

潮音寺だより

第 282 号

平成 19 年 4 月

電話 052-671-4831

ファックス 052-671-4856

E-Mail:choonji@aichi.email.ne.jp

<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



撮影：正道

時に春

艶やかに
芳しく

綺羅を尽くす
晴れ着姿は
麗しい

南無
阿弥陀仏

御前に
みのり瞻き
念仏をとなう

お袈裟姿の
君は
なお麗しい

自愛

近頃、自筆の手紙をいただくことが少なくなりました。だからでしょうか、たまにいたたく自筆の手紙の末尾に、「自己愛へください」の一文があったりすると、心がほつかりと和みます。

ただ、「自己愛」という言葉、実際にどうすればよいのかとなることはたしか考え込んでしまいます。とはいえ、その言葉の意味としては、「自分の健康状態に気をつける」ということでしょうが、健康を害する場合は、ほんとは「自愛」の仕方が分かっていないためではないかと思われるからです。

わたしの場合でも、若い頃はよく風邪をひきましたし、お腹をこわしたことも度々ありましたが、この頃、六十年近く自分の体と付

き合っていて、よくしゃべって、

風邪をひき、どうするとお腹をこわすかというところが、大体分かるようになってきました。また、体調を崩しても、どうすれば回復が早いのかも、およそのことは分かるようになってきました。つまり、「自愛」するためには、自分の体のどこをある程度知ることが必要で、それには、それなりの年齢を重ねなくてはならないようです。

さらに、健康を害する要因として、対人関係からくるストレスも見逃せません。肩こりに悩んでいる人は多いですが、ほとんどは、このストレスからくるものと思われるます。このストレスの「元」なことは、それが他人であれ、家族であれ、相手があることですから、「自愛」しようにも、これが難しいので

す。

イタリシアに留学した日本人学生が、経費を浮かすために、アメリカ人と共同で部屋を借りました。二人は話し合いで生活のルールを決めました。夜の門限も決めました。ところが、アメリカ人は「デートのとき、月に一度くらい門限を破ります。それを日本人は、我慢して黙っていました。

だが、ある日、日本人が門限に遅れました。すると、アメリカ人は怒りました。それで、日本人は謝りました。

それから数日後、再び日本人が門限を破りました。アメリカ人はそのとき、「お前のようなゴイスとと一緒に住めない」と激怒しました。

そこで言われて日本人は、こ

れまでのことをまへしたてました。

「お前のほうが数多く門限を破っているのではないか。自分を柵に上げて、俺はかり悪者するとは……」

と、日本人は大声を出しました。

それを聞いて、アメリカ人はびくびくして言いました。

「いままで俺が門限に遅れても、お前は文句を言わなかった。だからお前は、俺の遅刻を気にしていないのだと思っていた。気にしていたのなら、なぜそのときに言うてくれなかったのか……」と。

つまり、アメリカ人の方は、自分は許されているのだから門限を破っていないと考え、一方の日本人は、アメリカ人が門限を破ったことを記憶していて、自分の違反は、これで帳消しになると考えたというわけです。

多分、この日本人学生は、ストレスを溜め込んで、肩こりに悩まされていたのではないのでしょうか。これに似たような状況は、家庭での嫁姑の關係、会社での人間關係の中などで、日常、よく起こっていることではないでしょうか。

日本人の場合、小さなトラブルを避けようと、取り敢えずは、自分が我慢すれば済むことであれば、我慢しておこうと考える人が多いようです。そうして、ストレスをどんどん溜め込んでしまうわけです。

ストレスは、核燃料と同じで、うまく制御して利用すれば、大きなエネルギーとして利用できますが、溜め込んで溜め込んで、臨界状態に達してしまつと制御不能になり、自身の健康を害したり、対人關係の破綻を招いたりします。

「堪忍袋は大き〜」とか「ならぬ堪忍するが堪忍（もうこれ以上は我慢できない、そこを我慢するのが真の我慢強さである）」とかいいますが、我慢しないで済むのであれば、それに越したことはありません。ところが、いくら我慢に我慢を重ねていても、相手には全然伝わっていないということが、往々にしてあるものです。ですから、自分の意思を伝えようという努力を惜しんでなりません。相互理解の手立てを、先ず考えるべきであります。

「自愛」は「利己（エゴ）」とは違ひます。自分の健康維持は、自分自身の中だけで解決できるものもありますが、「他愛」な〜しては叶わぬものであることを認識しなくてはなりません。

無明 むみやう

「束縛の原因は対象ではない。原因は対象に対する束縛である」
『楞伽經』

この束縛とは心がとらわれること、それが迷いとなつてあるがまさに認識できなくなることをさします。これが無明です。

「無明」はサンスクリット語のアヴィディヤーの漢訳で、ヴィディヤーとは智慧のことであり、それに否定のアがつくと「智慧が無いこと」をあらわします。仏教でいう智慧は、真実があるがままに知る(如実知見)であり、これが悟りといふことになりましたが、凡夫はこの智慧がないために、迷い、苦しむこととなります。無明はすべての迷い、苦しみの根源とされ、「十二縁起」の最初にあげられます。

「十二縁起」とは、迷いの生存の根源を明らかにしたもので、無明・行・識・名色・六処・触・受・愛・取・有・生・老死をいいます。

「無明滅すれば行滅す、行滅すれば識滅す……生滅すれば老死滅す」といふように苦の滅の系列を「還滅門」、老死は生を縁とし、生は有を縁とし……行は無明を縁とする」と観する苦の生起の系列を「流転門」の縁起と言います。

無明と愚痴は表裏一体です。ほんところのところが知らなければ愚痴ばかり、「無明」をぬけ出るのは仏の教えを灯明として生きる事なのです。(ごさきや『仏教辞書百科』)

雑記

◆御忌団参

本山にて、今春も恒例の御忌会



が厳修されます。当山におきまして左記のとおり、その団体参拝を企画いたしました。皆様お誘いの上、ふるってご参加下さいますようお願い申し上げます。

◎期日 4月24日(火)

◎集合 潮音寺午前7時45分

◎参拝 永観堂・清水寺

◎到着 潮音寺午後7時

▼赤芽

当方の南庫裏の生垣に、赤芽(ヘニカナメモチ)が植わっています。ところがこれまで、その色が今ひとつでした。そこで、米のとぎ汁をためておいて、根気よくかけていましたら、今年は、いい色が出てくれて☺です。

◆空青し赤芽生垣

風そぞろ

沐魚