

第10回心の相談コロキウム：人間の基本に立ち返る：  
ただ坐り,立ち,歩き,呼吸して,心も体も自由に生きる

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2021-12-22<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 佐々木, 奨堂<br>メールアドレス:<br>所属:           |
| URL   | <a href="https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4784">https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4784</a> |

## 第10回 心の相談コロキウム

### 人間の基本に立ち返る

#### —ただ坐り、立ち、歩き、呼吸して、心も体も自由に生きる—

佐々木 奘堂

天正寺住職

#### はじめに

講演の題名が、少し長めですが、この題の中で一番重要な言葉は、「自由に」です。いかに自由に生きていくか？そこにどのような問題があるのか？このことをみなさんと共に考え、そして各自がより自由に生きるよう探求していただきたいと思いますというのが、この講演で目指すところです。

「人間の基本」ということも題名に入っています。私たちは誰でも、呼吸したり、坐ったり、立ったり、歩いたり、普通にしているわけですが、このような日常普通をしていることを離れて、「自由」を探求しようと思っているのはありません。私たちが日常普通をしていることを通して、というか、日常の振る舞いに即して、自由に生きることを探求できるのではないかと考えています。

つまり、「自由に生きるという課題を、一番身近な日常に即して探求していく」ということが、今日の講演の一番の目的です。といいますか、「今日の講演の目的」にとどまらず、私の生涯の目的で、この課題を人と共に、探求し行じていくことをもって、私自身の生涯にしたいと思っています。

私がどのような過程を経て、そのように思うようになったのか、私がこれまでどのようなことをしてきたのか、ごく大雑把に自己紹介させていただきます。大学は東大の理科I類というところに入りまして、普通に理系で学んでいました。ですが、だんだん、「そもそも科学とは何か」という疑問が大きくなってきました。たまたま、河合隼雄先生の『宗教と科学の接点』（岩波書店）を読んだことも大きなきっかけでした。それで、大学時代の専門課程は、教養学部で、「科学史及び科学哲学」というところに進学し、科学論を学びました。

河合先生やユングの本を読むにつれ、それを本当に学びたいという思いが強くなってきました。それで、京大の大学院に入り、河合先生や山中康裕先生のもと、臨床心理学を学びました。臨床心理学を学んで、私が一番衝撃を受けたのはフロイトでした。それまでも教科書や解説書などでフロイトや精神分析のことは多少は知っていましたが、フロイト自身の著作を読みましたところ、「通常言われているフロイトや精神分析と全然違うじゃないか!」と本当に愕然としました。何にどう愕然としたか、ということも、今日の講演に関係していますので、後で話します。

これとは別に、宗教に対する関心が、高校生の頃から漠然とあり、大学に入ってから、だんだん強くなってきました。遠藤周作の本が好きでよく読んでいました。(河合隼雄先生の名前も遠藤の本で初めて知りました。)大学に入ってから、仏教や禅にも関心が出て、鈴木大拙の本を読んだり、禅の手引き書を買って、自分なりに坐禅もしたりしました。そのような関心があったため、京都に行ってから、大学院生として臨床心理学を勉強するのと並行して、相国寺という禅寺で禅の修行を始めました。坐禅とは何だろう？禅や仏教とは何だろう？と自分なりに探求し、師匠についたり、本を読んだりもしながら探求しました。

そのうちに、坐禅や仏教は何かという疑問が、ますます大きくなってきて、「これはもっと本腰を入れて取り

組まないとダメだ」と思うようになりまして、出家して修行しました。2010年12月に大阪天王寺区にある小さな禅寺の住職となり、今にいたります。宗派としましては、広く言えば禅宗で、法務局の登録上は、「臨済宗」というのに属しています。臨済宗というのは、中国の9世紀の臨済という禅僧の名前から来ています。この臨済に関しても今日の講演と関係していますので、後で話します。

「坐禅の探求」と言いましたが、これは心の問題が極めて大事であることはいまでもないですが、身体、呼吸という側面も重要です。それで、「坐禅とは何か？」の探求の一環として、身体や呼吸のことも、20年くらいにわたり探求し続けています。このことも、今日のテーマの中で大事なことのひとつですので、取り上げたいと思います。

## 第1章 自由に生きるとは？——尾崎豊の歌を題材に

自分のしてきたことを振り返ってみると、「自由」という問題意識が、その根本にあるように思います。

「自由」といっても、そこに実に微妙な問題、難しい問題が潜んでいるように思います。どのような問題が潜んでいるか、ここでは尾崎豊の歌を取り上げて考えてみましょう（実は私と尾崎は世代的に重なるといえますか、同い年です）。

尾崎が中学3年の時、先生たちが、「坊主刈りにしてこい」などと強制するのに反抗して、仲間の家出をしました。そのことを後に、「15の夜」という歌にしています。「自由を求め続けた15の夜」と歌われています。

次のようにも歌われています。

「誰にも縛られたくないと逃げ込んだこの夜に自由になれた気がした15の夜」

教師や親たちが、自分を縛ってくるのに反抗し、家出という形で逃亡をはかったわけです。バイクを盗んだり、暖を取るため洋服屋で服を盗んだりして、結局、行き着いた先は、隣町の廃車置き場だったとのこと。

ここで、「自由になれた15の夜」と歌っているのではなく、「自由になれた気がした」と歌っているのは、とても大事なところだと思います。家出をし、バイクや服を盗み、たばこをふかし、自由を謳歌しているようですが、本当に自由になれたわけではなく、一時の、かりそめの自由であることは、本人たちがわかっているわけです。結局、探しに来た先生たちに見つけれ、連れ戻されてしまったそうです。それ相応の罰を受けたことでしょう。

おそらく、単に、親や教師に反抗すればよいものでもないことを思ったのではないのでしょうか。

では、どうしたら「自由になれた気がした」という一時の気分的な自由でなく、本当の自由を求めることができるのでしょうか？自分を縛っているのは、本当に教師や親や社会なののでしょうか？このような問題意識は、単に思春期の問題にとどまらず、大人になっても続く問題だと思います。はっきりわかる例では、「自由になれた気がした」という気分を味わっているようで、アルコール依存や薬物依存に陥っている例もありますね。病的な依存ではなくても、私たちは、おうおうにして、何かに依存し、あるいは縛られながら、「自由になれた気がした」という気分にひたっていたりしがちだと思います。

自由をめぐる、より痛切な問題意識は、尾崎18歳の時の作品「卒業」に歌われていますので、見てみましょう。

「卒業していったい何わかるというのか？  
思い出の他に何が残るといふのか？  
人は誰も縛られたか弱き子羊ならば  
先生あなたはか弱き大人の代弁者なのか？」

俺たちの怒りどこへ向かうべきなのか？  
これからは何が俺を縛りつけるだろう？」

学校は時期が来れば卒業となります。ですが、自由を求める問題自体は、学校を卒業したからといって、何が解決されたというのでしょうか？自由という人生の大問題は、単に、縛られているような場所を離れれば、解決するというものでは全然ないわけです。根本的に縛られているというあり方自体は、学校を卒業しようがしまいが、全く関係ないわけです（ちなみに尾崎は、卒業式を目前にひかえ、自ら退学しています）。

尾崎の視線は、単に「教師が生徒を縛りつけている」ものでないことを、はっきりと見ています。教師が、「縛る人（他人の自由を奪う人）」で、生徒が「縛られた人」という図式だったとしたら、事は単純ですが、実情はそうではないでしょう。

実際、「自分は自由で、全く縛られていない」と思っている教師は、まずいないのではないのでしょうか？

いったい何が、私たちが縛っているのでしょうか？社会？制度？現代という時代？

いやいや、昔でも、異なる社会制度の国でも、「縛られたか弱き子羊」という深刻で根本的な事態は同じではないのでしょうか？教師自身も、大人も、管理職にある人も、支配者階級にある人も、すべて「縛られたか弱き子羊」にすぎないのではないのでしょうか？この疑問は実に深刻なものだと思います。尾崎が聖書の中の比喩を用いていることからわかりますが、単に社会制度の問題でなく、人間の実存の問題であり、本質的には宗教的な問題だと思います。

「あと何度自分自身卒業すれば本当の自分にたどり着けるだろう？」

縛られた状態、見せかけの自由の中にいる限り、どうしても「本当の自分でない」という感じがつきまといまいます。そのような状態にあるかぎり、学校を卒業しようが、会社を退職しようが、本当の自分にたどりつかずに、偽りの自分のままなのではないのでしょうか？（さらに言えば、「死のうが」と付け加えてもよいかもかもしれません）。

「仕組まれた自由に誰も気づかずに あがいた日々も終わる  
この支配からの卒業闘いからの卒業」

「仕組まれた自由」に誰も気づかないまま、日々が終わってしまう…。これは何とも恐ろしいことではないでしょうか？

「仕組まれた自由」、つまり一見自由なようなけれど、見せかけの自由であり、実は何かに縛られ気づかないでいる自由。私たち人間は、どうしても、そのような見せかけの自由に安住してしまい、しかもそれに全く無自覚なことが多いのではないのでしょうか？ 飼いや慣らされた奴隷のような状態に慣れきってしまったため、仕組まれた自由であることに、私たちは、誰も気づいていないのかもしれない。

仕組まれた自由に気づかないまま、私たちは死んでゆく以外ないのでしょうか？

私たちが、自由に生きようと望むならば、あるいは真剣に生きようと欲するならば、必ず出会うのが、この「仕組まれた自由」という問題だと思います。いったい仕組んでいるのは何なのでしょう？はたして私たちは、この仕組まれた状態を脱して、本当の自由になりうるのでしょうか？

このような問題に、人類史上、稀にみる真剣さ、覚悟、迫力で取り組んだと思える人を、私は知っています。それが、フロイトであり、臨濟です。二人とも、仕組まれた自由の問題に、いかに真剣に生涯をかけて取り組んだか、そこにはすさまじいものがあります。次にそれを見ていきましょう。

## 第2章 臨濟の見た「仕組まれた自由」の光景

この講演では「自由」が根本のテーマですが、そもそも、「自由」という言葉は、いつ誰が、あるいは、どの国のどの時代に用いられた言葉かご存じですか？現代に比較的近い時代から用い始められた言葉だと思っている人もいるかもしれません。例えば、「哲学」という言葉のように、幕末から明治時代にかけて、西洋の用語を訳す際に新しく作られた言葉だと思っている人もいるかもしれません。

私も学者ではないので、正確には知りませんが、臨濟宗の僧侶でありますから、『臨濟録』という臨濟という禅僧の語録に、「自由」という言葉が、すさまじい迫力で繰り返し用いられていることを知っています。（もちろん、臨濟が「自由」という言葉を作ったわけではなく、当時から日常語であった自由という語を、画期的な迫力で用いただけだと思います。）

みなさん、ひょっとすると、臨濟が自由という言葉を用いて語っていると聞くと、「これこれのような物の見方が本当の自由の考えだ」とか、「これこれの方法で修行すれば自由を得られる」というような、自由になるための考えとか方法を聞けると期待するかもしれません。あるいは、私の今日の講演でも、その題名を見て、自由になるための考えや方法、あるいは自由な呼吸の仕方や坐り方などを教えてくれると期待している人もいるかもしれません。

ですが、よく考えてほしいのですが、そのように、他人から、自由となるための方法やヒントを教えてもらおうと思っていること自体、すでに人任せで自由でないですね。臨濟は、「これが禅的な自由な物の見方だ」とか「これこれの方法（例えば坐禅とか）をしたら自由が得られる」というようなことは決して言いません。逆に、私たちが現に不自由に陥っており、しかも気づいていない現状を、痛烈に目の前の人に向って、問題として突きつけるだけです。

「仕組まれた自由にも誰も気づかずに」という事態の恐ろしさを、いかにまざまざと見ているか、そこが、臨濟の尋常ではないすごさだと思います。

臨濟は、9世紀に活躍した中国の禅僧です。禅の歴史でいうと、臨濟が活躍した頃までの1,2世紀が、最も傑出した禅僧が多く出た、禅の最盛期と言えます。その頃の禅僧の様子を臨濟は、次のように語っています。

有学人披枷帶鎖出善知識前善知識更與安一重枷鎖学人歡喜

（書き下し文）学人あって、枷を披し、鎖を帯びて、善知識の前に出る。善知識、更にために一重の枷鎖を安んず。学人歡喜す。

言葉の意味を言いますと、「善知識」というのは、「善い知識で導いてくれる指導者」というような意味で、禅宗に限らず他の宗派でも用いられる言葉で、要するに、指導する立場の僧侶、禅宗で言えば老師のことです。「学人」とは、文字通り、学びに来た人で、出家した修行僧と在家の修行者の両方を指す言葉でしょう。

「枷」は、「かせ」とも読み、手かせ、足かせ、首かせなど、人を拘束する道具です。鎖もそのための道具で、例えば手錠だけだと逃亡される可能性もあるでしょうから、逃げられないように鎖でつなぐわけです。

大意は次のようになります。

禅・仏教の教えを学びに来た人が、手（足・首）かせと鎖で拘束された状態で、指導する立場の僧侶（老師）の前にやってきます。老師は、その人のために、更にもう一重の手（足・首）かせと鎖で縛りつけます。学人は歡

喜します。

みなさん、この光景を心に思い浮かべてください。何とも、おぞましい光景ではないですか。鎖と手かせなどで、縛られている人が、指導者である禅僧から学びにきたところ、さらにもう一重の鎖や手かせなどで縛りつけられるのです。

そのようにされた人が、さらに苦しむかという、そうでないのです。歓喜するのです。歓声をあげて喜ぶのです。「老師、ありがとうございました」などと、喜び、感謝するのでしょう。

学人は、善知識（指導者）に教え導いてもらいに来て、その教えを学び、実践したのでしょう。学人には非はないと思います。臨済の目から見たら、その禅僧から二重目の枷鎖で縛りつけられ、更に不自由になったわけですが、無邪気に歓喜しています。善知識（禅僧）側も、教えや方法を授け、相手が歓喜して、自分も満足・歓喜したことでしょう。自分がしたことで、人が喜んでくれたら、自分も嬉しいですからね。自分自身が人の自由をさらに奪い、鎖や手かせなどで縛りつけていることは、全く気づいていないわけです。

「仕組まれた自由に誰も気づかずに」という事態を、これほどまざまざと表現した描写が、他にあるでしょうか？

臨済は、奇をてらった表現をしたわけではなく、禅の指導者と修行者の間で起こっていることの本質を、的確に表現しようとしただけなのだと思います。臨済が見たのは、禅の全盛期である9世紀の中国での様子ですが、現在の禅宗でも、臨済が述べた事態と何も変わっていないと思います。もちろん、時代や国が変わるにつれ、鎖の材質は変わるかもしれませんが、手かせも、より進化した手錠に変わるかもしれませんが、鎖と手かせで縛っているながら、誰も気づかずに歓喜しているという事態の本質は何も変わらないと思います。

私は、「臨済宗」という臨済の名前のついた宗派に属していますが、仮に臨済が、現在の臨済宗でやっていることを見ても、当時の状況と全く同じだと思うことでしょう。（ただ、「臨済宗」と自分の名前がついて悲惨なことが行われていることには、とまどいや怒りをおぼえるかもしれませんが。）

ここで断っておきますが、臨済の生きた禅の最盛期から現在に至るまで、禅宗で起こっている事態が、臨済が描写したような悲惨な事態がずっと続いているとしても、私は、禅宗や臨済宗が低レベルで悲惨な集団だと思っているわけでは決してありません。人間が活着しているところ、必ず起こってしまうような問題、仕組まれた自由に誰も気づかずに無邪気に喜んでいるという問題を、臨済は見すえたのであり、これは臨済宗に限らず、どのような集団でも起こる問題だと思っています。

臨済は、鎖・枷（手かせ、足かせ）という実に具体的なもので、私たちが仕組まれた自由に気づかないでいることを描写しましたが、より精神的な表現である「執」という言葉も繰り返し用いています。

ここで、「執」という漢字がどのようなものか見てみましょう。この漢字の左側は、「幸」です。みなさん、この「幸」という漢字の由来を知ってますか？

「幸」は、「手かせ」を描いた甲骨文字なのです。現代で言えば、手錠にあたるわけですが、その手かせ・手錠が、なぜ、「しあわせ」を意味するようになったのでしょうか？

漢字学の権威である白川静の説を紹介します。古代中国は、罰が、ものすごく厳しかったそうです。足を切るという罰もよく執行されましたし、首を切る、腰を切る、体を切り刻む、手足を四方、動物に縛りつけ、動物が走り出すと体が裂けるなどなど。そのような罰を受けるよりは、「手かせですむなんて、何て、幸せなんだろう！」ということのようです。

別の人の説では、手かせをされた状態から外された時には幸せを感じるから、手かせが、幸せを意味する漢字となったのだらうと言っている人もあります。

それにしても、手錠を描いた漢字が、幸せを意味するというのは、とても考えさせられますね。

それでも、「体を引き裂かれる刑を受けるよりは、手錠のほうが、ずっと幸せだ」とか、「手錠を外されて解放された時は、幸せだ」というのは、理解できますね。

ですが、臨済が見た当時の（そして現在の）禅宗や仏教の状況は、ある意味はるかに悲惨です。手かせ・鎖で縛られた人が、さらに手かせ・鎖で縛られているのに、縛った方も、縛られた方も、それに気づかずに「歓喜」しているわけですから。この「誰も気づかずに」ということを、実に激しく、私たちに突きつけたところが臨済のすごさです（ですが、私たちは、うっかりしているの、自分自身に突きつけられたとは気づかないのが、「気づかずに」たるゆえんですね）。

「執」という漢字ですが、「執」の右側の「丸」は、この場合、甲骨文字では、人が膝まずいて両手を差し出しているところ。つまり、「執」は、人が膝まずき、手かせをされた姿なのです。禅や仏教を教える人も学ぶ人も、この状態なのに、それに気づかずに歓喜している痛々しい光景を、臨済はまざまざと見たわけです。

「これからは何が俺を縛りつけるだろう？」と尾崎の歌にもありましたが、何が私たちを縛っている手かせなのでしょう？

臨済も、そしてその2世代前の師匠である百丈という禅僧も、「無縄自縛」と言っています。通常は、「自縄自縛」と用いられることが多いでしょうか。元の禅語では、「無縄自縛」です。

「縄が無いのに、自分で縛っている」、これってどういうことでしょうか？

他者から、手錠や縄で縛られるという状況は、想像できますね。罪を犯したり、あるいは無実の罪で捕らえられ、手錠や縄で縛られるという状況は実際にあります。あるいは戦争の状況で、または強盗に襲われて、縄で縛られるという事態もあるでしょう。これらは、「他人に縄で縛られた」という状況です。誰か助ける人が、縄をほどいて、解放してあげることも可能でしょう。

ですが、「縄もないのに、自分で自分を縛っている(と思い込んでいる)」という状況だと、他の人が、解放するのは、難しいですね。臨済が、「あなたは縄で縛られてもいないのに、自分で縛られていると思い込んでいるだけなんですよ」と、いかに熱く語っても、縛った人も、縛られた人も、それが自分の状況だとは全く気づかずに歓喜していたら、縛りの解きようもないですね。

このような事態の元にあるのは、「執らわれ」「思い込み」だと思います。

### 第3章 坐る・呼吸する…の探求——仕組まれた自由の中で

今日の講演の、もう一つのメインテーマである「ただ坐る」をはじめとした身体の話に移りましょう。といっても、「自由」と別のテーマに移るというわけではなくて、この「仕組まれた自由」「執らわれ・思い込み」の問題が、私自身の「坐る（坐禅）」の探求の過程で、いかに恐ろしい形で突きつけられたかを、お話ししましょう。

私が、大学時代に、禅の本を読んだり、ちょこっと禅寺に行ったりして、坐禅を始めてから、かれこれ25年くらい経ちます。京都に行き、居士（在家の修行者）の坐禅会に入って正式に坐禅を始めてからは20年くらい経ちます。

先に、臨済が見た問題、つまり、自分も縛られ、人をもさらに縛りつけていながら、両方も歓喜している禅の指導者と修行者の問題を見ました。そこにある執らわれや思い込みを脱することができるのでしょうか？「思い込み」の問題は、私が大学に入った頃から抱いていた問題意識でした（注1）。この問題に、最も真剣に取り組

んでいるのが「禅」であると思い、修行し、さらには出家までして修行に専念しました。

この問題は、坐禅をしたら、あるいは臨済宗の方法に従って修行したら、解決すると思いますか？みなさん、どう思いますか？

結論を言いますと、必ずしも解決しません。

理由は単純明快です。思い込みの中で、思い込みの坐禅をいくらしても、より思い込みが強くなるだけだからです。思い込みの中で、臨済宗の伝統の修行をいくら真剣にやっても、鎖と手かせ足かせで、ますます縛りつけられ、人をも縛りつけるだけです。「歓喜」はあつたりしますが、「仕組みられた自由」にますます気づかなくなるだけです。

私が坐禅を20年以上続け、自分でも工夫探求し、本を読んだり、何人もの先輩の禅僧や老師から教えを受けてきました。坐禅に限らず、ヨガなど身体技法や心や呼吸の調え方の方法などの先生から教えを受けたりして、アレコレと模索してきました。「この方法は確かに良い」「やっ、良い姿勢・呼吸のコツがわかってきた!」「この師匠や方法は確かに優れている」などと思つては、それが錯誤や思い込みだったと気づかされる…ということ、何度繰り返してきたことでしょう。こうした試行錯誤、歓喜と落胆を、しょうこりもなく長年繰り返してきました。これには、自分自身実とうんざりしまして、結局、どうあがいても、こうあがいても、意識的なはからいでは、これを抜け出すことはできないと確信するようになりました。それをはっきりと確信すると、多少変化が起こります。それは後で話すことにしまして、私がさんざんあがいてきた「思い込みの坐禅をいくらしても、思い込みを抜け出られない」ことの実情をお話します。

坐禅に関する本を読むと、ほとんどの本には次のことが書いてあります。

「調身」「調息」「調心」

「調」は「調(ととの)える」ことで、要するに、身体を調え、呼吸を調え、心を調える。このことに反対する人は、あまりいないと思います。もちろん私も反対するはずありませんし、これらを調えることは実に大事だと思つています。

ですが、ここで、「身や息」を「調える」と思っているのは、その人の意識・心ですね。ですので、その意識が思い込みに染まっていたら、実際は身体を調えるどころか、害を与えている場合も多いです。頭の中では、「調えている」と思い込んでいるがために、そのマイナス面に気づかない場合も多いです。

「身を調えよう(正そう)」と思つて坐禅すると、多くの場合、小学校の体育や朝会などでよくやった「気をつけ!」の姿勢となります。

多くの身体に関する本で、「猫背は体に悪いから、背筋をまっすぐ」と言われています。坐ると骨盤が後ろに傾いている人が多いので、「腰を立てて」ともよく言われます。中心軸が大事、バランスが大事ということもよく言われますね。背骨が自然なSの形を描くのが良いと言われたりもします。

私は、ここに挙げたようなことが大事であることを否定するわけでは決してありません。ここに挙げたことはすべて大事なことだと今でも本当に思っています。そして、実際、長年にわたり、それを自分の身体で実現するよう長年努力しましたし、人がそれを実現することにも、できる限り助けになるよう努力しました。

そして、その過程は失敗続きだったと言えるでしょう。なぜ、思っている内容は絶対に正しいのに、まずい結果を招くのか、私は繰り返し疑問に思いました。

はっきり失敗とわかる具体的な結果を挙げますと、私は、「身を調えよう」と努力した結果、膝を左右とも壊して、どちらも手術しました。



体を柔軟にしようと、数年にわたり、ストレッチ（柔軟）を続け、その結果、ぎっくり腰となりました。

「何がいけないのか教えてほしいのさ」と佐野元春の歌にあります。そのような疑問の出口が見つけれず、苦しみました。

はっきりとわかる失敗であるぎっくり腰の経験を話します。私は、ちゃんとした坐禅をしたいという思いで、股関節が堅いとダメだから、股関節を柔軟にするよう、柔軟を一生懸命数年にわたり続けました。

一番基本の柔軟運動で、「お尻を床につけ、開脚し、上体を前へ傾けていく」というストレッチがありますね。どの本にも、「股関節から曲げる」と書いてあります。私も、それに気をつけながらやっていたのです。確かに、毎日続けると、足もだんだん大きく開くようになりますし、頭もだんだん床に近づくようになってきます。そのようなある日、ぎっくり腰になってしまいました。2、3か月腰の痛みに苦しみながら、「何でこんなことになってしまったんだろう？」と反省して思ったのは、頭が床に近づくようにと暗に思っていたため、頭が床につく方向に弓なりに背骨に負担をかけ、耐えられないほどの負担が腰にかかったのだろう、と思いました。そして、それ以後は、そのような危険があることまで意識して、「股関節から曲げる」ことに自分も気をつけ、人にもそう指導していました。

ある時、ヨガを20年以上実践している人と一緒にそのストレッチをする機会がありました。私は、等身大の人体模型を持参し、「股関節から曲げる」ストレッチと一緒にしました。すると、その方は、「腰を反る」方向に、腰に負担をかけるのです。私は、「腰を反るのでなく、背骨には全く負担をかけないまま、股関節から曲げましょう」と繰り返すのですが、その人は、何度やっても腰を反ってしまうのです。

そして、その時間が終わり、私は、家に帰り、その時間を思い返していました。「等身大の人体模型を横に置いて、『ただ上体を前傾するのです』と言っても、できなくて、腰を反らしてしまうものなのだな」と思っていました。そして、私は、自分のぎっくり腰の原因もこれだったのか、とここで初めて気づいたのです。愕然としました。

私のぎっくり腰も、背中が丸くなる方向に負担がかかったためではなく、その逆で、腰を反る力を無理にかけ続けたためだったのです。これだけ、体のことに関心をもって長年努力していながら、こんなことさえ錯覚していたとは！と愕然としました。

みなさん、どう思いますか？「背骨に余計な負担をかけず、ただ上体を前傾する」という実に単純なこと、これすら意識してできないのです。ヨガを20年続けた人でもできないし、私も、「股関節から曲げる」とまじめに努力したのに、できなかったのです。といいますか、私は、ぎっくり腰になるまで全く気づかなかったのです。ぎっくり腰になった後も5年以上も、その理由を誤解して思っていたのです。

「股関節から曲げる」というのは、人体模型を目の前に置いてやれば実に明確なことです。といいますか、関節でない箇所が曲がるはずもないですし、また人体模型は、背骨が固定した形になっていますから、股関節からしか曲がりません。こんな明確で単純なことすら、意識してやろうとしてできない、この盲点って何？と愕然としました。

私は、その後も自分や人に関して経験をつむにつれ、だんだんと、これは私だけの盲点ではなく、実は人間の盲点がここにあるのではと思うようになってきました。

これは、「背筋をまっすぐ」というのでも同じ盲点があります。そのように意識して思うと、必ず背骨や回りの筋肉に余計な負担を必ずかけてしまうな、とわかってきました。私たちは、「柔軟な体」というと、股関節がよく開くとか、背骨が前にも後ろにもよく動くというような、可動域が大きいのを「柔らかい」と思いますね。ですが、例えば、「背骨が負担なくつながる」という単純なことが、180度の開脚ができるような柔らかい体の人でも、ヨガや坐禅を数十年やってきている人でも、そうでない人と同様に難しいことがわかってきました。クラシック・バレエを長年習ってきた人も4人ほど教えたことがあるのですが、可動域が大きいという意味での柔らかさはあっても、背

骨が余計な負担なくつながる（連結している）ことの難しさは同じだとわかりました。

ここに、「意識の限界」と言いますか、人間の限界、実に深い問題があるとわかってきました。

意識的に「まっすぐ」と努力してダメだとしたら、努力をやめて、そのままでしたら良いのでしょうか？何の努力もせず、姿勢に何の問題もなく、自分で満足しているなら、もちろんそれで良いですが、実際は、猫背で体に不快感があったり、肩コリや腰痛があったり、足の先に血が十分に行き渡らず足先が冷えたりしている人は多いですね。

姿勢のことなど頭で考えることをせず、ずっと寝ていたとしたら、楽な体のままいられるのでしょうか？実はそれもダメなのです。

例えば、脳性マヒで、ずっと寝たきりの人がいますね。その人が、「自分の思う楽な姿勢で寝ていたらいいよ」とか「姿勢の努力などという作弄的なことはしないで、そのままがいいよ」などと人に言われて、そのようにしていると、寝ているだけなのに、腰痛や肩コリがどんどんひどくなってきて、しまいには、寝ているだけなのに、針のむしろの上に寝ているように苦痛になってくるそうです。脳性マヒで、別に「良い姿勢になろう」と努力しているわけではなく、ただ自分なりに楽に寝ていても、針のむしろの上で寝ているみたいになってしまうのです。これって、どういうことなのでしょう？ いずれにせよ、「そのままがいい」とか言ってられなくて、どうにかしないとそれを脱することができないのが、人間に課せられた課題なのでしょうね。

意識的な努力をせず、そのままでもダメ、意識的な努力をしても、たいがい思い込みに染まりダメとなると、どうしようもないではないか!と思うかもしれません。ですが、ここで、全くあきらめることはありません。ここに道があります。意識的な努力でない道が確かにあります。それは今日の後半で、実際に共にやっつけていこうと思います。

結局、私が、坐禅や身体・姿勢のこと、呼吸のことを長年探求してきて、「意識的な努力の限界」「仕組まれた自由に気づかないでいる」という問題に繰り返しぶちのめされてきました。

「まっすぐが大事」「中心軸・バランスが大事」と、絶対に大事だと思われることに向かって努力しても、うまくいかないのです。「正しいことを言ってもうまくいかない」、この感覚は、心理療法（カウンセリング）が専門だった頃に繰り返しぶつかった問題でした。身体・呼吸の探求でも、結局は、そういう次元での心（意識）の問題にぶつかるのだな、としみじみと思いました。

次に、心理学の分野で、この問題を見てみましょう。

#### 第4章 心理学における「仕組まれた自由」の問題

心理学の分野で、「仕組まれた自由」が見てとりやすい実験があります。「スキナーボックス」というのをご存知ですか？心理学の勉強をすると、最初の頃に習います。行動主義心理学の産みの親とも言われているスキナーが考案したものです。

「インナーワーク」という概念で最近有名になってきているガルウェイという人が、ハーバード大学2年生の時に、スキナー教授の授業をとった時の経験を述べていますので、それを紹介します。（『インナーワーク』ガルウェイ著、日刊スポーツ出版社）

その授業で、スキナー教授は、鳩が中に入った箱（これがスキナーボックス）を披露しました。学生に、「さて、鳩に何をさせようかな？」と問うと、一人の学生が、「左足でジャンプしながら、反時計回りに回らせてください」と言いました。学生たちは、「そんなことさせられるわけないだろう」と最初思ったそうです。ですが、スキナー教授は、平然と、それに取りかかり始め、その授業の終わりには、ボタンを押してベルを鳴らすと、鳩が左足でジャ

ンプして半時計回りに回るように習慣づけするのを成功させたそうです。スキナー教授は、「何、たやすいことさ。人間にだって、もっと複雑なことをさせることができる」と笑ったそうです。

その授業を受けながら、愕然とした学生がいます。それがガルウェイです。

「スキナー理論の示唆するところに気がついて、私は背筋が凍る思いをした。自分もまた、ハーバードの鳩ではないのか、と。」

彼は、自分が満足できていないのは、この鳩のように本当の餌を食べていないからか、と気づき始めたそうです。いったい、誰が自分を、左足で半時計回りにジャンプさせているのだろうか？と彼は悩みました。彼は言います。

『『トップの大学でトップになれば、世界のトップに立つことになる』というのが、鳩の論理だった。だから私は飽きもせずジャンプし続けた。ジャンプを止めたのは、そのジャンプの連続に疲弊し、燃え尽きたときだった。幸運にも、その挫折の体験で、アイビーリーグの虚像が作り出していた『スキナーボックス』から脱出する小さな出口をかいま見ることができた。』

「アイビーリーグ」とは、ハーバード大学、プリンストン大学など、アメリカ東部の名門大学の連合です。ガルウェイは、「my Ivy league “Skinner box”」という表現をしています。直訳すると、「私のアイビーリーグ(という)スキナーボックス」となりますが、みなさん、この表現、どう思いますか？

私自身は、この表現が実に身にしみみます。これまでいろいろな経験をしてきましたが、要するに、スキナーボックスの中でジャンプさせられていたんだなと思います。私の場合で言えば、「臨済宗スキナーボックス」と言えるでしょう。その中にある鳩の論理は、ガルウェイが入っていた鳩の論理と全く同じに思えます(どんな箱かや、鳩の性質などは変わるかもしれませんが)。原文で紹介しましょう。

「If I go to the best school and succeed there, I will be the best was the logic of this pigeon.」

何の疑問もなく、この論理が当たり前だと思ってジャンプしている間は、自分自身がそのスキナーボックスの中にいることを気づくことができません。他の人が、「あなたはコレコレのスキナーボックスにいるんだよ」と気づかせることも難しいと思います。そう思い込んでいますからね。

スキナーボックスを考案した本人であるスキナー教授自身が、「ひょっとしたら、自分自身も、この鳩と同じように、仕込まれた自由の中でジャンプさせられているだけかも？」という疑問が起こったかどうかはわかりません。もちろん、鳩やネズミや人間に応用する技術は熟練していったでしょうが、「自分自身がその鳩かも？」という疑問に苦しむかどうかは別問題だと思います。

たまたま、その授業を受けていたガルウェイが、さんざんに挫折したあげく、どう生きていくかに苦しむ中で、その疑問が起こったのでしょう。そして、その疑問が起こること自体が、その箱の中から出る出口をかいまみるきっかけになると思います。

ガルウェイは、その後、テニスコーチの経験から、単にテニスの上達にとどまらない画期的な道を発表していきます。テニスのコーチをする中で、ガルウェイは、自分の指示(インストラクション)が、生徒の進歩をかえって妨げていることが多いことに気づきました。生徒が、より良いプレイをするのは、「生徒の心が、外からや内からの指示から自由になったとき (free from both external and internal instruction)」だと気づいたので。生徒の自由を奪っていたのは自分の指示であったことに気づき、これはコーチにとって、「残酷な発見」だったと彼は言っています。

このことは、私自身にも、実に思い当たります。尾崎の卒業に「これからは何が俺を縛りつけるだろう？」とあり、私も、その疑問を抱いて、あがいて生きてきました。ですが、何のことは、ありません。私自身のアドバイスが、人を縛りつけていて、しかも私はそれに全く無自覚であったことに気づかざるをえませんでした。

臨済の語った喩えの、枷鎖で縛られている人を、さらに縛りつけ、相手が歓喜しているのを見て、自分も満足しているような僧侶は、全く私自身のやっていることだと痛感させられました。

この「仕組まれた自由に気づかずに」という問題を一番徹底的に見たのは臨濟ではないかと、私は思っていますが、心理学の分野で、その問題の恐ろしさに気づき、生涯をかけて取り組んだ人がいます。それがフロイトです。

フロイトは、ノイローゼなど、広い意味で心に問題や悩みを抱える人の治療に取り組みました。フロイトは、最初の頃、催眠術も用いていました（フロイトが若い頃、催眠術が大はやりでした）。

「仕組まれた自由」がよく見てとれる催眠術の実験があります。催眠術をかけ、例えば、「時計の10時のベルが鳴ったら、上着を脱ぎたくなります」と暗示をかけます。そして催眠状態を解きます。ある程度時間がたち、10時のベルが鳴ると、その人は上着を脱ぎます。誰かがその人に、「なんで上着を脱いだんですか？」ときくと、その人は、「ちょっと暑いなと思って」などと答えたりします。「そうするよう暗示をかけられたから」とは全く気づいていなくて、自分の自由な意思で行動したと思い込んでいるのです。ここに挙げたのは、すごく簡単な例ですが、マインドコントロールなども、実は他の人が仕組んでいるわけですが、当人には、自由意思で決断し、行動していると思わせるところがミソだと思います。

なんか、怖くないですか？自分の自由な意思で行動していると思っても、実は誰かに仕組まれていて気づいていないだけかもしれないわけです。臨濟が語ったように、「自由になった」と歓喜していても、実は二重に枷鎖をまかれ、気づいていないだけかもしれないのです（双方とも）。

さて、フロイトは、「自分が相手に催眠をかけ、暗示を与える」というやり方を最初の頃はしていましたが、結局、そのやり方は、スパッとやめます。その方法では、本当の心の自由にはならないことを痛感したのが理由の一つになっていると思います。

催眠術をやめた後も、いろいろな模索をし、相手の話を聞き、アドバイスや暗示を与えたりもしていましたが、それもやめる方向で行きます。（もちろん、アドバイス自体を否定しているわけではなく、アドバイスで問題解決する人は、もちろんそれで良いのです。）

他にもさんざん試行錯誤したあげく、結局は、暗示や思い込みでない心の自由を、徹底的に探求する方向で行きます。この姿勢が、フロイトの一番画期的なところだと私は思います。

「自由」というと、「自分の心の思うままに」「好き勝手に」と、自分の欲望に従い、わがまま勝手にもなりがちですね。「欲望」のままに振る舞うのが、「自由」でしょうか？自由に振る舞っているようで、実は縛られているのではないのでしょうか？この問題意識は、尾崎にも痛烈にあり、晩年の尾崎の歌を聞くとわかりますが、「欲望」がすごいテーマとなっています。もちろん、尾崎に限らず、「自由と欲望」は、古くからの大問題で、2千年も前の中国の文献ですでに、「自由」という言葉が、「好き勝手に」という意味で用いられているそうです。

中国で6世紀に書かれた『天台小止観』にも「五欲奴僕」という表現があります。「欲望の奴隷」という意味です。「確かに、私の人生、かなりこれの奴隷になってるよなー」と、私は実に納得するのですが、みなさんはどうですか？自分の欲望に従うのが自由のように感じられますけど、結果的に、欲望に振り回され、自分の手におえないものの奴隷みたいになっている…これは、「自由」に関して、必ずつきまとう問題ですね。

さて、フロイトは、「自分の思うままに話してもらおう」「その人なりに自由に話してもらおう」というのでは、仕組まれた自由の問題を抜け出せないことに気づいたのです。そのようなままでは、自分の欲望に流されるままで、それを越えることは難しいことに気づいたのです。

では、相談に来た人の思うままでもないとしたら、治療者が、「これが大事だ」と思うこと（理論や各治療者が大事だと思うこと）に従って質問して、聞いていったら良いのでしょうか？

「これが絶対に大事だ」という理論は、たくさんあります。例えば、これは絶対に大事だろうという例を挙げれば、

人との関係って大事ですよ。その人の過去の重要な対人関係（親との関係など）、現在の対人関係（恋人や職場や友人など）、今現に話している治療者との対人関係、これらの対人関係の中で、どのように感じ、どのように振る舞ったか、これらはすごく大事だと思います。

ですが、フロイトは、精神分析の治療者が、相談に来た人に、「コレコレの時期のことを思い出して、話して」とか、「人生のコレコレの時期（例えば幼少期とか思春期とか）のことを、よく考えてごらん」などと尋ねることも越えた方向でいくのです。理論的な期待に従って尋ねることも越えようとするのです。

自分の思いや欲望に従うでもなく、理論や期待に従うでもない…；そのようなことは考えられないじゃないか、と思われるかもしれません。ですが、ここに、それらの意識的な思いやはからいを越えた道があります。

それで、相談に来た人に対して、「心に思い浮かんだこと」を最優先に話すようにしてもらおう道を歩むのです。フロイトが生涯繰り返す言葉は、「心にやってきたものに自由にさせてください。（それを話してください。）」「自分が自由に思ったこと」というよりも、心にやってきたこと、思い浮かんだこと、そこだけを話してもらうように促すのです。「深く考えたことや感じたことを話して」と要求されたら、話せなくなってしまいますが、そのような難しい要求でなく、「心の表面（一番浅いところ）」だけでよいというのです。原則的にはできることですが、実際は、妨げられますし、しかも、妨げられたことにすら気づかなかったりします。妨げは妨げで、生涯なくなりませんし、「妨げ」をも本当に尊重して、ただそれに丁寧に真剣に取り組んでいったのが、フロイトの画期的なところだと思います。

相手にそれを語るよう要求し、それを聞く治療者（精神分析家）は、どのような姿勢で聞いたらいいのでしょうか。フロイトが述べた治療者に対するルールを見てみましょう。実に驚くべきルールです。

これは今から百年前、1912年に書かれたものですが、百年たとうが千年たとうが、その新鮮さは全く減らないだろうと私には思っています。私は、40回以上読んでいますが、読むごとに、自分の誤りに新たに気づかされ、何度も何度も愕然とさせられています（死ぬまでそうかもしれません）。

私なりに訳してみます。

「意図的に注意をすることと結びついている危険があります。その危険を避けたいのです。その危険とは、注意気づくというはたらきを意図的にある程度高めると、提供された素材（語られた話）から、『選択』を始めています。つまり、ある箇所自分の注意を固着し、別の箇所は除外していることになります。そのような選択をすることで、自分（治療者）の期待（理論的に期待されることなど）や、傾向（本人のもっている性向、くせや素質など）を追っていることになります。

しかし、まさにこれこそ、行ってはならないことです。

選択して、自分の（自分個人や自分が正しいと信じる理論などの）期待を追っているときには、既にわかっていること以外は何も見出だせない危険に陥っています。自分の傾向を追っているときには、そうでなければ正しく認識することができたかもしれないことまで、歪めて認識してしまいがちです。」

フロイトがここで述べているのは、単なる理論や技法ではないと私は思います。

「理論や期待に従って、これは大事だと思うところを質問したり、より重要視して聞いていく、これではダメじゃないか…という体験の繰り返し。

「勉強もし、訓練も受けた自分（治療者）の個性や傾向を生かして、聞いていこう、これでもダメか…という経験の繰り返し。

このような試みと挫折を、さんざん繰り返したあげく、「まさにこれこそ行なってはならない」という確信に導かれたのだと思います。

そして、「それら自分の期待も傾向も放ち捨てて、やってみよう」と試みてみると、「それまでは全く思ってもみなかった次元が開けてくる。その道が確かにある、これでやっっていこう」という驚きの体験の積み重ねがあった

のだと、私には思えます。

そして、治療者に対するルールを次のように簡潔に述べます。

「自分の注意力（気づくというはたらき）から、意識的なはからいをすべて遠ざけて、何に気づくかは『無意識』に完全にまかせなさい。それを純粋に技法的に（テクニカルに）表現するようになります。ただ聴けばよいので、何かに気づくかどうかには気をつかわなくてよいのです。」

何というルールでしょう！普通、「ルール」というのは、意識的に守るものですね。「気づくというはたらきから、意識的な部分を全部遠ざけなさい」というルールは、考えたらわかると思いますが、意識的に守ることはできません。これの同義語として言ってるのが、「無意識的な気づきにまかせろ」です。別に、無意識の理論みたいのがどこかにあって、その理論に従って聞け、というわけではありません（それだと元の本阿弥ですね）。

それを「技法（テクニック）」として言い換えた言葉もすごいです。「何に気をつけるかは気にしなくてよいから、ただ聴け。」「それって、テクニックじゃないだろう」とツツコミを入れたいくなるギリギリのテクニックです。

これは、「できるようになった」と言うことが決してできないルールですね。「そのテクニックに従ってやろう」と言うことができないテクニックですね。

普通の心理学では、例えば「対人関係に気をつけて聴け」などと言ったりするものですが、その「何々に気をつけて」の時点で、「仕組まれたものに気づかない」という問題があることに、繰り返し愕然としたところからくるテクニックだと思えます。

このような道が確かにあることは、本当にびっくりすることだと私は思います。

私が、身体のこと、姿勢のこと、呼吸のことを、さんざん模索して、結局、これしかないなと発見したことは、ここに挙げたフロイトの言葉と全く同じです。意識的に守ることはできないことですし、「できる・できない」も越えたことです。

このような心の問題、仕組まれた自由の問題への取り組みを、「ただ坐る」「ただ立つ」という、もっとも基本的なことを通して探求し続けていけると、本当に思うようになりました。それを、みなさんとやっていきたいと思っています。

この「ただ」というのは、何の理論もコツもなく、本当に「ただ」ということです。フロイトの言葉で言い換えれば、「どこに気をつけるかは気をつかわなくてよい」ということですし、「意識的な部分をすべて遠ざけろ」ということです。

ここに、「こちらが正しい、あちらは間違い」というような批判的意識を越えた道、「できた、できない」を越えた道があります。

もう一つフロイトの言葉を紹介しましょう。

「無意識の深みに達することができるのは、自己批判を脇へのけ、治療者が何を思うかを気にかけない時だけです。」

フロイトの使う「無意識」という言葉は、何かの理論とか抽象的な何かではなく、全身全霊を挙げて取り組む姿勢そのものだと思えます。

アレコレと思ったり、できた・できないと思ったり、相手からどう思われているかを気にしたり…これらは私たちの日常で、死ぬまで続くことだと思えますが、それはそれとして、「ただ」を行じていく道があります。それを共にしていければと思います。

## 第5章 自由とその実践

臨済が、どのように自由を語るかをまだ紹介してなかったですね。まず原文で。

汝若欲得…自由即今識取聰法底人無形無相無根無本無住処活発地

書き下し文：汝もし自由を得んと欲せば、即今、聰法底人を識取せよ。無形無相無根無本無住処にして活発地なり。

大意：「あなたが、もし自由を得ようと望むならば、ただ今、自分自身を知れ。形相もなく、根本もなく、つかむ・とどまるものもなく、活発だろう！」

「自分自身を知れ」というのは、ソクラテスもこの神託を受け、「僕は今だに、それができていないんだ」と言って生涯取り組んだ問題ですね。臨済が目の前の人に激しく語りかけるのは、各自、自分自身は本来、活発なものなのに、「形や姿」に執らわれ、「これが根本だ」と執らわれたりしているから、本来の自由を失っているんだ、ということです。

臨済も百丈も、「あなたたちは無縄自縛の状態だ」と言いますが、縛られていないのに、自分で自分を縛っている（と思い込んでいる）というわけです。この「自縛」の状態からは、漫然としていたり、「今のままでいいんだ」と現状に自己満足しているだけでは、決して抜け出せないと思います。

百丈は、次のように言います。

「放捨身心全令自在」

身心を放ち捨て、全く自在とさせなさい、と。

私たちが現在普通に使う「自由」も「自在」も禅で用いられた最も重要な言葉です。ここで大事なのは、「自分が自在であると思うようにしなさい」というものではありません。自分が思う「自在」や「楽に」や「自然に」や「ありのままに」といっても、執らわれ・思い込みの心のまま、そのように努力しても、執らわれの身心のままだと思います。そのような身も心も「放ち捨てよ」というところが大事です。

フロイトの言葉で言えば、「意識的に気をつけて」とか、「どこに気をつけるのが大事かな」というような思いをすべて遠ざげよとなります。これは漫然とすとかぼんやりするというだけでなく、「全身全霊を挙げて」ということです。「ただ」と言ってもよいでしょう。

これまで見てきたような「仕組みられた自由気づかずに」という人間の根本問題に、最も直接に取り組む道がここにあると思います。それは、今日の講演の題名にある「ただ坐る」「ただ立つ」で取り組んでゆくことが可能ですので、ともにやってみましょう。

身体を用いての実践に入る前に、身体に関して、よくある思い込みに関して、少し話しましょう。

坐禅や正坐をすると、足がしびれると思っている人が多いと思います。思っているだけでなく、実際にしびれるわけですね。つまり、足の先まで血が十分に行き渡らなくなるわけです。「こういうものだ」と思い込んでいたら、事態は変わらないでしょう。

ですが、病気の場合は例外でしょうが、本来血行は良いわけです。胎児や赤ちゃんが、狭いところ（母胎や赤ちゃん用ボックス）にいて、血行が悪くなったりしません。本来、活発で、自由に動いており、形に執らわれていないからです。

私たち大人も、今現に、それを行じていくことができます。胎児や赤ちゃんに戻るのとは不可能ですし、戻る必要もないですが、私たち各自が現にもっている力を発揮してゆぐだけで、それは可能です。

私たちは、おうおうにして、「バランスが大事」「中心軸が大事」「腰を立てることが大事」などと、「これが根本だ」みたいなことを握って、それに向けて努力しようとしてます。臨済から見たら、そのように「形（や動き）」に執らわれたり、「根本」に執られること自体が、活発さを失わせ、本来良いはずの血行を滞らせていて、それに気づかなくさせていたりします。

私は、「バランス」などの重要性を否定しているのでは決してありません。それが重々大事だと承知していても、それを意識的に目指すのでは、仕組まれた自由を抜け出すことは決して届きません。そのような意識的はからいをすべて遠ざけ、放ち捨てて、初めて開ける次元があります。

「バランス」という言葉の語源は、「二つのお皿」だそうです。天秤ですね。天秤を手で押さえながら、「バランスが…」と言っているのもダメですね。手を放して、重力に任せて初めて、その揺れの中で、バランスが取れるわけです。「中心軸」というのも、意識的に「こっちの形がいいか」とか「自然なS字の背骨になるように」などと、「形」でいっていても、出てこないのです。意識的はからいを捨てることによって、重力に従い、おのずと中心は現れるわけで、作為で作りに出せるものではありません。

ですが、人間は、「意識」や「形（あるいは形の変化である動き）」で、コントロールできるという思い込みが強く、それを放つことが、たいへん難しいです。目の前にある天秤を手で押さえて力を入れながら、「バランスが…」という人はいないと思いますが、自分自身の体（や心）で、そのようなのを放つのは難しいのです。

この難しさ、盲点はあまりにも強力なため、バランスや中心軸や重心が大事だとしても、「そんなのに気をつけるのは、クソくらえだ」という激しい決意といいますか、「意識的はからいでは絶対に届かない」という強い持続的なあきらめをもたないと、どうしても「こっちか、あっちか」「できた・できない」などの意識的な枠内にとどまったまま抜け出られないと思います。

ちなみに、臨済のいう「形で無い」というのを、浅く受けとり、「それではじっと足を組むのでなく、足を伸ばしてやろう」というのも同じく形に執られています。坐禅でも正坐でも、その足の形のままで、「本来活発」を行じ、血行が滞らなくいく道があります。「血が滞ってたまるものか!」という働きは、体自体がもっていますから、それを信じ、それに従い、その都度新鮮な気持ちで生きていくことが、活発かつ自由の道を歩んでいくことになると思います。

難しく考えることはありません。ただ坐るだけです。ただ立つだけです。「思い込みを捨てよう捨てよう」と思う必要もありません。ただ立つことも坐ることも、本来、全身の行為といえますか、全身全霊を挙げて取り組んでいけることです。

それでは、全身全霊でやっていきましょう。後は、実際にやりながら、その都度、その都度、決意を新たにして、新鮮な気持ちでやっていくことです。

（実際に体を用いてやったことに関しては、等身大の人体模型を用いて説明したり、ありがちな妨げのことを話したり示したりしましたが、文章では伝えられませんので、ここでは省略します。）

#### （注1）

私は、大学に理系で入って、専門は、科学論を専攻したと言いましたが、その頃から、「思い込み」の問題が根本にあることを思っていました。「パラダイム論」を取り上げて、卒論を書きました。そもそも「パラダイム論」が出てきた最初の問題意識に、「厳密な自然科学においても、思い込みを抜け出られないのではないか？」という根本の問題意識があると言えます。今日の講演で用いている言葉で言えば、「自然科学においても、仕組まれた自由の中において誰も気づかないのでは？」という問題意識があります。パラダイム論の根本の問題意識は、実に鋭く、私はとても関心をもって勉強したりしましたが、その分野での専門家になろうとは思いませんでした。なぜか



と言いますと、最初の問題意識は画期的なのですが、その分野の専門家や学者がしていることは、「誰がどう言った」とか「私はこの新しい視点を考えた」とか、議論の話で、根本の問題意識を自分の身に引き受けてないように思えました。尾崎の「卒業していったい何わかるというのか?」ではないですが、東大を卒業しても、あるいはその分野での第一人者になっても、東大教授になったとしても、自分の身に問題を引き受けなくては、「いったい何わかるというのか?」と思いました(別に、うんざりしながら過ごしたわけではありません)。

この問題意識を、自分の身に、一番真剣に激しく引き受け、しかもその探求が仕事においても直接にしているように思える人、その人が河合隼雄先生であり、その仕事が心理療法だと思えました。京大の大学院に入るには論文審査があるのですが、「パラダイム論と心理療法で根本の問題意識が重なる」という内容の論文を書き、京大の院に入りました。心理療法の分野において根本の問題は「仕組まれた自由」の問題だと思えます。

### ◎大阪樟蔭女子大学講演の参考資料

平成 23 年 1 月 22 日

人間の基本に立ち返る

一ただ坐り、立ち、歩き、呼吸して、心も体も自由に生きる一

天正寺住職 佐々木装堂(ささきじょうどう)

#### ◎禅の分野から

○臨濟(?~867) [後に「臨濟宗」の祖とされた禅僧。]

学人信不及にして、すなわち名句上に向って解を生ず。…外に向って法なしと説かば、学人会せずして、すなわち裏に向って解をなし、すなわち壁によって坐し、舌上顎をささえて湛然と動かず、ここを取って祖門の仏法なりとす、大いに錯れり。…

汝もし、生死去住脱着自由を得んと欲せば、即今聴法底人を識取せよ。無形無相無根無本無住処にして活発発地なり。

○馬祖(709~788)

道は修を用いず。ただ汚染すること莫れ。何をか汚染となす? ただ生死心、造作趣向あらば、皆これ汚染なり。もし直にその道を会せんと欲さば、平常心是道なり。何をか平常心という? 造作なく、是非なく、取捨なく…

道は修に属さず。…自性本来具足す。ただ善悪事中において滞らざるを喚んで修道人となす。善を取り、悪を捨て、空を觀じ、定に入るは、すなわち造作に属す。

智は有無を得ず。内外求むるなく、その本性に任す。また性に任すの心もなし。

○道元(1200~1253)とその師の如浄(1163~1228)の対話

仏祖は常に欲界にありて坐禅弃道す。…心の柔軟を得るなり。(道元が「いかんしてか心の柔軟を得るや」と尋ねた。) 仏祖の身心脱落を弃肯するは乃ち柔軟心なり。これをよんで仏祖の心印となすなり。

#### ◎心理学の分野から

○フロイト(1856~1939)の言葉

・1912年の技法論「分析家に対する分析治療上の注意」

…意図的な注意と切り離せない危険を避ける。つまり、注意を意図的にある高さにまで緊張させるやいなや、提供された素材から選択をも始めている。ある部分に特に注意を固着し、別の部分を除外し、このような選択をすることで、自分の期待や傾向を追うことになる。しかしまさにこのことこそ行なってはならないことである。選択をして自分の期待を追うときには、自分が既知に知っていること以外は、何も見出さない危険に陥っている。自分

の傾向を追うときには、認識することが可能なことまで、きつと歪めてしまうだろう。…すべてに等しく注意するという規定は、思い浮かんだすべてのことを批判も選択もせずに語るという被分析者への要請と必然的に対応する。…治療者に対する規則は次のように言い表すことができよう。気づくというはたらきからすべての意識的な作用を遠ざけ、「無意識的な記憶」に完全にまかせなさい。あるいは純粹に技法的に表現すればこうなる。聴きなさい、そして何に注意するかには気を使わなくてよい。このようなやり方で獲得されることだけで、治療の際のすべての要求にとって十分である。

・フロイトが教育分析中に言った言葉から（ブラントンという臨床家の記録から）  
（S. ブラントン著『フロイトとの日々―教育分析の記録―』馬場謙一訳、日本教文社）

・1929年9/16

精神分析には一つの規則があります。つまり、分析家は、患者について正確な意味を見出そうと思わずらうてはいけない、ということです。分析家は、そんなことを気にかける必要はないのです。患者が抵抗を克服することだけを援助しさえすれば、患者がゆくゆくは意味を見出すでしょう。もし分析家が患者に意味を見出すことを強いたり、患者を助けようと試みたりすると、かえって患者の抵抗を増すことになります。…そして、無意識の深層に到達できるのは、自己批判を脇へのけ、分析家がどう思うかを気につけない時のみです。自己批判は制止の一種です。

・1935年8/6

関心をもっと、方法に向けたほうがいいでしょう。できるだけ仕事を徹底的にやって、結果のことは心配しないように。そんなに思い煩わないで。（フロイトはこのように言って、パレのお墓にあるモットーを引用した。）「私は患者を手当てした（包帯をした）。神が癒した。」

## ◎スポーツの分野から

○ボビー・ジョーンズ（1902～1971）の言葉

・「ゴルフのメンタルな障害」（1929）という文章から。

ゴルフ・スイングは、極めて複雑な筋肉の動きの組み合わせから成り立っている。あまりにも複雑なため、客観的、意識的な精神の努力によってコントロールすることはできない。そのため私たちは、長い時間をかけた練習によって獲得した本能的な反応にかなりの程度頼らねばならない。私の経験では、この本能により完全に頼れば頼るほど――すなわち、意識的にコントロールするという主体的な精神をより徹底的に捨てれば捨てるほど――より完全なショットを打つことができる。やることへの濃密な集中――方法に関するあらゆる考えを完全に排除するほどの――こそが、良いショットの秘密である。足の位置がどうかとか、左手の動きがどうかなどというようなことに心が留まっている時に素晴らしいショットが生まれることはめったにない。

ゴルフをしている際、努力の結果に関するあらゆる思い煩いを心から閉め出すならば、常にいい助けになる、少なくともショットをしている最中は。スタンスを取った後に、心配しても遅すぎる。唯一すべきことは、ボールを打つことだけだ。