

ツダの教えの目的は私たちをこの執着から自由にする、すなわちこの心の主人となることです。しかし野蛮な力をもってはその目的を達成することはできません。

そのためにはパリー語でキレーサと呼ばれ「煩惱」とか「毒」と訳される心の三側面を理解することが極めて重要です。それらは貪欲、嫌悪、そして迷妄です。心の考察には他の側面もありますが、この三つの煩惱の状態を理解していくことが中核となります。煩惱がないときの心について知ることも同様に重要です。

最初の煩惱は貪欲で、欲求、渴愛、情欲と訳される場合もあります。情欲といっても現代的な性的な意味合いではなくて、あらゆるものに対する欲望です。人に対する欲望もあれば、食べ物、飲み物、お金、物質的な所有物、名誉、権力に対する欲望もあります。政界でのある特定の結果に対する願いであることもあります。さらには何かスピリチュアルなものを達成すること、アーナーパーナサティをマスターすること、悟りを得ることでもありえます。

貪欲には何かを取ろうとして手を伸ばし、掴んで、しがみつく特性があります。それは非常に人間的な働きであり、そのおかげで私たちは食べ物を得たり、雨露を防ぐ住居を得たり、子孫を増やすことができのです。もちろん貪欲はあらゆる種類の犯罪や戦争を引き起こすこともあります。

簡単な例をあげてみましょう。私は生徒と面接するとき、しばしば瞑想的な対話をするように勧めてみます。最近の対話で、「たった今、あなたの心のなかには何がありますか？」と尋ねたことがあります。私と向かい合っていた婦人の心は明晰で、静かで安らかなものでした。するとそのとき、とても穏やかではありませんが「この状態が終わって欲しくない」という考えが入って来るのはつき

りとわかりました。どんなに自然で害のないものに思えても、それは欲求の一例です。彼女は静かな心の中でそのわずかな動揺、あるいは苦しみを見て取りました。彼女がそれを見つめると消え去りました。消えたときの心はどうであったかを尋ねると、彼女は「欲求が消えて、とてもスッキリしました」と答えました。

どのような煩惱に対してもまず最初に「それが存在していますか？」と問うてみます。ただ見るのが中心となります。いろいろな種類の煩惱を見ていくうちに、扱いやすいものと扱いにくいものがあることに気がつきます。自分の心が何に囚われているか、一日を通して心がどのように経過していくかを見てみると、あなたが「自分は実際に何をしている」とか、あるいは「自分は誰である」と思い込んでいるのとあまりにも相違しているのにショックを受けることもあるでしょう。

これは心を一瞬一瞬徹底的に経験するための考察です。ワークショップやリトリート、(本書を含めて)本を読むこと、あるいはセラピーを受けることによつて獲得する自分に関する知識のようなものではありません。それは獲得するものではないのです。それは継続的な活動であり、一生涯をかけた試みであつて、ある限られたプロセスの最後で成就されるようなものではありません。実践しているそのときに成就されています。たとえ私たちの見ているものが格別素晴らしいものではないとしても、自分自身について何かを見つめること自体が素晴らしいことなのです。

私とその婦人とのインタビューが良い例です。静けさがありました。その静けさを永らえさせたいという望みがあり、それが静けさの邪魔をしてしまいました。その望みを見つめることがあり、その望みが消え去りました。見つめることでそれが消滅していったのです。起こってくることをずっと明

確に見つめること、私たちのしていることはいわば「再教育」でもありません。あなた自身が教師であり生徒です。本書のような本を読んだり、テープを聞いたり、法話を聞きに行ったり、そういつたすべてのことがあなたを正しい方向に仕向けてくれます。しかし最終的なところでは、あなたは仏教を学んでいるではありません。自分自身を学んでいるのです。もしもあなたが仏教についてはすべてを知っているのに、自分のことだけは知らなかったというのであれば、まったく的外れなことになってしまいます。鈴木老師が言われたように「あなたがあなたであるとき、禪が禪である」のです。

この原則が私の腑に落ちたのは、数年前に十週間のヴィパッサナー入門コースを教えたときでした。そのグループには仏教に特別な興味を持った二人の博士と、ユーゴスラヴィアからやってきた強烈なマルクス主義者の政治学博士がいました。三人ともハーヴァード大学で仕事をしていました。このマルクス主義者の宗教に対する態度ははっきりとしており、宗教なんて頭のおかしな連中のためのものだ、というものでした。その彼が瞑想を学んでいた理由とは、ガールフレンドが瞑想に夢中で、自分も瞑想に興味を示さないと彼女に捨てられてしまうのではないかと恐れていたからでした。一方の仏教徒たちは大変に敬虔な人たちでした。

十週間が終わってみると、立派にやり遂げていたのはそのマルクス主義者でした。彼は指導にしたがって毎日修行したので、内面的にたいそう成長しました。その一方で仏教学者たちははかばかしくありませんでした。彼らはブツダの心に関して大変な興味を持ってはいましたが、自分自身の心にはあまり関心がなかったのです。彼らはまったく瞑想のポイントを外してしまいました。

あなたが自分の心に関心を持つところを想像してみましょう。その瞬間の心は渴望だとします。そ

れを非難したりはしません。あなたはただそれを見つめるだけです。多分、先ほどの面接に出てきた婦人がやったようにです。ただし私に説得されてそうするというのではなく、あなた自身のために見つめるのです。すると、そこには渴望する心の苦しみがあることが見て取れます。おそらく見つめているうちにその渴望は消え去って、たとえほんの一瞬だとしても、あなたはただ呼吸と共に存在します。そして渴望のない心で生きることがどんなに心地よいことであるかを理解します。

自分の心をあたかも初めて見るかのように、想像しうるかぎりもつとも無垢な仕方で見ること——このシンプルな見方はダイナミックな本質的知性です。渴望するとき人は苦しみます。その事実を学習すれば私たちの生き方に革命が起きます。しかし、ただ聞いただけでは充分ではありません。自身で見つめる必要があります。個人的に直接調べてみなければなりません。

二番目の煩惱は嫌悪です。ある意味で一番目の正反対です。貪欲というのは取るうとして手を伸ばし、しがみつくのに対して、嫌悪は自分にとって嫌なことが起こっている状況に対して、対抗したり、打ちのめしたり、引き下がったり、避けようとしたりします。私たちはそのような状況から免れたいと思いますし、自分に対抗するものをなくしてしまいたいと思います。私たちがそこには何かを求めるときに貪欲となり、そこにある何かを欲しないときには嫌悪となります。

怒りがこの状態を最も明確に示してくれます。ここで再び注意しておきますが、修行するために怒りと闘う必要はありません。怒りに対して何をしようとしません。何かをすれば、それはさらなる嫌悪になってしまうでしょう。怒りがあるときに心はどんなふうになっているのかをただ見つめるだけです。私たちは敬意をもって怒りに近づき、心からいたわり、徹底的に怒りを経験するのです。

三番目の煩惱は迷妄、あるいは混乱です。前のふたつと比べて、はっきりとは把握しにくいものです。ひとつの例は心が暗闇にある状態です。あたかも心に影が差しているようで、物事がはっきりと見えません。私たちは混乱して、どっちつかずで、優柔不断になっています。輪の中をぐるぐる廻っているような、自己不信の状態です。自分が賢いのか愚かなのか、観察しているべきなのかただ行動すべきなのかわかりません。

渴望しているときには、私たちは心にある対象の魅力を過大に評価しがちです。何かを欲しくて、それは絶対に素晴らしいものにちがいないと考えます。嫌悪しているときには、それらを過小評価します。誰かのことを嫌いだと思い、その人はこの世で最も軽蔑すべき虫けらであると考えます。迷妄に陥ったときは、私たちは何が何だかわからないような感じます。人生に焦点があたっていません。私たちは何が良くて何が悪いのか、進むべきなのか戻るべきなのか、瞑想に行くべきか腰をすえて（たぶん仏教に関する本を）読んでいた方がいいのか決められません。

三つのうちでこの迷妄ないし無知が、もっとも主要な煩惱です。他の二つはこの無知から生まれてきます。私たちは物事をはっきりと見ることができないがゆえに、自らを幸せにしてくれることのないものを追いかけ、不快なものに殴りかかり、本当は私たちが害することなどないものから走り去ることに莫大な時間を費やしています。

これらの状態は何も珍しいものではありません。すべてが私たちにとって親しみのあるものです。問題は私たちがそれらと共に修行できるかということです。それらを裁くことなく、変えようとすることなく、特にそれらに反応してしまふことなく見つめることができるでしょうか？ 通常私たちは

渴望を感じると、ただちに行動を起こしたくなります。ケーキを食べる、懸賞に応募する、などなど。もしも嫌悪を感じたならば、出て行ってしまいたくなりますし、何とかしてその状況をないものにしてしまいたいと思います。

それらのうちで混乱が最も手ごわいものかもしれません。私たちの世界では果断さ、すなわち強くあること、勇敢であること、何をすべきか知っていることに大きな価値が置かれています。ですから混乱したときには、私たちはあれかこれかを選択したいと思えますし、その居心地の悪さから逃げたいと思います。修行の試金石となるのは混乱と共にあること、つまり混乱とは実際にどんなエネルギーなのかを見つめることです。混乱をはつきりと深く見つめることが、純粋な明晰さと果断さへの最も信頼できる道となります。

私が何年も前にカレッジの教授をしていたとき、この煩惱と面白い出会い方をしたことがあります。毎年秋になると多くの最上級生たちが私のところにやって来て、「来年何をしたらいいのかわからない」と言うのです。就職する、大学院に進む、専門学校に行く、しばらく旅をする、すべてよくある選択肢です。彼らの両親たちも深く関わってきて不安でいっぱいでした。それはとても緊迫した状況でした。

私は瞑想の修行を始めていたので、瞑想から学んだことをわずかながら応用して、「つまり、君は混乱しているというわけだね。それはそれで大丈夫だよ」とだけ言いました。こんな場合私たちには何らかの偽りの明晰さを押しつける傾向がありますが、私は彼らにありのまま混乱しているように勇気づけました。それがその瞬間における真実だからです。混乱していることを大きな失敗として――

「二十一歳にもなつて人生で何をしたいのかわからないのか!」と——見るのではなく、すべてがそうであるように、混乱もやって来ては去つて行くひとつの心理状態として見つめるのです。

年末までに学生たちの九〇パーセントは決心をしていました。みな私のところにやつて来ては最終的な決定だと言わんばかりに発表します。歯医者、法律、ソーシャルワークなど。私には彼らが心からそう決心したとは、とても思えませんでした。彼らは不安に耐えることができず、ただ何かをやつてみるだけなのです。とはいえ、混乱をオープンに認めることができ、決心しないまま学年を終える学生も数人いました。私はいつも彼らの勇気を称えたものです。

混乱していると感じるとき、それが修行の邪魔をしているとは考えないでください。混乱することがあなたの修行なのです。それがその瞬間のあなたの人生なのです。混乱と共にあつて徹底的に調べてみなさい。混乱があなたを明晰さへと導いて行くのに任せなさい。そうすれば最終的に得られる結論はよりずっと信頼できるものとなるでしょう。それは居心地の悪い状況に反応している恐れおののいたエゴではありません。それは次第に展開してくる自然なプロセスなのです。

久道老師はローレンス・シェインバーグの「どつちつかずの禪」という本の中で、疑いに囚われている弟子にアドバイスをしながらそのことを見事に言い当てています。「決められないのか? そうか、それは偉大なる決定だよ、ラリーさん。私の師匠はな、「混乱したら、混乱しとれ。混乱に混乱されるなよ」とおっしゃった。わかるかな? ラリーさん、完全に混乱しなされ。それでまったく問題はなないよ。私が保証してもいい」

心を経験すること

第九番目の考察にとつて重要なのは、私たちの心の明晰さがどの段階のものであれ、心をありのままに徹底的かつ充分に経験することです。そうしているうちに気づきが心の状態からエネルギーを抜き取つてしまい、諸々の心的状態が起こつても、もはや私たちを突き動かすだけの力を持たなくなるものがわかつてきます。心の状態の命ずるままに自動的に行動してしまうことはもはやありません。

そうなるのと強烈な怒りとか恐怖といった厄介な感情が生じて、さほど苦しまなくなりません。そういった心の状態と親しくなっているため、その関係も変わってくるのです。諸々の感情は意識の貯蔵庫から、私たちのハートから直接やつて来ます。私たちが学んでいるのは、それらと同一化してしまつたり、抵抗したり、あるいは拒否したりせず、友好的に観察することです。

私たちの心はいつも感情と対決したり、あるいは感情の中で迷つたりしています。重要なのは、戦場のようになっている私たちの心を平和共存の場へと変えることです。

十三番目の考察に至つて私たちがついに理解することは、心の状態はすべて無常であり、実体的な自己を欠いているということですが、今のところはもっぱら沸き起こってくる感情を認識し、それに心を開くことを学んでいるだけですが、それでもそれらが生じては消え去つて行く事実を意識せざるを得ないときがあります。

それは以前に話しましたが、蚊に刺されるようなものです。怒りというものは、詳しく見つめてみ

ると感情の安定した流れではなく、一種の複合的状态であり、その強烈さが常に変化しながら最終的にはまったく消滅してしまいます。怒りはやって来ては去って行くエネルギーの動きです。それが人間を性格づけることはできません。持統する実体を持ち合わせてはいないからです。

呼吸も、感受も、心の状態も、やって来ては去って行くものすべてを見つめてみると、これらのことを「している自己」という概念が想像上のものであることも理解されてきます。生涯にわたって持つであろうその概念がすべて崩れ去ると、あるいは少なくとも弱まってくると、私たちは重荷を下ろすことができます。自分で自分を知ること喜びを覚えるようになります。それは常にやらなくては叱責されるような徹しい宿題ではなく、自らの人生を軽やかにしてくれる役に立つ修行なのです。私たちは修行の核心に存在するある種の喜びにつながっていきます。

こうした心の状態を繰り返し観察していくうちに、心の状態はその影響力を失っていきます。怒りや渴望や不安に見舞われても、必ずしも問題になるわけではありません。「恐れているのも大丈夫」というのはそうあるべきだという観念ではなく、実際の事実です。あなたは恐れているのだけれども、それで大丈夫なのです。ひとつひとつの呼吸の自然の流れに従うのが容易になってくるにつれて、これらの心の状態に向かい合って直接的に経験するのも容易になってきます。

そうしているうちに、これらの心の状態はやせ細って崩れ去っていきます。瞑想が目指しているのは、すべてのものがやってきた場所へと戻って行くことです。一切は静けさの中からやって来て静けさの中へと帰って行きます。心が落ち着き、静寂になるにつれて、心理的な時間の感覚が消え去り、広大なひろがりへと開かれていきます。それは興奮の背後で、常にそこにあったのです。

古の人々は雲の背後にある空のことを話しました。心が作り出すものは雲のようなものです。美しいものもあれば、暗いもの、恐ろしいものもあります。しかしそれらはすべて心という空の中にある雲なのです。空は広大で、輝かしく、変わることなく、生まれたこともなく死ぬこともありません。私たちの多くは雲のレベルで生きています。空の存在に気づくことは稀です。そして空への道はそれの中を通っています。雲について研究し、優しく偏見のない仕方です。注意深く観察することによって空へと抜けて行くのです。修行が進むにつれて、感受に気づきを向けると感受が消え去っていったのと同じ仕方です。怒りや恐れも消え去っていきます。すると私たちは何かまったく別なものへと開かれていきます。広大で静まった、エネルギーと愛とに満ちた、私たちが必要とするあらゆる滋養分に満ちた何かです。そしてそれはずっとそこにあつたのだということを理解するのです。

心の叙事詩

私たちは煩惱を別な角度から見ることに、起こっていることを少し違った仕方の特徴づけることもできます。修行の役割とは、チツタすなわち心を守ることだとと言ってもいいでしょう。なぜなら心は私たちの持つ最も価値あるものだからです。ある意味では心は私たちの持つすべてです。私たちそのものです。アーナーパーナサティ——あるいは気づきそのもの——は「心の守護者」と呼ばれることもあります。

ここで私たちが手にしているのはひとつの叙事詩的なドラマであり、それも想像しうるかぎり最も

重大な戦いです。一方には煩惱、貪欲、嫌悪、迷妄があります。もう一方には気づきと智慧とが一人で立っています。パリー語でこれらの特質を指す言葉はサティパンニヤーです。サティは気づき。パニニヤーは見極めること、明確に見ることです。したがってサティパンニヤーとは、見極める力を伴った気づき、瞬間的に直接的かつ正確に見つめることです。

たいていの場合は、智慧よりも煩惱の方がずっと力が強いものです。私たちの人生の多くは貪欲や嫌悪や迷妄の中で、ひとつの大計画から次の計画へと流れ過ぎていきます。もちろん私たちはそれらの心の状態が行動化されているとは思わず、自分のために最善を尽くしていると考えています。私たちは自分の欲するものはいいものであると思います。無知ゆえにそのように感じるのであり、その無知は強力であらゆるところに浸透しています。

覚醒とは、結局のところ、無知を見とおすことなのです。

しかし修行を始めたばかりの頃、私たちは長年にわたるこれらの心の状態によって察思して疲れ果ててしまっています。人は皆少しづつ違ったお荷物を背負っています。貪欲になる人もいれば、怒ったり、たびたび混乱する人もいます。世間で生きることにある程度の時間をつぎ込んでみてわかってくることは、衝動というものをよく確かめないでいると、人は束りのない行動へと駆り立てられてしまふということなのです。この事実を理解する人たちが少数派ですが、そうならないように何かをしたいという人はさらに少数派となります。そういう人たちがダルマの修行を始めるのです。

修行を始めた人たちが気づく典型的なことは、煩惱は強く智慧は弱いということです。

特に修行を始めたばかりの頃は、智慧は援助を必要としていますので、これを一つの理由として、

私たちは修行の全体的構造として師やセンターやリトリートやサンガを必要とします。しかしながら実際に私たちが必要とする智慧のありかは、この叙事詩的なドラマが起こっている自分自身の内部なのです。私たちにとつての最悪の敵も私たちの外側にいるのではなく、最悪の敵もベストフレンドも自分の心の中にいます。

この修行——心の再教育——が持つ最もラディカルな見地のひとつは、問題は外部にあるのではなく、常に内部を見るところです。煩惱は見事なまでに私たちの目を外側に向けさせてしまいます。私たちは煩惱に心を奪われて自らの心を覗こうとはしません。

私たちは個人的なレベルでこの過ちを犯しているだけではありません。社会全体が同じことをしています。私たちはありとあらゆる時間と金をつぎ込んで、国境地帯の南部にいたいと思われる麻薬の密売人たちを追いかけています。取引を阻止して彼らを全滅させようとしています。しかし、私たちはそもそもどうしてそれほどまでに麻薬を必要とするのか、という原因を考えてみることはありません。その原因がなければ密売人たちは何をすることもできないのに。

そんな傾向を言い当てた私のお気に入りのたとえ話があります。軽い目の調子ですが、私の祖父にまつわる話です。祖父はロシアの田舎からアメリカに渡ってきたのですが、ロシアではネクタイなど一本も持っていないませんでした。しかしこの国ではネクタイを締めなければならない場合もあります。祖父はネクタイをきちんと締めるのが苦手で（いつも一方が長くなってしまうのです）、ネクタイが大嫌いでした。

祖父がこの複雑な任務を遂行しようとしている間、家族はいつも家の外でイライラしながら待つて

いました。何度やってもうまくいかなかった挙句、祖父はベツとつばを吐いて、「クリストファー・コロンブスがコレラに罹りますように」とイディッシュ語で呪いをとなえるのでした。それにはちよつと込み入ってはいるものの、筋の通った言い分がありました。ネクタイが結べないことの責任を自分がネクタイを結ばなければならなくなった国を発見したヨーロッパ人に転嫁していたのです。

私たちは自分の問題を自らの内側以外のいろいろいるなところに見つけようとしています。そうしている限りは、問題の根幹にたどり着くことはありえません。数年前のことですが、苦しみから逃れられることなどないのだという結論が圧倒的なまでに明らかになったとき、私の修行の質はまったく変化しました。その事実を理解することで、修行に対する、それまで体験したことがなかったようなまったく新しいエネルギーが与えられたのです。

ブツダはそういうことを言っています。私たちの目の前に人生に関する明白な事実があるのに、私たちはずつとそれを無視しているのです。それが無知というものです。修行とは、無視する代わりに、たった今、ありのままに自らの経験と共にあることを最優先にすることです。

修行の難しさは、一時間坐れるように学ぶことや週末坐ることや三ヶ月のリトリートに行くことの難しさとは違ったものです。本当に難しいのはたった今ここで起こっていることに注意を向けることです。煩惱がそれをさせないようにしています。煩惱の呪縛を破る方法とは、振り返ってそれらを直視すること、こうした心の状態をありのままに見ることです。これが無知から出て自由に向かう道なのです。

攻略法

私の話しているこの叙事詩的なドラマ、無知と智慧との間の大いなる戦は、さまざまな伝統の中でさまざまに描かれています。タイの森林派の伝統であるアーチャン・マハーブーワの教えでは、煩惱は敵です。煩惱は際立って強力で、心の隅々まで浸透しています。煩惱はとても知的で自らを友人のように装うために、あまりの微妙さに私たちはそれが煩惱だとわからないときさえあります。これは戦争です。捕虜を取るべきではありません。

あるときアーチャン・マハーブーワが私の真横で一人の僧を叱っていました。本当にひどく非難していたのです。この僧はうっかりしていて、自分のコップを落ちて壊れてしまってもおかしくないほどテーブルの端の近くに置いてしまったのでした。私はタイ語を話せませんので、すべて通訳を通さねばなりません。アーチャン・マハーブーワは振り向いて私の通訳を見て「私は個人的攻撃をしているわけではない。煩惱を攻撃しているだけだ」と言いました。彼は私とその違いを知っていることを確かめたかったです。

最初、そう言われたとき、それほど心惹かれる感じはしませんでした。これが仏教？ ずいぶんと攻撃的だな、という感じを受けました。しかしその伝統は古い經典にまで遡ってこう言っています。「足下を見よ。あなたの命、そしてあなたがお世話する人々の命がここにかかっているのだ。注意せよ」。これは修行がいかに緊急なものであるかを伝え、私たちの対峙しているものが何であるかを思

い出させようとしています。

もうひとつの伝統を代表するのがティク・ナット・ハンです。彼の戦略は基本的に煩惱への愛を強調することであり、イエスが汝の敵を愛せと言ったのと同じやり方です。そうすることによって、苦惱に満ちた激しい状況や、葛藤や闘争に満ちた二元論を避けることができます。煩惱を未知の異物として見るのではなく、自分自身の一部分として愛をもって受けとめるのです。ティク・ナット・ハンのやり方もまた古い伝統に由来するものですが、彼はとかく二元論的で攻撃的になりやすい西洋人を相手にするために、意識的にこの戦略を採用しているのです。

この二つのアプローチはいずれも真実だと思います。教えや修行を重ねるほどに、私は煩惱は実に強力で危険な力であると思うようになりました。また、どちらかといえば、修行者たちは煩惱を軽く見すぎていると思います。煩惱の力は大変な危害をもたらすことがあります。しかし同時に、煩惱が現れてこないように煩惱と戦つても、うまくいきません。煩惱を意識の一部分として受容し、それがおのずから展開するに任せるのです。そうすれば煩惱をただ観察し、真に理解できますし、その結果、煩惱はおのずから消えていくことでしょう。あまりに軟弱すぎる態度は望ましくありません。というのも、それでは煩惱が持つ力に対して相応しい敬意を表することにならないからです。しかし私たちは煩惱を攻撃しようとも思いません。

これら二つのアプローチは根本的には比喩的なものです。双方共に利点と問題を抱えています。どんなに言語を使つてもすべてを言い尽くすことはできないからです。アーチャン・マハーブローワは嫌悪感を育てようとしているではありませんし、ティク・ナット・ハンは無自覚を奨励しているわけ

ではありません。結局のところ修行とは、煩惱をどのような言葉で性格づけるかではなくて、煩惱に直接注意を向けること、煩惱を明らかに見ることであり、それこそが私たちを解放してくれるものなのです。

ありのままの心に向かう

特に経典を読み進み、教えが複雑になっていったとき、私たちが議論しているのはいわば肉体労働なのだということを思い出すと役に立ちます。それについて話したいことは何でも話してかまいませんが、煎じ詰めるとその議論は、この瞬間、たとえばあなたがこの本を読んでいるこの今、自分の心をありのままに観察することに帰着します。この任務からは逃れられません。逃げおこなった、自分はまだ心を見守る必要はないと思つたとしても、それは心の中にあるもうひとつの概念にすぎません。自分は逃げおこなったと思つているだけです。

人は達成感を得ようとして多くのことを試みます。スピリチュアルなことについても同様で、人々は走り回って疲れきってしまいます。ブツダの教えは、すべてのことはたった今あなたがいるところにあるということです。それはあなたの苦しみとその苦しみの終わりです。よそに行く理由は何もありません。あなたのなすべきことは自らの心を覗いてみることです。心それ自体は空間であり、事実それは無限の空間です。心はその瞬間、心全体を流れているエネルギーの色に染められています。そのエネルギーとは、貪欲、嫌悪、迷妄というこれまで話してきた三つの可能性のうちのひとつである

場合が多いのですが。

人はしばしば幸福と欲望とその充足とをゴチャ混ぜにしまいがちですが、ブツダはその様子を説明するための物語を語っています。ひどい痛みと痒さに苦しみながら森に住むハンセン病患者がいました。痛みを和らげる唯一の方法は、大きな穴を掘って燃え盛る木を入れて炭を作り、患部を炭にこすりつけるのです。彼は別な苦しみを作ることによって安堵感を得ることができただけでした。

物語はこう続きます。彼は病気が治り、街に移って普通の生活を送ります。しばらくして彼は森に戻る機会がありました。そこで彼はハンセン病患者たちが、以前に自分自身がやっていたように、熱く燃えた炭火に身体をこすりつけて安堵しているのを見ました。その光景はあまりにも痛ましすぎて、彼は正視することができませんでした。

ブツダは私たちの人生はどのようなものであると言います。私たちはひとつの苦しみ——ここでは渴望——から自らを救おうとして、ありとあらゆることをしてもうひとつの苦しみを削り出します。苦しみを克服した健康な人にとっては、人が苦しみをやわらげたいと願いながら自らをありとあらゆる苦しみに追い込んで見るのはさぞかし心の痛むことでしょう。

もしもあなたがこのことを受け入れられないのなら、つまり欲望が苦しみだとは思えないのなら、別に問題はありません。他の誰もがやっているように何かを望み、歩き回って、自らを満足させるだけです。私たちの文化はそのような活動の上に築かれています。私たちは世界中でもっとも偉大な消費者文化を持っています。私たちはこっちの方が良い、あっちの方が良いと、為すべきことをどんどんと削り出していきます。しかし、その割にはそれほど幸せになっているようには思えません。

おそらくいつか、何かを獲得することでは幸せにはなれないのだということをお私たちが真に理解する日が来るでしょう。悲しみから逃れることはできないと悟ったときに私の本当の修行が始まったように、誰であれ、欲望は苦しみであるときっぱりと明らかにしたとき、その人の修行が始まります。その人は自分の心を覗き込み、そこに渴愛を見るでしょう。そして、苦しみが必然的に渴愛の一部であることを理解するでしょう。

ただ見つめること、これが第一歩です。次にその苦しみと共に在ること、真正面から本当に出会ってみることです。渴望という苦しみがそこにある限り、それと共にとどまらなくてはなりません。すると、それが消え去るのがわかるでしょう。そうしてみてその渴望を持っているということがどういうことなのかを知るのです。最初から最後まで経験全体を知ります。これを何回も充分にやりきったとき、もうそれ以上心配しなくなります。それはただ同じ古ぼけた渴望にすぎません。

だからといって、食べ物、セックス、権力、名譽といった渴望の対象すべてを諦めるということではありません。それらの奴隷になることがないという意味です。名譽のようなものであっても、それをもたらすことも放っておくこともできます。名譽それ自体は苦しみではありません。それはただ多くの人々があなたが誰であるのかを知っているという事実です。しかしその名譽をうまく取り扱える人は稀有であるように思えます。名譽はあらゆる種類の渴望や固執や執着の対象となります。

渴望が存在しないときの心、渴望という形態の苦しみを経験していないときの心がどのようなものかを見つめるのも重要なことです。心が明瞭になる瞬間を体験するかもしれません。ただ欲望の苦しみがそこにあるという理由だけで、あなたはその静けさと呼吸とについて行くことができ、そこにあ

る喜びを味わうかもしれません。欲望の中には安らぎも喜びもなく、欲望の不在の中に大いなる安らぎと喜びのあることを理解し始めます。この事実を理解することが重要です。心は自然に明晰さと内面的な静けさへと傾き始めます。法話の中で熱心に説明する必要はありません。心は満ち足りることを喜び、その価値を知ります。

嫌悪についても同様です。怒りが良い例です。怒りは苦しみへと導くだけではありません。あまり極端になると一生監獄の中ということにもなりかねませんが、それだけではなく怒りそのものも苦しみなのです。怒りは心の中で荒れ狂う炎です。たいていの場合私たちはその炎を消すことよりも、誰がその火をつけたかに関心を持ちます。怒りの対象について語りつづけている間に私たちは自らを焼き尽くしてしまいます。もしも何物も残らないのなら、誰が火をつけたかなどどうでもいいでしょうに。

この修行の難しいところは、ただその火そのものに目を向けることです。火が燃えている、怒りに荒れ狂うというのはどうということなのかを詳しく調べてください。純粹無垢の、無邪気な心で怒りに近づくのです。怒りに心を開き、その内側に立ちます。すべての概念や理論を手放してただ怒りと共にいなさい。怒りを消そうとしてはなりません。概念なしに、怒りという言葉さえなしに怒りが何であるのかを見つめます。ただそのエネルギーを見つめます。怒りがあなたに直接どんな報いをもたらすかを学ぶことができるように、火が荒れ狂うに任せて意識的に怒りに対面するのです。

泣き言や不平不満といったおとなしめのものも含めて、心に怒りのないときには、その反対の心理的狀態が顔を出しています。あなたは最高の両親や兄弟姉妹には恵まれなかったかもしれません。一

番いい学校には行けなかつたかもしれません。最初の結婚はうまくいかなかつたかもしれません。しかし、この瞬間、どんな理由であれ、そうしたすべての悩みはあなたを煩わしていません。あなたは嫌悪を感じてはいません。この点を理解することは極めて重要です。理解することでああなたのエネルギーを再統合するプロセスが始まるからです。

最後の心の状態は混乱です。心が堂々巡りしているとき、二者の間で決めかねているとき、心に影が差しているとき、困惑した感じがするとき、心がどんなふうになっているかを見つめなさい。心がどんよりしていたり、葛藤していたり、ためらっていたり、自信がないとき、その心を知りなさい。そしてすべてが明らかになつて混乱がないときの心も知りなさい。空は本当に背く、草は本当に緑です。お腹が空いていればそれを知る。あるいは、それまでしばしば空腹感だと思つていたのは、実は単なる心の中の渴望だつたと気づく。そのときあなたは、明瞭なときの心の状態を知ります。そのこと自体、道の重要な一部分です。

第九番目の考察で難しいのは、これらすべての状態における心を知ることです。もちろんそれは坐つているときだけに限りません。そうした心の状態はいつも生じています。ここでの修行の眼目は、呼吸を助けとして心の三つの状態にいつそう注意を向けることができるようになることです。今は欲望、今は激怒、今は混乱、今はそれらが無いという風に見つめることです。すべてに気づきと意識的な呼吸が付き添っています。この煩惱を起すすのでもなく、起こすまいとするのでもありません。それは自ずから生じてくるので、あなたはただ見守るだけです。

たとえば、ブツダが繰り返し言及している愛着について見てみましょう。ブツダはすべての教えは