

アルボムツレ・スマナサーラ

●スリランカ上座仏教(テラワダ仏教)長老

Interview with Alubomille Sumanasara

仏教には神も信仰もありません 論理的、実践的な心の科学です

上座仏教の教えを純粋な形で維持してきたといわれる上座仏教。スリランカ上座仏教の長老であり、日本テラワダ仏教協会にて伝道や瞑想指導を行うアルボムツレ・スマナサーラ氏に話を聞いた。

今回の大震災については、ただ嘸然とするだけです。人びとが一生懸命に築き上げてきたものが、一瞬にして消える。この現実、あまりにも衝撃的でした。

今回の原発事故で、電力会社や政治家の対応に怒る人もいます。しかし、いったい、誰に怒るべきなのでしょう。危険な原発行政について一貫して反対してこなかった自分、政治家に騙された自分も責められるべきではないですか。突き詰めれば、国民が皆で間違いを犯したのではないのでしょうか。極悪人に対しても怒るべきではありません。はたして彼らは怒られることで改心するのでしょうか。

「想定外」という言葉が、あちこちで聞かれました。しかし、自然災害を防ぐことはできません。まずは現実を直視するべきでしょう。「あるはずがない」と思うから、悲しみが増すのです。

そもそも、なぜ、悲しみという感情が起きているのでしょうか。それは物質への執着がゆえ、です。人の命を含めたあらゆる物質は、どれほど懸命に守ろうとしても、いずれ、なくなり、逝く。したがって、物質に執着すればするほど、苦しみは増えてしまいます。

たとえば、高級な服や靴などを買うと、そのときは贅沢で幸せな気分になります。でも、それが盗まれたり、傷つけられたら、気分はどん底でしょう。つまり、贖物の幸せなのです。

私が言いたいことは、被災地の復興は重要ですが、人びとが物に依存し過ぎては、心の復興までできないということ。確かに津波によってなにもかもが流されました。しかし、精神までが津波に流される必要はないのです。私たちは、物質のおかげで幸せになったのではなく、精神的な力で幸せになったのです。

今回の震災という悲しい出来事をきっかけに、皆さんにはぜひ、

怒るのではなく、理性でつくられた法律で裁くべきなのです。「正しい怒り」というものはありません。それは、「正しい人殺し」「正しい嘘」「正しい詐欺」「正しい盗み」がないと同様なのです。

自我というものは 錯覚にすぎない

怒りを抑える実践的な方法を教えます。怒りが生じたら、まずはなにもしないことです。心も体もいったん停止するんです。このとき、決して喋ったり、体を動かしたり、仕事をしたりしてはいけません。

幸せとは何かを考えていた。そして、本当の幸せを知り、笑顔が絶えない人になっただけです。

怒ることは 極限の無知

上座仏教とは、戒律を共にする出家教団によって、お釈迦様の教えと実践方法を変化させずに守ってきた南伝の仏教です。スリランカ、タイ、ミャンマーなどで継承されています。

これに対して、お釈迦様の死から数百年後につくられた大乘経典を取り入れ、中国、チベット、朝鮮半島、日本などに伝えられたのが北伝の仏教(いわゆる大乘仏教)です。

上座仏教が他の宗教と大きく異なるのは、神も信仰もないということです。神様にお願いをすることはまったくありません。仏教とは文字どおり「仏陀による教え」です。つまり「教え」であって、「宗教」ではないのです。

お釈迦様も自身のことを「神様だ」とはひとことも言っていない。「偉大なる師匠である」と言っています。

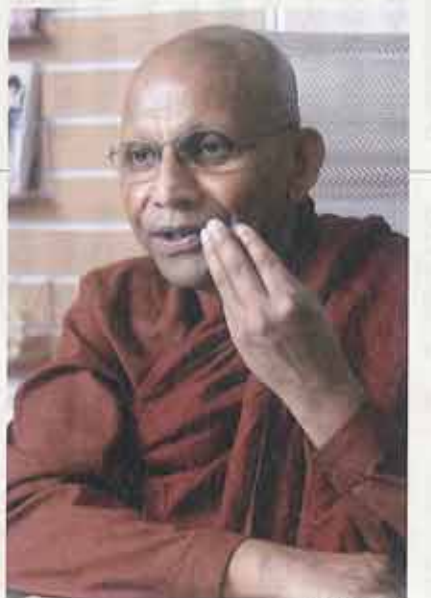
せん。怒りの炎に油を注ぐことになり。怒っていると、仕事は大概うまくいかず、さらに怒りが増すことになり。それから、なにが起きても、とにかく笑ってみる。笑えるポイントはいくらでも見つかるはず。トはいくらでも見つかるはず。トはいくらでも見つかるはず。

結

同、人が怒りを止められないのは、自我が強いからなのです。しかし自我とは錯覚にすぎません。嫉妬心のようなものといえはわかりやすいでしょう。砂漠に嫉妬心の町が現れます。見ている人には、そこに町があるという実感がありません。しかし、本当は光の屈折による幻覚にすぎません。

もう少しわかりやすく説明しましょう。自分の腕を触ってみてください。「私が腕を触っている」と思うでしょう。しかし、これが誤りなのです。なぜ、「私が」という主語が入るのでしょうか。主語はいらないのです。つまり、「私」という自我は嫉妬心なのです。そこには「触っている」という実感があるのみなのです。

こうしたことがわかってくると、怒りはすっと消えていきます。なお、自我は錯覚ですから、あ



Toshiaki Usami

物質への依存をやめることです。物質に執着すればするほど、悲しみや苦しみが増えていきます

人 不幸にしているものは、怒り、欲望、執着などです。これらは、仏教の教えに従えば、理性によって捨て去ることができ

そのために、なによりも重要なことは、怒らないということです。怒るといふ行為は「俺は正しいんだ」という態度です。これは理性の対極であり、極限の無知です。人は誰も火に触りません。火傷す

らかじめ「私が生きる目的」があるわけではないのです。目的は自ら、あえてつくるものです。ですが、「何を目的にしたらいいか」と人に聞かれたら、私は「人格を向上して完璧な人間になること」と答えます。どんなに仕事ができても、人格ができていなければ、決して幸せにはなれません。人格は器、能力は飲み物です。どんな飲み物にも器が必要です。であれば、どんな飲み物でも入る完璧な器を作ることとを目的にしたらいいか。この完璧な器の完成こそが「悟り」であり「解脱」なのです。

それゆえ、解脱した者には生きる目的はありません。今日を頑張つて生きるだけです。常に今の瞬間のことしか考えていません。だから、いつでもどんなことにも力一杯取り組めます。先のことを考えないからストレスもたまりません。それゆえに、エネルギーが溢れ、元気に生きることができるよう

スリランカ上座仏教(テラワダ仏教)長老、66歳、13歳で出家得度。1980年に来日。94年に日本テラワダ仏教協会を設立。著書は「怒らないこと」「ブッダの実践心理学」ほか多数。(談)