

本冊子はダイジェスト版です。第二章以降の全文は、
印刷版(郵送)にてご覧いただけます。

ただあるがままに



有限会社うさぎの会



すべてはただ、
流れている

序章 生きづらさの奥に ― ただ“そのまま”があった

川のせせらぎを聞いていると、不思議と心が静まる瞬間があります。そのとき、ふと「自分」という感覚が薄れ、ただ自然と一体となって流れているように感じるそんな体験をしたことがある人もいるかもしれません。私にとっての始まりも、そんな説明のつかない体験でした。当時、精神世界やスピリチュアルの界限では「非二元」という言葉が流行していました。

「私はいない」「ただ起こっている」というフレーズもよく目にしましたが、それはどこか遠い概念のように感じられたのです。一方で、私は日々、理由もなく生きづらさを感じ、どこか苦しさを抱えていました。

その原因は「自分自身」にあると思い込み、自己啓発や精神修養に取り組むことで解決できるのではないかしら思っていたのです。

ところがある日、自分の中で“何かが崩れるように”その体験が訪れました。

それは努力して得たものではなく、偶然にふと開かれた感覚でした。そのとき私は、もともとそうであった事実が、そのままの姿で、ただ見えたのです。

その瞬間、「理解しよう」としていたことは、理解を超えて
すでに在る、ということがはっきりしました。

それは特別な出来事ではなく、むしろ誰にとっても常に
開かれている当たり前の事実なのかもしれません。

そこから「これは一体何なのだろう？」という問いが
始まりました。探求の中で出会ったのが、お釈迦様の
教えでした。そこに語られていることが、私の体験と驚くほど
深く響き合っていることに気づいたのです。

同時に、その教えは長い歴史の中で人々によって解釈され、
形を変え、道徳的な枠組みとしても受け継がれてきました。
もちろんそれは人々を導くために大切な働きをしてきた
ものですが、私が出会ったのは「本来の体験に根ざした
お釈迦様の言葉」でした。

ここで綴るのは、特定の宗派や信仰を否定する
ものではありません。むしろ、その背景を尊重しつつ、
「体験」と「教え」が結びついた地点から、私自身の理解を
丁寧に記していこうと思います。

ただ落ちただけだった



第一章 ただ落ちただけだった ― インコの別れ

大切に育てていた一羽のインコがいました。

ある日、そのインコが私の目の前で息を引き取りました。

「ピーッ！」という鳴き声のあと、

小さな体は「ぽと」と落ち、

しばらくピクピクと震えて……そして止まりました。

その出来事を目の前にしたとき、

不思議なほど「そのまま」が見えていました。

悲しみは確かにありました。

けれども同時に、ただ「ピーッ！」「ぽと」「ピクピク」

「止」 それ以上でも以下でもない事実が鮮明に

立ち現れていたのです。

私が思っていた「死」とは、もっと劇的で、

涙や混乱が渦を巻くようなことだと思っていました。

しかしそのとき目の前にあったのは、

ただ「起こったこと」でしかなかったのです。

その事実を、感情や解釈よりも先に見たとき、

初めてのようでありながら、不思議と

懐かしくもありました。

目次

第一部 体験の記録

序章 生きづらさの奥に — ただ“そのまま”があった

第一章 ただ落ちただけだった — インコとの別れ

第二章 思い出すように — 静けさと安心

第三章 日常の中で — 響き合う出来事

第四章 人もまた、そのまま — 関わりの中の安心

終章 ただここに、今がある — 懐かしさの余韻

第二部 お釈迦様の教えを体験からひも解く

序章 苦 — 思い通りにならないということ

小章 縁起 — すべては条件によって生じている

第一章 諸行無常 — 移ろいゆくすべて

第二章 諸法無我 — 「私」はどこにも見つからない

第三章 涅槃寂静 — 静けさと安心

本冊子はダイジェスト版です。第二章以降の全文は、
印刷版(郵送)にてご覧いただけます。

あとがき

最後までお読みくださり、ありがとうございます。

私は特定の宗派や信仰を勧めたいのではなく、
ただ、自分の体験をとおして見えてきたことを
分かち合いたいと思い、この小冊子をまとめました。

お釈迦様が語った「苦」「無常」「無我」「涅槃」は、
特別な修行の先にあるものではなく、
日常の中にすでに息づいている事実だと感じています。

そして、その背景には「縁起」という真理があります。
どんな出来事もどんな思いや考えも、
条件がそろえば自然に生じやがてまた移ろってゆきます。
そのことに気づくとき無理に何かを変えなくても、
すでに安心の中に生きているのだと知ることができます。

あなたの日常にも、ふと静けさを思い出す瞬間はありますか？

もしそうした気づきを分かち合いたいと思われたなら、

その声をお聞かせいただければ嬉しく思います。

この冊子が、ほんの少しでも安心を思い出すきっかけと

なりますように。

振り返れば、あらゆる経典もまた「縁起の種」だったのかも

しれません。読む人の心の中で静けさや安心が芽生える、

そのきっかけとなるものです。

この小冊子もまた、そんな小さなきっかけになれば幸いです。

有限会社うさぎの会
谷 二郎

オンライン対話会のご案内

この小冊子を読んで感じたことや、心に浮かんだ気づきを
安心して分かち合える場を設けています。

- どなたでもご参加いただけます
- 特別な準備や知識は必要ありません
- ほんの一言でも、ただ耳を傾けるだけでも大丈夫です

スマホはこちらのQRコードよりご覧ください

