

## 実践における仏陀ダンマの本質

アニチャ・ドウッカ・アナッタは仏陀の教えの中で3つの本質的要素です。

アニチャを本当に知ったならば、その結果ドウッカを知り、また究極の真理としてアナッタを知ることになるでしょう。この3つを共に理解するには、時間がかかります。アニチャは実践によって最初に体験し理解されるべき必須要素です。単に仏教の本や仏陀ダンマについての本を読んで得た学問的知識だけでは、本当のアニチャを理解するのに十分ではありません。というのも実践的側面が欠けているからです。自分自身の内で常に起こっている変化の過程を、アニチャの本質として理解し体験することによってのみ、仏陀の言う方法でアニチャを理解することができるのです。このアニチャの理解は、仏陀の時代と同様、仏教の学問的知識の全くない人々によっても発展させることができます。

アニチャを理解するためには、厳密かつ勤勉に八正道に従わなければなりません。八正道はシーラ・サマーディ・パンニャという3つの段階に分かれます。

シーラつまり道徳的な生活は、心を一点集中させるサマーディを得るための基礎です。またサマーディが申し分のない時に初めてパンニャを発展させることができるのです。従ってシーラとサマーディは、パンニャを得るための必要前提条件と言えます。パンニャとはヴィパッサナーの実践を通して、アニチャ・ドウッカ・アナッタを理解するということを意味します。

仏陀が現れようと現れまいと、シーラとサマーディの実践は人間世界に存在します。実際シーラとサマーディはあらゆる宗教に共通の特徴です。しかし、これらは苦の消滅という目的達成のための手段ではありません。

「苦の消滅」を求めているうちに、シッダッタ王子はこのことを発見し、苦勞を重ねて苦の消滅へ導く道を見いだす努力をしました。6年間休みなく修行を続けて、その道を見だし、完全に悟りを開き、その後神々や人々に苦の消滅へ向かう道に従うよう教えを説いたのです。

これに関して、私は次のことを説明したいと思います。行為・言動・思考のどれによるものであれ、あらゆる活動は活動の力、つまりサンカーラ（またはカンマ）を後に残します。サンカーラは、その活動がよいものであるか悪いものであるかによって、言うなれば個人の貸方勘定、又は借方勘定に行きます。従ってサンカーラの蓄積は誰にでもあり、それが苦と死を伴う生命維持のエネルギーの供給源となるのです。そしてアニチャ・ドウッカ・アナッタの理解のために本来備わっている力を発展させることによって、自分の口座に蓄積されたサンカーラを取り除くことができるのです。この過程はアニチャの真の理解

によって始まります。その間新しい活動による更なる蓄積と、生命を支えるエネルギーの供給の減少とが、時間毎にそして日毎に同時に行われています。従って人の持つ全てのサンカーラを取り除く作業は、一生涯或いはそれ以上の生涯に渡って行われることとなります。全てのサンカーラを除去した人は苦の消滅に到ります。何故ならその時にはどんな形の生命体にせよ、生命維持に必要なエネルギーを供給するサンカーラがもはや残っていないからです。仏陀やアラハットは、その生命が終わると苦の消滅に達し、その時パリ・ニッバーナの状態に入ります。今日ヴィパッサナー・メディテーションを行っている私達にとっては、アニチャを十分に理解し、アリヤーソターパティの段階に達することで十分だと言えるでしょう。ソターパティに達した人は苦の消滅までに7回以上生命を得ることはありません。

ドウッカとアナッタの理解への扉を開き、その結果苦の消滅へと導くことになるこのアニチャは、仏陀を通してのみ、或いは仏陀の死後は彼の教えを通してのみ遭遇することができます。但し、それも八正道や悟りの37要素（ボディ・パッキヤ）に関する事柄が損なわれずに存在し、求める人が手にすることができる限りにおいてです。

ヴィパッサナー・メディテーションを上達させるためには、実習者はできる限り連続的にアニチャを体験し続けなければなりません。仏陀の僧侶達へのアドバイスは、座っているにせよ、立っているにせよ、歩いているにせよ、横たわっているにせよ、あらゆる姿勢でアニチャ・ドウッカ・アナッタを自覚し続けるように努力しなさい、ということでした。このアニチャ・ドウッカ・アナッタの連続的自覚は成功の秘訣と言えます。仏陀が息を引き取りニッバーナの状態に入る直前におっしゃった言葉は、次の通りです。

崩壊、或いはアニチャはあらゆる構成された事物にもともと備わっています。

勤勉に自力で救済の道を歩みなさい。

ディガニカーヤ・スッタ (Digha nikaya Sutta) 16

実際これは仏陀の45年間の全ての教えの真髄と言えます。もし全ての構成された事物に備わっているアニチャを留意し続けるならば、やがて必ずや目標に到達することができるでしょう。

アニチャの理解を深めるうちに、「自然の真の姿」に対する洞察力がますます卓越したものになります。そうするほどに、最終的にはアニチャ・ドウッカ・アナッタという3つの本質に対して、どんな疑いも持たなくなるでしょう。そしてその時初めて、目に見える目標に向かって前進することができるのです。

今やアニチャが第一の本質的要素だと理解したのですから、アニチャとは何かを非常に明確に、そして出来るだけ深く理解しようと努めるべきです。そうすることで、実践や討論の中で混乱することもなくなるでしょう。

アニチャの真の意味は「非恒常性」または「崩壊」で、生物無生物にかかわらず、宇宙に存在する全てのものに元来備わっている非恒常性、崩壊という性質のことです。

今日の世代の人達に、私の説明を分かりやすくするために、注意を向けて頂きたいことがあります。一つはアイザック・アシモフ著『原子の内幕－百万人の核物理学入門』の「原子の内容」の最初の文章、そして159ページで人間などの生物の体内のあらゆる部分で、同時に起こっている化学反応について述べている箇所です。

これらの文章は、ものはどんな異なったものであれ全て「原子」と呼ばれる小さな粒子からできている、という見解をはっきり認識するのに十分です。この原子は、現れては消滅或いは変化する状態にあるということが、科学によって証明されています。従って構成された事物は全て変化し崩壊、つまりアニチャの影響下にあるという仏陀の概念を受け入れるべきです。

しかし仏陀はアニチャの理論を詳しく説明するために、物質を作る作用から説明を始めました。仏陀の知る物質とは今日の科学が発見した原子より、もっと小さなものです。仏陀は弟子達にこう教えました。宇宙に存在するものは、生物であれ無生物であれ、全てカラーパ（原子よりもっと小さなもの）からできており、その1つ1つは生じると同時に消滅していると説きました。カラーパはパタヴィー（固体）、アーポ（液体）、テジョ（熱）、ヴァーヨ（動き）、ヴァンニャ（色）、ガンダ（匂い）、ラサ（味）、オジャー（栄養）という8つの自然要素からなる集合体です。初めの4要素はカラーパの中で優位を占める物質的特性と呼ばれ、後の4要素は前者の4つの要素に依存し、それから生じる単なる付加物です。カラーパは物質界において最も微小の粒子で、今日の科学の領域を越えるものです。

この8つの自然要素（これらは単に作用の特質を持っているだけです）が一緒になって初めて、カラーパという物質界で最も小さな物質が出来ます。言い換えれば、これらの作用を起こす8つの自然要素の一瞬の共存が、その瞬間に、ある集合体を作り、仏教ではその集合体をカラーパと呼んでいるのです。カラーパの大きさは夏のインドで四輪馬車の車輪が巻き上げるほこりの粒子の約46656分の1です。カラーパの生存期間はほんの一瞬で、人間がまばたきをする間に、一兆ものカラーパが生存を繰り返します。これらのカラーパは全て常に変化し流動する状態にあります。ヴィパッサナー・メディテーションが上達した者は、それをエネルギーの流れとして感じる事ができるでしょう。人間の肉体は考え

られているような1つの存在物ではなく、物質（ルーパ）とそれと共存する生命力（ナーマ）の集合物の連続体なのです。

私達の体そのものが、常に変化する状態にある小さなカラーパから成り立っていると知ることは、変化や崩壊という自然の真理を知ることです。常に燃焼の状態にあるカラーパの絶え間ない崩壊と交替によって起こる変化や崩壊（アニチャ）というこの自然の摂理は、必然的にドウッカ、苦の真実と同一視されるべきです。無常（アニチャ）をドウッカ（苦或いは病）として体験して初めて、仏陀の教えの中で大いに強調されている4つの真実の「苦についての真理」が理解できるようになるでしょう。それは何故かというと、一瞬たりとも逃れることのできないドウッカという微妙な自然の摂理を理解するならば、ルーパとナーマと共にある自己の存在に恐れや嫌悪を抱き、興味を失い、よりすぐれた状態、つまりドウッカを越えた苦の終止へ逃れる道を探そうとするからです。では苦の終止とは一体どのようなもののでしょうか。もしソターパティの段階に達し、実践によってニッバーナの平和という、条件付けられていない状態に入っていけるほど十分に上達したならば、たとえ人間であろうと苦の終止を味わうことができます。

いずれにせよ、日常生活で実践を通してアニチャを自覚し続けるならば、自分自身の中で肉体的にも精神的にも変化が起こっているのがよく分かるようになるでしょう。

ヴィパッサナー・メディテーションの実践に入る前に、サマーディがある一定の段階に達した後、まずルーパ（物質）とナーマ（心と精神的特性）についての理論的知識に精通しておくべきです。もしこれらを理論として十分に理解し、サマーディが好ましい段階に達したならば、仏陀の言葉の真の意味において、アニチャ・ドウッカ・アナッタを理解することができるでしょう。

ヴィパッサナー・メディテーションにおいては、ルーパ（物質）の変化する性質だけでなく、ナーマの変化する性質、つまりルーパの変化の過程に向けられる注意力という思考要素をも注意深く観察します。時々注意力はルーパのアニチャにのみ向けられるでしょう。また時には思考要素（ナーマ）のアニチャにも向けられるかも知れません。ルーパのアニチャを注意深く観察するならば、ルーパのアニチャの自覚と同時に起こる思考要素もまた変化・推移の状態にあると理解するでしょう。その時に、ルーパとナーマの両方のアニチャを共に体験したと言えるのです。

私がこれまで述べてきたことは、全てルーパの変化の過程と、それによって起こる思考要素の変化の過程に伴う肉体的感覚を通して、アニチャを理解するということに関連しています。更にアニチャは他の種類の感覚を通して同様に理解することができます。

アニチャは次のような接触によって得た感覚を通して発展させることができます。

- 1) 視覚器官による目に見えるものとの接触
- 2) 聴覚器官による音との接触
- 3) 嗅覚器官による匂いとの接触
- 4) 味覚器官による味との接触
- 5) 身体器官による接触
- 6) 心的感覚による思考との接触

実際、この6つの感覚器官のどれを通してでもアニチャの理解を深めることができます。しかし実践において、これらの感覚のタイプの中では、常に変化の状態にある体の構成部分での接触によって起こる感覚が、内観メディテーションでは最も広範囲に渡るものだとわかっています。そればかりでなく、体の構成部分での（体内のカラーパの摩擦・放射・振動による）接触による感覚は、他の感覚のタイプよりも分かりやすく、従ってヴィパッサナー・メディテーションの初心者にはルーパの変化する性質を持つ身体的感覚を通して、よりたやすくアニチャを理解することができます。これが、アニチャを早く理解する手段として、身体的感覚を選んだ主な理由です。他の手段を試みることも自由ですが、他の感覚型を通して試みる前に、私は、身体的感覚を通してアニチャの理解を確立させることを勧めます。

ヴィパッサナーにおける知識は次の10の段階があります。

- 1) サンマ・サナ：綿密な理論的観察と分析によるアニチャ・ドゥッカ・アナッタの正しい理解
- 2) ウダヤヴァヤ：ルーパとナーマが出現しては消滅するという事を知ること
- 3) バンガ：ルーパとナーマの素早く変化する性質をエネルギーの急流として知ること
- 4) バヤ：正にこの自己の存在が恐ろしいものだという事を知ること
- 5) アディナワ：正にこの存在が悪に満ちているという事を知ること
- 6) ニビダ：正にこの自己の存在は胸が悪くなるようなものだという事を知ること
- 7) ムンチントウ・カミヤタ：正にこの自己の存在から逃れることが緊急に必要なということを知ること
- 8) パティサンカ：アニチャを基礎として、十分な認識を持って救済のために勤める時が来たと知ること
- 9) サンカルペカ：今やサンカーラから脱し、自己中心主義を断ち切る時期に来ているという事を知ること

## 10) アヌロマ：目標に達する試みの速度を速めることができる知識

これらはヴィパッサナー・メディテーションをしている間に到達する様々な段階であり、短期間で目標に達した人の場合には、後になって初めてその段階を知ることになります。アニチャの理解の上達と共に、これらの段階を達成していきませんが、ある段階では有能な先生の調節や援助を得なければならないでしょう。しかしこれらの目的達成を前もって期待してはいけません。と言うのも、そういう期待は連続的なアニチャの認識の邪魔をしますが、その認識こそが望ましい報酬をもたらすからです。

では毎日の生活における社会人の観点から、ヴィパッサナー・メディテーションを論じ、今ここで、正にこの世の中で得られるヴィパッサナー・メディテーションの利点について説明してみましよう。

ヴィパッサナー・メディテーションの最初の目標は、自分自身の内でアニチャを活性化すること、或いはアニチャの内に奥深く潜んでいる自己を体験すること、そしてついには内的・外的平穏と平静の状態に辿り着くことです。これは内にあるアニチャの感覚に専心した時に達成されます。

今、世界は人類を脅かすような重大な問題に直面しています。ヴィパッサナー・メディテーションを行い、今日のあらゆる出来事の中で、深く内在する平穏を見つけ出す方法を学ぶのに、今が適切な時だと言えるでしょう。アニチャは誰の内にもあり、誰もが持っており、誰の手にも届く所にあります。ちょっと自分自身の内を見れば、そこにあり、アニチャを体験することができるのです。アニチャを感じ、体験し、専心することができるようになれば、自己の外にある観念化という世界から、自由自在に逃れることができます。アニチャは世俗人のためのものであり、大切にすべき人生の宝です。それをもって、自己の幸福と社会の繁栄のために、平穏でバランスの取れたエネルギーの宝庫を作り出すことができます。アニチャが正しく上達すれば、肉体的・精神的病の根源に迫り、徐々に内在する悪いもの、つまりそれらの病の原因を取り除いていきます。仏陀の存命中パセナーディ・コーサラ王国のサヴァティやその周辺には9千万人の人が住んでおり、その内の5千万人がソタパティの流れに到達したアリヤでした。従ってヴィパッサナー・メディテーションに専念していた人はもっといたでしょう。

アニチャは出家し世を捨てた人のためにあるだけでなく、一般人のためにもあるのです。今日私達を不安にさせている障害があるとしても、有能な先生やその指導の助けによって、比較的短期間でアニチャを活性化させることができます。一旦アニチャを活性化させたならば、努力を重ねアニチャを保つことが必要です。しかし更なる上達への機会や時期が来た時には、ヴィパッサナーの第3段階のバンガに向けて努力することを忘れてはいけません。

ん。この段階に達したならば、もうほとんど或いは全く問題はないと言えます。何故ならその時には大した苦労もなく、ほとんど自動的にアニチャを体験することができるからです。こうなればアニチャはその人の基礎となり、日常生活に必要な肉体的・精神的活動が終わるや、アニチャに戻ることができます。しかしながら、まだバンガの段階に達していない人にとっては、まだいくらかの困難が伴いがちです。そのような人の場合には、アニチャと外にある肉体的・精神的活動との間で綱引きが行われます。従って「仕事をする時には仕事をし、遊ぶ時には遊ぶ」というモットーに従うのが賢明だと言えるでしょう。常にアニチャを活性化させる必要はありません。昼でも夜でもその目的のためにある定まった時間を設けて、実践することで十分でしょう。少なくともその時には、特にアニチャの自覚と共に、心または注意を体の内部に向け続けるよう努力しなければなりません。すなわちアニチャの自覚を一瞬一瞬と連続させ、明らかに上達の邪魔になるようなどんな散漫な思考も差しはさむ余地のないようにするのです。もしそれが可能でないならば、呼吸への集中へ戻りなさい。何故ならサマーディはアニチャへの鍵だからです。またサマーディはシーラを土台としているので、よいサマーディを得るためには、シーラが完全でなくてはなりません。よいアニチャのためにはサマーディがよくなくてはなりません。もしサマーディが優れていれば、アニチャの自覚もまた優れたものとなります。

アニチャを活性化するためには、心を平静という完全な状態に置き、注意をメディテーションの対象に向けること意外には、特別なテクニックなどありません。ヴィパッサナーにおいて、メディテーションの対象はアニチャであり、注意を体の感覚に引き戻すことに慣れた人の場合には、アニチャをすぐに感じるすることができます。体の表面や体内でアニチャを体験するために、まずアニチャを得やすい箇所に向け、そこに専心します。そして注意を一カ所から次の場所へ、頭から足へ、足から頭へと動かし、時々奥深くまで精査して行くのです。この段階において、体の組織ではなく、物質（カラーパ）の形成とその絶え間ない変化に向け注意を向けるのだ、ということをはっきりと理解しておく必要があります。これらの指示に従うならば、きっと上達を得られるでしょう。しかし、その上達は個人のパーラーミーやいかにメディテーションに専念しているかによって左右されます。もし高いレベルの知識を持ったならば、アニチャ・ドウツカ・アナツタという三つの特性を理解する力が増すでしょう。そうすることでアリヤという目標（それは全ての人が視野にいれておくべきですが）にだんだんと近づいていくことになります。

今や科学の時代であり、今日誰もユートピアを抱いてはいません。皆、結果がすばらしく、具体的で、はっきりとしており、個人的で、即刻実現するものでなければ、受け入れようとはしません。

仏陀は生存中にカラーマ達にこうおっしゃいました。

「カラーマよ、評判や伝統やうわさに惑わされてはいけません。昔の著書の堪能さにも、論理の道理にも惑わされてはいけません。ある理論を十分に考慮したからと言って、またそれに賛成だからと言って、惑わされてはいけません。それが自分の好みに合うからと言って、或いは師の威信に敬意を払うからと言って、惑わされてはいけません。

しかし、カラーマよ、自分自身で知ったならば、これらのことが健全でなく、非難するに値し、賢人によって咎められるものであり、これらを実践したときに損失と悲しみをもたらすと知ったならば、その時には拒否しなさい。

しかし、カラーマよ、どんな時にも、自分自身でそれが健全であり、非の打ち所がなく、賢人によって誉め称えられるものであり、それに従って実践した時に、繁栄と幸福の助けになると分かったならば、その時には、カラーマよ、それを受け入れ実践しなさい。」

今やヴィパッサナーのタイムレコーダーは打たれました。すなわち仏陀ダンマが復興しヴィパッサナーを実践するときが来たのです。私達は有能な先生のもとで、広い心を持って一連の訓練をまじめに受ける人に、はっきりとした結果が生じることに何の疑いも持っていない。そして私の言う結果とは、すばらしく、具体的で、はっきりとしており、即刻実現するものであり、これからの人生において、その人をよい状態に留め、安らぎと幸福の状態に置くものなのです。

全てのものに幸がありますように、そして平和が世界に行き渡りますように。