

『スッタニパータ』は南アジアに古くから伝わるお経で、一部を除いてパーリ語によって伝えられているものです。特に第四章と第五章は古い部分とされていて、お釈迦様の肉声を伝えていると考えられています。

「スッタ」とは、お経という意味で、元々は糸のことです。またお経の「経」という漢字も縦糸を意味します。一方「ニパータ」とは、集められて出来上がったものという意味です。全体でお経の集成、集められたもの、という意味になっています。

現在の仏教には様々な宗派や教えが存在し、時に複雑で煩瑣な教えのため、お経の原文には中々触れることがないかも知れません。しかしこの『スッタニパータ』では、お釈迦様が何に苦しみ、何を見出し、どう対処していったのかという仏教の原点を分かりやすい言葉で直接味わうことが出来ます。

私達が生きづらさを感じるのはなぜか。それはこの世の物事は全て、しばしも留まることなく移り変わっていくからであり、また私達の誕生には確かな根拠はなく、その生存自体が危ういものだからであり、その歪みが矯正されることで真の安らぎが<sup>もたら</sup>されるのだ。というプロセスが具体的に、時に相談者との対話を通じてお経の中で説かれています。

例えば「ああ、短いかな人の命よ。百歳に達せずして死す。たとえ生きながらえても老衰の為に死ぬ。人々は我が物という執着の為に悲しむ。我が物として所有している物が常にあるわけではないからである。」という一節があります。ここでは私達の身体自体が時間と共に老い、変化し、自分の物であると思いこんでいる自分自身でさえどうにもコントロールできない物であるという事実の中々目を向けられない私達の認識の歪みを指摘しています。しかもここには思い通りにならない物を思い通りにしたいという「欲望」と、それへの「執着」が見え隠れしています。

そのような人々に対してお釈迦様は「様々な欲望を避ける人は、足で蛇の頭を踏むのを避けるように、この世でよく気を付けて、この執着を乗り越えていく。」と語りかけ、自らの「欲望」と「執着」にしっかりと意識を向けよと説かれています。

## 『 禅のこころ - 曹洞宗 - 』

---

その先には、「いかなる所有もなく、いかなる執着もない事、これが比類なき我々の避難所であり、それを涅槃ねはんと呼ぶ。」と安らぎの境地、涅槃が待っているといたします。

このように仏教は自分自身への鋭い洞察から始まっているのです。この『スッタニパータ』というお経を通じて、自分自身に改めて目を向け直し、自らの日常を歩む指針とされてみてはいかがでしょうか。

— 終 —