

るかのごとくに生きていますし、恐怖を完全に無視できているかのように生きています。しかし私たちにできるのは、巧みに恐怖と出会うことなのです。

ここで私自身の人生に起こった出来事を振り返って見るのが皆さんのお役に立つかもしれませんがそれは恐怖との遭遇で、大変に学ぶところが多い、忘れることのできないものでした。最初にまず背景をお知らせしなくてはなりません。私は第二次世界大戦の頃には、パールハーバー襲撃の日に九歳になったばかりの子供で、戦争に大変興味をもち新聞には毎日目を通していました。

新聞では報道されない物語も耳にしていました。ホロコーストについて大衆が知るようになる大分前に、合衆国にいるユダヤ人たちはヨーロッパで恐ろしい悪夢が起こっていることを知っていたのです。おそらく最初はひそかに囁かれていただけだったという理由もあって、その話は私に大きな印象を与え、私の魂の奥深くに仕舞い込まれてしまいました。

何年後になつて私はナチに対して非常に大きな関心を抱くようになり、手当たり次第に関連資料を読み漁っていました。二十歳のときに合衆国陸軍に召集され、訓練を受けた後でワシントンDCに駐屯する命令を受けましたが、ドイツに行きたいという考えにとりつかれていましたので、結婚して子供がいるために国内に残りたがっていた兵士と任務を交換してもらいました。

私はどのようにしてあのホロコーストが起こり得たのかをドイツの人々から聞き出すのだと決心していました。私はドイツ語から派生しているイディッシュ語を話せましたから、ドイツ人とコミュニケーションすることができました。私は首尾よく受け入れられて、個人的に多くのドイツ人を知るようになりました。しかし私とその主題を切り出すと、彼らは完全に沈黙してしまうのでした。私がドイ

ツから帰って来たときのホロコーストに関する理解は、行く前と何ら変わっていませんでした。

私が学究的な職業を始めたときにも、社会心理学の分野で、監獄、軍隊、精神病院、隔離病棟といった全体主義的な組織について特別な関心を抱いていました。私の修士論文は精神病院の隔離病棟における慢性分裂病患者間の民族関係についてでした。第二次世界大戦の強制収容所におけるユダヤ人について私がどれほどとりつかれていたか、その論文の背後にも見て取れます。

そして話は先へと飛ぶのですが、何年も後になって私はマサチューセッツ州バリーのインサイト・メデイテーション・ソサエティ（IMS）で冬の間、半年間のセルフ・リトリート（個人接心）をしていました。そのときには三、四ヶ月たっていましたから私の心は大変に静まり、おそらく異常なほどに傷つきやすくなっていました。ある日の午後、自分の部屋で瞑想していると、他の瞑想者たちが寄宿舎の方に歩いてきて、雪を払うためにブーツをドンドンと踏み鳴らしました。すると突然、どう説明したらよいのかわかりませんが、極めてはつきりとしたイメージが湧いてきました。自分はナチのドイツにいて、踏み鳴らされているブーツは私を捕まえに来たヒトラー親衛隊のものだというイメージです。

私はそれ以前にもそれ以後にも経験したことがないような恐れを感じました。身も凍りつくようなヴィジョンが心に押し寄せつづけ、完全に現実のものに思えました。私はブルブルと震えだし、吐き気を催し、冷や汗をかき、泣きながら身体的にも感情的にも深い痛みを経験しました。それは極度に複雑で真に迫った心の状態でした。

その時点で私は何年もの瞑想経験があり、かなりのサマーデイに入れるようになっていました。あ

る意味では、もし私に準備が整っていないければそれほどまでの恐怖がやって来ることはなかったでしょう。心の片隅で私は、実際は自分はバリーにいて何もかも大丈夫だと知っていました。しかし私の大部分は、極度の痛みの中で大きな危険にさらされていると信じていました。

私はすべての注意をそのイメージと身体的感情的な痛みへ向けようと試みました。しばらくの間は気をつけていますが、次の瞬間にはつい恐怖に囚われてしまいます。そうなったときは、呼吸を使つてその瞬間に戻ろうとします（私は強調したいのですが、経験の浅い段階でも完全に有効な修行は可能です。修行を積み重ねて完成された気づきがなければ困難な心の状態は扱えない、ということはありません）。このプロセスがどれくらい続いたかはわかりません。三十分だったかもしれませんが、一時間、あるいは一時間半だったかもしれません。

吐き気がしてきたとき、私は最初それに気づきませんでした。私は反射的にブッドーという言葉を繰り返して吹き、マントラのようにその言葉を呼吸に合わせて唱えている間は吐き気がなくなります。しかし唱えるのをやめると吐き気が戻ってきます。

最後には恐怖に対して揺るぎなく注意を向けることができるようになりました。自分の囚われから逃げ出そうとしたりそれに耽つてしまうことがなくなりました。恐れのエネルギと完全に親しくなり、自意識的な観察者が分離してしまふこともなく、恐れを完全に観察することができました。その自覚の光のもとで吐き気は消え去っていきました。吐き気はまったく恐怖の作用だったように思えました。そのような長い時間が続いた後で、これもまたどれくらい長かったのかわかりませんが、すべてが崩れ去りました。恐ろしいイメージは消滅しました。長いこと泣いた後に深い安らかな感じがや

ってきました。

その日を境にすっかり様子が変わってしまいました。私が以前に抱いていた興味は心理療法家たちが対抗恐怖 (counterphobic) と呼んでいるものであることが明確になりました。私は心の深いところに埋め込まれた恐怖からホロコーストに関する知的な関心を持つようになっていたのです。IMSでのあの午後以来、ナチに対する強迫的な関心はなくなっていました。そして私の人生にはさらに大きな安らぎが訪れました。

一度おもだった感情と真正面から取り組んでみると、そのときに使った技法は他の感情にも転用することができるということも発見しました。恐怖以外の否定的感情ともうまく取り組むことができるようになったのです。あの極めて念入りな恐怖でさえも活動するエネルギーの一形態——強い身体感覚と麻痺的な思考——なのであり、恐怖と同一化さえしなければ、恐怖をもっとしっかり取り扱えるのだということがわかりました。

執着は渴愛か嫌悪という形で現れますが、いずれにしても苦しみを引き起こします。執着しないことを体得すると、私たちは瞬間瞬間のありのままの人生と共にいることができ、手放すべきときが来たらそれを手放すことができるようになります。明晰に見ることは知性の一形態です。そんなことは本来無理なのに、物事にしがみつこうとしたり、それらを固定化しようするのは賢いことではありません。

私たちは何物をも所有していない、というのが真実です。身体はおろか、心の中身も自分のものではありません。これは実際には福音です (エゴにとっては違うでしょう)。エゴはたちまち、それでは無我

を悟った偉大な修行者になろう、有名な瞑想者になろうと決心するのです。智慧のおかげで物事を私だとか私のものとして執着する重荷を手放し、肩から降ろすことができるのです。

私はこの真実に関して日本で目にしたあるイメージを思い出します。それは大きな袋を抱えて浜辺を歩いている禅僧の漫画でした。袋があまりにも重いので彼の足跡はクレーターのようです。その袋には「俺」と書いてありました。その重荷を降ろす必要があるのです。そうすれば私たちの人生はたとえようもないほどに軽やかになるでしょう。

王冠

パリー語のヴィパッサナーが英語では *insight* (洞察) と翻訳され、テララワーダ仏教の伝統のもとに私が教えているこの修行は、アメリカでは「インサイト・メディテーション」として知られるようになっていきます。インサイト・メディテーション・ソサエティが設立されたとき、そして私がケンブリッジ・インサイト・メディテーション・センターを始めたとき、私たちはパリー語のヴィパッサナーの代わりに英語のインサイトを使うことにしました。その理由は外国語を使うと人が遠ざかってしまうのではないかと感じたからです。

そこで問題となるのは英語のインサイトには色々な意味があつて、ときに人々はインサイトとはセラピーや夢分析、あるいは日誌をつけることで得られる種類の洞察のことを言っているのだと思うことがあるようです。瞑想をしているとそのような洞察が出て来ますし、それはそれで大変に価値のあ

るものです。しかしヴィパッサナーには非常に特別な意味があつて、それはこれら最後の四考察の中で特定される智慧のことに言及しています。無常を理解することは、その智慧のすべてを理解することになります。

第十三番目の考察では、最初の二つの考察で呼吸と親しくなったのと同じようにして、無常と親しくなることが要求されています。そうした認識に必要なのは、考えることではなく鋭敏に観察することであり、対象が何であれ来るがままにして、それ自らが正体を明かすようにすることが必要です。このレベルでの考察がかなり深くなると、私たちのあらゆる理解を超えてしまう地点、もはや言葉にすることが無意味であるようなところにまで達することがあります。その深遠な場所では、アニツチャもドウツカもアナッターもすべてが同じものです。熱と色彩とが炎の一部分であるように、苦しみと無我とは無常の一部分になっているのです。

ミクロのレベルから宇宙的レベルまで、どのレベルに立つて見るにせよ、万物は不断の流れの中にあります。そのことが大きな不確実性を招き、人々にとってはその不確実性が時として圧倒的なものに思われます。ハリケーンとか地震といった自然災害が起こったとき、あるいは急病など個人的な災いに見舞われたとき、確かにこれらのことは苦しみを生じさせますが、別な見方をしてみると、それは物事がいつも変化しているあり方を反映しているだけのことにすぎません。「個人のことを考えてしたんじゃないよ」と宇宙は言っているかもしれません。

長期のリトリートにおいて私はこの原則を最も良く見てとることができました。そこでは変化の深く微細なところが明らかになり、あらゆるものが終わることなく何か別なものになっていきます。意

識に耳を傾けると、思考はやむことなくやって来ては去って行きます。それらは一貫したものではありません、お互いに調和もしていません。それらは統御することも予測することもできません。ただ、空に浮かぶ雲のように、現れては消えていきます。このプロセスを見ることが空 (emptiness) を見ることなのです。

空は仏教の王冠です。すべてのものが絶えず変化しているのであれば、耐久性を備えた実体的な中核を持つものなど何もないこととなります。もちろんあるものは他のものよりも長持ちします。そして変化はいつも不快なわけではありません。もし痛みがなくなれば、それはいいことでしょう。

しかしながら重要なのは、これらの教えを単に信仰として受けとめるのではないということです。仏教のコミュニティに関わり始めた人は、新たな友人や書物群などと共に、一定の静けさといった何らかの恩恵を受けます。万物は空であると聞いて、喜んでそれに同意しようとしません。なぜなら、自分はそのグループに所属しているからです。そういう人は信条に執着して、その執着が苦しみを生み出すこととなります。

究極的な真理と信条とを同等なものに見なしてはなりません。基本的な教えを聞いたなら、自分の経験と照らし合わせてそれらが真実かどうかを見てみる必要があります。私たちには探求してみようという信仰があれば充分なのです。

実際にすべきことは、自分で見て、聞いて、そして学ぶことです。私たちの誰もが自分自身のためにこの仕事をしなくてはなりません。自己は幻想であると理解することには解放の力があることを知り、あなたが現在の自分以外の何にでもなりうる道を実際に見てみることに。それも直接的に明確に、

一度だけでなく、ときにはあなたを永遠に変えてしまうほどの深遠で確信の持てるエネルギーで見てみる。あなたがこれまでの全人生で抱いてきたすべての恐怖は、自分のものだと思いきんでいたこの自己に関連したものであることや、あなたは実は何者でもないのだということを理解するのはとても素晴らしいことです。世間に対して提示したり、着飾ったり、管理したり、守ったり、宣伝しなければならぬことがひとつ減ります。

いずれの場合でも、仏教思想の中では、アニッチャ（無常）、ドゥツカ（苦しみ、人生に対する基本的な不満感）、そしてアナッター（自己が空であること）という経験の三つの様相は切り離せないほどに結びついています。これらが仏教の三法印、玉璽です。この三概念に対する洞察がなければ、いくら修行の中で見ることが興味深く、また価値あるものであったとしても、ブツダダルマ（ブツダの教え）ではありません。

アナッターについて吟味するひとつの実践的方法について話しをさせてください。これは上級の修行ですから、あなたが三ヶ月のリトリートに入っていると想像してください。「アーナーパーナサティ・スートラ」について特別に捧げられたリトリートです。最も重要なポイントはあなたが以前には意識していなかった物事を意識することですから、一番単純なもの、呼吸、あなたの全人生に付き添ってきたその呼吸から始めます。そこからごく自然に身体へと移っていきます。なぜなら呼吸は身体で起こっているからです。そしてあなたは身体というマンションをゆっくりと探索していくかのよう

に、新たな仕方で身体と親しくなります。

身体の中では、膝が痛いとか、背中が痛いとかいった感覚、やがては静かに坐って呼吸と共にいる

ことから生じてくる深い安らかな感じにも気づき始めます。その安らぎの中で心に気づきません。リートの初期にはこうしたプロセスになかなか集中できないように思えても、ある程度の静けさが獲得できると、この心そのものも考察の対象となり得るのです。私たちが心と呼んでいる広大で、魅力に満ち、たえず変化しつづけているプロセスを見ることになりませう。

そのときあなたの先生は「さあ、ヴィパッサナーを修行するときに来ました」と言います。

リトリートのその段階になると、あなたのサマーデイは強くて信頼できるものになっていきます。あなたはいつも思いのままにサマーデイを呼び出して心を静め集中することができます。おそらくあなたは何年もの修行の末にそうできるようになったのでしょう。しかし、なかにはすぐにサマーデイを体得できてしまう人もいます。あなたは坐って呼吸を意識していますが、どこか一点のみに集中しているわけではありません。あなたは鼻腔、胸、あるいは下腹のみに注意を向けているのではなく、もつと開かれた仕方で身体全体に注意を向けて、坐って呼吸している身体をパノラマのように見えています。この呼吸している身体を考察してみると、呼吸は生じていても、呼吸している主体を見つけないことはできません。それは素晴らしい感じですよ。なぜならその呼吸する人というのは瞑想者のふりをして、いる自我にすぎないので。この呼吸する人は、瞑想にふさわしい服を着て正しい姿勢をとり、いかにもスピリチュアルな風体ですが、そこには正しく瞑想しようとかんばっている誰かがいるという感じ、呼吸する人にまつわる自意識があります。それが消え去ったとき、そこには坐って呼吸しているそれがそれであることを知っている身体の純粹無垢さだけがあります。

そんなことが私に起こったのは、アーチャン・ブッダグーサと一緒にいたあの午後のことでした。

彼は私にこの修行とこの経典についてたくさんのお話を教えてくれた先生です。あるとき、「君は呼吸する人を見つけたことができるかね？」と聞かれたことがあります。私はできないと言いました。「それじゃ、呼吸する人はいないのかね」と彼が言うので、「ちよつと待つてください、私が呼吸します」と答えると、彼は「それは思考にすぎない」と言いました。

気づきの光に照らされて見つめるとき、自己は失われていきます。身体がただ坐って呼吸しています。呼吸して何かを獲得するのだという感じではなくて、呼吸が起こっているという感じがあります。坐って呼吸すれば身体は非常に充足した状態に入っていくことが可能です。そして、そこに主体としての自己は必要ないのです。

無我というのは身体がないことなのだと考えて、無我の教理について混乱してしまう人がときどきいます。ブツダはそうは言っていません。身体があるのははつきりしていますし、私たちがここに存在する間、私たちの瞬間瞬間はこの物質的形態の中の生命によって構成されています。ブツダの見解はバランスのとれたものです。身体と同一化し、身体にロマンスを抱いて囚われてしまうこともありますし、身体を否定することで囚われることもあります。

私たちが苦しむのは、身体と過剰に同一化してしまうときなのです。たとえば、この想像上のリットリートで、膝に痛みを感じたとしましょう。あまり気づきがない場合、あなたは痛みと同一化してしまいます。「膝が痛くて死にそうだ！」あなたが先生のところに行くと、先生は「膝にあるその感覚を感じるようにしなさい。ただ観察するのです」と言います。そのようにすると、自己感覚が消え失せて、痛みが軽減します。それから程なくして注意がすっかりどこかへ行ってしまう、痛みがまた浮

上してきます。そして、もう一度あなたは痛みに注意を向けます。

現象全体を調べてみると、痛みがあなたではないことに気づくことができます。痛みはある条件によって身体に起こっている自然なプロセスです。これは実際に役立つことですが、身体を自己と同一化しないほうが生きやすくなるのです。

感受や心の状態についても同じことがいえます。たとえばこのリトリートの中であなたは昼食の前の坐禅をしていて、心がとても静かになっているとしましょう。ほとんど考え事も浮かんできません。身体は安らかで静かになり、呼吸を観察するのに何の努力も要らないようになっていきます。自分はずっと素晴らしい瞑想家だろうと考えながら、あなたは空中に漂うような感じで瞑想ホールから出て行きます。そんな至福に満たされた状態で、あなたは自分のことをちよつと祝福してあげたいと思つて、いつもより多めに昼食を取ります。めつたにないことですがクツキーも出されています。あなたは三つ食べます。

昼食後、突然あなたはきつい満腹感に襲われます。以前体重の問題を抱えていましたので、満腹感のせいで太った感じがします。あなたはクツキーのCMを思い出し、重い足取りでおなかをさすりながら部屋に戻って行きます。胃が痛くなつてきてズボンがきつく感じられます。「私は少しも変わっていない。私はちつとも瞑想家なんかじゃない」と思えてきます。

もしもあなたがこの機会に先生のところに行つたならば、その先生は、身体のものであれ心のものであれ、どのような感受に対しても執着することは誤った理解につながるということを知らせてくれるでしょう。あなたはすべてのことが自分に対して起こっているという感じを削り上げてしまったの

です。最初は良い感受に同一化し、そのためによい瞑想家という自己イメージを思い出しました。それから悪い感受と同一化して、そのために肥満で不幸だった子供時代の記憶がよみがえってきたのです。

しかしそれらの感受は単なる感受にすぎず、あなたの自己イメージや記憶は単なる知覚とレッテルにすぎません。それらはあなたではありません。無我に関することの考察を行なうことは、思考は単なる思考であることを見つけることなのです。自分の感受や思考を否定する必要はありませんが、それから自己を創り上げないようにしてください。

それが賢明なあり方だと理解できるまで、このことの意味はわからないでしょう。重要なのはブツグになろうとしたり、サンガに加わろうとすることではなく、もう自己を創り上げないことです。そのおかげであなたの人生は軽やかになるでしょう。

智慧というのは幸せに生きる術です。その術の多くはどのようにして私たちが不幸せに生きているかを見ることからたらされます。アナタターの概念は哲学的な考え方のように賛成するかしないかという問題ではありません。それはあなたが自分を誰だと思うか、そしてあなたが自分でやっていることをどう思うかを注意深く見つめるための方法なのです。それゆえ、それはあなたの正体を知る方法なのです。

心を空にする

物事に同一化するのをやめたとしても、突然自分が消えてなくなるわけではありませんし、ほんやりしたり喪失感を感じたりしながら夢遊病者のように歩き回るわけでもありません。実際にはこれまでもまして生きいきと感じるようになります。より集中して知的になります。しかしそれは、長年にわたって獲得してきた知識に基づく知性ではありません。空そのものに認識能力があるのです。心が澄み渡って空っぽになっているとき、心が見るもの、そしてそこから生まれる行動は、より信頼のおけるものとなっています。

無我に関する教えは、心という観点から吟味することもできません。そこで私たちは古くからの友人である貪欲、嫌悪、迷妄という煩惱について見つめます。たとえば、瞑想していて心に貪欲が現れてくるのに気がついたとしましょう。実際の話、貪欲が現れてくるのを私たちはコントロールすることができません。貪欲は勝手に現れては去って行きます。貪欲は私たちのある行為、それもしばしば何か馬鹿げた行為へと駆り立てますが、それは欲しいと思う対象を私たちが過大評価するためです。そして私たちは自分が苦しんでいるのに気がつきません。

しかし貪欲がそれほどまでに強力である理由は、私たちが貪欲に同一化してしまうからなのです。私たちは特定のものが必要とすることを自己の一部であると思ってしまう。私たちはそのエネルギーにつかまえられ、そこから脱して来たときにはすでに後悔の原因となる行動をしてしまったこと

に気がつきません。修行することで、私たちは渴愛を現象として吟味する能力を養います。渴愛を抑圧するのではなく、その中に我を忘れて溺れてしまうのではなく、ありのままに見るのです。

大切なのは両極端のどちらにも囚われないことです。スピリチュアルな修行を始めた人々によくあることですが、渴愛が問題であると聞いて、その問題を抱えたくないために、それが出て来ると抑圧してしまいます。それでは決してうまくいきません。渴愛は感じてもらえるまで繰り返し戻ってきます。修行の道は気づきの光のもとで渴愛を吟味してみることです。私たちは無条件に開く術を学んでいます。固執しないことによる解放という私たちの修行は、この開きの中においてこそ開花することができます。

あなたがそのようにして心の状態に自らを開き、充分にそれを経験するとき、心の状態と同一化してしまふこと、つまり心の状態から自己を削り上げる傾向は回避されます。対象と同一化してしまうこととその対象を本当に自覚していることは両立しえません。あなたが呼吸を自覚しているのと同じ仕方での心の状態を完全に自覚しているとき、心の状態はただそこにあるだけだということがわかるでしょう。心の状態は誰にも所属してはいないのです。

無我の考察を進めていくには、坐つて、ある程度の落ち着きと明晰さを持って呼吸します。あなたが心が欲しがって、欲しがって、欲しがらるのを見ますが、その欲望と同一化はせず、自己を削り出すこともしません。あなたはただそれを見て、そこには中核がないことを理解し、それに執着するのをやめます。そうしたとしても、あるいは執着して自分が火傷するのを見守ったとしても、どちらにしてもそれは意味のある修行になっています。私たちは意識の中に入ってくるものを規制することはで

きません。私たちにできるのは、それに対して新たな仕方で関係していくことです。

心に關しては膨大な文献があります。ブツダ自身も心に關する話を数多くしましたし、他の大勢の偉大な師たちも彼らの瞑想經驗を何世紀にもわたって記述してきました。そうした文献を読むのは良いことだと思えますし、その多くにはしばしば鼓舞されますが、結局のところ自分の心を覗きこみ、自分自身でその真理を見なければなりません。ブツダが解脱したって、彼の教えを使って私たちが自らを解放できなければ、何の助けにもなりません。

あるときブツダは弟子たちと共にいて、一握りの葉っぱを拾い上げました。「私の手の中と森の中と、どちらに多くの葉があるだろうか？」と彼がたずねると、弟子たちはもちろん森の中の方が多いと答えました。ブツダは「私が知っていることは森の中全体と同じくらいだけれども、あなたたちに教えていることは手の中にあるものくらいだ。本質的なものだけ。あなたがたを苦しみから解き放つに充分な分だけだ」と言いました。

ブツダがその手の中に持っていた教え。それは前にも述べましたがこのように要約できます——いかなる状況であれ、何物をも私とか私のものとして執着してはならない。あなたがこの言葉を聞いたならば、あなたはブツダの教えのすべてを聞いたこととなります。あなたがその言葉を実践するならば、ブツダの教えを実践したことになります。そしてその成果を味わったのならば、あなたはブツダの教えの果実を味わったことになるのです。

そしてその教えの心髄にはこれまで話してきた概念、つまり空あるいは無我があります。パーリ語ではスンニャターと言います。ブツダは、自分はスンニャター・ヴィハーラ、すなわち空なる家に住

むと語っていました。ブツダはその場所から教えていました。言い換えれば、彼の心は空だったので

す。
実際には私たちのすべてが、ブツダがそうであったように空なのです。何ひとつとして変える必要はないのです。問題は、私たちにはそのことがわからないということです。私たちの心は決して空っぽのように思えません。私たちには自分が誰であるか、誰であったか、誰になるであろうかについての概念が絶えず流れつづけ、そうした心理的状态を自己としてとらえています。他人に関しても同様の概念を抱いています。そのせいで私たちの個人的な関係はこんなにもこじれているのです。イメージが他のイメージと出会いつづけています。そして自分のイメージが襲撃されると、私たちは苦しむのです。

西洋ではイメージが現実的な重要性を持っていて、自己実現するためにはイメージを変えることが必要だと考える傾向があります。惨めな自己イメージから良いものへと移り、それから——もちろん——最高のイメージへと移行するわけです。あなたは悪夢から幸せな夢へと引っ越ししているのです。修行の見地からいうと、これらすべてのイメージは同等であり、しかも同等に偽りです。十分に長く修行を続けていると、あなたのすべてのイメージは、大切にしていたものでさえもが打ち破られていくでしょう。あなたは完全に夢をあきらめてしまいます。そのときあなたは自覚めることでしよう。

私たちは自己を強化することによって幸福が得られると考えます。自己がもつと自信を持てるようにし、もっとお金を儲け、名声を高め、身体的にも魅力的にしようとし、修行は本質的にそれら

のいずれにも反対するものではありません。しかしそれらを自己に仕立て上げてしまうと、苦しみが

あなたを待っています。

あるときブツダはこう言いました。「生まれることは苦しみである」。この言明にはさまざまなレベルの意味があります。生まれるという身体的なプロセスに苦しみがあることは明白です。また身体がいったん存在するようになると、身体はこれまで話してきたようなあらゆる種類の苦しみを受けなければなりません。しかしこの言葉にはもっと微妙なレベルがあります。苦しみは自我の誕生を通して現れてきます。一日中、状況に従って新しい「私」という感じが現れるたびに、自我が生まれては消え去って行きます。

そのような苦しみは誰にでも起こり得ます。たとえば路上生活者の場合でも、寒くて、危険で、十分な食べ物がないとといった自明のことからだけではなく、その人が「私は駄目だ、価値がない、浮浪者だ」と思ってその状況に同一化してしまうことから苦しみが起こります。富める者の苦しみもあります。大恐慌のとき、あまりにも銀行通帳と同一化してしまっていた人たちは、お金を失って自殺してしまいました。

かつて私はタイにいるあるカナダ人の僧侶と知り合いました。彼は外から見ると非の打ち所のない僧侶でしたが、自分にとっては不幸だと私に告白しました。問題は、「私はお坊さんだ、私は僧侶だ」という考えが彼を一日中襲っていたことでした。彼の僧としての自己イメージは、自分がそれに相応しく生きていると思えたときには彼を喜ばせましたが、そうでないときには彼を苦めるものとなりました。いずれの場合にもそれは重荷でした。

もしもある男が高価な服を着て、イタリア製の靴をはき、お金で買える限り最高の素晴らしいコー

トを着て、毎日ウォール街に行ったとして、彼はそれがしきたりだからそんな服装をしているだけで、その格好が自分らしさを決めていかなどと考えていないとしたら、彼のほうが質素な衣をまとったカナダ人の僧侶よりもよっぽど自由でしょう。僧院生活は彼を自由にはしてくれませんでした。それがもうひとつの罫になってしまっていました。

この修行で、そしてあらゆるスピリチュアルな生活で最終的に問われることは、「あなたは誰であるか？」というものです。あなたは最初のうち自分に関する便宜的な概念で答えます。しかし注意深くそれらの概念を見つめるうちに、それらはぐらついてきます。それらはやって来ては去って行き、本質的な中核を欠いています。それらが消えていくと、あなたは何かとてつもない深さと広がりを持ち、とても生きいきしたものに触れるようになります。それは非常に広大な空間で、その中に生き、それをよりどころに生きることができるとですが、名前をつけることはできません。名前をつけたとたんに、そして自我がそれにしがみついたとたんに、それは収縮してしまいます。あなたはまたちっぽけなただの人になります。

この修行のメッセージは解放です。それは個人に関わるように思えるでしょうが、最初のうちは自分勝手になるきらいがあったとしても、必ずしも自分勝手なものではありません。あらゆる欲求を抱えたままの自己というのは問題です。もしあなたが修行を続けてさらに成熟したなら、あなたは自身のために修行しているのではなくすべての存在のために修行しているのだということがわかるでしょう。私たちはすべて同じような心を持っていますから、あなたが修行して明晰さと健康さを育むならば、あなたはすべての人々を助けることになるのです。

空と共に修行する

經典のこの地点で、観察のプロセスをもう一度見直してみることが役に立つかもしれません。気づき——この瞬間の経験にただ注意を向けてみることに——は仏教のあらゆる修行の基本であり、気づきはたいていさまざまな段階を経ていきます。まず最初、観察してみようという企図は、特定の文化の中で人生経験をもち、どんなことを達成してきたといった条件づけから生じてきます。それから解き放たれるのは難しいことです。

私たちが自我構造によって観察している限りは、自分の関心に動機づけられています。そのため何が現れてきたとしても、澄んだ鏡のように映し出して内省することはできません。鏡は見えている物に対して何の投資もしません。修行が展開するにつれてそういった状況が変化しはじめ、特定の見地から観察していない、そんな瞬間が訪れるようになります。

その時点であなたは心理的性向から解き放たれますが、まだ自意識は残っています。この活動をしている誰かがいますから、何らかの分離と歪曲があります。それはあなたが何か新しいことを学んでいるときには自然なことです。自転車に乗るようなものです。最初はこの奇妙な仕掛けの上に乗っているのはぎこちない感じがしますが、時間が経つにつれてそれも消えていき、ただ自転車に乗っているだけになります。

修行を充分に長く行なえば、自意識の感じが消える日が来ます。心が静かになり、努力しなくても

注意を怠らないようになっていきます。観察者が消えていきます。対象からの分離がありません。あなたは注意を向けようとしてはいません。ただ注意しているだけです。そこには注意があるだけです。

観察者がいるときには、それは私とか私のものという感じです。観察者であるのですが、観察しようとするときには苦しみがつきまといます。人々は面接のときこんなことを言います。「修行が上達したらいいと思います。もつと心が静まっているべきなんです。あなたがおっしゃるような洞察が来てほしいです。それが何だかわからないけれど、獲得したいのです」

苦しんでいるのは観察者です。自我がヨーギを装って着飾り、彼は新しい絶好の場を獲得しました。それはお金でもセックスでも権力でもありません。それは彼の目にはこれらのいずれかよりもっと重要なものに見える何者か、つまりスピリチュアルな修行です。私たちは観察のプロセスを骨の折れる仕事にしてしまいます。私たちは瞑想空間を拷問部屋にしてしまい、修行の中に、取り除こうとしていたまさにその苦しみを創り上げてしまいます。自分がそういうことをしているのだとわかると——実際それはあなたに大きな解放感をもたらします——その日から修行はずっと軽やかで喜びのあるものになります。

二、三年前のインサイト・メディテーション・ソサエティでのリトリートの最中でのこと、ひとつの建物の改装作業が行なわれていました。鳥がチュンチュンさえずり、リスたちが鳴き合う春の牧歌的な音のかわりに、チェーンソーやハンマーの音、材木が放り投げられる音がこだましていました。そのことは瞑想者全員に予め知らせてありましたが、それでも彼らはリトリートにある期待をもってやって来ていました。静かで安らかな場所という期待に反して、彼らは工事現場にやってきたことに