

Q：私たちの脳に何かの指令を受けて行動をしているわけですが、するかしないか迷うとき、迷うときはどちらでもいいのかなと思うのですが、見分けかた、するかしないかをどういうふうに見分けたらよいのでしょうか？

A：それは実は重要なご質問です。ちなみに何かをしたいと思ったときですね、それはどっから指令が飛んでくるんですが、そうして。ちなみにそのときにあなたが迷って、そうしようかどうかって迷っているんでしょう。そこに心の仕組みを読み解くヒントがあります。なぜならその迷ってるっていうのは、指令に対してあなたの意識が自分で主体的に選んで迷ってるって思われているでしょう。でも、事実はそうではないからです。「こうしたほうがいい」という指令がポツとやってきて、その直後に「でもそうすると損をするかもしれない」という指令がポツとやってきて、で、その指令と指令の間で拮抗して、どちらか決められないという指令がやってきているだけです。

つまり、**私が**主体的に迷ってるって思ってるんですが、実際は単に「迷え」という指令がやってきているんです。「Aしろ」という指令がやってきて、「いや、AじゃなくてBしろ」という指令がやってきて、次に「AかBか決められない」という指令がやってきているだけだということです、ほんとうは。

そこを、「そういうのを選んでる私がいる」という風に絶えず思い込むように意識はできているんですが、川と岸辺のモデルで言えば、意識っていうのは実質的に岸辺にいるしかないような、そういう機能なんですけれど、思考は絶えず順番にやってきます。うーん、例えば、「今日、Aさんに会いたいな。でも、Aさんに会ったらBさんに会えないな。Aさんにも会いたいような気がするけど、Bさんにも会いたいな」というように、最初に思考がやってきてその思考に対する反射反応として次の思考がやってきて、で、その両者の思考が矛盾してる場合に、その矛盾という条件に対して反射反応として（右上へ↗）

自分の中の業に応じて、次の思考が、「あ、どっちか決められないな」というのが生じたときに、それを「迷っている」というふうに申します。ですから、この場合重要なのは、意識はその迷いの中にズボツとはまってる、**私が迷っている**と錯覚するんですが、意識をその外に出しておいてやる。すると、Aという思考がやってき、Bという思考がやってき、その次にその、そういった、言わば一階で起きていることに対して、二階に支配者としての意識がいて、で、二階で迷うっていう特殊なことをしている、私が選んでしている、というのは実は錯覚です。全部一階で起きているのです、ほんとうは。で、A、B、そして「AかBかで迷う」というCが、ただ川の中で起きているだけなんだ、というのを岸辺から観察する。すると、あ、ただ単純に「Aさんに会いたいな」と思っている、「Bさんに会いたいな」と思っている、そしてただ、「迷え」という指令がやってきている、そしてそれらどれも受け取る必要はないことだな、と思って眺めていれば、全部流れ去っていく、という具合です。で、じゃあ、「流れ去っていったら何もできなくなるではないか」という誤解をする人が非常にしばしばいるのですが、それらに囚われなくなると、うーん、シンプルな質問をしますが、スッキリしますか、それともごちゃごちゃしますか？それらの、A、B、C どれにも囚われなくなったらスッキリするかごちゃごちゃするか。

Q：スッキリします。

A：あ、そうですね。で、そのスッキリした状態で、一回スッキリしてもまた考えは湧いてくるんですよ。ただし、ごちゃごちゃしてる状態でごちゃごちゃした考えに対して反射反応として湧いてくる思考は、どうしてもごちゃごちゃしてるんですよ。で、一回スッキリしたときに次に流れてくる思考は、比較的クリアなんですよ。ですから、例えば、「Aさんがいいのかな」、「Bさんがいいのかな」、「そもそもどっちとも会わないっていう選択肢もあるな」、とごちゃごちゃ考え

ているところに、一回そういうのを捉えなくなってスカッとした状態で、次にまた思い出したときにパッと何か流れてくるときは、前よりもっとクリアに、あ、「こうすれば自分により良いな」とか、「こっちもいいしあっちもいいけどでもうーん、こっちのほうがよりダメージが少なそうだな」、とかそういう判断がよりクリアになった思考が次は湧いてくるので、それに従って判断すると間違いが少なくなります、ということが言えます。

ですから、迷いが生じたときは、できることならその迷いの外に意識を出して迷いを観察するのです、で、流してしまふ。流してしまつた状態で、うーん、それは転職とかについて典型的に言うことですが、どっちか決められなくて迷つてるときに決められないからイライラしてきて、イライラしてもう早く決めたいと思って、無理やり決めたりすると、混乱状態で決めるので、不適切な、うーん、選択をしてしまふことがしばしばあって、そういった場合、煩悩にのめりこんで選ぶのが失敗のもとなのです。ですからそれらを、もう観察して流してしまふ。じゃあ決められなくなるから困るじゃないかって思うかもしれませんが、流してしまつて、心がクリアな状態で流れてくる思考のことを聞いたほうがいいです。で、どの思考の言うことを聞くかっていうことに関しての基準は、その思考が苦しみを伴うようなものであるか、苦しみをもちたらないようなものであるか、どちらかということサンプルに探る。混乱している思考や敵意のある思考やあるいは、今ないものを得られなさそうなものを得ようとする欲望や、そういったもの、そういった筋書き、そういった振付に基づいた心の命令には従わないほうが適切です。

ただし、「従わないようにしよう」って思うのは無意味ですし、「そういうのは嫌な思念だから従わないようにしよう」ってもし思ったら、それは単に前の嫌な思念に対してそれを嫌だと思ふ思念が自動反射しているだけで、反射反応です。その反射反応に読み込まれるのではな（右上へ）

くて、その反射反応の流れがずーっと生じている外部に意識を置いて、眺めようとする、その練習を続けることです。その中で、どういう思考がより自分に害をもちたらしめて、どういう思考がより楽なものなのかっていうのを外部に出れば出てるほど、適当に自由に選びやすくなる。のめり込んで夢中になっているとあらゆる思考にはまり込みがちなんですけど、「これはどっかから勝手に湧いてくるものだし、自分のものでもないしどうでもいいや」っていう感じに、外に出てくれば出てくるほど、客観的に、理性的に取り扱って、単なる道具みたいに、「私の大事な感情だ」みたいな感じでなく、すごい乾いたただのパズルみたいな、「これはこっちね」、「これはあっちね」、みたいな、楽に取り扱える。

Q：結局でもこれは全部決められているって言うかシナリオ通りなんですよ、となるとどうしたらいいんですか。

A：となると、そのシナリオをただ観察し続ければよいのです。観察して、そのシナリオにはまらないようにするということです。さっき申した、湧いてくる思考のうちの良い思考だったら採用して、悪い思考だったらそのまま流すという見方をしたときに、その良い思考が湧いてくる思考が、仮に良い思考だとしてもシナリオです。シナリオに過ぎません。現実的に行動するときにはシナリオを選ぶしかないんですけど、ですから、仮に良いシナリオでもシナリオに過ぎません。ただし、坐禅の最中は、良いシナリオだろうと悪いシナリオだろうとどっちにしろその外に意識を置いておく、完全に外に置いておくとき、シナリオの外に出ます。それが精神の自由です。それがこの岸辺です、私の先程からの例えで言うと。あるいはあるとき、宇宙と星の例えで言ったときもある、覚えてますかね。その例えで言うと、星々がシナリオに基づいてしか絶対点滅しないんですけど、その星がない場所、宇宙に意識を置いておくことができるようになると、シナリオの外に出るのです。