

曹洞宗北信越管区教化センター

令和元年度 「北信越管区教化研修会」(教化セミナー) 講演録

現代人が坐禅することの意義

令和元年九月十一日(水)
於 新潟県新発田市「宝光寺」

◇講演録◇

現代人が坐禅することの意義

曹洞宗国際センター前所長

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
令和元年度教化セミナー

現代人が坐禅

することの意義

藤田一照 & 藤本 靖



セッションI

はじめに

司会 それでは、先生方にバトンタッチさせていただきます。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。藤田一照と申します。よろしくお願いいたします。

こちらにいらっしゃるのが、藤本靖さんです。

藤本 よろしくお願ひします。

藤田 最初にこのセミナーでの講義をお引き受けしたときは、こんなにずっと続くとは思っていませんでした。調身・調息・調心」という坐禅の三つの成分について、藤本さんと僕で、あまり今まで語られてこられなかった内容の話をそれぞれ一回ずつさせていただきました。そのあとそれとは違う角度からさらに二回やって、今日はこれまでの総まとめみたいな形にしようということで、「現代人が坐禅することの意義」というテーマでお話をしたいと思います。

二人の間の掛け合いのような話と、それから「ワーク」と僕らが呼んでいる、実際に体を動かしたり自分の体を感じてみたりするような実修も取り混ぜてやっていきます。この「ワーク」という言い方ですが、僕には、「エクササイズ」

というより「ワーク」という言葉で呼びたい理由があります。ワークには「取り組む」という意味がありますので、何か最終的なあらかじめ決まっている答えに到達するというよりは、実験的に取り組んでみて、そこで何が起るのか、何が感じられるか、何が展開するかを新鮮な態度で受け取ろう、探究していこうということがワークという言葉に込めたい意味なんです。そういうわけで、話とワークで構成された九十分のセッションを午前と午後で二回やるということで、藤本さんと事前に打合せをしてコンテンツを考えてきました。ぜひ楽しんで学んでいただければと思います。

坐禅というのは、ブッダが二千五百年ほど前に、インドで樹の下に坐ったときに始まったと僕は考えています。それが坐禅の起源で、少なくともそのくらい古いものなのです。多分、坐禅のああいふ坐り方というのは、さらに遡って五千年から六千年ぐらい前の、僕らからするとごく大昔から伝わってきている坐法なわけです。そういう古代の行法を現代人がやるということになりますと、時代のギャップということが大きな問題になってきます。とくにこの日本の現代、もっと狭くって戦後日本と言ってもいいのですが、われわれの生活形態が古代とはまったく違ってきています。道元禪師が『普勸坐禅儀』を書かれたのは鎌倉時代ですから、まあ八百年くらい前ですけど、その頃から比べ

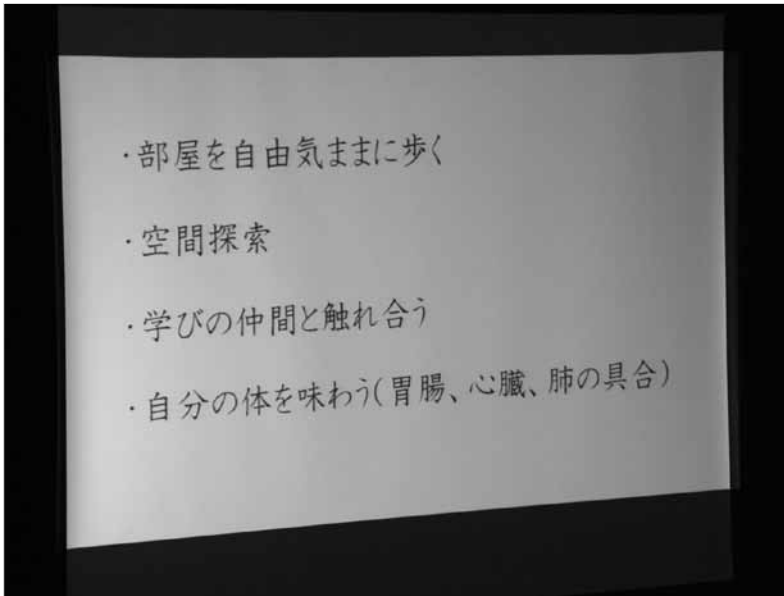
ですら生活様式、食べるものとか着るものとか
日常の普通にやる動作から全部が大きく変わっ
てきていますので、現代人が古代の行法に取り
組むときに必然的に起こるいろいろな難しさ
を、僕らはうまくクリアしていかないと坐禅が
ちゃんとできないのではないかと問題意識
がわれわれ二人にはあります。古代の行法であ
る坐禅をするには、現代人のわれわれにはハン
ディキャップがあると云えます。それを自覚し
て、どう対処するかということなのです。

ウォーミングアップ①

では前置きはこのくらいにして、さっそく始
めていきましょう。毎回やっているように、最
初にウォーミングアップをやりたいと思いま
す。会場の様子がどういう風になっているのか
事前に分からなかったので、一応いくつかアイ
デアを考えてきたんですけど、最初にやりた
いのは、今回初めて来られた方もいるのでし
ょうし、初めて出会う人たちもいますので、なん
となく緊張している雰囲気と和ませるというよ
うなウォーミングアップのワークをやることに
します。では、この空間の中を、ここはこのお寺
の本堂ですけど、うちの猫なんかを見ていても
その空間に親しむために自分の居場所を探して
いる感じでグルグル回っていますね(笑)。探
索行動というんでしょうか?それと同じよう
に、この空間を自由に気ままに探索して、ああ、

こういう人が来ているのか、この人は知ってい
る人だ、あの人は知らない人だ、というよう
なぐらゐの感覚で、自由気ままに周りを見渡しな
がら歩いていただければと思います。

時々僕らがガイドを入れますので、それに
従って動いてください。では、さっそく立ち上
がっていただいで動き始めてください。筆記道
具なんかはそこに置いておけばいいです。け
つまずかないように適当に避けながら歩いてくだ
さればいいです。探索なんですから、かかって



いる額を見ながらとか、勝手に自由気ままにあ
るいてくださればいいです。5分くらいグル
ル歩いてみてください。

はい、じゃあどうぞ、探索開始。(鐘)

もちろん立ち止まりましたら立ち止まっ
てもいいですよ。……はい、では立ち止まっ
ただいで周りを見て、2〜3人で集まって簡単



に自己紹介をササッとやってみてください。
3〜4人でもいいです、たまたま近所にいる人でグループを作ってください。あと10秒ぐらいしたら分れて、また歩いてください。はい、解散、分れ。(鐘)

藤本 じゃあ、この空間の中をいろいろ自由に歩きながら、ご自分にとって体が居心地いいと感じられる場所を探してみてください。部屋の真ん中でもいいですし、隅っこのほうでも結構ですし、人がいっぱいいるところでもいいし、ちよつと人から離れたところとか、この辺だったら自分の体が何となく落ち着くなあとということを探してみてください。

何となく、この辺がいいかなあとということが決まったら、そこで360度ゆっくり回転してみてください。何か心地いい方向というのも多分あると思いますね。こっちを向いているほうがいいかなとか、御本尊のほうを向いているほうが落ち着くなあとか、体に問いかけて居心地いい方向を探してください。途中で変えていただいても結構ですけど、居心地のいい場所と、いい方向が見つかったら、ゆっくり目を閉じてみてください。

ゆっくり目を閉じたら、ご自分の足の裏がどんなふうな床と出会っているかと、少し意識を向けてください。

床との出会いを感じたら、今度は音に意識を向けていただいて、目を閉じた状態で今どんな

音が自分の耳の中にやってくるか、感じてみてください。音に意識を向けたら、今度は呼吸ですね。今どんな感じで呼吸に伴う動きがあるかなあ、どんなふう呼吸しているかな、とそこに注意を向けてください。

では、ゆっくりご自分のいいタイミングで目を開けていただいて、いま、外の空間がどんなふうに見えるかというのを味わってください



……また少し歩いて……では、ゆっくり前のほうへ集まって来てください。

藤田 では、最初の自分のポジションに戻っていただけますか。

藤本 最初に主にプロジェクターを使ってプレゼンしますので、できるだけ見やすいところで、スクリーンの近くをお願いいたします。



ウォーミングアップ②

藤田 ではもう一つのウォーミングアップをやります。僕がこういうセッティングでやる時最初によくやってもらうんですが、邪気を吐き出すという意味の邪気吐出法です。邪気という体の中に溜まっている汚れた気を、とにかく一杯吐き出すことを自覚的に大袈裟にやるんです。テクニク的にそう難しいものではないので、一緒にやってみていただければと思います。

まず、正座をしまして、見えない方は適当に背伸びして僕がやるのを見てください。……まず、みぞおち（鳩尾）を探します。みぞおちというのは、両側の肋骨の下端をずっと下から上にたどってくると、胸の下でぶつかる場所があります。ここからだいたい指を横にして3本



分くらい下の、4本目の指が当たるあたりに、「ここをドンと突かれると何だかいやだなあ」という感覚がある場所、独特の感覚があるところがあります。自分でその辺りを上にいったり下にいったりして、正中線上ですけれど、ちょっと押しみてオエツとなりそうな場所がありますね。これが、みぞおちと言われている場所です。そこに中指を当てます。他の指はそれにそろえて、親指はこういう感じになっていますね。「ここがみぞおちだよ」というポイントを忘れないために、感じるために、中指をそこに当てています。

みぞおちを見つけたあとに、こういう動作をします。ちよつと見てくださいね。まず、いったんハアツと吐いておいて、それから大きく吸います……スー。もつと吸うためにグーッと



上半身を反らして、吸い切ったあとに口をパカッと開けて、喉の奥のほうからハアツと思いつきり吐く。いまみたいな音を出しながら、ハアツと吐くのがひとつの動作。

もうひとつの動作は、このみぞおちのラインで体をグーとこう前に折っていきます。そしてみぞおちを奥のほうへ引つ込めるような感じで、ハアツと上半身を折ります。折りながらハアツと下までいって、吐き切ったらおでこが畳に着くタイミングで、あまりきつくなくていいんですが、グーッと押し込んだ手をフツと離してクタクとリラックスします。息を吸いたくなるまでそこで待っていて、吸いたくなったらスーッと鼻から大きく吸って、それに合わせて上体を起こして吸い切ります。またパカッと口を開けて、ハアツと吐いて体を折る。これ





で二回目。吐き終わった時に、フツとリラック
ス。完全に吐ききって死ぬ感じですね。完全に
死んでしまつて、次の息で蘇ってきて、また吐
いて死ぬ。これを三回くらいやります。

この行法の目的は、みぞおちを緩めるとい
うことです。心が緊張しているとみぞおちが硬く
なつて息が浅くなるという現象が起きるので、
その逆を狙つて、心の緊張をとるために吐き
きつてみぞおちを緩めようとしているというこ
とですね。

これは頭がモヤモヤしたり、いろいろな雑念
みたいなものを取りついたりして心が晴れない
ときに、それを心でなんとかしようというん
じゃなくて、体の一部であるみぞおちを緩める

ことで心をスッキリ、晴れ晴れさせようとい
うわけです。これは神道の行法の中にあつたもの
を元にして技法化したものだと言われていま
す。皆さんもぜひこれを覚えて身につけておく
といいと思います。心のモヤモヤを取り払うの
にとってもいいからです。結果的にモヤモヤがな
くなるので、「モヤモヤ取れるー」というので
はなくて、とにかく吐き切つてみぞおちが緩む
とそうなるというだけなんです。まあ、一回全
部放り出して死んでしまふんです。

ではみんなやってみましょう。3回やりま
す。まずハアツと吐きます。残っている空気
と書いて残気(ざんき)というんですけれど、
残気をハアツと出してしまします。それで、
吸つて、スー、なるべくたくさん吸つたほうが
いいです。口をパカッと開けて過激に大袈裟
に、ハアツと吐きます。はい、下まで行つた
らクタツとなります。しばらく死んでいて、ま
た息が吸いたくなつたら、それをきつかけに、
スーッと吸いながら起きてください。精一
杯吸つておいて、2回目のハアツ。はい、ク
タツとなります。この脱力が大事です。はい、ク
吸いながら起き上がつて3回目。ハアツ。何
はともあれ全部吐ききつてしまふ。はい、ク
タツとなつて、吸いながら普通に上がつてきて
ください。

これをやるとあくびが自然にしくなつてく
ることがあります。今日の大事なポイントで、



あくびというのがこのあとの話にも出てきます
けれど、みぞおちが緩んだせいで自然にあくび
が出てきたらこの運動の効果があつたとい
うことですね。あくびというのは、凝っているみぞ
おちを緩めようとして体が自発的に行う動作だ
ということです。藤本さんによると、この邪気
吐出法は横隔膜を緩めるためにはいいやり方な
んだけれど、それでもやっぱり自然にあくびに

は及ばないところがあるそうです。そういう話を、このあとしていただけると思います。

これで一応邪気を出したことにしますね。これをやる時は、なるべく窓を開けて換気をよくしておいてください。大勢でやると邪気が部屋にもつてしまうので、理想的には、風がサーと入ってくる場所でやると、思う存分邪気を出すことができます。

次は、自分の目の前の空間にあるエネルギーに満ちた正しい気、正気（せいき）を吸入するという行法をやります。新鮮な空気をできるだけ体に吸い込むというのを1回だけやります。どうやるかというと、ストローを口に突っ込んでいるような口にしまして、目の前にいっぱいある空気を全部口で吸って体内に入れようとして、スーと吸います。お腹、胸ともうパンパンに、ポパイがホウレン草を食べたときにもりもりの胸になるような感じで、胸が大きく膨らむまで吸います。吸いきいたら口を閉じます。そのまま待っていると息を下におろしたくなってくるので、そうしたら、唾を1回ゴクンと飲んで、唾がグーッと下りていきますね。それと一緒に、胸に溜まった空気を一緒にグーッと下腹に降ろしていきます。そのときに声を出します。こういう声ですね。「ウーウム。」もう1回やってみます。息を吸いきった後しばらく待っていて、唾をゴクンと飲んで、唾が下りてくるのと一緒に、ウーウムという声を出しながら、

上にあつた空気を下腹に下ろしてきます。それからゆっくり鼻から吐いていくんですけど、下腹の充実感を失わないようにします。ウーウムと言って、そのあとに心の中で「大丈夫」という言葉をマントラのように唱えるやり方もあつて「ウーウム、大丈夫の呼吸法」と呼ぶ人もあります。僕は「正気吸入法」と言っています。これを1回やってみましょう。

まず口をすぼめて、ゆっくり、掃除機のように前にある空気を全部吸って集めてくるつもりで、まず下腹、それから胸全部に満たします。いったん口を閉じて、吸い込んだ空気のエネルギーが体全体に満ちていくのを待っています。唾を1回飲み込んで、ウーウムと声を出しながら、下腹に息を下ろして言うてください。はい、



では下腹から力が抜けないように、ゆっくり鼻からフーッと吐いていきます。そのときに、上半身ではそこにこもっていた力がスーッと抜けていって虚になり、下半身には充実感が残って、下が実で上が虚の上虚下実（じょうきよかじつ）という状態になってきます。この状態で行動を開始するということが大事なんです。邪気を全部吐き出してリセットしてから、新鮮な空気を体に入れて上虚下実にして行動すると、各自が持っている潜在能力、ポテンシャルが十分発揮される状態で行動できると言われています。何か大事なことをやらなければいけないときに、慣れれば1分もかからない簡便な方法なので、慌てて、「ああ、忙しい、忙しい」といながらサーッと雑にいかないで、一旦立ち止まって邪気吐出法と正気吸入法をやって自分を調べてから必要な仕事に取りかかるといいよということ。そうやって地に足をしっかりとつけた状態で行動するんですね。日常的にやり込んでいって技として磨いて上手にできるようになれば、効果はそれに伴って上がっていきます。何か心をパッと切り替えたいときとかにこれを試すといいと思います。この二つの行法を自分のものにされると一生の財産になりますよ、という宣伝文句を最後に言って、一応これで終わりたいと思います。

午前の講義

自律神経系の自己調整力

藤田 ではウォーミングアップが終わったので、これから今日の本題に入ります。

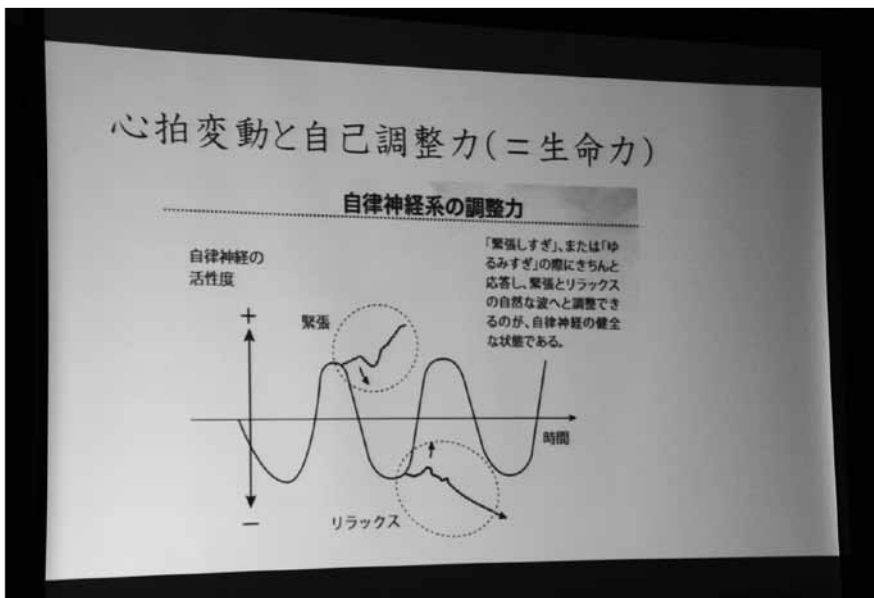
藤本 ここからスライドを使ったプレゼンテーションがしばらく続きます。細かいところがあるので、よく見えるようにできるだけ皆さん近くへ来てください。

藤田 ではどうぞお楽にして聞いてください。こちらにも空いていますから、どうぞ来てください。

藤本 今回は、「現代人が坐禅することの意義」という大きなテーマをいただいたのですけれど、もつと言うと「坐禅することの意義」というよりも、私のメッセージとしては、もつと積極的に「現代人はぜひとも坐禅したほうがいい」なんです。やりたい人はどうぞというよりも、とりあえずやってみて…。私の考えでは、現代人の身心の悩みの問題解決の一番シンプルなエッセンスが坐禅の中に含まれていると、私の中で確信があります。まずそのことを理解して体験した上で、やる、やらないはもちろん自由なんですけれど、かなり強い気持ちを持ってこの坐禅をできれば…。本当に、まさに今を生きる現代人は10年前の人とかでなくて、この2020年を迎える現在の日本の人にとって、

坐禅が本当に必要だということを、私が切実に感じているわけです。ということをも、まず申しあげます。

現代人の身心の問題は自律神経の問題ともいえます。では、自律神経がどういう状態だったらいいかということですが、緊張しているのがよくない状態で、穏やかにリラックスしているのがよい状態かという点と必ずしもそういうわけ



でもない。頑張るときには緊張して、休んでいるときは休む、緊張とリラックスの自然な波があることが大事なのです。

「ちよつとやる気が出ないので今日は休みます、明日こそ」と言っているうちにウツになって、会社に行けなくなる、そんな人がいまでも多くなっています。人前で過敏でビリビリする人が普段もそうかという点、一人でいるときは緊張が低い状態が続いていて、仕事で人に会ったときだけ緊張が高くなるというケースが多くあります。

藤田 坐禅というと、昏沈と散乱という二つの困った状態というのがありますね。昏沈は、眠くなったりして意識がぼーとしちゃうこと。散乱は、興奮して收拾がつかなくて雑念がワーツと出てきちゃうという状態。坐禅の中でも、こういうスムーズでリズムカルな状態の交代というのが必要で、凍りつきをなんとかしなければいけないということですね。その辺の自律神経の調整が大事になってくるという話ですね。

藤本 私が大学を出たとき、ちょうどバブルが弾けたタイミングでした。この中にバブルを体験した方はどのぐらいいらっしゃいますか？

藤田 バブル時代に僕はアメリカに住んでいたのですが、日本にいなかったからバブルの頃の実感がどうだったのか全然分らないんですよ。

藤本 ちなみに、私はいま51歳ですけど、多分40代前半の人は分からない。バブル時代はど

うという人が多かったかというのと、緊張とリラクスの波がすごくギザギザ。めちゃくちゃ働いて徹夜して、週末はサウナで過ごして、また次の日から会社に行ってみたいな。ある意味そういうギザギザの人で長持ちするかどうか分からないですけど、私が見ているところでは、結構長持ちしている人が多い。ある意味バイタリテイがある。それが生き方としていいのかどうかは別として、自律神経系のバイタリテイが強いという意味では結構強い。その後バブルが弾けて不景気になってからはストレスでピリピリした緊張の高止まりの人が増える。そして、1995年と2011年の震災の時期のタイミングで緊張が上がらない低止まりの人が増えたと感じます。

一般的によくいわれる「ストレスを緩和させるために坐禅をする」みたいな文脈だと、坐禅の本質が伝わらない。「いつも仕事で緊張しているから、坐禅して心を収めよう」というようなメッセージでは、今のビジネスマンには届かない。

藤田 かつては、わりと坐禅はそういう扱われ方をしていたね。猛烈な仕事人間が身心ともに寛ぐために、リラククスするために瞑想とか坐禅がいいという文脈で。

藤本 そういう人は、自分なりのセルフマネジメントをしているので、必ずしも坐禅が必要ではなかったりする。



現代人の多くは、神経系がずっと上の緊張しているところで止まっていたり、低いところで止まっていたりという、凍りつきの状態にあります。「凍りつき」は生理学の用語です。心理学でいうと「解離」の状態。いま、ここにいる、ということができない状態。

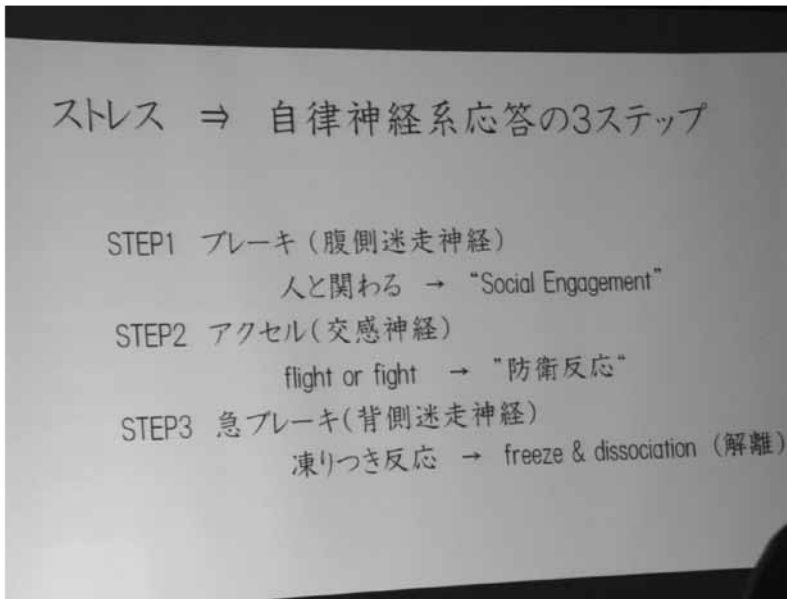
藤田 かいり？

藤本 分解の解に離れるです。心理学では「解離・ディソシエーション (Dissociation)」、生理学では「凍りつき フリーズ・リスポンス (Freeze Response)」と言います。



これは、バブル時代の神経系とは異なる。一見おとなしくてわりと穏やかで仕事をソツなくこなしているようなタイプの人が低どまりしていたりとかするので、急に会社に来なくなってみんなびつくりするみたいなことが、いま増えています。

これはどういう背景でそうなっていくかというのと、ストレスを受けたときに、自律神経というのは、三つのステップで反応するんです。ま



ずストレスを受けて「仕事が大変だった！」というときに、お茶を飲んで雑談したり飲みに行ったりウワツツて騒いだりしたら、それでいい落ち着くというのが、人間の一番初めの反応の段階です。ここで全部処理できたら楽なんですよ。現代人は、人と関わることでストレスになっていて、飲み会に行くのがかえって疲れるみたいなのがが増えてきている。それも理由があるんですけども、そういう段階でなかなか留まらない。

次の段階になると、これは交感神経系のファイト オア フライト (Fight or Flight)、戦うか逃げるかみたいな反応の仕方です。だからすぐくピリピリ喧嘩になったり、あるいは何処かへすぐいなくなるみたいな反応。これはある意味わかりやすい防衛反応です。これは第2段階目で、第3段階目になって凍りつきです。ファイト オア フライトというのは、交感神経優位なのですごく緊張が高まるんです。ここで頑張り過ぎていたら、体がまいってしまっているので、1回スイッチをバチンッと切るみたいな、それが凍りつき反応ですね。これはデイスソエイション (Dissociation)・解離と書いてありますけど、フリーズ、凍りつき反応となっています。現代人は、ここにきている人が多いですよ。

藤田 この先の段階って、もうないんですか？

藤本 この先は死ぬじゃないですか…。

藤田 これってもしかして過労死のプロセスみたいなものじゃない？

藤本 まさしくそうです。ちなみに野生動物の死んだふりというのは、実は凍りつき反応のことなんです。人間が熊に出会ってわざと死んだふりをするというのはちよつと違います。動物が追いかけて最後に、気を失ったみたいな状態になるんですけど、それは凍りつき反応なんです。意図的に死んだふりをしているわけじゃないのです。

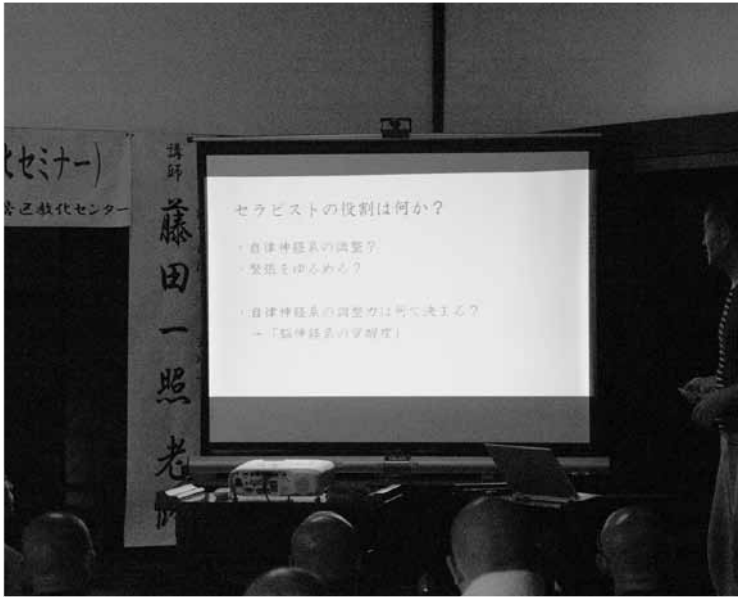
藤田 人間でも突然襲われて恐怖で失神したり

することがありますよね。

藤本 同じですね。だから結果として、それで助かるというだけの話。ある意味、究極の防衛反応です。サイドブレーキを掛けてとりあえず止めるという中で最後まで来ている。この状態の人たちに、僕は「坐禅をしてみてもいいですよ」と言いたいんです。

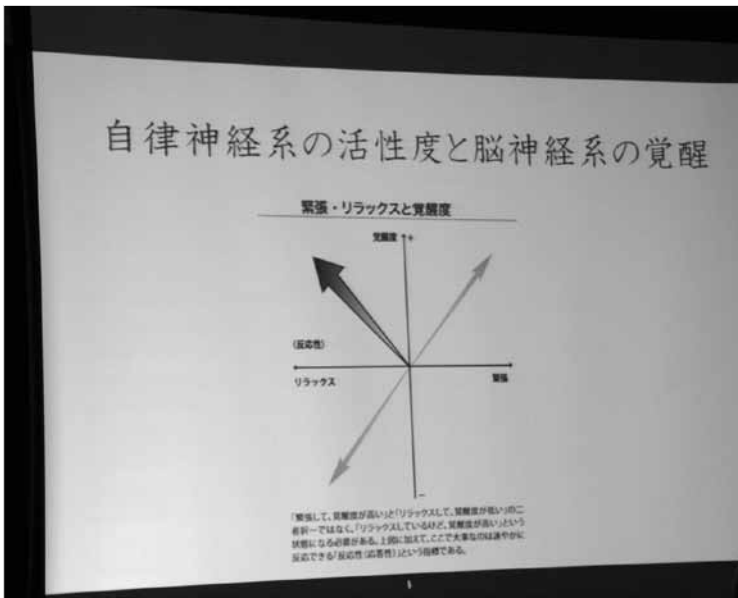
たとえば、働き過ぎて緊張とリラクセスの波が高すぎる人は、坐禅よりもむしろ「温泉行つて休んでください」と言つたほうがいいかもしれないです。でも凍りついてる人は、「とりあえず温泉行つて休んできたら」じゃ、もうダメなんです。なぜなら凍りついているから温泉じゃ溶けないんですよ。そのためにどうすればいいかというのを私は研究しています。

たとえば、すごく緊張している人には、「緊張しすぎだからリラクセスしてください」と言つてほぐしてあげたり、全然動いてない人には「頑張り、頑張り」と、筋トレと一緒にやったりとかすればいいかという、一時的な反応は得られるかもしれないですけども、その場だけになってしまつて。要するに、自律神経というのは、環境に対して勝手に起る反応なので、いくらその場で私がほぐしてマッサージさせてもらつてリラクセスしても、会社に行つて嫌な上司の顔を見たらすぐまた緊張しちゃうじゃないですか。それだと結局問題解決にならないので、そういう人たちの凍りついてる状態



態を調べてあげるには、自律神経系が調整できず、本当の調整がちゃんと働くような仕組みが大事。私は、そのヒントは脳神経の覚醒にあると考えています。

神経系がきちんと働いていれば勝手に調うはずなんです。上がろうが下がろうがニューラルな方向に向かうというのが、人間の元々の神経系の仕組みです。だからそこが働いてないというのは、そもそもスイッチが切れてしまっているということなので、そのスイッチを入れ直してあげればいいのです。



つまり、緊張・リラックスというだけじゃなくて、神経のシステムがちゃんと目が覚めているかどうかという、2軸で考えなくてはならないということですね。覚醒して、ちゃんと神経のスイッチが入ってくれば、自律神経の応答性が上がってくるから、過剰に緊張したり過剰に下で止まっていたりということはなくなる。

藤田 この図の第二象限に描いてある大きな矢印の方向を目指しているわけですね。

藤本 そうです。

藤田 この第二象限では覚醒しているし、かつ

リラックスしている？

藤本 そうですね。応答性が高まるという。

藤田 うん、坐禅というのはこういう状態です。

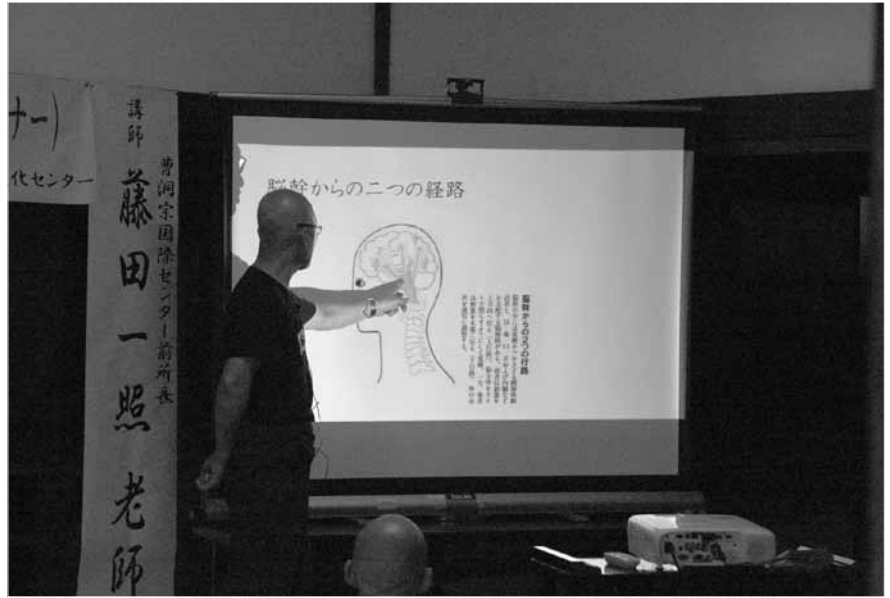
藤本 「坐禅は第二象限にいくためのものだよ」というディレクション (Direction) はきちんと示す必要があると思います。

現代人が、ちなみにどういう状況かという、頭は結構ポーツとしてそんなに冴えてなくて、じゃあ、体はそれに伴ってリラックスしているかという、リラックスはしてなくて、なにか反応できない鈍い体になっているんですね。だから、外の刺激に対しては弱いです。こういう状態なので、必要なのは覚醒を上げることですね。

そのためには、脳幹が大事になります。自律神経はこの下に、脳幹から心臓とか肺とか消化器を支配していくという経路で、こっちの黄色の経路が覚醒ですね。網様体賦活系 (もうようたいふかつけい) というんですけれども、進んでいく方向が上にいくのか下にいくのか逆方向です。

藤田 脳幹がうまく働いてないとボーとしている状態なんですね？ 今いった現代人の特徴になっている状態は脳幹に問題がある？

藤本 自律神経をどうやって制御するかは体が勝手にやることなので、働きかけの対象としては「覚醒度」が大事と私は考えています。どのぐらいスイッチを入れるか、入れないかは、意



識的にできる行為なので。

藤田 たとえば、学校に学生さんが行つて教室で先生の授業を受けているときに、そこがあまり働いてないと、教室で坐つてはいるけれども何も頭に入つてこないという状態ですね。

藤本 ああ、そうです、そうです。

藤田 ボーッと聞いているわけですね。チョコちゃんに怒られる(笑)。

藤本 そうです(笑)。

藤田 だから、なにかをちゃんと学ぶという活動が起こるためには、脳幹がちゃんと働いてないと何も学んでないことになりますね。心ここにあらずになつていくから。

藤本 そうです。脳幹は脳の一番深いところなので、どうやって働きかければいいのか？つてことですが、ここから直接末梢にいつている体の部位があるんですね。それが脳神経12対。ややグロい絵になつて申し訳ないですけど、これが脳幹で、ここから細かい糸がいつぱい出ていて、これが脳神経ですけど、目・鼻・口・耳・内臓に繋がっています。私はこの部分を詳しく解剖してきました。

藤田 これ、本物ですか？

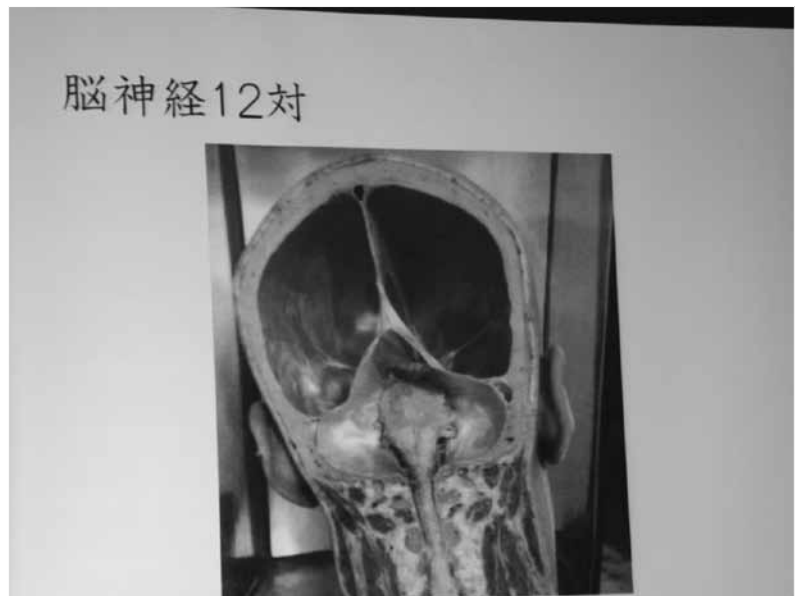
藤本 本物です。これはホルマリン処理されているので、綺麗なんですけれども、私はホルマリン処理されてない、冷凍保存のもつと生々しいやつをやつていたんです。

藤田 これ、やつぱりこういう色、形をしているわけ？これ、神経の塊なんですか。

藤本 これはかなり変色して、実際はもつと真っ白です。

藤田 脳幹はいのちの中心みたいなものと思つていいんですか？

藤本 いのちの中心ですね。耳を引っ張つたときに、内耳神経の線維が脳幹にどのような影響をもたらすかともいうようなマニアックなこと



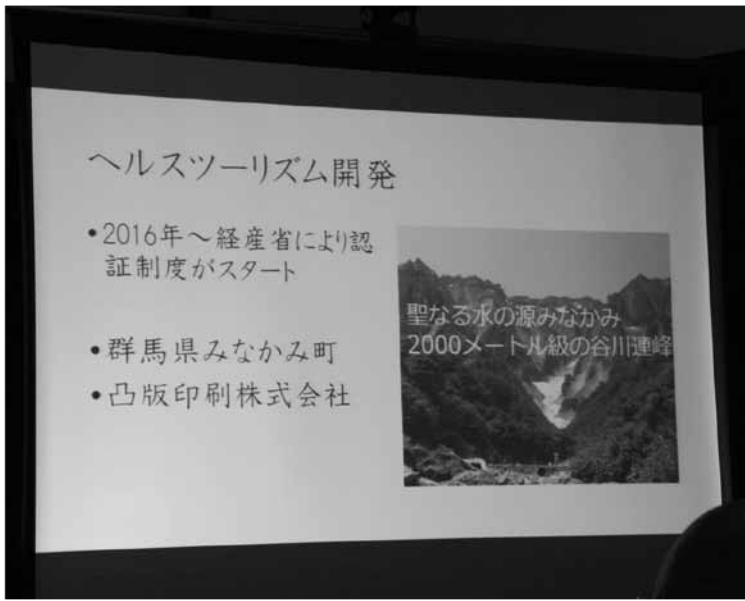
をアメリカでずっとやっていました(笑)。

また、視神経はとても太いため、眼球が脳幹に与える影響は強いモノがあります。脳神経12対は目・鼻・耳・口・内臓につながります。特に大事なのは迷走神経で、自律神経というトリックスさせる神経ですけども、実は内臓の制御にも関わっています。そこが今日のポイントになります。

最近はこのセオリーをビジネス領域に応用する活動がふえてきました。たとえば、全国い

ろいろなところで地方創生にひもづいて「ヘル
スツーリズム開発」が行われています。これま
でも企業が社員にお金を出して、「どこかに行っ
て一泊して来い」みたいなのがあったんですが、
それは福利厚生。そこから一歩進んで従業員の
健康管理をするというのが企業の責任になって
きているので、ただ遊びに行くんじゃなくて、
「そこに行つて身心ともに健康になるプログラ
ムを作りましょう」ということが、今いろいろ
な地方で行われています。

東京から新幹線で、1時間くらいで行ける群

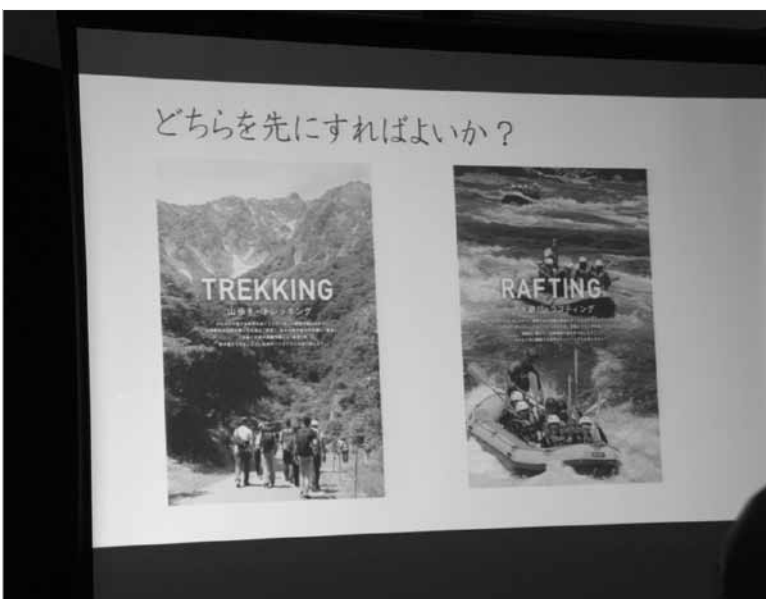


馬県みなかみ町は、谷川岳という世界有数の名
峰があつてアウトドアスポーツが盛んなところ
ですけれども、そこで私は、凸版印刷株式会社
と一緒に新しいプログラムの開発を行いました。
た。

その中で、「従来通りのアウトドアアクティ
ビティ (Outdoor Activity) を楽しんで、ゆっ
くり温泉に入つて楽しんで帰りましょう」とい
うやり方ではダメですよと、私は言っていま
す。たとえば、どんなことかというところ、トレッ
キング (Trekking 山麓歩き) とラフティング
(Rafting 川下り) というプログラムです。一
泊で行つたとしたら、今までは「とりあえず行つ
て軽く足慣らしで、次の日ワーツと盛り上がり
て帰りましょう」みたいなものが普通でしたよ
ね。遊びで行つたら多分そういうプログラムに
すると思うんですけど、それだと効果半減な
のです。なぜかというところ、みんなデジタル漬け
の状態で現地に向かうんです。それこそ新幹線の中
ですつとスマホで仕事をして、そのまま里山に
行つて歩いてても小鳥のさえずりなんか全然聞こ
えないですよ。空気の美味しさも感じられない
し、呼吸も変わらないし、仕事のことでも頭がいっ
ぱいで、歩いて、「自然っていいね」というこ
とがわからないまま過ごすという感じで、神経
が調うというより、ただ遊びに行つたというこ
とだけで終わってしまうんですよ。

私が提案したのは、現地に到着してすぐラフ

ティングをやりましょうということなんです。みん
な凍りついているから、一回溶かさないとダメ
なんです。ラフティングはよくできていて、緊
張とリラクセスの連続で結構スリルがあるんで
す。ボートの端っこに腰かけているのでボーツ
としていると落ちるんですよ。大体は課長とか
が落ちるんです。それをみんなで助けたりする
んだけど (笑)。勿論、安全には最大限配慮
しているのは危なくはない。でも、落ちると
エツと思うじゃないですか。それに、川の流れ





に揺さぶられて平衡感覚の内耳神経が刺激されるから頭も冴えます。遊びの感覚があつて緊張とリラクセスの連続で、そういう効果があります。ソーシャルエンゲージメント (Social Engagement) は、人と関わることで、さっき言ったストレスに対する最初の反応ですね。ちょっと恐くてもみんなと一緒にだから楽しくチームプレーで盛り上がれるみたいなので、自律神経を調える要素が盛りだくさんです。ガイドさんにもラフテイングが神経系の凍り付きをとかく仕組みを理解してもらつて、その仕組みに基づいた誘導してもらつています。それをちゃんとやると、ものすごくみんな活き活きますね。ドアタマにいきなりラフテイングで。

藤田 会社での仕事のモードが変わつてくるといふことが起きてるんですね。



藤本 凍りつきモードを溶かして、自律神経が動きだして、その上で里山歩きに行くと、フィードバックが全然違います。「こんな音が聞こえました!」とか。凍りつきを溶いていくという文脈で、坐禅はそういう要素がすごくあると考えているのです。

私は個人的にずっと、パラスポーツ選手の取材や共同研究を、特に視覚障害の人といろいろやっています。パラ競泳の富田宙宙さんは世界記録を複数持つていらっしゃる方です。

視覚障害のスポーツ選手にとって一番大事な要素は、何かというと、覚醒を上げることです。というのは、常に目を閉じているのと同じ状態じゃないですか。だから、我々にとっては寝る前に出るような脳波が常に出ている。その状態で急に百メートル全力で泳ぐとは、めちゃくちゃ大変ですよ。これから寝ようとしているような状態で、無理やり覚醒を上げて動くためには技術が必要。脳波でいうと、シーター波という我々が寝る直前に出る脳波が、すごく強く常時出ているんですね。それをなんとかしないと、いくら筋肉があつても使えません。だから、そういうトレーニングをしているんだけど、たとえば、どういうことをやっているかと言うと、少し前に『ニューズウィーク』でも取り上げられていたんですが、脳を電気刺激して、脳の覚醒を高める方法。運動野とか体性感覚野を刺激して、体の感覚を目覚めさせてウォーミングアップするという方法があります。

藤田 ちょっと仰々しいですね。

藤本 でも、「もつといい方法が見つかりました」と、富田選手のトレーニングに携わっている方が教えてくれたんです。「藤本さんが本で書いている、割箸をくわえて呼吸をしたら、シーター波が一気に落ちました」って。

藤田 要するに、目がシャキッと覚めたということですね。

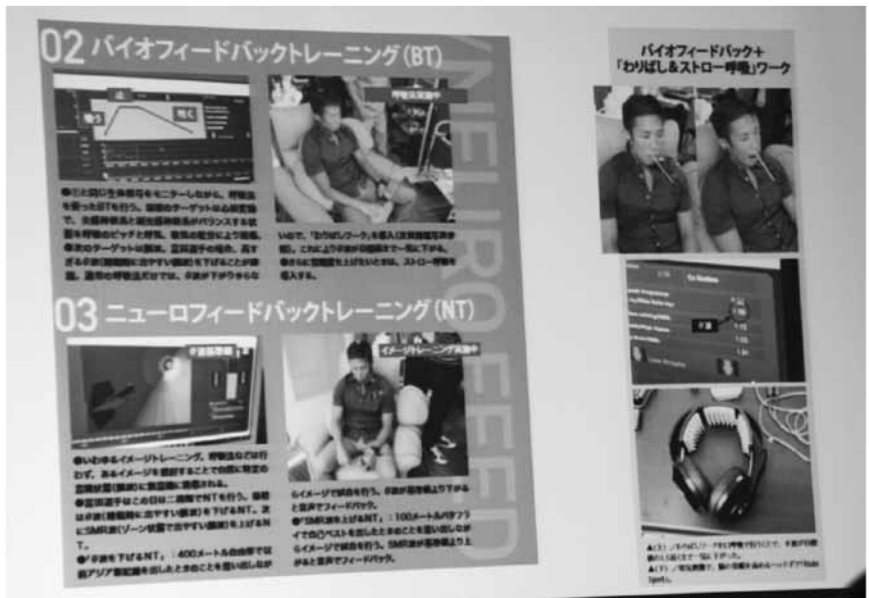


藤本 ええ、目が覚めた。ここでも割箸ワークは二回ぐらい……。

藤田 はい、このセミナーで世に先駆けてやっていますね(笑)。

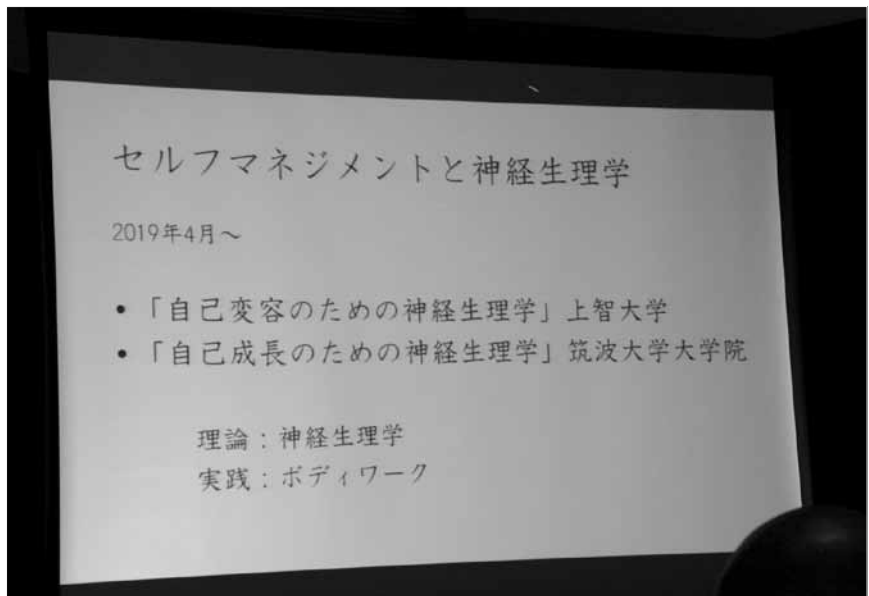
藤本 私は、顎が緊張しているから緩めるためという文脈で割箸ワークを紹介していたんですけど、富田選手の場合は、くわえた状態がちよっと口呼吸するんですね。強制呼吸すること、結構バーツと覚醒が上がって頭が働き出す。データを取りながらトレーニングしているんですけど、脳を電気刺激する機械より効果があるんですよ。

藤田 数万円の機器より十円の割箸のほうがいい！それは面白いですね。



藤本 そういっなのはデータを取りながら見えないと分からないところがあります。

他には、大学生にもセルフマネジメントという文脈で、神経のことを教えています。上智と筑波の大学院の学生さんですけど、めちゃめちゃ真面目で育ちがよくて優等生で、いい子たちで言われたことは何でもちゃんとやれるし、文句の付けようがない子たちなんですけれど、



みんな結構悩んでいるんです。「何がやりたいか分からない」と言うんです。これはある意味、私はしようがないのかなあと思っっていますけれども。

最近の人たちは、何かやろうと思ったときに、最初検索するところから入るんです。そして必要な情報がどんどん入ってくるから、最適手順みたいなのが常に描かれるんです。だから

ら何でも手探りでやるというよりも、「これをやるが一番よさそうだ」と決めて、それをただこなしていく消化試合みたいな行動の仕方をしていて、就職活動などもそのノリでやるから、「ほんまに私、この会社入りたかったんかなあ」みたいなことを結構悩んでいる。そういう子たちに、「やっぱり仕事を選ぶってすごく大事なことなので、それをそんな外の枠組みで今こんなが世の中のいいからって、そんな文脈で仕事を決めたら、いくら大きないい会社に入れたって楽しくならない？」というようなことを問いかけています。それを、精神論ではなくて、神経の仕組みとして伝えるのが私のやり方です。

私の理解では、若者の迷いの原因は、身体性がなくなってしまうからだと考えています。身体性が回復すれば、社会的な関わりだとか創造性の中で、自分が何をやりたいか見えてくるヒントがあると考えています。

I OS、We OS

藤田 藤田一照さんから教えていただいたことですけれど、「IのOS」から、「WEのOS」。私の中で起こっていることが、実は世界と繋がっているという感覚を体験できたら、自分と世の中との座標軸がつながり、外から与えられた情報で自分がどう生きるかというより、自分の中に全部答えがあるんだというように、世の中

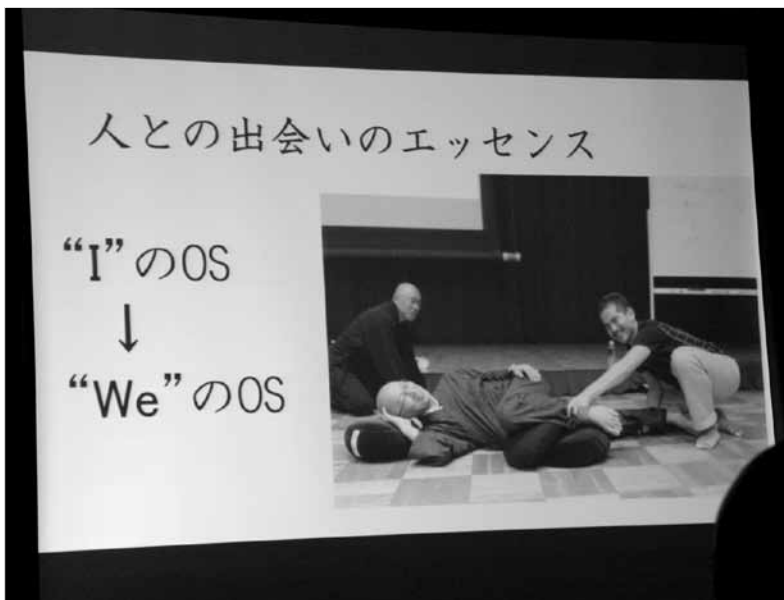
中に対する自分の生き方が分かりますよということ。私の授業では「WEのOS」を身につけることを目標にしています。

質問 OSって何ですか？

藤本 オペレーティングシステム (Operating System) ということですよ。なんていえばいいんでしょうね。

藤田 コンピューターを動かしているプログラムの一番ベースになるやつ。

藤本 ウィンドウズ (Windows) とか、そう



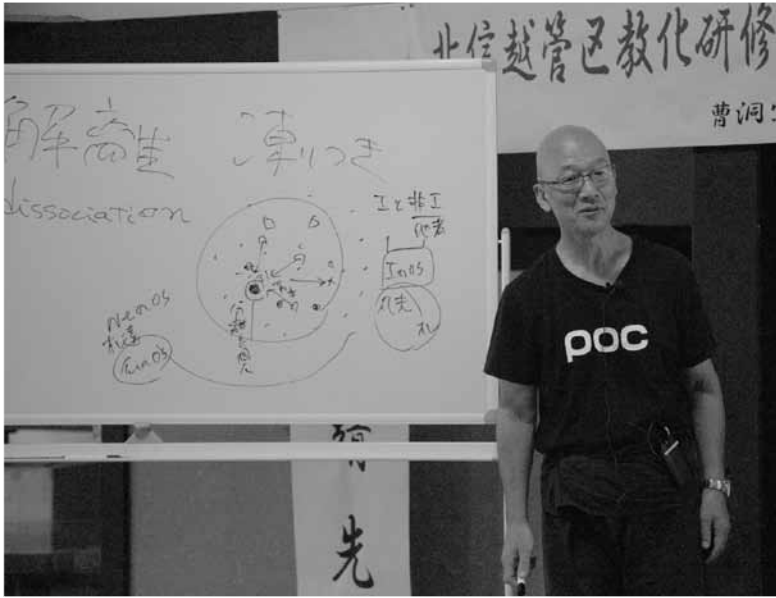
いうやつ。

藤田 そう、そう。

藤本 マック (MAC) のOSというものもあるじゃないですか。ベースとなるシステム。

藤田 ちょっと説明すると、コンピューター用語は、僕の話をするときに結構便利なコンセプトなんです。OSというのは一番ベースのオペレーティング・システムで、この上で僕は、いろいろなアプリケーション (Application) を動かすわけです。字を書くときはワード (Word)、表を作るときはエクセル (Excel)、プレゼンはパワーポ (PowerPoint) とか、こういうのはみんなアプリケーションというわけです。アプリケーションを動かすベースになっているのをOSという。僕らも生きるのにOSを使っているというふうなわけです。

「IのOS」のIは「私」のことですけど、「IのOS」のモデルというのは、世界の中に、1、2、3、4と数えられる形で分離した個人がバラバラにいる。そして一人一人に名前がついている。これは一照で、これは藤本でみたいな。人だけじゃなくて、物も車とか家とかもすべてのものが点的にバラバラに存在しているんです。こういうふうな。その中の一つの存在として「俺」がいるというのが大前提。この点を「I」と呼んでいる。点のように分離しているのが特徴ですね。これが「I」であるとする、それ以外は他人になるわけです。世界は「I」と「I



じゃないもの」できています。これを「他」と呼んでいるので、要するに自と他の対立の上ですべてを見ている。これが「IのOS」です。このOSの特徴は、欲しいものはよりたくさん手に入れようとすると、要らないものはなるべく遠ざけるか排除する。周りに欲しいものを引つ張り寄せて、嫌なものになるべく遠ざける。マルは引き寄せて、ペケは押し出すという仕事で忙しいわけですよ。だから、「IのOS」の上にあるアプリケーションは、そのために学校

で習った知識も使うし、生きていく上で得た生きた手段みたいなものも、みんなこの「IのOS」の上でのアプリケーションとして使われている。僕は、仏教でいうと、これは「凡夫のOS」だと言っています。凡夫のプロジェクトというものは、都合の良いものを身近に引き寄せ、都合の悪いものを遠ざける。人にしても物にしてもすべてそういう関心で動いているというのが「IのOS」です。

「WEのOS」の「WE」は、すべてが仲間という感じですよ。「WE＝われわれ」、自と他じゃなくてみんな「俺たち」で、他人じゃないという見方になる。こういうのを「仏のOS」と言う。

このOSを変えろというのが仏教のプロジェクトで、「IのOS」の上に仏教というアプリケーションを乗せるのではなくて、OSのレベルでガラッと変えるというのが仏教のプロジェクトではないかと僕は言うわけです。凡夫から仏へというのはそういう風に理解できるのではないかと。凡夫と仏の違いを言うのに「IのOS」と「WEのOS」という言い方を僕がしたのを、藤本さんもおもしろいじゃないかと、採用してくれました。

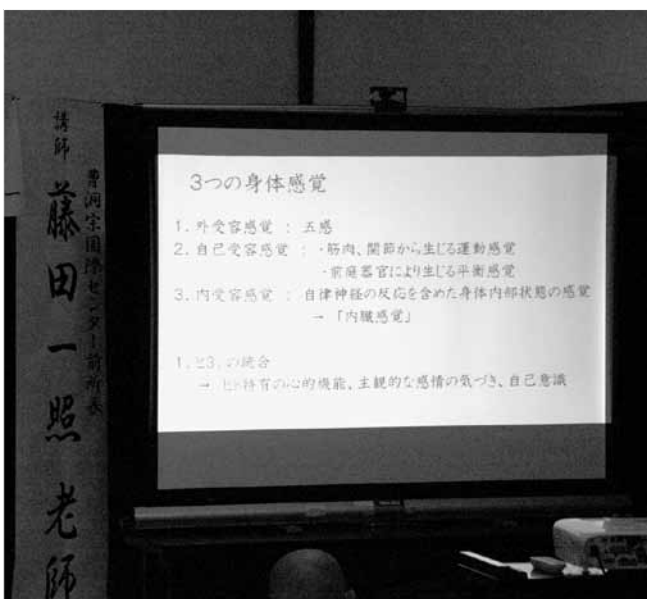
藤本 そうでしたね。

藤田 世界の中にポツンと俺がいるというのと、俺たちという仲間にいるのでは、だいぶ居心地が違うんじゃないか、そういう話ですよ。

三つの身体感覚

藤本 ありがとうございます。で、こういう感覚を身につけていくときに、いま、感覚と言いましたけれども、感覚というと、たとえばマインドフルネス (Mindfulness) なら気づきというような言葉で言われますけれども、これから言うことは、本当に今日私が一番伝えたい重要なことです。

感覚というのは、三つあるんです。この違いを知っておくのはすごく大事で、まず皆さんが普通、感覚といったときに言う感覚は五感ですよ。視覚・聴覚……



藤田 眼・耳・鼻・舌・身：触覚もそうですよね。

藤本 五感は外の情報を受けとるから外受容感覚というんですが、あとは筋肉とか関節の中にある、運動をしたというのが分る自己受容感覚。あとは平衡感覚というのが、実は自己受容感覚ですね。体を動かす運動に必要な感覚と言ってもらっていい。

藤田 前庭という耳の中にある感覚器ですね。

藤本 傾いた情報をキャッチするセンサー。だいたいこの感覚ですけど、実は、一番大事なものは人間らしさというかね。この一つ目、二つ目は科学技術が発達してAIとかロボット化が進んでくると、ロボットでもできるようになるかもしれない。要するに、外の情報を見て、ここにちょっと段差があるから避けて通るとか、そういうことはここをコンピューター化していけば、人間の代わりにできるようになるかもしれないですけれど。

理論的に絶対ロボットにはできないのが、三つ目ですね。それが内受容感覚。たとえば分かりやすいのは、お腹が空いたとか、胃が痛いとか、おしっこがしたいとか、あるいは何か嫌なことに遭ってモヤモヤするとか、そういう自律神経系の反応を含めた体の内部の感覚。実は、これが内臓の感覚ですね。だから生理学では内臓感覚と言われます。人特有の心的機能、主観的な感情の気づきとか自分という意識が生まれ

るのは、主にこの五感と内受容感覚が統合されて結びついて初めて起こることです。だから外の情報を見たという視覚情報だけですと、見たという情報は脳にいきまされども、それだけでは体験にはなっていないですね。それを見たときに起こる自分の体の反応、内臓の反応と視覚情報が結びついて、初めて自分の意識が生まれてくるんですね。

藤田 「腑に落ちる」とかいう表現がありますね。

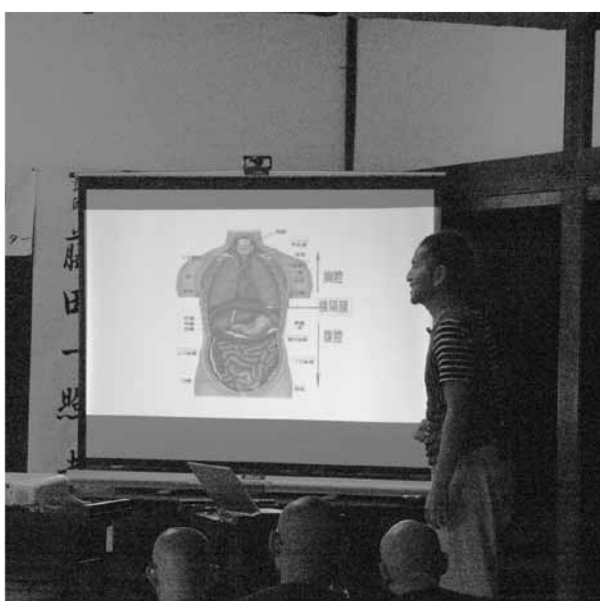
藤本 腑に落ちるとか、肚に落ちるとか、肚に据えるとか、全部、内臓の話ですよ。そういう感覚を切り離すような現代生活になっているわけです。ある意味、感覚が凍りついて僕は無感覚だと言いましたけれど、視覚情報とかはそういう意味ではすぐ使っているんです。ずっとデジタルを見ていたりするので、逆にこっちに頼り過ぎみたいなどころはあって、過敏になる人がいるんですよ。こっちをちゃんと自覚的にもつということが全然ないんですよ。

さつき脳神経12対の中の迷走神経が大事だと言いましたが、その迷走神経が内臓感覚を司っていて、迷走神経はリラククスさせる神経ですから、内臓感覚を持っていればそれである程度リラククスはするんです。ベースラインとして。そういう仕組みがあるのに、それを無視して使っていない。

藤田 さつき、皆さんに歩いてもらったときに

居心地のいい場所を探してもらいましたよね。居心地のよさを感じるのは、この3番目の内臓感覚ですか。

藤本 内臓感覚。だから、この辺はなんか日陰になっっているとか、そういう目で見た情報もありますけれども。それを最終的に自分がどう感じるかは、内臓感覚ですね。そこがないと、たとえば「日陰より日向のほうが実は心地よいぞと、統計科学的に証明されます」と言われると、そっちになっちゃうじゃないですか。自分がないということですよ。生物として人間として生きていく意味がないから、そういう状態だとやはり生きるいのちの力が枯渇してっちゃうんですよ。



藤田 なるほど。

藤本 坐禅というのはまさに内臓を抱え込むような作法だと感じます。

話が長くなってしまってますみません、ワークのほうに入っていきます。大事なのは内臓ですよ。横隔膜を緩めるといいお話、一照さんにワークも紹介してもらったんですけれど、これだけグチグチの内臓の中に入っているの、内臓を無視して横隔膜を緩めるなんて無理なんです。

たとえば、体幹トレーニングってあるじゃないですか。こちらは足の筋肉を輪切りにした図で、こっちはお腹を輪切りにした図で、この灰色のツブツブが筋肉ですけれども、太腿はほとんどが筋肉です。中が骨。でも、体幹はほとんど筋肉じゃないですよ。要するに「腹筋が大事」とか、「背筋が」とか、「いやいや、そうじゃなくて横の筋肉が」とか、いろいろ言うんですけれども、すごく薄い。僕は何回も解剖しているんですけども、もうペラペラ。

藤田 体幹というと僕らがイメージするときは外側のここの皮膚とか筋肉が主だけれども、それは間違ったイメージで、内部を見たらほとんどが内臓だから、体幹は内臓の入れ物だと言った方がいいですね。

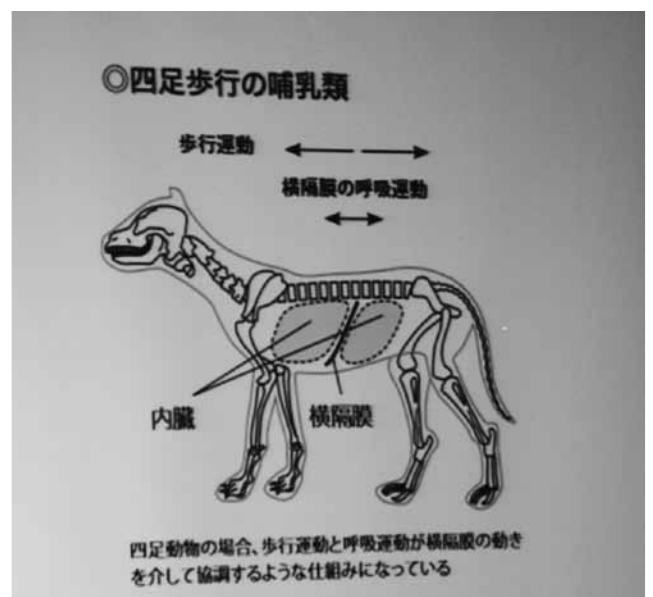
藤本 そうなんです。こっちのほとんどの容積を占める内臓というのは無視したまま。ちゃんとセンサーもあるのに無視したまま、こっちを



なんとかコントロールして制御しようとするので、いろいろうまくいかないのです。

「どんな仕事したい」という前に、「何が食べたい」ということがわからなくなっている。それは内臓感覚の一番の原点なので、「何が食べたい」というのを頭で考えるんじゃなくて、内臓で感じるというのが重要。そのためには、やはり口から肛門までが、実はひとつながりの管なのだという感覚を持つことです。

食べるのは口ですけど、脳が口を支えているわけではなくて、内臓が口を支えているというのが本来のあり方で、四つ足動物の場合、内臓感覚を非常に意識しやすいように出来てい



るんです。ひとつは、口から肛門までと、進行方向が同じで直結しているの、つながりを意識しやすい。口で食べたいものを探していけばいいんですね。もうひとつは、背骨から内臓がぶらさがっているから、ワンちゃんが歩いているとき、お腹が揺れているじゃないですか。内臓がブランブラン揺れるから横隔膜も揺れるんですね。横隔膜が揺れると同時に、そこから繋がっている大腰筋という股関節に繋がっている筋肉も動くから、完全にカップリングしているんです。呼吸運動と歩行、あ、歩行じゃないですね。

藤田 四足の動物だと移動と言った方がいいで

すかね。

藤本 移動、ロコモーションのパターンというのが、四つ足動物の場合はカップリングしています。それは私が大学院で研究しようとしていたことなんです、「何の意味があるの？」と理解されなかったです（笑）。

藤田 呼吸の主役の横隔膜の運動は方向は上下だけど、移動の方向は水平ですもんね。

藤本 二足歩行になった人間が内臓感覚を持ちにくいというのは構造的に仕方がない部分もあるのです。ここで、皆さんに内臓感覚を取り戻すというワークをご紹介します。

藤田 その前にちょっといい？ 昔、若い人たちの間で、何か聞かれると「別にいい」というのが流行った時期があったね。今はもう違うかもしれないけれども。何か聞いても、なんでも「別にいい」というわけね。

藤本 沢尻エリカじゃないですか（笑）。

藤田 ああ、そうなの。「別にいい」というのは、要するにどうでもいいということなんですかね。どうしたいか分からないからということなのか。

藤本 そうです、そうです。

藤田 それと今の話と関係あるのか分からないけど。

藤本 関係あると思います。

内臓感覚のワーク

藤田 ここで、一照さんに協力してもらって実験をしたいと思います。

一照さん、今なにが食べたいですか？

藤田 今？ 具体的に？

藤本 なにが食べたいか？

藤田 うどんですね。冷やしうどん。

藤本 美味しそうですね（笑）

藤田 できたら柚子かポン酢、カボスみたいなのが掛けたのがいいですね。言っただけで唾液が出てきましたよ（笑）。

藤本 なるほど、なるほど。分かりました。じゃ、ちょっとどうなるか分からないですけど。それはいま思いついたんですよね。じゃ、ちょっと内臓感覚というのを取り戻してもらって、どうなるかというのを。一照さんの場合、実験にいい材料かどうか分からないですけど。

四つん這いになっていただけですか。内臓が意識しやすい姿勢です。背骨から内臓がぶらさがっているイメージしてください。楽な感じがすると思います。背骨から内臓がぶらさがっていて、このお口から食道から消化器から肛門まで全部一本で、ここに内臓がぶらさがっていて、いま呼吸されているわけですから内臓がちょっと揺れているはずですよ。前後に。この前後の揺れを感じながら、ちょっとだけ前に歩い



て行ってもらえますか。ゆっくり。

口から肛門までのつながりを感じながら、正座してもらっていいですか。

では、内臓に問いかけてもらいたいんですが、内臓に問いかけて、湧き上がってくるものを答えて欲しいんですけれど。それは、もしかしたら食べ物じゃないかもしれないですけど、それでもいいから、湧き上がってくるものをその



まま答えて欲しいんです。「今なにが食べたいですか」って、内臓に問いかけてみてください。で、湧き上がってくるものを答えてください。
藤田 ……さつきはすぐ答えられたけど、今回は。
藤本 だから、湧き上がってくるまで待って、今なにが食べたいかと（笑）。食べたくない、でもいいですよ。



藤田 ああ、食べたくないです。
藤本 それは、それでいいですよ。
藤田 変だなあ、食べたくないですよ。
藤本 さつきだったら何でしたっけ、冷やしうどん？
藤田 冷やしうどん。
藤本 冷やしうどんは、かなり内臓感覚かなって思ったんですけど、本当の内臓感覚は食べ

たくないということだったんですね。
藤田 ああ、いまは食べたくない。
藤本 いま食べたくないということですね。これが全然違う食べ物が出てきたり。どっちが正解と主張したくないですけど、ただそれが結構ずれがある可能性があるというのを、ちょっと体験してもらいたいですね。と、いうのを皆さんにやってもらっていますよ。
 じゃあ、このワークを。皆さん二人組になって。
藤田 今みたいなのをやるので、ペアになっていたください。
藤本 そんなにいっぱいスペースはいらないので。
藤田 では、ペアを見つけてください。
藤本 まずは、聞くというのをやってください。Aさん、Bさん決めて。
藤田 まずペアを見つけて適当に散らばってもらってやってください。声が聞こえる範囲で。
藤本 ワークする前に、「なにが食べたいか」と聞いてください。
 パツて出てきたものを。なにが食べたいかという答えが出たら、今度は四つん這いになって、ぶら下げるって。まず片側の人がやってください。後ろの手はおへその裏ぐらいのところで、そこから胃腸がぶら下がっていると、ブランブランぶら下がっていると。で、口から肛門まで一本に繋がっている。



藤田 ぶら下がっていいじゃないですか？背中が盛り上がりつついる？いや、無理やりつくらなくていいから、リラックスして、ふにゃつと、お腹をぶら下げてください。

藤本 内臓の重さを感じるとか、背骨か、方向がね。それで呼吸とともに前後に揺れているのを感じてください。横隔膜の動き。

藤田 背中が丸くなっている人がまだいるけど、力みを手放せば、普通こういうふうに乗っているかイヌみたいに背中がなるんですけど。

藤本 少し口から肛門まで繋げて感じながら、ゆらゆらを感じながら、それに合わせて2歩3歩前に歩いて後ろに戻る。そんなにたくさんじゃなくていい。結構歩きやすいと思いますよ。そのまま坐っていただいて正坐します。そ

のまま押さえといてくださいね。ずっとおへそとその裏を押さえていて。内臓から口が繋がっている、口を内臓が支えていると。

なにが食べたいかというのを、内臓に、胃腸に問いかけてみてください。胃腸から湧き上がってくる答えを伝えてください。食物でも、食べ物でなくてもいいです（笑）。湧き上がってくるものね。（笑）意外なものが出てきます。生の肉？（笑）

（鐘）
はい、じゃあ交替してください。今度は、最初に聞くんですよ。なにを食べたいですかと。で、頭で考えて（笑）アイスクリーム食べたいですとかね。それで答えが出たら四つん這いになっただい。

質問 触る感じはどの程度ですか？

藤本 触れているぐらいでいいです。

質問 脂肪がない！（笑）

藤田 脂肪がない？（笑）。呼吸とともに前後に揺れて。

質問 鼻から吸うんですか？

藤本 そこは全然意識しなくて大丈夫です。普段通り。

藤田 内臓に聞こうとすると思考がなにも浮かんでこないですよ。頭が真っ白になっちゃっ感じ。

藤本 真っ白になりますよね。
こう揺れて、揺れに合わせて、2〜3歩歩い

てみるというのをやってみてください……あ、そうそう。上手ですね。

藤田 肩甲骨すごいですね。

藤本 すごいですね。

藤田 動物っぽい。

藤本 そのまま、手を置いたまま、正坐にしてください。ここから大事ですよ。

内臓が口を支えている。考えるんじゃない、内臓に問いかけてください。すぐ答えを出すのでなくて、内臓は時間がかかりますから、トイレの前に行ってトントんとノックして待っていてください。グアーツと強引に入って行かないでね。トントんと叩いて問いかけて待つというのが大事。

「なに食べたいですか」と問いかけて、出てくるものを答えてください。湧き上がってくるものを。食べたくないかもしれない。食べ物じゃないかもしれない。いま求めているもの。

（鐘）

はい、ありがとうございます。

藤田 ちよつとペア同士でシェアしてもらえますか。

藤本 じゃあ、ちよつとお伺いしますけど、最初頭で考えて食べたいと思ったものと、内臓で「まったく同じやった」という人いますか？

藤田 ちなみになんだったですか？

質問 食べなくなかったです。

藤田・藤本 ああ、そもそものが。素晴らしい！

藤田 最初から内臓に聞いている。

藤本 最初からそうですね。

質問 同じく食べたくなかったです。

藤本 もともと食べたくなかった。なるほど、なるほど。

質問 同じく食べたくなかったです。

藤本 なるほどね。じゃあ、もうかなり思考と内臓が繋がっている。

藤田 僕の場合は、パッと問われたらパッと浮かんで正直に答えたわけですけど、内臓に聞いていったら思考がなにも浮かんでこなくなっちゃって、答えられないという感じ。食べたくな

いとというより何か答えが出てこないみたいで変な感じ。待っていたらくるのかもしれない。

藤本 はい。それを言語化するのに、ちょっと時間がかかるんですね。内臓の感覚は常に反応しているんですけども。

藤田 両方とも食いものだったけど変わった人いる？ 何から何？

質問 キラっていう焼肉屋が有名ですけど(笑)、焼肉からブドウとか。

藤田 果物？

藤本 へえー、あっさりになったんですね。

藤田 なんでやるね。

藤田 あなたはどうでした？

質問 私はステーキからクッキー。(笑)

藤本 クッキー！(笑)でも、おもしろい。

藤田 どういうふう違うの？

質問 なんか分からないですけど、何かちょっとポツと出てきた。

藤田 おもしろいですね。他には？

質問 カツ井から田舎の定食ぐらい(笑)。

藤田 内臓に聞くというのは普段あまりないよね。僕らは普通ここ(頭)に聞くからね。舌に聞く人もいるかな。

藤本 そうですね。でも反応はしているはずなんです。それを受け取るかどうかなんです。無視し続けているから無感覚になっていくんですね。切り離されていく。

藤田 藤本さんの今の言い方だと、内臓自身が声を持っていて、僕らに話かけているってことに…。

藤本 そうです。

藤田 脳も内臓だとすると、その1個だけの内臓に頼り過ぎていってしまうようにもいえますね。

藤本 自分の中にある内臓感覚と外から受けとった五感による感覚が統合するところに意味があります。そこに他の生き物と異なるヒトの本質があるとも感じます。

藤田 このまま、あくびのワークに入っているんですか？

藤田 はい。

質問 質問！

藤本 はい、どうぞ。

質問 NHKで驚異の人体という番組があった

んですが、そこで言われていた内臓のことと今の話と関係あるのでしょうか？

藤田 それって、内臓同士がコミュニケーションしているネットワークみたいな話ですか…。

藤本 あの番組の話はどちらかと言うと、化学物質がメッセンジャーとして神経繊維に関係なく、あらゆる臓器に情報を伝えるというよりグローバルなシステムの考え方、「WEのOS」的な考え方だと思っただけです。今ここで言っているのは、神経の仕組みのリアルな配線の話なんです。実際そういうリアルな経路があるのに、それを無視してしまっているということ。この話なので、少し次元が違いますけれども、似た部分があります。ご質問ありがとうございます。

藤田 では、次にいきましょうか。

あくびのワーク

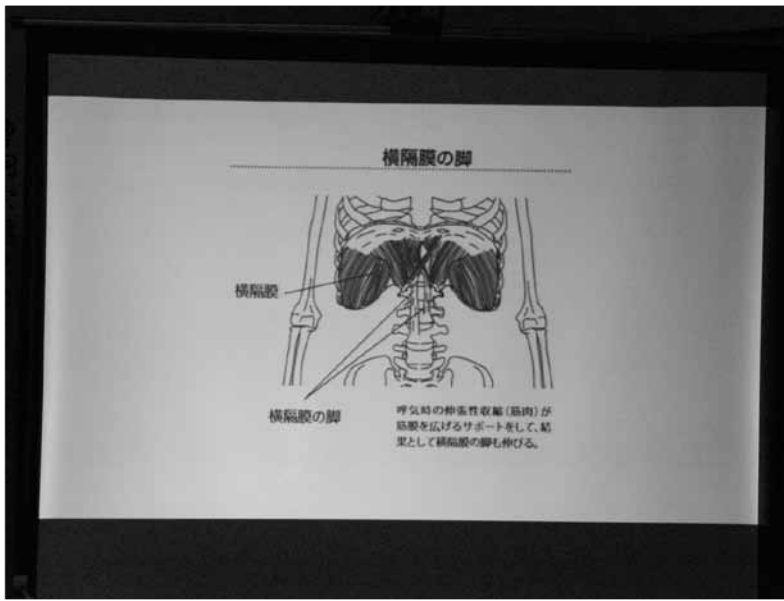
藤本 はい。さっきのあくびの話ですけど。あくびは横隔膜の反応です。

藤田 みぞおちで触ったのはこのあたりだと思いますね。これ、肋骨の下端を下から上にずーっときて、ぶつかったところから指す本、このあたりやね。

藤本 そうですよ。そこから「きやく」という、繊維が背骨の前のほうにこうやって降りてきていて、これは脚(あし)と書いて、横隔膜の脚(きやく)というんですけれども、それも

含めて、ストレッチしたいという意図があつて、ここに指がいつていると思うんですが、内臓があるんで、こっちは届くんですが、ここまでは届かないですね。僕の場合は。

いわゆる呼吸法とかヨガの呼吸法とかで、フウツミみたいな強制呼吸がありますよね。息を思いつき吐いて丹田を意識して。それだとこっちしか収縮しないです。息を吐くときに横隔膜が緩むことが大事じゃないですか。だから、フウツミと吐いて賦活を上げれば確かに横



隔膜は押し上げられて緩んでいくんですけども、ここは伸びない。力を入れた強制呼吸だと…。

藤田 あ、なるほど、そこに力を入れているからね。

藤本 ええ、力を入れるから、ここが伸びないんです。それは神経支配が違うんですね。

こっちの大きな横隔膜の肉がある部分と、足場になつている脚の部分は、神経支配が違うんで、反応するメカニズムが違うから、賦活を高めて行くやり方では伸びないですね。

ここが伸びるための、僕が知っている中で唯一の方法は、あくびなんです。あくびは、元々脳が眠いときに、脳が酸欠になつているから酸素供給するためにあくびで空気をいっぱい吸うみたいに使われていて、最近それが間違つていたという話があるじゃないですか。要するに血中の酸素濃度を調べたら全然上がつてない。

あくびは最後に声が出るじゃないですか、アーツで。だから呼吸ですよ。吸うのは最初の瞬間だけじゃないですか。大事なのは、アーツと言つて吐き切るところです。そのときに、あくびでそんなに頑張つて、ここがそんなに賦活をかけるという方法じゃなくて吐き切る方法といたら、ここを伸ばすしかないです。この傘の根っここの部分。ここが伸びれば、勝手にこっちはある程度緩んでいくんで。上がつて

いくんです。だから息を吐きやすくなるんです。要するにストレスが溜まると、ここに一番緊張がくるので。これは大腰筋の始まりでもあるんですけど。体のある種の反射で、ネコとかイヌとかものすごいあくびをしているじゃないですか。あくびと伸びをセットでやつて、それは大腰筋の脚を伸ばすための反射というふうにも言えるという、ある側面から見たら。あくびというのは。

なので、とにかくあくびをすることを推奨している、本当にいい反応が起こるんですけども、あくびをいっぱいしてリラックしてよかったねというふうには、実はちょっとならないんですよ、つていうのを体験してもらえないかな。

藤田 ちなみに、あくびというのは漢字で欠気と書いて、われわれが坐禅をする前にやることになつている「欠気一息」の欠気(かんき)というの、実はあくびのことですよ。道元禪師は横隔膜の脚のことは多分知らなかったと思いますけれど、やはり体験的に欠気一息が必要だということがわかつていたんですね。

藤本 必要ですね。

藤田 やっぱこれはちゃんとやるほうがいいですよ。あんまり坐禅会では、欠気一息は重要視されていないんじゃないですかね。深呼吸ぐらいの説明でとどめていると思うんですよ。ほんまもんのあくびを思いつきやりましょ



とは大抵言わないでしようが、やっぱりこれはちゃんとやったほうがいい。一回でいいから、アーツで本気でやるべきでしょう。

藤本 僕は、あくびというのを、いかに日常の中ですごく反射的に体がやろうとしている瞬間が多いかということに自分で気づいたんですけれど、多分1日に何千回もあくびを噛み殺しているんですよ、我々。そのストレスというのが全部横隔膜脚周辺にきていて。

藤田 からだは本能的に緩みたがって、あくび

を出そうとしているのに、こっちの都合でそれを抑えるからですね。

藤本 そうなんです。要するに心臓とか、肝臓、腎臓、胃、脾臓、十二指腸とか内臓全部にストレスをかけるということです、結果として。だから、あくびをすれば、全部元気になるはずなんです。

藤田 あくびで万事解決！（笑）

藤本 理論的には。

藤田 それなのに、羨と称して、あくびを人前でしちゃいけないと教え込まれますよね。

藤本 しちゃいけないという文化が。

藤田 学校とか職場とか長い時間いるところは、ずっと人前ばかりじゃないですか。ということは、その時間あくびがしたくても出来ないですね。

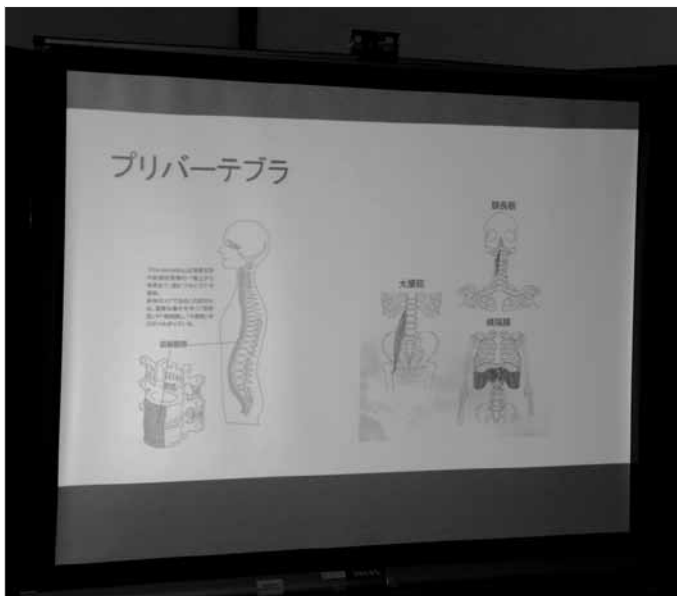
藤本 そうです。

藤田 あくびしたくなくても、それを噛み殺すように言われている。

藤本 僕が、いま一番興味があるのが、本当にそれは世界共通のカルチャーなのかということです。まだ世界中調べ尽くしてないので。でも僕が知っている限り、大きな文化圏であくびオーケーというところはないです。

藤田 人前でのあくびは世界中どこでもダメなことですか。

藤本 人前であくびは、しちゃダメ。それ、なぜなのかは、ちょっと僕もよく分からないです



けれども、そこはこれから人類にとって一番大事なところで。

先に言ってしまうますけれども、このセミナーの1回目ですかね、プリバーテブラ (Prevertebra)。背筋を伸ばすというのは、背骨の前を使うことなんだという話をしたんですけど、横隔膜脚がここに付いているんですよ。これ、前縦靭帯（ぜんじゅうじんたい）というものですけれども、ここに大腰筋とか横隔膜とか喉の筋肉とかが付いている。

藤田 大事なものはみんなそこに付いているんですね。

横隔膜の脚

藤本 その一番ど真ん中のところの横隔膜の脚が伸びないと、軸が通らないんです。だから、みぞおちの奥が詰まっていたら絶対に正中の感覚が生まれははずなんです。今回は、あくびをすることで、軸がしっかり立つというワークをご紹介しますと思います。

では、また同じ場所で一照さん、お願いしていいですか？

藤田 ハアー（あくび）。

藤本 一照さん、あくび得意やから。

藤田 あくび、得意やないですよ（笑）。

藤本 メガネとつてもらえますか。

藤田 ハアー。

藤本 お互いがあくびし合うと、いい相乗効果があるから私もあくびします。

藤田 みんなの前でやるのは、やはりやりにくい感覚あるなあ。

藤本 そうですね。中々これだけの人前であくびするのはあれですけども。

あくびは移るじゃないですか。人よりイヌの方が移りやすいですけど。ミラーニューロンが関与しているという考え方もありますが、そうではないという説もあります。いずれにしても、内臓感覚の共鳴であることには間違いないかとおもいます。一照さん、もう少し大きく口を開けてみて下さい。



藤田 ハアー〜ア〜。

藤本 それに合わせて、ハアーア〜、ハアーア〜、ハアーア〜、ハアーア〜、ハアーア〜、みたいなき感じ、別にルールはないですけども。一照さんはどんどん、これ足もやって。

藤田 ハアー〜ア〜、ハアー〜ア〜、ハアー〜ア〜、ハアー〜ア〜。

藤本 口は、ハアーア〜、ハアーア〜、ハアーア〜、みたい

に。こんなやりたくないと思うかもしれないですけど（笑）。

藤田 いまの腕や足は何をしたんですか？

藤本 あくびして横隔膜の脚が伸びたときに起こる体の反応についていった感じですね。最後は骨盤と肋骨の間に口があつて、ここであくびする感じ。

藤田 ハアーア〜、ハアーア〜。

藤本 ああ、いいですよ。上手ですよ。はい。

藤田 ハアーア〜、ハアーア〜、ハアーア〜、ハアーア〜。

藤本 ちょっと余韻を味わってください。ああ、あくびいっぱい出したなあ。

藤田 この骨盤と肋骨の間の場所であくびする感じなんです。

藤本 そう、そう。ハアーア〜、ハアーア〜っていったら、今までなかった柔軟性が出てきますから。あくびしながらね。で、余韻を味わってください。味わいながらゆっくり立ち上がってきてもらっていいですか。もっとやりたいと思うんですけど、もう一照さんはこれで反応十分してもらっていると思うので。立ってみてどうですか？

藤田 脇腹が広がっている感じがはっきりありますね。

藤本 緩んでいるか、しゃっきりしているか？

藤田 うん、しゃっきりしている。

藤本 しゃっきりするんですね。意外と。それ

は中で軸が立つからなんですよね。正中が入るので、広がっているけれど、フワツとなつていてというよりも安定している。しっかり脚が。

藤田 そう、脚がしっかり立っている気がします。

藤本 あくびをすることで自分が崩れるのではなくて、あくびをすることで、むしろ頭がスッキリするじゃないですか。それは、この軸が伸びるから横隔膜の動きがよくなり内臓感覚が賦活するんですね。

藤田 ここであくびをするというのがすごいね。ここが本当に口になつてるイメージで。

藤本 口のイメージで。あとは脇に口があるというイメージもありますけれど。

藤田 それもやつてもらつて。

藤本 はい、わかりました。ありがとうございます。

藤田 さつきと違う組の方がいいですか？

藤本 どっちでもいいです。馴染みのある人とやつてもらつた方がいい。

藤田 じゃ、さつきと同じペアでやつてください。

藤本 座布団はありますか？二人に二つ座布団があればいいです。

藤田 じゃ、もう一枚座布団持つて来てください。坐蒲でもいいですか？

藤本 坐蒲でももちろんいいですよ。

藤田 低めがいいですか？

藤本 座布団だったら重ねるぐらい。座布団でもヨガマットでもクッション代わりにするものをうまいこと使ってください。

藤田 では、最初から藤本さんにガイドしてもらつてやつてみましょう。

藤本 はい、じゃあ、まず動く前に、お互いにあくびし合つてみてください。口を大きめに顎を開ける感じにしたら、自然にあくびが出てきますので。ハア〜アア〜、ハア〜アア〜、ハア〜アア〜、ハア〜アア〜。

藤田 最初はフェイクでやつているうちに、だんだん本物のあくびが出るようになる…。

藤本 そうそう、最初はフェイク。

藤田 やつているうちに本物がだんだん誘発されて出てきますからね。出てきたらいいですよ…：声も出してくださいね。

藤本 そうそう、声も積極的に出していってください…：それで体が動き出したいなあという感じになつてきたら、手もちよつと支えてあげてください。ハア〜アア〜、ハア〜アア〜。

腕もある程度動かしたら、今度は脚を持つてあげて、股関節をカエル足みたいな感じで。やさしく、やさしくね。あくびをしながら、お互いあくびをしながら。

藤田 寝ている人は何もしないで、なされるままにするんですね。

藤本 でも、あくびと共に動きたい人は一緒に動いてください。寝ている人があくびと共に動



きたいのを、ちよつと手伝つてあげるような感じですかね…：そうそう、ガア〜つて、口を思い切り開けるといいですよ…：そうそう、いいですよ。皆さん上手ですよ。ある程度やつたら、今度は手も足も伸ばした状態で、肋骨と骨盤の間に口があると思つて。

藤田 そうそう、マジでここが口だと思つて、ア〜つとやると気持ちいいですよ。

交替して逆の型もやっていただきたいのですけれども、ちょっと時間が予定を過ぎてしまったので、午後の最初に同じペアで逆の型は入れ替わってやるというふうに。

藤田 では、いったん坐ってください。

表の道・裏の道

一応レジメをお渡ししていると思うんですけど、いまのあくびが一枚の表の側のワークですね。そこに、ちょっと聞きなれない「表の道」「裏の道」というのが書いてありますけれども、このアイデアをちょっと藤本さんの方から説明してもらいます。

藤本 はい。さつきもお話ししたことですけれども、ここでお伝えしたいのは、しっかり自分の中心を立てる、安定させるというときに、しっかりさせるという「表の道」でそれを意図しようとする、実はそれはうまくいなくて、あくびをするというのは一見真逆なんですけれども、でもそのことに本質的な答えが実はあるというところが「表の道」・「裏の道」という体のおもしろさでもあるなと。

藤田 僕らが坐禅するときに、「こうなつてくください」という結果のことを言う言い方をよくしちゃうわけですよ。例えば、背中をまっすぐとか、手はこうやって組んでとか、結果について話をするわけですね。そうすると、それを聞く人は、あの結果をつくらなきゃと「表の道」

で行こうとするわけですけど、このシリーズですつと伝えてきたように、意思の力でやろうとすると自然な正身端坐や鼻息微通が、でっち上げになってしまいう困ったことになってしまいうわけです。でっち上げでなんとか頑張つてつくって行こうというのが、習禅という「表の道」のやり方で、これは坐禅じゃないと道元禅師が言っているというのが、僕の解釈なんです。でも何もやらなかったらレベルの低い坐禅になってしまいうし、かといって理想を目指して頑張つたらそれは習禅になってしまいうから、坐禅というのはどんな道筋でいったら坐禅になるのかというのが、ずっと僕の課題としてあったわけです。

藤本さんの言っているのは、「裏の道」というのがあるという話で、一見その軸を立てることとは関係なさそうなこと、つまりあくびをしようと、実は自分でやったつもりがないのに軸が立つ。立てるのではなく、立つということなんです。こういうもう一つの道があるということには僕らが知っておく必要があるわけですね。

牽強付会かもしれないけれど、そういうことが、道元禅師の「仏のかたよりおこなはれ、これにしたがひもてゆくとき」(『正法眼蔵』生死)ということの実例になるのです。自然にあくびをするというのは、僕らは身も心も放ち忘れていたわけじゃないですか。そうすると「仏のかたより行われる」という仕方で、軸が立つと

いうことが起こる。これ、ピッタリの例になっているようなことを藤本さんに二つ挙げてもらって、その一つがこのあくびのワークだったんですね。

もう一つは「ゆすりのワーク」です。ゆすりを通して軸が立ち上がる。これも同じようなおもしろい「裏の道」で、軸が立ち上がるという出来事が、向こうからやってくるという感じが



体験できるワークなので、午後は、いまのペアの交替したやつから始めて、次に「ゆすり」という感じで進んでいきたいと思います。

司会 はい。ありがとうございます。それでは午前のセッションを終わりたいと思います。それでは、それでは昼食休憩となりますので、午後の再開は12時50分からよろしくお願いします。

(昼食・休憩)

セッションⅡ

あくびのワーク

藤本 午前中の最後に行いましたあくびのペアワークの、まだやってない人がやるということに準備してください。先ほどと同じで、横になってください。そこから始めます。まずは自然にお互いにあくびが出合うというのをね。顎を大きく開ければ自然に出ます。アアアって声が出るように。その声が最後出てくるときに一番脚が伸びます。アアア、アアア、ね。

藤田 楽に寝てください。口をゆっくり開けて。

藤本 途中である程度動かしたら、足を持って股関節を、カエルの動きをしてください。

藤田 はい、声を出してください。アア、で横になって、アアア。

藤本 今度、手と足を伸ばした状態で、肋骨と骨盤の間、横っ腹、そこに口があると思って、そこであくびしている感じで、もう自由に動いてください。

藤田 アアア。もう自由なペースで吸って、アア、アアア。

藤本 横っ腹でね。で、十分あくびの余韻を味わって、あくびの余韻を味わったら、ゆっくり起き上がってきてください。で、どんな感じが

するか。

藤田 最後仕上げにいこう。ゆっくり出てくるのを待って。はい、最後1回あくびして。この感じを保ったまま立ってみてください。

藤本 で、まあ、あくびしましたけど、グニャグニャになるというよりは、結構しっかりした感じじゃないかなと思うんですけれども。

藤田 スッキリした感じ？(鐘)



藤本 はい、ありがとうございます。じゃあ、逆側をやっていきましょう。

藤田 反対側を。いま左側が？ あ、右側か。今度こっちか。じゃあ、反対。

藤本 では、まずは、お互いあくびしあつてっていうのを、やって。

藤田 はい、あくび。ハア、ハ、ハ、ハ、ハ、ハア。

藤本 ア、つてあくび出し切ったら、今度は足を持って、足もカエル足にしながら、横隔膜の一番芯の部分が伸びるような、そういう動きが自然に出てくればいいですね……はい、いいですね。いいですね。今度は手と足を伸ばした状態で肋骨と骨盤の間ですね。そこで大あくびをするような感じで……はい、いいですね、いいですね……（鐘）

藤本 じゃあ、ゆっくり。

藤田 じゃ、立つてもらって。

藤本 どんな感じでしょうか。そうですね。頭スッキリしますね。

藤田 うーん、目がパッチリした感じ。

藤本 はい、じゃあ、このあと。

藤田 はい、じゃあ、お礼を言って別れてください。ありがとうございます。

じゃあ、もう1回、目が覚めたところで話をしますので、寄ってきてください。

「調える」と「調う」

教化資料で配られているので、お持ちの方もいると思いますが、僕は『坐禅読本』というものを一昨年ぐらいに作りました。坐禅会用の副読本みたいな形で作ってくださいと、頼まれたんです。確か副題が「身心を調える道」と書いたんですけど、本当のところは「身心が調う道」というふうにしたかったです。



「調える」と、「調う」は、だいぶ違うニュアンスです。今朝も言ったように、調えるというふうになると、私がおかを調えるという文脈ができてしまうんですね。そこに私が立ち上がるし、調えるべきってことは今はまだ調っていない姿勢だとか呼吸だとか心だとかが前提として出てきて、それを私がおかとか頑張つて調えて、未来に調った姿勢・呼吸・心が実現するみたいなストーリーが出来てしまうわけだけども、それでは坐禅じゃないものになってしまいます。坐禅というのとは違う道ではないかということと、本当は「身心が自ずと調う道」というふうにしたかったです。身心の調うというのは、実は仏教にとっては非常に中心的な大事なことです。

今朝、藤本さんは、自律神経が調っていると、きというのはいきなりなくなり、緊張と弛緩、あるいは興奮とリラククスが、緩やかに交替し続けていくというのが、実は調っている状態だと説明してくれました。決まった状態がずっと続くのは、いのちとしては調ってないということになるので、調っているというイメージを変えてもらわないといけないんですね。そういう意味の調っているという感じは、仏教にとつては非常に大事なことで、ブッダの『ダンマパダ(Dhammapada法句経)』という古い経典の中に「調えられた自己こそが真の拠り所である」

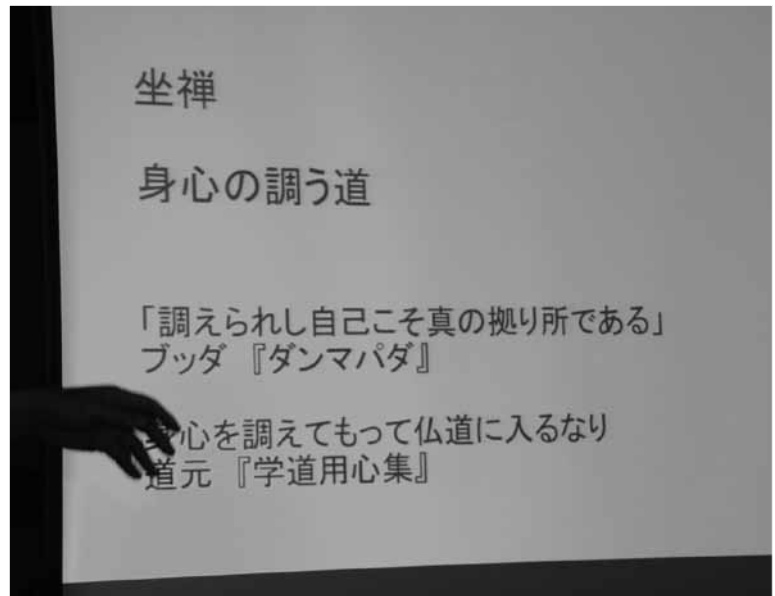
と書いてあって、これが仏教の特徴だなと思つて、僕はよく引用します。自己が拠り所になっているけれども、その自己というのは、「調べられた自己」であるということです。ちゃんといのち生き生きとみずみずしく息づいている在り方をした自己が拠り所ですよ、と言われてい

るので。今日の話ですと、我々の自己は凍りつきやすい傾向がある。高どまりしているか低どまりしているかで、凍りついた状態が普段の自己になってしまっているのです、それを調べていくことが仏教の根本だというような意味に僕はとりたいんです。

道元禪師も『学道用心集』の中で、「身心を調べてもつて仏道に入るなり」と書いてあって、仏道に入るための条件は、身心が調べていることなんです。

身心が調うってことがとりもおさず仏道に入っていることだと、僕は文字通り理解したいのです。そうだとすると、身心が自ずと調う営みである坐禅が仏教の一番大事な行になるのは当然で、道元禪師の言い方だと、仏道の正門（しょうもん）、正しく入る門であるというのは、その意味でも間違っていないわけです。

藤本さんは今日、「坐禅は、普く勧めるくらいでは現代人には足りなくて、普くどうしてもやってもらわれないといけない坐禅というべきだ」と非常にストレートに言ってくれました。



禅宗の外部の方が、そう言われているわけですよ。僕は、それを真摯に受けとめなきゃいけないあと思っていました。身・息・心の前に「調」が全部ついていっているんですね。調身・調息・調心には正身端坐・鼻息微通・非思量というようにそれぞれキーワードが一つずつあるんですけれど、でもそれを直接に目指してやるものじゃなくて、それに至る裏の道を探さなければいけないというのが、これまでずっと僕らのコラボの柱の一つでした。

調身・調息・調心というと、僕がこの皮膚の内側で何か内職的なことをやって、そういう状態になるように体や息や心进行操作するというイメージがありますけれども、正身端坐にしても、鼻息微通にしても、非思量にしてもその実際はそういうイメージとはまったく違ってきます。実はさつき話に出てきた「IのOS」のように閉じた殻の中に閉じこもったままで、今よりもっとましな状態になろうとして一生懸命に頑張るようなものではなくて、自我の殻を破って外へと広がりつながっていかなくちゃいけないんです。だから、つながりが調のキーワードです。調べられし自己、身心の調った自己というのは、方法とのつながりの中に息づいている自己です。「仏道をならふというは自己をならふなり」という、その自己というのはつながりの中に息づいている自己ということですね。方法に証せられている自己を今ここで現成すること。

つながりの調

ですので、調身・調息・調心も正身端坐・鼻息微通・非思量ということを、つながりの文脈で解釈しなると、まず調身は自分と天と地とのつながりをなうことですね。「前に傾かず、後ろにおおがず、右や左に傾かず」というのは、自分のからだだと天と地のつながりをどういうふうにするのが最も調っているのかというのを、真剣に繊細にならう営みであると解釈できるん

じゃないか。調息は、僕らをとりまいて空気がどういうふうにつながっていくか、空気とのつながりの稽古(笑)だと言ってもいいです。

調心は五感とのつながり、音や光や匂いなどの五感ですけれど、実はいまここで僕の考えを修正しなくちゃいけないと、さつき藤本さんが説明してくれたあの内受容感覚、内臓感覚もここでいう感覚の中に含まなきゃいけないということですね。この感覚のことは僕には新しい情報なので、これから勉強していこうと思っておりますけれど、五感じゃなくて一つ足して六感にすればいいんでしょうかね。

藤本 そうですね。

藤田 それを含んだところの感覚に直さないといけないのですけれども、三つの調は全部つながりをなっているのだというふうに、解釈すべきじゃないかなと思います。つながりの回復とは、別の言い方をすると、活き活きしたいのちの事実に触れるという言い方をしているんですけれども、いのちとは閉じたものではなくて必ず外界と交流しながら生きていくというのが、いのちの在り方ですね。しかも刻々に変化しながら、いつでも起きていくわけです。だから坐禅がつながりの回復だとすると、活き活きとしたいのちの事実に触れることを通して、その生命力が湧き上がってくるようなものでないといけないと思っ

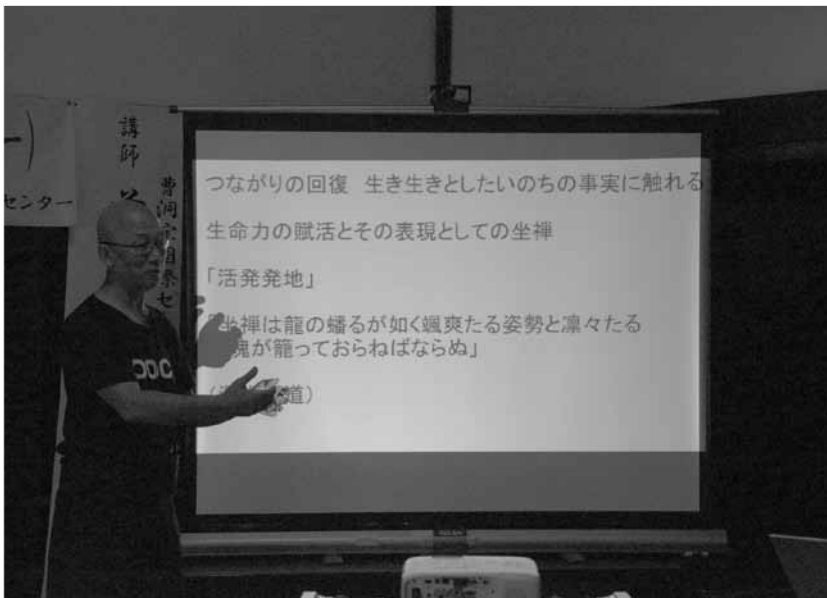
なにか坐禅というところに行きまして静かになっ

ていくような、人によっては社会からの逃避のためにやっているような人の中にもいるわけですよ。しかし、僕は、むしろ元気になってしっかり自分の足で立って、必要な仕事をちゃんと社会の中で果たしていくというふう人間を元気づけて、立ち上がらせていくようなものではないといけないと思うんです。坐禅は坐るんですけど、魂としては立ち上がらせるような、僕たちを元気にするようなものではない

と僕は思っています。

要するに、生命力の賦活、その表現として坐禅するんだということですね。禅の言葉で、「活発地(かっぱつぱち)」という言葉があります。活き活きとピンピン跳ねている魚のような、エネルギーが躍動したものじゃないといけないという言葉がちゃんとあるわけです。だから坐禅が活発地なものになるような努力をするというのが必要なことです。

澤木(興道) 老師はとても勢いのある方でしたけれども、「坐禅は龍の蟠るがごとく颯爽たる姿勢と凛々たる気魄が籠っておらねばならぬ」と言っておられますね。「わしらの坐禅は只管打坐とみんな言つとるが、ネコが座布団の上で日向ぼっこしているようなものじゃだめだ」と、言っているんですね。だから、当時そういう坐禅があったんですね。「只管打坐、只管打坐」と言っているもの、澤木老師からすると、「喝」を入れたくなるような坐禅が曹洞宗の中にあつたということですね。「龍がわだかまるがごとく今にも天に向かつて飛び出していくかのような気魄がこもってないといけない」と澤木老師は言います。そういう坐禅をしなきゃいけないと。しかし、下手をすると、これを文字通り受け取り、「分かりました」と言つてやると、不必要にりきんだこれ見よがしの坐禅になってしまうんですね。これも気を





これが、その澤木老師の坐禪の姿勢ですね。もう一つ見ていただきたいのがこの赤ちゃんが坐っている写真です。これ、気魄を持っているように見えませんか？ちゃんと目を開いて世界と対峙していますよね。なんとなくそういう凛とした感覚というか気魄が伝わってきますよね。だから、気魄がこもった龍がわだかまるがごとくというイメージを、僕らは変えなくちゃいけない。怒ったような顔にするんじゃなく



て、こういう穏やかな顔でごく自然に気魄がこもった姿勢でないといけないと思うんですね。そういう前提で、藤本さんとコンテンツを考えるとときに、生命力が自ずと湧き上がってくるような坐禅はどうしたら可能なのかという話で、藤本さんに助けってもらってコンテンツを考えてたわけです。で、さっきの話です。調えると調うは違うと言いました。こつちが、いわゆる習禪的なもの

ですね。私がなにかを「する」。でも、こつちは自ずと「なる」ということです。表の道と裏の道というやつですね。たとえば、背中を伸ばすと背中が伸びるの違いです。結果的に背中が伸びるのと、私が頑張って背中を伸ばすのとの違いを想像してみてください。

「表の道」・「裏の道」の文脈で、さつきあくびをやったわけですね。あくびを、欠気一息をちゃんとやると、横隔膜の脚に刺激がいつて軸が自ずと立ってくるというのを、今やったわけです。もう一つ用意してもらったのが「ゆすりのワーク」ですね。揺ると聞くとわれわれの坐禅の世界では「左右揺振」というのがあります。ここで不思議なことになんですが、別に坐禅に合わせて選んでもらったわけじゃないんですけれども、いまみたいなリクエストを藤本さんに言ったら、「じゃあ、あくびとゆすりをやりましょう」というわけですよ。えっ、あくびは欠気一息にあたるし、ゆすりは左右揺振にあたるんじゃないか、みたいな偶然の一致とか、ぴったり対応してたんですよ。あくびもゆすりもどちらも、『普勸坐禅儀』の中にちゃんと書いてある坐禅の前にやる唯二つだけの準備運動です。欠気一息、左右揺振。これにちゃんと対応していたなということをちょっと言いたかったわけで、こう並べました。

ゆすりのワーク

藤田 では、「ゆすりのワーク」を説明してもらえますか。

藤本 はい。その表と裏ということですから。なすと、なるの話で。そうですね、背中を伸ばす。で、背中が伸びる。やりたいことは、背中が伸びることをやりたいんだけど、それを自分の意思で伸ばそうとすると違うものになるという、ものすごいジレンマがあるわけです。意図しなくても自然にそこにいくのが一番いいんですけれど。じゃあ、自然にそこにいくためには、何も意図しちゃういけないのかというと、そりゃそうでもないということですよ。だから、ただ背中を伸ばすことを、表でそのままやろうとすると、実はそれと真逆のことが起こってしまふということ。裏の道とはそういうことです。それと一見相矛盾する反対のようなことを意図することで、結果として背中が伸びるというゴールが得られる。

先ほど、あくびのワークが最初にありました。あくびというのは、本来どっちかということ、もう緩んでリラックスして、ダラーンとするための行為という感覚がありますけれど、実際にやってみて、どちらかというたくびをしたことで、しっかり体が楽にまっすぐ立ったり、目がパッチリ開いて頭が冴えたりという結果が得られたと思います。これは自分で一所懸

命に、自分で軸を立てようとか頭を冴えさせようとか努力すると得られないものですね。それとちよつと似た考え方で、揺るといふのをご提案したいんです。

体を揺らす系のラテンダンス、サンバとかこうやって揺るじゃないですか。ベリーダンスもそうですけど。別に揺すっている肉を見せて嬉しいとか（笑）プルプルした肉を見て我々は嬉しいわけじゃなくて（笑）、揺すられるところは緩んでいるんですね。揺るといふことは、どこかにしっかりした軸があるということなんです。しっかりした軸があるから、末端が緩んで揺れることができるということなんです。たとえば、軸をしっかり鍛えようという体幹トレーニングとか深層筋トレーニングとか、具体的な技法ならピラテスという方法もあるんですけど、そういう軸とか体幹鍛える系のトレーニングをやっている熱心な先生みたいな人が、実は僕のところに来たとき、「ちよつと体具合が悪いんでお願いします」と来るんですよ。

要するに、軸か体幹そのものを鍛えようとする、変な緊張をいっばいづくりすぎて、肝心の軸はドンドンなくなっていくんですね。かえって横隔膜とかすごく硬くなったりしている人が多いです。腹筋を鍛えようとして。そういう場合は、どうすればいいかというと、こういうふうな末端…。軸はなんのために立ち上がる

かということ、動くためですよ。できるだけ体の小さい部分、末梢が微細に動くことをやろうとするときには、しっかり中心がないとそれができない。

だから、皆さん、そのままでもいいので、ほんの指先の末端をちよつとだけ震わせるように。そのとき無意識に丹田を意識しているはずなんです。1回目。できるだけ末端、ちよつとでいいんで。下っ腹、意識入っていると思うんですけど分かります？という感覚。要するにこのちよつと揺るといふことをやることで、軸がドンドンできていくという体験をしてもらいたいと思います。

藤田 自分で作ろうとするのではなくて、結果的にできていくんですね。

藤本 結果的に軸が立ち上がってくるという感覚。これすごくはっきりした感覚なので。また先ほどのお願ひしていいですか。

藤田 はい、横向きに寝るやつですね。

藤本 これはまた横向きで。大丈夫ですか？

藤田 はい。

藤本 ゆっくり休んでいただいて。今からいろんなところを揺すっていきますけれども、最初ちよつと手で持ってお手伝いしてあげますが、最終的には一照さん自身に揺すってもらう形にしていきたいんです。

最初、内腿を揺るといふのをやってもらいたいんです。内腿を揺るためには、どこ



を使っているかというのを観察して欲しいんです。……私はこうやって手をおきますので。はい、こうおいて、手の上のせて。私の手に内腿をあずけて。内腿が揺えられるのはこういう感覚ですね。いま、私が手でこうやっていきますけど。

これを一照さん、自分でちょっと、もっと小さく。極端にいうと、揺すろうと思うだけでいい。

い。そのとき多分いろんなところが反応するので、それは下っ腹だったり背中だったり。もしかしたら全然違う、手の指先が緊張したり、そういうこと。それは別に全部オーケーだということ。どうですか？ ここ揺すろうと思うとどこに意識が行きますか？

藤田 この辺かな？

藤本 下っ腹に？

藤田 はい、はい。そうです。

藤本 そこが身体中心があるところを集める感覚がないと、揺すりができない。

藤田 はい。

藤本 ほかはどうですか？ 下っ腹以外は？

藤田 背中の中…。

藤本 背中の中？ 背中も自然に立ち上がってくるんですね。

藤田 藤本さんが揺すっているのを助けて僕もやっているわけですね。

藤本 はい、そうです。で、だんだん私は動きを小さくして一照さんが主導。

藤田 これ、僕が動かしているのですかね。

藤本 あ、大丈夫ですよ。

藤田 そうですか。

藤本 じゃ、もう少し自分主導でやってください。私は静かにします。……どこをいま使っていますか？

藤田 ここ（下腹）。

藤本 結構下ですね。では、ここは、これまで

にしておきましょうね。

今度、太腿の骨の外の出っ張り、骨盤の一番上の間の股関節をとめている中臀筋という筋肉です。立っているとき、ずっと固めている筋肉ですね。だからここが揺すられていくというのは、軸をつくる上で大事です。最初は僕がやりますね。

藤田 えーと、どういう方向にすればいいんですか？ いろんな方向に？



藤本 もう自由でいいです。でも私がやっているの、一照さんも参加して…。

藤田 難しいですね。ここは、どうやったら？
藤本 もっと小さくていいですよ。イメージだけでもいいです。そうすると、どこ使っていますか？

藤田 えーと、どこ使っているのかな？

藤本 イメージだけでいいですよ。

藤田 あー、この辺ですね。

藤本 そうですね。イメージだけで動かし、下っ腹使っていますか？

藤田 さっきよりは感じないですね。

藤本 さっきよりは…。

藤田 裏側の方が…。

藤本 裏側の方が、ですね。

藤田 ここ動かすって、よく分からない。

藤本 そうですね。末端が動くこともありません。要するに、揺すっているところ以外、体全体を見て、なにが起こっているかを見て欲しいんです。で、はい、これでいいです。

藤本 今度は、同じように固まりやすい関節として、ここに肩の関節を固定している三角筋という筋肉があるんですけれど、ここも固まりやすいですね。腕をずっと持ち上げて続けていて。これをちよつとちよつと、ここは多分感覚あるんですけど、ここはあまり感覚ない…。

藤田 ないですね。

藤本 揺すると思うだけで。で、ここ揺すろう



と思つたら、どこに意識がいきますか？

藤田 ああ、これはこっちいきますね。

藤本 下っ腹に。他にありますか？ もうちよつとやっています、どこか…。

藤田 うーん。動いていますか？

藤本 動いていますよ。

藤田 ああ、そうですね。

藤本 これで、もつとちよつちよつといいです。イメージだけで。そうすると、どこが？

ここ

が動くことよりも、その準備する反応が大事なんです。

藤田 えー、首の付け根の…。

藤本 首の付け根の中心に近いところで、内腿、股関節、肩やって、今度、ちよつとメガネとつてください。眼球…。

藤田 えー、眼球！

藤本 眼球って目のくぼみの中に、眼球ありませんね。それを、ちよつとマラカスをシヤカシヤカするみたいな感じで、ちよつとシヤカシヤカしてください。それには、どこを動かすかって。右の目ん玉を眼のくぼみの中でカシヤカシヤ。



藤田 やっぱり脳の奥の真ん中あたりですね。

藤本 そうですよ。結構背骨を使うと思いますね。シヤカシヤカ、シヤカシヤカ。

藤田 うーん。これも動かしにくいですね。

藤本 丁寧だね。で、これで最後にまた同じに近いですけど、横っ腹。これやっぱり大事で、この部分を揺する。

藤田 あー、気持ちいいですね。

藤本 そのとき、どこを使っているか？ 中心にね。はい、いいです。いまだんな感じですか？

藤田 うーん。

藤本 ちょっと駆け足でやりましたけど。

藤田 外側がわりと緩んで、空っぽになった感じですね。それに比べると、ここところが、なんか薄くなつて、濃くなっている感じがありますね。

藤本 一回立つてもらっていいですか。

藤田 腕が軽いな、これは。腕が軽い感じですよ。

藤本 ああ、腕が軽い。

藤田 はい。さつきとまた違った感じ。あくびと違う感じですね。

藤本 うん。

藤田 なんかこっち、空っぽになっている感じ。

藤本 空っぽになっている。中心が。ちよつと歩いてもらっていいですか。

藤田 あー、なるほど。

藤本 どんな感じですか？ 安定感があるかと思うのですが。

藤田 そう。薄い部分がこっちで、この辺からいい感じのところか。

藤本 あ、中心がある感じ？

藤田 広いですけどね。1本っていう感じより幅のある感じが。

藤本 なるほど。

藤田 部分を意識的に揺するというのは馴染みがないのでとまどうところがあります。多分やってみると分かるけど、いま、触って、やられていると分かるけど、それ「自分でやってよ」といったら、こう大きくは動かせるけど、こんなふうに細かくは無理ですね。

藤本 大事なのは、この揺すりが起こるよりも、揺する前に反応しているんですよ。軸は。

藤田 そうなんですか。

藤本 はい。なので、本当のことという、揺するイメージだけでもいいんですよ。

藤田 ああ、なるほど。

藤本 イメージだけというのめかえて最初はやりにくいので。ちよつとこうやって初めは手伝わってもらって、動いているという感覚をやってみて。頑張つてすぐゆらゆらさせる必要はなくて、イメージでちよつと反応しているくらいでいいという感じ。もう十分体にしっかり軸ができますので。

藤田 意識としては、いま言われた部位だけを

揺するうとすれば、「ここを感じてください」とかは、いいですね。

藤本 ただ、ここを揺すっているんですけど、体全体を見て欲しいんです。自分がここを揺するうとするときには何をやっているかというのを。最初に丹田が意識されることが多いです。

藤田 あー、最初のやつがそういう感じがありましたね。

藤本 他がどこか反応しているかというのを見る。これ、また二人組でお願いします。

藤田 みなさん、どうぞゆっくりやってください。かなり微妙ですから。

藤本 大丈夫です、大丈夫です。

藤田 相手がいない人いますか？

藤本 ペアはできています？ まず、最初に内腿をちよつと。ペアは大丈夫ですか？

藤田 じゃ、あなたは僕とやりますか。

藤本 最初ちよつと揺すりぎみにして。

藤田 揺するほうだったら大丈夫ですか？

藤本 本当にイメージだけ。揺するうとしているのは内腿ですけど、そのとき体の他の部分か。

藤田 相手いないんですか？ じゃあ僕とやりましょう。じゃ、寝てください。内腿、ここ揺らせる？

藤本 もつと小さくていい。ゆっくりで、ちよちやく。

藤田 ここ動かせる、自分で？

藤本 もう本当にちいちゃくて、外から見ても
からないぐらいで十分です。

質問 揺らしていいんですか？

藤本 だんだん、だんだん、ほとんど動かさな
くなっているって下さい。だんだん、だんだん、
動きはなくなって、どっちかというところ
にいる人が揺るイメージをするぐらいだけ
いいです。そのときにどこが反応するかとか、体
のどこかを揺らそうとするときに背骨とか下
腹とか首とか分からないですけど、それを見て
いて欲しいんです。揺らしている場所そのもの
よりも。

藤本 あ、動いているな。動いている、動いて
いる。他が動き過ぎじゃ？ ここだけ？

藤本 はい、じゃあ、ぼちぼち股関節のここに
移って下さい。骨盤の出っ張りとお腿の骨の
出っ張りの間ぐらい。そこに中臀筋という筋肉
が。そこをちよつと持って揺らしてあげてくだ
さい。

質問 揺らそうとしないとダメですか？

藤本 ああ、そうですね、もちろん。そのとき
に、どこが反応するか。その股関節を揺らす
のが、ラテンの動きですよ。だから日本人に
は難しいですけど、サンバとか全部そこを揺
らしているんです。

藤本 ここを動かそうとするときに、まずどこ
が緊張するか、どこに力が入るか、みたいな
ことに注意して下さい。丹田のあたりかな、

やっぱり。

藤本 そう、そう、結構ゆつくりめでいいです
よ。本当にゆらゆら、ゆらゆら、ゆらゆらぐら
い。プルプルプルプル…。

藤本 ゆらゆら、ゆらゆら、ゆらゆら…。

藤本 周りが動いても大丈夫です。別にそれは
構わない。付随して動くのは構わない。気づい
ていけばいい。はい、ありがとうございます。

じゃ、今度こつち。肩の部分。この腕章の部
分ですね。こつちの肩凝りのほうじゃなくて、
ここの端っこのほう、肩峰からもうちよつとこ
こで、そこをちよつと、そこをこつち揺らす感じ。

藤本 ここ動かせる？ ああ、動いている、動い
ている。ああ、動かせるのだね。筋肉支配
がすごいね。

藤本 そのときに結構胸の奥とかね。その辺動
いているはずですけど。本当はいろいろな方
法があり得ますけど、やりやすい方法でいいで
す。とりあえずは、本当は揺らそうというより、
バイブレーションという感じで全方向で、そう
そう、筋肉の振動みたいな。そうですね、そう
です。そこが反応しているか、見られるように。

質問 肩甲骨が…。

藤本 あ、そうそう、ここが動くと思って欲し
いんですね。それで結果として肩甲骨も動く。そ
れを観察していくという感じですね。

はい、今度は目のほうをやってください。あ
まり強く押さないで、中指、人差指、薬指の3

本で軽く、目を閉じて下さい。まぶたの上か
ら眼球をやさしく包むようにしておいて。もつ
と、ソフト、そう。繊細にシヤカシヤカシヤカ
シヤカ。ソフトにシヤカシヤカ。グリグリしな
いでくださいよ。シヤカシヤカ、シヤカシヤカ、
シヤカシヤカ。眼球、眼球。目閉じて、眼球が
眼のくぼみの中で、眼球がシヤカシヤカ揺れる
感じ。

そのときに体のどこを使っているか？ 多分
眼球を動かそうと思つたら首とか、そういうと
ころを動かす、背骨とかね。わりと上のほうを
動かすことになると思うんですけど。

眼球が終わつたら今度、さつきやったのと同
じで手をちよつと上のほうへあげて、脇ですね。
横つ腹。これはすごく応用がきくので。肋骨と
骨盤の間で骨がないところをちよつと揺らすよ
うな感じで。

揺らそうとしたときに、結果として何が起
るかということ。…：そうそう、ああ、
いいですね。寝ている人は自分がそこを動かそ
うとする意図を見て下さいね。そこを揺ら
そう、そのときに、はい、ありがとうございます。
一回手を離して、まずどんな感じか味わって
立ってみてください。

藤本 目のワークは効いたなあ(笑)。

藤本 左右のバランスとかね。どんな感じ
ですか？ どうですか？

質問 明るくなった！

藤本 明るくなった感じ、うん、うん。大丈夫ですか。それは凄いじゃないですか。では、逆もやりませんか？

藤田 はい、逆もやりましょう。

藤本 じゃあ、逆もこのままやりましょう。逆向きに。いまやったのと逆のほう。

藤田 右が下になるんですね。

藤本 内腿下ろした状態で。挟んで。で、重さを受けとめて。もうちょっとソフトに。もうちょっとソフトに。もっとソフトに。そう、そう。そのときどこが反応するか。下っ腹に意識が入りませんか？来ますよね。結構普段使っているけれど無自覚に使っている。中の奥のほうを使っているはずですよ。

はい、じゃあ次、股関節のところ、中臀筋のところに移って、そこを少し。ゆっくりめで、柔らかくのほうがいいですね。

寝ている人は自分がそれをやろうとしたときに、どこが反応するか。それをできるだけ下っ腹だけとかじゃなくて、下っ腹は多分反応するのですけれど、体全体ですよ。背骨だったらどこの部分、もしかしたら足の指先のほうとかも反応しているかもしれないです。いい緊張もあれば必要な緊張も、多分両方やっているとありますけれども。そういうことに全部気づいて欲しいんですね。はい、ありがとうございませう。

じゃ、今度、肩のここの三角筋が小さく揺れ

る感じ。ゆっくりソフトにスローな感じでやってください。スロー、スローで。寝ている人は、自分がそれをやろうとするときに、どこを使うか。

はい、じゃあ次、今度、眼球に触れてあげて。手の指真ん中3本で柔らかく包むようにして、まぶたの上から軽く触れて、ギュッと押さないで。本当に目はものすごく繊細に揺らしてください。プルプルしたら目が緊張しちゃうんで。寝ている人は自分で眼球をちょっとプルプル揺らそうとしてください。そのときにどこを動かすか。多分背骨の中でいうとより首に近いところをね。末端、足の指とかも緊張するかもしれないです。

はい、今度は手足を伸ばした状態で横っ腹で



すね。肋骨と骨盤の間を。ここは、結構分かりますね。肋間じゃないかと思えますけれど。間ですね。骨がないところですね。そこをゆっくり。柔らかく……寝ている人は、自分でそこを揺らそうとしてどこを使うか。横っ腹を揺すつたらどこを使うか……はい、じゃあ、そのぐらいにして、ゆっくり立ち上がってください。

藤田 揺すっているとポアーツとしてきますね。ハア（笑）、緩み過ぎだなあ。立ち上がってみますか？（笑）重くなってきたね。

じゃあみなさん、ちょっと注目してください。

藤本 たえば、これ、立っているときに最後横っ腹からやりました。で、こっち揺すってください。

藤田 ああ、やっぱり腰が立ちますね。立っているときよく分かる。

藤本 で、今度こっち。こっち、ちょっと揺すの難しい。

藤田 うん、うん。

藤本 左を大体みんな軸側に行っているんです。こっち、揺すってください。これちょっと普段慣れてないので。

藤田 そう、慣れてないね。耳を動かさせて言われているみたいな感じがするな。

藤本 あ、そう、そう、そう。これ普段使っていない軸ですね。今度は両方揺すってください。そうすると中心がはっきりする。左右を両方揺すれるということが中心にいるというこ



と。普段はだいたいどつちかに腰掛けています。

藤田 こうなっている、普段は。

藤本 そうですね。だから両方揺れる場所にいるというのが中心を探すということ。

藤田 それがこのダンスの？

藤本 ダンスの、そうそう。だから左右揺振というのは、もつと全体が揺れるんですけれども、でも両方が。

藤田 大きな動きからだんだん小さくしてきて、最後は、両方動いているようにみえないけれども、ここでやれば最後は中心が立つという話だからね。

藤本 これが一番。一番、最終形と言えるのかもしれない。

藤田 見えない左右揺振ですね。いつでも超微振動の左右揺振のつもりでいればいい。

藤本 いつでも思うだけでいい。

藤田 左右揺振もこうやって大きな動きからだんだん小さくして行って、止まっているようにだけれども、左右揺振を微細にずっと続けていけば中心がずっと立ったまま坐っていることができますね。だから坐禅中も左右揺振が終わらないってことですね。左右揺振が30分坐る間もずっと続いているみたいな感じ。一炷のあいだ左右揺振が絶え間なく続いていると思えばいいわけですね。

藤本 では、交替しましょうか。

藤田 はい。じゃ交替で。こりやおもしろいね。細かく左右揺振やってる状態で、これで僕を押ししてみてください、横から。左右揺振をずっとやっていますよ。これで。(会場から、オーの声) やめてみると、押されるとこうなる。固まっているからです。左右揺振をしていると思うとやるとこれでなんとか踏ん張れる(会場から、オーの声)。いつも細かく動いているから、押されても凌げるんだけれど、固まったら支えきれなくて動いちゃうという話です。

質問 どういうふうになのですか。

藤田 最初これ右に。こう、揺らしてみてもいい。両方だともう一度、実際に揺らさないでも揺らそうと思っただけでもいいんですよ。左右揺振しているぞと思っただけ。いや、振動だから、そんなに大きく動かなくて

もいいんです。だから震えている感じですよ。

ビビビビビと。それで思うだけで、ほら、思うだけ。思うだけ。中心をつくると思って、中心そのものを思いながら両脇を揺らしていると思っただけ。重量感が全然違う。両側を意識すると、こうやってグッと凌げるけれど、真ん中だけを思うとユルって動いちゃう。

藤本 本場にそうですね。両方揺ると、スーッと抜けるみたいな軸ができるんですよ。すごく軽いところにいけるといいますか、確かにそうですね。安定感も全然違いますね。

藤田 軸のことは思っていないのに、それがなんとかなしに感じられるんですね。思っているのは、両端を思っているんだけれど。

藤本 そうですよ。本場に思っているだけくらいでいいですよ。そこ揺るのは。じゃあ、やってみましょう。

藤田 はい。うまいなあ。うまい、うまい。バイブレーターやっていますみたい。はい、だんだん、だんだん。ちよつと止めてみて。

藤本 今度、肩のところ、三角筋のところ。ソフトの……。

藤田 股関節のところ。中臀筋。

藤本 寝ている人は、きれいに揺すれなくて全然いい。揺すると思うだけで、そのとき体は何をしようとしているかということ。そこはもう無意識で、それは本場に立ち上がってくる。中心を定めようとする、無意識で。

藤田 はい、肩ね。ここは三角筋。

藤本 はい、肩までいって。はい、次、眼球です。

藤田 はい、眼球いきましようか。

藤本 もっと動きは小さくていいですね。眼球を揺すろうとするのとど(首)の奥のほうを意識されるとおもいます。

はい、次は横っ腹のところ。そこは一番ポイントになってくる。

藤田 この骨のないところ。

藤本 肋骨の骨のないところですね。

藤田 そう、そこ、骨盤のところ。肋骨の骨のないところ。

藤本 寝ている人は、自分でその動きをしようとする。自分でその動きをしようします。手だけ置いておいてあげてください。で、揺すっている人は、最終的にはほとんどただ手を置いているだけぐらい。寝ている人がそこを揺すろうとする感覚。そのバイブレーションの余韻を十分に味わってください。もっとちいちゃくていいです。本当、もっとこっち来ていいです。ゆっくり。それはそれで難しいです。もっと小さくていいです。本当にこの骨がないところに……これ、ご本人に、「どこに反応がきていますか」ぐらいの感じでやってください。……はい、ありがとうございます。

ちよつと立ち上がって、感覚を。どんな感じが確認して。いろいろね。

藤田 いいですねー。

藤本 うん。

藤田 これうまいよ。バイブレーション。

藤本 はい、ありがとうございます。

左右の感覚とか体験したら、今度は逆のほうをやって、逆側の声を、反対側の。

本当にちっちゃくね。もう、ちっちゃく、ほとんど。あくまでやる人が揺すりをつくる。本当に最初ちよつとだけ、この辺って場所の感覚を教えるだけで。ある程度それをつかんだら、やる人のやる感じに任せていってください。

そこが終わったら股関節の方へ移ってってください。小さくね。中臀筋。それを寝ている人が自分でやれるように……ああ、そうですね。いいですね。もうちよつとこの辺。中臀筋。いまのところでもよかったです、そっちのほうがより股関節の。そこを揺すろうとするときに体がどんな反応をするかを見ていて欲しいですね。それが、コアサポート、中心が立ち上がるという、深部が自然と使われるという。実はそのコアサポートが立ち上がってくるというものが、内臓感覚が立ち上がってくることも非常に繋がってくるんですね。

はい。そのまま今度は、肩の三角筋のほうですね。そこを軽く。自分でやろうとするときに、どこが反応するか。

それが終わったら今度は眼球のほうへ移っていってください。柔らかく本当にソフトにね。

触れる感じですね。眼球の丸みに合わせてる本指をゆっくり。目はほとんど触れているだけでもいいかもしれません。

質問 やろうとするとできない(笑)。

藤本 指は、ちよつと置いておくだけでいいです。マラカスの中の玉あるじゃないですか、シヤカシヤカ動く。眼球がそれになったみたいな感じ。動かすところは、全然別のところですよ。玉は勝手に動くだけ。その動かすところは、どこなのかということですね。どこを動かそうとするか。目をシヤカシヤカさせようとする、どこを動かそうとする感じか。ちよつとやりづらいとか、それは全然構わないです。やりづらくても。そういう意図をちよつと持って、体の反応をみていくという。

はい、今度は、手を上のほうへ上げて、横っ腹。これは骨がないところ、骨がない部分。そこも本当にもう軽く、置いているぐらいいいです。寝ている人が手を揺らすぐらいの感じ。(鐘)

藤本 はい、ありがとうございます。じゃ、ゆっくり立ち上がってみてください。はい、どんな感じですかね。皆さんの感想は。

藤田 これは、なかなかおもしろいですよね。後ろに回って、最後にやったこの脇と肋骨の下の骨盤の始まりのところの間のところを、右やって、左やって、両方やって。



藤本 まずペアでやってもらった方がいいですね。相手の人が軽く触れて。まず右だけ揺らしてください。右の横っ腹だけ。触れている人は、触れているだけでいいです。揺らさなくていいです。立っている人は、自分でそこを揺らすようにしてください。そのときに自分が何をしようとするかというのを、見ていて欲しいですね。

藤本 それをやった後、今度は左側を、そこを揺らすというかね。そこに力を入れるんじゃないです。揺らす場所はどっちかというとは抜いて、他の場所をなにか動かすから揺れるんですね。上下でも左右でも自由です。動かしやすいほうで、自由でいいです。両方やったら今度、左右同時。両方の横っ腹を同時に。それは中心

にいないとできないので。そのときに自然に中心がしつかり見えてくる感じですよ。

藤田 ちょっと安定感が、見てみると、しつかりしている。

藤本 そう、安定感が、ブレない。

藤田 真ん中だけをやると、フツともろくなる

(笑)

藤本 そうです。おもしろいですね。

藤田 頑張つてつくと弱くなる(笑)。おもしろいね。両方あった方が強いわなあ(爆笑)。

はい、ありがとうございます。

藤本 ありがとうございます。ちょっと前にきてください。

このあと一照さんに話してもらって、1回休憩した方がいいですね。アンケートを書いてもらって、早めに切り上げてデイスカッションに入ることにしますか。

藤田 じゃ、ちょっと見てください。いまのはおもしろかったですね。これ結構いま、スポーツとかでも言われている問題です。つくるとできるというのがあって、つくるのは自分でこつやつてつくる。できるのは、どういつて書いたらいいんだらうなあ。こつやつて、このところを揺らそうと思うと、ここにこつやつてこつやつて。

藤本 立ち上がってくるという感じですね。

藤田 立ち上がる。何もないところには立ち上がりようがないけど、補助線というかな、二つ

引いてあげるとその間に自然に立ち上がるものが意識されるということだよ。だから、これは補助線的にいるということだよ。

藤本 うん、うん。

藤田 だから左右揺振というのは、普通はこういう解釈はされていないけれども、左右に動かしていつて、最初ははつきり揺すつておくけれど、あとはそう思つておくだけでいいということですね。だから真つすぐにとつていいことは、後からついつてきて、ここの両端のところを意識し





ていればその間に真つすぐさが自ずと立ち上がると思うほうがいいね。

藤本 そうですね。こっちにも、こっちにも、揺れないという意味でしたっけ？

藤田 揺れるのが左右揺振。大きい動きからだんだん小さくして行って、最後に止まるというんだけど。

藤本 でも、左右どちらにもいける場所は、どちらか片側に腰掛けていたら辿り着くことができない。

藤田 はい、はい。

藤本 これはボディワーク的というと「プレムーブメント pre-movement」という言葉を使いますけれども。

藤田 動きの前という意味ですか。

藤本 はい。要するに軸とかコアサポートをつくる動き。動きの前に、動こうとした瞬間に立ち上がるもので、プレムーブメント。

藤田 だから、左右揺振は軸が立ち上がるためのプレムーブメントというふうに言っているのかな。

藤本 どちらかというところ左右揺振という動きのためにプレムーブメントがある感じですよ。

藤田 ああ、なるほど。でも欠気一息とか左右揺振がこれでちゃんと意味があるということが言えましたよね。

藤本 そうです。

藤田 そういうつもりでやれば、多分狙った効果というのが味わかる。いま言ったようなことが分かってやれば。

藤本 うん、うん、うん。

藤田 ただ漫然と言われているから仕方なくやるより、そういうことがわかって自覚的にやったほうが効果が出てきますよね。

藤本 はい。

藤田 じゃあ、これで一旦休憩にする？

藤本 そうですね。1回ちょっとアンケートを書いてもらって、全部集めてから…。

藤田 わかりました。

藤本 最後にそれに答えることにして、今ここで切った方がいいでしょう。20分休憩でも大丈夫ですね。

司会 それでは、ここで今日のセッションを終了して、20分休憩を取らせていただいて、次は2時30分から質疑応答とその他のディスカッションをしたいと思えます。質問用紙をお書きいただいたらご提出ください。ありがとうございます。

デイスカッション

生命力の源泉…丹田

司会 よろしいでしょうか。はい。じゃあ、お願いいたします。

藤田 今日のもう一つのメインの話をしてから、質問に答えつつ、まだ話していないことを折り込んでいく形で、3時30分ぐらいまでやりたいと思います。

では、この話をしましょうか。

藤本 はい。

藤田 坐禅をやっていたらなんだか元気になったという人が、昔からいますね。だから坐禅が



健康法として何か意味があるのではないかといいような形で、坐禅健康法という本もあるくらいです。曹洞宗としては健康のために坐禅をしているわけではないですが、なぜか理屈は分からないけれども、寝ると睡眠の功德として疲れが取れてリフレッシュされて翌日また元気がなって働けるように、坐禅もちゃんとやれば、別にそれを目指してやっているわけではないけれども、坐禅が勝手にひとり働きして元気にしてくれるわけです。ちゃんと坐禅をすると生命力が蘇るみたいなことが、百パーセントじゃないけれども多くの人に起こっているということが昔から言われているわけです。もうちょっと踏みこんで、それを目的にするという意味じゃないんですけれども、なぜそういうことが起こるのか、その秘密を、藤本さんの解説してみましょうという話ですね。

藤本 はい。じゃあ、よろしくお願いします。

今日は最初に、現代人にとって坐禅は絶対やる必要があると、はっきり申し上げました。現代人の神経系の説明をさせてもらいましたが、凍りついている状態というのは別の言葉で言うと生命力が非常に弱っている状態。デジタル化が進んで頭で物事を判断するみたいなことをやり続けて、体が不在になって、体が本来持っている生命力を非常に弱くしてしまっている。なので、その体の中から無理やり元気にするとかではなくて、本来持っている生命力が湧き上

がってくるような、そういう方向付けをしていくことが必須なのではないかと考えます。その中で坐禅の形、目指している方向、坐るといふ坐法とか、いろいろの中ですべてその答えがあると考えていまして、そのひとつの見方を最後にご提示したいと思います。

さつき、ゆすりとか、あくびとかやってきて、自然に軸が立ち上がるというお話をしたんですけれども、坐禅の場合、坐る形をとりますよね。その坐るといふことの意味を考えたときに、坐ることの土台は骨盤になります。だから骨盤の



中から軸が立ち上がってくる力が生まれるというのが、ひとつの生命力というか、力が湧き上がってくる源泉だ、と考えられます。

骨盤の中から上に上がってくるということ、要するに内臓感覚ですね。現代人は内臓が下垂している人がほとんどなんですけれど、骨盤の中に収まっている内臓感覚が上がってくるには、骨盤から上に立ち上がるエネルギー、それは丹田と言ってもいいんですが、丹田はただ安定しているだけではなくて、ここから立ち上がってくるみたいな感覚が坐禅の中で起こるといのが、非常に大事なんだと僕は感じていて、その具体的な根拠を示していきたいと思えます。

藤田 源泉と書いてありますけど、何で泉なのかというと、泉は、下から上に湧き上がってくるじゃないですか。だからそのイメージがあるんですね。丹田は源泉だから、ここで止まっているわけじゃなくて、ブアーと上がってくるという動きがある。

藤本 ワーツと上がってきますね。

藤田 なるほど。

藤本 現代人は偏った生活習慣やストレスにより身体の芯の部分が拘縮しています。ポイントは横隔膜と大腰筋です。

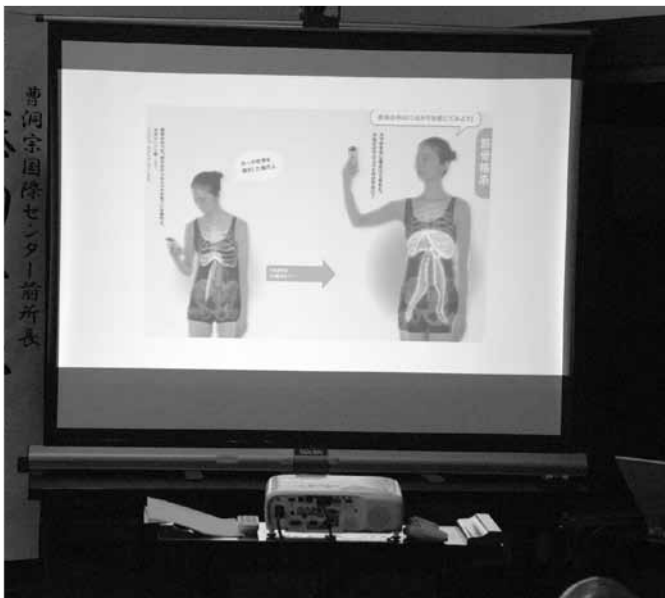
藤田 調息の回の際にその話がありました。

藤本 はい、姿勢には、背骨の横脇に付いている大腰筋が大事で、横隔膜と大腰筋がセットに

なっているので、呼吸を調えることと姿勢を調えることが、実はひとつなんだというお話をしました。現代人は、まさにその部分がもうカチンカチンになって全然動いてない状態なんです。

藤田 調息もできないし、調息もできない状態ですね。

藤本 今回はあらためて大腰筋に注目したいんです。大腰筋というのは、私の専門であるボディワークでは、まさに「生命力の源泉」と言われていまして、性活動というのでしょうか、そういうことをこの場で言っているのかどうか分からないですけど(笑)。大腰筋が硬くなる



とオバアチャン姿勢になります。これまでの講座の中でも大腰筋は何回か出てきましたが、大腰筋だけが単独で働いているわけじゃなくて、腸骨筋という筋肉とセットで、腸腰筋として働いています。

藤田 腸腰筋というのは、大腰筋と腸骨筋を組み合わせて腸腰筋と言うわけね？

藤本 そうです。最終的に付着する場所はどちらも同じなんですが、大腰筋は腰椎から、腸骨筋は腸骨からと始まるの場所が異なります。大腰筋が縦に走っているのに対して、腸骨筋はどちらかというと横に広がっている。

藤田 ふむふむ、横に行ってますね。



藤本 大腰筋は正中方向の立ち上げで、腸骨筋は水平方向の広がり、働きを持っていて、ということ。最初の講座の際に、水平に広がるから正中が立つという体験を紹介しましたが、実は腸腰筋でみると、この腸骨筋の横への広がりの方が、大腰筋の縦への立ち上げのサポートにもなっているんです。そして、この腸骨筋の開きをつくるのには、坐禅を組んで脚を組む姿勢が最適なんです。

藤田 なるほど。

藤本 西洋的身体技法でいうとクラシックバレエの足を外に向ける形は、あれは腸骨筋を外に開く形になっているんです。

藤田 僕はある風にはできないけど、こういうやつですね。

藤本 坐禅でも、腸骨筋を開くというのが、すごく大事です。腸骨筋は、内臓が付着していてなかなか意識しにくい筋肉なのでちょっと準備が必要です。大腰筋は比較的意識しやすいのでそちらを先にやって、そのあと腸骨筋が開くという感覚をやって、最後その腸骨筋が開いて、自然に中心が立ち上がって、坐禅を組むという流れにできればと思っています。

大腰筋は、みぞおちの少し下あたりから始まって、太腿の付け根の内側に付着する筋肉ですけれど、これを簡単に意識する方法があります。表と裏の発想を使います。一照さん、こちらに来てもらっていいですか。



藤田 柱を持って支える必要ありますか？

藤本 持っていていただいたほうが、分かりやすいですね。脚を後ろに上げてもらっていいですか。身体はできるだけまっすぐにしておいてください。このとき背中から脚の裏側（ハムストリング）を通して足裏までのつながり「バックライン」が意識されます。

藤田 はい。

藤本 ありがとうございます。お尻がいい感じですよ（笑）。バックラインの繋がりは感じますか？

藤田 繋げないと脚が上がらないですよ。

藤本 鼠蹊部が伸びているのが分かりますか？それが、大腰筋がストレッチされている感覚です。

藤田 ああー、なるほど。

藤本 バックラインを繋いだ状態をなくさないで、大腰筋の感覚を失わないで前にもっていつて、もう一度後ろにもってきて、大腰筋をさらにのばすようにして地面に脚を戻して下さい。左右の感じ、どうですか？

藤田 うん。バックラインが、はつきりしています。

藤本 それが大腰筋を使って立っている状態です。バックラインを使わないと大腰筋の感覚は分からないです。なぜなら、表と裏、両方で働くので。

藤田 あ、はい、はい。裏から攻めていっているんですね。

藤本 はい。そういう意味でいうと、坐禅で背筋を伸ばしなさいというのは、厳密には間違っているんですけれど、背筋を意識しながら大腰筋も使うというのが正解なんです。背筋を使っていないわけではなくて、背筋を使いながら、かつ大腰筋も使って両方で引っ張りあっている状態が、背筋が結果として伸びている状態です。

藤田 うーん、立ち上がっている感覚ですね。

藤本 立ち上がっている感覚。

藤田 だから前に影響を与えたいときは後ろをなんとかする。

藤本 そう、後ろを1回つくっておいて、それをなくさないように大腰筋をのばす。

藤田 この感じって、僕、趣味でやっている綱

渡りを降りたときの感覚と似ているところがある。

藤本 綱渡りでは無意識に表と裏の両方を使っているということなんだと思います。表と裏を使わないと綱には乗れない。クラシックバレエのバレレッスンはひたすらそれをやっています。この動きを二人組でやつてもらいましょう。

藤田 じゃあ、ペアで、一人が柱になる？

藤本 そうしましょうかね。

藤田 柱が全員分ないんで(笑)。

藤本 じゃあ、一人が柱になって支えてあげてください。

藤田 はい、こういう感じでペアをつくってみましょう。

藤本 脚を後ろに上げてキープしてください。

藤田 頭はちゃんと前見たままで、下げないんですよ。

藤本 そうすると、頭の後ろぐらいから首の後ろを通って足の裏まで全部繋がるバックラインを感じるができます。

藤田 つまさきをスーッと伸ばしたほうがよくない？つまさき、後ろにこういうふうには。

藤本 あ、そうですね。後ろに伸ばしてください。

藤田 つまさきで後ろにある壁なんかに触ろうという感じで、つまさきもちゃんと伸ばして頭をあげて。そうそう。で、バックラインを意識

する、ね。

藤本 そうすると自然に鼠蹊部が伸びます。これが大腰筋ののびされている状態です。その大腰筋の感覚を切らないように、縮めないように、むしろ大腰筋を伸ばすような感じで、脚を前にもつてきて、もう一度後ろにもつてきて、最後に大腰筋をのびしながら脚を地面に戻す。動かしただ側の脚が長くなっている感じがするはず。それが大腰筋で立っている状態です。それは股関節が開いている状態でもあり、坐禅でもそのポジションが重要になります。坐るときに、大腰筋を伸ばそうと思ったら腸骨が開いていないと、できないんで。

藤田 坐った状態でも同じなんですね。

藤本 逆もやりましょうかね。片側だけだと気



持ちが悪いから。じゃ、一照さん、逆も。

藤田 いいですか。はい。

藤本 後ろに。

藤田 はい、ゆっくり、つまさきで、後ろのものに触ろうと思って伸ばして、膝は曲げない。頭を上げて、バックラインを意識して。

藤本 お尻をちゃんと通るようにバックラインが。

藤田 けっこうキツイ、キツイ。こう横にやらないで真つすぐ。

藤本 できるだけ真つすぐです。そのとき鼠蹊部が伸びているのが分かる。その鼠蹊部をさらに伸ばすようにして、脚を前にもつてくる。そうすると床に脚を押しつけるような形になります。実はそれがバレエというタンデュという動きです。で、ゆっくり戻して後ろに持つていて。バックラインをしっかり意識して。鼠蹊部が伸びているのを意識して、鼠蹊部の前の筋肉をさらに伸ばすようにして脚を床に戻す。あ、そう、すごい。いま高い！高いですよね。

質問 身長が伸びてる感じ！

藤本 あ、そうそう、身長が伸びます。

藤田 性的エネルギーも、かな(笑)

藤本 大腰筋が伸びると内臓も上がって来んです。大腰筋が収縮すると内臓もどんどん下垂してお腹ぼっこりになります。

藤田 これやっていると人間が明るくならない？
性格というの？ 朗らかというの？

藤本 子供は本来この状態ですからね。

藤田 これやると、性格というか、気分が変わると思うね。

藤本 気分も変わります。大腰筋がのびるためには、腸骨が開いている必要があります。腸骨筋が引き伸ばされるように働くとその間にある仙骨が持ち上がるような感覚になります。

藤田 ああ、なるほど。両サイドが開くことで、中心が上に持ち上がっていくわけね。

藤本 これが生命力。

藤田 グワツと。グワツ（笑）。

藤本 筋肉でそういうふうになってきている。内臓も一緒に上がってくる形になりますね。

藤田 実際は、こんなに持ち上がらないけれども、この勢いを感じるというのが、こう上に立ち上がってくる感覚なのね。

藤本 腸骨が開くというのは、「ハラを割る」という感覚なんですけど、これを体験してみましよう。一照さん、お願いします。

藤田 うつ伏せ？

藤本 仰向けでお願いします。

藤田 これは初めてやるね。

藤本 最終的にそんな難しいことにはならないので。一応途中過程を丁寧にやります。

藤田 こんな感じですか？

藤本 はい。右側でやります。骨盤の開閉の動きと、上下の動きの二種類をやります。

藤田 僕は何もしなくていいんですね。ああ、



なるほど、少し動いている感じがあります。

藤本 この腰骨の出っ張りが外にちよつといくように。

藤田 はい、はい。

藤本 骨盤の開閉というのは、普段ない感覚ですよね。横に開くから縦ができる。いまは右だけやっていますけど。今度は、上が開いて坐骨は閉じる動き、骨盤の上下の動きです。いずれ



にしても骨盤が横に開くという動きなんですよ。腰を入れようとすると、だいたい前に突きだすんです。前に突きだすと、横の張りはなくなります。骨盤を開く動きで横方向への張りができます。この張りによって、縦がピツとたちあがります。

これで一回立つてもらっていいですか。どんな感じですか？



藤田 うーん。上にいく感じが出てます…。
藤本 もう一度寝てもらっていいですかね。
藤田 ああ、こつち開いているな。本当に。
藤本 右が？ 左ですか？
藤田 人間の感覚というのはちよつと違うだけで、全然違いますよね。多分ほんの少しだと思
うけれど、開いているのは。でも感じはだいた
違ってます。
藤本 結構違うと思いますね。今度は左右同時
に開きます。骨盤の前にある出っ張りを外に拡
げる。オヘソを横に広げるような感じです。



藤田 こう丸いのが横に楕円形に変形するよう
な感じね。これでちよつと立ってみてくださ
い。
藤田 うわー、もう骨盤が変形している感じが
する。
藤本 (笑)。立っているのが楽じゃないです
か？
藤田 うーん。頑張っていないけど、上に立ち
上がっている感じがしています。
藤本 お待さんの姿勢っぽいですね。
藤田 お能でもこういう格好しますよね…。坐
禅のときの結跏趺坐もこの感覚に近いです。
藤本 ハラを割ることで、中心がたちあがる。
藤田 だからこうやって脚を組むと、上に
スーッと伸びる形ができていくんだね。
藤本 人間の身体がそういう構造になっている
ということなんです。それを分かった上で脚を
組むと、また坐禅の姿勢も違う意味を持ったも

のになるかもしれないですね。ではこのワーク
もペアで体験してみましょう。
藤田 またペアで、はい、お願いします。じゃ
あ、また藤本さんに復習の指示をやってもら
うので。一人が仰向けになって、一人が骨盤に触
れてください。
藤本 いきなり両側にしましょうか？片方ずつ
やるのは、残念ながら時間がないので、私が一
照さんに最後にやった形ですね。
藤田 左右の骨盤を同時に開くやつですね。
藤本 骨盤の出っ張りを持つて、それを外に
ゆつくり開いていきます。
藤田 物理的に無理やり動かすつもりじゃな
く、方向はこつちですすよーって教えてあげる。
藤本 そんなに大きくじゃなくて軽くいつて、
中心に戻ります。骨盤が本来持つ動きについて
いくという感覚でやってください。左右同時に
外に開いて。軽くですよ。真ん中から左右に水
平に開いていくように。そしてゆつくり戻つて
くる。心地いいペースをお互いに相談しあいな
がら、開いて、中心に戻る、開いて、戻るとい
う動きを…。そうですね。行きも戻りもゆつ
くりで。
一度立つてください。下腹に左右の手を添え
て歩いてみると分かりやすいです。皆さん、す
ごく凛々しくていい感じですよ(笑)。蹲踞(そ
んきょ)の姿勢も腸骨を開く形ですね。バレエ
でもプリエといって同じような動きがありま

す。

はい、では皆さん両方やりましたら、下腹に手を添えて歩いてみてください。骨盤の前の出っ張りを持って、ちよつとそこを気持ち開くような感じで、真横に。

藤田 姿勢いいですね。

藤本 みんな姿勢いいですね。ではそのまま蹲踞の姿勢をとってみましょう。腸骨がただ開くだけです。腸骨が開いてどこまで行けるかと。脚の運動じゃないです。やればやるほど下にいく力と上にいく力がすぐく生まれてくる。ここから跳んだりもできる。

藤田 あ、バレエとかね。

藤本 跳んだりする力も自然に生まれてくるということですね。

藤田 いま若い人たち、こう内股に歩いている子、多いじゃない。

藤本 あれは、骨盤を閉じる方向です。

藤田 あれだと、もう元気出ないんじゃないかな。

藤本 落ちていますよね。

質問 四股を踏むってどうですか？

藤本 四股を踏むのはすごくいいと思います。

質問 あれも腸腰筋を開くのと関係がありそうですね。

藤本 腸骨筋を開くということですね。大腰筋は中に集まってくる。腸骨筋は開いていく。この感覚を持つてちよつと坐ってみる。



藤田 坐ってみましょうか？じゃ、坐蒲をとつてもらつて、折った座布団でもいいですけど、ちよつと坐ってみましょうかね。脚を組むまでの間に今やったような大腰筋と腸骨筋のことを思い出しながらやるような手順みたいなのがありますかね。

藤本 ああ、坐るときですよね。

藤田 いまみたいなワークをしてからやると、

もちろんいいと思いますけどね。

藤本 そう、この動きは絶対にやったほうがいい。この腸骨を横に開く延長線上で坐れますからね。

藤田 はい、はい。いまやったから、そのまま坐つてもらつていいでしょう。結跏趺坐をするとき、膝を曲げますよね。これから我々はこつやつて脚を組むんですけど・・・。

藤本 脚をそういう風に組んだほうが、腸骨筋がより開く。引つ張られますんで。

藤田 ああ、だから腸骨筋をもつと開くという意味で、こういうふうになればいいね。

藤本 はい、そうです。

藤田 これは正座では実現できませんね？

藤本 正座では難しいですね。やれなくはないですけど。

藤田 椅子でも難しいですね、腸骨が横にあんまり開かないからね。跏趺坐というのは腸骨をこつ横に開くのに向いている。

藤本 横に開くからこそできる。そこに坐禅の坐り方の意味がある。

藤田 手はやはり法界浄印をすると、大腰筋と腸骨筋と、それから今日ずつと言っている丹田あたりの意識が高まりますね。

藤本 そうですね。横方向に。

藤田 多分、そういう意識なしでとにかく背中を真っすぐにするみたいなのでやつてみると、どうしても力んで自分の頑張りでやるか

ら油断すると崩れてしまうし、しんどいですね。筋肉のりきみでやっているからね。今日ずっと朝からやってきたような、内側から自然に立ち上がってくるという意識で、意図してはやれないところの働きの力を借りて立ち上がっていけば、自分で頑張っている感覚がない、エフォートレス (effortless) というんでしょうかね。エフォートが、努力感があまり感じられないような立ち上がりができるんですね。そういうルートを知っていないと、どうしても意識でコントロールできる表面の筋肉の緊張で固めて坐るしかない。そうするとどこもかしこも固まってしまうし、呼吸も深くならなくなっていくので、やはりこれは非常に大事なことです。坐っている形は一見似ていても中味の風景がだいぶ違ってくる。やはり安楽の法門の方向に坐るにはこういうことはあらかじめ知っておいた方がいいですね。

まだ、先があるので、もうちょっと先にいきますね。一般の坐禅会だと、短い時間で、限られた時間内でやらざるを得ないんですけれども、安楽の方向へ少しずつ、1回で全部というのは無理かもしれないけれども、少しずつ積み重ねていく形で、皆さんに伝えていき、よく理解してもらって、興味を持ってもらって、一緒に探究してもらうように指導していくというような動きが生まれたらいいなあと思つています。

そうしたらあとは、質疑応答で答えながらでいいですかね。

藤本 はい。

藤田 じゃ、順不同で読み上げます。

「筋トレの考え方として興味があるのですが、悪い副作用として不調があると思えばよいのですか」ということですけれども、これを書いた方、よかったら質問を敷衍していただけますかね。

質問 セラピーをやっている友人がいます。

私は腰痛持ちでして、腰痛の人の筋トレの方法の一つとして、そういうのがあるので、やってみたらどうだと誘いを受けたのですけれども、ちよつと内容がエグかったのでどうしようかなと思つているところなんです。

藤田 エグいって、どんな風にエグいですか？

質問 歳をとって縮まった骨と骨の間隔を、縮まったのを伸ばした状態で筋トレをしまして、それでその筋肉で固めて鎧をつくって、その縮んだものを常に伸ばした状態にもつていこうというような、そういうニュアンスらしいです。ただ、結構すごく辛いらしいんですが、治る人は治ると。

藤田 (笑) ああ、そうですね。藤本さん、どうですかね。

藤本 それ、一般論としていいかどうかという話ですか？それによってお答えが違ってくるので、もしご自身にとっていいかどうかだと、も

うちよつと細かく聞かないと。

質問 一般論として。

藤本 一般論としては、良くなっているケースもあるわけですよ。悪いケースはないんですかね。それで事故というか、かえって悪くなつたとか。

質問 一部分の腹筋とか太腿とかを鍛えることによって、逆に体のバランス的なもので。

藤本 ああバランスが崩れたりとか。

質問 崩れていくのではないかと。

藤本 筋トレの効果というのは、大きく2段階ありまして、普段全然体を動かしてなくて、結構無感覚になって凍りついて感覚のないような人が筋トレをすると、ちよつと感覚が生まれてくるじゃないですか。そうすると、別に筋肥大しなくてもバランスが取れるケースがあるんですね。本当に何も動かないで固まっている人の場合、筋トレやってよくなるのは、油を差すような効果があるからだと考えられます。ただそこからポンプアップ (Pump up) といって筋肉を肥大させようとすると、かえってバランスを失うリスクが出てきます。今日お話ししたように、体幹部分は本当に筋肉で全体で包んでいるので、特定の部分が強くなれば全体が強くなるということではなくて、全体のバランスがいいことのほうが大事です。

結論 をいうと、いい感じでトレーニンングが進んでる分にはやっていいけれども、ちよつと

痛いかと思ったら止めたほうがいい。基本的に、痛いとか、なんかの負荷、苦しいというときは止めるというのが、一つのルールです。筋トレ自体が悪いわけではないんです。

質問 もう一つお願いしたいのですけれど。以前ヨガのグループが、このお寺に来てガイドワークをやったときに、1時間ぐらいの長いヨガのレッスンの中で、何回かウーッと声を出して息を吐くというシーンがあったんですが、それは今日やったあくびのシーンと同じ作用を期待してのことでしょうか。

藤本 それは多分違いますね。似ている部分はありますが、多分違っていて、ヨガの場合は、ウーッとという声の出し方は強制呼吸なので、腹圧、お腹の圧力を高めるといふ方向での体の作り方で、それ自体もちろん悪くないです。それで横隔膜は緩みますね。もう一つヨガでウーッと声を出すというのは、喉の筋肉を鍛えるといふか刺激する意味がありまして、それでそういう発声をさせる。

あくびの場合はもうちよつと自然な反応ですね。だから中が固まっているものを自然な力で伸ばすという、ある意味本能的な反応なので、やっている方向性としては違うと思います。でもどちらも、ヨガのやり方も必要なときがありトレーニングとしては有効ですので、それも坐禅にとつていいとは思いますが。

質問 ありがとうございます。



藤田 「欠気一息は、従来ストローを吸うように口をすぼめて腹の底から息を吐き出してくださいと指導していましたが、欠気一息イコールあくびであると考えると、あくびをするように口を大きく開けて息を吐き出してくださいと指導すべきと、理解すればよいでしょうか」。

皆さん、どうですか？ 欠気一息。吐き出すとき口を、フツッか、ハァーか、どうされている？ どう習ったですか？ 口をすぼめるか、開くのか。

質問 ……吐き出すという指導をしがちなのでそうするとすぼめることに。

藤本 それ自体は腹圧を高めるといふ意味がありますので。

藤田 フーとやるとね。

藤本 腹圧を高めるといふのは、横隔膜の筋肉の主要部を緩めるといふ効果があります。あくびの場合は、横隔膜の脚の部分伸ばしきる効果があるので、ちよつとポイントが違います…。

藤田 両方した方がいい？

藤本 両方すればいいです。

藤田 開けるとすぼめると、両方それぞれ目的が違う。今日のワークでよく分かったね。

藤本 そうですね。

藤田 開けると横隔膜の脚で、すぼめると横隔膜の傘の部分という、狙いが二つあるということだから、両方リラックスするのがいいわけだから。

藤本 開けるのもハアッじゃなくて、ハァーアッって。

藤田 本当のあくびじゃない。

藤本 ハアッってやると強制呼吸なので。

藤田 じゃ、ほとんどの場合は強制呼吸としてやっていたね。

藤本 呼吸法としてやっているのは、ほとんど強制呼吸ですね。

質問 あくびは声を出すのが重要なんですか？
藤本 重要です。

藤田 ネコも出してているね。ニャーウアツって
いつているね。(笑)

藤本 声を出すことで喉を開くということが起
こっていて、喉が開くためにはプリバーテブラ
(Prevertebral)・・・どこにあつたかな？

藤田 プリバーテブラの映像ね？

藤本 後ろの方でしたっけ。えーと、声を出す
ことで首の骨の前が伸びるんですね。あ、これ
がプリバーテブラの図です。背骨の前側で上か
ら下までつながっています。ここを伸ばすため
には、のどが開いていることが大事。だから声
を出すことに意味があります。

藤田 うーむ。このプリバーテブラというの
は、実は僕らがずっと「背中を真っすぐに」と
言ったときの真っすぐさは実は背骨の後ろ側で
取るのではなくて、背骨の前側のプリバーテブ
ラのところで取るというふうに言わないといけ
ないんです。背骨には自然な湾曲があるので背
中そのものを真っすぐになんかできない、どう
みても。だからずっと無理なことを言ってきた
わけですね。「背中を真っすぐに」ではなくて、
「真っすぐな垂直軸を背骨の前側あたりで感じ
てください」という言い方が一番正確かなと思
うので、いま僕はそういう言い方をしています。
背中を真っすぐにというのと、どうしても背筋に
力を入れてしまうのです。でも、背骨の前側は
触れることもできないし見ることもできないの
で、力の入れようがないんですよ。でも感じる

ことはできる。だから力で作るものではなく
て、今日もやった自ずと立ち上がるものなんで、
「立ち上がった軸を感じてください」という言
い方をしないとイケないですね。

だから安楽の法門のほうにもっていくために
は、僕らは今までずっと使っていた「こうして
ください」とか「こうあるべきだ」みたいな言
いは、「表の道」でつくらせることになるから、
裏口入学じゃないけれど、「裏の道」で、「表の
道」で目指していることが自ずと立ち上がる方
向を誘うような言葉を考えないといけないとい
うこととなります。これは僕らにとってはまだ未
解決の課題だと思います。

そういう問題意識をいつも心掛けていると、
思わず今までの習慣で言っちゃうけど、言った
そばから、これ違うなと訂正したくなる感覚が、
自分の中にできるとだんだん言うことが自
然に変わってきます。まずそういう問題意識が
ないと、「坐禅指導ではこう言うべきです」と
言うべきことをリストに挙げて、それを読んで
も、暗記しても、多分伝わらないと思いますね。
命令的な、「表の道」的なことを言うと、なん
となく自分の中に違和感を感じる基準みたいな
ものが、自分の中に出るようになってくるまで、自
分でそれを体感として理解することが大事だと
思うんです。そうじゃないと、その現場で即興
的に生きた言葉は出てこないと思いますね。あ
る言葉を出したときに「あつ、これ違うな」と

いう、訂正が自分自身で入るような感性が自分
の中に生まれるのが望ましいなと、僕は思っ
ています。

では次の質問。「左右揺振は慣れれば、意識
すればそれでよい、あるいは坐っている間中
に、左右揺振を意識し続けてくださいという指
導でよいと思いますか」。どうですかね。いつ
でもじっとしておくとするのは慣れになつてし
まって、多分新鮮味がないから時々思い出すの
がいいと思いますね。いつでもというのは、命
令的になっちゃうからね。時々思い出すという
のがいいかもしれないね。でも思い出すことが
単なる想像にならないためには、やはり時々実
際にやってみるといことが、実際に左右揺振
をやったときどき感覚をリフレッシュさせて思
い出すというのが必要かもしれないですね。

藤本 これは軸調整というのが一つのゴールな
ので、勝手に起こることなんですよ、本来。勝
手に起こらなくなっているのはスイッチボタン
が切れているからなんで、スイッチを入れると
いう意味では、時々思い出してやるという、そ
ういうニュアンスでいいのかな。

藤田 はい、はい。

次の質問。「坐禅の際、欠気一息のあとに左
右揺振をすることに対し、体と呼吸を調えたあ
とで、それを崩すような気がして違和感を感じ
ました」。ああ、なるほどね。欠気一息の後に
左右揺振をするという順番の問題ですか。せつ

かく欠気一息して調っているのに、左右揺振するとご破算になっちゃうのではないかという感じがな。

「左右揺振を調身の1プロセスとして捉える、捉え方が間違っているのでしょうか。あるいは欠気一息を調息のプロセスと捉えるのが間違っているのでしょうか」。

はい、はい。なるほどね。僕は、あまり調息と調身を対立的に考えない方がいいような気がしますすけれどもね。

「左右揺振の際、法界定印をこうやっているだけで、そのときは両膝の上に両手を載せているようにするわけですけれど、せっかく法界定印をしているのに、また壊すのですか」、みたいな感じがすると。「法界定印のままのほうがよいのかどうか」という質問ですね。順番どう思います？ 普通は『普勸坐禅儀』では、欠気一息して左右揺振になっていますけどね。

藤本 さきほど申し上げたとおり、揺らすこと自体よりも揺らそうとしたときに、自分が何をしようとしているのかという、どっちにアテンションを向けるのか、だと思っんですよね。揺らす部分に意識を向け過ぎるとブレる。そこを揺らそうとしたときに自分が何をするかとみてみるとどんな中心に意識が集まる。

藤田 プレムーブメントね。

藤本 はい。最終的には、プレムーブメントなのでやろうと思うだけで、左右揺振と思うだけ

でいいんだと思います。ウォーミングアップ的にやるのであれば、分かりやすくしつかり動いてもよいとおもいますが、最終的にプレムーブメント的な感じでやるのであれば、順番がどちらでも、それで崩れることはないかと思えます。

藤田 僕としては、左右揺振してから欠気一息のほうがしつくりきますけれどね。

藤本 そのほうがわかりやすいですよね。

藤田 こう動いて揺りこんでいつて決まって、それで最後のとどめじゃないけれどダメ押しで、欠気一息をすることで軸を感じるほうがいいですよ。ここは、まあ、それぞれの判断でいいんじゃないでしょうか。

藤本 でも、教えとしては？

藤田 『普勸坐禅儀』には、欠気一息が先にあるよね。多分、欠気一息の目的が違うのかもしれない。だから対立するものじゃないと思う。どちらも軸のことに関わっていると、今日分かっちゃったからね。自ずと立ち上がってることだからと思います。答えになっていますか？ いいでしょうか？

質問 緩める場合にくると、脚を緩めた後にくるのだと変わってきますか？

藤本 そういう意味でいうと、先に脚のつながりがないと軸ができない。できにくい。

藤田 あ、そうか。そうすると。

藤本 呼吸でそれをやってからのほうが理にか

なっている。おっしゃる通りですね。

藤田 なるほど。今まで欠気一息を、脚をターゲットにした営みだと考えていなかったからね。ちよつとイメージを変えれば、そういうことになるかもしれない。そうしたらこのほうがいいわけだ。伝統的な方がね。はい。

次の質問。「坐禅会の開催をしています。調息の指導で苦労しています。簡単な分かりやすい調息の指導法があれば、ご指導お願いします」。

これ、どんな指導をされているのでしょうか

質問 時々畳の上に私が寝て、実際に腹式呼吸をやって、それを参禅会の方にお腹と胸に手を当ててもらって、これが腹式呼吸って。実際、腹式呼吸をどういうふうにやるとうまくやれるようになるかと質問を受けるんですよ。先ほどの邪気吐き出し法ですか。午前中のあるもひとつの長い息をする方法なのかなって思ったりするんですけども、何かよい方法があればお願いします。

藤田 はい。私の場合には、『坐禅読本』に書きましたけれども、坐禅中の調息というのは、「しない調息」と言っています。腹式呼吸とか何式というのは一切言わないということ、体がちゃんと調身、姿勢が調っていれば、自ずとあとは体に任せればいいのではないかと。だから自然に呼吸をすればいいというふうな指導しています。でも僕らが自然にやった呼吸は、非常

に不自然なのが当たり前の呼吸になっっているんで、坐禅とは別にいま言われたような腹式呼吸の練習とか、あるいは体の隅々まで息を感じるような練習とかを僕は別にやっていますね。それがいきなりできる人は多分少ないと思いますよ。腹式といっても多分頑張っただけで吸うような腹式だと、逆にお腹にまで入っていかなくなったりするから、よおく見ていると腹式に至る前に、まだやらなきゃならない、それ以前の課題が結構ある。僕の場合は、うまくいかなかったら、その前に必要なことが出来ているかというふうに、どんどん単純なことに帰っていったら、そこから積み上げていくみたいなアプローチを考えるようにしています。

だから答えとしては、調息の指導は、調息法が坐禅の目的ではなくて、調った息が坐禅中に自然にできればいいので、坐禅中は息にあまり干渉しないのがよい。だから「しない調息法」と言っています。「しない調息法」のレベル、クオリティを上げるためには、坐禅じゃないときにいろんな呼吸法を、ヨガの呼吸法とかさっきの強制の呼吸法とか、その呼吸をターゲットにして感じてみるというような練習を別にする必要がある。藤本さんがいったように、多くの人は凍りついていて自分の体の呼吸を感じることを難しい。アメリカでも、そういう人がいました。「呼吸を感じてくださいね」「えっ、どこで？どこで？」という人がいまし

たから。その手前でやらなきゃならないことが、やはりあるわけで、それを坐禅中にやるというのは、坐禅と呼吸法を混同して坐禅が呼吸法みたくなってしまふんで、僕の場合は、坐禅中の呼吸は「しない調息法」にして、こっちで人工的な呼吸の練習をいろいろやるというようにして、二つ別々にやっていますね。一方が上達すると、自然に、もう一方も上達するような感じになればいいなと思って、やっています。

だから、坐禅の時にはあまり「呼吸はこうあるべき」と言わない方が、僕はむしろいいのではないかなと思っています。もし呼吸が自分で苦しいと思ったら、それをフィードバックして自ずと楽な呼吸に変わっていくんじゃないかと思うんですけれど。自然に学んでいけるんじゃないか。それをあらかじめ決めてしまうと、そういう呼吸じゃいけないということになって余計な心配をすることになるので、あまり「坐禅中の呼吸はこうあるべき」みたいなのは言わない方がいいんじゃないか。「楽に呼吸していますか」とか「息は坐骨まで届いていますか」みたいな、いまの呼吸がどんなものか、まず細やかに丁寧に感じてもらうほうが、長い目でみれば改善に繋がっていくような気がします。そんな感じですね。

「みなかみ町で行なっている自然の中でのアクティビティは、常に自然の中に住んでいる人に効果はあるのでしょうか」。

藤本 これ、難しいですね。(笑)

質問 その質問をしたのは私ですけれども。山の中に住んでいるんですけれども、そういうところに行つて、そうすることで、なんかかえって……ついていくつていう話なんですけど。常に山の中にいて、農家とか、そういう人たちは、それはどう効果的なのか。それより都会に住んでいる人のほうがいいのかとか。(笑)

藤本 ラフティンクがいいのか分からないのですけれども、いま言った要素は波をつくるという意味なんですよ。もしかして自然の中に住んでいる人にとって、たとえば川の流が緊張・リラククスにもならないとしたら、それはあまり効果がないですけれども。もしかしたらラフティンクというアクティビティを入れることで、普段見ているものでも緊張・リラククスの波をつくることに交換できる可能性はあるかな、と思います。地元の人で結構好んでやっている人もいますし、あると思いますけれども。どういうゴールを設定しているか、もともと自然の中にいて、その中でさらに自然の中に行つてみたいなのは、当然ありますので。そこで刺激というより、波をつくるにはどうすればいいかというのは、それは考える必要が多分あります。

質問 はい。分かりました。

藤本 お答えになっていますか？

質問 はい。

藤本 ありがとうございます。

藤田 あとは、もう一つぐらいいし時間がないんですけども。

「将来に不安がある人、あるいは過去の苦しい体験に囚われている人へのアドバイス」というんですけれどもね。ここにちゃんと分けて書いてあるように、未来への不安、それから過去への後悔みたいなのは、僕らはどうしても持つてしまいますけれども、そうするといまがおろそかになってしまいますよね。

できる、できないは、ともかくその方へのアドバイスとして言うのであれば、あなたがいま生きているのは、今ここのので、今を大事にするのを最優先にする必要があると僕は思いますね。だから不安があってもいいし後悔があってもいい。いま何をやらなければいけないかというと、汚れたお皿があったら洗わなきゃいけないじゃないですか。(笑) 埃の溜まった皿があったら掃除機とか箒で掃く、掃除しなきゃいけない。だから今の状況があなたに要求してくる、あるいは頼んでくるような仕事を最優先するように、そっちのほうにまずエネルギーを注ぐ。そうやっていくうちに多分そっちのほうにエネルギーが注がれたら、未来の不安はゼロにはならないけれども減ってくると思いますね。過去への後悔もなくなりはいけません減っていく。だから重要度のウエイトが変わってくるんじゃないかと思うので、やはり禅が教

えているように、「今ここの自分がやるべきことに努力を傾注する」というアドバイスが浮かんでいきますね。あとは、もう時間です。

藤本 未来と過去について考えるというのは、頭の中で起こっていることですよね。

藤田 そうですよ。未来と過去は頭の中じゃないから。

藤本 今日、内臓感覚をワークしていただいたとき、頭が真っ白になる感覚があったと思います。未来や過去にとらわれている方にとつては、そんな体験が役に立つかもしれないですね。

藤田 そうですよ。心にモヤモヤしているものを、その同じ心で消そうと思つたら余計、血で血を洗うようなことになるから、やはりからだを使うということが、一つの大きな救いというかね。頭じゃないものがあるよと。

藤本 そう、リセット。内臓をね。そっちからくるものをみるというのも助けになるかな。

藤田 僕の本にも書いていると思いますが、坐禅というのは、普段僕らが自分だと思つている脳とか表面のこの手足ではなくて、手足も全部動かないようにして、口も動かさないで、こうやって手の中に内臓を抱いているような姿勢なので、内臓が前面に出ているような姿勢だということも言っているんですね。内臓重視の営みだと。それは多分、そっちのほうがいちの本体で、手や足はいちのち、内臓をどこかに運んだりサバイバルさせるための道具で、いちのち

の主役は内臓のほうだということ。その本末転倒の本末からいうと、内臓が本で手足は末だということを理屈じゃなくて体感するため

に、坐禅というのがあるんじゃないかなと思つていて、実はそれが生命力の賦活、立ち上げというのに関わっているということ。そういう意味では、藤本さんが、首から上だけで暮らしているかのような現代人にとつて、坐禅が必修であろうと言つたのは間違っていないと思います。体のことを専門にやっている禅の外部の人がそういうことを言ってくれるのは、僕らにとつてはすごく励みになります。これはやはりわれわれの使命として普く勧める坐禅というふうに宗祖も言われていることですので、自分で興味を持つて、自信を持つて堂々と、時代遅れのものではなく先端をいつているものと思つて深めていつていただけたら、われわれ二人で六回もやってきた甲斐があります。是非それをお願いして最後の言葉にしたいと思います。

藤本 ちょっと1分だけ。こういうのつてなかなか小難しい話だと思ふんですけども、たとえばすごく上手な呼吸法をしているケンドーコバヤシさんとか(笑)

藤田 知っている？みんな。(笑)

藤本 ケンコバさんは分かりますよね？

藤田 お笑い芸人。

藤本 あの人わりと不思議じゃないですか。下ネタばかり言っているのにみんなから人気で。

すごい安心感がある。それはやはり呼吸、発声
がすごくしっかりしているからです。

藤田 ああ、そうなんですか。

藤本 あと、高田社長ですけれど。

藤田 えっ！あの。

藤本 高田社長、甲高い声が印象的ですが、実
はビジネススマンとしてすごく優秀で信頼されて
いる人です。甲高い声だけれども鼻に抜けてい
る鼻腔共鳴という呼吸法をしています。あとオ
アシズの太久保佳代子さんていますよね、すご
く美人ってわけじゃないんですが、人気があり
ます。

藤田 それはちょっと失礼じゃない(笑)。

藤本 (笑)いや、実際はすごく可愛い人ですよ。
対談したのですけれど可愛らしくて、なぜか
いうとベロがすごく柔らかい。自分の言いたい
ことをちゃんと言っているんですね。言いたい
ことを本当に言っていて、ベロを固めていないので、
赤ちゃんぽい可愛らしさがあつて、だから結構
みんなから好かれる。

藤田 そういう人たちに人気があるのは何か秘
密があるわけね？

藤本 そう、秘密。不思議。この人なぜかおも
しろくて魅力的だなという人は、呼吸とか発声
とか人間としての基本的な能力がしっかりして
いるんです。実はそれは坐禅で目指しているこ
とに通じる部分もあります。…そんな内容の
本が9月に出版しますのでよろしければご覧ください

いませ。

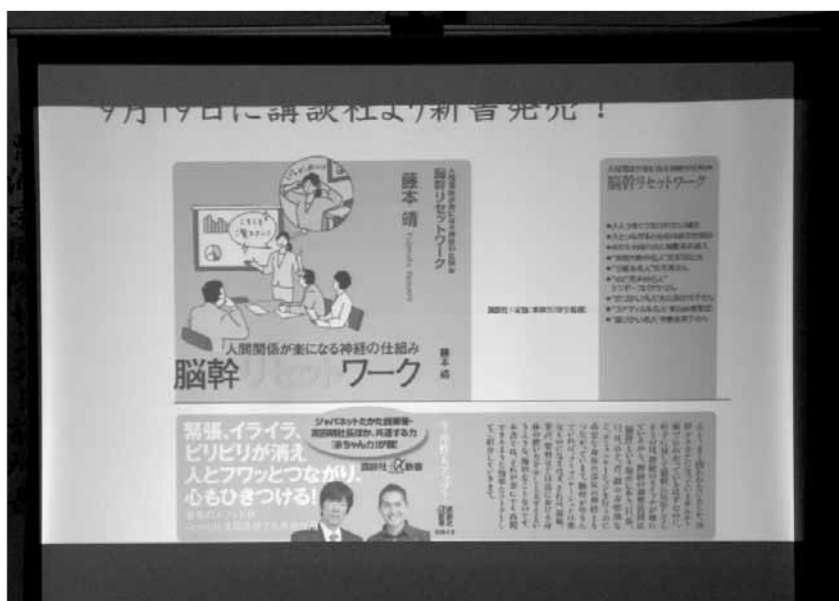
質問 アマゾンで買えますか？

藤本 もちろんです。『脳幹リセットワーク』
という、脳幹神経12対に働きかけて。

藤田 今日の話と関係があるの？

藤本 はい、脳神経系の覚醒と自律神経系の調
整の話です。

藤田 アナウンサーの有働さんは脇使い名人？
どういうこと？



藤本 有働さんは体幹がすごく動くんですよ。

あんなアナウンサーいないですよ。あと、栗山
監督とかは、今日言った横隔膜の脚がすごく伸
びている。だから熱いけど熱苦しくない(笑)。
そういう秘密が全部ここにありますので。

藤田 これみんな、お坊さんが身につけたら
い技ばかりだね。

藤本 そう、お坊さんに身につけてほしい技ば
かり。

藤田 副題が確か「人間関係が楽になる神経の
仕組み」。

藤本 そのことで人間関係が楽になる。人と関
わるのが楽になるということが、ありますので、
ぜひ。

藤田 これは役に立ちそうですね。

藤本 宣伝ですみません。どうもありがとうございました。

藤田 最後に宣伝がありました(笑)、皆さんご清聴、どうもありがとうございました。(拍手)

(録音終了)

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

現代人が坐禅することの意義

令和2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
