

曹洞宗北信越管区教化センター

平成二十六年 度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

# 身心脱落としての坐禅

（からだのカミを手放して坐る）

ボディワークから坐禅へ――

平成二十六年九月二十九日(月)

於 長野県塩尻市「中信会館」

◇講演録◇

# 身心脱落としての坐禅

からだのカミを手放して坐る

ボディワークから坐禅へ

曹洞宗国際センター所長

藤田一照 老師

ボディワーク指導者・身体論者

藤本靖 先生

藤田 一照

(曹洞宗国際センター所長)

&

藤本 靖

(ボディワーク指導者・身体論者)



## セッションI

# 広がる知覚

はじめに

司会 それでは、これより講義を始めさせていただきます。ご紹介にもございましたように曹洞宗国際センター所長でいらっしゃいます藤田一照老師、そして身体論者でいらっしゃいます藤本靖先生にご講義をいただきます。既にご承知の方も多いと思いますが、藤田一照老師は曹洞宗国際センター所長で、また葉山でも独自の実験的坐禅会を主宰していらっしゃいます。昨年もお越しいただき、本年もお越しいただくことができました。藤本靖先生は東南アジアやアフリカでODA（政府開発援助）の仕事に就かれたのち、大学院に戻り脳や神経のことに中心に身体の研究をされました。現在はそこで学んだことを生かすべくボディワークというより実践的な身体に関する活動（個人セッション、ワークショップ、講演、書籍執筆など）をされています。既に別な場所においてお二人で自然体についてのコラボのワークショップをなさっています。今日は坐禅についてのワークショップを共同してリードしていただきます。では、どうぞよろしく願います。

藤田 みなさん、おはようございます。藤田一照です。今日はどうぞ、よろしく願います。昨年、北信越管区教化センター主催の研修会でのセミナーが大乗寺であったときに講師として呼んでいただきました。その時はパワーポイントを使ってお話ばかりでした。今回もこうして呼んでいただいたのですが、世話役の方から「今回はお話よりも体験型のワークショップのような形にしてください。ついては藤本靖先生と一緒に自然体をテーマにしてお願います」という依頼をいただきましたので、わたしとしては「いいぞ、ヤッター！」という感じでうれしかったです。というのは、わたしとしてもその方がやりやすいし、今回のように、曹洞宗の外部から藤本さんのような素性（笑）の方を呼んでワークショップ形式のセミナーをするというのは、曹洞宗としてはすごく画期的なことではないかと思っただけです。実はわたしは前から、そういう時代が来ればいいなと思っていました。曹洞宗の外側で活躍している人を呼んで来て、自分たちのやっている坐禅にリンクさせるような体験型のセミナーをするような時がいつか来ることを願っていたので、宗門内のいろいろなところへ呼ばれて話をする時には、そういうアプローチに興味を持ってくれるような話をするように心がけてきたんですね。でも正直なところ、そんなことがほんとうに実現するのはだいぶ先のことだろうと思っ



た。それがこんなに早くにこういうセミナーが実現したので、非常に嬉しく思っているんです。

昨年坐禅に関してお話した講義を文字に起こしていただいたものがちゃんとした冊子になっていますが、お読みになっておられるでしょうか？まだの方がおられたら是非読んでいただきたいと思います。わたしは坐禅をあそこ

に書かれているような考え方に基づいて自分でやったり指導したりしておりまして、その流れのなかで藤本さんがやっているような身体論的なアプローチがわたし自身非常に役立っています。ということ、今日は主に藤本さんに実修の指導をしていただいて、それとわたしたちがやっている坐禅とがどういうつながりがあるのかというところで、漫才のボケと突っ込みじゃないですけど、わたしが突っ込みを入れながら、皆さんにとって参加した甲斐があるような一日にできたらなと思っています。

今日のセミナーのタイトルは、「身心脱落としての坐禅」からだの力みを手放して坐る」となっています。このタイトルのもとで具体的にどのようなコラボを進めようかということ、藤本さんと二人で打ち合わせをしたのですが、結局セッションI「広がる知覚」とセッションII「場と共鳴するからだ」という、2つの大きなテーマを選んでやることになりました。このセッションのタイトルを見られて、それと坐禅といったいどんな関係があるのかといぶかしく思われる方がたぶん多いのではないかと思います。実はなるべくそのように、敢えて意外に思われるような切り口でやろうということで、二人でこれを選びました。普通、こういうボディワークをやっておられるプロの方が坐禅のセミナーに講師として来た場合は、たとえばどうやって股関節を柔らかくするかとか、背中をど

うやって伸ばすかという、体をひとつの器械とつか道具みたいに考えて、それをどうやってうまく操っていかかというテクニクを学ぶようなアプローチになってしまうのですが、藤本さんはそういうアプローチをしない人だということ、あらかじめお断りしておきます。それがどういふことかは今日、実際に体験していただければわかると思います。

実はこの2つの切り口以外にも、幾らでも他の切り口を考えることができます。坐禅というのは非常に簡単に見える、シンプルな、非常に簡素な行ですけども、ひもといていくといくらでもいろんな形にひもとける非常に奥深くてもおもしろいものだとわたしは思っています。今回のワークショップは、わたしと藤本さんが一緒にやるということ、二人で話しあつて選んだ、2つの切り口で坐禅をひもといて体験してもらおうと思います。この他に幾らでも考えることができますが、今日の場合はセッションIとIIという2つの切り口で坐禅の奥深さからだを通して迫っていききたいと思っています。

おそらく皆さんは坐禅を最初に習われた時、あるいは今もされている時に、坐禅の奥深さといふのがなかなか具体的には見えてこないし、それを人に伝えるときになかなか難しいと感じておられるのではないかと思っていますね。今日のワークショップが少しでもその助けになることを願って二人でやっていこうと思いますので

よろしく願いたします。ふつう学校でわたしたちが経験して来たような、先生が前に立っていて自分が生徒としてこっちに坐っていて、先生の言うことを黙って聞いてそれをメモして覚えるというような受動的な学び方ではなくて、一緒に体験しながら体で領いていくという学び方をしていただきたいと思います。わたしたち二人が正しい答えを持っていて、それを教え込むというのではなく、皆さん自身のからだの感覚とか、自分の心に浮かんでくるイメージとか、思いとか、そういうものを総動員して、われわれ全員が一緒に探求していく感じで学んでいっていただきたいと思しますので、そのような態度で臨んでいただくようお願いいたします。

では、まず、始めに坐禅をやります。5分ぐらい坐ってみましょう。その際、「今の自分の『居心地』を感じて」という1つのテーマを設けました。わたしたちの坐禅、只管打坐というのは、特定のテーマなしでただ坐るといのが非常に特徴なことなんです。最終的にはそこに行きたいわけですが、あえていきなりそこに行かないで、その前にある特定のテーマをもつて坐ってみるということですね。自分の坐禅をそういうテーマで味わってみる。じゃ、ちょっと坐ります。(止静鐘)

### 坐禅① (今の自分の「居心地」を感じて)

……今の自分の居心地を感じる。これ、どういうふうに解釈されるでしょうか。あるいは、どのように翻訳して自分にあてはめるかということですね。(抽解鐘)

はい、結構です。坐禅を終わってください。ふつうは、あまり「坐禅の居心地」なんていう話はしなと思うんですが、たとえば『普勧坐禅儀』の中に「虎が山にかえった」とか「龍が水を得た」という表現がありますが、わたしはあれも今言った「居心地」について触れているというような意味に解釈できるのではないかと思います。それから『弁道話』のなかにも、そのように受け取れるようなところがあります。「もし人、一時なりといふとも、三業に仏印を標し、三昧に端坐するとき、遍法界みな仏印となり、尽虚空ごとくさととりとなる。……」といったように、坐禅をしたら世界がこのようにすばらしいものに変貌するというようなことが書かれているところがありますね。わたしたちからすると「そんな大げさな」と感じられる表現かもしれませんが、あれも多分、坐禅の「居心地」について触れているようなところだと思います。そこでまず手始めに、今の自分の「居心地」を感じながら坐ってみましょうというところで、短いですが一回坐禅をしてみました。

それを出発点にして、これから藤本さんとやっていきたいと思えます。では、藤本さんにバトンを渡します。

### 歩いてみる

藤本 皆さん、おはようございます。藤本靖です。よろしくお願ひします。では早速ですが、立っていただいてよろしいでしょうか。立っていただいて、この会場の中を自分のペースで好きな方向に歩いてみていただいでよろしいでしょうか。できるだけいろんな方向に歩いてみてください。歩きながら、今ご自身の呼吸がどんなふう感じられるかということに気づきながら歩いてみてください。少し浅い呼吸とか、あるいは呼吸の波が体のどこまで届いているか。できるだけいろんな方向に歩いてみてください。

今度は、足の裏を意識しながら歩いてみてください。足の裏と床が接触する感じ。ちょっとその場所で静かに立ち止まってみてください。そのまま足の裏と床が接触する感じを味わってください。右と左の足の裏では柔らかさとか、大きさとか、接触する感じが違っていると思います。その足の裏を感じている時に、自分自身の呼吸がどのようになっているかということにも注意を向けてください。

では、また少し足の裏を感じながら歩いてみてください。歩きながら、今度はこの部屋の周

りの空間を見てください。どのぐらいの広さか、あるいはこの会場にどんな人が来ているか、何人ぐらい来ているかと、知っている人がいるかどうか。周りの人のことを見て、この参加者の中では自分の年齢の平均でいうと上か下か、できればあまり会いたくない人がいるなとか、そういったことを確認してください。今、周りのことに意識を向けていますが、その時に先ほど意識していた足の裏の感覚がまだあるかどうかということを確認してみてください。

一度立ち止まってください。また再び足の裏に意識を向けて、足の裏と床が接触している感覚を感じてください。足の裏を十分感じながらゆっくり歩いてみてください。

今度は、足の裏の感覚を持ったまま周りの空間に意識を持ってください。足の裏の感覚を持ったまま、どんな人が来ているとか、この部屋の中とか。その時、さつき感じた周りの空間と見え方が違っていかもしれません。違っているとしたら、どんなふうになっているのか。あるいは、自分の呼吸の感覚がさつきとは違っているのか。そういったことにも注意を向けてください。……はい、ありがとうございます。一度、元の席に戻っておかけになってください。もしわたしが見にくい方がいたら、どうぞ遠慮なく見やすいところに移動してください。

わたしは今ご紹介がありましたように体の専門家で、ボディワークというのをやっています。ボディワークというのはほとんど聞かれたことがないと思いますが、ものすごく簡単にいうと、アメリカで生まれた整体だと理解してください。じゃ、なぜ整体をしているわたしが、今日この坐禅の講義でお話するかということについて少し話してみたいと思います。

### 直接法・間接法・バランス法

**藤本** 整体という人の体に触れて治療することを手技療法と呼んでいます。わたしは手技療法をやっているので手技療法者ですが、この手技療法には3つの基本となるテクニックがあります。あらゆる手技療法は、この3つのどれかに当てはまります。1つ目は直接法、2つ目は間接法、3つ目がバランス法。それぞれについてごく簡単に説明させていただきます。

たとえば、これが正常な筋肉だとします。交通事故で縮んで、この状態を元に戻したいときに、ある方向に縮んでしまったものを元の位置にひっぱり直すというのが直接法です。もう一つは、縮んだ筋肉を縮んだ方向により持つて行って、神経の反射の力を使って戻す方法。すごく単純に言うと、気持ちいい方にどんどん動いていけば自然にバランスがとれる。これが間接法です。もう一つバランス法というのがあります。直接法の場合は元に戻すとか、間接法

の場合は縮んでいる方向に引っ張る、力を加えます。バランス法というのは何もしない方法です。筋肉が縮んでいるという情報を脳に送ることで、「あ、別にこんなに縮んでなくていいな」と脳に気づいてもらう。そのことで不必要な緊張を手放し、筋肉の縮みがほぐれます。縮みがほぐれて楽になったという情報が脳に送られると、「もつと解放してもいいかも」と脳が判断し、さらに筋肉の縮みがほぐれることになり、それを繰り返しているうちに自然に楽で自然な筋肉の状態に戻るのがバランス法です。ここまでは大丈夫ですか。わかりにくいことがあったら遠慮なく質問してください。

要するにバランス法というのは、ただ触れているだけなのに治ってしまうという方法なんです。巷ですごくいい療法という言い方をしますが、「ゴッドハンドと言われたり、「よくわからないけどあの先生はすごいな」という先生は、だいたいこのバランス法というのを使っています。このバランス法というのはとても効果があります。どういう効果があるかというと、縮んでいるものを無理やり引っ張り直しても元に戻ってしまいます。体の具合が悪いときにマッサージに行ったり整体で体を調整してもらっても、しばらくしたらまた元に戻ってしまうというのは皆さんも経験があるかと思いますが、バランス法というのは自分で勝手に戻っていく力を使っ

ているので元に戻りにくいという意味で非常に効果があります。ですけれども、やるのが難しい。だから、出来る人が少ない。なぜ出来る人が少ないかというと、技術を伝えるのが非常に難しいので、あんまり出来る人がいない。その技術を、今日は皆さんにわかりやすくお伝えしていきたいと思います。

**藤田** わたしは今のような話を以前藤本さんから聞いたとき、大変興味深いと思いました。われわれがおこなっている坐相の指導などにあてはめてみればよくわかると思います。直接法というのはいわゆる伝統的な、「おまえの背中が曲がっているからおれが直してやろう」というわけで、たとえば警策を背中にくぐると当てて直すやり方です。皆さんも人にやられたことがあるし、人にやってあげたことがあると思います。これが直接法で坐相を直そうとするアプローチです。次の間接法となるかどうかという例がありますかね。背中側から姿勢を直すときの間接法というのは、どういうやり方になりますか、藤本さん？

**藤本** 例えば「左肩を少し持ち上げる」というような、自分の癖のパターンをあえて強調してやってみると、「これはしんどいや」と身体が気づくことで自己修正するやり方がそれにあてはまるのではないのでしょうか。

**藤田** なるほど。それは少し進化しているやり方だと思えますね。間接法ではそういうやり方

がある。で、今日はバランス法を完全にマスターできるかどうかかわからないけど、皆さんにはバランス法というのをよく味わっていただきたいと思っています。それでもし何か得るところがあったら坐相の指導に実際に使ってみてほしいなと思います。警策を使うような直接的なものではなくて、バランス法的な姿勢の指導をすることができれば、わたしは坐禅会のレベルが格段にアップするんじゃないかなと思ってるので、うっかり見逃さないでしっかり学んでいただきたいと思っています。藤本さん、よろしく頼みます。

**藤本** ありがとうございます。そのバランス法というのは伝えるのが難しい技術ですが、「何もしない」という技術なんです。何故何もしない技術が難しいかというと、曲がっている状態の筋肉に触れたら無意識に元へ戻したくなってしまいます。そのような介入を一切行わない。かつ、何もしないのだけと身体の中で何か起こっているかというのには気づいてなければならぬ。これは、坐禅に通じるところなのかなということ、今日のお話につながってきます。

その時に、手はただ置いておくだけです。手の操作に関してはそれほど複雑な技術はないのです。何が大事かというと、手を置いている手技療法者の立ち位置です。「自分がいままんな状態でここに居るのか」ということがきちんと

わかっていことが大事になります。もう少し具体的にいうと「自然体であること」です。それは理論的に教えられるものではなくて、「その先生に弟子入りとかして盗め」ということが治療の世界でも言われていますが、具体的な技術としてはなかなか教えてもらえない。それだと、このバランス法というのが素晴らしい技術であつてもなかなか広がっていかないの、どうすればこれがみんなにも出来るようになるのかというのを考えていった時、わかりやすくお伝えできるヒントが少し得られたので、それを皆さんに知らせていきたいと思っています。ここまでは大丈夫でしょうか。この自然体の立ち位置をつくるということが、わたしはわりと無理なく出来ました。わたしの祖母がお坊さんで、ごく小さいときから坐禅をやっていたことと関係しているとおもっています。私にとっては坐禅が自然体の立ち位置をつくる上で今でも役に立っています。

### 正中線・水平線

自然体をつくる上で2つの大事な要素があります。1つは正中線。これは皆さん、多分馴染みのある言葉じゃないかなと思います。すごく簡単にいうと、軸という意味です。坐る時に、背筋をちゃんと伸ばして正しい姿勢で坐るとか、丹田を意識するとか、軸というのはそういうことも関係しますが、これは多分皆さん

ざんやっつていらっしやることだと思うので、今日はもう1つ別のキーワードを皆さんにご紹介したいと思います。

それは水平線です。水平線という感覚を意識されている方はあんまりいらっしやらないのではないかと思います。わたしはいろんなスポーツ選手の方々に指導していますが、みんな軸が大事だということはもちろん知っています。ただ自分が考えて立てている軸というのは、だいたい合っていないんです。どういふことかという、自分はまっすぐだと思っただけでもちよつと傾いていたりするわけです。それをまっすぐだと思っただけで、無理にあわせようとするから結構体がしんどかったりします。一度勘違いしてまっすぐだと思ひ込んでしまうと、気づけないんです。これに気づくためにはどうすればいいかという、水平線の感覚。X Y軸で考えると、X軸である水平線があつて初めて「あ、Y軸の正中線がちよつと曲がつているな」というのがわかるわけです。水平線の感覚がしつかりあると、自然に軸の感覚も生まれます。水平線の感覚によつて自分のなかで生まれてきた軸というのは、鉄の棒みたいなものがガツと入つていて、感じではなくて、空気がスツと自分の中心を通つていてみたいな感じ。だから、軸というのは自分で立てるといふより、結果として勝手に立つといふ感じのものだとわたし自身は考えています。

ちなみに、赤ちゃんが生まれて外の世界に出てきた時点で、この水平線の感覚というのを持つているんです。それは、内耳の中にある平衡感覚です。その水平線の感覚が赤ちゃんの時からあるから、それに対して自分の体を支えていこうというのが、赤ちゃんから立てるようになるまでの神経的な過程です。だから順番としてはまず水平線が必要ということなんです。それについては、徐々に体験していつていただきたいと思ひます。

この自然に立つた正中線の感覚に気づくと重さが下に降りて地に足がつく感覚、グラウンディングが起こります。これは体の内側で起こつていて感覚なので内部感覚。一方、水平線というのは外に広がる感覚です。自分の外の世界で何が起こつていてるか、どんな音がしているのかというので、外部感覚です。

で、先ほど歩いていただいで、いちばん最初は「足の裏を意識してください」と言つて歩いてもらつて、次に「どんな人が来ているか意識してください」と言ひました。足の裏を意識して歩いていたときは、自分の体の内側に結構意識が行つていたと思ひます。でも、「部屋の空間を見てください、外の人を見てください」と言つたときに、内側の意識がなくなつてしまつたと思ひますね。たいてい外に意識が行くと内がなくなつて、内側ばかり見ていると逆に外側がおろそかになる。最初は「足の裏

を意識してください」と言つたとき、部屋のこゝとか全然考えてなかつたと思ひますね。自分の内ばかり。だから、内に意識が行き過ぎて外が見えなくなる。で、これが両方バランスがとれた時がいちばん自然な状態だということになります。とくに両方意識するといふことが大事ですが、今日はとくに水平線、外向きの意識のなかから自分の中心を感じていくということをやつてみたいと思ひます。ここまでは大丈夫でしょうか。

**藤田** 皆さん、今の話は坐禅に引きつけながら聞いていただきたいのですが、坐禅といふと、どうしても内部感覚に集中するみたいないメージでとらえていてと思ひます。自分の姿勢はどうだとか、呼吸とか、だいたい調身・調息・調心となると、みんな自分の内側で起きていることのように思ひます。ですが、実際のところはそうではないわけです。わたしは藤本さんの『身体のホームポジション』（BABジャパオン刊）という彼のデビュー作をぜひみなさんにお勧めしたいのですが、この本では内部感覚を深く感じるということも非常に強調してありますけど、それと同じぐらい今言われた外部感覚と内部感覚のバランスをとるといふことを、非常に大事に考へて展開されて、どうやってそのバランスをとつていくかといふことが具体的に書かれています。

ちよつどわたし自身の単行本のデビュー作で



ある『現代坐禅講義』を書いているときにこの本が出て、ホームポジションというタイトルにも魅かれて、パラパラッと立ち読みしたときにそういう視点で書かれているので、これはぜひ取り入れなきゃいけないと思って、自分の本の中でもその考えをいろいろな形で活かさせていただいています。

道元禅師が坐禅について書かれた『正法眼蔵』を読んでいると、必ずしも調身・調息・調心が内側で起きていることだけではなく、外との関係ということについても触れられているところがあるのを、そういう目で見てみるとあちこち見つけることができます。ですから坐禅というのでも、正中線を立てることと裏表とかそれとペアになっている水平線を感じながらという、内部と外部のうまい交流というか、そういうことが調身・調息・調心の営みのなかにきちんと含まれなければいけないのではないかと思います。そういう意味で坐禅というところからかといえれば今まで内向きだった視線をもっと外へも広げなければいけない。そういう外部感覚、水平線の感覚もれっきとした感覚ですから。確かに「わたしの感覚」ではありますけれども、感じているものがこのからだの内側だけではなくて、外側にも広がっているという視野の広い調身・調息・調心というように、坐禅の概念を広げる手掛かりになるのではないかなとわたしは思っています。

藤本さんの言ったように、水平線の感覚なしで内部感覚だけで正中線をつくろうとしたら、それは体が凝ってしまうし、実際は正しくないものを正中線だと信じ込んでしまう方向に行ってしまうので、水平線の感覚に支えられて内部感覚としての正中線が自然と立ち上がっていくという、自分ががんばって作るのではなくて自然に立ち上がってくるというあり方での正中線というものを、坐禅のなかに取り入れていけたらいいと思っています。

### 水平線のワーク

藤本 では早速、水平線を感じるワークをご紹介します。今日は、3つの水平線の感覚をご紹介します。今日は、3つの水平線のなかで一番基本となる場所がみぞおちの部分です。2つ目の水平線が骨盤の部分、3つ目の水平線が頭の内部、目の位置ぐらいですね。

1番のみぞおちの水平線というのは、横隔膜のことです。横隔膜は自然呼吸の中心となる筋肉で、ドーム型の形をしています。その横隔膜の上に心臓が乗っている、そこがみぞおちの水平線の中心です。次に骨盤の水平線は、骨盤底という内蔵を支える筋肉のシートみたいなものがあります。3つ目の頭の水平線ですが、ここにも頭の中にシートのようなものがあります。それは脳を支えています。小脳テントという、小脳と大脳の仕切りになっています。それぞれ

大事な組織なので、安定していきたい。その3つの水平線を広げます。

藤本 3番目のものは、横隔膜や骨盤底膜のように解剖学的な実在としてあるわけですか。体を開いたら、ちゃんと膜というのが眼で見えるかたちであるわけですか。

藤本 はい。

藤本 解剖学の本を見れば載っているわけですね。

藤本 はい。解剖学的な実体のあるものです。水平線が広がるというのは、実体のある筋肉のシートがゆるんで広がると同時に例えば視野が広がる、というような知覚の広がりも意味します。

では、ちょっと立って皆さん一緒にやってみましょうか。まず自分の体、みぞおちのあたりに輪っかのようなものがあると意識してください。実際、紐があったら回してみるとわかりやすいですが、とにかく自分でなぞってみてください。後ろまで。そうすると多分、前よりは後ろのほうが意識が薄いと思います。後ろでも右の肋骨は感じられるけど左は感じにくいとか、そういうことが関係していて、たとえば右の肋骨はちゃんと感覚があるけど左の肋骨は感覚がないとか、左後ろの空間というものに対して意識がないということがあります。それが癖になったりアンバランスの原因になります。たとえば右の後ろの空間はすごく感じているの

に左の後ろの空間は感じれてないという状態があります。なぜ左の後ろの空間が感じられなくなっているかというと、それは事故が原因だとか、左後ろから車にぶつけられたとか、小さいときに起こった体の怪我などが原因なんですけれども、それは大人になってからちゃんとそこを意識して変えることはできるので、そのためエクササイズだと思ってももらえばいいです。

このみぞおちのあたりの肋骨の周りに輪っかがあって、ちょっとイメージしてもらいたいのですけれども、海水浴に来て、ちょうどこの高さまで水に浸かったとを考えてください。みぞおちから下は海の水になっている。少し膝を緩めて腰を落としてください。360度全部の方向に海面が広がっているという感覚で、とくに横を意識して、水平線が横に広がるという感じですよ。腕は海面に浮かせるようにしてください。前側、後ろ側、横、斜め前、斜め後ろ、全部の方向に海が広がっている感じですよ。手は軽くここに浮かべた状態で、どちらかという手の手ひらを下というより、手のひらを自分のほうに向けてるようにしてください。うまく広がりが感じられると、呼吸が楽になります。自分自身の輪っかのところが波紋の中心で、一呼吸する度に波紋がどんどん水平線360度の全方向に広がっていきます。それを感じているとどんどん呼吸が楽になります。体がねじれてきたら、そのまま身体に



らせてねじるがままにしておく。そういうことで調整されています。

目はちよつと開けて、本当にはるか彼方の水平線を見ている。自分の目の高さの水平線を見ている。一呼吸する度に見通しも広がって、とくに横が広がる、あるいは後ろ。それで体が楽に動く感覚で、呼吸を止めない。それだけ注意してください。一呼吸する度に自分の内側から徐々に外に……はい、ありがとうございまして。これが横隔膜、みぞおちの水平線。これが基本になります。この水平線が広がってないと呼吸は楽にならないので、まずこれをやって

もらいたい。

次に、骨盤の水平線。まず腰の横に骨盤の出っ張りがあります。そこからもう少し下にいくと太腿の骨の出っ張りがありますが、だいたいのその間ぐらいに股関節があつて、骨盤底という内臓を支えているシートがあります。その部分も、また同じようにベルトを巻いているような感じですね。自分で触ってみる。もしご自



身で練習してみる機会があれば、実際紐みたいなものを使うとわかりやすいです。あんまりキュッと締めなくて、輪っかのどこの感覚が薄いかを確認する。出来るだけ綺麗な輪っかになるように。

また海水浴に来て、今度は骨盤の高さまで海に入ります。大事なのは、この高さの下はもう自分の足が海水に浸っている。そうすること足力が抜けますから、自然に腰が落ちていきます。その上に胴体の部分を海の上に浮かべているような感じ。骨盤回り360度を丁寧に意識して、そこから360度。この360度というのがすごく大事です。前だけとか後ろだけではなくて、それに気づき続けていることが大事です。

実際、遠くの水平線を見ているような感覚をもつ。そして呼吸を楽にしてください。これで骨盤の調整にもなりますので、腰の具合がよくないなという時にもおすすめてです。特に意識すべきは後ろと横ですね。前側の水平線はわりとイメージしやすいのですけれども、横に広がるという感じは意識的にやらないと、多分ないと思います。……はい、ありがとうございます。結構皆さん、体の調整がよく起こっていますね。

日本人は身体の横側（側面）の感覚が薄い傾向があります。とくに女性を見れば一目瞭然なんです。日本人の体って平べったいんです、平面的。西洋人の女性は、前から見ると細く見

えても、横からみるとすごく厚かったりする。それは、骨格自体がもともと違うということもありますが、筋肉の発達の仕方が全然違うんです。横の部分にも筋肉がついていて、日本人はそこがあんまり使えていない。なので、とくに横を意識するということが大事になります。

最後、3つ目の水平線は、頭の水平線です。だいたい目の高さでぐるりと自分で頭の後ろのほうまで触ってみて、横はこめかみの辺ですね。後ろはちようど出っ張っているところと窪んでいるところの境目ぐらいになりますかね。結構右と左で違っていたりと思います。この水平線は、目にすごく関係します。だいたい目は左右アンバランスに使っているの、見ている空間自体を自分でゆがめて見えています。見ることが多いんです。目をいいバランスにしないと、水平感覚はつかめないの、この部分は非常に大事です。脳を乗せているといっても、脳が傾いてしまっていると正常に機能しないので、その部分が大切です。

ちよつと変な話になりますが、目の高さまで海面が来たと思ってください。後ろのほうも横のほうも。腕はみぞおちの前で軽く浮かせるようにしておくと思えます。目からは全部海水に入っていると、自分の体が液体の一部になったみたいな感覚でいられて、海水の中にあつて重さがあんまりないわけですね。目から上の頭の部分だけが海面にポンと浮いているみ

たいな。そうすると、自分の体がほぼ頭以外は液体になった感じ。で、また360度への広がりを感じて、左右の眼球を海面に浮かべるような感覚を持ってください。右は感じられるけど左は感じにくいとか、左はすごい軽いかいりあると思います。あるいは高さが違う。左右の眼球をとりあえず海面に浮かべてください。どんどん自分の視覚が水平線に広がっていくのを感じてください。……はい、ありがとうございます。

皆さん、結構体が動いて矯正されているようです。どうですか、最初と比べて皆さん、すごくスツと立っているように見えます。力が抜けた本当に自然な、まっすぐな感じに見えます。が、ちよつと実験をやってみたいと思います。この水平線の感覚を持って人に触れるのと、逆に水平線をギュッと縮めた状態で触れたときに、触れられたほうがどんな違いがあるかを実験してみたいと思います。

最初水平線を広げた状態で、パートナーに触れます。触れられた人はその感じを覚えておいてください。今度は、ギュッとみぞおちを閉じるようにして触れてください。どんな感じがするでしょう？ 水平線を広げて触れられたときと比べてみてどうですか。

**藤田** じゃ、誰かとペアになってください。周りを見渡して息が合いそうな感じの人とお願いします。触る人と触られる人を決めて、まず



触れる人は自分の水平線が広がっている感じで相手にコンタクトしてください。触られた人は今の感じを覚えておいてください。今度は、みぞおちにギュッと固めて水平線を閉じた状態で触れてください。先ほどの違いをお互いにフィードバックしあってみてください。最後にもう一回、広げた状態で触れる。触れているほうも、違いが自分でもわかりますか？ みぞおちの水平線を広げた状態の自分と、固めた状態。……はい、お互いにどんな感じがしたか。違いがあったかどうか、全然変わらなかったとか、どういう感じを受けたとか話しあってください。

**藤本** それが終わったら、触れる役、触られる役をチェンジして同じようにやってみましょう。何か感想とかご質問とかあったらお願いします。



**質問** 受ける側が、たとえば締められている、あるいは開いていることによって変わるのでしょうか。

**藤本** それは、すごく影響があります。今のエクササイズは、基本的に触れられる側の人は何も考えないで無防備で受けるということなんですけれども、逆に触れる側の人ですごく開いてくれている、受ける側の人ですごく閉じている

と、逆に触れている側の人も閉じていくという感じがします。身体感覚はまわりの人間にも移ります。神経系は伝播すると言われていてるんですけど、例えばあくびが移るのと同じです。では、ここで坐禅をやってみましょう。

## 坐禅② (水平線を感じて坐る)

**藤田** 今やったことを活かして坐禅をしてみよう。坐蒲に坐ってください。わたしの坐禅会では足を組むことを絶対条件にはしていません。まず足を組まないで、ヨガで安楽坐と言われる坐り方ですね。まず、この形で楽に坐れる柔軟性を手に入れるのをとりあえず目指してもらうようにしています。これができていないのに無理矢理に脚を組むのは、ステップを飛ばし過ぎなんですね。でももちろん、脚を組む伝統的な坐り方の素晴らしさも否定しないので「脚を組める人はぜひそうしてください」という言い方をしています。

今、坐蒲の上に乗っている坐骨の部分で体重がしっかりと支えられて、その土台の上で上半身が楽に天井に向かって伸び上がっているんですけど、さっきも藤本さんが言ったように、自分の力で背中を伸び上がらせるようにすると、体が緊張してしまつて息も浅くなるし長持ちしません。どうすれば、感覚を活かして、結果的に背中がスッと伸び上がっていくような骨盤のあ

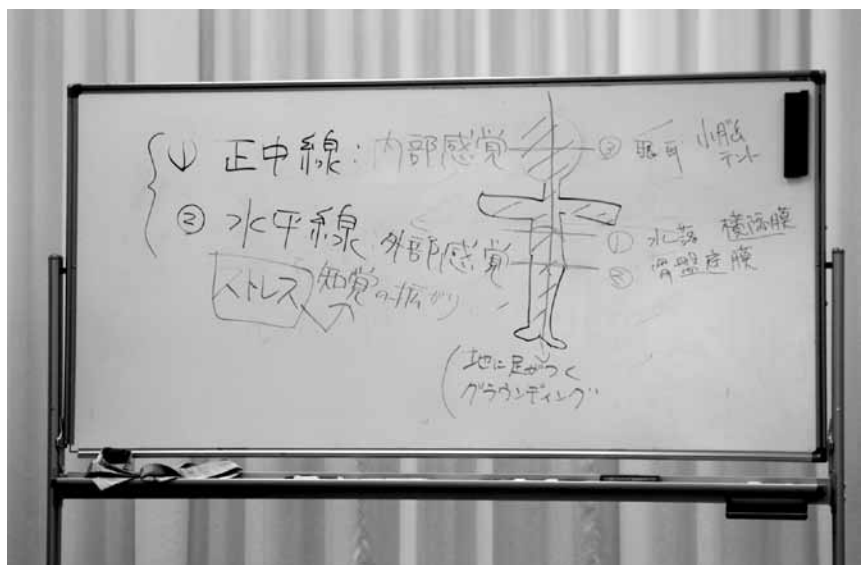
り方が見つけられるのかという問題が出てきます。それに対して今藤本さんから、水平線を感じるといふやり方があるということを習ったので、それを実際にやってみよう。

まず、「お風呂に入って坐っている」というイメージで坐禅してみます。お湯の中にどつぶり漬かって、みぞおちの辺りに水面があるとイメージする。目は楽に開いておいてください。やっぱり視野が開いているほうが水平線を意識しやすいので。まず、みぞおちの高さの水面で、前のほうにずっと広がっているという意識になってください。視覚の力を借りて、視線を水面の近くからだんだん遠くのほうまでゆつく



り広げていく。イメージを使って、実際にはないものをイメージするんですね。イメージは頭でつくって、体で描く。そうすると、そのイメージに応える形で体の中に感覚が生まれてきます。その感覚は、体で生まれて脳に帰ってくる。感覚は脳に届ける。イメージは、脳でつくって体で描く。感覚は、体で生まれて脳に戻す。

今度は後ろですね。このみぞおちのラインの後ろのほうに水面がすつと遠くまで広がっているというイメージを持ちます。イメージの力というのは、ばかにできないんです。わたしたちは夢の中で走っていると実際に汗をかいたり、心臓がドキドキしてくるんですね。はっきりしたリアルな夢だと、生理的な変化が体に起きてきます。脳にとつては夢なのか実際なのか、区別がつかないんですね。それでは次に、日本人には苦手と言われている左右の方向です。右のほうに広がっていく水面、左のほうに広がっていく水面。いきなり360度は難しいので、こつと分けてワークするんですね。難しいことは分割して一つ一つやっていって、最後にまとめるというやり方も一つのやり方です。前・後ろ・左右のサイド。わたしは左側が苦手なので、わたしは右側からイメージします。わたしは左側をどういう訳か怪我しやすいので、藤本さんが言ったように、そういうことがあると左側は広がりをあんまり感じないみた



いでですね。大体いつも左側を怪我しています。そういう左右の感覚の微妙な違いを感じるのも大事です。感じるべきことは「今どういう状態になっているか」ということで、「こつあるべき状態」じゃないんですね。

わたしたち坐禅する者の場合は、藤本さんが言ったのは別な水平面がもう一つあると思います。それは、床です。坐っているからだのい

ちばん下に無限に広い水平な床があつて、その上に我々は背骨をずつと鉛直に立ち上げている、あるいはぶら上げているので、最初に床の水平の広がりを感じてみる、というのも面白いと思います。ですから床の水平線、みぞおちの高さの水平線、最後に小脳テントというのは初めて聞いた言葉ですが、目の高さの水平線。これは視覚の助けを借りて広い水平面を前、後ろ、右、左に感じながら……。こういう取り組みは、力んでやる仕事ではないんです。なるべく力を捨ててリラククスして、微妙な感覚を受け取っていく。……（抽解鐘）はい、結構です。

**藤本** ありがとうございます。水平線を感じての坐禅は、今日のいちばん最初にやった坐禅と比べて、どうだったでしょうか？水平線の感覚をとらえて劇的に楽になったかどうかかわからないけど、こちらからみていると随分違う印象ではありました。

### 知覚を広げる・あごを緩める

次は、知覚を広げるといふことをやっていきたいのですが、なかなかそうはいかないことがあります。たとえば、綺麗な山に行つて坐禅を組んでいたら、すごくいい知覚の広がりを得られると思うのですが、普段の生活の中ではこの知覚の広がりを妨げるものがたくさんありま

す。それは、ストレスが知覚の広がりを妨げる。たとえば我々は目を使いますから、パソコンを見たりとかで目がストレスを受けていると、目の視野の広がりというのが得られにくいし、あとはたとえば人間関係でストレスがあつて、言いたいことを言えないといつとも歯を食いしばつていなければいけないので、頭の水平線の広がりも妨げられます。そこでストレスによる知覚の広がりの制限を解放する方法を紹介したいと思います。

具体的には、知覚というのは目とか鼻とか口とか耳とか、とくに首から上の感覚器官に集中しているので、その辺りをゆるめていきたいと思ひます。今日は、目をゆるめるワークと、あごをゆるめるワーク、すごく簡単なんだけど体全身に効果がある2つの方法をご紹介しますと思ひます。最初に、目もあごも左右2つありますから、片側をペアワークでやつて、お互い触れ合うことで少しゆるめて、もう片側は自身でゆるめる方法をそれぞれ進めてみたいと思ひます。

今日は、目はやり方だけご紹介をして、多分あごのほうがわかりやすいので、あごでやつてみたいと思ひます。今日は水平線とか、午後は足首とかいろいろご紹介しますけれども、このワークは絶対覚えて帰ってください。これは、本当に知らないで損です。割り箸をくわえるだけであごがゆるむのです。ほとんどの人があご



を緊張させていて、そこがゆるむと本当にいろんなことが楽になるので、寝る前に1分ぐらい割り箸をくわえるだけで効果があるので是非やつてください。あとで皆さんにお配りしますが、割り箸を使います。

まず、皆さんあごの関節がどこにあるかというのを感じてもらいたのですが、耳の穴のちよつと前に手を置いてください。開けたり閉

じたりする、ちょっと鉛玉みたいなものが前に  
行ったり後ろに行ったり動いている、そこがあ  
ごの関節です。耳の穴のすぐ前なんですけれど  
も、いま触って初めてそこが関節という感じだ  
と思うんですけれども、普段ものを食べたり話  
をしているときに、そこを動かしているという  
感覚はほとんどないと思います。そこは緊張し  
て固めたまま、もつと口の表面で、あごはあん  
まり動かさないで、唇の周りだけの筋肉で口を  
動かしているということが普通です。とくに、  
日本人はその傾向が強いんです。何故かとい  
うと、日本語って唇の周りの筋肉だけで発声でき  
てしまう。英語の場合は、あごの関節から開か  
ないと正確に発音できないし、発声できないの  
で、とくに日本人は話す中であごを緊張させて  
いるということがすごく多くて、あごをゆるめ  
ることが大事です。

割り箸をくわえるというのはどういう意味が  
あるかという、奥歯の奥のほうで割り箸を挟  
むようにしてくわえることで、あごのいちばん  
深いところにある筋肉——そこは全然無感覚で  
固まってしまっているんです。くわえて、あご  
の関節のスペースがちよつと開くということ  
と、いちばん深いところにある筋肉をちよつと  
使うことで、必要以上に緊張しているものがほ  
ぐれる効果が得られます。そのやり方を紹介し  
たいと思いますので、皆さん、近くの見やすい  
ところで見てください。

奥歯のいちばん深いところにくわえてみてく  
ださい。片側だけで、左の上下の奥歯ではさむ  
ようにしてくわえる。普段、感じないあごのス  
ペースがあります。そこに本当に軽く、今自然  
に行つていらつしやる呼吸……あごの緊張と首  
の緊張とすごく関係していて、ちよつと首の後  
ろに手をそえて、軽く支えてあげてください。  
これをやると、奥歯の奥に今まで感じたことが  
ない空間が感じられるようになります。そこに  
あごのいちばん深いところにある筋肉がありま  
す。その筋肉が固まっていると、まず首が動か  
ない。首が緊張すると呼吸が十分できず、結果  
として体全身が緊張することになります。

よく「あごをゆるめて」と言われるんですけ  
ど、どうやってゆるめていいのかわからない。  
ゆるめるとするのは難しいけど、そこにそうい  
う筋肉があるなど気づけば、自然にゆるめるこ  
とができる。それは自己調整で、それを促すと  
いうことです。何も努力せずに楽になります。  
片側が終わったところで一度立って身体の左右  
のバランスを確認してください。

はい、ありがとうございます。これ、敢えて  
片方ずつやってゆるんだほうと緊張しているほう、  
同時に脳が知ることの意味があります。普段は緊張  
している状態に馴染んでしまつて、緊張して比較  
しているのですが、ゆるんだ状態を体験して比較  
することで「あ、そうじゃなくていいんだ」と  
脳が学習するんです。ちなみに片側だけワーク

して、逆はやらずに放つておいてもしばらく時  
間がたつと左右のバランスがとれます。何故か  
という、片側がゆるんでいるという感覚があ  
るから、逆側も「そんなに緊張しなくていい  
な」というのに気づくので、勝手にだんだんそ  
ろつてくる。それは、その人の自己調整の力  
ですが、そんなに時間はかからない。これを皆さ  
ん、最初は今のうちにペアでやって、逆は自分  
でやってもらつて、自分でできるように練習し  
てください。わたしが誘導していきます。

では皆さん、先ほどのようにペアになつて各  
自、割り箸を一本ずつ持つてください。自分が  
できるだけ楽な状態で。今ご質問いただきまし  
たが、サポートしてあげる側の人はとにかく自  
分が楽な呼吸で、手首とか緊張させないで。触  
れ方にはあまりこだわらないでとにかく自分が  
楽でいられることを最優先させてください。

くわえ方は、奥歯の奥のほうにわりばしを縦  
にはさむようにする。縦にはさむのはどうして  
も厳しいという場合は横でもかまいません。は  
さむというのは難しいです。噛まなくて、軽く  
はさむだけ。自然に噛むような形になると思  
いますが、無理に噛む必要はない。くわえている  
側の人は、奥歯の奥のほうにちよつと割り箸を  
くわえることで広がったスペースがあると思  
うので、そこにご自身の呼吸の波が自然にとどく  
と思うぐらい、呼吸で膨らませようとかしない  
で。あごが楽になるために、首を少し支えられ



ると楽なので、首の後ろに軽く手を置いてあげてサポートしてあげる。それから、首の後ろのほうにも呼吸の波が伝わるような感じをもってください。

触れている側の人は、自分ができるだけ楽な姿勢で、楽な状態で、それができたら今度はもう片方の手を少しこめかみの辺りに添えてあげます。はい、じゃあそのぐらいにしておきま

しょう。……一度立つてみて、どんな感じか、左右の違いは。あごは当然ですが、他の部分もいろいろ違いがあるので体全体に眼を向けてみてください。その違いをよく覚えておいてください。違いがわかってくると、別に割り箸をくわえなくても、いつでもそのスペースが空いている状態に自分で持っていけるようになります。その感じを覚えておいてください。もし、家でお布団とかでやられる場合はちょっと低めの枕にしていたら、首が比較的まっすぐになるぐらいの感じで。

では今度は、やってないほうをセルフでワークします。まだくわえてないほうのあごで割り箸をくわえてください。大事なものは、割り箸をくわえることで開いた空間で呼吸を意識することです。呼吸を意識するというのは、その体の感覚に意識を向けるということの方便というか、実際そこに息が入ってくるわけではないので。いま自然に行っている呼吸の感じが、そこに流れ込んでくると思う。それが、あごの後ろの首の後ろ側、こめかみ辺りに。感じにくかったら、ご自分で触れてみてください。

では、今度はあごから首筋を通して、割り箸をくわえている側のほうから肩のほうに呼吸の波が……。それがさらに自分の股関節まで届いていく。だいたいご自身でやるときは、最初は3分ぐらいを目安に、慣れてきたら1分ぐらいで十分です。朝起きた時でも、お仕事で疲れた

時でも、夜寝る前も有効です。あごが緊張したまま寝ると歯ぎしりをして、とくに寝た状態のときに首の緊張が抜けないと、呼吸が浅くなりなるといえる。あと背骨が休まないのも、寝ても休息になりにくくなる。寝る前にあごをゆるめておくということはとても重要です。

**藤田** くわえたまま寝てしまうと、危ないですね(笑)。

**藤本** それは注意してください(笑)。はい。じゃ、ゆっくり割り箸をはずしてください。だいたいそれで左右のバランスは比較的そろっていると思います。このやり方は、ぜひ覚えて帰ってください。たとえば背中が重いとか、足首がいまひとつだなということにも多かれ少なかれ効果がありますので、どんな時でもぜひ試してください。

**藤田** じゃ、最後からだがゆるんだ状態で坐ってみましょう。

### 坐禅③(身心のゆるみを感じて坐る)

**藤田** 割り箸をくわえたままで坐るといのはどうですかね(笑)。

**藤本** いまは奥歯の奥のほうにちよつと今まで感じたことがなかった空間というか、奥歯の奥で真綿を噛んでいるみたいな感覚があると思うんです。その部分に呼吸の波が自然に届くと思うと、もう割り箸をくわえなくてもいつでも



## 場と共鳴するからだ

自分でゆるめることができます。今の坐禅で、それを意識していただいて。  
藤田 では、それを意識してやってみましょう。じゃあ、また坐禅の姿勢をつくっていただいで……（止静鐘）

奥歯のちよつと上の辺りに今までにない感覚があると思うので、その感覚を味わいながら、そこに息を入れていくような。思うだけで、息を入れるために何かをするんじゃないかと、息が入っていると息ながら坐ってみましょう。：

（抽解鐘）はい、結構です。ちよつと予定より時間が過ぎてしまいましたが、午前中はこれで終わりにしますので、もし質問があれば質問用紙に書いてください。それから午前中にやる予定だった眼をゆるめるワークは、せっかく藤本さんがいらつしゃつてるのですから、午後の初めにやり方だけでも教わることにしましょう。

司会 ありがとうございます。それでは、午前中のセツションを終了させていただきます。お昼になりますので、よろしくお願いいたします。ありがとうございます。

（午前の部 終了）

## 骨に響く声

司会 それでは、これよりセツションⅡを始めます。よろしく願いいたします。

藤田 では、セツションⅡを始めましょう。さっきの奥歯で割り箸を噛むというワークですが、ちよつとお弁当を食べているときに話が出たのですが、お経を唱えたりする時、声を出すのにもそれが活かせるという話になったので、藤本さんにちよつとそれを紹介していただいて、試しに声を出してみたいと思います。

藤本 先ほどもちよつと申しあげましたが、日本語の発声というのはわりと口先だけで発声できてしまつて、あごはあんまり使わないということ、そこを意識的に使えるようになること、割り箸を毎晩くわえなくても、話すということの中で活性化させることができるので効率がいいだろうということ、それをやってみます。皆さまの場合はお経を読まれているので、その中であごの奥まで声を響かせることができると思います。さきほどのワークでは「呼吸の波が届くように」というイメージを使いましたが、呼吸というのはわりと抽象的なもので、そこに届いているかどうかというのがちよつとわか

りにくい時もあります。一方、声というのは具体的な振動なので、発声がそこに届く、つまり声の振動があごのほうに響きが伝わるというのはよりわかりやすいので、それでしてみたいと思います。

その前に一つだけ、さきほど割り箸のくわえ方について質問があつたのでお答えしたいと思います。両方同時にくわえるというやり方は実はよくない。場合によつたら逆効果です。何故かという、それはすぐく直接法的なやり方なんです。両方くわえると、開けなければいけないということがあつて、無理やりこじ開けられているので、開くことは開くんだけど緊張が残る。なので、あとはさつき言つたように片方ずつやることで緊張した状態とゆるんだ状態を両方同時に脳が受け止めることで、「ゆるめる」というのはこういう状態なんだ。だから緊張している必要はないんだ」という自然な神経の反応が起こるためには片方ずつ行うことが重要です。両方やるぐらいだったら、それこそ寝る前に左だったら左だけやつて寝てもそちらのほうが効果があります。

では、あごを意識して呼吸をするというのをしてみたいと思います。

藤田 声を出すときに、ここに振動を？

藤本 そうですね。さつき体験していただいたあごの広がりとか、空間とか、わたしのイメージだと奥歯のいちばん奥で真綿を噛ん

でいるみたいなの、その真綿の部分に空気が入る。あと、声の振動がそこに届くというような発声の仕方です。

**藤田** その場合、アーアーという声を出したほうがいいですか。

**藤本** そうですね。じゃ、それをちよつと。アーがいいと思います。アーというのは、いちばん首から上に響きやすい音なので、アと音でやってみます。では、まず何も考えないで、ただ普段どおりに「アー」と言ってください。（全員で「アー」と発声）

今度はあごの奥もそうなんですけど、下あごとか上あごも口の中をすごく豊かに広くするような感じで、そこ全部に「アー」と響くような感じで言ってください。はい。（全員で「アー」と発声）結構、わたしの聞いた感じではちよつと広がりが出た感じがです。読経でやるともう少ししっかりしたいいい音が出ますが、それは各自で試してもらって。

**藤田** では、わたしの坐禅会で時々やっている日本語の母音で声を出すというのを試しにやってみましょう。普通「す・う・あ・お・え・い」という順番でやります。どういう言い方をすればいいかな。あごの奥に音が響いてくるような声の出し方で。じゃ、普通にいきましよう。大きく息を吸って「すー」、はい次は「うー」、…「あー」、…「おー」、…「えー」、…「いー」、…。では最後に、一息で口の形を

「す・う・あ・お・え・い」と形を変えながら。はい、息を吸ってください。「す・う・あ・お・え・い」…。はい、結構です。

日本語って、長く伸ばすとだいたい最後は「う・あ・お・え・い」になるようにできていくんですね。それぞれの音で口の形が違うので、骨の振動の仕方も違ってきます。いろんな音を自分の声として出して、それで体を振動させる。音の振動で体に何か影響を与えることもできるんですね。出すとき単なる口の先だけで出すのではなくて、裏側にあるあごとか、この辺りの骨の振動を感じながらやると、またそれなりに効果があるのではないかと思えます。じゃ、これで切り上げて、予定どおり先に進めましょうか。

### 坐相の矯正—アウトサイドイン

セツシヨンIIはちよつとテーマを変えまして、「場と共鳴するからだ」というタイトルでやります。まず、「坐禅における調身の指導②」ということをやりたいのですが、これは皆さんが修行僧時代、あるいはいま坐禅会をやられている方は、坐っている人の坐相を見て直す場合がありますけど、それをどのようにやっていくかということに関わる問題になります。では、まずペアを組んでいただいて、一人が坐禅をしてもらって一人がその坐相を直すという取り組みですね、それから始めたいと思います。



まだ一度もペアになってない人を探して一緒にペアになってください。初めての人とお願いします。で、どちらかが坐禅する役をやってください。全員、ペアが見つかりました？ あふれた人はいませんか？

じゃ、一人お坐りください。一人は後ろでも横でもいいですからそばに立って、これからこの人の姿勢を直すということです。もちろん直



はこういうものだというのがすでにあるわけですね。「坐禅は、こうあるべきだ」みたいなのがずっと、たくさんのチェック項目がリストになっけていまして、この一つ一つを相手にあてはめて「これはよし、これはダメ」とチェックしていくわけですね。「姿勢はこう、息はこう、精神状態はこうあるべきで、それぞれについてこの人はこうなっている」と。で、この人から坐禅を習う方はそういうリストの一覧を学んで、理想の坐禅のあるべきようを教わって、それで理想の坐禅を基準にして自分の体とか、息とか、心に対して「こうなりなさい」と命令しているわけですね。もしそうならなかったらそれは間違い、坐禅じゃない。「そんな腰の格好では坐禅としてよくないから、もっと腰を入れなさい」とか、「手はもう少しこつちに置きなさい」とか、息は「もう少し深くしなさい」と指示し、心はもう少し落ち着かせなさいというような形で命令して、それからあれやこれやについてコントロールして、坐禅をつくりあげるというやり方です。ですので、アウトサイドインの指導法とアウトサイドインの坐禅のやり方というのは、一つの同じタイプのアプローチとしてある。だけど、これは坐禅のやり方としては違うんじゃないかというのが、わたしが去年話した話のポイントなんです。

命令してコントロールするというのではなく、もう一つ別なアプローチのことを、わたし

は「感じて許す」という表現をしています。これが藤本さんの言うインサイドアウトに相当しています。アウトサイドインと命令してコントロールするというのが同じタイプのアプローチだとすると、「感じて許す」アプローチはインサイドアウトに近いというか、同じグループというか、同じタイプのアプローチじゃないかなと思うわけです。ですので、指導法の背後にある哲学というか考え方は、単に指導法だけに止まらず、坐禅のやり方にも反映していて、アウトサイドインという坐禅のやり方とインサイドアウトというそれとは反対のやり方があつて、前者はわれわれがよく使うアプローチなんですけど、後者はあんまり習得できてないんじゃないかと思えます。ですので、指導法に關してもインサイドアウトのやり方を学んでもらいたいというのと、それがもつとからだでよくわかってくれば、「感じて許す」坐禅の仕方にも多分、もう少し手掛かりが得られるのではないかと思います。それでは藤本さんに、インサイドアウトの話をしていただきます。

### インサイドアウト

**藤本** 姿勢というのと、すごく大きな話になってしまふけど、ある一つの関節に注目して、そのバランスをインサイドアウトのやり方としていくというやり方をご紹介したいと思えます。

さつき、日本人はあごがあまり動いてない、



固まっているというお話をしましたが、もつと下のほうで現代人が動いてない可能性のある場所があります。だいたいこれをやると、ほとんどの人の足とか骨盤とか背骨の動きが変わります。皆さんのなかで靴を全然履かないという方、いらつしゃいますか。草履しか履かないで。よくよく考えてみたら今日はお坊様の集まりなので、草履を普段履かれることが多いので、どうかなと思つたんですが、靴が原因で動いている関節があります。それはどこかというのと、踵の関節なんです。もう少し細かく言うと、踵と足首の骨の間の関節があつて、ここが立つたり歩いたりする中で、すごく大事な関節なんです。



ちよつと絵を描きますと、横から見た図で脛から下の骨を描きますね。脛の骨がまっすぐありまして、その下に足首の骨があります。さらに足首の骨から後ろ側に踵の骨が出ていて、前側に足の指の骨があります。足首の骨を距骨といえます。両くるぶしをはさむようして触れて、その下にスツとおろしていくと細くなりますよね。そうすると、この距骨を挟んで持つ形

になります。踵の骨と距骨の間にある関節なので踵の関節と考えるもらえればいいです。

で、先ほど申しあげましたとおり、靴を履いているのでここは固定されています。これは足首で、後で皆さんに見ていただければと思います。踵の骨が後ろにありますね。歩いている時に踵の骨は横揺れしています。ただ靴を履いているので固まり動きが制限される。ここが固まることで脛が固まって、脛が固まることで膝が固まって、股関節が……どんどん下から固まってしまつて、我々の骨格は地面から順番に積み上げられているので、このいちばん下の関節の動きがなくなつてしまうと、全部がその影響を受けてしまいます。だから、そこをちよつと自由にしてあげるといのは、体全体にとつてもものすごく大事なことで、そこをゆるめる方法を今日ご紹介したいと思います。

(会場からモデル役になってくださる方を探して、デモンストレーションを行う。藤本がモデル役の方の踵の骨と距骨を持つて、それぞれ動かす。モデル役は普段意識したことのない踵の骨の関節の動きを体感。)

じゃ、ちよつと立つてみてもらつていいですか。立つた時にどんな感じがしますか。(会場の声)なるほど、踵が立ち上がつている。(会場の声)じゃ、それでちよつと歩いてみてもらつていいですか。右のほうが……踵が下の骨が

ある感じですね。多分、そこが今まで一体化しているから、踵の骨という感覚がわりと薄くなつてしまつている。靴を履いていると、すごく意識がなくなりやすい場所です。(会場の声)ありがとうございます。じゃ、ここでペアになつて皆さん各自やつてみてください。わかりにくいときは、わたしを呼んでください。

**藤田** では、今までとはまったく違うペアやつてください。

**藤本** じゃ、右足でお願いします。午前中の最後に申しあげました目のワークは、やり方を最後の質疑応答の時間にお答えしたいと思いますので、また後ほど。

右足の、まず両くるぶしからスツと足首の細くなるほうに指を添わせて行つて、足首の骨を持つてあげてください。踵の骨をくるむようにして持つて、足首の骨をそんなに強くじゃなくでもいいですが、わりと固定して、足首の骨に対して踵の骨が横に振れるようにして。ベルが小さく横に振れるような。受けている人は、「そんなところに関節があつて動くんだな」というのを感じてください。そうやつて触られていると、足首とか足の裏の感じが変わつてくると思うんですけど。最初ゆっくりでいいです。何回かしばらく続けてください。その関節が動くようにという意図をもって動かしてください。受けている人は、そこを動かされることで、もしかしたら脛の辺りとか膝とか骨盤と



か、どこか他の部分がほぐれてきたり、反応があるかもしれないので、それを感じてください。……よろしいですか。

それでは一度立ち上がってみて、立った時に右足と左足を地面につけて違いを感じてください。で、その違いが感じられたら歩いてみてください。ちょっとと左右で足の動きが違う感じがすると思います。普段ガニ股の人は踵が自由に



なると、もしかしたら足がまっすぐ出るかもしれないですね。……はい、ありがとうございませす。皆さん、また集まっていたいでよろしいでしょうか。

今のはわりと直接的な働きかけの方法です。「この関節が動きます」というのを、体に対して動かして伝えてあげるというやり方でした。今度、左足は少し違う働きかけの仕方を紹

介したいと思います。その違いを感じてもらいたいと思います。最初にやったやり方はどっちかというアウトサイドインですね。手で挟んで手から情報を送ってあげるわけです。関節が動くように外から力をくわえるというのはこうやって情報を入れてあげるのです、これはアウトサイドインです。これは一つのやり方です。

もう一つのやり方、足首と踵の間に関節があるということ、外から伝えるのではなくて、身体自らが気づけるように非介入的に触れてあげる。ここに関節があるという情報が、自分の手のほうに向こうからやって来る。矢印の方向、ベクトルの方向が逆なんです。これをインサイドアウトとよびます。

すごい難しい感じがするんですけど、本当にただ触れて、中で起こっていることを内から外への矢印を意識してこの関節にある情報が自分の手にやってくると思うだけ。何が起こっているかを知りたいというか、問いかけをしてその答えを待っている。トイレの前に行ってトントんとノックをして待っている感じ。表入室中の表示が出ているのに、トイレの個室をこじ開けて飛び込んでいくみたいなやり方がアウトサイドインだとすると、インサイドアウトのやり方はノックして静かに反応を待っている。ただ、ノックしないで何もしていないということとは違います。とにかく一度やってみましょう。

**藤田** 今の藤本さんのインストラクションで、とりあえず試みてください。どうしても何だかわからない時は、手を挙げたら藤本さんが行ってデモンストレーションしてもらえますので、遠慮なくどうぞ。

**藤本** そこに、足首と踵の骨の間に関節があるんだと思ってください。ただ問いかけをして待つだけです。

**藤田** 「わからないから助けて」という人がいたら、遠慮しないで手を挙げてください。触ってもらおうとよくわかると思いますが、聴診器を当てているような感じでもいいし。自分の手が聴診器になって音を聴こうとしているみたいな。

**藤本** できるだけ触れている相手の身体全体を捉えるように。

**藤田** そうそう、手つきも大事ですね。触っている人の体の中のほうから動きが出てくるかもしれないので、それをじっと待っている。感じ取ろうとしている。その時は自分も楽な姿勢じゃないと、肩や首やお腹に力が入っていると感覚が鈍くなるので、できるだけ楽な姿勢で。

**藤本** 体全体を見てあげる。あちこちの感覚を感じるだけでも、見てあげる。

**藤田** 触られているほうは「こう動きたいな」という動きが出てきたら、それをおおらかに許して、それに任せて動いてください。それが「感じて許す」ということです。今、居心地が

悪くなってきたので、居心地のいいほうに足を動かしたいという感じが起きたら、そのとおりやってみてください。頭で考えてやるのではなくて、何となく動きたいという感じ、それにしがたって動かしてみる。そうすると新しい局面が開けてきたりするの。

**藤本** 身体の動きに任せるような感じで。皆さんうまくできています。体全体をできるだけとらえることですね。触れてあげている人は自分の呼吸が楽になって、ちよつと姿勢が前かがみにはなっていると思いますが、水平線の感覚も思い出してください。前かがみになっていても水平線はできますので。前かがみになっている人は、もしかしたら自分の位置を少し工夫すれば、もうちよつと楽な位置があるかもしれません。もうちよつと近づいてあげるとか、足のほうに回るとかして。いいですね。で、触れられている人は、触れられている部分以外のところでもいろいろ気づく。もしかしたら、さつきみたいにごいはつきり動かされる感じじゃないので、「あ、そういわれてみれば、ちよつと膝が軟らかくなってきた気がする」とか、そういう感じかもしれないですけども、ちよつとした変化に注意を向けてください。人によっては、触れない右の足のほうに反応がある人もいるかもしれませんね。……はい、ではそれで。ありがとうございます。手をゆっくり離して、すぐ立ちあがらないでその感覚を少し味わ

ってみてください。

では、ゆっくり立ち上がってください。左足がどうか。なんとなく違いがあると思うんですけど、さつき右足の足首を動かした時と比べて、どんなふうに違うか。歩いてみてもいいですね。いろいろだと思えますけど、はい、ありがとうございます。

では、今度はチェンジしてください。左足のくるぶしのほうから足首を持って、踵は地面に置いたままなので持つってください。足首と踵の辺の間にある関節に動きがあるなというふうに思って、しっかり納得して。静かに待ってください。意識は踵のほうの関節にあるけど、できるだけ体全体をみてあげてください。できれば優しく、気持ちよく。自分の呼吸ができるだけ楽になるように。水平線の感覚も持つってください。途中で手のポジションとか姿勢をどんどん変えていいです。触れてあげている側の人も、今度は自分もつと楽ないいポジションになりたいたいという気持ちを持つてください。あまりうまくいってないなと思ったら一回手を離すのもいい方法です。また自分を楽にして行ってください。できるだけ、寝ている人の体全体をみてあげてください。自分の呼吸も楽で。

これが午前中話した「自分の体の内部感覚と外部感覚を同時に見れる」というひとつの感覚の技術ですね。単純なことですけども、常に自分をチェックしておくようにしているとでき

ます。体全体を見てあげてください。体全体を見ないで、いま触れている足首だけを見ていると、すごい制限をかけていることになります。寝ている人が足の部分だけ切り取って体を部分的に完結させて、他の部分とのつながりを切ってしまうので、全体を見てあげて、足首から踵の関節にどのような動きがあるか。静かにその動きについていくように。その動きが体全体に広がって。ではゆっくり手を離して、寝ている人は寝た状態で体の感覚を確認してください。左側と右側で違うかなというのを確認したら、ゆっくり立ち上がって。立った時の足の感覚。歩いてみて、どんな違いがあるか。……は、ありがとうございます。

ちよつと近くにお集まりいただいてもよろしいでしょうか。もしかしたら難しいと感じた方もいらつしやったかもしれませんが、ちよつとお伺いしたいのですが、最初カチカチと動かし方やりと、あと静かに動きの感じが広がったという方、いろいろ受けて体験されたと思います。どつちもあまり好きじゃないという方もいらつしやるかもしれませんが、敢えてどつちがいいかと考えた時に、これは別に答えがあるわけではないんですが、皆さんの好みを伺いたいと思います。

アウトサイドインみたいにしつかり動かしただろうが自分としてはわかりやすいしよかったですという方は、どのぐらいいらつしやいますか。

……ありがとうございます。では、どつちかというと内側から外に出ていくのに自由に任されるほうが好きだったという方……ありがとうございます。人数的にはこちらのほうが多かったですが、これは本当にどちらが正解というのではありません。その時の状況に応じて、アウトサイドイン的なやり方が必要な時もある。そのことではつきり感覚をつかむことが大事な時もあります。ただ長期的に見た時には、やはりインサイドアウト的なやり方のほうがメリットがありますので、最終的にはそちらに移っていいかという気がします。

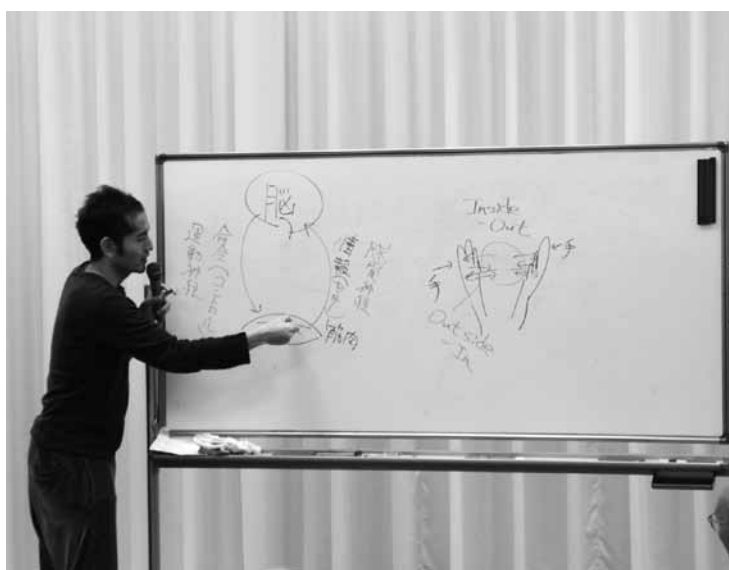
インサイドアウト的な働きかけのメリットとしては、まず体全体で反応が起こることです。部分的なことではなくて、全体的にその反応が広がるということ。あとは効果が持続するということ。多分いま右足のガクガクッと動かしについてきた感じがまだ残っている人は、あんまりいないんじゃないかと思うんです。もうその感覚はない。それは、外から与えられた力というのは、そこで感覚が起こっても自分の中から出てきた感覚じゃないので、消えてしまう、元に戻ってしまうのがあります。あとは、アウトサイドインのやり方だと、足首の関節を動かしながら歩くということはできないですけど、インサイドアウトでそこに動きの可能性があるなというのを自分自身で感じながら歩くことはできる。だから、自分自身で

できる良さがあるというメリットがあります。インサイドアウトのやり方で坐禅の形も整えるということも可能かもしれないですね。

(質問) ……アウトサイドインとインサイドアウトの違いの質問)

### 触れることの意味

では、触れることの意味はどういうふうにあるのかを少しだけ話します。脳と筋肉で、ここを動かせと命令するのが運動神経であるコントロール。一方筋肉にある情報を脳に伝えるのが





感覚神経。さつき、あごでも言いましたが、あごの筋肉が何で緊張しつ放しになっているかという、要するにそこに筋肉があるということも忘れてしまっているからですね。そこに過剰に緊張した筋肉があると気づくと、それは体の負担になっていくし本来苦しいはずです。それに気づくと、「あ、そんなに緊張してなくて、ちよつとゆるめよう」という反応が自然に起こる。だから、それをゆるめようと思わなくても、そこが緊張しているなと情報が筋肉から脳に送られれば、ゆるむというのが勝手に起こる。

さつきの足首のことに關して言うと、触れているだけでそこに関節があつて、そこにいろんな方向に筋肉がついていて、いま固まっているよという情報を脳に送つてあげれば自然にゆるむということ。ここで、何で足に触れているだけで首とかいろいろな部分が反応するかという疑問を持つ方がいらつしやるかもしれない。それには筋膜という筋肉を包んでいるラップみたいなものが関係しています。お召し上がりかどうかわかりませんが、鶏肉を食べている時に、表面の皮と肉の間にベロンとした薄っぺらの膜みたいなのがありますが、それが筋膜なのです。

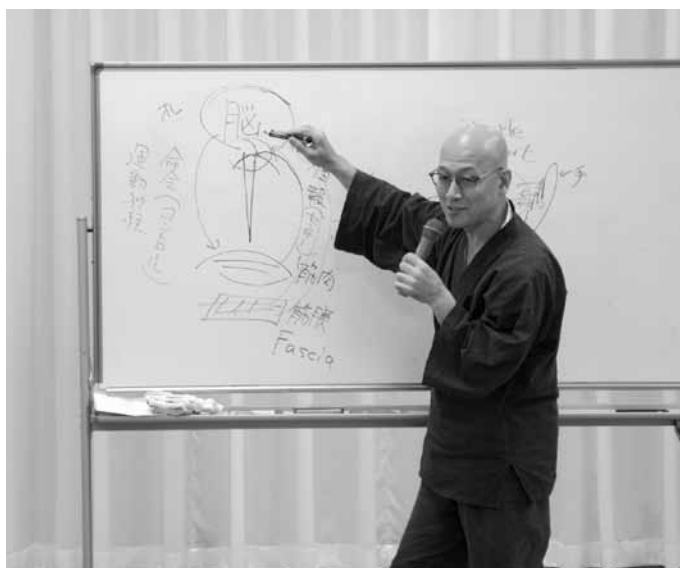
これは、比較的最近の知見ですが、今までその膜というのは人間の体にとってはどうでもよいものだと考えられていて、医学とか解剖学で

も、そこをすぐ剥がして捨てられているような場所だったんです。実は、この中にセンサーがむしろ筋肉以上にたくさんある。だから、情報がこの中にたくさん詰まっている。この筋膜というのは筋肉を包んでいるけれども、全体がそれにつながつて一つのボディストッキングみたいな状態になっているんですね。たとえば、このセーターがわたしの体の筋膜だとしたら、こつちを引っ張つたら全部引っ張られます。全部つながつていてというのはそういうことなんです。筋膜が体全体に行き渡るといふことで、足首であろうが、頭であろうが、どこかで反応をすれば全身に行き渡るといふことができるということ。す

#### (質問)

全部が反応するということですね。筋膜のセンサーを刺激するためには、今のよう触れ方が有効なんです。ガシガシ動かすようなやり方というのは筋肉の反応になります。筋膜にすごく繊細に触れるのは、薄皮だから。ガシガシ動かすと、薄皮だとそこは反応できなくなつてしまふ。本当に薄皮に触れるみたいな感じで触れてやるのが大事です。大丈夫でしょうか。

**藤田** みなさんには筋膜なんてあんまり聞いたことのない言葉ですよ。お坊さんに筋膜のことがよく知られて、筋膜に働きかけるように触れるスキルを持ったお坊さんがたくさん出てくると、坐禅指導の効果は数段ぐつと上がると



思うんですけど(笑)。わたしはボディワークというものをアメリカで初めて知つたんですが、彼らがよく「ファシア」といふんですね。「ファシア、ファシア」つて。わたしにはフェイスと聞こえるのでいったいそれは何だろうと思つて調べたら、それが筋膜のことでした。それは、全身を包んでいるひとつながりの薄い膜なんです。その筋膜のあちこちに皺があるというか、ほつれているというか、こんがらがつていたりクシャクシャになつていくわけなんです。怪我とか、生まれてくる時の事情とかで、全身にわたつて均等にピンとなつていなければいけません

が、いろいろなところにそういうものがあるんですね。これは、たとえば冬、コートを着て電車で坐っていたらあとから隣に坐ってきた人に、コートのすそのほんの一部分をお尻の下に敷かれた状態になっちゃったとします。もちろんたくさんギューツと引つ張られたらいくらなんでも我慢しないで引つ張り出してやりませうけど、ほんのちよつとぐらいならいいやとじつと我慢しているとえらく疲れるという経験はないですか。ほんのちよつとだけで、ずつとそこをひっぱられたままだと何かからだ全体が凝ってくるんですね。それと同じような効果が筋膜でも起きて、そこにちよつとしたほつれや縮みがあると、強い痛みとかにはならないけど、なんとなく全体が休まらないで疲れちゃうというような事情をわたしたちは抱えているわけです。

藤本さんが専門にしているロルフイングというのは、その筋膜に働きかけることを特に特徴としているというか、大事にしているようなボディワークです。ですので、筋膜に働きかけるような触れ方をすると、多分筋膜が反応して、触ったところだけではなくて全身が、シーツの一部分をうまくひっぱるとシーツのほかの部分までピーンと伸びるように、からだ全体にまで影響しちゃうわけですね。

藤本 筋膜に関してすごく大事なことは、筋膜というのはセンサーが反応すると自分で伸びよ

うとする力がある。伸びきらないで縮み過ぎないように、ほどほどのいい張り具合で体を支えているので、その自己調整力が筋膜にはあります。そうすると、あんまり努力する必要がない。その部分さえ目覚めスイッチを入れておけば、勝手に適切なバランスになる。だから、エアコンのセンサーさえちゃんと働いていれば、勝手についたり消えたりするというような、そういう状態にしておくということです。いちいち風を出すとか、上げたり下げたり考えるというのは、どっちかというアウトサイドインのほうなんです。それよりも筋膜の感覚を少し高めてスイッチを入れておけば、自動操縦になるので、あんまり努力しないで楽にできます。

藤田 アウトサイドインの場合は、何が命令して何がコントロールしているかというところ、そこに「俺」が出てきているわけですね。「俺」がいい姿勢になるために指令を出して、筋肉とか使っていい姿勢になろうとしているんですけど、筋膜とかからだ側のセンサーからの情報を受けてからだが自動的に調整するというのは「俺」が入っていないので、脳でいうと古い層の仕事になります。「俺」というのは脳の新しい層から生まれてくる。そこもセンサーからの情報を受け取っているから、もちろん俺も情報を集めたしたちの中にある古い脳にも大量の情報が集

まってくる。わたしは、ここから自ずと発動してくるものが『般若心経』で言われている般若だと思っています。ここから出てくる自然の働きで筋肉がゆるんだり、筋膜が元に戻ったりするということですね。「感じて許す」というのは、からだからの情報が脳の古い層へフィードバックされて、俺よりもっと深層から出てきた指令で体が自然に戻ろうとする働きを邪魔しないというのが「許す」になります。

とすると、自分でこういう姿勢がいいからと意識で直すのではなくて、さっきもわたしがちよつと言いましたが、からだから促されてなんなくそっちのほうに重心が変わって行ったり、左肩が下がっていったりするという動きがあるんですね。これが今日の配布資料に書いた「佛のいへ」に当たるわけですね。「佛のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆくとき」と道元禪師は書いていますが、「これにしたがひもてゆく」というのが許すという意味です。そのためには、なるべく意識で筋肉を使うことを少なくしないとそういう働きが起らないので、まず体を緩めて、深く感じなきゃいけないというので「感じて許す」と、標語っぽくするとそういうふうになるんですね。こういう「感じて許す」ことから生まれてくる坐禅というあり方があるんじゃないかということです。

もう一つは補足ですけど、いろんなたとえに使っているんですが、このホーバーマン・ス



ファイアというおもちゃは材質はプラスチックです。何故かという、多くの関節を介して全体が一つのまとまったシステムとして連動して動いているからです。これ、どの一カ所でもいいんですが、どれか一カ所を動かさそうと思うと、その一カ所だけを他から切り離して単独に動かすことができません。すべての部分が同時に動かないとこういう柔らかく広がるような動きができないんです。わたしたちはたいいていこの「俺」が意識的に、足を動かして、手を動かして

と命令して部品、部分を個別に動かそうとするんですけど、「佛のいへ」から行われてくる自然な動きというのは、全身が連動している全一的な動きになります。だから足だけを動かすというよりは、全身が動くという文脈の中で足も動いているというような感じなんです。この足を単独にこつちに動かすのではなく、全身が相談しながら全身との関係で足が動くのです。

だから、自分の体についてもこういうホーバーマン・スフィアのようなイメージをもっていただきたいなと思うんです。肩を回すとか手を回すというの、全身との関係で見えていく。目玉ももちろん全身のなかに入っているんです。坐禅の時、視線がどこに行ったらいいでしょうかとということについては、全身との関係で自ずと決まってくるというふうな考えるべきです。手の形にしても手だけ動かして「所定の位置に行ったらいい」という話じゃないんです。筋膜で全身がすっぽり覆われているということと、姿勢の一カ所だけを単独に直してもだめだというのは同じ話になっていくということとです。全身のつながりの中で坐相を直していくためには、「俺」が意識的・部分的に命令しているやり方では多分うまくできないんじゃないかなと思います。だから、アウトサイドインではなくインサイドアウトで坐禅するということになります。

さつきアウトサイドインとインサイドアウト

の二つのやり方で体に触りましたが、今度はインサイドアウトの坐相指導みたいなのをやってみたいと思います。わたしは、わざと目立つような悪い姿勢でちょっと坐ってみます。これを藤本さんがどういうふうにしてインサイドアウトで直すかという……。

**藤本** さつきのトイレの話じゃないですけど、最初が結構肝心なんです。いきなり近づいて行って入ろうと思っても、扉をガシャガシャやられたら、意地でも「出てやるか」となります。なので、最初この人に近づいていくという時から、その人の中にあるものが外に出てくるのを尊重して待つというのが一つ。場合によつ



ては、もしかしたらもう少し離れてしばらく様子を見るといふことが必要かもしれません。何故ここに座ったかという、その辺りにいるのが触れる側の自分自身が居心地いいからです。

**藤田** 藤本さんがこういう姿勢をしてやるというのは、頭で決めた判断ではないです。

**藤本** まずは触れる側の人間が自分自身を「許してあるがままにする」という姿勢でいることが大事です。

(質問)

人間の姿勢で、重心が移動しないということはありません。自分がいかにびったり、どこの方角もびたつとしていても、重心は必ず動いている。動きというか、ゆらぎといったほうが適切です。ある筋肉が働いている時は別の筋肉が休み、次の瞬間には逆のことが起こっている。そういうことがずっと細かく体じゅうで起こっていて、すごく小さくゆらぎ続けているというのが、ぶれない安定した姿勢です。

**藤田** それに関連したことですが、英語で言うと、ムーブってわかりますよね。動くですね。坐禅というのは、動かないけど動ける状態です。とっているという事です。坐っている状態の時に、インサイドアウトの触れ方で触れられたわけです。そうすると微妙に動きだすことがある。ですから、坐禅の時は動かないでいるけど固まっているわけじゃなくて、その気になれどいつでも動ける状態であるということが大事



です。

別な言い方をすると、ステイルというのは静止しているという意味の英語です。じつとして、で、ビー・ステイル・ウィズアウト・ホールディングという言い方もできます。ホールディングというのは、がちつと固めるということ。だから、からだをがちつと固めないようにしてじつと静止している。坐禅という、どうしてもびくりとも動かないとか、がちつり固

まっているみたいなイメージで見えてしまうんですが、そうじゃなくてそう見えるんだけど、実際のクオリティはいつでも楽に動けるし、じつとしてるんだけど固まってないというあり方で坐っている、ということです。

だから実際にやるとなると簡単そうで難しい。動くか固まるか、どっちかだったら簡単です。たとえば単に動き回るんだつたらそれは簡単。あるいは単にじつとしてるのも簡単なんだけど、じつとしていながら固まっちゃいけない。動かないんだけど、それはいつでも動ける。そこが細かい工夫のしどころなんです。

この表現、ちょっと覚えておいてください。では、実際にやってみましょうか。

**藤本** いまわたしがやったやり方は、あまりにも全体的なとらえかたで、ちょっとあのやり方を皆さんにそのまま使うのは難しいので、もうちょっと具体的なのを。

さつき最初に練習してもらったように、たとえばあごが出ていたりとか、背骨がちつと痛いとか気になったところがあつたら、気になつてるところに対してインサイドアウト的なことをやっていくほうがわかりやすいかもしれません。

**藤田** 触っている意識、筋膜に触れている感じというのはどういふものなんでしょうか？ 藤本さんの本によく「薄皮一枚入っているような感じ」とか、そういうのはあまり言わないほう

がいいですか。

**藤本** それもいいのですが、中から外向けの矢印の方向を明確に意識することが大事です。

**藤田** 内側から来る情報を受け取るということですね。

では、もう一回。ペアを替わりましょうか。

新しいペアで、また一方が坐つて、一方が触る。すぐ触らないで、藤本さんがさっき言ったように、触る以前から相手の自然なありようを尊重する態度でアプローチしてください。はい、じゃいいですか。結構時間が早くたって、もう終わらなきゃいけない時間になりました(笑)。のんびりやり過ぎたかな。パートナーの横に並んでよく坐っている様子を見てください。じつとしていようだけど、微妙に変わっている。坐っている人も、「もつと楽にならなかな」という方向性をもって、一つの長い調整のプロセスが坐禅なんだと試みてみてください。今日最初に坐った坐禅のときに、居心地がどうかと聞きましたよね。それと同じように、もつといい居心地はないかな。自分の中と外に關しての居心地。そう思った時に、体が教えてくれる方向にゆっくり動いていくようなことをやってみてください。では、そろそろ触れてみましょう。触る人は、どの位置に手を置くかということも、よく考えてください。

直そうとするのではなくて、ちよつと気になるところに手を当てて、手の向こう側で何が起



きているかを手で聞き取ろう、感じ取ろうとしてみる。それができる最少の圧力でそうする。両手でもかまわないです。

**藤本** 触れる側の人は、両手で触れたほうが自分が楽だとおもいます。触れやすいように力を抜いて。

**藤田** 午前中にやった水平の意識とかいうのは複雑過ぎるかな。もし出来るようだったら、触

れている人は水平の意識を持ちながら。

**藤本** これはバラバラのことではなくて、水平の広がりというものを持っていて、インサイドアウトに自然になるから、それはどちらでも入りやすい入り口でやってもらう。

### 坐禅における調身の指導

(インサイドアウトで)

**藤田** 坐っている方は、自分の中からなんとなく微妙に肩とか、肘とか、背骨とか、人それぞれ違うと思いますけど、動きたがる場所があればそれを許してください。感じたので動く。感じることで動いてしまうという動き方ですね。自分が動こうと思つて動くのではなくて。その違いを感じてください。寝ている時に寝返りをうったりするのも、そういう動きですよ。別に考えて寝返りしてなくて、居心地のいいところを探して体が勝手に動いているんですね。思わずあくびをしたくなったり、ため息をつきたくなったりする、あの時の感じみたいなものです。触れられているのは、そこに注意を向けやすくするための一つのヘルプと思つてください。手が触っているから動かされているのではなくて、触られているからそこに注意を向けて、そのセンサーを働かせて、そのセンサーの情報を受け取つて、体が「こっちのほうがいいよ」と言ってくれる、そこを聞きとつてそれに従う。

坐っている人はどうでしょうか、最初の頃と今とは何か違いがありますか。どこか部分的に変わったというよりは、全身の釣り合いというんですか、全身の感覚がちょっと変わった感じがありますか。はい、じゃゆっくり坐禅から出てきてもらって、坐る方を交替してください。

最終的には、自分の姿勢をよくする手掛かりは自分の中にある。人に聞いてそのとおりにやるというのではないんです。坐りのクオリティが時間とともにどんどん、どんどんよくなっていくプロセス。坐禅というのは、そういうプロセスです。どんどん微妙に体全体のあり方、それから息もそうです。さらに心の坐禅を含めてどんどん、どんどん身心全体が微妙に変化している。その過程のなかに触れるという形でサポートが、ヘルプが入るわけです。

じゃ、触る人は坐っている人にゆっくりアプローチしてってください。触る人は自分をどこにポジジョンするかですね。それも自分の感覚に聞いて、なんとなくここじゃないかというところを見つけるように。それも多分、大事な稽古の一要素だと思います。相手との空間的關係をどうとるか。それで、ゆっくり両手で気になるところというか、ここを触ると助けになるんじゃないかと自分が思うところを触つていく。

外から見てみると、後ろの人も同時に坐禅をしているような感じに見えます。坐禅の格好で

はないけれども。それは何故かという、同じクオリティだからだと思いますね。内側からのものを聴き取ろうという姿勢をしている。だから、インサイドアウトで触っていると、「わたし、直す人。わたし、直される人」という一方的な関係じゃなくなってしまう。……はい、じゃゆっくり手を離して、でもまだその人に触れている意識は持ち続けてください。今日は時間の関係でできないですけど、実験的に二人で後ろ・前で坐禅の格好をしておいて、しばらく後ろの人がインサイドアウトで触れて、ゆっくり手を離して、そのまま二人で坐禅をするということも面白い実験かもしれません。

はい、じゃ、ゆっくり坐禅をほどこしてください。1分間だけ二人でシェアというか、どうだったか感想でもあれば話し合ってください。

(お互いに感想を述べあう)  
はい、じゃあ、話は尽きないと思いますが、そろそろ切り上げないといけないので、すみません。(抽解鐘)

ありがとうございます。あんまり曹洞宗の修行では、やったことをお互いに語り合うという時間を持たないですよ。そういう時間を持たないで、そういう習慣が身につけていないと思うんですが、自分の体験を言葉にして伝えていくというのは、自分の体験を深めるということの助けの一つになるんじゃないかと思うので、ちょっとシェアの時間を持つという試みを

してみました。

予定ですと、もう終わってないといけないんですよ。もう一つ「共鳴のワーク」というのを用意していたんですけども、これは質疑応答の時にやりましょうか。とりあえず、一応予定にある「坐禅④(ただ坐る)」というのは、いま二人でペアで坐禅をしたので、やったことにします。もう時間ですので一応セッションも尻切れトンボの感じがなきにしもあらずですが、ちょっとゆっくりし過ぎましたけれども、これで終わらせていただきます。

この後の予定ですが、わたしたちは別に20分も休憩しなくていいので、10分ぐらい休憩してディスプレイをさせていただきます。2時50分にまたここに戻ってきてください。その間に、質問なりコメントなり用紙に書いていただいで出してくださいなと思います。では、これで終わります。ありがとうございます。

**司会** お疲れさまでございます。10分休憩を挟みまして、この間に今のセッションの質問用紙を出していただければありがたいと思います。よろしく願いいたします。

## 質疑応答 &amp;

## デイスカッション

**藤田** では、そろそろ時間ですので最後のセッションの質疑応答をやりたいと思うので、集合してください。

**司会** それでは、これよりセッションⅢの質疑応答の時間にさせていただきます。ただいま2時50分過ぎですけども、4時ぐらいまで行っていたかどうかのようにしたいと思いますので、ご了承いただいでよろしくお願ひしたいと思います。

**藤田** では、質問をいくつかいただいているのですが、その前にリクエストもありますので、目をゆるめるワークと、さっきのセッションⅢの最後でできなかった「共鳴のワーク」というのを、まず最初にやらせていただきたいと思います。

**藤本** この目をゆるめるワークは、先ほど割り箸をくわえてあごをゆるめるワークというのをやりましたが、基本的なやり方は同じです。ただ、今日はゆっくりワークをしている時間がないのですが、手の置き方だけご説明しておきますので、もしよかったら見やすいところに近づ

いていらしてください。ちょっと触れ方にコツがあります。

目をゆるめるワークですが、目が緊張しっ放しになっているのは、目を動かしている筋肉が眼球の奥にあります。そこに筋肉があることは普段、多分感じたことがない。なので、それにちよつと気づきを向けるということ。やり方はすごく単純で、目に触れるということ。あと、目の筋肉と目を動かす筋肉と首を動かす筋肉がつながっている。目が疲れると首もだいたい疲れると思うんですが、そこを同時にゆるめる。目というか眼球に触れるということをやりたいのですが、真ん中の3本指で、中指を少し引っ込めるようにすると、くぼみが出ます。眼球にこのくぼみを添わせるようにして軽く触れます。



これは実際に寝てやるといいんですけども、今はちよつと坐つてやりましょうか。もう片方の手を、たとえば左目をやるのであれば右手を左目の眼球に添わせるように置く。これは本当に置くだけ、押さない。もう片方の手をちよつとへこん裏ぐらいに置いて、目に添わせた手と挟む。後ろから見ると、こんな感じです。寝た



状態でこうなります。ここまでは大丈夫ですか。その状態で、先ほどあごでやった時と同じように、やや斜めというか、触れることで眼球の重さに気づくとか、意識を集めるとか、あるいは眼球のほうに呼吸の波が自然と伝わるのか。どうしても眼球が感じにくい場合は、ごく小さく眼球を動かす。上とか下とか2〜3mmぐらい。動かし過ぎるとわからなくなります。どうしても眼球の感じがわかりにくい場合には、手をすごく小さくゆっくり動かすと、眼球の存在とか、ちよつとピクピクして眼球の奥にある筋肉が固まっているのが動きだすとか。で、首の後ろの部分の筋肉もそのようにしていきます。そこで呼吸を続けて、さつきあごでやったように同じ側の肩とか、足まで呼吸の波が続いていくようにやっていただきます。はい、ありがとうございます。

それをちよつとやると視野が広がった感じとして、だいたい眼球つて我々、狭い視野の中で生活しているので内側に寄って固まっているので、それが少し外に広がった感じになります。最初ちよつと慣れるまでは寝ころがってやったほうがいいです。寝ころがってやったほうが首の筋肉がゆるむので、慣れてきたら坐ったまま30秒ぐらいその場で出来るようになります。やり方は大丈夫でしょうか。基本的には、割り箸をくわえてあごをゆるめるやり方と同じなので、ぜひやってください。目とあごはいち

ばん重要なところで、すごく全身に影響を与えていく。背中が張っている時や腰が痛い時なんかも、目とかあごをゆるめることで楽になります。これは自分で出来るので、是非やってください。

もう一つ質問で、水平線を感じるというのがやりにくいということ、あと「内耳の中にある前庭器官を活性化させるような方法はないでしょうか」というのがありましたが、これには簡単な方法がありまして、音に意識を向ける。音に意識を向けて耳を使っていると、内耳の平衡器官と一緒に活性化するということが起こって、姿勢もよくなります。だから、今日やった水平線というのは外への広がりということでしたが、同時に自分の身体の中も感じるには、耳の穴の高さに水平線を持つてくる方法があります。耳の穴まで海面を持つて来て、それが左右同時にという感覚で水平線をする、内耳の平衡器官が刺激されて調整が起きます。

**藤田** 今日はいろいろ習いましたが、自分で試して効果を確認したら、ぜひ檀家さんとか知り合いとかに広めてみてください。どうやってそれを伝えるかもいい勉強になります。忘れたこととか、気がつかなかったことに気がついたりますので、教えることでまた理解が深まることにもなります。そんなに複雑なことではないと思うので、自分なりに今日習ったことを練っていつて、いろいろ利用していただきたいと思

ます。坐禅に絡めなくても、腰が痛い時とかにも非常に効果があり、人に伝えたら法施にもなると思いますので、おおいに「こういうのがあるよ」と、まず自分で試してからほかの人にも伝えていただければと思います。

もう一つ、「共鳴のワーク」にいきます。わたしも、このワークは今日がはじめてなんです。





## 共鳴のワーク

**藤本** では簡単にご紹介します。お互いに見つめ合うという目と目のことをやりたいのですが、二つやり方を確認してもらっていいですか。

まず一つ目はお互いに見つめ合って、わたしの視線が目のほうに入っていく、受け取るという感じで、わたしの視線を受容して受け止めていただいて、それをまず。で、どんな感じがするか。今も受け入れてもらっていると思います。急にこっちは気持ちよくなるんですね。気持ちよくなったというのをもうちょっと具体的に言うと、安心する感じというか、力が抜けるというような。自分の存在が受け入れられているという感じです。

今度は、視線を受け取りつつも一照さん自身もわたしのほうを見ているというのを少し加えてもらっていいですか。これは気持ちいいのは気持ちいいけど、ちょっと気持ちよさの質が違います。見ていてわかりますかね。さっきは自分でスッと降りていくみたいな感じなんですけど、今はどっちかという気持ちよいんだけど、自分がしっかりする感じ。見るという感覚が入ることで中心がはつきります。

これは、実は先ほど「触れる」ということでやったインサイドアウトとの関連性があります

が、とにかく一回体験してもらって、どんな感じかというのをやってみるとおもしろいかなと思います。

**藤田** では、ちょっと試しにやってみてください。なるべく気の合いそうな新しい人を探してペアを組んでください。

**藤本** Aさん、Bさんと決めてもらっていいですか。AさんとBさんを決めて、Aさんが先にいろいろやります。



**藤田** 楽な姿勢でいいですよ。わたしみたいに膝を立てても、別に正座でなくても坐禅の姿勢でなくてもいいです。

**藤本** で、見つめ合ってください。BさんはただAさんの目を見てください。AさんはBさんの視線を受け止めるような感じ。Bさんの視線が自分の目を通して自分の中に入ってくるような、そういう感覚で。急にできない、入れたくないかもしれないけど、ちょっとやってみてください、受け取るというのを。目はただの窓で、その人の視線が自分の目の窓を通して中に入る。そんなに悪い感じではないと思います。Aさん、Bさんそれぞれ自分の体がどんな感じかとか、呼吸とか、姿勢とか、体の緊張とか。暴れたくなるかもしれない。Aさんは、ひたすらBさんの視線を受け取る、受容するような感覚ですね。

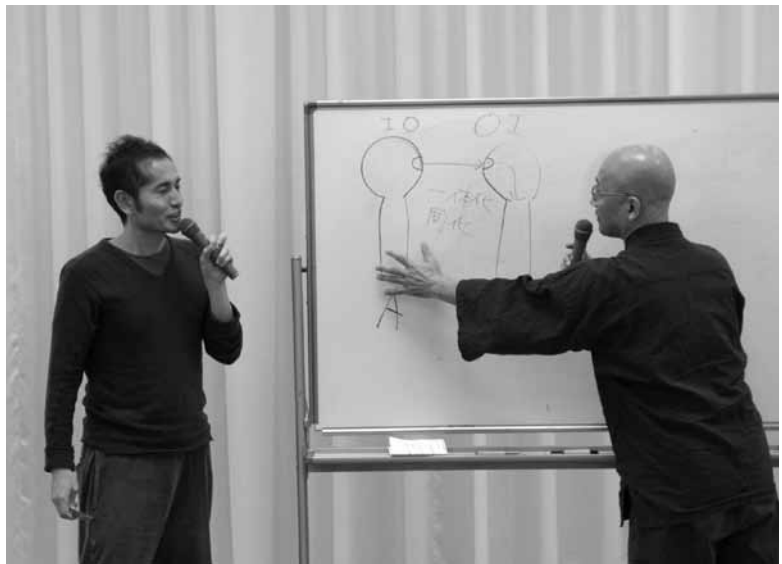
今度は、そのままAさんは受け取りつつ、かつ自分も相手の目を見ているというか。その時、Aさんはさっきと違うことをやっているの、自分の中で違う感覚が起これると思います。Bさんは別にただ見ているだけなんですけど、Aさんがちょっとやり方を変えたことで、Bさんも自分の体がどのように反応するか。姿勢とか、呼吸とか、体の緊張とか。いい気分だったか、いろんな感覚を。はい、ありがとうございます。

今度は、逆にBさんがAさんの視線を受け止

めるようにしてもらって、Aさんの視線が自分の目を通して自分の中に入ってくる感じ。多分優しい目になると思うんですけども、ただひたすら受容して見る。その時Aさんはどんな感じがするか。Bさん自身もどんな感じがするか。この感覚を味わったら、今度はBさんはAさんの視線を受け取りながら、入ってくる視線が自分のほうに入ってくる矢印を感じながら、同時に自分がAさんの目を見ている、両方で見ている感じ。受け取りつつ、自分も相手を見る感じ。その時Aさんは、自分はただ相手を見ているだけなのに、体の感覚が変わるかどうか。Bさん自身も、目の使い方を変えることで自分の姿勢とか、呼吸とか、体の感覚が変わるかどうか。この二つの違いは、とても重要です。見るという行為だけではなくて、感覚全般において応用できる感覚だと思えます。はい、ありがとうございます。では、どんな体験だったかお互いシェアしてみてください。どんな違いがあったとか。

(体験を述べ合う)

……はい、ありがとうございます。では、また近いところに集まっていたいてよろしいでしょうか。さつきAさん、Bさん。これは、視線も全部インサイドアウト、アウトサイドインの感覚としては、そのベクトルの方向がどうなんでしょうかというやつなんです、まず最初のやり方ですね。Aさんの視線を受容するという



方向性、これはAさんにとってはインサイドアウトなんです。自分の視線が受け取られているのだから。さつき手で、中の情報が手に入ってくるような形をやりましたが、されているほうとしてはインサイドアウトですけど、Bさんの立場からしたら外から入ってくるのでアウトサイドインなんです。ここまでは、わかりませんか。

この気持ちよさがある。こちらの人が出しているものをこちらがひたすら受け取っている状

態、これは一体化とか、同化という感じなんです。また境界がなくなってきました。二人が一緒になるみたいな気持ちよさがあったって、整体の先生なんかはこれはよくやれと言われますが、患者さんの悪いところをもらってしまつて具合が悪くなるとかいうのは、このケースです。患者さんは具合が悪いから来ているわけで、具合が悪いものを出そうと毎日体の中に入るので、もつてしまうという状態になります。

**藤田** こっちが施術者で、これが患者さんですか。

**藤本** そうですね、こちらが患者さんでBさんが……。

**藤田** 一方的に受けるみたいな？

**藤本** 一方的に受けるわけです。受けることで一つになる。このAさんが出している感覚をBさんが、まったく同じものを共有しているから一体化して、でもそれを受け止められている良さがあるから、気持ちはいいんです。

**藤田** 今のは、曹洞宗の傾聴みたいなことですか。

**藤本** 傾聴って、まさにこれです。傾聴といってもいろんなことがあります、一般的に言われている傾聴というのはこれです。

**藤田** ひたすら聴く。

**藤本** ひたすら聴いていると疲れませんか(笑)。「もっと聴きたい」というふうにならな

いと思うんですけど、精神力が必要だから。後

半にやったのは、受け取って見ているんだけど、同時に自分も見ている。これは自分にとってのインサイドアウトです。だから一体化はしてなくて、お互いが相手に向けてのベクトルを持っていて、ベクトルが重なりあったところで出会う。ここで共鳴が起こる。響き合いということ。Aさんの持っている存在とBさんの持っている存在が、お互い出会うと響き合うという感覚です。

これはわたし自身もこういうやり方でやったのは初めてなので、ちょっとびっくりしたんですけど、ただひたすら受け入れて見ている時は自分がどんどん崩れて、何というんでしょうか、もたれ合って崩れていくみたいな感じでした。自分も見ても両方感じると、一体化はしてないんだけど、相手の存在感をよりしつかり受け取ることができるような感覚になりました。施術においては、この感覚を持つのは非常に重要で、これってまさに坐禅で言うところの、「自分が木を見ているように木に自分が見られている」ような感覚なのかなと。

### 能動でもない受動でもない中動

藤田 それ、ちょうど言おうと思っていただけですけど、坐禅している時は、人じゃないけど世界と対峙していると言えます。ある意味、坐禅というのは自己と方法の出会い方の問題ですね。どちらかというと普段のわたしたちは、自

己の方から方法の方に出て行って方法を修証すると言われてるあり方をしている（自己をはこびて方法を修証する）。自分が立ち上がった、世界や環境を俺の好みに合うように変えていこうという、こういう能動の出会い方をしているんですけど、坐禅ではそれを一切やめて脚を組み手を組み口を閉じて坐り込んで、「方法すすみて自己を修証する」というあり方になっている。こういうふうな感じですから、坐禅って純粹受動じゃないかと言ったり、能動をやめて受動に切り換えることだみたいな言い方を、わたしの坐禅の本の中ではしているんです。でも最近では、能動と受動というのは単に裏返しただけで、坐禅は受動だと言ってしまったらちょっと不正確なんじゃないかという気がして、実はこれは藤本さんに聞きたいんですけど、坐禅は単に受動でもないし、かといって能動でもない。「ここにこういうふうにある」というあり方だと言ったほうが、わたしはいいんじゃないかと思っています。能動でもない、受動でもない、中動という変な言い方を最近しています。それは世界に対してアグレッシブに襲いかかるのでもなし、かといってまったくパッシブに受動に甘んじているのばかりでもなくて、わたしの身心という場でしたら内と外がミートしている、出合っているというあり方、これを中動と言いたいですよ。この坐

禅の姿勢は、単なる受動じゃないと見ているん

ですが違いますかね。

先ほど、水平線と垂直線という話がありました。坐禅には正中線がしっかり生まれてるわけですから、受動と言ってしまうと、その側面がなんだか薄くて弱い感じがするんですよ。だから、受動でもない能動でもない中動。今のはわたしはそういう言い方をしています。よく坐禅というのは、世界を鏡のようになって写すだけみたいな表現とかメタファーで言われる場合が多いですが、わたしもそれを受け入れて、これまでそういうイメージをしていたんですが、むしろ中動と言ったほうが坐禅の実際によく合っていると思うんですね。受動ばかりじゃないんです。

ちょっと写真を見せると、わたしの坐禅の本の中に載せている、赤ちゃんが坐っている写真、これから受ける印象も受動一辺倒とは言え

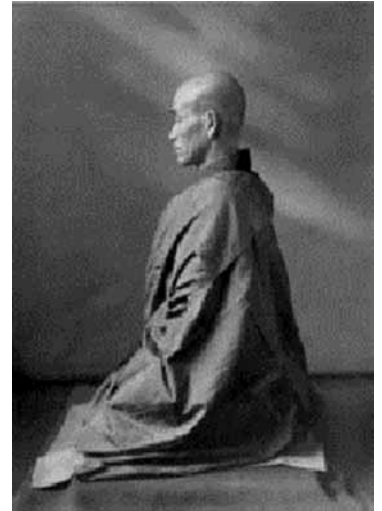


ないと思います。かといって能動でもない。これ、じっとしているとはいえしつかり世界ときり結んでいる関係が感じられますよね。受動という弱々しい感じでもないと思うんですよ。どう見てもしつかり腰を入れて世界に向き合っています。だからこの写真を見ていたら、受動というのは違う感じがしちゃうので、変えなきゃな、とだんだん自分で思うようになりました。

これと一緒によく見える沢木（興道）老師の姿勢なんかも、これは受動じゃない。稟とした感じがみなぎっていて、すくっと上体が立ち上がっているとかシャキツとしている感じがあります。かといって、能動的になにかするぞと襲いかかるようなアグレッシブさは少しもない。もつと静かな稟としたものを感じるので、どうもそれが受動とか能動という表現では表現しきれないので、今は中動と言います。このどちらでもない中動というあり方の特徴はしっかりと自分の正中線が鉛直方向に立っていないながら、水平方向にのび広がりながら環境世界とか万法と対等につながっているということ、多分藤本さんの言っていることと非常に近い、共鳴している表現だなと思っています。

**藤本** わたしも正確な仏教の言葉はわからないのですが、仏性ってこういう感じのことなのか。自分の内なる世界と外にあるあらゆる存在が響きあっているというような…。

**藤田** これはやっぱりAさんだけでも成り立た



ないし、Bさんだけでも成り立たなくて、Aさんと、Bさんがこのあり方で出会っている時にあることが起きるといふ理解ですね。それで、こういうふうにして人と出会ったり、万法と出会ったり、というのがいわゆる行の世界。そういうあり方を目指している。

だから、仏教とは直接関係ない話を藤本さんはするわけだけど、仏教側にはそれこそそれにピンピン共鳴するようなコンセプトがあるような気がするんですね。だから、仏教の用語をこういう形でポディワークの言葉に翻訳がうまくできれば、もう少し普通の人にも実感としてわかるような、あるいはもうちょっと具体的な、現場で「ああ、あのことだ」と言えるような、もう少し具体性を持ったものとして理解できるようにするのはないかなと思っただけです。今回初めて聞いた話だったけど、今わたしもちょっと考えていることにつながると思っただけです。それこそ偶然の一致みたいな感じがします。ま

だ思いついただけで考えとして深まってないの、これからの話なんですけど。

では質問の時間なので、みなさんからの質問があればどうぞ。

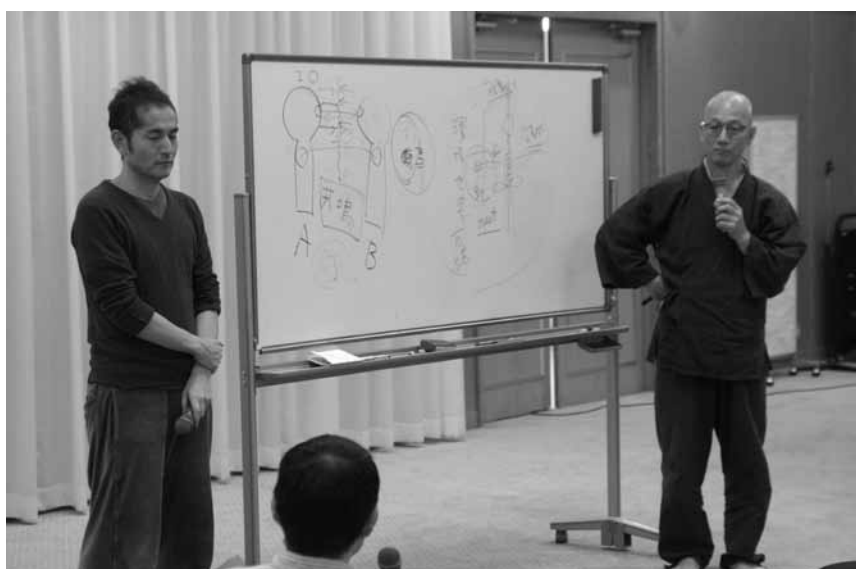
**質問** 赤ちゃんが坐っている姿勢は自我がない。能動とも受動ともいいう自我がないから、共鳴している。自我を無くすためには、かなり宗教的に深まっている必要があるようにおもいますが…。

**藤本** 坐禅における能動と受動の感覚を、わたしは手技療法でやっていますが、我々にとっては結果がすべてなんです。要するに、何かがよくなったかどうかで判断しているわけですけども、そういう意味では答えははっきりしていて、本当に患者さんがよくなる時というのは、完全に溶け合っているみたいな状態ではうまくいかないんです。それは結構、依存的な状態になっていて、そういう状態はただ一瞬はいけど持続しない。共鳴というのは自分があつて、相手があつて、それぞれがちゃんとあつて、でも何か響きあつて、大きなところで一緒にいるという関係の世界です。それは、普段感じていたような自我とは違うところに結果としてたどり着くという感覚があります。

**藤田** ただ、AとBとユニークさは失われてないね。

**藤本** それぞれの存在はあります。

**藤田** 一体化する場合でも、ベタ一面になるわ



けではなくて、自分と相手のいろんなユニークさは失われてない。だから、違っているけど別々じゃないと言うしかない。

これは別々ですよ、能動と受動というのは。どちらかが能になってどちらかが受になる。だけど中道の場合は、どっちが能でどっちが受とばかり言えないような出会い方をしている。多分これを自覚して生活の中に落とし込んでい

くというのが宗教の世界で、そのことに対するちゃんとした理解と、それをちゃんと日常生活の中に具体的に落とし込んでいく実践というか、具体的な方法を探求していったのが宗教の世界だと思います。

だけど、普段でもたまたまかもしれないけど、そういうことは起きていることは起きている。だけどそれはたまたまだから、まったく自覚も理解もないままにただ起きて、ある時に「なんだかわからないけど気持ちよかったなあ〜」ぐらいで終わっているかもしれない。それで済まさないのが宗教の話だなと思います。

藤本さんは同事という仏教用語は知らないでしょうが、仏教の菩薩が修行する四摂法というのがあって、その中の一つが同事、つまりAとBがシンクロするといったらおかしいですが、同じことを同じようにする。そういうのも共鳴と言えますかね。

**藤本** 実際、わたしが触れていて体験することはどういふことかというところ、たとえば腎臓が悪い人がいたりしますね。そういう時はまず自分の腎臓に意識を向けてみて、お互いの腎臓と腎臓が響き合うという感覚で手を置いていくと、共鳴した時にすごく相手の腎臓の状態がはっきりわかる瞬間があるんです。その時に同時に花が咲くような感じで何かシフトするので、その意味ではたしかに同事ではあるけど、でも自分の中で起こっていることと相手の中で起こっ

ていることの区別はちゃんとあるという感じですね。

**藤田** 心理療法なんかでも関係が深まってくる瞬間があるんですけど、その意味ではわたしも悲しくなるんです。だけど、それはわたし自身の悲しみではなくて共鳴が起きてわたしの中で相手の悲しみが起きていることなんだというのをはっきりしておかないと、「わたし」が飲み込まれてしまつてセラピーが進まない。

さっきわれわれがやったのも同じで、出会ってはいけるけど、セラピストとクライアントという役割というか、場は同じくしているけれども役割は同じではない。相手の悲しみがわたしのなかで共鳴して起きているけど、わたしははっきりそれは相手から来たものだということをおきまえてないとセラピーが成り立たない。これが非常に強烈な場合もあって、飲み込まれてしまう場合もあるんです。だから、危ない場合もある。やっぱりセラピーとかボディワークの世界では情に流れないようなというか、はっきり共鳴しつつ役割はちゃんとわきまえておかないといけないというのが、場の必要性としてはあります。

**藤本** そこは微妙なところなんですけれども、わたしが大事だと思つてることがあって、AさんはAさん、BさんはBさんという区別をしておくのが大事だということもありますが、こ

うやって距離をとってぶつかるのではなくて、出合っている。でも、出会うためにはお互いがないと出合えないので、一体化していたら出合えてない。だから、出会い続けているという状態が共鳴で、その違いが大事だと思います。

**藤田** お坊さんというのは、人との出会いの中で働いていかなければいけないから、これが出会いのひとつの原型といえるのではないかと。もっといろんな出会いがあると思いますが、今やったのも大事な出会いの一つの稽古じゃないかとちょっと皆さんに考えていただけたらと思います。

**質問** お互いのプレゼンスを保つということでしょうか…。

**藤田** プレゼンス、新しい言葉が出てきましたね(笑)。

**質問** 共鳴がうまく起こるための心がけのようなものがあれば教えてください。

**藤田** Aさんは患者さんとして来る、Bさんはセラピストとしてやっていて、そういう縁があつて出会いがある。最初は、患者さんとセラピストという出会いをするわけですが、共鳴の中ではそれを乗り越えているというか、そういうところに固執していたら共鳴は起こらないと。そういう出会いから深まっていったら共鳴みたいなのが起きて、ここで何か深いことがそれぞれの中で起こるんだと思うんです、それでセラピーにしてもボディワークにしても永遠に

続くわけではなくて、セッションが終わればそれぞれ別れて家に帰って行く。その時に、ここで起きたことがAさんのこれからの歩みの中に、何らかの形で糧になるというか、滋養になるようなことが起きたと。おそらく今の言い方だと、もっと地に足がついて自立した人間になつていく方向に何らかの変化が起きたといつてもいいと思います。

いいでしょうか。あと、質問紙に書いた人で直接聞きたい人があれば。

**質問** 共鳴が起こるメカニズムについて教えてくださいだけないでしょうか？

**藤本** それに関しては、生理学的に答えることもできるし、精神的にも答えられますが、わたし自身は今日は体の専門家として参加しているので、その観点からお答えしたいと思います。

神経系は伝播するというのがあつて、それは自律神経であつても体の運動神経であつても、伝わります。たとえば内臓だったら、こうやって触れていて何故腎臓だとわかるのかというのは、わたしはもともと科学研究をやっていたので、ボディワークの世界の教育の中でお腹に触れて、「ここに腎臓があるだろう」と先生に言われても、ちよつとピンとこない部分があります。だつて触れているのは皮膚ですし、そこで腎臓をとらえているとか信じられないし、今でもそれは疑っている部分があるんですけど、臓器だとか骨とか筋肉つて、それぞれに固有の周

波数というのを持っていて、細胞レベルで動いています。周波数というのは波だから、波と波は別に触れてようが触れていまいが通じあえる。そこがマッチした時に、その感覚が情報として入ることができます。触れられる側は悪くなっている自分の臓器に対してはあんまり気づきを持つていない。悪い状態に対してあえてそれを見ようとはしないわけです。だから感覚を持ってないという時に、自分がそこで響き合うということ、腎臓が本来持っている細胞の動きが起こつて結果として機能も改善するわけです。

何で周波数をチューニングすることでよくなるのかというところは、現時点ではわたしにもわからないです。

**質問** 身体感覚に気づくためには必ず誰かに手伝ってもらふ必要があるのでしょうか？

**藤本** 自分で気づける場合は必要ないです。でも、自分では気づききれない部分も多分あることもあるので、誰かの手助けをしてもらったほうがいいなというところがあります。

**藤田** 今日のワークショップで大事な言葉は、センサー、これは名詞ですが、センスという言葉は動詞。「彼はセンスがある、ない」のセンスですけれども、これは動詞で感じるという意味です。感じる装置がセンサーですね。感じる世界というのがあつて、わたしたちはあまりにも、それとは別の考える世界のほうに重心がか

かつているんですが、それでもやっぱり感じる世界というのがちゃんとある。わたしたちはどうしても考える世界のほうに、感覚の情報がいっぱいあるのになんとしても考えることで問題を解決しようとしている場合が多くて、しかも考える時の材料は貧困なセンサーでひろったものをデータにして考えているので、非常に視野の狭い考えになってしまふんですね。

考えることが悪いのではなくて、感覚とのバランスが悪いというか、考えることの比率が大き過ぎる。人間の感覚というのは眼耳鼻舌身意、これだけあります。意というのは意識、心です。それは割合からいうと6分の1でしかありません。残りが五感と言われているものです。ところが、心は比重としては6分の1なのにわたしたちの生活の中でどのぐらい占めているかというと、多分すごい割合を占めているんじゃないか。考えたところから出てくる「俺」というやつ、それが自分の命の主人公だと思って他を奴隷扱いにする。それは、仏教では転倒妄想と言っている逆立ちして歩いているような根本的な間違いなのです。だから、そういう転倒を元に戻そうということです。意の部分をカットして削除するか機能停止してストップさせようというのではなくてして、本来の6分の1の分に相応した役割を持たせる。本来の役割を果たさせるわけです。

そういうことは、今のわたしたちのように考

えることを至上主義にしているところから見たら、上下反対にひっくり返されるような感じはするかもしれないけど、何のことはない、もとの本来的な正常のあり方というか自然のあり方に帰すだけです。それはどうやるかというのと、感覚間でバランスをとる。だから、意識の働きをやめるのではないけど、感じるほうを健全に育てていくというのが大事なことでじゃないかなと思うんです。教育でもそうだし、修行の世界でもセンスというか、感じることを大事にしていくということですね。その方向の流れをしつかり生活の中につくって育てていくというやり方をしないといけない。

しかも坐禅に関して言うと、どう見ても感じる方重視の営みというか、正身端坐というのはそれがなかったらとうていできない話でしょう。そういう理解に基づけば、坐禅というのは感覚間のバランスという問題が非常に考え抜かれた修行だと思うので、そういう理解に基づいて坐禅というのはいかなんといかないし、修行する方法を指導していかなければいけない。

感じる世界というのは多重の層になっていて、粗い感覚から微細な感覚に至る非常に厚い層状になっていて。多分藤本さんが言っていた、さつきわたしが見つけた時に起こってきた感覚というのはそういう微妙な感覚の世界でしょう。暑いとか、痛いとかそういう粗い感覚

だったらわかりますが、もつと深層にまで行くとわたしたちの想像のつかないような感覚の世界があるはずなんです。そちらに向かって感覚を育てていくことが必要で、そのためにはあまり考え事に注意が行っていると無理です。考え事をしながら感覚の深いところへは入っていきません。

坐禅を坐るということは、こういう感じる世界を粗から細に向かって潜っていくことじゃないかな。それが目的でやっているわけではないんですが、でもそれが非常に大事な要素ではないかなと思います。藤本さんのボディワークのやり方というのは、まさにその線に沿って行われているのではないか。その意味で、わたしたちに非常に役立つ情報源だと思います。他に質問はないですか。

**質問** お葬式に行つて、すごく疲れて帰るといふようなことがあります。そうならないための共鳴の仕方はありますか。

**藤本** その問題に関しては、私自身の中で明確な答えがあります。わたしは、葬儀の状況によつちゅう行くわけではないので、まったくそれが同じように使えるかどうかかわからないですけど、重い患者さんをたくさん見たり治療に行つたりすることもありますが、さつき腎臓が悪いという話をしました。自分の腎臓とその人の悪い腎臓を共鳴するということを言いました。が、それは入り口にすぎない。

たとえばBさんがセラピストで、Aさんの腎臓がすごく悪い状態で病気だとしますね。その悪い状態の腎臓と自分の腎臓で共鳴していたら、これは結果としてもらうことになりません。

腎臓は入り口なんですけど、もつと深いところと共鳴している。病気がここにあるのがなからうが、人がここに存在している限りは、その人の中心を貫く生命力とか自然治癒力とか。そう言うのと、すごく抽象的なものという感じがするけど、たとえば健全な血液の流れとか具体的なものを見るわけです。だから悪い病気の腎臓を見ながら、さらにその奥にあるその人の生命力がきちつと動いているというところを見る。その時に、腎臓は入り口なんだけど、自分自身の中心にあるこの生命というものと患者さんの中にある生命が共鳴しあう感覚。

これはわたし自身の体験でもあって、仲間のいろんな人の話としてもよく聞くのですが、死後しばらくはこの動きが続いている。生体機能自体は停止していても、中のそういう動きは余韻として残って感じられると言われているので、そういう場に立ち会ったらわたしはそれを感ずるようになっています。

病気があろうがなからうが、その先には生命という原点になっているものがあったって、そこで響き合っているという感じを持つということがある。そのことで治るとか、治療が行われるけど、ここだけ見ているとあんまり良くならな

い。というやり方をわたしはしているんですけども、今のお答えになっていますか。

**質問** ありがとうございます。

**藤本** 自分独りで自分の中にあるそれを感じようとしても、ちょっと難しいんですね。これは他者と関わって、それぞれの中心にあるものの響きあいを感じることで、「あ、これが健全な感じとか生命力の感じなんだ」ということがわかるというのが、わたし自身の経験としてあります。そうじゃないと、ただ自分の頭の中でつくり上げたものになってしまう。人と共鳴することでこの感覚は生まれる。

敢えて言うならば、自分の中心を大きな河みたいなのが流れるような感覚。人によって感じ方は少しずつ違いますが、それはすごく身体感覚的なもので、何か光が通るイメージがあるというような抽象的なことではなくて、本当に体の中にそういう感覚があるということ。それをお互いにちゃんと見合うというような感覚です。ありがとうございます。

**藤田** 今のような質問は、皆さん他人事ではないので、そういうことは何らかの機会に皆さんと分かち合いたいと思います。

いま生命力の厳粛さというのが出てきました。が、そういう病氣や困ったことがあっても、その苦しみの底の底にそういうゆらぎと言うか動揺のない世界がある。表面の波の動きに左右されない深い次元がある。そういう点でも、坐禅

というのはそういうことにダイレクトに関わっているものなんです。わたしたちが今日坐っている間にもいろんなものが湧き出てきたと思いますけど、何が起きててもそれはこのいのちの中で起きていることで、そこでは何が起ころうとも生命力それ自体には何の支障もなく活き活きと働いている。この生命力があるからこそそういうものが出てくる。わたしたちは、現れてくることの善し悪しに注目しがちだけど、坐禅が大事にするのはそういうものを生み出す元のところにある働き、根源的の生命力そのものだと思います。そういう力で坐禅ができています。この力が非思量と言われているものです。坐禅を通してこの生命力に澄み浄くなっていくのではないかなと思います。そうなるような坐禅をしたいなということも思っています。

すべての質問には時間の関係で答えられませんが、今日のところはこれでおしまいにさせていただきますかね。調息のワークもやりたいというリクエストがありましたけど、今回は時間がないのでまた別の機会にさせていただきます。もつと詳しいことを知りたいという方は、藤本さんのワークショップに参加して、直に触ってもらって、からだでつかんでください。やはり、こういうことは直にやってみてもらって体験を通してでないと本当にはわからないと思います



## 当日配布資料

平成 26 年度 曹洞宗北信越管区研修会

2014・9・29

### 身心脱落としての坐禅～からだの力を手放して坐る～

～ボディワークから坐禅へ～

藤田一照(曹洞宗国際センター所長) & 藤本靖(ボディワーク指導者・身体論者)

#### セッションⅠ 広がる知覚

⇒ 坐禅① (今の自分の“居心地”を感じて)

・ボディワークとは？

・手技療法の3つのテクニック

- 直接法
- 間接法
- バランス法

・自己調整力 (脳と筋肉をつなぐ神経)

・「何もしないことをやる」という技術 → 坐禅に通じる部分がある？

→ 施術者自身の立ち位置(自然体)

・正中線と水平線

- 正中線: 内部感覚、グラウンディング(地に足をつける)
- 水平線: 外部感覚、知覚の広がり
- 3つの水平線のワーク
- 実験: 水平線を感じて相手に触れてみる

⇒ 坐禅② (水平線を感じて)

・知覚の入り口をゆるめる

- 目をゆるめるワーク
- あごをゆるめるワーク(わりばしを使う)

⇒ 坐禅③ (身心のゆるみを感じて)

#### セッションⅡ 場と共鳴するからだ

⇒ 坐禅における調身の指導① (アウトサイドインで)

・触れるワーク

- 関節(足首の骨と踵の骨)を自由にする
  - 感覚の持ち方には2種類ある
- 「アウトサイドインとインサイドアウト」

⇒ 坐禅における調身の指導② (インサイドアウトで)

・共鳴のワーク

- 共鳴: 自分(インサイドアウト) & 相手(インサイドアウト)
- 共鳴と同期・同化は違う
- 見つめ合いのワーク
- 坐禅における調身のワーク③ (インサイドアウト&インサイドアウト)

⇒ 坐禅④ (ただ坐る)

#### セッションⅢ 質疑応答&ディスカッション

\*\*\*\*\*

ただわが身をも心をもはなちわすれて、佛のいへになげいれて、佛のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆくとき、ちからをいれず、こころをもつひやさずして、生死をはなれ、佛となる。  
(『正法眼蔵 生死』より)

坐禅は習禅にあらず。安楽の法門なり。  
(『普勸坐禅儀』より)

ので。今日提出していただいた質問紙はコピーをいただいて行って、何かの形で応える機会をまた別にもちたいと思います。  
今日は長い時間お付き合いいただき、ありがとうございました。  
**司会** 長時間にわたりましてありがとうございます。今日お聞きしたこと、まだまだお聞きしたいがございますので、今後ともよろしくお願ひしたいと思います。

(セッションⅢ 終了)

曹洞宗北信越管区教化センター  
平成26年度「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

## 身心脱落としての坐禅

～からだの力みを手放して坐る～ ボディワークから坐禅へ

---

平成26年12月発行

編集・発行 曹洞宗北信越管区教化センター  
〒381-0043 長野県長野市吉田3-12-3 永祥寺内  
電話 026-244-7901

印刷 博光印刷株式会社

---