

ほつそりとして、健康で美しい身体を崇拜しています。私たちの多くがそんな理想を追いかけて懸命になるのは、実はそんな身体を持っている人は稀であり、持っていたとしてもそれを永遠に保つことなどできないからなのです。

同じコインの反対側には身体に対する嫌悪があり、身体からの完全な疎外がありますが、人々はときにこれら二つの状態の間を行ったり来たりします。身体のあちこちがでつぶりとしてきて、皺ができて、こめかみのあたりの髪がグレーになった頃に、心が揺れ始めます。しかし身体を嫌悪し疎外する態度は宗教の世界においても顕著に見られます。そういう態度は、身体に対する欲求や必要があるにもかかわらず、あたかも身体が存在しないかのように振るまい、身体を卑しめ否定するような修行の中に反映されています。

ある意味では仏教はこの二つの見解の中間にあります。言い方を変えれば、そのいずれをも超越しています。ブツダによれば、身体が存在することには疑問の余地がありません。しかし、便宜的な、そしておそらくは法律的な観点を除けば、身体が自分の物ではないということも真実です。深遠な見方をすれば、身体は私たちの所有物ではないのです。

ちよつとした観察をしてみるとわかることですが、身体はみずから欲することを勝手に行なっており、私たちはそれをコントロールすることはできません。身体は私たちにいつおなかが減っているのかを知らせ、いつ満腹で、もうそれ以上の食べ物はいらぬのかを告げます（もともと、これに関して私たちは、身体の言うことをよく聞いているとはいえませんが）。それから、いつトイレに行かなければならないか、いつ疲れて眠る必要があるのかを身体は告げてきます。もちろんそうした要求を無視

することもできませんが、そうするには生命の危険を賭けなければなりませんし、永久に無視しつづけるわけにもいきません。これらは身体が管理しているのです。そして私たちがどんなにビタミンをたくさん摂っても、体操をどんなにしても、完全なダイエツトをしても、身体の反応を最終的に予知することはできません。その最も明白な例をひとつあげるならば、私たちは身体がいつ完全に力尽きてしまうのかわかりません。不思議なことに私たちの運命は、この壊れやすく予測不可能な身体という物体と絡み合っています。

ダルマにのつとつた態度は身体をなおざりにしないことです。身体の健康を保ったり、見た目を良くしておくことは、そのプロセスに執着しない限り悪いことではありません。それはむしろ騎兵の馬に対する態度に似ています。もちろん彼は馬の世話をします。呼吸という手段を使ってなされる身体の探検は、自然の驚異的に入り組んだ側面を調査してみるよい機会です。身体の探検は自分がその中にある分だけ、月や星、あるいは植物や動物の王国などよりも親しいものです。そして身体を覗き込んでその本性を見たとき、その見ることに於いて解放が起こるのです。

みなさんがすでに気づいていることを取り上げてみましょう。たとえば、呼吸に注意すれば身体をリラックスさせ調えることができますね。そのこと自体はこれまで見てきて明らかかな事実であり、これによって身体の世話をする間接的な方法が見つかります。何回も何回も充分なまでにそれを見つめたなら、あなたはその知識をマスターしたことになります。そのとき、その知識は、口で言うだけではありません。深くと深いものになっていることでしょう。

身体に落ち着く

呼吸への集中から、身体というより大きな場へと優雅に移行するためのテクニクにはさまざまなものがあります。そのひとつはすでに述べたように自然にそうなってくるものです。ひたすら呼吸に細かな注意を払っていると、次第に静まってきて、呼吸の感覚を身体全体で感じとることができるようになります。詰まった感じのところは時間がたつにつれて自然に解消していき、ここで「全身」と呼ばれているエネルギーの場に触れ合っていることを感じるでしょう。

正式の指示的な方法を使つて、もっと体系的に身体に入つて行くこともできます。坐禅の中で呼吸を意識を向けることから始めて、少し静かになってきたら、次から次へと焦点を当てながら、身体全体に注意をめぐらせていきます。息を吸いながら、息を吐きながら、頭蓋骨の感覚ないし無感覚を感じとりまわります。息を吸いながら、息を吐きながら、額を、次に目を、鼻を、後頭部を、耳をというように感じとっていきます。

これはイメージ瞑想などのように視覚化するのではなく、思考を含みません。ただそれらの場所感覚を経験するだけです。たとえば右目に行くとしみます、そしてそこで何を感じるができるかを見てみます。ひとつの場所に好きなかだけとどまり、身体の下部へと移動して行くのですが、呼吸とのつながりを失ってしまわないように注意します。

これを二、三回やったら、補助的な修行として、身体各部に対する反省をします。たとえば目につ

いてなら、それがどんなに貴重なものであるか、自分は見えるのに目が見えない人が大勢いるという事実を反省します。目から入ってくる素晴らしいものすべてについて振り返ってみてもよいでしょう。物事をあたりまえに受けとってしまわないための方法です。これをすべての器官、そして全身についてやってみます。この修行は特に瞑想者の気分が沈んでいるとき、何もかもがうまくいっていないように思われるときに役立ちます。全身をめぐって行くと、人生の中でうまくいっているすべてのことが見えてきて、修行に対する興味が再び湧き上がってきます。

前に述べたような身体に対するある種の執着を育ててしまうのではなく、生まれてこのかた私たちに預けられたこの身体に感謝して味わうことがポイントです。これは実り多い考察になります。身体について良く知るようになるというだけでなく、呼吸以外のものを知るために呼吸を使うのです。これはこの経典を学んでいく際に必要不可欠な能力となります。そうして私たちの集中力は高まり、執着は減り、しがみつくことなく真価を味わえるようになります。

最初の四つの考察は、禪定ゼンテイと呼ばれる状態に入るために私たちを整えてくれます。禪定とは八つの高度に集中した状態で、各段階は洗練の度合いによって定義されます。禪定においては、さらに身体に安らぐようになり、エネルギーの滞りを解消し、安定して心地よい仕方です。坐ることを学ぶことによって、心はさらに深く没入していけるようになります。しばらく修行したことのある人ならば誰でも、静かに集中した心の重要性を深い敬意とともに認めることでしよう。ある程度の清澄さと安定性がなければ、ブツダの教えを学び取ることはできません。私たちは学ぶための心の準備を徐々にしているのです。

もう一つの指示的な瞑想では、たとえば骨盤とか下腹といった身体の領域を取り上げて、そこでもんな息の感覚が感じられるかを見てみます。もちろん下腹は呼吸を見つめるための最もありきたりな区域ですが、この種のガイド付きの瞑想では身体の右側、左側、背中などという特定な個所に注意を向けていきます。時間があれば、全身をくまなくめぐつてもかまいません。部分によって、最初にそこに注意を移したときには、ブロックされたように、あるいは死んでしまっているように感じるかもしれません。心配することはありません。やがて生きいきとしてきます。ついには微妙な呼吸の感覚を身体中で感じられるようになるでしょう。

こうした訓練にはみな、心と身体と呼吸とをひとつにまとめる効果があります。そうやって三者を統一するので、これが第三番目の考察の中心的な目的のひとつです。この修行を始めたときには、観察者と観察されるプロセスとがありました。しかし次第に、私たちの上に押しつけられたその境界が消えていきます。すべてのものはそれ以外のもの的一部分です。そこには信じられないような静寂と安らぎがあります。

身体の究極的な運命

身体に注目するもうひとつの方法、「死の意識」は、ラディカルに響くかもしれませんが、これもまた「サティパッターナ・スートラ」から来ているものです。古代、ヨーギたちは誰かが死んだら、実際に死体置き場に行つて身体が腐敗していくプロセスを観察しました。彼らはひとつの死体を観察

するためにそこで長期間キャンプを張りましたが、周りには多くの死体もあったでしょうから、腐敗していくプロセスのさまざまな状態を観察しながら次から次へと見て回ったのかもしれませんが。

現代の私たちにはそういうことはできませんが、ブツダはそこで何が起こってくるかを詳しく描いた広範な一連のイメージを残してくれました。そのすべての考察が恐怖や嫌悪感といった激しい感情を引き起こすので、準備ができるまではやろうとしないほうがよいでしょう。しかし、自分の身体がいずれはたどることになるさまざまな段階を視覚化しながら感じ取る、そのプロセス自体は重要なものかもしれません。死体置き場には、ここに足の骨が、そこには肩甲骨が、というようにさまざまな骨が転がっています。これが考察すべき諸段階のひとつです。もちろん最終的に、その骨は溶けてしまい、塵だけになります。そして風がその塵を吹き飛ばしていきます。

それが私たちの究極的な運命なのです。疑いの余地はありません。

こうした考察のポイントは、死に関するぞつとする感覚を作り出すことではありません。私たちが身体を理想化してしまうことに対してバランスを取るだけのことです。なぜならば、身体を理想化する態度が多くの苦しみを生み出しているからです。私たちが何を期待してみても、身体は自然の法則に従っていきます。

私自身は死の意識の修行を何度もやってみて、大変素晴らしいものだと思います。アーチャン・スワットのもとで、ほぼ一ヶ月間、起きている間はずっとこの修行をしたのです。最初は、吐き気、驚愕、苦々しさ、そして絶望といったあらゆるものが出てきました。自分はそれまで一生懸命に働き、人生で非常に多くのことを成し遂げてきたが、そのすべては結局こうなってしまうのだ、と思ったも

のです。悔恨、恐怖、深い悲しみなど、腐敗した状態にある身体を見ることでどんな感情が湧いてきても、呼吸に対してやってきたのと同じやり方で、その感情に注意を向けていきます。そうやって少しずつ、この自然の法則になじんでいきます。やがて醜いものだとは思わなくなり、ただ物事の在り様の一部として見るようになります。

私がよくやり生徒にも紹介したひとつの視覚化瞑想は、私たちがいずれはそうなる骸骨を思い描いて見ることです。どういうわけか、この瞑想は私にはとても簡単にできました。自分を骸骨だと思い描きながら、一回に何時間も歩く瞑想をやりました。そうしようと思わなくても自然にできてしまう境地にまで達したことがあります。イメージはとてもはつきりしていました。坐る瞑想のときに、呼吸を友としながらこの視覚化瞑想をしたこともありえます。すると次第に、修行が進むにつれて、事実が内面化されてきます。自分がいつかは骸骨になるということが意識の中に沈み込んでいきます。その知識によつて身体との新しい関係が生まれてきます。

先生はとても巧みに導いてくれました。私が腐った身体を見ることに上達すると、先生は「よろしい。それではもう一度そのイメージを作りなおさない。今度は若くて丈夫で魅力的なのを作りなさい」と言います。私がそうすると彼は、「それではもう一度腐らせてください」と言うのです。身体の中にも入っていった尿、糞便、膿、血液といった色々な構成物をも見えていきます。それはたんに嫌悪を呼び起こすためだけではなく、身体を理想化してロマンチックに空想してしまうことに對する対抗作用をしているのです。結局のところ、身体はこうしたぞつとしない要素から成り立っているわけですから。

ですから、嫌悪感の段階でやめてしまわないでください。バランスの取れたところまで、自然で健康的な物事との関係性にまで戻ってきます。身体というのは奇跡的なプロセスであり、関係性やあらゆる人生の中で楽しまれるべきものです。そしてまた身体は死んでいくものでもあります。そういうわけで、自然の法則や物事の真実の在り方に対して、できるだけ忠実でありたいのです。

静けさの段階

ここまで来ると、この経典がどういうものかわかりかけてきた人もいるかもしれませんが。それは自分で体系的に進めて行くことのできる一連の考察であると同時に、呼吸に意識を集中する修行によって自然に生起するプロセスを記したものでもあります。各ステップは互いに絡み合っています。それはちょうど、呼吸が深くなると自然に身体に焦点が合ってくるのと同じように、第四のステップは第三ステップに従って出てくるものです。そうやってみようというのではなくて、ただ起こってくるに任せるといった感じです。振り返ってみると、各ステップは互いに重なり合っているにもかかわらず、最初の教えから実際かなり遠くまでやって来たことに気づくでしょう。

4. 「全身を静めながら息を吸おう。全身を静めながら息を吐こう」と訓練する。

ある意味では、これ以上説明する必要はありません。第四の考察は、集中した静けさの領域を探索

する道へと私たちをいざないます。そこには多くのレベルがありますが、ブツダとその後の修行者たちは、私たちがそこで何が起こっているのかを理解できるように、いくつかの名称と境界を示すポイントなどを含めたガイドラインを残してくれました。すでに述べたように、そのひとつが禪定ヂョウテイと呼ばれる、没入のレベルです。最初の禪定には、五つの要素が揃うことが条件として含まれます。それらがこれから先の修行に対してどのような価値をもつのか、みなさんに理解できるように話してみましよう。

最初の二つの要素は、もう知っている人もいることでしょう。ひとつはヴィタツカ（漢訳経典では「尋」と訳されている）で、注意を対象に向けることです。健康的な心がまず最初に備えているべき二つの性質であるエネルギーと気づきを結びつけるものという見方もできます。呼吸などの特定の対象に意志によって心向けたりねらいを定めたりする能力を育てます。二つ目はヴィチャラ（漢訳経典では「伺」と訳される）で、鑑定すること、心が対象への興味を持続させる能力です。まず最初に呼吸にたどり着かなければなりません。それから、足を滑らせることなく、たえずそこにとどまらなければなりません。これら二つの要素は共に働き、ほとんど溶け合ってしまうこともあります。ときには、人によって、一方が他方より強いこともあります。しかし、修行が進むと、両方が力強く成長していきます。

次の特質は極めて劇的なもので、ピーティ（漢訳では「喜」）、すなわち喜悦として知られています。強いエネルギーの活気ある感じです。一瞬の閃きのような場合もありますし、突然に現れては消え去ってしまうかもしれません。それから何ヶ月も再びそれを感じることがないかもしれません。その一

方で、極めて定期的に感じられるようになることもあります。喜悦が身体全体に染み渡って、全身がほとんど透明に感じられることもあります。身体がなくなってしまうように感じられると同時に、身体がそれまで以上の何かにも感じられます。喜悦の中には安らぎのような感じもいくぶんありますが、真の安らぎではありません。それは興奮なのです。喜悦が強まるにしたがって、私たちはそれを好きになってしまいう傾向があります。その状態にとどまりたいのです。しかし、やがて——信じられないかもしれないかもしれませんが——その喜悦は悩みをもたらすようになることもあります。その状態の中にも真の安らぎはないからです。リトリートをしていると、それが長期間にわたって続くことがあります。みな、なんとかしてそうした興奮状態に陥らないようにするものです。

喜悦を通りすぎるとスカ、すなわち楽（漢訳も「楽」）になります。これはさらに充足感の強いもので、それだけにいつそう危険でもあります。喜悦の刺激的な面、目がくらむようなエクスタシーなどで、それだけにいつそう危険でもあります。喜悦の刺激的な面、目がくらむようなエクスタシーなどは退いていきます。大いなる安らぎと静寂を感じるに至ります。

古代の瞑想家たちはこれら二つの状態を区別するためのあるイメージを紡ぎ出しました。人が砂漠を長い間水なしで旅していて、やっと水を見つけてひどい渴きが癒されると知ったときの喜びがピーティです。それに対して水を飲んで安堵して、満足する、それがスカです。

ピーティとスカはときに高次の幸せであるといわれます。それらは決して旅路の最終目的ではありませんが、極めて重要なものです。修行のこの段階で、あるいは他の段階でこれらが現れてきたら、何に対してもそうするように、ただそれに気づいています。指導としてはそれだけです。ピーティやスカは心が集中したとき自然に生み出されるもので、その微妙さや強烈さにはさまざまな程度があり

ます。

この状態とのつながりは、修行へのさらなる動機づけを与えてくれます。スカの状態と親密になって、本物だと思えるようになれば、ずっと簡単にスカに戻って行けるようになります。ただ坐って、呼吸を二、三回意識しただけで、もうその状態にいます。これはすぐに培えるような能力ではありませんが、時間をかけて修行するうちに育っていきます。

この種の静けさや至福が第五の要因へとつながっていきます。エーカツガタ（漢訳では「一境性」）は一点に定まった状態で、集中（漢訳では「三昧」）の同義語であり、散漫さがなく揺るぎないという特徴があります。心は、レーザー光線のように、あるいは太陽光線を結集させるレンズのように、極度に集中されてきます。安定すると同時にしなやかに柔軟になり、心自体を見つめるために、解放へと導いてくれる洞察を養うためにふさわしいものになっていきます。

こういった状態にはそのほかの利益もあります。ここで述べている安らぎや至福は内面から出てくるものであり、あなたが健康であるか病気であるか、若いか年老いているか、裕福か貧しいかには関係ありません。あなたはもう世界があなたをどのように取り扱うかに左右されたりはしません。私たちはたいい自分は大丈夫だろうかと他人の目を気にするものですが、そんな乞食のような状態はすでに脱しています。

そうは言っても、こうした状態によって私たちが世界から切り離されてしまうというわけではありません。ただ外的要因に依存することが少なくなるというだけです。充足感の源が自らの内に得られるのです。ですから私たちにはまだ仕事も必要ですし、人間関係もありますし、人生で誰もが出会っ

問題にも直面します。しかしそこには絶望に陥ってしまうようなある性質がなくなっています。心が安定して集中できるといふ事実の中に、私たちは静かな盟友を得ているのです。そのような安定性を得ることで修行に対する信頼が強化され、さらに修行したい気持ちになります。

ただ残念ながら、この同じ能力が異なることもあり得ます。私は、スカを体験して執着しなかった人に出会ったことがあります。それがどんなに有利な状態であっても、執着すると問題になります。ひとつには、スカに執着すると世界から引きこもりがちになります。ただ世間から抜け出して坐りたいと思うようになります。否定的な状態を強めているわけではなく、ゴタゴタから離れて、偉大なる盟友である気づきを強めてはいるのですが、それ以外には何もしてはいません。

この時点で友達がいると助けになります。すでにその経験があつて、「それは実に素晴らしいことだね。でも、そこには洞察がないよ」と言ってくれる先生がいるとよいでしょう。もちろんそれに対して私たちはまず、「こんな風に感じられているんだから、洞察なんていらぬよ」と言い返すでしょうけれども。

問題はいつもそのように感じられるわけではないということです。この至福に打ちのめされた状態から乳離れするための最良の方法のひとつは、それもまた現れては消え去っていくものであると理解することです。スカはやがて消えてしましますが、それを求めて私たちがもがきつづけるなら、それは真の苦しみを生み出します。どれほど価値のあるものであつても、そこには必ず限界というものがあつて、静寂は修行の途上における重要なステップではありますが、修行は単に静寂のみを目指すものではありません。

最悪の場合、集中した心の喜びの中に閉じ込められてしまうと、瞑想は人をさらに充実した人生へと導く手段ではなく、厄介な物事から逃避するために落ち込んで行く聖域となってしまう。人は自分の中の悪魔に取り組むことはまずしませんが、悪魔は強さを保ったままになります。そのような人たちはまだ幻惑されているのです。幻想の中でとても静かにしているだけです。物静かな愚か者たちです。

重要なのは、その静かな心、さらにはその静かな心から生まれてくる喜びを用いて、自分自身を深く見つめていくことです。それがヴィパッサナー修行の核心なのです。ヴィパッサナーの修行は、呼吸や身体などの対象を意識していることから始まって、その意識そのものになることへと高まってきます。私たちは知ることへと常に向かっているのです。

第2章 感受と共に呼吸する

探求の始まり

「アーナーバーナサティ・ストラ」に出てくる最初の四つの考察は、坐を獲得すること、心を安定させること、身体と親しくなることという長いプロセスを含んでいます。呼吸に注意を向け始めるだけで、呼吸にはさまざまな性質のあることがすぐに明らかになってきます。まったく同じ呼吸などないことがわかります。時がたつにつれて、呼吸の性質はより深く細やかになってきます。呼吸はさらに明確になり、身体全体を通して容易に意識できるようになります。注意を持続させていくと呼吸が変わり、心と身体が呼吸に寄り添うようになってきます。呼吸は身体にとって不可欠な調整役なのです。

身体と心と呼吸がひとつになり、痛みや不快感なしに長時間坐れるようになります。強い嵐に耐えることのできる深い根を持った木のようになってくるのは、前に述べたとおりです。深い根というのは、どっしりと坐った姿勢がもたらす安定性のことです。生まれて始めて、困難な感情の嵐に直面す

ることができるようになるかもしれません。

ここで、このプロセスは人それぞれ、さまざまな仕方で開催してくるということを強調しておかねばなりません。一般的には長期間にわたって起こることであり、たいていの場合それは相当量の坐禅修行をした結果としてもたらされるものです。

しかし、ある程度の消澄さが得られた後で、修行の焦点が静けさから探求へと転換する地点があります。私たちは目覚めて注意を怠らないようにしながら、強い興味をもって坐ります。身体の考察から感受の考察へと移行するときに、この視点の転換が起こっても不思議ではありません。前にも述べたように、仏教の心理学では心を感じ作用のひとつとみなしており、感受とは六つの感覺作用を通して経験する感覺のことです。

これまでも感受については見てきましたので、五、六番目の考察にはなじみがあるように感じるかもしれませんが、力点の置き所が微妙に変わってきています。以前にはこれらの心理的狀態が未発達で弱い段階にあるのを見てきました。今度はそれらが明確に安定してきているため、特別な考察の対象として見つめていくのです。

5. 「喜悦を感じながら息を吸おう。喜悦を感じながら息を吐こう」と訓練する。
6. 「楽を感じながら息を吸おう。楽を感じながら息を吐こう」と訓練する。

ここでは、ブツダがこれらの状態を瞑想のプロセスから生まれてくる当然の結果であると考えてい

たことが見て取れます。二組目の四つの考察はすべてが感受に関するものとなつていますが、ブッダはまずこの二つについて触れています。

喜悅は極めて強烈になることもありすが、必ずしもそうとは限りません。重い場合も軽い場合も、粗いことも細やかなこともありすが、喜悅は静かで清澄な呼吸から生まれ出てくるものであり、それ自体が呼吸をさらに静めていきます。しかし、喜悅が修行のこの時点で現れてきたときには考察の対象となります。身体と呼吸が背景へと後退するのに対して、喜悅が前面へと出てきます。呼吸と同じように、喜悅がひとつの全世界となるのです。

喜悅が修行に対する大きな励みとなることは前にも言いました。それは何かが起こっていること、確かな手応えのある証拠です。修行自体が報いとなつてきますから、もはや先生や教えをそれほど頼りとする必要はありません。私たちはこれまでの人生で痛みや苦しみをいやというほど味わつてきていますから、喜悅はそれに対する膏藥のように思えてきます。

大したことを成し遂げたようにも思えてきて、それが問題の種になります。私たちは学士、修士、博士と発展的に進んでいく達成の枠組にあまりにも縛りつけられているために、今度はそれを修行の中で構築するようになります。これくらいの喜悅が得られたので、次はあのくらい欲しい。もつと欲しい。食べ物、お金、セックス、権力などと同じようになります。現実的な苦しみにまでなりかねません。チヨギヤム・トゥルンパ・リンポチエは、ダルマの修行が自我意識を強めることに使われてしまうスピリチュアルな物質主義について語つたとき、それが何であるかを嗅ぎ分けていました。

喜悅から生まれてきて静寂で安らかな深い状態に入っていくスカ、すなわち楽についても同じこと

が起こりかねません。喜悦が生じているときにも楽がある場合があります。喜悦が支配的になりながらも、混ざり合っています。しかし心が安定してくると喜悦はそのエネルギーを失い始め、深い安らぎが現れてきます。洞察の作業をすることができるのは静けさの中であり、喜悦のダイナミックな強烈さの中ではかなり難しいものです。

スカはとても安らぎに満ちていますから、とりわけ魅惑的です。涅槃のようであり、少なくとも、涅槃とはそのようなものではないかと想像していたようなものです。私たちはその静寂さの中で残りの人生を生きてみたいと思います。しかし、それは涅槃ではありません。それは、その他すべてのものがそうであるように、やって来ては去って行くひとつの状態です。智慧が究極的に教えてくれることは、それは無常であり、不満をもたらし、実体のないものだということなのです。

こう言われると、ブッダはいつも私たちが手にしている幸せをすべて封印してしまおうとしているのではないか、私たちの行進に雨を降らせているのではないかと思えてくる場合があります。しかし本当は、ブッダは私たちが苦しみを終わらせることができるように、目覚めという見通しのよい地点から話しかけているのです。喜悦と至福は瞑想の中で養われた静寂という一定の与えられた条件から発生してきたものであることを、ブッダは見抜くことができるのです。

どんな瞑想者に聞いてもわかることですが、瞑想状態というものははかないもので、特にそれに見がつこうとしているときには一段とはかないものです。喜悦と至福は、どんなに深いように見えても、究極的な満足を与えてくれるものではありません。それらの内にはある実存的な寂しさ、つまり「私」とか「私のもので」という痕跡があります。それらを生み出した諸条件が終息すれば、消え去っ

ていきます。もし私たちがそこに執着するなら、消え去ったときに苦しむのは私たちです。

だからといって、喜悅や至福が現れたときに楽しむなど言っているではありません。坐っていていくらかの静寂さや安らぎを見出したときには、それに身を没してみなさい。それがあなたにどんな風に働きかけてくるか見てみなさい。自分の知らなかった内面的な強さを見つけることができるかもしれませぬし、自分の外側に幸福を捜し求める強迫的な傾向が弱まるかもしれませぬ。

花はしおれる

多くの仏教寺院、僧院や瞑想センターでは生け花が飾りの一部になっていて、たんに景色を美化するだけではなく、意味深い教えを物語っています。最初の日には花は新鮮で美しく、生きいきとして芳しく、心を打つほどに目を引きまします。二日目には、おそらく、やや芳しさを失っているかもしれませぬ。それからすぐにしおれてきて、花びらが落ち始め、どんなに私たちが賞賛しても、まもなく枯れて死んでしまします。

私たちはその経験から、花はいつも少しぼんで枯れてしまつてがっかりさせられるので、もう二度と花は楽しむまいと決意するでしょうか？ それとも花がここに咲いている間は楽しみ、花と共にあるときには充分に味わい、枯れてしまつたらひとときの悲しさを経験して先に進むでしょうか？ それは人間としてのあらゆる経験と同じです。喜悅や至福についても同じことです。

これらの状況を見つめ始めると、「ああそれはわかつていゝ」といった知的な意味ではなく、もつ

と深い仕方です。それらが無常であることを理解します。そのうえで、そういう状況に対して自分がどのように反応しているかをも理解できます。私たちはそれらがもつと長くどまっただけで欲しいと熱望し、消えてしまったときにはもう一度それらを求めて追いかけてまわし、それほど良いとは思えない状況に対しては不満を抱きます。私たちの人生の大半は、あるものを追いかけて他のものから逃れて、そんなふうに行ったり来たりしているうちに過ぎて行くのです。

それと同時に、これらの状態がどのようにして「私」とか「私のもの」といった感覚を生み出してしまいかということもわかってきます。「これは私の喜悅だ」「私はこの瞬間とても幸せだ」「私はこんなに素晴らしい修行をしている」「私は（喜悅を経験している限り）仏教徒であることを愛する」などと続いていきます。極めて魅力的な瞑想状態に対する新種の執着が現れてきます。それらの状態に対して、食べ物、セックス、お金、権力や名声に対するのと同じようにしがみつくなれば、私たちはまったく同じような仕方です。火傷することになります。

自我のために突き動かされるとつもない重荷から、うんざりした感じが出てきます。これは実は健康的な徴です。このことを理解して初めて、私たちのほとんどがなぜそんなにも疲れ果てているのか、あるいはどれくらい疲れているのかを理解することができます。それでも私たちは自我を養い、自我から何をすべきかを命じられ、自我を保ち、自我を守り、自我の中で傷つけられながら丸一日を過ごしていきます。そして疲労困憊してしまふのです。

ブツダの教えのすべては、一つにまとめることができると言われていきます。「どのような状況の下でも、何物に対しても、私、とか、私のもの」として執着してはならない。それは喜悅とか至福を