

曹洞宗北信越管区教化センター

平成二十九年 度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

# 内と外の間 (あはひ)

調身・調息・調心の

先にある覚醒への道

平成二十九年十月十九日(木)

於 長野県第一宗務所「玄照寺」

◇講演録◇

# 内と外の間（あはひ）

（調身・調息・調心の

先にある覚醒への道）

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29年度

曹洞宗北信越管区教化研修会

## 内と外の間（あはひ）

～調身・調息・調心の

先にある覚醒への道～

藤田一照 & 藤本靖



### はじめに

司会 それでは、研修会に入ってまいりたいと思います。藤田一照老師、藤本靖先生、よろしくお願いいたします。

藤田 皆さんおはようございます。藤田一照です。先ほどの統監さんのお話のなかにも出てきましたけれども、僕は平成二十五年に大乘寺で開かれた教化セミナーで坐禅についてのお話を座学形式でさせていただきました。そのなかで、「僕は、こんな感じで坐禅にアプローチしています」という具体例を紹介させていただいた時に、いろんな写真を見せながら、例えば武術家の人とこんなことをやっています、それからセラピストの人とこういうワークショップをしています、という形でいろいろお話をしたのですが、そのなかにここにおられる藤本靖さんと一緒にやったワークショップの写真もお見せしました。それに應永さんが興味をもつたらしく、「来年のセミナーも引き続き坐禅の話をしていただきたいのですが、今度は藤本靖さんとコラボで、体験型のワークショップの形でのセッションをお願いします。」というお話をいただきました。僕はそれまでに藤本さんと何度かそういうコラボのワークショップをやっていたんですが、やる度に、彼から新しい発見とかおもしろいアプローチやアイデアをたくさんいただくので、これは願ってもない依頼だな

とありがたく思っ、それで藤本さんに「ぜひ一緒にやってください」とお願いして始まったのがこの二人でやる坐禅セミナーなんです。

その時は、一回きりのつもりで、まさか連続してやることになるとは思っていませんでした。一回目は調身、つまり坐禅の姿勢に関するお話をテーマにしてワークショップをやったのですが、「来年もぜひ続きをお願いします。」ということになりましたので、それなら、調身の次の調息をやりましょうということだったのでその次の年は調息をテーマにしました。調身、調息と来たらあとは調心もやらないわけにはいかないだろうということ、三年目は調心をテーマにするというようにして、これまで三回にわたって藤本さんと二人で、坐禅における姿勢と呼吸と心の問題について、僕としてはなるべく道元禪師、瑩山禪師の教えから逸れない形で、しかし、それを体験的に、せっかく藤本さんと一緒にやるわけですから、藤本さんが探求しておられる、いわゆるソマティックワーク、ボディワークといわれている分野での知見とかワークをたっぷり取り入れて紹介できたらと願ってやってきました。有難いことに、写真をたっぷり使った立派な講演録を教化センターの方で作っていただいたので、参加できなかった方たちにもある程度、セミナーの様子がわかるようになっていきます。ぜひ入手して、読んでくださ

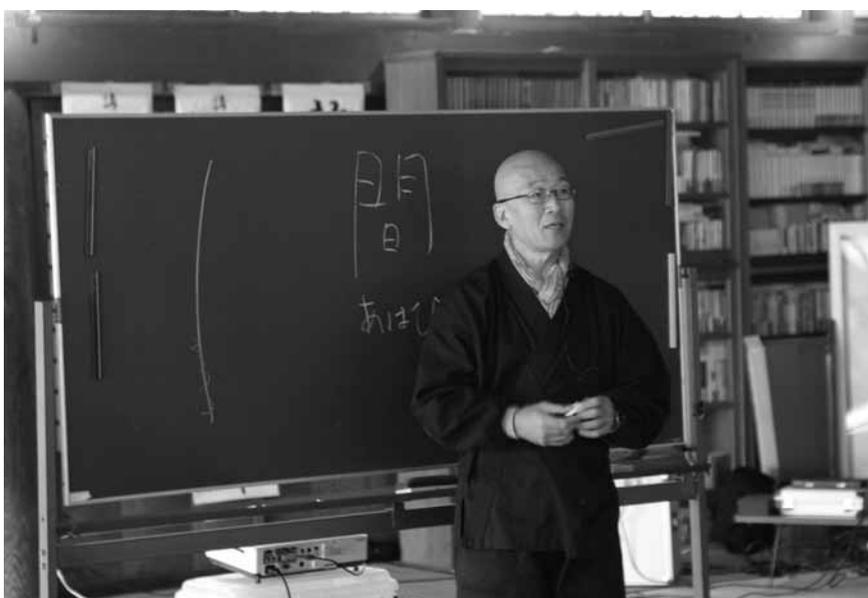
## 問（あはひ）のアプローチ

去年で調心が終わったので、一応調身・調息・調心と完結して終わりかなと思っていました。「次回もお願いします。」というお話をいただきました。一応カバーすべきテーマはカバーできたと思いますので、さて次やるとしたらどういふことをやろうかなということ、いろいろ二人で相談しました。その結果、今回お手元の資料にありますように、問（あはひ）というテーマでやろうということになりました。仏教でいうと「自力と他力」とか、「強為と云為」といった二つの対立するような概念があつて、自力と他力の論争とかも仏教のなかにあるわけです。あるいは、「頓悟と漸悟」でもいいですけど、一瞬で悟るといふのと段階的に悟るといふ二つの対立するような考え方があります。仏教の非常に重要な用語として「中道」といふ言葉がありますね。ゴータマ・ブツダがお悟りを開いた後の、最初の説法のなかで出てくる言葉です。「私は、中道を見いだした」と、かつて一緒に苦行をしていた五人の仲間と話しかける時に最初に言い出したのが「中道」ということでした。そこに「中」といふ漢字があります。

これは、ブツダがかつて送っていたような宮廷のなかで感覚的な快楽を追究するような生活

もひとつの行き詰まりだし、そのあとにやった苦行もひとつの行き詰まりであつて、その二つのどちらにも偏らない生き方が中道という言い方をされているわけです。二つの極端、行き詰まりのどちらにも偏らないその間のバランスのとれた第三の道を歩むというのが仏教の基本的なスタンスとしてあると思うのです。坐禅はそういう中道のスタンスの具体的表現としてあるんじゃないかと、そういうことをずっと考えていたら、この「問（あはひ）」という言葉ができました。調身・調息・調心ということも多分それと関わってくるはずなので、今日はそれをテーマにして、これからその問（あはひ）を巡るいろんなワークをして、そこでいろんなことを感じていただいて、それを材料に皆さんに考えを深めていただけたらなと思つています。

最初に大まかな考え方を言いますと、ここに一本の線があつて、この線からなるべく逸れないようにその上を辿りなさい、というようないアプローチが、問（あはひ）とは対照的なアプローチであると思つています。つまり、正しい答えはもうすでにここにあるから、それからなるべく逸れないように、それから外れないようにしなさい。既にこういう正しい線があつて、その正しい線の上をなるべく外さないようにちゃんと歩く努力をするというアプローチですね。これは、僕らがよく知つているような教え方だったり、学校での学び方だったりすると思



います。正答がどこかに既にあつて、こちらがするべきことはなるべく早くそこに到達するということです。

坐禅に関して言えば、正しい姿勢とはこういうのだからそれに合わせるようにこつちのからだをそれに合わせようとするということですね。正しい姿勢という規準があつて、例えば背中だったら定規をあててまっすぐにしようとして

みたり、半眼だったら45度とか1.5メートル先というような数字で指定される、既にそこに完成形というか理想形があつて、それにこちらを合わせていく。僕らのするべき仕事は、はやくこの正解の一本線を見つけて、それになるべく効率的に接近していくことです。

一方、間（あはひ）のアプローチというのはこれとは全然違っていて、間（あはひ）ですから、この二つの補助線の間（あいだ）が問題なわけです。あらかじめ決まった答えというものがなくて、それをそのつど探していく、見つけていく、探求していくというアプローチなんです。ですので、あらかじめの答えというものがないというか、最初からは答えがわからないのですね。僕らがやらなければいけないのは、フレッシュに繊細に探求していくことです。既にある答えに接近していくのとは違う。自分の感覚とか、もちろん考えるということもその中に入っているのですけれども、持ち前の力を総動員して。あらかじめ誰かが持っている答えを見つけているのとは違って、自分で問いかけていくことが大切です。答えよりも問いかけ方のほうが大事になります。坐禅も、そういう営みとして考えられないでしょうか。調息、調身、調心の「調」というのも、すでに制定された、調った理想の姿勢や呼吸や心の状態を目指してやっていくというのは違って、からだや息やここらに向かつて、調った身、息、心とはどの

ようなものかを問いかけていくことなのではないか。

でも、何も手がかりのないところで探すということは実際できないわけです。あるいはとても難しい。そこで、間（あはひ）というところが出てくる。間というのは、こつちとこつちの線に挟まれたこの空間、スペースのどこかであるというヒントをくれているんです。そういう線



のことを「補助線」と藤本さんは言いますけど、補助線を引いた上でその助けを借りて、ていねいに細やかに深く探していく。その補助線のおかげで探せる、その助けを借りて探していく。私が探しているんですけど、同時に補助線に探させていただいているという、能動と受動のどっちでもあるような、そういう在り方で間（あはひ）のアプローチの体験がきたらなと思っています。……藤本さん、ここまでで何かつけたすことはありませんか。

**藤本** この二本の線の間には無限の可能性が広がっていると。例えば、一本の体の軸があると考ええると正解があるような感じになります。実際には自分の頭で考えた真つ直ぐというのはどうしても真の軸とはずれることになるのです。間違つた「真つ直ぐ」にしがみつくと、先細りというか、自分の頭も体もどんどん硬くなって可能性が狭くなります。一方、ある枠組みを設定してその中で正解を探り続ける方法だと、無限に可能性が広がり進化し続けられることになります。

**藤田** 間のアプローチの方は、二本の線の間を探し続けているので生き生きしているんですが、一本線のアプローチの方はそれにしがみついているので厭きてくるというのか、無理やりな感じになってくるということですね。僕は、ともすると一本線の方のやり方を取りがちなんですけど、間（あはひ）のアプローチを学

べるのが中道的な仏教の修行というものじゃないかなと思っていて、そのいちばん典型的なものが坐禅じゃないかということです。坐禅を通してこういうあり方を稽古しているという見地で、今回は坐禅を参究してみようというわけです。

お手許に大まかな流れについてのレジユメをお渡ししました。これはだいぶ欲張ったコンテンツになっていますので、今日全部カバーできるかどうかわかりません。僕らのなかではある程度の優先順位がありますので、大事なものは飛ばさないで押さえていき、時間がなければ、付随的なものは抜くかもしれません、一応最初から順番にそこに書いてあるようなことをやっていきたいと思えます。

**藤本** 今回、坐禅のなかでの間（あはひ）というのを選んだ理由としましては、感覚をもつ時に、自分の体のなかで起こっていることを見るという感覚と、自分の外の世界で起こっていることを見るという感覚は、坐禅では両方同時に見ていくということが必要であるからです。

例えば、呼吸をするというのは、外にある空気を自分の体に取り入れて、また逆に内から外に戻していく、つまり外と内をつなぐという意味があります。内と外をつなぐ、内を見ながら外を見るという、二つのことを同時にやるのは難しい感じがあるのですけれども、ちょうどその境目の世界を知ることが内と外を同時

に知るこの入り口になるのかと考えたので、このテーマを選びました。

**藤田** 調身・調息・調心というと、どうしても自分のなかで完結したような、閉じた営みみたいに思ってしまうわけですけど、僕が読んだ藤本さんの最初の本『身体のホームポジション』は、いま言われたように外側の情報をちゃんと受け止めて内側で理解して、そして外にまた出力していくという、外と内のスムーズな交流みたいなものを大事にしたボディワークの本だったんですね。僕は、ちょうどそのころ、坐禅の本を書いていて、それを読んで、「なるほど、僕はこれまで、坐禅を自分の内側だけでやっていくような閉じたイメージで考えていたな。そういう考え方は変えていかなければいけないな。」と大きな影響をうけたんです。そういう意味で、藤本さんは坐禅に対する僕の眼を開いてくれた恩人でした。その時は、まさかそれからまもなく直接お会いすることができて、さらにはこうやって何回も一緒にワークシヨップをすることができるとは全然思っていなかったです。間（あはひ）というのは、そういう内と外の間という問題も含んでいるということですね。追加のコメント、ありがとうございます。

それで、ちょっと聞いておきたいんですけど、これまでこの教化セミナーで三回に渡って藤本さんとやらせていただいたんですけど、三

回とも出たという方はどのくらいおられますか。…：はい、では二回出た人は？初めての方は、どのくらいおられますか。…：はい、わかりました。ありがとうございます。今日の話は、別に何回出たかということは、関係ないといったらおかしいですけど、まったく新しいことをやるので初めての方でも大丈夫です。でも、僕らのワークシヨップの経験をどのくらいしておられるかということは、一応知っておいたほうがいいかなと思って、お聞きしました。

### アイスブレイク①

#### 居心地の良い場所を探す

では、「アイスブレイク」ということで、レジユメに書いてあることから始めたいと思います。最初に「居心地のよい空間と出会う」というワークをやります。では、藤本さんにバトンタッチしますので、ガイドをお願いします。

**藤本** 皆さん、よろしく願いいたします。この空間のなか全部を使ってやっていきたいと思えますので、お手数ですけどお荷物とか端っこに置いていただけますか。

**藤田** ヨガマットとか坐蒲をその辺に移してください。ここらあたりに大きな、何にもない空間をつくっていただきたいんです。

**藤本** 立っていただいでよろしいでしょうか。もっと自由にバラけていただいでけっこうです。多分このお堂に初めていらっしやる方と、

何回もいらっしゃっている方といういろいろだと思  
いますけれども、この広いお堂のなかで、いま  
のご自身にとって体が心地いいなと思える場所  
を探してほしいんですね。この部屋のなかを自  
由にくまなく、全部確認するように歩き回って  
みてください。ゆっくり歩いてください。窓際  
に行ってみたり、奥のほうに行ってみたり、い  
ろんなところをゆっくり味わうように歩いてみ  
てください。

**藤田** 猫ちゃんが、初めての場所で横になる場  
所をうろうろ探しているみたいな感じですかね  
(笑)。

**藤本** そうですね。できるだけこのお堂のなか  
に自分が居心地良く感じられる場所を見つけま  
す……。

**藤田** なるべく妥協しないでとことん探して  
くださいね。「適当に、このあたりでいいや」  
じゃなくて、いろいろな場所に行って、いろん  
な方を向いていただいて「ここだ！」ってと  
ころを見つけてください。自分の正直な感じを  
大事にして……。

**藤本** ここにはどんなものがあるかなというの  
を見ていただいたりとか……。いろんなところ  
をくまなく。ちよつとこの辺は寒い空気が流れ  
ているとか。なんとなくこの辺が落ち着くか  
なというところに来たら、ゆっくり止まってく  
ださい。もうひとつだなと思ったら、またいつ  
でも変えてもらっていいんですけど、「この辺

かな」という場所に来たらゆっくりそこで止  
まっていたらいい。

じゃ、ぼちぼち、とりあえずその辺で。人が  
いっぱいいるところは嫌だなと思ったら、端っ  
このほうでも結構ですし。なんとなく決まりま  
したら、そこで360度いろんな方向をゆっくり向  
いて見てほしいんです。角度によってまた変



わつてきますから、この角度がすごいしくり  
くるなど。その、しっくりくる規準というの  
は、例えば呼吸が楽になるとか、背筋がスツと  
伸びる感じがするとか、あるいはお腹に意識が  
収まってくるとか、自分なりのしっくりくる心  
地よさでいいんですけど、この辺にくると落ち  
着くなどというところを探してください。空間の  
なかで、自分が安全・安心できる場所を探すと  
いう大事な感覚です。その位置に来たらちよつ  
と目を閉じていただいて、自分が選んだ場所、  
方向が安全・安心であるというのをゆっくり味  
わってください。

ご自分で選んだ安全・安心な空間にいること  
を味わいながら、呼吸がどんなふうになってい  
るかというのに意識を向けてみてください。  
ちよつと角度を変えたいとか、場所をずらし  
たいなどと思ったら、いつでも自由にそれを行っ  
てください。結構、角度はいろいろ変えてみた  
くなるかもしれないですね。それは頭で考える  
というよりは、自分にとって安全・安心な場所  
はどこだろうという問いを体に投げかけてみ  
て、体が応えてくれるのを待つ、という、そう  
いうやり方で探求してみてください。もし、体  
がそこで、安全・安心な場所で伸びをしたりと  
かちよつと動きなくなったら、動きたいように  
好きにやらせてあげてください。

**藤田** こうやって見ると、結構みんなバラバ  
ラなんで面白いですね。みんな選んだ場所や方

向が相当違うじゃないですか。

藤本 そうですね。

藤田 僕には、あそこはどうもだめというか、どうしてあそこがいいのかよくわからない人もいるけど、もちろん、そういう人がいてもいいんですね。

藤本 そうですね。

藤田 向きも、相当バラバラ……



藤本 違いますね。向きは結構大事なんです

ね。ちよつと向きが違うだけで、体がずいぶん楽になったりすることがあります。この空間のなかで安全・安心な感覚をつかんだら、ゆつくり目を開けていただいて、またちよつとこの部屋のなかを自由に歩いてみてください。今度は空間というより、どんな人が来ているかなというのを注目しながら、ここにいる人全員を確認するような感じで自由に歩いてみてください。で、出会った人と握手しながら歩いてみてください。全員と握手しながら、どんどん歩いてください。全員と握手するまで歩いてください。

### アイスブレイク②

#### つながりのワーク

藤田 じゃ、レジユメに載っていないですけど、ちよつと寒いので動くワークをやってみたと思います。いま、握手しあってちよつと親しくなったので、パツと見て気の合いそうな感じの人と適当に三人組になってください。そして三人一組で適当に散らばってください。藤本さんと僕とあともう一人、誰かいませんか。あぶれている人いる？じゃ、あなた僕らと一緒になつてくれますか。

やり方を言います。まず、お互いに挨拶してください。こうやって三人が横に並びます。このぐらい足を開いてもらって、これも間（あは

ひ)なんですけど、真ん中の人の足に両脇の人が小指側をつけます。それで、真ん中の人が手をクロスします。両脇の人もクロスして、別に指をからめなくてもいいですけど握手します。両脇の人は余った手で、前でもいいし後ろでもいいので、手をつなぎます。……さあ、これで三人つながっています。これで、ゆつくりした音楽をこれから流しますので、音楽に合わせてこの三人がひとつの生き物のようにいろいろ動いていきます。守るべき条件は、足の位置を動



かさないことと手を離さないことです。手も、持ち直すぐらいはいいですけど、パツと離れないように、あくまでもつないだままその範囲で三人で動き続けます。足の位置さえ変えなければ、上体の向きは自由に変えてもいいです。手をつないだところは、関節のように使ってください。で、それぞれが勝手に動くこと引つ張りあつたりして崩れますが、どう動くかは実際に動いてみないとわからない。三人で動きながら、そういう動きができるかを感じながらやっていってください。僕が時々、「はい、真ん中交代」と言ったら、止まらないでさり気なく真ん中を変わって動き続けます。では、やり方はいいですか。音楽をよく聴いてください。そして、喋らないようにしてください。「あつちいけ」とか「右」とか、指示を出し始める人が時々いるんですよ。それはやらないようにして、手で感じあいながら協力してスムーズに滑らかに美しく動いてください。もう一回くりかえしますと、足の位置を変えない、手を離さないというのが条件です。いいですか。じゃ、ちよつと動いてみてください。音楽を流しますので、それを聞いて、音楽の感じを動きで表現するように努めてください。

(音楽開始)

音楽に合わせて動いてください。肩とか、肘とか、手首とか、股関節、関節を巧く使って、とにかく動きながらより多くの可能性を探って

いきます。決まった動きはないですからね。しゃがんでもいいです。よく音楽を聴いてください。慣れてきたら目を閉じてやってみる。別に見る必要はないので目を閉じてみてください。体をひねることもできますね。しゃがみながらひねったり。肩の関節や肘をほぐすつもりで伸び伸びと。後ろに反ったり前屈したり、いろいろできるはずですよ。はい、では三人の動きを止めないようにして、さり気なく真ん中の人を変わってください。手は離さないで。外側の人のうち一人が真ん中にいきます。手を離さないで、動きながら、足をまたくつつけてください。

慣れてきたら、もつともつと大胆に、創造的に。そうですね、みなさん、最初の時よりは、大分いろいろな動きになってきました。まだ真ん中になってない、最後の方は動きながら真ん中へ入ってください。両足を適当に開いて、真ん中の人の足の外側に小指側を揃えてください。たとえきつい状態になっても、なんとか止まらないで、あきらめないで、動き続けていくと、どこかに流れていきますから。あと、もつと楽しんでください。そんなに、真面目そうな顔をしないで、もうちよつと柔らかい楽しいような表情でやってください。

はい、ではちよつと一曲が終わったので、三人組の動きはもう慣れたものとして、今度の曲は六人でやってください。六人で、内側を向い



て輪になります。あぶれたところはもつと散らばって、七人組でもかまいません。で、手の結び方はランダムに、隣じゃなくて勝手に腕を伸ばして誰とでもランダムに結んでください。誰と結んでもいいので、めちゃくちゃに結んでください。隣同士でなくて、なるべくめちゃくちゃに結んでください。両手をいろんな方向に差し出して……みんな、誰かと手を結びました

ね。さあ、これで動いていきます。今回は、足の位置を動かしても構いません。

これで、手を離さないで動いてください。とにかく動く。動きながら、ほぐれていってください。止まらない、止まらない。動き続けながら、だんだんほぐれていきます。内向きの人が出てもいいし、外側向きの人が出ておかまいません。なるべく喋らないで、黙って動きながら、最終的に一重の輪になったところはそのまま坐ってください。一重の輪になったら坐る。ならない組もありますか？腕の下をくぐっても、上を跨いでもいいです。はい、その組はそれで一重になっていきますよね。そこはこの方がこう外を向くと、一重になりますね。はい、これでできあがりです。

—— この組がいちばん面倒そうだ（笑）。

**藤田** このワークは結構運動になって温まるし、手をつないで動くので仲良くもなれるので、アイスブレイクにはいいかなと思うんです。道具も使わなくていいし、音楽だけでやるので手軽でしょう。本当は、時間があればもっと人数を増やしてやりたいですけど、最初はギシギシきつい感じになるんですけど、動きながらだんだんほぐれていくと、ある時間やればいつかは一重になって、フワッと開いていくので、結構おもしろいかなと思います。まあ、どこかでやってみてください。別に怪我の心配もありません。音楽のテンポはあんまり速くない

ほうがいいです。

じゃ、またこちらに来てください。赤い絨毯のあたりに坐ってもらえますか。

### 空間の認識 お手玉ワーク

**藤本** 今度は、空間をどのように意識するかというワークを行います。例えば、前側にはすごく意識があるのに後ろには全然感覚がないというのは多くの人によくあることです。右側はすごく意識があるのに左側は全然意識がないということもあります。そういうことが原因でいろいろ事故が起きたりとか、あるいは自分が「真っ直ぐだ」という軸を考えたとしても、空間に対する意識のアンバランスがあると軸は必ずずれます。なので、自分が外の世界に対してどのようにバランスをとっているかということを確認するためのワークをしたいと思います。では、一照さん、ちょっとお手伝いをお願いします。お手玉を使ったワークですけれども、一照さんも初めてですね。

**藤田** はい、初めてです。

**藤本** 私が一照さんの右前と左前と右後ろ、左後ろのどこかにグリーンのお手玉を投げます。一照さんはピンクのお手玉を持っていて、私が投げたと思ったところに合わせるように投げて欲しいんです。

**藤田** 目を閉じたままですか？

**藤本** はい、目を閉じてこれをやるのが大事

なんです。目を閉じるとどういふふう空間を認識するかというと、音を頼りに認識することになります。騒ぐとお手玉が床に落ちる音がわからなくなりますので、みなさんは静かにしてくださいね。

**藤田** 落ちたなと思う場所に投げるんですね。

**藤本** はい。

（お手玉ワーク）



……ちよつと目を開けてください。

**藤田** エーツ？四つのお手玉すべてが少しずつずれていますね。

**藤本** ある意味、すごくバランスがいいです。どこもあんまり偏りが無いという感じですよ。

これは一照さんのパターンですが、もう一人お願いします。

**藤田** 誰か志願者いませんか。うまくできる・できないは関係ないので、ご遠慮なく。

**藤本** では、お願いします。お名前を。

Aです。

**藤本** では、Aさん、もうちよつと前に出ていただいて、目を閉じて……

(お手玉ワーク)

……かなりいいですけど、一個だけ大きくずれたものがあって、右後ろですね。おそらく右後ろ方向の空間の認識が薄い。そうすると、そこが薄いことで、自分の真っ直ぐというのがズレやすくなります。空間認識は体にすごく影響します。その説明の前に皆さん全員に体験してもらおうかなと思いますので、五人組になつてください。

やり方を説明しますので、こちらを向いて聞いてもらつていいですか。順番に、目を閉じて立っている人と玉を投げる人とをやっていくんですけど、終わったら目を開けてピンクとグリーンのお手玉の位置を比較して、自分がどんなふうに投げたかというのを少し感じてほし

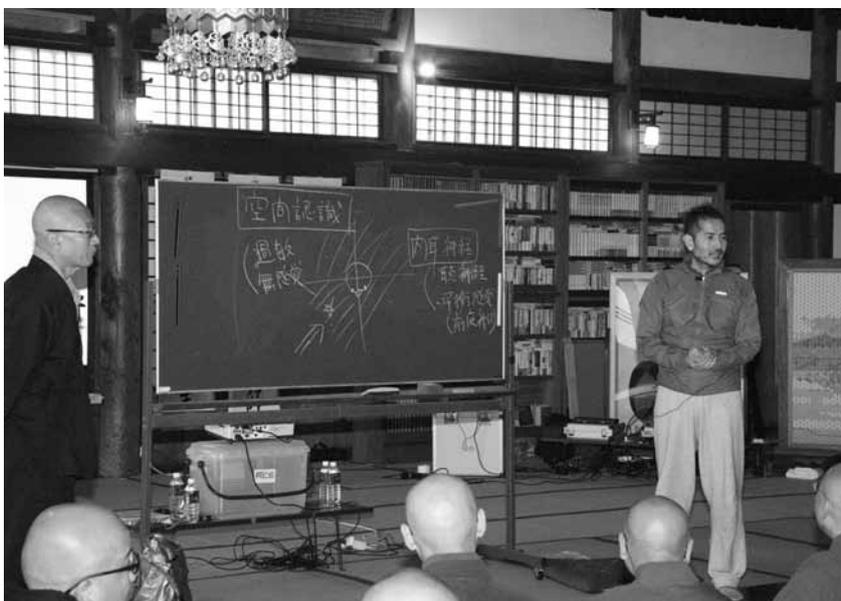


いのです。右前がすごいずれたなとか、そういうのをよくみて、感じてもらつて、次の人にいく。で、もう一周やつてください。二回目は多分変わっていますから。というのを、皆さんのペースでやつてください。はい、どうぞ。

(みんなでお手玉ワーク)

**藤本** 一周終わったら、二周目に行つてください。

……じゃ、二周終わったら、一度お手玉をまとめてこちらに集合してください。ちよつとだけ解説をさせていただきます。



ちよつと予想外だったんですけど、皆さんずれが少ない方が多くて。僕も結構いろんなところでこのワークをやっていますけど、ほぼ1、2を争うぐらい正確という結果ですね。別に、ずれてはだめというわけではないですけど、でも、結構スポーツ選手でもずれが大きいことがあるんですね。それは理由があるのですが。

これは、頭を上から見た絵です。鼻がここにあって目がこうあって、さつき四隅にお手玉を

投げてもらって、音で判断できるかというのをやってももらいましたけど、例えば右前がすぐくずれるとか、左後ろがすぐくずれるという、そういう癖みたいなものがあつた人もいるかと思えます。それはその方向の空間認識が正確に把握できていないということなのでですね。それは、例えばスポーツ選手であれば、その方向からきたボールで怪我をしたというケースが考えられます。あるいは交通事故でその方向からきた車にぶつかって怪我したとなると、自分の体に対する脅威が来た空間の方向に対して、過敏になるか無感覚・鈍感になるかどちらかの反応をするのです。そうになると、その方向に対しての適切な認識ができなくなつてしまいます。目の情報というのは、実際見ているわけですし、空間認識のアンバランスがあつてもある程度は補正したり、自分で調整できるんです。しかし、音の場合はそれができない。だから、ある方向の空間に対する音の感覚が過敏とか無感覚になつていると、正確にどこに何が来たというのがわからなくなつてしまうということが起こります。自分の周りの空間に対する認識がアンバランスになるとまっすぐという感覚がわからなくなります。これを補正する必要があるのです。

音の情報は、耳の奥にある内耳という感覚器官から聴神経を介して脳に伝わります。そして、内耳が司っているもう一つの人間の感覚が

平衡感覚で、この情報は前庭神経を介して脳に伝わるのですが、実は聴神経と前庭神経は合流して内耳神経という一束の神経となつています。ゆえに、音から受ける外の空間の情報は、自分の平衡感覚、つまり姿勢に大きな影響を与えるのです。周りで急に物音がしたらビクツとするじゃないですか。そういうのは無意識に埋め込まれているので、無意識の自分の体のずれを生む原因にもなります。自分の軸を知るためには、体をどう真っ直ぐにするかだけではなく、自分が外の世界をどうバランスよく感じていくかというのが重要になります。特に、内耳感覚からの情報はより重要な要素となります。

今行つたワークで、「ある方向の空間がズレている」と感じた方がいらつしゃるかもしれません。そのような場合でも、何回かワークを繰り返すと空間認識のバランスが自然に補正されるのです。しかし、音の感覚がずれているというのは多分日常では、今みたいな特殊なことをやらない限りはぜんぜん気づくことがないもので、永遠にそのずれを持ったまま生きていかなければいけないのです。なので、ときどきこのワークを行つて今の状態をチェックするのは運動パフォーマンスを改善させるのにも役に立ちます。スポーツ選手に対してもよく行つていますが、自分の動きの癖を改善するのにとっても効果があります。

ここにいらつしゃる皆さまは、普段坐禅をや

られてるからか、ズレがあまりない方が結構いらつしゃいますね。

**藤田** 耳が不自由になると、身体のバランスにも影響しますか？

**藤本** その可能性は高いです。耳鳴りがあるのと、めまいも起こりやすくなります。逆に、耳の感覚を研ぎ澄ますことで身体のバランスをとることもできます。武道では、聞こえない音に耳を澄ますというようなことを言いますが、耳を澄ませることで、自分の中心にやすくなるということはあると思います。

**藤田** なるほど、だから、われわれで言えば調身にも音が深く関わるんですね。

**藤本** はい。平衡感覚というのは重力に対してのバランスなので、身体を正中に導くための最も大事な感覚といえます。それには耳を澄ますということですか。

**藤田** 何か質問、コメントはありますか。

—— いま、内耳の神経が平衡感覚と関わりがあるというお話がありました。お母さんのお腹の中で胎児の体ができるときに、内耳の部分がつくられる過程における特徴のようなものはありますか？

**藤本** すごくいい質問ですね。平衡感覚というのはすごく原初的な感覚なんです。他の感覚と比較して、より早い段階で発達することが知られています。

進化の過程では、海の中から陸に上がって人

間という形になったわけですが、人間の顔に係している神経は魚のエラに由来する部位からきています。しかし、内耳神経だけ違うのです。内耳神経がどこから来ているかというと、魚の側線という部位です。側線は川の流れを感じるセンサーで魚の横についています。だから、川の流れを察知する感覚の発達した先のものとして、平衡感覚とか音を聞くということを人間はやっているわけです。

**藤田** 水がバーツと流れているところに魚が真っ直ぐ泳ぐ時に、からだのバランスを補正するためのセンサーが内耳のもともとの起源になっているんですか。

僕らで言うと、坐禅をしている時に360度の全方向からの音に耳を澄ませているというか、聞こうとしているということが、自然に真っ直ぐなところに持つていってくれるということですかね。

**藤本** 平衡感覚を調えるうえで耳はとても重要です。耳の穴の通りがよくなる、そんなイメージを持つことも有効です。

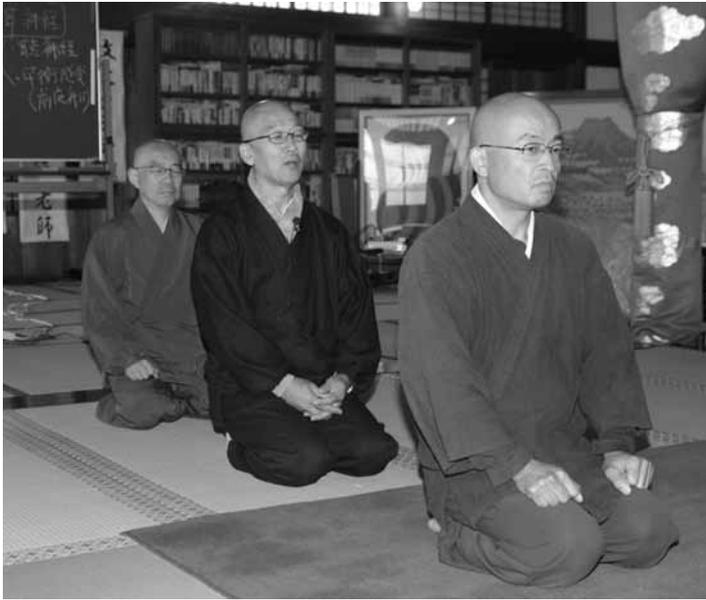
**藤田** 音を聞くということと、姿勢が直接関係しているというのがとてもおもしろいです。そのことはあまり考えられていないと思うので、興味深いご指摘として、みなさん心に留めておいてくださいね。

## 相手との間(あはひ)に立つ、坐る

では、お手玉ワークが終わって、今度はまたペアワークで、相手との「間」を感じるワークですね。

**藤本** 一照さん、何も考えないでここに向こうむきに坐ってもらえますか。そこで真っ直ぐに坐っていてください。では、今度はお二人の間に坐ってください。どこでもいいです、その間にいれればいいんだと思ってください。

今度、立っていただいていいですか。一照さん、ここで何も考えないで立ってみてください



い。真っ直ぐのところ立ってくださいと言われて立つという感じと、二人の間にいれればいいんだと思うだけ……どうですかね。

**藤田** 「間にいるだけ」と思うほうが、腰のあたりの緊張感が少ないです。

**藤本** 次に横で実験してみます。真っ直ぐのところ立ってくださいという感じと、その間にいれればいいんだというのではどのように違いますか？

**藤田** 間の方が安心感がありますね。

**藤本** 体の感覚はどうですかね。真っ直ぐに自分だけでそこに立つんだというのと、間に自分



がそこにいればいいんだというのと、何か違いはありますか。

**藤田** 間の方が居やすいというか、安心できる感じがしますね。

**藤本** 坐禅の場合はだいたい横並びで一緒にやるんですよね。

**藤田** 長連床と違って、このくらいの畳がこういうふうには並んでいるんですけど、坐禅するときには前は壁で、左右は横に坐っている人に挟まれて坐ることになります。

**藤本** じゃ、ちょっと三人組になっていただいて、縦と横と両方、間に入ってみるといいうのを体験してもらおうというのをやってみてもらってもいいでしょうか。

**藤田** さっきのつながりのワークの時とは違う、新しい三人組になってください。

**藤本** まず、誰か立つ人を決めていただいて。

**藤田** じゃ、前後で坐ってやってみましょうか。真ん中の人はまず、前後のないところで一人で坐った感じを味わってください。

**藤本** 真っ直ぐ自分が坐るんだという感覚です。その時の体の感覚を覚えておいていただいて。お二人の間に入って、お二人の真ん中にただいれればいいんだと思って坐ってください。ただ間にいれればいいんだと。その時、どんな感じがするか。これを皆さん、場所を変えて順番にやってみてください。

**藤田** まったく違うという感じではなくても、

何となく違うかな程度でもいいですから、ちよつと繊細に味わってください。

（「間の中で立つ」「間の中で坐る」ワーク）

**藤田** 坐っている時に、後ろと前に人がいるというを意識する必要があります？それともただ間にいれればいいのか？真っ直ぐに立つぞと思つての時の感じと、間に入って立つ。縦並びと横並びがあります。交代でやってください。



## 間（あはひ）から腕を動かす

**藤本** ……では、そのくらいにしてください。

いま「間（あはひ）の中に坐る」とか「間（あはひ）の中に立つ」、「間（あはひ）の中に入る」ということをやっただけですけど、今度は自分の体の中の「間（あはひ）から動く」ということをやってみます。一照さん、またお願いしていいですか。

まずは何も考えずに手をあげる動きをしてください。…一照さんはわりと自然に動いていらっしゃるんですね。実は、肩関節ってほぼ体の真横についています。今度は、胸と背中といつてもいいんですけど、間（あはひ）から手があ





がつていくように動いてください。こことこの間から手が動いていく。……これだとうですか。

**藤田** さつきは何も考えずにやっていたから、今は、もっと丁寧に上げている感じがします。

**藤本** 動きのスムーズさはどうですか？

**藤田** さつきもあまり緊張は感じなかったけど、どちらかといえばこっちのほうが楽かな。さつきは何もなしで上げていただけだけれども、今は間（あはひ）から上げるとい

で、意識しながらやっています。

**藤本** では、その間（あはひ）から出た手を身体の前で組むというのをやってください。そうするとどうですか。

**藤田** 腕が消えた感じがしますね。これはさつきと位置の感じが違う。さつきは下腹の前にあっただけど、今は下腹の真下にあるような感じなんです。からだの前面と背面の間に腕や手があるような感覚がしています。さつきはお腹の前に置いている感じですから、体幹から外れている感じがしていましたけど、今は、こうやると体幹の間に入っている感じがします。これはいい感じですね。

**藤本** 収まる感じ。我々、手はほとんど前で使うじゃないですか。なので、腕が間（あはひ）から外れて使ってしまったているんですね。間（あはひ）に収めた状態で手を組むとどうですか？

**藤田** 腕や手もつとグーッと胴体の中に入っている感じがします。

**藤本** 本当に表と裏の間（あはひ）から手を動かすだけで、姿勢も調いますし、体のこりともとれます。腰が痛いとか肩がこっているとかいう状態になるのは、間（あはひ）から動いていないから。我々は間（あはひ）から外れるほう外れるほうにいきがちです。では、二人組になって、僕と一照さんがやったことを試してみてください。



おさらいしますと、最初は普通に坐禅の手を組んでもらって、いつも馴染みのある組んでいる感覚を覚えておいてもらって、今度は上げるという動きを、最初は無造作にやった後、丁寧にちよつとやってもらうように。体の前面と背面との間から手が動いていくという感じで、ゆっくり手をあげる。脇のあたりとか、そういうところを使っているのです、ぜんぜん違うところを使っているんですよ。一照さんの場合はあまり肩が緊張するタイプではないですけど、それでも間（あはひ）の感覚で手を組むと楽だとは思いません。

**藤田** うん、手がお腹のずっと奥に入っている感じがします。

**藤本** 二人一組で順番にやってみてください。（「間の中から動く」ワーク）



**藤田** どうですか。皆さん何か変化を感じましたか？藤本さんは昔バレエをやっていたんですけど、バレエもよくこうやって手をあげますが、あれなんかもみんなこんな感じで動かすんですか？

**藤本** そうです。手を横に動かす時は前と後ろの間というのはわかりやすいけど、手を前に出すとどうしても前に突っ込みやすい。前にいくときも間からいく。能の手の動きも同じような感じですよ。

**藤田** 扇子を持ってこうやってやる動作ですね。

**藤本** 間（あはひ）から動いています。

**藤田** 僕らだと、又手というこういう手のしぐさがありますから応用できますね。これは前です使っているけど、意識としては、肘が出ているのは間（あはひ）から出ている。

**藤本** これは、間（あはひ）から出やすい手のポジション。こうすることで、肘を張るみたいな感じになる。

**藤田** こじつけてみれば又手もそういう意味があるということですね。こじつけかどうか知らないけど、そういう意識でやってみたらどうだろうかということですね。

**藤本** でも、そういう理解をしておく、よりやりやすいですね。

**藤田** 合掌もそうでしょうね。  
—— すみません、お相撲さんの横綱の土俵入も、それに近いということですか。

**藤本** 四股を踏むのも、体の真横にある股関節に脚を収める動きといえます。お相撲さんでいうと、股割も股関節を真横に収める、つまり間に収める効果があるといえます。

**藤田** 股関節も真横ですよ。

**藤本** 肩関節もそうです。

**藤田** だから、僕らでいうと合掌、又手、それから応量器や展鉢も、前へではなくて間（あはひ）から出る腕と手が前でやっているとすれ

ば、たぶん所作としてもちゃんと体幹とつながった形で、小手先でちょこちょこ食べるのではなくて体全体でやるということになるんでしょうね。お茶の作法なんかも全部そうですね。

—— 坐禪が大安楽の法門というのは、そこに自信がないと大安楽にならないんでしょうね。

**藤田** ほんとにそうだと思いますね。

**藤本** 体の横から動くといったほうが話は早いですけど、「横はここだな。じゃ、ここから手を出そう」と決めてしまうと、動きの支点を固定してしまい、探るということがなくなってしまう。前と後ろがあつて、その間を探るという探求の感覚が大事なんです。

**藤田** はい、それは大事なポイントですね。間（あはひ）をつくるためには、前と後ろという補助線みたいなものがあるとしてもいいわけ、だから前と後ろのその補助線を感じてもらうために前と後ろに手をあててもらわねえですね。脚の話が出ましたけど、脚ではどんなことが言えますか。

**藤本** 結跏趺坐の足を組むというのは、まさに脚が真横に収まっていれば股関節がよい位置に決まって身体を安定させる効果があります。

**藤田** それを体感するワークみたいなものはないですかね。

## 股関節を間（あはひ）から動かす

**藤本** あります。では、横向きに寝てください。脚はほぼ真横についているので、お腹と背中の間（あはひ）から脚が出る。カエルの動きみたいになる。

**藤田** 股関節のデザインに沿った動き方をしているわけですね。

**藤本** そうです。でも、別に股関節だけ使っているわけじゃなくて、身体の側面全部を使って



いるのです。重要なのは体からはみ出していないということ。体の中に収まった状態、つまり間があると。左と右で、違いはありますか？

**藤田** ワークしてもらった側の脚がよく開いている感じ。逆側の脚が短く感じます。

**藤本** 後ろに倒れやすいので、膝で骨盤を押さえてもらってください。腰が重いか膝が痛いという方にもすぐ効きます。表と裏の間（あはひ）で脚が動く。真横に収まっている。

**藤田** パートナーに動かしてもらおうのにお任せして、当人は何ももしないでもいいわけですね。

**藤本** 表と裏の間で脚を動かすという意図は持っています。

**藤田** 上半身がしつかり骨盤の上に乗ってかっている感じがしますね。

**藤本** 背筋をまっすぐ伸ばすと考えた時に、腕と足がはみ出て使っていると、ものすごく努力が必要なのです。だから、背筋を伸ばすというより、腕の使い方、脚の使い方をちゃんと間（あはひ）に収めていくということで、結果、勝手に背骨が崩れようがない状態になるということ。藤田 僕はしてもらった側でどうやるか見ていなかったけど、皆さん見てたから、やり方わかります？

**藤本** じゃ、二人一組で、僕がガイドしながらやってみましょう。必要なら坐蒲を使っても



らってもいいですよ。できるだけ体は真横で、垂直に立ててください。お腹と背中の間で脚が動くように。

**藤田** くれぐれも無理やりにやらないでください。まず一方だけやって立って歩いてみてください。左右差をみて、それからもう一方。時間があつたら、手のほうも。

**藤本** ……じゃ、そのくらいで、一度お集まりいただいていいですか。

**間（あはひ）** の中にあるというのとはわかりましたか？ただ、その間（あはひ）の中において、逆に間（あはひ）の中になきやいけないと思うと、またそれは別に緊張してしまうので注意が必要です。

**藤田** 間（あはひ）のどこなんですか、その場所を教えてください、みたいな感じになりますね。そうすると間が間でなくなってしまう。

## 首のワーク

**藤本** そうですね。とりあえず間（あはひ）の中において、そこで自由に体が楽なところ、いきたいところを探すという、自由に探すためのヒントとなるようなワークをご紹介しますと思います。多分、坐禅とかで姿勢を気にしている時に、いちばん難しいもののひとつとして顎と首の関係があります。どこが真っ直ぐで楽なのだろうというのは、これひとつの大きなテーマなのですけど。これだと上げすぎかなとか、引き過ぎていると逆に呼吸しにくいとか、間（あはひ）の中で自分のいちばんいいところを探すというやり方をご紹介します。

じゃ、仰向けに寝ていただいて。皆さん、見やすいところで見てください。とりあえず首がわかりやすいので首でやりますけど、骨盤でも体のあらゆるところで応用できるので、その方法を覚えておいてください。関節の動きというのは大きく分けて三つありまして、まず、曲げると伸ばす、屈伸ですね。あとは横に曲げる、側屈といいます。それと回転——回旋といいます。その三種類をやることで三次元の動き、立体的な動きができます。その三種類の動きのなかで、一照さんが今いちばんやりたいことを探求していくということを、一緒にやっていきたいと思います。

二人一組でやります。ちょっと手が冷たくて



申し訳ないですけども、頭を上げていただいて、最初、頷く動きをゆっくり二回やります。僕が手で誘導します。それでちょっと休んで、今度は見上げる動きをゆっくり二回やります。ここで一照さん、前にいきたいか後ろにいきたくないか、どっちですか。

**藤田** 後ろに動きたいですね。

**藤本** じゃ、後ろにいつて、いつたらちよつとそれを味わってください。味わったらゆっくり戻す。今度は、横に側屈する動きです。右に二回、ゆっくりやってください。ごく小さい動きです。大きくやり過ぎるとわからなくなるので、できるだけ小さく動きます。で、もう一度左です。一照さん、いま右か左かどっちがいいですか。

**藤田** 右ですね。

**藤本** 右にいったところで、ちょっと味わって、ゆっくり戻す。今度は、回旋の動きですね。右と左と。どっちがいいですか？

**藤田** 左かな。

**藤本** では左方向に……ゆっくり……。別に動かなくてもいいのですが、自然な反応が起こるかどうかというのを見ます。三種類、好きな動きをしていただきました。

**藤田** 最初のときよりは、ここでいいと言っている感じがします。

**藤本** 急にグッと緊張させないで、ゆっくり体を転がしながら、ゆっくり起き上がって坐るところまで。坐ってみて、そのあるがままの状態です、首の感触はどうですか。

**藤田** さっき頭がこう傾いていたと思うんですけど、さっきから比べると、顎が少し引かれているような感触ですね。

**藤本** 自然に引かれているような。

**藤田** はい。これでも自分としては引いてる感

じはしないけど、今この状態だと最初よりは顎が引かれている感じはします。これでいいと言っています。居心地がいいというか、この居方で満足している感じがします。あんなにゆっくり、ほんの少しだけ動くだけで充分なんですね。

**藤本** ゆっくり、ほんの少しがいいですね。大きく動き過ぎると、緊張が生まれてしまうので。

**藤田** 右左、それから上げる下げるをやって。

**藤本** 二回ずつやって、後ろにいったら、その前と後ろかどっちかといったら、後ろかなというふうにしてやっていきます。急に「さあ、自由に動け」と言われても何をやっていいかわからないので、まずひとつの軸の中でどっちにいきたいか探ってみて、後ろだと後ろにいったら、ちょっと味わってから戻ると。今度は、横の側屈というのを右左とやって、今ちょっとこっちに來たいなというのをやる。最後に回旋して、ぜんぶ終わったら、それで体がもつとやりたいことがあるだろうかというのを問いかけて、動きたいんだったら動いてもいいし、別に動かないでもいいし。それで、ゆっくり坐った時に、いつもと首の収まりが違う。というのを、二人組でまたやってください。

(首の動き ワーク)

**藤田** 体がどっちを向きたがっているかなというのを聞き取る。これがちょっと、新しい試み

ですかね。みなさん、できてるでしょうか？

—— こちらが主導して動かすのですか。

**藤本** 一緒についていく感じですね。寝ている人が動かすのに、支えてあげている人がついて一緒に動いていくという、二人で共同作業の感じでやります。やりたいことをする時は、寝ている人が主導で、もう一人は動きを手伝ってあげている感じですね。手は床にいたままがいて



いですね。……ぼちぼち大丈夫でしょうか。

**藤田** もう、お昼の時間を少し過ぎているので、そろそろ終わりにしましょう。この続きとして、もうひとつかふたつぐらい同じような動きがあります。これを使って思ったんですが、われわれが坐禅のときにやる左右揺振というの結局、間（あはひ）をつくっていちばん落ち着きのいいところを探すことだし、欠気一息も、吸うのと吐くのと両方やって、いちばんいい調子の吸い方、吐き方というのを探っていると解釈もできるかなと思います。ではこの続きを午後からやりたいと思います。午前中は一応これで終わって、少し休憩時間が短くなりますけれども、一時からまたここに集合してください。では、これで午前中を終わります。ありがとうございます。

**司会** それでは、お昼になりますので、お庫裏にてお弁当を用意してございます。荷物をまとめて、ご移動ください。

(午前終了)

## 骨盤のワーク（立って）

**司会** それでは、これより午後の講義を再開させていただきます。よろしく願いいたします。

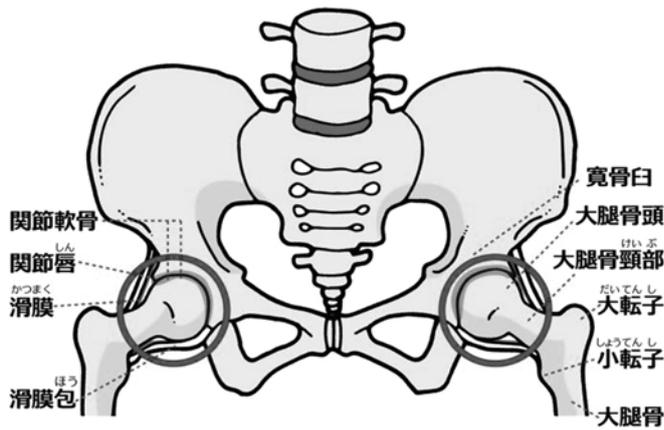
**藤田** はい、では再開しましょう。レジユメを見てもらえますか？Ⅰのアイスブレイクはやりましたね。Ⅱの「これまでのおさらい」は、やっているところと今日のメインメニューとして予定していたものが時間内にできそうにないので、「これまでのおさらい」は残念ですが飛ばします。これまでの三回のセミナーでどういうことをやったかは刊行された講演録を読んでいただければわかると思いますので、それに代えさせていただきます。午前中にⅢに入りました。これまでのところ、「間（あはひ）の中で自由になる」ということで、間の中で体がやりたがっている動きを知るというテーマでやってきました。さっきお昼休みになる前に首の動きをやったわけですが、もうひとつ股関節の動きということで、これから午後の講義を始めたいと思います。では、藤本さん、お願いします。

**藤本** では、よろしくお願いたします。このワークが終わったところで質問コーナーにできると思います。

先ほどは、首の動きで前・後ろ、どっちにいききたいか、左・右、どっちにいききたいか、右回し・左回し、どっちに行きたいか、というワー

クをやりました。これは体中あらゆる部分でできます。坐禅をしている時に気になるのが、骨盤の角度です。骨盤はどかが真つ直ぐでいいところかというの、なかなか「ここだ」というのを探しくいところだと思えます。けれども、それを簡単な今の原理を使ったワークで、骨盤の楽な真つ直ぐな角度というのを探すやり方をご紹介します。最初は、まず立った状態でこれを体験してもらってから、坐つてやるというふうにしたいと思います。

では、一照さん、ここで普通に楽に立っただけですか。骨盤の動きというのは実質的に



は股関節の動きです。股関節の位置というのは、腰骨の出っぱりがあって、ちょっと下に降りたところに横に出っぱりついている部分がありまして、これが太股の骨の外の出っぱりです。この上の骨盤の出っぱりと太股の骨の外の出っぱりの間ぐらいに股関節があります。だいたいそのあたりに手を当てていただいて、すごく小さい動きでいいので、前に傾く動きをゆっくり二回やって、後ろに傾く動きをゆっくり二回やって、いま動くとしたらどっちをやりたいたいですか。

**藤田** 後ろですかね。



**藤本** 自然に後ろにいつて、心地いいところでゆっくりその後ろにいつたい感じを味わっていたら、戻ってください。今度、側屈ですけれども、こっちが上がる、下がるという動きをします。まず、右が上がって左が下がるという動きを二回やって、つぎに反対の動きです。……どっちがやりたいですか。

**藤田** 右を上げる方です。

**藤本** 右を上げるといふ動きをやって、ちょっと味わうのですね。味わって、戻ってくる。今度は、回旋です。股関節の高さで骨盤を回します。左にゆっくり、もう一度左にいつて、今度は右にいつて、もう一度右にいつて。

**藤田** これをやっている時に、感覚を自分でよく味わって、どっちにいつたいかを聞くわけですね。

**藤本** はい、今いくとしたらどっちですか。

**藤田** 左にいつたいです。

**藤本** では左にいつて、味わって、一呼吸ぐらいしてからゆっくり戻す。骨盤が自由にいつているだと思つて。……いつもと比べてどうですか。たぶん、重心の位置が普段と違ふと思うのですが。

**藤田** あとはもう、気持ちがいいようにすればいいんですね。

**藤本** 骨盤の思ふがままにやらせてあげるといふ感じですか。普段と比べて、どんな感じですかね。



**藤田** しっかり下とつながっている感じがします。足が地についた感じがはっきりします。

**藤本** 足の裏と床の接地感ですね。これをまず皆さんにもやってもらいます。二人組でやってみてください。お願いします。

(股関節の動き ワーク)

パートナーは横からちよつと手を添えてあげて、動きは一緒について行くような感じですね。前の人も自分で動くし、触れてあげて人も動きを手伝うような感じですね。

**藤田** 始めは、前後の動きですね。

**藤本** まず前後です。皆さん、どちらかというに触れている位置が高いかもしれません。もうちよつと下でも大丈夫です。いちばん上の出っ張りよりは5センチぐらい下です。骨盤ごと動く感じですね。手で触れられているところから動くという感じ。やりたい動きはちよつと味わって、味わったら戻る。……後る重心になるケースが多いようですね。

**藤田** 普段、前重心になっているわけですね。でも、それでいいわけですね。

### 骨盤のワーク(坐つて)

**藤本** 今度は、坐るバージョンでやってみましょう。これはシンプルなやつでやってみたいなと思ひます。坐つていただきまして、下っ腹とその真後ろ、仙骨のあたり。よく「丹田を意識する」つてありますけど、お腹の表面を意識していることがほとんどですね。ここの下腹と後ろ側で、例えば幅がこのぐらいあるわけです。その真ん中、そこが丹田なので、その下腹と後ろのここの間で自由にいつているということ。ただ、間にいつてください。その時に、姿勢がちよつと普段と違ふところにいる。



くのを……今きましたね。もうちよつといて、間のどこにいてもいいんだとしたら、どこにいたいかなという感じです。……一照さん、今どんな感じですか？

**藤田** 普段だともっとこういう前に傾いた感じですけど、いま体が自然に起きましたね。

**藤本** 体としては楽な感じですか。

**藤田** そうですね。かなり後ろにいつてる感じですよ。別に後ろにするつもりはないけど、間の真ん中にいようと思うとこうなってしまうですね。

**藤本** 多分、自分で考える正しい坐り方からすると、ここは絶対にいけない場所だと思うのですね。

**藤田** 普通はこういう感じで、骨盤がもつと前傾していますね。今はもう、それはいいですね。

**藤本** 前と後ろの間であればどこでも自由だと思つて、好きなところにいつてください。そうすると、結構後ろに来たわけですよ。別にここがいま正解というわけではなくて、後ろに行くことで背中とかお尻とかお腹とか、いろいろな筋肉がまた再調整して、多分これ時間がたてばまた変わっていくんですね。ただ、自分の「ここだ」という思い込みで坐っていると絶対にいけなかった可能性が、間（あはひ）という考えを持つことで広がっていく。前に突っ込んで坐っているより、とりあえず楽じゃなくかと思つてですね。というのを、二人一組でやつてみてください。お願いします。

下腹の前と後ろの間（あはひ）にいる。丹田というの、別に1点ではないんですね。間

（あはひ）の中にある。  
（セントラリング ワーク）



**藤田** 立つてから中腰に行くのもそういうやり方がありますよね。

**藤本** その場合は自然に脚が横に出るんです。それはお相撲さんの四股踏み、バレエでいったらプリエの動きです。「間」にいると思つたときに身体がどう反応するか。普段の自分の姿勢とか坐り方を一回手放すという感じですね。も

し体を動かしたくなったら、動くということ  
自由にやらせてあげてください。……交代され  
ましたでしょうか。

さつき、立った状態で骨盤前にいくという  
のと後ろにいくというのを両方体験して、前に  
いきたいと思った人と後ろにいきたいという  
と2パターンあったと思いますけど、前にいき  
たいと感じた人はどのくらいいらつしやいま  
す?……後ろにいきたいというほうが圧倒的に  
多いですね。それはどっちが正解というわけ  
はなくて、どちらもあり得るんですけど、現代  
人の場合、ほとんど後ろにいきたくはな  
すね。それはなぜかという、普段、坐った生  
活をしているので、鼠径部(股関節の前側)を  
閉じているんですね。だから、骨盤がまずこれ  
から動くぞという時にやりたいことは、ここを  
広げることをやりたいはずなんです。ただ、体  
操の場合は、まず前屈からいきますよね。股関  
節の前側が坐って固まっている状態でさらに前  
にいくのは、体にとってはじつはあまりありが  
たいことではなくて、どちらかという一回伸  
ばしてから前にいくほうがはるかに楽に動ける  
はずなのです。なので、体が今なにをやりたい  
かを知っておくことは、とても大事になりま  
す。

**藤田** 体操で条件付けられていると、「イチ、  
ニ」と号令がかかったらとにかく決められた通  
りに前に曲げる。体がいきたい方向とは関係な

しに、そういうのを聞かないで決まった通りに  
やるということになっているのですね。坐禅の  
やり方としては、それはマズイ。

**藤本** 楽なほうには導かれたいということだ  
ね。

**藤田** だから、僕らは基本的に体がどっちにい  
きたいか、どっちが楽かって、普段そういう感  
受性を育てていないので、こういうワークつて  
ちょっと欲求不満というか、「なんかよくわか  
らないなあ」という感じがするかもしれないん  
だけど、そういう条件づけられた状態に僕らは  
いるんだということの自覚がまず必要じゃない  
かなと思うんですよ。たいていは「どうもよく  
わからん」という居心地の悪い状態から逃げた  
いので、どっちにいったらいいか外の人に聞い  
て、「まず右からやりましょう」とか「まず左  
からやりましょう」とか、「まず前屈から」み  
たいなことを言われてその決められたとおりに  
やろうとするわけですけど、そうすると楽な方  
向とか体がいききたい方向を聞き取る力が育たな  
いまま、外の誰かに下駄を預けた形で決まった  
とおりにやるという方向ばかりになってしまう  
のですね。

極端な話をいうと、何が食べたいのか、ある  
いは道のどっちに行きたいのか、あるいはもつ  
という人生なにがやりたいのかというのがよ  
くわからなくなったら、外側の基準で儲かりそ  
うなものとか、人気があるものということに

なってしまう。もしそうなっているとしたら、  
誰の人生を生きているのか、誰のための人生な  
のかということがわからなくなってしまうか  
ねませんか。「仏道をならふといふは自己をなら  
ふなり」という道元禅師の言葉の中の自己とい  
うのは、普段「俺、俺」といつてる自己ではない  
ことは皆さんご存じだと思います。自己をなら  
うというのは、からだだけがどちらに行きたいの  
か、前なのか後ろなのか、具体的にはそういう  
ことを繊細に知っていくことの積み重ねの他  
には結構大事なことと思うので、こういうこ  
とは結構大事な問題じゃないかなと考えていま  
す。

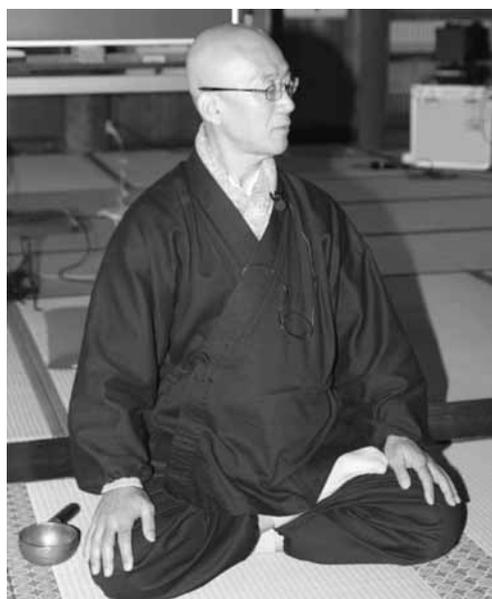
さつきも午前の部の終わり頃にちょっと触れ  
ましたけれども、左右揺振というのも、坐禅の  
中でどのタイミングでやるか。皆さん、どのく  
らいそれを普段の坐禅とか、坐禅指導のなかで  
入れておられるかわかりませんが、多分  
二つあるんじゃないかと思えます。ひとつの左  
右揺振は、僕も坐禅の時に背骨揺らしとかで、  
このセミナーでもやったことがあると思いま  
すけど、体をほぐすために左右揺振をやっている  
場合、そういうことを強調してやっている  
方と、これは多分少ないかもしれないですけ  
ど、今の間(あはひ)という文脈で左右揺振を  
しているのがもう一つあると思うのですね。こ  
の場合、今やったように大きく動かないで、  
ほんのちよつとだけ右左に傾いてみる、前後ろ

に傾いてみる、ちよつと右と左にひねってみるという形で、今の藤本さんのやり方で右二回、左二回、どっちにいききたいか聞いて、右だったら右にいつて、味わつておいて戻る。前、後ろを同じようにやつて、それからひねりもやつてみて、あとは背骨がいききたいところで自由にいいいよといつてどこに落ち着くかというのをみてみるというやり方。というわけで、左右揺振も間（あはひ）のワークにできるかなと思つたので、レジュメには書いてないですけど、ちよつとそれをやつてみようかなと思います。せつかく坐蒲もあるので、坐禅のセッティングにしてちよつとやつてみたいと思います。

坐蒲を持つてきて、こちらに向かつて坐つていただけですか。そんなに長い間はやりませんから。僕はいままで、坐骨にしっかりと体重をかけるというのを強調していたんですけど、最近、もうひとつ強調することがありまして、膝がしっかりと床を捉えていることがとても大事なのではないかと思うんですね。膝が大地をしっかり捉えるというために脚を組むのだし、坐蒲を使つてお尻を床より高くしているんだと思います。一応、とりあえず脚の形を決めたら、ちよつとガイドしますので、やつてみてください。い。

（坐禅）

前に二回、股関節から骨盤を動かしてください。続いて後ろにも二回。……戻つて、どっち



にいききたいか。僕の場合は後ろにいききたいので、後ろに少しいつてこれを味わつて、それで戻ります。今度は右、二回。関節をほぐしているのとは違うので、背骨のラインを間（あはひ）をつくつて探しているわけですね。右と左の間のどこかにあるわけですね。戻つて……ゆっくり丁寧にしないと感覚の違いがわからな いですね。どっちにいききたいか。僕の場合は右にいききたいので右です。ここで味わつて、これは明らかに真つ直ぐなラインじゃないというのがわかりますね。戻ります。今度はひねりですね。下からゆっくり左にひねつて……戻つて……なるべく背骨の根元からずっと上まで。ほんの少しでいいです。どこまでひねれるかじゃなくて、ほんのちよつとだけひねつて……どっちにひねりたいですか。僕は右にひねりたいの

で、こつちのほうが楽にひねれるのでこつちに。ここでゆっくり味わつて……戻ります。

これで「間」をつくりました。左右の幅、前後の幅、ひねりの幅もつくつたので、その間のどこかに今行きたいところがあるので、今の状態で背骨がいちばんいききたいところに自由にいつていいよとゆるしてあげてください。さっきやつた、体の前面と後面の間（あはひ）のところから腕が出ていて、下で法界定印で腕がつかります。背中を真つ直ぐにしようとか、腰を入れようとか、それ以外のよけいなことをしないで。今の背中のあるうちに、間（あはひ）の幅の中で微妙に動きながら、アタマで考えて「そこだろう」というのではなくて、体がいききたがつているところを感じてゆるす。「仏のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆく」。「もてゆく」というのは多分、現在進行形のニューアンスがあるので、ずっと「したがひもてゆくego」ですね。微妙にひねりも次元の中でくわえて、ゆるしておく。

微細な感覚というか、体のほうから出している微かな「こつちだよ」という声に耳を澄ましているの、居眠りしていたり考えごとをしていたらできないし、逆にそれをやっている限りは居眠りもしてないし考えごともしない調せん。こういうのは、調身といつてもいい調身といふべきでしょうね。ついからですから、全



方向から耳に届いてくる音に耳を開いていく。耳の中、内耳ですね。左の内耳は頭部の左側全体に広がっていると。右の内耳も、頭部の右半分全体に広がっていて、真ん中でそれがひとつになっていく。頭部全体で音が聞かれているという感じ。さらにその空間を大きくして行って、体全体が耳になって音を聞いている。(経行鐘)

では、合掌して、軽く一礼して終わります。これまでのところで、質問とか何かありますか。

—— 爪先人間、踵人間によって、差はどののでしょうか。

**藤田** 爪先人間、踵人間とはなんですか？

—— スポーツをする時に、主たる動きが爪先に重心がかかるか踵に重心がかかるかで、二通りに人間は分かれるという理論がありまして、それによってこの中心線の位置も含めて変わってしまう、それによっていろいろな差が出てくるのか。いままでおこなってきたことに對しても差があるものと考えて、例えば人に坐禪指導する時などにも頭に置いたほうがいいのか、それは気にしないでいいのか。

**藤本** もともとその人が持っている傾向はあると思いますけど、「間(あはひ)」の可能性を広げるということは多分、どっちの人にとっても助けになるので、同じような使い方で大丈夫です。その人がもともとどちらかというのは、重要ではありません。だから、爪先人間であるがゆえに逆に踵側の可能性を開こうとするかもしれないですし、その逆になるかもわからないですけど、それはもう体が決めることなので。だから、同じようにやっていいと思います。

**藤田** 爪先人間、踵人間というのはよく言われているんですか。あるいは、外側と内側とかあったりしますか？

—— 四種類に分けることが。

**藤田** というのと、それは4スタンス理論のことですか。なるほど。その考え方は、野球とかいろいろなスポーツで応用されたりしていますね。タイプによって指導方法が違うし、得意な捕球の仕方とか打ち方もそれぞれでだいぶ違うらしいですね。

それを否定しないで、個々の生まれつきの体の特性の違いも、このやり方だと多分その人なりに探していけるので、一律にこれだけなければいけないということはないと思います。前重心の人が「間(あはひ)」の中で探していくと、少しバランスがとれて後ろにくるかもしれないし、それはその人の体が決めていくから、あまりタイプ別ということには捉われない方がいいんじゃないでしょうか。

—— あくまでも、自分で探させるというスタンスでいいと。わかりました。

**藤田** 他には？

—— 午前中に、左右揺振が左右の「間(あはひ)」にいる、探す方法になるというお話をお聞きして、その時点で前後のことをお聞きしなかつたので、前後はあるのでしょうかということとそこには質問いたしました。いまお聞きしたのでそれはわかったのですが、前にお聞きした、右手を確かお臍のところに置いて、左手をその裏側に置いて、呼吸がそこにいくことを感じて体を真っ直ぐにするとということもお聞きし

ましたけれども、それときやお聞きしたこととの関連というか、そのへんどんなものなのでしょうか。

**藤本** 基本的に同じと考えてもらっていいですね。呼吸がテーマだった時は、前だけで呼吸するとどんどん偏った方向付けになってしまいうで、表と裏と両手を置くということで、呼吸する時も「間（あはひ）」の中の可能性を広げるという感覚で呼吸を体験してもらいました。今回のは体がより動きたいという意味での「間（あはひ）」なのでちょっと内容は違いますけど、基本的な考え方は同じと考えていただいて結構です。

—— それをうまく併用して指導するのもいいのではないかと、私は思いましたけれども。  
**藤本** それでいいと思います。ありがとうございます。

—— それと、さつきちよつと思いついたのですが、坐骨を坐蒲の真ん中に置いて、それとプラス、両膝をしっかりグラウンディングさせるという、それを最近おっしゃっているということですが、三角形で重心をやるというのを前から指導はしていたのですが、身体的な理由でしっかり膝がつかない方がどうしてもいらっしやるので、今はそれよりも坐骨が大事ですという話でやっているのですが、でもやっぱり理想は三点でちゃんと支えたほうがいいのでしょうか。

**藤田** 正確には両膝と両坐骨で四点になりますが、それこそ、「間（あはひ）」の考え方でいったらどうですかね。前と後ろ、これもやっぱり同じような補助線を引く。さつきは骨盤というか、股関節でみましたけど、前重心、後ろ重心、右重心、左重心で、その「間（あはひ）」のところをいけばいいところを探すために、前に倒した時に膝でしっかり支えていないと補助線が薄くなるように思います。膝が浮いているのではそれこそ前の補助線を感じられない。ただ、アメリカなんかでは、膝が床につかない場合は、膝と床の間に小さいクッションを入れて、支えるようなことをしている人もいます。人間の体というのは、下から支えてくれるサポートの存在を信頼すると、そちらに体重を自然にあずけるようになっていきます。そして、そちらの方に向かっていきます。だから、やっぱり膝は下から何かに支えてもらっていたほうがいいでしょうね。日本人の美意識からすると、そういう人達が休憩とかに坐禅堂からいなくなると、その後にはカラフルな、サイズも違うし形も違うたくさんのクッションが散乱していて、見苦しいように見えるんですよ。日本の坐禅堂のように、みんな同じ

黒い坐蒲だけがきれいに一列に並んでいるのは違って、坐蒲だけじゃなくて毛布やらひざ掛けやらいろんな形の坐蒲がバツと残っているので散らかっている感じがするんですが、それ

は少しでも痛みを少なくして坐りたいという熱意と工夫の現れだと、僕は善意に解釈してはいます。

—— じゃ、補助的に何かやってもらうのいいですか。

**藤田** たとえば、座布団を二つに折ったりして、膝の下に入れてもらってもいいかもしれませんね。

—— そういう発想がなかなか出なくて。参考になりました。ありがとうございます。

—— よろしいですか。今のことに関連してですが、私も高校生を坐禅指導する時があるので、いまお話にあったように、足を組んで両膝を畳につけてという、浮いたままの子がほとんどなので。我々は坐禅に親しんでいるからそうなるのだというのもあるし、何か今の生活様式がそれをもたらすこともあるのかというのが一点と、いま藤田老師がおっしゃったように、どうしてもつかなければ安定させるために、そこに小さく何か折り畳んだものを挟み込ませるのがよろしいということも教えていただきましたけれども、指導する時に、上手に膝をこういうようにすればきちつとつくよという、何かヒントがありますか。

**藤田** 昔、鎌倉の円覚寺に初めて坐禅に行った時に、あそこは無理にでも脚を組まないといけなくて、半跏か結跏以外は坐禅じゃないみたいと言われてました。ですから、僕はなんとか半跏

に組んだんですけど、組んだ方の膝がつかなくてこういうふう宙に浮いてしまう状態でした。「この膝をつける」って雲水さんに下に押されるんですけど、そうすると上半身がそっちに傾いてしまう。すると今度は、「上半身を起こせ」と言われる。起こしたら膝があがる。「いったい、どうしろというの？」という感じでしたね(笑)。

—— 股関節が固いので、膝がつかないということですね。

**藤本** 本当にそれはおっしゃるとおり、坐るための準備はどうしても必要になります。体をずっと固めて一日中生活している人が、急に坐禅を組めといわれても、やっぱりそれは体の準備ができていないのです。例えば、さきほど行った脚の間のワークは役に立つかもしれないです。横向きでやるスペースがない場合、クラシックバレエのプリエという動き、立った姿勢で股関節を外に開きながら腰を落としていく、この動きで股関節を開くことができるので準備として適切だとおもいます。その後坐禅をやっていくと、きょう少し、明日少しで、だんだん膝がついていくようになると思います。**藤田** 脚を組まなくても、こういう形でも浮いてしまいますか。

—— 「普通にあぐらでもいいよ」といっても、あぐらでもこんなになっちゃっているの。それは、もうちょっと前に出せばいいと

か、そのへんの按配もあるのかもしれませんが……。

**藤本** 股関節がある程度いい位置に収まっていないと難しいです。

**藤田** いまや、坐禅ができる体をつくるための補助的な練習というか、課外授業が多分、日本人にも必要になってきているということだと思えますね。

最近では、坐るといったら椅子の上ばかりで、昔のようにしゃがんだり、床に坐るということを日本人もめつたにしくなりましたよね。今、楽にしゃがめない人が増えているらしい。アメリカの人なんか、ここまで腰を下ろしたら、バランスを崩して後ろに倒れそうになる人も多いですよ。しゃがめない人が坐禅するというのは、ちょっと難しいと思いますね。このごろは、『しゃがむ力』という、しゃがむ練習をするためのハウツー本があるぐらいです。坐禅にハンディキャップがそうとうある人が大多数になっていく時代に、坐禅をどうやって普く勧めていくかというのは、僕らの大きな課題じゃないかと思えますね。それをうまく手立てしていかないと、坐禅が安楽の法門どころか苦行になってしまいか、あるいはぜんぜん近寄ってくれなくなるかなので、僕はやっぱり藤本さんがやっているような、身体的なワークを取り入れて、それを方便として使うというのは、有効なひとつの対応の仕方かなと思っているんで

すけど、みなさんはどう思われるでしょうか。ご質問、ありがとうございます。

では、そろそろ先に進みましょうか。

**藤本** 「間(あはひ)」の幅の中で自由に動くということ、首とか骨盤の動きでやっていただいたんですけど、その時に、痛みが出るようなところまでやってしまうと、「間(あはひ)」の中に戻ってこれなくなってしまうのです。どんどんずれていってしまつて、体が中心にちゃんといい状態で収まるということができないのです。だからといってずっと同じところが広がらないので、どこのへんまでは大丈夫かなと探るといふ感覚がじつは大事で、それを「エッジを探る」といふふうに我々、人の体を調整する仕事をしている人間はいるのですが、それを使った簡単な体験をしていただければと思います。

**藤田** エッジというのは、リミット、限界ということではないんですね。

**藤本** 限界のちよつと手前という感じですね。自分が楽にいける範囲の限界で、これ以上いくとちよつと痛いとか、不快だなどという、手前ぐらいのところ。そこを探るといふことの練習をしてみたいと思います。

**藤田** 今藤本さんが言ったことにちよつとコメントすると、そういう限界のちよつと手前という態度がすごく大事で、ある場所から先に動

くのが無理そうになると「おい、ちょっと手  
伝ってくれ」といって、他の人にグイグイ押し  
てもらおうとする。僕なんかもかつてはそう  
だったんですけど、体育会系の連中は、無理や  
りに押してエッジの向こうに行こうとするわけ  
です、痛みに耐えて。そうすると無茶のせいで  
怪我をするか、あるいは体としては本能的に怖  
がりますから、動きに反抗する形で抵抗を生み  
出すだけで、本当はストレッチしたい、ほぐし  
たいのに、余計硬くなったりして、まったく逆  
効果になっている場合が多いわけですね。僕ら  
世代の特性であるガンバリズムの弊害というの  
は、ねらっていることとはまったく逆効果に  
なっていることに気づかないことでしょうね。  
そうやって頑張っているといつか突破できると  
思い込んでいます。思った通りになっていない  
と、さらに頑張る。するともつと抵抗が上が  
る、……という悪循環になってきてしまう。そ  
れで、最悪の場合は、怪我するまでやるとい  
うケースが多かったんですね。ここでやろうと  
しているのは、それとはまったく違うというこ  
とです。確認しておきたくて、一言言わせても  
らいました。

**藤本** どこまでいけるだろうということを探る  
ことが大事になってくるんですね。股関節が楽  
に開いていくということですけど、最初から  
「痛い」というまでストレッチをすると、か  
えって硬くなってしまうことがあるの

で、ていねいに優しい探り方をしていくのが大  
事になります。

## 膝のアライメント

**藤本** では、皆さん見やすいところで見ていた  
だいて、一照さん、またお願いします。仰向け  
に寝ていただいでいいでしょうか。ぜんぜん難  
しいことではないですけれども、さつき関節は  
曲げる、伸ばすと、横に曲げると、あと回旋さ  
せるという動きがありましたけど、いちばん関  
節の可能性を引き出す動きというのが回旋の動  
きなんです。回転——ローテーション、我々  
の用語でいうと回旋といいますが、膝と  
いうのは、ほとんど曲げる・伸ばすしか皆さん  
意識がないと思います。じつは曲げる・伸ばす  
の動きをしている時に回旋が入っているんです  
ね。この回旋があることで滑らかな動きが行わ  
れているんですが、だんだんその回旋の動きが  
なくなってきた、曲げる・伸ばすだけで動きの  
感覚をもっている、と、どんどん関節のスペー  
スが圧迫されて、年をとればとるほど膝が磨耗し  
て膝を傷めて、最後は歩きにくくなるというこ  
とが多いので、それを予防する、改善させる  
ワークになります。膝に回旋という動きの情報  
を伝えることが目的となります。

太股の骨が真っ直ぐありまして、脛の骨が  
真っ直ぐありまして、お皿の少し離れたところ  
を持つと、骨の端っこが太くなっているんです

ね。太くなっているところに手をおきます。こ  
れを持った状態で、こういう回旋と逆の外回  
旋、両方やりたいんですけども、その時に、  
これ以上いくと痛くなるかなというエッジで止  
めるのがすごく大事になります。まず、外にこ  
うやって回旋させます。ちょっと一照さん、  
やってみますね。……一照さん、ここはまだ大  
丈夫ですか。



藤田 大丈夫です。

藤本 やつていて、これ以上いくと緊張が強くなるなという、ちよつと手前ぐらいですね。一照さん自身はもつとやつてもらっても痛くないよという感じかもしれないですけど、緊張が強くなりだしたらその手前でやめます。そこでしばらく待つんです。その場所であれば待つと、自然に戻ってきます。自然に真っ直ぐ戻ってきて、今度は内側に脛の骨を回していきます。太股の骨を押さえたまま、脛の骨を内側に回していった、これ以上やると緊張が強くなるかなというところまでやつたら、ちよつと待ちます。それでしばらく押さえて待つっていると、フツと筋肉が緩んで自然に戻っていく力が生まれるので、戻っていく力が生まれたらそれについていく。

外側をやつて内側をやりました。一照さん、どんな感じですか。

藤田 動いていました、こういうふうには普通、そんなふうには動いているとは思っていないので、面白かったです。

藤本 左右比べて、膝はどうでしょうか。

藤田 こっちの方が楽ですね。

藤本 もしかしたら、股関節を自由にするという助けにもこれはなっているかもしれないです。立つてもらつていいですか。たぶん、違いがはっきりすると思います。

藤田 あ、軽い。

藤本 地面につく感じとか。

藤田 こういうふうには床にぐざりと入っている感じがありません。

藤本 真っ直ぐになった感じが、多分すると思うんですね。

藤田 ここに骨が二つあるという感じがはっきりあります。



藤本 二本の骨があるという感じですか。太股の骨は一本なんですけど、脛の骨は細かくいうと二本ありまして、そこがクリアになったということですね。膝は大抵ねじ曲がっているのに、それが真っ直ぐだと思ひ込んで使っている

ので、非常に負荷がかかっているのですが、今のワークでバランスを取りもどしたということ

です。藤田 内と外の二つの骨にしっかり乗っかって

いる感じがします。

藤本 内側で支えやすくなっているという状態だと思います。

藤田 僕はだいたい外側、こういう感じの外に偏った使い方なんですけど、今パツと立ったときにこっこの内側がはっきり感じられたので、O脚が少しまつすぐになった感じがします。

藤本 内側を踏めているという状態ですね。これは非常に簡単でわかりやすいので、皆さんもぜひ二人組になっていただいて、ちよつとやつてみてください。お願いします。

藤田 こっちの左側の膝もやつてくれませんか。

藤本 じゃ、言葉で誘導しながら、一緒にやっていますように。

藤田 では、ペアを変わってくださいね。新しいペアでやりましょう。なるべく、いろんな人とワークをやつてもらいたいです。

藤本 これ以上やつたら緊張するなというその手前ぐらいでやめて、そこでしばらく待つっているとフツと緩みますので、緩んだら戻してあげます。まず、太股の骨に対して脛の骨を外回りするというのをやつてから、今度、逆をやつてください。膝のお皿からちよつと離れたところから辿っていくと、太股の骨も脛の骨も太くなる

ところがあるので、そこを持って、まず外回り



ままになってください。

**藤本** 寝ている人は楽にしていればいいです。できたら、頭を上げないほうがいいですね。首もリラックスして、楽にする。一照さん、こっちの膝は大丈夫ですか。

**藤田** こっちのほうが痛いです。

**藤本** 今、大丈夫ですか。アラインメントが結

構、ずれていますね。

**藤田** そうなんですよ。そっちはいつも怪我するほうですね。傷めている側なんですよ。

—— これは、骨をつかむ感覚ですか。

**藤本** 骨をつかむ感覚ですね。……じゃ、逆いきますよ。こっちのほうがエッジが早いんですね。可動性が少ない。外はもうぐにゃんていっています。

**藤田** こっちはもう引つかかっている。

—— されているほうは、ひねられているほうにひねる感覚をもったほうがいいんですか。

**藤本** もう任せていればいいです。寝ていなければ大丈夫です。意識は起きていたほうがいいです。リラックスして、注意を向けておく。

もう一回、外にいつていいですか。今度はあまりいかなくなりましたよね。今度はこのエッジ。押さえるのは、結構しっかり押さえて大丈夫です。痛みを与えないようなやり方であれば大丈夫です。最後、もう一回内側に。

—— 何となく外側のほうがいきやすいんですかね。

**藤本** どちらかというところかもしれないですね。でも、人によって違います。

**藤田** わからない人がいたら、藤本さんが教えに行きますから、手を上げてください。

**藤本** なかなか自分では意識する動きではないので。

**藤田** ちゃんと内側に力が踏み込める。僕の場

合は、いつもだとかういうふうには外側に重さが逃げていますね。

**藤本** ……ぼちぼち交替してくださいね。この動きをやることで、力が真っ直ぐ伝わるんですね。

**藤田** 僕は左の膝を傷めていて、曲げたり伸ばしたりしても、いつも左が詰まっている感じがする。今やってもらって、しゃがむのも正座もすごく楽になりましたね。別に揉んでもつたりしたわけじゃないんですけど（笑）。藤本さん、僕の膝を触った段階でアラインメントが崩れているというのがわかったわけですね。これ、自分でもできますよね。

**藤本** そうですね。

**藤田** だいたい、こういうふうに動くこと自体が理解ぜんぜんできていなかったです。

—— うちの寺にはびんずるさんがありまして、集まってくる方々が最初に頭を触るんですね。次にみんな膝を触るんですよ。

**藤田** そのくらい、膝の悪い人が多いということですよね（笑）。

—— こんなに皆さん、膝が悪いのかと思いましたが。それで全体の先生に「どうしたらいいんですか」と聞いたたら、「暇があったら貧乏ゆすりをやってください」ということですけど、それについては先生、どういうふうには理解すれば。

**藤田** 貧乏ゆすりでも膝を緩めているということ

ですかね。

**藤本** 揺すって関節の遊びを増やすということですよ。

**藤田** 皆さん、これをマスターしたらお寺に人がたくさんやってみえるかもしれませんよ（笑）。直してゝって。いままで、五分もかかっていないですから、すぐできる技です。

**藤本** 安全に簡単にできますからね。

**藤田** まず家族で練習して、自分でもやって、それで痛い人がいたら治らないでもともとみたいな感じでやってみたらどうでしょうか。それではなるんじゃないかなと思いますね。

—— 本当に治るんですかね。

**藤田** いやいや、少なくとも僕は楽になりましたから。少なくとも痛いのは、治るといふか、軽減はするでしょうね。その人なりの使い方の癖があるから、どうせまたこうなると思いますけど、当座の痛みは軽減できるんじゃないでしょうか。じゃ、次にいきますか。

## セントラリング 股関節

**藤本** 次は、セントラリングですね。多分、体の左右がまったく均等だと感じていらっしやる方は少ないのではないかなと思います。右肩のほうが高いとか、左のほうがどうも骨盤が硬い感じがするとか、多かれ少なかれ左右のバランスは違うというのが、体の悩みのひとつだと思います。

ます。

**藤田** あと、噛み癖は？ 顎の左側で硬いのを噛むとかね。

**藤本** そうすると、顔とか体の形も歪んでくるというのがあって、それが痛みとか、楽に坐るということのバランスを失うことになっていくのですけれども、ひとつ一番大きな理由は、僕は腕だと思っっているのです。人間は右腕と左腕を別のものとしてバラバラに使いますよね。左右がひとつにまとまるという感覚がないので、右は右で勝手なことをやって、左は左で勝手なことをするので、体がバラバラになっていくって、左右のバランスが崩れるということが起こっているのです、それをまとめていくことが必要で、例えば武術だったらこうやって気を練るみたいなことをして、左右の手のつながりをつくりますよね。仏教だったら、手を合わせるということとは左右のつながりを取り戻すということですから、これと同じようなことを体のあらゆる部分でやっていきたいのです。体の中で左右二つあるものは、それをまとめる感覚がないと必ずずれます。目もそうですし、顎もそうですし、肩とか股関節、全部そうです。

股関節がいちばんわかりやすいかなと思いますので、まずはそれをやりたいと思います。丹田というところな意識を持ちますか？ 多分、下腹のあたりにボールみたいなものがあるというイメージをする感じだと思いますが、これを意

識した時点で、だいたいこれはずれているんですね。というのは、そもそも左右の骨盤とか股関節のバランスはみんな左右が違うので、だいたいずれたところで「これが真つ直ぐだ」と思っただけです。

**藤田** まっすぐの感覚が実際からずれているわけですね。

**藤本** どちらかというところ、正中は左にずれていることが多いです。なので、体もそれに合わせずれていくということが起こります。だから、自分で設定した真つ直ぐというのは必ずずれることになります。左右がどどんずれていくことの理由は、右は右でこうやって動かすじゃないですか。股関節は、関節の部分はボールみたいになっていきますけれども、右は右で動かして、左は左で動かしていくと、左右の筋肉とかいろいろなものが違う動きをしているので、完全な左右均等にはどうしてもならないのです。なので、左右両方をうまくつなげていく感覚をもつことで左右がニュートラルになって、自分で中心を設定するのではなくて、左右のバランスをとろうとすることで中心が浮かび上がってくる、立ち上がってくるみたいな感覚のワークをやってみましょう。

**藤田** それがまさに、間（あはひ）ということの意味ですね。

**藤本** 右の股関節、左の股関節をそれぞれバラバラに動かすのではなくて、その二つの関節の



間にもうひとつのボールがあるという想定をします。二つのボールで真ん中のボールを挟んでいるという感覚。そこで挟まれたものが丹田なんだと仮に思ってもらってもいいです。この感覚をもっていると、例えば右足だけ動かした時、左足もそれに調和して動くのです。それがないと、片側だけ動かそうとすると、もう片方もそちらはそちらで勝手な動きをするので、動けば動くほど骨盤がずれるわけです。逆に、真ん中のボールを挟む感覚をもって動くと、左右で違う動きを行ったとしても必ず左右が調和して一緒に動いているので、骨盤はずれないんですね。むしろ、やればやるほどバランスがとれる。

よく、「鞆は時々、入れ換えてもったほうがいいんですか」とか、「テニスをやっていたら右手ばかり使うから背骨が曲がるんじゃないか」という話があります。



**藤田** ゴルフとかもそうですね。  
**藤本** だいたい我々の体はアンバランスに使うようにできているので、じゃ、逆もやらなければいけないかと思ったら全然そんなことはなくて、二つのボールで真ん中を挟むという感覚さえもっていれば何をやっていても両方ちゃんと使うので、バランスは崩れないですね。  
 では、立つてもらっていいですか。左右の股関節で真ん中のボールを挟んでいるような感覚で、一照さんの股関節を捉えたいと思います。さっき、前にいったり後ろにいったりした時に触った場所ぐらいですよ。これで、ちょっと挟み込むような感じ。一照さんは、それによって真ん中のボールが立ち上がってくるのを感じてもらっていいですか。常に三つのボールが必要なんです。まず左右のボールがあつて、いま自然に左に回旋しているのですが、それはそれで……三つボールがきれいに並ぶためには体が

自己調整して動くのです。

**藤田** 僕が動かしている気があんまりしないのですが……。

**藤本** 動いているのに僕がついていってるといふ感じですね。最初は三つきれいに並んでいないので。両方、挟む感覚をもっていると……今ちょっと、骨盤が左にずれていってましたね。ずれたところで、また戻ってきて、今はまあまあきれいに三つが揃ってきたので、そのボールが三つあったとして、真ん中のボールが手前に回転することで右足が少しだけ、爪先はついたままで膝がちょっとだけ上がるという動きをしてもらっていいですか。その時に、これを挟んでいる感覚を失わないで。今度は、真ん中のボールから左膝が……。もう一回、左右のボールを挟んだまま、真ん中のボールが回転するから……。三つのボールが常にぜんぶ動いているのです。ありがとうございます。

今、骨盤の感じはどんな感じですか。

**藤田** 右と左がつながっている感覚があります。

**藤本** 常にこれがあつて、真ん中のオレンジのボールから動きが起ころうということですね。これがセンターリングという感覚です。

**藤田** というのと、われわれの経行の時にこういう感じで歩みを進めることができますね。

**藤本** 能のすり足とか、そういう動きは全部センターリングだともいます。

**藤田** これだと、バランスの崩れがない。

**藤本** 左右片方だけで動こうとすると絶対にぶれるのです。だから、真ん中で挟むわけです。動けば動くほど、右を動かしていようが左を動かしていようが、中心がどんどんクリアに立ち上がってくるという理屈ですけど。歩いたほうがわかりやすいですかね。

**藤田** まず二つのボールの感覚をちゃんとつくってもらっておいだから、歩いたほうがいいですね。……右のほうはわりとスツといくけど、こっちが出しにくいですね。

**藤本** ボールがなくなりませんか？

**藤田** 真ん中にはあるんですけど、左側のボールが消えるので、足で出てる感じがする。

**藤本** なるほど。そういうことに気づけるのはすごく大事ですね。これも二人一組になって、皆さんやっていたかと思えます。

**藤田** これを応用して経行をやってみたらどうでしょうか。自然にすり足になっちゃいますね。

**藤本** それでは、ガイドをしていきます。二人一組でやりましょうか。まず、どちらか立つほうと後ろに回るほうで、骨盤の横のあたりに手を添えていただいて、股関節はもつと付け根ですけど、股関節にボールがあると思ってください。手で左右両方を挟んで、両方のボールで真ん中を挟むという感覚をもってください。ボールが直接出会うのではなくて、左右のボールで

真ん中のボールを挟むという感覚。

ちょうど丹田のあたりに真ん中のボールがあつて、左右のボールを真ん中に挟むことで丹田（のボール）が立ち上がってくるという感覚をもってください。ちよつとイメージとしては難しいかもしれないですけど。左右が真ん中に集まってくるという感覚はすごく大事なんですね。何もしていないと、我々は右は右、左は左でどこかにいってしまうので。左右で真ん中に集めているという感覚が大事ですね。

**藤田** 最初から真ん中がデンとあるのではなくて、左右があつて、その真ん中に立ちあがってくるという感じですね。

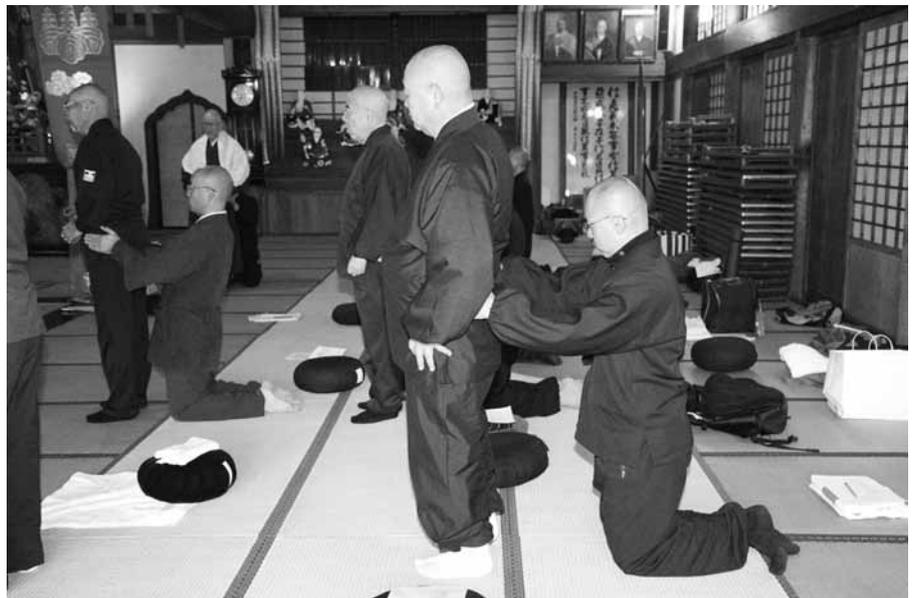
**藤本** そうです。左右が寄ってくることで、真ん中が立ち上がる。

そうしたら、立っている人は三つのボールをイメージしていただいて、真ん中のボールが少し手前に回転することで右のボールも動いて、右膝が少し持ち上がって、ゆっくり下ろすと。

その時に、逆の左側のボールがお留守にならないようにしてくださいね。真ん中のボールが少し手前に回転することで、左側のボールも手前に回転して、左膝が持ち上がるというのを何度かくりかえしてください。常に三つのボールがあるというのを忘れないでやってください。

—— ホールドする側は、しっかりホールドしているんですか。

**藤本** しっかりでいいと思います。そんなに強



く押しているわけではないですけど、しっかりコンタクトをして真ん中に集まる感覚を伝えましょう。真ん中にあるものをコロんと落とさないように。あまりギュッと押しつけ過ぎると、逆にボールが弾き飛ばされてしまうので、挟んでいるという感じ。そして、真ん中のボールから動く。

では、経行の要領で前にゆっくり歩いて……その時にボール三つを常に。真ん中のボールを失わないようにします。後ろの人も、よかつたら経行の時も骨盤をもつてついていってもらってもいいかもしれないですね。三つボールがあつて、真ん中のボールから動く。左右のボールに挟まれることで、真ん中のボールを落とさないように。真ん中のボールが丹田なんだということですよ。

では交替してください。まずは三つ、骨盤を横から挟むようにして、左右の股関節のボールで真ん中のボールを挟みます。最初は、三つきれいに並ぶのにあつち向いたりこつち向いたり、調整の動きが起ころと思えますけど、それはしばらく任せて。三つのボールが並んだら、真ん中のボールが手前に回転することで、右のボールも手前に回転して右膝が上がる。で、下ろす。真ん中のボールが回転することで、左のボールが手前に回転して左膝が上がる、という動きを何回か練習して、その感じがつかめて三つのボールがクリアになつてきたら、経行の動きをやってください。

反対側が消えないように。反対側が消えるということとは、真ん中のボールがないということですね。真ん中だけのボールを設定すると、それはもう中心ではないので。何をやっていても、左右から真ん中に収束、収めるという感覚が必要なのですね。

—— 締めて押さえるという感覚……。

**藤本** 締めるというやり過ぎなのです。挟むという感じですよ。

**藤田** 間（あはひ）というのが難しいのは不在のものを意識するからで、今よくいうマインドフルネスなんかは、「ある感覚に注意を向けなさい」というのはわかりやすいですけど、これはないところに注意を注いでいかなければいけないものを意識しなさいという面白い作業ですよ。

**藤本** 立ち上がってくるという感じですね。それには、待つという感覚が必要です。

**藤田** 有るものをがーつと捕まえにいくのではなくて、何もなしのところに注意を注いで、待つているとそこから何か立ち上がってくるという話です。これは本当の集注が必要になつてきますよね。あるものをジーツと見ているのは違うのです。何もなしのところに注意を向けていると、そこに何か浮かんでくるのに気がつくみたいなき感じなので、始めは難しいとは思いますが、坐禅ではとても大事なポイントだと僕は思います。非常に東洋的な行だという感じがするじゃないですか。

じゃ、坐ってください。今、センタリングというテーマでやっていることが、本当に間（あはひ）の粹じゃないかという感じがします。あるものではなくてないものを見ているわけですから。

**藤本** これ、お配りしている資料のいちばん最初にセンタリングのワークの詳しい説明が出ておりますので、また後で復習していただきたいと思ひます。

**藤田** 藤本さんがいろいろな雑誌にワークとして掲載したのを、コピーしていただいたものが資料にありますので、後でぜひ読んでください。

## センタリング 顎関節

**藤本** 人間の体の中でいちばん大きく動く関節として股関節と肩の関節があつて、その二つに大きく影響しているのが、眼球と顎の関節なのです。いくら体を真っ直ぐに使っていても、顎とか目がずれると、全部つながっているのでも必ず下もずれるという。特にずれやすいのが顎の関節なので、ちよつと顎の関節をニュートラルに真っ直ぐに、首筋を真っ直ぐにしていくセンタリングの方法を、やり方だけご紹介しておきたいと思ひます。

顎の関節は、耳の穴のすぐ前にあります。耳の穴の前に手を置いて、口を開けたり閉じたりするとポコポコ動いていますよね。それが顎の関節になります。皆さん、セルフでやってください。僕は一照さんのを手でやります。

最初に、左右のボールで真ん中のボールを挟んで、三つのボールがきれいに並ぶというのをしばらく待つてほしいですね。そうすると、



あっち向いたりこっち向いたり、自然に動きが起これると思います。だんだん真ん中のボールが立ち上がってくるというか、三つのボールが並んで真ん中のボールが見えてきたら、真ん中のボールが向こうに回転することで左右のボールも動いて顎が開くと。真ん中のボールが手前にくることで、顎が開いてくると。真ん中のボールが開くことで、顎が開く。真ん中のボールが

動くことで、顎が開じる。真ん中のボールが向こう側にいくことで顎が開いて、真ん中のボールが手前にくることで戻ってくる。

どんな感じですか？ 普段、顎を開けたり閉じたりしているのとぜんぜん違う感覚だと思えます。普段は、我々だいたい右は右、左は左でそれぞれの顎を動かそうとしますけど、そうすると必ずタイミングがずれるのです。だから、動かせば動かすほど必ず左右差が生まれていつてしまいます。この場合は、要するに首の骨の前についてる、顎の中心の部分の喉の奥の筋肉（頸長筋）があるのですが、センタリングすることで、その部分を安定させることで、自然に顎が顎の重さで勝手に開くという動きになるんですね。そうすると、やればやるほど首筋が真っ直ぐになってくるので、顎の左右のバランスが整います。

**藤田** パカパカという感じではなくて、こういう感じ。

**藤本** そうです、そうです。自然な顎の動きが引き出されます。そこがずれていると、背骨は絶対に真っ直ぐにならないので。これは少し練習が必要ですけど、ぜひやっていただけるといいかなと思います。また、やり方は資料に詳しく書いてありますので。

**藤田** ぜひ、後で読んで復習してください。

**藤本** 顎のワークもぜひやってみてください。ありがとうございます。

**藤田** もう締めくくらないといけない時間なのですが、質疑応答の時間をちょっと借りて、もう少しワークをやりましょう。

## 目が覚めるワーク

**藤本** いままでやってきたワークは、イメージがあつて難しい部分もあつたかと思えますけれども、これからやるものはもっとシンプルで、ある意味、拍子抜けするぐらいです。僕自身は、人間の体が勝手に調う、自己調整されていくことがすごくおもしろいと思います。人の体を調整する仕事をやっているのですが、できるだけ何もしないで、ただ見ているだけで勝手によくなるというのが理想なんです。曲がった背骨を真っ直ぐにしてやろうと思うと、だいたい余計な情報を与えて、その人が勝手に調う力を邪魔してしまうので、できるだけ何もしたくない。ただ見ているだけで調えばいいんじゃないかと思ってるのですが、では、何もしなくていいのかというと、そうでもない。だから本当に何をすればいいのかというのがずいぶん長い間わからなかったのです。本当は何もしなくても体は調うはずなのに、自分はいつたい何をすればいいのかわからない部分がありました。筋肉が硬いものが緩んだりとか、緩みすぎているのがちょっと緊張したりとか、自律神経が調うというのは、そういう神経の仕組みで自然に起こることなのです。しかし、そもそも神

経のスイッチが入っていないと調いようがないと。

例えば、クライアントさんで「体を調整してください」と来て、ずーっと延々熟睡しているみたいな人がいるんですけど、広く考えればそれはそれで、今その人は休みたいから休んでいるというのが自己調整ですけど、それだと繰り返しになってしまふんです。外で疲れて、ここに来て癒されるだけ。それだと、本当の意味で体がちゃんと自律的に調わないので、やっぱり脳と神経がちゃんと起きて反応できる状態になりたい。それには脳神経系の覚醒ということが必要だと考えていまして、その脳神経系がちゃんと起きて、バランスをいつでもとれるよというスイッチを入れる方法をいくつか考えています。

それには、特に首から上が重要で、内臓もそうですけど、お腹と胸にある内臓と、首の筋肉と、あと目鼻口耳ですね。そのあたりがぜんぶ覚醒に関係しています。だから、ちよつと眠気がきて目を覚まさなきゃという時に、急に全身運動をしなくても、眼球をちよつと動かすだけで目が覚めるのです。それについて、坐禅との関係の話も少ししたいと思います。

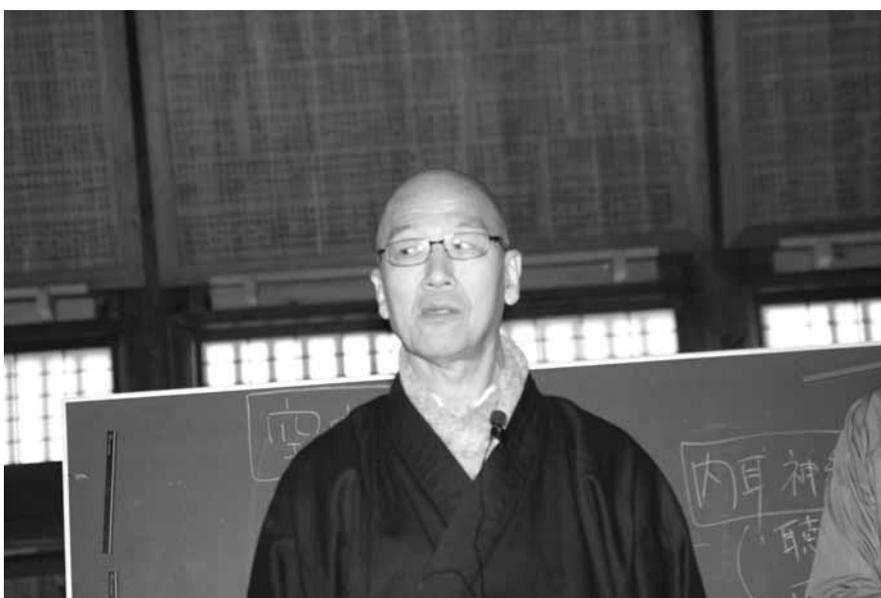
**藤田** 僕らの坐禅の邪魔をするものの代表が眠気ですよ。普段、僕らは外からの過剰な刺激で脳が興奮させられて——それは「させられてる」とは思っていないくて、自分の力で目が覚

めていると思っているわけですよ。でも実際は、目が覚めているために外からガンガン刺激を入れて興奮させて何とか覚醒を保っているわけですよ。だから、坐禅の時に、そういう刺激が少なくなつて、静かにはなるし、リラククスはするし、仕事もしなくてよくなるので、外からの刺激が普段から比べるとはるかに減ります。そうすると外からの刺激のおかげで目覚めさせられていた分だけ、どうしても眠くなつてしまふ。それと、中枢神経系を目いっぱい使つて考えごとをやっている人達は、リラククスしていいとなると、普段から寝て休みたいと思つているので、簡単に寝てしまふ。「飯を食いたい」よりも「寝たい」とからだが欲しているような人達は、坐禅に熱心な人であるにも関わらず、坐ると強烈に眠気が襲ってくるという人が多分多いんですね。「眠気をどうしたらいいんでしょうか」というわけですよ。これは切実な問題ではあります。

**藤本** ものすごく緊張しているというのは、それは脳が起きていないからそうなつてしまっているんです。脳がちゃんと起きて働いていれば、必要以上に緊張していると体は大きな負担を受けますから、勝手にリラククスするはずですよ。脳が覚醒していないからそうなるんだということですよ。

じゃ、一照さん、お手伝いをお願いしていいですか。皆さん、坐つた状態で真似してください

い。覚醒にとっても大事な部分で、かつ現代人がストレスを受けて固まっている部分が、目とベロと首なのでですね。目とベロと首の三つを組み合わせたワークをご紹介します。両目で左の耳を見るようにして、目をずーつと左側に向けてもらつて、その流れで首も左に回っていく。目に引つ張られるようにして回ってくる。で、ゆっくり正面に戻つて。



藤田 戻るときは目を使いますか。

藤本 戻るときも目を使ってですね。右耳を見るようにして、今度は右耳までいっちゃってください。右までいったら、今度はもう一度、両目で左耳にくるようにして、真ん中に戻す。

今度は、ベロを出して、ベロで自分の左耳を舐めるような感じで。喉から引つ張られてくる感じで。それも、さっきのエッジという話がありましたけど、楽に気持ちよく動く範囲の限界で、今度はベロをゆっくり右にやって、右耳を舐めるように。

藤田 舌に引つ張られている感覚が大事？

藤本 はい、舌に引つ張られている感じが大事です。もう一度左のほうにベロをもってきて、また左耳を舐めるように。またベロを右にして、真ん中まで戻す。これが準備です。リラックサすれば必ずできますから、がんばってやろうとしないで。

今度は、目は正面を見てるけど、ベロは左。首はベロについていきます。

藤田 エーッ。目は正面で、ベロは左。首も左ですね。

藤本 動く範囲は……これぐらいでいいかもしれません。

藤田 軽い感じですね。

藤本 皆さん、僕を見てもらえますか。……これ、すごく目が覚めるんですね。スッと眠気が抜けます。



藤田 これは僕らにはありがたいワークだ。坐禅で眠くなったら、これやってて目を覚ましましょう(笑)。

—— 舌の出し按配に、それほどこだわることはないですか。

藤本 出すのがしんどいということですか。ギューッと……

藤本 そんなに出さなくていいです。ゆっくり、目とベロが逆に動く。これ、鼻が通りやすくなるという効果もあります。

藤田 顔のマッサージをしたみたいな感じもありますね。

藤本 そうなんです、リフトアップにもなります。ベロって、現代人はものすごく緊張しているんですよ。子供でも緊張していることがあるといわれています。ベロって赤ちゃんの場合、おっぱい吸ったりとか、呼吸でもやっぱり大事なので、そこが緊張しているというのは生命に関わる場所なのです。

藤田 考えごとをしてるって、いつもおしゃべりしてるようなものですよ。心の中で独り言をしゃべっているの、それに反応してベロがいつも動いているわけだね。

藤本 あと、いちばんの原因は、言いたいことが言えないからなんです。ワーツと理不尽なことを言われてクソワーツと思っても、言い返せないときは、ベロがものすごく緊張しています。

藤田 資料で紹介されているのがこのワークですね。

藤本 そうです、資料で紹介しています。坐ってやってもいいし寝ころがってもできる。

—— お風呂の中でもいいですね。

藤田 あまり人が見ている前ではやらないほうがいいかも。すごい顔つきになるから(笑)。

藤本 僕の知り合いのおばちゃんは、トイレの

中でやっているらしいです。頭がすっきりして気持ちいいと。

**藤田** 坐禅堂だったら、みんな一斉にやればいいですね。面壁しているからみられることもないし。やってみて、試してみればいいですね。これをやると目が覚めるというふうには体が覚えこめば、すごく助けになるかもしれないですね。

**藤本** そうですね。あと、喉も緊張するので、首も楽な位置で。というのと、あともうひとつは、これはもう本当にシンプルなやつですけれど、片足立ちです。

## 片足立ちのワーク

**藤田** これも参考資料に説明があります。

**藤本** 片足立ちになって、上げているほうと反対側の肩をゆっくり……。脇をこうもって、ゆっくり。

**藤田** これ、目が覚めてないといけないな。けっこうバランスが要求されます。

**藤本** 片足立ちって、すごくいいワークなんです。一照さん、上手ですね。脇から肘がでるようにしてゆっくりとまわします。

**藤田** ちょっとやってみましょうか。左足をあげて、左手で右の脇を押さえて、右の指先を右肩口につけた状態で、肘で前から後ろに回す。

**藤本** 前から後ろにやったら、今度は後ろから前も三回ぐらいゆっくりやってみて、最後、前から



後ろ三回。だいぶ皆さん、目が覚めてきた。肩も、いま力が抜けていると思います。

逆もやってみましょうか。右足を上げて、右手を左脇に置いて、最初は後ろゆっくり三回やって……。目は、自分の目の高さの遠くを見てください。どこか一点を見ているほうが安定します。目線が大事で、目線はどこか一点に定めていたほうが。これ、目を閉じたら全然できなくなります。

**藤田** それには理由があるのですか？

**藤本** あります。普段は両足だから支持面が広くて適当なところで立ててしまっじゃないですか。片足立ちになると、支持面が狭くなり、平衡感覚が刺激されるので、内耳神経が活性化します。内耳神経というのは脳幹の覚醒に関係していますので、バランスをとり続けるというのは脳を目覚めさせる効果があります。かつ、こ

の動きをすることで首の筋肉が刺激され、首の筋肉というのは脳幹からきている副神経に支配されているので、副神経からの刺激もあり、ダブルの効果があります。

—— 空間認識がよくなることもありますか。

**藤本** 平衡感覚がよくなるので、空間認識もよくなります。極端な話、片足立ちだけでも目が覚めるんです。だから、眠いときとか、つまらない話をずっと聞いてなければいけないときとか、ちょっと片足で立つ。「ああ、そうですね」とか言いながらこっそり片足立ちになる(笑)。

**藤田** これも、ぜひ試してみてください。本当に目が覚めるといふ経験がすれば、きっと忘れないと思いますからね。片足立ちと、目と舌のワークをやりましたけど、他のもやりますか。

**藤本** 半眼はどうでしょうかね。半眼は、これも資料についていますので。参考資料で、拮抗筋のワークというところに入っています。

**藤田** では、少しでもご紹介お願いします。

**藤本** 人間の体には、意識しやすい部分と意識しにくい部分がありまして、例えば肘を曲げる筋肉、力こぶの筋肉を上腕二頭筋といいます。伸ばす筋肉が上腕三頭筋。力こぶの筋肉はすごく意識があるんですね。というのは、だいたい我々は自分の目の前に腕を引き寄せて作業しますから、肘を曲げることには意識が向けやすい

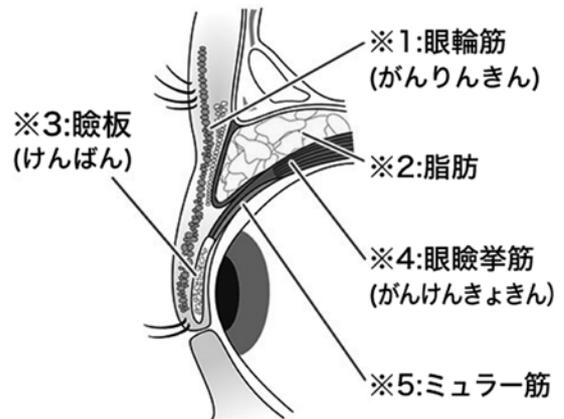
のです。逆に、伸ばすということには意識が向けない。上腕二頭筋は使いすぎて固まっているし、上腕三頭筋はあまり使われなくてたるんでいる。このたるみを、女性はすごく気にするじゃないですか。男性からするとなぜかよくわからないところもありますけど。でも、力こぶ側がたるむことはないじゃないですか。たるむのは二の腕の裏側ですよ。というのは、そこから側の筋肉にはあまり意識がないからなので。

上腕二頭筋と三頭筋、それぞれ両方が拮抗関係にあるので、互いに「拮抗筋」といいます。そういう組み合わせが体の中にたくさんあります。例えば顎でいうと、顎を閉じる、顎を開めるということはずごく意識があつて、筋肉の種類もいっぱいあるんですね。けれども、顎を開けるということについては筋肉の量自体が少なく、意識的にやる必要があります。そのバランスが崩れているので、逆に開けることをすごく丁寧にゆっくりやってあげることが助けになります。肘だったら、例えば二の腕がたるまないようにするのはそんなに難しくないことで、こうやって曲げておいて、ゆっくりゆっくり伸ばしていけば、自然に上腕三頭筋側を意識することになります。そうすると拮抗関係がとれるので、片方だけが緩むということがなくなるのです。

他の例としては、目があります。顔の筋肉の



絵を見たことがあるかと思いますが、目の周りにグルグルとなっている眼輪筋というのがあります。木の年輪みたいになっている筋肉で、それは目を閉じるための筋肉です。目をギュッと意識して閉じることはたぶんやると思いますけど、目を意識して開けるといのはほとんど感じたことがないと思うのです。勝手に開くという感じだと思えます。それは筋肉でいうと、目を閉じる筋肉は眼輪筋というしっかりした筋肉がありますけど、開けるといのは、瞼のところにあらずかに小さくある眼瞼挙筋といって、瞼を引き上げるすごく小さい筋肉です。その筋肉の働きが鈍って、瞼が下垂している人がいま世の中に多いです。



すごくゆっくり目を開けるといことをやるのが大事で、ここで半眼とは何かというのを考えたときに、半眼をつくるときに、開けた状態からゆっくり閉じた状態にしようとしている人がたぶん多いのです。そちらのほうが馴染みのある動きです。でも、それは本当に半眼が目指していることではなくて、閉じている状態からすごくゆっくり目を開けていくことで、開けると閉じる、要するに世界に対して目が開かれている、目を閉じて自分の内側を見ているということのバランスをとるためには、閉じた状態からゆっくり開くという練習をすることが、バランスがとれた半眼が目指しているものに近づいていけることなのかなと。

**藤田** そのお話はちょうどタイミングがよかったです。実は僕も最近、坐禅の時、最初から眼を開けているのではなくて、姿勢を調べて、止静鐘が鳴ってからしばらくは眼を閉じてもらっているんですね。何となくみんなシーンとして鎮まった感じがしてきたら、ものすごくゆっくりと開けていきましようという指導をしています。その開けていくのも、シャッターをパツと真上に開けるようにするのではなくて、眼球は丸いじゃないですか。その丸い眼球の丸みに沿って脛が丸く上がるような感じで、きわめてゆっくりと上げていくと言っているんです。脛の裏側と眼球が触れ合う感じがわかるかのようなゆっくりさで開けていきますという言い方で言っています。

最近はおもつともらしい理由をつけて、眠りから目覚めるために、それこそ覚醒ですよ。仏教でいうと眠っている状態が凡夫で、覚めた状態が覚者で仏陀だから、凡夫から仏陀へのシフトという意味でも、眠っている状態から目覚めた状態になるということの象徴で、閉じた眼を開けて行って最終的に半眼になるというふうに言っているのです。だから、最初眼を開いておいて、それを落としていってできる半眼ではなくて、閉じた状態から開いていって、いちばんいま自分の心境にぴったりぐらいの開き方、そうやってできる半眼が坐禅の半眼なんです。それこそ間（あはひ）ですよ。眼を閉じてる状

態と開いている状態の間のどこかに、今の自分にぴったりの開いた感じがあるので、そこで止まりますという感じで言っています。今の藤本さんの話は、今日はじめて聞きましたが、僕の言っていることと矛盾してないのでよかったです。あと思いました（笑）。

**藤本** そのとおりですね。その拮抗筋のバランスをとるというのも、間（あはひ）にいくために必要なことですね。我々の日常生活の中ではどうしてもどちらかだけに偏ってしまうので、それには何かの方向づけが必要だということですよ。目という、ゆっくり開けるのを意識的にやるということですよ。

**藤田** 皆さん、自分で工夫して、坐禅会でももし自分なりに意味があるなと思ったら、半眼についてそういう言い方でしてみたらいいかもしれません。半眼のことは、よく「半眼だから半分開いた眼にするんだろう」みたいな感じで、まず開いておいて、それから半分降ろしてくるような言い方は、さつきも言ったように「半分」といった段階でもう線を引いて、「半分、はい、ここまで」となってしまうのだけれども、半眼の「半」というのはじつは狭間という意味ですから、まさに間（あはひ）という意味なんです。開いているのと閉じているのと、眼輪筋と眼瞼挙筋が拮抗して働いているような状態だから、間（あはひ）の状態と言って間違いいではない。眼も間（あはひ）の状態だし、そ

れから覚醒というのも、興奮状態でもないし寝ている状態でもなくて、その間（あはひ）の状態ですよ。だから、うまく交感神経、副交感神経のバランスがとれているような状態になりますから、坐禅はあらゆることに関して間（あはひ）のクオリティになっていると言えます。姿勢も呼吸も心も調った状態というのはそういう間（あはひ）のあり方をしている。

さて、もう予定の時間は過ぎていきますけど、今回、間（あはひ）というテーマを選んでお話しさせていただいたのですが、非常に奥行きが深いテーマになっているのではないかなと思います。最初に言ったように、それは仏教の中道という教義と無関係ではないのではないかというの、僕の中のところの仮説なんです。最後に、レジユメにある「慈悲のタッチ」のところはどうでしょうか。これは次回のセミナーに回しましょうかね？…次回がもしあればの話ですけれども。

### 質疑応答①

では、質問の時間にしましょうか。今日は、最初に心配していたとおり、全部をカバーすることはできませんでしたが、でも、一日としては十分な内容だと思います。あとは今日、聞いたりトライしたことで不明確なところとか、よくわからないところがあったら、少しはすっきりして帰っていただきたいので、質問の時間

に切り換えたいと思います。お楽にさせていただいて。

—— 統監老師が、呼吸器と消化器のつながりをぜひお話しただきたいということですが、体の慢性的な疲労をとりたいとおっしゃっておられるので（笑）。

**藤田** じゃ、統監老師のご要望らしいですから、やりましょうか。

—— 間（あはひ）の、呼吸と消化ですよ。

呼吸器のつながり、消化器のつながり。

**藤本** では、ちょっと説明してから体験するワークをやりましょう。呼吸というのは一回目のセミナーからずっとやっていたと思いますけど、きょうも冒頭で、外の世界にある空気を自分の体に入れて、それを戻すという意味で、内と外の間（あはひ）という意味があるんだと申し上げました。呼吸といったときに、鼻と口から息を吸って、気管支からきて肺までくる、それがまた出ていくというのだけだと、ちょっと部分的すぎるんですね。それは単なるガス交換です。酸素を取り入れて二酸化炭素を出しているというだけの、ガス交換の呼吸を普通はイメージすると思いますが、呼吸というのは本当はそういう運動だけではなくて、取り入れた酸素が血液を通じて体中を巡って代謝するということが、すごく大事です。要するに、取り入れた空気が我々の栄養になっているということです。

代謝が起こるのは、体の中の器官でいうと消化器です。口から入った食べ物、食道を通過して胃を通過して、十二指腸、小腸を通過して大腸から直腸、肛門と出ていく。口から肛門までが一本のチューブになっている。発生の過程をみてみますと、人間の赤ちゃんは受精卵から形がつけられてくるときに、いちばん最初にできるのは真っ直ぐの一本の管なんです。そこから分化して呼吸器がつけられてくるのですけれども、だから呼吸のいちばんの原点は口から肛門までの消化管なんですね。だから、消化管の感覚を抜きにして、ここで空気だけスーハー、スーハーしていても、それは本当の意味での、間（あはひ）としての呼吸をしていることにならないわけです。

例えば、お腹を意識しろというのは、もちろん腹式呼吸、横隔膜を動かすということもありますけど、やっぱり内臓ですよ。お腹の中にある消化器の感覚をちゃんともって呼吸することで、代謝も含めた、より生命としての本来的な呼吸ができるという意味だと理解しております。なので、提案としましては、消化器というもの、内臓をしつかり感じたうえで、吸ったり吐いたりという呼吸をやるという流れをつくっていくことが大事だと。実際、そうすると呼吸がとても自然で楽になります。

**藤田** 僕らは、普通の概念として、消化は消化器系、呼吸は呼吸器系と別なものだと思ってい

るけど、実際、僕らの生きている体の中では別々なものではないということなんです。しかも、消化器系のひとつの変形として呼吸器があるということです。

**藤本** その優先順位をはっきりさせる必要はあるなと思うんです。あと、胃腸の感覚というのは、自律神経の中の迷走神経という部分が支配しています。胃腸の感覚があるということ、迷走神経が刺激されてリラックスする、深い呼吸ができるという生理的なメカニズムもありますので、内臓感覚をちゃんともつたうえで呼吸をすることは非常に大事になります。

**藤田** 心が落ち着くというのは迷走神経の話だから、内臓というのは心にも関係しているわけですね。

**藤本** はい。ちょっと話が長くなってしまったけど、恐縮ですけども、腸管というのを意識するときに大事なのは、腸管というのは口から肛門までつながっているという、全体性をもっているということが大事で、胃だけを意識するとか小腸だけを意識するというのだと、全部の機能は果たさないんですね。例えば、口をすぼめて「ふーっ、ふーっ」と息を吐いてもらっていますか。そうすると、自然と肛門が引き上がるのわかります？ 肛門のことを括約筋といいますよね。括約筋というのは他にも体の中にもたくさんあります。食道と胃の間とか、胃と十二指腸の間とか、ある臓器から次の臓器へ食べ物

を送り出すための機能として、全部の臓器の間にバルブのようなものがあるんですけど、口とというのが現代人はバルブではなくなっているんです。肛門と口がいちばん大事なバルブなんですけど、だいたい今の若い人は口がダランとしてしまっているんです。それでいて顎はすごく緊張しているんですけど。

よく「肛門を閉めろ」といいますよね。ひとつの教えとして「肛門を閉めろ」というんですけど、肛門だけを閉めるといふより、口がバルブとしてちゃんと機能しているという感覚と、肛門が少し閉まる、そこが一本の管でつながっているというのをやってみましょう。

お臍のあたりに手をあてて、口から細く息を吐く。そのとき口から肛門までが一本のつながった管ということを意識してください。

**藤田** 吐くときですね。

## 喉のワーク

**藤本** そうですね。吸うのは鼻から自然に吸ってください。口から肛門まで一本の管なんだと。お臍の上に置いている手によって、内臓が支えられていると。

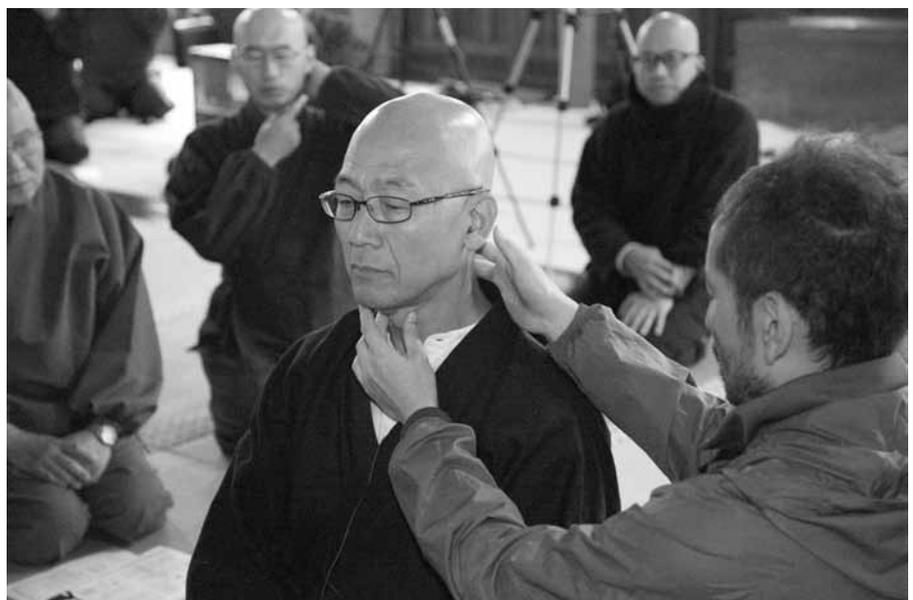
このベースをつくったうえで、肺だったり空気の実際の通り道を意識していくことが完全呼吸というか、呼吸としてはやりたいことです。よく、「腹式呼吸か胸式呼吸かどっちなんですか」みたいな質問がときどきありますけれど

も、それはたぶん今の話で説明できる部分かなと、僕は思っています。要するに、内臓感覚も必要だし、そういう意味ではお腹というのも必要だし、呼吸器というのは横隔膜から上ですから、肺があつて気管支があつて気管があつて、口とか鼻という空気の入り口があるわけですから。

今度は、呼吸器そのものを意識してみましよう。口と鼻から入った息が喉を通って、気管支で分かれて左右の肺にいつて戻ってくるというのが呼吸器全体ですが、よく鼻でどうやって吸うとか、肺を意識するという呼吸法もありますけども、いちばん現代人が感覚がないところが喉なんです。口と鼻から入った空気は、喉を通ることで初めて肺に行き渡ることができるんですけど、ここを固めてしまっているんです。呼吸法をするときに、口と鼻だけだったりとか、それを飛ばして横隔膜を意識したりしても、やっぱり喉が固まっていると息がスムーズに通らないですね。

**藤田** 自分で自分の首を締めているような状態になっている。

**藤本** 呼吸を意識すればするほど喉が苦しくなっていくみたいなことがあります。坐った状態をやってみましょう。やり方をお見せしますけれども、これは二人組でやってみるといいと思います。喉仏がありますね。甲状軟骨というのは気管に張りつくようになっているので、喉



仏を通して気管をとらえます。自分でやってもいいですけど、最初はペアでやっていた方がいいと思います。

まず、首の後ろを少し支えてあげて、甲状軟骨を挟むように持って、鼻と口から入った息は、気管を真っ直ぐ通って肺の中に入っていく。そこに息が通るといふ感覚は、ほとんどの

人がたぶん意識したことがないと思いますね。……それがずっと気管を通って、胸の真ん中ぐらゐまで、気管支のところまでまっすぐ降りていくという感じですね。そうすると、首がもしかしたら動きなくなるかもしれないです。気管の通りが悪い状態で首を自由にすることは絶対にできないので。だから、首の骨とか首の筋肉をどう調整するというよりも、気管に空気が通っているかどうかの方がまず大事です。

**藤田** 触っていただく前と比べると、肺にたくさん空気が入っている感覚がします。肺がもっと使えているという感じがしますね。瞑想とか坐禅をしている人達は、「腹式呼吸、腹式呼吸」と言われているし、自分もしなきゃと思っているから、肺に空気が入っているというのは、当たり前ですけど忘れていて、下腹にたくさん入れようとするから、胸から上が疎かになっている。ましてや、こんな喉や気管支みたいなところのことは考えない。今やってみようと、肺に本当に入っている感じがします。

### 脇のワーク&副鼻腔のワーク

**藤本** ちょっとと向こうを向いてもらっていいですか。あとは、肺と考えたときに、どうしても胸とを考えてしまうので。肺の容積がいっぱいあるのは、脇のへんに手を置いてあげると、ここに自然に息が入る。思うだけでいいですね。一照さんは、ここに息が入ってくるとただ思っ



ただ思っただいて、私はそれを観察して、「ここにもちゃんと息が入って動いているな」というのを観察している感じですね。そのことで肋骨が自然に動きやすくなる。肺自体は動くことはできないので、肺の周りにある肋骨が動いて肺が自然に引っ張られて膨らんで、空気が入ってくるといふ運動が起こるんですね。

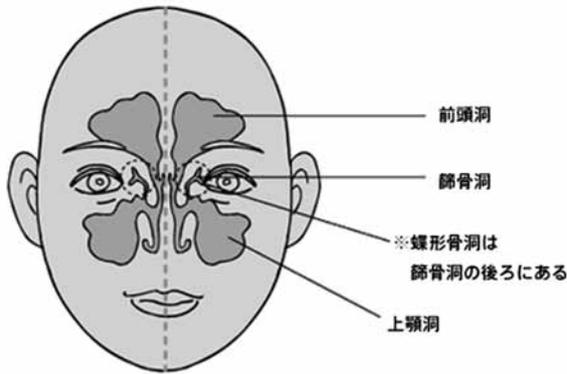
**藤田** 今のことでいえば、呼吸の全体像をちゃ



んと意識するというか、忘れないというか、思いつくというか、そういうことですね。  
**藤本** これは前回もやりましたけど、入り口としていちばん大事なのは、鼻呼吸です。鼻呼吸というのは鼻の穴だけではなくて副鼻腔全体なんだということを以前お伝えしました。  
**藤田** 鼻の周りには外からは見えないけど、いっぱい空洞があるという話がありましたね。

**藤本** その空洞を意識するための方法をもう一回復習でやりたいんですけど、薬指を小鼻の横、中指を眉間、親指をこめかみ。目は、自分の目の高さの遠くを見てください。この三本指のところを軽く息がスーッと入って来ると思っ  
て、遠くを見てください。やっていると、だんだん目がパッチリしてくると思いますけど、それを意識して、もし首とか体を動かしたくなったら、自然に動いちゃって結構です。  
**藤田** ……ここで息をして、喉をしつかり通して。

**藤本** それで脇に息が入ってくるのが、呼吸器の全体のつながりをもった呼吸です。たぶん、



そこ全部に息が入ってくると、姿勢も自然に伸びやかで、猫背の状態ではたぶんいられないはずですよ。

**藤田** 僕としては今回で四回目ですけど、これまで学んだ中でいちばん大きい収穫は、調身と調息が解剖学的にも機能的にも表裏一体で、どっちか一方だけでは無理だということでした。調身と調息が二つ別の話ではなくて、実は解剖学、生理学の上からも一つの話だという確信がもてたのは、僕にとっては非常に大きい意味がありました。消化器系に支えられて呼吸があるということと、それから今いった副鼻腔も使って、この細かい穴から細く吸っているのではなくて、広々としたところから吸って、喉を通して、脇腹にも空気が入ってくるというのに気をつけるというのが、呼吸の全体のつながりとして忘れやすい。ともすると、小さな鼻の孔から、喉をとばして下腹にだけ入れるという、無理なことをやっちゃってしまいがちになるというお話でした。

**藤本** そうなりがちですよ。午前中やりました、首の位置がどこかわからないというの、筋肉と骨だけで考えるのではなくて、ちゃんと息が通ることが出来る場所というような首と頭の位置の探し方。自分で触れてやってみるのも可能ですし、人にやってもらうのもいいと思います。ありがとうございます。

**藤田** 今日は時間の関係で触れずに終わったの

は「『間』にいるための足場としてのお膳」という話と、それからその次にある「外の世界との『間』」で「『慈悲のタッチ』のワーク」という、これどちらも実は慈悲という大きな問題と関わってくるので、もし次回やらせていただけたら、坐禅と慈悲という話をワークでやるというテーマが自ずと、今回と次回の間（あはひ）で浮かんできましたので、きょうはその二つは抜いた形でちようどうまくいったなと思います。

では、残りの時間は質疑応答というか、ディスカッションにしたいと思いますので、何でも質問を。

### 質疑応答②

—— 呼吸器と消化器のつながりに関連するかもしれないかもしれませんが、私じつは昔から勝手に、呼吸で吸って吐くときに、吸った新たな空気が肺から血管を通じて体中に浸透していくというふうイメージして、吸うときにはそれが今度は逆に肺のほうに戻ってきて、呼吸と一緒に出ていく。吐くときに、前に吸った空気が体中に浸透して、吸うときにそれが戻ってきて、また吐いていくわけですからそれが交換して出ていくというイメージでやっています。無意識というか、勝手にやっていることが多いのですが、そのイメージというのはいいの悪いのか、ちょっとお聞きしたい

のですけれども。

**藤田** 吸っているときにはなくて、吐いているときに……？

—— さっき吸った空気が体に浸透していく。

今度、吸うときには浸透していたものが戻ってきて、吐くときにはその戻ってきたのが出ていくし、吸ったやつが今度吐いているときには体に交換して入っていくというふうな。特にイメージとして強いのは、吸っていて吐くときに体中に呼吸がずっと浸透していくという感じを、無意識というか、よく意識してしまうのですが、そのイメージは正しいか正しくないか。

**藤田** イメージですから、正しいも正しくないも、それが合っていれば別にいいと思いますけど、僕の場合は吸ったときに吸ったものが体にしみ込んでいくというほうが、僕はイメージとしてはしやすいかなと思います。

—— 吐くときに力がグワーツと体にいって、それで指先までいくような感じをちよつとイメージするんですけれども。

**藤本** 筋膜のつながりという考え方でいうと、そのやり方は理にかなっています。息を吐くときに横隔膜が緩んで拡がって、それによって体中ぜんぶの筋膜が拡がるんですね。だから、全部にじわっと浸透していくというのは、筋膜を押し広げるような意識とつながっているといえます。

**藤田** それは吐くときなんですね。

**藤本** 吐くときです。それは一般的な感覚とは

逆なんです。いまおっしゃったやり方は、筋膜ぜんぶのつながりをつくっていくというのでは、すごく理に適っているやり方だと思えます。

—— うまくいくと、指先までずっと入っていくと温かくなるような感じが、冬はするんですけど。

**藤田** そういえば、調息のお話のときにもそれがちよつと話題になりましたね。僕らは吸うと体がふわっと膨らんで、吐くと縮むみたいなイメージをもっている人も多いし、それからイメージで誘導するときもそういうイメージを使うけれども、じつはそれは横隔膜の緊張と弛緩からいうと逆になっていることでした。

**藤本** 筋膜のつながりという逆なんですね。

**藤田** 吸うときは横隔膜が縮んで下に降ります。そのときは、身体全体の筋膜は横隔膜と協調して中心に集まってくる。吐くときは、横隔膜がリラックスしてスーツと弾力で戻ってくるので、そのときは筋膜もフワーツと、ゴムボールが拡がるようになるということなんですね。だから、空気が入るから拡がる、出るから縮むとはまた逆の動きがある。

**藤本** 横隔膜の動きという視点で考えるとそうですね。

**藤田** 僕、前は入ってくる空気で膨らんで出る空気で戻るとやっていたんですけど、今は藤本

さんが言われた、横隔膜の緊張と弛緩に合わすような形でイメージしていると、そういう感覚は確かに感じるができるようになって、そうすると統一がとれているというんですね。

横隔膜と筋膜との葛藤感がなくて、よりナチュラルな感じにはなっているなと思っています。

**藤本** ちよつと加えますと、いい呼吸ってなんだろうということへの答えは一つには決められないと思いますけど、僕が考えるいい呼吸のひとつの要素は、呼吸と吸気が滑らかというのが大事だと。

**藤田** 鋭角的でジグザグじゃないという感じですか。

**藤本** ジグザグじゃなくて、そこが本当に連続的に滑らかだというのが大事だと思っています。なぜ僕がこのやり方を推奨しているかというと、そっちのほうが呼吸と吸気が滑らかなんですね。要するに、「ハーツスーツ、ハーツスーツ」という体操的な吸気・呼気だと、カクカクなんですね。思い切り吸うから気持ちいいし、思い切り吐けるから気持ちいいですけど、吸気と呼気が切り離されている。もちろんそのやり方のメリットもあります。呼吸の大きさの可能性を拡げる意味では「吸って広がって吐いて縮む」というやりかたでいいのですが、呼吸の間（あはひ）、つまり吸気と呼気をつなぎの滑らかさを探求するときには、今おっしゃったやり方のほうが理に適っていると思います。

**藤田** 欠気一息も、大きく吸って大きく吐くというのも、吸気の限界から吐く息の限界の幅の間（あはひ）の境界線を確かめておいて、その間で間（あはひ）の呼吸、要するに自然な呼吸を探していく。そのために欠気一息する。だから、調身に關しては左右揺振だったけれども、左右揺振は左右だけです。きょうは前後とひねりも入れてみましたけど、それで姿勢のいちばんいい状態を探すための間（あはひ）をつかって、一方、欠気一息は、調息のための間（あはひ）づくりという解釈もできなくはないですね。こんなことはどこにも書いていないですけど、今日の文脈に無理やり引きつけると、たぶんそういう話になるんじゃないかなと思います。

他に質問はないでしょうか。せっかくですからご遠慮なく。

—— 藤本さんにいままで教えていただいた、割り箸のワークとか耳ひっぱりとか、私もあちこちで引用させていただいてやらせてもらっています。反応がまちまちで、傾向としては、若い子は反応がいいなというところがあって、悲しいかな、お母さんたちは意外と反応が、「よくわからないわ」みたいなのがあったりするんですね。感じやすい人と感じにくい人、それぞれあるとは思いますが、その傾向は何かいままでみてこられてありますか。

**藤本** それは、長野県ですか（笑）。

—— 僕は新潟ですけど。学生さんだと、ノリがいいというのもあるかもしれないですけど、反応がいいんですね。「わかる、わかる」という、反応が手にとるように出てくるんですけど、残念ながら年を重ねられると、ちよつと反応が薄いなという傾向が私的にはあります。もちろん個人差はあると思いますけど、スポーツを普段やっている方は反応がいいかなという気はしています。あまり体を動かすことをされていない方は、反応が鈍いかなという気はしています。そういう人達にもちよつと反応よく入ってもらえると。それを坐禅会の最初のアイズブレイクに使わせていただいているんですけど、何か特色と、もつと引き出せる何かというのはあるものなのかなと。

**藤本** ちよつと意外なのですが、僕の場合は逆なんです。若い学生さんとかは、「言語化できない」というのが多いんですけど。なんとなくいい感じではあるけど言語化できない。また若いからある程度健康状態がいいのか、身体を整えるということにそんなにモチベーションがない。お年を召している、まさにおばちゃんと言っているんですかね。そのぐらいの方がいちばん反応もいい。その人のモチベーションを知ることが大事で、割り箸ワークだったら、顎が緩んで坐禅がうまくなるというよりも、顔がリフトアップするということをちゃんと見せてあげると、食いつきはぜんぜん違ってくるの

で。それは若い子もそうですけど、そのへんをうまく引き出しながらやっていく。  
—— 「リフトアップ効果がありますよ」みたいな。

**藤本** そうですね。一照さんは、そのあたりはどうですか。

**藤田** 感覚の話というのは、ものすごく主観的じゃないですか。「パチン」と叩いていうのだったら痛いというのが誰でもわかるけど、こういうワーク的なものは、何かを感じていることは間違いないわけですが、微妙な感覚の話です。もしかしたら、反応の悪い人というのは、ワークで感じなきゃいけないことが、何かものすごいドラマチックなものじゃないといけないみたいな思い込みがあるのかもしれない。あとは、感じる前に、何を言うべきかを考えてしまってるんじゃないですかね。

—— 結果を求めてしまうという？

**藤田** 感じるというモードになってなくて、正答を考えているのではないかという人が多いですね。思考で答えられることに対しては「はい、はい」と我先にと手を挙げるようなアメリカの人達が、「今、何を感じてる？」といったらあまり手が挙がらなくて、「えっ？」と思っただけがありました。聞いてみると、彼らは感じるというモードがよくわからないから、感じるモードってどうなんだろうって考えちゃっているの、何か言わなければいけないけど何を

言えはいいんだらうってう〜んと考え込んでみるみたいな感じで、感じるほうにいつていないような人が多かったです。日本の場合はわからないけど、そういう人もきつといるでしょうね。多分、そのへんのところから学んでいくのが大事なので、割り箸ワークがいいからといってやっても、多分、割り箸ワークが目指しているところになかなか入れない人も多い。そういう問題はありますよね。だから、そういうことも指導する側の課題ということで取り組んでみてはどうですか。てっとりばやい早期解決を目指さないで、ご自分なりにいろいろ工夫してみてください。

**藤本** 違いを感じてもらうための補助線というのはいくつかあって、例えばさっきあった、脇をちよつとほぐして肩が楽になったでしょというのを、ただ感覚だけでわかってもらおうとすると、「確かに、言われてみれば」ぐらいなんですけど、例えば「手を上にあげてみて」といって、「こつちのほうが軽くあがる」とか、わかりやすい形で実感させてあげるといのも一つの方法です。

**藤田** 目で見える形で示すということですね。  
**藤本** はつきりわかるような形で。自分でなんとなく薄はんやりと思っていたことが、実際こんなふうには違ふんだと確認できると、自分の感覚に自信がもてる。「それでいいんですよ」というのをいろいろな形で提示してあげるとい

う、その補助線というか、橋渡しはあるといいなと思うんです。

**藤田** 感じて許す方向に、坐禅のやり方とか坐禅の指導の仕方をシフトしていくと、どうしても今ここで議論されているような問題が出てくると思っていますよ。パツと指導方法を変えたからって、そんなに白が黒になるような劇的な変化はすぐには期待できない。もつと微妙な形で、じわじわという感じだと思つて、そのへんの自分の取り組む覚悟みたいなものが要求されてくるとは思いますね。

**藤本** 少なくとも僕の認識では、ここにいらつしゃつている方はそうとうな志をもっている方という感じなんです。だから、別に「ほら、違いますよね」ということもやらなくていいと思つているところがありまして。だから、そういう意味では不親切な教え方というか、でもそれはそれぞれ皆さんがすでに探求されているから、体験のワークのセッティングだけやればあとは皆さんが何か感じてくださるので、ここまではそこまで丁寧なやつていないのです。

**藤田** もつと丁寧なのを経験したかったら、藤本さんがやつているワークに、東京まで来て参加してくださいということですね(笑)。

**藤本** そういう問題意識がそんなにない人に対しては、その人がいま何を望んでいるのかというのにもうちよつと寄り添った形で、僕なら多分すると思います。なので、僕としてはこの場

はかなり上級者向けという感じですが。そういう意味では、ちよつと不親切かなと思う部分もあるんですけど。

### 前鋸筋のワーク

**藤田** 参考文献として読んでいただけたらという本がありまして、今日店頭にでることになっている藤本さんの『肩こりには脇もみが効く』という本があります。ということ、最後に脇もみの指導をみなさんへのお土産にやつてもらいます。

**藤本** これ、じつはさつきちよつとさわりをやつたんですけど、もうちよつと丁寧な、せつかくなので皆さんと一緒にやらせていただきましたと思います。

人間にとつて宿命的なことですが、腕は特殊な部位なんです。四つ足から二足歩行になったことで、腕をぶら下げ続けている。腕が自由になったというのはすごいことですが、でも、この腕を人間はうまく使いこなせていないんですね。昔の人は、それこそ動物を獲るために槍を投げたりとか、畑で鍬を振り上げたとか、腕全体を使つて体を動かして生活していたので、腕と体のつながりが、普通に生活していれば自然につくられるようになっていたんですね。我々は今、そんなことはあまりないじゃないですか。モノを買うのもボタンを押せば全部くるわけですから。では、身体の中のど

の部分はいちばん殺してしまっているかという  
と、脇なんですね。坐禅でも脇が大事だとい  
う考えはありますか？

**藤田** はい、調身でも脇は大事だと思います  
ね。

**藤本** 脇が大事というのは、武術や芸事など、  
あらゆる身体作法でいわれていますが、では実  
際にどのように使えばいいかというのが必ずし  
も明確にはなっていないです。具体的にいう  
と、前鋸筋という筋肉ですけれども……

**藤田** のこぎりのようにギザギザになっている  
筋肉ですね。

**藤本** そうです。ボクサーの人が、脇下にビキ  
ビキッと入っている筋肉があるじゃないです  
か。女性はあまり発達していないですけど、腕  
立て伏せするときにごく使いますね。肩甲  
骨を前側に出して固定する筋肉です。ボクサー  
はパンチを打つときに使うので、すごく発達し  
ています。ここをうまく使うのはなかなか難し  
いところがあります。本来は、腕をぶら下げ  
ているだけで使っているはずなのですが、現代  
人は脇が死んでしまっているのです、首や肩側か  
らつり上げるといやり方で腕を支えているん  
ですね。そうすると、腕の重さは4キロぐらい  
ありますので、肩がこったり肩が上がったまま  
おりないという状態になります。肩をいくら揉  
んでも、脇の支えがないとすぐにまた元の肩凝  
りの状態にもどってしまうのです。



**藤田** この前鋸筋で支えるわけですね。

**藤本** そうなんです。だから、さっきここに息  
が入るといふのをやったじゃないですか。そ  
れは前鋸筋を緩やかにして使いやすくする  
という、ひとつのアイデアだったのです。もう  
ちょっと前鋸筋そのものに働きかけて、腕がい  
い状態でぶら下がる感覚を体験してもらう方法  
をご紹介しますと思います。

せつかくなので、立ってやってみましょう  
うか。これ本当に、変化がすごくわかりやす  
いワークなので、ぜひ覚えていられる方にお伝え  
ください。皆さんに見やすいように、僕は左で  
やりましょうかね。僕は左をやりますけど、皆  
さんは右をやってください。中指を肩のいちば  
ん尖っている部分に置く感じで、指が届かない  
人は届かなくていいです。動きは、ゆっくり前



から後ろ三回と、後ろから前三回。最後、前か  
ら後ろ三回。

**藤田** これ、最大限じゃないのね。

**藤本** そうですね。まず脇の付け根から肋骨の  
いちばん下、骨があるところ、その真ん中ぐら  
いに手を置いてください。ちょっと手をシャベ  
ルみたいな感じにして、肋骨を押しさえるよう  
にして。そこで一回軽めの深呼吸をしてくださ  
い。そうすると、右の肋骨が動くがわかりま  
す。それを感じたら、手を置いている部分から  
肘が伸びていくような感じで、ゆっくり大きめ  
に、呼吸を止めないようにして……。手を置い  
ている部分から肘が伸びていくように、大き  
く。今度は後ろから、肋骨から肘が伸びていく  
ように。

**藤田** 肘と、いま触れているあたりのつながり



を思いながらやるということですね。  
**藤本** 呼吸だけ止めないで、最後にもう一回、前から後ろ……イチ、二、サンと。これがパート1です。パート3まであるんですけど。  
 今度は、脇のいちばん付け根のところありますね。手を同じようにシヤベルにして、この手で押さえている脇から肘が伸びていくようにして……イチ、二、サン。結構グツと入れていい



ですね。肋骨を押さえる感じ。今度は後ろからです。呼吸だけ止めないで、頭はできれば前を向いてください。最後に大きく、脇から肘が大きく回っていく。  
 最後、この部分がすごく大事なんですけど、肩の付け根から首筋がおりてきた、その間ぐらい。まさに肩こりのところに指をグツと入れて、ここにも肋骨があります。肋骨に触れて、

その手で押さえているところから肘が伸びていくような感じで……大きく動いてください。手で押さえているところから伸びるように……イチ、二、サン。最後、前から後ろ。これ、右の肩とか胸の感じはどうですか。手の長さの感じ、違うと思うんですけども。上がり方もずいぶん違うと思います。

**藤田** 右はまっすぐ上がるけど、左は遠回りする感じ。

**藤本** 多分、呼吸も右側が入りやすいんじゃないかなと思います。今、手で押さえた場所が全部、前鋸筋なんです。前鋸筋は、いちばん上の肋骨までできています。それはあまり知られていないんですけど、肋骨の8番目、9番目から1番肋骨まで、全部ついていきます。だから、肩甲骨を自由に動かすのはなかなか難しいんですね。いくら肩を揉んでも、腕を使いだしたらまたすぐ肩こりになるといいうのは、腕の使い方に問題があるわけです。今のこれは、前鋸筋を自由にした状態で腕を動かすという、マッサージというよりは動きのプログラムを練習していることになりますので、肩こりの根本的な改善策となります。腰も軽くなっているかもしれませんね。

**藤田** やる前より肩がだいぶ落ちた感じがしますね。

**藤本** 前鋸筋というのは脇についているので、前の筋肉と後ろの筋肉の間（あはひ）の筋肉で

す。上半身と下半身の間（あはひ）でもあるんです。だから、全部のつながりの筋肉だから、すごく大事な筋肉なんです。ここがうまく使えないと身体全体の連動がなくなるんですね。

**藤田** 前と後ろ、上と下とが切れちゃっているわけですね。

**藤本** そうなんです。ゴルフとか、バットイングでも全部そうですけど、下半身の力を上半身に伝えるというときに、前鋸筋が使えないとここで止まってしまふんです。前鋸筋は横隔膜のちょうど外側にあります。ゆえに前鋸筋が固まると横隔膜の動きが悪くなるので呼吸が浅くなり、肋骨が動かないから姿勢も猫背になる。だから、前鋸筋さえいい状態にしておけば、体全体そこそこよくなるはずなんです。

**藤田** この本の中に、そういうこともみんな書いてあるわけですね。

**藤本** ありがとうございます（笑）。書いてあります。応用編とか、肘回しをやるのが面倒臭い場合にもっと簡単にやれる方法とか、そういうものもいろいろ書いてあります。

**藤田** 前鋸筋というのは、間（あはひ）のワークシヨップにふさわしい筋肉ということですね。

**藤本** まさに「間（あはひ）筋」といえますね（笑）。

一個だけ応用編をご紹介します。今度は逆側をやります。右手で左の脇の真ん中へん



を押さえていただいて、手はぶらんとして、このまま歩いてください。脇から手がスイングするような感じで、自由に歩いていただいて。押さえる手は、脇にいたり肩にいたり、動かしてもらっていいんですけど、とにかくスイングしながら歩くと。

—— 五十肩もよくなりますか？

**藤本** 五十肩にはいろいろな原因があるので一概にはいえませんが、少なくとも改善効果はあるといえます。肩を揉んでもまずよくならないので、前鋸筋のワーク、ぜひお試し下さい。

**藤田** じゃ、みなさんぜひこれをお土産にお持ちかえりください。手を当ててるだけで、別に

揉んでるわけじゃないんだね。

**藤本** 前鋸筋のスイッチを入れるということですね。

**藤田** では、この前鋸筋の話で今日のセミナーを締めくくらせていただきます。五分ぐらい超過しましたけど、僕らのプレゼンテーションをこれで終わります。どうもありがとうございます。

**藤本** ありがとうございます。（拍手）

**司会** それでは、このまま閉講式に入ってまいります。よろしくお願いいたします。

（終わり）

## 配布資料

平成29年度 北信越管区教化研修会

内と外の間（あはひ）

（調身・調息・調心の先にある覚醒への道）

藤田一照&藤本靖

### I アイスブレイク

○内と外の世界の「間」

- ・居心地のよい空間と出会う
- ・自分の周りがある「間」 お手玉ワーク
- ・相手の「間」と出会う

### II これまでのおさらい

- ・調身・調息・調心のポイント
- ・ポイントの実修

### III 間（あはひ）のワーク

○身体の中の「間」

- ・間の中で立つ
- ・間の中で坐る
- ・間の中から動く

○「間」の中で自由になる

（身体が自ずと動く感覚）

- ・股関節の動き
- ・首の動き

○「間」の中に居続けるための センタリング ↓ 参考資料

・股関節、肩関節、肋骨

・顎関節、眼球

・三丹田

○「間」としての呼吸と消化

- ・呼吸器のつながり
- ・消化器のつながり

○「間」にいるための足場としてのお臍

・グラウンディングとの関連で

○外の世界との「間」

・「慈悲のタッチ」のワーク

Inside-out

○覚醒に至るための「間」

・脳神経12対

・片足立ちのワーク ↓ 参考資料

・目と舌のワーク ↓ 参考資料

拮抗関係

・半眼のワーク

・甘噛みワーク

・拮抗筋のワーク ↓ 参考資料

### IV 質疑応答 & ディスカッション

〈参考文献〉

- ・ 藤田一照『現代坐禅講義』（佼成出版社）
- ・ 藤田一照&伊藤比呂美『禅の教室』（中公新書）
- ・ 藤田一照&藤本靖 北信越管区教化センター研修会講演録  
平成26・27・28年度版
- ・ 藤本靖『身体ホームポジション』（BABジャパン）
- ・ 藤本靖『つながりを感じれば疲れはとれる』（Gakken）
- ・ 藤本靖『肩こりには脇もみが効く』藤本靖（マガジンハウス）

曹洞宗北信越管区教化センター  
平成29年度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

**内と外の間 (あはひ)**  
～ 調身・調息・調心の先にある覚醒への道 ～

---

平成30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

---