

(編集注:この質問[Q1、Q2]は、この日の坐禅指導のインストラクション内容を踏まえています。情報刺激の入力に対して、思考が自動的に出力され、まるでドミノ倒しのように自動的にパタパタパタパタと前のものが倒れ次のが倒れ……自動的に進行している、という例えがありました。)

--

Q1:自分の知らないうちにそうなってる「ドミノ倒し」っていうのと、小さい頃からとかいろんな社会とかで今の自分が成り立っているっていう「条件づけ」っていうのは全く別のものとして考えたらよいでしょうか？

A:いいえ、別のものではないのです。それは全く同じものです。今、条件づけてという言葉でイメージされているよりも、はるかに複雑に条件づけがされていて、例えば、今された質問も何らかの条件に基づいて生じていますし、あるいは、その質問をされて今私が答えをしていますよね。で、その答えをするためには、一定の条件があるのです。そういったことに関してはパッと、聞かれた瞬間に答えは分かるんですけど、私がその答えを作っているということではなく、これまで積み上げてきた膨大な量の経験があって、その経験に合致しなければ答えることはできないとか分からない、っていう判断が勝手に生じるだけですし、たまたまとてもよく分かるようなジャンルのことが質問されたのでパッと分かるんですが、ではそれは誰が分かっているのかっていうと、誰かが分かっているのではないのですよ。ただ、条件づけとして……。今のご質問は、「条件づけが起きている」ということと「ドミノ倒し」というのは同じなのか違うのか、という質問して下さったときに、それに対して、そういうことも含めて、その質問もドミノの中で起きているし、私がこう答えているのも私の中のドミノの中で、それは同じなのか違うのかって聞かれたら、「あ、それは同じだ」ってい

うことが、パッと分かる形で、入力された情報に対して、「同じだ」っていうドミノが倒れて、それを気づいていて、それを拾って答えているだけだ、ということです。

ですので、私が答えているわけではないですし、私が分かったわけではないのです。もしくは、皆さんから質問をいただいて、ときどき「分かりません」って答えるときもありますけど、それはふざけて、分かるんだけど「そういうことは質問しないほうがいいよ」ってことを言いたいので、「難しい質問で、分かりません」みたいに言うときもありますし、本当に分からないから「分からない」って答えるときもあります。

で、分からないときに、私が分からないわけではなくて、ただ単に、過去に心に積もった条件づけとしていっぱい体験してきた出来事も勝手に参照するんですが、勝手に参照が起きた結果、どこを探してみても、それへの答えは人生の体験上、取りあえず、今アクセスできる範囲ではアクセスできないって感じる場合はそれも、ドミノの一つで、そのドミノが倒れたら「分かりません」っていう気持ちが湧いてくるだけで、本当はそこに「誰か」はいません。ひょっとしたら、「分かりません」なんて答えたら恥ずかしいから分からないなんて言えない、っていう感情が生じてくる場合も、人によってはあると思いますが、それが生じてくるとしたら、そういう気持ちが生じてくるための条件づけとして、「自尊心を保ちたい」っていう条件づけが過去に生じている必要がありますね。それに基づいてそういうのが生じています。が、それに応じて、例えば自尊心に「あ！」って囚われて夢中になると、実際、分からないって答えたくないの、分かったようなことを何かいっぱいべらべらしゃべってごまかしたくなる、ってことが生じるとますます、自尊心というものに条件づけが強くなって、これ以降何かのときが起きたらまた自尊心のドミノが倒れやすくなる、

という次第です。ところが、その瞬間に早く気づいていられれば、自尊心で「分からないって答えたくないな」っていう気持ちが勝手に湧いてきただけで、これは私の感情じゃないし、意味のないただのドミノだな、だからどうでもいいな、って気づいていられる。そうすれば自尊心のドミノが倒れても、「あ、自尊心だな、どうでもいいな」と分かってとらわれずに済むので、「分かりません」って素直に答えられますよね。そうすることを通じて、今まで囚われてきた条件づけが現れてきたけど、「あ、これは私じゃなくて、ただの条件づけで、ただの自動ドミノで、どうでもいいものだ」って気づいていられれば、執着を離れます。執着を離れれば、そのような条件づけがそのとき取れます。取れるので、今後そのようなドミノは生じにくくなる、というようなことを生じます。と、いう一連の、こう答えているもの全てが、次々に生じる刺激の入力と、それに対する心の中での自動的ドミノ倒しに助けられながら、おこなわれています。最初に入れていただいた入力刺激はあなたの質問の声や表情です。あるいは途中の入力、あなたがうなずいてくださってることとか、その目の感じとかも入力として途中にいろいろ入ってきますが、主にはでも私自身がこうして答えている内容がこの心に改めて再入力されて、その答えに対してまた次の反応が生じて、なので次はこれを言ったらもっとよかろう、っていう必要な思考がドミノ倒し的に生じて、それを採用してしゃべったら、それが聞こえてくるので、それを入力刺激にしてまた次の条件づけの反応が生じて、その反応をただ気づいて吟味しているだけです。おかしいものがあったら採用せず、執着せず放っておけば流れていって、はじかれていって、消えていきますし、今しゃべるのが、これをしゃべるのが適切だって感じてるものをただ拾って、そのドミノの中の、適切だと思えるものを拾って、お伝えしている、だけであって、そこに、それをしゃ

べっている私とか、それを採用してる私とかはいない、ということですね。

ですから、もう一歩突き詰めてみれば、最初に自分が気づかないところでドミノ倒しが起きていると仰いましたし、あるいは、別のところでは、そのような条件づけが今の自分を作っていると仰いましたが、自分の知らないところで起きている、としたら、そのようなドミノ倒しとは別に、なにか私っていうものがどこかにいるような感じを受けるんですが、でもそのドミノがただ起きているだけで、「あ、それが起きてるな」って気づくのもドミノの中で起きていて、こうお話ししているのも、今あなたが「ちょっと分からないな」っていう目になったのも、と言いつつ「うん」ってなんとかうなずいたのも、それも全部なんらかの入力に対する、何かがパタパタ倒れていってるだけで、勝手にそれは起きるんですよ。今それを言われて、それに対してなんとなく納得したり、納得するレベルがこれぐらいだったり、これくらいじゃなくてこれぐらいな感じに納得してるような感じも勝手に生じるでしょう？勝手に生じて消えていく、勝手に生じて消えていく、だからそれは私ではないな、って思ってるのも私ではない。から、私はどこにもいない、ということです。

Q1:前に、何を話すかは自分自身ではない、自然に湧いてきたものが話をしてるんだ、みたいなことを仰いましたけど、それはやはりドミノの一つ？

A: そうなんです。それも、ドミノだということです。で、それに反して、では、私が話しているのではなくて、勝手に湧いてきたものを話している、というのがあり得るとして、では、勝手に湧いてきていないものを話すってことは可能ですか？

Q1: ないので・・・

A: そうなんです。それはないので可能ではないんですよ。ですけど、一般的に世の中ではこの二つが

あるように言われますよね。例えば芸術家が、「自分の意思で作ったらこういうのができました」とか「自分の意思を捨てて、あるがままに任せたらこういうのができました」って、「自分の意思を捨ててインスピレーションに任せたらいいものができます」的な発言をする芸術家とかスポーツ選手とかがしばしばいるんですが、あれがいかにもすごいことを言ってそうに見せかけて、巧妙に真実がものすごく分かりにくくなるような言い方をしてる、ってことにぜひ気づいてほしいんですよ、皆さんも。

なぜかという、あの手の言い方は、インスピレーションであるがままに任せる、というときにすごいものが生まれてくるけど、そうじゃないときには、自我というものが確かにあって、自分の意思で考えて自分の意思で作っているか、自分の意思じゃないように作るか、どっちか選ぶことができる、みたいな幻想を振りまいています。ところが、実際はどちらもドミノ倒しで生じてるだけです。前の入力があってそれに対する出力があって、出力に対してまた入力があって、ものすごい速度でそれが起きているのを、「あ、そうなってるだけだなあ」というのに近い状態にもっていけばもっていくほど、今申してるようなあり方になります。それに反して、自分がやってる、っていうのはただ思い込んでいるだけですから、ドミノで勝手に生じてるだけのことをとても雑に認識して、全部認識せずに、部分的に執着してるものだけ拾って、ただ勝手に倒れてるだけのものを、「私が今、生み出したんだ」って思い込んでるだけです。ですから、自分の意思でしゃべってみようって思うと、あるがままに任せるものと比べて、もしくは変な計画を立てて計画通りにしようとしたらすると、大変しゃべりづらい感じになりがちなんですけど、なぜしゃべりづらいかという、その計画もドミノ倒し的一端で、「こうしたい」ってあるとき条件づけに基づいて強く思うという反

応が自動生成しただけです。「こういう順番でしゃべりたい」って思っただけなんですけど、今はまた別のドミノが倒れてるのに、過去に倒れたドミノに過ぎない、計画っていうのをしょっちゅう思い出さなきゃいけない、思い出したいっていう意思もまたドミノなんですけど、そういう具合に執着しているときに、どんどん倒れていく心の中にいっぱいのが起きてるものの、執着しているものしか見えなくなって、全体図が見えなくなるんですよ。そういう非常に制約された、執着した無知の状態で、しかも、それもドミノに過ぎないのに、「ドミノじゃない私の意見だ」って思い込んでやるっていう、何重にも思い込みにとらわれた、真っ暗闇の中で何も分からない、でそれを私がやってるって思い込んでるのが、私がしゃべってるという思い込み、ですね。あるいは、私が作品を作っているっていう思い込み、ですね。で、それを離れたほうがうまく行くのは、ある意味当たり前、だということですよ。

--

Q2:条件が生じてっていうことを仏教ではいろいろ詳しく説明していると思うんですけど、それについて実践もやりながら勉強中ではあるんですが、日常生活の中で、例えばとても優しい人とか友達とか、そういう人たちと付き合い中では特に問題ないんですけども、自分と全然馬が合わない人とか自分のことを嫌っていると感じる人と接すると、毎日瞑想したりとか慈悲の瞑想で心がけていても、強い怒りや憎しみという感情までも湧いてくる部分があって、そのときでも客観的な視点というのはあるんですけども、ただ怒り憎しみという不快な感情っていうのは非常に強くて、つらい。できれば、慈悲の気持ちをもっとも抱けたらいいなあ、とは思いますが、どういう心持ちで日常生活を送ればいいのでしょうか？

A:それはですね、慈悲の瞑想があまり役に立ってないような気がします。今、お聞きしていた限りだと。説明の言葉の中にもまさに出てきましたけれど、「そういう感じの状態の人になりたい」というふうに仰っていましたが、「そういう人になりたい」という思いが、ものすごくマイナスに働いていると思います。そういういい感じの自分という、自我イメージみたいなものを作って、「そうじゃなきゃいけない」というふうに強く思っています。それと、もちろん、慈悲に反する感情が出てきたら、その感情に対して、まあそうだろう、と受け止めるか、溺れるか、嫌だと思うか、というと、多分まず、嫌だと思うんですよ。とても嫌だと思う、ものすごく強く自己嫌悪して、で自己嫌悪というのは、強く執着することの一つのヴァリエーションです。

で、そうやって「嫌だ、良くないことが起きている」と思って嫌悪してしまうと、「いい感情が起きているからこれは続けよう」って思うよりも、「嫌なことが起きているからとてもダメだ！」って思う方が、もちろんとても印象的でしょう？とても印象的なので、ものすごく強く脳みそにこびりついて、「絶対こんなのもうしたくない！」って思うぶん、絶対っていう強力なショックでメチャクチャ覚えるので、また同じことを繰り返しますよ。

その元凶は、今朝からずっとお話しているのは、期待があるので、期待に反したことが起きると、ものすごく不愉快になるんですよ。「こういう自分でありたい」という期待があればあるほど、そうじゃない現実をメチャクチャ受け入れたくないので、である意味、慈悲の瞑想によって現実を見ることから逃げるようなことになっている可能性が高いのです。

慈悲の瞑想をして集中していくと、優しい気持ちになって落ちついて、「ああ自分いい人」という感じになって、でもそうじゃないありのままの

感情があらわれてきたら、「メチャクチャ嫌だ」って嫌悪して否定するみたいな感じになっていると、なかなかそれでのんびりした状態に、自らに対して優しいし、周囲に対して優しいし、っていう感じに着地していくには道のりが険しいような感じがしますね。その場合、道のりそのものをちょっと修正したほうがいい可能性があるなあ、というふうになんとか感じるんですよ。で、慈悲の瞑想が別に悪いわけではなくて、適切には用いられないような状況になっている気がするんですけどね。で、さっきのドミノ倒しという因果律というか、でももっとシンプルに捉えて、仏教の理論的な難しいこと、十二因縁とかひょっとしたら勉強されてるかもしれませんが、そういう複雑な因縁のことはちょっと置いておいて、結局心を観察するときは、「今この瞬間この心がこうなってる」というのに気づくだけなので、十二個が順番にこうなるとか、全然そんなこと考えてる暇はないんですよ。とにかく、「今、こうなってる」と気づく、としたら、例えば、今このお話をしているのを聞かれながら、どういう反応が心に生じてるか、せっかくだから練習してくださるといいと思うんですよ。練習してくださるといいんですよ、って言われても何かしらの印象が生じるでしょう、心の中に。で、「生じるでしょう」と言われても、「あ、生じるね」と思うでしょう。で、その思う気持ちを、聞かれたら勝手にそう思ってる。「あ、そうだな」って勝手に生じてるでしょう？今うなずかなくなりましたけど、「え、どうかな？え？え？」って思ってますか？どうですか？

Q2: そうだな、そう言えばそうかもしれないというふうに思ってます。

A: あ、思ってますか。で、例えばそのとき、さっきは何か聞いたら、「あ、そうだな」って思いましたけど、今は、「そう言われてみればそうかな」

って思いましたよね。とか、「そう言われてみればそう、と思いましたよね」って聞かれたら、それについてはかなり強く、「そう」って思いましたよね。とか、そんな具合に、何か聞かれても、「すごくそうだ」と思ったり、「そう言われてみればそうだ」と思ったり、「え？」って思ったり、とか今は、「うんうん」って思いますよね。とか、そんな具合に、何か入力がある都度に、勝手に「そうだ」とか「いや」とか「あ、そう言えばそうかも」とか思うでしょう。その逐一を全部気づいてるようになるのです。で、あなたにとって恐らくより重要なのは、「気づこう気づこう」とされてますけど、気づいた対象をビンタしたり、かわいがったりし過ぎてるんですよ。

慈悲の瞑想が起きたら、慈悲の瞑想の内容に対して執着して、「あ、優しい気持ち湧いてきてる。あんたええ子や。すばらしいわあ」って抱きしめていて執着してるんです、その慈悲に対して執着してます。反対に、慈悲じゃない気持ちが湧いてきたら、「あんたあかんわあ。なんであんたやってくるん。あかんわあ」って叩いてて、叩かれたら、もちろん叩かれた相手は、「あ、めっちゃ叩かれた。メチャクチャ嫌だ。やり返してやれ」みたいな感じで襲ってくるというか。

で、重要なのは、気づくことというよりも、さっき「ぼーっとする」というお話をしましたけど、その休む、休んで「どうでもいい」という無執着な感じにするっていうのが重要なことです。

さっき、官僚の例えもしましたね。官僚がいろんな文書を上げてきて、政治家を操ろうとしていろんな文書を上げてくる。それもドミノの順番に基づいて、憎しみの文書を上げてきたり、慈悲の文書も実は、官僚が上げてくる文書の一つなんですよ。優しい気持ちも上げてきますし、嫌悪感も上げてきますし、もしくはこういう智慧のある考えも官僚が上げてきますし、ですから、官僚だからダメだって言ってるわけではないんですよ。官僚

をうまく使わないといけないんで、今こうやってお話してるのも官僚の協力を得ながら、お話してるんで、官僚が何の文書も上げてこなくなったら、質問されても何も答えられなくなるでしょう。

ただ、好ましくない官僚が上げてきた文書は全部スルーしてるだけの話です。いい官僚が上げてきた文書はうまく取ってるんですけど。ところが、取り組みの最初においては、どの官僚が上げてきた文書も全部スルーできる練習をまずしてください。いい官僚がいい文書を上げてきても、ぼーっとして、メガネ外して、「あー、何書いてあるか、よ一分からんなー。どーでもえーわー」みたいな感じで、で、憎しみの文書が上がってきても、「何か考えとるけど、まーえーわー」みたいな感じで、ぼーっと全部流してしまうんです。すると、良い考えも流れていきます。悪い考えも流れていきます。良くもなく悪くもないどうでもいい、「虫が鳴いてるなー」とか「葉っぱがちらついてるなー」とかそういう考えも流れていきます。全部流れていきます。

まず、この全部流れていくっていう感じを、先に体験するようにしてみてください。それを体験した瞬間に、あ、何もかも拾わなければ、ただぼーっと全部流れていって、全部どうでもいいんだ、と執着が外れてきます。執着が外れてきた時点で、初めて思考の内容にしっかり気づくようにしてみてください。

まず、ぼーっとしてどの官僚の文書もまともに読まないようにしたら、どれもこれもどうでもよくなります。この、無執着な感じっていうのが、平静さと言ってもいいですし、捨と言ってもいいです。それが分かってきたときに、そこに気づきを載せてみてください。

今は気づいて、気づいた対象をほめて喜んだり、「あんたええ子や」とか執着して、気づいた対象に「あんたあかんわ。あんたもあかんわ。なんで憎しんでるねん。あかんわ。ダメやわ。もっとい

い子にならなあかんわ」とか叫んでるのも官僚の指示なんですけど。完全に官僚に翻弄されてるんですよ。まず、官僚のことをどうでもよくなってしまったら、官僚をとてもし上手に扱えるようになります。いい官僚の声が上がってきたら、慈悲とかはうまく採用してやって、憎しみが湧いてきても、「あ、勝手に官僚が上げてきてるだけの、ドミノ倒しの文書に過ぎない。どうでもいいや」って聞き流す感じ。ぼやーっと通り過ぎる感じが分かっていたら、あ、どうでもいい……

あ、これが核心です、あなたにとってとても重要なのは、自己嫌悪してらっしゃるんですよ。他方で自己愛をしてらっしゃるんですよ。慈悲の気持ちが湧いてくること自体はとても望ましいことなんですけど、そのような慈悲の気持ちを持つてる私を抱きしめてるというか。反対に慈悲の気持ちが持てなかったら、自分をビンタしてるというか。その背景にあるのは、理論上仏教を学ばれて、そういうのは因果律だって分かっているつもりでも、実践上今この瞬間、生じてきた瞬間、「あ、ただのドミノで勝手に生じて、だから私じゃなくてどうでもいい」っていう、この瞬間の実践がとりあえず抜け落ちてるんです。で、ただぼへーっと見ていたら、勝手にものすごい速度で生じては消えていくし、「どうでもいいんだな」っていう気持ちが湧いてきたのもドミノの一つで、「それもどうでもいいんだな」って全部気づいているときにそれは、私がやってませんよね。

私がやってないし、それは私ではないし、そうではない別の場所に私がいるわけでもなく私が見出せるわけでもない、っていう考えも私ではない、なら、そういう考えの中に悪い考えが入っていても嫌悪する理由があるか、というと、私が作っている私の考えだと思ってるので、「そんな私」を嫌悪したくなるんですけど、「あ、ただの考えが流れていだけだから、誰の考えでもなくて、どうでもええわ」って流れていくので、嫌悪する理

由がないんですよ。反対に、慈悲もただ湧いていて、慈悲が湧いてくること自体は好ましいことですが、別にそれは私ではないので、そのような人になるとか、そのような私になるとか、そういうことは真実の次元では起きてないんですよ。ただ慈悲があるだけで、それを私が考えてるとか、慈悲のある私になったとか、私になるとか私にならないとか、っていう私はいないので、「あ、ただ起きてるだけで、どうでもよろしいなあ」と思っていられれば、執着しなくなってくるに従って、自然に慈悲のある官僚が少し増えていきます。憎しみのある官僚は流れ去って行って、消えて行って減っていきます。

それは、どちらにも執着しないからこそそういう流れになっていきます。うっかり仏教を勉強するにしても、「こういう感情はいけない」って書いてある本をあまり読みすぎたり、絶対怒ってはいけないとか、絶対憎んではいけないとか、憎しむのは愚かであるとか、そういうのをあんまりいっぱい読んで真に受けて、だから憎しみは絶対ダメだ！とか思えば思うほど、客観的に眺めるというよりは、気づいてはビンタする、気づいてはビンタする、気づいては抱きしめる、とか、それが執着を強めていってしまうんですね。だからまず、執着しない感覚を練習しながら、でその執着しないことをベースにありのままに気づいていられれば、そこに抱きしめたりビンタをしない、という客観性が、伴ってきます。

すると自然に、「憎しみのない自分になりたい」とか力まなくても、勝手に憎まなくなってきましたから、安心してください。徐々に変わっていきます。それと、そういうふうには執着しないっていうことが分かってきたら、慈悲の瞑想もとてももつと役に立つと思いますから、ぜひ続けてくださればと思います。

(テープ起こし：e)