

経験すべきでないということではなく、それらに執着することのないよう注意しなければならないということ。執着してしまったときには、気づきをもってその事実を見つめなければなりません。そのように見ることが私たちを守ってくれるのです。

ここでの試練は何かという、私たちが喜悦や至福を充分に経験して、それらが終息したとき、果たして手放すことができるかということです。私たちは自然の法則が働くに任せることができず、でしょうか？ 私たちが任せようと任せまいと、いずれにしても自然の法則というの働いていきます。しかし、呼吸に自らを委ねたのと同じようにそれに委ねることができずでしょうか？

明らかにこの時点で、私たちの修行はヴィパッサナー、すなわち智慧の要素である洞察の修行に切り替わります。私たちはただ心を静めて集中しているだけではありません。対象が静寂さそのものであったとしても、その対象の本質を見つめています。何か実体のないものに核となる本質を想定してしまっていること、それにしがみつくことができると思い込んでしまっていること、それが自分に属するものであると決めつけてしまっていることを私たちは理解します。さらに注意深く見つめていくなら、こうした思い込みがすべて幻想であることを理解します。私たちはこれらの無常の状態が行ったり来たりするままに任せなければなりません。

この無常、あるいは空というものこそ、すべての仏教文献への表玄関となるものです。よく誤解されるように、それは物事がここに存在しないということではありません。そうではなく、物事は私たちが思っているようなあり方で存在しているのではないということです。私たち自身が思っているほど堅固なものではありません。私たちは記憶やさまざまな理想から自分自身についての概念を創造し、

そのイメージを保持しようとして疲れ果ててしまいます。最後にその理想のイメージを手放すことができたとき、それは大変な救いとなります。そして私たちはこれまでとは別なことをする豊かなエネルギーを得ます。

しかし、喜悅や楽という状態は、無常であるにもかかわらず、極めて価値あるものとなる場合があります。さらにそれらに慣れ親しむようになると、思いどおりにその状態に入ることができるようになります。私自身の人生に起こったことですが、近年私は年老いて死を迎えつつある両親の世話をしなければなりません。代行権限について学ばなければならず、多種多様な老人ケアについて調べなければなりません。みなさんの多くもよくご存知にちがいないまどろっこしい迷路の中で、私は何日も何時間も過ごしました。

私の友人に聞いてもらうとわかることですが、私は、書類に書きこむ類の活動はいつさい敬遠してきました。友人は、今度ばかりは何ダースという書類を埋めていかなければなりません。その作業にうんざりしてくると、私はほとんど注意を払うこともなく、早く手続きを終えようと急いでいました。しかしその最中にあつても、ちょっと手を休めてしばらくの間あの静かな意識状態に入ると——ヴィパッサナーの修行というほどのものではなく、呼吸を見つめることで生じる簡単なサマディですが——気分が一新して、やる気が出なかつた一連の仕事を続けることができました。私は静寂な状態をほとんど失いかけていたところで、その価値を理解したのです。

こんどは便所掃除

喜悅、至福、無常、自己の不在……こうした言葉はいずれも何か秘教的な感じがしますが、大切なのは、修行を頭の中に仕舞い込んだ言葉の山に終わらせてしまわないことです。自分のことを、いろいろなセンターに置かれてある石仏のように、いつも蓮華坐で坐って素晴らしい智慧を見極めていくといったイメージで思い描いたりしないようにしてください。本書のような本の要点、あるいはリートやクラス、それに瞑想修行の要点は、修行を日々の生活に應用できるようにすること、すなわち一瞬一瞬が修行であるようにすることです。私が教えたことのすべてを、あなたは便所掃除からでも学ぶことができます。

私はどのクラスを教えるときでも、必ずちょっと日常生活に関する話をして、それから生徒たちにも、ふだんの生活の中でどのように修行を應用しているか話してもらおうようにしています。そういうことは、行なうのも話すのもなかなか容易ではありません。特に西洋で瞑想に魅力を感じている高等教育を受けた知的な人たちにとっては、仏教の精緻な理論について話す方がずっと簡単です。

インサイト・メディテーション・ソサエティのリトリートでは、毎日作務の時間があって、瞑想者全員が何らかの仕事をします。たしかに施設の保持のために役立つということもあるのですが、それだけではなくて修行に関する重要なつながりを作るという意味もあります。人生のほとんど毎日、私たちは多くの時間働き、瞑想で坐る時間はわずかです。リトリートではたくさん坐って少し働きます。

あなたがいかにして修行を作務の時間に応用していくかが、いかにして修行を自分の人生に持ち帰って行くかを大きく左右します。

作務の中にはあまり魅力的ではないものもあります。非常に多くのトイレがあり、きれいに掃除しなければなりません。できれば会社の偉いさんや、著名な大学教授に掃除してもらいたいと思います。からかつてそう言っているわけではありません。もつとも、有能なベテラン主婦の中にも、トイレ掃除が大嫌いという人はいるのですが。

でも、修行は、ただそれをする事です。あなたは膝まづいて便器を洗いながら、スプレーのボルトと長い柄のブラシを持つているかもしれませんが、スプレーのシューシューという音や、ブラシが便器をこする音が聞こえるでしょうし、洗い残したところや、落ちにくい汚れが目にとまります。そして昨夜の野球ゲームのこと、あるいは今度の休暇について考えていることに気づいたら、自分を責めることなく、便器に心を戻します。

「汚いなあ、ひどいにおいだなあ、誰でもいいから他にやってくれろ人がいたらいいのになあ」とあなたは思います。そう思ったらその嫌悪感を見つめて、便器に戻ります。完璧な便所掃除人になろうとしないで、ありのままの自分になって、筋肉がちぢこまったり、胃が縮んだり、といった今起こっていることをそのまま感じながら便器に戻るのであります。それがその瞬間のあなたの人生なのです。それは恐怖に直面するといったようなロマンチックなことではありません。汚くて臭い便所に向かい合っているのです。

そのときあなたは自分で作り上げた自己イメージと鉢合わせすることになるでしょう。「なぜこの

私が便所掃除なんかしているのだろうか？」あるいは「こんなに気をつけて便所掃除をしている私は、なんて素晴らしい仏教徒なんでしょう」とか。しかし、たとえわずかな瞬間であっても、その行為に完全に一体になることができたなら、そこにはある種の喜び、ある種の歓喜のあることがわかるでしょう。「私」とか「私のもの」という概念の力を弱めるすべがわかり始めるにつれて、喜びがやっつきます。自我の栄光を支えるために背負わなくてはならない信じられないくらいの重圧を、以前のあの疲労感を、あなたはもう感じてはいません。

現在すべきことに常に心を向けつづけられる人などいませんが、それができるようになるほどに、その仕事は素晴らしいものとなっていきます。たとえ便所掃除であっても、それはダルマの修行です。なぜなら、「私」とか「私のもの」が存在しない自らの存在の本性に触れ始めているからです。あなたは現実のひとつのレベル、あなたによって楽しまれ生きられるのを待ち望んでいた現実のレベルを理解し始めているのです。

「悟りとは何か？」という問いに対する有名な答えは、「ご飯を食べ、お茶を飲む」という単純なものでした。簡単そうです。じゃあ、最寄りの中華料理屋に行きましょうか……というのは冗談です。じつはその答えは、対象と分離した意識をまったく持たずになされる行為について言及しているのです。その行為は、自分のことに関わろうとする根深く条件づけられた傾向をまったく離れたものです。悟りを開いた心は、行為の中にその性質を見せるのです。

悟りとは「私」とか「私のもの」との関連を超越しています。自己概念という幻想を超えたところにあるものです。世間では肯定的なセルフ・イメージを持つことはいいことだと考えられていますが、

仏教の智慧はイメージをすべて手放してしまふことを教えています。セルフ・エスティーム（自尊心）の中には多くの苦しみがあります。自尊心が持てるときはよいのですが、それは出て来たり消えて行ったりするものであり、まったくコントロールできないものです。この修行は、あなたが自分自身について抱く思いをすべて手放していく方向に向かっています。次に、あなたが他の人はこうであると思うことについても、「ご飯を食べ、お茶を飲む」と同じようにしていきます。しかしそのときあなたは、自由であり明晰であること、心をこめることと努力する必要のないこととはどのようなものなのか味わい始めています。

ですから、ふだんの生活がとても大切なのです。結局のところ、私たちのほとんどは、僧院の中で瞑想のために捧げられた生活をしている僧侶や尼僧ではないのですから。私たちの人生のほとんどがありきたりの活動に費やされます。しかしあなたがそれを、僧院生活よりも劣っているとか優れているとか思わずに、修行の一部として受けとることができるならば、それはとても豊かなものとなり得ます。自分自身について抱いているイメージのために何かをするのを次第にやめていくにつれて、最終的にあなたは明晰さと真の慈悲に到着します。愛のある活動をすることによって外側から慈悲を育てていくことも可能ですが、この内面的な明晰性に到達するのが最良の道です。内面的な明晰さに到達したとき、欲するかぎりのすべての慈悲が手の届くものとなってきてきていることに気がつくでしょう。

感受のより大きな世界

感受すなわちヴェーグナーは仏教の教義・修行体系の中で非常に重要なものです。あるとき、ブツダはすべてのものが感受の上で合流すると言ったことがありました。ブツダは感受という言葉を感じたという意味合いでは使っていません。仏教体系の中では感情は後から出てくるものです。この相違を理解することは、実際の修行の上で大きな意味を持ちます。感受という術語は、感覚とも呼ばれることがあります。心を含めた感覚器官のドアを通して入ってくるものすべてを指しています。

私はケンブリッジ・インサイト・メディテーション・センターで初心者クラスを教えています。生徒たちはしばしば音に対して極めて敏感です。瞑想するのは初めてで、彼らは安らぎと静寂に満ちた経験をしたいと期待しています。そして私たちのセンターは市街の中心部のやかましい通りに位置しています。誰もが窓から入ってくる音を耳にします。トラックが轟音を響かせ、クラクションが鳴ります。その一方で、小島のさえずりやリスたちの話し声が聞こえます。

センターの瞑想ホールはキッチンからそう遠くないところにあつて、ときには坐っている最中に手の込んだ美味しい食事が準備されることがあります。ホールに匂いが漂ってきて、これから何が出てくるかの予告編をしてくれます。

こうした感覚対象のどれひとつを取ってみても、そこには快、不快、あるいは中性のいずれかにあたる、直接的かつ自発的な感受があります。通気口から流れてくる野菜カレーの香りや、朝の作業に

動んでいるモッキングバードの鳴き声は快です。コンクリートミキサーが唸り声を立てながら通り過ぎるのは不快。夏の日を終日鳴きつづける虫の音は中性です。問題となるのは、感受は実際に一日中一瞬一瞬生起しているのに、私たちは必ずしもこれらの感受を意識するとは限らないということです。

感情は、この感受に気をつけていないために起こってきます。あなたは何か心地よい匂いを嗅いで、「ああ、野菜カレーだ。この坐禅はいつ終わるのかな？ 待ちきれないな。たくさん作ってくれてあるといいんだけど」と考えます。込み入った心の状態が迅速に組み上げられていきます。足にズキンとしたものを感じて、「おや、大変だ。もつと痛くなったらどうしよう？ 取り乱してここから走り出さなくてはならないようになったらどうしよう？ なんてこのリトリートに来てしまったんだらう？ 一体全体なんで私は瞑想なんか始めたんだらう？」と考えます。

その最初の瞬間、明瞭だった感受の直後を執着、嫌悪、あるいは退屈が追いかけてきます。第六感である心から出てくる思考にも、快、不快、中性といった味わいがあります。身体に気をつけていたときと同じ方法で、心を見つめる助けとして呼吸を使うことができます。それから思考に關していうと、もしも私たちが思考を見守っていないと、本当に手に負えなくなっていくきます。驚愕、深い悲しみ、欲情、激怒、強い渴望といったあらゆる類の心理的状态に発達して、しばしばそこから生み出される破壊的な行動につながりかねません。

仏教が物事を見つめる体系の中では、感受が世界を展開させていきます。私たちは生涯のすべてを費やして良い感受を収集して悪いものを避けようとしています。中性の感受にあたっては思考や空想

に耽ってぼんやりしてしまいがちです。おそらくあなたがこの本を開いたのさえも、何か良い感受を得ようと期待してのことでしょう。

問題なのは、私たちがこのプロセスの奴隷となってしまうことです。私たちはいろいろな反応を引き起こすこの感受を詳しく見つめようとしません。感受はムードとなり、感情となり、自分という感じに発展していき、ときにそこから良くない行動がもたらされます。気分良く感じさせてくれる人をつかまえて、気分を悪くさせる人を殺します。セックス、お金、権力、麻薬、民族問題、戦争といった人類の問題を生じさせるすべての領域が、感受にその根源を持っています。

ブツダは感受を、この連鎖における切れやすい連結点であると見ていました。もしも私たちが感受をその根源において捕まえて、巧みに感受を見つめることができたら、私たちは不必要な苦しみから自分自身を解放することができます。あらゆる人間の惨めさにつながっていくプロセスを回避することができるのです。

生徒の準備ができたとき、先生は噛みつく

何年前のことですが、私にとって最初の仏教の先生が、いつもは僧侶だけが行なう韓国でのリトリートに参加する許可を、私のために取ってくれました。そこでは私がただ一人の在家で、アメリカ人でした。私たちは坐禅中動かないという誓いを立てました（私たちのセンターでは、瞑想者は動きを最小限にとどめる、もし姿勢を変えると決めたらば気をつけて行なうということだけになっています。修行

するためにはそれが価値のあるやり方ですが、まったく動くなということもまた多くの教えを含んでいます。そこには多くのエゴが巻き込まれていました。私はそこに旗を持って坐っているように感じていました。瞑想オリンピックにおけるアメリカの公認代表というわけです。

ある朝のこと、坐禅が始って一分くらいしか経っていない頃、私は蚊に刺されました。これはどちらかというところありきたりな出来事ですが、私の修行における大きな転換点となりました。実に私はあの韓国の蚊に深く感謝しています。もちろんその蚊は自分のすべきことをただけです。その蚊はただ蚊として存在していただけです。それにしても、刺された跡があまりにも痒くなりだしたのです。我慢できるとは思えませんでした。私は残りの四十八分間、掻くかどうかの瀬戸際で坐りつづけました。

もちろん、正しい修行はただその感覚を感じるだけです。蚊のこと、虫刺されの本質、痒いという言葉を忘れて、ただその瞬間に肌の上で生じている感覚を正確に感じるのです。その点で呼吸は大変に役に立ちます。呼吸はあなたが対象と共にいることを助けてくれます。気づきを増進させ、不必要な考えを減らしてくれます。呼吸に没入して、掻きたいという強い衝動から心を離しておくこともできます。

蚊に刺されるということは、さまざまな側面を持っています。詳しく見ると、痒さはひとつの感受ではなくて、出て来ては消えて行く感受の大群です。それは固定的なものではなく、プロセスです。さらに強烈になったり、和らいだり、二、三秒の間まったく消えてしまったかと思うと、激しく戻ってきたりします。

自覚を保つているとこの真実を知ることができませんが、自覚がないとそれはたんなる一枚岩の痒さにすぎません。自覚しているとその痒さが個人的なものではないこともわかります。それはどこから来るわけでも、どこに行くわけでもありません。あなたが痒さを所有しているわけでもなく、痒さがあなたでもありません。それは自然界の現象です。あなたは自然界の一部です。痒さが何であるかを理解するとき、痒さはその力を失っていきます。

しかしたとえ一秒でも気づきを失ってしまうと、あらゆる種類の思考が駆け込んできます。「動かないなんていう規則を誰が決めたんだ？ 私に動くなという奴らはいったい何様なんだ？ こんな修行は大嫌いだ。こんな国も大嫌いだ。もう擡いてしまおう。それにどう対処するかは奴らが考えなくてはならないことだ……」

そういった思考が私に押し寄せ続けて、それはそれは難儀な朝でした。そしてある時点で私は大きな悟りを得ました。私は高等教育を受けていて、カレッジの教授をしていて、多くの本を読み、ダルマに関する本も読んできましたが、この痒さを人類史上最悪の惨事に仕立て上げていました。もしも誰かに「もっとつらいことだつてあつたかもしれないよ。スターリン時代に強制労働収容所に入れられたつてもあり得たじゃないか」と言われたとしたら、「何だつて？ これはスターリンが料したどんな拷問よりもひどいものだよ」と言い放つていたことでしょう。私の心はそれほどまでに惑わされていました。控え目に言つても、些細な刺激からすべてをでっち上げていたのです。問題がもっと深刻なものであつたならば、その心が何をしかしたとか想像してみてください。

私が気をつけていたときにやってみたように、もとの感受に戻ってみると、それでもまだ快いもの

ではありません。痒さを欲しがる人などいません。しかしあれこれ考えてさらなる苦しみを作り上げていくのではなく、実際にそこにある苦しみに集中することによって、莫大な量の苦しみを取り除くことができます。快適ではないということと苦悩することの相違点がそこにあります。

ほんの些細なことですが、それは嫌悪についての良い例でした。私には渴望に關してもっと恥ずかしくなるような体験があります。私はいつでもインドのものならば何でも愛好してきました。ブッダの教えもインドからですし、私はヨーガを通して内面的取り組みを始めましたが、それもインドに起源を持つものです。インド文化からは多くの利益を受けました。

私はインド料理の味覚も好きなのですが、不幸なことに、私の身体には合わないのです。何年も前のこと、インド料理を大いに楽しんだ後で、一時間くらいすると大変具合が悪くなるという繰り返しを経験したことがあります。「これだ、あのレストランにはもう行くまい」と思うのですが、一週間位して誰かに夕食に行かないかと誘われると、「インド料理？ いいとも。大好きなんだ」といった具合でした。

その料理を食べるとどうなるかはわかっているのですが、渴望の方は「もうどうなってもいいや。あの味なしではいられない」というところまで大きくなっていきます。結構でしょう。でも、それは人間が、過食、飲酒、麻薬、不倫といったあらゆる害のある行動をする際に行なう決心と同じことです。それらのリストを数え上げていったらきりがありません。

すべてのものが感受から始まります。人々が陥りがちな困難な心の状態もすべて感受からはじまります。その原初の感覚のより近くに行けば行くほど、より明瞭に見つめることができます。

小さなことから始めなさい。蚊に刺されたことから自分を解き放ち、どんなふうになりうるか見てみようではありませんか。

感受と心

私が七番目の考察を訳した中で、「心のプロセス」という術語は二つのことに言及しています。これまで議論してきた感受と、心がその感受の経験に対してラベルを貼っていく認知です。そのラベルの中に、特に「私」とか「私のもの」というのが含まれています。

7. 「心のプロセスを感じながら息を吸おう。心のプロセスを感じながら息を吐こう」と訓練する。

以前に、呼吸が身体を調整する道筋について話しました。ただ呼吸に注意を向けることによって呼吸はより深くなめらかになり、今度はその呼吸の質が身体をリラクセスさせ、喜悅や安らぎの感受につながっていくのでした。同じようにして感受が心を調整していきます。たとえば喜悅は、あなたの思考を強く条件づけていきます。

この考察は確実で法則的な関係性について焦点を合わせています。感受が私たちの心のふるまい方を条件づけています。しかし気づきは、そのプロセスを出し抜くことによって、その結び付きを変えることができます。この結び付きがとりわけ活発になるのは、気づきがまったく働いていない、いわ

ゆる無思慮な感受あるいは盲目的感受の場合です。

感受が快であるならば、私たちはそれにしがみつきたくなります。しかしその固執そのものが痛みをもたらします。私たちは快楽に対して固執し、それゆえに痛みを感じます。その感受が消え去ったときには、記憶によってしがみつきます。今感じているのが何であるかを意識するかわりに、先週経験した良い感じを夢見ています。

感受が不快であれば、私たちはそれを取り除きたくなります。坐っているときに足が痛くなると、姿勢を変えるのです。完全に快適な姿勢を捜し求めながら、何回も姿勢を変えつづけます（これが動かずに坐る修行が価値あるものとなる理由です。動かないことで私たちの通常の反応を取り除き、心の動きを観察することができます）。痛みが十分にひどくなると、私たちは部屋を出て、センターを出て、足が痛いということだけで瞑想をすっかりあきらめてしまいます。

また、感受が中性ならば、私たちは退屈して、何かを計画しだし、空想し始める傾向をもっています。このプロセスがどこに流れ着くかは誰にもわかりません。

これらの感受から多種多様な行動が発現してくるのは言うまでもありません。快い感受を追い求めながら、私たちは何かを食べ、何かを飲み、麻薬を使い、セックスをします。それから後始末をしなければならぬはめに陥ります。この種の渴望の結果として盗みもしますし、強請^{ワザ}ったり、詐欺を働いたりもします。そして達成感というよい感じを追い求めて、人々は一生を費やして自らを仕事に押し込め、周囲にある豊かで美しい世界には目もくれません。

暴力的な行為は、しばしば悪い感受を拒否しようとする結果として発生してきます。虐待的な言葉

に始まって、身体的な虐待、レイプ、殺人、より大きなレベルでは戦争に至るまで、あらゆる暴力についてあてはまります。人間が互に行なう悲惨な物事の多くが、嫌な感受を拒否しようとする結果です。そして中性の感受が退屈を生み出します。人が退屈したときに行なう珍奇な事柄のすべてを考えてみてください。

実際、これらの十六の考察は古代ギリシア人が使っていた「汝自身を知れ」という古い格言に関連しています。その考察は、哲学者がよくやるように人間という動物を漠然と理論化するようなことではなく、極めて地に足のついたやり方で、今この一瞬の自分を知ることなのです。呼吸はどうなっているか、身体はどうなっているか、感受は何か、究極的には心はどうなっているのか。大変に微妙なところまで次第に進んでいきます。ひとつのことが次のひとつへと導いてくれます。

われわれの問題の大部分は、私たちが感受やそこから生まれてくる心の状態に同一化してしまうところにあります。私は惨めな人である。怒った人。物静かな人。ここで感受にレベルを貼るといふことが起こっています。気をつけて一瞬一瞬自身自身を調べてみると、人間であるといふことは何と大なることがわかります。そしてそれらすべての状態が私ではなく、ただ過ぎ去って行く現象であることが理解されます。「私は不安な人である」というのは、「私は虫刺されである」ということ以上に何の意味もありません。結局のところ、刺されたことが不安を生み出したのです。一瞬一瞬自分の感受と共にあることができれば、より大きな見通しを持つことができます。

問題が極端に複雑な場合には、このように感受に焦点を合わせてみることに役に立ちます。それに関して私の心に浮かんでくる最も鮮やかな事例のひとつに、ケンブリッジのセンターに住んでいるカ

ツプルの十七歳になる男の子のことがあります。彼は学校で多くの問題を起こして、家族は彼に学習障害があるのではないかと疑っていました。ところが検査を受けさせると、何の問題もありません。とても知的な子であることは明らかです。それで家族はすっかり途方に暮れてしまいました。彼らは私にヴィパッサナーからの見立てが何か役に立たないだろうかと尋ねました。

私は学習障害の専門家などではありませんが、この若い男性と一緒に腰を下ろし、勉強するときのプロセスがどんなものなのか訊ねてみました。彼が言うには、数学の教科書を読んでいると、目の前にある記号が何を意味するのかまったくわからなくなってしまう、そのとき湧き上がってくる不安がひどいのだそうです。彼は学者系の家族の出身で、両親が彼にどんな期待をかけているかよくわかっています。彼の思考は最初の不安からどんどん膨らみ、愚か者、失敗、家族の不名誉という烙印を彼自身に押しつけてきました。彼はすっかり勉強をやめてしまい、また勉強を始めようと考えることすら恐しく感じるような有り様でした。

私が彼になんとアドバイスしたかは想像がつくでしょう。しばらくすると、修行の中の智慧が素晴らしい効果を発揮しはじめました。問題は彼がその記号を理解できなかつたことではなく、その状況において彼の内部から湧き上がってきた感受であり、その感受に対して思考がどう働いたか、ということでした。彼がしなければならなかつたことは、その感受をありのままに体験し、それが自分自身ではないことを確認することでした。感受に細かな注意を向けながら、それが変化してやがては消え去ることを見つめるのです。感受の対処法がわかると、やがて参考書の内容を理解することもできるようになりました。また、他のすべてのことも、いつそう容易にできるようになったのです。

気をつけていること、つまりシャープで、注意を怠らず、敏感であることがなぜそれほど役に立つかという点、早いうちにプロセス全体をつかまえるので、問題が大きくなるのを阻止するのがずっと容易になるからです。しかし、不快な感受は避けなければいけない、ということではありません。あのブツダ自身も不快な感受を体験しました。ブツダは人生最後の日に下痢をわずらったと言われていますが、それは快適なものではありません。しかし、そのような感受であつても、ただありのままに経験するだけであるなら、問題を含んだ心的状態に増殖していくことはありません。それが大きな違いをもたらすのです。

感受とひとつになる

ある見方をすれば、この修行は同じ教えの繰り返しであるとも言えます。別な見方をすれば、教えは変わり続けています。というのも、修行は次第に深まりますし、教えも違った風に見えてくるからです。そういうことでいえば、今こそが教えを——新たな方法を用いて——繰り返すのに良い時点なのかもしれません。最初、私は呼吸のことだけを話しました。現在は感受も注意を向ける対象に入っています。いま私が説明しているプロセスは繰り返し立ち返ってみる価値のあるものです。なぜかという点、そうすることで修行を本当に役立つものにできるからです。

あるがままのものに注意を向けること、あるがままのものに十分な注意を払うことを私たちは学んでいます。私はこれを書きながら、目の上端に小さなしこりのようなものを感じています。私はその

感受に集中します。胃の上端にある軽い圧力、深い感受。おそらく、あなたにも本書を読みながら集中することができる、何らかの鮮明な感受が身体の中にあると思います。

胃に感じている圧迫感が私の注意の対象となります。私はそれに対する注意を引込めたりはしません。感覚はさらに強烈になってきますが、私はそれから離れたりはしません。むしろ近づいてそれに触れてみます。胃に不快なこの感受があり、それに振り向くことのできる気づきがあり、気づきを増進させ正しく働くように守っている意識的な呼吸があります。意識的な呼吸がそういう働きをするのは、そのとき不必要な思考が減っているからです。何かに完璧に注意を向けているときには、考えることはありません。この場合の注意とは、概念とは何の関係もありません。

もちろん完璧な注意状態をずっと続けられるわけではありません。ふと注意が途切れると、思考が押し寄せてきて、レッテル貼り、解釈、分析的結論が続きます。それからすべてが引いていき、再び集中した状態に戻ります。私たちは考えを追放しようとしているのではなく、何物とも戦ってはいません。しかし注意力が自然に強まるにつれて、注意力が思考の動きをとめるようになります。

そうして私たちは再び全身全霊で注意深くになります。あらゆることがその感覚に向かつて一点集中しています。何かを付け加えたり、差し引いたり、あるいは良い感じにしようとしたり、何らかの方法で変えようなどとしているではありません。何の隔てもなしにそれを感じようとしているのです。自覚的な観察者であることさえも分離となります。私たちは自己中心的かつ分け隔てられた状態で何年も過ごしてきました。私というものと私の胃の痛みとが別々に存在しているかのように感じられま

す。痛みは私を攻撃している異物のように感じられます。「それを取り除きたい」という奮闘が起こ

っています。大量のエネルギーがその奮闘に費やされます。

感受と戦うのではなく、あるいはそれに背を向けるのではなく、私たちは修行を通して次第にそれに向かい合うことを学んでいるのです。観察の技術が成熟するにつれて、たしかに観察は起こっていても、誰が観察しているわけでもないようになります。「そんな馬鹿な。この私が観察しているじゃないか」と思う人もいるかもしれませんが。しかしその「私」というのは概念にすぎません。この「私」という感覚が距離を生み出し、望ましくないものから私たちを引き離します。けれども、望ましくないものを歓迎できるようになれるのです。理由は簡単。それはその瞬間における自らの人生として存在するものだからです。

本書で私たちは最初、呼吸に向かい合いました。今は胃の痛みです。やがてはもつと複雑で恐ろしいプロセス、孤独、怒り、恐怖といった実はいやな状態に向かい合うことになるかもしれません。恐怖や怒りもつ莫大な不快なエネルギーに大きな価値のあることが理解できるようになります。こんな諺があります。「大きな煩惱、大きな悟り。小さな煩惱、小さな悟り」。この胃の痛みからの解放、すなわち痛みを十分に感じ、それを受け容れていられることは、小さな悟りなのかもしれません。恐怖とか怒りに対して同じようにできれば、それが大きな悟りなのだと思います。

強いて解脱（解放）を起こすことはできません。それは「我」とらわれた行為であり、自意識過剰な修行者です。本当の瞑想は瞑想者が死んだときに始まります。どこかに行こうとしているとき、ブツダになろうとしているとき、涅槃を得ようとしているとき、瞑想者はまだ生きています。最初はそれが自然ではあります。もちろんあなたは目的を達したのであり、そうでなければそもそも修行

など始めたりはしません。しかし時を経るうちにおのずから、そのような目標も概念にすぎないのであり、かえってそれが苦しみの元となることを理解するようになります。修行が進むにつれて、観察以外には何も無いといった、対象への明け渡しが生じてきます。

私たちは対象とひとつにへなるのではありません。すでに対象とひとつなのです。私たちが対象と隔てているのは、胃の痛みなのではなく、もっぱら自意識なのです。そして、それがあらゆる問題をつくり出しているのです。自意識を手放すにつれて、私たちはありのままの自分になっていきます。私はこの瞬間胃の痛みであり、呼吸であり、遠くでガタガタいつている機械の音であり、窓の外でカーカーという鳥の鳴き声であり、ページの上を走っているペンです。あなたはこの本に書かれた文字を読み取っている目であり、あなたに起こっているその他すべてのことです。次の瞬間には、また何か別なものになっています。そして何が起ころうと、つねにそれが私たちの在りようなのです。

「何を話しているのかさっぱりわからない」と感じて、気にしないでください。私が説明しているのは、修行が向かって行く方向についてです。三昧サンマイが強くなるにしたがって、自分が何をしているかについての意識は弱まり、自分が瞑想者であるという意識も弱くなっていけます。瞑想しているあなたは存在しないのです。ただ瞑想があるだけです。

無為であれ

瞑想する主体が存在しない状態を私が初めて体験したのは、リトリートで苦しい思いをしていたと