

Q：慢心ということに関して、ものすごく無意識のうちに行っていて自分で気づくことが難しく、すごく深いところにいるような気がしています。そのすごく深いところで気づいていくというか、気づいている状態にしていくというか、「する」ようなものではないかもしれないけど…。

A：答えが出ましたね。そうです、「する」ものでもないのです。

Q：そこのコツというか、その辺をお伺いできればと思います。

A：あたかもね、これは星空の星の見方に習熟するように、なんですよ。「あの星はどこにあるだろう」ということをあんまり一生懸命になって探しているとどうでしょうか。例えば、「金星はどこにあるだろう」というふうに、金星を夢中になって星空を探していると他のものを随分見落とすような感じになると思いますか。と、いうようなことなんです。なおかつ、この心の星空の星のことに関して言えば、「金星を見つめてみよう」と思ったら金星が見えてくるわけでもなくてなぜなら今、金星があるわけではないからです。今思っていることはそのときは「金星が見たい」というのが今思っていることなので、その星に気づくのが取り組みの要点というところの根底です。それを地道に繰り返しているうちに星空がよりクリアに幅広く見えるようになってきます。

ポイントは「何を見よう」と思っていると狭くしか見えないクセがずーっと続くので、その狭い見え方でピンポイントで見るものしか見えないので、「何か見えてるな」と思っている隙に、見えないところでいろんなことがいつも起きていて、それらに翻弄されています。ですので、「今、明晰に何か分かって気づきを気づいてるぞ」と思ってるまさにそのときに、その背後で慢心とかがヒュッと動い(ノ)

て、それに動かされたりしているということがいつも起きているんですよ、私たちの中では。

それを極力減らしていくための最短距離というのは、実は「自分の問題点はコレだからコレに重点的に気づきを向けよう」とかあまりそういうことをし過ぎないことです。フラットにそのときそのときの「今」のいろんなことに気づいていれば、徐々に気づきの精度と範囲が広がっていく、という程度のことです。が、そうは言いつつも、そうですね。慢心というのはどのように生まれてきて、どんなふういつの間にか自分を支配していたのか、ということに事後的にでもいいから気づいてなんとなく知っておき、その生まれてくるプロセスとか自分がどういうときにはまりやすいとか、そういうことを知っておくというのは役に立つはずですよ。「例えばどんな慢心が気になるのですか？」と私から聞かれるとそれはあまり皆の前だと言いたくないかもしれませんが。慢心というのは本当にありとあらゆるところに巣くって、一番根源的な煩惱だと言えます。

素朴なところで言えば、今日歩行禅の最中にも、「良くもなりはしないし悪くもなりはしない」ということを私は何回も言っていましたけれど、この「良くもなりはしないし悪くもなりはしない、なぜなら瞬間しかないから」というのが腑に落ちてきたときは、本当に心の底から安心します。「優越感を感じなくてもいいんだ」という安心感です。劣等感はもちろんですけど、「優越感を得るために何かしなくてもいいんだ」という。でも言い換えれば私たちは修行、こういった取り組みをすることを、「とくかく前より良くならなきゃ気が済まない」みたいな気持ちでいつもやっているのです。でもそれってプレッシャーじゃないですか。良くならなかつたら何かダメな自分ってことになってしまうわけですから。それに追い立てられている感じがあらわれてくるのは、

それが例えば慢心で、こういった坐禅や歩行禅をすることにも通常恐らく付きまわるとおもいます。「良くなった」とか「悪くなった」とか。でも、それは「気づきにくいなあ」「どうやったら気づけるだろう」「どこに見つけられるだろう」とかそんなにキョロキョロ探さなくても恐らくいつも「ちょっと良くなった」「ちょっと悪くなった」とか喜んだり、ちょっと嫌な気分になったりしているのではないかなあと推測するのです。より集中できるようになったりあるいは・あ、この間あなたが、「初めて歩行禅の中に入り込む感じが分かってきた」っておっしゃったじゃないですか。「分かってきた」って言うときに、そのときに比較するっていう思考が働いていて、「前よりも良くなった」っていう気持ちとか優越感とか、その優越感っていうのは他人に対してというよりは前の自分に対してとか、そういうことなんですけど、そういった慢心が自分を「こうゆうものになった」「前はこうだった」「今はこうだった」「より良くなった」「より悪くなった」「より優れた」「より劣った」とかそういった思考によってあたかも自分の価値がそれによって上がったかのような錯覚を生み出したり下がったような錯覚を生み出したりして、錯覚なんですけどね、上がったり下がったりしないので、本当は。

ですから、とても多くの喜びにそれは付随していますし、とても多くの嘆きにそれは付随しています。ですから、それは欲求や怒りと別物ではないとも言えます。一応切り分けませうけれども、慢心というのは欲望のヴァリエーションなんですよ。で、それが思い通りに行くと、喜びというかたちで表面上はあらわれてくるでしょうし、それがうまく行かなかつたら、表面上は嘆きや悲しみや怒りというかたちであらわれてくると思いますが、その背景に隠れているのは大概、慢心です。「私はすごい」とか「私の価値が上がった」という思いと「私はダメだ」「私の価値が下がった」「嘆(ノ)

かわいい」という感じで、「そこに隠れているのが慢心だな」「比べてるな」「上がったと思ってるな」「下がったと思ってるな」というのに気づくときは、明晰に、ただ気づいておくといいです。こういう仕組みが分かれば分かるほど気づきやすくなるはずですからね。でも、気づかないときに気づこうとして前のめりになってしまうと、その「気づこう」という欲望にはまってしまいます。つまり今日の説法で、あれこれとやってくる感情という名前の車に乗らないのが大事なことだっていう例えをしてきましたね。で、その慢心っていうタクシーが走ってきて、いつの間にかタクシーの運転手に「さあ、こっちへおいで。遊郭に連れて行ってあげるから」みたいなことを言われていつの間にか楽しいところにタクシーに連れて行かれてしまうのを、「あ、この慢心というタクシーに連れて行かれるのは大変だ」とって思って、「イカンイカン、そのタクシーが来たら大変だ」とっていうふうに注意しているとき、その「イカンイカン」とっていう否定的気分のタクシーにいつの間にか乗せてロシアかどっかに連れて行かれてしまっているのに気づかなくなるんですよ。そんな具合に視野が狭くなってしまふんですね。「このタクシーにだけ気をつけていよう」みたいな感じになってしまうと。ですから、そのタクシーのしくみには気づいておきつつ、そのタクシーが働いているなあと思ったら、それに気づきを、あくまでその都度向けるということですね。

Q：例えば、成長っていうのを人はどこかしら考えたり、それを根源的に求めている生物というところがあると思うのですが…。

A：ありますね。

Q：で、それを自分で評価もしたくなる、評価してしまっている自分がどこかにいるというか。それは、幻なのかもしれないですけど、評価せざるを得ないというか。

A: 「せざるを得ない」ようなかたちでものすごく強烈に縛られているというか、その手のタクシーの運転手にいつも連れ込まれて連れて行かれていて、全く自由がないんですよ。「せざるを得ない」とまさにおっしゃったように、それゆえ完全に自由を剥奪されていて、それに隷属していて、決まった方向にいつも動かされてしまっていて、なおかつ、仮に「自分が成長し続けている」というふうに思って主観的にはいつもなんとなく喜びが多いつもりでいる人も、ただ結局のところ、それが苦しみの根本的な原因なので、それに執着していればいるほど、「自分の成長が妨げられている」「これが妨げだ」と感じるものの数がものすごく多いので、しょっちゅう嘆きと悲しみと苦しみを感じる上に、それを妨げると感じる他人と争ったり攻撃し合ったりして、全ての苦しみの根本だと言っても過言ではないでしょう。

Q: ありがとうございます。

A: せっかくですから、一言、付け加えておきましょう。車はこの心の中を次々に走り抜けてゆき、どんどんやってきます。高速道路を走っていきます。その車の質はパツと見、より良くなっているように見えたりするかもしれませんが、より悪くなったりしているように感じられるかもしれませんが、その車に全く囚われることがなくなってしまうと、車が走っているその下界から心がフワァーとものすごく上空に飛び上がってしまって、神様のようなところに行ってしまうのですよ。「車はただ下界で走っておるだけよのう」という感じになって、そのとき慣れてなかったら最初は勘違いしてしまうかもしれません。下界のようなところから天界のようなところに行って境地在上がったというふうにして。でも、それは実は大いなる勘違いで、その「境地在上がった」と感じるのはどの部分が感じているのかということ、「境地在上がったぞ」という(ノ)

車がただ下界を走っているだけです。天界にはそのような車は走っていない、から天界なのです。ということは、天界においては---それを天界と表現するのがふさわしいと感ずるのですが---天界においては、何か上がったり下がったりするのでしょうか。上がったり下がったりするのは下界で上がったり下がったりするんですよ。で、心の本質がもともとこの天界だったということに気づいてしまうと、「天界に上がった」のではなくて、本当は元々そこにいた、と分かります。そこは何も生じないし何も滅さないし増えたり減ったりしないので、良くなるとか悪くなるとかそういうことはないんですよ。「前と比べて良くなった」というのは下界でそういう車が走っているだけです。もはや「上がった」の「下がった」という車に連れ去られることがなければそれらの車はただ下界を通過してゆくだけで、もうどうでもいいのでありまして、要は、「良くならなければならない」というプレッシャーはないし、「悪くなるとは大変だ」ということもない。ただ完全無欠なだけであって、完全無欠なので完全無欠がより良い完全無欠になるということはないですし、完全無欠が悪くなるってということもない、ということです。今日は、この完全無欠というイメージでパツと終わることにいたしましょう。

(テープ起こし: e)