

Vol.69

No.

02

Text ジャネット・ラウ

Title 自我という幻想

翻訳=水野香織

人生には避けがたい痛みやストレスがあり、それらは主に八つに分類することができる、というブッダの教え「四聖諦（ししょうたい）」について前号でご紹介しました。ティック・ナット・ハーン師は「卓越して痛みと向き合う」ことで苦しみを避けることができるとおっしゃいました。四聖諦について、前回は七つの痛みについて触れましたので、今回は八つ目の「五蘊盛苦（ごうんじょうく）」について見ていきましょう。

【五蘊（ごうん）】*

*五蘊の一つ目は体と、残りの四つは精神と関連しています。

色（しき）：体、または物質世界における物質

受（しゅ）：身体的に受ける感覺

想（そう）：感覺からもたらされる認識・思考

行（ぎょう）：思考に従った行動または反応

識（しき）：行動、言葉、思考における癖やパターン

すべての現象は、五蘊の相互関係から生まれます。それぞれの蘊が、原因や条件の違いによってさまざまな形となって現れたものです。

例えば、耳（色）は鳥の鳴き声を拾い、心地よいという刺激（受）を生み出します。美しい音楽のようだとマインドが反応します（想）。自然に笑みがこぼれ、その音により意識を向けて（行）、「鳥はこんな風に歌うんだ」とか「鳥の歌声って癒されるよね」などと考えます。鳥の生態が自分に与える影響についての概念を形成します（識）。こうして五蘊は「私」という幻想を作り出します。

このような体験から、概念が生まれます。繰り返し体験することで、自分自身について、また他人との関係性についての印象は強まり、やがて思考、話し方、行動に影響を及ぼすようなエネルギーを帯びます。「カルマ」と呼ばれるパターンが生まれるのです。

ブッダは、体験一つひとつにはつながりがある、つまりさまざまな原因と条件が組み合わさった結果としてもたらされるということを悟りました。原因と条件が十分にそろえば、ものごとは存在します。逆に原因と条件が不十分であれば、存在しなくなります。身の回りで起こっている現象はすべて、原因と条件が互いに支え合って存在しています。それゆえにブッダは「本来は、すべて空である」と説いたのです。

「空」とは何もないことではありません。自己の不变なる性質について空の状態でいること、という意味です。「心地よい」という感覚は、それだけでは存在できません。受け取る人、対象物、感じることができること、五感と対象物のつながりなどさまざまな要素がなければ、「心地よい」とすら感じることができないのです。

「空」はすべての蘊に当てはまります。思考一つとっても、何もないところからは生まれません。世界と触れている五感の働き、その結果もたらされる感覚、過去の体験や記憶、その人の人格、受けた教育などさまざまな要因から生まれます。十分な原因と条件があって思考が生まれます。条件が変われば思考も変わります。思考（心の働き）も自己の不变なる性質の空であることができます。

では、五蘊盛苦の痛みに戻りましょう。先ほども言ったように、五蘊の空の性質があるので、私達の体験は、その体験をもたらしている原因と条件によって毎瞬変わり続ける運命にあります。なので「私」という感覚もまた変わり続ける運命にあります。

けれど、ほとんどの人が「私」という人間と、「私」が受け取った体験は変わらないと思って生きているのではないでしょうか？「私はこう考える」、「私はこのように話す、行動する」など、自分という存在は一貫していると思い込んでいます。しかし、実際には五蘊によって「私」に起こる表現は常に変わり続けているので、一貫した「自我」というものは存在しないのです。痛みや苦しみは、その体験が「耐えられない」ものだからではなく、五蘊が持つ無の性質からもたらされるのです。

「体験をあるがまま見つめる」ことの大切を思い出させてくれるのが、マインドフルネスのプラクティスです。すべての現象が単に原因と条件の相互作用による結果であれば、イラついたり、むきになる必要もありません。般若心経に「照見五蘊皆空、度一切苦厄」の一文があります。これは、五蘊の空の性質を理解できれば、「私はこうである」という幻想から解放されますよ、という教えです。苦しく感じる時こそ自分自身に優しさを向けて、痛みを乗り越えましょう。



ジャネット・ラウ

Janet Lau. 2006年からティーチングを始め、ヨガ、人生の整理、マインドフルネスの実践の融合に力を注いでいる。アジア圏での新聞、雑誌、ラジオ出演も多い。香港大学客員講師。