

仏教の根本となる四つの教えの二つ目は、「^{しよほうむが}諸法無我」です。“諸法”とは、あらゆる存在ということです。外の世界の存在のみならず、自分自身も含まれます。“無我”とは、文字通り“我”が“無い”と書き、無我の境地という場合に用いる“無我”です。

自分の外側の世界のものは次々に移り変わっていきますから、そこに変わらない実体や本質のようなものは存在しないという考えはわかり易いと思います。一方、自分の内側に目を向けると、無我と言ってもここに現に“私”がいるではないかとおっしゃるかもしれません。そこでしばし目を閉じてみましょう。“私”というのはどの部分を指しているのでしょうか。特定できないのではないのでしょうか。

仏教では、“私”という言葉によって自分が実体や本質を備えた存在であると錯覚しているにすぎないと考えます。そして、私たちの目の前に広がる物事も全て映画フィルムのように、意識が作り出した一コマ一コマで、架空の存在であると仏教では考えます。“私”という幻想があった方が生きやすいため、この個体は私であるという意識を生みだすのです。つまり、自分の内側の私についても変わらない実体や本質のようなものはなく、一瞬一瞬意識が生み出したものにすぎないのです。

この事実を、お釈迦さまは瞑想や坐禅の修行を通して見出されました。

『^{はんにかしんぎょう}般若心経』の「色即是空(しきそくぜくう)、空即是色(くうそくぜしき)」は、この事実を物語ります。

しかし本当に大切なのは、この「諸法無我」という事実ではありません。この事実^{もと}に基づいてどう私がふるまっていったら良いかということです。諸法無我というなら自分勝手に好きなことをして生きていけばいいじゃないかという態度も取れるかもしれません。実際、自分を^{くうきょ}空虚な存在だとみなして人生に絶望し、殺すのは誰でもよかったと、死刑を求めて罪を犯した人がいたことを思い出す方もいらっしゃるでしょう。

これに対して、仏教では「諸法無我」であるからこそ、あらゆるものに対して執着する心を起こすことなく、この一瞬一瞬の今を生きる自分自身に心を配るようにと教えています。無我である自分自身を受け入れ、その上で生きる自分を新たに^{あら}立ち上げていくことが求められるのです。仏教が、^{ちか}誓いや^{せいがん}誓願から始まるのはそのた

『禅のこころ-曹洞宗-』

めです。

そういう新たな自分のことを、仏教では「自己」・「おのれ」と呼びます。私たちの周囲には様々さまざまな人や物が溢あふれています。時に楽しみや安楽あんらくをもたらしてくれることがある一方、時に苦痛くつうや悲しみがもたらされることもあります。私たちは、様々な事柄にもみくちやにされながら今この瞬間の「自己」を生きているのです。

時に好きになることも、また時に嫌いになることもありながら、この「自己」と向き合い続けられる人……。お釈迦さまはそのような人のことを「よく目覚めた者」めざ・「わたくしの弟子でし」と呼びかけ、励まし続けてくださるのです。

— 終 —