

仏教が目指す悟りとは？

仏教に限らず、あらゆる宗教は「どうしたらみんなが幸せになれるのか」を追求します。しかし、世の中は自分の思い通りにならないことばかり。そんなとき、人は自分以外のものに原因を求め、不満になり、怒りを抱くものです。仏教では、こうした怒りは全て、自分の心が生み出していると考えます。その原因となっているのが、疑い、誤ったものの見方、プライドや誇り、欲望などの「煩惱」。こうした煩惱を消し去り、安らかな心をもって生きることこそ"さとり"の境地なのです。

そこに到達するためには、すべては繋がりの中で変化していて、影響を及ぼし合う因果関係によって成り立っていて、他と関係なしに独立して存在するものなどない、という真理に気づくことです。自分のいのちも、自分の財産も、全て自分のもののように思いますが、実はそうではありません。世の中のあらゆるものは、全てがお互いに影響を与え合って存在しています。自然環境と同じように、絶妙なバランスのうえに成り立っているのです。こう考えると、自分という存在すら主体的な自己として存在するものではなく、互いの関係のなかで"生かされている"存在であると気がつきます。あらゆる現象に一喜一憂することなく心が安定した状態になれば、結果として幸せに生きることができるのです。

では、思い通りにならない人生をイキイキと生きるためには、どうすればいいのでしょうか？ その答えが四諦八正道という教えに示されています。これは、お釈迦さまが苦しみのメカニズムを説き明かし、煩惱をコントロールして生きる方法を具体的に示してくださったものです。
(次回に続く)