

無我

柏原 信 行

私のここでの話は「無我」についてです。無我夢中の無我ということについてです。無我というのは、仏教では非常に重要な言葉になっています。

今、「お若い」と言っていて紹介していただきましたが、私が大学に入りました時の学生番号は六八一〇八です。一九六八年度ですから今から二十一年前、恐らく皆さんが生まれられる前ですが、その時から仏教の勉強を始めましたので、皆さんにも少しは仏教のお話ができるかと思えます。

無 仏教の話はさておきまして、まず私のやったダイエットの話から始めます。この正月に三日

間家でごろごろしているうちに、それまで六十三キロくらいだったのが六十五キロくらいになりました。寺ですからいろいろな雑役はあるのですが、冬は草むしりというような身体を使っている仕事はそれほどありませんので、なんとなく間食をしてみます。普段は母親と別に住んでいるのですが、正月は一緒にします。それで母親がしょっちゅう間食をするもので、それにつられて一緒にチョコレートを食べたり、あられやおかきを食べていたりしているうちに、だんだんたるんできました。正月がすんで、普段乗っている自転車に乗ると、足は重いし、身体はだるいし、目方も六十七キロまで増えてきましたので、これはちょっと減量してみるかと思っ
てやってみたのです。

新聞の広告にはいろいろな減量方法が載っていますが、あんなお金のかかることはかないませんので、手っ取りばやい方法としてご飯を控えようと思ひまして、普段は茶碗に二杯くらいは食べないと落ち着かなかつたのを、絶対一杯にすると決めました。よほど気をつけていないとつい手が出て二杯、三杯となりますので、いつも気をつけて一杯だけでやめ、あとはお茶を飲んで我慢しておくことにしました。一月中は、食べた後から今度のご飯は何時頃かなあと気になるくらい、お腹がすいてすいてたまりませんでした。それでも効果がありまして、二カ月

半くらいの間ですぐに七キロ減ってしまいました。

そして今は体重計を見ながら、ちょっと少ないからもう少し食べられるなあと思ったりしています。目方が増えるのは外でビールを飲んできて、帰ってからまた食べたたりする時で、きめんに二、三キロ増えます。体重は食べた量とうまく相応しているのかどうかわかりませんが、トイレへ行く前と後では目方も変わりますし、別にボクシングの試合に出るわけではありませんから、それほど厳密に計る必要もないように思います。

そのようにいつも目方を計っているとおもしろいものです。自分で腰の辺りのたるんだのが少しずつとれてきたような気がしたり、そうかと思うと、このまま目方が減ると、ひょっとして拒食症とかいって食べられないようになって、身体が弱ってしまうのではないかと思ったりします。ただ、身体が軽くなった反面、具合の悪いこともあります。何よりも具合が悪いのは、ちょうど身に合うズボンがなくなったことです。ずっと前のは細すぎてはけない。そして、去年の暮れにうれしそうにトラサルデーのジーンズを買ったのが、だぶだぶになって、ベルトを締めても格好が悪くてはけない。

無 私が生きたいのはどうすれば減量できるかとか、減量してどんな調子だということではない

のです。減量してみても気がついたのですが、空腹感をそう不愉快に思わなくなったということ
です。高校性、大学生の頃は、お腹いっぱい、苦しくて動けないくらい食べないと気がすま
なかった。そうでないと成長しないと思っていました。それを繰り返しているうちに、だんだん
腹がたるんできました。あまり食べ過ぎるのはいけない、やはり腹八分目だなあと思ってお
りましたが、しかし、「空腹だとエネルギーが足りないから身体の調子が悪くなる」と思うと、
もうそれだけで気分が悪くなり、不愉快になってくるのです。そして空腹感でいらいらして人
に当たりちらしたりしたものです。

しかし、今はお腹がすいていると、この空腹感のおかげでちょっと目方が減るだろうなあ
か、この辺がもう少しすっきりするだろうなあかと思えるようになりました。四十歳にもなっ
て今からどうこういうわけではありませんが、正月にシュワルツネッガーの映画を見まして、
あれは格好いいなあと思いましたし、ベン・ジョンソンもですが、筋肉美というのはやはり美
しい。三島由紀夫が虚弱体質から抜け出して立派な身体をめざしたのもわからないでもない気
がします。私は今からそこまでやる気はないのですが、何よりも自分の気持ちの変化がおも
ろかったのです。

もう一つ、健康に気をつけるついでに、塩分も控えてみようと思いました。皆さんは若いですから、まだそんなことにとんと縁がないでしょうが、私は知り合いの人から糖尿病に罹ったとか聞きますと、食べ過ぎもいけないけれども、あまり塩辛いものもいけないと思ったからです。それで、なるだけ醤油もソースも使わないように心がけました。外でやるとおかしのですが、家でなら平気ですので、カツでもキャベツでもソースを使わずに食べてみると、それで慣れてしまえば別にどうということはないようです。刺身もそのままではおいしくないのですが、わさびをつければそのものの材質の味がわかって結構おいしいものです。また、舌が慣れてしまうのです。もちろん、漬物にも醤油をかけません。キャベツにソースをかけずにそのまま食べていると、青虫になったような気分がして、青虫もこんな気持ちで食べているのかなあと思いつながら食べます。

キャベツそのものの味に慣れてしまえば、次にソースをかけて食べた時にひょっとして塩辛くて食べられないかと思っていたのですが、時にはソースをかけて食べてみてもおいしい。ですから、人間の慣れというものはいい加減なものです。人間の好みなどはそう簡単に変わらな

無

いのではないかと思いましたが、食欲であれ味の好みであれ、自然に慣れてしまうというのが

人間の不思議なところですよ。

同じ空腹感でも人によって違うように、ここに一つ、何ごとも考え次第というおもしろい子ども向けの話があります。

昔、釈尊が旅をしておられた時に、あるところでおばあさんが病気で臥せていた。釈尊がお見舞いに行つてあげると、おばあさんが言うには、「うちには氣立てのよい、出来のよい息子が二人おりまして、二人とも毎日よくきばつて働きます。一人は傘を作つて、もう一人は下駄を作つて売つております。」こうなるとまるっきりうそです。釈尊の生まれは今のネパール領内、活動されたのは今のインド領内ですから、唐傘も下駄も、インドにあるわけがない。これはもちろん後世のつくり話ですが、それにしてはなかなかよく出来ている。

それでおばあさんに、「そんなにいい息子が二人もいて、何が具合が悪いのか。そんな結構なことではないではないか」と釈尊がおたずねになると、「天気というのは非常に情のないもので、時にはなさけ容赦なしに雨が降る。すると下駄を作っている息子は下駄が一向に売れない。かといつて天気になつて日がさんさんと照ると、息子の傘を誰も買つてくれない。二人ともいい息子で、一生懸命に仕事をして売りに歩いているのに。降つて悪し、晴れて悪し、どっちも

いかん。」

そこで釈尊は、「あんた何をいっているのだ。反対に考えなさい。天気がよくなれば息子さんの下駄がよう売れるではないか。雨が降れば降ったで傘がよく売れる。こんなに結構なことはないではないか。」こう言われて、おばあさんはふっと気がつきまして、「そういうとそうだなあ。物ごとを反対に考えればなんでもないわい」と。それから雨が降ると「今日は有難い。雨が降って息子の傘を皆が買ってくれる」、天気がよくなれば「下駄が売れて、これは結構なことだ。有難いことだ」と言っ、病で臥せていたおばあさんが一気に元気になってしまったという話です。

またこれは中国の「塞翁が馬」というお話。馬が逃げてしまつて塞というおじいさんが嘆いていると、その馬が良い馬を連れて戻ってきた。皆でそれを喜んでいると、その馬に息子が乗つて振り落とされ、足に大けがをしてしまった。それを嘆いていると、戦争が始まつて、皆は兵隊にとられたが、息子は足が悪いからというので徴兵をまぬがれた。馬がよその馬を連れて戻ってきた時に皆が喜びを言うと、塞じいさんは全然動じることなしに「何か悪いことが起こるかもしれない」と淡々としている。息子が馬に振り落とされて足を折つた時も「これがいいこと

になるかもしれない」と淡々としている。このように物ごとはいろいろと変わるといってお話です。なかなかこんなうまい具合になるものでもないですが、要はものも考え方次第ということ
です。

われわれは自分で自分たちのことを「自分」だと思っていますが、この自分というのは考え
方次第で感じ方がどうにでも変わります。「自分」を分析しますと、肉体と精神で出来ていま
す。肉体はほとんどが水分らしいですが、ほかに炭素やカルシウムやその他いろいろな物質で
出来ている。それで精神のほうですが、それにはまず生きているという前提があります。生き
ているといってもこれは自分が勝手に生きているのではない。その生命の元をただせば親から
生まれた。親の元をただせば、またその親が生んで、それをどんだんさかのぼっていけば、最
近の科学では海の中の粘土がもまれているうちに命が生まれたという説が有力らしいですが、
どこまでさかのぼれるかわからない。私たちが自分の命だと思っている命も、どこからが自分
の命とっていいかわからない。

次に自分自身の「考え」というものがあります。人間は一人ずつ顔も身体も違いますが、心
の中はもっと違う。考えていることはもっと違うはずです。人間がものを考えるということ

すが、心の中に起こっているいろいろな複雑なことを、言葉をいくつかつなぎ合わせることによってものを考えるということが出来るらしいのです。言葉というものが全くなければ、考えというものは全然起こらないそうです。気持ちには楽しいとかうれしいとかいやだとかいろいろありますけれども、論理的にものを考えるということは、言葉をいろいろつなぎ合わせる、あるいは言葉でいろいろな知識を持ってきてそれを組み合わせることで成り立っているのです。ちょうどコンピュータを使って仕事をする時のようなものです。あんなものはただの機械です。いろいろなデータを入れておかないとなんの役にも立たない。人間の脳みそもそれと同じで、いろいろな知識をきっちりしまい込んで、それで正しく判断したり考えたりするのです。そういう点で、勉強するということは知識などを蓄えてそれを使う練習をするということですから、頭脳にとってはいいことのようにです。

我 物ごとを一生懸命に考ええるといっても、もし言葉がなければ、心で何かもやもやと思っただけにすぎません。言葉というのは自分でつくったものではなくて、子どもの時から教えられたり自分で勉強したりしてそれが頭の中に蓄積されたものでして、それを時々いろいろな並べてものを考えているわけです。

無

昔はそういうことに気がつかなくて、何か言葉そのものに力があると思っていた時代もありました。日本でも言魂ことたまといまして、言葉に魂があると思っていた。こういう考え方はインドにもありまして、インドの大昔の古典であるペーダは、もとは神様のお告げの言葉だということになっていて、神主みたいな人が、ヤクソウマという、毒茸の一種のベニテングダケを食べて麻酔にかかった状態でわけのわからないことを口走ったのを、神のお告げだといった。ほとんどシャーマニズムです。その時に口走った言葉が力を持った神の言葉であるというふうに思われて、それが徐々に体系づけられてインドの哲学のもとになったようです。

なぜ言葉に力があるのかというと、例えば、ただ机をコンコンと鳴らしたりするだけですと、うるさいなあと思う人はあっても、この音で何をいわれているかはわからない。ところが「ばか」とか「あほ」とか言われると腹が立つ。同じ耳から聞こえてくるものでも、風の音や木の葉の音と違って、人が発した言葉は相手を楽しくしたり不愉快にしたり、いろいろと考えさせたりして、他の音とはどうも違うらしいと思われたことから、言葉には魂があるらしいということになったようです。しかし今は、誰もそんなことは思いません。それぞれの意味を持った言葉をいろいろと並べて、この「コップ」は「青い」なあとか、なんとなくぼんやり見ている

ものが言葉でわかるのです。

言葉は頭で考えるものだから、借り物だというのはわかるのですが、最初に申しました空腹感、感覚のようなものは変わらないものに思えます。つねれば誰でも痛い。それを「痛いッ」と言おうが「アウツ」と言おうが、痛いものは痛い。それと同じように、腹がへった時には腹が立ってむしゃくしゃするのですが、その時の気分によっていろいろ変わるということは、先ほどお話ししたとおりです。

しかし、これもまたずっと昔の人は、感覚というのはなかなか自分以外の人にはわからぬものだと思っていた。自分には見えているという視覚がある。嗅覚とか聴覚とかの自分の五感があるが、そういうものは他の人と共通のものではない。それをずっと突き詰めていくと、何もかもあるように思っているけれども、ひょっとして見えているだけかもしれないなあ。夢を見ているても何か見えるのだから、見ているといっても、それは見えていると思っただけかもしれない。触れば物があるのを確かめられるが、これも触覚があるからで、触っただけかも感じるだけかもしれない。聞こえてきても聞こえていると思っただけかもしれない。何もかもが感覚だけかもしれない。このように突き詰めていきますと、自分の感覚だけがあって、

世の中全部嘘かもしれないと思えてくる。例えば長い長い夢を見つづけて、それが立体的でカラーでステレオ音響の夢であれば、それは現実とほとんど変わらないでしょう。また機械が発達して脳にうまく刺激を加えることができるようになれば、生きているのと同じ実感を与えることができるでしょう。

ずっと昔、西洋にもそのように考えた人がありまして、ひょっとしたら自分なんかいないのかも知れない、自分は生きていると思っているけれども、存在していると思っているけれども、ひょっとしたらそういうふうに思い込んでいるだけかもしれないと思悩んだ人もあったのです。そこで、偉い哲学者ですが、「我思う、故に我あり」と。「そういうことを私は思っています。思っているというのは思う主体があるのだから、自分はやはりあるのだろう」ということです。実際に自分は存在するのかしないのかということを実き詰めて考えて、存在するというところで実感が持てて安心できるということですが、しかし、仏教はそんな実在のようなものは考えないのです。それが無我ということですが、自分というものは、本当は存在しない。では、自分というものは、あると思っているだけで実際にはないのかということ、そうではなくて、あることはあります。あるかないかといわれれば、痛い時には痛い、苦しい時には苦しい、つら

い時にはつらいと感じる自分が現にある。

しかし、そのことをどういうふうに捉えるかが問題です。インドでは大昔の人でも、自分は非常にちっぽけな、なんの力もない存在だと捉えたと思います。インドは日本と全く違いとてつもなく広いところで、京都のように近くに山が見えるといったところはあまりなくて、どちらを向いても皆同じ景色です。ガンジス川を飛行機から見ますと、曲がって網目模様の流れっていて、あちこちにいわゆる三日月湖が出来ています。皆さんも中学校で石狩川の三日月湖というのを習われたでしょうが、川がくねくね曲がって流れているのが、やがてだんだんくびれて、最後に三日月形に残った湖です。その時はなるほどおもしろいなあと思っていたのですが、そんなものはインドに行ってガンジス川を見れば、めずらしいことでもなんでもありません。川の長さで比べても、石狩川が大体三百何キロくらいとしますと、ガンジス川が三千キロ以上と、約十倍の長さがあります。

我　　ですから比べものにもならないのですが、山の中の田んぼや畑を一生懸命やっている日本人と、大きな川の真ん中にある島のようなところで畑を作っていて、洪水がくると人間も家も牛も羊も何もかもザーッと流されてしまう、自然の猛威の中にいるインド人とは、人間の存在

についての感じ方が全く違うのです。インドでは、人間の存在など全く取るに足らないものです。うちの田舎のほうの言葉に「ゴマメの歯ぎしり」という言葉がありますが、インドの人は人間がどうこういっても、それはしよせん小さなジャコが歯ぎしりしているくらいのものである、自然の力というのは大変なものだと思っただでしょう。そうなると、人間なんて沢山いるけれども皆、本当ははかないものだ、力も何もないものだ、それに比べると自然の力は強いといふので、自然の力は神だということになりました。

しかし、広い自然の中で自分たちはカスみたいな存在であっても、銘々、生きている。生きているのは、宇宙の神のおかげである。だからわれわれは神の分身である、と考えました。ちょうど毛をピッと抜いてフッと吹くと細かい遙悟空がワーツと沢山出来るように、インドの神の分身として沢山の生き物が出来たのです。人間だけではなく、犬も猿も、すべての動物、それに宇宙も、全部神の分身ということになりました。ですから、生きているものは皆平等だといふ発想になる。これは東洋の発想です。

釈尊もやはりそういう発想に基づいてものを考えられました。しかし、自分の感覚までが信じ難い、自分の存在は宇宙に比べると非常にちっぽけなものであると思うと、自分の力、自分

の努力は一体どういう値打ちがあるのかと考えられた。自分の意思とかは他人から押しつけられたようなものです。戦前であれば若い男性は鉄砲をとって戦争に行くものだということになっていまして、それがいやな人は国賊だと思われたらしい。本気で鬼畜米英といまして、アメリカ人やイギリス人はまともな人間と思っていなかった。あんなものは鬼か畜生だから殺してあたりまえだといっていた。それと反対に、天皇陛下は人間ではなくて神様である。天皇陛下は神様だからご飯はおあがりにならないものと、昔の子どもは思ったそうです。それで、戦争にいくのは、ただ天皇陛下のためだけだった。家族のことや、国のことを考えたりするのは不純である、とにかく天皇陛下のために命を捨てるのであるといつて特攻隊に行ったらしい。当時の中学生がなぜそんなふうに思ったかというところ、そういうふうに教育されたからです。教育次第でどうにでも思えるものです。私は今このようなことをいっていますが、これも大学に入っているいろいろなものを読んで、あるいは人から聞いて知ったことです。いわば借り物ばかりですが、それを自分の中で並べたてて言っているだけです。これが五十年ほど前であれば、やはり鬼畜米英だ、神国日本だというようなことをぶち上げていたかもしれません。

無 我
しかし仏教ではそういう点はよく考えていまして、自分の考えと思っているものは本当は自

分の考えでないかもしれないから、よく気をつけなければいけない。いくら自分で正しいと思っても、正しいかどうかはわからない。正しいかどうかの基準は、それが本当に自分のためになるかどうかであるといっています。それは、もっと突き詰めれば、自分の命をどれだけ大事にするかということになると思います。いくら天皇陛下のためだとか、それで国が栄えるだとか、いろいろな理屈がついていても、自分の命を捨ててまで敵の命をとるなどということはまともなこととはいえませんし、そういう点で仏教は、まず戒律で「生き物の命を奪うな」といったのです。

命を奪わないまでも、変な方向に向かないように、自分で自分をコントロールすることです。そうしないと、自分の考えを正しいと思い込んだり、悩んでいる時には、とくに落ち込んでいる時には、周りが全然見えなくなります。例えば失恋でもしますと世の中真暗で、周りが全然見えなくて、自分が悲しみのどん底にいるように思いがちです。

その時には、そういう具合に落ち込んでいる自分とは一体どういう自分かといういろいろ分析してみます。そうすると落ち込むというのはそういう感覚だけですから、実際に実感としてあるのは、落ち込んで不愉快な気分だけです。不愉快な気分を持ちつづけることを愉快に思う人は

誰もいないのですから、少しでも不愉快な気分から逃れるほうがよろしい。逃れるためには逃れるような条件を自分の周りにつくっていく。普段からそういうことに心がけていると、精神面が自然にいいほうに向く、というのが仏教の発想のようです。大抵の場合、一旦落ち込むと自分でなおさら落ち込むような環境をつくる。友だちにも会わない、外にも出かけないといったおもしろくない環境を自分でつくって、どんどん落ち込むのです。それで根暗だといわれたりするのでしょうが、根あかになるように自分で環境をつくれば、人間なんて自然にころころ変わるものです。

仏教では無我とともに無常ということをいいます。日本で諸行無常というと、はかないという感じがしますが、何ごともしつまでも続くものではないというのが無常ということの本来の教えです。祇園祭の行われる京都の祇園さんはスサノオノミコトが祭神の神社ですけれども、本来、祇園というのは釈尊のおられたお寺ということになっています。琵琶を鳴らして「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり……」などというものだから、非常におどろおどろしい感じがしますけれども、本当の祇園精舎の鐘の音は、除夜の鐘のようなボンという音ではなくて、チリチリチリという澄んだきれいな音がしたようです。なぜかというと、材質が水晶で出

来ていたということになっていきますので、恐らくはガラスの風鈴のようなものだと思います。ですから決して「驕れる者は久しからず」とか、「猛き者は遂には滅びぬ」とか、「ひとえに風の前の塵に同じ」とかいう気分ではないのです。諸行はただただ無常であって、あらゆるものは必ず滅び去る。すべてが滅び去ってしまえば人生の苦痛もすっかり滅び去ってしまい、苦痛からも解放される。これほど楽なことはないぞよということを、鐘の音が教えてくれるということです。

皆さんも試験で失敗して落ち込むことがあるかもしれませんが、落ち込んでいれば損をするだけです。そして、何ごともしつまでも続かない。落ち込んでいる自分というのは仮のもので、いろいろな条件が重なっているだけです。それをいいほうに、自分で自分をつくっていくように心がけてもらえればと思います。宗教講座らしからぬ有難くもないお話でしたけれども、これで終わらせていただきます。

——一九八九・七・二五——