

きでした。私の心はあちこち飛び回り、ありとあらゆることを考えていました。私は集中して心を静めるべく格闘していました。そのとき鐘が鳴りました。坐禅の時間は終わりです。私は努力をやめました。そうしたら、それ——瞑想者がいない状態——が起こったのです。私はすべてのことをあるがままに、ただ感じていました。素晴らしい感覚でした。

その瞬間、私は何か極めて重要なことを学びました。無為であることの智慧を理解したのです。

気づきというこのエネルギーには基本的な神秘があります。色も重さもなく、掴むこともできないのに、ただそれ自体で極めて力強いのです。気づきを痛みや不快な感受に向けると、変容が起こります。卑金属を金に変容させるといわれている古代の錬金術のようなものです。ここで卑金属にあたるのが私たちの金にある渴望、嫌悪、迷妄です。火にあたるのは気づきで、密閉された容器は集中です。できあがってくる金にあたるのが解放（解脱）。不快な感受が中性、あるいは快に変わることもときどきありますが、それが要点ではありません。あなたは何も変えようとはしていません。気づきそのものが変容の力をそなえた微妙なエネルギーなのです。

自覚のエネルギーには、それに触れてくるすべてのものを変容させてしまうところがあります。もしもあなたが故意に何かを変容させようとするなら、それは起こりません。なぜなら、そのときあなたは分断されているからです。あなたの一部は空想の未来に行ってしまうています。あなたには痛みを取り除くという目標があり、それは私たちが一生やってきたのと同じ古臭いものです。しかし、何かを付け加えたり差し引いたりしようとせず、分断されていない状態でその感受を十分に経験するならば、何かが起こるのです。

それは、日本の禅院で七ヶ月を過ごし、とうとう去る決意をしたある若い男性の話に似ています。臨済宗の僧院でしたから、彼が師と実際に接することができるのは公案に関する問答をするときだけでしたが、彼は一度も答えられませんでした。しかし彼が去ろうとしたとき、その先生は「何か聞きたいことはあるかね？」と言いました。その若い男性はしばらく考えて、こう尋ねました。「坐禅をするとき、いつも足が痛くなるのでしょうか？」先生はニッコリして、答えました。「そうだ。でもしばらくすると気にならなくなる」

修行を始めた最初は、不快な感受に集中するのはとても難しいことです。心はさ迷います。空想します。その苦痛を終わらせるためのさまざまな方法を考え抜きます。集中力がついてくると、心の動揺はなくなつて、不快な感受と共にとどまることができるようになります。無理やり注意を向けることはできません。強制してもうまくいきません。それはどちらかというと、不快な感受の中に和らいでいくというような経験です。あなたが和らぐと注意が感受の上に落ち着くことができます。

心のプロセスを静める

他の考察と同様に、八番目の考察も七番目から自然に出てきます。そうしようとはがんばらなくても、それはただ起こってきます。

8. 「心のプロセスを静めながら息を吸おう。心のプロセスを静めながら息を吐こう」と訓練する。

この考察は大きな誤解につながりかねません。事実それは、「仏教徒はたいへん受動的な人々で暖かな笑みを浮かべていて何も感じないのだ」という一般的な誤解を反映しています。

この考察は以前と同じ強さで物事を感じなくなるということを意味するのか、と質問されることがあります。そうではありません。他の人たちが感じているように人生を強烈に感じないこと、誰がそんなことを望むでしょうか？ 実のところ、気をつけている人は物事を十分に感じ、感覚のすべてをその詳細にわたって感じるのですが、感じたことによって支配されることがありません。そういう人は感覚と同一化してしまうことがありませんし、その感覚が自己概念に発展していくこともありません。物事を注意深く充分に感じるといふ行為は、心がそれらに左右されないように守っておくことなのです。

莫大な量の恐怖、不安、心配が思考によって作り出されます。あなたは今のところ大変うまくやっているかもしれませんが。比較的健康的で、休養も食事も充分にとっている。しかし、例の記号が理解できなくて不快な感受を体験していた十七歳の男の子のように、何らかの感受がその状態を妨害して、「私は愚か者だ。失敗だ。両親は僕を愛してはくれないだろう」と思考が始まります。するとたちまち、以前と同様に健康で、食事も休息も充分であるにもかかわらず、人生のバランスが崩れてきます。自分がもうすでに拒否されてしまったかのような、すでに人生に失敗してしまっただかのような感じではありません。

同じことが快い思考に關しても起こっているのですが、私たちはそれを苦しみだとは認知しません。たとえば、誰かがお世辞を言ってくれたりちよつとした関心を示してくれたりすると、晴れやかさ、あるいはぬくもりを感じたりします。そうすると頭の中ではすぐさまロマンスが展開し始めます。目も眩むような求愛に続いて、派手な結婚式、ハネムーンはアカブリコです。そこでベンチに並んで腰掛けてマルガリータをすすっている。しかし、自分がいるのは真冬のケンブリッジだという現実を思い出すと、やがてその感受は苦しみへと変わっていきます。

このようにすべての感受が苦しみへと続きます。しかし不快な感受のほうが厄介です。なぜなら、不快な感受の対処法は、直感とは正反対なものだからです。嫌な感じを避けるのは自然なことのように思えます。私たちはそうしながら一生を過ごします。それに、私たちを苦しませたくないと思う善意の両親たちは、こう言つて励ましてくれました。「悲しんでなんかいいないで。ほら、笑顔を見せて。クッキーでもお食べなさい」。それに対してスピリチュアルな道は、これまで避けるのが常だった苦しみを体験するように求めますから、さらなる苦しみを創り出しているように思えてきます。もちろん実際には、このように注意を払うことが苦しみから抜け出す道なのですが。

私たちは本能的に、それ以外のことなら何でもやります。たとえば、多くの不快な感受の裏に潜んでいる恐怖感を取り上げて見てみましょう。それはおそらく、あの十七歳の男の子が抱えていたほとんどの問題の背後に潜んでいたにちがいありません。私たちがよくやることのひとつは、それを否認することです。私たちはその専門家のようなものです。私たちの多くが恐怖を大変うまく否認していますので、ほとんど自覚できないほどです。恐怖感があるかどうかさえわからなくなっています。

私たちはそれを抑圧したりもします。それから逃避します。数え切れないほどの逃避方法を見つけ出します。主だったもののひとつは、特に知的な人にありがちですが、それを理論化してしまうことです。「これが恐怖に関してフロイドの言ったことである。ユングはこうである。ブツダの言ったこととはここにあるとおりである」。しかし、どんなに言葉で説明したところで、自由にはなれません。ある禅師が言ったように、それはただ月を指す指にすぎません。月を経験しなければなりません。特に瞑想に関する面接のときには、誰でも恐怖について多くのことを知っているかのごとく知的に話すものです。しかし実際に彼らが知っているのは単なる説明の域を出ず、そんなものでは恐怖が実際に生じているとき、そのエネルギーを自覚するのに役立つことはほとんどありません。

自覚するかわりに、たいていの場合には恐怖におぼれていきます。瞑想のときに思考に囚われて呼吸から離れてしまったように、恐怖に囚われてしまったのです。みんな後になると、それを再現して、起こったことを正確に理解し、恐怖に関して知的に語ります。しかし恐怖が起こっていたまさにそのとき、そこにはいかなかったのです。

古代インドの瞑想の師匠たちはしばしば恐怖を、「薄暗い部屋の中でロープを見て蛇だと思うこと」にたとえています。私たちの恐怖の大部分はそんなものです。誤って認知することから始まって、ひとつの怯えた思考が次のものへと続いていきます。修行には明察が必要です。ロープはロープ、蛇は蛇です。もしも本当に部屋の中に蛇がいたのなら、恐怖するのは相応しい対応かもしれません。しかし私たちの恐怖の多くはロープに対してのものであり、その正体を知ろうともしませんでした。そうして私たちは対処したり、隠したり、否認したり、込み入った言葉による説明をでっち上げたり

しながら人生を送っているのです。

恐怖に対する一般的な反応として、私たちは戦場を創り出します。恐怖は恐怖から自由になりたいという激しい熱望と戦争しています。そのプロセスが発生している心と身体がその戦場です。私たちは自分をがんじがらめにして、裏表をひっくり返しながらその戦争を闘っています。ここでの修行は、そのプロセスを開くこと、そのすべてが自分の一部であることを理解することです。恐怖、恐怖から自由になりたいという熱望、心と身体、それらを観察している気づき、その気づきを増進させる意識的な呼吸。私たちはそれらのすべてと共に坐ります。すべてがひとつのことです。

恐怖のような強い感情に関しては、まず最初は自分がどうやって逃げ出そうとしているかを観察するのがせいぜいでしょう。それも価値のあることです。否認したり、抑圧したり、説明したり、逃げ出したり、空想している自分を観察することです。これらのことを巻き込まれることなく繰り返し見つけているうちに、心の方が疲れてしまいます。やがてある日——無理にそうすることはできません——恐怖が生じて、注意がそれをサッと出迎えて、ひとつになり、恐怖がその花を開くに任せられるようになります。それこそが恐怖が長い間ずっと待ち望んでいたことだったのです。

「この世界は花咲く宇宙の中で咲き誇る多くの花である」とある禅師はよく言っていました。甘ったるくて感傷的に響くかもしれません、そういう意味で言ったものではありません。恐怖も、怒りも、孤独も、羨望も、彼は花の中に合めているのです。ただそれ自身の時を得て現れては消えて行くままにされること——すべての現象が望んでいるのはただそれだけです。

無視したり抑圧することで恐怖が花咲くことを阻むと、恐怖は私たちに付きまとい引きずり倒し

てしまいます。なぜなら恐怖を避けるためにあまりにも多くのエネルギーを費やしてしまうからです。感情が自らの花を咲かせることについて干渉しなければ、それはそれ自身の命にしたがつて去っていきます。そうするとかつては逃れたり闘ったりするために使ったエネルギーがすべて手もとに残ります。さらに恐怖自体のエネルギーも手に入ります。物事を起こるに任せることができたとき、多くのエネルギーを獲得することができます。

恐れをもたない心の土台は恐怖です。恐れなくなるためには、自分で恐怖のまっただなかに立たなくてはなりません。恐れをもたない心といっても、そうした土台のないものを信じるべきではありません。自分の恐怖を見つめてそれを認めること、自分は恐れているという事実を確認することが出発点となります。そうすれば恐れをもたない心を学ぶための大きな勇氣と謙虚さを得ることができます。しかし、それは長いプロセスとなる場合もあります。

常に暖かく充実した経験でなければならぬという考えにはまり込んでしまうのは、人生においてだけでなく修行においてもしばしば起こります。いつも喜びや幸福を経験していて、顔は暖かに輝き、スピリチュアルで充実しているように見えるべきだ。そうなりたいと思うのは自然なことですが、それもまた罠となります。人々は自分が実際に経験している感受を否認しながら、外面を取りつくるって歩き回っているのです。

もしもあなたが絶望的なまでに不幸であるならば、内側を麻痺させて幸せそうに顔を輝かせているよりも、その不幸としっかり共にあることの方が大切です。その方がより真実に近い修行にもなります。気づきがあるあなたをいつも幸せにしてくれるなどということはありません。誰も望まないこととは

いえ、あなたがひどい恐怖を経験しているとき、そこには本当にそれと共にあることのはつきりとした充実感があります。それは正確にいうと達成感ではありません。それはたった今あなたが自分の人生をありのままに生きているということです。

これが心のプロセスを静めるといふことの意味です。感受が現れます。恐怖のように強烈なものであつても、意識的な呼吸を使いながらそれと共に存在します。それと共にとどまります。あるがままにします。意識的な呼吸と気づきがその感受から力を抜き取つてしまいますから、心がヒステリックになつてしまうことはありません。感受は、私たちがそのような無思慮な状態に追いこんでいく可能性を失います。

最終的にブツダが感受に関して言つたのはそのことです。「悟つたものは感受の生起と消滅をありのままに見る。それらを味わふこと、それらが生み出す危険、それらからの解放をありのままに見ることによつて、すべての執着から解放されて自由になつてゐる」

逃げ道はない

第二の四組を構成するこれら四つの考察は、私たちが感受について知る必要のあることを述べたものです。感受はそれ自体が全体的な世界で、昼も夜も起こり続けています。修行は本当にそれを知ることであり、何がそれを生じさせてそれがどのようにして消え去つて行くかを理解することです。それから特に七番目と八番目の考察では、感受がどのように心を条件づけるかを見ていきます。

ブツダの教えはこの世界に苦しみがあるという事実から始まります。私たちのすべてが無知であり苦しんでいるということを認めるところから教えが始まる——それがそもそも私がこの修行に心を惹かれたところでした。ブツダは苦しみがすべてであると言っているのではなく、たしかに苦しみがあ
るのだと言っているのです。そしてまた苦しみの終わりもあります。それは苦しみを見つめるところ
からやってきます。見つめるステップをなおざりにすることはできません。私たちは自分の苦しみを
長い間きつちりと見つめていかなくはなりません。

真に修行が始まるのは、苦しみから逃げ出す道はないということを理解したときからです。苦しみに
に終わりが無いというのではなく、逃げて苦しみを終わらせる手段にはならないということです。
私たちは呼吸と身体という非常に単純なプロセスから出発しました。それから感受に移行してしまし
たが、多くの人にとって感受はより複雑で、多くのものが詰まっています。感受の中にはより大きな
苦しみへの可能性もありますが、おそらくより大きな幸福への可能性もあるでしょう。

ここで考え違ひしてはいけないのは、感受を持つべきではなかったというのではありません。何か
快いものを感じるのを好み、不快なものから逃げ去るべきではないと言っているのでさえありません。何か
ん。問題なのは、私たちがこういった傾向の奴隷になってしまっていることです。私たちは物事を追
いかけたり、物事から逃げ去ることに際限のないエネルギーを費やしています。快楽を求めてまった
くとどまることを知らない躁病的な私たちの社会全体を見てごらん下さい。欲望は必ずしも悪いもの
ではありませんが、わたしたちはこの全体的な傾向がどのように行き渡り、たたき込まれているかを
知る必要があります。私たちが自らの選択肢を持つことができるように、その傾向にバランスをもた

らす必要があります。

感受を自覚してないと、私たちは感受に追いつてられ、小突きまわされます。毎日錯乱した様相を呈し、感受を本当に意識することなく自動的に反応してしまいます。そこでなすべき修行はただ感受を意識し、感受を完全かつ十分に経験することです。賢明な注意とブツダが言ったのはそのことです。賢明な注意を払うことによって物事にどう対応するか自由が得られます。どんな小さなことにも面食らつてしまうということがなくなり、自分にも取り組むことができるということがわかってくる。いくらか平静な心を養うことができます。

スートラの後半に出て来ますが、そこに自我はなく、ただ現れては消えていくものであるという感受の本質を私たちは最終的に学びます。だからといって感受を味わえなくなるのではありません。本当のところは、感受に隷属しなくなると、感受をさらに味わうことができるようになります。さらに深く充実したところ、仏教の世界で「仏性」あるいは「本来の面目」といわれるものに目覚めていきます。

しかし感受の世界における自由への道は、感受の中に入って行くことです。飛ばしたり回り道をすることはできません。喜悅や安らぎについてこれまで語ってきたことと同じです。こうした状態は魅力的で利点を持っていますが、両方ともに、執着してしまうと苦しみを引き起こすだけでなく自らの否定的な感受に取り組もうとしなくなるという、明らかな落とし穴もあります。

とはいえ、こうした強烈な状態について何が言いたいかというと——少しははつきりしてきたかもしれませんが——それらを充分に知ることは可能だ、ということ。その奴隷になることなく、感

受をどのように利用できるか理解できるようにするのです。自由であるということは、それらを感じないということではありません。ただ接近の仕方が違うだけなのです。

そして強烈な感受に対処することができたならば、より力の弱い感受を扱うのはわけありません。こうしてあなたは人生全体の内に、同様の自由を見出せるようになるのです。

岩を押し上げる

ちよつと変わった例を持ち出して感受に関する議論を終えたいと思います。それはシシユポスの神話です。普通は誰も仏教とつなげて考えることなどありませんが、禪のシャーロット・ジョーコー・ベック師が説法の中で使っていたものです。私はそれで大変に助けられました。実際、もしも仏教の原理に真実があるとしたら、それらはどの伝統にも当てはまるべきものです。ギリシア神話の専門家は私の解釈に異を唱えるかもしれませんが、私は明らかにこの物語を自分に都合のいいように使っています。

かいつまんで話すと、シシユポスは神の怒りに触れるようなことをして、罰として大きな岩を山の上に永遠に押し上げるように命じられました。頂上に押し上げるや、岩は転がり落ちて、もう一度押し上げなければなりません。私がカレッジの学生としてこの物語を聞いたときには、まったく恐ろしいものだと思います。もちろんそれは石を押し上げるということではなく、罰が永遠に続くという事実が震えあがったのです。

今この物語を見てみると、これは私たちすべてに当てはまることだと思えてきます。先ほど話題に上った毎日の生活を織り成す限りなく繰り返される仕事について考えてみてください。タイ国での私の体験、掃いた先から落ち葉が落ちてくるのに道の落ち葉掃きをしているときのことを考えてみてください。誰でも、どこでも、家事をしている人のことを考えてみてください。

この物語は人生というものの本質を語っているように思われますが、この話には一般的には地獄を定義するものとして解釈されています。

シシュポスの直面する困難とは、途方もなく繰り返される失望です。彼は岩を山の頂上まで押し上げます。そして彼が頂上に達したとき——たいいていは大層な苦勞の果てにと描かれています——実際には報酬などなくても、彼は何か達成感を感じたいと思うことでしょう。しかし決してそうはなりません。そこには達成したことを喜ぶ束の間の休息もありません。岩はただ転がり落ちてしまいます。そのことから心がどんなに大きな苦しみを創り上げるかは容易に想像できるでしょう。それを地獄にしてしまうのは、実は心なのです。修行に対しても類似性が見出せるでしょう。私たちは、遙か彼方に思える悟りとは言わないまでも、最低でもリラックスした感じといった何らかの報酬を求めて修行を始めます。しかし期待して坐っているかぎりは、それを見つめることはできません。実際には修行をしていることにもなりません。呼吸を見守るというこの単純な活動から逃れることはできないのだということを理解するまでは、修行は始まりません。たとえ私たちが悟りと呼んでいるものを獲得したとしても、そこにどんな相違があるのでしょうか？ 相違があるとは思いません。悟っても、私たちは次の呼吸の瞬間に自分の人生を見守らなくてはなりません。

残りの人生の間——あるいは永遠に——岩を山に押し上げるようにと判決が下ったとしてみましょう。修行の観点からすると、その事実を明らかに見つめて、そのことの周りに湧き上がってくるすべての感受を見つめることが戦略となります。私たちの苦しみの大部分は、何か別なことをするべきだもつと変化に富んだことをするべきだ、何か人類の利益になることをするべきだといった、周辺に湧き上がる思いなのです（このような不満に聞き覚えがありませんか？）。しかしおそらくある時点で、これが物事の在りようであるとわかることでしょう。逃げ出すすべはありません。残り永遠にその石を押し上げることだけです。

このような状況において私に言えることは、一瞬一瞬押し上げる経験、その岩を山頂まで押し上げる経験と共にあることです。押し上げることに関する考えに捕らえられてしまうことなく、ただ押し出すことになりきることで、報酬が欲しいとか認めて欲しいという考えは捨てなさい。私たちは本来にそんなものを得られるのでしょうか、それははたして意味のあることなのでしょうか？ いずれにせよ、私たちは次の瞬間さらに押し続けているか、他の何かをしているのです。

修行とは、現在の瞬間との極めて親しいきめ細かな結びつきの中に入って行くことです。岩を押し上げること、岩を押し上げることで、私はそれが驚くべき経験であることを発見しました。自分が何をしているべきであるかという手の込んだシナリオを書き上げるかわりに、ただ岩を押し上げるのです。皿を洗います。所得税の書類を記入します。呼吸を見つめます。

修行に関する問題、そして人生に関する問題の多くは同じような状況から発生しています。私は数え切れないくらいの人々からそのことを聞き、また自分自身でも経験していますから、そのことに関

しては証明書をもらっているように思います。ほとんどの場合が、自分自身のために修行して、修行に失望するのです。何回も何回も修行は何になるためでもどこに行くためでもない聞いていながら人は坐って何かになろうとし、どこかに行こうとします。その願いの周辺を思考が取り巻き、彼らは苦しむのです。

その苦しみから抜け出る唯一の方法は、一息一息に命をかけることです。「私はこんなみずぼらしい仕事を三十年もやっている。どうしてどこにも到達しないのだろうか？」とこぼすのではなく、鈴木俊隆老師が「初心」と呼んだ心がけて、ひとつひとつの瞬間に心を新たにしておいていくのです。ひとつひとつの呼吸を、あなたも初めて出会うかのように見つめます。真の修行において、あなたは瞬間瞬間に死んでは生まれています。すべてのものが新しいのです。

しばしば私たちの多くは、過去に苦しんだ痛みゆえに、過去に執着しています。たとえば、私は大勢のヴェトナム帰還兵たちとワークをしました。戦争の記憶を手放すことができない人たちです。それは罪の意識が原因なのかもしれませんし、戦争で死んでいった仲間たちへの思いが原因なのかもしれません。また私は、ナチの収容所に入れられて五十年経った今でもまだその経験を手放すことができないにいる多くの人々のことも知っています。彼らの人生において最も鮮明かつ辛い事実、その収容所での記憶なのです。

修行は決してそのような経験を矮小化したり軽視したりしません。それらが充分に経験され、悲嘆され、生き抜かれなければならないのは火を見るより明らかなことです。人はみな過去に何らかの困難な経験をしています。しかし、私たちはそれらを通り抜けて現在の瞬間にたどり着かねばなりません。

ん。いのちは貴重な贈り物であり、それが私たちの持てるすべてであり、常に、この今、起こりつつかけているのです。

おそらくあなたは、私がこの話の聞き手として頭に思い描いているような初心者ではないかもしれませんが。修行を始めて何年も経っており、毎日数時間修行していて、あらゆる種類のリトリートに参加したことがあって、多くの本を読んでいるような人かもしれません。先週は本当に素晴らしい坐禅体験が三、四回あって、今日の坐禅もそうなるべきだと思っていらいっしやるのかもしれませんが。しかし、そのようにはいきません。おそらくあなたは、心を静めることさえできれば、性的な空想を止めることさえできれば、あるいは恐怖を取り除くことができれば、修行が本物になると思っているのかもしれませんが。しかし、結局のところ、修行とは、こうしたすべてに心を開くこと、ありのままであること、人生をあるがままにすることなのです。岩を押し上げることなのです。

覚醒はそういったことの反対側にあるものではありません。あなたがとうとう岩を山頂に押し上げてもう押し上げなくもいい日が来ることはありません（そうなったとしたら、何をしますか？）。覚醒は岩を押し上げている真つ最中にあります。私たちがするすべてのことに苦悩をもたらすもの、それを手放すことに覚醒は関わっているのです。

最終的に、問題は「私」なのです。「私」がこの岩をこの山に押し上げた。「私」がとうとうそれをここに運んだ。で、どうなりましたか？ 覚醒とは「私」を捨てて、ただ押すことです。あなたにとつての岩が何であったとしても、そういう態度で臨んでみて、何が起こるか見てもらいなさい。人生最大の困難にあって、あるいは最もありきたりの事実において、修行があなたを助けてくれなかった

としたら、それは何の役に立つでしょうか？ 修行はあなたの人生全体のためにあるのであり、「スピリチュアル」として分けられたいくばくかの部分のためにはありません。それはいついかなる瞬間であれ、利用できるものなのです。

第3章 心と共に呼吸する

蛙のように坐る

最初の八つの考察では、これまでその存在を知らなかった世界、あるいはあたりまえのこととして見過ごしてきた世界を探求してきました。たとえば呼吸というとても魅力的な世界があります。ティク・ナット・ハンは、「五十年間呼吸を見続けてきたけれども興味は増していく一方だ」と言っています。身体という広大な世界があります。特に修行を始めてみて長年自分の身体を疎外してきたことに気づいた人にとっては、身体は探求してみると得るものが非常に多い世界です。

喜悅や安らぎなどのような特定の感受の魅力的な世界があります。それらはあまりにも魅惑的です。それから一般的な感受の世界も存在します。かつてはよそよそしかったり恐ろしく見えたその世界も、理解が進むにつれて親しいものになります。感受と仲良くなるのです。そうなるともはや感じたことに支配されることがなくなります。

三組目の考察では、心というもうひとつの広大な世界、さらに複雑な世界への入り口に立ちます。

パーリ語ではチツタと呼ばれ、英語の「mind」よりも多くのことを意味します。心と心情を合わせたようなものです。それは思考を含んではいますが、考える心よりもずっと大きなものです。この「アーナーパーナサティ・ストトラ」全体が自分自身を知るためのものであるとしたら、私たちはここでその豊かな源に到達したことになります。

私たちは今までここを指摘してやって来たのです。周知のように、仏教はすべてのものは心から生じてくると説いています。たしかに私たちの問題の多くは心に起因しています。第八番目の「心のプロセスを静める」という重要な考察を含めて、これまで行なってきた八つの考察は、心について学ぶことのできる域に達するため、すなわち第九番目の考察を行なう準備を整えるためのものだったのです。

最初の八考察は豊かな知識の源泉となってくれただけでなく、考察をより効果的に心そのものへと移行させるために必要な程度の静かさをもたらしてくれました。もし心に静寂さが欠けていると、詳しく観察することはできません。少しでも瞑想をしてみると、思考がどんなに心を捕らえて圧倒してしまうものであるかがよくわかります。最初の八考察はこの静けさを養う手助けをしてくれます。心は次第に澄んだ鏡のようになります。

「静けさ」というと私たちの文化では、夏の昼下がりに、激しい労働をした後でハンモックに横になっているような、ある種の力の抜けた鈍感な状態が連想されたりします。その一方で、何らかの危険や経済的な問題に直面しているときのように注意を怠らないときには、しばしば緊張しています。私たちはリラクセスしているけれども鈍感であるか、注意を怠らないけれども緊張しているかという

二つの状態の間を行ったり来たりしています。注意を怠らないという私たちはいよいよ緊急事態を連想してしまいます。

しかし人間の意識は本来このように両極化してしまふものではありません。この修行を通して、私たちは油断なく細心の注意を配りつつもまったく静かな状態を次第に学んでいきます。それは鈴木老師がよく話していた水蓮の浮葉の上に坐っている蛙のようなものです。蛙は小さな仏像のようにとてもゆつたりとしています。しかしハエが飛んでくると、ハエにとっては不幸のかぎりですが、蛙はそれまでずっと注意を怠らないでいたことを証明してみせます。

修行のどの側面をむずかしいと感じるかには人によって違いますが、ほとんどの人にとって、段階が進むにつれて修行は微妙でむずかしいものになっていくようです。そして私たちは第九番目の考察によって、まったく新しいレベルへと開かれていきます。

9. 「心を感じながら息を吸おう。心を感じながら息を吐こう」と訓練する。

タン・ホイという名前の仏教の師がこの考察にひとつの注釈を付しています。彼はアーナーパーナサティと禅の両方をヴェトナムにもたらした、卓越した人物でした。ちなみに、ティク・ナット・ハンはこの人の法脈を引いています。タン・ホイは、鮮明で生気を与えるような心の性質を詳しく観察するための準備全般をほのめかしている風があります。彼は呼吸の修行をいかに成就するかについて述べており、それは呼吸を鮮明に見つめること、呼吸という連続体に注意を向けることを意味します。

「ヨーギが呼吸のプロセスを悟ったとき、心は光で輝く。その光を深く観察するために使えば、ヨーギの心に入ってくるもので見えないものは何一つない」と彼は言っています。

心と呼ばれるかすんだ薄暗い場所——理解できない多くのことが起きるところ——が突然大きな空っぽの部屋のように明るく澄み渡ってくるかのようです。呼吸に注意を向けることでそのような変容が起ころのだとタン・ホイは言います。

もちろん、最初の八考察を終えても心についてあまり理解できなかった、などということはありえません。特に感受に関する考察では——そこでは感受（快・不快・中性）に対する私たちの反応について話しました——心の諸々の側面について取り扱いました。呼吸の長短を見る最初の二考察に戻っても、私たちは心を使っていました。単純に呼吸に従うというだけのいちばん最初の教えにしても、好むと好まざるとにかかわらず私たちがそこで目の当たりにするのは、混乱のまっただなかにある心です。心の混乱した様子を詳しく調べてみようと考えてみるだけで私たちはひるんでしまいました。しかし心がある程度の静けさを獲得できた今、混乱を見つめることのできる心について話をするところまで来ています。そして幅広い様相を見せる心の状態にも慣れ親しんできました。

心の毒

ブッダは、私たちが心の奴隷になってしまっていることを何度も強調しています。私たちは心の内容に執着してしまつて、自分自身そして他の人々に苦しみをもたらす行為へと駆り立てられます。ブ