



さん が

第 六五 号

曹洞宗 東運寺

京都市伏見区淀新町六一八―一

TEL 〇七五―六三二―二二七二

FAX 六三二―五七二五

E-MAIL sanga@tounji.net

平成 二二 年
西暦 二〇一〇年
春彼岸三月号

毎日の中でストレスをお感じになり、たとえば煙草やお酒で解消されようとする方は、わりといらっしやるかも知れませんね。

ところが、いつのまにか煙草やお酒がやめられなくて・・・と、悩んでしまうことはありませんか。

煙草や飲酒に限らず、度を過ぎていて、おかしいなと自分でも何となく気づきつつ、それでもやめられなくて、苦しい思いをすることがあるようです。体と心の、さまざまな痛みを乗り越えるためには、いったいどうすればいいのでしょうか。

ひとつの方法として、
「自分で変えられるもの」と、「自分では変えられないもの」をかしこく見分けることがあると聞きました。

「変えられないもの」とは、人間の力の及ばないもの。ストレスの原因が、たとえばホルモンの異常だったりする場合、それは自分の力では変えられません。

「変えられるもの」とは、たとえばストレスへの対処方法。依存という魔物から、別の、健康を害さないものへと変えていくことはできるのです。

そこがうまく見分けられないと、心は二つの畏にかかってしまうのだそうです。

ひとつは「間違った期待」という畏。
ニコチン中毒で言えば、煙草だけが自分のストレス解消のもとであり、安らぎのものであると思ってしまうこと。

煙草が解消できるのはその人のストレスではなく、ニコチンへの渴望感なのです。

もうひとつは「間違った恐怖」という畏。
依存によって神経が弱り、ストレス対処能力が落ちていくことに気づかず、その楽しみなしではこのストレスに耐えられなくてたいへんなことになる、という恐怖を感じてしまうものです。

そしていちばん怖いのは、自分がその畏に引っかけかかっているとわからないために、
どうして自分はダメなんだ、と落ち込んでしまうことなのだそうです。

うまくいかないのはその畏のせいなのです。冷静に畏から逃れる目をやしなうことがたいせつなのでしょう。

じつは、この「変えられるもの」と「変えられないもの」の区別は、仏教が教える安らぎへの道と、かなり重なっています。
日常生活の中から、身心ともに整えようとする気持ちは、私たちがより良く生きようとするとき、共通するポイントなのかも知れません。

参考図書

『二重洗脳』磯村毅 東洋経済新報社

去る一月十二日に起こった「ハイチ大地震」では、なんと亡くなった方が二十万人を超える大惨事となっています。

ついついオリンピックに目がいき忘れそうになりますが、ハイチは貧しい国で、なかなか復旧も思うように進まないことがあるようです。

志半ばで、その一生を終えたこと。ご家族も、もちろんご本人もさぞかし無念であったことでしょう。

お釈迦さまはそのご遺言で、「すべてのものは常に移ろいゆく。おこたることなく毎日を過ごさない」と、お弟子さまたちにお伝えになりました。こういう災害を前にして、この言葉を聞くととき、なんとお釈迦さまはきびしいことをおっしゃるのだろう、とお感じになるかも知れません。

ただ、みなさまもきつと、災害に限らず、いつ、どうなるかわからない未来への不安を前に、今できることを精いっぱい探しながら暮らしてこられたことと思います。お釈迦さまのご遺言は、それが不安をなくするいちばん良い生き方なのだと証明されているわけです。

阪神淡路大震災から十五年経っていても、いまだその傷が癒えない方々もいらっしやることでしょう。ハイチでもこれから長い道のりとなることと思います。復旧を助けようとする周囲の思いが、現地の人たちにとって、生きる力になるように願っております。

お寺このごろ

玄関ギャラリーもすでに十年近くとなりました。

淀・山本さんの盆景。淀・杉山さんの水彩画。西京区・富原さんのさまざまな手芸品。淀・沖野さんのビーズ細工。北区・福山さんの包装紙を使った人形。淀・佐々木さんの瓢箪などなど。さまざまな品が置かれるようになってきました。

そしてお寺では、今度はあなたの作品をお待ちしています。

ちゃんとした展示とまでは行かなくとも、どこか目に触れるところに置いてみたいなあ・・・という一作を、ご遠慮なく売り込んでください。

住職が交代してはや三ヶ月。とりあえず目の前のことを・・・と書いていても、なかなかすべてのことには考えがまわらない毎日です。それでもみなさまから、激励やお祝いのお言葉をいただき、いまさらながらにその責任の大きさを実感する日々でもあります。

そしていよいよ、この春彼岸の法要から、新住職が導師を勤めさせていただくことになりました。まだまだ経験不足ゆえ、つたないところをお見せすることもあるかも知れません。ぜひ冷やかしがたら、当日お越しくださいませ。

また、ふだんのご法事やご葬儀の場でも、みなさまに安心しておまいりいただけるよう、これからも精進してまいります。どうかよろしくお願い申し上げます。