

Q: 優柔不断で小さなことでも迷いやすく自然に選べなくて、例えば、スーパーでお魚を選ぶときも、どっちが活きがいいか大きいとかか…、もっと大きいことと言いますと、引っ越しのときに物件を探していて、不動産屋さんに他の人も内見してるから急いでください、とか言われて…、とにかく迷って決められないんです。どういうポイントで決断をしたらいいのか、っていうことをぜひ教えていただきたいです。

A: それは…、最近ある人が迷ってたのは、他はすべていいのにフローリングの色がダメとかいう理由で決まらずに、いつまでも探していたかたがいらっしゃいましたが、例えば、床はこうで広さはこうじゃなきゃいけないとかいろいろ、思いがありますでしょう。それはところで、あなたの中の、どの部分がそういうことを言ってるんでしょうね？

Q: 私の場合は、音を出す仕事をしているので、そういう意味で防音効果のきちんとしたものである必要があり、そうすると、地下とか、そういう感じになっちゃうんですね、でも…

A: 音楽家専用マンションみたいなのがありますよね。

Q: そうすると、名ばかりで…。一度そういうところに住んだことあるんです、若いころ。一人が練習し始めると、みんな練習し始めて競争になっちゃって、すごいうるさいんですね。…先生の本を読ませていただいたときに、重要なポイントを、どれが重要なのかということ絞って、っていうふうに書かれてあったんですが、その絞り方がやはり、欲なんじゃないかね…、絞り切れない…

A: そうですね、それも、重要なポイントを絞るっていうのは、相対的な観点からすると役に立つアドバイスなんですけど、より重要なポイ

ントから、重要な観点からすれば、重要な観点は絞るも何も、何が重要なんでしょう、ということの本気で問い尋ねていったら、あまりどれも重要じゃないな、っていうようなことに行き当らざるを得ないですけど。

まあ、それはちょっと一旦置いておいてですね、先ほどのお尋ねしましたのは、そうやって例えば、「防音じゃなきゃいけない」「地下じゃないといけないのかなあ」という思いが湧いてきたりするでしょう。湧いてきたりするのには、過去に音楽家マンションみたいなところに住んでいたけどそれでは不十分だった、という記憶が作用したりして、そういう、今の思考が生じたりしているでしょう。で、そのような思考を、どうしても生じさせたくて生じさせているわけではないでしょう。過去のいろんな、うまくいかなかった体験とか、こうだったら良かった体験とか、こういうのが良くなかった体験だとかが、折り重なって、それらの折り重なりの結果、今のあなたの頭の中での思考がそのように、否応なく生まれてるでしょう。否応なく生まれてるだけであって、他の人の頭の中にはそのような考えは生まれていないでしょう。例えば、あなたの前に座ってる人の頭の中にはその思いは生じていませんし、私の頭の中にも生じていません。あるいは、あなたの斜めに坐っている人にもそのような考えは生じていません。で、あなたの頭の中にそういうお喋りが生じているんですが、先ほどお尋ねしましたのは、そのような思いはあなたの中のどの部分がそういう思いを抱いてそれを大事だと思っているんでしょう、と尋ねたのです。

Q: それは、やはり音を出すっていうことで、周りのかたに…昔はそれほど厳しくなかったんですけど、最近はちょっとした音でもクレームがつくらしく…私は辛い苦情とかクレームとか受けたことはないんですけど、周りのかた

がうるさいんじゃないかって…

A: まあ、それはあるでしょうね。で、それを心配する気持ちが湧いてきたり、気を遣ったりする気持ちが湧いてきたりするでしょう。で、その、気を遣ったりしてる気持ちっていうのはどこに湧いていて、どんなふうに湧いてくるでしょう、ということを知っているんです。あなたの中のどの部分がそういうことを気にしてるんでしょう？

Q: のびのびやりたいっていう…

A: では、あなたの中のどの部分がのびのびやりたいと思っているんでしょう？

Q: やはり、うるさがってるんだろーって思ってる気持ちでしょうかね。

A: はい。で、あなたの中のどの部分が、うるさがってるんだろーって感じてるんでしょう？

Q: 今までの経験っていうか…

A: そうですね、今までの経験がそういうことを言わせてるんでしょうね。言わせてるんであって、あなたが言いたいわけじゃないでしょう。いつの間にかそのような思いに囚われているでしょう。私が、このような思いをつくらうとしたわけではなくて、いつの間にか、これが大事、あれが大事、あれが譲れない、絶対こうしなきゃ批判される、絶対こうしなきゃ迷惑をかける、だからこれが大事、あれも大事、それも大事、これも譲れない、あれも譲れない、それも譲れないって、いっぱい人生を通じて増えていくでしょう。人生を通じて、「こういうことで傷ついた」「こういうのが心配だ」っていうのをたくさんためていって、「こういうことがあると自分はより良かった」「幸せになった」って気のせいですが、「良かった」「嬉しかった」「こういう要素を増やしていかなきゃ

いけない」「こういう要素を減らさなきゃいけない」っていうのをいっぱい持ちすぎていて、それが執着しているということなんですけど。でも、執着したくて執着してるわけではなくて、無自覚的にそういう嫌な感覚をいっぱいこれまで浴びてきたり、無自覚的に好ましい感覚をいっぱい浴びてきたりして、無自覚的にそういう執着がいつかたまってきたことによって、「あなたの中のどの部分が？」って冗談めかしてしつつこくお尋ねしていたのは、要は、あなたの中の脳みその中の、どこかの神経細胞がそういうお喋りをしているだけなんです。私がこの神経細胞に働きかけて、そのようなお喋りをさせましょう」などということをしている「あなた」などは、いません。そんなことは、してる「あなた」なるものがどこかにいるわけではなくて、脳の中のどこかに「あなた」がいて、その「あなた」が、今からこの神経細胞を働かせて、ここを発火させて、「これにこだわらせましょう」「こっちにはこだわらないようにさせましょう」とかしてなくて、ただ、脳みその中のどこかの神経回路には電気が通りやすくなっていて、執着しているのです。

なので、一定の状況下に置かれると、そこに電気が走って、それにこだわらせるんですけど、こだわりが一個しかなければそれを貫くだけなのでシンプルに決断できるというか。執着があるっていう時点で既に望ましくはないんですけどね。世の中には、もの一つのことにもめちゃくちゃこだわってるせいで、他のことは目に入らなくてひたすらそれに猪突猛進していくので簡単に決められるって人はいますが、そういうことを別に推奨したいわけではなくて、それは一つのこと執着が強すぎるので、それも苦しみの原因だからです。なので、「決断できるか」「優柔不断であるか」という二項を立てて、「決断できるからすばらしい」

っていうわけではないんですよ、必ずしも。で、優柔不断であるってというのは、執着してるポイントが多すぎるせいで、例えば、「魚」っていう情報が入ってくるだけでも、これが重要、あれが重要、それが重要、っていう神経細胞が、あっちこっちの回路が刺激されて、勝手にそういうことが飛び火して、どんどんどんどん執着が絡みついて、複数の執着同士の、こっこの執着がすごく強いていうのがあれば、それが言うことをきかせるので、より弱い執着がなぎ倒されてしまって、とにかく味だけがもうめちゃくちゃ大事、って思ってたなら、味が強そうなのを選んで終わるんですけど、他の要素にも執着してたなら、それらが膠着状態になるというか、どっちにも電気が走って、どっちも取りたいけどどっちもは取れないから決まらない、っていうような状態になってしまう。

両親が飼っている、ちっちゃい子犬がいるんですけど、子犬がそういう膠着状態に陥ってしまったとき、「この食べ物食べたい気もするがおいしくなさそうだから食べたくない」「食べたい気もするが食べたくない」っていう感じになると、ほんと、電気信号が膠着状態に陥ってしまったような感じで、手を伸ばしかけて戻して伸ばしかけて戻して伸ばしかけて戻して、それを両親は「儀式」と呼んでるんですけど、宗教的儀式を行っているかの如く、近づいて離れて近づいて離れて、をひたすら繰り返すような、バグが生じたみたいな状態になるんですよ。

でも、それは、人間という情報処理がより複雑な人間がより単純な犬を見てるから、バグに見えるだけで、実は、魚を決められないとか不動産を決められない、っていうのもより高次の情報処理をする生命体から見ると、バグが生じているとしか見えない状態になってるはずですよ。実際それはバグなんですよ。どっちに

も電気が通って、同じような強度で通っているんで、まったくどっちにも結論が出ない、という。

で、そのときの問題は、「結論を下そうとしてる私がいる」とか、「私とその電気を操ってる」とかそういう自我がいるっていう前提で見るので、「どっちかに決められない私がいって問題だ」って思い込んでるんですけど、重要なのは、それはあなたの中のどの部分で生じてるんですか、っていうのは、要は、電気が複数の回路に通って、同じような強度で同じような速度で生じてるせいで、ただ並列してバグが起きてるだけ、っていうのを認識できれば、これは私の意思ではないし、私がこれにこだわりたいわけでもなく、ただ過去からの因縁で執着してきてるせいでそういう電気が通ってるだけで、要は、「これは本質的にはどうでもいいことなんだな」っていうことを見つめることができれば、「どっちが重要なんだろうな」ということはなくなるのです。つまり、「どっちもどうでもいいんだ」ってことに気づいたら、非常にフラットな落ちついた心の状態になるということです。

で、非常に落ち着いた状態でいさえすれば、パッと決まります、実は。お魚とか、「まあいいや」っていう気持ちで、「これがいいんじゃないかな」ってなんとなく分かる。なんとなく分かるものをなんとなく選べば、そのとき間違いがないものが決まります。その、これとあれとあれとこの要素とあの要素とどっちが大事なんだろう、どっちを選べばいいんだろう、どっちの部屋がより得なんだろう、とかでなくて、そういうのをあれこれあれこれ考えさせる気持ちが、ただ勝手に膠着してるだけで、それは「私」ではなくて、ただの、脳の中の変な神経細胞のお喋りにすぎなくて、ピークパーキク言い合ってるだけで、「それは本質じゃないんだな、まあいいや」って落ちついてみると、

落ちついた状態では、また別のお喋りが始まるんです。お喋りはお喋りなんですけど、それらの膠着してる状態で、欲望に執着して決められない状態でのお喋りとは違う、落ちついた状態でのお喋りで、「あ、こうすれば自分は苦しみが少ないんじゃないかなー」とか「こうすれば他の人と調和するんじゃないかなー」「こうすれば、なぜかは分からないけど総合的にこの選択肢が全体的に落ち着くんじゃないかな」とかパッと分かります、落ちついてるときに出てくるお喋りは。そんなものです。落ちつくためのポイントは、複数の対立しているお喋りの、どっちかに加担しようとして解決しようとするんじゃなくて、「どっちもどうでもいいんだな」って退くことができる、というのが一番重要なポイントです。

Q：自分中心に、自分が気に入ったお部屋を選ぶほうがいいのか、自分ではそのようにしたいけれども、人のことを考えると防音がしっかりした、日当りは悪いけれども…のほうがいいのか、その二つが格闘しちゃうんですけども…。

A：どちらも一旦離れてみることで。それ、ただ脳が膠着して、バグが起きてるだけだな、っていう感じで。今から言う分析は必ずしも必要ではありませんが、もし分析を下してみるとしたら、「自分のため」っていうのと「人のため」っていうのが膠着している実感は、実は嘘で、どちらも自分のため、です。単に、迷惑をかけて嫌われたり批判されたり、嫌なヤツだって思われたりしたら自分に害があるっていうふうに感じているっていうのが結構大きいので、それがすべてではないでしょうけど、ですから、そういう意味ではどっちも自分のためにやってることなんですけど、どっちも「自分のため」同士を争わせていて、何をしたいのか、こんがらがってるような状況なんですけど、

一旦そういうことは、私がそれを選ぼうとしているわけではなくて、勝手に起きてるだけで、そこに「私」なるものはない、ただ過去からの因縁・因果関係によって、そういう電気の走り方が頭の中でクセになってるだけだな、というように眺めてみることで。

つまり、頭の中に変なおじさんが二人いて、「自分のために優先すべきだー！」って叫んでるおじさんと、もう一人のおじさんが「いやいや、人のために大事でしょ！」って言い合っていて、その二人の関係ないおじさんが勝手に言い合ってるのを、「このおじさんたち変なことを言い合ってるね、まあいいや」って聞き流すような感じが分かるようにすることです。まずは坐禅の最中に、そういうことに限らず、何か適当な考えが湧いてきたとき、「あっ、聞き流せば、本当に消えていくんだ」っていう感じ、「聞き流せば、まったく意味を失っちゃうんだ」っていう感じをまず、ちょっとでもいいので、分かるようにしてください。それが分かれば実生活で出てくるそういうお喋りを、「おじさんたちが何か喋ってるけど、まあいいや」って聞き流せるようになります。それがポイントです。

で、聞き流せるようになって、智慧が働くような、冷静な状況で判断すれば、そもそも根本的に重要なことっていうのはないんですが、相対的に自分のためだったり、人のためになったりすることで、重要なのは何かっていうのが、混乱してない状態で判断すれば、相対的に何が重要かっていうのは分かりやすくなります。それが重要なことです。

(テープ起こし：e)