

Q：以前質問したときには、

A：流しているときに、いろいろ夢みたいなのが見える、

Q：そうです。夢みたいなのが見えて、私は寝ていると思ったんですけども、それは違うよって仰って、

A：はい。潜在意識が顕在化してきている、と申しましたね、はい。

Q：それを集中対象にしたらどうかって、教えていただいたんですけど、

A：ええ。

Q：集中するっていうのは、矢が刺さっている状態とは違うんでしょうか？

A：ああ、なるほど。実はですね……。気づきの対象と、していただけると良いと思うのですが、まず……。集中と言いましたかね、そのとき。言ったかも、しれませんが、ちゃんと記憶にないですね。

執着しないようにすることを先にしたほうがいいです。執着があるのに集中すると、強烈に矢が刺さるのを後押しするようなものですから。執着が外れてしまえば、今度は集中しても、刺さりはしません。そういう夢のようなイメージが見えてるけど、一本の矢が飛んできたな、それは私じゃないし関係ないな、という感じで、見ているものにまどろまず、取り込まれず、「うわっ」と思わず、「面白いな」とも思わず、「ああ、ただの現象で、私が作っているわけではなくて、脳みそがてんでばらばらに勝手に作っている幻のイメージみたいなもので、これは実在ではないな」というのが分かるようにしていくのが、まず先です。

「実在じゃない」というのが明らかに分かってくると、言わば位置関係が逆転します。

まどろんで、どろーんと入り込んでしまっているとき、イメージ的には、こちらの意識が米粒みたいなもので、その夢の世界みたいなものが

全世界で、それに取り込まれているように多分、感じていると思います。けれども、意識が覚醒してくると、むしろその夢の世界とか私たちが「現実」と思っているのが米粒みたいなもので、意識がどこまでも拡張していて、それを全部完全に、包みこんでいる、ような規模感覚で感じられてきます、大袈裟に言えば。

そのようなものとして、見えているもの、潜在意識の中で現れてきているものに執着せずに、「ああ、ただの幻で、頭が作っている嘘ごとだな、どうでもいいな」というのが、知識ではなく体感レベルで分かってきたら、非常に安全にそれに集中できます。つまり、完全に矢として、どうでもいいものとして流して、いられて、刺さらなくなったときに、集中しても、それが心に刺さったり、影響を与えたり、しみ込んできたり、しません。

それらの中には、実はものすごい悪夢も本当は、含まれていますし、天国みたいな夢も、ありますけど、天国みたいな夢は、欲望を誘発しますし、悪夢のような、地獄のような夢も本当はあって、メチャクチャ恐ろしい夢も心には、隠れています。そういうものに執着している状態で勝手に集中してしまうと、次元がそこにシンクロすると、本当に危ないことに、なったりもするので、それらに執着しないで済む、ということをとにかく最優先にすることです。

本当に執着しないで済んで、それらの夢が覚醒した意識にとっては、取るに足らない米粒みたいなものでそれに取り込まれようがあり得ない、という感じが分かってきたときに、それは[午後の法話](#)で、「グッバイしたあとにハローする」というようなことを、申しましたよね。それ、です。

その、あなたをご覧になっている、坐禅中にいろいろ見えてくる、潜在意識のイメージの世界というのも、あなたが、お名前存じ上げませんが、仮に、橋爪さんだとして……。仮にです。

その橋爪さんが、いや、橋爪さんっていうのは私の小学校の頃の友達の名字ですけど、橋爪さんだとして、一回、橋爪さんが見ているその夢の世界とか、本当にどうでもよくなるくらい、完全に卒業してしまうのです、グッバイ。

そのグッバイしたところから、「ああ、橋爪さんがいろんな夢見てるみたいだけど、ほんとどうでもいいな、橋爪さんのことなんて」というようなところから、でも、もう一回、「ハロー橋爪さん、へえ、こういう夢見てるんだ、どうでもいいけどね」という感じで、見守っていてあげられれば、夢の世界で見ているそういう、すっごくいたくさんの夢・幻が、無意識の中をいっぱいごめいていて、知らないうちに日常生活もそれらによって重層的に決定されて、いつの間にかこれを好んだり、あれを嫌ったり、いつの間にかここに行きたくなったり、あっちに行きたくなったり、いつの間にかあの人のことを好きになって、あの人のことを嫌いになったりしている、その、黒幕になっているそれらに「ハロー」って見えてやれば、それらは溶けていきます、というような感じです。

ですから、今は集中対象にしよう、というよりはどちらかと言うと、気づきを保っておいて、でも、「ああ、そういう矢が飛んできたなー」と気づいてるんだけど、「まあいいや」「まあいいや、どうでもよろしいわ」という感じに、流してられる、ということに重点を置いてください。目を背けるのではなくて気づいている、気づいているけど、まあいいや、という感じ。

Q：それで、まあいいやが思えないというか、

A：ほお。

Q：面白いと思っちゃって、

A：はい。

Q：バーッと、物語というよりも、

A：うん。一瞬のシーンの断片みたいなものですか？

Q：カットっていうか、映像だけっていうか、

A：意味があんまり感じられないような、

Q：そう、意味があんまりないような、

A：はい。

Q：多分どこかで見たと思うんですけど、イラストの顔とか、なんかそういう映像的なものがワーッと出てくるんですけど、

A：うん、うん。

Q：本当にどうでもいいと、出てきたなという感じなんですけど、たまに興味を持つちゃって、もう一回蘇らせちゃって、

A：ああ、そう。

Q：それは執着している……？

A：そうですね。完全に橋爪さんの世界に魅了されてしまっているのです。と言っても、普段、日常生活で普通に生きているときは、そういう、イメージを、頭の中で作っているという自覚は、お持ちでないでしょうけれども、

Q：それでなんか、坐禅中にそういうのが出てくるなって分かったら、普通の日常の生活でも、頭の中でそういうのが、バーッと出てくるときがあるんですけど、

A：もともと出てきて、いるんだけれども、自覚してなかっただけです。

Q：あ、そっか。

A：はい。いつもそういうイメージが潜在下に、あれこれうごめいていて、そういうものに影響を受けながら、でも何に影響を受けているかは知らないで生きていて、そういう雑多な訳の分からないイメージみたいなものも、頭はいっぱい作っていますし、憎しみのイメージも作っていますし、ものすごく楽しいイメージも作っていますし、それらの中の、今は一時的にどうでもよさそうなイメージがいっぱい自覚に、のぼってきやすくなっている、だけのことなんですね。一つ、聞いていて思えるのは、坐禅中に出てく

るそれらを今は楽しんでしまっているんで、楽しんで執着するとよりしみついてしまって、今クリーニングするっていう作業をしているんですけど、「面白いな」「興味があるな」「楽しいな」とかいうふうに、思えば思うほど、それを心に、より焼きつけて、しまっていて、それは……、どうすればいいですか？

Q: それは、その面白いなという、興味を持ちちゃってる欲望だな、というふうに、煩惱の一つだって分かっているということ、でいいんでしょうか……。

A: そうです。半分いいですけど、半分まずい気がしました。なぜ、半分まずいと言われているか、分かりますか？

Q: ……。

A: 欲望を持ちちゃってる、という言い方をしましたけど、欲望を持っていることに対して、一方でそれを楽しいと思いつつ、「持ちちゃってる」という後ろめたそうな今の仰りようからすると、何か問題を感じて、いるでしょう？

Q: あ、そうですね。

A: つまり欲望を持っていることに対して、「お前、欲望を持ちちゃってるだろう」って橋爪さんは詰問しているんですよ。

いえ、あなたのお名前は何ですか？

Q: Mです。

A: Mさんですね。はい。ちょっと、橋爪さんって言い続けると意味が分からなくなるかもしれないので、Mさんと変えてみましょう。

「Mさん、あんた欲望を持っているでしょう」って詰問してるような感じなんですよ。そのように詰問されても欲望は治らないので、「あんた、欲望を持ってそのイメージにとらわれているせいでしみついているんじゃないの、ダメでしょう！」みたいなことを怒って言っても、怒られたから治るというものでもないのです。そうではなくて、その欲望、イメージが生じます

ね。それに対して直後に、それを楽しむ気持ちが、わかないときはいいんですよ。わくときは、わかせようなんてしてないでしょう。

Q: はい。

A: そこが肝です。わかせようなんてしてないのに、イメージが出てきて、「あ、楽しいな」「面白いな」「何の意味があるんだろう」とか「あれはこれかな」とか、勝手にパツと、生じてくる。その勝手にパツと生じてくる瞬間の、そのように飛来する、心の自作自演の矢に気づくだけです。

その矢を作っているのは何者なのか、というと、あれ、何者でもない、私がやってない。Mさんとやらの脳みそが勝手に、そういう興味があるという反応を、自動的に電撃的に行ってるだけで、その電撃作戦には誰も参加していない。誰もそこに人間はいない。あ、勝手に起きてるだけで、この矢は執着するに値しない、から、この、つまり、欲望の矢は、「欲望になっちゃってるよ」とか批判する対象ではない、ということです。勝手に起きてるだけで、私のじゃないのに、「なっちゃってる」とか口出しする対象でもない、という感じで、「あ、欲望の矢が飛んできたね、関係ないなー」って流してしまえば、そのイメージへのとらわれが薄まってきます、というのが核心です。

Q: そんな感じで練習してみます。

A: はい。

そういう反応もそうですし、また別の種類のイメージに対しては、別の反応が生じるでしょうけど、その都度その反応を、観察対象にするのです。「あ、こんな反応してるな、へえー」って。

Q: はい。ありがとうございました。

(テープ起こし: e)