

### ・「プライド=慢」

「プライド=慢」によって他人や過去と比べ、その結果気持ちよくなったり、落ち込んだりするわけですがけれども、両方の場合に共通するのは「自分は〇〇というタイプの間人ある」というイメージが心にしみつく、ということです。

「自分は優れている」「自分は劣っている」のいずれであっても、「そのように感じている自分が確かにここにいる」というように、自分の存在感を確認することができます。自分の「位置」「現在」を確認できるのです。

心は「自分はいる」ということを確認したい衝動、自分の位置を確認したい衝動を根源的に持っていて、そのために他人や過去と較べるのだ、という解釈もできるでしょう。こうしてこしらえられるのが西洋的考えでいう、「アイデンティティ=自己同一性」であり、過去から現在まで一貫した存在としての自我を確認するために、過去を確認している、ということ。

一方、仏道の立場に立てば、**過去は過ぎ去ってもはや存在しないもの**と捉えます。いま、この瞬間だけが実際に体感できるもので、過去は単に頭のなかに刷り込まれた幻にすぎません。そして、そのように過去から積み重なってきて記憶に刷り込まれてきたさまざまな感情の持つエネルギーを「業=カルマ」と呼びます。人は「業=カルマ」によって、いまこの瞬間を味わうことができず、結果として正しく生きることができない、と考えるのです。

さらに仏道では「自我」を突き詰めていくと、自我なんてどこにもないことに気づくこととなります。自我は脳にあるのか、心にあるのか、一体どこにあるのかと探っていくと、結局、自我は幻想にすぎないというところに着くのです。確たるものとして**存在すると思っていた自我は幻想にすぎないという認識、それが「無我」ということ**です。無我については、拙著『仏教対人心理学読本』（サンガ）で詳しく分析しておりますので、興味のある向きには、そちらをご覧ください。

「自分」なんていうものはないんだ、という剥き出しの真理を私たちは知りたくないからこそ、心にたくさん強い刺激を与えることによって、「確かに自分はここに存在する」と錯覚しつづけるようにプログラムされている、とも申せましょう。ありもしない「自我=慢」の幻覚を肥大させるべく、強烈な刺激ばかりを心に与えながら生きていては、平常心で生きるなんてとても覚束ないこととなります。**自分でつくりあげた幻想に振り回されて、喜んだり、苦しんでいる状態、それが「慢」**なのです。

**この「慢」に気づき、その幻想の働きを弱めてあげるだけで（たとえ、無我を心の底からは認識できなくても）、平常心にぐっと近づくこと**になりますし、生きることがもっと楽になります。

### ・「支配欲」

このように、「支配欲」というのをよくよく考えていくと、「皆が自分のことを大事にしてくれて、自分の気持ちを察して動いてくれるほど、自分が愛されていた。無条件で愛されたい」という気持ち、すなわちそのようにして自分の「慢」を満たす快楽を得たい欲望と言い換えることができるでしょう。

この欲望が厄介なのは、「言わなくても察して欲しい」という思いが強すぎると、言葉で説明せずに八ツ当たりすることになりがちな点です。「言わなくても誘って欲しい」と思っている人が、「誘って欲しい」と言うかわりに「どうしていつもあなたは忙しいのか」と怒り出したり、「言わなくても働いて欲しい」と思う上司が、「なんでお前は常識も知らないんだ」と、難癖をつけてみたり。誰もが無意識のうちに、「自分を無条件で愛して自分の気持ちを察して欲しい」と願い、それを周りの人に知らず識らず期待するせいで、言葉やコミュニケーションが回りくどくなり、受け申る側に理解してもらいづらくなるように思われます。そして、そのように期待はほとんどの場合、満たされることはありません。

しょせん弱い人間にすぎない他人に、そこまで他の人を愛したり察したりする能力があるはずもないのですから、「自分を無条件で愛して欲しい」という「慢」は**絶望的に実現が不可能な**ものです。その実現不可能なものを望み、当然手に入らないから苛立ち、そして人間関係に疲れるはめになる。

無条件で愛されたいという、いわば「全能感」を求めてしまうがゆえに、かえって寂しくなり、無力感を覚え、その感情から逃れるために「怒り」がわいてき、その結果さらに苦しんでしまうのです。

#### ・慢が肥大した人

あるいは、これまでに何人も部下をうつ病や退職に追い込んでも、それをまったく意に介さず、業績をひたすら追い求める上司もいます。

こういう人がなぜ、部下を病気にするまで追いつめても気にしないかという、彼の「慢」は部下が病気になってしまったことを気にするどころか、喜んでいるからです。「自分の期待に応えられない部下は潰れて辞めても構わない」「他人の心を破壊できるほど、他人に影響力を行使できる支配者でありたい」と思っている上司は、部下が病気になって辞めるのを見て、自分の支配のやり方を貫徹できた、自分の支配はそこまで強烈に強いことを確認して、喜びを味わっているのです。

このように、病的に支配欲としての慢が肥大した人は、残念ながら会社のなかでは一定数存在するものです。会社は管理職に対して、仕事の「結果（利益）」を求めます。結果さえ出してくれれば、支配（マネジメント）のやり方は問わない、というのが会社という組織の本音でしょう。

#### ・慢が肥大した人を、周りの人間が変えることはできません

モンスター的な慢

の人も、本当は苦しみ、自分の無力さを底深く感じているはずですが、怒ることが日常化し、癖になってくると、その無力さに気づかないどころか、怒ることにより一瞬生じる、「自分に力がみなぎる感じ」に喜びを感じるような状況に陥ってしまいます。

ここまで慢が肥大した人を、周りの人間が変えることはできません。もし変わることができるとしたら、本人がその昔しみに気づいて、苦しみを見つめるようになったときであり、周りの人の働きかけで変わることはありません。

#### ・快を求めていたはずの心に、かえって不快な状態が生じてしまう

私たちは、まったく知らない人に対して優しさを期待することはありませんが、知り合って一度優しくされると、必ずより高い水準で優しくしてくれることを求めます。恋人ができてつき合いはじめて、手料理をご馳走してくれたとします。「前の彼女はこんな手の込んだものは作ってくれなかったのに、いまの彼女は作ってくれて嬉しい！」と興奮して、ドーパミンが大量に分泌されます。しかし、手料理を食べることが繰り返されるうちに「慣れ」が生じて、それが「当たり前じゃん」と思うようになり、あまり喜びを感じられなくなるのです。そして、心のなかでは「もっと大事にして欲しい」「もっと優しくして欲しい」といった不満を抱いていくことになります。

料理を作ってくれた彼女にしても、最初は張り切って手の込んだ料理を作りますが、いつもいつもそんなに手の込んだものは作れないので、徐々に簡単な料理になるものでしょう。

最初の「快」に「慣れ」が生じていることに加えて、彼女の優しさも減ってきたと感じてしまう。そのことで、快を求めていたはずの心に、かえって不快な状態が生じてしまうのです。

#### ・「いま、この瞬間のこと」に心が没頭→とても「楽」な状態→心が打たれ強くなる

そのようなわけで、過去に支配されずに新しい「いま」に向かって心を開いてゆくためにも、「楽」は重要な働きをしていると考えられます。裏を返しますと、いま行っている目の前の「いま、この瞬間のこと」に心が没頭して打ち込んでいる覚醒状態にまで持って行ってあげると、過去が活性化する余地はなくなるとともに、とても「楽」な状態になります。

この「楽」な状態では、記憶の参照が抑制される結果として、快・不快の影響力が落ちるため、心が打たれ強くなります。「今日は暑いけどあまり気にならないな」「お隣がうるさいけど、今日はなぜかそんなに気にならないな」と。この打たれ強さの本質は、外界の情報からの自立性が強くなることと申せようかと思われまじけれども、これこそ

が平常心の重要なポイントなのです。

不快を感じる状況に打たれ強くなるだけでなく、快を求めなさいという「欲望」に基づく指令に対しても、「まあ、いいかな」としばらく放っておくことができれば、心理的には楽な気持ちになることができ、神経レベルではセロトニンという、安らぎと覚醒を司る神経伝達物質の分泌が高じて、安らぎます。

#### ・「慣れ」

メールを相手に送って、五分以内に返信が来たら、相手も自分を大事にしてくれていると思って、最初は喜びます。しかし、次に五分以内に来て、そんなには喜びません。ここでも「慣れ」が生じるわけで、もらえらばもらうほど、「当たり前」になっていきます。次に喜びを得るためには、「もっと自分に心のこもったメールが欲しい」「絵文字をバランスよく使った、楽しいメールが欲しい」「こっちから誘わなくても、向こうから誘って欲しい」など、新たな要素が必要になるでしょう。

#### ・「慣れ」→「不満足」→「さらに強い欲」

あらゆることでいえることですが、ショートカットが進めば進むほど、「欲」→「快」→「慣れ」→「不満足」→「さらに強い欲」と連鎖するため、心が荒(すさ)みます。つまり、「まあ、いいか」「そんなもんだな」「しょうがないな」という、受け容れたり、捨て置いたりすることが難しくなっていきます。すぐに手に入らないと我慢できなくなってしまうのですね。

#### ・歩いている「いま、この瞬間の」足の感覚のみに集中する

これを仏道式に行うとしたら、歩いているという「足の感覚」に意識を集中することです。どこかに行くという歩く目的もなく、不安や心配に心を占領されることもなく、ひたすら歩いている「いま、この瞬間の」足の感覚のみに集中する。

これは仏道でいうところの「経行(きんひん)」です。歩く瞑想、といわれる修行です。歩く場所は別にどこでも構いません。

#### ・セロトニン

セロトニンについては、継続して分泌量を増やすことを通じて、より安定的に機能するようになるという特徴を持つ、といわれます。つまり、継続的に「楽」の状態を維持するトレーニングにより、鍛えることができるのです。

このことを、神経科学的に説明すると、次のようになります。

セロトニンには「自己受容体」というものがあります。セロトニンが分泌されたときに、セロトニンの分泌機能そのものに「どれくらいセロトニンが分泌されましたよ」ということをフィードバックする機能が、自己受容体の役割です。自己受容体があることによって、セロトニンの分泌量を自己認知することができ、これくらい出たのもういいでしょう、そろそろ分泌量を減らしましょう、という機能が働く仕組みになっているのです。その結果として、再び心の波立ちがよみがえってくる、というのが一般的な心の変化でしょう。

ところが、先ほど述べた歩く瞑想や坐禅に限ったことではなく、心を「いま」に専念させる活動を毎日毎日つづけて、一定期間、継続的にセロトニンを放出しつづける状況をつくってやると、この自己受容体の数が減っていくのだといわれています。そうすると、「セロトニンがもう充分に出ているから、分泌をやめましょう」ということにならず、セロトニンが恒常的に分泌される状態になるのです。

これが「楽」はトレーニングにより強めてゆくことができる、という意味であり、私たち瞑想する者が日々、継続していることです。

#### ・何かしら自分が「楽」な回路に入れる道筋を見つける

つまり、「楽」というものをうまく操作することによって、「喜」と「怒」を制御できるようになるのです。もちろん、「喜」と「怒」はなくなるわけ

はありませんが、ある程度制御できるようになる、とも申せるでしょう。

「喜」や「怒」に踊らされそうになっているとき、それを認識すること、**自分はいま過剰に喜んだり、怒ったりしていると「感情」を認識してやる**ことでその支配力は弱まることは既に述べました。それに加えて、「喜」や「怒」にとらわれそうになったとき、**「楽」な回路を開くように心がける**。数分、呼吸に集中することでもいいですし、ふっと部屋を出て外を歩いてみることも構いません。何かしら自分が「楽」な回路に入れる道筋を見つけておいて、それを活用するのが役立つでしょう。

そして、そもそも**普段から「楽」の回路をトレーニングしておけば、「喜」や「怒」に隷属しないですむ**。平常心にとって、「楽」は大事なファクターと申せましょう。

#### ・「喜悦感」

瞑想が進んでゆくプロセスで、身体のなかの奥深くにあって普段は気づいていないような「緊張感」を見出すようになることがあります。それに意識を集中させて見つめていると、それらが取り去られていくことが生じるときがあります。そうやって、ずーっと意識を集中していると、あるときポンッという感じでその緊張感が取れるときがやってきます。

そのときに、身体の奥底の苦しみがたくさん取れた、なくなったことに基づいてなのだとはとらえておりますが、激しい喜びがわいてきて、身体中がドキドキして、ものすごくエネルギーに満ちた感じになります。この生理的状态を仏道では「**喜悦感**」と呼んでいて、瞑想を進めていく上では役に立つものとして大切にされています。

#### ・「妄想(もうぞう)」

あるいは「病になりたくない」といったことも、ひいては「死にたくない」につながっています。「老いたくない」「病になりたくない」、そして「死にたくない」という人間の根源的な願望。盲目的な「生存欲求」に支配されているために、生存がより確実になること以外のすべてを忌み嫌ってジタバタする。実際には、毎日毎日、一瞬一瞬、細胞が老化して壊れていっているという事実を否認しつづけようとするこの願望を、仏道では「**妄想(もうぞう)**」と呼びます。一般的な意味合いにおける妄想とはニュアンスが異なりますが、事実を受け入れずに、事実ではない欲求の世界、自分の願望の世界を頭のなかで常に思い描いているという意味で、やはりそれは「妄想」なのです。

#### ・「愛別離苦」「怨憎会苦(おんぞうえく)」「求不得苦(ぐふとくく)」

このように見てきますと、これまで繰り返し述べてきたように「**受け容れる**」ことが**平常心で生きる上でとても大切なこと**がわかります。事実を事実として受け容れることで、「**愛別離苦**」「**怨憎会苦(おんぞうえく)**」「**求不得苦(ぐふとくく)**」といった苦しみが減っていきます。

どんなに愛しているものとも、必ず別離しなければならないと受け容れる。

生きていれば、自分が嫌いなものにも出会うことはあると受け容れる。

どんなに求めても「老いたくない」「病みたくない」「死にたくない」という生存欲求に基づく不可能な欲望は、絶対にはかなわないのだ、と受け容れる。そうして、盲目的な生存欲求を、少しだけ和らげて「**楽**」になってやる。

#### ・「五蘊盛苦(ごうんじょうく)」

仏道には、

「**五蘊盛苦(ごうんじょうく)**」という言葉もあります。これは仏道が人間というものをどう捉えているか、その苦しみの状況を全体的に述べた言葉ですので、しっかりと見ていきましょう。

「**五蘊**」というのは人間のシステムというか、私たちの人生を構成する五つのパーツのことを意味します。その五つとは次のものです。

- ①身体
- ②感覚
- ③記憶のネットワーク
- ④衝動

## ⑤情報の入力システム

つまり私たちには「①身体」があり、身体には神経回路があつてそこに刺激といった「②感覚」が常に生じています。そして「③記憶のネットワーク」に連動して生じる、好きとか嫌いといった「④衝動」もある。さらに五感と思考を通じての「⑤情報の入力システム」があります。

この五つの組み合わせによってできている私たちの心身に、いつも何かしらの形で苦しみが入力されているというのが「五蘊盛苦」の意味です。「盛苦」とは苦しみが充ち溢れている、ということ。

### ・死に際して、唯一、人が連れていくもの

あるいは、どれほどの財産を蓄えていても、どれだけの召使いがいても、どんなに素晴らしいものを持っていても、死に際してそれらを連れていくことはできない、と教えています。これは仏教でも、いろいろな宗教でもよく教えられることですが、仏教では死に際して、唯一、人が連れていくものがあると教えています。

それが、業（カルマ）です。これは言い換えれば、これまで自分が心と身体で考え、行ってきたことが蓄積された「思念のエネルギー」のことです。人はこの業だけを持って旅立たなければならないと、仏典では説いているのです。

いつも激しい怒りを抱えていたり、足りない、足りない欲望を膨らませつつけるような生き方をしていると、汚染された思念エネルギーが積み上げられ、それ（業）が次にどのように生まれるかを決定するというのを、説いています。これがすなわち「輪廻転生」です。

## 悲しみを受容するための三つの態度

ここで親しい人の死などの悲しみをどのように受容するか、ということも考えておきましょう。悲しみを受容する態度としては、次の三つが考えられます。

一つめは強がって、悲しみの感情を抑圧するものです。私は全然、悲しんでいない、ダメージなんか受けていない、という態度をとるものですね。しかし、悲しんでいる気持ちを受け容れずに無理やり蓋をする行為は、後々、心身に強いダメージを与えることになります。

二つめは、悲しむときはしっかりと悲しむという態度です。これは「グリーンケア」などと呼ばれる西洋的なアプローチです。悲しむべきときはしっかりと悲しむと、その後、立ち直りやすいといわれています。自分の悲しい気持ちを受け容れる態度です。

三つめは、釈迦のアプローチで、「起きていることを受容する」というシンプルなものです。人は誰でも死ぬのだから、それを嘆き悲しむのではなく、受容する、シンプルでドライなアプローチです。

仏道の修行をしていない人が、釈迦のように淡々と死を受け容れる態度をとることは容易ではないかもしれません。しかし、誰かの死を悲しんで、悲しんで、悲しみ抜くことで身体を壊してしまったとしたら、亡くなった人も浮かばれないでしょう。

...

日本にかぎらず、世界のどこでもいえることですが、人が亡くなったときに号泣することが温かい人柄、と思われているところがあります。韓国にはお葬式などで号泣することを仕事とする「泣き屋」という仕事があったらしいのですが、人の死に際しては嘆き悲しむことが正しいことであるという世間の共通認識、いわば「空気」があります。

この空気のもとでは、人の死に際して泣かずに穏やかに微笑して受け容れているような人は「薄情なやつ」と思われかねません。

泣かない人を「薄情なやつ」と思うこの心理には、自分が亡くなったときも、周りの人に嘆き悲しんで欲しい、という思いが隠れていると、私は考えています。かけがえない自分のために周りの人は泣いて欲しいと思っているのです。これは結局は自分で自分を大事に思いたいという心であり、つまりは「慢心」です。周りの人が自分が死んでも泣いてくれなかったら、自分はそれほど大事に思われていなかったということで「慢＝プライド」が傷ついてしまうわけです。

そして、この慢心により周りの人に泣いて欲しいと思うことは、周りの人が苦しむことを望んでいるのと同じことです。一日、二日、ある一定の期間、悲しみにくれること

は当然あるでしょう。しかし、それも度が過ぎると、心身の健康を損なうことにつながりかねません。

ですから、「人の死＝悲しむべき」という世の中の常識を植え付けられている人は、一度、その前提を疑ってみてください。そして、その心の底に自分の「慢心」が潜んでいないか、確認をしてください。そして、悲しんでいない人を「薄情なやつ」と決めつける文化からは、距離を置くことを心がけてください。

・・・

さらに、亡くなった人が教えてくれた「死ぬ」ということを通じて、自分は心を成長させる、物事に対して受容的になってタフに生き延びていく、という心の態度をとることができるようになれば、さらに良いでしょう。

悲しみを糧にして成長する態度を示すことは、亡くなった人のためにも、いわば餓(はなむけ)になることでしょう。

#### ・常に自分は壊れていく、という自覚

要は、このような心

配は尽きることがなく、その心配の中身をじっと見つめてみると、「老いたくない」「病になりたくない」「死にたくない」という生存欲求に行き着くのです。

これに若いころから縛られていると、いざ本当に老いてきて、死を迎えていくプロセスでたくさん苦しみを味わうはめになります。人生の最期が苦しみの雪崩にみまわれて終わるということになりかねないのです。

死を受け容れる平常心のレッスンとは、「常に自分は壊れていくんだな」ということを最低、一日に一回ぐらいは思うようにしておくことです。しわが増えているのを見つけたら「ああ、しわが増えているな。確かにこうやって老化していくんだな。壊れていくんだな。死に近づいていくんだな。嫌がらずに受け容れておこう」と思うことです。

#### ・「ぼけないでしっかりしてよ」で傷つく

たとえば、認知症の人でも、完全に周りのことがわからなくなる人だけではありません。まだ正常な脳の働きがあって、でも一部自分が病んできている、認知症になっているという意識を持っている人はいます。そういう人に対して、周りの近親者が「ぼけないでしっかりしてよ」などと声をかけると、自分でも自分が受け容れられなかった人の心(慢)はますます傷つき、それを否定しようと怒りがわいてきます。介護をしてくれる近親者に向かって、激しい怒りをぶつけることもあります。

#### ・苦しむことは当たり前だと受け容れる

こうやって経典を読んでみますと、釈迦の時代から、人間の悩み、苦しみというものは何も変わっていないということがよくわかります。

幻である慢心(プライド)をつくりあげ、人から非難されては慢が傷つき、落ち込み、怒る。そして、日々、イライラを募らせる。そんなときは、自分はしょせん壊れて死んでいってしまうものだということを思い出して、平常心を取り戻します。そうすることで、「ま、いっか」という精神を取り戻して、元気になることができます。

「愛別離苦」「怨憎会苦」「求不得苦」「五蘊盛苦」——。まず、苦しむことは当たり前だと受け容れることです。当たり前だと思い始めた時点で楽になり、それはもう苦しみではなくなっていくます。すべての苦しみがなくなることはなくても、苦しみと感じるものの数が減っていくということが幸せになる道です。

それは平常心であらゆることを受け容れていくことです。人を受け容れ、物事を受け容れ、そして自分の弱さも、虚勢を張らずに受け容れることです。そうすれば、苦しみの少ない、平静で幸せに満ちた人生を送ることができるはずです。