



# 善正寺だより

揭示板法話

## 浄土に至る人生は長寿に叶う道

### 少欲知足、和顔愛語で生きていこう

今年もいよいよ師走入り。残り少なくなりまして。何かと慌ただしい日々をお過ごしのことでしょう。「忙」という字は、「心を亡くした状態」ということですし、「慌ただし」と言う場合の「慌」という字は「心が荒れる」状態を表すので、いずれも人間らしい潤いを失っていることとなります。例え、短い時間でも仏前に坐してお念仏申す習慣を持つことにより、「忙」「慌」を和らげることができるのではないのでしょうか？

先日、NHKスペシャルの「健康長寿」に関する番組を見て仏法を主とする生き方は科学的にも健康長寿に叶う道だと直感しました。健康長寿を損なうのは、血管の老廃物が分解されず、蓄積されることによって慢性的に炎症が広がる「慢性炎症」であると言われます。その炎症化を軽減するのは魚や野菜を中心とする食習慣や運動習慣とともに、「心の持ち方」が関係するといのです。愚痴や怒り、腹立ち、嫉み、妬みなどの煩惱が燃え盛ることが慢性炎症を促す結果になる。逆に、

〒: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



満足感が炎症化を防ぎます。満足感といっても自分だけの満足感は炎症を増やすが他方、誰かの役に立つとか、社会貢献、ボランティア活動などから得られる利他的な満足感では炎症化を防ぎ、健康長寿につながる道なのです。これは念仏者に恵まれる「この世の利益」と似ています。幾つか挙げると、

- ① 罪悪を転じて念仏の善と一味になる。
- ② 心が真のよろこびに満たされる。
- ③ 如来のご恩を知らされ報謝の生活をする。
- ④ 如来の大悲を人に伝えることができる。など、幸せの道が開けます。

浄土に至る人生は、長寿に叶う道ともつながり、縁ある周りの人々に如来の大悲が伝わる助縁となります。長寿に感謝しつつ、自らは「少欲知足」の生き方を、周りには「和顔愛語」の生き方を実践したいものですね。



### ☆行事ご案内☆

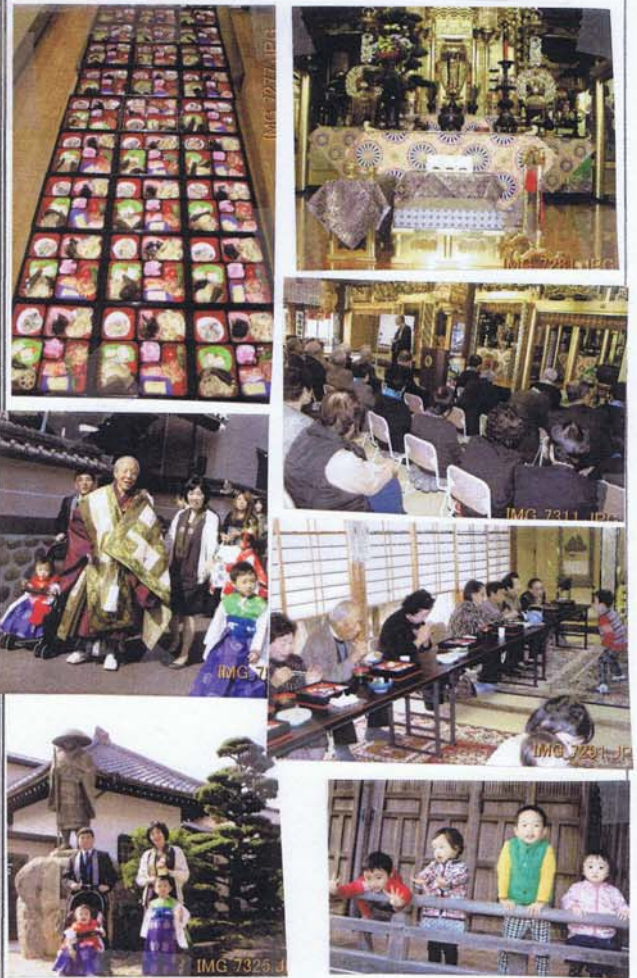
## お内仏報恩講 音楽法要

### 12月3日(土) 午前11時、庫裏

今年から昼間の開催に変更。時間をお間違いないように！  
温かいぜんざいや昼食(持ち帰り用)を用意。  
例年30~40人程が参集。お誘い合わせてお参り下さい

- ◇『秋勧進』11月23日(水) 午前8時より  
行事さん、総代さんが手分けして巡回します。懇志ご協力よろしくお祈いします。来年度年回表、カレンダー、12月号寺報、お内仏報恩講の案内を同時配布。ご協力よろしくお祈いします。
  - ◇緊急大募集！『伝灯奉告法要』団体参拝  
平成29年5月11日(木)、バス1台40名、6千円(3千円会費より補助)、11月末日までに大至急お申し込み下さい。
  - ◇絵手紙教室 12月13日(火)午前10時 16回目川崎光子先生「下手でいい、下手がいい！」どなたでもご自由にご参加を！
  - ◇キッズサンガ 12/3(土)4時。鐘つきは毎夕5時年中無休
  - ◇三重組コーラス 11/17本山御堂演奏会 14回目、
- 善正寺ホームページ「三重 善正寺」で検索。1年分の寺報閲覧。  
毎日更新のブログ「住職と坊守のつれづれ日記」好評。開設8年4カ月で22万1千訪問、一日約90訪問、悩み相談、大歓迎！即返信
- ◇一縁会テレホン法話：059・354・1454お電話を！
  - ◇新納骨堂：後継者のない方、お墓でお困りの方ご相談下さい
  - ◇法事の場所でお困りの方、寺にご相談下さい。本堂使用可

### 写真アラカルト：報恩講、隣寺大遠忌法要





# 坊守スケッチ 渡り鳥は何を目標に飛ぶの？



渡り鳥の季節です。キョクアジサシという渡り鳥は、1年で3万2千キロを飛び世界一周する鳥です。夏は北極圏で繁殖と子育てをして、冬には南極圏で越冬。北極と南極の間を直線的に移動するのはなく、大きく迂回するルートを取ります。一見無駄な距離に見えますが、これは大気圏の渦に巻き込まれるリスクを避けるためです。

では何故、渡り鳥は長距離大移動をするのでしょうか？外敵の少ない環境を探し、豊富な餌場を求める為です。繁殖と子育てをするには必要不可欠な条件です。自分一代限りの命で終えるならば、苦勞の多い渡りなどする必要ありません。キョクアジサシはシベリアか東南アジアまで、約6日間どこへも立ち寄らずに飛び続けます。日本から外れた地域を飛ぶために「幻の鳥」とも呼ばれています。

それでは渡り鳥は一体何を目標にして飛び続けられるのでしょうか？鳥も拠り所にするものがないと、飛び続けるのは不可能です。調べた結果、昼は太陽を目標にして、夜は北極星を目標にすることが分かりました。渡り鳥の生きる智慧に感動しました。日本の鳥520種類の内、約30%が渡り鳥だそうです。渡り鳥をじっくり観察して、人間の生き方を反省してみるのも面白いかもしれません。

あなたの人生にも生きる拠り所や目標はありますか？忙しくて考える暇が無いとか、生活に精一杯・・等、悠長なことを言っておられないかもしれません。私達は、先祖が生きる支えとして大事にしてきたお仏壇や聴聞の習慣を疎かにしていませんか？

現代は生きる目標を見失った人が多く、命を繋ぐどころか、自分一代限りで終わっても構わないと思う人が急増中です。リスクを避けて瞬時の楽しみに時間とお金を費やす傾向です。これでは渡り鳥に笑われてしまいそうです。たとえ苦勞が多い人生でも、目標を持って日々精進を重ねたいと思います。

## 寄稿

四日市市 釈清風

法会済み 誓子展訪ふ 秋日和  
はるけくも 七十路一歳 冬立ちて

雁行の 隊列高し 明けの空

水鳥や 朝日を浴びて 悠々と  
行く秋や 孫とお練りの 大遠忌

## カンパありがとう

荒木エイ様、栗本洋子様、若松様、白井孝義様、正親様、山中ツヤ子様、他匿名様より頂戴しました。感謝！

## お知らせ

◇「秋動進」11月23日午前8時より在所は行事さん、住宅地は総代さんが巡回。ご協力よろしくお願ひします。

## ☆若院夫婦の「育自な毎日」その25

秋は運動会に文化祭とイベントが盛りだくさん！我が家の長男(4)も年中さんとして頑張ってくれました。運動会は去年と同様、雨で一週ずれ込み、またまた二回もお弁当準備をすることにになりました。長男はかけっこ、音遊、親子競技に出場。年少さんの頃の様子と比べると、みんな一回りも二回りも身長が伸びて、整列も早くなり、ダンスもリズムに合っています。長男は仲の良いお友だちとつるんであつちへこつちへ。お弁当の時間には、お友だちのご家族のところへお邪魔して得意のお喋りを披露。文化祭では組毎に異なるテーマで製作した絵や工事を展示、長男の組のテーマは「二月」でした。七五三さんや焼き芋、紅葉などが園児らしく可愛く展示されていました。長男のものを見つけて「上手に作ったね」と誉めると、照れ屋の長男は「上手じゃないもん！」と言います。素直に喜ばしいのですが、運動会、文化祭ではそれまでの一年間の成長ぶりを間近に感じ、私達も親として育ててもらっているのだと実感しています。

この項でも毎月、何を書こうか悩むのですが、「いつも読んでいるよ」と声をかけて下さり、お育て頂くありがたさを感じ嬉しくなります。これからも「愛読下さい！」(若坊守)



## ◇「お内仏報恩講」例年12月の第1

土曜日夜に開催していましたが、夜間外出を控える声が多く寄せられましたので、今年から昼間開催に変更。今年12月3日(土)午前11時です。老人会の墓掃除が朝ありますが、充分間に合う時間ですので、お誘い合わせしてお参り下さい。温かいぜんざいや昼食を用意します。

## ホットニュース

◇来年5月11日(木)京都西本願寺「伝灯奉告法要」の団体参拝者を緊急大募集！参加費6千円(門信徒会費より3千円補助)、締め切り11月末までバス一台40名。まだ定員満たず。お誘い合わせてご参加下さい。

## ☆ 編集子より ☆

「善正寺だより」第二七六号をお届けします。◇一年があつという間に過ぎました。皆さんは如何でしょうか？◇今年五月に親鸞聖人七五〇回大遠忌法要を勤修させて頂きましたが、「世の中安穏なれ、仏法広まれ」の願いを再確認させて頂く半世紀に一度の勝縁でした。◇来年は三月に三重組十三日講が九年ぶりに巡ってきます。戦国の時代に念仏の教えを護るために命をかけて下さったご先祖方の願いを想起し、我々もまた次世代に仏法を相続させて頂く使命を心に刻みたい。◇この一年、私どもの拙い寺報をご愛読頂き有難うございました。お元氣によき新年をお迎えください。合掌。



いよいよ師走慌たたい日が続きますがこの一年はあなたにとつてどんな年でしたか、私は5月15日の親鸞聖人七五〇回大遠忌法要が最大の思い出でした。寺に嫁いで43年、三度目の大法要、25名のお稚児さんと付添の賑やかな稚児行列、門徒さん一丸となってお迎えした大法要でした。今後このような盛大な仏教行事は望めないのではないかと思ひます。社会環境は目まぐるしく変化し人々の苦悩や不安感も溢れています。お寺を取り巻く環境も年々厳しさを増します。従来の慣習を守るだけではダメだという危機感が迫ります。例えば高齢化で夜の法座や外出が難しくなったり、多くなつた事実、そこで例年十二月第一土曜日夜に庫裡で開催された「お内仏報恩講」を今年から午前十一時からに変更しました。12月3日(王)の朝は老人会の共同墓地清掃があります。充分間に合う時間帯です。お誘い合せてお参り下さいませ。お経の後は温かい白玉ぜんざいをお召し上がり下さい。お持ち帰り用の昼食も用意します。どなたでもご自由にご参加下さい。また今年度の報恩講(11月2日)お非時から、庫裡での食事接待を全部イス席にしました。正座できない高齢者には大好評でした。これからも皆様と共に歩み続けるお寺になりたいと思ひます。来年5月11日伝灯奉告法要お早目にお申し込み下さい。合掌

平成二十八年十二月

善正寺坊守 拝