

Q: 歩行禪の意義というか、やり方がよく分からなくて、歩いているうちに、ついつい他のことを考えてしまったりして、

A: ふんふん、……おやおや。

Q: 座っている瞑想であれば、考えにとらわれたときに、たとえば呼吸という島に戻るとか、只管打坐的に何も掴まずというのはできるのですが、

A: うん。

Q: 歩いているときは足に意識を戻す感覚が鈍くて、

A: ええ。

Q: 呼吸は分かりやすいのですが……。

A: そうですね。

Q: その、歩きながら周りのことに気づくのか、歩くことそのものになりきるのか、

A: はい。

Q: その辺が不明瞭で……。

A: うんうん。まず最初に、単純素朴に答えますと、本当に歩くことの中に入り込む感覚が分かるまでは、単純素朴に、今、この瞬間、歩くことに専念する、ただそれだけです。何があっても、ただそこに戻る、ただそれだけです。

Q: 戻るというのは、足の感覚に戻るのですか。

A: 感覚ではなくて、「足がそこにある」という感じ、「足がここを動いている」という運動感に戻ります。足の感覚って言い出すと、足に血が巡っている感覚とか、足に風があたっている感覚とか、足が地面に触れる感覚とか離れる感覚とか、そういうかなりソリッドな具体的な感覚、ということになるでしょう。そういうソリッドな感覚というよりは、「そこにある」という存在感ないし位置情報にただ、心を向けるのです。それはすごく薄いので、多くの人が多分、やりづらいと感じていますし、この感覚が分かってきたという人の数は、坐禪の取り組み方が分かってきたという人の数と比べて、格段に少ないですね、一般に。これが分かるには、単純にかける時間も結構たくさん必要のようなところもあってですね。坐禪の合宿をやっているようなとき

は、朝起きてから夜寝るまで、一時間刻みくらいで、坐禪と歩行禪を順番にひたすら取り組んでもらうんですけど、それくらいやると、毎日合計 5~6 時間くらいは歩くことになるので、それを来る日も来る日もやっていたら、あるとき「分かった」という感じになれば、そのことの積極的な意味が実は、いくつもあるんですよ。積極的なその、独立した意味はたとえば、何か固有の、シャープな、入り込んでいくべき、頼りにするようなものがなくても、ごく普通の、「手が動いている」とか「足が動いている」ということの、ただそれだけの中に、心が完全にシンクロしているなら、そこに「今、この瞬間」が現前していて、何の矛盾もなく、つまり、それが分かってくるなら、歩くことだけでなく、単に、ペンを走らせることとか、鎌を刈ることとか、箒を動かすこととか、あらゆる日常動作が、「今、ここ」で生きることの基本的なベースになってくれる、というのはとても大きなことなのです。座って、動かないという具合でなければ今が分からないという感じではないということですね。

それと、「今、ここ」になりきるのか、周りのことに気づいていくのか、という選択肢を先ほど示されましたけれども、反問してみれば、周りのことを感じるとか、今湧き上がってきているのを感じるというのは、それは「今、ここ」なのですか? 「今、ここ」ではないのですか?

Q: 今、ここです。

A: はい。ということは、その二択ではないでしょう。ただ、「今、ここ」というのを分かりやすくするにあたって、初学的には、一つ何か決めて、そこにひたすら集中する方が楽だからです。ただ楽なだけで、それは言ってしまうと、フットワークよく動くための筋力トレーニングをしているようなものです。

「オリンピックに出たいんです」と言ってくるバレーボールの選手がいたとして、「取りあえずレシーブ、トス、アタックの技術を見せてください」と言って見せてもらったところ、「そのレシーブ、トス、アタックだと、オリンピックどころか中学校の県大会の第一戦で敗退しそうなので、オリンピックは無理そうですね。なので、

レシーブとかの練習と筋トレをまずひたすらしましよう」というようなことです。

それがある程度分かってきて、「あ、今に確かに心が留まる」という感じが分かってくるにしたがって、そういった、「集中する」というようなことはあまり大事にしなく、していくことです。そうではなくて、その「今」に気づいていられる力を用いて、「今、音が聞こえている」「今、見えている」、聞こえたものや見えたものに、「今、こういう感触が頭の中で付け加わった」ということについて、「こんなことを思ってる、こんなことを思っている」ということに気づいていく、というようなことですね。

呼吸のほうが目づきやすいと仰ったじゃないですか。それが意味肝なんです。つまり、足は目づきにくい、もっと言えば雑、です。本当は雑も繊細もないんですけど、相対的なもの見方をすれば、呼吸のほうに変化が分かりやすく細やかで、そこに意識をのせやすいのです。歩くことは、意識をのせにくいのです。より、意識をのせにくく、より興味を持ちにくく、よりつまらなく、よりそこに宝物があるとは全く見出せない、ようなものの中に宝物があるということです。より心が興味を持たず、より心がそんな場所にはいたくなく、あまりにもつまらないから他のことを考えて逃避したくなる、というような事柄を対象にするということ、全く普通さそのものです。

「今、ここ、ふつう」と以前よく申していたインストラクション時の言葉を、最近言うのを忘れていますが、それは単にインストラクションにどういう言葉を使うというのに、そのときそのときにたまたま力点の入れ方に変化があって、入れ替わっていただけの話で、前言っていたのを最近言わなくなったから重要ではなくなった、ということはないのですよ。何か特別なことではなくて、普通のものに心がしっかりと留まる、というのが重要なことなのです。というのは、人生のほとんど大部分が、普通のこと成り立っているからです。

この「普通さ」というものにしっかりと心が留まるようになってくることによって、普通の見え目とか、普通の音、普通のにおい、普通の味と

かにしっかりと心が留まるようになってくる、というようにベースを作っているようなことでもあります、意義を申しますとね。

ただ、取り組みはそんなに、さっき仰ったうちの、二択にこだわる必要はなくて、ある意味すべてのことにパッパッパッと気づいていくのは、究極の観点から言うと、それはオリンピックなんですけど、でも座っているとき、できるできないという言い方も妙なんですけど、まあ敢えて言えば、おできになるわけじゃないですか、座っていたら。ということは、歩いているだけでできなくなるというのは、何か先入観が働いているんですよ。

Q: 何かつまらないんです、退屈で……。

A: そういう先入観があるんですよ。何か面白いこととか、特別な、いかにも瞑想っぽい状態になって、ふわっとした感じになるとか、安らかになるとか、キーンとしてくるとか、そういうのを求めてやっているんですよ。

Q: あー、何かを求めている……。

A: 求めているのが得られないからつまらないんですよ。「つまらない」という感情は、そこに欲しいものがあれば「つまらない」と思わないでしょう。欲しいものがないからつまらないんですよ。ところが、まあ実際は歩行禅を行っていたら、あなたが欲しいようなものはいくらでもそこにあるんですけど、あるんですが、ただ皆さんが手に入れたいと思っているような心持ちで取り組んでいる以上、いつまでも分からないし、いつまでも手に入らない感じ、まあある意味坐禅よりもずっと分かりづらいですし、その「今」というのをとらえにくいんですよ。

「とらえよう、とらえることでこうなろう」と思っていたりすればするほど、あまりの普通さの中に心が留まらない。普通じゃない状態になりたがっているんですよ、実は、あなたは。「普通じゃない何かになりたい」と思っているので、普通さがあまりにつまらなくて、呼吸もまあ普通なんですけど、普通なりにでもとらえやすいですし、集中してくると安楽になったり喜悅感が出てきたり、「特別な感じ」がすぐ与えられるんですよ、比較的。ただ、足が雑に、足という

粗雑な塊がそこを動いているだけ、無茶苦茶そこに心をのせにくくて、すぐ心が「つまんない」と言い出すので、面白いものを探してさ迷い歩くでしょう。そのつまらないところにひたすら、単純素朴、バカみたいにやり続ける、ということですよ。

離れても戻る、離れても戻る、離れても戻る。ただご質問のように二者択一にパキッとする必要はなく、それをやっていると、多分ある種の取り組み方をすると、「そこに戻るぞ」と力み過ぎて、心がカリカリしてくるような感じになると、それはうまくいかなくなるんですよ。そういうような意味で、「足もあるね、鳥の声も聞こえるね、見えているものも、刻一刻と変わっていくね」。それがつまらないというのがもう、私的には理解できないんですけど、一瞬一瞬見える…ここを歩いているとき、この畳の目が見えて、ここを歩いているとき、さっきの畳の目が見えなくなって、刻一刻と場面が変わっていくじゃないですか、めちゃくちゃどんどん変わって行って、「わお！変わっていく」って……。

Q: 歩きながら瞑想しているという感じなんですね。

A: ああ、なるほどなるほど。もしね、「歩く」というのに心がのらなくなってきたら、一つの工夫は、「何をしている」というのは忘れてください。ただ、姿勢のこととかは忘れて、自分は動いているみただけで、感覚がいろいろ変わっていく。さっき先入観と申したのは、こういうことです。自分の姿勢というのに多分とらわれていて、「歩いているんだから、何か特別な、することがあるだろう」と、何か特別なものを追い求めているんですよ。坐禅のときとは違う、何か特殊なものがあるだろう。でも、立ってしようと、座ってしようと、歩いてしようと、何をしようと感覚がただ、心をプロセスして通り過ぎ行くだけの話ですから、それを「とらえず、気づき、集中する」というだけの話です。

その際にもし、心の仮の拠り所となる島とでも言うべきものがほしいなら、座っていたら呼吸が便利でしょう、とか、歩いていたら、歩くことそのものに心を寄るようにするのが、いろいろ他にもメリットがあるでしょう、という仮の島を提供しているだけの話です。でも、できれ

ばですね、究極的には島に頼らなくなってくれば、別に歩いていようと、立っていようと、座っていようと、横になっていようと同じ……あ、横になっているとまあ、ニュアンスが結構変わってくる感じはしますけど、まあ同じだな、ということですね。

Q: 日常生活で歩くときも、電車に乗っているときも、練習というのはできるんですよね？

A: はい、できますできます。やってください。

Q: 電車に乗っているときは、六根（編集注：眼・耳・鼻・舌・身・意の六つの機能のこと）を解放してそのまま流れにまかせる、という感じでしょうか？

A: いいですね、はい。そんな感じで見えるもの、聞こえるもの、におい、身体感覚やそれらが接触したことに対して思う気持ちとかに関して、とらわれずにありのままに気づいている状態に開いておけば、はい。とてもいいと思います。

Q: では、帰り路、稲村ヶ崎の駅まで歩くときもそういう感じで歩けば……。

A: そういう感じに心を解放して歩くか、もしくは、「歩くのと、立っているのと、座っているの、変わらないなあ」という感じで取り組まれるならそうしてみるとよろしいですし、もしくは、歩行禅のときのように、何があってもただ足がここにある、という「足がここにある感」に心をのせ続けて、そこに戻っていく、というように歩いてもいいです。

Q: お風呂で湯船につかっているときによくあるのが、何かつまんない考えにとらわれて掴んで苦しくなるときに、「あ、いけね」って気づいてまた元に戻る、という感じなんですけど、日常生活をすべて練習に、ということはできるということですよ。

A: そうです、その通りです。それができればそうしていただきたい、という感じですよ。そうしようとしているときとときどき、「疲れてきてもうちょっと休みたい。気づき続けているのに疲れたから、もうやめたい」と思うときがあるかもしれないませんが、ときにそれはやめてもいいんで

すが、余裕があれば、『やめたい』と
思っているんだな」と気づく、という
感じです。

先ほど、お風呂に入っていて、何と
仰いましたかね、何か考えが煮詰ま
ってきて疲れてきて、「あ、いけね」
って思って戻る、と仰いましたよ
ね。重要なのは、「いけね」って思
っていることにちゃんと気づいてい
ない、ということなんですよ。

考えが煮詰まってきて、とられて苦
しくなってきたときにちゃんと気づ
いていなかったな、というのは取り
あえず置いておいて、それはさっき
のことでもう取り返せないの、今
起きているのが、「いけね」って思
ったとして、その自己否定感みた
なのがブロンズ像（編集注：「立
派な私」という慢心・自意識のこ
とをたとえたもの）だということです。

いい感じの自分でありたいはずなの
に、良くない感じの煩惱にはまっ
ていた時間を過ごしていて、「ああ、
しばらくの間ダメな自分だったで
しょう」みたいな記念碑を建てて
から、「あ、いけね、だから今から
今だ」と思って、そのときも「今
から今に集中するんだ」というよ
うな欲望が生じているんですよ。と
いうようなことを、気づきを継続
するというのは、『あ、ダメだっ
た』というブロンズ像を建てたな
とか『これからはやるぞ』という
欲望が生じてきたな「あ、そう
なんだ、勝手にそういう気持ち
がどんどん連鎖していくな」と
気づいておいて……。

Q：今のおばさん（編集注：多
人数のおばさんが頭の中に住んで
いて、井戸端会議をしている、頭
の中で生じる様々な思考のこ
とをたとえたもの）の声に気づ
けばいいわけですよ。

A：そうです。今おばさんが何
を喋っているのか。

Q：過去のおばさんはなくて、
今のおばさんは一つしかない。

A：一つしかない。そう、その
通り。

Q：一つしかないんだけど、十
人くらい前のおばさんの声は今
も続いているように感じている
のは、錯覚ということ……。

A：錯覚ということですよ。はい、
それは潜在化していて、また出
てきますけど、今は出てきてない

のに、今は別のものが出てきてい
るのに、潜在化しているものが今
あるかのような気がして、それ
にとらわれているのは潜在化し
ていて、今は現れてきてないから
気にしなくていい、というもの
の見方をしていくようになってい
くことが重要です。

なんです、でもついで、それを今
あるかのように感じてしまうこと
はしばしばあると思うんですよ。
重要なのは、「しばしばあるか
のように感じないようにしよう」と
することではなくて、今日の法話
の戦国武将の信長に対して松永
久秀を生み出すことでもなくて、
明智光秀を生み出して謀反を起
こして本能寺で討ち取ろうとし
ることもなく、ということで、
織田信長が変な振る舞いをする
なら、変な振る舞いをするにま
かせておけばいいんですよ。本
願寺を焼き討ちしたと思うん
ですけど、「焼き討ちしたいと思
っているようだなあ」と気づい
ておくことが重要なことです。

ですので、何を言いたいかと言
うと、さっきまで「あんなこと」
や「こんなこと」考えていてと
らわれていたら、「いけね」って
思うじゃないですか、それも思
わせておいてやるんですよ。

Q：思わせておいてやる。

A：はい。思わせておいてやる。

信長が本願寺に火をはなつて、
お坊さんをいっぱい殺したじゃ
ないですか。まあそれは、お坊
さんたちのほうも悪かったん
ですけど、悪いこといっぱいし
ていたので、それは焼き殺した
くもなると思うんですけど。「あ
あ、火をつけてるんだな、そ
っか」と分かっている、という
のが大事なことです。ですから、
「あ、いけない。こんなこと
考えてたなあ、またとられてい
たよ」と考えさせておいて、
それを「あ、この頭のおばさん
は『またやっちゃったよー、い
けね』という記念碑の、『ダメ
だった』という銅像を建ててる
んだね」「あー、そっか。そ
っか、その銅像が建てたいんだ
ね」と気づいていて分かっている
、というのが重要なことです。

その銅像を建てようとするの
をやめさせようとするのではな
く、「あ、銅像を建てようとして
いるんだね」とずーっと分か
つてみていてやっ

て、また余裕があれば、その銅像を建てようとしていることに付随する、「あ、いけね」というのは必ず、胸がなんとなく苦しくなるような、もしくは背中が強ばるような嫌な感覚を伴っているはずなんですけど、その感覚に気づきをフォーカスしてあげて、「銅像を建てたいんだね、身体をこんなふうに苦しませているんだね、ああ、そう」と分かっている、というのが大事なことです。分かっていることを通じて、戦国武将は生まれないでしょう。それは、そのような織田信長の振る舞いを天から見ている、というようなところなのです。

Q：要するに、いじらない。

A：うーん、惜しい！「いじらない」というか、ですな、「いじろう」としていたら、「いじろう」とさせておいてやるんですよ。「いじってるんだな、いじりたいんだね」という欲望を分かっている、いじらないんじゃないかと、いじらせておいてやる。いじりたいんですから。いじりたいのに、いじらないようにさせようとする……ので繰り返すと、織田信長に対して、明智光秀が謀反を起こしたりするじゃないですか、本能寺で。余談ながら、それは豊臣秀吉が明智光秀を唆してやらせたんじゃないか、という話もあるようですが、それはいいとして。させておいてやるんですよ。させておいてやらないと、この心がどういう癖を持っているか、を気づいて自覚することができないでしょう。「あ、しまった。ダメだ」と思う癖があるのに、「直前の失敗を否定してなかったことにして、改ざんしたい」という癖があるのに、改ざんしないようにさせようとしたら、その癖をみつめることができなくなる、ということです。

そのようなかたちで、心にだけフォーカスし続ける必要はないんですけれど、心以外のあらゆることがいつも、それも心なんです。聞こえるのも心だし、見えているのも心だし、というような広い意味ではすべて心なのですが、それらにありのままに気づいている中で、狭い意味での心と言えるような、思考の流れがパツパツと映っていつているのを、「止めよう、これは間違っている、改ざんしようとしているからダメだ」というのではなくて、ダメなことはいっ

ぱいするんですよ、心は。で、それはさせておいてあげて、「あ、そういうことをしているんだね」と分かっている、というのが大事です。

Q：何もしなくてもいいわけですね。

A：お、その通りです。ですから、究極は、只管打坐で、何もしないでおけば、勝手に心が変なお喋りをし続けるので、それを分かり続けておく、ということです。見えているものを何が見えているかを分かり続けておき、聞こえているものを何が聞こえているかを分かり続けておき、香っているもの、味、触感、身体感覚の推移、身体場所の推移、そして、思考の推移、気分・感情・情動の推移、それが、猛烈な速度で起きているのを、一つも逃さずに全部、評価もせずに気づいていたら、そのとき完全に気づいています。

それに近づけていくためには、止めようとしたり、しこりを作ったりしないで、何もせずに、完全にフリーストリーミングにまかせて、放っておくような感じで、「大政奉還じゃー」という感じで、そのとき残っているのは、大政奉還しようという感じが残っているのも、「大政奉還したがついてるみたいだね、それもない、から何も無い。あ、何もしなくていいんだ、何もしなくていいんだという思いもしなくていいんだ。あ、何も無いね、本来無一物」ということ。

Q：その、ちょっと長くなってしまってます。

A：いや、なかなかいいと思いますよ。

Q：坐禅中に脚が痛くなって脚を組みかえる。こんなじゃ情けないな、と思うのですが、そんなことを思う必要はないということなのか、それとも、その思いを放っておくのか、どちらでしょうか？

A：その二択のどちらかなのかな、答えは、他はないでしょうか。

それはね、信長だとしつこいので、別の例を出してみると……平清盛。

平清盛と源頼朝が戦ってたじゃないですか、昔。平清盛が非常に傲慢な人だった、と言われていいます、本当かどうかは分からない。「平家にあらずんば人にあらず」とか非常に驕り高ぶったこ

とを言っていれば、当然反感を買うんですが、それは、「情けないな、こんなじゃダメだな。ちゃんと痛みを耐えて、立派に取り組まなきゃ、痛みくらい流せなきゃダメだな。本当は立派な人間なんだから、それくらいできねば人にあらず」みたいな、平清盛閣下がいらっしゃってですね、それに対して、天からそれを「ああ、そう思ってるんだ」と見ておきましょう、とさっき申しましたよね。ところが、「あ、そういうのではなくて、放っておけばいいんですよ」という別の考えを出して、それは天じゃないですよ、源頼朝閣下じゃないでしょうか。「平清盛、貴様けしからん」という感じで、「そんなふう到我慢して、『情けないなあ』とか言って、自己非難するような平清盛、貴様のようなものではダメだ。もっとありのままにしておいて、『あ、別にいいやあ』と気軽に動かせばいいじゃないか。清盛、お前はダメだ」と頼朝が言っているようなもので、清盛さんの銅像に頼朝さんの銅像をぶつけて、これが戦国時代、ということなんです。はい。ですから、今のあなたの仰りようというのは、ここで足を動かしたくなるけど、どこかで非難している心があって、「これくらいで動かすなんて情けないな」という思いがあるとして、それに対して、「こういうふうには情けないと思ってちゃダメだ」と思っているんですよ。この「ダメだ」と思っている以上、治らないんですよ、実は。

それは問題であって、「気にしなければいいじゃない」というのをぶつければ治るというものではない、ということです。それは、片づけることができないこどもに対して、「片づければいいじゃない」と言ってもできるようなにはならない、ようなものでして、そうではなくて、させておいてあげるんですよ、もし心が、「あ、こんなふうで動くんじゃダメだな」と思う癖があるなら、思わせておいてあげるんですよ。そうやって泳がせておいてあげないと、その一味を摘発できないというか、それはどういう手口でそういう、慢心の犯罪行為を行っているのか、という、白日の下にさらしてよく分かってあげることが大事なんです、完全なる自覚のもとに、もたらせてあげる。もっと言えば、それを許容して受容

することが重要なんです。

ですから、そのプロセスとして、まず、足を動かす前に「情けないな」というのは動かした後の話ですよ。動かす前であれば、「耐えなきゃいかん」とか「痛いのに耐えられないな、どうしようかな」という迷いが生じたり、という犯罪者の一味がいろいろと泳いでいるんですけど、「ダメだ、またこんな思い持ってちゃダメだ、ダメだ」という、否定をぶつけるのは、それは否定という名前の、源頼朝とか源義経とか弁慶とかを、どんどん銅像を作って、戦国時代に突入しているんですけど、そうではなくて、させておいてあげて、そのプロセスは具体的には、「動かしたいな」と思ったら、「あ、痛いのが嫌なんだね、動かしたいんだね」と分かっておいてあげて、「あ、でも動かさないようにしなきゃ」と思ったら、「動かない立派な自分が好きなんだね、よしよし」と、その銅像を分かってあげて、でも、「もうダメだ、動かそう」と思ったら、「やっぱり痛いのが嫌なんだね、よしよし」と分かっておいてあげて、動かした挙句に「情けないな」と思っていたら、「そうやって、『自分はダメだ』という、『ダメ』という記念碑を打ち立てたいんだね、よしよし」というふうに、その一味の、一連のプロセスを全部分かっているあげたら、すごく良い学びになるんですよ、というようなことです。

Q：よく分かりました。

A：いろんなきっかけに、それは、自分が夢中になっていることほど、その夢中になっていることの中に、いろんな武将たちが隠れているので、「あ、こんな武将あんな武将そんな武将、信長がいる、光秀がいる、久秀がいる、三好長慶がいる、長宗我部元親がいる」といろいろ知っていてやって、それをどうこうせずに、さっき何も知らない、と仰ったじゃないですか、その感じで超越したところから分かっていてやるような、ことが練習できるためには、筋力トレーニングも必要なので、その資力を養うための筋力トレーニングをしている、ということですね。

(テープ起こし：e)