

## 愛別離苦

酒生文弥

四苦八苦は人の世の常ですが、諸行無常（すべては流転する）と因縁生起（すべては相互に依存して起っている）という法（ダルマ、大宇宙の法則）の要（かなめ）に無知で、物事に執着してしまうことから起こる苦しみです。

生（Living）はイコール老（Aging）で、時々病に罹り（sometimes Ailing）必ず死（Death）に帰する。この無常という真理に身を任せて、流れる雲のように生きることは凡人には難しいので、生・老・病・死（しょうろうびょうし）という四苦にさいなまれます。英語で末期の様子を Dying（死にかけている）といいます。が、実は生まれた瞬間から、Living そのものが、実はゆっくりとした Dying のプロセスなのです。この真実を仏教では「生死一如（しょうじいちによ。Living is dying.）」といいます。

すべてのひとは、万世一系に、宇宙開闢いらい、先祖代々のいのちの縁起のなかに産んでいただき、親・兄弟・学校・社会と多くの人々の間に育てられます。偉そうにこんなエッセイを書いている（「博士」で、ちょっとばかり博識などおだてられる）「私」は、48年前はまったくの「白紙（タブラ・ラサ）」でした。「私」はすべて「人々の間」から頂いたものであり、だからこそ私たちは「人間」なのです。独身は結構楽しく気楽ですが、「独り」はケモノやムシの心になる危険を孕んでいます。

しかし、お互いに「我・他・彼・此（ガタピシ）」と貪欲にエゴをぶつけあいがちな「俗（人の谷間）」世間の人間関係では、怨憎会苦（おんぞうえく。嫌な奴と出会い、恨んだり憎んだりしあう苦しみ）・五蘊盛苦（ごうんじょうく。健康すぎるがゆえの煩惱の苦しみ）・求不得苦（ぐふとくく。金であれ地位であれ求めてもすべては手に入らないが故の苦しみ）が絶えません。しかし、何と言っても、死苦（己自身の死の苦しみ）よりはるかにつらいのが、愛する者・愛してくれた者との別離、すなわち愛別離苦（あいべつりく）です。生き別れもつらいものですが、長生きすればするほど死別の苦しみを重ねなければなりません。「無常」故の四苦と「縁起」故の四苦、あわせて八つで四苦八苦という訳ですが、最期の締めくりに愛別離苦が説かれているのは意味深ですね。愛する者を失ったとき初めて、平凡な日常の有難さ、家族・友人の有難さが痛感され、この二つの法の要が少しは身に染みてわかる。それで、葬儀に始まる供養を仏教では「法要」と呼びます。

人生半ばにいたり、私の座右は「一日一生一期一会（いちごいちえ）」です。一期一会は、いっかい一回の人との出会いを、お互いに末期（まつご。臨終のこと）と思って、できるだけ大切に、優しい気持ちを交わしあおうとする心がけです。

## 弟と師の自死

私の最初の愛別離苦は、二つ下の弟の自死・急逝でした。

彼は、知性・品性・性格・才能どれをとっても私よりずっと秀い出ている、多くの友人から愛されていました。特に画才があり、県一番の進学校の理系トップで、国立大医学部への進学を指導されていましたが、本人は東京芸大を志望していました。しかし、血を見るのは大嫌いで（医大を拒み）、私が一浪して貧しい家計に負担をかけたことで（リスクの大きい芸大受験を諦め）、安全パイの京都大学法学部に現役合格しています。私もそうですが、塾・家庭教師のお世話になったことはありません。しかも、漫画界の巨匠・手塚治に私淑していて、美術部長のかたわら漫画を描き続け、高3の秋まで何度も「手塚賞」に応募していました。弟ながら、天才的でした。京大3年の時、念願叶って小学館漫画大賞を受賞、『ビッグコミック・スピリッツ』誌に連載する大型新人としてもはやされました。しかし、純粹すぎたのでしょうか、編集サイドの要求する商業路線に業を煮やし、自ら筆を折り、その頃からウツにさいなまれるようになっていった様です。そして、昭和57年1月11日未明、相当に計画的かつ意思的なやり方で自死を遂げました。辞世の手記は、「真摯に考えると、この世はあまりに愚かで、「意味や夢」がない。僕はそれを創ろうと頑張ってみたけど、カネまみれの現実の中ではそれも叶わない。苦悩の末、ようやく魂が極めて平穏を得たので、自ら示寂する」という要旨でした。寺に育った私たちですが、家族、とりわけ母の取り乱した慟哭は、今も鮮明です。

当時私は、不思議なご縁で第1期生として入塾した（財）松下政経塾で政治家ないし国連幹部をめざして研修していましたが、初めて自ら「救い」を求めて京都の龍谷大学大学院へと転進、仏教の教えと世界のすべての宗教を見極めるため研鑽を始めました。

しかし、政経塾にいたご縁で、当時初めて試行された自民党総裁予備選挙で全国を行脚されていた中川一郎代議士と出会い、半年あまりのご縁でしたが、中川派から次期衆院選に出馬する様、具体的な要請を受けました。リベラルな私は、ナショナリストの中川先生とは思想的には相容れないものがあつたのですが、その実に人情深いお人柄にほだされて、数回懇親させていただいた後、思案の末、この要請を受け入れることにしました。その矢先、ちょうど弟の往生後一年の1月9日、ご周知の通り先生も郷里で横死を遂げられたのです。以来、何回か政界にお誘いがありましたが、わが天命は精神界での仕事にあり、と思い定めて今日に至っております。もし、この相次ぐ無常との際会がなかったら、今頃つまらない大臣くらいにはなっていたのでしょね。

当時のうつ病の権威、大原健士郎先生は、うつになるひとはたいてい「人間の鑑」といえるくらい思いやり深く誠実な人格者だ、と言われていますが、この二人の場合それはまさに正鵠を得ています。1億2千万も人がいると、わが国では毎年100万人が他界しますが、ガンになる人が毎年50万人、そのうち30万人が命を落とされます。この方々の病氣克服をお手伝いし、少なくとも「こころのケア」をしてさしあげるのが、私の今の職務です。しかし、ガン死亡者の実に1割以上もの方々が自らのちを絶たれている今の日本は、本当に世界に類をみない精神荒廃国です。ガンとうつと免疫力の相関関係は、つとに知られつつありますが、私が、「こころのケア」をNPOの最大課題にしているのは、「人間の鑑」の方々に少しでもこの世に留まってもらって、それによって少しでもこの世が優しくなって欲しいからです。

「死んでしまいたい」という思いを希死念慮といいますが、こういう想いにとらわれた人は、「ああ、私は神様に選ばれた！この世を生き抜く資格と使命をいただいたんだ！」と自覚すべきなのです。弟が逝った新春は、羽田で片桐機長の逆噴射墜落事故がおこり、ストレス問題が大きくクローズアップされ、ついでホテルニュージャパン火災で我利我利亡者がいかにこの世に（火災）地獄を造るか、万人がまざまざと思い知らされた年でした。“Only the good die young（善人ばかりが早死にする）。”と「憎まれっこ世にはばかる」は、共に実に現世を見抜いた箴言ですが、それではこの世はいつまでたっても闇です。他者を害する精神障害の方は、可哀想ですが隔離・治療してあげるしかありませんが、キリスト様でもないのに、濁世（じよくせ）の不条理を一身に背負って死途につこうとするような優しい魂こそこの世に繁栄していただかなければならないのです。反対に、願わくば我利我利亡者たちは早くこの世から退場していただきたい。うつになった方々は、自ら「神に選ばれし者」と強く自負されて、何としてもうつという試練を「過ぎ越し」て、生き抜いてください！それが、この世に希望の灯をともし、地獄の娑婆を少しでも天国・浄土に近づけることに貢献するのですから。

## 煩惱ということと「ストレス」の善用

ストレスは少ないほど良いとお考えの向きは多いでしょうが、人体における完全な「ストレス・ゼロ」の状態は、死亡している時だけです。その意味で、死ぬとすぐ「極楽」に往生するという仏説は真実なのでしょう。しかし、生身でストレスを解消（正しくは、善用）して、心身を楽にするには、仏教でいう「煩惱を菩提（ぼだい）に転じ」なければなりません。内外からの刺激を、Stressful（ストレスがたまってる）と感じるのと Exciting（わくわくする）と楽しむのは、受け止め方・受け流し方という心持次第で、紙一重のことです。仏説ではそれを「煩惱即菩提（なやみ苦しきは、そのまま悟りの醍醐味である）」といいます。

煩惱とは、体を「煩（わずら）わせる」ことと、心を「悩ます」こと、つまり身心の苦しみの原因を言います。ご承知のとおり、除夜の鐘の数108つまで列挙される煩惱は、3つ々の根本的な煩惱から派生するとされます。3つとは、貪欲（とんよく。欲が深く限りないこと）・慳恚（しんに。怒り・恨み・憎しみ・ねたみ・そねみ、等々）・愚痴（己の愚かさに気づかず、他人のせいにして不平不満ばかりいうこと）で、面白いことに「三毒」と呼ばれます。この毒が、身にまわれば「煩」い、心を侵せば「悩」む訳です。大脳生理学では、すべての色彩が3原色の構成比率で決まる様に、ドーパミン（興奮作用）・ノルアドレナリン（恐怖を伴う攻撃または逃避作用）・セロトニン（鎮静作用）の3大脳内物質がすべての心模様を決定するといわれています。（詳しくは、4月からの有田秀穂先生の連続講座をお楽しみに。）ストレスがつらくて、身心の具合を損ないさえするのは、この中のノルアドレナリン（猛毒だそうです）が過剰になることによる様ですが、「三毒」とは、欲や怒り、不満によってドーパミンとノルアドレナリンの過多をもたらす心のあり方を指しているようです。煩惱をいかに菩提に転じるか、つまりストレスの苦しみをいかにエキサイティングな楽しみに変えられるか。それは、仏道修行の目的でもあり、禅・念仏・唱題から千日回峰行までいろんなやり方が考案されていますが、一番簡単なのは「他力への感謝」、つまり身に降りかかる善悪すべてのことを「恩恵・福音」と受け止めて、感謝・報恩の気持ちで応答することです。どんなネガティブなこともすべてポジティブに受け止め、または受け流す。そうした究極の「陽転思考」を習い性に行ける「心の鍛錬」が鍵です。

私は、外国人である家内の幸せを考えて、妹夫婦の住む千葉の片田舎に転居し、お陰で朝晩20分以上田んぼ道を歩く羽目になり、初めは愚痴が出たのですが、高いお金を払ってフィットネスクラブのマシンで走ることを考えると、随分得をした気分になりました。糖尿病ですから、なお有難いことです。

## 地獄と極楽は紙一重

私は、万人が救われる来世を楽観的に信じていて、（嫌な世界に転生してしまうことはあったとしても）来世に地獄はないと確信しています。ただ、歴史を振り返っても、世界の現状を見ても、「この世」には紛れもなく地獄があり、天災はともかく人類の多くの悲惨と不幸は人間が自業自得に造って来た地獄であることは明白です。

子供の頃、祖父から地獄・極楽のわかりやすい説明を聴きました。「どちらも同じ、豪華絢爛な料理を円卓で囲んだ宴（うたげ）の席なんじゃよ。ただ、備えられたお箸がとっても長いんじゃな。地獄では、みんな自分がその長すぎる箸でご馳走を食べようとカツカツと争っておって、誰も何も食べられなくて、ただ餓えて餓鬼になっていくばかり。じゃが、極楽ではな、みんなその長い箸をうまく使って、お互いに反対側の人にご馳走を食べさせてあげておるからな、みんな満腹して恵比須顔なんじゃよ。」飽食でモノが溢れる日本、貧しい国ルーマニアから来た妻は「何でみんな顔暗いの？」とよく不思議がります。本当に、物事の禍福は紙一重、ひとり一人の心持次第なのでしよう。

「汝自身を愛するように、隣人を愛しなさい。」（イエス）「まず有縁（身近な人）を度す（助ける）べきなり。」（親鸞）「暗いと不平を言うよりも、自分で灯りをともしましょう。」（ハヤット神父）"Vale of tears（涙の谷）"（『聖書』）ないし「娑婆（耐忍土）」（『仏典』）であるこの世を、地獄にするも極楽にするも私たちのこころがけ次第です。