【マジスピラジオ第331回レジュメ】

■苦悩からの解放── 怒りとの付き合い方
　『ダライ・ラマの仏教入門』より

　ご常連のクライアントさんとの対談を
　許可を得て公開
（※買ったばかりの無線マイクを
　試してみたかった。スマホで撮影）

⇨本を持ち込んでいただいて、意味が
わからない箇所を即興で解説しました。

⇨まずは本編（約14分）をどうぞ。

動画では本を初見でパッと読んで
思ったことを述べただけなので、
後でじっくり読んでみました。

時間が限られているので要点のみ。

このクライアントさんは、
子どもの頃から理不尽な怒りを
ぶつけている母親との関係で
ずっと苦しみを抱えておられる。

家の事情で生活や仕事を
共にしないといけない関係性。

※親子関係は本当に難しい、
と前置きした上で話を進めます。

・「罪を憎んで人を憎まず」
　　↓
『憎悪はその人の本性ではない。
　長い間「無知」によって
　蓄積されてきた煩悩が
　憎悪的な行為を生んでいる』
　　↓
母と子の縁起＝関係性によって起こる
　　↓
★しかし、そこには実体はない。

相手は怒りの「直接原因」ではない。

怒りを感じている「私」はどこにある？

怒りを感じている「心」はどこにある？

⇨禅問答みたいに死ぬほど考えるか、
　瞑想に習熟すればわかるようになる。
　『直接知覚』＝気づき・直観

　苦しみに耐えれば耐えるほど、
　あなたは悪い行いに対して
　さらに嫌悪の情を起こす
　ようになるでしょう。
　　↓
普通の意味の「嫌悪」ではなく、
人ではなく「罪」をもっと憎む
ようになること。悪い行いを犯す
罪深さ、虚しさを徹底的に悟ること。

怒りを怒りで返すことの虚しさを
骨の髄まで響く深みで悟ること。
　　↓
徹底的な悔恨の反省がない限り、
人間は変わることはできない。

忍耐は解脱の素晴らしさや
利点に目を開かせてくれます。
さらに、あなたは自分の苦しい
体験を通じて、他人の痛みを
推し量ることや、彼らのために
何か手助けをしたいという
意欲を生じることも可能に
なるでしょう。
　　↓
『宿敵に対して愛や尊敬の念を
　抱くことは最も難しい』
　　↓
だからこそ忍耐の修行は尊い。
　　↓
この世に憎むべき人はいない。
ただ煩悩が悪さをしているだけだ。
　　↓
自分も他人も平等に観ていく訓練
　　↓
苦しみを通じて悲しみを知るから
慈悲の心が生まれてくる。

『苦についてこのように考察を
行えば、苦しみは修行と考察を
行うための絶好の機会を提供
してくれるものと見ることが
できるでしょう。』

⇨まずは教えを学び理論の徹底的な
　理解が必要

⇨そして仏教的には、
　六波羅蜜の実践をしていくこと。

　六波羅蜜
①布施　②持戒
③忍辱　④精進
⑤禅定　⑥智慧

【マジスピラジオ第332回レジュメ】

■利他の力――
　カルマ・煩悩を消す最高の実践
『ダライ・ラマの仏教入門』より

「苦」は、自分の心が
　作り出している

本質的に外側の現象は
幸福・不幸を左右しない

ダライ・ラマの所属する
チベット仏教（ゲルク派）は
過去世から積み上げてきた
罪悪（業）も視野に入れる

原因と条件によって生じたもの
（縁起）を、真実に存在するもの
だとする執着は「無知」から生ずる

関係性＝因果関係は常に変化するため
縁起は「無常」と呼ばれる
⇨実体を持たない
⇨人生とは幻に近い「何か」である
　　↓
事物は縁起によって生じたもので、
それ自身の力によって成立していない

「私」という観念は確実に存在するが
「私」という実体は存在しない。
仮に「これが私です」ということに
しているだけに過ぎない。
　　↓
実体がないものを「固定化」することで
あらゆる欲望と苦しみが生まれる

★こういうことが理解できたとしても
過去世から積み上げた「煩悩の潜在力」
によって、今生では苦しみが生じる

「解脱」とは煩悩の積み上げをやめ、
解消する行為をこそ積み上げること。

それが「戒律」を前提とした
「瞑想」と「布施（利他行）」

もう少し細かく言えば六波羅蜜
　①布施　②持戒
　③忍辱　④精進
　⑤禅定　⑥智慧

利他の行とは、自分を超えた
「大いなるいのち」に向かうこと
　　↓
大生命と接続することで、
功徳の力は大きなものとなる
　　↓
煩悩の滅尽・悪因縁の解消
　　↓
それでも現れてくる苦しみは
悪因縁の解消として受け止める

現代の「物質主義的価値観」の
汚染、つまり個人のエゴの追求
という煩悩の積み上げを止め、
本当に人に喜ばれる存在になる。

★1週間以内に文字起こしを加筆修正して、
　ウェブサイト『マジスピ』にアップ。

★無料メルマガ登録お願いします。
　概要欄にリンクあります。
（豪華特典あり/簡単に解除可能）

★チャンネル登録 or フォローを
　お願いします！