

毎年一泊ドッグに入り自分の体をチェックするようにしています。今年も色々な検査をしましたが、前年度より判定区分が悪くなり、生活習慣の改善を指摘されてしまいました。コレステロールには善玉・悪玉とがあり、善玉コレステロールは、血管内の悪玉コレステロールを取り去り、肝臓へ運んで排泄・処理する働きや動脈硬化を予防するとの事です。それではコレステロールは悪いのかといったら必要な物で、多くなるのが悪い事なのだそうです。つまり悪玉といわれるものは、処理できなくなり血管中にたまってしまったものなのです。

仏教では、煩惱は苦の根源だと言われています。しかし、煩惱があるがゆえに私たちは望みをかなえることが出来ます。テレビ、洗濯機、クーラー、冷蔵庫など、一世紀前には考えられないものでした。しかし、今では当たり前のものです。人間はよりよい生活をするために科学技術の発展を成し遂げてきました。これもある意味で煩惱です。また、病気になって「ああ、もう駄目だ」ではなく「生」への執着をもって生き抜こうとすることも煩惱です。

これらは善玉の煩惱といえます。一方、三毒といわれる貪瞋痴というものは悪玉の煩惱といえます。無限に欲しがり続ける欲の心、怒りの心、恨みや妬みの心は始末に負えません。

お釈迦様は、すべての煩惱を否定するものではありません。生きようとすることを否定してしまったら死ぬしかありません。そうでなく、小欲知足といって欲張らず足ることを知る生活をするように私たちに説いておられます。煩惱即菩提という教えがありますが、「渋柿の渋み、そのまま甘味かな」というように、菩提(悟り)もそれを妨げる煩惱(迷い)も分けようとしても分けられません。煩惱に執着し続けるのでなく、善玉の煩惱、悪玉の煩惱を見極める術を身につけてはいけないのだと思います。