

《松山 大耕》氏

## 死生観と幸せについて

### 自然な死を受け入れる

昔は死の準備をするかのように食べたくも飲みたくもなくなる瞬間が訪れ、そのまま死くなっている方がいらっしゃいました。私も幼稚園の頃、おじいさんの死に際に立ち会いました。おじいさんがベッドで「ほついてくれ。今気持ち良いんや」と言った 2 時間後に静かに死きました。その瞬間を見て、幼心に「見事な死くなり方だ」と感じました。尊厳死や自然な死を受け入れていたのです

### あらゆる生物の中で唯一不安を感じる人間

京都大学の前総長の山極先生との対話で、いろいろと印象的なやりとりがありました。私たちは現在 AI、人工知能の時代を生きていますが、その前に「人間とは何か」というテーマで話をしました。山極先生は「すべての生物の中で唯一、人間だけが自分が死ぬことを知っている」とおっしゃいました。自分の家族もいざれ死ぬことを理解しています。すると、あと何年生きねばならないのか逆算してしまい、そこに不安が生まれます。人間の定義は不安を持つことであり、いかに不安を少なくするかというのが宗教の存在意義だと思います。

### 歴史上のパンデミックと聖武天皇の大仏建立

パンデミックや大災害は日本の長い歴史の中で何度も経験しています。奈良時代に天然痘が大流行し罹患した人の 3 人に 1 人は必ず死ぬという重大なパンデミックでした。

その時代、日本を統治していたのは聖武天皇です。パンデミックで国がボロボロになったとき、聖武天皇は日本をもう一度一つにまとめるために、皆の心を結集して仏像を作りたいと決心しました。仏像を作るためには、地方の有力者だけでなく、気持ちのある人はひと握りの土でもいいと。一本の枝でもいいと。それがなかつたら働きに来てもいいと。そして完成したのが東大寺の大仏（盧舎那仏）です。現代のクラウドファンディングのように、全国から寄付や労力を集めて仏像を作り、日本を再び一つにまとめました。大仏は何度も焼き討ちや火災を経験し、そのたびに皆の気持ちを集めて再建されてきました。このように、日本は人々の心を一つにすることで困難から立ち上がってきました。

### 幸せを感じにくい時代

最近、多くの企業がお寺で研修するという現象が見られ、私がいる妙心寺でも企業研修が非常に増えています。

「ウェルビーイング」は「well（良い）」と「being（状態）」という二つの英語から成り立った造語です。WHO の定義では、個人や社会の良い状態をし、健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定されるとされています。「よく生きる」が日本語の良い訳だと思います。

現代は幸せを感じるのが難しい「薄幸の時代」と言われています。先日、京都で開催された国際会議で、医療に関するパネルディスカッションに参加しました。そこで感じたのは、医療技術が進歩する一方で、

期待値が上がるほど不安も増えているということです。

### ブータンの幸福度指標

今年の3月、私はヒマラヤの小国ブータンを訪れました。ブータンは九州ぐらいの大きさで、人口約70万人のチベット仏教国です。世界で一番幸せな国とされています。

その後モンゴルを訪問し、ダショー・テンジンにお目にかかりました。彼はブータン出身で、アメリカのバージニアに留学した経験があります。ブータンは物質的には恵まれていないが、人々が幸せそうに見えることから、GDP（国内総生産）だけでなく国民がいかに幸せであるかを指標に国の豊かさが測られるべきとして幸福度を測る「GNH（国民総幸福量）」を提唱しました。これを聞きつけた国連からGNHを世界中に広めたいと提案された際、国王はこれに反対しました。この指標はブータンの国民のために作ったものであり、幸せの定義は国によって異なるため、世界共通の指標にして比較することは適切でないと指摘したのです。これは非常に素晴らしい指摘で、との比較の中には本当の幸せはありません。比較は優越感か劣等感を生むだけです。本当の幸せはそういったところにはないのです。

### 幸せの増やし方

幸せは人それぞれですが、あえて数式で表すと「幸せ = 得たもの ÷ 欲しいもの」となります。幸せを増やす方法は二つあります。1つは欲しいものを多く得ること。もう1つは欲しいものを減らすことです。これは仏教の教えでもある「足るを知る」という考え方です。私の意見としては、どちらの方法も大事です。欲しいものを減らし続けると生活が縮小してしまうため、多くを得ることとバランスを取ることが重要だと思います。

### 現代における幸福感の低下

多くの人は何かを手に入れることで幸せになれると思いがちですが、実際には不安を減らしていくアプローチの方が必要だと、ブータン訪問で感じました。現代では幸せを感じるのが難しい世の中となっています。その理由として二つ挙げられます。

まず一つ目は「比較社会」ということです。私たちの退蔵院も、東京ディズニーランドも、富士山もグーグルマップで4.5点と評価されています。これはおかしなことで、寺とアミューズメントパークと山が同じ尺度で測れるわけがありません。自分自身も比較対象となり、人の評価を気にせざるを得なくなります。

二つ目は「実際の世界とのバイアス」です。SNSでは、楽しい部分だけが共有されます。例えば、美味しい食事、楽しいイベント、きれいな景色などが投稿されますが、実際にはその裏で誰もが苦しい現実を抱えています。SNSに投稿される他人のいいところばかり見ることで、「なんで自分だけこんな苦しい思いをしているのか」と考えてしまします。SNSによってバイアスのかかった情報が多く入り込み、自分の実際の人生と比較してしまうことが、しんどさや自己否定に繋がってしまいます。

### 主体的に生きることの重要性

このような現代社会でどうやって生きるべきか。「自由」という言葉は実は仏教から来ています。2500年前にお釈迦様が「人に由ることなけれ、自らに由るべし」とおっしゃったことが元になっています。ネットの評

価はどうでもよく、自分が美味しいと感じたらそれで良いのです。ディズニーランドやお寺、山も同じです。自分が楽しい、面白いと感じたらそれで良いのです。本当の自由とは、自分の五感を使って自分の感性を信じ、自ら評価することです。これが「主体的に生きる」ということです。つまり、自分自身に由ることができるかどうかが、現在の時代をよく生きるために非常に重要な分かれ道だと思います。

### 尊敬する先生との出会い

先日、東京で中学校2年生に講演をしました。講演後、ある生徒から「お坊さんになって一番良かったことは何ですか？」という素晴らしい質問を受けました。

私は、お坊さんとしての良い点だけでなく、辛さや苦しさも経験することもあるけれども、私たちの世界には素晴らしい先生方がいて、私の苦しみを察し、導きのヒントを与えてくれます。このような尊敬できる先生が身近にいることは、お坊さんになって一番良かったことです。社会に出てから尊敬する人を見つけるのは難しいですが、そんな人がいるだけで心の安定に大きく寄与します。

最近、友人の紹介で私と同じ年の男性が人生相談にきました。彼は会社を辞め、有休消化中で今後の人生どうしたらいいかアドバイスを求めていました。彼に「もし私があなたの立場なら尊敬する人のもとで働く」と伝えました。尊敬できる人と一緒に過ごすことは、人生の宝ですし、自分の目標ややるべきことが見えてくると思います。3か月後、彼は尊敬する方が独立して立ち上げた新しい会社で働くことを決意されたようです。尊敬できる人が身近にいることは、同じ会社や組織でなくても大きな価値があります。特にAIの時代を生きる現代では、人の価値が高まっています。今、京都の観光大使を務めていますが、21世紀の旅人は不幸だと言われます。これは、行く前に全てを調べてしまうからです。京都に来たときも、予想した景色や料理を見るだけになってしまいます。しかし、一番予想外なのは「人」との出会いです。精神的なお土産や哲学に触れることが21世紀の旅の一番の醍醐味です。いかに良い人に出会うかが、現代をよく生きるために最も重要な要素だと思います。

### 最後に

人生には様々な出来事がありますが、その中でも喜びを見つけることができます。幸せを感じにくい今の世の中でも、自分の感性を信じ、尊敬する方との出会いを大切にしながら、一日一日を大切にして人生を全ういただければと思います。