

Q:瞑想をしているときに、体の中がかゆくなったり、イライラする感覚がすごく強くて、どうしてもそれがずっと体の中にあって、我慢ができなくなって、目を開けてしまうことが多いんですけど、そういうときはどうしたらいいですか？

A:普段はあまり感じないようなかゆみを感じられてくるんですね？うん、そういうことも、しばしばあることですがね。そのとき、かゆみに対して気づきを向けていますか？

Q:ずっと見てるようにしてるんですけど、それがズーっとあって…

A:ズーっと？ほ・ん・と・う？

Q:ズーっとある、感じがする…

A:「感じがする」んでしょうね。でも、ズーっとある感じがするんですね。おやおや、そうですか。少なくとも、予想によると、痛みと比較すれば、かゆみと感じるものって、場所がどんどん移動する傾向にあるんじゃないかなあ、と思うのですが、いかがですか？同じ場所がズーっとかゆいということがありますか？

Q:どこに移ってる、ってというのがそこまで見れてなくて、なんとなくこの辺にある…

A:なんとなく漠然と全体がかゆい、みたいに感じるんですか。ふーん、その感じかたはあくまでも主観的なものであって、事実そのものとは異なる感じですよ。

Q:そういう感じです。

A:そんなふうに、例えば、蚊に刺されたら、かゆみを仮に想定すれば日常生活で、そこがかゆいんであって、その周囲全体が漠然とかゆい、とかそういうことはないですよ。実際、そこにヒスタミンが分泌されていると思うんですけど、あくまでも、それが分泌されて、微弱なそういうかゆみとして認識されるような情報が脳に来ているのは確かなんですけど、ただ、それが分泌されている範囲が、この辺漠然っていう感じで、そんな

広範囲に、というわけではないはずなんですよ…

Q:ただ、そのかゆみと同時にイライラする感じもあって、それが連携しているような気もして…

A:鋭いじゃないですか。イライラすると、ヒスタミンが分泌されます。で、かゆいじゃないですか。で、かゆいのにに対してイライラすることでまたヒスタミンが分泌されて、またかゆくなるので、それにイライラするのでまた…という、そのかゆみがイライラを生んで、イライラがかゆみを生む、という循環にあります。あなたの場合は皮膚病ではないと思うんですけど、皮膚病の人が陥りがちなパターンでもあるんですよ。例えばアトピーみたいな状況のときに、イライラがそれに関係しているんですけど、かゆみがすごくひどくてイライラしてかくじゃないですか。かいてイライラしている感じですかますますかゆくなって、ですから、実際、日常生活でストレスをためたりすると悪化しますし、気にしなければやや緩解する、という傾向にあるんですよ。ちなみに、坐禅をしていたりすると、なにかしらのかたちで感覚が鋭敏になりますので、普段感じずになんとなく見過ごしているようなかゆみが意識に上って来がちなんです。ですから、坐禅をすとかゆくなる、と感じるかたは一定数いるんじゃないかな、と思うんですけど。

ただし、嫌なものだと思ってから、イラッとしないですか。で、そのとき、ズーとかゆみがある気がする、と仰るのにに対してなんというか、水を差すように聞こえるかもしれませんが、ちょっと分けてほしいんですね。「かゆみがある」というのを一つのボールに例えていただければ、イラッとしているとき、「今、イラッとしたな」というのは、かゆみというボールとは別のボールだということを。ピンポイントでちゃんと「イラッ」という別のボールが飛んできたことを区切って気づいていただければ——「イラッ」というのに意識を専念して気づいているようにすれば——その瞬間、かゆみは気にならなくなっている

はずなんですよ、実は。イライラは、かゆみについてのイライラなんです、かゆみそのものを感じているときと、それに対してイラッとしているときと、あるいは、それが癖になっていると、「今回もかゆみがずっと続いたらどうしよう」という気持ちがわいてくるとか、かゆみに対してイラッとしたときもかゆみは感じてないんですけど、ましてや、「この嫌な感じが何十分も続いたらどうしよう」「嫌だなあ」「不安だなあ」とか思っているとき、不安にのめり込んでいるのであって、かゆみはほとんど感じていないはずなんですよ。

Q: あー、そう…

A: なんとなく分かりますか？

Q: なんとなく分かります。

A: おや？って、ことはずっとかゆいわけではないですよ、というようなことなんですけど。それを、何か頭はね…最近、ときどき新聞を読むと毎回同じことが書いてあって、またこれか、と思うんですけど、官僚と政府がどうのこうのみたいなことがいつも一面に書いてあるじゃないですか。で、官僚の皆さんは虚偽答弁をして、何か適当な物語を作るんですけど、あたかも、そんなごとくに、私たちの頭の中には、虚偽答弁をするのがものすごく得意な官僚が何千人も住んでいて、その人たちが勝手に、かゆみっていうのを、ときどき生じているだけなのに、「ずっとかゆみが生じている」って答弁して、「いや、そんなことはないですよ？」って質問しても、「いや、そんなことはありません。ちゃんとずっとかゆいんです。証拠があります」とか言って、「証拠はどこにあるんですか？」「証拠はお見せできませんが確かにあります」とか言い張って、もう全然…というような感じなんですよ。

ボールの例えば、腑に落ちるかどうかは分からないんですけど、一つ一つを区別するようにして、これはかゆみというボール、これはかゆみに対するイライラというボール、これは「イライラがずっと続いたらどうしよう」という不安というボ

ール、で「あ、またかゆみが生じた」って思っているのは今は「またかゆみが生じた、まただ」って思っている思考というボール、これは思考、とか分けていって、それが生じているとき、ある意味、集中するようにしてください、その思考に、ある観点からすると。集中すれば、「今生じているのはその思考だけであって、この瞬間かゆみは感じていないな」と分かります、本当に。あなたを騙そうなんてしてないですよ、本当に。

Q: 今、生じているものに集中する…

A: そうそうそう、「今、それしか生じてない」ということに気づく。ある意味、点滅しているようなもののなんです、厳密に言うと。かゆみ・イライラ・不安・かゆみ・イライラ・不安・不安・かゆみ…とかね。で、そのすき間に入ってきているのをなんとなく無視して、「ずっとかゆい」とか、思い込めば思い込むほど、かゆくなります。で、そういう思い込みによってなんとなくまとめているものの一つに、例えば「この辺がなんとなくかゆい」というのも本当は、もうちょっとかゆみの信号が出ているのは厳密に場所が特定できるような感じなんですけど、大雑把になんとなーくって思っていれば思っているほど、大きな塊に感じられますし、大きな塊であるほどそれに対してイライラしやすいというか。

あ、イライラしているせいでありのままに見えない、というのもあると思うんですけどね。その、イライラしているのも一つのボールとしてみなして、それにもぶつからないし、とらえないし、どうでもいいやって、そのイライラのボールをうまくスルーできるようになってくれば、イライラが外れて、イライラが外れれば…あ、もしくは、「私がイライラしてる」って思ってるでしょう？ そのときは。でも、イライラしたくないでしょう？

Q: したくないです。

A: ってことは「私がイライラしているのか」ってことをそのとき、よく分析してみてください。あ、

この問答を覚えていてください、まるで三段論法みたいなもので。「私がイライラしている」となんとなく自我感覚をそこに感じている、と自分にまず確認して、でも「私はイライラしたいのか」「イライラしたくない」「ということは私がイライラしているのか」「なるほど違うな、これは私ではない」という三段論法、ちょっと時間がかかるのでこの三段論法的な思考にとらわれるのもそれはそれで問題ですけど、でも、メリットのほうが大きいので覚えておいてください、とらわれがちなきときは。そうやって、「これは私じゃないからどうでもよしい」という気分になんか落ちつくことができれば、そのイライラはフツと流すような、流れていくに任せてしまって、すると落ちつきます。落ちついた気持ちで、そのかゆみを気づくように、そこに意識を向けてみれば、そういうなんとなくという感じではない、「この辺がかゆいな」と分かるはずですよ。

で、もーっとありのままに見つめていくと、かゆみではなくって、ただのピリピリした信号みたいなものを感じられ…そういう信号みたいなものを感じたことも過去にあったんじゃないかと、なんとなく想像します。ただの信号として感じられるときを、かゆみを事実のままに見ましょ、って言いましたけど、そもそも、ここがピンポイントでかゆいって言うと事実により近いんですけど、さらに事実近づけていけば、かゆみっていうのはこの宇宙に実在はしないんですよ。微妙な、ピリピリっていう信号を、脳がそれをかゆみと覚えることにしようって解釈しているだけなので、というようなことですね。

そうやって、ありのままに見られたら、もはや、ただのピリピリっていうのにイライラすることはできないので、もうイライラが生じる余地もない、という感じなんです。イライラが生じる間は、イライラが勝手に生じるんだ、でもそれは私ではないし、私のものではない、という感じにスルーすることは一つ、でそのうえで、かゆみはありのままに見つめる、というのが一つ。あとは、

何かがずっと続いているという観念、をもう少し、その瞬間、今生じているのはこれ、今はこれ、今はこれ…イメージに置き換えると本当に区別しやすくなるので、一つ一つを別のボールにして、このボールが飛んできたと思ったら、今はイライラというボールで、今はかゆみというボールで、今は不安というボールで、さっきのボールはなくて今はこのボールだけだ、そこに専念しながらスルー、専念するととらわれる度合いは強まる傾向があるんですけど、そこにグッと入る、でも専念しながら、まあよろしかろう、どうでもよろしいわあ、という感じでスルーできるさじ加減を練習すれば、ずーっとかゆいとか、ずーっと痛いとか、そういう思い込みにとらわれなくなると、とても御しやすくなると思います。その三つです。…一つだけ付け加えます。さっき三段論法です、と申しましたものは、普通あんまりそういう思念っぽいものを、あーだこーだって頭の中に巡らさないほうがいいですけど、わざと自分が考えてるような、つまり「私」なるものが実在するかのようになくなってくるので。でも何かの考えや気分とかにとらわれて、「私がやってる」という意識をつい見出しやすくなって、執着してしまうのを解毒するためには、そうやってとらわれまくっているよりはずっとマシなので、覚えておいていただけるといいと思います。何かの思いにとらわれているとき、その思いを自分という存在が確かにここにいてやっている、という気分があることを認めます、素直に。自我感を見出しちゃってるな、と認めて、そのうえで、「私」っていうのが仮にあるとして、「それを私はやりたいんだろうか」「いや、やりたくもないのに、どう考えても勝手に生じている」「ということは、それは私ではないし私のものではない」「ということは執着するに値しない」…三段というか五段論法くらいでややこしいんですけど、なんとなくその流れを覚えておいてもらえれば、執着をほどきやすいと思います、どんなことに関しても、です。覚えておいてください。

(テープ起こし：e)