『真宗文化』第11号　平成13年度2002年7月発行（真宗文化研究所）

第二一回光華講座

親鸞聖人は嘘吐きか

―極楽往生と臨死体験の今昔―

京都大学総合人間学部教授
カール・ベッカー

太田先生、ありがとうございました。またご多忙のところ、皆さんにお時間を割いていただきましてありがとうございます。

・因果応報

「因果応報」という言葉はもはや仏教のみの言葉ではなく、日常的な言葉になっていると思います。今から一月ほど前、因果応報の著しい例を目にすることになってしまいました。ニューヨークの世界貿易センタービルのテロ事件は因果応報の見事な例です。その後、多数の日本の新聞よりコメント依頼をいただきましたが、新聞の前ではこういう話は控えてはおりますが、ブッ

シュ現大統領のお父さんが大統領だった時、アラブに対してテロを繰り返して空襲をいたしました。万単位の罪のないアラブ人が命を奪われ、その何倍ものアラブ関係者が親戚や知り合いなどを空襲で失い、恨みに思っているわけです。するとその息子が大統領になれば、これをチャンスと思い、空襲までできなくても、唯一できる形でアメリカに痛みを知ってもらおうと思い、テロ事件が生じたのはまさに因果応報であって何の不思議もありません。決して私は弁解しているつもりはありません。あくまでその根拠、理由が彼らなりにあったわけであって、今度、ブッシュ現大統領がさらにアラブに対して空襲などを加えると、必ずや、次の世代にまたアラブからテロが来るに違いないと思います。

このような「目には目」を含む循環的なパターン、蒔いた種がまた繰り返して出てくるという問題は、残念ながら我々の人生に共通するところです。テロ事件の直後、日本のたくさんのマスコミで繰り返し報道された映像がありました。それはある中年のお母さんが「私の唯一の息子がその中で死んでいる。どうしましょう」と嘆いているというものです。それを見て、私は二五〇〇前のキサゴータミーの話を思い出しております。ご存じの方があると思いますが、ある女性が自分の唯一の息子を若くして失ってしまい、かの有名な釈尊のところに持っていけば、きっと御仏のお力を持って、もしかしたら蘇らせてくれるだろうと、藁をも掴むように奇跡を期待し、釈尊の足元までまいられたそうです。そこで釈尊は、悲しみ、嘆きを聞き入れて、「よくわかりました。助けましょう。あなたの村に戻って、そこからある種の穀物を持ってこい。人から借りてこい。もらってこい。ただしそれをもらう時に、その家に死者が出ていないことを確認した上で、

もらってこい」と言われたのですね。キサゴータミーという女性は大喜びで、急いで自分の村に戻り、各玄関を訪れ、「この穀物を貸してくれないか」「もちろんお安い御用です」「ところでお宅には人が亡くなったことはありませんか？」と聞くと「あります。祖父母が亡くなった」。次の家でも「あります。お兄さんが亡くなりました」。次の家で「あります。私の子どもを亡くしています」。次々に聞いて村全体を回っても結局、死の訪れていない家はない、ということを悟らされて、もう一度釈尊の足元に上がり、「私が愚か者でした。弟子にさせてください。死はすべて自然の一部であり、これを逃れることはありえないことを悟らせていただきました」という話があります。

二五〇〇年たった今もなお、そういう死が、命に備わる不可避、必然的なものであることを理解していないアメリカの女性の嘆きは、何と愚かであろうかと思えてなりません。いや、その悲しみを決して軽視しているつもりはありません。もちろん私もたくさんの知り合いや家族を亡くしており、大事な人が亡くなるたびに、自分の心に穴が空くような痛みを感じることはあります。しかし死はすべての終わりではありません。もし、自分がそれをすべての終わりだと勘違いすれば、それは間違ってしまうことになります。

釈尊自身は次のような説話をしています。ある年配の男性が実際に死んだ時、閻魔大王の前に呼び出されます。閻魔大王は「お前、ここに呼ばれたのはなぜかわかるか」と亡くなった年配の男に聞きます。男は「いや、大して悪いことをしたつもりはないし、なぜ私が閻魔様の前に、地獄までまいらされなければいけないのか存じません」「お前、生きているうちに三人の天使に出

会わなかったのか」「天使ですか、閻魔様。そんな天使なんて、見た覚えはありません」。すると閻魔様はもっとはっきりと言います。「お前、生きている間に病人、年配の者、死んでいく人を見たことがないのか」と聞きます。「病人、年配の者、死ぬ人なら見たことがありますよ」と言うと「それがお前にとっての天使であり、天のメッセージを伝えるお使いであることがわからなかったから、この地獄で試練を受けなければいけないのだ」と言います。

我々が病人、年配の人、死ぬ人を看とったり、見送ったりする時、「お気の毒だ」「私でなくてよかった」などと思うかもしれませんが、私でなくてよかった、ということではないのです。自分も必ずや老病死を経験し、繰り返していきます。そういう状況の人、老人、病人、死者などを釈尊と同様に見た時、自分の問題と思うか他人ごとと思うかで、自分の因果応報によって、まさに天国行きか、地獄行きかを決めていくわけです。

ちょうど六年前、阪神・淡路大震災の時、釈尊の経験を繰り返した人が、たくさんこの近くにおりました。釈尊の経験とは、二八、二九歳のときまで、病気も老人も死者も知らず、すばらしい屋敷で、全国一の女性を妻にし、美しい子どもを生ませ、健全そのものの贅沢な暮らしをしていました。京都や神戸にいる日本人も少なくともこの三〇年余り、世界から珍しがられるような極めて贅沢な暮らしをし、大した病気もせず、老いの苦しみなどをまるで経験しないかのような暮らし方ができたのです。ところが一気に阪神大震災で、死・病などが訪れた時、これがまるで釈尊が自分の屋敷を出て初めて病人と老人と死者を見た時のような経験をしたわけです。それを見た時、釈尊にとっても神戸の方々にとっても、二通りの解釈がありうると思います。私は両方

に会ってまいりましたが、一方は「一日でも早く、元の贅沢な暮らしに戻りたい。死んだのが私でなくてよかった」。もう一方は、これによって「人間は死ぬ運命にあるのだ。それに対して自分はどう心掛けていくか、悲しんでいる人、苦しんでいる人をどう助けていくべきか」と考える人もいました。釈尊はもし前者であれば、自分の屋敷に戻り、六年も苦行せず、仏道を開かなかったでしょう。しかし釈尊自身は、元気であって、何の問題もないのに、老人、病人、死者を見る時、「あ、これは他人ごとではない。この問題をどう解決しようか」と自分の問題のように受け取って離婚し、ジャングルで苦行して、死ぬ間際までいって、やがて悟りを開き、今でも全世界に知られる仏教という教えを開いてくださったわけです。そこでまた注意したいのは、釈尊が瞑想中でも、教えの中でも明確に示しているのは、「死がすべての終わりではない」ということです。もし死がすべての終わりであれば、生老病死は大した問題ではありません。いつ自殺してもいい、どうせ遠からず死ぬのだから、その時に苦しみは全部終わります。苦しみが死で終わるなら、私だって早く死にたいのです。残念ながら死はすべての終わりではありません。釈尊も、その教えを受け継ぐ親鸞聖人も、それを深く理解しております。我々はいろんな因縁を背負っています。蒔いた種を蒔きっぱなしにして逃れられるかというと、それは大きな間違いであり、アラブとアメリカの暴力がたびたび繰り返されるのと同様、生まれる苦しみ、勉強する苦しみ、恋愛する苦しみ、子を産む苦しみ、子を育てて離脱させる苦しみ、好きな人と死別する苦しみ、そして病老死を経て、また繰り返し、繰り返し、いつまでも繰り返していくわけです。

『真宗文化』第11号　平成13年度2002年7月発行（真宗文化研究所）

・親鸞聖人は嘘吐きか

存在する阿弥陀

本題に入ります。「親鸞聖人は嘘つきか」。非常に単純化して、親鸞聖人はどういうことに命を懸け、新潟まで島流しになり、また京に帰られ、教えたのでしょうか。まず第一は、釈尊がおっしゃる通り「生老病死は苦である」。苦というのはちょっと悪い訳であって、サンスクリット語のもとの言葉を分析しますと、これは「思う通りにいかない」という意味なのです。人生は思う通りにいきません。思う通りにバスに乗れない。思う通りに体が働かない。思う通りに意思疎通がいかない等々。そういう意味を「苦」という字で表しています。そう考えると、生老病死は苦であることがよくわかると思います。

第二段階は、しかも死がその終わりではない。死んでも思う通りにはいかない。しかし思いは残り、意識は残り、命が残る。そしてこの繰り返される輪から自力では救われようがない。自分がそう思って、二度と生まれない、二度と苦しまないというわけにはいかない。彼も八歳から二八歳まで二〇年間苦行して、比叡山の上で夏冬瞑想を組んだ。しかし自力ではどうにもならないことを悟られた。その結果、他力に頼らざるをえなかった。

他力についてお話します。私が三〇歳頃、ハワイにおりました時、日系の友だちと一緒に本願寺別院にお参りしました。本山の本尊は、真ん中に阿弥陀様があって、隣に観音様がいる。「真ん中の仏像は何なのか？」と無知な白人が日系の友だちに聞くと「それは阿弥陀だ」「阿弥陀とは何？」「ようわからんからお坊さんに聞こう」。お坊さんは「それはAmitayusとAmitabhaだ。

『真宗文化』第11号　平成13年度2002年7月発行（真宗文化研究所）

サンスクリット語の無量寿と無量光を合併した言葉で、この仏像が無量の光と無量の寿を意味するものである」とおっしゃった。「うん、なるほど。そういう象徴があってもいい」と思うのですが、そこへクリスチャンの日系の人がやってきます。「情けない奴らだ」と仏教の信者を指さして言うのです。「我々クリスチャンは史実に基づいて信仰を持っている」。もちろん回教徒もそうです。歴史上に存在していたに違いない人物と、その教えに基づいて我々は信仰を持っているのです。親鸞聖人もそういう人物です。ですが、阿弥陀なんて、どんなに歴史を探しても存在しません。したがってクリスチャンの友人は「それは偶像崇拝で、原始的な誤った信仰としか思えない」と。私は当時、クリスチャン、仏教徒の論争などには関心がなくて、どちらが正しいとは思わないのですが、しかしそんな傲慢な言い回し自体、あまり気に食わない。納得できない。少なくとも億単位のインド、中国、日本人が二〇〇〇年近く「阿弥陀」を信じてこられているのに、これが全部ウソだと言われては、中国人もインド人も日本人も皆、バカだろうかと。納得いきません。きっともっと深い裏があるだろうと思って研究しようと思いました。

これをきっかけに一〇何年もかけて阿弥陀探究の研究をしました。結論を申しますと、阿弥陀は地上の人物ではありません。お坊さんがおっしゃった通り、寿と光を意味する、我々の小さな体や意識を超える力なのですが、それは想像上のものかというと、そうではないのです。出会えるのです。二つの出会い方があるのです。一つは瞑想です。親鸞聖人は失敗してできなかったのですが、今もなお比叡山の上で阿弥陀を対象に瞑想を通して阿弥陀に会ってくる人もおれば、『大乗大蔵経』に、曇鸞、善導などが瞑想中に阿弥陀に会って、対話して、教わってきたお坊さ

んの歴史と伝記が書かれています。

臨死体験

我々のような「凡夫愚禿」、何もできない者が、どこで阿弥陀の存在を知りうるかというと、死の間際です。実はこれが日本、中国、インドだけの経験ではなく、調べてみれば世界中で人間は死ぬ間際に、この寿と光を意味する阿弥陀のような、神のようなものに出会ったりしている。ただし、東洋の方ではそれにちゃんと「阿弥陀」という名称まで名付けられておりました。この研究を三〇年くらい前、西洋の方で、エリザベス・キュブラー＝ロスやレイモンド・ムーディーと私などが始めた時には、名前もないから仕方なく、英語で「Figure of Life and Light」、命と光の姿と名付けざるをえない状況でした。それが「臨死体験」なのですね。臨死体験を私が言葉で語るよりは、私と手を組んだ立花隆さんとか関口宏さんとか幾人かお馴染みの方とビデオを通してご覧いただいた方がわかりやすいと思います。

（ビデオ上映）

長いトンネルや穴を通る。神のような光を見る。これが阿弥陀。川を見る。三途の川でしょうか。先祖や死んだ人に出会う。一緒の光景をフラッシュバックで見る。体外離脱。境界線にぶつかる。細かい医学的な説明を省きます。早い話、脳波が計られなくても、医学の常識では意識がないはずの時でも、実はそのとき臨死体験をしていたという方がたくさんいる。脳生理学だけで

は説明できない。臨死体験は脳の幻覚であるとか、体がつくっているものであるという仮説は専門雑誌で論争された結果、結論的には単なる幻覚や錯覚とは片づけられないということです。立花と一緒にまとめたアメリカと日本の企画です。立花さんのまとめです。

「アメリカと日本で共通する核となる体験は大きく七つに分けられます。生死の境を彷徨う人は先ず肉体から自分が抜けだしていくのを感じます。体外離脱という体験です。この時、苦痛はなく、ほとんどの体験者はたとえようもない安らぎに包まれていたと語っています。肉体から抜け出した自分は天井のあたりに上り、ベッドに寝ている自分や回りにいる医師や看護婦、家族を見るのです。それから一切が真っ暗になる暗いトンネルへと入っていきます。トンネルの出口にはまばゆい光が見え、その光へと入っていくのです。光の中に入るとそこは何ともいえない美しい世界です（阿弥陀経や観無量寿経にもこういうことが書かれています）。日本人の場合、ほとんど見渡す限り一面の花園だったと言います。その美しい世界の中で、多くの人は光輝く存在や亡くなった家族に出会ったりします。人生を走馬灯のように振り返る人もいます。それから何らかの境界線に行き当たり、また戻ってくるのです。日本人は、ほとんどはそこで大きな川を見ています。臨死体験は、このような核となる体験のさまざまな組み合わせで構成されているようです」。

これは何も最近の病院の話だけではありません。このような体験、死ぬときに体を離れて光の世界へいく。そこでまばゆい神のような姿に出会う体験は国、文化、言語、時代を問わず、少なくとも東洋では一六〇〇年くらい前からあります。最近の病院でも、年配のアメリカ、フランス

人などが、そういう体験をして報告することもあります。そこで問題です。これが、頭脳が作っている錯覚、幻覚なのか。それとも何らかの根拠があるのか。たとえば自分が子どもの頃、お浄土の話を聞かされた場合、自分がもう死ぬだろうと思う時、自分に投影するという発想もありえます。現にコネチカット州立大学に四〇〇〇例もの臨死体験例が細かく三〇〇項目に渡って入れられており、こういう仮説をデータベースにかけてみると、すぐに反証などもできるわけです。たとえば若い時に聞かされたことが全くない例もあります。

『死の体験』にも書きましたが、あるギリシャ正教のおばあさんがいました。ギリシャ正教では直接神様に向かって祈ることができず、イコンという壁にかける絵に向かって祈ることが慣習です。そのおばあさんの持っているイコンは、映画俳優のようなハンサムな顔で、ローマ法王が被るような宝石を飾った烏帽子を持った、素敵なローブを着ている男性で、誰が見ても一目惚れするような素敵な方なのです。朝晩、その人は聖者に向かって「いずれあなたの足元に行きたい」と祈っていた。八〇歳を超えて入院して、死ぬちょっと前に臨死体験をした。体を離れて、トンネルを経て、花園に出たら、不精髭を生やしている冷たい態度の男が鋭い口調で「お、来たか。案内せなならんな。来い」という感じで、古いドイツの聖のような姿の方があの世を案内してくれたのです。不親切ではないのですが、おばあさんが祈っていた映画俳優のようなものではなかった。強烈な臨死体験だったので、翌朝、見舞いにきた子どもたちに語って、当時の聖者の正体、本当の顔がどうだったのか調べろと言った。写真機はない時代ですが、エッチングで昔の画像を百科事典から探し出してみれば、何と臨死体験で出会った聖者そっくりです。不精髭を生

やして、体ががっちりしていて、裸足の聖で、さらに人格について読むと、頭が切れる半面、冷たい人間で「無礼な者」とも言われた。本人の思い込みの期待と実際に出会った聖者には、ずれがあったのですが、まさに本物の聖者に出会った臨死体験をしたわけです。幼児教育だけで、この経験はなかなか説明できないと思います。

また客観性を示す例は他に日本にもあります。たくさん臨死体験をしたという日本人が私や立花さんに手紙をくれています。そのいくつかを『死の瞬間のメッセージ』や『死の体験』などで紹介していますが、時間と版権の制限上、ここでこれ以上の事例紹介を省かせて頂きます。

「Figure of Life and Light」「阿弥陀」

今、アメリカの一例と日本の二例だけしか申し上げませんでしたが、こういう例は調べれば調べるほどたくさん出てきます。通常の認識では説明できない、あの世を考えずに死んでも何か自分の体や意識が、何らかの形で残るようなことを考えないではいられない話が極めて多い。三次元の物質でできた体は腐ったり、灰になったり、処分されますが、本人の意識は引き続き、何らかの存続や経験をするようです。まとめてみると、まずこの阿弥陀さん、本願寺別院や知恩院、平等院で飾られている阿弥陀さん、偶像崇拝とクリスチャンは言っていましたが、神だって地上に歩いたはずがない。神がいるとすれば、ですよ。だが我々は時々、祈りの中で、瞑想の中で、あるいは死の間際に自分を超えるような慈悲、知恵、寿と光に満ちあふれる存在に出会うことがありうるわけです。全員が出会うかどうかはわかりません。けれども、たくさんの日本人、中国

人、インド人、そしてアメリカ人でさえ出会っていることを疑えなくなりました。

「Figure of Life and Light」と呼んでも「阿弥陀」と呼んでも、それは疑いなく自分を超越するような、自分を支え、守ってくださり、自分を導いてくださる力であることを疑えなくなっている。桜田さんも自分が子どもを産んで、そのまま死んでしまったのではないかと気づいた時、自力でその場面に戻ろうと頑張ってもどうしようもなかった。だがすばらしいまばゆい光が見えて、そこにお願いしたら不思議な力に引っ張られて助かったというのです。桜田さんの言葉です。自分を超える不思議な力、寿の力、慈悲と知恵の力と光、これを親鸞聖人も、その前の中国人も、我々も「阿弥陀」と省略して呼ばせてもらっているのです。

・「頼む」「頼る」「任せる」「感謝する」

阿弥陀は歴史的人物のように、一度だけこの地上を歩く者とは違います。しかしだからといって、それがウソとか想像だけのものとは決して感じません。むしろ、死んだ人物よりずっと期待できる、我々を超えた存在、頼りになるものなのかもしれません。源空こと法然や親鸞聖人などは、そのことに気づかれ、自力ではうまくいかない、人生を解脱できないとしても、自分を超える力に願えば、その力のおかげで安心して救われるということを教えてくれたわけです。それが「他力」であるということです。

そこで法然に教わって親鸞聖人も「念仏」を唱えるのですね。念仏について考えてみたいと思います。念仏は「南無」で始まるのですが、南無というのは便利で不思議なサンスクリット語で

『真宗文化』第11号　平成13年度2002年7月発行（真宗文化研究所）

す。簡単に説明しますと「頼む」「頼る」「任せる」。そして頼み、頼って、任せることができたことに対して「感謝する」という四種類の動詞を一つにまとめた言葉です。「頼んで、頼って、任せて感謝する」。なかなか人間に対して言えない言葉ですが、もしかして非常に力のある人物に対しては言えるかもしれません。一言で、頼む、頼る、任せる、ありがとうございます。そういう気持ちを「南無」と言っています。阿弥陀仏は阿弥陀如来のことですが、我々を超える寿、我々を超える慈悲と知恵を意味する光、超越的な寿と知恵と慈悲、頼んで頼って、任せて、安心して感謝する。

念仏は便利というとおこがましいのですが、非常にいい教えだと私は思っております。念仏だけでなく、それぞれの宗教にマントラというものがあります。私が若い時、大徳寺や妙心寺などで接心を受け、座禅を組みました。「半眼になって無我になれ、何も考えないでおれ」と言われても、五分以上はなかなかできないものです。「雨が降りそうなのに窓をあけっぱなしにしてきたのではないか」「今晩のおかずは何にするのか」「あいつはなんで電話しないのか」などと雑念、想念、邪念が出てくる。ところが木魚を叩きながら「南無阿弥陀佛」と唱えていると、声も体も頭脳も全部、全身がその行為に集中し、そのうち自分自身が「南無阿弥陀佛」を唱えているというより、親鸞聖人がおっしゃるように、唱えさせられているような感じがして、無意識のうちに二〇―三〇分がたってしまい、無我になるわけです。念仏のおかげで、気づかないうちに自分のことを完璧に忘れることができた。こんな凡夫にとって、なるほどいい教えだなと思いました。

朝晩、自力で目を覚ますこともできなければ、この日を無事で過ごすこともできやしない。感

謝を含めて明日への希望を含めて、頼んで、頼って、任せて、感謝して念仏を言うのですが、たとえばいろいろな苦、思うようにいかない状況に出会いますよね。「約束は三時だったのに渋滞に巻き込まれて、にっちもさっちもいかない。バスに乗り遅れて次のバスは三〇分後。大幅に遅れる。相手は携帯を持っていない。連絡のとりようがない。怒られるだろう。どうしよう」。思うようにいかない時、自分はやれることをやったのだから、後は自分を超える力に頼んで、頼って任せて感謝して「南無阿弥陀仏」。呪文ではありませんよ。唱えたから交通渋滞がパッと消えるわけではない。自分の心が安心を得て救われるわけです。同じ三〇分遅れるならば、心筋梗塞を起こしながら着くのと、笑顔で素直に「申し訳なかった」と言うのでは、自分が違う。渋滞は違わなくても。レポートを研究所の助手に提出しないといけない。もちろん自分なりに勉強しておきます。準備しておきます。最善を尽くします。人間ですから、いくら頑張っても最終的にできあがったものが完璧なんてありえない。提出してしまってから「あれもこれもしまった、どう評価されるか」と心配になりますよね。そこで、自分がやれるだけやったのだから、自分を超える命と慈悲を頼んで、頼って、任せて感謝する。助手に呼ばれて「ここはおかしいのではないか」と言われた時、イライラしながらではなく、落ちついて素直に「おっしゃる通りです。申し訳なかった。後で気づいたのですが、ぜひ書き直させてください」「じゃ、書き直してくれ」となります。

うまくできたとしても、それは私だけでできたものではない。自力でできたものではない。皆様のおかげです。東京オリンピックと最近のオリンピックを比べてみると面白い。東京オリンピ

ックの時、選手は勝ってもガッツポーズをとらない。頭を下げて「皆のおかげで勝てた」と言う。負けた時、「申し訳なかった。コーチに対しても応援する皆さんに対しても国に対しても」。これが本来の仏教の立場なのですね。連帯であって、勝手に一人で生きられる人間はありえない。皆さんが間接的にせよ、この社会に協力しあって応援してくれているから、私も存在させてもらえている。今、勝った人は「勝てるだろうと思って頑張ったから勝ったんだ」と。まるで人と関係なしに勝てたかのように思う。負けた時、「いや、ちょっと力が出なかったな」と。浅はかで情けなく見えるのです。「なに勝手なことを言ってんだ」と。

私が末期病棟でまもなく死ぬかもしれない患者を対象にカウンセリングを引き受ける。自殺未遂者などを相手にするケースもあります。一号室に入って、田中さんというおばあちゃんのお話を、愚痴も含めて聞いてあげる。婦長さんに伝える分もあれば、メモしておくこともありますが、その部屋を出る時、私の心も田中さんのことで一杯で、やりたいこと、助けたいことが一杯あるのですが、私にできることは、婦長さんにメモを渡す以外にほとんど何もないのです。一分後に二号室に入り、鈴木さんの相手にならないといけない。そして、心の中に田中さんの愚痴を持ったまま鈴木さんの部屋に入ると、鈴木さんは最初から「ベッカーさんは俺のこと聞いてないんだ」とすぐわかるのです。目つきがおかしい、落ち着きがない。なんで聞いてくれないの。カウンセラーになれない。どうすればいいか。自力ではむりです。一号室を出た時点で、私がわずかにできること、必死に聞いてあげることしかできないので、それをさせてもらってありがとう。後は自分を超える力に頼んで、頼って、任せて、感謝する。「南無阿弥陀仏」と一分くらい唱え

ているうちに田中さんの問題が、ベッカーの問題ではなく、我々を超えるものに任せてありますので、今度鈴木さんの部屋に「入っていいですか？」と言って「やあ、鈴木さん、今日は具合どうですか？」と聞くと、邪念なしに、一〇〇％、その人だけのためにいられるのです。また何人かにいろいろな問題を聞かされた挙げ句、夜家に帰ると、妻も問題や愚痴を聞いてほしいと待っている。私はやれたことをやってきました。玄関の前ではもうクヨクヨ考えない。もっと私を超える力に任せようと。頼んで、頼って、任せて感謝します。「南無阿弥陀仏」と扉を開いて「ただいま」と言うと「カールよ、今日は何があったと思う？」と妻の話を一〇〇％聞けるのです。

・日本人の慣習としてあった瞑想

これはベッカーの発見したことではありません。親鸞聖人の教えでもありまして、その前後のたくさんの知恵のある日本人や仏教の道を歩まれているお坊さん方の教えでもあります。実は百年ほど前、ほとんどの日本人が瞑想を毎日組んでいたことをご存じですか？　私の発見ではなく、京大の歴史学者の発見です。ほとんどの日本人が朝晩、何をしたか。仏壇の前で、念仏、お題目、何かの唱えごとをしていた。腕時計さえない時代ですが、線香が一本燃え尽きるくらいの間、静かに唱えて、先祖さんに向かって心の中で対話をしたりしていました。何もストレス防止の目的でやったわけではないのです。今、駒沢大学やイエール大学で研究してみると、朝晩、一五～二〇分くらい念仏などを唱えて瞑想すると、見事にストレス防止の効果があるのです。他で得られないほどのストレス防止効果がある。でも皮肉ですよね。百年ほど前の人間は満員電車に乗るこ

『真宗文化』第11号　平成13年度2002年7月発行（真宗文化研究所）

ともなければ、腕時計によって生活を強いられることもない。自然の流れでゆっくりした生活ができて、我々と比べて、ストレスが少なかったのです。日本は世界に類のないほど混み合った社会です。全世界を探してもこんなに混み合っているところは存在しない。現にこの列島が支えうる三倍もの人口が存在している。三〇年前、こんなに満員電車はなかった。この人口密度は困った状況です。それ自体がストレスになっている。混み合った国で「何時何分、どこにいなきゃ。何日までに何をしなきゃ」という決まりが多くてストレスばかり。ストレスが増えているのに念仏を唱える人があまり見当たらない。

・死について

誤解しないでほしいのです。ここは浄土真宗系統の大学ですが、浄土真宗を宣伝しているつもりはありません。もっと自分の生き方、死に方について考えたいという宣伝です。阿弥陀さんと念仏について、日本は間違っていなかった。馬鹿げていなかった。キリスト教に劣っている宗教を信じてきたわけではないという結論です。そして釈尊も親鸞聖人も言った通り、死んでも続きがあるのだ。幸か不幸かそういうことです。臨死体験の面白い話を読みたければ『死の体験』とか『死ぬ瞬間のメッセージ』という本が出ています。

死を考えることによって、我々の生き方はどう違ってくるか。自殺しても解決にはならない。自殺した京大生や筑波大生はたくさんいますが、それは体を殺せば全部消えてしまうと勘違いしているからです。ふと気づいてみると、自分がまだ生きてたんだという自殺未遂者にも出会って

います。残念ながら自分の悩み、悔やみを、また見知らぬ、必ずしも美しい来世とは限らない、別の暗いところに持っていってしまったという人もいます。自殺は解決の道にならない。

逆にこの地上で何が大事なのかと考えると、我々現代人はつい数字によってロボット化されている、と言うと語弊があるかもしれません。しかし、少しでも高い点数をとり、偏差値を上げ、高い給料をとり、ブランドや銘柄を選んでいる。軽自動車よりベンツがいい。ベンツの三〇〇より五〇〇の方がいいなどという、とんだCM広告の世界に洗脳されているのではないかと思うのです。しかし死んだら、たとえあの世があって、心を持って行けたとしても、貯めたお金は持って行けない。買ったベンツや偏差値は持って行けない。持って行けるのは自分の思い出、人間関係、悩みや希望です。

あるおばあちゃんが、寝たきりのものだから自分の人生を振り返ってみた。「どういう思い出がよかったのか」と聞くと、「ある日、私が小学校の木造校舎を歩いた時、教室が汚れているのが目についた。ちょっと回りをみると誰もいないので、入って、竹箒で掃除をして机を正して陛下の写真を正してお辞儀して出てきたことだ」と。不思議に思って「おばあちゃん、なぜそれがよかったことなのか」と聞くと「だって何でもほとんど何らかのお返し、見返り、ご褒美を期待してやっているんじゃないですか。でもその時、何も期待せず、やった方がいいと思ったからやっただけだから」。別のおばあちゃんは、小雀が玄関で、羽を折って飛べなくなった。お粥か何かを食べさせて骨が治るまで見送った。同じ理由なのですね。「見返りを求めず、やった方がいいと思ったからやった」というのです。

ある人が、兄弟喧嘩をした時、心の中で「殺してしまえ」と思って弟を殴った。「殴るのが悪いというのではない。一番親しいはずの弟を心の中で殺してしまえと思った気持ちが情けなかった。いけないものだ」と、末期になって反省しているのです。

京都の金持ちの副社長が、臨死体験をして初めて自分のお金を得るための生き方が、回りを踏みつぶしたり、傷つけてきたとわかった。そこで生き方を変えてもっと低い立場に移ったところ、奥さんが「屋敷のローンをどうするのよ。坊やの私立の学費や私のベンツをどうしてくれるの」。彼は「大きな屋敷を持っていなくったって、3LDKで十分じゃないか。ベンツがなくったって、私もあなたもママチャリで通勤すればいいじゃないか。坊やは勉強したければ、いい公立高校が京都にあるじゃないか。勉強したくないなら高い授業料を払ってもしょうがない」。かなり夫婦喧嘩をしたけれど、今になってみればその通りじゃないかと、結局、大きな屋敷から3LDKに移って初めて、皆が対話を交わすようになり、一緒に食べるようになり、一緒に寝るようになり、一緒に協力しあって掃除するようになったというのです。

・一期一会

心の中には、自分の人生のよかったことや、お詫びしたいようなことが私自身も多い。私の方から裁くことはできない。どうも閻魔大王さんも裁かないようです。臨死体験研究が正しければ、自分で自分を裁くのです。だとすれば、お金や名誉や肩書、それだけを目当てに生きるのではなく、「人間関係をもう少し、自然との関係をもう少し、この知恵の教えをもう少し身につけて生

きようではないか」と私は自分について反省するのです。

「人生が死で終わらないというのなら、もっと気楽に生きていいじゃないか」と言いますが、死がすべての終わりではないにしても、今回の終わりであります。この体の、この場所の、この土曜日に、この一時半から三時まで、この部屋で対話と時間を共有できることは二度と来ません。お引っ越ししたことがありますか？　中学校から別の高校、別の地方の学校に移ったとします。それまで毎日歩いて来た通学路も、あと二日しか歩かないと思うと、無性に恋しくなってくるのですね。あたりまえに思えた、あの桜の並木や小川や、街角のおばあちゃんのタバコ屋さんや、いつも吠える犬をもう二度と見ないと思うと何か恋しくなってくる。学校の友人はもちろんのこと、ライバルだった彼とだって、喧嘩した相手だって、もう二度と会えないと思うと「あんなこともあった、こういうこともあったのだな」と恋しくなって、彼を抱きしめてしまいたくなるような気さえします。この人生は二度とない。たとえ自分が別の次元で、お浄土のようなところで続いたとしても、遠からず、いつになるか予測すらできないけど、今日、道を渡る時、トラックに撥ね飛ばされて往生するかもしれない。他人ごとではない。いずれ引っ越ししなければいけないとわかった時、この一瞬が恋しく懐かしく、満喫して大事にしたくなるような気になります。それが昔、茶道などで「一期一会」と言われた日本の知恵だと思うのです。来世があるから来世のためばかりに生きて、今世はどうでもよいのではありません。今も大事にしながら、セカセカせず、イライラせず、この一瞬を共有できる、一緒にいられる時を、学びの時、成長の時として、「頼んで、頼って、任せて、感謝します。南無阿弥陀仏」。

質問　感動的なお話をありがとうございました。二つ質問があります。夢というのは起きる時、突然、覚めてしまうことがよくあります。それに対して臨死体験では、「お前はまだ来るな」と帰ってきたり、理由があって戻る場合が多いように思いますが、臨死体験でも突然に覚めてしまうような体験はあるのかどうか。もう一つは、差し支えなければ、カール先生の信仰はどういうものなのか教えていただきたいのですが。

ベッカー　まず覚めないことが臨死体験の確証条件の一つなのです。言い換えれば臨死体験したかどうかを研究する際、確認する一つの手段として本人に書いていただきます。半年、一年をおいてもう一度書いていただきます。鮮明に覚えておられて、ほとんど変わっていないのであれば本物だろうと言えましょう。ところが時間がたつにつれて覚めてしまう。変わってしまうのであれば研究対象から除外して臨死体験に含めません。

私個人の信仰ですが、私は仏教徒です。ただしそれは、日本でいう特定の山門に入って、この派、あの宗というわけではなく、たくさんの仏教の知恵を、たくさんの国々から、先生方から学び、親鸞聖人を含めて、法然を含めて、聖徳太子を含めて学ぶことが多いと思います。まだ道の真ん中で、その究めは見えていないのですが、少なくとも生老病死は繰り返される、そして生きることは思うようにはいかない、苦であることを疑うことはできませんので、仏教徒だと名乗ります。

質問　私、三〇年ほど前、小学校の時、臨死体験で光の体験をしました。すごい光の中で、前年に死んだ祖父の声で「お前はまだ来るのが早い」と言われました。三〇年たった今でも忘れることはありません。死の淵から生き返った同じ日の同じ時刻、二四年後に娘が生まれました。生まれるのがとても難しいと言われていて、たとえ生まれても障害を持って生まれてくると言われていました。その子どもが同じ時間、同じ日、無事障害を持つことなく生まれてきたんです。自分の臨死体験の時の記憶をたどってみると「神様、助けてください」と何回もお願いをした。私の娘の時も「神様、無事に生ませてください」とお願いしました。私はクリスチャンです。キリスト教でも光は大事なファクターです。南無もアーメンも世界の現象も全部つながっていると思っています。宗教もキリスト教だ、イスラム教だ、仏教だということではなく最終的にはどこか一つにつながっているのではないか。そう思うことがこれから人類が、環境問題や戦争やいろんな問題を解決する一つの手段になるのではないかと思っています。先生の見解を頂けましたら。

ベッカー　究極的にすべての宗教は集まればいいなと私も思うのですが、大きな違いで言えば、クリスチャンを含む創造主を持つ一神教においては、この世の苦しみを神のセイにします。神の思し召しであったり、神のつくったものや、ゆるしたものか、神のセイです。私はそう思いたくないので、一神教は信じられません。

質問　本題は感動しました。そのことについて何も申し上げることはないのですが、最初にテ

ロの話で、もう一度意見をお伺いしたいことがあります。それは息子をテロによって亡くされたお母さんが「どうすればいいの」とおっしゃった言葉に対して、死をもっと考えていればいいのだと。すべては死につながっているのだからということでしたが、確かに病気など普通のことで亡くなった時は誰もが死を迎えるのだからよくわかります。しかし何の関係もないテロで一瞬のうちに我が息子を亡くしたお母さんの最初の言葉は、やはり「どうすればいいの」という言葉が出てくると思うのです。「因果応報」とおっしゃいましたが、やられたからやり返す、それが本当の因果応報ではないのではないでしょうか。目に見えない何かによってもたらされることは因果応報だと思いますが、やったからやりかえす、これは違うのではないかと思います。

ベッカー　そのお母様の見解はそのお母様の問題です。その世界観を持っている限り、私はそれに対して何とも言えません。その人はそのレベルの人です。だがそれ以上のレベルもありうると思います。

荘子という中国の有名な思想家はセックスから日常生活まで非常に夫婦仲がよかった。長年一緒に模範的な夫婦で暮らしていた。その妻が亡くなった次の日、弟子たちが荘子の庭に来たら、荘子が太鼓を叩き、歌を歌っている。弟子たちが「あんなに親しかった妻と別れられてお一人になられたのに、何で歌を歌っていられるのか」。荘子が曰く「私はずっと自然の循環、生死の循環を教えてきたつもりだったが、今度こそ妻に教わった。学んだ。悟った。その悟りは妻の死のおかげだ」。これは人間のもう一つの大事な受け取り方だと思います。

因果応報が「やられたら、やりかえす」であるとは、勘違いです。ブッシュ家が蒔いた種を今、ブッシュ家が収穫しているが、アラブのテロという形になったのは、たまたま一つの反射現象にしか過ぎません。唯一失敗してピッツバーク郊外に落ちたテロの飛行機は、ブッシュを暗殺する予定のものでした。しかし人間はその因縁の主役にならなくても、必ずや将来、蒔いた種が芽生える。テロを起こした人も、不幸に出会うに違いない。因果応報をやり返すこととは考えていません。自分の蒔く種は、いずれ自分にやってくる。時には人間がその手段となり、時には震災が手段となり、時には自分の体がその手段となり、色々な目に見えぬつながり、因縁的な因果がある。それを因果応報だと申しました。