

「愛」という言葉は広く一般的に使われますが、もともとの仏教の言葉としては、異性や金銭や名声などへの執着心を意味します。たとえば「愛より憂いが生じ、愛より恐れが生ず。愛を離れたる人に憂い無し、なんぞ恐れあらんや」と『法句経』にあるように、煩惱の一つとして否定的に使われてきました。ですから、江戸時代のキリスト教の人たちは、キリスト教の「愛」を、「お大切」とか「懇切」などと訳していたようです。しかし明治の頃より「愛」という言葉がだんだんと一般的に使われるようになり、少しずつ現代使われている「他人を思いやる優しい心」というような、人間がもつ大切なものとして肯定的・積極的に考えられるようになりました。儒教における「仁」も近い意味でしょう。

それでは、現代に使われている「愛」に相当する仏教の言葉はというと、「慈悲」ということになります。この言葉は、広く「抜苦与楽」つまり相手の苦しみを和らげ安楽を与える意味で使います。しかし、実は「慈」と「悲」は本来は別の言葉で、もともとは、仏や菩薩の実践として「四無量心（あらゆるいのちへの変わらない平等の優しい四つの心）」または「四梵住（人間関係の四つの大切なあり方）」がいわれます。四つとは「慈」「悲」「喜」「捨」です。私たちが良い人間関係を持つために、このことに学びたいものです。

まず「慈」とは、もとのインドの言葉を「マイत्री」といい、「平等な友情」が原意で（与楽にあたる）、友情、仲良くしましよという感情で、友人として大切にする姿勢です。私たちが他者と接するとき、相手の状況によって同じようにはできませんが、まずは親しみを持って言葉をかけ、何かできることをしてあげる。相手がやろうとしていることについて励まし応援する。困っていれば助ける。勇気づける。これらは「慈」に相当します。

「悲」は「カルナー」で、「呻き」が原意で「同苦（苦を共感するの意）」とも言います（抜苦にあたる）。悲しんでいる人、苦しんでいる人を助けてあげたいという感情です。時には、ただ黙ってそばにいてあげるだけでもいいのです。心身に苦痛や苦悩を抱え、憂いや悲しみに沈んでいる人には、ただ寄り添い、だまってそばにいる。呻き声を上げ、ため息をつく。なぐさめがほしい。無力感に覆われる。その相手の心を自分の心として感じようとする。それが「悲」の心です。私たちは、生きている限り悲しい目に遭います。単なるプラス思考で「明るく」などと言われても、受けつけない時がありますね。

「喜」は、他人の幸福や喜びとともに喜ぼうという心です。何かに向かって元氣よく進んでいる人には、喜びを与え、相手とその喜びをともにする。しかし私たちは、嫉妬や羨みがこれを上回ることが多く、なかなか素直に喜べませんね。「捨」は、平等で冷静な感情です。自他の感情に流されず、怒りや憎しみにつきあわず、あえて冷静に距離をとって見守るのです。これができることなく、相手の自立を妨げてしまいがちです。「喜捨」と使われることもあります。寺社や貧しい人にお金や物を施す意味で使われますが、喜んで捨てる、或いは手放すことを喜びとするとは、それまで大切と思っていたけれど本当は大事でないものに気づき、それを捨てるという行為で、自由になっていくということでしょう。

「所有欲」から迷いや苦悩が出てくるものですから。仏教では、人間の幸福は、他の人と幸福をともにすることを抜きにしてはあり得ないということに立つのです。つまり、他の人の苦しみを和らげ安心を与えることが自分の幸福になっていく。相手の立場に立って考え、ふさわしい行動をする。相手のいのちを深く肯定し、生かそうとする心で接していくことで、自らも解放され、互いにありのまま価値あるものとなるでしょう。自らが呻く悲しい存在であると知ることによって、本当に他者の苦しみを理解し共感する。つまり、自他を分けて自分を中心にしてではなく、相手の心を我が心として生きる。それは仏や菩薩にしかできないことなのかもしれませんが、私たちが自分一人だけの満足を追い求めていくと、その人の人生は独りよがりの寂しく貧しいものになっていくばかりと思われてなりません。