

Q：無知な人は無知だと気づけないんですけど、無知だと自分で気づけたらそのあとは、先ほどのように自分で無知ではないかと思つめることで、改善はしていくんですか？

A：今の質問はちょっと難しかったですね。前半はついていけたんですけど、後半をもう一度説明しなおしてもらえますか？

Q：風船が飛んでゆくのを、ただ眺めるように、好きでもなく嫌いでもなく、ただその状態を見つめるっていう観察するっていうやりかたを、それを例えば自分は無知だと思った場合も、そうやって観察するのですよね。

A：はい。ちなみに無知だと思った場合、という際の「無知」は何を意味しますか？

Q：僕の場合は、自分の気持ちっていうのが自分でちゃんと把握できてないっていう感じで、例えば嫌いな人に対しても、「嫌いだ」っていうことにちゃんと気づけてなかったっていう、その状態を無知だと…

A：その通りです。

Q：ああ。で、そういう状態をやっと、「この人を嫌いなんだ」って分かってきたんですけど、あの…。

A：それはある意味、いいことだ。ある意味。

Q：ああ、出発点。

A：そうですそうです、出発点として。

Q：そういう状態も自分でこう、見つめる、「嫌いなんだ」って見つめていくことが、スタートなんだっていう…。

A：うんうんうん、と同時に今、ほんとうに質問したかったことをちょっと外してしまったなあという気持ちもありますか？無知っていうことにそのものに気づくことが、そもそも無知であつたら気づけないのに、それをどう（右上へ）

したらいいんだろう、というような思いもありますか？

Q：ああー、そうですね。うーんと、そこは問題はないです。

A：ああ、そうですか。

気づき始めたときに、その気づき始めた対象、例えば自分が起こっていて嫌っているんだということはどうすればいいのか、というようなことですね。

Q：はい。

A：はい、それは、「嫌っている」ということに気づいた。その自分の「嫌っている」ということを好まず、嫌わないということが大事なことです。もう少し説明を複雑にすれば、もともと無知であつたというのは、ただ言い換えれば、自分が嫌っていることを知らなかったのだけれども、知らないうちにその嫌っていることを好んでいた、のですが、好んでいることを知ってしまうと、嫌な気分になるので、嫌わない振りをしてるんだけれども、でも実は心の中で嫌っていて、嫌っていることを好んでいる、のだけれども、そうじゃないかのように振る舞ったりすることで、なんとなく心が疲れたりする、というような奇妙な状態に陥っているのが無知というものの怖いところなんです、気づき始めると、まずはその害が表面化し始めるという点ではある意味良いようでもあり、ある意味では悪いところもあります。気づかない振りをしてることでなんとなく害が潜在化していたのが顕在化してくるので、その怒りを感じることで血圧があからさまに上がったり気分が悪くなったりするというデメリットは表面上あらわれてくるのは確かなのですが、そうなる今度は傾向として、自分が嫌ってる、その人を嫌っていることを嫌うようになりがちなんです。つまり、それを克服したいって思ったり、なんとかして消そうと思ったり、この怒りを、この人に対する怒りを克服すれば

楽になるだろう、と思ったりすることが、実は罨、なんです。つまり、その風船、こいつ嫌ってる、大嫌いだっていう、赤い風船、赤くてパンパンに膨れた風船が飛んできたのを、この風船を割れば自分が幸せになるだろうと。確かに、ほんとうにその風船を割ることができれば幸せになるんですが、ただ、その風船が割れるためのポイントは、割ろうとしたら余計に膨らむという、そういう特徴を持つてる風船であるということを知るのが大事なことです。ですから重要なのは、その風船が飛んできたなあ気づいたときに、それにのめり込まないのは当然のこととして、その風船を割ろうとしない。その風船を嫌わないこと。自分の中に染みついている、「あ、怒ってるんだなあ」、「嫌がってる気持ちがわいてきたなあ、やってきたなあ」で、つかまない、嫌わない、近づかない、遠ざからない。そしたら、“好む”という手で掴まず、また、“嫌う”という手で掴まなければ、そしてただ、気づいていられれば、消えていきます。それがポイントです。掴む手が離れば消えていきます。好むという手が掴みます。それを消したい、嫌うという気持ちが掴みます。掴まなければ、心とその風船が離れてしまって取れてしまいます。というのが肝です。で、それが智慧です。ですから、実は、嫌うという時点で無知が働いています。好むためには無知が必要ですし、嫌うためにも無知が必要です。もともと「ある人が嫌い」っていうことに無知であったこともそうなんです、「その人を嫌いなんだな」って気づいたとして、今度はこの対象を嫌うとしたら、その感情を嫌うとしたら、ここにも無知が働く。その無知を消すためのポイントは嫌わない、好まない、ただ気づいていればそこに智慧が働く。ちなみに、それに気づき始めても、ほかに気づかないことがものすごくいっぱいあります。ものすごくいっぱいあります。で、それを、気づかないものに気づこうとしても、気づきたいっていう欲望が生まれてく（右上へ）

るだけの話で、欲が増えて、また気づかない場所が増えるだけです。ですから、重要な気づく領域を増やすためのポイントは、別に気づきたいとかかなんとか思わないで、今、やってくるものにただ気づいて、手を放して、好まず嫌わず流していれば、それを流れるに任せた分だけ智慧が増大してきます。自然に、気づく領域が増えてきます。自然に、より自分の気持ちに気づくようになりますし、隠していた欲望とかにも気づくようになりますし、隠していた嫌悪感とか、昔のコンプレックスとか、全然忘れていたような、「あんなん、もう克服したもんね」と思い込んでいた、昔の、何か人に悪口を言われた記憶とか、そういうのをフツと思い出してきて、「許したつもりで全然許してなかったわあ」とか、そういうのにもフツと気づきますが、それがおっしまったように出発点で、ただし、その「許せない」っていう気持ちがわいてきた奥に、それを消そうとしたらまた、再び囚われます。実は昔、それをしたから抑圧したんですよ。悪口を言われたり批判されたりして、「あ、もう大丈夫、僕はこのこと克服した、忘れた、もう明日から元気」とか言って、つまり、その人から嫌われたりして傷つきそうになったのを、それを止めようとしたり、克服しようとしたり、消そうとしたことによって、埋め立ててしまったのです。でも、埋め立てたものは消えません。消えずに無知になって、無知の領域で影響を絶えず更新し続けているのです。ですから、浮かび上がってくるというのは、第一歩です。ただし、またそれを、「あ、これはダメなんだ」と思って止めようとするともた同じことの繰り返しです。ですから、おっしまったように、浮かび上がってくる、ただしそれを嫌わない。よしよして放っておく。よしよして放っておいてやったら流されていきます。その中道が、この実践ではとても大事です。力まず、たゆまず、転ばず、嫌わず、とってもシンプルです。