

どんな嵐が来ても大丈夫です。自分の感情を本当に経験することができません。感情を実際に経験することが感情から自由になるための鍵となるのです。

坐る姿勢は修行の付随的な要素にすぎないのではなく、とても大切な部分です。気づきの働きを支えるための堅固な身体的土台を持つているかどうかは、修行の成熟に決定的に関わっています。もちろん究極的には、この經典をさらに深く吟味していくとわかるように、深い意味において結跏趺坐しなくてはならないのは心なのです。

目は閉じるべきか開けるべきかという質問もよくあります。テラワワグのヴィパッサナーの伝統では目を閉じて坐ります。禪やチベット仏教などのその他の伝統では目を開けて、あるいは半眼にして坐ります。閉眼学派の主張者たちは、目を開けておくと気が散りやすいと言います。開眼学派は目を閉じておくと幻想が現れたり眠くなると言います。私にとってはこれらのいずれも真実ではありませんでした。一番大事なことは、こんなことから問題を起こさないということ、そのことに気を取られすぎないということです。自分にあつた方法を見つけて、それを修行してください。

真っ直ぐに心地よく、リラックスしてバランスがとれているようにしなさい。やみくもに頑なでいると、背骨の基底部が硬直して、姿勢について他の考え方ができなくなってしまうが、そうではなく、リラックスした意識的なまっすぐさ、内部から生じる直立性が大切です。直立した姿勢は呼吸を容易にし、呼吸の通りがよくなれば身体はリラックスします。これら二つの要因は相互に支え合っているのです。

安定した姿勢を確立させたならば、気づきを高めていきなさい、とブツダは説いています。

親しみとしての修行

「気づき」は「アーナーパーナサティ・ストラ」の中で頻繁に使われる用語ですが、それが何であるのか先に進む前によく理解しておいた方がよいでしょう。私たち人間には、あらためて関心を向けてみるまではあたりまえだと思いこんでしまっているような、とてつもない才能があります。すなわち、この世界でそれぞれの命を生きているほかの生き物たちとは違って、私たち人間には何かをしなからそのプロセスを意識することができるといふ能力があるのです。

気づきはしばしば鏡に喩えられます。鏡はそこにあるものをただ映し出すだけです。それは考えるプロセスではなく、概念以前、思考以前のものです。思考について気づいていることができます。考えることと、思考が起こってくるのを知ることとの間には大きな違いがあります。前者は思考が心の中で追いかけてつこをしている状態であり、後者はそうしたプロセスが私たちに映し返されている状態です。

気づきは現在の一瞬にのみ生じることができます。過去のことを考えているならば、それは記憶です。もちろん記憶について気づいていることはできますが、そのような気づきは現在にのみ可能なのです。

気づきには偏見がありません。映し出したものを裁くことのない鏡のように、どんなものに対しても賛成も反対もしません。気づきにはそのもの自体を見ること以外には何の目的もありません。何と

かして向上させようとして、起こっていることに何かを付け加えようしたり、あるいはそこから何かを差し引いたりするようなことはありません。

気づきは、経験から遙か彼方に隔たったところに立って双眼鏡で眺めている人のように、孤立したものではありません。気づきは、十分に深く生きながらそのまっただなかで目覚めているような、人生への参加形態のひとつです。さらに、気づきは瞑想道場の中に限られたものではありません。呼吸のような単純なプロセスにも使えますし、恐怖や寂しさのような張りつめた不快な感情にも気づきを向けることができます。私たちのふだんの生活の中でも気づきは可能です。やがてそれはテクニクというよりはひとつの生き方になってきます。

私が個人的に「気づきある生き方」から連想するようになった言葉に「親密さ」があります。十三世紀の偉大なる日本の道元禪師は、「悟った心とは何か？」と問われたときに「すべてのものと親密な心である」と答えました。簡単なたとえをあげるならば、森の中を歩いていて美しい樹か花に気を引かれたとしましょう。通常の人間の反応は心を働かして、「何と美しい樹だろう、樹齡は何年くらいだろう？ この樹に気がつく人はそういないかもしれない。ひとつ詩でも書いてみようか……」などと考えることでしよう。

気づきの態度はその樹をただ見るだけです。後で検討するように、樹を見たなら、しばらく呼吸に集中して、思考が静まるのを待ちます。それからその樹を見つめるのです。あなたと樹との間には何もありません。分離されていません。あなたは樹とひとつになっています。

これは、ときにそう思い込む人がいるように、考えることをおとしめているではありません。考

えることは人間の素晴らしい活動です。ブツダの教えそれ自体も、その他多くの人間の驚くべきことの中にあつて、考えること抜きでは不可能であつたに違いありません。しかし、考えることはしばしば私たちと経験との間に入りこんできます。入りこんでくるほどに、私たちはその瞬間の経験と疎遠になります。気づいていないのです。

気づきは自然の中の感動的な瞬間にのみ向けられるべきものではありません。リトリートで強調されることです。便所掃除やゴミ出しなどといった最も日常的な仕事の中で気づきを向ける訓練をします。私の人生経験からの例でいうと、近年になって、私は皿を洗うときに口笛を吹いていることに気づくようになりました。そればかりではなく、口笛で吹く歌は古いものになりがちで、一九五〇年代のものが多いのです。

それからだんだんとわかつてきたのですが、私は十代の頃、姉と皿洗いを分担していました。今は皿洗いなんでなくてもないことです。当時の私にとってはひどく面倒なことでした。多分、いやな皿洗いをやりぬくために口笛を吹いたのでしょう。そして、あれから何十年たった今でも、私は同じ曲を口笛で吹いています。

気づきの任務は、「私の修行は失敗してしまつた。大人としての残りの人生ではもう二度と口笛を吹くまい」というように、自分自身を腕ずくで頑なな態度に押し込めてしまうことではありません。口笛を吹くこと、歌うこと、あるいは考えることがあなたを経験から分離させているのを見つめるだけのことです。いったんそれを見つめたならば、べつに口笛を吹いてもかまいません。もはや口笛は、私が皿洗いという経験とじかに触れ合うことを妨げるものではなくなっています。口笛と皿洗

いはもうお互いに衝突し合つてはいません。二つのことがひとつになったのです。

私が教えるときによく使う何世紀も前の公案があります。公案とは禪の伝統から来たもので、弟子たちが修行を進めるために瞑想する問題です。古い禅院では寒暑はけつこう重要な問題でした。人々は一年中修行していて、もちろんセントラルヒーティングもエアコンもありません。それで、「極端に暑かったり寒かったりしたときには、どのように修行するか？」という問題が生じました。

幾星霜にわたつて相当な数の答えが出されました。「暑さも寒さもないところに行け」と答えると弟子は、「そんなところはどこにあるのだろうか？」と考えます。するとその先生は謎めかして、「暑いブツダ、寒いブツダ」と答えます。さらに輪をかけて、「暑さが殺す。寒さが殺す。暑くするな、寒くするな」となります。

ここでの教えは、経験に概念を付加してそのもの以外のものを作り上げるといふ、すでに述べた私たちが持っているのと同じ傾向に関するものです。事実はその温度があるということですから。あなたは顔から汗を滴らせながら、あるいは歯をガチガチ震わせながら坐っています。そうした特定の感覚が、あなたにとつてのその瞬間なのです。その不快に対して概念を付加したとたんに、苦しみが始まります。「脱水状態になったらどうしよう？」「熱バテしたらどうしよう？」「霜焼けになったらしないだろうか？」「暑さ寒さのせいで死んでしまったらどうしよう？」「まだ九月なのになんでこんなに寒いんだ？」「何で家にいなかったのだろうか？　そうすればこんな問題はまったく生じなかったのに」などなど。

確かに何らかの方策を講じなければならぬ極端な状況があり、気をつけていれば最初にそのこと

を察知するでしょう。しかしたいいていの場合、私たちは通常の気温の範囲内におり、そこでは実際に顔から滴る汗を感じたり、あるいは身体が震えているのを感じて、その経験と親しむことが気づきの任務となります。ブツダは暑いときには汗を流すでしょうし、寒いときには震えるのです。

私たちはときどき真に悟った人はそのような条件に影響されないのではないかという誤解を抱くことがあります。ブツダは暑さ寒さを感じしないのではないかと。実際には、真実はほぼその反対です。ブツダならばその暑さ寒さを大変事細かに意識しているでしょう。そしてその微妙な変わり具合をすべて感じているでしょう。しかし彼はそのことでじたばたすることはありません。暑さ寒さはただそのままなのです。

もちろん親密さという主題はしばしば関係性の観点から話題にされますし、現代社会にとりついた強迫観念となっています。人々はときとして親密さを経験したくてたまらなくなりますが。しかし、自分自身と親しくなるまでは誰か他の人と親しくなるのは非常に難しいことですし、同種の思考プロセスが関係性に支障をきたし、その関係性は人生のあらゆる物事に支障をきたしてきます。私たちは自分や他人のイメージを築き上げてしまっていて、型にはまった交際においては生身の人間同士が出会うことはまったくありません。修行はそのすべてを打ち破り、それらのイメージを突き破ってその瞬間に現実を起こっていることに到達します。本当の親密さというのは何か特別な経験を求めたりするのではなく、物事があるがままに見ることなのです。

最後に、悟りとは宇宙全体との親密さを経験することです。分け隔てられていたものは何もありません。あなたは、今この一瞬の生の中身と合一するプロセスの中にまったく消え去ってしまいます。

合一するがゆえに、それ以上生きいきとすることはありません。有名なチベット人の師、カル・リンポチエはこの真実を美しく言い表しています。

われわれは幻想の中に生きている。

そして物事の見せかけの中に。

現実というものが存在する。

われわれがその現実である。

おまえがこのことを理解するとき、

おまえはおまえが何物でもないことがわかるだろう。

そして何物でもないことが、

おまえが万物であることなのだ。

これがすべてである。

人生の源

ただ経験と共にあるというこの気づきの特質は、しっかりと坐った姿勢をとったときに瞑想者の中に現れてくるものです。まず最初に、瞑想者は大変に単純なプロセスに意識を向けます。

「常に氣をつけて瞑想者は息を吸い、氣をつけて息を吐く」

これは簡単そうに聞こえますが、試したことのある人なら誰でもご承知のとおり、奥が深くて難しい修行です。息に集中するということは、実は生命力に集中していることになるのです。人生は最初の一息から始まり、最後の一息で終わります。呼吸を考察するということは、人生そのものを考察することになるのです。

この真実をついているインド古来の教えがあります。人間のすべての器官、すべての感覚、インドの伝統では五感に心を加えた六つに分類されますが、それらが会議を開いたそうです。どの会議でも、まず最初に誰が世話人をするのか決めなければなりません。視覚がいきなり飛び出して、全員をうつとりさせる美しいイメージを作り出し、切り札を出します。嗅覚が立ちあがって、強烈でこびりつくような芳香を作り出し、誰もが期待でぞくぞくしてきます。でも味覚は世界各地の料理から集めた美味珍味でその上をいきます。聴覚は素晴らしいハーモニーを創り出して全員の涙を誘い、身体は全員にエクスタシーを感じさせる身体感覚を引き起こし、心は真理の美しさに彩られた知的な理論を展開しました。

それらにまじって、感覚のひとつにも数えられていない息が顔を出して世話人になりたいと言います。息が見せることのできるものといえただだ出入りする息だけ、他のものたちの面前ではそれほど印象的だとはいえません。息に気づくものは誰もいなくらいでした。他の感覚たちは誰が選ばれるべきかについてすさまじい言い合いを始めました。息はがっかりして出て行きはじめました。するとイメージはかすれはじめ、味覚は味を失い、音は消えてしまいました。「待ってください」感覚たち

が叫びました。「戻ってきてください。あなたがリードしてください。私たちにはあなたが必要なんです」。そして息が戻ってきてふさわしい席につきました。

ときとして、修行を始めたばかりの人は特にそうですが、息を見つめるのが退屈に感じる場合があります。私は彼らの興味を目覚めさせるためにこの物語を話して聞かせようとするのですが、たまにはもつと極端な方策を講じなければならぬこともあります。ある新しい瞑想者は面接にやってくるたびに、「息はとつても退屈です」と慢性的な嘆きを漏らしていました。とうとう私はブルツクリン・ヨーガを知っているかと彼に聞きました。彼は知らないと言いました。そこで私は彼に口をピツタリと閉めて指で両方の鼻の穴をふさぐように言いました。私たちはそうやって、とうとう彼が手を鼻から離してあえぎだすまで、しばらく坐っていました。そして私は彼に言いました。「息って退屈なものかい？」

古代インドの人々は息に対して非常に敬意を払っており、息が持つ心身への強い影響力を深く理解していました。事実、インドのすべての精神科学が何らかのかたちでの「プラナーヤーマ」を持っていました。プラナーヤーマは「呼吸のコントロール」と訳されますが、この訳語はその本質をつかんでいるとはいえません。私たちの学ぶ経典の中で、パリー語の「アーナーパーナサティ」というのは、生命エネルギーが入ってくるときの「アーナ」と、いらなくなったものが出て行くときの「アパーナ」という二つの部分から構成されています。「アーナ」と「アパーナ」が結びついて「アーナーパーナ」となります。ですから、この経典は出入息のプロセス全体に対する意識に関するものなのです。

ヨーガ的呼吸法としてのプラーナーヤーマは、ほとんどが息をコントロールする形態を取ります。それに対して呼吸に関する一種の仏教科学であるアーナーパーナサティは、呼吸のプロセスに委ねて息をありのままにしておくことによつて、いくつかの同様の成果をあげていきます。ある一定の期間や年月にわたつてこの修行を続けるならば、心理的身体的な経過につれて呼吸がより充分に、深く、静かになり、呼吸の質が向上していくことに疑問の余地はありません。

人は皆呼吸しています。呼吸していることを知れという教えは、決して理知的な意味ではなく、出る息と入る息の感覚そのものを意識していなさいということとです。この最初の指導の中にさえ、呼吸がそれ自身の自然に従つていくに任せること、そのままの息をすることという非常に重要な学びがあるのです。息を深く保つたり、浅くしておこうとするではありません。息がどうなっているのかをただ見つめるのです。

こうした修行は、すべての物事をコントロールし、方向づけ、指押しようとする生涯にわたる傾向とは正反対のもので、私たちは混沌を恐怖し、物事をそれぞれの場所に保つておかなくてはバラバラになってしまうのではないかと恐れています。私たちのほとんどがコントロールすることが上手で、本当はもっとうまくなりたいたいものだと思つています。私たちには、呼吸にまたがつて、押したり引いたり手助けしたりする傾向があります。そのうえ呼吸がこの素晴らしい経典の一部であることや生命力そのものであつて悟りにまで導いてくれるものであることを聞くと、特にその傾向が強くなります。そのすべてがエゴを呼び起こす高らかなラツパの響きのようなもので、エゴはすぐに息がどのようであるべきか命令し始めるのです。私たちは深い呼吸が身体をリラクセスさせるといふ話を聞くと、完

成された瞑想者はいつも深い呼吸をしているにちがいないと考え、ときには大変微妙な仕方呼吸を少しだけ長くしようとしてしまいます。

しかしそのような教えはありません。この教典の教えは、息をありのままに、呼吸に委ねることです。この最も初歩の教えの中にも、ダルマの修行の中心となる委ねの技術が含まれているのです。

もし呼吸に干渉することなく、息を自然のままに任せられるようになれば、やがて呼吸以外の他の経路においてもそうできるようになるでしょう。感受をありのままに、心をありのままに任せられるようになるかもしれません。私たちは何が起こるかを恐れるあまり、心を必要以上にコントロールしてしまいます。しかし心をありのままにすることを通してのみ、やがてはどのようにして自由の中にリラククスして入って行くのかを学ぶことができるのです。その自由のことを仏教はときに私たちの本性といい、禅は「両親が生まれる前の自分の顔」といいます。ある有名な禅の公案では、禅匠は修行者に対してその顔を見せてみろと要求します。アーナーパーナサティでは呼吸を意識することによって同じことをするのです。

たとえ二、三分でも息を意識しながら坐ってみると、この修行は自分の中にあるすべてのものに対して、その顔を見せるように公開招待状を出しているようなものであることがおわかりでしょう。自分の野蛮な心が見えてきます。誰にでもあるものですが、最初のうちは圧倒されてしまいそうです。もちろんそれはずっとそこにあつたものなのですが、こうして集中してみることによってはつきりと浮かび上がってきたのです。

究極的な目標——それは簡単にできることではなく時間もかかりませす——は何かというと、たとえ

ば怒り、寂しき、絶望といったあらゆる経験がそのエネルギーと共に浮上してくるままにすることです。これらのものが沸き起こってくるのを受け入れ、意識の光のもとで変容させるのです。こうした意識状態には莫大なエネルギーが存在しており、私たちは多くの時間そのエネルギーを抑圧しています。そのため、そのエネルギーを失なってしまうばかりか、抑圧のためにまた大量のエネルギーを使っているのです。私たちが徐々に学んでいくのは、怒り、寂しき、絶望といったものの出現を許し、それらがおのずから変容し、そのエネルギーが解放されていくようにすることです。この修行においてあなたは問題を解くのではなく、問題を溶かしてしまふのです。

しかし、出発の時点で誰もが直面するこの野蛮な心は多くの修行者を落胆させます。仏教の伝統ではこれを称して「猿心」と読んでいます。酔っぱらった猿がもつともつと大きなバナナを求めてジャングルの中を枝から枝へととめどもなく移り歩いているようなわけです。ときには猿でいっぱい半狂乱の檻のような気がすることもあります。とはいえ、ある単純な経験をしてからというもの、この数年の間、私はこれとは違った比喩を使っております。

犬的心理

かつて友人を訪ねたおり、彼は犬にプラスチックの骨を投げて取りに行かせながら犬と遊びつづけていました。それは本物の骨でないばかりか、骨とそっくりに似せた物でさえなく、プラスチックの

上にいくつかの肉片が描かれているだけのものでした。にもかかわらず、友人が何回その骨を投げて、その犬は非常に興奮しながら追っかけるのです。何の栄養もないプラスチックの骨を、あたかも何か自分を満足させてくれるものであるかのように、追いかけてつづけるのです。突然私は、それは思考を追っかけている自分の心のことだと悟りました。もちろん心は、いくつかの肉片が描かれただけのプラスチックの骨を追いかけているとは思っていません。人生に重大な影響を及ぼす何かを追求しているのだと思っっているのです。しかし、心が追いかけている対象をもっと詳しく見てみると、同じように何の栄養分もないことがわかります。

犬と比べて、ライオンのことを考えてみてください。あの威風堂々とした風格で坐っているライオンにあなたが骨を、こともあるうにプラスチックの骨を投げたら、どのような反応するか想像できますか？ 一顧だにせず、あなたの方をじっとにらみつけることでしょう。ライオンは本源に集中するのです。目の前に飛んでくる骨をあれもこれもと追いかけるのではなく、ライオンのようにしっかりと目的を見据えて深い静けさをもって坐っている、そのような態度を身につけなくてはなりません。獅子心を育てなくてはならないのです。

数年前のこと、後から思い出すと恥ずかしさで身もちぢむ思いがしますが、このような心の習慣的な傾向がどれほど強いものであるかをただただ教えられたことがありました。私はインサイト・メデイテーション・ソサエティで個人リトリートに入っていて、朝十一時三十分に分自分の部屋で瞑想していました。リトリートもほぼ半ばに差しかかって、特にその坐禅の中では心が大変に静まっており、喜びと至福と安らぎに満たされていました。「これだ！ 本で読んで以来、長年心の底から獲得した

いと願ってきたものだ。完全円満な悟り。もう少しでそれが手に……」

ちょうどそのとき、ランチのベルが鳴りました。センターにはゴングのようなものがあって、ベル係の人が鐘を鳴らしながらホールを歩いて行くと、美しい音色が響きます。すると私はためらうこともなく足を解き、立ちあがって、ご飯と野菜をもらいに歩いて行ってしまいました。「おい、ちょっと待てよ」と自分自身に呟いたときにはもう後の祭でした。この物語をどのように見たとしても、ひとつの事実は明らかです。悟りよりも美味しいご飯の方が欲しかったのです。

このことを考えていて、以前話に聞いたことのある日本の見世物のことを思い出しました。猿に衣装を着せて、さしずめ私たちにとってはシェークスピアにあたるような、古典劇の中の役を教えて演じさせるということでした。大した茶化しものです。よく知られた劇の、日本のあらゆる演劇の中でも最も有名な場面のひとつで、舞台上上った二匹の猿が一匹は天皇にもう一匹は將軍に扮して、たいそう劇的な対決を演じていました。そのとき観客の中の誰かが舞台上にバナナを投げました。芝居の盛り上がりもそこまで。

私たちの心の動きというのはそんなものです。宇宙の究極的な真理を考察しながら極めて崇高なムードになっていたとしても、夕食のベルを鳴らしてごらんさい、バナナを投げられたみたいなもので、そんなものは雲散霧消です。「もし好まざるもの、あるいは嫌いなものが現れてくると、心は混乱に陥ってしまう」と道元が言っているとおりです。

ですから私たちは修行において、犬的心理からどっしりと安定したライオンの心のようなものになつていかなければなりません。タイの伝統では、枝の小屋から始まって、竹の小屋、そして石あるい

は煉瓦の小屋へと移っていくという色々な種類の小屋の比喩を使います。嵐が吹き荒れて、条件が悪いときには避難する堅固な家があるということです。始めたばかりで、まだ心の静けさを得ていないときには、家なしのようなものです。避難するところがないということです。

多くの初心者が呼吸は体のどこで見つめるべきなのかという質問をします。私はブツダの教えを幅広く読み、多くの学者たちに尋ねましたが、ブツダがこの質問に対して正確にこたえと答えているところはありません。それにもかかわらず、多くの伝統的な先生たちは大変に特定の答え方をしています。呼吸を見つめる場所は腹部だという人もいれば、鼻腔あるいは胸のあたりだという人もいます。私としては、どこでもかまいません。それは個人的な好みの問題にすぎません。

長年の間にかなり多くの瞑想を学ぶ人たちと接してきましたが、その人にとって最も鮮明に心地よく見つめられるところ、注意を保ちつづけられそうなおとこで呼吸を追っていくべきだと思えます。そうした場所も、坐るたびにいつも最も鮮明であるということはありません。しかし、次から次へと焦点を変えないことが重要です。それでなくても落ち着かない心を助長してしまうことになりすべから。注意を鼻腔、胸あるいはお腹に置いて、ある程度の一貫性をもってそこにとどまりなさい。修行が熟してきたら、注意をそれほど厳密に固定する必要はなくなるかもしれません。呼吸が体全体を通じて現れては消えて行くのについていけるでしょうから。

何世紀にもわたって補助的なテクニクが開発されてきました。心は次々とさまざまなことに飛びついては気が散ることになるので、心に何かすべきことを与えておくのが役に立つ場合もあります。簡単なテクニクのひとつが、心の中で数えることです。吸う息吐く息のどちらかを一から始めて十

まで数えます。吸う吐くのどちらかがより鮮明で追いやすいという人もいます。もしあなたもそうだったら、どちらでもいいですから一貫して追いやすい方から始めてください。息を十まで数えたら、また一に戻って始めます。もし心がさ迷ってしまつていつのまにか数えるのを忘れてしまったなら、一に戻って始めます。そのとき自分を責めてはいけません。いつも失敗してばかりで、自分が嫌になつてしまいますから。子供がゲームに興じるように、遊び心を持つてやりなさい。

十まで十セットでできるようになったら、絶対そうしなければいけないというわけではありませんが、今度は鮮明でなかつた方の息に替えてみます。双方を十まで十セットできたら数えるのはやめて、ただの息と取り組みます。どうしても十息までたどり着けない人は、五から始めて十まで進んでください。これにはルールは何もありません。何があなたの助けとなるかだけが問題なのです。

数えることを取り上げたのは、それがとても単純な心の作業だからであることは火を見るより明らかです。いくつを数えているかとか、どれくらい多く数えられたかは重要なことではありません。心にとつて、数と息とがひとつになることが大切なのです。もうひとつの可能性としては、「バリカンマ(準備作業)」と呼ばれる瞑想のテーマとして用いられる言葉を使うこともできます。タイ国では、ブツダ(覚者、知者)の呼び名のひとつである「ブツドー」(名詞の主格形)を入れる息と出る息にわけ、「ブツ・ドー」として使うことがよくあります。西洋人には外国語なので心地よく感じない人もいます。その場合には「入る(三三)」「出る(三三)」という言葉が同様の効果を持ちます。

テイク・ナット・ハンは、多くの美しい「ガーター」と呼ばれるダルマ・ポエム(教えの詩)を紹介しています。ガーターを息に合わせて唱えると注意を安定化させる方便となります。私としては、

瞑想者をできるだけ早く概念的な補助道具から乳離れさせて、何物も仲介しない呼吸に対する注意そのものへと仕向けたいと思います。しかし、各人の修行はそれぞれに特有な仕方で開催していく必要があるのです。

人によっては、呼吸はあまり快いプロセスではありません。しばしば感情的ブロックを伴う不自然な呼吸をずっと続けていると、息が魅力的な注意の対象ではなくなってしまう、そのため多くの空想やその他のかたちの注意散漫をもたらします。アーチャン・ブツダグーサは毎朝瞑想を始める前に鼻腔を洗うように示唆しています。茶さじ四分の一くらいの塩を入れたコップ一杯のぬるま湯で、片方ずつ鼻腔から吸い込んで、鼻腔の粘膜をより敏感にしようというのです。ハタ・ヨーガや太極拳、あるいはその他の呼吸に集中する身体的な訓練をするのもよいでしょう。呼吸しやすくなる助けとなるものなら何でもあっても、息をさらに魅力的な注意の対象としてくれるでしょう。

最終的には、瞑想の対象に対するある程度の献身的な態度を養う必要があります。誰でも始めるときは懐疑的なものですが、もしこの修行があなたに合ったものならば、自分自身をひたすらその対象に捧げるときが来るはずです。ブツダはしばしば呼吸を瞑想の対象としていました。ブツダは悟りを開くための助けとして呼吸を使ったのです。彼は悟ってブツダとなった後も呼吸を用いて修行を続けました。これから私たちは、呼吸が全宇宙であることを、次第に発見していくでしょう。それは一生涯をかけて学ぶ価値が充分あるものなのです。

呼吸はまた、現在の瞬間にとどまることを手助けしてくれる素晴らしい支えです。タイのアーチャン・チャー師は何が起こったときにも、「複雑にするな、そして現在の瞬間にしっかりとつかまっ

いろ」と、あたかもマントラのように同じアドバイスを繰り返したものでした。この言葉は修行を始めたばかりの初心者にも、この本を読んでいる上級の瞑想者にも等しく価値あるものです。今でも私にとって価値があります。もしあなたが初めて瞑想を学んでいるのならば、今すぐ十分くらい坐ってみようと決心するかもしれません。いいでしょう。でもそれを十分間と考えてはいけません。ただこの瞬間を坐ってください。それから次の瞬間。そしてその次という風に。

私が韓国で一年間過ごしていたとき、現在の瞬間にとどまることの重要性を大変ドラマチックに教えられたことがあります。そこには二ヶ月ほど滞在しており、先生が私と二、三人のアメリカ人の僧侶を田舎の僧院への徒歩旅行に連れて行ってくれました。私は前大学教授の居士として、アメリカの禪について、在家人の禪修行についてソウルでいくつかの講義をしました。先生は在家の修行を奨励しようとしていて、韓国人たちによい印象を与えようと私のために仕立てた三つぞろいのスーツをもって来てくれました。

二ヶ月が過ぎた頃、先生はス・ドゥツ・サー僧院で九十日の接心をする特別な許可を取ってくれました。私が一緒に旅行した二人のアメリカ人僧侶を含めて六十人の僧侶が参加することになっていました。私は唯一の在家居士です。先生は接心を担当する人たちに私がその接心を何とかやりきることができるとあることと、規則に従うことを請け合ってしまったのです。特に私が三つぞろいのスーツ姿を現したときには、韓国僧たちの間にはだいたい懐疑的な雰囲気がありました。彼らは私をからかい半分に、「紳士的なスタイルで修行なさるんですね。今度は私たちのやり方で修行しなくてはなりませんよ」と言いました。

事実、スケジュールはとても厳しく、十日もしないうちに十四人を残して全員が落伍してしまいました。毎朝三時に起床して、五十分坐って十分間きびきびと足早に歩くのを繰り返しながら、時計にしたがって夜の十一時まで坐るのです。実際に寝るのは坐ったのと同じ場所で、坐るための布団を広げて寝る布団にするのです。食べるのもまたそこで、毎日ご飯と野菜の食事を二回、夜には味噌汁をいただきました。私は以前に七日間の接心をしたことがありましたが、これはそれまでにやった接心のうちでも最も長く最もつらいものでした。

四十五口の中目に差しかかった頃、その僧院では九十日の真中で一週間眠らずに坐るのが古来の伝統であるというのを聞かされました。他のアメリカ人たちと私はそのことを聞いて、少しヒステリックになり、腹が立つてきて、そして怯えてしまいました。そんな伝統のことなど誰からも聞いていませんでした。私たちには馬鹿げたことのように思えましたし、よく見ても非人間的でした。私たちは逃げ出すことを考えました。しかし、先生が私たちに対するあれほどの信頼を表明したのを知っていましたので、逃げられないこともわかっていました。私たちはただそれをやらなくてはならないと決めました。

眠らずに過ごす一週間の最初の日はひどいものでした。一人の僧が慈愛の棒と呼ばれるものを持って歩き回り、その棒で私たちを目覚めさせておくために肩をひどく打ちます。横になってちよつと眠ろうとする誘惑は耐えがたいものなので、休み時間にふらりと外に出て行くことは許されませんでした。いつもなら二、三時間の睡眠をとっていた早朝の時間になると、私はひどく惨めでした。

二日目に、私は禅師と面接をさせてくれるようにお願いしました。その人はハエ・アン・ス・ニム

という名前の九十四歳になる老人で、とても衰弱していたので座布団の上への乗り降りも人に担いでもらわなければなりませんでした。彼は今回の接心に参加していたのではありませんが、過去に何回もやったことがあります。私は自分がどんなに苦しい思いをしているかを彼に打ち明けました。彼は必ずや眠らずの一週間をやり遂げることができるといいました。これまでに何人もの人がやり遂げている。何が問題なのかというと、疲労に加えて、私が「一週間眠らずに過ごす」という余計な重荷を背負ってしまったということでした。彼が言ったことは、「もし私がその重荷を下ろして、何事にも充分な注意を払いながら、一瞬一瞬、一息一息、すべてのことをすることができれば、一週間をやり通すことができる。坐禅の時間のすべて、歩く時間のすべて、休み時間のすべて、食事の時間のすべて、ただその瞬間にとどまっていなさい、そうすれば大丈夫」ということでした。

彼の言うとおりでした。それでもまだその一週間は苦しいもので、私は幻想を見るところまでいってしまいましたが、それでもなんとかやり遂げることができました。私の集中力は劇的に高まりましたし、坐ることに対する自信も深まりました。瞑想の中でより深く存在することができるようになれば、実際に少ない睡眠時間ですむようになります。

私としては、教えるときにそのような修行はさせません。身体に酷ですし、私は生徒の能力がもっとゆるやかに育っていくほうがいいと思いますから。しかし、あの日あの僧侶がしてくれたアドバイスは、あれ以来ずっと私の中にあつて、数え切れないくらい苦境から私を救ってくれました。坐禅のクッションの上であろうとそれ以外のところであろうと、どのような事態に直面していようと、このアドバイスがあなたを助けてくれるでしょう。