

(編集注：以下の質問[Q1]は、この日の午後の説法「神はただ、ここで微笑んでいる。」をお聞きのうえ、お読みください。)

Q1:坐禅を通して、今まで鈍くて感じられなかった痛みとかも、普段の生活で感じるようになってきたんですけれども、

A：はい。

Q1:それが、結構いつも、道を歩いていても感じるし、何をしている、一人のときでも感じるし、満身創痍みたいな感じで、

A：うーん。

Q1:常に、自傷行為をしているような感じですーっとこうだったのかと思ったら、随分大変だったんだなと思っているんですけど……。

A:それらに対して優しい眼差しは、保てていますか？

Q1:最初は、何でこんな、自分で自分を傷つけるようなことをずっとしてたんだろう、という、うんざりした気持ちだったんですけど、

A：うんうん。

Q1:だんだん、それをずっと感じ続けていったら、

A：はい。

Q1:痛みをなんでこんなに、前から人が来ただけで、頭が痛くなったりするとか、

A：うん。

Q1:人とすれ違わないといけないような状況で人をよけるようなときにもすごく、不快な気分が走るということが分かって、

A：うん。

Q1:結局、自分が思い通りにならないことすべてに対して、痛みが走るということが分かって、

A：うん。

Q1:それってどうしようもないことだなと思って、それはしょうがないよね、みたいに、諦めみたいな感じになって、

A：はい。

Q1:それから、もう少し経ってから、これ痛みじゃなくって、何て言うか、体の中にあるエネルギーの収縮運動みたいなもんなんじゃないかな、

A：うん。

Q1:痛みって感じるから嫌だなって思うだけで、体の中にあるエネルギーがそういう、いろんな形に伸びたり縮んだりとかしているだけなんじゃないかな、と思ったら、

A：うんうん。

Q1:あ、今こういう形なのね、と、

A：うん。

Q1:完璧というか、自分の中にいる赤ちゃんみたいな、子どもみたいな感じになってきて、これはこれで、きかん棒の赤ん坊みたいな感じで微笑ましいな、みたいな感じに……。

A:それを話される中で、話している表情が少し、そうやって優しく微笑まれているような感じで話されているのを見受けるにつけ、大丈夫だろうな、と思って聞いていましたが。ええ、そうですね……。

Q1:今日の坐禅の中で、

A：うん。

Q1:脚の痛みとかも、これも結局、エネルギーの収縮なのかな、と思いながら眺めていたら、

A：うん。

Q1:ファーツで消えるような感じになって、楽になった気がしたので、

A：はい。

Q1:そういう感じで、見続けていれば、

A：うん。

Q1:そういう、普段感じている痛みとかも、なくなるのかなあ、という疑問とかかなんと言うか……。

A:おそらく理解できるでしょうと思いますので、今日の法話にもちなんでちょっとヘンテコなメタファーを使って説明してみしましょう。ある意味……迷える子羊は神から分断されていて、自分がひどくつらい思いをしていると思って、それは大変気に入らな

い状態だと思ってさまよい歩いているんですけども、ある瞬間に、ただの子羊じゃなくて、神の子だったんだと気づくようなものです。

あなたの傷みたちはどれも、神の子のようなものなのです。イエスだけが神の子、なのではなくて、もしイエスが神の子であれば、ヨハネだって神の子ですし、ペテロだって神の子ですし、安倍首相だって神の子ですし、そこら辺に転がっている貝も神の子ですし、タニシだって神の子なんですよ。

そして、神の子の中に生じるすべての現象は、まあ、無理矢理言えば、ある意味、聖霊なんですよ。

神と子と聖霊の三位一体説みたいなやつがあると思うんですけど、聖霊というのはスピリットというように、まさにエネルギー体のことなんですよ、まあちょっと強引に話を言っていますけどね。

あんまり真に受けなくてもいい、というか、真に受けられ過ぎると、のちのちちょっと、それが噂話とかで広がっていくと若干困る、気もするんですけど、でも半分くらい真面目に聞いてもいいと思います。自分が、神の子で、この中に生じているいろんな現象が神の中から現れてきたもの、であることを知らないうちは、それらが孤立していて、何か好ましくないものであって、なんだかがタピシしていて、問題状況であるように感じているのです。

ところが、神性っていうのがまだ完全には乗りこなせていなくても、この神性の一端が分かってくるなら、それは、「ただ慈しみに満ちて、ただ知っている」というだけであって、恐いというようなことはまったく含まれていないんですよ。

恐いとか、痛い、からそれはつらいものであるとか、望ましくないものであるとか、そういった観念は一切、含まれていないんですよ。

智慧そのものはただ知っている、だけ。ただ優しく知っている、だけであって。

という、この神性みたいなものが分かってくるにしたがって、そこに生じているすべての子らは、ただの迷い羊ではなくて、実は神の子だったんだというのが分かってくるのです、ある意味。

神の子だっていうことが分かってくるにしたがって、それらはただ優しく知られる神に、全部包摂されていて、許されている。

許されているので、それらは順次救済されていく、というようなことです。救済されていく、行先は、まあ……天国というか。成仏していくとか、「成仏していく」という言葉の通俗的なニュアンスがあるじゃないですか、その通俗的なニュアンスにとっても似ています。

つまり、「脚が痛い」と感じるでしょう。何か切り離された、痛みという好ましくないものであると感じているときに、それは何か意識の外に立ちはだかっている障害物のように見えるんですけども、ところがありのままの智慧の眼差しに貫かれたときに、それは敵対物ではなくなって、それも神の子、というか、神の子はこの「人」だとすれば、聖霊なんですよ。

聖霊、スピリット、エネルギー体のようなものに過ぎず、それが神と子の間をつないでいる、聖霊のようなもので、何ら敵ではないし、何ら嫌なものではないし、ある意味友達のようなものだ。

あるいは、なんとなく分かってきたあなたなりの道のりの場合で言えば、そこまですべてのものに、嫌だって敵対的な感じになるのは、それはそれなりに、あなたの業に特有な感じもしなくもないですけど、ただ多かれ少なかれ人間というのは、いろんなものを敵視して恐がって、身体に痛みを走らせるように設計されているのは事実で、それを見れば見るほどこういうふうにはしかならないんだから、もう諦める。ある意味、ちょっとした微笑とともに、「もう、そうにしかならないなら諦めるしかないね」という、ある種のフッキレと申してもよろしいでしょうかね。

そうやってフッキレてきたのは大変よろしいこととして、フッキレてくるにしたがって、「あ、これも赤子のようなものよね」というその考えはどっから湧いてくるのか、という出元は、さっきから申している神性のようなものというか、心の奥深くにある仏性のようなものなんです。

その、仏性ないし神性と表現してもいいようなものは、繰り返せば、内容がなく、ただ知っていて、ただ優しいだけ、なんですよ。

そのただ優しいだけのものは、それ以外のすべての子たち（この場合は痛みのこと）を、神の子として

言わば、汝らはただ何も知らないだけなのだ、とばかりにすべて優しく知って、抱きかかえているような、すべてに降り注ぐアガペーのようなものなのです。……あとで、テープ起こししてくださるときに、何て言うんでしょうね。この微妙なニュアンスをちゃんと文字に、できるのかどうかと少々、心配になる気がしなくもないですけど、はい。

そのような具合に、あなたの身体のあちこちに走っている苦痛に対して、無限の優しさでもって子どもを包みこむような眼差しが向かうようにするのです。「ああ、まさにこの智慧の中に含まれて抱きとられる赤ちゃん、なんだな」「こういうのは外敵じゃない、ギャアギャア泣き叫んだり、体のあちこちに痛みを走らせている、かわいい赤ちゃんなんだな」という何ら敵対しない眼差しで貴かれたときに、いかなる苦痛も溶けてすべて成仏していく、というのがポイントですね。

とは言え、どこかで、ときに、それを「エネルギー体だかと思ってたのなんて信じられない」とか「どう考えても実体としてここにいたいでしょ、嫌でしょ」と思っちゃうときもあるはずですよ。

それは、この神性ないし、仏性という牛を乗りこなすのが慣れていなくて、その牛から振り落とされたりしてしまっているとき、その身体感覚が本物であるかのように見えてくるんですけど、この牛を乗りこなす、もっともって慣れるように、いつの間にか乗れなくなっている、繰り返し繰り返し乗っているうちに、牛に乗っているのが当たり前になってきて、あまりにも当たり前になってくると、牛に乗ろうとか思う、自意識みたいなのも、なくなっちゃうし、もう、牛に乗っているのが当たり前過ぎて、牛のことも忘れてしまいますから、そのうち。

というときに、つまりこの「神性とか仏性の中に心を置いていなきゃいけない」とか「智慧を思い出してなきゃいけない」という必要もなくなってきて、智慧であるのが当たり前の時間が、長くなってきますし、というような感じになるまで、よくそれを乗り慣れるようにして、「ああ、赤ちゃんがいろいろ、頭を痛くさせたり、お腹を軋ませたり、胸をビリビリさせたり、腎臓をビビビビーンってさせたり、してるねー。よしよし、大丈夫よー。すべてを包みこむ

アガペーよ」みたいな感じで。

「神を信じないものは地獄に落とす」とかそんなことは言わないよ。「神を信じないものも全部許容して抱きしめてるよ」というような感じですね。

もし、我が子をなんとか、ペテロじゃなくて誰だっけ……「我が子をもし捧げなかったら、怒りの^{いかづち}雷を落とすぞ」とか、いや、そういうことは本物の神性や本物の仏性は、そういうものは持ってないです。ですから、あの聖書に書いてある、ああいうのは、多分、まあもし、イエスさんに好意的な見方をすれば、元は言ってなかったんじゃないですか。後の弟子たちが付け加えたと思いたいですね、まあそのことは置いておきましょう。

はい、その調子で実践を続けられればいいと思います。

Q1:ありがとうございました。

--

Q2:今日の話聞いて、半ば回答は得たような気はするんですけど、

A: おおー。

Q2:以前から質問したいことがありまして、

A: はい。

Q2:完璧主義的な面が結構あってですね、

A: うんうんうん。

Q2:それは、まあ、多少はいい面もあるんですけど、

A: うん。

Q2:大体は、未来に対する不安だとか、過去に対する後悔だとか、っていう、自分を苦しめることなんですよ。

A: はい。

Q2:そういうのがどうにかしたい、という意味でも、坐禅瞑想を始めたというのはあります。そのおかげというか、最近は大半のことは、

A: うん。

Q2:矢とか、川を流れる桃を受け流すというか、放置するようになれたんですよ。

A: はい。

Q2:たとえば、昔嫌だった上司の罵詈雑言みたいなこととか、

A: いやはや……。

Q2:仕事で失敗したこととかは、まあ受け流せるようにはなったんですが、

A: うん。

Q2:中にですね、

A: 中に。

Q2:大きい桃というか、早い矢と言うか、どうしても、振り切れないというか……。

A: うん。流れていかない、ないし、いつの間にか刺さってしまう。

Q2:そうです、はい。というのがあって、具体的に言うと、

A: ええ。

Q2:大学も会社も第一志望のところに入れなかったこととか昔、自分の浅はかな言動で彼女と別れてしまったこととか、

A: うん。

Q2:もっと努力すればよかった、とか、あのときああいうふうにしなればよかったとか、

A: うんうん。

Q2:折につけ、矢として刺さるといふか、桃として流れてくるんですね。

A: はい。

Q2:瞑想とかやることによって、継続することによって、一時的にといふか、流すことはできるんですけど、また周期を置いて、反復的にといふか、

A: うんうんうん。

Q2:もしかして流したのは抑圧してただけで、それが待機するような感じでまた降りかかってきて、

A: はい。

Q2:そうすると、今日の話でいうところの、気になるといふか好きになる。好きになりたくないんだけど、結果的に好きになってしまうといふか、

A: はい。

Q2:ということがいくつかあって、

A: ええ。

Q2:そういうことに関するのを、今後は瞑想とか続けていくことによって、

A: うん、うん。

Q2:他の大多数の桃や矢と同じように放置といふか、受け流すことができるようになるのかどうか、といふのをお聞きしたいです。

A: うんうんうん。半分答えが出ている、とも感じているんですね。

Q2:そうですね。

A: それは、気づきが、「このような桃が確かに流れてきている」とか「このような矢が飛んできている」ということを明々白々に気づく、気づきのセンサーが明らかになること、というのが、取り組みを進めていけばより明らかになってきます。また、集中力が少しずつですけど、確実に高まってきます。

より重要なのは、放っておくといふのは、普通に生きていけば、放っておかないことをどんどん続けてしまっ、て、執着する力が強まっ、ていきますけれども、この取り組みを継続していたら、放っておくといふ、非常に特殊な精神の働きをなしますでしょう。

これも、繰り返せば、筋肉がついていくように、だんだんだんだん、その感触といふのが、心になじんでくるものなのです。

気づきや集中やこの「放っておく」といふ力が、徐々に徐々に、この心の中に強まっ、てくるにしたがって、今流せないと感じているもの、ないし、今は幻影だっ、てどれだけ分かっているつもりでも実体的に見てしまっ、るもの、とか、これも幻影に過ぎなかつ、たんだ、といふように、言わば……豊臣家が滅びていくときに、徳川家康にだまされて、最初に外堀を埋められてしまっ、たんじゃないですか。

外堀が埋まるとその中はなんとなく、より攻略しやすくなるような感じがあっ、て、あなたにとっての外堀が何なのかといふのは、他の人の外堀とは違っ、るんですけど、あなたにとって外堀にあたるようなものが受け流せるようになって、気にしなくてすむようになってくるにしたがって、ある瞬間に、「あ、こ

れは内堀でどうしようもない」と思っていたものも、「前ほどこれは、呪縛力を持たなくなってきたな」って気づくはずです。でも、それによって隠されているのは、実は、あなたが一番問題だって感じている、それらは本丸ではないんですよ。

それは内堀で、その内堀が気にならなくなってきたら、「これが一番大変だ」って思っていたことによって、見ないことにしていた本丸が多分、見えてきて、「この本丸は本当にとらわれるし、本当に流せない」と感じるかもしれませんが、それも内堀が埋まってくることによってやがて、なんとなくその呪縛力も衰えていって、というように全体的に変容はもたらされていく……というのに当たってぜひ、心の持ちようとして覚えておかれるとよろしいのは、今筋肉を鍛えるという観点から、気づきや集中や放っておく、ということを申しましたが、先ほどのかた(Q1)に申し上げていたように、別の観点から言えば、筋肉を鍛えるというよりも、心の中に潜んでいる、「神性」とか「仏性」と呼んでもいいようなものについては、それは鍛える必要がなく、なぜなら、もともと完璧にそれがあるから、それがちゃんと働くように、働かない要素を徐去してあげてあげる。

働くのを邪魔している要素というのは、個別な具体的な現象をものすごく好んでハアハアしたり、嫌がったりして、個別な現象に着目する、というエネルギーです。それをやめていってあげて、個別な現象をとにかく流し続けてまったく執着しないでいれば、個別の現象の背後にある、現象を越えた、心の中に潜んでいる、神性が発現してきます。

その力を借りてあげるようにしてやれば、外堀が埋まっていくのは非常に速いです。

はい。そのようにして、確実に変容します。

Q2:はい。ありがとうございます。

A:蛇足ですが、そのとき多分、寂しい思いをちょっとするかもしれません。「あの彼女とうまくいかなかったのはああすればよかったのにな」と考え続けるのはある意味、楽しいというか、それがどこかで、ちょっと……。

Q2:仰る通りです。考えることによって、気持ちが救

われるような面もあるんですけど、同時にそれが自分を苦しめることになる……。

A:仰る通りです。苦しめつつも、「もし、あれをああしていたら、彼女ともっとうまくいったのかもかもしれないな」っていうのは、結構楽しいというか、ある意味、暗いのにバラ色というか……ですので、それが本当に気にならなくなってきたり忘れられる、無理して流そうみたいな感じじゃなくて、自然にフッフッと流れていくようになって、消えていって薄れていくと、「ああ、もう彼女のこと反芻できなくなるんだあ、ちょっと寂しいな」みたいに思うかもしれないですけど、その「寂しいなあ」みたいなのもスルスッと流れていって、「ああ、なんとなく、その辺の葉っぱが揺れるのや、今日の空が青いのと同じようなことだな、昔の彼女のことは」という感じになっていきます。

Q2:もう一つ、以前からお聞きしたかったことがあるんですけど、私とは比べものにならないほど長い時間を坐禅修行に費やしておられますが、坐禅瞑想というのは、ものすごく孤独を伴うというか、孤独を深めていくようなイメージなのですが、どうでしょうか？

A:ああ～。ある意味、あたっているような気はしますね。ある意味孤独で……天涯孤独で独りぼっちゃなあ、という感じですけど。ある意味では、その虚空感というのは、この心の虚空の中に皆さんもいるんですよ。全部この虚空の中で、皆さんがいて、ある観点からすると、みんなすべての生き物とすべての物質と、みんなこの虚空の中にいる、から、「寂しい」みたいな感じはない、ですね。

Q2:孤独だけれども寂しくはない。

A:そうですね、孤独ですけど寂しくはないです。

--

少し早いですけれども、今日はこれぐらいで終えておくことにしましょうか。どうぞお気をつけてお帰り下さい。ごきげんよう。