



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

悲しき別れにも 心惑わず

釈尊お導きの「ご恩」に 報謝のお念仏



今年も一年の半ばを過ぎ、時の流れの速きことを感じますね。この間、門信徒の方々や知人の訃報に接することもしばしば、蓮如上人の「はやく後生の一大事を心に懸けよ」のお言葉をかみしめたいと思います。

先日、驚きと共に深く心に沁みるようなことを聞きました。

40歳で癌が見つかり、懸命の治療、手術を経て四年余り、最期は自宅で迎えたいとご本人が希望して、臨終の枕辺には多くの家族や親せきの人たちに見守られての御往生となりました。母親との別れに、二人の娘さんが悲しみ、号泣されたのは言うまでもありません。だが、しばらくして、若いお嬢さん(当時、小6)が「お母さんの(臨終の)お経を読みましよう」と立ち上がり、大人たちみんなに聖典を配り、自ら調声(導師)をして、「臨終勤行(枕経)」を勤められた、というのです。この健気な少女のお勤めぶりに、大人たちも涙と共に感動しました。そのお孫さんの姿を祖母に当たる方が一句詠みました。「おぼろ夜に確かな調声六年生」。

涙をこらえて、お浄土の人となつた母を「仏さま」と仰ぎながらしっかりとした声でお勤めされる少女の姿を思い浮かべ、「これは素晴らしい枕経(臨終勤行)だ」と私も感動を覚えました。

臨終勤行は通常、喪主から訃報の連絡を受けた住職(僧侶)が仏壇に安置されたご遺体の前で、お仏壇に向かって、仏説阿弥陀経、御和讃・2首をお勤めします。仏説阿弥陀経に「其人臨命終時 阿弥陀仏 與諸聖衆 現在其前 是人終時 心不顛倒 即得往生 阿弥陀仏 極樂国土」(其人、命終わらんとする時に臨みて、阿弥陀仏は諸々の聖衆と現に其の前に在し、其の人(生命)終わる時、心は転倒せず、即ち阿弥陀仏の極樂国土に往生す)と説かれている意味を汲んで臨終勤行はお勤めされる訳です。

随分お若い年齢(12歳)で母に別れるとは、心乱れても無理もないのに、ようこそ「確かな調声」されたことよと感心します。おそらく、常にお母さんを始め家族ともども仏前にお参りしてお勤めを欠かさなかつた賜物でしょう。

☆行事ご案内☆

◇7月の門信徒会例会



善正寺
ホームページ

7月21日(日)午前8時半

本年度新会長に伊崎司郎氏、新会計に川崎弘美様選出
 ※本年度善正寺門信徒会費を7月末から8月に掛けて行事、世話方、住職が巡回。よろしくご協力下さい

◇盂蘭盆会法要 8月15日午前8時半

納骨堂利用の方や門信徒の皆様、ぜひお参り下さい

◇秋季永代経 9月21日(土)22日(日)

両日共午後1時半より 講師：加藤正人師(桑名)
 お経開きは21日(土)午前10時半(招待者)

一線会テレホン法話 TEL 059-354-1454

週替わりで聞ける3分法話、三重組5か寺が担当

5時の鐘撞年中無休、誰でもOK、合掌できる子供を育てよう。ご褒美にガム、チョコ、飴を進呈

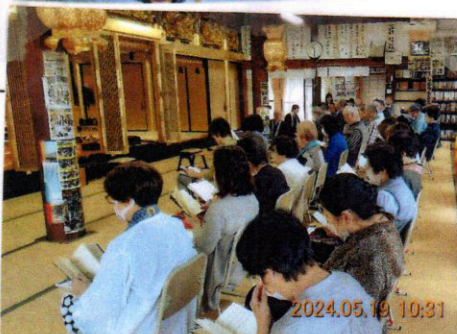
善正寺ホームページ右横掲載のQRコードをスマホで読んで過去20年分の寺報閲覧可能、善正寺の全てが分かる毎日更新のブログ住職と坊守のつれづれ日記もQRコードから見られます。一日平均80訪問、16年で43万8千訪問、

新納骨堂後継者の無い方墓でお困りの方相談を個別納骨法事場所 お困りの方、本堂使用可、日程ご相談下さい

新共同墓境内地に記名プレート付共同納骨、自由に参拝



住職と坊守の
つれづれ日記



「娑婆永劫の苦をすてて 浄土無為を期すること 本師釈迦のちからなり 長時に慈恩を報ずべし」(高僧和讃)。永遠に続くはずの娑婆の苦しみから脱して、お浄土で無為のさとりを得ると心に期することができるのは、わが師お釈迦如来さまのお蔭である。だから、その大いなる慈悲のご恩に命のあらん限り報謝せねばならない、ですね。

写真アラカルト

坊守スケッチ 老化を遅らせるには



私も75歳の誕生日が近づくにつれて、心身の衰えをひしひし感じる今日この頃です。これまでは休憩なしに出来た仕事も、何度も一服しながら仕事をするという不甲斐ない状態です。医師で作家の鎌田實先生が、中日新聞(5・12付)で「老化は人間の宿命であるが、生活習慣の改善によってある程度老化の進行を遅らすことが出来る」と解説されました。それによると、「老化の要因には主に二つある。

一つ目は細胞の糖化。甘いものを摂り過ぎると細胞を糖化させて、体に『コケ』が生えるに等しい。

二つ目は『サビ』。細胞の酸化で、体内に取り込んだ酸素が増えすぎると、シワ、シミ、白髪等の老化現象が現れる。サビは慢性炎症も起こして、高血圧や高血糖、動脈硬化も進める。その結果脳梗塞や心筋梗塞を発症させて、認知症の原因にもなる。

老化の原因となるコケやサビを抑える方法として、次の二つがおススメ。白米と一緒に納豆等のネバネバ食品と一緒に食べるとよい。また野菜には抗酸化作用がある。特にブロッコリーがおススメ。ブロッコリーにはタンパク質が多く血圧を下げる作用もあり、まさに若返りのスーパーフード。更にもう一つ大切な事。人間の体に

は『オートファジー』と呼ばれる自食作用があり、老化した細胞を壊し、新たな細胞に合成し直す仕組みがある。一日の最後の食事から翌日の朝食まで何も食べない時間を16時間取ることが望ましいが、最低でも9時間以上は絶食状態を保つと良い。絶食状態が9時間続くと、貯まった脂肪がエネルギーとして使われるようになり、肥満予防にもなり胃腸の調子も良い。勿論食生活だけではなく、運動で筋肉を刺激することも若返りには効果的だ。おススメの筋トレは、スクワットと、かかと落とし。『チャレンジングホルモン』が分必される。

以上食事と運動に注目したが、一番大事なホルモンは『絆ホルモン』と呼ばれる人との接し方！若さを保つ秘訣を、是非皆さんも一度お試し下さい。



★青木美由里様(79) 5月31日亡
小杉一丁目

お悔み申し上げます

カンパありがとう
水谷勝子様・豊住久美夫様・TS様他

若坊守のことと日記No.1-4

最近、我が書道教室に近所の姉弟が仲間入りしてくれました。小二の姉(Sちゃん)と年長の弟(Tくん)です。二人とも、我が子達と同じ幼稚園で担任の先生も同じこともあり最初から親近感を持って接していました。

そんな姉弟は書道教室に通うようになってから、夕方五時の鐘を頻繁に撞きに来てくれるようになりました。特に弟のTくんはとても熱心です。

今までは自宅から鐘の音を聞いていたのですが、撞けるようになってからは、朝六時の鐘撞きにも興味を持って二回も見に来たというので驚きです。朝の鐘は自動鐘撞き機が撞くので無人の状態なのですが、それを見たいと五時半に起きてお母さんやお祖母ちゃんに連れてきてもらったそうです。記念写真は満面の笑みでした！

まん丸の目で好奇心旺盛なTくん、それにきちんと付き合ってくれている家族が素晴らしいと感じています。姉のSちゃんも教室ではそんな弟くんを見守るような眼差しを見せます。作家吉川英治氏の座右の銘

「我以外皆我師」という言葉のように、ご縁あって関わりあう全てのの人から様々に教わって自分は生かされていると感じるような出来事でした。



俳壇・歌壇

また一人友は先逝く五月雨 釋妙水
紫陽花や暫し立ち止まる人の輪
ドクダミやぎつしり隙間なかりけり
青もみじ牛頭撫でる天満宮 釋榮邦
木漏れ日の模様さまざま初夏の風
紫陽花の百の色あり百の場所
坂道を自転車こぐや春の風 釋住安
空高きよりぶらんこが戻り来る
落椿雲の流れを見つめをり
葱坊主倒れてゐたり風の道 Y M
芍薬の花芯に蛙まどろみて
古本の天牛書店や春の塵
六面は皆緑なり浮御堂 TS

笹百合は寡黙な亡父の恋知りぬ
漬け時を梅にすっかりおうかがい
春の昼パン購買の最後尾 釋秀龍
春のつき打撃ネットをゆらす音
春雨の夜や月曜日頭痛
風光る一年生の光行く 釋清風
網戸から微風の入りぬ夏座敷
石垣の隙間の草や新樹光
好天の天守は遠し紀伊の城
同行二人語る愉しさ 釋寿正

万緑に浮かぶお城に吉宗の
善政想う庶民の味方
弥陀仏のお立ちの壇よりみ仏の
ことば聞き入る私に至る
来年は賀古の教信沙弥のふるさとを
訪ねて共に念仏の聲

☆ 編集子より ☆

「善正寺だより」367号をお届けします。◇過日紀州路に蓮如上人御教化の跡を訪ね、今に至る念仏の道を確認に歩まねばならぬと痛感させられた。唯々合掌。

最近はどうなに親しかた人でも「家族葬」という名目で
少数の家族だけで葬儀を済ませお知らせを頂かないケ
ースが多いようです。人伝に訃報を聞いて「最期のお別
れがしたかったのに残念で寂しいわ」と嘆くのは私だけでし
ようか？その傾向がコロナ以降特に顕著になりました。
以前ならばご近所さんや昔の親戚友人、勤め先まで大
勢の人に見送られる葬儀が一般的でした。しかし近年
は葬祭場の価格競争で、安価な葬儀が人気で、拳
句の果ては、宗教色抜きのみ葬だけで終っても平
気な人もいるとか。遺骨も要らない、お墓も要らない
お仏壇も要らない。欲しいのは遺産だけというちやっかりし
た現代人もいて呆れるばかりです。私も最近長年親し
かった人の訃報を後から知って悲しむ一人です。そんな時、
故中西智海先生の「ひとときの私を支える言葉」という
詩を思い出しました。「人は去ってもその人の「微笑み」は去
らない。人は去ってもその人の「言葉」は去らない。人は去っても
その人の「温もり」は去らない。人は去っても「拝む掌」の中
に帰ってくる」と、親しかった人やお浄土へ旅立ち、後で訃
報を知る時に、私達は孤独感や無力感にさいなまされま
す。やがて「仕方ない、これも時代の流れ」という諦めも尽き、
寛容な気持ちになります。自分の残りの人生をどんな人間
関係を築き、何を頼りに生きて行けはいいのかを考え
るヒントになりました。「一期一会」の意味が心にズシンと響
く今日この頃です。合掌

令和六年七月

善正寺坊守拝