

心安らかに生きる道

中田 陽造

【捨てる】

長年にわたり大酒し、サケだけが生き甲斐となった精神障害が「アルコール依存症」である。こうなると、ほどほどの飲酒が出来ないだけでなく、酒害者も家族も心に「酒害三毒」がたまって、ただ止酒しただけでは、辛くて生きられない。そこで、例会に必ず出席し、酒瓶と共に心の酒害三毒も捨てる精進が、心安らかに生きる道(断酒道)となる。

○ むさぼ 貪りを捨てる

一杯飲むと、二杯三杯と欲しくなり、結局、腹一杯まで求め続けた酒。この様な大酒の習慣は、何事につけ百パーセント求める心を作り易い。そこで、酒害者は酒を止めると仕事々々とあせり、メチャクチャに働きまくり、心身共に疲れはて、気が付くと、働いて貯えた金を使って再飲酒している。

例会に「必ず」出席する実践が、断酒継続に何よりも大事な理由は、飲酒欲求を抑えて断酒意欲を高める直接的効果の他に、仕事を午後五時に終わらせて働き過ぎを抑え、心身の過労を防ぐと共に金を稼ぎ過ぎない様にしてくれる事にもある。

家族も、例会へ出席しないと飲酒時代の辛さを忘れ、欲を出し、断酒者に対して次々と求める様になり、求めても得られないと言う「苦」に陥る。

人間が幸せに生きる為に一番大切なものは「心の安らぎ」であるのに、それを生活の安定と取り違えて、一円でも多くの収入や資産を求め、良い地位、良い会社、良い学校と求めると、この様な物事には限りなく上があるので、もっともっとと貪(むさぼ)る心が餓鬼(がき)の苦しみに落とす。「求める事が苦の始まり(釈尊)」で、事物から幸せは得られない。

私が中学生の頃は敗戦直後で、大阪は焼け野原。校舎も爆撃を受けたので碌に勉強もせず、毎日、近くの焼跡を耕して畠作りしていた。時たま雑草で作ったダンゴを給食として食べさせてもらったが、飢えた口にまずいものなし。この体験から、世の中に、おいしいもののナンテない。おいしさは食べる人の心にある事を知った。

○ 怒りを捨てる

酒害者も家族も、実に怒りっぽい。過去の出来事をいつまでも恨みに思い、怒りだけを肴に酒飲む人や。せっかく断酒会へ入っても、そっぽ向き続ける家族や、随分お世話になった上司や断酒会の先輩等の些細な言動を誤解して鬼の様に怒り狂う人や。怒りは、犬のウンコのようなものである。怒りを心の中に抱き締めているのは、あた

かも、犬のウンコを後生大事にポケットの中にしまい込み、時々、ポケットを覗き込んで「クサイ、クサイ」とボヤいている様なものと心得て、サッサと犬のウンコを捨てるときもサッパリする。

昔、二人の坊様が旅をしていた。ある川にさしかかった時、大雨で橋が流された後で、若い娘が一人困っていた。一人の坊様は、サッサと娘を抱き上げ、ザブザブと川を渡してあげた。向こう岸で娘を降ろすと、又、坊様二人はスタスタと旅を続けた。その日も終わろうとする時、他方の坊様が「出家の身で女を抱いてもよかつたのだろうか」と問いかけた。娘を抱いて川を渡してあげた坊様は「ナント、貴僧はあの女性をまだ抱いていたのかね。拙僧はあの岸辺で降ろして来たのに」。過去に囚（とら）われない事が肝要である。

又、怒りは、本来、自分だけが正しいとする身負きから生じるものである。酒害者も家族も例会へ出席を繰り返し、自分の体験談を繰り返し、自分と言う人間の本当の姿と冷静に直面するなら、自分の不完全さを知る様になり、自然に、他人の不完全さも受容出来る心が育つ。私も若い頃は自分の事を棚にあげて、周りの仕打ちを怒り、結局、自分が一番苦しんで来たが、断酒会とお付き合いする内に怒りの本質を見る様になり、自分が救われた。

○ 愚かさを捨てる

人間は他の動物より賢明だから、人類千四百万年の歴史を無駄にせず今日の文明を築きあげた。つまり、人間は自分の体験だけでなく、他人の体験も文化として有意義に活用出来るので、他の動物の様に愚かでない。科学や医学の進歩も、過去の失敗を反省して無駄な体験としなかった事による。酒害者も家族も、例会の中で自分の過去の行動を冷静に反省し、誤りを二度と繰り返さない事により、安らかに生きられる。

酒害者は一杯のサケに無力であり、金銭、仕事、家庭、健康等を次々と失って行った事実を認め、家族は酒害者を禁酒させる事に無力であった事実を認めると、自然に、断酒と断酒に協力する姿勢がとれる。更に、過去に稼いだ金が、結局、酒代へ消えて行った事実を反省すると、気楽に断酒する方法は金を稼ぎ過ぎない事であり、たまたま金はあちこちの記念大会や研修会や断酒学校へ参加して消耗しておく事であるとも覚る。

カメラのレンズが埃まみれに汚れていると良い写真をとれない。レンズを磨く事が正しく映す第一のコツである。同様に、酒害者と家族は例会へ自分の心のゴミを捨てに行くのである。自分の体験談を繰り返す中で酒害三毒を捨てた心には真実が映る。二時間の貴重な体験談には、人生のあらゆる面で応用の効く真理が含まれているが、それを自分で覚り愚かさを捨て智慧を体得するのが精進である。だから断酒会は、私の様な門外漢にとっても人生の勉強になる。

長年月、リンゴは木から落ち続けていたが、ニュートンが初めてそこに万有引力を見た。目がふし穴であれば何も見えない訳で、断酒会を無意味な時間潰しと言う人は、リンゴが落ちるのを見ながら何も覚らない愚かな人と言える。

○ 時間を捨てる

例会を時間潰しに過ぎないと文句言う人も、そのまで例会出席を続けると断酒も継続出来て、当然、この世に生き続けられている事に気付く筈である。

「心ころころ」と言われる。学校でも遊び仲間に入ると勉強しないが、全寮制の予備校へ入ると勉強する。殺人集団である軍隊へ入ると、世間で虫も殺せない人でも平氣で敵兵を撃ち殺し、原爆を市民の上に落としたりする。飲酒社会の中に独り居ると「一杯ぐらい」と飲酒するが、断酒会々員になると「今日一日は断酒しよう」となる。即ち、環境が心を支配する。

「人生は、本来、苦である（釈尊）」。この長く辛い時間を、酒害者はサケの中へ呑み込まれ捨てて来た。サケに酔い痴れないと、十年二十年と言う間がアッと言う間に過ぎ去った。お伽噺の龍宮城が佳かったのも、浦島太郎の時間をアッと言う間の煙にしてくれたからである。動物は無意識的に時間を潰す事を望んでいる。従って、眠りが快いのである。だから、サケで時間を潰すコツを覚った時、アルコール依存症となる。

時間を潰すには、生酔いではダメで、トコトン泥酔（ブラック・アウト）しなければならない。これが普通の人の飲酒と酒害者の飲酒との哲学的な違いである。しかし、時間を潰すに有効であったサケも有害であった。そこで無害に時間を捨てる心得で断酒会へ必ず参加していると、心安らかに人生が送れる。

(神戸協同断酒会一泊研修会での講和より)