

Q: 月一くらいで、おばさんをすごく愛でる日があるんです。

A: はい……。

Q: でもそうすると、結局自分にダメージがきて、気力がなくなるんですけど、どうしてもしちゃう日があつて……。

A: うん、うん……。

Q: ただ、その……。

A: ちょっとだけ注釈を加えてもいいですか。今日初めて参加されたり二回目だったりして、今の発言が、こちらのかたが、誰か好きなおばさんがいて、そのおばさんに熱愛中なのかな、とか誤解をしないように、今日はお魚というたとえでいろいろ言っている、頭の中にいろんな「考え」という名のおばさんが住んでいて、いろんなお喋りをしたり、いろんな考え事をしたりしている、その考え事のどれかを愛でてしまう、ということを抑ってるんですね、はい。

Q: そうするときって、準備があつて、頭をぼんやりするために、食べ過ぎていて、あの……。

A: じゃ、食べ過ぎなければ全部解決だ!

Q: それができれば……。

A: それができないから、時々たくさん食べちゃう。うん、そうかもね。

Q: 音楽とかラジオとかずーっと聞いていて、

Q: あ、音楽聞かなきゃ解決だね!

A: でも、聞いちゃって……。

A: うん、でも聞いちゃう。そう。

Q: で、ぼんやりさせておいて、おばさんとこう……遊んで、

A: うん。

Q: そうすると、自分にダメージがきて、

A: はい。

Q: 気力がなくなって、

A: うん。

Q: 朝仕事に行きたくなくなったりする、

A: ああ、そうなんですか。

Q: というのが月一くらいにあつて、

A: うんうんうん。

Q: これはなんなんだろう、と。思つて。

A: なんなんだろう……笑。ポーっとしたご質問ですね。

Q: どうでもいいや、みたいになつてるときがあつて、

A: はい。でもどうでもいいやつてならないときがたくさんありますね。

Q: はい。

A: どうでもいいなつて思うときも、ときどきある。

Q: 坐禅とかももういいかな、と思つちゃうときも……。

A: うん、時々ある。そのときは、それも、その気分が長く続くだろう、とどこかで思っているでしょう。でも、長く続かないでしょう?

Q: はい……二日ぐらいです。

A: 二日くらいで治っちゃうのに、もっと長く続くだろうって思っているでしょう。つまり、そのおばさんは、もっと長い間熱愛をしてくれると期待してつき合っていたのに、でも、たとえ長くてもせいぜい二日くらいで、別れてどこかに行っちゃうのに、ねえ。つき合っても二日で振られるんじゃ、あんまりつき合う価値のなさそうなおばさんですけどね。

Q: でも、月一くらいで来るんです。

A: うん。……ふーん。割とコンスタントに、周期を巡るようにやってくるんですか?

Q: 体調が……。

A: 体調がそもそも、たとえば、女性の体のバイリズムで不調になるときとか、それに合わせて、なんとなくムシャクシャするから、食べ物を多めに食べたいとか、音楽を聞いてごまかしたくなるとか、なんとなく体調が悪いということをも前提に起きがち、ということでしょうか。なるほどね。

そういったものに、も、影響を受けつつ、体のバイオリズムというのにも確かに影響を受けているでしょう。と同時に、それがあつた程度足場になつて、ある程度信頼できるもので、「ある程度続くに違いない、今度こそ続くに違いない」とそのときは多分思い込まされているんですよ。

つまり、「今度こそ、このおばさんは一生の恋人になつてくれるに違いない」とどこかで信じ込まされていてしまつていて、「あ、これもまた所詮過ぎ去る、一時的なものに過ぎないな」というのをすっかり忘れてしまつているのでしょうか。

それも、ときどき話題にしているように、身体の不調っていうのは、そこに「私」を見出す感じが、他のあらゆる現象よりはるかに強いくらい、強烈な呪縛力を持っているからに他なりません。ですから、それにとらわれてしまううちは、「まあ、とらわれちゃうね、しょうがないね」という感じで、ある意味仕方ないと思うんですけど、それくらいの強い力を持っていますからね。

たとえばですけど、どこにも「私」というシールを

貼らないで飄飄と生きていられる気分仮に、ある程度なってきたとしても、自分のその力量を越えるものがやってきたときに、そこに「私感」を見出してしまうのもなかなか否めなくて、たとえばですけれど……虫歯になって、歯が物も噛めないくらいメチャクチャ痛くなるとか、もしくはお腹を壊して下痢になって、メチャクチャ痛くて、姿勢もまともにしてられないとか、そういったときに、「それが私だ」、その痛みの中に、「それは私の痛みだ」という感じとか、「私の体の動かなさだ」という感じに、強く心を引き付けて吸引するところがありますので、ある意味しょうがないんですけど、と同時に、その不調の中に「私」を見出すのみならず、「それは持続するだろう」という思い込みによって、とても強い執着が形成されているわけです。ですから、問題の六割か七割くらいは、体に対する自我を見出す強いエネルギーによって起きているにしても、残りは、これまでそれは続かないという体験を何ッ回もしてきているはずなのに、頭が思い込んで、「いや、今度こそ、これは終わらないんじゃないだろうか、もっと長引くんじゃないだろうか」という、全く根拠のない信仰心みたいなのを付け加えるせいで、よりそれが重くなっているんだとすれば、少なくともその部分は取り除けるはずなんですよ。あのときもこのときもそのときも、あっちのときもそっちのときも、そういう気分にかつてなったが、今度こそダメかもしれない、とか思った割には、一日か二日で消えて行った。あのときもそのときもあのときもあんなときもそうだった、なのになんで今度、これが流れ過ぎないということがあろうか、ということに意識をフォーカスするのが重要なポイントです。これもまた過ぎ去る。

また、もし、文字通り、女性のバイオリズムに影響されているということが、自分でみてとれるなら、これはバイオリズムによって生じている体調不良に自我を見出して、私シールを貼っているせいで起きているだけ、とすれば、このバイオリズムは今こう、なだけで、ごく数日間でホルモンの状況が変わって、そういう状態にはならなくなる。今までもそうだったし、必ずこれからもそうだし、それは体のバイオリズムの必然でそのようにホルモンが変化していく以上、そうならざるを得ない、ということは今だけであって、これもまた流れ去る、ということとは、「これからも続くであろう」という、訳の分からないことを前提に悲観的になったり、やけになったり、嫌になったり、自暴自棄になったりする必要は全くないね。

この嵐は、台風がきているときに、この台風が一週間後も続くであろう、と思っているようなもので、いや、これまで体験したいかなる台風も一日か二日

で過ぎて、そのあとスカッとした秋空がやってきたな、それと全く同じことが起きるであろう、だから、この不調を不調として置いておいて、それに反応するのは無意味なことよな。置いておこう、放っておこう。窓の外を台風が過ぎているね、でもこの部屋の中は安心、安息だね、つてする練習を、そうなる都度にやってみることですね。と思います。これもまた過ぎ去る、のです。

Q：台風はでも、ちょっと楽しい……。

A：あ、本物の台風は？

Q：その中にいても、

A：はい。

Q：台風が過ぎ去ったあとの精神のスカッとした感じというのはすごく、何ものにも代えがたいものがあるんですけど、

A：うん。

Q：全く真逆の怠惰なそのときもそれはそれで自分は、好き……。

A：はあん。それはそれで入っちゃってるときは好きなんです。その怠惰な感じとか、音楽に耽溺する感じとか、ご飯をたくさん食べる感じとかも。でも、ああ……その好きさに関しては、ダメージを受けると仰ったことを、「あとからダメージを受けたな」とかではなくて、その際に、精神のハリが失われていることとか、明晰さが失われていくこととか、そういったものにのめり込むことによって、体の快適さや軽やかさや柔軟性やスキッと真っすぐな感じとか、中心線がズバッとある感じとかが、もれなくその瞬間に失われていく感じを見てとって、「明らかにこれは損害を被ってるね」ということをよく意識させておいてやることです。

ある意味それも、そういうことをしたくなかったときしか損害を分からせてやるチャンスがないので、あとから損害があったね、と思い出しても頭はよく分からないので、損害が起きている瞬間しか学習できないから、よく学習するチャンスにして、「この台風面白い、とか思っているけど、耽溺してたら、台風によっていろいろ家が壊れてるし、大変じゃないかい。しかも所詮その台風楽しんでてもすぐどっか行っちゃうだけで、この台風を恋人とっていても、すぐ裏切っちゃう無責任な恋人でしょう、こんなのは恋人にするに値しないな」というようなことをよくその都度その都度、学習することです。

何回も学習していたら、だんだん台風の規模が小さくなってきます。そのうえに、その台風がとどまる時間もだんだん短くなってきます。すると、前より台風がつまらなくなってくるし、台風がやってき

てもすぐどっか行っちゃうから、より興味がなくなってきた、そのうち、そもそも台風はやって来なくなると思います、はい。

そもそもですけど、今、月に一回くらい、そういう台風がやってくると仰っていたのは、ずっと前はもっと頻繁にやってきていたでしょう？

Q：はい。

A：はい。ということは、そもそも台風の頻度はもう減っているんですよ、前より。

Q：確かに。そうですね。

A：ですよ。

Q：はい。

A：確かに減っているし、威力も弱まっているはずなんです、前より。というところをとっても、すでにその恋人は変容していつてしまっていて、どんどん変わっていつてしまうんですよ。執着を洗い流せば洗い流すほど。前よりは洗い流しているの、台風の頻度は月一くらいに減っていますし、その威力も減っています。この変化は今後も間断なく生じてきますから……面白いね。

Q：はい。

A：はい。

Q：ありがとうございました。

A：他に質問がなければ今日はこれくらいで閉じることにしておきましょうか。

最後に、蛇足なような、ことをお話ししてみれば、最後に、「面白いね」と言ったら、大学時代のドイツ語の教授で、シュトユムプ教授という人が、ガブリエツレ・シュトユムプさんというおばさまがいらっしゃって、日本語その人分からないんですけど、ときどき誰かが間違ったりすると、「オモシロイネ」って言っていたのを、なぜかふっと、シュトユムプ先生が「オモシロイネ」と言ってたな、とふっと思い出したんですね。

そんな具合に、何か入力されてきたら、勝手にふっと反応して、それは誰がやっているのか、というと、誰もいない、ただそういった反応が、何かを聞いたたり、何かを言ったりしたら、「あ、これを言ったから、次にあれを言ったら良からう」「あ、それを言ったから、じゃあ次はこれを言ったら良からう」「あ、これを言ったから、じゃあそれに続いて次はこれを言ったら良からう」というのが間断なく、連想ゲームのように勝手に出てくるだけであって、それを「私が喋っている」とか「私が考えている」ということは起きていません。

起きていないので、それを「私がいい考えを思いつ

いた」とか「私がいいことを喋った」「私の手柄だ」「私の失敗だ」とか私シールを貼るということには何ら意味がありません。

全体を通して、最後まで何を言うか、詰め将棋みたいに、最後まで計画を立ててその通りに喋るなどということは、何ら褒められたものでもありませんし、執着の権化でしかありません。

一つの分子の微細な組み合わせによって生じている構造体の、一つ一つを見ずに、「一つの塊だ」と十把一絡げに塊を見て執着しているだけです。

実際は、一つの自分の喋ったこととか、周りから受けた刺激とか入力とかがピッと生じて、それに刺激されて、次に何を言うとか、何を思うとか、良いことを思うとか、悪いことを思う、というようなことが、パッと出てきたのをまたベースにして、それに刺激を受けて、次のことが出てきて、というような細かなことが絶えず、微細に起き続けていることを通じて、全体の流れというのがあたかも生じている、アニメーションが生じているように見えているだけで、実際に、瞬間に生じていることは、細部のその微細なその一瞬のリアルな今だけ、なのです。

その「リアルな今」というのを生み出しているのは、微細なところに着目すればするほど、誰でもないのです。ただ、勝手に連想が脳の中で、電氣的刺激が生じて、連想が生じて、るだけのものを私がやっていると思って、執着して、私シールを貼ることに基づいて、いろんな澱みと、身体の上りりと、心のこんがらがりと、分からなさ、分からないことに基づいた奇妙な物語、ができてあがっているだけで、これらは何か入力されたら、「面白いね」という単語を言っただけでそのことでふっと、パッとシュトユムプ先生が思い出されるような、ただそれだけのもののように、連鎖ゲーム、連想ゲーム、ドミノ倒しのように勝手に自然現象が起きているだけで、「そこに人はいないね、執着するに値しないね」と、放っておけるなら、私シールをどこにも貼らないなら、……私シールを貼ったところに、そこに打撃が生じます。私シールをどこにも貼らないなら、どこにも打撃は生じません。どこにも打撃が生じないので、どこにいても何があっても安穩としている。

大変なことが起きてはどうしよう、と心配する必要はなくて、大変に一見、見えることが起きてても、そこに私シールを貼っていないので、「大変なこと」とやらは意識と交わりません。交わらないなら決して打撃を受けない、というのが安心の落ち着きどころ、ということでありました。という、オモシロイネ、で今日は閉じたいと思います。どうぞお気をつけてお帰り下さい。ごきげんよう。