

五つのマインドフルネス・トレーニング

五つのマインドフルネス・トレーニング（五戒）は、仏教が示すグローバルな精神性と倫理を体現しています。これは、四聖諦と八正道というブッダの根本教義、そして正しい理解と真の慈しみの道を、私たちの日常生活に根ざした形で具体的に表しています。この実践は、私たち自身と世界に癒しと変容、そして幸福を導く道しるべです。五つのトレーニングを実践することは、相互存在（相即相入）の智慧——すなわち正見を育むことでもあります。それにより、あらゆる差別、不寛容、怒り、恐れ、そして絶望を手放していくことができるのです。この実践に則して生きるとき、私たちはすでに菩薩の道を歩んでいます。その歩みを自覚することによって、人生における迷いや混乱から解放され、未来に対する恐れに支配されることなく、今この瞬間を真に生きることができるのです。

1. いのちを敬う

いのちを破壊することから生まれる苦しみに気づき、相互存在を洞察する眼と慈悲を養い、人間、動物、植物、鉱物のいのちを守る方法を学びます。自分の考えかたや生きかたにおいて、自ら殺さず、人にも殺させず、世界のいかなる殺害行為も支持しません。怒り、怖れ、貪り、不寛容などのいのちを害する行為は、差別や二元的思考から生まれることを知り、寛容と差別のない心を育てます。そして心の中と世界に存在する、暴力、狂信、教条主義を変えていきます。

2. 真の幸福

搾取、社会的不正義、略奪、抑圧による苦しみに気づき、心、言葉、行動によって寛容の実践をします。決して盗まず、他に属するものを我がものとせず、自分の時間、エネルギー、持ちものを、必要とする人と分かち合います。深く見つめる実践を通して、他の幸福と苦しみは私の幸福と苦しみと異ならないこと、理解と慈悲なしに真の幸福はありえないこと、富、名声、権力や享樂の追及は大きな苦しみと絶望につながり

うることを理解します。幸福は外的な条件ではなく、心の持ち方によって決まるものであり、自分が幸福のための条件をすでにじゅうぶん持っていることを思い出せば、今ここで幸せになることができます。地球に生きるものたちの苦しみを減らし、気候変動に加担しないよう、自ら正しい暮らし方を実践します。

3. 真の愛

性的な過ちによる苦しみに気づき、責任感を育て、個人、カップル、家族、社会の安全と誠実さを守るすべを学びます。性欲は愛と異なるものであり、貪りによる性行為は、つねに自分と相手を傷つけることを自覚します。お互いの合意と、真の愛、深く長期的な交際なしには、性的な関係を結びません。家族、友、支えと信頼の場であるサンガに、誠実な関係性への精神的な援助を求めます。また、子どもたちを性的虐待から守り、カップルや家族の関係が性的過ちによって破たんしないように最善を尽くします。心と体が深くかかわりあっていることを知り、私と他者のさらなる幸福のために、自分の性的なエネルギーの適切な扱い方を学び、真の愛の四つの基本要素—慈しみ、思いやり、喜び、分け隔てのない心（慈悲喜捨）を育てます。人間の経験の多様性を尊重し、いかなるジェンダー・アイデンティティ（性自認）や性的指向に対しても差別しないことを誓います。真の愛を実践することによって、私たちは美しく未来へとつながっていきます。

4. 愛をこめて話し、深く聴く

気づきを欠いた話し方と、人に耳を傾けられないことが生む苦しみに気づき、愛をこめて話し、慈悲をもって聴く力を育てます。それによって自分をはじめ、他の人びと、民族や宗教や国家間の苦しみを和らげ、和解と平和をうながしていきます。言葉によって、幸せや苦しみが生まれうることを自覚し、信頼、喜び、希望を与える言葉を使い、誠実に話します。心に怒りが残っているうちはけっして話しません。マインドフルな呼吸と歩く瞑想を実践し、その怒りに気づき、深く見つめます。怒りは、私自身の認識の誤りと、自分と相手の苦しみに対する理解の欠如から生まれることがあると認めます。自分と相手が苦しみを変容させ、困

難な状況から抜け出せるような話し方、聴き方をします。確かでない情報を広めることをせず、分裂や不和を引き起こす言葉を発しません。正精進を実践して、理解、愛、喜び、差別のない心を養う力を育て、意識の奥深くにひそむ怒り、暴力、怖れを少しずつ変容させていきます。

5. 心と体の健康と癒し

気づきを欠いた消費から生まれる苦しみに気づき、マインドフルに食べ、飲み、消費する実践によって、自分と家族と社会における心と体の健康を育てます。自分がどのように食べ物、感覚印象、意思、意識という四種の栄養（四食）を摂取しているのかを深く観察するよう心がけます。賭けごとをせず、アルコール飲料、麻薬だけでなく、特定のウェブサイトから、ゲーム類、テレビ番組、映画、雑誌、書籍、会話にいたるまで、毒性のあるものは摂取しません。今ここに戻る実践に努め、自分自身と周囲に存在する、回復と癒しと滋養をもたらす要素に触れます。そして、後悔や悲しみによって過去に引き戻されたり、不安や怖れや貪りによって今ここから引き離されたりすることがないように気をつけます。消費に没頭することで、孤独や不安、さまざまな苦しみをごまかすことはしません。相互存在の真理を深く見つめ、自分の体と意識だけでなく、家族や社会や地球という集合的な体と意識に、安らぎと喜びと健やかさを保つような消費に努めます。