

龍雲法坐資料副読本【仏陀の瞑想】

混迷する時代によせて

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。

瞑想を意図する努力はすべて、瞑想を否定するものです。

瞑想とは、条件付けられた思考が止んでいることです。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もなく  
おだやかな夕ぐれどきの静寂ともちがいます

それは思考の表象言葉知覚のすべてとともに  
すっかりやんでしまうときに  
おとずれる静けさです

このような瞑想のなかにある心こそ  
宗教的な心です

宗教とは

教会や寺院のなかで

ふれられるものではなく

また聖なる言葉を詠唱することによって

ふれられるものでもありません

宗数的な心というのは

慈悲が炸裂し光り輝くことです

この慈悲は

どんな分離も知らず

遠くも近くもなく

一も多もありません

慈悲のなかでは

すべての分裂が消えています

慈悲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

このような静けさをおしてのみ

瞑想的な心ははたらくのです

## 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

それはほかの誰かから学べるものではありません

それが瞑想の美しきです

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などないのです

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に

思考をさしはさむことなく気づいているとき  
それが瞑想です

だから

バスにのっけていて

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すよ

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

大地をやさない

ひとをやさないです

それがなければ

大地は砂漠になってしまうでしょう

瞑想がなければ

ここは砂漠になり

不毛の地になってしまいます



瞑想がおこっているかどうかは

頭が完全に静まっているかどうかでわかり

ます

そのとき頭はいっさいの活動をやめ

どんな体験もうまなくなり

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  
けっ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

つまりそれがどのような条件づけられ

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

たんねんに調べ観察し

それらに耳を傾け

頭がどのようにはたらいているかを

見まもると

頭がおどろくほど静かになってゆくことに  
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

空間のひろがりをもたって

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

### 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  
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  
たえまなく気づくということです

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

ただし生活をしっかり築いていないと

瞑想はひとつの逃げ道になり

まったく価値のないものになってしまいま  
す

ただし生活とは

社会の道徳にしたがうというよりも

ねたみや貪欲さや権力の渴望などから

自由になっていくことです

ねたみや貪欲さや権力の渴望の

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で

それらから自由になれることはありません

自分を知ることとおして

ねたみや貪欲さや権力の渴望のそれらに気

づくことによって

自由になれるのです

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

意味のないものになってしまいます



より広いより深い超絶的な体験を

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

めぎめていて

叡知があり

自由であるなら

いったいなぜ

体験たいけん 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

それはもっと多くの光をと

もとめたりはしません



瞑想とは

あるがままにものを見て

あるがままを超えることです

瞑想は

もっ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

それに気づかないでいるようなものです

瞑想は知的なものではありません

しかしところが知性のなかに入ると

知性はまったくちがった質をもちます

その知性にはほんとうに限りがありません。考えたりうまく行動できるだけでなく、限りなく生かされているという実感があります。



それは、  
だれもがどんな瓶からでものむことのできる  
水のようなものです。  
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。  
慈悲は尽きることかありません。

瞑想は不可思議です。

まるで心が

それ自身のなかに入っていく

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ります。

この状態に

## 瞑想とは

慈悲がはたらくことです

それは

ひとりの人にたいする慈悲ではなく

たぐさんの人にたいする慈悲でもありません。

完全なる平和があります

それは

欲求がみたされた満足感とは異なります

その平和には

秩序があり

美があり

強さがあります

しかしそれはまた

花のようにこわされやすく

繊細なものです

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

動いていかななくてはな

りません

**瞑想的な心がうまれる土壌は**

**日常の生活のなかにあります**

そこには 争いがあり 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

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はならないのです

しかし秩序といってもあなたが

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おうでしょう

あらゆる日々のいとなみのなかで

あなたはなんとしても

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はいけません

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

瞑想の美しきというのは

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を

決して問わない

いま ここなる 彼岸

にあります

### 瞑想は

日常生活とはべつの何

かではありません

部屋の隅にいつて

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

比喩として言っているだけでなく  
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「慈悲してるよ」と言っているとき  
でも

子どもたちのことを考えているときでも…

…  
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

慈悲国者になり国旗に敬礼するようにと

おしえています

現代社会はこのように畏にはまり

ひとびとを教育しています

これらのことをことごとく見まもり

あなたがそのなかで果たしている役割をし

っかりと理解すること

そのすべてが瞑想なのです

このように瞑想しているとき

あなたはそのなかに

たとえばようなない美しきを見いだすです  
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

るはずで

たとえいつとき

ただしく行動しないことがあったとしても

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せん

ん

瞑想は生活です

生活とはべつのなにかではありません



**あなたが**

**瞑想をしようところみるなら**

それは瞑想ではなくなってしまうでしょう

あなたが善良であらうとするなら

善はけっ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

瞑想とは

窓をあ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

わざと窓をあけて待っていたり

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ものです

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

目的でもあります

瞑想とは



なんという ともうもないものでしょう

もしわず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

わず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

もし瞑想によって

ヴィジョンや体験を追いもとめるなら

幻想の世界や

自己欺瞞にいきつきまます

思考が花ひらき

そして枯れはてるときにのみ

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

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

成熟していません

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

心を知識から解き放つことです  
というのも知識が

すべての体験をかたちづくり  
コントロールするからです

みずから光となっている心は  
いかなる体験をも求めません

未成熟とは

もっと大きく もっと広い体験を  
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

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

### 幸せや快樂は

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

しかしそれらは

おとずれては去っていきます

至福というのは

不可思議の喜びです

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  
それは時間によって測  
れるものではないので  
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った

そのような心だけに

至福がおとずれます

さがしもとめられてもいないし  
招きよせられてもいないのに……  
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  
ようと

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

葛藤はなくなりませ

ただし葛藤がないというだけで

完全に自由になっているというわけではあ  
りませ

瞑想とは

完全な自由のなかで

心ははたらくことです

至福が詐裂するなかで

瞳は無垢になります

そのとき

慈悲は祝福になりま  
す

あなたがたは

はたしてわかつてい  
るでしょうか

あなたがすべてに注  
意をはらえば

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

中心となるものもありません

気づいているわたしとか

注意をはらっ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

わたしたちは

耳を傾けることがほとんどありません

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

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って

あの教会の鐘の音を聴くなら

あなたはその音にのっ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ってゆくことでしょう  
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っているとき

そのときはじ  
て

その美しさが

じられます

瞑想とは

分離がなくな

ことです

しかしそれは

意志したり願望することによって

おこるものではありません



る 感 め

**瞑想は**

**生から切り離されてあるようなものではない  
りません**

それは生の真髄であり  
日々の生活の真髄です

教会の鐘の音を聴き

妻とつれだって歩いて  
いる農民の笑い声に  
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なく

生の全体を開示す

るものです



瞑想するということとは

時間に対して

無垢になるということです

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

感情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認識することとは  
まったくちがいます

なぜなら

瞑想のなかで知覚するとき

対象への認識はなにも

なく

それゆえどんな体験も

蓄積されないからです

認識はなくとも

瞑想は

眼を見ひらき

とり囲んでいるあらゆる  
ものを知覚していま



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

では

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か

どんな意味もあります

どんな効用もありません

しかしそのような瞑想のなかで

大いなる法悦(エクスタシー)がおこります

それを快樂とまちがえてはいけません

この法悦（エクスタシー）は

瞳や頭や意識に

無垢の質をもたらし、

刻々の生は全く新しいものとなる

もしあなたが

生をまったく新しいものとして見ることで

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

だから瞑想はもつとも

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



瞑想はけっ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

時間のできるのは

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ってくるとした

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 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

ひとび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慈悲情の欠如……

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

心と意識が



根こそぎ変わってしまったことを意味して  
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いふということす

これは

ただしい食生活や

ただしい生活をおくつてい

ふ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

ん

なぜなら

あなたがこそが引き裂くものであり

あなたがそのものが 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

そして快楽を理解するとき……

そうした理解のなから

とほうもなく静まった心がうまれてきます

静寂を追いもと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

最初の一步が最後の一步です

最初の一步が最後の一步です

これが瞑想というも  
のです



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

むしろそれは

世界と世界のあり方を理解することです  
社会は

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るものはなく  
それがあたえる快樂には大きな悲嘆が伴い  
ます

瞑想とは

そのような世界から豁然と離れることで  
す  
ひとは全的に離れたつ者でなくてはなりま  
せん

そのとき世界は意味を帯びます

天と地のつきせぬ美しさがあらわれます

そのとき慈悲は

快樂とはまったくちがうものになっていま  
す

このような瞑想のなかに

あらゆる活動がはじまります

それらの活動は

緊張や矛盾や葛藤、自己満足の追求、力へ  
の渴望とは全く異なる  
すべての行為の源泉からもたらされるもの  
です

あなたが瞑想をするために  
わざわざならかの心構えをし

瞑想の手段を用いるなら

それは遊び道具にすぎません

あなたが人生の混乱やみじめさから

自分を救いだすための瞑想は

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ではならないの  
です

心が瞑想の広がりや美しさに気づくことす  
らあってはなりません

瞑想の完全な注意ぶかきのなかでは

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せん

時間と思考は

すっかりなくなってしまう

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して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っ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せん

それは

人格をもったものでも

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

即ち先験なるものなのです

瞑想とは

理解が花ひらいていくことです

理解は時間の圏内にはありません

時間はけっして理解をもたらしません

理解とは

それを心がけ

しんぼうをかさねて



少しずつ時間をかけて積みあげられていく  
ようなものではありません

理解とはまさにいま、おこるものです

それは欺瞞を破壊する稲妻です

けっ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

だから意識しているようにいまいと

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ものです

考え方や行動様式を変えてしまうものです

それはここちよいこともあるでしょうし

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

あらゆる関係にとって危険をはらみます

しかし理解がなければ

哀しみはつづきます

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

隠れた意識であろ

うと

表の意識であらう

と

意識そのものを理

解することです



思考と感情をすべて覆っ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った

太陽が昇りはじめていた

ユーカーリと松のあいだに

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

とてもすみきった朝だった

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

眼だけでなくこころでも

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

あった

あなたはその美しさに

のみこまれていた

### ひとは

けっして大衆を相手に

瞑想したり

ほかのひととや

グループとともに組ん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

しかし、あなたがひとりで瞑想するときでも

瞑想は全くの独りでなくてはなりません

瞑想に何も持ち込まず

完全に独りでいなければなりません

瞑想の方式や方法にしたがつたり

言葉を唱えたりすることではありません

思考を巡らすことではありません

あなたの望みや願いや記憶を思考でかたち

づくる観想ではありません

心が思考から自由になっているとき

真に独りなのです

欲望に左右されているときや

心が過去や未来にむかっているときには

独りではありません

現在の無量の全き静寂けきのなかでこそ

独りあるのです

内外のあらゆるおしゃべりがやんだときの

静けさ

不安や愚かな欲望や問題にわずらわされて

いることが

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

永遠の実相の動きとなります

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

自分だけ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

ただ離れていき

自分自身のなかから

認識できるものが

すっかりなくななり

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ったことがあるでしょうか

すっかり離れていくと

まっ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

慈悲がはじめて姿をあらわします

あえて慈悲をあらわそうとするにはおよび

ません

慈悲はみずからあらわれてきます

慈悲を行使してはなりません

慈悲を行為であらわそうとしてはなりません

ん

慈悲はおのずとはたらくます

受かはたらくととき

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

自分がとおりにすぎ

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

先験からいまに経過し消えていくものをお



ぼえておこうとすれば

瞑想は死んだものになってしまいうでしょう

記憶にしがみついているなら

あなたは二度と独りになることはないでし

よう

だから

全く独りで瞑想するのです

その慈悲の美しさのなかで

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

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ってきた

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

魂と心の秘められた奥底で  
瞑想しなさい

## 瞑想は

目的にいたるための手段ではありません

瞑想には

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

法悦（エクスタシー）があります

完全なる無量のなかに

慈悲があります

そして慈悲とともに

破壊と創造があるので



瞑想とは

エネルギーを全面的に



瞑想は

心のなかに輝く光  
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  
いとところに

慈悲は存在しませ

ん

瞑想は

けっ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っているので

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っ

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

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  
答えがかえってくるかもしれませぬ  
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ぬ

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



自分を破壊しかんねませぬ

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  
りませぬ  
祈りにたいする答えも  
すでに知られているものの応答にすぎませ

ん

瞑想はそのようなものとは異なるところに  
あります

瞑想の領域には

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

したがって

自己という感覚はありません

瞑想はひらかれたところのなかでおこりま  
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

くっきりとあらわになっていきます

そのときそこに

慈悲の美しきがあります



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（本不生）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

このふしぎな空（本不生）があらわになる

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

全くの空（本不生）になる

これは一日中でもつづく

夜眠っているとき

昨日のことは空（本不生）になっている

それゆえ心は

時間をもたないもの

空（本不生）にふれている



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

息をすったりはいたりする方法ではありません  
たしかに

からだは静まっていなくてはならないでしよう

健康でなくてはなりません

緊張してはなりません

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の知性にもとづいて

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

選ぶということがありません

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

流れていき

ます

そこでは外

と内の分裂

はなくなりませ

思考は感じる力を破壊します

感じるとは

慈悲にほかなりませ

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

慈悲はわきへ押しやられてしまいます



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

思考によっ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観念だけで

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

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

りません

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が

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

それはなにも介入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ってやってきます

秩序は

考えごとで混乱していない心からやってき

ます

思考が静まっているとき

無量があります

それが秩序です





ほんとうにみごとな河だった

広くて深かった

河岸には町がいくつもあった

自由奔放に流れていたが

けっして自暴自棄になることはなかった

河岸にはいのちがみちていた

緑の野原

森

点在する家

死慈悲

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  
あらゆる川の母だった

母なる河は

いつも水を豊かにたたえていた  
みずからをたえず浄めていた

夕暮れどき

河をながめるのは祝福だった

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っ  
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

### この河のようだった

ただ瞑想には

始まりも終わりもなかった

瞑想がおこり

その終わりは

その始まりになっていた

瞑想をひきおこす原因はなにもなかった

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った

けっして古くならなかった

それは時間に根ざしていなかったの  
けっして傷つけられることがなかった



**瞑想するのはよいことだ**  
けっして無理をしないで  
けっ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**  
**慈悲がありません**  
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

関係はまったくちがった意味をおびます

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

したがって瞑想は

なにかのヴィジョンを追求するようなこと

ではありません

たとえばそれが伝統によって

いくら神聖なものとも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量性です  
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

すなわち「わたし」というものが

きわめて重要なものになっています

なぜならこれが

心を知ってい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

心はべつの次元に入ってゆきます

そこでは行為と無為は等しくなります

わたしたちは

慈悲のほんとうの姿をわかっていません

思考によっ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

慈悲は

わたしとわたしでないものとの

争いになってしまいうからです

この争い

この苦しみは

慈悲ではありません

思考は

まさしく慈悲を否定するものです

それは

わたしのいない次元に入ってゆくことが

できません

その次元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しがしもとめて

います

しかし思考は

この祝福の法悦（エクスタシー）を

破壊してしまいます



**事実から目をそらす信念は必要ありません**  
事実から目を知らした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

信念は理想と同じように

事実から目をそらすと逃避です

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

哀しみはなくなっていくのです

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

ただなにも選ぶことなく

事実気づいていけばよいのです

ある方式に則って瞑想をすることは

あなたのあるがままの事実を目をそらし

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



そのときおこった瞑想は  
自由そのものだった  
美と静寂をたたえた未知の世界へと入って  
いくようだった

イメージも象徴も言葉もない世界だった  
記憶のさぎ波も立っていなかった

慈悲は

一瞬一瞬の死だった

死がおとずれるたびに

慈悲が新しく甦ってきた

それは慈悲着ではなかった

そこには根をはるものはないもなかった

慈悲は原因もなく花ひらいた

それは炎だった

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

慈悲は思考と感情を超えた美だった

それは

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

瞑想は歓喜だった

歓喜とともに

祝福がおとずれた



慈悲が花開くとき

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

そうして

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

## 夜も昼も

雨が激しくふりつづいていた

谷底では濁流が海へ流れこみ

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

力づくよく碎け散った

あなたは風にさからって歩いた

突然あなたは

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

完全にひらいていること

感じやすくなること……

これこそ瞑想の真髄だ

なにひとつ抵抗しないこと

なにものにもにたいしても

心のうちにまっ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てようもない感覚を

あじわった

慈悲のすばらしい美しきを感じた

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

私たちはわかかっていない

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

そうすれば

心は独りきりになる

まったく独りきりになっている心だけが

ひらいている

あなたはこのすべてをいきなり感じた

突風が大地に吹きわたり

あなたを吹きぬけたかのようにだ

あなたはそこにいた

あらゆるものが

あらわになり

空っぽになっていた

あなたは完全にひらいていた

その美しきは

言葉のなかにはなかった

感情のなかにはなかった

むしろいたるところにあるようだった

あなたのまわりにも

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せん

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 慈悲があります

慈悲は

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

慈悲は思考によって培われるものでもあり  
ません

慈悲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っている静寂  
のときです

心が静かになれるのは

心がみずからの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ってはなりません  
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

夜明けまえには

星が映っているのがみえた

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

水面に映っていた

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った

この場の陽光が

大地に

木の葉のひとつひとつに

草の葉に

ふりそそいでいるのを見るのは

たとえようもなかった

それを見ていると

大いなる静けさが

あなたのなかにしのびこんできた

頭のなかがとて静かになった

どんな反応もおこらなかった

なにかがうごく気配もなかった

このはかりしれない静けさを感じるのは

ふしぎな感じだった

感じる、というのは

言葉の世界にはない

あの沈黙の質

あの静けさの質は

頭で感じられるものではない

それは頭の世界を超えている

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

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っている

静まりかえった森羅万象の一部になっ

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った



その家は

丘と海のあいだにあった

海が見わたせるところにあった

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った

あなたはあらゆるものだった

光だった

慈悲の美しさだった

いや「あなたは万象の一部だった」

という言いかたもまちがっている

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ったのだから…

…

あなたは存在していなかった

存在していたのは

あの静けさ

美しさ

たとえようもない

慈悲の感じだけだった

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う

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った

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った





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

わたしたちはそのまわ

りに

観念の織物をつくりあ

げる

「瞑想とはこれこれの

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

古びたものになっていて

時間にもとづいているからだ

このような心が

意識（ハート）のはたらきを支配すると

やっ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……

なぜわたしたち人間は

こうも苦しみに苛まれているのだろうか

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

なにも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

それは静かにやってくる

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

いまま現前している

そしていつもそこに

ありつづけるだろう

### 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

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

だから

混乱していて

クリアーではありません

ためしにあなたが望むことをしてみてください

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

すっかり静まった心による瞑想

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

### 閑孫のなかに秩序があるということ

あなたがひとたび徳の土台をつくりあげれ

ば

そこには

慈悲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 すばらしかった

丘はいまも

夏の太陽にこんがり焼かれていたが

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った

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って  
いた

香りにつつまれているのは

すばらしかった

あのふしぎな静けさが

あなたにのりうっていった

はるか眼下に広がる海とはちがい

丘はまったく静かだった

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  
まったくの無量と美を感じていた



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

何羽か飛びたった  
心はそれをとどめることなく  
瞑想の状態にあった  
そのなかで  
慈悲が花ひらいていた  
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った  
ふしぎなことに  
それは一晩中あなたにつきまとっていた  
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った  
たえようもない歓びをともなっていた  
どんな理由もみあたらなかった  
それは原因もなくそこにあった  
まったく夢中にさせるものだった

それは一日中でも  
そこにありつづけるだろう  
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った  
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

らだ  
すでに知られているものは  
けっして真の実在ではない



瞑想とは

い けっ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

瞑想は

そうした体験を残さずとらわれない  
そればかりではない



瞑想は

真の實在へいたる扉をひらく  
燃えさかる炉の扉をひらくようなものだ

その炎はすべてを焼きつくす  
一片の灰すら残さない

燃えかすはなにひとつ残らない

体験の積み重ね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

瞑想の炎のなかで

思考は燃えつきる

それとともに

感情も燃えつきる

思考も感情も  
慈悲ではないからだ  
慈悲がないところに  
真の実在はない  
慈悲がないなら  
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  
なにもない無量からあらわれるもの  
それが慈悲だ



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

放棄することもあります

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

真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す

このような自由がなく

自分を知るといふことがないなら

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

なにかに気がされることはありません

あらゆるものが瞑想の動きのなかにあります





### 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  
花を手にとって引き裂いたり  
言葉によってバラバラにしてしまうと  
花はなくなってしまう  
かつてあったものの記憶が残っているに  
すぎません  
それはけっして花ではありません  
瞑想とは

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

### 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





## 朝まだはやく

とても静かだった

一羽の鳥もなかず

木の葉のざわめきもなかった

知られざる深みではじまった瞑想は

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さらいつくされた

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

なくなった

それはひとつの手術だった

だが手術をする人や外科医はどこにもいなかった

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ってしまおうように

それはすすんでいった

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

野心や貪欲さによって

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

新しい風景に囲まれていようと

いつも古い道をおとていきます

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をはじめて

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

快樂に由来する観念ではなくなり  
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

時間がなくなる

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

したがって

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



夜がゆつ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

さえざる鳥はいなかった

森のなかを夜どおし動きまわる

小さなフクロウの声さえ

きこえなかった

海鳴りのほかには

ふしぎなまでに静かだった

たくさんの花の香りがしていた

落ち葉のおいもあった

湿った土のおいもしていた

風はまったくなく

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

待っていた

その気配がただよい

しんぼうづよく待っていた

ふしぎに静まりかえっていた

瞑想は

その静けきとともに起こっていた

その静けさが

慈悲だった

それは

なにかにたいする慈悲

だれかにたいする慈悲ではなかった

幻影や象徴ではなかった

言葉や絵であらわされるものではなかった

ただただ慈悲にほかならなかった

どんな感傷も

どんな感情もなかった

それは

それ自身で完全なものだった

あらわにされ

強烈なものだった

根はなく

どこにもむかっていなかった

遠くから聞こえてくる鳥の声は

その慈悲だった

そこには方角と距離はあったが

時間と言葉はなかった

それはいずれは消えゆく

無慈悲な感情ではなかった

象徴や言葉はおきかえもきくが

そのもの自体はおきかえられない

あらわになっているので

とても傷つきやすかったが

こわせるものではなかった

そこには

あのべつの世界

知られざるものの

近よりがたい強さがあった

それは樹々をとりぬけ

海のかなたへ広がっていった

瞑想とは

無量から響きわたる鳥の声だった  
岸に砕ける海鳴りの音だった

慈悲は

完全な無量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

うっそうとした森は

いっ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

知られざるものが花ひらく

星は消えていった

雲が

のぼりゆく太陽とともに  
めぎめた



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



瞑想とは

安全性をうち砕くことです

瞑想のなかには

大いなる美があります

人間や自然によって

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

無量です

そのなかから

すべてのものが流れだし

そのなかに

すべてのものが存在しています

それを知ることができません

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

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



### 瞑想とは欺瞞性を

### 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っては

瞑想がもたらす死によって

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ってゆくことができ  
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って

これらすべてのことを学ぶのです

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

生きることは

まったくちがっ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. アンドラプラデーシュ, 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.ベサントから「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, 慈悲, 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

『瞑想』中川吉晴訳

出版社：UNIO (1997/10/20)

発売日：1997/10/20

山口瑞鳳

『評説 インド仏教哲学史』

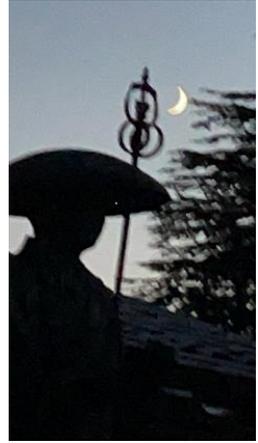
出版社：岩波書店

発行日：2011/12/22

写真

龍雲好久

【法坐用資料用 龍雲編集】



後書き

(龍雲好久)

昭和四十六年のある日、大正大学在学中、齋藤昭俊教授の「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』のテキストがあった。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った。目の覚めるような明晰性に対し深く感動す

るものがあったが、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っ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った。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、この感覚はいつたい何であろうかと不思議でならなかった。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ったからであろう。

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ってもそれに至ることはできないと。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、ある特定の道に沿っ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がおわかりになるであらう。信念は純粹に個人的なことからあつて、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。もしそうすれば、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の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。真理に向かつて諸君が登らなければならぬのであつて、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、思考によつ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、論理的であらうが、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

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って光りになることだ。その時、自由は抽象ではない。思考によっ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、それが行為することだ。あなたは見なければならぬ。ただし他人の目を通してではなく。この光り、この法は、あなたのもので他人のものでもない。ただ光りがあるだけだ。これが慈悲だ。」

特に心に響いてきたのは次の言葉であった。

「早朝、山の頂から悠然と峡谷を渡り、夕べに再び山の頂に降り来たるあの天かける驚のように、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ュナムルティの視点について」報告を行ったところ、後で、その内容をたまたま聞いていた白石凌海師と野口圭也師の二名の研究員（大学教授）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った。相当な量であっ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親説が記されていた。

「過去なるものは捨て去られたものであり、未来は到達していないものである。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。(Majhi ma, Nikaya al3 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、「偽りの頭れ」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ば

し。」

このブツダ親説に触れ、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、往来車輛、風に揺らめく木々の葉の揺らめき、ビル群を眺めていた。刻々の事象を観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、ブツダ親説としてある。

えもいわれぬ深い感動が静かに湧いて、涙が止めどもなく流れる。

ブツダ親説の核心は阿字本不生の系譜でありしそれが龍樹・寂護・空海・クリシユナムルティにあると確信する。

令和四年に入って、異常気象の自然災害や大地震、新型コロナウイルス感染症、プ

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、ブツダ親説を響かせねばならないと感じ法坐テキストを施本としてに用意した。法縁ある方々の参考になれば幸いである。

### 法坐副読本【仏陀の瞑想】

令和四年十月七日

朝日山萬歳楽院 法圓寺

補陀落山善明院 歡喜寺

龍雲好久