

# ちょっと読んでみませんか(令和四年正月)

第62話『令和四年 今年の言葉』 〓 本源寺副住職 本間健司

「仏教とは、簡単に言うと、どういう教えなのですか？」

その問いに対する答えとして、

## 「三法印(さんぼういん)」

という三つの真理がよく取り上げられます。

① 諸行無常…全てのものは、常に変化し移ろいゆくものである。

② 諸法無我…全てのものには、独立した「我」は無く、他の存在との関係性のなかでのみ存在する。

③ 涅槃寂静…煩惱の火を消し去ったところに、真に穏やかな悟りの境地が現れる。  
特に①の「諸行無常」は、古典の授業(平家物語)で必ず習う言葉ですので、なじみのある方も多いのではないのでしょうか。葬儀の弔辞文の中で、この言葉を引用される方もよく見受けられます。

しかし実は、この「三法印」にもう一つの教えを加えて「四法印(しほういん)」とする考え方もあるのです。そのもう一つの教えとは、

④ 一切皆苦…全てのものは、苦しみと一体である。  
という真理です。

「三法印」に比べると取り上げられることが少ないような気がしますが、皆さんは、その理由は何だと思われますか？

私の解釈は、この「一切皆苦」という教えは真理でありながらも、それを目の前に突き付けられると、あまりに重く、生きるのが辛くなりうる。そのために、取り上げるこ

とが少ないのでは、と考えています。  
私自身も、あえて「一切皆苦」についてお話したことは、ほとんどありません。

しかし先日、ある方の手記を読んだ時、「一切皆苦」についての私の受け止め方が間違っていたことを実感されました。

その手記は、日本ホリスティック医学協会名誉会長の帯津良一先生おびつの言葉でした。

ちなみにホリスティック医療とは、今までの医療の枠を超えて、地球全体宇宙全体からの視点で人間を診るという画期的な医療ですが、ご興味のある方は、『「がん治療」最前線』（佼成出版社）等を参考にしてください。

以下は、先生のお言葉です。

《「心の養生」は一言でいえば、常に向上心を持って取り組んでいくことです。どこまでも生命のエネルギーを高め続けることです。ただ、ここで念を押しおきたいのは、いわゆる「明るく前向き」という言葉についてです。意外でしょうが、実は明るく前向きな人ほど、エネルギーを失いやすいのです。（中略）

ではどうしたらいいのか。私は多くの人を観察する中で、人間は本来哀しくて寂しい存在であり、明るく前向きにだけは生きていけないと考えるに至りました。

元気な状態でも常に悲しみや不安が襲ってきます。ましてや重病ともなれば、なお更でしょう。作家の水上勉さんは「我々は虚空より来たりて虚空へ帰る孤独なる旅人である」とおっしゃっていますが、まさにその通りだと思えます。

人間は哀しく寂しい存在だという考え方にどっしり腰を下ろした時、「人間は所詮そういうものなのだ」という一種の安心感が生まれます。

それが分かると、日々のちょっとした出来事にも「ときめき」を感じるようになります。（中略）

この前向きは哀しみや寂しさから出発していますから、たとえ壁にぶつかってもいつまでも落ち込むことはありません。

哀しみ↓希望↓ときめき↓明るく前向き↓哀しみ↓希望↓ときめき↓明るく前向き…この循環を繰り返すなかで、「死後の世界」に向かって生命場のエネルギーは高まっています。（以上引用）

これを読んだ時、納得できたのです。お釈迦様が「一切皆苦」という悲観的な真理をあえて説いたのは、決して私たちに苦しさを覚悟させるためだけではない、ということ

この世のすべてのことは本来苦しみと一体なのだから、「苦しみ」というマイナスの視点からスタートすることで、揺るがない【真の前向き】な人生を歩んでいきなさい、というお釈迦様の大きい慈悲にあふれた教え、それこそが「一切皆苦」という真理だと実感しました。

だから、帯津先生のアドバイスのように、「一切皆苦」という真理に“どっしりと腰を下ろした時”たとえ幸せなことが苦しみに変わってしまったとしても「そういうものだ」と向き合う覚悟が出来るし、また逆に苦しみの只中にあつたとしても、不満よりも「ときめき」や感謝を見出せるようになるのではないのでしょうか。

そこで、令和四年の言葉は、あえて

## 一切皆苦(いっさいかいく)

としたいと思います。

——幸せなこと楽しいことは奇跡。苦しいこと辛いことは当たり前——

共に「死後の世界」に向けて生命のエネルギーを高めて参りましょう！  
あと、「三法印」も大切な教えですから心に留めておいて下さいね。

それでは、皆々様の身体健全・家内安全・疫病退散を一心に御祈念申し上げます、

合掌 南無妙法蓮華經