

Q: 坐禅するときに、呼吸をみる時間に、頭のてっぺんがくるくるするエネルギーを感じるんです。

A: 頭のてっぺんですね。

Q: はい、めまいがする感じ、

A: あー、それがぐッと押してくるような感じがありませんか？ぎゅーッと、

Q: はい、そうです。

A: そして、それが？

Q: 前は、くるくるしている実感が薄かったのですが、今日ははっきりしていて、

A: はい。

Q: だけど、それを観ると、呼吸に戻れなくなるんです。

A: ふーん。それを観るとどうして戻れないですか？

Q: その感じにずっと前から執着しているかもしれない、

A: そうですか、はい。ひとまず、そういった事柄というのは、それがどうでもよくなるくらい超越したときに、自在に使いこなせるようになります。ところが、それが現れてくるか、普段は感じていないとすれば、現れてくるとき必ず、強い集中の中に入ってきたなーっと感じたときに、そういうエネルギーの感覚を感じ始めるでしょう、おそらくは。

Q: 集中状態ですか？

A: ある程度の集中状態に入ってきたときに感じるでしょう？

Q: はい。一つのことを考えたりするときに入ってくるような感じですか？

A: はい。ですから、そうやって感じることをどちらかというと好ましいことというふうに……、自分の坐禅の状態が好ましい状態になってきたことと、それが関係している、というふうに感じていますよね？

Q: はい。

A: ということは、そのことを歓迎するような、自分の状態が良い状態になっていることと結びつけて感じていますよね？

Q: そこは、はっきりは感じてないですけども……。

A: ではどのように感じていますか？

Q: 少し吐き気、ムカムカする感じもして、

A: ええ、それはちょっとまた別問題です。今お尋ねしているのは、その、頭頂部の周辺をうねっているエネルギーのスパイラルに関して、いろんなことを感じているはずなんです。一つのことではないはずで、今自覚できる、思い出せる範囲で、どのようにそれが生じたときに感じたか。今まで膨大なことを感じてきたはずですが、思い出せるものだけでいいです。主要な、主な、その頭の感じに対して感じた感情を、

4つか5つくらい上げてみてください。素直にです。パッパッパッと、さりげなく思い出せるものを。

Q: 胸が苦しかったのがここになって、自分の体をあまり感じていないなという感じもするし、私は坐禅をしているんだな、特別なことをしているんだなという感じもしていますし、くるくるするのを知りたいなという好奇心、どうなるんだろうという不安感もあります。

A: それくらいでとりあえず、いいと思います。それも、自覚できている範囲の感情です。自覚できていない範囲ではもっといろんなことを感じているはずですけども、そうやって今あげていただいた中には、たとえば欲望に関わることで言えば、「坐禅をしている感じがするなあ」という、それは自意識と言いますか慢心のような欲望もありますし、「知りたいな、これは何なんだろう、もっと分かりたいな」と近づきたいような欲求・欲望も働いていますし、また、「胸の気持ち悪さからこっちに移ったな」と感じるとしたらそれもある種の欲求かな？そして、嫌悪感に関わるようなことで言えば、「これはどうなるんだろう」というような不安も生じてもおられるでしょう。そういう、マイナスな感情も挟まっていたりして、というような具合に、一方で欲求がその現象に対して解釈をはじめ、他方で嫌悪感がやってきてそれに解釈をはじめ、嫌悪感によって頭のエネルギー感覚に抱きついていきますし、好奇心や自意識過剰感によって抱きついていて、その両方によって抱きついていっているので、そっちに心が奪われてしまって、心が奪われてしまうと、ひとまずそのときは「呼吸を集中対象にする」という坐禅を行っているのであれば、それから逸脱して、脱線してしまいますね。そのときに、基本に立ち返ってみましょう。そのようにいろんな抱きつき方を今、大雑把に上げていただいただけで、5種類の抱きつき方をしていたんですけど、そのような抱きつき方というのは、真実なのか、あなたの頭が作り出している作りごとなのか、どちらでしょう？

Q: つくりごとです。

A: 仰る通り、つくりごとですね。つくりごと、ということは、もし仮にイメージするとしたら、鋼鉄のがっちりとしたものとしてイメージするのが適切か、淡い半透明のぼやけた霧のようなものとしてイメージするのか、どちらがより、しっくり来そうな感じがしますか？

Q: 霧のようなものの感じがします。

A: ですね。そこを自覚する、というのがポイントです。

エネルギーの感じとそれに対する感情と、エネルギーの感じも強く心をびっくりさせるでしょうし、それに対して強い感情が働くので、その感情も心をびっくりさせるでしょう。そのことによって冷静さを失っているのです、冷静さを失うと、そこに生じるものすべてが本物のように見えるのです、夢中になってしまうので。

なのでまずは、お守りを思い出してください、「好まない、嫌わない」という。そのお守りを思い出して、少し冷静さが立ち返ってきたときに、まず何はさておき、真っ先に思い出すように、第二のお守りとして、心のポケットに忍ばせておいていただけののいいのは、「これはつくりごと、頭がつくってる」。もし頭がつくってない領域にいつか、足を踏み入れたら、そのときそれを適応する必要がないことにとても安心するでしょう。しかし、これは頭がつくってるという、この好奇心も、この「自分やってるぞ」って自分をほめる感じも、不安も、また「胸の感覚からそちらに移ったな」という解釈も、「あ、どれも頭がつくってるものだな」というふうに、ということは、それらが「霧」のような感じのものであるように、イメージに置き換えてもらえるといいかと思うんですけども、その霧は、「どうしよう」とか思わなきゃいけないようなものではなくて、ただずっと素通りして呼吸に戻ればいいんだな、というように、「大したものではない」というふうに、意識が思えた時点で、本当に大したものではなくなるのです。意識にはその力があります。意識が思ったようになります。目の前に生じたものが実体で本物であるかのように思っていたら、それらはまるで実体であるかのように振る舞います、実体じゃないのに、です。でも、意識がそれは実体じゃないことを見破る、明らかにです。理屈のうえでではなく、実感を込めて見破ってれば、本当にそれは霧のようなものになってしまうと、完全に効力を失ってしまいます。という意識には力があるので、それを信頼してあげて、戻ることです。もっと力がついてきたら勢い余って、その戻ると思ってた呼吸もそれも頭がつくってると思ってそれも突き抜けてしまえば、というのはいつも言っていることですが、というのが一つと、もう一つ覚えておいてください。

そのエネルギーの見え方というのは、完全なる本物でしょうか、それともあなたの目にそのように映ってるのでしょうか？

Q：映ってるものだと思います。

A：その通りです。今の目の見え方、今の意識のグリッ

ドというか解像度に合わせてそのように見えているのです。それそのものではない、のです。本当はもっと繊細に、もっと流動的に、それは動いていて、ただ今の意識の密度に応じて、もしくはヴァイブレーションに応じて、それに応じた見え方をします。ということは、そのエネルギー体と感じられるものも、そこに確かにあるものなのか、頭によってつくられた物語なのか、というどちらでしょう？

Q：つくられた物語。

A：その通りです。つくられた物語だから、これは、執着するに値しないし、実は幻なのだな、というふうに意識が見破ってれば、それも力を失います。力を失えば、ひとまずは、そうやって呼吸にずっと素通りして戻って行って、まだまだ力を練ることです。そうしているうちに、そういったエネルギーのこととかが、自覚されてくれば自覚されてくるほど力を与えてくれます。他方で、それは気にしない、でいられるようにすることです。気にする気持ちが出てくるのを自覚しつつ、気にしないところに戻っていきけるようになるにしたがって、まったく気にしなくなってくれば、それにしたがってエネルギーをより繊細に感じられるようになってきますし、より繊細により細かく、よりありのままに感じられる、ようになって、よりどうでもいいと感じられるようになったときに、より使いこなせるようになります。興味を持たば引き込まれてしまって、使えなくなります。常に使うか使われるか、というのは興味を持たば相手に組み敷かれますし、興味を持たずに超越してしまい完全に興味を持たなくなったときにそれらが、とても忠実な、何でしょうね……しもべと言うとちょっと違うような気がします。とても忠実な友達のような具合になって、いろいろなことを手伝ってくれるようになります。という観点からすれば、執着するとそれはときに災いをもたらすこともあり得ます。執着さえしなければ、不安になる要素もない、ということも覚えておいてください。なんにしろ、つくられたものかつくられたものではないのか、ということをチェックすることを心がけていれば大丈夫です。頭がつくったものなんだな、じゃあ、頭にとってこれは大したことではないな、と見破られるように習慣づけておいてください。その一歩前に、「好まない、嫌わない」というのを覚えていれば、大丈夫だと思います。

Q：ありがとうございます。

A：そのように取り組んでください。いいと思います。