

は長期のリトリートに入り、完全な静けさに守られ、その時点で瞑想以外の生活上の責任から免れ、巧みな指導者に導かれることが必要です。私たちにとってそんな条件はほとんど手に入りません。さらに、タラ・トウルク・リンポチェというチベット僧が、今日では禪定を培うことは瞑想の専門家たちにとっても困難なことだ、と私に言ったことがあります。現代の世界には微細なレベルで気を散らすものがあり、本当に深い集中力を獲得することが困難になっていると言うのです。

私はこれらのアプローチに取って替わる方法で教えています。第一口目からいきなりツイパツサナを始めるとはありますが、無常を観察する前に禪定を深めなければならぬという説にこだわることもありません。瞑想者にある程度の集中力を培う時間を与え、集中力が得られてからツイパツサナを導入します。この二つの修行は互いに補い合い強め合いながら共に成長していきます。静寂な心においては洞察も鋭くなり、洞察によりさらに心は静寂になります。それらは交互にリズムを取りながら一緒に成長していくのです。

九日間のリトリートでは、たいていの場合、最初の三日以上は呼吸だけを対象としてもらいます。その後、呼吸にもっと長時間集中していたいという瞑想者がいることを考慮した上で、ツイパツサナを始めます。

どのように二段階の凝縮された修行法に取り組むかについて、正規のやり方はありません。個人によって、リトリートによって、また一坐ごとに変わってきます。ある瞑想者は深いレベルの完全集中に素早く没入することはできるので、恐怖や怒りや寂しさを見つめることを怖がりました。私はそうした強烈なエネルギーに直面するように励ましましたが、彼女は何年間も抵抗した末に、やっと

それらを吟味することのできる日がやって来ました。

もう一人は呼吸だけに集中するのに手こずっていましたが、変わっていく心の状態には強い関心を抱いていました。この興味のおかげで、実りあるヴィパッサナーの修行をするのに相応しい自然な集中力が出てきました。彼は最後には集中力の修行もできるようになりました。

瞑想はひとつの技芸であり、そこには、呼吸のみに集中することと、心をより大きな注意の場へと開くことという二つのモードとの取り組み方を学ぶことが含まれているのです。

すべての瞑想者にとって「アーナーパーナサティ・ストラ」に親しむことは良いことです。古典的な様式で修行し、十六考察を順番どおり進みながら、四つ組の各々における経験を深めていく人もいます。また、多くの人は凝縮された修行法で取り組むことでしょう。そういう人にとってこの経典は、修行が進むにつれて起こるであろうことの概略を示すものであり、また経典に記された心身の状態に直面した際の参照文献ともなってくれるでしょう。

無常を厳しく見つめるといふことは、内容からプロセスへ注意を転換するというコペルニクスの転回を経験することです。私たちのほとんどが内容に固執しています。しかし真のヴィパッサナー修行が要求するのは、内容はすべて現れては消え去っていくことを見つめることです。そこに堅固なものは何もありません。それは私たちが考えていたような意味では現実ではありません。プロセスへの転換ができるようになる前に、瞑想者たちはある程度内容に慣れ親しんでおく必要があります。内容は瞑想者たちをいつまでも驚かせ圧倒しつづけることはできません。彼らがそうなってしまうと、内容に固執したり押し退けたりする傾向に陥ります。内容からプロセスへのこの転換は修行における主要

な転換点であり、自由に向けての大きな一歩となります。

ですから私はある程度心を静めることは重要だと考えています。この複雑な世の中で、私たちに必要な基本的な単純さが持つ価値、すなわち呼吸のような単純なプロセスに集中することがもたらしてくれる喜びの価値を認められるようになることが必要です。しかしその後では、瞑想者にはヴィパッサナーへと進んで行く準備ができています。凝縮された修行法はファーストフードというわけではありません。何も早いわけではありません。ただ焦点の当て方が違うだけなのです。いずれにせよ、遅かれ早かれ、すべてのものが現れて来ることでしょう。

無選択になること

凝縮された修行法の第二ステップは「選択なしの自覚」と呼ばれることがあります。呼吸を見守ることである一定の静寂さが得られたなら、経験のまったなかに、ただありのままに坐ります。あらかじめ何に気をつけるべきかは決めておかず、何が現れてきても賛成も反対もしません。

この修行は初心者には勧められません。考えごとにはまっぴらに修行しているのだと信じてしまい、自分で自分を騙すことになりがちだからです。しかしいったん心が呼吸の中に安らぐようになり、ある程度の安定性が培われたら、そこに何があるかとあなたはそれに対して場を開いていきます。あなたの為すことはさらに少なくなり、最後には何もしくなくなります。

自らの経験のまったなかに坐ってみると、現れてきたものはみな消えていくということが容易に

わかります。経験がやって来るのに任せて、それをこのように見つめるとき、瞬間瞬間におけるあなたの経験は極めて豊かなものになります。経験は現れては消えていくというその本性に従い、あなたはそれに介入しないようになります。

ユアン・ウーが言ったように、「十六種類の瞑想のうちで、赤ちゃんの修行が一番」です。赤ちゃんには概念も、物語も、好みも、目標もありません。赤ちゃんは何があってもただそこにいるだけです。文字どおりの意味で、私たちは座布の上に坐ったとき何が起こってくるのかまったく知りません。しかし何が起こっても大丈夫です。

凝縮された修行法をとる際、ヴィパッサナーに移る前にどれくらいのサマタを必要とするのかという問題に直面します。そこで、ニヴァーラナと呼ばれる障害を停止させることがたいへん役に立ちます。その障害とは心の自然な輝きを曇らせる五つの状態、すなわち感覚的な欲望、落ち着きのなさ、怠惰、怒り、疑いを指します。停止させるとしても、もちろん障害が二度と戻って来ないということではなく、瞑想者がそれを認知して現在の瞬間に戻ってくることでできるということです。

瞑想者が呼吸に集中するのに手こずっているとき、往々にしてこの障害のひとつが問題を引き起こしています。もしそれが邪魔し続けるようならば、障害それ自体を対象を切り替えてみるとうまくいくことがあります。呼吸との軽い接触を保ちながら、「こつちを向いてくれよ」と要求している障害に注意を向けます。それは障害について考えることではなく、それに心を奪われることもなく、気づきをもってそれを観察することです。もちろん呼吸はずっと背景にあつて、注意力を保つ手助けをしています。その障害の力が弱まったら、呼吸に戻ってそれに専心してください。

ときには選択なしの自覚を開始するや、次から次へと心の状態に囚われつづけてしまうということがあります。気づいてみると分析していたり、心理学的な考察をしていたりして集中できません。それは呼吸に専心すべきときだというシグナルかもしれない。選択なしの状態に戻る前に二、三回意識的に呼吸して注意力を微調整するか、サマタの修行をしてそのセッションを終わります。それはあなたの修行が後退したということではなく、たまたまその時点であなたの心がそんな状態にあったというだけのことです。何も深刻になるほどのことではありません。

経典の十六考察に従うのが凝縮された修行法よりも優れているとは限らないのと同様に、凝縮された修行法の一面がもうひとつの面よりも優れているということはありません。私たちが修行しているのはサマタ／ヴィパッサナーであり、本当は二つのステップではなくて一つの統一された修行なのです。その二つを左手と右手とが互いを洗い合っていると考えるのもよいでしょう。どちらの手もまったく不在であるということはありません。ヴィパッサナーを修行しているときは、そこに呼吸があります。呼吸を追っているときでも、呼吸が無常であることを洞察しているかもしれません。その二つのステップは排他的なものではないのです。

もちろん最後に私たちを解放してくれるのは洞察の方です。それは言葉ではなく、それが含意するように無常を深く見つめることです。

タイの森林派の伝統では、巣で獲物を待ち構える蜘蛛がよくたとえに用いられます。蜘蛛は巣の真中でじっと静かにしていて、昆虫が巣に引つ掛かると包みこんで食物にしてしまいます。蜘蛛は現れてくるものすべてを利用することができます。瞑想者にとって、蜘蛛の巣にあたるのは無限大に届い

ていく心です。同様に、心に現れてきたものすべてが見つけられた食物です。それを完全に見つめ、経験し、理解します。瞑想者はそれぞれの形成作用が無常であること、究極的には満足させてくれないこと、本質的な中核を欠いていることを見つめます。こうすることに助けられて私たちは魔法から解放されていきます。つまり執着しないようになり、容易に手放せるようになるのです。

あなたは蜘蛛のように長い時間静けさの中に坐っているかもしれません。それは時間の無駄ではありません。静けさにも滋養があります。私たちは最終的に自覚そのもの、ブツダ、すなわち知る者の内に安らぐことを学んでいるのです。すべての現れては消え去っていくもの、静けさの成長していく期間、それらは黙想者の食物です。

坐るときの態度は、ひとつの総合的な受容性と開放性です。計算なくめの心を休めて、何物にも自分の方から手を伸ばそうとせず、人生がやって来るのに任せます。人生が瞑想の開花に必要なすべてのものを提供してくれるであろうことを知りつつ、あなたはリラックスして注意を怠らないようにして坐ります。そこに何があっても、それは修行にピッタリなものです。なぜならそれがそこにあるのですから。それがその瞬間のあなたの人生なのです。

呼吸は、あなたが今観察しているものの横にあって、一種のサポートのような感じになっているかもしれません。特にしばらく修行した後では、呼吸が観察しているものに混じり込むことがあります。それは特に恐怖や寂しさ、あるいは怒りといった困難な感情に直面しているときには大きな助けとなります。呼吸の意識と注意が向けられているものとが統合された場として経験されます。文字どおり静寂と洞察が同時に成長しているのです。

選択なしの自覚を初めて修行しようとするときには、そこにはある自意識、つまりちよつとした努力が含まれています。私たちは何もしないことをあまり経験していませんから、落ち着くまでには時間がかかるのです。しばらくしてから開発されてくる本当の選択しない自覚においては、何の努力もありません。

それは気づきと自覚がときとして区別されることがあるのと似ています。気をつけるためには意識的な努力が必要とされます。それはあなたが修行することのできるものです。しかし気づきはやがて真の自覚へと移行していくものであり、自覚にはまったく努力がありません。自覚の深みにおいては呼吸さえもはや重要ではなくなり、特別な場所を占める必要がなくなります。それは他のものと同様にもうひとつの無常なる現象にすぎません。しばらくのあいだ気をつけて見ていることはあつても、絶えず戻つて来つづける必要はありません。

凝縮された修行法の二つのステップをうまく描写しているインドの有名な教訓的物語があります。あるところに壮麗な大宮殿に住む王様がいて、彼は悟りを開いた人として知られていました。そこに一人の若き求道者が王様のところにやつて来て、どうしたら自分も悟りが開けるだろうかと尋ねました。王様は「バケツを持ってきて熱い油を入れ、頭の上に載せて、一滴もこぼさずに宮殿の外周を歩いて廻つてきなさい」と言いました。

これは大変な仕事で、多くの修行をしなくてはなりません。この若者はまず、頭の上に物を載せてバランスをとることから学んでいかねばなりません。それから注意深く歩くこと、それからバケツのバランスをとること。それができたら、今度は最初バケツに水をいれ、それから熱いお湯にし

て、最後に熱した油を入れました。何度も試みては失敗し、辛苦をなめたあげく、とうとうある日、熱いオイルの入ったバケツを頭に載せて一滴もこぼさずに宮殿の外周を歩くことができました。彼はたいへん興奮して王様のところに駆けつけました。

王様は「それは素晴らしい。ところで宮殿の周辺では何が起こっておったかな？何か噂を耳にしたか？ 情事は？ 陰謀はなかったか？」と言いました。

若者は気がつかなかったと答えました。彼は熱い油の入ったバケツに集中しすぎていたのです。

王様は「そうか。それでは熱い油の入ったバケツを頭に載せて宮殿の周囲を歩き、その間何が起きているか気をつけてみなさい。それから帰ってきて私に報告しなさい」と言いました。

呼吸は熱い油の入ったバケツです。そのおかげで現在の瞬間に心をつなぎとめることができ、明晰さと注意を保つ助けとなってくれます。しかし本当のポイントは、私たちの身体という宮殿の中で、心という宮殿、全世界という宮殿の中で何が起こっているかを自覚することです。呼吸はそのための援助として意図されたものであり、坐っている間だけのものではなく人生全体のためのものなのです。私たちは人生に注意を向けることを学んでいます。それが修行のポイントです。呼吸はそれ以外のすべての物事への入り口です。

生徒の一人がこんな話をしてくれました。ある晩の修行の集まりでみんなが坐っているとき、五分間まったく動かないで坐ってみるようと私が指示を出しました。修行を始めてまだ一年半の彼にはその指示は難しく思えましたが、しかしたった五分間なので全力を尽くして動かないようにしました。その結果は、悲しいかな、コミカルなものになってしまいました。動かないようにという指示は、

姿勢を気にして瞑想中に動くのはやめなさいという意味で、微動だにするなという意味ではありませんでした。彼の姿勢はその五分間で次第に崩れていきました。おそらく動くまいと全力を費やしてがんばったせいで、いつもよりずっと疲れてしまったのです。五分後、彼は文字どおり床に伸びていました。

その同じ修行期間の終わりの頃、瞑想が最後の五分になった頃、「いいでしょう。瞑想を終わります。その姿勢のままクッションの上において、ただそこに坐っていてください」と私は言いました。以前なら彼としては一晩中姿勢を保って坐り、呼吸を見守ろうと緊張していたことでしょう。彼はこゝどは緊張を解いてただ坐りました。その方がずっと楽でした。さらには、努力もしないのに呼吸を意識しつづけていました。呼吸から心を離すことができないうな感じでした。

彼はそこで教訓を得ました。その教訓は私たち全員にあてはまります。やろうとすること自体が邪魔をしている場合がよくあるのです。私たちが学んでいるのは、呼吸に、身体に、ありのままの人生に自らを委ねることです。そしてそこに至る道は、言葉の矛盾ですが、委ねようと努力するのではなく、委ねようという努力をやめることなのです。私たちはありのままの自分を、今ここでそのまま受け入れます。もし、そのように努力しようとしていると感じたならば、そのことを意識します。注意を向けることで、やがてそういう努力はおのずからなくなってきました。注意を向けることであらゆることがおのずから調っていくのです。

私にとって、選択なしの自覚が成就された状態とは、ただ坐っている（只管打坐）こと、すべての支えや方法や方向やテクニックを手放すこと、自覚しながらただそこにいることです。私たちは手を

空っぽにしてひとつひとつの瞬間に向かい、ふりをする事もなくただ自分であり続けます。コントロールも、葛藤も、手を伸ばすことも、捜し求めることも、あるいは待つこともありません。それぞれの瞬間がやって来てその物語を語るに任せます。言葉で語るとは限りません。すべてのことを何とかしようとするのを停止します。ただ自分であることが修行なのです。

私が初めてソーエン・スニム師と一緒に韓国に行ったとき、先生は私たちを國中案内していろいろな寺の仏像を見せてくれました。ついにある日彼は「今日は誰もが韓国で一番美しいという仏像を見せてあげよう」と言いました。私はブツダのイメージを心に懐いていましたからとても興奮しました。しかしその寺は高い山の上であり、おまけに土砂降りの雨が降っていて、私たちは六、七時間にも渡って難儀な旅をしました。歩きづらくて、泥に足を取られて滑ったり転んだりが続きました。

とうとう山頂に到着してお寺の中に入って坐りました。するとそれは単なる大きな、何もない空間でした。須弥壇の上の、いつもならば仏像が置かれているはずのところには小さな表示がしてあるだけでした。私たちはがっかりして、その表示には何と書いてあるのか先生に尋ねました。先生は「もしもこの須弥壇の上にブツダが見えないのならば、山を降りてもっと修行したほうがいい」と読んでくれました。それは大変な救いでした。それは何物をも期待しないことを教えてくれたのです。何かを期待しているときには、そこにあるものを見逃してしまいます。

第6章 日常生活と共に呼吸する

仏教の外に世俗の物事はなく、世俗の物事の外に仏教はない。

——ユアン・ウー

修行はあらゆる瞬間に

私が気に入っている仏教の教えのひとつに、ビルマのウエーブー・サヤドゥ師とある弟子との間のぶつきらぼうな会話があります。

サヤドゥ 人は誰でも呼吸するだろうか？

弟子 ええ、呼吸します、先生。

サヤドゥ いつ呼吸し始めるのだ？

弟子 生まれたときです、先生。

サヤドウ 背筋を伸ばして坐っているときには呼吸するか？

弟子 はい、先生。

サヤドウ 歩いているときはどうだ？

弟子 そのときにも呼吸しています、先生。

サヤドウ 食べたり、飲んだり、生活するために仕事をしているときには呼吸するか？

弟子 はい、先生。

サヤドウ 寝るときには呼吸するか？

弟子 はい、先生。

サヤドウ 忙しすぎて、「すみません、忙しすぎて今呼吸をしている時間がありません」などという

ときがあるか？

弟子 呼吸せずに生きてゆける人は誰もいません。

私は初心者を教えるとき、ウエーブー・サヤドウがここで語っているように、修行をより広い文脈で捉えられるよう最初から説明しておくことを心がけています。最初のクラスではいつも坐る姿勢に焦点を当て、呼吸を見守るという、単純ではあるけれども奥の深い行為に意識を集中させます。歩行瞑想の指導もします。歩行瞑想を軽視する人もいますが、これは修行の肝腎な部分です。そしてセッションが終わって生徒が帰る前には、修行を日常生活に活かすことについて少なくともいくつかの指導をおきます。

初めての人は、そのすべてに圧倒されてどうしていいかわからなくなってしまうかもしれません。まず最初に、彼らは坐って呼吸を見守ることがどれほど難しいことか気がつきます。次に歩いているときにも呼吸を見守るようにと言われます。そして最後にドアを開けて出て行くこうとしているとき、実際には一日中呼吸を見守っていないと命ぜられるのです。「今から次のクラスのとしまで、すべての呼吸をひたすら見守っていないさい。楽しい一週間がすぎますように」

このようにより大きな視座を持つことが不可欠であり、さらに修行の最初からそれを持ちつづけることが重要です。仏教の修行というと坐禅を想像しがちです。ブツダの像の多くが坐っています。台所で野菜を切ったり、瞑想ホールを掃除している仏像はありません。しかし仏像の姿が坐禅を表現していても、坐禅を唯一の修行だと考えてはなりません。坐禅だけが修行のすべてではないのです。

ブツダ自身、行住坐臥のすべてにおいて気づきを培っていくことが必要であると説いています。実際にはこの行住坐臥というのは一種の省略表現であり、ブツダが言わんとしているのは、生活のあらゆる側面において注意深さを培う必要があるということだったのです。

かつてブツダは、あなたの弟子たちはどうしてあんなに穏やかで輝いているのかと質問を受けたことがありました。ブツダは「彼らは過去について嘆かず、未来の物事を渴望せず、何がやってこようとも（これが重要な一句です）自らを保っています。だから彼らは穏やかなのです」。ブツダは坐禅修行のことだけを話しているのではなく、僧侶たちが一日中いかにして自らを保っているのかを話していたのです。呼吸と共なる完全なる自覚の道であるアーナパーナサティでは、呼吸に対する気づきをこの一日を通した修行の一部に組み込むのです。

瞑想修行をする時間がないという愚痴をしばしば耳にしますが、それは根本的な誤解によるものです。人々が言っているのは坐る時間がないということで、それは本当かもしれないし、そうでないかもしれません。彼らがそう感じるのは、実は坐ることの真の価値がわかっていないからなのです。ひとたびその価値がわかれば、彼らも坐るための時間を見つけ出すようになるものです。

しかし修行は坐ることだけではありません。時間がないから修行できないということではまったくありません。修行は、人生のいついかなる瞬間であろうと可能です。あなたがどこにしようとして、どんな環境であろうと、どんな心の状態であろうと、それは修行のための完全な瞬間なのです。道元はこう書いています。「それ（言葉で言い表せない真実）を得ようと思えば、すみやかにそれを修行すべきである」

私は最初の仏教の師となってくれたセウン・サーン禅師からこのような修行法を紹介されました。瞑想ホールにいるときは自らの百パーセントを坐禅に捧げるように教えられました。そこから出て皿洗いをするときには、同じようにしてその任務を果たすべきです。頭の中でそのような活動を分離してしまうべきではありません。人生を継ぎ目のないひとつの蜘蛛の巣のように取り扱うべきなのです。坐禅は何ら特別なものではない、というふりをするつもりはありません。坐禅では意図的に日常的な責務を制限して、ありのままの自分と向かい合えるようにします。会話も食事も仕事もありません。身体をどこかに移動したり、何かするために使ったりしません。思考さえもその権威の高みから引きずり下ろされ、私たちの制御の外にある現象のひとつにすぎないと見なされます。私たちはただ坐つて、ありのままの自分を知りようになります。

同時に、坐禅は何ら特別なものではありません。その他のものと同様に、あまりにきつくしがみつくると苦しみを引き起こします。

最悪の場合、坐禅に病的に執着するケースも出てきます。だいたいにおいて、人々は人生に傷ついたがゆえに修行に向かいます。誰もが傷ついているのであり、それは何も恥ずかしいことではありません。しかし修行に惹かれる人の中には、修行を人生の傷を癒やしてくれる手段としてとらえる人がいます。坐禅やリトリートの中に、彼らはその痛みを和らげてくれる塗り薬を見つけています。人生という戦場の中で、瞑想センターは野戦病院となります。

そしてある種の人々はその野戦病院を彼らの永遠の住みかになしようと試みます。彼らが本当に生きいきとして楽しいのはリトリートをしているときだけです。瞑想センターから離れて話すことといったら、この前に行なったリトリートのことか、次に行く予定にしているリトリートのことばかり。瞑想センターから離れるのは、また戻ってくるためのお金を稼ぐ期間だけ。彼らは一種のエリート的な収容不可能性分裂病者になっていきます。

ある視点からは、こういった人々は真の修行者、熱心な瞑想家に見えます。しかし私には彼らがまったく見当ちがいをしているように思えます。もし私が野戦病院の主治医なら——怪我を治すために時間がかかることは理解していますが——ある時点で彼らを人生という戦場につき返すことでしよう。真の教師は人生なのです。修行によって私たちはより人生へと開かれていくべきであり、人生からまったく切り離されてしまうべきではありません。

ケンブリッジ・インサイト・メデイテーション・センターの主旨は、最初からまさにこの問題を訴

えかけることでした。インサイト・メデイテーション・ソサエティのリトリートに参加した人々はもう数えきれないほどです。どれだけ長く滞在しても、センターのスタッフが滞在者のあらゆる世話をしてくれます。食事が調理され、スケジュールを知らせる鐘がならされ、瞑想ホールでは静寂が保たれています。あらゆることは、人びとが自らの意識の中に没入するための、巨大な舞台装置なのです。それからケンブリッジに戻ると、ドーンと狂気のまっただなかに連れ戻されます。それはこの状態かあの状態かという、けっして統合されることのない二つの状態です。私たちの多くは狂気のまっただなかにセンターをつくりたいと思いました。一日あるいは週末といった短期間、瞑想修行に入ってもまた速やかにふだんの活動に戻って行けるような場所がほしかったのです。瞑想修行と日常生活とがあまり切り離されないことを望みました。

仏法を教える師はみな、生徒に対して修行を日常生活に持ちこむように奨励します。しかし私たちが用心していないと、その教えは陳腐な決り文句になって、すぐになおざりにされてしまいます。坐禅と正規の修行とリトリートに行くことが仏教。ゴミを出して子供の面倒を見て仕事に行くことは単なる生活。しかし、自分がこうしたこまごました行為にどれだけ時間を費やしているのか少しでも注意してみるなら、それがそういう考え方がどんなに後ろ向きであるかがわかります。いくら一所懸命になったところで、クツションの上に坐っているよりはクツションから離れて過ごす時間のほうが多いのです。

そういう意味からも、私たちのすること——一日中一瞬一瞬呼吸と共にいようとすること——を修行と呼ぶのは間違っています。それは人工的で策略的であるように響きます。それは実際にはひとつ

の生き方、毎瞬毎瞬注意深く目覚めていることを最重要点とするような生き方なのです。結局のところ、それはテクニクや修行などではまったくありません。それはもつと大きなものです。

台所に行つて夕食を調理するのが坐禅より劣つていたりと思ひませぬ。妻に話しかけることが坐禅より劣つているなどということはありませぬ。トイレに行くことは劣つたことではありません。これらのことはすべてその瞬間における人生そのものなのです。純真な目で見るならば、人生はただそのような物事が次から次へとやつてくるものであることがわかるでしょう。修行は人生の一部ではありません。修行は人生なのです。そして人生は修行です。

これが呼吸の素晴らしいところであり、また、だからこそ注意を向ける対象として役立つのです。呼吸は完全に当たり前のことであり（私たちは誰でも、いつも呼吸しています）と同時に、極めて特別なことです（もし私たちが呼吸しなければ、私たちは死んでいます）。呼吸については仏教徒であるなしは関係ありません。誰もが呼吸します。持ち運び容易で、どこへ行くにも私たちは呼吸を連れて行きます。ですからあなたが呼吸と修行することを選択するなら、呼吸は常にあなたと一緒にいてくれるという利点があります。一日のうちで呼吸のことを何回忘れてしまったとしても、いつでもまた呼吸に戻ることができます。次の吸う息があり、次の吐く息があります。

一日中呼吸を見守つているということを話すと、効果を期待して誇張しているのではないかと考える人がいます。私たちには本気でそんなことをすることはできません。そしておそらく一日中すべての呼吸に気をつけていることのできる人など誰もいないでしょう。そして修行者の中には大きな氣質の違いがあるということもまた真実です。坐つているときに呼吸を見守るのが好きな人でも、その他の

姿勢では呼吸を見守るのを好まない人がいます。それでもかまいません。呼吸は気づきを支えるためのものであり、妨げるためのものではありません。呼吸なしで気をつけている方がうまくいくのなら、それで良いのです。

そうは言っても、何事も真剣に努力してみるまでは、本当のことはわからないものです。多くの生徒たちが発見することのひとつに、食べている間、皿洗いをしている間、音楽を聞き、木立を散歩する間、一日中呼吸に注意を払えば払うほどそれが容易になっていくということがあります。呼吸と共に行っていることのできる能力が次第に高まり、呼吸自体がより明確になり生きいきとして心で把握しやすくなってきます。もちろん私がそう言っても、それはただの言葉です。本当にそれを発見するためには、あなた自身が試してみなければなりません。

修行を日常生活に持ちこむ

私の最初の師であったクリシナムルティは、人生こそが本当の師であり、修行はあらゆる瞬間にあることをはつきりと教えてくれました。私はそれについて確証となるものを必要としませんでした。私は覚醒状態を保つために一日中呼吸を意識する方法をいつも気に入っていたわけではありません。しかし数年前のこと、中国のスー・ユンという名の師の教えを学んだことがありました。彼の率いるリトリートでは僧侶たちは公案を使い、朝起きたときから夜寝る瞬間まで一日中公案を心に保持しておくことを奨励していました。

後になって、私は彼の初期の教えのいくつかに触れる機会を得ました。彼はマントラについて同じことを言っていました。一日中マントラを心の中に保ちつづけなさい、と。最初は矛盾しているように思えました。公案を使うのかマントラを使うのかどっちなんだ？ しかしついに、彼は方法を強調していたのではないことを私は理解しました。あなたがどんな方法を使うにせよ、それに全身全霊を捧げなさい。それを使えば使うほどに、それはあなたに見返りをもたらずでしょう。現代西洋人にはアーナーパーナサティをそのように使う傾向がありませんでした。しかしそうすることは可能で、すし、大きな利益もあるでしょう。

西洋において、日常生活の中の呼吸法を最も多く教えているのはティク・ナット・ハンです。彼の本は実践的な示唆でいっぱいです。ブツダグーサは日常生活についてはそれほど話しません。私は初心者に対しては、最初は毎日ひとつ、日常のお決まりになっている活動のひとつに気づきを応用するように奨励しています。対象は何であつてもかまいません。シャワーを浴びること、髭を剃ること、朝食を準備すること、それを食べることなど（朝食でなくても、いつも一人で食べる食事なら修行するのに都合がよいでしょう）いろいろあります。あなたがその活動に自覚的になり、そうすることの利益を感じるようになれば、他の物事に対しても気づきの修行をやつていこうと思うようになることでしょう。

この方法は何らかの過剰（ハイパーテンション）な注意を培おうとするものではありません。あなたがしていることに対してより大きな苦勞を持ち込むものではありません。むしろ、坐禅中そうなるように、気づきは余分な努力を取り除いてその活動をより容易にしてくれるはずです。要は、自分がしていることに対して穏

やかな注意力を向け、そのしていること以外は何もしないことです。

気づきの修行をする最良の方法のひとつは、自分がどのようにして注意深さを失っていくかをずつと見つめることです。たとえばベッドメイキングをしているとき、あなたは一日の計画を立てたり、昨日起こったことについて考えたり、空想にふけてぼんやりしたりします。そういう自分に気づいているのです。座禅しているときにするように、心がほかのことに漂い出してしまったことをただ見つめなさい。そしてどのような仕方であっても自分を責めたり非難したりしないで、ベッドメイキングの行為に戻ってきます。もしも呼吸が助けになるのならば、ベッドメイキングしながら呼吸を意識するようにしてもいいでしょう。それを必要な回数だけ繰り返し返します。出来不出来を心配することはありません。自分の無自覚さを自覚するこうした修行が、やがてはゆつくりとした変化をもたらします。

ときどき呼吸への自覚を一日中保つこの訓練に関して、どうしていいかわからなくなってしまう人がいます。呼吸に過度な注意を向けてしまうために、周囲の世界に対する注意がおろそかになってしまふのです。友人との会話中、相手から「僕の話、聞いている？」と聞かれて、「うーん、全部は聞いていなかった。実は呼吸を追いかけていたんだ」と答えるようではいけません。呼吸は現在の瞬間に触れるための入り口であり、今・ここに対する注意力を高めはしても、低くするようなことはありません。

一日の中には呼吸だけに専念できるような時間があります。たとえばエレベーターを待っている時間、お店で店員が伝票を書いている時間、映画の列に並んでいる時間など。たいていの人にとってそ