

曹洞宗北信越管区教化センター

平成三十年度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

坐禅の始原を探る

胎生学、進化論の観点から

平成三十年九月十九日(水)

於 富山県宗務所

「パレブラン高志会館」

◇講演録◇

坐禅の始原を探る

（胎生学、進化論の観点から）

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

曹洞宗北信越管区教化センター
平成三十年度教化セミナー

坐禅の始原を探る

〜胎生学、進化論の
観点から〜

藤田一照 & 藤本靖



セッションI

司会 それでは、これより研修に入ってまいりたいと思います。これよりは、藤田一照老師、藤本靖先生によります「坐禅の始原を探る〜胎生学、進化論の観点から〜」という演題でお話をいただきます。よろしくお願いいたします。

はじめに

藤田 最初に僕が坐禅についての講義をさせていただいたのは、平成何年でしたっけ。……あ、そうでしたね。平成25年でした。そのときの北信越管区教化センター主催のこのセミナーで、金沢の大乗寺が会場でしたけど、「坐禅指導への一提言」という題で、僕の坐禅の考え方とか坐禅の指導法についての考え方みたいなことをお話しさせていただきました。あの時は、体を動かしたりせずに、座学のみでしたね。

その話のなかで、「いろんな方とコラボしてワークショップ形式で、坐禅の講習会のようなことをしています」というようなことを、その様子を撮った写真を見せながらお話ししたんですけど、そのあとセミナーの企画担当の方から、そういう講習会の紹介のなかに出てきたボディワーカー&身体論者という肩書の藤本（靖）さ

んと二人で、坐禅に関して、このセミナーで体験型のワークショップをやってもらいたいというお話をいただきました。

僕は藤本さんとそれまで何度か一緒に仕事をしていたんですけど、二人で僧侶の方たちを対象にしたものはやったことがなかったのでなるかなあと思ってたんですが、藤本さんと一緒にやっておもしろくなかったことがないので、これもまたきつとおもしろいことになるだろうと思って、やらせていただくことにしました。そのときはまさか、こんなに長く続けることになるとは思っていませんでしたけど。

第一回目ときは、「正身端坐」という「調身」の問題を藤本さんが専門のボディワークの観点からどう見るか、みたいなことを二人の掛け合いでやらしていただきました。翌年以降も引き続きやってくださいということだったので、第二回目は「調息」に関してやり、三回目は「調心」に関してやりました。これで、調身、調息、調心と一応坐禅に関して言われている三つの調をカバーしたのでもう完結して終わりかなと思つたら、さらにやってくれということ、藤本さんとのコラボの四回目は、調身、調息、調心のその向こうに何があるかという話をしようということ、そういうテーマでやりました。

さらに今回も継続してやってください、ということだったので、二人で相談したところ、藤本さんがいま割と力を入れて勉強されている胎

生学、つまり、お母さんのお腹のなかでどういふふうに着床から赤ちゃんになつていくのか、そして、そのあとどう成長していくかという小さい赤ちゃんの成長の話と坐禅をつなげて考察してみようということになりました。実は、僕も赤ちゃんの話はよく坐禅についての講義のなかで触れていますし、お坊さんになる前は赤ちゃんの発達の研究をしていたので、こういう形でまた藤本さんと一緒に、二十代の頃に関心を持っていたような領域を坐禅という文脈で考えていくことになったことを非常に感慨深く思っています。

今回はそういう観点から、題として「坐禅の始原」と書きましたけど、坐禅そのものは皆さんもご存じのようにすごくシンプルで、簡素なものなんです。ただ作法に従って坐って、あとは時を移すだけなんですけど（「無所得無所悟にて、端坐して時を移さば、即祖道なるべし」）、それがどうして、道元禅師の表現を借りると、「仏道の正門つまり正しい入り口であり、そしてそこからさらに奥に入つて行くためのメインゲートだ」と書かれているのか？坐って息をしているだけで、なにも特別なことをしているわけではないのに、何故それが仏教でそんなに大事なものとして尊重されてきたのかという問いは、僕は『正法眼蔵』を読み出してからずっと持っていたんです。

自分も含めて現代の人たちに坐禅の奥深さ、

広さ、すごさをどういう形で伝えるのがいいのだろうかということや、いろんな他分野の方と対談やコラボをするとき、どこで彼らのやっていることと坐禅とをリンクできるのかということを手探りしながらこれまでやって来たんですが、その中でもとりわけ藤本さんは体に関してすごく深いところを見て実践され、研究されている方なので、僕にはとても大きなリソースになつていただいています。こういう場を借りて二人で実地にやり取りしながら、その場で新しい発見があるような、事前にじっくり打ち合わせをして、それを皆さんにシェアするというよりは、実際にやりながら皆さんと一緒に探究し発見していけたらいいなというスタンスでやっています。ですから、質問や疑問なんかをどんな遠慮しないで僕らに向けて出していただければ、答えられることは答えるし、わからないことはこれからの課題にするという形で、みんなで作くりあげていくような学びの場にしていくたらなと思つています。よろしくお願ひします。

藤本さん、最初に何か言っておきたいことがありますか。

藤本 はい、このセミナーでは、そもそも、坐禅という形で何故坐るのかということの根本を考えていきたいと思ひます。坐るといふのは他の動物にはない、人間の特徴的な姿勢なんです。

藤田 そうなんですか？イヌもネコも坐つていられるように見えますけど。

藤本 イヌやネコもある成長段階においてお坐りするようになりますが、いきなり赤ちゃんの段階で自ら坐るといふのは、人間だけです。なので、そういう人間のいちばん本質的なところが、坐るといふ姿勢のなかにある。体の構造、脳神経の働き、生理学、人間の体の仕組みから考えて、坐るといふ行為にすごく深い意味があることを、今日はお話ししたいんです。そう言うとき、ちょっと難しい感じなんですけど、すごくシンプルで体験しやすい形で、ご紹介できればと思います。

藤田 普通には、「人間を人間にしたのは二足歩行で立ち上がつて、手を自由にして道具を使えるようになって、脳が発達して言葉を使えるようになった。すべての始まりは立ち上がったことなんだ」とよく言われて、僕らもそう習つたんですけど、それだけじゃなくて、人間らしさの大きな特徴に坐るといふことがあるというわけですか？

藤本 人間以外の他の哺乳類は四つ足で体を支えます。人間の場合は、まず体幹で体を支えるというところに特徴があります。坐るといふ行為もその一つですが、その前の段階として仰向けがあります。これは人間にしかできない姿勢です。野生動物の赤ちゃんが仰向けになつていたら危険すぎますから。たとえばサルだと、生後

3ヵ月間はずっとお母さんにしがみついたまま、いきなり四つ足で歩きだすんです。坐るといのは、もつとあとの段階で出てきます。人間の場合はまず体幹で体を支える。そのひとつの象徴として坐るといふ姿勢があります。

赤ちゃんが坐る姿勢のなかに人間の体の原初の法則がある、そこになぜ脚を組むのか、正坐との違いは何かということのヒントがあると考えています。

藤田 そうですね。何故坐禅では、結跏趺坐の形で坐るのかということも考えてみるべきことですね。

藤本 坐禅で手はなぜああいふ形なのかというのも、全部意味があると思うんですね。そのようなことを、皆さんと一緒に繙いていければと思います。

藤田 普通僕らは、「何故脚を組むんですか」とか、「何故手はこの形にするんですか」といふと、『普観坐禅儀』に書いてあるからとか、『普観坐禅儀』を典拠にしないとすれば、仏陀がそう坐ったからと言ふこともできるし、仏陀自身は多分もうすでに確立されていた坐法、ヨーガとかそういう伝統から習ったからとか、いう話になりますね。しかし、今回はさらにどんどん辿っていったら、多分そういうところまで辿るよな人はそうそういないと思いますけど、われわれの場合は胎生学とか赤ちゃんの運動発達、そしてもっと大きな時間のスケールになって生

命の進化といったことにまで、視野を広げてみようというわけです。ホモサピエンスとかヒトという種ができる場所に坐禅の淵源があるんじゃないかといった、今日はそういう壮大な話になりそうです。みなさんも、そういう期待を持って参加し、楽しく学んでいただけたらと思います。

お手元に、大雑把なものですが、90分のセッションを2回、こういう流れでやりたいということを書いたレジメを配ってもらっています。僕らからすると、「えーたった3時間しかないの〜」みたいな感じで、いつも欲張って内容を盛り込み過ぎて、後半のほうが駆け足かスキップするような形になってしまっている。藤本さんとは何度かスカイプで話しあつて、あれこれやりとりしながら、いちおうこういうレジメをつくりました。ということ、とりあえずそこに書いてある流れに添いながら、午前と午後の2部に分けてやっていきたいと思っています。

アイスマルト

く型が生み出す勁道の通ったからだ

それでは、最初に「アイスマルト」です。もつとも最近では、僕は「アイスマルト」と言わないで、「アイスマルト」と呼んでいるんですね。ブレイクというのはバラバラにするけど、まだ硬いものが残っている感じがするので、アイス溶かして水みたいなの和んだ状態にする

という意味で、「アイスマルト」と言っているんですね。そんな誰も使っていない表現ではわからないので、ここでは「アイスマルト」と書いてやったんですが、願いとしてはマルトです。ウォーミングアップも兼ねて、ちよつとみんな動いてみたいと思います。

まず、ペアワークをやりたいので、力比べをしたらだいたい互角になるだろうという感じの相手をさつと見つけて、二人組みのペアを作っていたきたいんです。別に厳密でなくていいんですけど、あんまり体格がめちゃめちゃう違ったりするとうまくいかないかもしれないので。周りを見渡して相手を見つけてください。年齢とかは関係ないです。はい、いいですか。では、ペアで並んで立つてください。絡子も、はずしていただいたほうがいいと思いますけど、いいですよ。

司会 はい、絡子をはずしていただいて構いません。

藤田 手を動かしても前後左右の人に当たらないぐらいの間隔で部屋に散らばってください。この辺も空いてますので、使ってください。適当に片付けてください。では、これからある武術の型を紹介しますので、それを一緒にやっていたいただきます。ペア同士、相手を見失わないでください。

まず、型を覚えるためにゆっくり動きます。



全員でやります。まず足を揃えていただきます。両足の親指側がピタッとつくような感じで、体を正中線のところでひとつにまとめる感じで立ちます。膝を少し曲げながら、肘を後ろに動かしつつ手で拳をつくります。ギュッと握らなくても構いませんから、軽く握って、親指を外側に出して、こういう拳を作ります。それを腰のところ当てます。くびれているあたりに、肘を後ろに引いて、膝を少し抜きます。膝を曲げるといよりは、スッと緩めている感覚。はい、ここまでではいいですね。そんなに複雑な動きではありませんよね。



ここから、ゆっくり左に足を大きく開いて、馬に乗っているような下半身の形になります。馬歩（まほ）と言うそうです。膝の方向と足の方角が一致するようにして膝を曲げてしっかりと立ちます。四股を踏んでいるような感じでしょうか。上半身は前かがみにならないで、真っ直ぐ立っています。ここまではいいですね。できるだけ腰を落として安定させてください。それで最後の動きとして、こういう動きで右手を動かし、下腹の前にある大きなボールを上からぐっと押さえているような形で手を止めます。左手も同じように動かします。そして、も



う一回右手で、同じ動きをやります。下腹の前で何かを両手で押さえている感覚です。動きはこれだけです、簡単な動きなので覚えていただいたでしょうか。

もう一回おさらいをやります。さっきやったよりも少しスムーズにやります。・・・はい、みなさん、上手にできています。腕はピンと伸ばすんじゃなくて、丸くこういう感じにして、下からグッと上がって来るものを両手で押さえている感じですよ。

では、ペアに戻っていただいて、試す側と試される側という役割を決めてください。ちよっ

と藤本さんここに来てください。まず、Aが試す側で藤本さん。僕がBで試される側ですね。Bの人が、いまの動きをやります。僕がBですね。ちょっと見ていてください。ではさつきやった型をやります。・・・最後にこういう形になりますね。Bさんは、このまま止まっていてください。では、Aの試す人がBの手の甲を、両手で上からグーツと押します。Bはこれに崩されないように耐えます。藤本さん、もつとグーツと押してくれませんか？こういう感じで型が作りだした形の強さをテストします。

はい、じゃBの人が本番やります。あとで入れ替わりますので、どちらでもいいんですけど、とりあえずいまの第一実験のAとBを決めます。いいですね。じゃ、僕が口でどう動くかを言いますから、正確にやってくださいね。型は正確さが大事です。両足を揃えて立つ。最初の真つ直ぐ立った姿勢から、肘を後ろに曲げていきながら、拳をつくって腰に当て、膝を抜いて少し曲げます。左足を大きく左側に出します。手を動かします。右、左、右。はい、そこで止まってください。試す人が、上からグーツと押していきます。フェイントとかかけないでくださいね。かなり強い構造になっていますね。はい、型をほどこいてください。ちょっと手足を振ってリセットします。2、3歩グルグル歩いてみてください。いいですか。

Bの人はもう一回、いまやった最終形態だけ

真似します。一回めの最後の形となるべく同じような格好をしてください。それで強さを試してみます。・・・何か違いがあります？種明かしはあとにしますね。

今度は、AとBの役割を交替します。まず正しい型をやります。腰に拳を当てて、膝を軽く緩めます。左に足を動かして馬歩で手を右、左、右、と動かして、そこで止まります。これでもう1人が上からグーツと手の甲を押して強さをみます。いいですか、こんな感じですか。こんな感じの強さがあるというのを覚えておいてください。

さつきは最終形態だけ真似したら強さはどうなるかという実験をやりましたが、今度は手順をわざと間違ってみますね。さつきは右手から動かしましたが、今度は左手からやってみます。これで強さにどんな変化があるのかをみます。はい、腰に拳を当てて、膝を抜いて、左に足を出して、ここまででは正しいんですが、次で間違っちゃうんですね。右手を動かすところを左手でやって、右手、もう一回左手。形としては最初と同じなんですけど、そこに至る手順が違っていいわけです。さあ、これでAの役の人が今動いたBさんの手の甲を上からグーツと押してみます。始めと今回の形の強さの違いがわかりますか。

じゃ、ちょっと坐ってください。いまのワークは何を狙ってやっているかという話なんです



けど、実は坐禅に関係があるのです。いまやったのはある武術の伝統の型なんです。型というものは、どういう成分からできているかという、まず手順があります。手順というのは、まずこうして、そのあとにこうして、いう動作の順番です。それから、回数もありますね。1、2、3と3回やる。それから、右からやるとか、左からやるという方向があります。それから、馬歩というからだの形があります。こういうものからできている。

いま皆さんにやってもらったのは、もつとずつと長い型の最初の3つぐらいです。中国読みで漢字は忘れましたが、シユアイジャオ（摔跤）という相撲の源流になっているんじゃないかと言われている、中国北方にある格闘技の型らしいんですね。これは、別に皆さんに武術を教えるためにやったのではなくて、こういう言葉があることを紹介しようと思ってやったんです。それは「勁道（けいどう）が通る」という言葉です。「勁」という字をご存じですか。格闘技マンガの好きな方は、そういう漫画に「発勁（はつけい）」というよく出てくる言葉があるんですね。筋肉の力ではない、何か不思議な力が発揮されている。お爺さんみたいな小さな人がでっかい相手を軽々バーンと吹っ飛ばすみたいなときに「お、発勁か」と言ったりするんですけれど、この漢字は訓読みするとこれも「ちから」と読みます。中国武術の世界では、型によって作られる筋力や頑張りでない芯の強さのことを「勁道が通る」という表現で表すのですね。皆さんはまだ一回しかやってないの、どのぐらい感じられたかわからないですけど、正しい手順を通って最後の形ができると、グーッと押しもらったときに、そんなに力で頑張らなくても、なんとなく構造的に強い感じを感じたかもしれません。繰り返ししていれば、だんだんわかってくると思うんですけど、そういう強さが「勁道が通る」ということです。

本人としては同じような形で同じようにやっているつもりですよ。でも、型の手順を経ないで最終の形だけをやったときに、押されるとグラツとくるとか、あるいはもつと頑張らないと耐えられないという感覚があった人が多いんじゃないかと思うんです。ある型をちゃんとやって、その形に至ると構造的に強い。上半身と下半身がつながっている感じがするとか、下半身で支えられるとか、体全体がまとまっているとか、いろんな表現があるんですけど、そういうのが「勁道が通った状態」です。

これは普通の「力」という漢字なんですけど、僕らが知っているのはこっちの方の力ですね。これは肉体的な筋力とか、精神的な頑張りとか、つまり俺という意識でやることなんです。手を押されたときに、下に押されないように腕に力を入れて頑張ろうとか、あるいは意志の力でなにクソって頑張るとか、こっちの力の世界の話です。勁は力とは違う強さなので漢字を変えているんですね。こつちも、やまとことばで言うと「ちから」ですけど、力とは区別されるような強さ、構造的に強いという感じがあります。本人はあんまり頑張っているつもりはないんですけど、何故か強いという、これは意識の外側のことなんです。意識の外側というんですか、われわれの言葉なら「非思量」でもいいと思うんですが、僕らはそういう言葉を知っているの、それを拝借するなら、力は思量の

世界、勁は非思量の世界なんです。

もし、力の世界しか知らない人にいまの形をやってみせて、強さを試したら弱かった場合、「お前、弱いじゃないか、もつと強くしろよ」と自分が思うか、人に言われたらどうするかというと、筋トレをして筋力をアップするか、もつと根性出して頑張るように気合いを入れるとか、いずれにせよ意識の範囲のなかで力を向上させようとするでしょう。それは僕らが「体育会系」と言った言葉でイメージするような世界、それが行き過ぎると、最近スポーツ界でいるんなスキャンダルが出ていますけど、ああいう金メダルを獲るためには手段を選ばないみたいな、勝つために手段を選ばないとか、ルールを破るとか、いろんなまずいことがこの力の世界では起きてくる可能性があるんです。ところが、勁の世界はそれとは全然違う光景なんです。その世界のことは、僕らはあんまり習っていないし、ほとんど知らない世界です。

で、押し付けじゃないかと言われるかもしれないんですけど、力の世界は習禅的で、勁の世界は坐禅的じゃないかという話に持ってきたいんです。僕はこのセミナーに講師としてよんでいただいた一回目から、習禅と坐禅の違いという問題を強調してきました。もし坐禅を成り立たせる勁の世界を知らなかったら、坐禅という言葉は知っていても、あるいは坐禅のやり方を習っても、結局は力の世界の論理で習禅

的なやり方で坐禅をする以外になくなってしま
うのではないか、ということなんですね。

いまみなさんにやっていただいたワークは、
今年をはじめ知ったんです。藤本さんの仲介
で、韓氏意拳（かんしいけん）という中国起源
の武術を日本で指導している光岡（英稔）さん
という方と出会って、朝日カルチャーセンター
で何回かやったコラボ講座がもたくなって『退
歩のススメ』（晶文社）という対談本をつくっ
たんですけど、その本の出版記念ワークシヨッ
プを光岡さんと何回か各地でやりました。その
とき初めて光岡さんがこの型を紹介してくだ
さって、型の意味とか勁道が通るといったこと
を話されたんですよ。

それを聞いたときに、また新たな習禅と坐禅
を対比させる術語が見つかったぞ！という感じ
がしたんです。もし、こちらの力の世界しか知
らなかつたとしたら、どうしても意識で力づく
の坐禅をしてしまうでしょう。背中を緊張させ
て真っ直ぐにする、じつと動かないようにかた
くなるといったように、意識でコントロールし
て、操作して坐禅をつくらうとするんですが、
もしこの勁の世界を知ったなら、まったく違う
アプローチで坐禅ができてしまうかもしれない
と思ってしまうすよね。この型は、多分皆さ
ん全員はじめてやったものだと思うんですけど、
ある正しい手順でやったら、それなりに強
い形が、不思議にも勝手にできてしまった。か

らだには僕らのまだ知らない未知の力が眠って
いるということですね。勁の世界では、俺が頑
張らなくても、からだの自然が発揮されて、強
くなってくれます。力は、筋力とか頑張り
で、要するに意識の力で俺が出すしかないの
ですが、勁は自然の能力が発現してそれがやっ
てくれる。僕らが坐禅するときにも、勁にアクセ
スする道があるのではないか。勁道が通った坐
禅というものはどうやったら出来上がるのか、
ということを考えられないかということです。

仏道修行って、勁の世界の話じゃないのかと
思うんです。でも現代では、勁の世界なんて
まったく教わらないし、まったく見えなくなっ
ているので、本来勁でやらなければいけないこ
とを全部、力でやっているし、指導するほうも
力の論理で「さらに頑張れ、もっと根性出して
みろ！」というのが応援とか指導になっている
のではないか。力の世界で頑張ったら勁の世界
が遠ざかっちゃう。力が引っ込まないと勁が出
てこれないというような関係に、もしなっ
ているとすると、その観点から指導の仕方をちゃ
んと考えないといけないんじゃないかというの
が、僕の大きな問題意識だったんですね。これ
はあくまでも武術の世界の話ですけど、僕は坐
禅のほうに引っ張ってこれる話題じゃないかな
と思っただけで、アイスメルトと兼ねて、これま
でセミナーで一貫しているテーマでもあるの
で紹介しておきます。

こういう型をやりこんでいるうちに、押して
もらわなくても自分で「なるほど、これは強い
な」って、意識で強くしているつもりはないん
だけど、強いだろうなというのがわかってきま
す。最後の形を対比するために、型の手順を経
ないでこの形を作ったときに、慣れてくると、
「あ、この感じだと押されたら弱いだろうな」
というのが、感覚としてだんだんわかっ
てきました。なんだかスカスカした感じがするん
です。中に芯みたいなのがないので、押されたら
多分すぐ崩れてしまうという感じがするん
です。型をやってできた形だと、これならなんと
なく大丈夫だろうと、押される前にだんだんわ
かるようになってくるとい世界が、その先には
あるんですね。

時間がないので、今日はこれ以上のことは話
さないんですけど、いまやったような実際に体
を動かすのは「動法」というそうです。でも武
術ですから、いちいち勁道を通すのに手順を踏
んでいたら間にあわないので、時間をかけない
で一瞬で通すような工夫がなされます。動法の
レベルで終わらないで、そこから「観法」と
言って、体を動かさないう勁を通すことができ
るようなレベルがあるんですね。

実は、いま皆さんにやっていただいた型は、
さらにこういうふうにくんずね。こうし
て、こうして、まだ先に続くんですけど、次は
こういう展開があるんですね。この伸ばした右



手つて、本来は押されたときに弱い手なんですよ。でも、いまの手順でここに来ると、強い手変わっているんですね。本来弱いはずの手を、筋力や頑張りではなくて、勁を通すことで強い手に変える技というのがあられるわけですが、これもいまのは動法なんですけど、これをこの形のまま、観法で動かないで体のつながりを観ていって気を通していく、外からの動きが見えない技があるそうです。それに関しても、最初は時間をかけて丁寧につながりを観ていく稽古

があつて、僕はできないんですが、手首と肘のつながりを心の眼で観ていくみたいなことをやるらしいんですね。それはイメージトレーニングとは全然違うようです。動作をイメージするわけではなくて、体の部分と部分を気で繋いでいく。そのあとで、相手に押ししてもらったら、その前は弱かった手が、強い手になるんですね。

もっと先のレベルにいくと、一瞬で観法ができてしまうのだそうです。時間をかけてやる観法の手順を一瞬に圧縮したみたいな、コンピュータのたとえで言えばジップするみたいな感じで、一瞬でパツとできるようなレベルの技がある。そこまでいくと、相手の形を見たら、それで勁道が通っているかどうか分かるので、見た途端に弱いところを攻めることができるようになるまでになれるのだそうです。でも、それは動法を練り込んで行って、観法に進み、観法も時間のかかるやつから一瞬でできるところまでという、そういう稽古体系がそこにはできているらしいんです。

これを聞いたときに、坐禅は動かないから観法的だろう。じゃあ、坐禅に至る動法はどういうものになるのかと思っただけです。それが、合掌とか、又手とか、経行のときの曲がり方とか、われわれが僧堂でうるさく言われるいろいろな身体作法、ああいうやつではないのかと思つて光岡さんにそのことを言ったら、「はい、それ

は、絶対そうだと思います」という返事でした。そして、僧堂で日常に動法を練り込んでいる人が観法としての坐禅を坐るから、何もしなくてあれはあのままですっかりした姿勢になっているんじゃないですかとも彼は言いました。そのとき、光岡さんから、禅におけるいろいろな型のことを聞かれたので、禅で型らしいものというのは、そういえば五体投地がそうですねと言つて五体投地の実際をやつて見せたら「それ、すごい型ですね」と驚いていました。だから、いまは光岡さんは五体投地を彼の稽古で使っているそうです。五体投地には、大事な要素が全部入っていると聞いていました。

その証拠に、合掌をして、最初横から腕を引つ張られると、こんな感じで開くんですけど、五体投地をやつてから最後立ち上がつて引つ張ってもらつと、両手はなかなか離れないんです。別にグツと力を入れなくても。だから、五体投地をしてから坐禅をすると、勁道が通つた姿勢が生まれて、力の世界の頑張りでなくて、構造的に上と下、右と左、前後がすつと揃つてあの形になっているので、からだの自然の發揮として坐相の維持ができるようになる。そういう理解がもしかしたらもともと坐禅の世界にはあったのではないかなと思いました。いろいろ作法をうるさく言われるのはそのためなのだろう。禅で言われる立ち上がり方とか、しゃがみ方とか、曲り方とか、それをきちんとしていくだ

けでもからだが変わって来るはずだと光岡さんは言っていました。

あと光岡さんは、われわれの着る袖の長い法衣ですけど、袖の長さを意識して手を使うというの、ものすごい高度な動作だと言っています。

右手でお茶を出すときに左手でこうやって袖を引くとか、合掌するときには両袖の縦のラインを意識せざるを得ないじゃないですか。そういう使い方はすごいですと感心していました。あと、お袈裟を踏まないようにつまんで持ち上げながらしゃがむでしょう。下に行くのに、上に行く動作をそのなかに取り込みながらしゃがむというのは武術でもありますし、あと、お袈裟がなぜああいいう偏袒右肩という着け方になっているのかというの、ちゃんとからだの文法に照らして意味がありますので、僕らのやっていく伝統的な、最初は堅苦しいなと思うような作法や服装には、勁の世界から見るとちゃんとした意味があることがいっぱいあるんじゃないかと思っっているんですね。そういうことを最初に紹介してから本編を始めたいと思います。

大腰筋

では、次のレジユメの話題にいきましょうか。

「大腰筋（だいようきん）」というのはお聞きになったことがあると思いますが、前回も確か大腰筋については藤本さんがベルトみたいなものを持って来て説明してくれましたよね。

藤本 いまの勁道の話、その奥深い世界の全ては私には勿論わからないのですが、その一部を身体論として切り取ると、大腰筋で説明できる部分もあるのかなと感じました。

ただ形をまねると、動法をしてこの形になるのでは、下腹の辺の充実感が違うというのをみなさん体験されたと思うんですけど、でもそれは丹田とか、お腹に力を入れるというのとは違う感じの充実感だったと思うんです。そのひとつの秘密が、これからご紹介する大腰筋という筋肉が、うまく本来の機能をしているかどうかということと関係していると考えています。

藤田 僕が今型のワークとしてやったことと、これから藤本さんから話していただく大腰筋の話は無関係ではないと言っていますね。

藤本 すごくつながっていると感じました。左、右、左というのは大腰筋が調う動きになっているわけです。

藤田 なるほど、比較するとき、間違っただけを右に出すやつもあるんですね。でもそれではだめなんですね。右に出したら、ああいいう強さにならないんですよ。足は左に出さないとだめらしい。

藤本 左右のアンバランスというのが……。

藤田 ああ、それが入っているのか。

藤本 そうなんです。右と左が違うというのが、大腰筋というものもそうなんですけど、横隔膜という、ちよつとお見せしたほうがいいで

すね。（パワーポイント）

これが大腰筋という筋肉なんですけど。

藤田 筋肉がいつぱい見えてますけど、これですか。脊椎の左右にあるのが大腰筋？

藤本 お腹のいちばん表面の腹筋を取り除いて、内臓も全部取り除いて、背中の筋肉が見えているという状態なんですけれども。



藤田 相当奥だから、手で触ったりできないわけですね。

藤本 手では触れられないです。

藤田 だから、深層筋とかインナーマッスルと言われているんですね。

藤本 右の大腰筋、左の大腰筋と背骨の横からぶらさがってきて、太股の骨の内側についています。その大腰筋の始まりの部分と横隔膜がつながっています。横隔膜は左右対称じゃないんです。

藤田 筋肉の形が違うということですか。

藤本 はい。横隔膜というのは左右かなり違うんですね、アンバランス。それは前々回ですか、お話ししたと思うんですが、横隔膜から背骨の前のほうに降りてきている傘の足みたいな部分があつて、それが左右かなりアンバランスになっています。なので、大腰筋と横隔膜の関係というのは、左右が交互というかアンバランスについているので、そこを調整していくのが、体を真っ直ぐ保つ上ですごく大事です。勁道が通るといえるのは、全部そこがうまく整うような手続きがあるんじゃないかという、これは完全な推論ですけど、実感としてはすごくよくわかります。

大腰筋というのは坐るといふ行為の根本に関わる部分です。丹田を意識するという抽象的な意識ではなくて、大腰筋を意識するというほうが具体的に組みやすいかと思うんです。



藤田 禅の世界では、よく丹田といいますね。
藤本 そうすると、だいたいお腹に力を入れ過ぎてしまうんですね。そうすると、お腹の表面の筋肉が働くんですけども、なかの大腰筋が機能しないので、さきほど勁道が通ったときみたいな充実感が起こらないわけです。大腰筋をいい状態にするということ、今日はぜひ皆さんに覚えて帰っていただきたいなと思つています。

ちよつと一照さん、いいでしょうか。

大腰筋というのは、みぞおちの深いところから太股のほうに、こうぶらさがっている感じですね。だから、よくウォーキングとかで「お腹から脚がぶらさがると感じる感じが歩いてください」と指導をされますけど、それは大腰筋を使いましょうということなんです。現代人は坐りっぱなしの生活をしているので、これが縮んだ状態であるので、内臓と一緒に固まってしまっているんです。だから、ほとんど無感覚になっているので、とりあえずこの縮こまっている大腰筋を伸ばしてあげないと働かない。なので、これを緩やかに伸ばしてあげるといふことをしていきたくいんですけれども、それはいわゆるストレッチとは少し異なります。大腰筋は股関節を曲げる動きをしますが、我々はすごく二次元的動きとしてそれをとらえています。本当は股関節というのはすごく三次元的な構造なんですけれども……。その結果、動きが制限されて大腰筋が縮こまっているということなのです。

藤田 いろいろ骨を持つてきてくれますね(笑)。

藤本 これは右の腰骨と大腿骨です。現代人の生活は立つて坐つてと、二次元の動きしかないんです。股関節は本来いろいろな動きができるのに……。

藤田 もともとそのようにデザインされていますよね。接合部がこんなに丸いんですからね。



藤本 ソケットにボールがはまっているだけなので、本当はすごく動けるのに、その動きを全然封じてしまっています。

藤田 坐るといったら、これしかないですね。

藤本 そうなんです。それが正坐と、脚を組むとの違いが関係してくるんですが、とりあえず股関節は三次元的に動くんだということを体に



思い出してもらいましょう。それだけで大腰筋が伸びやかになります。

藤田 大腰筋に触れることはできるんですか？

藤本 深層筋なので触れるのは難しいです。なので、股関節の動きを自由にすることで、大腰筋を解放させるといふ間接的な方法をまずご紹介したいとおもいます。ポイントは、二次元的

な動きを三次元的にしていくなのですが、ヒントとなる幾何学的な動きがあります。

藤田 8の字ですか。

藤本 はい、8の字、無限大のマークです。8の字は螺旋、螺旋は三次元的なものです。その螺旋の連続が8の字なんです。屈曲、伸展だと始まり、終わりがありますが、8の字はずっといろんな方向に続けられるので、8の字の動きをするというのは三次元を通してすべての可能性を辿れるということになります。この動きをまずはペアワークでやりたいと思います。

では一照さん、お願いします。

藤田 みなさん、見やすいように近くまで出てきてください。

藤本 仰向けに寝てください。みぞおちの辺から大腰筋があるんだということを意識しながら動きをおこないます。

藤田 ここから大腰筋が始まっているということですね。

藤本 これは、普通にやるストレッチとは全然違う動きの感受性があります。

藤田 腰を浮かせてもいいんですか。

藤本 そうですね。あんまり体が浮き過ぎないように。いろんな方向に8の字を描くように脚を動かします。やる側の人腰を痛めないように。やる側の人、自分が柔らかく体を使わないとやりにくいので……こんなふうにも、こんなところにも行きます。



藤田 だんだん気持ちよくなってきました。

藤本 一照さんは柔らかいのでいいんですけど、いきなり大きくしようとしなくて、小さい8の字からはじめて、だんだん大きくしていきます。

藤田 これは、新しい感覚ですね。

藤本 いろんな、あらゆる方向に8を描いて。どんな感じですか。

藤田 脚がずいぶん長くなった感じですよ。



藤本 大腰筋が縮こまっていたのが伸びたわけですよ。左右ちよつと違うと思いますが。

藤田 動かしてもらった側の脚がもつと、ベタンと床に伸びている感じがしますね。

藤本 一度、立ってみてください。

藤田 左右のからだの長さが違うみたいな感じがしますね。

藤本 もう一度寝てもらっていいですか。実は、股関節と肩関節というのは、ものすごく対

応関係があります。だから、坐禅のときも手がいい加減になると腰も決まってこないんです。なので肩関節も8の字に動かします。

藤田 8の字でやるんですね。うつ伏せかな？あ、仰向けのままですか。脚の続きでやってくれるわけですか。

藤本 はい、このときも大腰筋は……。さっきのは、どつちかという大腰筋の終わりのほうをほどこいていたんですけど、今度は始まりのほうです。

藤田 大腰筋の上のほうですね。

藤本 筋肉のはじまりがあるんですね。肩は大丈夫ですか。

藤田 大丈夫です。

藤本 この動きはどうでしょう。

藤田 普通、こんなふうに動かさないのでからね。

藤本 どんな動きでもいいですから8の字を意識して連続的に行います。手を背中側に添えると、どんな感じですか。

藤田 後ろ側があつたかくなった感じですよ。肩甲骨あたり？

藤本 はい。別に引つ張ったりとかストレッチはかけてないんです。これでちよつと立ってみてください。

藤田 右のほうがスーツとしたという感じがですね。逆にいうと、左が縮んでいる感覚。

藤本 これは、中で大腰筋が右側は伸びやかに



なっているんですね。

藤田 肩の方はどういふつながりなんですか？

藤本 右のほうが広がっている感じ。これは、なかの大腰筋がうまく支えているので、周りの筋肉は結果として緩んだわけです。これ、あんまり頑張っているという意識はないと思いますよ。伸びやかになって本来の体を支えるという、勁道が通る状態になっているわけです。ポイントは8の字です。これはもちろん、自分でもできるんですが、まずは人にやってもらう。



藤田 この動きは、一人ではなかなかできないですよ。やってももらわないと、なかなか。

藤本 これは、ちょっとコラボレーションですね（笑）。すると、普段の動きが変わってくるんです。

藤田 太極拳でも、こういう動かし方をしますよね。

藤本 太極拳にも8の字の要素は入っています。ではこれを二人組でやってみてください。

藤田 パートナー同士で上手に、丁寧に扱って

あげてくださいよ。無理やりゴキんとやらないでください。

藤本 最初は、小さい動きからやってください。……（ペアでやる）

藤田 なるほど、8の字で動かすのか。

藤本 胎生学の過程も、全部螺旋なんです。

藤田 螺旋といえば、宇宙の生成の形と似ているところがあるんですね。ゆっくり、ゆっくり、小さい動きで。

藤本 受けている人は、ボーツとしているというよりは左右の大腰筋を意識して、8の字の動きをイメージしてください。

藤田 僕は片方だけだったけど、ペアでやっているときは左右やるべきですね。

藤本 両方やってもらうといいですね。

藤田 脚を左右やって、腕も左右？

藤本 右脚をやったら、右腕をやって。

藤田 一方の脚をやって、腕をやって、それから反対側もやるわけですね。

藤本 セットでやったほうがいいですね。

藤田 実に多方向で、できますね。

藤本 そう、逆もあるし、縦もあれば、横の8もあります。そこはクリエイティブイを發揮していただいて、可能な限りあらゆる8をやってください。

藤田 こうやって見ていたら、みなさん気持ちよさそうですね。

藤本 そうすると、体につながってくるんです

ね。ただそこが緩むだけでなくて、緩みながらつながりを。

藤田 皆さん、すごく上手ですね。

藤本 いいですよ、皆さん。片側をやったら、一旦立って体がどう変わったかを確認してください。右腕、右腕をやったら一回立ってみて、また寝て左腕、左腕という順番でやってみてください。

藤田 藤本さん、またちょっと僕でやってみてください。……ウン？ウン？と言いながらやるんですか？

藤本 あかちゃんをあやすような声を出すといいつて（笑）。ウン？かわいいねえ……と。

藤田 ……滑らかになってきたね。

藤本 これは大分変わりましたよ。いろんな方向にね。

藤田 下手に持つと腰が痛くなるから、しゃがんだほうがいいですよ。……いまの、いいじゃないですか。左右をやったら交替してくださいね。ゆつくり、焦らないで。

藤本 8の字と思うだけで、大体うまくいきますから。

藤田 左もやってくれる？（笑）

藤本 ウウン？いいよ……。エーッ、いいね、いいね……。

藤田 藤本さん、新しい境地に入ったみたいだね（笑）。以前は、この声かけのパターンはなかった。



藤本 いろんな可能性を探っています（笑）。

藤田 こういうふう動きながら、思いがけない動きに。

藤本 普段しないような、想像もしてなかった動きをしてあげてほしいですね。

藤田 ワンパターンにならないようにしましょう。これも、こういうふうによつたらできるみ

たいですね。自分で動かないほうがいいよ、任せて。

藤本 交替して、右でも左でもいいんですけど脚と肩、同じほうをまずやってください。そのあとで立ってみて、どうなっているか。自分も一緒に8の字で動くんですよ。皆さん上手ですよ。いろんな方向を探ってください。

藤田 やるほうがいいのか、やられるほうがいいのか。僕も練習、枕なしでいいこう。ペタンと寝てください、枕なし。何もなくていいよ、リラックス、僕に任せておいてください。……

藤本 あと3分ぐらいで両方終わりにできるようにしてください。いろんな方向を探究してくださいね。大腰筋を意識しながら、ゆつくりやってあげてください。大腰筋のことは世間で時々話題になるのですが、働きかけの方法が難しいのであんまり定着しないというのが現状です。……あと1分ぐらいでうまく締めくくりにもつていってください。

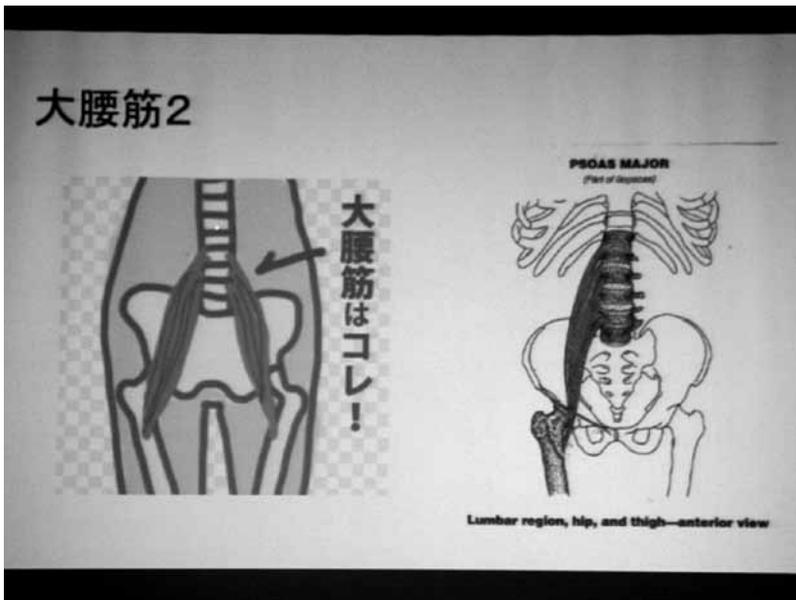
藤田 力を抜いて……小さくから大きく……。力を抜いて、なすがままに。

（鐘）

藤本 では、そのぐらいにしておいてください、ありがとうございます。坐禅で脚を組むときにも……。

藤田 そうか、8の字か。

藤本 脚を組むときにも、いまやってみたみたいに8の字というか螺旋の動きを、本当はしている



はずなんです。そうしたら、いいところに収まって楽に支えられるはずですけど、普段二次元の動きしかしていないので、脚を組むととても窮屈になってしまう。本来の坐禅の坐り姿勢に行くのに、今やったような準備があるといいのではないかと思えます。

実は、ここからが今日のいちばん大事なところなんですけれども、先ほど大腰筋は股関節を屈曲、要するに膝を上げる働きをする筋肉であると説明しました。解剖学的に説明される大腰

筋はこの図のようになります。

右にあるのは我々の体の専門家がいちばんよく使う筋肉の本です。これは大腰筋の右側だけですけれども、腰椎の斜め前くらいからぶら下がって、太股の内側についている図解です。これは実際の大腰筋の付着とは異なってるんですね。

藤田 え、間違ってるということ？

藤本 私が冷凍保存されてるご遺体16体を詳細に観察したところ大腰筋の付着はこのような形ではありませんでした。

藤田 でも、この人たちは死体の観察にもとづいて描いたのに、なんで間違えているんですか。先入観？

藤本 大腰筋は股関節を屈曲させる筋肉だという機能を知っているじゃないですか。その機能の印象からこのように描いたんでしょね。

藤田 テレビでも最近、インナーマッスルということで話題になります。その中でも特に大腰筋は大事とされていて、膝を上げたり下げたりする運動をさせるようですがそれは間違っているんでしょうか。

藤本 大腰筋が世の中の的に有名になった一つの要因として、それが高齢者の転倒と関係が深いことにあります。

僕が昔所属していた大学院の教授が、高齢者の転倒予防について研究されていました。高齢者が転倒して股関節を痛めて寝たきりになっ

た、という話はすごく多いんです。世の中に

まり表面化されてないんですけど、実は高齢者の転倒というのは社会問題になっていて、転倒してしまう人と、転倒しないお年寄りがいるというのがまずひとつと、あと転倒したときに大怪我をしてしまうお年寄りと、転倒してもそんなに怪我しない人がいる。その背景を調べた結果、大事なのは大腰筋がうまく働いているかどうかだということだったんです。安定して体を保つ、姿勢を維持する、転ばないで歩くということをするために大腰筋が大事だということはおわかってるので、それを鍛えましょうと。介護予防教室とか行くと股上げ運動がさかんに行われていた時期がありました。

私も、その現場に立ち会ったことが何度かありましたが、単純に腿上げ運動しても必ずしも大腰筋に効くとは限らないということを感じていました。

藤田 効果が無いということですか。

藤本 頑張って腿上げをしても、表面の筋肉ばかりが働いてしまうという状況がありました。

藤田 なるほど。違うところを鍛えちゃっていいわけだ。

藤本 腹筋とか、さつきインナーマッスルと一照さんがおっしゃいましたけれども、表面ばかり働いて中が働かない。大腰筋はだいたい短く固まってしまっています。お年寄りが腰が丸

くなるのは、大腰筋が短くなっているからなんです。

藤田 ギューツと引つ張られているんですね。

藤本 そう、背中が硬く、大腰筋が拘縮しているから簡単には伸びない。そういう状況で、お年寄りに腿上げをさせても大腰筋のトレーニングにはならないのです。

これは余談ですが、男性である程度の年齢になつてくると、性的な機能が減退します。それに、大腰筋がものすごく関係しています。大腰筋が機能低下すると……。

藤田 じつは僕、最近よくつまずくんですよ。階段を上がったと思つたら足が十分上がつてないのでつまずいてしまうんです。

藤本 それは、大腰筋がうまく働いていないんでしょうね。

藤田 というのは、いまの文脈でいうと（笑）、心当たりありますよ。

藤本 妊活とかでご夫婦で私のところにいらつしやるケースで、ご主人のほうに問題があるというのが意外と多いんですね。そういう人の大腰筋を見たらだいたいカチカチだから、これじゃちよつと。

藤田 大腰筋がカチカチなんですか。

藤本 大腰筋がカチカチ。そういう方がいらつしゃつたら、いまの8の字運動を是非皆さん教えてあげてください。

藤田 夫婦とか恋人同士でやるといいかも

……。

藤本 夫婦でやるのがいいですね。……ちよつと話が横に逸れましたけど、じゃあどうすれば大腰筋は伸びやかになるか。模型で説明しましょう。

藤田 このためにこの骨格模型を持ってこいと言つたんですね。かさばるんで持つてくるのは難儀なんですよ（笑）。

藤本 実は大腰筋は腰椎の斜め前に付着してい



るのではなく、背骨のほぼ真横についています。大腰筋が背骨（腰椎）を、横からサンドイッチしているみたいな状態になっているのです。

藤田 あの絵とはイメージがちがいますね。

藤本 はい、もちろん股関節を屈曲させるという動きもしているんですけど、もっと大事なのは、腰椎をサンドイッチして腰椎の部分を支えるという働きです。姿勢維持筋といいますが、その安定化をさせるためにまず働くというのが大事なのです。

藤田 僕も、表層筋と深層筋の対照表を、多分このセミナーでも見せたと思うんですけど、表層筋は運動するための筋肉で、深層筋は姿勢維持の筋肉と書いてあるわけですよ。大腰筋というのは深層筋の代表的なものなのに、なんでこういう脚の屈曲をする筋肉が姿勢を維持する筋肉の代表なのか、姿勢維持と関係ないじゃないか、むしろ運動と関係しているじゃないかと、そこがどうも腑に落ちなかったんですよ。でもいまのを聞くと、左右で背骨をはさんで直立姿勢をつくるための筋肉だというのなら納得がいきますね。

藤本 そうなんです。

藤田 なるほど、なるほど。これはいいことを教わりました。

藤本 股上げ運動の話に戻りますけど、股上げ運動自体が悪いわけではない。股上げ運動をするときに、たとえば左右に大腰筋があると言



ましたね。右腿をあげてみてください。このとき大事なのは左側なんです。支えている側の大腰筋をしつかり、われわれの言葉でいうと引き延ばすような意識を持つことがポイントです。軸側(左)がしつかり伸びていくと、動く側(右)は勝手に曲がるんです。大腰筋は左右で、片方が伸びたら片方が短くなるという動きがあります。

私を支えにしてやってみてください。

藤田 伸ばすというのはどういう感じですか？

藤本 真っ直ぐ、上下。そっくり返るのではありません。こういう風景を見たことないですか。クラシックバレエのバーレッスンです。バーを持って、上げる足じゃなくて、おろしている足を安定させるためにバーを。そうすると逆の足はフワツと軽く上がるわけです。

藤田 上げていない軸足が大事なんですね。

藤本 はい、軸足が大事。要するに、伸ばす脚が大事なんです。引き延ばすという言い方をすると、伸ばすけれども、筋肉には基本的には短くなるという働きしかないんですけど、他のいろんな筋肉と一緒に働いて、ちょっと伸びながら働くこともできる。長くなりながらしつかり大腰筋が地面についている。大腰筋が土踏まずまで行っているような感じですね。はじめに話題になった勁道じゃないですけど、体のなかの通り道をつくる筋肉だと考えてください。

藤田 大腰筋の上の部分は頭のほうへ、下の部分は土踏まずへとどう感じますか？

藤本 とくに鼠蹊部のところが上下に伸びているという感じですかね。

藤田 これは、鍛えているというより、目覚めさせているみたいな感じですね。

藤本 目覚めさせているという感じですね。短くなって固まって眠っているわけですから。

藤田 股上げも、上げる方ばかり意識しているうちはまだまだですね……。

藤本 そっちはフワツと勝手に上がるから。バレエとか空手の上段蹴りというのは、その原理を使っています。そうじゃないと90度以上は上がらないはずなんです。大腰筋をちゃんと使えないと難しいです。

藤田 じゃあ、ちよつとまたペアでやってみましょう。バーの代わりになる人と、脚を上げる人とで、うまく助けあってください。

藤本 片方だけやったところで両足で立ってみると、あ、違うなというのがわかります。そっちの足がしつかりした感じがすると思います。

藤田 繰り返しますが、ゆつくり、丁寧にやってくださいね。

藤本 そうそう、支える方の足の踵を地面に下ろすようなイメージですね。そっくり返っているようだと、よくないです。

藤田 真っ直ぐの状態で、上下にスツと、ですね。

藤本 太極拳の名人とか、そういう感じで脚を上げていますよね。まさにその感じ。

これはすごく大事なことですけど、脚を上げますよね。決してポロンと落とさないでください。上げて、戻りをジワジワジワツと下ろしていくと、大腰筋がよく目覚めますから。

藤田 下ろしが大事なんですか？

藤本 そう、下ろしが大事なんです。大腰筋は、伸びるときに目覚めるんです。

藤田 今までみたいに上げる、上げる、の運動

だと、あんまり効果がないわけだ。もどりの方が大事というのはあまり聞かないですもんね。

藤本 逆なんですよ、逆。下ろすときに大腰筋が目覚めるんです。脳も覚醒してきます。それはあとでまた説明しますけど。そう、そう……みなさん、とてもいいですよ、戻りを大事に。……いいですよ、皆さん。ゆつくり。ちよつと、こつちに腰が逃げ気味なので、もうちよつと真つ直ぐそろえましょう。うん、いいですよ、土踏まず……皆さん、さすが上手ですね。いいですよ。

片側をやったら、ちよつと立ってみてバランスの違いをみてください。

藤田 空手の蹴りもそういう要領でやるわけですね。回し蹴りとか前蹴りもいまと同じ感じで蹴る。なるほど、わかってきましたよ。僕なんかは股関節が硬いからどうしても上体が傾くんだけど、柔らかい人は上体がこのまま動かないで下からパシーンと蹴るから、来るのがわからないんですよ。

藤本 相手は反応できないでしょうね。皆さんはうまくいっていますか。両方の脚をやったら、交替してくださいね。

藤田 インナーマッスルって、意識できない筋肉なので、ともすると外側の筋肉でかわりの動きをやってしまうというところがありますね。いまの話もまさにそうです。だから丁寧によらないと、インナーマッスルを使わないでアウ

ターマッスルで似たような動きをやってしまうというのが、よく起こるんですよ。

藤本 外側の形だけまねても、違うものになります。

藤田 勁道が通る感覚というのは、インナーマッスルを目覚めさせるということなんだな。インナーマッスルだからだをつなげていくということなのかもしれないですね。

藤本 それが勁道のすべてではないと思います。一つのポイントにはなるかと。

質問 呼吸はどうなんですか。

藤本 呼吸は、とりあえず自然な呼吸で。どんな呼吸になるかはそのときのコンディションにもよります。ほとんどの現代人って、内臓が下垂しているんですね。それで下腹がポッコリしてくるんだと思うんですが、大腰筋がなかで伸びると、内臓と大腰筋がうまく分離するので、内臓は上がるんです。横隔膜側におさまっているので呼吸も楽になるし、股関節も動きやすくなりますね。

藤田 そういう内臓の下垂状態を改善する意味では、回数是一日何回とか、もし処方箋をつくるとしたらどうなりますか？

藤本 処方箋をつくるのであれば、一日3回1分間やるぐらいでもいいんじゃないですかね。坐りっぱなしの姿勢とかが長い人は、こういうワークをすると立つのがすごく楽になるんですね。長時間立つ人なんか、時々こうやるとい

いと思います。

藤田 学校なんかでも毎日定期的によればいいですよ、時間がかからないから。

藤本 そうですね。実は、これが脳神経の覚醒でもすごく大事なんですね。

藤田 結果として目が醒める。

藤本 多分皆さん、いまだいぶ目が醒めて……。さっきの8の字は場合によっては眠くなってフワツとしたと思うんですけど、自分で意識的に大腰筋を重力下で使えるようになると、目が醒めてくるんですね。覚醒する状態になります。

藤田 たとえば、経行の前に、これをやってから経行したほうがいいわけですね。うとうとしているのが醒めてくるから(笑)。

藤本 経行で両手をここに当てるといのは、大腰筋にとつてすごく意味があるんですね。両脚が大腰筋からぶら下がるようにする効果が期待されているんじゃないかと。

藤田 大腰筋が目覚めるような経行ができていれば、坐禅の合間の覚醒のためだけじゃなくて、次の坐禅の助けにもなっているということですね？

藤本 そういう意味はあります。坐りっぱなしでは、大腰筋が縮みやすいので。

藤田 経行の始めに、これをやってから歩を進めたほうがいいかもしれないですね。

藤本 ですね。だいたい感じだと思っんです



けど、もっとメリハリをつけて、いま伸びているほうを意識したら逆は自然に浮き上がるという、立った状態で体験してください。伸ばす方法があるのです、寝た状態でやりたいと思います。一照さん実験台になってくれますか。横向きになって、どっちかを下にして寝てください。

藤田 じゃあ、右を下にします。

藤本 クッションを置いて横向きの姿勢を安定させます。大腰筋つて内側についているんですね。人間の体のなかで、日が当たらない部分が三カ所あるんだけど、二つは両脇。実は脇をどう使うかというのはすごい大事なんですね。

藤田 脇については、午後にやりましょう。

藤本 もう一つは、股です。多分、一生日が当たらない場所じゃないですか。股ぐらを日に当てるということ、めったにやりませんよね(笑)。立つ姿勢のときに、いちばん働きたいところは内腿の付け根です。大腰筋と内腿がつながるところの筋肉を、本当はいちばん使いたいのですが、ここの感覚は普通は全然ないので、この姿勢で伸ばしたいのです。股のところの内腿がめり込んで眠っちゃっているんです。だから、股にめり込んでいる内腿をフワッと外に出してくるみたいな感じが欲しいわけです。

藤田 なるほど。それはどうやって？

藤本 私が手で押さえているところ(内腿の付け根)から脚がでると思って伸ばしてください。

藤田 緩めて、引つ張る。僕が意識してやるんですか？

藤本 そうそう、意識して。立ったときに本当はこれをやりたいんですが、ちょっと難しいので、まずは寝た状態で感覚をつかみます。内腿の付け根に太陽の光を当てて日光浴させる。眠っているところに陽の光を当てて目覚めてもらう。

藤田 足で踏む楽健法では、ここを念入りに踏みますね。独特の感覚で気持ちいいんですよ。

藤本 男性のバレエダンサーを見てほしいんですけど、力コブみたいな筋肉が内腿の付け根に出ているんです。すぐここを使っているんです。そうすることで、バランスを保つことができます。

藤田 男性機能の回復にいいような気がしていますね、これは。なるほど、耳寄り情報(笑)。

藤本 ウワーツと、ここがね。今まで60年間眠っていたこれを(笑)。

藤田 ごく最近ですよ、眠っているのは(笑)。藤本 一度立ってみてください。どんな感じでしょうか？

藤田 そうですね、内側を使っている感じがします。僕はだいたい靴の減り具合を見ても、外側が減っているんです。だから、こういうO脚気味になっているんです。内側をつい忘れてしまっているんです。だけども、むしろ小指側より親指側にかかっている感覚がします。

藤本 ちょっと歩いてみてください。胴体の真下に立つところが、自然にぶらさがっている。大腰筋が伸びやかに動ける状態です。

藤田 ものの本なんかには、足は親指側に、手は小指側に意識を持てとか、よく書いてあります。要するに、日の当たらないほうに力が入るようにということなんですけど、意識してやることだと、うっかりしたら抜けてしまうんですよ。



いまの場合は、藤本さんの働きかけで、からだに感覚が登録されたから、意識しなくてもできていく感じがします。

藤本 これを、ペアでやってください。坐蒲を、

片方は頭にやって、片方は膝を乗つけて。

藤田 上側の膝の下に坐蒲を置いて。

藤本 下の脚を伸ばしてください。

藤田 もっとちゃんと横になったほうがいいですよ。

藤本 そう、斜めにならないほうがいいですね、できるだけ真横になってください。

藤田 完全に半身が真つ直ぐ上に乗つかないようにしたほうがいいですね。引つ張るのも、脚全体というよりは内側が伸びるような引つ張り方を心がけてください。

藤本 軽く曲げて、それからずーと伸ばす感じ。で、また少し軽く曲げて。背骨から真つ直ぐ下のほうに。

藤田 両方やってあげたほうがいいんですか？

藤本 引つ張ると、上にあげるのと。

藤本 両脚を持ってあげられるといいですね。

藤田 ここを引つ張って……ウーン。ちよつと曲げて緩めておいて、縮めて伸ばす。だいぶ伸びたんじゃないかな？片側をやったら、一回立ち上がってみますか？歩いてみると、親指側に力がこもってる感じがすると思います。

藤本 内腿の付け根で立っているぐらいの感じがいいですね。

藤田 藤本さんにやってもらいたかったら、手を挙げてリクエストをしてください。

藤本 みなさん、うまくいっていますか？

藤田 内股で立っている感じ、ありますか？それが、脚の内側で立つという感覚。要するに、親指の付け根ぐらいに体重がかかっている感覚があるでしょう。まだやっていない左側は、あんまりないですよね。

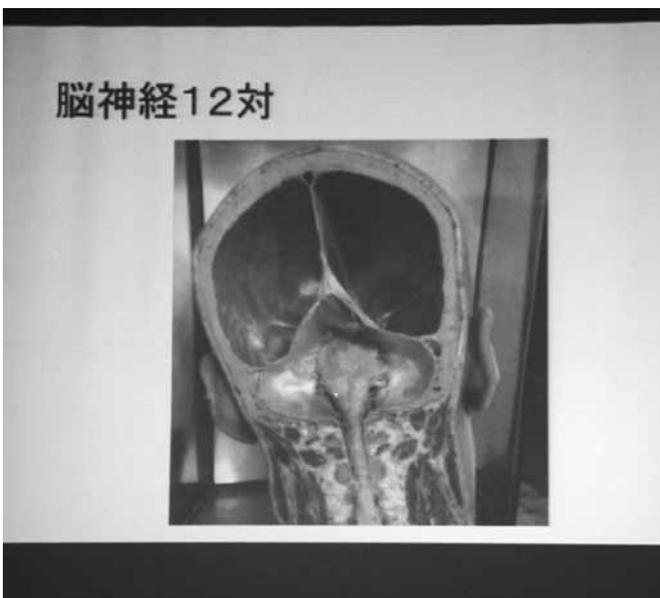
藤本 下の脚が伸びることで、上の脚が自然に曲がる感じですよ。

覚醒コリコリ

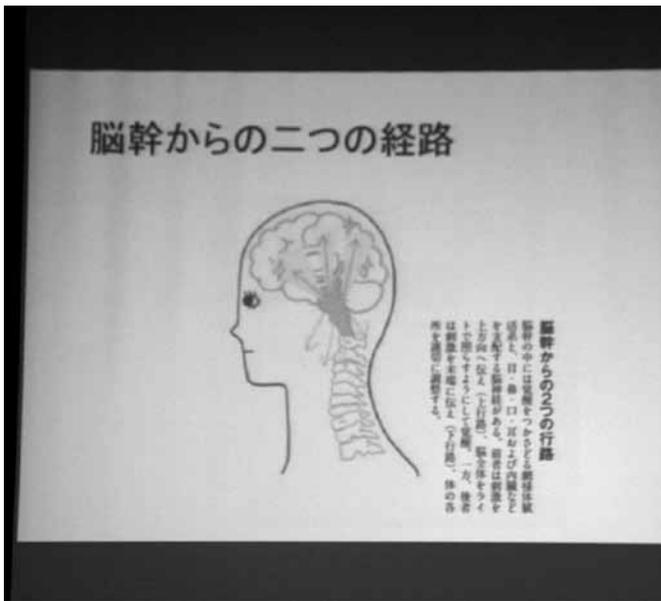
藤田 はい、じゃ次にいきます。

藤本 やり方がわかりづらかった方は、あとで質問コーナーでお受けしたいと思います。大腰筋をしっかりと姿勢維持のなかで使っていくということ、単に姿勢が楽に真つ直ぐ保てるようになるだけではなくて、頭を冴えさせる働きがあります。こちらが脳幹になります。

藤田 これは、本物なんです。



藤本 本物です。脳の大部分と小脳をはずして後ろからみたところです。心臓を動かしたり呼吸中枢があつたり、人間が生きていくための機能というのは、ここに集まっています。脳幹は心臓を動かしたり、消化器を動かしたりとか、下に降りていく経路もあるんですが、一方ではこの脳幹の働きが大脳全体を目覚めさせる、脳神経系のスイッチを入れるという上への経路もありまして、それは網様体賦活系といいます。ちよつとややこしい言葉ですが、賦活というのは目覚めさせるという意味です。網様体賦活系が働くことと、体の芯部の姿勢維持筋が働くというのが密接にリンクしているんですね。



なので、さっきの勁道を通すみたいな動きをするときに、筋肉は頑張らなくてもいいんだけど、頭はやえさせてないと絶対できないですね。逆にいうと、いまやったみたいに大腰筋を深いところで使うことをやると、脳神経のスイッチが自然に入るといふ効果があるんです。目覚めている状態と、深部の姿勢維持筋が働いている状態というのはすごく関係があるんです。

表面の筋肉で頑張っているときは、頭はまっしろとかできないというのがあるじゃないですか。本当に深部の筋肉が研ぎ澄まされて働くときは、頭も当然研ぎ澄まされているはずですよ。

藤田 それは思考が働くというよりは、覚醒状態が上がるという意味ですね。

藤本 まさに研ぎ澄まされている状態になるので、大腰筋をうまく調べていくということは、いい坐禅の調心の状態をつくっていくということと、脳神経系のつながりからみても関係しているんですね。

藤田 だから、姿勢を調える意味の調心が、心を調える調心にも関係しているということですね。

藤本 はい。そういう意味でも、大腰筋のワークを坐禅の準備として取り入れていってもらえばいいかと思うんです。

藤田 逆に、表面の筋肉と言われているところによけいな緊張があると、脳を刺激しているん

な妄想のもとになるとも言われていますよね。

藤本 そうですね。そういうときは、本当に人間の生命として働きたい機能は、あんまりうまく働いてなかったりするんです。

藤田 エネルギーがそっちのほうに流れていくから。

藤本 よけいなエネルギー消費になっちゃいます。

藤田 だから、筋肉に表面の筋肉と、それとは全然ちがう姿勢維持の深層筋があるという発見は、僕ら坐禅を参究する者にとつてはすごくありがたい発見ですね。いま言ったようなことは、表層筋を緊張させると妄想の種になるけど、それを休ませて深層の筋肉で姿勢を維持していると、妄想のほうに行かないでクリアな目覚めた意識が支えられるということが、ちゃんと神経生理学でバックアップされている証拠になっているということですよ。

藤本 そうですね。二本足で立っているというのは、深層筋を働かせるという意味では難しいというか、二本足の支持面って結構面積が広いじゃないですか。だから、ちゃんと大腰筋が使えてなくても、とりあえず立つことはできちゃうんです。片足立ちになろうと思ったら、深層筋が使えないとグラグラしたり、安定して立てないので、片足立ちになること自体にすごく意味があるのです。

片足立ちの連続が歩くということですから、

歩くということが調べれば、姿勢も調うし、姿勢が調べれば呼吸も調う。だから僕は体の専門家として、その人がどういう歩き方をしているかというのには、まず注目します。そこが変わると、他のことが全部変わってくる。経行というのはすごく理にかなっていているということです。とても重要な意味を持つ行法なんです。

藤田 経行というのは単なる坐禅の間の休憩ということではなくて、もっと積極的な意味があるということね。

藤本 経行って、摺り足で歩くんですか。

藤田 お能でやるような摺り足をやっているわけではないですけど、どちらかといえばそういうふうに見えますね。こういうふうには足を高く上げませんから。

藤本 お能の摺り足も腿を上げないんですけれども、あれは大腰筋をむちゃくちゃ使っていないとできないんです。実は。要するに、脚全体をぶら下げているような感じですから、腿を上げたら左右のメリハリがはつきりつくのでわかりやすいんですが、摺り足をしようと思ったら、動かす脚の表層の筋肉はほとんど使ってなくて、大腰筋だけで動いているわけです。その辺がちやんとわかってないと、いくら摺り足を練習しても意味がないわけです。

藤田 外側の筋肉で、こうやって摺り足のふりをしていただけになるからですね。形は同じようでも中身が全然違う。

藤本 そうなんです、安定もしないですし。

藤田 経行も同じですね。

藤本 というところで、だいたいお時間になったので一回ここで締めて、また午後からやることにしてもいいかなと思います。午前中は、これで終わりにしましょう。

藤田 ここに書いてあるメニューからすると……。

藤本 消化が大分遅れていますけど(笑)。

藤田 実際にみなさんの様子を見ながら進めていますから、プラン通りにはいきませんよね。大腰筋が姿勢の要で、という話でやってきましてけど、まだ言い足りないことはないですかね……。

藤本 あと、腕も結構大事なんです。腕がいい感じで使えないと、大腰筋の上側が伸びてこないですよ。それを午後、ちょっとだけやりましょうか。

藤田 あまりいつペンにがつりやると、消化不良になりますから、じゃあ、午前中はちょうどいま予定の11時50分なので、セッションIはこれで終わります。ありがとうございます。

司会 ありがとうございます。それでは、以上でセッションIは終了となりまして、昼食となりますのでよろしくお願ひしたいと思ひます。このままにしておいていただいて、貴重品は必ずお持ちになって食事のほうにご移動をお願ひしたいと思います。

セッションIIは12時50分ですが、10分早めまして12時40分より開始したいと思ひますので、ご集合をお願ひしたいと思ひます。それでは、休憩したいと思ひます。質問のある方は、事務局へ用紙をお出しくたさい。よろしくお願ひします。

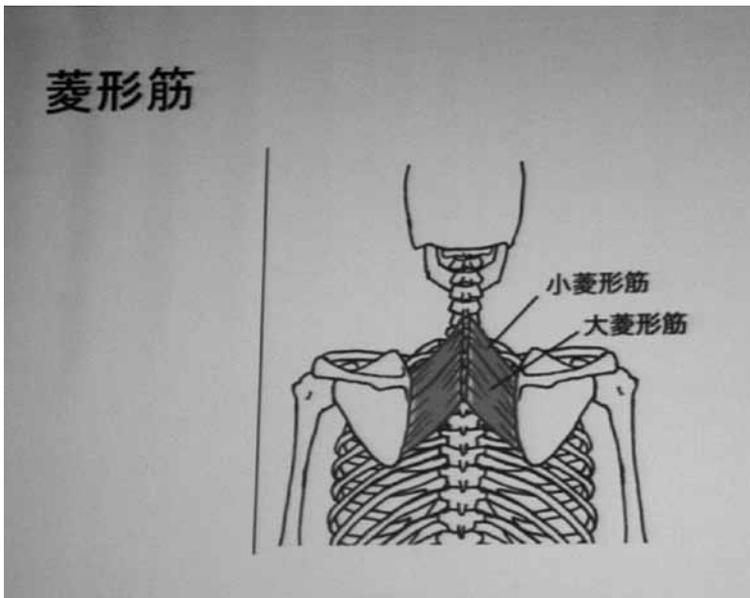
昼食 & 休憩

セツションII

菱形筋

司会 では、セツションIIをよろしくお願いいたします。

藤田 はい、よろしくお願いします。セツションIでは、大腰筋に焦点を当てて話しましたが、一つだけ触れていないトピックが残っているのので、腕と大腰筋の関係という話をやってから、セツションIIに入りたいと思います。



藤本 では、その話からさせていたただきたいと思います。いま既に映っていますが、これは背中を後ろから見た図なんです。肩甲骨の内側と背骨の間、ここはしばしば凝っていることが多いのでマッサージしてもらおうと気持ちいい場所ですね。これは菱形筋(りょうけいきん)というんですけれども、この筋肉が非常に大事だと、我々のボディワークの世界では言われています。

腕というのはこの筋肉から出ているという考え方があります。背骨から肩甲骨、腕と全部つながるわけです。菱形筋という筋肉もさっきの大腰筋と同じで、だいたい縮んで固まってしまっていることが多いんですね。現代人は腕を緊張させて使っているのです。ということで、この筋肉を伸びやかに使う方法をお伝えします。

藤田 背骨の後ろ側ですね。

藤本 そうです、背骨の両脇についています。大腰筋は前側にぶらさがっているんですが、菱形筋は後ろ側にあります。菱形筋が開くことで、前にある大腰筋と機能的につながるることができます。この二つの筋肉のコーディネーションがとても大事です。

藤田 開くというのは、上下にですか？

藤本 いえ、横です。でも、それがビヨーンと伸びきっている感じじゃなくて、大腰筋と同じで引き延ばされるような使い方なんです。それは、背中から腕が伸びていつているという、中

国武術で両腕で輪っかをつくるようにして立てやる修行法がありますね。

藤田 はい、立禅とか站椿(たんとう)と言われるやつですね。

藤本 立禅で立っているときに菱形筋というのがすごく使われて、菱形筋が使われているから綺麗な腕の輪っかができるわけです。その菱形筋が広がって上を支えているから、大腰筋が上に伸びていくわけです。

藤田 立禅は僕もちょっと習ったことがあるんですけど、そのときは普通、腕をあげている筋肉で肩のあたりで、そこを緊張させて腕を支えようとするわけです。これだと腕がかなり重いです。だから、5分もたつと肩のあたりがパンパンになる。「腕が重くて、これ以上できません」と言ったら、その先生の言い方だと、「まず、そういうやり方でやったら長く持たないというのがよくわかったら、次はそれとは別なところで、要するに背中で腕を支えるんだ」と。その時は、具体的に菱形筋の話ではなかったですけど、先生の意図したのは、背中で腕を支えるんだというのは、腕が肩のところまで終わるのではなくて、さらに後ろに伸びて「菱形筋につなげる」という意味だったという話ですね。これで腑に落ちましたよ。

藤本 そうすると、左右の腕が背骨につながってくるわけです。

藤田 ああ、そうですね。腕がさらに背中がつ



ながったら、こんどはもつと下につながって
きますね。最終的には、感覚として地面とずつ
とつながって腕があるというようになると、何
時間でもできるというようなことを言っていま
したよ。なかなかできないけど。

藤本 お能とかクラシックバレエとかは、背中
から腕、お腹から脚という、それは菱形筋から
腕が出て、前は大腰筋から脚がぶら下がってい
る。それがバラバラじゃなくて、そこがつな
がっているというのが大事なんです。そのこと
で、脚と腕がちゃんと連動していくわけです。
藤田 からだの上と下が菱形筋—大腰筋とい

うつながりで連動していくんですね。

藤本 腕を動かしているんだけど、結果として
大腰筋のバランスを調えるという側面もあるの
です。実は、坐禅の脚を組むというのはその形
をつくっているという意味があります。午前中
大腰筋をやりましたので、午後は腕から菱形筋
への働きかけを行います。肩関節を8の字で動
かすというのは、実はその準備にもなっていた
んですけれども、もう少し意識的に菱形筋を使
うというのがどういう感じなのかを、簡単な
ワークをやって、それで腕と足がつながって
いくということを体感してもらいましょう。

では一照さん、仰向けに寝てもらえますか。

藤田 じゃあみなさん、また近くに来てよく見
てください。

藤本 肩甲骨と背骨の間に手を引っかけるよう
にします。

藤田 肩甲骨の内側に引っかけるということ
ですね。

藤本 ここが菱形筋です。一照さんは、ここか
らが腕だと思ってください。ここから腕が動い
ているなど。そうだよー、そうだよー、……す
ごくいいよー。

藤田 藤本さん、その言い方は、最近の言い方
ですよ（笑）。新しい言い方ですよ、それ。

藤本 そうそう、そうそう。背中から腕が動
く。マッサージとかでほぐしたって、すぐまた
固まってしまいうんです。なんで固まるかとい

と、腕を緊張させて使うと菱形筋はすぐ固まっ
てしまいうんです。菱形筋から腕が動くんです
ね。

藤田 動かされる僕の方も、その意識をもって
いないといけないですね。

藤本 そうです。ここから腕が……菱形筋から
腕がこう……。

藤田 もちろん触られた残像みたいなのが残っ
ているから、右側とは違う感じですよ。右は何も



そういうのがないけど。

藤本 ちょっと立っていたいていいですか。今度は、立ったの状態ここに指を置いてやってみましょう。

藤田 ああ、腕がぶらさがっている感じがはっきりしてます。

藤本 腕がね。脚はどうですか。左足のほうが安定して、ブラインとぶらさがるようにな。

藤田 うん、そういう感じがします。



藤本 菱形筋が広がることで、結果として大腰筋も伸びやかになる。

藤田 それは、自分が頑張つてつなげようと思わなくても、ああいう動きをすると体のなかでつながった感覚が自然と出てくるわけですか。

藤本 はい。もう一回だけ寝ころがってもらえますか。今度は菱形筋と大腰筋のつながりをやってみましょう。

藤田 これ、僕が習っている野口整体でやります。まったく同じ手つきです。

藤本 クラシックバレエはまさにこの使い方です。腕で脚を持ち上げるといふ感覚が生まれま

藤田 それはちょっとレベルが高いんじゃないですか。

藤本 でも、一照さん上手ですよ。これでもう一回立ってみてください。

藤田 なるほど、手と足が一つにつながっている感じです。

藤本 脚から腕が全部つながる。右、左で循環ができて、真ん中は空洞が立つ状態ですね、理想としては。これをやっていただきたいんです。

藤田 こういうつながりは感じられます。いまやってもらった左側は。

藤本 ちょっと前後してしまっただんですが、みなさんにやっていたたく順番としてはまず菱形筋から腕が動くというのをやって、菱形筋とみ



ぞおちのところグッとサンドイッチして、みぞおちから腕が動くというのをやってみてください。これは、動かしている人がそこから腕が出ているという意識をもってやってもらいたいんです。立ってみると、体が大分変わっていると思います。それを左右それぞれやってください。わかりにくい人は僕を呼んでください。お手伝いに行きますから。はい、じゃ、またペアをお願いします。

藤田 真ん中じゃないんですね、左と右がちゃ

んとある。

藤本 クロスもちろん、あります。けど、それはまた次の段階で。

藤田 枕は要らないですよ。まず肩甲骨の内側を探って見つけてあげてくださいね。いま、指を入れてあるエッジから腕が生えていて、生えたそこから腕がいろんな方向に感じられるように動かしてあげる。

藤本 できるだけ腕を長あーく、背中から腕が長あーく。皆さん上手にやっていますね。

藤田 腕を長く伸ばしてあげたほうがいいですね。曲げるよりは。

藤本 そうですね。寝ころがっている人も、自分もそこから腕が出ているという意識をもってください。いいですね、いろんな方向にね。

じゃ、一回休憩します。それが終わったら、今度はもう一度、肩甲骨のさつきと同じところに手を置いて、もう片方の手をみぞおちの下あたりに置いて、これをグツと。

藤田 つなげる感じですね？

藤本 つなげる感じで。みぞおちから背中へ。

藤田 真ん中じゃないですよ。みぞおちのちよつと腕側です。だから、大腰筋の始まりのあたり。

藤本 肋骨を上から押さえないでください。肋骨がない柔らかいところから、お腹側のところからキュッと押さえる。みぞおちの下あたり、大腰筋の始まり……上手ですよ。そう、その感



じですね。

藤田 それで、肋骨の下に入れたまま腕を持って、そこからこんどは腕が始まるみたいな。なかなか、うまい、うまい。ずっと長あーく。

藤本 そこを、水が流れていくような感じというんですかね。すごい筋肉がガチツとつながっているというよりも、手を置いているところから腕のほうまで水が流れていくような感覚を持つてください。



藤田 あとは、ここから腕が出ている。

藤本 そう、みぞおちから腕が出ている。

藤田 あ、僕が動かすから、自分で動かさなくていいです。意識だけ。8の字でもいいですか。

藤本 8の字もいいです。じゃ、ある程度できたら、一回どんな感じかというのを立って確認してみてください。

藤田 腕をやった側が軽く浮いているような感

じかな？

藤本 片側が終わったなら逆のほうもやってください。最初まず菱形筋、肩甲骨の内側に指を引っかけて、菱形筋から腕がという動きをやったあと、こんどは菱形筋とみぞおちの下で両手を挟むように押さえて、こんどは、みぞおちの下から腕が動くように、ゆっくり順番にやってください。あまりみぞおちを押し過ぎないように。みぞおちから菱形筋を通して腕が動くようにつながりを意識して行います。

藤田 やつてもらった側の腕が軽いです。こっちはスツと上がるけど、逆側はスムーズに上がらない。

藤本 じゃあ、こんどは逆もやってみましょう。菱形筋に手を引っかけて、ゆっくり動かしてあげてください。寝ている人も、自分でそこから動くような感覚を少し持てたほうが効果が出やすいですね。あまり受け身よりも。

菱形筋が終わったら、こんどは菱形筋を持つままみぞおちに入れて。

藤田 結構しっかり入れていくんですね。

藤本 テナガザルみたいな長い手です。それがお腹から出ている。そのときに、菱形筋をちゃんと通っていくのが大事です。

藤田 肘の力を抜いたほうがいいですね、ピーンと伸ばすよりは。

藤本 じゃ、一度片側が終わったら立ってみてください。やったほうと、やってないほうで、

腕の感じは違うと思います。

藤田 さっき言ったのは、左右それぞれで腕と脚のつながりができて、真ん中に空洞が立ち上がってくるわけだ。この辺が中心軸になるわけですか。

藤本 そういうことです。じゃあ、だいたいそのぐらいにしておいてください。ありがとうございます。

藤田 さっき藤本さんがチラッと行ったんですけど、菱形筋から腕、菱形筋と大腰筋がつながって、大腰筋と脚がつながるから、こういうラインとこういうラインが左右にできる。その間に空洞感覚みたいなのがあって、それが中心軸を包んでいるような筒みたいなのができて、それが前に傾かない、後ろに傾かない、右、左に傾かない、そしてねじれてないというのが正身端坐。それが『普勧坐禅儀』の「前に躬り後に仰がず、右にも左にも傾かず」という感覚なんでしょうね。でも、それだけをつくるというわけにはいかななくて、実はこれとこれがあつてというのがないと、これが補助線になって中心軸の感覚ができるんでしょうね。これが、去年テーマにした間（あわい）というやつです。こちらとこちらの補助線の、間のところに中心の筒が感じられる。

藤本 シャネルのマークは知ってますよね？

藤田 えっ、シャネルって香水の会社？

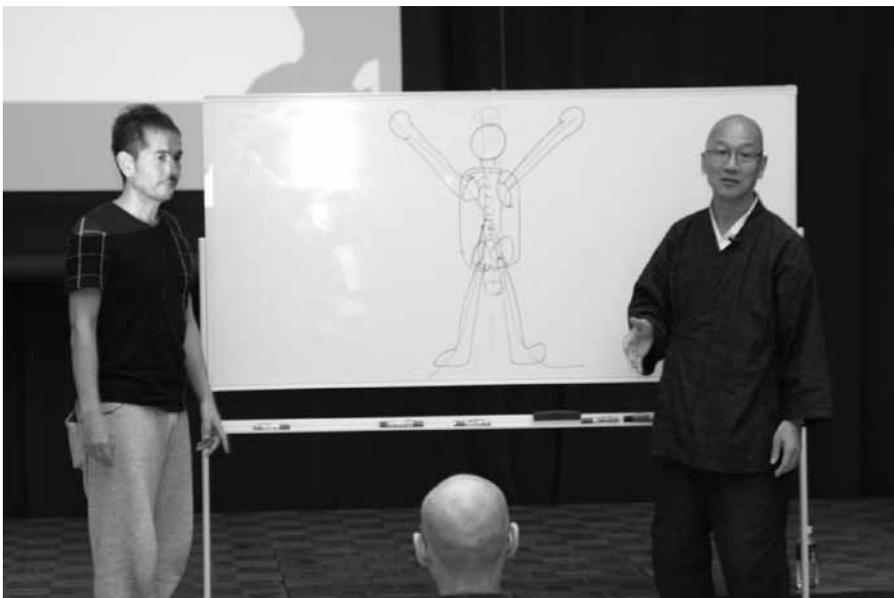
藤本 はい、左右にそれぞれ腕と脚のつながり

がある。真ん中は空洞。クラシックバレエはまさにそういう体の使い方になっています。だから軽く飛べる。

藤田 なるほど。

藤本 ここまでで外枠の話をやったので、こんどは真ん中の空洞の部分。ここが内臓になります。

藤田 ちゃんと、つながってくるわけですね





(笑)。

藤本 あかちゃんというのは、四肢の筋肉はあんまり発達してないわけです。でも逆に言うと、首から上の部分は発達しています。生まれた瞬間、おっぱいを吸います。あと笑顔。そういう首から上の働きは生まれたときからある程度備わっています。あと内臓の働き。実はこれを司っているのが、脳幹から出ている12対の脳神経なのです。

藤田 12というのは、左右に？

藤本 左右です。それが匂いとか。

藤田 感覚神経ですね。

藤本 運動神経と両方です。そのなかに迷走神経があつて、胸郭内臓器（心臓と肺）を支配しています。副神経というのは首です。つまり、首から上と内臓を支配しているのが脳神経なの

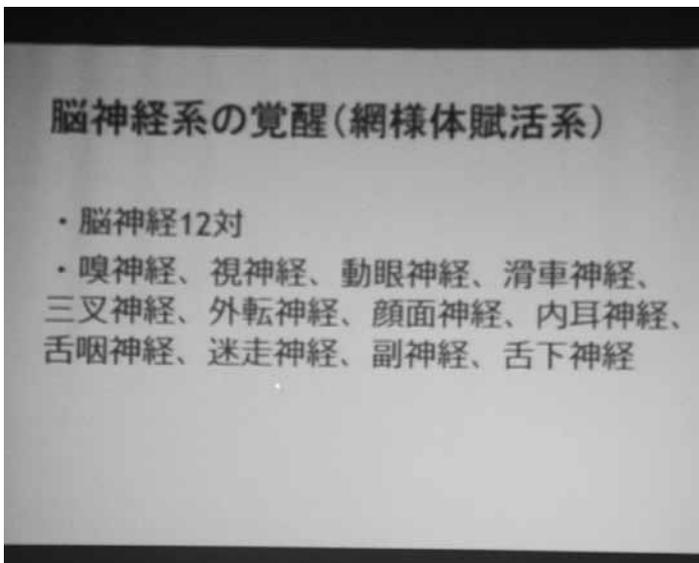
です。あかちゃんは、生まれたときからこの部分がある程度働いています。四肢の筋肉などはもっと大きくなってです。この写真は、何歳ぐらいのあかちゃんですか。

藤田 11カ月です。

藤本 まだ立ってないですよね。

藤田 そうですね、よちよちはまだやってないだろうと思います。この写真は、はいはいしている途中で坐つて、この後またはいはいで移動したと聞いています。

藤本 まだ立ってないけど、綺麗に坐る。体幹の支えはしっかりある。このとき内臓感覚がある



はずです。

藤田 あと注目すべきは、目がちゃんと開いてしっかり覚醒しているんですね。瞑目しているわけではなくて、覚醒して何かをちゃんと見ている。意識がはっきりしている感じがしますよね。ボーッと坐っているんじゃない。

藤本 ごく自然に脚を曲げて坐ってますね。

藤田 たまたま撮った写真の1枚だそうです。

藤本 体幹トレーニングでお腹を鍛えると言いますが、お腹の筋肉は結構薄いんです。

藤田 シックスパックでポコポコといっても、量としては内臓の量に比べれば少ししかないですもんね。

藤本 もちろん鍛えていけば、ある程度の厚さがあります。ただ、体幹部のほとんどの容積は内臓なんです。しかし、我々は坐るときも筋肉で支えることばかり意識して、内臓のことは無





視しているのです。

藤田 外側の筋肉でね。

藤本 動物は内臓感覚を持ちやすいんです。でも、人間は、内臓感覚を持ちにくい。それは何故かという点、動物は四つ足で立ってるけど、人間は垂直に立ってるからです。人間の場合、内臓は背骨の前側にありますね。

藤田 じゃ、僕が四つ足の動物役をやりましようか。

藤本 お願いします。これだと、内臓がぶらさがっている状態になります。なので、背骨から

動きやすくなるんですね。だから、四つ足で動くとき内臓がブルンブルン動くんです。内臓がブルンブルン動くことで横隔膜も自然に動いて、横隔膜が動くから大腰筋も自然に伸びて呼吸と歩行が連動するのが四つ足動物の特徴です。

でも、人間は立っているから、内臓のぶらさがり感覚がわかりにくい。四つ足動物の姿勢になつて背骨から内臓がぶら下がっている感覚をやってみましょう。

藤田 息がしやすい。横隔膜の動きと移動の方向がそろつてますからね。

藤本 呼吸と動きがすごく連動するんですけど、手足の筋肉で支えて動くようにしたら、呼吸も動きも詰まってしまう。

藤田 こういう四つ這いだと、進行方向はこう頭の方向ですよ。横隔膜も同じ方向に動いています。人間の場合は、立つと移動としては水平に行くのに、横隔膜はこういうふうには垂直に動いているから、その意味です。ずれてますよね。

藤本 そうなんです。体の正中線と進行方向が異なるから難しいのです。

藤田 ペアワークでやってみますか。

藤本 そうですね。四つ足歩きを少しやってから、ゆっくり立ち上がってもらって経行をやります。今度は横隔膜から内臓をぶら下げて歩

く。その感じで、内臓をぶら下げたまま坐ってもらおう。

藤田 内臓をぶら下げたまま坐る、あんまりそういう意識で坐ったことがないから面白そうですね。

藤本 骨とか筋肉を意識するのではなく、内臓が真下にぶらさがっているという感覚で坐る。そうすると、多分普段と姿勢のとりかたとか、体を支える感覚が違ってくると思います。真下にぶらさがる。どんな感じですか。

藤田 いま意識をここから下にもつて行つてやっているから、普段だともうちょっと上の感じがありますけど、いまはわりと下のほうでぶらさがっている感覚ですね。

藤本 内臓は筋肉とかと違って、自分でコントロールすることはできないけど、筋肉同様センサーはあります。それを内臓感覚とよびます。筋肉で頑張るのは感覚が全然違う。それを使っているという実感は薄いかもしれないけれども、ただ結果として、自分の姿勢とか呼吸が楽になる。そういう意識づけをやってもらいたいです。

藤田 作務衣の紐は緩めてやったほうがいいですね。いま、僕はきつかったです。緩めて、大分楽になりました。

藤本 ということで二人で組んで、四つ足になつて背骨から内臓がぶらさがっている感覚をもつ、次に立って歩いてみる、最後に内臓をぶ

ら下げるような感覚で坐るといふ流れをやってみてください。

藤田 下に押してさげるとか、そんなことはしなくてもいい？

藤本 内臓の重さを感じて、水袋の重さに誘導されるように坐る。

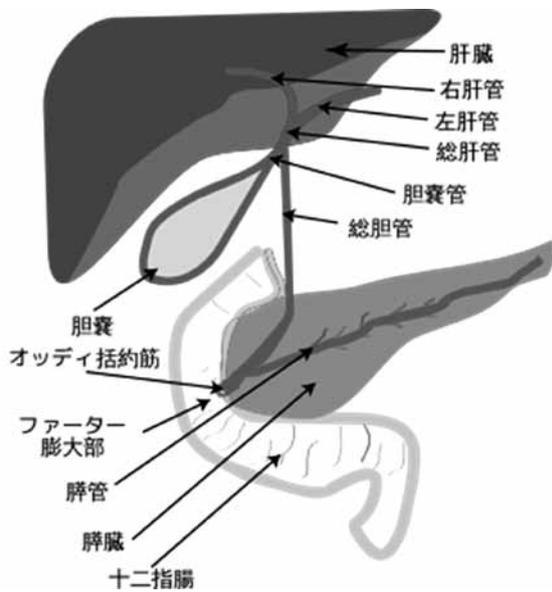
藤田 ……こうすると、自然に視線が少し下に行くような感じですね。内臓をぶらさげると、目線を上はちよつとできない。自然に伏目がちになってきますね。目も緩めないと、内臓がぶらさがった感覚にはならないかもしれないですね。視線もすごく大事だといふ感じがします。

藤本 内臓が自然と揺れてる感じで、四つ足で歩いてみる。お腹を固めたまま四つ足で歩くの、すごく苦しいんです。重力は真つ直ぐ垂直にかかるので、水袋が真つ直ぐ下にぶらさがっている。その水袋の重さを感じながら、ゆつくり坐ってください。そうすると、坐る姿勢の収まりがよくります。

藤田 坐る前に経行をして、その感じのまま坐るんですね。

藤本 いきなり坐ると、その重さ感覚がわかりにくいんです。内臓の重さで坐る姿勢ができていくといふ感覚で。

藤田 坐禅堂に入ったときに、入り口から自分の坐る位置に行くまでそういう感じで歩いていけばいいわけですね。



藤本 ちょっと拝見したところ、皆さんとてもいい感じですよ。…最後、坐るところまでやります。内臓感覚を目覚めさせるにはお臍の右斜め上にあるオッディ括約筋を刺激するという方法もあります。

藤田 藤本さんがよく言うやつですね。

藤本 お臍の右斜め上2cmぐらいのところにオッディ括約筋があります。括約筋つて、肛門とかバルブの役割を果たすものです。

藤田 左でなくて右なんですね。

藤本 右斜め上です。膵臓から膵管、胆嚢から胆管が出ていて、胆管と膵管が合流して十二指

腸に入ってくるところがオッディ括約筋です。

それは、消化器全体のセンターと言われていて、非常に反応性が高いところですよ。そこを刺激してあげると、消化管全体が活性化します。小指側の指根の部分をオッディ括約筋にちよつとおいてあげる。仰向けになってやる。坐つてやる

のもいいですが、そうすると消化器つて全体が回転運動をするんです。それがリアルにわかるかどうかはともかく、しばらく手を置いたままにしていると口から肛門まで自然につながる感覚がわかる。それが内臓感覚になります。

藤田 内臓感覚というのは、口から入ってきたものがグルグルと回って出る、それを言うわけですね。

藤本 というよりも、各臓器に感覚器官が全部ついています。その感覚が脳幹に入ってくるんですが、それが自律神経系の調整や覚醒に影響するのです。

藤田 内臓の感覚。

藤本 内臓感覚。別の言葉でいうと、内受容感覚。

藤田 消化に関係する内臓だけではなくて、心臓や肺も全部含めての感覚なんですね。

藤本 はい。このワークに関しては消化器官の感覚ですが。他の臓器、たとえば腎臓だったら腎臓を感じるというワークもあります。

藤田 腸（はらわた）というやつですね。
藤本 はい、腸です。

藤田 僕の坐禅の考え方というのは、前の回でも何度も言っていると思うんですけど、人間の体を大きく分けると体壁系と内臓系に分けることができますという説を言っている三木成夫という人がいて、結局僕らの体というのは、内臓をどこかに運んでいって、手足を使って餌を取るか、あるいは内臓系を敵から逃がすためにどこかに移動するためのものです。体壁系が移動のための運動をするものなんです。そして、こっちがいま言った内臓系ですね。食べて、栄養を摂って出すという働きをしている系と二つあるんですね。

結局、僕らの体は動く体壁系と、栄養を摂取して老廃物を出す内臓系という二つのシステムが組み合わさってできているわけですよ。それをちゃんとやるために脳とか神経系というのができていますので、それは体壁系に属しているわけです。普段、僕らが「俺、俺」と思っているのは、どっちかというと体壁系の方で、内臓系はそういう普段の僕らからすると、あたりまえのものというかほとんど意識されていないものです。これは意識ではコントロールできませんしね。なので、人間の場合「俺」という場合には、だいたい体壁系を俺だと思っているわけですよ。内臓系は、あってあたりまえなので、不問に伏している感じがするんですけど、でもあの坐禅の格好を見ればわかるように、移動しないように脚は組んでいるし、手を外に出して食

物を口に入れたりするように手も使わないし、移動のための手足を鎮めてますから、どう見ても体幹の方、つまり内臓系に焦点が当たっていますよね。

達磨人形のあの姿を見ればわかるように、手や足はもうなくなつて移動しませんという形ですからね。内臓が入っている胴体が強調された形ですよ。内臓が前面に出ている形になっている。普段のわれわれは本末転倒している。生きることに関しては内臓系の方が本で、体壁系は末のはずなんですけど、普段は僕らは本末転倒になつています。坐禅をすると本末転倒をもう一回ひっくり返して、内臓を優位にして体壁系はおとなしくしているという目的でやつているんじゃないかな、と思えるんですね。だから、坐禅は内臓が問題になつていっているというのは、ここからも言えるわけなんです。

藤本 手を組んだり、脚を組んだりというのも、腕と脚で内臓を支えているというふうにも感じられるわけです。

藤田 そうでしょうね。多分、脚の形を描くと、これを内臓を入れる容器だとすると、安定するように下でこういうふうになっているということですよ。そこに、さっき言った大腰筋とこのが出てきている。ここにしっかり背骨を立てることで内臓がリラックスできる。腕はここから入ってきて、さっきの菱形筋から生えた手がこういうふうになつて内臓を包んでいるという形

になつていますね、法界定印の形がこうなっているから。なので、坐禅ではこれをいちばん大事にしているということなんですよね。

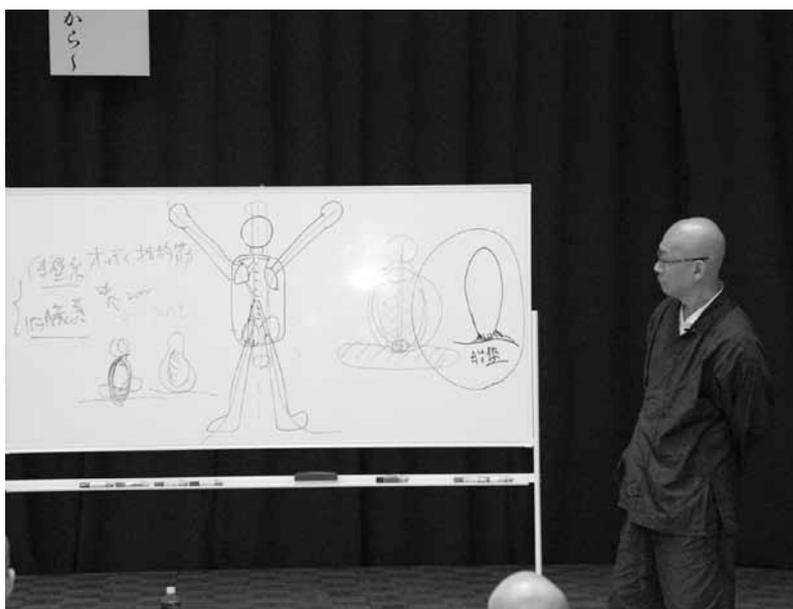
頭はどうですか。いまのだと脚と腕はこうだし、内臓はこうでしたけど、頭をどういふふう位置づけるか。首と頭というか、頭部。脊椎の一部というふうにするれば、それでいいわけだけれども、どう見ても頭はあんまり重視されないというか、内臓重視ということと間違いないと思います。

藤本 だから、いま四つ足とかやりましたけれども、坐禅のこの形は、実はいちばん内臓を意識しやすい形なんじゃないかなと思うんですね。

藤田 でもこの坐る姿勢は、藤本さんが最初でも言っていたけど、動物のなかでこれをやるのは人間ということですよ。

藤本 坐るということ。

藤田 僕らは内臓のいちばん下のお尻に、内臓が外に漏れださないために骨盤底筋というのが膜としてあるんですよ。下の蓋があつて、それは坐蒲の上ではあるけど、横から見たら内臓を入れてある袋の最下部。床が盛り上がっているとすると、ここのいちばん下の骨盤底膜を床につけていられるという姿勢になつていられる。この写真のあかちゃんも、まさにそれをやっていますね。坐蒲がないので骨盤底筋が床の上に直接乗っかっているわけですよ。

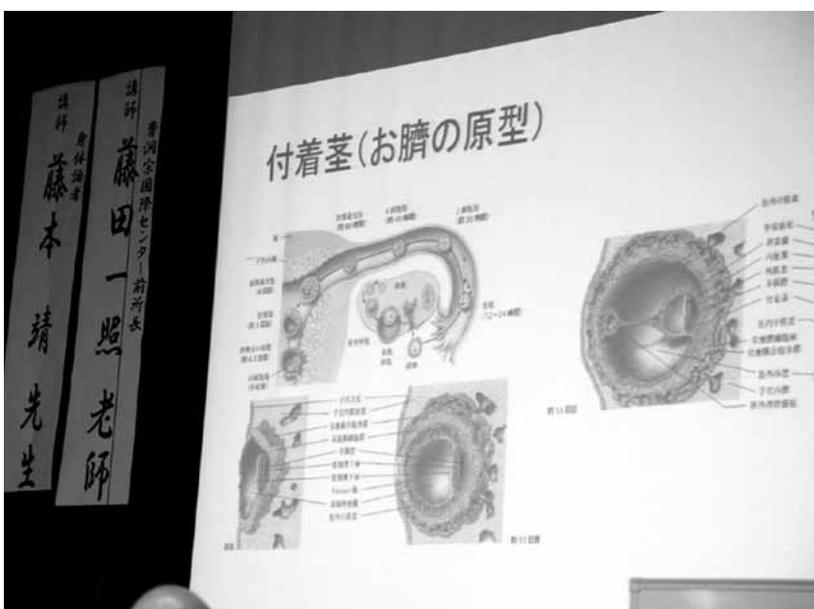


このあとは、今日の副題にもある「胎生学」という、あかちゃんがお腹のなかでどんなふう
に成長するかという学問ですけど、そこから坐
禅について学んでいきます。実は床をお母さん
の胎盤だとすると、内臓が地球に着床している
イメージが僕はあるんですね。床を胎盤として
みると坐禅で、お腹のなかにいる受精卵のモデ
ルと、相似形みたいになっていくような気がす
るんです。その辺をちょっと説明してもらいま
すか。

胎生学と坐禅

藤本 はい、その辺をお話ししようかと思いま
す。

体をどうやって支えているかということに関
係しますが、我々、普通に考えたと足場とい
ますから足で自分の体を支えていると考えま
す。もちろん形としては、重力のなかの内臓を
支えるという意味で脚を組んで、手を組んでと



いうことで、腕や脚で内臓を支えているとも言
えるんですけど、もうちょっと違う感覚で自分
自身を世界に対して支えているというイメージ
の持ち方があるので、その根拠を胎生学から説
明します。

立っているときに足で自分を支えようとする
と、どうしても踏ん張っちゃうんですよ。だか
ら、よけいな力が足にかかるので、これを武術
とかでは、イツキと言ってききます。一見頑
丈だけど動けないみたいな状態で、結構もろ
かったりするんですけども、この図は受精し
た直後の様子です。受精卵が卵管のなかを通っ
てきて、子宮壁のなかに卵が入っていく、これ
が着床です。これがだいたい7日目なんですけ
れども、卵が子宮のなかに入り込んでいって
いる状態です。

さらに、これは2週間後ぐらいですが、完全
に入り込んで、この外のグレイの部分がお母さ
んの組織で、ピンクと黄色の中はあかちゃんの
組織なんです。ここの紫のボールが羊膜嚢と
いって、羊水が入っていると場所ですね。黄色
のほうは卵黄嚢といって内臓になっていくほう
なんですけど、羊膜嚢と卵黄嚢の境目が背骨に
なるわけです。人間の体はここに形成されるん
です。

こっちが頭で、こっちが尻尾なんですけど、
ここに何かつながるものが出ています。ここ
で、赤ちゃんの体は子宮とつながるんですけれ



ども、これは付着茎といってお臍の原型です。最初、あかちゃんの体から付着茎が出ています。我々の感覚というのは、お臍というのはお母さんから栄養をもらうところという感覚があった、お母さんにここでつなぎとめてもらっているみたいなの、アンカーしてもらっているという感覚があると思いますが、実は全然そうじゃなくて、胎児というのは非常に自立した存在で、

自分のほうからお母さんに対してお臍というアンカーを出しています。これを付着茎といって、最初はここが尻尾なので、尻尾からどっちかという後ろ側ですよ。ここからお母さんの子宮壁のほうに出ているわけです。

藤田 お臍が尻尾から出ている？

藤本 そうです。付着茎は最初は尻尾から出ているんですけど、股から回り込んでお腹の真ん中に移動していくのです。

藤田 後ろから前に移動する？

藤本 そう、胚子が折り畳まって丸くなるときに、付着茎も前に来て、これが最終的にお臍になっっているわけです。これは1カ月ちよつとぐらいなんですけど、この段階ではまだお母さんからの血管は来てない。血管はお母さんの体から来て、そこから栄養をもらうんですけど、最初の1カ月は胎児というのは完全に自立した存在なんです。

藤田 栄養とかは黄色いところから、自分の持ち前の貯蔵庫から1カ月の間は自給するわけですね。

藤本 持ち前の貯蔵庫で補って、自分のほうからちゃんとお臍を伸ばして、これが私はすごく大事だと思うんです。付着茎というお臍が自分のほうからお母さんの子宮に対して足場をつくっていくわけです。それは文字通りの足ではなくてお臍だと思っていて、このお臍という感覚で、この世界に対して自分がちゃんと出会っ

ている。ここで支えているんだという感覚ですね。

それが、多分内臓感覚につながるわけです。足とか腕で頑張つて、体壁系で自分を守ったり支えようとするのではなくて、お臍を通して、内臓を通して自分を支える、世界と出会うという感覚につながるのではないかなと。だから、足で体を支えるというより、お臍で自分を支えているという感じがすごく大事です。

藤田 今言われたことから坐禅を見なおしてみると、要するにおへそのところで地球に定まっている感覚。足で支えている感じじゃないですね。

藤本 そうですね、お臍を通して世界とどう出会っているかということです。他の動物はずつと四つ足で過ごすのに、何で人間だけがこうやって坐るかという、これは実はこの前段階が大事です。どういうことかというと、人間だけに特徴的なのは、生まれてから6カ月はずっと仰向けに寝ているんです。それが僕はすごく大事なことだと思っています。他にはそんな動物はいないんですね。その6カ月のあいだ何をしているかという、体はもちろん成長しているんですけども、仰向けになって動けないんですけど、その空間に広がる世界を目で見たり、音を聞いたり、手を伸ばしたりして、この空間に対してすごく出会いたいという衝動を6カ月のあいだで培っていく。だから、立ち上がりた

い、空間に出たい、世界に出たいという衝動が、まず体を鉛直方向に立てるといふのをやるといふ人間の特徴が、その結果、二足歩行になっていくわけです。

藤田 そういう意味で、人生最初の6ヶ月間の仰向けの時期というのは、すごく大事なんですね。空間に出会うために立ちたい！という勢いみたいなものが培われている。

藤本 とても大事ということです。

藤田 だから、あんまり早く立たせようとか、赤ちゃんをせかしてはいけないわけです。

藤本 それはよくないと思います。あの時期に世界と出会う、世界と出会うために坐る。だから、自分の体をただ楽に支えているというだけではなくて、そのことで360度の世界と出会う姿勢になるには、やっぱり鉛直方向に向くのがいちばんいいわけです。

藤田 なるほど、仰向けでは天井しか見えないですものね。

藤本 はい、四つ足でも全部見えないから、真っ直ぐに坐るといふところに行く人間の本能がそこで培われているわけです。自然にそうなっているわけで、別に無理やりそうしているわけではなくて。

藤田 6ヵ月以前のあかちゃんには、仰向けで寝るといふのが主な生存の仕方というか、存在の仕方というふうな人間の場合はできている。

藤本 移動できない状態ですつと世界を見続け

ているのは人間だけで、他の哺乳類はいきなり移動します。

藤田 ウマやシカは生まれてすぐに立ち上がりますものね。

藤本 はい、他の四つ足動物はいきなり動きまです。人間は、何もしない、動けない状態で世界を見続けている、でもそこで世界と出会うということをやっているわけです。

藤田 6ヵ月以前のあかちゃんには、仰向けがいちばん自然というとおかしいけど、人間のあかちゃんの場合は望ましいというか、基本的な姿勢になるわけですね。

藤本 横に丸くなっている、それはどの姿勢でもいいんですけども、ただ全部を知るといふ意味では、仰向けがいちばん見えやすいですね。

藤田 まだ首が坐っていないし、体幹を自分でコントロールする力もまだない……。6ヵ月の終わりの頃になると首をこうやって、もつと見たいからこういふふうに見ると、それに体がついてくるからね。

藤本 はい、そうして寝返りができるようになる。

藤田 坐禅のときも、その状態をやっていると云えますね。動かないで世界と向き合っているだけだから、それとすごく似ていますね。

藤本 そうですね。

藤田 僕はよく坐禅の前のワークで、ヨーガの

屍のポーズというのをやるんですけど、あれはあかちゃんの仰向けのときを思い出している感じでしょうか。あれで寝ているわけではなくて、ちゃんと目も開けてリラックスしているの

で、あかちゃんの世界を見ているとも言えますね。あれからゆっくり起きて坐る姿勢に行くわけですけども、それもやっぱり坐っている屍のポーズ。「屍のポーズで感覚器官に届いてく

るものを全部受け入れている、その状態のまま坐るといふのが大事」という言い方をしていますが、それはそれでいいわけですね。そこは連続していることですね？

藤本 そうです。屍のポーズとイコールかどうかはわからないですけど、多分我々、仰向けとか横になって寝るといったら、世界に対して閉ざしますね。

藤田 グーグー寝てしまいますから。
藤本 寝るといふことで。そうじゃなくて、本当は坐るといふ前の準備段階として、仰向けになれば一応力が抜けるわけですから、力が抜けた状態で、地面に対して身を委ねた状態で、目で見たいものを見て、音で聞きたいものを聞いて。

藤田 皆さんで、ちょっとガイドしてやってみますか、屍のポーズを。

藤本 いいですよ。じゃ皆さん、仰向けに寝てください。

藤田 完全に脱力しているんだけど寝てし

まわらないという、チャレンジングなことなんですよね。「わが身も心も落ち忘れて仏の家に投げ入れて」ということの、ひとつの具体的なあり方はこれじゃないかなと思います。枕はしないほうがいいですね、首が緊張しちゃうので。

藤本 右手でも左手でもいいので、お臍に手を置いてもらえますか。

藤田 なるほど、それは面白い。

藤本 これはとても大事なんですけど、自分の体はまるごとひとつのアンカーのような生命体なんです。お臍を介して世界と出会っている。

藤田 お臍を介して世界と出会う。いいですねえ。

藤本 まず目を閉じてください。あかちゃんの最初、胎児の時から順番にやっていきますから。いま図で見せましたけれども、お臍というのはあくまで自分からお母さんの子宮壁につながるわけですから、自分のほうから世界と出会っているんですね、あかちゃんは。だから、受け身な存在じゃないんです。

藤田 積極的というか能動的という意味ですか。

藤本 そうそう、だから「生んでくれと頼んだ覚えはねえよ」というのは、間違っているんです。自分から足場をつくっているわけだから。

藤田 生まれたくて出てくる。

藤本 生まれたくて出てきてるわけです、自

分で。それがすごく大事なところ。

藤田 じゃ、みんな僕らは忘れていくけど、生まれたかと思ってお母さんにくっついて行ったということですね。

藤本 そうそう、くっついて行って、自分から自主的に根を生やすわけですね。お母さんの体を借りているだけなんです。お臍を介して足場があるから、そこでしっかりアンカーがあるので、他は休んでいいんだと思います。お臍で世界に対してちゃんと足場があるので、脚も含めて全部休んでいいわけです。

藤田 いまのお臍に手を置くというガイドは、ヨーガの伝統ではないですね。

藤本 このお臍のアンカーというのは、最後までずっと持っていてください。お臍のアンカーを持ったまま、目を閉じたら、その世界にある匂いを嗅いでみる。ただ、ある食べ物の匂いがするというのと、匂いを嗅ぐというのは全然違う行為ですね。神経系的にも全然違うのです。

藤田 より能動的な、嗅ぐという行為。

藤本 能動的な行為ですね。これがちょっと大事なんですけど、自分が嗅ぎたい匂いを嗅ぐ。もつというのと、鼻が嗅ぎたい匂いを嗅がしてあげるという感じです。

藤田 いま特別に匂いはないと思いますけれども、嗅ごうとする。嗅ぎたい匂いを嗅ごうとする。

藤本 そうそう、鼻が嗅ぎたい匂いを嗅がせてあげる。

で、またちょっとお臍のアンカーを思い出して、こんどは音ですね。お臍のアンカーで体は安心感をもったまま、この広い空間のなかで耳が聞きたい音を聞かせてあげる、自由に聞かせてあげられることを許す。自由に聞きたいものを聞くというのは、とても楽しいことなんです。しかもつ面になつていたらうまくいってないなと思つて、無理やり笑顔をつくらなくてもいいですが、ややにつこりしていく方向で休んでください。あかちゃんが生まれたとき、新生児微笑つて言われてますが、誰に対してでも笑うという、ああいう感じですね。

お臍のアンカーを思い出してほしいんですけど、お臍で世界とつながって、安心していうことをとても丁寧にやってほしいんです。白雪姫が長い眠り……あれ、白雪姫でしたっけ。お姫様が長い眠りについていたらところから、妖精にキスされて……。

藤田 スノーホワイトですね。あれは妖精じゃなくて、王子様ですよ。

藤本 そうでした。その王子様にキスされて、本当に自分が見たいものを見るために、内側から蕾が花になつて開いてくるように目を開いていくんですね。パチツと目を開くのではなくて、目を開くというのは、すごく丁寧なんです。その世界と出会うために、ゆっくり目を開

いて、お臍のアンカーがある状態で、目がこの世界で見たいものを十分見るのを許してあげてください。キョロキョロするというのは、こっちの上のほうを見たいなと目が動くのであればそれに任せて、下のほうも見てみたいなと思ったら目が向くほうに任せてください。

こんどは、お臍のアンカーを確認して、お臍に右手を置いておられる方は左手、両手を置いておられる方は左右の手どちらかを決めてください。たとえば右手を置いておられる方は左手、左手を置いておられる方は右手、空いているほうの手で、世界に対して手が伸びていきたい方向に、手を自由に空間に対して伸ばさせてあげてください。そのときに、お腹のアンカーは忘れないでくださいね。

藤田 何かに触れようとして手を伸ばしていくわけですね。

藤本 そうです。要するに、これは全部世界と出会っていくという感じでやります。世界を、知りたいものを手をゆっくり空間に対して、水のなかでまどろんでいるような感じで、いろんな方向に出会って手を伸ばしていく。で、世界と自分が出会いたいんだという衝動を思い出しってください。目で見て、手を伸ばして、音を聞いて。

この世界ともっともつと出会いたいんだという感覚をもつ。最初はちよつと横向きに転がって、四つ這いになって坐るといふ形がいいかと

思うんですが、ただお臍の手はちゃんと持つていてください。お臍のアンカーを持った安心感のなかで、もつと空間に対して出会っていきたいということ、だんだん、だんだん皆さんは自分なりのやり方でいいので、坐るといふところまで時間をかけて、横向きからうつ伏せになつて、ただお臍はずつと手を置いていて、この世界、空間に出会って行ってください。

お臍のアンカーは、持ち続けてください。そこで、世界とつながっていく。ゆっくり、ゆっくりでいいですよ。もしできる人は、坐禅の形まで。

藤田 はい、最後はちよつと坐つてみましょうか。いまの感じのまま坐ればいいわけですね。ちよつと坐つてみましょう。

藤本 お臍でつながつて、世界と出会う。

藤田 脚のつながりで右の大腰筋から背中に、左もこう来て、後ろに行つてここに行く。ここに筒状のものが真つ直ぐ立ち上がつて……真つ直ぐというけど、背中が真つ直ぐじゃなくて筒が真つ直ぐという感覚ですね。だから、真つ直ぐさを取るのとは体のなかですね。外側の表面の触れることができる背中が真つ直ぐなのではない。その筒を両手で下から支えているという感覚。この筒のなかを息が入ったり出たりしているという感じ。

で、坐禅のとき、「目は須らく常に開くべし」

という意味もわかると思います。よく聞かれるんですね、「なんで、坐禅のときに目を開けるんですか」と。世界と出会いたいからだということ。キョロキョロしなくていい。視野の周辺もちゃんと見えている。いま、とくにスマホみたいな小さな画面を見るので、こういう前かがみの姿勢になつておられるんですけど、藤本さんの本に書いてありますが、左右の眼の視線を水平にしてそれが平行な感じで、無限遠点というんですか、視線をクロスさせないで平行のまま前を見ていく。それから、内臓をぶらさげている感覚になるので平行の視線が自然にちよつと下に向く。結果的に外から見ると、半眼っぽく見える。大腰筋でこの姿勢が維持されていると、覚醒度も上がるのであまり眠くならないし、妄想もあんまり浮かんでこない。

藤本 真つ直ぐの姿勢というのを、骨とか筋肉で支えて真つ直ぐにしているというよりも、広がる空間、世界に出会いたいという衝動が、その姿勢を自然と結果としてつくつていくという感覚も持つててください。

藤田 あと図でよくわかりますけど、胴体の大半を占めている空洞のところは全部、小さいいろんな形をした風船が膨らんだ状態に入っている。内臓の張りでこの姿勢が内側から維持されている。あんまり外側の筋肉の緊張つて要らないです。

(鐘)



関心のある方はこういうテーマをもって坐ってみてください。本来の坐禅は、こういう特定のテーマもなしでただ坐っているんですけど、ひとつの割り稽古というんですか、坐禅を深めるための補習授業みたいなつもりで位置づけてもらって、午前中にやった大腰筋、菱形筋のことか、それから午後やった内臓の感じという、

いろいろなテーマで坐ってみられたらどうかなと思います。

藤本 いまの体験、ペアでシェアしてもらいましょう。今日、午前中から一緒にやっている方と二人になって、ちょっといまの体験がどんな感じだったかというのを2〜3分で、話し合ってみてください。

藤田 2〜3分、いま感じていることをペアの人とシェアしてください。

藤本 よくわからなかったとか、なんでもいいので、自由に話しあってください。

藤田 じゃ、鐘が鳴るまでお願いします。

(鐘)

藤田 内臓の張りで坐るといいう方を、アメリカでちょっと習っていたボディワークの先生がそういう言い方をしていましたね。英語でトーンズ (tonus) というんですね。トーンズって、張りのことなんです。生きている内臓というのは、テンションではなくてトーンズがある。生きている内臓は張りがあるわけです。生きている内臓って触ったことはいないけど、多分よく手術の映画なんかで取り出したりしている場面がありますけど、ある一定の形を保っているわけですね。そういうものがこういうところにごっそり詰まっています、あと人間の内臓系って結合組織というのがあって、内臓と内臓をつないでいるものがあって、要するにそういうものが胴体の中の空間にびっしりつまっているわ

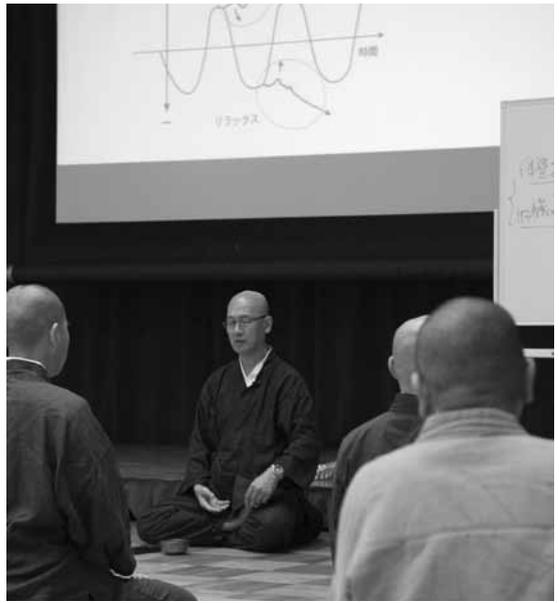
けですね。生きていると、それが振動というか、膨らんだり縮んだりしながら全部このなかに埋まっているというイメージですよ。それが前側を支えてくれている。

もちろん、背骨も硬いものだから後ろ側の支持をやっているけど、でも量的にいうとさっきの絵から見ると、圧倒的に内臓のほうが量が多いということですね。だから、内臓の張りの力を借りない手はない。さっきも言いましたが、内臓系が実は坐禅の中心だし、僕らが生きている本なんです。骨はちょっと傷ついても代用が効くけど、内臓は命に直接に関わるところだから、坐禅のときは脳ではなく腸 (はらわた) を意識したほうがいい。腸のことは忘れないようにしたほうがいいかもしれないですね。

呼吸のリズムと心臓のリズム

藤本 いまやっていたのは、どっちかというとお腹から下のほうですが、内臓は横隔膜の上にもあります。心臓と肺。心臓がどういふふうに動いているのか、それを脳がどういふふうに調整しているのかというのが、研究者としての私のテーマだったんですけど、心拍変動と自己調整。その心拍をうまく調整する力が、実は生命力というものなんだという仮説を検証しようとしていました。

藤田 心拍って、心臓がドキドキしている、あれですね。



藤本 心と体のバランスが崩れるのは、自律神経が失調しているとよくいいますけれども、自律神経がうまく働いてないというのはどういうことなのかというと、意外とそこは明確にあまりなっていないんです。要するに血圧が高いとだめなのかというと、そうでもなかったりするんですね。

逆にいうと、自律神経がいい状態というのは何なんだということですけども、このグラフを見てください。縦軸は自律神経の活性化度で行けば緊張ですね。下に行ってマイナスになるとリラククスという方向です。人間というのは、寝るときはリラククスして休んで、朝起きて会社に行って頑張って働いて緊張して、また帰ってきて寝るとか、あるいはこれから頑張っ

て仕事をして、仕事全部終わったからティーブレイクしてリラククスするという、こういう大きな波、小さな波、いろんな緊張とリラククスの波を描きながら日常生活をしているんです。この波が滑らかに続いている分には、別にながっていったって下がっていったってそれはいいんです。現代人がどういふふうになっているかというと、寝て、会社に行って一生懸命働いて、めっちゃめっちゃ働き過ぎて緊張したと。帰って寝ているのに、下がらない。上がりっぱなしみたいな人が多いんですね。

藤田 うまくくつろいで、寝られないみたいない感じがですか。

藤本 そう、寝れない人が多くて、寝ても緊張がとれない。疲れているなというのは朝起きたときにいちばん実感すると思うんですけど……。

藤田 寝起きが悪いというやつですね。

藤本 そう。いっぱい寝たはずなのに疲れているというのは、緊張が落ちてない状態なんですね。ずっと上がりっぱなしで固まって、波がなくなっている状態です。逆に、連休でちょっとリラククスして休んで過ごしました。さて、明日から会社だから頑張ろうと思っていたけど、どうしても行く気がしないから休みました。明日こそはと思っても、やっぱり行けませんでしたと。そうこうしているうちに、うつになった。うつというのは、このラインが……

藤田 立ち上がらない。

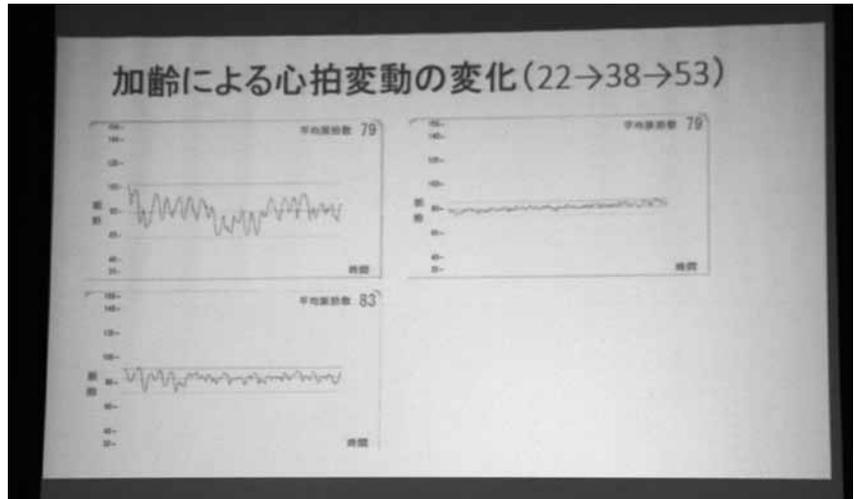
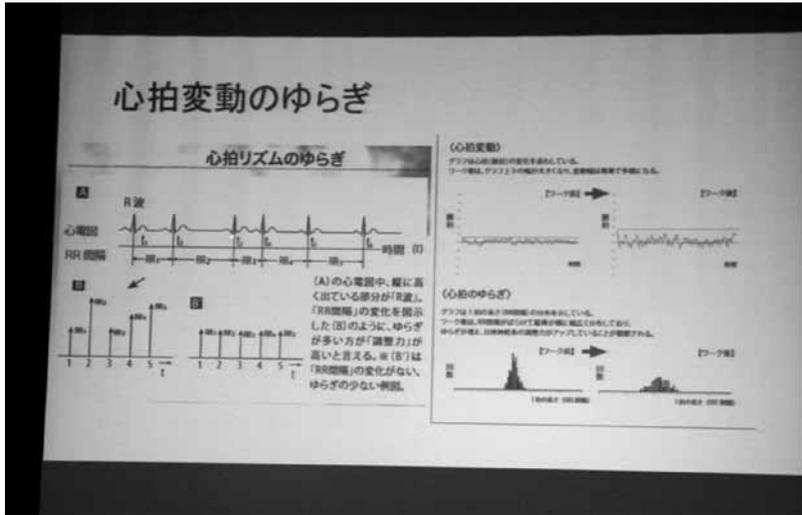
藤本 だから、別にリラククスをずっとしていればいいというわけでもないんです。大事なものは、ここまで上がったたり下がったりする前に、もうちょっと手前のところでふっと、上がりだしたら下がる、下がりだしてこれ以上行ったらちょっと戻りにくいなど思ったら上がる。それは、自律神経が勝手にやっていることなんです。それが自律神経の調整力。その波をつくる力が「生命力」と言えると私は思っているんですけども……。

藤田 緊張し過ぎ、または緩み過ぎの際にきちんと応答し、緊張とリラククスの自然な波へと調整できるのが自律神経の健全な状態です。でも、いろんな事情で乱れやすいということですね。

藤本 はい、乱れやすい。私は、「神経系の凍りつき」と言っています。固まったまま波が起こらなくなる。その凍りつきをうまく溶かして調整してあげる働きの指標があるのです。それが心拍変動です。だから、心拍が高ければいいとか、低ければいいという話ではなくて、うまく揺らぎをもつて動いているというのが、いちばんいい心臓の拍動の状態なんですけれども、直感的にわかりにくい話かもしれないので、また質問があればあとで聞いてください。心電図がありますよね。

藤田 病院なんかでよく見ますよね。

藤本 ピクピクと、心臓が収縮するときにR波がピーツと立って、波と波の間がこのときは短くて、こっちはちよつと長くなりますよね。また短くなって、1回1回揺らいでいますよね。それを総合して1分間に何回といっているんですけど、こっちが狭くて、こっちが広がって、また狭くなってという、動けば動くほどいい状態なんです。もつと平坦なほうがいいんじゃないかという感じがするんですが。



藤田 不規則なほうがいいというのは、直観的にはわかりづらいです。

藤本 皆さん、リラックスするときは「息を吐け」ってよく言うと思うんですけど、息を吐いているときは心拍が徐脈になります。呼吸で心臓がゆっくり動く。息を吸うときは頻脈になって心臓が速く動くんです。それは健全な人間の体で起こっている現象で、呼吸性不整脈という

んですが、これはいい不整脈なんです。それは、呼吸という刺激に対して、上がってきたら下がる、下がってきたときに上がるという調整力の指標となっているわけです。

私がボディワークをする際は、調整力が上がった、バイタリティーが上がったというふうに見えているんです。結構おもしろいデータがあります。加齢による心拍変動の変化なんですけど、実験をやったときにたまたま出た結果が非常にわかりやすかったので紹介します。

これは、20代、30代、50代、それぞれ年齢が違う人のデータをとりました。これは、何もしていない状態の心拍変動を見たんですが、20代はめっちゃめっちゃ動いています。だから、心拍の間隔が短くなったり広くなったりが、すごい動くんです。それは何故かというと、呼吸をしたリズムに心拍が反応して動くという正常な呼吸性不整脈があるから、これだけ揺らいでいます。これが30代になると、結構おとなしくなります。だから、心拍数がいくらということ自体が重要というよりは、どれだけ波に揺らぎがあるかということが大事で、50代は結構まずい状態です。これ、同じスケールですよ。じゃあこの50代の方は病気かという全然そんなことなくて、どちらかというと健全度の高い方なんです。でも年齢によって心拍変動、反応できる調整力に減衰があるんです。実はそれがバイタリティーということなんです。

藤田 バイタリティーって生命力？

藤本 そう、生命力。これは、主にこの心拍変動は何から来ているかというところ、呼吸なんですよ。もちろん、いろんな要素で心拍は変動しているんですが、いちばん大きいのは、呼吸です。呼吸はずっとしているわけじゃないです。それによって頻脈になったり徐脈になったりするので、そこがいかに反応し続けられるかというのが大事で。

藤田 でも、呼吸に反応して心拍変動があるんだとすると、呼吸は一定というか、安定した呼吸をしていると心拍変動も安定してくるといふうにはならないんですか。

藤本 呼吸と心拍のリズムはそもそも全然違うんです。呼吸が安定しているというのは、多分すごいゆっくりのリズム。拍動というのはもっと速いわけですから、呼吸のリズムに引き込まれるということは、変動が大きくなるんですね。

藤田 それはいいことなんですね。
藤本 そうです。呼吸がゆっくりするところとは、ひとつのリラクセスしている現象なんですけど、走ったときは呼吸が荒くなるのが自然です。だから呼吸と心拍がちゃんとリンクして動いているということがより大事です。

藤田 呼吸と心拍数とのリンク。
藤本 実は、それが生命のなかの自分の体のリズムをつくりだす上でとても大事です。私はセッションの際に、その人の呼吸運動のリズム

と心拍のリズムを両方同時に見ています。それがうまく響きあうときに、その人のなかのバイタリティーが出てくるというのを施術のなかでみています。今回はそれを誰でも簡単な体験できる方法をご紹介します。

藤田 熟練を要しない方法！それはありがたい。

藤本 熟練を要しない、誰にでもすぐできる方法。

藤田 それで、相手のバイタリティーを上げてあげられる……。

藤本 相手のバイタリティーを上げて、かつ自分もすごく元気になるといふ……。

藤田 一石二鳥（笑）。

藤本 心臓の動きと呼吸の動きがいちばんわかりやすい場所は、みぞおちのあたりです。

藤田 横隔膜があるところだ。

藤本 ここで心臓がドキドキしているし、横隔膜が動いているから、呼吸のリズムと心臓のリズムの両方が情報として入ってくるんですよ。この音を聞くというやり方なんですけど、ちよつと一照さん、お手伝いをお願いしていいですか。

藤田 お手伝いすると僕の生命力が上がるんですね。いいなあ（笑）。

藤本 はい（笑）。仰向けに寝てください。

藤田 みなさん、よく見えるように、近くに

藤本 みぞおちの辺りに耳を当てて音を聞きます。……すごいドクンドクンという心臓のリズムと、横隔膜の呼吸のリズムが自然にキャッチできます。寝ている人はリラクセスしてくださいね。

藤田 これはもう添い寝に近い（笑）。

藤本 実は自分の1歳半の息子にこの方法を教えてもらったんです。



藤田 息子さんは、添い寝してくるんですか。

藤本 逆。息子が寝ているときに音を聞かせてもらったら、自分がめっちゃくちゃ元気になったのです。寝ている一照さんはリラックスして。

藤田 僕は、何もしてないんですけどね。僕も触れられているから、ドッキンドッキンが自分でわかりますし、横隔膜の動きを僕も聞いている感覚があります。悪くないですね(笑)。

藤本 ちょっと逆になってくれますか。

藤田 心臓の音って、すごいね。胎児の心音を聞いた時みたいです。

藤本 お母さんのお腹のなかにいるときの胎児の音。

質問 ただ聞き取ろうとすればいいんですか。

藤本 聞いていればいい。どっちかというとりラックスして。

質問 両方ともがリラックスして添い寝している感じ。……眠くならないですかね。

藤本 眠くならないですね。

藤田 音にまぶびっくりしました。あんなに大きい音だとは思わなかったです。いろんな音が鳴っている。内臓の音とか、いろんな音が胴体の中で起きている(笑)。

藤本 これは両方同時に自分で受け止めて、こっちは受け止められることで感覚が目覚める。聞いてもらうことで聞けるようになる。

藤田 野口整体なんかでいうと、感応みたいなのが起きているんですね。息もだんだんそろつ

てくるような感じがします。

藤本 じゃ、これを二人組でやってもらいます。

藤田 どうなんだろう、聞く人は左側にいたほうがいいかな。

藤本 そうですね、左側に添い寝してあげてください。

藤田 相手の左側のほうがいい。

藤本 相手の左側に、右耳を当てるといいです。



自分が心地いいほうでいいです。仰向けになっ

ている人は、ただゆったり。お母さんのお腹のなかにいるときの心臓の音と呼吸、このリズムの音を聞いて。

藤田 これが止まると、死んだことになるわけですか。

藤本 そうですね(笑)。

(鐘) 藤本 はい、交替してください。

藤本 はい、ありがとうございます。

藤田 じゃ、ちよつと休憩に入らないといけな

いんだけど、最後にこのセッションの締めくく

りをしてから休憩に入りたいと思います。

藤本 いま生命力で自律神経がバランスをとっ

ていくという話をしたので、それに関連して少

し補足というか、説明をしておきたいと思いま

す。

いま、心臓の音とか呼吸の音を聞くことで調

整力を上げていくことが大事だというお話をし

たんですけれども、私はセラピストなので、人

の体をみるということでその人の調整力を上げ

ることを考えます。自律神経というのは人間の

体が勝手にやることなので、この人は緊張して

いるからちよつとリラックスさせてあげよう

か、この人はうつになつているので、ちよつと

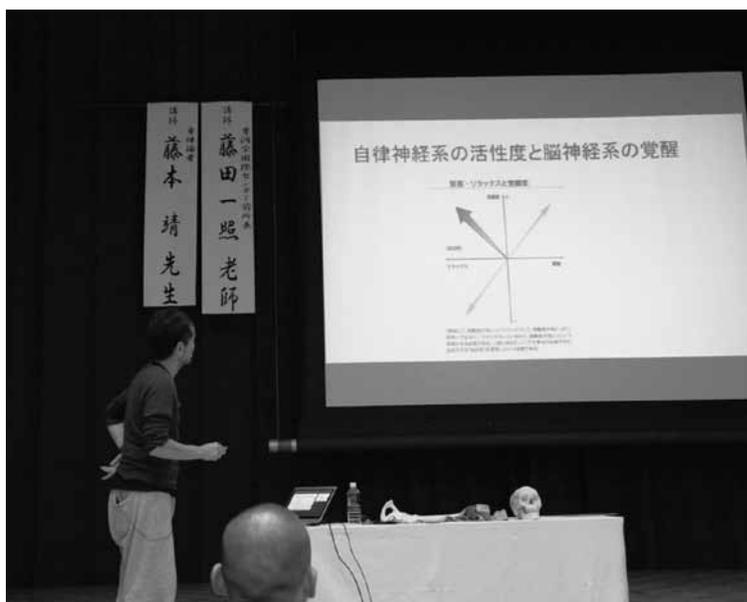
元気を出させてあげようということをやればい

いと最初は思っていたんですけども、どうや

らそうじゃないなと思うようになりました。その調整するのはその人の体が勝手にやることなので……。

藤田 他人が外から操ることではない。

藤本 そうそう、外から緊張、リラックスを操作してもしようがないなと思うようになって、じゃあ何をすればいいのかということなんですけれども、そういう仕組みがちゃんと働くように、脳神経のスイッチを入れてあげることが大事だなと思うようになったんです。そのことで働きかける方向が変わってきました。横軸が自



律神経の緊張・リラックスですよ。縦軸が脳神経が起きている状態、寝ている状態をとっているんですけども、通常脳を覚まして、頑張つて何か活動しているというときというのは、だいたい緊張するという方向に行つて、リラックスするとポーツとするという方向にいきますよね。そうなんですけど、でも実は本当は我々はそこに行きたいわけではなくて、リラックスしているけど脳は冴えている状態、ここに本当は行きたいんだよなど。

藤田 そうですね。坐禅は、まさにそこを目指している。

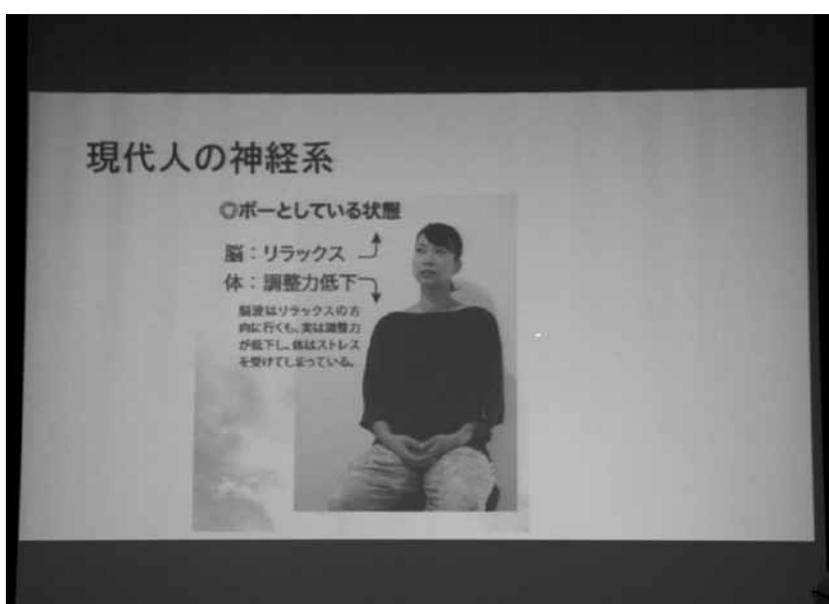
藤本 そのためには、緊張・リラックス自体をコントロールするのではなくて、脳のスイッチを入れるか、入れないかということをやつていく必要があるんじゃないかと考えるようになりました。

藤田 悟りつて、英語ではよくエンライトメント (Enlightenment) というんです。何か光のイメージなんです。だから、僕らは悟りという、光が見えたりするような神秘的体験みたいに思っているんだけど、実は悟りと訳される元のボディ (body) というサンスクリット語つて、目が醒めた状態という意味なんです。だから、仏陀というのは「目覚めた人」という意味ですよ。目覚めるというのは覚醒系の言葉なので、多分悟りというのは「目覚めた状態の持続」と言ったほうがよくて、一回的な体験とい

うよりは、この状態がどのぐらいデフォルトになっているかみたいな話で考えたほうがいいんじゃないかなと、いま聞いていて思いました。

藤本 瞬間じゃなくて、スイッチを入れてあげるということなんです。脳波とか心拍変動などの生体信号をモニターしながら実験を行っているところなんです。その中で、現代人の神経系のある傾向が見えてきました。図をご覧ください。

藤田 この方は藤本さんの奥さんです (笑)。



藤本 現代人の脳神経系は低覚醒の傾向にあります。ボーッととして休んでいるように見えるんですけど、心拍とかその調整力は落ちてしまっているんです。だから、ボーッとして何もしていないのに疲れているということが起こります。「ゆっくり休めばいいよ」といって休んでも、生命力が上がってこないんですね。必要なのは脳神経を少し起こしてあげることなのです。

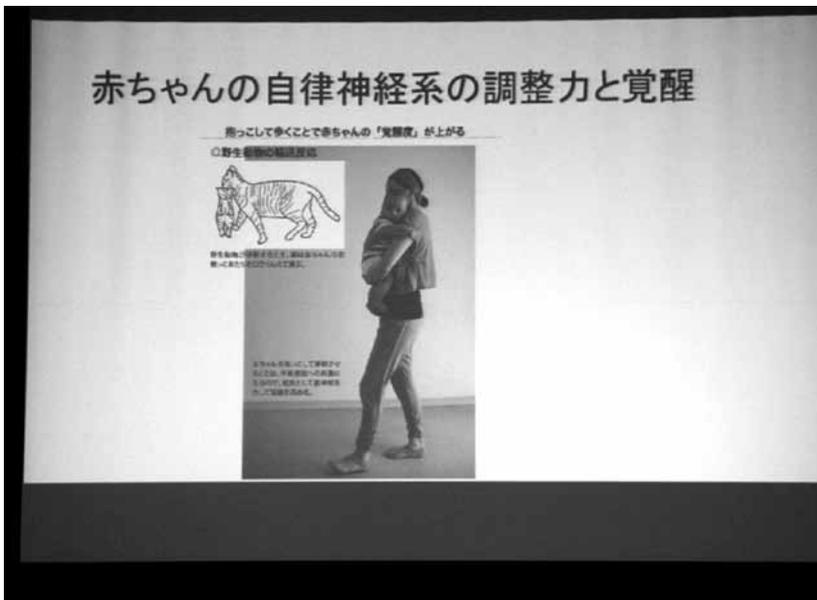
たとえば子どもを育てるときに、そのアイデアがすぐ役に立つのです。これもうちの妻と息子なんですけれども、寝かしつけてあげますよね。あと、泣き止ませる。子どもをあやすとか、なんで子どもが泣いていると、あやしてあげなければいけないかというと、赤ちゃんは自分で泣き止められないからですね。あと寝かしつけて、本当は変ですよね。だって、眠かったら勝手に寝ればいいだけののに、眠りたいのに眠れないというのが子ども。何でそれができないかというと、神経系の調整が自分でうまくできないからです。

藤田 まだ未熟だからですね。

藤本 まだ未熟で、そういう波をうまく自分のなかでつけれないから、ちよつと脳を覚まさせてあげるようなことを周りの大人が手伝ってあげなければいけない。だから、だっこして歩くというのは、脳神経系のスイッチを入れてあげるといって、実はやっているんだというこ

となんです。そのことで、だっこして動いているのに眠るといってはすごく不思議なんですけど、脳神経がちゃんと働くことで、眠いように体がちゃんと反応して、眠いときは寝られるようになるということをやってあげていると考えると、子育てする上でも、何をすればいいかというのが非常にわかりやすくなるのです。

藤田 このネコちゃんの図は、どうしてここにあるんですか？



藤本 「野生動物と同じだ」という仮説のレポートがあるんですけど、私は少し異なる見解を持っています。どういうことかというところ、野生動物は、子どもは動けないからお母さんが首根っこをくわえて運ぶんですね。そうすると、あかちゃんはすごくおとなしくなる。心拍がゆっくりになるんです。徐脈になって、かたまっているみたいな状態になっている。それは何故かというところ、これは輸送反応というんですけど、野生動物ですから、暴れたら落ちたりして危ないし、あと他の獲物に見つかるかもしれないので、このときはおとなしくしたほうがいい。こわいからおとなしくしているという反応を輸送反応というんですけれども、人間のあかちゃんをだっこしてベビーカーに乗って揺らしたりとか動かしているときに、寝たり、泣き止んだりするのは、この輸送反応なんだと、この論文で言っていますが、それは子育て中の親としての実感からすると少し違和感があります。

なぜなら、どう考えても子供はこわがっているように見えないので。どちらかというと、調整力が上がって気持ちいいから寝ているというふうには私には見えない。だからこれもちゃんとデータをとる予定です。「そうじゃなくて、調整してあげているんですよ」というのを、育児中の親御さんたちにきちんとつたえたいとおもいます。

これは非常に嘆かわしいことなんですけれど

赤ちゃんは神経系の覚醒を好む？

スマホによる脳神経系への刺激

子供は神経系の調整力が未発達なため、脳神経系への強い刺激であるスマホに引きつけられてしまう。



も、実はこれはうちの息子です。スマホが大好きなんです。すごい笑顔なんですけど、デジタル刺激というのは脳をすごく強く刺激するんです。だから、やっぱり快感なんですね。快適だからずっと見続けたがります。でも、それに頼ってスマホに育児させている親とかもいま増えていて、総合的に見ればいいはずないのですが、でも僕もやっぱり外でご飯とか食べるときとか、どうしようもないとき、電車が走っている映像を見せたり、ほんと悪いと思いつながらし

ちゃっていることもあります。でもこれは要するにスマホによって脳神経系を覚醒させているわけです。本当はそれはよくないです。もっと自然の刺激じゃないといけない。

坐禅をするということは何をやっているかという、覚醒して脳神経系のスイッチが入っているということと、自律神経が調って身心がリラックスしていい状態になるということがポイントなんです。

藤田 そういうことが坐禅の功德と言われているものですね。

藤本 はい、そこがセットになっている。こういう意識の持ちかた、どういう働きかけの仕方をすればいいかというのは、少し工夫がいります。人によってはそれは違うと思うし。

それで、もし質問コーナーで時間があつたら、一つだけリラックスと覚醒の簡単なワークがあるので、それもご紹介したいと思います。

藤田 それ、ぜひお願いします。では、ここでいったん休憩します。

司会 では、50分まで小休憩をします。ご苦労さまでございます。質問がございましたら、用紙をお願いします。

質疑応答&ディスカッション

割り箸ワーク

藤田 割り箸を配ってもらえますか。一人一袋。割らないでください。僕も1本ください。

藤本 多分、今まで研修会に参加して下さった方は、割り箸ワークの体験があると思うんですけども、実はそれは伝えたいことの半分だったということに最近気づいたので、完結編という形でご紹介したいと思います。

口の中に指を入れないと触れられないような奥の顎関節の筋肉が、ずっと緊張して固まっています。それは、ストレスから身を守ろうとして、脳幹を守ろうとして、ずっとそこが緊張している。

奥歯を噛みしめているみたいな緊張ですね。そのひとつの現れとして歯ぎしりしてしまうんですけれども、そこを緩めないことには、坐禅でもリラックスして坐ることができないので、そこを緩める。そもそも、顎関節が緊張しているということにまず気づいてないんだから。割り箸の太いほうを縦にして……右側でやりましょうかね。右の奥歯に挟むだけ。そうすると、挟んだほうの顎が開きますね。あたりまえですよ。そこを開いて空間ができた。そこ

は風とおりがよくて呼吸が通っているなど、ただ思っていてください。そのことで、右側の顎がどんどん緩んでいきます。

顎の関節が開いて緩むと、その奥にある自律神経のリラックスを司っている迷走神経の通りがよくなります。顎が緊張しているとそこが詰まってしまうので迷走神経が働きにくくなるんですけれども、顎を開くことで迷走神経の通りがよくなって、ただ顎が開いて首が楽になるだけではなくて、体全体がリラックスするというモードになります。

これ、今日は坐った状態でやってもらっていますけど、寝ころがってやると、もつとリラックスするのがわかりやすいので、是非。夜眠りにくい時とかこれをやると眠くなります。鼻で静かに呼吸をすることで、顎が開いて緩んでくるので、これはどつちかというリラックスしたいときですね。ちよつとこれから坐りたいなと思つたときや、どうも体が硬くて緊張しているな、というときにこれをやっていただくと、緩んだ状態で坐りやすくなります。これは、割り箸ワークの表の割り箸ワークです。寝ころがってやっていると、首とか肩とかいろんなところがリラックスしてきますので、ぜひ試していただきたいです。

もうひとつのやり方は、実は選手ご自身から教えてもらったというか……。私はいまパラスポーツの取材をする中で特に視覚障害の方と関

わる機会が多くあります。視覚障害の競泳の世界記録を持つている富田（宇宙）選手という方がいるんですけど、その方がバイオ・フィードバックといって、心拍や脳波をモニターしながら先鋭的なトレーニングをしているので取材させてもらつたんです。

そのときに、私のワークを取り入れてやってくださっているということだったので、そこにも注目していたんですけど、「割り箸ワーク、すごくいい」ということなのです。割り箸を使っているんですけど、私が言ったやり方と全然違うやり方なんです。むしろ、その人は僕が言ったやり方と逆の目的で使っていたんです。視覚障害のスポーツ選手にとつていちばん困ることは何かというと頭を覚醒させることが非常に難しいんですね。

何故かという、常に目を閉じている状態。我々は、だいたい目を閉じるとすぐ眠くなるじゃないですか。それは脳波に如実に出ます。目を閉じたり眠る前にシータ波というのが出ます。視覚障害の人というのは常時シータ波がすごく強い状態に出ている傾向にあるんですね。だから常にリラックスしていて、話していてもすごく穏やかで、悟りを開いたみたいな雰囲気落ち着きはあるんですが、スポーツをしなくちゃいけない。これから、めっちゃ速く泳がなれないといけないときに穏やかなだけだと困るんですね。

だから、とりあえずシータ波を下げるというのが、すごく大事になってくるんですけど、呼吸法とかいろいろな方法を使って、それこそ脳を電気刺激したりとか、そんな方法でシータ波を下げるのをやっていいたんです。

藤田 シータ波が出ているときにバーツと泳ぐのは、しんどいわけですね。

藤本 できない、頑張れないんです。だから、シータ波を下げる方法をいろいろ試していたんですけど、割り箸がすごく効くと言うんです。僕は、割り箸はリラックスさせるためにやっているのに、どうということなんやろうだろうなと思つたら、ちよつと違うやり方でやったら、逆にリラックスではなくて覚醒する方向に割り箸は使えるんです。理屈はともかく、これを皆さんとやりたいと思います。

今度は割り箸を左にくわえてください。同じように、太いほうを縦にして左の奥歯にくわえて、さつきは鼻呼吸してもらいましたけど、今度は口で呼吸してください。吸うのは鼻、吐くのは口で吐いて。鼻で吸って口からハーと音が出るぐらい。鼻で吸って、口から吐く（繰り返す）。これ一照さん、どうですか。眠くはならないですよ。

藤田 うん、眠くはならない。

藤本 どつちかという、脳がちよつと起きてくる感じになると思うんですけど、実際、脳波をモニターしながらやっているの、本当に

シート波が一気に落ちるんですね。

藤田 口にくわえてハーツとやると？

藤本 割り箸をくわえると。くわえないでいろんな呼吸法をやってもなかなか落ちないんです。それは何故かというところ、割り箸をくわえて口呼吸をすると、ちよつと顎の筋肉を刺激するんですね。顎の咀嚼筋は三叉神経支配で、この三叉神経というのは脳の覚醒を刺激するんですね。だから、ガムを噛んだりするのもそうなんですよね。口呼吸にすることで、どっちかというとリラクセスするというよりも、ちゃんと起きて脳を覚ましたいなというふうな使い方もできる。富田さんは、それを無意識にやっつけらっしゃったんですね。試合前のウォーミングアップでもつかえると。

藤田 同じようにくわえているんだけど、口呼吸か鼻呼吸かで反応が違う？

藤本 全然、反応が違ってくるというのが、おもしろいところですよ。

藤田 それはちゃんと脳波に違いが出てるんですか？

藤本 脳波で全部出てくるんで、違いがはっきりわかるのでおもしろいんです。その三叉神経ですけど、眠いときガムを噛んで頑張るとかやったことがあると思いますが、いまガムって売れてないんです。何故かというところ、スマホがあるからです。だから、ガムを噛まないでスマホを見ることで刺激を与えるという方法をみん

なやっているから、ガムが売れなくなりました。

藤田 スマホがガムの売れ行きに影響しているんですか！？

藤本 ガムを噛むよりもっとつとり早く、スマホを見るほうがすごく脳神経系の刺激になっているんです。ただ、それがいいとはもちろん言えない。そこはいろいろ問題があるんじゃないかなと思います。

藤田 スマホを見ながら寝るとするのは、よくないわけ？

藤本 よくないですね。だつて、すごく脳を覚醒させますから。とくにブルーライトは脳を覚醒させると言われています。坐禅するときには、リラクセスしたいときとちよつと目を覚ましたいときで割り箸をうまく使い分ければいいのかもかもしれません。

藤田 坐禅を邪魔するものとして二つあって、一つは興奮のし過ぎ、これは散乱というんですね。妄想がワーツと湧いてきて手がつけられなくなるやつ。もうひとつは昏沈といってエネルギーレベルが落ちてしまうので、ウトウト寝てしまう。昏沈のときは上げなきゃいけないから口呼吸して、散乱のときは鼻呼吸をすればいいわけなんです。これ、みなさん、試してみてください。

藤本 割り箸をやっているとき、多分みんな頭が真っ白になっていると思います。何にも考えないですよ。

藤田 割り箸を外したいまでもずっと感覚が残っていて、開いている感じがずっとありますね。

藤本 これは本当に簡単なものでは非取り入れたいただきたいということ、いまご質問いただいた、両方同時にやるというのはどうかという話なんですけど、これは本当におもしろいんですが、両方同時にやると効果が半減します。

質問 右か左か、どっちからやるとかはありますか？

藤本 それは、どっちでもいいです。敢えて違う方法をやったんですけど、片方をくわえて、片方を開いて、片方はいつも通り閉じているという情報が脳に行くということに意味があって、要するにこつちを開いたらすごい楽になって、通り易いという情報が逆にも行くんですね。だから、学習になる。

寝る前なんかは片側だけやるというのでもいいんです。両方ちゃんとやらなくても、片側

藤田 やったらその情報はちゃんと逆側に行くのんですか。

藤本 はい。逆に、両方同時にくわえると、急に両方開かれても何が起こっているのか脳がよくわからないので、自己調整が起こりにくくなるんですよ。さつきもボディワークで「右だけやって立ってください」とやりましたが、それは違いを脳でちゃんと理解して、自分で調え

ていくという力を引き出すためだったんです。例えば右3分やったなら、左はだいたい1分ぐらいで同じ反応が出てきます。

藤田 割り箸ワークの前後で顔の写真を撮っておくとわかるんですけど、ありがたいことにフェイスマップの効果があるんですよ、これ。

藤本 そうなんです。顎が緊張していると、顔の筋肉は全部下に引つ張られるんですね。そうするとたるむんですけど、ここが緩むと逆に戻るのでリフトアップする。奥様もとても喜ばれると思うので、ご夫婦で是非やっていただければと思います。はい、そんな感じで大丈夫です。

藤田 では質問の時間に入りましょうか。時間があれば会場からの新しい質問も受けつけます。この質問紙が並んでいるとおりに答えていきますね。ちょっと読みますから、付け加えたコメントがあったら自由に言ってください。

「坐禅中、眠気に襲われるということは深層筋を使えていない証拠で、坐禅としては非常にまじい状態であることは明らかです。深層筋を使つて正身端坐すれば、おのずと眠気はなくなると思います。これを含めて眠気を解消する妙法、あるいは案があればご教示ください」。

藤本 藤本さんどうですか？

藤田 大腰筋のアクティベーションでそれが簡単にできるというのありですか。

藤本 それもいいですね。

藤田 あと午前中にも話題になったけど、経行も大腰筋を賦活させるような歩き方で歩けば、眠気は醒めますね。もちろん大前提として、十分な睡眠をちゃんととらなければいけないんですけど、それでも当座にできることとしては、大腰筋を賦活させる、それからさっきの三叉神経を口呼吸で刺激するというのは試されたいんじゃないかと思えますね。やってみて実際シャキッとしたというか、眠気があんまり起らないという効果がわかれば、多分いい方向に変わっていくのではないのでしょうか。

他に何かないですか。確か、去年も眠気のことについてやりましたよね。

藤本 はい、覚醒のワーク、やりました。

藤田 去年いなかった人がいるから、ちょっと紹介してもらえますか。

藤本 これは脳神経全体を考えたときに、視神経、動眼神経、滑車神経、外転神経というのは全部眼球ですよ。あと、舌下神経、舌咽神経というのはペロなんですけど、目とペロつてすごく大事なんですね。実は、それは赤ちゃんがすごく発達しているところなんですけれども、目は使い過ぎて疲れていて、ペロはだいたい現代人は言いたいことを言えなくて我慢し過ぎて固まっているという状態なんです。よくスポーツ選手で、たとえばマイケル・ジョーダンとかペロをアーツと出しながら跳んだり、ドリブル

しているじゃないですか。あれは、脳神経系をすごく活性化する効果があるんですね。

藤田 彼なんかはそれを無意識にやっているわけですよ。

藤本 無意識にやっているはずなんですけれども、単純にペロだけ、目だけ動かしてもいいんですけれども、それを同時にやるといいんです。いま一照さんがやってくださっていますけど、やり方としては、まず目でどこか正面を見て場所を決めてもらっていますか。まず、首を動かしてください。でも、目は正面を見ているんですよ。眼球は正面を見たま、首はゆっくりね。そうすると、これだけでも目が醒めると思うんですけれども、首というのは副神経という脳神経につながる場所です。

次にペロを出して、ペロの力で首が左に回転するか。ペロに引つ張られて左に行ったりする感じ。ペロというのは喉から来ていますから、喉の奥からペロが出るようにする。これで各ステップを終わったので、次は完成形なんですけど、今度は目は正面を見たま、ペロと首を動かす。ペロに引つ張られて頭を左右に動かします。

藤田 姿勢を固定させておいて、ペロで首を左右に？

藤本 そうそう、視線は固定している。

藤田 これを眠いときにやると目が醒める。

藤本 眠いときはトイレでやってください。

藤田 われわれは坐禅の時は面壁しているから、誰にもわからないのでちょうどいい(笑)。
藤本 これは非常に頭が冴えて、鼻の通りもよくなったりすると思います。こういう方法もあります。

藤田 みなさんも、ちょっと試してください。

じゃ、次の質問。上床作法——これは多分、僕らは僧堂では高い単という座(単位)に上がって坐るんですけど、その上がり方のことでしょうか。自分の単まで行ったら合掌して両隣と向かい側に一礼し、袖とかお袈裟をたくりあげてヒョイと乗って、坐蒲の上でクルッと回って壁に向かい衣を調べて坐ります——も意味をもつように感じました」午前に行った型のワークなんかを思うと、僕もその通りだと思うんですが、この方も同じ意見のようで、嬉しいです。「一般坐禅会の折、単などなくても意識したほうがいいのか、袖を取るような動きを自然な形で参禅者にできる方法は何か考えられませんか」。これは、実は僕も考えたんですよ。型の力を知ってから、今までだったらうちの坐禅会の場所も単がないので、適当に「はい、合掌して坐りましょう」とやっていたんですけど、僧堂での上床作法の代わりになるような一連の動作はないかなあって。

藤本 ありますよ(笑)。ありますけど、どこの部分？

藤田 僕のところでは、音楽に乗って、こうい

う左右揺振の応用のような動きをやったりしているんですけど、それは坐る前からだほぐし的な運動なんで、最後の坐禅の形に至るときに、勁道が通るような単純な3パターンぐらいの一連の動作があればいいなと思ってるんですよ。僕は、いまのところは五体投地を三回してから坐ろうというふうにやっています。

藤本 袖を脇に手繰る動作なのか、登る動作なのか、どっちが大事なんですか。両方？

藤田 あ、そうか、上がるときに膝を曲げるので、大腰筋を使ってることになりませぬ。

藤本 そうですな。それから、袖を手繰るのは要するに脇の問題です。脇の筋肉で腕を支えるというのがすごく大事だという話がありましたよね。

藤田 なるほど。あの動作で脇を刺激してるのですな。

藤本 そうです。脇もみというわかりやすいワークがありますのでやってみましょうか。

藤田 去年のセミナーでやったな。

藤本 去年やりました。脇のところにキュッと、少し指先を噛ませるぐらいにして、脇から肘が伸びていく。最後まで一回、脇から……。

藤田 三回ずつぐらい。

藤本 三回ずつぐらいやって、ぶらさげるとい

うのはどうですか。
藤田 菱形筋の刺激ですか？
藤本 これは前鋸筋(ぜんきょきん)という筋

肉です。前鋸筋と菱形筋が引つ張りあって、バランスをとっているんですね。で、肩甲骨が自由になる。これでいいですか。

藤田 大腰筋は？上と下をつなぐ。支持脚のほうの大腰筋を意識して上下に。

藤本 そのときに、両手で両脇を挟むようにするとやりやすくなります。

藤田 僕らの単はもうちよつと高いんですけど、こうやって上がってくるんですね。そのとき使いますよね。それで、こうやって回っていくんです。

藤本 後ろ向きで上がってからぐるっと回るんですね。どのぐらいの高さなんですか？

藤田 かなり高いですよ。これはちよつと高すぎですが、だいたいこのぐらいの高さ。

藤本 じゃ、本当に腰掛けて乗るぐらいですか。
藤田 こうやって、ヒュッと上がらないと。初心者頃は、上がるのになかなか難儀します。

藤本 そのヒュッと上がるの、すごく大事じゃないですか。要するに、足を大腰筋のほうに引き込まないと。

藤田 そうです。しかも、ここの端のところは浄縁といって食事をするときのテーブルになるので、足が触ってはいけません。だから、エッジのところはこうやっては足を置いてはいけません。こう持ち上げておいた状態で、ヒュッと曲げてあぐらまで持つてこないといけない。

藤本 それは完全に大腰筋の話ですね。引き込んで、そこにおさめている。

藤田 しかも、この脚の形からじゃないといけないんです。

藤本 でも、それはすごく理にかなっていると思うんですよね。足で地面を支えている状態で組もうと思つたら、力が入りつばなしですから組むのは大変なんですよ。一回重心をお尻に移してから脚を組むほうが、はるかにいいポジションにおさまる可能性が高いので、胴体を中心に脚を組めるわけですよ、いまのやりかたでは。それ、実はすごく大事なんじゃないですか、そのプロセスって。

藤田 そういう説明の仕方と言われるとよく納得できます。

藤本 できると思いますね。

藤田 僧堂で指導するときもそういう風に説得力を持たせてやってもらえるといいなあと思うんです。

藤本 上がるとき、体重をこうやって手で支える動きがあるじゃないですか。だって、手で支えるでしょう。このときに脇が使えてなくて肩に力が入っていたら、多分この引き込みができませんでしょうね。

藤田 なかにはできない人がいるんですよ。

藤本 脇で支えていたら、こうやって動けるじゃないですか。これができないで肩に力が入っていると、足が落ちてしまうので難しいで

しょうね。

藤田 単がないところだと、これを移動するようにはしますかね。

藤本 そうそう、それから脚を組ますというのは、ひとついい方法ですね。

藤田 そうやって原則がわかっていけば、いまみたいにその場で工夫ができるということですね。

藤本 そうです。

藤田 だから、菱形筋、大腰筋、前鋸筋というようなどころに焦点を当てて考えれば、そこを目覚めさせる、あるいは刺激するみたいな動作を考えて行けばいいということが出て来ますね。

藤本 そうですね、いいと思います。

藤田 今のようなことをヒントにそれぞれができる範囲で工夫されるといいかなと思います。でも、いまの僕らが僧堂で伝統的にやって来ていることには、みんなそれがすでに入っているということですね。なるほど。それは気がつきませんでした。

椅子坐禅について

では、次。「坐禅の時間を法話の際に設けよう」とすると、最近ほとんどが椅子坐禅になります。この場合、どこに重点を見て坐っています。この場合、どこに重点を見て坐っています。ただくようにすればよいでしょうか。」それはやっぱり、内臓系ってことじゃないですかね。

結跏趺坐のほうが大地に接している感覚ははるかにするけど、椅子だとそれがだいぶ浮いている感覚がありますよね。でも、それはしようがない。それは、床がこういうふうに盛り上がって椅子になつていていうつもりでやつてもらうのがいいと思いますね。脚が組めないのはしようがない。

僕もアメリカにいるとき、ある小学校で、仏教の瞑想を椅子でやってくれと言われて、しようがないから僕も椅子に坐つてやったことがありますけど、小学生だからあんまり長くはないので25分ぐらいやりましたが、僕は椅子に坐つて初めてそれだけ長くやつたんです。日本にいるときは「そんな椅子に坐るのなんか坐禅じゃない」とか言っていたのですが、しようがないから坐つたけど、やっぱり股関節から下が切れている感じがして、足が落ち着かない感じがしましたね。今までのように脚を組んだのとはかなり違う感じがした。椅子坐禅というけど、体幹の感じとしても坐禅の時とは違うなど。落ち着きの悪さみたいなものがありましたね。だけでしょうがないですよ、この質問を書いている人の場合は。

だから大事なものは、脚じゃなくて体幹だと言うしかないから、なるべく坐っていることに下半身も参加するように脚を交差させたりしないで、「ちゃんとしっかり足の裏を床につけて」みたいなことを注意したほうがいいかなと思

ますね。椅子に坐っても、坐禪に極力準ずるような指導をする必要があると思います。

藤本 逆にいうと、私は椅子に坐っているときは、支えとして足を使ったほうがいいという考え方なんです。

藤田 たとえば？

藤本 そのために簡単な方法としては、小学校の子によく教えるんですけど、皆さん多分、小学校のときに学校の椅子で手を腿の下に敷いて骨盤を前後に動かすってのをやってませんか？

藤田 手遊びの防止策として。

藤本 これ、手遊びの防止策という意味もあるんですけど、あんなフラットな椅子にずっと座っていると苦しいので、骨盤が動くから気持ちいいんですね。骨盤が動くと何故気持ちがいいかというところ、重心移動ができるから足に重さが乗っかるんですね。こうやって前傾すると、いま足に重さが乗っていますよね。足で地面を踏むことで、少し戻ってくるんですね。これで坐ると非常に楽に、三点で支えて坐ることができま

藤田 ほとんどだ、足のつながりというのが消えないね。

藤本 足のつながりが消えないで、うまく楽に置いているので足が安定して、かつ胴体も支えられるという楽な椅子の坐り方がある。だから、一回足に重さをのつけたところから、徐々

にお尻に体重を落としてくるという手続きを踏む。そのときに、そのままだとしても骨盤が固まってしまつて動かないので、この辺に手を置いてあげると骨盤が動きやすくなるので、僕はこういうのを小学校の子どもに教えたりしています。「足で踏んで戻ってくるんだよ」と。

そうすると、つながりをもつて坐りやすい。

藤田 普段の坐り方が多分、そんなふうに気をつけて坐ってないでしょうから。

藤本 そう、普段ができてないから、注意を促すような言葉を入れる必要がありますね。椅子坐禪をやるんだったら、このプロセスをやるというの、もしかしたら助けになるかもしれないですね。

藤田 僕のやり方も似ているんですけど、僕は坐ったところから始めないで、いったん立つてからゆっくり坐ってもらっているんです。要するに、立つたらお尻を使えないから嫌でも足で支えて立つじゃないですか。そして、ゆっくりしゃがんでいって、しゃがもうとしたらたまにお尻の下に椅子があつたから、「お尻が乗りましたね」と言つて、そのあとにいま藤本さんが言つたように、「ゆっくり足で支えながら、体重をゆっくり坐骨のほうに移しましょう。ちよつどいい具合のところではまりましょう」と。こうやると、足を踏んだ感じというのはあまり消えないままになるので、藤本さんのとアイデアは同じですけど、いったん立つてからや

るというやり方もありますね。

藤本 登山のとき大きいリュックを持つて、ちよつとだけどこか岩とかに腰掛ける、あの感じですよ。

藤田 というような工夫をされたらどうかという答えです。だから大事なものは、しっかりとラウンディングすることを忘れないということですね。ちよつと蛇足かもしれませんが、坐禪の姿勢で大事なものは、床にしっかりと接しているという接地性と、上にまっすぐ伸びていく垂直性という、この二つが大事なポイントです。これが要するに正身端坐のときの、体の中心軸が重力の方向と一致しているということなんです。坐禅だと垂直性のことがよく強調されるんですけど、これは実は接地性がないと完全には実現しない。垂直性の裏にラウンディングがないと成り立たない関係になっているので、この二つが同時に成り立っている。接地性というのは下に、地球の中心に向かう力で、垂直性というのは上に向かう力なんですよ。

だから、坐禅の場合だと両膝と、左右の坐骨を通して床に体重をしつかり、尻のポーズのときのように本当に完全に床に預けている感じ。これがグラウンディングです。そうすると、反作用で床から上に向かう力が返ってくるから、こいつをまとめて、さっきの中空のチューブのなかにある軸に通して上に向かう感じが生まれてくる。これが垂直性。だから、上と下の流れ

が同時に起きている。この流れに乗って体が上下に伸びやかに立ち上がる。とくに椅子坐禅のときはこのことを強調して、この二つのクォリティーが高まるような指導ができればいいのではないかなと思います。

坐禅指導について

次の質問は、「当寺では25年間、細々と月2回の開催で坐禅会を続けています」これはすごく奇特なことで、感服します。「石川県大乘寺から始まった藤田一照先生の坐禅について考える研修会は、当時の坐禅会に大変参考になり、ありがたく感謝申しあげます。今後、この坐禅会を継続していくことに注意すべきことがありましたならば、よろしくご指導のほどお願い申しあげます。」そうですね、坐禅におもしろみを感じてもらおうというのが、僕はいちばん大事なことはないかなと思います。英語でいうとインタレストイング (interesting) とか、キュアリアス (curious) という表現があるんですが、キュアリアスというのは好奇心。好奇心が刺激される、という感じですよ。坐禅のことがよくもうわかっていて、あとはやるだけだみたいな感じで取り組んでいくと、「これだけなの？」という感じで、坐ってさえいればおしまいみたいな感じで、もう終わってしまったみたいな気になるんですけど、実は坐禅は探究していくといういろいろおもしろいことに出くわす

んです。具体的にいうと、このセミナーですつと話したりやってきたようなことですね。今回も、僕は非常におもしろかったんですけど、坐禅でそういう広がりを持つてますよということ、指導する人自身がおもしろ味を感じながら話すなり指導していけば、それにほだされてというか (笑)、その熱に当てられて興味を刺激されて自発的に参究を始める人が出てくるのではないかなと思います。ですから、坐禅会の主催者自身が坐禅におもしろ味を感じながら楽しんで行っていくことが一番肝心なことです。

道元禅師の書かれたものは読めば読むほど味が出てくるのですが、仏典のなかだけではなくて、藤本さんのような異分野の方の知見を、強引に感じられるかもしれないけど、坐禅とつなげていくというのがひとつのおもしろ味を維持する方法ではないかなと思ってるんです。坐禅会の主催者自身がおもしろ味を感じて坐禅とつきあっていくという姿勢が、見せびらかさなくてもいいけど、話しぶりとかを通じて知らないうちに漏れる感じで伝わっていくような雰囲気づくりが大切ではないかなと思います。僕は、そういうことを心がけてやっています。すみません、答えになっっているかどうかわかりませんが、これで答えにしますね。あと一人ぐらいいなら質問を受ける時間があります。

五体投地について

質問 藤田老師が体得している五体投地ですが……。

藤田 別に、体得しているわけではないんですけど。

質問 というか、われわれだと五体投地というと同三拝みたいなことですか。

藤田 そうです、それです。

質問 なんとなく小さい頃から仕込まれたままやっているような気がするんですけど。

藤田 ちょっと、どんなふうに行っているか、見せていただけますか。……間違っていないか、うんですけど、僕はそれを型として理解したいので、それにひとつずつ意味というか、もうちょっと詳しい説明をするんですよ。

ちょっといいですか、僕がやります。今朝の型のワークと同じで、まず立って合掌したときに「ここからもうすでに始まっています」というようなことを言うんですね。合掌したときの合掌の注意ですね。「高過ぎず、低過ぎず、遠すぎず、近すぎず、正中線上で」とか、実際にそこからずれたときの感覚を味わってもらったり、それから今日の菱形筋から腕が出ているみたいな意識で合掌してもらったり、ひとつひとつ細かく言ったり試したりします。それから、よく曹洞宗だと中指の高さが鼻の延長線上にといいんですけど、それは何でかという、多分ここがいちばんお腹で腕を支えられるから、ある

いは、足で腕の重さを支える感覚があるからというようにも言うんですね。だから、身体感覚のレベルでの腕と体幹のつながりとかいうのを合掌一つとってもいろいろ言えることがあるんです。だから、これでまず結構時間をとります。

五体投地って、僕らがやる合掌から立位、ひざまずき、お拝、立ち上がり、といったいろんな動作が総合されてやっていくものですね。そういうことに触れながら練習してもらいます。五体投地で下においてくるときも、ヨイシヨ、ドスンみたいな感じの人がいるんですけど、なるべく背骨を曲げないで、こういうふうにとスーッと柔らかく下りるように、と言います。それが難しい方もいるんですね。お年寄りで膝が悪くてとか、あるいは脚の力がないんでとかいうときは、その部分だけ練習するんですよ。人に支えられながらゆっくり下りる練習とかするんです。膝や脚力にあまり頼らないようないしやがみ方を。だから、五体投地がスムーズにできるような部分練習をときどきやります。さて、下に降りて来て、それでここまで来ます。

これは、長跪というすごく大事な姿勢で、これで長くしようとすると、どうしても股関節の真下に膝がないと、あと体幹が真っ直ぐでないときついんですね。だから、垂直感というのを養える姿勢なんで、すごく大事です。それから、爪先を後ろに送って正座になります。それから

お拝ですが、上半身を股関節から前に床に倒しつつ、早過ぎず、遅過ぎずの感覚で合掌の手が分かれてこういうふうな床につけます。でも、ここは合掌している感じを保ったまま、手を床に倒しながらおでこをつけるというふうな言い方です。あくまでも僕のバージョンですよ。宗門で正式にどのように言われているかわかりません。誰もここまで詳しく言わないので、僕が自分の考えで言っているんですけど、なるべくお尻を上げないで背中がフラットになるようにして、体を三つに折ってるわけですね。

それから、いちばん大事なものは仏足を拝するというあの動作です。ちゃんと肘の位置も丁寧に決めないとうまく手のひらが水平のまま上がりません。うまくあげないと上から押さえられたら手が上がらない。手のひらは床に平行になる。そのままなるべく平行のまま両手を下ろして、あとは逆モーションで上半身を起こし、合掌にもどるんですね。それから長跪にかえって立ち上がります。このとき、ここから立つのに苦労する人もいます。いま前に重心が来ているんですけど、これを後ろにもっていきながら、持っていく勢いで上がるとスッと上がれるんです。極端にいうと、「体を後ろにポイントと放る感じで上がると、上がれますよ」ということですね。という具合に、一連の動作の説明を一度詳しくやって、丁寧に丁寧にやろうという話をしていっています。

どこができていないかというのをみんなで見ている、よろめいたり、力んだ感じでやる人もいますので、どうしてそうなるのかな、みたいな話のネタにして、「じゃあ、そこを練習しようか」みたいなことをしばらくやったりします。これはどこまでも僕のやり方なので、別に皆さんは独自のやり方でやったらいいと思います。いろんな宗派で、いろんな五体投地のやり方があるんですね。チベットの人がちって、こうやって体全体を伸ばしてうつ伏せになるまでやりますけど、起き上がるときは腕立て伏せみたいな運動になるので、グライマさんを見ればわかるように、チベットのお坊さんの腕って、太いんですよ。インドのブツダガヤに行ったとき、あれをずっとやっているチベットのお坊さんの集団を見ました。起き上がりやすいように板を斜めにしてその上でお拝をしていました。手袋みたいなのをして滑りやすくしているんですね。

僕は、曹洞宗のやり方で十分いいと思います。他の宗派の五体投地のやり方は知ってます？ 天台宗とか、浄土宗とかはどんなにしているのでしょうかね。曹洞宗の五体投地は、わりと丁寧にしていると思います。あれをちゃんとやりこんでいけば、僕はいいと思います。

いまの日常生活で、体をこの順番で折る動作ってほとんどない。だけど、これをやるとなおさらに体が調うだろうと思います。これ、上

と下をちゃんとまとめて、もう一回展開している動作なので、あれだけの動作ですごく体にいい効果があると光岡さんは言っています。

光岡さんぐらい勁が感じられる人がそういうふうにするのですから、多分すごくいい動作だと思います。いまのこれなんか、光岡さんがやっていますからね。これをやると、いきなりあそこに行こうとするからよくないと言っていて、「ついでから、これをやるだけで違うよ」と言われたので、僕はいまそれを教わった通りやっています。いきなりよりは、初心者にはいいんじゃないかということです。

やりながら、皆さんでひとつひとつ味わっていただければと思います。光岡さんは大腰筋の話はあんまりしないけど、いまやった動作でも大腰筋でやれば、あんまり大腿四頭筋みたいな腿の筋肉に頼らず、多分もう少し楽にできるかもしれません。

藤本 たとえば、いまの動きの各場所においてチェックポイントがあるというときに、大腰筋がどういう状態になっているかを見続けるという方法もあるわけです。たとえば、この時とこの時だと大腰筋の感じがどう違うかとか、この動きのときに、こういうときと真っ直ぐ行くのとだと、大腰筋を伸びやかにと思っていると、自然にこうならざるを得ない。大腰筋の状態がどうかを常に見ている。そういうチェックの仕方とか、幾つかチェックできる筋肉があると思

うんですけれども、大腰筋は全体の勁のいちばん重要なつながりをつくっているところなので、そこが死んでいたら、多分もう勁は成立しないでしょうね。

藤田 外側の衰える筋肉を使わなきゃいけないような動作だと、歳をとるとできなくなる。

藤本 そういうチェックの仕方はあるかなと思います。

藤田 なるほど、ありがとうございます。

質問 五体投地を単でやるのですか。

藤田 単はうちにはないので、坐蒲の後ろ側でやります。みんな一人あて大きな坐蒲団があるので、その上で坐蒲をどけて五体投地をやってから、坐蒲を置いて坐ってもらっています。ヨガマットの半分ぐらいのサイズの正方形の坐蒲団があるからその上でやっています。まだまだ実験中なんです。

正面には小さな観音様が置いてあるので、五体投地を意味なくやってもしょうがないから、ちゃんと思っても込めてやりたいので、その観音様にちゃんと向かってお拝をするというふうにしています。単に、ヨーガのポーズをしているのとは違うということは言っています。多分そういう文脈づくりで、坐る意味も違ってくるんじゃないかなと思います。その辺はトライ・アンド・エラーですね。いい質問をありがとうございます。

司会 長時間にわたりまして、本当にありがと

うございました。それでは、このまま閉講式に入ってまいりたいと思いますので、よろしくお願いたします。先生方は、お坐りいただいて、お願いいたします。

(録音終了)

曹洞宗北信越管区教化センター
平成30年度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

坐禅の始原を探る
～ 胎生学、進化論の観点から ～

平成31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
