

Q: 感情をどうこうしようとして、いじり回すと、感情に燃料投下することになると仰せられましたが、心がザワザワしていたり、なんとなく落ち込んでいるってときに瞑想をすると、心の中にあるものが見えてくるような気がして、例えば、寂しい気持ちがあるんだなってそこを見ていくと、承認欲求みたいなが満たされてないから寂しんだなって分かるそれが消えるような気がしていたんですけど、それは感情に反応して燃料投下をしていることになりませんか？

A: いいえ、必ずしもそうとは限りませんよ。状況次第です。そうやって、「あ、承認欲求だったんだな」って自覚するとしますね。自覚しないときと比べてどう変化しますか、心の中で。なんとなくすっきりする気がするでしょう。「分かった！」という感じで。分からなくて、もやもやしたものに支配されていたでしょう。心の中の暗闇の中で、悪党が暗躍していたみたいな感じだったのが、光を照らしたら、悪党も「あー、まぶしい。この中でやるとバレバレだからもうできない」みたいな感じになりますよね。ですので、なぜ自分がそうしているのか、ということを理解することがとても大事です。その理解が的外れていたらむしろこんがらがりますが、適切にどんな煩惱が己を操っていたのかという絡繰りを理解するということが大事なことです。と、同時に、それを理解するだけだったらいんですけど、理解した上でその感情を評価したり意味付けをしたり解釈をしたり止めようとしたらダメだって言ったり、そういうことをすると、燃料投下をするということになります。

Q: 落ち込んだじゃいけないとか、誰かに怒っちゃいけないとかって思うことが燃料投下ってことですか？

A: ええ。もしくは、今の件で言うと、「ああ、あの人に承認されたかったんだな」って思って、「そういう承認欲求に未だに自分は囚われてるなんて情けない」「ダメだなあ」「自分なんて」「また承認欲求か」…そうやって否定する感じ、を生み出すのが燃料投下です。そうではなくて、ハッて分かったときの感じは大概こうだと思うんです。「あ、自己承認欲求だったのか」「なあんだそれだけのこと、まあいいや」みたいな感じ。これが、執着を脱する方向

の道筋です。何か分からない間はとても大きく物事を見積もって、「相手がすごく悪いことをしている」「とてもいけない」とか思っていたりするのですが、そうした思いは幻で、実は「あ、ただ認められたかっただけなんだ」「それだけのことならまあいいや」という具合に、けしからんっていう思いを「そうだそうだ」と燃料投下をその直前までしていたんですよ。それが、「燃料投下する必要ないな。それはどうでもいいことだって分かった」っていうのが燃料投下をやめるということです。「まあいいや」ということです。そのためには、己を操っている操りの糸がなんなのか、というのに気づくのが大変重要なことです。「それは承認欲求という操り糸だなあ」とか、あるいは「自分って結構すごいんだぞ」というのも承認欲求の一つですけど、そういう思いとか「比べるという思いであっただけなんだなあ」「単に自己正当化がしたかっただけなんだな」というような具合に、どういう感情に本当は操られていたのか気づくこと。

Q: 分かった気がします。瞑想しているときに、そういう自分がはまりそうになってしまった場合には、そこは眺めるというか、あんまり入らないようにするということですか？

A: そう、ですね。で、それも、はまりそうになってるときに、「はまらないようにしましょう」って思うと、むしろはまっていくので、要は「はまってるんだね」「はまりそうなんだね」ってただ気づいておくというのがポイントです。

それに燃料投下をしないっていうのは、それにはまりそうになってるのも一つの波に過ぎないので、「はまりそうになってる波だね」「関係ないね」って誰がはまりそうになってるのかっていうのが、例によってポイントです。「私がはまりそうになってる」と思い込んでるので、「私がはまりそうだから大変だ」「私がはまらないように努力しよう」って思う。でも、誰がはまっているのかって、調べることです。いつの間にか感情ってあられるでしょう？で、その感情に、「さあこれからはまろう」って思ったことがこれまでの人生の中で何回くらいありましたか？これからはまってみようって思ったこと。

Q：感情にはまるんですか？自然に湧いてくるんだから、あまりない気がします…。

A：あまりない…ということは、2, 3回はあったのかしらん？その感情が湧きあがってくるのではなくて、その「はまろう」という思いを自分が湧きあがらせてなおかつ、その中に、「さあはまっていこう」「はまることに決めたぞ」って思って飛び込んで行ったことが、一度でもあったのでしょうか、という質問です。

Q：いえ、勝手に湧いてきたほうが先な気がします。

A：そうですね、2, 3回の例外もなく、全部、そうですね。はい、ということは、あまりないのではなくて一回もなかったというのが答えですね。一回もなかったということは、それは、私がその思いにはまったと言えるでしょうか？私がこれから選んではまったときに、私がはまったと言えると思うんですが、いつの間にか勝手にはまっていたでしょう。もしくははまりかけている。それなら、なおさら分かりやすいと思いますよ。はまりかけるなんて変じゃないですか、「私がこれからはまりかけることにしよう」なんて。はまるわけでもなく、はまらないわけでもなく、「途中まではまりかけることにしよう」とか、意味不明ですよ。そんなことを願う人は誰もいないはずですよ。というわけで、はまりかけてるのは誰なんだという、私ではないということなんです。私が選んで、「私がはまっている」「はまっているのは私だ」「はまっているのは私の感情だ」っていうことはなく、脳の中の、一定の刺激が入ると、それに対して一定の出力をするという単なるクセ、パターンによって勝手にはまるということが自動出力しているだけです。つまり、自動出力ということは、「私」はそこに見出せませんよね。

Q：自分の意思がそこにはないわけですよ。

A：その通りです。例えば、パン工場のアルバイトをしていたとして、パンをどんどんベルトコンベアに乗せていく、そのベルトコンベアが勝手にチキチキキキキッと回ってきて、上流の誰か別の人が乗せたパンが自分のところに回ってきたとして、「それは私のパンだ」「このパンは私が作った」とか主張し

始めると気が狂ってるように思われるでしょうね、機械が勝手に自動的にやっていることに対して、そのパンを自分で運んでいるとか言い出すと。自分のパンだとか、どう考えても言えませんよね。それと同様に、自動的にただ刺激の入力に対して、勝手に出力が生じている、機械的な反応だとすれば、そのはまりかけているというのは、「私がはまりかけている」「私のはまりかけだ」「このはまりかけは私のだ」っていうとおかしい感じがしますよね。というのが肝です。そのはまりかけが生じたときに、即座に観察します、「私がそうしようと思うのが先だった」か「はまりかけたのが先だった」かを。「あ、勝手に先にはまりかけてた」ということは、「これは私ではない」「これは私ではない」という観察ができるなら、「私のじゃないから、それはどうでもいい」という気分になります。それが重要なポイントで、どうでもよければ、はまらないようにしようって燃料投下をする必要はなくなるんですよ。はまらないようにしようって燃料投下しちゃうと、その否定感によってまさにはまっちゃう、からそうではなくて、「勝手に生じたから関係ない」「これは私ではない」「私ではない」「ただの幻で一時的な脳の自動反射に過ぎない」「どうでもよからう」、ほわ～んって放っておくと、瞬時に消えていきます。それが適切な扱いです。

Q：今までそういうふうに自分の感情をみたことがなかったもので、これからやってみたくと思います。

A：はい、それはチャンスがあると思います。今の受け答えの中で「あまりありません」という答えを、質問してるうちに「一回もありません」とちゃんと訂正できましたでしょう。その感じですよ。それを、実際に今起きているときに、リアルタイムに心に観察として向けてみることです。

Q：ありがとうございました。

A：で、今の話は、他のかたもぜひとも入念に習熟してみてください。だんだんだんだん無我っていうことが分かってきます。さらにその延長線上に、それら無我が分かってきて囚われなくなってくると空も分かってきます。

(テープ起こし：e)