

静勝寺報

第40新年号
令和5年
1月1日発行
発行 静勝寺
編集 発行人
高崎忠道

年始にあたり、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。コロナ感染症もウクライナ戦争もいまだ先が見えない状況です。コロナとは共に暮らすしかないかもしれませんが、ウクライナ戦争や各地の紛争は、その一刻も早い終息と世界の平和を願います。お釈迦さまが申された通り、誰しもが傷つかない、傷つけない世の中が来ることを願うばかりです。

さて、時のたつのは誠に早いもので、ついこの間静勝寺報の正月号を書いたと思っていたら、もう1年たつてしまいました。先日「チコちゃんに叱られる」のなかで「どうして大人になると時間がたつのが早く感じるか」という問題があり、その答えは「トキメキを感じなくなるから」でした。

確かに、トキメキを感じることは少なくなり、否、全くなくなっているかもしれません。毎日毎日が同じこと、似たようなことの繰り返しになり、年間の移ろいも同じように過ぎていきます。とくにコロナ感染症が流行りだしてからは顕著です。

トキメキとは何でしょうか？ワクワク、ドキドキすることだけではありません。きれいだな、おいしいな、すごいな、と感動すること。何だろかな、どうしてだろうな、と疑問に思うこと。そして、その疑問が解決したとき。あるいはスポーツや、習い事などで、できなかつたことができるようになったとき。新たな知識を得たとき、などなどです。

子供の頃は、毎日毎日がこの連続であり、素直にきれいな思い、好きなことは好き、いやなことはいやと言いたい、疑問に思えば質問します。一つ一つの出来事をしっかり認識しようとし、一瞬一瞬を大切にしているからこそ、気づきも多く、感動し、疑

問も生じるのです。ところが大人なるにつれ、何事も当たり前になってしまい、どうせこんなものだろうと思ったり、疑問が生じてもこんなことを聞いたら恥ずかしいと思つて質問しなかつたり、知っているふりをしてやり過ぎたりと、感動することも少なくなつていくようです。

先日のワールドカップサッカー、日本中が盛り上がりました。常に全力で最後まであきらめない選手たちの姿勢が、あのゴールラインの1ミリを生み、逆転につながつたのです。私も観ていましたが、ドイツ戦、スペイン戦とも前半を終えた時点で、どうせこのまま負けてしまうだろうと思ひ、しばらく目を離している隙に、同点、逆転となり、感動の場面を見逃してしまいました。



木々は葉を落とすことで、新しい葉が芽吹いてきます。弁天堂前庭のイチヨウ

道元禅師様は、宋（中国）での修行から戻られるとまず「普勸坐禅儀」を著わされて坐禅をお勧めになり、のちに「典座教訓―てんぞうきょうくん」（典座―食事を作る係の僧）を著わし食事を作る者の心得を、「赴粥飯法―ふしゆくはんぼう」を著わして食事作法とその心得をお示しになりました。ちなみに坐禅とは、よい呼吸をすること、そのために足を組んでよい姿勢をとることなのです。つまり、人間が生きていくうえで必要不可欠なものである呼吸と

食事の大切さと有難さを説かれました。このことは取りも直さず日常生活をいかに大事に行じていくか、何事も一挙手一投足を丁寧に行うこと、一瞬一瞬を大切にしていこうこと、それが修行となり悟りの現れであり、よりよく生きる法とお説きになりなりました。それを表す言葉が「修証一如」、「只管打坐」なのです。

サッカー日本代表選手は、日ごろのどんな地味な練習でも全力で取り組んできたからこそ、あの1ミリにつながつたのです。一瞬一瞬を大切にしていることの現れです。そしてそれが多くの人々に感動と勇気を与え、トキメキを生みました。

でもワールドカップやオリンピックは4年に一度、ましてや自分自身の人生にはそうそう大きな出来事はなく、各地への旅行もままならない現在、なかなかトキメキ、感動に出会わないと思つている方も多いと思います。あるいは、せめて近場で「映える」写真を求めて、行列に並んでいる方もいるかもしれませんが、でも、感動、トキメキは、4年待たなくとも、何時間も並ばなくても、日常生活にあるのです。それに気づかないだけ、当たり前なことと思つて見過ごしているだけ、どうせダメだから、年だからと言つて諦めているだけなのではないでしょうか？見えていても見えず、聴こえていても聴こえないような状態になっているのではないのでしょうか？人間思うようにならないことに出会うと、そのことに気を取られ、心が一か所に留まり、固くなり、沈んでいきます。あれをしなければならぬ、こつあるべきだ、あるいは些細なことにこだわつてしまつと、同じように心が停滞します。心がいつぱいになつてしまいます。そうなると、見えるものも見えず、聴こえるものも聴こえず、気づきが入る余裕もなくなります。

固くなった心、沈んだ心をどうしたら柔らかく、豊かな心に戻せるでしょうか。それはよい呼吸、坐禅をすることです。足を組まなくとも、椅子に座って背筋を伸ばして深く大きく呼吸をすると、思いも変わり、別の方向から物事が見えてきます。心が自然に浮き上がってきます。そして、心の中から捨て去るべきもの(自分勝手な思い、こだわり、執着)が見えてきます。それを捨て去ればよいのです(なかなか大変なことではありませんが)。

すると、心に余裕が生まれます。そうなってくると、見えてなかったものが見え、聴こえなかったものが聴こえてきます。どうせダメとあきらめていたことからやってみようという気が沸き起こり、一步を踏み出せます。今までと同じ日常の景色が違った景色、新しい景色に見え、いろいろな気付き、感動、トキメキにつながります。さらに、その日常生活を何事も丁寧に、大切に行うことでトキメキは増し、豊かなものになります。どうぞ皆様も(私も)一日1分でも姿勢を正してよい呼吸を行い、トキメキの一日、一年、さらによりよい一生をお送りくださるよう念じます。

静勝寺点描



西が丘小「えがおの秘密探検隊」の隊員9名が見学にみえ、いっぱい質問をしてきました。みんな素直なよい子たちで、私のほうが笑顔になり元気をもらい、えがおの秘密を教えてもらいました。

「鬼レンチャン」の収録で演歌歌手の徳永ゆうき氏が参禅に見えました。真面目に座られました。



東洋大学(赤羽台キャンパス)の学生さんが今年も見学にみえました。地元のパンフレットを英語で作るのだそうです。お一人はウクライナからの学生さんでした。

五	卅	廿	廿	十	十	七	三	一	令
十	三	七	三	七	三	回	回	周	和
回	回	回	回	回	回	忌	忌	忌	五
忌	忌	忌	忌	忌	忌				年
昭	平	平	平	平	平	平	令	令	年
和	成	成	成	成	成	成	和	和	回
4	3	9	1	1	2	2	3	4	表
9	年	年	3	9	3	9	年	年	
年			年	年	年	年			

編集後記 村上選手の55号ホームランを神宮で見ることができました。見ていて心地よく、すっきりした気持ちになりました。これも彼の日ごろの地道な努力のたまもの。村神様ありがとうございます。忠道

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

**お問い合わせ、お申し込みは
03-3900-4455**

今後の予定

- 元旦法要 1月1日(日) 朝6時
 - 節分会 2月3日(金) 午後3時
 - 亀ヶ池弁才天 豆まき(予定)
 - 春季彼岸会法要 3月21日(火・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20名(予約制) 1月は7日
 - 写経会 毎月第二土曜 午後2時半～4時半 定員25名(予約制) 1月は14日
 - うたの会 毎月第四土曜午後2時半～4時 定員20名(予約制) 1月は28日
 - 日曜坐禅会、朝の会 毎週日曜朝6時 坐禅会(1月の第1週は休み) 6時50分～7時20分 朝の会(読経と話) 両会とも定員20名(予約制)
 - ピアノ教室 随時生徒募集
- コロナの状況で休止することもあります。ホームページでの確認、あるいは電話でお問い合わせください。