

## 初心者の君へ..

### “ダンマ”というシンプル・普通なことについて、

我々はダンマに対して、すごく簡単かつ普通であると考えすることはなかなかできない。なぜならば、宗教としての姿勢や知られているダンマの姿は、どう見ても、普通ではないからである。使われた言葉などバーリ語をはじめ、特定の単語ばかりで、その言葉の意味を解釈するだけでも、もう難しいと感じる。

やっと、言葉の意味を理解してから、本格に勉強に入っても、また困難にぶつかる。それはあまりにもお釈迦様の教えに関する膨大な文献の量に圧倒され、さらに、後の世代の像侶によるその教えの解釈もあまりにも数が多いからである。

皆さんの中から、ある方が実際に修行を始めようとする、今度、あらゆる宗派が自分の修行法こそ、マハーサティパターンナ（大念処経）にもっとも正当と出張され、場合によって、他の修行院を批判し、間違っていると宣伝する。

このような困難は誰でも経験する。だから、私が自分に問い掛けたのは、バーリ語の単語を知らなくても簡単に修行することができるかどうか、また、本を読まずに、修行院に通わなくても、修行は果たして可能であろうか。

実はお釈迦様の教えにおいて、ダンマはシンプルで、とても普通である。これは多くの証言からでも分かることである。それは、お釈迦様から直接に教えてもらった弟子の証言である。“とても明快で、釈迦様の教えによって、うつ伏せから仰向けになったように..”と囁いた。

そう聞いて、それは不思議なことではないと感じた者もいる。何故ならば、それを耳にした者はダンマと共に生まれ、ダンマと共に生き、ダンマの共に死ぬからである。これは、以前から不変である。ただダンマの存在が見えないだけである。お釈迦様の指導によって、簡単に辿り付けるようになっただけである。

さらに、複雑なダンマを簡略に分かりやすく説明できる知性豊かな釈迦様は、あえて、相手にダンマの適切な範囲を合わせながら、深く拡張して教える。言葉の障害を取り除きながら、聞いた人に理解できるような言葉で、ダンマを指導するのである。

これは後の世代の修行者やダンマの教師と違った。彼らのごく普通で身近なダンマをととても難しく複雑で遠くて届けないことに仕上げてしまった。しかも、聞いてもすぐ理解できない言葉を使って教えてきた。

そもそも、ダンマは身近にあり、すごく近いものである。自分自身のことである。ダンマの範囲は極めて、簡単である。単なる“どうすれば、苦が生じない”だけである。

ダンマを修行するには、“苦とはどこにあり、どのように生じ、どうやって消すのか？”を徹底的に修行すればよいであろう。そして、ダンマの達成は苦を脱出するまでの実際の修行にある。厄介で豊富な知識のため、奇妙にダンマが分析できることとは全く関係がない。

真実は我々の苦が自分自身（身体と心）の中にある。だから、ダンマの修行をする場所はこの自分の体、自分の心である。外へ向けて探すより、自分自身の身体・心に戻り、修行すれば良い。

やり方も手間が掛からない。ただ、自分自身をよく観察してみる。始めは、自分の体を見ると良い。

まず、心を和らげて、リラックスする。別に今から修行しようを思わない。単なる、自分の体を観察してみようと思うことにする。どのぐらい観察するかは構わない。ただ、観察してみようという気持ちでやってみて、成果など期待したい。

リラックスしながら、自分の体を思い出してみる。同時に体の全体を感じ取っても良いし、まるで自分の体を一つのロボットとしてみてみよう、このロボットが歩け、肢体も口も動け、物質である食べ物を体の中に入り込み、体から消化された物を排出する。

仮に、“私（わたし）”という名のロボットを観察してみると、こいつは物事を取り遂げている。我々はただ見ている。ある時点に至ると自分自身が自覚できる。この身体は自分自身ではない。こいつは唯一の物体である。じっとして居られずに、不安定である。このロボットに形成する成分・要素も常に変化する。物を飲み込んだり排出したりする。例えば、息を吸ったり吐き出したりして、食べ物・水を体内に注ぎ込み、そして、体外に排出する。これは、固定な固体ではない。この身体は自分であるという錯覚の固定概念も解けられる。さらに、もっと感じ取れるのは、体の変化に自覚できる精神がある。この身体の中に住み着いている。

それから、いつか、この体が単なる物体に過ぎない、安定しない、自分でないと明確に実感できてから、今度、この身体の中に潜んでいるものを観察してみよう。つまり、もっと自分自分をさらに知ることにする。

この体と共存しているものが簡単に見つけ出せるはずであろう。それは気持ちである。嬉しい気持ち、悲しい気持ち、そして、どっちでもない気持ちである。

例えば、我々はこのロボットが動いていると見た時に、間もなく、痛み、痺れ、乾き又はいろんな苦しみがあちこち感じる。見える。その苦しみか去った後、一瞬、楽（快樂）になる。例えば、喉が渇くと苦しくなり、それから水を飲めば、苦がなくなる。長く座ると痛み、痺れが出てくる、少し姿勢を直すと痛みが消えていく。（楽になる）

時には、病気になって、体の苦しみを長く連続に感じ取れる。例えば、歯痛で一日中、何日間で苦しむ。その痛み・苦しみをよく観察すれば、明らかに、痛みは歯と歯肉の間にある。しかし、歯と歯肉は痛みがない。身体もロボットのように、痛みがない。単なる。痛みそのものがこの体の中に潜んでいるものだけある。

我々は嬉しさ、かなしさ、そして、悲しくもなく嬉しくもない気持ちというこれらの気持ちは体のそのものではないと明解できるであろう。ただ、気持ちというものも、この体の中に存在する。そして何よりも。これらの気持ちも、体と同様に感じ取られている。察知されるものである。

それから、もっと自分のことをよく知るためには、もっと、よく観察しなければならない。苦しい時、心がさらに、いらいらする。不満が沸いてくる。それは、例えば、お腹が空くと怒りっぽくなる。疲れ時も気が短くなる。病気の時にも、機嫌がすぐ悪くなる。欲求が応えられていないと、怒りっぽくなる。修行とは、苦しみと向き合う時には、怒りが起きた瞬間に（又は同時に）気が付くことである。

逆に、美しいものを見たり、愉快的音を聞いたり、好きな匂いを嗅いだり、美味しい物を味わったり、柔らかい物を肌に触れたりする時や、適切な温度で、寒くなくて、暑くなくて、愉快的ことを思い出す時、これらの瞬間、（つまり、見た、聞こえた、嗅いだ、味わった、触れた、思い出した。）満足した気持ちになった時には、ちゃんと、その愉快的気持ちをキャッチできることにしよう。

我々はこの怒り、欲望の愉快を認識すれば、他の感情も意識することが可能になる。つまり、躊躇、復讐心、憂鬱、嫉妬、軽蔑、愉快、爽快、安らぎなどである。

これらの感情・感覚をもっと知ることによって、真実はすべて感情が安定しないということに気が付くであろう。例えば、怒るとき、怒りはじめてから、怒る度合いが変化すると見られる。さらに、つい怒りがどこか消えていく。よって、怒りがあってもなくても、ただただ感じ取られたものである。自分自身ではない、その怒りには我が居ない。他の感情もこれの怒りと同様である。

ここまで理解できると、身体は単なる一機のロボットに過ぎないと実感できる。幸せも苦しみも他の感情も感知されたものであり、我々の自分ではない。もっと自分自身の心境をよく観察すれば、もっと心の働きが分かるようになる。真実が理解できる。その真実とは、苦の起源がその都度の感情によって、発生させられたものである。

我々は自分の心にあるエネルギーや作用力が見つけられる。例えば、タイプのきれいな女の子を見ると、愉快になり、この気持ちが心にもっと働きかけ、その女の子のところに出て、我を忘れて、女の子に夢中になる。

(このように、心が自分から他の場所に出て行くのは、学問者が疑わしく思うであろう。しかし、実際に修行すれば、正に感知が移り変わるを実感できる。お釈迦様のおしゃった通りに、心が至るところに漂うという教えは一言も間違いがない。)

ダンマに対し疑問を持ち、どう修行すればよいか。そういう時、答えを見つけ出そうとして、心から頭に働きかける何かの力が見える。自分の心から頭へ移動して、考え込むと。その時、自分を見るのも忘れる。このロボットがそのままどこにも消えていない。ただ、この世やから消えたように、忘れられてしまった。心にどんな感情があっても知らない。何故ならば、疑問に答えを見つけようと夢中になったからである。

自分の心をよく知る訓練を重ねることによって、すぐに、以下のことが自分で分かるようになる。それは、苦がどのように発生するか、苦から開放するには、どうすれば良いか、苦のない状況はどんなことなのか、すべて、心自身が自ら発展し行く。チャーナ（禅定）、ヤーナ（智慧）、マッガパラ（道果）、ニッパーナ（涅槃）など一切考える必要がない。

ここまで、ダンマの語彙やパーリ単語を一句も分からなくても、心が苦から開放できる。或いは、苦があっても、長く続かない。深刻にならない。

私にも文章を書き出したのは、ダンマに興味を持ち修行しようとする人のためである。ダンマは正にごく普通のこと、自分自身事であると伝えたいからである。そして、自分でも容易に修行できる。ダンマ用語だらけの説明に分からないという理由で、挫けてはいけない。何も知らなくても良い。これだけ知っておけば良い。

どうすれば、自分が苦しまない。それで十分である。何故ならば、それこそ一人の人間として、知っておかなければならない仏教のすべての概念だからである。

---