

第一章 止観の行

一章一節 「苦」あるがゆえに

およそ宗教と呼ばれるものであれば、人間の精神的な「苦惱」というものを取り扱い、心の中に巣食う「苦」を軽減して人々をより幸福な生活へと導くことを一つの目的としている。古代インドで生まれてアジア広域で発展した仏教においては特にこの傾向性が強く、心の中の苦惱を分析して、それに対して如何に対処していくかを示すことが教えの中心となっている。そこでは、苦とは何か（苦諦）、苦が生まれる基本的原理とはどのようなものか（集諦）、苦を軽減して滅するための具体的方法とは何か（道諦）、そして、その結果である理想的状態（滅諦）が説かれている（以上、四聖諦「四つの聖なる真理」と呼ばれる）。

注目すべきは、本来の仏教は苦に対処するために、特定の宗教的教義を強要したり、特定の宗教的儀式や儀礼を執り行なったりすることを要求するものではない。そのかわりに、私たち一人一人の心の中で苦惱がどのようなプロセスを経て生じるのかを、自分の心を直接観察して理解することを要求する。言葉を駆使して苦に関する概念を展開して議論するよりも、今この瞬間において私たちの心の中で苦が生起するありのままの生の現実を直接理解すべきであると説く。仏教本来の基本的態度は、極めて現実的で実践的なものである。

仏教が教えるところによれば、苦が発生する根本原因は私たちの無知（無明）にある。日常生活の中で私たちは刺激となる対象への無自覚的な一連の心理的反応（感情、思考、欲求など）を繰り返している。心の中に生まれたわずかな好悪の心理的反応は知らないあいだに雪だるま式に膨れ上がり、いつのまにか渴望や嫌悪のような強い感情へと育っている。やっとそれに気づいた頃には、既に私たちは渴望や嫌悪という名の強固な鎖に縛られて、真の自由を失った状態となっている。私たちは心の奥深くまでどっぷりと染み込んだ感情に支配され、無自覚にパターン化された思考と行為を繰り返すばかりである。

そしてさらに不幸なのは、私たちは苦が生じるプロセスについて無知であるばかりでなく、苦に悶える自分自身についても本当のところは何も知らないということである。私たちは苦を被る私自身の本当の在り方を分かっていない。私たちは「私は苦しい」という言葉を何度も繰り返すかもしれないが、「私」という言葉が実際のところ何を意味しているのかを、本当は何も知らない。私、私、私、と連呼し、「私」をよく分かって

いる気にはなっているが、本当は何も理解していない。

私たちは自分自身の内面の現実について、そして自分そのものについて、あまりにも無知である。無明の根はきわめて深い。この哀しいまでの「無明」の現実、そして、無明の現実にも無自覚であるというさらなる無明、この幾つにも重なり合った無明こそが、私たちの心に苦が巢食う第一の原因となっている。

仏教では、苦が生起するプロセスや、苦に塗れた自分のありのままの姿というものを、徹底的に直接観察して理解すべきであると説く。心の中で繰り返されるプロセスに無自覚のまま、盲目的に反応するだけでは、苦の渦中から逃れるすべは無い。この盲目的状態を脱して、今この瞬間の心理プロセスの一つ一つによく「気づくこと」、自分の感情や思考、反応や行為の一つ一つによく「気づくこと」が重要となる。非常にシンプルであるが、この「気づくこと」こそが、自己に覆い被さる無明という暗闇を突破するための唯一の強力な「光」となる。

仏教のテキストの中では、よく「智慧」という言葉が使われ、その重要性が説かれている。私たちが一般的に言う「知恵がある」とは、世間に関する多くの知識を持っていることや、物事を論理的に考える能力に優れていることを意味するかと思う。しかしながら、仏教の智慧というのは、知識量や思考能力とはあまり関係がない。それは心のありのままの現実の姿に対する直接的な理解があることを意味している。智慧は徹底的に心を観察することによって、深い「気づき」によって、得られる。他人から何かを聴いたり、あれやこれやと思索したりすることによってではなく、今現在のこの心の生の現実の姿を、何の偏見も先入観もなく、理想や理念によって歪ませることもなく、見たくない部分を抑圧させることもなく、瞬間ごとに変化する心のリアリティを油断無く逃さず徹底して気づくことによって、真の智慧を得ることが可能となる。

仏教の智慧は日常的な心のレベルだけではなく、心のより微細なレベルや、本質的なレベルへと向かう。その智慧は次第に深化していく。私たちが真の意味で苦から自由になり、解放されるのは、この智慧が究極的に深化したときである。私という現象のありのままの事実を知り、自己の内面の現実を徹底して理解することによって、苦は力を失い、自己はその鎖から解放されることになる。