

# 私の幸せ方程式

文◎東孝信

## 心はブランコのように

私は今のままでも結構幸せ。

経済的には目を見張るほどの発展を遂げ、社会的にも比較的安定した今の日本では、このような意識を持つ人がほとんどなのかもしれません。

確かに、自分の我をかたくなに張り通しさえしなければ、仕事にも就け、結婚もでき、充分とはいわないまでもそこそこの生活を送ることが出来ます。もちろん時々、他人とケンカになる場面もあるでしょう。でもそんな時は心から謝らなくても、「ごめんなさい」と言えば表面上はうまくとりつくろうことができ、嫌な人とはうわべだけ穏便（おんびん）に付き合えば、ほとんどの場合は問題無く事を収めることができます。もし仮に問題が起きた時は付き合いをやめ、顔を合わすことさえ避ければ、平穏な生活を

維持することもできるわけです。

水不足や食料危機の問題をマスコミが取り上げて、自分にとっては対岸の火事。少しくらい不自由はしても、生活を根底からくつがえすものにはならない。欲しいものは少し頑張れば手に入り、また、それを手に入れることができなくても、代わりのものを手にはすることはできる。会社等ではまだまだ自由にならない場合もあるけれど、適度にストレスを発散する場所もあるので、生活全体から見れば、これで結構満足している……。

このような意識の上に成り立っているのが、今の日本人に共通した人生観ではないでしょうか。それなのになぜ仏教では、この世のことを「苦しみの世界」などというのでしょうか。

人の心の中には、先に述べたような表層の意識とは裏腹に、今の生活に嫌気がさし、何とかして現実の生活を変え、何

が幸せなのかをはっきり認識できないままにも、真に平穏な日々を送りたいと願う意識も存在しています。逆に言えば、これら表と裏、二つの意識がいつもブランコのように揺れているのが人間なわけです。

仏教では、この揺れ動く心の様をもっと細かく、十種類の世界「十界（じゅうかい）」に分けて説明をしています。

まずは地獄（じごく）の世界、これは自らの身を焼き尽くす、炎のような怒りの心。次に餓鬼（がき）の世界、これは求めても求めても飽きたらならないという貪りの心。続いて畜生（ちくじょう）の世界は、物事に執着し、分別をわきまえない愚かな心。修羅（しゆら）の世界は詭曲（てんごく）といって、よこしまな心。うぬぼれの心。天上の世界は喜びの心。その上には悟りに近い状態、そしてついに真理を悟ってあらゆる苦しみを離れ、慈しみにあふれた状態をも含む「四聖（ししやう）」という世界があって、ここでは細かい説明は省きますが、それぞれ声聞（しょうもん）・縁覚（えんが

く)・菩薩(ぼさつ)・仏の世界と呼ばれています。

以上が人の心の動きを表す十界の内  
の九界。そして残りの一つこそが、「人」  
そのものの世界なのです。

人の世界とは心が平な状態を表し、この状態を常に維持することを指すのが、私たちもよく使う言葉「平常心」。しかし人の心というのは、時として様々に揺れ動きます。今までこれで良いと思っていた気持ちがある時「こんな人生を送っていて本当に良いのだろうか」「今までの考え方は間違っていたのでは?」と悩んだり、また「やっぱりこれで良いのだ」と納得したりする。それが人の世界の持つ平(たいら)かさであり、不安定さでもあるわけです。

このようにいつも微妙な状態にある人の心は、何かの拍子に突然大きく揺れ動きます。十界の内、人の世界におさまっているだけならまだしも、ある時は人を殺してしまうほどの怒りを生み、またある時は、自分では処理できないほどの物を欲する貪りを生みます。自分自身が何

をしているのか、どうすれば良いのかが判らない愚かさ、他人より自分が勝れていると錯覚するうぬぼれの心、さらには「人生ってこんなものだ」と、一種悟ったような心の状態にもなり得るのです。

このように見てくると、どういった状態が「苦」で、どういった状態が「楽」なのか解らなくなってきましたか?結局「今のままでも充分幸せ」なはずの私たちも、一時的な幸せをその時々を求めることにとらわれて、心の奥底にある苦しみの原因にいつまでも気づかず、根無し草のように人生を漂流しているだけなのかもしれないのです。

## 幸せの条件って何?

私たちは誰もが、幸せを求めて生活をしていることには変わりありません。とくに家族の団らんや社会でのコミュニケーション等で、自分のイメージする方向に事が運んだ時は、幸せいっぱい満足感を味わうことでしょう。しかし現実がそのイメージからズレてしまった時、私たちは多かれ少なかれ不快感を持ち、最終

的には怒りの爆発にまで発展することもあります。

それではこのイメージ、いったい何を基準に生じるものなのでしょうか。それはそのイメージを持つ人の育つ社会環境、そこから受けた教育、その人が生まれながらに持つ性格が、大きな要素となっていて。そう考えると、人の数だけ幸せのイメージがあることになり。一体その中でどれが本当の幸せなのでしょう。難しい問題です。

皆が幸せになりたい。でも、皆の「幸せ感」が異なる。互いの幸せ感を出し合った時、共通する場合は良いけれど、合わない場合は争いになる可能性もあります。これが国家間にまで広がると、戦争です。つまりお互いが幸せを求めたのに、それが不幸をもたらすという結果になるわけです。お互いの幸せの前提が、利己的な欲望や優越感を満たすことにある場合、当然モノ(物または人の心)の奪い合いへと発展します。こうなるとますます自分自身の苦悩を深めることになり、ついには強引に奪うか、あるいはあ

きらめるかという苦しみの世界に迷い込んでしまつたのです。

人間の飽くなき欲望と、そこについてまわる悩みと苦しみ。それらを解き放ち、本来私たちが持つている、慈しみにあふれた平穩な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。その答えが、お釈迦さまの説かれた教え「仏教」にあるのです。

生まれてこのかた、悩みなど持ったことがないという人は、おそらくいないことでしょう。その具体的な解決法は、時代や状況によって様々でしょうが、根本的な解決法をこうじるのに仏教が必要なことは、いくら時代を経ようとも変わることはありません。

お釈迦さまが晩年の八年間をかけて、後に残された私たちのために説かれた教え「妙法蓮華經（みょうほうれんげきよ）」。とりわけ「法華經（ほけきよ）」の呼び名で知られるこのお経は、お釈迦さまがこの世から去った後にはこれを繰り返し読んで理解を深め、堅く守るようにと遺された、最も大切なお経で

す。お釈迦さまはこのお経のなかで、このようなことを説かれています。

『私はすべての人々に対して、いつも仏の智慧をもつて導いてきた。ところが無智の者たちはそれを聞いて心を乱し、迷いを生じて、教えを受けようとしな

い。この者たちは、いままでに一度も「正しい心の立て方」を修めようとせず、様々な欲望に執着して、愚かな愛欲のために頭を悩ませているのだ。……この者たちの目は、自らの貪るような欲望に覆い隠されて、肝心なものが何も見えなくなつてしまつている。この世に今まで現れた大勢の仏や、苦しみを断つための教えを求めようとせず、よこしまな知恵ばかりを数多く身につけることは、今の苦しみを新たな苦しみによつて取り除こうとあがいているようなものなのだ』 法華經第二章ノ方便品（ほうべんぼん）

また別の部分では、自らが苦しみの原因をつくつていることに気づかない人間の姿を、次のように説いています。

『世の人々を見るにつけて、生・老・

病・死・憂悲・苦惱の炎に焼かれ、また様々な欲望や財産に対する執着のため

に、種々の苦しみを受けている。その苦しみのあまり、なおも欲望に身をまかせ、目先の樂を追い求めようとす

から、逆に苦しみは一向に終わらず、後には地獄（じごく）・畜生（ちくじょう）・餓鬼（がき）の世界のような、さらに大きな苦しみを受けることになるのだ。もし心が天上の世界や人の世界にとどまることができたとしても、貧困の苦しみ、愛する者と離ればなれになる苦しみ、憎い相手と会わねばならない苦しみなどは、決して消えはしない。

人々の心はそんな日常の中に埋没してしまい、表面的な喜びや刺激ばかりを求め、あまり、自らが苦しみを育てていることにいつまでも気づかず、またそれを解き放つ手だても求めようとしないのだ。たとえばそれは、火事の家にあつて火の恐ろしさを知らず、家の中でただ遊びに夢中で走り回っている子供の姿のようなものである』 法華經第三章ノ譬喩品（ひゆほん）

私たちが今の状態を幸せだとか、こうすれば幸せになれるとか考えていることも、実は自分の欲に囚われているだけの考えなのかもしれません。たとえば子育てにおいて「あなたのことを思って注意をしてあげてるのよ」と言う場合、それが本当に子供のために言っていることなのか、親自身の不安の解消のために、親の人生観を子供に押し付けているだけなのか、分らないことだっているのです。そして、この注意が子供に聞き入れられなければ、「どうしてうちの子はこんなに分からず屋なのだろう」と考え、注意をする方法がエスカレートすれば、暴力沙汰に発展する場合もあるわけです。近所付き合いなどでも、同じようなことが起こりますね。これがお釈迦さまの言う『今の苦しみを新たな苦しみによって取り除こうとあがいている』状態なのです。

ではなぜ私たちの心には、苦しみが生じてしまうのでしょうか？お釈迦さまは、先にあげた法華経の方便品の中で『いままでに一度も「正しい心の立て

方」を修めようと』しなかったからだと言われている。この心の立て方を、実際のお経の言葉では「善本」と言い、つまり心の立て方の根本を知らないから苦しみが生じるというのです。そして世間の人々には皆この善本が本来そなわっており、それをすべてにおいて発揮し、またお互いがそれを認めて生活すれば、苦しみに悩まない幸せな世界になると、法華経には説かれています。

人が本来そなえているすばらしい性質本性に自分自身が気づくのは、意外に難しいことかもしれません。でもそんな最高の宝物を、すべての人が心の中に持っています。本当の自分、そして本当の他人が見える人生。今もそれを教えてくれるのが法華経なのです。

## 本当の幸せを見つける

お釈迦さまの言葉は星の数ほどの文字となり、経典となつて、三千年を経た現在にまで伝わっています。そのすべてをつぶさに研鑽し、時代・国・教えを受ける人の資質といったあらゆる面から熟慮

(じゅくりよ)を重ね、法華経にたどり着いたのが、日蓮聖人(にちれんしょうにん)でした。

日蓮聖人が弟子や信者に宛てた手紙や著書は、現在残っているものだけでも、ゆうに四百篇を越えます。その中にも、人間の持つ苦悩について述べられているところがいくつか有りますが、ここにその一つをご紹介します。

『もともと人間として生を受けた者は、その時点から身心に諸病が相続するもの。ですから私たちが実際に受ける苦しみについて、ことさらにここで申すまでもないでしょう。しかし人として生まれ、このような苦しみに悩まされることは、最も深く嘆くべきことに違いありません。……ですからお釈迦さまは法華経という教えを、身心の諸病の良薬として残されたのです』

諸病とは、人生における様々な苦しみや悩みのこと。しかしその苦・悩と対峙(たいじ)してこそ、人それぞれが本来具えている性質を認識し、発揮できると法華経には説かれています。そうして私

的な欲望に支配された自分を、普遍的（ふへんてき）な考え方、すなわち時代や人によって変わる価値観に左右されることのない、真理に基づいたものの見方・考え方のできる自分へと転換していく。それを体現されたのが日蓮聖人でした。

法華経では、苦悩をただ嫌なものとは受け止めません。それどころか、特に人間関係から生じる苦悩を大切に考えます。なぜならばこの苦悩は、自分の普遍性を知るための糧（かて）となるからです。

それでもお釈迦さまは、自らの因縁で生きながらに地獄の世界へ堕ちたこの提婆達多（だいはだた）に対し、将来は彼も必ず仏に成るのだという保証を与えられるのです。なぜこんな大悪人でさえ、その罪を許され、仏に成り得るのでしょうか。それはお釈迦さまが、提婆達多の悪もまた、自分自身の心の一面が投影されたものとしてとらえ、彼の行為が仏の修行を助ける善になったと受け止められたからなのです。

日蓮聖人はこの話を受けて、次のように述べられています。

『凡人である私たちが仏になれるというのも、実はここに理由が有るのです。人生に様々な障害は付きものですが、賢者はそれを喜びとし、愚者はその苦しみから逃れようとするものです』

そうして日蓮聖人ご自身も、私たちがら見れば苦悩としか考えられない数々の障害を受け入れられ、逆にそれらを喜びとして受けとめられました。

つまり私たちの苦悩の原因は、自分の欲望やうぬぼれの心が、他人の姿を通して自分に知らされていることを自覚していないところであり、そのことが自らのそなえているすばらしい性質 本性 を覆（おお）い隠してしまっているのです。しかし私たちは一人残らず、ものの本質を見通すことのできる普遍的な能力を本来持っていることに変わりはありません。それを気づかせるために自分はこの世に現れたのだと、お釈迦さま自らが法華経の中で説き明かしています。この能力こそが人間の本性であり、仏教でい

う「仏」そのものを表わします。そうすると、この世に色々な人間が存在しているのは、お互いに自らの心を磨き、このすばらしい能力を開花させるためではないかとも考えられませんか？

中国で「小釈迦」との異名を持ち、すべてのお経に精通していた天台大師という方は、『得見因縁（とつけんいんねん）』という言葉を残されています。これは法華経を解説した言葉で「出会う人すべてが、自分を導く師匠である」という意味です。このように、人との出会いが自分の本性を発見すること、すなわち仏を知る絶好の機会であることとらえることが、本当に幸せな人生を送るための秘けつなのです。

## 安心な生活とは？

赤信号、皆で渡れば恐くない 交通標語を茶化したようなこの言葉、今ではすっかり耳なれたものになりました。交通量の多い交差点で赤信号の時、一人で横断歩道を渡ろうとする人はほとんどいません。しかし渡る人数が多いと車の方

が止まってくれるだろうから安心して信号無視ができるという、ちょっと乱暴なことわざ？がこれです。

ところが私たちの日常生活においても、この言葉と似たような出来事がよく見受けられるのです。例えば、自分の趣味に見合ったものより、皆が持っているものを欲しがると子供たち。お隣がピアノを買ったからといって、弾く人もいないのに見栄でピアノを買う親たち。受験のために個性を殺した、効率第一の横並び教育……。結局のところ、となり近所とある程度同じことをしていないと、私たちは不安なのかもしれません。もし仮に、皆のやっていることがルールを無視する行為だったとしても、皆と一緒になら安心できる。特にこうした心理は、日本人の気質のようにも思えてきます。

では、私たちがそうした画一化（かくいつか）を演じた後、いつでも一糸乱れぬ団結を見せるかというところ、これがまたそうでもありません。ひとたび自分に不利な状況が訪れたら、指導者的な立場の人について「あの人と一緒にいたせいで

ひどい目にあつた」とこぼす。また、皆の考え方に同調しているように見えても、陰では「なぜ自分はこのように見えておられるのか」といった疑問や卑下（ひげ）の言葉をつぶやく。そして、ひとたび皆の考えに同調しない人が現れると、その人は「はみ出し者」として、誹謗中傷（ひぼうちゅうしゅう）の的になってしまふことだってあります。

また、逃避（とうひ）する人や意志を貫き通す人にしても、別な信号無視をしていないとは限りません。ただ単純に、自分に合わないからという理由だけで、なぜ信号無視が駄目なのか分かっていなければ、守るべき信号機が有ることすら忘れ去ってしまうでしょう。こうなる社会は無法地帯です。事故が起きたところで誰にもその原因が分からず、互いに責任を押し付け合う結果になりかねません。

人生は人によって様々です。それぞれの考え方や信じるものも、また様々でしょう。しかしそれらが「夢」や「理想」といった言葉だけを借りた、単なる

私的な欲望の押し付けになってしまったら、「自分の信号機こそ正しい」と主張する、まったく連携のとれないたくさんの信号機が立ち並ぶことになり、社会は大混乱におちいってしまいます。そして同じようなことが、信仰を持っているという人たちの中でも起こっているのです。

## 人生の交差点にて

お釈迦さまが教えを説かれてから約三千年。その後、たくさんの仏教者がその遺志を継ぐため、教えを弘められました。この方たちは皆、お釈迦さまの教えを研究され、数多くの経典の中から、それぞれ独自の理論によって拠りどころになる経典を選び、信仰の体系を築かれました。しかし、今はどうでしょうか。昔の方の努力の甲斐も無く、「私の家は代々 宗です」とまでは言えても、教えの内容はまるで知らないというのが実態です。

それぞれの宗派には、まず「ご本尊（ほんぞん）」と呼ばれるものがあります。ご本尊とは信仰の対象であり、その

宗派の目指す理想郷（りそうきょう）にもつながら大切なものです。つまりこのご本尊のことを知らなければ、信仰する人の生き様が定まらないばかりか、亡くなられたご先祖様の行き場所も決まらないことになります。ところが信仰熱心だといわれる人ほど、拜む対象がご本尊からご先祖様に代わってしまっているのは、いったいどうしたことでしょう。そして宗旨（しゅうし）の異なる人同士、それぞれが教えの内容も知らぬまま「お互いに頑張って修行して良い所に行きましよう」という会話をしているのです。

こういった死後の安心を求める人たちとは逆に、「死んだらおしまい」「先祖の宗旨は遺（のこ）すが私は何も信じていない」と考える人も増えていきます。ところが何も信じていないという人は、「何も信じないという考え方」を信じているという自己矛盾に気付いていません。つまりその人も、結局は何かを信じて生きていくわけです。

また、色々な宗派の教えから良い所どりをして、「私の所の教えは最高です」

と言われる人もいます。しかし実際に、良いはずの教えをつなげてみると、矛盾だらけの結果になってしまいます。

このように信仰の世界でも、守るべき信号機が忘れ去られている状態が、現代の姿なのです。

## 答えは自分の中にある

一方、それぞれのお経によって信仰の体系を築かれた昔の仏教者にも、お経の中にちゃんと信号機の有ることを知らなかった方がたくさんおられます。その守るべき「お経の中の信号機」とは、お釈迦さまがこの世を去られる直前にご遺言（ゆいごん）として説かれた最後の教え「涅槃経（ねはんぎょう）」の言葉なのです。

『第一に、いつも仏の説く教えに従って行動しなさい。時代や状況によって移り変わる人の知恵には、決して頼ってはなりません。第二に、仏の教えの中でも、すべての人々が等しく仏となることができる、真実の教えだけに従いなさい。そこに至るまでに説いた仮の教えには、決

してとらわれてはなりません。第三に、仏が説く教えの真意をいつも心にとどめ、ひたすらに道を進みなさい。教えの表面的な言葉だけに、決して迷ってはなりません。最後に、いつも仏の智慧を依（よ）りどころとして人生を歩みなさい。自らの学識や経験に、決しておぼれてはなりません』

お釈迦さま自らが遺（のこ）された四つの信号機。そしてこの遺言が指し示す「すべての人々が等しく仏になることができる、真実の教え」という条件を満たす教えこそ、法華経にほかなりません。

お釈迦さまは、「誰もが一人として私と異なることなく、仏になれるように」というたった一つの願いを持って自分がこの世に現れ、その願いを実現させるために、堅い誓いを込めて法華経を説かれました。この想いは親の子供に対する想いと同様に、私たちに對する深い慈愛に満ちています。そしてお釈迦さまは法華経の中で、仏の寿命が永遠不滅であることを初めて明かされるとともに、それでも自分の肉体はまもなく滅び、この世か

ら姿を隠してしまうのだと説かれるので  
す。なぜなら、いつまでも自分が姿を見  
せていると、子供である私たちがすねか  
じりのままになり、自らが持つ大切な心  
の宝物を、探し求めようとする意欲を  
失ってしまうからです。

そして念入りにも、自分が姿を隠して  
一定の時期が過ぎたら、いまだ苦惱の世  
界をさまよう子供たちのもとへ、自立し  
た子供を自分の使いとして送るのです。

そうしてなおも人々を導いていくのだ  
と、法華経には説かれています。その使  
いの子供とは誰なのか。その人は、お釈  
迦さまのご遺言どおりに法華経の教えを  
堅固（けんご）に守り、お釈迦さまの願  
いと堅い誓いをそのままに受け継がれま  
した。それが今から七百年以上前、鎌倉  
時代の日本にお生まれになった、日蓮聖  
人だったのです。

この日蓮聖人が、法華経を伝え弘める  
誓いを立てられた時が、今から750年ほど  
前の建長五年四月二十八日。この日を  
「立教開宗（りつききょうかいしゅう）」  
の日といます。

人としてこの世に生まれ、様々な喜  
び、様々な苦しみを通り抜けて、今を生  
きる私たち。その人生を法華経を通して  
見つめ直せば、自分の心にひそむ、あら  
ゆる答えとつながることができるとしよ  
う。そしてお釈迦様の願い、日蓮聖人の  
願いを、私たちが自らの願いと受けとめ  
たとき、本来の自分の姿、本当の幸せ  
を、探し出す力が生まれるはずです。

【私の幸せ方程式 完】

1997.04/28

written by Koshin Azuma

produced by NOMA

<http://www.sunlotus.org/>