

いつか、あなたが強烈な幸福感の中に入れるようになったら、そこには大変な深みがあることを発見するでしょう。その幸せとは私がこれまで話してきた、心が静寂になったときに現れてくる安らぎのことです。どの程度にまで心が没入して行くかは極めて驚くばかりです。極端なまでの静かな状態の中に沈んで行き、本当に何も聞こえないような静寂です。この状態はとても不慣れなものに思えるので、最初の頃はいくら不快感や恐怖が伴います。そこには自我のための場所がないために、自我が驚いてしまうのです。しかしやがてはその不安も消え去り、素晴らしいまでに静かなところになることに気がつきます。その静寂な場所から出て来ると、人生が容易になったように思えてきます。

しかしそれはあまりに素晴らしい場所であるため、心はそれに執着せずにはいられません。歓喜や幸せについて以前に話したのと同様です。執着しないことを学んで見つけたこの場所が、まさに執着の対象となってしまう。安らかな状態にいますが、そこには微かな苦しみが含まれています。また、何事もそうであるように、その状態も変化します。そして変化する物にしがみつこうとすると苦しまねばなりません。

そうは言っても、意のままに集中できる心を持つことは極めて便利なことです。ときに人生の巡り合わせに圧倒されることがあります。そんなときには何も抑圧したり否定したりすることなく、しばらくの間そこから離れて、心の中の安らかな場所へ入ってみてください。それだけでも役に立ちます。離れたところで坐つてから世界に踏み出して行くこと。静寂な状態に入ってから、何が起こつていてもうまく対処できるように出てくること。それが私たちの修行でよく使われる代替療法です。そんな術を身につけるのは素敵なことだと思いませんか。

人生も修行もこれほどきちんとは進まないとはいえ、私たちはここまで自分の身体に親しみ、感受を綿密に吟味し、心そのものを見つめてきました。そして今、身体や感受や心のあり方にそれほど翻弄されなくなり、完全になくなつたとは言わないまでも煩惱がそれほど圧倒的なものではなくなるにつれて、さらに深い純粹なヴィパッサナーに入つて行く準備が整つてきています。心と身体のプロセスの性質を深く見つめていくのです。それが考察の最終組の主題になります。

第4章 智慧と共に呼吸する

この呼吸があなたを涅槃にまで連れて行ってくれるんだよ

—アーチャン・ツァング

目を開けておれ

本書の下敷きになった「アーナーパーナサティ・スートラ」に関する三十一回にわたる長期の連続講話をしている間に、私はインドのジェータヴァナ（祇園精舎）を訪ねる幸運を得ました。そこはアータピンディカが寄進した精舎で、約二千五百年ほど前のある満月の夜にブツダがこの経典を説法したまさにその場所です。それは自然が機能する十六の仕方に関する教えですが、その自然とは私たちの外部にあるものではありません。それは人間であることに関する十六のレッスンなのです。

その教えは、可能な限り最も基本的な機能に関して、無邪気で無心な仕方呼吸と身体を見つめることから始まります。それから感受の性質、ついには諸々の心の状態を見つめていきます。これらの

現象を見つめるのは鳥や植物あるいはその他自然の一面を観察するのに似ています。そこには数限りない多様性があり常に変化しつづけています。たとえば自分自身のことを幸せな人、悲観的な人、抑うつ的な人だと考えてみたとしても、ある程度の時間をかけて自分の心を見つめてみれば、心はありとあらゆる変化を経て人間として取りうるすべての範囲を映し出していることがわかるでしょう。

十三番目の考察にたどり着くまでに——数ヶ月かかった人もいれば何年も要した人もいます。そのことはさして重要ではありません——あなたは自分自身を体系的かつ徹底的な方法で探求する機会を得たはずで、ブッダの教えを聞いていた僧侶たちも同様でした。彼らは専門の修行者たちで、ブッダの教えでは倫理的行動がとりわけ強調されてきましたから、それに関して多くの修練を積み重ねてきました。三ヶ月のリトリートの終わりにさしかかって、その間中やって来ては消えていく心の状態をずつと見つけつけてきたのです。

彼らの多くは何年にも渡って修行をしてきたに違いありません。これは長年行なってきたリトリートのひとつにすぎなかったはずで、彼らはある程度の至福感や深い安らぎを経験したことでしょう。おそらく慈しみや哀れみといったその他の考察も実践したはずで、彼らには平静さが培われていたに違いありません。平静さは心がある程度の余裕を持った性質で、何が起こってもそれは心の余裕ある大きなスペースの中で発生することになるので、彼らはバランスを崩すことがありません。

彼らは自分の死についても考察したことでしよう。それは誰もが抱く死の不安を和らげると同時に、修行生活への取り組みを新たにするためのもので、ブッダの時代には当たり前のことでした。ダンマパダには「修行した一日は修行しない何百年よりも貴重なものである」という意味のことが説かれて

います。

いずれにせよ、この経典に耳を傾け、最も重要であるとも言えるこの十三番目の考察までたどり着いてきたのは、こうした僧侶たちなのです。この考察はある意味で、この四つ組の残りの三考察をも内包しています。ですからゆっくりと時間をかけて取り扱うことにします。

13. 「無常であることに意識を集中させながら息を吸おう。無常であることに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

無常ということは何も目新しいことではありません。詩人、哲学者、作詞家、あらゆる類の芸術家たちは、人類が出現してこの方、無常を歌い上げています。問題はあなたが無常と共にどのように修行するかということです。仏教の修行は単なる哲学的考察ではありませんが、それも役には立ちます。高校や大学時代の写真を取り出して自分がどのように変わったか調べてごらん下さい。誰でもまだ自分は若いと思い、若いときと同じように感じるよ、と言います。でも自分がどのように見えるか注意してごらん下さい。

都市、州、文明全体といったより大きな規模においてもこの現象を見てとることができません。ケンブリッジで最も活気に溢れ心躍らせる場所のひとつ、ハーヴァード・スクエアも常に変わりつづけています。私は半年間のリトリートを終えて戻って来たときのことを鮮明に覚えていきます。以前そこには、友人らとよくたむろしていた時代遅れの居心地のよいレストランがありました。マフィンとコー

ヒールを買い、腰を下ろして新聞を読み、友達に話しかける、そんな場所です。しかしリトリートから帰ってみると、そこにはもうレストランはありませんでした。その代わりにちよつとしゃれた洋服店が入っていて、そのウインドウには魅惑的なポーズを取ったマネキンが所狭しと飾ってありました。そのとき私は厳然と無常を感じました。古いレストランを思い出しながら新しい店から目が離せませんでした。あんなに愛着を抱いていた店がもう存在していなかったのです。

また別なときにインドに旅行した折、多くの素晴らしい仏教彫刻の断片を集めた博物館を訪れたことがありました。そのうちのいくつかは千年以上も前のものでした。その博物館のある町の貧困と病気は、そこがインドであることを考えに入れても、圧倒的でした。私は一目でわかる子供たちの栄養の悪さと目の病気にはとりわけ心が痛みました。

古代に興隆を極めたその街には多くの僧侶を擁する僧院があり、在家の信者たちに支えられていたそうです。その人々が集めたものが博物館に収められています。今残されているのは病気に打ちひしがれた大変に貧しい街だけです。もう一度、無常という考えが私の胸裏に迫ってきました。

タイ人の先生アーチャン・チャーは物を使って無常を教えることがときどきありました。死が近づいた高齢の女性弟子にこんな話をしていたのを覚えています。「自分の身体を、長い間使ってきた家庭用品にたとえてみるといい。コップや受け皿や皿みたいなものだ。最初に手にしたときはきれいに輝いていたが、長年使い古した今となってはくたびれ始めている。もうすでに壊れたものもあるし、なくなってしまったものもある。残っているものも悪くなっている。形を変えないものなどない。そういう風になっていくのが物の本性なのだよ。あなたの身体も同じだ。生まれた直後から変わりつづ

けている。子供時代、青年期を通じて高齡期に達した今まで変わりつづけている。そのことを受け入れなければならぬ。ブツダは「状況というものは内的なものであれ身体的なものであれ無我である。それらは変化するという性質を持つ」とおっしゃられた。この真実をはつきりと理解できるまで考えてみなさい」

無常を理解したときの反応のひとつとして、われわれは常に変わりつづけている物事に執着している、という事実に対する圧倒的な疲労感があります。人生を省みないと、この教訓を学び損ねることがよくあります。私たちは同じパターンを何回も繰り返します。新年が来るたびに同じ誓いを立て、希望の持てない情事を積み重ね、配偶者と同じような口論を繰り返します。そして、無常の法則が本当にわかると、変わりつづけるものに執着するのは賢明ではないとやっと理解するわけです。

これを智慧と呼びたいのならそれもよいでしょう。この伝統において智慧とは、ただ明晰かつ徹底的に見ることを言います。智慧は言葉ではありません。見ることが智慧なのです。

執着に関する物語で私が一番面白いと思つたのはインドの話で、インド人がペットにするための猿をとる仕方に関するものです。彼らはココナツツの殻を切り株に結びつけて、殻の中に木の実を入れ、殻の周囲にその他の好物を寄せ餌として撒いておきます。猿は引き寄せられて寄せ餌を食べ、木の実を取るために殻の中に手を伸ばします。手を入れて木の実を掴むと、握りこぶしのせいで殻から手が抜けなくなり、そのとき捕獲者が出て来て猿を捕まえます。

木の実を手放しさえすれば猿は逃げることできたでしょう。食べ物不足しているわけではありません。猿はジャングルの中にいて、周囲には十分な食べ物があります。捕獲者が近づくと猿は非常

におびえますが、それでも手放しません。無知と貪欲とが共に働いて苦しみを作り出します。猿は執着を手放すことができれば苦しみを避けることができただしょう。でも彼にはそれができませんでした。

もちろん現状をはっきり把握して、握った手を放し、自由へと逃げ出して行く猿もいます。さてあなたはどんな猿でしょう？

私が初めてこういった話をしていたとき、「パチンコ」というスウェーデン映画を見ました。それはスウェーデンでファシズムに対抗して中絶と女性の権利を推進している社会主義者の一家を描いたものでした。ある場面で、警察が集会にやってきて、人々の頭をこん棒で乱暴に殴りつけ始めました。一家の若い息子は垂木に登ります。彼は父親が激しく打たれるのを見て目をそむけます。見るに耐えられなかつたのです。父親はそれに気がつきません。父親は監獄から戻って来ると息子を脇に呼び寄せ、「おまえが目を閉じてしまったのを見たよ」と言います。「聞くがいい、息子よ。革命家は決して目を閉じないのだ」

私はこのことを瞑想する人たちに伝えたいのです。私たちが学んでいるのは、何が起こっていても目を開いていることなのです。あの若者の反応は自然なものでした。誰もが流血沙汰や暴力は目にしたくありませんし、特に自分の父親が巻き込まれているときにはなおさらです。しかしこの修行が最終的に教えてくれるのは、最悪の不安や絶望であっても、はつきりと見つめて直面するなら、すべてのものと取り組むことができるということです。

いずれにしても避けるのは有効ではありません。それはとてつもないエネルギーの無駄遣いです。

唯一有効なのは、今ここにあるありのままの人生に優しく向かい合って、物事に親しく直接的に出会うことです。そこで先生の仕事は「修行者たちは目を閉じない」と繰り返し言うことだけなのです。

変化はこの一瞬に

ブツダは無常をその教えの中心に据えました。多くの自然法則がありますが、彼が最も直接的に説いたのがこの無常です。ブツダは無常をそれ以外のすべてに入って行く扉とみなしています。それは空性へ、一切衆生が体験する苦しみのより深い理解へ、そしてその苦しみからの解放へと通じる扉なのです。

高校の卒業アルバムをめくって見たり、古い近隣地区を歩いて見たりしても無常は学べますが、そうした方法の多くは外的なものです。ブツダはこの法則を自分自身の心身の中に、内面から見よう主張しています。銀河系や天国や自然界の対象を観察する代わりに、自分自身を常に流れている状態のエネルギーの場として見つめます。それを見つめるには内なる目を使います。いつも開いておくべきなのは、人生と純粋かつ親密に触れ合っているこの内なる目なのです。

この十三番目の考察はヴィパッサナー瞑想の中核になっています。あらゆる形成作用の変化していく性質をはっきりと見ること、それが洞^{ツェン}察^{ツェン}の第一義的な意味です。この本の最初でお話したアーチャン・ブツダグーサとの出会いの中で、彼はこの經典の本当の価値を私に示してくれました。この考察を折り返し地点としてそれ以前の十二考察のすべてを遡ってみるのも、修行法のひとつだと話して

くれました。

そのやり方を実践してみると、強調されるところがわずかに違ってくるのに気づきます。もともと最初の二つの考察をしたときには、ただ呼吸を見守っているだけでした。今度は特に呼吸が変化する様子を見守ります。単純な出入息に関してさえも無常の法則ははつきりと現れています。ひとつとして同じ呼吸はありません。客観的にその変化を認識するというよりも、それを心に刻み込むことが重要です。

修行で重点が置かれるのは、まさにこの瞬間に起こっていることです。本気でこのレッスンを学ぶためには、たとえば息が立ち現れて来るときと去って行くときにはつきりと意識していることが非常に重要です。何の先入観もなしに観察するようにして、形成作用の誕生と死とを見つめます。意識を横切っていく心理的身体的なあらゆる形成作用に関してそのように観察します。

この種の学びは近所の建物を見るよりも遙かに効果的です。それは反省、想像、論理などではなく、一瞬のうちにはつきりと見ることです。あなたは自分自身が無常であることを見ているのです。

一定期間この無常という法則性が持続していることを理解することもまた重要です。一回の坐禅の中で呼吸を観察していると、呼吸が多くの変化をたどることに気づくだけではなく、呼吸が身体に影響していることも理解するようになります。歓喜の状態が湧き出す深い三昧に入っていくことがあるかもしれません。そしてその歓喜がどんなに劇的で強烈なものであったとしても、それは常に変化しつづけ必ず終わりがやってきました。歓喜を超えると深い安らぎ、深遠なる静寂と安らぎがあります。そこにさえも微妙な変動と徐々に移り変わっていく段階があります。そして何かがやってきてそのム

ードをぶち壊します。外から聞こえてくる音だとか、内から湧きあがってくるドツキリするような考
えとかによつて、その静寂も消えていくのです。

このような深い感覚について修行するだけではなく、一日を過ごす中で現れては消えていく数え切
れない諸感覚についても修行することができます。私たちは良い感覚を得よう、悪い感覚を避けよう
として何らかの行為へと突き動かされていますから、そうした感覚がいかに移ろいやすいものかを理解
することは大変な効果をもたらします。良い感覚を追い掛け回したり、悪い感覚を避けたりしなくな
るのです。

心自体が無常であることを研究してみるとさらに豊かな結果が得られます。第九番目の考察をも
う一度やってみるといいでしょう。心の状態が一日を通してどのように変わっていくかを見守るの
です。自分の心が、自分の身体がやっていることや自己イメージとはまったく正反対であることに驚かされ
てしまうかもしれません。これは本当の自分についての知識であり、他人から言われたことでも自分
が自分について理想化したことでもありません。一瞬一瞬に自分が実際にどのようなものであるかを知る知
識なのです。

一見暗らし地点となる十三番目の考察から、心についてのその他の考察をやり直してみることもでき
ます。ダルマの修行から引き出される心の喜びについての話がありました。しかし修行の道には不規
則なところがあります。ある日の坐禅で達人のように瞑想の喜びを感じても、その翌日にはまるで初
めて瞑想するときのようなぎこちなさを感じたりします。そんなときは鼻腔がどこにあるのかさえ見
当がつかみません。

十一番目の考察に出てくる深い集中にも同じことが言えます。本当に集中した状態に吸い込まれてみると、それは常時変化している状態であり、その他のすべてのものと同様に消えていくものであることがわかってきます。十二番目の考察では、何かが立ち去っていきそれを手放すことができたときの素晴らしさを理解して、心を解放する喜びを経験します。しかし次の瞬間、ちよつとよく観察してみるとわかりますが、何かにまた執着しています。たぶん心を解放することができたというプライドにしがみついていることでしょう。

無常は苦しみである

十三番目の考察を修行するときには、物事が絶え間なく流れて行くのに焦点を当てます。しかし無常自体はブツダが伝えようとしたことの全体ではありません。無常だけでは理解が充分に行き渡りません。

ブツダはほぼ同時代に生きたもう一人の思想家についてそれとなく言及したことがあります。アーチャン・ブツダグーサは、ブツダが言及していたのはヘラクレイトスだったかもしれないと考えています。ヘラクレイトスはソクラテス以前のギリシアの哲学者で、断片的な作品しか残っていませんが、「同じ川に二度足を踏み入れることはできない」という有名な文句を残しています。

しかしヘラクレイトスでさえ、残されたものから私たちが知りうるかぎりでは、自分の中を見つめることは強調していません。彼は自然のプロセスの中に変化を見ているようですが、個人の内面において

変化を見ることは強調していません。ブツダが出したような結論を導き出すには至っていないのです。パリー語で無常にあたる言葉はアニツチャです。これは仏教のキーワードになっているドツツカと大変に関係の深い言葉です。ドツツカはいつも「苦しみ」と訳されています。しかし英語の suffering (苦しみ) という語はその意味をうまく捉えていません。やや奇妙な感じがしますが、unsatisfactoriness (不満足性) というもうひとつの訳語の方がより意味は近いでしょう。ドツツカはあらゆる人生の一部となつている基本的な不満足性なのです。それは病氣、老齡、死といった明確な形を取つた苦しみを包括するだけではなく、私たちが快いと思う瞬間の中においてさえも確かに基本的な不満足性があるのだという事実をも含んでいます。変わりやすいものは私たちに究極的な充足を与えてはくれないのです。

ドツツカは切つても切れない仕方でアニツチャと結びついています。それはどちらか一方から他のひとつが出てくるというわけではありません。それは同じ真実の二つの側面とでもいったものです。

ちよつと前のことですが、日本で多くの人命を奪つた地震についてのドキュメンタリーを見てこんなことを思ったことがあります。より大きな視座から見たい、それは完全に自然な出来事であり、人体に起こる変化のような地球の簡単な再構成なのではないか、と。しかし、ある特定の個人の立場から見ると、それはとてつもない苦しみの出来事です。

さらに世俗的な例は枚挙に暇がありません。混み合った部屋に坐つて話を聞いているときに膀胱がいっぱいになります。それはいつでも起こりうる自然な出来事です、本人にとっては極めて不快で恥ずかしい現象となりえます。

ブツダは、真に無常を理解するということは、人生に必ず付いてまわる基本的な苦しみを理解することだと言っています。それはひどい痛みや悲しみから始まって、幸せな瞬間にさえもその一部として存在するとても小さな不満足に至るまで、あらゆる範圍にわたっています。

多くの人々は苦しみということがブツダのメッセージの核心にあると聞いて、次の法話には戻ってきません。彼らは仏教の体系を避けたのではなくて人生の事実を避けているのです。あなたが完璧に素晴らしい家を持っていると、ハリケーンがやって来てその家を吹き飛ばします。まっとうな結婚生活を送っていると思っていると、パートナーに突然去られます。ソヴィエト連邦が崩壊し、なんと素晴らしいニュースだと思おうと、ヨーロッパ中に紛争が勃発します。なぜか昔からの友人が変わってしまつたように思えて、友情が消えてしまいます……。

そういうことを見ていくと、大変に気が滅入るように思えてきます。ふだん私たちはそういうことを気に留めないようになんとか生活しています。とうとう意識したときにはその事実を確信せざるを得ないものです。そのときブツダは、この苦しみに終わりがあるのだと驚くべきことを述べます。それは痛みを体験しないということではなく、修行をすると心に何かが起こり極端なまでの違いが現れるということです。身体が病気になる年老いて死ぬという最も困難な事実だけを取り上げてみても、それに対して心は必ずしも苦しまなくてもよいのです。

ですから無常ということは事実であり、苦しみは事実であり、病气や死、戦争、自然災害、それらすべてが事実なのです。しかしそれらに対して心がどのような反応するかが鍵となります。それによつて痛みと苦惱の違いが出てきます。

無常の教えの中には、アニッチャとドウツカに加えて第三の概念が組みこまれています。それはおそらくブツダの教えの中でも最も理解するのが難しいものです。事実、もしもあなたがこの修行をしたことがないならば、まったく途方に暮れてしまうことでしょう。どうかがつかりしないでください。上級の修行者たちでさえ理解できないことが多いのですから。私が話しているのはアナッター、すなわち無我という概念のことです。

二、三年前のこと、教室の端から端へ行ったり来たりしながら講義することで知られる、ある著名な行動心理学者が生徒のいたずらの対象にされたことありました。教室の一方にいる生徒はみな退屈で眠そうな表情をして、彼を見ることもなく、椅子に縮こまってガムを噛み、反対側の生徒は明るい顔つきで微笑み、きちんとノートを取り、領きながら授業を受けたのです。お察しのように、まもなく彼は教室の一方だけに話しかけていました。彼は自分の理論を証明してしまつたのです。

私はアナッターのことを持ち出すたびにこの話を思い出します。生徒たちは私が歓喜や深い幸福の状態について話すのが好きです。しかしアナッターについて話し始めるや否や、眉間に皺を寄せてむつとりとした表情ばかりが目に入ります。話し終えた後、ありとあらゆる難しい質問を受けることとなります。「もし「自」がないのなら、誰が悟るのですか？」とか。しばらくの間、私はアナッターについて話すことから本当に腰が引けてしまいました。しかし生徒が好むと好むまいと、アナッターはブツダの教えの本質的部分なのです。

ブツダは自己には永続的な中核はないと言っています。自己は持続的な実体を持つてはいません。こういう声明を出すのは奇妙なことです。なぜなら私たちの人生全体は、常に変化の中にある自己と

いう概念のために生きられているからです。それはあたかも自我に雇われて、しかもそれはフルタイムの仕事で、いつも自我を打ちたてようとしているかのようです。自我はもつと多くのお金を、多くの所有物を、さらなる名声を、より良いセックスを、大きな車を、新しい家を欲しがります。あるいは私たちが別な種類の人間ならば、より良い瞑想を、さらに深い三昧を、深遠な悟りの体験を今すぐに欲しがります。

すべてのものを自分だとか自分のものだとしてしまうこのプロセスが絶えず流れていて、その全体的な基礎としては自己の経験があります。ブツダによるとそれは幻影です。それは大変ハイクラスの幻覚なのです。私たち全員がその幻覚を抱えています。それが極端な形をとるとスピリチュアルな病気になるります。そしてその自己こそが私たちの苦しみの核心にあるのです。

ブツダはその教えを要約するように求められたとき、およそこのように答えました——いかなる状況においても何物をも私だとか私のものとして執着してはならない、と。これまでに通って来た十二考察のいずれに戻ってみても、何らかの方法で私たちはそのすべてを私だとか私のものだとしていることがわかります。

たとえばこの身体を見てみましょう。体は体重が増えたり減ったりし、張りを失い、白髪が生えてきます。私たちはそうした事実を理由にして自分を高揚させたり卑下したりします。私たちは身体の具合を手掛かりに心理的な宇宙全体に触れていきます。元気が出ないとか背中が痛いといった単純な感覚についても、抑うつや喜びといったより複雑な心理的形成作用についても同じことが当てはまります。私たちはそれらと同一化してそこから自己を削り上げます。これがいわゆる「自己化」(self-

三三)のプロセスなのです。

しかし、これらすべては大まかに言つて氣象条件と同じようなものなのです。それはやつて来ては去つて行くものであり、私たちがそれについてできることはありません。もしも私たちがそこから自己をこしらえたならば、失望は免れません。なぜならそれは変化していただくだけだからです。

この教えが私たちに告げていることは、生じて来たものは消えていくのだから、ある種のストレスや苦しみは人生の避けられない一部なのだということです。私たちは変わっていくこれらのもののがみついたり、そこから自己を作り出すことによつてその苦しみを引き起こします。あなたが自己であると同化しているものは、あなたが体験している心の状態にすぎません。それらは存在しますが、あなたが思っているような仕方で存在しているではありません。それらは自己ではないのです。

私たちは心の内容にひどく囚われてしまいます。特に現代西洋人はその内容に膨大な量の注意を向けます。心理療法と精神分析においては特にそうです。彼らは何年もかけてある心理的形成作用をその始源にまで遡ろうとします。しかし仏教を修行する目的はそんなことではありません。十三番目の考察を取り上げることによつて、その内容から離れて、ものを見る視座に劇的な変化を引き起こすことができます。何であれそれは消えていくのですから、ある意味で内容はたいしたことがないということがわかります。すべての心理的形成作用はお互いにまったく同等なのです。どれひとつとして永続する核を持つものはないのですから。

私たちにはこのような視座を退けたり恨んだりさえする傾向があります。私たちにとって重要な思

考と比較して、無常という概念は抽象的で不適切で実践的でないように思えます。

教え上手な師であるブツダは、私たちが思考のプロセスに執着することを許していません。心を見つめるために十二の充分な考察を与えてくれました。特に三番目の四つ組はそうです。しかし何度も観察していくうちに、ある時点でもう充分という気持ちになります。心理的形成作用が作り出す内容を何回も聞いてうんざりとしてしまいます。こうして、心理的形成作用を通り過ぎてさらに深い智慧へと移行する準備が整うのです。

困難な感情と出会う

本書の中で私がよく使っている具体的な例をあげてみましょう。恐怖と呼ばれる心の状態です。恐怖が出て来たとき、私たちがたいていどのようにその恐怖を取り扱うかという点、何か他のことをするのです。真夜中に起き出して本を読み始めたりテレビを見たりします。空想を巡らせたり何か快いことを考えて心を紛らわせます。その恐怖について考えてみるかもしれません。日記をつけたり、なぜ夜この特定の時間に恐怖を経験するのかを分析したり、過去のどんなトラウマがその恐怖を喚起したのかを分析したりするかもしれません。安定剤を飲んだり、一杯やったり、友達と電話で話したりします。おそらく最悪のシナリオは、自覚できずに恐怖と同一化してしまつて、一、二時間完全に恐怖に打ちのめされてしまうことでしょう。

これらのいずれの状態においても、あなたは恐怖と取り組んではいません。恐怖を問題として見て

います。いずれその恐怖は再発し、自分は怖がりな人間なのだと思い込むようになってしまふでしょう。恐怖とどのように同一化したとしても、同じプロセスが起こります。「なぜこの恐怖があるのだろうか？」と言った途端、あなたは恐怖を自分自身に、あるいは自分のものにしてしまいます。

修行は、恐怖をこのように自己の一部としては見ないように示唆してくれます。あなたは恐怖と呼ばれるエネルギーの動きに総力をあげて注意を向けるだけです。あなた自身をその恐怖から分離することなく、恐怖と同一化してしまうこともなく、完全な気づきを向けるのです。そうすることは危険で恐ろしく聞こえるかもしれませんが、私たちはたびたび恐怖と直面することを恐れます。しかしもしあなたが恐怖と直面することができるようになると、実際にはそれほど恐ろしくはなくなり、他のどんな方法よりもそうする方が容易なのです。恐怖は強烈な身体感覚と無能化してしまう思考とから構成されていることがわかります。そのような思考のひとつは「私は怖がりだから恐怖に直面することはできない」というものかもしれません。この場面での思考は、現実が何であるかを定義する際には活発に働くのに、その後、急に消えてしまいます。多くの似たようなケースにおいても同様です。そしてあなたは「私は自分の恐怖に直面することができない」というのが客観的眞実だと思ってしまうようになってしまっています。恐怖を観察することはできるので、取り組むこともできるはずですが、私が説明しているのは魔術ではありません。それは修行であり、芸術と科学の間にある何かです。しかしそれを学ぶことは確かに可能であり、実践する中で学ぶことができるのです。

最初は難しいかもしれませんが、自覚をもって呼吸しながらただそこにいて見るだけでも、いくばくか解放されるところがあるでしょう。そうすることで恐怖をより大きな文脈において見ることで

きるようになりません。たぶん、しばらくの間、あなたは逃げ続けるでしょう。過去のやり方が続きます。しかしあなたは自分が逃げていることに気づいています。そう認識することも価値ある修行です。なぜなら、逃げることはどうにもならないことがわかるからです。心は繰り返して逃げる自分を見るのうんざりしてきます。

最後には恐怖と共にいられる地点にまで到達します。それまで恐怖がどんなに恐ろしい怪物のように見えていたとしても、それが観察可能であり、それゆえ取り組むことも可能であることがわかります。怪物のように見えていた理由の一部はあなたが恐怖から身を引いていたという事実から来ています。もうあなたは恐怖を取り扱うことができます。

あなたは逃げることの無益さを理解します。逃避しても何にもなりません。うまくいったためしがありません。恐怖と共にいることのほうがはるかに多くの充足感があります。あなたはどこか心の奥底で、そうすることが正しいことなのだと知っています。そして恐怖は永続しないという事実によって自信がついてきます。

このように直接向かい合っても、恐怖が長く続く場合があるかもしれません。しかし物事が変化しないということはありませんから、遅かれ早かれそのエネルギーは弱まり、最終的には消えていきます。いつかは消えて行くだろうと頭で理解していることと、そのプロセス全体を通じて本当に恐怖と共にいることは違います。それは違った種類の知です。そしてその知は恐怖に対する私たちの関係性をまったく違うものに変えてしまいます。

私たちは恐怖がコントロール不可能であることを理解します。私たちは恐怖をコントロールしてい