

Q1: 一点集中型の無の瞑想と空の瞑想があるとすると、こちらで取り組んでいる瞑想は、慈悲の瞑想以外はすべて、空の瞑想というふうに理解していいのでしょうか？自分は、こちらに来るまでは一点集中型の無の瞑想をやっていてまったくうまくいかなかったのですが、こちらで空の瞑想を始めて、日々生きていくのが楽に感じられるようになっていて、これからも無の瞑想よりも空の瞑想をつきつめてやったらいいのかな、と思っているのですが、

A: 前にもちらっと申したことがあるかもしれませんが、バランス、ですね。空というのが十分に分かったら、無に入るのはとても簡単になりますし、こだわりが何もなくなるのでポツと集中状態に入っていきますので、空が分かったから集中はしなくていいとか、そういうふうに必ずしも思わないでいただいて、相反するものと思わないでいただけるといいかな、というふうに思います。というのと、呼吸を観ながらいろんなものを手放して、幅広く観ているときは、どちらかという、空も忘れないように、ということは注意を喚起しているのですが、比較的そのときは集中をも重んじた取り組みをお伝えしていると思います。ですから、そのときは何の瞑想って明確に言うことはできませんが、敢えて言えば、バランス的には、空というよりは、「一つのところに意識を定めていく」ということをある程度は混ぜています。ですから、それを何の瞑想かパキッとすることは難しいです。前半の、すべて手放して取り組んでいるときは、それは文字通り空の瞑想を行っています。

人に応じて、どのように取り組んでいけばいいかというのは、千差万別ですけれども、あなた個人のことでアドバイスを申し上げれば、この空の感覚というのが着実に定着して根づいてきていますので、それをより重点的に取り組んで、それがあるときパツと分かって、眼が取りあえず開くまでは、それに比重を置きながら取り組まれることをお勧めします。他方で、無にまで持っていこうとまで別に思う

必要はまったくありませんが、一定の集中力は必ず役に立ちますので、バランス感覚として、シンプルに集中するという練習もいくらかは行っておられるといいと思います。ただ、比重を無執着の空の状態に、立ち返っていくことのほうに置いておられるといいと思います。

Q1: その集中する瞑想というのは、具体的にどういいう瞑想ですか？たとえば呼吸に意識を向けて周りに気づくという、

A: はい。その程度のこと、それ以上の集中はしなくていいです。もしそれ以上の集中をしたい人は、呼吸を感じている範囲を鼻の穴の中の狭い範囲のほうに絞っていかれるとよろしいかと思いますけれども、私に「あなたは執着しすぎる」という指摘を一度でも受けたことのある人は取りあえずやめておいたほうがいいと思います。合宿のときは実は一点集中の、文字通りの細かいポイントを絞って微細な一点に集中していく練習も一定期間やるんですけど、ここでの一日とか半日のコースではそういうのは普段は最近はやってないですね。ですので、集中し過ぎない程度に、ほどよい集中を得ながら周りにまんべんなく気づいているという程度の集中をやっていますね。その感じでいいと思うんです。

Q1: それに苦手で、最初から解放しちゃって取り組むほうが楽で、毎朝瞑想をしているのですが、それだけやりたいというのがあるんです。呼吸に意識を向けるのが面倒な気がして、

A: なるほど。それは一理あるかもしれませんが、でも、それも今そうであるというだけのこと、本当に空が分かったらそれも変わってしまいます。つまり、呼吸に意識を向けると、なんとなく自意識がわいてくるんでしょう。なぜ、自意識に囚われがちになるかという、呼吸というのは何か特別なものだとは無意識的に思っているからです、裏腹に。もしくは、「集中しなければ」という思いがあったり、「自分

が集中する」という思いがあったり、「これは自分の呼吸だ」という思いがあったり、つまり空になってないからです。「それがある」と思ってるからです。でも呼吸というのは、空であって、無いのです。本当に空が分かったら、呼吸っていうのは本当にどうでもよくなってしまふので、どうでもよいただのすべての他のものと同じになれば、それにこだわりが抜けてしまえば、今感じているような、「めんどくさい」とか「しんどい」とか、「そこに意識を向けると何かピリピリした感じになる」とか「緊張する」とか、そういうのは抜けてしまうので、とても素朴にスッと集中に入っていくようになります。ですから、そういう意味でも空の瞑想と集中っていうのが相反すると思わないでください。むしろ、空というのが分かれば、それがすべての母体になっていて、他のことはその母体の中で、無常も苦も無我も超集中もどれも分かってくる豊かな土壌なのだ、ということをおし上げておきましょう。

Q1:空が分かってくれば、人生の8割か9割がたの苦という問題が解決すると思ってるんですよ。どうしてそれを自分ができないかという、瞑想をしているんな感情やイメージが出てくるのは分かっているのですが、それが手放せない、どうしてもそれは私のイメージ、私が持っている感情、ぴったしになっているんですよ。

A:ふんふん。

Q1:先ほど先生も言われた通り、あるところに行くと、大気圏外に出るようにスポッとそれが体感的に分かる状況になる、と言われたじゃないですか、

A:はい、そうです。大気圏外に出ます。今その重力になんとなく、引力に引き込まれているような感じなんですね。

Q1:そうですね。たまに大気圏外に出るんですが、それはじっくりここで瞑想しているときはそうなるんですが、

A:では希望があるじゃないですか。まずはそれが希望です。大気圏外に出るのが希望です。

Q1:大気圏外に一回出ちゃえば、もうそのままそれが継続するんでしょうか?それとも……、

T:違います。

A:Tさん、どう違うが教えてあげてください。

T:引き戻されます。自分の業によって強いとか弱いとかありますので、ずっとそっちにいるのはちょっと……。自分が、執着が強かったものに関しては、それに強い引力があって、引力がないものは流れるので、空のほうに入っていくんですけど、引力が強いものは出て来方が分からないので、出てきたときグッと引っ張られてまたべたッとした感覚というか、エネルギー的に嫌な感覚を受けることがあると思います。

A:というのは的確な仰りようで、これは空のことに眼が開いて、そこにいるのが当たり前になって、十分完全に、完全に分かってくる、「分かったぞ」という感じとか何かが残存しているものも全部なくなっていくって、本当に真空になってくるにしたがって、徐々にそこに何かが現れても、そっちの引力に引きずり込まれにくくなっていきます。全然引きずり込まれないようになってはいくんですが、ただその全然引き込まれなくなるまでの道というのがまだ……。そうですね、「分かった」というところから「分かりきる」というところまで実はグラデーションがあるんですよ。なので、最初にその眼が開いたというのになって、いきなりまったくその後、何にも囚われなくなるだろう、というのはちょっと期待のし過ぎで、まず眼が開いたらしかし主に、そこにいつでも帰れるようになります。ただし、帰っていても、今までよりずっと多くのことはどうでもよくなってくるんですが、それでも昔強い執着を持っていたこととか、もしくは昔めっちゃくちゃ強烈に憎んでいたこととか、それに憎しみが積もり積もって、一個一個の

憎しみじゃなくて、いろんな人に対する憎しみが凝り固まって集合化しているエネルギー体みたいなものが、もう相手はなくなって、「誰が憎い」とかではなくて、「とにかく何が憎い」みたいな抽象的なエネルギー体みたいなのが、体のいろんなエネルギーの貯蔵庫みたいなセンターに、そこをブロックするみたいなかたちで埋め込まれているんですよ。そういうものが活性化してきて、バーッと瞑想しているときに上がってきたりすると、とても強いエネルギー体なので、引力が強くて、大気圏外に出ているパワーが3くらいであれば、3を超えるエネルギーで吸い込まれると吸い込まれちゃいますし、大気圏外に10くらい出ていけば、5くらいのパワーで吸い込まれても吸い込まれませんし、というようなことです。その実践を繰り返す中で、強いエネルギーが出てきてそれに吸い込まれないで済んで、そのエネルギーを手放していられれば、そのエネルギーは消えていきます。そうやって、クリーニングが進んで、より囚われがなくなっていくにつれて、より大気圏外に出ていって、空がより鮮明に分かってきます。「前、分かったのは実は分かってなかったな」と思えるぐらいに、「前、空っぽだなと思えてたものは実は空っぽではなくていろんな残存物があったな」ということをより深く理解していくにしたがって、よりはっきりと眼が開いてきて、するとよりいろんなものに引きずり込まれなくなりますが、それでもその人なりに、最大最強のエネルギー体みたいなのがまだ残っていればそれには引きずり込まれるかもしれませんしでも、それもまた一つの課題です。全部課題です。その課題を淡々と、相手取ってそしてそれに執着しないで済むようになればなるほどその課題が、一見困難なように見えますけれど、その困難をクリアすることでとても大きな成長が得られるので、それが内的な、Tさんが仰っていたような、内的に現れてくる強烈なエネルギー体であれ、それは成長のための課題ですし、日常生活の中で、

自分に執着をもたらすような、嫌悪感をもたらすような厄介だと感じるような人と出会うこともそれに対する、執着の引力圏に引きずり込まれずに、引きずり込まれそうになりながら、空のほうに戻っていられて、大気圏外に出ていられて引きずり込まれないで済むならば、それは課題をクリアするべく派遣されたこの人生の中でのその人、という試験官みたいなものです。その試験官の試験をクリアできたらとても大きな成長がもたらされますし、そのとき、「あ、その人は私にテストをしに来てくれた有難い試験官さんだったんだ」ということが分かります。せっかく試験官さんがそういう姿でやってきてくれたのに、「うわっ！けしからん。嫌なヤツだ」と思って追い払うと、実はそのドッキリカメラが終わったあとに種明かしをされたときに、「こういうすばらしいかたが試験官としてやってきてくれたのにあなたはその人を追い払いましたね！失格です」ということになってしまうのです。

Q1:つまり、そのときによって出てくる業があって、仕事のこと、ああすればいいこうすればいいとか、また、ここに来る坂道の途中に、売物件の看板があるんですが、こんなところいい土地が、ここを買えば道場が近いし、でも高いなとか、帰りにお金の本を買いに行こうとか考えて……そこで気づいてまたやってるよ、と思って。でもこれオレの感情だなんて。そういう業があるんですよ。

A: 本当にオレの感情かな。

Q1: オレの感情じゃないといっても、オレっぽいやなっとなっちゃう。そこからなかなか出られない、

A: 本当にオレっぽいか。オレが考えましたか？

Q1: 自由連想的に、パピパッって。多分、他のかたはその看板を見ても何も思わなかったと思うんですよ。

A: ということは、ただのあなたの脳内の電気信

号のクセに過ぎないじゃないですか。

Q1:電気信号なんですけど、これオレが思ってるって思っちゃうんですよ。そこから大気圏外に行けば、勝手にコイツ自由連想してる、アハハハで終わるじゃないですか。

A:そうですそうです。

Q1:そういう引きずられちゃうことがそれに限らずいっぱいあるんですよ。たとえば多分、帰りも歩きながらいろんなことを思うと思うんです。

A:まあ、それは自然なことです。心のどこかで「それを思っちゃいけない」って思ってるでしょう。「オレはそういうことをできれば思わないようになりたい」って思ってるでしょう。

Q1:思ってもいいんですけども、

A:本当に思ってもいいと思ってるかな。

Q1:「私」がなければいいと思うんです。私が思ってると思ってるから苦しんでいて、「私」がなければ自由連想的に、このデクノボーがやってるってことで終わっちゃうわけじゃないですか。

A:そうです。

Q1:このデクノボーさんが自分になっちゃってるんです、同一化されているんです。そこから飛び出ることができれば、人生本当にハッピーになるんじゃないかな、

A:その通り、その通り、その通り。そして、ものすごくシンプルなんです。それらの考えを、要は嫌わず好まなければ、まったくその中に入っていけないで大気圏外に出るんですよ。そのやり方は、とりあえず、自分が好んでいるのか嫌っているのかをまず、自覚していただきたいんです。その土地のことを考えて「高いな」とか、「お金の本を買いに行こうかな」と思うことは自然に勝手に起きますよね。その考えを、今報告してくださった限りでは、少なくとも「こういう考え持ってる自分てステキ」

とか「この考えスバラシイ」と思ったりはしてなさそうなんです。

Q1:嫌悪感ですよ。

A:そういうことは考えないべきだって思ってるんですよ。その考えを嫌ってるんですよ。

Q1:嫌ってる者は誰なんでしょう？

A:どう思いますか？

Q1:それも自由連想的に、

A:そうですそうです。ただ、勝手に嫌ってるだけなのを「私」だと思ってる。そこに「私」を見出している、のですが、

Q1:その見出しているのは誰なんですか？それも自由連想、

A:そうなんです。

Q1:そうすると、もう金太郎飴みたいに永遠に、

A:それを理屈で考え始めると、「金太郎飴みたいだ」と考えているところにあなたのリアリティーを見出してしまうと、「金太郎飴みたいだ」と私が考えている、ということになるんですけど、でもそれは理屈で考えると「あ、それも私じゃないな」と分かるでしょうけど、理屈で考えるのではなくて、「あ、それも勝手に起きてる、から関係ないな。関係ないからそれを好んだり嫌ったりする理由はないな」というところに意識を思っていくことがポイントです。ところがそういう考え、どこかで理屈上、「考えのことを好んだりする理由もないし、嫌う理由もないし、私がやってるって思うのを外しさえすればいいんだ」と分かっているらしいやうなんですけど、ところがガッツのレベルとか胃のレベルとか腹のレベルでは、「こういう考えは望ましくない」とか「嫌いだ」とか「こういう考えに陥るべきではない」とか思っていて、なぜそう思っているかという「そういう考えが自分だ」と思っているので、「自分がそういう考えになるのはけしからん」と思っているということです。さっき

のアドバイスに戻ればまずは、私が申しあげているような正解を覚えておくことよりは「今自分の頭がどうなっているのか」というのを理解することから始めることです。理解するというのは、とりあえず現時点では、「考えることを嫌っている」というのが現状のようなので、それに対してそれを押し込めて、あなたがさっき答えてくださったのは、「私は嫌ったり好んだりしないということは分かっています」と確か答えてくださったんですけど、そう答えてしまうと「嫌っている」という現実には蓋をしてしまう感じになるのです。なのでまずは、ありのままに置いておいて、自由連想にまかせておいて、それはいいんですよ。こうやって訓練して観察する習慣さえついてくれば、放っておいていいんですよ。その習慣がついてないのに放っておくと危ないですけどね、変な思考のクセが生じてそれに引きずられていきますから。そうじゃなくて、看板を見たら「欲しいな」と思って、「足りないな」「じゃあこつ稼がなきゃいけないな」とかパツパツッて生じていくときに、無意識的に「これは欲に駆られていて良くないな」というふうに嫌うような否定的な感情を持って、そのときはでもその直前までは……ああ、そうですね、こう言ってみましょう。「私」という錯覚をどこに幻影を生み出しているか、というのがまるでモグラ叩きみたいにどんどん入れ替わっていつているということです。直前までは欲望の中であって「欲しいな」とか、その直後は「今すぐ手に入らなさそうだから嫌だな」という嫌悪感がわいてきて、その嫌悪感の中に今度は自分を見出して、そのとき欲望の中に自分はいないんですよ。欲望は消えていて嫌悪感の中に移っている。今度はそれらの流れを思い出して、「こういう思考にはまっているのは良くないな」という考えがわいてきて、前のことは置いておいて今度は「これらの考えは良くない」という自己嫌悪みたいなものの中に自分を見出して、というのでもただドミノ倒しみたいに勝手にパタパ

タ起きているだけで私ではないはずなんです。ということをお自由連想にしておけば観やすくなるんですけど、どこかであなたはコントロールしようとしているんですよ。「そういうのにはまってはならない」とか「より理想の自分がいる」とか「こうなりたい」とか「ああなりたい」とかいうふうに思っているせいで、起きている出来事を受け入れずに嫌っているんですよ。嫌っているの、「自由連想である」と仰っているのは理屈上のことで、ガッツのレベルでは自由連想ではなくて「私が考えている」と思って、「私が考えているので私がコントロールできる」とどこかで思っているのを、ちょっとふわっと手放しておいて、「まあ、好きに考えればいいじゃん」という感じに置いておいて、「そう考えてる、勝手に頭は考えているどうでもよろしいな」という感じでみてやって、「好まない嫌わない」「何か考えているらしいけど、別にその考え嫌いじゃないし好きじゃないし、なんか考えてる。ああどうでもええなあ」という感じで、ぼや～、ポカーンとしていられるようにしてみてください。坐禅のとき、時々できるでしょう？それをただ、もっと坐禅のとき、よりできるようにしていただければ、坐禅をしていないときも段々しやすくなっていくだけです。そのうちその霧は晴れると思います。

今日のアドバイスは覚えておいてください。

Q1:はい。たくさん先生がいるから楽しみです。

A:そうですね。看板も先生ですしね。

Q1:ありがとうございます。

--

Q2:お釈迦様の言葉で、「サイの角のようにただ一人の道を歩め」という言葉があると思うんですけど、あの言葉の解釈として、人生の中でいくつか課題が設定されていて、その課題に見合うような環境が用意されていて、用意された課題の組み合わせのことを道と言っているのかなと思っているんですけど、そういう

認識で正しいでしょうか？

A：正しいかもしれない、正しくないかもしれない。

Q2: そうなんです。仮に正しいとして、今人間関係について思っていることは、自分の周りに人が集まってくるというのは、私自身が人間関係を構築することを真剣に取り組まないといけないという環境に置かれているからだと思います。

A：はい。

Q2: その、設定された課題によるものだとしたら、近づいてくる人というのは、その人の意思とは無関係に寄ってくるのかな、というふうに解釈すると、今の人間関係を重視することが本当に重要なのかどうなのかというところが、自分の中で疑問になってきて、そこをどうすればいいのか分からないのですが、

A：はい。ちょっとリアリティーのある質問に変わりましたね。そのときにところで、あなたの仰っていることをそのまま裏返せば、あなたも誰かに惹かれるときもあれば誰かを嫌悪するときもあれば誰かに近づいていくときもあると思うのですが、そのときに同じように観てみれば、もしそうなのであれば、あなたがその人に近づいていくのも、あなたが近づいていこうとしたわけではなくて、あなたがその人に近づいていくというのがその人にとっての課題なので、あなたが知らない間に仕向けられているということになって、他の人たちだけが張りぼてのようにあなたにとっての課題なわけではなくてあなたも他の人たちにとっての課題ですし、それと同じように、私の周りにいる人たちが私にとって課題であるのと同様に、私も他の人たちにとって課題であるような具合に、非常に複雑に網の目というのは巡らされているということです。

Q2: それはそうだと思います。

A：はい。

Q2: 先ほど、試験官の人が周りに来ているから、その人に対して追い払うようなことはしないで、受け入れる姿勢を持つことが大事と言われていたのも、結局その人が試験官として、人生のステージの中に必要だったから来たというふうに認識すれば、それを解釈できるので、そういう意味では、さっきの話ともつながることがあるかな、と思っています。

A：はい。まあ、そんな塩梅で、今その試験を、現在の体力でクリアできそうならクリアすることです。それもただ、時として、とても過酷な試験を与えられるときもあって、それが現在の体力とか知力とか精神力や平常心の度合いを、普通、クリアできないほどの問題は与えられないものですが、時として、自分の背負っている業に応じて、クリア仕切れないような課題が課されるときもあるもので、そのときはやせ我慢してすることも、必ずしもお勧めしないことです。それがキャパシティを越えていると感じるときは、その課題は一旦諦めるということも、時には判断として必要ですけど、その場合ただ、多くの場合、この人生の間に、その課題が別の形を変えて、別の試験官が来ます。本当に面白いくらい別の試験官が来ます。その試験を次の試験官のときまでにクリアできるように、その試験をもし諦めてしまったら、次の同じタイプの試験官が来る前に体力と知力と平常心を高めておく必要があります。そしたら、そのとき本当に分かると思います。昔来たあの人は試験官だったんだなって。それで、今この人が、この人とかこの状況がやってきたけど、あのときの試験官が違う姿でもう一回差し向けられてるだけで、「ああ、あのときは本当は試験官だったのにクリアできなかったな」「でも、今度これでクリアしたらこの課題は終わりだな」と明確に感じられるようなタイプの出来事や人というのが、ときにあるものです。

そのような意味で観てみると、ある意味私たちは、仮にどんなに多くの人と仲良くしていようと、あるいは本当に文字通り一人である

うと、どっちにしても一人、なようなところはあるんですね、どっちにしても。その「一人さ」というのを、自分の運命というか、自分の道でしかありえないからです。それをサイの角のように一人行け、ということとして捉えることもできるかもしれない、できないかもしれない。絶対できるとか思わないことです。物事はそうも見えるな、ということです。

Q2:ありがとうございます。

A: はい。いいと思います。

--

Q3: さっきの金太郎飴の話に共感するというか、自分を観察して、今こう喋っていると思ったっていうのを思うと、その思ったっていうのもまた思ったっていう繰り返しがずっと続くので、

A: はい。

Q3: 自分を観察しようとする、また繰り返してのが疲れるというふうな感じするとか、いつまでもずっと続いちゃってキリがないなという感じがあるんですが、

A: ふーん。あるんですね。

Q3: そういうのって、ひたすらそれを続けるしかないのかな、みたいな、

A: あー。

Q3: そういう感覚にたまになるんですけど、

A: はい。Tさん、何かアドバイスがありますか。そうでもない？

T: 空の世界って、言葉がない世界なので、もともと言葉って、思考って言葉じゃないですか。なので、そこはレイヤーが全然違って、言葉の世界だとテロップが回っているだけで、自分がそこには関与していないっていう、私のイメージではあるんですけども。

A: さっきの Q1 さんの言葉で言えば、大気圏外にスポーンともう出てしまえば、大気圏外と

圏内はまったく違う世界なので、言葉がないんですよ。言葉がない世界から観ているので、明確にスキッとします。というのは言えるんですが、果たしてそこに出ればスキッとすることから大丈夫よ、というのはアドバイスになっているのか……。ただ、坐禅をされていて、その無限循環みたいなものに陥るときと、なんとなくいろんな思考はあるけどまあいっか、という感じになるときと両者があるとは思いますが、どうですか？

Q3: いつもそれをやっているわけではなくて、

A: ではないですよ、はい。

Q3: そういう感じになるときもある、ああ、うっとうしいなあ、みたいな感じになっちゃったりすることも、

A: はい。ところで、そうならずにリラックスしてくつろいで専念していられるときがありますよね。リラックスしてくつろいで専念していられるとき、いろんな考えは、今日のたとえば、ちゃぶちゃぶ波が音を立ててるのが、「ああ、なんかちゃぶちゃぶ言ってるな」くらいなものであんまり気にならないはずなんですけど、「気にならない」というのが肝なんです。ところが、考えの無限循環に陥っているとき、あなたは「観察している」と仰っているんですけど、観察しようとしているというよりは、「うるさいな」と思っているんです。さっきの Q1 さんへのアドバイスと同じような言い方になりますけど、理屈上「観察するんだ」って思っているんですけど、でもそれは理屈に過ぎなくて、理屈に騙されていると思います。ガッツのレベルで、胃というか腹のレベルで、こういうべちゃべちゃした頭の中のお喋りを「うるさいな」と思っていて、うるさいし金太郎飴だしキリがないし、「お前らキリがない！」って怒っていて、キリがないから「早く気にならない状態になりたい」って思っていて、つまりその考えを好んで執着しているわけではないんですけど……、

Q3:それが起きるときは、どちらかと言うと、普段日常生活の中で、たとえば車を運転したり仕事したりしているときに、ついつい仕事とか物事に集中し過ぎちゃうんで、今仕事のことしか考えてないなとか思うんですね。運転なら運転してる時も、今運転しているしとか思って、とってる、と、運転していると思おうと自分しているな、今に集中しようとしてるな、と今を考えてるな、って、

A:あ、なるほど。それを観てるんですね。

Q3:はい。そうするとまたくるくる回るといふか、今を観察しようとしている自分があるな、とそう思うと、それもまた今思った部分、もう一回回るといふか、

A:なるほど。その回るのがなんとなく疲れるような感じがすると、

Q3:はい。キリないなみたいな感覚があるんです。

A:どこかでそのとき「キリがあってほしい」と願っているんですよ。ですよね？

Q3:そうですね。

A:その「キリがあってほしい」と願っている感じとか、「観察することで、坐禅をしているときのようなスッキリとした状態に持っていきたい」と思っているらっしゃったり、何かただ観ているのではなくて、目的がそこにつきまとっているんですよ。そういうふうには観ているせいで、むしろそのような観方のせいで、金太郎飴的に循環しますし、どこかで囚われているんですよ、それは。囚われてる観方をすると、純粋な観察になりませんし、純粋でなければ、そのある種の「こうなってほしい」みたいな不純さを捕まえて、金太郎飴的に無限循環するようなどころがあるんですね。

ですからある意味、「無限循環になりたくない」ってしかも思ってるらっしゃると思うので、その恐怖感みたいな、恐怖っていうほど大袈裟ではないですけど、「嫌だな」って思ってる力を捕らえてしまうので、裏を返せば、「別に無

限循環でもいいじゃない」くらいの気持ちで、「金太郎飴何の問題があるの？ オッケイよ。金太郎飴オッケイよ」くらいの心持ちで、「別にいいじゃん、どうでもよかよか」って思って、「どうでもよかよか」って思ってるのを「ああ、思ってるね、まあ思ってるだけだからどうでもいいわ」と置いておくような感じにすれば、あるとき、そういったいろんな考えがどんどん連鎖していくのが、どれもどうでもよくなって、ふっと吹っ切れたら抜けます、という感じなんです。ですから、その「気楽さ」というのが肝で、完璧な肝で、気楽さを妨げる理由というのは、「それをやった結果こういう状態に持っていこう」とか「坐禅のときのような状態にしよう」「スッキリした状態にしたい」とか、いう思いが貼りついていたらダメです。金太郎飴になったときに、「ああ、金太郎飴でいつまで続くんだろう嫌だな」って思ってる時点で気楽さがない、というか気楽さがないので貼りついちゃう。「金太郎飴でもいいよ、大丈夫よ」と大船に乗ったつもりでやってみてください。多分、より気楽になったことで返ってふっと吹っ切れると思います。

取り組みそのものはある意味非常にまじめに、実直に取り組まれていると思います、今の仰り方を聞いた感じだと。「集中しようとしてるな」と気づいて「あ、無限ループだな」とかそこまで日常生活で真面目に適応しようとしてられているかたは、この中にもおそらく一割か二割か三割くらいしかいないでしょう。そうやって愚直に実直にとにかく体当たりで、ちょっと今のは微妙にふらふらしていましたが、ふらふらしようとなにか実直に体当たりしていくことです。すると、ときどき間違えたりもしつつも、間違いを修正しながらあるとき、パーンといきますから、とにかくその素朴に体当たりしていくことです。あるとき道が拓けます。とてもいいと思います。

(テープ起こし : e)