

「いかなる状況においても何事にも愛着を持つな」という言葉にまとめられることができると言っています。しかし愛着はまったく自然なことです。私たちは人に愛着を持つこともあり、概念や物質的な所有物に愛着することもあります。

そこで私たちは愛着がどういうものかを認め、それを見守ることを学びます。愛着が出て来たときにうまく見つめられるようになり、しばらくするとさほど問題なくできるようになります。それは完全に愛着を手放す方向に向けて大きな一歩を踏み出すことです。私たちは愛着なしに誰かを愛することができようか？ もしできないのならば、愛着という余計なものを見つめ、プロセスに従ってその呪縛を弱めることができるでしょうか？ 愛着が破壊的にならないように防ぐこともできません。しょうし、固執することに伴う苦痛をいくらかでも取り除くことができるかもしれません。

私たちの多くは、この修行が進んだらどうなっているだろうかというイメージを持っています。完全にこの一瞬に在りきって、執着も、怒りも、混乱もないといったイメージです。同時に私たちは、現在の自分がどうであるかというイメージも持っていますが、それはその理想からは程遠いものです。しかし、この修行はそんなイメージをまったく超越したものです。修行というのはあなたが愛着を持っているとき、怒りを感じているとき、自分のイメージを持っているときにさえ、物事がどうなっているのかを正確に見つめることなのです。どうあるべきかというヴィジョンを描くことはありません。この瞬間にどうあるかをただ吟味するだけなのです。

鶏になる

タイの森林地域へ修行のために初めて行ったとき、私はさぞかし静かで牧歌的な土地だろうなと思っていました。けれども実際は、ポストンの最もうるさい地域よりも騒々しいのです。だいたい野生の鶏たちのせいです。鶏たちは非常にうるさく、いつも大騒ぎしています。鶏たちはとても楽しうです。

そこで私の先生になってくれたアーチャン・ブツダグーサは西洋人がやって来たのを喜んでいましたが、時として私たちに小言を言うのを楽しむところもありました。彼はよくこんなことを言っていました。「おまえたちは鶏を見て恥ずかしいとは思わんか？ あいつらは不眠症や頭痛や胃潰瘍にはならんよ。奴らは神経質に緊張したり心理的な不調に陥ったりすることがない。人は何トンもの薬を飲むが、鶏たちは薬なしでぐっすり眠るし安心してゐる。人間に生まれて神経症になる権利はあるが、でもそれは祝福なのか呪いなのかわからん。手遅れにならんうちに、アーナーパーナサティのようなダルマの修行法を見つけないことだ。幸せに生きて、鶏を見て恥ずかしく思わなくてもいいよにな」

ある意味で九番目の考察は、鶏のようになることを学ぶものです。しばらくの間それに取り組んだら、次に進みます。けれども、貪欲、嫌悪、迷妄の諸相はすべて調べ尽くしたというような振りはないでください。

これまでの諸考察を振り返って、煩惱という心理的状态もその一部として含まれていたことを理解

するのにも助けとなるでしょう。そのときには言いませんでしたが、身体に集中していたときや、ひたすら呼吸を追っていたときに気づいた変化の多くは心の状態に関係したものです。

もう少し心の状態に親しくなると、何が現れてきても観察することができるという自信が出てきたら、その時点で第十番目の考察に進むといいでしょう。

10. 「心を喜ばせながら息を吸おう。心を喜ばせながら息を吐こう」と訓練する。

この考察を行なう準備が本当にできたときは、このうえなくうれしく楽しいものです。ここであなたは心を幸せにする方法を実際に学ぶこととなります。人生の中で心を喜ばせてくれる物事は数多くあり、いくつかはすでにご存じでしょう。たとえば、誉められたり、仕事がうまくいったり、昇進したり、お金が儲かったり、いい食事をしたり、愛の営みをしたり、いい映画を見たり、といったことがあります。

しかしこの第十番目の考察はちょっと違ったものを指向しています。すなわち、私たちはダルマで心を喜ばせることができるかということです。ブツダはダルマがもつとも偉大な、そしてもつとも微妙な喜びであると言いました。それはすでに述べた喜びと別のものではありません。しかし第十番目の考察では、物質的手段や感覚的手段を通して幸せになろうとするのではなく、ブツダの道を修行する喜びを通して幸せになろうとしているのです。

私も、私が共に修行した多くの人々もこの幸せを体験しました。私は悟りのことを語っているの

はありません。そうではなく、人生にこれらの教えを応用することのできる幸運を心から感謝している、ということですよ。

もちろんそんな言い方は感傷的かもしれません。神秘めかしているかもしれませんが、観念的、あるいはロマンチックな言い方とも受け取られかねません。私はダルマを愛していると初めて思ったのは六十年代のことでしたが、当時は大分違っていました。人から見たら当時の私は大いに修行を信仰していたと言われるのではないかと思います。そのような信仰の中には幸せが含まれています。しかしその信仰は人生経験によって裏打ちされたものではありませんでした。私はまだ十分に修行してはいなかったのです。

当時を振り返ると、私たちはアジアの瞑想の師匠たちはどんなに素晴らしいだろうと、ロマンチックな思いをふくらませていました。仲間の中には、信仰によって本当に思い切らねばできないような人生の大転換をした人もいました。しかし、その信仰はまだ自分のものとはなっていないませんでした。なぜなら当時、私たちはまだ実際にダルマの果実を味わってはいなかったからです。私たちが感じていたエネルギーと興奮の多くは、途方もないスピリチュアルな行によって素晴らしい結果を得るのだという空想から来ていました。本当の修行の成果は、ロマンチックに想像されたものよりずっと充実したものです。しかし私たちはまだその成果をあまり味わってはいなかったのです。

しばらく修行を続けてみると、手応えのある喜びを感じるようになります。その喜びは、信仰とかイデオロギーとか空想などとはまったく関係のないものです。瞑想修行がもたらしてくれる幸福は、実際に知覚可能なものです。それが起こり得る二、三の道筋をあげてみましょう。

喜びへの道

第十番目の考察に入ることができるのは、修行がある地点に達したときです。すなわち、身体、感受、心をたやすく静めることができ、現在の自分に起こっていることをありのままに受け入れて注意を向けられるようになったときです。あなたはもう不安とか寂しさといった苦痛に満ちた意識状態によって磨げられることはありません。おそらくそれらは総力を挙げてやって来るでしょうが、意識の中に現れている限り、あなたはそれらと完全に共にいることが可能であり、また、それらが消え去って行くのを見守ることができるとわかっています。もはや問題とはならないのです。

この喜びに至る道は大きく分けて二つあります。ひとつはサマーデイないしサマタの修行、すなわち集中の修行から生じるものです。集中した心とは幸福な心です。瞑想の初心者でも、ほんのわずかのあいだ呼吸に意識を集中できたときにはこの事実を体験します。他に何か特別なことが起こっているわけはありません。集中することそのものが喜びに溢れています。他に何か特別なことが起こっていることを学ぶと、そこからある種の喜びが湧き出てくるのです。

しかし、それを強制することはできません。花が咲くように、その条件が整ったときに起こってくるだけです。その原因の一部はあなたが心配事を離れたという事実によりまし、もう一つは集中した心の自然さと関係しています。心をすばやく容易に集中できるとき、あなたは素晴らしい才能を手に入れたのです。

十番目の考察においては別の道を通つて喜びに至ろうとします。それはヴィパッサナー、すなわち智慧そのものです。物事を非常に明瞭に洞察すると、その洞察そのものが一種の喜びをもたらしてくれますが、その喜びは集中した心から得られるものを超越したものです。古典的な修行法では、見晴らしがきくようになった第十番目の地点から戻つて、単純な呼吸の出入りから始めてすべての考察をもう一度やつていきます。熟練した人の中には呼吸の出入りを二、三分見つめただけで喜びを体験する人もいます。そういう人たちはさらにすべての考察を続行し、全身を感じる喜び、身体を静める喜び、その折々の心の状態に自らを委ねられるほどの自信がもたらす喜びを感じていきます。特に満足感のあつた考察を取り上げて、自らの心を喜ばすこともできます。

第五番目の考察は喜悦を生じさせます。ここで話している嬉しさにはもうひとつの微妙な次元があります。物事をやり終えることの喜び、それを効率的にすることの喜びです。その感覚は、みなさん修行以外の人生の中でごぞんじのほずです。たとえば、技芸を体得したり、料理がうまくできたときなどがそうですし、単純な家事についてもその喜びの感覚はわかると思います。それは物事を始めから中盤、そして終わりまで全力を尽くしてやり通した感覚です。

この喜びのもうひとつの形としては、こうして話していることが真実だとわかつたときもそうです。よう。瞑想をすれば安らぎが得られるということの本で読んで、早く安らぎが訪れないかと待ちに待っていました。そしてとうとうある日気がついてみると安らかな幸福感の中に浸っています。やつてきたのです。あなたが待ちわびていたそのことを見つけたのです。

おそらく過去においては、あなたはそうはつきりとその喜びを認めることがなかつたかもしれませ

んが、この十番目の考察でははっきりと認識します。あなたは自分がこれらすべての考察をやり通してきたこと、自分にはそういうことが可能なのだということを理解します。レパトリーを貯えた卓越した音楽家のようなものです。あなたは心に喜びをもたらす九つの方法を手にしています。考察という行為そのものに本来的に備わったある種の高揚感があります。その高揚した感じの中にエゴは含まれてはいません。もちろん入りこんでくる可能性はあります。しかしそれは異国の果物についてそれがどんなに美味しいかをずっと聞かされていたときのような感じですか。あなたはとうとうその果物を食べてみて、「うん、美味しい」と言います。もう信じる必要はありません。経験したのですから。でもちよつと第五番目の考察に戻ってみましょう。呼吸と身体を静めることで自然に生まれてくる喜びのことです。この点に関して特に示唆に富んでいるからです。ここで私たちが考察しているのはその喜びではなくて、喜びを獲得できたことによる充足感のことなのです。それはどちらかというと学習の喜びです。今ある学校はその喜びの多くを潰してしまっています。学校は学習を良い職を手に入れるための競争にしてしまいました。しかしソクラテスやプラトンが話していた類の純粋な学習においては、そして私たちの時代においてはクリシュナムルティが言っていたように、そこには本物の喜びがあります。

あなたはこれまでにこの喜びに関して本で読んで人からも聞いてきました。しかし今あなたはそれを自分自身のものにしたのです。その喜びは、有能であることの喜び、効果があることの喜び、完全に全身全霊で生きることの喜びです。単なる歓喜ではありません。それは喜びに入って行けることがもたらす達成感です。あなたは瞑想的な生活の中で得られる途方もない喜びを味わい始めています。

注意してこの喜ぶ心を見つめてみると、それが無常であることに気づかざるを得ません。私たちは当然のことながらそのような幸せに執着してしまいがちであり、幸せが消え去っていく——それは避けられません——と苦しみます。もしこうした因果関係を理解し、プロセスの中でそのような渴望の束縛から自分自身を解き放つことができたなら、私たちはある種のヴィパッサナーの喜び——洞察がもたらす喜び——を味わいます。

あなたは喜悅および喜悅を獲得したことを見つめています。しかしさらに深い何かをも見ているのです。それこそが本当に大切な点であり、一時的な高揚状態などは大したものではありません。この修行はハイになったり、いいムードの中にいるためのものではありません。修行をすればいいムードが永遠に続くとか、いつも幸せでいられるなどということはまったくありません。

このように心を喜ばせることは、もちろん無常なことですが、それでも極めて価値あるものです。その理由のひとつは、私たちが子供の頃に持っていた学ぶことへの愛を復活させてくれるからです。私の場合、正規の教育における激しい競争と目的指向の雰囲気の中で痛めつけられてきた学びへの愛が、この修行によって蘇ってきました。

その喜びは修行がうまくいっているという感触、これらすべての状態を体験することが可能なのだという新たな感触をも与えてくれます。ブツダはこの教えは苦しみと苦しみの終焉とに関するものだと言いました。これは野心的な企てのように聞こえます。しかしこの喜びによって、それはただの絶望的な願いにすぎないのではなく、本当に苦しみを終わらせる可能性があるのだと思えるようになります。修行に対する感覚が一新され、まったく新たなやり方で坐れるようになります。

最近私は、卓越したバイオリニストであるイエフ・デイ・メニューインの一生に関するドキュメンタリー・フィルムを見ました。バイオリンを弾いている彼から発散される喜びを見て、私は特に心を動かされました。瞑想者の場合、そうした喜びは修行に完全に没入することができたときに生じてきます。そうなると、心身がどんな状態にあつてもくつろぐことができ、集中した心の喜びの中に入ることができ、煩惱の火が燃え盛る中にあつても平静さをもつて坐つていられるようになるのです。ブツダは何が来ようと見つめる術をマスターしていたといわれています。私たちは彼の仲間に入ろうとしています。ダルマを修行する世界に入る足場を築いているのです。

学びに終わりはありません。ブツダでさえも、苦しみからは自由であつたにせよ、境地をさらに洗練するための機会は数限りなくありました。しかしそれは喜びのもうひとつの側面でもあります。私たちが学びつづける限り喜びは深まっています。私が好んで引用する文章のひとつに、日本の版画家である葛飾北斎が「富嶽百景」の序に書いた文章があります。彼の芸術に対する態度は私たちがダルマの修行に向かうときにも応用できるものだと思います。

私は六歳の頃から物の形を描くことに取りつかれていた。五十歳までには数え切れないほどの版画を出版していた。しかし七十歳以前に創作したものは顧慮するに値しない。七十三歳になつて、私は動物の、植物の、樹の、鳥の、魚の、虫の、そして自然の本当の仕組みについてわずかながら学ぶことができた。この続きで私が八十歳になる頃にはもつと進歩しているかもしれない。九十歳になつたら物の神秘の中に深く分け入り、百歳になつたら確実に驚くべき境地に達し、百

十歳になったら、点であろうと線であろうと、私のなすことすべてが生命を持つようになるだろう。私と同じくらい長生きする人には、私がこの約束を守ることができるか見届けてくださるようをお願いしたい。

七十五の歳にて自ら記す。かつて北斎、今は画工老人、絵に狂って老いさらばえた男。

本物の滋養を見つける

十一番目の考察が取り上げる心的状態は、人間にとって極めて価値あるにもかかわらず、私たちのほとんどがあまり経験していないものです。

11. 「心を安定させながら息を吸おう。心を安定させながら息を吐こう」と訓練する。

この考察では、集中したときの心と集中していないときの心を理解していきます。重要なのは集中の対象ではなく、どれくらい深く集中したかということです。もしあなたが古典的な手法どおり、第一番目の考察から願を追ってひとつずつ進んで来たのなら、相当集中力がついているでしょうから、この瞑想は比較的容易に行なえるはずです。もしあなたが十番目の考察で心を喜ばせたばかりであるなら、さらに強い立場にいます。そうした瞑想的喜びは精神集中を容易にしてくれるからです。

「アーナーパーナサティ・ストラ」の議論を始めたばかりのところで、犬的心理について話しまし

た。プラスチックの骨のようなまったく滋養分のないものであっても、目の前に出てきたものは何でも追いかけてまわす、あの犬的心理です。そこで私たちは、犬の心ではなく、どっしりと安定したライオンのような心を培いたと話しました。

この経典全体は心を手なずける長い道のりを辿って行きます。心を打ち砕くのではなくて本当に優しくしながら心と共にあることによつて手なずけるのです。裁いたり責めたりすることなく心を呼吸に連れ戻したり、あるいは心をなすがままに任せてそれを見つめています。古の人たちはこの二番目のプロセスを説明するのに野牛のイメージを用いました。野牛が存分に走り回ることで見られるような広大な牧場を与えて手なずけます。そのプロセスでは、心の動きを全体としてとらえて見つめることもありますし、感受がいかにして心理状態となり、その心理状態がいかに増殖していくかを見ることもあります。

あなたはこれらのことを学んで慣れてきました。心が呼吸から離れていったのを意識して何千回となく優しく連れ戻しました。そして最初の段階から智慧が生まれてきました。というのも、自分が骨を追いかけることのみならず、そもそもその骨が追いかける価値などないものであることに気づかざるを得ないからです。それはプラスチック製の骨でした。この事実に気づくと魅力が失われてきます。それとともに、ひたすら呼吸に集中していることがなんと素晴らしいことであるか、わかってくるのです。

そこであなたは自分に問いかけ始めます。これがそんなに充実していてあれがそんなに充実していないのなら、なぜ私はこれをこんなに少ししかやらずにあれをそんなにたくさんやっているのだろ

う？ 自分の中にある種の安らぎが存在するのだということがわかってきます。精神集中の価値への信頼が増し、当然ながら集中力を培うことに対する関心が高まっていきます。

これまで話題にしましたが、戒（パーリ語ではシーラ）も集中力を養うための大きな助けとなります。それはモーゼの十戒のような単純な倫理的命令ではなく、私たちが問題を起こしやすい領域に關して警告してくれる知的指針のようなものです。戒によれば、殺さないこと、盗まないこと、性的なエネルギーを誤用しないこと、言葉を不適切に使わないこと、心を曇らせてしまう物質を使用しないことが教えられています。

修行とは坐禅することだけだと思う人がときどきいます。そういう人は朝晩坐り、ときどきリトリートに行き、それ以外の時間は何をしてかまわないのだと考えています。しかし、もしあなたの私生活が混乱していたならば、どうして心を集中することができるでしょうか？ 坐ることと戒とはお互いに関係しています。日常生活をまっとうなものにすることは心を集中するための助けとなります。そして心がより強くなり集中すれば、あなたは物事をよく見て問題を起こしそうな行動を避けるために、より良い地点に立つこととなります。

いったんある程度の集中力を養うと、それを使って楽しめるようになれます。私はタイで、思いのままに禪定（ジヤナ）と言われる深い集中の状態に入っていくことができる僧侶たちと修行したことがあります。彼らは特別な姿勢をとることさえ必要としませんでした。それはあなたかもエレベーターに入っポタンを押すようなものでした。あつというまに地下二階まで行ってしまうのです。

十一番目の考察に本当に熟達したときには、十番目の考察でやったことと同じことができます。つ

まりひとつひとつすべての考察を遡って、それぞれの考察において集中力の果たしていた役割を見てみるのです。たとえば喜悦に関する第五番目の考察を見るならば、喜悦そのものに対する興味よりもそれに付随してそれを可能ならしめている集中力に興味を湧くことでしよう。

集中力について深く知るようになると、そのさまざまな利用法がわかってきます。たとえば身体に痛みのあるときなどに使えます。注意を不快な感覚に集中することができると、心にはその痛みを苦悩に変えてしまう物語を作り出す時間と空間が残されていません。痛みを隔離してしまう集中力のエネルギーは痛みの強さを弱めることができます。ストレスに苦しんでいるとき、集中力はいわば親友のようなものになってくれます。

集中力が増すにつれてわかってくることのひとつは、渴愛、怒り、落ち着きのなさ、鈍さ、そして疑いという障害がなくなっていくことです。結局のところ、これらの障害がずっとあなたの心を呼吸から引き離していたのです。何回も何回も呼吸に戻って呼吸と共にあることを学ぶにつれ、呼吸とさらに親しくなり、呼吸が実際に何であるのかがわかってきます。以前にも指摘したように、その集中力から喜悦が生じ、その喜悦から深い安らぎが生じます。

しかしその安らぎはさらに深い状態へと続きます。それは一点集中状態であり、そこで心は呼吸の中に完全に吸収されてしまいます。それはまるで、あなた自身が呼吸の中に消えてしまうかのような感じます。その状態に入るととても喜ばない喜びと安らぎがあります。それは一種の精神の糧ともいえます。心は極めて静寂です。そこから出てくると、それがどんなに価値のあるものであったかわかります。あなたは以前にも増してエネルギーに満ち溢れています。より明晰で愛する心に溢れています。

不思議に映るかもしれませんが、より知的になつてさえます。大半の人にとつて、そのような集中力を得るためには本当に頑張らなければなりません。多大な修行の成果として得られるものです。週末のワークショップで起こるようなものではありません。

実際に何が起こつたかという、心が自らのエネルギーをひとつにまとめたのです。これまでずつとやっていたあれやこれや追いかけてまわす活動——犬的心理による行動——の一切は、エネルギーの膨大な無駄遣いでした。追いかけてまわすのをやめると、散逸していたエネルギーを思うように使うことができ、それをひとつに取りまとめて実在の最も深い真理へ参入することができるようになります。

心が完全に集中した状態は安止三昧（アッパナーサマーディ）と呼ばれます。一度、ほんのちよつとでもそれを味わつてしまうと、再び経験するためにはいかなる代償をも払おうという気持ちになります。精神集中の核心にある内なる喜びを味わえるようにすることは、自分自身の面倒を見るためのひとつの方法なのです。

その喜びが感覚的なものでないことは明らかです。それは感覚的な対象への執着を離れることから生まれてきます。私たちは感覚的な対象に心を奪われることで、自らの内面から引き離されてきたのです。呼吸について行こうとしても、心地よいもの、食べ物、セックス、異国への旅などの考えに心が引かれてしまいます。しかし呼吸と共にあることを学び、意識の深層へ沈潜することを学んだとき、そこには感覚的な快楽とは何の関係もない本来的な幸せがあること、その幸せによつて人生にまったく新しいバランスが生まれることを発見するのです。

だからといって感覚的な快楽をもう楽しまなくなる、というわけではありません。感覚的な快楽にそ

れほど執着しなくなると、それまでとは違った仕方では享受するようになります。感覚的な快楽はあなたにとって必要なものではなく、それを必死に求めることもなくなります。なぜなら本来的な内なる喜びを手に行っているからです。

執着に直面する

第十二番目の考察——心についての考察の最後——は、予想していたとおり、第十一番目の考察からごく自然に出て来ます。

12. 「心を解き放ちながら息を吸おう。心を解き放ちながら息を吐こう」と訓練する。

私たちは智慧についての考察——真のヴィパッサナー——の直前まで来ています。というのも、ブツダはこの段階にきて初めて、そのあらゆる教えの基礎となっている解放について考えを集中するよう要求しているからです。ブツダは「大海には塩味という唯一の味があるように、この教えと学びには自由の味という唯一の味がある」と言っています。皆さんが気づいたかどうかは別として、ここまでに辿って来たすべてのステップの中には、心を解き放つことや手放すことに関するいくらかの関心が常に折り込まれていました。この考察では、まだ経典の最後に出て来るような完全な解放ではありませんが、手放すことが主題となります。

十一番目の考察から一種の解放が直接に導き出されます。心が集中してくるとある種の傾向が停止します。欲しがる心についてはすでに話しました。大変に頑固で集中の妨げになるものです。怒りの心もあります。そのせいで一日の始まる頃からなんとなく無礼な態度をとり、それを際限なく繰り返してしまったりします。エネルギーの低い、鈍い心もあります。その反対で極めて落ち着きのない、走り回るのをやめることのできない心もあります。また不安や疑いでいつばいになり、師や教え、そして最も大切な自分の心そのものまで、すべてを疑ってしまふ心もあります。

いずれの場合においても、心はこうした傾向に執着してしまいます。それは極めて強力で、捕らえた心を離そうとはしません。それらの傾向はすぐさま関心を引きたがり、呼吸にとつては手強いライバルです。そんなとき、心を解放するひとつの手立ては、より持続的に呼吸と共に在ろうとすることです。こうした心理状態が生じてきたら、前よりも素早くそれを捕まえて、その勢力圏から抜け出すのです。それは一時的なものではあつても、一種の解放です。なぜなら、あるひとつの心理状態と同一化すると、たちまち固執が生じてそこから苦しみが生み出されるからです。

呼吸と共に在ることのできる能力が養われてくると、安らぎと喜びが生まれてきます。障害は力を失っていきます。障害に接していることが少ないので、障害を助長することがありません。さほど自覚していなかったときには貪欲になつたり怒つたり疑い深くある練習をしていたようなものでした。その練習をやめたとき、それらは消え去ります。

心の障害がなくなる際に働いているもうひとつの強力な要因は、呼吸と共に在ることから生まれてくる幸福感です。本当にその幸せを知ると、心の障害に巻き込まれるのを避けることがずっと簡単に

なりません。自覚を持って呼吸することの静かな充足感に比べたら、心の障害など敵ではありません。忠誠を誓う対象が変われば積年の習慣も変わってしましますが、それが一夜にしてなることはほとんどありません。呼吸に注意していれば喜びが生まれ、心の障害にしがみついていると苦しみが生まれてくることを私たちは何度も繰り返して見つけていかなければならないのです。

十二番目の考察の本質は解放を実感すること、つまり心が物事に執着していないときにはどんな風なのかを理解することです。それはまた心が執着して固執しているとき、つまり解放されていないときの心を意識することでもあります。手放すのが善で執着するのが悪であるという新たな哲学に急に鞍替えしようというのではありません。この二つの状態を自分自身で見つめて、それらがどのように機能しているのかを見守るだけです。無執着に至る確実な道は、執着について学び、観察して理解することなのです。無理に手放そうとすることには何かしら偽りがあります。それは実は押しやっているにすぎない場合がしばしばです。執着を観察すること、それが私たちの修行なのです。

執着している心理状態と本当に親しくなったとき、そこに思考は関わっていません。手放そうという願いはありません。執着している感じに自分を明け渡すのです。たとえそれを苦痛と知覚しても、逃げ出そうとしないでください。それが不必要だとわかるまでその痛みと共に在れば、あなたはそのとき本能的に手放すでしょう。

もし本当に執着と親密になれた場合、その執着が変容して自由になった自分を感じることもありません。その解放感ほんの束の間しか続かないかもしれませんが、それがどんなものであるかは理解できません。なぜそうなるかというと、ただありのままにして、感じていることに何も手を加えようとし

なかつたからです。

十二番目の考察は、執着に至る道と手放すことに至る道とを教えてください。固執したときの心と固執していないときの心とを明確に見つめることによってそれらの道について学ぶのです。そして少しづつ健全さに導かれながら、心は自由と安らぎと喜びの方向に進むことを好み、子供の頃からずっと教え込まれてきた、一見幸せに至るように見えても実際にはそうでない道——蓄積し、何かを成し遂げ、ひとかどの者になることなど——からは遠ざかるようになります。人生に対する根本的な新しい見方を発見します。

執着にはありとあらゆるものがあり、執着によって苦しむ仕方もさまざまです。ちょっと前のことですが、ラテンアメリカで貧困に苦しめられている人たちの記事を読んだことがあります。その苦しみのひとつは多くの所有物を持たないところから来ています。最近になって彼らはテレビという物を手に入れることによって、テレビ以外に自分が手にしていないものすべてを知ることができるようになりました。インタビューを受けていたその人を見てみると、他人が持っているのに自分が持つていないということがもたらす苦しみがどんなものであるか大変によくわかりました。

それと好対照に、あらゆる種類のアンティーク家具でいっぱい美しい家に住んでいる友人がいます。まるで博物館のようです。貧困に関する記事を読んだのと同じ頃のことですが、彼がいちばん大事にしていた骨董品をお客さんの誰かが誤って壊してしまいました。彼はそのことで何週間も完全に打ちひしがれてしまいました。

つまり、物を持たないことからくる貧困による苦しみが、多くの物を持ちすぎることからくる

金持ちの苦しみもあるということです。この両方の苦しみの形態は心の中に存在します。それはお金、セックス、食べ物など多くのものについても同様です。多くを持ちすぎて苦しむ人もあれば、充分に物が無いことによって苦しむ人もいます。問題は私たちが所有物をどのように使うかを知らない点にあります。自分の心で所有物を問題に仕立て上げてしまうのです。

出家の道は所有物を最小限にすることで、これらの困難な領域に取り組みます。僧侶たちの多くは金銭に触れず、独身で、わずかの簡単な衣を所持し、一日に一食だけ食べます。そうすることでだいぶ状況要因が変わってきます。それでもまだ苦しみは起こってきますが、人生の中でも大変に緊迫したこれらの領域からいくらか保護されることとなります。私たちは在家者としてそのように問題を取り扱うことはできませんし、そうしようとすべきではありません。私たちの多くにとっては食べ物や日々の主要部分を占め、愛の生活にはセックスが含まれ、お金を使う必要もあります。恐れを抱いて逃避するのではなく、こういった形態を取ったエネルギーをどのようにして効果的に取り扱うかを学ぶことが重要なのです。

もうひとつの執着の対象となる領域はありふれたもので、私たちの見解や意見に関するものです。倫理、宗教、政治あるいは経済的な概念に関して人々が自己正当化の戦いを繰り広げながら、意見や見解によって世界はほとんど破壊される寸前です。ディナーテーブルを囲んで、あるいは学部のラウンジといった小さな規模においてさえ、意見の相違から莫大な苦しみが生じています。しかし意見そのものが問題なのではありません。問題は意見に対する私たちの激しい執着なのです。

私が大学教師をやめ、師について瞑想にすべてを捧げる生活を選んだとき、多くの旧友や同僚たち

は激怒してしまいました。その一人は「東洋のナンセンス」のために知的人生を裏切ってしまったと私を責め、五年間も口をきいてくれませんでした。私がブツダの智慧について話を聞いてもらおうとしても、彼は一顧だにしませんでした。それは私たち双方にとつて心痛に満ちた年月でした。

もうひとつ問題となる領域——それについてはブツダが列挙しています——は、儀礼や儀式に関するものです。どんな修行にもそれに付随した美しい儀礼があり、もつともな理由がつけられています。たとえば祭壇に向かつて会釈するとか、他の冥想者たちに頭を下げるとか。しかしどこにでも儀礼で頭がいっぱいになってしまつてその背後にある精神を忘れてしまう人がいるものです。そうなるのであれば儀礼に忠実に従わない人に対して批判的な態度をとるようになります。

最後に挙げるのは最も深刻な領域で、それ以外のすべての問題に浸透しているものです。すなわち、物事に対して「私」とか「私のもの」として執着することです。私たちが自分のことを「自分はこんなことができる人なのだ」とか、「私はそれを信じる」とか、「私にはこのすべてがある（あるいは持っている）」とか思うならば、すべてのことが、ダルマの修行さえもが、問題となりかねません。結局のところ、すべての苦しみの根本的な土台となっているのは「私」とか「私のもの」に対する執着なのです。それは至高の依存症と言えましょう。

十二番目の考察はこの問題を取り扱うにあたって極めて直接的です。呼吸と共に坐つて、執着してしまつたときとそうでないときとを認識します。心理的構成要素は綿密に観察されるとおのずから解きほぐれていき、そうしなければそのままです。ありのままに居ることと手放すこととが同じ意味を持つようになつてきます。