

糧となることば：Part 2

何ものも期待しないとき、われわれは自分自身であることができます。それがわれわれの道であり、時の一つ一つの瞬間を完全に生きるということです。

“When we do not expect anything we can be ourselves. That is our way, to live fully in each moment of time.”

生得の本性を開き、心の底から何かを感じるためには、沈黙のままでいることが必要になるのです。このようなプラクティスを通して、教えがもっと直観的に理解できるようになります。話をしないというのは耳が聞こえないとか口がきけないということではなく、直観に耳を澄ませるということなのです。

“...To open your innate nature and to feel something from the bottom of your heart, it is necessary to remain silent. Through this kind of practice you will have a more intuitive understanding of the teaching. Not to talk does not mean to be deaf and dumb, but to listen to your intuition.”

心の平静さは吐く息が終わったらその向こうにあります。ですから、息を吐こうと、ことさらな努力をしないで、ただ滑らかに息を吐いていくとき、あなたは心の完全で完璧な平静さの中に入りつつあるのです。

“Calmness of mind is beyond the end of your exhalation, so if you exhale smoothly, without trying to exhale, you are entering into the complete perfect calmness of your mind.”

あなたは自分の考えを受け入れます。それはもうそこにあるものだからです。それについてできることは何ともありません。それを取り除こうとする必要はありません。これは正しいとか間違っているといった問題ではなく、自分のしていることを、開かれた心をもって、どのようにして率直に受け入れるかという問題なのです。

“You accept your thinking because it is already there. You cannot do anything about it. There is no need to try to get rid of it. This is not a matter of right or wrong but of how to accept frankly, with openness of mind, what you are doing.”

自分のいる場所であなたが抱えているあれやこれやの問題を受け入れなければ、ありのままの自分を受け入れることができません。…辛抱強く、問題が自分にとってなんらかの意味をもち始めるまで待つことができれば、それがたとえどのようなものであれ、自分がここにこうしていることと自分の場所をありがたく思うことができるでしょう。

“Before you accept the problems you have, the position you are in, you cannot accept yourself as you are.... When you are patient enough and wait until the problem makes some sense to you, you can appreciate your being here and your position, whatever it is.”

鈴木俊隆 (1904~1971) 『禅マインド ビギナーズ・マインド 2』より

《身体とつながる》

なぜ身体の各部分を念入りに観察していく必要があるのでしょうか？ それには、自分の身体とつながるという意味があります。

一般には自分と身体がつながっていることなど当たり前と思われていますが、実際にはそうでないことが多いのです。両者に大きな隔たりがあるかぎり、身体は私たちにとって異物にほかならないのです。なかにはそれを憎み、牢獄のように罰を受ける場所であると考え人さえいます。身体に還ることで、理解が深まり、身体との調和を確立できるようになります。身体が幸福でなければ自分も幸福でないのは明らかですから、自分の身体が穏やかで平和であるようにとだれもが願うはずで、身体に立ち返り和解するのはそのためなのです。

身体のいろいろな部位に触れることで、それら一つひとつを知ることができます。それがどこであっても、慈愛をこめていたわるように触れてください。何十年ものあいだ、眼、足、心臓は、あなたに連れ添い、あなたのために献身的かつ忠実にその役割を果たしてきました。それなのに、あなたはほとんど彼らに関心を払わず感謝を示してきませんでした。自分の身体としっかりした関係を築くことが必要です。

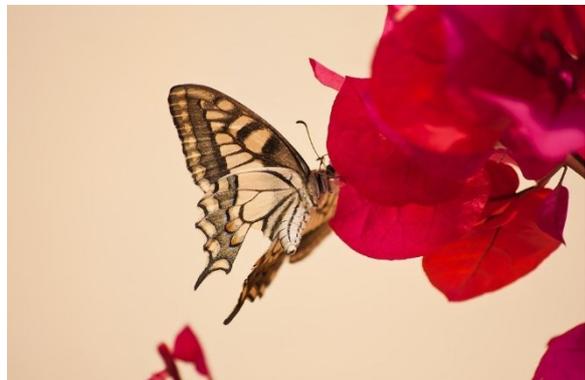


注意深く身体の各部分を観察するもうひとつの理由は、それらが解放と目覚めへの扉となりうるからです。瞑想に入ったばかりのときには、観察する部分の存在感がわかる程度でしょうが、やがてその本質が見えてくるようになります。髪の毛の一本一本、肉体の細胞の一つひとつのなかに全宇宙が含まれています。一本の毛髪のなかにある相互依存（縁起）の本質が見えてくれば、万物の本質も見通すことができるようになるでしょう。

『ブッダの〈気づき〉の瞑想』ティク・ナット・ハン

『花無心』良寛

花無心招蝶	花は無心に蝶を招き
蝶無心尋花	蝶は無心に花を尋ねる
花開時蝶来	花開く時、蝶来たり
蝶来時花開	蝶来る時、花開く
吾亦不知人	吾れまた人を知らず
人亦不知吾	人また吾れを知らず
不知従帝則	知らずして帝則に従う



《センス・オブ・ワンダー》

子どもたちの世界は、いつも生き生きとして新鮮で美しく、驚きと感激にみちあふれています。残念なことに、わたしたちの多くは大人になるまえに澄みきった洞察力や、美しいもの、畏敬すべきものへの直観力をにぶらせ、あるときはまったく失ってしまいます。



もしも私が、全ての子どもたちの成長を見守る善良な妖精に話しかける力をもっているとしたら、世界中の子どもに、生涯消えることのない「センス・オブ・ワンダー＝神秘さや不思議さに目を見はる感性」を授けてほしいとたのむでしょう。

この感性は、やがて大人になるとやってくる倦怠と幻滅、わたしたちが自然という力の源泉から遠ざかること、つまらない人工的なものに夢中になることなどに対する、かわらぬ解毒剤になるのです。

* * * * *



Photo by 前田さほ

わたしたちの多くは、まわりの世界のほとんどを視覚を通して認識しています。しかし、目にはしていながら、ほんとうに見ていないことも多いのです。見すごしていた美しさに目をひらくひとつの方法は、自分自身に問いかけてみることです。「もしこれが、いままでに一度も見たことがなかったものだとしたら？ もし、これを二度とふたたび見るができないとしたら？」と。

* * * * *

地球の美しさと神秘を感じとれる人は、科学者であろうとなかろうと、人生に飽きて疲れたり、孤独にさいなまれることは決してないでしょう。たとえ生活のなかで苦しみや心配ごとにてあったとしても、かならずや、内面的な満足感と、生きていることへの新たなよろこびへ通ずる小道を見つけだすことができると信じます。



『センス・オブ・ワンダー』レイチェル・カーソン(Rachel Carson)

わたしと小鳥と鈴と

わたしが両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、
地面を速く走れない。

私がからだをゆすっても、
きれいな音は出ないけど、
あのなる鈴は私のように
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがつて、みんないい

金子みすゞ

不思議

わたしは不思議でたまらない、
黒い雲からふる雨が、
銀にひかっていることが。

私は不思議でたまらない。
青い桑の葉たべている、
蚕が白くなることが。

私は不思議でたまらない、
たれもいじらぬ夕顔が、
ひとりではらりと開くのが。

私は不思議でたまらない、
誰にきいても笑ってて、
あたりまえだ、ということが。

金子みすゞ

金子みすゞ (1903~1930) 『童謡集』より

「平等にひらかれているよろこび。

それは人間の生命そのもの、人格
そのものから湧きでるものではな
かったか。一個の人間として生き
とし生けるものと心をかよわせる
よろこび。ものの本質をさぐり、
考え、学び、理解するよろこび。

自然界の、かぎりなくゆたかな形
や色や音をこまかく味わいとるよ
ろこび。みずからの生命をそそぎ
出して新しい形やイメージをつく
り出すよろこび。こうしたものこ
そすべてのひとにひらかれている、
まじり気のないよろこびで、」

神谷美恵子

神谷美恵子 (1914~1979) 『いきがいについて』より