

A : 寺子屋で皆さんが質問しようとするにあたって、質問しようかな、質問すまいかな、どうしようかな、ともし思ったとしますね。

質問しようかなっていうお喋りが、どこかの神経回路を刺激して、神経細胞群が活性化されて、発火します。でも、やめといたほうがいいんじゃないのとか、もしくは質問に限らず、こういうこと喋ろっかな、いや、でもこれ喋ったらどう思われるかなとか、やめといたほうがいいんじゃない、批判されるかもよとか、喋ろっかなーというお喋りがあって、それに対して反応する別の回路がそれを批判したり、やめさせようとしたりするとき、ある回路が勝手に刺激されて喋ろうとし、それに勝手に反応する形で、別の回路群が、神経細胞群が発火して、それはイカンっていうのを勝手にやっているとして、どっちも自分ではないから、あーどっちもどうでもいいなー、と聞いていられれば中道に戻っているということ。いつも心の中はほつれてます。喋ろっかなー、いや、喋らないほうがいい、とか、やさしくしようかなー、でもやさしくするとつけあがるかもしれないからやめておいたほうがいい、とか。

とにかく、心は「これが中心」と完璧にまとまりきることはなく、そのような中心としての「我」はなく、ほつれてます。いろんな方向に。で、つい、そのどっちかの声をえこひいきして選んじゃうんですけど、選ぶのはやめて、どっちも嘘だし、どうでもいい幻みたいなものだ、って見ていれば中道に落ち着きます。

--

Q1: 浮かんできた考えとか感情とかは、川に流せるようになってきたような気がするんですけど、身体の痛みとの折り合いというか、が分からなくて、今日頭がずっと痛かったんですけど、今朝の法話の中で、痛みっていうのがあって、それに、痛いから嫌だな、いつまで続くのかな、つらいな、みたいのがあとから流れてくるけれども、それに分割して気づければ、消滅するというか…というふうに仰った…？

A : 分割するっていうことも言いましたけど、もう一

個の重要なファクターもお伝えしてるんですけど、もう一個の重要なファクターは何でしょうね？ 分割するだけで消えたらまあ気楽なもんですけど、もう一個の重要なファクターがあるんですよ。

Q1: 流すというか…

A : 流すというか、何でしょう？

Q1: あるものをあるとして認める…

A : そうですね、そう言って間違いではないです。あるものをあるとして認めるっていうことは、言い換えれば、判断しないというか評価しないというか。もっと積極的に言えば、放っておくというか、興味を持たないっていうのがより重要なことです。…興味を持たずに、何かまったく関係ないことであることのように見ていられるということと、細分化されているということが両立していたら、全然気にならなくなりますよ。

Q1: 痛みって、すごく強いと…。気にしないようにするのも良くないというか…

A : そうですね、今朝の法話の中で、覚えていらっしゃるかもしれませんが、「気にしないようにしよう」って考えているならそれは明らかに、気にしてるからこそ「気にしないようにしよう」とか考えてるわけですよ。

例えば、この壁がすごく気になってる人が、気にしないようにしようって思うとき、もちろん、「気にしないようにしよう」ってすごく気にしてるからそんなことを思ってて、本当に気にしないっていうのは、まあいいや、っていうようなもので、気にしないようにしよう、ってする必要はない。ですから、じゃあどうすれば気にしないように、結果的となるのか。「気にしないようにしよう」って思ったら気にしなくなるわけではないですよ。結果として気にしなくなるように導くにはどうしたらいいかっていうのが重要なポイントで、言葉とか頭で考えることは、常に騙すので、「気にしないようにしよう」っていう思いは何の役にも立たない、ということはいく覚えておいてください。

重要なのは、ただ、実際はどうなってるんだ、って調べることです。

なるべく素直に、こだわらずに、結果を求めずに調べる。調べてみると、いかがでした？でも、「痛みがなんとかならないかな」という思いで調べていたはずなんですけど、おそらくは。その、「なんとかならないかな」という思いはなるべく取り除いて素直に、何の目的もなく調べてもらえば、よりうまく行くと思うんですが、痛み以外にどんなものが気づかれました？分割したとき。痛みそのもの以外に。

Q1:痛み以外に、……。つらいな、と思ってたり、注目しちゃいけないんだ、しないようにしよう、そのためにはどうしたらいいかな、外の鳥の声とかそっちの方に意識を向けたほうがいいのか、とかそういうこと…

A:なるほどなるほど。重要なのは、それにちゃんと気づいてない。思い出せはしても、リアルタイムに、そういうことが生じてるなってちゃんと気づけてない、ということです。
例えば、鳥の声に気づいたほうがいいのかなんて思ってるときに、鳥の声に気づくべきではなくて、そのとき何に気づけくといいと思いますか？
痛みから逃げたくて、「鳥の声に気づくべきなのかな」って考えてることに気づくといいんですよ。つまり、痛みがあって、「なかなか外れてくれないな」って考えたり、「鳥の声に移った方がいいのかな」って考えてるとき、鳥の声に移った方がいいのかなって考えは痛みですか？

Q1:違います。

A:違いますよね。でもね、意識が錯覚していてその考えをしているとき、それも痛み的一种のように感じてるんですよ、実は。痛みから逃れるための考えだから、これも痛みという巨大な惑星の一部であるように感じていて、それをちゃんと素直に気づくというのは、「まったく別物だな」って気づく、ということの意味しています。
鳥のことで、意識を向けた方がいいのかな、って考えてるとき、本当にその考えにパツて気づいたら、本当にこれ痛みでもなんでもないじゃな

いって気づくはずなんです。そのとき実際、意識は痛みのことをまったく情報処理してなくて、鳥のことに気づくべきかなー、どうしようかなー、ていうことを考えているだけなんだ、ということです。

ただし、確かに痛みってというのは、こだわらないようにするというか、そうやってありのままに見ることを妨げるものの中でも、相当パワーが強いんです。人への憎しみとかよりもある意味、余計強い場合があります。

Q1:実体がないのは分かるんですが、実体のように感じてしまいます…

A:実体のように感じる気持ちはよく分かります。
こういう実践をしていても、「いや痛みは流せない」と思い込む場合があるんですけど、それは、思い込んでるだけです。他の考えとか他の感覚とかについても、「ときどき流せるような気がする」っていうんじゃないで、どれもあんまり気にならなくなって「流れるまま」になってくるにしたがって、痛みを感じたときに前ほど引きずり込まれなくなりますし、一回痛みを引きずり込まれないのを体験すると、痛みっていうのも他の感覚と同列なんだなって分かってくるにしたがって、よりフラットに扱えるようになってきます。まあ、今のうち、まだ思い込みがいくつもあって、これは特別、とかこれは大したことないけどこれは特別、とか、感情の中でもこういう感情は流せるけど、この手の感情は流せない、この手の感情は実体性がないような気がするけど、この手の感情は実体性がよりあるような気がする、とか。そういう不均衡な感じがあるのがだんだん外れてくるように、気長に取り組んでみることです。

ただし、確かに痛みは、つい入り込んできやすいのは確かで、例えば、坐禅セッションでお伝えしているイメージ法で、意識が滝つぼの側にあって、流れ落ちてゆく滝の水流に思考や感覚をなぞらえてそれらを眺めている、って分けているとして、痛みも滝の流れだからな、って思って、滝つぼの方に意識を剥がしてるつもりでも、なぜかイメージ上、痛みが滝つぼの中に入って来るような感じ、というふうを感じるかもしれませんけれど、粘り

強くやってみる事です。その場合、痛みもこっちについてくるなーって思った場合、その「思い」に執着してるんですよ。でも、「痛みもついてくるなー」っていう思いは、実は滝の流れじゃないですか。それで、痛みは流れの中に代入するんですよ。

少なくとも、痛みそのものはなんとなくついてくるような気がしても、痛みについて思ってることとか、「ついてくるなー」っていう思いとかは流せるはずですよ。それは流してみてください。で、「流せないなー」って思っても、「流せないなー」って思いは思いなので多分流せるでしょう。なんですけど、多分そのへんを一緒にたにしていて、「流せないな」って思いもなんとなく痛みと一緒にこっちに連れてきてるんですよ。いや、確実にそうはずです。そうじゃないと少なくとも、痛みそのものは引っ張ってきてても、痛みについて思ってることとか、「痛みは流せないな」って思いは流せてたら、結局、大したことないはずだからです。

Q1:今こうやって、先生の話に集中してる時、痛みのことを忘れてます。

A: 忘れてるでしょう。それもそうですし、そんな具合に、とにかく意識が、それに引きずられたらそれは現実性を増してきますし、引きずられなければ現実性が薄れていきますし。そうやって、薄れたり強まったりするということは、そもそも現実性って仮の言い方をしてますけど、それは現実ではない、ということです。

構成されたものであって、つくられたものなので、つくられたものなので、克服しようとしたら嫌だと思ったら強まりますし、どうでもいいし気にならないし他のことに意識を向けていたりしたら、気にならなくなってきました。ちなみに、「鳥の声に意識を向けたらいいのかな」って思ったときに、そのとき、「鳥の声に意識を向けたらいいのかな」って思いにも心は移ろっていくなー、って気づいて、それをただ流していれば、そのまま気にならなくなっていく可能性が高いですが、それがうまくいかない場合、百歩譲って、鳥の声に意識を漂わせた方がいいです、確かに。「心を開

こう」などと思わなくても、単になるべく一つのものにこだわらずに、順番にやってくるものにパッパッパッって意識を広げていたら、「あー、流れていくな、痛みはそのうちの一個だなー」って、平等になるべく、平等に平等にしていれば、気にならなくなってくるはずなんですけど、それでも、もし、そういう平等感が分からない場合は、しょうがないのでもうムリヤリ操作したりするかのよう、関係なさそうな感覚に意識を一時的に集中して、またそれから連想される別の感覚とか別のものに移ろっていくのに意識を向けること。

まずは、鳥の声とかに強引に意識を向けるところから始めて、それをきっかけに、痛みと関係ないものがいっぱい入ってくる、のに意識が向いていくようにする、っていう応急処置をとってもいいです。

ともかく、痛みを気にするっていうことと、痛みをなんとかしようとするってというのは隣接関係にあるでしょう？近くにある神経細胞は似たような感じで電気を通らせることをしつこく繰り返すことになるので、なるべくなんとかしようとしたら、「痛みをなんとかするべく」と力んで分割してみようとかしないこと。そのときから急に分割を始めるんじゃないで、前から分割してください。関係ないことを観察しているときから。

鳥の声が聞こえる、あ、心地いいな、「鳥の声」と「心地いい」っていう思いは別物だな、と分割しているとか。とにかくそのようにズレていくのを元から感じていたら、痛みがきても、嫌だなんていうのも、もうズレてるし関係ないな、いきなりそれまでやってなかったのに突如痛みが出てきて嫌だから、痛みを何とかするために分割しようとかそんなことをしても、それはただ痛みを敵対しているだけなので、敵対して嫌がっていたら、嫌だっていう気持ちをガシーッと掴んで気にしてるので、余計気になってくるでしょう。

Q1:まさにその状態でした。

A: 素直に、フラットに心の中に起きてる声を順番に聞いていって、ついついひっかかって、なんとなく中に持ってきちゃう感じのものも出てきちゃ

うとは思いますが、「あ、持ってきちゃったな」って思いが仮に出たり、「引きはがせないな」って思ったら、少なくとも、「引きはがせないな」って思いとか、「持ってきちゃったよ」って思いとか、「うまく行かないな」っていう思いとかは、思いが勝手に湧いてきたって気づくはずなので、それは流れてくるまま。あ、じゃあ、やっぱり流れているし、「何もこっちには来ないな」って分かっているら、大したことないんです。

Q1:先生の仰る通り、痛みは鳥の声と違うものと思ってましたが、一緒なんですね。分かりました。やってみようと思います。

A: そうやって取り組みを続けてみてください。だんだんうまく行ってくると思いますよ。とか、実は「ああそうなんだ」と今分かった感じとかも同列だということです。鳥の声と、「あ、そうなんだ、こうしてやってみよう」「脚が痛い」「頭が痛い」「腰が痛い」とかも全部同列だということです。

Q1:時間かかるかもしれないけど、実行してこうと思います。ありがとうございます。

A:そうですね。だんだん分かってくると思いますよ。

--

Q2:今の話題の話(Q1)とも関連してくるんですけど、今朝の法話で出た、痛みの観察の仕方について、痛みがあって、嫌だと反応して、それが継続することに心配が起こる、という話だったと思うんですけど、痛みというのに直接嫌だと思ってるのかな、とちょっと疑問があるんです。痛みが起こると、痛みと同時に二次的に身体の他の場所に、嫌な、言葉に表せないような、細かな振動みたいなものを感じて、それに対して嫌だと感じるプロセスだと思っているんですけど…、それはそうなんですか？

A:なるほどなるほど。それはなかなか鋭い、です。ある感覚が生じて、それに付随して嫌な感覚が生じて、で、それに対して嫌だと思っているというか、おそらくは、最初に嫌な感覚が生じて、それについてなんとかしたいとか嫌だと思える感情と

付随する感情感覚とがリンクしているのです。その新たな感覚を嫌だと思っているというよりは、嫌だと思える感情とその新たな嫌な感覚とが同時、というか、お互い循環して起きてる、というような感じですよ。

Q2:そこが長らく疑問だったんですけど、どちらが先なのかな、時間差がまったく感じられなくて、速すぎて。もとの痛みと、細かな振動の嫌な感覚っていうのを同時に観察すると、痛みのほうが客観的に観察できるんですけど、痛みの嫌な感覚は…

A:付随的なもののほうが、そうなりにくい、ということですよ。なるほど。そちらのほうに自我を見出しているのです。その、付随的に生じる方に。そして、それに付随して感情が生起して、その感情にも自我を見出している、ということです。で、それは……実は、いたちごっこのように、最初感覚が生じて、それに付随する嫌な感覚に執着していると、それに付随してさらに別の場所に嫌な感覚が生じて、というのがすごく連動して、例えば腹部と胸と唇のあたりとか、頬のあたりとか、こめかみのあたりとか、頭のてっぺんとかにどんどんどんどん飛び火して、実はそういうのがお互い助け合いながら、苦しみの連鎖みたいなのを生み出しているんですね。

で、例えばその嫌な感覚というのと、それと感情というのが、なんにしる連動して起きてるんですよ。その嫌な感覚が感情を生み出し、感情が嫌な感覚を生み出してというふうに循環しています。で、それを、一番重要な核心のポイントは、そのような嫌な感覚を生み出した人がいるだろうか。私が、そんな嫌な感覚を生み出したかっただけというのはあり得ない話ですし、今自分が見つめようとしていたり、「この痛みを観察しよう」って思ったりしているはずなんですけど、その感情、感情なんですよ。その感情と、よりによって、その嫌な感じがリンクしているということです。っていうことは、この「観察しよう」っていう思いは結局、そのような嫌な感情を生み出して結託してるだけで、自分が思ってるような良い効果をもたらしてはいない、というときにそれは、心がほつれ

てる感じがしますね。なんでそんなことをしているのか分かんないなーっていう感じがしますね。

Q2:なんでなのか、分かんないです。

A: そうそうそう。その分かる分からないっていう言葉のニュアンスが曖昧で微妙なんですけど、なんとなく分かっていたかでしょう。で、そういう感じの観点で、「観察しようとしてる感」や、それと連動して嫌な感じが勝手に現れてくるのをさらに俯瞰するのです。そのときに、この観察しようとしてる中に、自分をつい見出していますし、それに連動して生まれてくる嫌な感じの中に「自分がそうなる感」を見出してしまってる、そこに執着が残滓している、ので、最初の感覚を客観的に見ているつもりでも、「見ている自分」がいるような気がしているので、そこに執着していて、そこでブロックして固めてしまって、苦しくなっちゃうんですけど。

っていうのが、「でも誰がやってるの？」って問いかけてみるのです、瞬速で。そこに私っていうアイデンティティが本当に見出せるのかっていうと、明らかにほつれていて、苦しみを生み出してるだけ、苦しみに対して新たな苦しみを付け足してるだけなのに、そんなの一体誰がやりたいのか、そこに人はいるのか、それを望んでる人って誰なのか。勝手に起きてる。クセがついてて、そういうふうな観察の仕方をする、というただのクセ、で、神経細胞のパターンで、頭の中のそういうお喋りのクセだ、っていうのが生じてるなって、ただ鏡に映しておいたら、それも川に流れていきます。そのように観察しようとする感じ、も鏡にただ映って、それに付随して生じる嫌な感じも鏡に映って流れていきます。流れていったとき、A というのに対する反応としての観察しているつもりだけど、それは本当に鏡に映してるわけではなくて、「マインドフルでありたくてたまらない!」、というただの感情みたいなもの、が鏡に映っていたらそれは流れ去っていきます、という感じです。

Q2:分かりました。試してみます。

A: はい、そんな具合にしてみてください。そこに私を見出さなくなったら、取り組みが飛躍的に楽に

なるはずですよ。

Q2:川岸に立って見ている自分をさらに見る、みたいな感じでしょうか…?

A: うーん、ちょっと違うかもしれませんね。その川岸からただ、出来事=川の流が見えているだけっていうのが本当に実現しているときに、川岸には内容がなくなってしまうんですよ、あらゆる内容が。見つめようっていうのも内容なので、それも流れていってしまうという。つまり、そのとき、「見つめよう」っていう感じを川岸に置いてしまっている、のが、さっきのかたが「痛みがついてくる」って仰ってた、痛みを川岸に置いてしまっているのと同様に、でも痛みは、本当は川岸にあるべきものではなくて、滝つぼのほうがより分かりやすいかもしれませんが、滝つぼには何の内容もなくて、全部ただ、ドドドッて流れていって、鏡が滝つぼに貼ってあるだけ、みたいなものだとしたら、鏡は内容があったら鏡たり得ないって言いましたよね。で、そこに痛みがあるっていうのはおかしいので、本当は痛みもただ流れて鏡に映ってるだけで、「観察しよう」っていう感じも、そんなのが鏡にもし元から貼ってあったら、何があっても、「観察しよう」っていう言葉とか感情と混ぜてしまって、まともに映らなくなっちゃうじゃないですか。なので、「観察しよう」っていう思念もただ、流れていく。

ていうふうに取り組むときに、川岸ないし滝つぼには何も具体的な内容はない、というのがポイントです。

何か方向性があったり向きがあったり、痛みの内容があったり、刺激があったり、微細な刺激でも、このように取り組むべきだ、という方向づけとか、見つめ方はこのようであるべきだ、もしくは、今聞いた話を覚えていて、「鏡のようであるべきだ」っていう観念が出てきたら、それもドドドッて流れていくもので、ただ映しておくだけで、何も残らにようにする、というのがポイントです。

一言だけ付け加えておけば、なので、そのさらに背後はないということです。完全にメタの状態に立っていて内容がないので、それをさらに後ろから見るっていう後ろはないということです。

--

Q3:住職のウェブの連載で、「頭の中に住む 7000 人のおばさんたちの井戸端会議」というのがあったと思うんですけど、今日坐っていると、2人の質問者(Q1、Q2)のかたと似てるんですが、痛みがすごかったんですよ。で、痛みを、大声を出してる井戸端会議のおばちゃんだと思ったんですね..

A: そうですね、大阪弁で、めっちゃうるさいわあ！って叫んでるようなもんですよ。

Q3:でもその蔭には、ささやいてるようなちっちゃい声のおばさんたちが絶対いるはずだと思って..

A: 絶対いるはずだ、っていうのもおばさんですからね。

Q3:はい、それで、それを探求していたら、いたんですよ。パッパッパッパッ、いろんなところにいる。もう、自分の意識が追い付かないんです。そんな感じでいいんですか？

A: そのうち追い付くようになりますよ。いいんですか、って言われると……いいですよ。はい、いいです。でも、いいですよ、って答えられて、あなたにとってそんなにプラスになることはないと思いますけどね。あ、いいんだ、良かった、とか思って。ま、いいんですよ、そんな感じです。そのうち、追い付こうともせずに、いろいろとにかく喋ってて、気づくものもあるし、気づけないくらい細かいのがパパパッって鳴ってるなー、っていうのも喋ってる、とにかく速いな、で放っておく、やがてそのスピードに追い付くようになってきますから、追い付こうともせずにただ、映し続けてください。

Q3:意識的に追い付こうとしなくていいわけですよね？

A: というか、しないほうがいいです。追い付こうしたら、「追い付かなあかんで！」っていうおばさんの声が大きくなって、それしか聞こえなくなってしまうので..あ、でもね、ときどき、「追い付か

なきゃ」とか「追い付けない」という気分が生じることもあったかもしれませんね。そういうときは、「そういう声もあるね」「そういうただ一つの声だね」、っていう感じにしておいて、それに洗脳されないようにしておくこと、何にも染まらないようにしておいて、映し続ける、そういうレッスンです。

Q3:ありがとうございました。

--

Q4:今日初めて来たのでよく分かってないのですが、痛みがあったときに、ただ単に痛みがあると、石がある、みたいに..。これをなんとかしようと思う自分があると、からまってくるんですけども..

A: 仰る通り。

Q4:坐禅したときに考えは浮かんできちゃうから流してるんですけど、脚の痛みは、他人事みたいに捉えられない。痛みが起きてくると集中できず、坐禅もできない。痛みが起きたときにどうするのがよろしいでしょうか？

A: 痛みが生じたら、痛み気づいておきます。しかし、痛み以外の感覚もいろいろ入ってきます。あるいは、痛み以外の感情もいろいろ生じてきます。それに気づいておきます。痛みしかないような気がしてくるかもしれません。が、痛み以外の感情がいろいろ入ってきています。それらに、ありのままに気づいておきます。ありのままに気づいておくようにするにしたがって、いろんな感情やいろんな感覚のうちの痛みは一つに過ぎないということが分かってきます。一つに過ぎないものをとても気にして、クローズアップして、重大で大きなことであるかのように思い込んでただただ分かってきます。

そして、痛みはつい特別扱い、生命への危機だっというふうに思い込んで、特別扱いしてしまいがちなのですが、痛みに限らず、人生であらゆる局面で、似たようなことをしていることに気づくはずですよ。

職場に大嫌いな人がいたら、20人くらいいる人

の中で大嫌いな人がいたら、他の人のことが意識に入らなくなって、嫌いな人のことばかり考え続けるとか。それで、すごく時間の無駄をしている。でも、自分の頭の中には、本当は嫌いな人のことばかり考えてるわけではなくて、他の職場の人のことも考えてますし、仕事の進行のことも本当は考えてますし、家族のことを思い出したり、本当はしてるんですけど、ところが、あたかも自分は、自分の頭の中ではその嫌いな同僚のことばかり考えているかのような気になってるだけです。他の脳細胞もいろいろ刺激されて、あちこちで処理が同時進行してるんですけど、でも、つい意識が一番気になっていて、一番電気信号が強く通ってる場所、それしかないかのように、それだけ見るようにして、他の場所で起きてる電気信号を、全部耳を塞いでしまう、みたいなことをしている。

一般的な人の思い込みとしては、何か、嫌いな人のことばかり考えてるとき、自分は気にしてるから、嫌いな人のことしか考えてない、って思ってると思います。でも実際は、そうではなくて、嫌いな人のことも考えてる、まったく関係ない人のことも考えてる。冷静にみていくと、嫌いな人のことを考えているのは、脳の情報処理のうちの0.000001%くらいです。本当はね。まったく関係のないことを、ものすごい、膨大に処理してる、にもかわらず、嫌いな人のことしか考えてないかのような錯覚をしている、ということです。

ものすごい嘘つきだということです。全然、嫌いな人のことなんて本当は考えてないんですよ。ちょっとしか考えてない。それを例えるなら、何千億個とある脳の神経細胞群のうち、嫌いな人のことを考えるために使う神経細胞の数が一体どれくらいかっていうと、ちょっとしかないということです。それ以外のことに使ってる神経細胞のほうが膨大に多くて、嫌いな人のことを考えてるときに、他の神経細胞が全部止まってるかっていうと、そうではなくて他の情報を処理している、のに意識はそれしかないかのように、ものすごい嘘をついていて、偽の世界をつくっていて、もしくは、例えば皆さんがこの話を聞いてるとき、私の姿に意識をくぎ付けにされてるとき、背景はぼや

～としてあんまり気づかなくなると思うんですけど、本当は背景の情報もありありとあるのに、他の何かに注目しているせいで、あたかもそれらはないかのように嘘の世界をつくっているんですよ。嘘の世界をつくるせいで、空はあんなに青々として、光はこんなにピカーツとしていて、葉っぱはドカーンってそこにあるのに、全然認識しなくなって、つまらないな一世の中は、みたいな感じになってしまってる。でも、それがそこにあるだけで、ハッとさせますし、すごい、他のものはいらん、ていうくらいに実在感があるんですよ、空も、雲も。

と同時に、実在性は全然ないんですけど、ただそこに幻のようにあるんですけど、そうやって執着しないでおくと、一方でそれがバツと入ってくるので、ありありと感じます。

っていうように、いろんなものが、ありありと、次々に、でも、継続性なくどんどん流動して、変化していく、という、頭の中で本当は起きてる現実に対して、痛みばかり気になるとか、嫌いな人ばかり気になるとか、嘘をついてるんですよ。ですから、「痛みを気にしないためにはどうしたらいいだろうか」とか「痛みをどうしたらいいだろうか」っていうのは、痛みを気にして、痛みしかないかのように思い込むことの、親戚なんですね。

それはアプローチがちょっと、方向性が違っていて、現実はどうなっているんだろう。「今心が嘘をついてるみたいだけど、現実はどうなってるのか、よく調べてみよう」、っていうだけです。

そうすると、最初はよく気づかなくても、少なくとも痛みそのもの以外の情報が、必ず何か見つかるはずですよ。あ、鳥の音が聞こえてるな、とか風が身体にふれてるなーとか。もしくは、痛みが嫌だと思ってるなーとか。痛みが嫌だっていうのは、痛みそのものとは異なるでしょう。それを痛みと別のものだとして、区別して認識してみる。で、「痛みと『痛みは嫌だ』っていう気持ちは本当に別なのかなー」っていう考えが湧いてきたら、本当に別なのかどうかというのを気にしてる、そういう知りたがるような気持ちが湧いてきているのであって、「それは痛みではなく知りたがって

るだけだなー」って気づく。とか、そういう細かな別の声、心の中の別の声や、風の音や車の音やバイクの音とか全然、本当は処理してるのに聞こえなくなってるようなものに、ちゃんと心を開いていって、どんどんどんどん変わっていくうちの、痛みは 10%に過ぎないなーって気づいた時点で、痛みは 10%に過ぎないなーってという思考が加わってる分、8%に過ぎないなーってという感じに思ったら、8%に過ぎないなーってという思考も増えた分、どんどんどんどんあるうちの一個に過ぎないなーと気づいて、放っておけるにしたがって、実在感が乏しくなってくるように取り組むことです。

Q4:結局、本当はそういう様々ないろんな感覚があるのに、自分が解釈を、これが一番、今起きてるとか、クローズアップして見えて、それしかないみたいになってるってということなんですね。

A:そういうことです。それを、今、脳が嘘をついているらしいね、ってというような塩梅に、「実際はどうなってるんだろう」って調べるだけです。調べたら、「あ、痛みが重要だと思っていたけどさほど重要じゃなかったな」ってちゃんと分かっちゃえば勝手に気にならなくなる、というのがポイントで、それが、智慧のアプローチです。無理矢理気にならなくさせようとする、というよりは、物事が分かっちゃえば気にならなくなっちゃう、っていうことです。いくら強引な、智慧じゃない集中系アプローチとしては、さっき申したように、無理矢理他の感覚に集中するとか、もしくは痛みそのものに思いっきり集中するというアプローチもあり得ます。でも、それはうまく行かない場合も多いかもしれません。

心が執着してなくて、ある程度リラックスしていて、既に多くのことをあんまり気にしないような状態になっていたら、そのとき痛み集中すると、すごくうまく行くとは思いますが。痛みが嫌だになって思ったりしてるからつらいんですけど、そういう考えが擦り切れてくるほど、それについての思いは全部捨てて、痛みそのものの中に、ただひたすら意識を向けていって…

Q4:痛みになりきるんですか？

A:そうそう、「痛み」=「心」っていうふうにしてみたら、痛みについて何か思う余裕はなくなって、心そのものが痛み、なので、一体化してしまえば、その中で心が安住してしまっ、痛みという名前の安らかなお布団の中ですやすや眠ってる、みたいなものです。

そうなると痛みは、ものすごくリアルにより細かく細分化して、痛みそのものの感覚が細部ではどうなってるかが見えてきて、細部がありありと見えてくると、本当にどうでもよくなってきて、消えてしまいます。というアプローチ、集中していったって、一体化することによって解消してしまうというアプローチもあります。その場合、前提として、あんまり執着してないというか、まあどうでもいいな、っていう、いろんなことに執着してなくてすごく余裕があるときに、それはうまく行きますね。「痛み嫌だな、なんとかしたいな、あー嫌だな、集中したら何とかなるかな」、と思ってやっても、絶対うまく行かないでしょう。

Q4:何かのためにとか、自分でコントロールしてこうしたらうまく行くのに、とか何かを目標に向かっていくイメージがあるときはダメなんですね。

A:ダメです。それはダメです。その通り。はい、よくご理解いただいていると思います。そんな感じですよ。

Q4:ありがとうございました。

--

Q5:優劣や慢心を基準にして生きてきて、でも瞑想を続けていたら、何回かそこを離れられて、何もいらぬんじゃないかなって思っていたのに、また元に戻る…

A:そうやって戻ってるときは、瞑想もその対象になりますでしょうね。瞑想で優れている状態じゃないといけないうし、瞑想が劣った状態になってはいけないうし、という。でも離れているときは、どうでしょう？気にならないでしょうね。

Q5:はい、離れているときは気にならない、ああ、幸

せだなと感じます。でも、戻りたくない、それに囚われて、なくそうなくそうって思って、どんどんうまく行かなくなる。どうしたら…

A: なくそうとしない方がいいと思いますよ。だいたいなんとなく仰りたいことは分かりましたよ。無理矢理、質問の形式に納めなくても大丈夫ですから。

その優劣とかを完全に離れて、「どうでもいいな」って感じてるときの幸せ感は、心の中のどこかに分かるときもあるし、分からなくなるときもあるんですね。もちろん、どんなことも一回分かりかけたり、分からなくなったり、分かりかけたり、分からなくなったりしながら進むのです。

でも、一回分からなくなったものがもう一回分かったとき、前に分かっていたときより、より分かる感じになるはずなんですけどね。で、そうやりながら、より分かっていくのです。ですから、また分からなくなってもがっかりしないでください。また分かりますから、前より、より分かりますから。

というのと同時に、根本的には、さっき滝つぼの例えをしてたときに、さっきのご質問に答えていたときに、「観察しなきゃ」というような気持ちだとかも滝の流れとして流れていくものであって、それを映してる鏡そのものには何も内容もないように取り組むって申してましたね。で、その、鏡そのものが何の内容もないってということがちゃんと分かってくるようになる、優れているとか劣っているっていうのは川の流れ、滝の流れとして、優れてる自分とか劣ってる自分っていうのが生じるだけで、この滝つぼの方に意識がずっと待避しているなら……、もしくは、それが鏡そのものであるなら、優れているっていうのが映ったり、劣っているっていう感情が映ったりはしますが、でも、優れているっていう笑顔が映ったからといって、鏡自体がより優れた状態になったりはしませんし、劣っているっていう嘆かわしい表情をあなたが、「僕、仕事があまく行かない。嘆かわしいな」っていう姿を本物の鏡に、洗面台の前でがっかりして映したからといって、この鏡が、「ああ、この人ががっかりしている。鏡もがっかりだ

あ」って染まったりもしないですし、あなたのがっかりとした表情を映したからって、明日もその表情がそこに映ったままで、明日何かいいことがあって喜んで、笑顔を映したのに、昨日の嘆かわしい、「僕ダメなあ」っていう顔が残ってて、それと混ざってしまうとかいうことはない、というのとまったく同じことです。この意識の本質が少しずつ分かってくるにしたがって、例え、喜びが映っても、それは映ってるだけで、鏡そのものは喜ばないし、あるいは、劣等感というのが映っても、鏡そのものが劣った状態になったりはしないし、つまり、優劣っていうのを滝とか川の中で、幻のように起きて、鏡に映るだけで、鏡そのものは決して優れるようになったりはしないし、劣るようになったりはしないし、心の本質は「ここ」の不動の領域にあるんだ、っていうことがもっと分かってくるように取り組むことです。

で、この心の本質がどんどん分かってくるにしたがって、分かってやっぱり喜びが生じたりもすると思いますし、実は厳密にいうとその喜びも慢心の一種なんです。あるいは、「幸せだなー、優劣が気にならないし」っていうのも慢心なんです。微妙な慢心です。「優劣が気にならなかった自分になって、こういうのが幸せで、幸せな自分だなー」って前と比べたりしている慢心なんです。で、そういうのすら、ただ、川の流れとして流れていだけで、その喜びも鏡に映ってるだけで、それが映っても鏡は喜ばない。ただ映ってるだけ、だなーって分かってくるにしたがって、鏡、意識の本質の中にはなーんにもそもそもなくていろんなものが映るだけで、優越感が映っても、鏡は優越しない。劣等感が映っても、鏡は劣等しない。っていうのがどんどん分かってくるにしたがって、ある観点からは、「嘆きたくない」って気持ちが薄れてきます。「劣りたくない」という気持ちが薄れてきます。なぜなら、仮に劣っててもそれが映ってるだけで、この心の核心のところに映るだけであって、映っても何の影響も与えないって分かってくるので、劣等したからといって何か困ることは起きないって分かってくる、安心してくるからです。また、そうだとしたら、優越することにもあんまり興味がなくなってくると思います

よ。心の本質が分かってくると、仮に優越しても心の本質がそれで優越したり心の本質が喜んだりしないって分かってきたら、優越することの意味がなくなってくるんですよ。もしくは、「劣等したら心配だ」って思っているのは、「心配だ」っていうのは川とか滝の流れとかのところで起きてるだけで、劣等してても鏡そのものがそれによって汚れたりしないので、ああじゃあ、劣等するのは本質的に何の意味もないんだって分かってきます。ある意味そうすると、「劣等しててもいいんだ」って分かってきます。その言葉遣いは実に微妙なところで、いつも申す通り、実に微妙で何かの勘違いをされてしまうとすぐ墮落するほうに走る、実に微妙な物言いなので、心して覚えておいてほしいんですけど。

「もう劣等しててもいいんだ」っていうのは、「さあ劣等しましょう」って言う意味では全然なくて、劣等しようとして優越しようとしてどちらだろうと、この心のこの川岸とか、もしくは、合宿の後半では宇宙と言っている、こととか、の中には、まったく影響を与えないし響かないんだって分かってきたら、「あ、それは興味を持たなくてもいいんだ」、と分かってくるということ、優越や劣等に。興味がなくなってくる。興味がなくなってくるというのは言い換えると、執着がなくなってくる。執着がなくなってくるということは、記憶にそういう情報が残らなくなってくる、忘れていく。忘れていくということは、そういう「優越してるか劣等してるか」ってということが意識にだんだんのぼらなくなってくる。のぼらなくなってくるということは、それはもうそういうことをだんだん考えなくなってくる。だんだん考えなくなってくるだけで、いきなり全部消えたりはしないので、そこまでは期待しないでほしいんですが、ただ、少なくなってくる。なおかつ、出てきたとしても、ついその中に夢中になってしまうときは囚われますが、この意識の鏡の方に戻っていられば、「あ、今劣等しているって思ってるみたいだけど、それが映ってるだけで映っても鏡そのものは別になーんにもならない、鏡そのものは劣等しない、劣等しているっていう表情が映ってるだけで、ここまでは届かない、何も起きてない、からまあい

いや」、とって流せていけば、流せていたことによって、よりどうでもよくなるので、今後そういう考えはだんだん湧いてこなくなります。というように具合を通じて、「別に劣等しててもいいや」っていうくらいに気にならなくなっていくように、長い目で見れば取り組まれることを通じて、そういう問題系そのものが根こそぎ消えていってしまう、っていうように抜本解決していきます。問題系を問題視しているうちは、まだ抜本解決は来ないです。抜本解決のポイントは、「その問題軸そのものが問題じゃないや」って感じられてくるのが、問題を根本的に治癒します。もう根こそぎです。花だけとっても、根っこが残ってるのでまた生えてきます。抜本解決のポイントは、「そもそもこれは問題じゃないんだ」って分かったら、ということです。これはそもそも届いてこないし、この心の本質まで響かないし、響かないから、私が問題だって思ってたことが仮に起きても、実は問題じゃないんだ、「問題だって思ってたことが仮に起きても、ここまで届かないから安心なんだ」「安心だからこの問題とって思ってたことは問題じゃないんだ、問題視しなくていいんだ、どうでもいいんだ」って分かっちゃったら、ズガンとその問題は解決します。

痛みのこともそうです。鏡が分かったら、痛みは鏡までやってこない、まったくやってこない。映ってるだけで、痛いついのが映ったからといって、鏡が痛くなるわけないでしょう。痛ーいつて鏡の前で叫んだら、痛そうな姿が鏡に映り出すけど、鏡が痛がっていますか？痛がらないですね。というようなのが、意識の本質なのです。

Q5 (別の人が、ふと叫ぶ) : 難しい・・・！私に起こってる、と普通の人には思っちゃいますから、それは・・・

A : 今日初めて取り組まれたのでしょうか。30回くらい取り組んだときに、同じ感想が出るかどうか、検証してみてください。

ところでですね、面白い重要な観点は、今、突発的にそういうことを言いたくなっちゃったでしょう、おそらく。そうでなければ、それをこういう場で言いたくはないでしょうから、普段の平均的なものより、より衝動的に言いたくなっちゃったと思うの

ですが、言おうとしなかってでしょう、おそらく。いつの間にかパツて言ってしまうていしょう？

Q5:私が本当にしているわけではないという…？

A:まさにその証拠の一つです。それが、アイデンティティのほつれの見出し方の一つです。あ、なんだ、勝手に起きてる、っていうのを、より広範にいろんなことに観察していくことです。それも、できない、っていきなり決めずに、30回目くらいにできなかつたら、できない、おかしい、なんだこれは！って言ってください。

なので、安心なんですよ、ほんとうは、何も届かないので。何も届かなかつたら、暗くて不安で、すぐつまらなさそう、っていうのはでも、思い込んでるだけです。不安は、そうやって思い込んでつくるでしょう。暗そうだ、っていうのも何か頭が思いつくるでしょう。何にもつくらなかつたら、不安っていうのはつからない限りないんですから、何もつくらなかつたら不安があるはずがありません。暗い、っていうのもつからないとないですから、つくってなかつたらそれはないです。何もつくらなかつたら安心しかないです。この安心には何も届かないので、安心だったら、痛みも届かないです。届いてると思ってるときは、それが鏡になってないからです。鏡が分かってきたら、そこには何も届かないので、自分が問題だと思い込んで、その問題が、そのとき現れてくるのがある意味都合です。現れてくれるおかげで、「これは実はここまで届かない」って実証して分かるからです。現れてくれないと、届くのか届かないのか検証できないからです。鏡感が分かっているときに、一番自分が問題だ、と思って、一番困る、と思っていることが現れてくれたら、それはある意味非常に都合です。すごい問題だって思ってるものも、ただ映るだけで全然届かないし、まったく関係ないって分かっちゃえば、「安心だ、このことは問題じゃなかつたんだ」って分かっちゃうからです。で、問題じゃなかつたんだ、って分かつたら、このことを通じてもうその問題系そ

のものがどうでもよくなってしまつて、根こそぎ消えてしまいます。

--

今日の、質問して下さつた皆さんは、それぞれ別の人なんですけど、なんとなく星座を描くようにして、微妙な関連性を描きながら、最後に着地したこの答え、今朝の法話の内容に結局、戻つていったんですけど、朝の法話を聞いていてもその安心っていう言葉が何の意味か分からない、と感じていた人もいるかもしれませんが、その意味がなんとなく具体的に言い表わされることに、みんな協力してつくり上げたようでもあつて、これは大変有意義なことです。

実はこのようにして、虫も微生物も、食べる生き物も食べられる生き物も、一見敵に見えるような生き物も、嫌いと思えるような人々も、この宇宙の中で確実に役割を与えられながら、一つのパーツとして、共同作業をしながら、すべての生き物とすべての物質が共同作業をしながら物事をやっている。その意味で、敵と思えるものも、共同作業をしている仲間なのですけれども、そのような、宇宙的連関のミクロな、ちょっとした相似形のような感じで、面白い、着地だつたなと、思つております。

午後から参加されたかたも、[今朝の法話](#)がやがてウェブに、スタッフのかたがアップしてくれると思いますので、聞いていただけると、今のニュアンスがまた、より理解しやすくなるんじゃないかなあ、と思いますよ。今日のところは、こんなところにして、閉じることにいたしましょう。

(テープ起こし：e)