

潮音寺だより

第 247 号
平成 16 年 5 月
電話 052-671-4831
ファックス 052-671-4856

<ホームページ> <http://www.ne.jp/asahi/choonji/namo/>

〒456-0034 名古屋市熱田区伝馬 1 -10-11



いのちの死を
けがらなく
つらば
念ふ
浄土へ
参りなば
ん。土へ

【出典】法然上人
『禅勝房に示される御詞』

photo by Shodo

鏡で
自分の顔を
よく
ご覧なさい

肩かた間に
皺しわが
よってませんか

肩の力を
抜きましょうよ

生きることは
念仏のこころを
かたちにするよ

浄土までの
道のり
大手を振って
軽やかに

もしも ② (家族篇)

非常に苦しむことを四苦八苦するといえます。四苦というのは生・老・病・死、八苦はさらに愛別離苦・怨憎会苦・求不得苦・五陰盛苦の四苦を合合わせたもので、仏教用語であります。その中の「愛別離苦」は、愛する者との別れによる苦しみで、そこにあるのは、ただ深い悲しみ、悲嘆であります。

アール・A・グロルマンが『愛する人をなくした時』のはじめに、「死別の悲しみを癒すための指針」を提示しています。それを、日本の事情に合うよう、解説を加えたものがありましたので、次に掲げます。

① どのような感情もすべて受け入れる。

否定的な感情でも受け入れるの

は、禅の心の動きを観察する作業にも通じ理解しやすい。

② 感情を外に表わす。

これは日本的ではない。もちろんあらゆる人はそのままあらわせる。また感情を表すということがよいも、心にあることを人に話すということが大切である。

③ 悲しみが、一夜にして癒えるなどとは思わない。

悲しみが何日続くかは個人差がある。しかしその人が悲しみをどうしたいのかが大切だと思う。悲しみを続けたいのか、あるいは悲しみを断ち切って死んだ人のことを早く忘れたいのか。それによっても対処の仕方が異なってくる。

④ わが子とともに悲しみを癒す。

悲しみは大人だけのものではない。そして、親は子どもの心をサ

ポートしなければならぬ立場にある。そうした観点から、親は子どもの感情表現のモデルになることが大切だろう。

⑤ 孤独の世界へ逃げるのは、悲しみを癒す間違った方法。

孤独の世界に逃げれば、癒せないというのは、外に発散することで癒されるという信念に基づいている。しかし癒す(ヒーリング)の語源は、聖なるものに触れるという意味があり、苦しみの意味を考えることによって、宗教心が芽生えたりする機会ともなることを忘れてはならない。

⑥ 友人は大切な存在。

自分の不安を整理するためには、自分の悩みを打ちあける友人が必要であるという観点からのアドバイスであろう。

⑦自助グループ（支援組織）の力を借りて自分や他の人を助ける。

同じ体験をもったもの同士の体験を聞くことによって、自分だけが特殊な境遇に置かれているという孤立感をやわらげることが可能である。

⑧カウンセリングを受けることも、悲しみを癒すのに役に立つ。

カウンセリングは、専門家（カウンセラー）とその経験から、クライアント（患者）ではなく、お客様というニュアンスがある。の悩みを引き出し、癒しの最短距離を教えてください。しかし日本ではカウンセリングを受ける習慣がないため、制度的にも問題を抱えている。

⑨自分を大切に。

自暴自棄になるなどということなのか、自分を甘やかすなどということ

となのか。命を救えなかったとしても、そのことで自分を責めないことが必要である。

⑩愛する人との死別という苦しい体験を、意味ある体験に変えるよう努力しよう。

苦しい体験から何かの教訓を引き出すということは、日本人の下手な部分である。何ことも忘れることがうまいのが日本人である。死者を供養し、故人の遺志を引き継ぐことによって、自分を納得させることができるだろう。

……
ある、四才の息子さんを亡くされた父親が語っておられました。

つまるどころ、「①どのような感情もすべて受け入れる②感情を外に表わす」の二つに尽きます。そして、愛する者を亡くした人の周囲

の方々には私がお願いしたいのは、せめてあなたも、失意の底にある人に対する時だけは、「一人前の人間として要求される諸々の事柄」をしばし執行猶予していただきたいのです。具体的には、あなたの前で心ゆくまで泣いたり、怒ったりさせてあげてほしいのです。励ますのではなく、話を聞いてあげて、できれば一緒に泣いてあげてほしいのです……と。

悲嘆の最終段階への到達とは、愛する人をうしなう以前と同じ状態に戻れることを意味するのではない。苦痛に満ちた悲嘆のプロセスを経て、人は新たなアイデンティティを獲得し、より成熟した新しい人間として生まれかわるのである。（曾野綾子／アルフォンス・デーケン編『生と死を考える』春秋社

餓鬼 がき

餓鬼とはいつも飢餓の状態に苦しんでいる「者」をさしますが、もともとは「死者」または「死んだあとまだ法要が行われていない死者の靈魂」をさすブリータというインドの古い言葉に由来します。

仏教ではこれを、人間がこの世で行った行為によって次の世に受ける六つの生存の状態（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人間、天の六つで六道と呼ばれる）のうちの一つとして取り入れられています。

この世において悪業をなし、具体的に貪欲、物惜しみ、嫉みなどをなしたものが、餓鬼道に墮ちて苦しみを受けるといわれます。そ

の姿は、腹のみがふくれ、口は針

のように細く、食べ物を食べるこ

とができない餓鬼や、物を食べよ

うとするとそれ

が火となって燃

えあがり、飢え

と渴きにひどく

悩まされる餓鬼

など、この世の

行為によって報

いを受ける餓鬼の姿はおもなもの

でも三六種あるといわれます。

いわば栄養失調そのものの姿は、

天変地異によって世界中いたる所

でつねに飢餓に悩まされてきた、

その悲惨な姿を写しとったもので

あるといえます。それは現実の苦

しみであり、多くの仏典において

も、死後の報いとして受ける餓鬼

道の苦しみよりも、いまのわたし

住職通信



英雄、天才も
苦境に立たなければ
有用のひと
なることはできない
よるこんで
苦境を迎えよう

たちの行為を重視して仏の教えが
説かれています。『仏教辞書』

雑記



▼感謝&お願い

小島浩資様より、立ち焼香台（お施餓鬼用）一対をご寄付頂きました。感謝申し上げます。

もう一つ、本堂須弥壇に彩色を施した灯明を一对注文してあります。こちらはまだ、お施主様が決まっています。どなたか、ご寄付頂けると有り難いです。よろしくお願いたします。

▼イラク&パレスチナ

中東地域は、世界の火薬庫といわれて久しいですが、日本はその火種の一つ？、それとも消火器？

▼ゆうパック文字も

懐かし新茶かな 沐魚