

## 新しい年を迎えて

昨年は、ソチオリンピック、夏の台風、白馬村の大地震、木曾の御嶽山の噴火などと激動の年ではなかったでしょうか。私たち日々暮らす中で、嬉しいこと悲しいことが一辺に起こりました。

年月の立つのは早いもので、悲しいことが起これば、七十五日もあつという間に過ぎゆくのが常識化されています。逆に楽しいことも早く過ぎます。これでいいのかと自問自答している今日この頃です。人間、不幸のとき、どん底に落ちても、日がたてば、登り調子に変わります。矛盾しているなど感じるのですが、これも世の常識です。

最近、親を亡くして、どん底と感じている人も、生き方を見直して、頑張っている姿を拝見させていただくと感じます。人間は、頼もしく生きていけるようになっていくのです。この冬、寒い寒いと言っている、時間がたてば、克服して生きていきます。

鴨の長明の文の中に、「ゆく川の流れば絶えずし、しかももとの水に非ず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたることためしなし。世の中にある人はすみかほかくのごとし。」長明は、乱世に生きた文学者です。乱世を目の当たりにしたから、感じることでと推察します。現代社会は介護時代といっても過言ではありません。認知症、脳梗塞でマヒして、生きていかなければなりません。これって幸せな暮らしがあるのでしょうか。乱世も勝ち抜かなければ、幸せはやってこないのです。病気になるって、手足が不自由な暮らしを送らねばならないとしたら、

幸せでしょうか。幸せは、介護がいらない社会を作ることだと思います。天寿を全うするまで、人の役に立てることが幸せです。人は支えあい、分かち合っていくところ、幸せの定義のようにつくづく感じる毎日です。どうか皆様も生きがいを持ち続けていただきものです



また、年をとれば、限界を感じるものですが、少しづつでも、希望をかなえていただきたいです。

## 一日暮らしの心

いかほどの苦しみにても、一日思えば堪え難し。楽しみもまた一日と思えば老けることあるまじ。親に孝行せぬも、長いと思う故なり。一日一日と思えば、理屈はあるまじ。一日一日つとむれば、百年も千年も勤め易し。一生と思うからに大そうなり。一生とは長いことと思えども、後の事やら、知る人もあるまじ。死を限りと思えば、一生に果たされ易し。一大事と申すは、今日只今の心なり。其れをおろそかににして、翌日あることなし。凡その人に遠きことを思えば、謀ることあれど、「面的の今」を失うに心つかず。

誠に一大事とは、今日只今の心です。この心を外にして、本当に生きる道がないのです。いうことなかれ。今日学ばずして、来日ありとです。日月逝きぬ。歳われを待たずです。嗚呼、老いぬ。と歎いたところで、「これ誰の過ちぞや」です。くりかえして言う。一大事とは、実に今日只今の心です。

今日只今の心こそ、まさしく一大事です。故に今日をただ今日としてみる人は、真に今日を知らない人です。今日一日を「永遠なる今日」として人こそ、真に今日を知る人です。刹那に永遠をつかむ人です。たなごころに無限に把握する人です。しかも、この今日に生きる人こそ、真に過去に生きた人です。未来に生きる人です。まことに空に徹し、般若の智慧を修得した人は、永遠の相において人生を熱愛する人です。

蓮華よ。きれいに咲け。

仏様は、私たちに生きる者の悩みや、願いを救ってくださる存在です。もし、この世に一人でも私の救いを求めている人がいたならば、私はその人を救い、最後に仏になりましょう。と誓願を立

てられた仏様です。

御釈迦様は、生きるということは苦であるとお説きになられました。老いや病に苦しみ、愛するものとの別れになき、あるいは情けない思いを経験し、あるいは、逃れえぬ現実に怒り、心の奥のどこかすがりたいたいと願っています。そう人は一人では生きていけないのです。

私も十三年前、母親を亡くしました。私も僧侶です。人々との別れの様子に数多く立ち会ってききましたが、母親を亡くして初めて知ったのです。別れがこんなに辛いものだということが心の底にこんなに大きな穴がぼっかり空いてしまうなんて、思ってもみませんでした。

今まで私が経験し、別れを悲しむ人々を見て、励ましてきたのは一体なんだったのだろう。

「おい、別れというのは、もつともつと悲しい者だぞ。形だけでの慰めなど何の役にもたないのだ。」そう言っている母の声が、聞こえます。私にそのことを分からせるために母が自身の身をもつて最後の教えを説いて下さっているような気がします。

母親との別れを経験して、別れに泣く人々の悲しみを心の底から理解することができました。今まで以上に人々との悲しみを分かち合える僧になりたいと誓っています。

もしかしらば観音様のその姿が母に移して私の前に現れ、別れの悲しみや心の痛みを教えて下さったのかも知れません。



## 一月の予定

念仏講の新年会

日時 一月二十四日(土) 午前十一時

## 暮らしの豆知識

脳梗塞とは、脳の血管が詰まったり、何らかな

原因で脳の血のめぐりが正常の五分の一から十分の一にくらいに低下し脳組織が酸素欠乏や栄養不足に陥り、その状態が、ある程度の時間が続いた結果、その部位の脳組織が壊死、梗塞をしてしまったものを言います。

### 予防は生活習慣の改善から

危険因子は、高血圧、糖尿病、ストレス、喫煙、脂質異常症、心臓病、大量飲酒、脱水、肥満ですので、気をつけてください。そして、体にあった運動だと思います。無理なこと禁物です。

### 認知症の予防

- ・趣味を楽しむ
- ・絵を描いたり、歌を歌うなど野菜作り
- ・適度な運動
- ・散歩など
- ・家庭でのリハビリ
- ・料理、掃除、などの家事
- ・思い出を振り返る
- ・昔の写真、をながめて過去を思い出すと脳を活性化する

## 第一回法話会

一月十八日(日)午前八時半〜九時

場所 玉泉寺本堂

仏の教えを聞いてみませんか。

発行

高島市安曇川町田中三四五九玉泉寺 木村哲基

電話 (0740) 321079

携帯 090-37087206

メール svka37375@letto.eonet.ne.jp

「天台真盛宗玉泉寺」のホームページに住職日記を更新しています。