

Q: 今日のお話の中で、ただどうでもいい領域に入ることが重要、と仰っていて、私もそのようになりたいと試行錯誤しながら瞑想を続けているのですけれども、なかなか難しい……というのと、いろんな方法が、いろいろなかた、本とかに書いてある中で、呼吸に集中して、その呼吸の感覚に集中することで、小池さんの坐禅の本にも書いてあるのですけれども、例えば、ニミッタというものに集中していくことで、集中力が増して、その集中状態の中で、いろんなものを観ていくことで、先ほど言っていたような、ただどうでもいい領域に入る、ということが、可能であるという、そういう方法も提示されているし、

A: どうか。

Q: 先ほどの話だと、呼吸に集中する必要もなくて、

A: はい。

Q: 今日、指導されてたやり方だと難しいなと……。

A: おそらくそうですね、はい。

Q: 四念処っていうじゃないですか。心随観、心を観る。

A: ええ。

Q: 受随観であれば、痛いとか、そこを観るのは、物理的な感覚なので、比較的やりやすいのに対して、心随観っていうと、ほぼ不可能だっていうのが今の私の感覚なので、

A: ふーん。なるほど。

Q: そうすると、まずは呼吸に集中して、ニミッタっていうのは目的じゃないんですけれども、

A: うん。

Q: 一つの道しるべというか、それを收拾できたときに、一つの証というか、そこまで集中できるようになったということで、他のものにその集中力を向けてみるというか、

A: うん。

Q: その中で、ただどうでもいい領域に入ることができてくるのか、とか

A: うーん。多分、なんですけど、その「ただどうでもいい領域」というのは「空」のことを言ってるんですけれど、そういうふうに取り組んでいる限り永久に、空に辿りつくことはないです、実は。その本を書いていたとき、私は無我ということは

分かっていましたが、空ということは分かっていなくて、実は。無我と空っていうのは似たようなもんだらう、ってくらいに漠然とっていて、です。ね。

ただもともとある心の領域としての、心の置き所として空というのは、集中するというアプローチでは辿りつくということはありません。はい。それは原理上あり得ない、のです。ねえ、Tさん。

T: そうだと思います。

A: それはなぜですか？

T: 集中だと、宇宙の中の、星の部分であって、空の領域っていうのは、それを生じさせるベースの部分なので、そこは不変であり、

A: はい。仰る通りです。

Q: 無常、無我、苦というのは、いろいろ本で勉強して、ある程度、本上の知識としては知っているのですが、私が今まで読んでいる本で、空というのがほとんど出てこないものですか、

A: いいでしょうか。ちなみに、出てくるか出てこないか。たくさん出てきたでしょう、無常とか苦とか無我という言葉が。しかし、それがどれだけ出てきて、どれだけ分かったつもりになってもそれは、目の前を遮る遮蔽幕になるのです、私に言わせれば。

それについての、それに辿りつくための階段はこのようになっていて、これをこのように歩いていけばいける、というふうにいっぱい書いてあって、「なるほどそうか」と思うのが、煩惱を増やしているだけです。「なるほどそうか」と知的に理解する煩惱とか、「そのようになりたい」という煩惱とかを増やして、物事をありのままに観ることだけが、その訓練が重要なのです。ところがその訓練をする目を、あらかじめ、「こうなるべきだ」「このように理解するべきだ」「このように物事を観るべきだ」っていう、「べき」をいっぱいつけてしまって、物事を直観するということを妨げているのです。

最初に、こちらに座っているTさんが来たときも、まさにそのような状態で、あなたと同じように四念処とか、仏教の概念をすごくいっぱい知っているんですけど、ひよっとしたら私以上に知っているかもね～。ところが、その概念がものすごく邪魔をして、無我也分からないし、空も分からないし、という状態だったところから、その持ち物が

多すぎるのをとにかく減らしてください、ということをお願いして、ただ気づくことと集中することとただ放っておくこと、ただ気づいて、集中して放っておいて、ありのままにすべての事象を、一回一回観続けること。とりわけ放っておくことを注意深く、繰り返していただいているうちに、半分突き抜けましたね。

そのポイントは、今のあなたの質問の中にも、概念が多く出てき過ぎるのです。私は法話の中で、概念はほとんど使っていないでしょう。言葉で喋る以上それは概念なのですが、それは直接今感じていることを、そこから引き抜いてきて、生命の今起きている出来事そのものから、それをなんとか言葉にしようとして、フレッシュに今、抜いてきたばかりの野菜のようなものです。

ところが、あなたのご質問の中には、化石のような、何百年前くらいの、誰かがどこかで言った知識に洗脳されていて、今、直接引き抜いてきた野菜ではなくて、昔、野菜というものがあつたらしい、という古文書みたいなものに基づいて、……確かに四念処ということに基づいて身体への集中を強めていって、感受作用、感覚というものをありのままに観るようにしていって、その感覚をありのままに観ることをベースにすれば、心が動くときに、その心はどのような感覚に引きずられて生じているのか、ということが見えてきますので、心の観察をありのままに行うことができます。

というように、あの本を書いた時点では、私自身の実践の方法はそのようなものでしたし、そのようなことに基づいて、とても安らかだったのですけれども、ところが、そのように指導していても、「自分ではできるからみんなできるでしょう」と思ってそのように指導していたのですが、「そうなれそうなれ」って思っても、みんな全然そうならないから、「だからこうしたらいいだけでしょう」って言い続けても、全然そうならない、んですよ。一名だけ突き抜けた人がいましたけど、その指導の仕方でも、みんな、何だか引っ掛かってしまって、集中したら集中したなりに、禅定には入ったりするんですけれども、ですから、ニミッタっていうのは禅定よりもっと前の段階の話ですけど、禅定に入ったりもするんですが、入ったらいろんな現象が現れてきて、「はい、それをありのままに観てください」って言うても、観れないんですよ、みんな。そのときに現れてくる強烈な感情とか、強烈な感覚とかにズボツとはまり込んでしまって。

それを「理論上、こうなってるからそうしてください」ってどれだけ言っても、「執着しないでください」って言うても、執着するんで、どうにもならなかったり、するんですよね。

ですから、そういった意味でも、理論と実践というものの、現代人のいろんな、基本的な身体のあるりようとか、知識のありようとか、心のもつれようとか、ということと「理論的にはこうなるでしょう」って言うことは、いまいち合致しないようなところがあって、万人にというわけではありませんけど。

でもそれは別に、無常や苦や無我について、あるいは四念処やニミッタや禅定についてだけ言っているわけではなくて、仮にあなたが、空について書いてある書籍を読んだり、私が空についてずっと書いている連載も、そのうち連載が終わったら本になるでしょうけど、それを読んでも、それは、新たに空についての知識が増すだけであって、それは、まったく知らない人が、「えっ、こんなことがあるのか」って分かってやりたくするための誘因としては役に立つと思いますし、あるいは一回分かった人が、分かったことを再確認して、そこに戻りやすくするための道しるべとしては役に立つと思いますけど、その中間にいる人にとって役に立つのかって言うと、あいにく空についての知識を増やせば増やすほど、空を直接分かることの遮蔽幕になります、実は。

さっきの、木の中にいろんな動物がいたたとえを思い出してほしいんです。(編集注：大きな木に、さまざまな動物や鳥がいるというイメージ。一つ一つの動物が、一つ一つの思考を表す。木は、すべての動物に対して、ただ無執着に包みこんでいる。)「あ、空とはこういうものだ」「無執着にただ、どうでもいい」ということを、どれだけ説明を聞いても、それを知的に理解して「分かったぞ」「そうだ、どうでもいい」って思ったらそれはあくまで思考なので、「分かったぞ」「そうだ、どうでもいい」っていうふくろう---ふくろうってのは、知的な思考のメタファーです---が現れてきて、そのふくろうに心が貼りつくだけであって、それでは「木全体」は見出せません。そのふくろうだとかを包括している、内容なき空洞と言いますか、内容のあるものはどれも動物として現れるんですけれども、それをすべて包括している木そのものに、退いて、ただすべてを観ている「私」というのはいないんですよ。

今「木」とたとえている空は、すべてのことにあらかじめ気づいているだけであって、誰かが「気づこう」としたりはしていない、からです。気づいている心の中に埋もれている機能のようなものなのです、純粹で無色透明な。

というところに、ただ、ふっと立ってしまうこと。そのための、最短ルートが何なのか、というとは実は、変な言い方をすれば、「集中せずして集中すること」なのです。あるいは、「集中の裏側に抜け出してしまう」ことなのです。それは、裏口というか、裏ルートのようなものです。

空が一旦、分かっただけで、その領域から個別に現れる、様々な感情や感覚、というのは一つには細密化して見られます。空の場所は何のこだわりもなく、ただ突き抜けて、その突き抜けた智慧の貫通力というのは、物事が細密に見えてきます。自然に身体感覚は細密化して、細かく分解して見えてきます。「分解しよう」としている主体などどこにもおらず、ただ分解されていきます。

そうやって生じてくる出来事に、主観的に取り組んでいるときは、どれだけ「執着しないようにしましょう」と思っても、思っているだけで執着しがちなのですが、空の領域が分かっていたら、空の領域には繰り返せば、「まあいっか」という思考はなく、ただ「まあいっか」そのものなのです。その木に止まっている動物のことは、木にとってはまったくどうでもいい……どうでもいいなんて思わないですね、「どうでもいい」と思うのは人間であって、木とか宇宙というのはただ受け入れているだけであって、何も思いません。ですから、ただ「まあいっか」なの、です。

そのように、心の中の出来事つまり去来する動物たちが次々に観られているとき、それがただ、因果連鎖に基づいて生じているだけで、無常のものであって、そこに誰も自我というものを見出されなくて、無我であって、どれも移ろいやすいものだ、ということが分かってきますし、と同時に、空を分かるための、とても大きなヒントは実は、無常と苦と無我なのです。

目・耳・鼻・口・体・意識に触れる一つ一つの感覚について、こだわらずに、中心を定めずに、ありのままに、ずーっと観ていてあげるなら、「どんどん変わってしまうそれらは、ああ、無常なものに過ぎないな」「勝手に生じるだけで、私のなんて言えないから、意味が見出せないな」「そんなものが心に満足を与えてくれるはずもなく、苦だな」と

いうふうに、まだ分かりきらなくても、大丈夫。ある程度それが腑に落ちてきて、実感がわいてきた時点で、見えているものとか、聞こえているものとか、考えていることに関して、興味が色褪せてきます。それをどれだけ取って、奪ってみても、別に自分のものじゃないし、勝手に生じてるだけのものだし、勝手に移ろって裏切っていくだけのものに過ぎないから、「ああ、それだけのものだな」と観ておくのです。

というようなことを、知識として覚えておくのではなくて、実際に観ることに基づいて、今、野菜を抜くのです。すると、確かにこれは勝手に生じているし、意味が見出せないし、自分と言えないし、「ああ、どうでもよしいなあ」と今、実際のその反応が生じるようにしてみるのです。

その「どうでもよさ」の中に、入っていけば入っていくほど、心は個別の事象にとらわれていきますか、それとも個別の事象を俯瞰するほうに移行していきますか？

Q：俯瞰。

A：その通りです。そちらのほうに心が脱落していくような感じですが、ズルーツと。個別のものに夢中になっていたところから、それらがどうでもよくなってきて、どれもこれもどうでもよくなってきて、ただし空に入るための必須の条件は、どれもすべてどうでもよくなる必要があって、何か個別の現象の一つでも杭が刺さっていたらダメです。ですから、「呼吸に集中したい」と思っていたら、呼吸に杭が刺さっているから、脱落しません、ということです。

集中に杭が刺さっていたら、……集中というのは生じたり消えたりするでしょう。超集中に入っても、たとえば、……ああ、禅定には色界の禅定もあります。個別の現象を見つめてそこに集中していけば、色界の禅定に入っていきますし、それを高めていけば、第四の禅定まで高まっていきます。あるいは空を見出して、空に集中していけば、何にもないことに、具体的なものに基づかない集中の中にも入っていきますので、空の禅定にも実は、入ります。それは無色界の禅定といったようなものに相応することです。

お伝えしているのは、空の禅定に入ることを勧められているわけではありません。いや、入るのは望ましいことではありますけれど、それが、心に革命を起こすわけではありません。というのは、空の

禅定も、条件が揃えば生まれて、超集中に入っていきます。その超集中は一定の時間、条件に基づいて続きます、条件が崩れたときに消えていきます。ですからこれも、諸行の中の事です。禅定に入って、その諸行は壊れていきます。諸行は無常です。諸行は苦しみです。その超集中も消えていって壊れてしまいます。

そしてそれも、私ではありません。「これが私だ」と捉えられるようなものでも、ありません。

それもそうですし、色界の、現象界の現象に向かって意識を集中していったとして、それも、その集中も、生まれたり壊れたりします。無常であって、苦なものに過ぎません。

空の禅定ではなくて、空そのもののことを言えば、空を分かって、そこに集中したり集中しなかったりすれば、それへの禅定は生じたり、生じなかったりします。けれども、より根本的なことは、そのとき意識されてたり、されなかったりする空そのものというのは、作られたり壊れたりしない、ということです。

それは生じもしませんし、壊れもしませんし、そこにアクセスする道を見出せば、いつでも常時、見出されます。というのがポイントです。作ったりするものでもありませんし、それゆえ壊れるものでもありませんし、個別の現象の無常と苦と無我をある程度分かってくるに従って、それらからズルッと意識が抜け落ちてきます。呼吸からもズルッと抜け落ちることがポイントです。呼吸からも身体からも。あるいは知っていること、観念、四念処とか八正道とか四諦とか、十八界とか、五蘊とか。そうやって知っていること、を否定するのではなくて、「知っていることはどれも意味がない」というふうに、「分かりたい」「知りたい」というような煩惱に関して、それもただの無常なものであって、重要なことは、無常とか苦とかいうのも、ただの化石なんですよ。

無常そのものではなくて、その二千数百年前の化石みたいなもので、それを後生大事に拾ってなでたりしていても、執着しているだけあって、「執着しない」というところには行けないのです。

ですから、「これを知っているのになぜそうならないのか」と思ったり、それを知っている知識をあてはめなくなったりするその瞬間に、その杭が刺さっていることに気づいて、ふっと手放してしまうだけです。

ですから、知識というのがいっぱいあることが、

まったく足を引っ張っている、ということが分かってくれば、そのとき一歩、次のところに進めるように、なり始めるはずです。そのとき、知識を追い払おうとすると、知識と喧嘩になるだけの話です。

そうではなくて、既に知識をインストールしてしまっているなら、ただ「知識も無常だし、無我だし、苦だし、意味ないな」って観ていてやることです。

知識が出てきていないときじゃなくて、知識が出てきているときに。仏教の知識が出てくるその瞬間に、別に誰もその知識を出したいなんて思っていないのに、覚えて執着してしまっているせいで、条件が揃えば知識がバーッと出てくる、勝手に。私が知識を出しているんじゃないって勝手に出てきちゃう、ので、「ああ、知識、勝手に出てくるね」「つまり、この知識は私じゃないね」「この知識は私の知識でもないね、勝手に動いてるだけだね」

「それはつまり無我だし、無常だし、勝手に変わって行って裏切っていくってしまうものだし、意味が見出せないね」って見送る事です。そのようにして、今あなたが暗記している、いろんな知識に関して、見送ることができるようになってきて、「集中したい」という気持ちとかも見送ることができるようになってきて、何か残ったものがあるとして、大分残ったものが少なくなってくると、空の味見ができるようになってくると、ものすごく軽くなってくる、のが分かると思います、が、そのとき、でもまだ残っているものがいろいろあるはずで、その残っているものに関して、すべて通り抜けていくように、あるがままにただ、気づくようにしていたときに、個別のものに心が集中しなく、あらゆるものに集中しなくなったときに、心が集中する、つまり引っ掛かる場所、引っ掛かりどころが一個もなくなってしまいます。

多分そのとき、「一個もなくなった」という思いが残っていたりして、「一個もなくなった」というところに残っているので、空の「気持ちいいな」っていう味見をしつつ、「なくなったぞ」とか「気持ちいいな」というのに引っ掛かってたら、それが残存しているので、空そのものが分かりきらないと言うか、入りきらないですけど、あるいは、「空とはこういう感じだな」とか「住職がああとき言っていた空の感じはこれとあれが対応しているな」と思ったのも見送っていたら空に入りますけど、そういう観念とかにグッと、引っ掛かってそこに

集中したりしている以上分かりきらないのを、それもただ通り過ぎるままに、「あ、これも通り過ぎるんだ、何も無いな」っていうのも通り過ぎていったときに、ふっと空の中に、それは空を作ったわけでもなく、空を生み出したわけでもなく、入ったときに分かると思いますけど、それは「そこに戻ったんだ」という。

つまりそれは作り出されたものではなくて、いつも一とある、というところに戻れたときに、無常や苦や無我を味見しかけていたので、それに基づいて、どうでもよくなって、ふっと事象の裏側の空に脱落するんですが、脱落してしまえば、そこから、脱落していなかったときは、夢中になって引きずり回されていたすべての現象が、それが起きてない領域です、空は。

動物が何を言っている、動物がどんなお喋りをしてギャーギャー騒ぎ合っている、それを包摂している木は、動物に対して何も言わないでしょう。何も言わないし、何も起きていない、そのとても大きく広い、空の領域から、ギャーギャー言っている動物たちを、ただ観ていてやれるとき、どれだけギャーギャー言っている、木そのものの領域、空そのものの領域では何にも起きていないので、完全な「どうでもよさ」の中で観ていられます。

というふうに観ていられたら、最初は味見だった、入り口として最初に味見だった、無常や苦や無我ということが、非常にありありと、安全に見えてくるベースを与えてくれます、というような……。ですからそれは自然に、四念処を満たし始めます。もし、それを道しるべと言え、道しるべを申すことができます。そしてそれも、なるべく遮蔽幕にならないように、新鮮な野菜を抜いて差し上げているつもりなんですけど、抜いたときは新鮮でも、とにかくどんどん腐っていきますし、どんどんものすごい速度で化石になって、いきますので、もちろん集中することも大事です。それに基づいて観察することも大事です。

Q: 日々の、家で瞑想するときに、呼吸という対象があるとやりやすいというのがあるんですが、

A: はい。

Q: どういうふうにやったらいいですか？

A: 私が今、皆さんに一般的には、お勧めしているのは、なるべく半分は、対象を取らずに行うように

して、半分は呼吸に集中するようにして行うように、ということです。

Q: 対象を取らないというのはどういう状態なのでしょう？

A: 対象を取らなくなったら、空の中に入りますが、

Q: 手放すということがキーワードなのでしょう？

A: Tさんが違って、首を横に振ってます。どう違いますか？

T: 全部、解放する感じです。

A: そうですね。ではなぜ、手放すっていうのが違うか説明してあげてください。

T: 意図があります。

A: その通りです。「手放したい」という意図があるでしょう。「手放したい」って叫んでるお猿さんが木の中にいて、それに夢中になって、お猿さんに同化している、ということですね。そのとき、木に移行することはできない、ということです。

ですから最近、こう言えばとても、ある意味分かりよいんじゃないかな、と思って繰り返し申しているのは、「考えようとしなさい、考えまいとしなさい」ということです。

それは言い換えれば、ある考えを生じさせようとしませんし、ある考えを手放そうとしなさい、ということです。手放そうとしたら、手放そうとしているのが私だって思っちゃうでしょう？もちろん、考えようと思ってたら、その考えのことを私だって思っちゃうでしょう。それを思い続けるので、無我っていうことが永久に分からないのです。

いや、もちろん、理論上は多分、私は本つてものを全然読まないの、多分あなたのほうが、無我についての知識は多いんじゃないかと予想するんですけど、はい。

その、重要なことは、「手放すのがいい」とか「手放さないのがいい」とか「こうするのがいい」とか「ああするのがいい」ということを、知識はいろいろ囁きかけてきて、「こうしろ、ああしろ」とか、「この方法がある、あの方法がある、その方法がある」とか、「呼吸に集中する方法がある」とか、小池さんは「あるがままの呼吸にまかせてそれを観察しろ」と言っているとか、誰誰さんは「長い息に調節してそのとても長くても繊細な息に調節していったものに集中していく」と言っているとか、誰誰さんは「ニミッタが生じてきやすいように目

の前に何かイメージを作ってその中へ強く集中していくといい」と言っているとか、「どれがいいんだろう」とか、いやまあ、そういうふうに、この方法、あの方法とか言っている間は、たださまよい歩くだけで、どこにも辿りつきはしません。一応、私も方法は提供していますけれど、ある観点からすると、より重要なのは、「空が分かる」ということのためには、「方法を手放す」ということが大事なのです。方法というものに導いてもらって、よちよち歩きで、「ああ、これは居心地がいいなあ」という、何か引っ掛けるものを、求めて歩いているようなものなのですけれど、その引っ掛けるものを手放してしまうときに、方法はなき坐り方、それが坐禅というものです。方法はなく坐れって、何じゃそりゃ！って思うかもしれませんが、要は、あるがままにまかせていられるように、「集中したよ、だから静かだよ、だから居心地がいいよ」というのに頼らなくても、心が安楽でいられるように、鍛えてみるのです。そのことの、そのやり方というのは、今日行ってみたいに、体と心をリラックスさせておいて、考えようもしないことです、考えまいもしないことです。「集中する」ということに必死になっている間は、なるべく「考えまい」ってしてしまってるんじゃないかと思うんですけど、考えを追い払おうというか、他の感覚とも敵対して、なんとなく、感覚が来ないでほしい、「嫌！嫌！来ないで！来ないで！嫌！嫌！嫌！」みたいな感じ。そうではなくて、全部開いてしまうのです。見えるものも聞こえるものも匂うものも。開くと言っても、見ようとするのでもありませんし、聞こうとするのでも、「んんん？」って聞こうとするのでも、「んんん？」って見ようとするのでも、「フンフン」って匂おうとするのでもありませんし、「味？味はどこにあるんだ。ん？坐禅してるから味は感じられないぞ。ん？歯磨き粉の味がする、そうだ歯磨き粉だ！」とか探すわけでも、ありませんし、「体の感覚？ん？受随念の体の感覚はここに、あそこにある」「私がそれを探している」「私が体を感じている」というのでもなく、「心はどこにあるんだ」「感情は何を考えているんだ」「ん？ん？あっちか、そっちか、こっちか」というとき、「あっちか、こっちか、そっちかって考えてるんだよ」とって気づけばいいだけの話なんですけど、まあそうやって、いろんなものを「やろう」として探し回ろうとするのではなく、ただふわ～

っと「何もせん」というわけでもないのですよ。「何もせん」もしないし、「しよう」ともしないし、「せん」もしない。じゃあ全部止まっちゃうのか、というと、もしそれで全部止まると感じているなら、「我がある」って勘違いしている証拠なのです。お分かりでしょうか。

「我がある」と勘違いすると、それをもとに、その我がすべてを支配する、と思っているので、しようとしなく、しなければ、全部止まってしまうだろう。でも、そんなことないのです。やろうともしない、考えようとしてない、聞こうともしない、けれど勝手に聞こえてくる、勝手に見えてくる、勝手に匂ってくる、勝手に考えが生じてくる。ということは「それは自分じゃないなあ」と、だから「執着するに値しないなあ」というような眼差しで、それを「しよう」ともしないし、「止めよう、やめよう、嫌！嫌！」ともしない。勝手に生じるにまかせておきます、受動的に。

それは、これまでそのように取り組んだことがなければ、チンプンカンプンというか、摩訶不思議な世界のように、見えるかもしれませんが、ところが、私がこれまで指導してきた中で、昔、7年くらいの間、ヴィパサナー瞑想のみに基づいて指導してきた中で、壁を突破した人が1人しかおらず、心のバランスを崩してしまった人が3人くらい、中間くらいのまあまあな人がたくさんいました。というような感じだったのに対して、その反省を踏まえ、空ということを経由して取り組んでもらえるようなやり方は、この2年くらいの間で、壁をかなり高らかに越えていった人が1人と、まあまあ壁を越えた人が3人くらい。ですから、まあ、見たところ現代人に対する、親和性という点では、一見分かりづらいんですけども、スッと抜け道のようにして、そして、ギリギリと、しんどい感じでグググッと突き進んでいくのではなくて、ふわ～と楽に抜け道に行くようにして進んでいって、しまえるものですから、お勧めしているんですけども、ただ仰った具体的な取り組み方としては、私としては、呼吸に集中するようなアプローチにも、ちゃんと半分くらいは時間を割いて、半分くらいは集中しない練習をしてもらえるといいだろうなあ、と思っています。集中しないってというのは、「集中しないぞ」としてするのでもありません。そのとき、「集中しない」という思いにグッと杭が刺さっています。そうでは

なくて、そういう、いっぱい飛来する考えとか感覚とか、次々に飛来しては通り過ぎていきますよね。そのどれかを「特別だ」としない、「それはしよう」と選ばない。選ばないでいたら勝手にいろんなことは、生じて消えていく、ということが、見えてくるはずです。それを、とても大らかな気持ちで、生じては消えていくまま、生じては消えていくままに、見送っておいてやるような感じ、というのが味見できてきて、その軽さ、軽やかさ、体も心も軽くなってきて、どの考えもあまり意味がなくなってきた、「何か考えているみたいだけど、ひよって消えていくな」という感じが、指標としては、分かってくるはずですよ。

「感覚もやってくるけど、何か関係なく素通りしていくな」「全然関係ないな」というのがちょっと分かってきたら、私にまた相談されるといいな、と思うんですが。

それが分かってきたかたが、夢から醒めかけています。夢から醒めかけているときに、そのとき、「意識のレイヤーが画然と違う」というところに意識を注ぎ込んでほしいと思います。

「飛んでくる感覚や思考を捕らえない」「気づきながら捕らえない」というところに力点を置いて、放っておいてもらいました。それをやっているだけでも、うまく行けば、ふっと空に移行しますけれど、どんどん捕らえなくなってきた、どうでもよくなってきて、「楽だなあ」という感じになってきたら、ただ「楽だ」ということの中に留まらずに、そういった様々な感覚の矢が飛んでくると言いますか、というのが生じているのはこの、とても広ーい心の中でただ、小さなものたちが通り過ぎていくな、という、その小さなものたちではなくて、それが通り過ぎていくのはこの心の空っぽの中を通り過ぎていくのだ、とそれが通り過ぎていく背景そのもの、のほうに意識を向ける。そこにじーっと、意識を向けるようにしてみることです。

すると、「個別の現象が生じている」という夢から醒めます。個別の現象を突き破った現実そのもの、の中に意識が覚醒します。

個別の現象は脳によって作られ、摩滅し、消えていく、夢幻のようなもので、脳が作った魔術に過ぎません。その裏側に突き出せば、そこは脳によって作られていない領域です。繰り返せば、作られていないので壊れはしません。作られていないから、それだけを現実と呼ぶことができます。

夢から醒めます。夢から醒めたその現実から、夢を観るのです。

あなたは夢から醒めかけていますから、今が参究のしどころです。それはちょっと、別の話にしてしまいました。はい、そんな具合に取り組みれるとよろしいと思います。

Q：はい。ありがとうございました。

A：もう一つだけ付け加えておきますと、今日はとりわけイメージとかも用いずに、ただあるがままに放っておいてください、という感じを強調しましたので、より分かりづらかったかもしれませんけれど、そうやって心を解放しているときに、たくさんのイメージをお伝えしています。

とても分かりよいか、と思うのは、一つの感覚が生じたり、一つの感情が生じたりする都度に、それを一本の矢が飛んできたようにイメージしてみただいて、その矢が脳みそが作ってるもので、幻想のようなものだということが、もしある程度実感として分かっているなら、「透明な矢」としてイメージしてみるといいでしょう。

そして少なくとも、体感はなくとも理屈の上で、「私っていうのはいないんじゃないかな」というのが、なんとなく想像はできているなら、「その矢が飛んできている、この私の体というのはいないんなら、透明なようなものだなあ」とイメージしてみるといいと思います。

透明な矢が透明な人間に向かって飛んできたって刺さるわけは、ありませんね。「それは刺さりもせず、どの感覚もやってきたただ素通りしていくな」という感じでイメージしておく、この心の現実の領域で起きていることの、それはイメージ化ですけれども、現実には起きていることに近い形で認識しやすくなると思います。それは一つのヒントです。

何もしないで、あるがままにすべての現象をただ観ていて、素通りするままに気づいていて放っておく、というのがあまりにも、茫漠として分かりづらければ、分かるようになってくるまで、そういうイメージをヒントにしてみるの、役に立つと思います。「飛んでくるな、素通りして通り過ぎていくな、関係ないな」とって仮に思ったら、「関係ないな」というのもそうか、一つの考えだからそれも一本の矢で、「この新たな矢も飛んできたな、通り過ぎていくな」という感じです。