

## ブッダのことば

大学の講義ノートを開くと、「無常」という講義のページがあった。無常の意味を簡単に記すと、「万物の全ては留まる事を知らず、生滅(生じ、滅すること)を繰り返し、一定であるものはない」という観念である。私たちは、日常生活の中で「安定や承認や評価、成果・結果」など、様々なものを求める傾向があるようだ。目先の安定や社会的評価や過去の実績などにしがみ付き、結果的に苦しくなってしまう。

これを執着と云う。

ブッダは「親や家族や配偶者やお金や社会的地位などは、根本的に私たちの心に安穏を与えてはくれない存在である。物質的な表層的な領域に目を奪われると苦しみが多くなる。しかし、この瞬間瞬間は本物であり、この瞬間(刹那)に全てをかけて生きていくことが安穏を得られる生き方である」と説いている。全てのものが無常で(諸行無常)、移り行くものだから、それにしがみ付くと苦しいのですよ、といった意味であろうか。世の中が無常である事を知ると、目の前の大切な何かが違って見えてくるかもしれない。日々、今の自分がどんな「心を持って生きているか」を意識することが、人生に違いを作るポイントなのかもしれない。みなさんは、今、どんな心持ちで生きているだろうか？

今月はブッダの言葉をいくつか紹介したい。「五行と四時」、「生きること」、「心と世界」、「世の中には五の欲がある」、「執着」のパート毎に探求してみよう。

## 五行と四時

自然界の理を表したのが陰陽論であり、陰陽法則が地上の五行の気(五元素)を生じた。その法則は冬に水の気を良く生じ、春に木の気を良く生じ、夏に火の気を良く生じ、秋に金の気を良く生じていくのである。

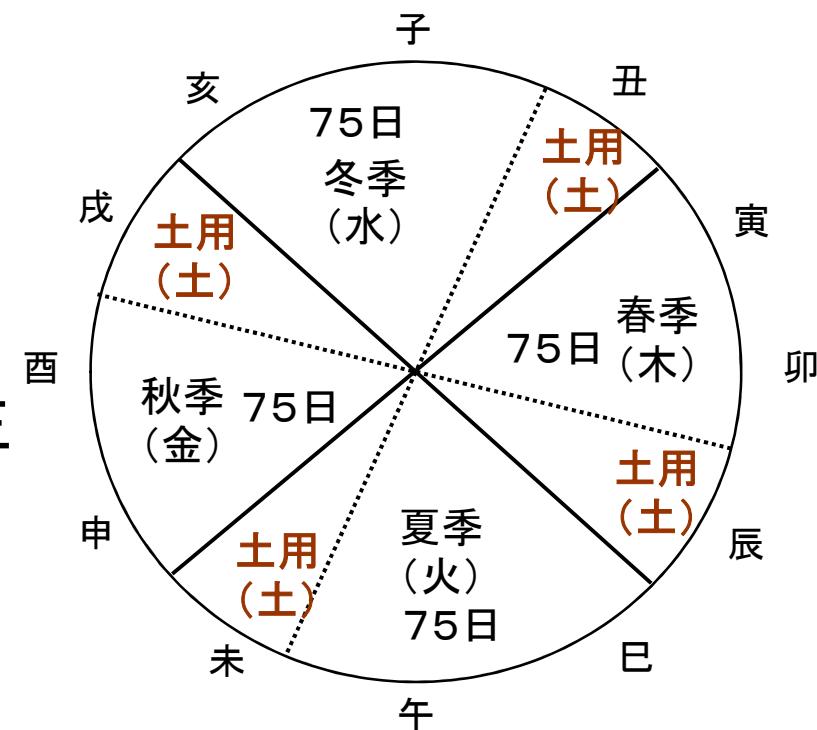
五行の推移が地上に春夏秋冬をもたらし、四時を生み出したが、五行の土の気を含まなかつた。そのため季節の変わり目に土用の気として存在させたのである。

1年内、約18日期間を土用期間というが、各季節を促進させる役割を持つものとして扱い、去るべきものを去らせ、来るべきものを来たらしめるエネルギーを内包している時期と理解する。そのことを「四時の転換」と表現しているのだ。

1年365日を春夏秋冬の四つで分割すると凡そ91日前後となる。 $365 \div 4 = 91$ 日。土用期間は18日間前後なので、 $91 - 18 = 73$ 日となる。つまり四時は約73日間と推定することが出来るのだ。

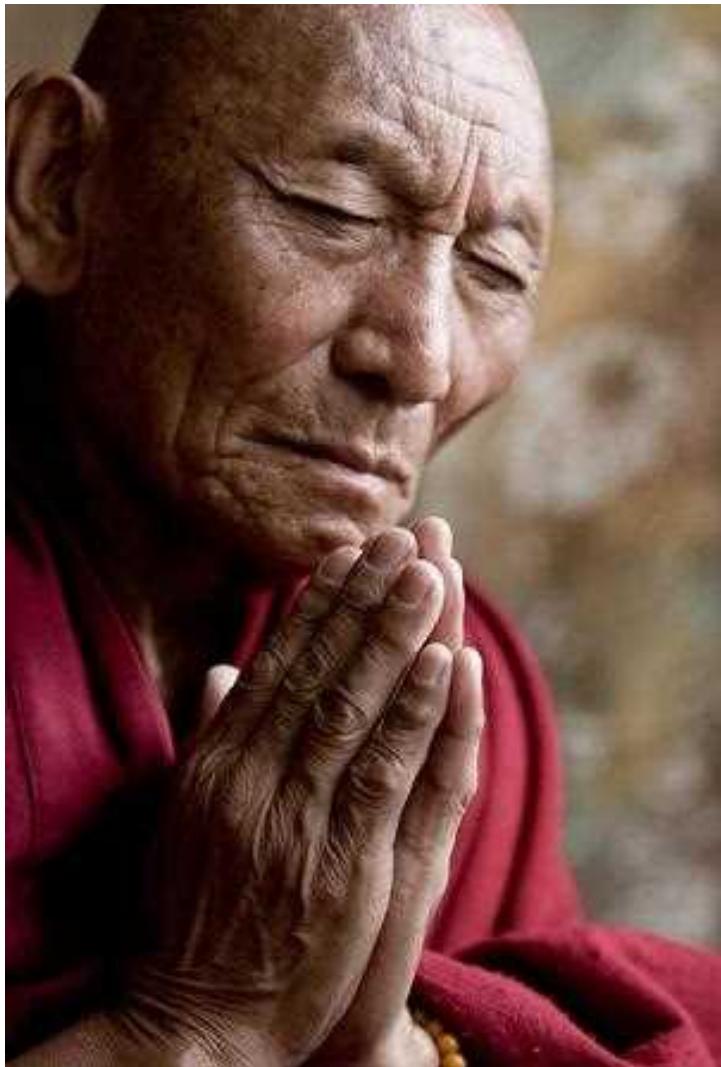
「人の噂も75日」という言葉があるが、この75日こそが各季節のある土用から次の土用までの時間的感覚を表現したものなのだ。

つまり土用期間を主体として眺めた場合、ある土用の季節から次の土用の季節までほぼ75日あれば完全に到達できることを意味している。そこに、風評も凡そ土用で生まれ土用で去るように75日で良くも悪くも忘れ去られるということを言い例えたのである。



# 生きること ~ブッダのことば~

人間が生きていることは、結局何かを求めていることに他ならない。しかし、この求める事については、誤ったものを求める事と、正しいもの求める事の二つがある。



パーリ、中部3-26、聖求経

これには次のような言葉が続く。

「誤ったものを求めるというのは、自分が老いと病と死とを免れ得ない者でありながら、それらを避けようと思い求めていることである。

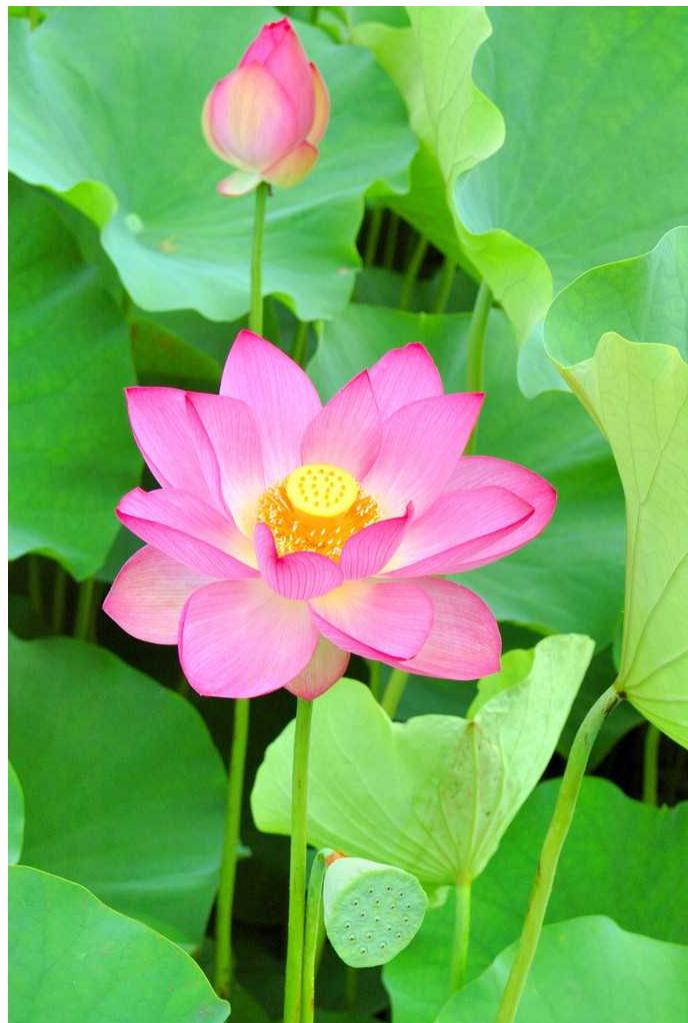
正しいもの求める事というのは、この誤りを悟って、老いと病と死とを超えた、人間の苦悩の全てを離れた境地を求める事である」。

この世に生を受けた以上、誰も絶対に避けれない現象がある。

老いること、病気にかかるてしまうこと、そして死ぬことだ。

この3つに人は苦悩する。シッダールタ太子もそうだった。  
若さも健康もいつか必ず失われる。最後は生そのものも終わる。  
この世にある限り、人は「永遠」ではあり得ないのだ。

ならば健やかな肉体に何の意味があるのか？やがて死を迎えてしまう人生で、いったい、私たちは何を求め得るのだろうか？



何を求めても、何を得ても、結局死んでしまう以上、この世のものは全て虚しいではないか。

なのに、人はなぜ生きるのか？  
そもそも何のために生まれてきたのか？

王侯の身に生まれたシッダールタ太子は、何の不自由もない生活の中で、永遠を求め得ないわが身に「不自由さ」を感じ、苦しめたのだろう。

だからこそ、太子は真理を求めて出家した。  
「本当のこと」を知りたかったからである。

# この世界に生死の区別はない

出家してから6年、太子は菩提樹の下で悟りを開いた。  
「本当のこと」を知るブッダになったのである。

ブッダは、「本当のこと」を知れば、生と死というとらわれを超えることが出来ると説く。

では「本当のこと」とは何なのか？



それは「**老いと病と死**」の“正体”を知ることだと云う。

そしてそこから離れろと説く。

そうはいっても、凡夫の身なる私たちが、おいそれと老・病・死の正体を知ることなど出来はしない。

私たちは、たとえ頭や理屈で分かっていても、やはり病を恐れ、老いを恐れ、死を恐れて生きるからだ。

ブッダのいう「老いと病と死とを免れ得ない者」こそ、まさに私たちなのだ。

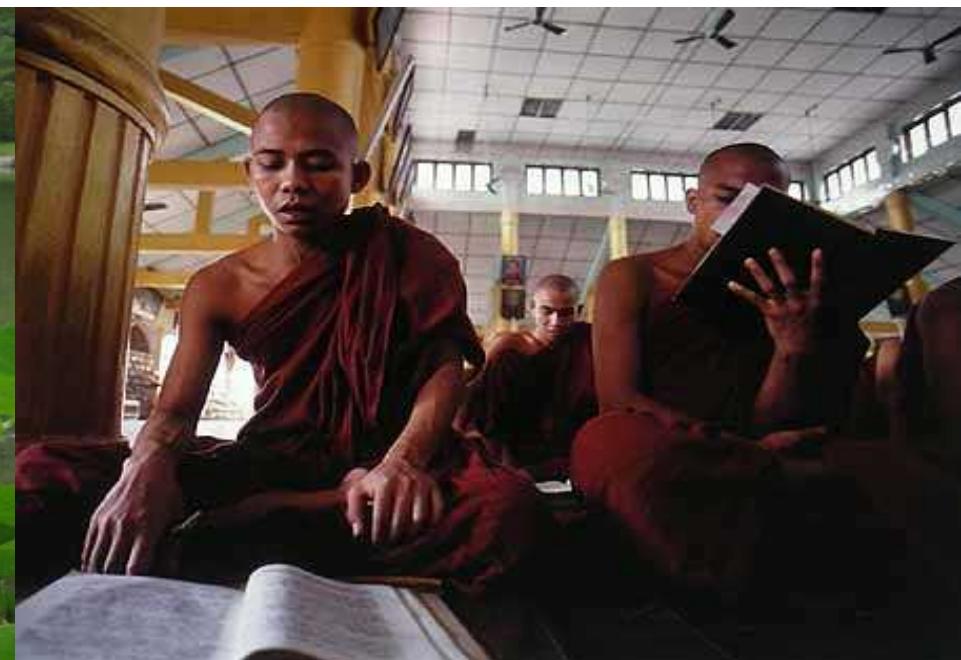
だが、ブッダは明確にこう説く。  
この世界に生死の区別などない。死は終わりではないのだ、と。

老・病・死の正体とは、それらに対する恐怖心そのものに他ならない。

「人は死んだら終わりだ」というのが、多くの人の感覚だろう。  
これに対し、ブッダは「それは錯覚にすぎない」という。

「本当のこと」を知る。それはすなわち本来はありもしない恐怖の  
とらわれから離れることをいう。

そうすることで人は「正しいこと」、つまり悟りを求めるのである。



# 心と世界　～ブッダのことば～

この世界は心に導かれ、心に引きずられ、心の支配を受けている。迷いの心によって、悩みに満ちた世間が現れる。すべてのものは、みな心を先とし、心を主とし、心から成っている。汚れた心でものを言い、また身で行うと、苦しみがその人に従うのは、ちょうど牽く牛に車が従うようなものである。



「唯識」という思想がある。心というのは、私たちの存在・認識・実践の基体となる実在的な存在だと捉える思想だ。たとえば、疲れたり空腹だったり、寝不足だったりすると、たいがいの人は不機嫌になるだろう。反対に誰かに褒められたり、とても良いことがあったりすると、その日一日気分よく過ごせるかもしれない。しかも、普段の何倍もやる気が出るだろう。

では、どこからも影響を受けない、「確かな心」というのは存在するのだろうか？「確かにある」と思っていた自分の心は、実は体調や外からの影響に応じて、そのつど表れた一瞬の「現象」に過ぎないのではないか？だとすれば、心とは何か？



この疑問を突き詰めて、その先にある  
「何か」を求めるのが、唯識という思想だ。

この「何か」が心の本質という事になるのだが、ブッダはそれについてこう説く。

人は心がなければ何も考えられないし、生きることさえ難しい。「心を先とし、心から成っている」とは、そうした私たちの現実の世界の在りようをよく表している。

つまり、ここでいう「心」とは、私たちの抱く執着や欲望のことなのだ。

それがあるからこそ、私たちは生命を維持していくことが出来るのである。

# 心の支配による迷いはすべて幻

だが一方で、執着や欲望は苦悩を生む。形あるものに捉われるが故に、それが手に入らないときの失望感は苦しみとなって私たちを襲う。放っておけば、いつの間にか嫉妬や恨みや怒り、つまり「汚れた心」となって、私たちを支配してしまう。

これをブッダは「苦しみは牛(=汚れた心)に車(=苦しみ)が従うようなものだ」と教えているのである。だが、ブッダは心の支配や迷いというのは、実はどこにもない錯覚なのだと教える。だから、そもそも「なかった」そんな錯覚さえ捨てられれば、悩みも苦しみも生じない…。

それが心についてブッダが説く「本当のこと」なのである。



# 世の中には五の欲がある ~ブッダのことば~

眼に見えるもの、耳に聞く声、鼻にかぐ香り、舌に味わう味、  
身に触れる感じ、この五つのものを心地良く好ましく感ずることである。  
誠にこの五欲はわなであり、人びとはこれにかかるて、  
煩惱を起こし、苦しみを生む。 パーリ、中部26、聖求経



欲には5種類あるという。これを「五欲」という。人は「眼(げん)耳(に)鼻(び)舌(ぜつ)身(しん)」という5つの感覚器官を備えている。これを「五根(ごこん)」という。

この五根が「色(しき)(肉体を含めた形ある存在)・声(しょう)・香(こう)・味(み)・触(そく)」という5つの対象にとらわれて引き起こす欲望、執着のことを「五欲」というのである。とはいえ、そういう分類自体には、あまり意味は無いだろう。問題なのは、人は等しく欲望、執着を抱き、それに捉われてしまうということだ。

ブッダにいわせれば、欲など苦しみを生むだけなのだ。  
だから、欲など捨てるべきなのである。

だが、この結論は極端な言い回しに過ぎない。

そのまま文字面だけを解釈すると、あらぬ誤解を生みそうだ。

少し考えてみれば分かることだが、人から欲を取ってしまったら、  
もうそれは人でなくなってしまう。

財欲があるから、人は経済活動を行うわけだし、もし色欲がなくなつ  
てしまったら、人類はすみやかに滅亡してしまうだろう。

また、もし、飲食欲や睡眠欲がなかつたら、それ  
はもはや健やかな心身とはいひがたい。

人によつては、生きる意欲  
すら湧かなくなつてしまい、  
生存そのものが危うくなつ  
てしまうだろう。

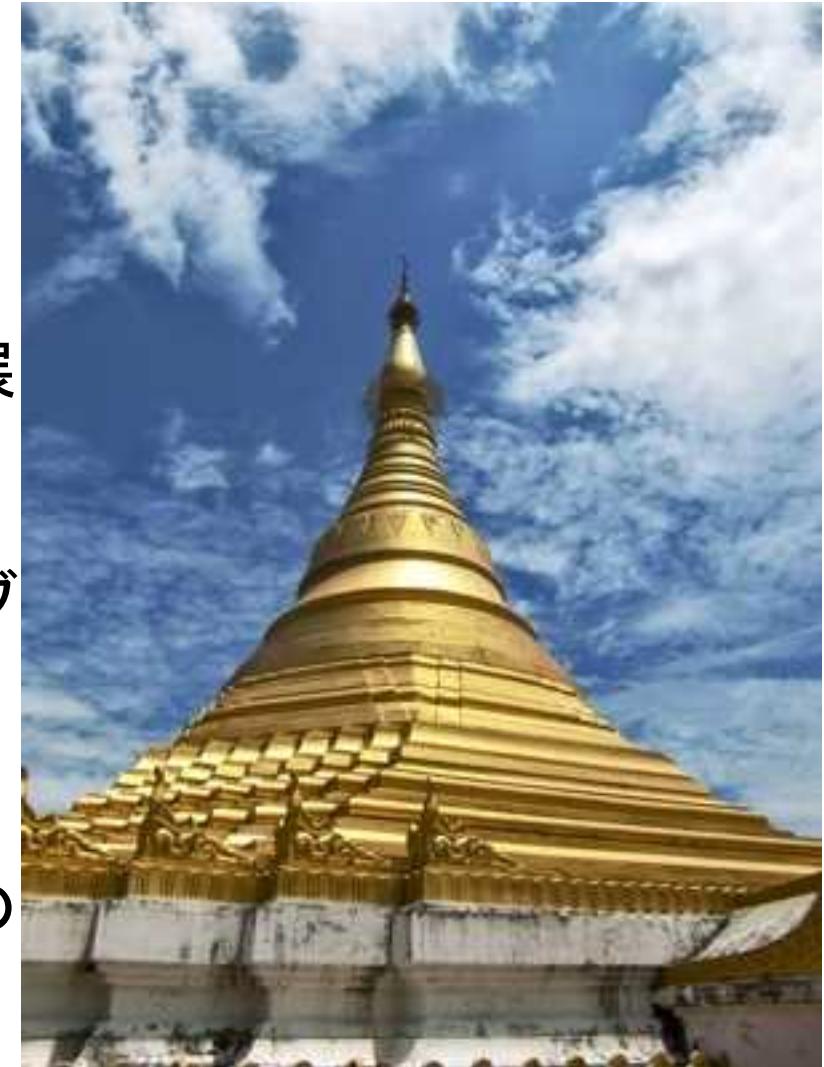


## 極端から極端に走らない生き方

欲は、人が生物として生命活動を維持するため、ひいては、社会を維持し、発展させるために必要不可欠なものなのだ。

では、なぜ、ブッダはあえて欲を苦しみの元凶として否定しているのだろうか？ブッダの言葉をよく読むと、どうやら欲を否定しているわけではなさそうなのである。

たとえば、「この五つのものを心地良く感することである」と説いている。「五つのもの」とは五欲のこと。つまり、欲そのものを否定しているのではなく、それによつて生じる“必要以上の快楽”を戒めているように理解できるのである。



何事でもそうだが、度が過ぎれば良くない結果を生じるものだ。  
だから五欲に捉われることなく、これを「良い感覚」で捉えて、欲とうまく  
付き合っていく。

そうすれば、度の過ぎた欲望も生じないし、それによる執着に捉われる  
こともない…。

この言葉でブッダが示しているのは、肉体に付き従う心を巧くコントロ  
ールしなさい、ということである。

つまり、極端から極端に走らない生き方を教えているのである。



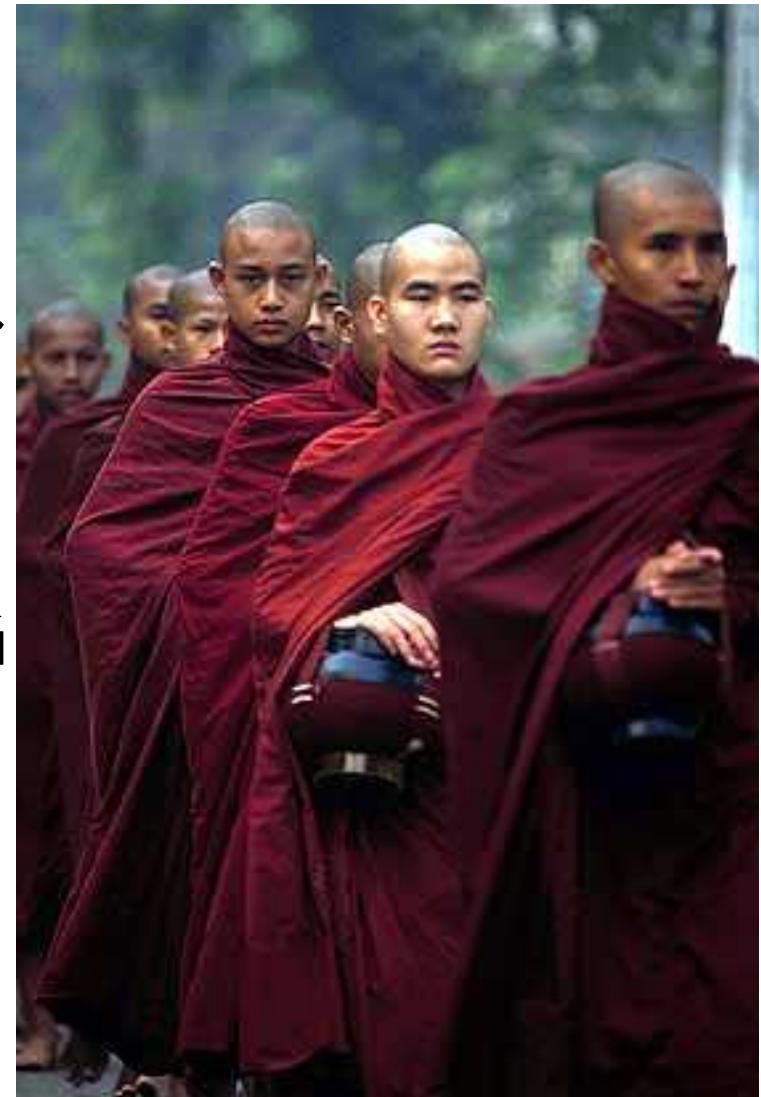
## 執着 ~ブッダのことば~

人ははからいから、全てのものに執着する。富に執着し、財に執着し、名に執着し、命に執着する。有無、善惡、正邪、全てのものに捉わられて迷いを重ね、苦しみと悩みとを招く。パーリ、中部3－22、蛇喩経

何かに捉われる…

人である以上、この物質世界に生きている以上、これは決して避けられない。いや、むしろある意味、生きていく上で「必要なこと」といえるかもしれない。

だが、「捉われ」も度を越すと様々な苦しみを生んでしまう。何よりも、私たちに「本当のこと」見えなくさせてしまうだろう。例えば食欲である。食べるという行為は健康な身体を維持し、生命を保つために必要な行為だ。生きるための“自然のプログラム”的一つといえる。



つまり、人は「食べたい」から食べるのではなく、「生きるため」に食べているのだ。食欲だけではない。性欲は子孫を残すことで、種が「生き続けるため」、睡眠欲も身体を休めて、これを「生かす」ためのプログラムなのである。

しかし、なかには際限なくお腹が空き、のべつ食べ続けなければ収まらないという人が居る。反対に、命の危険が及びにも関わらず、一切の食事を拒絶するような人も居る。

どうしてこういったことが起こるのか？それは、欲から生じる極端な捉われや迷いが、苦しみを招いているからである。

もう少し分かり易く話そう。人にはそれぞれ、食べ物に好き嫌いがあるだろう。ところが、どうしてもニンジンを食べられないという人が、難なく完食できることがある。ニンジンが入っていることを知らせず、ニンジンと認識できない形に加工して調理した場合だ。



## 「善のサイクル」に入るためには」

ここから分かる事は、食べ物の好き嫌いというのは、単なる“思い込み”で過ぎないということである。

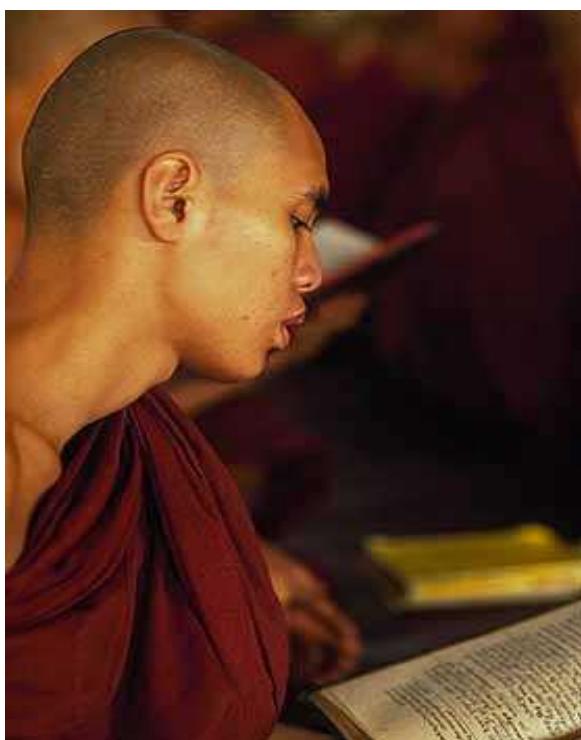
つまり、人は「頭で食べている」といえるのだ。

思い込みは頭の中で作られ、それが食欲を極端に増減する。

結果、生命維持活動という本来の意味を見失わせ、迷いや苦しみを生むのである。

食欲に限らない。

性欲も睡眠欲も、欲全般が思い込みに支配されているのだ。



それだけではない。自分の価値観に捉われ、他者にそれを押し付けようとする人が居る。

しかし、人は考え方も環境も知識も違うから、そう簡単には受け入れられないだろう。その結果、価値観を押し付けた人の中に、怒りや焦燥、苦しみが広がるというわけだ。

人は自らの頭の中で作り出した「思い込み」、つまり、迷いによる執着に捉われて毎日を生きている。

しかし、それが「かりそめのもの」だと知れば、極端な欲も生じる事は無いだろう。極端な欲が生じなければ、捉われも苦悩も生じないという「善のサイクル」に入れるのである。



## グリフィンの祈り

大きなことを成し遂げるために、力を与えて欲しいと神に求めたのに、  
謙虚さを学ぶようにと弱さを授かった。

偉大なことが出来るように健康を求めたのに、  
より良きことをするようにと、病気をたまわった。

幸せになろうと、富を求めたのに、賢明であるようにと、貧困(ひんこん)を授かった。

世の人々の賞賛を得ようとして、成功を求めたのに、  
得意にならないようにと、失敗を授かった。

人生を享受しようとして、あらゆるもの求めたのに、  
あらゆることを喜べるようにと、命を授かった。

求めたものはひとつとして、与えられなかつたが、願いは全て聞きとげられた。

神の意にそわぬ者であるにもかかわらず、  
心の中の言い表せない祈りは、すべて叶えられた。  
私はもっとも豊かに祝福されたのだ。