

## ◆ 心の中の「鬼」

今年の立春は2月3日で、その前日の2月2日が節分の日となります。皆さんは「節分」と聞いてどんなものを思い浮かべるでしょうか。近年では「恵方巻」なども有名になってきましたが、やはり「鬼は外、福は内」の掛け声で行う豆まきを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

ところで、外に追い出す「鬼」とは何を指すのでしょうか。それは「目には見えない良くないもの」であり、病気や事故、災害といった「災い」を指す一方で、人の心の中にある「負の感情」についても「鬼」とされてきました。

また、仏教には「五蓋」という修行を邪魔する5つの煩惱を指す言葉があります。それぞれ5つの煩惱に対応した色があり、鬼の色にも同様の意味があるとされています。鬼と言われて一番イメージされるであろう赤は「貪欲：強い欲望」を表し、青は「瞋恚：悪意や怒り、憎しみ等」の意味があり、その他にも黄色（白）は「掉挙・悪作：心の浮動・後悔」、緑は「惛沈・睡眠：倦怠・眠気」を、黒には「疑：疑いの心」といった意味があるのです。

このように、古くから私たちは負の感情と向き合ってきました。しかし、心の鬼がいなくなったわけではありません。誰でもあっても日常のふとした瞬間に出会うことがあるのです。

例えば、新型コロナウイルス感染者が出たという情報を聞いたとき、「どこの誰だろう」と思ったことはないのでしょうか。

誰が感染していてもおかしくない中で、いつ、誰が感染しているかを詮索したり、感染した人の行動を責めたりすることは、もし症状が出て、言い出せない雰囲気生まれてしまい、余計に感染が広まってしまう危険性があります。

心の中の鬼は簡単に「外」に出すことはできません。しかし、上手く折り合いをつけることで、心の内にも「福」を呼び込めるのではないのでしょうか。