

各種お知らせ
 實相寺北側道路が舗装されます

昨年4メートル幅に拡幅された実相寺北側道路の舗装工事が始まりました。これまでは雨が降るとぬかるみ、凸凹も多かった道でしたが、2月中旬には完成する予定です。

これまで「お寺への道が狭くて行きにくい」という声が多く聞かれましたが、西側からは対向車とも無理なく行き違えますので、4月のお施餓鬼には、これまでお越しにならなかった方も、是非気軽に御参り下さることを祈念いたします。

またご法事などでお寺を利用される場合も、カーナビはこの道を案内してくれますので、ご親戚がお越しになる場合もご案内し易くなると思います。



實相寺 花園会報

平成三十一年
二月一日発行
発行所

臨済宗妙心寺派
陽明山 實相寺
實相寺花園会

〒761-0450
高松市三谷町
1811番地1

TEL087-889-3838

編集発行人
山本文匡

<http://www.jissouji.net>

第118号

霜月照清池
そうげつせいちをてらす

南禅寺派管長 擔雪軒 加藤至道 大師
たんせつけん かとう しどう

元治元年（昭和十九年）（一八六四〜一九四四）

霜降る寒い夜、月が静かに池を照らしています。水面には恐らく月が映っているでしょう。私達の心もこの澄んだ風景の様にありたいものです。

加藤老師は愛知県に生まれ、虎溪僧堂で多年修行され、後に南禅寺派管長などを歴任され、晩年は愛媛県小松町の佛心寺に隠居されました。まさにこの様な境地を生きた方です。



「たよらないのが仏さま？」②

先日、精神科医の岩崎正人氏が2009年に出版された『定年制依存症』という本を読みました。

岩崎氏によると、仕事一筋に真面目な生活を送ってきた人が、定年を経験する課程でアルコール依存症やギャンブル依存症を発症したり、悪化させたりするケースが増えていて、今後高齢化が進むにつれ益々の増加が予想されるそうです。

そうした言わば「定年制依存症」を予防する為には、日頃から自らを振り返って自分の心に「気づき」を得ることで、その「気づき」を実行して「自尊心」を育てることが大切だといえます。

またその自尊心も「自分は仕事ができ

る」、「自分は出世した」、「自分は家族を養っている」などの、ムリをしたり、背伸びをした「偽りの自尊心」ではなく、「自分は生かされている」、「自分という存在は、目に見えない大きな流れの中で浮遊している」とるに足らない存在」、「そのちっぽけな自分は限り無く貴重なもの」という「本物の自尊心」でなくてはならない、と岩崎氏は述べています。

一例としてあるエリート営業マンの話が紹介されていました。その人は仕事に追われうつ病を発症しましたが、病気を機に自分を振り返り、若い頃から人の為になる仕事に就きたいと思っていたことに気づいたそうです。そこで早速仕事を減らして老人ホームへボランティアに出

かけたところ、その後は「将来は子供達の為に塾を開きたい」と語るほどになったといえます。「このように、自分にムリのかからない範囲で、楽な気持ちで半歩を踏み出してみましよう」。「半歩先のことは踏みだしてみないと判らないのだから」と岩崎氏は提言されています。

今月の『花園』『お坊さんにご用心』のコーナーで杉本恭子氏が、「同じものごとを、視点や角度を変えて、別の枠組みで見直すリフレーミング」について述べられていましたが、岩崎氏の提言もまさに「リフレーミング」でありましよう。

最近、中高年者の間で登山やスポーツジムがブームです。「いつまでも健康でいたい」、「子供に迷惑をかけたくない」と

いう意欲は大切ですが、その根底には「変わりたくない」という気持ちもあるようです。しかし年齢と共に体力が衰えることは仕方のないことならば、いたずらに変化を嫌がるのではなく、変化を受け入れ、前向きに変わっていく気持ちも大切ではないでしょうか。

臨済禅師は「正しい人生観を持つには、外に向かつて求めるなかれ」と説いています。私達も、もう少し自分の内面を見つめ、精神的にも成熟したいものです。ホイットマンの有名な詩に、「女あり 一人ゆく 若きはうるわし 老いたるはなおうるわし」とありますが、なぜ「なおうるわし」なのか、その答えは自分自身の中にこそあるのです。