

私たちの生活の中には、思い通りにならずのままならないものがたくさんあります。むしろ、自分の思い通りにならないものに囲まれて、私たちは生活しています。それは、今も昔も変わることなく、お釈迦さまの時代もまた、現代を生きる私たちと同じように、ままならないものに囲まれた生活をしていらっしまったようです。

仏教で「苦しみ」とは、“思い通りにならないこと”を言います。自分の思い通りにならない目の前の現実と、自分自身の心にある思い通りにしたい気持ちとの間に生じる「ずれ」のことを指すのです。

この「ずれ」があると、私たちは「どうして自分の思い通りにならないのだろう？ どうにかして自分の思い通りにしたい」という気持ちにとらわれてしまいます。欲しいものがあれば手に入れて「ずれ」をなくすことができるようにみえますが、実際それは際限がありません。

人間同士の「ずれ」であれば、その「ずれ」を相手のせいにして、相手を自分の都合に合わせて解決しようとすることもあります。すると、相手を思い通りにしようとする自分の一方的な問題は解決するのですが、相手はどうでしょうか。こちらの一方的で身勝手な思いは、相手の苦しみを一層大きくします。

そうになると、相手も同じように思い通りにしようとするわけですから、こちらも思い通りにいかなくなる。そして、「自分も負けてはいられない」と勝負のようになってしまい、自分と相手とが「綱引き」のように、いつまでたっても苦しみが続いていだけになっていきそうです。

また、自分自身に「こうありたい」という期待をかけて、そうではない自分との「ずれ」に悩むこともあります。それは、向上心であれば良いのですが、幻想でしかない理想の自分を目の前において、自分一人で「綱引き」をすることになってしまいます。

そもそもこの「綱引き」は、勝負が決まるまで綱を引き続けなければならないのでしょうか？ 自分の思い通りにならないものを思い通りにしようと求め続けて綱を引く限り、苦しみの中にあるといえます。

考えてみれば、綱を引っ張り、相手を手繰り寄せようとする^{たぐ}こと自体が苦しみを生み出しているのです。「この綱を引く原因は何だろう」と、綱から手を放して冷静に見つめてみる……。綱を引っ張っているは自分ですから、それはつまり、自分が

『禅のこころ-曹洞宗-』

ら手放すこともできるということです。

この綱を、仏教では「執着（しゅうじゃく）」といいます。

この綱は、私たちの心がつくり出したものなのです。執^{しゅう}着^{じゃく}するという、「綱引き」から離れて自由になり、自分自身や相手を見つめることも大切なのかも知れません。

— 終 —