（一月の言葉（令和八年））

人間は、死ぬまで消えない煩悩を抱えて生きている

〈凡夫（ぼんぶ）というは、無明（むみょう）煩悩われらが身に満ち満ちて、欲も多く、怒（いか）り、腹立ち、嫉（そね）み、妬（ねた）む心多く・・・〉

（一念多念文意）

「凡夫」とは、多種多様な煩悩を抱え、自己中心的な思いで生きている私たちのことを指しています。「無明」とは、その煩悩によって物事の道理が見えなくなっている私たちの心の状態のことです。

自分の思い通りにいかない時や、自分より優れた人をみると、すぐさま無明煩悩が芽を出し、怒りや腹立ち、恨（うら）みや妬（ねた）む心が起こってきます。

仏教では、苦悩の原因を他人や環境といった外側に見るのではなく、自分自身の心の内側に見ます。

怒りや腹立ち、恨みや妬みの心が起こってきたら、「あっ、私の中から人間の本性が出てきた、出てきた」と思ってください。

ちょっと肩の荷がおりるかもしれません。

（「人生を照らす親鸞の言葉」〈リベラル社〉参照）