

やすらぎ通信

春季彼岸号

トイレで瞑想

私は、最近トイレで時々、瞑想しています。変な奴だと思っ方もいらっしやると思います。が、トイレで本を読んだり、スマホを見たりする人は珍しくないと思います。昔の便所と違って便座は暖かいし、快適空間でもあります。

住職になってから、毎週日曜日朝六時より本堂で坐禅会を欠かさず行ってきました。五十年に及びます。来山者の有無に関わらず約一時間坐り、体操をして書院で仏教書籍の輪読をしています。現在は土曜日に写経会、日曜日に坐禅会を行っています。中には二十年来通われている熱心な方もいらっします。

さて、トイレの話ですが、私は昔から便座でも立って行ってきましたが、用を足した後、目に見えないシブキがかかり、周りを濡らしてしまうことがあるようで、妻に座って用を足すように指導されました。テレビで飛散の様子を分析した画像をみて、愕然としました。それからは急いでいない限り、座って用を足すように心がけています。近年は、座って用を足す人が増えているそうです。

ある日、もしも、この快適空間でイス坐禅をしたらどうだろうかと考え、ネットを調べたら、「トイレで瞑想」というフレーズに目が止まりました。驚くとともに、トイレ瞑想で起きた「五つの変化」が紹介されていました。一つは毎日トイレを掃除するようになった。二つにはトイレ以外の部屋も掃除するようになった。三つには体調がよくなった。四つには日々、感謝の心がうかがえるようになった。五つにはお線香をたくようになった。それを視て、確かに坐禅という坊さんの修行で一般に気軽にできるものではないし、お寺に行つてまで座るのは気が重い。足を組んでまで苦痛を受けるのでやりたくない。でも一回は体験してみたいけれど等々なかなか、行動に移せない方々が多いのではないだろうか。

しかし、トイレで瞑想ならいつでも可能です。イスの生活になった今、宗門でも盛んにイス坐禅を推奨しています。

禅は今やマインドフルネスという言葉で、世界のトップクラスの企業などが取り入れ、世界的なブームになっています。日常の中に、トイレ瞑想を取り入れ、心の真の幸せを掴めたらと考えます。私はこれを「べんぎ禅」と名付けたらと思っています。突飛な話でしたが、だれでも気軽にでき、ストレスをなくし、日々健やかな暮らしができるキッカケとなつたらと願う今日この頃です。

三明寺住職 大嶽正泰 合掌



お正月の鏡餅と家で食べられるあんこ餅を作りました



12月18日 三明寺 もちつき会

歳末たすけあい募金の助成があり、一般公開はせず役員と子ども食堂の家族を中心に行いました

【檀信徒行事】

三月

- 田中家ご法事 4日
- 大石家ご法事 5日
- 道了講 1日
- 吉崎家・三寺家・浅田家ご法事 11日
- 平原家ご法事 12日
- 神谷家ご法事 19日
- 春彼岸檀信徒供養へつと供養会 21日
- 高山家・太田家ご法事 25日
- 田村家・奥村家・佐藤家ご法事 26日
- 地藏講 28日
- 四月
- 片山家ご法事 1日
- 古谷家・太田家・小谷田家ご法事 2日
- 道了講 4日
- 鈴木家ご法事 6日
- 地藏講 18日
- 小柳出家ご法事 1日
- 中村家・近藤家ご法事 23日

○本田家ご法事 29日

五月

- 道了講 2日
- 浅田家ご法事 3日
- 松田家・渡辺家ご法事 4日
- 地藏講 16日
- 佐藤家ご法事 20日
- 伊倉家ご結婚式 21日
- 後藤家ご結婚式 27日
- じぞう寄席 古今亭志好師匠 28日

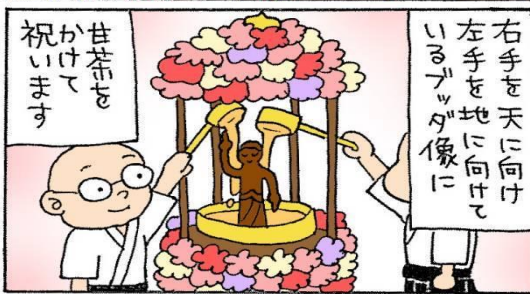
【三明寺やすらぎ大学】

- 土曜写経会 6時
- 日曜坐禅と法話の会 6時
- 月例写経会 第三月曜日 10時
- 御詠歌(寺族) 第一・三火曜日 10時30分

【住職・寺族行持】

- 清水市東光寺落慶式 4月15・16日
- 宗務所婦人会総会 4月25日

ちびたいけ 作・伊藤ノホマ 画・茶畑るり



令和五年三月一日 第八十六号(四季)
 発行所 曹洞宗 大嶽山 三明禪寺
 編集所 大嶽山 正 三泰
 住所 沼津市大岡三明寺四〇五一
 電話 0555・9229・2323
 FAX 0555・9229・2324
 URL http://www.samyouji.com
 メール info@samyouji.com

4月8日は花まつり。お釈迦様のお生まれになった日を祝う仏教行事です。花御堂の誕生日に甘茶をかけるのは、龍が天から降りて香水を注ぎ洗い清めたという言い伝えにちなんでいます。また、花まつりに甘茶をいただく、無病息災で過ごせるとも言われています。三明寺でも用意しているのでどうぞお参り下さい。

【編集後記】

年度の変わりは大きな節目があります。学校、会社等々。住職は自治会長、ライオンズ役員。寺族は宗務所婦人会長。関連役は続きますがひと山越える感じがします。コロナも社会的に大きな節目です。無くなったわけではなく、経験を生かして何ができるかが課題ですね。

【お知らせ】

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

年会費・墓地管理費等の口座引き落とし
 四月は墓地管理費等の会費をご指定の口座より引き落とさせて頂きます。再請求の無いように必ず残高の確認をお願い致します。
 經理担当者より

除夜の鐘 正月初祈禱 12/31



大晦日 本堂前のお灯明



鎮火祭のお経の後、除夜の鐘をつきます



鐘をついた後にお札をいただきます



1年の終わり、家族で鐘をつきにお参りをします



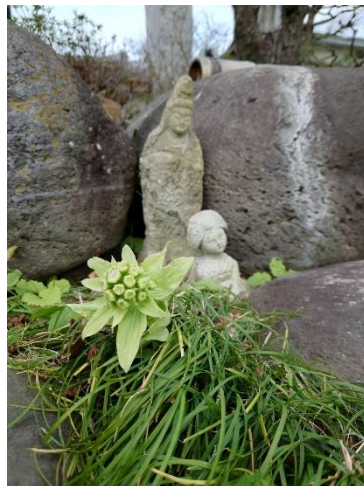
2/6 奈良での寺族研修



弟子たちと1年の抱負を語ります



早咲きの桜とメジロ



さて、どこで撮った1枚でしょう
ふきのとうは既にてんぷらとなり・・・



1/6 出初め式のはしごのり

檀家様と御祈禱を申し込まれた方のみの方の参列にご協力いただきました

節分祭 大般若祈禱 1/29



住職より、ありがたい理趣経を両肩に当ててもらいます



般若心経の転読、パラパラと広げて 600 全巻読んだこととします



本堂の中で豆まきを行いました。マスクで「福は内」



ご詠歌のお仲間を募集しています



特別祈禱のまめまきをされた皆様



ご祈禱を申し込まれた方のみの方の参列にご協力いただきました

じぞう寄席 2/23



嘶家さんを囲んだ世話人さんの親睦会



磐田市出身の 三笑亭可風師匠