

Q : 質問の内容がまとまらないのですが、

A : いいですよ。まとまらない中で、実直に「うーん、まとまらないけどまあいいや」って質問していく中で、なんとなく自分が問いたいことが喋っているうちに分かってくるというのはある意味、必要なことかもしれません。

Q : 素直さというのがよく分からなくて、たとえば、昔でしたら、坐禅が痛くて、その痛いのを知られたくないとかそういうものがあって、本当だったらこうしたほうがいいのに、その、そこにしがみついて、

A : うん。

Q : 見え方だったり、そういうのにしがみついて、反発する、というような、ことをときどき感じていたときに、素直じゃないなって思ったりとか。

A : ああ、それはすごく当たっているような気がしますし、それを今振り返って、人前にさらけ出すことができるとか、そういうのがまさに素直ということなのですよ、たとえば。たとえばですけど。はい、続きをどうぞ。

Q : 身体感覚に対する素直さとか、人間関係でも、素直にいけば、何の問題もないんですけれど、

A : その通りですね。

Q : 何をもって素直となす、というか。ときどき、

A : はい。

Q : 素直になればいんだけど、っていうふうに思うんですけど、その素直になったときも、

A : はい。

Q : 自分の変化というか、そういう、

A : いいじゃないですか。何をもってその変化を測れますか？

Q : 解放感、というかその、清々しい気分。

A : そうですそうです。その清々しい感じとか解放感とかは、どこを調べれば分かりますか？

Q : その、この、体にビリビリって、

A : そうですそうです。身体に感覚が走るでしょう。そ

の身体に走る感覚に、素直に耳を傾ける、ということができていれば、いいのです。そして、それは普段から、頭が考える「良い・悪い」ということと、頭が考える「幸せ・不幸」ということは、とりあえず脇にどけておいて、体が今、どういう、**今日の話**の文脈で言えば、体の周波数、体を構成する細胞たちの振動している周波数が高くなるのか低くなるのか、低くなったら、より物的、より個体的、より固着的になって、緊張が高まって行って、あちこちが痛くなっていったり、凝っていったり、俗っぽい言い方をすれば肩凝りが生じ、首が委縮し、胃が縮こまっていくとか、肩間にシワが寄るとか、どれもすべて凝ることと凝縮することと塊^{かたまり}化していくこと、という兆候を帯びていて、その反対が今まさに仰ったような、ことです。解放感があるとか、何か萎縮しているものが解けていく感じとか、最近、「胸がスーッとすする」とか「何かガスーッとすする」という表現を世の中でやたら目にするような気がするんですが、言い換えればみんな胸がメチャクチャ詰まっているんじゃないか、と思われるのです。なのでみんな胸をスーッとさせたくてしょうがないんですけど、胸もみんな詰まってるんですよ。その詰まってるのがスーッとすするという身体的な兆候をもって、「あ、これが変なものを無理矢理ぶつけたり、閉じ込めたり、抑圧しないですんで、執着を外れることとか、ありのままにすることとか、誤魔化さないこととか、というのは、実際にこのように肉感的に、好ましい影響をもたらしてくれるのだな」ということが確認できるセンサーを持っておくこと。すると、裏切られません。頭は裏切ります。「幸せだなー」とか「あ、これを隠し通せた」とか「なんとなくいい人っぽく振る舞えた」「なんとなく立派な人っぽく振る舞えた」「良かった」って頭は思っているけど、身体がセンサーが誤魔化させません。そんなことをすると胸が詰まりますし、肩が凝りますし、もうちょっとセンサーが繊細であれば凝る前に、何かね、電気状のパツパツパツパツしたものがパツパツパツパツパツと、首のあたり、肩のあたり、肩甲骨のあたりに、発生しているのが分かるはずですよ。

そうしたものは、絶えず実は警告を与えてくれていると言ってもいいです。「素直にならないから、こんなふうになってるよー」「やめてー、しんどいよー。このままいくと凝りとかにつながっていくし、もっとそれを蓄積するとそこの細胞が自虐的な感じになって、場所によってはガンになったり、暴走して炎症が起きたりするよー、危ないよー。こういう考え方やめてー。こういう振る舞い方のパターンやめてー。どんどんどんパターン化しておかしくなっていくよー。つらいよー。やめてやめてー」って教えてくれるのを、ただ素直さがあれば、「あ、そうね、こうなってるね。はい、やめましょう」って。そして、仰ったような、素直さで打ち明けられたり、壁を作らずにごくシンプルに、素直にやさしく、相手と、私というのを立てずに話していたら、「あ、清々しいな」とか「あ、立派じゃなくていいんだ、普通でいいんだ」「あ、清々しいな」という感じは、解放のほうに寄与します。詰まってるものが溶けていたり、して、それも体が教えてくれます。「あー、ありがたいなー。心がそうしてくれてるおかげで、こんなふうに前に詰まっていたものが楽になっていくよー。ありがとう。この調子でお願いしまーす」「いい感じでしょう？このいい感じで振る舞ってね、これからもこんな感じで喋ってね。これからもこんな感じで考えてねー」って教えてくれているようなものなのです。ですから、それが分かってくれば、理論を学ぶ必要はありませんし、何か本を読む必要はないんですよ、実は。なぜなら、この体とその背景に広がる、精神の図書館、体の図書館もなかなか偉大なように見えて、それが分かってくると、その背後に控えている精神の図書館というのが、もう、すごい精密に、完璧な在り方で、そこにいつでも読むのを待って、くれていて、それを適切にただ読んでいけば、全部、一言で言えば、素直に解放されていって、しあわせになるように……あ、しあわせの図書館ですよ。しあわせの図書館の入り口が体にあって、その入り口が分かってくれば、精神のしあわせの図書館が拓けてきて、しあわせになるためのすべてのステップがそこに書いてあるのに、何か本に書いてある文字とかに囚われていたら、素直さがよ

く分からなくなる。と、いうその入り口は、素直さがよく分からないんですけど、と仰りつつ、でも仰った例っていうのは、まさに合ってるじゃないですか。分かっているんですよ。

Q: ああ、ありがとうございます。……あとですね、最初から取っ掛かりなく素直になれればいいんですけど、素直になれなくて、一回素直になれないと、

A: あー。

Q: そのまま抜け道がなくなっていくような、

A: ああー、それはズバリ、聞いている皆さんが全員きつと、というか地球上のみんなが、「そうなんだよなー」と頷かざるを得ないようなことに違いありません。一回素直さを失ってしまうと、そうしたことは間違いではなかったんだ、ということのために、次の素直じゃなさを積み重ねる羽目になりますからね。

Q: それでがんじがらめになって、逃げ道がなくなるといふか、居場所がなくなるといふか、

A: そうかもしれない。

Q: この縮こまった状態になったときに、

A: はい。

Q: そこから脱出するといふか、その囚われといふか、締めつけた感じを払拭するためには、ぶっちゃけるしかない、という感じなのでしょうか。

A: ああ、ぶっちゃけるというアクションに出る前に、内面のほうを先に検討してみましよう。まあ、ぶっちゃけるのも悪くないかもしれませんが、さらけ出して、「これだけ実は自分は素直じゃなくて、こんなふうに思っ何か立派そうとか、何かいかにも分かったようにとか、いかにも正しそうとか行動しちゃってたけど、実は内面はこういうふうにこんがらがっていてそれを誤魔化すためにこうやっちゃってました、ごめんね！」って言えば、「ああ、そうだったのか、まあでもそんなことどうでもええわー」みたいな感じでみんな笑ってくれますから、それで解決するとも言えます。そのアクションに出られる勇気があれば、それはそれでいいことですし、学びがあると思うんですけど、誰しも。

その前に、では内面のほうを検討してみますと、内面と言っても、精神の前に肉体的な内部、のことをまず考えてみれば、そのような素直じゃなさに素直じゃなさを積み重ねていってしまったときに、自明の質問に聞こえるかもしれませんが、身体はどんなことを教えてくれるでしょうねえ。その、締めつけられる感じと仰いましたが、その締めつけられる感じというのは、何を教えてくれていると言えそうでしょうか？

Q：苦しい。

A：「苦しいからこういうのやめて」って、教えてくれる感じですね、言わば。このパターンはこんなに苦しむことをしているから、あなたの頭はこれが正しいとか、こういうふうに素直じゃなくても、これが取りあえず正しいんだとか、こうしかないんだとか、何か理屈をつけて、それを良いことでそうするしかないって決めつけるようなことを必ず概念を何か構築しているはず。それなしに続けることはできませんから。

明らかにどの道を通っても、こうしないほうがいいって思ってたなら、そうしない、はずなので、必ずどこかで、最終的にそうせざるを得ない、という牙城というか砦を、頭で作っているはずなんです。その砦が保てなくなるほど……あ、そのとき、意識がどこにいるのか、という、どうでしょう。素直になれないとき、意識は「つらいよ、やめてえ」というメッセージのほうか、「しょうがないんだ」という頭の砦のほうか、意識をどっちに……意識を仮に天皇陛下だとして、それも平安時代くらいの天皇陛下だとして、藤原氏が自分の陣営に引き入れようとしたり、曾我氏と物部氏がそれぞれ天皇を自分のほうにもらいたがってるとして、天皇は実権のない、ただの気づきの意識のようなものだとして、体のメッセージを、体の現実の「こうなっているよ」というメッセージと脳みその虚妄のメッセージ「これでいいんだ」「こうしかないんだ」「しょうがないんだ」という砦があって、天皇陛下はどっちの陣営に連れて行かれているでしょう？

Q：虚妄のメッセージ。

A：そうなんです。その虚妄の砦のほうに連れて行かれていて、何分にも天皇っていうのはしばしば、3歳とか4歳とかで即位して、何も分からないままに、「この大叔父の言うことさえ聞いていればあなたは安心ですぞ」とか言われて、「あ、そうなのかい？じゃあ君について行く」とか言って連れ去られていくからしょうがないですけど、そうやってその砦に閉じ込められているとして、この身体が発しているメッセージのほうに、天皇を連れ出してあげて、そこにつまり天皇を集中させてあげる、というのがポイントです。

何を言っているか、という、頭はいろいろ理屈をこねているんですけど、そのときの身体の居心地の悪い感じ、を突破するには、と仰いましたが、突破するのではなくて、その居心地の悪さの中にむしろ飛び込むのです。つまり、なぜ天皇陛下がところでその砦に逃げているか分かりますか？

Q：正しいと思っているから。

A：うん、正しいと思っているからでもありますし、こっちの体のメッセージのほうに声を傾けるとするのは、少なくとも当初、いい感じが嫌な感じを味わうか、どっちだと思いますか？当初。

Q：嫌な感じ。

A：そうですね。嫌な感じ、じゃないですか、そのメッセージって、「つらいよお」というメッセージなので。天皇陛下はちょっと臆病……あ、本当に目覚めたら、天皇陛下には全然臆病でも何でもなく全知全能であるにもかかわらず、臆病だと思い込んでいるんですよ、意識は自分のことを。こういうつらさには耐えられないであろう、と思い込んでいるんですよ。本当は耐えられる力を完全に備えているのに。でもみんな勘違いして、つらいことに直面すると嫌な思いを味わうだろうから嫌だなんて思っているんですよ。なので、藤原氏が唆して、「こちらは居心地が良いですぞ。あなたが満足する思想だけを与えてあげましょう、いいメッセージだけを与えてあげましょう。あっちの体が言ってるような、つらいよおとかいう嫌なものは味わわなくてすみま

すよ、こっちへおいで！」「うん、僕行く！」みたいな感じで連れ去られて、しまっているんです。つまり、そこは嫌なメッセージ……聖徳太子のところに行ったら、聖徳太子が「和を以て貴しと為す」とか鬱陶しいことを言うので、「わー、嫌だな、聖徳太子のところは」という感じで逃げてしまうんです。ところが、そっちに戻ってきて、聖徳太子が「ほら、あなたのしていることはこのように体を痛めつけてますぞ」というところに、ちゃんと意識を専念させてみます。外から観ているときは、嫌なメッセージがあると、外から見えるかもしれませんが、外から観ているときは、「嫌なものだから突破したい」と感じるかもしれませんが、突破せずに、その中そのものに、「君はどんなふうになっているのかな、そのメッセージは。君のメッセージをちゃんと読んでみよう」と、すーっとやさしく入り込んでみてください。

すると、一つには、このような苦しみをもたらしていることは、「あ、やめよっかな」というふうに素直になれます。素直になることをそのメッセージがよく教えてくれます、そこにじっくり入り込めば。ということと、実際にアクションを起こして、「僕が悪かったよ」とか、言う前に、言ったから楽になるのではなくて、そのメッセージを十分聞き届けて、中に入り込めば、意識とそのメッセージが分裂しているので何か嫌な感じに見えているんですけど、十分入り込んである意味、友達になってしまえば、所詮、そのメッセージも実は究極を言えば、天皇陛下の臣下のようなものなので、天皇陛下に対して悪くする力は持ってないんですよ。意識が、本当は全知全能の天皇陛下なので、ハハッという感じにその苦しみもひれ伏してくれて、バーッと消えていきます。ということが分かってくれば、「苦しみのメッセージを突破しなくていい」ということが分かると思います。そこに天皇陛下を鎮座させてあげれば、ハハッと……

Q：逃げないで、

A：そうです。

Q：今までですと、坐禅中も見ない振りとか、誤魔化し

というか、そういのが多かったように思うのですが、この頃は、逃げないというのが大切なのかなと、

A：はい。仰る通りです。それも、体が発してくるメッセージを克服しようとするのではなく、突破しようとするのではなく、逃げないからといって必死になって向かい合おうとするのではなく、向かい合おうとするとおそらく、戦争になります。天皇陛下が、「おのれ逆賊！」っていう感じで、「お前、苦しみをもたらしやがって、お前は逆賊じゃ」と言っていて官軍を率いて、向かい合って対峙して、退治するみたいな感じになると、苦しみが増しますから、向き合おうと、逃げないといっても、いわゆる、そうやって「んー！」って向き合う感じでもなくて、すーっと仲良くしてあげる、というかその苦しい感じと。ああ、こんなイメージです、「ああ、知らないうちに苦しきまっていたね、体くん。すまなかったねえ。君のところにやさしい気持ちで入って行ってあげよう」。昔の天皇が「行幸^{ぎょうこう}する」という言い方があったと思うんですけど、イメージ的には、意識という名前の天皇陛下が行幸して、そこで悩める民たちに、「ああ、苦しきさせてしまったのだねえ、悪かったねえ、すまなかったねえ」とやさしい気持ちで融合していくような感じです、逃げるのではなくて。そして、やさしい気持ちで融合、この融合というのが大事なポイントです。友達になると言ってもいいですし、……別のものではない、と言ってもいいですし、一つになると言ってもいいですし、同時という言い方をしてもいいです。時間差がなくピタッと同時であるというような、ピタッと合致している、というか。ということが行われたときに、意識という名前の天皇の、魔法の力がそのとき働いたなら、その苦しみが、根元から、わ～～～ありがとうございます、という感じで溶けて、昇華されていきます。

Q：分かりました。ありがとうございました。

A：その入り口を掴みかけていると思います、きっと。