

Q: 普段、瞑想をしていると、コンプレックスのことばかり頭に浮かんできます。どうしたらこの考えから離れられるのでしょうか？

A: そうですね。非常に強くこびりついているものは何回もやってきます。ポイントは、ただ何回もやってくるだけのことで、実際のところは、それら一回やってくる都度のものは、実は流れ去っていくということです。流れ去ったものがもう一回ちょっと形を変えてまた流れてきて、また流れていったものがまた流れてきているんですよ。それがなんとなく、ずーっとそこにあるような気がしてしまっているのですが、それを止めようとせず放っておいて流れてゆくに任せてしまうのが、ポイントです。けれど、放っておきたいつもりが例えば、「まだこのことを考えているのか」と思うでしょう。自分を非難したくなったりするでしょう。もしくは、「この取り組みをせっかくしているのに、なんでこんなことばかり考えてるんだらう、やになっちゃう」とか、そういうふうに思ったりするでしょう。では、そうやって批判するような気持ちこそ取り除けばいいのです、何回目であっても。

ちなみに、そういう考えがわいてきそうなときに、「さっきも考えたのにまたこのことを考えている」って考えたときに、“さっきも考えた”というのは過去のことですか？ 現在のことですか？ 未来のことですか？

Q: 過去です。

A: そうですね。で、その過去のことっていうのは実在しますか？

Q: 実在しない。

A: はい、そうですね。今は実在しないですね、ということをおぼえておくのです。「まただ」って思う瞬間に“また”っていうのは何に基づいて考えているんだらう。あ、もうないことを呼び出すことによってこの思念を生み出している」ということを、ふっとその瞬間に思い出してみて(ノ)

ください。つまり、「さっきもそのコンプレックスのこと考えてた」ってイラッとするとするじゃないですか、「またこのことか」みたいな。そのとき、「これからもまたこれが続くであろう」ってこともどこかで思っていますね。「さっき考えて今も思ってるからまた思うであろう」とイライラしてるんですけど、「これから思うであろう人が、今思うことはない」と気づいてください。「さっき思った人が今思うということもなく、これから思うであろうという人は今思うことはない」という公式を思い出してください。結局のところ、それが頭が思ってるフィクションに過ぎず実在していない、ということをおぼえておくのです。するとひとまず、「まただ」というイライラを取り除かれます。「まただ」というイライラを取り除いてみれば、厳密に私たちが耐えなければならないのは「今コンプレックスを感じている」というこの瞬間だけです。「さっきコンプレックスを感じていた」というのは耐えるべき対象ではなくてただ妄想だったので、「あ、妄想だったのか」と気づけば消えるだけのこと。消そうと思ふ必要はなく、もともとないので、もともとないものを消そうとすると本末転倒でこんがらがってきますよね。「あ、もともとないんだ」と気づくだけでいいんです。で、「さっきもコンプレックスがあって、このコンプレックスは今後も続くであろう」というのは、囚われている以上確かに続くでしょうが、続くか続かないかという、今後それがあたってどうかは問題ではなくて、実在してるかどうかという観点からすれば実在していないので、「あ、それは実在していないな」、なので「自分が耐えなければならないコンプレックスはこの今起きてるこの瞬間のみだからそれは大して耐えにくいことではないから放っておこう」と放っておくことができる。で、放っていても残念ながら確かにしみついているのでまた流れてきます。ただ、今申し上げたことが真剣に実践していただけたなら、その瞬間ふっと一瞬どうでもよくなるんで

す、一瞬だけでも。そのことで既に洗濯が始まっています。今まで「コンプレックスのことばかり考えている」って思い込んでいたんですが、実は、コンプレックスのことを考えてその次に、「またコンプレックスだ」「でもこれは、この瞬間だけ耐えればいいなら楽かな」「いや、ほんとに楽になるのかな」って考えたり、「いや、信じよう」「でも、信じるっていうのは宗教じみてるんじゃないの?」「いやいや、これは宗教とは違うよ」「いや、でもあやしいんじゃないの?」と試してみたり、と思ったら急にコンプレックスがパーンと返ってきたり、「あ、また返ってきたよ」って考えたりしています。今は、仮に私のフィクションとして作った思考の流れなのであなたの心の流れがこのように流れるわけはありませんけれど、仮に今のように流れたとしたら、コンプレックスそのものはどれくらいありましたか? 大体何%くらいありましたか?

A: 80%くらい、常に考えてる気がします。

Q: なるほど、普段のあなたの中ではそんな気がするってことですね。私が仮に作った流れの中で、コンプレックスそのものとそれと関係ない思考がいっぱい混ざっていましたね。この説明の中では、コンプレックスそのものが占めている割合は80%くらいではなくて、20%か15%くらいでしたね。そうじゃないものがいっぱい混ざっていた。普段、瞑想をしているときに80%くらいコンプレックスが占めているというふうに思っているのは、心外かもしれませんが錯覚なのです。なぜ錯覚かと言うと例えば、コンプレックスが生まれてきたとして、「コンプレックスばかりだ」って考えたりするじゃないですか。その思考もコンプレックスだと思っているからなのです。しかし本当にこれもコンプレックスですか?

Q: 違います。

A: 違いますよね。そうそう、その通り。コン(ノ)

プレックスがあらわれてきて、「コンプレックスばかりだ」っていう思いは、「コンプレックスばかりであるのは良くて、自分はそうじゃない状態になりたい」という欲望なんです。 「コンプレックスばかりだ」と思っているので、単なる自己イメージの欲望もコンプレックスについての考えだと思い込んでいたりして、そういうふうに思い込むことに基づいて、いつもコンプレックスばかりが流れてくるというような気がしているんですが、ニュートラルに観察を始めて、放つところというふうにし始めると、実際はコンプレックス以外の関係ない考えが間にいっぱい混ざっていることに気づき始めます。今まではコンプレックスをあまりにも重要視していたせいで、その間を流れていっている細かな関係ない思考に気づいてなかったのですが、気づき始めます。「えっ、ほんとかな?」って思った時点で、その「えっ、ほんとかな?」って思いがコンプレックスとは違う考えなのです。というような感じで、大きいコンプレックスと見える前の、それによってかき消されているような別の考えとか、もしくは慣れないうちは大抵こういうふうに進むんじゃないかと想像されます。「コンプレックス、それを放つところ」って思ったり、「それをニュートラルに見つめよう」って思ったり、言葉で思わなくても気分がそうなってます。「その気分そのものがもうコンプレックスじゃない」ということにまずは気づくことから始めてください。コンプレックスがそれについての思いにもう移っている、「あ、変わったな」と思うことで既に心が少しほぐれます。そんな具合に放つとき始めると、今までそもそも「コンプレックスのことばかり考えていたなあ」と思い込んでいたのが実はそれは嘘で「全然関係ないことばかり考えてるじゃん」とわかってきたら大変馬鹿馬鹿しくなってきます、というようにして離れられます。諸行無常の速度が少しずつ、わかってきます。それが修行なのです。