

のような時間はいわば死んだ時間で、気が散っていて、現在の瞬間にとどまりにくくなっています。そのようなときにあなたがもし呼吸に注意を向けてみるなら、たとえ二、三回の呼吸であっても、心が静まり集中することができます。ある種のエネルギーと触れることができるようになり、その触れあいは気分を一新してくれることでしょう。

ふだんならイライラしてしまうような瞬間を、このように利用することができます。ティク・ナット・ハンは僧院における「気づきの鐘」のように交通信号の「止まれ」を利用する方法について話しています。「気づきの鐘」というのは、仏教の修行道場などで、作業中、定期的に打ち鳴らされる鐘のことを言い、その音を聞いたら、何をしていても手を休めて三回呼吸をし、現在の瞬間に立ち戻るようにします。

赤信号で止まらなければならないとき、人はよく腹を立てます。張りつめてイライラしてきます。しかし赤信号を、呼吸に意識を戻し、集中して、気分を変える機会として利用することもできます（もちろん、そんなに慌てるなど自分に言い聞かす機会にもなりますが）。電話が鳴っているときも同様です。すぐ取らずに何回かベルを鳴るままにさせて、その間に意識を呼吸に戻すのです。それはリフレッシュするための小休止になるだけではなく、これから始まる会話のために自分自身を今・ここに戻してもくれます。電話が鳴るやすぐさま受話器を取るといのように、外界の刺激に対していつも取り乱して反応する必要はないのです。

ケンブリッジやポストン周辺で生活している私はよく地下鉄に乗ります。乗客でいっぱい地下鉄に乗ることがどんなに人疲れて気分が滅入るものか、皆こぼしています。しかし私はよく長時間地

下鉄に乗って、その間瞑想するようにしています。特別な衣装も着けず、クッションもなく、鐘も線香もなく、地下鉄の座席に腰を下ろして。私は現在の経験に注意を払ってその瞬間を生きます。気が滅入ることなどありません。空港や歯科医の受付での待ち時間といった、皆がいやがる時間も同様にして利用することができます。本当は死んだ時間などありません。自覚を持ち込むことによって、いつでも死んだ時間に命を吹き込むことができます。

私は運動のために散歩するのが好きですが、街を散歩するのは気づきの修行をするのにならなくていい機会であると思います。すべての歩行は瞑想とすることができます。一歩一歩の歩みに集中することもできますし、身体や、あるいは呼吸そのもの、どんなものであってもあなたを現在につなぎとめてくれるものに意識を集めます。私は長い散歩の間にはしばしば自分の心を見つめます（第九番目の考察）。これは私のお気に入りの修行のひとつです。この本を書くにあたって私に協力してくれた人は運動として水泳をやっていますが、水泳も気づきの修行のためにとっても良い機会であることを発見しています。落ち葉をはいたり芝刈りをしたり、どんな種類の身体的行為も気づきの修行には理想的です。

もちろん散歩の途中で友人に会うときには、また違った種類の注意力が必要となります。会話は中間的な活動で、相手の言うことに集中するのが主要となり、呼吸への注意はその背景で、心がどこかほかへ行かないようにしてくれます。聞くことはそれ自身が技術を要するものですが、多くの人は何と答えようかと考えたりうわの空になっていたりして、その技術は多くの場合忘れ去られています。人の言うことに本当に注意することはひとつの素晴らしい才能であり、それは会話に活気をもたらし、

その意味をより深くするものなのです。

私はリトリートの間もふだんの時も多くの人と個人面接をしています。面接では、次から次へと人がやってきては自らの修行について語るの、私にとっては極めて強烈な出会いとなる場合もあります。尋ねて来た人が話をしている間、私はその言葉に集中します。その瞬間のありのままの彼らに対して心を開くように意識を集中します。背景にある呼吸はそのための援助になります。そして面接の合間に私はいつも呼吸に戻ってきて、次にやってくる人のために自分をリフレッシュさせて注意を忘れないように準備します。

一日の中には呼吸を意識するのがまったく相応しくないときがあります。あなたが脳外科手術、歯髄腔の根の部分の治療、あるいはダイヤのカットなどといった極めて込み入った仕事をしているのなら、すべての注意をその仕事に向けるのが正しいことでしょう。それがその瞬間の気づきです。あなたのやっている仕事と完全に共にいることです。心がそこからそれたのに気づいたら、戻ってきます。原則は同じです。呼吸の代わりにあなたのやっている仕事を集中の対象として利用しているだけのことです。

要するに、大事なのは実践的であることです。呼吸への気づきが、状況があなたに求めていることに対して注意を保ち続けるのに役立つなら、呼吸を利用しましょう。そうでなければ、呼吸のことは忘れてください。

## 気づきの修行の「し」

私はケンブリッジのセンターで、一日を通して気づきを修行するためのコツを書いたメモを、生徒たちに手渡ししています。

1. できれば、一度にひとつのことしかしないこと。

禅の有名なアドバイスに「坐るときにはただ坐れ。歩くときにはただ歩け。ヨロヨロするな」というのがあります。いつも「この状況の中で私にとって中心となる行為は何か？」と自問自答してみるとういでしょう。もしあなたが皿洗いをしているなら、ただ洗いなさい。運転しているなら、ただ運転するので（煙草を吸いながら、コーヒーを飲みながら、ラジオを聴きながら、携帯電話で話をしながら車を運転するような輩がたくさんいます。その車のバンパーには「ほんとはゴルフに行きたいんだ」などというステッカーが貼ってあったりして、ときどき運転している人の顔を見たくなくなってしまいます）。もちろん、運転中に隣の席の人が話しかけてきて、それに答えることのほうがその瞬間の行為としては意味があるような場合もあるでしょうが、一般的には主要な行為が何であるのかは明確です。現在の瞬間を見つめ、その行為が何であるかを理解して、それをしなさい。

あなたの置かれた状況が滅茶苦茶に混乱している場合は、その混乱と共にいてその混乱をじつとよ

く見つめる必要があります。そうしているうちに何らかの不安が出て来るかもしれません。しかし、もしあなたが行動への誘惑に駆られることなく不確実性の存在を受け容れることができるなら、それは明晰さに到達するための非常にいいチャンスとなります。その不確実さを意識的に経験することができる、あなたは自分自身の混沌によって明晰さへと導かれるのです。呼吸はそのような状況において、衝動的に行為しようとする心、混沌に伴う苦悩よりも何らかの行為を取ることを好む心の傾向に対するブレーキとして、役立つことがあります。行為しないことが智慧である場合もあります。

一時にひとつのことしかしないで、どうやって物事をやり終えることができるのですか？ という質問をよく受けます。実際のところ、そうした方が能率が上がるのです。ひとつのことだけをする方が、緊張が減り、注意力が増すからです。それによる能率の向上は、一度にたくさんのことをするのと節約される時間を相殺するに余りありません。

一時にひとつのことをするというルールを厳守すれば社会生活が破壊されてしまう、と言って反対する人々もいます。私は何も感謝祭のディナーを部屋の隅っこに持って行って、食べることにだけ集中しなさいと言っているわけではありません。大家族で夕食を共にするときは、そうした状況で要求される広範囲にわたる気配りをもって食べたり、飲んだり、話したり、聞いたりする必要があります。行動しているときのサマーディは安定していると同時に柔軟であることが必要です。一人の人に集中することから、あるいは食べ物を一口かじることから、より広いフォーカスへと移動しながら、大勢の人を撮ることができる広角レンズのように、細部はそれほど正確でなくてもその状況に対しては完全に気づいているのです。

一度にひとつのことしかしないという風にしたとしても、そもそも人生の大半はそんなに複雑なものではないし、複雑である必要もないのです。状況が自分に何を求めているかは、たいいていの場合、明白なものです。子供が家に駆け込んできて何か言っているって？ 聞いてあげなさい。

## 2. 自分がしていることに十分な注意を払うこと

そのときしている仕事と自分との間に何物も介入していないとき、私たちは十分な注意を払っているといえます。汚れた皿が山のように積まれた流し台に向かって、その夜観に行く予定の映画について考えながら、その仕事にうんざりしていたり、時間がなくなるとイライラしているなら、あなたは自分のしていることから切り離されています。手は洗っていますが、心は洗っていません。このように分離してしまうと、とても十分に生きているとはいえません。

自らの心と体をまるごと仕事にささげ、行為と一体かつ親密であることを、中国の師匠たちは「人生に生命を与えること」と呼んだものです。ときに「無為の為（行為者なき行為）」とも呼ばれるそれは、行為における覚醒であり、悟りと同じくらいに深遠なものです。日常的な状況でも劇的状況でも、私たちはいつでも人生の核心に触れる能力を手にしているのです。

あなたが今度何か単純な仕事を行なうとき、その行為に無関係な思考が付随していないかを見てごらんください。もちろんそれは考えることが悪いということではなく、その状況においてはその思考は役に立たないものであるかもしれないということです。もし考えなくてはならない状況下にいるとき

は、考えなさい。所得税の申告書を書いているときは、ただ記入しなさい。数字を間違わずに書き入れなさい。

3. していることから心がふらふら離れていったら、心を連れ戻すこと

心があまりにさまよって仕事がまったくはかどらないときがあります。もつと微妙なさまよい方をするときもあります。修行が進んで、思考をより敏感に感じ取るようになると、思考がいかにあな自身が行動と共にあることを妨げているかもわかるようになります。行動と分離してしまつたときは、無理に行動とひとつになろうとせず、分離してしまつたことをただ見つめなさい。その見ることによって行為の全体性が回復されます。思考は注意の炎によって焼き尽くされ、あなたはしていることをただしているだけになります。

4. 第三ステップを何万回、何億回と繰り返すこと

心がさまよっていたら、その状態から優しく、非難することなく、戻ってくるのが大切です。対象と共にいることだけが修行ではありません。対象から離れてしまつたことを見つめて、優雅に戻ってくるのです。

## 5. 気が散ってしまうプロセスを調べること

心が繰り返して何か他のことを考えてしまうときは、心に去来するものを見てみるのが役立つかもしれません。それは人生の中であなたがしなければならぬ何か、あるいはやめなければならぬ何かを告げようとしているのかもしれない。人生というのは私たちがちゃんと対応していないときには、ある種の仕方で意識の中に割り込んでくるものなのです。状況が許すなら、あなたの気を散らすものに意識の焦点を当てるようにしてください。しばらくそれに時間をかけてから、もとの仕事に戻ります。

このような注意の切り換えを学ぶことが、修行を日常生活に生かす際のポイントです。ただひとつのことをして、それを完全にやりなさい。しかし柔軟でありなさい。もしも子供が膝から血を流して家に駆け込んできたら、台所の床拭きに取って代わって子供の面倒を見ることが主要な対象となります。その子にあなたの注意力のすべてを注ぐのです。

気づきのある生活を送るには、熱心な興味と生涯にわたって優しく堅固な努力をすることが要求されます。眠りに落ちたら、何回も繰り返して目覚めることを思い出します。とかく瞑想者は嚴格で、喜びのない、それでいて野心的な仕方で行行を始めることが多すぎます。中国人の師ウー・メンが言ったように、その種の修行は「鎖や鉄のくびきを身にまとう」ようなものです。気づきのある生活を始めるためには努力が必要ですが、それは比較や自己非難をよりどころとするような努力ではありません。実際のところ気づきはあなたの心をより軽やかに自由にしてくれます。

人生の中でこのような単純さを育てていっても、一部の人々が恐れるように、あなたの人生が制限されてしまうことはありません。実際には単純さはあなたの生活をより満たされたものにしてくれます。クツションの上で単純さを見つけ出す必要性についてはもう話ししましたが、それと同じくらい日常生活の中でも単純さを発見する必要があります。人生の真の満足は、たえず新たな目標を熱望しつづけることによるのではなく、人生を構成している小さなことどもに喜びを見出すことによって得られるのです。

私の祖母はこの種の喜びに関する古いユダヤの教訓話をよくしてくれました。それはブンチャ・ズウェインという名の男についての話でした。ブンチャはいい人で、誰に対してもとても親切で寛大でした。働き者で家族思いの彼は、死んだあと天国へ行きました。彼が天国に着くと天使たちが出迎えて、こう言いました。「おめでとう、ブンチャさん。あなたは素晴らしい徳の高い人生を送りました。天国に生まれ変わった今、何でもお望みのものを手に入れることができます。何がよろしいですか？」

ブンチャはこの質問についてちょっと考えてみましたが、欲しいものを何も思いつきませんでした。「大丈夫ですよ、ブンチャさん」と天使たちは言いました。「ここは天国です。生前あなたはいつも自分のことより人のことを優先してきました。そうやって積み重ねてきたすべての徳の見返りなのです。ですから、欲しいものをおっしゃってくださいな」

そう言われてブンチャはじっくり考えながら、しばらく立ち止まっていました。それでもまだ何も思いつきませんでした。

天使たちは言いました。「ブンチャさん、おいでなさい。ここはもうパラダイスですよ。乳と蜜の流れる土地ですよ。人間が思いつける限りのものがここにはあります。求められるためにあるのです。何かを思いつくことができるはずですよ」

ブンチャはさらに長く坐りこんでしまいました。とうとう彼は答えました。「わかりました。それでは毎朝私のためにベージュとコーヒーを用意してもらえますか？」

### 修行を家に持ちかえること

私がこの本を書くにあたって望んだことのひとつは、本書が「アーナーパーナサティ・ストラ」の解説書であること、つまり瞑想者が自分の修行を深めるための方便であることに加えて、初めてこの教えに触れる人たちが修行を始めるための機会になればよいということでした。この経典自体にそのような希望を抱かせるものがあります。それは出る息入る息を見つめるという最も基本的な修行から始まって、完全な解放に至るまでを述べています。

私はいつもリトリートの終わりに、修行を家で行なうための二、三のコツを初心者に伝授するようになっています。毎日坐ること、そして家かアパートの一角に瞑想用の静かな場所を持つことができれば最高です。どれくらい時間坐るべきかは一概には言えません。私が初心者を教えるときには十五分か二十分から始めて、次第に四十五分、あるいはそれ以上と進めていきます。

リトリートでは、坐禅の時間は三十分から六十分の間です。たいていは四十五分で、ケンブリッジ

このセンターでの通常の坐禅は一時間です。坐る時間の長さよりもどれだけ規則的に坐るかのほうが重要です。自分が坐りたいと思う時間よりも少し長めに坐ると、修行に抵抗する自分の心を見ることができてよいのですが、自分をいじめる必要はありません。ある意味では、坐りたくないと思う日も等しく坐ることが大切です。坐りたい日にだけ坐ると、坐るのを好む心だけを知ることになってしまいますから。

しかしながら、瞑想の先生および集中的な修行をするための場所を見つけることがどんなに助けになるかは、いくら強調してもしすぎるということはありません。その先生がよいかどうかをどうやって知ることができるのかという質問をよく受けますが、簡単には説明できません。アメリカには仏教の教師を認可する機関がありません。その人がどんな先生につき、どこで学んだかということから何か手がかりを得ることはできるかもしれませんが、本物の学びは長期間にわたる修行が必要ですから、そのように修行を積んできた先生を見つけることが重要です。最後に、人生の他の側面においてあなたが用いている分別を働かせることが必要です。もしその人が正統的で献身的な人に思えたならば、その人について修行を始めてみて、どうなるかを見守ります。

瞑想センターは罔内にたくさんあるので、そのうちのひとつでリトリートをしてみるのが先生を見つけるよい方法です。たいていはパンフレットに先生の紹介が載っていて、自分にぴったりだと思う人を一人選ぶことができます。リトリートで行なうような集中的な修行は極めて価値の高いもので、自分一人ではなかなかできないものです。

あなたが先生やセンターのない地方に住んでいたとしても、遠くにあるセンターに定期的に出かけ

るようにすれば、事実上、先生とサンガ（修行者の集い）を得ることが出来ます。古代には、冥想者たちは連れ立って何ヶ月もの修行の旅に出て、先生に会いに行つたものです。そういう形で修行をすることも可能でしょう。

もしセンターが見つからないなら、あなた自身が坐禅の会を主催するという手もあります。たとえ興味のある人が一人しか見つからなかったとしても、毎週一回二人で集まって、坐禅と歩行瞑想をして、先生のテープを聞いてみます。他の人と修行するのはとても助けられるものです。自分の修行が支えられますし、孤独感を感じなくてすみます。時間が経つうちに一人が二人となり、三人となります。大きな仏教センターもまったくそのようにして始まったのです。

倫理的な行動規範を修行の礎とすることも大きな助けとなるでしょう。仏教徒は何世紀にも渡つてその修行の中心を戒律においてきました。殺さない、与えられていないものを取らない、言葉を悪用しない、性的エネルギーを乱用しない、酔わせるものを使用しない、といった戒律を受ける儀式を行なつて、自らが仏教徒であることを宣言するのです。もちろん戒律にはある程度の解釈が必要ですが、実際には、それらは文明的な生活をするために最低限必要なものなのです。

戒律は外面的に規則を押しつけようと意図されたものではなく、気づきのある生活を送るための指針です。私たちに生まれつきそなわつている智慧は、これらの戒律が正常で知的な行動方法であることとを次第に理解していきます。ティク・ナット・ハンは北極星が航海者たちのガイドとなるのと同じように、戒律をガイドであるとみなしています。もちろん戒律を遵守するのは不可能です——たとえば正語の行（正しい言葉を言う）を完璧に実践することは無理です——が、戒律は私たちが進んで行

きたい方向を教えてください。いわば注意信号のようなもので、そういう行動をとるとトラブルに巻き込まれやすいですよと知らせてくれるのです。

伝統的な仏教の修行には三つの側面があり、それらはしばしば順を追って段階的に進んでいくものと考えられています。シーラ（戒）は倫理的な訓練。サマーディ（定）は安定して、静かで明晰な心を開発すること。そしてパンニヤ（慧）は智慧の開発で、いわゆるヴィパッサナーです。指導は五戒を中心とする倫理的な訓練に始まって、瞑想指導に移り、そして最後に真の目的である智慧に至ります。

しかしこの修行の三側面は実際は、ひとつを終えたら次へ進むというような継続的なものではなく、各々が完全に別個のものでもありません。少しでも倫理的な戒律を修行するためには、ある程度の智慧が必要です。たとえば正語の行をしようと努力するとき、誤った言葉が苦しみへと続いていることを理解する必要があります。さもなければ戒律は現実的な意味を持たないでしょう。

戒律を修行するためにはある程度の気づきも必要とされます。話をしているときには、会話しているすべての瞬間が正しい言葉あるいは誤った言葉を話す機会になっていることを意識していなければなりません。世の人々はその話すことによって非常に多くの苦しみを生じさせているのです。

呼吸への自覚は、あなたが話す言葉の周りにスペースをつくってくれます。非常に役立ちます。あなたが何か悪いことを言う直前、その瞬間の呼吸に意識を向けることで明晰さが生じ、不必要なことを言わないための明晰さを獲得することができます。私の生徒の一人が、性的な無分別をしかけてしまう三十秒前の状況について話してくれたことがあります。彼は欲していましたし、一緒

にいた女性も欲していると感じました。しかしそのわずかの時間に彼は呼吸に意識を戻し、非常に強く促してくる性的ファンタジーから自分自身を連れ戻すことができました。坐禪中に思考にとらわれるのと同じ仕方、性的ファンタジーにとらわれ、心ここにあらずになつていたのでした。

そのとき彼が理解したのは、その性的な行為は信頼関係を壊し、彼自身を欺瞞に陥れることになるだろうということでした。それは十中八九、彼とその女性の二つの家族を傷つけることになつたでしょう。言い換えれば、彼はその状況に何らかの智慧を導き入れたのです。戒律の持つ權威というのはこういうもので、それが戒律に従う本当の理由なのです。戒律によつてあなたは多くの苦しみから自分自身を救うことができます。

人生には外側から押しつけられた規則が必要なきもあるのかもしれませんが、しかし私が限りなき信頼をおく規則とは、そこに人が智慧を見出すからこそ従われるような規則、人々がみずからその規則の価値を理解し、納得しているような規則です。修行の中から生まれる智慧がこれまで培つてきた注意力と結びつき、やがて戒律になります。それは、あらずもがなのものどころか、誰の目にも明らかかな規則です。あなたは自分や自分の愛する人々に苦しみをもたらすようなことをするでしょうか？ しかしながら、精神的に真に成熟するまで——われわれの多くにとつてそのためにはしばらく時間がかかります——は、注意を促してくれるものとして戒律は極めて有益なのです。

苦しみをもたらすような状況を恐れたり、自分の間違つた行為に羞恥を覚えるのは健全なことであり、そうした健全な恐れや羞恥心は瞑想者にとつて有益なものです。もちろん、こうした感情が極端になつてしまう場合もあります。しかし私たちが何か誤つたことをして後悔の念が沸き上がってきた

ときは、その他の感情に対するのと同じようにその後悔を充分に経験し、それと親しくなってください。後悔を完全に経験することは、将来愚かな行動を避けるのに役立ちます。

結局のところ、修行は私たちの人生のどの部分とも切り離されたものではありません。呼吸にこだわり追及していくことが修行なのではありません。修行とはどのように生きるかを学ぶことなのです。私はしばしば生徒に次のように自問してみるよう促します。「自分はどのように生きるか知っているだろうか？ 私は食べ方を知っているだろうか？ 私はどのくらい眠るべきか知っているだろうか？」のように自分の身体の世話をするか知っているだろうか？ 人への関わり方を知っているだろうか？」私の人生の中で最も価値のある、同時に最も恥じ入ってしまった瞬間のひとつは、自分がどのように生きるべきか知らないと悟ったときでした。私は博士号を持っており、有名大学の教授をしていました。しかし私は人生をどう生きるべきか知りませんでした。そこで私は学び始めたのです。私が見出したのは、自覚こそが知るべきすべてのことを教えてくれる、ということでした。

自覚は人間関係において特に価値ある教師となってくれます。現代において、人間関係は人間のさまざまな行動領域の中で最も関心を集めています。そのほとんどが同じ古い話、同じくたびれた思考の蒸し返しです。人間関係という修行は——とりわけ自分自身を映す鏡としてそれを用いることができるなら——極めて豊かで実用的なものになります。

たいてい私たちは、他人のせいで怒ったり、楽しくなかったり、憂鬱になると思っています。仏教心理学はただ、「Aが起るときに、Bが起る」と言います。それは「AがBを生じさせた」というのとは違います。あなたのパートナーが何かをしてあなたが怒ったとき、あなたはそれを自分の怒り

を見つめるため、怒りに完全な注意を払うための価値ある機会であると考えられることができます。自分の性格に注意を向けつつづけていると、やがて怒りは必ずや消えていきます。どのような人間関係も、どんなに厄介な関係であっても、自分自身について学ぶための手助けとなってくれます。そしてその学んだことがこんどは人間関係に影響を及ぼしていくのです。

グルジェフの共同体での物語ですが、ひどく嫌な性格で皆を怒らせていた男がいました。とうとうこの男は周囲の敵意を感じて、共同体を去って行きました。しかしグルジェフは彼を追いかけて、実際にお金を払ってまでして帰ってきてもらいました。グルジェフにはわかっていたので、この男からは、他の誰からも学べないような仕方です。学ぶことができる、ということ。これはあなたが何年も何年も絶望的な、あるいは暴力的な関係性の中にとどまるべきだと言っているのではありません。智慧があれば、当然そういう状況から出て行くべきであるとわかるでしょう。「良い」関係を持つだけのために、生涯に渡ってびくびくしている必要はありません。

私の修行体験から最も鮮明に蘇ってくる想い出のひとつは、私の最初の仏教の師であったソーエン・スニムと一緒にいたときで、彼は当時ニューヨークに瞑想センターを開設しようと決心したころでした。私たちの一団は彼と一緒に車でニューヨークに向かいました。私たちは彼の選んだ場所、十四番街の気味の悪いビルディングに着いたときには絶望しました。あたりにはアル中患者、薬物常用者、麻薬密売人たちがうようよしていました。見ただけで逃げ出したくなるような場所だったので。

私はそのときの彼の反応をけっして忘れはしないでしよう。「いいや。聞きなさい。悪い状況は良

い状況なのです」。彼は、最初は否定的に感じられたとしても、その場所には多くのエネルギーがあることを知っていたのです。そして実際に彼はそこでセンターの開設に成功しました。彼は盲目的に肯定していたわけではありませんでした。また違った機会に別の場所でセンターを開設しようとしたことがありました。二、三週間たつてそれが不適切な場所だということを見極めると、彼は後悔や失敗したという感じは一切持たずに即座にセンターを閉めてしまいました。彼は状況を明らかにすることができました。しかし表面的な見かけから即断してしまうことはありませんでした。彼は表面下に私たちの見ていない多くのものがあることを知っていたのです。

### 継ぎ目のない修行

リトリート生活についての話をして日常生活に関する議論を終わりにしたいと思います。仏教の瞑想は、ほとんどの場合、僧院の中で専門の僧侶たちが行なっていますが、アメリカではいろいろな理由から、在家の人々が主流となつて瞑想を行なっています。必然的に瞑想とそれ以外の生活の部分が混ざり合いますが、私たちの文化的背景において、それはたいへん良いことだと思えます。しかし、準備ができたと思えたなら、さらに長期のリトリートに挑戦してみるのもまた有益でしょう。

私はリトリートの良さをことさら誇張しようとは思いませんが、リトリートによつて他では得られないような修行の深まりがあると信じています。私は瞑想の教師として多くのリトリートを指導しますが、毎年一ヶ月間、自分のためのリトリートもしています。修行を始めた頃には、教師としてでは

なく瞑想者として、長期のリトリートを数多く行ないました。そのとき、長期のリトリートには計り知れない価値があることに気づいたので。そして私がふだん教えている生徒の多くが、リトリートを自らの生活に組み込んでいく方法を見つけ出してきました。

リトリートにはいろいろな形態があります。ケンブリッジの私たちのセンターでは、一日座禅会、週末のリトリート、それから長期の休日となる週末には三日間のリトリートがあります。インサイト・メデイテーション・ソサエティではいくつかの週末リトリートがありますが、最も一般的で、私が最もよく指導するのは、九日間のもので。瞑想者たちは金曜日に来て、二度目の日曜日に帰って行きます。

リトリートの一日は一定のパターンに従います。朝早く起床して五時四十五分から最初の坐禅、六時半に朝食、それから作務の時間が七時十五分から八時十五分まで。午前中は三回の坐禅と二回の歩行瞑想に区分され、午後も同様に続きます。夜は二回の坐禅と歩行瞑想が一回、それに法話があります。一日おきに先生との面接がある場合は、リトリートは沈黙のうちに進められ、目を合わすこともノートによるコミュニケーションもありません。参加者には読み書きをしないようにもお願ひしています。私たちがここで提供しているのは、完全に自らの意識の内側にとどまることができるような九日間なのです。

他の伝統ではこれとは若干違った日程を組んでいるかもしれませんが、瞑想に重きを置くすべての仏教の伝統では何らかのかたちで長期のリトリートを提供しています。経験を積んだ瞑想者たちはインサイト・メデイテーション・ソサエティで三ヶ月のリトリートをすることができ、何年にも

渡るリトリートをする伝統もあります。

明らかにリトリートは特別な環境であり、私たちの多くが普通に暮らしている生活とはずいぶんと異なっています。修行者が自らを見つめるための特別な機会をもてるように、さまざまなおスタイルのリトリートが長い年月——実際には何世紀も——かけて、精緻に編み出されてきました。そして見てわかるように、坐禅がそのショーのスターになつていくようです。たいていの瞑想者が最初にリトリートにやつて来たときに戸惑うのは、どうしたらそんなに長く坐つていられるかということ。それには慣れが必要です。

歩行瞑想はスターの助演者、あるいは少なくとも強力な共演者だと思ひます。それ以外には、作務の時間、美味しい精進料理、休息、夕刻の法話もあります。しかしこのスケジュールを見れば——とりわけ初心者なら——リトリートとは坐禅であると考えるのが自然でしょう。多くの人にとってはそれとおりのことです。

瞑想の初心者には、「坐禅」対「残りの一日」という二分法に加えて、リトリートが集中的な修行であり、リトリートから離れた時間が日常生活であるというもうひとつの二分法を作り上げてしまひます。前にも述べたように、集中的な修行を非常に魅力的だと思ひ、ほとんど中毒になつてしまつていく人々もいます。彼らはリトリートを人生の最も素晴らしい部分であると期待して、日常生活は次のリトリートが始まるまでにやり過ぎなければならぬ期間であると見なしています。それは、リトリートをしているときに坐禅が最も重要な部分であり、その他は単なる暇つぶしだと思つてゐる人々と何ら変わりがありません。

この二分法は、決定的に間違っているのですが、仏教の修行における最もやっかいな問題のひとつとなっています。もしも教師が坐禅の重要性を強調すると、生徒は坐禅が仏教の本質であると考えてしまいます。もちろん坐禅は本物の修行ですし、あらゆる偉大なる悟りを生み出します。その一方で、もしも私たちが日常生活を強調すると、人々は坐禅をおろそかにしはじめて、完全に人生を生きるこゝとだけが必要なだと考えてしまいます。

どちらの側にも真実のあることが、この事態全体を本当に難しいものにしていきます。時代を超えて数え切れないほどの師が語ってきたように、坐禅は特別なものであり、非常に重要な修行です。その一方で、日常生活の大切さも、いくら強調してもしすぎるということはありません。

しかし私はこれらの二分法自体が問題なのだと思います。人生のある側面が他の側面よりも重要であるとは考えない、継ぎ目のない修行が好ましいのではないのでしょうか。リトリートは教えるのにとりわけ適した場であると思いますが、しかし、私がそう思うのは——最初は矛盾しているように思われるかもしれませんが——リトリートで日常生活を強調することによってなのです。なぜなら、真の意味において、日常生活しか存在していないと私は思っているからです。

結局のところ、いくらリトリートといえども、朝になったら起きなければなりませんし、歯を磨き、シャワーを浴び、服を着なければなりません。一定の間隔でトイレに行き、食事もとらなければなりません。するべき仕事もありますし、坐禅の修行もあります。ふだんの生活とはたいへん異なっていると同時に、異なっていないとも言えます。内容はおなじみのものだからです。

リトリートをしている人はしばしば、「少なくとも人づきあいはありませんよ！」と言います。ひ