

Q : 以前に質問させていただいたことがあるんですが、坐禅中に動悸が起きたり、体をすごく引っ張られたりする感覚があったときに、観察しなきゃということで、そこで見つめました。そうしたらそれがひどくなった、という話をしたときに、それは、そういう感覚が自分のものだということで自分シールが貼られていて、まだそこができる段階になっていないから、見つめるよりも見放すということを覚えたらどうですかというところで、それをやるようにして、

A : 端的にまとめられていて、とても聞きやすい感じ、でしたね。しっかりまとまっていました。

Q : その後も坐禅中に、不快な感情だったり、分かりやすく動悸だとすると、動悸が起きたときに、それを見つめてしまうとより矢が刺さってしまうということがだんだん感じられるように、

A : はい。分かるようになってきたんですね。

Q : はい、分かるようになってきて、見放すことができるときもあるし、やはりそれが分かりながらも、このままひどくなっていくなと感じられるときがあって、そのときはもう見放すも何もできなくて、

A : ああ。もう捕まってしまうような感じ、

Q : そうです。そのときはもう坐禅をやめてしまって、他のこと考えたり……。

A : うまくいかないときは、そうですね。そうやってボーっとするなりして忘れないと、とにかく引きずり込まれていってしまうと、坐禅を終わったあとに残っていてそれを観続けていたりするとどんどん引きずり込まれていって魔界に落ちるので、本当に気をつけていただきたいですね。その場合は、自然の中を散歩してボーっとするのもいいですし、最適なのは慈悲の瞑想でも行って、何か特定の対象を取らずに、ただ「しあわせであるように」というのを自分をはじめとして、自分の愛しい人たち……ああ、自分の愛しい人をイメージして、しあわせになるようなイメージをずーっとし続ければ、自分の体に意識が向かないじゃないですか。ですから、愛しい人のことを思い浮

かべて、ひたすらしあわせになるように、念波を送り続けていたら、自分自身もとてもリラックスして、抜けられると思います。というのと、そうやって見放せる感じがちょっと分かってきたら、見放せているときは観察をぜひ、してほしいんですよ。ありのままに見放せている状態で観察をしていれば、そうやって打ち込まれている、とてもネガティブな念波が、一つではなくて何個もの念波がたくさん集積して、仲間をたくさん作って巨大化してようなやつなんですけど、そういうものが対象化されてより見放されて、よりありのままに見えてくるとそれは、一個の塊として動悸としてあるように見えるものが、実際は複数の念波の、巨頭を組んでるものだということが分かってきます。イメージ的に言えば、大蛇がそこにいるように見えていたんだけど、実際は小さな蛇の念波が 400 匹くらい固まっているような感じだなんていうのが分かってきたら、一匹一匹観ていたら、一匹一匹抜けていくような。ただそれが見放すというかまあどうでもいいや、「解消したい」という気持ちもないし、「大変なものが出てきた」という気持ちもないし、無執着でほわ〜んって他人事のように観ていられるなら、それを土台として観察を始められればいいですし、そうでないのについ観察してしまうとしたら、それは一つのクセになっていると言えることです。それにはまらないように、これからは訓練を続けていってほしいですがそれは……、ああ、なんとなく振り返ってみれば身に覚えがありますけどね。感覚が現れてくるじゃないですか。最初のうちはそれを観ていて、解消に進むのか、執着があるから強まっていくのか、自分の執着の度合い自体が測れないというか多分、そうじゃないかなと思うんですけど。明らかに執着しているし「マズイな」と思えてたら、パッと離れられるはずなんですけど、それがよく分かって、もしかしたらでも、「今のこのコンディションなら、観たら解消していくんじゃないかな」って過信がちょっとあるとか、「ダメかもしれないけど、でも一割くらいの可能性でこれは突破できるんじゃないかな」って思い込んでるとかそういう過信がとにかく足を引っ張っ

て、実際は執着していて、「これは何とかしたい」と思ったりしているのに足を踏み込んでしまうと、要は「何とかしたい」と思ってるせいで無意識的に対象とうんしょ、うんしょと争って、お相撲を取り始めるので、ただ観るのではなくて、「観てやるぞ」みたいな感じになっていたら必ず衝突して相手は、繰り返せばその、ある種の人格性みたいなものになっていて、衝撃を与えると怒って、より増大して反撃してくるようなところがあります。ですから、もし自分の心が完全な平静さを保っていないで、「何とかしてやろう」とか「見つめることによってうまくいくといいな」とかいうような欲望がないかどうかをとにかく踏み込む前にチェックしていただいて、そういう平静さが十分に備わっていないようなら、入り込んでいけないという、基準をより厳格にしていれば、うっかり「もしかしたら行けるんじゃないの」とか思って入って行ってどんどん引きずり込まれてつらくなっていくみたいなことは起きなくて済むと思います。

Q: まさに、そこで見放すということができ始めていて、次はどの段階でそちらに観察を、よりできるようになるタイミングはどこなんだろうというのが分からなくて、それを思ってる時点できっと執着が働くだろうから、

A: 明晰です。その通りです。

Q: 気にせず、訓練をしていけばいいのかなと思っています。

A: 仰る通り、仰る通り。

その見放すのができていればできているほど、特に観察を始めなくても、十分見放せた時点である意味勝手に自動観察みたいなのが始まるんですよ。つまり、まったく執着していない状態になってくると、意識がじゃあ、何もなくなるのかというと、執着しているせいで何かに引っ掛かってごちゃごちゃしているのが、執着が離れてしまうと、純粹状態に戻るんですよ。純粹状態の意識って何もすることがないじゃないですか。では何をするかというと、観ることしかすることがないので起きていることをただありのままに観察し始

めますから、観察が始まるんです。その状態まで純粹化して、そこまで無執着に持っていけたら、「観察しようか」も何も勝手に観察が始まるのであとは放っておけばいいんですけど、そこまで純粹化できなくても、その3分の2くらいまで純粹化できたら、そういった種類の自動観察ではなくても、執着が溶けてくることであなたが感じているような対象、たとえば動悸とかが、執着しているせいで一匹の大蛇みたいに見えるのが、執着が離れてくると、より気にならない視線で観ると、もうちょっとばらけて見えてくるんですよ、勝手に。この「ばらけて見えてくる」というのが一つの指標です、執着してないことの。ばらけて見えてきてるので、そんなに恐く感じないというか。ドーンという動悸ではなくて、もう少し小さいものの集積体に見えてきたら、それは執着がある程度落ちてきていることのシグナルなので、それだったらまあまあ、観察してみてもそれなりに実りがあるかな、とかそういう基準を立ててみていただいて、なんとなく大きな塊に見えるんだけど、観察したら少し動くような気がするとか、少しだけ和らぐような気がすると感じたとして、それは罨です。甘い罨です。「少しだけ和らぐような気がするからこのまま観ていたら、どんどん和らいでいくんじゃないかな」と思って、……あ、Tさん、すごく笑っていますね。多分何回もその罨にはまってる？それはね、ものすごい罨です。そんなちょびつと溶け始めたというのは、そんなところから足を踏み入れても全然進まないくらい強烈な代物ですから、そのちょびつと溶けたというのはその塊の大体多分、1000分の1くらいです。1000分の1溶けたって何の意味もないです、ほとんど。そうじゃなくて、もっと、

T: そのうちきれいにパツと分かります。

A: そうそうそう、パツと分かれるようなところが、ある種の分水嶺、ですね。

T: 少しではなくてパツと分かれていくようになります。

A: そうですね。

Q: 分かりました。ありがとうございます。