



ヴィパサナについての和尚の話

静かに坐って、あなたの呼吸をただ見守りはじめなさい。見守ることの最も簡単なやり方は、鼻の入り口から見守ることだ。

呼吸が入るとき、それが鼻の入り口に触れるのを感じ、そこで見守りなさい。その感触を見守ることはよりやさしい。呼吸はあまりにも微妙だからはじめのうちは、ただその感触を見守りなさい。

呼吸が入る　すると、入ってくる呼吸を感じそれを見守りなさい。それから呼吸を追って、それと同行しなさい。あなたは呼吸が静止する瞬間に至るのがわかる

ちょうどへそに近いどこかで、呼吸は止まる、ごくごくわずかの瞬間、呼吸は止まる。

それから再び、外に向かって動きはじめる。そうしたら、それを追ってゆきなさい。再び、呼吸が鼻から出てゆく感触を感じなさい。それを追って、外側に同行しなさい
再びあなたは、ごくわずかの瞬間呼吸が静止する瞬間に至る。そうするともう一度その循環がはじまる。

息を吸い込む……とぎれる

息を吐き出す……とぎれる

息を吸い込む…とぎれる

その"切れ"こそ、あなたの内側のもっとも神秘的な現象だ。呼吸が入ってきて止まり、まったく動きがなくなるとき、それこそが、人が(神)と出会える時点だ。

あるいは、呼吸が外に出て止まり、まったく動きがなくなるときだ。

覚えておくがいい、呼吸はあなたが止めるのではない

それはひとりでに止まる。あなたが止めたのでは、肝心な点をそっくりのがしてしまう。というのも、"為す人"が入り込み"目撃すること"がなくなるからだ。

あなたが呼吸に為すことは何もない。あなたは呼吸のパターンを変えることも息を吸い込むことも、吐き出すこともない。それはヨーガのプラナーヤマのようなものではない。プラナーヤマでは、あなたが呼吸を操作しはじめる。それはそうしたものである。

あなたは呼吸にまったく手出ししてはならない。あなたはその白然な状態、その白然な流れのままでいる。

息が出て行くときに、それを追って行く

息が入ってくるときに、それを追って行く

するとまもなく、あなたは二つの"切れ目"があることに気づくようになる。

それら二つの"切れ目"にこそ、扉がある。それら二つの"切れ目"の中で、あなたは理解する。

あなたは呼吸それ自体が生命ではないことを知る。

他の食物と同じように生命にとっての食物ではあるだろうが、生命そのものではない。なぜなら、呼吸が静止しているときにもそこにあなたがいる。完全にそこにいるからだ。

あなたは完全に意識し、まったく意識的に在る。しかも呼吸は止まっている。そこに、もはや息づかいはまったくない。が、あなたはそこにいる。

ひとたびあなたがこの呼吸の観照、仏陀がヴィパサナとか、アナパーナサティ・ヨーグと呼んだものをつづけるとしたら、もしあなたが呼吸を見守りつづけ、見守りつづけ、見守りつづけるとしたら、その"切れ目"が徐々に広がり、より大きくなってゆくのに気づく。ついには、それが数分にも及んでつづけることが起こる。

ひと呼吸が入り、そして切れ目...すると数分のあいだ、その呼吸は出て行かない。

すべてが止まる

世界が止まる

時が止まる

思考が止まる

というのも、呼吸が静止するときには考えることが可能ではなくなるからだ。

しかも、数分間にも及んで呼吸が静止するとなると、考えることは絶対的に不可能だ。

なぜなら、思考のプロセスは絶えず酸素を必要とし

思考のプロセスと呼吸とは、非常に深く関係づけられているからだ

あなたが怒っているとき

あなたの呼吸のリズムはいつもと異なっている。

あなたが性的に刺激されているときも、呼吸のリズムは異なる。

あなたが沈黙しているときも、また呼吸のリズムは異なる

あなたが幸福なときも、呼吸のリズムは異なる。

あなたが悲しんでいるときも、また呼吸のリズムは異なる。あなたの呼吸は、心の気

分とともに変化しつづける。

そして、逆もまた同様に当てはまる。

呼吸が変化するときには、心の気分も変化する。

また、呼吸が止まるときには、心も止まる。

心が静止しているその状態において、世界全体が止まる。

なぜなら、心こそ世界そのものだからだ。

そして、その静止の状態において、はじめてあなたは呼吸の内なる呼吸、生命の内なる生命の何たるかを知るに至る。

その体験こそ解放だ、その体験こそ、あなたをして 神 に目覚めさせる。

(神)とは、一人の人ではなく、その 生命 の体験そのものだ。

和尚

