

酒井雄哉著「ムダなことなどひとつもない」PHP 研究所 2011年12月29日刊を読む

一日を一生だと思って生きれば、何があっても心は崩れないームダなことなどひとつもないー

1. 自分を信じて、立ち止まらずに動く

- (1) 震災後、どうしたらいいかわからず途方に暮れている人もいると思うけど、「もうダメだ…」と言って、ジーッと動かないでいると、何も変わらないうえにどんどん怖くなっちゃって、先が見えなくなるんだよな。
- (2) そのうちなんとかなるだろうと待っていても、いつまで経ってもらちがあかない。誰かと楽しくおしゃべりしていたら、その間は不安が紛れるかも知れないけど、その場を離れちゃったら、不安で心がドキーンとしちゃうんだからね。
- (3) 不安だからって立ち止まっちゃダメなんだよ。やっぱり現実的に行動を起こさないとな。
- (4) 現実の世界はピューピューッと猛スピードで進んでいるけど、心の世界はゆっくりしてるから、心は心で現実世界のスピードに巻き込まれないようにするんだ。
- (5) それには、自然の法則をよく見極めて、いつも心に留めておくことが必要なんだ。世の中にあるものは、完成したらいつか必ず崩れるし、一生懸命頑張って頑張って、頑張り通して頂点に達したら、今度は下にズーッと下がってから、また上へ上がっていく……。
- (6) こんなふうに、世の中はぐるーっと回っているんだから、今ダメだからといって諦めずに、ダメなりに生きていけばいいんだ。そうしていれば、必ずいつの間にか生活が成り立つ時がくるし、つらい時でも自然の法則を思い出せば、悲観的になって思い悩むことがなくなるよ。
- (7) 生きるっていうのは、なりふり構ってられないものなんだ。自分を信じて、自分たちの道を自らの手で切り拓いていこうっていう意志があれば、きっと新しい道ができると思うんだ。ジタバタしたってしょうがないけど、自分たちのこれまでの経験を生かして、できることを、少しずつやってみるんだ。
- (8) 戦後、闇市から復興したのを参考にして、自分たちで育てた農産物を並べて、同じ土地の人が必要なものを買える朝市をやって、自分たちの地域を豊かにしていくことから出発してもいいよね。
- (9) 最初はちまちまとした商売だとしても、一日の食事もお腹一杯食べないで、自分が生きて仕

事ができるだけ量を食べて、毎日コツコツコツやっていけば、お金だってたまるし、きっと何かをつかむことができるんじゃないかな。

(10)そして、「子供や子孫のために頑張るんだ」「国のために頑張るんだ」という気持ちで、まずは自分たちの足固めをしていけば、町が良くなり、地域が良くなり、県が良くなり……と日本全体に広がって行って、新たな国力がついていくと思うよ。

2. 誠実で思いやりのある行動を

(1)今の日本は、戦後の日本と比べて環境や時代の流れ、国際情勢は違うけども、戦後荒廃して何も無いところから立ち上がってきたことを考えると、震災を起点にして、挙国一致で頑張ればできることを思い出して、もういっぺん復興しようってことだよな。そういう意味では、ちょうど今、日本の経済とか生き方が転換期に入ってるんじゃないかな。

(2)だけど、『頑張らましよう日本』って標語は言うだけじゃなくて、実践していかなきゃダメなんだよな。実践をしないで「頑張らましよう」って言ったって何も役に立たない。

(3)上の人たちがどんどんどん指導して、指導を受けた人間も動いていかないといけないんじゃないかと思うよ。これから自分たちが新しい日本をつくっていかなきゃならないんだという思いで、国民が一丸となって動いていけば、復興できるはずだよな。

(4)そういう実例ができれば、ほかの地域で同じようなことがあっても、頑張ればあんなふうに復興できるんだから大丈夫っていう安心感が生まれるんだから、みんなで団結して被災した人たちを応援するようになるんじゃないかな。後々には自分たちのためになることなんだからね。被災した人たちを応援する時は、義務感や付き合いからじゃなくて、心のこもった行いを、誠実に、真心こめてするのが大切だよな。

(5)風評被害で困っている人たちもいるけど、風評なんて結局、自分で実際調べもしないのにさも調べたように話したり、人から又聞きしただけの本当かどうかわからないような話をしたりするから、とんでもない噂話になっちゃうんだ。

(6)だから、日頃から人に話をする時は、自分が実際に体験して確信を得たことだけを話すようにして、責任の取れないこと言ったり、噂話はしなさんなってことだ。

(7)噂話だけに限らず、誰かが書いた原稿を伝えるだけのアナウンサーは、本当のことを伝えているかわからない。それが原因で、ニュースを見ている人も疑いを持つ人たちはいっぱいいるし、混乱もするんだよね。どんなに巧みな話術で、きれいな言葉を羅列してても、現場を見ずに心がこもっていなければ、「うまいこと言ってるけども、どうも納得できないな。きっと眉唾もんだよ」なんて思われちゃうし、逆にたどたどしくしゃべっていても、言葉に真実性があれば、相手にわかってもらえる。だから、情報を鵜呑みにせず、自分で真実を見極めてから話せば、

聞いている人も納得いくし、風評もなくなると思うよ。

3. 絆をたぐり寄せ、今生きていることに感謝する

- (1)今の時代、人と人とのつながりが失われてきているけど、東北の人は、今回の震災で絆が大切だってことをすごく認識したんじゃないかな。
- (2)いつもいるのが当たり前だった人たちが亡くなって、初めて大切な存在だったことに気づき、悲しくなるのは、絆があるからなんだよね。絆ってというのは、お互いをつないでいる糸を信じて、たぐり寄せ、認識しあうもの。だけど、何気ない日常の中では、絆の大切さを忘れちゃってる人も多いよね。
- (3)この震災を機に、被災していない人たちも、いかに人とのつながりが大切かってことを、もういっぺん教訓として覚えてもらう必要があるんだな。自分たちが今ここで生きているのは、両親がいて、その両親のお父さん、お母さんがいて、さらに遠い昔から、長いつながりがずーっとあるから。その絆を大事にしながら、今こうして無事生きていることに感謝して、これからも絆を大切に保っていくことが必要なんじゃないかな。
- (4)親や家族、友人を亡くすことは、悲しいことだと思うよ。だけど、冷たく聞えると思うけど、生あるものは必ず死ぬんだ。いつ死ぬのかは、ご縁でもって違うだけなんだ。だから、普段から何気ないことも大切にして、お互いの絆をちゃんと認識しあって、毎日一生懸命頑張っていくことが大切なんだと思うよ。
- (5)そして、今この世の中で試練を受けていることを肝に銘じて、後の世代の人たちも、この震災があったという事実を忘れ去られないようにしていく必要があるんじゃないかな。
- (6)今回の震災からは、被災していない人たちもいろんな教訓を受けていると思うよ。そういう大きな意味から言ったら、新しい日本をつくるきっかけになったと思うし、「日本の復興と新しい生き方は東北から」ってスローガンを立てて、東北から光を灯して、全国の人々が光を大切に消さないように、それぞれ行動していけばいいよね。
- (7)そのためにも、一人ひとりが生きる自信をつけることが大切なんじゃないかな。自分に誇りを持って、自分にできることを日々積み重ねていく。そうやってどんどん行動していけば、自信も木の年輪のようにだんだんと育つし、いつの間にか何に対しても積極的になるんだ。積極的に前向きになれるってことは、自信がある証拠だからね。
- (8)毎日ごはん食べて、ボケーツとして、テレビ見て、寝て、また朝になって、「あーまた飯か……」なんて言ったら、どんどんダメになっちゃうもんな。どんな人でも、毎日やるべき目標に向かって生きていると、何があってもビクともしなくなるんじゃないかな。

4. 一期一会の思いで生きれば、後悔しない

- (1)後悔しないで生きるためには、今日の自分は今日でおしまいだし、今以外に何もないんだから、一期一会という思いで生きる以外ないよな。だけど、普段の生活が穏やかでのんびりしていると、平和ボケして何も考えないし、感謝の気持ちも湧いてこなくなる。そうして、いざという時にパニックになるんだ。
- (2)あとで「こうしておけばよかったな」と思っても、その瞬間は消えてなくなっちゃってるし、今元気でも、先はどうなるかわからないんだからね。いつ何が起きても、それはどうしようもないよな。
- (3)普段から腹を決めて、その時その時を大切にしていれば、何があってもデーンと構えられる生き方が自然と身につくから、予期せぬ事態が起こっても、心が大きく崩れることがないんだ。どんなことがあっても、「来るものが来たな。あとは頑張るよりしょうがない」と思うと、あまり慌てることもなく、正しい道を選びやすいと思うよね。
- (4)それから、「いつかやろう」「いつか始めよう」と思っても、そのいつかは永遠に来ないんだから、今思いついたことはすぐにやらないとな。
- (5)まだ時間があるからってダラダラしていると、時間はどんどん過ぎていっちゃう。今日の前にある世界はあっという間に過ぎていくんだから、今を大切にしたいほうが幸せだよ。
- (6)例えば誰かと旅行に行って、「いい景色ですね」と言いながらも、心の中で過去や未来のことを考えていたら、景色なんてちっとも目に入ってこないし、感動する機会も失っちゃうんだからね。良い時も、悪い時も、その時だけなんだから、現状が悪いからって逃げることもないんだよ。最低な立場に立たされたって、ケローツとしてれば気がラクだし、ここまで落ちたらあとは上がるしかないって、逆に楽しみが増えてくるよね。
- (7)いつでも今を大切に継続することが一番大事なことなんだよ。続けることを忘れたらなんにもなんないからね。

5. どんな状況でも、心次第で幸せになれる

- (1)今まで築き上げたものがなくなってしまうても、幸せでいることはできるんだよ。実は、物がある・ないにかかわらず、なんにもなくても、ニコニコとできる人が一番幸せなんだ。
- (2)世の中には物質的に満たされて幸せでも、精神的には暗い影がある人がいるんだよ。大企業の社長や会長なんかは、経済がグラグラッとなってきたら相当神経を使うし、時には寝られない晩もあるかもわかんない。それに、もし業績が下降線をたどっていたら、どうやって下降を食い止めるかで頭がいっぱいになっちゃう。

(3)だから何もないというのは、実は一番気がラクなんだ。例えば高価な時計を持ってたら、「なくしたらどうしよう」「いい時計だから狙われたらどうしよう」って心配しなくちゃいけない。でも、持っていなければそんな心配はいらないんだからね。つまり、なきゃないで楽しい世界があるし、あらかあつたで苦の世界があるんだよ。幸せは心の問題だからね。今いるところが一番の楽園だと思えば、ないことを思い悩む必要もないんだ。

(4)だって、今「いいな」と思ったって、ほんとにつかの間じゃない。お金をもらったり、物もらったりしても、喜びはその時だけのことでしょ。二～三日経っちゃったら、また違った意味の苦しみが残るよね。

(5)もちろん、より良いものを求める欲も必要だけど、ほどほどにしておかないと、やっぱり困っちゃう状況になるよね。仏教ではいい欲のことを「忘己利他^{もうこりた}」と言うんだけど、これは、自分は脇へ置いておいて、良いものや楽しみを他人様に分け与え、残った物を自分がいただくという意味なんだ。最初に自分で金銀財宝をいっぱいもらっちゃってから、持ちきれないのであなたにあげましようっていうのはダメなんだな。それこそ一番いけない欲だよ。

(6)一人の人間として、公人と私人の顔をハッキリ分けて、自分の家から一步外へ出たら公的な人間として、みんなが幸せになることを一生懸命やって、害になることはやらない。こうすれば、欲深くなって悩み苦しむこともないんじゃないかと思うよ。

P3 ~ 15

6. どんな時も、なるようにしかならない

(1)千日回峯行の中で、赤山苦行^{せきざんくぎょう}というものがある。「赤山苦行の口伝^{くでん}」と言って、昔からの言い伝えでは、赤山苦行は山の中での「一人廻り」と言われて、いかなる事態が起きても、どんな事態に追い込まれても、必ず一人でやり遂げなさいと言う。

(2)ケガしようが、病気になろうが、赤山苦行は必ず一人で、人の助けを受けなくて、山を行ったり来たりして拌みなさい。いかなる時でも、自分が歩くことに対しては自分自身でもってやりなさいと。昔は、今と違ってものすごく苦しい行だったらしい。

(3)その赤山苦行に入る前に、猪とぶつかって足がすごく化膿しちゃったの。でも、行を休むわけにはいかないから、足が化膿した状態で歩いていたんだ。そしてら、どんどん悪化してきて、とうとう歩けなくなっちゃったんだな。

(4)歩けなくなったら行者はおしまい。行ができなくなったら自分で責任を取りなさいという、昔からの約束事がある。責任を取るといったら山を去る——山を脱走するか、みんなに「もう続けられませんからやめさせてください」と言ってやめていくか、自分で死んでいかなきゃならないわけだ。

(5)でも結局、行ができなくなるってことは、仏さまに嘘をついたことになるわけだよ。仏さまと自分との約束で行をするわけだから。慈悲とか誠実じしつという言葉に反した状態になったら、お坊さんの価値がない。それじゃみなさん方に申し訳が立たないから、仏さまにお詫びをするためにあの世へ行って、もし仏さまがいたら、「どうもすみませんでした」と言うんだな。だから、自分で命を絶とうということになったんだ。

(6)別に「ダメだから死になさい」と言うんじゃないくて、仏さまとの約束事を守ろうと思ったら、仏さまには嘘をつけないから、一番いいのは、自分で命を捧げてお詫びをすることになるんだ。

(7)自分は歩きたいと思っけていても歩けないから、もうどうしようもない。最終的にはノイローゼと同じような状態になっちゃった。歩けなくなったら、行ができない。行ができないということは、行で生きてる人間だったら死を宣告されたと同じ。だから、自分で足を切って、仏さまにお詫びをしようとした。

(8)でも、足を切って死ぬつもりが、足を切っても死なないで生きてたんだよ、気を失っただけで。やっぱり寿命というものは別個なんだね。

普通だったら、誰もいない山の中で足を切って、刀を持った状態で気を失ったら、バランスを崩してひっくり返って、体のどこかに刀が刺さって死ぬとか、出血多量で死ぬだろう。

(9)ところが、ひっくり返らないで刀を抱えて、足を切った状態でじっと動かなかった。そして、傷ついた体に向かって風が吹いてきて、夜露が落ちてきたものだから、ゾーッと寒さを感じて、それでハッと気がついたんだ。

(10)その時点で、早くも死に損なっちゃった。そしたら、もういっぺん死のうなんていう気持ちなんか起きないよな。「もう一度、行かなきゃいけないな」と思っけて。それで手巾しゆきんを包帯にして、足に巻いてずっと下りていった。

(11)そんな状況でも、周りの人に助けを求められない。周りの人も助けちゃいけないことになっていて、それを承知してる。そこで野垂れ死にしようが、黙っけてみんなは見てなきやならない。自分もそれを敢えて承知して、ずっとやっけてる行なんだ。

(12)だから、寿命がきたら、その時は死ぬだろうと。すると、しまいには図々しくなっちゃっけて、「人間というのはなるようにしかならねえんだな」と思っけてんだ。足を切らなくても、ご縁がなかったら死んじやうかも知れない。そう考えたら、「足を切っちゃっけて、それを治してくれるところがなくたっけて、寿命があっけてら行を続けられるのどちがう？」ということ。だから、どんな時も、なるようにしかならないのどちがうかな。

7. 「行くんだ！」と決めたら、道は拓ける

(1)百日回峯行をやっけてる最中に、ひどい豪雨の日があっけて。ちょうど日吉大社の八王子山を

歩いてる時に崖が崩れて、道を塞がれてしま^{ふさ}って、大きな石が上からドーンと落っこちてきた。あの時、少しでもタイミングがずれていたら、下敷きになっていたかも知れないな。

- (2)そして、いつもと同じように歩いていたら、目の前に道がなくなっちゃって、大きな岩にぶつかった。岩というより、塀のようだったな。
- (3)後ろをふり向いてみたら、どう見てもいつも歩いてる道なんだよ。「おかしいな、どないなってるのかな……」と思ってたら、うちにいるクロという犬が、岩の向こう側からワンワンと鳴いている。どこで鳴いてるのかなと思って、「クロ」と呼んだら、ゴソゴソ……と道を塞いだ岩と岩との、とても狭いすき間から、のこのこと出てきた。「クロ、お前どっから出てきたんだ」と聞いたら、尾っぽをぼこぼこ振っている。それでまた岩の向こう側へ行くんだ。だからクロの後をついて行ったら、岩のすき間をこちょこちょくぐり抜けることができ、先へ進めたんだな。
- (4)普通だと、「もうダメだ……」と思ったら、そこで引き返しちゃうか、やめちゃうわけだよ。だけど、そこで行かなきゃならないんだ。「行くんだ！」という気迫でいると、犬まで道を教えてくれる。犬と人間が、一体になっちゃうんだ。そうになると、犬と人間じゃなくて、生き物同士だな。呼吸してるもの同士が助け合うんだ。
- (5)それこそ、行の最中は、雨でも、雪でも、嵐でも、風速六十メートルだといっても、歩いていかなきゃならない。まさしく、なるようにしかならないというやつだな。
- (6)ある日、嵐で川が増水して橋が流されちゃって、川を渡っていかなきゃいけないことがあった。濁流で、川の水が急流になって、ドッドドドッと流れていく。普通だったら、人間がスーッと流されちゃうような時でも、毎日、毎日歩いてると、その場所で自然と拝んでる。拝んでると、どこに大きな岩があるか、パッと思い浮かぶんだな。
- (7)だから、岩と岩の間の水がダーッと流れているところをめがけて、一か八か持っている杖と一緒に、バーンと川の中に飛び込んでいった。サーッと体が流されたかと思ったら、岩と岩の間へバーンと杖が引っかかって、激流に体がさらされながらも、杖を頼りに向こう岸へたどり着けた。
- (8)行をしてる最中に、「もう死んじゃうのどちがう？」と思ったことが何回もあるんだよ。そういう時でも、「やらなきゃならない、行くんだ！」と思ったら、前向きにものを考えてるから、不思議と行けちゃうんだよね。
- (9)何でもやらなかったら、道は拓けない。その時、とっさに頭の中で考えるなんて暇はないわけだ。頭の中で考えていたら、川の流れを見て「怖いな」と思っちゃうよね。ドーンと激流の音がしてるんだからね。

(10) その、とっさの瞬間、先へ行けるかどうかが分かれ道だな。だから、「とにかく行かなきゃいけない！」っていう気持ちがあれば、道は拓けるんじゃないのかな。

8. 自然に逆らおうとすると失敗する

(1) 八月も終わりになると、山の中はひどく蒸すんだ。山の中を歩くのは楽なように思うけど、木々の中に入ると空気が薄いから、蒸し風呂の中に入っているような状態になって、けっこう大変だ。そのうち残暑も過ぎて、鹿がヒャーッと、なんとも言えない淋しい声で鳴くのが聞こえてくる。その声が聞こえる頃になってくると、秋の深まりを感じるんだな。その頃に、下草が朝露で濡れてるところを通り抜けていくと、朝露で白装束が濡れて、冷蔵庫から出した水をピャーッとかけられたように、キーンと冷たく感じるの。

(2) ある時、白装束が濡れないように、なんとかならないかなと思ったんだ。常識的に考えたら、濡れるといたら、上から滴が落ちてきて濡れるもんだと思ってるから、まさか下から濡れるとは思わないでしょう。

(3) それで、ビニール袋の真ん中と両側を切って、雨合羽のように着て歩いてみた。これで濡れないだろうと思ったら、朝露で下から濡れてきて、ラップをかけられたみたいに体に吸いついて、動けなくなってしまったんだよ。

(4) よくよく観察してみると、下が濡れてることに気づいたんだ。そこで、次は下が濡れない方法を考えて、ビニールをスカートみたいにお腹に巻くわけだ。そしたら余計に下が濡れてくるから、今度はますます足が動かなくなっちゃって、「やっぱりダメだな……」と思ったんだな。

(5) そうこうしているうちに雨が降って、草鞋わらじがダメになってしまう。だからなるべく濡れないような方法がないかなと、また考えるんだ。だけど、うまくいかない。つま先立って、なるべく草鞋が長く持つ方法を考えて歩くんだけど、地道の穴ぼこに水がたまっているから、ジャボンと穴の中に入っちゃうんだ。それで、「ああ、やっぱりダメか……」と思ったんだな。

(6) ダメなものは一生懸命考えてもダメなんだ。最初から濡れるんだったら、そのまんまやったら苦勞しないですむし、余計なことを考えないですむ。

(7) だから、自然に逆らおうとするとダメということだね。だから、僕は、誰かと話す時、「どうしましょう？」とたずねられたら、細かいことは言わないで、「それはダメだ」とか、「それはいい」とか、それしか言わないんだ。

(8) そしたら、相談に来た人が拍子抜けしちゃうの。普通だったら、いろんなことをしゃべってくれるからね。お説法みたいなことや、「これこれこういうわけだから、あんた、それはやめたほうがいいよな。わかるでしょう」なんて言う。だけど、それが僕にはないんだ。

(9)話を聞いててまどろっこしいことを言えない。なんぼいいことを言ったって、最終的には、ダメなものはダメになっちゃうし、いいものだったら、なんぼ褒め立て、けなそうとしたって、いいものだからね、それだけなんだよね。

(10)人生でも、失敗する時がある。それを川の流れてたとえと、ダーッと流れて行って、途中で川の流れから土手のほうに流れちゃって、泥水の水たまりで止まっちゃう。そうしたら、泥水の水たまりから川の本流へ抜けきるまで、じっと待ってればいいんだ。じっと待ってれば、そのうち本流へ戻っていくことができるんだよ。水の流れに逆らって、無理矢理逆の方向へ行こうとするから、ものすごく苦勞するんだね。人間だって、同じことだよ。

(11)人生の本線をずっと歩いて行って、途中で寄り道して、寄り道した先がダメだったからって、ジタバタもがいても仕方がないんだ。

(12)だから、そんな時は、今いる場所から出られる道を探して、淀んでるところでも、サラサラときれいに流れているところを探して、道が見つかったら、その道をずっと入って行けば本線へ戻れるんだよ。寄り道をしてたどり着いた場所には、どこか必ず新しい場所へ抜ける道があるから、そこをゆっくり探していけばいいんだな。

P40 ~ 51

[コメント]

昨日に続いて、酒井先生の御著書を読む。千日回峯行を二度満行した現代の「生き仏」といわれる酒井先生の語る、今はダメだからといって諦めずに、ダメなりに生きていけばいいのだという人生の知恵。この2冊は京都ジュンク堂書店で求め、2日間にわたり折に触れて読む。

— 2012年9月28日 林 明夫記 —