

Q：元々の気質や性格上、気になるタイプなのですが、あるとき、モードが切り替わるというのを感じていて、気になっていたことがまったく気にならなくなるようなことって起きたりしますでしょうか？

A：起きるでしょう。

Q：自分で意識していつの段階で、というわけではないんですけど、勝手になるんです。

A：はい。まあ、それも勝手になるでしょうし、実際他のこともすべて勝手にそうなってるので、それだけが勝手になっているわけではないんですけどね。それがそのようになってるのが、あなたにとって目立つ、勝手にそうなってるのが他のことと比べて目立って勝手にそうなってるような気がする、というだけでしょうけれどね。

Q：因果律に基づいて生じるという話はお聞きして、そういうものなんだなって理解はできたんですが、

A：はい。

Q：今まで気になっていたものが気にならなくなるということ、

A：はい。

Q：ここなのかな、というのはまったく別格に感じていたので、

A：あー。

Q：あ、そうなるんだなあっていう……。

A：うんうん。それも、あなたが……まあ、随分諦めずに続けたじゃありませんか。なんていう

か、本当に。そうやって普通に質問ができるようになられているだけでも、それを拝見していて感動を覚えるくらい嬉しく思うところです、よ。つまり、昔はあなたの、これまで積んできた心のパターンに応じて、何か情報を与えられたり、何かに接触すると、自ずから、ご自分を不幸にさせるような緊張感のある思考がやたらたくさん湧いてきて、どうにもならなくなる、いろいろ気になってしまうということが自動的に起きていたでしょう。そういうのを気にしなく、放っておいて、囚われないようにして、「これは自分ではないしどうでもよろしかろう」ってスルーする練習をひたすら精進されましたね。もう、それ以外のことをするとうまくいかなくなるから、とにかく放っておくということだけひたすら、諦めずに続けましたね。絶望的に囚われるようなことも何回もありながら、でももう諦めかけることも何回もありながら、そこで挫けずにでも踏ん張って続けましたよね。その途中で他の、もう少しつらくないで生きている、普通に人生を生きている程度の生徒さんたちは、周りで坐禅に挫折したり諦めたりする中であなたは諦めずに続けられたじゃないですか。粘り強く、放っておき続けたじゃないですか。そうしたら、生じた現象に対して、心が自動的に反応するという業は増えるでしょうか、減るでしょうか？減りますね。反応しないというエネルギーが、だんだん、平静さのエネルギーがだんだん蓄積されていって、そういう種が粘り強く植えていかれたのです。そうすれば、ある現象が生じたときに、「気になる」という業も残っているのであるときは気になるでしょう。しかし、「気にならない」という業も随分

積んだので、それにしただって「気にならない」という種がぱっとある瞬間、芽を吹く因果関係のときは、気にならないのです。気にならないようにしようとするから気にならないわけではなくて、そういう業を積んだのでそれによって、自動的に平常心が機能し始めて、それがあなたを守ってくれているのです。そして、今後もそれは続いていきますし、あなたの心の中での勢力図がだんだん入れ替わっていくのです。前は「気になる」とか「囚われる」という勢力のほうが強かったのです。今は、「気にならない」という勢力が少しずつ拮抗してきているのです。そして、やがてそれは、その領域のほうが増えていくように、道を誤らずに取り組めていられれば、より心の自由度が増えていくと感じるでしょう。その自由というのは相対的な意味で言っているのであって、あくまでもそれは原因と結果に基づいて自動的に起きることですけれど、つらいような反応とか囚われてどうしようもなくなるように感じなさいいけない業がなくなっていくにしたがって、軽く感じるようになるので、その軽い自動性をもって、主観的には「ああ、自由だなあ」というふうに感じやすいはずで、感じやすくなってくるはずで、それが本来の意味で自由なわけではないですけど、自動的に、原因と結果に基づいて起きていることで、私によって私が起こしているわけではないですから、けれどもとても軽くて楽に感じられるはずで、というようなことが、起きているということですね。嬉しいね。ありがたいね。

Q : ありがとうございます。(右上へ続きます)

A : いいえ、こちらこそ。

みんな、常に変わっていきます。「男子三日会わざれば刮目^{かつもく}して見よ」という言葉がありますけれども、三日前に会った人、ああいう人だったなあ、次もこういう感じだろうと思って会うなということです。修行していない人だったら、そんなに変わっていないかもしれませんが、修行を大事にしている人であれば三日後に会ったら、まったく別である可能性というのは、十分に、十分にあるのです。男子であれ女子であれ誰であれ、三日会わざれば刮目して見よ、と云うべきものでありまして、お互いです。その変容の中に、みんないるのです、と歩んで参りましょう。

(テープ起こし : e)