

「自由」についての断章集

# 前書き

この本は「自由」について

あなたが心と身体で感じるためを作られました

どうか頭だけで読もうとせず

心を働かせて 身体でも感じながら読んでみてください

「あなたの呼吸」が深まつた時

「あなたの自由」はもうそこに在ります

あなたの心が「自由であること」を取り戻し

あなたの身体が 活き活きと深い呼吸を始めることを

私は 切に願っています



# 目次

自由ということ

笑い

喪失

人生の味

姿勢について

「快」を追うこと

「快」と「樂」について

瞑想的であること

形態

自然な瞑想

手ぶらであるために

感受性について

「命」に従うこと

「本物」と「偽物」

「強さ」について

「遊ぶ」ということ

「神聖さ」について

「悟り」について

「悟り」を生きる

自由な心について

光明について

超えていくこと

「光」として生きる





# 自由ということ

自由な状態というのは  
様々な形によつて  
言い換えることができる

それは 姿勢が調ととのつた状態であり  
心の波が静止した状態だ

また それは

身体に詰まりがない状態であり

全身に氣血きけつが満ちた状態でもある

このように  
表現の仕方が様々なので

人によつては 自由とは何かが  
時には わからなくなつてしまふ

だが  
「今の自分が自由かどうか」を  
確かめるのは簡単だ

「深い呼吸ができるかどうか」

それが全てだ





笑  
い

道行く人は

訳もなくニコニコしている人を見ると 距離を取る

「頭がおかしいんじゃないか」と思うからだ

でも 現に嬉しいのだから仕方ない

もしも身体に深く息を満たし  
心を静めて世界を見るなら

その時 「喜び」 が内側から花開く

あなたもきっと笑うだろう

自分が悩んでいたことのちっぽけさを知つて

あなたはきっと笑うだろう

この世界は日々新しく

あなたの呼吸は無垢なままだ

だが

多くの人は 「笑い」 というのは

「外」 から与えてもらうものだと  
あまりに深く思い込んでいる

それゆえ

誰もが「笑い」をもとめては  
あちらこちらを尋ねて回る

しかし

実際には そんなことをする必要はない

人は

「外側」に寄りかかつたりすることなく  
「内側」から笑うことができる

あなたの「内側」に在る無垢が  
あなたを自然と笑顔にする





# 喪失

失つたものについて嘆く時  
私たち人間の不幸は始まる

「絶対に取り戻さなければ」

「あれがなくては生きていけない」

そうして過去にしがみつき  
人は自分を束縛する

だが

「失ったものは戻らない」と

心の底から諦めることができた時

その人は「次の一步」を踏みしめる

その心は まっすぐ前を向いたまま  
「新たな世界」を見つめている





# 人生の味

頭で考えて打算的に生きる人は  
たとえ何を得ることができたとしても  
真に満足することはない

逆に 「内なる声」 に従つて生きる人は  
たとえどんな苦難と出会つても

「道を間違えた」とは思わない

その人は

壁にぶつかり 苦闘することを通じて  
「自分の人生」を飲み干すだろう

苦悩も喜びも悲しみも

一滴残らず飲み干した時

人は 静かに呼吸をする

そこには

人生が持つている「味」がある





## 姿勢について

姿勢というのは

「姿」と「勢い」からできている

「勢い」というのは

私たち自身の「生きる力」のことだ

身体を力チコチに固めて

胸だけを反つてみたところで

それで整うのは「姿」だけだ

逆に たとえ「姿」は歪んでいても  
澆漑としている人は「勢い」がある

大事なことは

「姿」だけ取り繕つたりせずに  
「内側の勢い」を活かすことだ





## 「快」を追うこと

休むことの中に「快」がある時は  
休めばいい

動くことの中に「快」がある時は

動けばいい

だが人は

休んでいては罪悪感によつて苦しみ  
動いていては焦燥感によつて苦しむ

内側にある「快」を見ないで

頭の中の観念によつて支配されている

私たちのことを縛るのは

いつも決まって 自分自身の観念だ

私たち自身が

私たちのことを絶えず縛つてとらえるのだ

自分の観念から自由であろうと思うなら  
心と身体の声を聞くことだ

「命」はいつも答えを知っている

それは「快さ」という感覚によつて

進むべき道を囁いているささや

だから

「快の感覚」こそが道標だ

人は

頭で考えたことに従つて失敗すると

きっと決まって後悔するが

「快」に導かれて歩んだ人は

自分の選択を悔いはしない

なぜなら その人は

「快さ」を追つて生きる中で  
「生の神秘」に触れたからだ





## 「快」と「楽」について

崩れた姿勢は

「楽」ではあるが「快」ではない

逆に整った姿勢は

「楽」ではないが「快」がある

もしも姿勢が調うと

自然と息が深まって

内側で喜びが花開き始めるだろう

反対に姿勢を崩すと「楽」になるが

胸が押しつぶされて

「ハート」が抑圧されてしまう

いつも背中を丸めて生きていると

息は自然と浅くなり

余計に生きづらくなってしまう

だから 時には背筋を伸ばしてみる

背骨に深く息を通し

目線を上げるだけで景色は変わる

そこには「快い感覚」がある

息が自然と深くなり

胸に穏やかな風が吹く

幸福とは

背筋に深く息が入っているということだ

「快」は人を無感覚にし  
「樂」は人の感覚を開いていく

幸福はいつも

「楽」ではなくて

「快」を求めた先にある





瞑想的であること

瞑想とは「快」だ

瞑想の中にある時

思考は明晰で心は静かだ

全身に息が満ち満ちて

身体には詰まりも強張りもない

それがあまりに「快い」ものだから

日々の実践は苦にならない

むしろそれは

極上の遊戯のようなものだ

歩いている時

食べている時

何か作業をしている時

「内なる気づき」がそこに在る

「深い呼吸」がそこには在る





# 形 かた

崩れた姿勢の人は「形」を窮屈に感じるが

姿勢の調ととのつた人は「形」の再現を通して  
「快の感覚」を味わうことができる

「形」というのは

本来「気持ちが良いもの」だ

だが

ほとんどの人にとつて

「形」は窮屈な牢獄と感じられる

そんな風に多くの人が

「快」を感じることができないのは

ひとえに私たち自身の心と身体が

深く束縛されているからに他ならない

「形」の中に受け継がれてきた

「快の感覺」を取り戻そう

そのためにも

自分自身を自由にしよう

心と身体から「囚われ」が全て消えた時

「形」は隠された秘密を明かすだろうから





## 自然な瞑想

もしも呼吸が深くなつたら

瞑想は自然と起ころるようになる

しかし 多くの人は 瞑想というと

何か頑張つて行うものだと思つている

だが それは誤解だ

瞑想とは本来 自然な状態であり

息の深い人が必然的に纏う

アウラのようなものなのだ

深く息をしている人は

囚われのない 透明な心でもつて

「ありのままの事実」を見通している

だからこそ

彼を欺ける者はいないのだ





## 手ぶらであるために

身体が固く硬直している人は

身体にエネルギーを溜め込んだまま  
手放すことができなくなっている

それを何とかして捨てるために

硬直した人は暴れて発散しようとする

だから そういった人たちは

一時も ジツとしていられない

反対に

身体がリラックスしている人は  
身体に何も握りしめているものがな  
い

つまり

彼はその時 手ぶらなのだ

そして だからこそ

彼は自由であることができる





## 感受性について

呼吸法の中で感じる「快」というのは  
感じようとするとほどに豊かになる

普通は 何度も感じると飽きてしまうが

「快」だけはいくら感じても飽きることがない

また 耐性がついて鈍ることもなく

むしろ 感じるほどに人の心身は鋭敏になる

それゆえ

私たちの「生」にもまた限界がない

私たちが深く生きるほど  
意識して感じようとするとほどに

「生」は豊かに花開く





## 「命」に従うこと

「快」に従えば強くなり

「楽」に流れれば弱くなる

だから

「快の感覚」こそが「生の指標」

だ

答えはあなたの「命」が知っている

だから

ただその声を深く信じて

注意深く耳を澄ませばいい

「自分の命」が発する声に従う限り  
人が「間違い」を犯すことはない





## 「本物」と「偽物」

「本物」に一度でも触れると

その人はもう世の中にあふれる「偽物」を

簡単に見抜くことができるようになる

「偽物」とは

大量生産のカーボンコピーだ

それらには一切「血」が通つておらず  
ただ無感覺に消費されるために存在している

「偽物」をいくらたくさん消費しても

人は結局 最後に 虚しくなる

反対に

「本物」は人の感覚を開き

「さらなる生」へと導いていく





## 「強さ」について

多くの人が

坐禅でジツとしていられないのは

実は呼吸が浅いためだ

深く息ができる人は

身体に活力が満ちており

心にはいつも余裕がある

だから そういう人は

あえて動かないでいることができる

だが 息が浅いと

自分の思考や感情に振り回され

当人はイライラして動いてしまう

そうして 自分で自分を苦しめでは

他人の思惑に振り回される

本当に強い人間は

あえて動かないことができる

彼の心にはゆとりがあり

身体にはいつでも動ける用意がある

逆に

動かさざにいることができない人は

たとえどれほど強そうに見えたとしても

深いところに「生きること」への恐れがある

息があまりにも浅いがゆえに

「生きること」への心の備えができないのだ





## 「遊ぶ」ということ

呼吸瞑想は「息を使った遊び」であり

歩行瞑想は「足裏を使った遊び」なのだ

自分の内側で踊っている呼吸に意識を溶かせ

「ゴール」はどこにも存在しないし

もはやどこを目指す必要もない

ただ 「自分が生きていること」 を

深く味わつて確かめればいい

その時

迷いと疑いは存在できない





## 「神聖さ」について

「自分の心」を失っていない人は  
その心を表現することによつて  
「他人の心」を動かすことができる

そうして心を動かされたその人も

また「自分なりの表現」をすることによつて

「誰かの心」を動かしていく

そのようにして

「心の震え」は伝播する

人は祈るように歌を歌い

祈るように誰かを抱きしめる

心を込めて料理を作り

風を感じながら散歩をする

そこには確かに「その人自身」の表現がある

「心を通して感じているかどうか」

それだけが大事なことなのだ

無感覚なまま 機械のように繰り返しても

それによつて 「生きること」 は決してできない

だが

もしも心を込めて生きるなら

その人のすることはなんであれ

その人自身の「祈り」となる

その行為は たとえ毎日繰り返しても  
いつまでも常に新しく無垢なままだ

その時

その人の日々の「祈り」が

日常を「聖なるもの」へと変えるだろう

そして その「祈り」が

あまりにも輝いているものだから

目の見えない人にさえ それが見える

「神聖さ」とは

心を通じた「祈り」  
なのだ





## 「悟り」について

もし 「悟り」 にしがみつくことで

「自由」 を失うのであれば

私は迷わず 「悟り」 を捨てて

「自由」 を選び取るだろう

目的は「悟ること」ではない

「自由な魂」であることだ

私を縛るのはいつも私だ

だからもう 私は私を縛らない

それを宣言することを

私個人は「悟り」と呼ぶ





## 「悟り」を生きる

「悟り」とは 達成するものではなく  
あくまでも日々生きられていくものだ

「悟り」は手に入れた瞬間から死に始め  
表現されることによつて再び息を吹き返す

覚者であつても

「昨日の悟り」にしがみつけば

「今日の悟り」は死んでしまう

だから 日々新たに悟り続けることだ

そうすることで

初めて「悟り」に血が通う





## 自由な心について

日々新しくなることさえも

「そうしなければならない」と考え始めると  
すぐにその人の中で束縛になる

だから あらゆる束縛を破壊することだ

全ての囚われから抜け出し続け

内側に在る牢獄を壊すのだ

固定観念を捨て去つて

内なる執着を手放し続ける

そうすれば

もしも外側の世界で

牢屋に入れられたとしても

「内側の解放感」は失わない





## 光明について

「光明を得る」とは

「自由とは何か」を知ることだ

ある人は 光明を得た仕方で庭を掃除し  
ある人は 光明を得た仕方で車を磨く

誰もが 「自身の光明」 を表現している

誰もが 「自分自身」 を表現している

この時

もしも理想を握りしめると

その人は自由を失つてしまい

光明は覆い隠される

だが それでも光明は失われない

束縛された自由の向こうで

光明はなおも光り輝いている

なぜなら

たとえ覆い隠されたとしても

人は光そのものだからだ

いつか その人が理想を手放した時

光明は再び表に現れるだろう

その人は 「自分だけの歌」 を歌い

「自分だけの踊り」 を踊るだろう

それが

その人自身の「祈り」の形であるがゆえに





## 超えていくこと

もしも「理想」を握りしめてしまった時は

この世の全てが

その人にそれを悟らせる

「あなたは不自由になつてゐる」と

全てがその人に告げるのだ

「悟り」はそのようにして 日々起こる

いつも全てが悟らせてくれる

だから

「悟り」を表現し続けろ

「自由」を表現し続けろ

なにものも掴んで握りしめることなく

「手ぶらな心」を生きていけ

そうして

「自分を縛る観念」を超えていくのだ





# 「光」として生きる

あなたは「光」そのものだ

だから

どうかそれをありのままに生きてほしい

もしも

あなたが自分を尊重するならば

あなたの奥に在る「内なる光」が  
外にまで漏れ出し始めるだろう

そして

あなたは人を助けるつもりもないまま

周りの人を救い始める

あなたの「内なる光」が漏れ出して

周りに生きる人々に

「自分の光」を思い出させる

あなたは一つの「灯火」となり

あなたの 中にある「確かな灯り」が

人々の心へと 静かに 燃え移つていく だろう

そうしてあなたは

「幸福」を振りまきながら生きる

あなたはあまりに豊かだから

分かち合わずにはいられない

誰も責めず

自分を罪悪視することさえもなく

あなたは「自分自身」を生きるだろう

すると

そんなあなたの姿を見て 遅かれ早かれ

「仲間」になろうとする人たちが現れる

その時

あなたはもはや独りではなく

「自由の味」を知つてゐる

あなたの中に

「苦惱」という重力は存在しなくなり

あなたは

「幸福」という空を飛び始める

そのようにして

「あなただけの旅」は始まつていく





「自由」についての断章集—「内なる光」を生めるために

11〇一一六年一月十三日 発行

著者 湯浅和海

著者ブログ URL <https://purejoypath.net/>

© 2026 Kazumi Yuasa