

Q：冒頭のお話にヒントがあったかなとは思いますが質問させていただきます。

私には中学2年生の息子がおりまして、勉強とか生活スタイルのことで、この前きつく叱ったのです。

A：中2・・・一番むずかしい年頃ですね。

Q：叱りながら「あー俺は感情的になりながら、今、こいつに怒りをぶつけている。いいだろう？ いいだろう？」と思いつつながらも暴れ馬のように感情をぶつけていました。一方で、手綱を引きながら、最後まで叱ってしまって、あとで振り返りまして「あの時自分の感情をくぶり殺して、叱るのを止めたほうが良かったのだろうか？ それとも他のやり方があったのだろうか？」とすごく悩んでいます。何かヒントがありましたらご教授願いたいです。

A：「先ほどの話の中にヒントがあったと思われる」とおっしゃっている時点で、何%かご自身で答えを見出しつつあると想像します。まさに今、手綱を取る側で、何とかして無理矢理に怒りそうになる気持ちを、くぶり殺せば良かったのかな？ という選択肢だと例によって「そうすれば良いのかな？」という問いは、やはり問い自体の設定が狂っているのです。「そうすればよかったのか？」「そうすればダメだったのか？」という二択で答えようとすると、結局どちらも間違ってしまうと言えます。というのは、そこで無理矢理自分を抑えることができたとして、その時たまたま怒らないで済んだとしましょう。（息子さんは雷を落とされなくて、その時だけは助かったかもしれませんが。）しかし、自分の人生全体を見てみると、たまたま拮抗している感情のうち、ある感情が勝って、より好ま（入）

しくない感情を無理矢理抑えつけたからと言って、それが未来永劫続くかということではありません。何かしらまた、はけ口を求めます。息子さんには向かわないかもしれませんが、必ずどこかで辻褃を合わせるように出てきて、自分にダメージを与えるのです。

このことの問題点はすでに少しお気づきかもしれませんが「あっこれはイカン。やめとかないといけない」という思いがある。それは脳の中の神経細胞の組み合わせのパターンの一つです。そして「このような勉強態度はけしからん。このような人生態度はけしからん。やめさせなさいいかん」こういった指導したい。自分の思い通りにしたいといった感情も、何らかの神経細胞の組み合わせの一つパターンです。それが、たまたまある時どちらが強い、ある時は弱いと言ったようなことに過ぎません。先ほどのような問いの中で言うと、いわば、「どちらが本当の自分なんでしょうか？」と言い換えることができます。どちらもいわば、偽の一時的な感情の現れにしか過ぎません。どちらかを本当の自分だと思ってしまうたり、どちらかこそを採用しなくてはいけないと思ってしまうこと・・・それは、うーん、外れクジを引いてしまうようなものです。

まず、素朴な回答をしてみれば、意識をそれよりも一段高いところに置いてみるのです。今、ぱっと適当に浮かんできた例えだと、2匹のおたまじゃくしが池の中で、ぶつかり合っているようなものです。「いや、怒っちゃいかん。抑えなさいいかん。絶対、まずい。怒ってしまうお前はけしからん・・・」ということを書いて騒いでいるおたまじゃくしと「ここできちんと叱って、父親の威厳を見せなくては。ちゃんと指導できなくてどうする

ん・・・」というような、おたまじゃくしがぶつかり合っているだけなのです。人間がおたまじゃくし2匹を見た時に、こっちのおたまじゃくしが絶対正しい。こっちのおたまじゃくしは絶対間違っているとか、そういう考えが浮かぶ余地は無いですね。「あれ？おたまじゃくしが2匹ぶつかり合っているぞー。どっちがどっちだか見た目の区別もつかないぞ」というようなものです。このような眼差しに立つ事ができたら、いかがでしょうか？その時、結果はどうなりますか？息子さんに対して怒るでしょうか？怒らないでしょうか？

Q：自然に忘れるというか・・・。

A：そうです。その通りです。自然に忘れる結果、怒らないのです。それが肝です。怒らないようにしようと無理矢理抑えつける事によって、何かしらエネルギーの不全感みたいなものを残す必要は無いのです。しかも、そのアプローチの欠点は、成功したら自分に不完全燃焼感が残り、別の時に帳尻を合わせる事になります。失敗したら、結局、強引な方のおたまじゃくしが勝ってしまって、怒ってしまうということになります。自分も傷つきますし、相手も傷つきます。2匹のおたまじゃくしが、何か池の中で争っていて、非常にバカげた感じだなあとか観察していれば、巻き込まれません。心がどっちかのおたまじゃくしをえこひいきしてしまうと、それに執着して、それに支配されて生きていくんですよ。いわば、人生というのは生まれてから死ぬ時まで、いっぱいおたまじゃくしがやってくるのですが「このおたまじゃくしこそ真実だ！」と思って、それをえこひいきして選びながら生きているようなものです。で、(ノ)

先ほどの問いを修正したほうが良いと申したのは、先ほどの問いは、結局のところ「どのおたまじゃくしが良いんですか？」と言っているようなものだからです。しかし、どのおたまじゃくしを、どんなに素晴らしいおたまじゃくしを選んでも、それはおたまじゃくしに過ぎないので、偽者です。それは偽者の人生です、実は。これを知らない限り、死ぬまで偽者で生きています、人は。一見、成功していようと、一見、失敗したおたまじゃくしを選んでいるか、でどちらにしろおたまじゃくしなので偽者です。そこに実は真実は無いのです。諸行無常のおたまじゃくしであると知っている眼差しでいるようにしていれば、それは力を失ってしまって、結果として好ましいところに進みます。好ましいところに進もうと思わなくても、おたまじゃくしの力が失われるところに意識が立っていられると、エネルギー的にはとても充実していて軽やかなところに体も置いていられるものです。その思考と言う名のおたまじゃくしから、ふっと出るためにはおたまじゃくしを観察するという視点が必要です。より高いところに仮に言ってもいいんですが、いろんな思考が流れていく川に対して、川岸に立っているという感覚がわかってきたら、どんなおたまじゃくしが泳いでいても、特定のおたまじゃくしを優先する、このおたまじゃくしをえこひいきするということに立たないで、結果として、とても好ましい行動ができます。それがベストです。

Q：ありがとうございます。

(テープ起こし：AH)