



無常の世界

Raja Ratna Sthapit
ラジャラトナスタピット

dedicated to
Tara Ratna Sthapit (1940-2012)



I get this life only once
So any good deed that I can perform
Or any help that I can render
I should do it right away
Such a good deed,
neither will I waste time thinking nor I neglect
Because I would not get this life again and again

Tara Ratna Sthapit

この私の人生は一度きりのもの
だから、いま私ができる善いことを何でもしよう
手伝えることがあれば、今すぐにしよう
このようなことを残したり、忘れたりしないように
なぜなら、この人生は、また再びもらえるものではないから

Tara Ratna Sthapit (タラ・ラトナ・スタピット)

「かけがえのない人を亡くしたすべての人に」

2011年3月に東日本大震災が起きたとき、日本にいる私に故郷カトマンドゥから父が国際電話をかけてくれました。「たいせつな人を亡くした人たちは、どれほど辛い気持ちだろう。なにかできることがあればいいが」と、父は被災した人々をととても心配していました。

しかし、それから一年も経たないうちに私自身が、その尊敬する父との永遠の別れを迎えました。いつ何が起きるのか誰もわからない無常の世界に生きる私たちは、すべてのことを受けとめ前を向いて歩むしかないのだと思います。

この本は、生前の父の思いを受け継ぎ、あらゆる災害にかぎらず、かけがえのない人を亡くしたすべての人に伝えるものです。

はじめに

私たちは無常の世界に生きていて、誰もが死を迎えなければなりません。しかし、かけがえのない人を亡くす悲しみはあまりにも辛いものです。私の父は2012年の冬に亡くなりました。故郷から離れた日本にいる私にとって、その突然の別れは経験したことのない大きな苦しみでした。しかし、いまは苦しみを少しずつ乗り越え、父の善なる本質を受け継いで生きようと静かに決心しています。この本は、私自身が父との永遠の別れを経験して感じたこと、そこから学び続けていることを、わかちあいたいと思って書いたものです。

ネパールには「ダーナ」という言葉があります。日本語では「布施」とも訳されますが、誰かに役立つように、なにか自分のものを「あげる」ときにも幅広く使われます。また、家族や親しい人を亡くしたときに、仏教の教えや僧侶の書いたものを本にしてダーナとして配ることがあります。本を通じて人々に良い影響があると、そのことによって功德を積むといわれます。このように、生きるうえで心のささえになるような本を布施することは「ダンマ・ダーナ（法/真理の布施）」といい、ダーナの実践のなかでも最高位のダーナです。この本は父との永遠の別れをきっかけにダーナの実践として書きました。

私が父との永遠の別れを受けとめることができたのは、幼い頃から親しんだ仏教の影響が大きいと思います。子どもの頃、家の近くにあった僧院に祖母がよく連れていってくれました。僧院では毎朝、尼僧が仏教の物語をわかりやすく説明してくれるのでした。それからもずっと仏教を学びつづけています。いまは、瞑想を実践しながら、僧や尼僧をたずねて教えをいただいています。人生で大きな試練に直面するたびに、仏教の教えが心のささえになっていると感じます。

この本を通じて皆様に善いことがありますよう心からお祈りします。

Raja Ratna Sthapit (ラジャ ラトナ スタピット)

忘れられない日

2012年の2月17日は、私にとって忘れられない日となりました。それは、尊敬する父との永遠の別れの日でした。17日の日付に変わった夜中の午前3時前、カトマンドゥの兄からの電話で父の死が告げられました。電話を切ってから、まるで時間がとまったように、夜が明けるまでとても長く感じました。

その日は、依頼されていた異文化理解の講演が夕方にありました。眠らないまま朝を迎えた私は、自分に期待されている役割と責任を果たそうと考えました。重く沈んだ心は何も感じないようで、ひたすらに講演の準備をして過ごしました。午後になって講演会場に出かけましたが、普段どおり元気を出そうと思っても、父のことがふと心に浮かんでは打ち消すことを無意識に何度も繰り返していました。なんとか務めを果たして、講演の後の食事会は用事がある旨を伝えて断り、帰宅しました。

家に戻ってから、父の写真を眺めました。ようやく何が起きたのか把握するように、兄の電話で始まった今日一日のことを思い返しました。写真の前に座ったまま長い時間が経ちましたが、夢のようで現実感がなく、父とはもう会えない事実を受けとめることができない自分自身がまるで他人のようで、ただ茫然としていました。

すぐに事実を受けとめることが難しかった理由のひとつは、私の父が誰よりも健康を心がけていたからです。若い頃たしなんでいた酒もタバコもここ数十年はすっかりやめて、健康的な生活習慣を実践し、周囲の人にも有益なアドバイスをよくしていました。70歳を過ぎても若々しく、とても充実した毎日を過ごしていたのです。

父の朝は5時に起きることから始まります。軽いストレッチでウォーミングアップをしてから2時間のヨガをします。それから1時間のジョギングに出かけます。途中で茶店に立ち寄り、新聞を読みながら休憩し、日本にいる私と国際電話で10分ほど話すのが日課でした。

どれほど寒い朝でも、雨が降っても休むことがなかった父に、「まるで修行者のようですね」と冗談をいうこともありました。いつも身近な人びとの健康に気を配り、自分を律して努力する父は私の自慢でした。

ところが、2011年の暮れを迎えた12月中旬になって「少し身体の疲れがとれない」と、病院嫌いの父が珍し

く検査を受けました。昔から家族や周りに心配をかけることを好まない父は、そのときも「大丈夫、大丈夫、なるようになるしかないよ。この無常の世だから」と、いつもと同じ口調で安心させてくれました。病院に行ってから、調子が良くなったり悪くなったりを繰り返していましたが、父が元気になることを私は疑うことなく信じていました。

年が明けて1月下旬には、カトマンドウの兄の子どもたちの成人を迎える儀式に参加するために、私はもともとネパールに行くことを考えていました。しかし、そのネパール行きは「父に会う」目的にかわってしまいました。渡航直前の1月中旬には異文化理解の活動の主催イベントもあり、日本で色々しなければならなかったことが重なっていました。その頃の私は、落ち着かない心のまま、必死の思いの毎日でした。

そして1月下旬、ようやくカトマンドウで父と会うことができました。10日間の滞在中は父の世話をしながら、色々な話をして楽しく過ごしました。「きっと大丈夫、大丈夫」と、私は日に何度も自分の心に言い聞かせていました。短い滞在はあっという間に終わり、日本に発つために再び父と別れるときは「今度、また秋にカトマンドウに来るときに、元気で一緒に祭りを祝いましょう」と願うような気持ちを伝えて日本に帰ってきたのです。

そして、日本に帰国してからたった2週間で、父との永遠の別れを迎えたことは信じられませんでした。一緒に過ごした時間はまるで幻のようで、もう父とは会えないことを自分自身に納得させようとしても、受けとめることはできませんでした。いったい何が起きたのだろうか — 答えがない思いだけが心のなかで空まわりしていました。

別れの苦悩

私の母は、私が8歳のときに亡くなりました。まだ幼かった私は、永遠の別れをよく理解してはおらず、「死」についての意識もはっきりとなかったように思います。母は病院で亡くなり、その瞬間に私は立ち会っていませんでした。その日のことで覚えていることは、祖母と一緒に病院へ行ったのですが、母に会えないまま家に帰ってきたことです。帰り道に、祖母は観音様の寺院に寄り、しばらくのあいだ手を合わせて祈っていました。その夜、なぜか大勢の人が家に訪ねて来ました。母が亡くなったことを誰に教えられることもなく、幼い私は普段の「祭り」のようだと思いました。そのにぎやかさを無邪気に楽しんでいた自分自身の姿のかすかな記憶がいまも残っています。しかし、その場にいるはずの母がいないことをどのように受けとめたのか、その辺りの記憶はなくて、永

遠の別れの悲しみを知ることもないままでした。

当然ながら、その日からずっと母はいませんでした。父は私たち兄妹を一生懸命に育ててくれました。それから大人になるまでに、親戚や身近な人が亡くなる経験が何度かあって、幼かったあの日が母との永遠の別れだったことが、ぼんやりわかってきました。しかし、悲しみを意識するほど覚えていることもありませんでした。そして今回、父との永遠の別れではっきりと知ったことは、父は私にとって、もっともたいせつな、かけがえのない人だったということです。それまでの人生で味わったこともない深い悲しみ、無力感、耐えがたい辛さで心がいっぱいでした。

仏教では苦悩について8つを説いています。生まれること、老いること、病気になること、そして死ぬことの4つの苦悩とともに、愛しい人と別れる苦しみ、憎む人と会わなければならない苦しみ、願うことが叶わない苦しみ、この身体も心も思い通りにならない苦しみをあわせて8つです。これらは、生まれたすべてのものが避けることのできない苦しみだといいます。

父との永遠の別れを経験して、「愛しい人と別れる」という苦しみの意味を初めて知った気がしました。いつまでも一緒にいたいと思う人と一緒にいることができず、別れなければならないことは、これほど辛いものなのか。

まるで、全身で苦悩を味わうような思いでした。

言葉と生き様

父は詩や歌詞を書くことが好きでした。ネパールの有名な歌手が父が作詞したものを曲にして歌ったものもあります。私が音楽をするようになったのも父の影響があるかもしれません。子どもの頃、父は色々な楽器をよく弾いてくれました。家にはハーモニカや笛、バンジョーもあって、父が弾いてくれた曲は、兄たちも私もいつのまにか弾くようになっていました。たしか大学生の頃だったと思いますが、ある日、父が一編の詩のように、人生について書いたものを見つけました。

この私の人生は一度きりのもの

だから、いま私ができる善いことを何でもしよう

手伝えることがあれば、今すぐにしよう

このようなことを残したり、忘れたりしないように

なぜなら、この人生は、また再びもらえるものではないから

まだ若かった私は、詩の言葉の響きはいいなとは思いましたが、その深い意味を考えることはありませんでした。父は昔から親戚であれ近所の人であれ、誰か困っている人がいれば相談にのって親身に手伝っていました。「なぜ、そこまで人の世話をするのだろうか」と思ったことも何度もあります。しかし、私自身が年齢を重ねるなかで、父の言葉が心に響くようになりました。故郷を離れて日本で暮らすようになってからは、その意味をより深く感じます。

生前の父との会話で、この言葉について一度たずねたことがあります。すると父は「人間として、いまを生きるということはとても貴重なものだから、自分のことばかり考えるのではなく、できる限り周りの人をたすけることが大事だよ」といつものように少し照れながら話してくれました。その瞬間、この言葉を実践してきた父の生き様に感動し、あらためて父を尊敬する理由がわかったような気持ちでした。そのような父の姿から知らないうちに学んでいたのかもしれませんが、「社会のために自分自身ができること、やるべきことに挑戦する」ことを結果的に選択してきたことは、やはり父の存在が大きいと感じています。どれほど困難な挑戦であっても、いつも私を尊重して応援してくれた父の気持ちを、いまはとても近く感じます。

父が亡くなって半年が経った2012年の夏、カトマン
ドゥに住む父の友人に会いにいきました。父の最期の時
もずっと一緒にいてくださった方です。「あなたのお父さ
んのような友達はいないし、あのような人が、もう
生まれることもない」と惜しんでおられました。

脚が少し不自由な方なのですが、いつも父が訪ねてきて
は、何か困りごとがあるとすぐに解決してくれたそうで
す。自分だけでなく他の友達のことと同じように父が世話
をしていたから、皆とても寂しがっている、と懐かしみな
がら、生前の父の色々なエピソードを教えてくださいまし
た。お話を聴きながら、やはり父は家族だけでなく周り
の皆のことをたいせつにして生きたのだ、と感じました。
父が自らの人生で実践した、この言葉が、これから歩む
ために導いてくれるように思えました。

仏教のなかの死

父との永遠の別れから「死」について思う日々が続きました。いつか死を迎えることは誰もが知っているが、なかなか実感できないのはなぜだろうか。いつか自分自身も死を受け容れなければならないのだと思うと、恐怖心すらわいてきます。

苦悩に打ちひしがれていた私は、仏教では死についてどのように説いているか知りたくなりました。数年前に「社会問題と仏教の視点」というテーマでお話を伺った、尊敬するネパールの高僧にいただいた本に、死についての短いお経（マラナヌサスティ）があったことを思い出しました。さっそく本を探し出して、父の写真の前で読みはじめました。夢中になって読み終わると、誰もが否定できない真実に触れたような気がして、心に静けさがひろがるのを感じました。そして、これまで経験した多くの人との永遠の別れを思い出しながら、死について考えていま

した。

なかでも心に響いたのは「お釈迦様でさえ死を受け容れなければならないのに、それにくらべて私たちは何者だろうか」という箇所でした。苦悩の果てに悟りを得たお釈迦様さえも「死」という真実を受けとったにもかかわらず、私たちのような凡人がどうして真実を否定できるだろうか、と思いました。死は自然の一部であり、生まれるものすべてに起きる自然の法であるにもかかわらず、その真実を私たちは日常の生活で忘れてしまうことに気づかされました。

お経の最後にある「死の真実を日々の暮らしのなかで忘れないように」という言葉が印象的でした。その日からずっと、いまでも毎朝お経を読みつづけています。父の死も自然の一部であると完全に納得できたわけではないかもしれませんが、自分自身もいつか死ぬのだという真実が迫ってきます。「いま、ここ」をたいせつにして、人生の最期を迎えるときに後悔のない生き方をしようと思ひ出させてくれます。

マラナヌサスティ

風に吹かれて、ともした灯が消えていくように
寿命が尽きて、このからだも滅びていく
だから、ほかの誰かの死を前にして

いつか自分も死ぬのだと

死について思いなさい

どれほど財産をもっている、誰もが死んでいく

同じように、わたしも死ななければならない

今日でなければ明日か、いつの日か必ず死ぬのだ

生まれるものは死とともにある

まるで狩人が獲物を狙うように

死も、わたしをずっと追いかけている

一瞬もとまらないで前に動きつづける太陽が

日の出から、また沈んでいくように

この人生も死にむかって走りつづけている

雷が鳴るように、水の泡のように

葉の雫のように、水に描いた線のように

すぐに消えていくような、このからだ

どれほど制しようが襲ってくる敵のように

死を、誰もとめることはできない

これまでのすべての偉大なブッダたちさえも

死を受け容れた

それにくらべて、わたしたち凡人は何者だろうか

命をまもる食べ物さえも腐っていく

外からは武器、内からは病で壊れていく

瞬きする瞬間にも感覚が死んでいく、このからだ

日々のなかで、死について思いつづけなさい

(日本語要訳)

捧げたい歌

父との永遠の別れから、時間だけが確実に過ぎていきましたが気持ちは整理できないままでした。あるときは、すべてを理解したような気になるのですが、しばらくすると、なにかもっと良い方法はなかっただろうか、もっと早く父の身体のこと気づいていたらこんなことにはならなかったのではないかと等、それまで思いもしなかった後悔もだんだん増えていきました。日常の時間だけが流れていくなかで、まるで何も起きなかったように感じることもあり、私はすっかり混乱していました。

あれこれ考えても何の解決にもならないし、過ぎたことを悔いても無意味だと頭でわかっているけど、知らず知らずのうちに後悔してしまう心の癖には自分でも驚いてしまいました。それは、きっと心の深いところで自分自身が向き合っていないことがあるからだと思いました。

幼い頃から音楽が大好きだった私は、これまでの人生の

なかでも心の奥で感じたものを音楽で表現してきました。
そんなある日、自分の心の深いところに向き合うために
歌をつくろうと思いたちました。父に対する私の思い、
父の言葉と生き様など心に浮かぶままに書きとめていき
ました。しばらくのあいだ書いたものを読み返したり、
また書き加えたりしました。ようやくひとつの歌詞にま
とめ、メロディをつけてカトマンドウの兄たち家族に聴い
てもらいました。タイトルは「無常の世界」としまし
た。

無常の世界

一瞬一瞬、変化し続けるこの無常の世界に

昨日いた人は、もう今日はいない

明日は誰が旅立っていくのか、誰も知る事のない

この無常の世界に

愛情を注いで育て、おとなにしてくれた

自分自身が苦しみにある時も、いつも幸せを与え続けてくれた

人生の曲がり角で手を取り、歩くべき道を見せてくれた

しかし最後には、ひとりにして泣かせておいてしまった

還らぬ人になって

私はひとりで道を歩くしかない、導いてくれたその道を
皆がよくなりますようにと、心に望みながら
私も最後はこの世を去るだけ

私たちが生きているあいだは、善いことをたくさんしよう
なぜなら人間として生まれることは、とても貴重なものだから
他人を世話することを忘れないように

もしかしたら、もうもらえないかもしれないから
この人間としての生を、もう再びは

最後にはおいていってしまった、還らぬ人になって
人生の目標を教え、人生の道を見せてくれた

私はひとりで道を歩くしかない、導いてくれたその道を
皆がよくなりますようにと、心に望みながら
私も最後はこの世を去るだけ

(ネパール語の歌詞からの日本語訳)

完成した歌は歌手の兄にお願いして、カトマンドゥのスタジオで録音しました。スタジオで目を閉じて歌う兄を前にして涙があふれました。それは、ただ単純に悲しみ

だけではなく、歌を通じて父の偉大な本質を共有できた喜びもありました。

この歌をつくったことは、私自身にとって大きな意味があったと感じています。もしも歌をつくることがなければ、混乱したまま時間だけが過ぎていき、心に浮かんで消える後悔や悲しみばかりが大きくなって、前向きになることはできなかったかもしれません。

悔いのない生きかた

日本にいる私が、毎日のように父と国際電話で話すようになったのは2009年頃でした。それまでカトマンドゥへ行く機会があったとしても、滞在中はいつも忙しく、父と会えない日もよくありました。そのような日にカトマンドゥで父と電話で話していたときに、日本からでも電話をしようと思ったのです。

ネパールと日本は3時間15分の時差があります。朝のジョギング途中で父が休憩する時間が、ちょうど日本の昼時なので、毎日その時間に電話で話すことに決めました。それまでは、何か特別な用事があるときだけ電話をかけていました。最初の頃は、どのような話をすればよいのか少し戸惑いました。しかし、そのうち慣れてきて、すっかり父と私の日課になりました。

いつも父は、今日はこんな予定があるとか、昨日は誰と

会ったとか何でもないようなことを愉快地話してくれました。そして、私からは自分の活動のことや『カトマンドゥジャーナル（旧カトマンドゥ通信）』の話もしました。父は、私の世代が知らない昔の生活文化や色々なことを教えてくれました。カトマンドゥの「通過儀礼」について誌面で連載したこともあります。父との会話から生まれたものでした。

父との電話は、私の日常の楽しみのひとつになりました。それだけでなく、父の考え方や知らなかった父自身のことを知る貴重な時間でした。しかし、あの電話がもうかかってくることはありません。電話がつながると、いつも少しゆっくりと「ハロー」という父のあたたかい声が、いまでも私のなかに響いています。

家族の存在は、ときとしてあたりまえになりがちで、わざわざ言葉にしなくても家族だから理解できると考えることがあると思います。しかし、私が父との電話を重ねて感じたことは、家族だからこそ、日々のなかでもっと丁寧なコミュニケーションがたいせつだということでした。自分自身にとってかけがえのない人と、心の通う会話を重ねていれば、もしかしたら明日に会えなくなったとしても、もっと話をしていればよかった、もっと色々なことを聴いてあげればよかった、という悔いは心に残さないと、思います。

もしも私が、毎日のように父と電話で話していなければ、後悔はとても大きかったと思います。しかし、父との絆を深め、父自身のことをより深く理解できたことで、その生き様にならって生きることが、私がすべきことだと思うようになりました。そして、悔いのない人生を生きるために、少しずつ心を強くもつようになりました。もう父とは会えませんが、父の存在をいつも感じています。

何でもないような父との会話が、たまらなく懐かしくなることもあります。私にとってかけがえのない宝物です。

おわりに

「無常」という言葉は、以前から知っていましたが、父との永遠の別れによって真の意味が見えたように感じました。私はいまでも、この無常の世界で自分がどのように生きるのか、何をすべきか自分自身に向き合いつづけています。

人生では、思いもよらない出来事が起きます。どのように試練を受けとめ乗り越えるか、私たちは悩み、苦しみます。試練が大きければ大きいほど、ただ受けとめるにもそれなりの時間がかかります。さらに、乗り越えて前を向いて進んでいくためにはどうすればよいのか途方に暮れることもあるはずです。

この無常の世界でどのように生きるのか — 私自身もその答えを探し求めている、ひとりです。大変な出来事に遭遇したとき、悲しみや後悔に沈んでいるうちに時間だけがあっというまに過ぎていきます。そこで、起きたことを嘆き悲しむのではなく、経験した悲しみと苦悩、そして自分にとってかけがえのない人の善なる本質をしっかりと見つめるのです。そのように、一度ぐっと立ちどまることで、前向きに一步を踏み出すことができるはずです。これは、私自身が父との永遠の別れから経験したものです。いったん試練を受けとめることができたなら、試練から学

び得た善いことを伝え、自ら実践することで、さらに前に進む力をもらえるのだと思います。

この本は2013年2月、父の一周年を迎えたカトマンドゥで書いたものを2020年4月にあらためたものです。いま世界中が新型コロナウイルスの感染拡大に混乱しています。日本では緊急事態宣言が出され、2015年の大震災から5年となるネパールではロックダウンが続いています。

この本が、多くの皆さんにとって、かけがえのない人の善なる本質を継ぎ、どのような災害や困難も乗り越える一助になれば、大きな喜びです。

Raja Ratna Sthapit (ラジャ・ラトナ・スタピット)

Raja Ratna Sthapit (ラジャ・ラトナ・スタピット)



ネパール・カトマンドゥで生まれ育ち1990年に初来日。日本で出会った「異文化=ちがひ」をきっかけに異文化コミュニケーションの社会貢献活動をおこなう。情報誌『カトマンドゥジャーナル（旧・カトマンドゥ通信）』を1994年に創刊。クロスカルチャーメディアを2010年に設立し、「Discover Yourself（自分を知る・自分自身に向き合う）」をコンセプトに活動に尽力。著書『素顔のカトマンドゥ』。

無常の世界

2013年2月17日 初版発行

2020年4月25日 改訂版発行

著者 Raja Ratna Sthapit

印刷・製本 New Nepal Press

©2013 by Raja Ratna Sthapit. All rights reserved.



無常の世界