

静勝寺報

第36新年号
令和3年
1月1日発行
発行 静勝寺
編集 発行人
高崎忠道

令和3年のお正月、皆様つつがなくお迎えのことと拝察し、お慶び申し上げます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は収束どころか、また感染拡大の一途です。改めて罹患された方、ご遺族の方々、窮状に陥っている方々にお見舞い申し上げますとともに、私たちの生活を支えて下さっている方々、命を守るために働いてくださっている方々に感謝と敬意の念を捧げます。ワクチンもでき、希望の光が見えてきました。ただただ一刻も早い収束を願うばかりです。しかし、コロナさえ収束すれば、以前の生活に戻り、経済も発展していくでしょうか。おそらく元には戻らないでしょう。よって、以前の生活にこだわってはいけません。立ち行かなくなり、そんな先行きの見えない中、必死で考え次の一歩を模索している方もいらっしゃるでしょう。どうしていいかわからず一歩を踏み出せない方もいると思います。しかし留まっても、不安、イライラは募り、やる気も失せ、ますます一歩が踏み出せなくなってしまう。今回のコロナ感染症に限らず、誰しも困難な状況にぶつかるとはあります。その時はいったん立ち止まることも大切です。しかし、いつまでも留まっているわけにはいきません。一歩を進める勇気が必要です。

12月8日は、お釈迦様が悟りを開かれた日、成道会です。お釈迦様は、29歳で出家をなされ、当時の出家者たちと同じように瞑想や厳しい苦行といった修行を6年間続けました。しかし苦行は肉体を痛めるだけで悟りを開くことができないと気づき、苦行を捨てました。そして、川に入って沐

浴して身体を清め、村の娘スジャータから乳粥を供養されて体力を回復し、そのうえで12月1日より菩提樹のもとで坐禅をなさり、12月8日早朝、明星を見て悟りを開かれたと伝えられます。お釈迦様35歳の時です。その後インド各地を巡り皆にその教えを説いて回り、苦しむ人々を助けました。

この成道会の日に掛ける絵は、「出山の釈迦」と呼ばれ、苦行を捨てられ、苦行をしていた山から出る姿が描かれています。成道を表す絵であるならば、菩提樹の下で坐禅をし、悟りを開かれて輝いているお姿が相応しいと思うのですが、なぜ悟りを開かれる以前の、苦行を捨てられて山を出る、ボ

出山の釈迦



口をまとった姿が描かれているのでしょうか。

お釈迦様は、旧来の方法ではどんなに長く修行しても悟りを開くこと、人々を助けることはできないと気づき、それを捨てました。この時修行仲間からは、墮落者、脱落者、卑怯者となじられ、さげすまれたそうです。しかし、そのような世間の中傷や、それまでの慣習、常識にとらわれず信念を貫かれました。その決意と、苦しみ迷いの中にいる人々を救おうと行動を起こす一歩を表した姿なのです。さて、皆さんも「セロトニン」という言葉を耳にしたことがあると思います。「セロトニン」は脳内の神経伝達物質で、不足すると、ストレス、イライラ、疲労が募り、意欲や向上心の低下、協調性の欠如、さらにうつや不眠につながります。よってセロ

トニン分泌を増やせばストレス解消、精神の安定、意欲、向上心の増加、次の一歩につながります。では、セロトニンを増やすにはどうしたらよいでしょうか。

- ① 太陽光を浴びる（窓越しでも可）
- ② 歩く、よく噛むなどの単純な運動。
- ③ バランスの良い食事と腸内環境を整える。
- ④ 深い呼吸（腹式呼吸）です。

どれも特別なことではなく、日常生活にあることです。ただ近年は、夜型や、屋内で過ごし陽を浴びることも少なくなり、食べ物も柔らかくなつてすっかり噛むことも減り、歩くことも減って、食事も肉類等に偏るなど、どれも特別なことになりつつあるかもしれません。さらにコロナで外に出ることもままならなくなりました。しかし、こんな時だからこそこれらのことに心がけて日常生活を送るべき時なのです。特に呼吸は、何時でも何処でもできます。ただ普段の呼吸は意識せずに行っている浅い呼吸です。しかし意識をもって深い呼吸に心がける、「坐禅の呼吸」です。

いま人氣の『鬼滅の刃』とくに「全集中の呼吸」が話題になりましたが、これはまさに「坐禅の呼吸」にほかなりません。アニメの台詞にも、「深く長く、ゆったりした呼吸 それが『全集中の呼吸』であり「浅い呼吸ではなく深い呼吸にすることで体も整い心も整う」。深い呼吸をするために「肺を大きくする」それには「よい姿勢をとり肩の力を抜く」。「上半身はゆったりと、下半身はどっしり構え」「知識としてではなく体で覚える」。さすれば「血の巡りがよくなり、体のすみずみに酸素が行き渡り」「精神の安定、治癒力を高め、活性化し、やる気がで、前向きになる」などまさに坐禅のことを表している台詞が随所にありました。さらに「全集中の呼吸」で常に何事も行う「常中」、これは何事も

そのことに集中して行う、道元禅師様がおつしやる「只管打坐」と同じことだと思えます。

『鬼滅の刃』は鬼を退治する物語ですが、この退治される鬼たちも元は同じ人間であり、不幸な生い立ちやあるきっかけで鬼と化し、さらに人を食らうことでより強い鬼になりました。ですから私たちの誰しもが鬼となりうるのです。誰しもが「鬼の心」を持つているのです。この「鬼の心」は「自分勝手な思い」を食らうことで大きく強くなります。不安、イライラ、心の余裕のなさから誰しも鬼と化してしまうのです。



鬼にならぬよう、「鬼の心」を大きくしないようにしたいものです。そのためには、セロトニンの分泌を増やすこと、目を浴び、バランスの良い食事をよく噛んで食べ、すこしでも歩くこと。そして姿勢を良くし、全集中の呼吸に心がけることです。日常生活を丁寧に、大切に生きることです。

今は三密を避ける為、大勢集まったの坐禅会はままなりません、毎朝、正座、あるいは椅子に座って良い姿勢をとり（できればお仏壇の前で）、5分いや1分でも深い呼吸に心がけていただければ、前向きで明るく過ごせるでしょう。日常、良い姿勢に心がけるだけでもちがいます。

「夜は明ける、想いは不滅」です。コロナだけでなく、必ずどんな困難をも乗り越えることができますよう。

境内点描



令和三年度年回表	
一周忌	令和二年
三回忌	令和元年
七回忌	平成三一年
一三回忌	平成二七年
一七回忌	平成二一年
二三回忌	平成一七年
二七回忌	平成一一年
三三回忌	平成七年
五〇回忌	昭和四七年
一〇〇回忌	大正一一年

今後の予定

- 節分会 2月2日(火) 15時 亀ヶ池弁天堂 豆まき(予定)
- 春季彼岸会法要3月20日(土、中日) 午前11時 お話と法要(予定)
- 坐禅会 毎月第一土曜 午後2時半〜4時半 定員18名(予約制) 1月は9日
- 写経会 毎月第二土曜 午後2時半〜4時半 定員20名(予約制) 1月は16日
- うたの会 毎月第四土曜午後2時半〜4時 定員18名(予約制)
- 日曜坐禅会、朝の会 毎週日曜朝6時 坐禅会、6時50分〜7時20分 朝の会(読経と話)

両会とも定員18名(予約制) コロナの状況で休止することもございます。ホームページで確認、あるいは電話でお問い合わせください。

お問い合わせ、ご予約は
03-3900-4455

静勝寺ホームページ

<http://joshoji1486.sakura.ne.jp/>
坐禅会、写経会、うたの会の予定はこちらでご確認ください



Instagram@jozanchudo
四季折々の境内の写真を載せています



編集後記 今冬は例年になく紅葉が鮮やかできれいでした。かつ長い間楽しめました。お正月になっても残っているほどです。忠道