実在を理解する

ニーナ・ヴァン・ゴルコム 著

初版　2010 年 7 月　Zolag

改訂 1.00

実在を理解する

私たちは人生のなかで真の幸福を見いだすことができるでしょうか。人生には幸福な刹那がありますが、それは続きません。私たちが楽しむ快いものは変化するものであり、続きません。私たちは、自分のなかと自分のまわりにあるものの無常を本当には見ておらず、実際には無常であるものにいつも執着しています。人生の快い出来事と不快な出来事は、私たちの感情を大きく左右します。私たちは人生の浮き沈みの奴隷です。ある日ほめられると、私たちは喜びます。つぎの日には不当な扱いを受けて辱められ、悲しみます。私たちの人生にはこうしたことがあります。『増支部』（英訳 Gradual Sayings、八集、第 1 章、第 6 節）には、世間をとらえて離さない八つの世間法について、仏陀が比丘たちに語ったとあります。仏陀は、まだ悟りに達していない人々について、次のように語りました。

> ……比丘たちよ、無聞の凡夫には利得が生じる。彼は「私に生じたこの利得は無常であり、苦であり、変壊する性質のものである」と省察しない。彼はそれをありのままに知らない。不利得が生じる……名声が……不名声が……非難が……称賛が……楽が……苦が生じる。彼は、それらが無常であり、苦であり、変壊する性質のものであると省察せず、これらの世間法をありのままに知らない。利得、不利得などが彼の心をとらえて、そこにとどまる。彼は生じた利得を喜び迎え、不名声に逆らう。生じた称賛を喜び迎え、非難に逆らう。生じた楽を喜び迎え、苦に逆らう。このように随順と違逆とにとらわれて、彼は生、老、死、愁、悲、苦、憂、悩から解き放たれない。このような人は苦から解き放たれていないと、私は言う。

つづいて、悟りに達した「聖なる弟子」（聖弟子）にとってはその反対であると書かれています。聖なる弟子の秘密は何だろうかと思われるかもしれません。聖なる弟子はものごとをありのままに見ており、世間法の奴隷になっていません。私たちも聖なる弟子になれるのでしょうか。今この瞬間、私たちはまだ「無聞の凡夫」です。仏陀の教えから私たちは、実在をありのままに見ることによって、世間法の奴隷である度合いが少なくなることを学びます。ものごとをありのままに見ること、それが真の智慧です。私たちは実在をありのままに見ているでしょうか。それとも夢と空想のなかに生きているでしょうか。私たちの人生には、実在があり、また私たちが心のなかで作りあげる想像や観念があります。私たちは実在と想像との違いさえ知りません。しかし、ものごとをありのままに見るためには、実在するものと実在しないものとの違いを知らなければなりません。仏陀の教えは抽象を扱う哲学

体系ではないのか、と思われるかもしれません。そうではありません。仏陀の教えは、私たちが自分自身を知ること、自分の善のさまざまな刹那と不善のさまざまな刹那を知ることを助けます。仏陀は、貪、瞋、痴を根絶する道を教えました。

実在についての私たちの考えは、教育を通して、また私たちが根をおろしている文化を通して身につけた多くの観念に条件づけられています。仏陀が教えたことを理解したいなら、実在についての自分の考えに固執せず、仏陀の教えに心を開いているべきです。そうすれば、仏陀の教えが実在についての私たちの考えとはまったく異なることに気づくでしょう。仏陀は、今あらわれていて直接に経験できるすべてのものについて教えました。抽象的な観念を教えたのではありません。今、何があらわれているでしょうか。貪でしょうか、瞋でしょうか、痴でしょうか。それとも布施でしょうか、悲でしょうか。私たちの人生には善の刹那と不善の刹那があり、それらはきわめて速く変化します。私たちには一つの心があるのではなく、多くの異なる心の刹那があります。心の刹那は実在であって想像ではなく、あらわれるとき、今この瞬間に知ることができます。そうすれば、多くの異なる心の刹那（心、citta）があることに気づくでしょう。たとえば善い行いをするとき、善の心の刹那がありますが、不善の心の刹那も生じることがあります。自分だけが知っていて、ほかの誰も気づかないような、わずかな物惜しみが生じることがあります。贈り物をする相手への執着があることもあり、慢があることもあります。不善の心の刹那（不善心、akusala citta）があるときにそれを知らなければ、どうして善を育てることができるでしょうか。心のさまざまな刹那についての正しい理解を育てることによって、私たちは自分の煩悩をよりよく知るようになり、すべての悲しみと不幸の原因は自分の外ではなく自分のなかにあることがわかるでしょう。

実在とは何であり、想像とは何でしょうか。私たちは、自分の言うことを理解してもらうために、言語のなかで言葉を使います。言葉は、あるときは実在するもの、直接に経験できるものをあらわし、あるときは抽象的な観念をさします。私たちは、仏陀が実在について何を教えたかを見いださなければなりません。そうでなければ、自分のなかと自分のまわりで起こっていることについて無知のままでありつづけるでしょう。そうなれば、自分の過ちや悪徳を根絶することはできず、世間法の奴隷であることから解き放たれないでしょう。心の刹那は想像ではなく、今この瞬間に直接に経験できる実在です。私たちは、自分のよい性質と悪い性質を、それがあらわれるときに知るようになることができます。私たちは、眼、耳、そのほかの感官を通して経験するものについて、貪と瞋をもちます。見るものについての貪や瞋が生じる前に、ただ見るだけの刹那がなければなりません。今この瞬間、見ることがあるでしょうか。それは経験できるものであり、実在です。見ること、聞くこと、

嗅ぐこと、味わうこと、身根を通した経験、意を通した経験は実在であり、想像ではありません。それらは、あらわれるときに直接に経験できる、心の異なる刹那です。仏陀は直接に経験できる実在について語りました。それは抽象的な観念や想像とは異なります。見ることは、眼を通してあらわれるもの、すなわち見えるものの経験です。見ることは、見たものについて考えることとは異なり、執着とも異なります。見ることはただ見ます。聞くことは、耳を通してあらわれるもの、すなわち音の経験です。聞くことは、誰かの声や犬のほえる声といった、聞いたものについて考えることとは異なります。音は実在であり、直接に経験できます。しかし音そのものは何も経験せず、聞くこととは異なります。味わうことは味を経験します。味は、あらわれるときに直接に経験できます。味そのものは何も経験せず、味わうこととは異なります。私たちの人生には二種類の実在があります。

何かを知り、経験する実在、名（nāma）

何も知らない実在、色（rūpa）

布施、親切、瞋、見ること、聞くことは、精神的現象すなわち名であり、さまざまな対象を経験します。音、味、固さ、やわらかさ、熱さ、冷たさは、物質的現象すなわち色であり、何も知りません。何が実在であるかを知りたいなら、「それは直接に経験できるか」と自分に問うべきです。実在するものには特相があり、それは、それについて考えたり名づけたりする必要なしに経験できます。実在するものはすべて、眼、耳、鼻、舌、身根、そして「意門」という、これら六つの門を通して直接に経験できます。ですから、何かが実在であるかどうかを知りたいなら、「それは直接に経験できるか、六つの門のどれを通してか」と自分に問うべきです。名と色は、それについて考えたり名前で呼んだりする必要なしに、直接に経験できる実在です。聞くことは、誰にとっても、どこでも、聞くことです。聞くことに別の名前をつけることはできますが、その特相は同じです。音は、誰にとっても、どこでも、音です。音に別の名前をつけることはできますが、その特相は同じです。貪は誰にとっても貪であり、瞋は誰にとっても瞋です。名前を変えることはできますが、実在は同じです。布施は実在であり、名です。私たちは、気前のよい人がいる、自己が気前がよいのだと考えがちですが、布施はとどまりません。それは自己ではなく、生じては滅する一種の名にすぎません。見ることは実在であり、一種の名です。私たちは「私が見る」と考えますが、見ることはとどまらず、無常です。それでは自己はどこにあるのでしょうか。人はいません。

私たちが人とみなしているものは、実際には、生じてはまた滅する、さまざまな名と色にすぎません。私たちの人生の名と色は、直接に経験できる実在です。それ

らは実在ですが、とどまりません。生じてはただちに滅します。私たちは実在についての誤った考えに満ちています。自己が見、聞くと信じ、自己が善い行いと悪い行いをすると信じ、一日じゅう自己への執着があります。実在についての邪見は、どのような善にも導きません。自己を信じているかぎり、貪、瞋、痴を根絶することはできず、私たちはいつまでも、利得と不利得、名声と不名声、称賛と非難、楽と苦という八つの「世間法」の奴隷でありつづけるでしょう。

何かを経験する自己はありません。見ることが見、聞くことが聞き、考えることが考えます。これを知ることに何の益があるのでしょうか。自己ではなく、心の異なる刹那が異なる対象を経験するのだと知ることが肝心です。一度にあるのは心の一刹那だけであり、それは一つの対象を経験します。私たちは、名はしばらく続くことができると考えがちです。たとえば、考えることはしばらく続くことができると信じているかもしれません。実際には、考えることの多くの異なる刹那があり、それらは一度に一つの対象だけを考えます。私たちは一度に二つ以上のことを考えることができるでしょうか。それは不可能です。見ることは心の一刹那であり、ただ一つの対象、すなわち見える対象だけを経験します。見ることのあとに、見たものについて考えることがありえますし、聞くことがありえますが、これらの刹那は同時に生じることができません。これらの刹那はすべて異なります。私たちは、名と色を、六つの門を通して一度に一つずつあらわれるとおりに知るべきです。人、車、木のような観念は実在ではなく、直接に経験することができません。したがって、それらは観を育てるべき対象ではありません。

仏陀は、名や色は、六つの門の一つを通してあらわれるとき、一度に一つだけ知ることができると教えました。私たちはこれを理論のうえでは理解しているかもしれませんが、今度は実在を直接に経験することによって確かめなければなりません。これはやさしいことではありません。私たちは実在についての自分の見方にまだ執着しているからです。それでも私たちは、さまざまな門を通して一度に一つずつあらわれる、さまざまな対象を知らなければなりません。

あるとき私は、法（ダンマ）におけるよき友である「クン・スジン」と、バンコクの中華料理店で昼食をとっていました。アヒルの足が出され、それを見たとき、私は嫌悪をおぼえました。クン・スジンは、「形や姿に注意を向けずに、ただ味わってごらんなさい、試してごらんなさい」と言いました。私は形や姿に注意を向けずにそれを味わいました。味はよいものでした。そのとき私はクン・スジンの教えの意味をまだ十分には理解していませんでしたが、彼女が私に示そうとしたのは、眼を通した経験は一つのものであり、舌を通した経験はまったく別のもの、したが

って別の実在であるということでした。私たちはさまざまな経験をすべてつなぎあわせて一つの「全体」にし、「私はアヒルの足を食べている」と考えます。アヒルの足は実在ではありません。実在は何でしょうか。

見える対象の経験がある

見える対象がある

形や姿への注意があり、これは見ることとは異なる

嫌悪（瞋）がある

味わうこと、すなわち味の経験がある

味がある

味について考えることがある

このように、さまざまな精神的現象である名と、物質的現象である色があり、それらは一度に一つずつ知ることができるとわかります。私たちは、自分の人生の実在についての正しい理解を育てはじめることができます。一度に一つずつあらわれる名と色を知るようにならなければ、私たちは、アヒルの足、人、家、車が、存在する実在であると信じます。しかし、これらのものは観念であり、勝義法（paramattha dhamma、究極の実在）ではありません。一度に一つずつ経験できる名と色が実在です。私たちの生命は、生じては滅する名と色です。直接に経験できる実在について、一度に一つの名あるいは色について、よりはっきりした理解があるとき、私たちの人生の混乱は少なくなり、自己はないということを少しずつ学ぶでしょう。

名と色についての正しい理解を育てるためには、それらがあらわれるときに、それらへの念（気づき）があるべきです。気づいている自己はなく、気づいているのは「念」（sati）です。sati はパーリ語（仏典の言語）の用語で、気づき、忘れないこと、あるいは憶念と訳すことができます。念は、善の心の一つ一つの刹那にともなう心所です。念にはさまざまな種類と程度があります。布施をするとき、布施を忘れない念があります。殺生やそのほかの不善の行いを慎むとき、私たちを不善から守る念があります。止（サマタ、静けさの修習）を育てることにともなう念があり、それは業処（瞑想の対象）に気づいています。観、すなわち実在についての正しい理解を育てることにおける念は、別の対象をもちます。それは、今あらわれている名や色に気づいており、それを忘れません。その刹那には、「自己」という観念も、存在してとどまることのできる何かという観念もありません。

私たちは望むときにいつでも念を起こすことはできません。法を聞くこと、あらわれている実在を考察することが、念の生起を条件づけることができます。私たちは、気づきの対象、すなわち今あらわれている実在であり、名か色のどちらかであるものについて、正しい理解をもつべきであり、一度にあらわれる実在は一つだけであることを覚えておくべきです。私たちは多くの実在をつなぎあわせて一つの「全体」にしがちです。私はアヒルの足を見ることができると思い、見ることは考えることとも味わうこととも異なるということを理解していませんでした。アヒルの足を見ることはできません。見ることが見るのは、見える対象すなわち色彩だけです。考えることは、アヒルの足という観念を考えることができます。考えることそのものは名であり、実在であり、念は考えることに気づくことができます。私たちが考えているその観念は実在ではなく、したがって念の対象となることができません。はじめのうちは、念の刹那が多くあることは期待できません。念は、六つの門の一つを通して今あらわれている実在を忘れず、その刹那にその実在についての理解が育つことができます。その種の理解は、あらわれている実在についての直接の理解であり、理論上の理解とは異なります。

実在についての直接の理解を育てることが、仏陀の教えた観を育てることです。それは、多くの生をかけて、ごく少しずつしか育ちません。観は自己から離れることへ導きます。私たちは、これまで自己とみなしてきたものが、実際には、あらわれるときに知ることのできる多くの異なる要素、すなわち名と色であることを学びます。夫と私は、あるレストランに招かれましたが、そこはとても寒い所でした。私は寒さがきらいで、それについて何か言いたくなりました。しかしそれは、忍耐のないことであり、招いてくださったご夫妻への思いやりを欠くことだったでしょう。私は、生じる名と色は私たちの思いどおりにはならないものだと考えました。それらは、生じる条件があるときに生じます。私たちはいつも、自己あるいは人が名や色の主（あるじ）になれると考えています。ときにはそうできるように見えますが、実際にはそうではありません。身体の楽と苦の経験は、私たちが主ではない八つの世間法に属します。仏陀は、快いか不快かにかかわらず、日常生活のなかですでにあらわれている実在について、正しい理解を育てることを教えました。念は、私たちがどこにいても、日常生活のなかで生じることができます。気分がすぐれないときや寒いときにも、実在への気づきがありえます。たとえば、冷たさがあらわれるとき、ただ冷たさだけへの気づきの一刹那がありうるなら、その刹那には、「私の冷たい足」や「冷たいすきま風」という観念はありません。それらは実在ではなく、ただの観念です。念の一刹那は決して失われません。念は滅しますが、のちにふたたび念の一刹那を条件づけることができます。私たちは八つの世間法につ

いて考えることがあるでしょうが、実在についての正しい理解を育てることが、人生の浮き沈みのなかでもっと忍耐づよくあるための何よりの助けとなります。ついには、実在についての正しい理解は、完全な離執と、すべての悲しみからの解放へと導きます。