

# 本当の 生きる意味が 分かる

7つの  
ステップ

一瞬で消える  
苦しみの原因とは？

長南 瑞生 *Mizuki Osanami*



苦しみのすべてを、そのまま  
喜びに転じる生き方があった！

**もしあなたが  
こんな違和感を感じていれば……  
その感覚が、すべての苦しみや不安を  
喜びと満足に転じる始まりとなります**

こんにちは。本当の生きる意味や仏教本来の教えが学べるサイトを立ち上げた長南です。

この度は、この本に関心をお持ち頂き、どうもありがとうございます。

この本は、もしあなたが今現在、  
「何のために生きているのか分からない」とか、  
「色々と恵まれて幸せなのに何となく虚しい」  
「毎日が同じことのくり返し、人生ってこんなもの？」  
「今のまま生きて行って本当に後悔がないか不安」  
「なぜ人生の問題はいくら乗り越えてもキリがないの？」などの疑問がある場合、もうすぐその答えまで導く可能性を秘めています。

なぜならその答えは、頭の良しあしとか、性格のよし

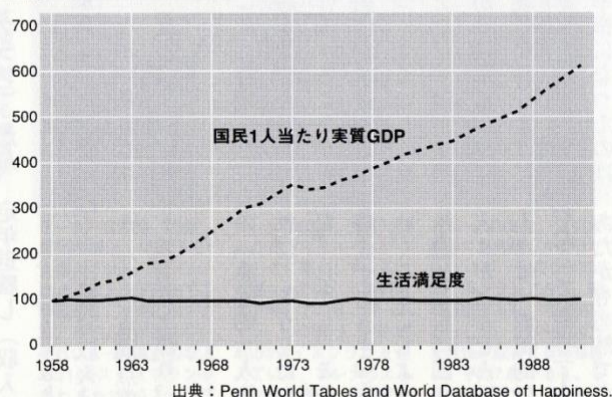
あしとは関係がなく、才能や人生経験で自然に分かるものでもないからです。

では何によって分かるかという、このような違和感を心に抱けるあなたの感覚が、苦しいことが止めどなくやってくる原因を知り、それをなくして、すべての苦しみを喜びに変える糸口なのです。

日本は先進国で恵まれていますので、多くの人が理由の分からない「満たされなさ」や「むなしさ」を感じていると思うのですが、解決の糸口が見つからないのではないのでしょうか。

実際日本人は、1人あたりの収入が30年間で6倍になったのに、生活満足度は変わっていないという結果が何人かの学者から報告されています。世界最速のスピードで豊かになっても、幸せにはなれないのです。

図1-3 日本における国民1人当たり実質GDPと生活満足度の推移



(出典：『幸福の政治経済学』)

お金や財産、地位、名誉は、ある程度以上手に入れても、幸福感に影響しないことが、現代では様々な研究から分かってきています。

どんなにお金があっても、才能があっても、欲しいものを手に入れても、やりたいことをやっても、心からの安心や満足は、得られないのです。

ところがその原因となると、現代の科学でも心理学や脳科学でも、未だに分かっていません。

そこでこの本では、その人間の心を解明して、幸せになれない原因を浮き彫りにします。

なぜそんなことができるかという、その苦しみの根元は、実は2600年も前から、仏教に解明されているからです。しかもそれが仏教の核心なのです。

その苦しみの根本原因さえ取り除けば、その瞬間、人間に生まれてよかったという喜びの身になれます。

同時に「人間に生まれてきたのはこれ一つだった」と本

当の生きる意味も分かり、それまでのすべてはこの幸せの世界へ出るためであったと知らされますので、それまでの苦勞はすべて報われ、過去に後悔することは何一つなくなります。

この苦しみはどこから来るのかは、初心者向けの仏教の本にも書かれていることがあります。もしそれが煩悩とか執着という程度であれば、話はまだ途中です。さらにその先の奥深くに、根本原因があります。

それにまつわる、

- ・すべての人が幸せになれない原因はどんな心か
- ・その心をなくせば、どんな幸せの世界に出るのか
- ・どうすればその心をなくせるのか

などがこの本で分かります。

ただそれは深さも知れない深い内容なので、私が20年以上仏教を学び、また多くの人にお伝えしてきて、一番分かりやすく、最短コースだと思う次の7つのステップにまとめました。

# もくじ

---

## ステップ 1

### 生きる意味は人それぞれ？

哲学者たちはこの問いにどう答えているのでしょうか。

## ステップ 2

### あなたが幸福になれない 1 つ目の理由

あなたもこのパターンにはまっていませんか？

## ステップ 3

### あなたが幸福になれない 2 つ目の理由

すぐれた人がおちいりやすい致命的な間違い

## ステップ 4

### 仏教が教える苦しみを解決した世界

頭のよしあし、お金のあるなしに関係なく、

いつの時代、どんな人でもかわらない世界

ステップ 5

## 診断・本当の苦悩の根元

仏教が解き明かす苦しみの核心に迫る

ステップ 6

## どうすれば苦悩の根元をなくせるのか

本当の苦悩の根元をなくす唯一の方法

ステップ 7

## 解決ができた歴史上の意外な人物

日本近代史に必ず出てくるあの有名人も……

この中には、どんな年代の方でも、仏教が初めての方でも意味が分かるように、できるだけ分かりやすい例を出してあります。

ただそこには、落とし穴もあります。

---

あまりに分かりやすいと、人によっては中身も浅いものと勘違いして、サラッと読み飛ばしてしまう可能性があります。

ところが内容は、現代科学の最先端でも解明されていない、人類の到達した最も深い教えといわれる仏教の核心です。

それをこんなわずかな本に凝縮したのですから、1回や2回読んだだけではとても受け止め切れるものではありません。もし「思った通りだった」とか「やっぱり私は正しかった」と思ったら、その理解はまず間違いです。まずは自分の考えを横に置いて、一体どんなことを伝えんとしているのかじっくり理解するのが大切です。そのほうがかえって速く本当の苦しみの原因を知り、なくすことにつながります。出てくる例を自分のことに置き換えて、真剣に読んでみてください。

それではいよいよ、現代人のほとんどが知らない苦しみの根本原因と、本当の生きる意味の答えを、7つのステップで共に学んで行きましょう。



# ステップ1

## 生きる意味は人それぞれ？

哲学者たちは、この問いに  
どう答えているのでしょうか。



---

# あなたの生きる意味は

## 何ですか？

えっ生きる意味？

そんなのあるの？

「あなたの生きる意味は何ですか？」と聞くと、みんなそれぞれに答えを持っています。



「私はプロ野球選手なるために」

「私は医者になる為に生きてます」

「自分の店持つ為に生きています」

「あの人と結婚する為に生きています」

「有名になるために生きています」

その答えは人それぞれでしょう。

確かにそうですよね。

他人の言ったことは、

お互いに尊重し合わなければなりません。

「おれサッカー選手になりたいんだよね」

という人に、

「おまえ何言ってるの？ばっかじゃねーの？」

人間ていうのはな、家建てるために生きてるんだよ！」

こんなこと言う人は、まずありません。

もしあれば、相当かたよった人で、

人それぞれという方がよっぽどまともな人です。

ですが、考えてみると、実は

「政治家になりたい」と言っている人も、

「金メダル取りたい」と言っている人も、

「金持ちになりたい」と言っている人も、

人それぞれのように、共通点があります。

それは、みんな幸福を目指しているということです。

つきつめていえば

「人は、幸福になるために生きている」のです。

これに異論をとる人はいないでしょう。

受験生が好きでもない勉強をするのも、志望校に合

---

格した方が幸福になれると思うからです。

社会人になると毎日働くのも、失業しているよりは働いて収入を得たほうが幸福だと思うからです。

はては自殺する人さえ、こんなに苦しいのなら死んだ方がましだと思うからで、やはり、つきつめて考えると、幸せを求めているのです。

これは別に、最近の研究によってわかったのではなくて、昔から言われていることです。

プラトンもアリストテレスも二千年以上前から言っていますし、フランスの哲学者・パスカルは、次のように言っています。

すべての人は、幸福になることをさがし求めている。それには例外がない。どんな異なった方法を用いようと、みなこの目的に向かっている。

(中略)

これこそすべての人間のすべての行動の動機である。

首を吊ろうとする人たちまで含めて

(『パンセ』「世界の名著24 パスカル」)

このように、

「生きる意味は人それぞれじゃなくて、唯一、幸福なんだ」と言っている哲学者って多いんです。

ということは、

生きる意味や目的は、誰しも「幸せになること」で、人それぞれだと言っていたのはそのための方法、手段だとわかります。

「手段は人それぞれ、目的はみんな共通して幸せ」です。

では、みんな、色々な手段で、色々なものを手に入れて幸せになろうとしているのに、幸福になれたのでしょうか。

毎日、生きる喜びいっぱいできている人がいるのでしょうか。

もし、幸福を求めて生きているのに、幸福になれないとするならば、あなたが幸福になれない原因、私たちが苦しみ悩む根本原因は、一体何なのでしょう。次の章から考えてみましょう。

---

## 【ステップ1のまとめ】

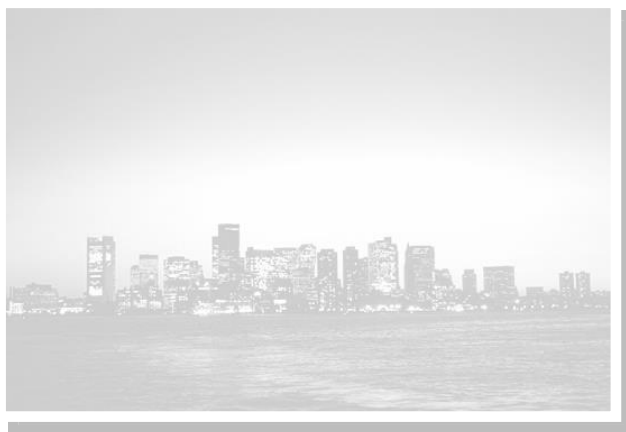
### 生きる意味は幸福。手段は人それぞれ。

- すべての人は、手段は人それぞれですが、  
誰しも幸福を求めて生きています。
- したがって、生きる意味は「幸福になること」  
だといえます。  
これはみんな共通で、手段は人それぞれです。
- では、人それぞれ、長年幸せを求めてきて、  
幸せになれたのでしょうか。  
もしなれないとするならば、  
その原因は何でしょうか？

# ステップ2

## 幸福になれない1つ目の理由

あなたもこのパターンに  
はまっていませんか？



---

# あなたはなぜ

## 満足できないのですか？

では、苦しみの根本原因は何でしょうか。

誰もまず考えるのは、

「ものがあつたらなあ」

「お金があつたらなあ」

「才能があつたらなあ」

「恋人がいたらなあ」



あれもこれもあつたらなあ。

一言でいうと、『ものがないこと』ではないでしょうか。

ところが現代は科学が進歩して便利な世の中です。それに比べると約 1000 年前、平安時代には、今あるものはほとんどありませんでした。

電気もないからホタルを捕まえて明かりにします。

ケータイ電話もないから走って行って話します。



車もなければ自転車もありません。  
牛車でゆるゆると移動できるのは、貴族だけに許された特権です。

それから 1000 年、様々なものに恵まれて、幸福はどれくらい増えたでしょうか。

100 倍ものに恵まれたら、100 倍幸福になってもいいのに、1000 年前に比べて、

「100 倍幸福だ～」と思うのでしょうか。

おそらく、あまり変わっていないのではないのでしょうか。

むしろ、よけい焦燥感がましているかもしれません。

都会の中で、緑豊かな公園があると、

「都会にこんなところがあったのかあ」

と、ほっと胸をなでおろします。

携帯電話は便利になりましたが、自由がなくなりました。着信やメッセージに気づかずに、反応しないとかなりませういことになります。

電子メールで一瞬で世界中に情報が伝わり、よけい

---

忙しくなりました。

平安時代に比べて、相当科学が進歩した分、本当に幸福になっているといえるのでしょうか。

ところが実際には、現代でもやはり、みんな満足していないし、安心もしていません。それどころか不安は増える一方です。

もし苦しみの原因が、「ものがないこと」なら、1000年前よりこれだけものにあふれているのだから、もう幸せになっていてもいいはずです。

ところが実際には、努力の甲斐あってもものに恵まれたからといって、幸せにはなっていないのが現実です。

これを仏教では、「<sup>う む どうぜん</sup>有無同然」と言われます。

「有無」とは、何のことかというとお金や物の有る無しです。お金や物が無いときは、お金や物が無いことで苦しみますが、お金や物があるようになると、また別の不安や心配が起きてきます。無ければないで苦しみ、あればあったであることが、苦しみ悩み、不安や心配の

幸福になれない一つ目の理由  
種になる。

ものが有っても無くても、満たされないことには変わりがない、同じなのだ、ということです。

地位や名誉も同じです。

地位や名誉がない時は見下され、軽く扱われて苦しみます。地位や名誉が高くなると、自由がなくなったり、非難攻撃されて苦しみます。

どんなに科学が進歩しても、お金や物、地位や名誉を手に入れても有無同然で、心からの安心も満足もないことには変わりがないようです。

そういえば、  
一人だとさびしいのに  
二人一緒にいるとけんか  
になったりする……。



これは一体なぜなのでしょう。

## 【ステップ2のまとめ】

苦悩の根元はものがないからではない。

- ・ 私たちが苦しむ原因を考えた時、多くの人が思うのは、「ものがないから」ということです。
- ・ しかし、ものに恵まれて、幸せになれたでしょうか。
- ・ むしろ、よけいに焦燥感を感じているかもしれません。
- ・ 仏教では、これを**有無同然**といわれ、有っても無くても、満たされないことにはかわりがないと教えられています。
- ・ もし、あなたがものを手に入れて苦しみをなくそうとしているならば、永遠に苦しみ続けねばならないことでしょう。  
方向転換が必要です。

# ステップ3

## 幸福になれない二つ目の理由

すぐれた人がおちいりやすい  
致命的な間違い



---

# あなたの夢は

## 幸せな家庭を築くこと？

昔、こんな人がありました。

小さな家を建てて、あなたの為に  
セーターをあんでいるのが幸せ



でも、考えてみると、不思議です。

大きな家を建てて、

大きな庭があって、

池には一匹何百万円の鯉が泳いでいる方がいいのでは  
ないでしょうか。それでも、



う～うん。そんなのいらな  
い。小さい家でいいの。

だそうです。

もし、このように、ものがなくても幸せだとすれば、

私たちが幸せになれないのは、  
「ものに恵まれないから」ではなく、  
「欲しいものが手に入らないから」ではないでしょう  
か。

確かに苦しんでいるのは、ものがないからですが、  
もう少し深く考えると、何々が欲しい、何々したいとい  
う欲しがる心、「**欲の心**」が原因だとわかります。

こうして、お金やものに恵まれている人でも、  
不平や不満で苦しんでいることも、  
これで説明できるようになります。

では、ものが欲しいという「**欲の心**」の性質を考えて  
みましょう。

仏教では、代表的な欲の心を、次の「**五欲**」<sup>ごよく</sup>で教えら  
れています。

## 五欲

- 食欲** 食べたい、飲みたい、  
少しでもおいしいものが食べたいという心。
- 財欲** 金が欲しい、物が欲しいという心。服、車、  
パソコンが欲しい、全部財欲です。
- しきよく  
**色欲** 男性なら女性が欲しい  
女性なら男性が欲しいという心。
- 名誉欲** 立派な人、きれいな人だといわれたい。  
ほめられたい、悪口言われたくない心。
- 睡眠欲** 寝ていたい心。  
少しでも楽したい心も睡眠欲です。

いずれも何々が欲しい、何々したいという心です。  
いつも何か食べたい。何か飲みたい。  
コンビニに入っても何かおいしいものが食べたい。  
でもお金が100円しかない。  
私が苦しんでいるのは、食べたいものが食べられな  
いからだと思います。

そういう調子で、欲しい物があるのに、お金が足りなく



て買えないから物足りない。

やりたいことが自由にできないから面白くない。

好きな人と一緒になりたいのに振り向いてもらえないから苦しい。

みんなから一目おかれたいのに、悪口言われて馬鹿にされているから幸せになれない。

幸せになれない原因がこんな欲の心だとすれば、  
変わらない、本当の幸せになるのは、  
とても簡単なことです。

方法は次の2つです。

- 1 欲の心を満たしきる。
- 2 欲の心を断ち切る。

欲の心が幸せになれない原因だとすれば、もしどちらかできれば幸せになれます。

しかし、そんなことができるのでしょうか？

1つずつ検討してみましよう。

---

# 1 欲の心を満たしきる

まず1番目の、欲の心を完全に満たしきることから考えてみましょう。

これは、哲学では、**快樂主義**といわれています。

もし欲望を完全に満たしきれば、確かに理論的には変わらない幸せになれる。

そこで、具体的に五欲を一つ一つ考えてみましょう。

まず1つ目は食欲です。食欲を完全に満たしきるといっても、実際は難しいことでしょう。

例えば、毎日毎日フランス料理のフルコース食べ放題だとします。

同じものを毎日食べておいしいと感じるでしょうか。フランス料理の話ではわからない人もあるのでレベルを下げて、カレーライスが大好きな人が毎日カレーライスを食べたらどうなるか、で考えてみましょう。

朝昼晩と1ヶ月間、同じカレーライスを食べる。

どんなにカレー好きでも飽きてしまうのではないで

しょうか。もっとおいしいカレーライスが食べたくなります。

一時は満足しても、また食べたくなるのです。

それともむしろ、空腹の時が一番おいしい。

満たされない時が一番おいしく感じるのです。

2つ目の財欲にしても、お金はどれだけあったら私たちは満足できるでしょうか。これで満足ということがありません。金持ちほどけちと言われるように、なければないで欲しいのですが、あればあったでもっと欲しくなるのが私たちではないでしょうか。



3つ目の色欲でも、

「この人だけいれば幸せ」と思っても、一緒にいると、

「太郎って、やさしいんだけど、ほら、男ってやさしいだけじゃ、なんかつまんないじゃない」

とってしまいます。それどころか、「知らなかった」

「こんな人とは思わなかった」と、

---

相手を知れば知るほど冷めて行きます。

これでもう満足、ということはありません。

4つ目の名誉欲も、どんなにほめられても、もっとほめてもらいたくなります。

「ノーベル賞もらったから、もうほめてもらわなくても結構です」ということはありません。

もっと認めてもらいたくなります。

5つ目の睡眠欲も、これで完全に満足できたということがあるでしょうか。

眠りすぎると、寝れば寝るほど眠くなる位です。

このように1つ1つ具体的に考えてみると、欲を満たすことは、どうしても一時的で、完全に満たしきることはできないことが分かります。

欲望は無限なので、どんなに満たそうとしても、もっともっと欲しくなるのです。

1つ目の欲の心を満たしきる方向性は難しいので、2番目の欲の心を断ち切る方向を考えてみましょう。

## 2 欲の心を断ち切る

では次に、欲を断ち切ることはできないものでしょうか。

これは、哲学では、**禁欲主義**と言われます。

食欲をおさえておさえて、なくす。

あなたは、頑張ったらできそうですか？

食欲をおさえておさえて、爆発させてはいけません。ダイエットをしていますが、我慢して我慢して我慢して、我慢すればするほど、食べたい食べたいという食欲が出てはこないでしょうか。

財欲なら、お金を欲しいと思ってはいけません。

もしできても、そんな人は社会生活ができなくなってしまいそうです。

色欲であれば、なくなったら、全人類が滅亡してしまうのではないのでしょうか。

---

名誉欲がなくなったならば、人からよくみてもらいたいと思わなくなるのですから、何の努力もしない、怠け者で、だらしない人間になってしまうかもしれません。

睡眠欲をなくして、睡くならなかったらいいですが、夜何時まで起きていられるでしょうか。夜遅くまで起きていると、翌日も眠くなくなってしまいます。

完全に眠らなくなってしまうたら、生命の危険にさらされることでしょう。



欲の心をおさえ、断ち切ることができたら、変わらない幸福になれる。しかし、現実にはできません。

私たちは、欲の心があるから、煩わされ、悩まされるのですが、どんなになくそうと思っても、なくすこともできなければ、減りもしないのです。

では、どうすれば本当の幸福になれるのでしょうか。

### 3 欲望をそのまま転じる

もし欲望を完全に満たしきることも、断ち切ることもできないとすれば、一体どうすれば、本当の幸福になれるのでしょうか。

もし本当の幸福があるとすれば、唯一の方法は、欲望を、そのまま喜びにかえてしまう。

満たすことも断ち切ることもできないなら、これしかありません。

仏教では、これを『ぼんのうそくぼだい煩惱即菩提』といわれます。

ぼんのうそくぼだい？



「煩惱」とは、欲望のような、私たちが煩わせ、悩ませるものです。

「菩提」とは、本当の喜びのこと。

「即」とは、そのまま。

『煩惱即菩提』とは、私たちが煩わせ、悩ませる煩惱がその時、その場で、そのまま、喜びに転

---

じてしまうのです。

東洋には、このような考え方が多くあります。

例えば、西洋医学と東洋医学を比べてみると分かりやすいです。

西洋医学では、悪いところがあったらどんどん切っ  
てしまいます。

胃ガンがあったら、胃を切ってしまう。

胃がなくても生きられる。

足が悪かったら足を切ってしまう。

足がなくても生きられる。

ところが東洋医学は、悪いところをそのまま活かそ  
うとする。

漢方薬でも、針でも、全体の調子を整え、悪玉だった  
ものを善玉にしてしまいます。

医学なら、悪いところを取ってしまうことができます  
すが、煩惱を私たちからとることはできません。



禁欲主義をやってみた人が言っています。煩惱をなくそうとすればするほど嘔き上がってくる。煩惱をなくそうとしてわかったことは、私たちは、煩惱でできているということです。

これを仏教で、『<sup>ぼんのうぐそく</sup>煩惱具足』と言われます。

雪だるまから雪をとったら何も残らないように、私たちの心から煩惱をとったら何も残りません。

サイフをとられ、殴られ蹴られても、怒ってはいけません。そんなこと、あなたはできるでしょうか。

欲や怒りの心を本気でなくしてみてください。

そんなこと言われてもできません。



それができないならば、  
煩惱がそのまま喜びにかわる。  
「煩惱即菩提」しかありません。

サイフをとられたら怒ります。

### 【ステップ3のまとめ】

煩惱は、満たすことも、なくすこともできない。

- ・欲望などの煩惱が苦悩の根本原因だとすれば、煩惱を満たさかなくせば苦しみは解決できます。
- ・しかし、欲望には限りがないので、満たしきることはできません。
- ・また、私たちは煩惱具足といわれ、煩惱でできているので煩惱をなくすこともできません。
- ・あなたが、苦しみをなくすために、煩惱を満たしたり、なくそうとしているならば苦しみをなくすことは絶対にできないでしょう。
- ・そうすると、苦悩を解決した世界があるとすれば、煩惱を、そのまま喜びのタネに転じてしまうしかありません。

## ステップ4

# 仏教が教える苦しみを 解決した唯一の世界

頭の上よしあし、お金の有るなしに関係なく、  
どんな人でも変わらない世界



---

# こんな世界があなたに 想像できるでしょうか。

では、欲望をそのまま幸せの元に転じてしまう  
「煩惱即菩提」とは、どんな世界でしょうか。  
これを言葉で十分に説明することは不可能です。

もしスイカを食べたことがない人に、スイカの味を  
説明して、わからせることができるでしょうか。

スイカ？なんだそれ？



ほらあの夏の暑い日に、包丁できっ  
て真っ赤なスイカにかぶりつくと、  
しゃぐしゃぐとみずみずしくてお  
いしいスイカだよ。

といっても

別においしくなさそうだぞ

と言われてしていませんか？



「梨の味か？」

「違う」

「もものような味か？」

「違う」

相手の知っているものではないというのは確実ですが、  
ではどんなものかと聞かれて、  
どんなに言葉で説明しようとしても、  
永久にわからせることはできないでしょう。

しかし、その彼も、

一口食べれば、

「わかった」

となります。

そうなれば、

---

「ほら、スイカは甘くて、みずみずしくて……」  
といっても、  
「言わなくてもいい、もうわかった」  
言葉はいらないでしょう。

食欲を満たす幸せでさえ、言葉で言い表せないのに、ましてや煩惱即菩提です。

仏教を聞いていないのに初めから**煩惱即菩提**になっているということはないので、仏教を聞いたことがない人は知らないことです。

今まで経験したことがないものは、どんな言葉を使っても、わかりません。

そんな言葉を離れた世界でも、何とか伝えようとするときは、何かにとえるしかありません。

本当に分かるのは、あなたが煩惱即菩提になった時ですが、まだなっていないなくても、それがどんな世界なのか、たとえによって少しでも知って頂ければと思います。

## 借金が貯金になる世界？

悪玉が善玉にかわることは、なかなかありませんが、世の中にも若干あります。

たとえば、干し柿です。

シブ柿の シブがそのまま 甘みかな

という歌があります。

干し柿が甘いのは、シブを抜いて、甘みを注入するのではありません。

シブと甘みは反対なのに、シブが甘みになります。煩惱即菩提もそんなようなものです。

しかし、たとえばそのものではないので、分かりやすい分、合わない所が出てきます。柿の場合は、その時、その場でではありません。時間をかけて、かわってゆきます。

---

実際の煩惱即菩提は同時です。

その時、その場で、そのまま喜びに転じます。

同時ということでは、

昔ある女性が、こんな歌を詠んだそうです。



見れば見るほどたのもしそうな  
そうて苦勞が してみたい

苦勞はしたくないけれど、2人で一緒なら、その人の為なら、苦勞が喜びになってしまう。

このような限定された状況だけですが、苦勞がそのまま喜びに転じてしまうことがあるのです。

男女逆に、次のような話があります。

ある少年が、山を1つ越えた学校へ、1人で通学しなければなりませんでした。

部活で遅くなった夜はどきっとするような寂しい山道もあります。

夏は太陽がジリジリ照りつけ、冬は吹雪が容赦なく



たたきつけます。

「もっと学校が近ければ…。

この山さえなかったら…」

いつも遠い山と道を、うらめしく思っていました。

やがて学校に、美しい少女が転校してきました。

なんと彼女は同じ村。

それ以来、よく一緒に通学し、親しい仲になりました。

ある日、学校を出てしばらくすると、  
にわか雨におそわれました。

傘は少女の一本だけ。

思いがけずに相合傘になった少年は、  
村に着くまでひそかに願いました。

「雨がやまないように」

「山道がもっとさびしければ」

「村がもっと遠ければいい」



「苦しめるもの」と、あんなに恨んでいた道の遠さも、  
山のさびしさも、変わってはいないのに、今は少しも

---

苦になりません。

かえって楽しみになっているようです。

一時的にしる、あなたにもこんな体験があったのではないのでしょうか。

最後のたとえです。

泳げないAさんと泳げるBさんが、海に行きました。

風が強く、波が高かった為に、泳げないAさんは、波にのまれ、塩水を飲んで苦しんでいました。

では、波が苦しみの原因でしょうか。

泳ぎの達人なBさんから見れば、

「波があるから楽しいんだ、なくなったらつまらなくなってしまう」と思います。

波によってよけい楽しく泳ぐことができます。

この時、波は煩悩をたどえたものです。

波が苦しみの原因なのではありません。

苦しみを解決した唯一の世界

それと同じように、私たちの苦しみの根本原因は、欲の心などの煩悩ではないのです。恐ろしい苦しみの根本原因は、煩悩とは別です。

だから**煩悩即菩提**となれば、人生の荒波も、泳ぎ切ることができるのです。

では、どうすれば、煩悩をそのまま喜びに転じることができるのでしょうか。

## 【ステップ4のまとめ】

### 煩惱をそのまま喜びのタネに転じる

- ・ 食べ物の味を言葉で説明できないように、  
煩惱即菩提を言葉で十分に説明することは  
困難です。
  
- ・ もしたとえるとするならば、  
渋柿の渋がそのまま甘みにかわってしまうような、  
愛する二人が一緒なら、苦勞がそのまま  
喜びになってしまうような、  
泳げる人は、波が高い方が楽しいようなものです。  
すべての苦しみがそのまま喜びの種になる、  
想像をこえた世界です。
  
- そして、どんな人でも、その世界に出られるのです。

# ステップ5

## 診断・本当の苦しみの根元は？

仏教が説き明かす苦しみの核心に迫る



---

# では、本当の苦しみの根元は 一体何なののでしょうか。

煩惱が喜びのタネになってしまうということは、  
ものが欲しいと思う「欲の心」は、苦しみの根元ではな  
いということです。

では、苦しみの根元は一体何なののでしょうか。

それは、「<sup>むみょう</sup>無明の<sup>やみ</sup>闇」という心だと仏教では教えられ  
ています。

この「無明の闇」をなくすことができれば、変わらな  
い、本当の幸福になれるのです。

では、「無明の闇」とはどんな心でしょうか。

「無明」とは、明かりがないということですから、暗  
いということ。「闇」も暗いということですから、暗い

本当の苦しみの根元  
心のことです。

欲の心や執着など、煩惱なら誰でも自分にもあることが簡単に分かるのですが、無明の闇は違います。誰もが持っているのに、なかなか自覚できないのです。

でもあなたも、こういう心を感じることはないでしょうか？

寂しい、むなしい、独りぼっち、孤独だな、  
そんな、未来が不安な心。

これは無明の闇そのものではありませんが、無明の闇から出てきている、無明の闇のかげのようなものです。

本当の意味で満たされない。

何となくさめていて、むなしい心。

人それぞれ、全部違う世界に住んでいる。

自分のことをわかってくれる人がいない孤独な心。

こういう暗い心を見たくないから、人それぞれ、色々

---

な明かりをつけるのです。

それは、お金、スポーツ、音楽、恋人、友達、地位、名誉、生きがいなどです。

こういうものがあれば、暗い心を忘れていられます。  
楽しいことに没頭して、忘れようとするのです。  
しかし、楽しければ楽しいほど、  
それが終わった時の寂しさは、大きくなります。



テレビの最終回は、楽しみだけ  
ど実は見たくない。見たら終わっ  
てしまうのです。

いいようのない寂しさがありま  
す。

終わっちゃうの？

友達という時は暗い心を忘れて  
いられますが、ひとりになると、  
やがて暗い心が知らされます。

花火大会で、暗い夜空に花火を打ち上げると、一時的  
に明るくなりますが、すぐに暗くなるようなものです。



本当の苦しみの根元

それですぐに次の花火を打ち上げるのです。明るくし続けるには、花火を次から次へと打ち上げ続けなければなりません。

他の人を見れば、人前ではみんな明るく振る舞いますので、みんな暗い心なんか持っていないように見えますが、ごまかしているだけでみんな持っているのです。

そしてやがて、どんな人でも、このまっ暗な心に直面する時がやってきます。

花火大会なら花火を打ち上げ尽くして夜空だけがしんと広がる時。

人生なら、明かりが全部消えてゆく時、  
それが死ぬ時です。

---

# 無明の闇が知らされる時

「生ある者は必ず死に帰す」と言われるように、どんな人も、死を免れることはできません。

私たちの百パーセント確実な未来は、死です。

しかし、いよいよ死んでゆかねばならない時には、今まで一生懸命つけてきた明かりを全部おいて、ひとりで死んでゆかねばなりません。

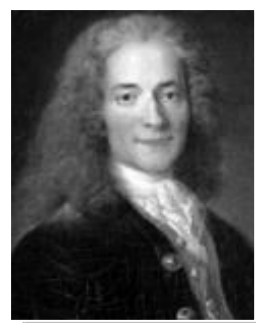


例えば、楽道家だった世界的文学者ゲーテも、死ぬ数分前に

「ああ暗い。光がほしい、光がほしい」と言って死んでいます。

ゲーテ(Wikipedia)

フランスの無神論者であった哲学者・ヴォルテールは、臨終の苦痛にあえぎながら最期に、一方を凝視して、



ヴォルテール(Wikipedia)

「それ、そこに悪魔がいる。オレを連れにやってくる。あれ、ならくが見えてきた。おそろしいおそろしい。誰か助けてくれ！」

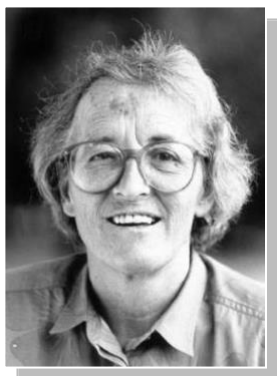
と叫んで息絶えています。

東大の宗教学教授、岸本英夫氏は、10年間の癌との闘病の末、『死を見つめる心』という本をあらわし、次のように書いています。

死自体を実感することのもたらす精神的な苦しみが、いかに強烈なものであるか、これは、知らない人が多い。いな、むしろ、平生は、それを知らないでいられるからこそ、人間は幸福に生きていられるのである。しかし、死に直面したときには、そうはいかない。



気がつかなかった……。



スイス生まれの精神科医、エリザベス・キューブラー・ロスは、死の専門家といわれて 1 万人以上の死にゆく人々によりそってきました。

キューブラー・ロス(Wikipedia)

世界的ベストセラー『死ぬ瞬間』では、死の受容を説き、「死は、人生で最もすばらしい経験にもなりうる」と語ります。しかし、いよいよ自分が死んでゆく晩年、インタビューに次のように答えています。

——苦しむ患者を助けてきたのに、  
どうして自分を救えないのですか？

いい質問ね。

私はおかしくなっているのではなくて、むしろ現実を直視しているだけ。むしろ頭はさえてるわ。

だって今の自分に満足なんて、そんなふりはできないわ……。

## 本当の苦しみの根元

——あなたは自分を愛するべきと本に書いてますよね。

いや、それにはふれないで。

愛の話なんかしたくないわ。気分が悪くなる。

自分自身を愛せって？よくいったものだ。

私の趣味じゃない。誰がそういったの？

殺してやる。

死に直面すると、今までつけていた色々な明かりがみんな消えてしまい、まっ暗な心が胸一面をおおったまま死んでゆかねばなりません。

ほとんどの人は、普段死のことは完全に忘れて生きています。少し考えても、「私は死が怖くありません」という程度で、死を自分のこととして考えることができません。ところがいよいよ自分が、自分の死に直面すると、全く違います。

仏教を聞かない限り、元気な時は、気づくことのない、このまっ暗な心が苦しみの根元なのです。

---

そして、この暗い心が、明るく晴れ渡った、変わらない幸福の世界があると仏教に説かれているのです。

では一体どうすれば、無明の闇を破ることができるのでしょうか。

## 【ステップ5のまとめ】 苦悩の根元は「無明の闇」。

- ・ 仏教では、苦悩の根元は、煩惱ではなく、  
無明の闇だと教えられています。
- ・ 無明の闇とは、くらい心のことです。  
ふだんはさびしい、むなしい心となって見え隠れするため、  
その心を見なくてすむように色々な明かりをつけています。
- ・ ところが、元気な時には気づきませんが、死に直面した時、  
誰もが知らされるまっ暗な心です。
- ・ この心は、どんな人でも仏教を聞けば、生きている時に  
なくすことができます。

# ステップ6

どうすれば苦悩の根元をなくせるの？

苦悩の根元をなくす唯一の方法





## 仏教は聴聞に極まる

では、どうしたら無明の闇が破れるのでしょうか。仏教と聞くと、「座禅や読経が必要なのかな？」とか、「断食したり、滝に打たれたりしないといけないんじゃないの？」など、何らかの相当な修行が必要と思われるかもしれませんが、そうではありません。

お釈迦さまは、仏教を聞く一つで無明の闇が破れ、絶対の幸福になれるとお経に説かれています。

それを分かりやすく、このように言われます。

ただ仏法は聴聞ちょうもんに極まることなり（蓮如上人）

「仏法は聴聞に極まる」ということですから、聞く一つで無明の闇が破れるということです。

---

「極まる」ということは、2つも3つもない、これ1つで助かる。これしかない、ということです。

「ちょうもん聴聞」とは、「聴」もきくなら「聞」もきくです。だから聞く一つということです。

しかし詳しく言えば「聴」と「聞」には違いがあります。一体どこが違うのでしょうか。

「聴」とは、お釈迦さまの教え、仏教を聞くということです。

しかし、お釈迦さまは、2600年前のインドで活躍された方で、今は亡くなってしまわれました。

しかし、その教えは、七千余巻と言われる膨大な一切経となって残されています。

その一切経の教えを正しく伝えている先生から聞けば同じことです。

それなら、納得できることなら、理解して聞いてゆくことができます。

江戸時代に、四国に住んでいたしょうま庄松という人は、

どうすれば苦悩の根元をなくせるの？

---

字も読めず、お金は8までしか数えられなかったために八文はちもんと呼ばれていましたが、仏教を聞いて絶対の幸福になったことを喜び、こう言っています。

合点ゆかずば合点ゆくまでききなされ、  
きけば合点のゆく教え…

仏教は、道理にかなった教えだから、もし納得できなければ納得できるまで聞きなさい。必ず納得できる、ということです。字も読めず、大きな数が数えられなくても、仏教は分かるのです。

ところが、納得して理解したということと、無明の闇が破れたこととは違います。

それを庄松は、

合点したのは信ではないぞ、それは知ったの覚えたの

と言っています。理解し納得するというのは「聴」の

聞き方です。そして、

合点せよと口ではいえど 不思議不思議のほかはない。

と言っているのが、「聞<sup>もん</sup>」と聞かせて頂いたことです。仏教は、知識を増やし、理解しただけで終わりではありません。ここも西洋の学問と違う所です。

仏教では、無常や煩惱など、同じことが繰り返して説かれますが、まったく同じことを聞いても、心が変わって行き、今まで気づかなかったことが知らされて来るのです。

そして最後、聴聞の「聞<sup>もん</sup>」という聞き方は、腹底に仏法を聞いて、無明の闇がはれたことを「聞<sup>もん</sup>」といいます。

「聴<sup>ちょう</sup>」によって「聞<sup>もん</sup>」ときくところまで進ませて頂くことができるのです。

# 無明の闇がはれるには どれ位時間がかかるの？

では無明の闇がはれるには、どれくらい時間がかかるのでしょうか。

暗い心が明るくなるのに時間はかかりません。

無明の闇は「<sup>いちねん</sup>一念」で破れます。

「一念」とは何かというと、こういわれます。

一念とは <sup>しんぎょうかいほつ</sup>信楽開発 の <sup>じこく</sup>時尅 の <sup>ごくそく</sup>極促 をあらわす。  
<sup>きょうぎょうしんしょう</sup>  
(教行信証)

「<sup>しんぎょう</sup>信楽」とは、大安心・大満足の心で、絶対の幸福のこと、「<sup>しんぎょうかいほつ</sup>信楽開発」とは、絶対の幸福になることです。

「<sup>じこく</sup>時尅」とは、時間のこと。

「<sup>ごくそく</sup>極促」とは、極速と同じです。

---

「時尅の極促」とは、極めて速い、時間の極まりということ。

ですから、「一念」とは、絶対の幸福になる何億分の一秒よりも速い時間のことです。大安心、大満足の変わらない幸福になる、時間の極まりだということ。

何をやっても何を手に入れても心から喜べない有無同然の人生から、無明の闇がはれて、大安心大満足の身になるのに時間はかかりません。

仏教を聞いて行くと、だんだん教えの理解が深まって行き、教えが分かれば同じ話を聞いても心が変わって行き、最後、無明の闇が破れて、絶対の幸福になったという瞬間が必ず来るのです。

どうすれば苦悩の根元をなくせるの？

## 【ステップ6のまとめ】

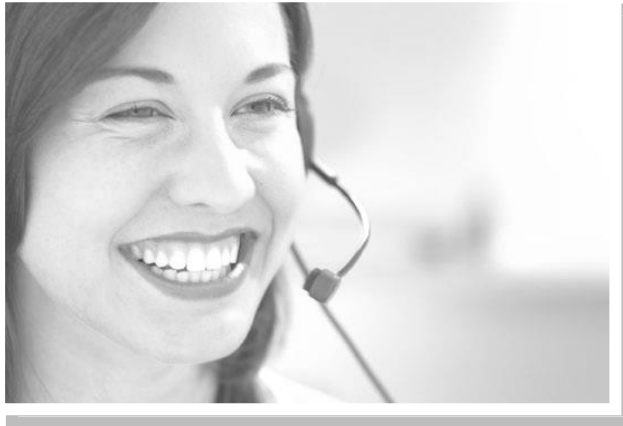
### 仏教は聴聞に極まる。

- ・ 無明の闇はきく一つで破れます。
- ・ 仏教は、納得できる教えですが、聞いて知識を増やし、理解したことが無明の闇が晴れたことではありません。
- ・ 仏教を真剣に聞いてゆくと、心が変わって行き、無明の闇が何億分の一秒よりも早い一念で晴れる時が必ず来るのです。

# ステップ7

## 解決ができた歴史上の意外な人物

日本近代史に必ず出てくるあの有名人も！





# 今までどんな人が無明の闇 をはらせたのですか？

では、これまで、絶対の幸福を喜んでいた人には、どんな人がいるのでしょうか。

先ほどの庄松<sup>しょうま</sup>をはじめとして、次のような人たちが知られています。



東条英機(Wikipedia)

## 東条英機

あの有名な、総理大臣として太平洋戦争を開戦し、極東軍事裁判にかけられて、絞首刑になっていった人です。

ところが、彼は獄中で、無明の闇が破られ、かわらない幸福になったと言われているのです。

---

東条英機が巣鴨の刑務所に入った時、死刑囚には、布教使が1人ついて、仏教の話をしてくれました。

当時東大教授だった浄土真宗の布教使です。

その話を東条英機はとても真剣に聴聞したそうです。

そして、牢屋の中で無明の闇が破れ、大変な喜びの身になったと言います。

そしてこんな言葉を残しています。

私は今、しょうしんげ正信偈と一緒じょうどさんぶきょうに浄土三部経を読んでいます  
が、今の政治家の如きはこれを読んで、政治の更正を計  
らねばならぬ。

人生の根本問題が書いてあるのですからね。

そして、自分を死刑にしたアメリカに対してまで、

いま、アメリカは仏法がないと思うが、これが因縁と  
なって、この人の国にも仏法が伝わってゆくかと思う  
と、これもまたありがたいことと思うようになった。

と、何とか多くの人に仏法を知ってもらいたいと念じて、絞首台に勇んで立っていったと言われます。

辞世の句は次のような明るい喜びに満ちたものでした。

さらばなり ういのおくやま 今日こえて  
弥陀のみもとに ゆくぞ嬉しき  
日も月もほたるの光 さながらに  
行く手に弥陀の 光かがやく

---

## 終わりに

さて、あなたはなぜ幸せになれないか、問題のありかをご理解頂けましたでしょうか。

もしまだであれば、もう一度、全体を要約するために、人が生きてゆくことを、太平洋の真ん中を飛んでゆく、飛行機にたとえてみましょう。

生まれたときが飛び立った時です。

あなたは小学、中学、高校と、ものすごい勢いで人生飛行を続けてきました。

ところが、いつまでも飛び続けることはできません。燃料に限りがあるからです。

どんなに高く、10000mの上空を飛んでいるあなたにも、未来に100%待ち受けているのは、やがて燃料が切れて落ちてゆかねばならないということです。

終わりに

ところがこの飛行機には、降りる飛行場がありません。

着陸地がないと知った乗客はどうなるでしょう。

どんな機内食もおいしくないし、機内映画もおもしろくなくなってしまいます。

もう快適な旅どころではありません。

不安におびえ、狼狽し、泣き叫ぶ人たちばかりでしょう。

燃料が切れ、高度が下がり始めたら、もう手遅れです。

この機内食・機内映画にあたるのが、お金や恋人、趣味、生き甲斐です。

どんなにこれらに恵まれても、心からの満足がえられないのは、目的地の飛行場がわからないからなのです。

この飛行機の目的地にあたる、人生の目的・生きる意味が、一体なぜわからないのでしょうか。

この飛行場を見つけるのをさまたげている心こそ、この本に書かれていた、苦悩の根元・無明の闇なのです。

命の燃料が切れる前に、誰もが自分の中にその心を知らされ、断ち切らねばならない**恐ろしい心**です。

逆に、これ一つ解決すれば、どんな人でも心から満足できる、後悔のない人生となるのです。

**あなたが 10 才過ぎなら人生半分終わってる？**

飛行場がどこにあるかわからなくても、飛行機はものすごい速さで飛んでゆくことができます。

しかも、目的地もわからないのに、**なぜか飛行機は加速する**のです。

フランスの心理学者ジャネーは、

「時間の過ぎる速さは、年齢に反比例する」というジャネーの**法則**を提唱しました。

要するに、

「時間の過ぎる速さは、若い時ほど遅く、年を取るにつ

終わりに

れて、だんだん速くなっていく」

ということです。

確かに、小学校の頃は、学校が終わってもお昼で、家に帰って外で思い切り遊んでも夕方で、テレビを一杯見て寝ても、まだ8時か9時くらいだったのではないのでしょうか。

それが中学校に入って、数学とか英語とか、違う先生が教えるようになると、またこの授業かと、1週間単位で時間が過ぎるようになります。

やがて、高校に入り、年を重ねるにしたがって、また年賀状の季節かと、1年が飛ぶように過ぎるようになります。

y

ジャンネーの法則で計算すると、もし人生80年とすれば、人生の感じる長さの半分地点は、驚いたことに10才になります。10才で人生の半分は終わりなんですね。

「光陰、矢のごとし」とも言われます。

目的地を知らずに飛び続ける飛行機は、想像以上に

早く、燃料が切れてしまうのです。

だからこそ、一日一日を大切に、一体何のために生きるのかを知るチャンスは、今をのがしたならば、おそらくそんなに多くはありません。

あっという間の人生ですが、絶対の幸福になれる素晴らしいチャンスです。

仏教を聞けば、どんな人でも無明の闇が破られ、欲や怒り、愚痴の煩惱あるがままで、煩惱即菩提の絶対の幸福になれますので、ぜひ無明の闇が破られ、人間に生まれてよかったという絶対の幸福の身になるところまで仏教をお聞きください。

にゃ。



追伸



終わりに

いかがだったでしょうか？

この本で苦しみの根元が知らされ、生きる意味が分  
かられた方もあると思いますが、この本は簡潔にまと  
め過ぎていることもあり、分かり切らない場合もある  
と思います。

その場合、本当の生きる意味が分かるポイントがあ  
ります。

これは直観に反するので、注意深くご理解いただき  
たいのですが、飛行機のたとえでいえば、早く飛行場を  
知ろうとする人よりも、「飛行場には燃料に限りがある  
のに、機内食や機内映画のことしか考えていない自分  
の姿」が、「本当にそうだ」と思える人のほうが早く飛  
行場が分かる傾向にあります。

仏教は、知識を得ただけで終わりではありません。

人類の到達した最も深い教えと言われるように、繰り返  
し同じことを聞くと、なぜか新たに知らされることが  
あります。それは、絶対の幸福に向かって、心が変わ

っているからです。

逆に、何も知らされることがないということは、止まっているということです。

引き続き、メール講座で本当の生きる意味をさらに詳しくお伝えしていきますので、そのあたりに気を付けて一回一回じっくりお読みいただければと思います。

——それではまた会いましょう。

## 著者プロフィール

長南瑞生（おさなみ みずき）

千葉県出身。東京大学教養学部で量子統計力学を学ぶ。

日本仏教アソシエーション（株）代表取締役。

趣味は読書と音楽鑑賞。ベートーベンやモーツァルト、ブルックナーが好き。

小さいころから探していた生きる意味を仏教の教えから発見。本当の生きる意味をすべての人に伝えるべく、葬式仏教ばかりの現代では、ほとんど出会うことのない本物の仏教を、現代科学の研究結果も交えながら分かりやすく解説。

メルマガ読者は5万人を超える。

仏教に説かれた本当の生きる意味を明らかにした『生きる意味109』は5万部のベストセラーに。KADOKAWA（角川書店）からは『不安が消えるたったひとつの方法』も出版。本当の生きる意味についてもっと詳しく分かるので、ぜひ読んでみてください。

## 苦悩の根源を知る 7つのステップ

- ステップ 1 生きる意味は人それぞれ？
- ステップ 2 幸福になれない一つ目の理由
- ステップ 3 幸福になれない二つ目の理由
- ステップ 4 苦しみを解決した唯一の世界
- ステップ 5 診断・本当の苦しみの根元は？
- ステップ 6 どうすれば解決できるの？
- ステップ 7 解決できた歴史上の意外な人



あなたは欲望を、満たし切ることができますか？  
それとも、断ち切ることができますか？  
どちらもできない普通の人、  
どうすれば幸せになれるでしょうか？