

宗学院研究員出講講座（「仏教LIFE」二〇一八年度）…於築地本願寺へ第一回▽

ストレス社会におけるブツダの教え

四夷法顕

（宗学院研究員）

ようこそお参りくださいました。今回の「仏教」では、はじめてお寺に來られた方でも仏教を日常に取り入れることが出来て、仏教を身近に感じてもらえるようなお話をしてくださいと言われましたので、「ストレス社会におけるブッダの教え」という講題をあげさせていただきました。ただ、ひとくちに「仏教」といってもその範囲はきわめて広く、インド仏教や南伝系統の仏教、あるいはチベット仏教、中国仏教、朝鮮仏教、日本仏教もあります。さらにそれぞれ同じ国や地域でも、時代の変遷につれて教えも少しずつ変容していきますので、大変難しい問題があります。そのため、この度は特定の宗派に捉われず、そもそもブッダとはどのような人物なのか、あるいは仏教とはどのような問題意識をもってはじまった宗教なのかというところからお話させていただきますので、内容としては仏教の基礎的なお話が中心になるかと思えます。その中でこれまでの日常とは異なる仏教的な思考、価値観に触れていただければ幸いです。ちなみに先ほどから「ブッダ」と申し上げていますが、本講座で「ブッダ」とは、仏教をひらかれた「お釈迦さま」の名前を意味する固有名詞としてお話をさせていただきます。この点につきましては、また後ほど取り上げることにいたします。

さて、現代は物が豊かになり、科学技術も発達したことで私たちの生活はより便利で快適なものとなりました。その一方で、生活環境や人間関係など、さまざまな問題が渦巻き、「ストレス社会」といわれて久しい時代でもあります。現代は科学的根拠を物事の判断材料として動いています、その

中で暮らしている私たちは科学では割り切れない問題、様々な苦悩を心に抱えて生きています。今からおよそ二千五百年前、仏教を説かれたブッダもかつては私たちと何ら変わらない現実的な苦悩を抱えていました。ではその苦悩とはどのように生じ、そしていかに向き合っていけば良いのか、今回は多くの仏典の中でも『スッタニパータ』や『ダンマパダ』といった初期仏典の言葉を中心に紹介させていただきます。

二、

まず「仏教」という言葉の定義についてですが、従来より三通りの説明がなされてきました。①「仏之教（仏の教え）」、②「仏即教（仏という真実の教え）」、③「成仏教（仏に成る教え）」の三つです。第一の「仏の教え」とは、ブッダが説き示された教えです。ブッダが言葉によって説かれた教えが仏教であり、その教えは様々な經典として今日に伝えられています。第二の「仏という真実の教え」とは、ブッダは真理を悟った存在であり、その悟りの内容は言葉で伝えられました。そして真理の言葉は後に經典という形でまとめられますので、ブッダの悟りの真理はそのまま教えという形であらわされることになります。第三の「仏に成る教え」とは、ブッダが説いた教えによって仏道を歩み、この私もまたブッダに成る、すなわち仏に成るということです。ある意味ではここが一番キリスト教と違うところではないかと思えます。キリスト教の他にユダヤ教、イスラム教といった一神教では私が創造主である唯一絶対神には決してなれないわけです。しかしながら仏教というのは私が仏になっていく、

つまり成仏するところが大きな違いです。仏教の語義を大きくまとめればこういう形になります。

次にブッダのプロフィールですが、ブッダの本名はバリー語で「ゴータマ・シッタッタ」、サンスクリット語では「ガウタマ・シッタールタ」と言います。「ゴータマ」は「最も優れた牛」という意味です。インドで牛は非常に神聖な動物とされています。「シッタッタ」は「目的を達した人」という意味で、「ゴータマ・シッタッタが真理に目覚めたブッダになられた」ということで、「ゴータマ・ブッダ」ともいわれています。ですので「ブッダ」という言葉は、元々「ゴータマ・ブッダ」個人を指す固有名詞ではなく普通名詞なのです。ただ、例えば「先生」という時、普通名詞的に色んな先生を指す場合もあれば、個別の先生、その人を意味する場合があります。同じように「ブッダ」という時に、様々な仏さまを指すこともあれば、「ゴータマ・ブッダ」その人を指す場合もあります。手塚治虫さんの漫画に「ブッダ」という作品がありますが、この場合の「ブッダ」とはまさに「お釈迦さま」その人を指すわけです。本講座でも「ブッダ」というと、仏教をひらかれたお釈迦さま、つまり「ゴータマ・ブッダ」を意味する固有名詞として用いていきたいと思えます。

ブッダは通称、「釈尊」ともいわれておまして、この名称は「釈迦牟尼世尊」の略語です。「釈迦」とは、ブッダの出身一族の名前である「サーキヤ」族という発音に漢字をあてた言葉で、これを音写、音訳といわれます。だから「お釈迦さま」と言われるわけですね。「牟尼」とは「聖者」という意味をもつ「ムニ」の音写、「世尊」は「世間に尊重される者」ということなので、「釈迦牟尼世尊」とは、「釈迦族の聖者である尊い者」という意味になります。



ブッダの生存年代について、これには諸説あります。信仰上のもの、学問的なもの、あるいは長く伝承されてきたものなど、いずれも決定的なものではないのですが、いま日本では（紀元前四六三年～三八三年）説が主流となっています。ブッダは八十歳で亡くなったという資料以外に他の説がなく、また記録や伝承では没年がいついつであるというものがほとんどであるため、まず没年を決定して生年を算出するという方式がとられています。生存年代を確定することは極めて困難なわけですが、少な

くともブッダは紀元前五世紀頃に、現在のネパール南部から北インドで活動していた実在の人物であることはほぼ間違いないと考えられています。といいますのも、一八九八年にイギリス人のベツペによってブッダの遺骨が発見されたのです。ネパール国境より八百メートルほど南にピプラーワーという遺跡があるのですが、そのピプラーワー遺跡の中から舍利容器が見つかりました。舍利容器というのは仏舍利、つまりブッダの遺骨を収める容器ですが、この舍利容器の上部にインドの古代文字が刻まれており、それを解読したところ、「この世尊なる仏陀の舍利瓶は釈迦族が兄弟姉妹妻子とともに信の心をもって安置したてまつるものである」（日泰寺HPより）と記されていることがわかりました。また、ピプラーワーで遺骨が見つかったということは文献上においても重要なことを意味します。ブッダ

入滅前後の様子がおさめられている仏典に「マハー・パリニッバーナ・スッタ Tantra」(『大般涅槃經』)という初期の經典がありまして、そこにはブツダが入滅して荼毘に付された後、遺骨を八つに分けてそのうちの一部を、釈迦族がブツダの故郷であるカピラヴァストゥ(カピラ城)に埋葬したという記述があり、ピブラーワーで遺骨が見つかったという事実と一致するのです。ピブラーワーは以前からティラウラコットとともに、カピラヴァストゥがあった場所であるという説があるのですが、まだどちらがその跡地であるかは断定されていません。ただ、ピブラーワーで遺骨が発見されたことによって、この地にカピラヴァストゥがあったのではないかと主張する方々にとっては大きな根拠になるわけです。それからブツダを現在の人物とする有力な根拠としてもう一つ、いわゆる「アシヨーカ王碑文」があります。アシヨーカ王とは、ブツダが入滅して百年から二百年後の人物で、古代インドにおける最初の統一国家であるマウリヤ朝の三代目です。アシヨーカ王の時代にはインド南端部を除くほぼ全域を統治し全盛期を迎えまして、この王様が仏教に帰依したのです。そしてアシヨーカ王が仏法に基づいた政治を人々に知らせるため、インド北部周辺の四十か所以上の岩石や石柱に詔勅文を刻ませました。それがアシヨーカ王碑文です。碑文にはこの時代の詳細な情報が残っており、古代インド史・仏教史の第一級資料になっています。そのうちネパールのルンビニーという場所にある石柱に「この地はブツダ誕生の地であるため、税金を六分の一に軽減する」という内容の文が刻まれているのです。石柱は古代インドのカローシユティー文字やブラーフミー文字で刻まれており、ずっと何が書かれているか分からなかったのですが、十九世紀にイギリスの東洋学者・ジェームズ・プリンセブによって解読さ

れました。このような考古学・文献学的発見によって、ブツダの实在が証明されるに至ったということになります。

三、

次にブツダが説いた教えですが、大前提として「人生は苦しみである」ということを言っていきま
す。ここでいう「苦しみ」とは「思い通りにならない」という意味で、単に人生は苦しいものだ
と悲観的に言っているわけではありません。私たちの人生とは本来思い通りにならないのに、「あ
あな
たらいいな、こうなつたらいいな」と考えて日々を過ごしています。自分の欲求が思い通り
になると私たちは喜びますが、実際、自分で思い描いている理想と現実は大抵ズレていきま
す。そんなはずではなかった」と、身と心にストレスを感じていくわけです。ブツダは人生で
わが身に引き受けていかねばならない苦しみについて、八つに分けて示されました。生苦・老苦・病苦・死苦の四苦、さらに愛別離苦・怨憎会苦・求不得苦・五蘊盛苦という四苦を加えたもので、まとめて四苦八苦といわれています。困ったときによく「四苦八苦する」と言われますが、ここからきている言葉です。
まず生苦とは、生まれてくる苦しみです。私たちの感覚でいえば「生まれてくる」ということは喜ばしいことなのに、なぜ苦しみなのかと言えば、仏典には二つの理由があげられています。一つは「生まれてくる」ということは、後の老・病・死の原因となるから」という考え方です。この世に生を受けるといことは、老いていく苦しみ、病気になる苦しみ、死ななければならないという苦しみを自ら

上に受けていかなければなりません。だから、後に老・病・死の原因となる「生」自体が苦しみであるということになります。二つには「生まれるときに肉体的苦痛を伴うから」という考え方です。これは胎児が母胎内で感じる苦しみや、誕生時に狭い産道を通る時に受ける苦痛というものです。平安時代の天台僧・源信和尚が書いた『往生要集』にも、

この身は初生の時より、つねに苦悩を受く。『宝積經』に説くがごとし。もしは男、もしは女、
たまたま生じて地に墮つるに、あるいは手をもって捧げ、あるいは衣をもって承接し、あるいは
冬夏の時に、冷熱の風触るるに、大苦悩を受くること、牛を生剥ぎにして、墻壁に触れしむるが
ごとし。

〔七祖篇〕八三三〜八三四

と、生まれてくる際に受ける苦しみが生々しく示されています。私たちは覚えていませんが、このように苦しみを経験しながらこの世に生を受けたということです。

さらに人生における具体的な形としての四苦です。まずは怨憎会苦、これは憎い者たちとお付き合いをしていかなければならない苦しみ。いわば人間関係のしがらみです。一般的に日常生活における悩みの多くは人間関係ではないでしょうか。自分にとって居心地の良い人ばかりとお付き合いできればいいですが、そういうわけにはいきません。心理学者のアルフレッド・アドラーは、究極的に人生の苦悩はすべて対人関係にあるとも言われています。それとは逆に、愛別離苦。これは愛する人と別れていかなければならない苦しみです。死別もありますし、生き別れもありますが、どのような形であれ、私たちは愛する人と生木を裂かれるような別れを体験していかなければなりません。本願寺第三代・

覚如上人は「口伝鈔」という書物の中で、

人間の八苦のなかに、さきにいふところの愛別離苦、これもつとも切なり。（『註釈版』九〇七）

と、八苦の中でこの愛別離苦が最もつらく、悲しいことであると述べられています。七つ目が求不得苦。これは欲しいものを得ることができない苦しみということです。あれが欲しい、これが欲しい。いろいろな欲求がありますけど、それらの欲しいものというのは、思い通りに得ることができません。得ることができなかつたら、それは苦しみとなって私の心の中に生じてきます。そして最後八つ目が五蘊盛苦です。「五蘊」というのは私の身心のはたらきを色・受・想・行・識という五つに分類したものです。要するに人間の体の構成要素のことで、私たちの身と心のことです。結局苦しみというのは、身と心が自分を苦しめているのだということ、これまでの七つの苦を総括したようなものではないといわれます。これらの事がなぜ苦しみになるかといえば、私たちは執着するからなのです。例えば、なぜ老いが苦しみとなるのか、それは若さに執着するからです。世間では「アンチ・エイジング」と言いまして、テレビショッピングはそういった関連商品で持ちきりです。病気が苦しみになるのは健康に執着し、死が苦しみになるのは生に執着するからです。しかし、「いつまでも若さを保ちたい、健康でいたい、死にたくない」と思っている、理想と現実が裏腹です。現実とは不如意、つまり思い通りにならないから苦しみになるのです。考えてみますと、この四苦八苦というのは私たちの毎日ではないでしょうか。おそらく誰ひとりとして、こういったストレスを抱えずに生きている人はいないと思います。仏教は、この生きていく上で避けることのできない苦悩に対していかに向き合ってい

くのか、そこを提示するわけです。ですので「仏教」と聞けば、自分の願望を仏さまにお願いして叶えてもらえるような宗教だと思つてゐる方がおられるかもしれませんが、そうではないのです。あくまでも自分の問題としてその人生に生じてくる苦悩にどのように向き合つていくのか、その道を説かれたのがブツダということになります。

四、

仏教には「縁起」という根本的な教えがありまして、一般的にいわれている「縁起が良い、縁起が悪い」といった現象の良し悪しを意味する言葉ではありません。「縁起」とは「因縁生起」の略語で、物事の関係性を意味します。

此れあれば彼あり、此れ生ずるが故に彼生ず。此れなければ彼なし、此れ滅するが故に彼滅す。

（『ウダーナ』一・三）

と説かれるように、「縁起」とは「あるものが他のものに依存して（縁）、生起する（起）こと」の意味で、原因があるときに結果が生じ、原因がなくなれば結果も生じないという、原因と結果の因果関係のことをいいます。この縁起説は仏教における諸思想の基礎になっており、

縁起を見る者は法を見る、法を見る者は縁起を見る（『マッジマ・ニカーヤ』一・一九一）

とも説かれています。この縁起という思想の中から、先人たちがこれまで大切にしてこられた「縁」という考えが出てきます。ブツダの在世時、インドではどのような考え方があったかといえは、例え

ば自由思想家の一人、マツカリ・ゴースラーという人物が運命論・決定論を説いていました。その教えはたとえいかなる状態、いかなる特性が与えられようとも、それは自己の行為に基づくものでなく、他の行為に基づくものではないといった「すべては運命によって決定している」というものでした。しかしながらブツダは、あらゆる現象は初めから運命で定まっているのではなく、全ては原因と結果という因果関係、すなわち「縁起の法則」によって成立していると説かれました。この縁起という仏教の根幹をなす教えを、先人たちはこれまでずっと大切にしてきたのです。

縁起の教えについて世界的にも著名なベトナム僧侶のティク・ナット・ハン氏は、来日講演の際に「この紙の中に雲が見えますか」と聴衆に語りかけたそうです。いま私の手元に紙がありますが、この紙の中に雲が見えるかといえば見えません。単なる紙じゃないか」と思われるかもしれませんが、しかしこの紙と空に浮かんでいる雲は無関係ではないと言っています。紙の原材料は木ですが、木ができるまでには太陽が必要です。さらにその光とともに木を育む水が必要です。水、つまり雨を降らせるのは空に浮かんでいる雲ということになりますね。ですので、この紙は雲がなければここに存在しないということになります。このように、あらゆるものは様々な関係性の中でいま目の前に生起しているのだと説くのが縁起であり、仏教はこの教えを中心として展開していくこととなります。

先ほど仏教とは目の前の苦悩に対して、いかに向き合っていくのかを説く教えであると申し上げましたが、ここで少し「幸せ」ということについて目を向けてみようと思います。「幸せとはなにか」、もちろんこれは人によってそれぞれ異なるので、大変むずかしいことではありますが、世間でイメー

ジされている幸せに、富や名声というものがあるのではないでしょう。以前よく耳にした「勝ち組・負け組」という言葉があります。テレビの中で「勝ち組」と呼ばれる人が紹介されている内容は、ほぼ例外なく社会的地位があり、プール付きの庭がある豪邸に住み、高級車を何台も所有し……。そういう方が人生の勝ち組として紹介されています。もちろん、それらはその方がこれまで積み上げてきた結果であり、否定する気は全くございません。ただ、もし幸せの価値観が地位・名誉・財産のみにしかないとすれば、それらはちよつとした縁で崩れ去っていくものです。物質的なものや、自分が積み上げてきたものに対してしか、幸せの価値観を見出せないのであれば、そういう状態でなくなった時にその人は不幸せだということになってしまいます。しかし、本来は必ずしも自分の思い通りになることが幸せであるということではなく、また自分の思い通りにならないことが不幸せということでもありません。それらは異なる文脈なのです。人生において富や名声のみを「幸せ」と捉えているとするならば、それが叶わなかった場合、また崩れ去った場合、あるいは仕事をリタイアして目標がなくなつた。そのときに私にとって生きがいとは一体どういふものなのか、一体何を拠り処として生きていけばいいのかとなつていくわけです。そこに世俗の価値観で語られる幸せとは異なる価値観を提示していく、それがブツダの教えということになります。

現在、社会では終身雇用制度が崩壊しつつある中で、勝つか負けるかという競争社会です。本日この講演を聞きに来てくださった方の中で、仏教はこの厳しい競争社会で勝ち残っていくためにどのようなヒントを教えられるのかと、もしそのような心持ちで聞いてくださっているのであれば、それ

に対して仏教は有益な答えを出すことが出来ないかもしれません。それは世俗の価値観と仏教の価値観は、向いているベクトルが異なっているからです。世間では地位・名誉・財産、これらがあれば嬉しいと言っている。しかし、仏教はむしろこれらは執着の元となり、ストレスの原因となっていく、私の身と心を煩わせるものであると説きます。ブッダは四苦八苦のような、目の前に横たわっている現実的な苦しみを乗り越えていく境地を目指して出家し、そしてその境地に達しました。仏教ではそういう心の状況を目指していくのですが、果たしてそれが私たちにできるのかといえは、やっぱり難しいです。私たちは出家ではなく在家、世俗の中で暮らしているので、現実的には色々しながら抱えて生きていかねばなりません。しかし、私たちが直面する現実的な苦悩を乗り越えていかれた方がブッダなのですから、世俗とは別の価値観を提示するブッダの言葉に耳を傾けていく、そこに意味があると思うのです。

五、

では私たちの身と心にストレスが生じるのは、どのようなメカニズムなのでしょうか。先ほど縁起について触れましたが、ブッダはその縁起を実践的な面から説いていきます。その教えを「四諦八正道」といいます。四諦の「諦」とは、一般的に「諦める」という意味で用いられていますが、原語は「サツチャ」で、「真実」や「事実」、現実存在している事柄を意味します。つまり「四諦」とは「四つの真実・事実」ということです。その四つとは、苦諦・集諦・滅諦・道諦で、これは縁起の実践という

ことになっていきます。具体的に言いますと、一つ目の苦諦というのは、今、私たちの苦しみという事実、私たちの人生は苦しみに満ちているという状態です。二つ目の集諦というのが、苦しみが生じてくるには必ず原因があるということです。直接的な原因以外にも、間接的な縁というものもあります。花は種がなければ咲きません。これは直接的な原因です。その種が花を咲かせるには、太陽の光が必要ですし、水も必要です。これらの条件は間接的な縁といえましょう。その因と縁が組み合わさって花という一つの結果が生じるわけです。いま生じているもの、つまり結果には必ず原因がある、そういう思索です。三つ目は滅諦。苦しみの消滅という事実、苦しみがなくなったという状態です。苦しみがなくなったという状態に持つていくにはどうすれば良いか、そこから具体的な実践、方法です。これが四つ目の道諦です。苦しみの消滅に導く道として、正見・正思惟・正語・正業・正命・正精進・正念・正定という八つの実践（八正道）があります。この四諦八正道についてブツダは、

さとれる者（仏）と、真理のことわり（法）と、聖者の集い（僧）とに帰依する人は、正しい智慧をもつて、四つの尊い真理を見る。すなわち（一）苦しみと、（二）苦しみの成り立ちと、（三）苦しみの超克と、（四）苦しみの終滅におもむく八つの尊い道とを見る。

『ダンマパダ』一九〇・一九一

と説いています。苦諦・集諦・滅諦・道諦の関係性は、苦諦と集諦は結果から原因、そして滅諦と道諦も結果から原因というように辿っていきます。先ほどの花の例えがそうですけど、縁起の考え方は、結果が生じてはじめて原因を見ていけるということになっています。逆に原因から結果というのは見

ていけません。種とは花を咲かせてはじめて、種であったことが分かります。花という結果があつてこそ、あれは本当に種だったのだと、結果から原因というところに持つていけるのです。縁起というのは結果から原因を見ていく、むしろそのようにしか見ていくことができない。これが仏教のまなざしです。

この原因と結果の関係性の中でストレスの原因は一体何なのかと考えたときに、最近の傾向として「あの人が悪い」というふうになっていくわけですね。「あの人のせいで私はこんな苦しいです。最近の傾向として」と、自分の苦しみの原因は外にあると見ていきがちなのです。ブツダは、自分が苦しんでいる原因はどこにあるのかと考えた時、自分の外には見ていきませんでした。そもそも人生というのは思い通りにならないにも拘らず、思い通りにしたいと思つている自分がある。自分が描く理想と現実が離れてしまい、いま私の苦しみとなつているのだと考えました。苦しみの原因は「あの人だ」と、外からやつてくるのではなく、あくまでも自分の心が作りだしているのだとブツダは言うのです。

四諦は、医者が患者を診断して薬を処方する方法に例えられます。苦諦というのが患者を診断して状態を把握する。例えばいま咳が出ている状態がある、これが苦諦。次に集諦とは、ではその咳の原因は何なのか。風邪なのか、インフルエンザなのか、それとも別の病気なのか。その病気の原因を突き詰めていくわけですね。苦諦からみれば結果から原因です。では健康な状態というのはどういう状態なのか。これは滅諦。その苦しみが、病気の症状がなくなっていくにはどのような方法があるのか。どういう薬を処方するのかということですね。これが道諦。全然違う病気なのに、全く違う薬を処方

しても、その病気には役に立たないわけです。どのような方法で病を治していくのかを突き止めて適切な手段を取っていく。このように四諦八正道は、医者が病気を治していく過程に例えられるとともに、苦諦と集諦は結果から原因、滅諦と道諦も結果から原因というように、縁起の法則を実践面に適用した大変理にかなった教えであるといえます。

このように、ブッダは私たちの苦しみの原因を自分の問題として考えていきました。そして私たちの身と心を悩ませているものは煩惱であると突き止めます。その煩惱に代表的なものが三つありまして、一つは貪欲です。自己の好む対象に向かって貪りを求める、そういう心を起こすと「欲しい、欲しい」と言っていけます。二つ目に瞋恚。これは憎しみや怒りの心を起こしていくこと。三つ目に愚痴。一般に「愚痴をこぼす」と使われていますが、意味合いが異なり、この場合は「真実の道理に無知である」ということです。一体どういうことなのかというと、先ほどの縁起に戻りますが、縁起というのは結果があるところには原因があります。逆に、原因がなくなればその結果も消滅していきます。例えば私が大切にしているものがあるとします。その大切なものというのは、ずっと自分の手元にあるのかといえば、そうではありません。一つのきっかけが起これば、そのものは壊れてしまいます。あるいは自分が大きな病気になったときに、それまで大事にしていたものは別にもうどうでもよくなってしまう。自分が命を終えていかなければならない。その現実を目の当たりにしたときに、これまで大事にしてきたものは、自分の死に対して果して役に立つのかという問題です。そのことについてブッダは、

人が「これはわがものである」と考える物、それはその人の死によって失われる。われに従う人は、賢明にこの理を知って、わがものという觀念に屈してはならない。

（『スッタニパータ』四・八〇六）

と説かれています。しかしながら、実際はそういった実体のないものに対して、私たちは執着を起してしまいます。いざれ崩れ去ってしまうものに執着をしていきますので、ある意味この三毒の煩惱のうち、貪欲と瞋恚はこの愚痴から出てきているようなものであり、苦悩の根源である「無明」とも言われたりします。

あらゆるものの本当の有り様というものを知らないからこそ、私は自分が欲しいものに対して貪りの心を起こしたり、あるいはそれが手に入れることができなかつたら怒ったりしていくわけです。だから、自分がいま苦しんでいるのは、あくまでも自分の身と心が自分を苦しめているのだ、そういう捉え方になっていきます。私がいまこれだけ苦しんでいる、あの時に欲しいものが手に入らなかったのは、「あの時にあの人が邪魔したからだ。だからあの人が悪い！」と思いがちですが、そういうことではないのです。もつと本質的なところを見ていくと、いざれ崩れ去っていく実体のないものに対して私自身が執着を起こしている。その心こそがストレスの原因だと説いたのがブツダなのです。でも実際、世俗の中で生活をしながら貪欲・瞋恚・愚痴をなくしていくのは無理です。この三毒の煩惱、むしろ一般的にはこういったものが心地いいのではないのでしょうか。例えば地位・名誉・財産を持っているということが世間から羨ましがられます。しかしながら、それらはちよつとした縁で崩れ去る。

あるいは得たとしてもさらに上のものを欲しくなっていく。十のものを得たら、次は二十のものを欲しくなっていく。二十のものを得たら、次は四十のものを欲しくなっていく。得るものが大きくなればなるほど、次に求めるものも大きくなっていく。苦しみというのは終わりません。ブッダはその執着を離れていくことの重要性を説いていきました。ただ先ほどから何度も申し上げていますが、これは非常に難しいです。執着を捨てなさいと言われましても、私たちは執着します。しかし、実際に執着から解放されたブッダの言葉を通して、自分自身の姿が知らされていく。ここが大切だと思うのです。今から執着を捨てていきなさいということではなくて、執着しつつ苦悩の中にありながらも、その一方では執着を完全に捨て去ったブッダの言葉を通して、別の価値観があることが知らされていく。物質的なものだけが本当の幸せじゃないんだよ、もっと心豊かな幸せがあるんだよといった、これまでとは別の価値観をブッダの教えの中に聞かせていただく。その言葉を通して私が執着の真っ只中でありながら、少しはそれらを遠慮していくような新しい生き方が恵まれていくということです。

六、

さて、ここでブッダの言葉を「少欲知足の実践」と「自是他非の誡め」という、大きく二つの内容に分けてご紹介させていただこうと思います。まず「少欲知足の実践」に関してですが、これは仏法を依り処とする者にとって大切な姿勢であるといえるでしょう。ブッダは、

たとえ貨幣の雨を降らすとも、欲望の満足されることはない。「快樂の味は短くて苦痛である」

と知るのが賢者である。

『ダンマバダ』一八六

といわれています。もう説明不要ですよ。どれだけお金を持っていようと、その欲望は満足することはありません。むしろ、得たらさらにその上が欲しくなっていくのが私たちの執着心で、非常に根深い愚かな心です。その欲望は満足することはなく、後に続くのは苦痛であるということです。

ここだけの話ですが、年末ジャンボ宝くじの三億円などは当たらないほうがいいですよ。そんな大金当たってしまうと大変です。それだけあれば大概のものは買えるでしょうが、お金には上限があるので最後は必ずなくなります。問題はなくなつた後どうなるのかということで、一度でも三億円の生活が基準となつてしまうと、さらに欲しくなりますよ。快樂の味は本当に短く、なくなつてしまうと、これまでの生活ができなくなつてしまふ。まさに「快樂の味は短くて苦痛である」ということです。欲しいものを得てそれで終わりかといつたら、そうではない。さらにその上が欲しくなつて、自分が求めているものが得られなくなつたら、これまで以上の苦しみが起つてくる。本当に人間の欲望にはキリがありません。

ここで皆さまにお考えいただきたいのですが、「当たり前」の反対語は何でしょうか。実は「当たり前」の反対は「有難い」です。「有難い」とは「有ること難し」です。「有ること難し」ということは、本来ないはずのことが私の目の前に有り得ているということなのです。だから「有難うございます」と、そこに頭を下げていくわけです。「有難う」と英語の“Thank you”とは全然意味合いが違います。“Thank you”は「私はあなたに感謝します」という意味ですが、「有難う」は「有ること難し」ですから、無

いはずのものが有り得ているという事実が先なのです。そういった事実を通して「おかげさま」「もつたいない」といった気持ちが出てくるのではないのでしょうか。

もう亡くなられましたが、ケニア人のワンガリ・マータイ氏という女性大臣がおられました。社会活動家でノーベル平和賞まで取られた方で、この方が来日された時に「もつたいない」という考え方に触れて大変感銘を受け、「MOTTAINAI運動」という活動を展開されました。「もつたいない」という日本語はどうしても英語に翻訳できないということ、そのまま「MOTTAINAI運動」いう形で広げていかれたのです。「当たり前」というものの見方にとどまっている人には「おかげさま」「もつたいない」という言葉は出てきません。いま目の前の事実に対して感謝をさせていただくことによつて、豊かな心がめぐまれていくのではないかと思うのです。

ある方が「幸せになったから感謝するのではなく、感謝する人が幸せである」という言葉を残していますが、大変仏教的だと思えます。私たちは「ない」ものに目を向けがちで、「ある」ものにはあまり目を向けません。そうなるをやっぱり不平不満が多くなります。しかし、「ある」ものに目を向けたならば、頭が下がっていくのではないのでしょうか。幸せとは先にあるこれから掴んでいくものではなく、いまあるものに気が付いていく。そういう気付きの中で「ありがたい」「もつたいない」「おかげさま」という感謝の心が与えられていくのでしょうか。「幸せは与えられるのではなくて、日々の生活の中に気が付いていくものである」というように、少し見方を変えるだけでずいぶん心の持ち方も変わってくるのではないのでしょうか。「少欲知足」とは、「欲を少なくして足るを知る」というこ

とです。実践していくのは難しいですが、いきなり変わるということではございません。少しずつ、「ああそうだな」と気付かせていただく、そういう世界があるのではないかと思うのです。ないことを嘆くのではなくて、今あるものに感謝をさせていただく。足るを知り、ないものを求め過ぎないのがストレスを軽減していく近道かもしれません。

七、

二つ目に「自是他非の誡め」です。これは「正しいのは自分で、間違っているのは他者である」という思い込みへの誡めです。このような態度は、当然ながら対人関係の中で摩擦を生み出してしまいます。ブッダは、

他人の過失を見るなかれ。他人がしたことと、しなかったことを見るな。ただ自分のしたことと、しなかったことだけを見つめよ。

〔ダンマパダ〕五〇

と説いていますが、非常に耳が痛い言葉ですね。これと同様の言葉を本願寺の第八代蓮如上人は、他人の悪いところはよく目につくが、自分の悪いところは気がつかないものである。もし自分で悪いと気づくようであれば、それはよほど悪いからこそ自分でも気がついたのだと思って、心を改めなければならぬ。人が注意をしてくれることに耳を傾け、素直に受け入れなければならぬ。自分自身の悪いところはなかなかわからないものである。

〔蓮如上人御一代記開書〕一九五条・現代語訳

と仰っています。また中国の僧侶で善導大師という、親鸞聖人が大変尊敬された方がおられました。その方が『観經四帖疏』という書物の中で、

これ經教はこれを喩ふるに鏡のごとし。しばしば読み、しばしば尋ぬれば、智慧を開発す。

〔七祖篇〕三八七)

といわれ、「經教」、すなわちブツダの言葉を鏡に例えておられます。鏡とは自分の姿を映し出します。皆さまも今日、この築地本願寺に來られる前に鏡をご覧になったと思います。鏡を見ずに來られた方はなかなかの怖いもの知らずです。出掛ける前はお化粧したり、寝癖を直したり、着ていく服装を鏡で確認しますよね。もし鏡に映った自分を見たとしても、本来整えるべきものを整えないでそのままこちらに來られたということであれば、鏡を見たことにはなりません。例えば、鏡を見た時に着ている服のボタンを掛け違っていることに気付いて、「これで外に出たら恥ずかしいな」と思った人はその間違いを直すはずです。鏡というのは、自分の現在の姿を知らせるものであり、そしてそこに本来あるべきではない姿が映し出されたとするならば、訂正させていく役割があります。しかし、通常の鏡は外見を映し出しても、私の内面までは映し出しません。善導大師は經典とは、まさに自分では気づき得ない自己の存在性を知らせていただく鏡のようなものであると仰るのです。

一番初めに申し上げましたけど、仏教とは私が仏に成る教えです。仏、すなわちブツダとは「目覚めた者」という意味ですので、その教えを通してみれば、目覚めていない私の姿が明らかになります。そして私の姿とは、自己中心的なものの見方しか出来ない存在であることが知らされていきます。私

たちは良い人、そうでない人と分けていきますが、それは自分にとつて都合の良い人、都合の悪い人という見方です。「あの人、美味しいお饅頭くれたから良い人やね」と。でも家に帰ってそのお饅頭の賞味期限が切れていたら、「あの人なんちゅう人や」となります。私たちの心はちよつとした縁によってコロコロ変わっていきます。結局、私の「都合」というフィルターを通して良い人、そうでない人を決めていくわけです。そういう物事の本来的なあり方がわからないからこそ、誤ったものの方を見てしまっています。よく「自分のことは自分が一番わかっている」と言われたりしますが、本当にそうでしょうか。むしろ、自分のことは自分が一番わかっているのではないのでしょうか。自分が好き勝手に生きているだけでは、自分の本当の姿は分かりません。仏法という鏡を通して自己の姿が知らされ、これまでとは異なる生き方が方向づけられていくのです。親鸞聖人のことを「一生、鏡の前に立ち続けられた人」と表現されることがあります。浄土真宗では阿弥陀仏という仏さまをご本尊としていますが、阿弥陀仏によつて照らし出された私の姿は、「煩惱具足の凡夫」であつたと知らされていきます。阿弥陀仏は煩惱を抱える私に「南無阿弥陀仏（我にまかせよ、そのまま救う）」と喚びかけておられます。親鸞聖人は自分の姿を、その阿弥陀仏からのほたらきである「南無阿弥陀仏」という鏡を通して見つめていかれました。

「自是非」という姿勢は、他者との摩擦を生み出すと先ほどお話させていただきましたが、「善人が多い家は争いが絶えない」という言葉があります。一つの例として「お茶をこぼしたのは誰のせいか」ということで考えてみましょう。家で私がお茶の入ったコップを床に置いていたとします。そのコッ

ブを、家族が気付かず足に引つ掛けてお茶がこぼれました。さあその時、皆さまはなんと言いますか。「ちゃんと下を見て歩きなさい！」と言うのか、それとも「自分が足に引つ掛けやすい場所にコップを置いていて申し訳ない」と言うのかで、相手の反応は全く変わってきます。先ほどの「結果があるところには必ず原因がある」という縁起の教えを思い出してください。家族がコップを蹴飛ばしたからお茶がこぼれた。これも一つの原因です。しかし、見方を変えれば、蹴飛ばしやすい場所にコップを置いたのは誰なのかということですよ。それは自分ですね。相手に原因を持つていくのか、それとも自分に原因を持つていくのか。「ちゃんと下向いて歩きなさい！」と相手責めるか、「いや、私がこんな所にコップを置いたから、こちらこそごめん」と言葉をかけるかです。ここでいう「善人」とは、「自分は間違っていない」と思っている人のことです。自分が間違っていないのであれば、間違っているのは当然相手ということになるので、他者を責めてしまいます。家にそういう人が多ければ衝突が多くなってしまうので、「善人が多い家は争いが絶えない」と言われるわけですね。しかし、果たして原因は自分にもなかつたのか、そうやって少しでも考えることができれば人付き合いは変わってきます。なぜなら言葉遣いが変わっていくからです。他人がコップを割ったときは、「あ、○○さんがコップを割った」と言います。でも自分が割ったときは何て言いますか。「コップが割れた」と、あたかもコップが勝手に割れたかのように言うのです。でもコップはひとりで割れません。落ちるはずがないコップが私の手から滑り落ちて、本来割れるはずのないコップが勝手に割れてしまった。：。そういうことではないのです。割ったのは自分です。他人が割ったときは「コップを割った」。自分

が割ったときは「コップが割れた」。これ、もう無意識ですね。人は潜在的に「自分は間違っていない」と、自分を守ろうとする防衛本能がはたらくようです。自分は正しい、相手が間違っているという姿勢は争いの原因となっています。相手を認め、尊重してこそ自分も大切にされるのではないでしょう。与えられた時間が近づいてまいりましたので、ここで有名な一節をご紹介します。いただきます。実にこの世においては、恨みに報いるに恨みを以てしたならば、ついに恨みの息むことがない。恨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である。

（『ダンマパダ』五）

恨みに対して恨みをもってすれば、その恨みの連鎖は消えない。恨みを捨てることによって恨みは鎮まる。他者を赦すということは、場合によっては非常に難しいことありますが、実際にこのブツダの教えが実践されたエピソードがあります。敬虔な仏教国であるスリランカは第二次世界大戦後の昭和二十六年、サンフランシスコ講和条約締結に際して、日本に対する一切の賠償請求を放棄しました。スリランカ政府の代表であったJ・R・ジャヤワルダナ氏が、このブツダの言葉を引用して演説をしたことは多くの反響を呼びました。そのことがきっかけとなって、日本は世界復帰する第一歩を踏み出すことが出来たのです。このスリランカ、ジャヤワルダナ氏の行動は、まさに仏教が近代社会において異なる価値観を示した例であるといえます。

ブツダの言葉は自身の姿を映し出す鏡です。鏡の前では自分をごまかすことができません。ブツダの言葉を受け止める時、それまでは人の痛みや心に思いを向けることなく、自己中心的に暮らしてきた自分の姿が明らかになります。私たちはお互いに自分の染めた勝手な姿を思い描いているにもかか

わらず、人も同じものを見ていると勘違いしがちです。だから「自分は間違っていない、間違っていないのは自分以外の人だ」と思い込み、時には争いを起こしてしまふ。しかし、自身の本当の姿が知らされたならば、自己中心的で傲慢な生き方が「おかげさま」という世界に少しずつですが転じられていきます。悪しき心を持ちながらではありませんが、仏教というこれまでとは異なる価値観に触れていく中で、心にわずかな余裕が生まれてくるかもしれません。

八、

本日はこれまでブツダとはどのような人物なのか、あるいは仏教とはどのような問題意識をもった宗教なのか、といった仏教の基礎的な内容を中心にお話しさせていただきました。その中で、本来仏教とは自分の願望を仏さまにお願いして叶えてもらうような宗教ではなく、自らの生き方に直結するような教えであることがお分かりいただけたかと思います。先程すこし触れましたが、浄土真宗では自己の存在性を映し出す「鏡」を阿弥陀仏の本願にみていきます。親鸞聖人は門弟に対するお手紙に、まづおのおの、むかしは弥陀のちかひをもしらず、阿弥陀仏をも申さずおはしまし候ひしが、釈迦・弥陀の御方便にもよほされて、いま弥陀のちかひをもさきはじめておはします身にて候ふなり。もとは無明の酒に酔ひて、貪欲・瞋恚・愚痴の三毒をのみ好みめしあうて候ひつるに、仏のちかひをさきはじめしより、無明の酔ひもやうやうすこしづつさめ、三毒をもすこしづつ好まずして、阿弥陀仏の薬をつねに好みめす身となりておはしましあうて候ふぞかし。

と、阿弥陀仏の本願のお心を通して「貪欲・瞋恚・愚痴の三毒をのみ好」んでいた存在が、「阿弥陀仏の薬をつねに好みめす身」へと転換せしめられていくことが示されています。これは阿弥陀仏の「そのまま救う」という大悲に触れていく中で、放逸無慚なこれまでの姿に気付かされると、少しでも「貪欲・瞋恚・愚痴の三毒」を慎み、「阿弥陀仏の薬」、すなわちお念仏を申していく生き方に転ぜられるということです。もちろんその生き方をもって、お浄土に参っていくための功績にしていこうというのではなく、阿弥陀仏の救いを聞き受けた上で仏さまのお心に僅かでも報いていくような歩みです。それはこの人生において敬い、抛り処とすべきものは自分ではなく仏さまであったと、主体が自分から仏さまへと転換せしめられていくことを意味しているといえましょう。この心の転換を「回心」と言い、お念仏が自身の生き方はどう関わっていくのかを考える上で大変重要なのですが、この点につきましてもまた機会があればお話しさせていただきます。

限られた時間ではありましたが、冒頭に主旨を申し上げましたように、今後皆さまが少しでも仏教に関心を持ち、仏教を身近に感じてくだされば幸いです。ご静聴、有難うございました。

四 夷 法 顕 しい のりあき

1985年生 龍谷大学博士後期課程真宗学専攻修了、浄土真宗本願寺派宗学院本科卒業、文学博士、輔教、龍谷大学非常勤講師（～2020）。

現在は浄土真宗本願寺派信行寺（兵庫県）住職、宗学院研究員、得度習礼所・教師教修所講師などをつとめる。

【著書／論文】

『親鸞と浄土仏教の基礎的研究』（共著／永田文昌堂／2017）

『智慧のともしび—顕証寺本蓮如上人絵ものがたり—』（共著／法蔵館／2020）

『「獲得名号自然法爾御書」の釈風について—天台教学との関連性—』（印度学仏教学研究／2015）

『親鸞の一乗思想における叡山教学の受容—源信『一乗要決』との関連を中心に—』（真宗学／2015）

『親鸞聖人における懺悔観形成の源泉—叡山修行時代を手がかりに—』（宗学院論集／2016）

『親鸞における天台教判用語の検討—「円融」の語を中心に—』（印度学仏教学研究／2017）

『天台教学を基礎とする親鸞浄土教の研究』（博士論文／2017）

『親鸞聖人と『浄土五会念仏略法事儀讃』—儀礼本から教義本への変遷—』（山口真宗教学／2019）

『本典における般舟三昧思想の受容と展開』（宗学院論集／2020）

他。