

# 【六月】

旧 四月 小 (小)  
五月 大 (小)

水無月 (水無月) 一日 日出 四時二七分  
水無月 (水無月) 一日 日出 四時二七分  
水無月 (水無月) 一日 日出 四時二七分

## ◎ 柔らかない身体から

あるお寺の撰心(一日中坐禅をする修行)に参加した時のこと。身体が硬くてうまく足が組めない私は、痛いのを我慢して根性で坐禅をしていました。脂汗タラタラです。それを見かねた和尚さんが、「まずは坐禅を組む前の準備運動が必要だね」と、ストレッチ法を教えてくださいました。

足首を柔らかくする運動から、股関節の柔軟性を高め、上半身のこわばりをとる運動まで、丁寧にゆつくりと身体全体をほぐしてい



きます。肩間にシワを寄せて我慢して坐るのではなく、「安楽の法門」(「普勧坐禅儀」より)として坐る。目からウロコが落ちるような体験でした。

「心を柔らかくするのは難しいから、まずは身体から柔らかくしてゆくのですね」

和尚さんの柔らかな微笑みとともに、その言葉は深く私の心に刻まれています。

十六	水	七日	大本山永平寺開創記念日	八白	赤口	ひのえ	壁
十七	木	八日	向原寺の日の日	九紫	赤口	ひのえ	壁
十八	金	九日	海外移住の日	一白	先勝	ひのと	胃
十九	土	十日	桜桃忌	二黒	友引	つちのえ	胃
廿	日	十一日	父の日	三碧	先負	つちのえ	鼻
廿一	月	十二日	夏至	四緑	仏滅	かのと	鼻
廿二	火	十三日	沖繩慰霊の日	五黄	大安	かのと	鼻
廿三	水	十四日	オリンピックデー	六白	赤口	みづのえ	参
廿四	木	十五日	東京芝愛宕千日詣り	七赤	先勝	みづのと	井
廿五	金	十六日	東京芝愛宕千日詣り	八白	友引	みづのと	鬼
廿六	土	十七日	国連憲章調印記念日	九紫	先負	みづのと	柳
廿七	日	十八日	一粒万倍日	一白	仏滅	ひのえ	星
廿八	月	十九日	貿易記念日	二黒	大安	ひのと	張
廿九	火	廿日		三碧	赤口	つちのえ	角
卅	水	廿一日	大はらい 夏越祭	四緑	先勝	つちのと	軒

※大本山永平寺開創記念日の開催日は未定です。詳細は大本山永平寺事務局(077-616-3110)へお問い合わせください。

新暦	旧暦	年	中	行	事	九星	六曜	干支
一日	火	廿一日	気象記念日	万国郵便連合加盟記念日	旧五月小	二黒	赤口	かのと
二日	水	廿二日	電通の日	相模川他諸川一統万倍日	〇下弦	三碧	先勝	みづのと
三日	木	廿三日	横浜開港記念日		四緑	友引	みづのえ	角
四日	金	廿四日	歯と口の健康週間	金沢加賀百万石まつり(六日)	五黄	先負	みづのと	亢
五日	土	廿五日	芒種	世界環境デー(十方くれ入り)	六白	仏滅	みづのえ	尾
六日	日	廿六日	危険物安全週間(十二日)	東京鳥越神社例大祭(六日)	七赤	大安	きのと	房
七日	月	廿七日	おけいこの日	大本山總持寺伝光会撰心(十一日)	八白	赤口	ひのえ	心
八日	火	廿八日	おけいこの日	東京日枝神社山王祭(十七日)	九紫	先勝	みづのと	尾
九日	水	廿九日			一白	友引	つちのえ	箕
十日	木	三十日	朔日の記念日		二黒	大安	つちのと	斗
十一日	金	一日	入梅		三碧	赤口	かのと	牛
十二日	土	二日	チャグチャグ馬コ		四緑	先勝	かのと	女
十三日	日	三日	はやぶさの日		五黄	友引	みづのえ	虚
十四日	月	四日	旧端午	天一天上一粒万倍日	六白	先負	みづのと	危
十五日	火	五日	夏安居(後結制)	天しゃ一粒万倍日	七赤	仏滅	きのと	室

# 【七月】

旧 五月 大 (大)  
六月 小 (大)

文月 (文月) 一日 日出 四時二九分  
文月 (文月) 一日 日出 四時二九分  
文月 (文月) 一日 日出 四時二九分

## ◎ 天文学的つながり

数学とは面白いもので、無機質な計算が驚くべき事実を導き出すことがあります。私たちの先祖さまたちの数をはじき出した有名な計算があります。

父と母がいて、私たちはこの世に生を受けました。つまり私の誕生に必要なのは二人。その父と母にも同様に二人が必要ですから、 $2 \times 2 = 4$ 人。この計算を繰り返していくと、十代前では $10 \times 2 = 20$ 人。二十代前で $100$ 万人を超え、三十代前ではなんと、十億人を超

えます！ 実際には、数え切れないくらい世代を経て今の私があるわけですから、その数は天文学的数字、限りなく無限の彼方へと広がっていくのです。

お経にも「無量百千万億」なんて想像もできない巨大な数字が出てきますが、私たち自身もとてもなく広大な数の人たちとのつながりから存在しているのですね。



十六	金	七日	お盆送り火	八白	赤口	うのえ	妻
十七	土	八日	やぶ入り	七赤	先勝	ひのえ	胃
十八	日	九日	如浄禪師忌	六白	友引	ひのと	胃
十九	月	十日	小倉祇園太鼓(十六十八日)	五黄	先負	つちのえ	鼻
廿	火	十一日	己巳	四緑	仏滅	つちのと	菊
廿一	水	十二日	中伏	三碧	大安	かのと	参
廿二	木	十三日	大暑	二黒	赤口	かのと	井
廿三	金	十四日	熊谷うちわ祭	一白	先勝	みづのえ	鬼
廿四	土	十五日	地蔵盆	九紫	友引	みづのと	柳
廿五	日	十六日	相馬野馬追大祭(廿四廿六日)	八白	先負	みづのと	星
廿六	月	十七日	大阪天満天神祭	七赤	仏滅	きのと	張
廿七	火	十八日	神奈川大山阿夫利神社夏季大祭	六白	大安	ひのえ	翼
廿八	水	十九日	土用の丑	五黄	赤口	うのえ	軒
廿九	木	廿日	小つち	四緑	先勝	つちのえ	角
卅	金	廿一日	大阪住吉祭(八月一日)	三碧	友引	つちのと	亢
卅一	土	廿二日	芦ノ湖湖水祭	二黒	先負	かのと	氏

〇下弦

新暦	旧暦	年	中	行	事	九星	六曜	干支
一日	木	廿二日	国民年金の日	全国交通安全週間	旧五月大	五黄	友引	かのと
二日	金	廿三日	社会を明るくする運動	銀行の日	〇下弦	六白	先負	かのと
三日	土	廿四日	半夏生		七赤	仏滅	みづのえ	亢
四日	日	廿五日	八せん始め	大本山永平寺五箇年法要(十五日)	八白	大安	みづのと	房
五日	月	廿六日	大本山總持寺五箇年法要(十五日)	栄西禪師忌	九紫	赤口	きのと	心
六日	火	廿七日	東京入谷朝顔市(八日)	博多祇園山笠(十五日)	一白	先勝	きのと	尾
七日	水	廿八日	小暑	奈良吉野蛙とび	二黒	友引	ひのと	箕
八日	木	廿九日	七夕		三碧	先負	みづのと	斗
九日	金	卅日	東京浅草親音ほろすき市	勸外忌	四緑	仏滅	つちのえ	牛
十日	土	朔日	東京浅草親音ほろすき市	勸外忌	五黄	赤口	つちのと	女
十一日	日	二日	初伏	庚申	六白	先勝	かのと	虚
十二日	月	三日	草市	一粒万倍日	七赤	友引	かのと	危
十三日	火	四日	お盆迎え火		八白	先負	みづのえ	室
十四日	水	五日	熊野那智大社扇祭	八せん終わり	九紫	仏滅	みづのと	壁
十五日	木	六日	夏安居(前解制)	山形出羽三山花祭	九紫	大安	きのと	室

〇下弦