

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——

日蓮宗樋澤坊住職  
望月海慧さん

第112回

私は山梨県身延町にある宿坊で生まれ育ちました。3人きょうだいの長男でしたが、「お坊さんにはなりたくない」「東京に行きたい」と、大学進学と同時に上京しました。そのうち、当時の大学生の間でニューアカデミズムがブームとなり、私もフランスの哲学書をはじめ仏教の本も読むように。そこで今まで仏教に対して抱いていたイメージではない側面を知り「仏教の勉強をするのも悪くない」と興味を持つようになり、大学4年生のときに試験や修行をとお坊さんの資格を得ました。

その後は大学院で5年間、ドイツ留学で3年間、主にチベット仏教を研究。いろいろな角度から仏教を見たことで、この教えを広めていくことが私の役目なのか、と思うようになりました。

自分というところを捨てれば  
執着から心が解放される

も坊主人宿山梨延  
泊まれる宿(山梨県身延町)  
「樋澤坊」(山梨県南巨摩郡身延町身延3600) 0556-62-0050。  
下/チベット語文献の翻訳のほか、ジャンルを超えた企画など幅広く活躍。

ありません。輪廻転生の苦しみからも解放されるわけです。このように、さまざまな心のとらわれを解消するのが仏教の教えなのです。

お経の中には問題解決の  
ヒントが隠されている！

では、仏教にはどんな役割があるのでしょうか。私たちは日常生活の中でいろいろな悩みや不安を抱えています。そうした悩みや不安に対して何らかの指針や解答を与えてくれるのが仏教の教えであり、本来の役割であると私は考えます。実際、いろいろなお経を読むと問題解決のヒントが見つかるはず。ぜひ一度、お経を現代語で読んでいただきたいと思います。

また、生きるうえで不安などあれば、お寺に足を運んでお坊さんに相談してみてください。それも、お寺やお坊さんの役割です。

私はこれまで長く仏教を勉強してきて、仏教はどんな時代や土地であつても、どんな人の心にも至る普遍的な教えだと感じています。仏教の本質は「この生をいかに良く生きるか」。我々生きていく人が心の問題を解決し、安心を得るための教えなのです。

不安を解消し、生きる指針を  
与えてくれるのが仏教の教え

もちつき・かいえ 1962年生まれ、山梨県出身。東京都立大学法学部卒業、立正大学大学院文学研究科仏教学専攻修士・博士課程修了。仏教の客員研究員としてドイツ・ハンブルク大学に3年間留学。その後はハーバード大学で6年間にわたり講義を行うなど、国際的に活躍。2019年より身延山大学副学長。現在は身延山大学教授のほか、山梨大学や放送大学などの非常勤講師も務める。

最近さまざまなお坊さんが書いている、仏教の広い教えに気づいてくれたのかも知れません。では仏教の教えとはどんなものでしょうか。仏教には「般若波羅蜜」という教えがありますが、ここで説かれるのは「空」を認識すること。「空」とは無我。私という「我」があるから自分がここにいて、世界があるのではない。すべては縁起による依存関係で成り立っている、あなたがいるから私がある……つまり、仏教では「我」という概念を取り去るわけです。私という存在に「我」はありません。自分に対するとらわれがなければ、いろいろな執着から心が解放されます。

また、仏教では生きていくことを苦しみと説きます。「輪廻転生」という苦しみがあるからです。しかし、自分というところから解放されれば、次に転生することも