

Q: 今日初めてなんですけれども、著書にご自分が昔かなり悩まされていたということで、

A: ええ。

Q: 原始仏教に出会って、それを実践することによって、その悩み苦しきというものを克服されたような感じのことを書かれたと思うんですけれども、

A: ええ。

Q: 私もかなり悩んで……、悩み続けてまして、

A: うーん。

Q: いろいろ、ミャンマーに行って瞑想したりとかしてたんなんですけど、

A: はい。

Q: なかなか解決の糸口が……

A: 見出せない。

Q: はい。今ある感覚に集中しているんですけど、

A: うん。

Q: その感覚を気づいて、いろんなところを感覚が飛んでいる、というのを気づいてるんですけど、だからなんなんだろう、というところに収まっちゃうんですよ。

A: ええ。

Q: 先ほどの質問とかもすごく明確に、心の変動というところを捉えて説明なさってますよね。自分自身にそういう経験がおりだから説明できると思うんですが、その自分で実践してって、その本当にこう、救われたというか、腑に落ちるような経験というのが、あったということなのでしょうか。

A: 人のことを聞いてもあなたにとって、何の役にも立ちません。ズバリそれを、体験すべきなのです、あなたが。それを体験すれば、悩みを解決するというよりも、ある観点からすれば、悩みが全部嘘だったというふうに分かって、全部過去に遡って雲散霧消してしまう、というのがポイントです。

Q: その例えば、先ほど歩行禅のときも、隣で一緒に、

A: ああ、ちょうどお隣でしたね。はい。

Q: はい。そのときに、「今、ここ、ここしかない」というふうに口ずさまれて、歩行禅をされてましたが、

A: はい。

Q: 瞑想をしているときもそうですけど、今この感覚というのが移り変わっているんだな、というのは分かるんですけど、なかなか腑に落ちない……。

A: うん……。腑に落ちようとしている私とか、分かろうとしている私とか、分きたい私とか、さっきの感覚の観察のことで言えば、おそらく感覚を観察しようとしている私とか、その自意識みたいなものがずーっとつきまとっていて、それが原因で、取り組んでも取り組んでも、自意識をなんとかするために取り組んでいる自意識というのが落ちない、という感じなのではないかな、となんとなく想像します。

Q: そこでは、外すというか。そこに気づく……？

A: そうですそうです。そこに気づくのが勘所です、外すというよりは。仮に外そうとしたら、外そうとしている欲求が生じているということに気づいているようにしてその裏側に回る、というのがポイントです。何が生じてもその裏側に回る。もうちょっと突っ込んだことを言えば、おそらくミャンマーで主に修行を積まれたなら、ここで言っていることというのは、そこで学んだこととちょっと違うかもしれないので、分かりづらいと感じるかもしれませんが、そのように生じていることや、外そうとする気持ちや、分かろうとする気持ちや、気づこうとしている気持ちというのが、どれもあなたの頭の中の次元で起きていること、として、そのようにずーっと移ろっていることが、実は、全部同じスクリーンのもとで起きている、そのスクリーンにこれが映り、あれが映り、それが映り、この感覚が映り、この気分が映り、「分かりそう」という気持ちも映り、「やっぱり分からない」という気持ちも映り、「腑に落ちたいけど腑に落ちない」という気持ちも映り、映っているんですけど、そのようにずーっとシーンが変わっていく、そのまさに裏側に行ってください、と今申しましたが、裏側に行くも何も、もっと言えば、裏側も何もですね、同じ面なんですよ。言ってしまうと、パソコンのスクリーンにどんどん違う場面が映っていったりしますが、その映っている内容とスクリーンは、別ではなくてまったく同じなんですよ。なんですけど、気づこうとするこの自意識にとらわれている以上、どうしてもそのスクリーンに映っているもの、に心がとらわれていて、そのおそらくやられていた、気づきの練習、修行というのは、「これこれに気づく」という、気づきの対象に心に向け続けるせいで、「それに気づこうとしているこの作用は何なのか」というのに、心が裏側

に回る、ということができないような、修行体系になっている、のです。

ところが、その「これに気づく」ではなくて、「これ・あれ・それ」というのがどんどん移り変わっている、ときに、「この意識のスクリーンというのは一体どうなっているのか」というところに、裏側にめくれるというか、でも裏側も何も同じところなんですけど、そこに行くには、「これに気づく」っていう、「あれに気づく」「この体のこの感覚に気づく」「この感覚に気づく」、「この感覚に気づく」ではなくて、「この感覚はあるけど、この感覚を気にしない」というところに心を持っていくのがポイントです。

映っているこの感覚、脳が作り出しているこの感覚を、好まないし嫌わない。この感覚に気づくというよりは、この感覚のことを気にしない、相手にしない。好みもしないし、

Q：気づいたあとに、ということですか？

A：そうです。気づくのは勝手に気づきます、ものすごい速度で。あとというか、ただそれに、好んだり嫌ったりするのが付着するのを外しておくだけです。

Q：認識したあとに、好まず嫌わず、という……？

A：うーん。

Q：それとも、常に好まず嫌わず、

A：そうですそうです。ただ認識することが同時に「好まず嫌わず」になるように取り組んでいくということです。

その際に、対象を認識するということに力点を置き過ぎているはずなんです。認識するといってもいいんですが、ある意味では認識しているので、「認識しよう」という作用を落としてしまうのです。

今日、毎回、取り組みを前半と後半に分けて、前半にやっていたのは、そういう取り組みです。

認識しようという主観的な作用を落としてしまう、でもそれでも認識したでしょう。見たり聞いたり、そのとき現象が生じると、意識が明晰なときは即座に気づくはずですが、でも気づいた内容について、それを認識しようとしなくていいこと、ある意味。

「えっ」て思うかもしれませんが。

Q：追求しないっていうこと……？

A：うーん。それを、認識しようとしなくていい。認識しているんですけど……。

そのことはどうでもいいな、という感じにしてお

いて、追求しないという言葉でも間違っていない気がしますね。深く分かってほしい、というか。ある意味では気づいているんだけど気づこうとしないというか。勝手に気づく。勝手に放っておいたら気づく範囲にとどめておいて、それ以上何ら深く、理解しようとしなくていいし、しっかりそれを分かってほしい、しっかり気づこうとしない、という感じで、力点はそれについて反応しないし、何も思わないし、好んだり嫌ったりしないということのほうに力点を置く。内容を気づくこと、感覚の深みを気づくこと、は放っておいて、とにかく「好まない嫌わない」ってその一時だけに徹底する。内容は放っておいて、「好まない嫌わない」っていう形式にだけ、心を差し向けます。

どんな現象に移り変わっても、いなる現象が意識のスクリーンにパッと映っても、どれも好まないし、まったく嫌わないっていう形式に徹底します。

ということをしていけば、現象の裏側にズルッと脱落します。意識が働いているということそのものの中に、つまり対象に興味を全然もたなくなってしまう、意識の働きそのものの中にズルッと落ちてしまう。

そのときにその意識の働きは「私ではない」というのが分かるはずなんです。ただすべてを知っていて、そこに自意識というのはまったく伴ってなくて、というのが分かったのが、さっきから申している「小池さんグッバイ」という前半の法話です。

この「小池さんグッバイ」が分かっただけじゃ、これは実は、原始仏教の文脈ではなくて、大乘仏教の文脈で「空」と呼ばれている状態に入った、空っていう状態に入って、ここで悟ったとか言って、終わったとか思い込まずに、この空のグッバイの状態から、あなたのこれまで行ってきた気づきのトレーニングに、再着地すれば、今度はものすごく明晰に、何の自意識もなくすべての現象が見渡せて、全部がフラットに気づける、ということが分かるはずなんです。そのとき、「ハローあなた、もう一度こんにちは」という感じで、しかし前とはまったく違うかたちで、出会い直せます。その世界に悩みというのはゼロです。ゼロです、ほんとうに。0.1 くらいあるかな、ではなくて0です。なぜなら完全にグッバイしてしまっているからです。

Q：分かりました。ありがとうございます。

A：はい。ですから、希望があります。確実にそれは達成できます。粘り強く取り組んでみてください。