

Q:今日の午後、一回目の坐禅セッションのときに、
強烈な動悸がきて、

A:はい。

Q:それは多分、心臓の拍動に気づいているという
ことではなく、

A:はい。

Q:実際に脈がすごく速くもなっているし、

A:はい。

Q:強くも感じられるし、

A:はい。

Q:ということが二回ほどあって、深層にあったも
のが、こう表層に出てきて、いろんな身体感覚
か何かが出てくるというのは承知しているん
ですけど、

A:ええ。

Q:そういう、動悸っていうのはあるものなんです
よね？

A:あるものなんですよ。はい。

Q:それが起きたときに、一回目は、あまりに強い
動悸と、

A:うん。

Q:多分そこからくる不安感だと思うんですけど、

A:はい。

Q:呼吸も乱れて息苦しくなって、目を開けてしま
った、

A:ああ、そうですか、はい。

Q:でもまた目をつむって、それを見つめようと
して、だんだんとおさまっていったんですね。

A:はい。

Q:二回目は、ええと……ごめんなさい。ちょっと
長くなるんですけど、

A:いいですよ。

Q:一回目も二回目も、その予兆みたいなものがあ
って、

A:うん。

Q:一回目は、……今までは呼吸に集中力、観察力、
身体感覚、身体スキャンみたいな、何かに集中
をする坐禅ばかりしていて、

A:はい。

Q:今日はその、呼吸にさえとらわれずに、という
ことを何って、あ、なるほどな、と思って、呼
吸にもとらわれずと思ったら、自分が本当に消
えていくような感覚がきて、

A:そうですね。

Q:きっとそこから不安感みたいなもので、パニック
っぽくなって、そういう動悸がでたのかな、
という感じなんです。

A:はい、なるほど、なるほど。

Q:二回目は、それがあったことを踏まえて、今度
は身体がしびれてくる感じになって、平衡感覚
がおかしくなって、多分身体が感覚的にこうい
う……、

A:はい。傾いて、引っ張られるような感じがあり
ましたか。

Q:はい、そうです。重力感覚とか、平衡感覚がな
くなる……。でも、それも見つめてた。そして、
きっとそこからまた動悸とかもくるかもな、と
いう思いも見つめていた……ら、来ました。一
回目よりはパニックにならずに見つめられて
いたんですけど、そういうことが起こったとき
に、動悸そのものを見つめるというのはすごく
難しくて、

A:はい。

Q:あまりに強烈だし、

A:ええ。

Q:そこからくる不安感は何となく二回目は見
つめられた。

A:ええ。

Q:呼吸もできなくなっていく。

A:うん。

Q:呼吸は見つめようとする。どこに、集中したら
いいのか……。

A: いろいろヒントがあります。そのヒントの中の一つは、ある程度、分析は正しいような気がします。なぜそれが起きていて、どういう経過で起きていて、こうでああで、というふうに全部理解しようとするような癖が、対象に対して興味を持つ方向で、心を働かせてしまっている。執着を外していく、ということの役には立っていない、ということを知っておく必要があります。ですから、そうやって執着して興味を持つ結果として、「あ、これはこういう予兆だろうな」と考えたりすることが、ある意味、自作自演のようにして、ありのままにしておかずに、無理矢理何かを作り上げたり、心っているのは自在にしてしまいます、強く思い込むと。ですから、その思い込みが正しい思い込みだろうと誤っている思い込みであろうと、どっちにしろ、思い込めば何らかのおかしなことが起きたりはするのです。

ということが重要なことで、全体的に理解しようとしたり、分析しようとしたりする癖があるときに、そのあとで不安になったら不安に気づこうとする、とか以前に、そういった「分析しようとしているな」とか「理解しようとしているな」というようなのも、「心」という名前のお魚がいっぱい泳ぐ水族館を鑑賞しているという例えで言えば、「そういった分析しようとしたり、理解しようとしたり、というお魚が今泳いでいるんだな」ということに気づいて、それを手放しておく、というのが重要なポイントです。

今のあなたの、取り組みで、おそらく力点を置いたほうがいいのは、「見つめる」という単語を何度か仰っていたのですが、見つめるのはちょっと早いかな、という気がしました。「見つめる」ということよりも、今日、取り組みの中でたまたま何度もそれと対照的な単語を申ししていたのですが、何だと思えますか？「み」から始まる似た単語です。クイズみたいですけど。

Q: 見つめすぎない……。

A: あはは、惜しい！見つめすぎないというと、あ

る意味、「すぎないように」と恐る恐る気にしているせいで結果としてすぐ見つめることになるんですけどね。「見放す」という単語を覚えてますかね。見放してしまうと、「無視してしまうんじゃないの？」って心配になるかもしれないませんが、実は見放して興味を完全に失わせてしまうと、対象に対して主観を通じて認識するという機能が崩壊する、というのはなんとなくわかりますか？

Q: はい。

A: その主観によって、認識しようとするフィルターが壊れると、ズバンと対象が分かります。でも、あなたの分析がある程度は合っているというのは、先ほど坐禅では、その「私」という主観のフィルターを落とすような、何にもしないという取り組みをしていたじゃないですか。主観のフィルターを崩しているのだから、対象がドカンッてやってきたんですよ。その動悸とかもそうなんですけど。

あまりにも強いので、と仰いましたよね。ところで、「あまりにも強い」というのは、何を基準にあまりにも強いのか、というと、普段自分が見知っているつもりのお魚が、水族館を見ているといういろいろあって、そこにクジラがやってきたら、「あまりにもクジラが大きいです」と言ってるような感じなんです。もし、いつも毎日クジラを見て慣れていたら、「またクジラか、当たり前だな」ということになりますよね。

今日法話で申していた、「どんな感覚や感情にもなじみましよう」と言っているのはそういうことなんです。なじんでしまえば、心臓がどれだけバクバクいってしようと、首がねじれ回ろうと、腹が火を吹いたような、そこから炎がわいているような感じになろうと、それは一つの、身体を超えた現象ではなく、見えるものを超えたわけでもなく、におうものを超えたわけでもなく、思考を超えたわけでもなく、あくまでも一つの身体の内現象で、それに対する不安感とか、「あまりにもすごい」という解釈とか、もうどれも六つの感覚器官で起きることの範囲内に

おさまっていて、その外に出る超常現象ではないわけですね。

と、いうあくまでも、一つの門の感覚で、「どれも魚って見ていてください」ということには、実はとても大きな意味があってですね。本当に慣れてきたら、その心臓がものすごくバクバクというのは一匹の魚で、時計の音がカチコチって鳴っているのも一匹の魚で、また今ちょうど、夕焼け小焼けで日が暮れて～♪っていう歌のメロディーが 16 時半になると聞こえてくる、その音が聞こえてきたというのも一匹の魚で、どれも並列して、全く同じ価値しかないただの現象、フラットに考えれば、「六門に触れる感覚に過ぎないな」というふうに、差をつけずに認識する習慣をどんどんつけていけばつけていくほど、ただの一現象に過ぎないんですよ。とすると、不安感は生じてこなく、だんだんなれば、なじんでいきます。なじんできて、興味をあんまり持たずに、のんびり眺めていられるようになったときに、見つめる準備ができた、ということです。

そのとき、「見つめる」という感じではある意味、なくなっています。見つめるという言葉のニュアンス……ときには、私もその言い方をしますし、ある意味重要な単語なんですけど、ただどこか、「なんとかしてそれを見てやろう」というような、力みのこもりがちな日本語なんです。もっとニュートラルな、ただぼやんと見ているような、ただ映っているような感じに、何のけなく「ああ、風がふいているね。ああそうなんだ、は一ん」って、ただ気づいていられるときに、ただ鑑賞していられるとき、もしくは、ただなじみのことが起きているように、「懐かしいあなただね、懐かしい心臓の鼓動だね、よしよし」という感じに眺めていられるときに、それはよりありありと見えてきますし、よりありありと見えてきたとき、「心臓がバクバクする」ということは本当には起きていない、ということが分かってきます。本当はもっと、温かい何かが起きています。それをもっと見ていく

と、もっと微細な振動のような、エネルギーの波のようなものがただ踊っているだけで、「あ、バクバクとかそういう荒っぽいことは起きていないんだな」と分かってきます、とてもなじんだやさしい繊細な眼差しで見れば。

ところが、見つめようとしていると、何か強ばった塊をつかむような見方になってしまうのです。主観が、見ることによってどうにかしようというような、私が見る……「私が」というのが抜け落ちてきたので、そういう強い感覚が現れてきたんですけど、現れてきたことを通じて、実はそこに、いかがですか、「私の」というシールを貼ってしまったでしょう。「私の心臓がドキドキしている」とか「このドキドキしているのは私だ」というふうに。そういうシールを貼っているとき、それを見ようとしているのも「私」なんですよ。そこにおそらくシールを貼っていたでしょう？

Q：はい。

A：うん、そうなんです。「私の」というシールを貼らない感じになってくるというのは、ただのそういう出来事が起きていて、「どうでもよらしいなあ」と、私が見ようという感じでもなくて、「私」という感覚を抜け落とさせていると、自然とパツと吸いつくように分かる時がくるんですよ。そういう分かる感じになってきたときに、強い感覚というのはとてもクリアに見えるようになってきますし、強いように見えて、しかしそれは見ていれば分解していつて、より細かい流動的なものに見えてくるので、脅威にはならない。やさしくなじむような対象になってきて、なじんでくればそれは、それは強ばらなくなってきて、流動して抜けていくというか、分解して消滅していくような対象になります。そのように、取り組むために、今あなたに多分、一番役に立つアドバイスは、それは勝手に起きているのかどうか、ということだけに着目して、「あ、勝手に起きた」。……ということは、「私の」というシールを貼るのはふさわしくない、ですね？

Q: はい。

A: うん。というところにだけ着目して、つまり、「関係ないな」という感じの立場に立って、それを「見つめよう」とか「なんとかしよう」とかせずに、ただそれが起きているままにただ放置しておくような、見捨てておくというか、でも見放していても、意識は何らかのかたちで実はその対象を知覚はしてちゃんと知っているの、「興味を持たない」とか「それを好みもしないし、嫌いもしない」ということを優先していれば、自ずからそれとの距離感やつき合い方が今よりもずっと分かってくるはずです。分かってきたときに、それにありありと気づいているようにすると、問題が整理されて、分解していき消滅していき、浄化のプロセスに乗っていくのが分かるようになるはずです。……あ、先ほどのご質問そのものに立ちかえれば、「どこを集中対象にしたらいいのか？」という話でしたね。

Q: はい。

A: そのとき、例えば不安になるなら不安を見つめようとされましたでしょう。ある程度見つめられた。それも見つめ方として、何か手強い不安というものが現れて、手強い魚が現れた。……から、それをなんとかして見つめようとしているとき、それをやわらかく、ただなじんで眺める視線にはなっていないくて、何か手強い、獰猛なシャチみたいな不安がやってきたから、それをなんとかして見つめようとするクジラみたいになっているんですね。クジラがシャチを見つめているようでもいて、微妙にシャチに襲い掛かって、くんずほぐれつしているような感じになっているとき、まだ不安を見つめるための準備も十分できてないんです。……ある程度は、できていますよ。ある程度できているので、その不安はある程度おさまったと思うのですが、抜本的に見つめ切ると言いますか、それを知り尽くすための視線にはなっていないくて、その視線を準備するための最優先の課題というのは、そこに「私シール」を貼らないということです。

不安も私じゃないし、勝手に生じたただの現象。あなたが不安になりたいとか全然思っていないでしょう？

Q: そうですね。

A: 勝手に不安が生じたでしょう。私のじゃないし、私じゃないし、そこに「私のだ」というシールを貼れないのに、あなたは微妙に盗んでしまったんです。「私の」不安だと思って、泥棒を働いたうえで、その盗んだものを「見つめよう、どうにかしよう」と思ってしまったんですけど、「盗まなければ、どうもしなくていい」というようなことで、「あ、勝手に不安が生じていてそれは私のではないし、私ではないし、関係ないなあ」と見捨てておく感じにしてしまうんです。すると、心に引っ掛かりをもたなくなってきた、心に影響を与えなくなってきました。不安が生じてはいるんだけど、「全然関係ない、どこかのできごと」みたいに感じられてきたときが、気づきをそこに向ける準備体操が十分整った、という感じです。

興味がないので、非常にありありと、まるでその石ころをためつすがめつ気づけるように、あるいは、時計の音は興味がないので気づこうと思ったら楽に気づけるでしょう。そのようなものです。

その感じが分かってくれば、「一体どれをどう扱えばいいんだろう」というような心配が落ちてしまいます。そのためのヒントは、ちょっと分かれているように、「何もしない」というアプローチが実はあって、そこに「私が何かをする」という幻想を落としていることができるうえに、「だったら何も気づかなくなるんじゃないの？」という心配は実はなくて、そのようなこだわりのなさこそが、ありありと物事に気づくためのベースになっているんだな、というのはちょっと多分分かったと思うんですけど、その感じです。

Q: 分かりました。ありがとうございます。