

『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

懺悔

平成28年3月第4週放送

「人に迷惑めいわくをかけてはいけません。」
幼おさない頃、よく言われた言葉です。

しかし実際のところ、私たちは人に迷惑をかけずに生きることはできません。

自分が良かれと思ってやったことが、相手にとっては迷惑だったことはたくさんあるでしょう。家族のため生活のためとしてしまったことが、自分の気付かないところでさまざまなたちとなり人に迷惑をかけてしまっているかもしれません。

私たちは、多くの過ちを重ね、人に迷惑をかけたり、また、人から迷惑をかけられたりして生きているのです。これは子どもの頃だけの話ではなく、大人になってからこそ気付くことができるのではないのでしょうか？

そんな私たちができること。それが過あやまちを悔くい改あらためることです。悔くい改あらためることを一般に懺悔（さんげ）といいます。仏教では濁にごらずに「懺悔（さんげ）」といいます。

『懺悔文』というお唱えがあります。少し分かりやすく読みますと、

我われ 昔むかしよりつくりしところの 諸もろもろ々の 罪つみ科とがは
始はじまりのしれぬ 貪むさぼりと 瞋いかり 癡おろかさによる
今ここに 身みと 口くちと 意こころの 過あやまちを 悔くい改あらためん

際さいげん限げんのない欲よく望ぼうを 貪むさぼりといひます。そして 瞋いかりりは争あらしいを生なみ、互たがひいを憎にくむ 繰くりかえしとなります。そして自らの都合でものごとを見る私たちの癡おろかさ。

これらを、三つの毒と書いて“三毒”といい、私たちの過ちの原因とされます。

それらは、身からだ（身）、言ことば（口）、心こころ（意）によって 過あやまちの行ないとなり、おもて に出いてくるのです。

今一度、自らの 貪むさぼりと 瞋いかり、癡おろさに気付き、身からだ（身）、言ことば（口）、心こころ（意）の行ないを 省かえりみる時、“三毒”を消し去ることができないどうしようもない自分でも、 少よしでも善い方向に向かうようにと願うことができます。

迷惑をかけずに生きることができない私たちだからこそ、ほかの人を思いやり、自らを省みる「懺悔（さんげ）」の生活をしていくことができるのです。

— 終 —