

掟光寺だより

じょうこうじ

令和7年
3月号

行事案内

●3月9日(日)
「雪囲いはずし」

8時00分から

●3月10日(月)
「涅槃会・日蓮聖人ご降誕会」

13時30分から

●3月20日(祝・木)
「春彼岸会」

13時30分から

●3月29日(土)
「千部会準備・掃除」

8時00分から

●3月30日(日)
「千部会・布施餓鬼会」

9時30分から



六波羅蜜(忍辱)

ろくはらみつ にんにく

お彼岸の修行「六波羅蜜」の一つ「忍辱」について紹介します。あの匂いが強いにんにく(大蒜)ではありません。

はじめてこの漢字を見る人も「辱めを忍ぶ」という漢字が表すように、他人からの侮辱、はずかしめ、誹謗中傷、悪口、陰口でありそれらを忍ぶこと、なんとなく「堪え忍ぶこと、我慢する」とことだなと分かると思えます。

「怒りは無謀をもって始まり後悔をもって終わる」という言葉があるように、怒りがなんとなく良くないことであることは誰しも知っていることです。少し前に、イラツとしたら六秒間我慢しましょうというアンガーマネジメントも流行りましたね。

しかしながら、「堪忍袋の緒が切れる」という言葉があるように我慢・我慢・と続けるといつかど

こかで爆発してしまいますもの。忍耐なくしては成長はないですが、度が過ぎれば身も心も壊してしまいます。実はこの忍辱は単なる我慢するだけではないのです。



忍辱は穏やかである

にんにく おだ

忍辱は梵語ではカンテイーと言います。つまり、「落ち着いてい

いいことがあったからといって舞い上がることもなく、つらいことがあってもよくよ気に病むこともなく、冷静に落ち着いていることです。自分の外にどんな出来事が起こったとしても心の落ち着いた状態を保つことはなかなか難しいことです。特に自分にとって都合の悪いことが起こった時には尚更です。

この時の自分の心を見つめることが大事なわけです。自分にとって都合の悪いことが起こると自分の嫌な部分、見たくない部分、出来

ない部分が出てきます。それらの部分の「認める」というのが本来の忍辱なのです。

自分のことは棚に上げ、他人の失敗には目につきやすいのが人です。自分の良くない部分に目をそらさず、そのまま認めることこそが修行となり忍耐力がつくわけです。

忍耐力がつくと冷静な心でいられるので物事の問題を正しく認識することができ、他者に対しても寛容になり、結果的に人間関係が良好になるわけです。

つまり、忍辱の修行とは「つらいことに対してすぐキレずよく考えて堪え忍ぶこと」だけではなく、自分の心に意識を向けて良くない部分のありのままを認め「どんなことにも心を乱さず落ち着いてい

る状態を保つこと」というわけではなく、ちなみに全然関係ないですが食べ物のにんにく(大蒜)の語源はこの忍辱らしいです。身体のためににんにくの匂いを堪え忍んで食べたとか、お坊さんが修行に耐える体力を養うために食べたとか。

