

Q: 脚の痛みなんですけど、いつもは正座に変えたり脚を変えたりするんですけど、今日は耐えてみよう、とやったんです。

A: うん。

Q: すごい痛みがあるので、心が嫌ってるわけですが、その痛みを。痛みは痛みで強烈にあるんですよ。

A: はい。

Q: これはそのうち、この痛みが、遥か遠いふうな感じに、いつかなるんでしょうか？それまで必死に我慢したほうが……、

A: うーん。

Q: 我慢はできるんです、もう必死に。冷や汗かくくらいなんですけど、

A: うーん。

Q: 脚を変えちゃえば楽なんですけど、

A: はい。

Q: その、ものすごい葛藤の中で、じっくり観察というか、気づきをもって対応するのがいいのか、痛かったら素直に変えて楽な姿勢をとったほうがいいのか、強烈に心が痛みで反発してるっていうのはよく分かるんですけど、でもその痛みと仲良くなれないというか、やっぱり自分の痛みで、他人事にならないんです。

A: ところで、その痛みを作っているのは、だれか他人の脳みそではなくて、あなたの脳みそですよ。それを嫌っているのも、あなたの脳みその神経細胞の別の場所でしょうけど、別の場所が、ですね、

Q: 同じ頭ですね。

A: 同じ頭ともいえますし、違う部署だとも言えますけど。違う部署が協力し合って、ある場所がそれを生み出して、ある場所がそれを「嫌だ」と言い、さらにまた別の場所は……、「嫌だ」と嫌っていると仰いましたけれど、他方で好んでもいる、のです。武勇伝みたいな感じで、これを我慢していて、何か一生懸命やってるぞ、というような気分を生み出してくれるので、というような部署もあって、勝手に生み出したものについて、勝手に「嫌だ」と言ったり、これを耐えることで何か、頑張ってる感を演出しよう、として「好きだ」と言ったりもして、全部自作自演なんです。

Q: 確かに、修行感はありません。

A: その修行感っていうのは、何の役にも立たない。

Q: 今日も耐えたぜ！っていうんじゃないですよ。

A: それじゃしょうがないんです。それは一つ煩惱を増やしてるだけです、耐えた立派な私。でも、あなたの心の、本当のところでは実は賢いので、そうやって嫌がっている、ことに関してもまた、耐えたぜ！って、なんとなく頑張った自分をほめている感じに対しても、「ああ、それらは全部嘘なのにな」って本当は分かっている、んですけどね、心の奥深くで。

Q: それは、ただ気づいてないだけですか？

A: 分かっているメッセージを遮断して聞かないことに、してしまっているからです。

それは言い換えれば、あなたの、Fさんの痛みを作り出す機能とか、痛みを嫌がる機能とか、「痛みを耐えて頑張るぞー」「立派だぞー」って思う機能とか、そういった、いろんな声に関して、それに興味を持っている、ということです。

それに興味を持っているので、どこまでたっても、その、Fさんの脳みそという演劇空間の中を、あっちに行ったり、こっちに行ったり、「この演劇がつまらない」と思ったら、今度は「耐えてみよう」という別の演劇を上映してみたり、と思ったら、「でもやっぱり耐えられない」「痛い、嫌だ」という別の演劇を見たり、ということを繰り返して、さらに別の演劇もあるかもしれませんが、それはどの演劇に取り換えようと結局、Fさんの脳みそその演劇であって、というようなことなのです。

心が生み出して自らに刺している矢を別の矢に取り換え、その矢が嫌だからまた別の矢に取り換え、あなたの質問はある観点では、「これらの矢だと解決しないので、他にどの矢がありますか」と言っているようなものなのです。

でも、その別の矢を仮に提供して差し上げて、また別のFさんの、脳みそその何かの、現象に取り換えるだけで、その大気圏の中をずーっと右往左往することになるのです。

この間、大気圏の外に、矢三本飛んでくる間抜け出た、と仰ったじゃないですか、言わば。その瞬間に、脚の痛み程度のものが来ても、それはただ通り抜けていくはずなのです。

そしてそのように、脚の痛みに対して執着が落ちてきたときに、その脚の痛み、嫌だと思っていたものは、熱源になります。冬だと、それで体がポカポカしてくるので、つまり、自作自演の物語は、エネルギーを使ってわざわざ、エネルギーをそこに溜めて、「痛み」みたいなものを生み出しています。

執着しなくなったら、元のエネルギーに戻っていきましょう。それは、その解放のプロセスで、熱を発したり、光を発したりしますけれど、足のつま先からバアーツと暖かくなっていったりするものでして、それを「痛み」というような、固定的で実体

的な名称で名付けるのはある意味、間違っています。というような具合に、脳みそが勝手に作っていること、なので、「作っている」という嘘が分かっしまえば、それは解けてしまいます。

嘘の解き方というのは、前にも別のかたの質問で、似たようなことを答えていたかもしれませんが、そのように、「それは嘘であり幻覚なんじゃないの」ということが分かってくる、という、智慧のルートがあり得ます。

それはその痛みに限ったことじゃなくて、他のどれに関して、実在感がなくて、「それは作られてるものだな」というのが分かってくる、分からなくなるときのではなくて、明晰にそれが分かっているときに、痛みが現れてきたとき、そのように処することが、できます。

また、端的に、その矢が三本飛んでくる間ちょっとになっていた、という、その空の状態に心が入っているときに、痛みというのは何ら実体性を感じませんので、それは空の光をあてられて解けていきます。また、他のもう少し雑なアプローチとしては、その痛みそのものに対して集中する、というのはやってみましたか？

Q: 私がいつもやっているのは、例えば痛みだったら、大きな声をあげているおばさんだとすると、別のおばさんの声を探して、それは無理矢理なんです、別のおばさんの声が発見できたときは、ふっとそちに行くときがあるんです。

A: そうですね。

Q: でもそれは、すごく無理があるやり方なんです。

A: ふんふん、なるほど。それは、自己流に変形されているせいで、若干おかしくなっているような気がします。ちょっと修正させてもらえば、ただ単に、あるがままにまかせておくのです。

痛みもまかせておくし、痛みを「嫌だな」と思っているのもまかせておくし、ただし、「嫌だな」と思っている気持ちの中にズボッと入り込まないようにだけしておいて、「痛みもある」「痛みに対する嫌な気持ちもある」「我慢しようかなあって迷う気持ちもある」という具合に、一個一個、全く均等に、同じようにおいておくのです。他のを探そうとかはしません。

重要なのは、他の何かを探そうというのは、あなたの頭が作ったものですか？それとも作られてないものですか？

Q: 作られたものです。

A: つまり、それに気づいておく必要があるのです。「他に何かないだろうか」と探す、というのは、

二番煎じ三番煎じで、そうじゃなくて、「他に何かないかな」と思うのが矢であって、それに気づけばいいだけの話です。

つまり、痛みがあって、「痛みが嫌だな」という思いがあって、「これから逃れるためには他の感覚があればそれが打ち消してくれるからな」と思っていると、その期待とかが先にあって、もうその期待が生じているっていうことに気づいたら、その期待は痛みではないし、その期待は痛みを嫌だと思ふ気持ちではないのです。既に三本目の矢が来ている、ということに気づいて、既にもう、「これから逃れられないかな」と思っているとき、実はもう逃れている、その瞬間のそれに気づくのです。

仮に、それに気づいたら、「探したい」という気持ちが、多分鎮まります、スルーするので。

「探したい」という気持ちがスルーして鎮まっていれば、自然に心は他のものにも、パーッと均等に開かれるので、無理して探さなくても、勝手に鳥の音が聞こえてきたり、勝手に温度感覚が感じられたり、勝手に何かもっと細やかな自分の中で気づいてないような別の感情に気づいたり、して、それらに均等にフラットに、どこかに肩入れしたり、何か特別なものを探そうとしたり、頼りになるあれを見出そうとしたりせずに、ただフラットにおいて、「どれも同じだな」「同じ価値だな」という感じに、ただ、観ておく。

今話を思い出して、「そのように、しよう」と、もし思ったら、最初に気づくべきは、「そのようにしようと思ったな」というのにパッと気づけば、そこからスッと離脱します。

と、いうようにしてひとまず、気にしないですむという、ためには、そのように、感覚をフラットに並べて、思考もフラットに並べて、ということができれば、回復します。とりあえず、気にならなくは、なると思います。

というアプローチも一つ、それは、矢が、観察すること、現実をありのままに観て、一つのことにとらわれないようにすること、というのをある程度主眼に置いた、手法ですね。

そのほかに考えられるのは、これはある観点で言えば、初心者のかたでも、たまたま脚の痛みくらいなら、なんとかなる可能性が高いやり方、としては、その痛みにピンポイントで意識を集中していく、ということ。です。

痛みがどのあたりで発生しているかを、「大体この辺だな」とかではなく、かなりピンポイントに絞っていったら、まずパッと意識を向けたら「大体この辺」って感じるかもしれませんが、その「大体」っていうのはやめて、じーっと意識を向けていったら、その「大体この辺が痛い」って思っているうちの、

ある場所は痛くないことが分かってくるはずで、その痛くない場所を省いていけば、もう少し狭くなります。その狭い場所をじーっと観ていくと、その場所ははっきり痛い場所とそうでない場所にわかれているのが、分かってくるはずで、そうでない場所は省きます。また、もっと痛い場所に意識を向けていきます。じーっとやっていると、だんだん小さくなっていきます。そこにじーっと意識を向けていくと、ある段階で、痛みと感じられなくなるはずで、それは、ドクンドクンドクン、……あ、もしすごい集中したら、ドクンドクンをいきなり飛び越えて、電気エネルギーみたいなを感じるようになるかもしれませんが、普通の集中力でのんびりやってたら、多分最初にドクンドクンドクンという感じに、感じ始めます。「あ、ドクンってなってるな」とか、感情を揺さぶられると、もう一回雑な感覚に固まって、また痛みに戻るかもしれません。ただ、ありのままにそのまま観ていけば、ドクンドクンとなっているのが分かると思います。そのとき、着目してみてください。ドクンってなってるとき、それは生じているように見えますし、ドクンと次のドクンとの間に、何にも生じてないように見えるときがあるはずで、生じ消え、生じ消え、生じ消え、……それは、諸行無常のものすごい速度、と説明していることとは、別次元だということは、分かっています。あ、これが諸行無常か、とか飛びつかないでください。

諸行無常の、荒い、一つの側面ですけど、それも。消えたり、生じたりしてる。（「こんにちは～、宅急便です～」）「はい、ありがとうございます。今、手が放せないの、置いておいて下さいな！」……）そのように消えている瞬間もあって、それは、「あれ、実在してないんじゃないの」という気持ちで意識をまた、向けてみてください。それがまた、「実在感っていうのは、脳が作ってるだけで、実はないんじゃないの」という空の認識にも、智慧を育む練習にもなるので。

そういう、これってそれも、さっきまで痛みと感じられていたものが、意識を向けただけでそうやってばらけていくということは、「それは脳が勝手に作って編集しただけなんじゃないの」という、ちょっと、しらけたような気持ちで、生じて消えた、生じて消えた、という、そのリズムに合わせて、意識をのせてみてください。するとおそらく、うまく行けば、もっと細かい、ピリピリピリピリしたような、別に何の、大きな、実感ももたらさないような、多分ピリピリというような感じで、電気が通っているような、痛いとか、塊があるとか、そこに何かははっきりとしたものがある、という感じが、全然感じなく、なるはず、です。

そうなった時点でもう、全然気にならなくなったように観ていけば、それはほどけて溶けて、熱になって溶解していったりして、頭の前から抜けていったり、足の裏から抜けていったりして、面白いことにそのときに、足の裏にあるこわばりが、どろっと一緒に溶けて出ていったり、とか、とまあ、「痛みイヤ！」って思ったたかもしれませんが、痛みが消えていくプロセスで、体のあちこちが癒されたりするのは観察できるはずで、すごくそれは全然敵じゃない、ということが分かってきます。

というような、それは別に、今のアプローチにしろ、空によって溶けていく、にせよ、それが幻覚であるから見破っているから溶けていくのである、にせよ、どちらにせよ溶けていくときには、そういうことが起きています。

それは……、痛みはあんまりやせ我慢しすぎて、「我慢するぞ」という煩惱を増大させるのも、必ずしも、好ましくはないのですけれども……、ただし、脚の痛みは、そういう、確固たるものと思えているものが実は幻想にすぎない、ということも、最初に分からせてくれる、一つの先生である可能性も、人によってはあります。ですから、さっさと脚を動かしてください、とは決して言いません、が、限界を超えているのに、慢心でやせ我慢してください、とも申せないところです。

Q：どこまで耐えるというか……、

A：それは、自分の心を観ていけば、基準として慢心が主軸になってきていたら、それ以上留まるべきではありません。慢心が現れてきていても、慢心にとらわれていなくて、慢心の矢は、まあそうなっているらしいね、と流していられれば問題ないでしょう。しかし、慢心にいつの間にかはまり込んでいて、よし頑張るぞ頑張るぞー、つらいけどよし頑張るぞ頑張るぞ、立派な自分だぞ、みたいな感じになっているなら、それは自縛に陥っていますから、そのように時間を過ごすよりは、早く姿勢を変えて気分を一新して、取り組み直すほうがいいです。というような感じですので、一律に、基準を示してお答えすることもできませんが、自分の心を観察してヒントにして、判断すべきですね。

Q：はい、どちらか取り組んでみます。

A：その、いいヒントになると思います。どこでそれ以上、ムキになるのを控えてみるか、というのも、撤退のしどころ、みたいなものも。

Q：ありがとうございます。