

曹洞宗北信越管区教化センター

平成二十八年年度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

非思量という調心

（今、ここに、在る）

平成二十八年十月二十七日(木)

於 新潟県上越市

「ワークパル上越」

◇講演録◇

非思量という調心

（今、ここに、在る）

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28年度

曹洞宗北信越管区研修会

非思量という調心

～今、ここに、在る～

藤田一照 & 藤本靖



開会の辞 & アイスブレイク

司会 それでは、これより講義の時間に入ってまいりたいと思います。藤田老師、藤本先生、よろしくお願いいたします。

藤田 おはようございます。藤田一照と申します、よろしく申し上げます。

藤本 藤本靖です、よろしく申し上げます。

藤田 藤本さんと二人で、坐禅の調身、調息、調心に関わる話と、実際にいろんなワークを実修して「身を調える、息を調える、心を調える」ということを、自分達がこれまで習ったよりももう少し深いところで理解できないだろうかという問題意識のもとに、コラボで今まで二回にわたってワークショップをさせていただきました。最初の二回に出た方は、どのぐらいおられますでしょうか？……ああ、結構おられますね。ということはこれが三回目ですから、今手を挙げられた方たちは三回とも全部出られているということですね、ありがとうございます。一回目だけ、二回目だけという方は？……初めての方は？……なるほど、半分ぐらいでしょう。今回は調身、調息とやってきて最後の調心ということで、締めくくりになりますので、前の二回にやったことも簡単にですが、触

れながらやっていきますので初めてでも問題ないはず。安心してください。

このワークショップではまず最初に、アイスブレイクというものを毎回やっています。ワークショップの始めというのは、体も心も緊張でこわばっている状態なので、それをほぐすという意味でやっています。実はもともとは別なメニューを用意していたのですが、始まる5分ぐらい前に二人で話しあって、せっかく眼帯を皆さんに配っているので、「眼帯で遊ぼうぜ」ということに急遽気が変わりました（笑）。

0 アイスブレイク

眼帯遊び

利き目がし
歩く・回る・前屈・スクワット
長縄跳び
投げ渡し
坐蒲パス

ということで「眼帯あそび」を、アイスブレイクとしてやることにします。絡子をしているとやりにくいので、絡子をしまっていたいただきます。「歩く・回る・前屈・スクワット」等いろいろ動きます。ヨガマットも要りません。では、配っていただいた眼帯を袋から取り出して、すぐ使えるようにポケットに入れておいてください。まだ着けないでいてくださいね。実はこの眼帯、結構高いんですよ。藤本さんがいろいろ探して、試して、選んだ、いちばんいいというやつです。これを買うのに教化センターにずいぶん出費させてしまいました。どうか大事に扱ってください。僕らは、また自分たちでこの眼帯をワークショップとかで使いたいと思いますので、このワークショップが終わったら安く引き取らせていただきます（笑）。眼帯を取り出してポケットに入れたら、この部屋の真ん中あたりで、お互いに適当にスペースをとって立ってください。ここの床は滑りやすそうなので、足が冷たくない人は靴下も脱がれたほうが転んだりしないと思います。足袋の方も脱げれば脱いでください。足が冷たいという方はそのままでもいいですけど、滑って転ばないような気をつけて動いてください。もつと適当に散らばってください。

まず、眼帯は利き眼に着けていただきたいので、利き眼を探します。利き眼の見つけ方、知っています？ 利き眼ってわかります？ 利

き腕というのがありますよね。サッと手を出す時に思わず出す側の手ですね。僕は右利きなので、「はい、手を上げて」と言われたら左手はまず上げない。右手を上げます。お箸を持つ・投げる・打つ・書く、いつも右手なので右手が僕の利き腕ということになりますね。人間の体って左右対称的に見えますけど、機能的にいうと利き側とそうでない側があります。耳もそう、脚もそう、あと脳もあるかもしれない（笑）、鼻もあるんでしょうね。利き鼻。肺と

利き肺というのがあってもいいかもしれません。眼帯を着ける前と、着けた効果を比較したいので、まず、眼帯を着けないで、普通にこの部屋の中をウロウロ歩いてください。猫が初めての場所に来た時に、その場所に馴染もうとするような感じ、あるいは初めての場所を探索するような感じで、自由にウロウロ歩いてみてください。たまたま眼の合った人と挨拶をして、立ち話をして構いません。立ち止まって話して、また歩いてください。……普段やっているような感じで、ナチュラルに。

藤本 歩きながら、今の自分の体がどんな感じかというのを少し観察してみてください。緊張があるかとか、背骨がどんな感じかとか、呼吸がどんな感じかとか、体がいい感じかどうかというのに気づきながら歩いてみてください。……あとは、眼の見え方ですよ。いま外の世界がどんなふうに見えるかということにも

気付いていてください。あと眼が楽かどうか、そんなことにも気づきながら。
藤田 ……はい、結構です。では、もう一回こつちを見てください。たまたま今いる、その場所でもいいです。

藤本 では、利き眼の探し方をご紹介しますと思います。左手を30cmぐらい前に、左手の親指を立てておいて、真っ直ぐ右手を伸ばして親指を立てて。両眼で左右の親指が重なるようなところに持つて行ってください。まず、左眼を閉じてください。今度、右眼を閉じてください。どっちかの時にずれたと思うんですが、ずれないほうが利き眼です。両眼で見ているのと同じ



ように見られるのが利き眼で、右眼だけで見ている時に両親指がずれなかったら右が利き眼ということですか。はい、ありがとうございます。

今の説明で、まだよくわからない人、いますか？どうも利き眼が分からないという人は？

藤田 あなたの場合、あまり変わりがないという事ですか？

藤本 同じぐらいずれているんですか？

藤田 両眼で揃わせておいて、片眼にした時にどちらがずれが大きいかを見つけるんですけど……。

藤本 左と右を、もうちょっと近づけてみたらわかりやすいかもしれません。あんまり近づけないで、ちょっと。そうすると、もうちょっとわかりやすくなるかもわかりません。同じぐらいずれるわけですか？……。

藤田 両眼で見た時に1本に重なるようにしておくんですよ。いま1本になっています？

藤本 それでも、ずれがまったく同じぐらいなんです。では、その場合はどちらでもオーケーです、どちらでもいいです。

もし今のやり方でわかりにくい方は、右眼を開けて片足立ちした時と、左眼を開けて片足立ちした時と、どっちが安定するか。……あんまり変わらない。そういうことはあります。そのバランスが比較的近いという人もいらっしゃるのです。ただそういう人って、後半で紹介しますが、両眼視という両方の眼で見るこ

とのズレが結構大きい場合があります。そういう方は眼帯を着ける側はどっちでもいいです。

では、眼帯を利き眼のほうに着けていただいでよろしいでしょうか？利き眼じゃないほうだけで見るという体験してもらいたいんですね。片側の眼だけで見てもらいます。

藤田 着け方は、斜めに顔にたすき掛けみたいにするんです。袋をちゃんと保存しておいてください。あとで元通りにして返していただきたいので。いま開いているほうの眼をちょっと閉じてみて、完全に真っ暗になっているかどうか見てください。これは、かなり密閉度がいいらしいので。……大丈夫ですか。完全に片眼になっていただけかないと、うまくありません。壁に鏡があるから、自分がどんな人相になっているか見てください(笑)。……これ、僕の場合、まだちょっと隙間から見えているな。なるべく、100%片眼になっているようにうまく掛けてください。

藤本 では、片眼の状態で、外を見ながら歩いてみてもらっていいですか。

藤田 さつきと同じような感じでごく普通に。話したい人がいたら立ち話をして、しばらく話してまた別れるみたいな。……いろんな方向に行ってみてください。

藤本 歩いている時の感じが、さつきと比べて見えてる世界が半分になるので違ってくると思うんですけど。その時に、見え方だけではなく



て、体の感じがどう変わっていくかということに注意を向けてください。……ちょっとそこで立ち止まってもらっていいですか。立ち止まっていたら、そこでクルンと回ってみてもらっていいですか。ちょっとこれ、つけている時とつけてない時の比較をやってないので分かりにくいかもしれないですけど。じゃあ今度はスクワットみたいな動きで膝を曲げて、上半身



がなるべく真っ直ぐのまま腰を下ろしたり、上げたりしてみてください。あと前屈もやってみてください。普段の自分のフィーリングと比べて何か違ってないかどうか。後からまた説明しますが、ちよつと違う感覚が起こっていると思うんですよね。

藤田 片眼で縄跳びなんてやったことないと思いますが、ちよつと試しに片眼でどうなるか。真ん中を空けてもらって、こっちに来てもらえ

ますか。……入って、跳んで出てもらえますか（笑）。どんどんやってください、失敗しても構いませんから。（縄跳びをする）

藤本 だいぶ感覚が違うと思うんですよね。

藤田 別に一人でなくてもいいですよ。二人で入ってもいいですよ。……全員跳んでくださいね。……今度は、二人手をつないで入ってもらえますか。一人なら楽だけど、二人ではどうですか。こっちから行こうか。……手をつないで、三人でもいいですよ。一人じゃなくて複数で縄の中に入ってもらいたいんです。

藤本 ちよつと難しいかもしれないですが……、でもみなさん楽しそうですね。（笑）

藤田 今度は、中で二回跳んでみてください。……難しいね。一人で跳ぶのと二人で跳ぶのは変わってくるからね。三人来る？……どんどん行ってください。中で三回、跳びに行ってください。一回、二回、三回（拍手）。眼帯はまだ、はずさないでくださいね。顔に眼帯を着けているのを忘れるぐらい、興奮させたかったですよ、実は。

藤本 坐蒲パスは三人でしますか？

藤田 そうですね。じゃあ三人チームをつくってもらって、あっち側からこっち側に坐蒲をパスしながら、ラグビーみたいに走ってきてください。その前に、まず二人でキャッチボールというか、パスをしてみてください。藤本さんが、「坐蒲って神聖なもので、投げたりした



らいけないんじゃないですか」と言うから、「いや、これは修行でやるんだから問題ない」と言っておきました（笑）。まずペアを見つけて、坐蒲パス……うん、大体できていよね。でも、急に飛んで来る感じがして、これ結構怖いですね。

藤本 遠近感がね。これ、投げるのおもしろいですね。

藤田 ある程度距離をとってやってみてください。慣れたら、だんだん遠くに離れてやってみ



てください。……バスケットのパスみたいな投げ方で、上にあげたりして。……はい、わかりました。大体みんなキャッチボールできているね。上出来です（笑）。

今度は三人で、そんなに速く走らなくていいですから横に、ラグビーのようにパスしながらこっちに来てください。大体三人均等に距離を取って……じゃ、みんなとりあえず向こう側に行ってください。

他の人のやる様子も見てもらいたいので、まず最初の三人チームいいですか、どうぞこっち側に。……そんなに必死に走らなくていいよ。余裕をもってください。時には、端から端まで

ロングパスをやってもいいです。はい次の三人、どうぞ。落としたら拾って続けます。どんどん、三人で適当な間隔をあけてやってみてください、僕もやってみたくないので混ぜてくださいか？はい、すみません。終わってもはずさないでください。今はずすと眼帯の効果がわからないので、ずっと付けっ放しの状態でいてください。

今度は、二人のペアでパパパツという感じですばやくパスをやってみましょう。さっきより速めに移動しながら。

藤本 みなさん、すごくうまいですね。

藤田 みんな、乗ってるじゃないですか！（笑）。……結構うまい。蟹歩きではなくて、正面に向かって走りながら横に出すという感じでやってみよう、ラグビーっぽく。

藤本 全然違いますよね、片眼は。

藤田 じゃ最後、皆さん坐蒲を一個ずつ持っているの、坐ります。眼帯を付けて坐禅してもらいます。適当な場所を見つけて、二三分ですが坐ります。（鐘）……眼帯を付けたまま、呼吸を調えるぐらいのつもりで構いません。

藤本 眼は、半眼でもいいですが開けている状態です。普段坐られてる時と比べて、意識のありかたとか、体の感覚の違いに気づきながら坐ってください。……見えていこうの眼で、少し前の床を軽く見るといふ感覚

で。
藤田 はい、結構です。（鐘）まだ眼帯は付けてままですよ。

そうしたら、ちょっとゆっくり立ち上がっていただいて、坐蒲を持ってウロウロ歩いているうちに、この人とちょっと話してみたいという相手を見つけてください。そうやってペアをつくります。その場で坐ってから、僕の合図ではじめて眼帯を取って、眼帯を取った瞬間の体験の様子を二人で話し合います。歩いているうちに出会った、この人と話してみたいと思った人を見つけてます。顔見知りよりは、なるべく知らない方がいいです。初めての人が望ましいので。……片眼で見えて「この人と話したいな」という直感で見つけてください。動き回って、とりあえず相手を探してみてください。なるべく知らない人ですよ。

藤本 片眼だから起こる出会いというのがあります。両眼だと起こらない。

藤田 ペアができたならその場でお辞儀して二人で坐って、ひと息ついてからゆっくり眼帯を外して、外した瞬間に起こった体験を何とか言葉にして話してみてください。距離を適当においでください。そんなに隣同士近づかなくてもいいですから、ある程度プライバシーをつくってください。はい、じゃ、ゆっくり眼帯を外します。

藤本 眼帯を取った時に、隠していたほうの眼

と開けていたほうの眼で、見え方がどう違うかとか、あと体が右半身と左半身どう違うかとか。

藤田 ……こっち、明るいね。

藤本 明るい。結構、体も違いますね。

藤田 リラックスできるのかな、なるほどね。

……
(鐘)

藤本 皆さんいろいろ体験があったかと思うんですけども、多分ずっと使っていたほうの眼



が明るくて、柔らかくなっていますか。ちょっといま坐ってしまったのでわかりにくいかもしれませんが、見ていたほうの眼の体、例えば左眼で外を見ていたとしたら、左半身が特に普段と違う感覚になっているんじゃないかなと思います。

これ、でも考えてみたら不思議じゃないですか。だって使っていたほうの眼が楽になって、広がってリラックスしている。不思議だなと思うんですけど、それは理由があります。何でそうなっているのかについては、今日の午後もう少し深めていきたいと思います。眼の見え方と体の感覚が変わるということ、あと坐禅している時に意識の状態が普段と違うという体験をされたかと思いますが、それは実は眼と脳のつながりに関係があります。そのあたりについては、午後また深く皆さんと探求していきたいと思いますので、引き続き眼帯をなくさないようにして、よろしくお願いいたします。

前二回のセミナーの復習

藤田 では、これから、これまでの大雑把な復習をしてから、藤本さんにいろんなワークをしてもらうんですが、そのコンテキストとどうか、どういう枠組みでやるのかみたいな話を、ちょっと僕が先においたほうがいいかと思っています。講義っぽくなりますので筆記用具とか必要な方は持って来て、このあたりに坐って

ください。必要ない人は、別に要らないですけど。

「坐禅って、どんな営みなんですか？」ということに対しては、いろんな答えがあると思いますが、この北信越管区のセミナーシリーズでは「調」をキーワードにお話しして来ました。調には三つの局面があつて、順番的にも「調身、調息、調心」という言われ方をしています。姿勢と、呼吸と、心の状態をどうやって調べていくかという話ですね。道元禅師の『普観坐禅儀』もそういう順番で書かれています。敢えて「調身、調息、調心」というのをあてはめて見てみると、こういう順番になっているので、この順番にも多分意味があると思います。これまで、この二つ（調身、調息）をやってきて、今日は三つ目にあたる調心にフォーカスしてお話とワークをやつていこうと思つていきます。

曹洞宗の調身というのは、他の仏教のいま流行っているマインドフルネスとか、ヴィパッサナーとか、チベット系の瞑想と、大分違うところがあるように思います。他の伝統では仏教以外のものを含めて、瞑想というと身体は結跏趺坐とかそれなりの瞑想姿勢で坐るんですが、心はそれとは別なことをやっている場合が多いですね。禅でも、僕は最初、臨済宗からやりました。禅でも、「数息観」といって呼吸を「ひとつ、ふたーつ……」と心のなかで数えるという

のが最初に与えられて、それをやっていました。僕は、途中で縁があつて曹洞宗に変わりましたが、そういうのがなければ多分その次は「随息観」といって、坐っている姿勢で自分の呼吸をずっと観ていくみたいなやり方を多分習ったはずです。仲間に聞くと「僕は数息観がある程度できるようになったので、今は随息観をやるようにと指導された」と言う人がいました。

それが終わると、今度は「無字」とか、「隻手の音声」とか、「本来の面目」というような「初関」と言われる公案をもらつて、公案を拈堤する。拈堤というのがどういうことをするのか実体験としてはよくわからなかつたです。その段階まで行きませんでしたから、伝統の中では実際に指導をうけてやりませんでした。でも、いずれにせよ坐りながら公案を拈堤するというのですから、心は体とは別なことをやっているわけです。南方系仏教のヴィパッサナーでも似たような「呼吸を観察する」という瞑想法があつて、呼吸の観察がちゃんとできるようになつたら、今度はもつと拈げていって、体の各部分の感覚を観ていく。感覚を観ていって、その次は心の様子を見ていくという形で、坐っているときに、心はそれ以外の何かをしているわけですね。チベットの瞑想法もちょっと教わりましたけれども、これはビジュアライゼーションといつて、仏や神々の姿を——真言宗には阿字

観というのがありますが、まずは眼の前に映像的なものを置いてそれをじつと見つめて、今度はその像を心のなかでありありと描いていくようなこともやるわけです。そういうことをやっている人が、アメリカの僕の禅堂に来ていたので、「只管打坐といふのは坐つて、それから何をやるんですか」と聞いてきましたね。身体で坐るのは分かつたから、次に心では何をやるんだ？というわけです。だから、調心という営みが坐っていることとは別にあるような瞑想法と比べると、曹洞宗の只管打坐の調心というのは大分性格が違うのではないかということに、他の仏教伝統の修行をしている人達の話も聞いて、あらためて思ったわけです。

『永平廣録』巻五に、僕がよく引用する、「衲子の坐禅は、直須（ただ）端身正坐を先とすべし。然して後、調息に心を致す」という文章があります。漢文で書かれているので読み下し方は他にもありますが、僕はこう読みます。端身正坐というのは姿勢のことですので、まず調身を先にやるんだなど。その後で調息して、その後に心を致すというのは、漢字では「致心」と書いてあるんですね。これが、調息の次にある調心のことかなと昔は思っていたんですけども、今はちょっと解釈が違ってしまいました。調身と調息はこれまで藤本さんと二人のワークショップを聞いて来られた方はわかると思うんですが、実際は調身が同時に調息になつ

ているということなんですね。調息と調身はバラバラにできないということをわれわれ二人は強調してきました。

今日もその話が出てくると思いますが、解剖学的にも姿勢を調える時の要になっている背骨の前側の前縦靭帯に呼吸の要になっている横隔膜の脚というのが、後で図も出てきますが、直接にくっついていてるんですね。去年、その話を聞いた時に、ここに調身と調息が表裏一体の関係になつていて、二つが離せない関係になつていてる、その解剖学的な根拠を教えてもらったという感じがして、ものすごく感動しました。ということとは、調身と調息はイコールというか、表裏一体の関係になつていてるので、二つの間に「/」を入れたんですね。「調身/調息」という具合にひとつになつていて、それと別に調心があるのではなくて、それに誠実に心が寄り添つて、心でもいっしょに調身/調息をやっている。心もそれに親密に加わっているという調心のことを「心を致す」。致すというのは、心をそこに届けるというか、ひとつにしていくという意味ですから。「一致」の「致」ですから、心が調身/調息にぴたりと一致しているということですね。

これがよくわかつたのは、道元禪師が「身の結跏趺坐すべし、心の結跏趺坐すべし、身心の結跏趺坐すべし、身心脱落の結跏趺坐すべし」と書いてあるからです。道元禪師独特の、「す

べし、すべし、…」と畳みかけるような表現方法ですね。こういう時、だいたい4種類の結跏趺坐があると僕は思ってしまうんですが、それは道元禅師の他のこういう時の書き方からわかるように、4つバラバラのことを言っているのではなく、実はひとつのことを4つの方向から徹底して言っていると理解すべきなんですね。どれも同じことなんです。坐禅のことを、身の結跏趺坐⇨心の結跏趺坐⇨身心の結跏趺坐⇨身心脱落の結跏趺坐と書いてあるんですね。僕の読み方では、これは全部同じ坐禅のことなんです。ここで「身」と言ったら、身心脱落の「身」なんです。身心といたら身心脱落の「身」のことだし、身心といたら身心脱落の「身」なんです。

今日、僕らがここで調心と言ったら、坐ることと別のことを心でやることではなくて、「心でも坐る」という話だということを、まず承知しておいていただきたいということです。

正身端坐の調身

おさらいを続けますと、第1回目のワークシヨップでは調身がテーマでした。その時はこういう骨格標本を見せて、「筋肉を緊張させ固めて坐るのではなくて、骨格のバランスで坐るのが大事ですよ」という話をしたいと思います。それから、背骨を真っ直ぐという時には、この背骨の背中側でこぼこのところは外から触れ



ることができるので、背骨といったらたいていは無意識にここを思ってしまうんですね。背骨を真っ直ぐにといったら、背骨の後側に意識を向けて、ここで真っ直ぐさをとろうとしてしまうわけですが、そうすると背中がギュッと閉じてしまう。この背骨の模型を見ていただければわかるように、体重を支える背骨の場所というのは、後ろ側ではない。ここは神経が出るところなので、むしろ前側であるという話になりました。それを、「前縦靱帯」という言葉を藤本さんから教わって、みんなで壁に頭をくっつけて立ってもらって、そういうワークやると前縦靱帯が意識しやすくなるというようなこともやりました。その場面の写真を見ると、お坊さんたちがずらっと頭を壁にもたれさせていったい何をやっているのか？みたいな感じで、なか

なか壯観でした。ユダヤ教の人達が嘆きの壁に向かって頭をガンガンぶつけてやる祈りみたいなものがあるんですが、それみたいに見えるけど、実は前縦靱帯のラインをより鮮明に意識するためのワークだったんです。

それから、正しい坐り方というところでも、パツと見てもわかるように綺麗な姿勢というのは上下に伸びているので、上下を思ってしまうのですが、実は水平の意識が大事だということも藤本さんから教わって、水平を意識すると、自ずと縦の感じが生まれてくるみたいなこともやりました。それから、僕らが意識でコントロールできる体表近くにある随意筋をなるべく休める。坐禅の時は動作していませんから。身体の奥のコアのところにある深層筋と言われている内筋の働きに任せて坐るというようなことも話しましたし、そういうことを体感的に把握するというようなワークもしました。バランスとか、アラインメント&リラククスというのがそうですね。

鼻息微通の調息

二回目のテーマは調息で、これは藤本さんに呼吸の時の横隔膜や肋骨の実際の動きの様子を示してくれるようなあの動画を見せていただいて、横隔膜の自律的運動というのが大事だということ学びました。坐禅の時は特別な呼吸法をするのではなくて、人間の意識的な関与をな

前2回のワークショップのおさらい

第一回 調身

坐骨・骨盤
背骨 骨格で坐る
前縦靱帯「背骨の前側を思う」
水平線の意識
外筋を休め内筋に任せる
バランス アライメント&リラククス

第二回 調息

横隔膜の自律的運動
呼吸の自動調整システム
「呼吸の3ステップ」
「調息」しない「調息」

るべく減らして、横隔膜が伸び伸びと上に行ったり、下に行ったりという運動をするように条件を調べます。本当は上下ではないらしいんですね。今日そういう話も出ると思いますが、そのことが大事ではないかということです。

いちばん下に書いてあるように、「調息」というのは、人間が「こういうのがいい呼吸の仕方だ」と頭で理解して、頭で理解したことを体にやらせて、「自分は調息しています」という調息のことがカギ括弧付きの「する調息」ですが、そういうことをしない、同じ調息といって

もヤマ括弧付き（しない調息）というのが、宗門の調息ではないかという話をしました。何故そういうことが可能かというと、人間の体の中には呼吸を自動的に調整するシステムが、すでに出来合いの形で備わっているからです。それを人間のこざかしい意識で「これがいい」という呼吸法を、自然の働きを信用しないで人間のやり方でやるところに問題があるのではないかということですね。そのために、ストローを加えて呼吸してもらったりー今日はそれを絶対にやるかどうかわかりませんがーいちおう用意してもらっているの、流れによつてはやりません。お楽しみに（笑）。

さつき開講式の時にも統監老師が引用されていましたが、「ちからをいれず、こころをもつひやさずして」という道元禪師の言葉があります。我々は、少なくとも僕はそうだったんですけど、坐禅というところでも「いい坐禅をしよう」と力を入れたり、「こようじゃないか、ああじゃないか」と心を費やしてしまうのですが、そうではない質の努力というか工夫が必要だということが、僕らの大きな課題になっているわけです。

坐禅の普及というによくパンフレットを作つて、「脚をこよう組んで、背中をこようまっすぐして……」というような、「こようやるべし、ああやるべし」という指示をたくさん積み重ねることと、坐禅をつくつていこうとする傾向がある

んです。確かにそれが必要な局面もあります。ただ、それだけで坐禅のイメージを作り出してしまつと、それができる人はいいけど、できない人はどうするのか？その指示が「できる・できない」が出てきてしまう。脚が組める人・組めない人、心の集中力がある人・ない人というように、です。それとは全然違う局面のことも忘れてはいけません。坐禅が坐禅らしいのはそこにあるのではないかと。調にも「調」と（調）という二つがあるのではないかと、ということと、（調）のほうを忘れないようにしようということ論じました。

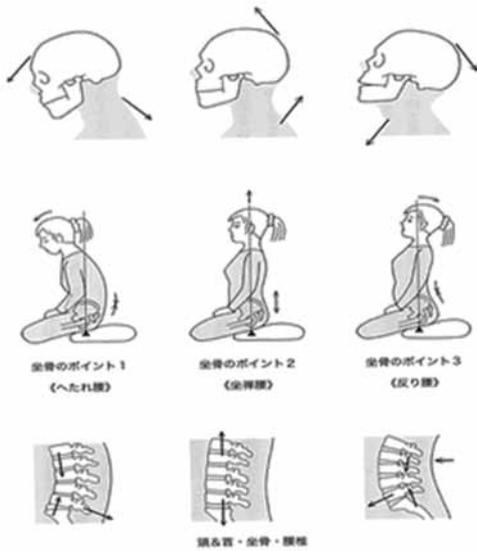
それで、こういう写真（九カ月の赤ちゃんのお坐り）を見せました。鍛練とか全然してない



赤ちゃんのほうが、逆に楽に坐っている。心も費やさず、力も入れないというような坐り方が、実はごく幼い頃は当たり前前にできているんですね。

身で坐るとというのが坐禅の特徴です。調身ですから、当然「身」というのが何のことかが問題になります。僕らは身というと、筋肉のレベルで自分の「身」を見ているんですけど、今日は内臓の話もしますが、骨もコントロールできないものですよね。骨に「縮まれ」と言っても縮まらないですから。この骨格の形で動くしか

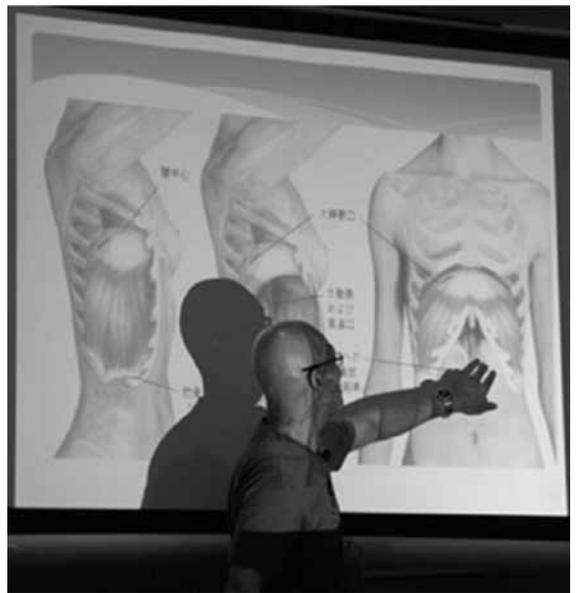
坐骨のポイントと腰椎・頭&首



ない。それをよく知っておいたほうがいいんじゃないかということ、こういう骨の図をあの時はいろいろお見せしました。ここはパッパッとスライドを見せるだけで飛ばしていきます。「坐骨と体軸」、「骨格のバランスで坐りますよ」という図です。それから、これはバランスで生卵を立てているところですよ。

「坐骨」というのは、坐った時に床とか座面に当たる骨盤の部分ですが、どのポイントで体重を支えるかというのはいろいろオプションがあるんですね。そこからどこを選ぶか、それ次第で背骨の形が決まってくるという話もしました。僕らが坐禅の姿勢を調える時、あるいは他の人の坐禅を指導する時に、背中が丸いか・真っ直ぐかみたいな、どうしても背中ばかりを見てしまうんですね。でも、その形を決定づけているのは、実はその下にある骨盤の置き方なんです。だから、ここを放っておいて背中だけあれこれやっても、肝心の骨盤の置き方が変わらないうえ、またその人の骨盤が決める形に戻ってしまいます。だから背骨の下の「骨盤に眼をつけないとだめだ」というような話もしました。これは、表層の随意筋とコアの深層筋の違いを対照させた表ですね。これは前縦靱帯の図です。

これが、今日の話にも出てくると思います。横隔膜のあたりをわかるように図示したものです。横隔膜のここがちょっとよくわかりま



せんが、左右非対称だということが後で話に出てきます。さっき言った前縦靱帯と横隔膜の脚が直接にくっついているというのが分かりますね。横隔膜を葺みたいイメージをすると、葺の脚に当たるところです。

非思量という調心

さて、ここから非思量の話になります。調心のキーワードは非思量だと思います。『普観坐禅儀』や『正法眼蔵』の「坐禅儀」のなかには、さっきも言ったように「調身、調息、調心」のキーワードみたいなのが並んでいます。調身のキーワードは「正身端坐」ですね。それは、前、後ろ、左右に傾かないことだというのが書いてあります。調息では鼻から出入りす

る息が微細な感覚を生み出しながら、体全体にスムーズに流れているという、「鼻息微通」がキーワードです。僕は、「鼻息が微かに通ず」と読んでいるんですが、呼吸に関しては漢字でたった四文字でしか書いてないですね。丹田呼吸をしるとか、長い息を吐けとか、〇〇呼吸法をやれとか、ごちゃごちゃしたことは全然書いてないですね。特定の人為的な呼吸法じゃないというのがよくわかります。自ずと鼻息微通になるようなのが正身端坐だということですね。そこまでが調身／調息のポイントです。

ご存じかもしれませんが、『普観坐禅儀』には流布本と天福本というのがあって、天福本には「念（思い）が起きたら、それに気付いて手放せ」みたいなことが書いてあるんです。「念起こればすなわち覚す」と書いてあるんですね。これだと、いかにも調心しているようなニュアンスがあります。どうも「調心」っぽい表現なんですけど、僕らがいま普通に読んでいる流布本にはその部分がまったくなくなっている、天福本と流布本の比較みたいな研究をされている学者さんがいますけれども、その背景には瞑想臭さを完全になくそうとしているという意図が読み取れるのではないかと説があります。僕も、おそらくそれがあるのではないかと思えます。

流布本では「こういうことが起きたら、こうしなさい」みたいなことはまったく書いてなく

て、僕らにとつては謎めいた、公案のような文句が引用されています。薬山惟儼と弟子の問答にある言葉ですね。「思量箇不思量底」とか、「不思量底如何思量」「非思量」という、これがドンと引用されてそのまま書かれていますから、「これが調心についての指示なの？」というようなクエスチョンマークが浮かんでくるような書き方がされています。これもある解説本によれば、「思量箇不思量底」がもつと深まると「不思量底如何思量」になって、もつと深まると「非思量」みたいに、だんだん深まるプロセスみたいな感じで書かれているんですが、僕は同じ事態を三通りの言い方で言っていると解釈しますので、この三つの表現はイコールで結びつきじゃないかなと思います。で、坐禅ではこれをどう実践するかということが問題です。今のところ僕の理解は、坐禅というтусぐ、無念無想、思いが何にも浮かばないようになつて、何にも思わなくなることみたいに解説書なんかにはよく書いてあるんですが、それは全く誤解だと思えます。

「思量箇不思量底」というのは、思量というのは僕らが「思い」と呼んでいるやつですね。これを雲のようなイメージで考えていただいで、雲がいろんな条件次第で、浮かんで消え、消えてはまた浮かんでくるというのが、僕らの思考のありようなんです。「思量箇不思量底」の箇というのは、個々の、それぞれのとい

う意味なんです。それぞれのひとつひとつの思量というのは、不思量底、つまり思量ではないところから、あたかも泡のように浮かび上がってくるものであると、そういう事態を指しているんですね。だから、僕らが息を吸ったり吐いたりを繰り返しているのと同じようなごく自然な現象だということになります。

僕の師匠の師匠である内山興正老師という方は、「思いというのは脳の分泌物である」とおっしゃっています。胃が胃液を分泌するように、脳が分泌しているのが思いであると言っているの、「思量箇不思量底」というのは脳が自分でいろんな条件に応じて、ピュツ、ピュツと思いを分泌しているような状態のこと、と僕は理解しているわけです。「如何思量」というのもなんとも限定ができない思量のことなんです。だからそれは如何の思量というしかない。昔から言われている禅語で、坐禅中の非思量のありようにいちばんぴったりののが、「長空不礙白雲飛」という空と雲の譬えです。長空というのは広々とした青空で、白雲は雲です。長空が不思量底で、現れては消えている雲が思量箇と言われているものに当たります。大空は雲が現れたり消えたりして刻々に動いているのを礙げることがないし、少しも礙げられることがない。そういうのが非思量の風景です。

そういう状態がどうして調息なのかということですが、普段はそうならないということ

す。普段は、浮かんできた思量の中身、「あいつがこう言った」とか、「こういうことが起きたらどうしよう」というような過去や未来に関わる思量の内容、コンテンツのほうに引きずられて、それをどんどん膨らませていって、長空を完全に見失っている。雲の中に頭を突っ込んでしまっているからです。長空から雲が浮かんでくるといって全体像を忘れて、見失ってしまっているという状態になっている。坐禅の時は、長空のなかに白雲が自由に浮かんで消えている状態になっています。思考にとってはあたりまえの状態がそこに現れているわけです。思考がその正体をあらわにしている。それを邪魔しないということ。それを思考でやるのではなくて、姿勢と呼吸、つまり調身／調息でやっている。調身と調息がある状態になっている時は、つまり、坐禅が坐禅になっている時は、長空不礙白雲飛状態にならざるを得ないようになっています。思いにひきずられて、「あいつがこう言ったから、今度はこう言い返してやろう」みたいな、心でシミュレーションみたいなことをやっている時は、調息と調身がすっかりお留守になっている。姿勢も崩れて呼吸も乱れている。調息／調身に「心を致す」ということがちゃんと行われているところでは、非思量にならざるを得ないという話ですね。だから、これも自らが「調心」しない自ずからなる〈調心〉というふうになります。

普段僕らが考えている「『思い』というのは煩惱の現れだから、絶滅すべき敵である」みたいな発想で、坐禅はそれがなくなった状態。それを無心とか無念無想と呼んで、「その境地に到達する努力が坐禅だ」としばしば考えられています。でもそれは、無念無想とか無心ということの本来の意味を誤解をしているんです。雑念を払うのが坐禅ではないのです。道元禪師の『坐禅箴』に出てくる「息慮凝寂」、何にも思わなくなる状態ですね。それから「得胸襟無事了」、胸のなかがスカツとして何も思い煩いがない境地を得ること。それを坐禅だと思っていないのはまったく悲しむべき誤解で、仏祖正伝の坐禅の理解とは全然違うよということを言われています。そこにはつきりそう書いてあるんですけど、何故か日本では、誤解された意味での無念無想ということが坐禅の理解の大前提になっっていることが多いと思います。これを、なんとか訂正していかないといけないですね。かといって雑念妄想にふけったり、うつらうつら居眠りしているのが坐禅でもないんです。そのどちらでもない坐禅の正しい姿というものを、自分の實際経験に基づいて正しく伝えるというのが、我々の課題だと思えます。

「思いの手放し」というのは、先ほど出てきた内山興正老師が言われている言葉です。「非思量」、あるいは「思量箇不思量底」についての内山老師流の表現だと思えます。これも誤

解があって、「なにがなんでも思いを手放さなければいけない」という感じで理解して、「私は、なかなか思いが手放せません。どうしたらいいんでしょう」みたいな質問がよくあるんですが、どんなうまい表現でも誤解される可能性が必ずついて回るので無理もないんですが、これは僕の理解するところでは、思いを嫌って外に押し出すというような、「思いの手放しの仕事を一生懸命にやる」ということではないと思っっています。むしろ逆に、思いを浮かぶに任せ、消えるに任せるといって、さっきの「長空不礙白雲飛」ということです。現れるも、消えるも、思いは思いに任せておくだけ。それを「思いを手放す」と言っているんだらうと思えます。

宗門の伝統では、思いに対しては「追うな、払うな」というアドバイスが口伝で伝わっていると聞きましたが、これですね。内山老師の言い方ですと、「骨組みと筋肉で正しい坐相を狙い続け、あとはすべてそれに任せていく」というんですが、この正しい坐相のなかには「正身端坐」鼻息微通のプロセスがあって、それを「狙い続ける」というのが、さっき言った「調身／調息に心を致す」ということですね。あとは、その時、その時起きてくることをすべてありのままに受容するというか、起きたことは起きたことに任せていくわけですね。こういうのが坐禅の調心の実際ではないかということ

す。さあ、だいたいこれで調心のイメージをつかんでいただけでしょうか。よく思われているような、心の働きをずーっと細めていってひとつのことにがーっと集中するとか、思いがまったく浮かばないスカートとした特別な精神状態になるとかではない、もっとおおらかな無心の調心というイメージを持っていただければと思います。

じゃ、それがアタマで一応わかったとしても、なかなかそんなことは僕らには実際はできないんです。わかったからといってそれで自動的にそれが実現するかというと、そんなことはないんですね。そのために坐禅そのものではないんですが、僕は「坐禅遊び」と言っています。が、さっきの眼帯遊びと同じで、いろんな遊びのようなワークを通して、無心に調うということとを体験していくことが僕らには必要じゃないかと思うんです。「遊び」という表現を使うのは、いい加減にやってもいいという意味ではなくて、「仕事」というと「うまくやらなきゃだめ」みたいな力みが立ち上がってくるので、あえて「遊び」と呼びたいんです。とにかく試してみても、そこで何が起るかみてみよう。それに興味をもって、好奇心をもって、起きてくることを感じて、それについていろいろ考えてみよう。そういう思いを込めて、「遊び」という言葉を使っているのです。

じゃあ、これから藤本さんにガイドしてやっ

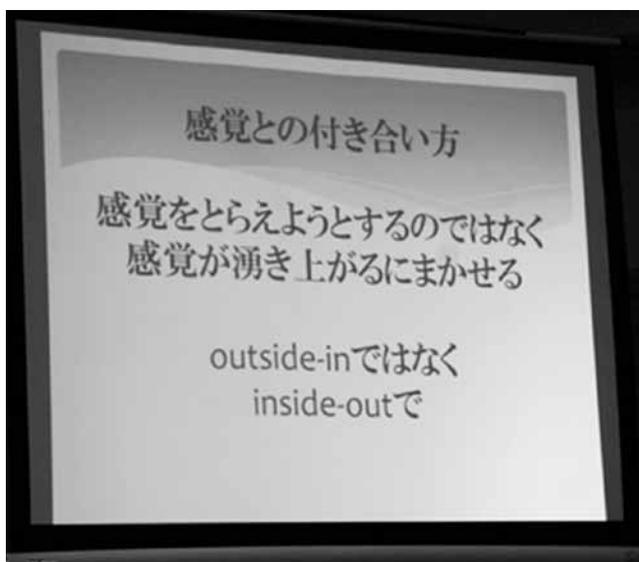
ていただく、僕らが「ワーク」と呼んでいることを始めましょう。今回は調心がテーマです。で、いま言ったようなヤマ括弧の〈調心〉ですね。いかにも俺が心をコントロールしているというカギ括弧「調心」ではない、調心しない〈調心〉をちょっと味わえるような「調心遊び」というか、「坐禅遊び」のワークの一部をやっていきます。

今までの宗門での坐禅指導においていちばん抜けていると思うのは感覚への注目だと思えます。いま起きていることを繊細に感じるということがごそつと抜けてしまっている。そのせいで、アタマで考えたことで体をコントロールしようという構えをとらざるを得ないんです。これはこれまで二回のワークシヨップですつと言ってきたことですが、いま実際に体や息や心で起きていることを繊細にリアルに感じるといことが坐禅の実践にも指導にも入ってこなければいけないんですが、今まで自分の体や息や心を繊細に感じるといことをほとんどやらずに大きくなってきた我々には、感じると言っても実際はなかなか難しいというのが現実です。でも、そこから出発するしかありません。では、これから、感じ方にも二通りあるという話を藤本さんのほうからしていただこうと思います。では、藤本さんとタッチ交代します。

二つの感覚との付き合い方

藤本 ここに書いてある「感覚をとらえようとするのではなく、感覚が湧き上がるにまかせろ」というのは、まさにいま一照さんがずつとお話されてきたことなんですけれども、例えば呼吸に置き換えてみるとわかりやすいと思います。

例えば、「いま三呼吸してください」と言った時に、フー、フーと腹式呼吸とかで三呼吸するというのは、どっちかという呼吸というものをも自分でとらえている。もちろん、その三呼吸の呼吸は感じているんだけど、同時にコント



ルールをしている呼吸になります。一方本当にやりたいのは、いま自分が自然に行っている呼吸を三回、自分でそれを評価することではなくて、起こるがままに体験することをおっしゃっていただくことだと思います。

とらえるのではなく、「呼吸」と思った時点で自分で意識して、腹式にしようとか、息を長くしようとかがどうしてもなってしまうので、ちよつと発想自体を変えないと、本当に呼吸をただ単に体験するというのは難しいです。その完全に発想を転換させるというフレームワーク、枠組みですね。ものの感覚に対するとらえ方、枠組みを変えるという体験を二種類——とらえるという感覚とのつきあい方、あるいは起こるがままに、湧き上がるがままに任せるという感覚とのつきあい方を、ペアになって、相手に触れるということ体験してもらえればと思います。

藤田 皆さん、例えば「自分の姿勢を感じてください」と言うと、ほとんどの人が姿勢を無意識で直してしまふんですよ。マインドフル瞑想でも「はい、呼吸を感じてください」とか、「呼吸に注意を向けてください」とか、「呼吸を意識してください」と言ふんですけど、呼吸を知らないうちにコントロールし始める人が多いんです。

僕がアメリカ人の瞑想指導者の通訳をした時

に、日本語で「呼吸に意識を向けてください」と言ったら、あちこちで深呼吸が始まりました。それは、指導者の意図したことはまったく違うことなんですけど、そのぐらい感じるということとコントロールするということが、ごちゃごちゃになっているんですね。我々は、まずこれをほどこかないといけない。我々の深いところにも根付いている長年の癖みたいなものなので、実際のワークを通して体験的に違いを体で感じてもらわないと、多分わからないというか、本当には臍落ちしないので、これからのワークでちよつとそれを試してみましよう。

藤本 感覚の持ち方として、「outside in」と「inside out」の二つの方法があるということをおアワークを通じて体験して頂きます。まずは、右肩に触れてください。そのとき右の肩周辺にある骨を捉えるように意識してください。鎖骨、肩甲骨、上腕骨、これらの骨がどんな感じにバランスになっているかを捉えてください。触れていると筋肉がゆるんだりして反応するのがわかると思います。

藤田 これは outside in という感じ方なんです。外側から内側へという意味です。藤本さんがやっていることが見やすいところに来てください。触れる側も触れられる側も今の感覚を覚えておいてください。

藤田 思うということは、心というのがちゃんとそこに働いているわけですね。単に機械的に

触るというわけではなくて。

藤本 ここに鎖骨という骨があったり、肩甲骨があったり、上腕骨という骨があるんですが、マッサージしたり整体に行くと、そういう骨がどうなっているかをとらえるような触れられ方をされると思ふんですが、ここに骨があると思つて。別に置き方はどうでもいいけど、ここに骨があると思つて。ちよつと右肩の前のほうに触っているとか、肩甲骨が硬くなっているかというのが、情報として見えて来ます。

藤田 手は、動かしてみますか？

藤本 自然に動くままに。骨に注目しているんですが、肩の前側にある筋肉が硬かったのが、触れていると軟かくなるので、いい感じになって来ているなど。それで、肩の関節が圧迫されていたのが、少し揺れが外に回りながら緩んで広がってきて、楽になってきたかなど。結構いいことですね。だって、普段は肩に骨があるとか関節があると感じないで生活しているので、触れられる側にとってはそれなりにいい事が起こっているとおもいます。一照さん、どんな感じですか。

藤田 前よりゆるんでいるような感じがします。

藤本 そうですね、床のほうに降りて。手当て療法というのは、大体こういうことをやると思ふんですが、外から働きかけて、でも体が勝手に緩んでいくということも起こったわけです。



藤田 腕と肩の付け根のあたりがより平らになつた感じですかね。

藤本 では次に左肩に触れます。こちらはinside-outの感覚で触れてみましょう。左肩あたりに手を置くんですけど、そこには骨の筋肉も皮膚も何もないという前提です。肩があるところにスペースがありますね。「空」といってもいいのですが、スペースがあるとそこにただ手を置いて、そのスペースにある情報が自分の手

に伝わってくるがままにしておく。骨が出てくるかもしれないし、肉が出てくるかもしれないし、訳がわからないものが出てくるかもしれないという感覚で手を置きます。どちらかというのと、触れるというのをした時に、手のひら側に意識が行くんですね。手のひら側に意識がいくと、どうしても中をとらえるようになってしまふので、inside-outのタッチの場合は甲側に意識をもって、そちらで情報を受け取る。一照さんの肩の部分にあるスペースの情報が、自分の手の甲のほうにやってくるという。

outside-inのタッチのときは、この骨が動いたとか、筋肉がゆるんだとかいろいろ実況中継してしましたよね。inside-outの場合は、そういう分析的な観察ではない。骨に触れているとかそういう前提をとっばらっている。いろんな興味深いことが起こっているんですけど、いろんな情報がどんどん来るので、分析してコントロールしようという発想にはならない。ただ起こるがままに、ある種の映画を見させてもらっているみたいな、そういう体験。……いま深呼吸されましたね。これをタッチのエンドポイントと考えることができます。いまはどんな感じですか？

藤田 何かが中で動きました。

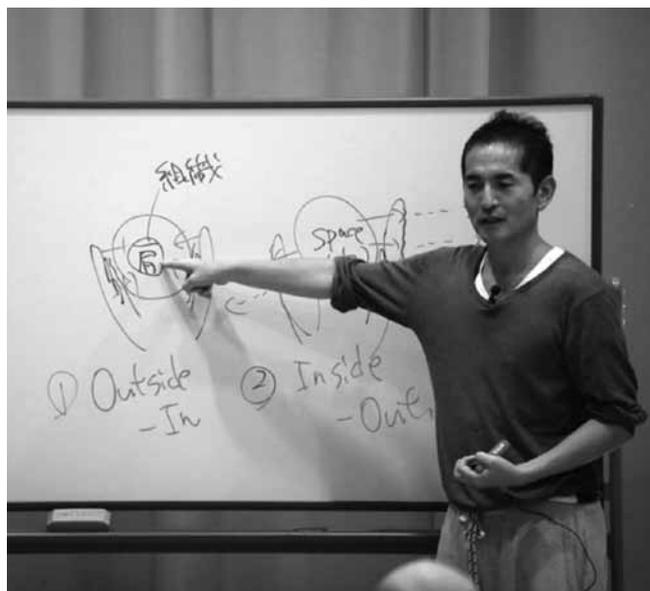
藤本 動きましたね。

藤田 さっきよりも左肩のあたりが広くなっている感じですか。

藤本 自然に動いてきたという感じですね。outside-inとinside-out、どちらかが正しくて、どちらかが間違っているというわけではない。私自身もどちらも使いますが、inside-outの触れ方を知らないのと、最終のないバランスには至らないとっていて、それは何故かというのと、体の中にしか体の正解はないからです。体の専門家としていろいろな知識はありますが、体が自然に調っていくための自己調整に関する情報は、その人の体の中にしかないので施術者が頭で考えてもわからないものなのです。

Outside-in と Inside-out

起こるがままにするというのは、こういう感じですね。今のことをちょっと図式化すると、例えばここが一照さんの肩だとして、僕がこういうふうな手のひら——これは手のひらだと思ってくださいね。outside-inの触れ方というのは、ここにある肩という体の組織の自明なものだと、こちらが思ったものをとらえているという触れ方で、要するに自分の手で肩の骨をとらえる触れ方なので。意識のベクトルが外から内に向かいます。もうひとつはここに何があるかわからない。ただ、肩というものの存在しているスペース「空」がある。そこからどんな情報が来るかわからないんだけど、情報が来るがままに。もつと言うならば、通り抜けていくような感じですね。手の甲側に意識をもって



いる。これが、内から外へベクトルが向かう inside-out の触れ方。意識的に呼吸を深めて深呼吸をするのが outside-in 的な呼吸との関わり方だとすると、いま自分が自然に行っている呼吸をただ体験するというのが inside-out 的な呼吸との関わり方ということになります。

ペアワークで体験すると、その違いをすごくはっきり体感できます。必ずみんな体験できますので、え？と思っても、試しにやってみてください。では、二人組になっていたください。右肩を outside-in、左肩を inside-out という触れ方にして体験してみましょう。まず、右肩のほうに坐っていたいで、手を挟むよう



にして置いていただいで、そこに骨があるなと思ったら触れてください。……骨があるなと思つて触れてたら、いろいろ感じることもあると思ひますが、別に問題にしないで、ただ手を置いてください。骨がどんなふうになっているか、もしかしたら筋肉の変化にも気づくかもしれないです。肩の骨があると思つて、そこに手を置いてください。……

寝ている人は、そこに触れられていて、自分の体がどんなふうに変化していつているとか、あるいは自分の気持ちいような感じがするの。触れられて、温かく手を置いてもらつて気持ちいいなと感じる場合もあるし、いろいろだと思ひんですが、どんな感覚がするかというのをなんとなく覚えてください。……嫌な感じがする触れ方にはなつてないと思ひますが、ちよつと不快だつたら、もうちよつとこつちに置いてもらつたらいいです。これ自体、間違つた触れ方というのでは全然なくて、むしろそうやつて触れることが必要なことも……。触れる側は、骨を意識してみましよう。骨と骨の組み合わせさつている関節の部分が、どんな感じか、とか。……これは、一般的にプロの方はみんなやつていふと思ひます。

では、ゆつくり手を放してもらつてよろしいでしょうか。寝ている人は、右肩がどんな感じかというのを覚えておいて、今度は左側に回つていただいでいいでしょうか。

今度は左肩を inside-out で触れます。いきなり触れると「肩」を組織としてとらえてしまうので、まず自分のなかでしっかりと確認して、心持ちというのか、その肩のところにある空間から来る情報を受け止めるというか、情報はこちらにやつて来るがままにするという感覚を持つたまま、手を添えてください。手のひらというよりは、どつちかという甲側です。情報が

やって来るがままにするという感じですが。骨も肉も何もない、そこが詰まっているかというの、情報も何もなくて、ただそこにある空間からどんな情報があるか。もしかしたら、手を置いていた色が見えるとか、そんなふうを感じる人もいるかもしれないけど、何でもいい。肩の空間にある情報が、向こうから勝手にやってくる。もう向こうから、空間のほうに情報が抜けていくような感じですね。

……触れている側の人も、触れられている側の人も、さっきと比べてどんなふうな感覚の違いがあるか。自分の意識の違いなのか。特に触れられている人は、触れられている部分の先ほどのコンタクトの違いと、体の他の部分で何か反応が起こっているとか。さっき一照さんが、腕全体の動き方があるみたいな感覚を持ったとおっしゃっていました。そんな感じがするかもしれない。大事なものはベクトルの方向を「内↓外」へと完全に逆転することです。それだけでもいい。それが触れられている側にとっても、触れている側にとっても、どんな体験なのか。

……はい、じゃ、ゆっくり手を放してください。触れられていた人は、さっき触れられた右肩と左肩にどんな感覚の違いがあるか。「右肩のほうがよくあったわ」とか、「左肩の触れ方のほうがよかった」とか、好みはいろいろだと思います。

では、交替してください。寝ている人と触れた人が交替して、同じことをやっていきます。また同じように右肩に手を置いて、そこに骨があると思つて触れてください。骨が実際ありますから、そこに骨があると思つて手を置いてください。……骨がどんなふうになっているか、骨と骨の間が詰まっているかとか、もしかしたら筋肉の硬さにも気づくかもしれないですね。全体とかマッサージして、触れてもらう時というのは大体その触れ方ですね。詰まっていたら伸ばしてもらったり、曲がっていたら真っ直ぐにしてもらおう。治してもらおうというのは、そういうことです。

……多少動いてもいいですよ。骨だと思つて、手を置いてください。触れている場所を絶対変えてはいけないということではなくて、少し移動してもらつても結構です。それがどんな感じがするかというのを、触れている側の人も、自分が今どんな感じがするか。頭がどんなふうになっているかとか、どんなことを考えているかとか、自分の体がどういう感じかとか。で、ゆっくり手を放してください。触れられていた人は、触れられていた部分がどんな感じがするか。そんなに悪い感じではなかったんじゃないかと思えます。

じゃ、逆に左肩のほうに行つて、今度は寝ている人の左肩にあるスペースから自分の手のほうに情報がやってくる。自分は、ただその情

報を受け止めるがままにしておくという感じで、手の甲側に少し意識をもつていってください。起こるがままにするというか、甲で止めるのではなくて、甲から外の空間に情報が通り抜けていくぐらいの感じで。その時、どんな感じがするか。触れている側の人も、触れられている側の人も。……移動していいですよ。自然に手が動きなくなつたら、動いてください。それは、相手からの情報のままに動くという感じをもつていただいた方がいいです。……触れられている人も、触れている側の人も、さっきと比べて感覚の違いがわかるんじゃないかと思えます。甲で触れるというほうがいいですね。……はい、じゃ、ゆっくり手を放してみてください。ありがとうございます。

自己調整

ちょうどお時間になりましたが、ひとつだけ。皆さん、それぞれいろんな体験だったかと思いますが、どっちが正しい・間違っているというわけではなくて、どっちも必要といえれば必要なんですけれども、後者の触れ方ですね。そこにあるスペースから情報が手のほうにやってくるがままにするという触れ方は、自己調整が起りやすい触れ方です。すぐくわかりやすく言うくと、どっちも触れてもらつて、かえつてバランスが崩れたという方は少なく、なんとなくいい感じになった、気持ちよくなったとか、緩



んだという体験ではあったと思うんですが、右肩の骨をとらえて緩めるという触れ方だと、終わった瞬間がベストなんです。あとは、元に戻すだけなんです。

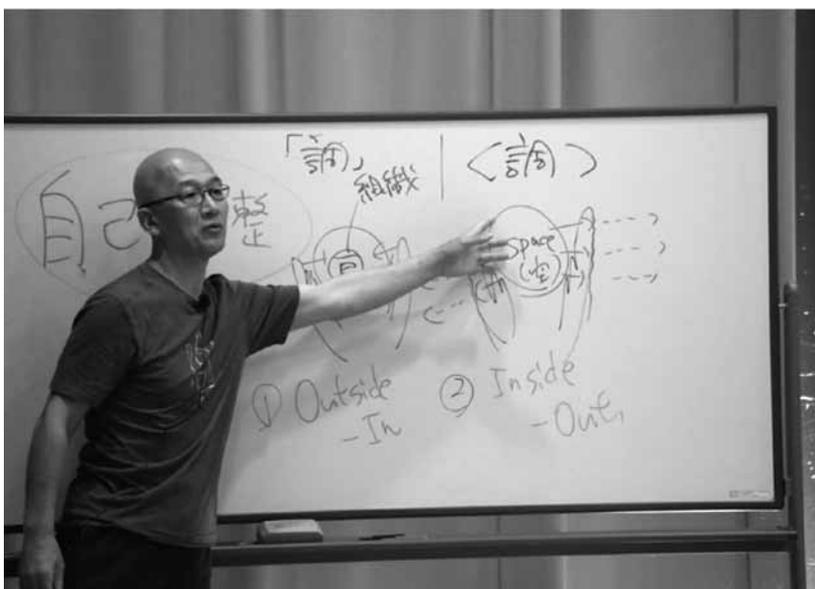
一方、スペースからくる情報が来るままにするというのは、体が勝手に整う力のスイッチが入るといふことなので、そこが発点で、どんどん、どんどんよくなる。だから、効果が長持ちするといふのかな、その違いがはっきりあり

ます。あと、前者だと部分的な反応になります。後半だと、途中で一照さんが深呼吸をされた時に僕は手を放したんですが、それは全身と肩が総合されていくという感じ。自分のなかで動きが起こつて、本当に自分が起こるがままといふか、やりたいことが自然にできるような反応が開かれる。そういう意味での自己調整ですが、そういう触れ方の違いがあります。

藤田 藤本さん、ありがとうございます。

「仏のかたよりおこなはれて、それにしたがひもてゆく」といふ文をさつき引用しましたけど、このワークではそういうことが実際に起こつていふことを体験できたのではないのでしょうか。その文の具体例になつていふのはこつちの inside-out の方ですね。自己調整といふのは、条件が整わないと起きてこないんです。僕らはどういふわけか自己調整が起きないように、起きないように、外側から固めてこちらの思い通りにしようとするといふことやつていふことが多い。それが一概に悪いわけではないんですが、そのモード一本で人生を全部やりくりしてやろうとしていふことが問題なんです。

「身も心をもはなちわすれ」るのではなくて、身も心もギュッと握りしめ、固めてガードしながら、力を入れて、心も費やして頑張つてやつていこうとする。それが全部悪いといふのではないですけど、そのモードだけしかないのは、最終的には全部手放してこの世を去つて行



かなければなりませんから、年をとればとるほど、困つたことになります。そういう力が失われていくのが老化ですから。それだけだと人生、どんどん負け戦になつて終わつてしまふのではないかなと思つてます。

それが一概に悪いわけではないけど、それはどうしても見えてこない世界があつて、別のモードにシフトしていくことで初めて開かれてくる世界があるといふことです。むしろ仏教と

いうのは、こっちのあり方を勧めているのではないかと僕は思っています。前者が凡夫モードなら、こちらは仏祖モードです。こっちは無我にひらかれていくというか、ここにまさに「空」と書いてありますね。坐禅は「仏道の正門なり」と言われるくらいですから、坐禅もこっちの方向に向かつて工夫していく必要があるんじゃないかというのが、僕の問題意識です。それにぴったりのinside-outのボディワークをやっているのが藤本さんだったので、僕なんかは抽象的に考えてそういう話をしているんですけど、それをどうしたら実体験に落せるかとなると、僕にはちょっと無理なので、藤本さんをひきずり込んで、ずっと一緒にやってみらっているわけです。

こっちのモードで慣れている人が別なモードにシフトするって、結構大変なんですよ。まず僕なんかは、よくわからないからイライラするというのがありましたね。outside-inが得意な人って、inside-outに移行するのはなかなか難しいと思うんですよ。自分のなかにいろんな微細な抵抗があるからです。皆さんのなかにも多かれ少なかれ、いろんな抵抗を感じた方があるかもしれませんけど、苦勞なしに簡単に「あ、わかった」とパッと変わるようなものではないですね。でも、そういうシフトを実感しないと、少なくとも道元禅師の言っている「仏の方よりおこなわれて、それにしたがいてもゆく」

〈調〉は体得できないのではないのでしょうか。こっちの外から内への方向は「調」で表し、こっちの内から外への方向は〈調〉で表して、二つを区別したらどうですかね。今日は、是非、慣れない感じがすると思いますが、こっちのinside-outの感じを少しでもつかんで帰っていただきたいなと思います。

さっきも言ったように、inside-outで触れると、触れるのをやめても、体の変化はずっと継続して起こり続けていきます。触れるのはスイッチを入れるようなもので、身体のプロセスはずっと続いていきます。outside-inの方は、触れるのが終わったら、その時がベストで終わって、あとは変化しないか、元に戻ります。ということで、感覚へのアプローチの仕方は二種類あるということ、午前の部のひとつのコアとして、体験的にも理屈的にも押さえておいていただきたいなと思います。

いま、NHKでよく放送しているマインドフルネスなんかも、ほとんどこっちのoutside-inのやり方のマインドフルネスで、自分が呼吸を観るといって視点なんですね。アメリカで生まれたものって、大抵そういうアプローチになっっているのが多いような気がします。いかにもわかりやすいし、近代的な管理、コントロール好きなメンタリティーにはぴったりののでしょうか。むしろこっちのinside-outの方は東洋がもととも得意とするところじゃないですかね。ス

ペースを空けてそこに無為自然に起きてくるものの、スペースから創発的に起こってくるものを大事に受け取っていくというようなアプローチを、これは別に東洋の自慢というわけではないですけど、僕らがもう少し積極的に発信していく必要があるんじゃないかなと、僕なんかは思っています。

予定より5分遅れましたが、11時50分で午前中は終わるようというスケジュールをいただいているので、とりあえずこれで終わります。午後もワークがありますので、あんまり食べすぎないようにしましょう。胃のあたりに食べたものがたまりすぎると、深い呼吸とかがしくくなるので、「飲食節あり」でよろしくお願います。では、これで午前中を終わります。ありがとうございました。

(午前終了)

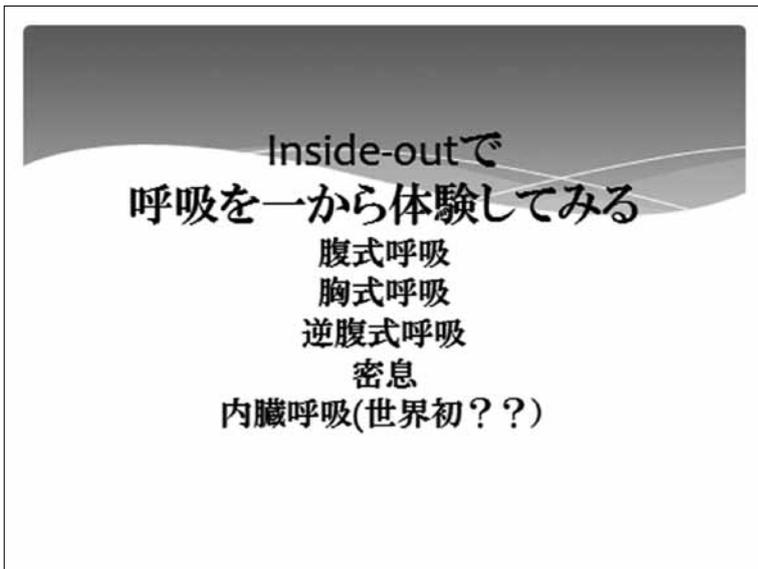
午後の部

Inside-outと呼吸を体験する

司会 それでは、これより午後の講義を始めさせていただきますので、よろしく願いいたします。

藤本 皆さん、後半もよろしく願いいたします。

前半の最後に行った outside-in と inside-out、感覚とのつきあい方には二種類あるとい



うお話でしたが、これは人に触れるということ
で体験してもらいました。このベクトルの入れ
換えというのは、ご自分自身の体の感覚とのつ
きあい方というものも可能で、例えば内観をや
るなかで呼吸を観察するという時に、自分の体
が今どんなふうになっているか、自分の体が
あって、自分の体が今どうなっているかという
のを覗き込んで行くような感覚の見方、これは
outside-inですね。

一方、自分の体にあるものが外に出て行くこ
うな感覚、これは僕自身もいつもやっているん
ですが、ベクトルを反転させるという感じで
す。何も考えなくて自分の体を内観している
時は必ず outside-inなので、こちらにしたい時
は、ちょっと意図的にまず反転させてみて、反
転させたらあとは内から外に起こるがままに任
せる。

藤田 ちょっといいですか。これ、自覚しない
で普通にやると outside-in になるというのは、
なにか理由はあるんですか。

藤本 自分の体の内観ですか。

藤田 「自分の体を観てください、あるいは呼
吸を感じてください」というインストラクショ
ンというか導き方って、大抵の瞑想の本に書い
てあります。随息観や数息観でも、「自分の呼
吸に注意を向けてください」「意識してくださ
い」「観察してください」という言い方をしま
すよね。そうすると、ほとんどは普通の場合

inside-outとかoutside-inとか、そういうこと
はまったく言わないので、そのままだと必ず
outside-in 的なやり方でみてしまう。というの
はそれ以外の見方をまず知らないから。

藤本 それは、肉体というものを物として、対
象として見ているからということ。主体で
はなく。

藤田 普段から「私はからだである」ではなく
て、「私は体を（所有物として）持っている」
という感じで、自分は肉体の操縦者みたいな意
識ですよ。

藤本 そうやって見るから、分析的に「背骨が
曲がってからよくない」とか。後者は、体その
ものを体験している主体になる感じ。

藤田 普段の日常的意識と違う意識のあり方が
あるんですね。それは、別に神秘的な特別な意
識ではないんですが。普段あたりまえに思っ
ている前提の上で修行していくというよりも、そ
の前提とは違う、さつきは感覚をとらえていく
ベクトル向きの切り換えと言っていましたたけ
ど、そのラディカルな切り換えにあたることで
すよね。僕は時々話の中で、そのことを「心
を入れ換えて修行する」と言っているんですよ。
キリスト教で言う「回心」ですね。「修行する
前にまず心を入れ換えて、それから修行しない
と、心が入れ換わらないままにいくら修行を頑
張っても、それは同じ路線の上での努力が続
いているだけなんだ。まずは路線を変えなけ

れば。」というような言い方をしているんですね。藤本さんは今ベクトルを入れ換えると言ったけど、そこがすごく大事なポイントになると思います、このあたりの問題を我々はもって考えたほうがいいと思います。

『普観坐禅儀』を見ても、最初にいきなり坐禅の仕方の説明が始まるものではありません。「坐禅には静室宜しく」という具体的な坐禅のやり方は、真ん中あたりでやつと始まります。その前には最初の一文「原ぬるに夫れ」というのがあって、「道本円通、争か修証を仮らん」という文から始まっていくんです。あれが『普観坐禅儀』の始まりのところに置かれているということをよく考えないと、我々がまず普段そもそも「原ぬるに夫れ」なんていう態度を持っていませんから、もうそこでずれができてしまいます。もとのもと（原点）に帰ってみれば、というところから坐禅の話が始まっているということなんです。そして、「道本円通」という坐禅の大前提がここにはつきり書いてあるんですけど、我々の普段の意識って道本円通とかでは全くないですね。円通というのは、円（まど）かどこにも欠けたものがない、完全ということなんです。通というのはどこにも滞りがなく、いたるところに流通しているという意味なんです。我々の日常の意識で見る世界は完璧どころかあちこち欠けて不足しているように見えますし、滞りや障害はつきり眼につくじやないですか。

そういう意識で生きていきますので、坐禅をする時の始まりに「道本円通」というのが置かれている。「そもそも原（たず）ねると」という、原点に戻るという意味ですから、原点に戻らないで、そこをはずしたまま坐禅をするというのは、最初のボタンから掛け違えていることになります。坐禅会でも、普通はそういう小難しいことを言わないで、いきなり坐禅の具体的なやり方の説明が始まります。脚をこう組んで、手はこう組み合わせて、……と始まる。そうなるほとんどの場合には、こっちの outside-in のやり方で坐禅をやっているということになるわけですね。

心と体をこんな風に二元に分けてしまっているのは近代の特徴ですが、それを乗り越えていくというか、まずそこから問題にしていくことが必要だと思えます。坐禅を近代の身心二元論の枠組みの中で行じるといえるのは大きな問題をはらんでいます。ですから、坐禅に取り組むには、「位置について、用意、ドン」で走り出すのでなくて、まず「位置について」のところが大事だという主張が、この藤本×一照コラボ坐禅シリーズのひとつの肝になると思えます。

藤本 皆さん比較的自然的なかにいる方が多いかと思うんですが、例えば山登りとかして本当に心地いい自然のなかにいるのんびりしているのと、わりとそっちに行きやすい。現代の日常生活を送っていると、こうならざるを得ないとい

うか、外には開かない。あと、これをやる時によく起こることとして、例えば inside-out 的な形で呼吸というものに感覚を向けて、呼吸が起こるままにするといった時に、例えば体がねじれたりすることがある。それは、呼吸が起こるがままにするための、ある種の体が勝手にやる自己調整なんですけれども、これをまずいと思ってしまう。体が歪んでいるから真っ直ぐにしないとイケないという感覚が働いて、戻そうとするということで、この自己調整を止めてしまうことを結構行いがちなので、inside-out 的な感覚をもった時に「起こるがままにするのを許す」というのはセットですることが大事です。

「感じて許す」

藤田 僕はそれを「感じて許す」という言い方をしています。感じるというのは、もちろん inside-out の感じ方で、そうすると言ったように、いろんな微妙な変化が起こるんですね。自己調整作用というのが、まさに「仏の方よりおこなわれてくる」ことで、それが受け取れるようになる、それまではコントロールして、そんなことが勝手に起こらないようにとグッと止めているんですけど、こっちのほうの inside-out で感じるというのをやっているのと、いろんな細かい変化が自ずと起きてくるんです。それを極力邪魔しないというのが、「許

す」ということなんですね。

僕らも、感じて許している場合が結構あります。たとえば、あくびですね。あくびすら、僕らはかみ殺すようにしつけられているわけですよ。人の前で失礼だとか、不作法であるというのであくびがしたいのにそれを噛み殺すわけです。それから、ため息も同じで、身体としてはハーツとため息をつきたいんだけど、人前でため息をつくなんていうのは失礼だといわれるので、ため息も呑み込むというんですかね、我慢する。それから尿意とか、便意とかいわゆる「自然の呼び声」も、仕事だからとか忙しいからという理由で我慢するみたいなことが多いですね。そういうわけで、実際には結構inside-outが起きているんだけど「許さない」というあり方に慣れ親しんでいるので、あたかもそんなことがないかのように思っています。あるいは起こりそうな時に起こらないように固めてしまうということをやっている。自分にはそういう癖があるなど気付いて、自分を許す方向を学んでいくというのが、坐禅修行には要求されているのではないのでしょうか。もちろん、だからといって会議中にあくびをしたらまずいことになるから、それは場所と時間を選ばないといけないんですけど、修行として、あるいは自己探究として、感じて、inside-outで起きてくることを許すということは、我が儘なことではなくて、自然の調整作用の表現なんだから、

それに従ってみる。それが「仏の方よりおこはわれて、それにしたがいて行く」ということです。まさにあの文章を地で行くような時間をとって、修行としてそれをやるわけです。坐禅ではそういう意味での「許す」ということが必要になってくるということですね。

藤本 その「感じて許す」というのは新しいフレーズで、inside-out、感じて許すということとここで、呼吸を一からもう一度体験し直す。ここに書かれているのは、いちばん下の内臓呼吸という以外は、皆さん呼吸というのはいろいろ体験されてきたと思うんですが、もう一度inside-outで呼吸するのを体験していただきたいと思います。

腹式・胸式・逆腹式とか、本の数だけいろんな定義があると言ってもいろいろ複雑というか、いろんなことを言っている人がいるんですが、今日はすごくシンプルに考えて、ひとつひとつの呼吸法の定義を明確にしながら体験してもらいたいと思います。

腹式呼吸

まずは、腹式呼吸からやってみたいと思います。ちょっとお手伝いいただけますか。ここでいう腹式呼吸は、お腹が自由になって、お腹が膨らむ呼吸のことを腹式呼吸と考えてもらっていいと思います。胸式呼吸というのは、主に胸郭・胸の部分膨らむのを胸式呼吸と仮に決め



させていただきます。じゃ、僕のお腹を触ってもらえますか。皆さん近いところに来て見てください。前後で触っていただいて、従来の腹式呼吸というのはこういうやつですが、今日やる腹式呼吸は、「お腹を感じて許す」のが腹式呼吸だと変えてみてください。だから、吸う時に膨らむとかへこむとかは一切考えなくて、呼吸をしているということと、お腹を感じながら、そこが自由になる。骨盤を立てるとか……自由に行っているというわけです。

藤田 お腹に入れていくわけではない？

藤本 全然。ただ、自由にして許している。呼吸を……。

藤田 僕が触っている意味は？

藤本 感じるためだけにですね。

藤田 「ここだよ」と。

藤本 はい、それを自由にする。できるだけ柔らかに。こういう感じ。僕は、いま敢えてデフォルメしていたつもりはないんですが、そういう感覚には馴染んでいるのが大きな動きが出ましたが、別にあの動きが正解というわけではなくて、ただ自由にするという感覚で、そこを膨らます・膨らんでへこますというのではなくて、お腹を感じる、それは自由がするがままにしているというと呼吸が調う。そういう腹式呼吸をみんな体験してください。

藤田 両方やってみたら、どうですかね？

藤本 そうですね。最初それをやりましょう。そのあとで感じる腹式呼吸。あんまり派手に動かなくても、ただ……。多分、椅子に坐ってやったほうが自由だと思うので、二人ペアになつていただいて椅子を1つ用意いただいて、触れてあげる人がこういう……。お腹を膨らませて、こういう感じでやります。

藤田 姿勢を変えたくありません。

藤本 姿勢が崩れるがままに。もたれてもいい。ただ自由に行っている呼吸。お腹が自由になつてはいないという思いが、すごくある。触れてあげる人は、ギュッと押えつけるような触れ方ではなくてinside-outにという感じ。……まだまだやりたいと思うんですけど、どんな感じですか。

藤田 お腹だけを膨らまそうと思つたら、他の



部分は感覚が途切れる感じですね。

藤本 皆さん、いつも通りで二人1組でやってみてください。怪我だけしないように。

藤田 藤本さん、途中でやめられたら、ちよつと(笑)。

藤本 失礼しました(笑)。お臍のあたりと、その裏ぐらいに軽く手を置いてあげて、最初は三回、息を吸う時にお腹が膨らんで、吐く時にへこむという呼吸を試していただいて。それは各自でやっていたいただいて、それが終わつたら今度は触れたまま、手に触れてもらっているお腹

の部分が自由になる。お腹が自由にやりたいことを許してやる。触れてあげている人は、inside-outの感覚で触れてあげる。……お腹が自由になると思っている、体の全然違うところが反応する感覚もあるかもしれません……。ただ、お腹を自由にしている。お腹が勝手に勝手に不自由にさせられているんですね。自由に解放してあげてください。(鐘) ……はい、じゃそのぐらいにして、普段ご自分でやっていた腹式呼吸との違いを覚えておいてください。

じゃ、入れ替わってください。まず最初、お臍とその裏あたりに手をおいてあげて、最初は息を吸う時にお腹が膨らんで、吐く時にへこむという、いわゆる普通の腹式呼吸をやつて、それは馴染みがある感じだけど、それが終わつたら今度は、呼吸をするなかでお腹が自由になるのを許すという感覚。お腹はなにも頑張らなくもいい、お腹が動くかもしれない、お腹じゃないところが動くかもしれない。姿勢を楽にして、ただお腹を自由にしてあげる。お腹が自由になるのを許されたままで呼吸する感覚をね。(鐘) はい、ありがとうございます。

実は、赤ちゃんはこういう呼吸をしているんですね。赤ちゃん呼吸と言われているんですけど、これは実はあまりハビリとかスポーツ選手の間ですごい注目されています。あと、チェコスロバキアの理学療法士の方の考えた、そういう体の呼吸法のメソッドがありまして、日本人

のプロ選手だとテニスの錦織圭選手とか、ハンマー投げの室伏広治選手とか、大リーグだとダルビッシュ選手とか、まさに筋肉だらけのガチガチのシビアな世界でやっている人が、この呼吸法をとりいれています。お腹を固めれば固めるほど動けなくなる。お腹を緩め自由にするほど動ける。その時に、呼吸がいちばん最大限自由になる。

藤田 これは、お腹にたくさん息を入れようとか、そういうのでは全然ないわけですね。

藤本 そういうことではないです。お腹を固めて不自由にするというのは、すごくいろんな体の可能性を狭めてしまうわけです。そういうことをわかりたいんですよ。

藤田 outside-in から inside-out にベクトルを切り換えると言われたんですが、そのコツみたいなのはありますか。

藤本 うまくいっているかどうかのひとつの判断は、難しい顔になって「呼吸？」って、outside-in の時(う)なるんですけど、inside-outだと、こういう(笑)アホみたいというか、ポカんとした感じの表情。

藤田 ということは、意図的にでもいいから表情を変えてみればいいんですね。

藤本 そうそう、ポカンとする顔になる。

藤田 ここにいる方達って、みんな怖い顔をするというのに慣れているから、なかなかアホ面というのは難しいですね(笑)。

藤本 でもベクトルを変えたら、自然にそういう顔になりますよ。

藤田 なるほどね。

藤本 敢えて言うなら、視線がこうなっていたら絶対ベクトルは外には向かないので、自分の眼の高さの遠くの水平線を見ているという感覚、それだけでいいです。水平線を見ている時に、しかめ面している人はあんまりいいと思います。

藤田 さっき見ていると、わりとたくさんの方が、難しそうな顔をしてやっていたから(笑)。

胸式呼吸

藤本 それは……。今度は、胸式呼吸をやります。

藤田 今の、顔の話ですが、皆さんがよく知っている「和顔愛語」の「和顔」ってことじゃないですか。平和な顔つき。「愛語」というのは慈愛に満ちた言葉。「和顔愛語」って、よく色紙に書かれている言葉ですよ。呼吸法をやっていたんじや「和顔愛語」にはなかなかなりにくいですから、今のワークはちょうどいい練習ですよ。

藤本 今度は、胸式呼吸です。この図にありますように、胸式というのは肋骨の動きですね。肺が中に入っていて、横隔膜とか周りの筋肉が動かすことで肺を上げたり萎めたりすることで

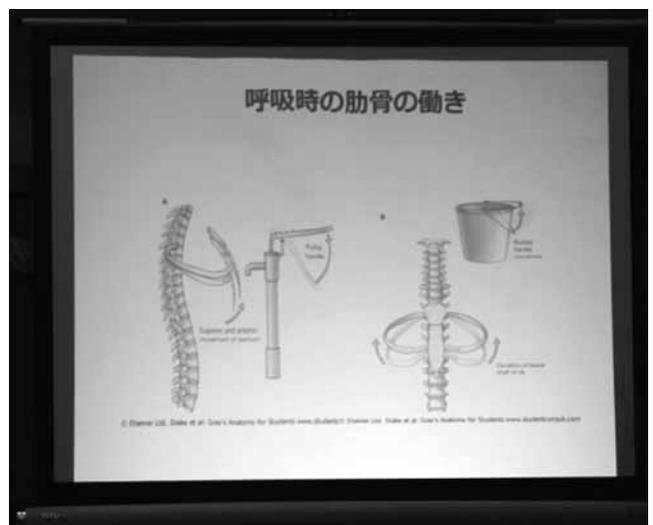
呼吸が起こっている。とくに肋骨を動かすのが、胸式呼吸です。

藤田 これも二人でやるわけですね。

藤本 二人でやりたいんですが、肋骨といっても、下の肋骨と上の肋骨ではちよつと動きが違うので、それを分けて感じてもらいたいですね。それをコントロールする必要は全然ないのですが、一応メカニズムだけ知ってもらいたいとおもいます。下のほうにある肋骨は、バケツのハンドルのような構造になっていて横に開くように動きます。

藤田 これですね、バケツのこれが動く？

藤本 取っ手が横でカチャカチャ動いているよ



うな感じですか。胸から上のほうの肋骨は前後の動きです。

これは、最初からinside-outでやりたい方。

大体「胸で呼吸してください」と言うと、みぞおちを持ち上げようとするんです。これは最悪です。何故かという、それは横隔膜をいちばん固める動きなのです。いっぱい息を吸いたいと思ってるのに、呼吸にとっていちばん大事な横隔膜を固めてしまうので、息をしにくくなってしまいます。胸を反らせる動きになってしまふので、肋骨の横脇を、呼吸をするなかでここから自由しておく。別に上に上がらなくてもここを自由にして、呼吸をする。ここを持ち上げようとか開こうとしないで、inside-outで。これは、腹式呼吸とは違う感じがあるんですけど。

藤田 ……自由になるように探している感じがしますね。

藤本 今度は、上部肋骨にいきます。ここは胸の上のほうとその裏側で胸を挟むように手をおきます。ここを自分で持ち上げようとするときぞおちを前に上げちゃうことになるので、それを意図しないで、ここが自由しておくという感覚をもって、水平線の目線を意識してみましよう。どんな感じですか、そんなに派手な動きはないけど。

藤田 なかで空気がすっと入ってきている感じはあります。

藤本 じゃ、これをまた皆さんでやってください。

藤田 視線が大事だと思います。

藤本 視線は大事かもしれないね。……水平線というのが、結構大事なんです。下に行っている時は、outside in。上を向いている時はinside-out。みただけど実は自分の中から意識が抜けてどこかに行ってしまう状態です。だから、水平線の感覚を保つことがとても重要になります。

藤田 眼は柔らかく開けておいてください。眼を閉じている人がけっこういますけど、開けて水平をずっと見ていく。水平のどこかじゃなく、水平を全体的に見てくださいね、なるべく横のほうを広く。こういう眼つきを覚えていくと、人と向かい合ってもあんまり睨み合いにならない(笑)。



藤本 肋骨に触れるときは、そこを持ち上げようとしなことが大事です。ただその部分が自由にするがままにしておくという感じ。

藤田 触って何かをやるのではなくて、そこにあるスペースに両手が浮いている感じの意識を持つ。触るほうもinside-outですね。手の甲側を意識するんですよ。

藤本 そうですね。inside-outで触れているほうが、触れる人も楽だと思います。触れる人も、できたらその人の頭をちよつと見るのではなくて、水平線の方向を見ているように。……でも、全然その人のことを無視しているわけではなくて、全体像が眼に入ってくる状態ですね。水平線を見ているというのが、いちばん視野が広く見えます。

藤田 僕らが何か感じようとする、反射的に眼を閉じたらよく感じられそうな気がするんですけど、どうやらそうではないようですね。

藤本 そうですね。眼を閉じていたとしても、それでも眼を閉じた状態で水平線の方向を見ているという意図を持つというのでも構わない。ただ閉じているだけなら、眠くなってしまいます。

藤田 感覚の話ですが、はつきり「ありあり」という感じを探しているとわからなくなりますが、なんとなく感じてくるくらいいいんですよ。手応えがあるほど感じるというのは、ちよつと力みすぎ?……さつきよりは、みなさんの顔が優しい感じですか…。仏の家に放



ち忘れて投げ入れるという感じなんでしょう。ただ向こうから行われてくるという、道元禅師も今やっているようなことを考えていたわけではないでしょうけど、その具体例にあたることだと思っんです。

逆腹式呼吸

藤本 今度は、逆腹式呼吸です。これは、セルフでやってもらいたいと思います。坐った状態でもいいんですが、立った状態で、これは純粹なinside-outでやるとするのはちょっと難しい



部分があつて、ちょっと意図を持たないといけないんですが、本当にそれをコントロールしきろうと思うのではなくて、そういうふうな体を使おうと思うぐらいでいいんじゃないかなと思います。通常の腹式呼吸の場合は、息を吸う時にお腹が膨らんで吐く時に引込むという動きをするんですが、その逆になると思ってもらえればいいかと思います。つまり息を吐く時にお腹が膨らんで、吸う時にへこむ。吸う時にへこんでいくというのは、意図しなくていいんです。息を吐く時に膨らむんだというのを感じてもらえばいい。

もうひとつやってほしいのは、お腹だけではなくて後ろ側に向かって手を置いてください。後ろ側に置く手は甲側をつけます。息を吐く時に……両方に向かって膨らむ。

藤田 後ろ側にも呼気が入るんですね。

藤本 そうそう、それが少し難しく感じるかも。お腹だけ前に突き出すのではないのです。吐いているんだか吸っているんだかわからなくなるということもあると思うんですが、その時に声を出せばいいんですね。要するに声を出しているという時というのは、自然に呼気になるわけです。アーと言いながら前後に膨らんでいく。で、ちょっと休んで声を……（アーと言

いながら逆腹式呼吸をする）。この時に、視線だけ気をつけてください。どんどん outside-in モードに入っていくがちなので、自分の眼の高さに。……（アーと言いながら逆腹式呼吸をする）……どうですか、意外とよくないですか。

藤田 声を出していると、本当にお腹が出てきますね。

藤本 体が自然に、楽に支えやすい。これ、表と裏両方やるということが難しい。お腹だけを突き出すという形ではない。

密息

藤本 次に、密息です。密息は、細かいやり方はいろいろありますが日本古来の呼吸法で、尺八を吹く人が呼気を安定させるために使っているのが有名です。息を吸っている時も吐いている時もお腹が膨らんで、腹圧が下がらないという呼吸法なので、さっきと同じようにアーと言いながら表と裏両方に拡がって、吸っている時

も抜かないで拡がり続けるというので、ちょっとやってみましょう。(アーと言いなながら密息をする)……あんまり息を長くし過ぎると難しくなるので、ぎりぎりまで延ばさないで。

(アーと言いなながら密息をする)……前と後ろだと、多分後ろの意識が全体的に弱いので、そちらをより意識する感じでしょうか。いいバランスだとも思います。関してどれが正解というのはないんですが、より中心がしっかり立ってくるといふ感覚で、どんどんやればやるほど楽になる、軽くなっていたらうまくいっています。一照さんは、密息と逆腹式呼吸はどちらがいいですか。

藤田 密息のほうがいいです。

藤本 どんなふうがいいですか。

藤田 下腹部が充実して、上の力みが抜けてくる感じがします。

藤本 僕も今やってみて、密息はすごいいいなと思ったんです。これをやってあげばいいんじゃないかと思いましたが、さつきもちょっと質問にいらした方がいましたが、呼吸法としてこういう呼吸法がある程度正しくやるということも、体にとってはすごい学びになる。それを全部なしにして、いきなりinside-outだけすればいいというわけではない。というのは、赤ちゃんから純粹培養でinside-outだけで生きていくのならいいのですが、我々はいろんな制限をすでに自分でつくってしまったから、さ

まざまなオプションをいろいろ体験して、体に一度取り入れてみる。その上で、どれを選ぶかというのは自分の頭で考えても選べる。その時に何が出てくるかは、自分では判断できないけど、情報としていろいろなものを与えてあげると、かなり助けになります。そういう意味で、outside-inが無駄なわけじゃない。

藤田 「坐禅はありのままのことだから、何にもしなくていい」というので、普段のありのままです。只管打坐はただ坐ることだったと思うんですよ。只管打坐はただ坐ること、それはそうなんです。でも、それだと非常に浅いレベルで、普段の浅いレベルのありのままです。そのまま坐ってしまうということが起きてきて、本来の坐禅が開くような深さの世界が展開してこないというのが、多分ほとんどだったんじゃないかと思えます。

かといって、いろんなテクニクを外から持つて来て、それを坐禅の中に入れていくような形でやるというのも、多分違う話だと思えます。僕らのアプローチというのは、今日は「坐禅あそび」と言ったけど、坐禅を深く知るためのいろんな遊びを真剣にやって、「ありのままの」というのを深いところで理解する。あるいは、深いレベルのありのままにいく筋道を探しているということですね。だから、inside-outというのは最終的な方向性なんですけど、そのためにはoutside-inをいろいろ試してみて、体に

学びの経験を刻み、積み重ねていって、繊細で賢い体に育てていくということだと思いませんか。

こう言うところがちょっと矛盾しているけど、「自然を稽古する」ということになるんじゃないかな。稽古したら自然じゃないんだけど、自然を稽古するというのが、ありじゃないかなと思います。

内臓呼吸

藤本 そのひとつが、型の体験かもしれない

内臓呼吸のポイント

- * 体幹の容積の大部分は内臓
- * 内臓(および膜)にも感覚器官がある
- * 内臓感覚は自律神経系(特に腹側迷走神経系)につながる
- * 癒着は内臓で起こっている
- * そもそも内臓は左右均等でない
- * 横隔膜も均等でない
- * 横隔膜は骨盤底とセットで意識しないと意味がない

すね。今日ここまで行ってきた呼吸法だけで結構な体験ですが、ここからさらにもっと本質的な内臓呼吸を試してみます。

藤田 「世界初??」と書いてありますけど。

藤本 ちょっとこの前のプロジェクトで説明しますので、見やすいところにお集まりください。「内臓呼吸」ということですが、ちょっと僕、身体論者・藤本靖ということでご紹介いただいたので、かいつまんでどんなことをやっているかをご説明します。

僕は、ボディワークというのをベースに仕事をしています。ボディワークというのは、心と体を総合して整えていくことをやっているんですけども、別の言い方をすると「感覚の教育」とも呼ばれています。なので、「感じて許す」みたいなことを、まさにやろうとしています。

個人的には、僕は実家が兵庫のお寺で、5歳の時に祖母から習った坐禅や瞑想を続けていたのですが、心を自由にしようと考えているとすごく難しく、高校生の時に体調を崩したのをきっかけに「体から働きかけたほうが早いんじゃないか」と考えるようになりました。学びの過程の中で自分自身で気づいたのですが、外から教えられたこととか、教科書に書いてあることを信じないタイプなんです。信じないというか、それって本当かなど。だって、生きた人間

の体のことを全部ひっぺ返して調べられるわけではないので、本当にそうなのかな?と。そんな気持ちで体のことを探求し続けて今に至ります。

大学院で、心臓の研究をしていたんですね。簡単に言うと、走ると心臓ってドキドキしますが、それは筋肉が酸素を必要とするから、いっぱい血液を送る必要があるから心臓がドキドキするんですけども、「これから走るぞ」と思っただけでも、心臓ってドキドキします。それ、みんなあたりまえに体験しているから、あたりまえだと思っているんですけど、実は生理学ではその仕組みがよくわかってないんです。筋肉を全然使っていないのに、なんで「これから走ろう」というだけで心臓がドキドキしてくるか?そのあたりのことをテーマに脳と心臓の関係について調べていました。

藤田 それって、例えば彼女にもうすぐ会えると思ったら、勝手に心臓がドキドキしてくるみたいなことでもいいわけですね(笑)。怖い想像だけでドキドキしてくるというのも同じ現象ですね。

藤本 そうですね、同じ現象です。

藤田 そのメカニズムってあんまりよくわかってないんですか。

藤本 現象としてはあたりまえのことなんです。何がどうつながってそうになっているかという神経の経路とかが、確定しているわけではない

い。よく脳のMRIとか撮って、そういう時に脳のどこが活性化しているのかという研究は山のようにあるんですが、具体的にどの経路が関与しているのかというところまでは詳しくわかってないのです。僕は、脳のさまざまな部位を磁気刺激してその反応を調べていたんですけども、いわゆる今までの教科書に書いてあったところではない発見がありました。特に興味深かったのは、左右偏側性があるということ。右側のある部分を刺激しても反応しないんだけど、左側を刺激したら反応するという経路があって、それってその頃は全然知られてなかったんです。これはすごいといって、アメリカの生理学会とかさまざまな学会で発表して重要な知見と評価も頂いたのですが、僕としてはそれで結構満足してしまったところがありました。

教科書にでていることが必ずしも正しいわけではないということが確認できたら、もうそれで満足してしまったところがありました。実験室に籠もっているより、現場にいて自分自身も体験に参加することに興味があったので、自然にボディワークの世界に入ることになりました。

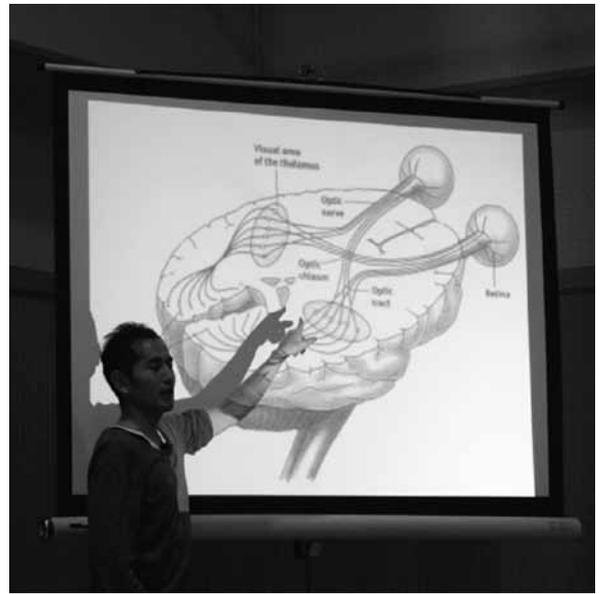
毎日毎日人の体を見ながらワークして、どうやればうまくいくかということをやってきたのですが、体の中がどうなっているかは、どこまで行っても推測なんです。全体の先生が「あなたは胃が悪いので胃を調整しています。はい、よくなりました」とかやっているけど、本

当に何が起こっているかというのは全然わからないわけですね。自分が捉えているものが本当は何なのかについては常に疑問をもちながらやっていて、それを確認するために今年の一月に解剖の実習にアメリカに行きました。僕は日本では何回も解剖実習をしましたが、ホルマリン処理されたご献体の解剖でした。

ホルマリン処理されると組織が変性します。簡単にいうと、固まってしまうので、生きた人間を触っているような質感とは全然違ってしまいます。普段自分が触っているのが本当に胃なのか、脳のこの部分なのかということを確認するためには、より生体に近い状態での人体解剖を行う必要があった。ホルマリン処理されず冷凍保存されたご献体を解剖できる研究機関が世界中で数箇所あり、その一つがアメリカにあります。私は今年の一月にその研究機関での解剖実習に参加しました。

そのなかで僕がすごく驚いたことが二つありました。驚いたというか自分のなかで、「これは自分にとつての発見だ」と思ったのが二つありまして、一つは前半で紹介した眼帯ワークと関係があるんですが、眼球が視神経を介して脳のどの部分に、どんな形でつながっているのか。その詳細は教科書には出ていないので、自分で解剖して調べてきました。

藤田 この図ですね。
藤本 そう、これです。眼球から、後ろに視神



経が伸びています。視神経は脳幹に入っていきます。脳幹というのは呼吸とか心臓を動かすとか、人間の本能にいちばん近いところの大事な部位です。私は日々の仕事の中で、眼球から視神経のひっぱりバランスが脳幹の構造に影響していることを、手で触れてそうだろうなと思っていたんですけれども、もちろんそれは教科書に書いていることではなく、本当に自分が触れているのがこの経路なのかということは確かめようがありませんでした。なので、これはもう自分で直接解剖して確認するしかないなと。視神経が付着した状態で眼球を取り出すというのが結構大変な作業だったので、慎重かつ本当に必死でやりました。神経が切れてし

まったたら張り具合がわからなくなってしまうんですが、のんびりやっていると時間切れになりますから。

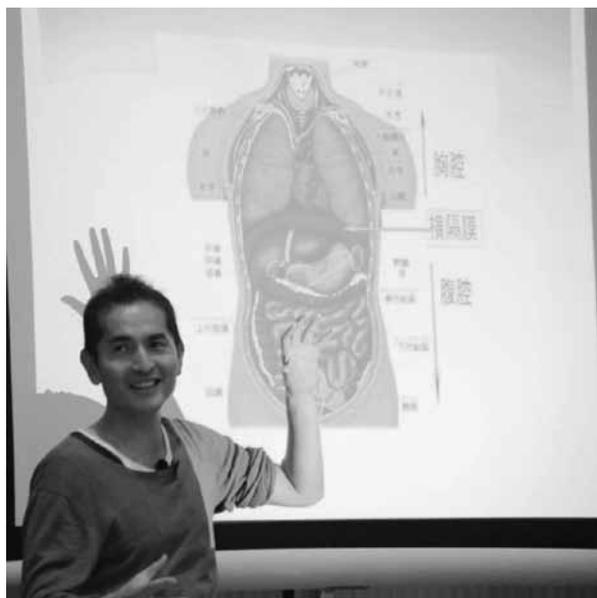
藤田 それは自分でやったんですか。

藤本 途中まで、頭蓋骨とか削るのは先生がやってくれるんですが、あとは全部自分でやりました。本当に人生でいちばん集中した時間だったというか、切れたらおしまいなので。普段のセッションでクライアントさんの眼球に触れて、後ろの視神経がどうなっているかというのを自分で触診しているつもりだったんですけども、それが本当に視神経なのかどうかというのは確かめようがない。それを今回の解剖で実際に確認して、自分の中で確信にかわったことで施術の精度も格段に上がりました。

藤田 脳をああいふうに切って、眼の玉と視神経をつまみ出してみたの？

藤本 どこまでつながっているかというのをちゃんと見たんです。この部分は、本当に豆腐みたいにならかいんですね。一方、こっちは視神経というのはワイヤーみたいに堅い。それが脳の中に入っているという、眼球のバランスがちよつと狂うのがいかに脳に大きな影響を与えているかというのがありまして、そういう情報を今日は後半のほうでお伝えしたいと。

話が長くなりましたけど、解剖実習の中で大変興味深かったのは、内臓なんです。筋肉とか骨というのは筋膜という組織で覆われている



ですけど、僕は、それが癒着して固まっているのを主に見ているという仕事をしているんですけども、そういうところの癒着は確かにあるんですが、でもそこは大したことはなくて、僕はご遺体を8体見たんですけれども、お腹のなかにある内臓がみんなグチャグチャで癒着しまくっている。癒着もしているし、人によって内臓の位置が全然違うし、だから教科書に書いてある通りの人なんか一人もない。こんな図のようになっている人、一人もいなくて、こんな綺麗になつてなくてグジュグジュにくつついていて、我々が坐禅する時に自然な姿勢を保つために使いたいという筋肉は、全部内臓の奥にあるんですね。



藤田 あれを、全部えぐり出したわけですか。
藤本 そう。横隔膜というのは、内臓と内臓の間にはさまれているわけですから、横隔膜を自由にするには、内臓が自由になっていなければ絶対に無理なんです。

藤田 横隔膜というのは、さつき出したこれね。

藤本 そうです。そういう意味では、この絵は間違っているわけです。というのは、これは左右が均等に描いてあるけど、横隔膜は全然左右均等じゃないんですね。

藤田 本当の横隔膜は左右均等じゃない……これね。

藤本 これが、実際の横隔膜なんです。これはホルマリン処理されているので、実際はこんなに綺麗じゃないんですけど、これが背骨で、こっちは右でこっちは左なんですけど、全然大きさが違うのがわかりますか。右のほうが断然大きい。このすぐ下に肝臓があるんですが、筋肉が分厚い。そのような左右差があるのに、それをまったく左右均質だと頭でつくりあげても、その時点ですでに間違っているわけです。

なぜ左右の違いが生まれているかというと、内臓の配置なんです。こちらの場合には人間の臓器のなかで一番大きい肝臓があつて、横隔膜中央の白い部には心臓が乗っているんです。だから、中央部はそんなに動かない。よく横隔膜のことを、こうやって動く、ドームになっていてここが上がったり下がったりするというイメージをしますが、そんなことはありません。なぜなら、心臓って血管がいっぱい通っている。その土台の部分が大きく動かされては困るんです。動くのは心臓。心臓というのは心臓の中に入っている。心臓の中で心臓が動く分の動きしかできないから、ほとんど動かない。横隔膜は三分割できると思ってもらいたいのですが、三分割されている真ん中の部分がアンカーとして安定していることで、左右部分が横に拡がるようにしっかり動けるわけです。

真ん中部分を動かそうとすると、こういうふう

うに胸を突き出すような、逆に横隔膜を制限するみたいな動きになってしまう。なので、そういう真実を確認していくことが大事だなと思っ
ているんですけど、じゃあ横隔膜を三分割して動かしてくださいといわれてもそんなことできないわけです。ではどうすればいいか？内臓に意識を向けなければいけません。左右アンバランスな内臓があるがままに感じることができれば、そのなかで起こるべきことが起こる、横隔膜が自然に三分割で動くということが起こりうるわけです。逆にいうと内臓を無視している限り横隔膜は自然に動くことができない、その考え方を前提につくられたのが内臓呼吸です。

そもそも体幹部分のほとんどの容積は、筋肉とか骨ではなくて内臓なんです。なのに内臓を無視して、お腹の筋肉とか背中
の筋肉を意識するというのはまったくおかしい話です。「その内臓を感じる」と言うと、怪しいと思うかもしれないですけど、内臓にもちゃんと感覚器官があるんです。その情報は脳に全部送られているので、ここに胃があるとか、ここに腸があるというのを感じようと思ったら、ちゃんと感じれるんです。だけど、みんな痛い時とお腹が空いている時しかそれを意識することはないんですけれども、普段からそこにちゃんと意識を向ければ、内臓を感じることができます。

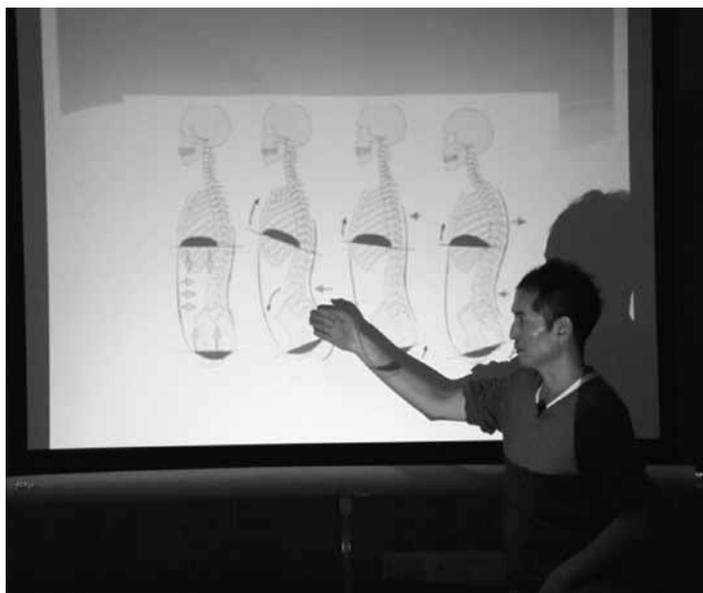
あと、内臓感覚というか内臓の神経というのは自律神経の迷走神経につながっていて、そこ



の感覚を持つことですごくリラックスするとい
うか、自然な効果が起こります。だから、もの
を食べるとちよつとリラックスするというのは
そういうことなんです。別にものを食べなくて
も内臓感覚を自分で持てば、似たような効果が
得られるわけです。いま言ったように、癒着は
内臓で起こっているんですね。筋肉とか骨もそ
うなだけけど、どっちかというところは結果だ
と僕は思っています。

藤田 今言っている癒着って、どういう状態な
んですか。

藤本 例えば、これが肝臓でこれが胃だとする
じゃないですか。その間に小網という腸の膜が
あるんですけど、胃は消化する時にこうやって
動きたいんです。だけど、この小網が固まって
肝臓とくっついちゃうと動けない。動けないと
機能しない。機能しないと働きが悪くなって胃
腸が悪くなつて胃潰瘍とか、そういうことが起
こる。だから、ここは自由しておかなければい
けない。こういうところが固まるとお腹の筋肉
が固まって、ねじれて、背骨も歪む。腰痛とか
背骨のゆがみの大半は、僕は内臓由来じゃない
かと思っています。これはつけたしになります
が、内臓はお腹のなかにあるわけです。この
部分を腹腔というんですけど、この全部です
ね、横隔膜。これを感じる時に、いちばん上に
横隔膜があつて、いちばん下に骨盤底という筋
肉群があります。そうなった時に、よく肛門を
締めるとか、股の部分を意識するというのは、
皆さんされていると思うんですけども、横隔
膜は横隔膜、骨盤底は骨盤底とバラバラに意識
しても意味ないんですね。この横隔膜、腹腔の
上の蓋と下の蓋がセットになって感覚を持つと
いう時に、初めて内臓全体の感覚が生まれて、
それが横隔膜からぶら下がっている。そのなか
で、呼吸した時に、自然な横隔膜の動きが結果
として引き出されるということです。これをや



りたいわけですよ。

藤田 これなんかは悪い姿勢の代表で、腰が入り過ぎている状態ですね。そうすると、上と下がうまく対応せずにバラバラにならざるを得ない。姿勢が悪いからというよりは、セットの意識がないので、結果としてはこうなってしまうということですね。

藤本 はい。普通の考え方だと、背中が反り過ぎていてバラバラだから、内臓もちゃんと収まれないと考えると思います。「だから、姿勢をよくしましょう」と考えると思うんですが、僕の考えではそうじゃなくて、内臓がしっかり収

まっているというのがまずあって、そのために背骨はどこに来ればいいか、筋肉はどう使えばいいかというふうには、内臓を中心に、まず内臓を先に考えるべきだと。

そもそも進化の過程でも、人間の赤ちゃんが形成されて来る過程でも、いちばん最初にできるのは消化器なんですね。そうしないと体に栄養が行き渡らないので、そこを優先的に考えるということです。だから、意識すべきところは背骨じゃなくて、内臓がいい状態か。

その時にたまたま背骨が歪んでいたとしても、それはむしろそれでいい。だって、背骨を真っ直ぐして内臓が圧迫されていたら、そっちのほうが生命としては不利なわけです。内臓呼吸なんというところと怪しいと思うかもしれないけど、全然そんなことはなくて、内臓の感覚をもった状態で呼吸をする、ただそれだけです。

藤田 腸（はらわた）というのは内臓ということですね。僕らが魚を食べる時に、かきだす部分ですね。

藤本 そうです。そこがうまく収まるために、周りはどうすればいいか。

藤田 内臓にサービスするという意味で考えるわけだ。

藤本 そうです、そこを中心に考える。姿勢とか動きを考える時に逆につけたみたいに、背骨がまずあって、筋肉がしっかりそれを守っていて、内臓はおまけみたいにおろ下がっている

みたいな身体観だと思うんですけど、それは逆なんです。生命から考えると。

藤田 僕らにとっては、内臓なんて勝手にコントロールできないので、自分じゃないみたいにしてる。しかも内臓って、目立たないから静かに活動しているわけですね。痛みとか、快感があれば別だけど、普段はほとんど内臓なんて自分の意識に入っていないですね。

藤本 何かあった時だけですね、本当に痛くてしようがないとか。実は内臓を感じているのに、それを筋肉だと別のものに置き換えて感じているわけです。逆にいうと、内臓感覚を持つということはすごく新鮮で可能性の広がりがあるのです。内臓感覚を持つために、ここでは内臓呼吸をご紹介します。

では、仰向けに寝ていただいていいですか。皆さん、見やすいところで。好き勝手に喋りましたが、何か質問とか。……いいですか。じゃ、とりあえずご紹介しますね。いろいろご意見とかあると思うので。

藤田 仰向けですね……。

藤本 まず大事なのは腹腔、お腹のなかの内臓があつて、今日はどこまでできるかわからないけれども、胸のなかにも内臓があります。胸のなかは、心臓がある部分と肺がある部分とちよつと質が違います。重さとか、質量が違ってますね。それは置いといて、まずお腹のほうをやります。どこからどこまでがお腹の袋なの



かということを感じていただきたいのですが、みぞおちの部分に横隔膜があつて……。

藤田 これは、横隔膜ですね。

藤本 いちばん下に骨盤底が股のところにあつて、この部分全体がお腹の袋。いろいろ細かい臓器とか、後ろに出ている臓器とかあるんですが、とりあえずここからここまでひとつの袋だと。ひとつの袋があつて、そのなかに水が詰まっている。それ全部がお腹の内臓。実際、開

けてみるとそういう構図になっています。この辺、筋肉とかあつて、腹横筋とか斜めに入っている筋肉が大事とかいろいろ言われていますけど、本当に薄いんです。内臓のほうは圧倒的にボリュームがあります。

触れている人はinside-outで。さつきお腹の袋の中に水がまつていると言いました。inside-outで触れるとは水がどんなふうの流れているかという情報を受け取ってみるわけです。……複雑な流れをしています。まずは腰椎のアーチによってお腹の袋を支えられているという感覚を持ちます。

今度は、お腹の袋から腰椎がぶら下がっているという感覚、逆です。お腹の袋から腰椎がぶら下がるという状態になると腰椎が自由になります。そのお腹の袋は横隔膜かぶら下がっています。最初は腰椎に内臓の袋を支えられています。そのあとに、袋からこの腰椎がぶら下がっているという感覚を持つ。

藤田 背骨で支えようとしなないということですね。

藤本 内臓の袋がぶら下がっている、それを感じるなかで、ただ呼吸をする。

藤田 ……広い空間のなかにずっと息が入っていく感覚が……。

藤本 広い空間？

藤田 お腹に広い空間があるような感じですよ。

藤本 さつきちよつと言いましたが、自分で体



を支えているという感覚がどんどん消えていくんですね、内臓感覚は。今まで、内臓というだけで大きい重いものを無視して、背中と筋肉だけで自分の体を支えようと思っているから、どうしても内臓を引っ張り上げるように、頑張りざるを得ないようなところがありました。内臓の重さがあるという前提でもう一度バランスをとりなおす。そのなかで呼吸をすると、その内臓が本来持っている左右のアンバランスと

いうものを、勝手に体が判断します。横隔膜も左右の動きが均質でない、自然な状態になります。

藤田 内臓って外側からまったく見えないですね。本人の感覚じゃないとわからない。

藤本 今まで保っていたマッスルの関係とか、自然の呼吸とちよつと違う体験になります。呼吸はどうですか。

藤田 呼吸は、たくさん入って来る感じですが、前はここで終わっていた感じだけど、まだ入ってくる。

藤本 なるほど。感じ方は皆さんそれぞれだと思いますが、ちよつとこの体験をやりましょう。

最初は床に寝ころがった状態で内臓を感じて、坐って重力場になった時にこれがどういう形で体験できるかというように進めます。

藤田 じゃ、またペアになってもらっていいでしょうか。これは、……立った時の感覚がまたおもしろいですね……。

藤本 立ってやってもいいかもわからない。

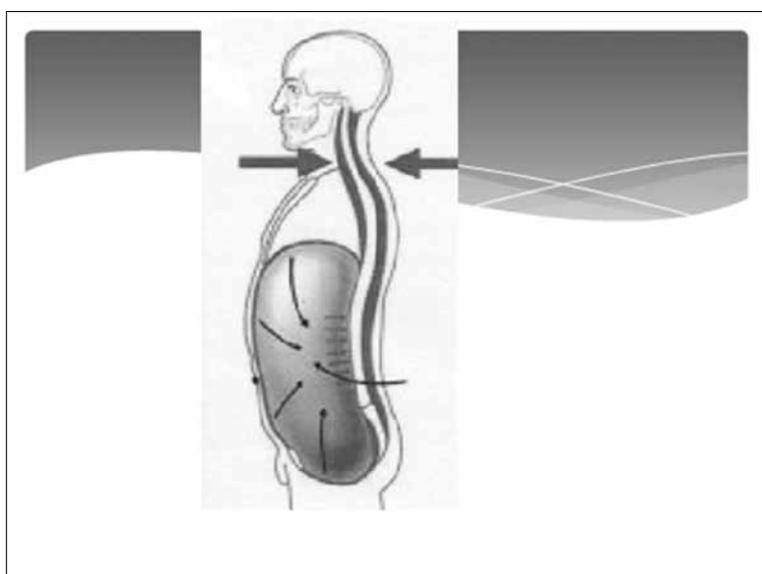
藤田 まずは寝ているのからやった方がいいと思いますよ。

藤本 最初は寝た状態でやって、そのあとに坐ってから立つようにしましょう。まずは、横脇のところをちよつと軽く挟むように持ってあげて、ここまでお腹の袋が来ているよと。そこは脂肪じゃないんです。



藤田 骨がないところですね。肋骨が終わって骨盤が始まる間のところ。ギュツと押さないと、ここがそこだよと教えるぐらいの優しいタッチで。

藤本 すぐ内臓がある。脂肪がそこにいっぱいあるというより、すぐ内臓が含まれている。そこは水袋だと思ってください。片手はみぞおち。もう片手は恥骨のあたりに手をおいて内臓の袋の位置を感じやすくします。それができたら、こんどはお臍の裏あたりの腰椎に軽く手を入れて、もう片方の手はお臍の上。この時、触



れてあげている人はinside outで、深く入り込まないように注意します。腰椎からアーチ構造になっていて、その腰椎の脇にお腹の水袋が支えられている。内臓って結構動きまわりますから……本当にプカプカの液体で満たされています。その液体はずっと水袋の中を流れている。どんな感じで流れているかな……そこに肉の塊が入っているというところえ方ではなく、液体が流れていることを感じます。

藤田 この絵を見てもらいましょうか。

藤本 そうですね、こんなに大きいんです。本

当に液体で、グジュグジュッと液体が。そこからズブズブツと内臓が結構癒着している。

今度は、水袋から腰椎がぶら下がっている。逆に支える関係で。まずお腹の袋があつて、そこから腰椎がぶら下がっている。内臓ありき、お腹の袋ありきで腰椎がぶら下がっているから、腰椎は自由になる。全然支える必要はない。そうすると、今までの腰の感覚とは全然違う感じ方。触れられると、どんな感じか。眠くなってくるかもしれない。

藤田 うん、なんだか眠くなってきました(笑)。

藤本 深いリラックス、深い安心。実は、さつき腹式呼吸でお腹を自由にすると言ったのも、ちよつとこれの導入になるかなと思うんですが。で、ゆつくり手を放してください。

寝ころがっている人は、今のお腹の水袋の感覚をできるだけ持ったまま、ゆつくりゆつくり椅子のほうに坐ってください。椅子のほうに坐つてみて、みぞおちから横脇の股の部分、そこは水袋も支えていて、今度は坐つた状態でまたペアの人と、お臍の裏あたりに触れてあげて、「ここに水袋があるよ」と。水袋が垂直方向にぶら下がったような。

藤田 いまちようど絵を出しています。

藤本 これが、垂直方向にぶら下がっている。

藤田 このぐらいのサイズだと、結構ここからここまでですから相当あります。



藤本 大きいですね。

藤田 厚みもあります。

藤本 地球の中心に向かって内臓がぶら下がっている感じをイメージします。

藤田 ウー、げつぶが出てきた(笑)。

藤本 いつも、その内臓のぶら下がりを感じたまま自由な呼吸をしてください。そうした時に、普段感じていらつしやる姿勢を保つための努力とどう違うか。あるいは、呼吸の感じ。腹式呼吸と思つてやるのとは違う感じではないでしょうか？

藤田 内臓呼吸では、お腹で息をしているというイメージをしたほうがいいですか？

藤本 それはあんまり必要ないです。ただ内臓

がぶら下がっているということだけ感じて、あとは呼吸を自由に。

藤田 呼吸は普通でいいんですね。

藤本 では、手を放して立ってみてください。脚で立つのではなくて、内臓がぶら下がっているなかで立つ。背骨とか脚じゃない。

藤田 皆さん、すごい佇まいですよ。

藤本 みなさん、ほんとにいい感じに立っているなかで、ちよつと歩いてみてください。内臓を失わないように。経行の又手にすると、内臓のぶら下がりの最初のところがわかりやすくなります。ここからぶら下がっている。

藤田 経行の又手した手から内臓がぶら下がっている。

藤本 経行の手から内臓がぶら下がっている。脚がぶら下がっているのではなくて、内臓がぶら下がっている。そうすると、ちよつと違う世界が。……はい、ありがとうございます。

藤田 坐禅の時の法界定印は、下から内臓を支えている状態ですか。

藤本 そうです、そうです、まさしくそうです。本当のことを言うと、骨盤底じゃないんです、ここなんですよね。お腹の袋はここまです。こつちの膀胱とか直腸はまた別の外側にあるわけです。だから、坐禅の時の手の形というのは本当に正解なんです。ここで手を組んでいる。

内臓と歩行

藤本 今度は内臓と歩行の関係です。実は動物の場合は、横隔膜と内臓の関係が二足歩行とちよつと違うんです。動物の場合は、横隔膜と内臓というのは同じ方向にぶら下がっています。

藤田 四つ足の場合はそうですね。

藤本 だから、横隔膜がすごく自由なんです。何故かという、歩く時に内臓が前後に両方揺れるので、この揺れる動きに横隔膜がついて行



けばいいだけ。ついて行けばいいだけだから、自然に呼吸が起こる。歩く・移動するという動きは、自然に横隔膜が大きく動くようになってくるから、呼吸のパターンと歩行の手を出したり脚を出したりするパターンが、四つ足動物はまさに一致するんです。だから、まったく矛盾がない。ですけど、これが立ち上がることで内臓の上の心臓の重さが横隔膜にのしかかって、かつお腹の袋の重さが骨盤底にのしかかるといふ、縦型の構造になることで横隔膜をすごく動きにくくしちゃうんです。なので、人間の場合



は難しくなる。骨盤底にしても横隔膜にしても動きにくくなるので、そこを逆に意識していかなければいけない。

藤田 かなりの努力が要るわけね。

藤本 努力というか工夫が必要という感じですよ。

藤田 歩行と呼吸が調和するような横隔膜の動きですよ。

藤本 それは意図的に横隔膜を動かすということではなくて、自由におくという意味です。じゃ、自由にするという意味での努力は何





る状態ですか。

藤本 そうですね、液の振動です。

藤田 藤本さんは、わりと指先っぽく触っていいね。手のひらを当てるといふより。

藤本 そうですね、ベタツとは触らない。軽く手を置いているだけという感じですよ。

藤田 ピアノの鍵盤に置いているような感じですよ。

藤本 そうです。水袋自体の位置はそんなに変わらないけど、中の液体は自由に……。

藤田 inside-outで感じる。

藤本 そうですね、触れる側はinside-outで、水が流れているなという感じ。心臓の水袋の感

じが味わえたら、今度はお臍の上あたりにもう片方の手を置いて、心臓の水袋とお腹の水袋を両方同時に感じる。片方の手を心臓に置いて、もう片方の手をお腹の上とか、横隔膜を……二つの水袋の存在を感じながら、ゆっくり歩いてください。

立っていたら経行の手にして、ペアの人は心臓の水袋を前後で支えてあげる。立っている人は経行をして、心臓の水袋を右の手に乗せた状態で、経行の手からお腹の水袋がぶら下がっているのを感じながら、ゆっくり歩く。

……内臓はブラブラ、経行の手に心臓の水袋を乗せて……その時の呼吸、普段の姿勢と比べて、どんな感じか。……はい、ありがとうございます。じゃ、交替してください。

まずは胸骨の上あたりに手を置いて、心臓の水袋を感じて、それが感じられたら片方の手を胸の上に置いたまま、もう片方の手をお臍の上に置いて、心臓の水袋とお腹の水袋を両方同時に感じる。その間に横隔膜がある。……では、そのまま二つの水袋を感じたまま、ゆっくり立ち上がるところまで。立ち上がったら経行の手をしていたら、パートナーの人は胸と胸骨の心臓の裏あたりに手を置いてあげて、心臓の水袋が経行の手に。経行の手からお腹のほうに水袋を感じて……わかったら、それをぶら下げたまま歩いてください。心臓の水袋を揺らさない、水は中で揺れていますけど。……内臓のお

腹を感じた状態で呼吸を感じる。……はい、ありがとうございます。

から(殻)とみ(実)

藤田 では、またお楽に坐ってください。体(からだ)って、「身体」と書くんですけど、身体というのはかなり新しい言葉で、外国語のbodyの訳語なんですけど、日本語には昔から「身(み)」という言葉がありました。日本語というのは音が大事なので、この他にも多分漢字はありますが、から(殻)とみ(実、身)というのが大和言葉のなかにあります。殻というのはいれ物のことで、その中身の身です。それと同じ音で「実」とあるので、もしかしたら日本語のみ(実、身)というのは殻の中の身で内臓を指しているんですね。

殻というのは、外側ですね。内臓を運ぶ入れ物。「から」だで動いて「み」、内臓をどこかに持って行くわけですね。食べものものところを持って行って、ガバツと食べて内臓で消化していく。あるいは、次の世代をつくるために異性に近づいて行く。その効率化のために手足ができてくるんですね。眼や鼻や耳というのは、そういうものを素早く正確に見つけるためにできているわけです。人間の場合、脳はそれを統合的に調整するためのセンサーとして、だいぶ後からできてきたわけです。どういうわけかそこに心というのができて、人間は「これは私の体

だ」とか勝手なことを言い出しているわけです。

そこからすべてを考えるようになると、どうしても殻のほうに眼が行くというのがわかりますよね。だから、僕らは内臓というのをほとんどあたりまえみたいに軽視しているんです。もっとも実は、それは必要があつてそうなっているということがあるのかもしれませんが、ひとつ大事なものがガサツと意識から抜けてちやつていっているんじゃないかという気もするんです。今、皆さんがワークしているのを見ていて思いついたことですが、正身端坐の正しい坐相というのも、外側の形ではなくて内臓が最も働きやすい状態だとすると、調身のキーワードである正身端坐は内臓の問題であると言えるのではないかと。

それから、調息、つまり呼吸は、もちろん内臓に関わることですよね。ここにある横隔膜は内臓と密接な関係があります。ですので、調身・調息は内臓の問題とも言えるわけで、そうなたら調心も内臓の感覚へのチューニング(調律)だと言えないか。普段は心は殻のほうに焦点を当てているんですが、坐禅の時は、身(実)のほうに心を振り向けて、内臓の調べに耳を澄ませるといのが調心と呼んでもいいのかもしれない。そうすると、調身、調息、調心全部が内臓に関わる話になるんじゃないかと思いました。これはまだよく考えていない、単

なる思いつきなんですけど、多分大昔の人達は僕らよりもっと自然のなかに生きていたので、内臓の感覚つてはるかに生き生きとしたものがあつたのかもしれない。身(実)という言葉葉がちゃんとできていっているわけですけど、僕らはほとんど身(実)を忘れて殻として自分を見ちゃつていっていることですね、近代人は特にそうなつてしまつていいる。そういう古代人的な感性をもう一回思い出すという意味が、もしかしたら坐禅にはあるのではないかなと思ひました。これは今思ひついたことなので、みなさんの考えるヒントになつてくれればと思つてシェアさせていただきました。

では、5分休憩して、最後の質疑応答に入りますけど、その前にせっかく高い眼帯をセンサーに買つていただいたので、最初はアイズブレイクで遊びましたが、もともと計画していた眼帯のワークを短い時間ですがやつてから、質疑応答に入ります。

(休憩)

内臓のぶら下がり

藤田 では、再開します。

藤本 では眼のワークをしたんですけど、さっきの続きで内臓の袋を感じるといので、垂直方向に立っているよりも四つ足になるほうがぶら下がっているという感じがわかりやすいの

で、それを少しだけ体験してもらいたいです。一照さん、お願いします。いわゆる四つ足で歩いてもらえますか。しなやかに動くとおんまり見本にならないですが、前に進んでもらつていいですか。ちよつと努力があるという感じがすると思ひますけど、膝をついていただけですか。まず、背骨からお腹の水袋がぶらさがっているのを感じて、今度はもうちよつと上のほうから心臓の水もぶら下がっている。

藤田 心臓は難しいですね。下はダラリンとなる感じがするけど。

藤本 この心臓の水袋とお腹の水袋が縦にブラブラ揺れる、その延長線上と同じように移動して。……違いは、どんな感じですか。

藤田 前に行くのにあんまり苦労しないですね。というか、むしろ後ろ脚が主になっている



感じがします。前は、手でやっていたほうが……。揺れる感じがあると、脚がもつと活かせている感じがしますね。

藤本 いちばんわかりやすいのは、この感じでやると息が乱れない。頑張つてこうやっていこうとしたら、絶対息が乱れるというのを皆さん、ペアでやってみてください。

藤田 これは意識をちゃんと持たないと、心臓がぶら下がっているというのが難しいなあ。女の人はおっぱいがあるからいいけど（笑）。

藤本 まずは腰椎からお腹の水袋が……。せつかくなので、もしよかつたら最初はペアでやってください。腰椎からお腹の水袋がぶら下がっている。それを感じて、その後もうちよつと上のほうに手をずらして、胸椎のあたりから心臓の水袋がぶら下がっている。胸とお腹で二つの水袋がぶら下がって、ブラブラ前後に揺れるという感じを味わって……。

藤田 ほんとうにブラブラ揺らしてみるといいですよ。

藤本 そのブラブラのなかで、四つ足で歩いてください。内臓がブラブラするから、そこで歩いていくという感じですね。

藤田 立つてもできるんじゃないですか。

藤本 それをやっていくと、立つてもそれが感じられるわけです。

藤田 これから、だんだん立っていけばいいのね。

藤本 そうそう、それを感じながらゆつくり立っていくことができるといいです。立っていても、内臓のぶら下がりとはブラブラ感、心臓もここからぶら下がっているわけですね。……逆もやってみてください。腰椎からお腹の水袋がぶら下がっている、胸椎から心臓のぶら下がりがある。……はい、ありがとうございます。

では、ちよつと集合してください。見やすいところに近づいていただいでよろしいですか。

四つ足の時は、ブラブラぶら下がりと手足の動きが同じ方向だから動きやすいし、呼吸と自然に合うけれども、その状態の延長線上で立っていてもブラブラ感のなかで歩けるということになつてくると、呼吸と歩行が非常に合ってくるわけですが、四つ足でぶら下がっているのよりは、ちよつと難しい。一照さん、どうですか。

藤田 男性はブラブラしているのがありますから、あの感じで、ここここにあれがブラブラしていると思えばいいわけだ（笑）。

藤本 そうですね。もつと細かく見ていく方法はあるんですが、まずは水袋がそこにあるという存在を感じることが大事になります。

眼のワーク

藤本 それでは、眼のワークの方に移ります。

眼帯ワークは好きな時に好きなだけ行って大丈夫です。今日は、利き眼じゃないほうで見るということをやりましたが、例えば1時間利き眼

でないほうで見たら、そのあと利き眼で見るとか、そういうのを自分で切り換えながら、動いている時でもいいし。例えば昔流行ったのは短時間睡眠法で、「片側だけ眼を使うと左右片側の脳が休むから、入れ換えながら徹夜できる」とか言つて、実は僕の大学の指導教官もそれをやつてはつたんですよ。

藤田 そうなの？それは研究としてですか？

藤本 研究というか、そうやって頑張つて勉強したんだと。

藤田 誰？

藤本 教育学部の先生です。僕自身は二〇歳ぐらいの時、大人になってからバレエを始めたんです。すごい体が硬くてどうしようもなかったんですけど、ちよつとある時思いついて片側だけ眼帯をつけて生活をしていたらすごい体が動くようになって、開脚とか急にできるようになつたんです。

藤田 本当ですか。

藤本 本当です、本当です（笑）。そのかわり、数日生活を続けました。僕は海賊みたいな眼帯をつけてやっていたので、相当変人扱いされていましたけど。それだけ体に対する影響があるというか、これは実際僕が普段使っているやつなんです。お伝えしたいのは、両方の眼を使つてものを見るというのはすごいストレスになるんですね。こちらは眼球と視神経の図です。

藤田 上から見た図ですね。

藤本 視神経の先のほうに脳幹という生命活動にもっとも重要な脳の部位があるんですが、左右の眼球の動きが変わると、視神経の引っ張り具合が変わるんです。これはずれると、交差している部分（視交叉）がねじれるんですね。そうすると後ろに行っている神経も当然ねじれますから、そのねじれたものは脳幹といういちばん大事な柔らかい部分に組織として変な圧迫を感じてしまう。そうすると、いろんな自律神経系の問題が起こって、私に関わっている心理療法の世界で、これとトラウマ現象が関連していると言われています。あと別の例で言うと、スポーツ選手のイップスというのがあるじゃない



ですか。球を打とうとしたら急に体が固まるというの、これにすごく関係していると言われていて、僕は実際、スポーツ選手によく使います。

要するに左右の視神経を両方伸びやかにしていきたいんですが、そもそも何でこうやって歪んでいるかという、左右の眼は違うバランスで働いていて、お互いがお互いを邪魔しあう相互抑制が起こっているから、どっちも自由にならない。例えば夫婦がいて、それぞれが「やりたいことがある」と言っていたら、どっちも苦しくなっていくじゃないですか。そういう状態になっているので、眼帯をつけるというのは旦那に、「一旦黙ってくれる？」と、相互抑制を1回リセットする。リセットして伸び伸びやらせたら、1回緩んでそこそこ、「また1からやり直そうよ」と。また歪むかもしれないんですけど、1回リセットされる効果があります。眼帯ワークは歪んだ両眼視を一度リセットするという意味があるんですが、もっと直接的にこのバランスをとる方法があるので、それをご紹介します。

眼のワーク

藤本 仰向けに寝てください。最初に、一照さんの眼のバランスがどんなバランスになっているかチェックします。左右のバランスは、そんなにずれない感じですか。……ゴジャゴジャ

触っていたらどんどん変わっていくので、サッと情報を読み取ります。左側の視神経が引っばられてテンションが強めです。左右の目どっちからやってもいいんですが、とりあえずそれぞれ緩めて、最後両眼のバランスを調整します。

まず、それぞれ緩める方法としては、同側の手をほんのくぼあたりに添えてください。

藤田 眼が回りそうになりました。

藤本 逆の手の中の三本指を脛の上から目に置きます。去年もやりましたが、この時でもできるだけinside-out。眼球そのものというよりも、



表と裏に置いてある手と手の間ぐらいに意識を持って、そこから情報が来るとおもって。一照さんの右の眼球と、このちょうど真ん中ぐらいに本当の眼があつて……。

藤田 よくわかりましたね。今、ちょうどそこを思ったところですよ（笑）。

藤本 本当の眼があつて、そこから来る情報を両手で受け取る感じ。もし可能だったら、真ん中にある眼から眼球を動かしてみよう。ここに触れている眼球そのものじゃなくて、もつと奥のほうの真ん中にある眼から動かす。

藤田 眼が後ろに向いているように見えますね。……いま触った右のほうですが、フワツという感じになっています。

藤本 立体的に触ります。

藤田 左眼は右手で触れて、真後ろには左手を……。

藤本 触れるのは、逆側の手なんです。

藤田 それには意味があるわけですね。

藤本 意味があるというか、そっちのほうが触りやすい。

藤田 触っていない方の眼は、閉じているほうがいいんですか。開けていたほうがいい？

藤本 自然にしていたらいいです。またさつきと同じように……。

藤田 両手の中間あたりにほんとうの眼がある。そこを意識して動かす。

藤本 中間あたりの眼が動きたいように動かさ

せてあげる。まずは、左右それぞれの目を自由ににして、つぎに両眼のバランスです。もともと左右の眼球というのは膜でつながっています。赤ちゃんは、発生する過程のなかで最初、胎児で左右の目が離れているのが、だんだん寄ってくるんですが、それによって両眼の間に膜があるから、それで引き寄せられると言われています。要するに、今は眼窩があるから直接つながっているわけではないんですが、ある種の膜のつながりがある。それがバラバラになつてしまっているから、こっちはこっちで好きなことをやりたいというので両眼視を動かすというのがあります。なので、そこをつなげるという作業をします。

ちよつとマニアクですが、両眼に同時に触れてその間に垂れ幕みたいなのがあるとイメージしているところとちよつと近づいてくる感じになります。1回近づいてから今度はその中間から両端に向かってフワツとひらく。その時に、両眼のバランスがとれる。それをちよつとやってみます。これ、自分でもできるんです。

藤田 ボールで見せるとこういう感じですね。

藤本 ……まさに二つのボールの間の垂れ幕を……。真ん中の三本指を使って、親指と小指は額に置きます。両方の眼が近づいてくる。一照さん、わかります？

藤田 はい。

藤本 近づいたまま……ちよつと近づいたところ

で一回休んで……ちゃんと膜のつながりを……本当はもうちよつと時間をかけてやりたいのですが。

藤田 ……縮むのはよくわかりませんが、拡がってくる感じはわかります。ここだけでは拡がらないから、拡がるためにいろいろありますね。

藤本 周りの組織全体が関係しています。その視神経から中のつながりがプリバートラ（前縦靱帯）にもつながっているわけです。……視野も拡がるし、いわゆる両眼視。両眼視って、

もともと人間の生まれ持った機能ではなくて、5歳ぐらいまでに機能を獲得して、10歳ぐらいまで変化しますが、その段階で変なストレスを受けたら、ちゃんといろんな方向に働かせてないと偏りができます。



藤田 斜視みたいなものですか？

藤本 斜視とは限らないですが。

藤田 外から見てもわからないぐらい？

藤本 外から見てもわからないようなものです。要するに視力とかではなくて、中に与える影響という意味でアンバランスになる。いくら見えてみても、脳のなかでちゃんと綺麗に像がつくられてないというアンバランスの状態があります。

ではセルフでやる方法をお伝えします。これはみんなと一緒にやるので、寝ころがってください。皆さんまず……片方ずつ緩めましょう。

右眼、左眼どっちでもいいので、片眼のほうで。前で押える手は逆側の手です。左眼の場合は右手の中三本指を丸く、三本指で眼球のカーブをつくるようにして当てる。もう片方の手はほんのくぼにおく。

藤田 眼が疲れたとき思わずやっているのを、もっと自覚的にやるという感じですね。

藤本 そうですね。……それができたら、今度は手を換えて逆のほう。……表に置いていて手と後ろに置いていて手の真ん中あたりに本当の眼がある。そこから見ている。

藤田 多分僕らは、人類史上最も眼を酷使している、眼にとつては最悪の時代に生きていますという感じがします。コンピュータのチカチカする絵とか、昼間でもチカチカするライトを見えますから。



藤本 はい、ありがとうございます。今度は両方同時に押えて、両方がボールだとして、そのボールの間に垂れ幕みたいなものがあって、その垂れ幕の……バラバラじゃなくて、ある種のつながりを持つ。……その膜のつながりを感じたら、自然に膜の中心から外に感覚が拡がるのを感じてください。拡がるとか近付くのがわからなくても、二つの眼のつながりができて、バランスがとれて楽になるということがわかれば

いいです。バラバラじゃない。もしかしたら、さっきの一照さんみたいに両方の眼のバランスをとるといふ過程のなかで、首がねじれていたりということもあります。要するに、両方の眼のバランスが崩れたところで、首とか背骨がそれに合わせた形で歪みをもつ。それをまたリセットするために、首とか背骨が動くということがよくあります。なんとなくいいバランスだなというところがあつたら手を放して、ゆっくり起き上がってください。……では、一照さんにまとめた話を。

藤田 いや、今度は藤本さんの番ですよ。

あまがみワーク

藤本 私がまとめ役？困りましたねえ（笑）。去年、割り箸をくわえて顎の深い筋肉を緩めるというのをやりました。それはストレスで顎が緊張してそこが短くなっているから、まずその緊張に気付いて緩めましょうということでした。

ただそれだけだと、また喋ったり普通に生活していると、そこを固めてしまうというのがあるので、より進化したワークとして「あまがみワーク」というのを開発しました。あまがみ（甘噛み）する時つてすごい意識を集中させて、柔らかく動かすじゃないですか。普段、もっと顎を雑に使っているんですけど、あまがみするような感覚。柔らかく、すごくゆっくり



り、優しく、丁寧にやる動きを体験することで、そういう感覚でものを食べたり、喋る時も顎をあまがみするみたいな感じで話をするということが、普段の生活のなかでそれを緩め続けることができる方法です。

その感覚というのは、他の体の部分を使う上でも応用できて、例えば目線です。目にとつて望ましいのは、泳いでいるわけじゃないけど、固定されているわけでもないという状態。見ているという意識は必要だと思っんです。目は自分という存在が世界と出会い続けているということのひとつの確認にもなるので、自分が見ているという感覚が必要で、その両眼がちゃん統合されたところで、すごくゆっくり丁寧に、優

しく動かしているというのを、あまがみするよ
うな感覚で眼を動かしている。それをどんだん
突き詰めていくと半眼みたいな眼の使い方に
なります。今回はそこまでやる時間がなくてす
みません。

藤田 心もあまがみ状態になっていないと、目
だけあまがみでいるというのは無理ですよ。
身も心も全体があまがみ状態になっている時
に、目もその一部としてあまがみ状態になっ
ているというようなことなんですね。

藤本 結果としてね。

藤田 だから調身というのは、全身があまがみ
状態だと言ってもいいのかもしれない。ガチガ
チの塊でもないし、かといってフニャーとだら
けているでもない、その間の間（あわい）と
いう言葉がどこかにあったと思いますが、閉眼
と開眼の間（あわい）というのが坐禅の眼なん
でしょうね。「あわい」というのは僕の好きな
言葉の一つで、「どっちでもない、そのあいだ
のどこか」ということですね。足して二で割っ
た平均でもないんですよ。中道というのを、間
（あわい）と言ったらいんじゃないかと思っ
ますけど、視点をどこかに固定しているのと
きよろきよろ眼が泳いでいるのとの間（あわ
い）のところにある第三の眼の状態があまがみ
の眼ということですね。心の状態が眼にいちば
んよく現れているというのは、脳の状態が直接
に眼に反映しているからですね。心の状態とい

うのは眼に現れるので、調心と半眼の問題につ
いても触れたかったんですけど、もう時間がな
いので次の機会ということにさせていただきます。

ただ、今思いついたのは、この写真の赤ちゃん
の眼が開いているのはわかりますよね。眼を
閉じて瞑想しているわけではない。はっきり眼
を開けて、ちゃんと世界と向かい合っている
という感じがよく出ていますね。この赤ちゃん
も、ちゃんと外を見えています。視線の先に何か
興味を引くものがあるんでしょうね。でも、
じーっと凝視しているというよりは多分あまが
み状態の眼なんじゃないでしょうか？ 赤ちゃん
は丸ごとがあまがみだから、どうしようもなく
可愛いんじゃないですかね。あまがみそのもの
で存在しているという感じがするのですが、ど
うですか？ あまがみという話を聞いていて、こ
の赤ちゃんの写真を連想してしまいました。



質疑応答

藤田 これでも、一応見せる予定の資料は全部お見せしたと思います。質問をこれだけたくさんいただいたのですが、もうあまり時間が……。とても全部はやれないので、どれがいいかな？講義録の冊子をまた作っていただけならしいので、その時にこれに答えるということ、文章で呈示できそうなものはそれで答えようと思いますが、ひとつだけ選ぶとすると、三人ぐらいの方が法界定印について質問されています。藤本さん、法界定印の意味とか、親指の位置とか形について、ボディワーカーとしてなにかコメントもらえませんか。

法界定印について

藤本 基本的な手の形というのは？

藤田 右手の上に左手を乗せて、4本指を重ねて、親指の先端がそっと触れ合つて楕円形のよな形をしている、これを結跏趺坐か半跏趺坐をした状態の足の裏の上の楽なところに置く。小指がちょっと下腹に触れている感じ。そのぐらゐのことが坐禅会なんかでは説明されます。昔の書だと、「親指の間に紙を挿入しようと思えばできるけど、紙を持つ手を放してもそれが落ちないぐらいの圧力で」とか言われていますけど。



藤本 今の説明だけでも、すごくいっぱい意味があると思います。まず薄皮一枚ぐらいはさめるぐらいの圧力で親指同士が触れ続けているというのは、皮膚感覚のスイッチが入っている状態ですね。ギユッと押しつけるような皮膚感覚じゃなくて、ただ繊細に触れている皮膚感覚は、体のなかの非侵害受容器の活性化につながります。特に、安全だというサインのルフィニ小体というセンサーを活性化させる。

藤田 ギユッと押し付けるのではなくて、ですね。

藤本 ギユッとだと侵害受容器で危険察知につながるので緊張します。本当に「ここに自分の

皮膚が存在するな」というのを脳に情報として送るのは、非侵害受容器というセンサーで、安全とか安心、ちゃんと自分がそこで自然体でいられるためのサインを出すという大事な働きがあります。

藤田 逆に親指が離れていると、それができない？

藤本 離れていると皮膚感覚のスイッチが入りにくくなります。だから、ぎりぎり触れて、まさに紙一枚はさんでいるという皮膚感覚ですね。

もうひとつは、輪っかになっているというのはすごい意味があつて、「ここで輪っかをつくったほうが、かえって緊張してしまう」と書いていた人もいたと思いますが、多分それは輪っかをつくり方に問題があつて、できるだけ綺麗な輪っかをつくる。こうやった時に、片側だけみたいな感覚があるのではなくて、本当に綺麗な丸になっているという感覚になると、筋膜のつながりがここでできます。筋膜というのは、一カ所にセンサーのスイッチが入ると体全体に拡がっていくので、ここで小さな輪っかをつくることで体全体の筋膜のスイッチが入つて、体全体が均質に調うという効果があります。これでもいいんだけど、これを綺麗につくらないとあんまり意味がない。ただこの形をするだけではなくて、綺麗な均質な丸にすることで、例えばこうやって前屈するよりも輪っかをつくつて前屈したほうが全然楽なんです。とい

うのは、なかのつながりができるという意味があります。

藤田 なるほどねえ。僕なんかは、4本指と親指でできる、このスペースの輪郭をinside-out的に感じようとしているというのは、時々あります。

藤本 4本指と？

藤田 この丸い空間。要するに、こういうふうにして感じるわけじゃないですか。これを……。

藤本 ここにスペースがある、なるほど、そういう意味もあるかもしれません。

藤田 「古来、坐禅では法界定印をすることになつている、はい、おしまい」つて、それで多分すんで来たんですけど、高校で坐禅の授業をやるとか、外国の人なんかに教えるチャンスがあったら、「何でそういうことをするんですか」と、必ず今の人は聞くんですね。「そういうことをやるには必ず何かの理由があるに違いない。その理由を知らなきゃならないよ」みたいな人達が増えてきているので、まあそれが答えです。多分、唯一の答えはないと思うんですよ。体験で「こういうのがいちばんいい」と、多分いろんな理由でなつていると思うけど、一つか二つぐらいは理由を言えたほうが説得力を持たせる助けにはなるので、今、藤本さんがようなことを話せば、「なるほど、そういうことなら、そのつもりでやってみよう」とい

うことになる。今の若い世代は、ちゃんとした理由があることがわかれば、「なるほど、それなら納得できます」というので、多分動機もちょっとましになるのではないかなと思うので、問われたらある程度答えられるような準備はしておいたほうがいいんじゃないかなと思います。法界定印についてはそれぐらいいいですかね。

内臓呼吸の効能

藤本 あと、「内臓呼吸をするとどんな効果があるのか。腰痛にも効きますか」というのがありました。あつたが、あらゆる効果があります。今まで内臓を無視したことで歪（ひず）んできたいろんな無理な体のバランスが変わりますから、骨とか筋肉を楽に使えるということはもちろんです。けど、だいたい人間は最終的に内臓をやられて、脳にしても筋肉にしてもやられて行きますね。その臓器がちゃんと働くためには、スペースがまずちゃんと確保されていて、そのスペースのなかで動ける。動けることでちゃんと働くというのがあるので、そこを無視してスペースを押し縮めるようなことをしないというのは、内臓の機能にもまた効果があつて、実際みんなそれでよくなつています。

藤田 いろいろな内臓たちが限られた空間にギューツという感じで結構押し詰められて入っていると……。

藤本 動けなくなつちやいますね、無視してると。

藤田 内臓も十分な血流が必要だから、ギューツとなつてるとそれが妨げられたりして、酸素不足というか、エネルギー不足で困つたことになるということですか。

藤本 そうですね。

藤田 内臓が自分のみ（実、身）であるという、「我が身」というと内臓が主になりますね。殻も無視するわけではないけど、み（実、身）のための殻だということでしょう。殻だけというのは、からっぽですから。「み（実、身）があつてこそその、から（殻）だ」というのを覚えていただければいいですね。坐禅の時は殻は静かにして、み（実、身）の調べを味わっている状態だとさっきも言いました。み（実、身）の実感がなかつたら、アタマで考えているだけになつてしまうので、今日のワークシヨツプが、み（実、身）を実感していきつかけになればうれしいです。

では、ちょっと時間が予定を過ぎましたけど、これで終わらせていただきます。みなさんどうもありがとうございました。

藤本 ありがとうございます、お疲れさまでした。（拍手）

（終わり）

平成 28 年度 北信越管区教化研修会

非思量という調心

～今、ここに、在る～

藤田一照 & 藤本靖

アイスブレイク

I 調身（正身端坐）/調息（鼻息微通）に心を致すという調心

「衲子の坐禅は、直須(ただ)端身正坐を先とすべし。然して後、調息に心を致す。」(『永平廣録』巻五)

前 2 回のワークショップのおさらい

非思量 = 思量箇不思量底 = 不思量底如何思量 長空不礙白雲飛

思いは敵ではない 「雑念を払う」ではない 臥輪禅師の偈と六祖の偈

II 三丹田のワーク 内部の調和

- ・ 上丹田、中丹田、下丹田
- ・ 三丹田の調和
- ・ 坐禅

III 眼と耳 外部受容器

- ・ 左右の眼の調和 眼帯ワーク
- ・ 左右の耳の調和 耳栓ワーク
- ・ 聴覚と発声の調和
- ・ 坐禅

IV 調心の方向性 今・此処に・ただ在る

- ・ 空間的共鳴/時間的共鳴 前縦靱帯と横隔膜の脚
- ・ ペンディキュレーション (pendiculation) 筋膜と筋肉の調和
- ・ 歩行と呼吸の調和
- ・ 坐禅

V 体内リズム 呼吸と拍動

- ・ 拍動を感じる
- ・ 拍動と呼吸のリズムの調和
- ・ 坐禅

質疑応答 & 総括

曹洞宗北信越管区教化センター
平成28年度「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

非思量という調心 ～今、ここに、在る～

平成29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
