

Q：瞑想をするようになって、余計な欲がなくなってきた、非常に生きやすくなっている、という点では良くなってきているのですが、

A：うん、「ですが」というのが必ず来るはずですよ。

Q：はい。心配事なんかがあると、それは勝手に起きてきたものだから、一旦流せても、それはまた繰り返し何回も来る。

A：はい。

Q：それが、解決しない…んですが、

A：うんうん。

Q：例えば、今日の修行なんかは、そういう集中するのではなくて、広げるような感じなので、

A：そうですそうです。

Q：そういうことで、解決するようになっているのかもしれないけど、そこがよく分からないんです。

A：はい。お答えしましょう。解決するふうになっているのですが、あなたは解決したいとっていて、解決したいとと思っているのは、解決する対象に対して、親和的か敵対的か、どちらだと思いますか？

Q：敵対的…

A：そうなんですよ。もしあなたが、目の前に座っているかたに対して、「解決したい」と思っていたら、目の前に座っている人はすごく嫌でしょう。解決というのはつまり、「やっつけよう」ということなんですけど、目の前にいる人が問題だから、解決しようとして捕まえに行ったら、恐らく目の前にいるTさんは大抵抗するでしょう。というような抵抗があなたの心の中で起きているんですよ。(Tさんに対して) いや、ごめんなさい、だしに使ってしまっ。

T：いいですよ。

A：というのが問題です。「流しても、また戻ってくる」と仰ったじゃないですか。ときどきそういう質問を最近、縁あって繰り返しもらうんですけ

ど、「流しても、出てきます」という質問ですね。それは流そうとしている感じが問題なんですよ。ありのままに、評価せずに見ていたら流れていくんですけど、勝手に。ところが、「何かそれが好ましくないものだから解決したい」と心がどこかで思っていて、流れない状態が好ましくないの、「流そう」とどこかでしているんですよ、どこかでね。流そうとしている以上、心がその対象に執着しているか執着していないかということ、そういった取り組みをしていないときと比べると執着は少し弱まっているので、流れていくんですよ。執着している以上流れていかないの。ですから、執着が少し取れているので流れていきます。

ですが、少し執着が取れているということは、裏を返せばその感情にまだけっこう執着している。ということは、そのときだけ、ちょっと気にならなくなっても、「気にならなくなるといいなあ」というかたちで気になっているので、心には引っ掛かりがありますよね、今気になっていることに対して。引っ掛かりがある以上、それはまた現れてきます。必然です。現れてきたときに、それに関して全く興味を持たなければ、それは執着していないということですよ。全く興味を持たなくて、全く執着していなければ、それは流れていきます。流れていったらもう再来しません。ところが、「再来してしまふんです」というふうに思うときに、再来してほしいですか？どっちでもいいですか？再来してほしいくないですか？今、どれに当てはまっているかと言うと…

Q：再来してほしいくないです。

A：そうですよね、はい。それが分かってくれば、それが自覚できてくれば、解決してきます。つまり、それが現れてきたときに、「あ、再来してほしいくないと思っているんだな」ということが自覚できればいいのです。「これが現れてきていることに嫌がっているんだなあ、この心は。あー、よしよし、嫌なんだね、これが再来してくることが嫌なんだね」ということを分かってやって、その「再来してくるのが嫌だなあ」という感じを掴

んでいるのを、ふわっと手放してあげることができれば、再来してくることを嫌がっている気持ちが流れていけば、もう再来してくることを嫌がらなくなりますよね。その感じは分かりますか？

Q：……難しいです。

A：では、もう一回ゆったりと、同じ事柄に戻ってみましょう。ところで、気になっている、何回も出てくる事象というのを、人前で言って特に恥ずかしくないような事柄でしたら何でもいいので、思い当たるものを一つ適当に言ってみてもらえますか？

Q：こどもの将来が心配、です。

A：こどもの将来が心配だな、というふう感じたとして、前に一回か何回かそのことを考えていたとしたら、「またこのこと考えている」「またそのことが出てきた」と、恐らく感じるんじゃないでしょうか。その「まただ」という感じは、ちょっと「イラッ」としているでしょう。その、「再来してほしいのにまた来ているな」と感じていて、いわゆる「イライラッ」というのではないと思うんですけど、それを薄めていった、喜んでいるか、好ましくないと思っているか、平静かという区別で言うと、好ましくないというふうに判断しているという意味で、それを「イラッとする」というふうに表現するとしたら、微細にイラッとしているんですよ。「怒っている」と言ってもいいですけどね。心がそういう状態に、またそれが再来してくることを怒っていて、そのとき心の、順序良くパタパタパタ変化していく流れの中で、今一番新しく何が起きているのかというと、それが再来して、「こどものことを考えている」というのが今一番新しく起きているわけではなくて、こどものことを考えているのは0.01秒前くらいに考えていたんですけど、今考えているのは、「また、こどものことを考えているなんて、またか、嫌だなあ！」ということを考えていて、それが今起きていることなんです。ですから、「こどものことを考える」というドミ

ノをパタッと倒したら、それに対して次に、「またこのことを考えているなんて嫌だな」「またか、流したはずなのにまたか」とかね、考えて、その次にひよっとすると、「ああ、だから自分のやり方はうまくいってないんじゃないかな、ダメなんじゃないかな」と考えるとか、というふうに、「こどものこと」というドミノがパタッと倒れたら、そのドミノに次のドミノが反応して、「あれ、またか。嫌だな」というドミノがパタッと勝手に倒れて、それに対して、「自分のやり方はうまくいってないんじゃないかな」という疑いがパタッと倒れて、でそれが倒れたら次のものもまたパタッと倒れて…という具合に、今起きていることは「再来してることを嫌がる」という感情だったり、もしくは「うまくいってないんじゃないかなあ」と疑うという気持ちだったりするのですが、ところが心が、「再来している、こどものことを今自分は考えている」と錯覚しているんですよ。今考えているのはこどものことではなくて、「自分の瞑想が再来している」ということへの考えだったり、「うまくいってないんじゃないかな」という疑問だったりに変わっているのに、自覚のレベルでは、「こどものことを考えている、まだこどものことを自分は考えているんだな」と思ってしまっていて、自覚と実際に起きていることが外れているような感じになっているんですね。

Q：それがでも分かったら、再来しないのかどうか、というのは…分かれば再来しなくなるんですか？

A：再来しないです。

問題は、「今何が起きているのかを気づき、分かる」ことより、あなたは「再来しない」という未来の目的を達成することを急いでいるんですよ。今の仰りようが、あとで文字になったらその急いでいる感じがよく分からなくなると思うのですが、その身体の動き方や表情の動き方や言葉の感じが、それをすごく求めているように感じさせるんですよ。そのように強く求めているとき、「心が今どうなっているのか」というのが

分からなくなるんですよ。「再来しないようにしたい」「これからそうしたい」という欲求に流されてしまっていて、これはとても重要なポイントで、多くの人が実はハマっていることで、皆にとっても役に立つことだと思いますので、他の人のためにも話しているせいで、ちょっと回りくどくいろいろ話しているんですけど、お許しくださいね。

「それが再来しなくなるとういなのになあ」と思っているとき、「再来したくない」という嫌悪感に心がとらわれていっぱいになっているんですよ。また、「再来しなくなるとういな」という、これから先の自分のイメージにとらわれているんですよ。ところで、再来しなくなるための重要なポイントは二つあります。

こどものことを考えているとして、こどものことを考えていることが「自覚されている」ということが一つ、こどものことを考えているということに「興味を持たなくなる」ということがもう一つです。

「こどものことを考えているみたいだけど、それは全然どうでもいいな」という感じに、興味を失うことによって興味がないので、心はもうそのことに関心を失って、それへの執着が絶たれてしまう。

ところで、「こどものことをもう心配したくない、それをもう再来させたくない」という心理状態は、こどものことへの心配に興味を持っていますか、興味を持っていませんか。どちらでしょう？

Q：持っています。

A：持っていますね。興味を持っているということは、脳みそは興味を持っている対象に関しては記憶しますか？

Q：記憶します。

A：うん、記憶しますね。記憶するということは、それは反復しますよね。ということです。

「再来させたくないな」と思っているらっしゃるでしょう。でも、「再来させたくないな」という思いは、その再来させたくない対象に対して、著

しく強い興味を持っていますね。著しく強い興味を持っているからには再来します、ということです。では、どうすれば再来しなくなるのか、というのが知りたいんですよね？

そのための重要なポイントは、「再来させたくない」というその強い嫌悪感です。「嫌だ、そういう感情を持ってとらわれている自分は嫌だ」という嫌悪感で、それを分かるためには、その嫌悪感の由来は何であって、「なぜそういう嫌悪感に陥っているのか」というのをリアルタイムに、今陥ってない状態で人から教えられて「なるほどな」とかいうのは役に立たないですし、さっきの話にもあったように、一般論として納得することではなくて、その感情が生じた瞬間に、「あ、こういう感情なんだ」「こういうことだ」とパッと分かることが重要なんですけど、その嫌悪感には、慢心によっているんですよ。「そういうふうな状態に陥っていない自分になりたい」という自己イメージと、「そのような状態に陥っている自分は好ましくなく、そのような自らは許容できない、認められない」というような感情なんです。そのような慢心が「慢心」っていうと、なんとなく自分のことを非難されているように、もしかしたら感じてしまいかねないので、もっとニュートラルな言い方をすれば、そういった自意識みたいなものが背景にあって、そこから、「こういった感情に陥っているのは認めたくない」というような、「再来させたくない」という感情が生じていて、その「再来させたくない」という感情がまさに、すごく興味を対象に対して投げ掛けるので、その興味によって引っ掛けて、何回も再来する、引っ掛かる、執着する、ということを繰り返している。と言っても、「とらわれないようにしよう」ともされているので、そのとらわれないようにしようとする感じが、ちょっとばかり働くことによって、なんとなくそのときは気にならないとか、なんとなく流すというのは、ちょっとうまくいっている。あるいは、集中するということの安らかさによって、ちょっとそちらに救われるかたちで気にならなくなって、ちょっと流せる、ということを生じているん

ですが、ちょっと5%くらい流して、95%くらいは「どっかいけ」って、いうふうに、正直なところでは思っているの、そう思っている以上いつまでもつきまとわれる、というのをまず理解していただいて、次は後半です。

それを理解したら、次にすべきことは何かという、では「再来しないでほしい」と思わないようにしようと思ったら、いきなり「再来しないでほしい」と思わないようにできる、わけではないんです。染みついている以上、それも反復するんです。「再来しないようにしたい」と思っているのを、「これを再来しないようにしよう、これを消したい、今からやめたい」と思ったら、それも「再来しないようにさせたい」という猛々しい感情に対して、強い興味を払うことになるので、結局そのような感情は消したつもりでも、背後からベトーツとはりついてきて、つきまとわれます。

ですから、重要なのは、「再来させたくない」と思っている自分の感情に、ただ、気づくことです。そしてまたその背後にある、「再来して何回も同じものにはまる自分なんて嫌だ」というような自己イメージにとらわれている感じにも、ありありと気づいてあげることです。その気づき方というのが、そのようになっていく心を非難するのではありませんよ。そのような自己イメージにとらわれるのも、あなたが、あなたの意志で、そうなりたくてやっているなどということはこれっぽっちもなく、ただ因果律にもとづいてドミノ倒しのように、勝手になっているだけです。ただ勝手になっているだけで、あなたがあなたの意思でわざとやっているなんてことは、決してなくて、ただ勝手にはまって、「再来させたくない」という感情を何回も再来させているとか、「そのような自分になりたくない」「そんな自分は嫌だ」というイメージに何回もとらわれて、勝手に反復して、ドミノ倒しが勝手に倒れていくのに、勝手に生じているんだな、ということに気づけばいいだけです。

「今、自意識を生じさせているんだな、勝手に生じているね。ああ、よしよし、そうなんだね」と

か「再来させたくなくて、早く再来しないようになりたい、という欲求に駆られているんだね。ああ、よしよし」って、今そうなっていることに気づいて、受け止めてやり、分かってやり、許容してやると、その分かってやる光があてられることを通じて、そういった感情が整理され、ふかーく分かれるなら、ふかーく分解していきます。ふかーく消滅していきます。消滅していくなら、こどものことを心配しても、「そういうことは考えたくない」と思う気持ちそのものが分解して消滅して、摩耗していきます。なくなっていけば、今度は、もう「早くこうになりたい」とか「早く再来しないようにさせたい」とか、思わなくなります。思わなくなるためには、そのように「再来したくない」と思っている自らの姿をよく理解する必要があります。よく分かってやる。というのがさっきの話です。

こどものことをフツと思い出したとして、「あ、まただ」とそれに対して思って、『「まただ」なんて、またこのことにはまっているなんてやり方が合っていないのかな』と思うとか、というこのいちいちについて、こどものことはもう消えていて、今は「あ、まただ」という気持ちがかわいてきて、『「まただ」って嫌なんだね、よしよし』と分かってやる感じだったり、「間違ってるのかな』とか、もう勝手に思い始めるんです。「そうやって、疑いが生じてるんだな、よしよし」という感じで、元々生じている感情とか、元々思い出していることを、ありのままに気づいて分かっていられるなら、それでいいです。「ああ、こどものことが気になっているんだね。ああそうか、よしよし」。でもそれができないで、「またか」ともう思っているなら、重要なのは、「またか」と思う気持ちを気づいて、分かってやること。それが今、生じている最新のことなのです。

でもそれを気づいていないなら、またそれに連鎖して次の感情が生じている、そのどどんもとの感情に対して、付け加わっていく新たな感情に気づいて、分かっていてやれば、分かれた度合いに応じてそれらは消えていきます。消えていき、再来しなくなっていく。それらが

再来しなくなったら、その根元にあるものも再来しなくなってきました。というようなプロセスです。

それらの根本にあってほしいのは、どんな感情が生じて、それを解決したいとか、出てこないようにしたいとか、望まないことです。

望まないで取り組んでいるつもりの人も多いかもしれませんが、でも望まないで取り組んでいるつもりなのに、「あれ、これまた出てきたな」と思ったときに、「またか」ともし残念に思っていたなら、望まないでやっているつもりだけで、本当は出てきてほしくないんですよ。だって、出てきてほしくないわけじゃなかったら、また出てきても、「またか」なんて思わないでしょう。そもそも、「またか」って思うということは、さっきのことを覚えているんですよ、しつこく。で、さっきのことと比べているんですよ。「今」じゃなくて「さっきもだ」「何回目だ」とか、「昨日も雨だ」「今日も雨だ」とか、そういう実践じゃなくて、「今」の練習なんです。「今こうなっている」。それだけが肝でありまして、「さっきどうだった」「今こうだった」「まただ」とかではないんですよ。

そうやって、ですから、「またか」というので嫌になるな、ということは、まさにそういう理由で、どっちが卵でどっちが鶏か、じゃないですけど、循環するかたちでそれにとらわれているので、また出てきます。「また出てきたら嫌だな」というような思いがなくなってきたら、出てこなくなってきました、というような循環をしています。

Q：住職が「慢心が」と言われたのを聞いて、今まで考えてなかったのが、確かにそれはあるな、と思いました。そっちのほうでちょっと楽になった、と感じました。

A：おやまあ！そうですか。いやはや、そうですね。それも実際、私が指摘した瞬間には、ただあなたの心の中で、指摘された感情はとて強く燃え上がっていたわけではないんですよ。ただ、心の中に埋もれているどこかのところに、言葉がたまたまヒットしたので、ちょっとそれが、光があ

たって、楽になられたならとても良かったなと思うのですが、重要なのは、その慢心が強く生じていないときに、あとで人から言われたり分析したりして、「ああ、あれは慢心だな。なるほどね」とちょっと楽になることよりも、坐禅をしている真っ最中にそれが生じてくることを、気づくことです。坐禅をしている真っ最中に、何か前に流せたつもりの感情がバツと浮かんできて「あ、まただ」と思ったときに、その瞬間に、そのリアルタイムにです、今まさにこの瞬間に「あ、慢心が自動生成して、誰も生もうとしていない慢心が勝手に『まただ』って現れてきて燃えてるな。そうだね、慢心が生じるんだね、そっかー、よしよし」って、そのときふかーく分かってやったらですね、その慢心は実は、非常に強い身体感覚を伴っています、よく観察するようにしてあげると。身体が鋭敏になってくれれば鋭敏になってくるほど、その慢心に伴って、腹部にえぐれるような感覚があるとか、腰のあたりに、そこがねじれるような、ものすごくこわばるような感覚があるとか、胸がキューツとなるような感覚が伴っているとか、というリアルな感覚が伴って、慢心がブアーッと燃えている感じがもし理解できるなら、「あ、このように身体を苦しませながら、慢心にとらわれるようなことをしているんだね。そっか、よしよし」とよーくふかーく根底から分かってやるなら、心を裏から操っているようなそういう、身体に埋め込まれたすごく強い不快感みたいなものが、「よしよし」って分かれ、根底から分かれて、解決されようとも、されていないなら、それも分解されて、流れ去っていきます。

そのように、根こそぎ身体レベルで分解されて、光があてられて、根こそぎ流れ去っていったなら、二度と再来しません。

Q：はい、ありがとうございます。

A：はい、コツコツと地道に取り組みを続けて見られることです。

(テープ起こし：e)