

やすらぎ通信

秋季彼岸号

ヨガと禅

縁あって月に一度、ヨガ教室を始めました。全国で広く活躍されているインストラクターの窪田真帆さんのファンも多く、三明寺の本堂が毎回、ほぼ満席で驚いています。住職五十年になり、毎週日曜日に朝坐禅会を開催していますが、正直多くの参加者はいません。ヨガの時間を一時間、その後の三十分を坐禅の時間に使っています。小生も初回から参加させていただき、普段使わない所のトレーニングは身体を再びリメイクしているような感じがします。

そもそもヨガと禅は深い関係があり、ヨガも坐禅もインド伝来の修行の方法です。古代インドの諸宗教、バラモン教、ジャイナ教、仏教、ヒンドウ教は皆ヨガの修行法を行っていました。行と瞑想の瞑想部分が坐禅になったともいえます。ヨガは健康法として発達し、宗教色を除いて今に至っています。特にイギリス、ヨーロッパ、アメリカ、日本をはじめ全世界に爆発的に広がっています。これは世

界的健康ブームの表れだと解釈できます。

日本では戦前、寿命が四十代だったのが今や八十代まで伸びています。もちろん、それには食べ物、保険制度、医療の充実、環境の変化等それぞれの理由もありましょうが、健康に目を向けない人はいないでしょう。

仏教は最終的には心の平安、心のやすらぎを目的とします。静かな時も動いた状態でも同じように心が安定していることを目指します。ですから、ヨガのように動いている状態でも心と離れずに集中することが求められるのです。ヨガや坐禅の時だけでなく、日常の生活、そのままに心を意識して生活するようになります。習い事だけの時だけが修行では無く、日々毎日修行と考えます。

過去に執着する必要もなく、まだ来ぬ未来を思い描くこともなく、今、今日、此处、瞬間に心を集中することが大事です。すると不安、悩み、恐怖、怒り、むさぼり、ひがみ妬み等いったん心を奪われても、すぐに左右されることない心境で生活できるようになります。日々がありがたく思える毎日になります。人災、自然災害等落ち着かない毎日ですが、一度思い切ってチャレンジしてみませんか？生活の在り方が変わるかもしれません。

三明寺住職 大嶽正泰 合掌



ヨガと坐禅 やすらぎ大学の一環で月1回実施 9/24 10/15 11/25を予定 要予約

ヨガはホットヨガ LAVA の窪田真帆(くぼたまほ)さん、坐禅は 3 男雄泰と住職が担当

未経験者の住職と寺族も無理なく参加しています 身体が軽くなるようです

【檀信徒行事】

九月

- 喜多川家ご法事
○中倉家ご法事
○松見家・高嶋家・藤井家ご法事
○稲木家ご法事
○道了講
○中野家・諏訪部家ご法事
○風野家・永井家・佐藤家ご法事
○沼津メモリアルガーデン彼岸供養
○望月家ご法事
○秋彼岸供養祭
○大島家ご法事
○印章供養祭
○道了講
○山本家・高橋家ご法事
○浅井家・島田家ご法事
○三村家・高橋家ご法事
○梅花特派講習
○地藏講

22 15 13 6 5 1 29 28 23 22 15 14 10 8 7 4 1
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

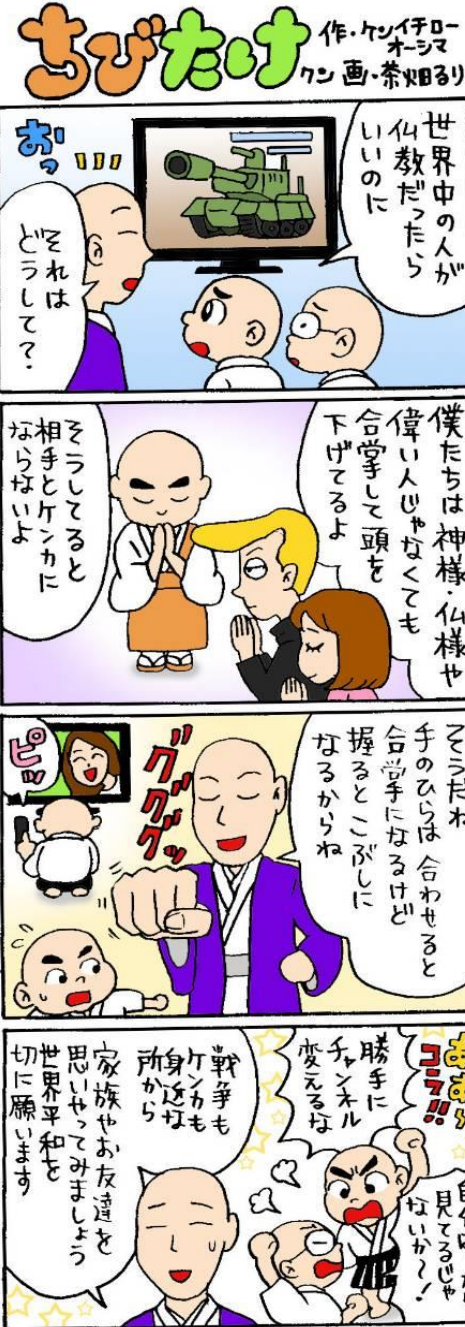
十一月

- 鈴木家ご法事
○道了講
○間部家・杉山家ご法事
○じぞう寄席 古今亭菊之丞
○特派布教講習会 於 三明寺
○田口家ご法事
○地藏講
○三浦家ご法事

23 19 17 11 10 9 5 2
日 日 日 日 日 日 日 日

【三明寺やすらぎ大学】

- 土曜写経会 読経・法話・写経 6時
○日曜坐禅 坐禅・提唱・喫茶 6時
○月例坐禅会 坐禅・提唱・喫茶 19時30分
○月例写経会 9月9日 10時30分
○御詠歌 第一・三火曜日 10時
○ヨガと坐禅教室 要予約 19時
9月24日・10月15日・11月25日



【お知らせ】

□住職ラジオ法話

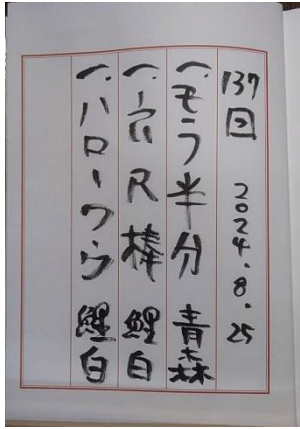
SBSラジオ 第四土曜日 12時22分
コストFM 76.7 毎朝 7時30分

【後記】

外に足を延ばすと、山肌が削れている場所が目につきます。地震も心配ですが、水害の頻度は高く身近に感じます。専門家ではありませんが、今までとは違う治水対策が必要ではないでしょうか。

日本では来年戦後80年になります。しかし、世界中で戦いが後を絶ちません。領土、資源、民族、歴史、政治、宗教等々、原因は一つではありません。我々仏教徒が平和のために、未来のために何ができるか。約三千年まえからあるお釈迦様の教えや、日本人の徳を次代に伝えることも一つだと思います。今回の「ちびたけくん」は平和をテーマにしました。日常の平穏な生活が、何より幸せだと感じます。

発行日 令和六年九月一日 九十二号
編集人 宗教法人 曹洞宗 三明寺
住所 沼津市大岡三明寺四〇五一
電話 055・929・2323
FAX 055・929・2324
URL http://www.sanmyouji.com
info@sanmyouji.com



当日の演目



第127回じょう寄席 二つ目さん二人会 8/25

瀧川鯉白さん 三遊亭青森さん



沼津夏まつり みこし渡御 7/28



門池まつり 降り注ぐような花火です 8/3



車中 日本カモシカを発見



寸又峡にて つり橋や急な階段を散策しました



陸上自衛隊 富士学校 富士駐屯地 70周年記念行事に参加

これらの装甲車が実働しないことを望みます

檀信徒総会と地藏盆施食会、新盆供養 7/7

近隣寺院の皆様におでかけいただき、施食会先祖供養と新盆の供養をおこないました



施食棚に向かいご焼香



僧侶により、お経の功德がいきわたるよう本堂を回ります



梅花講で盂蘭盆会の御和讃をお唱えします



護持会役員の皆さんが総会を進行します



寺盆経 ご自宅での棚経に代えて 7.8/13.14 晩



ペットの盆供養 7/6



門池コミ 子ども坐禅会 7/25

