

Q : まかせるということ、今日の坐禅の中で、体験したと思っ

A : はい。

Q : もし間違っていたら、指導していただきたいんですけども、

A : 直観的にですね、間違っ

Q : 一時間の坐禅が終わって合掌して礼拝する、これをコントロールせずに、ただ体の働きにまかせたんですよ。

A : はい。

Q : そしたら自分の意思じゃなくて勝手に体がこう、前傾して、

A : はい。

Q : ここに戻すという意味を働かせないんですよ、ただまかせていたんですよ。そのままふわっと戻ってくる。

A : うん。誰もいなかったでしょう。

Q : そこには、自己っていうものが、介在していなかったと思うんですが、そのようなやり方で、昔から禅ではまかせるとか一つになると言うと思うんですけど、

A : はい。

Q : 今日体験したことが、それをそのまま進めてもいいのか、それで、14時から歩く瞑想のときに、応用というか、自分の意思じゃなく歩く、そのただ歩いていることにまかせる、

A : はい。

Q : 自分が歩こうと思ってなくても歩いている、

A : はい。

Q : それでいいのか。これからの修行の中に、さらに深めていって、もしかしてそこが一つになる、まかせる、鏡そのものになる、ということかな、と思いました。

A : はい。

合ってます。と同時に、ちょっと惜しいです。なぜちょっと惜しいかという、起きてること自体はそのままいいのですけれど、それについての考察の部分が、少しばかり訂正しておいたほうが、いいような側面があります。というのは、「自分の意思ではなくて、起きていて」という仰りようが、そうではない取り組みをしているときは自分の意思であるかのように、仰っているのです。

そこは心のトリックのようなもので、どちらにしても元々自分の意思でそれは起きていない。意思はありますよ、意思は自動生成しますが、私の意思ではない。私の、ものではない。「私がやる」というようなかたちで、本当はどれも起きていません。因果律に基づいて前のことに続いて、次のことが起きているだけです。それを心が絶えず、絶え間なく情報処理して、次に必要なものをはじき出し続けているだけです。それを「私がやっている」という思い込みをのせてやるか、「元々私がやってなかったんだな」というかたちで思い込みを外してやるか、というだけのことです。

あなたが感じられていた、一部の坐禅のときや、歩くときの感じというのは、その思い込みが外れている状態で、思い込みという名前のフィルターが外れた状態で、いられたというのであって、その直前までは、あなたの「私」がやっていた、けれども、その状態になったときに、「私」がやらなくなったという訳ではないということです。元々「私」なるものがやっていたものが、そのままに「あ、私がやっていなかったんだな」というふうに見えるだけの話で、見え方が変わっているだけで、やっていることは実は何も変わっていないのです。そこが肝です。見え方が変わったときに、あたかも自分のやっていることそのものが変わったかのように感じるかもしれません。その錯覚は、たとえば今日お話しした事例で言えば、意識のチューニングが合ってくれば、太陽光の中の微細な栄養素を体が吸い込みます。あるいは、意識のチューニングが合ってくれば、呼吸の、空気の持っている微細な栄養素を吸い込んで、エネルギーと活力に満ちてきます。がそれは、普通、初めてそれを体験すると、「これまで、それはなかったものが今生じ始めた」「これまでではやってなかったものがこれからやり始めた」というふうを感じるかもしれませんが、認識の次元というか、解像度の違いというか、チューニングする周波数の違いで、ただ今まで見ていなかったものが見えてきているだけの話で、つまり認識が変わっただけのことで起きていることは変わりません、表面上は。

ただその一枚裏側では、呼吸に関して言えば、それを分かった状態で吸っているの、分かっていないので吸っている状態だと、分かっていない状態で吸っていたら1%くらいしか多分活用されていないのを100%活用されるようになったり、太陽のエネルギーでも、その波を実際に感じている状態で活用されるのと、感じていない状態で活用される、度合いがまったく異なるというだけであって、しかしどっちにし

てもその波が届いている量というのは変わりはないですし、起きてること自体はそういう意味では変わらないのですが、認識の次元が変わってそれに応じて活用のされ方が変わっているだけです。という意味で言えば、あなたの「私」なるものがやっていないことについても、元々あなたの「私」なるものがやっていないのです、どの行為にしても。ということに関しては何も変わっていません。あなたの状態が変わって、変わったからやっていることが変わったように、取り組みの仕方も変わったように見えるかもしれませんが、それは変わっていません。それを認識する、認識の智慧の度合いがそのとき深まって変わった、認識の智慧の目を通じて観たというだけのこと、観方が変わっただけで現象のほうは変わっていません、表面では。ただし、おそらくご承知の通り、今の呼吸の件や太陽の件と同じで、見え方が変わると、「私がやってないのに、私がやってる」って思い込んでやっているときの体の動き方とか、活動の仕方とか呼吸の感じとか、粗雑なんですよ、とにかく。「私」っていう幻と嘘の世界に形づけられてより物質的で、間違いが多いんですよ。間違いが多いので体の動きもギクシャクしていたり重苦しかったり、滑らかじゃなかったりするのを、そうやって体の動きそのものにまかせていられるとき、その動き方以外一切あり得ないような完璧な動き方をしたでしょう、おそらく。そこまではいきませんでしたか？

Q：自分では気持ち良かったです。

A：それをもう少し突き詰めていくと、そのルート以外あり得ないんですよ。1ミリたりともあり得ないんですよ。完璧なルートなんです。その完璧さに身をまかせるときに、「私」という思い込みを挟んでやっていたときのぎこちなさとの違いというのは、つまり感性的にあたかも違うことをしているかのように思えるぐらい、思い込みが外れると、動きそのものが、完璧度が高まってくるんですよ。なので、あたかも違うことをしているかのように見えるかもしれませんが、元々の起きている事態、そのものの本質は実は変わっていないんですよ。分かっていることを通じて起き方が変化するだけ、変容するだけのことで、その起き方の根本と言ったらよいでしょうか、根本は何も変わっていない。というふうに分かっているならば、これまでは自分でやってきたんだけど、自分でやらない方法が分かった、この自分でやらない感じでやればいいんですね、という解釈は必要ない、ということが分かるでしょう、ということです。

Q：今日のお話の中で、意識は観ることしかできないと

言われましたよね。

A：そうです。本質で言えば観ることしかできないので、つまり、しかも観ることもできません。映すことしかできません。

Q：観るっていうと観るという視点が生じてしまって、誰が観ているのかって私ってなってしまう。

A：その通りです。脳と意識の問題としてもし言うなら、脳の中で起きていることを、脳のどこか別の部署を用いてそれを何か認識しようというようなことをすると必ずタイムラグが生じるんですよ、ある意味。その信号がそこからそこまで送られるのに。そのような訳で、脳の機能を超越しない限り、同時にそれが生じた瞬間に、ただ映すということはありません、その超越したところに意識の本質の作用があるというふうに言えます。それは同時です。そして映すことしかできません。

Q：臨済宗の老師のかたが、目は目そのものをみることができないというんですよ。

A：ほう。……そうですね。

Q：観察という言葉って誤解が生じやすいと思うんですよ。

A：その通りです。

Q：こちらで小池住職が教えてるのは、臨済宗の禅に近いと感じていて、鏡そのものになるということは、観る視点がなくて、

A：固定的な視野というのはないのです。ただ映るだけです。そしてそれはたしかに臨済禅に近いものがありますが、と同時に本質的には何々宗に似ているとかではなくて、ただ意識の本質はそうなっているというだけの話、なのです。

Q：事実ですよ。

A：事実なので、個別の説とは関係ないのです。宇宙の構造の問題であって、

Q：ものの言い方が違うだけであって、

A：そしてそのような見方、ただ映すだけという、ただそれが起きているだけ、ただ映すだけ、同時であるということは、ひらけてきています、確実に。最初に戻れば、そもそも質問される、ある意味必要もなく、拝見していれば大丈夫なのは見えていましたから、大丈夫ですよ。大丈夫、大丈夫。

Q：ありがとうございました。