

第五日目

四つの聖なる真理 - 苦悩、苦悩の原因、苦悩の消滅、苦悩の消滅への道 因果の鎖を断つ

五日目が終わりました。あと五日間が残されています。この瞑想法を正しく理解して修行に励み、残りの日々を最大限に活用しなさい。

身体の限られた部分で呼吸を観察するところからはじめ、身体中の感覚を観察するところまで進んできました。感覚の修行をはじめると、痛みや圧迫感のように強く凝固した不快な感覚を体験することがよくあります。ふだんの生活でそのような感覚に出会うとき、みなさんはそれに反応・反発するでしょう。ここちよい感覚には酔いしれ、痛みを憎みます。そのため心はイライラとします。けれども、ここでは以前のように反応・反発しないで、客観的に観察することを学びます。これはよい感覚だ、これはよくない感覚だと区別することをやめて、ただ感じ取って行くことを学びます。

痛みはあります。苦しみはあります。けれども嘆きはしません。いくら嘆いても自由にはなれないのですから。では実際に、どうすれば苦しみから抜け出すことができるのでしょうか。

医者は患者を診るとき、その人がどんな病にかかっているかを調べます。原因を調べます。原因がわかれば、それを取り除くことによって、その患者の病を癒すことができます。

ここでも同じです。が、ここでは、みなさん一人一人が医師です。自分で病を癒すのです。病の原因を取り除くための努力の一步一步が、癒しの一步一步となるでしょう。

まずはじめに、苦しみがあるということを受け入れなければなりません。どこを見ても苦しみは存在します。これは、普遍的な真実です。そして、その真実を、反応・反発することなく観察しはじめるとき、それは聖なる真実となります。そうするとき、心は清らかになり、人は聖なる人になるからです。

この「苦しみ」という聖なる真実を観察しはじめると、その原因が見えてきます。そして、それをも観察しはじめます。「苦しみの原因」これが、二つめの聖なる真実です。原因が取り除かれるとき、苦しみも消えます。これが、三つめの聖なる真実、「苦しみの消滅」という真実です。苦しみを消滅させるためには、一步一步修行してゆきます。「苦しみを消滅させるための道」それが四つめの聖なる真実です。

反応・反発をしないで、ただ観察することから学びはじめます。だれかほかの人の痛みであるかのように、痛みがあれば、それを客観的に感じとってみなさい。実験室で実験をする科学者のように、その痛みを調べなさい。何度失敗しても、くじけずに何度でもやってみなさい。そうするうちに、少しずつですが、苦しみの淵から這いあがってきている自分に気がつくでしょう。

生きとし生けるものには苦しみがつきものです。人生は泣くことではじまります。誕生は苦しみです。そして、生まれたならば必ずや、病いや老いの苦しみを味わわなければなりません。また、人生がどれほど苦悩に満ちていても、その終わりをむかえることを喜ぶ人はいません。死もまた大きな苦しみなのです。

生きている間には、さまざまなことが起こります。さまざまな人に出会います。いやなことが起こり、いやな人に出会います。ほしいものは手に入らず、愛する人とは離れなければなりません。望んでいないことが起こり、望んでいることは起こらない。人生は思うように動いてはくれません。人は惨めになります。

この真実を頭の中だけで理解しても、苦しみから解放されるわけではありません。知的な理解は、インスピレーションを与えるにすぎないからです。

けれども表面的な真実から始め、その奥に潜む真実、もっとも微妙な真実へと、科学者のように身体の枠組の中で真実を観察した人がいました。それが、シッダッタ・ゴータマでした。彼は、この実際の観察によって「Buddha」目覚めた人となりました。観察を通して、なぜ渴望が生じるのかを彼はつきとめたのです。

こちよい感覚を感じ続けたい、あるいはいやな感覚を止めたい、と渴望し、その渴望が満たされない時、苦しみは始まる。そのことを彼は知りました。さらに冷静な心でもっとも微妙なレベルにまで達し、五つの集合体への執着が苦しみの原因であるということを見しました。

頭の中では、物質の集合体であるこの身体は「私」ではなく、「私のもの」でもないということを知っているかもしれませんが。ただ変化しつづけるものにすぎない、支配しきれないものだということを知っているかもしれません。しかし実際には、人は身体を「自己」と錯覚し、はかりしれない執着を抱くのです。

同じように、四つの精神的集合体（意識、認識、感覚、そして反応からなる心）に対しても、そのうつろい易さにも関わらず、「私」、「私のもの」と執着します。

もちろん、日々の生活上は「私」、「私のもの」という言葉を使いますが、この「こころと体」という五つの集合体に過ぎない存在に執着するとき、苦悩ははじまるのです。執着のあるところには、必ずや苦しみがつきまとう。そして、執着が大きければ大きいほど、苦悩も大きくなるのです。

人は人生において、次の四つのタイプの執着を生み、育てつづけます。

まず、自分自身の欲望・渴望にたいする執着。心に渴望が生じるとき、身体には必ず感覚が現れています。心の奥底ではいらだちの嵐が吹きあはれはじめていますが、表面ではその感覚を好み、それが消えないことを願います。それは、傷口をかくことが傷を悪くするとわかっていながら、かかずにはいられない、かくことをこちよいと感じるのに似ています。欲望・渴望が満たされると、その感覚も消えてしまいます。そこで、同じような感覚がほしいために、人は、また新しい欲望・渴望を生みだします。このように、人は渴望の感覚の中毒にかかっているのです。苦しみはやむことはありません。苦しみは増すばかりです。

もう一つの執着は、「私」、「私のもの」と呼ぶものにたいする執着です。じつのところ、「私」と呼ぶこの存在が何であるかを知っているわけでもないのに、「私」にたいする非難や攻撃にはがまんできません。そして、この執着は私に属するもの、「私のもの」と呼ぶものにまで広げられます。もしも、この「私のもの」と呼ぶものや「私」と呼ぶものが永遠に存在しつづけるものならば、執着があっても苦しむことはないでしょう。しかし、実際は、遅かれ早かれ、すべてのものは消え去ってゆくのです。これは自然の法です。永遠ではないもの、無常なものにたいする執着は苦しみ以外の何ものももたらしません。

同じように、人は自分の考えや信念、信仰に執着します。人がそれを批判しようものならば、とても耐えられません。自分とちがう意見をもっているということさえ受け入れられません。各人、各様、ちがった色の眼鏡をかけているということに気がついていないのです。そして、その眼鏡をはずしさえすれば、真実をありのままに見ることができるということにも気づいていないのです。自分のかけている眼鏡の色に執着しているからです。自分の偏見や信心に執着しているからです。

また、もう一つの執着は、儀式や儀礼、そして宗教的修行方法に対するものです。それは単に見せかけのショーにすぎず、そこに真実をさぐることはできないということに、人は気づきま

せん。真実を直接自分自身の内に知る方法を学んだのちも、みせかけの儀式に執着するならば、葛藤を生み、苦しみを生むでしょう。

苦悩ということをよく調べてみるならば、今あげた四つの執着のいずれかに関係していることに気がつきます。これが、シッダッタ・ゴータマが、真実の探究の中で発見したことでした。そしてなお、苦悩の根本的原因を見つけるために、すべての現象がどのように作用するかを知るために、彼はさらに深く探って行きました。

人生の苦悩—病・老い・死、そして心身の痛み—は人間として生を受けたかぎり、避けてとることができないものです。それでは、人はなぜ生まれるのでしょうか。もちろん、直接の原因は両親の交わりによるものです。しかし、より大きな視点から、それは宇宙全体の終わることのない生成の過程のゆえに起こるということが、ブッダの目には明らかとなりました。死のときでさえ、この流れはやむことはありません。身体は滅びますが、意識は別の身体と結びつき、流れつづけます。なぜこの生成の過程は起こるのでしょうか。このことも、ブッダとなった人の眼には明らかに見えました。それは人が生みだす執着によるものであるということが。執着ゆえに、人は sankhara (反応・反発) を生みだすのです。それは、心の中にひじょうに深い印象として刻みこまれます。そして、人生の終焉において、そのもっとも強いものが心の表面に浮かびあがります。そして、それが、次の生を生みだす原動力となるのです。こうして、意識の流れはつづいて行きます。

それでは、執着はなぜ起こるのでしょうか。ブッダは、それが「すき」、「きらい」という反応・反発によることに気がつきました。「すき」という反応は渴望へ、「きらい」という反応は嫌悪へと、大きく育ってゆきます。嫌悪は渴望の裏返しにすぎません。いずれも執着へと変化して行くのです。それでは、なぜこの瞬間の反応が生まれるのでしょうか。自分をよく観察する人には、それは身体の感覚のせいと生まれるということがわかります。きもちのよい感覚が身体に生まれるとき、人はそれを好み、それをはなしたくない、ずっともっていたい、もっとふやしたいと望みます。また、きもちのよくない感覚が生まれるとき、人はそれを嫌い、追いだそうとします。それでは、この感覚はなぜ生まれるのでしょうか。それは、六つの感覚器官とその対象物との接触によって起こります。眼と眼にうつるもの、耳と音、鼻と臭い、舌と味、身体とふれるもの、心と思考や想像がそれです。接触が生まれるとき、身体には感覚が生まれます。それは、ときにはきもちのよいものであり、ときにはきもちのよくないものであり、またときにはそのどちらでもないようなものです。

この接触はなぜ起こるのでしょうか。宇宙は六感の対象となる事象で満ちています。六つの感覚器官が働きつづけるかぎり、当然対象物との接触が生まれます。では、なぜこの六つの感覚器官はあるのでしょうか。生命の流れがあるからです。生命の誕生と同時に、感覚器官も生まれるのです。

それでは、なぜ生命の流れはあるのでしょうか。精神と物質(こころと体)の流れはなぜ生じるのでしょうか。それは、意識の流れのせいです。意識は、この瞬間から次の瞬間へ、一つの生涯から次の生涯へと流れつづけます。では、なぜこの意識の流れはつづくのでしょうか。ブッダには、それは反応サンカーラによるものであることがよく見えました。心の反応の一つ一つが、意識の流れに勢いをつけます。意識は反応という原動力によって流れつづけるのです。それでは、この反応はなぜ起こるのでしょうか。ブッダの眼には明らかに見えました、それが無知ゆえに起こるということが。人は、自分がしていることに気がついていません。自分が反応・反発していることに気がついていないのです。反応・反発をつづけるかぎり、無知であるかぎり、人は苦悩しつづけます。

このように、ブッダは苦悩の起こる過程を探ってゆき、ついに、その根本原因は無知であることをつきとめました。この無知を起点として、反応はやむことなくつづき、苦悩もまたつづきます。この無知さえ滅ぼすならば、苦悩もまた、おのずから滅びさります。

それでは、どのようにすればよいのでしょうか。生命の流れ、精神と物質の流れはもうはじまっています。自殺をすればよいのでしょうか。いいえ、それは何の解決にもなりません。新たな苦悩を生むだけです。感覚器官を破壊することもやはり、何の解決にもなりません。そして、感覚器官があるかぎり、対象との接触が生まれます。そして、接触があるかぎり、身体には感覚が生まれます。

そう、この感覚こそが、無知による反応の連鎖を、苦悩を断ち切る鍵でした。これまでは、感覚によって「好き」、「嫌い」という反応が生まれていました。それによって苦悩が生まれていました。しかし、これからは、感覚に反応することをやめましょう。苦悩を生み出すことをやめましょう。そのために、今、ここで学んでいるのです。ただ観察するということ。 「これもまた変わる」という理解をもって、静かな心で観察する。今まで苦悩のもとであった感覚が、ここでは智慧に変わります。anicca（無常、変化してゆく）ということが感覚をとおして理解されるとき、苦悩の車輪は止まります。そして車輪は反対方向へ、解脱へむかって回りはじめます。

新しい*反応（サンカーラ）を生むことをやめるとき、自然に古い*反応が心の表面に浮かびあがります。それとともに身体には感覚が現れます。そのとき、心が反応しなければ、それは消えてゆきます。するとまた、別の古い*反応が浮かびあがってきます。心は反応しません。静かです。すると、それも消えてゆきます。このように、心が身体の感覚に反応しないで静かに見つめつづけるとき、古くから蓄えてきた*反応が次から次へと掘り起こされ、滅ぼされて行きます。

この道は苦悩から抜け出す道です。この道を歩むことによって、新しい縛り目を結ぶことをやめるとき、同時に古い縛り目も自然に解かれてゆくのを知るでしょう。そして、いつの日かすべての*反応が滅ぼされるときがくるでしょう。それは真の解放、真の目覚めのときです。

この修行をはじめるとあたって、過去や未来の生、*輪廻転生を信じる必要はありません。この修行においては、今こそがもっとも重要なのですから。今、この人生だけを見ても、どれほど反応を、苦しみを、生み出していることでしょうか。今、ここで、その悪習を断ち切りましょう。苦しみにから抜け出しましょう。すべての*反応から自由になりましょう。そのためには、自分自身で修行しなければなりません。残された五日間、懸命に修行しなさい。苦しみにから自由になり、真の解放の喜びを味わいなさい。

みなさんがた一人一人が真の解放の喜びを享受されますよう。

生きとし生けるものが幸せでありますように。

Day5---14---97/05/19