SHAMBHALA SUN
March 2005

怒りと攻撃性への答えは忍耐

ペマ・チョドロン

怒りや攻撃性を抑えることもできるし、それを行動に移すこともできる。しかしいずれにせよ、自分にとっても他人にとっても、事態を悪化させてしまう。一方、忍耐を実践することも可能だ。少し待って怒りを経験し、その性質を探究する。このパワフルな練習について、ペマ・チョドロンは順を追って教えてくれる。

忍耐は怒りと攻撃性の解毒剤である、と仏教の教えは説いている。憤り、恨み、批判的な態度、不平不満など、さまざまな形で攻撃性を感じる時、自分が学んださまざまな練習や、それまで聞いたり他の人に与えてきた良いアドバイスを、すべて適用することができる。しかし、それらが役には立たないこともよくある。数年前、忍耐についてのこの教えに私が興味を抱いたのはそのためである。なぜなら、怒りや攻撃性を感じた時にどうすればいいのか知るのは、とても難しいからだ。

忍耐が攻撃性の解毒剤なら試してみよう、と私は思った。そしてその過程で、忍耐とは何かについて多くを学んだ。私が学んだことを皆さんと分かち合うことで、忍耐がいかに攻撃性に作用するか、皆さん自身で発見していただきたいと思う。

まず始めに、私は忍耐と苦しみの終焉について学んだ。忍耐は攻撃性を和らげる方法だと言われている。ここで言う攻撃性とは、痛みと同じことである。私たちが攻撃的な気持ちを抱いている時（ある意味、どんな強い感情にも当てはまるだろうが）、そこには、何らかの解決を得たいという方向に私たちを引っ張る、とても大きな意図を含むものがある。攻撃性を感じるのはとても辛いから、それを解決してほしいと思うのだ。

それで私たちは通常何をするかというと、まさに攻撃性と苦しみをエスカレートさせるようなことをしてしまう。空振り三振して、打ち返す。何かが私たちの感情を傷つけ、始めのうちはそこに柔らかいものがあるが（素早い人ならそれに触れることができるだろう）、たいていは柔らかさがあることさえ気づかない。熱く、騒々しく、脈打つような、「ただやり返したい」という心の状態にいることに気づく。それにはとても頑なな性質がある。攻撃性の苦痛から逃れるために、自分の言葉や行動をもってさらなる攻撃性と苦痛を生み出してしまう。

その時、忍耐とは賢くなることを意味する。立ち止まって、待つ。また、黙っていることも必要だ。何かを言えば（たとえ「愛している」という言葉でも）攻撃的に聞こえてしまうからだ。

以前、私は同僚にひどく腹を立てて、彼に電話をかけたことがある。今となっては何に怒っていたのかさえ思い出せないが、その時はとても腹ただしくて眠れなかった。怒りとともに瞑想してそれに取り組んだり、修行として受け止めようとしても役に立たなかったので、夜中に起き上がり、彼に電話をかけた。彼が電話に出た時、私はただ「こんばんわ、イシェ」とだけ言った。しかし、彼はすぐに「僕が何か悪いことをしましたか？」と聞いてきた。私は自分の本当の気持ちをうまくごまかして、彼がした悪いことのすべて、それが何であれについて、良いことを言おうと思っていた。しかし、私の挨拶の口調だけで、彼にはわかってしまった。攻撃性とはそういうものだ。話すべきではないのは、誰もがその波動を感じてしまうからである。口から何が出てこようが、揺れているダイナマイトの上に座っているようなものだ。

忍耐は、その時点で賢くなり、ただ待つこと、つまり何も話さず、何もしないことと大いに関わっている。その一方で、自分が激怒しているという事実にまったく正直になることでもある。何かを抑えているわけではない。忍耐は抑圧とは何の関係もないのだから。実際、忍耐は自分自身との穏やかで正直な関係にすべて関わっている。もし、あなたが間を置いて、取り留めのない思考を煽らなければ、自分が怒ってい

るという事実に正直になれる。しかし同時に、内なる対話を続けることもできる。その対話の中で、あなたは責め、批判し、そしておそらく罪悪感を感じ、そんな自分を責める。本当にものすごく怒っていると同時に、そんなに怒っていることを悪く思い、しかもそれを止められないのは、とてつもなく苦痛だ。そんなひどい混乱を経験するのは辛い。それでもただ待ち、混乱とそれに伴う苦痛と共に辛抱強く留まる。

忍耐には非常に誠実な性質がある一方、物事をエスカレートさせないという性質もある。その性質のおかげで、たとえ心の中で反応していたとしても表面では反応せず、相手が話して自己表現するための十分なスペースを与えることができる。言葉を手放して、ただそこに存在するのだ。

それは、忍耐に伴う恐れのなさを示唆している。攻撃性を和らげ、苦しみをなくすことにつながる忍耐を実践すれば、とてつもない勇気を養うことになる。怒りについて、そしてそれがいかに暴力的な言動を生むかを、本当に知るようになる。怒りを行動に移さずに、全体が見えるようになる。忍耐を実践する時、怒りを抑圧するのではなく、攻撃性を断ち切ってただ怒りとともに座る。その結果、怒りのエネルギーを本当に理解して、それがどこへ導くのか、そこに行かなくても知ることができる。何度も怒りを表現してきたのだから、それがどこにつながるかはわかっているはずだ。意地悪を言いたい、ゴシップや中傷を言いたい、不平を言いたい、何とかしてその攻撃性を解消したい、という欲求は、まるで高波のようである。しかし、そのような行為は攻撃性を取り除くどころか、エスカレートさせることに気づく。だから、その代わりにじっと我慢する。

忍耐と恐れを知らぬ心を養うこととは、怒りのエネルギーの鋭さと共にじっと座ることを学ぶ、という意味である。それは野生の馬、あるいはあなたを食べ尽くすかもしれない野生の虎の上に座っているようなものだ。その効果について語る、次のような五行詩がある。

「ニジェールの若い女性が／虎に乗って微笑んでいた／女性と虎が戻ってくると／女性は虎の中にいて／虎の顔が微笑んだ／」不快なものに耐えることは、その虎に乗るような感じだ。なぜなら、それはとても恐ろしいことだから。

このプロセスを検証すると、非常に興味深いことがわかる。それは、決着がつかない、ということだ。人間が求める解決は、とてつもない誤解から来ている。私たちは何でも解決できると思っている！　私たち人間は強力なエネルギーを感じると、肯定か否定、正しいか間違っているか、またはしがみつけるものなら何でも、というような安全かつ快適な方法で物事が解決されるまで、非常に不快になりがちだ。

しかし、私たちが実践していることは、しがみつくものを何も与えてくれない。実際、教えそのものは、私たちにしがみつくものを何も与えない。忍耐と恐れを知らぬ心をもって取り組むことで、私たちは人間であり、この世の始まりから終わりまで生まれては死んでいく誰もが、この鋭い不機嫌なエネルギーに何らかの解決策を求めるのは自然である、という事実に我慢することを学ぶ。ところが、解決策などない。唯一の解決策は一時的なものであり、さらなる苦しみを引き起こすだけだ。実のところ、喜び、幸福、平和、調和、そして自分自身や自分の世界とくつろぐことは、そうしたエネルギーが湧き上がり、留まり、過ぎ去るまで、その不機嫌さに耐えることから生まれる。そのエネルギーは、決して確固とした解決にはならない。

だからその間、そのエネルギーの真ん中に留まる。純粋な心が本来持っている柔らかさに触れる道とは、そのようなエネルギーにじっと耐え忍ぶことだ。私たちは完全に典型的な人間なのだから、たとえ一瞬でも失敗する時に、自分を批判する必要はない。私たちが唯一ユニークなところは、このようなことにもっと深く入り込んで、足元に固い地盤を得ようとする表面的な反応の下を探る勇気がある、ということである。

忍耐とは非常に素晴らしく支えとなるものであり、魅力的な練習でさえある。右か左か、正しいとか間違っているとか言って物事を解決しようとする、人間の根本的な習慣を完全に変える方法だ。それはまた勇気を養い、人生の本質を見極める方法でもある。

忍耐とは無視することでもない。実際、忍耐と好奇心は相伴う。自分は誰だろう？、とあなたは思う。神経質なパターンのレベルにいる自分は何者なのか？　生と死を超えたレベルにいる自分は誰か？　自分自身の存在の本質を見つめたいのであれば、好奇心を持つ必要がある。道とは、何が起こっているのかをより深く見つめ始める、探究の旅だ。教えは、何を探すことができるかについて多くの示唆を与え、実践はいかに見つめるかについて多くの示唆を与えてくれる。忍耐は非常に役立つ示唆のひとつだ。一方、攻撃性は見つめることの妨げとなる。私たちの好奇心に蓋をしてしまうのだ。攻撃性とは状況を、誰かが勝ち誰かが負けるという、硬く、強固で、固定されたパターンに解決しようとするエネルギーである。

探究し始めると、攻撃性、悲嘆、喪失感、苛立ち、恨み、嫉妬、消化不良、肉体的な痛みなど、どんな種類の痛みであれ、それを本当に見つめてみると、その背後には必ず執着しているものがあることに気づく。しがみついているものが常にある。

私は確信を持ってそう言うのだが、それが本当に真実かどうかは、あなた自分で確かめなければならない。ブッダが説いたのは、苦しみは執着から来る、という真実だった。それは本に書いてある。でも、自分でそれを発見すると、直ちにもう少し深く入りこんでくる。

自分の痛みの背後にしがみついているものがあると発見するやいなや、スピリチュアルな道でよく経験する場所にたどり着く。しばらくしてから、人生のほとんどすべての瞬間にそこにいるように思われ、自分には実際選択肢があることに気づく。開くか閉じるか、しがみつくか手放すか、硬くなるか柔らかくなるか、という選択肢があるのだ。

その選択は、何度も何度もあなたに提示される。例えば、痛みを感じる時それを深く見つめると、何かとても硬いものにしがみついていることに気づく。その時、あなたには選択肢がある。それを手放す、つまりその硬さの奥にある柔らかさとつながるということだ。抵抗、ストレス、攻撃性、嫉妬といった硬さの裏には、自分が覆い隠そうとしている圧倒的な柔らかさがある、とおそらく私たち一人ひとりが発見している。攻撃性は通常、誰かに感情を傷つけられた時に始まる。最初の反応はとても柔らかいが、自分のしていることに気づく前に、固くなってしまう。だから私たちは、手放してその柔らかさとつながるか、しがみつき続けて苦しみ続けるか、どちらかである。

見つめてみよう、探究してみようという好奇心を持つには、大変な忍耐が必要だ。自分には選択肢があり実際そこには執着しているものがある、と気づきその中に入り続けることには、とてつもない忍耐が必要である。なぜなら、否定して心を閉ざしたくなるからだ。「こんなものは見たくない」とあなたは自分自身に言うだろう。恐怖を感じることだろう。たとえそれに近づき始めていたとしても、手放すという考えは通常、とても恐ろしいものだからだ。自分が死ぬ、あるいは何かが死ぬと感じるかもしれない。それは正しい。手放せば、何かが死ぬ。しかし、それは死ぬべきものであり、あなたはその死から大きな恩恵を受けるだろう。

一方で、手放すのが簡単なこともある。しがみついているものがないかを探す旅をすると、しがみついていたのはほんの些細なものだった、ということがよくある。以前、私が大きなことに囚われていた時、トゥルンパ・リンポチェがアドバイスしてくれた。「それは大きすぎて、まだ手放すことができない。小さなものから練習しなさい。自分が抱えているすべての小さなものに気づくことから始めると、実はとても簡単だ。ただ手放すコツをつかむだけでいい」

それはとてもいいアドバイスだった。大きなことをする必要はない、なぜなら大抵できないのだから。怖すぎる。その場で手放すには厳しすぎるかもしれない。しかし、たとえ小さなことであっても、手放すことが大きな安堵感、リラックス感、そして純粋な心の柔らかさや優しさとのつながりをもたらすと、頭の中でわかり始めるかもしれない。真の喜びはそこから生まれる。

しがみつくと痛みが増すこともわかるだろうが、だからといって手放せるわけでもない。なぜなら、それに多くのことが懸かっているからだ。危機に瀕しているのは、自分が何者であるかという感覚全体であり、アイデンティティ全体である。無我の境地、自分自身やあらゆるものの実体のない本質へと進み始めるのだ。理論的で、哲学的で、遠まわしな響きを持つ教えも、それが実際に何を語っているのか理解し始めると、かなり現実味を帯びてくる。

手放せぬ自分を責めないことは、とても忍耐のいることだ。しかし、手放せないという事実に我慢すれば、どうにか手放せるようになる。手放せないという事実に対する忍耐は、徐々に手放すポイントにたどり着く助けとなる。それは、生来の英知に導かれた非常に健全で愛情に満ちたスピードだ。

選択肢があると気づく時点に到達することさえ、大きな瞬間である。その時点で必要なのは、ただ待って柔らかくなること、そのエネルギーの落ち着きのなさ、不安定さ、不快感にじっと耐える忍耐だ。

忍耐にはユーモアや遊び心が豊富にある、と私は気づいた。忍耐を「ただニヤニヤして耐える」ような我慢だと考えるのは誤解である。我慢にはある種の抑圧や、誰かの完璧な基準に合わせて生きようとすることが含まれる。その代わりに、自分の不完全さを忍耐強く受け入れなければならない、と気づく。忍耐とは慈愛の同義語のようなものだ。なぜなら慈愛のスピードは極めて遅いものだからだ。自分の不完全さ、限界、高い理想通りに生きられないことに対する、忍耐と慈愛の心を育む。私が好きなスローガンは、「自分の基準を下げて、ありのままにリラックスしよう」それが忍耐というものだ。

インドの仏教の師アティーシャのスローガンのひとつに、「どちらか一方が起きても我慢せよ」という言葉がある。苦しい状況が起きたらそれに耐え、楽しい状況が起きたらそれに耐えよ、という意味だ。これは、忍耐と苦しみの終焉、忍耐と恐れぬ心、忍耐と好奇心という点で興味深い。苦しみであれ喜びであれ、私たちは常に飛び跳ね、解決を求めている。だから、もし本当に幸せで何か素晴らしいことがあって

も、空間を埋めつくしたり、時速100万マイルで駆けたり、衝動買いや衝動的な発言、衝動的な行動に走らず、忍耐強くいることが大切だ。

最も我慢しなければならないことの一つは、同じことを繰り返してしまうことだと強調しておきたい。「始めにひとつ、終わりにひとつ」というスローガンがある。朝起きた時に決意を固め、一日の終わりに自分がどうだったか思いやりと優しさをもって見直す、という意味だ。私たちはよく、「今日は我慢強くいよう」というような、やり遂げられらない決意をする（誰かが言ったように、私たちは次の失敗を計画している）その代わりに「今日は、我慢することに全力を尽くそう」と言えばいい。そうすれば夜には自分を責めることなく、愛情をもって一日を振り返ることができる。その日、あるいはこの40分間について回想する時、「物心ついた頃からずっとそうしてきたように、しゃべりまくってスペースを埋め尽くしてしまった。思い出す限りずっとそうだったように、攻撃的だった。ずっとそうしてきたのとまったく同じように、苛立ちに駆られてしまった」と気づいても、辛抱強くいられる。もしあなたが20歳なら20年間そのように生きてきたし、75歳なら75年間そのように生きてきたのだ。あなたはそれに気づくと、「ちょっと休ませて！」と言うだろう。

慈愛と思いやりを育む道とは、自分が人間であり、このような間違いを犯すという事実を忍耐強く受け入れることである。それは、正しくあることよりも大切だ。忍耐、寛容さ、自制心、洞察力といった資質を磨く練習をしながら、自分を責めず楽に構えることを目指す場合にのみ、それはうまくいくようである。他の教えと同様、勝つことも負けることもない。「絶対にできないから、挑戦するつもりはない」と言うことはできない。決してできないけれど、それでも挑戦する。興味深いことに、それは自分自身と他者に対する慈愛につながる。あなたが目を見開くと、どこに行こうとも自分が見える。自分と同じように感情のコントロールをなくしている人たちが見える。そして体勢を立て直して、あなたに恐れないことの贈り物をくれる人たちも見える。「ああ、この人は自制している。なんて勇敢なんだろう」とあなたは言う。勇気を持つことは簡単ではないと知っていてそれに鼓舞されるから、他人のほんのわずかな勇気にも感謝し始める。そのようにして、私たちはお互いに助け合うことができる。

ペマ・チョドロンは*1974*年にチベット仏教カギュ派の尼僧として出家し、*1985*年に西洋初のチベット仏教僧院であるガンポ僧院の院長に就任。その後、大乗仏教の道において西洋で最も著名な師の一人となる。主な著書に***The Places That Scare You***（邦題『チベットの生きる魔法』）***When Things Fall Apart***（邦題『すべてがうまくいかないとき』）***Start Where You Are***など。

© 2005, Shambhala Sun and Pema Chödrön