



寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL. 25 (令和2年12月発行)

こんにちは。今年も残り1か月をきりました。12月といえば、クリスマス☆ではなく、除夜の鐘〜♪♪除夜の鐘、といえば煩惱を打ち払う、なんて言われていますよね。その煩惱、なくすことはできなくても、せめて振り回されたくないよお…という自分自身にぴったりの情報を手に入れました^_^今年最後のまめこからのプレゼントと思ってもらえたら嬉しいです！

～ 煩惱に振り回されない生き方を手に入れたい！～



それは！私たちの心を不安にさせているもの。破壊的な感情。

【代表的な3つの毒】

- 1) 欲しい！羨ましい！妬ましい！という欲ばりの気持ち
- 2) コノヤロー！という怒りの気持ち
- 3) 不平不満だらけの愚痴でいっぱい

ここからさらにいろんなイヤ～なキモチが生まれちゃうのです…



さてさて、本題。じゃあこの煩惱をどう扱ったらいいのか？なるほどー！と納得の答えはこちら↓



『臨済宗大本山 円覚寺 YouTube チャンネル』

【鎌倉円覚寺管長 横田南嶺老師と作家 岸田奈美さんの対談にて】

南嶺老師は嫉妬の感情を**火**にたとえて…

火は大きくなり過ぎると火災になってしまう。けど、それが怖いからといって火を使わないのもおろかなこと。**火が起きている、ということ**を認識し、自分の必要な火力に調整することが必要。

ほどよい嫉妬感情は自分を向上させていく燃料になる！とのこと。

【スタジオジブリプロデューサー鈴木敏夫さんとの対談でも】

南嶺老師は怒り、憎しみ、競争心を**毒**として有名な**トリカスト**にたとえて…

トリカストは実はすぐれた漢方薬。これをどのくらい調合すれば自分の体は活性化できるか。それを調合するのは自分。

つまり、怒りや憎しみ、競争心も必要は必要なんです。と。



『禅とジブリ』鈴木敏夫著 淡交社 2018

【オンライン禅コミュニティ磨壩寺住職 藤田一照師も著書の中で】

誰でも自分の中に悪魔（人間を道から踏み外させる衝動。煩惱）がいる。その悪魔に対してフツダは

【戦わず、逃げず、**触れてよく観る**】ことをした、と。

こうやって見てみると、煩惱に振り回されないためには、わきあがってきたイヤ～な感情に対して、少なくとも目をつぶっちゃダメなんだな、ってことがわかりますよね。来年は今年より少しでも上手に煩惱と付き合えますように^_^

編集 横山 由馨



『ブツダが教える 愉快的な生き方』藤田一照著 NHK出版 2019