

やすらぎ通信

幸せホルモン

コロナという言葉をごだけ耳にし、目にしたことでしょう。これからも二波三波と数年は続くかもしれせん。何かと人間の無力さと不安を感じさせられました。早急なウイルス退治と治療薬が望まれます。

朝の読経や坐禅は幸せホルモンをもたらすホルモンであると感じていますか。二千五百年前にブツダ釈尊が大変な苦行をされ、自ら人体実験し、無上のさとりを開き、絶対の安心の世界を開眼されました。幸せホルモンの実現です。

現在、脳波や心理学や統計学が発達し、科学的に研究されるようになりました。その研究成果はブツダの言葉にあるように、すでに実践し、結果が予言されていたのです。想像してみてください。ブツダの生涯年令は八十才とされています。現在の八十才は不思議ではないとしても、二千五百年前にそのお年まで生きられただけでもすごい話だと思いませんか。

最近の研究でもまだまだ脳科学は未開の分野だと思いますが、いろいろな事実が解明されてきました。八十才まで生きられたということは心身共に

お盆号

健康であった証拠です。病院や良い薬が無かった時代です。それだけみても驚くばかりです。

昨今は体の健康ではなく心の病で亡くなる人がなんと多いことか。新聞やネットの広告はサプリメント情報ばかりです。小生は「薬は毒である」という仏教的考え方を信じていて、特別の場合以外殆ど服用しないようにしています。食事の偈文に「まさに良薬をこととするは形枯(ぎょうこ)を療ぜんがためなり」(この食事を治療薬としていただきます)とあるように食を薬としています。

心の健康を先ず考えねばなりません。釈尊は呼吸一つ一つを念じてみなさいと説かれました。普段私たちはほとんど呼吸を意識していません。出す呼吸、入る呼吸を特別に意識してみてください。これがいわゆる腹式呼吸法です。坐禅も読経も実は複式呼吸法です。是非、試してみてください。不安な心から解放されるでしょう。医学的にはセロトニン、オキシトシン、ドーパミンは幸せホルモンです。特にセロトニンは幸せホルモンの筆頭です。朝、三十分くらい座るとこのホルモンが出てきます。百日続けると、常にどこでも幸せホルモンがでる状態になると実験結果がでています。お釈迦様はすでにそれを実験されていたわけです。日曜日朝六時坐禅会には是非参加してみませんか？幸せになりましょう。

三明寺住職 大嶽正泰 合掌



大数珠回し 疫病退散を祈念して
寺族は幼い頃、祖母とお寺で数珠回しの記憶があります。当時赤痢の発症がありました。



三男 雄泰 永平寺山門前
この春より修行に上がりました



釈尊誕生仏
彼岸会にて皆さんに折っていた
だいた蓮の折り紙を飾りました

ちびだけ

作・ケンイテロー
画・茶畑るり



【檀信徒行事】

- 七月
- 日吉家ご法事
 - 檀信徒・ペット新盆供養祭
 - 道了講
 - お棚経
 - 七月盆供養
 - 小岩家ご法事
 - 地藏講
 - 村松家ご法事
 - 椎野家ご法事
- 八月
- 吉田家ご法事
 - 道了講
 - 鍋島家ご法事
 - 八月盆供養
 - お棚経
 - 地藏盆施食会
 - 鈴木家ご法事

22日	16日	14日	15日	11日	6日	4日	27日	26日	21日	19日	12日	12日	7日	5日	20日
-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

九月

- 道了講
- 地藏講・やすらぎ大学
- 檀信徒・ペット彼岸供養会
- 中村家ご法事

【三明寺やすらぎ大学】参加してみませんか

- 講話 8月まで休講します
- 坐禅 第2月曜日 19時半
- 写経 第3月曜日 10時
- 読経 第1・3火曜日 10時
- 御詠歌第1・3火曜日 11時
- 坐禅 毎週日曜日 6時
- 写経 毎週土曜日 6時

【お知らせ】

住職ラジオ法話
SBSラジオ
コースTFM
76.7
第四土曜日 12時22分
月曜〜金曜 7時30分

酒かす地藏菩薩祭と施食会について

— お塔婆供養 —
今年の三明寺祭典は、新型コロナウイルス感染予防を考慮し、屋外での祭典行事は行いませんが、本堂内での施食会先祖供養はお勤めします。ご先祖様のお塔婆供養を致しますよう。参拝には各自の対応とご協力をお願いします。

【編集後記】

今回のお盆号はコロナのため行事が中止となり紙面が飾られなく残念です。当たり前に過ごしていた日常、社会生活が変わり不安を抱えていらっしやるかと思えます。四コマ漫画ちびたけくん、ふっと笑えたり、うんうんと同感したりしていただけると幸いです。今回のちびたけくんはちょっとできすぎだったかもしれません。(H)

令和二年七月一日 第七十五号
発行(宗)曹洞宗 剛嶽山三明禅寺
編集所 大嶽正泰
住所 沼津市大岡三明寺四〇五一
電話 0555・9229・2333
FAX 0555・9229・2333
URL http://www.sanmyouji.com
メール info@sanmyouji.com