

『流星を包み込む宇宙になるのじゃ!』

2016年1月30日@月読寺

これから行う取り組みは夜空を見上げるようなものです。

夜空を見上げますといろんな星が見えますね。月も見えます。金星も見えます。あるいは関東のような街中でも、よほど天気が悪くなかったりしなければオリオン座が見出せますね。夜空を見上げる時に、そうやって星を見ることもできます。通常、人は夜空を見上げると星や月を見るでしょう。星以外のものを見ることもできます。しかし、そこにはあまり着目しないことが多いと思います。つまり、真っ暗なところを見ることができますね。

それは例えて言えばこのようなものです。気分が悪いとしましょう。その気分の悪さは実は徹頭徹尾、錯覚なのです。「いえ、私は確かに気分が悪いのだ。この気分の悪さが錯覚なんてとんでもない」と思うかもしれませんが、やっぱり気分の悪さと言うのは錯覚なのです。その証拠に自分の気分の悪さをきちんと調べていないので、それが本物だと思っているのですがよく調べてみてください。すると、こんな風に心が走っているのに気づかれると思います。

例えば気分の悪さを見つめようとした時に「どれどれ本当に気分が悪いというのは錯覚なんだろうか？」という心持ちが分かると思います。そして、「本当にこのように見つめたところで錯覚だと分かるのだろうか？」ということを考えている際に「気分の悪さ」そのものの中に心はいるでしょうか？もう、違う所に行っているのです。

それは例えて言えばこのようなものです。先ほどの夜空の例えで言うと、オリオン座を眺めています。左上に・・・左上というのはとても限定された言い方ですが、分かりやすいのでそう言わせてくださいね。左上にベテルギウスというとても明るい星がありますね。横に星が三つ並んでいて。言わば、最初に「気分が悪い」というのを発見したとして「それは本物だろうか？」という気分が生じた時、次の星へと気分の中心は移っていて「このように取り組むことで本当に楽に

なるのだろうか？」と疑問がわいてきたら、更に三つ目の星に心は移っているということですね。で、そのようにもし私から聞かされていて、そういう気づきが得られた場合は「確かに気分が移り変わっているぞ」という感情が生まれるかもしれませんね。そうしたらまた、違う星に移っているということです。そういった大きな気づきは、オリオン座のもう一つ有名なリゲルという星が一番右下にあります。そちらに移ったようなものです。で、そうやって星にだけ、ずーっと着目している見方があります。通常、人は夜空を見上げるとそうやって星を見ています。ところが、こうやって星が移り変わって行くには・・・この宇宙にもし星しかなかったらどんなことが起こるのでしょうか？まあぎゅうぎゅう詰めで、あっという間に宇宙が破滅するでしょうけど、そのようなことが起きたら。圧倒的に星が占めるよりも広大な体積の宇宙空間というのがあるのです。で、宇宙空間を直接認識するというのは、今の変化の中で大変難しいのですが、ただし星を見守っていれば「気分が悪い」「気分が悪いというのは本物なのだろうか？」「そうやって見つめれば本当に楽になるのだろうか？」というのを真面目に見守っていれば、確かに移り変わっていて、さっきの「気分の悪さ」が中核に備わっていないという気づきに辿り着くのです。ということを経験していると、元のものから次のものへと、滑りこんで行って、また滑りこんで行っていつもそこに、すき間があるというのが認識できると思います。このように、すき間があって断絶しているのが諸行無常ということですが、諸行無常であるが故に心の情報処理の間に、常にすき間があって、非常に短時間に感じられるにしても空白があるということが分かると思います。

私たちは平常時いつも星々の瞬きに翻弄されていて、そしてその一つ一つの星々を非常に大事に思っています。「気分の悪さ」であるにしても「喜び」であるにしても「誰々が好き」という気持ちであるにしても「誰々が嫌い」という気持ちであるにしても、それを非常に実体的なものであるとして、もしくはその星に入れあげて、ある意味その星に恋をしているようなものです。ところがその星に恋をしても必ず裏切られま

す。なぜかという、その星に必死に張り付いていたとして、勝手に他の星へ、意識の中心が必ずや入れ替わって行ってしまふからです。「いや、必ずや入れ替わるなんて決してない」と仮に思ったとしましょう。そのような星が瞬いた・・・まあそれはとても強いものですから大きな夜空に月が輝いているものだとしましょう。その月の輝きにずーっと意識を固定していくことが果たして可能なのだろうか？絶対に無理なんですね。仮にこの気分を絶対に保持しようとしたと思ったとしましょう。いかがですか？もう既に入れ替わってしまいましたね。つまり月の輝きであるかのような「そんなことはありえない」という気分が「そんなことはありえないという気分を絶対保持しよう」と思った時点で「ありえない」とは違う気分をもう心は作り出してしまっているのです。という具合に瞬時にパッと入れ替わってしまいます。そういったことに気づきを向けず、とてもぼんやりと生きているので同じ気分がずーっと反復してそこにあるかのような錯覚が生じていて、その錯覚に基づいて本当は無いはずの「気分の悪さ」がずーっとあるかのように錯覚し続けて、この脳は苦しむようにできています。ですから、現実を認識しないで、妄想することを前提としないと苦しむことはできないのですよ。

本当に自分の心で何が起きているのか、現実を理解してあげるようにすると「あっ、さっき見ていた気分はもう無いのだ」ということが分かります。分かったとそれに囚われていることは消滅します。つまり、こういうことです。ベテルギウスが輝いたと思ったら、今度は輝きの中心がいつの間にかリゲルに移っているとか、月が輝いたとか、北極星が輝いたとかシリウス、日本名は昴ですかね、が輝いたとか、そんな風に移って行く時に、ひとまず移ったということ意識するだけでも、穏やかに冷静に意識できれば、もう心持ちはいくらか和らぐのですが、なおかつその際に、このような星空と言う心を眺めていられるなら、その星々にあまり気を取られないことです。星々に気を取られずにその背景に星空がずーっと広がっているところに意識の着目を移し変えることです。そうしてみますと、星々がどれだけ瞬いて私達の気を引いても、その

星々は絶えず移り変わっていて、諸行無常であるなと・・・つまり実体性はなく、それに仮に恋していたとしても、私達を裏切り失望させ、心を引きずり回すものであるのに対して、その背景に広がっている空白は私達を裏切るということがありえません。なぜかと言えばそれは変化しないからです。前回の話を聞かれたかたは、前回の話とつながったのがお分かりでしょう。

変化しないというのはどういうことかという、内容が無いということです。内容があるものは、生じたら必ずしばらく続いて消えます。そして別のものに入れ替わります。生じたら続いて、また別のものに入れ替わる。内容が無いものに関しては、内容が無いのでそもそも生じるということがありません。生じるということが無いということは、それが滅するという事もあります。生じないし、滅しないので変化することがありません。ということは、そこに心の中心を置いておくと、そもそも生じないし滅しないので、心が変動を免れているということになります。

この空白を表す隠喩は前回は、無限の巨大な樹木の中にいろんな動物、猿がキーキー言ったり、鳥が鳴いたりしている、その鳴き声にいろんな感情を当てはめてみて、その背景をなしている、広大に広がる宇宙に値するものとして、とても大きな樹木を例えてみましたが、その動物を、今は星々に入れ替えてみて樹木を宇宙空間に入れ替えてみている次第です。感情を例えるには、動物のほうがよりユーモラスに穏やかに包み込む木というのがイメージできて好ましいように思われますが、空ということ認識するにあたっては、木といういかにも形がありそうなものよりも、宇宙空間のほうが実情に即して理解できるのではないのでしょうか。という意味で一長一短がありそうですね。感情を星に例えると何となく星はずっと続くように思えるものですから、動物の鳴き声のほうが都合の良さそうな気がしますね。まあ、一長一短です。その宇宙空間のほうに意識を置いておくことができた時に、本物の宇宙空間に関しては次元がありますし、いつか膨張しきるか、収縮しきって消滅してしましますが、ビュッバンで始まって生じたので滅しますので、文字通

りではありませんけれども。ところが感情に関しては生じ滅します。喜怒哀楽といったものは、必ず中身を持っていて具体的であって、それは生じて滅していきます。その背景を成している部分はいつも内容が無く、ある感情とある感情のすき間ですね、一瞬変わったというすき間は、別の感情に変わって、また別の感情に変わっても、Aという感情とBという感情の間にあるすき間と、Bという感情とCという感情の間にあるすき間と、それが別のものであるということはありません。どのすき間も同じすき間です。あるいはEという感情とXという感情の一瞬すき間が空いたというそのすき間も、ただすき間ですから内容を持っていませんので、どのすき間も全く同じすき間です。ただ言葉で聞くと何のことだか分からないかもしれませんが、瞑想実践として自分の感情が入れ替わっていくことを、その入れ替わる際に、その変わったというすき間を認識しておくこと、というのを繰り返していただきますと、そのすき間がいつも絶えず変わっていく現象の合間にあるすき間として見出されて、いつもそこにあって、いつもそこにある場所に心を立ち返らせておけば、諸行無常の外部に心が出ていられるということに気づくと思います。それはちょっとした心の抜け道なんです。

無常偈という偈がありまして、それはこのようなものです。

諸行無常（しょぎょうむじょう）  
是生滅法（ぜしょうめつぽう）  
生滅滅已（しょうめつめつち）  
寂滅為樂（じゃくめついらく）

諸行無常はお分かりですね。諸々のエネルギーは全て一定ではなく絶えず流動していき、変化していき、それ故、私達を振り回す。是生滅法というのは、『是』はこれ、『生滅法』は生じて滅する。これは生じたら滅する法である。生じたら滅する現象である。それ故、私達を振り回す。生滅滅已。『生滅』は生じることと、滅するということ。『滅已』はそれが滅し終わって、という意味。生じることと滅することも、滅し終わってというのは、先ほど申したように、生じること無く滅することも無いということです。寂

滅為樂は、そのようであれば心が寂滅していて、それを以って樂を為すということですね。

生じて滅するところに心が晒されているので、絶えず心が安定せず、心が欠落して何かを求め続けなければなりません。そもそも生じて滅するところから心が退いていられれば、それが安樂ということです。

具体的には私が提案している「木と動物の瞑想」と同じものですけれども、自分を木としてイメージしてくださいと申ししていたのを、今度は自らを宇宙空間としてイメージしてくださいということです。宇宙空間に心が留まっていることができれば、段々、生じず滅しずという道理が分かってきます。ところがそうしようとしても絶えず心が星のほうへ行こうとしているのが分かると思います。例えば「宇宙空間に心を置くなんて言われても、いったいどうすればいいんだ」という気分が湧いてきたとして、そのような星の瞬きに夢中になっているということです。自分＝その星だと思っているということですね。もしくは「取り組みがうまく行かない。イライラするぞ」という感情が湧いてきた時、そのような星に夢中になって、自分はそのような星であると思っているということですね。ところが「その星である」と自分を考えるならば、その次に「今、何時なんだろう？」ともし考えて、その考えがまた別の星に自分の意識が飛んでいったとしたら、さっきは「イライラする」という星だったのに、今は「何時だろう？」という星に移動したので、そうやってどんどん違う場所に移動していつてしまう心に、疲労を与えるというか、疲れさせてしまうのです。今度は喜びの記憶を思い出してしまうかもしれませんが、急にイライラし出すかもしれません。そうやって引きずり回されるから疲れるのです。かといって、そういう風に引きずり回されると疲れますねと言われると、普通はこう考えてしまいます。「このように引きずり回されるこの星々が鬱陶しい、これから離れなくてはならない」という風に。でも「離れなければならぬ」という感情も星ですよ。うーん、火星がすごく良く見えますよね。金星かな。火星とか金星とか良く見える星ですけども、そうやって良く見える星に釘付けになっているようなものです。ですから「このよ

うな星から離れなければならない」という感情も、一時的に生まれて心をかき回します。そして、やがていつの間にか別の星に移っていて、移っていくので疲れます。そのことにまた気がついたら気がついたで、また例によって、このことも「また引きずり回されたよ」と感情的になるとそのような星を生み出したということです。で、それに夢中になっていたということです。ですから「これらの星に囚われてはならない」と思ったり、否定しようとしても永久に抜け出せずに別の星になり続ける、ということにしかならないことがお分かりでしょう。

こうやって動物の例えで言えば「動物がうるさい」と思ったら、ただうるさくしておくよりも、余計にうるさくなるんですね。「お前らうるさいぞー」とゴリラが吠えるようなもので、余計、木の中がうるさくなります。その時にそのように取り組むのではなくて、心を木のほうに退避させるということを前回、申しました。自分はこれらの動物を全て包み込むことができる内容の無い木である。内容があったら、それは動物ですからね。内容無き木になって、動物達を全て包み込んで、ただ包み込んでいられたらいいのです。「包み込みましょう」と思ったら「包み込みましょう」という動物になって、カンガルーかなんかになって「君達をこの袋の中に入れてあげましょう」という感じになっちゃると、うーん、カンガルーと他の動物達の間で争いが起きて「お前の袋なんかに入りたくない」みたいな感じになって、それで動物と動物が争いを始めてしまうでしょ。「お前らうるさい。静かにしろ」ってキングコングが吠えたら、それに小さな動物達は萎縮しますし、鳥達は逃げていくでしょうし、もしくは虎は怒って、そのキングコングに襲い掛かっていくかもしれませんが、といった塩梅です。

星々の例えで言ったら「あの星の瞬きがうるさいから消滅させたい」って思ったら、一つの星に対してもう一つの星をぶつけるようなものです。そうではなくて、宇宙は果たしてどうであろうか？ということを考えてみてください。木はその木にいろんな小鳥達がとまっても「こっちの小鳥が好きだ。あっちの小鳥は羽の色が汚いから嫌だ」そういう我儘は言いませんね。

全ての小鳥達に枝を貸してあげ葉っぱを貸してあげ、佇んでいますね。宇宙空間も同じことです。「火星が金星より好きだ」とか「地球は素晴らしい星だから、他の星より長持ちさせたい」とか「ブラックホールはけしからん。気持ち悪いから消し去りたい」そういったことは思っていないですね。宇宙空間にとっては地球も火星も金星もブラックホールもアンドロメダ星雲も全て同じ価値です。すべて同じ価値というのは「全て100円です」とか「全て一万円です」といった意味ではなくて、何の価値もありませんということです。宇宙はその中に含まれているものに何らかの価値を見出していない。価値と言うのは+の価値も見出していない。-の価値も見出していない。全てただ受け入れて、受容して含み込んでいるだけです。星が爆発してもむかついたりしません。「なぜあの気に入っている星が爆発したんだ！」と地団駄を踏んだりはしません。もしくは「綺麗な星が生まれた。地球と言う青い星が気に入った」とか言いません。全部同じ価値です。地球が仮に爆発しても別に文句は言いません。文句を言うのは人間が言うのです。「この素晴らしい地球が爆発するなんて悲しいよ」と泣き叫んだりするのですが、宇宙はそのようなことはしませんね。そのように取り組むということです。

悲しみが湧いてくることもありましょう。焦る気持ちも、はやる気持ちが生じることもありましょう。しかし、まずそれを見守ってみてください。お守りとしては、まず見守ったら変化するだろうということ、とりあえず知識でもいいので、覚えておいてください。それを北極星にしてください。何か訳が分からなくなってきたら、その北極星を思い出してください。宇宙空間の中に、いつも北を指し示します。「あっ、変化するんだった」ということを思い出してください。まずは、これも、あくまでも星なんですけどね。つまり、「あっ、そうだ変化するんだぞ」ともし思い出したら、そういう感情が心の中に生まれてきますね。宇宙空間そのものになるというよりは、そういう感情が生まれてくるので、あくまでも星なんですけど、とりあえずそれを思い出すと宇宙空間に戻っていくためのヒントになります。

次は今の自分の感情をとにかく眺めてみます。眺めてみる時の宇宙空間そのものになり切って、ただ受け入れながら、あるいは動物たちを受け入れながら巨大な樹木になっていくためのポイント（ただ受け入れるための初発のポイント）はこのようなことです。大変重要なので、これは北極星の親戚のようなものとして覚えておいてください。生じている感情を妨げようとしなくてください。止めようとしなくてください。ないし克服しないようにしてください。さらにもっと、老婆心ながら付け加えますと、それらを受け入れ含み込んでしまいましょうと言っていますが、「受け入れ含み込むぞ」とも思わないでください。そこは一つの肝です。「受け入れるぞ。よし、これらを含み込むぞ」と思うとそれらを含み込んでいることになるのだろうか？という、それはただ柔らかくそこに置いておくというよりは「よし、お前を包み込むぞ」というさっきのカンガルーのようなものですね。ちょっと距離が近くなり過ぎるといふか、感情をぶつけるみたいな感じになってしまって、ただありのままを受容することにはならない。「受容するぞ！」というの、まあこういうものです。ちょっと困っていて人に相談を聞いてもらって受け入れてもらいたいな—と思っている時に「よし！あなたの気持ちを聞いてあげる！俺が受け入れてあげるよ！！」みたいなことを言われて、すごく困った気分になるようなものです。そういうことです。ですから思うのではなくて、結果として受け入れが生じるようなプロセスを踏むというのが大事であって「受け入れよう」という感情をぶつけるのではないのです。つまり、一つの星があって「受け入れよう」と思ったら「受け入れよう」という星をぶつけていて、衝突して爆発してしまうというものです。仮にそうならなったら、宇宙空間になり切っているなら、その中で仮に星と星がぶつかりあって爆発しても、宇宙は「爆発してとんでもない」と言わずに見守っているように、それをただ受け入れてあげればいいのです。そのような意味合いで「さあ受け入れよう」「受容しよう」とか「乗り越えよう」とかもしくは、ましてや「止めよう」とか「妨げよう」とか「変化させよう」とか何も働きかけないというのが重要なポイントです。

ただし、働きかけないからと言って、無視はしないでください。それが、そこにあるんだなということは知っていながら、なおかつ、生じる時は生じるままに、続いている時は続いているままに置いておいてあげて、終わっていく時は終わっていくままに置いておいてあげて、妨げない、止めない、克服しようとしなくて、変化させようとしなくて。そして受容しよう、受容しようとの前めりにならないといった感じに、全ての星の去来を置いておいてあげます。ひとまずは、夜空をぼんやりと見上げて、「あついろんな星が瞬いちよるな—」という感覚をしばらく保っておきます。そんな感じ。一つ一つの星をのんびりと眺められるようになったら、どれにも影響を受けない宇宙空間のような心が育ってきた時に、初めて一つ一つの星を具体的に、どのように星が輝いているのか具体的に観察を始めると、それらの星々に影響を受けずに内部に入り込んでいくことができます。

ですから、この星空の眺め方には、繰り返しますと二通りがあり得ます。星を基本の瞬きをなんとなく眺めておきながら、一つ一つの星に囚われるというよりは、どの星も穏やかに、そのまま輝かせておいてあげながら、ある星と次の星との間に変化が生じた時、「すき間が空いているな」、夜空を見上げるにしても「なんとな—く黒いものがあるな。いろんな星が瞬いているな」というような眺め方。もう一つは、一つ一つの星をしっかりと見つめていくといのがあります。そして、ひとまずはどちらも重要です。星を見ることも、宇宙空間を見ることも重要です。さしあたって、星を見ることは星の内容に囚われて、心が引きずり回される傾向があります。ですので、夜空を、夜を見られるようにしてください。夜を見るっていうのは、最初のうちは何のことか分かりづらいかもかもしれませんが、まあ、粘り強く取り組んでみてください。「星がキラキラ瞬いているな。何か瞬いているらしいな」ぐらいで、一つ一つの感情や気分をあんまり焦点化せず、あんまり詳しく見ない。なんとなく「あ—なんか考えてみたいだな—」くらいに「なんか気分が生じたみたいだな」とか。なんとなく置いておいて、そしておおらかに、今こうだと思ったけど、次はこうで、

どんどん変わっていくな、で、変わっていくということはそのすき間に空白があるな、その空白をなんとなく意識してみる感じです。そのなんとなくの意識がしっかりすき間に留まってくるようになると、諸々のものは変わっていくけれど、そのすき間はいつも同じで、いつも変わらずに背景を成して、そしていつも、実は全てを受容するとても強い、うーん、本当は強いという属性も当てはまりませんがね。内容がありませんから。その内容の無い場全体が、いつも心の背景を支えてくれているのが、だんだんだんだん分かってくると、いつも心を落ち着けて安心させることのできる領域が心の中にあるというのが分かってくると、大変強い安心感が心の中に備わってまいります。たとえその宇宙空間にどんな星が瞬こうが、それに影響を受けない部分がある。そしてそれが心の全体を支えてくれているという感覚が心にしみわたってまいります。

繰り返しますが、それは星を拒絶して宇宙空間に行こうとするのとは全く違うということです。星が邪魔だから宇宙空間に行こうというわけではありません。「星が邪魔だ」って思うと「邪魔だ」という星になって宇宙空間には行けないのです。星を滅することによって宇宙空間に行こうとするとむしろ宇宙空間に行けなくなって「星が邪魔だ」「星を滅しよう」という別の星になって、星と星を永久にぶつけ合うことになりまます。そうではなくて、星をただそこに受け入れている宇宙空間になるのが肝です。動物の木の例えで言うと動物を絶滅させることで木になるというのは永久に無理です。「動物を絶滅させよう」という凶暴な動物になって、動物と動物が争い続けるのが一生続くからです。普通そのようになります。しかし、それには抜け道があって、それは動物が争うには場が必要です。その場がこの心の中に実はあったんだと気づくということです。動物には内容がありますが、場には内容がありません。内容の無い木になってその動物達をただ一つ一つ全部受け入れていられるようなところに心を置いておくということです。内容無き木になるということです。内容無き宇宙空間になるということです。そのように包摂しているということです。まあ、包摂

できない気分になっている時、時として北極星として「あっ、よし、包摂するんだっ」と思い出すくらいは役に立つと思います。ある感情がパツパツと現れてきている時に「あっよしこれをなんとかしよう。今、受け入れなきゃいけない。今、受け入れよう。受け入れることができない。だから、受け入れなきゃいけない」という風に心を運んでも必ずうまく行きませんので、気をつけてください。受け入れることができていないんだとしたら、その時の解決法は「だから受け入れなきゃいけない」と思うのではなくて・・・そうではありません。「受け入れることができていない」という気分がパツと湧いたとします。それが星です。それに気づくことです。で、ぼーんやり見守っててください。すぐに違う星が瞬くのが分かるはずですよ。今の話を前提とすれば「えっ？本当に次の星が瞬くのかな？」と疑うとか。っていう星が瞬いているんですね。「本当に次の星が瞬くのかな？」で、ある程度知性があれば「あっ確かに違う星が瞬いた」って思ったら「どんどん入れ替わっていくな」そしてすき間があると気づくはずですよ。そして、ただ、すき間があるところに意識を持って。で、これはすき間を生じさせようとしようとするのも違うということに気づいてください。「すき間を生じさせよう」と思ったら「そのような星が瞬いた」。まあ、もしそう思ったらそれに気づけばいいんですけど、そういうことをしようとする必要はなく、なぜなら別に絶えず心は入れ替わって行って、それに気づくのが大事です。「変わらせよう」と思わないでください。もし「変わらせよう」と思ったらその星に気づくことです。このような具合に現実にただ気づくようにしていれば、星々が入れ替わっていき、そしてその背景に広大な空が広がっているのが分かると思います。それは抽象的な理念ではなく、非常に安心感をもたらす心の、うーん、一見、見えなくなりがち機能だということです。そのようなことを念頭に置いて、坐禅瞑想に取り組んでみましょう。

(テープ起こし：AH)