

気がつきました。そして面接にやって来ると「いつになったらこの音はやむのですか？ 気が狂いそうです。瞑想できません」と言うのでした。

ことの真相を言えば、第2章で述べたことですが、瞑想では常に単純な感覚を取り扱っています。この場合、それはチェンソーやハンマーの音ではなく、小鳥のさえずりであるだろうという思い込みがあったわけです。その音が何であれ、それは実際には感覚器官に衝突している単なるパイプレーションです。それは快、不快、中性のいずれかであり、ハンマーやチェンソーの音を不快だと知覚するのは何ら悪いことはありません。

空に関するこの考察を修行するときには、ちょうどそこで判断をやめてください。「音」を「雑音」と解釈してしまう次の一步には踏み出しません。もちろん「私に対してどうしてこんな仕打ちができるのだろうか？ これは瞑想リトリートのはずだったんだ。ここに来るために相当のお金を払っているんだ」というさらなる一步にも踏みこみません。あるいはそこまで踏み込んでしまったとしても、自分がそうしていることを見ているでしょう。あなたは自分単なる感覚知覚から苦しみを創造していることを見守ります。

私たちが避けようとしているのは感受ではなく、感受を何か他のものへと増殖させてしまうことです。たとえそれらが増殖してしまい、あなたがこれらのありとあらゆる人々を生み出したとしても、最後には実体的な自己はないのだということがわかるでしょう。あなたは一日中生まれては死につづけている連続にすぎません。あなたはプロセスなのです。

何年にもわたって、さまざまな伝統の師たちがこの真実を表現してきました。私のお気に入りのひ

とつは中国の偉大なる詩人、李白のものです。

鳥は鳴き、空に消えていく

そしていま最後の雲が流れ去る

共に坐るわれら、山と私

山だけが残るまで

彼は空の経験について語っています。その間はあなたの観察している対象——彼の場合は山ですが——はよりいっそう素晴らしいものになります。あなたが「不在」になるその強さと長さにしたがつて、それは悟りの経験になり得ます。それによって観察者の人生が永遠に変わってしまうのです。

もうひとつキリスト教の伝統から有益な教えを引きましょう。「富めるものが神の王国に入るよりも、駱駝が針の穴を通る方が簡単だ」。私はこの引用が富やお金持ちが悪いのだと言っているのだと思つたことはありません。富は他のどんなものとも同じようなものにすぎません。富を持つていたとしても、それに執着せずにいれば問題はありません。しかし、富を自分のものだと同一化してしまつた場合、それは大きな苦しみの対象となります。

キリストのこの言葉は、富に執着しないことがどれだけ難しいかを表わしているだけかもしれませんが。あなたが莫大な富を持つているなら、それを自分だと信じこまない方が難しいでしょう。しかし私は最も微妙なレベルでは、キリストは自我に関して言つていたのではないかと思ひます。自我が裕

福で、あらゆる類のものと同一化してしまうとき、その自我は神の王国に入ることはできません。あなたがそのすべてを手放すとき、王国はそこにあります。あなたはすでに王国の中にいるのです。

この主題に関するもうひとつの優れた教えは、臨済禪師の「無位の真人」（地位を持たない真実の人）という表現です。この句は私に彼の教えのすべてを説明してくれます。あなたは世界で一番大きな会社の社長になったとしても、そのことであなたが根本的に変わることはありません。あなたが一番惨めなビルの掃除夫だったとしても同じです。

無位の真人は他人より優れているとは感じません。彼あるいは彼女は彼女は劣っているとも、等しいとも感じません。その人の意識の中には地位に関するどんな体系も組みこまれてはいません。地位は意味を持たないのです。

いにしえのダルマは決して死なず

韓国の先生たちは自己が空であることを説明するのにこんなイメージを使うことがあります。見捨てられた熱帯の島があつて、私たちはそこには誰かが住んでいると聞かされます。私たちはその場所を隅から隅まで探し尽くします。そして最後に、そこには誰も居ないのだとわかると、その瞬間、その島がたぐい稀なほどに美しいところであることに気がつくのです。

このイメージは妄想という言葉の最も深い意味を表現しています。私たちは正直なところコントロールできる堅固な自己があると信じています。修行はそれとは別の何かを信じることを要求してはい

ません。その島の周辺をよく見てみるように示唆しているだけです。誰かが見つかるか見てごらんさい。

それは実際には空を概念として受け入れるための助けとはなりません。空を見るための助けとなるだけです。すべてのものが無常であり、すべてのものが互いに関わり合い、何も実体的なものはなく、私たちはすべてお互いに条件づけあっているのです。華嚴経では「もし宇宙から一粒でも塵を取り去ったなら、すべてのものが崩壊する」と言うことによつてこの眞実を表現しています。

第十四番目の考察は私たちの空に因する理解から自然に流れ出していきます。

14. 「色あせていくことに意識を集中させながら息を吸おう。色あせていくことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

この考察はあなたの心がたいへんに静かで澄み切ってきたときにのみ可能になります。あなたの集中力は高まり、ある程度の深さで無常を見ることができるようになっています。身体、感受、そして心という、これまで話してきた三つの領域すべてを洞察することを学びました。どこを見ても、現れて来た形成作用は消えていきます。

形成作用は私たちの願いどおりにはなりません。それらの従う法則は私たちが同意するかどうかなどお構いなしです。心が静まるにつれて、やつて来ては去つて行く瞬間をはつきりと見るようになります。あなたはもう一度すべての存在が空であることを見ますが、それは万物が価値のないものだと

いうことではありません。私たちが考えているようにはそれらが堅固ではないということなのです。十四番目の考察は実践的に大きな重要性を持つていきます。実際に色あせていくのは私たちの執着です。頭ではなく骨の髄で、現れることと消え去って行くことの法則性を見るようになるにつれて、自然に手放すことが起こってきます。絶えずダイナミックに変化していることがそれほどまで明瞭になっている場で、何かにしがみつくのは意味をなさないからです。

修行のこの側面は現実的ではないと反対する人もいます。彼らは「私たちにはさまざまな関係性があります」と言います。「結婚しています。子供がいます。もちろん愛着があります。それをあきらめてしまいたいとは思いません」と。私は彼らに愛と愛着の区別について省察してみるように励まします。私は愛着の痛みを除去することができると思います。人はしばしばこの二つを混同していますが、愛着は愛と同じものではありません。

修行の中で無常の法則を理解するにつれて、違った種類の知性がどんどんと生まれてきます。それは思考に先立つ有機的知性です。私たちは思考に忙しすぎて、その知性に参入することはそうありません。しかし人間の意識には私たちが信じこまされている以上にずっと多くのものがあります。その本当の宝は埋もれたままです。

この考察を身体について実践することができません。坐って息を吸ったり吐いたりしながら、次第に落ち着いてある程度の静けさを獲得すると、身体が生きたいきとしているのがわかります。身体は固まっただけではありません。それは絶えず変化の状態にあるエネルギーです。そのエネルギーが集合する仕方によっては快く感じられます。痛いときもあります。それがどうであれ、その状態が現れて、そして消え

去つていきます。私たちの執着もそれとともに色あせていきます。

感受について同じ修行をすることができません。感受は身体の形成作用よりも少しだけ繊細ですが、快であれ不快であれ中性であれ、そのすべてが消え去つていきます。心の状態を観察するのはさらにもっと難しくなります。それだけ執着も強いのです。

たとえば、私たちは自分の考えることを自分の物語として深く執着しています。誰もが自分の物語を持っていて、それを語るのが大好きです。他に誰もいなければ、一口中自分自身にその物語を語っています。何か新しいことが起こると、すぐさまそれを符合させて、もうひとつの既知の例に仕立て上げてしまいます。

しかし思考を形成作用として見始め、身体的形成作用と同じように観察し始めると、それらが極めて機械的であることがわかります。極端なまでに反復的です。私たちは同じ古い会話を何回も繰り返して、起り得ない新しい会話をこしらえ続けています。私たちの脳の中には擦り切れた轍がいくつもあります。それらは私たちの文化や個人史によって条件づけられています。それらの多くは両親や先生に言われたことから出て来たものです。

それにもかかわらず私たちは自分の思考に巨大なプライドを持ち、人生の中ではその思考に大きな権威を与えています。私たちは思考を崇拜していると言つても誇張ではありませんまい。仏教、キリスト教、ユダヤ教、イスラム教、科学的、個人的といった形をとつたすべての思考が、私たちに巨大な影響を及ぼしています。実質的に私たちはそれらの思考の奴隷になっています。

しかしそれらはただの思考です。それらは現れては消え去り、私たちが耳にする音や足の痛み以上

の現実性を持ったものではありません。いったんそのことがわかると、思考への情熱は色あせ始めます。思考がいつ呼び起こされるか、それが役に立つのはいつかを見ることができて、さもなくば手放します。これは思考によって創造された多くの驚異を傷つけるものではありません。思考をそれに相応しい場所に置いてあげることなのです。

十四番目の考察を行なう準備が整ったとき、あなたはすでになりに心を見つめてきています。同じ古い思考が何回も繰り返して出て来るのを見てるので、もうその手には乗りません。「風と共に去りぬ」を五回あるいは十二回見るようなものです。何回だっつかまいません。最初の十一回は素晴らしいのですが、十二回目はもう駄目です。どうでもよくなります。あなたが本気で見始めるならば、心の中の映画にも同じことが起こります。

恐怖、憎しみ、愛、妬み、貪欲、慈愛、不安、優しさ、といった心の産物のすべては、やって来ては去って行きます。執着しているとき、私たちはそれらが長く続いてほしいと思ったり、あるいは早く消えてほしいと思ったりします。しかし無常の法則がわかると、そんな願いが不毛なものであることがわかります。滝を握りしめることはできません。この真実を観察することはそれ以外の自然現象を観察するのに似ています。法則性が姿を現してくるのを見るのは確かに楽しいことです。

修行によって得られる静寂、それが良いサマーディの強味です。それによって心の感度がずっと高まります。そのような静寂さは命に満ちています。その中に入るとさらに生きいきとして、そこから出て来るとより知的になっています。もう何万回も見たとようなものを見ても、初めて見るように見えてきます。

修行の初期には、このように見る際に何がしかの概念化されたものが混じり込んでしまうのは避けられません。深い洞察ができるまでには何年も修行しなくてはなりませんし、その間にあなたはその概念を何万回も耳にしています。それは問題ではありません。少しづつプロセスが純化されていき、最後には、あなたの個人史や学んだことをまじえることなく、物事をありのままに見ることができま。そうすると執着が弱まっていきます。それは頑張らねばならないというようなものではありません。それはただ起こるのです。

アーチャン・チャーは西洋人たちが急いで執着を手放そうとしているのを見て、ゆっくりやるようにと教えています。執着を真に洞察するまでは、執着を手放すことはできない。しかし、いったん執着の何たるかを理解すれば、その戦いはほとんど勝ったようなものだと言っています。

ですから十三番目の考察がごく自然に十四番目につながっていきます。物事が無常であることを理解するにつれて、熟した果実が木から落ちるように物事への執着が色あせていきます。それはたいへん迅速に起こることもあり、何年もかかることもあるかもしれません。しかしそのように次第に色あせていくことによって痛みがなくなっていくます。苦しみがゆっくりと和らいていきます。

苦しみの消滅

最後の四考察はスローモーションの映画のようです。この地点に至るまでに十分な坐禅体験がおありなら、実際の修行ではこの四考察はすぐにできてしまうかもしれません。なぜならそれらはほとん

と同じものだからです。ブツダはその微妙なニュアンスを見ることができるよう速度を落としました。それらすべての鍵となるのは十三番目の考察です。無常について深く洞察していけば、その他のものはごく自然についできます。

十四番目の考察のキーワードは「色あせていく」と訳されていますが、パーリ語のツイラーガは「情熱が冷める」と訳されることもあります。物事に固執し、執着する情熱が少なくなっていくのです。十五番目の表現はさらに難しくなります。パーリ語のニローダは涅槃の同義語として使われることもあります。直訳すれば「ほどく」、心を貪欲、嫌悪、そして迷妄から解くことです。それは炎が消えることを意味します。この考察は消滅に関するもので、この文脈では解放の一形態とみなすことができます。

15. 「消滅に意識を集中させながら息を吸おう。消滅に意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

この考察は実際には十三番目の考察に始まるプロセスの込み入った分析の一部にすぎません。無常を見つめながら、あなたは自然にすべての形成作用に対する執着が色あせていくことに気がつきます。この考察では、それらの消滅を見ます。アーチャン・ブツダグーサはそれを消火、苦しみの火を消すことと呼びました。

ある特定のケースにおけるその消火というのは瞬間的で一時的なものかもしれませんが、特定の執着

が終わっただけです。その執着は本当に消滅します。その中でさえも涅槃を前もって少し経験することが出来ます。私たちは解放の風味を味わい始めます。

真の解放はすべての貪欲、嫌悪、そして迷妄から自由になることでしょう。私たちはこの世界に住んでいますが、もはや物事にしがみつくこともなく、押しつけることもなく、それから自己をこしらえることもありません。たしかに、ブツダが得たような完全な消滅を獲得する人は多くありません。しかし消滅を味わうことは広い範囲で可能なのです。

消滅というのは抹殺ではないことを理解することが重要です。修行の初期には恐怖、怒り、寂しき、情欲といった否定的な状態に直面して、解放されるためにはそれらを抹殺しなければならぬと考えられるかもしれませんが。そんな類の人間ではありたくない和自我は思うわけです。おそらく最初の頃は私たちのすべてがそんな願いを持っていますが、その願いの中には非常に大きな自己が存在します。そのとき、私たちが得たいと想像しているのは本物の自由ではありません。それはある強迫をもうひとつの強迫と交換しただけのことです。

消滅の中には自己がありません。それは苦しみの終わりであり、その苦しみは物事を私だとか私のもんとして執着するところからやって来ます。もちろん消滅は痛みの終わりではありません。身体はまだ病気になるりすし、老化しますし、死んでいきます。しかし、消滅はしがみつく心からやってくる不必要な苦悩の終わりなのです。

アーチャー・チャーが指摘したとおり、問題は私たちが自分の好まないものをあまりに性急に取り除こうとすることなのです。もちろん恐怖や寂しさでいっぱいになるのはイヤなことです。そういう

状態に陥ると私たちは創造的な充実した生活が送れません。しかし「こんにちは」を言う前に「さようなら」は言えません。まずは相手にあいさつするのが良いマナーというものです。それは経験的な事実でもあります。恐怖が心の中から現れてくるのを否定しないようにしましょう。そうすれば「さようなら」を言う前にそれを見て十分に理解することができます。それが最初の十二の考察がしていることです。それらは次第に身体、感受、そして心というすべての形成作用をあなたに紹介してくれます。

人生は否定的な感情に「こんにちは」を言う機会を教え切れないぐらい与えてくれますが、文化はそれをあまりいいことだと認めていません。そういう場合は逃避したり、遅らせたり、我慢したり、否定するように教えられることの方が多いでしょう。最初の十二考察は、私たちを恐れさせるような状態と友好的な関係を打ちたてながら、あるがままの物事に私たちを開いてくれます。場合によっては私たちは恐れていることさえ知りません。それほどうまくそれらを抑圧してきたのです。

消滅は否定的な状態に関することだけではありません。消滅はあらゆるものに関わっています。どのような形成作用が出現してきても抑圧せず、十全かつ綿密に出会い、それが展開するのを見守るのです。どんな形でもそれを妨害したりはしません。私たちはそれを理解するようになります。知的な意味ではなく、そのものの下に立つ (under-stand) という意味で本当にそれを経験します。私たちはそれが無常であり、持続する中核を欠き、そして同一化できないことを見て取りまします。

たとえば私たちは恐怖を目の前に立ちはだかる巨大な岩のように見えてきましたが、今はどちらかかという雲のようにとらえています。私たちの執着 (恐怖の場合には安全感に対する執着かもしれません)

は姿を消します。恐怖が現れ、それが消えていってしまふまで、恐怖が続いている間ずっと、私たちは完全に恐怖と共にいることができます。十五番目の考察で消滅を見ることには、たとえばその恐怖が消えて行く、消えて行ってしまうポイントを考察することが含まれています。

消滅のレベルは私たちの修行の深さと程度によります。私たちが執着したり、忌避したり、妄想を抱いたりしてきたものは、修行の中で私たちがそれと共にいる間、一時的に存在することが許され、その後は、勝手に去って行くにまかせます。こうしていくうちに、私たちの執着は弱まります。少しずつですが、物事にあまりとらわれなくなるのです。

サイコセラピーを受けてきた瞑想者たちは、ある問題がなくなるだけでは満足しません。彼らはその問題を分析できなければ、終わつたとは感じないのです。

しかし私たちが学んでいるプロセスは知的なものではありません。前にも言いましたように、この修行では、問題は解決するというよりも、溶けてしまうのです。問題は自覚によって焼き尽くされてしまいます。十四番目の執着が色あせていくのは道と呼ばれ、十五番目の消滅はその結果と呼ばれます。結果には深い喜びと安らぎが含まれ、解放感が含まれています。私たちがしがみつくことをやめたとき、苦しみが終わるのです。

そこにはないものを手放す

この四組目の考察の全体的なポイントは、無常という事実を深く見ること、すなわち、すべてのもの

のが不確実であるということを見ることです。それは人間存在の最も明白な事実なのですが、私たちはすべてが決められていて何が起こるか正確に知っているかのごとく振る舞っています。そうすることで私たちはありとあらゆる苦しみを創造しているのです。

たとえば、現在の労働状況を見てみましょう。会社のダウンサイジングやリストラなどで、自分の仕事は永遠のものだと思っていた中間・上級管理職にある人たちの多くが、そうではなかったことに気づかされています。これについては経済的にも歴史的にもいろいろな説明がなされ、その多くは道理にならなくて、なるほどと思わされます。しかしそれらはもつと根本的な法則、すなわち万物は変化するという法則の変化形にすぎません。

そんな説明をテレビのニュースで決して耳にすることがないのは、それがあまりに根本的でありどんな内容にもあてはまるためです。この大きな物の見方からして何が非現実的であつたかというところ、最初に人々が自分の仕事が永久的だと思つたことです。永久のものなどありません。私たちの経済体制はしばらくの間——実際はそれほど長くはありませんが——比較的安定していましたが、現在安定は失われました。それはべつに驚くほどのことではありません。十分に大きな視座から見るとき、すべての物事がまったくそのように変化していています。すべてはただそのように起こっているだけです。私たちがコントロールすることはできません。

仏教の教えには三つのステップがあります。最初のステップは今あなたがしていることです。本を読む、話を聞く、議論する。二番目は学んだことを実践してみることです。ブツダが言ったことをすべて読んだとしても、それを修行に移さなければ、それほどの効果はありません。知的理解それ自体

はそれほど人を変容させる力を持っていません。それはある意味で興味深くて役立つものかもしれませんが、限定されていて、その言葉が最初になぜ語られたのかという理由にはほとんど関係してきません。

三番目のステップは深く洞察すること、自分自身を深く見ることです。その見ることによって苦しみが終わります。それがブツダの教えの全体的な目的です。彼は哲学的であろうとはしませんでした。ブツダは実践的であったことで有名です。

静坐して瞑想したり、読み書きやおしゃべりのできないリトリートに参加したり、といった修行はすべて、実はあなたが自分自身と共にいられるようにするための方便にすぎません。何かをするのをやめ、何かになろうとするのをやめ、ただ静かに坐って自分のままでいるのです。それは技芸アーツです。そのためには真面目に志願しなければなりませんし、長期間に渡ってプロセスが展開していくこともしばしばです。しかしそれは最後には本物の結果をもたらします。

この経典の最後の三考察では、無常を深く見つけたときから始まったプロセスが次第に展開していくのを見つめてきました。色あせることがあり、消滅があり、最後には手放します。それはそうしようとして起こるものではなく、もはやしがみつくものが何もないのでそうなるものなのです。

16. 「手放すことに意識を集中させながら息を吸おう。手放すことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

あなたがここで焦点を合わせるのは手放すプロセスです。手放すことをあなたが「する」のではありませぬ。それはあなたが呼吸を「している」のではないのと同じことです。あなたは手放すことが勝手に起こるのを、完全に無作為に見ているだけです。

まだ何か手放すべきものがあるのだろうか、と思われる方もいらっしゃるかもしれません。というのも、十五番目の考察で形成作用の消滅を見たわけですから。しかし十四番目、十五番目の考察の中に自己が存在することもあります。考察のプロセスを見つめながら、自らの識別力の繊細さや深さを自慢に思っている自己です。十六番目の考察では、その最後の自己の痕跡が消え、ただ見ているだけになります。あなたはいかなる所有の名残をも放棄し、何に対する固執をも、修行それ自体に対する執着をもあきらめます。

これもまた、ちよつとした瞬間である場合もあれば、あるいは、人間が得ることのできる最も深い達成に至るまでずっと続いていく、極めて重要な瞬間である場合もあります。これは何物にも私だとか私のものとして執着しない体験です。「悟り」や「覚醒」といった言葉を耳にすると、私たちはそれはずっと先にあるものだと考えてしまいます。それでも坦々と修行を続けていく人もいれば、時間がかかりすぎると思つてあきらめてしまう人もいます。

しかし無執着の修行は遠い未来にあるものではありません。それはこの瞬間にあるのです。究極的な達成が何であれ、それはこの瞬間に起こらねばなりません。自分自身を解放する修行は継続的なものです。どんな瞬間にでも、私たちは自分が何かに執着して苦しんでいるのを見ます。それを十分に深く見るならば、固執が落ちて、私たちは解放されるのです。

私たちはともすれば、悟りというのは常にいい気分であるような経験だろうと考えてしまいます。そのような状態を望むことは、また別の種類の渴望にすぎません。真の悟りとは、そこに何があってもただあるがままの世界と共に在ることであり、違ったあり方を望むことではありません。あるいは、違ったあり方をしてほしいと願う自分に気づいたなら、その欲求を深く見ていきます。悟りとは継続的なプロセスなのです。

ある意味で、「アーナーパーナサティ・ストラ」の十六のステップは、トレーニングのプログラムのようなものと言えます。正確さと深さを増しながら、それらを何回も繰り返し、もはやプログラムを必要としなくなるまで学んでいくのもいいでしょう。

十六番目の考察は、骨を折って獲得した美しいまでに洗練された道具、あなたを今いるところまで連れて来てくれたその道具に対する執着さえも捨てるところです。これで十六の考察の正規の修行は終わりになりますが、気づきと学びは続いています。しかしそれは静かな心を学ぶこと、やってくる挑戦に対して滞りなく対応することのできる静かな心を学ぶことなのです。

十六のステップの究極的な源泉は呼吸です。法玄禅師は全宇宙は呼吸だと言いました。本気で呼吸に注意を向けるならば、呼吸はあなたをその無垢の源泉へと連れて行ってくれます。あなたはそれを仏性、涅槃、不死……なんとも好きなように呼ぶことができます。それにつける名前のすべては人間のこしらえたものです。しかし、それが指し示すものは、私たちが知る最も深い真実なのです。

第5章 凝縮した修行法——あるがままの物事と共に呼吸する

気をつけていなさい。そして物事が自然な道筋をたどっていけるようにしてあげなさい。そうすればどのような環境の中にあってもあなたの心は、森の中の澄み切った池のように静かになります。ありとあらゆるすてきな珍しい動物たちが、その池に水を飲みに行って来るでしょう。そしてあなたはすべての物事の性質をはつきりと見つめます。多くの奇妙な、そして素晴らしい物事がやって来ては去って行くのを見るでしょうが、あなたの心は静かなままでしょう。これがブツダの幸福なのです。

——アーチャー・チャー

凝縮した修行法

「アーナーパーナサティ・スートラ」は、それよりもっと長くて、あまり整理されていない経典で

ある「サティパッターナ・ストトラ」を手際よくまとめ実践的にしたものだ、という見方がありません。ツイパツサナー瞑想者のための独立宣言とも言える「サティパッターナ・ストトラ」の中で、ブツダは四つの気づきの確立に関して念入りの説明をしています。同じことが「アーナーパーナサティ・ストトラ」の中では修行の手引きとなる四組の四考察によって提示されています。私たちは今その四つの章を終えたばかりのところですよ。

その考察は手放すことに帰着していますが、それは私たちが現実的に所有しているものをあきらめることではなく、物事のあり方をただはつきりと見ることを意味します。アーチャン・ブツダダーサはそのことを次のように見事に言い表わしています。

私たちは自然から横取りしていたものを、自然に返すのだ。この心、これらの感受、この身体、そして呼吸そのものは私たちに所属してはいない。そのことがわかれば、私たちは自分のものだと思っていたものを奪われたように感じるのではなく、偉大なる自由を感じることができる。それがブツダの約束してくれた解放である。

古典的な十六の考察は私たちに素晴らしい瞑想のトレーニングコースを提供してくれます。それは十六番目の解放へと続いていきます。しかしいくら真面目な修行者であっても、これほどまでに体系立てて自らを訓練するだけの時間のある人や、あるいはそういう性向を持ち合わせている人は多くありません。多くの真面目な修行者たちは、もっと簡略な修行法を必要としています。タイの女性瞑想指導者であるウパーシカ・キイー・ナラヨンは、四組のすべてを一度に修行できるように凝縮しています。

彼女はこう言っています。「私たちに必要なのは、心をしっかりとさせるのに十分なくらいの長さでいいから、自覚的に意識を呼吸に集めること。そしてすぐさますべての形成作用が無常であり、不満をもたらずのものであり、無我である様子を吟味すること。そうすれば吸ったり吐いたりの一息ごとにすべての形成作用の真実を見ることが出来ます。これを途切れることなく持続することができれば、気づきは充分堅固にしかも安楽なものとなり、識別力が生じ、それによって明確な知識と見解とを獲得することが出来るでしょう」

アーチャン・ブツダグーサは十六ステップのすべての概略を説明した後で、それらを二つにまとめることができると言いました。私はそれが凝縮された修行法だと思えます。

1. 一定レベルの集中力と静寂さが得られるまで呼吸の修行をすること。

2. 心身プロセスに現れてくるすべてのものに自覚的に意識を開いて、それがみな無常であり、不満足をもたらし、本質的な自己を欠いていることを見つめる。

この二段階方式の修行はサマタ／ヴィパッサナーと呼ばれることもあり、経典に出て来る十六ステップのすべての作業を遂行するものです。意識の中に現れてくるものは、最初の十二の考察によってもれなく包み込まれます。これらの形成作用が無常であることやその無常が含意するものすべてが明らかになるにつれて、最後の四考察の智慧が働き出します。

もうひとつの可能性は、ある程度の静寂が得られるまで身体に関する最初の四つ組を修行し、それ

から第四の四つ組の視座に立つて最初の三つの四つ組すべてを吟味してみることです。このアプローチの方がやや構造的になっています。瞑想する人は無常という視座から、一回ごとに身体、感受、あるいは心の状態に関するひとつの四つ組を取り上げてみます。

伝統的な方法では、瞑想者は集中した深い禅定を培います。禅定は喜悦や安楽に始まり、ずつと深い状態へと進んでいきます。ある瞑想の流派は、少なくとも第一禅定を味わってみるまではヴィパッサナーを修行してはならないと考えていますが、それを獲得するプロセスには相当な時間がかかる場合もあります。

これに対して「一瞬一瞬の集中」と呼ばれるものを信奉している流派もあります。彼らによると、深い禅定を培う必要はなく、どのような対象に対してもそれが存在している間それと共にいることができる集中力があれば充分です。そうすればその対象が現れては消え去っていくのを見つめることができます。ある深い瞑想状態よりも、気づきを持続させることが強調されます。

私自身の「アーナーパーナサティ・ストラ」に対する感触は時間と共に、それを修行し特にそれを教えるにつれて、変わってきました。本書における試みは、この経典に関する解説の決定版を書くことではなく、サマタ／ヴィパッサナーの修行を推進させるための方便としてこの経典を使おうとすることでした。私はそれを唯一の道ではなく、一つの道として見ており、柔軟な態度で教えようと努力しています。集中力の修行に熟練した生徒に出会ったときには、それを深めるように励まします。彼らが増った集中力はヴィパッサナーの修行を強力に援助することができます。

しかし本当に禅定を開発するためには、通常は極めて洗練された条件設定が要求されます。瞑想者