

サトリの
ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

第86回

日蓮宗善應院住職
鈴木隆泰さん

私は住職と大学教員、二足のわらじを履いています。担当しているのは仏教文化論。大学・大学院ではインド哲学を専攻し、仏教を含めて幅広く学んだので、本当の仏教とはどういうものかを学生たち教えています。

授業で仏教のことを詳しく解説すると、ほとんど全員がビックリします。「そんなことは今までお寺でも学校でも習ったことがない」と。特にみんな誤解しているのが「諸行無常」という言葉です。しかし、この諸行無常の意味にこそ、仏教の本質が隠されています。

命は一番の宝物。生きてい
ただけでありがたいのです

仏教では「老病死苦」といいますが、その中で「死」を取り上げてみましょう。私たちは、人は死ぬ、いつ死んでもおかしくないと頭ではわかっているのに、自分や自分の親しい人に関しては死を受け入れることを拒絶します。そして、生きていることは奇跡に近いことなのに、それを当たり前と思つてしまいます。「有つて当たり前」の反対が「有り難い」で、「ありがたう」「感謝」になります。一番の宝物は命。その最も大事な宝物を持つているのに、それをありがたと思えなくなつてい

る。そこに根源的な「苦」があります。そして「死」を持つている「本当の私がいる」とすると、死などない「偽りの私を作つてしまふのです。この偽りの私を作つてしまふ力のことをインド語で「サンスカラ」といいます。このサンスカラが諸行無常の「行」の原語です。人間は自分にとって都合のいいものはどこまでも求め、都合の悪いものはなかったことにしたりします。でも、なかったことにできな



1685年に創建された善應院。下町の風情を残す東京・江東区、清澄白河にあり、境内には休憩スペースも。



鈴木さんの近著『本当の仏教 第1巻・第2巻』(興山舎)。仏教を知らない人にもわかりやすく解説。

いものがあります。それが死です。それなのに人間は死などないかのような偽りの自分を作つてしまふ。そしてそのギャップに苦しみます。「老病死」が苦しいのではなく、老いてしまふ、病みたくないのに病んでしまふ、死にたくないのに死なねばならない、このギャップが「苦」なのです。

命の尊さを感じながら
一瞬一瞬をきちんと生きよう

生きているのが当たり前ではないと気づけば、本当の私を取り戻そうという自分も作れます。ところが、しばらく経つとまた忘れて偽りの自分に戻つてしまふ。このようにサンスカラが一定していない様子を「諸行無常」といいます。本当の自分を取り戻すためにはサンスカラを制御しなければなりません。そして目指すべき自分はどうなるのかを考え、自らを整えていく。それが仏教です。

仏教の教えは簡単です。人は死ぬ。だから一生懸命を大事に生きなさい。自分の大切な人もいつか死ぬのだから一生懸命向き合いなさい。これだけのことなのです。

「諸行無常」の意味を理解し
今を大事に生きることが大切

すぎきりゆうたい 1964年生まれ、東京都出身。東京大学工学部・文学部卒業。同大学院人文社会科学系研究科博士課程中退。東大にて博士(文学)。東大東洋文化研究所助手などを経て、2001年より山口県立大学の教員に。専門はインド哲学仏教学、宗教学。2004年に日本印度学仏教学会賞受賞。2006年善應院住職となる。現在も山口県立大学で仏教文化論の教授を務める。