

# 東嶺山だより

令和3年8月 通刊163号

355-0044 東松山市正代755-1

電話・FAX 0493-34-6555

email: semyojuji@yahoo.co.jp

HP: tosaki.web.fc2.com/index.htm

携帯 090-2446-5209

## 物事は同時進行で行なってはいけません ～「黙〇〇」の実践～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ごうと、福岡市のカレー店が1月に考案した「黙食」ポスターがSNSで拡散したのをきっかけに、「黙」を使った新しい言葉が多様に変化しながら広がっています。

例えば成田空港へ向かうシャトルバスには、「黙乗」と書かれたシールとポスターが張られているそうです。

都内のとある温泉施設には、「黙浴」と書かれたポスターが張られているそうです。

まだまだあります。「黙活」という言葉、これは、「発声に伴う飛沫拡散による感染拡大を抑制する目的で「黙って〇〇する行動奨励の総称」のことだそうです。

他には「黙食」「黙トレ」「黙買(もくがい)」「黙歩(もくほ/もっほ)」「黙式」「黙援」「黙勉」など。昔から『黙禱』『黙読』『黙礼』など、多くの既成熟語があるため、新語が違和感なく受け入れられ、あたかも昔からある言葉のように感じられて滲透しやすかったのではないかと思います。

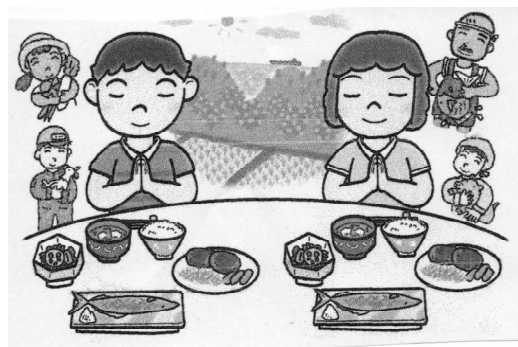
実は「黙〇〇」というのは、実に禅の修行そのものなんです。

禅の修行道場では、禅堂、トイレ、浴室は三黙堂といって、言葉を一切発しないことになっています。

禅堂は坐禅をする場所なので、坐禅中は言葉を発しないのは当然なのですが、トイレや浴室でも黙を守るのです。

黙って何かをするという背景には、物事を同時進行で行ってはいけないという精神が根底にあります。一つの物事に集中しなさい、という教えです。なぜでしょうか。

例えば禅堂での食事を例にとってみます。テレビを見ながら、人と会話をしながら、携帯を見ながら、いわゆる「ながら食事」で、食事に集中していない状態では、出された食事を作ってくれた人にも、その食材を販売した人、運んでくれた人、生産した人に思いを馳せることができないだろう、そう説いています。



また、食事の前に「いただきます」といいますが、これは、私たちは動植物の命をいただいて、自分命として生かしていきます、無駄にしません、という誓いのことばです。「黙食」をすることによって、食材の命そのものに対して、思いを馳せることができる、という教えです。

黙食は感染拡大防止だけではなく、実は禅の修行をしているんだということですから、ぜひ習慣化していただいて、コロナ終息後、マスクが取れても継続して、豊かな人生につなげていただけたら素晴らしいと思います。

# お知のせ

## ラジオ体操を始めませんか

コロナワクチン接種もかなり進んできましたが、感染防止の為に、3密回避やマスク着用は欠かせません。家に閉じこもりがちになった結果として、運動不足や人との交流不足からストレスがたまりやすくなります。その解消のために、皆さんそれぞれ工夫していらっしゃると思いますが、運動不足や人との交流不足を解消するための一つの方法として、「ラジオ体操と一緒に！」を提案します。ぜひお知り合いをお誘いの上、散歩がてらご参加ください。



●9月1日 毎日午前6時30分 ●世明寿寺観音堂前にて

## 「早起き会」の開催

2学期に向けて、生活のリズムを取り戻そう。

○日時 8月28～30日 午前6時

○内容 ●読経 ●坐禅 ●ラジオ体操

\*今年も、例年の朝食（お粥）はありません。

○参加費 無料 ○申込み不要

**大人の方の参加も大歓迎です。**



■護持会費等の納入がお済みでない方は、納入願います。

護持会費(7000円)+特別積立金(2000円)=**9000円**

## ■今月のことば 「困っている人」と「困った人」

「人は一人では生きられない。多くの人に支えられて生きている」ということは、自分が不幸に見舞われた時などに助けってもらって人の情けの温かさに触れた時などに大いに感じます。そんな時「困っている人」を見かけると手を差し伸べたくなるのが人情です。しかし、「困っている人」の「程度」が、手を差し伸べたくても差し伸べることが出来ないほどになると、いきなりその人は「困った人」に変わってしまいます。勿論原因は、その人そのものの行動や考え方にあるかも知れませんが、その程度のハードルが昨今大変低くなり、すぐに「困った人」と周りからレッテルを貼られてしまっているように思います。時には、「困っている人」の話をじっくり聞いてあげて「一緒に困ってみる」ことも「お互い支えられて生きている人間」として大切なことです。

## ■今月の行事等

○坐禅会(7時)・写経会(8時)・ヨガ教室(写経終了後9時30分頃) 8, 22日

\*坐禅・ヨガは、動かしやすい服装で。 \*写経は、納経志納金300円必要。

\*お好みの会又は教室を選んで参加してください。勿論、すべて通して参加可能です。

○寺子屋 7, 21日 ○早起き会 28, 29, 30日 午前6時集合