



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

心は妄念 消えざれど

身は本願の中にあり

暑くて、長い夏が過ぎて、ようやく涼しい秋がやってきました。皆さん秋を大いに楽しみたいと思っておられることでしょう。でも、気候変動の激しいこの時代、秋は意外に短く、冬遠からずです。

今秋、傘寿(八十歳)を迎える私は、我が人生も秋から冬に差し掛かっていることを思い、亡父の晩年をしきりに思い出します。

父は、八十歳を過ぎた頃、腸閉そくの緊急手術を受けて、人工肛門(ストマ)を装着する身になりました。四十年も前のストマは今と違って処理が大変で、やせ細った父は何度も尿漏れを起こし、肌着を取り換えることも度々ありました。京都の会合に出かけた日、着衣を全てトイレで水洗いして、デパートで肌着や新しいスーツを買い求め、着換えて帰ったこともあります。

そんな苦勞を重ねながらも、愚痴をこぼさず、寝たきりになった最後の頃、「寝巻のままの渡辺尚爾がお話させて頂きます」と起き上がり、決まり文句は「心は妄念消えざれど 身は本願の



中にあり。有難いすなあ。南無阿彌陀仏 南無阿彌陀仏」とお念仏の音が続くのでした。

ある先生がこの寢室法話のテープを聞いて「環状線の電車と一緒に、どこまで行っても終わりが無い。でもこれは仏法が身についている証拠です。有難いですね。若さん、あなたのええお手本や」と感想を述べて、どきつとさせられたのでした。

我々もいつ何時、思いがけぬ病気になる、妄念、雑念の消えないままに、死の床につかねばならないか分かりません。でも「身は本願の中にあり」というお救いのうちに「参らせて頂くお浄土がある。また遇える世界がある」という「生死の苦海」を渡らせて頂くのです。秋は報恩講の季節、心して聴聞し、わがいのちの本当に安らげる道を確認に聞き開いて参りたいものであります。



善正寺
ホームページ



住職と坊守の
つれづれ日記

☆行事ご案内☆

報恩講 講師:九條孝義先生(滋賀)

11月2日午後1時半、3日午前10時

※2日お非時(松花堂弁当)持ち帰りOK、寺で食べても可

弁当申込締切10/25、複数申込可、電話受付可、

3日も昼弁当用意、行事、世話方、遠方の方どうぞ!

秋勧進 11月23日午前8時 行事、世話方、住職らが手分けして巡回。お内仏報恩講(弁当付き)の出欠伺い

お内仏報恩講 12月6日(土)午前10時半庫裏、弁当有

夕方5時の鐘撞き年中無休、誰でもOK ご褒美有

一縁会テレホン法話059-354-1454で3分法話

善正寺ホームページ寺報は33年間毎月、ブログは

17年間毎日更新各QRコードから閲覧訪問者数48万人

一日平均90人『住職と坊守のつれづれ日記』大好評!

新納骨堂後継者の無い方お墓でお困りの方ご相談下さい
新共同墓「倶会一処」石碑、境内に建立、銘板有、相談を

☆写真アラカルト☆



秋季永代経法要で、長野より木實慈教先生をお迎えしました。大型画面を使った終活法話に興味津々で聞かせて頂きました。



永代経期間中の三座では、「無量寿経」「観無量寿経」「阿彌陀経」の三部経を、全員が経本を持ち、読める速さでお勤めします。



「死」の読み方は一通り。「生」は156通り。お互い多様な生き方を認め合い、何度でも挑戦できる柔軟な生き方をしたい!

先生よりエンディングノートを、先着60名の参詣者にプレゼント。自分の行く末を考える貴重な機会になりました。

ぼうもり
坊守スケッチ

健康寿命を延ばす為の心掛け

高齢者になった途端医者通いが増えますね。人は誰しもピンピンコロリで旅立ちたいと思いますが、願いと裏腹に痛みを耐えかねて医者巡り。思うように治らないと、ドクターショッピング。「長生きしても少しもいいことはない。早く迎えが来て欲しい」という声が高齢者の間で囁かれます。そんな愚痴を言う前に、これから紹介する『健康寿命を延ばす為の心掛け』を是非実践して下さい。これは杏林大医学部石川恭三名教授が提唱された「高齢者の理想的な一日の生活習慣」です。それは『一読・十笑・百吸・千字・万歩』です。

一日一回はまとまった文章を読み、十回位は笑い、百回ほどは深呼吸。そして千字くらいの文字を書き、一万歩を目標に歩くと言っています。これを毎日実践することで、健康寿命を保ち、老いを輝かせることができます。

さて皆様はどのくらい実践されていますか？一読は新聞の社説程度の文字を読むことでも大丈夫、十笑はテレビを見て笑うだけではなく人と会話することが大事。百吸はラジオ体操が最適。千字は手紙を書くことが一番です。



が、最近ではスマホのメールが精一杯で漢字すら忘れる始末。万歩は散歩がおススメですが、買い物で外に出かけるのもいいかもしれません。要するに、一日中じっと家にこもって、誰とも会話せず、体を動かさないのが、老化を一番早める原因になります。

高齢者にヤル気を起こさせる言葉に『きょうようときょういく』が紹介されます。つまり「今日する用事と今日行く場所」の目標を持って、毎日輝いて過ごすことです。私も後期高齢者の仲間入りをして、日々体力の衰えを感じますが、「健康寿命を延ばす為の心掛け」を念頭に置いて、人生百年時代を自分らしく日々イキイキと過ごしたいと思っています。

お悔み申し上げます

★服部ミキ子様(88)9月25日亡小杉お知らせ

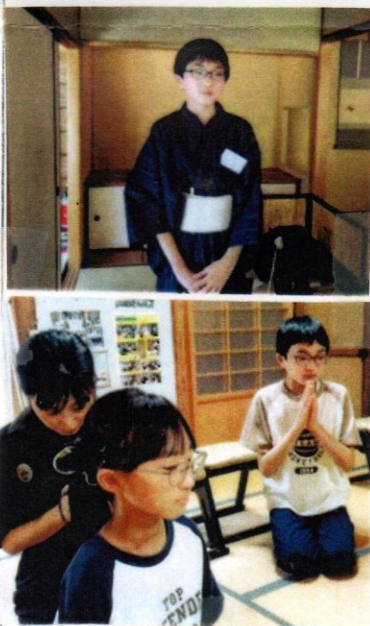
11月2日報恩講「お非時」は持ち帰り松花堂弁当当用。班長が希望を伺います。複数の申し込み可。10月25日までに必要人数をお知らせ下さい。また3日の弁当も用意。行事、世話方、他所参詣者も遠慮なくお申し出下さい。

若坊守の「トト」日記No.130

二期期が始まった直後、長男(中二)の中学の文化祭があり、終わったと思いきや、コロナの発生で学年閉鎖。そしてインフルエンザも依然流行しています。近鉄四日市駅前のくすのきパーキング水没の映像は、全国ニュースで度々流され、気候変動の恐怖が今後も続く予感がします。

校区の敬老会では長女(小五)が『ふるさと』のピアノ伴奏を披露しました。夏休み終盤の猛練習が実を結びました。秋季永代経で長野の木實慈教先生が、二日間のお取次ぎを終えて帰り支度をされる時、長男が自主的に秘かに荷物運びのお手伝いをしました。先生はその姿に感動されてFBで紹介して下さいました。これも7月に開催された『浴衣茶会』で、半東(案内役)を勤めさせて頂いた師範のご指導の賜物です。また23日には「東海のちの俳句大会」で長男が大賞を受賞し、犬山へ出かけました。大賞受賞は今後の励みです。

茶道と俳句の両先生方の尊いお導きによって、親が気づかない内に、子供達は自然に吸収して育っていくものです。皆様のお育てに感謝しています。



俳壇 & 柳壇

か細くや徒切れとぎれの虫の声 釋妙水
敬老日一日遅れてケーキ食む 秋寂びて負け力士噛む唇を 釋樂邦
前後ろ歩調に合わせ秋の蝶 在りし日の秋の匂いや風の坂 萩の花枝垂れて雨の重さかな 鬼灯や口に含んで鳴らしけり 釋住安
向日葵に元氣いっぱい貰いけり 蓮刈って仏前に供え掌を合す 廃屋に今年も蜜柑鈴成りに 手仕事をスマホが駆逐秋夜長 電線に琴柱を想う秋の空 秋出水地下駐車場は水の中 蕪の花アスファルト燃ゆ足の元 孫も乗せ二百十日のコンバイン 一瞬に車飲み込む秋出水 豪雨去り虫の声して眠れさう 秋来たる文庫本なる留学記 ビストロへ螺旋階段秋の宵 灰汁すくふ仲居の手ぎは涼新た 鈴峯の山並み蒼し秋来たる 名月やお供えめざし児ら駆ける さやかなる風にまかせて吟行す

疎まれた嫁が翼の墓掃除

ご先祖の日記に見つけた誤字脱字 (い藤をか志)

☆ 編集子より ☆

「善正寺だより」383号をお届けします。◇九月の豪雨、地下駐車場の被害は「俳壇」にも詠まれました。気候変動の脅威を感じます。◇短い秋は報恩講の秋、報恩謝徳の秋です。合掌。

シルバー川柳で「御無沙汰を故人がつかなく葬儀場」という句がありました。以前はお世話になった人の葬儀には必ず参列しました。最近では家族葬とかで少人数のお見送りです。遺族側も「お墓もお仏壇も要らない。欲しいのは遺産だけ」という人も現れてご縁が希薄な時代です。最近周囲には元気がない後期高齢者が多くなり、私もその一人です。介護が必要ではありませんが日増しに体力と気力の衰えをひしひしと感じています。歩くスピードが遅くなり、ペットボトルの蓋が開け辛くなり、脚立に東るのが怖くなりました。趣味の集まりに出るのが億劫になり、人と付き合う機会が減りました。このような元気がない世代ハヤ代を「高齢者フレイル」と言います。高齢者フレイルを予防するには、運動、栄養、社会参加の三つが大切です。特に三番目の社会参加は重要です。独居老人や高齢者夫婦、ペットとの同居人等、多種多様な世帯です。家族や社会のつながりの希薄さが目立つ現在、冠婚葬祭で人のつながりを取り戻すことは困難ですが、せめて地域の繋がり、お寺の繋がりだけは、健康の許す限り大事にして頂きたいと思っております。十一月二、三日の報恩講にはお非時弁当を配布します。一緒にお弁当を食べてお喋りしながら午後はご法話を聞いて頂きたいと思っております。お寺が高齢者フレイルの予防に役立てればこんな嬉しいことはありません。皆様のお弁当当申し込めと報恩講ご参詣を心よりお待ちしております。合掌

令和七年十一月

善正寺坊守拝