

呼吸による癒し——実践ウィパッサナー瞑想

序 章 アーナーパーナサティ・ストラ

自分の道を見つける

誰にとっても修行はその人独自のものであり、それなりにまとまってくるものです。私は長年にわたって修行してきましたが、現在はブツダの説いたある特定の教えに焦点を合わせています。とはいえ、その教えの真の価値がわかるまでにはかなりの時間がかかりました。

私の最初の師はインド出身のジツドゥ・クリシュナムルティとヴィマラ・タカールでした。彼らほどの宗派にも属さず、常に明晰な意識を保つことを非常に強調していました。一九七〇年代の初めになるまで、私はヴェーダーンタの師であるスワミ・チンマヤンダについて学んだ四年間を含めて、もう何年間も瞑想を学んでいました。韓国の禅匠であるセウン・サーンについて五年間修行し、かの地には一年間住み込みました。その後、日本禅の師匠である片桐老師について曹洞禅を学びました。そうこうするうちにヴィパッサナー瞑想を伝えるテラワダの伝統が私にはよりピッタリとくるものであることがわかってきました。もちろんこれらすべての修行は密接に関連しており、互いをより豊

かにし合えるものです。

マサチューセッツ州バリーにあるインサイト・メディテーション・ソサエティ（IMS）は、米国の主要なヴィパッサナー瞑想センターのひとつですが、私がそこで修行していたとき、比丘ヴィマローという名の僧侶に出会いました。ドイツ国籍を持ちビルマやタイ、インドで二十年間学んできた人でした。

その時点で私が修行していたのはサマタ／ヴィパッサナーでした。それは心を静めるためにまず呼吸に集中し、それから呼吸を対象からはずして、何であれ最も明瞭に現れてきている身体あるいは心の側面の生起と消滅に気づきながら、注意と関心をさらに広い範囲に開いていくというものでした。

比丘ヴィマローは私の取り組み方があまりにも呼吸に制限されすぎている点を指摘して、実はその呼吸が最も深い悟りにまで連れて行ってくれるものであることを教えてくれました。

彼は私にブツダが説いたある特別な経「アーナーパーナサティ・ストトラ」（「出息入息に関する気づきの経」）のことを話してくれました。この経は、サマタとヴィパッサナーの両方を包括するために呼吸に関する意識をどのように使えばよいか、そのアウトラインを示したものです。私は比丘ヴィマローの言葉に感銘を受けて、やがては彼と一緒に何回かのリトリートを指導するまでになりました。それでも呼吸を明晰に意識する教えの重要性について、それが完璧な修行であると充分に確信するまでにはさらに何年かを要しました。

私の回心体験は、タイの偉大なアーチャン・ブツダーサ先生と二時間におよぶ張りつめた会見をしている最中にやってきました。その出会いは私の修行に深く大きな衝撃を与え、永久に私の教えを

変えてしまいました。私がお目にかかったとき、ブツダグーサは八〇歳に近く、もうそれほど元気なわけではありませんでした。それでもなお教えるときには疲れ知らずでした。森の中にある小屋の前で、野生の鶏や犬たちも入り混じって、集まってきた学生たちと一緒に坐り、格式ばらずに教えてくださることがよくありました。彼は「アーナーパーナサティ・ストトラ」が修行の鍵をにぎるテキストであり、理想的なアブローチであることを確信していました。彼はこの経典全体を一步一步踏みしめるように、労を惜しまず詳細にわたって、講義あり瞑想の指導ありといった仕方以案内してくれました。説明が終わったころには、私はぐったり疲れきり、汗びっしょりでした。それは私が経験した最も強烈な学びのひとつでした。

手短にいうと、この「アーナーパーナサティ・ストトラ」は十六の考察から構成され、それらがきつちりと四組の四考察に分かれています。最初の四つの考察は、呼吸が身体に現れてくる際にその呼吸を明晰に意識することについてです。次の四つは感受に焦点を当てます。感受とは、私たちが感覚器官で感知することができるあらゆるものを言います。第三組目の四考察は心、すなわち私たちが感受に概念を付加しながら作り上げている諸々の心理的構成作用と感情に焦点を当てます。そして最後の四つは純粹なヴィパッサナー、すなわちすべての現象の背後に存在する法則性を見抜くことに移っていきます。これらすべての考察の土台となっているのが呼吸です。ここでは呼吸が、修行者を現在の瞬間につなぎとめておくための錨として、今を思い出させてくれるものとして使われています。

ブツダグーサのアブローチは合理的かつ体系的なものでしたが、それと同時に、見事なタイミングで私の心を開いてくれました。彼は私の個人史についていくばくかのことを知っていました。私は彼

に、禪における空の概念について特別な関心を持つてゐることをすでに話していたのです。私たちが十三番目の考察にたどりついたとき——それは無常に關するものであり、本当のヴィパッサナーが始まる場所なのですが——彼は「アーナーパーナサティは空を理解するための最もシンプルで効果的な方法のひとつである」と言いました。私たちはこの十三番目の見晴らしのきく地点からそれ以前の十二の考察をずっとさかのぼつて、それらすべてのなかに無常と空とを見ることができました。

私たちが最初の考察、つまり呼吸そのものに焦点を合わせたその瞬間のことを特によく覚えています。彼の指導を私は坐つて瞑想的に聞いていました。彼はこう言いました。「呼吸が起こつてゐることは疑問の余地がないだろう！ どこを探してみても呼吸する人などいないことがわかるかね？ 身体は空だ、呼吸は空だ、そしてあなたは空だ」

彼の言いたかつたことは、これらすべての現象には自我とか自我に属するものは存在しない、つまりそれらは無常であるということですが、それらは所与の条件によつて生起し、その諸条件が変化するときには消え去ります。この考察における無常という概念には、実は、智慧によつて知ることのできる他の法則——すべての現象は不満足・不十分なものであつて、そこには不変の自我などないという法則——をも含んでいます。修行者はこの呼吸というシンプルな乗り物に乗つて、心を静めるところから出発して最も深い智慧にまで、すなわち涅槃に至るまで連れて行つてもらえるのです。

ここであまり話しすぎてもいけません、その日の私に起こつたことについてちよつと触れておくことは必要かと思ひます。アーチャン・ブツダダーサが言つた内容だけでなく、核心をもつて断言する彼の言い方もまた重要でした。彼が私に理解させてくれたのは、呼吸が突にさりげないものである

ため、私がずっと過小評価してきたということでした。こんなにシンプルな道が目の前にあるにもかかわらず、私はわざわざ悟りに至る複雑な道を探していたのです。

彼は、この呼吸が西洋で仏教を教えるための理想的な手段であると主張しました。呼吸は、マントラや公案その他の方法とは違って、文化というお荷物を運びこむことがないからです。また、この経典が「サティパツターナ・スートラ」(「気づきの確立に関する経」に直接的に関連しているものであるとも言いました。この経典は、テラワダの伝統においてブツダの瞑想に関する教えの核心とみなされているものです。彼が言うには、「アーナーパーナサティ・スートラ」では同じテーマがより一貫した方法で取り扱われており、自覚的呼吸に助けられながらその要素が吟味されていくのだ、と。こうして私は、修行に対するこれまでにないクリアーな見方ができるようになったのです。

人生の中でバラバラだった多くのことがひとつにまとまり始める瞬間があります。タイで経験したことは、そうした瞬間のひとつでした。私は長年にわたって熱狂的な自然食の愛好家でしたし、呼吸に大いなる注意と関心を向ける古代の訓練法であるヨーガは依然として実践していました。それまでもティク・ナット・ハンの教えに心を惹かれていたのですが、それは呼吸のもつ特別な性質を彼が認識していたからだということがわかってきました。のちに私は彼と共に三回の長いリトリートを過ごしましたが、その経験は、呼吸の自覚に関するブツダの教えの深い含蓄を把握できるようにしてくれましたという点で、タイでの経験と同じくらい重要なものでした。

ティク・ナット・ハンの系統はテラワダと大乘の両方を拠り所としており、彼はこの修行に対して静かで優しい情熱の炎を燃やしています。彼は、ほかの誰よりも、呼吸に対する明晰な意識を日

常生活に持ち込むこと、すなわちいかなる行為をしていても常に目覚めていることの重要さを身をもつて示しています。彼の教えには容赦ないところがありますが、私のようなものに理解させるためにはそれほどまでに強烈なメッセージが必要だったのです。

呼吸へのこうした集中は曹洞禅につながり、片桐老師の下での修行につながり、彼を通して、「初心禅心」という名著を書いた鈴木俊隆老師につながっていました。曹洞禅は呼吸と姿勢に充分な注意を払うことを強調します。そのように完全に在りきるところから、必要とするすべての智慧が自然に生まれ出てくるのです。この「アーナーパーバーナサティ・ストラ」は体系的考察の方法でもありますが、その智慧が生まれ出てくる道筋の背写真でもありません。

私はダルマを学ぶことに常に関心がありました。つり合いのとれた見方さえすれば、学究と修行はひとつになると信じています。そして私はいつも仏教の古典的なテキストを愛してきました。二五〇年以上前の経典、しかも初めて語られたときと同じくらい活気に満ち溢れ、生きいきとして重要な経典を使って教えることは、私にこよなき満足を与えてくれます。もうかれこれ十年近く、この経典は私自身の修行と教育の土台となり、ブツダのメッセージを吟味するための手段として汲めども尽きせぬものであることが証明されてきました。

しかし内容に入る前に、このテキストについて、三のことを言っておく必要があります。見方によれば、この経典は従うべきプログラムであり、瞑想者を出息入息という身体におけるシンブルなプロセスの観察から始めて完全な目覚めと悟りにまで連れて行ってくれるものです。導師たちの中にはそのようにこの経典を用いる人もおり、私の経験の中でそれが最も顕著なのは、アーチャン・ブツダ

ダーサです。

しかし、ただ坐って呼吸を見守り、そのようにして何ヶ月、何年としつかり修行を続けていくなら、この経典に記されていることの多くが自然に現れ出てくるということもまた真実なのです。自然にあなたの意識は全身を包括するまで深まり、そのプロセスが身体を次第に静めてくれるのです。意識が身体の中に向けられるなら、感覚および感覚に対する心の反応に気がつくようになり、そのようにしてあなたは探索すべき広大なる領域としての心へと導かれていくのです。最終的に、もしあなたが意識を鋭敏に保ちつづけていけば、観察しているすべての現象が生起しては消え去っていくこと、それらは無常であり、そこには核となる本質のないことに気づかずにはいられません。

「アーナーパーナサティ・スートラ」の十六の考察は、この自然のプロセスを叙述しています。そのプロセスは順番どおりに展開しないかもしれませんが、ある部分が他の部分より目立つことがあるかもしれません。しかし、一定の時間をかけて坐って自分自身を見つめるならば、これら心身の諸側面の多くはやがてごく自然に姿を現してくるものなのです。

この経典の各々の考察においては、他に何が起きてこようともひたすら考察の対象に意識を戻し、それに注意をしつかり向ける訓練をしますが、自然のプロセスはそれと同じようなものではありません。ですからこの経典をトレーニング・プログラムとして使うこともできますし、あるいはまたプロセスを記述したものとしても使えるのですが、どのようにして用いるにせよ、これらのステップを強制することはできません。各ステップはそれぞれにふさわしいときに起こってくるのであり、あなたが引き起こすことはできません。もちろん、地ならしをして誠実な努力をすることはできますが、究

極的にはあなたの心身がしたいようにするのであって、それについてあなたがあれこれ言うことはできないのです。

この経典をどのように使うにしても、修行を始めたりあるいは続けていくに際しては、最初に全体像を知っておくこと、すなわち解説全体を読んでおくことがベストでしょう。初めのうちに坐る瞑想と歩く瞑想の仕方を紹介しておきますが、それは皆さんが読み進めながらそれらの修行を行なうことができるようにするためです。修行を始める前に本書全体を読む必要はありません。また、ある考察をマスターしてからでなければ次の考察について読んではならないというわけでもありません。

最初のうちに——たぶん瞑想に関する指導を読んだ直後に——修行を日常生活に導き入れることを述べている第6章を読むようにお勧めしたいと思います。この章は本書を読み進めるにあたって数回は読み返してみる値打ちのあるものでしょう。ケンブリッジにあるわれわれのセンターで教えるときには、私は真つ先に日常生活を強調します。これからあなたが手ほどきを受けるのは、ふだんの生活からかけ離れた秘教的な修行ではなく、あらゆる瞬間において意識が最高度に鋭敏であるような新しい生き方なのだということを理解しておくことが非常に大切です。このようなわけで、本書の中では飛ばし読みをしてもいいし、第6章を何回読んでもかまいません。

最初の四つの章は経典に書かれている十六の考察について取り扱います。前にも言いましたが、それ自体が四つずつの四組に分かれています。第5章は十六ステップを二つにまとめた簡略な修行法について説明しています。あなたが簡略なやり方で修行しようとするのもつとよいことですが、そうするにしても、最初に十六のすべてについて読んでおくことは非常に役立つでしょう。第6

章は、いまさつき述べたように、修行を日常生活に導き入れることについて議論し、第7章では静寂という主題が手短に紹介されています。静寂とは修行全体の向かうところであるばかりではなく、すべての修行が始まるところでもあるのです。この章が終わりに置かれているのはそれなりの理由があるのですが、第6章と同様、本書を読み進める中で何回読んでもよい章です。

仏教は何世紀にもわたってさまざまな国へ伝わり、色々な文化の色彩をおびてきました。アメリカに仏教が伝わったのは近年になってからですが、仏教は私たちの文化に影響を与えたとともに、また私たちの文化に影響されることでしょう。しかし私たちが類まれな機会を得ているということは事実です。なぜなら、現在のアメリカには仏教のすべての伝統が存在しており、私たちはそれらすべてから学ぶことができるからです。人々はさまざまな形式に執着してセクト主義的な線引きをするものですが、結局のところ、さまざまに異なる伝統があっても、それらは本質的に異なつたものではありません。

私はヴィパッサナー瞑想をテラワワダの伝統の下で教えていますが、「アーナーパーナサティ・スートラ」は他の伝統の下で修行する人たちにとつても価値のあるものだと思っています。結局この経典はブツダの教えであり、すべての弟子に向けて説かれたものなのです。ヴィパッサナー瞑想をする人はこの経典をトレーニング・マニュアルとして、あるいは参照テキストとして使うことができます。禅の伝統ではこれほどまでに詳細な指導は行なわれていないので、禅の修行者は自らの修行の中で起こるであろうことに関するアウトラインとして読むことができます。チベット仏教の修行者も同じように利用することができます。「アーナーパーナサティ・スートラ」は意識の対象としての呼吸

に心を惹かれてゐる人なら誰にとつても役に立つものです。

古代のテキストの多くがそうであるように、この経典も繰り返しや不明瞭で難解な文句が含まれて
います。それ自体が全体的な学びなのです。本書は学問的な解説としてはなく、修行のための手引
きとして書かれたものですから、この時点では、私が教えることに関連した小さなセクションだけを
入れておきます。完全なテキストは付録に収めてあります。そのうちのいくつかの部分は、これから
出てくる教えの中で触れていきます。

ともあれ、ブツダの言葉を読んでみましょう。

アーナーバーナサティ・ストラ (出息入息に関する気づきの経)

瞑想修行者は、森に行き、木陰に行き、あるいは空き家に行つて足を組んで坐り、身体を真っ直
ぐにして、気づきを前面に向けて確立する。常に気をつけて、瞑想修行者は息を吸い、気をつけて
瞑想修行者は息を吐く。

——十六の考察

最初の四考察 (身体に関する組)

1. 息を長く吸っているときには、「息を長く吸う」と知り、息を長く吐いているときには、「息を

長く吐く」と知る。

2. 「息を短く吸っているときには、「息を短く吸う」と知り、息を短く吐いているときには、「息を短く吐く」と知る。

3. 「全身を感じながら息を吸おう。全身を感じながら息を吐こう」と訓練する。

4. 「全身を静めながら息を吸おう。全身を静めながら息を吐こう」と訓練する。

第二の四考察（感受に関する組）

5. 「喜悦を感じながら息を吸おう。喜悦を感じながら息を吐こう」と訓練する。

6. 「楽を感じながら息を吸おう。楽を感じながら息を吐こう」と訓練する。

7. 「心のプロセスを感じながら息を吸おう。心のプロセスを感じながら息を吐こう」と訓練する。

8. 「心のプロセスを静めながら息を吸おう。心のプロセスを静めながら息を吐こう」と訓練する。

第三の四考察（心に関する組）

9. 「心を感じながら息を吸おう。心を感じながら息を吐こう」と訓練する。

10. 「心を喜ばせながら息を吸おう。心を喜ばせながら息を吐こう」と訓練する。

11. 「心を安定させながら息を吸おう。心を安定させながら息を吐こう」と訓練する。

12. 「心を解き放ちながら息を吸おう。心を解き放ちながら息を吐こう」と訓練する。

第四の四考察（智慧に關する組）

13. 「無常であることに意識を集中させながら息を吸おう。無常であることに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

14. 「色あせていくことに意識を集中させながら息を吸おう。色あせていくことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

15. 「消滅に意識を集中させながら息を吸おう。消滅に意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

16. 「手放すことに意識を集中させながら息を吸おう。手放すことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

第一章 身体と共に呼吸する

教えの証言

ブツダの教えを原典から学んだことのある人ならよく知っておられることでしょうが、「アーナーパーナサティ・スートラ」は「私が聞いたところによると」（しばしば「如是我聞」と訳されています）という言葉で始まります。ブツダの従兄弟で、最も身近な弟子の一人であったアーナンダの言葉です。彼はこう言うことで、「これを話したのは私ではない」、すなわちこの教えは彼個人が説いたものではないということ伝えているだけでなく、「これはブツダから直接聞いたことなのだ」というニュアンスで教えの正当性を宣言して権威づけています。

ブツダは最初の二十年間いろいろな侍者を使いながら教えていましたが、最後には一人に落ち着こうと決心しました。ブツダの随行者たちといえども人間であり、聖人ではありませんから、その地位に対するある程度の競争や駆け引きといったものがありました。アーナンダはそれに加わりませんでしたので、ブツダのほうを彼を指名しました。

アーナンダは興味深い条件を提示しました。彼はブツダがどこに行っても歓迎されるであろうこと、すなわち最上流の家々に招かれて最高の食べ物や衣を与えられるであろうことを知っており、そのような誘惑が自分の修行を危うくすることを心配していましたが、それらのすべてから外してもらえようように要求しました。彼はまた、もしも法話に関して不明瞭なところを感じたならば、それが何を意味しているのか確認できるまでブツダは彼に答え続けなければならないということと条件としました。もし彼が聞き逃した法話があれば、ブツダは彼のためにそれを繰り返さなければならないというわけです。

これは口伝の時代のことですから、古代人の多くがそうであったように、アーナンダは途方もない記憶力を持っていました。ブツダが入滅した三ヶ月後に、悟りを開いた瞑想修行者たちがブツダの教えの精髓をまとめるために集まりました。アーナンダは教えに関してあらゆることを聞いて理解していたのでその中心となりました。参加した瞑想修行者全員の合意が得られて初めて、そのストラが教えとして認められました。こうして「私はこのように聞いた（如是我聞）」という言葉は、承認されたことを示す印となったのです。

ピク（比丘）とはブツダが聴衆に対して用いた言葉であり、通常は「僧」と訳されています。しかし実際は、この教えは在家者のために説かれたものでもあります。この術語それ自体は真面目な修行者のことを指しているのです。この教えが説かれた修行の期間中には、年長の僧たちが十人、二十人、三十人、四十人とグループになった初心者たちを指導しました。サンガと呼ばれる共同体が形成されました。人間の営みとして、私たちの心が苦しみを作り出す現実に対処しようと取り組んでいる人間

の集いです。ここに出てくるように、理想的なサンガにはある程度の目覚めを体験しているメンバーが含まれていました。

今日でも仏教センターでは一般的に三ヶ月間のリトリートが予定に組み込まれています。この伝統は、インドの雨季がおよそ三ヶ月続いたことに由来しています。雨が降ってばかりいるので、農夫は一所懸命に働きますが、旅人はどこにも行けません。ですから集中的に修行するにはもってこいの時期でした。三ヶ月の終わりにはパヴァーラナ（自恣）という儀式がありました。それは修行僧たちにとって、皆から教示を受けて自分の振るまいと修行について反省してみるための機会になりました。

特に今回のパヴァーラナ式にあたっては、修行者たちが非常に精進して修行がともうまくいっていたので、ブツダはさらに一ヶ月余分に過ぎそうと言いました。その言葉が広がると、国中から僧たちがブツダと共に修行するためにやってきました。そしてそのひと月が終わる満月の日に、ブツダはもうひとつの法話をしました。悟りのさまざまな段階と僧たちが取り組んでいる色々な修行についての話から始まりました。それらを列挙した後で、ブツダはこの経典の主題として修行全般の基礎について、「この僧たちの共同体において、出息入息に関する気づきに専心しつづけている者たちがいる」と述べました。

ブツダはどんな修行について話すときでも、それをテーマにどこまでも細かく噛み砕いて解説することができました。彼は極めて巧みな教師で、どんなグループに話しかけているかによって異なった方法論を用いました。けれどもそこには基本的に「四つの真理」というただひとつの教えがあるだけです。すなわち——苦しみがある、その苦しみにには原因がある、その苦しみにには終わりがある、その

苦しみを終わりに導く方便がある、という四つの真理です。それ以外の教えはすべてこの枠組に当てはめることができるのです。それ以前にも呼吸への取り組みについて話したことはありましたが、ブツダはこの機会に呼吸に関する教えの本質的部分すべてをひとつにまとめました。明らかに彼はこの教えが大きな可能性を持っていること、究極的には「明知と解放」をもたらしことを信じていました。ブツダは導入部の終わりで「瞑想修行者は、森に行き、木陰に行き、あるいは空き家に行つて足を組んで坐り、身体を真つ直ぐにして、気づきを前面に向けて確立する。常に気をつけて、瞑想修行者は息を吸い、気をつけて瞑想修行者は息を吐く」と、呼吸瞑想の基本を簡単に指導します。もちろんさらに細かく言うべきことはたくさんありますが、しかし同時にこれ以上言うべきことは何もありません。もし私たちがこの教えに従うことができたならば、後の修行は自然についてくるからです。

ブツダが森や木陰のことに触れているのは、私たちが慣れ親しんだ環境から身を引くこと、つまり食料がいつぱい詰まった冷蔵庫とか、テレビ、ステレオ、本棚などが置かれている欲望と執着のための場所から離れるべきであるということを言いたいのです。ここにいる私たちのほとんどは、一定の期間、集中的に修行できる瞑想センターや僧院などの「空き家」を選びました。その「空き家」は、あなたが自分の家やアパートの中に特別に用意した場所、いつもの気を散らされてしまうものが何もない所でもかまいません。

注意を散らすものが何もない場所をもつことは、特に瞑想を始めたばかりの人には助けとなります。子供用自転車補助輪や泳ぎを習い始めたばかりの人にとっての浮き輪のようなものです。正しい修

行は場所を選ばず気をつけていること、すなわち日常生活のあらゆる場面で修行をすることではあります。そうはいっても、瞑想のために用意された安全な場所があることは、どんな場合にも助けになります。

ブツダは足を組んだ姿勢のことについて触れています。これは東洋の伝統的な坐り方です。両方の膝とお尻の三点によつて、三脚の椅子のように体重が安定して支えられるので、瞑想という目的のためには理想的なのです。西洋人はクッションやベンチを用いて膝やお尻を支えたり、あるいは椅子に坐つて同じことをしています。大切なのは安定性と心地よさです。これが坐り方を身につける道のはじまりですが、学ぶべきことはまだまだあります。そのプロセスの第一歩は、自分にふさわしい安定した坐法を見つけることです。

「足を組んだ姿勢」というのは結跏趺坐（両足が反対側のももの上につけている坐法）あるいは半跏趺坐（片方の足が反対側のももの上にある）のことを指しているのだろうかと迷う人がいます。おそらくブツダは結跏趺坐のことを言っていたのでしようし、それが大変に安定した姿勢であることは疑う余地がありません。たぶん理想的なものでしょう。結跏趺坐が非常に重要であると考えて、私にそれをマスターするように求めた先生がいました。私には十年かかりました。最初の年にはまったくできませんでした。次の年には五分ほどできるようになりました。また彼は私があまりにも本の虫であると感じたので、結跏趺坐をしていられる時間だけか勉強させてくれませんでした。たしかに読書時間を切り詰めるのにはいい方法でしたが。

今では私にとって結跏趺坐はとても心地よく、最も快適な坐法となりました。しかし、普通始めた

ばかりの人がそんなにまでして習う価値はないと思います（ただ、もしあなたが最初から結跏趺坐が組めるのであれば、そのように坐り、後は自然に姿勢が成熟するに任せるのがいいと思います）。もし現実的に結跏趺坐が無理ならば、それは単に苦しいだけで、グルマを修行する真の目的から心をそらすだけの結果になりかねません。というのも、いとも簡単に我を張るきっかけになるからです。私が結跏趺坐をマスターして数年後のことですが、別な先生が私の坐っている傍らを通り過ぎたとき、肩をポンと叩いて私の結跏趺坐のほうを「それがお前の問題のすべてだよ」とジェスチャーで示しました。結跏趺坐も執着すれば問題です。

安定した真つ直ぐな姿勢で静けさと威厳を保って坐っている、という単純な行為それ自体が重要なことなのです。まったく動かないということはダンスや武術と同じくらいに表現的な行為です。ブツダのように坐ることができたならば、自らの内にある仏性を見つけることができるでしょう。そういうった威厳というものは自己イメージと何の関係もありませんし、決して見せかけなどではありません。強風と大雨を伴った激しい嵐の中に立っている一本の木を思い描いてみてください。その木は風に揺さぶられ、今にも倒れそうですが、しっかりと深く根を張っているので倒れることはありません。私たちの修行の中では、不安や寂しさ、あるいは怒りといった強烈な感情が嵐だとすれば、安定して坐る姿勢が深く根を張ることに当たります。落ち着きと安定性を培っていくことが坐所を得ることのすべてです。

感情は心の中にあると考えられますが、分けることはできるにしても身体と心は相関していますから、安定して坐る姿勢を培っていくためには心も重要な要素です。しっかりと坐れるようになれば、