

Text ト ジャネット・ラウ

Title ト 「痛み」は避けがたい。  
だからといって、苦しまないで

翻訳=水野香織

「痛みは避けがたいが、苦しみは選択できる」とブッダは説きました。仏教用語で苦諦（くたい）と言われますが、痛みやストレスといった苦しみは、回避不可能な人生の側面であるということです。仏教の教えの根底をなす「四聖諦」（ししょうたい）という概念がありますが、苦諦（くたい）はその最初に挙げられます。それは誰にでも例外なく当てはまる普遍的真理だからです。

## 【四苦八苦】

仏教では、人生に起こり得る痛みを、八つに分類して解説しています。

- 1: 生苦
- 2: 老苦
- 3: 病苦
- 4: 死苦
- 5: 愛別離苦: 愛する人や物と別離する苦しみ
- 6: 怨憎会苦: 忌み嫌うものとかかわる苦しみ
- 7: 求不得苦: 求めるものが得られない苦しみ
- 8: 五陰盛苦: 肉体・精神があるがゆえの苦しみ

## 1: 生苦

この世に生まれてくること自体に痛みが伴う、とブッダは説きました。温かくて心地よい母親の子宮を離れると、赤ん坊は、まぶしくて冷たい新しい環境で生きていかななくてはなりません。お産の間はもちろん、生まれてきてからも、未知なる状況の連続なのです。痛みを回避することはできません。

## 2: 老苦

どれだけ気を使っても、人は老いていきます。なのに、まるで取りつかれたように老化を嫌悪するのはなぜでしょうか？ 顔のシワをどうにかしなければ、体を若々しく保たなければなどと考えて、若さを取り繕うために躍起になります。どれだけ努力しても、どれだけお金をつぎ込んで、老いから逃れることはできないというのに。

## 3: 病苦

病の原因は加齢だけではなくありますが、年を取ると免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。病を患うと、肉体に閉じ込められ、身動きできないような窮屈な感覚に苦しみます。病は自由を奪っていくのです。

## 4: 死苦

死についてはどうでしょうか。いつの日か死ぬのであって、今日明日にでも死んでしまうとは考えていないでしょう。なのに、どれほど死を恐れているのでしょうか？ 恐れを抱くことで死を嫌悪し（若いうちに癌で亡くなるなんて不公平だ、と考えてみたり）、執着し（愛着を手放したくないばかりに、重い感情に引きずられたり）、そして倦怠感（養護施設で暮らす私の祖母は、生きる楽しみも、食べる自由も奪われた老いた体で、倦怠感にさいなまれながら、緩やかに死に向かっています）が生まれるのです。

## 5: 愛別離苦

愛する人から離れる痛みについてはどうでしょうか。どれほど大切に思っている相手でも、別れはいつかやって来ます。死別するかもしれませんが、海外など遠くへ行ってしまってもいいかもしれません。関係性が終わることもあるでしょう。

このような痛みの中でも最も悩ませるのは、求めるものが手に入らない悲しみ（求不得苦）や、求めているものに囲まれている苦しみ（怨憎会苦）です。最後の「五陰盛苦」については次号で触れていきたいと思えます。

生きていくことが苦しみだとする概念は、ネガティブで絶望的に聞こえますよね？ ですが、ブッダは私達から希望を奪おうとしているわけではなく、人生の一部として痛みを受け入れるように、と諭しているのです。

人生の八つの痛みを受容できない苦しみ（一次苦悩と呼んでいます）が、さらなる精神的な苦しみを生みます（二次苦悩と呼んでいます）。あなたの抱えるストレスの多くは、ありのままを許容できないことが原因になっていませんか？

マインドフルネスは、現実を都合よく修正したり割愛したりせずに、ありのままを観ることを教えてくれます。現実を受け入れることができれば、正しく対処するためのエネルギーを温存することができるのです。目的が明確になり、賢い選択ができるようになります。

現実には抵抗してしまうこともあるでしょう。「闘争するか、逃亡するか」という反応は私達の遺伝子に組み込まれているので自然なことです。マインドフルネスを実践しているからといって、一夜にして思考パターンが変化するわけではないのです。抵抗していることに気づき、それもよしとしましょう。勝ち目のない戦いだと理解できれば、次第に戦意は失れていくものです。そうして、あなたにとって、そして周りの人達にとって、最善な解決法を見出すことができるようになるでしょう。



Profile



ジャネット・ラウ

Janet Lau。2006年からティーチングを始め、ヨガ、人生の叡智、マインドフルネスの実践の融合に力を注いでいる。アジア圏での新聞、雑誌、ラジオ出演も多い。香港大学客員講師。