

Q: ウェブのほうの連載で最近、おばさん 7000 人、思考の中っていうお話があって、思考を流すお稽古をして、流しても結局、この思考もあるがまま～って言ってるのもおばさんで…

A: そうそうそう。

Q: で、そのおばさんだからそれもあるがまま～って言ってるのもおばさんでって思ってるのもおばさんでって、ずっとおばさんなんですけど、最終的にずっと何も、ずーっとそれが続くだけで…

A: ひたすらおばさんが出て来続けてるんだなって気づくだけで、どうにも行きつかない、と感じていますか? って感じてるのもおばさんですよ。頭の中に膨大な数のおばさんがいて…

Q: って思ってるのもおばさんで、おばさんの外側の宇宙を想像してみはするんですけど、その宇宙もおばさんで、おばさんしかいない…

A: ほんとう? …… T さんどうですか? それについては。

T: 宇宙は、不変というか、そこは何もない隙間、空間なので、そこに星のようにおばさんたちが現れますけど…

A: 決してそこにおばさんは入り込んで来ませんね。

T: はい、入り込んで来ないです。

A: 一切入り込まないですね、絶対に。

T: はい、絶対に入らないと思います。おばさんは星のようにピカピカピカピカピカッていろいろ光りますけど。

A: ……ということは、……では、二人の仰りようの中に違いがあるのは何でしょうか。まあ、身も蓋もない言い方をすれば、体験の違いなんですけど、でも、理論的な言い方をすれば、その「宇宙を想像している」というのがあくまでも、想像してるだけ、だからです。一つの意思の作用なるものとして、感じているのではなくて、「そういうのがあるのだろうなあ」と思考している。で、思考はおばさん、ということです。で、おばさんの外

に出ようと今、しておられるのです。なので、これもおばさんである、ということに不満を感じていらっしゃるんですけど。で、不満を感じているのもおばさんであることにまた途方に暮れてる、と思うんですけど…。

Q: おばさんから逃れられない…。

A: 逃れようと思ってるから逃れられないということです。

ちなみにですね、皆さん。そのウェブ連載っていうのは、「マインドフルネスな日々」という名前の連載の、多分最新のものについて仰ってるんだと思うんですが、読まれてないかたも多いと思うので、読まれてないかたは、このやり取りが一体何を話してるのかチンプンカンプン、意味不明なことを話してるように聞こえると思うので、ちょっと補足しておきますね。

脳の中に膨大な数の神経細胞がありますよね、何千億、でしたっけ。思考や気分が生じる都度に、その神経細胞一個一個が喋ってるというよりは、組み合わせですよ、どの神経細胞にどういう組み合わせで電気が走るか。ですから、何千億っていう神経細胞に、組み合わせというよりは順番も関係あるのかな、どの順番で電気が流れるか、順列組み合わせで元になるものが何千億ってあった場合に、その順番と組み合わせを何通りあるかって考えてみると、頭が破裂しそなくらいの数ですよ。それくらいのパターン、あちこちに電気が通って、いろんな思考が生まれたと思ったら、そこからまた電気が飛び火して別の思考が生まれて、っていうくらい、膨大な量のおばさんが頭の中に住んでいて、ピーチクパーチク井戸端会議をして、「あーなのよ」「こーなのよ」「いやでも違うのよ」「いやそうかもしれないわね」「いやでもあっちも大事なのよ」「でもそっちも大事よ」「いやでもそんなこと言ってるけどそれは思い込みなんじゃないの」「思い込みから離れたいわね」「でも離れられないわね」「離れられないって言ってるのもおばさんでしょ」「あなたもおばさんでしょう」「って言ってるあなたもおばさんのクセにうるさいわねー」「おばさんから出たいの

よー私は」「でも出たいって言うてるあなたもおばさんでしょ」っていうような具合に、みんながひたすらピーチクパーチク言い合ってるっていう。

で、今のあなたの質問は、ある意味切実で重要な質問なんです。が、微妙に、その態度で取り組んでいても、多分永久におばさんの迷路から出られない理由は、おばさんに囚われてることに不満を持ってるからです。そこが決定的な肝になって足を引っ張っています。どれもおばさんだから、おばさんはけしからんから、おばさんの外部に出られたら幸せであろう、静かになるであろう、このおばさんたちからほんとうに出たいなっていうおばさんに囚われているからです。「おばさんたちうるさいな」って思ってるおばさんに囚われているからで、そこで重要なのは、ひたすらどれもおばさんであって、出たいなっていう以上、反感を抱いてるんですね、どこかで。で、反感を抱いてるとその反感の力によって、反感を抱く、「うるさいわね」「おばさんの外に出たいわよ」って思ってるおばさんを特別扱いしてるようなものです。

7000 人のおばさんがギャアギャア騒いでいて、「7001 人目の私」というのをどこかに見出して、「このおばさんの外に出たい私がいる」って思ってるんですけど、その 7001 人目の私と思ってるものはただのおばさんで、「このおばさんたちうるさいわね」って思ってるあなたもおばさんでしょ、っていう話なんですね。

でも、それに気づいたときに、「あ、これもおばさんか、ほんとうにうるさい。おばさんの外に出たいな」って思う 7002 人目を作ってしまう、またそれが私だとどこかで思っちゃってる、のをやめるためのポイントは、そういうふうにするおばさんを、「うるさいわね」とか「出たい」って思ってるおばさんも全く平等に扱って、どれもただ、膨大な数いるおばさんの一人に過ぎず、さっき T さんが仰った、その宇宙、おばさんの外は不変、って仰いましたね。ということはその反対に、おばさんの特徴は何でしょう？

Q：常に変わる…

A：そうですね。不変の宇宙に対して、常に変わってしまう、というのが、肩透かしを食らわせ続けて、どんどん入れ替わってしまうっていうのがおばさんの特徴です。諸行無常、おばさんは肩透かし。諸行無常というのは、言い換えれば、すべてのおばさんは肩透かし、というふうに言い換えられます。すべての、です。

すべてのおばさんが肩透かしを食らわすほど、すべてに信頼がおけなくなってくるほど、どれもただフラットに眺めておいて、外に出ようとしなくて、のがポイントです。どれもただ、信頼に値せず、「信頼に値しない」とか「外に出たい」「おばさんばかりだ」と思っても、それもただ、全く同列に扱って、「どれも変わっていくだけでどうでもいいな」という感じで、のんびりしておく。その結果、「どこに行こう」とか「出よう」「宇宙を感じよう」とかはせずに、ただ、どれも通り抜けるままにしておいて、意味を見出さないようにしておく。と、「あ、どれも本当に重要じゃないな」という気持ちに本当になってきたら、その気持ちもおばさんなんですけど、ただ、だんだん智慧のついてきたおばさんになってきてます。「あ、重要じゃないな」っていうおばさんが出てきたりしたら、だんだんいい感じになってきてます。「これもおばさんでしょ」とか否定はしないんです。ただ、「ああ、そういう、より智慧のあるおばさんが出てきたなー」「っていうのもおばさんだなー」「まあいいや」っていう感じで放っておくんです。どれも放っておいて、どれにも価値を見出さなくなってきた、どこかに行こうともだんだんしなくなってきました。そうやっていろんなおばさんがどんどんどんどんピーチクパーチクしてるけど、「おばさんどうでもいいな」って感じになってくると、一つには、ほんとうにどうでもよくなってくることを通じて、意識がおばさんに興味を持たなくなってくるので、おばさんが出てくる度合いが激しくなくなってきたり静まり出します、ときに。ときに、反対により激しくなったりもします。で、興味がなくなってくることを通じて、全

く興味がなくなってしまうと、あるとき、ふっとおぼさんの外に出ていることに気づくはずで、そのふっと出てるおぼさんの外は、おぼさんがどれだけ入れ替わっていても不変なんだな、と分かります。

そのポイントは、二つの仕方覚えておいてください。一つには、おぼさんたちの外部としての不変な安全領域を、おぼさんたちをも中に含む、何にもない外部をイメージしたり想像したり、そこに意識を置こうとしたりする工夫をしてみるといことも覚えておくのです。それを通じて、「あ、ここはほんとに不変だな」って最初に分かり始めることもあるからです。ただし、あ、そう言えばあなたも、それが分かりかけたこともありましたよね？しかもそうやって宇宙をイメージしてもらって瞑想を通じて、前に。

Q：はい…。

A：分かってたじゃないですか。分かりかけてたじゃないですか。で、分かりかけてたんですけど、今は……。あの分かりかけたときっていうのは、分かるっていう期待はあんまりしてなかったし、もしくは「外に出よう」とか「おぼさんや星々がうるさいからその外に出よう」って思ってなかったときに分かったんですよ。ありのままにしておいて、ただ、「いろんなおぼさんたちがしゃべってるな」「まあいいやー」って執着せずに置いておいて、その外部に意識を、ただふっと置いてたときに、パッとそこに意識が無限に広がってたんですよ。その前の積み重ねもあって。ところが、今が感じがらめになっていると感じているのは、そこに「出よう」とか「おぼさんがけしからん」と、思考から離れよう、逃げようとしている感じとか、もしくは、「そこに行きたい」っていう感じとか、「それを再現したい」っていう感じとか、そういう欲求でやってるときに、思考を嫌がるおぼさんや、以前の安楽感を再現したいおぼさんが喋ってるんですよ。なんですけど、その瞬間にそれに気づかずに、盲点になっている。っていうようなことが起きて、「出たい」っていう気持ちに囚われてるせいで、余計入りこむ、み

たいなのが起きているとき、もしそういう場合になつてるときは、イメージしようとしたりするよりは、何も決めずに、ただ、「どれも順番に勝手に変わっていただけだし関係ないな」とやさしく放っておくような感じにして、イメージしようとはしないほうがいいです。

そうして、何もこだわらなくなってきた、「ああ何もどうでもいいな」っていう感じになってきたときに、イメージによってこうしたいああしたいっていうのが抜けてきたときに、またイメージを使ってみると、今度はイメージがそういう毒気の抜けた、初心に返った、ニュートラルなものに返ってくれているはずなので、垢が錆び付いたのが落ちるといのか、そのときまたイメージが助けしてくれると思います。

でもあるときまた、イメージが欲望とかによって汚されてるように感じられてきたりしているときは、再びまた、こだわりを離れて、イメージを使わずに、ただ「あー、いろいろ変わっていて信頼できないし関係ないな」「まあいいや」っていう感じで置いておく、という感じにして。

とにかく一回、分かる感じの出だしが、心にグサッと刺さってますので、その刺さってるのを「利用したい」って思うと、逃げて行っちゃうんですけど、今やってしまっている。でも、「利用したい」とか思わずに、うまいこと放っておいてあげれば、グサッと刺さってるその智慧の種は、変に引っ張り回そうとしなければもう刺さってしまっている以上、ものすごい深く刺さってますので、確実に芽を吹いてきますし、その勢力は増していきますから、あんまり、「これを何とかして生かそう」とかせずにやさしく、やさしくやさしく扱っていてあげればもう、確実に育ちますから、そんな気持ちでいてください。

A：はい。ありがとうございます。

(テープ起こし：e)