

光雲

目に見えない心を 捉えるには？

冬の中に春宿り、春の中に冬宿る。と云う様に寒さと暖かさを繰り返しながら今年も暖かい季節がやってまいりました。今年は桜の開花の直前まで非常に

寒く、急に暖かくなったかと思えば開花時期に天気が悪く、あつと言う間に花が散ってしまいました。花見を楽しみにされていた方には少し残念な春になってしまったかもしれません。春の訪れを感じることのできた数日間でした。その桜の花を見ると何となく背筋が伸びて心新たにしなければと感じるのが日本人なのかもしれません。すでに新年度が始まってひと月が経ちましたが、自分自身、あるいは周囲に新生活新学期を迎えた人がいる方多いのではないのでしょうか。私も友人のお子さんが新たに学校に



涅槃図

お釈迦様の臨終に際し弟子や神々、動物達が集まった様子を描いた画

通い始めた姿を見て、初々しきときこちなさを含んだ姿に微笑まじさを覚えしました。また、数年前まで幼かった子供が学校に通う中でどんどん成長してゆく姿を見るのも嬉しいものです。

さて、小学生が中学生になり学生が社会人に、定年を迎えて第二の人生を迎える人など様々な方がおられるでしょう。学年や立場が変わる、年を重ねて年代が変わっていくとそれそれに立場で見えてくる視界も周りからの見られ方もそのつど変わってくるものです。

例えば小学生と中学生では年齢は一歳しか違わないのに中学校の制服を着た姿を見ると大きく大人に近づいたように感じます。しかし、入学した日に中身まで急変化するわけではなく、中学校の制服を着て授業を受けていく中でどんどん成長を自覚していくのではないのでしょうか。立場が人を成長させると昔から言いますが、子供たちも一つ一つ学年が上



がたっていくにつれて自覚が芽生えていくものかもしれません。もし七才から十八才まで変わらずに小学生一年生であったとしたら成長の仕方は大きく違ったものになるのではないかと思います。外面と内面

の関係は複雑に影響し合っているように思うのです。

経典の中にこのような詩があります。

「心はまこと見難く まこと細やかにして
思いのままにおもむくなり 心ある人は
この心を護るべし よく護られし心は
楽しみをもたらす」(法句経)

私たちは心(意識)に従って普段行動していますが、気付かぬうちにその意識に振り回されてしまいがちです。気分がいい日は何をやってもうまくいくし、反対に気が乗らないと何をやってもうまくいかないなんてことは日常なのではないでしょうか。お釈迦様は穏やかな生活を得る為には心を制御することが一番大切なのだと言われています。しかし、心は目に見えないので捉えることが非常に難しいものですし決意して心がけてもなかなか持続していくことは難しいものです。

【坐禅会のご案内】

お寺で一緒に坐禅をしませんか？
気軽にご参加くださいませ。

毎月第四土曜日
十六時〜十七時



※この時間以外でも出来ますので、お気軽にお声がけください。

私はこの詩を読んで永平寺におられた西田正法老師が言われた言葉が思い出されました。「心で心を捉えられない、体を調えることで心を体にとどめる」老師はこのように教えて下さいました。また心を水に例え、水を四角の容器に注ぐと水は四角くなり、丸い容器に注ぐと丸い形になる、この容器は私達の身体であり、一つ一つの行動なのだとも教えて下さいました。気分には自分の行動を合わせていこうとすると自分の心はフラフラとして落ち着きがなくなってしまうものです。逆に先に心の容器を調べて、その中に心を注いでいくようにすれば心をしっかりとつなぎとめることができるのです。気がおらないと思っても体をしっかりと動かして一つ一つの行動を丁寧にしていけば、知らず知らずに熱中していった気分も乗ってくるということもあるのではないのでしょうか。

子供達が制服を着替える度に成長していくように、私達も一つ一つの行動を調べていくことで心を育てていきたいものです。

住職 合掌

こんな事やってます

♪花祭り♪

四月八日はお釈迦様の誕生日で、この日のことを『花祭り』と呼んでお祝いいたします。お釈迦様は花園でお生まれになり、その時多くの神々が喜び舞踊り、甘露の雨を降らせたと云います。

鹿野の光雲寺では四月はまだまだ肌寒く花がまだ花開いていないこともあり、ひと月おくれの五月八日に花祭りを行っています。境内で摘んだ花で飾られた花御堂の中に赤ちゃんの姿のお釈迦様の像がおられ、その像に甘茶をおけてお祝いします。そして、こられた方も甘茶を飲み、一年の健康を祈願します。この甘茶は独特の甘味で、昔は甘味料としても使われていました。また、漢方薬としても口内を清潔に保ち清涼効果もあるそうです。

ぜひぜひお参りいただきお釈迦様をお祝いしてくださいませ。



いきいきストレッチ



春になり、暖かくなってきたのでウォーキングを始めてみるのはいかがでしょう？ウォーキングは最も手軽に行え健康にもうってつけの有酸素運動といえます。ただ歩くだけではなく、よい姿勢で歩くと、とても効果的です。

☆背筋をしっかりと伸ばし、視線は遠く

☆肘を90度くらいに曲げてしっかりと腕を振るが、肩はリラックス

☆お腹は引込めて、腹筋を意識します 着地は踵から

以上を気をつけるだけでも、運動強度が高まります。まずは20分歩いてみましょう！

【年間行事予定】

一月一〜三日	・大般若祈禱会
二月十五日(土)	・涅槃会
三月十七日〜二十三日	・春彼岸
五月八日(木)	・千巻心経
七月二十四日	・お地蔵供養
八月前半	・棚経
八月七日〜十五日	・お盆
九月二十日〜二十六日	・秋彼岸
十二月末	・千巻心経
十二月末	・歳末行事