

Google

「インテンション・イノベーション・インサイト」 テクノロジーと マインドフルネス

ティク・ナット・ハン (Thich Nhat Hanh / 釈行)

(翻訳 島田啓介)

(二〇一三年二月二〇日 プラムヴィレッジでの法話)

Intention, Insight
and Innovation

Zen Master
Thich Nhat Hanh

October 23, 2013

8:30 Walk

9:30 Talk

12:00 Lunch

2:00 Relax

3:00 Relate

4:00 Conclude

Intention
Insight
Innovation

かつてないほどマインドフルネスが注目され、ビジネスの現場でも取り入れられている今、ティク・ナット・ハン師は、二〇一三年一月二三日に米グーグル本社において法話を行った。その内容について、ティク・ナット・ハン師は同年一月一日にプラムヴィレッジにて、あらためてお話しされた。現代人が学ぶべき実践を、ここに紹介する。

2013年10月23日、米グーグル本社にてお話しされるティク・ナット・ハン師

グーグルで教える

昨年の一〇月二三日、カルフォルニア州のグーグル本社で七百人の社員たちと一日を過ごしました。私を含む六十名の僧侶たちは三つのグループに分かれ、キャンパス内のそれぞれの場所で気づきの日の指導にあたりました。法話はライブストリームでどこからでも同時に視聴できるようになっていました。

その日は朝食ではじまり、八時半から歩く瞑想についての説明をしました。複合企業体グーグル——グループ・レックス（注）と呼ばれる——の人たちは、とても真剣に歩く瞑想を行いました。いつものように、途中でいったん止まり、そこで腰をおろしました。私は三回お鈴（注）を招き、お茶を一杯いただき、十五分程野外で座る瞑想を行いました。あとから来た人たちはその静まり返った様子に接しました。社内ではめったにないことです。

そのあとで、グーグル社の代表から歓迎の言葉をいただき、私の法話のあと質疑応答の時間を持ちました。誘導瞑想も行いましたが、それは翌日の世界規模の全体会議で使

われました。ギフトの交換があり、マインドフルな食べかたの説明をしてから、私も全員と一緒に昼食をいただきました。午後一時四十分からは、シスター・チャンコンのリードで深いくつろぎの瞑想を行いました。

午後三時に私と何人かの弟子たちは、グーグル社の幹部役員の方々と面談しました。幾人かの技術者もおりました。人々の苦しみを軽減するためにテクノロジーをどう生かすべきか、私たちは長時間にわたり深く話し合いました。

グーグルは「意図、刷新、洞察」(Intention, Innovation, Insight)というテーマを掲げています。彼らが知りたいのは、仕事のためだけではなく生きるすべての場面に、この意図、刷新、洞察がどうかかわるのかということでした。その問いの根本には、「テクノロジーを破壊的な力ではなく融合させる力にするには？」というテーマがあります。これまでのテクノロジーは破壊をもたらし、人と人を引き裂く方向に働いていたからです。

グーグル社訪問に先んじて、私の何人かの弟子たちが会社の現況報告と、想定される質問を書いてよこしました。第一の質問は「自分たち自身を大切にできるような刷新はどうしたら可能か?」、第二の質問は「職場を健全に保ち、母なる地球を大切にするような取り組みかとは?」とい

うものでした。

ここには重要なヒントが示されています。社員がテクノロジーのネガティブな側面に気づいているということです。社内での心の健康が損なわれ疲労感が増している、ということがわかってきているのです。こうした状況に対処するための教えと実践が、そこでは必要とされていました。

さて、もう一つの質問は、「(極度に高い燃え尽き率)という現実を前に、当社の被雇用者のより良い(ワークライフバランス)を創出していくために、会社側としては何ができるか?」です。

多くのグーグラー(グーグル社員)が仕事中毒に陥り、仕事から離れることが難しく、生活までが支配されかねない状態になっています。みなさんも自分について同じことを感じているかもしれません。私たちは生活を仕事に乗っ取られ、時間も、人生を深く生きる力もなくなっています。人生とはギフトです。けれどそれを十分に味わい、その恵みを生かし切ることができていません。

おかしなことに、意欲的にこのテクノロジー依存をテクノロジーで解決しようとする動きもあります。テクノロジー依存症というものが存在します。それを治療するのにさらにテクノロジーを使おうというのです。ドラッグ依存

がドラッグ使用によって治せるでしょうか? 怒りは怒りで癒されますか? 暴力で暴力を解決できるでしょうか? 明らかに矛盾していますね。

これが、はじめの聖なる真理(苦諦)です。仏教徒だけではなく、だれにでもあてはまることです。この苦しみという、最初の聖なる真理をよく見つけなければなりません。テクノロジーは破壊的です。テクノロジーは時間を奪っていきます。私たちには、自分を、家族を、そして自然を大切にするための時間がありません。この文明は、誤った方向に向かっていくのです。

この問いは、一つの目覚めへのはじまりです。不健全な現実を認めれば、それを変えていこうという気になります。それを改善するため、何らかの方法や手段を探そうとします。これが四番目の聖なる真理(道諦)、苦を変容させるための聖なる道です。

私たちはどこへ行くこうとしているのか?

禅には、疾走する馬にまたがった男の話があります。あの辻にやってきたとき、彼の友人が声をあげました。「ど

こへ行くんだ?」「知らないよ、馬に聞いてくれ!」

これが私たちの実態です。馬がテクノロジーズです。テクノロジーズに運ばれる私たちは、それをコントロールできません。ですから、まず意図から始めること。あなた自身に、自分がどうしたいのか問いかねばなりません。

グーグル社には非公式のスローガンがあります。「邪悪になるな」です。邪悪になることなく、たくさんのお金を手に入れることができるでしょうか? グーグル社はそれにトライしているのですが、いまのところ、あまりうまくは行っていない。裕福になりたい。ナンバーワンになりたい。しかしそれには、人生という代償がいります。仕事

に忙殺されるからです。

コンピュータで情報を検索する、それはあなたを問題の本筋からそらしてしまいます。そうして人は自分自身から、家族から、この母なる地球から逃げ出します。現代文明は、誤った方向へと向かっています。だれかを殺したり盗んだりしなくても、人生を失くしているのです。家族や自然を大事にする時間をもたないなら、富を築くことによって、あなたの人生や幸福、愛する人たちの人生や幸福は犠牲になり、母なる地球は消耗します。そうしたお金の作りかたは邪悪です。そもそも邪悪にならずに儲ける方法などあるのでしょうか?

人間の心の中には、孤独、絶望、怒り、恐れなどの苦しみがあります。おおかたの人が、本当の家に帰って自分をケアすることを恐れています。心の苦しみに圧倒されてしまふ、と考えるからです。ですから、そうする代わりに自分自身から逃げ出し、何かを消費することで内なる苦しみをごまかすのです。テクノロジーズはその片棒をかついでいます。その意味でのテクノ

ロジーズは邪悪です。

馬は、きちんとした目的地まで私たちを連れていくためのものです。テクノロジーズも同じです。けれど実際、ほとんどの場合テクノロジーズは私たちが自分から逃避することに手を貸し、私たち自身の人生と幸福や愛する人たちの人生と幸福、母なる地球の美しさを犠牲にしました。

ですから「私は邪悪ではない」などと、私たちには言えませぬ。裕福になることを夢見ながら、自分の人生と愛する人たちの幸福を犠牲にし、母なる地球を傷つけているのですから。邪悪でないことはたやすくありません。

けれども、テクノロジーズによってみなさんが本当の家に帰り、怒り、絶望、孤独のケアをすることができるようなら、そしてもし自分や愛する人たちのために、喜びの感情、幸せな気持ちを生み出すのに役立つならば、状況は良



グーグルと僧侶のバレーボールマッチ



い方向に転換し、テクノロジーが生きてくるということになります。

自分が幸せになり、自分自身と大切な人たちのための時間をもつとき、ビジネスもさらにうまくいくようになるでしょう。心底幸福で、健やかな感情をもち、心のストレスや絶望感を減らすことができれば、おそらくお金ももっと入ってきます。

四つの栄養

グーグル社の法話では、「四つの栄養（四食）^{しじき}」についても触れました。仏教心理学（唯識）では、普遍的な心の形成物（五遍行）^{ごへんぎょう}が五種類あげられています。触（スパルシャ）、作意（マナスカラ）、受（ヴェータナ）、想（サムジュニヤ）、思（チエータナ）です。これらはつねに偏在し、意識の中に現れています。初めが接触で最後が意欲（選択する意志）です。この二つの心の形成物は、口によって取り込むのではない食物と言われています。

心の苦しみを忘れようとして食物に手を伸ばすのと同じように、テクノロジーを利用する人もいます。孤独を感じ

るとき、何かを恐れているとき、食べるものはないかと冷蔵庫の中を探ります。必要だからではなく、精神的苦痛を忘れないからです。こうした食物摂取が原因で、多くの人が食物依存に陥り、肥満になりさまざまな病気に悩まされています。口から入る食べもの、それが四つの栄養の最初（段食）です。

ブッダが教えた二番目の栄養は、目や耳など口以外の感覚器官を通して触れるもの（触食）です。本を手にとって読むとき、何かの感動を期待します。インターネットを使って画像や歌や音楽などを検索するのは、何らかの感情を得るためです。日常から抜け出して音楽を聴き、本を読み、新聞を手にとることで、人は自分自身から目をそらすのです。

自分という家に戻ることを恐れる人が多いのは、そこにある苦しみにどう対処していいかわからないからです。そこで感覚に刺激された感情を求めます。インターネットというテクノロジーは、こうした行為を助長しています。

多くの若者がこうしています。リトリートに来た十二歳の男の子が、毎日最低八時間は電子ゲームにはまっていた止められないと言いました。いやなことを忘れるためにはじめたゲームが、いまや依存になってしまったと。リアル

な現実生活では、自分の家族、学校、社会に対していささかの愛も理解ももてません。感覚刺激で感情をかきたてることによって、多くの若者が孤独感や心の空しさを埋めようとしています。これが二番目の栄養源です。

私たちは仏教徒として、ブッダが教えたとおりに実行しなければなりません。恐れずに、自分という家に戻ることに呼吸し、歩みながら、マインドフルネスと集中と洞察のエネルギーを生み出し、本来の家に帰って孤独の世話をしてください。心の空洞を埋めるための感覚的な刺激を求めて時間を無駄にしないでください。マインドフルな生活の中には悟りと目覚めがあり、そのように毎日を生きていくことができます。人々に手を差し伸べるためには、自分自身という家に帰る方法を身に付け、心の苦しみの世話をし、自分に必要な安らぎと喜びを手に入れることです。

こういったわけで、インターネットやフェイスブックを控えるということはみなさんの生活に不自由をもたらすのではなく、真の瞑想の実践者になるための助けになるのです。実行してみてもこの真実に目覚めれば、何かが欠けていると感じる代りに、より深い喜びを味わうことができるようになるでしょう。フェイスブック自体は良くも悪くもあ

りませんが、使いようによっては有害無益で、かなりの時間の浪費にもなりえます。フェイスブックで私たちがしているのは、自分の外に何かを求めることです。それによって、自分に戻り自分をケアする時間がなくなります。新着メールを期待して一日に数回もメールをチェックする人がたくさんいます。心の中が空っぽで、目新しい何かを求めているからです。マインドフルネスの実践を体得して真の喜びや幸せな気持ちといった、まぎれもなく新たなものを自ら生み出すすべをもってください。

あなたは何をしようとしているのか？

三番目の栄養も食物以外の栄養源で、意欲（決断する意志）（思食）です。意欲とは、何かをしようとする気持ちです。みなさんは、自分の人生をどう生きたいと思っていますか？ 自分にこう問いかけてみてください。もちろん、物質的、精神的な快適さを求める権利があります。けれどそれは心の奥からの願いではありません。究極の関心事はなんでしょう？ 人生の意味を知っていますか？ これらが大きなエネルギーの源になります。



ティク・ナット・ハン師(右)と、SIYを設立されたグーグルの陳一鳴(Chade-Meng Tan)氏(左)。SIY(Search Inside Yourself)は、グーグルが最新の脳科学に基づいて開発したリーダーシップ・パフォーマンス向上のプログラム

お金を稼ぐこと、ナンバーワンの企業になることだけが目的であっても、それでは満足できないでしょう。巨万の富をもち多大な権力を手にしても、なお幸福でない人たちが世の中にはたくさんいます。彼らはとても孤独で、自分の人生を生きる時間がありません。理解者はおらず、彼らも人の気持ちかわからないのです。理解と愛のないところには幸福ありません。

ですから、みなさんの本当の意図は、たくさんのお金にも、社会的な承認にも、権力や名声にもありません。本当に欲しいものは、たぶん他にあるはず。それは文明を逆行させることかもしれません。苦しみを癒し変容させる、喜びや幸せを作り出す、人生の瞬間瞬間を深く生きたことなど、心の中にある苦しみへの対処法を人々に知らせる手伝いかもしれません。それによって、彼らも愛する人に同じ技を伝えられるようになり、地球の美しさを守ることまでできるでしょう。これは良き欲求、良い栄養です。

こうしたエネルギーをもつことができれば、企業のリーダーには強靱さが備わります。グーグル社の人たちが私に話してほしかった最初の項目が、これでした。目の前の現実に取り組ませる意欲、動機づけです。

ブッダには、自分を変容させ、心の解放と慈悲を手に入

れ、衆生の苦しみを減じようとする強い意欲がありました。それは良き欲求、良き食物です。そうしたエネルギーに生かされた彼は、四十五年間さまざまな境遇にある人々に説法し、手を差し伸べました。ブッダは非常に強いエネルギーを備えていたのです。

良き意欲の栄養源をもつ人には、大きな幸せがやってくるでしょう。理解と慈悲を生み出すとすること、自分が真に幸福になり、多くの人を助けようとする、これらは良き意欲であり意図です。企業のリーダーにこうした「菩提心」があれば、文明の流れを押し戻すことができるでしょう。彼は自分自身であることができ、「馬」をコントロールし、テクノロジーを良い方向に生かすことができます。

ナイフがあれば、野菜を刻みジャガイモの皮がむけます。ナイフは便利な道具です。しかしテロリストなら、それを使って人を殺すこともできるのです。テクノロジーも同じです。慈悲と洞察があれば、テクノロジーを最大限に生かして、あなたを含めだれでもが自分という家に帰り、自分や愛する人たちを大切にすることができるよう新案を思いつくでしょう。

四番目の栄養は、意識(識食)です。個人の意識が食物

になります。意識の中には良い要素がたくさんあります。愛する、許す、理解する、慈悲をもつなどの能力です。意識の中でこうした要素をどう育てるべきか知ることが必要です。

どんな人の心にも慈悲の種はあります。日常的に慈悲の種に水をやる方法を知っていれば、それは育っていきます。慈悲の種は触れるたびに、あなたの中で心の形成物となりますが、慈悲がそうして生きている限り苦しむことはなくなります。これは良き食物です。

しかし、良き食物は慈悲だけではありません。もつとたくさんの良いもの——喜び、幸福、やさしさ、許し、平等な心などの種も存在します。これらの要素をさらに伸ばしていくよう努めれば、あなたは豊かになる良き食物をもち、愛する相手を幸せにすることができます。

その一方で、心の中には苦しみの種もあります。怒りや、絶望や、孤独などの種です。こうした苦しみの種に水やりをするような暮らしかたをしていると、新聞を読んだり、電子ゲームをしたり、誰かと話すあいだに、怒り、絶望、妬みなどが心に生まれ、自分にとって不健全な食物を育ててしまうかもしれません。

心の庭師として、自分にとって有利な植物を育てましょう。

う。ウルシのように健康を損なうようなものは栽培させん。怒り、絶望、暴力、差別も同じく害のある食物です。

だれでも心の中にこうした苦しみの種をもっています。集合意識も食物です。心が暴力や恐れ、怒り、絶望では切れそうなたちが、近所にいるとします。そういった地域にはからずとも住むことになったら、あなたは怒りや恐れの集合意識を取り込むようになります。まわりみたいに怒りや恐れや暴力的な心をもたたくないと思っても、何年かその環境に身を置くうち集合意識を取り込んで、同じようになってしまう。これは害をもたらす食べ物です。

リトリートに参加すると、呼吸や集中のしかたを身に着け、緊張のやわらげかた、慈悲の生み出しかたを知っている人たちにたくさん出会えます。その人たちは、マインドフルネスと慈悲の集合エネルギーを強力に作り出し、あなたはそれを取り込みます。安らぎを感じ、喜びが湧き、友情を感じます。それを食べることができるのです。これは良き食べ物です。

集合意識はこうして、良き食物にも害のある食物にもなります。集合意識という栄養はとても重要です。

しかしグーグル社では、意欲の話にもっと時間をさきました。「イノベーション・インテンション・インサイト」

いです。そのためにはまず、私たち自身がそうしなければなりません。このように話すことができるでしょう。

テクノロジーを生かす方法

プラムヴィレッジのあるブラザーたちが、フェイスブック社とグーグル社に特別なウェブサイトを作ることを提案しました。そこにアクセスすると、呼吸のしかたや歩きかた、強い感情の取り扱い、自分やまわりの人のために喜びや幸せな気持ちを作り出す方法などを学べるということです。

フェイスブックはこの案を実現すると約束してくれました。グーグルもマインドフルネスのウェブサイトを作れば、従業員がみんなそれにアクセスして自分自身や家族を大切にする方法が学べます。そうすれば、どんなガジェットやデバイスがあればそうした暮らしへと人々を誘えるのか、見通すことができるようになるでしょう。

スマートフォンに話しかけます。「ねえ君、ぼくはいま辛いんだ。どうすればいいんだろう?」。するとスマートフォンが応えるのです。「そうか! まずこうしてごらん。

というテーマのうちの「インテンション」に直接関連しているからです。鍵は自分自身の意志をよく理解することです。

大企業のリーダーには、明確な意欲、人々の苦しみを減らそうとする強い思いが必要です。そうした良き食物があればその人は幸福であり、良きリーダーにもなれるでしょう。代表者がまずすべきは、自分自身に帰る方法を知り、自らの苦しみに耳を傾けて理解し、慈悲の心で自分をケアすることです。

そうして家族がこれにならえるよう伝えれば、家族が彼を支えてくれます。仕事の仲間にも同じことを試みます。彼らは職場の雇用者すべてが自分本来の家に帰り、自分や家族のケアができるよう伝えることでしよう。このような意欲や意志、動機がもてるようなきっかけを、まわりに投げかけることができるのです。これは第三の栄養を与えることです。

あなたがリーダーなら、「大切なみなさん。みなさんはここに職を得て家族を養うために来ているわけではないでしょう? 人々の苦しみを減じる仕事をするために、やって来て私たちの仲間に加わったはずです。私たちの仕事は、人々が自分自身に帰り自分を大切にするための手伝

マインドフルに息を吸い込んで、君自身に戻るんだ」。良き教師ならこんなアドバイスをするはずで。

電子機器がこんなふうに話してもおかしくありません。

「ねえ、君はいま何かできるような状態じゃないと思うよ。むかついているんだから、自分自身に帰って怒りの世話をすべきだよ」

車を運転していてうとうとしたら、センサーがそれを検出するのでもいいですね。鐘を招いて音を出し、こう言うのです。「おい、君は眠たいんだろう。目を覚ませ! そんな状態で運転したら危ないじゃないか」。マインドフルネスの実践ですね。

企業が作り出す電子機器に、こうした働きをさせることができます。たとえばiReminder (アイリマインダー)、iReminding (アイリマインディング)、iReturning (アイリターニング)。自分自身に戻るデバイスです。私たちは、テクノロジーを生かして人々が自分をケアし苦しみを減らす方策について、グーグルの経営者たちや技術者たちと二時間かけ意見を交換しました。

私たちに役立つような、携帯電話やスマートフォンにつける新機能はたくさんあります。たとえば、十五分ごとにマインドフルネスの鐘が鳴って、話者が我に戻り自分をケ

アすることを思い出せるようなしかけです。

プラムヴィレッジでは、鐘の音が聞こえるたびに思考を止め、話すのもやめ、動作を止めて心を体に戻し、深く洞察を働かせます。「ああ、私は生きています！ この地球の上には存在し、座ったり歩いたりしている。なんてすばらしいのだろう」。楽しみながらマインドフルに三呼吸し、いまもここに生きる事実をお祝いするのです。混乱したり怒っているときには、電話に話しかけます。すると電話がどうすべきか何をやるべきかを思い出させてくれる、というのはどうでしょう。

ある若い技術者はこう言いました。「しかし、こういったことをしても、それは消費者が必要としないものを押し付けることにはならないでしょうか」。私は、真のニーズとそうでないニーズがあるのだと答えました。

空腹でないのに心の辛さを忘れるために食べるものを探すような場合、それは真のニーズではありません。こうした類のニーズをテクノロジーで満たそうとするなら、それは消費者の利益にはならず、代わりに苦しみをごまかすための感覚刺激と感情を与えているにすぎません。けれど本当のニーズもあるのです。自分自身に戻り、自分と家族のケアをすることです。だからこそ、本当のニーズとそうで

ないものとが見分けられる力を消費者がもてるように援助すべきです。

楽しむことが実践のこつ

仕事は仕事であり人生とは別だ、というのは二元的な考えです。たとえば、駐車場に車を停めて仕事場に向かって歩き出す。そのときマインドフルに歩むか、たんに仕事場に行くために歩くかを選ぶことができるのです。マインドフルな歩みかたを知っていれば、駐車場から仕事場までの一歩一歩が、喜びと幸せをもたらしてくれるかもしれません。体の緊張がゆるめば、一歩ごとにいのちの不思議に触れられるでしょう。こんなふうに歩むのは、楽しいものです。歩くことは人生であるという見方もできますし、反対に歩くことを骨折り、労働とみなすこともできます。

皿を洗うとき、洗っているその一瞬一瞬を楽しめるようなやりかたをすれば、皿洗いは仕事ではなく人生になります。こうした皿の洗いかたを知りたい人は、『The Miracle of Mindfulness』（邦題：『気づき』の奇跡^{ミラクル}）という私の著書を読んでみてください。マインドフルに床にモップ

がけをしたり朝食を作るすべを知ったなら、それらも仕事ではなく人生になります。

医者が患者を診断するのは仕事です。けれど慈悲と喜びがそこにあれば、医者であるあなたと患者の出会いはいは美しい関係に変わります。これも人生です。ですから、人生と仕事は別々なものではありません。

私が書道をする際には、いつでもまず一服のお茶からはじめます。茶道は禅の僧侶によって始められた伝統で、茶を飲むことにより坐禅のときに意識が冴えかえるということから来ています。そういうわけで、茶と瞑想は幾百年ものあいだ一つでした。

一服したあと、私はお茶を少し取り分け墨と混ぜます。半円を描くときには吸う息に従います。引き続き半円を描いて閉じるときには吐く息に従います。ですから円相の中に呼吸があり、マインドフルネスがあるのです。

ときおり私は、師を招いて一緒に円を描きます。私の手の中には母や父の手があり、先祖、先師、ブツダの手があります。マインドフルに円を描くとき、ブツダの手が私の手と一緒にあるはず。円相を描く瞑想にはマインドフルネスがあり、集中と洞察が伴います。その洞察は私個人ではなく、多くの人たちの集合的な個から来ています。ブツ

ダが寄り添い、マインドフルに円を描くのを手伝ってくれるのです。

人が「タイががんばって円相を描いている」というなら、それは違います。私は楽しみながらやっているのですから。書は私の人生であり修行です。ここで瞑想と、仕事と、実践は一つになっているのです。

プラムヴィレッジの出家の生活には、四つの営みがあります。ダルマ（法）を学ぶこと。それを実践すること。もう一つは作務で、掃除、調理、リトリートの運営などです。最後は遊びです。お茶の時間に招きあう、バスケットボールをプレイするなど、いろいろあります。これら四つの側面が出家の生活です。

四つは、互いにつながり合っています。楽しいのは遊んでいるときだけではありません。遊びの時間は学びの時間でもあります。さらに仲間たちとの関係を築き、健康を増進することも含んでいるのです。楽しむことは実践です。ですから遊びの中に学びがあり、実践も、作務もあるのです。

私たちは学ぶときも瞑想を実践するときも、喜びを育てよう努めています。歩く瞑想や坐る瞑想でも、ゲームをするのと同じようにできるはず。ただ一緒に座るだけで何もしなくても、ともに歩くだけでも、それをすごく楽

しいものにすることが出来ます。法話を聴くということは、心の中の喜びの種に水を与えることです。もし修行が苦しいというなら、それは正しい実践ができていない証拠です。

世界各地で開催されるリトリートを企画するときも慈悲の心に基づいて行っています。奉仕する機会が与えられたのですから、そこから大きな喜びがやってきます。それは仕事ではなく実践そのものです。企画したリトリートに参加される在家の方々と私たち出家者は一緒に実践します。ですから、仕事と、人生と、実践の間に差別はありません。

勉強、実践、仕事、遊び、という四本の柱が出家者の生活の礎となっています。この四本の柱は相互に共存していて、その一つずつに他の三つが含まれています。

一般人でも同じように生活できます。ですからみなさんは、仕事と人生という二元的な考えを超えて行ってください。仕事のあいだのどんな一瞬でも人生の瞬間になるような働きかたができるよう、自分で練習を積んで行きましよう。

「脚注」

注1 Googleplexは、Googolplex（10の100乗＝天文学的数字）のもしり。

注2 プラムヴィレッジでは鐘はブツダの呼び声であり、「打つ」や「鳴らす」ではなく「招く」と表現する。

注3 横たわって体をスキャンし、慈悲を送る瞑想。

注4 唯識派では、「唯識三十頌」によって心所（心の形成物）を五一種に分類し、そのうち普遍的に存在する五つの心所を「遍行心所」と呼んだ。

① 触→感覚器官と対象の接触 ② 作意→意識を対象に向かわせる注意 ③ 受→感じる作用 ④ 想→知覚・認識作用 ⑤ 思→意欲・意志作用。

注5 iPod、iTune、iPadなどのシリーズのもしり。「思い出すための

合図、繰り返し教えるもの、自分に戻るきっかけ」などの意。

注6 池田久代訳 二〇一四年 春秋社