

Q：すごくカジュアルな質問なんですけど…

A：うん、いいと思う。

Q：あまりシリアスじゃなくて申し訳ないのですが…

A：おやまあ。まあ、下手にシリアスなのも面倒です。

Q：なんとなく思ったことで、質問半分感想半分ですけど、坐禅って動かないことだと思っていたんですけど、

A：ほー、そうかね。

Q：「動」であることに対して、身体ごと「静」になることだと思っていたんですけど、

A：うーん、それは大いなる錯覚だったと気づきましたか？

Q：運動してるのかな、とちょっと思ったんですけど、

A：ある意味ね、そうですね。

Q：坐禅ってもしかして、運動の一種かもしれないと思ったのは、筋肉と思考が直結しているというか、すごく身体の筋肉とか繊維とかの感じが、かなり思考に…

A：お、いいじゃないですか。分かってきましたか。

Q：あと、勝手になるじゃないですか。そういうのも、運動しているときって、何も考えなくても、勝手に足が出たり勝手にパツと手が出たり、

A：まあ、「勝手に」と仰るのは、そうじゃないときは勝手じゃないような気がしているのも、気のせいなんですけどね。

ところで、Tさんは小声で何を仰ってましたか？何か付け加えたいことがあれば仰ってください。

T：思考していると、身体が緊張します。考えていることに伴って、身体のどこかが緊張します。

A：うん。あるいは、肩が。あるいは、首が。あるいは、胸が。あるいは、腰が。あるいは、人差し指の先が。あるいは、足の小指の先が。あるいは、足の裏の一点が。あるいは、ふくらはぎが。

Q：だから何だ、というわけではないのですが…

A：うん、まあ、何となくそうなのかな、という質問のような感想のような、ということですね。

はい、ではちょっと、問われず語りに、ある程度取り組みが分かってきたかた向けには、非常に役に立つ話になると思うので、話を広げて、敷衍して法話にしてみましよう。

運動なのですか、という質問のようなものに対してふれておけば、運動とは言えないかもしれませんがね。運動は生じてはいるのです。

大雑把な、粗雑なレベルで言えば、肺が動いています、呼吸をしていれば、お腹も動いています。

それに応じて、肩や肩甲骨なんかも、微細に動いています。それをムリヤリ静止させようとする

なら、大変こわばった硬直した取り組みになって、うまくいかなくなるでしょう。またこれも粗

雑なレベルで言えば、感情のブレに応じて、姿勢が微妙にいつも崩れかけます。完璧な姿勢、完璧

に自然に調和する姿勢になっていたとしても、思考にとらわれて、自然から離反する度に、首が

傾いたり肩に力が入ったり前傾したり、手を印を結んでいても、手に力が入ったり指が外れたり、

ということが次々に起きています。誰がやっているのか、誰もやっていません。ただ、勝手に、

そのように思考にとらわれることに基づいて、勝手にそのような身体現象が連鎖して生じて

だけです。重要なのは、あるがままにそれに気づいておいて、その身体のズレや動きにとらわ

れないことです。

次に。もう少し繊細なレイヤーで申しますと、慢心が現れてくるのにあわせて、胸がひきつ

たり、腹部がグワングワンしたり、腰がひきつれたり、ということが起きています。誰も気づいて

いないだけで、そういうことが起きています。気づき始めるなら、そういう煩惱がどれだけ身

体にダメージを与えているか、ということが分かってきます。知らないでいるので、世の中の人

はそういう感情に夢中になって、楽しんでいら

れるのです。楽しいと思っているそれらの感情が、どれだけ恐ろしい影響を与えているか、と分かってきたら、気軽にそんなものに執着することはできなくなってきました。

また、「ほしくてたまらない」という気持ちになったときに、昔の、江戸時代のお坊さんなんかは、地獄の業火で焼かれるような、という形容をしています。その地獄の業火というのはただのたとえ話ではなくて、本当に、胸が火で焼かれるような、熱感みたいなものが非常に強くそこを、焼き爛れさせるような……。ときどき感じるのは、風邪をひいたときの高熱を発するときの気持ち悪い熱感みたいながありますよね、あの熱感の何倍も気持ち悪い感じの、すごい病気になるって超高熱を発したらこんな感じかな、というような熱感が身体を襲ってくる、というようなことが実際は、強い欲求が生じているとき、それに伴って生じています。また、強い嫌悪感や憎悪も、身体を焼け焦がしています。腰をこわばらせ、腰に大打撃を与えています。肩をこわばらせています。

「こうしたい、ああしたい、こうなればいいのにな」とか「坐禅を通じてこうなりたい」という気持ちだとかも、知らないうちに、身を乗り出したときに、肩がこわばるような方向性で、肩の筋肉をこわばらせガチガチにさせる方向に働いていたりします。

ということに、気づいていてやることです。感情と身体のリンクがだんだん分かってくるなら、それはしめたものです。まず、感情をよく分かってあげるようになってください。

そして、空（くう）が分かってくれば、自然に身体に対する執着は抜けてきます。身体に対する執着が抜けてくれば、身体の中で何が起きているのかが、集中力や気づきのセンサーの度合いに応じて、繊細に見えてきます。

「ああ、この感情とこの焼ける感じがリンクしているんだ」と分かってきたら、「嫌だ」と思うかもしれませんが、繰り返せば、「嫌だ」と思う

と、嫌な感覚をまた強めるだけです。

「ああ、こんな焼け爛れさせてまで、こういう感情を持っているんだね。ああ、そっか、よしよしかわいそうに」と分かっていてやることです。身体レベルで、深い次元から分かってきます。

「ああ、こういうことは何の利益もなく、苦しみをもたらしていたんだな、そっかあ」という深い諦めのようなものが生じてきます。すると、そのような感情は、自然と心が手放し始めます。根こそぎ消滅していったら、もう再来しません。光があたっていくに依じてです。光があたっていない部分は、まだまだ残存し続けます。闇の領域はたいそう広いので、新たな場所に光があたって、それらが解きほぐされていっても、まだそれによって隠されていた、より深い部分の諸々は残ったままかもしれません。

ともあれ、煩悩とその煩悩が身体にもたらしている影響をあわせて認識することができるようになってくれば、飛躍的に煩悩が手放しやすくなっていくのが、事実です。とは言え、まだまだ比較的センサーが曖昧なうちでも、とても大雑把なセンサーであっても、なんとなく分かるはず。 「なんとなくドキドキするなあ」とか 「なんとなく気色悪いな」「なんとなくざわつくなあ」くらいは、普通の現代人でも、かなり鈍感になっている人はそれも分からなくなっている場合が結構、見受けられますが、まあ、6~7割くらいの方は普通の意識状態でも、「ざわつくなあ」くらいは分かるはずなんですけど、「なんとなく腹部が気持ち悪いなあ」とか。

その感じとそれをもたらしている感情をリンクさせることです。ちなみに、感情はどんどん、パッパッパッともものすごい速度で入れ替わってしまいますけど、この身体のなんとなくふわっとなる感覚とかは、しばらくあとをひいて残っているので、感情がどんどん変わっていく無常を眺めるよりもずっと観察がしやすいです。その一つの感覚と循環するようなかたちで、非常に複数の感情がどんどん勝手に生じていった

りもするものですが、感覚はなんとなくしばらくかたちは微妙に変えつつも似たような感覚が残存しがちなので、そこに気づきを向けるのはとても容易だと思います。

そのように身体の中の感覚は、思考の流れにあわせて絶えず流動して、今はここがより緊張すると思いきや、次のときはそこがゆるんで別の場所が緊張すると思ったら、別の場所が火を吹く、別の場所が氷のようにこわばるとか、そういったことが次から次に起きていて、非常に複雑なエネルギーフィールドが、諸々の衝動が衝突し合いながら、マグマのように流動しているような、身体の中を気づいているようなもの、なのです。

もう少し繊細なレイヤーで言えば、一方で強い集中状態に入っていく、というような方法が、より推奨したいのは、空が分かってくるので、何にも執着しなくなってくるので、塊に執着しなくなってくれば、自然に大雑把な塊を認識なくなってくることにより、認識対象が微細になってきます。認識対象が微細になってくれば、そういった、焼け焦げる感じとか、こわばるような感じ、と見えていたものが、もっと微細なエネルギーの粒子の流れのようなものであって、エネルギーの停滞だったり、エネルギーの流動だったり、といったようなものとして感じるようになってきます。微細な電気信号のようなものが、あそこでは良く流れていてここでは停滞しているなあ、というようなものです。

ですから、不快な感覚と見えるものは、単に、そこにエネルギーが停滞しているだけの話なんですけど、「ああ、このような思いとこのような停滞が、微細なエネルギーの停滞が対応しているんだな」と認識していられれば、無執着に、そして、思いとその思いに応じて停滞している身体の状態というのを深く分かってあげることができます。

このように深く分かってあげるといのが、一本の柱です。二本目の柱が、だけど、「それは

勝手に起きていること。そのような感情とそのような身体の反応は、誰もそこに『それをそうさせたい』と意図している人間はおらず、勝手に起きていること」と分かっておいてやって、なんの執着も持たないこと、この二つが柱です。

「よく深く分かってあげること」が一方で、もう片方が、「それは勝手に起きているからどうでもいい」ということです。この二本に、もう一本仮に柱をつけるとしたら、集中しているという柱です。まあ、この二本で十分ですが、集中しているという柱も付け加わったら、根こそぎです。そのときに、もちろん、「根こそぎだ」というような思いがあるとしたら、「どうでもいい」という柱をぶっ壊してしまっているのです、その柱が壊れていたら、機能しないということですけどもね。

はい、そのような意味において、この坐っているときの身体の内側は非常に複雑な、坐禅が運動であるというよりも、それはマグマのような運動体であって、運動体に対して、観念を差しはさまずに、ありのままに気づき続ける、という気づきの運動なんですけどね。その精神の運動です。身体の中で起きていることは、それはただの身体現象であって、私でもなく、私のものでもなく、その関係ない、一つの現象を知っている、気づいている、分かっている、そしてその身体エネルギーの変化や、緊張・弛緩の変化という、運動体と心の流れが、「あ、このように結びついているんだ」ということに気づきを向けている、という、そのようなダイナミックな、「気づいている」という精神的な運動、だということですね。

と、いうように、半分質問のような半分感想のようなお言葉に、半分答えのような半分法話のようなものを付け加えてみましたよ。と、ちょうど、17時の鐘がなったようでして、タイミングもすばらしいようです。今日は、ここで散会にすることにいたしましょう。

(テーブル起こし : e)