



実践「悩まない」練習
有名僧侶・
導き人の教え

勇気と活力が湧く「心の科学」

アルボムツレ! スマナサラー

スリランカ上座仏教長老

人生はトラブルや苦痛、悲しみや不安に満ちています。勤務先の業績悪化、リストラの危機、愛する家族との別離、夫が鬱に、妻がガンに、子供がニートになった等々。これらの深刻な問題が、いつ自分の身にふりかかってくるかもしれせん。

ブッダは生命とは何なのかと調べた結果、「苦」だという答えを出しました。私たちは幸せを求めて生きていると思っ

は乗り越えたい苦しみですが、それは同時に、生きることそのものでもあるのです。

人が生きるうえで、苦について徹底的に考え抜いたブッダは、こう語っています。「諸行はまさに無常である」(生じて滅びる性質を持つ。諸行はまさに無常である。この世のすべてのものは変化する。生じて滅びるということ。変わらぬものは何一つありません。

この真理を発見したブッダは、「では、我々はどうしたらいいのか?」ということについて、次のように語っています。「生じて滅びるそれらから、こころを静めるのが安楽である」。つまり、自然も会社も人も変わり続けるという真理を認め、どんな変化も当然のこととして受け容れられるようになれば、苦しみは乗り越えられ、心が安らぐというのです。

「無常」というと、暗い話を思い浮かべる人がいますが、実はそうではありません。変わり続けることは、いい悪いではなく、そういう法則だということ、ただそれだけのことです。人は、子供が成長するという変化は喜ぶのに、なぜそれ以外の変化には怒るのでしょうか。社会や経済が変わるのも、病み喪え死ぬのも、雨が降り、地球が自転をするのと同じ、当たり前のことなのです。

苦しみは、無常という真理を認めようとしないうちに生みだしています。たとえ、人は自分の都合のいいように、勝手に「安定」を期待します。好調な業績は今後も続くだろうと考える、結婚で得た幸せはゴールであり永遠に変わらないと思いたがり、子供がよい学校に入ったなら「もう大丈夫」と安心します。しかし本当は安定などありえないのです。

ダラダラ生きていくと取り返しがつかなくなる

安定を求める私たちは、毎日の生き方において、安易に「安心感」に陥りがちです。世の中はすべてがずっと刻一刻変わり続けているのですから、私たちが毎日を注意深く生きなければなりません。今日も精一杯頑張ったろうか、何か問題は生まれていないかと十分注意を払う必要があります。仕事で業績を維持するには毎日さまざまな手を打たなければなりませんし、結婚後に家族がずっと幸せで仲良くいるためにも、毎日死ぬ瞬間まで努力し続けなければならないのです。そのことに気づかずに、長年、毎日をダラダラと生きていると、小さな「ゴミ」が積み重なり、気づいたときには取り返しつかない状態になっているのです。

しかし、すべては無常であり、あらゆるものは変わるのだと知れば、慢心せず、毎日を大切に生きなければならぬと気づきます。

「過去に惹かれるなかれ、未来に期待するなかれ」と、ブッダは説いています。人は往々にして現実から離れ、「夢の中」で生活しようとしています。実在しない世界、つまり過去と未来に思いを馳せるのです。過去や未来のことを考えるのは妄想の中で生きるのと同じです。

ブッダはこれについて次のような意味のことを語っています。

「過去は過ぎ去ったものであり、もう存在しない。未来はまだ現れていないのだからわからない。過去の栄光を追ったり

alubomulle
sumanasara
1945年、スリランカ生まれ。13歳で出家修行。国立ケラニヤ大学で仏教哲学の教授をとる。80年に来日。駒澤大学大学院博士課程を経て、現在は日本チベット仏教協会と初期仏教の伝道と研究指導に従事。ベストセラー『怒らないこと』(バカの理由)ほか著書多数。右の写真は、釈迦牟尼(ブッダ)の身体から発したとされる後光の色を記した「五色の仏教旗」。

失敗を悔いたりしても意味がない。未来について心配しても仕方ないし、何かを願っても期待どおりにならない。

過去や未来に囚われず、いま何が起きているかを正しく観察し、動じることなく、察せず、いまこの瞬間に行うべきことを実践しなさい。そうすれば心を煩わされることなく、解放された心で生きていられます。

これが「日々是好日」です。この言葉は「今日はよい日だなあ」と

いうような曖昧なものではなく、前述のようなきちんとした実践を伴った言葉なのです。「いま、ここ」に集中し、自分の力で「今日はよい日でした」と言えるような生き方をしなさいという意味なのです。

私は来日して三〇年になりますが、とくに昨今は「悪気が悪くて大変だ。昔はよかった」と嘆く人が目立ちます。しかし、その人たちが「悪気がよかった」というバブル期はどうだったでしょうか。

過去を追いゆくことなく
また未来を願いゆくことなし
過去はすでに過ぎ去りしもの
未来はまだ来ぬものゆえに

現に存在している現象を
その場その場で観察し
揺らぐことなく
動じることなく
智者はそれを修するがよい
今日こそ努め励むべきなり
誰が明日の死を知ろう
されば死の大軍に
我ら煩うことなし

昼夜怠ることなく
かように住み、励む
こはまさに「日々是好日」と、
寂静なる牟尼は説く

マフンマニカヤ(中部僧院)・
スマナサーラ(僧侶)と縁のない生き方
「日々是好日」



友よ。わたしは立ち止まるときに沈み、あがくときに溺れるのです。わたしは、このように立ち止まることなしに、あがくことなしに激流を渡ったのです

サンエツタニカヤ(福徳園)・中村元新(ブッダ神々の経典)

みんな儲けるために汲々とし、非常に神経質で、ヒステリックな時代でした。ふり返って「よかった」という時代も、その時代はその時代なりに大変だったのです。つまり、生きることは常に大変なのです。

人生というのはいつも緊急事態です。毎日毎日、その場でその場で、判断し対応するよう努めなければなりません。

仕事や家事をしていても、いつもイライラ焦ってしまったり悩んでいる人がいます。それは、先のことをアレコレ考えてしまうからです。あるいは、過去にできなかったことを思い悩んだりしているからです。「やらなければならぬ」とことを妄想しては、キリがありません。また、私には希望をもちたがりません。将来のことはどうなるかわからないのに、あれこれ未来を想像し、専門家に予言を求めます。予断することであんまり容易にできるのです。



2009年1月にインドへ赴き、ブッダ生誕の地、入城の地など「巨大聖地」を訪れた。写真は菩提樹のあるアーナンド宮庭園を参拝したときのもの。菩提樹の周りを時計回りに3回して礼拝し、その儀式に聖水を注ぐのが菩提の儀式。五者「ブッダの聖地」より。撮影/福田晴美

私たちは、現実的には「いま」の瞬間だけを生きています。何をしようとしても、いまこの瞬間にすべきこと以外ではできません。何をすべきか、どの課題に集中すべきかということは、「いま、ここ」のことならはつきりわかるはず。過去を悔やんだり、未来の心配をしなければ、解決方法を発見し、それを実行することも容易にできるのです。

妄想をするな、感情で生きたら負ける。大切なのは、そういう自己やこだわりは捨てて、問題そのものだけをシンプルに取り出し、考えることです。それができれば、自分の提案に対して指摘された欠陥部分をすばやく修正できますし、迅速な対策も立てられます。ミスも素直に認められる謙虚な姿勢をもつ人ほど、さらなる知恵を得ることにもなるでしょう。余計なことを考えずに「ああ、そうですね。やり直しましょう」と実行するのが一番早いのです。

他人と議論したり、口論、喧嘩を仲放する場合は同様です。互いの気持ちの部分、自己主張の部分には囚われず、問題のポイントだけをシンプルにまな板に被せれば、おのずと互いの心が整理され、解決の道筋が見えてきます。

真理に従って生きる人は真理が守ってくくれる

サンエツタニカヤ(福徳園)・スマナサーラ

私たちが出家した人間がとりわけ大切にするのは、ブッダの次の言葉です。「真理に従って生きる人は真理が守ってくれる」。これは、淡々と真理に従って生きる人は真理によって守られる、妄想ではなく真理に従え、という戒めです。感情で生きたら負けますよということ。

ブッダは人間の苦しみは普遍的なものであり、それは無常という真理を認めようとしなさい心の問題にあることを発見しました。そして、その心が真理を認める勇気をもつように修行することが知恵を開発することにつながり、苦しみから脱出することができると発見したので、ブッダはこの方法のみならず、その苦しみから脱出してから、つまり解脱してから人々に伝えました。

ブッダが説かれたものは「宗教」や「信仰」ではありません。ブッダは「神を信じる」とか「私を信じる」とは言いません。奇跡とか神様体験やマインドコントロール、風水などといったことも、いっさい関係がありません。何かすがり依存するとも言っていません。ただただ、この世の真理に従えばいいというのです。仏教は心の科学です。ブッダが説いて

常に、いまやるべきことに取り組めば焦りは生まれません。仕事や家事なら、たとえ十分刻みで、そのとき必要なことを順々にこなしていけばいいのです。いまの10分より先の10分は存在せず、過ぎてしまった過去の10分も存在しないのです。現実には存在する、いまこの10分で、やるべきことを一杯一杯やるしかないのです。やり逃せばその度に後悔が生まれます。その小さなユニットを繋げることを人生とすればいいのです。人は「生きる意味は何か」と問いたがりますが、意味はありません。問う必要もないのです。とにかく生きる。ただ、その瞬間をしっかり生きるだけです。

流れに逆らわず、適切に身を守る

すべてのものが変化し、無常の世の中。そこで生きるには、たとえみれば私たちはみな川に流されているということです。では、その激流を、どう渡ればいいのかでしょうか。

問われたブッダはこう答えています。「私は、立ち止まることなしに、あがくことなしに、激流を渡ったのです」。何もせずに立ち止まっていたら沈んでしまいますし、激流に逆らって泳ぐと暴れれば溺れてしまいます。波に合わせて流してもらうことで、うまく渡ればいいのです。

本当の宝物は知恵である

サンエツタニカヤ(福徳園)・スマナサーラ

いのです。岩にぶつかりそうになったときは、ちゃんと手を打って身を守る。流れの緩い場所になったら泳いでなるべく岸に近づく。また流れが激しくなったら泳ぐのを止めて流される。そのように人生を調整し、操縦しながら進めていけばいいと語っています。

「立ち止まりもせず、あがきもせず」という微妙な調整です。川の流れに応じてその場でテキパキと的確に判断しなければなりません。そのためにも、先に述べたように、過去や未来に囚われず、つまり頭の中に余計な妄想を描いていないで、「いま、ここ」をしっかり生きることが大切なのです。

私にとってブッダの言葉はすべて大切ですが、その中でも多くの人に知ってほしいと思っているのは次の言葉です。「本当の宝物は知恵である」。知恵をもって人は、世界を偏見なしに、軽々と面白がってとらえます。ところが、この知恵を妨げるのが「感情の毒」なのです。怒りや見栄、エゴ、嫉妬など感情のウイルスに汚染されると、頭がうまく活動しません。あれやこれやとややこしく考えてしまうのは、感情のために脳の活動がストップしてしまっている証拠です。

知恵をもって人は、性格も謙虚になり、物事をシンプルに捉えます。た

いるのは、ブッダが発見した世の中の「真理」です。世の中について、生命について、人の心について、宇宙について考え抜いて知ったものが、つまり普遍的な法則、真理を伝えているのが、ブッダの言葉なのです。世の中にあることをそのまま、少しもねじ曲げることなく、こうなっていますと説明することは科学です。いわゆる物理・科学が物質を対象とするのに対して、ブッダの場合は心を研究し、生きるということをテーマとした科学なのです。生きることはなぜ苦なのかを究め詰めた科学なのです。

ブッダの言葉をいまに伝えるパーリ語の経典、私/スマナ、ニパーオ(経典)、左/ダンマパダ(法句經)、東京・種ヶ谷にある日本テーラワーダ仏教協会では、パーリ語の経典や聖典を体験できる。http://www.dhammadownload.com/theravada.net/

変化に合わせて「自分」を変えていく

私たちが生きることの本質は「苦」であることを認め、安んずるには、すべては変わるのだ、と知った人には大きな勇気が生まれます。「すべては変わる」ということは、「すべては変えられる」ということです。変化に合わせて、自分も変わらなければならないのです。どんどん進んでいくには、不安から解放されず、自由と安らぎも得られませんか。経済が悪い、困窮が悪い、環境が悪いと嘆くのではなく、みずから変える勇気をもってください。諸行は無常です。自分が生きる世界は、自分で築くことができます。