第10段階：　日常生活の中で安らかさを保てる幸せ

　世間の風とは、得た・得られなかった、褒められた・褒められなかった、有名になった・無名のままである、そして苦・楽という世間八法と呼ばれる人生の浮き沈みである。聖なる真理を悟り、苦しみから解脱してもそのような人生の浮き沈みがなくなるのではなく、そうした浮き沈みのさなかにあっても心が汚れず平安を保てることが究極の幸せだとされている。そして、この幸せも第一段階での幸せと同じように「最高の幸せ」なのである。

**ウィルス騒動の最中でのこころの安らぎとは**

　この原稿の執筆中に新型ナウィルス感染症が蔓延して緊急事態宣が出た。このような状況下で心の安らぎを保つとはどのようなことなのであろうか。これこそがこのテーマに与えられた課題だったのかもしれない。そこで死念[[1]](#footnote-1)と呼ばれる瞑想の現代的な意義を考えることによってこの課題に答えてみたい。

　死念は、解脱したものが好んで実践するとされる瞑想の一つであり、いつどのような死に方をするかわからない現実を具体的に想像することによって、今ここをより充実させて生きるための瞑想実践である。胎内での死、高齢で寿命を生き抜いた死、自殺、交通事故死、戦争やテロや殺人事件に巻き込まれての死、地震や台風や津波などの自然災害による死、そして今回のコロナウィルス騒動のような感染症にかかっての死などなど…。

　キリスト教のメメント・モリに共通するものだが、きっとブッダの時代には現代にもまして感染症や戦争などによる死が露わになっていたのだろう。ウィルス騒動のさなかに動的平衡や進化[[2]](#footnote-2)の視点から科学的にウィルスとの共生[[3]](#footnote-3)を説明する情報が出てきてはいるが、ウィルスとの共生や動的平衡という表現が実際に意味するものは、病気や死ぬことを抜きにした健康というものはあり得ないということではないだろうか[[4]](#footnote-4)。

第2次世界大戦直後に作られたWHOの健康の定義に、dynamicとspiritualという2語が加えられようとしているのも、こうした背景があるからだ。すなわち健康とは、一定の状態ではなく、山あり谷ありで揺れ動くものであり、病気になったり死んだりすることが含まれるが、たとえ身体的・心理的・社会的に追い込まれた状態にあったとしても、スピリチュアルに支えてくれる要素があれば、最後まで生き抜いてゆくことのできる状態を云うのである。

　では、死念を実践することが具体的にはどのようにして我々に心の安らぎを与えてくれるのだろうか。いかにして新たな健康観を構築する支えとなるのであろうか。

解脱の第一段階に入るための条件の一つにの超越がある。これは、この身体が自分の所有物であるという思い込みを出て、多様なレベルにおける相互的な交流作用によって一時的に保持されている身体のあり様を洞察し、その有限性を受け入れといることである。この呼吸はいつ止まってもおかしくはないし、いつどんな死に方をしても不思議ではない。そういうことがこの呼吸という生命活動を通して洞察されるのである。ひと息一息の中に、こうした小さな生死と大きな生死を見ることができるようになると、このひと息をありがたく受け取り、精一杯生き抜こうという心が生まれる。

　がんや難病の告知を受けると頭が真っ白になるというのは、日常を安心して生きるために心のどこかに「自分だけは死なないだろう…」という思いがあるからである。これは万能幻想の名残で、基本的安心感や信頼感に通じるものである。われわれが日常を安心して生きるために必要としていたこの錯覚が、有身見の超越によって脱錯覚[[5]](#footnote-5)されるのである。

　仏教が与えてくれる心の平安には、このように生命現象から切り離すことのできない死を見通して、それを生の一部として受けとめる視点、いわば一度死んだところから生を見守るという基盤があったのである。それゆえに、病気になることや死んでゆくことを含めた、新たな健康観構築に役立つのではないかと思われる。

引用・参考文献

1978　中村元　『真理のことば感興のことば』　岩波書店

1984　中村元　『ブッダのことば』　岩波書店

1980　ウ・ウェープッラ　『南方仏教基本聖典』　仏教書林中山書房

2002　片山一良訳　『中部後分五十経篇II』　大蔵出版

2012　井上ウィマラ　「四摂法」『仏教心理学キーワード事典』　春秋社

2013　井上ウィマラ　「Satipaṭṭhāna Suttaにおける『内・外』について」『パーリ学仏教文化学』第27巻　パーリ学仏教文化学会

1977　D.W.ウィニコット　『情動発達の精神分析理論』　岩崎学術出版社

2016　井上ウィマラ　「マインドフルネスの歴史的背景とその射程」『日本佛教學會年報』第81号　日本佛教學會

1987　片山一良訳　『根本五十経篇I』 大蔵出版

1981　A.H.マスロー　『創造的人間』　誠信書房

1938　渡辺照宏訳　『南伝大蔵経３律蔵3』　大蔵出版

2008　井上ウィマラ　「五蘊と無我洞察におけるasmiの位相」『高野山大学論叢』第43巻　高野山大学

2020　福岡伸一　「福岡伸一の動的平衡　ウィルスという存在」　朝日新聞

2020　瀬川茂子　「科学の扉　ウィルス共生の歴史」　朝日新聞

2018　松田純　『安楽死・尊厳死の現在』　中央公論社

1979　D.W.ウィニコット　『遊ぶことと現実』　岩崎学術出版社

1. maraṇa-sati　あるいはmaraṇa-anussati（死随念）ともいう。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 福岡伸一　「福岡伸一の動的平衡　ウィルスという存在」　朝日新聞　2020.4.3． [↑](#footnote-ref-2)
3. 瀬川茂子　「科学の扉　ウィルス共生の歴史」　朝日新聞　2020.4.4. [↑](#footnote-ref-3)
4. 松田(2018, 218-223)では、健康の定義の崩壊と、レジリエンスという概念を用いた健康観の再構築について述べられている。 [↑](#footnote-ref-4)
5. ウィニコット(1979, 15-19)における脱錯覚(disillusion)という概念を参照のこと。 [↑](#footnote-ref-5)