

Q: 特有のシチュエーションになると、いつもすごい苦しくなったりとか、煩惱が刺激されてしまうっていうことがあったときに、それはもうしょうがないものとして諦めたほうがいいのでしょうか？

A: 諦めるという言葉のニュアンスにもよるんですよね。現時点でそうなるっていうのは、必然的にそうなるので、じゃあ諦めるの反対に諦めないってしたとして、そのような反応が起きるのはおかしいじゃないかって止めようとしたら止まるのかって言うと、止まる場合と止まらない場合があって、止まるべく因果が育っていたら止まる場合もあるんですが、ただそうやって止めようとした場合に、それは無理矢理抑えただけなので、そのときたまたま抑えられても、また同じシチュエーションになるとまた出てきそうになるのを毎回毎回抑えるっていうことをしているだけで、たまたま抑圧がせめて成功するときは抑えられますが、成功しないときは出てきますし、そうやって抑えようとするのを繰り返しているうちに、言わば蚊取り線香で蚊にダメージを与え続けていたら蚊がだんだん強くなっていくというか、蚊取り線香に負けない蚊が出てきたりするようなもので、そうやって毎回このシチュエーションに「こういう状況になるのはけしからんけしからん」ってやっていると、その「けしからん」に負けないような強い子に育っていくような感じもあって、抑えることができたから、じゃあめでたいのかって言うと必ずしもそうではなかったりするんですよ。

で、諦めて、「もうこれはこうなるんだからしょうがないじゃないか」っていうふうに、「もう一生このままでいいや」みたいなふうなことを推奨する返事は返ってこないだろうことは想像されているとは思いますが。

単純に言えば、今、クリーニングの実践に取り組んでいただいていることは、多分理解していただいていると思うのですが、そうですね。本物の洗濯物だったら、洗濯機に入れる。で、普段の洗濯物なら、この服とこの服を洗おうっていうのを決めて機械に入れるでしょう。これを洗いたいなっていうのが決まっています。

でも、坐禅のときはどうでしょうか。これを洗いたいなっていうのを決めたら、それが洗われていくのでしょうか。違いますね。けれども、そのときたまたま準備が整っていて出てきた煩惱に対して、無執着でひっかからずに気づいていられれば、その煩惱の力が失われていたり、諦める必要もなく、いわゆる「あぁダメだぁ」って諦めるのではなく、「あ、このように因果的になっているんだ」と明らかにしたときに、それが力を失って消えていくのは体験しましたね？ただしそれは、自分の心の中でそうやってクリーニングされるべく準備ができているものは、好き勝手に選べるわけではなくて、因果律に従ってクリーニングが進んでいくんですよ。

目の前に洗濯物が並んで、「これが今一番汚れているからこれから洗濯機に入れたい」って、まあ普通の洗濯物だったら当然思うと思うんですけど、この実践はもう少し繊細かつ複雑に網目がなっているのです。それがまた複雑なだけじゃなくて、「だからここを洗いたい」とか、そういう私たちのわがままが利くようなかたちにはできてないんですよ。あくまでも、順番にここが洗われる、次はここが洗われる、次はここが洗われるっていうのが、ご本人の特徴に応じて因果が決まっています、それらが洗われていくプロセスで、あるとき、「今自分が特定のこのパターンでこうなっちゃうから嫌だな」って思っている煩惱が洗われるための時期が熟

したときになってその煩惱が現れてきたときに、もはや反応しなくなっていて、前みたいに気にならなくなっているはずですよ。それが気になるための土台として、前はその煩惱を支えるより小さな別の煩惱のパーツが、いっぱいあったんですよ。小さな、より複雑な、分割されたパーツが寄り合わさって、それによって、今気にされている煩惱がすごく気になるっていうことの原因になっている。でも、別の小さなパーツになっている煩惱たちが順番にクリーニングされていくとその土台になっているいくつかのものがいつの間にか破壊されていたりするんですよ。破壊されていくに従って、土台による支えを失っていくと、支えられていた煩惱の力がだんだん弱まっていきます。

最初は、いきなり全く気にならなくなるってことはなくて、おそらく前は、あんなにもすごい速度で、速度も速かったし強度も強い、その情報が入ったらすごい速度で反応したし、すごい強度で反応していて、どう考えても対応できないような感じだったのが、「あれ？なんか、ゆっくりな感じに反応しているぞ」とか前ほど強固じゃなくなっていて、「ああ、他人事のようになんとなく扱えるようになってきたな」とか「はまる確率が2分の1くらいになってきた」「2分の1くらいの確率でどうでもいい」「でも、2分の1くらいの確率で昔の習慣があるからはまっているようになってきたぞ」ってなってきた時点でもうクリーニングの準備ができて始めているという感じですよ。

そういうときにその煩惱が現れてくるに従って、「ああ、まあどうでもいいんじゃないの」って見ていられたら、その力はますます失われていきます。ちなみにその煩惱もまた、別の執着、より強い執着とかを作るためのパーツにもなっています。それが何かの原因によって作られて

いる結果であって、それがデッドエンドでゴールでボスっていうことは絶対になくて、全てのものは因縁でひたすら繋がっているのよ、ラスボスみたいなのはいないんですよ。それがクリーニングされたら、それがパーツになって固まっている何か別のものもその部分を失うことになるので、別のものもまたクリーニングの準備ができます。で、それがクリーニングされたら、それがクリーニングされたことによって次の準備が整います。

といったような具合で、ある意味諦める必要はないのです。ただ、ある意味、今それが洗う準備ができてないのに、「今洗いたい」「今これはなんとかならないのか」ってということに関しては諦めておく方が長い目で見ればそれは、いつか解決するのです。今解決しないことを「まだかまだか」って思うと、その「まだかまだか」って焦る気持ちが別の場所を汚染して洗い物が増えるっていうことのようなことですね。

着実に進んでいくと思いますから、安心していてください。

Q: はい、ありがとうございます。