

日常生活で役に立つ仏教の教えについて

・情報モラルを、仏教の教えから考えてみよう

日本仏教の流れ

1.538 年、仏教が中国から朝鮮半島を経て日本に伝わり、国家の安定、天皇の安寧を祈る為に取り入れられました。

2.古来からの日本の神々への信仰（神道）も共存の道を歩みました。

3.神道の神様たちは、仏や菩薩の化身として別の姿で現れて、私たちを救ってくれるという考え方が、平安時代に定着しました。

4.平安時代後期には巨大地震、飢饉や疫病等が頻発し、庶民が希望を失っている中、この世は辛くても、阿弥陀如来を信じれば極楽浄土に行けるのだという教えは急速に広まりました。

輪廻転生について

輪廻転生とは、一時的に肉体は滅びても、心は滅びることなく永遠に継続することです。

・心は生きものの死を超えて流れ続けて、心の流れは心の連続体と言われ、途絶えることはありません。

・生きものが行ってきた行為の良し悪しによって、六道(神・阿修羅・人間・動物・餓鬼・地獄)のいずれかの世界に生まれ変わらなければならないのです。

輪廻に生きるということ

・貪りや怒り、愚かさにおかされた心の連続体は6つのタイプ（六道）の生き物としてこの輪廻にあらわれると仏教では説いています。その中で人間だけが、修行によって貪りや怒りや愚かさを滅し、輪廻を抜け出て、心の本然のありかた、悟りの境地にたどりつく可能性があるというのです。そのような可能性を持つ人間に生まれたということは何という幸運なのでしょう！

日常生活で役に立つ仏教の教えについて

・仏教の教えは、耳で聞いて、それを自分の場合に置き換えてよく考え、さらに日常生活で実際に使ってみるといふ、^{もんししゅう}聞思修が大事と説かれています。

・悪いことが起こったとき、因果の法則から考えてみると、過去、過去世で自分が悪い行いを積み重ねてきたという原因によって悪い結果が今現れたのだと考え、将来楽や幸せを願うのなら、今この瞬間から身口意（体と言葉と心）で善い行いをすることが大切です。

・また、輪廻の苦しみから考えてみると、無数の輪廻を繰り返してきた中で、ある時は激しく憎む「敵」だった者が、次の生では自分を愛する「味方」となって生まれ、また次の生では敵になったり、とコロコロ変わってどれが本当にその人なのか決めることができません。自分の心もコロコロ変わり、一時の感情で「敵」「味方」と区別するのはおかしいことだと考えるのです。

・「怒りや憎しみ」は役に立つか？と自分の心を分析してみると、「怒りや憎しみ」は食欲、安眠、幸福感を失くし、心身に不調をもたらすので、決して役には立たないことがわかります。

・「笑い」が体の免疫機能を活性化し、自律神経の働きを安定させる効果があると実証されています。

・「思いやりの心」を育てることで、心に平安や幸福感が生まれることをよく味わいましょう。

「こころの真の安らぎ、喜び、幸福といったものは、目で美しいものを見て、耳で素晴らしい音楽を聞き、口で美味しいものを食べて、鼻で良い香りを嗅いで、肌触りの良い服を着て、そういった外側の幸せのことではなく、こころを訓練することによって得られる内側の幸せのことです。修行の目的はそこにあるのです。

苦しみや悲しみ、不安や怖れは、どのように生じてきているのか自ら分析してみてください。そうした努力をすることによってこれら負の感情は鎮まり、ストレスも減り、自分を信頼することができるようになります。気づきを得、自らを信頼することができるようになれば、そのうえに安らぎの心を打ち立てることができるのです。それが精神的な幸福というものなのです。そして、それこそ私たちが追い求めるものなのです。」（ダライ・ラマ法王）

以上