

曹洞宗北信越管区教化センター

平成二十七年 度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

鼻息微通

自然な息の深まりへ向かって

平成二十七年九月十六日(水)

於 福井県三方上中郡

「三方青年の家」

◇講演録◇

鼻息微通

自然な息の深まりへ向かって

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

平成27年度

曹洞宗北信越管区研修会

鼻息微通

～自然な息の深まりへ向かって～

藤田一照 & 藤本靖



はじめに

司会 それでは、これより研修に入りたいと思います。セッション「呼吸を理解する」というテーマでよろしくお願ひしたいと思います。それでは藤田老師、藤本先生、よろしくお願ひいたします。

藤田 皆さん、おはようございます。藤田一照です。どうぞよろしくお願ひします。昨年の研修会にいられた方は、手を挙げてもらえますか。……十名ちよつとおられますね。その他の方は初めてですかね。

昨年、藤本靖さんと一緒にワークショップ形式で、坐禅に関して講義ではなくて体験型のセミナーみたいなものをやってもらえないかという話をいただきました。主に「身を調える」という調身にテーマを絞って、二人でコラボのワークショップをやらせていただきました。ありがたいことに好評だったようで、「今年は二人で息に関して同じような形式でやってください」というリクエストを今回いただきましたので、お手元のレジユメに沿って、今度は「息を調える」という調息に焦点を当てて二人でやってみたいと思います。来る途中の電車の中でも、藤本さんと「これは少なくとも三日はかけたいテーマだよ」という話をしたので、今日はたった三時間しかいただいでいないのかもしれませんがちよつと消化不良になるかもしれ



ませんが、みなさんにはなんとかついて来ていただければと思います。多分こういうスタイルでの坐禅のワークショップというのは慣れておられない方が多いと思います。去年割り箸をくわえるワークをやった時に、「坐禅の研修会なのになんで割り箸をくわえなあかんのやろな？」と怪訝に思った方もたぶんおられると思います。この後、アイスブレイクといって、場

を和ませるための軽いウォーミングアップを兼ねた動きをやりまますけれども、それについても「なんでこんなことをするんだ。坐禅と何の関係があるんだ？」といぶかしく思われるかもしれません。とりあえずそういう疑問は全部脇に置いてもらって、ともかく好奇心を持って楽しんでやっていただければと思います。ひとつよろしくお願いします。

大事なのは、いろいろなワークをやっている時に、自分の中に何が起きているか、もちろん



身体感覚もそうですけれども、感情とか疑問とかいろんなものが浮かんでくると思いますが、そういうものはみんな大事な学びの材料になりますので、うまく出来ていなくとも出来てないということよりは、「うまく出来ていない自分を恥ずかしく思っている」、「こんなことをやる講師に腹が立つ」というような、どのようなことであれ実際に起きていることの方をよく見つめていただければと思います。今日やっていただくいろいろなワークではうまく出来る・出来ないということはあまり関係ないので、周りの人は周りの人、自分は自分ということでのびのびやってください。もちろん他の人がどうやっているかということは参考にはしていただきたいとは思いますが、学校のテストみたいに点数がつくようなことではないので、いろいろなことをやっている時に自分の中に何が起きているかを価値判断をさしはさまないでありのままを感じていくような態度で臨んでいただければと思います。

アイスブレイク「めくりあいのワーク」

それでは早速ワークを始めます。レジメの最初に「アイスブレイク」と書いてあります。これはワークシヨップをやる時に、初対面の人が集まってきたときに緊張して固くなっているような場合によくやります。「固い氷を壊す」という意味ですね。お互いに触れあった

り、少人数で感想をシェアリングをする時にまずい感じが漂わないように、最初に場を和ませるためのゲーム的な意味も兼ねたウォーミングアップです。ここでもちょっとそれをやってみたいと思います。自由に動き回れるようにフロアを空けていただきたので、筆記用具とか坐蒲とか、ヨガマットとかタオルとか、必要でないものをみんな適当に壁のほうに寄せて広くスペースを空けてもらえますか。

では、わたしの周りを適当に取り囲んでちょっと見てください。この後、ペアになっていただいて、一人の人に仰向けに寝てもらいます。今、ヨガマットを広げて床に敷きました。これが仰向けになった人だと思ってください。もう一人の人はそのそばに立ちます。そして、寝ている人のからだをこういうふうにく



くっていきます。仰向けになつてゐるからだを、こういう感じで裏返してもらいます。今度は、うつ伏せになつてゐるので、うつ伏せになつてゐるからだをこういうふうにしてゆつくりめくつて表に返します。こういう動作を日本語では「めくる」と言いますよね。これは「人のからだをめくるワーク」です。これにいったい何の意味があるのかとあまり深く考えないでとにかくやってみてください。くれぐれも雑にしないで、ていねいにやってください。めくるってどういう動作なんでしょうね。それをわかつてもらおうと思つて、最初にこうやつてヨガマットをめくつてみせてゐるんですね。どういふふうにしたらパートナーのからだをこのヨガマットみたいにペロン(笑)とうまくめくれるかなと考えながら、ちよつとずつ、ちよつとずつこういう感じでめくつていきます。ここから先はちよつと難しいですね。うまくこういうふうにさらりとめくれるといいんですけど。もちろん、やり方はひと通りではないです。いろんなめくり方があります。ここもちゃんと見てくださいね。あるいは、別な場所をもつてこういうめくり方があります。あそこの部分がまだ残つてゐるので、これをどうするかという話ですよね。この場合はこういうふうにくくつてみましょうか。最後までペロツとめくつて裏返しになるところまでやつてもらいたいです。

これでめくるというイメージをつかんでいた

だいたいで、誰か……はい、じゃあ、あなたモデルになつてもらえますか。じゃあ、めくりますから仰向けになつてもらえますか。寝てゐるほうは、ペタツというイメージでリラックスして寝てください。ヨガに「死体のポーズ」ってありますが、ほんとうに死体のようになつて、パートナーを絶対に手伝わないようにしてくださいね。寝てゐる方はなんの抵抗もしないし、手も貸さないで、ただ物のようになつて寝てゐるだけです。そして、立つてゐる人はこの人をめくるわけですよ。さあ、どうやつてめ



くるか……今はこういうふうにくくります。おっと、これだとまだ腕が残つてゐるわけです(笑)。この人、非常に素直な人ですね。なかには「よいしょ」と自分から腕を抜いて、めくるのを手伝ってくれる人がゐるんですけど、そういうことはしないでなされるがままになつていればいいです。

次に、どうやつてめくるかですが、なるべく力を使わないように工夫してめくつていただきたいですね。……そう、うまい、うまい、こういう感じですよ。いま手からめくりましたけれども、反対側にめくるときは足からめくりました。ご自分でいろいろなめくり方を考えてください。どっちに引つ張つたらいいかなと、こういうふうには腰のあたりに触つて真ん中からめくることが出来ます。ある程度やつたらあとは自





重で勝手にめくられていくので、そこはなるべく手を出さないで、エネルギーをなるべく節約するような感じでお互いにめくりあっていただけですか。「めくりあい、めくりあい」ですから（笑）。お坊さん同士だから「ぼうずめくり」かな（笑）。なるべく初めての人同士でペアになって、適当に裏表一回ずつめくりあってみてください。どうぞ、ペアをつくって始めてください。……ぶつからないように部屋を広く使っ

ていいですから。めくられる人は、自分のからだをよく感じてみてくださいね。特にどんなからだの中身の感じや気持ちが生まれるか。手を引っ張られる方向が違えばめくられる感じもだいぶ違いますからね。からだのどの部分に触つてめくるかでも全然感触が違いますから。眼鏡は危ないから取ったほうがいいでしょうね。表から裏、裏から表へやってみて、一回か二回やったら交替してやってみてください。裏返される人は、床と自分の体重でからだギューツと圧縮されてマッサージされる感じを味わってくださいね。手を使う、足を使う、腰のこの辺からこういうふうにしてもいいです。……一応、回すほうと回されるほうをそれぞれ経験しましたか。はい、ありがとうございます。

アイスブレイク② 「転がし合いのワーク」

では、もうひとつだけ別なワークをやります。さつきとは別な人同士でペアを組んでください。一人が横になってもらえますか。バンザイしていただいて、もう一人が寝ている人を丸太を転がすようにコロコロ転がして向こうの方まで動かしていきます。本当はここから部屋の端まで行きたいところですが時間がないから、二〜三回コロコロ転がして交代します。転がされる人はリラクセスしてくださいね。何も



手伝わないようにしてください。腰のあたり、ここに骨盤がありますから最初、このあたりを前後に揺ります。そしていいタイミングを見計らってこういうふうにはひよいと向こう側に転がします。……寝ている人は自分で回ろうとしてなにもやらなくていいですよ。思わず協力しようとしてしまいますが、くれぐれも自分では回らないように。腕も脚もリラクセスしておけばいいです。転がす方の人は相手のからだを揺すつておいて、いい弾みがついたらコロリンと転がします。最後までやらなくても半分くらい転がせば、あとは自重で勝手に向こうにコロリ



ンと転がりますから。これをうまく連続していくと、こういうふうにはコロコロ、コロコロと、あまり力を使わずに転がっていくんですよ。やり慣れてくるとこうやって足で転がしていくこともできるようになります。うまく転がしてもらおうと結構気持ちがいいものなんです。こっちから向こうへ二、三回コロコロと行って、向こうから今度は逆に手前に三回ぐらい転がして戻ってくるというのを、さっきとは違うペアでやっ

てみてください。最初はゆっくりで、弾みがついてきたらコロコロ、コロコロとてきばきと転がしてみてください。どのくらい軽くやれるかというのを、ちょっと試してみてください。手はバンザイしておいたほうがいいです。ぶつからないように、なるべく軽くコロコロと行くように。二回ぐらい向こうへ行ったら、今度は手前に引つ張って転がす形でやってみてください。もうちょい軽く、タイミングをつかんでこういうふうにはコロコロと。弾みがつけば軽くなりますから。

では、二、三回まわったら交替してみてください。寝ているほうはできるだけリラックスしてくださいね。向こう側に押していくのと、手前に引いてくるのとやってみてください。結構重たい人でも、うまくやれば軽く回るんですよ。……はい、結構です。

ちょっと注目してください。この方、体重は何キロぐらいあるんですか。……百キロぐらいある！ 中には二カ所で触って、こういうふうには二つの手を離してやっている人もいますけど、実は手をそろえて一カ所でやったほうが簡単な場合が多いです。回った感覚がより気持ちいい。……こうやって弾みをつけてやってもいいです。うまくバランスがとれていると、……こういう感じできます。こちらが回す量は最小にしてあとは寝ている人の自重でまわってもらうわけです。ウンウンがんばって努力を



増やしていくのではなくて、こういうふうが一番こっちが楽にできるやり方を見つけてという工夫も大事です。こっちがなにならなまでに全部やってしまうとおもしろくないですよ。うーん、百キロとなると、やっぱり重量感がありますよね。続けてやる時は、うまく腰のあたりがフツと上がった時にこうひょいっと押しします。タイミングが大事なので、ずっと触れていなくてもいいんです。必要なときはこうやって

手を離しておいて……粘りっこい動きですね。そして、またいいところでフイツとこう押すとさらに動きます。流れが出てきて軽く動かせるようになってくると手でなくてもこう足で押してみるとか……はは、おなかの出っ張りが（笑）。触る位置も、骨盤の腸骨という骨があります。こういうところを触ってやるのがやりやすいと思います。これは初めての人には難しいかもしれませんが、手じゃなくて肘とかでもいいんですね。それから、頭でやるとか。肘とか頭とか足とかいろいろなところを使ってやってみる。百キロはさすがに重いですね。今までわたしがやったなかでいちばん重たいです。……はい、どうもありがとうございます。

脇の柔らかい人は、転がされている時に脇腹のあたりが自分の重さでグーッと圧迫されてマッサージされているような感じがするはずで、呼吸では脇腹というのは大事なところなので、このワークの意味を強いて言うなら、転がされながらこういうところをほぐしていくという意味もありません。……さて、これでだいぶ場が和んだし、からだも少しはほぐれたと思うので、ちょっと坐って息を調べてもらえますか。今やったのは「めぐりあい、めぐりあい」というだ洒落みたいなワークと、それからコロコロ転がし合うワークで場が和みからだもほぐれるという一石二鳥のアイズブレイクです。

た。

さあ、いよいよ本論に入っていきます。まずストローを使うワークをやってみます。じゃあ、ストローを皆さん一つずつもらっているはずですので、袋を開けて出してください。ここからは藤本靖さんがリードしてくれます。

セッションⅠ

「呼吸を理解する」

A. 呼吸という運動のメカニズムについて

〈ストロー呼吸〉

藤本 皆さん、こんにちは。藤本靖と申します。呼吸というテーマは、皆さん普段から坐禅をやっている中でよく意識されていると思いますけれども、明確な答えを持っている人はあまりいないのではないかなと思うんですね。腹式呼吸がいいとか、このような呼吸を意識すればいいとか、いろんな知識はいろんなところから聞くと思いますが、これも、「これが正しいんだ。これが出発点になるんだ」という決定的なことは、呼吸法としてあまり世の中でまとめあげられていないんですね。たとえば西洋という呼吸法と東洋という呼吸法、東洋でもヨガでい

う呼吸法と整体という呼吸法では違っていたりする。なので、そういう意味では混乱があるというか、それぞれが我流でやっているのが実態だと思います。それでそこそこうまくできている人もいれば、出発点からだいぶ間違っていて、すごく損してしまっていることが多いんですね。なので、今日はぜひ皆さんに、いちばん基礎となる核的な——もちろん生涯かけて自分なりの呼吸を探求していくことになると思いますけれども、まず出発点に立たないと探求も始まりません。そのことを今日は一照さんと二人できちんとお伝えしていきたいと思

います。ちょっと堅苦しく話しましたが、まず最初に、世界でいちばん役に立つ呼吸法を皆さんに



ご紹介したいと思います。これ、皆さんお持ちのストローですね。これはわたしが古今東西、いろんな人にお伝えしてきた呼吸法で、間違いなく皆さんの役に立ちます。「そんなこと言っ
て、どう役に立つねん」と思われるかもしれないですね。今、一照さんのリードでやったのは「丸太転がしのワーク」といいます。やってみて、「すごくいい感じで転がしてもらった」という人はどのくらいいます？ ……結構、皆さん手が挙がりますね。このストロー呼吸を身につけると、もっと気持ちよくできるようになります。いま転がしてもらっている時に、いい感じでフワーと力が抜けてコロンと気持ちよく転がれなかったとしたら、それはからだの中に緊張があるから転がれないんですね。でもだからといってダラーンとなっていてもうまく転がれないですよ。じゃ、どういう状態がいいかということになります。からだ全体がまとまりをもって、かつ変な緊張をしていないという状態がそれなんです。そういう状態になる手がかりが、呼吸なんですね。

理屈はこのぐらいにして、早速ストロー呼吸というものをご紹介したいと思います。皆さん、お手元にお持ちですね。これは本当に拍子抜けするくらい簡単です。ストローから息を吐く、それだけなんです。他は何もないです。もう少し言うなら、ストローから息を吐くようにして呼吸をして、吸う時は鼻から吸ってください



い。
では、ちょっと一照さん、やってみてもらっていいですか。まずストローをくわえていただいて、口をすぼめるようにしてストローから息を吐くようにしてフーッと。この時に、長く吐くとか強く吐くと思わないで、ただ本当にフーッと子どもがジュースで遊ぶみたいな感じで。吸う時はストローを取っていただいて、自然に鼻から吸う。またくわえて、長くしようと



しないでください。これ、すごく大事です。長くしようとしないで、自分にとって自然な長さで息を吐く。慣れてきたら、ストローは要らないですね。今度はストローを抜いたまま、ストローから息を吐くように吐いて、鼻から吸うというのをやってください。これだけです。皆さんでできましたよね。皆さん、いい感じでやれていると思いますが、息を吐きながらおなかを丸め込むような感じになるのは明らかにやり過

ぎなので、自然で楽なままフツと吐く。

ただ漏れるような、ため息を吐くような息の吐き方ではなくて、ストローから吐くという感じですね。一応、違いを体験してもらいたいんですが、下っ腹に軽く手を当てていただいて、ストローをくわえたままでも、なしでも結構です。ストロー呼吸をやってみると、自然におなかはしっかりと支えられている感じがあると思うんです。特に丹田を意識しなくても、自然にそうなるはずなんです。

試しに、ちよつとストローを抜いて、下っ腹に手を置いたままでハーツと息を吐いてみてください。ハーツとため息をつく。下っ腹がフニャツとなつて、からだが崩れますよね。これはリラククスしているようですけれども、実はメチャメチャ緊張している場所があります。それが今日のメインテーマになるんですが、そこが緊張するということがからだの自然な動きを妨げてしまうんです。

じゃ、このストロー呼吸を使って、さっきの丸太の動きをやってみましょう。ゴロゴロするのはスペースを取るの、めぐり返してもらうというのを今の同じペアの方と組んで。試しに、めぐつてもらおう人もめぐる側の人も、両方ストロー呼吸をしながらやったら、めぐられる感じ、めぐる感じがどんなふうに変わってくるかという違いを体験してみてください。

藤田 もうちよつとストローでやってみたらど

うかな、時間かけて。

藤本 いや、しなくていいと思います。大丈夫です。

藤田 わたし、タバコを吸わないんですけど、タバコを吸う人に聞いてみたいんだけど、ストロー呼吸ってタバコ吸うのと同じ感じは似てますか。煙を吐く時、ハーツと吐かなくてフツと吐くんですか。タバコを吸う人、どうですか。



藤本 ちよつと似てると思いますね。

藤田 似てるよね。

藤本 ちなみに、もし禁煙したい人は結構な確率でこのワークで禁煙できますよ。禁煙したい人にも薦めています。皆さん、もうこれでめくり合いやつても大丈夫だと思います。

藤田 ストロー呼吸をしながら、めぐりあう。

藤本 めぐる側の人も、ストロー呼吸をしながらやると多分違う感じで出来ると思うので。では、先ほどと同じペアでやってみてください。

藤田 ストロー呼吸を忘れないでやってください。ストロー呼吸をやりながら手や足をとって相手をめぐつてみてください。足でめぐる、手でめぐる。

藤本 やる側の人も、ストロー呼吸をしてください。

藤田 はい、適当に交替してください。

藤本 みなさん大丈夫でしょうか？…違いがなんとなく感じられますか？…はい、ありがとうございます。やり方で疑問に思うこととか、大丈夫ですか。

このストロー呼吸は、呼吸法としてやる呼吸ではないんです。自分が非日常になった時にやることに意味があります。非日常になった時にかからだの中でまず何が起るかという、呼吸が止まるんですね。呼吸が止まると、先ほどちよつと言いましたが、横隔膜という呼吸を動かしているおなかのいちばん深いところにある



筋肉が固まるので、ここが固まると上半身と下半身がバラバラになってしまう。そうすると、今みたいな動きでからだ全体が連動して柔らかく動こうとしても、リラクセスしているようだけれど上下がバラバラだからうまく動けないんですね。

藤田 ここ（横隔膜の高さ）で上下に切れるということ？

藤本 はい、そこで切れるということです。それは、日常生活の中のいろんなシーンで起こっていて、ストレスがかかる状況とか、苦手な人と会っている時とか、嫌な仕事をしている

時とか、そういう時に呼吸は止まって、からだバラバラになって疲れやすくなったり集中力を失ったりしているので、このストロー呼吸をするとそれを解消できます。そういう時って、いくら呼吸法として覚えていても、難しい呼吸法は全然出来ないんですよ。ただ、このストロー呼吸はどんな時でも出来るので、本当にお勧めです。ストロー呼吸は、端的にいうと横隔膜を固めないためのツールだと思ってください。要するに、自分のからだを変に緊張させ過ぎないためのツールだと思って使っていただければと思います。

藤田 ストレスがかかると息が詰まる、息が詰まっているというのは横隔膜が緊張している。ストロー呼吸はそれを改善してくれる。

藤本 改善する、ちゃんとその動きを保つという効果があるんです。

藤田 みなさん、今日は、横隔膜のことを詳しく習います。実は、横隔膜が今日の主役になります。横隔膜は膜ですから、このあたりでからだの上と下を仕切っているわけですね。ここが固くなってしまうと、上と下が切れてしまうわけです。横隔膜が柔らかくスムーズに上下に動いているのが呼吸の時の運動ですので、ここを固めないということがとても大事になってくるんです。

藤本 しつこいですけれども、ひとつだけ注意点を言うと、長く吐こうとしないでください。



ただ、細く吐くということが大事なんです。今日お配りした資料の中にストロー呼吸のやり方も書いていますので、詳しくはまたそれを読んでいただければと思います。ゆっくり細く吐くということと自然と腹圧が安定して、横隔膜全体がジワジワと緩んでいくという効果があるので、それをぜひ試して実感してください。

〈腹式呼吸と胸式呼吸〉

続いて、呼吸の基本についてご紹介していきたいのですけれども、ちょっと自由にこの部屋

の中を歩いてみてください。いろんな方向にゆっくり歩く。まず、ご自分がどんな感じの呼吸になっているかというのに気づいてください。もしかしたら皆さん普段から呼吸のことを意識されているので、歩いている時でも呼吸のことを意識されていらつしやる方もいると思いますし、そうでない方もいらつしやるかもしれないですが、ただいま現在、自分がどんなふうに呼吸しているかというのに気づいていてください。

今度は、腹式呼吸をしながら歩いてください。腹式呼吸をするといった時に、ご自分がどんなことをやっているかというのに気づいていてください。腹式呼吸をしながら歩いてください。

では、今度は腹式呼吸をやめて、胸でやる胸式呼吸をしながら歩いてみてください。胸式呼吸をすると思った時に、それぞれ皆さんが自分でどんなことをやっているかというのに気づいて、腹式呼吸の時とどんなふうに歩きが変わるのか、気分が変わるのかというのに気づいてみてください。

では、もう一回腹式呼吸に戻ってみましょうか。腹式呼吸に戻って歩いてください。もしかしら、それを変えた時に歩く速度がちよっと変わるかもしれません。あるいは、見えている景色が変わるかもしれませんですね。

藤田 魚の一群が回遊しているようにみんなが

同じ方向でなくても、バラバラでもいいですから。別にいつせいに揃って歩かなくてもいいんですよ。いろんな方向に向きを変えて自由に歩きます。

藤本 はい、では今度はもう一度胸式呼吸に戻ってください。もしかしたら見えている世界が、腹式呼吸の時とちよっと視線の位置も違うかもしれないですね。

最後に、腹式でも胸式でもいいので、ご自分のいちばん心地いいと思う呼吸で歩いてください。

では、近くにいる方同士で三人一組になって坐っていただいてもよろしいでしょうか。グループができたなら坐ってください。人数が合わないところは二人でも結構です。そこで腹式呼吸とは一体何なんだという定義というか、「腹式呼吸は自分の場合はこんなことをやっている」とか、「自分はこう習っているからこうやっている」とか、あと胸式呼吸というのは何なんだと。腹式呼吸と胸式呼吸、結局どっちが正しいんだろうかというのも含めて、腹式呼吸と胸式呼吸についてそれぞれの考えを、そのグループの中で話し合ってみてもらってよろしいでしょうか。では、自由にお話し合ってください。答えが出るかどうかわかりませんが。

(グループでの話し合い)

では、そのぐらいにさせていただいてよろしいでしょうか。では、前のスライドを使って説明

しますので、できるだけ近くの見やすいところにいらしてくださいませ。

いま皆さんのお話の様子をお伺いしていましたが、かなり専門的というか解剖学に詳しい方もいらつしやるようだったので、ちよつとびっくりしました。皆さん呼吸の専門家ですから基本的な情報はお持ちだと思っておりますが、共通認識を持ちたいので一応確認をしておきたいと思

います。
まず、腹式呼吸の時に働いているのは横隔膜です。単純にいうとおなかを意識する呼吸で、



お臍のあたりに手を置いて自然に楽に呼吸すると、おなかが出たり入ったりしますよね。これが腹式呼吸ですが、これはおなかの筋肉が働いているわけではないというところはご存じですよね。画像の右側が息を吐いている状態ですね。吐いている時に、横隔膜はドームのような形で緩んでいます。横隔膜が緊張して下りてくると、左側の息を吸っている形になって、ここに内臓が入っていますけれども、上のほうの容積が減るので、その分だけ内臓が前側に押し出されてくるというわけです。

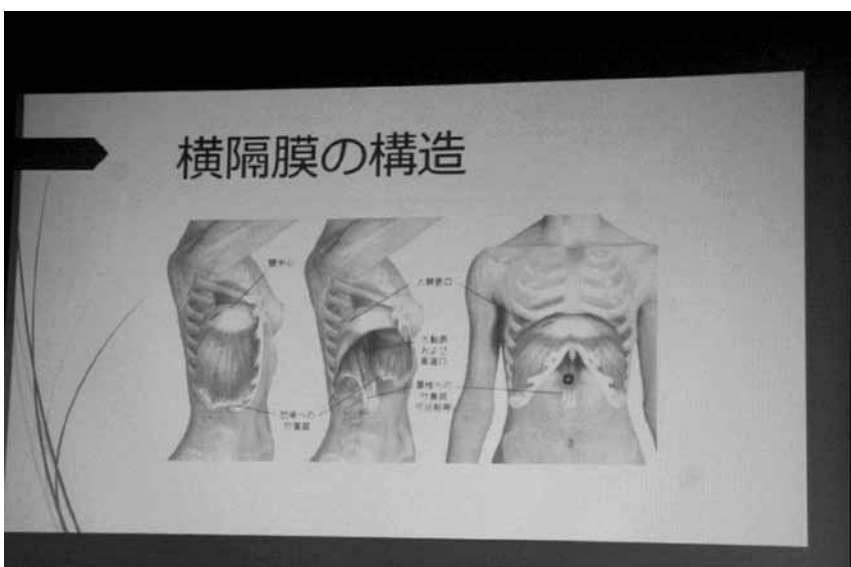
藤田 横隔膜が降りてくるから、お中の内臓が前に出るということですね。

藤本 そうです。中身がこっちに出てくるというだけで、別におなかの筋肉が働いているわけではないというのを、ひとつ共通認識として持っていてください。ただ、思い切り息をハーツと吐くやり方を強制呼吸と言っています。その時は最後、表面のおなかの筋肉（腹筋）で前から押し込んで、より横隔膜を緩めて上にあげるといふ働きをしています。ここまでは大丈夫でしょうか。

次に胸式呼吸ですけれども、胸式呼吸も基本は横隔膜の動きです。胸を意識する呼吸で、先ほどと同じように息を吸う時に横隔膜が下りてきて、横隔膜が下りることで肋骨が持ち上がっていきます。横隔膜が下りるとなぜ肋骨が持ち上がるかというのは、後で動画を見ていただ



てご説明したいのですけれども、その時に胸の筋肉も多少使って持ち上げるといふ働きをするのですが、基本は横隔膜の動きなんです。息を吐く時は、持ち上がって開いた肋骨の弾力によって元に戻って息を吐くというだけなんです。だから、腹式にしても胸式にしても、メインで動いているのは横隔膜なのです。



〈横隔膜の構造〉

これは横隔膜の構造で、このようにドーム型になっていて、横から見ると背骨の前側にくっついていて、肋骨の内側全体にもくっついて、ちょうどキノコの傘を拡げたみたいな形になっていて、そのキノコの柄の部分背骨の前側にくっついてるんですね。ここが大事なポ

イントになります。息を吸う時に、このてっぺんが下りてきてドームが平たくなって肺の中に空気がいっぱい入って、横隔膜が緩んで上に行くと肺が圧迫されて空気が押し出されることになりません。

横隔膜と姿勢の関係ですが、横隔膜がギューッと緊張するとこういう丸まった、いわゆる猫背の姿勢になるので、横隔膜が固まった状態で、背中の筋肉を使って姿勢だけよくしようとしても無理があることになります。自然で楽な真っ直ぐした姿勢をとるためには、横隔膜が緩んでいないと難しいのです。横隔膜の状態は姿勢にとっても大きな影響を与えています。

〈横隔膜と大腰筋〉

もうひとつ注目してもらいたいのは、みぞおちのあたりから左右それぞれの股関節に向かって2本下りてくる大腰筋という深層の筋肉です。人間のからだの中で横隔膜と大腰筋がいちばん大事な筋肉だと言われています。なぜこれが大事かというと、二足歩行する上からだを真っ直ぐに立てるために働いていて、歩く時に使われる筋肉なんですね。お年を召してくると足元がふらふらしたり転倒しやすくなるのは、この大腰筋が弱ってくるからだといわれています。

実は、この大腰筋は横隔膜とセットで働いていて、先ほどキノコの柄みたいなのが背骨の前



にくつついていいると言いましたが、それとこの大腰筋がくつついていいるんですね。だから、横隔膜の動きが悪くなるとこの筋肉も緊張してしまいます。この筋肉が緊張するからますます、いわゆるお年寄り姿勢になっていく。背中が丸くなるのは、大腰筋と横隔膜が固まっていることが原因といえます。背中が丸くなったお年寄りでも、ここを緩めれば自然に背筋がのびるこ

とがあるのでぜひお年寄りの方にも教えてあげてもらいたいと思います。呼吸が制限されて横隔膜と大腰筋が固まるとそれが姿勢にどれほど大きな影響を与えるかということ覚えておいてください。

次に、横隔膜の動きを動画でご紹介します。……いま横隔膜のドームの中心が上がっています。これが呼吸です。呼吸の時は、ドームの中



心が下がることで、相対的にドームの外縁の部分が上がり外縁が付着している肋骨が持ち上げられることとなります。横隔膜が収縮してドームの中心が下がることで、結果として肋骨が持ち上げられるのです。特に下の方にある肋骨に注目してください。

藤田 この動画は、わたしも電車の中で先回りして見せてもらったんですが、わたしが思っていたイメージとはだいぶ違う動きをしているんですよ。思い違いをしていました。

藤本 下部肋骨が大事なんです。横にけっこう広がっている感じですね。前にも動いていますけど、横に広がっている感じがよくわかりません。それは、胸の筋肉で持ち上げているわけではない。もう一回、再生してもらっていいですか。

藤田 こういう肋骨の動きって、みんな横隔膜自体の動きで受動的に動かされているということですね。

藤本 そうです。受動的に動かされているということなんです。大事なものは、下から動きが始まるということですね。

藤田 こういうところを固めていると、呼吸が浅くなってしまう。

藤本 肩で肋骨を持ち上げようとすると、横隔膜が緊張して逆に肋骨が動かなくなってしまうのです。呼吸する上では、横隔膜の付着する下部肋骨あたりに意識があることが大事です。



藤田 なるほど。男の人はしていないけれども、ブラジャーはその位置にありますよね。ブラジャーをつけるのは横隔膜を意識する上で助けになりますか？

藤本 圧迫をかけることもありますが、そこが意識されるから楽という人も結構いるんです。これは別に変な意味ではなくて、男の人でもブラをはめるのが好きな人がいるんですけれども（笑）、それは下部肋骨をキュッとされると気持ちいいんですよ。この部分を輪っかにしてキュッと挟まれると、今日、後で水平線のワークというのをやりますが、前とか後ろだけではなくて輪っかで周りを全部意識するということ、自然と中の横隔膜が動きやすくなるんですよ。そこ全部の筋肉のバランスがとれるから。中が動くためには、表面の筋肉が全部バランスがとれていないと駄目なんです。どこかが緩みきっていて別のどこかが緊張しているとかではなく、輪っか全体のバランスというか、均質な張りを持つているという、それがたとえばブラのワイヤーとかでもいいのですが。

藤田 偏っていないということね。

藤本 偏っていないければ、自然に最適な動きをするように人間の身体はつくられているので。

藤田 これはネットの動画でも観られるんですよ。今は、こういう動画があるからわかりやすいですよ。呼吸の時にどういう動きが横隔膜の動きと連動して起きているか、あるい

はどこがいちばん横隔膜によって動いているかというのをイメージしておいたほうが、呼吸に対して間違った理解をしているよりは断然いいと思います。

藤本 そうですね。

〈呼吸の3ステップ〉

藤本 呼吸を考えていく時に、この3ステップが非常に大事になるわけです。まず、さっきの動画の通りですけれども、本当に静かな呼吸を

呼吸の3ステップ

- 1. 横隔膜の動きだけ（軽くおなか前後する）
- 2. おなか膨らむと同時に胸郭の下が横に膨らむ（緊張した横隔膜が肋骨の下の端をもちあげる）
- 3. 肋骨がもちあがる（おなかの表面がひきあげられ、おなかひっこんだように見える）

している時は横隔膜が動いていて、いわゆる安静時の腹式呼吸ですね。おなかちよつと膨らんだり引っ込んだりするぐらいの感じがいちばん静かな呼吸、ステップ1ですね。

その次がすごく大事なのですが、だいたいの場合そこを見落としているんですね。そこを見落として「3. 肋骨がもちあがる」に行ってしまうのですが、そうすると横隔膜が動かなくなってしまうんです。大事なのは、おなか膨らむよりもちよつと呼吸が大きくなった時に、横隔膜が下におりることによって受動的に下の肋骨を持ち上がるという、ちよつと開くみたいな動きをするのが、すごく大事です。その次の段階で、肋骨の周りには筋肉が働いて肋骨自体を持ち上げる、いわゆる胸式呼吸というやつです。胸を持ち上げるという段階で、それが深呼吸になります。だから、三種類のどの段階であつてもいいんですが、ステップ2がなくなるのは致命的なんですね。それはなぜかというと、横隔膜の動きが制限されているからです。だから、今日はこれを体感できるように呼吸を皆さんに習得して行ってもらいたいと思います。

では、二人組になってください。まずはそれぞれで自然に楽に呼吸していただいて、リラックサしているとおなか少し出たり引っ込んだり、いわゆる腹式呼吸になっているのを感じてください。



ステップ2として、もう一人の人が肋骨の横を持つてあげます。いちばん下のあたりを強くではなく、軽く持つだけです。ちよつと支えてあげている感じですよ。一照さんは、「このあたりが支えられている」と思ってください。そうすると、自然に持ち上がってくるんですね。緩めようとしなくてください。緩めようとするとかえって緊張してしまふので。ここが支えられていると思つたら、横隔膜が下におりていくという動きが自然に大きくなって肋骨がちよつと持ち上がるという、いわゆるステップ2の動きが起こります。

藤田 支えるって、どういう方向で支えている

感じですか？

藤本 横からマグロか何かを持っているみたいな、どのくらい重さかなと思って持つてあげているぐらいの感じ。ちよつと集中力はあるんですが、ボーツと持つていたらマグロがどこか行っちゃいますからね。それで、ちよつとだけここを支えられているのを感じながら、胸も意識してもらっていいですか。そうすると、おなかにも胸にも全部に呼吸の波が行き渡るような自然な深い呼吸が起きます。それは横隔膜全体がフルに自由に動いている状態なんですね。

ちよつと加えますと、横隔膜の上には心臓と肺があつて、下には消化器とか泌尿器とかいっぱい内臓が詰まっていますよね。横隔膜の動きが悪くなると内臓が全部影響を受けますから、本当に人間にとって大事な場所なんですね。一照さん、この感じはどうですか。

藤田 うん、腹式でもないし胸式でもない、胴体全部に息がこういうふうに通つて、溜まつてきて最下部まで来ているという感じです。胴体全体で息をしている感じが、とてもはつきりしています。

藤本 ありがとうございます。横を意識するのがポイントなんですね。そこを操作しようとしてないで、ただゆつたり自由になつていふと思うだけで十分です。こういうことを、二人組になつてやってみていただいでよろしいでしょうか。では、お願いします。

藤田 では、適当に散らばつてお願いします。

藤本 軽く支えるだけでいいです。

藤田 そこを意識するだけで、何とか大きくしようとか膨らませようとしなくていいところがミソなんです。そこをコントロールしないというところがとても大事です。

藤本 そこが休んでいるという感じですね。これをやる時には、後ろにいる人の役割が結構大事で、後ろにいる人も自分のからだの同じところが休んでいると思つてください。自分のその場所が緊張しては、相手を緩ませることはできないので。お互いがお互いを緩めあえると、幸せな感じになりますから。横を意識してくださいね。

藤田 下腹が膨らんで、横が広がつて、最後に胸郭が上にあがつてくるんですね。胴体の底からずつと上まで息が入つて来ている感じ。たくさん吸おうという余計なことをしないで、普通の呼吸でそういう感覚が生まれるわけです。力んでたくさん吸おうとか、大きくやろうとか、余計な野心は持たないようにしてください(笑)。

藤本 はい、ありがとうございます。では、役割を交替してください。

肋骨の横が支えられて、支えられた分だけ自由になつていふという感じですね。自分の横隔膜の可能性を信じてやつてください、絶対できますから。ただ自然に起こる呼吸の動きに委ねる

ような感覚で。

藤田 後ろの人も、前の人の触つているのと同じ自分の場所に注意を向けて、前の人の息とシンクロさせて一緒に吸つたり吐いたりしてみてください。

藤本 はい、ありがとうございます。

本当に場の空気がふわつと柔らかい感じになつていいなと思いました。でももつといい感



じになれるはずなんです。見てみると、下部肋骨あたりまではいいんです。でもそこを上からウンツと止めているところがあります。それは、首から上で止めているんです。一照さんは下から上に抜けるとおっしゃっていましたが、それは上のほうが抜けているから、呼吸の波が上まで流れる感じですが、わたしが見た感じでは半分ぐらいの方が首から上で止めている。一生懸命に感じようとする、どうしても首から上が緊張してしまうので、そこを緩める方法をご紹介しますと思います。

〈割り箸ワーク〉

それが割り箸ワークです。これは寝ころがってやってももらったほうがいいので、皆さん見やすいところに来てもらっていいですか。このワークは本当に効果があるのでぜひ覚えて帰ってください。ストレスは顎に溜まるんですよ、顎の筋肉の緊張に。そう言われても、普段緊張しっぱなしだからそれにも気づかなくなっているんですね。顎が緩んだらどんな感じなのかということ、からだ忘れてしまっているんですね。割り箸をくわえることで、顎が強制的に開きますよね。その開いた状態で呼吸することで、緩んでいた昔のにこやかだった状況をからだに思い出してもらいたいです。本当に簡単です。奥歯のいちばん奥に、割り箸を噛むというよりただ挟んでください。このワークもペア



で行ってみましょう。パートナーの方は、寝ている人の首の後ろに軽く手を添えて下から重さを支えてあげるような感覚を持ちます。

割り箸ワークは一人でもできますが、せっかくなのでより緩んだ感覚が体感しやすいようにペアでやってみましょう。顎の緊張が首の緊張、肩の緊張につながっているので、あごが緩むことで、股関節、足まで解放されてくる。逆



にいうと、いくらストレッチしたりほぐしたりしても、顎のところ緊張していたら他の部分も緩まないです。マッサージや整体で身体をほぐしてもらっても、顎が緊張していたらまた固まってしまいます。……一照さん、ありがとうございます。藤田 右側と左側とで全然違う感じがしますね。

藤本 この違いを感じてください。

藤田 顔の幅というか、長さもだいぶ違った感覚がします。割り箸を咥えた左側が大きく広がっている感じがします。

藤本 顎の状態が全体に影響します。この顎の緊張が横隔膜にダイレクトにつながっていくんです。中で筋膜という組織でつながっているんですが、顎が緊張していると当然、呼吸も浅くなりますね。顎が緊張していると口呼吸になります。鼻呼吸ができないから鼻息微通には全然ならない。なので、そのためにも割り箸をくわえる。逆側もやってください。では、皆さん各自やってください。

藤田 割り箸は縦にくわえてください。

藤本 しんどいなという人は、逆の細いほうを使ってもらって結構です。

藤田 あまりギュッとと噛まないで、挟んでいただくですよ。

藤本 ちょっと苦しい人は、途中で抜いたりしてもかまいません。お一人ですべていただく時でも、とくに時間がどのくらいというのはいませんが、最初慣れるまでは二、三分ぐらいを目安にしてください。だんだん緩むのが早くなってくると思います。そうしたら一分ぐらいでも結構緩みます。呼吸を感じる、呼吸を止めないということだけ覚えておいてください。楽な呼吸を意識する。挟んでいるのが窮屈な時は、一回抜いてからも一回やってもいいです。

す。

……はい、ありがとうございます。では、一回抜いてみてください。どんな感じか味わって、挟んでいるほうと挟んでいないほうを比較してもらいたいんです。普段、いかに緊張しているかということ。逆をやりたいところですが、一回ペアを交替してください。逆は、後でまたやってもらいますので。

藤田 なにか疑問があったらすぐ手を挙げてください。遠慮しないで聞いてください。

藤本 楽な呼吸だけ意識してください。夜、寝る前なんかこれをやるとすごくいいです。熟睡できます。

藤田 割り箸がパタンと倒れないぐらいに軽く奥歯で挟んでおくだけです、噛まなくていいです。この顎の筋肉がギュッととなつてるのが緩む。自分のからだを、全身を感じてみてください。全身を感じながら顎の筋肉も感じる。

藤本 はい、ではゆっくり割り箸を抜いて、やったほうとやってないほうの違いを感じてください。

次は、寝ころがって逆をやってもいいんですが、せつかくなので坐った状態でやっていた方がいいですか。反対側で、既に両方やられた方はご自分のどちらか好きなほうで結構です。まだやっていないほうにくわえて、坐ってみてください。……あ、いいですね。すごく抜

けている感じが。みなさんとてもいい感じですよ。

藤田 笑う時って、そういう顔になるよね。

藤本 顎を開かないとね。顎が開かないで笑うと本当に不自然で、怖い。そういう人、結構いますけどね。

藤田 仏像なんかも正確にできていけば、多分ここが緩んでいる状態で、にっこりしている感



じで顎が緩んでいる状態。

藤本 そうですね。せつかくなので、さっきの肋骨の横側のこともちよつと思ひ出しながら、そうすれば完璧ですから。

藤田 ストローにしても割り箸にしても、ある感覚を味わって、「こういう感じ」というのを知るために使うんですね。慣れてくれば、割り箸なしでもたぶん顎を緩めることもできるのかもしれないけど、感覚を正確に覚えるのは難しいので、時々これを思い出す意味でも、実際に本当に割り箸を噛んでみるというのは必要なのかもしれないですね。時々、実際にストローをくわえてストロー呼吸もやってみる。

藤本 両方やりたい方は逆のほうも試してください。だいたい顎は左右均等ではないので。

……はい、ありがとうございます。

藤田 われわれがあくびをするのも、関係あるのかな。

藤本 そうですね。強制的に顎を緩めるという動きですけれども、それは横隔膜も連動してしますね。

藤田 顎の緩めを自然にやろうとしてあくびをするのかもしれないですね。

藤本 皆さんの場合にはあまり関係ないかもしれないですが、これはぜひ家に帰って奥さんにもやってもらいたいです。なぜかというのと、顔がリフトアップするんです。アレっ？あんな反応がないですね（苦笑）。いつもはここで

聴衆がどよめくんですけど（笑）。普段女性に教える時は、それまでみんな暗い表情をしていても、リフトアップというと急に食いついて来るんですけどね。今日は全然反応がなかったから、逆に衝撃でしたね。

藤田 みんなももしかしたら、リフトアップって言葉を知らなかったんじゃないの（笑）。

藤本 これ、ぜひ帰って奥さんと実験してもらいたいですけど。顎が緩むと顔が上がります。なぜかというのと、顎が緊張していると顔の筋肉は顎側に引き下げられますよ。ここが緩むと、ふわつと上がってすごく優しい顔になりますから、ぜひこれを奥さんに紹介してご夫婦でやってください。ありがとうございます。

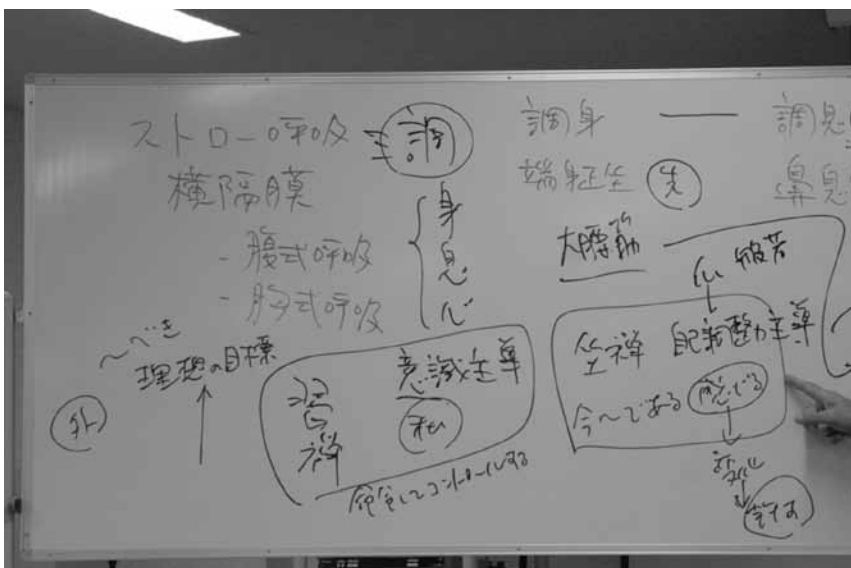
B. 自己調整力主導の坐禅について

藤田 では、ちよつとわたしから理屈を言わせてもらいます。

坐禅には、調身・調息・調心という三つの調があります。これは非常に大事な言葉だと思えます。釈尊の言葉として「調えられし自己こそ本當の拠り所である」というのがパーリ仏典に書いてあります。道元禪師もそれをまっすぐに引き継がれていて、「身心を調えてもつて仏道に入る」と言っていますから、身と心を調え

る＝自分を調えるのは非常に大事なことです。坐禅は、それをいちばん純粹にやっている営みだと思っています。それを分けると、調身と調息と調心という三つになります。三つで三調というわけですけども。

問題は、調えるということには大きくいつて二つアプローチがあるのではないかと。ひとつは、「調った姿勢とか調った息はこういうも



のです」とあらかじめ設定しておいて、それを目標にして自分が頑張つてそこに到達するというやり方ですね。それは、いろんな言い方がありますが、わたしは意識が主に導いているので「意識主導」と言っています。意識というのはわたしという意識のことですから、わたしが一生涯懸命頑張つて、いい姿勢とか、いい呼吸とか、いい心の状態になろうとする。なるうとして努力して、出来た・出来ないという話のアプローチですね。わたしたちが普通、心を調えようと思つたら大体そういうアプローチをとるのですが、どうも道元禅師の書いたものを読んでいると、それはいわゆる「習禅」と言われているようなものになってしまう。坐禅は習禅ではないと言っているのです、そういうアプローチではないのが坐禅ではないかということになります。意識主導ではないアプローチだということですね。

では、そこでは何が主導するのということはどう表現すればいいのか、わたしはずっと考えていたのですが、ある時、藤本さんの本を読んでいた言葉が見つかりました。それは、皆さんのお手元の資料に書いてありますが、「自己調整力」というやつです。身心にはもともと自然にバランスを回復する力が備わっているというのが、藤本さんの立場なんですよ。そういう働きを「自己調整力」と呼んで、そういう自己調整力が主導している調身・調息・調心とい

うものがあるのではないかと言いたいです。自己調整力が主導して息が調つたり、姿勢が調つたりするというのは、坐禅をしている人たちの間でほとんど問題にされていないのではないのでしょうか。それに対して、藤本さんがやっているのは「ソマティックワーク」という名前前で、身体の自己調整力を上手に引き出すやり方を教えてくれるわけですよ。しかも、名人でないとならないようなことではなくて、ストローを使うとか、割り箸をくわえるような、誰にでも手軽にやれるやり方で教えてくれているわけですね。最初は本を読んでも「いいなと思つて、自分なりにやっているうちに、縁というのはおもしろいもので、本人に直接会つてこういう場でお坊さん達を相手に一緒にセミナーをするようなことが、あれよあれよという間に実現したわけですね。

坐禅というのは自己調整力が主導して行われるもので、「わたしががんばつてやる」のではなくて、自己調整力にお任せするということですね。それを統監老師も先ほど引用されておられた、道元禅師の『正法眼蔵 生死』にある「わが身をも心をもはなちわすれて」というのは、リラクセスして、くつろいで、わたしの頑張りを手放して、お任せする、そうすると自己調整力——これをわたしは「仏」と言ったり、「般若」と言ったりしているのですが、からの生来的な智慧ですよ、そこから催されてく

ることに、したがいてもいくと力をも入れず心も費やさないで、生死を離れて仏になる、つまり坐禅が成就する。こういうアプローチでの坐禅の可能性をわたしは考えているんです。

去年は、藤本さんの助けを借りて調身に関してそういうことをやりましたが、今日も、かれが言つたように調身と調息は切り離せないもので、まさに道元禅師が『永平廣録』の巻五だつたと思いますが、「衲子の坐禅は、まさに端身正坐を先とすべし」と書いてありますね。調身が先であると。順番的な先なのか、優先するということの意味の先なのか、わたしはその両方の意味だと思つていますが、その後には「しかる後に調息致心すべし」と書いてあります。調息致心の「致心」ですが普通は調心のことだと理解されている場合が多いのですが、わたしはここは「調息に心を致す」と読んで、これは「調息に専念しなさい」と解釈しているんですね、いわゆる調心のことではなくて。あるいは調息に専念していることの全体がそのまま調心である、と言つてもいいかもしれません。

今日、藤本さんも言つたように、横隔膜が呼吸のメインの主役です。自己調整力主導で横隔膜が自由に、束縛されないで滑らかに上下するような姿勢を探るのが調身であり、それによつて息が自ずと調うのが調息だということでした。そこで大腰筋というのが出てきましたが、これは今よく言われている「インナーマッス

ル」というやつですね。大腰筋は、直立姿勢を保つために非常に大事なインナーマッスルなんです。いわば調身の主役ですね。それと調息の主役である横隔膜が、背骨のこのところで直接につながっているということでした。ですから、自己調整力が主導して、鼻息微通というクオリティーをもった息になるようにするには、端身正坐と言われているように、身体が深くリラクセスしつつ、重力と正しい関係でバランスよく直立していないとそういうふうにはならないということが、生理・解剖学的な事実でバックアップされているというのは、非常に感動しました。調身と調息とは本当につながっているわけですね。

藤本 そうです。

藤田 横隔膜と大腰筋とが、このところにつながっている。これはどの辺りにあるんですか。みぞおちのあたりですか。

藤本 みぞおちの奥の背骨の前側です。

藤田 このところですよ。これ（横隔膜）が上下するのが呼吸だし、これ（大腰筋）がからだを真つ直ぐ立てているということですよ。ですので、大腰筋が主役の調身と横隔膜が主役の調息は裏表になっている関係ですね。端身正坐になっていなければ鼻息微通の調息は起こらないということになりますから、我々としては調身を優先するというか、調身に支えられて調息が起きるということになりますね。あるいは

は、鼻息微通になるような呼吸をどういうふうにして工夫するか、心を致すというのは誠心誠意心をこめて工夫するという意味ですから、それは姿勢を正していくことで工夫していくということになる。そういう表裏の関係になっているということが、生理・解剖学的な事実とか、藤本さんがやっているソマティックワークから証明されているというか、バックアップされているということを今日聞くことができ、非常に心強い気がしました。

坐禅会でも、わたしたちはどうしても「背中を伸ばしなさい」とか、「息はこういうふうにしなさい」と命令調で指導するわけですが、そういう言い方をすると、意識主導型になってしまいます。自己調整力主導という発想がない状態でそういう言い方をすると、結果的に全部習禅的な坐禅を教えることになってしまいます。だから、曹洞宗の坐禅の指導って非常に微妙というんですかね、気をつけてやらないと熱心にやればやるほど坐禅から離れていくことになる。でももしそれがちゃんとうまく伝わったら、素晴らしい、普通の常識では理解しにくいような深いレベルの坐禅を一般の人でも出来るようになっていくのではないかなと、わたしは思っているんですよ。

今日はどんなお坊さんたちが来るのかなと思ったら、わたしよりはるかに若い世代の人がほとんどで、これから曹洞宗の命脈を未来に向



かって受け継いでいくような世代の方がたくさん来られていて非常に心強く、そしてありがたい——習禅的なものが悪いという意味ではないので、そこは間違えないでください。優劣、正誤の問題ではなく、質的に違うものかどうかです。「仏のかたよりおこなわれて、それにしようという自己調整力主導のアプローチで坐禅を伝えたり、細かい指導をされて、わたしが頑張って意識主導でやるんじゃないかって、わたしのからだの中にもともと与えられているような、

「横隔膜の体験的探究」

A. 横隔膜の体験的探究

仏性と言ってもいいかもしれないけど、そういうものにお任せしていく坐禅をみんなに伝えて行ってほしいんです。筋肉を使った単なるエクササイズのようなものではない、からだの中にある「からだの智慧」と言ってもいいし、仏性と言ってもいいし、般若と言ってもいいけれども、そういうものに目覚め、そういうものに導かれて、というんですかね。「佛のかたよりおこなわれて、これにしたがひもてゆく」という、非常に宗教的な深い意味をもった坐禅の方向に沿って、坐禅会なり坐禅指導なりが展開していくようになればいいなあとと思って、このセミナーをやらせていただいています。

一応ここまでで、午前中の「セッションI」を終わらせていただきます。質問があれば遠慮なく質問用紙に書いていただいて、午後の最後の時間にお答えしたいと思います。今ちよつと演説っぽくなりましたけれども、わたしはそういう願いでここに来ていますということで、よろしくご理解いただけたらと思います。

司会 ありがとうございます。それではここで休憩をとりました、昼食となります。皆様、こちらの食堂で食事となりますので、荷物等をまとめていただいて、スリッパを履いてご移動をお願いしたいと思います。

司会 それでは、セッションIIに入っていたいただきます。「横隔膜の体験的探究」というテーマでございます。それでは、よろしくお願いいたします。

藤田 では、午後のセッションを始めます。

またペアになってもらつて、今度は一人は目隠しをしてもらいます。ちよつとやっておくと、意識主導型のアプローチと自己調整力主導のアプローチのいちばん大きな違いは、前者は理想状態が決まっているんですね。たとえば理想の姿勢とか理想の息とはこういうものだからかじめ決められていて、これを目指して「わたしが工夫して頑張る」というのがこちらの特徴です。ですので、理想というのは「べき」ですね。「こうあるべき姿勢」とか、「こうあるべき呼吸の状態」とか、「こうあるべき心の状態」、それに名前がついているわけです。これがあらかじめ外側にあつて、外側にある理想に向かつて、その実現を目指して頑張るというのが意識主導型のやり方ですが、自己調整力主導

では大事なのは理想の「べき」ではなくて現状の「である」です。「今こういう状態である」ということを、ありのままにきめ細かく感じるということが大事になってきます。自己調整能力が主導するためには、今どうなっているかということを的確に感じないと、自己調整もクソもないわけです。

前者の方のやり方では、「こういうのが答えで決まっているんだから、問答無用でそれを自分に当てはめていく」というやり方になります。どちらかというとなり業、力任せ、無理やりというような感じになりますよね。後者の方は、感じるることによって自己調整能力が働いて自ずから変わって行く。感じると何が起るかというとなり業的に変化が起きます。変化が起きたらどうするかというと、それを邪魔しないで変わるままにさせておくことですね。変化するのを邪魔しないことをわたしは「許す」と言います。大事なのは、「感じて、(変化を)許す」ということになります。それに対して前者は「命令して、コントロールする」ということになるとはなりません。この「感じる」ということを練習しないとダメですね。われわれの感じる力はとても衰えているからです。なぜかということ、われわれは多くの場合、感じることをないがしろにしておいて、それよりも「どうあらなければいけないか」ということに一生懸命頭を使つて、それが実現するように命令してコント



ロールするほうばかりやっているからです。感じる力が非常に衰えているというか眠ってしまっているので、感じる力をあらためて稽古する必要があります。今からやるワークはなぜ重要かというところ、敢えて言うなら「感じる練習」ということになります。

それではペアを組んでください。これは百円均一ショップで買ったアイマスクです。安いののでよくピチツと切れますし、ちよつとここが見えちゃうので完璧なものとは言えないんですが、がまんしてください。一人が目が見えない状態になっていただいて、もう一人はこの人をガイドします。最初はアイマスクをつけた人は手のひらを上に向けて、このくらいの高さに保ってもらいます。もう一人は片手の中指で相手の中指に触れます。中指同士で接している状態です。これから、音楽を流すので、音楽に合

わせてぶつからないように二人一組で部屋の中をあちこち動いてもらいます。だんだん慣れて来たたら、言葉を交わさず指の接触だけで指示して、アイマスクをつけている相手に姿勢を変えてもらったり、こちらの思うように動いてもらいます。アイマスクをつけている人は完全にパートナーの指の動きに従って、これを感じながら動いていきます。時々離れてください。また新しく、今度はここからこう……左とか右とか口で言わないで、手の触り方だけで、持ったりしないですつと触れてる感じです。

最初は手のひらでやりませんが、慣れてきたらいろんなところを触ってみてください。一カ所で。これも音楽に合わせて、二人で踊っているように見えるように。時々、離します。この人は待っているんですね。次、どこかなど……こういう感じで長くやっていると、だんだん二人で慣れ親しんできておもしろいことになるんですが、あまり時間がないので、短い時間ですけど試してみてください。まだペアになったことのない人と組んで、アイマスクはここにあるので二人で一個取ってください。では一人がアイマスクを着けて、もう一人は音楽を聴いて、その音楽に合わせて相手を操ってみてください。

しばらくは手の指だけで触れ合ってもらいます、手と手だけです。喋らないように静かにやってみてください。目が見えないって、結構

怖いですよ。だから、導いている人はそれをわかってあげてくださいね。……では、これからは指でなくていいです、からだのいろんな部分を触って、頭でもいいし、顔でも、耳でも、なるべく一点だけ触って導いてあげてください。相手を坐らせたり、寝転がせたり、起こしたり、いろいろな姿勢を取るよう導いてください。アイマスクを着けた方の人は自分で勝手に動き出したら駄目ですよ。相手を握ったりしないで、指先の一点だけで意思を伝えるつもりで。手だけじゃなくていいですよ、腰や、頭や、耳や、いろんなところを触って。時々、触っている手を放して、いったん止まって、それからまた新しく動き出してみてください。相手にとつて意外なところから触ってみてください。自分のからだの状態をよく感じながらやってくださいね。時々、パツと離してみてください。それで、意外なところを次に触ってみる。

導かれている人はガイドがなくなった時の心細さみたいなのも味わってください。焦って動かさなくていいですよ、ゆつくり。音楽を聴いてください。はい、止まってください。では、交替です。アイマスクを外した時、どんな感じがするでしょうか。目隠しして、最初は手と手でいきます。どうぞガイドしてあげてください。いきなり寝転がしたりしないほうがいいですよ（笑）。いろんな場所にガイドしてあげてください。パートナーを人や物につけ

ないように慎重に。音楽をよく聴いて、二人で息を合わせて踊っている感じになってください。ね。ゆっくりとした音楽でしょ。はいじゃあ、手以外のところに触って導いていいです。肩や、お尻や、足やいろんなところに触れてこちらの意思を伝えます。時々、ガイドを消してみてください。そしてまた新しく、さつきと違うところから触って再開です。握ったりしないで、一点で触ってガイドをやってください。

藤本 ではちょっと試しに、それを続けながら、目隠ししている人も動かしている人もストロー呼吸のことを思い出してみてください。そうすると、動きがどんなふうに変わるか。

藤田 なるほど。みなさん結構、呼吸が詰まっていた感じがしますね。こういう感じの時は、ストロー呼吸がいいということ。鼻から吸って、口を細くすぼめてフッと吐いていきます。キンキンに緊張しているでもないし、ダラーンとなってるのでもないですね。藤本さんの本の題名に「シュツとする」というのがありますが、シュツとしている感じ。緊張でもない、弛緩でもない状態です。そうそう、相手を寝転がして、そこから起きるところもやってみてください。口で言わないで指だけで伝えていく。時々離して、ガイドを消してみてください。そこで、また始めます。ストロー呼吸、ストロー呼吸……はい、いいです。目隠しをとって、お互いにお礼を言って別れてください。

一分間で、お互いにどんな感じがしたかシェアしてください。床に坐って。(話し合い)では、結構です。またスライドを使って話しますので、皆さんこつちを向いて近づいて来てください。

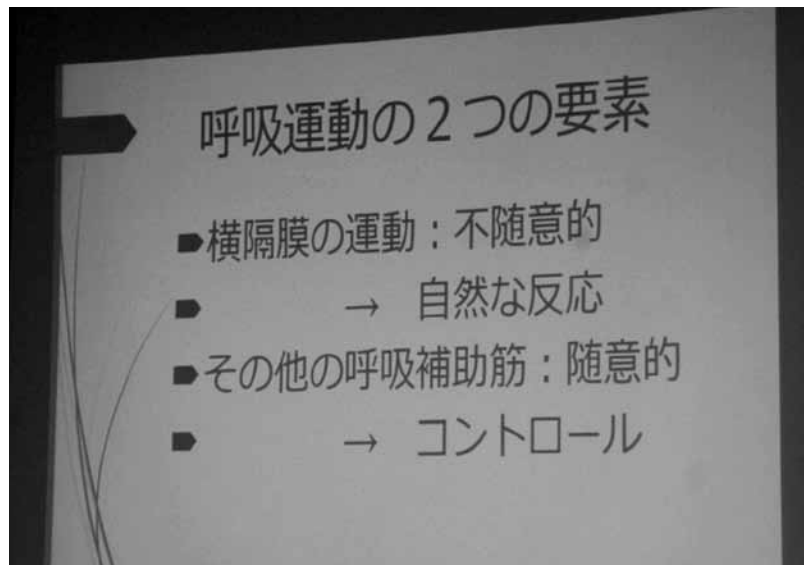
もう一回戻りますと、こちらの「命令して、コントロールする」アプローチのほうは人為といます。人為とか、人工とか、作為とか、造



作という言葉が当てはまらず。人間が意図して人工的に何かをやる。悪く言えば、でっちあげるということ。それに対してこちらのほうはどちらかという自然とか、自発、無為という言葉が当てはまります。道元禅師の言い方ですと、命令してコントロールするのは強制的にやるという意味で、「強為(ごうい)」といいます。この言葉は、『正法眼蔵』の中に出てきます。それに対してこつちのほうは、自発的という意味で「云為(うんい)」といいます。自ずから起きてくるような行動のことです。これは自己調整能力が発動して起きてくる行動のことです。

〈呼吸運動の二つの要素〉

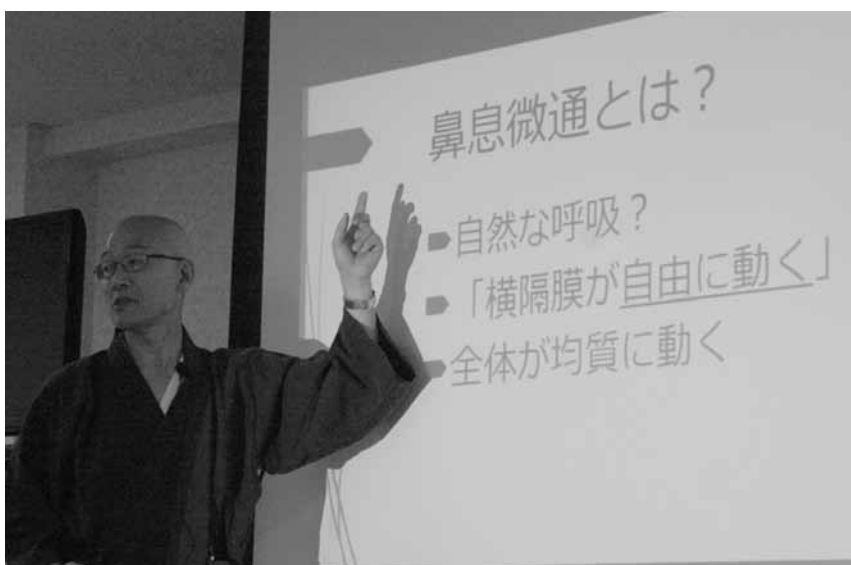
呼吸運動を司るからだのパーツがいろいろなところにありますが、横隔膜というのは不随意的で自律的な自己調整力で制御されています。もうひとつはこれは自律ですね。オートマチックに自動的に起きているということです。こつちは他律というんですか、意思の力で「こつちやれ」と言って動かしている所以他律と言ってもいいと思います。横隔膜は自然な自己調整能力とか、自律的なメカニズムで、云為で動いているわけですが、それだけが呼吸に関わっているのではなくて、呼吸補助筋というのがあるんですね。こういうところにある筋肉です。わたしたちのやっている、空気を吸い込んで



空気の中の酸素を取り入れて二酸化炭素を出す肺呼吸というのは、水の中に棲んでいる連中が何を思ったか知らないけれども地上に上がって棲み始めてからですよ。どのぐらいの期間でその移行ができるようになったのかはわかりませんが、相当早い時期に今までエラでやってきたのを肺に切り替えてやらなければいけなかったのです。かなり急いでやらなければいけなかったはず。呼吸のためだけの専門的な筋

肉を新しくつくるのではなくて、今まで他の目的で使っていた筋肉を使い回しすることで間に合わせた。進化って、大体そうやって起きているんですね。まったく新しいものをゼロからつくるのではなくて、前に使っていたものを別な用途にも兼ねて使うようになったわけです。その他の呼吸補助筋というのは、外側の表層的な筋肉のことです。詳しくは、藤本さんが後で教えてくれると思いますが、それは腕を動かして使う時の筋肉と同じで、随意的に意図してコントロールできる筋肉なんですね。ですので、呼吸という運動を司っている中には二つの要素があって、主役の横隔膜は不随意的ですが、それだけではなくて呼吸補助筋という筋肉を呼吸という運動に使い回しもしている。これは、随意的でコントロールできるといことです。これが、調息のひとつの大事なポイントになります。

調身のキーワードは端身正坐とか正身端坐といわれているものです。『普勸坐禅儀』によれば、正身端坐のところ、「正身端坐して左に側右に傾き前に躬り後に仰ぐことを得ざれ」と書いてあって、上半身が前にも後ろにも、右にも左にも傾いていない状態ということです。別な言い方をすると、自分のからだの軸というものが、重力に対して調和的でいい関係にあって、無理なく真っ直ぐになっている状態です。



〈鼻息微通とは?〉

調息のキーワードはさつき、鼻から出入りする息が自然に無理なくできるためには顎が緩んでないといけないというのをやりましたよね。だから、正身端坐の中には顎が緩むということが非常に大事になってきます。調息では鼻息微通、つまり鼻から自然に出入りしている息が

微かに身体全体に通じているということが大
事なところだ。「微」というのは、訓読みで
は「かすか」となりまして、古註によると「隠
れ行くごとく」というコメントがついていま
す。隠れ行くというのは、よく見ていないとわ
からないくらい密やかにということですよ。
つまり、呼吸が粗い感覚としてはなくてその
ぐらい微細な感覚のレベルで感じられる、息を
しているか・していないかよっぽど気をつけて
よく見ていないと見逃してしまうぐらい微かな
感覚として感じられるような状態だということ
です。

微通の「微」は、この下に「細」と書いて
「微細」な感覚として感じられる。「通」のほ
うは、上に「遍あまねく」と入れて「遍通」と理解しま
す。からだ全体に、どこにも滞りがなく呼吸の
微細な感覚が行き渡っているという意味だと思
います。息が鼻から自然に出たり入ったりし
ていて、その呼吸の感覚は非常に微細であっ
て、しかもからだ全体に「通」であるという
のは何も障害物なしにという意味なんです。
「便通がいい」みたいな、通じがいいという時
の「通」です。ですから、どこにも呼吸がガツ
ンとぶつからない、障害物やブロックなしにか
らだの中をスーッとスムーズに流通していて、
単におなかとか胸だけでなくて、上にも下にも
前にも後ろにも横にも、からだ全体に遍く、ど
こにも滞ることがなく通じよく流通していると

いう、そういう息のクオリティを表す表現な
んです。「命令してコントロールする」やり
方のほうですと、正身端坐とか鼻息微通とい
うのは達成目標になるんですが、こっちの「感じ
て許す」アプローチでは、これらの言葉は達成
すべき目標ではなくて、結果的に自ずからそう
なっていないといけないということです。これは
それを直接に目指す目標ではなくて、結果的に
ある条件を満たすということが間接的に起
こるのだと理解しなければなりません。結果と
してそういうことが起こらなければいけない
ですね。鼻息微通もそういうふうに、結果的に
こういうクオリティの呼吸になるような工夫を
しないといけないので、その工夫が「致心」、
心を致す、つまり誠心誠意で綿密な工夫をする
というのが調息致心という意味だと思います。
ですので、これは云々の呼吸で、自発的で自然
な呼吸がこういうクオリティで起きるために
はどのような条件を調えなければならぬのか
という問題になります。

そのポイントを具体的に言えば、藤本さんの
話に出てきたように、横隔膜が自由自在に動く
ということなんです。横隔膜が自律的なリズムで自
由に動いているということなんです。しかも、横
隔膜の全体が均質に動くということなんです。
では、どうやってたらそうなるのかというの
が午後のセッションのテーマです。どうやって
ら、結果的にこういう状態が現成するのかとい

うテーマで午後のセッションをやりたいと思
います。

藤本 今一照さんが言った「横隔膜全体が均質
に動く」というのは二つの意味がありまして、
一つは横隔膜というドームみたいなのがありま
したよね。それ全体が動くというのが一つで
す。横隔膜というのは先ほどお見せしました
が、結構複雑な構造になっていて、たとえ
ば右と左で、右はすごく動いているのに左はあ
まり動いていないということがあります。そう
すると、こっちはいっぱい動いているのにこっ
ちは動いていないという、からだの傾きま
すよね。そういう姿勢の歪みは、横隔膜の動きの
不均衡だったりすることもあります。

あるいは、これはすごく一般的にある傾向で
すが、横隔膜を意識してというと、皆さん大体
みぞおちも意識されると思いますけれども、前
側は比較的動いているんですね。どちらかとい
うと、背骨にくっついていて後ろ側が固まって
いるんです。そこがすごく動いているという感
覚を普段から持つていらっしやる方は、そんな
にいないと思うんですね。横隔膜のドーム
が右側だけとか前側だけでなくて、ドームが
全部均質に動く。その動きがからだ全体に広
がっていくという、二重の意味で全体が均質と
いうことですが、まず今日ご紹介したいのは、
横隔膜のドームが本当に全体として均質に動く
ということを練習してみたいと思います。それ

を「水平線のワーク」と呼んでいまして、去年はちょっと違う文脈でこのワークをやりましたが、今回は横隔膜を全体に均質に動かすということでご紹介していきたいと思えます。

〈水平線のワーク〉

では、皆さん立っていただいでよろしいでしょうか。少し隣の人とぶつからない程度に。わたしが前でやり方をご説明します。今日は皆さん用の紐を用意していませんが、大体みぞおちの高さで、グルッと紐が巻きついているみたいな感じですよ。本当は皆さんお一人一人に巻いてさしあげたいんですが、ご自分で触ってみてほしいんです。こうやって触ってみたら、それが全部丸いきれいな輪つかになっているかといったら、全然そうならないと思うんですよね。左斜め後ろの感覚が全然なかった



り、右側がすごいひしゃげているとか、前は結構感じられるけど後ろは感じにくいとか、そういう不均衡があると思うんですが、それをできるだけ触れて均質に感じるということをやってみてください。

ここからは少しイメージを使ったワークになりますが、海水浴に行つて、横隔膜の輪つかの高さまで海水に入ったと思ってください。ここから下のおなかや足はワカメで、フワツとゆらゆらしている感じですよ。肋骨が浮輪だと思ってください。手は海面に浮かべてください。手のひらをこっちに向ける感じですかね。これは、中国武術の「站椿功」というやり方に近いのですが、肋骨を浮かべて、手も肘から浮かべるという感じ。おなかから下はワカメでゆらゆらしている感じ。腰も膝も若干落とし気味にして、ゆったりして。……いいですね、皆さん。今、皆さんゆらゆら肋骨を動かしているじゃないですか。これが、まさに自己調整の動きなんです。先ほど、横隔膜の後ろのほう、背骨とくつく部分が固まりやすいといいましたけれども、この動きでそれを自然にほぐしてあげるような動きになっているんですね。……皆さん、とてもいいですね。

ここからちょっと呼吸を意識していきたいのですが、もう一度確認しますと、みぞおちのところは輪つかがある。その輪つかがちょうど海面に来るようにして、肋骨を海面に浮かべる。



おなかから下、足も含めて海の中のワカメだと。手は海面に浮かべる。ここから呼吸を感じてもらいたいんですけれども、今ご自分が自然に行っている呼吸を意識して、一呼吸する度にこの輪つかから、ちょうど水にポチャンと石を投げて波紋が広がっていくみたいな感じで、三百六十度全部の方向に波紋がフワツと広がっていくというのを意識してください。でも、輪つかの感覚は失わないように。ちゃんと

きれいな輪っかがあって、その輪っかを中心に、一呼吸する度に波紋が三百六十度ですよ。難しい顔にならないでください。難しい顔をしている時は、大体横隔膜が固まっていますから。中が緩むと、フワーツとした表情になるので。……はい、いいですね。

水平線の方向に、海面の遠くの水平線までこの輪っかが広がっていくような感じ。前は意識しやすいんですよ。後ろ側、横、あるいは斜め後ろとか、そっち側にも広がっていく感じ。皆さん、すごくいい自己調整の動きが出て来ていますね。どんどん呼吸の波が広がっていく。……はい、ありがとうございます。では、これで坐禅の形をやってみたらどうでしょうか。

〈坐禅〉

藤田 それでは自分が坐る適当な場所を見つけていただいて、坐蒲の上で坐ってみましょうか。脚を組むのが大変な方は、組まなくても構いません。坐禅会というところとすぐ脚を組ませますが、組まない形で楽に坐れるところにまず行ってないと無理をさせることになります。無理矢理に脚を組むと痛みだけしか意識できなくなりますので気をつけなくてはなりません。坐禅でもっと大事なのは体幹です。この呼吸の動画でまさに描かれている胴体のクオリティーが一番大事です。腕や脚は枝なので、体幹を犠牲にして枝のほうを大事にするならそれは本末転倒と

言っていると思います。体幹の方がより大事だということはおっしゃえておいてください。もちろん結跏趺坐、半跏趺坐のほうが、はるかに坐禅の土台としてはしっかりと床にグラウンディングして坐れるからいいんですが、それが無理なくできるからだの条件ができていない人を無理やり坐らせると膝を壊すだけです。まず注目すべきなのは脚よりも体幹のクオリティーですね。坐骨に真っ直ぐ体重が落ちているかどうかというのが大事です。

よく背中に力を入れて背中を真っ直ぐしようとしたり、腰をグツと入れ過ぎたりします。そうすると、いま言った横隔膜の後ろ側が緊張しすぎることになるので、くれぐれも余計に腰を入れようとしないでください。しっかりと安定した骨盤の上に上半身をそつと乗せているだけです。腰を余計にグツと前に入れることはしないようにしてください。手はこのまま前に出したままでもいいですか。

藤本 そうですね、まずは手を前に出して円を作った状態で坐ってみましょう。

藤田 まず、さっきのみぞおちの水平線を意識してやります。

藤本 肘に浮輪があって、肘で浮かべているという感じがあるといいですね。手というよりは、肘で浮かべている感じ。いま自然に動いてらっしゃる方がいますけれども、その動きは止めないで、動く時は動くままでいいです。



藤田 動いちゃいけないと思ってからだをガチンと固めていると、「許す」というのができなくなります。坐禅は、動いてもオーケー。それは、ガサガサする落ち着きのない貧乏ゆすりのなものとは違います。自己調整の微小な動きを許すということです。……はい、では腕をゆつくり下げていきますが、今の腕のクオリティーを失わないでずっと下げていって、法界定印にもっていきます。脇が大事です。呼吸に伴う脇

の自由な動きが大事だということを午前中やりましたね。ここをこうやってギュッと固めていると動きを拘束してしまいますので、それを許すようにフワッとリラックスした状態でいてください。藤本さんのいちばん最新の本に、脇にタオルを巻いたものを挟むと、からだ全体が緩むということが書いてありました。脇をふわっとした感じにしておくというものはその意味もあると思います。脇にゆったりとしたスペースがあるということも大事なんですね。

これで、さっき立った状態でやっていたような水平線の輪っかをイメージするワークをやってみましょう。多分、視線も水平線に三百六十度の波紋がフワッと広がっていくのを、目は前を向いていますが、後ろも見ているようなつもりで目つきですよ。輪っかの感覚がわからなかったら、手で触ってやってもいいです。確認してみてください。横隔膜の動きを感じてください。くれぐれも感じるだけで、コントロールしないように。横隔膜が自律的にグーツと下がって、吸う息が始まります。その動きを途中で止めないようにします。下に下がり切るとしばらく間があつて、横隔膜自体の弾力でスーッと上に戻ってきます。ドーム状をしていますから、その動きは前だけではなくて後ろも、右ばかりでなくて左も、横にも感じられるはずですよ。

どこか、それを邪魔しているような突っか

るところはありませんかね。横隔膜の前側が緊張して呼吸の動きを妨げている場合もあれば、後ろ側の動きが鈍いかもしれない。あるいは左右比べたら左側の動きが悪いかもしれない。そういうことを観察しながら、ただそれに気づいていてください。鼻息微通の「通」、どこにも邪魔がなくて、滑らかに全身に呼吸の感覚の波が広がって行きわたっている。調息と調身が裏表だというのは、いま言ったような意味で、調身なくして調息はないし、調息なくして調身もない。息が姿勢を調べてくれます。姿勢が息を調える。両方向があります。

では、次にいきます。みなさんの現場でも時々、今みたいにテーマを決めて二、三分でも四、五分でも坐って、それからそういうテーマを外して本来の坐禅を試みるのもいいかもしれないですね。

藤本 やっぱり感覚って失われやすいので、時々、実際に触れてみるとか、紐を巻いてみるとか、割り箸をくわえてみるとか、確認するというのはすごく大事なので、それをぜひやってみてください。

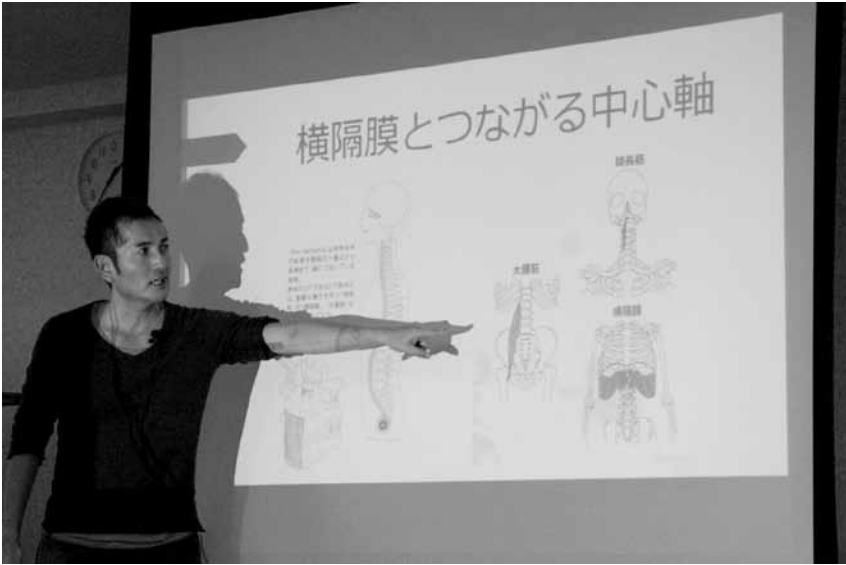
藤田 今やってみたのは坐禅ではなくて、あくまでもメソッドですけど、メソッドは坐禅のポイントを確認するという意味で考えたらいいですよ。坐禅をするわれわれはそういうメソッドはいずれは横に置かなければいけないんですけど、時々メソッドを取り上げて使って、坐禅

の中でどんなことが起きているのかを確認することが必要です。ですからそういう意味で、メソッド的なことも心得ておくといいのではないのでしょうか。ものが長いとか短いとか言う時にも、長さの基準になる尺度があればそれははっきり言えますよね。そういう意味で、ここで紹介したストローや割り箸といった小道具を使ったり、特別なところに意識を向けてみるというようなメソッド的なことにも関心を持ってみてはどうでしょうか。うちの宗派は、「只管打坐 ただ坐るだけ」ということが重視されますので、メソッド的なものを嫌う傾向があります。もちろんそれは大事な意味もあるんですけど、今みたいな小道具を使ったりからだの特定な場所を意識してみるというのは、坐禅の時に起きていることを確認するという意味で役に立つことができるので、坐禅を深めるということをやってみたらいいんじゃないかなとわたしは思っています。これには異論のある方もおられるとは思いますが。

B. 横隔膜とつながる中心軸

藤本 先ほど一照さんのほうからお話がありました、調身と調息が表裏だという話についてですが、調息に関しては横隔膜が全部均質に自由に動いていくことが大事なんです、それを調

身という観点から説明をしていきたいと思えます。横隔膜というのは先ほど、背骨の前側に付着して傘みたいに広がっているという話をしました。その背骨の前側にくっついていてるところがいちばん動きを損ないやすいので、そこが安定していないと駄目なんですね。背骨の前側というのは、多分皆さんそこをあんまり意識したことがないと思いますけれども、こっち



の左側の背骨の図でいうとこの背骨の前側の部分です。

藤田 こっち側は背骨の後ろ側ですよ。背骨の後ろ側は、こうやって触ると凸凹していて直接に触れて感じられますが、背骨の前側は触れることはできないですけど前側というのがちゃんとあるんですよ。背骨って、丸い柱がズーンと上から下に通っているわけで、背中側と前側があるわけです。

藤本 背骨の前側には脊椎を安定させるために前縦靱帯という組織があります。尻尾から後頭骨まで全部背骨の前側をつないでいて、その部分をプレヴァーテブラといいます。

藤田 プレが前で、ヴァーテブラというのは脊椎という意味です。

藤本 プレヴァーテブラとそのまま覚えてもらいたいんですが、プレヴァーテブラにこんなふうにくっついていっているんです。そして、横隔膜もプレヴァーテブラにつながっているんです。だから横隔膜が自由に動くためには、プレヴァーテブラというものがちゃんと意識されて、真っ直ぐつながっていないと駄目なんですね。先ほど一照さんのほうから「姿勢を調える上ですごく大事な深層の筋肉だ」と言われた大腰筋とか、鼻息微通に関係してくる首の前側、喉の奥にある筋肉もつながっているんですね。そこを調べていく、意識していくというワークをこれからご紹介したいと思います。

〈プレヴァーテブラを意識するワーク〉

プレヴァーテブラを意識するというのは、イメージだけでやるうとしても無理なんですね。何故かという、自分のからだを背骨で支えると思うと、先ほど一照さんがおっしゃったように、どうしても「後ろで支える」という感覚しか脳が持てないんですね。だから、全然違うやり方で自分のからだを支えるということを体験してもらいたいです。壁が必要なんですが大丈夫ですか。このワーク、できそうですかね。

藤田 壁というと、こういうところがありますよね。

藤本 小さい面積があればいいんです。ここで一照さん、プレヴァーテブラをやってももらっていいですか。

藤田 実はわたしもこれを初めてやるんですよ。



藤本 要するに、自分のからだの前側でからだを支えると思ってもらいます。一照さん、この辺に立つてもらって、手をハの字にして壁につけてください。そのハの字の真ん中におでこを。今とでもきれいに一照さんがやってくださっています。からだ全体が一直線になるように。

一照さん、わざと間違っちゃってもらっていますか。こういうふうにお尻が出やすいので真っ直ぐになるよう気をつけてくださいね。どちらかという足の甲側に自分のからだの重さを預けるような感じ。これを二人組で、ペアの人がうまくできているかどうかをチェックしてあげてください。自分のからだの重さを自分の足の甲側に預けるようにして、これで呼吸すると、背骨の前側が意識できます。おでこから全部つながっているの。ここで自然な呼吸をしてください。

藤田 なるほど、前側が意識されますね。

藤本 自然に意識されます。今までの日常は大体後ろで支えるか、前は崩れるしかないでしょう。だって、普段我々が座っている椅子だって前には支えがないじゃないですか。だから前には崩れるしかないという脳が覚えたパターンを、一回リセットしたいんですね。これで重心が全然違う、立つ位置が。

藤田 ああ、ほんとだ。立っている感じが全然違いますね。

藤本 今は、すごく背中が解放されると思います。ちょっと歩いてみてもらっていいですか、軽いはずですよ。足がフワツと出る。

藤田 後ろがない感じだね。

藤本 その時に大腰筋とか、頭も結構軽いんじゃないかなと思うんですね。それがプレヴァーテブラという背骨の前側で身体を支える感じなんです。

藤田 これぐらいの短い時間でこんなに感じが違ってくるものなんですね。

藤本 そうですね、一照さんだからというのもあるかもしれないですけど。

藤田 これ、ほんとに今日初めてやったんですけどね。

藤本 からだがちょっとでも折れていたら、やっていてすごくしんどくなります。首とかが疲れてくるので、からだを板みたいに真っ直ぐにして。それが難しい人はあまり壁から離れないで、できるだけ足を近づけてやればいいです。背骨の前側で支えるという体験を、ちょっと場所を工夫して外の壁も使っていたらペアでトライしてください。ドアでもできますね。二人一組でやってみてください。わかりにくい人は遠慮せずにわたしを呼んでください。

藤田 質問があったら手を挙げてください。肘から前を壁につけて……。おでこ足の甲を結ぶ前側のラインを意識して。

藤本 よくあるのは、お尻が後ろに突き出て、



おへそが前に行っちゃってしまいやすいので、そうならないように注意してください。

藤田 パートナーの人は、からだが斜めに真っ直ぐになっっているようによく見て、教えてあげてください。しばらくそのまま待っていてください。普通の呼吸をします。はは、なかなかおもしろい光景ですね(笑)。

藤本 みんながずらりと並んでこれをやっているって、とても綺麗ですね。

藤田 息を鼻から吸って足までずーっと届けるような感じで普通に呼吸します。余計な力みは要らないですから、普通に壁にもたれかかってください。おでこから足の甲につながる前側のラインですよ。

藤本 足の甲に自分の重さを預けるって、人生であまりそういうことをやった感覚はないと思いますけどね。

藤田 からだを真っ直ぐに、腰のところの前とか後ろに曲げないように気をつけます。

藤本 二、三分で十分だと思いますので、ぼちぼち交替して。

藤田 では壁から離れて立ってみてください。普通に立ってどんな感じか、チェックしてみてください。そして、歩いてみてください。

藤本 重心の位置が全然変わりましたね。

藤田 背中側と前側の意識の違いとがありますか？足がよく出る感じがしません？では、交替してみてください。

藤本 全体で、面で受け止めている感じだと思います。

藤田 焦点は、おでこ足の甲のライン。藤本さん、壁につけている手を外したらどうなるかな？ つらいかな？外せる人もいますよね。手をつけた場合と外した場合で、違いかどうですか？首の後ろ側にあまり力が入らないようにしてくださいね、自分の前側をよく意識して。二、三分したら外して、それで立ってみたり、

歩いてみたりしてください。重心の感覚、前寄りになつて感じる感じ、ありますか？

—— 前寄りのほうが正しいということですか。

藤田 いや、今みたいなことをやったら前よりの感覚がはつきりするよ、というのがわかればいいということですね。

藤本 意識してそうしようとしなくてもいいんですよね。そっちの感覚も開いて、自然なバランスがだんだんとれていくと思いますので。後ろも支えがあつていいんですよ。両方あると、そこそこのいいところに行けるというだけです。

藤田 我々は、どちらかという後ろで支える癖がついているので、前側のことはほとんど意識できていないというか……。

—— 反つてするような感覚です。

藤田 普段はこう後ろに反り気味になつて。わたしも、別なソマティックワークを受けた時、前に倒れそうな気がしたことがあります。

そのぐらい、普段は後ろで支えるのが普通になつているわけですよ。わたしとしては自然にしていると思つているけど。

藤本 大体後ろ側に行き過ぎているんですね。ほとんど後ろ重心過ぎるんです。なんかフワッと足が出るといふ感じがした人、いらっしやっただと思つてますが、それはこの大腰筋が働いていたからです。これは大事なことです、多分これをやっているとだんだん慣れてきて、

ちよつと物足りなくなつてくることがあると思ふんですね。その時に壁からすぐ離れてやつたりとか、手を離すというのはひとつのチャレンジとしてはいいんですが、これはもともと持つてる当たり前の能力だから、筋トレとはぜんぜん違うんですね。だから、離れてやれたから偉いとか、別にそういうことではなくて、これをやるということ自体に意味があつて、別にそれで筋肉を鍛えるとかではなくて、その姿勢で重さを支えるということをやれば勝手につながりますので。そのことでもいろんな筋肉が使えるようになって、本当に自然で楽な姿勢を保てるようになって、結果としてこの辺も、いつもモコツとしているのがちよつとフワツと楽になつているんじゃないかなと思つてます。横隔膜も支えがしつかりするから、全体が動きやすくなるんですね。その感覚をもつて坐禅を試してみたらどうでしょうか。

藤田 はい、それじゃあその場に坐つてください。調身のキーワードの「正身端坐」ということを解剖学の用語を使つて表現すると、今日学んだ前縦靱帯がシュツとしているということになります。前縦靱帯がシュツとすると横隔膜が自由に動くようになるということ、「鼻息微通」と関係してくるといふことですね。だから、普段よく調息は調息、調身は調身、調心は調心というふうには、三つがバラバラに説明をされています。まあ説明はそれでしようがないか

もしれないけれども、実際にやっている坐禅では、前縦靱帯の調身と横隔膜の調息というのは同時に進行しているというか、同時に行われないうと成立しないということです。一方が無しで一方が成り立つということはないことになりません。「命令してコントロールする」やり方のほうではどちらかというと調身、調息、調心という具合にバラバラにやるわけです。意識ってゴミの収集と同じで、必ず分別してやるのが意識の得意なところで、調息は調息、調身は調身と分けて別々にやるんですけど、「感じて許す」やり方のほうはまとめて一気に行われます。自然はまとめて一気に同時にやっていますので、こっちのやり方は三つを同時にやっているということになります。そこに大きな違いがあります。

もうひとつ、いま藤本さんが言ったんですけど、「命令してコントロールする」やり方は「まだ足りないぞ。もっともつとがんばれ！」というメンタリテイなんです。反復練習で筋肉を鍛えるというようなコントロール重視型なんです。わたしたちは随意筋はコントロールできますから、どうしても筋肉を鍛えるという態度になりがちなんです。「感じて許す」やり方の方は感覚を目覚めさせることに主眼が置かれます。感覚の世界ではやり過ぎも、やらなさ過ぎもいけない、ちょうどいい加減でないといけないんです。前者は「もつともつと」「どんだん、どんだん」と、速く走るとか、高

く飛ぶとか、もつと重いものを持ち上げられるようになるとする傾向があつて、一直線にどんだん増加を目指して行くわけですが、後者はやり過ぎではいけないので、中道が非常に大事なことになります。感受性をちょうどいい加減のところ調える。過敏もいけない鈍感もいけないんです。感覚の目覚めさせ方というのは、前者の価値観とだいぶ違っているのです。わたしたちは前者のやり方ですとトレーニングされてきているので、そっちのやり方を後者の方に持ち込むとうまくいきません。だから、気をつけておかないといけないんです。

藤本 繰り返しになりますが、たとえば二の腕や太腿の筋肉を動かしたときは「使ってる」って自分でわかるじゃないですか。充実感、手応えがありますよね。でも、前縦靱帯からつながる深いところで身体を支える筋肉は、勝手に重力の中で働く筋肉なので「使ってる」という感じがしないんです。逆に、そこが自然に動くようになるから、あれ？ というか、ちょっと物足りないぐらいの感じがある時があるんです。出来てるか、出来てないかがわからなくなることがあるんですね。だからこそ壁に額をつけて身体の前側で身体を支える感覚を確認してみるとか、割り箸を挟むとか、輪っかを巻いてみるとか、そういうシンプルなメソッドが感覚を確認するためには役に立つんです。それは、それ自体をやるのが大事というより、ちよつ

と自分の感覚に自信がないとか、不確かだなどいう時に、チェックのためにこういうメソッドを使っていただければ、いいと思うのです。誤りが修正されやすくなると思ってもらっていいと思うんですが、充実感を求めると全然違う世界にいつてしまうので、それだけちよつと、よく理解していただければと思います。

〈副鼻腔の構造〉

では、今回のテーマである「鼻息微通」のいちばん肝といえる部分ですが、皆さんも呼吸の



専門家であらうので、口呼吸ではなくて鼻呼吸が大事というのはご存じだと思いますけれども、「じゃ、鼻呼吸って何？」と考えた時に、よくヨガでも右の鼻から吸って左から吐くとか、それを何回もやるとかありますけれども、そのやり方は解剖学的に見たら、全然鼻呼吸ではないんですよ。今日お伝えしていることは全部大事ですが、敢えて言うなら、今までやってきたことは全部忘れてもらってもいいです（笑）。でも、これから言うことは絶対に覚えて帰ってください。これは本当に人生が変わります。いやいや、本当に。前置きが長くて申し訳ないですけど（笑）。

鼻呼吸というのは、正確にいうと副鼻腔呼吸です。鼻を中心とした顔の骨の奥にはたくさん空洞があり、この部分を副鼻腔といいます。この空洞の中すべてに呼吸が行き渡るのが理想的な鼻呼吸なのです。鼻の穴だけを意識していても、副鼻腔全体には息が入って来ないので、大体そこが詰まることで、いろんな目の障害や、鼻の障害や、場合によっては脳の障害が起きているんですね。

鼻呼吸が大事だというのはいろんなお医者さんが言っていますが、正しい鼻呼吸の仕方ってぜんぜん伝えられていないんです。鼻呼吸というのは副鼻腔全体に息が入ってくる、空気が通るといふことで、副鼻腔というのはすごいざっくり言うと、眉間の辺から目頭の上のほう、こ

ういう場所ですね。それと小鼻から目の下のほう。もう一カ所あるんですが、こめかみのところ。ここがいちばん大事なんです。ここに蝶形骨という骨がありますが、そこに大きな鼻腔の空間がありまして、そこに空気が入ってくることで頭蓋骨全体のバランスがとられているんですけれども、その骨が脳を乗せているので、そこに空気が入らないというのは致命的なことなんです。ですが皆さん、ここに息が通ってます？ 通ってないと思うんですよ。敢えて大胆な仮説をいいますと、鼻息微通の「通」というのは、これ全部に呼吸が行き渡ることじゃないかと思うんですよ。そこを今日、ぜひ体験してもらいたいなというふうに思います。

〈副鼻腔を意識するワーク〉

やり方はすごく簡単で、皆さん鼻呼吸をやった時に鼻の穴だけ意識していたのを、この三つを加えればいいだけです。どんな触り方でもいいんですが、要するに三点を同時に触りたいので、まず小鼻の横あたりに中指を置いてください。人指し指は目のここ、ちよつと仮面みたいな感じ。親指をこめかみのところ、これでちよつどいいと思います。

藤田 こめかみ……耳の前ぐらいかな。

藤本 目尻のちよつと後ろ、窪んでいるところと考えてもらえればいいです。皆さん、すごくいいですね（笑）。これだけでも目がすっきり

してきたのと違いますか？

藤田 揉んだりしなくていいですよ、ただ指で抑えているだけです。

藤本 軽く触れているだけです。一個一個順番にやってみてもいいんですが、皆さん、ものすごくいい顔じゃないですか。これだけでも楽だと思ってくれんですけど、まず下だけやってみましょう。小鼻の外側の骨の奥を呼吸が通ると思ってください。思うだけでいいです。今まで鼻呼吸といった時に鼻の穴を意識していたのを、呼吸が小鼻の横あたりを通り抜けるのを意識して感じ、これが一点目です。二点目は、人指し指で上のほう。



藤田 ここにも息が通つてると思つて。息を通そうと思つてではなくて、ここにも息が通つている、「空気は既に通つている」と思つただけ(笑)。

藤本 今度は目の上のところ、順番にやってみましようかね。最後、こめかみのところを親指で。これ、結構気持ちよくないですか。大体、左側が詰まっている人が多いです。頭を下げないで真つ直ぐやつてもらつていいですか。

藤田 こめかみだから……。

藤本 この位置、窪みのある辺りでいいです。触つて気持ちいいところと思つてもらつてもいいですね。最後にもう一度、三点で。

正面を向いてください。目線は、目の高さの遠くの水平線を見ている感じ。目は閉じるよりも開けてもらつてたほうがいいかもしれないですね。遠くの水平線を見てください。そうするとたぶん、自然に背筋が伸びてくるはずなんですけど。

藤田 鼻の穴からすつと、というイメージではなくて、三点でカバーしている広い空間からフーツと入ってきているというイメージ？

藤本 そうですね。どっちでもいいですけど、三点と思つていいですね。

藤田 鼻の穴を忘れて、この三点。

藤本 これはどんな感じですか、皆さん？今までそういう感じの呼吸やったことはあまりないかと思うんですが、目とか頭が軽いんじゃないか

なと思うんですけどね。

藤田 宿題じゃないけれども、これからは気がついたら三点押さえて、そこで息をするということを中心にしてください。

藤本 そこに呼吸が通るといふような感じですよね。

藤田 そこから吸つて、そこから吐くみたいな感じ。

藤本 どんな感じですか。
—— スツとしました。

藤本 気分がスツとしたのか、頭がスツとしたのか。
—— 頭がスツとしたような感じがしました。

藤本 他に、どうですかね。
—— 楽になりました。

藤本 どの辺が楽な感じですか。
—— 鼻がまつまっていたのが。

藤本 鼻がまつまっていた感じがですか。

藤田 鼻がまつまっていたら、その鼻を通さないで副鼻腔で吸うと思えばいいのかもしれないですね。

藤本 鼻のつまりも大体副鼻腔に原因があることが多いので、あらゆるいろんな問題、目の疲れとか頭の疲れとかに効果がありますので。

藤田 ここにも空間が空いてるんだよね。ここに穴がありますよね。

藤本 もちろんそうです。

藤本 もちろんそうです。

藤田 だから洞窟みたいに、ここに大きな入り口があつて、こういうふうには蟻の穴みたいに結果全部つながつて。これはどういうふうにつながっているんですか。

藤本 奥にこうつながっているんです。位置でいうと目の後ろのほうですよ、奥のほう。

藤田 だから、顔の中は空洞がいっぱいあるということですね。

藤本 空洞がいっぱいあります。本当はそこを全部呼吸が入っているんですね。そこが大体詰まつてしまつて、口呼吸をするとそっちにぜんぜん空気が行かないので問題なんですよ。

藤田 あ、口呼吸だとそこに行かないの？

藤本 行かないです。だから鼻呼吸するということが大事になります。そっちがつまると、脳が近いですから影響がすごく大きいんですね。

なので、この呼吸法はぜひ覚えて帰ってください。

藤田 あと、声を出す時も関係あるんじゃない？ 頭蓋骨が楽器だとすれば、共鳴する場所みたいだから。

藤本 鼻腔共鳴という言葉があるんです。

「あー」という西洋の発声法は鼻腔共鳴といって、ここを響かせる発声法なんです。これ、日本人は苦手なんですよね。英語は全部、鼻に抜けるみたいな響かせ方で発音するんですけど。

藤田 日本語にはあまりそういう発音がないんですね。

藤本 日本語にはあまりそういう発音がないんですね。

藤本 日本語にはあまりそういう発音がないんですね。

藤本 読経する時なんかも、本当は鼻腔共鳴してはるはずなんです。日本語ってどちらかというと口先だけで発声できてしまう言語なんです。ね、音声的に。なのでこつちを使いにくいので、日本人は鼻呼吸が弱いんですね。なので、より意識してやらないとそこが損なわれやすいので、やる必要があるということですね。

藤田 鼻息微通の「鼻」も、副鼻腔も含めた鼻だというのは、わたしも初めて聞きました。

藤本 これは本当に大事ですね。

藤田 つまり、こういうところにもいっぱい、鼻があるのにそれを活かせてない。普通に鼻の穴だと思っている狭い小さな穴で呼吸しようとするから、いろんなところに力みが出てくるということなんですね。

藤本 はい。これをぜひ身につけてください。普段、それを呼吸法として意識するというのが普通です。先ほどおっしゃったように、普段から声を出す時にそこを響かせるようにやっていたら、自然に副鼻腔呼吸になるので、そういうふうにしてやることもいいですよ。

藤田 こういう認識がもっと一般に広まれば、坐禅の呼吸についての指導もだいぶ違ってくるんじゃないかと思えます。こういう話だっておもしろいと思う人は多いんじゃないですか。坐禅への興味が増すはず。

藤本 先ほどのプレヴァーテブラの話につながると、プレヴァーテブラっていうのは背骨の前

といたしましたよね。そして副鼻腔の空間がプレヴァーテブラの一番上になります。

藤田 いちばん上になるんだ。

藤本 いちばん上なんです。だから、副鼻腔が詰まっているとプレヴァーテブラが伸びやかにならないのです。

藤田 プレヴァーテブラのいちばんつぺんがそこから始まっているわけなんだ。

藤本 そうなんです。身体の中の軸を呼吸が通り抜けるような感覚になるには副鼻腔の通りがよいことが必須になります。

藤田 呼吸の動きの波がプレヴァーテブラをたどっていくわけですか。

藤本 そうなんです。それが鼻息微通と言えなくもないんですけども、いちばん大事なところですよ。

藤田 プレヴァーテブラの末端は、尾てい骨の先ですか。

藤本 尾てい骨までつながっています。

藤田 わたしもよく、「鼻から吸った息がずっと背骨の前を通って、尾てい骨の前まで、感覚がずっとたどれるように」ということを言うんです。

藤本 それ、まさに正中線を呼吸が通り抜ける感覚ですね。

藤田 坐っていても、できるわけ？

藤本 できます、できます。その時に、入り口を狭くしていると通りにくくなるので、副鼻腔

を活かすんです。

藤田 そうすると、この「鼻息微通」の四字になりますね。なるほどね。ぜひ今回の講義録には、この写真を載せてもらって参考にしてもらいましょう。

副鼻腔に関して他に質問はいいですか。では、次のテーマに行きますか。

藤本 では、最後に、坐禅を。

藤田 では、坐ってやってみましょうかね。では、特定の場所を意識して、短い時間ですけど坐ってみましょう。

〈坐禅〉

では、骨盤のいちばん下にある左右の坐骨を坐蒲の上に乗せてもらって、自分なりの脚の形を確立してください。さっき壁にこういうふうにおでこでもたれかかりましたけれども、あの感覚でちょっと上半身を前に傾けて、プレヴァーテブラと言われているところ、いちばん上は副鼻腔のところですよ。後ろではなくて背骨の前側で支えるという意識をずっと持ったまま、ゆっくり起こしていきます。ゆっくり起こしていくと、体重がだんだん坐骨に積み重なっていく感覚がありますよ。丁寧に、下からだんだん積み重ねていきます。腰を反らせ過ぎるといのは、腰を飛ばしていきなりその上の背中を起こしてしまうとこういうふうに反り

気味なってしまうので、下から順番に飛び越さないで丁寧に起こしていきます。おへその裏側あたりを特にいいねいにやってそこを飛ばさないように。

さつきホワイトボードに書いた、左側の習禅のキーワードは「一生懸命」ですね。目標を指して一生懸命にがんばるのですが、右側の坐禅的なアプローチでは、「丁寧」というのがキーワードになります。一生懸命ではなくて丁寧にやるということがポイントです。一生懸命は努力の度合いがどんどん上がればいいんですけど、丁寧というのはいけな過ぎもいけな過ぎ、やらなさ過ぎもいけな過ぎです。仏教では中道が大事だというのは多分それが関係していると思います。丁寧にゆっくり起こして行って、手を法界定印に組んでください。坐禅には、今日やったワークのすべてがみんな入っています。脇のことも入っているし、横隔膜が均等に下りて、また上がっている、横でも後ろでも。これも入っているし、それから前縦靱帯、背骨の前側がシュッと立ち上がっていて、いちばん上では副鼻腔が開いている。鼻息微通の鼻というのは、さつき言った小鼻のところで、眉間のところと、こめかみ。これも入っています。さあ、そういったことをすべてを確認しながら数分、坐ってみましょう。目を開いておくと、副鼻腔に大きな空間、スペースがあるというのがよくわかります。閉じるとこう閉じた感じになるの

で、そこを開いて息がスッと入っていく。……（坐禅）……はい、結構です。

今までのところで、質問はないですか。あまりたくさん盛り込むと消化不良になるといけないので、セッションⅡはかなり絞ったテーマでやりましたが、わかりにくかったところとか、もっとはつきりさせておきたいところがあれば遠慮なく質問してください。

では四人ぐらいで集まってもらって、午後にやったことに関して、いちばんピンと来たなというところをテーマにして五分ぐらい話してもらえますか。

（ディスカッション）

藤田 では残りの五分で、セッションⅡで言っていないことがあったと思ったので、ちよつと話します。

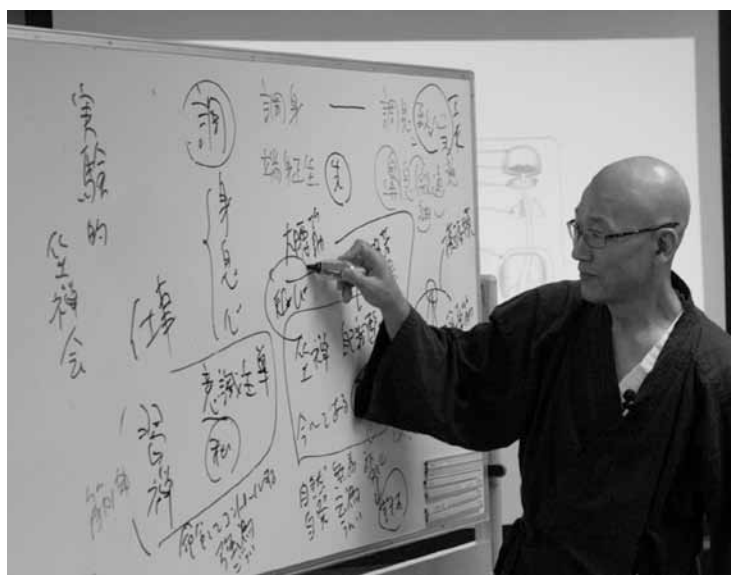
皆さん、坐禅会をやっているお寺の方もおられると思いますが、こういうワークのようなことを含めて坐禅会みたいなのをやってみたらどうかなと思うんですけど、どうですかね。わたしのところではそういうことをやっていて、それを「実験的坐禅会」と呼んでいます。実験というのは理科でやる実験の意味もあるし、実際に体験してわかるということ。たとえば鼻息微通ということに関してだと、鼻で息をするといったって、今やったように副鼻腔のワークをしてから坐って息をしてみるということ

す。あるいは、口呼吸で五分間でも坐禅してみて、口でやるのと鼻でやるのと本当にどう違うのか。坐禅は鼻でするものだからって、口ではわざわざやってみないですけども、わざと口で息してみてもわかることもあるので、わたしのところでは時々、「口で息してみよう」ということをやってみて、その後に鼻で息をしたりしてということもやるんですね。違いを実感する。それから、微かに通じるというのはどんなのかということでも、それにテーマを絞っているいろいろワークをやってから坐るといいうようなこともやっているんですね。そういう意味で、試しにやってみるとい意味の実験と、実際にからだで体験して領くという意味も含めて「実験的な坐禅会」と呼んでいるんです。

藤本さんが専門にやっているソマティックワークにはそういう実験的坐禅会に輸入できるワークがいっぱいあるんですよ。たいした器具は要りません。せいぜいストローか割り箸、紐ぐらいです。感覚を目覚めさせるといいうことが大事なので、鍛練といってもちよつと普通とは違う意味の鍛練なんですね。筋肉量をつけるとか、反応速度を上げるという鍛練とは違って、感覚を目覚めさせるという鍛練です。これは、多くの人にとっては新しい学びのジャンルとして必要なことだろうとわたしは思っています。というの、もし坐禅が「感じて許す」のアプローチだとすれば、われわれがよく知っている

「命令してコントロールする」のアプローチでは全然手の届かない世界なんですよ。「命令してコントロールする」やり方はよく学校やいろんなところで、「この能力をがんがんを鍛えていかないと生きていけないぞー」みたいな感じでやっていますけれども、「感じて許す」という力を育てることはほとんど忘れ去られちゃっているんじゃないでしょうか。

前者はどちらかというと「仕事」なんです。後者は「遊び」に近いものがあります。仕事の方は眉間にしわを寄せて真面目で真剣な顔



をして一生懸命にといい感じですが、遊びの方は、皆さんも多分、今日は思わず笑っちゃったような瞬間が結構あったんじゃないですか？特に丸太転がしてみたいなのは、ゴロンと転がされたりした時は思わず笑っちゃったんじゃないですか。笑ってから、不謹慎かなと思ってる周りを見た方もおられたと思いますけど、思わず笑っちゃうようなこと——思わずというところが大事ですよ。「笑え」と言われて笑うというのはこっちの仕事の話ですが、こっちの遊び的なことは思わず笑っちゃうような世界なんです。だから、仕事的なことが悪いと言っているのではないですけど、遊び的なことをやる力があまりにも未発達で、もし坐禅がそっちの世界に属するものだったら（道元禅師は『辨道話』の中で「この三昧に遊化するに端坐参禅を正門とせり」と言っています）わたしたちはそういうものをもう一回、改めて身につけるといいりは、忘れていたのを思い出すような感じで学ぶ必要があります。子どもの時に一心に遊んでいたような感覚ですよ。生まれて初めて水に手をつけた時の感じとか、ああいう初めてやる感覚で接していかないといけない。習禅は習熟するということに慣れることが必要なんですけど、こっちは慣れてはいけませんよ。いつでも新鮮で、バージンというか処女のようなうぶな心が必要になってくるんです。わたしも、最初はずっとこっちの「命令してコントロール

する」方が得意で、こっちのやり方で坐禅をしていたんですが、ある時期からこれはまったく違うだろうということに気がついて、愕然としてあわてふためにもう一回仏典を読んだり、道元禅師の本を読み直してみると、やっとなあ、ほんとうはこういうことを言っていたんだ」ということに気がついたんです。ちょうどその頃にソマティックワークとか古武術の世界の人たちと出会うことがあって、日本には、あるいは東洋にはつい最近まで、今はほとんど見失われているかもしれないけれども、こういう広大で奥深い世界があったんだということに眼が開かれました。そして、こういうことは坐禅の世界だけではなくて、仏教だけではなくて、武術とか癒しの世界にも広がっていることだったので、わたしは個人的には今非常にワクワクするような流れの中に自分があるという感じがするんです。

宗門の伝統的な方からはちょっと顔をしかめられるような変なワークや、音楽を聴きながらからだを動かしたり、触り合ったり、いろいろ風変わりなことを坐禅と一緒にやっています。でも、若い世代の人たちはもしかしたら受け入れてくれるのではないかなと思っているのです。わたしのやり方はまだまだできあがったものじゃないんですよ。わたしとしては未知の土地を探検するつもりで、未知の世界を探求するつもりでいろいろ試しながら実験をやっている

ます。今日やっていただいたことも、割り箸は去年やったか、ストローも去年やったかな、そういう新しいことを幾つかやってみなさんの反応を観察させてもらいました。うちの坐禅会でもぜひやってみようかなと思います。単に坐禅して、はいおしまいというよりは、そこちょつと足してストローをみんな吹いてみるとか、割り箸と一緒に噛んでみるようなことがされたら、坐禅会の雰囲気は少しは変わって、若い人も興味をもってやってもらえるのではないかなと思ったりしているんです。今日やったことが何かそのためのヒントになれば、あるいはご自身が坐禅にちょつと違う角度から興味をもつきっかけになればうれしいなど、二人で思っています。では、ちょうど時間ですので、セッションIIをこれで終わります。

司会 どうもありがとうございます。それでは、ここで休憩を二十分とりまして、二時四十分より再開したいと思しますので、よろしくお願ひ申しあげます。その間にセッションIIの質問紙を提出していただければありがたいと思います。よろしくお願ひします。では、しばらくご休憩ください。ご苦勞様でございます。

セッションⅢ

ふりかえり & まとめ

(小グループに分かれてシェアリングの後に)

藤田 では、各グループで一つぐらい、「これは他のグループにもシェアしたい」と思うよう



なトピックかテーマが出てきたら、紹介していただきたいと思います。

—— 今日ここにいた五人のうち、二人が鼻の調子がもととよくないという人と話をしていたんですが、先ほど副鼻腔と鼻の不調というのは連結しているんだよと。その割合はかなり強いですか。たとえば鼻炎と花粉症だとか、副鼻腔の影響というのは、どのぐらい密につながっているのかなと思ひまして。

藤本 相当密だと思つてください。副鼻腔内の問題が鼻のつまりの原因ですから。

—— それを改善させるためには、先ほどのところを意識していくことによつて改善されていくということですか。

藤本 改善が期待できます。

—— もともと正常であれば、吸つた時にそこには入つて行つてゐるんですよ。

藤本 本来はもちろん入つてゐるんですよ。ただ、口呼吸が中心になつてゐると入りにくくなつてゐるということですね。空気が十分に行き渡らないから、そこに変性が起こつて鼻の問題が起こるといふことですね。鼻とか耳の問題が起こりやすくなります。

藤田 そこがつまりというものは、液体的なものが溜まつてゐるといふこともあり得ますか。

藤本 まず、副鼻腔で炎症が起こるといふことですね。要するに、血行が悪くなりますから通りが悪くなる。今もちょつとわたしが入つて



いたグループで、ここが感じにくいというのがあったんですけども、ここがかなり悪い状態になっているとイメージしても難しいというところがあるので、ちょっと別のやり方でここを開くというのをご紹介したいと思います。去年やったと思うんですけども、耳を引っ張るというやり方がありまして、これは鼻腔を開くのすごく役に立つんですね。

〈耳引っ張りのワーク〉

皆さん、姿勢を楽に真っ直ぐにしてもらっていいですか。胡坐でもいいんですが、骨盤が後傾してないほうがいいです。もし大丈夫であれば

ば、正坐のほうがいいかもしれないですね。耳を引っ張るんですが、中指を耳の穴の窪みに入れてください。中指と親指で耳をはさむようにして後ろから持ってください。耳のいちばん付け根を持つような感じですね。親指の指先が、耳の後ろの骨にちょっと当たっているみたいな感じ。そのまま耳を左右に少し引っ張るんですが、耳を引っ張るというより耳と頭の間に隙間をあけるとい感じなんです。耳自体を引っ張っているわけではなくて。そうすると、ふつと空く感じがすると思うんです、大体そこがギョツと詰まっているので。

より鼻に効かせたい場合は、真横というより、気持ち斜め後ろという感じ。そうすると鼻が開きやすくなります。呼吸を止めないで。視線は、水平線の遠くを見てください。自分の目の高さの水平線の遠くを見たまま、気持ち斜め後ろ方向に耳を引っ張る。頭と耳の間に二、三ミリ隙間が空くぐらいの感じで、呼吸を楽にしてください。斜め後ろ四十五度ぐらいに引っ張ると、鼻が開きやすくなります。鼻筋の辺が通りやすくなっています。姿勢も、さっきのプレヴァーテブラという背骨の前側も通りやすくなっていると思うので、これはとても簡単で、檀家さんなどに教える場合は、「ここに息を入れてください」と言っても「なに、それ？」と言われるかもしれないので、耳を引っ張るやり方のほうが、もしかしたら最初の方にはわかり

やすいかもしれないですね。というので、お答えになっていきますでしょうか。ありがとうございます。

藤田 藤本さんのワークの特徴は、刺激が少ないですよ。わたしたちは、どちらかというとグリグリ押されたり、ギョツと引っ張られるのに慣れていて、わたしたんかそうだったのですが、藤本さんがやっているロルフイングとかのタッチって、本当にこれでいいのかというぐらい軽いタッチなので何もしてもらってないれることで、筋肉をほぐしたりしているわけではなくて感覚を目覚めさせようとしているんですよ。そういうのに慣れないとちょっとよくわからないというか、今までのイメージとあまりにも違い過ぎるのでピンとこないというのがもしかしたらあるかもしれません。わたしも最初そうでしたからね。ほんの少し触っているだけですから「何これ？こんなので効果あるの？」という感じでした（笑）。でも、こういう微細なレベルでの感覚に自分を開くということが大事だと思えますね。痛とか引っ張るとか押すとか誰でもわかるような感覚ではない、感覚って粗いから本当に細かいところまで幅広い層になっっているんです。普通の人には微細すぎてわからない感覚がわかる人がいますよね。旋盤の職人さんとかで、手でさっと触ると、コンピュータでもわからないぐらいの微妙な凸凹

が、「あ、ここが平らじゃない」とわかる人がいるそうです。粗いレベルから細かいレベルまで本当に感覚って層みたいになっていて、どの層で世界を見ているかという問題です。触覚にもあるし、視覚にもあるし、音にも多分あって、身体感覚に関しても粗いところでしょうか捉えられていない人と、もつと微細なところで捉えている人では、何かを感じるといっても多分全然違う感じ方をしているんだと思います。

これにはもちろん才能ということもあるけれども、ある程度訓練によって開かれ、目覚めていくようなものです。坐禅というのはからだ全体でやっていることで、少なくとも調身、調息は身体感覚が非常に大切になってくるので、身体感覚を過敏にするのではなく、微細なレベルにまで目覚めさせていくという心がけが必要だと思えますね。他の人を触った時にいろいろなことがわかる感受性というものがあって、藤本さんなんかは、こういうところを触っただけで相手のからだの状態がわかるわけですね。それは訓練によってある程度磨くことができます。感覚とか感受性の世界って闇雲に力づくでやっても駄目なんです。そういう世界があるということを中心に留めておいていただきたいと思えます。

次のグループ、どうですか。もし何かあればお願いします。

—— 三調といって、ご開山はじめ歴代の方々

が言語化したものがずっと受け継がれて、今度それを乾燥ワカメを戻すように具現化するというようによく似ているなと思って聞いていました。

藤田 そうです、そうです。

—— わたしたちもちゃんと習ったわけではなけれども、それはどんなものなのかと。言葉は知っているけれども、それを具体的に具現化するにはどうしたらいいのかということと、すごく悩みながら、皆さん坐禅をしていらっしゃると思うんです。今度、いま教えていただいたことを自分たちも参究しながら一般の人にお伝えしていく時に、わたしも実験的に自分も見てもらって教えてもらうという形でやらせてもらいますが、その時にいろんな気をつけることがあると思いますが、実際こういうことを現場に持っていった自分たちでやる時に、注意すべき点とか気をつけるべき点があれば教えていただきたいなと思います。

藤田 わたしがいちばん大事にしているのは、好奇心です。何が起きてもおもしろいなと思つて、それは一体何を意味しているんだろうということですね。だから、こういうことが起きるべきだ、こういうことが起きないことが起きるような枠があると、思いがけないことが起きたりするとうるたえることになるので、「これ一体どんなことなんだろう」ということで、いい・悪いよりは起きたことから学んでいくとい

う、そういう好奇心と柔軟心の両方というんですかね、柔軟な好奇心が必要になると思います。それは、もちろんリーダーはたくさん持っていないなければいけないけれども、そういう好奇心が参加しているみんなにシェアされているような場をつくっていくというのが大事だと思いますけどね。

藤本 先ほど、一照さんから自己調整というお話がありました。自己調整を起こすためのスィッチは一個でいいんです。なので、耳を引つ張ったり、割り箸をくわえたりとか、こんなやつたりとかいっばいある中で、全部出来なくてもいいんですよ。「全部ちゃんと体験しないと」と思うと、受けるほうもわからなかったことに注意が行っちゃうんですが、三つぐらいだったら、だいたい一個は「これはなんかよかった」というのがあるので、それでいいんだというのをちゃんと伝えてあげて欲しいんです。入り口はどこでもいいんですよ。「あなたの場合は、耳を引つ張るのがよかったのね」とか、「割り箸がよかったのね」とか。一般的には、イメージだけのワークよりは割り箸やストローなどの物を使ったワークのほうがわかりやすいですよ。というわけでわたしは、「入り口はどこでもいいけど、一個は何か持って帰ってくださいね」というふうにご紹介しています。

—— 横隔膜の位置が、わたしたちでいうと手

巾の位置なのかなと思いましたが、個人的に腰帯を巻く位置に悩んでいまして、ここに当てたらしいというのがあればお聞きしたいなと思ひまして。

藤田 わたしは、みんながそのあたりにしているから「手巾の辺りで」と言うけど。

—— みぞおちか、みぞおちから四指分とか、そんな。

藤田 藤本さん、今の話題になっっている帯ですが、われわれお坊さんはその上に法衣を着ますね。その上に手巾とって縄みたいなのを巻くんだけれども、それは普通の人が見ると「上過ぎるんとちゃう？」ぐらいの辺りに巻くんですよ。それどうなんでしょうかね？

藤本 そこ、横隔膜だからちょうどいいんじゃないですかね。

藤田 ある意味、法衣というのはすごく坐禪を助けてくれているというのが最近わかり出してきました。最初に着た時、なんでこんなに袖が長いんだろう、扱いにくいなあと思ったんですけど、実は立つ姿勢を正しくするには袖がスーッと下に引っ張ってくれている感覚、あれがすごく大事なことです。今度、ある武術家の人と、曹洞宗の身体作法を武術的観点からひも解くというワークショップをすることになっているんですが、茶湯器の持ち方とか、三方の持ち方とか、見台の持ち方は、どうやらとても武術的に理に叶っているらしいです。歩き方とか

しゃがみ方、五体投地の形とかも。そうですね、手巾もこの横隔膜のあたりだよ。着物の帯の場所はどうか。

藤本 それは、骨盤の出っ張りとか太股の骨の出っ張りの間がいいと思います。この出っ張りとかこの出っ張りの間。

藤田 骨盤を締めるみたいな感じですかね。

藤本 ちょうどそこが、股関節と骨盤の境目になります。

藤田 わかりました？

藤本 骨盤のまずいちばん上が出っ張ってますよね。太股のここに出っ張っているところがありますよね。こことこのちょうど間が股関節と骨盤の境目なので、そこに意識を持つということは、足を組んでというのは股関節を屈曲させているので、そこが明確に分かれていますと



いうのはすごく大事な位置です。

藤田 そうするとわたしたちは法衣を着ている時、坐禪の助けになる二つの帯をからだに巻いているということですね。

—— 前後は斜めにこうなってしまうのでしょうか、巻いた時に。

藤本 いや、ほぼ水平になると思うんですけどね。

—— そこも、紐でグッと締めてから帯でまた。

藤本 中でまず締めるんですか。

—— はい、紐を締めて帯を締めるんですけれども。

藤本 そこは、その紐をしつかりここに入れるほうがいいと思いますね。

藤田 締める時の強さを聞いているんですか。

—— そうですね、強さも。

藤田 あまり束縛するようなきつさは……

—— どんどん上がってきてしまうので。わたしは最近、上でしちやえと思つて上でしているんですけれども、結構、下のほうでされている方も多いので。

藤田 外国の人が着物を着ると、やっぱりこちらへの高いところで帯をやるんですよ。でも、それは違うと。かれらはこの低いところだと束縛感があると言ってますけどね。いや、この位置が大事だとわたしは思うんですけどね。だから外国の人は、空手の黒帯の人でもこんな

高いところにやっていると、「日本では、こういうところにやらない」とわたしは言うんです。西洋の人は腰の感覚があまりないのか、違う意識かなという感じがしますけど。

藤本 上がって来てしまうというのは、その意識がないということですね。じゃ、どうすればいいかなんですけど、強さにも関係するんですが、あまり強くするのはなくて、自分で感覚がわかるぐらいの強さで巻いて、自分で締めているという感覚を持つんです。紐だけに頼らないで。紐を助けにして、自分でこの輪っかがあって、その輪っかをキュッと真ん中に集めてるという感覚を持てば、絶対に上がってきません。無理にギュッとやってしまうと、自分で締めるという感覚を持たなくなるので。骨盤を締めるというのが基本的なからだ作法のなんですけど、まさにここを巻いてこうやっていたのと同じなんですけど、抜げるでもないですすけどね。要するに、その輪っかの感覚を持つということ、紐を助けにやってくたさい。それでいいと思います。

藤田 古いにしへの身体と近代の身体という言い方を、今度、曹洞宗の身体作法をやる中国拳法の先生が言ってるんですね。古の身体というのは、日本でいうと着物であたりまえに日常生活を送っていたようなからだです。わたしのおばあちゃんが大体そうでしたね。拭き掃除から、台所から、洗濯から全部着物を着てやっていま

したが、それでいて着物が全然乱れないようなからだの使い方をしていました。わたしがそんなことをしたら、すそがはだけちゃうわけですよ。からだの使い方が全然違うわけです。古の人たちは、日常的にあの着物の状態で立ったり、坐ったり、物を運んで下ろしたり、持ち上げたり、そういうからだで坐禅をしていたわけですね。わたしたちは法要とかは別だけど、僧堂生活も別かもしれないけど、普段は皆さん洋服を着てるじゃないですか。そして、正坐よりは椅子に坐っているのがはるかに多いじゃないですか。そういうからだで坐禅をするとなると、古の身体が見出しずつと育ててきた坐禅や、ヨーガにしても、気功にしても、それを近代のからだでやっているわけで、そこに大きなギャップがあるんです。だから、感覚を目覚めさせるというのはある意味、古のからだを取り戻すということにもつながってくると思います。

わたしたちも子どもの時、つまり生まれてから一歳半ぐらいまでは古の身体、野生のからだですよ。それがだんだん躰けや、学校教育や、体育で改竄されて、近代の身体に強制的に変えられていくわけですよ。かつては古の身体、つまり野生の自然なからだを持っていたわけですよ。そういうものが多分どこかに眠っているから、目覚めさせるといことは、それを取り戻すということですよ。坐禅するというのは、

そういう課題を背負っている、とも言えるんじゃないか。あるいは仏教的な行をするというのは、そういう意味合いも持っているのではなかなとわたしは思っています。だから、昔の服装といふのかな、帯を巻く位置とか帯を巻く意味とか、なんで仕事のしにくい袖みたいなものがあるのかとか、あるいは衣がなんでこうなっているのかとか、そういう意味から見直したら、結構おもしろいことがあるんじゃないかなと思っっています。禅に伝わっているしぐさとか物の持ち方とかもそういう眼で見なおしてみると面白いかもしれない。ありがとうございました。

その後はどうですか。

—— 大変興味深いワークシヨップ、どうもありがとうございました。仕事ではない、どちらかという遊びの世界に近いものとして坐禅を捉えるという方法が、わたしたちにとっては非常に新鮮であり、またある種のこれでもいいんだらうかという不安感。つまり、答えが明確になるところに入っていくわけですので、すでに答えがどこかにある世界に慣れ親しんでいる立場からみると、非常にドキドキするようなところもあるのかなと思います。そういうものを、たとえば僧堂で展開するような場合に、今の状況でいうと、新到さんが堂行さんとか古参和尚さんにバチバチに指導されてつらい思いをしているわけですが、そこでガラッと発想の違

う坐禅を持つていくと、また違う味の坐禅の世界が広がるのかなという意見もありました。

でもまた一方で、道元禪師が「安樂の法門」という言い方をされている背景といえますか、非常に求めていた求道の探究の日々があり、問題意識があり、自分自身に対する解決できないもどかしさとか悩みとか、そういう諸々のものがあつた果ての安樂の法門であつて、最初から遊びでいいのかなというような感じもしました。そういうものが僧堂ではなくて、たとえば子どもたちの参禅体験などで展開するのは、非常に親しめる方法になるのではないかというような話をしておりました。

あと、これはわたしが感じたことですが、ご自坊で参禅会をしていらつしやる場合に、あまり身体に目覚めるとか、宇宙とつながるとか、大きな命の営みに一つになっていく感覚をつかむというような話をする、逆に地元のお年寄り参禅会に来る人たちには、ちよつと大上段過ぎるのではないかなというような感じもあるのではないかと、というような話も出ました。いずれにしましても、とても刺激的な内容で参考になりました。これからまた自分の参禅に活かしていきたいと思えます。どうもありがとうございました。

藤田 非常におもしろいコメントで、ありがとうございます。答えていると長くなるので答えませんが、すごく的確なコメントだと思います。

す。遊びというのも、子どもたちつて実は本当に真剣に遊んでいるわけですよ。その遊びの中には苦勞もあるし、いろんなことにつかつて、それを自分なりの工夫なり、ずるさも含めてあらゆる能力を使って遊びを楽しむために一生懸命やっているとことなので、遊びというのは真剣さが足りないということではないと思えます。単なる息抜きとか気晴らしではないし、「遊戯三昧」という言葉は遊び戯れると書いて遊戯で、修行が遊戯であるという意味合いというのは、わたしたちが普通に理解する遊び呆けてというのとはかなり違うニュアンスがあります。そういう「遊戯三昧」と言われているような意味合いを、もう少し修行の中に取り入れるべきじゃないかなと思つています。

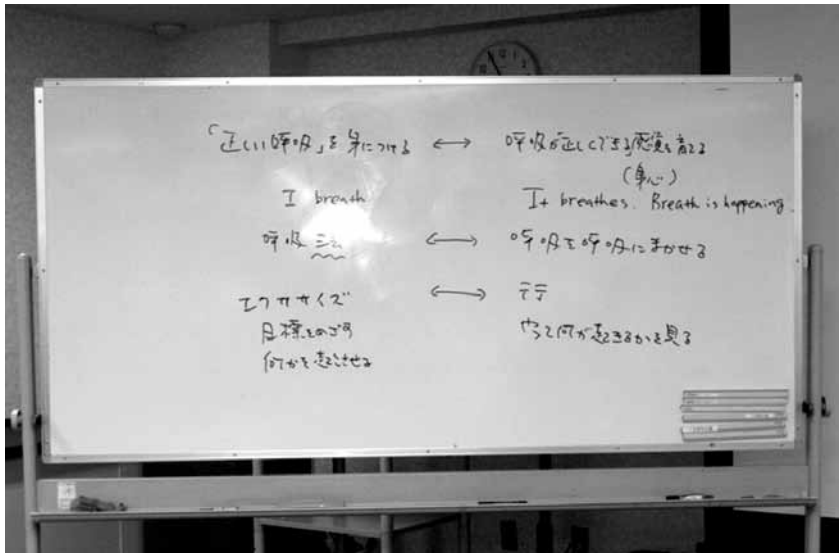
ちよつと関係があるので言うと、わたしたちは普通「正しい呼吸」というのがあつて、正しい呼吸を身につけるといふ発想で呼吸法を学ぶわけですね。創始者の名前がついた「○○式呼吸法」とか、目ざす目的を付けて「腹式呼吸」とか「完全呼吸法」といふような呼吸法を学ぶわけですが、そういうのはエクササイズと言つたらいいんじゃないかと思つてます。エクササイズは、たとえば「完全呼吸を目指す」みたいな目標を目指して、そこにまだ起きてないけれどもすばらしい何かを起こしたいということではつきりそういう目標を持ってやっているとですね。というのがこっち側の「命令してコン

トロールする」方に当てはまると思えます。それはそれでいいと思つてます。わたしたちにはそういうことも必要です。

でも、もうひとつそれと違うものがあつて、呼吸が正しくできるような感覚を育てていく。これは、正しい呼吸法を身につけるのとは違うんじゃないかと思つてます。前に言つたやり方では何か正しい呼吸法がすでにあつて、それを覚える、身につけるといふ発想ですが、後方には正しい呼吸という決まりきつたものがありません。その時、その都度、その場で正しい呼吸を見つけられる知性というのが才能、感覚と言つたらいいんでしょうかね、呼吸が正しくできる能力。考えなくてもその時にピタッと合つた呼吸が正しくできる、その土台になっている身心を育てるといふ発想の営みもあるんじゃないか。それは決まつた呼吸法を実行するみたいなものではなくて、呼吸を呼吸にまかせていくと、結果的に呼吸が正しくなつていくような、からだの自己調整力主導の「調息しない調息」です。だから、「さあ、呼吸法をやるぞ」という態度ではなくて、呼吸を信頼して呼吸にまかせるといふことです。わたしは、そういうのが信にもとづく宗教的な行ではないかなと思つてます。遊戯三昧としての行で、仕事をこなすみたいなエクササイズとはだいぶニュアンスが違ふ。

たとえば剣を振るのも、「いち、に、さん、

し、……」と一万本振ったほうがいいみたいなのはエクササイズですけれども、これは数をたくさんやったほうがいいという立場。それに対して行としてやるなら、ほんとうに正しい振り方を一回したらもうそれでいいというぐらい価値観が違いますね。だから、エクササイズで大事なのは一生懸命ですね。大汗かいて歯をくいしばってたくさんやる。でも行だと、なるべ



く力を抜いて丁寧に上げて丁寧に下ろす。数ではなくて質といたたいいですかね。これは、目標がはっきり設定されていてそれを目指しているのではなくて、とにかくやって何が起きるかを見る、感じるというんですかね、そういうことが大事にされます。

本来、僧堂とか修行道場というのはエクササイズではなくて行をやる場所のはずです。でも、そういう行の世界ってなかなかわたしたちには理解しにくいし、今の僧堂の雰囲気ではなかなか実現しにくい話の世界なので、妥協かもしれないけど、僧堂はまあエクササイズ的でもないと思います。現状ではそれもいたしかたない。でも、僧堂から出たらこっちの行の方をマイペースでいいからやってもらいたい(笑)。行というのは指導が難しいですよ、本当に。「俺がやることを真似してやれ」というのならエクササイズでも済むかもしれないけど、行となると伝えるのは難しいです。だけど、坐禅というのは本当は行の世界の話だと思います。エクササイズ的なものならそれはスポーツみたいなものかもしれないけど、行的なことをどうやって指導するかは、もう本当に手探りだと思えます。でもそっちのほうがはるかに

おもしろいと思えます。

英語でいうと、エクササイズでは「わたしが・息を・する」。だから、I breatheで、Iという主語がここに出てきます。行では主語は

「それ」というしかないですね。英語でも、雨が降るといふ時は、It rains. と書きますよね。このItが何を指すのかということ。雨が降っている、あるいは雨が降るといふ時にIt rainsとItを使うんですが、英語はどうしても主語を出さないといけない。形式主語と言われていますが、何を指しているかという、何ですかね。自然？それと同じように、「それ」が息をしているとか、息が起きているというような感じですから、英語でもIt breathesとかBreath is breathedとかBreathing is happeningとか言うしかない。ここには、「わたし」って出てないんですよ。行では「わたし」なしで、エクササイズではわたしが前面に出てる。

こうやってエクササイズと行というふうに二つに分けて説明するのは、ただ対比的に説明して違いを浮き彫りにしようとしているだけで、別にエクササイズ的なことをけなしているわけでもないんですね。行的なものの特徴を明確にしたいので対比的に話しているだけなんです。皆さんに向かってエクササイズ的なことを否定して何が何でも行的なことをやれと言っているわけではなくて、こういうアプローチというかモードもありますよという話ですね。もしかしたら道元禪師は、坐禅をエクササイズとしてではなく行の世界に属するものとして書いてないか、もう一回『正法眼蔵』なり『永平廣録』な

りを読み直してみる。あるいは、仏陀もそうではないのかと仏典をもう一回チェックして確かめてみたらどうかということです。

—— ありがとうございます。

藤田 では手前のグループ、どなたかお願いします。

—— わたしは一昨年の大乗寺、昨年の塩尻、今日と三回目で、坐禅会を二十年ほどやっておりますので非常に関心を持って参りました。今日も新しい言葉が、先ほども出ておりましたけれども大腰筋、副鼻腔ですか、初めて聞く言葉があつて、また本を読んで勉強したいなと思つております。また坐禅会でいろんなことを試して、非常にありがたいのは、一照さんから、「これは新しい試みなんだ」という言葉が昨年一昨年もあつたような気がします。それから去年に引き続き藤本先生のいろんな身体など、わたしは気功に関心があつて個人的にやっているんですが、その気功の呼吸法を坐禅でやっているのは間違いないんだということが今日わかりました。また新しく挑戦してみたいなと思つております。

ひとつ個人的な質問がございますのは、坐禅会が終わつてからいつも『普勸坐禅儀』を読んでいるんですが、確か先ほどの「鼻息微かに通じ」の前後に、「舌、上の顎あごに掛けて」という部分があります。いつも、「これは調息と関



係あるのかな」と思いながら読んでいるんですが、その辺のところをお教えたいただけると。坐禅会で質問されたらどう答えていいのかなと思いつつながらいつも読んでいますけど、お願いいたします。

藤田 舌を顎につけるといふと、自分が努力してここに付けなければいけないように思いますが、エクササイズではなく行的な観点で読む

と、結果的につくようになってるというふうには、『普勸坐禅儀』を読んでいるんですね。だから、今日割り箸ワークでやったように顎が緩んで、下顎が上顎の下にぶら下がっているような感じですよ。坐禅の時は喋らなくていいので、舌は本来の倉庫に格納されているから、そこに納まって、歯を噛みしめないで唇を閉じると自然に舌が上の顎についている。だから、それを意図的に動かして押しつけようとしてつけてしまうとやり過ぎになってしまうのではないかと思います。

よく「顎を引く」と言うんですが、藤本さんの言い方は、「顎を引かないでください。顎を引くと思うだけでいい」ということです。この違いが大事で、顎を引こうと思つて引くと、引き過ぎてしまう。でも、顎を引こうと思つたら、適当な分だけからだがやってくれる。この紙一重の違いが大事になってくるので、『普勸坐禅儀』のからだについて言っている箇所は、「みんな思うだけでいい、自分で実際にはやらない」というふうに読まないといけないのではないのでしょうか。結果的に鼻息微通になっているし、結果的に舌が上の顎についていると思わないと、行的なものやり方にならないのです。だから、多くの解説書とはちよつとニュアンスが違つてきますが、それをどこまで徹底できるかというのがわたしのひとつの課題です。

—— 最初に出た話が、「今日は大変楽しく坐禅をさせてもらってよかった、笑いながらできた」ということなんですが、自分のところの坐禅会でそれを実現するにはなかなか大変だという話が最初に出ました。おそらく二時間、三時間の時間をとらないとなかなかできないだろうし、わたしどもにそれだけのスキルがあるかどうかという問題もあろうかと思えますけれども、その辺でもしアドバイスがあれば、いただければと思います。

藤田 そちらでの坐禅会って、何時間ぐらいやっていますか。

—— 具体的にはあれですけども一時間だったり、うちは毎週二時間とっています。決まった方だけお出でになる坐禅会ですので、あるいは時々希望でおいでになる時は一時間なり、一時間半なり。なかなか長くはとれないことが多いんですが、そんな感じです。

藤田 わたしの立場だと、坐禅の時間を少々削っても、こういうことをやってから坐禅をしたほうがいいかなと思いますけど。時間が短いからといって、「足を組んで、はい、背中を伸ばして」という通り一遍のやり方をやっている、エクササイズ的な坐禅が広まってしまうし、みんなの通俗的なイメージ通りの坐禅で終わってしまったって新しい展開がないというか、その先にあるもつと宗教的な次元が開けてこない。坐禅の持っている奥深い行というテイスト

がなかなか伝わっていかないのではないかなと思います。熱心な人でも、坐禅のイメージで「背中を叩かないんですか」とか、「こんなに楽でいいんですか」みたいに言われるんですよ。だから、みなさんそれぞれがやっている小さな坐禅会で、坐禅のイメージが少しずつ変わっていつて、「坐禅っておもしろいから真剣にやる」という機運ができてくればいいかなと思っっているんです。

この間、山形の鶴岡というところのお寺で、夏の「緑蔭禅の集い」というのがあってそこに講師に行きました。その後、善賢寺さんという専門僧堂に行ってきました。その時に言われたのは、「我々は恐怖と拘束によって坐禅を学んで来たけど、こんな楽しい坐禅があったんだと、驚きとともに実感しました」みたいなことを言われて（笑）、恐怖と拘束という言葉がわたしの胸には響いてきました。さっきの答えとつながってきますが、おもしろいから一生懸命やるというのが本来の修行ではないかなと思つて。やりたくないのに、外からの強制で、恐怖と拘束でやるというのは、何か坐禅が歪んでくるんじゃないかと思えますけどね。せっかく坐禅ができる機会が与えられたのに、それじゃあもつたないし、申し訳ない。人生を生きるのも、おもしろいから生きているんじゃないですか。嫌々生きているのでは、ちよつともつたない

ない気がします。せっかく生まれてきたんですから。

わたしは、修行というのは人生のひとつの縮図だと思っっているんですよ。そういう関係になつてないといけない。修行が人生を圧縮して表現している。坐禅もかつこよく言えば、一炷の坐禅を一生として坐る。一生を一炷の坐禅として生きているような関係のものじゃないかなと、わたしは思っっているんです。そういう前提からすると、たとえ初心者がやってもそれなりに安楽の法門になるような坐禅だいいなとわたしは思っっています。

もう終わらなきゃならない時間ですね。最後にひとつだけ確認したいんですけど、ストロー呼吸というのは非常時の呼吸法ですよ。鼻で吸って口でフーッとやるのは、ストレスがグツと高まっている時にやるということですね。

藤本 そうです。

藤田 普段は鼻呼吸です。だから、坐禅の時だけ鼻息微通ではなくて、いつでも鼻息微通で過ごせるというのが理想だと思いますけどね。何が起きてても鼻息微通でいられるというのが大丈夫ということ。鼻息微通って大丈夫の呼吸だと思えます。だって、うろたえてないわけですから。だから、「あ、鼻息微通じゃなくなってきたな」と思ったら、ストロー呼吸を一時的に二、三回でも四、五回でもやって、それでり

セットして鼻息微通に帰る。鼻息微通ということもこれで完成ということではなく、どんどん深まっていくので、「これが鼻息微通だ」と決め込むのではなくて、鼻息微通の方向へどこまでも向かう、向上していく。正身端坐もここそが完成形というものがあるのではなくて、どこまでも正身端坐が深まっていくというふうに考えたほうがいいと思います。

来年、三調の最後にある心を調える、「調心」についても、こういうワークシヨップ形式で藤本さんと一緒にやらせていただけることになっていきます。それについてもやっぱり「非思量」とか、「思量箇不思量底」といつているのはひとつの方向性で、「これでわかった、はい、できあがり」というのではなくて、どこまでもそっちの方向に少しずつ掘り下げていくという形で、三つのキーワード——正身端坐、鼻息微通、非思量を理解してください。思量箇不思量底というのはもつとギュッと圧縮すると非思量になってくるので、来年はこの非思量をキーワードにしてやりたいと思います。これらのキーワードはあくまでも方向性で、ゴールではないというとらえ方でわたしたちはやっています。

結論になります。今日の研修会で「自然な息の深まりへ向かって」という副題をつけましたが、この「深まりへ向かって」というのがこちら側の態度であるべきだと思います。藤本さ

んの持っている膨大な経験とか、技術とか、知識のほんの一部を坐禅の方にお裾分けしていただいただけでも、これだけおもしろくなるので、ぜひ皆さんもさらに興味が湧いたら彼の本を読むとかワークシヨップに出られて、坐禅に活かしていただけたらと思います。では、最後に藤本さん何か一言。

藤本 質問の中にも幾つかあったし、今日やっていて皆さんの様子を見ていて、すごく大事なことがひとつありました。「体の中を感じてください、イメージしてください」と言った時に、皆さんの視線が結構落ちるんですね。視線が落ちていく時って、大体頭で考えている時で、どちらかというところ「命令してコントロールする」モードに入っている時なんです。

藤田 楽しい感じ方ではなくて。
藤本 やろうとしてしまっている。それでは、やっぱり感じにくくなってしまってます。どうすればいいかというと、眼球がいちばん自然でニュートラルに納まっている位置というのは水平線を見ている位置なんです。本来はそこがニュートラルポジションなんですけど、我々の生活は下を見ることばかりだったり、あと坐禅の時でも下をわりと見るとい感じの見方をまですやるといパターンみたいなものが、もしかしたら目の中にあって、やっぱりそこに行ってしまう。そうすると頭でコントロールしようという意識が強くなり、感じるというよりは脳

でいろいろ操作してしまうので、情報が入って来にくくなるんですね。その時にどうすればいいかというところ、試しにちよつとやってみてほしいんですが、自分の目の高さの水平線の遠くを見ると思うだけでいいです。その位置に目があると、あまりゴチャゴチャ考えられないんですね。周りも広く見えると思うし、空間が広く感じられて、かつ視野が広がっていると、いま皆さんとても姿勢がよくなっているんですが、姿勢が崩れられないんです。

ご質問の中にも結構ありましたが、子どもさんとかお年寄りとかあまり体の感覚のない人に姿勢指導をする時に、なかなか「背筋を伸ばして」といつてもすぐ丸まってしまふ人に、いちばん効果があるのは視線です。「とにかく骨盤とかそんなこと何も考えなくていいから、自分の目の高さの水平線を見るようにしてください」と。これ、目を閉じていてもいいんです。目を閉じていてもいいから、自分の目の高さの水平線の遠くを見るようにすることが、ここがニュートラルだと横隔膜も水平に広がりやすいんです。プレヴァーテブラも真っ直ぐ立ちやすいし、いろいろなことがうまい具合になつていくんですけれども、現代人の生活でいちばんストレスを受けて崩れているのは、やっぱり目線なんです。なので、ぜひそれを覚えておいてください。そうすると、副鼻腔に息が通るといいうのもすごく感じやすくなると思いますの

で、視線をぜひ注意してやっていたら良かったいなと思います。

藤田 今日は、ほんとうのところ予定では片目で坐禅するというのもあったんですよ（笑）。

藤本さんは柳生十兵衛みたいな眼帯（？）をつけて普段から片目で過ごしているらしいです。

来る時に電車の中で、「わたしたちは両目で見ることで、ずいぶん頭の中がゴチャゴチャして」という話をされていて、「それはおもしろいね」と盛り上がりました。わたしは坐禅をずっとやって来てまだよく納得できていないのは、この眼の問題なんですよ。難しい。微妙だし難しいけど、今言ったように非常に重要なことなんです。眼と心って「眼は心の窓」というように、たぶん調心にもすごく関係してくるはずなんです。来年は眼帯をするというワークをするかな（笑）。半分だけのアイマスクが必要かもしれないですね。

藤本 両目があるって、脳は結構混乱するんですね。奥さんと旦那さんみたいなもので、なかなか息が合わない。利き目ってあるじゃないですか。利き目が主導をとりたがるので、そうじゃない目は反対したり邪魔したりするので、目って脳につながっていますから、そこで頭の中で混乱が起きるんです。その調和をとってあげるとというのが、調心ということにつながると思っています。

藤田 みなさん、来年の研修会はそれも楽しみにしててください。どうも長時間ありがとうございました。

（録音終了）

平成 27 年度北信越管区教化研修会

鼻息微通～自然な息の深まりへ向かって～

藤田一照&藤本靖

アイスブレイク

セッションⅠ

坐禅①

呼吸を理解する

A. 呼吸という運動のメカニズム

動画

自分のからだで呼吸を感じるワーク

B. 横隔膜についての理解

坐禅②

セッションⅡ

坐禅③

横隔膜の体験的探究

A. 随意的／不随意的

呼吸法の呼吸と自然な呼吸

坐禅④

B. 横隔膜とつながる中心軸

調身と調息の一如性

プレヴァーテブラ

正しい呼吸とは？

なめらかな呼吸

坐禅⑤

セッションⅢ

坐禅⑥

総括

質疑応答&ディスカッション

坐禅⑦

曹洞宗北信越管区教化センター
平成27年度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

鼻息微通 ～自然な息の深まりへ向かって～

平成28年 3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
