
BREATH by BREATH

The Liberating Practice of Insight Meditation

実践ヴィパッサナー瞑想

呼吸による癒し

ラリー・ローゼンバーグ 著

井上ウイマラ 訳

序 文

本書は著者ラリー・ローゼンバーグが歩みつづけてきたスピリチュアルな探求の旅の産物です。幸いにも私は同じ道を行き、すなわち「ダルマ・プラザーズ」——互いにそう呼びあつてきました——として彼の旅路を見つめ、またときには旅の道連れともなりながら、三十年以上もの歳月を過ごしてきました。ラリーはいかなる困難にあつても決して当初の目標を見失うことなく、探求の旅を続ける男です。その目標とは、どの伝統に由来するものであれ、智慧を深めていく修行の核心を探り当て、その修行がもたらしてくれるものを深々と味わうこと、そして、理解したことを、あたりまえの生活の中に、妥協することなく活かしていくことでした。そうして今、本書は、人々の心の琴線に触れるまでの素晴らしい出来栄となりました。ここで彼は権威と情熱をもつて、ブルックリン生まれのユダヤ人もつ特有のユーモアを交えながら、瞑想修行の初歩から、最も精緻な部分まで語っています。

本書は「出息入息に関する気づきの経」(アーナーパーナサティ・ストトラ、安般守意経)に基づいて教えるという形を取っています。この経典については、仏教史を通じて何度も注釈書が書かれてきま

した。それはちょうど、ユダヤ教の伝統において、トーラが何世代にも渡って解釈と洞察を生み出す母体となってきたのと同様です。この経典はブッダが瞑想法の基本を説いたもので、仏教の教えの核心を理解するための根本的な手引きにもなるものです。

あらゆる古典的テキストに関していえることですが、教える者がどのように解説するかは、それがもつぱら学術的なものであれ実践的なものであれ、その人独自の見解や論調によって色づけられています。解説者はそれぞれに基本的なメッセージの異なった側面を引き出してきます。

近年では「Mindfulness with Breathing」のフツダターサ比丘や「Breathe, You Are Alive!」のイク・ナット・ハンが、この経典に関する重要な解釈を提示してくれました。そして今度はラリーの出版です。彼は自らも認めているように、これら二人の師から学んだ経験に基づきながら、自らの才能を余すところなく發揮して、「出息入息に関する気づきの経」の教えを私たちが使いこなせるものにまで噛み砕いてくれました。修行に取り組んでいる読者は、本書によって自らのヴィパッサナー（洞察）瞑想をより生きいきとしたものとすることができるでしょう。

この経典についての立派な解説書は山ほどありますが、本書はそれらとはちよつと違っています。ラリーは真に現代的な言葉づかいでこの経典のエッセンスと実践的有用性を明らかにしてくれています。手に取るようにわかりやすく、説得力がありますので、自分で瞑想をやってみようと真剣に考えている人にはまさにうってうけでしょう。

ここでは、全体が四部からなり、それぞれの部に四つの教えが含まれているという経典の構造そのものが織機の役目をしています。著者はその機がたを使って気づきの瞑想の修行という織物を、そのシン

ブルさと完全さと深さのすべてが明らかとなるように、読者の目の前で上手に織り上げてくれます。この織物ができあがったとき、経典という織機はその目的を達成したことになります。そのとき私たちはこの修行の完璧なまでのシンプルさ、正確に定義づけられた細部、そして変容を引き起こす力強さを理解します。さらには、私たちを探求へといざなうこの道に情熱と感謝を向けることによつて、理解したことを新鮮で活力あるものに保つ方法も知ることになります。

話を通して、あるいは著作によつて、このように強烈な印象を与えることができるということは、偉大な教師である証拠です。呼吸は気づき、慈悲、智慧を育むための完全な乗り物であるとするそのアプローチに、ラリーの理解力の深さがはつきりあらわれています。その明晰性を補っているのが、物事をシンプルに保ち、曖昧なままにしないという彼の誓約と、さらには気楽で明るいユーモア感覚です。それらのすべてが本書のどのページからも輝き出しています。

本書には単純でユーモラスなものに映る部分があるかもしれませんが、ラリーはたんに冗談を言っているわけではありません。気づきを培っていくことは究極的には生死にかかわる大問題です。これは脅してそう言っているのではなく、人間は常に、いかなる瞬間においても、人生における最も深く豊かなもの、すなわち人生というタペストリーの感触を見失ってしまう危険と背中合わせである、という意味で言っているのです。その心を駄洒落めかして言うならば、人生の豊かさは、いついかなる瞬間においても、私たちの眼と「鼻の先に」あるのだと言えるかもしれません。本書は日々内面を見つめることによつてそのような豊かさを認識していこうという招待です。私たちは経典に導かれつつ、自分の心、身体、そして呼吸を妥協のない綿密さで見つめ、その綿密さがやがては覚醒と解放への扉

となつてくれるのです。

瞑想とは一生涯をかけて行なうものです。私たちの理解度が増すにつれて瞑想も深まっています。ある時点で、瞑想や人生のある側面について理解したと思つても、さらに修行を続けていくと、その理解がさらに包括的で深いものになったり、あるいは、以前のものはまったく違った理解が生じるということも、けつして珍しいことではありません。このような瞑想修行のプロセスを示したこの「出息入息に関する氣づきの経」は、真に計り知れない含蓄と重要性を持つものです。このような理由で本書は、修行に心を向けさせ、修行を導いてくれるものとして役立つことでしょう。全体を通して繰り返し読むのもいいし、また、必要な箇所を拾い読みしてもいいと思います。

よく言われることですが、北極に近い地域に住む人々は、私たちがたんに「雪」と呼ぶものをより詳細に言い表すための言葉をたくさん持つており、また、森に住む人々は緑の陰影に言及する何百もの言葉を持つといわれています。誰でも瞑想を試みると、同じことが呼吸についてもいえるのがわかるでしょう。呼吸の各瞬間がそれ自体の宇宙なのです。瞑想することによって私たちはこの領域について何事かを理解するようになります。それは、扉が開かれるような、正気に立ち戻るような、心が洗われるような体験であり、またそれによつて、人間であるとはどういうことなのか、全一であるとはどういうことなのか、いま・ここに存在するとはどういうことなのか、理解できるようになることでしょう。

ひとつとして同じ呼吸はありません。どれひとつとして同じ瞬間はありません。各瞬間が私たちの人生であり、無限に深く、それ自体で完全なものなのです。ここで私たちは挑戦を受けます。それは、

この明晰な意識を生活の中で保ちながら生きること、人をロボットのようにし、本来そなわった才を抑圧してしまう自動的な心の習慣に取り組んでいくこと、自分自身の道を歩むこと、ラリーが繰り返して読者を激励しているように、一息一息の内に自分自身の道を見つけること、そして、どのような呼吸の中にも静寂を味わい、自由を見出すことができるかどうかということです。

本書は、正式な瞑想修行を始めようとしている人には非常に実用的なアドバイスを与え、中断していた修行を再開しようとしている人には自信を取り戻させ、また瞑想修行の深化と洗練を望んでいる人には、大いにインスピレーションを与えてくれることでしよう。そしてまた、ブツダにまでさかのぼる伝統に連なる素晴らしいベテラン教師の肉声を通して、法ゾウが教える普遍的な智慧にもう一度耳を傾けようとしている者にとつても、極めて有意義な書であることでしよう。

ジョン・カバット・ジン

謝 辞

感謝の気持ちを表現することは重要な修行のひとつです。人は誰も、自分一人で生きることにはできません。食料、衣服、薬、住居が必要で、友人たちの助けも欠かせません。あらゆるものは自分以外のものに依存しています。本書も例外ではありません。非常に多くの方からご協力をいただきました。以下は、本書が世に出ることを助けてくださった方たちの短いリストです。

私の最初の精神的指導者はジッドゥ・クリシュナムルティ、ヴィマラ・タカール、そして禪師のセウン・サーンでした。彼らの教えは、本書に直接的な形で表現されているわけではありませんが、私の人生に非常に深い衝撃を与え、私のあらゆる行動に今も影響を与えています。クリシュナムルティは、亡くなった今もお私にとつてはインスピレーションの源です。ヴィマラ師はインドのアプー山から、セウン・サーンは世界中から私を鼓舞し導きつづけてくれています。

ヴィマロー・クルバーズは、無類の学究的かつユーモラスなやり方で、呼吸法に関するブッダの教えを私に手ほどきしてくれました。それが私をすっかり変えることになったのです。

本書を書くにあたって私は、アーチャン・ブツダダーサとティク・ナット・ハンの両師がダルマお

よびアーナーパーナサティに対してなした素晴らしい貢献から恩恵を受けています。彼らのおかげで理解できたことが、本書全体を通して現れています。彼らが私に与えてくださったことに対して深く感謝します。

サンティーカーロー比丘は寛大にも、アーナーパーナサティに関するアーチャン・ブツダグーサの多くのテープと草稿にあたってみる機会を作ってくださいました。この師からは長年にわたって、これらの教えの不明な点を明確にするために大変な力添えを賜っています。

タニツサロー比丘からは、その著作とご親切なお話を通して、呼吸瞑想のもうひとつの活発な流れであるタイのアーチャン・リーの伝統について教えていただきました。本書の原稿を鋭い眼で批評的に読んでいただいたことは、私にとって非常にかけがえのない貴重なことでした。いただいた示唆の多くは最終稿の中に活かされています。

パンテ・グナラタナ師には、本書として結実したもののエッセンスの口述を二時間にわたって聞いていただき、たいへん励まされました。その彼の情熱が私にとってどれほど重要なものであったか、おそらく彼にはわからないかもしれませんが。

片桐大忍老師とジョージ・ブラウン禪師のお二人とは多くの議論をかわし、そのおかげで、禅の立場から見た姿勢、呼吸、そしてアーナーパーナサティと多くの共通点を持つ「只管打坐」についての理解を深めることができました。

ジョン・カバット・ジン、ナラヤン・リーベンソン・グラディ、そしてコロドー・ペンサからは原稿全体にわたって、非常に有益なコメントをいただき、内容を実質的に高めてくださいました。マサ

チューセッツ州ケンブリッジのケンブリッジ・インサイト・メディテーション・センター(CIMC)やマサチューセッツ州バリーのインサイト・メディテーション・ソサエティ(IMS)で同僚であるナラヤン、コラドー、サラ・ドーリン、マイケル・リーベンソン・グラディたちも、私にとつて長年にわたる素晴らしい学びの源です。私のヴィパッサナー瞑想に関する理解やその理解を人々に伝えるプロセスは、法を篤く敬う彼らとの交友関係の中で洗練されつづけています。また、アーナーパーナサティを教え始めた当初の二、三年、私はだいぶ熱狂的でしたが、そんな私に付き合ってくれた彼らの辛抱強さもありがたいものでした。ちよつと度を過ぎて強迫的になつていた私を、彼らは寛大な心で耐え忍んでくれたのです。

CIMCとIMSで瞑想していた多くのヨーギたちは手ごわい質問を投げかけ、さらには「アーナーパーナサティ・ストラ」を実践したときの経験を包み隠さずに報告してくれました。このような交流から学んだことの多くが、本書の中に取り入れられています。

本書は、三年以上にわたつてCIMC、IMS、それからバリー仏教研究所(BCBS)で行なつた四十数回のレクチャーの、テープ起こし原稿に基づいています。その山積みの原稿に私はときどき目を向けるのですが、なかなか手をつけることができず、いつも何か他のことをしてしまふありさまでした。多くの人たちが私をこの窮状から救出するために助け舟を出してくれました。莫大な時間と努力と編集技術を費やして素晴らしい出来の初校を作ってくれたのは、ドラシア・ポーエン、ルー・ネルソン、トム・ジャクソンの三人です。

この原稿の山に脳外科医の正確さで手を加えることができたのはデイヴィッド・ガイです。彼は自

分自身の執筆活動を後回しにして、もともとのレクチャーの精神と香りを保存するために手助けしてくれました。またCIMCの多くの瞑想者たちは、テープに録音されたレクチャーを正確に文字に起こす仕事のために、気前よく時間を割いてくれました。

シャンバラ出版のデイヴ・オニールは非常に有能な編集者ですが、多くの言葉をまとめて一冊の本を作り上げるそのアプローチは、気取りのないリラククスしたもので、彼と一緒に仕事することはたとえようのない喜びでした。

ジャカリン・ベネットからは長年にわたって、変わることはない暖かい励ましをいただきました。また、このプロジェクトを実現するのに必要な経済的支援もしていただきました。

アンドルー・ハイアーは、ちょうど私が必要としていたときに、パソコンを贈り物としてくださいました。

CIMC所長のコレット・ポウラツサと副所長のパツシュ・ヴォイノウは、本書が刊行にこぎつけるまで、多くの面で手助けしてくれました。

本書の題名について考えあぐね、煮詰まっていたちようどそのとき、シャロン・サルズバーグが電話をくれました。彼女とエリック・マツコードは、過去二、三年の間私がアーナーパーナサティを教えるときに何千回となく使っていた表現、「Breath by breath」（二息、一息）ではどうかと提案してくれました。

それから、妻ガリーナにも感謝します。彼女は私をいつコンピュータの前に向かわせ、いつコンピュータを切って休ませたらいいのかを、見事なまでに知りぬいていました。私が著述のために緊張し

て彼女をてこずらせても、いつも優しく援助し、理解してくれました。

本書から得られるどのような功德もネイザン・ローゼンバーグとマリー・ベネットに回向され、彼らがスピリチュアルな旅を歩みつづけるための助けとなりますように。彼らは本書が完成する前にこの世を去りました。

私はタイのアーチャン・ブツダダーサの僧院を離れる直前、西洋でダルマを教えることに関して何かアドバイスがありますかと尋ねました。彼は非常に保守的でありかつ革新的であることが重要であると答えてくれました。ブツダの教えの核心は貴重であるから保存されなければならないが、この新しい文化の中でその教えを伝えるためにはどうしても革新的でなければならぬということです。それはブツダが心に抱いていたエッセンスを歪曲することなしに、西洋人にふさわしい方法でこれらの教えと実践を説明することができるとかという挑戦なのです。本書を書くにあたってアーチャン・ブツダダーサのアドバイスが私の羅針盤となりインスピレーションの源となりました。こんな知的な指導に対する私の応答がふさわしいものとなっていることを心から望んでいます。

用語に関する覚え書き

アーナーパーナサティの教えはパーリ語で説かれており、本書中のパーリ語はそれが使用された箇所および巻末の用語解説に、その定義を記しておきました。大乘仏教に関するいくつかのサンスクリットの用語については、仏教書の読者にとつてそちらのほうがパーリ語よりもなじみがあるということを考えて、サンスクリットを用いました。したがってスタタよりもストラ、ダンマの替わりにダルマ、そしてニツバーナではなくてニルヴァーナを使っています。

実際の「アーナーパーナサティ・ストラ」のテキストにはパーリ語のピク（比丘）という言葉が頻繁に出てきます。通常は「僧（monk）」と訳されていますが、これは男女を問わず、出家在家にかかわらず、熱心に瞑想する人すべてに当てはまる言葉であると考えられています。本書を読む人のほとんどはおそらく在家の人でしょう。ですから、このストラを学ぶ者に言及するときには瞑想者、修行者という言葉を使いました。

「アーナーパーナサティ・ストラ」の訳は主としてタニツサロー比丘による翻訳から引いてきました。彼の用語法を私なりに修正したところがいくつもあります。それらの変更に関しては私の責任において行ないました。

序文 i

謝辞 vi

用語に関する覚え書き xi

序章 アーナーバーナサティ・ストトラ 3

第1章 身体と共に呼吸する 15

第2章 感受と共に呼吸する 75

第3章 心と共に呼吸する 117

第4章 智慧と共に呼吸する 163

第5章 凝縮した修行法——あるがままの物事と共に呼吸する 217

第6章 日常生活と共に呼吸する 231

第7章 沈黙の中に呼吸する 265

付録 出息入息に関する気づきの経

287

訳者あとがき

303

関連組織の連絡先

vii

参考文献

v

用語解説

i