

自分らしく 生きる知恵

ブツダが
遺言で語った

遺教経



『遺教経』はブツダが最後に弟子や信者たちに説いた教えで、いわば“ブツダの遺言”です。現代に住む私たちが人生の悩みを問いかければブツダは必ず「解決のヒント」を与えてくれます。



中野東禅

ブツダが遺言で語った「自分らしく生きる知恵」——遺教経

● せへこ

- はじめに……………04
- 遺教経とはなにか……………08
- 09** 刺激に反応する心・覚めている心……………09
- ブツダの生い立ち……………10
- ブツダが得た悟り……………12
- ブツダの最後の場面……………14
- 愚かさを繰り返さない「慎みの力」……………16
- 生活のための欲望が夢を狂わせる……………18
- 快楽を望む欲望が生活をかき乱す……………20
- わがままな心を打ち伏せよ……………22

16 六根清浄……………23

- 怠惰な「毒蛇」に気をつける……………24
- 怒らないことを楽しむ……………26
- 「おかげさま」が思い上がりの心を抑える……………28
- 「無常」を思えば、人間らしく真っ直ぐに生きられる……………30
- 「少欲・知足」の実践で心に余裕が生まれる……………32
- ひとりである時間が自主性を育てる……………34
- 「継続力」は目的意識の育成にあり……………36
- 「あこがれ」があれば心は乱れない……………38
- 「落ち着き」は確かな船である……………40
- ブツダの「知恵」でき・病・死の海を渡る……………42
- つまらぬ話題は心を乱す……………44
- ブツダの最後の言葉……………46
- ブツダの火葬と舍利八分……………50
- 51** 「死んでもとと」という座標軸……………51
- おわりに……………52

❁ わがままな心を打ち伏せよ

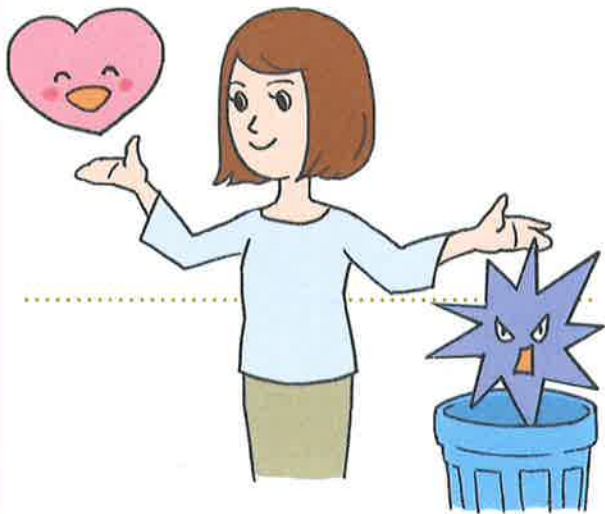
わがままな五官（五根）の中心は「心」なのです。

心は毒蛇・悪獣・盗賊よりも恐ろしいのです。大火事も比較になりません。

心というものは、足枷のない狂った象や、樹の上を逃げまわる猿のようにコントロールができません。

この暴れる心を打ち伏せて、わがままにならないようにしたまえ。

人は、わがままになると道徳心を失います。



「暴れる心を打ち伏せて、わがままにならないようにしたまえ」とブツダは言います。しかし、自分の心を無理やりねじ伏せるのは難しいことです。こういふときは、自分のなかで二つの心が対立していることに気づくことです。どちらの道を選ぶべきが葛藤しているときなら、大きな心を選び、一方を捨てる選択ができます。その覚めた心に戻ることを言っているのです。



🍵 六根清浄

前項で説明したとおり、五官（五根）を取りまとめているのは「意識」で、その能力を「意根」といい、五官（五根）と意根をまとめて「六根」といいます。山に登るときに「六根清浄」という掛け声をかけることがあります。心が汚れていると山の神さまを汚してしまいますから、「事故が起ころないように身も心も清らかに登ります」という意味を込めて六根清浄と唱えるのです。五根と心の汚れに気付くことは、自己のあるべきありと他者へのおもんばかりの心が深化することなのです。ちなみに六根清浄が変化して「ごころ清浄」になったという説があります。

❁「あこがれ」があれば心は乱れない

五・不忘念の教え

君たちよ、善き先生、善き友人を求めることが大切です。そのためには、「善きこと」へのあこがれ（念）を忘れないことです。そういう人のところへは煩惱という盗賊も入れないのです。

もし、そのあこがれをなくすと多くの功德が失われます。あこがれる力が強ければ、煩惱が入ってきてても危害は少ないのです。たとえば、鎧を着て戦場に出れば恐れがないようなものです。



「念」という字は、念仏などと使われます。念とは「あこがれ」であり、心に方向を持つことです。

ブツダは、念仏、念法、念僧、念施、念戒、念天の六念をすすめています。

悟りをひらいた人（仏陀）にあこがれ（念仏）、真理の教え（仏法）にあこがれ（念法）、悟りの道をあゆむ仲間（僧侶）の徳にあこがれ（念僧）、持たざる者に施与（布施）する徳にあこがれ（念施）、慎みの力（戒）の徳にあこがれ（念戒）、死後に善き世界（天）へゆけることにあこがれよう（念天）、というのが六念の教えです。

身近なところでは、つきあい酒といったあまり意味のないつきあいに振り回されるのは、大切なことや目的がないときに起こります。心に大きな願いがあれば、重要かそうでないか決断

がつき、不要なものは捨てられます。雑念を捨てる力が「念」というものだと思います。

「愚かさを繰り返さない自分になりたい」というあこがれをしっかりと持っていれば、欲望が入りこむ隙がないということです。それは、刺激の多い現実生活のなかで、いつも「心の座標軸」を持っていることだというわけです。

