

怒りの心

怒りの心とは、三毒と言われる煩惱の一つです。自分の感情を抑えきれなくなってしまうと、その怒りは何かに当たったり、拳句の果ては暴力になったりしてしまいます。どんな人でも腹を立てるものです。それが生きている証しでもあるのですが、ただ修行を積んだ人は、その腹が立ったその心をどのようにコントロールするか自分で知っているという事です。

江戸時代に盤珪禅師という方がおられました。ひとりの和尚さんが相談にやってきました。「私は生まれつき短気なのですが、この短気を直す方法を教えてください」と。すると盤珪禅師は、「どれ、その短気とやらを今ここで見せてはくれぬか？」と言葉を返しました。「いえ、今は短気がでていみせんので見せることが出来ません。急にひょっこりと顔を出すんです」と。それを聞いた盤珪禅師は次のように諭されました。「本当に短気という性格を持っているなら、今ここに出せるはずだ。お前は短気というものがあたかも実際に存在していると思っているのではないか。気持ちというのは自分の心が起こすもので、短気という心があるのではない。怒りの心とは、自分が可愛いから起こるものだ。思い通りに物事が進まなかったり、自分を害されたと感じたりするところから怒りは起こるのだ。それを生まれ付きなどと言って、親のせいにするとは何事か！」と叱咤します。

短気は生まれつきのものではありません。短気という実体がない事に気づけば、短気は自分が起こしていることに気づくことが出来ます。しかし、怒りを抑えようとする事は悪い事だと言っておられます。押さえようとする事に執らわれて、後を追いかけてしまうというのです。実体のないものを追いかけても意味がない事に気づき、一息、二息してみてもいいでしょうか。