



- 中道 -

人生ちょうどよい湯加減を目指して

仕事や生活の中で、「いい加減」な態度ややり方というのは、だらしが無くて頼りない悪いイメージを感じさせます。あなたはいい加減な仕事ばかり！というのは、普通は怠けている人を叱る言葉です。



しかし、お風呂に入る時の「いい加減」は、いい湯加減だ…といういい言葉に変わります。熱すぎずぬるすぎず、そんなちょうど良いを人生にもあてはめよう、とお釈迦さまは言っています。「中道」、真ん中の道をゆくと書きますが、これはお釈迦さまが悟りを開いて
一番最初にした説法 てんぼうりんぎょう (転法輪經) の内容です。

お釈迦さまは29歳で出家したのち、まず静かに瞑想する修行をしました。二人の瞑想の師を訪ね、その至高の域までを究め尽しました。尋常ならざる才覚か、または並外れた努力があったのだと思われます。次に、お釈迦さまは苦行の道を極限まで究めました。六年にも及ぶ苛烈な苦行の様子は、有名な釈迦苦行像などで見ることができます。古代インドで主に実践されていた、**安らぎと苦しみの二つの修行、その両極端まで行って見て、お釈迦さまが最後に出した結論が、中道だったのです。**

張り詰め過ぎず、緩み過ぎず、楽器の弦はそんな状態が一番いい音が出る、お釈迦さまはそう例えます。人生はなかなか上手いかわいものですが、可能であれば頑張り過ぎず、また怠け過ぎず、SNSも勉強も仕事も休日も、自分が一番満ち足りて日々を送れるラインに近づいていきたいものです。



積雪で山門に被害が出ました。

山門のお寺側の、右足と左の梁に浮きが出ています。山門の道路側の雪だけが、日陰で偏って残ったためです。応急処置で雪を下ろし、現在は雪が解けたため、危険はありません。しかし浮きは残ったため、今後の経過が注目されます。



みたま飯・赤飯は廃止となりました。

先日檀家全体に告知した通り、海蔵寺で行われてきた年末の「みたま飯」および年末の「赤飯」を廃止する運びとなりました。

「みたま飯」や「赤飯」は毎年30キロを超える食品廃棄があり、昔は畜産農家さまに引き取って頂いておりましたが、最近は引き取り手も無く、物価の高騰と、先般よりSDGsを推進してきた曹洞宗の方向性に則り、廃止に至りました。ご理解のほどよろしくお願い致します。



写経会・坐禅会を開催中です。

海蔵寺座敷において、**毎月の坐禅会**と**隔月の写経会**を開催しております。今年の冬は大雪の影響か参加者が少なめでしたが、春に向けてまた増えていく…と



思っています。写経会は気温が上がるとまた、障子を開けてお庭を眺めながらの開催となります！爽やかな緑の景色が待ち遠しいですね！

※大盛況を受けまして写経会は**参加予約制**となります。下記 SNS か、海蔵寺へのお電話(0172-32-4674)にて参加をお伝えください。

2/15 お寺・保育園にて涅槃会を開催



住職が今年も理事長先生として、なかよし保育園の涅槃会に参加しました。園児さんたちが住職と共に献湯献茶をした後、歌を歌って

理事長先生のお釈迦さまのお話を聞き、皆さんで「涅槃図」を観察しました。涅槃図の中では毎年、下の動物たちが子供たちに人気です！

海蔵寺の、新しい情報発信の場。

SNSのご登録をお願い致します！



ウェブサイト



KAIZOUJI_HIROSAKI



フェイスブック

現在は海蔵寺の行事・日常風景を主にお伝えしております。将来はイベント情報など多彩に活用して参ります。

DM・コメントにはお答え致しますのでお気軽にお願いします！！

年末31日は完全に閉堂します。

年末の帳場期間について、例年より31日は受け付けておりませんが、どうしてもご都合がつかない方などの為に31日の午前中のみ帳場を特別に開いておりましたが、やはり忙しい大晦日の日に役員さまへの負担があるため、今年から12月31日には帳場を設けない方針となりました。こちらもご理解をお願い致します。

海蔵寺にヨガがやってきます。

3月15日にヨガの事前体験会をさせて頂きました。

この度、ヨガ講師の Mizuki さんにご縁を頂き、海蔵寺でヨガを実施する運びとなりました！



普通にマットを買って体幹を使うようなヨガではなく、**イスに座って行う椅子ヨガ**。体が動かしにくい方や足腰に自信のない方にも優しいヨガなんです！

現在、下記の日程で参加者を募集中です。定員は15人。詳しくはお寺のフェイスブック・インスタにてご確認ください！

4月5日(土) 14:00~ / 5月31日(土) 14:00~

編集後記

坐禅に写経にヨガ、海蔵寺のイベントが温まってきました。写経会でお世話になっている玉雲堂様から、多くの有り難いご縁が生まれていて頭が上らない気持ちです。

田町の玉雲堂さん本店にて、「スープ定食まるタロウ」が火曜・水曜限定でオープンしたそうなので、今度お邪魔してみようと思います。

最近、ルクサルドのマラスキーノというお酒を買ったのですが、これが美味しくてたまりません。もうすぐ春ですね。今回の20代30代検診に向けて、体を動かしていきます！

文責：花田滉基副住職