

浄土宗西山禅林寺派

潮音寺だより

http://www.ne.jp/asahi/choonji/namo/ ナモの寺 検索
〒456-0034 名古屋市熱田区伝馬一丁 10-11

第340号
平成24年2月

電話 052-671-4831

ファックス 052-671-4856

choonji@aichi.email.ne.jp



【語意】安心（あんじん）
 信仰や実践により到達する心の安ら
 ぎ、あるいは、不動の境地を意味する。

盆画『寒牡丹』：小島とよ子

儲けさせてと
 南無阿弥陀仏
 健康が欲しいと
 南無阿弥陀仏
 あれもこれも
 叶えさせてと
 南無阿弥陀仏
 不安恐れを嫌い
 そう念ずるは
 凡夫の性
 しかし
 良いも悪いも
 すべては
 弥陀のはからい
 あるがまま
 あるがままを受け入れ
 南無阿弥陀仏
 そこに安心がある

安心(あんじん)

私事で済みません。ここ二ヶ月ほど前から、悩ましく思っていることがひとつあります。右腕の調子が悪く、どうもいけません。初めの頃は、疼いて夜もたびたび起こされるほどでしたが、現在は、上腕から指先まで常時軽い痺れがあり、時折急激に強く痺れが来たりするものですから、あまり気持ちのいいものではありません。

ただ、これなんかは、おそらく老化の一種でありましょうから、病院に行ってもあまり改善されるとは思われません。また、放っておけば知らないうちに治っている部類のものかもしれない。しかし、このような体調の不具合は、年を重ねるごとに増えてくるでしょうから、「老」そして「病」、このことを思うと、老人になると

いうことは、なかなか大変なことなんだ思えてきます。

ところがどっこい、自分自身を振り返ってみますに、若かりし頃、その老いの苦しみに相当する悩みがなかったかという、実はあったのであります。訳の分からない内から溢れ出てくるエネルギーに押さえが効かず、周りに当たり散らしたり、異性のことが四六時中頭から離れず、火照る体を持て余し、悶々としていたことが、何十年か前にはあったのであります。つまり、人間というものは、それぞれ、年相応の悩みを抱えているもので、年令と共に、減る悩みもあれば増える悩みもあるということ、案外バランスがとれているのかもしれない。

ところで、仏教では「四苦八苦」といって、**生(生まれる)・老・病・**

死の四苦に、**愛別離苦**(愛する者と別離する苦しみ)・**怨憎会苦**

(怨み憎んでいる者に会う苦しみ)・**求不得苦**(求める物が得られない苦しみ)・**五蘊盛苦**(あらゆる精神的な苦しみ)の四苦とを併せた八つのどうにも逃れることの出来ない苦しみがあると説きます。つまり、どう足掻こうが、どう頑張ろうが、生きている限り、苦しみから解放されることはないというのが仏教の基本姿勢です。

一方においては、不安・憂い・恐れといった苦しみや悩みからの解放を目指し、**悟り・安心**ということの**安穩・安定**を最終目標とするのも仏教であります。仏教を学ぶ上で忘れてはならないことは、その矛盾にどう切り込むかということだと思えます。それには、自分の不安がどこから来るものなの

か、その由来を知るということは無駄なことではありません。ただ、不安といった心の問題は掴み所のないものですので、次のような「不安障害」の分類を参考にすると役に立つように思います。

・**適応障害**（ある社会環境においてうまく適応することができず、様々な心身の症状を呈する症候群。職場不適応、不登校など）

・**強迫性障害**（わかっちゃいるけどやめられない症候群。潔癖症、アルコール依存症など）

・**パニック障害**（形容しがたい体の底からわきあがる理由のない不安と種々な不安の身体的症状。パニック発作、予期不安、広場恐怖など）

・**外傷後ストレス障害**（何か脅威的な、あるいは破局的な出来事を経験した後、長く続く心身の病的

反応。PTSD）

・**社会恐怖**（対人恐怖、あがり症、赤面恐怖、視線恐怖など）

・**過敏性腸症候群**（心理的要因による腹痛や便通異常）

・**摂食障害**（過食症、拒食症）

・**睡眠障害**（不眠症）

以上、想像するだけで辛そうなものからそれほどでもないものまで、この他にもまだいくつがあります。これらは、継続してその症状が治まらない場合は病気といえます。短期的には、けっこう誰もが経験することのように思われます。意外なことかもしれませんが、世界的精神療法の大家であるS・フロイト（1856 - 1939）や森田正馬（1874-1938）は、どちらもパニック障害があった人だということです。また、あの夏目漱石、宮沢賢治、芥川龍之

介、谷崎潤一郎等々、文豪と呼ばれる人は、鬱という不安障害の病を持つていたからこそ、名作が生まれたといわれています。身近なところでは、元野球選手で現タレントの長嶋一茂氏が、そのものずばり『乗るのが怖いー私のパニック障害克服法』を出版しています。

不安の恐怖は、傍から見ると些細なことでも、本人にとっては一大事であります。「災難に逢時節には、災難に逢がよく候。死ぬ時節には、死ぬがよく候。是はこれ災難をのがる、妙法にて候」は、良寛和尚ならではのことばですが、何ともならないことを、何とかしようとするから、悩みや不安が生じるといえます。何ともならないことはそのまま受け入れ、「**南無阿弥陀仏**」とお任せをし、**安心**をいただきたいものです。

平成24年度行事予定

・春彼岸施餓鬼会

3月20日(火)

午後1時30分～2時45分

・平和公園墓地精霊お迎え

8月12日(日)

午前7時～12時

・潮音寺納骨位牌堂精霊お迎え

8月13日(月)

午前7時～12時

・盂蘭盆施餓鬼会

8月19日(日)

午後1時30分～2時45分

・秋彼岸施餓鬼会

9月22日(土)

午後1時30分～2時45分

右記のとおり、例年と変わりなく厳修させていただきまます。ただ、今年、秋分の日が9月22日(土)

と一日早いですので、お間違えなきようご参詣下さい。

◎募 集 ！！

お彼岸・お盆の施餓鬼会の際に、

参詣いただいた方々への接待のお

手伝をしてい

ただける方、

若干名募集い

たします。

日時は、施

餓鬼会開催日、年三回、正午から

午後三時頃までです。3月20日(火)

春の彼岸会からお願ひいたします。

どうか、ご応募いただきますよう、

宜しく願ひいたします。

雑記

▼盆栽

正月用にと、暮れに盆栽鉢をいただきました。松竹梅の他、福寿草・



今月の一言

吉凶は
人によりて
日によらず
(吉田兼好)

南天・万両が形よく植わっています。諺に、「餅は餅屋」といいますが、

さすが専門職人の技、それぞれの木・

草・苔が、見事に整えられています。

しかし、シクラメンや蘭の鉢植

えでもそうですが、素人の家に

貰われてくると哀れなものです。

今のところ、毎日霧を吹きかけ

何とか保っておりますが、いずれ

は、「ごめんなさい」ということ

になってしまつかもしれません。

▼猫たのし草

当方には、猫が二匹いますの

で、毛玉取りに草が欠かせませ

ん。いつもは鉢に植わったものを

買い求めてくるのですが、試し

に、種から育ててみることにしま

した。ところが、もう一週間にな

るのに芽が出てこない……。

◆立春ぞ厄難消除無事願う 沐魚