

ネガティブなことへの対処法

ウ・ジョーティカ(Sayadaw U Jotika)著

魚川祐司訳

解題

本書は、ミャンマーのテーラワーダ僧侶、ウ・ジョーティカ師 (Sayadaw U Jotika) の著作、"Dealing with Negativity & Aggravation" の全訳です。本書の元になっているのは、オーストラリアはメルボルンにある Buddhist Society of Victoria (BSV) において 1997 年に行われた法話であり、いまのところ本書の原文はウェブ上に存在していないようですが(サヤドーは原則として著作は全て無料公開される方針のようなので、そのうちウェブにもアップロードされるのではないかと思います)、その法話に関しては、<http://www.youtube.com/watch?v=ZmS5nAhzPkY> において試聴することができます。なお、ウ・ジョーティカ師の略歴等に関しては、既に翻訳・公開済みの、同師による『自由への旅』(<http://myanmarbuddhism.info/2013/01/10/22/>)「解題」をご参照ください。

本訳書の原文は、2012 年 9 月にミャンマー国内で発売された書籍版に収録されているものです。同書には、また "Forgiveness" という法話も収録されており、こちらも本書に引き続き、訳して公開する予定であります。

『自由への旅』の「解題」でも述べたとおり、ウ・ジョーティカ師には "Snow in the Summer" (<http://www.dhammadownload.com/dhammadownload.com/view.php?id=14>) というたいへん有名な著作があり、こちらも翻訳の予定になっているのですが、本書を先に訳出したのは、この法話が、仏教の教理解説というよりは、むしろ私たち俗人が日常において出会う困難への対処法について平易に解説したものであり、それゆえ(ウィパッサナー瞑想の理論について詳細に解説した講義である)『自由への旅』を、多少敷居が高いと感じた方々にも、より親しみやすい入門書になり得るかと考えたからです。

そうした事情ですので、本書の翻訳に関しては、まず何よりも読みやすく、わかりやすい日本語にすることに意を用いました。また同じ理由から、原文にはない小見出しをいくつか挿入して、文章を区切ってあります。PDF の「しおり」機能で、各小見出しにジャンプできるようにしてありますので、ずいぶん読みやすくなるのではないかと思います。

なお、『自由への旅』と同様に、本書は訳者(魚川)がウ・ジョーティカ師より直接、翻訳の許可をいただき、本人の希望にしたがってウェブ上で無料公開・頒布を行なっているものです。個人的なご利用、また引用に関してはご自由にさせていただいて構いませんが、著者・訳者の著作権が放棄されているわけではありません。

また、これも前訳書と同様ですが、翻訳へのご意見・ご質問は常に募集しております。訳者のサイト (<http://neeken.net/>) から、メール、ツイッター、ニコニコ生放送などのメディアを通じて、皆様の声を届けていただければと思います。

2013 年 2 月 魚川祐司

ネガティブなことへの対処法

「ネガティブなこと」について

今日はとても穏やかな日ですね。雨粒が屋根や木々に落ちてきていて、催眠的にすら感じられる。この穏やかな日曜日の朝に、私はまるで穏やかでない話をするつもりです。

私はポジティブな物事、ポジティブな考え、美しい考えについて話すのが好きです。ポジティブな物事についてより多く話したり考えたりすれば、より多くのポジティブなことが私たちの人生には起こりますからね。このことは本当に大切です。多くの人々が、たくさんのネガティブな物事について考えていることに私は気づいています——人々に関して、人生に関して、現状に関して、自身に関して、天気に関して、政府に関して、そして世界全体に関してですね。もちろん、たくさんのネガティブな物事が私たちの周囲に——私たちの内に、そして私たちの周りに——は起こります。ネガティブな物事に、ずっと留まることは無益です。しかし、結局のところ人生においてこうしたことは起こるのだし、だから私たちはそれを無視できない。私たちにはそれを、覆い隠すことはできないのです。

私たちはより注意を払い、
物事をたいへん注意深く観察して理解した上で、
そうしたネガティブなことを人生から減らすことが
できるかどうか、チェックしてみなければなりません。

ネガティブなことは、常に起こることがあるでしょう——身体に、心に、周囲に、環境に。ネガティブな物事について語る時でさえ、私たちはただ不平を言っているわけではなく、それについて何かできることを見出そうとしているのであって、つまりそれはポジティブなことなのです。ネガティブな物事について考えたり語ったりして、そこで止まってしまったら、それは純粹にネガティブなことです。その行為は役に立たない。しかし、私たちの内や周囲に起こる物事——ネガティブな物事——を観察して、それを深く理解し、それに関して自分に何ができて、どのようにそれを減らすことができるかとチェックしてみるならば、それはポジティブなことです。このことを、私たちはやらなければなりません。

そして四諦（四つの真理）について見てみると、最初の真理が苦諦であることがわかります。もしブッダがそこで留まったのなら、ブッダは実際に悲観的（pessimistic）でネガティブな人であったのだと、本当に私たちは言うことができるでしょう。しかし、彼はそこで留まらなかった。彼は苦の原因を語り（集諦）、苦の止滅を語り（滅諦）、苦の止滅に導く実践を語った（道諦）。これはポジティブなことです。

多くの人が、仏教は悲観的であると言う。いいえ、違います。

仏教は悲観主義ではありません。

仏教は現実主義なのです。

仏教が実は楽観主義 (optimism) であるということを、私は多くの仕方で行うことができます。ブッダはそれ (ネガティブなこと) に関してあなたにできることがあると教えたのだから、仏教とはとても楽観的な教えなのです。ネガティブなことに対しても、取り組む仕方というものがあるということですね。

これは実のところ、たいへん楽観的な教えです。あなたがそれに関してできることは何もないと、もしブッダが語ったならば、それはあなたの運命ということになり、したがって悲観主義です。ブッダが言ったのは、あなたがそれに関してできることがあるということです。つまり、ある意味では、それはあなたにコントロールのできることなのです。

そんなわけで、皆さんがネガティブなことについて理解し、それを減らすようになることを願いつつ、今日はネガティブなことについてお話することにしましょう。

心と身体の効率性

現代において、私たちは技術と効率性について多くを語ります。例えば、あなたの車のエンジンが疲弊していたり、チューニングに難があったりすれば、その車は非効率であるということになる。その車を運転しても、ガソリン一ガロンあたりの最長の走行距離を、引き出すことはできないということです。ある車は一ガロンで三十マイル走れますし、ある車は十五マイルしか走れないかも知れません。車の大きさにもよるでしょうけどね。

いずれにせよ、私たちは効率性について多くのことを考える。今日では家を建てる際にさえ、それが効率的になるように建てるにはどうすればよいかという点に関する多くの考えを、私は耳にします。家を暖かく保ったり涼しく保ったりするために、あまり多くの電力を使う必要はない。絶縁材を施し、効率性について考えることこそが、必要とされているのです。

同じように、私たちは自分の人生、自分の心と身体における効率性について考えなければならぬと、私は思います。人生においてネガティブなことが起こった時、それは私たちの身体と心の効率性を引き下げてしまう。そしてまた、私たちが人々と接する時、一部の人はネガティブなことについて何度も繰り返し語りますが、それについて何らかの対処をするように言うと、彼らは自分にできることは何もないと言う。彼らはただ、それについて話したいだけなのです。

そうした人々に会っていると、彼らが何度も繰り返し同じことを語っているのを、私は何度も繰り返し耳にすることになりました。助けてあげたいと思っても、彼らは助

けられることを望んではいないのです。彼らはただ、自身のネガティブな問題について話したいだけ。そうした場合、あなたには何ができるでしょう？ 自分にできることが本当に何もないと思うのであれば、あなたには彼をそれ以上どうやっても助けてあげることができないのだから、いちばんいいのは彼のもとから去ることです。しかし、あなたに助けてあげることがもしできて、そして助けてあげるのに値するのであれば、エネルギーを無駄遣いすることはありません。

多くの仕方で、自分のエネルギーを多く無駄遣いしている人たちはたくさんいます。しっかりとチューンアップされていなかったら、車はエネルギーを無駄遣いする。あるいは、家がしっかりとデザインされておらず、しっかりと絶縁されていなかったら、それは非効率です。自分のできることを行わないまま、自身の問題について語っている人たちもまた、非効率なのです。彼らはただ、自分のエネルギーを無駄遣いしているだけです。

仕事においてもまた、一部の人々は自分がとても一生懸命働いていると言います。彼らは何かを行なってそれを終わらせ、その仕事を上司に提出する。そしてある人が語ったところでは、彼の上司は彼の仕事の成果をただ脇へ置いて、それを使わなかったのだそうです。それで彼は、たいへんな無力感を味わいました。彼は何ヶ月ものあいだ、とても一生懸命働いてきたのに、彼の仕事は有益だと見なされなかったのです。上司たちは、仕事の対価は払うし、十分な金を渡したはずだ、と言うかも知れない。しかし、お金は全てではありません。満足して、自分の仕事の人々にとって有益であったと感じる必要が、私たちにはあるのです。人を罰するための、とても、とても残酷な方法の一つは、その人に何か無益なことをやれと命ずることです。

小さな犯罪を犯して逮捕され、刑務所に入れられた人たちに対して行われた、ある心理学の実験があります。当局がそうした人たちに対して実験を行うことを、心理学者たちに許可したわけですね。彼らは受刑者たちを二つのグループに分けました。一つのグループには、砂をある場所から別の場所へ運ぶように命じ、全ての砂を運び終わったら、彼らはその同じ砂を、元の場所へ再び戻すように言われるのです。そして、このことを何度も繰り返すよう彼らは命じられました。

もう一方のグループの人たちは、土を運んで道路を作るように命じられました。彼らは石や土を運び、道路を舗装したのです。両グループは、同じ時間に同じだけの仕事をするように命じられました。第一のグループは、とても抑うつ的で病んだ状態になり、第二のグループは、とても幸福でエネルギッシュな状態になった。彼らは同量の仕事を行なっていて、ただ土と砂と石を、一つの場所から別の場所に運んでいたという点については、同じであったにもかかわらずです。なぜこんなことが起こったのでしょうか？ そこに本当の満足があったから——つまり第二のグループは、意味があって有益なことを行なっていたからです。彼らは、自分たちが人々のためになることをやっていると感じていた。彼らは道路を作っていました。そのことが、彼らにはとても嬉しく感じられ

ていて、疲れの程度は第一のグループと同じであっても、精神的には、彼らは疲れを感じることはありませんでした。抑うつ的になることがなかったのです。

効率的であることはとても大切です。

自分自身と他の人々のために、

私たちはどれほどの有益な仕事を行なっているのでしょうか？

お金や時間が徐々になくなっていってしまうのを、手を拱いたまま傍観している人はいないでしょう。お金をもっている時は、それを投資したいと人は思う。何かの株を買って、株式市場を注視するのです。そして、株を買った会社の価値がどんどん下がっていると耳にしたら、その株は可能な限り早く売ってしまいます。お金を失いたくはないですからね。自分のお金を、無駄にしたくはないのです。

そうして、いくらかお金になり、利益が出ると信じられる別の株を買うことにする。私たちは、こうしたことを多く考えます。それは自分のお金を無駄にしないためですが、しかし時間やエネルギーについてはどうでしょう？ 自分の時間とエネルギーです。私たちは、たくさんの時間とエネルギーを無駄遣いしています。だから私たちには時間が足りない。あまりにも多くの時間を、無駄遣いしているのです。ただ座って三～四時間もテレビを見ているとか、そういうのはただの時間の無駄遣いです。娯楽ですらもはやない。それは一種の中毒になってしまっています。あなたは、それが本当に楽しいと思っているわけではないのですから。そんなわけで、お金や時間が徐々になくなっていってしまうのを、手を拱いたまま傍観している人はいないでしょうが、心のエネルギーやそのあり方について気にかけている人は、非常に少ないように見えます——ええ、心のエネルギーと、そのあり方についてです。

苛立ちと心随観

自分が一日のあいだ何を考えているかということ、

観察するのはとても大切です。

思考を観察することを、心随観 (cittānupassanā) と言うのです。

あなたは一日のあいだ何を考えていますか？ 何かの問題について考えていて、それについて何もしていない、もしくはできないのに、ただ一日中ぐるぐると考え続けているのであれば、あなたはただ、自分の心のエネルギーを無駄遣いしているのです。あなたはまた、身体のエネルギーも無駄遣いしている。とても疲れてしまいますし、創造性も失ってしまいますからね。

落ち着いて安らぎに満ち、マインドフル (気づきを保っている) である時に、人はよ

り創造的になります。その人は物事をより明晰に見て、様々な考えを組み合わせる物事を行うよりよい仕方を見出すことができ、そして新しい考えと新しい物事を創り出すためのよりよい道もまた、発見することができるのです。

しかし、何かネガティブなことを考えていて、そのことについて何もしていない、もしくはできないのに、ただひたすらそれを考え続けている時には、あなたは自分の時間を単に無駄遣いしていることになります。そこで、自分が一日のあいだどんな種類のことを考えているかについて、より多くの注意を払ってみるならば、無益な思考がその大きな割合を占めているということに、あなたは気づくことになるでしょう。

**絶えず苛立ちを抱えているということは、
心のエネルギーやそのあり方を、
もっとも酷く損なってしまうものの一つです。**

苛立ち (aggravation) ——これは、あなたに腹を立てさせるものになるものです。痛に障ったり、怒りを感じさせられたりする日々の状況の中で、あなたはどれほどの苛立ちを抱えることになるのでしょうか？ これはあなたの心のあり方によることです。それほど多く反応しない人たちもいるのですが、彼らは自分の落ち着きと安らぎ、そして平静さを、実にしっかりと維持しているのです。しかし一部の人は、目を覚ました瞬間に考えはじめる。「ああ……、また一日がはじまった……」。既に悩んでいるのです。新しい一日がはじまったという、ただそのことによって、彼らは不幸になっている。

**ですから、朝に目覚めたらすぐに、
瞑想し、マインドフルになり、思考に注意を払うことが、
とても大切なのです。**

もしそうすることが習慣になったなら、朝のあなたに最初に起こることは瞑想であり、落ち着きであり、安らぎであり、マインドフルネス (気づき) であるということになります。そしてこのことは、あなたの心を一つのあり方に、即ち、落ち着いて安らぎに満ち、反応しないという精神的態度へと、至らせることになる。

**マインドフルネスとは反応 (react) しないことです。
反応はマインドフルネスではありません。反応は自由ではないのです。
反応とは、一つの牢獄です。**

絶えず苛立ちを抱えているということは、心のエネルギーやそのあり方を、もっとも酷く損なってしまうものの一つです。何かが都合よくいかなかったら、例えば、今日は

雨が降っていますが、たぶん私は、雨が降っていることをとても幸せに感じています。しかし、一部の人々にとっては、「ああ、また雨が降っている！」ということになるでしょう。苛立ちとはこういうことです。つまり心が乱されることを、自分自身に許しているということなのですよ。

ある人々は、多くの物事、ほとんど全ての物事について、そのポジティブな面を見ることができます。私はある先生を知っているのですが、実はその人は既に亡くなった私の先生で、偉大な師僧であり、そして多くの弟子をもっていた方でした。彼はまた、非常に大きな寺、僧侶のための一種の大学をつくった人でもあった。そして、彼はいつもポジティブで、他人については、常にそのよい面を語る人でした。

彼にはたくさんの同時代の友人がいて、とてもフレンドリーな付き合い方をしていましたから、彼らは互いに友達のような話し方をすることができました。その友人のうちの一人で、彼よりは年下でもあった人が、彼に次のように言ったのです。「サヤドー（尊師、長老）、あなたはいつも、他人のどこかを褒めていますね。そこで、一つお訊きしたいことがあります。ここには頭がおかしくて、狂った僧侶が一人います。彼のどこを褒めることができるでしょうか。彼について、何かよい面を言うことができるでしょうか。教えてください」。

サヤドーがどう答えたかわかりますか？ 「彼は音を一切たてずに、実に静かに歩く。まるで猫のようだ。彼は決して音をたてない」。このサヤドーは、その狂った僧侶についてさえ、褒めるべきところを常に見出していたのです。

反応と条件付け

知っておくべきとても大切なことは、あなたの性格であり、そしてあなたの気質です。しかし、「ああ、ぶつぶつと一日中不満を言うのは、私の性格なのだ」と、自分を責めたりはしないでください。私が言いたいのはそういうことではなくて、あなたには、自分の性格を変えることができるということなのです。よりマインドフルになったなら、それをあなたがあなたにはできる。非常に深いサマーディ（集中、禅定）とマインドフルネスを育て、またいくらかの洞察智も得たならば、そのことによって、あなたの性格は変わります。

すぐに反応してしまうたちの人を、私はたくさん知っています。彼らは人生で起こる悪いことごとくに自動的に反応してしまい、そればかりを見てしまう。ですが、その人もとてもポジティブに、とても穏やかで、落ち着いた人になったのです。かつてある人の例をお話したことがありますね。彼の友人が変化に気づいて、「君はいま、実に穏やかで幸せそうだね」と言ったので、「かつての僕は、とても不幸でとても攻撃的だったけど、いまは穏やかであることを学んだんだよ」と、彼は答えたそうです。つまり、それは学ぶことの可能なものであるということ。「不幸に感じてしまうのは僕の性格なんだ。これはどうにもならない」などと言わないでください。あるいは、「子ども

の頃に、そう感じるよう条件付けられてしまったんだ」とか。それは単なる条件付けに過ぎません。そうです。そのように条件付けられることが可能であったとするならば、あなたには自分自身を、穏やかであるよう再び条件づけることも可能なのです。できないはずがありません。一つの仕方では条件付けることができたのなら、別の仕方です。それをする事だって可能なのです。希望は常にあります。やろうとすれば、あなたにはそれができるのです。

**強い苛立ちを一時間のあいだ抱えていることで、
あなたは十二時間働くよりも多くのエネルギーを
消費することになります。**

これは本当でしょうか？ 強い苛立ちを一時間抱えていることは、十二時間働くよりも多くのエネルギーを消費させる。これは、あなたがどれほど強く反応するかによることです。とくにある種の心の問題を抱えている人であれば、このことについて、「そうだ、全くそのとおりだ」と言うことでしょうか。腹を立てるたびに、彼らは自分のエネルギーをすっかり失ってしまう。何もできなくなってしまうのです。彼らはただベッドに行き、横になるしかない。

ですから、自分の心の状態を注視することが、とても大切なことです。これも瞑想の一部です。あなたはどんな時に苛立ってしまうのか？ どんな時に腹を立てるのか？ ほとんど場合、それは職場において、あるいは誰かに会った時や、外出した時でしょう。「私はどこにも行きたくありません。ただ部屋の中にいたいのです。誰も自分の部屋の中には入れたくない。そうすれば、腹を立てることもないでしょう」と、言う人たちがいます。人生をずっとそんなふうにごろごろと過ごして、生産的であることができるでしょうか？ いいえ、できません。引きこもることなく、外に出て必要なことを行い、人々と会いながら、それでも自分の心のあり方、自分の落ち着きと穏やかさを維持すること。このことを、あなたは学ばなければならないのです。

苛立ちは、あなたの癒癒の敷居を下げます。

私たちのうちのほとんどが、くすぶる苛立ちや怒り、あるいはフラストレーションを、ほとんどの時間にわたって持続的にもっています。本当に満足するということが、私たちにない。完全に満足している時間というのは、ほとんどないのです。

瞑想者の中には、瞑想する際に、とても落ち着いて穏やかになり、もはや苛立ちはなく、煩悶することもなく、怒りもなく、フラストレーションもない状態になる人たちがいます。彼らは、本当に落ち着いて穏やかになることができるのです。そして、もしあなたがこの種の落ち着きと穏やかさを、ほんの短いあいだ、たとえ一分間でも経験する

ことができたなら、そのことはあなたの人生に現実的な影響を及ぼし得ます。直ちに悟ることはできないにしても、そのことはあなたの人生に現実的な効果をもつことになる。あなたはいまや、参照項（reference）をもったわけですからね。ほとんどの人には、この参照項というものはありません。

参照項をもたないがゆえに、常に不幸で、常に落ち着きを失っている人たちを、私はたくさん知っています。そこで彼らが瞑想して学ぼうとし、ほんの短いあいだであっても、とても落ち着いて穏やかな状態になることがあると、彼らは突然に変わるのです。「もうあんなふうである必要はない。私には、自分の状態についてできることがあるとわかったのだから」と、彼らは言う。そうして彼らは、ますますマインドフルであろうとします。街中や道を歩く時、働いていたり、人と会っている時でさえ、彼らはますますマインドフルであろうとする。自分の穏やかさとマインドフルネスを、維持しようとするのです。

そんなわけで、私たちにはある種の参照項が必要ですが、それはあなたの経験から得られたものでなければならず、単なる観念であってはなりません。私たちは単に聞くことや読むことから学ぶことはできない。私たちは、実践から学ばねばならないのです。

**穏やかさを理解するには、
まず穏やかになる必要がある。
穏やかさとは何であって、それを得るにはどうしたらいいかを、
ただ聞くだけでは十分ではないのです。
実践してください。
それを経験してください。**

ひとたびそれを経験すれば、何事についても怒ったり、腹を立てたりする必要はないのだということ、その観点から見てとることが可能です。それは有益なことではない。苛立ちは、あなたの癩癩の敷居を下げます。ですから、もしあなたが既にある種の苛立ちを抱えていて、そこで自分の気に食わないことをする人のことを見たり聞いたり、またそういう人に会ったりしたら、あなたは既に苛立っているわけですから、それで癩癩を起こしてしまう。時には、何でもないことに腹を立てる人がいるのを見ることがあります。ある人が言っていたのですが、「ああ、私の父には言葉のかけようがありませんよ。何かを話しかけて、ちょっとでも言い方を間違えたら、彼は腹を立て、叫んで怒鳴り散らすのです。だから、関わらないほうがいいんですよ」。私たちは最初から、ある種の悲しみや不幸、あるいは不満足を常に抱えていますので、だから少しイラッとさせられるだけで、癩癩を起こしてしまうことがあり得るのです。ですから、これは他人に完全な責任があるという話ではない。彼らは一定の原因をつくってはいますが、彼らが全く悪いということでもないのです。

参与と責任

人生において何事かが起こった時、あなたはそれに参与しているのです。自分がどのような参与の仕方をしているか、それを見出すように努めてください。

心理学には、「悪への参与 (participation of evil)」という言葉があります。誰が言ったのか正確なところは覚えていないのですが、この考え方について読んだことがあるのです。——これは素晴らしい考え方です。私たちは、何であれ人生において起こっていることに参与している。テレビを見ている時でさえそうです。ニュース番組を見ていて、何か悪いニュースがあると、あなたは腹を立てる。「おい、あれを見ろよ」。あらゆる種類のことが起こっています。時には、「ただの嘘だ。この人たちは嘘をついているだけなのだ」などと言うこともある。そうして腹を立てるわけです。腹を立てる時に、参与しないでそうすることなどできるでしょうか？ いいえ、できません。

あなたが現象に参与しない限り、
誰も本当の意味であなたを幸せにはできないし、
また誰も本当の意味であなたを不幸にはできません。

あなたがテレビやビデオを見ていて、そこで誰かがジョークを飛ばしているとする。あなたがマインドフルネスを保っていて、ただ音だけを聞いて言葉を聞くことがなかったなら、あなたは笑うことはありません。この考え方を、深く深く理解してください。あなたが経験する全ての感情は、あなたが参与しているから感じられるものなのです。このことを一日のあいだ、自分がどれだけやっているかチェックしましょう。参与しなければ、それはいかなる仕方でもあなたに影響をあたえることはありません。参与しているからこそ、私は自分の幸福と不幸に責任があるのです。私が笑いたいと思っていなければ、誰も私を笑わせることはできない。あなたが何を言っても、私は自分の平静さを保つことができます。誰かがあなたをくすぐっても、参与しなければ、あなたは笑うことがない。あなたにはそれができる。その力があるのです。自分自身の力を知ってください。

私にはその力がある。
私はパワフルなのです。
私は自分の平静さを保つことができる。
私は自分の穏やかさを保つことができる。
私は自分のマインドフルネスを保つことができる。
私はパワフルなのです。

もし「私にはそれについて何もできない」と言うならば、それはあなたに力がないと

ということなのです。他者があなたに何だってできるということですよ。誰かがあなたのところにやってきて、一言であなたの心の状態をすっかり駄目にしてしまうことを許すならば、それはどういうことでしょうか——パワフルなのはあなたでしょうか、それとも、彼でしょうか？ パワフルなのは彼です。彼はいつでも、あなたに対して何でもできるということになる。彼はあなたの心のあり方を、いつでも破壊してしまうことができるのです。では、その力を与えているのは誰でしょうか？ あなたが、参与することによって、彼にその力を与えているのです。このことを理解したならば、あなたは自分の不幸について、責任をもっていると感じるでしょう。

苛立ちによって、あなたはちょっとしたことで簡単に動揺してしまうことが確実になるのです。

既に苛立っていたら、ちょっとしたことで、あなたは動揺することがあり得ます。自分の平静さを保つことができないわけですね。苛立ちはあなたの気づきの幅を狭めて、あなたを近視眼的に、また場合によっては盲目にさえします。とても怒っている時には、人は精神的に盲目になる。何が正しくて何が間違っており、何が適切で何が不適切かということが、彼らにはわからないのです。そのように、強い感情はあなたの心に影響を与え、気づきの幅を狭めてしまう。気づきの幅が狭まるということは、つまり盲目になるということなのです。

しかし、あなたが毎日、一日中マインドフルネスの実践を行えば、
気づきがどんどん育まれることになり、それはますます強くなってゆく。
そうしてあなたは、何かが起こる前からマインドフルであるようになる。
何かが起こるより前に、既にマインドフルになっているのです。
つまりあなたは、準備ができているということになります。

そして、そのような状態にあるならば、何かが起こったとしても、あなたは反応しないのです。

反応・応答・自由

反応 (reaction) と行動 (action) と応答 (response)。この三つは似た意味をもった言葉ですが、同じではありません。それらが指しているのは、全く異なった事態です。反応というのは、自動的に起こるものです。誰かがやって来てあなたのボタンを押し、そしてあなたは自動的に反応する。自動的な反応というのは、ほとんどの場合、不健全なものです。食欲によって反応するのであれ、あるいは怒りやプライドや、羨望や嫉妬などによって反応するのであれ、それらはマインドフルでない状態で行われるのですから、ほとんどの場合において不健全なのです。しかし、瞑想の実践を行なってますますマインドフルになり、そうして何かを見たり聞いたりした時には、私たちは反応するこ

とがありません。そこにはマインドフルネス（気づき）があつて、ある種の智慧と理解が存在しているのですからね。

そこで、もし状況に対して何かをする必要がある時には、応答をすることになる。

応答は気づきと理解を伴うもので、
だからそこには自由があります。
応答には自由がある。
反応に自由はありません。

あなたは自由になりたいですか？ そうなれるかどうかは、あなた次第なのです。あなたは自分の心を訓練して、自由になることができる。もしくは自分の心を自然のままに走り回らせて、不自由になることもできるのですが、いかがでしょうか？

私たちが自由にしたり不自由にしたりしているのは何者なのか？
それは私たちの思考。
私たちの心なのです。

私たち自身の愚癡（moha）——つまりは不注意、気づいていないこと、心がいま・ここになく（absent-mindedness）——、それが問題なのです。ぼんやりしていればいるほど、それだけ私たちは、より不自由であることになる。

マインドフルであればあるほど、
それだけ私たちは自由になる。
そして、より自由であればあるほど、
それだけ私たちは、パワフルになりもするのです。

不自由な人たちは、自分に力がないと感じるものですからね。マインドフルネスによって、あなたはよりパワフルに、より自由になるのです。あなたは自動的に反応することがなく、状況をくつきりと理解して、たとえ誰かがやって来てあなたに嫌なことを言ったとしても、その人のことをよく理解して、彼の心の状態と、なぜ彼がそう言っているのかということを知った上で、応答をします。何も言わずに逃げ出す、ということではありませんよ。それは問題の解決にはなりませんからね。相手のことを理解し、状況を理解して、自分のマインドフルネスを保つのです。反応するのではなく、正しい応答をしてください。そうすれば、あなたはパワフルで自由なのであり、また自尊心を失うこともないのです。

反応して状況をさらに悪くするようなことをしてしまったら、後にあなたは後悔する

ことになる。後悔するのは、あまりよいことではありません。自尊心を失ってしまうこととなりますからね。「私は間違っただけをした」と、あなたは感じるかもしれない。「あの人は間違っただけをしたけれども、私はもっと悪いことをしたのだ!」。そうして落ち着きを失うことで、あなたの判断力は鈍ってしまい、それが間違いの原因になる。マインドフルである時には、間違いは少なくなります。それでもまだ、いくらかの過ちは犯してしまうかもしれないけれど、それは小さなミスであって、あなたは自身を非常に素早く、大きなミスを犯すことなしに、状況に適応させることができるのです。しかし、マインドフルでない時には、あなたはひどいことをしたり言ったりすることがあり得て、するとそれを再び修正するのは、たいへん難しくなるでしょう。

間違いやミスを犯した時には、新たな苛立ちが生まれます。それによって、あなたはますます不幸になる。刺さっている棘を抜くために、もう一つの棘でいじっていたら、それが折れてしまったようなもの。そうすることで、棘を二つにしてしまうのです。人生において、そうしたことはたくさんありますね。何かが上手くいかない時に、それに反応しすぎてしまって、間違いを重ねてしまい、問題をさらに悪化させてしまうのです。

苛立ちとは、常に存在し続ける畏。

それは畏です。

実のところ、あらゆる種類の強い感情は畏なのです。

そうした感情をもつことで、あなたは不自由になりますからね。苛立ちは人を不安定にする。人は苛立つと不安定になり、普段よりもずっとマインドフルでない状態になります。より多くのミスを行いがちになるのです。神経質で、落ち着きを失い、不安定な状態。ミスを行えば人は落ち着きを失って不安定になり、すると自分自身を守りたくなりますから、敢えて他人を攻撃し、もっとももっとと他者を非難して、それで人間関係を壊してしまう。だから、反応し過ぎないことがとても大切なのです。そうしてしまうと、あなたの人間関係は壊れるでしょうし、人々の信頼も失ってしまうでしょう。

子どもの親にとっても、このことは肝に銘じておくべき大切なことです。親たちの中には、自分たちは子どもを産んで育てたのだから、子どもに対しては何でも好きなことを言ったりやったりして構わないのだ、と考える人たちもいます。多くの他の国々において、両親たちは、子どもを所有しているのだと感じている。子どもたちに対して、自分は何をやってもよく、何を言ってもよいのだというわけです。彼らは子どもを叩き、子どもを罰する。西洋においてさえ、私はいくつか恐ろしい話を聞いています。一つ聞いたことのある話では、ある母親が、娘を寒い冬のさなかに、トイレに閉じ込めたそうです。その子は震えて凍え、「お母さん、出して」と泣き叫んでいたとか。罰にしても酷すぎる。これは教育ではなくて、虐待です。教育であれば、子どもをそんなふうに対処することはできません。

コミュニケーションと思いやり

苛立ちは、あなたの集中力を奪います。
苛立っている時、心は集中していない。
落ち着いていないのです。

最初に私たちがしなければならないことは、そうした心のあり方に、意識してふれてみることです。「心が落ち着いていない。いま心は動揺している」。「私はすごく腹を立てていて、とても荒々しい思いが浮かんできている」。こうした状態によって、あなたの集中力は奪われてしまい、またリラックスしたコミュニケーションのために必要な、心の強さも失われてしまうのです。

互いに理解し合うためには、リラックスしたコミュニケーションが必要です。ゆっくりと時間をとって、耳を傾けるようにしてください。相手が何を言おうとしていて、何を伝えようとしているのかを、注意深く聴くのです。言葉だけを聞くのではなくて、顔や目、声の調子や大きさ、そして手や頭のジェスチャーまでも含めたどんなことであれ、それらも観察するのです。コミュニケーションというのは、言葉を遥かに超えたものですからね。誰かを理解しようと思ったら、身体／身振り／言葉を等しく、観察し聴かなければなりません。その人の感じていることを理解するように努めてください。相手はあなたの同僚かもしれないし、上司かもしれない。あるいはひょっとしたら家族の誰かかも知れませんが、とにかく誰であれ、その人に注意を払うのです。相手に対して心を向けつつ、注意深く耳を傾けたなら、その人は少しだけ落ち着くでしょう。

誰かが自分の言うことに耳を傾けてくれるたびに、私たちは落ち着きます。しかし、相手が言いたいことを言い終わる前にあなたが反論してしまったならば、その人は必ずより動揺して、さらに叫び出しさえし、関係性はずっと悪くなることでしょう。自分自身に注意を払い、自分の感じていることに注意を払い、そして他者にも同じように注意を払うようにしてください。つまりそれが、大人であるということなのです。あなたはまず自分からそれをしなくてはならない。他人が自分のためにそうしてくれるのを、待ってはいけません。

自分自身を理解し、
そして自分の落ち着きとマインドフルネスを可能な限り維持すること、
また同じように、他者にも注意を払うこと。
これが思いやりです。

他者が言おうとしていることに注意を払うことも、
また同様に思いやりです。

それはある種の寛大さ。
もしあなたが本当に寛大で親切ならば、
注意を払うことができるのです。

寛大で親切ではなかったならば、あなたは耳を傾けたいとは思いません。ただ自分の言いたいと思うことだけを言って、自分の感情を、ただ「叩きつけ」たいと思うだけです。ですから、子どもたちに対しても、彼らの言うことに耳を傾けるようにしてください。思いやりとはそういうことです。あなたが子どもや配偶者や友人たちの言うことに進んで耳を傾けようとしないならば、自分が彼らを気遣っていたり、愛していたりするなどとは言えないでしょう？ ただ注意を払って耳を傾け、相手の語りを感じていることを理解しようと努めることによってのみ、あなたは自分の思いやりを示し、自分の愛を、表現することができるのです。

規律と感情

苛立ちは、あなたを規律のない状態にしてしまいます。
規律 (discipline) とは、重要なことをはじめにやるということです。

そしてまた、重要でないことはやらない——自分の時間を無駄遣いしない——ということでもあります。しかし、ひどく落ち着きを失っている時には、あなたはその感情に引きずられ影響されて、有益でないことをやってしまう。そんなふうには、規律を失ってしまうのです。その感情によって、あなたは物事の優先順位を忘れてしまい、重要度に関する差異と序列が、頭から消え失せてしまうのです。

私たちは、何が重要で何がそうでないかを理解する必要があります。マインドフルになればなるほど、このことが非常にはっきりと見えてくるようになる。これは大切に、有益であり重要だ。これは大切になく、有益ではなく、重要ではない。だから私は、自分の時間を無駄遣いしないようにしよう。

マインドフルでない人たちは、自分の人生を感情によって生きています。そして感情は選択をしない。本当の意味での選択を、することができないのです。それであなたは全てを——つまり、重要なこととそうでないことを——一緒くたにし、そして人生には重要でないことのほうが多いですから、そこであなたは重要でないことを多く行なって、たくさんの時間を無駄にすることになる。重要でない多くのことを、考え続け、話し続けてしまうのです。

マインドフルになればなるほど、
あなたは質を求めるようになり、

効率性を求めるようになります。

テレビ番組を見ている時であっても、マインドフルであれば、その番組があなたにとってもはや有益ではなく、そこからもう何も学ぶことができない時には、あなたは視聴をやめることができるでしょう。

雑誌を読んでも、マインドフルであれば、あなたにとって有益な記事を読むことができる。私は主に、健康に関する記事を読みます。健康には、とても関心があるのですよ。それと心の状態、および心に関する記事ですね。しかし、ゴシップ記事になると——ノーです——。それ以上は一ページだって読めません。ですから、昔の新聞を見つけてめくってみると、読む価値のある記事は全く見つからないことも時々あります。時間を使う価値がないのですね。

私たちは、無駄遣いできるほど多くの時間をもってはいません。

人生はあまりに短く、そしてあまりにも貴重なものです。

よりマインドフルになってくると、

あなたは己の時間の価値を認め、

そしてまた己の心の領域の価値も認めるようになる。

ですから、ある瞑想者は言っていました。

「心を神殿のように扱いなさい」と。

神殿というのは一つの場所です——清潔で清浄で——埃もなければ不浄もない——とても清潔でとても清浄な場所——。神殿には無益なものは一つもありません。可能であれば、あなたの心を、この瞑想ホールのようにしてください。

そのように、自分の心を見るのです。あらゆるごみが自分の心の中に入ってくるのを、あなたは許しておくのでしょうか？ あなたは本当に、自分の心の中に入ってくるもの——目から、耳から、思考から入ってくるもの——を検閲していますか？

検閲するということは、とても大切です。これをしなければ、人生には質も効率性もなくなってしまう。あなたは、感情の規定する対象になってしまうのです。

ですから、自身を観察してみましょう。

あなたは自分の心の主人ですか？

それとも自分の心の奴隷ですか？

心の奴隷であるということは、つまり感情の奴隷であるということです。心を深く、深く見つめて、答を見出してください。私は主人なのか、それとも私は奴隷なのか？

あなたは考えることなく、計画することもなしに進んでしまう。あまりにも感情的に

なると、もはや考えることはなく、計画することもなくなるのです。あなたはただ前進し、何であれ感情の行うよう強制することを行なってしまいます。すっかり度を失ってしまいますから、自分を正して再び落ち着きを取り戻すために、何時間も必要とするところもあるのです。度を失ってしまうと、あなたは長い時間にわたって、ますます動揺を深めてしまう。時には、謝りに行かねばならないようなこともあるでしょう。

**苛立ちによってあなたには、
今日やるべき本当に重要なことのために残しておく、
時間も注意力もエネルギーもなくなるのです。**

腹を立てると、あなたは**そのこと**を考えるのに、たくさんの時間を使います。自分の時間を、本当に生産的で創造的な**こと**のために、使うことができないのです。それは、実に大いなる時間の無駄です。

苛立ちが少ないということは、つまり不安が少ないということです。ですから、一日を通じて、可能な限りマインドフルであるようにしてください。車を運転している時は、とてもマインドフルであるように。マインドフルでなかったら、他の人々に腹を立ててしまいますからね。ここでは道が空いていることがほとんどで、ですから運転はよりしやう。他の場所では、移動することがとても難しいこともあります。それであなたは腹を立て、苛々する——本当に怒鳴ったり、叫んだりする人もいますね。腹を立てることで、殺されてしまうことだってあり得るのです。苛立っている時には、あなたは忍耐強くない。我慢できなくなってしまうのです。

苛立ちによって、あなたは他者を傷つけることになります。

あなたは他者を傷つける。鈍感になり、非礼になり、他者を軽視するようになるのです。ひょっとしたら、その他者は何か間違ったことをしたのかもしれないし、それは誤りだったのかもしれませんが。ふとしたことから、誰かが過ちを犯すことはおそらくある——私たちはみな、時には多かれ少なかれ、不注意であることがありますからね。腹を立ててしまっている時、その人にはそうした状況が理解できず、それゆえ許してあげることができないのです。

苛立ちによって、あなたは公平に判断できなくなり、攻撃的になります。

公平に判断できない——苛立っている時、あなたは既に公平ではないのです。自分の子どもたちに対してさえ、時に厳しく罰し過ぎて、教訓でも教育でもなくなってしまうことがあります。あなたはただ、自分の感情を「押しつけている」だけなのです。

苛立っている時、あなたは攻撃し、やり返し、非難し、傷つけ、そして脅します。実にたくさんのネガティブなことが——次から次へと——起こっているのです。

人を美しくするもの

苛立ちは恐ろしい顔をつくります。

ああ……、このことはとても大切です——恐ろしい顔。

人を美しくするものとは何でしょう？

落ち着き、安らぎ、思いやり、そして平静 (serenity) です。

私の先生方は、ほとんどがとても長生きです。ある先生は、百四歳まで生きましたね。彼の本を一冊ここに持って来ましたから、百歳の時の彼の写真をご覧になれます。とても落ち着いていて安らかですね。実に平静です。最期の日まで、彼はとても落ち着いて安らかでした。亡くなる前に、自身の葬式のことを計画していたんですよ。

もう一人の先生は、九十歳まで生きました。身体ほとんどが細くなり、褐色になって、年老いていた。でも、それがすごく美しいのです。近づいていって、話をしたくなるのですね。この九十歳の先生は、時に忘れっぽくなることがありました。彼はとても細くて小さな人で、時に私は、彼を抱えて運ぶこともありましたね。先生は、朝食を食べ、そして昼食をとった後、それから時には、昼寝をしていたものでした。

そうして目を覚ますと、彼は翌日になったと思ってしまい、「朝ごはんを誰も持って来ないんだが？」と言うのです。それで周りには弟子の僧侶たちは、「ええ、ええ、持って来ますとも。はい、しばらくお待ちください」と答える。少し経つと、「わしは朝ごはんを食べていないのじゃないか？」と彼はまた言いますので、弟子たちは、「さあ、サトゥーマドゥ¹を食べましょう」と言うのです。サトゥーマドゥというのは、蜂蜜とバターと油、それにサトウキビの汁 (糖液) を混ぜたもの。食べ物を差し上げると先生はそれを食べ、ジュースを差し上げると、彼はそれも飲んでいました。

それから彼はまた眠りにつき、目を覚ますと、「昨日は誰もわしに食べ物を持って来なかった。サトゥーマドゥを少し食べたただけだ」と言います。しかし、腹を立ててはいない。不平を言っているわけではないのです。彼はただ、自分の思ったことや感じたことを述べているだけ。「誰もわしに食べ物を持って来なかった。ただサトゥーマドゥを少しと、ジュースを一杯飲んだだけだよ」。彼はいつでも、とても機嫌のよい人でした。

時に私は、先生の傍に座って話をし、彼のために用を足したりしたものです。それで三十分も経ちますと、「お前はジョーティカか？」と彼は尋ねる。彼には、話し相手が誰だかわからないことがあったのです。それでも、彼はとても落ち着いていて安らかだ

¹ catumadhura、四甘。「サトゥーマドゥ」はビルマ語。薬として扱われており、僧侶でも午後に食べてよいものとされている。

った。先生は記憶を、たくさんの記憶を失っていました。しかしそれでも、彼は自分の落ち着きや安らぎ、寛容や受容的な態度といった、全ての徳性を保っていた。私たちは本当に、彼のことを愛していました。

先生が亡くなった時、彼は全く苦しむことはありませんでした。ある朝、朝食をとった後に先生は、「お腹と腰が張っているので、寝ることにするよ」と言われた。それで若い僧侶が彼を寝かせ、彼は眠って、そのまま亡くなったのです。病むことは、全くありませんでした。

そうした人の傍にいる時、
美しさとは何かということが、あなたにはわかります。
心根の美しさですね。
他者を理解すること、受容的な態度であること、
寛容、落ち着き、安らぎの美しさです。
本当の美しさとは、そうしたことを言うのです。

私たちは、顔や身体の美しさのほうをより重視する。意識や心根の美しさについてはどうでしょう？ 私たちは、年をとるにつれてますます美しくなるように、自身を訓練することができます。こうした考え方はお好きですか？ 私は、この考え方がとても好きです。私はそうするよう努めている。年をとるにつれて、私はますます美しくなりたいのです。ですから年をとること、年齢を重ねることを、悲しく思わないようにしてください。それはよいことなのです。

苛立ちによって、あなたの顔は石のように冷たくなり、
胃はより多くの酸を分泌します。

腹を立てると、胃はより多くの酸を分泌します。そしてまた、あなたの顔はとても厳しく、石のように冷たくなる。柔らかくて優しい顔ではなくなり、とても醜くなるのです。苛立ちによって、どれほどの喜び、エネルギー、精力、そして時間とお金が、来る日も来る日も、あなたから奪われていることでしょうか？ どれほど多くのものを浪費していることか——お金、時間、精力、エネルギー、喜び、そうしたものを、あなたは浪費しているのです。喜びに満ちた状態にいるかわりに、あなたは不幸で、腹を立てた状態にいる。誰がそうしているのでしょうか？ あなたが参与しているのです。実のところ、自身の思考によって、そうした不幸な状態を作り出しているのは、あなたなのです。

私たちが新しい車を買うのは、新車のほうがより効率的だからです。私たちが新しい家を建てるのも、新築のほうがより効率的だからですね。しかしながら、あなたの身体と心についても、もっと考えてみてください。心と身体を、より効率的にするのです。

エネルギーを節約してください。私たちに与えられている時間とエネルギーの量は、たいへん限られたものなのです。

自分自身に対する、より大きな責任感を養うようにしてください。

あなたは、自身の幸福に責任をもっている。

幸せで安らぎに満ち、落ち着いて慈愛に満ちた
自分自身をつくることに、責任をもっているのです。

苛立ちに別れを告げるのは今日です。

明日まで待ってはいけません。

それは今日——まさにこの瞬間です。

いま、この瞬間であるべきなのです。

落ち着くためのアドバイス

落ち着くためのきっかけを、確保するようにしてください。何かが起きて、それで腹が立ったらいつも、瞑想する時間を少し、たとえ数分でもよいからとるのです。息を吸い、息を吐いて、顔をリラックスさせ、手をリラックスさせましょう。腹が立っている時は、顔が緊張し、手も固まっているものですからね。ですから、腹が立った時には自分の顔と手の様子をチェックして、それらをリラックスさせるようにしてください。

数分のあいだ瞑想するだけでも、たいへん役に立つだろうと思います。もっと時間があるようなら、もう少し多く瞑想するようにしてください。落ち着いて、自分にできるいちばんよいことは何であるかと俯瞰してみるのです。ベストを尽くしてください。私たちにはいつでも、物事をほんの少しであれよりよい仕方で行うよう努めることが可能です。私たちは常に、物事をよりよく行おうと試みることができるのです。ですから、ベストを尽くしてくださいね。

「ベストを尽くす」という言葉を聞くと——、私は直ちに、あるカントリー・ミュージックの歌を思い出します。歌詞の全てを覚えているわけではなくて、その数行を覚えているだけなのですが。最初の一節は、「ああまったく。ベストを尽くしている時に、謙虚であるのは難しい」。そして最後の一節は、「ああまったく。謙虚になるのは難しい。でも、俺はベストを可能な限り尽くしているんだ」というのです。

この歌を聞いたことのある人はいますか？ 「ああまったく。謙虚であるのは難しい。でも、俺はベストを可能な限り尽くしているんだ」。また別の一節では、「ああ、全てにおいて完璧である時には、謙虚であるのは難しい」とも言われています。しかし、全てにおいて完璧であるのは難しいですね。ええ、私にとっても謙虚であるのは難しいです。私もベストを尽くしていますからね。ベストを可能な限り尽くしているのです。これは自慢に過ぎませんけれど。私には何かよりよいことをすることができますが、それは単

に、自分のベストを尽くしているに過ぎないのです。(歌詞は、Mac Davis の “It’s Hard to be Humble” より。)

いずれにせよ、ベストを尽くしていなかったとしても、自分を許してあげてください。つまり、それで苛々しないこと。常に心配したり苛立つことで、自分を壊してしまわないように。自分自身を、駄目にするのしないようにしてください。腹を立てる時、あなたは自分の身体と心を壊しているのです。このネガティブな心のあり方は、身体も同時に毒しています。あなたは自分の身体と心を毒しているのです。実際のところ、自分を傷つけるのは、他の誰よりも私たち自身です。こうしたネガティブな思考を続けることで、私たちは自分自身を傷つけるのです。

ストレスがかかり過ぎると、より苛々しがちになるものです。強いストレスを感じている時は、何事であれ行い続けず、誰であれ会いには行かないようにしてください。静かで落ち着いた場所に避難しましょう。数分でも構いませんし、十分、十五分でも構いませんから、避難するのです。そしてしばらくのあいだ瞑想し、リラックスしましょう。公園に行くか、あるいは車を運転しているのであれば、どこかに止めて、車の中に座ったまま休憩するのです。たとえ五分でも構いません。ストレスがかかり過ぎると、より苛々しがちになるものです。そして苛々しがちになっていると、怒り出すまでの時間は短くなる。ですから、そうならないようにしてください。ストレスが限度を越えつつあると感じた時には、一休みするのです。

しかし、一日を通じて瞑想することを学んだならば、場所を移動しなくても、会社であれ家であれ、どこにいても、あなたは一休みし、瞑想することができます——どこであつても、それをするのできるのです。

**自身をそこまで訓練したなら、
あなたはどこにも行く必要がありません。
どこでも瞑想することができるのです。**

ただ、友人の一人があることをやっけて、私も同じアドバイスを皆さんに差し上げたいと思います。彼は激務をこなして、毎日長い時間働いている。実のところ、彼は仕事が好きなのです。たとえ仕事が好きでも、時にはすごく疲れてしまうことがありますね。仕事は他人としなければならないし、他人は時に、自分をすごく悩ませることがありますから。我慢強くマインドフルでいようとしても、時には限界に達してしまう。それで彼がどうしているかわかりますか？ 当ててみたい人はいる？ 皆さんにも、一度お話ししたことがあると思います。彼はトイレに行く。それでドアを閉めて、便座に座って瞑想するのです。すると、誰もやって来て邪魔をすることはできませんね。そんなことは誰にもできないでしょう。五分間そこに座って瞑想し、そうして再びリラックスして出てくるのです。

実にいいアドバイスですね。時には皆さんも、本当にそうする必要があるのでしょう。ですから、このアドバイスを忘れないようにしてください。

美しいイメージに同調すること

目をやると、ポジティブな思考を直ちに喚起するようなものを
自分の周りに置くようにしてください。
そうしたものを、見つめるようにするのです。

家の中に、自分を苛立たせるような絵や写真を置くことはしないようにしましょう。可能であれば、そうした絵や写真は全て外してしまって、美しい風景のものにするか、あるいはあなたが美しく穏やかなブツダの像、もしくは絵画かもしれませんが、そういうものが好きなのであれば、それを置くようにしてください。何であれ、あなたを穏やかな気持ちにさせてくれるようなものです。

美しい山の景色、木々に覆われて麓に湖をもつ連山とか、冠雪した山であるとか、山々や木々を澄明に反射した湖だとか、そうした景色が手元があれば——そうした景色の、絵や写真を探してください——、それを自分の近くに置くようにしてください。そうした絵や写真に目をやるたびに、とても落ち着いて穏やかな気持ちになりますからね。

山は強さの象徴です——不動の岩山——それを動かすことはできません。安定しているのですね。どれほど激しい嵐がやって来ても、岩山は動かない。しかし、木々もまた一つの象徴です。強い風が吹いた時、それらはただ道をあける。風によって、壊されてしまうことはありません。さあ、どうぞどうぞ。そうして風の通るままにさせ、それから元の位置にまた戻るのです。私は、自分が寺に植えたユーカリの木を眺めます。一部はますます大きくなくなって、とても、とても背が高いのです——寺の中で、いちばん背が高い木になっていますね。強い風が吹いた時、それらはただ腰を曲げる。そして風が去ったら、元の位置に戻るのです。何の問題もありません。柔軟性ですね。木々は皆さんに、柔軟性の象徴とイメージを与えてくれます。

柔軟であってください。
固まってしまわぬように。
固まっていると壊れてしまう。
自分自身を、壊してしまうのです。
柔軟であってください。

また、雪は冷静、平穏の象徴です。実に涼やかで、かつ穏やか。そして湖は鏡のように——それは鎮まり、落ち着き、静止、そして全てを反射する明晰さを象徴しています。

そんなわけで、この種の絵や写真は、見る人にこうした全ての感覚を、思い出させてくれるのです。そうした絵や写真に同調することができるならば、それを見るたびに、そうすることに慣れてゆきましょう。とても注意深く写真を見つめて、それに同調するのは、とても落ち着いて、安定していて、冷静で明晰で。するとそうした絵や写真を目にするたびに、あなたはその落ち着きの感覚を、思い出すというわけです。

ですから、自身をよりマインドフルで、より穏やかに、より柔軟な感じにさせてくれるようなリマインダー(思い出させてくれるもの)を、周囲に置くようにしてください。そうしたものは、とても、とても重要です。また同じ理由ですが、苛立ちの種になるような新聞や雑誌などを、自身の周りには置かないこと。最も自身のためにならないことは、早朝に新聞を読むことです。そしてもう一つ最悪のことは、起きたらすぐにテレビをつけて、ニュースを眺めることです。

大切なのはドーサの理解

言葉を幾つか提示してみたいので、あと数分間お話しさせてください。これらの言葉について熟考して、それに対応する感情を、理解できるかどうかチェックしていただきたいのです。

最初の一句は、**冷たく静かな憎しみ**です。

そういう人に、会ったことがありますか？ とても冷たくて、とても静かで、内にたくさん非難や憎しみを抱えているのが、感じとられるような人です。

一言も語ってはいないけれど、見ただけで、その人が非難したり裁いたりしているのが、周囲の人には感じられる、といった人たちもいます。その人には思いやりがなく、受容的でも寛容でもないのです。

皮肉——とても皮肉っぽい人たちもいます。

苛立ち——これらは、ネガティブな言葉です。

しかし、自身の中にこうした感情を見出すことはできないかどうか、チェックしてみてください。

憤慨(Resentment)、冷酷(Cruelty)、恨み(Bitterness)、喧嘩っ早さ(Quarrelsomeness)、悪意(Malevolence)、不機嫌(Sulkiness)、盲目的な怒り(Blind rage)——これらは、実に恐ろしいものです。

フラストレーション(Frustration)、意地悪(Spite)、執念深さ(Vengefulness)、敵意(Hostility)、嘲笑(Sneering)。

英単語というのは、実に色鮮やかなものですね。ビルマ語には、ネガティブな感情のこうした微妙な差異を表現するのに、これほどたくさん言葉はありません。本当に、私たちにはそうした言葉がないのです。こうした言葉をビルマ語に翻訳するのは、私にとってはとても難しい。そんなことは不可能ですよ。ここにいるビルマ語話者の、誰にでも訊いてみてください。私たちには、こんなにたくさん言葉はありません。英語と

いうのは、実に色鮮やかです。恐れ(Fear)、不安(Anxiety)、懸念(Apprehension)、神経質(Nervousness)、心配(Concern)、うろたえ(Consternation)——実に微妙な、ニュアンスの差異がある。

疑心暗鬼(Misgiving)、心配すること(Worryness)、気のとがめ(Qualm)、短気(Edginess)、恐怖(Dread)、ぎょっとすること(Fright)、恐ろしさ(Terror)、パニック(Panic)。

こうした全ての言葉を、パーリ語で言えば DOSA (瞋) になります。パーリ語では、一語でドーサ。それで全てを意味するのです。

また、嫌悪(Disgust)、侮蔑(Contempt)、軽蔑(Disdain)、あざけり(Scorn)、憎悪(Abhorrence)、避けたい気持ち(Aversion)、嫌気(Distaste)、反感(Revulsion)。ネガティブな感情には、実にたくさんのニュアンスの差異がありますね。恥(Shame)、罪悪感(Guilt)、困惑(Embarrassment)、無念(Chagrin)、悔恨(Remorse)、屈辱(Humiliation)、後悔(Regret)、痛悔(Contrition)、憤激(Fury)、激怒(Outrage)、憤慨(Resentment)、憤怒(Wrath)、赫怒(Exasperation)、憤り(Indignation)、腹立たしさ(Vexation)、辛辣さ(Acrimony)、反目(Animosity)、煩わしさ(Annoyance)、怒りっぽさ(Irritability)、敵意(Hostility)、憎しみ(Hatred)、激情(Violence)、悲しみ(Sadness)、悲嘆(Grief)、悲哀(Sorrow)、侘しさ(Cheerlessness)、陰気(Gloom)、憂鬱(Melancholy)、自己憐憫(Self-pity)、さみしさ(Loneliness)、落胆(Dejection)、絶望(Despair)、抑うつ(Depression)。こうした全てが、ドーサを意味します。一語で済むのです。

ですから、私は皆さんにこの一語——ドーサ——を理解していただきたいと思います。上に挙げたような、全てのネガティブな感覚は、ドーサなのです。だからブッダは、“Sadosam vā cittam ‘sadosam cittan’ti pajānāti” と教えた。あなたがこの種のネガティブな思いを抱えている時は、それを綿密に観察して、それらがドーサであると理解せよ、ということです。ドーサはあなたのものではない——それは、あなたに属するものではないのです。それは存在者ではない。それは単なる感情、単なる思いに過ぎません。

こうしたネガティブな物事、
またネガティブな思いや感情を観察すればするほどに、
それらが生じることは少なくなります。
ネガティブなことを、よりコントロールできるようになるのです。
これまでに挙げた言葉の内実を、理解するようにしてください。
とても大切なことですから。