

Q1:坐禅中に体が動くのですが、これは放っておけばそのうち、なくなるのでしょうか？

A:そうですね。うまく放っておけたらなくなりませう。言わば、その与えられたおもちゃを気にして、「なんだろう、このおもちゃは」とか思っていると心が張りついてしまうので、張りつくとなかなか消えませう。張りつかないで放っておければそれらは、ほどよく必要なタイミングに出てきて、ほどよく消えていって来て、あなたの中の体の深い部分にあるこわばりを、それが取っていって来てくれます。しかし、「こわばりが取れていくといいな」とか「取っていって来るだろう」とか思っていて気にしてさわっていると、そのおもちゃは粘着してくるので、粘着してくると、なかなか終わらないうえに邪道にはまっていくことがしばしばあります。ですから重要なポイントは、他のすべての現象と同じように扱うということです。それは、「好まない嫌わない」と言っていることです。時計の音が聞こえてきたって、多分皆さんは好まないし嫌わないと思うんですけど、それと同じように、体が回り始めても「好まない嫌わない」という態度でいられたら良い、という感じですよ。

ただ実は、「好まない嫌わない」ということを皆さんが多分誤解しているでしょう、ということをししばしば申し上げていますが、「こう誤解しているのではないですか」と説明しても、それを聞いて多分また別の誤解をしているのだろうなと思うので、一言つけ加えておきますと、皆さん「自分は時計の音を好んでないし嫌ってない」と多分、思っでいらっしやると思います。が、そうじゃないんですよ。時計の音を好まなくなり嫌わなくなったら、時計の音が本当にありのままに聞こえ始めます、ということです。微妙に何らかの形で、ちょっとそれを、「今それを聞くんじゃないのにな」と思っでいたり、ちょっと「時計だな」って興味を持っでいたりしたら、それが好んでいるということです。厳密なことを言っでいるのです。その時計の音が「大好きだ」とか「好きだ」とかそういうことではありませう

し、「嫌いだ」と思っでとか、そういう、「嫌いだ」とか「好きだ」と思っでないでください、ということと言っでいるわけではありませう。それに対してほんのちょっとでも好ましい情報処理を行わないということですよ、ほんのちょっとでも、「それを今聞くタイミングじゃないのにな」と心の奥底の、ほんのひとかけらでどこかで思っでいる、そういうのが取れるということと言っでいるのです、「好まない嫌わない」というのは。雑なことと言えは、鳥の声を聞いて、「ああ、いい音だな」と思っでたら、すごく好んでるので、そういう「すごく好んでる」とか「嫌だな」と思っでたらすごく嫌っでいるということですよ、そのグラデーションを微細に観ていくと、ちょっとでも好んだり、微妙にでも何かそれをほんのちょっとでも「好ましくないな」と思っでいたらそれは嫌っでいるということですよ。そういう「好んでる」「嫌っでる」というものの振れ幅を小さくしていって、そして皆無にしたときに、本当に私が「好まない嫌わない」と言っでいる、究極の本当にありのままの現象が展開し始める、ということですよ。脳みそにとっでどう見えるかというのが剥げ落ちたときに、それはそこにあるままですばらしく見えます。それは、「こう聞こえる」とかではなくただすばらしいだけなのです。時計の音も、工場の音も鳥の音も、カラスの音だろうとうぐいすの音だろうと区別はなく、ただそこに臨在しているだけです。ですから、好まない嫌わないということをし、「でも自分は時計の音を好んでも嫌っでもないですから」というふうにしおないでほしいですよ、という補足を皆さん全員向けにつけさせていただきました。

--

Q2:朝、瞑想するときに、家の外で鳥が鳴いていて、いい音だ～というのでもダメということでしょうか？

A:それは、好まない嫌わないどころか相当好んでいます。それよりもっと細かい話を今していただんですけど、敢えて雑に答えればダメですよ。それ

は雑な答えです。繊細な答えもします。繊細な答えはこうです。鳥の声がするでしょう。鳥の声に対して、ああいい音だな、自分いい環境に住んでいるからね、それは慢心なんですけど、オレ様の住んでいる場所がいい場所なんだという、そういうのが出てくるときに、出てくるのがダメだと言っているわけではない、ということをよく理解してほしいんですけど、そこはあなたのいつも繰り返し陥っている躓きの石だと思えます。つまり、出てくる考えについて、「いいのか悪いのか」といつも考えていらっちゃって、いいとか悪いとかではなく、ただありのままに、ただ好まず嫌わず見られるようにしていただいて。ホーホケキョというのを気に入っているのはそれは好んでしまっているんですけど、それでいいとして、「好んでいる」というのは精神現象です。その一つの単なる精神現象であるところの「好んでいる」というのを、好まず嫌わず観られるかどうか、というのが次のハードルですけど、それをあなたの「それはいいんですか、悪いんですか」という質問は、「好むべきなんですか、嫌うべきなんですか」という質問になっているんですよ。自分がうぐいすを好んじゃっててることを、「好むのがいいのですか、嫌うのがいいのですか」と質問していると翻訳できましょう。雑な答えをすれば、それはダメです、という話になっちゃうんですけど、繊細な話をするなら、そうやって好んでいることに対して、「ああ、自分は好んじゃってるな」と仮に考えたとします。それは、好んでるということを嫌っているということなんですけど、好んでいる自分のことを「ダメだ」と思っていることなんですけど、その「ダメだ」という気持ちが湧いてきたら湧いてきたで、今の精神現象なのです。ですからそれをただ観るとい立場というのは、つまり「ダメだなと思ってるんだな」ということを、「ダメだと思っちゃダメだ」とかではなくて、ダメだと思っているのを好まず嫌わずにありのままに観られるかどうか、ということです。実はこの問題はあなたにおいて繰り返し繰り返し、まるで輪廻するかのごとく、降って湧き続けてきていて、そこが躓

きの石になっているように思われます。仮に嫌ってしまっても、まず最初の段階で好まず嫌わずができれば、それが最良なのです。でも、好んだり嫌ったりしているときに、「好んでるんだな」ということをありのままに観られるかどうか、嫌ったら嫌ったで、「嫌ってるんだな」ということをありのままに観られるかどうか、がポイントです。言い換えれば、欲望しているのを「欲望しているんだな」とありのままに観られることです。怒っているなら、「怒っているんだな」とありのままに観られるかどうか、が肝です。ところが、怒っているのは、「これはいいんだろうか悪いんだろうか」と考えたり、「これは欲望なんだけどいいんだろうか悪いんだろうか」といつも考えてしまうクセがあります。そう考えてしまうならそう考えてしまおうで、それはそれで一つの現象なのですが、なので「これはいいんだろうか悪いんだろうか」と考え始めたら、「いいんだろうか悪いんだろうか」と考えているのにのめり込まない、つまりその考えを好まず、その考えを嫌わない、ということができるようになります。でもそれはまず大雑把にできるようになります、誰もが最初に。いきなり今申したような繊細なことは難しいと思います。繊細なレベルというのは、大まかにそのように考えている自らの姿を好まないし嫌わないし、「そうなんだね」って受けとめるようなところから始まります。本当に好まないし嫌わないというのは、時計の音ともう何ら変わらなくなるということです。時計がチツて鳴った、でも時計の音ですら皆さん、微妙に好んだり微妙に嫌ったりしているから関心があって、その関心にしがたって聞いちゃっているんですけど、まず時計の音レベルに考えが好まなく嫌わなくなってきたらいいと思います。なおかつ輪をかけて、ただそのような考えが、チツてそこに時計が鳴っただけのごとく、本当にどうでもよく、まったくそれは、これはいいのかな悪いのかな、別に良くもなく悪くもなく、そのような精神現象がそこにポテッと転がってるだけです。そこに石ころがポテッと転がっているとして、石ころがポテッと転がって

でも、「石ころだ」って皆さん思うでしょう。それが好んでいるということなんです。うぐいすいい声だな、それはものすごく好んでいるんですよ。ところが、石ころが転がっていて、「石ころだ」って思ったら、それは好んでいるんですよ。反対に石ころが転がっていて「邪魔だな」って思ったらそれは嫌っているんですけどその、転がっているというのをそこに意識がピッと張りつかなければ好んでないんですけど、ピッと張りついてパッと何か気を取られたり、意味を解釈したりしていたらそれに「面白い」って本人は思っているつもりはないかもしれませんが、好奇心を持っているんですよ、何らかの。それが非常に小さな好奇心でも、です。ものすごい小さな好奇心でも、「他のものと比べてこれが何か今興味を持つべき対象だ」って選んでいるんですよ。それは「好む」という精神作用によって選んでいます。そういう微細な精神作用も、離れていくときに本当にありのままになる、という話をさっきしていたのです。それを念頭に置いていただいたら、まず自分がどんなことに好んだり嫌ったりしているのかをありのままに認めていく。「あ、こんなことを好んで、嫌っているんだ」というのを、ただ観ておいて、好んだり嫌ったりしている自分の現実をさらに好んだり嫌ったりしないようにして、放っておくということです。石ころがそこにあって、「石だ」ということではなくて、「何かあるな」という感じでフッと心がまったく引っ掛からなくなって素通りするような感じになってきたときそれを無執着といいます。その無執着さのことを表現したくて、「好まない嫌わない」と言っているのであって、多分、ほとんどの人が勘違いしていると思います。その辺をちょっと、ミリ単位で微調整してみただけだと、現象に向き合うときの感覚が随分変わってくると思います、というのを皆さん全員向けの話に切り替えてしまいましたが、再びあなたの話に戻ってきますと、あなたが突き抜けるのを邪魔しているのが、同じところで輪廻しているので、なぜかそのポイントに関しては頭が入ってくるのを拒絶しているみたいな

感じがするくらいに実は、同じ問題に戻り続けておられます。もし、本当かなと思われたら、ウェブサイトにて寺子屋のテーブル起こしされたものが掲載されているでしょう。そこに、ご自分が質問された内容の質問と回答が何回分か載っていると思うので、まとめて読んでみられると、よく見てみるともちろん違う内容なんですけど、本質的に同じことがずーっと輪廻しているんじゃないかな、という気になってきたら、ご自分の中での、謎のかかっているロックが外れ始める、かもしれない。ただそのロックは、まったく別の角度から外れるかもしれない、という予言をちょっとしておきましょう。

Q2:楽しみです。

A:楽しみですね。

Q2:今日、ヒントをもらったのが、さっき裏に行ったときに石があって、これいい石だなと思ったんですね。そのときに、運転手さん（編注：タクシーの運転手さんがしている話を、他人事のように後部座席にすわって聞き流しているイメージ、ということ）はいい石だと思ってるんだな、でいいわけですよ。

A:そんな感じです。

Q2:暴走族の音が聞こえて、うるせえなとか思ったんですけどそのときも、運転手さんがうるせえと思ってるんだな、でいいわけですよ。

A:その通りです。何せまさに、タクシーの運転手さんで交通マナーが悪い人に対して機嫌が悪くなる傾向が大きいと思うんですけど、そんな感じで、「あの暴走族うるさいですね」って、運転手さんが怒り出してるようなもので、「ああ、そうですね。うるさいですね、そうですね」って聞いてあげるといい感じですよ。でも、それに身を込めない、というかですね。「そうですね、うるさいですね」って。でもそれは、本当にうるさいと思ってるから相槌を打っているわけではなくて、運転手さんの気分をなだめてあげないといけないので、要は「うるさくなんかないですよ」とか

「うるさいって思うなんていうのは坐禅の精神に反していて愚かですよ」とかそういうことを言ったら、運転手さんはもっとイライラするじゃないですか。そういうことをするのをやめて、「そうですね、うるさいですね」って、何の心も込めずに、相手の気分をなだめてあげるために、とりあえず相槌を打ってあげる、ような感じです。うるさいと思ってるんですね、そっか。という感じです。

--

Q3:以前質問をさせていただいて、

A: はい。

Q3:執着がなくなると無関心になるんじゃないかと思っていてそれを質問したときに、無関心はとにかくマイナスのパワーがすごく強くて、

A: そうです。

Q3:執着がなくなるっていうことは、プラスのパワーがすごく働いてくるというふうに仰ったんですけど、

A: はい。

Q3:そこをもう少し詳しく、お伺いしたいです。

A: どの辺を詳しく話しましょうか……、

Q3:執着がなくなったときにパワーが出てくるというのは、執着がなくなって……、

A: うん。姿勢が良くなりますし、表情が生き生きとしてきますよ。

Q3:執着がなくなると、ですか？

A: ええ。また、会話が固定観念にとらわれないので、その瞬間その瞬間の必要に応じて自由自在、縦横無尽になりますよ。あらかじめ、話す内容を何一つ準備する必要がなくなりますよ。「次何喋ろうかな」って思うことは今後一生、一回も必要なくなります。何にも準備なく、常にその場、瞬間で対応するだけです。何もこだわりがないからです。そのとき脳はフル回転しています。けれ

ど、脳みそのことなんかどうでもいいので完全に放り捨ててるような感じです。しかしそれゆえにまさにフル回転、です。……そういう話が聞きたいんじゃないかなさそうですね。何が聞きたいですか？

Q3:執着をなくしたいなって思うんですけど、

A: ああ、そう。

Q3:でも、すごく難しい……。

A: もちろんそうですよ。そんな簡単になくせるんだったら……、なくせるんだったら、なんとかかかんとか……。

Q3:少しでも、という感じで今もがいてるところがあるので何か、と思って今日もここに来させていただいたんですけど、なかなか難しいなと思っています。

A: そうですね。執着ということについても、何に対する執着が気になるんですか？

Q3:家族に期待すること、でしょうか。

A: ああ、なるほど。はい。

執着と言っても、一般論としての執着そのものという話になってきますと、心の構造そのものを根底から覆さなければならないようなところがあって、感覚が、目や耳や口や心に接触するじゃないですか。接触すると、ものすごい速度でそれを「いい感覚だ」と思ったり、「嫌な感覚だ」と思ったり、さっきの石ころやうぐいすの話じゃないですけど、電光石火で情報を判断して、好んだり嫌ったりするじゃないですか。執着というのは、そうやって生じた好みや嫌いということに関して、言わばそれに「粘着する」という心の作用です、原理を申せば。この sticky な感じ。べとべとする感じ。

たとえばですけど、「べとべとする感じ」というふうな表現をして、「それはどうでもいいや」という感じに忘れていたらそれはべとべとしてますか、サラサラしてますか？

Q3:サラサラしてます。

A: はい、そうですね。その通りです。ところがたとえ、「べとべとしているんです」と言ったりしたり、「その反対はサラサラしてるんです」って言ったりして、そのあとに、「ああ、そうそう、サラサラっていうのが大事なんだよね」って思ったとして、「そうそう、サラサラだ、サラサラだ」「サラサラ、サラサラ」って思ってたなら、それはサラサラしてますか？

Q3:それはべたべたしてます。

A: その通りです。粘着してますよね。その、自分が考えた思考に関して「これはいい」「スバラシイ」って惚れ惚れして、いつまでも手放さずにグイッと掴んでる感じです。このべとべとした手で何かを触っている感じというのが執着ということの意味です。それを、厳密に表現してみるなら、うぐいすの音が聞こえた、というのは、それは執着ではありませんね。聞こえただけだから。それに対してまた、うぐいすの声を「いい声だな」と思った、一瞬思った、それは執着ですか？

Q: 執着……？

A: ではないんですね。それは好み、ただの精神現象です。「好んだ」という。情報が接触して、接触すると好んだり嫌ったりします、煩惱があるうちは。そして、好んだり嫌ったりしたことに関して「その通りだ」と思って、その好みに粘着する、というのが執着する、ということの厳密な意味です。もしくは、嫌った場合に、「嫌ってるのはもっともだ」って思って、「嫌い」っていう気持ちに粘着すること、これを執着と定義するのは、でも多くの方が、好むことそのものを執着だと勘違いしているのです。あるいは、誰かのこと一瞬嫌いだと思って、それを執着だと勘違いしているのです。それは違います。それは単なる欲望と怒りという精神現象、です。煩惱です。煩惱と執着は異なります。執着というのは煩惱にへばりつくこと、だからです。煩惱は見つめる対象です。煩惱がいいとか悪いとかではなくて、「そのようになってるんだな」と観る、観察対象です。ところが誰もが、ものすごい速度で煩惱に

執着します。これはすっごく速いのです。煩惱が生じてからすぐに「その通りだ」と判断します。

「あの人は嫌いだ」「その通りだ」、「あの人はいい人だ」「その通りだ」、すっごく速いのです。

あなたの関心そのものに引きつけたところへと下りていきますと、自分の家族に対して、「あの人は約束したのに守ってくれない」とか「自分の子どもが勉強するって約束したのにしてくれない」、それが生じることそのものが執着ではないのです。そういった感情という精神現象が生じるという。ところがその直後に、「あの人が約束を守ってくれない、皿洗いを代わりにしてくるってパートナーが言ったのにしてくれない、本当にしてくれない」「その通りだ」。つまり、考えが生じたあとにその考えを採用して握りしめる、という作用です。それを執着というのです。あるいは「子どもさんが勉強するって言ったのにしない、おかしい」と思うことそのものは、ただの煩惱の初期段階なんですけれども、その煩惱の初期段階に対して、「本当にその通りだ」という、肯定するということをするので、それによってその煩惱が拡大され強められ心に染みつくのです。その、染みつけてねばねばさせる作用が「執着」という言葉の、わたくしの思うところの厳密な意味です。ですから「執着しない」ということの意味は、家族に対して「むかつく」って思ったり、「こうしてほしい」って思ったりしたときに、「むかつかないようにしよう」とすることではないのです。また、期待してしまいそうなときに「期待しないようにしよう」とすることではなくて、「期待してるんだ。あ、そう」って放っておいて、さっきの話に戻っていくのです。運転手さんが「私は期待してるんですよ」って喋り始めるようなもので、「あ、そうですか。期待してるんですね」と聞き流すことができれば執着がとれる、と言っているのです。またもし、……なんでしたっけ？旦那さんが皿洗いするって約束したのにしないことがありますか？

Q3:それはいいです。

A: どころ辺が問題ですか？

Q3:怒ることに対して、そんなに怒らなくていいんじゃないのっていう気持ちがあって、怒りのパワーに引きずられそうになるのが嫌なので、静かになりたいな、

A: ああ。

Q3:でも、そういうときに限って瞑想できないんです。ざわざわして。

A:たとえばですけど、「怒りのパワーに引きずられそうだから嫌だな」って思うとして、それそのものをどうこうしようとするのが坐禅なのではなくて、その考えをどうこうしようとするのではなくて、「この人の怒りのパワーに引きずられるのが大変だなんて思ってる」それを聞き流すのです。運転手さんが、言わば、「私のパートナーはいつも怒っていて引きずられるから嫌なんですよね」って喋りはじめるようなもので、「ああ、そうですか、嫌ですか。ふーん、そうなんです」っていう感じで、どんな考えが湧いてきても、その考えに執着しない、ということです。その考えに執着しないということが分かってきたら、・・・たとえば、旦那さんが怒っているとして、それになんとか影響されて自分も怒りっぽくなるとしたら、それも一つの精神作用なんです。その精神作用が起きたとき、怒りっぽい感じが出てきたときに、「ああ、そうなるんだ」。それは運転手さんがカリカリし始めたようなもので、「カリカリしてるんですね」ってただ放っておくことができれば、何も関係なくなる。それが執着しないということです。あなたの場合はそうじゃなくて、運転手さんをどう変えようって思ってるんですよ。運転手さんに口出しして、「あなたはこういう運転の仕方をしているから、別の運転の仕方に変えなさい」って言いたがるような感じです、言わば。そういうことをしてもなかなか心って変えられないんですよ。そうではなくて、考えが湧いてくる都度に、すぐあなたの心の中で、その考えに対して「その通りだ、その通りだ」っていうクセがついていて、ですから、後部座席に座っているのに、運転手さんが

「自分の旦那はなんとかかんとか」って喋り始めたら「その通りですよ」って言って、「自分の子どもがなんとかかんとか」って喋り始めたら「その通りです」って言うクセがついていて、その「その通りです」っていうクセをやめるということです。でもいつも申している通り、「その通りです」をやめようと思えばどうなるかと言うと、多くの人が反対に、運転手さんにダメ出しをしようとするクセがついてきます。「運転手さん、それはマズイですよ」「それはダメですよ」「その考え方はおかしいですよ」とか言い始めます。そのどっちもやめる、というのが執着を外すということの厳密な意味です。それができるようになると、頭がどんなお喋りしていようと、「そういうお喋りしてるのね、ああそうですか」と聞き流したら、全部消えていきます。

極端なたとえをすれば、たとえば、タクシーで鎌倉駅から月読寺までだと12分くらいかな。10分強くらいの間、運転手さんがずーっと喋り続けていて、多分最終的には坂について何か、「すごい坂ですね」とか喋り始めると思いますが、初めての場合は、初めてじゃない場合は言わないかもしれませんが、その坂についての「すごい坂ですね」「上れますかね」とかいうコメントも含めて、聞いてたつもりだったけど実は後部座席でずっと寝てた、というくらいになればもう、ある意味無敵です。頭は何か、ずっと喋り続けてるんですけど、もう全部ないのと同じという感じで、「ああ、そうですかそうですか、全然関係ない」というときに「じゃあ、どうなっちゃうんだろう」って思うかもしれませんが、考えとまったく別の次元で生きることができるようになります。「え？考えがなくてどうやって生きられるんだろう？」って思うのは、考えに支配されているからです。考えなしに生きたときに、どれだけ自由自在に牢獄の外で飛び回れるか、というのは、体験してみてください。やがて。

(テープ起こし：e)