

よろこびの書

～変わりゆく世界の中で幸せに生きるという事～

ダライ・ラマ、デズモンド・ツツ、ダグラス・エイグブラムス 河出書房新社

一つの偉大な疑問が私達の存在の根底に横たわっています～それは「人生の目的は何か」という疑問です、熟考した末、**人生の目的は幸せを見出す事だと思い至りました**」

幸せの究極の源は私達の内側にありお金でも権力でも地位でもありません、外的な達成は真の内的な喜びをもたらしません、私達は内面を見なければなりません。

{ 真の喜びの性質 }

我々が求めているものが幸福よりもズーと偉大な喜びについて語りたい。

母親は強烈な痛みを伴うと分かっているにもかかわらず、それを受け入れる出産の苦しみを味わった後でも赤ん坊が生まれ安堵感や出産の法悦に近い喜びに包まれます、それは苦しみの直後に喜びが訪れる信じられない出来事の一例です。母親は子供が病気になると疲れなど吹っ飛んで夜を徹して病床の子供の傍らで看病するそして子供が快方に向かうと心から喜ぶ。

- *感情に関する有名な研究者でありダライ・ラマの昔からの友人ポール・エクマンは喜びが次のような様々な感情と結びついていると。五感の「快樂」くすくす笑いから大笑い迄の「おかしさ」穏やかな満足をもたらす「満足感」目新しさや試練に対する「興奮」恐れ・不安・快樂といった他の感情の後にくる「安堵感」驚異的なことや・称賛に値することを前にした時の「驚異」自分の枠を超えさせてくれる「エクスタシーもしくは至福」困難な或いは斬新な仕事を成し遂げたことによる「歓喜」自分の子供が表彰されたときの「誇らしい気持ち」他人の苦しみを楽しむ「意地悪な愉悅」親切・寛大さ・思いやりを目撃することによる「高揚感」恩恵をもたらす利他行為への「感謝」
- *仏教学者で元科学者のマシュー・リカードは更に**3つの高揚した喜びの状態として～他人の幸福を祝福する「悦び」輝かしい満足としての「喜悅」深い幸福や慈愛から生まれる穏やかな喜びとしての「靈的輝き」**を挙げている。
- *グラスゴー大学の認知科学心理研究所で行われた研究では基本的な感情は4つ、その内3つは恐れ・怒り・悲しみといった否定の感情で唯一肯定的な感情は「喜びないし幸せ」で喜びの探求とは人間が心から満足させてくれるものの探求に他ならない。
- *ネルソン・マンデラはアフリカ民族会議の軍事組織の司令官だった若き頃に 27 年間刑務所で過ごした、所内での痛みによって彼は包容力を増し、相手の話しを進んで聞くようになった、彼が敵とみなしていた人々も又、

恐れや期待を持っている人間である事を発見する為にも時間は必要であった、27年という歳月が無かったら慈悲心や雅量の豊かさ、他人の立場に立って考える能力を持ったネルソン・マンデラを見ることはなかったでしょう。

デズモンド・ツツ大主教は元アパルトヘイト運動を世界に向けて発信する事実上の大使となった、英国国教会の法衣そして1984年に受賞したノーベル平和賞に護られて大主教は南アフリカに住む黒人やその他の有色人種の抑圧を終わらせる為のキャンペーンを実施、その血なまぐさい闘争の間、彼は数えきれない程の男女・子供達を埋葬し彼らの葬儀で平和と寛大さの大切さを精力的に説教し続けた～ネルソン・マンデラが釈放され自由になった南アフリカ共和国の初代大統領となった後に、大主教はアパルトヘイトの残虐さに立ち向かい報復や懲罰のない新しい未来を切り開く平和的な方法を見出す為の有名な「真実和解委員会」を設立するよう依頼された。

- * 心理学者のソニア・リスボミアスキーによる最近の研究では遺伝子や気質と云った私達の「設定ポイント」となる不変の要因によって決定されるのは幸せの内の半分の要素でしかない、残りの半分は私達にはコントロールしきれない状況の組み合わせやほど制御できる私達の態度や行動によって決定され私達の幸せを増大させる最も大きな影響を及ぼすと思われる3つの要因は ①状況を肯定的に捉え直す能力 ②感謝を感じられる能力 ③親切で寛大になれる選択 でありこれらは正にダライ・ラマと大主教が喜びの中心的な柱として取り上げている態度や行動だった。

「結局私達の最大の喜びは他人に善を施そうとすること」

- * 快楽は味わえば味わう程不感症になりそれが当たり前になってしまうことを科学者達は発見した、最初のアイスクリームは最高で二杯目も楽しめるが三杯目は消化不良を引き起こす、それは最初と同じハイな気分を生み出さないドンドン量を増やさなければならぬドラッグに似ている、だが私達の幸福感を劇的に変えられるのはダライ・ラマと大主教が再三主張している「私達の関係とりわけ他者への愛と寛大さの表現」

- * 神経科学者リチャード・ディヴィッドソン

～脳には私達の健康の維持に影響を及ぼす4つの独立した回路が存在すると～

- ①「肯定的な状態を維持する能力」～愛と思いやりから始めること
- ②「否定的な状態から回復する能力」
- ③「心がさまようのを避ける・集中する能力」～瞑想によって育まれる
- ④「寛大になれる能力」

- * 人間は社会的な動物だ、という事～人はどんなに力を持っていても又、どんなに賢くても他の人間がいなくては生き残っていきません、だから**自分の願望を満たし目標を達成する最善の方法は他人を助けより多くの友人を作ること**、ではどうしたら友達を増やせるか「**信頼する事・信頼感を育みには相手の幸福を心から願っている事を示す**」相手を食い物にしようとか利用しようとするなら相手の中に信頼感は育たない、お金や権力の為の友達は偽りです、私達はコミュニティの中で繁栄するのです、 P 2

即ち、仲間こそ神様です。

- *「良循環」～他者に目を向ければ向けるほど私達は多くの喜びを味わえるようになり喜びを味わえば味わう程、他人を喜ばすことが出来るようになる、喜びや愛や思いやりや寛大さと同じ極めて伝染しやすい「周囲の全ての人々に波及していく喜びの貯水槽、平和のオアシス、平静さの池」になることです。
- *有意義に過ごす～可能なら他者に奉仕して助ける事を意味し少なくとも他者を傷つけないようにする事(言葉の上でも)それが有意義な一日です。

{ 喜びを妨げるもの }

- *「心の免疫力とは」～破滅的な感情を避け肯定的な感情を育む方法を学ぶこと～先ず心を理解することです、一部は有害で実際毒を持っている健全で癒しの効果を持っているものもあります、心を平和に保つには時間をかけ心を鍛え心の免疫力をつけなければなりません。
- * ストレスはどのように働くか～心理学者エリック・エペルはストレス研究を先導する人～ストレス反応が起こるとコルチゾールやアドレナリンが血液中に放出され物が鮮明に見えるように瞳孔が広がり素早い反応に備えて心臓の鼓動や呼吸が早まる。
～ノーベル生理学・医学賞受賞者の分子物理学者エリザベス・ブラックバーンは絶え間のないストレスが実際に私達のテロメアを病弊させる事を発見(テロメアが私達の細胞を病気や老化から守る DNA のキャップ)テロメアに影響を与えるのはストレスだけでなく思考パターンも影響を及ぼすから私達の細胞を実際に「思考を聞いている」と結論、テロメアにダメージを与える最も重要なのはストレスに対する私達の反応で「ストレスからの回復力を養うよう」勧めている。
- * 悲しみはすこぶる強力な持続する感情～恐怖は平均して 30 分しか持続しないが悲しみは往々にしてほぼ 5 日間続く、短期間の悲しみがより多くの共感や寛大さを生み出す可能性がある、お互いに支えあい団結しあう大切さを思い知る、葬式は私達の結びつきやコミュニティの結束を強固にする明白な例。
- * 怒りの主要な原因は欲求不満や不満です～怒りは洪水に似ていて早い内に洪水を引き起こす原因を突き止め防御壁を構築する必要がある。
～心の健康も出来るだけ早くから予防措置を構じた方が簡単で効果的です、興奮すぎるとリラックス出来なくなり、執着しすぎると心の平安がかき乱されてしまいます。
- * チベット経典の中に初代パンチェン・ラマによって創作された注目すべき詩「苦しみについて私はこれっぽっちも望まない幸せについては私は決して満たされない、その事に関し他者と私の間に違いはない、他人の幸福を喜ぶよう私を祝福して下さい」
- * 心理学者で健康の研究者ラリー・シャーウィッツによる冠状動脈性心臓病の多施設での前向きな研究～より頻繁に I me mine という単語を使う人が心臓病発作それも致命的な心臓発作に襲われるリスクが高いことを発見、

いわゆる「自己への関与」が喫煙・高コレステロール・高血圧等よりも確実に死を招き寄せる因子である事を発見、又ヨハネス・ジマーマンによる最近の研究では「より頻繁に一人称単数代名詞(I me)を使う人が一人称複数代名詞を頻繁に使う人よりもウツになり易い事が発見され自己愛が強すぎると不幸になることを示している」

- * 感謝に関する研究～カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授は 10 年以上に亘って同僚との研究で「感謝する人々が人生の負の側面を無視又は拒否しないし、感謝の気持ちが強い人は共感する力や他者の立場に立つ能力を持っている、彼らはソーシャルネットワークの人々により寛大で助けになる人物と評価されている」又彼等は個人的な問題を抱えている人を助けたり、他人を感情的に支えたりする傾向がある、感謝に焦点を当てる人々は自分の個人的な目標に向かって進歩を遂げやすい、より肯定的な感情、生き生きとした生命力、楽観主義、大きな満足感があり、ストレスを溜め込まずウツになりにくい、微笑は伝染し他の中に無意識の微笑を生み出し肯定的な効果を伝播させる。
- * 私達が受け取るのは与えることによってである物理的な例～中東の死海には淡水が流れ込むが出口がないので水は停滞し・蒸発することで塩分濃度が極端に高くなり生物が生息できず死海と呼ばれるようになった。私達は受け取り与えなければなりません、最終的には寛大さこそより楽しく喜びをもって生きる為の最善の方法なのです。
- * スタンフォード大学の共感と利他精神研究教育センターの創設者兼所長のダライ・ラマ基金のジェームズ・ドウティ理事長の実話～ドウティはフルタイムの神経外科医で数年前医療技術の起業家として一財産を築き慈善団体に 3 千万ドル相当の株式を寄付する誓約をした、しかし株式市場が暴落し全てを失い破産、彼に残ったのは慈善団体に寄付することを誓った株式だけだった、彼の弁護士は寄付の取り止めを進言したが彼は「夢にまで見た大金を手に入れて全財産を失った時は偽りの友人は全て姿を消した、その時お金が幸せを招き寄せる唯一の方法はそれを与える事だと、私は気づいた」と。
- * 寛大さは私達が与えるお金だけでなく自分の時間をどのように与えるかにも深く関わっている～シナイ山聖ルカ医療センターで行われた大掛かりなメタ分析では「**高度な目的意識があらゆる死亡率を23%減らす事に貢献している**」事が発見された。又別の研究では「**目的意識を持つ人々が 7 年後にアルツハイマーを発症する確率が半分**」であることが判明、又**ボランティア活動も死亡のリスクを24%減少させる**事も。
- * 「**日本企業が大きな成功を収めているのは従業員と経営者との関係の為**」とダライ・ラマ ～「**従業員は “これは私の会社だ” という感覚を持っている、だから彼等は熱心に働く、一緒に働き利益を共に分かち合うという本当のコンセプトを構築すれば真の調和が生まれます、それが私達の本当に必要としている 70 億人の調和です**」と。

*「死の瞑想」～自分の死ぬべき運命を瞑想すれば緊迫感や物事を冷静に見る感覚・感謝の気持ちを培う助けとなる、無駄にしている日は一日としてなく一瞬一瞬が重要であることを思い出せる。

- ① 「生まれたものは必ず死ぬ、私も例外ではない」という言葉をじっくりかみしめる
- ② 以下の事を熟考する「死に至る多くの状況がある、死は決して止める事は出来ない、不可避なことは妨げない」
- ③ 今、あなたが死の床にあると想像する、自分自身に以下の質問をする「私は他人を愛したことがあるだろうか？他人を慈しみ、喜びを与えたことがあるだろうか？私の人生は他人にとって重要だろうか？」
- ④ 自分の葬儀を想像する～あなたの愛する人が貴方の葬儀を準備し「今は亡き誰それ」とあなたに言及するところを想像する
- ⑤ 人々があなたについて何というか想像する～彼らが言うかもしれないことに貴方は満足するだろうか？彼らに言われるであろうことを変えるために貴方が変える必要があるのは何だろうか？
- ⑥ 「私はいつも目的をもって人生を送る」と決意する、時間は決して留まっていない、最も有意義な方法で時間を使えるかどうかは自分にかかっている、最後の日が来たとき、楽々と後悔せずに去ることが出来るように強い意志を持って生きていく

{ 喜びの八本柱を養う }

* 視点～自分から距離を置く訓練・科学者達はこの訓練を「セルフ・ディスタンシング」と呼んできた、この「神の目」の視点を獲得すると自分の利益にとらわれない、この能力は国や組織や家族の有能なリーダーに欠かせないもの。

- ① あなたが直面している問題や状況を考える
- ② 貴方の問題をあたかも他人に起こっているかのように自分に説明してみる、一人称(私)ではなくあなたの名前を言う
- ③ 問題や出来事を1週間後、1年後更には10年後の視点から想像する、それは依然としてその時も貴方に影響力を持っているだろうか？貴方は未だそれを覚えているだろうか？その経験から貴方は何を学んだらうか？
- ④ 神の目、或いは宇宙的視点から貴方の人生を目撃する～そのような視点から貴方の恐れや不満を見る、関わりのある全ての人々が貴方にとって同等の価値を持ち、愛され、敬われるに値する事を認める、その後に全体の為になることが何かを自問する。

* 謙虚～私達は全て平等に愛されている神の子供であり地球上で暮らす70億人の人間の一人で人類という種の兄弟姉妹なのだ。

- ① 貴方の人生に責任を負っている全ての人々の事を考える～私達の生活を支えてくれる全ての人物・先祖・家族・友人の事を考える。

- ② 心を開いてこれらの人達の愛と感謝の気持ちを感じ取る～私達が如何に他人に依存しているか団結すれば如何に強くなれるか悟る。

* ユーモアを育む為に分自身を笑う

イ、貴方の能力不足・人間的な欠点や癖について考える、ダライ・ラマは英語を流暢に話せない自分の能力不足を笑うことが出来る。大主教は自分の大きな鼻を笑うことが出来る、貴方自身は何かを笑い飛ばす事が出来れば他人は貴方に親近感を覚え分自身の能力不足や欠点や癖を受け入れることが出来るようになる。

ロ、分自身を笑う～ユーモアは衝突を終わらせる最善の方法の一つだ

ハ、人生を笑う～日々の生活の中で皮肉な結果に遭遇したらユーモアを持って受け止めよう。

* 受容の瞑想～瞑想は判断や期待をせず、人生をあるがまま受け入れる事を可能にする訓練である。

- ① 足を地面につけて椅子に座るか、胡坐をかいて座る
- ② 目を閉じて長い鼻呼吸を数回行う(胃が膨らむのを感じる)
- ③ 周囲で聞こえるものに注意を払う～心に浮かんで去っていくままに任せる
- ④ 呼吸に焦点を当てるのを止め、現在の瞬間に留まったまま生じてくる感情に注意を向ける
- ⑤ 思考が浮かんだら判断したり囚われたりせず流れるままに任せる
- ⑥ 貴方が苦勞して受け入れる状況について考える～病気・仕事・+・-
- ⑦ 痛みを伴うのが現実の性質である事を思い出す～私達にも私達が愛する者にも起こる
- ⑧ 現在の状況に導いた要因の全てを知ることが出来ないという事実を認める
- ⑨ 起こった事は既に起きてしまった事として受け入れる～過去は変えられない
- ⑩ この状況に最も肯定的な貢献を果たすにはそれが現実である事を受け入れなければならぬ=ということをおもひ出す。
- ⑪ 以下の一つは仏教の伝統、もう一つはキリスト教の伝統=何れかを暗唱・熟考
「菩薩への道」それに関して何かされるとすれば、どうして落胆する必要があるだろう、それに関して何もなしうることがないなら落胆することで何の役に立つだろう
「ニーバーの祈り」神に変えられないものを心穏やかに受け入れる寛大さと、変えるべきものを変える勇氣と、変えられないものと変えるべきものを区別する知恵を我らに授け給え

* 四重の苦しみの道～「許しの本」大主教と娘のムポ・ツツの提示

イ、貴方の経験談を話す～イーサン・クロスと彼の同僚による科学的議定書の勧めは目を閉じて感情的な経験をした時と場所に遡り心の目でその場所を見る、距離を置いてその出来事の展開を観察する

ロ、傷に名前を付ける～どんな感情を覚えたか？ その原因は？

その傷と痛みをズ〜と抱えたいか、解放されたいか自問する

ハ、許しを与える〜人間性を共有していることを受け入れれば報復するのではなく
関係を癒す一步を踏み出せる、自分の非を認め、許しを乞う必要があることも

ニ、関係を取り戻す、或いは手放す〜関係を刷新すれば前に進める、特に私達を
傷つけた人の幸福を心から望み認めれば恩恵を受けられる

*感謝の日記〜朝設定して一日の終わりに振り返る、配偶者や友人と一緒に

イ、目を閉じてその日あったことで貴方が感謝している3つの事を思い出す〜自然の
恵み、友人の優しさなど具体的に

ロ、その3つの事を日記に書き留める〜効果的な感謝の日誌の鍵はバリエーション

*慈しみの瞑想

〜子供にもっと慈しみの心を持つように教育する事が世界を変える為に私達ができる
最も大切な事

- ① 快適に座れる場所を探す
- ② 鼻を通して5〜6回ゆっくりと呼吸してから1〜2分呼吸を意識する瞑想を行う
- ③ 貴方が心から愛している人を思い浮かべる
- ④ 湧き上がってくる感情をありのまま感じる
- ⑤ 以下の祈りの言葉暗唱〜愛する人が苦しみから解放されますように〜貴方が健康
でありますように〜貴方が幸せでありますように〜貴方が心の平和と喜びを見つけら
れますように
- ⑥ 息を吸い吐くときに自分のハートの中芯から暖かな光が放たれ貴方の愛する人たち
に愛を届け心の平安と喜びをもたらすところを想像
- ⑦ 1分以上愛する人の幸せを思って楽しむ
- ⑧ 愛する人が困難な時期を味わっていた時を思い出す
- ⑨ 愛する人の痛みを経験する
- ⑩ 前の⑤のフレーズを暗唱
- ⑪ 暖かな光が自分のハートの中心から湧き出し貴方が思い浮かべている人物を包み
込みその苦しみを和らげるところを想像する〜その人が苦しみから解放されて貰い
たいと心の底から思う
- ⑫ 貴方が大きな困難と痛みを経験した時を思い出す
- ⑬ 両手を胸に当てて暖かな優しさ、自分自身に対する慈しみの感覚に注目する
- ⑭ 全ての人と同じように貴方が幸せになって苦しみから解放されたいと思っている事実
を思い起こす
- ⑮ 前の⑤のフレーズ「あなた」を暗唱
- ⑯ 貴方が好きでも嫌いでもない人を想像する
- ⑰ 前の⑤のフレーズを「私が」に変えて、
すべての人と同じようにその人が幸せになって苦しみから解放されたいと

願っている事実を思い出す

- ⑱ その人物が苦しみに直面していると想像
 - ⑲ 前の⑤のフレーズを暗唱
 - ⑳ 地球上で暮らす誰もが幸せになって苦しみに解放されたいという基本的な欲求を持っている事実を思い出す ~全ての人が苦しみに解放されてほしいという願望で貴方はハートを満たす
- 21 前の⑤のフレーズの各項目の前に 「生きとし生けるものが全て」を入れて「私の」を外して言う~例として「生きとし生けるものが全て幸せでありますように」~貴方のハートが慈しみと気遣いの感情で満たされているままに任せ暖かさや・優しさや・親切心を感じる、この慈しみの感情を世界に向かって輝かせよう
- *慈しみ~祈り・慈しみ~断食（大主教は毎週断食）は慈しみの心を育てる助けにもなる。
 - *寛大さを養う実践
 1. 多くのキリスト教徒に収入の十分の一を与える時間や才能や財産の十分の一を与える人達もいる~最も大きな喜びを味わうのはこのような他者への気遣いによってである。
 2. 恐怖からの自由を与える~保護・相談・慰めも含まれる~貴方は誰に助け船を出せるだろう。
 3. 精神的なものを与える~他人に微笑みかけるだけで地域社会の人間相互の質に大きな違いをもたらすことがある。
 - *一日を喜ぶ
 1. 一日を振り返る~ベッドに横たわっている数分朝設定した目標にかなっていかどうか考える
 2. 自分の感情に注意を払い経験を受け入れる
 3. 感謝を感じる
 4. 一日を喜ぶ~一日の功績を捧げ全ての人々を祝福する
 5. 明日に目を向ける~明日どのような事にも対処できると信じよう
 - *人間関係とコミュニティ~大いなる喜び一人でやるより他人を誘って一緒にやった方が遥かに大きな喜びが得られよう！

（ 完 ）