

◎ 2 度目のヴィパッサナー瞑想 新井由己

■はじめに

10月30日から11月10日まで、2度目のヴィパッサナー瞑想に参加することになった。昨年9月に初めての合宿を体験したあと、半年くらいは毎朝座ることができたものの、足首の捻挫が慢性的になってからは、その痛みを理由にサボることが多くなり、たまに一日瞑想会に行っても集中できず、ただ座っているだけという状況だった。それでも、自分でもよくわからないが、瞑想は続けたいとどこかで感じていた。

今夏、千葉のセンターに新しい瞑想ホールと宿舎が出来た。去年はテントしかなかったが、お披露目のときに訪ねた新しいホールは広々として気持ちよく、「ああ、帰ってきたんだな」と、体が喜んでいるようだった。

S.N.ゴエンカ師は、毎日朝夕1時間の瞑想を続け、月に1度はグループ瞑想に参加し、年に1度は10日間コースに参加すると言っている。体に栄養を与えるように、心にも栄養を与えなければいけない。汚れた体を洗うように、汚れた心も日々きれいにしなければいけないのだ。

施設が整ったおかげで、千葉でのコースも頻繁に行なわれるようになった。毎月第2土日は赤目自然農塾へ通っているし、第4土曜は楽健法の講習会がある。コース日程を見たら、ちょうどその合間に実施されるコースがあった。

とにかく、もう一度コースに参加してみよう。少しでも、日々の瞑想が続けられるようになりたい。そんな気持ちで、申し込み日の日付が変わってすぐに申し込んだ。

■ 10月30日（土） day 0

午前中に日本テレビ「ズームイン!! SUPER」の収録を済ませて、千葉の茂原を目指す。この日は台風が接近しているとのことで、京葉線の快速はすべて運休、外房線のダイヤも乱れていた。少し早く着いたので、近くのレストランで時間をつぶす。

風雨がしだいに強くなってきた。16時35分発のバスには、大きなザックを持った人たちがぎっしり。おそらく、いつもはこんなに混雑していないのだろう。いつも利用している人たちは驚いた様子だった。

バスに揺られて20分ほどで、最寄りのバス停に到着。迎えに来ていた車に分乗するが、僕を含めた3人だけが乗りきれず、風雨の中、次の車を待つことになった。一人は新潟から来た24歳の若者で、4年前に京都で初めてコースに参加したという。もう一人は32歳のドイツ人で、1か月の日本旅行の間に、このコースに参加することにしたそうだ。傘を差していても、ジーンズも靴もびしょぬれ。ようやく車が到着して、センターに着くことができた。

新しい施設ができる前は男女30名が定員だったが、宿泊棟とテントを併用すると、男女60名ほどが参加できる。台風のためにキャンセルが多かったらしく、男性が26名、女性が20名くらいようだ。

コース中は筆記具や本も持ってはいけないので、着替えや洗面道具を除くほとんどの荷物を預けたあと、オリエンテーションが始まった。その後、簡単な夕食をすませたあと、瞑想ホールに向かう。

ホールのクッションの上に名前が書いてあり、いつも同じ場所に座ることになる。今回、僕は瞑想用のマイクッションを持参した。2度目以降はみんな「古い生徒」となり、前のほうから座るようになっている。僕は最前列のいちばん壁側の場所だった。奉仕者用の出入り口が目の前でちょっと落ち着かないが、気にしないようにするしかない。

明日からは、朝4時に起きて、夜9時半に寝る生活が始まる。瞑想のコース中は、次の五戒を厳格に守らなければならない。

- 生き物を殺さない
- 盗みを働かない
- 性行為を行わない
- 嘘や悪い言葉を使わない
- 酒・麻薬の類を摂らない

以前にコースを取った人は次の三戒も守ることが求められる。

正午以降食物を摂らない

踊りや歌などの娯楽を避け、装身具などで身を飾らない

ぜいたくな高い寝台で眠らない

またコース開始から 10 日目の午前 10 時まで、「聖なる沈黙」を守らなければならない。聖なる沈黙とは、身体・言語・精神の沈黙を指し、身体によるジェスチャー、目を合わせる事、書くこと、外部との連絡をとることなど、いかなるコミュニケーションも禁じられる。瞑想はただ独りで行なうのだ。もちろん男女問わず体の接触も禁じられ、コース中は男女エリアは区別されている。

そして、呼吸を使って精神を集中するアーナーパーナ瞑想の方法を教えられた。鼻の穴に入ってくる息と出て行く息に意識を向ける。ところが、瞑想に慣れていないと、すぐに考え事が始まってしまい、なかなか鼻の呼吸に集中できない。

人間の体は、それぞれ自分の体だと思っているが、手足などは意識で動かせても、心臓や臓器は勝手に働いている。つまり、体の多くの部分が自分のものではないのである。もし自分のものとするならば、しばらく心臓を止めることができるだろう。しわが増えるのが嫌だとか、白髪にならないようにとか、肉体さえもコントロールできるはずだ。そういう意味で呼吸も無意識に動いている体の機能だが、唯一、意識でコントロールできるのである。呼吸を観察することで、体と心の反応を確かめて、自分の心に近づこうという考え方なのだ。

1 時間ほどで瞑想時間は終わり、21 時過ぎに就寝。台風が接近しているため、テント組みは食堂に寝袋を敷いて寝ることになった。はたして今回は、どんな 10 日間が待っているのだろうか？

■ 10 月 31 日 (日) day 1

明け方、周囲の人がガサゴソしている音で目が覚める。朝 4 時の鐘の音に気づかなかったようで、時計を見たら 4 時半近い。急いで瞑想ホールに向かう。1 日の時間割は以下のようになっている。

04:00 am : 起床
 04:30 am ~ 06:30 am : ホールまたは自分の部屋で瞑想
 06:30 am ~ 08:00 am : 朝食と休憩
 08:00 am ~ 09:00 am : ホールにてグループ瞑想
 09:00 am ~ 11:00 am : ホールまたは自分の部屋で瞑想
 11:00 am ~ 12:00 pm : 昼食
 12:00 pm ~ 01:00 pm : 休憩
 01:00 pm ~ 02:30 pm : ホールまたは自分の部屋で瞑想
 02:30 pm ~ 03:30 pm : ホールにてグループ瞑想
 03:30 pm ~ 05:00 pm : ホールまたは自分の部屋で瞑想
 05:00 pm ~ 06:00 pm : ティータイム
 06:00 pm ~ 07:00 pm : ホールにてグループ瞑想
 07:00 pm ~ 08:30 pm : 講話
 08:30 pm ~ 09:00 pm : ホールにてグループ瞑想
 09:00 pm ~ 09:30 pm : ホールにて質疑応答
 09:30 pm : 就寝

ひさしぶりの瞑想ということもあって、なかなか呼吸に集中できない。足首の痛みが気になって、何度も座り方を変えてしまう。けっきょく、ぼうっとしているだけで、朝食の時間になってしまった。

前は男性 15 名だったが、今度は 10 名以上多い。食堂スペースは座る場所を探すほど混雑していて、トースターでパンを焼く順番を待つ間、行列になってしまう。朝食ははちみつトーストを食べていたのだが、今回はは

ちみつがないようだ。

8 時からのグループ瞑想も、そのあとの瞑想でも、足の痛みが気になって集中できない。11 時から昼食。その後、コーヒーを保温カップに入れてテントで休む。前回、保温カップを持ってきている人がいて、うらやましく思ったので、今回はしっかり用意してきた。

昼食後、テントへ移動。昨夜の台風が過ぎた様子はなく、空もどんより曇っている。あれだけ風雨が強かったのだから、台風一過の晴天を期待していたのだが……。僕のテントは敷地のいちばん端にあり、出入り口の前は森になっている。ほかのテントに囲まれているの比べると気持ちいい場所だ。

午後から夜にかけての瞑想も同じ状況で、足首が痛い。瞑想はほとんどできず、ただ足の痛みを我慢して座っているだけだった。夜の講話は一度聞いているし、今回はほとんど記憶しようと努力していたので、かなりの部分を覚えている。今回は、これを覚えなくてもいいだけでも気が楽だった。

■ 11 月 1 日 (月) day 2

朝 4 時のカーンという鐘の音で目が覚める。顔を洗って瞑想ホールに向かう。あいかわらず曇り空で、今にも雨が降りそうだ。ホールに座ってみるものの、すぐに妄想が浮かんでくる。心は常に未来や過去のことを妄想している。しかもそのつながりはなく、仮にそれを口に出していたら、明らかに狂っている人と思われるだろう。

心はどこでもドアを持っている。ふと、そんな言葉が思い浮かんだ。いつでも未来や過去に行けるとしたら、そんな刺激的なことはない。さっき未来から戻ってきたと思ったら、今度はすぐに過去へ旅立ってしまう。「今」であるこの瞬間には何も刺激がなく、そんなところにいるのはおもしろくないからだ。

〈まったく、心とはしかたないものだなあ〉

そんなふうに思ったら、僕の近くに助っ人がやって来た。心が未来の妄想を始めたら、「はい未来～」とジャッジしてくれる。すると、現実の「今」に戻ることができる。過去のことを考え始めた瞬間に「はい今度は過去～」とジャッジしてくれる。ジャッジマンが慣れてくると、考え始めた瞬間にジャッジの旗を上げてくれる。

そして心が「今」に留まるようになると、腕の辺りにビリビリした泡のような感覚が現れてきた。これまでの瞑想で何度も観察してきた当たり前の感覚である。半年以上瞑想をしていなくても、一度この感覚を知ってしまえば、思い出すのは簡単らしい。

ところが、今はアーナーパーナと呼ばれる呼吸に集中しなければいけない。感覚を観察するヴィパッサナーができるのはまだ先なのだ。呼吸に集中すると感覚が出てしまうので、今度は逆に集中できなくなってしまった。

午後から夜にかけても同じように、集中できると感覚が出てしまう。感覚を感じないようにすると、今度はまた足が痛くなってしまう。いったいどうすればいいのだろうか？

夜の講話が始まった。この修業で歩き始めた「ダンマの道」を、ブツダは簡潔に説明している。ほかの人のやすらぎと和を妨げる行ないは、悪い行ない。ほかの人を助ける、ほかの人にやすらぎと和をもたらす行ないは、善い行ない。ほかの人を傷つける行為をするとき、心には怒り・憎しみ・恐れなどの感情が生まれ、地獄の苦しみを味わい始める。逆に、ほかの人を助けるとき、心には愛・慈しみ・善意が生まれ、やすらぎと調和を感じ始める。つまり、ほかの人を助けるとき、同時に、自分自身をも助けているのだ。ほかの人を傷つけるとき、同時に、自分自身をも傷つけているのだ。これがダンマ（法）、これが真実なのである。

この法の道は、八つの聖なる道、「八聖道」と呼ばれ、さらに三つの部分に分けられる。道徳律であるシーラ、心を統一するサマーディ、智慧と洞察のパンニャー。言葉においても身体においても不健全な悪い行ないをしないで、精神集中によって心をコントロールして、智慧をもって心の浄化を進めていく。

最初の 3 日半で行なうアーナーパーナはサマーディの修業、4 日目からのヴィパッサナーがパンニャーの修業になる。

■ 11 月 2 日 (火) day 3

3 日目の朝。初日の台風のように風が強く、冷たい雨が降っている。4 時半からの瞑想でも、感覚が出ないようにただ座っている。明日になれば、ヴィパッサナーができるので、それまで我慢するしかない。

外はしだいに風雨が強くなってきた。ゴエンカ師の詠唱が終わって休憩になる前に、「テントで荷物が濡れた人

はホールに移動してください」と先生が言う。なんのことだろうと思って外に出てみると、テント上のタープがめくれ上がって、完全に中に雨が吹き込んでいるテントがあった。幸いなことに、僕のテントは初日の台風のときに点検と補強をしてあったので問題なかったが、着替えや寝袋まで濡れてしまった人は気の毒だ。もしかしたら、台風はスピードダウンして、今朝通過したのではないだろうか？

その後の瞑想時間は、どうやって足の痛みをやり過ぎずかを考えていた。とにかく足首が痛いのをなんとかしないといけないので、クッションの位置や厚みを変えてみたり、足の組み方を工夫する。いつもは右足を下にして、左足を上に置くのだが、右足首が痛くなるので、足首のところで段差ができるようにミニクッションを置いてみた。これならなんとか座り続けられそうだ。

こうして瞑想はストップしたまま、夜の講話の時間になった。ダンマの道は、自分以外のものを傷つける行為をしないシーラ（道德律）の修業から始まり、アーナーパーナの修業によって、サマーディ（心のコントロール）へと続いていく。けれども、これだけでは苦しみから離れることはできない。

例えば、だれかに嫌な言葉を言われたとしよう。なんてひどいことを言うんだと、相手に言い返したり、さらにひどい言葉を投げ返したりする。あるいは、暴力によって仕返しをするかもしれない。そのとき、相手に仕返しをして自分の心がすっきりするかというと、そんなことはない。その瞬間はすっきりするかもしれないが、言われた言葉は心にキズをつけ、またあとで思い返して嫌な気持ちになる。

そのあとに続く、パンニャー（智慧による心の浄化）がなければ、また同じことを繰り返してしまう。このパンニャーには3つの成長段階がある。最初の段階は、だれかの話を聞いたり、本を読んだりして得る一般的な智慧。次の段階は、聞いたり読んだりしたことが道理にかなっているか、実際の生活に生かされるものか、恩恵を与えてくれるかどうかを考察する。「神を信じなければ地獄へ行く」と言われて、盲目的に信仰しては幸せになれない。最後の段階は、体験を通して自分自身の内に智慧を育むこと。

料理に例えてみよう。何も知らない人に「肉ジャガ」を作れと言ってもわからないので、最初は作り方を教えてもらったり、レシピ本を見るだろう。それを朗読しているのが最初の段階。次に、どうして野菜をこの大きさに切るのか？ 調味料の組み合わせや入れるタイミングにどんな意味があるのか？ それを理解するのが次の段階。けれども、最後に自分で作らなければ、肉ジャガは食べられないのだ。体験を重ねるにつれて、切り方を自分で判断できたり、調味料を大さじ何杯と計らなくても作れるようになるだろう。これが正しい智慧なのである。

この3日間は、自分の体の枠組みの中で、事実をあるがままに感じとる能力を育んできた。たんに頭で理解するのではなく、信仰ゆえに、盲目的に受け入れるのでもない。直接の経験、自分自身の体の感覚を通して理解する。

すべてのものが現れ消えていく無常のなかで、原因と結果の法則が働いている。原因があって結果があり、その結果が原因となり、新たな結果を生む。その流れは果てしない。同じ土に二つの種をまいたとする。ひとつはサトウキビ、もうひとつはニーム。サトウキビの種からは繊維まで甘い木が育ち、ニームの種からは繊維まで苦い木が育つ。それは自然が差別しているわけでもない。種の違いによって、現れる性質は決まっているのだ。

ところが人間は、苦い性質の種をまいておきながら、収穫するときには甘い実を欲しがらる。自分の行為に注意深くなければいけない。甘い実を受けとることになるか、苦い実を受けとることになるかは、まく種によって決まるのだから。行為には、身体による行為、言葉による行為、心による行為の三つの種類がある。言葉の行為も身体による行為も、心の行為の投影にすぎない。だから、心によい種をまかななければいけないのだ。

種の話聞いて、自然農の理が頭に浮かんできた。去年の合宿に参加したあとで、自然農の実践者集会に出かけたなら、同じようなテーマの討論が行なわれていた。ヴィパッサナーと自然農は似ていると思っていたら、赤目自然農塾で知り合ったヴィパッサナー経験者も同じように感じていることがわかった。

写真集『自然農に生きる人たち』では、自然農に関心を持った人がなるべく似た環境で学べるようにと思い、全国の実践者を紹介した。次は、自然農を実際に始めた人たちに向けて、自然農の基本的な考え方をわかりやすく解説するとともに、折々の状況に応じたQ&Aを作りたいと考えていた。『田舎暮らしの本』の連載でQ&Aコーナーを作って自分の考えを整理してきたが、ようやくどうやってまとめればいいのか大きなヒントが降りてきた。

ヴィパッサナーの指導は明日の15時からだが、古い生徒は朝からヴィパッサナーをしてもいいらしい。ようやく、我慢していた感覚の観察に入ることができる。今朝の台風のような豪雨が過ぎたおかげで、午後から快晴になって、満点の星空が広がっていた。

■ 11月3日（水） day 4

朝の瞑想が始まり、ヴィパッサナーで感覚を観察しようとするのだが、これまで感覚を出さないように抑えてきたせいか、うまく感じるができない。やっと解放されたと思ったのに……。

けっきょく瞑想には集中できず、昨夜の種の話をも自分の中で整理することにした。6時半に瞑想が終わって、みんなは朝食のために食堂に向かう。僕は並ぶのが嫌で最後に行くようにして、30分くらい散歩することにした。今日も朝から快晴で、敷地の端のほうに太陽の光が当たり始めた。昨年も朝の時間にしばらく太陽を浴びて、それから朝食に行っていた。朝露に濡れた草を踏みながら、セイタカアワダチソウやクローバーの広がる草地を歩く。頭の中に自然農の川口由一さんが答える「種の物語」が浮かんできた。

Q 種はいつごろまけばいいですか？

A

作物の種類や性質によって違いますが、まず正しい種を選ばなければいけません。キュウリを収穫したければ、キュウリの種をまきましょう。ニガウリの種をまいて「キュウリができますように」と祈っていても、キュウリは収穫できません。自家採種した種を保存するときに間違えたり、袋が混ざってしまった場合、思っていた野菜と違うものが育ったりしますが、最初から知っていたらまかないはず。種の姿が似ていても、違う野菜だったりします。

そして正しい種を選んだとしても、正しい時期・適期にまかないと芽が出ません。似ている姿の種をまいても、栽培時期が異なれば芽が出ません。それぞれの土地によって気候が異なるため、周辺の農家がいつどの野菜の種をまいているのか、あるいは苗を育てて移植しているのか、尋ねてみるといいでしょう。適期を逃しても芽が出て育つことがあります。収穫時期がズレてしまうため、実が大きく育たなかったり、暑さや寒さに負けたりすることもあります。やはり、適期を見極めることがポイントです。

また、正しい種を適期にまいたとしても、その田畑の環境と育てたい野菜の性質が合っていないければ、うまく育ちません。例えばサトイモは湿地を好むので、乾燥した畑での栽培には適していません。田んぼを畑にしたところで乾燥を好む野菜を栽培したいときは、畝を高くして湿気から守るという工夫も必要です。

いのちの世界は、生成・消滅を繰り返しながら、すべてのものが移り変わっていくという性質があります。そしてさらに、いのちは増殖する性質を持っています。ひと粒のお米の粃からは、約1000粒の粃が収穫できます。そして翌年には、その1000粒がさらに1000倍になります。ちなみにご飯茶碗一杯には約3000粒のお米があるといわれます。その元はたった3粒なんですね。たった3粒に、私たちは生かされるわけです。

このとき、キュウリの種からはキュウリの種、ニガウリの種からはニガウリの種といったように、同じ性質の種が生まれます。ニワトリからはニワトリが、犬からは犬が生まれます。犬から猫は生まれませんよね。親子の体質や顔が似ているように、もし間違った種をまいてしまうと、目的のものではない間違ったものがたくさん収穫できてしまうのです。欲しかったものではない、不要なものがたくさん手元に残ったら、それをどうすればいいのか頭を悩ませることでしょう。正しい種を適期・適地にまけば、豊かな実りは約束されます。

実は人生にも同じことが言えるのです。人の悪口や文句ばかり言っている人の心が平穏であるはずがありません。だれかに嫌悪の種をまいた人の心にも、同じ性質の嫌悪の感情が生まれます。いのちは増殖する性質を持っているので、嫌悪の種はしだいに大きくなり、いつか実りを迎えて自分自身を苦しめることになります。一度しか言わなかった悪口でも、それを何度も自分の中で繰り返してしまうのです。あなたの心の中にも、正しい種をまきましょう。

幼年期、少年期、青年期、壮年期、老年期など、自分自身が成長する時々によっても、まく種の種類は変わることでしょう。子育てをしていれば、なおさら適期を見極めることが求められます。正しい種をまくことは、豊かな人生を歩くことでもあるのです。

瞑想の時間は、足の痛みは気にならなくなったのに、今度は感覚が出てこなくて、逆に猛烈な眠気に襲われる。15時からヴィパッサナー瞑想の指導が始まった。しかたないので、初心に戻って指導のとおりやってみる。頭のでっぺんからつま先まで、意識を動かしながら、そこに現れる感覚を観察する。何も感覚を感じなければ、1分ほどそこに留まったのち、次の場所に移動していく。

何度か上から下まで意識を動かしているうちに、微妙な感覚が出てきたが、以前と比べるとかすかな感覚だ。

17時のティータイムを挟んで、18時からグループ瞑想が始まる。このグループ瞑想から「決意の時間」と呼

ばれ、1 時間体を動かさずに、目を開けずに、姿勢をよくすることが求められる。足の痛みがあったら、その傷みがどう変化していくのか観察しなさいという。物事のすべてが現れ消えていくのだから、傷みもいずれ消滅するというのだ。

夜の講話では、ヴィパッサナーの仕組みが説明される。心は、意識、認識、感覚、反応という 4 つの部分からなっている。感覚器官が何かに接触したときに意識され、そのあとで認識され、どう感じるか判断し、実際に行動に移す。例えば「バカ」とののしられたときに、「バ」と「カ」という音の響きでしかないものが、それはバカにされていると認識し、嫌な言葉に感じ、反論する。逆に気持ちいいことであっても、同じような順番で心は反応している。

この一瞬の「すき」「きらい」という反応が、大きな渴望、大きな嫌悪へとふくらんでゆき、心に縛りを結びはじめる。実を結ぶ種、結果をもたらす行為、それがサンカーラ（反応）で、人は、一瞬一瞬、この種をまきつけている。

ブッダはこう言っている。ある反応は水面に描いた線のようなもので、描いたとたんに消えてしまう。ある反応は砂浜に描いた線のようなもので、朝に描いても夕方には潮や風で消されてしまう。ある反応はノミとカナヅチで岩に刻み込んだ線のようなもので、やがて岩が浸食されれば消えてしまう。しかし岩に刻まれた線が消えるまで長い年月がかかってしまう。

すべては過ぎ去ってゆく、変化するものだということを理解し、どんな感覚に直面してもほほえむことができるようになれば、心の反応のさざ波はすぐに消えるだろう。心の反応に執着して岩に刻んでしまうと、その傷はなかなか癒えることがない。

ヴィパッサナーの意味は、あるがままに観察する、正しく理解する。あらためて考えると、これは自然農の栽培の心得ではないか。「耕さず、肥料・農薬を使わず、草や虫を敵としない」という 3 原則のうえで、栽培するときはまず田畑の状況を観察し、正しく理解し、そして試してみる。その結果うまくいかなければその原因を考えて、さらに工夫して試してみる。自然の姿は多様なので、栽培技術の本を読んでその通りにしてもうまくいくとは限らない。知識だけでなく、体験を通して「いのちの世界」を理解していく。これはまさに、ヴィパッサナー瞑想でやっていることなのだ。自然農とヴィパッサナーが似ていると思っていたが、実はまったく同じものだというのを、あらためて気づかされた。

■ 11 月 4 日（木） day 5

5 日目の朝になった。前回は 4 日目のヴィパッサナーで泡立つような感覚を初体験して感動していたのだが、今回はぼんやりとした感覚しか出てこない。感覚に対して渴望することはよくないと頭ではわかっているのだが、やはりどこかで感覚を求めてしまう。

その代わりに、今朝も考え事が冴えている。先月、赤目自然農塾での夜の勉強会で「宗教と芸術」の話になった。「健全な精神からしか健全な芸術は生まれえない」という川口さんの言葉に対して、「奇跡のりんご」の木村秋則さんの話になった。

りんごが実らなくて、家族や周囲の人たちに申し訳なくなり、木村さんは 8 年目に自殺しようと思った。首を吊るためのロープを持って山へ入ったときに、枝にうまく引っかからなかったロープの先に、どんぐりが実っているのを見る。そこで、自然は人間が何もしていないのに豊かな実りがあることに気づき、その後、不可能と言われていたりんごの無農薬・無肥料栽培を実現させたのである。

自殺を考えようとしたときの木村さんの心は狂っていたという人と、追いつめられていたかもしれないが、木村さんは狂っていなかったという人で、意見が分かれた。僕はそのとき、狂っているのは周囲の人たちの価値感で、木村さんは純粋に真実を見つめていたのだと思った。

けれども、周囲の人が狂っていると言ってしまうと、お互いに狂っていると言いあいになり、ケンカになるだけである。川口さんが自然農に切り替えたときも、周囲の農家に草の種が飛んでくるとか、虫がこっちに来て害になると言われたそうだが、川口さんは自分のやり方を説明するのではなく、「考えときます」と言うだけだった。そのうちに、草の種が飛んだり、虫が向こうに行くことはないと思うのがわかっていったからだ。

では「狂った状態」とはどういうことなのか？ それは見た目ではなく、心の問題である。障害者は体の機能が正常に働いていないだけで、心は正常であることが多い。健常者は見た目は正常だが、心は常に未来と過去のことを妄想し、今を生きていない。目の前のことに集中しているときだけが、健全な精神状態なのだ。

集中しなければいい芸術作品が生まれないのは明らかだし、料理をしているときにぼんやりしていると、塩と砂糖を入れ間違えたり、野菜炒めを作り終えたときに切っていたニンジンを入れ忘れたりする。畑で草刈りをしているときも、余計な事を考えていると自分の指を鎌で切ってしまったたり、せっかく育った野菜の苗を切ってしまう。自分の畑の作物ならまだいいが、隣の畑から伸びてきたカボチャのツルを切ってしまうこともある。何事も、うっかりしてはいけけないのだ。

と、そんなことを考えているうちに、朝の瞑想時間が終わってしまった。散歩をしながら反省する。もうひとりの自分が怒っている。

〈いったい、お前はここに何をしに来ているのだ！〉

けれども、集中できないし、感覚は出てこないし、しかたがないではないか。そう言い訳をしていたら、また怒られた。

〈やるかやらないか、それしかない。お前は努力をしていないではないか！〉

そう言われると、感覚を感じないときでも意識を動かしていくということ、まったくしていなかった。「できない」のではなく「やらない」だけだったのだ。

すべてのものが一瞬のうちに生成・消滅し、この世界は成り立っている。人間の細胞も毎日数千億個が死んで、新しく生まれ変わっている。つまり「努力しない」ことは「死」と同じことなのだ。体がどんどん変化しているのに、頭は置いていかれている状態。人はなかなか変わらないと思っているかもしれないが、変わらないのは頭の中で考えている“幻の自分”だけなのである。

日常生活のなかでも、やらなければいけないことを「あとでやろう」と思うことが多い。そんなに大変なことでもないし、やればすぐ終わるのに、つい先送りにしてしまう。すると、あとでやることが積み重なって、いつの間にか「あれをやらなければ」という思いが増えている。いってみれば、これも苦悩の始まりである。目の前に現れた出来事をすぐに実行し、手放して楽になろう。「あとでやろう」と、たくさんものを引きずりながら生きるのはやめよう。

そのあとの瞑想では、意識を少しずつ動かしていき、感覚がない部分でもがっかりしないように心がけた。けれども、感覚があってもなくても、平静な気持ちで観察するのが、いちばん難しい。先生に前に呼ばれて、どうですかと聞かれるが、流れはまだ感じないので、順番に見ていることを伝える。集中できないときは、すぐアーナーパーナに戻りなさいと言われた。

夜の講話が始まった。

5日目が終わりました。

コースの半分以上が過ぎてしまいました。

過ぎたものは過ぎたもの。

残りの時間を有効に使いましょう。

限られた貴重な時間を、有意義なものにしましょう。

この瞬間を、現実をあるがままに客観的に観察するのです。

ほかには何もしません。

結果は自然に、ダンマに任せましょう。

この体の内に何が起こっているようにも、ただ観察し続けるのです。

気づき、そして平静であり続ける。

これがヴィパッサナーです。

これこそが、ゴータマ・ブッダが再発見した技なのです。

ブッダは「人間には限りない苦しみがある」ことに気づいた。生まれ、悩み、期待を裏切られ、思うようにいかず、老い、そして人はいつか必ず死ぬ。悲しくて苦しいことだが、あらゆるものが生まれ、そしていつか死んでいく。それは普遍的な事実だと、受け入れなければならない。

ではその苦しみの原因はどこにあるのか？ それは、ここちよい感覚や嫌な感覚に対して反応するときに生まれるという。ここちよい感覚に対しては「もっと感じたい」という渴望が、嫌な感覚に対しては「感じたくない」という反発する心がある。その執着心が、苦しみを生むというのだ。

あるとき、ゴエンカ師の元に遠くから老婆がやってきた。老婆は、嫁入り道具の小さな指輪と親しい人からもらったわずかな餞別と氷砂糖を持っていた。朝の詠唱に参加した老婆がテントに戻ってみると、悲鳴を上げてい

る。驚いた周囲の人たちは老婆の様子を見るが、激しく泣くばかりで原因がわからない。ほどなく落ち着いたときに話を聞いてみると、大事にしていた嫁入り道具の指輪と餞別を入れた袋がなくなっているというのだ。指輪は高価なものではないし、餞別もわずかな金額だったので、周囲の人たちはカンパを募り、元の額の何倍ものお金を老婆に渡した。けれども老婆は納得しない。自分の嫁入り道具の指輪でなければ意味がないというのだ。けっきょく、氷砂糖目当てにサルが袋を持ち逃げしたのを見つけ、袋は取り戻すことができた。それでようやく、老婆は落ち着いたという。執着心というのは、それほど人を苦しめるのである。

今日も快晴のいい天気で、夜空にたくさんの星がまたたいている。放射冷却によって、思っていた以上に肌寒いが、そのぶん身も心も引き締まるようだった。

■ 11月5日（金） day 6

6日目になったが、この辺りの記憶があいまいになってきた。瞑想については、かすかな感覚を頼りに、頭の上からつま先まで順番に見ていくように努力している。それでも次々とアイデアが浮かんで来て、そっちに集中してしまう時間が多い。

いつものように自然農のことを考えているのだが、獣害についてどう考えて、どう説明したらわかりやすいか、ヒントが浮かんで来た。

目の前に蚊が飛んでいたら、あなたは どうしますか？ 目で追いかけて、両手でパチンと叩くかもしれません。もしくは殺虫剤を吹きつけるかもしれません。腕に止まっているのを見たらどうでしょうか？ 自分の体に殺虫剤はかけないでしょうから、手で叩いて殺しますね。

ちなみに僕は、蚊は殺しません。別に仏教の不殺生戒（生き物を殺さない）を守っているわけではありません。腕に止まっているのを見たら、息を吹きかけてあっちに行ってもらいます。近くを飛んでいても気になりませんが、耳元でプーンと飛んでいると手で追い払います。蚊に刺されるのが好きなわけではありませんが、ちょっとかゆいくらいなので、我慢しています。かゆみ成分を体に入れなければ、もっと吸ってもらってかまいません。

部屋で寝ているときはどうでしょうか？ さすがに耳元で飛んでいると気になって眠れないので、僕は蚊帳を吊ります。蚊取り線香を焚いたり、電子式のものを使う人もいるでしょう。とりあえず、寝室内に蚊がいなくなれば安心して寝られます。

また、僕は蚊を殺さないようにしていますが、海外旅行でマラリアの危険性があるようなときは、蚊取り線香を使います。虫よけスプレーなどは嫌いなので、止まっているのを見たら叩いて殺すかもしれません。

獣害は、実はこれと同じなのです。自分の生命を脅かす存在であれば、命を守るために相手を殺します。でもなるべく命は奪いたくないので、蚊帳を吊るように囲いを作ります。囲いの外側にいることさえ許せなくなったら、鉄砲を持って山に入るかワナを仕掛けることでしょうか。つまり、どの段階で相手の生命に向き合うか、それを問われているのです。

自然農の全国集会の期間、熊が各地に出没して街を歩いているニュースがありました。親子熊は車で追われて山へ戻りましたが、別の場所では射殺されました。そのニュースを見ていたという会場の人が「親子熊の気持ちになるとかわいそうで」と涙ぐみます。その親子熊の目の前に、自分の子どもがいたらどう思うでしょうか？

どの段階で相手の生命に向き合うか、それは私たちに害を与える動物に限りません。魚の命や野菜の命も同じです。私たちは、ほかの命を殺しながらでないと、生きていけないのです。空気中の酸素でさえ、奪い続けます。でもそれは奪うだけの一方通行ではなく、二酸化炭素を吐き出しています。その二酸化炭素を吸収して植物は生きています。動物や植物の命を奪うのではなく、生かし生かされる関係です。自分の中で生かし、そのことに感謝する。世の中の獣害ニュースを見るたびに、命と向き合う必要を感じます。

というわけで、また瞑想がまったく進まなかった。午後の瞑想時間になって、少し集中できるようになってきた。すると、左半身がブラックホールに吸い込まれたように、闇に消えてしまったような感覚になる。グループ瞑想の1時間も、ようやく足の痛みもなく座り続けられるようになってきた。

夜の講話が始まった。

この道のすべてが、わずかな言葉で説明されています。

「すべてのサンカーラは無常である」と、
 智慧を持って観るとき、人は苦悩から離れる。
 これこそが浄化の道である。

ブッダはすべてのサンカーラ（反応）は無常であると説いている。すべての反応を智慧をもって観察するとき、人は苦悩から離れるのだ。すべてのものは生まれ消えていく。この真実を信仰心から、あるいは頭の中だけで受け入れたとしても、それだけでは、心を浄化することはできない。心を浄化するためには、自分自身の体の感覚から理解しなければいけない。気持ちいい感覚、痛くて不快な感覚、何も感じない感覚など、さまざまな感覚が現れては消えていくことを肌で感じ、どんな感覚であってもそれを区別せず、平静な心で観察していると、やがてそれは消えていく。

反応しないといっても、それは盲目的に植物のように無感情になることではない。盲目的に反応・反発していた心のクセを取り除き、正しい行動を起こせるようにする訓練なのだ。バランスのとれた心から生まれるものは、自分にとって、またほかの人にとってもいい行動になるだろう。

シーラ（道徳律）、サマーディ（集中力、心のコントロール）、パニャー（智慧、心を浄化する洞察力）という教えは、ブッダ独自のものではなく、以前からインドにはあったという。ところがブッダは、身体感覚こそが渴望と嫌悪の始まる所であり、その時点でそれを消滅させなければならないということ、身をもって感じたのだ。これは信仰心によって受け入れるものでもなく、頭で理解する哲学でもない。自分自身の体験によって受け入れることが大事なのだ。

修業を続けると、5人の敵が現れる。感覚に対する「渴望」と「嫌悪」の反応。心の奥底から反発する「怠惰・睡魔」の誘惑。瞑想以外のことをしたくなる「動揺」。修業に対する「疑惑」。

この5人の敵を自然農に当てはめてみる。たくさん収穫したいと「渴望」が生まれる。イノシシに食べられてしまったと「嫌悪」を感じる。田植えに時間がかかって気が遠くなって「怠惰」になる。本当にこんな栽培方法で育つのだろうか「動揺」してくる。川口さんが教えている方法が正しいのか「疑惑」を覚えるようになる。

この瞑想（栽培）方法は自然の摂理に沿ったもので、魔術や奇跡によって行なわれるものではない。執着することなく、盲目的になることなく、正しい理解をもって修業（農作業）を続けることで、苦しみから自由になり、真の安らぎ（と収穫物）を得ることができる。

ああ、また自然農のことだなと、夜空を見上げながら、思わず笑ってしまった。ところで、自然農の作業をしていて「いまここ」を悟ることはできるようなのだが、過去に刻んだ心の浄化はできるのだろうか？

作業をしながら、脈絡もなく昔のことを思い出して、「あのときは悪かったな」と反省したりするのだろうか？

子どもを叱ったあとに畑に出て、「ちょっと言いすぎた」と思ったりするのだろうか？ 今度、川口さんをはじめ、自然農を長年やっている人に聞いてみよう。

■ 11月6日（土） day 7

朝4時の鐘で起きる。ここ数日、快晴の日が続いているので、朝晩はかなり冷え込み、しばらく寝袋から出たくない。4時半、星空を見上げながら瞑想ホールに向かう。7日目になると、残りの日数を意識するようになる。あと3日だが、10日目は聖なる沈黙が解かれて話をするようになるので、実際の修業は9日まで。つまりあと2日、今日を含めて3日しかない。といいながらも、この辺りの記憶がまたもや曖昧になっている。

この日は少し瞑想に集中できるようになってきて、時間の感覚がなくなることがあった。座る姿勢が安定して痛みを感じなくなり、時間の感覚がなくなってしまうと、今が朝なのか昼なのか夜なのかもわからなくなってくる。休憩時間の鐘の音が鳴って「あれ？ まだ朝食食べてなかったっけ？」とか、「まだ午前のグループ瞑想だったんだ」というようになる。

いってみれば、時間にとらわれているときは、そこに執着が生まれているのである。時計をちらちら見せると、「あと10分で休憩で体を伸ばせる」と渴望したり、「まだ5分しか経っていない」と嫌悪の気持ちを抱いてしまう。逆に時間にとらわれて苦しみを生んでいるのだ。1時間のグループ瞑想で姿勢を動かさず、目を開けず、じっとしていなければいけないのは、この執着から離れる訓練でもある。

グループ瞑想では、足を伸ばすことも開くことも、手を伸ばすことも開くことも、目を開けることも許されない。30分は持つかもしれないが、45分も経つと拷問に近くなってくる。せめて目を開けて時計を見ることがで

きれば……。もうダメだ。早く終わってほしいのに。終わりを告げる最後の詠唱が聞こえると、「ああ、やっと終わった」とほっとする。周囲でも大きな呼吸が聞こえる。あと少しで足を伸ばすことができる。手を広げることができる。この束縛という大なる苦しみを、自分自身で体験する。そしてそのあとの開放感に喜びを感じるだろう。

私たちのだれもが、母の胎内の中で9か月から10か月の間、手を広げることも目を開けることもできなかったはずだ。たった1時間じっとしているのがこれほど辛いなら、9か月も我慢していたことをどう思うだろう？赤ん坊がこの世に生まれるとき、泣きながら出てくるのは、その苦しみから解放された喜びなのだ。生命力が爆発した状態とっていいだろう。

実際には、母親の胎内にいるときは必要なものは満たされ、母の愛に守られているので、何も苦しくないかもしれない。母親から切り離されてしまうと、自分で必要なものを探さなければいけない。最初に泣くのは、単純に酸素が欲しいから。けれども違った側面から見れば、生まれた瞬間から、「ああ、酸素が欲しい」と泣き叫び、次は「おっぱいが欲しい」と泣く。そうやって人は、一生の間、あれが欲しい、これが欲しいと泣き続けるのだ。

畑の野菜はどうだろうか？水を求めて根を伸ばすので、植物に意思があることは間違いない。けれども、必要な水が得られると、それ以上は欲しがらない。水ばかりで飽きたから、今度はジュースが飲みたいとも言わない。

土中に栄養分が足りなければ、同じように根を伸ばすだろう。人間が肥料を与えれば、植物は過保護に育ち、根を伸ばさなくなる。肥料を与えれば与えるほど、ナスやトマトの実は大きく育つだろう。けれども、過保護に育てられた野菜自身の生命力は弱くなっているのだ。重い実には耐えられずに茎が折れてしまうかもしれない。

油かすや米ぬかを補っているときに、植物がこんなことを言ったらどうだろうか？
「いつもいつもカスばかり食べさせやがって。たまにはもっと脂っこいものを食べさせる！」

脂っぽい栄養をたくさん採った野菜は、ぶくぶく太った肥満体になるだろう。そしてそのうち、成人病などの病気に冒されるのだ。植物と人間の違いはここにある。もっと欲しいと思わないこと。足るを知ることが大事なのだ。

自然農の全国集会で、理学博士・理論物理学者の佐治晴夫さんが「自分」とは「自然の分身」であると説明していた。自然の分身であるのに、我が物にしてしまっているのが「私」、つまり「自我」なのである。

生命の誕生のことを考え始めたら、新しい写真のテーマを思いついた。これまで、野菜の花の写真の撮りたいと思っていたが、すでに撮っている人がいるので、意欲がなくなってしまった。その代わりというわけではないが、野菜の芽吹きの写真の撮りたい。芽吹きは、眠っていた生命のエネルギーが爆発した状態。いずれも最初はひよわな存在だが、実はそこにすごい生命力が宿っているのだ。かつて出産シーンの撮影ができないかと考えたことがあったが、それと同じことが植物の芽吹きでできるかもしれない。自分で栽培していればいいのだが、そこまでできないので、近所の農家をお願いして、しばらく通ってみたい。

午前のグループ瞑想が終わったあとの時間で、先生に前に呼ばれて様子を聞かれる。感覚がまだ弱くて流れを感じないと伝えたあと、先生の前で瞑想に入った。すると、先生がこっちを向いたように感じたあと、体に流れが起こった。右回り、左回り、前後という順番で揺さぶられ、先生が隣の人のほうに向いたと感じたときに、その感覚はなくなってしまった。生徒を前に座らせて、きちんと瞑想しているかチェックしているのではない。このとき先生は、メッターと呼ばれる愛と慈悲の瞑想をしてきているのだ。このおかげで、そのあとは感覚の流れを感じられるようになった。

午後の瞑想時間のときに、時間の意識が消え、体の感覚が何もなくなり、真っ暗な闇に包まれた状態になった。ほんの一瞬だったが、ものすごい安心感があった。まさに母親の胎内に抱かれているような、愛に包まれている静寂だった。渴望も嫌悪もなく、過去や未来の執着もなく、ただ愛に満たされている状態。それはやはり、母の胎内にいる状態なのかもしれない。涅槃というのは、大なる母である宇宙の胎内に戻ることなのかもしれない。輪廻しないといっても、それはひとつの宇宙の中の話であって、さらに大きな宇宙を考えれば、ブッダでさえ生まれ変わるはずである。

午後のグループ瞑想の後半で、足の痛みがいつになく気になって、どうにもならなくなった。これはやはり観察するしかないという覚悟を決め、右足の膝から足先まで順に感覚を見ていく。足の指先がしびれているのかと思ったが、そうではなかった。そして小指から薬指、中指と進んでいくうちに、親指の甲の部分が激痛に襲われた。ガツンと出てきた衝撃的な痛みには耐えられないと思ったら、終わりを告げる詠唱が流れ始めた。

瞑想時間が終わって振り返る。あの痛みを「平静な気持ち」で観察しろと言うのかと、ちょっとショックを受

ける。その後の瞑想時間は放心状態になり、テントで横になっていた。

夜の講話が始まった。この瞑想方法には、2つの大切な面がある。明晰な意識で気づいていること。そして心の平静さ。自分の体に現れてくる感覚のすべてを感じ取る能力を育て、同時にどんな感覚に対しても心を平静に保つことが必要なのだ。

ブッダは、この感覚（ヴェーダナー）について簡潔に説明している。

空を流れる風のように、それは流れてゆく。
生まれては、流れてゆく。
北の風が、南の風が、東の風が、西の風が、
熱い風が、冷たい風が、激しい風が、ゆったりとした風が、
汚れた風が、清らかな風が、
生まれては消えて去ってゆく。
大空にさまざまな風が現れては去ってゆく。
同じように、この体にもヴェーダナーが生まれては消え去ってゆく。

昨夜の「5人の敵」に続いて、「5人の友」の話になった。修業を妨げる5人の敵（渴望、嫌悪、怠惰・睡魔、動揺、疑惑）に対するように、5人の友を見方につけよう。

最初の友は「信心」（サッター）。盲目的にだれかの言うことを信じるのではなく、聖者や神の持っている良い徳を自分の内にも育てようという気持ち。例えば、ブッダに帰依するといっても、ブッダ本人ではなく、悟った人の教えを自分のものとする意味なのだ。ブッダを正しく敬うということは、宗教儀式や祭礼によってではなく、教えを実践することに尽きる。

次の友は「努力」（ヴィリヤ）。ガンジス川に舟をこぎだした修行者たちは、必死になって一晩中舟をこぎ続けた。翌朝、はるかかなたの土地に着いたと思ったら、そこは出発した場所と同じだった。舟のロープが陸につなげられたままだったのだ。間違った努力をしていたら良い結果は得られない。

次の友は「知覚力」（サティ）。知覚力、気づきは過去のものでも未来のものではなく、現在、この瞬間のものである。過去は思い出・記憶、未来は期待・不安・恐れがあるのみ。この瞬間、自分自身の体に現れる事実を知覚する能力を養おう。

次の友は「心の集中力」（サマーディ）。瞬間から瞬間へと、とぎれることなく現実を知覚し続けること。何の想像もなく、渴望や嫌悪もないとき、それは正しい集中になる。

最後の友は「智慧」（パニャー）。講話を聞いたり、本を読んだりして、頭で得る知恵ではなく、体験を通して自分自身の内に育てるもの。身体感覚に対し、無常の性質を理解しながら、平静さを保つ。心の奥深くでの静けさが得られるようになると、日常生活の浮き沈みにあっても心のバランスは崩れないのだ。

これも自然農に置き換えてみよう。

「信心」については、赤目の夜の勉強会でテーマになっていた「宗教」のことである。川口さんを拜んでいれば豊かな実りが得られるのではなく、川口さんが持っている智慧や人徳に触れて、それを自分の中で育みたいと思う気持ちでたくさんの方が集まっている。川口さんが歩いてきた道を、自分も歩いていきたいと思う気持ちもあるだろう。

それには正しい「努力」が必要だ。いのちの世界がどうやって成り立っているのか理解していないと、やっていることが中途半端になってしまう。うまく栽培できないときに、なぜできないのか迷いが生じる。自然は常に変化しているので、「知覚力」をもって一瞬の状態に注意を払わなければいけない。

生成・消滅し、変化していくいのちの世界に対して、渴望することもなく、嫌悪することもなく、正しい「集中力」で現実を観察する。そして頭ではなく、体験を通して「智慧」を手にする。

レシピ本を見ながら料理を作っていた人が、何度も作って体で覚えてしまえば、何も見ないで、何も計らずに、おいしい料理を作ることができるようになるだろう。そのとき、入れている調味料の基準を聞かれても、返答に困るはずだ。ただ「なんとなくこのくらいかな」と思う感覚。それが体験を通して得た智慧なのである。

■ 11月7日（日） day 8

4時半に瞑想ホールに入る。昨日から少し瞑想に集中できるようになり、また時間の感覚がなくなってしまった。しばらくして、右足の親指に激痛が襲ってきた。昨日はびっくりしたこともあって耐えられなかったが、今度は我慢しながらなるべく平静に観察してみる。

それにしても痛い。この痛みはいったいどこから来たのだろうか？ ちょうど、コースに来る前に、自分の基準で許せないことが重なり、仕事を2つ断わったことがあった。あとで思い返してみると、そこまでひどい対応をしなくてもよかったのではないかと思うのだが、そのときは猛烈に反発してしまっていた。昨日はそのことを少し思い出したこともあって、その痛みが出てきたのかもしれない。

だれかに悪口を言われたり、失礼なことをされると、嫌な気持ちになる。みんなそれぞれ自分の中に基準があり、これは許せる、これは許せないと判断している。自分が嫌な気持ちになったときに、その言葉や行動を向けた相手に対して、無意識に心が反発する。自分の基準によって盲目的に反応しているといってもいいだろう。

相手にさらにひどいことを言ったり、ときには暴力で訴えるかもしれない。けれども、相手にひどい言葉を返して自分の心がすっきりするかということ、そんなことはない。自分の行動によってさらに心は傷つき、嫌な気持ちを定着させている。水面に線を引いたサンカーラではなく、しっかりと岩に刻んでいるのだ。そして次の日になっても思いだし、ときには1か月経っても、1年経っても忘れない。

朝食の時間になったが、まだ激痛は続いている。ホールに残って観察を続けていたが、そろそろ行かないと朝食なしになってしまうので、途中で観察をやめて食堂に向かう。

午前の瞑想になったが、先の激痛はもう出てこない。途中でやめしまうと、またその続きがすぐに現れるわけではないようだ。再び、頭のとっぺんからつま先まで、順番に見ていく。すると、右手と右足がどんどん先に伸びていく感覚になり、けっきょく10mくらい先まで伸びてしまった。

その後、手の親指で紙筒を回しているような感覚があった。トイレットペーパーの紙芯に親指を入れて、くるくる回して遊んでいる感じ。しばらくすると、今度は周囲の空気が上へ上へと昇っている感じになった。水中で泡が上昇しているようで、それはまるで、上に行こうと誘われているようだった。意識を上に向けてみると、どんどん首が伸びてしまい、ろくろっ首のようにはるか上空まで飛び出てしまった。このまま宇宙まで出るのかとちょっと期待したが、そこまでしか伸びなかった。

午後のグループ瞑想の終わりごろ、また右足の親指に激痛が現れてきた。あいかわらず猛烈に痛い。
〈この痛みを相手に投げつけていて、しかも自分もこんなに傷ついていたのか〉

足の親指の激痛に耐えながら、コース前に自分がしたことを反省する。悪いことをした子どもがお尻をたたかれて、「ごめんなさい。もうしません」と泣いているのに、延々とたたかれている状態が続く。いったい、いつまで痛みが続くのだろうか。

前に読んだ『哲学のモノサシ』（西研著、川村易絵／NHK出版）に、こんなことが書いてあった。

人間はモノサシである。

ものごとや、他人や、じぶんに対して、いろんなモノサシをあてている。

すき・きらい、ほんとう・うそ、よい・わるい、

きれい・きたない、というふうには。

わたしたちが生きていけるのは、モノサシがあるからだ。

何がよくて何がわるいのか、

何がすきで何がきらいかよくわからなくなったら、

生きてる実感さえ、なくしてしまう。

でも、そのモノサシが、

じぶんが生きることをかえって邪魔することもある。

じぶんをじぶんのモノサシで痛めつけたり裁いたり。

他人のちょっとしたところを裁いたり。

あなたのモノサシは、じぶんと他人を愛するために、

役立つモノサシになっているだろうか。

例えば、木製の棚を作るときに、最初は技術も知識もないので、すき間が空いていたり、棚が斜めになってしまうだろう。最初はそれで納得していたのに、経験値が上がってくると、寸分の狂いも許せなくなってしまう。いつもはぴったり合わせられるのに、ほんの少しすき間ができるとう我慢できない。こうやって自分専用のモノサシは、体験すればするほど、年を重ねれば重ねるほど、無意識に厳しい基準になっていく。

もうひとつの例を考えてみる。道を歩いているときに、前の人がハンカチを落とした。拾って声をかけてあげたのに、怒ったようにひたたくって、何も言わずに去っていった。きっと、せっかく拾ってあげたのに「なんて失礼なヤツだ」と憤慨するだろう。家に帰ったあとでも、家族にそのことを報告して、またイライラしてしまう。「拾ってもらったらお礼を言う」という当たり前のことが、逆に自分を傷つけ、何度も苦しみを生んでいる。でもそれは、自分で勝手に苦しんでいるだけなのだ。自分のモノサシや、だれもが納得する道徳的なモノサシを当てたとしても、同じように傷ついてしまう。

ひたたくって行ったときに、こう思うとどうだろうか？

「ああ、よっぽど急いでるんだな。お気をつけて」

電車で席を譲った老人が、何も言わずに怒ったように座ったときに、「せっかく譲ってあげたのに」と憤慨しないで、こう思うとどうだろうか？

「よっぽど疲れてるんだな。今までだれも席を譲ってくれなかったのかもしれない」

嫌悪の原因は外からやって来ると思っているが、実はそうではない。自分のモノサシで勝手にいい悪いを決めつけて、自らを傷つけている。嫌悪は外から来るのではなく、自分の中から始まるのだ。自分の外に嫌悪の種をまき続け、自分の内にも嫌悪の種をまき続けると、それはしだいに増幅して、いつか実を結ぶ。コース前に起きたことは、今までに積み重なった自分の嫌悪の気持ちがあふれて、実りを結ぶタイミングだったのかもしれない。たまたま貧乏くじを引いた相手には、本当に申し訳なかった。

これまでの45年間は、自我の山を登り続けた日々だった。自然の分身であるはずの「自分」を、新井由己という「自我」で覆い隠してきたのだ。もう、こんな苦しみを生むのはやめよう。今まさに、自我の山の頂上に立ったことにして、あとは下るだけにしよう。激痛を観察しながら、僕は自我を捨てることを決心していた。

夜の講話が始まった。

あれが欲しい、これが欲しいと渴望する心は、その物が本当に欲しいのではなく、欲する気持ちが刺激になっているのだ。欲しかった物を手にしたとたんに興味がなくなり、また次の物が欲しくなることはないだろうか？

逆に、あれは嫌、これはダメと嫌悪していることそのものが刺激になって、実際にはそうでもないことまで嫌いになってしまうことはないだろうか？

すべての感覚を平静に観察して、新たなサンカーラ（反応）を作らなければ、体の中に溜まっていた過去のサンカーラが表面に現れて消えていく。断食して食物を摂らなくてもしばらく生きていけるが、体に蓄えられたエネルギーが尽きると、肉体を維持することはできない。同じように、心はサンカーラを栄養にしている。新しい渴望や嫌悪のサンカーラを作らなければ、体に蓄えられたサンカーラを栄養にして、いつかその蓄えも消えるだろう。

ブッダは、真の幸福、最上の幸福とは何かということについて、次のように答えている。

真の幸福、最上の幸福とは、
人生の浮き沈みにあっても、
どのような状況にあっても心が乱れないこと、
静かな心でいられることである。

これを実現するには、自分の中のモノサシを持ち替えなければいけない。新しいモノサシは愛と慈しみの心を持った「ダンマのモノサシ」である。

自分の言葉や行為が相手を傷つけないか？

周囲の調和を乱さないか？

自我のモノサシを盲目的に振り回すのをやめて、ダンマのモノサシを手にもっと平穏な気持ちでいるとき、自分自身の心は穏やかになり、周囲の人々にも平和をもたらすだろう。

■ 11月8日（月） day 9

朝の瞑想では、昨日の出来事を思い出していた。自我をなくすことができれば、本当に平穏な日々がやって来そうだが、それはいきなりゼロになるわけもなく、少しずつ薄めていくしかない。

朝食前、いつものように草原を散歩していたら、また言葉が降りてきた。

自我のコートを着た人間は、
 肉体感覚をマヒさせて、
 自らの生命力を弱めていく。
 自殺は、自我が拡大して肉体感覚がなくなり、
 生きている実感がなくなった結果なのではないか？

自然の分身である「自分」は、「私」というコートを着ている。それはたくさんの人を区別する記号のようなものだ。幼年期、青年期、壮年期、老年期と、肉体は明らかに変化しているのに、付けられた記号（名前）は変わらない。このように、便宜的に付けられただけの記号に執着し、私の考え、私の成果、私の物という自我が生まれる。

いのちの世界は、「生成・消滅する、変化し続ける、増え続ける」という性質を持つ。自分の中に蒔いた「私」という種も、気づかないうちに増え続け、そのことによって自分自身の苦しみを産み、しいては周囲に自分の「我」を通してトラブルを起こす。

「自我のモノサシ」から「ダンマのモノサシ」に持ち替える話に続いて、「自我のコートを脱ぐ」物語が頭の中で組み立てられていく。ふと、これは「ダンマの絵本」というシリーズで絵本にしてみたいと思った。もちろん絵本の物語なんて書いたことがないけれど、その前に思いついた「正しい種をまく」話もシリーズに入りそうだ。

◎自我のコートを脱ぎましょう

寒くなって気温が下がると、上着を一枚着ることでしょう。さらに寒くなったら、もう一枚。すると皮膚は一定の温度に保たれて寒さを感じなくなります。もっと寒くなったら、暖房を付けるでしょう。でも、ちょっと寒いときに少しだけ我慢してみると、体が慣れて寒さを感じなくなります。人間の体は環境に適応するようになっているのです。

以前、新潟の豪雪地に暮らしていたときに、築100年の古民家だったこともあり、家中を暖めることはできませんでした。ダウンジャケットやどてらを着て過ごしているうちに、寒さにもだんだん慣れてきて、室温2度でも気にならなくなりました。リビングの部屋には石油ファンヒーターを点けてましたが、設定温度はいちばん最低の10度。室温は7度くらいで安定していました。このころには、Tシャツとトレーナーで過ごせるようになりましたが、たまに友人が来ると、寒さに耐えられないと言います。子ども連れで来た一家は、子どもがダウンジャケットを着て食事をしてました。しまいには「寒いから早く帰ろう」と言うほどで、ちょっとかわいそうなことをしました。

寒い地域に移り住んだ人類は、その土地で暮らせるように適応していきます。暑い地域に移り住んだ人も同じです。それはまさに、肉体が環境に適応して、生命力が上がっている証拠です。

暑い夏の日、裸になっても耐えられません。うちわであおいで涼をとりますが、それでは物足りず、次は扇風機を用意します。でも部屋中が熱気に包まれているので、扇風機の風は熱風のようなのです。ついにエアコンを設置しました。これでもう快適と思ったら、ちょっと待ってください。部屋の外側に熱風を吹き出していることを忘れていませんか？ 暑さを我慢できずに快適さを追求していくと、周囲に迷惑をかけることになります。たくさんの方がエアコンを使えば、たくさんの電気が必要ですし、温暖化の原因にもなっています。

では、どうしたら自我のコートを脱ぐことができるのでしょうか？ それは、ちょっと我慢することです。肌寒かったら、少し体を動かしてみるといいでしょう。暑かったら、外に打ち水をしたり、水浴びをしたり、日差し

をさえぎって風通しをよくしてみるといいでしょう。このように、ほんの少し工夫しながら、ちょっと我慢してみる。すると、体が慣れてきて寒さや暑さが気にならなくなります。

現代の人々は「自分さえよければ」という思いが強く、このちょっとの我慢が足りないのではないのでしょうか？ 逆に、もうちょっと便利に、もうちょっと快適にと、キリのない欲望に包まれています。自らの生命力と引き換えに、渴望や嫌悪の苦しみを生んでいるのです。そして最後にたどり着くのは「自殺」です。人類全体の自我が拡大して欲望を追い続けていると、やがて破滅に向かうでしょう。自然の分身を「私」の物にしていると、最後は自分を殺すこと（＝自殺）になるのです。

自我のコートは、1枚ずつ脱いでいくしかありません。けれども、1枚ずつでも脱いでいくことができれば、本来の「自分」に戻ることができるのです。

物語が完成したところで、朝食のために食堂に向かう。遅く行くと並ばなくていい反面、座る席が見つからない。全員があまり密集しないように座っているので、ちょうどいい場所がないのだ。たまたま空いている席を見つけて食べ始めたら、隣に音をたてて食べる人がいた。食事のときに音をたてて食べるのは生理的に受け付けなくて、隣でずずずとされると食べている気がしない。今まではなんとなくその人を避けていたのだが、この日はたまたまそこしか空いてなかったのだ。

ずるずるっー。ずずずーっ。

この日のメニューはうどんだったので、うどんをすするのは少し許せるとして、つゆまでずるずると飲んでいる。しかも、もう冷めているはずの紅茶までずるずると飲んでいる。あまりのひどさに我慢できなくなり、「いい加減にしろ！」と立ち上がって叫びたくなくなってしまった。

〈おやおや、ここで何を学んでいるのでしょうかね〉

ふと、そんな声が聞こえてきた。そうだ、慈悲の心を持たなければ、自分の中に苦しみを生むだけということに気づいたはずだった。ちょっと無理やり、思考パターンを変えてみる。

ずるずるっー。ずずずーっ。

ああ、ひどい音だ。この人は、音を立てて食べてはいけないと教えてもらえなかった、かわいそうな人なのだ。

ずるずるっー。ずずずーっ。

ああ、もう本当に耐えられないひどさだ。見たところ30歳近いようだが、この先、だれか注意してくれる人が現れるのだろうか？ そう思うようにしたら、自分の中にある怒りの反応が少し収まった。そうなのだ、自分の基準で盲目的に反応してはいけいないのだ。ダンマのモノサシを意識しなければ。

昼間の瞑想では、足の親指の痛みがときどき現れた。これはおそらく、まだまだ消えない大きな自我なのだろう。人によっては、同じ場所から過去のサンカーラが出てくるといっているので、僕の場合は足の親指に集中しているのかもしれない。

夜のグループ瞑想では、背骨を貫くような感覚があった。背骨に沿って螺旋状にぐるぐる上昇していく感じ。それまで背中感覚はあまりなく、体の内側の感覚はまったくなかったのだが、初めて感じる事ができた。

19時になり、講話が始まる。

九日目が終わりました。

この瞑想法を日々の生活のなかで生かすにはどうすればよいか、お話するときはやってきました。これこそが最も大切なことです。

どんな人にも、いやなこと、望まないことが起こります。

何か望まないことが起こると、心のバランスを失い、反意を生み、

みじめになるのが人の常です。

それでは、みじめさの原因である反意を生み出さないためには、やすらぎと和を保ちつつけるには、どうしたらよいでしょうか。

例えば映画を見に行ったり、お酒を飲んだりして、快樂で気を紛らわせるという方法がある。ところが快樂は心に執着を生むので、執着が大きくなればなるほど、みじめさも大きくなってしまふ。次に賢者が考えたのは、快樂以外のことに心をそらすという方法だった。反意が起きてきたら、少し歩く、水を飲む、数を数える、あるいは信仰する神や聖人の名前を唱える方法だった。しかし、悟りに至った人々には、注意をそらすことは問題から逃げることであり、また、反意を心の表面から心の奥深くへと押しやることにすぎないということがわかった。心の奥底では、押し込められた反意がくすぶりつつ、ある日、再び表面に姿を現してくる。

心に反意が起こるとき、注意をそらして抑圧するのではなく、言葉や身体の実行で発散するのでもない、ただ観察するという行為は、たいへん難しい方法だ。反意が起きるきっかけとなった外側の対象に、意識が引っ張られてしまふ。

心に反意が生まれるとき、呼吸が普通ではなくなり、身体に生化学的反応として感覚が生まれる。ヴィパッサナー瞑想によって感覚を観察することはできるが、それが難しいとき、呼吸だけに意識を置いてみるといい。怒りの感情がわいてきたとき、必ず呼吸が早くなっているはずだ。呼吸が早くやっている。自分は怒っているのだということを意識し、客観的に「私は怒っている」と心でつぶやいていると、そのうち呼吸が落ち着いてきて怒りも静まってくるだろう。

人は、習慣から、いつも外を見て暮らしています。

この習慣のせいで、自分の不幸の原因を常に外に求め、他者に責任を押しつけ、外側の現実を変えることに専念します。

しかし、どんなに力がある人でも、

外の世界を自分の思いどおりにすることはできません。

そんなことにエネルギーを浪費するよりはむしろ、

自分自身の内側に目を向けるべきです。

内なる観察をとおしてこそ、自分自身を守ることができるのですから。

ヴィパッサナーの修行を助け、苦悩から幸福へと導く 10 のパーラミー（徳）がある。自我を捨て何も所有しない「出家」、五戒を守る「道徳律」、心を浄化するための「努力」、頭ではなく体験を通して得る「智慧」、大勢のなかで修業する「忍耐」、戒律を守ることで得られる「真実」、修業を続けるという「決意」、我欲のない純粋な「慈悲」、どんな感覚に対してもバランスを保つ「平静さ」、自分のためだけではなくほかの人のために行なう「布施」。10 日間のコースでは、これらのパーラミーを自分の中に育てる機会が与えられている。

いよいよ明日は修行の最終日。お昼ごろには聖なる沈黙が解かれて、おしゃべりが始まる。

■ 11 月 9 日（火） day 10

とうとう修業 10 日目を迎えることになった。いつものように朝の瞑想を終えて、朝食前の散歩をする。歩きやすい場所は限られているので、必然的に同じ場所をぐるぐると歩くことになる。ふと気づくと、いつもは右回りに歩いているのに、今日は左回りに歩いていた。そういえば、昨日の朝も左回りだった。

右回りと左回りに何か意味があるのかもしれないと思って、帰ってから調べてみたら、おもしろいサイトを見つけた。

<http://yamasan0623.blog.shinobi.jp/Entry/615/>

この映像は前にも見たことがあったが、右回りに見えたら右脳派、左回りに見えたら左脳派らしい。右脳は物事を直感的に捉える特徴があり、左脳は論理的に物事を考えたりする。「ダンマの絵本」の物語を考えているときは、論理的になっていたのかもしれない。

それにしても、自分は考え事ばかりしていて、本当によかったのだろうか？ 自分はここに何をしに来たのか、かんじんの瞑想はあまり進まなかったと、あらためて反省する。すると、不思議なことに自分自身に対する慈悲の心が現れた。

〈あなたは、そのことに気づくためにここに来たのですよ〉

そんな優しい言葉が聞こえてきたようだった。自然は「自ずから然らしめる」と書く。自然にそうなる、という意味だ。すべてのいのちは目的なく、生成・消滅を繰り返している。けれども、目の前に存在しているすべては必要に応じて、そこに現れている。

太陽はなぜあるのか？ 土はなぜあるのか？ 空気はなぜあるのか？ 人間はなぜ存在しているのか？ その疑問に対する答えがあるとしたら「必要だから」としか言えないだろう。必要だから存在し、必要がなくなったら消えていく。すべてのものは目的なく、必要に応じて存在する。川口さんが言うように、自然界は「個々別々で一体の営み」でバランスを保っている。これは人間の体を見るだけではっきりわかる。心臓や肝臓や肺などはそれぞれ別々の営みをしてるけど、どれも欠かせない存在で、一体の営みとなって、肉体が維持されている。食べ過ぎたら胃腸が悪くなるし、激しい運動をすれば筋肉が痛くなる。病気になるのは、全体のバランスが崩れている状態だ。

このように考えれば、自分がこの時期に10日間コースに参加することは、必要だったからとしか思えない。昨年は、コースのすぐあとに自然農の全国集會に参加して、同じようなことを話していると思った。今年は逆に、自然農の全国集會のすぐあとにコースに参加して、まったく同じことを目指していることがはっきりした。

つまり「ダンマの道」を歩くことは、瞑想修行をしなくても、自然農の実践でもできることだし、さらに言えばどんなことをしていても、同じことは理解できるはずだ。例えばスポーツをしているときも、理屈ではなく体が動くようになるだろう。料理をしているときも、レシピを見なくても分量を量らなくても、おいしい料理が作れるようになるだろう。そして目の前の物事に集中しているときに、あれこれ悩んでいる人はいないはず。

ブッダはヴィパッサナー瞑想を「再発見した」と言っている。ヴィパッサナーという言葉はもっと昔から存在して、ヴィパッサナーをやることも勧められていた。しかし、その方法がどこにも書いてなかったという。

去年のコースで先生が教えてくれた話を思い出した。

外の景色を眺めると、
林があって大きな空が広がっていて、
自然はすごく大きく感じます。
けれども、太陽系、銀河系、その外側の宇宙全体から見れば、
目に見えている大自然もチリにもならないほどの大きさです。
ところがそのチリにも満たない自然のなかにいる人間の体は、
「完成された宇宙」ということを、ブッダは発見したのです。

川口さんが教えてくれる自然農の理を、田畑の現象の中だけで説明してみたいと思っていた。川口さんが田畑に立って宇宙の真理に気づいたのと同じように、ブッダは自分の体を観察することで悟りに至ったのだ。果てしない宇宙を想像しなくても、目の前の田畑や自分の体の中に、すべての答えは用意されている。

インドにはアーユルヴェーダという古い智恵が残されている。サンスクリット語のアーユス（生命・寿命・生存）とヴェーダ（真理・正しい知識）という言葉から、「生命の科学」という意味がある。今から5000年前に、人々が苦悩していたことに心を痛めた古代インドのリシ（預言者、聖者）たちがヒマラヤの麓に集まり、「世の中から病気をなくす方法」を議論したのが始まりだといわれる。そのとき、ひとりのリシが瞑想中に「思い出した」ことになっている。けっして、リシたちが考えたものではない。アーユルヴェーダの智恵も、ブッダの悟りの言葉も、すべては元々あったものを思い出したにすぎないのだ。

そう考えると「私」の存在が希薄になっていく。例えば、僕がこのように書いていることは、すべてだれかが話していることであり、数千年前から語り継がれてきたものかもしれない。それをたまたま僕が思い出して、より多くの人に伝える役目を担っているといってもいい。

全国のおでんを食べ歩いて、統計的に分類した僕の仕事は、自分の成果のように考えていたし、そのことに執着することでトラブルになり、金銭的な悩みも生まれていた。全国のおでんは僕が調べる前からそこに存在して

いたのに、それを自分のものと勘違いしていたのだ。僕がしたことは、全国のおでんに違いがあることを多くの人に知らせただけで、それは自分のものではなかったのだ。

〈あなたの仕事は、種をまくことです〉

再び、そんな言葉が聞こえてきた。今までは、取材をしてそれを自分の中で理解して再構築し、文章や写真で表現してきた。雑誌や本ができたらそれで終わったつもりだった。野菜づくりで例えると、種をまいて収穫したら、それを喜んで終わっていた状態。けれども、実りを結んだものは、必ず次の子孫を残す「種」を用意している。

自然農の写真集を出したあと、ときどき手紙をいただくことがある。それまで慣行農法をしていた人が、これからは自然農をしないと決意し、人生の転機になったというお礼もある。登場している人のところを訪ねて、あらたに自然農を生活に取り入れる人もいる。感想をいただくのはうれしいが、僕は自然農を実践している人を紹介しただけで、実際に自然農をしているわけではない。僕が形にした写真集が、次の世代の種になっていることに気づかされる。

やはり、前から考えていた瞑想者インタビューを始めようと思った。すぐに頭の中でサイトの構成を考えて、簡単なデザインを思い描いた。

10日間のコースで何が行なわれているのかを詳しく書くことはできない。心の奥深い部分を対象にした修業なので、指導者のいるところで習う必要があるからだ。瞑想をしているときに幻覚が見えたり、体の感覚が敏感になって神秘的な体験をするかもしれないが、それは個々別々で、だれもが同じ経験ができるわけでもない。特別な体験を期待することは、逆に修業の妨げになる。

では、どのようにしたら、10日間コースに参加したいと思ってもらえるだろうか？ 僕自身、最初のコース後に価値感が大きく変わり、家族や周囲の人からも「変わったね」と言われることが増えた。参加者のだれもが、自分自身の内側に何か変化を感じているはず。そしてその変化は、ブッダが悟った道に続く普遍的な道標になるはずだ。

瞑想者インタビューを通して、あるいは自然農を通して、ブッダが残してくれた「ダンマの道」の種をまき続けていくのが、これからの僕の仕事なのだろう。以前、インド手相占いのウマ師に「心と体を癒す仕事」で「お金のためではなく人のため」に生きなさいと言われたことが、ようやくつながったような気がした。

朝食後のグループ瞑想が終わり、メッター・バーバナーという新しい瞑想の指導が始まった。アーナーパーナー瞑想で集中力を身につけ、ヴィパッサナー瞑想でありのままの状態を観察し、すべての苦しみから逃れ、自分を解放して幸福を得る修業をしてきた。これから日常に戻り、修業を生かすために、自分が手に入れた自由と幸福が、世界中の他者へもたらされるよう、愛と慈悲を持って祈り瞑想する。それがメッター・バーバナー（愛と慈しみの瞑想）である。

人の心は、いいことは自分の内側に溜めようとして、嫌なことはすぐ外に出そうとする性質を持っている。外に出された心の濁りは、ほかの人が持っている嫌悪の感情と反応し、その結果、他人を巻き込むことになる。心を浄化していくと、その無知による反応が消え、心の奥から愛と慈しみの感情が湧き出てくる。メッター・バーバナーは、この愛と慈しみの感情を外へ出す瞑想方法。ヴィパッサナーが自分の内側に向かう瞑想だとすると、メッター・バーバナーは自分の外側に向かう瞑想なのだ。

私は、知ってか知らずか
意識してか意識しないでか
その思いや言葉
あるいは行動で
私を傷つけた人々を許します。

私は、知ってか知らずか
意識してか意識しないでか
私の思いや言葉
あるいは行動で
私が傷つけた人々に許しを請います。

すべての生きとし生けるものが
苦悩から解放され
自由になれますように。
真の平安、真の調和、真の幸福を享受できますように。

生きとし生けるものと
私の得た恩恵を分かち合えますように。
私の安らぎを、私の調和を、分かち合えますように。
私のダンマを、分かち合えますように。
生きとし生けるものが、幸せでありますように。
安らかでありますように。
真の自由を得られますように。
幸せであれ、幸せであれ、幸せであれ。

11時になって「聖なる沈黙」がとかれた。携帯電話以外のものは返してもらえなかったら、今回はダーナのために財布だけしか返してもらえなかった。10日間のことを箇条書きにしたいので、マネージャーに相談したら、メモとペンをもらえることになった。たくさんの参加者が話しをしているのを横目に、とにかく書き出しておく。といっても前回のように夜の講話まで思い出さなくてもいいので、A4・1枚裏表のマス目で済んだので楽だった。

参加者どうして会話をしながら、14時のグループ瞑想が始まる。すると、今まで騒がしかった心が一転して静寂に包まれて、ものすごく集中して座ることができた。姿勢も安定してどこにも痛みがなく、あっという間に1時間が過ぎてしまった。

夜のグループ瞑想では、柔らかい羽根で体をなでられるような心地よい感覚があった。腕にはチクリとした痛みがときどき現れる。終わりごろになって、胃を中心にぐるぐる回っている感覚を感じることができた。そのうち腰がぐるぐる回り始めて、内側の腸がかき回されているようになった。最後は螺旋の動きがしだいに小さくなり、尾てい骨に集中していくようだった。

明日の朝、最後の瞑想と講話があって、コースは終了する。

■ 11月10日（水） day 11

4時過ぎに起きて瞑想ホールに座っていると、しばらくして先生がやって来て、ゴエンカ師の最後の講話が始まった。

ほかの人を傷つけない生活をおくこと、
自分の心を制御する力を育むこと、
汚れから心を解き放ち、
慈しみと善意を育むことに反対する人はいないでしょう。
この修行法はだれでもが受け入れることができるものです。
その恩恵は、理論面を学ぶことによってではなく、
実践によってこそ得られるのです。

ここに来た人たちは、ダンマ（法）の種を持っていた人と、ここで初めて種を手にした人に分かれる。いずれにしても、せっかく種を手にしたのだから、大きな木に育ててみよう。種をまけば、やがて芽を出すだろう。幼い苗が動物に食べられないように、まず柵で囲ってたいせつに育てよう。その柵とは、五つの戒律のシーラ（道徳律）である。

生き物を殺さない

盗みを働かない
 誤った性的行為を行わない
 嘘や悪い言葉を使わない
 酒・麻薬の類を摂らない

苗を狙っている動物は、だれかの批判や何か宗教を信仰している人のことだ。信仰心の高い人に、ヴィパッサナー瞑想をやめるように言われたならば、五つの戒律を守っていることを伝えよう。柵の外側のことは関知しないならば、だれも反対する人はいないだろう。若い苗木はしっかりと根を張り、幹が太くなり、大きく育っていく。そうなれば、もう世話の必要はない。やがてたくさんの実を結び、また新たな種が生まれるだろう。

振り返ると、2006年から2007年にかけて四国のお遍路を歩いたときに、「信仰とは何か？」ということを考えるようになった。宗教を怪しく感じてしまう背景に「搾取と依存」があるのだが、お遍路を支える四国の人たちは自分のためにお接待を行っていた。つまり、信仰は自分の中にあるのだ。そしてそれは、自分で歩いていかなければたどり着かない。信じて仰ぐ（祈る）のではなく、進んでいく（進行する）ことが大事。

お遍路で持ち帰ったダンマの種は、昨年のコースで芽を出した。そしてそれは1年かけて、今回のコースで実りを迎えたといっているだろう。瞑想が進んだとは思えないが、自分自身の経験としては大きな実りがあった。そして、少しだけ「新しい種」を手にすることができた。

ある資産家が自分の財産を譲り渡すために、4人の娘に5粒ずつの種を渡して「5年間、この種を守った人に財産を譲る」と言い渡した。長女は「そんな意味のないこと」と思って捨ててしまった。次女は「きっと貴重な種に違いない」と食べてしまった。三女はその種をたいせつに保管した。四女は種を畑に蒔き、何百倍の量にして蔵に保管した。結果、種を守るだけでなく、増やした四女に相続されたという。

僕も同じように、この種を少しずつ増やしていきたいと思う。

6時半に講話が終わり、コースは完全に終了した。朝食をすませたあと、各自が分担して掃除を始める。テントの掃除をしたあと、僕は瞑想ホールの掃除を手伝った。9時ごろにほとんどの人は帰路についたが、数名は残って手伝いをするようになった。僕も最初から残るつもりだった。

風で外れてしまったよしずを直したり、掲示に使っていたボードを片づけたり、伐ってあった竹を整理したり、テントやタープの補習をする。瞑想ホールで使ったクッションのカバーを外して洗濯・乾燥して、元に戻していく。

作業の合間に行なわれるグループ瞑想は、また集中できてあっという間に終わってしまった。日常の作業をしながら、ふと1時間座るということは、かえって集中できるのかもしれない。サーバー（奉仕）として参加している人に聞くと、グループ瞑想は必ず参加しなければいけないものの、ほかの時間はその人や作業の様子に応じて座ればいいという。1日3回のグループ瞑想だけなら、なんとかサーバーとして参加できるかもしれない。次は、ぜひサーバーをやってみようと思う。

女性側の敷地を歩いているときに、草地に穴があるのに気づかずに、右足をひねってしまった。半年以上前から何度も捻挫しているところで、またやってしまったと反省する。ところが、いつもと逆にひねったので、今までの痛みが消えてしまった。そろそろ病院に行かないといけなかったのに、その必要はなくなったようだ。思いがけず、天からの恵みもらったようだった。

ダンマーディッチャの敷地にいると、赤目自然農塾にいるときと同じような気持ちになる。それは、すべてが肯定されていることのほかに、そこにいる人々が「だれかのため」を常に考えて行動しているからだろう。

数名の居残り組みを残し、15時過ぎにバス停まで送ってもらって帰路につく。自宅の最寄り駅に降りると、ネオンが原色のように輝いて見え、歩いている人の靴音が耳に響いていた。家に帰った僕は、今までの人生を反省しながら「生まれ変わった」宣言をした。

■おわりに

コースから戻って1か月が過ぎようとしている。自我の山を降りようと思ったことのほかに、何が変わったか考えてみると、怒りに立ち止まれるようになったかもしれない。いつものように盲目的にイラッとすることが

あっても、「おっといけない、ここで反応したら自分が傷つくだけ」と思えるようになった。

すべての原因は自分の中にあること。そして、すべての答えも自分の中にあること。去年のコースでは「平静な心で今を生きる」ことしか実感できなかったが、今回は「心が反応しない」ことを、少し身につけられたような気がする。たとえ心が反応してしまっても、それは水面に線を引いた程度で、しばらくすると消えていく。

もうひとつ心がけているのは「すぐやること」。すべてのものが一瞬のうちに生成・消滅し、この世界は成り立っている。人間の細胞も毎日数千億個が死んで、新しく生まれ変わっている。やらなければいけないことを「あとでやろう」と思わず、すぐに実行して手放すと、すごく楽になれる。

ToDo リストのようにやらなければいけないことを書き出していると、常にそれを目にすることになって「あれをやらなければ」という思いだけが募っていく。するとやり残したことばかりになって、たくさんのことを引きずりながら暮らしていることにあらためて気づく。

実はこれも川口さんから学んだことである。原稿の確認をしてもらうために FAX を送ると、すぐに戻ってくる。たぶん目にしたらその場でチェックして返信しているのだろう。すぐに戻ってこないときは、出かけているときである。

マツキヨの創業者で松戸市長だった彼が作った「すぐやる課」のスローガンは、「すぐやらなければならないもので、すぐやり得るものはすぐにやります」。理由を作って先送りしないように意識してやってみると、なんと気持ちいいんだろう。すべてのものが次々に流れていく感覚。あとでできることでも、思いついたときにすぐやると、ますます気持ちいい。

新しく目の前に現れたやらなければいけないことはすぐできるようになったが、すでに溜まっていた ToDo リストがなかなか片づかない。これが今の大きな課題かもしれない。同じように、引越し時に運びきれない過去の荷物もたくさん残っている。「私の物」に対する執着心がなかなか捨てられない。

もうひとつ、これから学んでいきたいのが「ブッダの心理学」である。そういうジャンルがあるかわからないが、だれが聞いても納得できる言葉と方法で、人々に伝えていけるようになりたい。

何かの意見を言うときに、直接それを伝えるのではなく、相手の経験に共通するものがないかを考えて、そこから伝えたいことを照らし合わせることであれば、相手は反発しないで納得してくれるはず。わかりやすい言葉を選び、そういう話し方で伝えられる方法を学んでいきたい。

あるとき、娘に味噌汁のお湯を沸かしてと頼んだことがある。娘は「私はそういうのが苦手で、わからないの」と言ってやろうとしない。味噌汁椀で何杯か入れればと言っても、そんなことはできないという。そんな簡単なことがなぜできないのかわからないが、次のように説明したらどうだろうか？

中学に入ってバスケットをしているよね。毎日ががんばってるけど、フリースローはできる？ そう、得意なんだ。でも最初はリングに入らなかったでしょ？ 何度かやっているうちにコツがわかって、うまく入るようになるよね。みんな最初は何もわからないのはしかたない。でも最初にボールを投げてみなければ、どこが悪いのかわからないよね。投げたボールが低かったら、もっと角度を高くするし、距離が届かなかったらもっと強く投げるよね。そうやって、まずやってみることが大事。すると自分の中に基準ができるから、次はそれを元に工夫できるんだよ。ひとつひとつ、そうやって身につけていくんだよ。最初から「わからない」と言ってやろうとしなかったら、何もできないんだよ。

自然農の本、ヴィパッサナー瞑想の本、ダンマの絵本、種の芽吹きの写真……。今回のコースで得たものは大きかった。あとはこれを少しずつ形にしていきたいと思います。長い間のご愛読、ありがとうございました。

生きとし生けるものが幸せでありますように。

ブッダの瞑想法 – 十日間の心の手術

<http://vipassana.jp/>