

まえがき

本書に興味を持っていただきありがとうございます。仏教について知りたいと思った方、すでに仏教に精通された方かもしれませんね。こうして仏教に思いが向いたのは何かのきっかけがあったのだと思います。この本はキツいとき、しんどいときに読んでもらいたいと思っています。仏教を通して気づいたこと、気づかされたことを大切にすると、過ごしている毎日が価値あるものだと思え止めることができます。

中川大城といえます。大阪城の大と大阪城の城で、おおきといえます。下の名前は間違わずに呼んでもらったことはほとんどありません。でも珍しいのですぐ覚えてもらえます。ありがたいです。

「キツいときこそ」とタイトルに書きました。生きていくこと、生活をしていくことって本当に大変で、しんどいと思いませんか？ 普通に生活を送ることは当たり前と思われているけれど、それってめちゃくちゃ大変なことなんだと思います。競争の中で負けないように、折れないように、踏ん張っ

て生きている方もあるでしょう。勝ち組や負け組という言葉があるように、誰かと比べて勝っていると感じたり、また負けたとと思うとみじめになったりします。そうやって生きるのが常識だと思いませんか。息苦しく生活していませんか。そんな状況でも何食わぬ顔で過ごせたらいいなって思いませんか。

できることなら、世の中をしなやかに、ブレることなく生きられたらと思います。振り返ってみれば、私だって悩みながら、人生の決断もしてきたし、その繰り返しで今ここまで過ごすことができました。あとの生き方を左右するような大きな判断を迫られることもありました。そのときの選択が正しかったのかどうかわかりません。5年後10年後に振り返っても後悔したくない、そんなことばかり考えてしまいます。自分の中で思考を巡らせて、こうすることが最善、そうするのが常識と考えて生きてきました。

『常識とは、18歳までに身に付けた偏見のコレクションである。』

Common sense is the collection of prejudices acquired by age eighteen.』

アルベルト・アインシュタイン

出典：Wikiquote『アルベルト・アインシュタイン』<https://ja.wikiquote.org/wiki/> 2023年11月8日

自分が常識だと思つてゐることがすでに偏つてゐると、世界的に有名な物理学者アインシュタインは言ひます。いつの間にかこうするのが、当たり前と刷り込まれてきたのかもしれない。でも「周りと同じ」だと、なんとなく安心するのですが、周りに合わせるから、ブレてくるのだと思つてゐる。時には「この判断は、常識を超えた決断だ」と誇らしく思うこともあるかもしれません。でもベースがブレているなら、その上に何か積み上げようとしても、ズれてくるのではないのでしょうか。

では何を基準に生きていくのか。私は仏教を人生のコンパスにして生きていきたいと思つてゐる。仏教、その教えとともに生きていくことはとても豊かなことです。でも、そんなことをしてなんの得になるのかとか、そんなものに頼りたくないとか、私の常識で仏教を判断していくと響いてこないんです。仏教を聞くときは、一旦自分の常識を横へ置いといて、そこから聞いていくと、だんだんうなずけるようになってきます。これ、とつても大事なことだと私は思ひます。仏教を少しでも身近に感じてもらいたい。そんな第一歩になればと思ひ執筆しました。仏教のことなんてこれまで意識したことがない、考えたこともない、そんな方々も多いでしょう。本書を通して、仏教を生きる指針とする人生と、その価値を一緒に味わつていただきたいと思いますと思つてゐるのです。

今、あなたにとって大切なものはなんですか？ 仕事でしょうか、お金でしょうか。それとも健康でしょうか。これらはすごく大切にしているものですよ。それが当たり前です。でも仏教では当てにならない、頼りにならないものとされます。そんなこと言われても大事なものだし、賛同できないと、思われたんじゃないでしょうか。でも、それがすべてではない”と受け止めることができたならば、仕事で大変な失敗をしても、お金を失っても、大きな病気になっても、ブレない人生を送ることができるとですね。そう聞かされても私の考え方が一気に変わるわけではありません。でも仏教を聞いていくと少しずつ少しずつ考え方が変わってくるのだと思います。それはまるで、強風の中で立っていることさえできない状況でも、倒れたり、へし折れたりすることがない竹のように、しなやかな生き方を連想させます。

仏教は私たちが抱える苦しみや悩みの解決を出発点としています。宗教は心の弱い人が頼りにするものだと言う人もいます。しかし、そんなことないんですよ。日常生活に仏教のエッセンスが溶け込んでいくと、自己中心的な価値観から少しずつ離れて、より豊かな生き方へと転換されていくのです。

私も最初からそう受け止められたわけではありません。私は高校2年生で浄土真宗本願寺派の僧

侶になりました。それから少しずつ近隣のお家にお参りに行くようになりました。お仏壇でお経のお勤めが終わると、お茶を出してもらって、世間話をします。それがはたから見ればただの雑談にしか聞こえないのですが、知らない間に仏さまの教えと重ねて考えるようになってきたんです。するとね、物事の受け止め方がだんだんと変わってきたんです。本当に不思議なことです。恥ずかしながら、大きな志があつて僧侶になつたのではありません。仏教をよろこぶたくさんの方々と出会い、いろいろな話を聞きながら、また私の話も聞いてもらいながら、その中で私も仏教に出遇うことができたのだと感じています。仏教というみ教えに出遇つて、それを自分の根っこに据えて考えるようになる、物事のとらえ方がまったく変わることを、多くの言葉によつて気づかせてもらったのです。

仏教のみ教えと重ねて人生を振り返つてみたとき、そんな考え方や生き方があつたのかと転機となる出来事がたくさんあつたことに気づきました。そのときには何も感じていなくても、スルーしてしまつていても、振り返つてみれば“私にとつて大切な出来事だつた”と気づくことがあるんですね。仏教を中心にして物事を考えると、今まで“なんの意味もない”と思つていたことも“実は大きな意味がある”と知ることができました。こういった私の体験を執筆しましたので、みなさんも日常生活に重ねて仏さまの教えを感じてもらえたらと思つています。仏教に出遇つて、み教えに私自身を照ら

し合わせてみて、考え方や受け止め方が変わったきっかけを記します。仏教に出遇うと、嬉しいことはより嬉しく、つらく悲しいことにも意味を見いだしていくことができるようになりました。先ほど仕事やお金、健康のことを書きましたが、あなたにとつて、しんどいことであっても、キツイことであっても、受け止め方が変わったり、その意味を見いだすことができるかもしれません。すでに起こった出来事の内容は変えることができません。しかし、その意味を変えていくことはできます。その経験がこれから身の上に起こる出来事の受け止め方を変えていけるかもしれません。あなたの価値観が仏教によつて、よりよく変わつていつて、ホッと安心できるような時間を本書で共有できればと思います。私が経験してきたことはみなさんにとつて些細なことかもしれませんが、そこには仏さまの教えがあり、「心に響く言葉の力」がありました。私を支えてくれたとても嬉しい出来事です。それをみなさんと分かち合えればと思つています。