



善正寺だより

〒:512-0902
三重県四日市市
小杉町1014
浄土真宗
本願寺派
善正寺
☎:059-331-1670
fax:059-332-0733

掲示板法話

一心にして直ちに來たれ

我よく汝を護らん



皆さん、明けましておめでとうござい
ます。本年もどうぞご愛読下さいませ
ようお願ひ申し上げます。

新年早々ですが、この世は娑婆世界、
何事が起こるか分からないですね。

ある人が心筋梗塞で救急搬送され、
1か月半入院し、生死のはざまをさま
い、意識不明の時期に、大暴れしたと
いう。そのころ、三途の川を渡るう
として渡れず、誰も助けてくれる人がな
かったとの夢を見た。恐怖感に襲われ
て無意識のうちに暴れたらしく、看護
師さんたちが鎮めるのに大騒動だった
ことを回復後知らされたという。「今
で65年生きてきたが、これ(夢)も仏
法に近づくきっかけかもしれない」と
悪夢を振り返っておられました。

その話を聞いて、善導大師の「二河白
道」の比喩を思い出しました。

一人の旅人が西に向かっていると、
突然前方に火(怒り)の河と水(貪欲)の
河が現れて進めそうにない。戻ろうと
すると盗賊、猛獣・毒蛇(生死無常の芋
虫)が襲い掛かる。帰るも死、止まるも
死、行くも死。絶対絶命と観念した時、

ひよつと二河の中間に細い白道(念仏
道)が見つかり、行こうとするも水波、
火焰に覆われている。躊躇していると
「その道を行け。死ぬことはない」と東
岸の声(釈尊)。また西岸から「一心に
して直ちに來たれ。我よく汝を護らん」
という声(阿彌陀仏)が響く。その声に励
まされて前進する旅人の背後から盗賊
等(世俗の邪見)が「引き返せ、行けば
死ぬだけだ」と誘惑するが、旅人はひ
たすら白道を進み、遂に西岸(お浄土)
に到達し、友と語りつことができた。

(「教行信証」信巻、現代語訳)

この比喩話は、煩惱具足の凡夫が釈
迦、弥陀二尊のお喚び声によって、娑
婆の日暮らして苦悩しながらも如来の
真実を信じ、お念仏申す道こそが光に
遇い、救われていくことなのだ、とい
うお導きであります。

病氣も悪夢も仏縁だという人に、既
に如来さまの喚び声が届いています。
この一年、様々の苦悩を抱えつつもお
念仏もろともに乗り越えて往生浄土の
白道を歩ませて頂きましょう。

☆行事ご案内☆

☆ 写真アラカルト ☆

除夜の鐘 12月31日夜11時45分より

誰でも撞けます。家族やお友達と来て下さい

元旦会 1月1日午前9時、正信偈、住職法話

新年のスタートは家族揃って阿彌陀様にご挨拶

お朝事 1月13日・14日・15日・16日の朝7時

連続4日間のプチ修行、正信偈、法話、茶話会

夕方5時の鐘撞 年中無休、誰でも OK、ご褒美有

一縁会テレホン法話 ☎059・354・1454へ電話を

善正寺ホームページ:各 QR コード可、毎日更新ブログ

住職と坊守のつれづれ日記好評百人訪問、悩み相談可

新法縁廟境内に『倶会一処』の共同墓、記念碑有

新納骨堂後継者の無い方、墓でお困りの方ご相談を

法事場所でお困りの方本堂使用可、日時、寺にご相談を

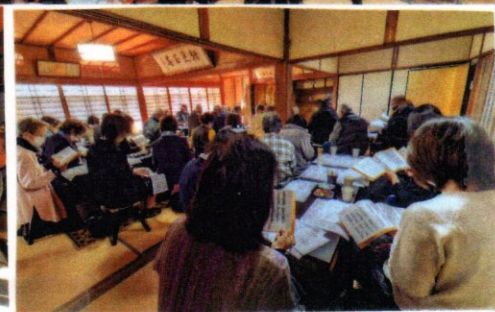
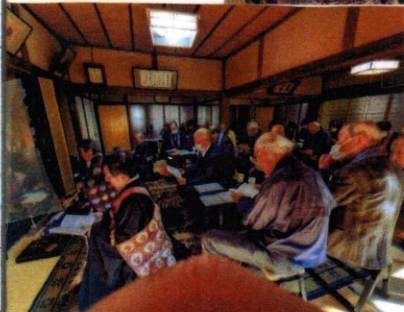
大募集4月18日(土)1時初参式の赤ちゃん幼児、千円



善正寺
ホームページ



住職と坊守の
つれづれ日記



坊守スケッチ

豊かな老後を送る為に

今年喜寿を迎える私は、高齢者街道まっしぐらです。以前と比べて疲れ易くヤル気喪失です。わが身の老いを嘆きながら生きるのか、残された時間を有意義に生きるのかの分かれ道です。加齢により心身が衰えた状態を『フレイル』と言います。要介護までは至らないが高齢者の虚弱体質をそう呼びます。

フレイル予防の為に、専門家は次の三つが重要だと提言しています。『運動 栄養 社会参加』の三つです。

先ず元気な内から筋力を落とさないような体作りが大切です。特に散歩やラジオ体操が有効です。栄養面では、肉や魚、大豆等のタンパク質を意識的に摂取し、孤食を防ぐ事も大事です。三番目の社会参加は一番重要です。孤立を防ぎ、人と繋がる必要があります。

近年は高齢者の単身世帯が多いそうです。定年後に近所や親戚、友人とも縁遠くなって、一人寂しく過ごす人が増加しています。おまけに運転免許を返上して行動半径も制限されます。犬や猫のペットを飼うことで癒されますが、高齢者が高齢ペットの世話するのは難しく問題点多いようです。このように、歳を取ることは若い頃に想像



もしなかった問題点が発生します。

脳科学者の茂木健一郎氏は、「キレル高齢者が増えるのは、脳の萎縮が要因。定年後にヤル気が無くなるのは、体も脳もサボると突然ダメになる。規則正しい生活習慣を心掛け、感動すること、脳を若返らせよう。特に社会的に孤立するのは、脳に悪影響を与えるので、積極的に周囲の人と関わりを持ち続けよう」と本の中で説いています。

高齢者フレイルを予防する対策の一つとして、お寺の行事や地域の催し物に積極的に参加するのが最善策でないかと思ひます。お寺へ来て皆さんと交わす会話の中に元気を頂きましょう。

お悔み申し上げます

★森谷満様(77)日永 11月24日往生

カンパありがとうございます

T様、TS様、松岡康様他、感謝

年末年始の行事ご案内

※除夜の鐘、大晦日11時45分より

※元旦会 午前9時より本堂で正信偈

※御正忌報恩講「お朝事」1月13日

16日午前7時より本堂、正信偈

今後の楽しい催しもの予定

※3月26日(木)1時シンガーソング

ライター鮎美他初来演。お楽しみに!

※6月25日(木)1時第5回トライア

ングル「歌広場」皆で歌いましょう♪

若坊守の「トコト日記No.132」

毎年十二月に京都・清水寺で発表される「今年の漢字」は二ユースでも話題になりますね。これは「日本漢字能力検定協会」が毎年全国から募集して決まりますが、漢検の準会場指定を受けている我が家にも応募用紙と応募箱が送られてきました。

「今年の漢字」は一九九五年から開催されており、その最初の年は「震」が選ばれました。阪神・淡路大震災の年でした。

では昨年、二〇二四年の一字を覚えていきますか?パリオリンピックの年だったので「金」が選ばれました。まさに世相を表す一字ですね。

私の書道教室の子供達とご家族にも応募用紙を配り募ってみました。ところ、「熊」、「米」、「高」が複数票ありました。二ユースでよく見聞きする言葉に子供も大人も敏感ですね。他には万博の「博」、「幸」、「卒」などみなそれぞれが選んだ理由を見て納得するような一字を選び書いてくれました。

この寺報がお手元に届くころには既に「今年の一字」は発表されていますが、その一字は最も応募数の多かった字ですから、皆さん夫々にこの一年を振り返って自分だけの一字を選んでみてください。



俳壇 & 柳壇

結婚の招待状届く帰り花 釋妙水

満作の柿たわわ食う熊ニユース

両手土虚しさ滲む九州場所

満月や干し大根の日の匂い 釋榮邦

秋深し暮れゆく車窓街明かり

裏山のどんぐりの海熊想う

切手はお日さま好み寒風も 釋住安

曼殊沙華もぐらよけにと畔に植え

柿落葉径いっぱいに広がりぬ

年齢の数だけ食べた雑煮餅 釋妙梅

亡き人の賀状の干支の絵を真似る

年始廻り晴着の袂に蜜柑入れ

七五三成長祝う水引草 釋妙鈴

コーヒーに肉萬食べて上高地

錦秋を織り成す山河夫婦旅

ゆっくりと足場を探す冬の蜂 釋秀龍

吹き抜けのロビーの窓を冬夕焼

森の香の湯にしづみをる寒夜かな

十二月八日よ平和の鐘をつく 釋清風

湯煙に身をまかせつつ柚子湯かな

小さき手をママのポケットに寒き朝

お風呂場でおしっこさせる子沢山

出世した事を知らせる死亡欄 (い藤をか志)

☆ 編集子より ☆

「善正寺だより」385号をお届けします。◇明けておめでとうございませう。◇東アジア、穏やかならず波たかし。「忍び難きを偲び、耐え難きを耐え・」の先帝の放送を思い起し、寛容と忍耐の心を持ちたい。◇人間関係も同じ、穏やかな心と優しい言葉でこの一年、平和で心豊かに生き抜こう。

明けましておめでとうございます。この手紙がお手元に届くのは年末、少し違和感がありますが、ご容赦下さい。さて昨年は皆様にとってどんな年でしたか？また今年はどうな年にしたいですか？今年喜寿の私は、あちこちの体の不調で大きな夢はありません。昨年と同じことが出来たら上出来。お寺を取り巻く環境は急速に変わりつつあります。以前と同じことをしていれば、力が入ることはかり、でも落ち込まずに、今私に出来る最善を尽くす所存です。私は高齢になっても腹を立て、相手を恨む気持ちが湧いてきます。長年仏法をお聞かせ頂きながら、何とお粗末な私でしょう。おやうく自分に都合のいいように聞いていた証拠。死ぬまで精進せよというお示しかもしれません。「焦るな」「怒るな」「威張るな」「腐るな」「怠るな」と五つの言葉で示された人生五訓四があります。相手を恨むのではなく、自分を反省する糧にして、よりよい人間関係を築きたいと思っています。最近の人は悩み事があればAIに相談するから平気だと思われがちです。しかしAIの回答はあくまでも既製服のような模範解答。個人の事情に合致して納得できるものではありません。相談者に寄り添う温もりも感じられません。お寺の悩み相談は既製服の回答ではなく、個人のサイズにピッタリの仕立服のようなものです。今後の私の目標はここにあるのではないかと思います。本年もよろしく願います。合掌

令和八年一月

善正寺坊守 拝