

Q:何年か、朝起きて坐る習慣が、ある程度ついていて、

A:はい。ええことじゃ!

Q:続いていたんですが、

A:ですが、

Q:そんなに、朝起きて絶対坐るぞ、みたいな意気込みばかり強いよりも、起きて自然に坐れたら坐ろう、みたいな感じにしていると、

A:はい。

Q:起きて寝坊したりとか、坐らない日がだんだん増えてきたりして、

A:ふーん。

Q:そうすると、自分の中で気になっているんですね。

A:ふんふん。

Q:毎日、何年か坐っていたので、

A:はい。

Q:今日も坐らなかつたな、みたいな……。

A:ふふふ。

Q:無理して、その気になって前の日から、毎日坐るぞ、みたいな気合い入れてやれば、坐ることはできると思うんです。

A:はい。

Q:だけど、そういうんじゃないかと、もっと自然に、

A:ふーん。

Q:力まないで、

A:うん。

Q:なるようになる、というのもいいのかなと思って、そういう感じで最近はしているんですけどそうすると、あー、今日も坐ってないし、なんていう葛藤があるというか……。

A:うーん。

Q:それで、習慣としてやっぱり、毎朝坐るという、

A:うん。

Q:習慣がついていたほうがいいのか、というのと、そんなに無理して気合い入れるっていうのは違うのかな、みたいな……。

A:うん。

Q:坐るといのは特別というか、

A:うん。

Q:坐らなくても、普段の生活の中で、

A:はい。

Q:今という時間に意識して、

A:うん。

Q:仕事したり生活したり、というのはできるとは思うんですけど、

A:はい。

Q:坐るとい時間大切に、確保したほうがいいのかな、というのありまして、

A:うん、あるんですね。

Q:ちょっと、アドバイスを……。

A:あー、なるほど。非常に素朴に答えてしまってもいいですか。素朴で素直に答えすぎるような感じなんですけれど、日課のようなものとして、習慣づけたほうがよろしいかな、というふうに思います、はい。「起きたら、坐ろう」って決めておく、とかね。それは、「坐らなきゃダメだ!」みたいなことを、思う必要はないと思うんですけど、うん、日課、としてもう習慣づけてしまう、当たり前のこととして。

Q:習慣としてある程度ついていたんですね、何年か。

A:はい。前についていた、と仰いましたよね。

Q:はい、ついていたんですけど、朝起きたとき、坐りたくないとか、

A:あははは。

Q:他に、スマホで何かやり出したり、

A:はい。あー。

Q:いろいろまあ、やってた。

A:はい。

Q:そういうときも、ありというか、

A:うんうん。

Q:そういうのも、たまたまそういう時間がきて、そういう横道に逸れたというの、認めるというか、

A：はい、はい。

Q：毎日絶対坐んなきゃ、みたいな意識が、そんなに強くなくてもいいのかな、みたいな感じになると、

A：あー。

Q：気持ち的にはそんなに悪くない感じはするんですね、

A：なるほど。

Q：ただ、習慣として坐るっていう時間がなくなるというのも、それはそれでもったいないな、今まで習慣づいていたのに、もったいないなあ、と思ったり……。

A：はい。そう、ですね。一つの軸のようなものとして、設けておくのは重要なことなんですよ。どんなことでも、何か軸を設けておかないと、そもそも今、軸通りにいっているのか、何かぶれているのか、とかが分かりにくくなるので、シンプルに何か軸があるのは、……杖になるんですよ。

そのうえでちなみに、今仰られた、「これをしたいな」「あれをしたいな」と思った場合に、あるがままというのは、「これをしたからこれをしよう」という意味でもなくて、「スマートフォンをやりたいな」と思ったときに、「あ、これはいつも立っている軸と違うことが起きているな」ということで、あるがままに「これをしたいな」と思っている気持ちを認めながら、ただその気持ちに入り込んでいかない、というか、その気持ちを否定して無理に坐禅に戻ろう、振り払おうとするような感じ、ではなくて、しばらく、「スマートフォンをやりたい」という気持ちと一緒にいてあげるといって、「スマートフォンをやる」ということと一緒にいるのではなく、「スマートフォンをやりたい」という気持ちと一緒にいてあげる。その間何をしているのかというと、何もしていない。

純粹に、「あ、スマートフォンをやりたいなだね、そうなんだ」という気持ちと、その気持ちは何らかのエネルギーなんです。「いつもやっていることとは違う、こっちにちょっと逃げ出したい」というような気持ちとか、「逃げ出したいんだね、そっかあ、それがやりたくてしょうがないんだね」。そのエネルギーと一緒に仲良くいてあげて、そのエネルギーが消耗していくまで、じーっとあるがままにそれを受け入れていてあげるということです。

ある観点からすれば、実は、「スマートフォンをしたい」と思ったときに、「スマートフォンをする」というのは、あるがままであるのか、というと、今言ったような意味ではあるがままではないんですよ。そのエネルギーそのものとじっくりとつき合っていてあげるといってをせずに、そのエネルギーとつき合うのが嫌だからこそ、ある意味それをするようなところがありましてね。

それを別のたとえで言えば分かりやすいと思うんですけど、私も昔のことを振り返って、一つの例としてよく思い当たりますのは、なんとなく落ちつかなくなってきた、充実感がなくなってくると、必ず人に電話をしたくなっていたんですよ。友達とか、特に自分を肯定してくれそうな感じの人に電話をかけて、しばらく話をして、会おうみたいなことになって、というふうに。

その場合は、自分でなんとなく今、居心地の悪いエネルギーが、心と体を駆り立てていて、でもそのエネルギーと直面するのは嫌なんです。ネガティブなエネルギーなので。ですから、人と話すということと……あ、そのエネルギーは、そのエネルギーから目を逸らすことをある意味要求してきているようなものです。

人と電話すると、なんとなく目を逸らせますし、人と会って話していたら、なんとなく忘れられるので、その「なんとなく忘れさせよう」という働きを駆り立ててきているのは、他ならぬそのエネルギーなんです。ただ、そのエネルギーに駆られているとき実は、そのエネルギーと仲良くしているのか、というと、仲良くしていないんですよ。なんせ、「そのエネルギーが嫌だ」という力で動いているからです。お腹がすいてごはんが食べたくてしょうがないときも、「お腹がすいた」といって仲良くしているから食べてるように一見、見えるかもしれませんが、実は反対で、「お腹がすいた」といってネガティブな、この辺（お腹のあたりを指して）が落ちつかないようなエネルギーと直面しているのが嫌なので、そこから逃げ出したいって、「お前なんか嫌だ」と思ってるから、ガツガツ食べる。

というような意味で、あるがままというのは、それがやってきたときに、「あ、そういうエネルギーがやってきているんだな」といって、いう、エネルギーそのものと、そこに心をスッと留めてあげて、何かそれはジタバタしてますし、なんとなく居心地が悪かったり、胸が気持ち悪かったり、腹部が、よー

くつき合ってるほど、何かグルグルしていたりするんですけど、「ああ、いいよ。そういうふうなんだね。そっか、そうなんだ。しんどいエネルギーだね」という感じで、そのエネルギーをしばらく感じて、ゆーっくり感じてあげたら、勝手にそのエネルギーは、うまくつき合っていてあげることで、何にもしないで、その行動に移らずに、しばらくつき合っていてあげることで消耗して行って、スーッと、時間をかけていけば、なくなっていくます。なくなっていくときに、自然に、それは時間がかかるかもしれないんですけど、元の軸に戻っています。

ある意味それは、もう坐禅なんですけどね、そうやってエネルギーと一緒にいる、という作業をし始めると。でも、「さあ、これから坐禅をしてなんとかだ」みたいな感じに、特別区切ってしまって、気負った感じにしてしまうと、気負った感じにするプロセスで、そこに顕在化しているエネルギーがなんとなく、どこかに逃げて行ってしまって、隠れてしまったりしかねないところがあるので、特別区切るでもなく、何かして逃げたいみたいになっているとき、別に格別座ったりせず、そのときの姿勢のまま、幾ばくか姿勢を整えて、のんびりと呼吸でも感じながら、その必ず、居心地の悪い不快な感じが、いつもとは違うことをさせようとしているはずなので、その感じのエネルギーをよーく感じてやることです。

可能性は二つですね。一つは、そうやってつき合い切ったことで、なんとなくそのエネルギーは晴れて、「あ、何にもしなくても晴れたな」と感じられて爽やかに落ちつく。もしくは、うまくつき合い切れない場合に、「あ、もうダメだ。負けた、しょうがない」という場合は、それはあるでしょう。そのときはしょうがないと思うんです。という感じなんじゃ、ないでしょうかね。

今、負けてしまう場合と、つき合い切って消耗させた場合の二択だけを申しましたが、もちろん、その中間も、いろんなパターンがあり得ると思うんですけれどもね。

そんなわけで、一つの基本的なルールみたいなのは、大まかに定めておくのは、とても有益なことで、「あるがまま」という言葉をちょっと曲げてしまって、せっかく作られていた有益な習慣を捨ててしまったのはもったいないかな、という気がしますね。それをもったいないことを心の中で、どこか分かっているはずですし、なんとなく、いいもの

が得られていたのが失われているような気がするからこそちょっと後ろめたいような気もされていたんじゃないかな、と思いますけど、ぜひまた復活されると、良いのではないのでしょうか、と思います。ぜひとも。

今日から復活ですね。

Q : はい。

A : いいですね。

今のご質問のおかげで、その感情とか、行動に駆られようとしているとき、そのエネルギーと一緒につき合っていてあげる、という話がひょいっと出てきました。これは坐禅中にこそ最も行いやすいことですが、坐禅ではないときにも、事あるごとに、試してみる価値のあることです。

ある意味そのような、嫌なエネルギーのある部屋にいるのが嫌なので、別の部屋に逃げ出そうとするかのごとく、私たちはつい行動に……そういった場合の行動、ほぼいらぬ行動に出ようとしてしまっています。

本当はいらなかったはずのことに出てしまってその、別の部屋に逃げるせいで、また新たなエネルギーが蓄積されて、その嫌なエネルギーから逃げるために次の行動が必要になって、ということが繰り返されています。

どこかの段階で、「あ、今のこの部屋にいてもいいんだ」という感じを、ぜひ体験してみてください。そのエネルギーに駆られて行動しているつもりで、でも実際はそのエネルギーから逃げている。むしろ、そのエネルギーと一緒になっていてやれば、別に何か行動をしなくても、そのエネルギーはやさしく抱きしめてあげれば比喩的に言えば、落ちついていって消えていってしまって、そしたら、「あ、ドカ食いしたーい！」とと思っていましたけど、「あ、ドカ食いしなくてもよかったんだ」と分かります。「人に電話して、会いたくてもしょうがない」と思ってたけど、「あ、今、別に会わなくてもよかったんだ」と分かります。「人の悪口言いたくてもしょうがない」と思っていたけど、「あ、別に人の悪口言わなくてもよかったんだ」と分かります。というようなこと、大切なことを、ついでお話しすることができたのも良かったと思います。

よく覚えておいてください。

今日は、こんなところでしょうか。他に質問がなければ、ここで閉じることにいたします。