

# 人生を劇的に変える <ブッダの時間>

ラマ・スールヤ・ダス

ハーディング祥子訳

新潮社

1950年米国生まれ、20歳でインドに赴きヒマラヤ地方へ至りチベット仏教に出会う、ニンマ派の教えを受け僧となった、ニヨシュル・リンポチュの弟子。

1991年帰国、ゾクチェン基金を設立し欧米でチベット仏教の普及に情熱を注ぐ。

( はじめに ) 時間と上手に付き合う

ここ数年多くの人達から忙しすぎるより複雑化した生活の中で、精神的なより処をどのように見つけたらいいのかと尋ねられます、そこで厳しいスケジュールや・絶え間のない変化に遅れる側でなく支配する人間、**どのような状況でもいつも自分のペースで落ち着いて穏やかに生き生きとした心地の良い人生を送る方法について書くことにしました。**

紀元前14世紀のエジプト王アメンホテプ4世の言葉「今と云う瞬間をないがしろにする人間は持っているものを全てかなぐり捨てているようなものだ」と。

これは日々覚えておく教訓です。

ブッダによる覚醒した生活を得る為の古い処方箋は非常に科学的で科学実験のように再現することが可能です～「注意深くあれ」という教えに従えば、誰でもが自然との調和やバランスが取れ人間の心に本来備わる時間にとらわれない本質に少しずつ気付くようになり、既にそこに多くの人が到達しています。

本書は全ての章を通じて**時間と上手に付き合うこと、今という瞬間に生きること、自分の可能性を知る事について書いています。**

{ 第一章 自然の刻む時に目覚める }

\* 時間の使い方の教え～瞑想は訓練する程・深まっていき・ある時ふいに気付くと私は時間から離れていました。全ては静まり返って、あるがままの姿で完璧な調和を保っています。この忘れられない一瞬を経験してからは瞑想することが少し楽になりました、長いこと瞑想を続けていくうち私はある秘密に気付きました、集中と気が深まるにつれ時間が気にならなくなるのです。忙しい日常に足りないのは時間ではなく集中力です。私は修行を続け最終的にラマ・即ちチベット仏教の僧・瞑想及び精神的指導者になる為3年3ヶ月3日修行に入る一大決心をしました。

この経験は私を変え「時間は心の中にあるものだ」という事を教わり例え一瞬でも心の動きを止めれば宇宙の全てが止まる、あるのは無限の平和と調和だけです。皆さんも又この本にある事を実践して**“自然の時間に目覚め飛躍の感覚を味わえるよう” 私は願っています。**

\* 自然のリズムを取り戻す～病院デザイナーとして知られている

P 1

バーバラ・ヒューイトによる生命愛の研究によれば窓から木々や花・空を見られる病室にいる患者さんは、そうでない部屋の患者さんよりズーと回復が早い。

チベット僧によれば自然に元々備わっている魔法の力をドララと呼ぶ。

ドララは又深く感動した時・ふと我を忘れた時、即ち自分から離れ何処までも広がる大空と一つになったと思われる時がドララの瞬間。

- \* ちょっと一息・空を再発見する～夜外に出て仰向きに寝ころび星を見上げながら何度か深呼吸して空の広がりを感じる「じっくり見なさい、自分をそのまま受け入れ・抱きしめ・明け渡しなさい、入ってくるもの・出ていくものそのまま受け入れ・ありのままにいなさい、これが内なる自由と自主性の隠された本質、ありのままの自分でいなさい、静かでいなさい、全ては今ここにある、どこにも行かずここに在りなさい」
- \* 深呼吸して微笑み力を抜く・一休みしてリラックスする(静かな場所に座ります)できれば屋外で少なくとも3回行う。

多くの科学者や医師達が今、瞑想による複合的な効果に注目、瞑想の習慣は血圧を下げ心臓発作・心筋梗塞等の循環器系のリスクを軽減、ストレスホルモンの分泌減少、アテローム性動脈硬化の炎症を抑え記憶力・認識力・注意力の向上に役立つと報告、又ハーバード大学医学部の心理学者マイケル・マギー氏の研究で瞑想は脳内の灰白質が増える・免疫機能が増進されストレスが減り平衡感覚が増して頭が冴え気持ちが落ち着き幸福感を促進と。

## { 第二章 より高い“自分”の為に時間を作る }

ガンジーが自分の行動に一瞬一瞬心に向け、目の前の仕事に集中・愛するインドの為に大英帝国を追放した、好んで使った言葉は「私は疲れたことがない！何故ならいつも心が安らかだから」と、出会ったもの・全ての人々に「貴方の幸せ・平和・安寧・至福を祈ります、あなたが満ち足り・充たされ・常に成長し・光輝きますように、必要なもの・望むものがことごとく手に入りますように、夢がかないますように、人生に愛の花が咲きますように心から祈りましょう」

- \* 賢い漁夫～イエス「人は海に網を投げる賢い漁夫のようなものだ、賢い漁夫は網の中の小魚は全て捨て海に返した」小魚はその時々欲望・野望・幸福・名声・喜び・慰め等儚い目標を指し大きな魚は永遠に続く夢を見つけることを意味～多くの人が人生に一大目標を見つけれないでいます～人生に目標を見出した人はより高い自分に熱心に関わるので時間も日々はアツという間に過ぎ常に満たされ新たにされるのを感じます。
- \* 気付きの時・より高い自分に近づく～「やることリスト」をもう一度チェック、本当に重要？と、自分の胸に聞いてみましょう、本当に急ぎの件か、もっと大切なものは何か、後回しでいいものは何か・・・
- \* 大きな全体の一部～細胞生物学者ブルース・リプトンはその著書

「思考の凄い力」 PHP 研究所発行の中で～人間の細胞の一つ一つが全人類の小宇宙のようなものだ！と驚くべき指摘をしています。

アルベルト・シュヴァイツァー博士の哲学「生命への畏敬」「アフリカで自分の存在は他のいかなる存在とも変わらないと気づいた」ジャングルの中にある彼の無料診療所に押し掛ける患者の為に50年に亘り働き続けた博士は神学者・オルガン奏者としてヨーロッパ中に名を馳せ、バッハの演奏会は他に類を見ないほど素晴らしかったそうです、名声も富も投げ捨てアフリカのジャングルでの長年の行いでノーベル賞平和賞を授与された。

- \* 瞑想するチベット僧たちの前頭葉を最先端のコンピューター断層撮影法で脳内の血流を調べ「瞑想する脳の中で自らの内側に焦点を向けると自分と宇宙の境界が消えていくのを実際の画像として映し出した」と驚くべき見解が得られたとアンドリュウ・ニューバーグ医学博士が発表。

### { 第三章 同調する }

- \* 時間の不思議さを知る実例～ハーバード大学の神経解剖学者ジム・ボルト・テイラーは37歳の時に重い脳梗塞、回復に要した辛い8年間の体験著書「奇跡の脳」新潮社発行の中で左脳の機能が失われ話すこと・読み書き・思い出すことが出来なくなるまで4時間自分をじっと観察・理性・根拠・時間を優先した詳細な判断を司る左脳の機能が失われていくにつれテイラーはイメージや創造を司る右脳の二つの現実を行ったり来たり治療が続き論理を司る左脳が快方に向かうと片方の脳からもう片方の脳へとスイッチを切り替える術を習得した。それは強い意志と途方もない努力を要する仕事だった、この驚異の体験を説明する時「時間が存在しない」「お互いに繋がっている」「一瞬の中に」「全体像」「至福」「平和」の用語を繰り返している
- \* ちょっと一息・火の呼吸～“時”によるストレスから楽になる為に大きく息を吸い腹式呼吸で下腹部を膨らませフーッと大きく息を吐きだす、これを7回もしくは21回、心と身体のエネルギーを調和させ身も心もすっかり静まってありのままの姿でそこにいる。
- \* 気づきの時・数息観(左右交互鼻腔呼吸法)～座って肩の力を抜き呼吸に集中両方の鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませる、左手の人差し指で左の鼻孔を押さえ右の鼻孔から完全に息を吐きだして右半身をすっかり空にします(太陽の男性ナーディ)次に大きく息を吸ってお腹を満たし今度は右手の人差し指で右の鼻孔を押さえ左の鼻孔から力強く息を吐きだし・左半身を空っぽにする(月の女性的ナーディ)これをそれぞれ3～7回
- \* 心の奥の声を聴く～ヒマラヤとインドで過ごした20年間でいくつもの奇跡を見た。その中で最大の奇跡は「無条件の愛」心のたゆみない訓練が無条件の愛を与えたり受けたりするのを助けてくれ心も体も感情も肉体も成長を遂げていきます、その結果、感情的・精神的な知性や感受性が豊かになって

人とのコミュニケーションや関係が改善されます、時間との付き合い方もより楽なものになります。又人生の最大の苦痛こそが人を最も成長させてくれることを、身をもって体験しました。

#### { 第四章 直観力を理解する }

- \* 複数の仕事を一度にこなす～女性は概して直観力が強くて確で言語能力が高い傾向にあると科学者は云っている、より大きな視野でモノを見ることが出来、より早く霊的成長を遂げ熟達する、但し同じ理由で女性は男性よりストレスを受け易く挫け易い傾向にある。男性は生理学的な違いから区分する事・特定の問題や目標に集中する事・感情や雑念を遮断する事にかけては女性より長けている。

#### { 第五章 時間に賢く心に向ける }

- \* 大いなるスローダウン～「スロームーブメント」はもう一度生活を自然のリズムに合わせようという大衆運動

- ① スローフード～ファーストフードに対抗し安全な地産の自然食材を巧みに使い、手の込んだ料理を作り仲間達と大いに楽しむ
- ② スローボディビルディング～筋肉トレーニングを非常にゆっくり集中して持ち上げる苦しいトレーニング乍ら柔軟性・エネルギー活力強化等の優れた効果
- ③ スローセックス～インドやチベットの性技に関する経典タントラにヒントを得て性行為をゆっくり行い頂点に達する時間を延ばすことで性的な情熱を相手への深い思いやりや至福にまで高めようと云うもの

その他、スロージョギング、スローパーレンティング(自然育児)、スロートラベル、スローマネー(ゆっくりした資産運用)これらの取り組みに携わっている人々が共通して楽しんでいるのが集中した気づきです。

何かを思い出したいときは「そのうちに思い出せる」と無理をせず気持ちを楽しんでいると本当に思い出せるものです。

老子の言葉「泥水をそのままにしておけばいい、いずれ澄んだ水になる」友人の10歳になる娘さんの言葉「パパそんなに急がないで！慌てなければ遅刻しないよ！」ポーカーや麻雀・ヨーガの達人、狙撃手・メジャーリーグの選手あらゆる分野の、歴戦の勇士達はどんな状況でも心の状態がまるで止まっているように静かにさせることが出来る、今・この時という特別な瞬間に心を集中させて相手を圧倒する。

- \* ちょっと一息・ロウソクの炎の瞑想～楽な姿勢で座り光源を見つめる(あまり明るくない電球でも可)穏やかな気持ちでジッと光源を見つめ乍ら息を吸って吐く「呼吸を整え、心を落ち着かせる、光を見つめ光になる・光に息を吹き込み光と一体になる・光そのものになる」
- \* ブッダが勧めた正しい心の集中～現存する最古の事業成功プラン

- ① 正しい見方(正見)～物事を曇りのない目で見ると
- ② 正しい思い(正思惟)～因果関係・原因と結果、互いが結びついている事、無常・主観性・無私の心を理解する
- ③ 正しい言葉(正語)～真実で状況に即した言葉・丁寧で役に立ち人を傷つけず、善に繋がる言葉を使う
- ④ 正しい行い(正業)～嘘・窃盗・姦通・酒と云った思慮を欠く行いを誘うものを慎む
- ⑤ 正しい暮らし(正命)～誰にも害を及ぼさず、自他ともに利益をもたらす正直で実りある仕事に従事、有意義な人生を送る・天職を見つける
- ⑥ 正しい努力(正精進)～偏りのない努力・勤勉・エネルギー・忍耐力・喜びにあふれた熱意
- ⑦ 正しい気配り(正念)～いつも心に気を配り判断に小細工をせず、今と云う時間を経験することに注意を向ける
- ⑧ 正しい集中力(正定)～目の前にある仕事に集中し乍ら最終的には完璧な悟り・自由な心・内なる平安、死が存在しない至福に至る道に、しっかりと目を向ける

\* 武士道における「禅」は一瞬一瞬を生死の分かれ目と考えます。

人生を精神の緊急事態と見做して暮らすことで気づきに緊迫感が生まれ、今この時に生き“慈しみ”を実践できるようになる。

“慈しみ”はあらゆる人・あらゆる事柄を貴く・唯一の素晴らしい存在として感謝と称賛をもって接するよう努力する事、どんな不幸・困難な事態に出会っても挫けず生きていくこと、今この一瞬が最後だと思って生きろ！という教えは生活のペースを緩め、気づきを深め・沈黙の技能を培えば時間を賢く使い瞬間毎にしっかりと自分と繋がり、より積極的に今を生きる力となります。

## { 第六章 歩みの中に空間を見出す }

- \* ウィスコンシン大学のリチャード・デビットソン教授が率いる研究チームの科学的な実証～2007年チベット仏教の瞑想法で3ヶ月間の瞑想を終えた被験者達を調べた結果は「エネルギーを持続させ・集中力を高め幸福感を増幅させる“最も有効な方法である”と証明された」
- \* 待ち時間を楽しむ知恵とコツ～旧ソビエト連邦では歯ブラシからテレビに至るまで何を買うにも行列、代金の支払いで、伝票を回して貰う為、買った商品を受け取る為、しかし多くの人はいこれを逆手に取り待ち時間を小説や詩・美術史等の本を読む時間として活用、その結果ロシア人の教育水準は大変高くなり行列に並んでいる間に互いに知り合いとなり交代で用事を済ましソーシャルネットワークを築いていった。
- \* 待ち時間の主導権を握るのは時計の針でなく貴方
  - ① レジカウンターで一番長い列に並ぶ～自分と周りを取り巻く空気が一変 P 5

- ② 心の中でマントラ(神言)を唱える～好きな詩等を覚える・思い出す
- ③ 周りの空間を見出す～全てをありのまま受け入れ
- ④ 中指と親指の先を合わせて印を結ぶ～忍耐力を養う効果、呼吸と血行・気の流れを整える

- \* チョット一息～私は私である～ストレス解消法「私は私であり、私は私でない」ゆっくりと深い腹式呼吸を行いながら繰り返す、対象は今一番貴方の心に引懸っているものをこれに付け加える＝ストレス・時間・愛情・心の傷・プレッシャー・恐れ・不安等例えば「私はストレスを感じている、だがこのストレスは私ではない、私は私である」
- \* 五つの完全(確信)～\* 全ての人に本来備わっている悟りの心を目覚めさせる教え
  - ① 完全な時～今この瞬間こそが完全な時・至福の瞬間です
  - ② 完全な場所～今この場所が完全なる場所・天国は今ここに
  - ③ 完全な教え～時を超えた教え、今と云う瞬間・全てがあるがままの姿で崇高
  - ④ 完全な師～ブッダ、イエスキリスト、ガンジー等の師から確実に何かを得ている

### { 第七章 聖なる時間と空間に生きる }

- \* 聖なる音楽と音～時間の存在しない領域への素晴らしい入口～モーツァルト・バッハ等の音階が正しく変化していく古典音楽は理論的な左脳に強く働きかけ気づきを安定させ・集中力を高め・仕事の時間効率を上げる。ベートーヴェン、ドビュッシー、ジャズ、ニューエイジミュージック等、人との繋がりを担う右脳に働きかけ直感・創造性・他者への共感・慈愛等を高める、ストレスや緊張も緩める(スローテンポの曲)
- \* 昼寝～米国の上位5百社に上がっている企業・スポーツチームその他有力な組織で重役やスタッフ達に昼寝を推奨、古代インドの聖典には「休息は聖なるもの」と
  - ① 目を閉じて数分間ゆったり
  - ② 気持ちを心臓のあたりに集中して息が肺や心臓のチャクラを通ることに気づく
  - ③ 何があろうと決して起きない
  - ④ 昼寝習慣のない人は一日三回毎回10分から始め最終的には一日一回20分の昼寝が目標、一日が気分よく過ごせて人生まで変わった気分

### { 第八章 時を紡ぐ輪 } 瞬間に時間は存在しない レオナルド・ダ・ヴィンチ

- \* 若い頃に時間の流れを遅く感じ。
- \* 中年期は時間とより深く蜜に達する関わり、若い頃に比べ穏やかな時が持てる人生の満足度が頂点に。
- \* 高齢期は深い孤独に悩まされる時期とみなされていたが「自分の年齢は自分が決める」「伝えるものを育む時期」で人生最良の時。

“ 時間そして又時間” ～歴史の歩みは螺旋状に進む性質があり

歴史は繰り返されるスパイラルの軌道の一つひとつはその時の軌道のほぼ三分の一、つまり三倍も速く変化、例えばエネルギー源が薪から木炭に変わるのに3千年、木炭から石炭は1千年、石炭から石油には約3百年、石油から電力は約百年、電力から原子力には約30年。

～今後歴史のスパイラルが加速するにつれ宗教と科学、政治と経済、社会と文化、国家と世界、個人と集団、物質と精神、気候と環境といった人間を取り巻くあらゆる状況が一点に向かって集約されるでしょう。

こんな時代にはかつて人類が経験したことがないほど混乱を極め複雑で競争が激しく様々なものが詰め込まれた期間になる筈、そして食物・エネルギー・医学・芸術・科学技術・イデオロギー等あらゆる事柄が大いに人工化されるでしょう。

しかし現代の求心的なスパイラルが終わると、早くも外側に向かう新しいスパイラルが形成され始めます、新たな時代の始まりです、そこには平和と調和の新たな環境の始まりが息づいています。

- \* 学生から仏教を二言で云い表すとしたらと問われた鈴木俊隆老師は「万物は変化する」と答えました。

現在は時間の流れも変化も速度を増し私達は人類の発展の岐路に立っています。

- \* ダライラマ法王は先頃次のように語っていました。

「他者を利する社会参加と思いやりのある行動をもって心の平安を育み世界の平和が発展するよう努めなさい、より良い更に安全な世界を目指し今すぐその責任を担うのです」一瞬一瞬が選択の時であり、積極的で意図的な実行に移すのは“今”です。

主役は他ならぬあなたです。

( 完 )