

Q: ここしばらく、瞑想しているときに条件反射のように眠くなってしまおうのですが、そのときに、「こんなところで眠ってしまったら修行にならない」というおぼさんの声や「眠気も自動反応の一つだからそれにまかせてしまえ」という別のおぼさんの声があって、そのままにまかせようと思うと寝てしまいます。(編集注:「おぼさん」とは、頭の中で生じる様々な思考のことを、多人数のおぼさんが頭の中に住んでいて、井戸端会議をしているというイメージに託したものです。) そうすると、クリアな意識で感覚が見られないのでやはり、寝るというのは瞑想にとって良くないと思うのです。自分の中で、瞑想というのはクリアでこういういい状態みたいなのがあってそれを目指している、という部分もあると思うのですが…。今そういう部分で、瞑想の修行の過程で低迷しており、いいアドバイスがいただければと思います。

A: どういうアドバイスが出そうだと思いますか?

Q: 何もしない、まかせる、とういうか……

A: わかっているじゃないですか! けれども、「まかせる」と言われた場合に、「まかせられない」というふうに感じているのでしょうか。では何が原因でまかせられないかという、今説明して下さったとおりに、イメージの問題ですよ。 「瞑想とはこういうものだ」というイメージの問題、もしくは「好ましく取り組んでいたい」というイメージの問題です。それは、煩惱の種類で言うと、どのような煩惱でしょうか?

Q: 欲…ですか。

A: そうですね、欲のヴァリエーションの一つであるところの、慢心です。「僕はすごいんだぞ」

「僕はすごい感じで、いい感じで取りまなきゃダメなんだぞ」というような、そういう思いです。なんというか、「立派な修行者」というようなイメージ、と言ってもいいです、言い換えれば。

実は、そういったものが、ちょっと邪魔になるんじゃないじゃなくて、ものすごく邪魔になるんです。眠気のことを文句言っていらっしゃいますけど、本当に邪魔なのは眠気ではなくて、「立派じゃなければならぬ」というその思いのほうはるかに邪魔なのに、敵を眠気だと思ってしまうている。ところが問題は、本当の敵はそっちじゃないんですよ。まあ、それも問題ではあるんですけど、それよりはるかに大きな問題を見落としてしまっている、という感じですね。

今、寝てしまうことがあるかもしれません。今、寝てしまっても、取り組みを続けていく中で、「眠気は眠気で別にいいんじゃないの」と思えるようになることのほうが重要です、場数を踏んでいって。「それは総合的に見れば大したことないし、それが何で問題なのか、別によからう」という心持が形成されていくことのほうが大事です。

前に、あることを問題だと思わなくなれば、そのことを心が超越してしまって、その問題は繰り返されなくなる、というような話を結構壮大な流れの中で、だったと思うんですけど、お話したのを覚えていらっしゃいますかね。

「ある事柄を問題だ」と感じているので、それをつかんで執着しているような感じがあるんですよ。眉唾に思うかもしれませんが、「蚊に刺されることが問題だ」と感じているうちは非常に蚊に刺されやすいんですけど、「蚊に刺されることが問題じゃない」と感じて、プーンって鳴ってもプーンって鳴ることに何ら嫌だという気分がわかなくなってきたときに、いや刺されますけど、刺されにくくなる……

ん一、ような気がします。何となくですけどね。そんなことですら影響が出てくるくらい、何かのことを「問題だ」と感じなくなると、そもそも心がそのことを超越してしまうと、あまりそのことが心や体にやってこなくなる、という感じです。

そのためには、「何か起きることを怖がっている」というのを乗り越える必要があるんです。それがあある意味、起きてくれないと、「起きてても大丈夫だ」ということを認識できないんですよ、起きないままにさせておいたら。でも「起きたら大変だ」といつも心配しているので、その問題を乗り越えられないんですよ。そういう意味では、人によって様々かもしれませんが、「このような感情に陥るのは絶対に嫌だ」と思っている以上、その感情が出てきてくれて、「出てきてても別にとらわれないから関係ないし大丈夫だ、問題ない」と、認識できないじゃないですか、「出てきたら大変だ」と思ってよそ見ばかりしていたら。でも、出てきて、眺めていて、ただ通り過ぎていく、というのが体験できたときに、「イライラする」「すごい欲求が出てくる」「人と比べてしまってクヨクヨしている」とか、「ああ、でもそれって引っ掛からなければ別に問題じゃないし、実はどうでもいいんだな」と分かってしまったら、「それが問題じゃない」と分かることによって、心がその問題を超越します。超越することでその問題が完了に近づいていく、という点で、どの問題をクリアしていくにも、最大の問題が最大の問題ですよ、慢心が。「自分はそんなはずはない」と思っているからです、心のどこかで。

Q: 思ってますね。

A: そうなんです。この立派な私が眠くなんてなるはずない。おかしい。あり得ない」みたいなことを思っていて、つまり、「眠っている」

という現実に対して、「眠らないで修行する立派な私」という銅像を拵えて、そこに例えば、井上馨公園に行ったら、井上馨公の銅像が置いてあったりするんですけど、そんな塩梅に銅像を建てているのであったり、クヨクヨしている気持ちがわいてきたときに、「こんなはずない」みたいな気持ちで押しやりたくなるとしたら、「絶対クヨクヨなんかするはずがない私」という立派な銅像をバーンと建てて、その銅像の下にクヨクヨしている心が生き埋めになっているのに、押し付けられている、というような感じです。そういったふうに、「そうであるはずがない」とか「そうであってはならない」「そうでないはずの自分」というイメージを作って、ある意味、背伸びしようとするとか、現状を認めようとしめない気持ちとか、そういったものが、実は気づきというのを非常に損ねる力を持っているのです。

「今、こうなっているな、だから何？ただなっているな」と気づくのではなくて、「あ、こういうふうになるべきじゃない」というふうに認識してしまうので、ありのままに気づくのではなくて、「おかしい」とか「ダメだ」という、力の向きを絶えず与えてしまいます。

なので、眠気が生じかけてきた瞬間、間髪入れず「ダメだ」「おかしい」「こんなはずない」とか「逃れなければならない」という軍勢が一気に攻めこんできて、他方では私からふだん法話で聞いている言葉が多少心の中に中途半端に残っているせいで反対に、「こんなふうに抑圧してはならない」「あるがままにまかせたほうがいいんじゃないの・・・？」という弱弱しい声もちよろちよろっと入ってきて、その両者が戦争をする。「銅像を建てるんだ！」という軍勢と、「いやいや銅像なんか建てちゃダメであるがままにしなきゃダメなんだ」という、どっちも「ダメなんだ」と言っていて、「こうじゃダメ、ああじゃダメ」と言って戦っているみ

たいな感じですね。そうじゃなくて、「ただ、そのまま何の力も加えずに、放っておいてただ気づく」ことこそが肝心であるのに対して、こっちは声は、「あるがままにしなきゃダメなんだ！」と言って突入してきているだけで、あるがままにするためにそれは役に立ってないんですよ。「あるがままにしなさい」というのと、「頑張らなきゃダメだ」というのが戦争しているだけの話です…

Q：眠気が出てきたときに何かしらジャッジしている自分に気づけばいいのですか。

A：「二つの声がぶつかってるなあ」と気づいてやるのです。もっと言えば、「ジャッジしている自分」という表現が、多分微妙におかしいだろうな、というのは、いつもの私の法話を思い起こしていただけると…

Q：それも一つのお婆さんの声…

A：そうですそうです。ですから、「眠気が生じてきた」というのをそもそも、誰が気づいているのかと言うと、「なぜか眠気がわいてきた、ああ眠気だ」と勝手に分かっていると思うんですけど、眠気がわいてきそうな時点で既に恐れが多分、あなたの心の場合、眠くなることを嫌がっているので、「また眠くなるんじゃないかな」みたいな感じで、兆候がわいてきただけでもう、嫌がるような気持ちがふっとわいてきているはずですよ。それって兆候があっただけですぐ嫌になる、というのは、勝手に頭の中のお婆さんが「嫌やわあ！」って叫んでるだけで、心という川に次々に勝手に思考というボールが流れてくるという例えで仮に言えば、「眠気というのが生じかけてるな」という思いのボールが流れてきたのに対してすぐにもう「眠くなるのは嫌だ」というボールがわいてきて、ひょっとすると、その次に「嫌だなんて思ってちゃダメで、あるがままにまかせな

きゃダメだ」というボールがやってきたりして、あるがままにしなきゃダメだ」というのは、「ダメだ」と言ってイライラしているだけで、そういうイライラと「あるがまま」というのは別物ですからね。

「あるがままにしなきゃいけない」という言葉と、実際「あるがまま」との間には千里くらい差があって、「本当にあるがままにする」というのは、こういうことです。

その言葉にのまれるのではなくて、眠気というボールが勝手にやってきて、それを「嫌だ」と思うボールが勝手にやってきて、「嫌だなんて思ってちゃダメであるがままにしなきゃ」という感情のボールがやってきていて、そういう流れでだんだん、無意識無自覚的に、「眠りたくない」「眠ってるなんて修行者としてふさわしくない」という慢心が流れてくるとか、という流れが、全自動的に、因果律にしばられながら生じているんだという過程にあるがままに気づいておいて、その流れに溺れない、というだけです。

ただ言い換えれば、入って行って溺れてしまうので、「嫌だ」という感情にいつの間にか入ったせいで、それを真に受けてそれに染まったせいで、それを前提として、それに対して、「あるがままにしなきゃいけない」「嫌がっちゃいけない」というそれに反対するような感情が勝手にわいてきたんですけど、仮に「嫌だ」と思い始めた瞬間に、「勝手にそういうのが流れてきただけでどうでもいいや」とあるがままにしておいて、「嫌だ」というのに入っていないか、「あ、嫌だって思うボールがやってきたな、まあどうでもいいや」となったら、それはただ消えていくだけであって、それに対して、「そうじゃなくてあるがままにしなきゃいけない」という反作用は生じる必然性がないのです。流れていくのでその反対もやってこない、のでそれで終わっちゃうと、そもそも

「修行者として眠ってはならない」とか、そういう感情もわいてこないですし、そのように明晰に気づいていることを通じて自然に眠気は消えてしまいますけど、というようなことです。ですから重要なのは、「眠気を止めようとしたら嫌がったりしない」ということで、でも、嫌がる素地がもうできてしまっているんで、眠くなりかけるやいなや、即座に脳のどこかが勝手に嫌がり始めると思うんですけど、「あ、勝手にまた嫌がり始めたお婆さんが、頭の中の脳の神経細胞がどっかで発火して、そういうことが起きてる。まあ、どうでもいいや。勝手に起きてることだし、関係ないな」という感じで素通りさせてしまう、というのがポイントです。そうしたら、それが素通りしていくのと同時に、嫌がることのエネルギーで対象に執着して眠気をつかんでいるからどんどん眠くなっていくんですけど、眠気があって、眠気をつかんでいる、「嫌やわあ！」って叫んでるお婆さんが流れていったら、お婆さんがその眠気をつかんでいるんだから、お婆さんが流れていったら、そのお婆さんと一緒に、お婆さんがつかんでいる眠気も流れていく、というようなことです。

実際、そのお婆さんがやってきているとき、心の中の中心は、眠気ではなくて、眠気へのお婆さんの「嫌やわあ！」という叫びなので、そのとき眠気じゃなくてお婆さんに気づいていられれば、消える。もう、前の眠気についての嫌がる思いが消えていけば、眠気も消えていく、といった塩梅です。そういったプロセスを、場数を踏んでいけば、眠気って生じてもとらわれなければ消えていくし、眠気に対してとらわれても、眠気へのとらわれにとらわれなければ、とらわれが出てきたときに、そのとらわれをただ、「あ、そうなんだ。どうでもいいな」という感じで、それを掴みかからなければ、それと一緒に眠気は消えていくし、「じゃあ、眠

気って出てきても問題ないし、眠気が出てきたから何の問題があるの、別にいいんじゃないの、どうでもいいなあ」「眠気というのは本質的に問題じゃない」ということが分かってきたら、そもそもあんまり眠くならなくなってきました。

あなたはちょっと前は結構、意識が明晰になってくるプロセスを踏まれていたでしょう。ところが、最近眠気が多くなっているという元凶の中心部は、まさにあなたが最初に質問されたようなことが原因で、「眠気をふさわしくない」とか思っている…、思うこと自体はいいんです。「ふさわしくない」と仮に思っている、そういう慢心がわいてきても、「勝手にわいてきた、どうでもいいや」って執着せず溺れずにすめばそれで終わりですけど、ただ「ふさわしくない、本当に眠気なんてふさわしくない」と思ったり、反対に「そういう考えはダメだ」「ふさわしくないなんて思っちゃダメで、あるがままであ」という戦争状態の中に入っている中で、眠気をすごく問題視していて、問題視する気持ちがガシーって引っ掛けてしまっているせいで、だんだんだんだん、日々、眠気の問題が心の中で大きくなっていて、それにとらわれ続けている、というのが現状ですが、そのとらわれを放して行って、流れるままにして行って、眠気に対する反応をどれも放ったらかたしにして、通り過ぎていくような感じにスルーできるようになれば再び解決します。

Q：眠気よりも慢心のほうが問題、ということですね。その慢心に気づけば流れていく…

A：ええ。ただし、慢心に気づく、ということについても、難しいのは、眠気にあるがままに気づくのが難しいのと、同じです。眠気にだって少しは気づいていますよね。気づいているんだけど、眠気にあるがままに気づくのではなく

て、気づいて反応している、慢心によって反応しているから、眠気が流れていかない。なのでまず、そもそも眠気そのものにありのままに、別にいいとか悪いとか言わずに気づけるようにトレーニングするのが本義です。ただ、繰り返しになります、おそらく癖がついているので、あるがままに気づこうとしても、眠気があるがままに気づく前にもう嫌がってる、すごい速度で嫌がると思うので、その嫌がるすき間に慢心が挟まっていたりする、それに今度は気づく。でも眠気に気づいても、それを嫌がる癖がついているのと同様に、慢心が出てきているのに気づいても慢心を嫌がりがちでしょう。「あ、慢心だ、いかん！」という具合に否定的に反応して、それにとられるようでは、業を増やすばかりです。それではもう無限連鎖で似たようなことがずーっと起きて、ずーっととられ続けるので、そうではなくて、「ああ慢心、勝手に出てくるね」というのがまあ、要はポイントです。勝手に出てくるんだし、嫌がる必要もない、私がやっている慢心だったら、私が自己嫌悪したり嫌がったりするというのは、百歩譲って理由がありますけど、自動反応で勝手に生じてるだけだし、このドミノ倒しみたいに勝手に生じてることに、なぜ自己嫌悪に陥る必要があるのだろう、私ではないし、私のものではないし、どうでもよろしい、関係ないな、という感じ。その延長線上で言えば、誰が眠くなっているのかわかって、「私の眠気である」とか「私が眠くなっている」「それは私である」「そこに自我がある」と思うので嫌がっちゃうんですけど、それも身体がただ、自動反応としてそういうことが起きているだけであって、「眠気は私のものではないし、私の中に眠気はないし、眠気の中に私は見出せないし、これは私ではない」というふうになって、「ああ、だからどうでもよろしい」という感じで流してしまう、というのが本

義です。

Q: 慢心も私の慢心ではないということですよ。私の慢心とか言うと、私の慢心と戦ってしまう。

A: そうです。それがさらなる慢心を生んで、ずーっと血で血を洗うような感じになるからです。それをやめれば、ああ、ただやってきて、ただすり抜けて行って、ただ流れていくなあ、ということ。す。

Q: そういうことなんですね。慢心なんかいいや、勝手にやってる、みたいな感じ。

A: 隣の家で、バカみたいな人たちがなにか盛り上がっていて、「僕はほんとは眠くならないんだぞ」「そんなのおかしいぞ」とか騒いでいる隣の家の人たちがいて、「隣の家の人たち勝手に騒いでいけばいいんじゃないの。関係ないわ」という感じにして、この心がそれに染まらないようにする、というのが重要です。

Q: わかりました。また修練を積んでみます。

A: はい、そうしてみてください。

(テープ起こし : e)