

Q:今日は途中ですごく痛くなってしまって、
正座に変えたんですけども、

A:はい、いいと思いますよ。

Q:皆さんがやっている正しい座り方にするに
はどういう練習をしたらいいでしょうか？

A:皆さん、正しい座り方ができてるんですか？

Q:できてるふうに見えるんです。

A:見えるだけです。できているのはごく一部
のかたですよ。

Q:ストレッチとかをすればいいのでしょうか。

A:ストレッチも悪くないですし、とても役に立
つと思いますが、先を急がないことです。始
めたばかりのときは、脚が痛くなって、脚を
動かしたくなるのはごく自然なことですし、
この、ごく自然なことを「これじゃいけない
んじゃないだろうか」と思うとしたら、どち
らがいけないのかと言えば、ごく自然に痛
くなるのが悪いのではなくて、「これでは
ダメなんじゃないだろうか」と思うことの
ほうが問題があります、実は。それを取り除
けばいいだけです。要は、今の自分の状態の
ことを受け入れることができるかどうか、
ということのほうが、長い目で変化をもた
らしていく上で、常に重要なことで、「今の
コレおかしいんじゃないだろうか」とか「ま
ずいんじゃないだろうか」「こうしたらいい
んじゃないだろうか、ああしたらいいんじ
ゃないだろうか」というふうに、今の状態を
否定して、何かいいものに置き換えよう、置
き換えようというふうに思っていると、そ
うやって、もがくような感じになってしまう
と、今が居心地よくないでしょう。ところ
でどう思いますか？もし、あなたがもう少し
あっけらかんとしていて、脚が痛くて正

座にしたとしますね。「正座にした」と思っ
てニコッと笑ってるだけ、だとしたらどう
思いますか？それはしんどくなさそうです
よね。

Q:そうですね。

A:脚が痛いのがしんどいというよりは、脚が痛
いことに対する、「それじゃいけないんじ
ゃないだろうか」という、その思いが心をしん
どくさせているところがあって、やがてそ
れは痛くなくなっていきますし、あるいは
痛くても痛みに囚われないようになってき
ますし、そうなってくれば痛みは克服でき
るようになってきますが、それは少なくと
も今起きることではないのです。まだ確か、
今日が二回目ですよ。二回目で、「これく
らいできなければならぬのではないだろ
うか」とか、そもそも他の人も多くの場合、
正しく座れているわけではないんですが、
仮に誰かを見て「誰かのほうが正しく座れ
てそうに見えるな」と思う場合に、その思い
があなたの心を苦しくさせてしまっている
のであって、他の人のことを見ずに比べ
ず、です。もしくは比べてしまっているのが
あなたの今の状態なので、それはそれで「あ
あ、比べてしまうんだね」って理解してあげ
て、「比べてしまうなんてダメだ」とかいう
ふうに、より良くさせようとするのではな
くて、「比べてしまうんだな」というふうに、
ただ判断せずに受けとめて置いておくとか、
「あ、痛いのが今は耐えられないんだな」と
受けとめておくとか、というふうにできれ
ば、別に痛いのが耐えられないこと自体が、
精神に苦痛を与えたり、心をダメにさせたり
するわけではありません。それを「それ
ではダメだからこれが理想だ」というふう
に押しつけてしまうとそれで心が圧迫されて
苦しくなってしまうので、その話を、「これ

は始めて二回目の方がしている質問で、自分ももっと熟練して自分とは関係ないと思われるかたもいるかもしれませんが、そう思うてしまうとしたし、自分の中の何かを見過ごしてしまうと思います。これは多分誰もが、身につまされるような話だからです、本当は。誰もが、今起きていること、自分が挫折しかかることや、成長したり熟練しているなりに何か壁にぶつかったりはするはずなんですけど、多かれ少なかれ。その、壁にぶつかってる姿を、ありのままに「壁にぶつかってるね」って受け入れて置いておけば、それをジタバタせずに、「あ、そうだね」って置いておけば心は苦痛を感じませんし、心が苦痛を感じない状態でその場に穏やかに留まっていてあげれば、その穏やかさが問題をやがて解決していつてくれます。ですが、「こうなっているのはまずい」「なんでこうなってるんだ、おかしい」「自分がこうなるはずない」「どうすればいいんだ、どうすればいいんだ」ってジタバタジタバタすると、そこから問題がなんとなく、傷が広がっていくと言いますか、そういう意味で、皆さんも自分のこととして聞いていただくと、とても有用なご質問だったと思うんですけどね。

そういうわけで、一方では、はい。ストレッチもとても役に立ちます。けれども、ストレッチのやる心がけ、どういう心でやるかっていうのも、大切なポイントです。ストレッチしてストレッチして、「痛いってなっちゃう自分は弱いからダメだ。そうならないようにストレッチするんだ。乗り越えるんだ」みたいな気持ちでやっていくなら、結局、今の自分に対して、「お前はダメだ、なんてあなたはダメな人なの」って叱りつけてくる教育ママに追い立てられてストレッチしてるみたいなものなので、それで仮に痛みの

ことが克服できても、今度はまた別のことに対してその教育ママは段々図に乗ってくるので、仮にそれを満たしてあげてもまた別のことで、「なんであなたはココがダメなの」みたいなことを言うてくるので、その言いなりになって何かひたすら努力をしても、変な袋小路に追い込まれるだけなので、そこは気をつけていただいて。ストレッチは有用なのでやっていただくと思いますけど、ただ、「早く隣の人みたいに、こんなふうに座れるようにならなきゃ」みたいな気持ちで、変に、ガツガツ努力するみたいな感じにせずに、心穏やかに、単なるルーティーンみたいに、もうストレッチは日々の習慣みたいにしてしまっ、「こうなるのが目標！」みたいな感じでやらずに、淡々と習慣化して続けていかれると、いいと思いますよ。というのが一つと、それ以前に、心の用い方に慣れてきて、嫌なことがわいてきてても嫌な感覚が現れてきてても、そういうのに引きずり込まれなくなってきた、「まあ、それはそれでそういうものね」って置いておけるようになってくるにしたがって、自然に痛みっていうのが囚われなくなってくれば、痛みそのものが比較的出てこなくなりますし、また、体はだんだん柔らかくなってくるので、そうやってきた時点で、「ストレッチもあんまりいらなかな」って分かってくるかもしれませんけど、より重要なのは、できないことがあるとすれば、できないことを「今すぐなんとかしよう」とするよりは「あ、できないのね」って分かってあげて置いておく、ということの練習も、他方でぜひ覚えておいてください。

Q：ありがとうございます。

A：はい。こちらこそ。

(テープ起こし：e)