

幸せになる祝文^{じゅもん}

(2004年秋彼岸会法要初日)

法話 アルボムツレ・スマナサーラ長老

ほんのちょっとした時間、お釈迦様の教えを聞いて、我々の生きる苦しみをなくし、人生を幸福にさせていただければ、と思っています。

幸せになる教えが暗い教え？

お釈迦様が何を教えているのかということをは一言で言えば、「幸福」「幸せ」ということです。私たちが間違いなく「幸福」になる道、それがお釈迦様の教えです。

それなのに他の宗教の人たちは仏教に対して、「あなた方の教えていることは悪いこと、暗いことばかりだ。人生は苦しいとか、人生は大変だとか、そればかり言っている。私たちはそうではなくて、人生は大変素晴らしいと教える。だから、私たちはあなた方よりずっといぶん発展、繁栄しているんだ」と言います。

「あんたたちの国は、仏教のせいで発展していない。仏教が国の発展を阻害している」とまで言ったりします。

でも世界の歴史を見ると、欧米の列強の国々は船を造って、大砲や鉄砲を作って、さーっと行って、他の国々で人を殺したりして、その国を盗って植民地にする。そしてその国の財産を全部自分の国に持って帰るのです。これは、明らかに強盗ですよ。小さな強盗じゃなくて、大きなスケールの強盗なんです。人の財産、地球の財産を残酷に奪って、物質的にすごく豊かになって、そして仏教にも文句を言うのです。「あんた方は仏教を信じてるから貧乏なんだ」と。

こんな話を聞くと、私たち仏教ではこう反論します。

「あらゆる人殺しの道具を作って、人の国を勝手に奪ったり、他人の財産を盗んだりして、まあ、物質的に豊かにはなっているでしょう。

仏教では強盗を禁止しています。自分の持っている財産で、なんとか間に合わせて生きていなさいという教えです。隣の家の財産まで奪うなよ、という教えです」と。

それで仏教の人々が貧しくて苦しいかということ、そんなことは全くありません。物質的には貧しく見えるかもしれませんが、みんな楽しく穏やかに暮らしているのです。

他人の財産や国や命までも奪って豊かになっている人々の方が、本当は朝から晩まで怯えて生活しているのです。奪ったから奪われるかもしれないし、人を殺したから殺されるかもしれないし、と不安になって、怯えて、安心できな

いんですよ。でも、仏教を信じている人々は、何ものにも怯えることなく、穏やかに生きているのです。

せいぜい今日一日の命

「奪ってでも、人を殺してでも、金持ちになりなさい」という話はお釈迦様はしません。お釈迦様は本当のことを言うのです。

「人生はせいぜい、六十年とか八十年とか、そんなもんでしょ。」と。我々の寿命は数えられる程度の短いものです。六十年とか八十年とか、もっと短い人生でも終わってしまいます。あっという間です。「だから、いい加減落ち着いて、平和で穏やかで、楽しく生活してみなさいよ」ということなのです。

我々の命は短い。その上、いつ死ぬかも分からないですね。「人生八十年」とか「今は長寿社会で九十歳まで生きていられるぞ」と言っても、この私が何歳まで生きられるか、それは分からないのです。人生八十年と言うのはいいのですが、自分が九十歳までいられるかどうか、八十歳までいられるかどうかということは、誰にも分からないのです。そうありたいという気持ちはあっても、分からないのです。突然亡くなってしまうということは、よくあることです。

とても悲しい事件がありましたね。父親の友だちが小さな男の子二人を、誘拐して、その上殺してしまっただけですね。あんなにかわいい子供なのに突然殺されてしまって。元気で大人になりたいって気持ちでいたでしょうし、親もそういう気持ちでいたでしょうに。だから人間も、身近な人でも信じられないのです。

大人同士のことなら、腹が立って喧嘩して、つい殺されちゃったと言っても、一応理解できます。いいことではありませんけど。ああ、あの二人はお互いに全然折れないんだから、喧嘩するとエスカレートして、とうとうあんなことになったんだぞ、とは言えます。でも、大人がなんのことなく、なんの抵抗もできない小さな子供を平気で殺すというのはどんな気分でしょうか、そんな怒り憎しみが現れるのかと、それは理解できないんです。しかも、その殺す人々にも子供がいるのに。そういうふうに、人間というものは信頼できないのです。

自分ひとりでもいつ死ぬか分からない。私は元気だ元気だ、と、そんなことを言っているだけでも、誰にも分かりません。何かの病気にかかる可能性はあります。何か事故を起こす可能性はあります。

そういうわけで、一番確かですっきりした生き方は、「まあせいぜい今日生きていられれば、せいぜい今日だけ生きていられればいいんじゃないかなあ」という生き方です。

無常を觀察して穏やかに生きる

そう言うと、すぐ「暗い」と思う人がいますね。「なんであんたはそんな夢も希望もないことを言うんだ。人生は八十年九十年ではないか」と言う人はいるのです。

しかし、「八十年生きるぞ、百年生きるぞ」と言う人は、すごく悪いことばかりするんです。おまけにもものすごいケチで。だって八十年も食べていなくちゃいけないんだから、物もお金も溜めて溜めて置いておかなくちゃいけない。人がちょっとした失敗をしても、決して許さない。ずーっとその恨みを持っている。けんかをする。そしてわがまま。傲慢。なかなかいい人間にはならないんですよ。

反対に、「せいぜい一日だけ生きていられればいい」と思う人は、怒りも苦しみもなく、すごく穏やか。「たった今日だけだから、落ち着いていきましょう、仲良くしましょう」という心で生きている。人が何か欲しいと言ったら、「どうぞ、持って行って下さい」と。人が何か助けてください、協力してくださいと言うと、「いいですよ」と、そんなこともやってあげる。ちょっと身体の痛み苦しみがあっても、「まあ、どうってことない。一日だけだから」ということで、心はすごく穏やかになる。罪は犯さない。花が咲いているように生きていられます。

そういうことですから、「人間はいつ死ぬか分からない、今日死ぬかもしれません」というふうに、無常を観察して生きると、それは素晴らしいことなのです。無常を観察して生きると、こころが穏やかになるだけでなく、頭も本当に良くなります。失敗もしません。病気になっても、たちまち治ります。不幸なできごとが起きても、暗くはなりません。

親戚が亡くなったり、家族がバラバラになったり、自分がたったひとりぼっちになったりということがありますね。長い間みんなでいっしょに生活しても、みんなどんどん出て行くし、またあの世に逝っちゃって、自分ひとりぼっちになってしまう。そうすると、生活はものすごく辛いのです。お腹が空いてもご飯作る気にはならないし。あっちこっち家が汚れていくんですけど、「まあ私だけだから、もういいや」ってことで、掃除洗濯する気にはならなくなっちゃうし。それで人生がどんどん暗くなるのです。

でも、無常を観察して生きてる人は、そうはなりません。すぐに、たちまち立ち直る。誰かが亡くなっても、「まあ無常だから、そんなのは当たり前だ。私も別にずーっといるわけじゃないんだ」と、穏やかでいるのです。

「誰でも毎日歳取って行って死ぬんだからね。だから今日一日、まあ明るく楽しく、穏やかでいるんだぞ」と、そうやって一日だけ生きてる人にとっては、一日中怒りっぱなしでいると、すごく勿体ないのです。たった一日の命なのに、なんで怒って終わってしまわないといけないのですか。一日中けんかすることになっちゃうと、もうあまりにも勿体ないんですよ。ですから、その一日だけの命、怒らないで、けんかしないで、楽しくいる。

そうやって一日だけ楽しくいる人は、一日一日を楽しく過ごすのですから、一生楽しい。亡くなる頃になってくると、心がもう成長していて、徳もいっぱい

い積んでいて、亡くなる時も、亡くなった後も、大変幸福に幸せになります。

誰の命も財産も奪う権利はない

そういうわけですから、お釈迦様がおっしゃっているのは、人の財産まで奪いなさいとか、隣の国まで奪いなさいとか、強盗しなさいとか、自分の欲を満たすためには人を拷問しても何をして構いませんとか、そういうとんでもない恐ろしい教えではありません。そうではなく、「どんな人もどんな生命も、みんなに生きる権利があります。みんな幸せに生きていきたいのです」とおっしゃいます。みんなに生きる権利があるんだから、誰も他の人、他の生命を殺す権利はないのです。他の人の財産を強盗する権利はないのです。その真実を守って、我々がお互いに助け合っていたならば、この地球はすごく素晴らしいところなのです。

助け合うどころか、「盗りたい放題盗ってやりなさい、奪いたい放題奪いなさい、あなたには武器があるんだから、権力も軍事力もあるんだから、やっつけなさい、それこそ勇気だ、私たちは負けませんよ」などと言って、爆弾落として人を殺したりする。そういうことをしているので、世界が大変苦しい状況になっているのです。

それはお釈迦様のせいではありません。逆に、世の中がお釈迦様の言葉を聞いて、どうせ全ては無常で、いつ死ぬか分からないのだから、今日一日を穏やかに、平和に暮らそう、という気持ちで日々を生きていけば、争い、戦争はなくなってしまうのです。貧困も飢餓もなくなります。皆様はおいしいものを召し上がっていますが、他の国々では食べるものもなく、子供たちがけっこう死んでいます。骨と皮だけで。子供を産んでもお母さんも骨と皮だけで、おっぱいあげられませんし、子供はそのまま赤ちゃんのままで死んでしまう。そういうふうになっているのは、誰かが食物や財産を奪っているからなのです。

お釈迦様の話を聞くと、世の中がすごく豊かになるのです。一人一人でも、お釈迦様の話を聞くと、心がものすごく豊かになります。ですからやっぱりお釈迦様の言葉、話を、いっぱい聞いて、こころをしっかりとさせた方がいいのです。

自然界の二つの顔

今年は台風の当たり年ですか。もう台風は終了したんでしょうか？ また来るかどうかは分かりませんね。地球は地球の好き勝手にするので。すごく強烈な台風が来るぞと言うと、人は心配する。台風で人が亡くなったり、家が壊れたり木が倒れたりする。それでみんなすごく落ち込んだり、悩んだりします。

でも本当は、家が壊れてもそんなに大変なことではありません。「家が壊れた」と言って精神的に悩むこと、あれが大変なのです。家はどうかして直せまし、壊れたらもっと新しい家にできるかもしれません。でも心が立ち直らないんです。立ち直らないで、悩んだり、苦しんだりする。そこが問題なのです。

まあ台風と言うと我々は怖がるんですけど、結局は私たちを生かしているものも同じものですね。ただの風、ただの空気ですよ。

人間は空気なしに生きていられません。この世界で、生命がおなかに宿った瞬間から、我々はずーっと空気を吸って吸って、そのおかげで生きているのです。一分でも空気を吸わないでいると、それで命が終わります。一分二分ぐらいだったら、身体の中に空気がいっぱいたまっていますから、それで酸素を摂りますけど、これが四分五分ぐらい続くと、身体の中にたまっている酸素も終わってしまって、たちまち死んでしまいます。ですから、我々はいつも死にかけていて、死と隣り合わせにいて、ずーっと助けてくれているのは風、空気なのです。神様のようにずーっと命を助けてくれている風にしても、ちょっと混乱すると、人が死んでしまう。私たちの命を支えてくれるこの風が、ちょっと変わっちゃうと、命を取る。そういうふうに、自然には二つの面があります。

だからといって、「風の神様、決して台風にならないように。竜巻にならないように。」といくらお祈りしても、そんなのは効かないんですよ、風には。台風も竜巻も自然法則で、その時その時、出てきます。

それから、我々が住んでいるこの地球。我々はなんのことなく生きてますけど、地球のおかげで生きていますね。畑を作って、家を作って、「どこかへ出かけようかなあ」と思ったら、そこも地球です。飛行機で行っても、地球の力で行くのです。だから地球がなければなにひとつもできない。我々は地球に大事に守られています。地球が命を支えてくれているんです。この身体だって、地球が貸してくれている物です。でも、ちょっと足でも滑っちゃうと、その地球の上に頭がぶつかって死んじゃうんです。歩く時ちょっと足が滑ったとする。それですると落ちて、頭でも何かにぶついたら、もうそれで終わり。ちょっとしたことで、ちょっと失敗しただけで、死んでしまうのです。

火はとてもありがたいものです。冬になると、寒くていられませから暖房やストーブをつける。それはみんな火なのです。家を建てる場合は、太陽の光が当たるようにと、いろいろ工夫して設計する。

身体の中にも熱があります。それも火なのです。でっかい冷凍庫に生きている人間を放り込んじゃうと、死ぬまでにそんなに時間はかかりません。身体が外から冷えて凍って行って、それでもう、死んでしまいます。どうにもならない。最初に入れられた人も動いたりいろんなことをして、身体の中の熱を使おうとはしますが、まあどんどん疲れますからね、動けなくなっちゃうんです。「ちょっと休もうかな」と。それで三十秒一分休む間に、全部凍っていつちゃいます。それで終わりですよ。だから、身体の中でも火が焚かれているのです。炎がないだけで。

考えてみてください。私たちの身体はずーっと三十六度ぐらいの熱でいるの

ですけど、もし我々が何かをガスで一年間同じ温度で暖めておこうとするなら、どれぐらいのガスが必要でしょうか。かなりかかりますよ。お水でも釜に入れ火をつけて、三十五度になったところで熱をコントロールする。三十五度でずーっと保って一年ぐらいやってみると、ものすごいエネルギーがかかっています。身体の中でもそういうふうに、ずーっと火を焚いています。それで生きているのです。

火がなければおいしいご飯も食べられません。米なんかは生で嚙っても全然おいしくないでしょ。カボチャも生でぱくぱくと食べてもそんなにおいしいものではありません。生で食べられるものは、そんなにたくさんはないですね。大根とかは生で食べられますけど、毎日おなかいっぱい大根を生で食べましょいうとは、考えただけでもなんか気持ち悪くなっちゃうんです。生野菜とか食べますけど、やっぱりお醤油やドレッシングかけたりして、食べやすくするためにいろいろ工夫するのです。

それがありがたいことに、火を通してもらえば、何杯でも食べられます。全然おいしくない米が、火を通してもらえばまあおいしいこと。なんのことなく軽々と、おなかいっぱい食べられます。我々が食べる物は、サラダ以外はほとんど火を通してます。それでおいしいのです。そういうふうに、火は命を助けてくれています。

しかし、それがちょっと火の使い方を間違えれば、どうでしょうか。お茶を飲もうとお湯を沸かして、そのお湯がちょっと身体に触れると、もうやけどする。ちょっと火を消し忘れちゃうと、家が丸ごと焼けてしまいます。

水も同じことです。水のせいでも人が死んでしまいます。でも、私たちの身体のほとんどは水でできているんですね。水がないと命はありません。

そのように考えてみれば、我々の命を助けてくれるものは、丁寧に扱わないと、大変危ないものでもあります。いつ死ぬか分からない。裏と表みたいなものです。表だったらいいのだけど、裏が出たとたん、命がない。殺される。それが自然。これが本当の事実なのです。この世の中の何でもかんでも、みんな裏と表を持っているのです。

「幸せ」を与えてくれるものが「幸せ」を奪う？

もうちょっと進んで考えてみましょう。

私たちは「家族がいてありがたい」「家族がいてなんて幸せでしょう」と思っていますね。でもそれはひとつの側面だけ。ちょっと間違っちゃうと、これも命取りになります。十九歳の男の子を逮捕しました、と今日ニュースで聞きました。父親を殺して、家に火をつけて、逃げちゃったのです。十九歳の男の子といえば、親から見ればまだまだ子供で、でも身体も逞しくなって、親にとっては見ていてとても楽しいんですね。「自分の息子は身体も大きくなって、大人になって、元気だ」と。それなのにちょっとした言葉のすれ違いで、ほんのち

よつこのことで、もう殺しちゃうんですよ。悲しいことです。父親というものは子供のことを完全に信頼して守ってるんだからね。我が子だと。その子供に誰かが何かしようとする、いくら自分が身体が弱くても、父親は行ってけんかでも何でもして、ボロボロになっても子供を守るんですよ。そうやって、自分の命に引き換えてでも守ってあげたいと思って育て上げたこの子供が、ほんのちょっと間違うと親を殺す。家族といっても危ないんですよ。「我が子我が子」「ああかわいい」と思っても。そう単純じゃないのです。すごく危ないのです。

夫婦も同じことですね。結婚してずいぶん夫婦仲がいい、寂しくないと言っても、どこかでちょっと間違うと、やられます。奥さんが旦那さんを殺すケースもいくらでもあるし、旦那さんに奥さんが殺されるケースもいくらでもあります。時々おばあさんとかおじいさんを殺してしまったという話もありますね。

もっとひどいケースがあります。おばあさんが孫を殺してしまっ、「なんで殺したのか」と聞けば、嫁さんが気に入らないんだという話なんですね。お嫁さんを追い出したくて、しかし孫はかわいい。孫は自分のところにいてお嫁さんは出て行け、と言っても、これは成り立たない話ですよ。それなのに孫がいつでも自分の方に来るようにと、ありとあらゆるずるがしこい策略をする。でもこのおばあさんは分かってないのです。いくらいろんなものあげても、お菓子あげても、お嫁さんはその子供の母親だからね、母親の所に行かない子供がいるわけなのです。だから、子供はおばあちゃんと遊んでいても、母親が来ると、ちょこちょこそちらに走って行ってしまいます。母親の方はいつでもお菓子あげたり甘やかしたりということはしない。叱ったり怒鳴ったりもする。でも子供はそれは気にしない。おばあさんがそれに腹が立って、それで子供を殺してしまったのです。

おばあちゃんが孫を殺すなんて、どう考えても信じられるものじゃないのです。大の男が七歳八歳の子供を殺すということも、考えられないことです。しかし、我々の世界はそんなものです。ちょっと間違っちゃうと、どうなるか分からない。

それから、お金があったらありがたいと思っているでしょ。お金がたくさんあったら幸せだと。これで命がなくなってしまうですよ。お金があってありがたいんだけど、ちょっと間違っちゃうと、もうどうなるかわからない。

気をつけて生きる

この世の中の全て、何でもそんなものです。ちょっとしたことで裏切られます。このことを覚えていて欲しいのです。なんとなく自信満々で生きているんじゃないくて、よく注意して生きていた方がいいんじゃないかな、気をつけて生きていなくちゃいけない、と。お釈迦様はこの「気をつける」ということがす

ごく大事ですよ、とおっしゃいました。

車の運転をする時は何を握りますか。ハンドルですね。ハンドルをきちっとコントロールすることは、最も大事なことです。他にも踏むもの、引くもの、押すもの、回すものなど、いろいろいっぱいありますけど、どれよりも大事なものは、手で握っているハンドルなのです。

人生のハンドルは「気をつけること」です。それを休むことはできません。寝る時も、起きる時も、掃除洗濯する時も、外へ出る時も、いつでも気をつけないといけません。ハンドルを逆に回してしまったら事故になるように、気をつけていないと簡単に死んでしまいますからね。いつでも死ぬ可能性はあります。ですから、ずーっと気をつける。これはすごく大事な教えなのです。「気をつける」ということを守ると、ほんとに幸せに生きていられます。

守りきることはできません

ではどう気をつければいいでしょう。そしてどこまで気をつければいいのでしょうか。

どんな親も自分の子供がもしかすると将来自分を殺すかもしれないとは思わないでしょう。思わないし、思いたくもないし。子供を見ながら「もしかすると、大きくなったら、こいつに殺されるかもしれない」と思って子育てなんかできるわけありません。だから、気をつけなければ大変危険だと言っても、結局はできないんですよ。

結婚披露宴の時に、新婦さんが新郎の顔を見て、「もしかするとこいつに殺されるかもしれない」と、じゃあこれから気をつけよう」と、できるわけですよ。結婚式の時「この人と一生、一緒にいよう」という気持ちでいるのです。「結婚できてよかった。幸せだ」と。だから、気をつけろと言ったんですけど、結局はどこまで気をつければいいのでしょうか。何でもかんでもきちんと気をつけてはられないのです。

仕事をしてお金がちょっと入ると「お金が入るのはいいんだけど、強盗に入られて殺されるかもしれない」とか、そんな心配はやってられません。「夏は暑いし、海水浴でもして遊びましょう」と遊びに来て、「やっぱり波が来て流されちゃうと死にますから」と言うと、もう海にも入れないし、遊べなくなってしまいます。だから、気をつけなさいと言っても、そんなにできることでもないのです。

だから、結局はみんな事故を起こして死んでしまうのです。大学生なんかは山に登ろうと思うと、冬が終わるその時期に登るんですね。山は雪がいっぱいですが、空気は暖かいんです。それで「今こそいいや」と思って山登りをする。冬にはやらないんです。で、どうなるかというと、雪崩に遭って死んでしまう。

そういう人々も、一応気をつけてはいるのです。それでも、つい失敗する。

だから「気をつけなさい、気をつけなさい」と言っても、完全に気をつけることは、ちょっとできない。だからまあ、もし台風で家が壊れて頭の上に落ちてきて、ひどい目に遭うことになっても、「まあしょうがないや」と、いうふうに思うしかないんですよ。完璧に守りきれわけではないでしょう、と。水に誰か流されてしまって、全然助けてあげることができなかった。「ああ、しょうがない」とあきらめるしかないんです。それもきついんですけど。でも他に方法はないんですよ。子供と川で遊ぼうとして行った。遊んでいる時、ちょっと目を離れた隙に子供が溺れる可能性があります。それでその親が一生泣くのです。「自分の不注意で子供が亡くなったんだ」と。そんなこと言っても、しょっちゅう不注意でいることはあるんです。家の中でも、ずーっと二十四時間子供を見張ってるわけじゃないでしょう。ついあっちを見てこっちを見た間に、子供が何かやってしまう可能性はあります。だから守り切れません。ですから、川に遊びに行ったんだけど、そこで子供の命がなくなってしまったのだったら、もう「ああ、やっぱりしょうがない」ということで、諦めて、しっかりしないと。

我々は結局は、自分にも他人を守ることはできないし、他人にも自分を守ることはできないのです。医者「あなたの病気はなんでも言ってください。すぐ治してあげますよ」と言ったとしたら、それは冗談ですね。どうせ治りませんから。そのように、この世の中は守られていない。守りということはないのです。危険と一緒に生活しなくちゃいけない。だから、まあ、あきらめて適当に気をつけて生きていきましょう。完璧には気をつけることはできない。守りきれなくて、誰かが不幸にあっても、精神的にはすぐに立ち直る。そういう生き方が正しい気をつけ方です。

真の敵は誰？

それでも、地や水や火や風はたまに人を殺すだけです。地球もたまに火山が爆発したりしますが、ほんとにたまにです。毎日噴火しません。浅間山でしたっけ、今「ちょっと頑張りましょう」と思っているんですけど、それもたまにですね。だいたい避難する時間もあるし。

田畑なんかはそんなに悪くはないんですよ。水をあげて、肥料もちょっとあげて、種を蒔けば、結構私たちを幸福にしてくれます。全然水がなかったりしたら、田んぼが「しょうがない、今回は勘弁してください」ということもあります。裏切ることはそれほどはないのです。木なんか植えたら、だいたい実るでしょ。実らないで、倒れて迷惑かける場合もありますけど、それはたまたまで、結構大丈夫です。

私を殺す、並々ならぬ不幸に導く、本当の危険は別にあるのです。火よりも水よりも怖い、台風・竜巻よりももっと怖い鬼がいるのです。私を絶対幸福にはしてやらんぞと思って頑張っている、敵がひとりいるんですよ。

私をひとかけらも幸福にしてくれない、不幸にだけしてやるぞ、と頑張っ

いる敵、その敵からは確実に気を付けて、自分を守らなくちゃいけないのです。なぜなら、この敵は水とは違う。水なら飲むことで助けてくれる。料理にもお風呂にも、入ったら、水自体が我々を幸せにしてくれる。でもこの敵は間違っても幸せにはしてくれません。私を不幸にするだけ。

その敵とは誰でしょうか。それは私自身なのです。

他の誰でもありません。他の何ものよりも自分を敵に回すものは自分自身です。だから一番気をつけなくちゃいけないのは、自分に対してなのです。

他はそこそこ適当に気を付けていればいいんですよ。一番怖いのは自分。自分自身が自分の敵になっている、だから、誰ひとりも幸福な人がいないのです。ひとりもない。万々歳に幸福という、完璧に幸せで穏やかな人は、誰もいない。

独りぼっちでは生きられない

「私は幸せですよ」と言う人がいるかもしれませんが、それは周りが幸せにしてあげてるのです。本人にはできない。友だちがいっぱいいいて、話す相手がいっぱいいいて、助けてくれる人々がいっぱいいいと、なんとなく幸せな気分になる。お金があって、家族がいると、なんとなく幸せな気分になるんですけど、自分自身でなっているわけではないのです。自分一人になっちゃうと、恐ろしくなってしまうと、不幸のどん底に落ち込んで、自殺してしまうのです。試しに独りぼっちになってみてください。まあ二日三日も、もたないと思いますよ。全く何も無い所で、電話もかけられない、なんのコンタクトもできない、誰とも喋ることはできない状態で、独りぼっちになってみてください。究極の苦しみです。とすると、私を不幸にする敵は誰でしょう。やっぱり私自身ですよ。

ひとつの例を考えてみましょう。刑務所がありますね。刑務所の中はけんかをしたり、人を殺そうとしたり、無法状態なんです。無法な人ばかり集めているところだから。その中でも管理できないほど人を殴ったり怪我させたり、殺そうとしたりすると、刑務所の中でもうひとつ刑務所みたいな所があって、そこへ入れます。独房ですね。なんのことない、ただ一人でいるだけの独房なんですけど、それが、入れられた人には大変苦しい。窓もない、何も無い。下からちょっと食べ物を中に入れるだけのことで、ひとりでじいっとしているしかないんです。そういう所に入れられる連中は、いくら殴っても、鎖で縛って拷問したり、骨折ったりしても、全然気にしない。どうせ体力もあるし、苦しみには耐えられます。だからほんとに苦しめようとするならば、独房に入れることが一番効きます。他に何もする必要ないのです。ちゃんにご飯と水ぐらいはあげる。

ちょっと聞いただけでは、その人楽じゃないかと思えるでしょ。ご飯は来るし、飲み物も来るし。寝たい時は寝られるし、起きていたければ起きていられるし、仕事はしなくていいし。歩いていたければその部屋の中で、ぐるぐる歩

けばいいし。走りたければぐるぐる走ればいいし。逆立ちしたければ逆立ちしてもいいし。楽でしょ。ところが全然楽じゃないんです。真反対、極端に苦しむんです。もうイライラするんです。でも刑務所だから自殺もできません。

この世の中で、我々は独りぼっちになっちゃうと、たちまち自殺してしまいます。全然躊躇なく自分を捨てる。独りでいることほど苦しくて怖いことは、人間にはないのです。どうしてなのかわかりませんが、誰かと喋らないといられない。

今の日本ではひとりで生活する人は結構いますけど、それは「独り」じゃないんですよ。テレビがありますね。電話がありますね。窓を開けたら車の音とかいろんな音がいっぱい聞こえるでしょ。「ああ、みんなと一緒にいるんだ」という錯覚でいるんです。だから、ひとりで生活する人々は、ずーっとテレビを見ているのです。それで世界と対話しているような気分になるのです。そういったものを取り上げてみてください。人生はもう終わり。まあ一日ぐらいは我慢できるだろうと思いますけど、二日目ではもう、何か毒でも飲んで自殺する。

ごまかしの幸せ

ということは、我々の一番の敵は誰でしょうか。やっぱり自分自身なのです。誰もいなくて、他の誰のせいでもない時に、必ず自分を不幸にして殺してしまうのですから。

「今幸せ」と言うのは、みんなが幸せにしてくれているからなのです。家に帰るのが楽しくてたまらないと言うのは、家の人たちが自分の機嫌をちょっと取ってくれて、楽しくしてくれているんですよ。だからお互いに挨拶したり、感謝したり、あらゆるドラマをやっています。子供が「ありがとうございます」と言ったりすると、ずいぶん気分がいいんです。お母さんが子供にご飯作って食べさせたところで、「ごちそうさまでした。おいしかった」と言っちゃうと、その一言で、お母さんは幸せ。だから、そのお母さんの幸せ気分は、子供の一言で作られたのです。

けれども、そのお母さんが、自分自身にとって、きわめて危険な敵なのです。ちょっとしたことで、自分を殺すのです。

私たちはそういうごまかしの生き方をしてるのです。「自分で元気で生きているんだぞ」と思っているけど、結局のところそうではないのです。周りの人々が必死で喜ばせてくれる、機嫌を取ってくれる、そのおかげで我々はちょっとばかりニコニコとして生きているのです。独りで生きてる人はいない。

あるいは花を作ったり、植物を植えたり、庭を手入れしたり、玄関をきれいにしたり、いろんなことをして、外側から「いい気分を作ろう、いい気分を作ろう」と毎日頑張っています。それがちょっとでもできなくなったところで、もう、自己破壊に走るのです。

だから自分の大敵は、結局自分自身なのです。台風ではありません。火山で

もありません。台風が来ることは今はけっこう先に、「明日の九時ぐらいですよ」とか分かっているんだから、逃げられます。でも、自分からどうやって逃げられますか。逃げて逃げて自分だから、逃げる場所もない。

自分が自分を敵に回す

仏教のちょっと難しい話になりますと、自分がいかに自分の敵か、その敵をどうやって倒すのか、という話になります。それはちょっとした「お試し」じゃなくて、本格的な仏教。自分が本当に自分の敵かと、なんで自分を敵に回すのでしょうかと、本格的に勉強してみてください。おもしろいですよ。

自分が本当に自分の敵なのでしょうか？ 敵なんですよ。たとえば「仕事で失敗しました」という場合。自分がバカなことを考えて、バカなことをやったんだから失敗してるのです。あるいは「商売がうまくいかなかったのは、あいつにお金を持って行かれたからだ」と言っても、結局、そいつに持って行かせたのは自分なんですよ。時々帳簿とか会計やってる人が、自分が怠けちゃって他人に任せちゃうんです。「じゃ、君に任せたから全部やっておいてください」と。その人はもう監督もしないんだから、隙だらけで全部持って行かれちゃいます。それは自分の考え方が原因で持って行かれたのです。

それから、憎しみ、嫉妬というものがありますね。私たちは平気で人を憎むんだけど、「人を憎めば憎むほど、自分がやけどしている」ということが分からない。これはあまりにもばかばかしい生き方ですよ。憎むことで自分の精神、自分の徳が、全て蝕まれていくということが分からないのです。身体も蝕まれていくのです。ですから他人を憎んでいると、先に死ぬのは自分の方なのです。嫉妬するとすごく醜くなるのも自分の方なのです。相手じゃありません。これが分からないんですよ。

人に嘘をつくでしょ、平気で。うまくだましてやった、と。実はだましてないのです。自分が完璧にだまされているのです。嘘を言う人は、それからもう幸せに生きていられなくなります。他人が嘘をつく人を信頼しなくなるのは当然ですが、嘘をつく人も誰をも信頼しないようになります。自分が人を信じることができなくなっちゃうんです。だって、自分も平気で嘘をつくのですから、他人も自分をだますのは当然でしょう。人に嘘をついて人をだまして何かした人が、人を信頼しない。それで生きていられなくなります。そうやって、自分が自分を壊していくのです。自分が自分を敵に回しているのです。

敵のボスは自分が作る「妄想」

自分の中でも最も怖いものは、頭にある「妄想」です。朝から晩まで、寝る時まで、ごちゃごちゃごちゃごちゃごちゃごちゃ、いろんな妄想しています。

この妄想には、ひとかけらもいいことはないのです。たまには冗談ででもいいことを妄想すればいいのに、それは全然しない。妄想といえば全部悪いことばかり。しかも寝るまでやってるでしょ？

違います。寝てからも妄想するのです。それで私たちの精神力はどんどん、ものすごい勢いで浪費していきます。精神力も体力も。だから力がない。疲れている。新聞読もうとしても「もう疲れた、もう寝たい」と眠くなる。本でも読もうかなあと思って「はあ、もう疲れた」。何もできない。疲れ果ててます。朝六時にも疲れ果てている。七時半にも疲れ果てている。九時十時になっても、疲れ果てている。午後三時、もう疲れている。寝る時にも疲れていて、朝起きる時にも疲れているのです。だいたいそうでしょ？ 朝目覚めると疲れてるでしょう。

どうしてでしょうか。これは自分がずーっと妄想しているからなのです。妄想ばかりしていて休めないのです。だから疲れて、人生が楽しくないのです。妄想で力を使い果たしているのです。その上、誰かにちょっと腹が立って、これをずーっと心の中で思い返し蒸し返して回す。回しては自分がまた腹を立てて苦しむのです。

よく虐待や拷問などの話を聞きますが、それは他人が自分にやることです。自分で自分を虐待したり拷問したりすると、これはあまりにもばかばかしいんじゃないですかね。たとえば、「白状しなさい」と自分で自分の足を棒で殴って骨を折ったりすると、ばかばかしいですね。そんなことは自分で自分に言えば済むのに。

ですから、自分で自分をいじめることがいかに愚かな行為かと気付いて欲しい。信じられないほどばかばかしい行為なのです。でもやっています、みんな。だから、この「妄想」ということ、ごちゃごちゃごちゃごちゃ考えること、これが怖ろしい敵です。妄想で考えれば考えるほど、自分の幸福が消えて消えて消えて消えて、ものすごく不幸になる。一生疲れて生活する。疲れて疲れて、ストレスが溜まって溜まって、もうどうにもならない状態。それは「妄想」の結果なのです。

外の敵はそんなに怖くはありません。水はそんなに怖くはない。火はそんなに怖くはない。風もそんなに怖くはない。大丈夫です。世界はたまに自分の邪魔をするだけで、ほとんど邪魔しません。家族もそれほど怖くはないのです。大丈夫です。子供に殺されるのは一万人にひとりぐらい、十万人にひとりぐらい、もしかすると百万人にひとりぐらいですよ。だから大丈夫です。しかし、自分はどうですか。一分たりとも、一秒たりとも、一瞬たりとも、自分を攻撃していない時はないのです。だから、自己管理が最高に幸せな道なのです。

「自分に勝った人は全てのものに勝つ」とお釈迦様はおっしゃっています。

「妄想」に打ち勝つ方法

そういうわけですから、自分を破壊するこの「妄想」をやめて欲しいのです。妄想をやめる方法は、仏教ではいとも簡単に紹介しています。それは、頭の中で何か考えたら、すぐに「生きとし生けるものが幸せでありますように」と、この呪文を唱えることです。余計などうでもいい考え・妄想が浮かんだら、すぐさま「幸福でありますように、幸福でありますように」と。それぞれ自分の言葉で言ってもいいのです。「みんな幸福でありますように、幸せでありますように」のように。それをすれば、自分のいろんな問題もすぐ治ります。

すごく疲れ果てている時でも、やってみてください。疲れがさっと取れるんですよ。たとえば、頭の中にいっぱい問題があって、寝付けないことがありますね。もう頭の中は燃えてます。山火事状態。それでは寝られるわけがないのです。そこで、考えていることをすぐさま遮断する。遮断して「生きとし生けるものが幸福でありますように。生きとし生けるものが幸福でありますように」と回転させる。ひとりであるんだったら、声に出しても、歌ってもいいです。手で拍子を取りながらでも。

そうして幸せを願うところが生まれて、初めて「なんて幸せですか」と感じるんですよ。周りから組み立てられた楽しみじゃありません。周りから喜ばせてもらった幸福じゃなく、自家発生の幸福なのです。自分で作った幸福だから問題がない。外から輸入したものじゃない、自給自足のものだから、何の問題も起きない。

自分で幸福を作る。その第一歩は、頭にごちゃごちゃごちゃごちゃ、妄想という敵がはたらきだした途端、「生きとし生けるものが幸福でありますように」と、こころに入れて、こころをそれだけで一杯にすること。

幸福になる呪文

仏教の世界ではそういう呪文はいっぱいあります。呪文と言っても、呪文ではないんですよ。怪しげなものではありません。自分の妄想が敵だから、敵を追い出す方法なのです。私はパーリ語の言葉しか知りませんが、いろいろあります。たとえば仏・法・僧という三つの宝に帰依する三帰依の言葉があります。

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. ブッダン サラナン ガッチャーミ（仏に帰依します）

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. ダンマン サラナン ガッチャーミ（法に帰依します）

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. サンガン サラナン ガッチャーミ（僧に帰依します）

と。

これはいろんな節で唱えられます。だからみんな、歌ったり、頭で念じたりして楽しむのです。そうやってすごく穏やかになって、問題が消えてしまう

のです。顔にはまた笑顔が戻って、何事もうまく行きます。

一番怖ろしい敵は、誰でもない、自分自身です。これをよく覚えて、この敵には必ず気をつけなくちゃいけない。なぜなら、自分という敵は一瞬も休むことなく、絶えず自分を破壊しようとしているのですから。

私たちは周りのおかげでやっと自殺しないです。「自殺はできない。知人はいるし、約束もあるし。私が明日やらなくちゃいけないことがあるし、あさってもあさってもやることはあるんだから、自殺するわけにはいきません」と、そうやってみんなのおかげでなんとか生きています。仕事も何にもなくなって、独りぼっちになった途端、もう終わり。猛烈に苦しい。敵がフル回転する。

だから、自分という敵からは必ず自己を守らなくちゃいけません。で、今日はその方法をひとつだけ紹介しました。「生きとし生けるものが幸福でありますように。幸せでありますように」と、ただ心の中で回転させる。それだけのことで、なんのことなく人生が幸福になっていきます。病気も治ります。よく寝られます。朝起きると、ほんとに疲れが取れています。全部うまく行きます。また考え始めるとまた疲れていきますから、その時また、この呪文を回す。自分を守るお守りを回す。

そういうことで頑張って幸福に、清らかな心で生きて、この世でも、次の世でも、最高の幸福を収める勝利者になりますようにと、期待して、話を終了させていただきます。どうもありがとうございました。

(編集・文責 誓教寺 藤本竜子)