Lion's Roar
BUDDHIST WISDOM for OUR TIME
January 4, 2016

最もよくある質問

シルビア・ブールスタイン

精神修行とは、決して怒ってはいけないということだろうか？
「いいえ」とシルビア・ブールスタインは言う。「それをどう扱うかがすべてです。」

"怒っている人々" *Alvaro Tapia*作

1989年10月、ダライ・ラマはカリフォルニア大学アーバイン校内の一番大きな講堂で、一人ステージに座り、6,000人以上の聴衆からの質問に答えました。それはとても大きなリビングルームでの、リラックスした会話のような雰囲気でした。大勢の群衆は驚くほど静かに、彼が一つ一つの質問に慎重に答える様子を熱心に聞いていました。すると、誰かがこう尋ねました。「あなたは怒ることがありますか？」

ダライ・ラマは、いたずらっぽく楽しそうに笑って言いました。「もちろんです！起きて欲しくないことが起こると、怒りが生じます。でも、それは問題ではありません。」

精神修行、特に瞑想の修行に関する最も不滅の神話は、それがきっぱりと怒りに終止符を打つことを約束するもの、と私には思えます。しかし、そうではありません。起きて欲しくないことが起こると、怒りが生じます。それは人間の神経系の仕組みです。おそらく、とても長い進化の過程で、人類が生き延びてきた一つの方法なのでしょう。何らかの形で脅威を感じると、怒りが私たちを守るために必要なアドレナリンを誘発します。しかし、成人の頭脳の可能性は、怒りを認識し、その原因となった恐れを見つけ、賢明に対応して、状況を複雑にせず改善することです。怒りが問題である必要はありません。

この神話が根強いことは理解できます。私が知っている仏教修行の場は、概して静かです。穏便に対応する文化があります。私は修行の一つとして、笑顔を教えることさえあります。笑顔は心を楽にする方向に傾ける仕草であり、微笑むことが難しい時には、心の中に苦悩があることを知らせてくれます。私はまた、私たちの根本的な性質である思いやりの反応を育てることについてもよく教えていますが、それでもなお、物事が私の思い通りにいかないときには怒りが生じます。

以下は、怒りについてよく聞かれる質問です。

Q. 思いやりを育むということは、二度と怒りを表現してはいけないという意味ですか？

A. 思いやりを育むとは、決して怒りを表現してはいけないという意味ではありません。表現されない怒りは、どんなに微笑んでも越えられない、人間関係の亀裂を作ります。それは秘密であり、嘘です。思いやりのある対応とは、つながりを保つものです。それには真実を語ることが必要です。真実を語ることは難しく、特に怒りで心がかき乱されている時には尚更です。

パーリ語仏典の規律集であるヴィナヤには、5つの「戒める前の反省」が記されています。今は話すのに良い時か？真実をすべて話しているか？声は穏やかで、厳しくないか？自分の原動力は優しさか？助けたいという願望に動かされているか？

私は書斎のテーブルの上に、この5つの内省を記したカードを額に入れて置いていますが、よく人がそれを借りていきます。ブッダは時代を超えて通用するアドバイスを提供する心理療法士、と考えることを私は楽しんでいます。

Q. 確かに怒りを抱え込むことは良くないことです。自分の怒りと向き合うために、長年セラピーを受けてきました。今、何をすべきでしょうか？

A. 自分の怒りに触れることは、それが以前は恐ろしいことであったとしたら、確かに成功です。それは、自分自身を隠さなくなり、より現在に存在し、苦しみを終わらせるような対応をするのに役立つ情報をより意識することを意味します。私たちは大人として、衝動的、反射的でしばしば破壊的な怒

りの表現を抑え、代わりに明確で有用なコミュニケーションを選ぶ能力を持っています。

Q. 私の情熱はどうなりますか？

A.　私の経験では、怒りの爆発やくすぶる恨みは、心を混乱、疲弊させ、情熱を拡散させます。はっきりと見ることから情熱が生まれる、と私は思っています。ブッダは、困難の中で賢明に選択することが「目的の明確な理解」につながる、と教えました。それは決意に裏打ちされた生き生きした対応を意味する、と私は受け止めています。すべての生きとし生けるものの苦しみを終わらせるという菩薩の誓願は、私が想像できる最も情熱的な誓いです。

怒りは問題ではないというダライ・ラマの回答についての私の解釈は、彼が常に賢明な対応をしている、ということです。私も通常はそうしていますが、そうでない時には、自分のニーズをより有効な形で伝えなかったことを謝ります。6世紀の仏教解説者シャンティデーヴァの「菩薩の生き方指南」の最初の一節に、長い年月にわたって積み重ねられた善行も一瞬の怒りで消え去る、とあります。生徒たちは時々「本当にそう信じていますか？」と尋ねます。私は「わかりません。でも確かに心を動かされます。」と答えます。「私が怒って反応している時には、何が自分を怖がらせたのか発見できるよう、特に注意を払います。自分と相手に苦しみを与えたことにがっかりするけれど、私の練習は心を優しさに慣らすことなので、過ちの瞬間に奮い立つのです。」

アーバインでのダライ・ラマの質疑応答の翌朝、彼がその年のノーベル平和賞を受賞したことを、新聞各紙が発表しました。

シルビア・ブールスタインは心理学者であり、インサイト瞑想の第一人者。*Pay Attention, for Goodness' Sake*、*Happiness Is An Inside Job*など、多くのベストセラー書を執筆。

© 2016, Lion's Roar and Sylvia Boorstein
source: http://www.lionsroar.com/the-most-frequently-asked-question/