

アーチャン・チャーがこのことを一番うまく言い得ています。「複雑にするな、現在の瞬間にしっかりとつかまっている」と。

### 呼吸を歩行に持ちこむこと

私は自分が教えるすべてのクラスで、坐り方についての指導に加えて、いつも歩行瞑想を教えます。クラスにせよトリートにせよ、歩行瞑想は坐る瞑想からの休憩となり、立ちあがって血液の循環を回復する機会となります。しかしその一方で、特にテラワダの伝統では、僧たちはしばしば歩行瞑想に何時間も費やしていて、これも修行に不可欠な重要な部分なのです。

ブツダは、坐る、立つ、歩く、そして横になるという四つの姿勢のすべてに気づきを養っていくことが重要であると述べています。この修行では気づきを歩くことに持ちこみます。私たちはしばしばゆっくりとした様式化された形の歩行瞑想をしますが、そこで培った気づきは、家の周りや外を歩くと、それから運動のためにもっと長い距離の散歩やランニングをするときにも応用できます。修行を日常生活に応用する際に歩行瞑想が極めて重要となる理由は、それが動きの中の瞑想ということだけではなく、私たちが人生の多くの時間を歩くことに費やしているからでもあります。

私は二通りの正式な歩き方を教えていますが、そのうちの簡単な方から検討してみましよう。まず歩く場所を選ぶことから始めます。小さな歩幅で十五歩から二十歩くらい歩くことができる、邪魔物のない径がよいでしょう。バランスのとれた姿勢で立ち、坐る瞑想のときのように呼吸をしているこ

とに注意を向けなさい。もしそれが心地よいならば、両手を前に組んでもかまいません。背中で組む人もいますし、からだの側面に両腕をぶら下げておく人もいます。

身体はまっすぐに、どちらにも傾いておらず、リラックスしているとやりやすいでしょう。もし身体のだこかに緊張を感じたならば、そこに気づきを向けてあげると、たいていはそれだけで緩んできます。目は開いていますが、何かをじっと見つめることはありません。優しい眼差しを保つようにします。

まず最初に、吸う息を待ちます。吸う息が始まるにつれて、右足を上げます。踵が先に、次に足の裏、それからつま先が上がります。その息が続いているうちにその足を前に進めます。息を吐き始めるにつれて、その足を地面に下ろし、一步を踏み終わります。踏み下ろす足の踵は、もう一方の足のつま先よりほんの少し先に来ます。それから次の吸気を待つて、左足で同じような歩みをします。

呼吸が歩くペースを設定します。坐った後ではそうなるものですが、あなたがもしもゆっくりと呼吸しているのならば、とてもゆっくりと歩くことになるでしょう。呼吸にリードさせて、足の動きを呼吸に同調させるのがちょっと難しいところです。これには細心の注意が必要で、気が散る余裕などありません。これは呼吸をコントロールしないための素晴らしい修行であり、坐る修行のためにも価値のある技です。

径の端まで来たら、そこに立ち止まってちよつとのあいだ気をつけて呼吸します。それから向きを変えて反対の方向に向かつて同じように歩いて行きます。歩いているうちに、もしも何かの考えに夢中になって、何回も注意が歩くことから引き離され、心を奪われてしまうのであれば、立ち止まって、

心がはつきりとしてくるまで、夢中になつていた考えごと自体に加えて、呼吸に注意を向けるようになります。

足が地面を離れ、移動し、再び地面につくときに、注意は主として足に向けておきます。息は背景となつていて、足が動いて行くペースを指令しています。脚部全体といったも、つと広い範囲に焦点を当てたいと思うかもしれませんが、歩くという行為に注意を向けておきます。

もうひとつの歩行瞑想の方法はもう少し複雑で、信じられないかもしれませんが、さらにゆっくりです。吸う息が始まる時、右足の踵を上げるだけで、まだつま先は軽く地面についたままにしておきます。息を吐いている間はその足をその位置に保っておきます。それから次の吸う息に合わせてその足を上げて、前に動かし、地面の上に置きます。吐く息に合わせて体重をその足に乗せて、歩みが完結します。

この方法は前のものよりもわずかに複雑ですから、呼吸の微妙な側面によりよく注意する必要がありますが、そのために瞑想者によってはさらに集中力を高めることになります。

このようにゆっくりと歩いている間に気がつく感覚はごくあたりまえのものです。人々はしばしば瞑想の中でハリウッド映画のような特殊効果が起こるのを待ち望んでいて、最初はこのような微妙な感覚を取り上げません。取り上げたとしても、何でわざわざこんなものに気を回さなければならぬのかと思いがちなものです。問題は、ゆっくり歩くとときの微妙な感覚をそのまま感じる事ができるか、そして一回に一步を進めることができるかです。

やがては脚部とか足であるといった感覚が消えて、動きそのものに気がつくようになるでしょう。

それぞれの歩みを、徑を進んで行く一部としてではなく、それ自体に目的があるのだと思ってみることが大変役に立ちます。結局のところ、移動という観点から見たら、私たちの進歩はそれほど大したものではありませんから。実際、私たちはどこかへ行こうとしているわけではないのです。

もうひとつのテクニクは、普通のペースで歩いて、呼吸のプロセスに合わせて歩数を数えます。はじめは吸う息に合わせて「いち、に、さん」、次に吐く息に合わせて歩数を数えます。呼吸にペースを押しつけようとせずに、自然に呼吸が流れるようにします。この方法は機械的になりがちですが、歩いているときに肺が必要とする空気の量は変化しますから、注意を怠ってはなりません。始めのうちは、歩くペースが呼吸に影響するかもしれませんが、時間がたつうちに呼吸が歩みに影響を及ぼし始めるでしょう。その二つが統合されて、ひとつのプロセスをつくっていきます。

歩きながら呼吸と共に修行することもできます。どんなペースで動いていても、呼吸を第一の対象として注意を向けるのです。もちろんいくらかは歩くことを意識して、繰り返して呼吸に帰ってくるようになります。しばらくのあいだ呼吸を意識する修行をした後で、呼吸と身体感覚が分離できないものとなっていることに気づくかもしれません。そこに存在するのは歩きながら呼吸している身体と、それについての気づきだけです。

私はいつも瞑想のひとつの形として自然の中の散歩を楽しんできました。呼吸と身体とは統一された場であり、家の周囲を歩き回ったり外に出る際にこの歩きながら呼吸している身体に注意を向けるのです。これは無理やりそういう感じにするのではなく、気づきを培っていると、やがて自然とそうなってくるものです。そのとき、歩くことはあなたの人生の中でひと味ちがった活動になることでし

よう。

アメリカ文化においてはかつて、ソローが偉大なる歩行者であり、彼は歩行中の気づきの重要性を次のように話しています。

もちろん森に向かって歩を進めたとしても、それが私たちをかの地に連れて行ってくれないとしたら何にもならない。身体は森に入つてすでに一マイル歩いているのに精神がそれに伴っていないことに気づくとき、私は不安を感じる。午後の散歩で私は午前中の仕事や社会に対する自分の義務などをさっぱりと忘れるが、それでも村のことがなかなか頭から離れない場合がときどきある。何らかの仕事についての思いが頭の中を駆け巡り、私は自分の身体が存在するところにいる。正気を失っているのだ。何か森の外側のことを考えているのなら、森の中にいるのは何のためだ？

アッシジの聖フランシスはもっと簡単な言い方をしています。「歩くこと自体が説教にならないかぎり、どこへ説教しに歩いて行つても何にもならない」

ブツダも歩くことの利点を述べています。

歩行瞑想をする人には五つの報酬がある。徒歩での旅行に耐えられる。骨の折れる仕事に耐えられる。病気をしなくなる。飲食したものがよく消化される。歩いていると

きに得られた集中力が長続きする。

おそらくこの集中力と、そのような集中力を保って歩いているときに感じられる喜びとが、いちばんの報酬なのだと思います。

### さまざまな呼吸

さてこの経典の最初の考察です。中国の伝統では、これらの考察が違った順番で並べられています。呼吸に対する単純な意識が第一となり、それから第二と第三が結合されています。私はテラワダの順序の方が好きですが、一般的に最初の二つの考察をいっしょにして教えます。

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。

最初の二つの考察は、呼吸しているという単純な意識から呼吸の性質へと向かうものです。この焦点の変化は極めて自然に起こるものです。ブツダはここで、呼吸の長短だけではなく、他のあらゆる

属性についても認識するよう語っているのだ、ということではほとんどの注釈者の意見は一致していません。呼吸に精通してくると、その微妙な差異が知覚できるようになります。

ときに呼吸は絹やサテンのようにきめ細かで、自由に出入りします。ただ呼吸しているだけというのは何と素晴らしいことでしょう！ またあるときには麻のように粗く、出入りするために苦勞して進路を開きます。息がとても深くスムーズで、全身に影響を与え、とてもリラックスさせてくれるときもあります。そうかと思うと息が大変に短くて締めつけられるようで、あわただしく動揺しているので、心身ともに落ち着きなく居心地悪いときもあります。

問題が呼吸にあるのか、身体なのか、心なのか、一体何が最初に来るのかを知るのは容易ではありません。各々が他のものを左右しあいます。修行を長く続けていると、いずれにしてもこのように区分することが誤りであることがわかってきます。自分はこれらの部分からできていると思っていたのが、実はひとつのものだったのだ、と。それにしても呼吸はとても敏感な精神的パロメーターです。

呼吸を出会いの場として心と身体が結合するという、この全体的なプロセスについて学んでいくとわかるのは、気づきが非常に大きな影響をもたらしているということですが、影響といっても、呼吸をコントロールするとか、変えるといった問題ではありません。そうしなくても注意をはらえば呼吸の質が変わるのです。それはおそらく思考が少なくなっているためでしょう。息はより深く、微細に、きめ細かく、より楽しめるものになってきますし、身体はその効果を受けてさらにリラックスしてきます。

それは何かを得ようとするものではありません。得ようとするとかえって妨げとなります。その変

化は気づきの力を反映しているだけです。たとえばあなたが怒ったり心配しているとします。心臓の鼓動が激しくなり、身体が緊張してきます。けれどもしばらくのあいだ息と共に在ることができれば、つまりその感情を抑圧することなく、感情を感じつつ呼吸していれば、すべてが変化していきます。心は静まります。呼吸と身体は行動を共にしています。気づきが呼吸に触れたとき何かが起こるので、息の質は良い方に変わっていきます。

これは最初の二つの考察から学ぶことの一部です。単に息が長いか短いかだけではなくて、呼吸のもつその他すべての効力に気をつけます。このように呼吸に注意することで驚異的な結果が引き起こされるのです。

修行を続けていくうちに瞑想はひとつの技テクニックになっていきます。しかし瞑想の技について議論する際、何かを獲得しようという考えで始めてはならないということほぜひとつも強調しておくべきでしょう。これはあらゆる瞑想がもつ最大のパラドックスです。私たちはどこか目的地に着きたいと思っている——そう思わなければそもそも修行など始めたりはしなかつたでしょう——のですが、しかしここに行きつく方法はただここにしっかりと存在することだということです。A地点からB地点へ行く方法は、真にA地点に在ることだということです。何かを改善したいという希望を抱いて呼吸を見つめているとき、現在とのつながりがいい加減になってしまいます。現在こそ私たちが手にしているものすべてなのに。もしも呼吸が浅く、あなたの心身に落ち着きがないなら、きつとそうである必要があるのです。ですから、そのあいだはそうさせておきなさい。ただそれを見ているのです。

仏教の第一法則は、すべてのものは常に変化しつづけているということです。呼吸はいつもある特



定なあり方をしていなければならないなどと誰も言っていない。自分の瞑想にがっかりしたとしたら、そこには何かを獲得しようという考えが潜んでいる可能性が高いでしょう。それを見つめて、手放してください。修行がどのように自分の目に映ろうと、ただありのままを大切に育てていきなさい。あなたはそれを変えたいと思うかもしれませんが、受容という行為そのものが大きな変化なのです。受容には心を安定させて清澄にするダイナミックな力があり、それが最初の四考察の中核となっています。

## 的を射る

修行にとりつかれて、何かを獲得しようという考えが潜入して来る典型的な場面のひとつは、呼吸と共にとどまることを仕事にしてしまうときです。私たちはシンプルな指導を受けると、呼吸と共にあるときは成功でそうでないときは失敗のだと、すぐに成功や失敗のドラマを作り上げてしまします。実際には、呼吸と共にあること、心が迷い出してしまうこと、さ迷ったことを知ること、穏やかに戻ってくることに、そのすべてのプロセスが瞑想なのです。戻ってくるときに、自分を責めたり、裁いたり、失敗したという感じを抱かずに戻ってくるのがとても大事です。五分間坐っていて、千回戻ってこなければならぬのなら、ただそうしなさい。それを自分で大問題にしない限り、問題はないのです。

呼吸から離れたことを知るその瞬間は、つまるところ気づきの瞬間であり、将来そのように気づく

瞬間を増やすための種でもあるのです。最もよい点は、成功や失敗にこだわらぬ心を超越して、人生と  
いうのはさまざまな状態が入れ替わり立ち替わりして、変化しつづけていくものであると理解するこ  
とです。もしもあなたがすでにレーザーのように揺るぎない注意力を持っていたのであれば、瞑想な  
ど始める必要もなかったことでしょう。この最初の二考察の目的は呼吸をパーフェクトにすること  
はありません。自分の呼吸が本当はどうなっているのかを知ることなのです。

何年か前のある夏の朝、禪弓道の師範がサンガのために横範演技してくれたのを見たことがありま  
す。大きな野原に百五十人ほどの人々が集まっていました。師範は標的を設置し、袴や手甲その他あ  
らゆる道具一式で日本風な装束に身を包んでいました。矢が放たれる前には細々とした儀式が執り行  
なわれ、私たちの誰もが矢が中心を射抜く瞬間を待ち望んでいました。あらゆる唱えごとや儀礼的な  
仕草の後で、とうとうその瞬間がやってきて、緊張感がピリピリと伝わってきました。師範は矢をつ  
がえて弓の弦を引きました。私たちは息をひそめます。師範は弦を引いたまま永遠にそこに立ってい  
るかのようでした。次の瞬間彼は突然向きを変えて空中に矢を放ちました。群集からは大きなどよめ  
きがありました。弓道士は大声で笑い出しました。

師範は標的にこだわるのが大切なのではないということを教えてくださいました。西洋人には非常  
に強力な「……のために」精神、すなわち目的意識があります。私たちはAからBへ、BからCへ行  
きたくてしかたありません。理想はAから直接Zに、中間のステップをすべて飛ばして、最初の日か  
ら博士号を取りたいのです。簡単なレッスンをひとつ受けただけで悟りたいのです。私たちの心はす  
べての時間を計算に費やしています。すべてが目的のための手段と化しています。

しかしそれでは大切なものを見失ってしまいます。ひとつひとつの息の瞬間が手段であり目的であります。悟るために呼吸を見ているではありません。ただ呼吸を見ている、呼吸に根をおろしている、ライオンのように呼吸と共に坐っているだけなのです。突き詰めて見れば、悟りというものもまたひとつの骨にすぎません。私たちが心の中に持っている概念なのです。

この教えは、先入見、心配、プラン、恐怖といった心を埋め尽くしているすべてのもの、すべての骨を手放し、それらを後にして呼吸の中に消えて行くようにと指導しているのです。手放したものに再び捕まえられてしまったら、また穏やかに呼吸に戻ります。特に、だれもが多様性や複雑性に魅せられて、面白がらせてもらいたくてしかたない現代社会では、この単純で反復的な行為の中に腰を落ち着けることは一服の息抜きになります。呼吸と共にいる、常に呼吸に戻ってくるということによって、私たちはひとつのシンプルな当たり前のことを丁寧にすること、大きな気使いと敬意をもってそれをする機会を得ているのです。

この反復の精神を身につけることは、単純さについての素晴らしいレッスンにもなり得ます。単純さもまた現代世界にとって非常に必要なものです。多くの人たちが超常的な体験を得るための複雑な修行を期待して瞑想にやってきました。彼らにはただそこに坐って呼吸を見てくださいということが信じられませんが、しかし、ひとつの単純な対象に委ねることを学んだとき、この技が人生の他の面においてどれくらい役に立つものであるかがわかり始めます。私たちは何回歯を磨き、トイレに行き、服を着て、ベッドを直すでしょうか？ 私たちの毎日はそのようなありきたりの反復的な行為で占められており、私たちは自動操縦回路に入ることになしていきます。それは私たちが人生の多くを損失し

てしまつてゐることを意味します。この修行が教えてくれることは、すべてのお決まりになつてしまつてゐる活動の中にあつて新鮮であること、本当の意味で人生を生きたことなのです。

タイのアーチャン・マハーブワのところまで修行したときのこと、反復精神についての劇的なトレーニングを受けたことがありました。各瞑想者には森の中にクティと呼ばれる小さな小屋が与えられていました。小屋と小屋の間はすべて歩道でつながつており、一日中ひっきりなしに葉っぱが木から落ちてきます。私たちは朝と晩と日に二回帯を持つて歩道を掃きます。掃き進めてゐる最中にも、いま掃いたばかりのところは落葉で覆われていくのが見えます。仕事を済ませた途端、それが元の木阿弥になつてしまふのを見る。しかしそれでもその仕事に喜びを見出すことは可能です。そのためのチャンスを私たちは与えられたのでした。考えてみると、人生の多くも同様ではないでしょうか。

私は数えられないほど瞑想を指導してきました。いつもはなんとか新鮮な気分が教えられるようになりますが、時として物憂げで単調な声になつてしまつてゐるのに気づき、ハツとして目が覚めることがあります。私は呼吸に返つてくると同じようにして、その現場に戻ります。よく注意してみると、同じ古い指導にも新しい息吹が吹きこまれます。

このように、常に繰り返し呼吸に戻つてくることには現実的な価値があります。いつもの射ぬこうとか、いつも正しくやろうという願いは障害となります。私たちはすぐに「こんなこと、どうやればいいのかわからない。私は瞑想が下手なんだ。私以外の全員が集中できてゐる。この心さえさ迷い出さなければ、修行できるのになあ」と自分を責め始めます。でも、そのさ迷つてしまつた心を見るのが修行なのです。何年も修行を続けているうちには、何百万回も戻つてこなければならぬかもし

れません。ですから優雅に戻ってくることを学ぶのがとても大切になります。格闘するのではなくて、舞うように。

この修行のもうひとつの側面は、私たちが追いかけてまわしている骨の本質が何であるかわかりかけてくることです（もっともこれは今取り扱っている考察を幾分越えています。しかし、ただ息を見つめているだけでも自然にそうわかってしまうことがあるのです）。ある程度の集中力がついてくると、この骨をじっくり見ることが修行の中心になってきます。ある特定のことが何回も何回も心の中に現れてきます。「彼がああ言つて、彼女がこう言つて、それから私が言つて、そして私たちは……」、あるいは「もしもそれがうまくいったら私は……、でもその一方でこんなことも……」。こうしたことが現れつづけるといふ事実からも明らかのように、とりつかれたように考えていても物事は解決しません。それらはたいいていの場合、人生の中の最重要事項というわけでもありません。このことがわかれば、もうそんなに追いかけてまわしたりはしなくなるでしょう。それらすべてがなんと不毛なことであるか、理解できるでしょう。

イディッシュ語に「イエンタ」という言葉があつて、この現象のことをよく言い表しています。イエンタは隣近所で誰が何をしているか、いつも何が起こっているかを知つていて、何にでも鼻を突っ込んで掻きまわそうとするおしゃべり屋さんのことです。心というものはたいそうなイエンタであること、他人のことを喋りまくり、自分のことをがみがみ叱りつけ、昔の自分はどんなに良かったかを指摘し、これからどんなに良くなるかをわかつているつもりイエンタであることが見えてきます。その一方で、人生はただそのままでありつづけます。物事がどうあるべきかを考えてばかりいて、あ

あまりに多くの貴重な呼吸の瞬間が失われてしまっていることがわかってきます。私たちに必要なのは、人生をありのままに見、ありのままに受け入れていくことなのです。

### 各瞬間を敬う

ユダヤ教神秘主義の中で、ハシディズムを信じる人たちは、一人ひとりにそれぞれが世話すべき宇宙の一角が与えられていると信じています。あなたは合衆国の大統領かもしれませんが、街角の飴屋さんの店員かもしれないし、十人の子を持つお母さん、小さなアパートに住む一人ぼっちの工員かもしれないし、しかし、誰もが世界を持っていて、その一瞬の人生の中であなたに何が与えられていたとしても、それがあなたの世界なのです。私にとっては、今この瞬間、こういう言葉をはっきりと提示しようとするのです。あなたにとっては、その言葉の意味を理解しようとするのです。私たちがの世界はいつも現在です。これが、今、私たちの世界なのです。

したがっていつも、「自分はどんな状況の中にいるのか？ 今ここで、私は何をしていることになっているのか？」と自問してみるといいのです。車の中にいるときは、運転することが仕事です。子供が問題をかかえてやってきたら、あなたの任務は聞くことです。それぞれの瞬間にそれなりの知があります。呼吸にピツタリとついて行くように、自分をその任務に仕向けていきます。外に深い出してしまったら、戻ってきます。何回も、何回も。

修行を始めるとはつきりわかってきますが、心は常に——坐っているときだけでなく——骨を追い

かれています。あなたのやっていることが極めて単純なものであるときには、「私を引き離しつづけているのは何だろうか？」と詳しく吟味してみる機会があるかもしれません。何か他にしなくてはならないこと、元どおりにしなければならぬことがあるのかもしれない。あるいはまた、あなたの関わっていることが極めて重大で込み入ったことであるならば、あなたの任務はそのことに戻りつづけることです。自分のしている活動に敬意を持つことが重要です。最終的には、その敬意は人生そのものへと拡がっていくでしょう。

ある意味ではこの修行全体、すなわちブツダの言ったことすべてが、人生に対して敬意を抱くこと、限らない尊敬を持つことに関わっています。結局のところ、それこそが生きたダルマの何たるかなのです。それはマザー・テレサが私たちに示してくれたことのひとつでもあります。貧困の中にあっても最も貧しいものが、その人生の最後の瞬間にあつて、全身全霊をこめて見守られるに値するということです。私たちの人生の中で最もありきたりの出来事も同じことです。

私たちのほとんどは、あるものを尊敬して他のものは尊敬しません。重要なビジネスミーティングには注意を払いますが、自分の子供たちが話しかけてきたときには振り向きもしません。最新の超大型ハリウッド映画は見ますが、木々にさえずる小鳥の歌には耳を傾けません。良いムードには大喜びしますが、悪いムードは一顧だにしようとしません。テニスのゲームにはくぎづけになります。ゴミ出しに行くときの足音には気をとめません。

私たちの修行は、すべてのものが注意するに値するものであることを常に思い起こさせてくれます。床を横断しているアリ、然り。あなたが食べているひと切れの果物、然り。そして一回ごとの息。こ

これらのものが、一瞬一瞬、私たちの人生なのです。もしもそれらに注意しなければ、人生の生きいきとした感じと充分に触れ合えないでしょう。

修行はただ坐ることだけだと思ふのは大きな——しかし非常に多い——間違いです。もし坐ることで落ち着くのならば、確実に心を静められる場所を持つてゐることは素晴らしいことです。しかし、そのこととそれ以外の人生との間に、坐る方が重要でそれ以外は重要でないと思つてしまふような分裂を生じさせない方が良いでしょう。私たちの修行は二元論的であつてはなりません。仏法は世法であり、世法は仏法です。心をこめて生きるためには、その瞬間あなたの人生に何が起つてこようとも、そこにしっかりと氣をつけて在るといふこと抜きにはできません。

心をこめるといふことの最も有名な例のひとつで、拈華微笑といふ禪の物語があります。あるときブツダは多くの瞑想者たちの前に姿を現して花を掲げました。ブツダは偉大なる師として知られていましたし、深い教えを持つてゐると思われていましたので、ヨーギ全員がそんな花草でブツダは何を言おうとしているのだろうかと迷つてしまいました。しかし、マハーカッサパはその花を体験しながら、考へに邪魔されることなく、ただ微笑みました。そのときブツダは微笑み返します。これが注目すべき偉大なる教えの伝達でした。なぜならば、この修行僧はそこにあつたものにとしっかりと氣づいていたからです。

中国の昔の禪師たちは、私たちの存在がおろそかになつてゐるとき、すなわち、いま生起してゐることから思考によつて分離してしまつてゐるときのことを指して、命を殺してゐると言いました。ときには仏教徒の不殺生戒がそのような意味に解釈される場合もあります。人生の一瞬一瞬をしっかりと



と生きていないとき、しっかりと体験していないとき、私たちはその瞬間を殺してしまっているのです。しっかりと気をつけているとき、私たちは人生に命を与えているのです。

これが、あの禅の弓道士が的のことを気にならなかった本当の理由です。的はどこにでもあるのです。道元は調理当番に教えを示したとき、この点に関して明確に意識していました。しぼんだ菜っ葉の汁を作るときにも、とびきりのクリームスープを作るときと同様の注意を払います。普通の食事を作るときにも来客のお偉いさんに食事を作るときと同じように注意を払います。そして、もし仕事を邪魔されるようなことがあれば、それがたとえ文殊菩薩であっても、台所から追い出します。目の前にあるものに注意を集中しているのです。

ですから、このシンプルな教えは一見、息のことだけを言っているように見えますが、実のところもっと多くのことについて語っているのです。あること——それが何であっても——に気を配っていることは寛大さの実践になります。気を配ることによって、あなたはそれが自分の世界に入ってくることを許しているのです。そのことによってあなたはそれを吹き込んでいるのです。しかし最大の受益者はあなた自身です。なぜなら、あなたはあなた自身の人生に敬意を表しているのですから。弓道士の本当の標的は弓道士自身なのです。

## 身体の中に入る

最初の二つの考察で私たちが主に学ぶことは、自然の基本的な現象です。息をお腹のずっと下の方

で感じるとき、おそらくは背中やわき腹、足やつま先、手といった身体のほかの部分でも息の微妙な感覚を感じるようなとき、深い息の何たるかがわかります。息が胸以外にはあまり広がっていないように感じられるとき、浅い息の何たるかを理解します。その中間にはあらゆる息の微妙な陰影があります。何を変えようとするのではなく、ちがった風に呼吸しようとするのでもなく、ただ息がどうなっているのかを見つめているうちに、深く呼吸するとき身体の他の部分はどうなっているか、そうでないときはどうか気がつくようになってきます。そうなったとき、私たちは極めて自然に第三の考察へと移行して行きます。

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。

この第三の考察も明確な変わり目です。呼吸はもはや唯一の対象ではありません。呼吸は背景へと後退して、常にはつきりと気づいてあることの支えとなつて残ります。ある意味では、「呼吸の身体」がどのようにして「血と肉の身体」に影響を与えているかを見ながら、二つの身体をくわしく見ていくのです。呼吸には大変な効果があります。呼吸という行為は私たちが子宮から出てきたときに始まり、最後の瞬間に息を引き取ると私たちの人生も終わります。ですからこの二つの瞬間に挟まれたすべての瞬間に呼吸が甚大なる影響を及ぼさないわけがありません。

注意力が持続してくると自然に息が深く微細になり、少しなめらかになってきます。すると身体がさらにリラックスして、身体的な痛みや痺れといった問題も少なく、容易に長い時間坐れるようにな

ってくるかもしれませんが。呼吸は快いものとなります。ただ坐って息をすることは快適なことです。散乱して、骨を追いかけまわしていた心は自分自身に落ち着いてきます。身体と、心と、呼吸とが合体しはじめます。それらは互いを分かち合い、別々に区別するのが難しくなります。

これはトランスではなく、単なる安らぎであり、安定した素晴らしい感覚です。それはヒマラヤに住む人たちだけ、あるいは千年前の人たちだけに生じるものではありません。このプロセスが法則にしたがっていつでもどこでも生じるものであることを、現代人の多くもすでに経験しています。この安定した感覚を経験すると、本当のヴィパッサナーの修行を始めることができるようになります。

これはこれから進んで行く方向の予告編になりますが、純粋なヴィパッサナーの修行は十三番目の考察から始まります。そこでは対象の性質を洞察してすべての物事が無常であることを理解します。その見晴らしのきく地点から戻っていき、たとえば呼吸そのものが現れては消えて行くことを見つめながら、その他の考察を使って無常を学ぶようにしてもいいでしょう。

「そのことはもう知っている」と言われるかもしれませんが、そうですね、知っているのです。そして同時に知ってはいません。物事を知るにもさまざまなレベルがあります。最終的にその知識が内面化されるまで、認識はどんどん深まっています。物事と非常に深く触れ合うようになったとき、私たちはダルマそのものです。もちろんそれは大いなる放棄を伴ったものであり、たいていは終わりのなき修行の結果として得られるものです。私たちは二十億回執着したあと、ようやく二十億と一回目に執着から離れます。執着は苦しみを作り上げるばかりで物事を変えることにはないことを理解したからです。そうやって私たちはあるがままの物事とひとつになるのです。

修行を始めたばかりの段階でも、注意すれば呼吸が深くなり深い呼吸が身体をリラクセスさせるといういくつかの真実を認め始めると、これまでになかった信が育ってきます。修行を始めても、努力の結果を実際に体験するまで修行を続けるには、ある程度の信じる心がなければなりません。これらすべての教えの中でブツダが要求しているのは、教えが真実であるかどうか、自分の目で修行の成果を吟味してみなさい、ということです。仏教は信仰するものではありません。それは直接体験による知識なのです。

### 自然の対象としての身体

この第三番目の考察が開示するのは非常に奥の深い主題であり、そのため何世紀にもわたって膨大な量の解釈が生まれました。「アーナーパーナサティ・ストトラ」はいわばダルマを伝える電報のようなもので、極度に簡略化されているため、多くの解説者が諸説を展開してきました。先にも述べましたが、「アーナーパーナサティ・ストトラ」は気づきの四つの基礎の概略を示す「サティパツターナ・ストトラ」と手を取り合って進んで行くものであり、その最初は身体に関する考察になっています。究極的には、この第三番目の考察が身体の本質に焦点を当てます。

私たちの多くは、自分とはこの身体であると信じて、身体とまったく同一化しています。この態度が私たちの文化の中で極めて強い勢力を持っていることは、ヘルスケア商品、健康食品店、エクササイズ・スタジオ、トレーニング・サロンなどにはつきりと現れています。私たちの文化は、若くて、