

Q: 今日の瞑想の取り組みの中で、三つほど大事なことがあって、その解釈についてアドバイスをいただければと思うのですが、

A: はい。

Q: 午前中坐っているときに、心地よい振動があって、心地よって価値判断しているわけですけども、

A: そうですね。

Q: その振動があったとき、心地よさが出てくるじゃないですか。

A: はい。

Q: そこで欲が出るんです、もっと坐りたいって、

A: そうですね。

Q: そのところを、気をつけないといけないのかな、というのが一つ目なんですけど……。

A: そのとき、欲望が出てくるときには、タイミングがありますか、タイミングがありませんか？

Q: 瞑想の時間がそろそろ終わりそうなときに、もう少し心地よくいたいな、という感じ、

A: つまり、タイミングがあるでしょう。その瞬間というのがあるでしょう。いつもそれが、常住しているわけではなくて、出てくる瞬間というのがあるでしょう、欲望が。

重要なのは、ある意味では、気をつけていないといけないと、言っても言えなくはありませんが、欲望は出てくるべくして、条件が揃えば、出てきます。それは、ある意味当たり前のことであって、何か特殊なことだと思ふ必要はありません。

大切なのは、その欲望が出てくるまさにその瞬間のタイミングで気づくことであって、欲望の生じていないときに、欲望に対して身構えることではありません。欲望がぱっと出てくることに、その瞬間に気づいていて、何にもしようとしないことです。そのように、欲望という矢が、現れてくることを、観ておく、ということです。「観ておく」ということの意味合いは、より幅広い意味で言えば、そのような欲望が、誰もスイッチを押していないのに、勝手に現れてくるでしょう、条件が揃えば。そこを観るこ

とができれば、最良だと思います。勝手に現れてくるこの欲望はつまり、私ではない、ですね。この欲望は私ではなく、私のものではなく、この欲望の中に私は見出せないし、ということはこの欲望は関係ないな、全然関係ないな、という気持ちでその欲望を観ていてあげる。

ところが、あなたの場合、そうではなくて、どんな具合であったか、というと、今のになぞらえて、思い起こして言ってみていただけますか。おそらく、「自分の欲望だ」というふう感じたはずなのです、仰りようからすると。

Q: そう言われてみれば、そうですね。

A: そうですね。言い換えれば、私が欲望した、と。

「瞑想の状態がとても気持ちいい状態になっているのもっと続けたい」と、私が思った。その欲望は私の欲望だ、と思った。ということ的前提として、そのような、私が、私の欲望を持ったことについて、「気をつけなければならない」「警戒しなければならない」というふう思った、のです。

順序として、そう起こっていることを気づいていられれば、まだいいのですが、なんとなくいつの間にかそういう気持ちに、巻き込まれています。

Q: いつの間にかやられちゃってるんですよね。

A: はい。「やられないようにしよう」とするわけでもなくて、やられるならやられるなりに、誰がやられてるのか、と、いって、「誰かがやられているわけではない」という点を参究するのです。

勝手に生じて、勝手に心が染まっているから、これは私ではない、ということは、それと意識は接点を、本来実を持っていない、から、「関係ないなあ」とただ観ていてあげる。そのような欲望が生じて消えていくさまをじーっと、ただ観ていてあげる、「これは私じゃないな、関係ないな」というふうに。

もしそれが分かればそのように観ていてあげます。分からないのに無理矢理、「これは私ではない」とか考えを押しつけるのは適切ではないというのは、今日の法話の通りです。ですので分からずに、「これは私が欲望しちゃってるな」と、もし感じている場合は、その実感に基づいて、自分が欲望してる感

というのをじーっとただそのまま観ていてあげる。何にしろ、分かっていたなら分かっている見方で観ていてあげて、分からないときは分からないあり方で観ていてあげる、ということです。観ていてあげる、のが大切なのであって、欲望が出てくることを警戒して欲望を抑えようとする、ということが大事なのではない、と覚えていてください。

Q：分かりました。

二番目は、何て言うか、イメージが、すごくクリアにどんどん出てきて、ネオンサインみたいに、すごくはっきりゆっくり動いて消えていって、いろんな映画みたいな場面が出てきていて、

A：実際目の前に、それが実在するかのように見えるんですね、

Q：はい。映画を観てるみたいで、楽しいんですよ、その状態が。

A：あー、前はあんまりそういうのは見えなかったですよ。最近になって？

Q：今日の午前中は、こういう言い方するとよくないかもしれませんが、すごく深かったんですよ。

A：うん。

Q：映像が、ゆっくりネオンが出てきて、これ瞑想面白いな、みたいな感じでやっていたんですけど、

A：いやはや。

Q：でも流れていきますよ。そして、次の場面が、牧草地帯が出てきたり、白昼夢というわけではないですが、意識がはっきりしているんですけど、流れている、

A：そうですね。

Q：はい。矢という表現よりも、ゆっくりなので映像が、

A：ああ、それがゆっくりなのは、あなたが執着して面白がってるからです。本当はもっと早いですが、というか、執着がなくなってくると、それは走馬燈を見るかのような、サササササッと、本当にコマ送りで入れ替わっていきます。

Q：そのネオンみたいなのを、面白いなと思ったから、

ゆっくりになったんでしょうか？

A：そうです。もしくは、「面白いな」と思っているのも、実は一つのネオンなのです。そして、「面白いな」って思っているネオンに執着しているからです。別に、「面白いな」って思うこと自体が問題じゃない、っていうことをぜひ理解してほしいんですけど、「面白いな」って思っても、「面白いな、って思ってるな」ってただ観ていけば、「面白いな」っていう感情は効果をもたないでしょう。

あるいは、それは、瞑想に対する欲望を持っていても、「ああ、瞑想に対する欲望が勝手に現れてるな」とただ観ていてやれば、効果はもたないでしょう。と、というような塩梅に、そうやって、瞑想が深まっていくプロセスで、いろんな、荒唐無稽な映像が見えたり、嫌悪感に基づくような映像が見えたり、欲望に基づくような映像が見えたり、慢心に基づく映像が見えたり、特殊な種類のおどろおどろしい欲求に関わるような映像が見えたりする都度に、慣れないうちは、心が揺らぐと思います。

さしあたって、今のあなたは、それに「面白いなあ」って興味をとて抱えていますし、反対にでも、めちゃくちゃ嫌な感じの映像が現れてきたら、びっくりしたり、嫌だと思ったり、恐怖を覚えたりする、ということも起きるでしょう。

重要なのは、ですから、条件が揃えば、否応なく、そういうものをみたら、「面白いな」って思ってしま・う、のであって、

Q：面白いと思うのも自分ではないわけですよ。

A：そうですね。それに、とても怖い映像が見えたから、ビクツとしたりするの、ビクツと勝手にしてしま・う、のであって、別に自分がしているわけではない、というところをよく参究して、「勝手に欲望が生じてるけど関係ないな」「勝手にビクツとしていくけど関係ないな」という感じに、その中に染まらないようにして、おければ、よいという。

第一義的には、アドバイスとしては、こう言いますよ、そういう映像が見えても面白がらないでください、と。つまり、好まない嫌わない。だから、面白がらない、好まないでください、と。でも、どれだけ私がアドバイスしたって、皆さんは、初めて映像

が見えてきたりしたら、これがあの言ってたやつか、面白いな。どうせ、そうやって楽しみたがるでしょう、最初のうちは。ま、そのうち飽きてきますよ、そんなのいつだって見えるんですから、面白いも何も、当たり前のことになりますから。でも、初めのうちは面白いなって興味を持つでしょう。でもそれは誰が興味を持つのかって、だって、興味を持ったらデメリットがありますって何回も言ってるじゃないですか。何回も言っているのに、一応それ理屈で分かっているつもりであるはずなのに、でも否応なく、その人の心の中の欲望の条件が、なるべくしてそうなれば、欲望が生じちゃう。その欲望って一体誰がやっているのかっていうと、ただの条件だけです。原因と結果だけです。過去の条件がそうさせていて、否応なく、面白いな。まあ、なぜ「面白い」と感じるかという、「つまらない」と感じていたり、「何か足りない」と思っているの、面白いものが現れたら、「あ、これで足りない何かは今補われるような気がする」って、飛びついちゃうんです。それが条件であって、原因であって、欲望が生じてくる。それは、欲望を好きなように生じさせたり、好きなように生じさせないようにしたり、できるわけではなくて、否応なく生じてくる。

欲望は抑えることができるように、一見みえている人は、抑えることができるわけではなくて、一瞬そうやって勝手にでてきてしまう欲望を、見張っている力が強いので、出てきたと思うとグッとすぐ抑える。出てきてすぐ抑えるので、ものすごく抑えるのが速いから、出ないようにできるかのように見えてるだけで、実際は出てきてるのは出てきているのです。それは誰が出しているのか、という、誰も出してない。だから、「それは意味ないな」という感じに、無我の観点から、観ていられることができれば、ベストだと思います。その結果としてうまいこと、そうやって見えてくる夢の世界、映像の世界への興味が、「あ、その欲望は意味ないな」という感じで見送っていれば、欲望は鎮まってくる、なら、ありのままに観られるはずですよ。

という観点とはまた別に、これは知識のレベルで、「ありのままに観よう」ということはよく覚えておいてください。その、見えていることそのものを観

ようとしてみてください。それは役に立つと思います。

Q: それは、もっとはっきりクリアに見ようと思ったんですが、そういうことじゃないですよ。そうしたら、字なんかも見えたりしたんですが、

A: それもある程度は、悪くはありません。つまり、その細部の、自分にとって主観的に興味がある場所に着目しようとしていたりして、執着を増すようなことは控えていただきたいのですが、その映像全体への集中を強めるというのは、あなたの場合はやっても大丈夫です。皆さんが全員やっても大丈夫という意味ではありませんよ。

感情に、のめり込みやすいと、私に注意を受けているかたや、集中することに酔っ払っておかしな状態になりやすい、とか注意を受けている人は、映像に集中することは控えてほしいと思うんですけど、細部に主観的に集中するのではなくて、全体に集中をして、その際の心の使い方というのは、「それについてどうしたい」とか、「面白い」とか「嫌だ」とか「こうなるだろう」「ああなるだろう」という、エゴの思いは全部脇にどけておいて、ただその感覚そのもの、見えていることそのものに心を直接向けてみよう、「それ面白いな」というのが間に挟まっているのも全部すっ飛ばして、そこにある情報そのものに意識を向ける、という心持ちでやっていけば、感情がスキップされて、感覚そのものに入り込んでいけば、結果として欲望は擦り切れた状態で取り組める、とは思います。

という、やや乱暴な集中するというアプローチも覚えておいていただきながら、究極の参究のしどころというのはでも結局、そうやって出てくる、欲望が出てくるけど、一体どのようなタイミングで、どのようにそれは出てきていて、そこに自我なるものが関わっている、のだろうか、「私」というのが見出せるのだろうか、というのを、観察してほしい、ですが、そうやって見えてくることへの対処法としては、それそのものに集中する、ということをしていただいて大丈夫だと思います。

Q: 最後の質問なんですけれども、今日の話の中で、エゴという言葉は何度か仰ったと思うのですが、

A : そうですね。

Q : 私の解釈で、エゴってというのは、知りたいんだなと思ったんです。映像が出てきたときに、ある会社の名前が出てきて、知りたい知りたいと思って苦しんでいたのを、まあ会社の名前なんて分かんなくていいやって思ったら、すごく楽になったんですね。こういう感じで、日常生活、ちょっとした不安とか心配とかを流せそうだな、という発見をしたんですけど、これが智慧ということでしょうか？

A : いや、全然違います。

Q : でも知識じゃないじゃないですか。実際に経験して、

A : それが知識なんです。体験して、体験に基づいて、理論を組み立てたのです。その理論体系が知識だということです。しかも上等な知識でもなさそうな、なぜかと言うと残念ながら……、別にけなそうとして言うのではないですよ。

エゴの作用というのは、非常に複雑怪奇で、「知りたい」というのもエゴの機能の一つです。しかし、その他にもいっぱい機能があります。ひよっとすると「知りたい」以上に強烈な作用もあります。ところがあなたは、今日の体験に基づいて、エゴの機能の中心は「知りたい」ということだろう、と

Q : 中心ではなくて一つ、エゴの中の機能の一つとして、知りたいという欲があって、それを手放さないかなと思って、手放したらすごく楽だった。手放すということが、すごく大事なのかな、と

A : 大事です、大事です。大事なんですけど、体験に基づいて、こういうことが一番大切なんだな、と思ったり、理屈をこねるといのが、それがまた「知りたい」という心の作用なのです。ですから、今、「知りたい」という心の作用を手放すのが一番大切なんだな」というのを何に基づいて、あなたが考えていたかということ、それも「知りたい」という欲求に基づいて、今のあなたの言葉が成り立っていたんですよ。つまり「そういうことが分かった」という。なぜ分かりたいのか、ということ、分かると安心感が得られると、脳みそが錯覚しているからです。でもそうやって、今のことですら、ですよ、そのことが分かっても安心感というのは得られないんで

すよ。それは、仮に頭が合成したり分解したり、起きた出来事から帰納法的に組み立てたりして、分解したり合成したりして、作られたものだからです。智慧というのは作られた前のところ、のことなんですよ。

Q : では、智慧って何ですか？自分の中の体験で知ったものが智慧では？

A : それは、全然違います。体験の中で知ったものは、体験そのものが仮に智慧であっても、知ったものというのはすべて知識なんです。まあ、私に言わせると、ですけどね。それは生じたあと、のものであって、智慧とは生じる前のものなのです。

Q : 生じる前のもの。言語化できないものなんですか？

A : 言語化されたものはすべて明らかに、生じたあとのものでしょう。なので、不生の仏心と言うのです。不生というのは、生じないと言っているでしょう。発生したあとのことではなくて、発生する前のことです。見えたり聞こえたり匂ったりする前のことです。考えたりする前のことです。

それを、以前お話ししていた、広々と広がった宇宙空間とそこを流れていく流れ星のたとえで言えば、見えるものと聞こえるものとか匂うものとか、頭が合成する考え事というのは、この宇宙空間を流れていく流れ星たちです。

それらは現象として作られたもので、現象として作られる、それ以前のレイヤーに戻っていく、という、その「空」の領域、現象が生じる前、生じていない領域、漆黒の、黒い宇宙がどこまでも広がっている、その領域に心が置かれているときに、心身が発生する前のところで、心はすべてを知っています。それが智慧です。すべてを知っているところに心をアクセスしていられれば、それは言わば、生命力の根源のようなものですが、生命力の根源から、見え方が変わってきますし、聞こえ方も変わってきますし、考え方も変わってきます。より有用な知識がそこから湧き上がってきます。しかし、どれだけ有用な知識が湧き上がってこようと、どれだけ素晴らしいものが見えようと、どれだけ素晴らしいものが聞こえようと、それらは、作られるあとのものであって、

作られる前の智慧の領域とは画然と、区切られています。

しかし生命力の根源としての、この智慧の領域へのアクセスが妨げられている状態では、とても不完全な知識ばかりが生まれてきがち、なのですが、知識以前のところにアクセスしていれば、そこから、相対的にはより本質的な知識が、作り上げられて、生み出されて、くるような、知識が生じる前、です。エゴというのは、生じたあとのことです。それは、欲望を原理としています。あるいは、嫌悪感を原理としています。あるいは混乱を、あるいは仰ったような、「知りたい」とか「知っている」とか「分かった」という気持ちを原理にしています。そして、あなたが今言ったことの、コントめいた面白さ、というのは、『分かった』という気持ちが、元凶なのだ、分かった！』というふうに、「分かる」という欲望に、一瞬心を掬すくわれてしまったのです。その「分かる」という心の機能と、あとは、「比べる」という、「前よりより良くなった」とか「より悪くなった」ということとか、

Q：そこに確かに慢心が働いてました。

A：という、のものもあるのです。そこにエゴというものが大変強く巣くっています。ただし、より重要なポイントは実は、そのように働いているように見えるエゴを、よく分析していってみると、繰り返せば、そのような、エゴの原因になっているすべてのものは、作られたものであって、作られる以前の領域にはどこにも見出すことができません、ということです。つまり頭によって合成され作られたものであって、実在していない、ということです。夢のような映像が見えるようになってきた、というのでしたら、ますますそれは実感が分かってくるはずです。ものすごくリアリティーを持って目の前に見えるのに、「あ、これ脳が全部描いてるだけの偽物か」って分かるでしょう。ということは翻って、普段自分が頭に見せられている、すべてのものは同じような性質を持っていて、どれもことごとく脳みそによって作られた幻であって、実在していない、という。すべての、一見実在しているように見えるけど本当

は実在していないものへの執着を外して行って、「これらは幻だなあ」と放っておくようにすれば、作られているもの、頭によって作られたそれらの幻に興味がなくなってくれば、どれも手放し切ったら、そうやって作られているものから心がズルッと脱落します。脱落したら、作られる前に立ち返ります。作られたものは、作られたから壊れていきます、しつこいようですが。そこがポイントです。作られる前の領域は作られてない以上、壊れようがありません。だから不生不滅というのです。「生じない、作られない」から、「絶対に滅さない」ということです。「絶対に滅さないし、絶対にダメージが生じない」ので、「その智慧の領域というのは絶対安全領域だ」ということが肝です。知ることとか分かることが重要なのではなくて、「絶対安全」ということが重要なのです。

なぜ絶対安全なのかというと、そこでは何も作られていない以上、何も壊れようがないからです。作られていないものに傷をつけることはできないからです。そこだけが重要なポイントだと思います。

答えになりましたでしょうか？

Q：脳の策略はすごいですよね。

A：すごく壮大です。

Q：罠にかかったことに自分で気づかなくて、言われて、ああ、罠にかかったなと……。

A：そんな塩梅なのです。ですから、エゴというのは、偽物であり作られたものであり、幻に過ぎない割には、その幻のエゴはものすごい、複雑怪奇な化け物のような、化かし方をしてくるような代物なのです。

Q：ひたすら瞑想を取り組むしかないわけですか。

A：その通りなのです。でも、それも確実にこれは夢だ、ということが分かるための、夢であり幻であり嘘だということが分かるための糸口が、道具立てが確実にちよつとずつ揃ってきているのではないですか。

Q：ありがとうございました。

A：では、今日のところは、これくらいに、しておきましょうか。どうぞごきげんよう。気をつけてお帰りください。