

1

2

## 初心者の君へ

3

### “ダルマ” というシンプルで普通なこと

4

5 我々はダルマに対して、**すごく簡単かつ普通である**と考える事はなかなかできない。

6 何故ならば、宗教としての姿勢や知られているダルマの姿は、

7 どう見ても、普通ではないからである。

8 使われた言葉など、パーリ語をはじめ、特定の単語ばかりで、

9 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。

10

11 やっと、言葉を理解してから、本格に勉強に入っても、また困難にぶつかる。

12 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、

13 さらに、後の僧侶によるその教えの解釈があまりに数が多いためである。

14

15 ある方が実際に修行を始めようとする時、

16 今度は、あらゆる宗派は自分の修行法こそ、『マハーサティパッターナ』<sup>1</sup>

17 (大念処経) にもっとも正当だと主張し、

18 場合によっては、他の修行院を批判し、間違っていると宣伝する。

19

20 このような困難は誰でも経験する。

21 だから、自分に質問するのは、パーリ語の単語を知らなくても、

22 簡単に修行することができるかどうか。

---

<sup>1</sup> 大念処経 (MAHĀ SATIPATṬHĀNA SUTTA)

1. 身随観 (KĀYĀNUPASANĀ) : 身を思念して、身を覚知する。
2. 受随観 (VEDANĀNUPASANĀ) : 受(気持ちなど)を観じて覚知する。
3. 心随観 (CITTĀNUPASANĀ) : 心(感情など)を観じて覚知する。
4. 法随観 (DHAMMĀNUPASANĀ) : 法(ダルマ)を観じて覚知する。

23 また、本を読まずに、修行院に通わなくても修行できるだろうか。

24 \*\*\*\*\*

25

26 実はお釈迦様の教えにおけるダルマはシンプルで普通である。

27 これは多くの証言から見られる。それは、お釈迦様の教えを直接に受けた弟子が、

28 “ 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”

29 と囁いた。

30

31 聞いた人がそう感じたのは不思議ではない。何故ならば、

32 そういう事を聞いた人はダルマと共に生まれ、ダルマと生きて、ダルマと共に死ぬ。

33 以前からそういうことで変わらない。

34 ただ、ダルマはどこに存在しているか知らない。

35 お釈迦様は指摘して頂いてから、その見解を簡単に理解できて、

36 実感できるようになった。

37

38 さらに、知性豊かで、複雑なダルマを簡略に分かりやすく説明できる釈迦様は、

39 あえて、相手にダルマの適切な範囲を合わせながら、深く拡張して教えて下さり、

40 言葉の障害を取り除き、聞いた人に分かりやすい言葉で、

41 ダルマの伝達を可能にできるからである。

42

43 これは、後になって、多くのダルマの教師や修行者はと違って、

44 彼らによって、苦を脱出するには余計に、身近で極に普通なダルマを複雑化にし、

45 遥かな手に遠いものに仕上げられた。

46 しかも、聞いてもなかなか理解できない言葉を使って指導してきた。

47 \*\*\*\*\*

48 本当はダルマが身近に存在し、すごく自分に近い。

49 自分自身であると言っても良い距離のないことである。

50 そして、ダルマの境が単なる“ どうするば、苦が生じない” だけである。

51

52 ダルマを修行するには、

53 “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

54 追求的に修行すればよいであろう。

55 そして、ダルマ修行の成功は苦を脱出するまでの実際の修行であって、

56 別に頭に知識を詰め込んだり、

57 ダルマを奇跡的・上品に説明・指導する能力は必要ではない。

58

59 真実には、我々の苦は自分自身の身体・心の中にある。

60 だから、ダルマを修行する場所はこの身体と心にある。

61 外に出て、探索で修行する代わりに、

62 自分自身の身体・心に戻り、修行するのである。

63

64 方法も手間も掛からない。自分自身をよく観察する練習から入る。

65 最初は、簡単に自分の身体を観察することから始める。

66

67 まず、心を和らげて、リラックスする。

68 別に今から修行しようとは思わない。

69 単なる自分の体を観察してみたいと思って、

70 どのくらい観察できるかはかまわない。

71 ただ、観察してみようという気持ちでやってみれば、成果などはかまわない。

72

73 心を和らげてから、自分の体のことを思い出してみる。

74 体全身を思い出してもよい。

75 まるで、自分があるロボットとして見てみると、

76 このロボットは歩いて、肢体も口も動けて、

77 物質の食べ物を自分の体に食べ込んで、身体から消化物を排出する。

78

79 仮に、“私（わたし）”という名のロボットを観察してみると、

80 こいつは物事をやり遂げている。我々はただ見ている。

81 ある時点に至ると、自分自身が自覚できる。

82 この身体は自分自身ではない。こいつは単なる一つの物体である。

83 じっとして居られずに、安定しない。このロボットに形成する成分も常に変化し、

84 物を飲み込んだり、排出したりする。

85 たとえば、息を吸ったり、吐き出したりして、食物・水を身体に注ぎ込み、

86 そして、体外に排出する。

87 これは、断固とした物体ではない。

88 この身体が自分のものだという錯覚の固定観念が解けられる。

89 さらに、もっと感じられるのは、

90 体のことを自然に自覚できるものが、また、この身体の中に潜んでいる。

91

92 明らかに、

93 この身体は単なる物体に過ぎない、安定しない、自分でないと認識すれば、

94 今度、この身体の中に潜んでいるものを観察してみることにしよう。

95 するともっと自分自身を深く知ることになる。

96

97 この体と共存しているものが簡単に見つけ出せる。

98 それは、快樂か、苦しみか、また、どちらでもないという気持ちである。

99

100 例えば、私がこのロボットが動かしていると思いながら観察してみると、

101 すぐに、どこかが痛んだり、喉が乾いたり、

102 または何かの苦しみが所々感じさせられる。

103 そして、その苦しみが過ぎ去ると、快樂を感じ取る。（爽快）

104 例えば、喉が乾いて、苦しみを感ずる。それから水を飲むと、苦がなくなり、

105 つまり、喉の乾きは消える。

106 または、じっと座ると、体のどこかが痛くて苦しい。

107 少し姿勢を直すと痛みが消える。苦しみが消える。（楽に感じる）

108

109 時には、病気になって、

110 体の苦しみをもっと連続的に長く感じとれる。

111 例えば、歯痛で一日中、何日間で苦しむ。

112 その痛み・苦しみをよく観察すれば、

113 明らかに、その痛みは歯と歯肉に生じた感じである。

114 しかし、歯や歯肉そのものは、痛んでいない。

115 身体もロボットのように、痛みがない。

116 ただ、その痛みは体にしみ込んで来たものである。

117

118 我々は明確に快樂、苦しみ、でもどちらでもない気持ちを実感するのが体ではない。

119 違う物から身体にしみ込んでいるものである。

120 そして、これらの感じは

121 体と同様に知られて、察知されるものである。

122

123 それから、もっと自分のことを知るように修行しよう。

124 つまり、苦しんでいる時によく観察すると

125 自分の心にはさらに、イライラや苛立ちも付いてくる。

126 例えば、腹減ると、怒りもする。疲れたら、怒りっぽくなる。

127 病気になって機嫌が悪くなる。欲求が応じられないと怒りっぽくなる。

128 怒りに堂々と直面する時に、ちゃんと怒っていると気がついたり、

129 知るように修行する。

130

131 逆に、美しいものを見たり、愉快的音を聞いたり、

132 好きな匂いを嗅いだり、美味しい物を味わったり、  
133 柔らかなものを肌に触れたりする時や、  
134 適切な温度で、寒くなく暑くなく、  
135 愉快的な思いをする時や、  
136 これは、見たり、聞いたり、匂ったり、味わったり、触ったり、  
137 思ったりして得られた満足する気持ちになるときも、  
138 ちゃんと、その満足した気持ちをキャッチすることにしよう。  
139  
140 怒りや欲望の愉快を認識すれば、  
141 他の気持ちも意識することも可能である。  
142 例えば、躊躇、復讐心、憂鬱、  
143 嫉妬、軽蔑、  
144 愉快・爽快、安らぎなどである。  
145  
146 これらの感情・感覚をもっと多く覚えることによって、  
147 本当はすべての感情は安定しないと気が付き始めることができる。  
148 例えば、怒る時に、その怒っているレベルが常に変化すると観察できる。  
149 さらに、時間がたつと、怒りが自ら消える。  
150 そして、怒りが存在するか否か、  
151 怒りは只観じられるもので、自分自身ではない。自分も怒りの中には居ないし、  
152 そして、他の感情もこれの怒りと同様に観察できる。  
153  
154 ここまで理解すると、身体は単なる1頭のロボットに過ぎないと実感できる。  
155 幸せも苦しみも他のすべての感情も、感知された感覚で、自分ではない。  
156 もっと自分自身の心境を観察してみれば、  
157 今度は、もっと明確に自分の心の働きをキャッチし、真実まで理解できる。  
158 その真実とは、苦こそ、そのたびごとに感情を発生させることである。

159  
160 自分の心にある種類のエネルギーや作用力を見つけられる。  
161 例えば、好みの綺麗な女性を見ると、  
162 心が愉快に感じ、  
163 この感情をもっと心に働き掛けると、  
164 自分の心はその女性を捕らえて、  
165 我を忘れて、その女性に夢中になる。  
166  
167 (このように、心が自分から他のところに移り変わるというのは、  
168 学者にとっては、疑問をもつかもしれない。  
169 しかし、実際に修行すれば、実に感知が移り変わると実感できる。  
170 正に、釈迦様のおしゃった通り、  
171 心が至るところに思い付くという教えには一言も間違いがない。)  
172  
173 仮に、どう修行すればよいかというダルマに疑問を持つ場合、  
174 答えを見つけ出すために、心の中にそう働くその力が実感できる。  
175 自分の心が頭で考え込んだり、すると、  
176 その一瞬、自分を見るのも忘れ、  
177 そのロボットがまだ居るのにもかかわらず、  
178 この世から消えたように、こいつを忘れてしまった。  
179 心に中に湧いてきた感情・感覚も忘れられ、身が知らないままになった。  
180 何故ならば、疑問に答えを探す夢中になったからである。  
181  
182 自分の心をよく知る訓練を重ねることによって、すぐに、  
183 以下のことが自分で分かるようになる。つまり、  
184 苦はどのように発生したか、  
185 苦を脱出するには、どのように発生するか  
186 苦のない状態はどのようなことなのか。

187 すべて、心の状態は自ら上達していく。

188 チャーナ（禅定）、ヤーナ（智慧）、マッガパラ（道果）やニッバーナ（涅槃）など

189 一切考える必要がない。

190

191 ここまで述べると、ダルマに関して一句も語れなくても、

192 難しいパーリ語の単語も知らない。

193 しかし、心は苦から脱出できる。

194 または、たとえ、苦しくても、もう長く続かない。深刻にならない。

195

196 \*\*\*\*\*

197 私がこの文書を書き出したのは、

198 ダルマに興味を持って、修行しようとする者のためである。

199 ダルマは正に普通のこと、自分自身のことであると伝えたいためである。

200 そして、容易に自分で始められることである。

201 ダルマ用語だらけの説明が分からないからといって、挫けてはいけない。

202 自分は何も知らなくてもよい。

203 これだけ知っておけば.....

204 どうすれば、自分が苦しくならない。。それだけで十分である。

205 なぜならば、それこそ一人の人間として、

206 知っておかなければならない仏教の全ての概念である。

207 \_\_\_\_\_