

龍雲法坐資料副読本【瞑想】

この本によせて

Krishnamurti

一九七九年三月



ひとは葛藤からのがれるために、さまざま
な瞑想をあみだしてきました。

しかし、それらの瞑想は、欲望や意図に
もとづいていて、なんとかそれを達成しよ
うという衝動にかりたてられています。

したがって、それらのなかには、どこか
にたどりつこうとする苦闘や葛藤がふくま
れています。

このような意識され、意図された努力が、
条件づけられた心の限界を超えることはあ
りません。そこには、まったく自由があり
ません。

瞑想をしようとする努力はすべて、瞑想
を否定するものです。

瞑想とは、思考がやむことです。そのと
きこそ、時間を超えた新たな次元があらわ
れるのです。

瞑想のなかにある心は静かです

それは思考でとらえられる静けさではあります
おだやかな夕ぐれどきの静寂ともちがいま
す

それは思考が
その表象言葉知覚のすべてとともに
すっかりやんてしまふときにおとずれる静
けさです

このようないくつかの心
宗教的な心です

また聖なる言葉を詠唱することによつて
ふれられるものでもありません

宗数的な心というものは
愛が炸裂することです
この愛は

どんな分離も知りません
愛にとつては

遠くも近くもないのです
一も多もありません
愛という状態のなかでは
すべての分裂がなくなります

愛もまた美とおなじように
言葉であらわされるものではありません
このようないくつかの心
瞑想的な心ははたらきます

瞑想は

生のなかでもっとも偉大な芸術のひとつです

おそらく最高に偉大なものでしょう

それはほかの誰から学べるものではありません

それが瞑想の美しさです

瞑想にはどんな技法もありません

それゆえ瞑想には権威者などいないのです

あなたが自分自身について知るとき

つまりあなた自身を見つめ

どのように歩きどのように食べ

なにを話しているかを見まもり

おしゃべりや憎しみや嫉妬を見つめ

あなた自身のなかで

これらすべてのこと

思考をさしはさむことなく気づいていると

き

それはすでに瞑想になっています

だから

バスにのっていても

木漏れ日のさす森のなかを歩いていても

鳥のさえずりを聴いていても

妻や子どもの顔をながめていても

瞑想はおこります



いったいどうして

瞑想がきわめて大切なものになるのでしょうか

まったく不思議なことです

瞑想には

終わりがありませんし

始まりもありません

それはひとつぶの雨のようなものです

ひとつぶの雨のなかには

小川があります

大河があります

海があります

滝があります……

それは

大地をやしない

ひとをやしないます

それがなければ

大地は砂漠になつてしまふでしょう

瞑想がなければ

ハートは砂漠になり

不毛の地になつてしまいます



瞑想がおこつているかどうかは

頭が完全に静まっているかどうかでわかります

そのとき頭はいつさいの活動をやめ

どんな体験もうまなくなります

しかしそれは

力づくでひきおこせるものではありません
力づくで頭を静めようと/orするその瞬間に

あなたは二つに分裂してしまうからです

「わたしはすばらしい体験をしたい
だからなんとしても頭を静めなくては…」

このようなことを口にするひとは
けつして頭を静めることができません
しかしあなたが

思考のあらゆる動きー
つまりそれがどのように条件づけられ
なにを追いもとめなにを恐れ
なにを楽しみとしているかということを

たんねんに調べ観察し

それらに耳を傾けるようになり
頭がどのようにたらいているかを

見まもるようになると

頭がおどろくほど静かになつてゆくことに
気づくでしょう

その静まりは

眠りではありません

とほうもなく活発で

だからこそ静まっているのです

頭は発電機のように
摩擦があると騒音をだしますが

完璧に動いているときには

ほとんど音をたてず

静かになります

静けさは

空間のひろがりをともなつて
おこります

静けさの無限のひろがり

それは

心の無限さにほかなりません

そのなかに
中心となるようなものは
なにも存在していません

摸倣することでも

服従することでもありません

その規律は

たえまない気づきをとおしてうまれてくる
ものです

自分の外側でおこっていることだけでなく
内側でおこっていることにも
たえまなく気づいているということです

だから瞑想は

世間から隔絶していく行為ではなく
日常の生活のなかでおこる活動です
日常の生活のなかでは

協調性と感受性と知性が必要とされます
ただしい生活をしつかり築いていないと
瞑想はひとつのおげ道になり

もつとも高度な規律がもとめられます
ただしそれは
順応することでも
す



瞑想はきびしい作業です

それには

もつとも高度な規律がもとめられます

ただしそれは

順応することでも

ただし生活とは

社会の道徳にしたがうことではありません
ねたみや貪欲さや権力の渴望などから
自由になることです

それらはすべて憎しみをうみだします

しかし意志のはたらきによつて

それらから自由になれるのではありません

自分を知ることをとおして

それらに気づくことによつて

自分がなにをしているのか気づくことがな
ければ

瞑想は感覚の昂揚をもたらすだけの
ほとんど意味のないものになつてしまいま
す

より広いより深い超越的な体験を
たえず追いもとめていくのは

“あるがまま”の実際の現実から
逃避していくひとつつの姿にすぎません

“あるがまま”の現実とは
わたしたち自身のことです



わたしたちの条件づけられた心のことです
心が

めざめていて

叡知があり

自由であるなら

いったいなぜ

『体験』というようなものを必要とするの

でしょう

どうしてそれを得ようとするのでしょうか

光は光です

それはもつと多くの光を

もとめたりしません

瞑想とは

あるがままにものを見ることであり

それを超えていくことです

瞑想は

もつとも稀有なことのひとつです

それがどういうものなのか知らないとした

ら

あなたは

明るい色彩や陰影やきらめく光にみちた世界に住みながら

それに気づかない人のようなものです

瞑想は知的なものではありません

しかしハートが知性のなかに入ってくると
知性はまったくがつた質をもつようになります



そのとき知性にはほんとうに限りがあります

せん

考えたりうまく行動できる能力といった面

だけでなく

広大な空間に生きているという実感においても

限りがありません
その空間のなかで

あなたはあらゆるもの
の一部になっています



瞑想とは
愛がはたらくことです

それは

ひとりの人にたいする愛ではなく
たくさんの人々にたいする愛でもありません
それは

だれもがどんな瓶からでものむことのできる
水のようなもの

瓶が黄金でできていようと
陶器でできていようと

かまいません

それは尽きることはありません

そこではふしぎなことがおこります

それは

どんな薬物や自己催眠でもひきおこすこと
のできないものです

しかしそれは

花がこわされるように

すべて破壊されうるものです

まるで心が

それ自身のなかに入つていき

その表面からどんどん深みにむかい

ついには深さや高さが意味をなさなくなり

測ることがまったくできなくなるところま

で入つてゆくかのようです

この状態のなかに

完全なる平和があります

それは

欲求がみたされておこる満足感とはちがい

ます

その平和には

秩序があり

美があり

強さがあります

けれども
まさにその傷つきやすさのゆえに
不滅なのです

このような瞑想は

ほかのひとから学べるものではありません

あなたはそれについて

あらかじめなにも知ることなく

はじめなくてはなりません

せん

無垢から無垢へと

動いていかなくてはな

りません



瞑想的な心がうまれる土壤は

日常の生活のなかにあります

そこには 爭いがあり 苦痛があり つかのまの喜びがあります

瞑想はそこではじめられなくてはなりません

そこに秩序をもたらし

そこから果てしなく動いていかなくてはならないのです

しかしあなたが

秩序をつくりだすことだけに関心をもつなら

その秩序そのものが限界をもたらし心はその囚人になってしまっててしまう

このようなあらゆる日々のいとなみのなかで

あなたはなんとかして

反対の側から

むこう岸から

はじめなくてはなりません

こちら岸にばかり心を奪われていてはいけません

ません

川をどうやって渡るかということだけに気をとられていてはいけません

泳ぎ方など知らなくても

水に飛びこまなくてはならないのです
瞑想の美しさというのは

自分がどこにいるのか
どこへむかっているのか

その果てになにがあるのか
けつしてわからない
ということです

瞑想は

日常生活とはべつの何かではありません

部屋の隅にいって

十分間瞑想をし

そこからでてきて部屋にもどる

というようなものではありません

これは

比喩として言つてゐるだけではなく

実際にそうなのです



瞑想は

もつとも重大なことのひとつです

あなたはそれを一日中できます

仕事場にいるときでも

家族と一緒にいるときでも

誰かに「愛してゐよ」と言つてゐるときでも…

も

子どもたちのことを考へてゐるときでも…

⋮

しかしその一方で

あなたはひとびとに

兵士になりひとを殺し

愛國者になり国旗に敬礼するようになると

おしえています

現代社会のこのような罷にはまるようには

ひとつを教育しています

それらを「ことば」とく見まもり

あなたがそのなかで果たしている役割を理解すること

そのすべてが瞑想にふくまれます

このように瞑想しているとき

あなたはそのなかに

たとえようもない美しさを見いだすでしょう

そしてあなたは

どんな瞬間にもただしく行動するようになります

たとえいつとき

ただしく行動しないことがあつたとしても問題ではありません

ふたたびそれをとりもどせばよいのです

くやんで時間をむだにすることはありますん

瞑想とは

瞑想は生活の一部です

生活とはべつのなにかではありません



あなたが

瞑想をしようどころみるなら

それは瞑想ではなくなってしまうでしょう

あなたが善良であろうとするなら

善はけつして花ひらくことはないでしょう

あなたが謙虚さを身につけようとするなら

それはなくなってしまうでしょう

窓を開けておくと自然に流れこんでくる
そよ風のようなものです

しかし

わざと窓を開けて待つていたり

それを故意に招き入れようとするなら
けっして姿をあらわさないでしょう



瞑想とは

なんというとほうもないものでしよう
もしかでも思考を瞑想にしたがわせ
瞑想の型にはめようと努力するなら
わざらわしい重荷になってしまいます
静寂をえようと望むなら
その静寂は輝きを失ってしまいます
もし瞑想によつて

ヴィジョンや体験を追いもとめているとし
たら

幻想の世界や

自己暗示にいきついてしまいます

思考が花ひらき

そして枯れはてるときにはのみ

瞑想は意味をもちます

思考が花ひらくのは

自由のなかだけです

瞑想は

目的にいたるための手段ではありません

瞑想は

手段でもあります

目的であります

知識の幅が広がっていくだけでは
開花することはありません

知識は

新しい体験をあたえ

より大きな感覚をもたらすかもしれません

が

どんなものであれ

体験を追いもとめている心というのは

成熟していないのです

成熟とは

あらゆる体験から自由
になることです

生きるにせよ死ぬにせ
よ

もはやどんな影響もう
けないということです



瞑想における成熟とは

心を知識からとき放つことです

というのも知識が

すべての体験をかたちづくり

コントロールしているからです

みずから光となっている心は

いかなる体験も必要としません

未成熟とは

もつと大きく もつと広い体験を

渴望するということです

瞑想とは

知識の世界をとおりぬけ

知識から自由になり

未知のものへと入ってゆくことです

ひとは

幸せや快樂は

誰かをつうじてではなく
自分自身で見いださなくてはなりません
私たちは

教師や救い主やマスターといった
権威者たちを

あがめてきました

あなたが

瞑想というものを

ほんとうに見いだしたいのなら

どんな権威者も

すべて完全に

脇へ押しやらなくては

なりません



それなりの支払いをすれば
どんな場所でも買うことができます
しかし
至福を買いもとめることはできません
自分自身のためにも
ほかの誰かのためにも……
幸せや快樂は
時間に縛られています

至福は

完全な自由のなかにのみ存在します

快樂は幸せとおなじように

いろいろなしかたで

さがしもとめたり

見つけたりすることができます

しかし彼らは

おどぞれでは去っていきます

至福というのは

ふしぎな歓びを感じることです

そこではどんな渴望もおこりません

至福をさがしもとめることはできないのです

あなたの心の質にもとづいて

ひとたび至福がおとずれるなら

そのままとどまります

時間もなく

原因もありません

それは時間によつて測
れるものではないので
す

す

瞑想とは

快樂を追いもとめるこ

とではありません



幸せをさがしもとめることでもありません

瞑想とは

概念や固定観念がなにひとつない心の状態

です

心が完全に自由になつた状態です

そのような心にだけ

至福がおとずれます

さがしもとめられてもいなしし

招きよせられてもいないので……

ひとたび至福がおとずれると

喧騒や快樂や暴虐にみちた世界に生きてい
よう

それらが心にふれることはありません

ひとたび至福がおとずれると

葛藤はなくなります

ただし葛藤がないというだけで

完全に自由になつてているというわけではあ

りません

瞑想とは

完全な自由のなかで

心がはたらくことです

至福が詐裂するなかで

瞳は無垢になります

そのとき

愛は祝福になります

中心となるものもありません
気づいている、わたし、とか
注意をはらつている、わたし、のようなも
のはありません

この注意

この静けさ

それが瞑想の状態です

あなたがたは

はたしてわかっているでしょうか

あなたがすべてに注意をはらえれば

完全な静けさがおとずれるのです

その注意のなかには

どんな境界もありません





というのもそのなかで
ありとあらゆる葛藤や混乱がうまれるから
です

あなたがすっかり静まつて
あの教会の鐘の音を聴くなら

あなたはその音にのつてゆくことでしょう
いやむしろ

音があなたをのせて

谷をこえ

丘のかなたへとつれ去つてゆくことでしょ
う

音とあなたが切り離されていないとき

あなたが音の一部になつているとき

そのときはじめて

その美しさが感じられます

瞑想とは

分離がなくなることです

わたしたちは
耳を傾けることがほどんどありません
犬が吠える声に
子どもが泣く声に
通りすがりのひとが笑う声に……
わたしたちは
あらゆるものから自分を切り離し
その孤立したところから
ものごとを見たり聞いたりしています
きわめて破壊的なのは
こうした分離です

しかしそれは
意志したり願望することによつて
おるものではありません



耳をすませ
通りすがりに少女が鳴らす自転車のベルの
音を聴く……

瞑想は
そうした生の断片をとおして
ひとつひとつの断片だけではなく
生の全体を開示するものです

瞑想は
生から切り離されてあるようなものではあ
りません

瞑想するということは

時間に対して

無垢になるということです

それは生の真髓であり
日々の生活の真髓です
教会の鐘の音を聴き
妻とつれだつて歩いている農民の笑い声に

言葉をさしはさむことなく知覚すること

思考をさしはさむことなく知覚すること

それはもつともめずらしい現象のひとつで

す

そのとき知覚は

はるかに鋭敏なものになります

頭だけでなく

すべての感覚がはたらくことになります

そのような知覚は

知性による断片的な知覚ではありません

勧請に左右された現象でもありません

それは完全なる知覚とよべるものです

それ自体が瞑想の一部です

瞑想のなかで

知覚する人なしに知覚するということは

かぎりないものの高みと深みに合一することです

このような知覚は

対象を観察者なしに知ることとは
まったくがいます

なぜなら

瞑想のなかで知覚するときには

対象となるものはなにもなく

もなく

それゆえどんな体験もうまれないからです

もちろん瞑想は

眼を見ひらき

あらゆるものにとり囲

まれているときにおこります

しかしそのとき

それらのものは

まったく重要ではありません



それらを見ても

どんな認識過程もおこりません

どんな体験過程もおこらないのです

そのような瞑想に

いったいどんな意味があるのでしょう

どんな意味もありません

どんな効用もありません

しかしそののような瞑想のなかで

大いなるエクスタシーがおこります

それを快楽とまちがえてはいけません

このエクスタシーは

瞳や頭やハートに

無垢の質をもたらします

もしあなたが

生をまったく新しいものとして見ることが

できないとしたら

人生は決まりきった退屈な

無意味なできごとになってしまいます

だから瞑想はもっとも大切なことなのです

瞑想は

計ることのできないもの

測りようのないものへの扉をひらきます



瞑想はけつして時間のうちにはありません
時間が完全な変容をもたらすことはありえ
ません

時間にできるのは

変化をもたらすことだけです

あらゆる改革がそうであるように

変化はその後もさらに変化を余儀なくされ
ます

瞑想が時間のなかからおこつてくるとした
ら

つねに束縛をもたらすことになります

そのなかにはまったく自由がありません

自由がないところでは

いつもかならず

選択があります

葛藤があります

わたしたちは

社会の構造を変えなく
てはなりません

社会の不正義

おぞましい道徳

ひとりとのあいだにつ
くりだされた対立

戦争

世界をほろぼしつつある愛情の欠如……

あなたの瞑想がたんなる個人的なものにす
ぎず

あなたひとりの楽しみにすぎないのなら

それは瞑想ではありません

瞑想とは

心とハートが

根こそぎ変わってしまうことを意味してい
ます



それが可能になるのは

内側が静まっているという

この並はずれた感覚があるときだけです

ただそれのみが

宗教的な心をうみだします

その心は

聖なるものを知るの

です



美とは

感じとる力があるということです

からだが敏感になつてているということです

これは

たやすい食生活や

たやすい生活をおくつてている

ということにほかなりません

そのとき心は

おのずと自然に

しらずしらずのうちに

静かになります

あなたが心を静かにさせることはできませ

ん

なぜなら

“あなた”こそが引き裂くものであり

“あなた”そのものが

かき乱され不安で混乱しているからです

どうしてあなたに心を静められるでしょう
しかしあなたが

静けさというものを理解し

混乱というものを理解するとき

哀しみというものを理解し

哀しみに終わりがあるかどうか理解すると

き

そして快樂を理解するとき……

そうした理解のなかから

とほうもなく静まつた心がうまれてきます

静寂を追いもどめる必要はありません

あなたは

最初のところから始めなくてはなりません

最初の一歩が最後の一歩です

これが瞑想というもののです

むしろそれは

世界を理解することです

世界がどうなっているか広く理解すること

です

瞑想は

世界から逃避することではありません

瞑想は

孤立し自分を閉ざすような活動ではありま

せん



世界は

食べものや服や住まいのほかには
ほとんどなにもあたえてくれません
その快樂は大きな哀しみをもたらします



快樂とはまったくちがうものになつていま
す

このような瞑想のなかから
あらゆる活動がはじまります

それらの活動は

緊張や矛盾からうまれてくるものでも
自己満足のためになされるものでも
自分の力を誇示するためのものでもあります

せん

あなたが瞑想をするために
わざわざなんらかの心構えをし

瞑想のポーツをとるなら

それは心にとつて

ひとつの遊び道具となります

心のおもちゃになつてしまします

天と地のつきせぬ美しさがあらわれます

そのとき愛は

瞑想とは

そのような世界から離れることです

ひとは完全に外に立つ部外者でなくてはな

りません

そのとき世界には意味がみちます

天と地のつきせぬ美しさがあらわれます

そのとき愛は

自分を救いだそうと決心するとしましよう

そうした決意にもとづく瞑想は
一種の想念の体験にはなります
が
瞑想ではありません

意識的な心であろうと
無意識的な心であろうと

瞑想のなかでは

心がひとかけらもはたらいてはならないの
です

心が瞑想の広がりや美しさに気づくことす
らあつてはなりません
もしそうなるぐらいなら

空想小説でも買いにいったほうがましです

瞑想の完全な注意ぶかさのなかでは
知るということも
認識するということも

なにかが記憶に残ることもあります
時間と思考は
すっかりなくなってしまいます
というのも時間と思考は
視野を限定する中心にあるものだからです



光明がおとずれる瞬間に

思考は消えてなくなります

したがつて

光明を体験しようと意識的に努力すること

も

それをおぼえておくことも

言葉の世界に属しているにすぎません

言葉はすべて過去のものです

それは現実にあるものとけつして同じでは

ありません

光明がおとずれる瞬間は時間に属しています

せん

その瞬間には

究極のものが現前しているのです

究極のものには

それを象徴できるものはなにひとつあります

せん

それは

人格をもつたものでも
神でもありません

瞑想とは

すでに知られているものによって

まだ汚されていない領域が

あるかどうかを

見つけだすことです



瞑想とは

理解が花ひらいていくことです

理解は時間の圈内にはありません

時間はけつして理解をもたらしません

理解とは

それを心がけ

しんぼうをかきねて

少しずつ積みあげられていくようなものでは

はありません

理解とはまさに、いま、おこるものです

それは破壊する稻妻です

けつして手におえるものではありません

こうした破壊こそ

ひとが恐れているものです

だから意識していよいといと

ひとはそれを避けようとするのです

理解は人生の方向を変えてしまうかもしだれ

ません

考え方や行動様式を変えてしまうかもしれません

それはここちよいこともあるでしょう

そうでないこともあるでしょう

いずれにせよ

理解というものは

あらゆる関係にとつて危険なものです

しかし理解がなければ

哀しみはつづいて

ゆくでしよう

哀しみが終わるには

ただ自分を知ること

しかありません



あらゆる思考と感情に気づき
意識のはたらきと

その背後に隠れた無意識のはたらきのすべて
に

気づくことしかないのです

瞑想とは

隠れたところにある意識であろうと

表面上あらわされた意識
であろうと

意識を理解することです

思考と感情をすべて覆

つて いる 意識のはたら
きを

理解することです



すばらしい朝だった

こんな朝はこれまでなかつた
太陽が昇りはじめていた

ユーカリと松のあいだに
その姿がみえる

太陽は水面を照らし
黄金に輝いていた

そのような光は

山と海のあいだにだけ存在する
とてもすみきつた朝だった
息をすることも忘れてしまった

ふしぎな光にあふれていた

眼だけでなくハートでも

その光がみえた

それを見て いるとき

天は大地のすぐ近くにあつた

あなたはその美しさに

のみこまれていた



あなたが独りで瞑想するときでも
瞑想は独りだけのものでなくてはなりません
あなたは完全に独りにならなくてはなりません
瞑想の方式や方法にしたがつたり
言葉を唱えたりしてはいけません
なにかの思考を追求したりしてはいけません

ひとは

けつして公衆の面前で瞑想したり
ほかのひとと一緒に瞑想したり

グループのなかで瞑想したりすべきではあ

りません

ただ独りであるときに

夜の静寂のなかや

すべてがまだ寝静まっている早朝に

瞑想するべきです

あなたの望みどおりに
思考をかたちづくったりしてはなりません
心が思考から自由になつていてるとき
真に独りになることができます
欲望に左右されているときや
心が過去や未来にむかつているときには
独りであることはできません

現在の無限の広がりのなかでのみ
独りきりになることができます

あらゆるコミュニケーションがやんだ内密
の静けさ

不安や愚かな欲望や問題をかかえた観察者
が

完全に消え去った内密の静けさ

そうした静かな独りきりのなかで

瞑想は

言葉におきかえることのできない何かにな
ります

そのとき瞑想は

永遠の相のものとの
動きとなります



あなたは一度でも瞑想したことがあるでし
ょうか

あらゆるものから離れ

あらゆるひとから離れ

あらゆる思考や追求から離れて

自分で独りきりになったことがあるで
しょうか

孤立するのではなく

夢想や幻想にふけるのでもなく
ただ離れていく

自分自身のなかから

認識できるものがすっかりなくなり

思考や感情こよつてふれられるものがなく
なるほど

完全に独りきりになつたことがあるでしょ
うか
すっかり離れていくと

まつたくの独りきりになり
そのなかで静寂そのものが
たとえようもない花となり
たとえようもない光となり

思考では測ることのできない時のないもの
になります

そのような瞑想のなかで

愛がはじめて姿をあらわします

あえて愛をあらわそうとするにはおよびま
せん

愛はみずからあらわれてきます

愛行使してはなりません

愛行為であらわそうとしてはなりません

愛はおのずとはたらきます

受かはたらくとき

そのはたらきのなかには

どんな後悔もありません

どんな矛盾もありません
人間が味わうみじめさや苦しみは
なにひとつありません

だから独りで瞑想しなさい

そのなかに空けてしまいなさい

自分がとおりすぎていったものを

おぼえておこうとする必要はありません

それをおぼ

えておこう

とすれば

瞑想は死ん

だものにな

つてしまふ

でしょう

記憶にしが

みついているなら



あなたは一度と独りになることはないでし
ょ

だから

はてしない孤独のなかで瞑想するのです

その愛の美しさの

なかで

その無垢のなかで

そのみずみずしさ

のなかで……

するとそこに

ほろびることのな
い至福がおとずれ

ます



空は

あくまでも青く

青空は雨のあとにやつてきた

雨は何か月もつづいた干ばつのあとにおと
ずれた

雨がふったあと

空はきれいに洗われ

丘は喜びにあふれ

大地は静けさをたたえている

樹々の葉は

陽の光をあびて輝き

大地が

あなたのとても近くにあるのが感じられる

だから

あなたが一度もおとずれたことのない

ハートと心の秘められた奥底で

瞑想しなさい

瞑想のはじまりです

思考と感情がよく育ちそして死んでいくと

き

瞑想は時間を超えた動きになります
この動きのなかには
エクスターがあります

どんな目的もなく

どんな到達点もありません

瞑想は

時間の中にあってもおこり

時間の外にあってもおこります

瞑想の方式や方法というのは

どんなものでも

思考を時間に縛りつけてしまいます

そうではなく

思考や感情のすべてに

なんら選ぶことなく気づき

それらを動かす原因やその仕組みを理解し

それらが花ひらくままにしておくことこそ



瞑想とは

エネルギーを全面的に
ときはなつことです



瞑想は

けつして祈りではありません
祈りや祈願は

自分をあわれむことからうまれます
あなたが祈りを捧げるのは

困ったときや

悲しいときです

幸せや喜びがあるときには
祈願をすることはありません

このように自分をあわれむ心情は

人間のなかにとても深く埋めこまれていて
それが分離をうみだす根になつているので

す

分離しているもの

あるいはみずからを分離していると思つて
いるものは

分離していないものとひとつになることを

瞑想は
心の中に輝く光
です
その光は
活動にむかう道を
照らします
そのような光がな
いところに
愛は存在しません

いつも追いもとめています
しかし結局は分裂と苦痛をましていくだけ

です

このような混乱からのがれるために
ひとは天に嘆きをぶつけ

妻は夫に泣きつき

心のうちなる神に訴えます

このような叫びには

答えがかえつてくるかもしません

しかしその答えは

自分をあわれむ声が

分離された自己の内側で

こだましているにすぎません

言葉や祈願をくりかえし唱えると

自分を催眠にかけ

自分を閉ざし



自分を破壊することになります
孤立している思考は

すでに知られているものを超えることはあ
りません

祈りにたいする答えも

すでに知られているものからやつてくる反
応にすぎません

瞑想はそのようなものから

かけ離れたところにあります

その領域には

思考が立ち入ることはできません

そこにはいっさいの分離がなく

したがつて

自己という感覚はありません

瞑想はひらかれた場のなかでおこります

そこには秘密が入りこむ余地はまったくあ
りません

あらゆるものがむきだしのままで

くつきりとあらわになっています

そのときそこに

愛の美しさがあります

今日の朝

瞑想の質は なにもない無だった

時間も空間も

すっかり空になっていた

それは事実だ



たんなる観念ではない

矛盾した思索がおちいる逆説でもない

すべての問題の根が消えさるとき
このふしげな虚空があらわれる

その根とは

思考にほかならない

分割し固定する思考のことだ

心は

過去を思考の糧としてもちいることができ

る

しかし瞑想のなかでは

心から実際に過去が消えさり

空っぽになる

これは一日中でもつづく

夜眠っているとき

瞑想とは

たんに身体と思考をコントロールすること
ではありません

昨日のことは空になつていて
それゆえ心は
時間をもたないものにふれていて



息をすつたりはいたりする方法ではあります
せん

たしかに

からだは静まつていなくてはならないでし
ょう

健康でなくてはなりません
緊張していはなりません
感じとる力はとぎすまされ

それが保たれなくてはなりません

おしゃべりにふけり多くの問題をかかえ

やみくもに突きすすむ心は
すっかりやまなくてはなりません

ひとが取りくまなくてはならないのは
生きたからだではなく

むしろ心のほうです

意見や先入観や利害をかかえた心が
注意ぶかく観察されなくてはなりません

心

が健全で生きいきとし活力にみちている
とき

感じる力がたかまり

きわめて敏感になります

そのときからだは

習慣や好みによってそこなわれていない
生まれながらの独自な知性にもどづいて
ほんらいのはたらきをします

だからひとは

からだからではなく
心からはじめなくてはなりません
思考と化した心

さまざまなかたちで表出される思考からは

じめるのです

しかしたなんなる精神集中は

思考をせばめ制限し不安定にさせるだけです

むしろ思考のはたらきに気づいているとき

集中は自然なものとしておこってきます

このような気づきは

思考する人からはうまれません

思考する人は

選んだり捨てたり

固執したり拒絶したりします

しかし気づきには

選ぶということはありません

外側のことにも気づいているし

内側のことにも気づいています

そのような気づきは

両方のあいだを行き来しながら

流れています

そこでは外と内の分裂はなくなります

思考は感じる力を破壊します

感じるのは

愛にほかなりません



思考がもたらせるものは

快樂しかありません

快樂を迫いもとめると

愛はわきへ押しやられてします

食べたり飲んだりする快樂は

思考のなかでたえずうみだされます

だからこの快樂という

思考によつてもたらされたものを

たんにコントロールしたり抑圧するだけで

は なんの意味もありません

そこからうまれてくるのは

さまざまなかたちの葛藤や強迫觀念だけで

す

思考は物質です

思考には

時間を超えたものを希求することができます

せん

思考は記憶にはかならないからです
記憶のなかにある体験は

死んでいます

秋のおわりに舞い落ちる枯れ葉のように…

⋮

このようなことにすべて気づくなかで

注意がうまれてきます

注意は不注意からうまれてくるものではあります

不注意というのは

快樂をもとめるからだの習慣を強め

感じる力を弱めてしまうものです

不注意が注意に変わることはありえません

不注意に気づくことが

注意です

このような複雑なプロセスの全体を見つめ

ることが

瞑想です

そのような瞑想をつうじてのみ

混乱のなかに秩序がうまられてきます

この秩序は絶対のものです

数学における秩序とおなじほど……

このような秩序から

活動かおこります

それはなにも介在しない直接の行為です

秩序とは

整理されたものでも

計画されたものでも

配分されたものでもありません

これらはもつとあとになつてやつてきます

秩序は

考えことで混乱していない心からやつてきます

思考が静まっているとき

虚空があります

それが秩序です





ほんとうにみごとな河だった
広くて深かつた

河岸には町がいくつもあつた
自由奔放に流れっていたが

けつして自暴自棄になることはなかつた
河岸にはいのちがみちていた

緑の野原

森

点在する家

死愛

破壊……

河には

長くて広い橋がかかっていた

その姿には気品があり

つかい古されていた

その河には

ほかの流れや川も合流していた

その河は

小さな川にしろ大きな川にしろ

あらゆる川の母だつた

母なる河は

いつも水を豊かにたたえていた

みずからをたえず淨めていた

夕暮れどき

河をながめるのは祝福だつた

雲の色はしだいに深まり

水面は金色に輝いていた

河のいのちは

はるか遠くの小さなせせらぎからはじまつ

ていた

せせらぎは

それをうみだすために集まってきたかのよ

うな

巨大な岩のあいだから流れだしていた

そして河のいのちは

この河岸の果てにつづく海で終わっていた

瞑想は

この河のようだつた

ただ瞑想には

始まりも終わりもなかつた

瞑想がおこり

その終わりは

その始まりになつていた

瞑想をひきおこす原因はなにもなかつた

その動きそのものが

みずからを新しく甦らせていた

瞑想はいつも新鮮なものだつた

けつして古くならなかつた

それは時間に根ざしていなかつたのだけつして傷つけられることがなかつた



瞑想するのはよいことだ

けつして無理をしないで
けつして努力をしないで
せせらぎからはじめ

時間と空間を超えていく

そこには思考や感情は入りこめない
そこには体験というものが存在しない

思考がそのまわりにつくりだす空間には

愛がありません

そのような空間は

人と人をへだてるものになります

その空間のなかで

ひとは何者かになろうとし

人生の闘いがおこり

苦しみや恐れがうまれます

瞑想とは

このような空間がなくなることです

わたし：がなくなることです

そのとき

関係はまつたくちがつた意味をおびます

というのも

思考によってつくられていない空間には

他者は存在しないからです

それはあなたが存在しないからです

したがつて瞑想は

なにかのヴィジョンを追求するようなこと

ではあります

たとえそれが伝統によつて

いくら神聖なものとみなされていようと

…

むしろ瞑想とは

思考が立ち入ることのできない無限の空間

です

わたしたちには

思考によってそのまわりにつくられた小さな空間

な空間

すなわち、わたし：というものが

きわめて重要なものになつています

なぜならこれが

心が知つていてるすべてだからです

心はその空間のなかにあるあらゆるものと

一体化しているのです

そのとき

その存在を失うことにたいする恐怖が

その空間のなかでうまれます

しかし瞑想のなかで

こうしたことが理解されると

心はべつの次元の空間に入つてゆくことができます

そこでは行為と無為は等しいものとなりま

す

わたしたちは

愛のほんとうの姿をわかつていません

思考によつてそのまわりにつくられた

“わたし”という空間のなかでは

愛は

“わたし”と“わたしでないもの”との

争いになつてしまふからです

この争い

この苦しみは

愛ではありません

まさしく愛を否定するものです
それは

“わたし”のいない空間に入つてゆくこと

ができません

その空間には祝福があります

ひとが追いもとめているが見いだせないで

いる祝福が……

ひとはその祝福を

思考がおよぶ空間のなかできがしもとめて

います

しかし思考は

この祝福のエクスターを

破壊してしまいます

思考は



信念は理想と同じように

事実から逃避することです

そのような逃避のなかで

哀しみがなくなることはありません

事実を一瞬一瞬理解していくなかで
哀しみはなくなつてゆくのです

そのような理解をあたえてくれる方式や方
法などひとつもありません

ただなにも選びとることなく

事実に気づいていればよいのです

信念は必要ありません

理想が必要でないのと同じように……

それらはともに

あるがままの事実があきらかにされる

のに必要なエネルギーをそらしてしまいます

す

ある方式に則つて瞑想をすることは

あなたのあるがままの事実を

避けていることにほかなりません

神を見いだそうとしたり

ヴィジョンをえようとしたり

感覚に酔いしれたり

そのほかの慰めのために瞑想するよりも
あなた自身を理解し
あなたの果てしなく変化していく事実を
理解することのほうが
はるかに重要です



いくようだつた

イメージも象徴も言葉もない世界だつた
記憶のさざ波も立つていなかつた

愛は

一瞬一瞬の死だつた

死がおとずれるたびに
愛が新しく甦つてきた

それは愛着ではなかつた

そこには根をはるものはなにもなかつた
愛は原因もなく花ひらいた

それは炎だつた

その炎は

意識の境界を

たんねんに築かれた意識の垣根を
燃やしつくした

愛は思考と感情を超えた美だつた

それは

そのときおこつた瞑想は

自由そのものだつた

美と静寂をたたえた未知の世界へと入つて

キャンバスのうえに描きだされたり

言葉で表現されたり

大理石でかたどられるようなものではなか

つた

瞑想は歓喜だつた

歓喜とともに

祝福がおとずれた

愛が花開くとき
それが瞑想です

瞑想のなかで

ひとが見いださなくてはならないのは
知識に終わりがあるかどうかということです

そして

すでに知られているものからの自由を見いださなくてはなりません



空とあなたのあいだに

無がひらけているのを感じた

そこにひらかれたのは天だった

丘や海や人にたいして

完全にひらいでいること…

感じやすくなること…

夜も昼も

雨が激しくふりつづいていた
谷底では渦流が海へ流れこみ
海を茶褐色に染めあげていた
あなたが浜辺を歩いていたとき
並みはずれて巨大な波が押しよせ

大きな弧を描きながら

力づよく碎け散った

あなたは風にさからつて歩いた

突然あなたは



なにひとつ抵抗しないこと

なにものにたいしても
心のうちにまつたく壁をつくらないこと
ささいなものであっても
衝動や脅迫観や要求

それらの葛藤や偽善のすべてから
ほんとうに完全に自由であること…

それは

腕を空っぽにして

人生を歩いていくようなものだ

その夜

湿った砂のうえを歩いているとき

カモメがあなたのまわりを飛んでいた

あなたは

ひらかれた自由のたとえようもない感覚を

あじわつた

愛のすばらしい美しさを感じた

それは

あなたの内側や周辺だけでなく

あらゆるところにあつた

あなたは

あなたを吹きぬけたかのようだ

あなたはそこにいた

あらゆるものがあらわになり

あなたは完全にひらいていた

あなたはわかっていない

うるさくつきまとう快樂と

その苦しみから自由になることがどれほど重要かということを

そうすれば

心は独りきりになる

まったく独りきりになつている心だけが

ひらいている

あなたはこのすべてをいきなり感じた

空風が大地に吹きわたり

あなたを吹きぬけたかのようだ

あなたはそこにいた

あらゆるものがあらわになり

あなたは完全にひらいていた

あなたはわかっていない

あなたは完全にひらいていた

あなたは完全にひらいていた

あなたは完全にひらいていた

あなたは完全にひらいていた

あなたは完全にひらいていた

あなたは完全にひらいていた

あなたは完全にひらいていた

あなたのなかにも

水のうえにも
丘にも……

これが瞑想だ



瞑想は

なにかに集中することではありません

集中するとは
排除すること

切り離すこと

抵抗することです

だからそこには

葛藤がおこります

瞑想のなかにある心も

集中することはできます

そのときそれは

排除することでもなく

抵抗することでもありません

しかし

集中している心に

瞑想することはできません

瞑想が理解されるとき

そこには

愛があります

愛は

制度や習慣がうみだすものではありません

ある方法に従うことからうまれるものでも

ありません

愛は思考によつて培われるものでもあります

せん

愛が姿をあらわせるのは

完全な静けさがあるときです

瞑想する人がすっかり消えきつている静寂
のときです

心が静かになれるのは

心がみずから動きを理解するときです

心は思考や感情として動きます

この思考や感情の動きを理解するには

それを観察しているとき

非難するまなざしがあつてはなりません

そのように非難しないで観察することは

ひとつの鍛練にほかなりません

そのような鍛練は

しなやかで

自由なものであり

服従を強いる訓練とは
ちがいます



その朝海は

草の葉に

まるで湖か大河のようだった
波がなく

あまりにもおだやかだったのでは
とえようもなかつた

夜明けまえには

星が映つてゐるのがみえた

夜はまだ明けておらず

星や

岸壁のかたちや

遠くの街の灯が

水面に映つていた

太陽が水平線に姿をあらわし

雲ひとつない空にのぼっていくとき

金色の道がうかびあがつた

そのカリフォルニアの陽光が

大地に

木の葉のひとつひとつに

頭は概念をつくりだしたり

定式をうち立てたり

将来の計画をうみだせる

だがこの静けさは

頭がおよびうる限界を超える

想像できるすべてのものを超え

願望できるすべてのものを超えている

あなたがとても静まっていたので

からだは

すっかり大地の一部になつていて

静まりかえった森羅万象の一部になつて
いる

丘からそよ風がふいてきた

木の葉をゆらし

この静けさをゆらしたが

このたとえようもない静寂が

乱されることはなかつた



その家は

丘と海のあいだに

あつた

海が見わたせると

ころにあつた

あなたは海を見て

いた

とても静かで

あなたはほんとう

に万象の一部にな

つた

あなたはあらゆるものだつた

光だつた

愛の美しさだつた

いや「あなたは万象の一部だつた」

という言いかたもまちがつてゐる

「あなた」という言葉はふさわしくない



あなたは実際そこにいなかつたのだから…
あなたは存在していなかつた

あなたは存在していなかつた
存在していたのは

あの静けさ

美しさ

たとえようもない

愛の感じだけだつた

“あなた”と“わたし”という言葉が
ものごとを引き離してしまつ

このような分裂は

このふしぎな沈黙と静けさのなかには存在

しない

あなたが窓の外を見たとき

空間と時間はなくなつたようにみえた
分けへだてる空間には

まったくリアリティがなかつた

木の葉も

ユーカリの樹も

青く輝く水も

あなたと異なるものではなかつた



瞑想はほんとうに単純なことだ
それをむずかしくしているのは
わたしたちだ

わたしらちはそのまわりに
観念の織物をつくりあげる
「瞑想とはこれこのものだ」とか……
しかし瞑想は
そのようなものではない
瞑想はあまりに単純で
わたしたちの眼をすりぬけてしまう
わたしたちの心は
きわめて複雑で
古びたものになつていて
時間にもとづいているからだ
このような心が
ハートのはたらきを支配すると
やつかいな問題がもちあがる
しかし瞑想は
おどろくほどやすやすと
自然におとずれる

あなたが砂のうえを歩いているとき

窓から外を見わたすとき

さりゆく夏の陽に燃えたつ

雄大な丘をながめているときに……

なぜわしたたち人間は

こうも苦しみに苛まれているのだろう

眼には涙をうかべ

唇には偽りの笑みをうかべ……

あなたが独りきりで

丘を歩き

森のなかを歩き

白く長い砂浜を歩くことができるなら

その独りきりのなかで

瞑想とはなにかを知るだろう

あなたが

独りであることをおそれず

世界にくみせず

なものにも執着していないとき

独りであることのエクスタシーがうまれる

今日の朝おとずれた夜明けのように

それは静かにやつてくる

まさにその静寂のなかで

黄金に輝く道が照らしだされる

それは

はじめからそこにあり

いまも現前している

そしていつもそこに

ありつづけるだろう



動きの前面にもなにもありません

それはエネルギーです

物質である思考は

それにふれることができません

思考とはつねに逸脱していくものです

というのも

思考は過去の産物だからです

思考は何世紀にもわたって酷使されています



瞑想とは

知りえないもののなかでおこる動きであり

知りえないものが動くことです

あなたはそこにはいません

ただ動きがあるだけです

あなたはこの動きにたいして

小さすぎたり

大きすぎたりします

動きの背後にはなにもありません

だから

混乱していく

クリア一ではありません

ためしにあなたが望むことをしてみてください

下さい

すでに知られているものは

知りえないものに手をのばすことなどできま

せん

瞑想とは

知られているものを
超えてゆくことです

すっかり静まつた心による瞑想
それは

ひとがたえずもとめている
祝福です

この静けさのなかに

静寂の

あらゆる質があります

徳とは

関孫のなかに秩序があるということです

あなたがひとつたび徳の土台をつくりあげ
れば

そこには

愛と死の質があらわれます

それが生のすべてです

そのとき心は

たとえようもなく静かになります



おのずと静かになります

抑圧し律しコントロールして

静かにさせられるのではありません

この静けさは

かぎりなく豊かです

それを超えてしまうと

どんな言葉も

どんな描写も

まったく役に立ちません

そのとき心はもはや

絶対的なものを知ろうとはしません

その必要がないからです

その静けさのなかには

あるがままのすべて、が存在しているの

です

このすべてが

瞑想のもたらす祝福です





雨あがりの丘は　すばらしかつた
丘はいまも
夏の太陽にこんがりと焼かれていたが
やがて緑が芽ぶくだろう
雨はかなり激しくふった

丘の美しさはたとえようもなかつた
空はまだどんよりしていた
大気には
うるしやセージやユーカリの香りが漂つて
いた
香りにつつまれているのは
すばらしかつた
あのふしぎな静けさが
あなたにのりうつっていた
はるか眼下に広がる海とはちがい
丘はまつたく静かだつた
あなたはあなたのことをながめた
あなたは下にみえるあの小さな家に
すべてを置き去りにしてきた
あなたの衣裳
あなたの思考
生活のならわし……

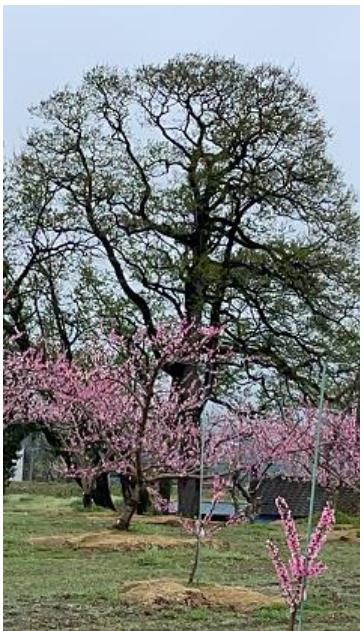
いまあなたは

とても身軽に旅をしていた

どんな思考もなく

どんな重荷もなく

まつたくの虚空と美を感じていた



何羽か飛びたつた

心はそれをとどめることなく

瞑想の状態にあつた

そのなかで

愛が花ひらいていた

瞑想という土のなかでのみ

この花は咲くことができる

それはほんとうにすばらしかつた

ふしぎなことに

それは一晩中あなたにつきまとつていた

陽がのぼるずっとまえに

あなたが眼をさましたとき

それはまだあなたのハートのなかにあつた

たとえようもない歓びをともなつていた

どんな理由もみあたらなかつた

それは原因もなくそこにあつた

まつたく夢中にさせるものだつた

その小さな草むらは
すぐにもつと色づくだろう
数週間もすれば香りをますだろう
ウズラが鳴いていた

それは一日中でも

そこにあるつづけるだろう
一緒にいてくれとたのんだり
手まねきしなくとも……

夜明けにはまだはやく

樹々が寝静まっているとき

それは

香りたつベランダのうえにあつた

真に実在していたのは

美だった

この真の実在は体験できるものではない

体験することが

終わらなくてはならない

体験というのは

すでに知られているものを強めるだけだか



瞑想とは
けつして体験をつみあげていくことではな
い
体験とは

大きかろうが小さかろうが

刺激にたいしておこる反応にすぎない

瞑想とは

そうした体験がなくなることだ
そればかりではない



瞑想とは
真の実在へいたる扉をひらくこと
燃えさかる炉の扉をひらくことだ
その炎はすべてを焼きつくす
一片の灰すら残さない

瞑想の炎のなかで
思考は燃えつくる
それとともに
感情も燃えつくる

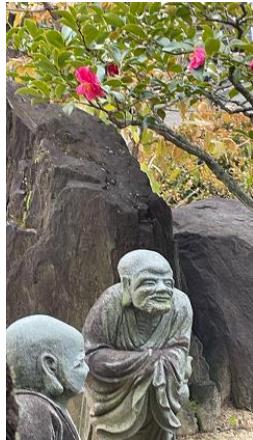
燃えかすはなにひとつ残らない
わたしたちは残りかすにほかならない
えんえんとつづく過去を受けつぎ
とだえることのない記憶をひきつぎ
選択と絶望をくりかえしている……
大きな自己も小さな自己も
あるかたちをとった存在物にすぎない
存在物とは思考にほかならず
思考が存在物の正体なのだ
そこでは
哀しみがたえることはない

思考も感情も

愛ではないからだ
愛がないところに
眞の実在はない

愛がないなら
あるのは灰だけだ
その灰のうえに

わたしたちの存在がつくられている
なにもない虚空からあらわれるもの
それが愛だ



瞑想とは

静けきのなかからわきおこる
はたらきです

瞑想には

始まりも終わりもありません
瞑想においては

成功や失敗というものはなく
なにかをつみあげることも
放棄することもありません
瞑想は終わりのない運動です
それゆえに

時間と空間を超えているのです
瞑想を体験するということは
瞑想を否定することです
というのも

体験をするとき

ひとは時間と空間に縛られ

記憶や認識に束縛されているからです

眞の瞑想のための基本となるものは

ただ感受していく気づきです

それは

権威や野心から

妬みや恐れから

まったく自由なもので

このような自由がなく

自分を知るということがないなら

瞑想には

なんの意味もありません

なんの重要性もありません

選ぶという心のはたらきがあるかぎり

自分を知ることはありえません

選ぶことには

葛藤がふくまれています

それは

あるがままのものを理

解するのを妨げます

幻想や空想的な信念の

なかに彷徨いこんでい

くのは

瞑想ではありません

頭は自分のなかから

神話や幻想や安全性を

ことごとくぬぐい去らなくてはなりません

それらが偽りであるという現実に

むきあわなくてはなりません

瞑想のなかでは

なにかに気がそることはありません

あらゆるもののが瞑想の動きのなかにあります

す



咲いているときも

枯れはてようとしているときも
その美しさをたたえた

花の全体にほかなりません



花とは

その形 香り 色 美しさであり

その全体が花なのです

花を手にとつて引き裂いたり

言葉によつて、バラバラにしてしまふと

花はなく、なつてしまふ

かつてあつたものの記憶が残つてゐるにす



瞑想とは

思考からとき放たれ

真理のなかへ没入することです

ぎません

それはけつして花ではありません

瞑想とは

朝まだはやく

とても静かだつた

一羽の鳥もなかず

木の葉のざわめきもなかつた

知られざる深みではじまつた瞑想は
ますます強くなり

ひろがりつづけた

頭はすっかり静められた

思考はその根底からきらいつくされた

感情の根はぬきとられた

頭は空っぽになり

知っていることも

その影すらも

なくなつた

それはひとつ手術だつた

だが手術をする人や外科医はどこにもいな
かつた



癌を手術するとき

患部が広がらないよう

患部をすべて切りとつてしまふように

それはすんでいった

時計をみると

この瞑想状態は一時間あまりつづいていた

それは

瞑想する人のいない瞑想だった

瞑想する人がいれば

その愚かさや虚栄心や

野心や貪欲さによつて

瞑想は妨げられる

瞑想する人というのは

思考にほかならない

思考は

それらの気持ちが葛藤し

争いあうなかで培養される

思考は
瞑想のなかで

完全にやまなくてはならない
これが瞑想の基本だ



瞑想するとは

時間を超越することです

時間とは

思考がその達成にむけて旅する距離のこと

です

その旅は

新しい装いをこらしていようと

新しい風景に囮まれていようと

いつも古い道をとおっていきます

いつも同じ道すじをたどり

苦痛と哀しみのほかには

どこにもたどりつきません

心が時間を超越するときはじめて

真理はたんなる抽象概念ではなくなります

そのとき至福は

快樂に由来する觀念ではなくなり
言葉ではない現実のものとなります

心が空っぽになります

時間がなくなると

真理の静寂があらわれます

それを見ることが行なうことです

したがつて

見ることと行なうことのあいだには

どんな境目もありません

見ることと行なうことのあいだに

へだたりがあれば

そこから

葛藤やみじめさや混乱がうまれます

時間をもたないものは

永遠の相のもとにあります

小さなフクロウの声さえ
きこえなかつた

海鳴りのほかには
ふしぎなまでに静かだつた
たくさんの花の香りがしていいた
落ち葉のにおいもあつた

湿つた土のにおいもしていいた
風はまつたくなく

においがいたるところに立ちこめていた

大地は

夜明けを

一日のはじまりを

待つていた

その気配がただよい

しんぼうづよく待つていた

ふしげに静まりかえつていた

瞑想は



夜がゆっくりと明けていった

星はまだ輝いていた

樹々はまだ身をひそめていた

さえずる鳥はいなかつた

森のなかを夜どおし動きまわる

その静けさとともにおこつていた

その静けさが

愛だった

それは

なにかにたいする愛

だれかにたいする愛ではなかつた

幻影や象徴ではなかつた

言葉や絵であらわされるものではなかつた

ただただ愛にはかならなかつた

どんな感傷も

どんな感情もなかつた

それは

それ自身で完全なものだつた

あらわにされ

強烈なものだつた

根はなく

どこにもむかつていなかつた

遠くから聞こえてくる鳥の声は

その愛だつた

そこには方角と距離はあつたが

時間と言葉はなかつた

それはいすれは消えゆく

無慈悲な感情ではなかつた

象徴や言葉はおきかえもきくが

そのもの 자체はおきかえられない

あらわになつてゐるので

とても傷つきやすかつたが

こわせるものではなかつた

そこには

あのべつの世界

知られざるもの

近よりがたい強さがあつた

それは樹々をとおりぬけ

海のかなたへ広がつていつた

瞑想とは

虚空から響きわたる鳥の声だった
岸に碎ける海鳴りの音だった
愛は

完全な虚空のなかでのみ存在できる

はるかかなたの水平線のうえに

ほのかな黎明がさしてきた

うつそうとした森は

いつそう暗く闇につつまれた

瞑想のなかでは

なにもくりかえされない

習慣の連続はない

そこでは

知られているすべてのものが死に

知られざるもののが花ひらく

星は消えていった

のぼりゆく太陽とともに
めざめた

瞑想とは

完全な注意をはらって

あらゆるものを見ている

心の状態です

部分に注意をむけるのではなく

全体に注意をむけるのです

雲が

つくりだされた美ではなく
静けさのもたらす美です
この静けさは

虚空です

そのなかから

すべてのものが存在しています

それを知ることはできません

知性と感情は

それに近づくことができないのです

それにいたるような道はありません

それにいたる方法と言われているのは
貪欲な頭が発明したものにすぎません
計算だかい自己がつくりだす方法や手段は
ことごとく

完全に破壊されなくてはなりません

瞑想とは
安全性をうち碎くことです
瞑想のなかには
大いなる美があります
人間や自然によつて



さきへすすむものであろうと

うしろへもどるものであろうと

時間をたどる方法はなくならなくてはなり

ません

それらに明日があつてはならないのです

瞑想とは

破壊することです

それは危険なものなのです

うわべだけの人生や

幻想や神話にみちた人生を

おくりたいと望んでいる人たちにとつて⋮

⋮

瞑想がもたらす死によつて

不死なる新しいものがあらわれます

あなた自身がそれに出会うなら

それがもつともすばらしいことです

わたしはそのなかに入つてゆくことができ

ます

しかしそれについて語られていることは
語られるそのものと同じではありません

あなたが

あなた自身を見つめることによつて

これらすべてのこと学ぶのです

どんな本も

どんな教師も

それについてあなたに教えることはできま

せん

ひとをあてにしてはなりません



宗教団体に加わってもなりません

ひとはそのすべてを

自分自身から

学はなくてはならないのです

心はそこで

信じられないものを発見するでしょう

そこには

バラバラに引き裂かれて いるものは

なにひとつありません

だからそこには

はかりしれない落ち着きがあり

軽やかさがあり

流れるような動きがあります

そのような心には

時間は存在しません

それゆえ

生きる」とは

まつたくちがつた意味をおびるのです 完

クリシュナムルティ

Krishnamurti Jiddu

[生]1895.5.12. アンダラプラデーシュ、マンダナパール
[没]1986.2.17. カリフォルニア、オーハイ

インドの宗教哲学者、思想家。十二歳のとき神智協会協会指導者の A.グサントから「東方の星修道会」の首座（仏陀の化身）に任命された。1929年、あらゆる権威や称号も否定されるべきだと考えて同協会を解散。清貧に心身をゆだねる生活をおくるなかで、国家や宗教に依存するのではなく自己精神の絶対的な自立こそが人間を真理（自由、愛、平和）へ導くという教義を生み出した。

参考文献

クリシュナムルティ 『神話と伝統を超えて』

クリシュナムルティ 『瞑想』中川吉晴訳

出版社：UNIO (1997/10/20)

発売日：1997/10/20

言語：日本語

単行本：113ページ

写真画像：龍雲好久

後書きに変えて

昭和四十六年のある日、大正大学在学中、斎藤昭俊教授の「宗教教育」で配布された資料に、ジッドウ・クリシュナムルティの『自由について』と『星の教団解散宣言』のテキストがあつた。これは、一見すると「宗教による自己欺瞞」の問題が平易に語られていたのであるが、この内容に衝撃が走り、魂が強く揺すぶられる思いがあつた。目に覚めるような明晰性に対し深く感動するものがあつたが、いかなる神話も伝統も否定する彼の目差しは、宗教的環境の中で育つてきた自分には容易に理解しがたく、受け入れがたいという抵抗感が強くあつた。にも関わらず、彼の指摘は、心の奥にすがすがしい微風が吹き込むようで、この感覺はいittai何であろうかと不思議でならなかつた。それは、多分にその当時の私自身が宗教や信仰に対する行き詰まりを感じていたからに他ならなかつたからであろう。

彼は語る。「私は言明する。真理は道なき領域であり、諸君はいかなる道、いかなる宗教派によつてもそれに至ることはできない。それが私の見解であり、私はそれを絶対的かつ無条件に支持する。真理は無制限であり無条件のものであり、それゆえいかなる道によろうと組織化されることはできない。また、ある特定の道に沿つて人々を導い

たり強制したりするためのいかなる組織も作られるべきではない。もし諸君がそのことを理解すれば、信念を組織化することがいかに不可能かがおわかりになるであろう。信念は純粹に個人的なことがらであつて、それを組織化することはできないし、またそうすべきではないのだ。もしさうすれば、それは死物となり、硬化して、他人に押し付けられるべき信条、宗派、宗教になる。これこそは世界中のあらゆる人がしようとしていることである。真理は狭められ、弱い人々、ごく一時的に不満をくゆらす人々のためになぐさみものにされてしまう。

真理を引きずり降ろすことはできない。むしろ、それに上るべく各人が努力しなければならない。山頂を谷へ引き降ろすことはできない。もし山頂に至りたければ、峡谷を通過し、危険な断崖を恐れず、急坂を登らなければならぬ。真理に向かって諸君が登らなければならないのであって、諸君の方へそれを「引き下げ」たり、諸君のためにそれを組織化することはできないのである。」

「人は自分自身の光りとなるべきだ。この光りが、法である。他に法などない。他の法と言われるものはすべて、思考によってつくられたものだ。だから分裂的で、撞着を免れない。自己にとつて光りであるとは、他人の光りがど

んなに筋が通つていようが、論理的であろうが、歴史の裏づけをもつていようが、自信に満ちていようが、けつして追従しないということだ。もしあなたが、権威、教義、結論といったものの暗い陰の下にあれば、自分自身の光りであることはできない。

自由とは、あなたが自分自身にとつて光りになることだ。

その時、自由は抽象ではない。思考によつて組み立てられたものでもない。現実問題として、自由とは、依存関係や執着から、あるいは経験を渴望することから、いっさい自由になることだ。思考の構造から自由になることは、自身にとって光りとなることだ。この光りのなかで、すべての行為が起こる。そのとき矛盾撞着はない。法や光りが行為から分離しているとき、行為する者が行為そのものから分離しているとき矛盾撞着が起こる。理念とか原理とかは思考の不毛な動きであり、この光りと共に存することはできな
い。

方法とか、体系、修練といったものなど、なにもない。
見ることだけがあり、それが行為することだ。あなたは見なければならない。ただし他人の目を通してではなく、この光り、この法は、あなたのものでも他人のものでもない。ただ光りがあるだけだ。これが愛だ。」

特に心に響いてきたのは次の言葉であつた。

「早朝、山の頂から悠然と峡谷を渡り、夕べに再び山の頂に帰り来たるあの天かける鷺のように、人は独り、崇高な精神と何ものにも影響を受けない自由なる精神をもち、自分自身の光であらねばならない。」

平成二十二年に真言宗豊山派総合研究院現代教化研究所において、龍樹菩薩の中論及びクリシヌママルティのいくつかの視点について報告を行つたところ、後で、その内容を聞いていた白石凌海師と野口圭也師の二名の教授から、別々に、山口瑞鳳教授（日本の仏教学者、チベット学者、東京大学名誉教授、成田山仏教研究所客員研究所員）の論文が送られてきた。

その主なものは成田山学報に発表されていたものであつた。相当な量であつたが全部コピーして原本は返却し、一部、カバンに入れて、東京溜池参道駅近くのビルで行われる国主催の麻薬乱用防止指導者講習会に参加するため、駅近くの喫茶店で時間を調整しながら、この山口瑞鳳教授の論文を取り出し、おもむろに目を通した。

そこには釈迦牟尼佛世尊のことばが記されていた。
「過去なるものは捨て去られたものであり、未来は到達し

ていいものである。現行する在り方を時々刻々観察するものは、そのことを紛れもなく動かしようもないものとして熟知して心を完成せんことを。(Majhima,Nikaya a 13 1-P.18 7)」

とある。

われわれの前を時々刻々経過する「現行する在り方」は、

知覚に経験される表象であり、「偽りの顯れ」になり、「虚妄の法」と呼ばれる。

外界にはその知覚原因として、今に変動する無常が停滞なく経過して消失するが、そのような外界の事情を現在の観察から推測し、熟知して心を完成するようになれかし。」

このブッダ親説に触れ、はたと、テキストを置き、喫茶店のガラス越しに見える、道行く人々、往来車輌、風に揺らめく木々葉の揺らめき、ビル群を眺めていた。刻々の景象を觀察者無しに見ていた。

長い間、探求してきたことが、紛れもなく、ここで、明確に、ブッダ親説としてある。

えもいわれぬ深い感動が静かに湧いて、涙が止めどもなぐ流れる。

ブッダ親説の核心は阿字本不生の系譜でありしそれがが

龍樹・寂護・空海・クリシュナマルティにあると確信する。

令和四年に入つて、異常気象の自然災害や大地震、新型コロナウィルス感染症、ペーチンの戦争、原理主義的イデオロギーや宗教問題が各地に蔓延し、世界中が翻弄されているいまこそ、ブッダ親説を響かせねばならないと感じている。



令和四年十月一日

朝日山萬歳樂院 法圓寺
補陀落山善明院 歓喜寺

龍雲好久編

法坐副読本【瞑想】