

■ 南山大学 人間関係研究センター 公開講演会

## 縁を愉しむ

～artとしての人間関係～

日時：2021年7月8日（木）18:00～20:00

場所：オンライン（Zoom）開催

講師：藤田 一照氏  
（曹洞宗僧侶）

### 司会（伊東）：

南山大学人間関係研究センター2021年度第1回公開講演会を始めさせていただきます。本日、司会を務めさせていただきます伊東と申します。よろしくお願いいたします。

開催するに当たりまして、まずお願い事がございますので、ご連絡させていただきます。

まず、本講演は、リアルタイム配信のみで行われます。後日の録画配信はございません。しかし、逐語録をセンターの紀要に掲載予定でございます。

次に、講演中は基本的に、音声をミュートをお願いいたします。講演中はスピーカービューで設定をしていただくと、話をしている方の画面が大きく映ります。

次に、講師のご意向により、可能な方はビデオオンでご参加ください。ただし、逐語録作成のため録画をしておりますので、その旨ご了承の上、各自でご判断ください。また、インターネット環境によっては、ビデオオンが不安に感じる方もいるかと思っておりますので、ご無理のないようお願いいたします。

最後に、講演中の録音や録画、スクリーンショット、携帯電話での画像撮影など、そういったことはご遠慮いただくようお願いいたします。

では、講演に先立って、本研究センターのセンター長であられる中村先生から、まずお言葉をいただきます。中村先生、お願いいたします。

### 中村センター長：

参加者の皆さま、今日をご参加いただき、ありがとうございます。そして、藤田先生、大変お忙しい中、ご講演をお受けいただきまして、このようにたくさんの方が申し込んでいただき、ご講演を楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

皆さん、藤田先生のお話を楽しみにしていच्छると思うので、私は本当に短く、人間関係研究センターの紹介をさせていただこうと思っております。

人間関係研究センターは、「体験学習を通して人間関係を学ぶ」ということで、公開講座を実施していたり、人間関係に関する研究を「人間関係研究」という形でまとめたりしています。そのような幾つかの活動の中の一つがこの講演会の実施で、年2回、公開講演会をこのように実施させていただいているという形です。

昨年度は、それまでずっと対面でやってきましたので、2回とも中止になってしまいましたが、今年度はこのようにオンラインという形で、久々に開催できるということで、開催できてよかったなと思っています。

皆さん、藤田先生のお話を大変楽しみになさっているだろうと思いますので、バトンタッチをしていきたいと思います。どうぞよろしく願ひいたします。

**司会：**

中村先生、ありがとうございます。

ここでは「いっしょうさん」と呼ばさせていただきますが、バトンを一照さんに渡す前に、もう一つ私のほうから皆さんに一照さんの紹介をさせていただきます。

一照さんは、愛媛県のお生まれです。20代で禅道場に入り、そこで出家得度をされ、曹洞宗の僧侶になられました。その後、17年以上にわたり、アメリカのマサチューセッツ州の禅堂にお住まいになられ、2005年に帰国ののち、2010年から2018年まで曹洞宗国際センターの所長として世界各地の禅センターやお寺で坐禅の指導や講義をされました。

また、今お住まいの神奈川県葉山からは、インターネットを介して全国、さらには世界に向けてネットワークをつくられて、講義を発信されたり、坐禅の会を開催されたりと、大変に活発なご活動をされておられます。

また、著書も多数ありまして、その中に『アップデートする仏教』という対談本があるのですが、それに触発された方たちが主催する「『アップデートする仏教』を体感しよう！」という名前の交流の場が開かれて、ライブ感いっばいなお話し合いがなされております。

今日の講演は300名近くの方が参加されて、中村先生がおっしゃっていたように、センター初めてのオンライン講演会ということと、日本全国いろいろな場所から、また海外からも参加者がおられるということを知っております。

では、一照さん、よろしく願ひいたします。

**講師（藤田）：**

はい、ご紹介ありがとうございます。

皆さん、こんばんは。今こちら（三浦半島葉山町）はだいぶ暗くなってきました。

どのような方たちが僕の話をお聞きになっているのか皆目分からないまま、

こうやって話し始めているんですが、このZoomの1枚目の画面には何人か知っている人の顔が見えているのでちょっとホッとしております。この1年ちょっとの間、コロナ禍のおかげで、これまでずっとやってきた対面でやるワークショップとか、膝を突き合わせてのお話がほとんどできなくなってしまいました。最初の頃は私のこれまでのやり方だとどうしたって3密状態になるから、そういう活動がみんなキャンセルになったりするのとは仕方ないとあきらめていたのです。けれども、コロナ状況がどうもずっと続きそうなので、じゃあオンラインでやってみようかということで、自分みたいな古い人間がうまくできるのかなと思いつつ、おずおずとオンラインでの坐禅会や講義をやり始めるようになりました。

皆さんの中にもこういうオンラインでの学びの経験をお持ちの方が多いのではないかと思います。まあ、視聴するのはテレビを見るような感じでいいかもしれないですが、話をするほうはなかなか大変で、こちらの話がうまく届いているんだろうか、ちゃんと聞いてくれているんだろうかということが対面に比べるとよくわかりません。人間関係において大事な双方向のフィードバックというのがどうもあるようでないみたいな頼りない感じがして、つながっている感が、私の場合はまだあまりないんです。それでも、まったくやらないよりはましだろうというぐらいの感じでやっているというのが今の正直なところです。そういうわけで、今日はどうぞよろしくをお願いします。

私には南山大学を卒業した友人が何人かおられますし、南山大学から出ている本をけっこう読んできています。京都学派の西田幾多郎先生や西谷啓治先生の系統の思想を論じた本とか、宗教哲学的な本を、英語の本ですけれども読ませていただいて、ずいぶん学ばせていただきました。そういう意味で南山大学には学恩を被っているという感じがしています。このたびは、私が京都で主催した仏教塾に学びに来られたこのセンターにお勤めの方のご縁で、ここでお話しさせていただくことになりました。人間関係研究センター主催のイベントですので、人間関係に関わる話をするほうがいいだろうなと思って、これまであまり話したことがないテーマなのですが、今日は人間関係に関わる問題について、私が考えたことをお話しさせていただきたいと思います。

タイトルを「縁を愉しむ」、副題を「artとしての人間関係」としました。今日お話ししようと思ったことが、時間の関係で全部言えるかどうか分からないので、はじめに結論からと言いますか、この題にこめた思いから話を始めたいと思います。

でもその前に、私はいつも、まず皆さんに何か身体的なワークをやってもらうことから講演を始めることにしていますので、オンラインではありますが、これから「ウォーミングアップのワーク」をやっていただきたいと思います。対面ですと、みんなで一緒に同じことをすることで、場がまとまって話しやすくなるんです。オンラインでも少しはそういう効果があるんじゃないかと思っ

ています。

ワークは3種類ありまして、「邪気吐出法」、「正気吸入法」、「脊推行気法」という名前がそれぞれ付いています。これは私が付けたのではなくて、私がこういう名前で習ったので、そのまま使わせてもらっています。

今、「コロナ禍」と言われるような難儀な時代をわれわれは生きています。この先、状況がどうなっていくのなかなか見えてこないもので、いやでも不安を感じないわけにはいきません。この3つのワークは、そんな状況の中でも気魄を持って自分らしく生き抜いていくための「和製ソマティックワーク3点セット」じゃないかと私は思っているんです。それで今、いろいろなところでこの3つのワークを紹介しているところです。私が見つけたやり方ではなくて、すでにある方法を習ったのですが、自分でやってみた経験から、今の時代を乗り切っていくのにとっても有効なんじゃないかなと思っています。ぜひ皆さんにも試していただいて、よかったら練習して、身に付けて、自分のものにしていただければと思います。きっと一生の財産になるはずですよ。

最初にざっとやり方を説明してから、一緒にやっていきたいと思います。

それぞれのワークの狙いを言います。本当はこれは終わってから言えたいのですが、時間の関係で最初に何を狙ってやるのかということをおきますと、まず「邪気吐出法」というのは、みぞおちを緩めることを狙っています。日本語の表現の中には、体のパーツを含む「からだ言葉」と言われる定型表現がたくさんあります。たとえば、「胸がむかむかする」とか「胸がふさがった感じがする」「胸くそが悪い」といった表現が指している「胸」は、肺のあたりというよりもみぞおちのあたりであることが多いのです。みぞおちは心が緊張していると固まってくるのです。うそをついているときにも固まってくるとも言われています。つまり、何か居心地の悪さを感じているときにはみぞおちに緊張が生まれてくるようになっているんですね。ですから、ここをまず緩めようということです。みぞおちを緩めて胸の通りをよくするというのが、この邪気吐出法の狙いだと思います。

次の「正気吸入法」は、「邪気吐出法」でつかえている胸の通りをよくしたら、今度はエネルギーに満ちた新鮮な空気を下腹の中心である丹田（たんでん）にたっぷりを入れてそこを充実させるのが狙いになっています。みぞおちも丹田も、生きて人間にとって非常に大事な場所になっています。みぞおちが緩み、丹田は充実しているという状態は、東洋の伝統では「上虚下実」と言われている体の状態です。みぞおちを中心とする上半身が虚、つまりリラックスできていて、丹田を中心とする下半身が、力んでいるのではなくて、充実している。なんとなく力がこもっている、力を入れるのではなくて、力がこもっているというあり方のことです。「上が軽く下が重い」でもいいと思いますが、そういう状態が、人間が一番安心して、自分の持っているポテンシャル、潜在能力をのびのび発揮できるような体の状態であるというふうに使われています。そう

というのが、「うん、大丈夫」という感じなんです。自分の本領をフルに発揮できる状態です。

ですから、今のようなコロナ状況では、往々にしてそれとは逆の上実下虚（上半身が緊張して力んでいて、下半身が手薄になって足が地につかない、フワフワした状態になっている）になっていて、びくびくかじかんだようなあり方をしている。そういうときは、みぞおちが硬くなって、胸がつかえたような感じになって、地に足が着かない状態、下腹から力が抜けて元気がないという感じ、落ち着かない感じというのが私たちの在り方になっています。もちろん、このコロナの状況が一刻も早く収束することを祈っていますが、それを待ってはいつのことになるのかわからないので、まず自分の体を大丈夫な状態にする、つまりまずはなにはともあれ、からだを上虚下実の状態にしまおうというのがこの2つのワークなのです。

正坐の姿勢でやるのが正式なやり方なのですが、今は椅子に坐っておられる方が多いと思いますので、椅子に坐ってやってみましょう。まずみぞおちを見つけて、そこを両手の中指で押さえて、はーっと体の奥から思い切り息を吐きながら、上半身を前に倒し、吐ききります。吐ききったらちょっと待ってふっと体を緩めます。そのときに、みぞおちを押さえている指もふっと力を緩めて抜きます。このとき、引っ込んでいたみぞおちがぽっとはじかれるように外に出てくるのです。これでみぞおちがふっと緩むというのを狙っているわけです。これを3回やります。

その後にするのが、正気吸入法です。これは口から思い切り空気を吸い込んで、胸から下腹に空気を下ろしながら「うー、むっ」というふうに出して少し息を漏らします。その後、ゆっくり鼻から息を吐きますが、下腹の充実感には失わないようにします。

では、この2つのワークを一緒にやってみたいと思います。

椅子に坐って、前に上体を倒しても机とか何かにおでこをごつつんこしないように、自分の前に十分スペースを開けてください。まず、みぞおちを見つけます。みぞおちというのは、肋骨の下端を外側から内側にたどっていくと、そのラインがぶつかる場所があります。そこから指を横にして、3本分真下に下がって4本目が来る辺りが、みぞおちの大体の位置です。ちょっとそこに左右の中指を当てて、軽く奥に押さえてみてください。みぞおちだと独特の感覚があります。そこから少し上を押してみたり、下を押してみたりして、何か特別な感覚があるなというところを探してください。そこが今のあなたのみぞおちの位置です。みぞおちというのはいつも同じ場所に固定的にあるのではなくて、体調に応じて微妙に動いていますから、そのつど自分の感覚を手がかりに見つける必要があります。

ここにこうやって左右の中指を当てます。残りの指と親指はこのあたりに置きます。まず息を吐きます。はーっとため息をつくような感じです。それから、

鼻から大きく息を吸います。からだをそらすように動かしながら、もうこれ以上吸えないというぐらいギリギリまで吸っておいてから、口をぱかっと開けて、は一つと喉の奥から思い切り息を吐きながら上半身を前に倒していきます。吐けるだけ吐いたら、ちょっと待って、ふっと体の力を抜きながら、みぞおちを押さえている指も緩めて、ふっと脱力します。息が吸いなくなったらまた鼻からす一つと吸いながら上半身を起こし、吸えるだけ吸います。では2回目。また口をぱか一つと開けて、思い切り体の奥から、体にたまっている空気を全部吐き出しながら、上半身を前に倒します。は一つ。倒し切った時と吐き切った時が一致するようにします。それからくた一つと、リラックスします。また、鼻から息を吸って、3回目。は一つ。思い切り吐いてください。ぱっと抜く。ここが大事なところです。は一つと吐き切った後に、ぱっとみぞおちから指を離して、みぞおちがぱっと外に出てくる感じ。それから、息を吸って戻ってください。

さあ、3回やってみてどんな感じでしょうか。頭がなんだかもやもやしているときにこれをやると、その効果がよく分かると思います。胸のつかえが取れて頭がすっきりしているといいんですけど、どうですか。3回か4回すればいいと言われていました。これをやってため息が出たりあくびが出たら、それはいいサインです。効果があった証拠です。大体、ため息とかあくびは、体がそれを必要とするときに自然に出てくるものです。身体が自然に催して出てくるあくびやため息は、みぞおちを緩めたいから体が自発的に起こしている運動だというふうに言ってもいいと思います。「邪気吐出法」はそれを誘発するために自覚的、意識的にやる運動だと思ってください。

次が「正気吸入法」です。これは1回やればけっこうです。

自分が最大限吸うことができる息の量を100だと思ってください。そのうちの50をまず下腹に吸ってください。口をすぼめて下腹に50の空気を入れます。次に口を閉じたまま、その50を胸に吸い上げてください。下腹がへこんで、胸が膨らみます。この状態を保持したまま、残りの50を胸に吸い込みます。また、口を閉じます。そうすると、100の空気が胸をぱんぱんにふくらませていることになります。この状態を味わいます。

つばを一飲みします。ごくっ。つばが下に降りていくのと一緒に胸に入った空気をゆっくりと下腹に下ろしていきながら「うー、むっ」という声を出して、最後の「むっ」で、下腹に100の空気をずんと収めてください。下腹の充実感を味わいながら、鼻からゆっくり息を吐いていきますが、その充実感は失わないようにします。

さあ、どうですか。初めてやった方は、要領が分からないので、僕のインストラクションに付いてくるのに精いっぱいだったかもしれませんね。シンプルな運動なのですが、やり込んでいけばいくほど効果的にできるように上達していきます。今ちょっと、どんな感じがしているかを味わってみてください。上



虚下実ってこんな感じかなと。上のほうがふわーっと広がってのびのびしていて、下がぐっと充実している感覚がもしちょっとでもやる前に比べるとあるようなら、効果があったということです。この効果をポジティブなフィードバックにして興味を持っていただき、やりこんでだんだん自分のものにしていただけると、一生の宝になると私は思っています。

この後に仕上げの「脊椎行気法」をやります。「脊椎行気法」というのは読んで字のごとですが、背骨に息を通すということです。こんな感じでやります。これは椅子に坐って行う一種の瞑想法だというふうにも言えると思います。まず、椅子に楽に坐ってください。両足を自然に床につけて、息を通しやすいような背骨の形を自分で工夫してみてください。頭のとっぺんから息を吸うイメージで、ゆっくり頭のとっぺんから息を吸いながら、頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨の真ん中辺りに息を通していくような感じで、ゆっくり下へと吸っていきます。最初から尾てい骨の先まで一気に通すのはなかなか難しいので、無理をしないで結構ですので、吸えるところまで吸ってみてください。吐く息は普通に鼻から吐いてください。

はい、要領がわかったところで、もう1回やってみましょう。2回目のほうがもう少し深いところまで届けばいいなと思います。はい、吐きます。できるできないということをあまり気にしないで、どんな感覚が生まれるかな、どんな感じになるかなと興味を持って、楽しく実験するようつもりでやってみてください。好奇心と優しさを持って試してみる。何か目的を達成しようというような頑張る感じではなく、面白そうだから試してみる感じで。

はい、3回目の吸う息。・・・はい、4回目の吸う息

はい、最後の5回目の吸う息。先をせかせかと急がないで丁寧に、ゆっくり無理なく、気持ちよくやってください。こういうソマティックなワークというのは、それをやる態度というのが大事です。どのぐらいできたかという結果じゃなくて、どんな態度で取り組むかというプロセスが大事なポイントになります。

最初は練習として、目を閉じて集中してやるといいと思いますけれども、慣れてくると目を開けて、歩きながらでも横になっても、どんな姿勢でもできるようになると思います。これをやると、「だるいとき、疲れたとき、体に異常があるとき、心が不安定なとき、気がまとまらないとき、静かに背骨で息をする。腰まで吸い込んで、吐くはただ吐く。特別に意識しない。この背骨で息をすることを5回繰り返せば、心機一転、身体整然とする」というふうにこれを広めた人が言っておりますので、それが本当かどうかを試すつもりでだるいとき、疲れたとき、体に異常があるとき、こういうときはしょっちゅうありますから、今のようなコロナ状況ではそういうことが多いと思いますので、ぜひやってみてください。いきなりこれをやるのではなくて、邪気を吐出し、正気を吸入した後、仕上げにこの脊椎行気法をやるとやりやすいんじゃないかということで、3点セットとして紹介しました。どうか試していただければと思います。

今、どんな感じですか。やる前と比べて何か変化を感じられましたか。シンプルなワークですが、とても役に立つものだと思っておりまして、この場を借りて紹介させていただきました。上虚下実で背骨が調っていれば、人間関係の場面でも円滑に事が運ぶのではないかと考えていますので、まんざら今日のテーマと無関係でもないのです。

では、ここから本題なのですが、まず演題についての話です。どうしてこの題を付けたかということからお話ししたいと思います。

人間関係の話として、何をテーマにすればいいかなあと考えていろいろ考えたのですが、「縁を愉しむ」にしました。「縁」というのは仏教用語の「縁起」から来ているのですが、日常語にもなっています。しばしば、「ご」を付けて「ご縁」と言います。それはたぶん、縁というのはありがたいことなんだという思いがあって、単なる縁ではなくて、ご縁というふうに丁寧に言い表しているのだと思います。どこでどんな人と出会うかというのは、もちろんこちらから選んで会う人もいるわけですが、最終的には私たちの手に負えない、コントロールできない何か大きなもの、それこそ「ご縁」としか言いようのない働きによって用意されるものです。基本的に人間関係というのはご縁でどんな人に会うかが決まっているわけですね。それで、会いたくない人にも会わないといけなし、会いたい人にはなかなか会えなかったりということも、ご縁次第としか言いようがないわけです。それで、いろいろな人間ドラマが自分の周りやいろいろなところで起きて、人生というものが展開していくわけです。人間関係というのはそういう思い通りにならないあり方をしているのです。そういうご縁の働きの中で生じてくるのが人間関係ですから、誰もが例外なく否が応でもそういう人間関係の中に入っていかなざるを得ないのです。人間関係の網の目の中に「投げ込まれる」と言ってもいいかもしれません。それがどうせ避けられないのなら、それをできるだけ愉しむことができるような関係の持ち方を見つけることができるといいんじゃないかなと思っています。「たのしむ」も「音楽」の「楽」ではなくて、「愉快」の「愉」という漢字にしてあります。これは、好ましい縁も好ましくない縁も、人生を愉快地に生きるための糧に転じる、そういうニュアンスを込めて「縁を愉しむ」というふうにしたわけです。

ご縁によって生まれる人間関係のことは昔からいろいろな言い方がされていて、私はよく「この出会いは天の配剤だね」と言います。この出会いはお天道さんがうまくアレンジしてくれたから起きたんだという意味です。たまたま偶然に出会ったようだけど、後から考えると天の配剤としか言いようのないありがたいご縁だったねというようなときに、「天の配剤」という言い方をします。一神教の文化なら「神の計らい」とか、仏教なら「仏の計らい」というような言い方をしますが、いずれにしても、私の好き嫌いとか私の好き勝手とかの「私の計らい」でない、何かそれを超えた大きな力が、そこに働いているというニュアンスは伝わってくると思います。人間関係をこういうふうに捉えるというの



は、なんだか素敵な感性じゃないかと思うんです。

ある人との人間関係を嫌がったり、それで苦しんだりするんじゃなくて、それを天の配剤として受け取って、ネガティブなことさえしみじみ愉しんでいけるような道がないものでしょうか。否が応でも天の配剤によって、私たちはいろいろな人と出会いながら生きていくわけですから、それを愉しむすべというのを見つけたらいいんじゃないかという思いでこういう題にしました。

副題の「アートとしての人間関係」というのは、今も言ったように、複雑に絡み合った人間関係の中で私たちは暮らしているわけですが、それを愉しむには、こちらの思い通りに人間関係をよくする単なるテクニックでは届かないところがあるのです。一つは人間関係というものが、天の配剤とか仏の計らいだと感じられるぐらい、私たちのコントロールが効かない広さや深さ、複雑さを持った出来事だからです。今日の話の一つのテーマは、人間の在り方として二つの厳粛な事実があるんじゃないかというお話をしようと思っています。

一つは、孤独というどうしても寂しいとか孤立感みたいな感情的なニュアンスが加わってしまうので、「独在」、孤独の「独」に存在の「在」と書いて「独在」という表現をすることにします。独りで在ることですが、英語で言うと「being alone」ということになると思います。たった一人でここに在る。一人で生まれて、一人で死ぬ、独生独死、というような言い方で言われているような、ほかの人に絶対代わってもらえないような在り方をした、つまり独在的な在り方をした自分がなぜか分からないけど確かにいるということです。これはセンチメンタルな話ではなくて、厳粛な事実で、このことをちゃんと受け止める必要があるということです。それを引き受ける覚悟といってもいいかもしれません。このことを呪ったり、憂いたり、不平を言ったり、忘れようとしたり、見ないふりをしたりするところ、私たちのいろいろな余計な苦しみというのが生まれているのではないか。だから、この事実をまずしっかり受け止めるということが大事になります。この上なく不思議で、なぜそうなのかも分からないけれども、そういう在り方をして私が確かに存在しているというのが、独在性ということです。英語では「being alone」と表現します。

ところが同時に、being aloneとして独在している私が生きる意味は、人との関係の中でしか生まれてこないという事実がもう一方にあるのです。そういうbeing aloneの人生の意味は、人との関係の中でしか見いだせない。これは「being with」、他と共にあるということです。人生の意味が明らかになるのは、他者との関係を通してであるという、これもまたbeing aloneと同じぐらいの厳粛な事実だと思います。つまり、being aloneとbeing withの二極の中で、この二つの事実の緊張関係の中で人生が生まれてくるわけです。

そういう二つの緊張関係の中で、aloneのほうに重心がかかっている人もいれば、being withの方に重心がかかっている人もいます。あるいは、一人の人生を見ても、aloneのほうに重心がかかっている時期もあれば、being withのほ

うに重心がかかっているような時期もある。一人一人を見ると、alone型の人  
もいれば、with型の人もあるかもしれないけれども、どっちか一方だけを取る  
というわけにはいかないのです。二つとも人間が生きていく上での厳粛な事実  
として受け止めていかなければなりません。この緊張関係の中で自分のbeing  
aloneとbeing withをミックスすると、「living alone together」ということにな  
ると思いますが、このliving alone together、他者と一緒に一人を生きてい  
く「living alone with others」というふうに言ってもいいと思いますが、この  
一人であることと他者とともに生きていくということの兼ね合いというか、ど  
ういうふうにミックスして自分の人間関係を構築していくかというのは、テク  
ニックではなくて「アート」と言うしかないと思います。できることなら人ま  
ねではない、クリエイティブなアートとして洗練する努力をして、縁が生み出  
す人間関係を愉しんでいけたら面白いんじゃないか。人生が愉快なんじゃない  
かなというのが、私が「一照さんは人間関係をどう考える？」と言われたとき  
のたまかな答えなんです。それをメインタイトルとサブタイトルにして並べさ  
せていただきました。そういうことをたまかなフレームとしてお話ししてい  
きたいと思います。

最後に30分ほど質疑応答の時間を設けますので、聴きながら質問があったら  
メモをしておいてください。

最初に英語をちょっと見ていただきます。そんなに難しい英語ではありません。  
「The problems that exist in the world today can not be solved by the  
level of thinking that create them.」ちょっと英語の授業っぽくなりますけれ  
ども、「the problems」というのは「問題」ですね。頭の痛い困ったこととい  
うのがproblemです。英語でよく、「That's a big problem」とか「Issho, you  
have a big problem」と、人々が使っている英語を実際の文脈の中で聞いている  
と、ああ、problemってそういう感じの言葉なのかというふうに、私たちが  
辞書で引いて頭で意味を覚えているのとは違う、身体感覚を伴った語のニュア  
ンスというものが伝わってくるのです。これは複数になっていますので、あれ  
やこれやの難題ですよ。無理難題みたいなのが私たちに降りかかってくるわ  
けです。そういうのをproblemsと言うのです。

「that exist in the world today」と書いてありますけれども、「今日世界の中  
に存在しているあれやこれやの問題は」という意味です。これは、今まさに  
そういう状況が起きていますね。大きな問題、その中に含まれるいろいろ細か  
な問題、それから身近な問題から縁遠い問題までいろいろな問題があると思  
います。実際のところ、問題のない瞬間というのはないわけです。そういう  
のがproblemsです。皆さんも、自分にとっての「The problems that exist in the  
world today」を具体的に思い起こしてみてください。世界といっても自分の  
周りもありますし、日本の問題とか世界の問題とか、規模にも大小があります  
けれども、あれやこれやいっぱいあるわけです。気候変動の問題とか異常気象

の問題とか、そういうグローバルなものから、隣家の騒音問題といったローカルなものまでいろいろあるわけです。

そういう問題をじゃあどうするのかということになります。毎日毎日そういう問題が勃発して、私たちは解決を迫られているわけです。それが主語です。

「can not be solved」、これは受動態ですが、「解決され得ない」という意味です。byですから、何によってか。「level of thinking that create them」と書いてあります。「thinking」は「思考」ですが、「考え方」でもいいです。「them」というのは何を指すかということ、「problems」を指すわけです。「create」は「つくり出す」ですので、「問題そのものをつくり出しているような思考のレベルによっては、今日世界にあるさまざまな問題を解決することはできない」と言っているわけです。なんか悲観的というか、ネガティブな主張なのです。今日世界に存在する諸問題は、それをつくり出した考えと同じレベルの考えでは解決できない。

じゃあ、それなら解決をあきらめるのかという話です。これは誰が言った言葉か分かりますか。顔を見せれば分かると思いますが、この写真の人が言っているらしいです。この3枚は同じ人のものですが、そう、おなじみのアインシュタインさんです。20世紀の最高の知性の一人だと思います。この言葉はアインシュタインさんの名言集みたいなものに載っているのです、よく引用されているので知ったのですが、これは非常に大事なポイントだなと私は常々思っています。というのは、仏教は、問題そのものをつくり出した思考と同じレベルではないアプローチによって問題を解決しようとしているのが仏教じゃないかと、私は考えているからです。仏教を学ぶことによって、問題そのものをつくり出した思考とは違うレベルのアプローチというものがあるということに思い至るのではないかというふうに思っています。そこに現代における仏教の意味というのがあるんじゃないかと思えます。

人間関係研究センターのこのイベントのチラシにも「われわれの悩みの多くは人間関係に由来するものが多い」と書きました。人間関係から派生してくるいろいろな悩みを解決しようとして、人間関係のごたごたそのものをつくり出しているのと同じ考え方で人間関係の問題を解決しようとしても、それはできないんじゃないか、ということが、今の引用から示唆されているのではないかと思います。

そのことをお伝えするのに役に立つと思うトルコのとんち話を紹介してみようと思います。

笑い話なんですけど、結構人生の機微を突いているような、一休さんのとんち話、あるいは吉四六さんという人が主人公のいろいろな面白い話がありますけれども、それに似ているようなお話です。トルコのとんち話で、モッラー・ナスレッディンという人が主人公の小噺がいっぱい残っています。最初のお話はこうです。

ある日、友達がモッラー・ナスレッディンの家に行くと、ナスレッディンは汗を流しながら涙を流しながら、青唐辛子を1つ食べては、「違うなあ」と言いながら、次から次へと食べていった。友達が「ナスレッディン、おまえは何をしているんだ」と聞いたら、ナスレッディンは「いつか甘いやつに当たると思って」と答えた。以上終わり。皆さんにクスッとでも笑っていただけると嬉しいんですが。以前、別のところでこの小話をしたら、あまりうけなかったんがっかりしたことがあります。もうちょっと話し方を工夫して、落語家さんみたいにうまく話ができたらいいんですけど。

青唐辛子は辛いに決まっているので、いくら食べても甘いやつには当たらないのですが、いつか当たるだろうと思って辛さに耐えて食べ続けているわけです。これを私たちは笑えないんじゃないかなと思うのです。うまくいかないやり方を、これまでうまくいかなかったけど、次こそうまくいくんじゃないかと根拠のない期待をして、うまくいかないやり方を飽きずに繰り返している場合が多くないでしょうか。現状維持の好きな官僚さんなんかはそういうケースが多いんじゃないですかね。現状維持型の人というのは、ほかでもうまくいったから、これもうまくいくだろう、あるいは、去年うまくいったから今年もうまくいくだろうみたいなワンパターンに陥りがちです。しかし今やもうそういう時代ではないのです。未曾有の時代、ニューノーマルとされています。別に、コロナだからニューノーマルになったわけじゃなくて、世界はその始まりからもうすでに毎日毎日ニューノーマルなのです。仏教的な考え方で言うと、諸行無常というのは昨日の答えは今日の答えじゃないということです。毎日がニューノーマル。今日のテーマの人間関係に関しても、われわれはこの青唐辛子を食べ続けるモッラー・ナスレッディンのような過ちを繰り返していないかどうか。

もう一つの小噺はこうです。あるとき、ナスレッディンは明るい街灯の下で、腹ばいになって、家の鍵を必死になって探していた。そこへ通りかかった友達が「鍵をどこで落としたか覚えているか」と聞いたら、ナスレッディンは「家で落としたんだけど、家は暗いから、明るいところを探せば見つかると思う」と言った。以上おしまい。これも笑えますよね。これは私たちが問題の解決を、全く見当外れのところで探していないかということのたとえ話だと解釈できます。私たちは暗いところを探しながら探しているんですよ。見えないところとか見たくないところからは目をそらして、明るくて安全なところで解答を探したがる傾向があるのです。こういうこともよくやりがちです。

この二つの小噺のナスレッディンのようなおろかなアプローチを私たちは繰り返しているのかもしれませんが。一つも解決をもたらさないような無益なやり方を飽きもせず繰り返していないか、あるいは答えを探す場所を根本的に間違えていないかということを、この小噺は教えてくれていると思います。

この話は平凡社の東洋文庫の『ナスレッディン・ホジャ物語—トルコの知恵

ばなし』という本に載っていますので、今は古本でしか手に入らないと思いますけれども、興味のある方は読んでみてください。身につまされるような失敗話がたくさんあります。

大事なのは、解決を焦ってよく考えもせず、とにかく明るいところで探そうとか、やっていけばいつか当たるだろう、甘い唐辛子に当たるだろうみたいな、愚かでレイジーなアプローチではなくて、問題の捉え方それ自体とか、取り組み方そのものをラジカルに、ラジカルとは根源的なのという意味なのですけれども、再吟味することです。人間関係の問題に関しても同じことが言えると思うのです。

仏教というのはそういうラディカルで革新的な人生の問題へのアプローチ法だったのではないかというのが、私の理解なのです。2600年以上前のインドの常識を徹底的に再吟味したのが、ゴータマ・ブッダだったのではないのでしょうか。

私たちは大体、人間関係の悩みにぶつかると、当面の悩みと闘うか、それから逃げるかの二つをとっさに取りがちなのです。「fight or flight」と言います。闘争か逃走、これはサバイバルモードと言われているものなのです。闘うタイプの人もいれば、逃げるタイプの人もいますが、実はもう一つあると思います。フリーズ、つまり凍りつきですね。この3タイプあると思うのです。悩みの原因と思う人を敵に回してやっつけるか（たとえば、相手を攻撃して謝らせる）、その人から逃げ出そうとするか（たとえば、文字通りその人から距離を置いて、付き合いをやめる）、あるいは手も足も出なくて殻に閉じこもる（たとえば、無反応になって機械的な応答に終始する）か。

この3タイプで大体私たちは何とかしようとしているわけですがけれども、それだけしか対処の方法がないのかというとそうではなくて、ゴータマ・ブッダがやったのは、この悩みそのものがどこからどうやって生まれて来たのか、悩みの由来をとことん理解しようというアプローチだったのだと思います。悩み、それ自体がそもそもどこからやってきたのか。悩みというのは結果であって、それをもたらした因縁。因というのは直接的な原因、縁というのは間接的な条件ということです。因も縁のうちなのです。だから、一つにして縁と言ってもいいのです。どういう縁によって今、自分が直面している悩みが生まれてきたのかということ、この悩みそのものと闘ってやっつけるのでもないし、悩みをよく見ずに背中を向けて逃げるのでもないし、フリーズするのでもなくて、その悩みの中に、内に向かって、悩みはどこから来たのかというふうに深く問うていくわけです。悩みの正体を深く観る。そして、その原因を自覚するという第4のアプローチをゴータマ・ブッダは見出したのです。苦悩は外から来るのではなく、苦悩する心自身から縁起してくるというのがブッダの洞察です。それは苦悩の中に苦悩がない道を開くというアプローチです。それをみんなにシェアしたことの結果が仏教になったのです。逃げるのでもなく、闘うのでも



ない、フリーズでもないやり方がある、それが実際にも有効だということ、苦悩を本当に知ること、苦悩を乗り越えられるということを証明したということ、

先ほどのアインシュタインが、こういうことも言っているのです。これもなかなかの洞察です。「常識とは、18歳までに積み重なった偏見の累積でしかない」。私たちはほとんど常識を吟味することをしないのです。だからこそそれが常識になっているのです。でも、いざ問題にぶち当たったときは、常識を前提にして考えると、それはさっき紹介したナスレッディン的な誤りを犯すことになりがちです。うまくいく場合ももちろんありますが、うまくいかないときは、私の努力が足りないとか、自分に能力が足りないとか、そういうのではなくて、もしかしたらその常識そのものが問題をつくり出しているのかもしれないというふうに、後ろ向きに、そもそもの前提に向かって考えていく、そういうことも選択肢の中に入れておくべきではないかと思うのです。アインシュタインさんによれば「常識とは偏見の累積でしかない」のですから。偏見をもとに適切な解決法を見出すというのは、例のナスレッディンがやっていたように、局面を打開する可能性はとても低いのです。

常識の特徴ということ、ちょっと話してみたいと思います。常識の根本的な特徴は分別することです。私たちは、分別があるというのはいいことだというような意味で使っていますけれども、仏教では分別というのは「虚妄（こもう）分別」と言って、みだりに、つまり確かな根拠もなく分別したものというふうに批判的な言葉として使うのです。仏教では分別を批判し、乗り越えることを説いているのです。一番根本的な分別は、自と他を区別することです。そのほかの区別は自他の区別から派生して出てくるもので、もっと細かく細かく区別していくのですが、一番最初の区別は自他の区別です。これは、私たちにとってはそれこそノーマルで、当たり前のことなのです。どう見ても自他の区別があるように見えますし、周りのみんなも自他を区別して生きているので、誰もこれに対して疑問を持ちません。疑問なくそういうものだと思っているのですけれども、仏教はそこを問題にし、批判しているのです。その点を、私はラジカルだと言うのです。誰も疑問に思わない根源的なことを問題にする、という意味ですね。

さらに、自他を区別したらそれだけでは済まないで、それに付随してくるとい、それとセットになっていることがあります。自他を区別したら当然のように「他」は、自分の利益のために利用する対象になるということです。自分がそのことに気付いていようが気付いていまいが、自然の帰結としてそういう態度になってしまうということです。ですから、自他を区別したら、他者の自己中心的利用ということが「込み」として必ずそこにあるということです。

人間関係ということに関して、われわれの悩みというか問題は、個人のレベル、それから集団レベルでも同じだと思いますけれども、この自他の分別とい



う大前提のことにまったく気が付いていないということです。それぞれが自他を分別して、自分は自分、他人は他人というのが本当にそうだと思います生きています。私もそう思っていますし、相手の人もそう思っている。そして、お互いが自分が一番大事で、そのために他人を自分のために利用する対象として、意識的にも無意識的にも見ている。これが自然になっていて、そのことへの自覚がありません。これは私だけがそうなのではなくて、周りじゅうの全員がそうなのですから、かなり大変な状況になってくるわけです。いわば周り中が、自分を食べ物にしようとしている敵になってくるからです。しかし、人と人の関係はそういうあり方しかないのかと問うのが仏教なのです。そうではない人間関係のあり方も可能だよというのがゴータマ・ブッダの教えたことです。

仏教では自他の区別というのは実は迷いであるというふうに言われているわけです。認識上の間違い、いわば錯覚なんです。この迷いの心は自分中心のわがままな心であり、その心は、それが出合っている現実に対していつも不平不満を持っているのです。あれがない・これがない、多い・少ない、きれい・汚い、長い・短い、……。自他を分別するこのわがままの心は、現実をそのまま受け取ることが基本的にできなくて、のべつまくなしにああだこうだと大なり小なりの不平や愚痴ばかり言っているのです。そして、いつも自分勝手な注文をつけています。結果的にそのことで自分自身や周りを苦しめているというのが、「凡夫」と言われているわれわれのあり方です。

多くの場合、その前提のあり方を変えないで、何とか上手いやり方で問題を解決しようとしています。確かに一時的には解決することがあるかもしれないけれども、そういう心でいる限りは、その心は常に注文をつけ、不平不満を言う心ですので、遅かれ早かれ必ず問題を見つけてまたすったもんだを繰り返すわけです。このままだとそういうことを延々繰り返して一生を終わるということになるわけですが、別なあり方に切り替える道があるよという「善き知らせ」が仏教なのです。

私たちにとっては、それは「counter intuitive」に聞こえるかもしれませんが。「counter intuitive」というのは、経験にそぐわない、直感に反するという意味です。「counter」というのは「反する」、「intuitive」というのは「直感的な」という意味です。

counter intuitiveなものの一例は、地動説です。地動説というのは、私たちにとってはとてもcounter intuitiveです。私たちの住む大地は動かない。どう見たって太陽が動いているように見えますけど、実際は私たちの立っている地球のほう太陽の周りを回っているわけです。ですから、地動説は私たちにとってはcounter intuitiveです。

自と他を区別して、かちっとした殻を持った輪郭のある固いクルミのようなころっとした私が入って、周りには同じようにころっとしたAさん、Bさん、Cさんが私の周りにいる。そして、山や川もみんなころっとしたものとして存在

して、あれが富士山、これが利根川みたいな感じで名前を付けて、そういうものが実体的に、ユニットとしてあると思っているわけです。これはいわば個体物理学の世界だと言ってもいいと思います。輪郭があって、ころっと固体的にあるという見方ですから。だから、その意味で自他を区別する心というのは個体物理学の方程式で全部、問題を解決しようとしているわけです。

でも、どうしてもその方程式では解けない問題、難問が出てくるわけです。仏教はそれを固体物理学ではなく液体物理学の方程式で解こうというようなもので、それぐらい常識と前提が違うものなのです。個体物理学の世界観とは全く違う液体物理学の世界観でなら、その固体物理学の難問はもう問題ですらないかもしれないし、あるいはすぐ解ける簡単な問題になってしまうかもしれません。人間関係の問題も、常識的な個体物理学ではなくて、仏教的な液体物理学で見直してみたらどうだろうというのが私の提案なんです。

仏教の基本的前提を一言で言うと縁起ということになります。縁起と聞いても、何を言っているのか、ちょっと分からないという人があるかもしれないので、ある打楽器奏者とやった雑談の話をしたと思います。

あるイベントでその方とお話する機会が東京でありまして、打ち合わせのために早めに行って、その方が音合わせをしているところに立ち会いました。その方は打楽器奏者なので、いろいろな楽器を自分の周りに並べているのですが、この写真のようなコンガという楽器もそこにありました。それを床の上に置いて叩きながら、「ああ、このホールの床は柔らかいから、音が響かないなあ」とつぶやきました。そうして、太鼓の張りや叩き方の調整をしているのです。



私はそれを横で聞いていて、何かふっと思いつくことがあって、その方は佐藤さんと言うのですが、それでも、「じゃあ、佐藤さんにとっては、床もコンガの

一部なんです」と言ったのです。佐藤さんは「一照さんは、面白いことを言うね。そうそう、床次第で音が違ってきちゃうんだよ。だから、その場で微妙に調整しないとイケないんですよ」と言いました。「じゃあ、壁はどうです」と私。「壁ももちろん影響するね」と佐藤さん。「じゃあ天井は」「天井もそうだね」というふうに、私はどんどん聞いていったのです。「じゃあ、その部屋の空気の湿度や温度も楽器の一部ですね」と。それを聞いて佐藤さんは「そんなこと言うんだったら、観客が何を着てるかも影響するんだよ。冬に厚い毛皮のコー

トなんかを着た人が前にずらっといると、音が吸い込まれちゃって響かないないんだよ。だから、それを計算して鳴らさなきゃいけないんだよ」と言っていました。これはすごく面白い話だなと思ったのです。縁起ということ言うのにぴったりの話だなと。

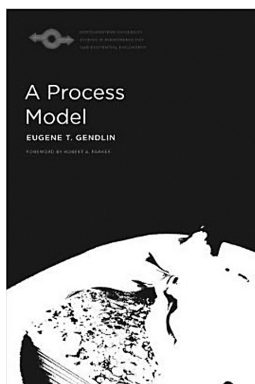
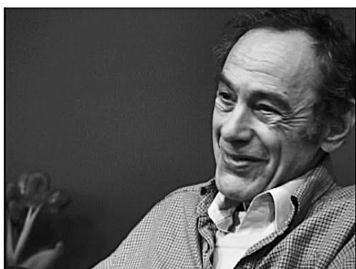
「コンガってなあに？」と聞いたら、普通はさっきのような写真を見せて「こんな楽器だよ」といえば話はすみます。コンガとコンガでないものがはっきり区別されていて、コンガはコンガの輪郭の内側にあるころっとした楽器であり、それ以外はコンガではないということになっています。しかし、実際に生きて鳴っているコンガというのは、佐藤さんが言ったように、床も天井も周りの空気も、それを聴いている観客も、もちろん叩いている人もそれら全部を含んだのがコンガであるという道理があるのです。実際に鳴って働いている生きたコンガというのはそういうものです。これを理解するのは別に神秘体験みたいなものが必要なのではなくて、論理を追っていけば無理なく分かりますよね。

ですから、ここで2種類のコンガを区別できるのではないかと思うのです。概念としての死んだコンガと生きて働いている生のコンガです。概念としてのコンガはさっきの写真を見せればいいのですけれども、生きて鳴っているコンガというのは写真では示せません。その二つを区別するために、かぎっこ「」と山かっこ<>で区別します。かぎっこの「コンガ」は概念のコンガでそれはユニット・モデルのコンガです。ユニットというのは単位という意味で、輪郭がはっきりしていて、その内側にあるのがコンガというもので、きちんと定義付けられて、コンガとはこういうものでできてみたいなのがあらかじめあるわけです。輪郭の内側がコンガで、その外はコンガではないものというように、自他の区別がきちんとしているのです。

これは私たちの常識の理解の仕方、普通はこれでいいわけです。世間ではこれでまったく問題ない。でも仏教的な縁起の見方では、さっきの話の生きて働いている生のコンガは、壁や天井や床や観客、つまりコンガ以外のもの全てをうちに含んでいて、例えばそのホールの外側の状態もなんらか影響しているから、そうなる生きて働いているコンガの境界は、どこに引いたらいいか分からなくなります。コンガの境界が無限に拡張されていくわけです。こういうのが山かぎの<コンガ>です。生きて働いているプロセスとして見ていくから、ユニット・モデルに対してこれをプロセス・モデルと言います。

コンガをユニットとしてみるか、プロセスとして見るかという全然違う立場で見ているのです。この問題は、フォーカシング (focusing) という心理療法の技法を開発したユージン・ジェンドリン (Eugene T. Gendlin) さんの、非常に難しいけれどもすごく面白い『プロセス・モデル (A Process Model)』という本で論じられています。これがジェンドリンさんとその本です。

この中に面白いことがいろいろ書いてあって、たとえば、肺と空気というのは私たちは別々なものとして考えているのですけれども、プロセス・モデルで



は、皆さんはさっき「正気吸入法」でやりましたけれども、入ってくる空気と広がる肺は実際には切り離せないですよ。どちらか一方だけではなくて、

空気が入ってくるから肺が広がるのだけれども、広がらないと空気は入ってこないの、これは一つの現象の表裏と言うべきです。入ってくる空気と広がる肺は切り離せない。

それから、歩くことに注目すると、足が大地を押す圧力と大地が足を押す圧力は切り離せません。足が押すから大地から支えが返ってくるわけです。生き物が生きているという現象は有機体と環境の間でこういうプロセスが無数に起きてはじめて成立しているのですけれども、私たちはそれを別々にユニットとして切り離して考えがちなのです。

歩行と関係なく、客観的に存在すると考えられている空気や大地をジェンドリンさんは「environment-1」と言っています。でも、大地の圧力というのは確かにあるのだけれども、それは歩行がないと生まれてこないのです。歩行がなければ大地の圧力はないのです。こういう環境のことを「environment-2」と呼んでいるのです。environment-1というのは、さっきのかぎかつこの「コンガ」みたいな概念の考え方で環境です。ユニット・モデル的「環境」。それに対して、environment-2はプロセス・モデルでの環境、山かぎの〈環境〉です。

この考え方を私自身に適用してみると、ユニット・モデルでの私というのはこういうかぎかつこの「私」です。プロセス・モデルの私はこういう山かぎの〈私〉です。同じ私と言っても、全く違います。プロセス・モデルでは〈コンガ〉がそうであったように、自他の区別というのは、ここではできないのです。生きて働いている私には境界線を引くことができないのです。「尽一切自己」というのは道元禅師の言葉ですが、尽く一切が自己の中身だと言っているのです。

ですから、コンガとは何かというとき、プロセス・モデルではコンガを取り囲んでいる環境ぐるみが生の生きたコンガだと言うのと同じで、生きて働いている私というのは、実は私を取り巻いている、今の場合で言うと、たとえオンラインであってもこうして私とつながっている皆さんが生の中の私の中身になっているのです。実際、皆さんがいないと、私の今のこの話は出てこないし、今の私の状態というのは成立しないわけです。皆さんあっての今の私なんです。そ

れは今だけではなくて、常にいつでもそうなのです。

こういう縁起的考え方で私というものをもう1回ラジカルに見直してみると、当然のことながら人間関係というものもずいぶん違ってきます。「出会うところわが生命」というのは、「私の生命というのはこの皮膚の内側に閉じられているのではなくて、今自分が出会っている全てが私の生命なのだ」という意味の言葉で、これは内山興正という、私の師匠の師匠に当たる方が言った言葉です。

「出会うところわが生命」、これを実際に味わうのが坐禅です。先ほど言った歩行と大地の圧力というのは、否が応でもつながっているのです。歩行が大地の圧力を生み出していると同時に、大地の圧力に支えられて歩行が可能になっているわけです。それは単に歩行だけではなくて、私たちが息を吸ったり、こうやって今、坐ったりしているのも同じことです。刻々に無量無辺のつながりの中で生かされて生きているのが生(なま)の自己です。概念で加工してユニットにまとめてしまう前の生のプロセスとしての私です。

坐禅  
つながりの中で生かされて生きているナマの自己を  
今ここで味わい愉しむこと  
appreciate my life/LIFE

そういう生の自己のあり方を今、ここで味わい愉しむ営みが坐禅なのだと思います。英語で言うと、「appreciate」という言葉がすごく便利な言葉なのです。

appreciateとは、感謝するという意味と、深く理解するという二つの意味を持つ動詞です。よく理解したら、必ず感謝が起きてくるというような意味合いが込められているのかもしれないのですが、「Appreciate my life/LIFE」というのは、私がどうやって生きているかを本当に理解することと、私が生きていることに感謝するという二つの、認知的なものと情的なものが一つのこの動詞の中にあるので、私はよくこの動詞を使うのです。しかもその「life」というのは、小文字のlifeはこの私のユニークなlifeなのですが、それを底支えしている宇宙全体の命というものがあるというような意味で大文字にしてLIFEとし、その二つが二重になっているという意味でlife/LIFEという変な表現をしているのです。

そこで、ちょっと皆さんにこの坐禅を実際に味わっていただこうと思うのですが、坐禅と言うと、坐って精神集中することだというのが通俗的な理解なので、それで坐られると困るので、ちょっと説明させてください。

坐禅は姿勢と呼吸と心を調えるというふうに言われているのですが、私の今までの話の流れで言うと、調身というのは、自分だけではできないのです。床の支え、私はポエティックに「大地」と言っていますけれども、大地と

のつながりの調いを味わい愉しむのが調身です。やはり、味わい愉しむというところがないと、調べてそれで終わりでは駄目なのです。それではもったいない。せっかく調理された料理でも、「できた」で終わりではなくて、できた後に食べて楽しまないと駄目じゃないですか。坐禅もやはり姿勢を調べて終わりではなくて、調った姿勢を味わい愉しむというところまでいかないといけないので、このごろ私はこれを付け足しているのです。以前は大地とのつながりが調うことというふうに、そこで終わっていたのですけれども、今は味わい愉しむということを必ず付け加えるようにしています。

調息、呼吸は大気、空気とのつながりの調いを味わい愉しむ。坐禅は心の問題、精神の話だと思われていることが多いのですが、そうではないのです。心だけでなく息と体、生の自己は、この三つで動いているわけですので、息と姿勢も切り離せないのです。

心というのは思考だけではなくて六感全部の問題です。これは、光、音、匂い、味、身体感覚、そして思考、これで六つの異なる感覚刺激があります。経験はこの六つのもので成り立っているとするのが仏教の思想です。仏教では思考も感覚扱います。普段であれば思考にやたらウエートをかけて、ほかの感覚を無視したりしているのですけれども、坐禅では六感全部に自分を均等に開いて、それらとの調ったつながり方を探究するというのが調心だと思うのです。ですから、坐禅のときは目を閉じたりしないのです。感覚器官を解放し、緩めて、やってくる感覚をありのままに迎え入れるということになります。そうすると見知ったはずの世界が新鮮な相貌を帯びて現れてきますから、それを味わい愉しみます。

こういった調身、調息、調心をちょっと実際にやっていただきたいのですが、まずやらなければいけないことが二つあります。一つは、自分を開かないといけないので、身心から緊張や収縮を手放すことです。これは、道元禅師が書いていることを、私なりに解釈したものです。これは道元禅師が『正法眼蔵』の「生死（しょうじ）」という巻の中に書いていることです。

#### 調の基本原則

- ① ただ、わが身をも心をもはなちわすれて、  
仏のいへになげいれて、
- ② 仏のかたよりおこなはれて、  
これにしたがひもてゆくとき、
- ③ ちからをもいれず、こころをもつひやさずして、  
生死をはなれ、仏となる。  
道元『正法眼蔵 生死』

自他を区別したら何が起こるかということ、さっきは他人を自分の利益のために利用するということを言いましたけれども、もう一つあります。自分が緊張してしまうということです。

なぜかという、自分はこちらまでというふうに境界線を引いて、自分をその内側に閉じ込めることになります。そうすると境界の内側を維持して、それを



守らなければいけなくなりますから、必ず緊張や収縮が起きます。坐禅ではまずこれを手放すということです。つまり、緊張・収縮を手放して、自分をオープンに開くということです。これはなかなか難しいです。これが①。

- ① 身心から緊張・収縮を手放す
  - ② いのちの働きとして自ずから起ってくる変化を迎え入れる
  - ③ ①と②の円環プロセスを味わい愉しむ
- 「坐禅は習禅にはあらず。安楽の法門なり」  
道元

それから次に②。これもまた難しいです。いのちの働きとして、おのずから起こってくることを迎え入れるということです。私たちは迎え入れないために閉じているわけですから、

それをやめて開いてやってくるものをレシーブする。「Let go」というのが手放す。それから、レシーブという迎え入れ、この二つをやらないといけないということです。坐禅はこれを純粹に稽古することだというのが、私の理解です。

では、これからちょっとやってみますので、さっきみたいに椅子に座ってください。もうすでに皆さんやっていることを自覚的にやるのです。今から改めて大地とつながるといってはいけません。もうすでに大地とつながって坐っているのですが、私たちはいい加減なつながり方をしているのです。そういう反省に基づいて、調和のとれたつながり方はどんなものかを、今、ここでフレッシュに探究するというのが坐禅です。だから、もうやっているからやなくていいよ、でもないのです。やってないことをこれからぼちぼちやるの

- 調身 体重を大地に全託する下への接地性と大地からの支えを迎え入れる上への垂直性
- 調息 捧げ物としての出息と贈り物としての入息
- 調心 六つの感覚器官をくつろがせて開き、やってくる感覚をありのままに迎え入れる

でもないし、もうやっているからやなくてもいいよでもないのです。すでにやっていることをあらためて自覚的にやるんですね。

まず調身です。自分の体にちょっと注意を向けてみてください。床と接しているところ、椅子と接しているところ、そこを通して、自分の体重をここでは「全託」と書いていますが、全て預けるのです。下へ向かって、もっとポエティックに言うと、「Mother Earth」、母なる地球の中心に向かって、へその緒じゃないですが、自分の重さで母なる地球へしっかりつながっていかうとしているということです。

目玉を緩めます。いつも緊張しているところです。奥歯をかみしめていないですか。あごの関節を緩めて下顎をぶら下げます。鎖骨、肩甲骨、腕を緩めます。腕の重さはひざに預けます。両手はひざの上に、手のひらは上でも下でもいいし、坐禅のような手の構えをしてもかまいません。みぞおちが緩むという

のは、実は内臓、横隔膜の緩みを表しているのです。

体重を預けると、床から今度はそれと同じ強さで上向きの支えが入ってきます。入ってきますというか、もうすでに入っているのです。これをうまく体の中に通して、上に向かう垂直性に変えて、背骨の前側辺りで体の軸を真つぐ重力の方向にそろえます。前に傾きすぎるのは攻撃姿勢、後ろに仰ぐのは逃避の姿勢、それからねじれる、これはフリーズかもしれないです。そういう偏りを極力少なくして、重力とフレンドリーな関係を探します。坐禅の姿勢というのは、「正身端坐」と言いますが、体軸と重力とがぴたっとアライメントが取れているのがポイントです。体軸が鉛直線とピタッと揃っている。これは、現実に関いを挑むのでもなく、それから逃げるのでもなく、フリーズするでもなく、きちんと向かい合って、それに生き生きと柔らかく触れて、今起きていることを深く理解していく、そのための身体的な条件です。人と向かい合う時もこういう状態が理想だと思います。いわゆる自然体ですね。

呼吸。これは生まれたときからやっていますが、ないがしろにやってきてはいないでしょうか。そういう反省から、今、改めて大気との調和の取れたつながりとはどんなものかを探究していくのが調息です。調息における手放していく側面は、吐く息です。捧げ物として出ていく息。大自然に自分の息を捧げる。捧げ方のエチケットを改めて学んでいる。そして、捧げ終わった後にやってくるしんとした呼吸と呼吸の間（ま）というのを大事にします。誰かにもものをあげたとき、相手がどんなふうを受け取ったかをよく見ますよね。ほんとと投げで終わりではないのです。捧げ物として出ていく息を丁寧に見守っていきます。捧げ終わった後の様子も見てください。何も期待せずに待っていると、その呼吸の間から贈り物としての入ってくる息がどこからともなくやってきます。これは調息の受け取る側面です。遠慮せずに、なおかつ、もっともっとと貪らず、与えられるものをそのまま受け取る。受け取り終わった後にまた呼吸の間が生まれますから、それを大切にしてください。その間から次の捧げ物としての出ていく息が始まります。こういう呼吸との丁寧な関係の質は人間関係においてもとても大事です。いわば、与える一方でもないし、もらう一方でもなく、与えつつもらい、もらいつつ与えるというのが生き生きとした人間関係なのですから。

そして調心。今は、目を閉じていてくださいね。まず音からいきます。今、どんな音がやってきていますか。聞こえてくる音に名前を付けないこと。名前を付けると、自分の記憶の中に貯蔵されていることと照合してそれに結びつけることになって、「ああ、あれね」とすでに知ったものになってしまうからです。坐禅の時はそういうことをしません。ザーという音が聞こえたら、ザーのまま聞きます。匂いはどうでしょう。味は？身体感覚はどうですか。呼吸という運動がつくるいろいろな身体感覚があると思います。足の裏の圧力とか、坐骨の辺りの圧力とか、衣類に触れている皮膚感覚など。それから、思考も何かのきっ

かけで、ぽつと雲が青空に浮かぶように現れると思います。それは止めなくてもいいです。やってくるまま、去るままにします。最後にゆっくり目を開けて、目にやってくる光もそのまま受け取ります。

この坐禅の状態が生（なま）の自己のあり方だというのが、禅の考え方なのです。ここが自分の原点です。あるいは、「本来の家」という言い方をします。

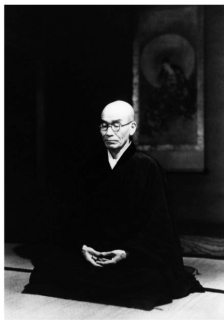
「ゲストハウス」  
人間という存在は、みなゲストハウス  
毎朝、新しい客がやって来る  
喜び、憂鬱、卑しさ、そして一瞬の気づきも 思いがけない訪問者としてやって来る  
訪れるものすべてを歓迎し、もてなしなさい  
たとえ、それが悲しみの一団だとしても  
できるかぎり立派なもてなしをなさい  
たとえ、それが家具のない家を  
荒々しく駆け抜けたとしても  
もしかすると訪問者は、  
あなたの気分を一新し、新しい喜びが  
入って来られるようにしているのかもしれない  
暗い気持ちや、ごまかし、ときには悪意がやって来ても  
扉のところで笑いながら出迎え、中へと招き入れなさい  
どんなものがやって来ても、感謝しなさい  
どれも、はるか彼方から案内人として  
あなたの人生へと、送られてきたのだから  
一三世紀のイスラーム教神秘主義(スーフィズム)詩人のルーミー(1207-1273)

ここから仕事に出て行き、仕事が終わったらここに帰ってくるという、そういう意味の家、マイホームなのです。これがないとホームレスになります。建物のハウスがあっても精神的にはホームレスとい

うことも十分にあり得ます。今よく言われる「ステイホーム」は深い意味ではここにステイするということではないでしょうか。自己本来のあり方という意味でのホームを自覚できなければ、人間はなかなか落ち着いてステイホームできないということが、今回のコロナでよく見えてきた気がします。人間関係においても、これは大事なことです。

時間がないので、先にいきます。

これは、ルーミーという詩人の「ゲストハウス (The Guest House)」という詩です。やってくるものを迎え入れるという態度について考えているときに見つけた詩です。人間という存在は、みんなゲストハウスであると言われていきます。そのゲストのもてなしについて書いてありますが、坐禅のときの態度としてもとても参考になるのでここで紹介しておきます。天の配剤によってやってくる人との出会いもこういう態度で迎え入れることができたらと思うのです。



これは禅僧が坐禅している時の写真ですが、隣の写真は生後11ヶ月の赤ちゃんが普通に坐っている時の姿勢です。共通なものがありますね。赤ちゃんだから自然にこういう姿勢ができているん

ですが、私たちは物心がついていつの間にかこういう素直な坐りができなくなってしまうようです。修行を通して、ここに帰っていくというふうになっているんじゃないかなと思います。

坐禅している時の状態のことを、禅では「自受用三昧」と言います。自分が自分を受け、レシーブし、自由自在に用いているという意味です。これが本来の自己の姿であると言われます。このときは生きて鳴っている生のコンガと同じように、生きている私です。私の藤田一照という名前は社会的に通用する世間の上での名前ではないので、自受用三昧のところではもうそういう名前は必要ありません。「自己ぎりの自己」としてたった一人しかいないので、名前を付ける必要がないのです。この生（なま）に生命体験される世界と、生に生命体験する自己というものが一つになっている。この全体が生きている私ということになります。先ほども言った「鳴っている生のコンガ」の喩えで、理解していただければいいと思います。

この自己というのはたった一つしかないのです。唯一の独在する私。この世界を現に端的に本当の意味で体験しているのはこの私しかいません。皆さんも多分私と同じように世界を体験しているのだらうと思いますが、不思議なことに、世界を本当の本当に生で現に体験している体はこれ（自分の体を指して）しかないのです。みんな同じような人間の体をしているわけですが、殴られて実際に痛い体はこれしかないのです。ほかの人が殴られていると痛そうだけでも、私が痛いわけではありません。誰かに叩かれて実際に痛いと感じる体はこの私の体だけです。

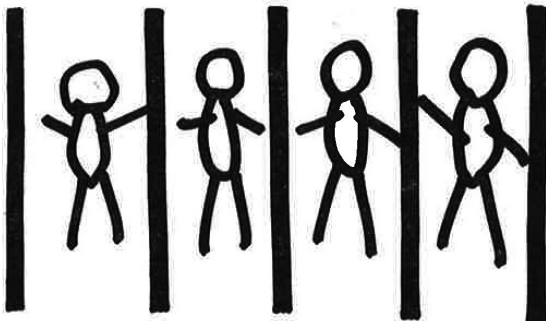
それから、みんなが同じ世界の中に生きていると思っていますが、実際にはなぜか知らないけれども、世界はこの私の目からしか開かれていないのです。実際に音が聞こえているのは、この耳だけなのです。そういう意味では、ちょっと尾籠（びろう）な話だけれども、へ一発でも貸し借り、やり取りできぬのが、自己の生命の独在的あり方なのです。へ一発でさえも貸し借りできぬというのは、俺忙しいからおまえ代わりにへをこいておいてくれと言うことはできないのです。もうちょっと上品な言い方をすると、今忙しくて息をする暇もないから、君、僕の代わりに息しておいてというのはできない話です。自分の息は自分がするしかないということです。そして、今の息は今するしかない。これは

別にそんな難しい話ではないですよ。その事実をどれだけ切実に受けとめるかが問題です。

先ほど話に出てきた内山興正老師が「自己漫画」という言い方で、六つイラストの図を描いているのです。この第一図で描かれているような自分の独在性という事実をよく

#### 第一図

屁一発でも貸し借り、ヤリトリできぬ自己の生命



見つめなさいというのが、仏教の大事なところなのです。坐禅はまさに、独在性に浸り込むというのがポイントです。さっき言ったbeing aloneということ。犀(サイ)の角、一本の角だけしかない犀の角のように独り歩めとブツダは言っているのです。厳粛なこの独在の事実を引き受けることの強調というのが、こういう表現になっているんじゃないかなと思うのです。この独在性をまず忘れないことが大事です。ところが、これを忘れさせるために、学校の教育というのは行われているんじゃないかなと思うときがあります。学校の教育で、この独在性のことを習ったことはないでしょう。むしろ、多くの働きかけは独在性を忘れて、先ほど言った概念としての私、山かぎではなく、かぎかつこの私、たくさんの私の中にある「私」をしっかり確立しろという方向で、教育は行われているんじゃないかなと思ったりするのです。

私は10歳のとき、夜空に瞬く星を見たときにこの独在する私に気づく体験をしました。そのときはこういう理屈のことは全く分かりませんでしたけれども、直覚的にこの厳粛なbeing aloneの事実がわかったのです。だいぶ後になって、この独在する自己を探究する道である禅とたまたま遭遇したので、必然的にその道に入ることになったのです。

でも、これで終わりではないのです。独在性だけがわかればいいというのではなくて、もう一つの厳粛な事実があるのです。それが人間関係です。独在性をしっかり自覚するところで立ち上がってくる人間関係というのが大事なことなんじゃないかなと思います。独在性を忘れて人間関係の中に溺れると、それは大きな落とし穴になってくると、私は思っているのです。もちろん、人間関係を忘れて独在性に溺れることも大きな落とし穴です。

独在する私がいるというのはものすごく不思議なことですが、さらに不思議なことは、自分と同じように独在する他者がなぜかいるということです。私が独在するということは本来他者に伝わるはずがないのに、私が言っていることを皆さんは一応聞いてうなずいたりして、通じているように見えます。自

分がいるのも不思議ですけども、自分と似たような他者がいて、交流できているというのも、これまた同じように不思議なことなのです。

これは内山老師の「自己曼画」の中の第三図です。頭の中に言葉によって通じ合う世界が生まれるという、ここに人間関係というのが出てくるわけです。





ですから、われわれ人間がこの世に生きるというのは、他者との関わりにおいて自己として生きるということが課題になってくるのです。自己だけで閉じていても駄目なのです。自己陶醉、独善主義、ナルシズムになってしまっても幸せにはなれません。かといって、他者との関わりの中で自己を見失ってもいけない。最初に言ったように、aloneとtogetherという緊張関係にある両極を踏まえながら、どういうふうに分身の人生を描いていくか、自分の人生というアート作品をつくっていくかというところが一人一人の課題になってくるのです。二つの極に対してはいろいろな言い方がありますがけれども、独在と連帯とか、英語で言うときは、私はcenterednessとconnectednessと言うことがあります。中心軸を持ちながら、どうやって他とコネクトするかという課題。どちらか一方に偏らない。偏ると行き詰まってしまうのです。自己に内閉するか、関係に溺れてしまうか。どっちもありがちな行き詰まり方です。仏教は、そういうふうには偏らない中道のあり方を説くのです。中道という決まった一本道があるのではなくて、両極の間をダイナミックに揺らぎながら、しかも、そのときそのときクリエイティブに、その都度の最適解を見つけながら一歩一歩歩いていくというダイナミックな道なのです。中道とはこれだとあらかじめ決めていったら、それはもう偏りになってしまうのです。仏教で言う中道とは、動的平衡みたいなイメージです。だから、メソッドとかテクニックではなくアートと言うしかないのです。最初に言いました、「art of being alone with others」ということなのです。

そのいい喩えになるのが綱渡りです。右にも落ちず左にも落ちず、綱の上を歩くのですが、まったく揺れないで歩くことはできないのです。揺れながら歩



いていくのです。揺れることから情報を引き出して、落ちない歩き方を探っていきます。綱の端っこのほうの歩き方と真ん中の歩き方は全然違います。同じように歩いているのですけれども、体の中のバランスの取り方は、全く違うのです。というのは、綱から来るサ

ポートの力が場所によって違うからです。だから、その都度新しい一歩をクリエイティブに見つけながら歩いていくのです。そうやって歩けるようになるまでは、何度も落ちますが、落ちたらまた上がるを繰り返しながら、歩き方を習得していけばいいのです。アートの洗練も同じようなプロセスをたどります。

仏教は「独り犀の角のように歩け」と言うと同時に、「善き友との交わり」というのをすごく大事にするのです。これはtogether、with othersというもう



一方の極の話です。坐禅はあくまでも独りで自分の坐禅を坐っているのですが、それを善き友との交わりという文脈の中でやりなさいというのが、ブッダの教えです。sitting alone togetherです。「夜明けは太陽が登ってくる先駆けである。それと同じく、善き友とのまじわりこそが聖なる八つの道（八聖道）を起こすにあたっての先駆けなのだ。」とブッダは言い、善き友がいることは修行の半ばではなく、その全てなのだと言っています。そのぐらい重要性が置かれているのです。善き友の集まりを仏教では「サンガ」と言います。仏道修行者の共同体のことです。これはaloneの修行を共同でやるための集団なのです。自立した独立者の集まりなのです。

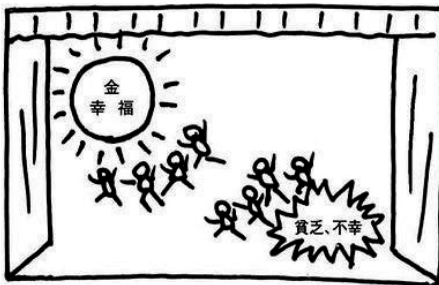
ここでも「善き友」と表現されているように、仏教における人間関係の基本形態は、夫婦関係とか家族関係じゃなくて、「友人関係」なのです。ここが面白いところで、友人関係ですからお互いに対等の関係なのです。だから、これを基盤にしてその上に、夫婦関係や職場の関係や、師弟関係を考えていくとどうということになるのでしょうか。「善き友」はサンスクリット語で「カリヤーナミトラ」というのです。これを持たなければ、修行が正しい方向に長続きしないよというのが、ブッダのアドバイスです。ですから、仏教の中ではサンガ・ビルディング、サンガをつくっていくことそのものが、修行の中心的眼目になるわけです。昔からその都度その都度の時代や文化に適合するようなサンガのあり方が模索されてきているわけです。

今のような時代、現代におけるサンガというのはどういうものであるべき

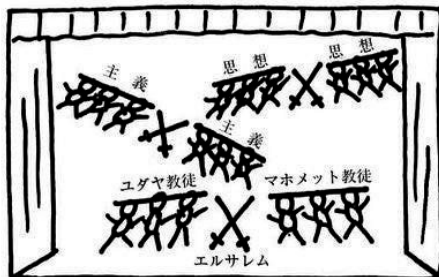
#### 第四回

アタマが展開した世界の中に住む人間

(A) 逃げたり追ったり



(B) グループばけ



なのかを、これまでのサンガをもちろん参考にはするけれども、それを因襲的に踏襲するのではなく、新しい時代に即応したサンガを新たに構築していくということが、私たちの課題になると思うのです。だから、家族のこともサンガとして考えてみるができると思いますし、職場についてもそれが可能でしょう。ところが、往々にして「グループばけ」ということが起きてしまうのです。個人的なエゴイズムの集団版みたいなものです。群集心理に踊らされて個人として深く考えることをやめるとそういうことが起きます。ですから、ただ人が集まっただけでは駄目で、これまで言ってきた独在

性と連帯性の両立を問題意識として持った人たちが、自覚的にグループをつくっていかないと、単なる徒党を組む結果になってしまう。これが内山老師の第四図の意味するところです。

他者というのはもともと思いどおりにならない存在なのですが、それをなんとか思いどおりにしようとするのがテクニックだとすると、アートというのは、先ほど言った独在性と連帯性の二つの極の間に張りめぐらされている緊張を保ちながら、あるときは独在性のほうに接近するけれども、連帯のほうからの引力も同時に受けている。どちらか一方に決して偏らないで、両極からの引力を受けながら楕円軌道を描いていく。これはやはりテクニックではなくアートといった方がいいだろうと思います。思い通りにならない他者との出会いを縁として、思い通りにならないままの他者といかに善きネットワークを築いていか、そういうアートの洗練のプロセスを愉しむ。

そのアート、最初はつたないから、もちろん失敗する、その失敗から学んでさらに腕を磨いていく。それを持続することによって自分のアートを洗練していくわけです。独在性と連帯性、centerednessとconnectednessの間の緊張の中で自分にしかできないどんな軌道が描けるか。それをお互いにサポートし合うのがサンガのあり方だと思っています。

まだ話すことはありますけれども、時間ですので、私の話は一応これで終わります。

**司会：**

一照さん、ありがとうございます。

まだまだ続きを聞きたいんですけども、今、時間が残り22～23分というところになっておりまして、質疑応答に移りたいと思っています。

もう手を挙げてくださっている方もみえます。ご自分でミュートを外していただいて、もしよろしければお名前と質問をお願いいたします。

**質問者1：**

質問者1と申します。

他者の痛みを自分の痛みとして感じるとか、他者の喜びを自分として感じる、といったことは、おそらく属性だけの自己、社会的な自己というだけでは出てこないと思うんです。唯一無二の独在する自己というものを味わい楽しむから出てくるかなと。

たまたま私は社会学をやっているので、媒介変数としてやはり社会もあるんじゃないかと。例えば、日米の小学校の比較という分野がありますけれども、日本では班活動があって、給食当番とか掃除当番をやっていると、勉強ではあいつは要領がいいけど、掃除のときには何かぐだぐだしているとか、違った側面が出てくるのですよね。そうすると、ある意味でフラットになるというか、多角的にいろいろなものが見えてくる。

アメリカの場合は、業者が入って掃除をしたりカフェテリアをやったりする。

先生と生徒のやや直線的な関係、悪く言えばオウムのときのグルと弟子たちのようなそういう関係が強くて、そうすると生徒はいつも先生の自分に対する評価を気にして、ほかの生徒が先生にもっと評価されると、人間ですから悔しくなってしまうと。

そういうときに、学校なら学校という組織でそういうかぎっこ付きの「自己」、これを無効化するというか弱体化するような装置がある組織とそうじゃないのとは違うんじゃないかと。

職場で言えば、日本的経営というのは悪く言われていましたけれども、アメリカ的に、よく言えば労働市場の流動化というのが、実際は朝行ってみたら「おまえはもうクビだ」と言われるような厳しい現実もありますよね。

そういう競争社会に対して、日本の場合は能力を発揮させないという批判もありましたけれども、年功序列とか手当とか、あるいは終身雇用というものが過剰なかぎっこ付きの自己ではなくて、もしかしたら方向性として、このもう一つの唯一無二の自己にいくんじゃないかと。社会的な要因も入れてみると、もっとダイナミックなものが描けてくるかなと思って。

自分に引き寄せた話で申し訳ないのですが、感想を聞かせていただければありがたいです。

**講師：**

コメントありがとうございます。この後に少し言おうかなと思っていましたが、いろいろな集団に私たちは同時に属しています。私が一応属しているのは、藤田家に属しているという小さいものから、曹洞宗に属したり、日本国民の一人でもあるといった具合です。

皆さんも一つや二つはいろいろな集団に所属していると思いますけれども、仏教で言うサンガというのは、利益集団でもないし、地縁とか血縁によるものでもなくて、求道心（ぐどうしん）、独在性と連帯性の間の中道を生きるといういわば宗教的な課題を引き受けた人たちが、自覚的に志を持って集まるような、そういう非常にユニークな集団、共同体だなと私は思うのです。

社会の中にサンガのような集団が、離島のようにぼつんぼつんとあって、その離島同士がコネクしていくというようなイメージを、私は今、現代におけるサンガ・ビルディングの一つのビジョンとして持っているのです。それは必ずしも私がそこだけに属してほかとのコネクションを断ち切るという意味ではなくて、サンガだけでなく自由に複数の所属集団を持つというようなイメージなのです。だから、別に家族から出るわけでもないし、会社に勤めている人に会社を辞めろという意味ではないのです。だから、この集団に入りたければ私有財産を全部出せなんて言うことはないのです。

一人の人がいろいろな利益集団にも属しているし、地縁の地域共同体にも属しているが、そうではないthird placeというのか、個人がそれこそ縁で出会って、対面でもオンラインでもいいけれども、そういうstudying alone together

ですよね。修行は一人でやるのだけれども、それを一緒にやるという、それ自体が連帯と独在の二極の楕円の軌道上で、それぞれが自分の座標を捜していくような、そういう共同作業のグループができたらいいなと思うのです。

一つだけの人間関係、一種類の人間関係で身動きが取れなくなるというのは、何か息苦しいんじゃないかと思います。だから、そこから外れても、別の人間関係があれば、そう深刻に悲観しなくてもいいような気もします。本来出家集団は、そういうふうな働きがあったのかもしれないです。病者同士の集まりみたいなのがあってもいいかもしれないですし、あるいは、災害共同体ということも言われていますね。

何かを共有しているような人のつながり、苦しみを共有しているとか。そのつながりのきっかけ、契機はいろいろ考えられると思いますけれども、サンガは求道心というか宗教心というか、何かそういう共通の問題意識でのつながりを、2人ではやはりダイナミズムが起きにくいので、3人以上必要と言われていたところが面白いと思いますけれども、自覚的に、それこそインターネットでも何でも利用してつくっていけば、面白い社会実験になるんじゃないかと思うのです。

はい、ほかの方はどうですか。

司会：

いかがでしょうか。

チャットでも受け付けますので、もしよろしければ、ちょっと声を出すのはという方は、ぜひチャットで。あるいはぜひこの場で。

講師：

「現在の参加者182」って今画面に書いてありますが、そんなたくさんの方が聞いているようには全然思えないですね。目の前に実際182人の人間がいたらすごいプレッシャーなんですけれども（笑）。

司会：

誰が手を挙げているかが皆さん全員が映らないのでちょっと分からないのですが、ミュートを外してお話しいただけるといいかなと思いますが、いかがでしょうか。

講師：

テクノロジーが発達すると、ここに参加している人のアバター（分身）みたいなものが、私が今いる部屋の空間に小さく縮小されて投影されて、一人一人の姿がぱっと現れるようになったらすごいと思いますね。プロジェクターで182人がこう目の前にいるように現れる。

司会：

そのうち3Dで。

講師：

そうそう、3Dでね。

司会：

出てくるかもしれないです。

今日ご参加されている方は、おそらくさまざまなバックグラウンドを持っておられるかなと思いますので、皆さまのバックグラウンドで質問をしていただいてかまいませんので、いかがでしょう。

講師：

あらかじめ正しい答えが存在しないというのがartの特徴で、テクニックだったらこうやればいいですよと言えるけれども、アートはそういうふうマニュアル化したら別物になってしまいます。テクニックで人間関係を操作することになってしまう。artというのは、その人なりに素手で素材に取り組んでいくというニュアンスがあるのです。だから、私の答えは、皆さんの答えではない。先ほどの独在性の世界のところから言うと、私の答えは皆さんの答えではないので、それぞれがクリエイティブに取り組んでいくしかないのです。

司会：

今、一人手を挙げてくださった方がおられますね。どうぞ。

質問者2：

ありがとうございます。質問者2でございます。

私はサラリーマンでございまして、思うところがあって、得度も藤田さんがご存知の伊万里のお寺でさせていただきました。

私はサラリーマンとして、会社員として生きているのですけれども、うまくいかないやり方を繰り返しているとか、やはり見たくないところから目を反らすとか、じゃあ会社がうまくいかないと、例えば人事制度をちょっと変えてみたりとか、何か新しい横文字を使った役職をつくってみたりとか、そういうことって常に、見たくないところ、本質的にはそこじゃないんじゃないかということ、見たくないところは見ないとかがあるのですけれども、でもそこを言ってしまう、何か言ってしまうと何かいろいろな関係がよろしくないというか、そういうことがよく起こるのですけれども、藤田様のほうでそういううまくいかないやり方を繰り返しているとか、見たくもないところから目を反らしているとか、何かこういうようなアプローチだといいいんじゃないかというような、そんなご示唆みたいなものをいただければと。

講師：

それこそ、質問者2さんが現実直面しているそういう人間関係の現場のところに行かないとどうすればいいのか分からないですよ。

質問者2：

そうですね。

講師：

だから、現実ってものすごくきめの細かいものでして、縁起というのは観察力が鋭くないと、単純な因果関係で雑に見てしまうんです。あいつがこう言っ

だから俺はこう言ったと見るのですけれども、実はあいつがこう言うのにはしかじかの事情があったみたいな感じで、精度というのか、解像度を上げて、あと時間軸も入れて繊細に正確に見ないといけないんです。そこまで広げて考えると、人間関係の解決の糸口というのはその特定の状況を深く観ることを通してしか生まれてこないですよ。

ですから、私が言えるのは、その人がそういうふうな行いをする事情というもの例えばそいつが欲張りだからああいうことを言ったんだと決めつけてしまうんだけど、欲張りに見える行動をせざるを得なかった背景の事情みたいなものが、過去にあったかもしれないし、現在にもあるかもしれない。面白いもので、無限大に広げても分からないけれども、自分が普段見ているよりもうちょっと空間的、時間的に広げて見ると、案外違う眺めが立ち上がってくるかもしれません。

**質問者2：**

なるほど、なるほど。

**講師：**

そういう眺めが見えたら、答えは自ずから、例えば、雨が降っているのが見えたらああだこうだと考えなくても傘をさすとか窓を閉めるという対応がすんなり出るように、割とすっと出てくるんじゃないですかね。

**質問者2：**

はい。

**講師：**

その時、たまたま傘がなかったら、その代わりになるものを探すとかもできますよね。だから、雨が降っているという状況をちゃんと見るというのがまずは大事なことだと思いますね。

**質問者2：**

なるほど、はい。

**講師：**

状況をきちんと観るということはそれなりに練習しないとできないですよ。名経営者みたいな人は、そういうことのスキルがない人に比べると、たぶん時間や空間の展望のスペンが広いから、大きな眺めが見えて、どうすべきかということのチョイスもたくさん出てきて、そこから適切な手立てが選べるんでしょ。たぶん数多くの経験の中で練習を積んでいるような人なのではないかなと思いますね。

**質問者2：**

なるほど。

**講師：**

普通の人気がつかないような思いがけないところに着目して、適切な手を見つけ出せる人がいますからね。



質問者2：

はあはあ。なるほど、なるほど。

講師：

たとえば、私の鍼灸の先生なんか、「ええっ、そんな場所は症状と全然関係ないのに？」と思っていたところに鍼を打って患者さんが劇的に改善を見せるというのを目撃したことがあります。見ているものの範囲とか解像度が全然違うんでしょうね。

質問者2：

なるほど。ありがとうございます。

講師：

今の痛みは、たぶん10年前の打撲の後遺症が出ているんですよと言われたこともあります。10年前のことなんてまず考えないじゃないですか。そういう時間的スパンで物事が起きているケースもあるわけです。ですから、あまり短兵急なというか、時間的にも空間的にも近視眼的な見方のまま、その狭い範囲の中だけで解答を見出そうとすると、あまり適切なアプローチはできない可能性が高いと思っています。それは人間関係の問題でもそういうことが言えるんじゃないでしょうか。

質問者2：

ありがとうございます。

講師：

焦ってすぐ問題解決に手を出すんじゃなくて、始めにやったようなワークでもやっていったん自分をリセットしてからあらためて取り掛かるようにするといいんじゃないですかね。前のめりになっていると、どうしても視野が狭くなるでしょう。息も浅いので、短気になって、早く早くと解決を急いでしまうとあまりいいことはありません。何はともあれ、まずニュートラルになってみる、のぼせが下がってみるとたぶん視野も広がり、眺めが違ってくるから、情報量やリソースもきっと増えて、いい手が浮かんでくると思いますよ。

質問者2：

はい。

講師：

せいぜいそのぐらいのことしか言えないですね。具体的な状況にいないので。

質問者2：

でも、ありがとうございます。観察という言葉の捉え方が今ちょっと変わった気がしましたので、大変ありがとうございます。

講師：

観察するには、観察者の状態、あり方が大事です。上虚下実で観察するのか、上実下虚で観察するのかでは、見えるものが違ってきますから。

**質問者2：**

はい。どうもありがとうございました。

**講師：**

いえいえ。

**司会：**

質問者2さん、ありがとうございました。

すみません、続々と手が挙がったり、チャットに入っているのですが、次に質問者3さんから手を挙げていただきまして、はい、そうです。

**質問者3：**

藤田先生、こんにちは。ありがとうございました。

**講師：**

ああ、はいはい。

**質問者3：**

京大で一度、一緒にお仕事をさせていただきました。

**講師：**

はい、その節はお世話になりました。

**質問者3：**

ありがとうございます。

私、スピリチュアル・ペインとかスピリチュアル・ケアとか、そういうことを研究している者なのですけれども、結局生きる意味って何なんだろうとか、なぜ生まれてきたんだろうとか、自己の存在の意味というものを問うたときに、結局自己の中で完結したところには全く見えてこないんだけど、他者との関係性、この「間性」といいますか、あわいというか、間にこそ自分の生きる意味とか、生まれてきた意味とかというのは、そこにしか見えないのですね。私はですよ。修行が足りないんですけど。

**講師：**

私もそういうふうに思います。

**質問者3：**

自己の中でが一っと内省をしても、私というものは存在が見えるというか感じることはできないけれども、他者との関係性の中で初めて私の意味とか私の存在が立ち上がってくるという、その瞬間を何度か経験するのですけれども、そうすると、やはり生きる意味とかあなたが生まれてきた意味はどういうことですかと問われたって、答えられる人はこの宇宙にそんなにいるとは思えないんですけど。そうすると、他者性というか、自他間にこそいろいろなものが集約されているような気がしてならないんだけど、それは私がちょっと思い込みが激しいのですかね。

**講師：**

いやいや、まさにそうだと思いますよ。だって、私たちは、体を見ても、こ

の体は両親の存在を前提にしていますよね。言葉というのも、これは私がつくったものではなくて、誰かがつくったものを、主に両親を通して学んでいるし、言葉というのは当然大前提として、話す相手を前提にしていますよね。ですから、私たちは体をもって言葉を使う存在であるというところを見ても、これは他者の存在が当たり前の前提になっているのです。

**質問者3：**

そうですね。だから、ものを考えたり、内省したり内観したりするときも、無になることはできず、やはりものを考えているんだけど、考えているときって、使っているものって言葉ですよ。そうすると、その言葉って人から入ってきた、誰かがいつかどこかで使っていた、人のものを勝手に使い回して考えたりしゃべったりしているの、そうすると私っていったいどこにいるのかというのは、そもそも言語ということを考え始めても、非常にあやふやになってしまっ。

**講師：**

そうです、そうです。

**質問者3：**

だから、誰かと生きているというそのtogetherが、ほとんどじゃないかなと思ったんですね。

**講師：**

はいはい。そうです、そうです。

**質問者3：**

はい。

**講師：**

誰かと一緒に生きているってどんな感じという、その「どんな」を感じているのは、でも私しかいないというのは分かりますよね。

**質問者3：**

はいはい、分かります。

**講師：**

ちょっと考えるとすごく変なあり方で私は存在しているんだけど、私たちはその変なところを変だと感じないように、言葉で私は私、あなたはあなたと言って、分けてしまっって巧妙に整理してそれですましている。要するに先ほどの解像度を上げていって、細かく見ていったら、私の境界ってすごく曖昧なのに、解像度が粗いレベルで、私とあなたがぶつ切り切れているという前提で動いているのが世間です。たとえば、法律の上では、私とあなたが切り離せないなんて言うと、責任主体が誰なのか分からなくなってしまいます。

でも、実際は、解像度のレベルをずっと上げて、もっと細かいところまでいくと、私とあなたははっきり分かれているわけではなくて、まさにliving alone togetherみたいな矛盾したあり方で、全ての人がそういうふうにつながっ

て生きているというところが見えてくるわけです。ここを忘れないようにして生きる、あるいは忘れがちだけどよくちよく思い出すとかして、独在性と連帯性の両極をちゃんと押さえておくということが、私はすごく大事ではないかなと思います。

**質問者3：**

はい。

**講師：**

制度とか、世間の常識では独在するいびつな私の問題は等閑視されます。そんな問題はまるでないかのように動いています。ですが、それだと私が私であるという最も本質的な点が抜け落ちてしまうので、そこにこだわり続けるというのは、すごく大事だと思います。ですから、my true home、自分の本当の家を忘れるなという言い方をするわけです。

**質問者3：**

先生のおっしゃるhomeというのは、いわゆる自他未分化な状態の底辺のところ。

**講師：**

先ほど言った、本来の自己ということです。

**質問者3：**

はい、なるほど。

**講師：**

そこにはちゃんと他者もいるんですよ。自分の正体が踏まえられてこそ、本当の他者が現れるんだと思います。自己と他者は相互に支え合っている。

**質問者3：**

うーん。それがおそらく、精神医学の世界で言うところの、例えば離人症とかとなってくると、自他未分化のところがよく分からないから、あるいはもうちょっと解像度を上げたところの、そここのところの世界みたいなものも分かりにくくなって、人が入ってくるとか、私が外に出ていくとかという、そういう離人症的な症状とかも。ああ、ごめんなさい、精神分析の研究をしているものだから。

**講師：**

ある面では似ているけれども、たぶんどこかで違うところが出てくるんじゃないですかね。病理的なものと宗教的体験としてのそれとは、似ているところはあるけれども、かといって同じということではないはずです。

**質問者3：**

ああ、なるほど、はい。分かりました。ありがとうございました。

**講師：**

ありがとうございます。

**質問者3：**

私ばかり長くなってしまっ。

**司会：**

ありがとうございます。

あと2～3分なのですけれども、皆さんがお許しいただければ、今手を挙げてくださった方がいて、あとチャットに2つ質問が入っているの、そちらのほうをせっかくです、お答えいただくというふうでもよろしいでしょうか。

まず、手を挙げてくださった方、先によろしいですか。質問者4さん、手を挙げてくださったかと思うのですが。はい、お願いします。

**質問者4：**

一照さん、ありがとうございます。質問者4です。

**講師：**

質問者4さん、はいはい。

**質問者4：**

お世話になります。

今、初めて聞いたという、びっくりしたのですけれども、人とつながるところの話の中で、ブッダが、つながり方の基本は対等の友人関係だという話をされて、初めて聞いた言葉でびっくりしているのですが、サンガの中では、ブッダは師匠ですね、弟子からすれば。

**講師：**

私の理解では、最初は、先ほどのところにも書いてあったように、こう言っているのです。「良き友がいることは、修行の半ばではなくその全てなのです」というふうで答えて、予想外の答えに啞然としたアーナンダにお釈迦さんはこう答えた。「アーナンダ、それはこのことから分るでしょう。皆が私を善き友とすることによって、私の教えを学び、そして共に私の道を歩んでいるということからも」と書いてありますよね。だから、この段階では、お釈迦さんはグルとかそういうものではなくて、せいぜい先輩ぐらいでしょう。私はそれがいいなあと思っているのですけれども、後になって教団が形成されてくると、善友の関係ではなくてグルと弟子という上下の関係になってきたのです。それはたぶん、その当時のインドとか中国の社会構造とかそういうものの影響というか反映だったのだと思います。だから、そのときはそれでよかったかもしれませんが、それが唯一のモデルではないのではないかと私は思っているのです。だから私はもう少しデモクラティックなという、それこそ初期仏教的な、ブッダですら対等の友人であって、ただ少し先輩という、そのくらいの横のつながりの集団というのが、これからの未来のサンガのモデルになるべきではないかなと思っているのです。権力関係ではなくて、修行を通して自ずから備わっていく権威というものはあるかもしれないです。だけどそれは、ヒエラルキミみたいになっている上下関係ではないと私は考えているので、そこを強調する



話をしたんですよ。

**質問者4：**

それがすごく、今、感動していて。私はお寺に生まれてという話をいつもするのですけれども、そのときにやはりブツダというのは特別な人だというふうに、小さいときから親から教え込まれてきたので。いわゆるブツダが亡くなってからも阿羅漢（あらかん）、五百羅漢（ごひゃくらかん）たちが集まって、その後の集団をつくってきた。その中で見るブツダが、いわゆる師匠という、弟子という関係で仏教が広がってきたというふうに感じていたのだけれども、今、一照さんの話の中で。

**講師：**

いや、これはあくまで私の個人的見解なので、文献的に見たら間違っているかもしれません。

**質問者4：**

でもブツダからアーナンダがこんなふうに聞きましたというので、文献で残っているわけですよ、初期文献で。

**講師：**

うん。でも、編纂するときに、もちろん変わっているかもしれません。

**質問者4：**

でも、少なくともブツダが活着しているとき、ブツダは自分の弟子を仲間として見て、共に研鑽をしたというような捉え方をしても、大きな間違いではない。

**講師：**

そうですね。はい。私はそう思っています。私の読み方では。

**質問者4：**

はい。ありがとうございました。

**司会：**

ありがとうございました。

じゃあ、チャットのほうの質問に。

**講師：**

質問者5さんの質問ですが、〈山かぎ〉と「かぎかっこ」の使い方に関しては、永井均先生の本をどれでもいいから読んでいただければと思います。独在する本当の第一人称の私に関わることが〈山かぎ〉です。私にとってのコロナ、私というのは他の私ではなく「この」私ですね。独在する私にとってのコロナというのは、〈コロナ〉と表記できます。それから、客観的な第三人称的な、誰にとってもコロナを論じる時は「コロナ」と書く。もちろんだぶっていますが、観点が全然違うのです。

コロナに関して2つの記号を使って区別するのは初めて見ましたが、できないことはないと思います。この区別というのは、私にはすごく大事なポイントです。永井先生的な用語ですと、ヨコ問題とタテ問題という区別があります。

タテ問題とは誰に関しても同じように言えることで、たとえば脳の働きが心をつくっているというような理屈は誰に対しても言えるわけです。私はその中の一例ということになります。だから科学なんかは問題にしているのは典型的にタテ問題です。でも、その中で一つだけ、リアルに、現に、端的に世界を意識して存在しているのはこの自分だけだから、たくさんある意識の中に一つだけ特別な意識があるということの問題にするのがヨコ問題です。横並びの中に特別なものが一つだけ、特別なものがいびつに存在している。だから、山かぎはヨコ問題の観点で、かぎっこはタテ問題の観点というふうに私は理解しているので、コロナに関しても同じように区別しているのは面白いと思いました。

それと、一照さんと山下良道さんが目指すところは同じですか、という質問ですが、ある程度は似ていると僕は思っていますね。ただ僕と彼とでは取り組みのスタイルが異なると言ってもいいと思います。良道さんは、ここでそんな大雑把な話をしているのかどうか分からないですけれども、苦しみというのがキーワードかもしれません。それに対して、私の場合は、面白さというのが、キーワードと言えるでしょうか。良道さんは、生きるのは苦しみであるというところから出発している。大体、彼が仏教に入ってくるきっかけがそうだったらしいです。僕は、悩みがなかったわけではありませんが、むしろ仏教は人生を面白くしてくれるんじゃないか、大学の研究よりこっちの修行の方が楽しそうだというのがきっかけでした。だからずいぶんそこは違ってきますね。

でも、そこから仏教に入って、どちらもそれなりに真剣に仏教に取り組んだ結果、似たようなところに来ているのかもしれませんが。あくまでも僕の個人的な意見ですけど。このくらいいいですか。

**司会：**

ありがとうございます。

今、2つのチャットの質問も答えてくださってありがとうございました。

コロナのかぎっこ「コロナ」と山かぎ<コロナ>の考え方というのは、私がどう考えるかということの違いという。

**講師：**

いや、どうも山かぎの話というのは、本来は通じない、通じてはいけない話なのです。通じない話をしているのですけれども、不思議なことにある程度まで通じてしまうのです。だから、私だけにしか当てはまらないことを言っているのに、そうしたらみなさんが、「いえ、実は私もそうなんですよ」と言ってしまう。その途端に、ヨコ問題がタテ問題になってしまいます。どうやってヨコ問題をヨコ問題として確保するかというところが難しいところなのです。宗教的とかスピリチュアルというのは、そういうヨコ問題という問題が確かにあることに気がつくことに関わっていると思うんです。これをどういうふうに言ったら伝わるのかという側面と、いや、伝わったらもうその途端に問題がすり替わってしまうという側面との両方があるんです。ある意味、伝わったら私

の言いたいことが伝わっていないのです。そういう不思議な構造になっていて、禅の間答なんかもそういうパラドックスに関わっていると思います。

司会：

これだけでまた別の時間が。

講師：

そうですね。危険な領域に入り込みそうですね（笑）。

司会：

その問題で別な講演会ができそうなので、このあたりで。ありがとうございます。

講師：

はい。人間関係の問題に、こういう観点を入れたらだいたい展望が変わってくるのではないかというのが、私が今日言いたかったことのポイントなのですが、なかなか難しいですね。私の力量不足でどうも分からない話になってしまいました。申し訳ありません。

司会：

10分延長させていただきました、皆さんもありがとうございます。また、一照さんも本当にありがとうございました。

今日お話を聞きながら、サンガビルディングという、人間関係を作っていくということにこのサンガの考え方というのも、私個人の感想になってしまうのですが、このセンターでの人間関係講座の中にもこのヒントを入れていきたいなんて思って聞かせていただきました。皆さんも、本当に今日参加くださった方、それぞれの背景がバラエティーに富んでいて、きっといろいろな思いで今日聞かれておられたのかなと思います。また、先週末は大雨で、各地で洪水警報だとかいろいろなことが起こっていて、実は一照さんともこの講演会が無事にできるという話を打ち合わせでもしていたところでした。今日、きっとそういった関係で、参加したくてもできなかったという方もおられるのではないかなと思います。本当に今日はありがとうございました。こうしたご縁をいただけて、感謝しております。

じゃあ、最後に皆さんで拍手というか、パチパチとするボタンもありますので、拍手でもいいですし、このリアクションボタンのパチパチというボタンを押していただいてもいいですので、アプリケーションの気持ちで、感謝で終わりたいと思います。

じゃあ、ありがとうございました。

講師：

どうも、長い間聴いていただき、ありがとうございました。

司会：

皆さん、ありがとうございました。至らぬ司会で申し訳ありません。

講師：

みなさん、ご縁がありましたらまたどこかでお会いしましょう。どうぞお元気で。

司会：

ありがとうございます。

講師：

失礼します。