

とつの大変な重荷がなくなったというわけです。しかし、本当にそうかというところ、そういうわけでもありません。インサイト・メディテーション・ソサエティの瞑想者たちにはルームメイトのいる人たちもいますし、作業をするチームの人たちと働く人もいます。彼らは否応なく人々と関わっています。もちろん話ができないので関係性のあり方はまったく違ったものとなりますが。

瞑想者がリトリートをしている他の誰かとロマンチックな関係を夢想する、悪名高き「ダルマ・ロマンス」もあります。彼らはある時点でそのすべてが彼らの頭の中だけの出来事であることを悟るだけですが。そして同時に、世間でも同じことをしていたことに気がつくことでしよう。他の誰かの歩くのが遅すぎたり、あるいは色の違ったソックスをはいていることに気を取り乱してしまうところまで行ってしまう瞑想者もいます。このように、話をかわすことはないかもしれませんが、だからといってリトリートに関係性がないとは言えないのです。

リトリートにも日常生活があることを理解するよう、私は瞑想者たちに促しています。坐禅は重要ですし歩行瞑想も重要ですが、食事や食事の後の休息も重要です。朝起きるのも服を着るのも重要です。そして、瞑想者たちそれぞれに割り当てられた仕事も重要です。

リトリートで仕事を割り振りするには、いろいろなやり方があります。長期の修行をするような所では、教師が生徒を知るために仕事を割り当てるということがあります。たとえば私が韓国に行ったときには、私はそこで禅を修行した最初の三人のアメリカ人のうちの一人でした。それは大さわざで、みんな私のことを元教授だの、どこそこで教えていただの言つて大変でした。いわば私は重要人物扱いでした。そして仕事が与えられる段になると、私の師は当然のことのように私に便所掃除を割り当

てました。

瞑想者に自分の仕事を選ばせるということもあります。私はインサイト・メディテーション・ソサエティでそうしていました。誰でも自分に合った仕事を選ぶことができました。料理の好きな人は野菜を刻むことができましたし、園芸の好きな人は外で働くことができました。しかし最近になって私は、ベテランの瞑想者たちが自分の好む仕事を選ぶほうとして、リトリートが始まる日は早い時間に到着するようにしていることに気がつきました。その仕事の典型は、簡単に、楽しくて、短時間で済むものです。

そういうわけで私は最近、仕事を割り振る手順を、完全に無作為なものに変更しました。あらかじめ仕事のリストが作っておき、瞑想者が到着すると、そのリストの順番に仕事を割り当てていくわけです。誰も自分の好きな仕事ももらえませんが、選択の余地もありません。リトリートにやってくる初めて、自分が何の仕事をするかわかるのです（健康上の問題を考えて例外は設けています）。

私は意地悪でそうしたわけではありません。リトリートが過度に守られた環境にあつて、誰もが自分の運命をコントロールできるといった感じをなくそうとしたのです。結局のところ、インサイト・メディテーション・ソサエティでは百にもほる仕事があります。野菜を刻んだりオフィスの埃払いをするといった比較的簡単で楽しそうなものもありますし、便所掃除や便器を磨くといったそうでない仕事もあります。難しい仕事をもらった人の中には、簡単なものをもらえなかったことを恨む人もいます。しかし、そのときに沸き起こってくる怒りや嫌悪、人生は不公平だといった感情は、自分自身について多くのことを語ってくれますし、修行のためには格好の機会なのです。

クッションの上で坐禅しているときや正規の歩行瞑想をしているときにのみ洞察が得られるわけではありません。瞑想者が働いているとき、そこには実は二つの仕事が存在しています。ひとつは野菜を刻んだりトイレをきれいにしたりといった仕事。もうひとつは、自分自身に取り組むという内的な仕事です。

ですから私はリトリート中の瞑想者に、リトリートを何か超常的なことが起こりそうな特別な環境であるとは見ないで、生活のもうひとつの形態として、ただこの瞬間そして次の瞬間として、どの活動もみな同じように重要なものとして見るように促しています。私たちが取り組むべきはいつでも同じこと——あるがままの毎瞬と共にいることです。それは私たちが悟ったとしても真実でしょう。どうして異なることがありましようか？

私はそのような態度を奨励するために呼吸の比喻を使うことがあります。真に息を吸うためには息を吐き出さなければなりません。新しい空気を迎えるための余地を作るためには、あなたの肺から古い空気をすべて出してしまわなければなりません。同様に、新しい経験を吸収するためには、古いものを吐き出す必要があります。その古いものとは、素暗らしいもの（箒箒で深い安らぎを感じる坐禅）である場合もあれば、恐ろしいもの（落ち着かず、苦痛に満ちた坐禅）である場合もあるでしょう。しかしながら、それがどのようなものであったにせよ、それはすでに終わりました。今は歩く時間、そして昇食の時間です。もし古い経験がいつまでも残っていれば、それは新しい経験を色づけてしまいます。その結果、目の前にあるその経験を完全に経験することができなくなるのです。

リトリートの毎瞬毎瞬を新たな経験としてとらえていったなら、リトリート後に自分の生活に戻る

ときもスムーズにいくはずです。沈黙の九日間を過ごした後、いきなりボストンのダウンタウンのま  
っただなか、あるいはローガン空港の喧騒の中に立つと、結構まごついてしまうものです。そういう  
世俗の世界と、今しがた出て来たばかりの牧歌的な環境と比較してしまったり、あるいは九日間をか  
けて培ってきたサマーデイが失われていくのを落胆の気持ちで見失ってしまうのは自然なことかもしれま  
せん。しかしサマーデイにしがみついていることはできません。しがみつくことのできるものなどあ  
りません。そしていずれにせよその空港も、あるいは耳障りな都会の環境も、その瞬間におけるあな  
たの人生なのです。あなたの任務はそれに目覚めていること。リトリートを吐き出したときに始めて、  
空港を完全に吸い込むことができます。

私たちは坐禅、歩行瞑想、リトリートそのものというようにさまざまな形の修行をしますが、しか  
しいかなる修行形態よりも前に、仏教やブツダよりも前に、人生そのものが存在し、生きられるの待  
っています。人生こそがほんとうの師であり、カリキュラムはすべて設定されています。問題は、生  
徒がいるかどうかです。唯一無二の特別な修行形態などありません。その一方で坐る、歩く、ゴミを  
出す、友人に話しかけるといった修行や行為のいずれもが唯一無二の特別なものです。あらゆる形態  
あらゆる瞬間は唯一無二のもので、そのことがわかったときに、私たちはほんとうに修行を始めて  
いるのです。

## 第7章 沈黙の中に呼吸する

教えの聲は

鳴り響く風鈴の音に聞く

完全なる沈黙である。

——宏智正覚禪師

### 沈黙の価値を知る

私たちの修行の核心には、いや修行だけでなくあらゆるものの背後、周囲、そして内部には——このような空間的比喩は必ずしも正確なものではありませんが——沈黙が存在しています。今日の世界では沈黙を経験することはほとんどなく、文化全体として、より凝った複雑な音ばかりを価値あるものとしているように思われます。それに対してわたしたちの坐禅修行は沈黙であり、リトリートは深遠なる沈黙です。悟りは大いなる沈黙と呼ばれてきました。このように仏教の修行はわれわれの文化

とは噛み合いません。われわれの文化とだけでなく、あらゆる文化と食い違っています。

私たちの多くはある種の沈黙の良さを知っています。誰でもエアコンの入っている部屋、あるいは冷蔵庫が鳴っている部屋にいたことがあるでしょう。突然その音が消えると、ホツとため息をつきます。小さな子供を持った両親ならば、子供がやっと寝ついて、テレビが消えて、家が静かになった一日の終わりにやってくるこの上ない沈黙（それはわずかの間でしかないことが大半ですが）について話してくれそうです。静かなところで休暇を取る人もいます。家の中にいるときでさえ、本を読んだり手紙を書いたりするために部屋に戻って一人になれる瞬間を大切にします。

しかし私の言おうとしている沈黙はそれらのどれよりも深いものです。瞑想の深い状態に入ったとき——そのときだけは限りませんが——その沈黙に触れることがあります。それは人間が経験することのできる最も深い静けさへと繋がっています。

私がこのテーマに関心を抱き、レクチャーで取り上げたり修行グループに紹介しようかなと思いつめたのは数年前のことでした。その理由のひとつに、瞑想修行がたいへんに進んだ多くの生徒たちのことがありました。彼らは深い沈黙への突破口にさしかかり、そこで底知れない恐怖に出会って後戻りしてしまったのです。私は生徒にできるかぎり進歩してほしいと思っていたので、彼らの前進を妨げているものをどのように取り扱ったらいいか自問自答していたのです。

ほぼ同じ時期にニュース雑誌の中で、海洋探索は私たちに残された最後のフロンティアである、という記事を見かけました。私はこの記者が見逃している「人間の意識」というフロンティアのことを考えずにいられませんでした。

もちろん心の一定の領域については、探求や複雑な分析がなされてきました。しかし、人間がまだ触れていない広大な領域が残されています。ごくわずかの勇氣ある人たちが、そこに侵入することを企て、探索し、戻ってきては、見てきたものを話してくれました。しかし私たちのほとんどはそんな場所のあることさえも知りません。ロバート・サーマンの言葉を借りれば、瞑想者は魂の飛行士です。私たちはあらゆるもののうちで最も魅力的な領域の探検家なのです。

今日の世界に生きる人の多くにとって、生きることと言語活動とは密接に結びついています。話すこと、読むこと、書くこと、考えること、想像すること。人間以外の動物たちは言語なしでもうまくやってきたようですが、人間は言語という偉大なるものを発明してしまいました。しかし言語はあまりにも意識の深くにまで埋め込まれているために、どれだけのものが言語を中心として転回しているのかわからないくらいです。私たちは言語を崇拜している、言語に依存しているのだと言っても過言ではありません。言語と生きることそのものが同じものだと思込んでしまっているのです。

多くの人々にとって人生のもうひとつの重要な側面——こちら明らかに言語と関係していますが——は、行動の世界です。物事を行なう、創造する、ものを移動させる、ものを積み上げる、配列する。レクリエーションをして楽しむためにさえ、身体を物理的行為に関わらせています。

言語と行動という側面から見た場合、現代西洋文化は、他地域の文化と比較しても、過去の諸文化と比較しても、非常に豊かです。私たちは人類史上のどの時代にも増してより多くのものを持ち、より多くの為すべきことがあり、思考や言語をより多彩に使用しています。その点に関して豊かというより、贅沢といつていいほどです。

しかし内面的には、私たちは貧困です。喉はカラカラで、精神的な身体はやせ衰えています。私たちが外面的に多くの物を持つのは、おそらくそういう理由からきているでしょう。決して癒えることのない飢えを満たそうとして、私たちは外面的な物を使いつづけているのです。それは飽くことを知らないように見えます。

関係性に対しても私たちは同じように大きな渴望を持っています。たとえば、私には山登りにたいへん関心を持つている友人がいます。その人はつい最近インターネットの素晴らしさを激賞していました。その前夜、彼はシベリヤの登山家と話をしたというのです。それで私は、「それは素晴らしいですね。でもあなた、最近奥さんと話をしましたか？ 子供とは？」と尋ねました。私たちはインターネットというこの驚くべき技術を手に入れましたが、それはまだ目の前の生活の助けにはなっていないようです。もしそのシベリアの登山家がつぜん彼の家の戸口に現れたら、彼は警察に通報するに違いありません。彼はその友人をモニター上で知りたかったのであり、直接会いたかったわけではないのです。

私はテクノロジを軽んじているわけではありません。言語と同様にコンピュータは人間による驚異的な発明です。私はこの本をコンピュータを使って書いています。インターネットは素晴らしい資源であり、世界で一番大きな図書館を指の先に持っているようなものでしょう。しかし情報を収集することで私たちが救われるのであれば、ずっと以前に私たちは救われていたはずで。

そのような類の知識の短所を身にしみて感じさせられたのは、二十年以上も前のこと、韓国でピョク・ジョー・スニムという名の僧侶と一緒に学んでいたときのことでした。彼は私がこれまでに会っ



た人たちの中で最も記憶に残る人の一人です。彼は目に見えるほどに輝いて、修行が生み出した喜びがほとばしり出ていました。たいへんに愛情の深い人で、素晴らしいユーモアのセンスを持ち合わせていました。しかし彼はまったくの文盲で、自分の名前さえ書けませんでした。

通訳を介して話をしていたある日のこと、私は彼が世界は平らだと考えていることに気がつきました。私は愕然としてしまい、おのずと彼の考えを直してやろうと心に決めました。小学校の理科に戻って、「もしも世界が平らだったら、どうして船はぐるっと航海して戻ってこられるのか？ どうして船は世界の果ての崖から落ちてしまわないのか？」といったあらゆる古典的な議論を持ち出しました。彼はただ笑っているだけです。微動だにしません。私にはどうすることもできませんでした。

とうとう彼は言いました。「いいだろう。たぶん西洋人のあんたらが正しいんだろうよ。俺はただの字の説めない爺だ。世界は丸い。おまえはそれを知っていて、俺は馬鹿すぎてそのことがさっぱりわからん。でも、そのことを知っておまえは幸せになったか？ そいつがおまえが生きて行く上での問題を解決する手助けになってくれたかい？」

実際のところ、その知識は助けにはなりませんでした。生きて行く上での問題を解決する助けになど全然ならなかったのです。私たちの持っている知識のどれひとつとして助けになりませんでした。私たちが学んだすべてのことをもってしても、人類は共に生きるという単純な問題ひとつさえも解くには至っていません。私たちは世界の反対側にいる人たちとコミュニケーションでできるよう驚くべきテクノロジーを持ちながら、その一方で近所の人と、自分自身の家の人とさえ、うまく付き合っていくすべを知りません。

私たちの文化のある一部は急成長していますが、もう一方はやつと「はいはい」をしている状態です。私たちはある幻想に、驚くべき魔法のトリックに囚われています。それは、私たちの作り出す物が私たちを幸せにしてくれるだろうという思い込みです。私たちはこのトリックに引掛けられた被害者であるばかりではなく、自分自身にこのトリックをしかけた加害者でもあるのです。

私たちは心のもつと深いところに降りて行く必要があります。現状は、広大な原野に囲まれていて、見渡す限り肥沃な土地が広がっているのに、そのうちのほんの小さな一区画しか耕していないようなものです。その一区画に関しては素晴らしい成果をあげたのですが、その原野の周囲のすべてを探索して見る必要があります。私たちはビルを建てたり何かをしたりするのをやめ、行ったり来たり、話したり考えたり読んだり書いたりすることのすべてから離れてみる必要があります。

「沈黙」という言葉は、私が説明しようとしているものを完璧に言い当てているわけではありません。それを完全に言い表わせるような言葉は存在しません。言語表現とは正反対のものを記述するために言葉を使っているともいえるでしょう（もつとも、すべての言葉はその沈黙から出て来るということもまた正しいのですが）。無とか空というような言葉を使ってきた人たちや文化もありますが、そうした言葉も完璧というわけではありません。

私が使っている「沈黙」という言葉は、存在のひとつの次元を指しています。あなたはその沈黙の中に生きることができません。それはスピリチュアルな命のすべてです。それは文字どおり推し量ることのできない、広大な静けさが浸透した際限のない空間です。ある意味ではそれは私たちの内側にあります。私たちはそこで沈黙を探します。私たちが探求していくとある時点で、内側とか外側といっ

た、それまで用いらざるを得なかった空間的な術語のすべてが、何物をも意味しなくなってしまう。

言語、文化、思想、商業といった人類文明の歴史が蓄積してきたもののすべては、その背後にあるものと対比すると、比較的小さなものです。沈黙は存在のひとつの次元であり、おそらくすべての歴史を通してある人々にとっては最も重要な次元でありました。彼らは人類のうちで最も非凡な個人でした。彼らは沈黙の世界に住むことを学び、そこから行動の世界へと出て来ます。

この本を読んでいるあなたは、明らかにこの次元についていくらかの関心を抱いています。そうでなければそもそもこの本を手にしたりはしなかったでしょう。そして沈黙にまで至っていないことも確かでしょう。そして私は、私たちがこれほどまでに親しくしている存在のもうひとつの次元を批判しているのではありません。ともすると、そういったふうに響いてしまうこともあるかもしれませんが。

私は物事のバランスが崩れてしまっているということを言いたいのです。私の口調が批判的になつてしまうのも、人生には人々が理解している以上のものがあるのだということを知ってもらうためです。私たちは思想や行動の世界であまりにも強い条件づけをされているため、沈黙の途方もない豊かさを味わえるようにするためには、私たちが驚嘆みにしている条件づけを緩め、なくしてしまう必要があります。

私は、最初の仏教の師となつてくれたセウン・スニム禪師からその方向の手ほどきを受けました。彼は韓国からアメリカにやってきて、当初は十か十五程度の英語の語句を知っていたにすぎなかった

ようです。しかし彼はそれらの語句を使うのに極めて巧みでした。ピリツとしたダルマの響きを自在に使いこなしました。やって来たばかりの頃は、コインランドリーの洗濯機の修理をして身を支えていました。そのときには「それ壊れた？ 私なおす」という二つの文章だけでやりくりしていたようです。しかしそれからまもなくして、彼は禪のマスターであるという評判を得て、金曜の晩には何百人という人たちが、その多くは大学で教育を受けた人たちでしたが、そんな十五ほどの語句で語られる法話を聞きにやって来るようになったのです。

私が今教えている伝統における面接はとてむくつろいだものです。しかし彼の属していた禪の伝統では、面接は格式にのっとっていて、面接で私が何を言おうと、彼は毎回決まって「考えすぎだ」と答えるのでした。彼が鐘を鳴らすと、私は出て行かねばなりません。それは極めて屈辱的なものでした。とうとうある日のこと、私は静かに坐禅することができました。時間が充分に与えられて、私たち全員が沈黙に触れることができたのです。そしてそのことを知らせようと興奮して彼のところにやって来ました。私は彼に「二つ三つのかすかな考え事しか湧いてきませんでした」と言いました。彼はまったく信じる様子もなく、私を見据えて「考え事のことか悪い？」と言いました。

問題なのは考えることではないと、彼は知らせてくれたのです。問題は私たちが考えることをどのように使うのか、考えることに中毒していることにあるのです。

やがて私は彼と一緒に一年間韓国に行きました。その飛行機の中でのことを今でも鮮明に思い出します。私は袋に詰めた本を引っ張り出しました。私の愛読していたダルマの本たち。私を修行へと導いてくれたとても重要な本たち。彼は「それはなんだ？」と言いました。「私の本ですけど」すると

彼は「ああ、なんということだ」と言いました。「おまえはこの一年間どんな本も読んではいけない」本無し！ まる一年！ 彼は誰に向かってそう言っているのかを理解していませんでした。私はブルックリン出身のユダヤ人の知的麻薬常習者なのに。

彼が言うには、「それが問題のすべてだ。おまえはもうすでに知りすぎている。ほとんど何でも知っているじゃないか」というのです。

それは私にとつて極めて困難なことでした。気がつくとかチャップの瓶のラベルを読んでいることもありました。それほどまでに英語の言葉に飢えていたのです。しかし私は彼のアドバイスに従って一年間一冊の本も読みませんでした。おかげで大分解放されました。それ以来読むということがまったく違ったものになり、ずっと軽やかで、執着の少ないものになっています。

同様に、インサイト・メデイーション・ソサエティでリトリートをするときにも、瞑想者には仏教のテキストを含めて読まないこと、経験を記す日記を含めて書かないことをお願いしています。これら二つの行為をしないことは、思考と言語の絶え間ないつばやきを少なくし、沈黙の中へと深く参入していくもうひとつの道となります。

## 沈黙の住所に入る

沈黙はとても恥ずかしがり屋です。沈黙は沈黙そのものを愛する人のところだけに、沈黙がそうしようと思つたときにやつて来ます。沈黙は計算や固執、あるいは要求には応じません。もしもあなた

が沈黙について野心的な計画を持っていたり、あなたの中に沈黙を使って何かをしようという欲求があると、沈黙は反応してくれません。沈黙は命令にも応じません。誰かにあなたを愛してくれと命令することができないのと同様に、沈黙に対してやって来いと命令することはできません。

沈黙を獲得するための集中力の修行はありますが、その沈黙は比較的粗雑で、意図されたものであり、暫定的で、もろく、条件に大変左右されやすいものです。私の話している沈黙はそれよりもっと深いものです。それは私たちを待っています、こちらからつかみ取ることはできません。それは私たちが創り出すものではありません。私たちがそれに入って行く道を見つけるのです。しかしそれに近づいていくときは優しく、謙虚で、そして純真無垢な態度でなければなりません。

沈黙への道には障害物がいっぱいあります。主要な障害物は無知です。私たちが沈黙を経験することがないのは、それが存在することを知らないからなのです。困難さばかりを強調しているようですが、すべての人間が沈黙に近づくことができることを理解することが重要です。沈黙はヒマラヤの高山の洞穴に住む仙人のためだけのものではありません。誰にでも沈黙を手にすることが可能なのです。

沈黙への旅の最初の部分は呼吸を意識する修行を通して進みます。ふつう初心者が呼吸を見つめるために坐ると、ものすごい量の雑音があることに気がつきます。その雑音のすごさは私が話している無上の静けさからはあまりにかけ離れているように思われます。チベット人たちはこの段階の修行のことを指す表現として「流れ落ちていく心を獲得する」と言い習わしています。まあそれはあまり獲得したかのように響きませんけれども、あなたは自分の心が流れ落ちている滝のようであること、うるさくていつも落下していることに気がつくのです。

しかし現実には、誰の心もそんなふうなのであって、たいていの人がそのことを知らないでいるだけです。その現実を理解することが主要なステップです。私たちの世界は、自分の心がラッシュアワーのグラント・セントラル・ステーションのようなものであることを知らない人々によって運営されているに違いありません。人間はなぜこういふ姿形で、物事はなぜこんなふうに見えたり聞こえたりするのか、といったことに何の疑問も抱かないような人々です。

古いユダヤのジョークに、美しい布を手に入れてそれで着物を作ろうと決心した男の話があります。彼は熟練した仕立屋を訪ね、仕立屋はいろいろと測定をした後で、万事うまくいくだろうから二、三日したら来るようにとその男に言いました。しかしその男が戻ってきてみると、仕立屋は「いいえ、まだできていません。二、三日したら来てください」と言います。

こんなことが四、五回あって、その客は大変に心配になりましたが、とうとうある日、店に行ってみると、とても美しい着物ができあがっていました。その男は言いました。「これは素晴らしい。でもあなたはこれを作るのに、神様が世界を創造されたのより長い時間がかかりましたね」

仕立屋は答えました。「たぶんそうでしょう。でも私の作った着物はごらんのとおりで、世界の方は最近ごらんになったことがありますか？」

いったん自分の流れ落ちていく心を見つめて、それが舞台を回しているのだということを理解したなら、世界がどんな形をしているのかに驚くことはありません。しかしそれについてイライラする必要もありません。いずれにしてもイライラは何の助けにもなりません。一定の時間坐って出入りする息と共にいるように努めているうちに、心はやがて静まり、呼吸が絹のようになめらかに柔らかな

り、呼吸とただ共にいるだけになる瞬間があるのに気がつくことでしよう。呼吸と呼吸の間にある休止の静けさを意識することもあるかもしれません。

それが沈黙の味わいです。そのちよつとした味わいの中にさえ、気分を一新してくれるような効果のあることがわかるでしょう。それは純粹なエネルギーとの出会いです。さらに多くのものが後からやって来ますが、最初にこのようなエネルギーと出会うことによつて、これからも修行を続けていくという信念が生まれてきます。沈黙と取り組んでいくためには、ある程度の信念を持つことが極めて重要なのです。

さらに深い沈黙を体験することも可能ですが、それは沈黙を得ようと必死にがんばっても得られません。サマタの修行をしてある程度の静けさが得られたら、雑音と友達になること、つまり本当に雑音をよく知るようになることが、沈黙への道なのです。最大の雑音製造者はエゴです。「私」だとか「私のもの」だと言つて物事に執着する傾向のことです。エゴは沈黙の世界には自分の居場所がないことを知っています。なぜならば、沈黙は誰にも属していません。そこにはエゴが占有できるものはありません。沈黙とはエゴの存在しないところなのです。

ですから、もしあなたに準備ができていなら、選択なしの自覚の修行が、深い沈黙を体験するためのさらにすぐれた方法となります。精神集中によつてある程度の沈黙を手にすることはできますが、理解はそれとは違う性質の沈黙をもらたします。理解は沈黙を削り出すのではなく、すでに存在していた沈黙に気づかせてくれるのです。長期のリトリートでは、充分時間をかけながら心の速度を落としていくので、そのような沈黙に巡り会うことが多いものです。



あなたは呼吸と共に坐って、感受、音、感覺、心理的・身体的諸状態といったすべての物事がやって来ては過ぎ去って行くにまかせておきます。最初のうちは注意を向けるものを選択しないというわけにはいきません。あれやこれやに注意を向けてしまうことでしよう。しかし時間が経つうちにその傾向は治まり、呼吸さえもが特別なものとして取り上げられなくなります。そしてまったく注意を方向づけないようにしながら、完全に受容的な状態で、何物とも分離されていない存在感を持つて坐っています。現れてくるものすべてに対して肯定も否定もしません。現れてくるものに対して友好的で、関心のある受容的な態度を取っているだけです。

心はそんなふうにさまよい歩くことを許されたとき、ついには自分自身に飽き飽きしてきます。結局のところ、心は同じことを何回も繰り返して言っているだけです。心はすべての雑音にうんざりとして、落ち着いてきます。そうすると、あなたは沈黙という広大な世界への突破口に立っています。

リトリートの最中、選択なしの自覚を教えられたばかりの瞑想者たちが面接にやって来て、「何にも起こっていません」と言うことがあります。私たちは人生の中で物事が起こっていることに慣れすぎているために、この何も起こっていないことの価値を知ることができません。しかしそれは極めて価値のあることであり、沈黙の領域への最初の第一歩なのです。何もする必要はありません。ただそれと共にあるだけです。

沈黙へのアプローチに対するもうひとつの考え方は、沈黙は第十三番目の考察を中心とした本物のヴィパッサナーの修行から生まれ出て来るというものです。あなたはどんなものが現れてきても心に迎え入れ、そのすべてが無常であるという事実を見つめます。そのように見る中で手放すことができ、

手放した後に沈黙があります。沈黙した心の明晰性のおかげで、無常であることがさらに明確に理解されます。そのようにはつきりと見ることによつてさらに手放せるようになり、さらに深く沈黙の中に入つていきます。私が智慧と呼んでいるものと沈黙と呼んでいるものは互いに支え合っています。それぞれが他方を深めてくれるのです。

沈黙への突破口でしばしば恐怖を経験するというのは真実です。恐れているのはエゴです。選択なしの自覚をするための、注意をパノラマ的に開いた意識の中では、エゴは中心舞台を占有することができません。自らの活動と所属の場を失つたエゴは、自分がまったく存在できない沈黙の中にいたらどうなってしまうのだろうと考え始めます。この恐怖は死の恐怖に似ています。なぜならば沈黙に入ることはエゴにとつて一時的な死を意味するからです。大いなる沈黙はエゴの永久の死です。だからエゴはそれが怖いのです。

こうした恐怖がやつて来ても、それは妨げでも障害でもありません。それは雑音のもう一面にすぎません。その恐怖との出会いは非常に価値あることであり、あなたに必要な技術はただそれと共にあることです。その他の現象と同様にやがて恐怖は消え去つていきます。恐怖が去つた後には沈黙が残ります。

私は自分の修行や教えることを通して、沈黙を獲得することは、寂しさに取り組む能力や死を受容する能力となく関わりがあるということに気がつきました。特にエゴはそれらのことと密接に関わっています。私たちは独りになることを恐れ、死ぬことを恐れるために、思考を使って自分を取り巻くものを作り上げます。そしてその思考が沈黙に入つていく妨げとなります。

そのため、死を自覚する修行をある程度してみるものが瞑想者にとって役立つ場合がよくあります。死の自覚は、その本来的な価値を抜きにしても、沈黙の領域に入っていくのに役立ちます。死と同様に、私たちは沈黙のことを、未知であるゆえに恐れているからです。実際にはこの沈黙の領域はとても素晴らしい大いなる安堵の領域なのですが、心はそのことを知りません。瞑想者に準備が整ったなと思えるようになったら、ひとりで長期のリトリートをしてみることも役に立つかもしれません。そこで私たちは寂しさと深く出会うかもしれないからです。いったん寂しさと友達になつてしまえば、沈黙はさらに近づきやすいものとなります。

このこととの関連で私の個人的なストーリーを話しましょう。私の父は長患いの末に最近亡くなりました。これまでずっと父とは仲が良かったので、悲嘆すべきことがたくさんありました。悲嘆という内的作業がうまくできているなと思えるときもありましたが、そうでないときもありました。私もみんなと同じ人間ですから、否定したり、抑圧したり、逃避したり知識化してしまう人間としての傾向から例外ではありません。

私は父の遺灰を持つてマサチューセッツ州のニューベリーポートに行きました。私はよくそこで自分のリトリートをします。そしてパーカー川の岸辺から父の大好きだった大西洋へと父の灰を流しました。その後でリトリートをする家に行きました。私はそのときまでにずいぶんと自分の悲嘆と共に坐つてはいましたが、あるレベルでは悲しみ始めてさえないなかつたということがはつきりわかりました。というのは、その日、私はそれまでに考えられなかつたくらい大きな悲しみに出会つたのです。それまでの私の悲嘆には、自己憐憫の要素と父に対する憐憫の要素とがありました。そこにあつた

私の自己中心性が、悲しみが充分に花開くことを許さなかったのです。しかしそのとき、何物にも妨げられない悲しみの直接的な経験が起こり、長い時間直接悲しみへと入り込んで、本当に悲しみと親密になりました。最終的に悲しみは終わりました。すると悲しみを超えた途方もない沈黙がありました。

沈黙に出会ったらどうしたらいのですか、と質問を受けることがよくあります。いろいろな答え方ができると思います。心の底でまだ沈黙が怖くて、ちょっと味わってみてから出て行ってしまいたいときもあります。何かが起こるのを待ち望みながら、期待で胸をいっぱいにして坐っているときもあります。沈黙を何か他のものに続く入り口だと見ているのです。沈黙は条件づけられていない世界への入り口ですが、そこに至るためにこの入り口を使おうと企てると、そのドアは閉じたままになってしまいます。

何か特別なことが起こるのではないかとあまりに期待しすぎると、沈黙は崩壊してしまいます。沈黙に名をつけたたり、計量したり、評価したり、以前の他の体験と比較したり、友達に沈黙について何か話そうかと考えあぐねたり、あるいはどうやったたら詩になるだろうと考えたりして、沈黙を自我の世界に引きずり込むことで、沈黙を消滅させてしまうこともあります。

その代わりに何をすべきかという、ただ沈黙に委ねるのです。沈黙がそこにあることを許すのです。そういうと沈黙はただの空虚にちがいないとか、現実の生活からの逃避だとか思われるかもしれませんが、それは言語が沈黙の本質をつかみ損じているだけのことです。沈黙はそれ以上のものです。そういうわけで、瞑想者が沈黙に遭遇した際になすべきは、まったく何にもしないことなのです。