

Q: 普段の生活で、自分の気持ちとかをみている、仕事の休憩時間に階段とかで歩行禅をしていると、ときどき、知らない人とすれ違うんですけど、

A: はい。

Q: そのときに、そのカンカンカンと駆け下りている感じが、責められているように……。

A: ああ、ふっとそう解釈するんですね、心が。

Q: はい。あと、咳が聞こえると、肩がギュッとなって、

A: うん。

Q: これもちよっとした攻撃みたいな……。

A: 攻撃を受けているみたいに解釈する、うんうんうん。

Q: あと、バスとか電車に乗っていて、降りる駅に近づいたときに、「降りなきゃ」と思うと、ちょっと頭がキュッとなったり、

A: うんうん。

Q: 心臓がギュッとなったり、というほんの微細なことなんですけど、

A: ええ。

Q: そうということが感じられるようになって、つらいんです。

A: ああー、うん。ある意味、つらいでしょう。でも、それは、正念場というと何か大袈裟なことを強いられているような気がしかねないので、何て言ったらいいかなあ、分水嶺と言っても何か大袈裟なことに聞こえるでしょうし……。

(小声で何か仰ったTさんに対して) 何ですって？

T: 通過点。

A: 通過点。あんた、ええこと言うねえ。T大明神、すばらしい。そうそう、まあ、通過点なんですよ。一里塚というか。まあ、うん、それはね、ただそこでそのしんどさのほうに引っ掛かっていつてしまわないように気をつけていただいて、人間というものの脳みそと身体がどんなふう設計されていて、どんなイカれたプログラムに動かされているのか、ということが見えてきた、ということにして、慣れないとねえ、それは……とても嫌かもしれません。

Q: 全く見知らぬ人だし、

A: はい。

Q: 別に攻撃しようなんて、

A: 全然関係ないはずでしょう。

Q: 思っていないのは、頭では分かっているのに、

A: うん。

Q: 身体は、

A: 身体レベルでビクーツとしたり、ビリビリッとしてたり、勝手に肩が縮まったりとか、鼓動がとか、

Q: 鼓動が早まったりとか、

A: うん、電気が走ったりとか、腹がギュッとなったりとか、しているということですよ。

ところで、当たり前の質問をされていると感じるかもしれませんが、10年前はそういうことは全く気づいてませんでしたよね？

Q: はい、気づいてませんでした。

A: 気づいてませんでしたけど、10年前くらいのときに、そうやって通りすがりの人が出す音とか、誰かの咳払いとかに対して、同じようなことが起きていたと思いますか？

Q: 起きていたけど、全く気づいてなかったです。

A: そうですそうです、その通りですね。起きていたけど気づいていなかっただけで、誰しもそうなんですよ。全然気づいてないんです。ああ、これはね、全くこういう実践をしていない人が、文脈を無視して聞くと、すごく神経質な人だなあ、と思うかもしれないんですけど、そういうことを思っている人がまさに知らないだけで、本人も同じようなことを四六時中ものすごくたくさんやっている、ということで、この脳みそはそういうイカれた振る舞いをして、ひたすらダメージを与えるような、訳のわからないことをしているのです。で、それが分かってきましたよね。それに気づき始めた。大事なことは？気づいて？

Q: 好まない、嫌わない。

A: そうそう、そういうことです。好まない、嫌わないための筋トレを怠らないことです、坐禅と歩行禅を通じて。と、同時に、その筋トレを怠りながら、気づいてきたこのことにばかり意識をフォーカスしてしまうと、とにかくいろんなことで、心や身体がズキズキ傷ついている、傷がいっぱい見えてきて、それが痛んで引きずり込まれてしまうので、引きずり込まれないように。

そのことの一つの肝は、誰もそこをズキッとさせていない、誰もそこをドキドキさせていない、誰も肩をキューツとさせていない、人はいない。本当に勝手に、その咳払いとかを、耳が受信して勝手にそれが脳みそによって処理され、処理されてからピクーツとなるまでの時間は、電光石火でしょう。

A：一瞬。

Q：一瞬、その瞬間に反応するでしょう。そこで扁桃体が勝手に、不快感の発令を出して、勝手に身体が反応して、そこに誰も人間はいないでしょう、私は見出せないでしょう、というところによく着目していただいて、ピリッとなったのに気づきを向けつつ、これは私じゃないし、勝手に起きていることで、「あ、関係ないなあ、そうになっているんだね、よしよし」というのが一つと、その関係なさとにかく意識をフォーカスして、「ああ、好む必要もないし、嫌う理由もないな」。

ちょっと嫌って、「恐いな、嫌だな」と思ってしまっておられるところを、「あ、これ勝手に起きていることだから関係ない」というのが一つ。

もう一つは、そうやってできることならば智慧を保って、「勝手に起きたことだから関係ないし、どうでもいいなあ」と距離を保てるように気づくようにしつつ、それができないときについ、そこに一瞬、「私の」という感じを見出して、「嫌だな」という感じを見出していたら、そのピリッと勝手になるのが、「あ、嫌なんだね」「耐えられないんだね」「不安なんだね」「恐いんだね」「そっかあ、嫌なんだね」と分かってあげる、というようにアプローチすること、ですね。

そのように放っておいてやるということが一つと、そのように「痛くなる」「ピリピリする」「緊張してくる」「強ばる」という、その感覚そのものを放っておいてやりつつ、よおーくその中に入っていくって、分かってやることです。「放っておいてあげる感じ」とか「とらわれないですむ感じ」というものの練習を優先していただいて、放っておける感じがなんとなくうまくいっているときは、そのビリビリする感じとか、痛い感じとか、気持ち悪い感じとかの中に入っていくってあげて、まあ例えるなら、ゴホンというくらいのことで、「そんなに恐がらなくていい」ではなくて、「恐がっているんだね、つらくなっているんだね、よしよし」という感じで、その感覚そのものを受け止めてやるような具合にしているってあげられるなら、徐々に浄化のプロセスになっていきます。

その一つ一つについて、絶えず身体に埋め込まれている地雷が、その現象によって初めてその苦しい感覚が、身体の中に出てきたわけではなさそうですね。

もともと、この心に埋め込まれている傷が、無数に、因縁の傷が、過去からの傷があって、その傷にたまたま咳払いとか、人の睨みつけてくる目つきとか、たまたまバタンツと強い音がするとか、そういうことがワサビがすりこまれるように触れているのでそうなっている、というだけの話で、外界はただのネタに過ぎず、関係ないですよ。もし、たまたま何の煩惱でその傷が関係あるのか分かったら、「そういう煩惱なんだね、傷ついているんだね、よしよし」という感じで分かってやって、何の煩惱なのか全然分からず、ただなんとなくつらいだけだったら、要は苦痛というところに、「不快なんだな」ということだけに意識をフォーカスしてあげて、「傷を負っているんだね」というような感じかな。「過去から傷を負ってきたんだね」という感じで、やさしくフォーカスしてあげたら、うまいことその放っておいてあげつつ、それを「受容できている感じ、気づきに向かっていく感じ」というのが伴ったなら、その傷、そこにエネルギーが滞ったような具合になっているものはほどけて、ほどけてしまえば、どの傷も心に元気を与えてくれるエネルギーに変わっていきます。強ばっていた感覚がほどけて、とくとく、と、血が流れていって温かみを感じるとか、熱いエネルギーが身体を満たして活力がみなぎるとか、そんな形で精進するためのエネルギーに転換されていきますし、身体や精神に軽やかさを与えてくれます。集中力を与えてくれます。ですから、傷は一方で、一見恐いもののように見えるかもしれませんが、非常に強力なエネルギー源になります。そこに、大量のエネルギーが、ものすごい膨大なエネルギーが詰まっているんですよ、傷の中に。

ですから、傷を溶かせば、傷としてそこに埋まっているせいで活用できないエネルギーとして、徳川埋蔵金がいっぱい埋まっているようなもので、本当ですよ。その埋蔵金が使えるようになったら、どれだけ自由自在に動けるようになるか、というようなことです。今、埋蔵金のありがたさが分かり始めている、ということですから、通過点、なんですけどね……というようなことです。はい、ぜひこのまま淡々と取り組みを続けましょう。