



立正佼成会ニューヨーク教会

320 East 39th Street, New York, NY 10016 TEL: (212) 867-5677

E-mail address: koseiny@aol.com, Website : <http://rk-ny.org>



ニュースレター2021年 11月号

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。

本年も残すところあと2か月となり、あっという間の一年でした。

コロナ感染症も世界的パンデミックに拡大し、いまだ各地で猛威を振るっています。

その後、新たに開発されたワクチンの接種も進んでいますが、先進国と途上国との接種比率には格差があり、世界中の人々に行き渡り収束に向かうにはまだ時間がかかりそうです。

最近のアメリカ研究機関の発表ではCOVID 19の感染拡大には一定の波があり、2か月かけてピークを迎え2か月で下降状態になるといふ波があり、くりかえしそのピークを迎えているとのこと。

この間にCOVID 19でたくさんの人々が亡くなりましたが、その尊い御霊に対し心よりご冥福を祈りますとともに、今なお入院加療中の皆様、自宅で療養中の皆様の一日も早い回復を祈念いたします。またこの2年近くずっと休みなく取り組んで下さっている医療機関の皆様、そして私たちの生活を絶えず守り続けて下さっている行政機関、エッセンシャルワーカーの皆様に対し深く感謝の意を表したく思います。

今月は人間の持つ「毒」について考えてみました。

「毒」と言っても医学的なことではなく、一人一人の心に住む「毒」で仏教ではこれを「意の三毒」と言い、煩惱の一つとしています。人間は仏さまのような優しい心、仏になりうる可能性として「仏性」を宿していると教えていますが、時にそのことを忘れさせるような一面を「煩惱」として持ち合わせています。

世の中の多くの人々は仏の教えに触れることがなく、その「毒」にふりまわされ毎日の生活で右往左往してしまうこととなります。仏教ではそうした負のスパイラルに陥ってしまう可能性を明らかにし、その苦の根源に光を差し込み幸せな歩みのありかたを教えています。

その「仏性」のはたらきを曇らせてしまうものが「三毒」と言ってもそれは「貪」・「瞋」・「痴」(とん・じん・ち)で人間にとって毒のはたらきとなるものです。

貧:むさぼり、欲、執着、の心で必要以上に求める事やものおしみする事も含まれます。

もともとと言う欲の肥大化が他の人との争いに発展します。

瞋:瞋恚とも言い怒りの心、憎しみの心を指します。怒ることにより善悪の判断、物の道理を見失ってしまいます。

痴:愚痴とも言い不平不満や、おろかさであったり、真理に対する無知の心で本当の事が分かっていない状態を指します。

仏教では煩惱の象徴としてこの心の三毒を示し、この三毒を克服することが修行のたいせつな眼目としてきました。「貪欲を生じ瞋恚をおこすことも、そのみなもとをといえ、みな愚痴よりいであり」という言葉もあり、愚痴とは「無明」のことで智慧に目覚めることの大切さが説かれています。

それでは、私たちはどうすればこの三毒を克服できるのでしょうか。

初期仏教では煩惱を滅することが悟りへの道とされていましたが、大乘仏教においては「煩惱即菩提」という事が説かれます。それは人間の心に潜む三毒を無くしてしまうのではなく、制してゆく、つまりいかに煩惱を制御してゆくかという事です。つまり煩惱があるが故にそのことに気付き反省、懺悔し新たに求める心を起こし精進するということです。

- ① 貧:に対しては小欲知足をこころがけ、人のために尽くす、布施の心を育てることです。
- ② 瞋恚:についてanger management という考え方では a:「怒りにすぐ反射しない」(6秒間待つて鎮める)、
b:怒りの対象から気をそらし冷静になる c:こうあるべきと言う価値観をすて許容する心をもつ とあります。即座に怒る心はその沸騰点が低いとすぐに煮えたぎってしまいますが、沸騰点が高いとなかなか沸騰しません。
- ③ 痴:はいつも感謝の言葉を語り、相手を思いやる心をこころがけると自分中心の尺度ではなく全体が見渡らせるような智慧がでてきます。

仏さまの教えを学ぶ私たちは、心の三毒の支配から解き放たれ智慧のある毎日を送れるよう、くりかえし実践することが大切です。失敗したら反省しそこからまた踏み出して行くという前向きな明るさが大きな成長につながると思います。

今月は季節の変わり目です、夏時間も終わりやがて訪れる寒さに身体を慣らす時期ではないでしょうか。健康にご留意され共に精進させていただきます。



合掌

ニューヨーク 教会長
畠山友利