

日常の修行について

朝起きたら人身は得がたいことを考えるし、夜寝る前には死と無常のことを考えるし、一日中カルマや因果のことを考えて、『三十七の菩薩行』の教えに照らしあわせてことにあたるのじゃ。

瞑想の時間は短くてよいが、何度も数多くする方が、効果はいっそうよくなるのだよ。もっともいいのは、自分の心の本性を観察することで、ほんとうの平常心（赤裸的平常心）にあって、そこに留まることじゃ。考えが出て来たときには、それを拒むこともしないし、受け容れることもしない。考えを止めようとする必要はないので、起こさせておいて、ただ考えが起こっているなと気がついていて、それを追い払おうなどとしなくていいことじゃ。瞑想の目的は無念無想に到達することではなくて、起こってくる考えに影響されないようになることじゃ。こういう瞑想練習をしなければならぬわけは、こうしておけば、いつかネガティブな考えや感情が起こったときに、それらに支配されなくてすむようになるからじゃ。そういう考えがエネルギーを伴って起こることがあっても、あなた方に影響を与えることはなくなるのだよ。

瞑想の最中に考えの無い時間があったら、その時にはこれこそが心の真実の本性なのだを知るがよい。虚空のように安住して、クリアで空っぽで広々として、毛筋ほどの執着もない。そのうちかならず行住坐臥なにをしてもいつでもこの覚知を保てるようになるじゃろう。

だから、考えを止めてしまおうとしてはいけない。ただ覚知の本質の中にリラックスして入っていくことじゃ。どんなときであれ、瞑想をするときには私たちの心はひとつになるのだよ。もしこの一点がわかれば、瞑想しても退屈したりすることはなくなるだろう。

(『噶千語録』, p.78)