

仏教では、私たちには避けられない四つの苦しみがあると説きます。「四苦」とい
い、「生（しょう）・老（ろう）・病（びょう）・死（し）」つまり、生まれる・老い
る・病^{やまい}になる・死^しを迎えるということです。

生まれることを選べないという苦しみ。老いていき体の自由が奪^{うば}われるという苦
しみ。病によって健康を損^{そこ}なうという苦しみ。そしていつかは死を迎えなければな
らないという苦しみ……。

この「四苦」は、すべての人間に共通する根本的なものです。

苦しみ、「苦」は、インドの元々の言葉では「ドゥッカ」といい、「思い通りにな
らないこと」という意味でした。

命を授かり生まれるということは自分の思い通りにはなりません。老いるという
ことも、病気になるということも、そしていつか死を迎えるということも、私たち
人間の思い通りにはならないのです。

その思い通りにならないことを思い通りにしたいと求めるところに苦しみが生ま
れてくると、お釈迦さまは説^とかれました。では、私たちはこの「四苦」という根本
的な苦しみを前にどのようにすれば良いのでしょうか？

お釈迦さまは、この根本的な苦しみから逃れようとするのではなく、正面から向
きあうことの大切さを説きます。

生まれることを選べないということは、人間の命の不可思議さと尊^{さす}さ、そして授
かった命はすべて平等であるということでもあるのです。

老いることや病気になることが避けられないことであるならば、自分の体と向き
あい愛おしみ大切にしなければなりません。年齢を重ねたら重ねたなりの人生を堂
々と歩むことができます。病気になったら自分の身体を気遣い、適切な治療をし、
その病気と付き合いなければなりません。

人間は、避けられない根本的な苦しみの中でも力強く生きることができるのです。

そして、最も避けられない苦しみ、死を迎えるその日まで、私たちは生きて行く
のです。死を迎えることが避けられないのであれば、その日まで生きるということ
もまた、真実なのです。

お釈迦さまの教えは、死んでからのものではなく、生きている私たちへの教えな

のです。

いかに生きるかを説くお釈迦さまの教えは、避けられない苦しみの中で生きる私たちが歩む人生の道を照らす明かりとなるのです。

— 終 —