



JAPANESE
CIVILIZATION
INSTITUTE

日本文明研究所

24-5 Sakuragaoka-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0031
Tel: 03-5456-8082 Fax: 03-5456-8388
Mail: info@japancivilization.org
<http://www.japancivilization.org/>

ニューズレター No. 8 2017年夏号

5月26日、日本文明研究所の第8回シンポジウム「禅とマインドフルネス」が行われました。登壇者は、曹洞宗国際センター所長で、17年にわたり米国で坐禅指導を行った藤田一照氏と、脳科学とマインドフルネスを基にGoogle本社が開発した社員研修プログラムを日本企業に提供する一般社団法人MiLI創立者の木蔵シャフェ君子氏、モデレーターを作家で当研究所所長の猪瀬直樹氏。その内容の一部を載録いたします。シンポジウムでは、木蔵氏、藤田氏両人による瞑想指導の時間が前半と後半に設けられました。禅とマインドフルネス瞑想の違いもお楽しみください。

(週間読書人2017年8月4日第3201号より転載)



ごあいさつ

理事長 都築仁子

当研究所のシンポジウムも回を重ね、末広がりの第8回となりました。今回の「禅とマインドフルネス」というテーマをインターネットでお知らせしましたところ、希望者が殺到し、厳選された方々のみに来場いただく形となりました。うれしい悲鳴でございます。

昨年、都築学園グループは創立60周年という輝かしい年を迎えましたが、その60周年のテーマは「和魂英才」でございました。今回は、日本の誇る和魂、精神、日本の心をまさに英語で、すなわち英才で実践なさっております藤田一照先生と木蔵シャフェ君子先生のお2人をゲストとしてお招きし、切り込んだ討論を展開していただきたいと思っております。受け身ではなくて、皆さんご自身もこのテーマに参加いただき、一緒にお考えいただきたいと思います。最後までどうぞ清聴くださいませ。

日本文明の発信、先駆者の群像

会長 後藤俊夫

今回のシンポジウムは、個人的に「日本文明の発信・先駆者の群像」と位置付けたいと考えております。日本は明治維新で和魂洋才の時代に入り、海外から、とりわけ欧米の文化が大量に導入されました。とはいえ、ただ欧米の文物を受け入れるだけではなく、むしろ日本の良さを海外に英語で発信した人々も存在したのです。それらの人々を「日本文明発信の先駆者」としてリストアップしました。

例えば、信州出身の清沢満之がその一人。一八九三年にコンブスのアメリカ大陸発見から四〇〇周年を記念して、アメリカ・シカゴで万博が開かれたのですが、時を同じくして彼の地で開催された世界宗教者会議に、清沢満之の英文の本が翻訳され、注目を集めたそうです。ちなみにこの会議には鈴木大拙先生も参加したそうです。そのほか、先駆者として、内村鑑三、新渡戸稲造、鈴木大拙、岡倉天心の活動はよく知られています。また建築家イサム・ノグチのお父上の野口米次郎も、日本の詩、歌、俳句など日本美術を世界に発信して有名でしたが、現在では忘れられた存在です。

名前を挙げた人々はいずれも英語で海外に発信し、それが日本の良さを伝えるところとなり、日本に戻ってきました。そうした先達が一〇〇年以上前にいたこと、そして今に至り、日本の文明の良さが世界各国からさまざまな観点で注目されているということの意味を皆さんと共有したいと思います。

禅と マインドフルネス

藤田一照氏 × 木蔵シャフェ 猪瀬直樹
君子氏

モデレーター

二人のスズキと マインドフルネス前史

猪瀬 鈴木大拙『禅と日本文化』は、昭和十年代に海外で出版されました。日本語訳で逆輸入され、岩波新書として刊行されたのが一九四〇年。それから継続的に読まれてきた本です。鈴木大拙さんは戦前から戦後にかけて、禅文化を海外に広く知らせた仏教学者として知られる存在です。が、実はアメリカでは「二人のスズキ」と並び称される、鈴木俊隆さんという、もう一人の僧侶がいたのです。七〇年代には、ビートルズがインドで東洋的な世界観に目覚め、あるいはアメリカ西海岸でヒッピー文化が起りました。その動きにも、鈴木俊隆さんの影響があると言われていました。

そうした流れの上で現在、シリコンバレーのGoogleやfacebookのような先端を行く新企業で、「禅」が「マインドフルネス」と言葉を変えて、社員研修として取り入れられています。

藤田一照さんは、アメリカで十七年半、禅を伝える仕事をしてきました。

た。今は日本で禅とは何かを追及する活動をしています。木蔵シャフェ君子さんはシリコンバレーのGoogleの研修システムを、日本で適応させる活動をしています。海外にマインドフルネスが広まることで、日本の伝統の中に息づいてきた禅が、改めて見直されています。

今日は、会場の皆さんに、できるだけリラックスして話を聞いていただければと思います。最初に木蔵さんから、Google的なメソッドではどのようにリラックスするのか、お話いただけますか。

木蔵 はい。今、皆さんの心の状態はどうでしょうか。このシンポジウムに間に合うように駆けつけて、少しずつ落ちついて、クリアな状態になりつつあるのか、それともまだざわついているでしょうか。

スノードームは揺らせば粉雪が舞い散ります。これを落ちつけるために一番いいのは、置くことです。皆さんの心の状態も同じように、思いや責任や感情といったものを、置いていきます。

これからマインドフルネスのごくシンプルな導入法をお伝えします。三つのことだけをします。



藤田一照

まず、「今を意識する、今に注意を向ける」。同時に、「リラックスする」。その状態で「次に起こる一呼吸に注意を向ける」。この三つをやってみましょう。

始めるにあたって姿勢を楽にしてください。目は閉じていても開けていても構いません。

今に注意を向けて、リラックスしている状態で、次に浮かぶ呼吸に注意を向けます。続けて三呼吸ほどに、注意を向けてみましょうか。

どうぞ、そのまま続けてください。途中で呼吸以外のことが心に浮かぶかもしれません。残してきた仕事をどうしよう、このあと何を食べようか。浮

かんだ思いに気づいたら、「Begin again」。再び、初めに戻って、次に浮かんでくる呼吸に注意を向けていきます。

それではひとつ深呼吸をして、出来る限り、今の気持の状態をキープして、今後のトークへ注意をむけていってください。

猪瀬 楽な姿勢とは、具体的にどのようなにすればいいですか。

木蔵 背骨はカーブしているので、重力に対して真っ直ぐではありません。自分が一番楽な状態を探します。

肩は、普段の生活の中では、真横よりも前に置かれることが多いと思います。呼吸がしやすい楽な状態とは、肩を一度上にあげて、後ろからストンと下したかたちです。頭は首に乗っています、これも重力に対して一番楽な位置を探してください。

猪瀬 パソコンをいじったり、スマホを見たり、日常生活では前かがみになることが多いですからね。頭の重さは約七キロあって、ボーリングの球を乗せているのと同じだと聞きました。それで不自然な位置に頭があれば、肩凝りになるよね。

木蔵 いい位置を探していくと、最終的に骨盤に腰が立つという状態に



木蔵シャフェエ君子

なるのですが、はじめからそれと言うと、ちゃんとしようとして、体がギュッと縮こまつてしまうので、ゆるゆる自分にとって楽な場所を探していきます。

猪瀬 藤田さんの『禅の教室』には、よい姿勢を言葉で説明すると、耳と肩を一对、鼻と臍を一对、と考えるといい、とありましたね。

藤田 それも結果的にそうなる、ということで、先に正しい姿勢の条件を言葉にされると、我々は型を作ってしまうんです。自分の体に訊いて、内側から正しい姿勢が生まれてくるのではなく、外側に鋳型のように理想の姿勢を作って、それに自分を合

わせてしまう。最初に理想があり、目標値が決まっていて、それに近づこうとする。日頃から僕らが陥りがちな、頭で考えたアプローチになってしまうのです。そうした人工的なアプローチには禅は非常に注意を払います。つまり、全ての人に一律にあてはまる、理想の姿勢があるわけではないんです。それどころか、今日のいい姿勢と明日のいい姿勢は違う。それぞれの人のとって一番楽な姿勢を作る。楽な、といっても、グラツとすることではありません。意識が覚醒するような姿勢が、人それぞれに、その都度、生まれてくるための条件を調える。日々新しい姿勢を正しく作る方法を学ぶのであって、正しい姿勢を学ぶのではない。その違いを禅では大事にしています。

心を落ち着かせようとするのと、心が落ち着くのが違うように。背中が伸びるのと、背中を伸ばすのが違うように。些細な言葉の違いですが、置かれた当人の風景は全く違います。この微妙な違いの中に、禅の重要な特徴があるのではないのでしょうか。

*

猪瀬 なぜシリコンバレーで、これほどマインドフルネスが流行してい



猪瀬直樹所長

るのでしょう。

藤田 言葉が使われ始めたのは、ずっと前のことです。僕は八七年に渡米しましたが、その年、ティク・ナット・ハンというベトナムの僧侶が書いた『ビーイング・ピース』という本の中で、マインドフルネスという言葉に初めて出会いました。

猪瀬 木蔵さんは『世界のトップエリートが実践する集中力の鍛え方』を刊行しておられますが、実際どうでしょうか。Googleは、食事が食べ放題とかオフィスが独創的でレジャーランドやゲームセンターのような様々な施設が完備されているとか、表面的なところだけ報道されるけれ

ど、実状は過酷だと思うんですね。ハーバード大学に入るのは倍率約五〇倍、そこからさらにGoogleに入るには約一〇〇〇倍。入ったら周りには優秀な人間だらけで、毎日長時間労働で凌ぎを削ることになる。シリコンバレーは、もともとストレスの高い社会ですね。

木蔵 その通りです。例えば、Googleのような大きな情報量进行处理しているところで、三ヶ月後に情報処理のスピードを今の倍にしてほしい、という課題が会社からボンと渡されます。それを、一〇人程のチームが必死になって、なんとか達成してしまいうんです。世界中のトップエンジニアが集まっていますから。しかしやり遂げて息をついても、数ヶ月経つとまた、今度は三ヶ月後にこの倍でよろしくと。ストレッチして、やり終えたら、またストレッチの課題が与えられます。技術開発の恩恵を私たちも受けていますが、最先端にいる人たちは過酷な現状にあります。

藤田 達成できない場合はどうなりますか。

木蔵 首がかわります。では他の人と。でも会社からのプレッシャー以上に、何かを作り出したい、新しい

ことを生み出したいという自発的な欲求が大きいのだと思います。そういう中で、毎日身を刻んでいるので、ストレスで病気になるとか、家族関係がうまくいかないとか、ドラッグやアルコール依存という問題にも繋がってくる。ところが、マインドフルネスで心が落ち着く状態を作ってみると、苦しみが軽減され、仕事の成果にも間接的に繋がる。そういうことで、広まっていたと思います。

猪瀬 とところで鈴木俊隆さんは、何をした人なんですか。

藤田 その話をするために、もう少し過去に遡りますが、明治維新の折、日本は多額な給料を払って海外から多くの学者を呼びました。その一人にフェノロサがいます。彼は日本にきて驚きます。極東の文明の遅れた地域にきたつもりが、とんでもない日本の仏教美術や教学に触れて、その素晴らしさに目を見開き、たくさんのコレクションをボストン美術館に持ち帰ります。海外における禅の文化は、そういうところから受容が始まっています。

そして鈴木大拙さんは、シカゴの世界宗教者会議に、師匠の釈宗演（しやくしゅうえん）さんという鎌倉円覚寺の管長と共に

行き、その縁でアメリカに住み、英語で仏教の発信をするようになります。二十七歳で『大乘仏教概論』を書き、一九五〇年代に知識人の間に書物を通じて禅という哲学を伝えます。鈴木大拙さんは、主に「悟り」の世界を、英語で表現しようとしたのですが、西洋の知識人たちは、西洋的な二元論を超えたものが大拙さんの本には書かれている、と直感的に受け取ったようです。最初にアーティストや哲学者、思想家などが、大拙さんの言葉に惹かれました。そこから、一般にも広がっていきます。

猪瀬 英語の文章は、私がいて相手がいる、そもそも二元論的です。一方、我々日本人は、「私」という主語なしに話す。二元論が文脈の中に常に存在する世界へ、大拙さんは、私とあなたが融和している世界観を持ち込んだのですね。

藤田 そういうことですね。仏教では、自と他、心と体を分けることを「分別」と言います。僕らは日常的に、良し悪し、優劣、美醜など、自分の観点から物事を二つに分けて捉え、恰も客観的に分別されたものが存在するかのように、思考しています。仏教ではそれを「虚妄分別」と



呼び、実際には存在しない区別を押しつけていると考えます。西洋にはそういう考え方はなく、別け隔てのあることを当たり前だと思っっています。大拙さんは、虚妄分別を超えた無分別智の世界を、様々な禅マスター（禅匠）たちのエピソードを挙げながら説明したのです。二元論的思考法が様々な問題の根底にあると感じていた人々にとって、打開の新しい方向を指示するものとして歓迎されたということが一つあります。

六〇年代になるとアメリカは世界一の大国となり、それに伴って問題

が多々生じてきました。当時の若い世代の人々は、親たちが作り上げたアメリカの価値観を自分たちはこのまま引き継いでいくのか、と疑問を覚えるようになる。そのときに、鈴木大拙が説く虚妄分別を超えた悟りの世界に、魅力を感じたのです。

そして六〇年代初め、五〇代の鈴木俊隆という曹洞宗の僧侶が、サンフランシスコの日系の桑港寺の住職として渡米します。今までの住職と違い、アメリカ人に禅を教えたいという思いがあつた俊隆さんと、禅の修行をしたいとサンフランシスコに集まってきた人々が、出会つたというわけです。ヨーロッパでも約一〇年遅れて同じことが起きてきます。そのときに禅の修行をした人が、世代的にいうと、現在マインドフルネスの牽引にあたっています。これを、「マインドフルネス前史」と言っているのではないのでしょうか。

「己事究明」——自らの内側を検索しよう

木蔵 確かに、俊隆老師の弟子の中に、現在、禅僧でありながらマイン

ドフルネスのリーダーになっているという方が何人もいますね。Search Inside Yourself（サーチインサイドユアセルフ）——略してSIYと呼ば

れるものが、Googleで生まれた、脳科学とマインドフルネスからなるメソッドなのですが、そのCEOを務めたマーク・レサーは曹洞宗の、鈴木俊隆さんの孫弟子です。ノーマン・フィッシャーというサンフランシスコ禅センターの僧侶が、スタンフォード大学の卒業式の講話で、マインドフルネスを伝えることもしています。アメリカでは、禅とマインドフルネスを分ける見方はありません。藤田 そうですね。僕は二人とも僧侶として知っていました。日本でも今、臨済宗のお坊さんがSIYのプログラムの習得につとめているそうです。

猪瀬 Search Inside Yourselfとは、どんなプログラムなのですか。

藤田 Googleのサーチエンジンは皆さんご存知かと思いますが。禅という「己事究明」とは、自分について究明することで、それを英語にしたものが、Search Inside Yourself。木蔵 自らの内側を検索しよう、ということです。

猪瀬 それを、Googleの社員がどのように定期的にを行う仕組みになっているのですか。

木蔵 頻度は分かりませんが、世界各国のGoogle社内で、二日間のプログラム、加えて七週間のフォローアップが行われ、実践を習慣化していきます。Googleではやりたい人が応募する、手挙げ式です。オンラインで募集があつて、すぐにいつぱいになつてキャンセル待ち、という状況で、Google社員の一〇%弱が、そのプログラムを受けていると聞いています。

猪瀬 簡単に説明するのは難しいかもしれませんが、呼吸法や坐禅を、どのようにプログラム化しているのですか。

木蔵 一つにはEQ（Emotional Intelligence Quotient）感情知性をリーダーシップに取り入れるというアプローチです。

猪瀬 IQは知能指数ですが、EQでは様々な感情の起伏が現れるということですか。

木蔵 最終的に感情を自己管理し、対人的な共感を生むことを目指すのですが、そのためにはまず、自己認識が必要です。まさにSearch Inside

Yourselfで、今、自分に何が起っているか分かるようになるう、というメソッドを行うわけです。

EQと業績向上との比例関係は、これまでのリサーチで明らかになっていて、EQを高めるためにマインドフルネスを行い、自己管理ができていると、社内でも活躍でき、あるいはリーダーシップが高まる、とそうした図式です。

猪瀬 心理療法とはどう区別されているんですか。

藤田 セラピーは、病気のレベルであると自覚した人々がセラピストの助けによって、自分をマネージするもの。マインドフルネスのプログラムは、自分のスキルや人間力を高めるために、仕事で経験する感情の波をうまく乗り切る、治療というよりは、練習でスキルを身につける、ということだと思います。

猪瀬 エクササイズですね。

藤田 まさに、「心の筋トレ」という喩え方があるぐらいです。

木蔵 EQを感情知性だと言いましたが、他の言葉で表せば、一照さんがおっしゃった「人間力」です。人間力を高めることのニーズは、日本にもありますよね。しかし禅は、初心者

が探求するにはハードルが高い。マインドフルネスのメソッドならば、初心者にも入口が分かりやすいんです。猪瀬 手の届きにくいところをマインドフルネスのメソッドとして因数分解して、マニュアル化したわけですね。

一照さんも経験があると書いていますが、禅寺に入門志願をすると、そのまま入口で数時間待たされるとか。正直、それがどのように人間力に繋がるのか分からないんです（笑）。

藤田 辛抱強くはなりますかね（笑）。現在は芝居に近くなっていますが、もとの意味合いとしては、自分がなぜここにきたのかを、よく考えてみるということでしょう。あだ疎かに物見遊山で来たやつに用はない、という表明です。

猪瀬 釈迦の説く、宇宙と自分との合一や、悟りのようなものは、教えるものではない、ということなのでしようけれどね。

鈴木大拙さんの『禅と日本文化』の冒頭に、十二世紀ごろの説話が引かれています。夜盗の息子が、そろそろ手法を伝授してほしい、と言ったので、親父は息子を連れて他家へ

泥棒に入った。そして長持の中に息子を入れ蓋をして、「泥棒だ」と叫んで、自分は逃げてしまった。閉じ込められた息子は、家人が来て蓋が開けられた途端飛び出して、井戸に大きな石を落して飛び込んだと見せかけるなどして、命からがら逃げ切った。家に帰ると、これでやり方が分かっただろう、と親父が言った。ノウハウは自分の体で憶えるということでしょうが、かなり無茶苦茶な話にも思えます。でもこれが禅の説話の中にあるということは、つまり泥棒の手法と同様に、禅も教ええられるものではない、自ら学べと。

藤田 そういう話が伝わっているのは、自得するしかないものが、禅では大事にされているという裏返しですね。僕らは傾向として、具体的なものに頼りたくなるし、最短距離を目指しがちです。でも寄りかかって頼ることでは、身につかないものがある。近代的、合理的な考え方では、落してしまうものがある。仏教が最も大事にしているものに、「生老病死」がありますが、例えば死を目の前にしたとき、人間が頭で考え出した方法など何の役に立つか、ということです。

坐禅で存在の次元に触れる

猪瀬 一照さんの本に『現代坐禅講義 只管打坐への道』がありますが、「只管打坐」とは、どういう意味ですか。

藤田 只管とは、「ただそれだけ」という意味です。つまり、ただ坐っているだけ。タダならばお釣りが返ってこないでしょう。何も目指さず、返ってくるものはなく、坐っているだけなんです。僕は只管打坐とは、「人間を開店休業すること」と言っています。

猪瀬 人間を開店休業？

藤田 人間の特徴は二足歩行です。それから手で道具を操作する。口を使って話をする。頭で思考する。それが坐禅のときは、手足を組み、動かない。話さない。浮かんできた思考を握り込まず、現われては消えるままにする。

つまり坐禅では、人間の特徴的な活動を全て、一時的に保留するんです。ホモ・サピエンスはしているけれど、人間の活動はしていないので、僕はそれを「人間を開店休業してい



る」と。立ち上がればまた、人間の生活が始まるけれど、いったん人間を開店休業したところから、改めて人生を眺め直してみようということです。僕は人間の世界の中で、忙しい忙しい思い通りにいかない、と浮いたり沈んだりし続けていますが、その生活に句読点を打ち、隙間をあける。「無用の用」という言葉があります、そういう無用の隙間が、忙しい毎日を乗り越える触媒になるのではないかと思います。

一方マインドフルネスのメソッドでは、人間として自分をマネージし

ていきます。職場や家庭で潤滑にや

って行くためのスキルを磨くことも必要ですから、マインドフルネスで人間力を上げていけるといって思っ

ています。ただ人間力では触れられないところもあつて、それは禅のカバーするところなのです。人間社会の中でうまく生きるための方法と、

生老病死の次元、存在の次元に触れる経験。映画ではないですが、二本立てでいけばいいと思います。

猪瀬 禅では宇宙の中に自分がいて、宇宙と一体化しているということを自覚するのが悟りだ、などと言いますよね。難しいね。

藤田 難しく考えるから難しくなる(笑)。ただ坐ればいいんです。「差をとる」とダジャレで言った僧侶がいましたが、私と世界の差をとる、とは言えますね。先ほど話をした

「分別」をやめるということですよ。と言っても、言葉も時間も持つている我々は、完全に分別をやめることはできない。でもいったん手放して、分別で自分の手足を動かさないようにするのが、坐禅です。

猪瀬 それは、無になるということですか？

藤田 無とは、拘りがないとか、仕

切りがないという意味で、空っぽで何もないという意味ではありません。むしろ「全」と同じ。無限ということですよ。

猪瀬 一即他とか、他即一とか、言いますよね。

鈴木大拙さんの本に、芭蕉の「古池や蛙飛び込む水の音」は禅問答から生まれた句だとありました。しかし多くの人は、これを実景描写だと思っています。

藤田 これは内面と外面の仕切りが取れている状態なのだろうと思います。芭蕉には句の生まれる瞬間、何らかの感動があつたはずですが、それは外で起きているのではなくて、自分の中で起きている。その感動が句として結晶化した。表面的な情報の下に、隠されたメッセージがあるのです。

猪瀬 意識の下には広大な無意識界があると云われますが、普段我々がコミュニケーションで使う言葉は、表面から近いところをほんの一部切りとつたものだといいことですよ。鈴木大拙はユングと重なる時代に生きた人で、本にも集合的無意識という言葉が出てきます。意識界だけでなく、無意識界をも使って対話するのは、

が、禅問答だということでしょうか。

藤田 そういうことになりますね。

禅問答は、そのままでは他者のストーリーで、禅マスターに弟子が尋ねたらこう答えた、という単なる情報です。でもその物語を咀嚼するうちに、するめのように味がジワジワしみ出てきて、第三者的に見ていたストーリーが、あるとき私のストーリーになつていく。集合的無意識ではないけれど、自分の内側の、普段は閉じている、私を成り立たせている深層世界へ届いていくことがあるのです。禅ストーリーはそのための装置です。そういうことが起こりやすい話が、代々試されて残ってきている。

臨済宗ではそれを公案と呼びます。公案では、今起きていることに対し、自分をどのように折り合いつけていくか、それが刻々問われていきます。今、ここにおられる何人かは、眠たいな、寝てしまおうか、それとも頑張つて起きてみようか、という葛藤の狭間にあるかもしれませぬ(笑)。その瞬間瞬間の状況から問われていることに対して、自分がどう応答するかが、まさに公案なんです。刻々に問われているのだ、ということとを心底から感じるために、頭で考

えても分からないような問題を投げかける。そうした方法が、発明されたいということです。

水平方向の マインドフルネス 垂直方向の禅

猪瀬 取っ掛かりがないようでも、禅にも理解のための装置として、説話があるわけですね。マインドフルネスでは、そこを徹底的にマニユアル化するから分かりやすいと。

木蔵 ただ、マニユアル化されたものを、実践するのは個々人なんです。マインドフルネスには枠組みはありますが、たった二日間の学びで七週間のフォローアップをしていくわけで、入口を通過した後は、自分自身の探求になり、禅の修行に近いものになっていくと思います。

猪瀬 先ほど、木蔵さんがリラックスできる呼吸法を教えてくださいましたので、今度は一照さんにやっていただきましょうか。

藤田 では、伸びをしてみましょう。という、だいたい皆同じになるんですよ。本当にそれが、今皆さん

の体が求めている伸びですか。ストレッチャだと、手を上へまっすぐあげましょう、などと言うのでしょうか、禅的アプローチとしては、時間を取るのどんな伸び方かは、自分で探してください。

伸びの仕方は、皆知ってます。うちの猫など伸びの天才です。胎児も、お腹の中であくびや伸びをするんですよ。お腹の中は窮屈だから、赤ちゃんも動かないと体が凝るのではないのでしょうか。僕は、あくびや伸びを人前でやるのは不作法だ、と抑圧するように条件付けられているので、頭で考えずに、自然の呼び声に従って、のびのび動くことを忘れてしまっている。

と、これぐらい皆さんを刺激しておいてから、もう一度伸びをやりましょう。ギュッと伸びると、心境がガラッと変わります。

そうしましたら、椅子の上に坐っている自分の体を感じてください。姿勢で大事なものは、グラウンディングネスといって、しっかりと地面、床、椅子に支えられること。緊張しているときは、筋力で体の上に持ち上げているので、それを手放していく。重さを下に預けていく。グラウンデ

イドネスをしてはいけませんよ。やらないで、むしろ止めていく。そうすると、グラウンディングネスが結果的にできる。下からの支えを感じてください。同時に、アップライトネスといって、垂直性を感じる。日本語で言うと、接地性と垂直性、それが姿勢の大事なところですよ。

自分の体に問いかけてみてください。今、自分の体重が、どんなライオンで坐骨に堕ちていますか。垂直におちていきますか、前傾ぎですか、後ろ傾ぎですか。体が後ろ過ぎるという信号があったら、もつと楽に。力んで支えている感じが消える地点があるはずですよ。

猪瀬 これも、自分で感じてみつければいいことだね。

藤田 ここならば、ずっといてもいいかな、と思える場所を探してください。

先ほど君子さんも言ったけれど、腕はどうしても、前側に置かれる傾向にあるので、一度肩甲骨をゆつくり持ち上げて、後ろに回して、ここまでは意識でやって、あとはホッと落とします。どこにおちるか体と重力にまかせておく。変な言い方ですが、自然を稽古するということです。

今、腕がぶら下がっていますね。腕の重さで胸が広がります。

と言うと、意識して広げてしまいがちですが、広がると広げるは違います。僕たちは手ごたえが大好きです。エゴは、「俺はやってるぞ」というドヤ感が好きです。でもエゴを満足させるのではやり過ぎています。手ごたえのなさを目指す。努力している感じがするのは、エゴには物足りない、寝てしまったり、考えごとをしたりしてしまうのですが、そうならないように。

腕は肘からゆっくり曲げて、坐禅の場合は下腹の前に持つてきて、左手を右手の上に置き、四本指を重ねて、親指の先端どうしが軽くくっついていくかたちになります。これも作ってはダメなんです。リラクセスして合わせると自然、そういうかたちになる。

日常的に、僕らは手の平を外に向けることが多いですが、これは道具操作の手で、世界を変えようとする手です。坐禅で手の平を上に向けてそつと置くのは、世界をそのまま受け入れる手、とだと僕は解釈しています。

この手を楽なところにおきます。坐禅では普通脚を組んでいるので、



足の上に置きますが、今は椅子に坐っていますので、下腹の前ぐらいに置いて下さい。坐骨の真上に鎖骨があつて、坐骨、鎖骨、耳が同じラインそして、鼻の真下のラインに臍がくるといのが、調っている状態です。七キロもある重たい頭が、うまくラインの中に入っていないと、首や背中の筋肉を緊張させて支えることにな。これだと長続きしません。頭の重さが消えるラインがあるはず。軽く口を閉じて、下あごを緩めます。下あごはぶらーんとぶら下がっている感じです。でも口はぱかたあかない。口で息をせず、そつと上唇と下唇を触れ合せる。

僕はストレスに耐えるとき、歯を噛みしめます。噛みしめて緊張が生まれると脳に刺激がいつて、それがきっかけで考えてしまうので、なるべく体から余計な緊張を手放して、過剰な刺激が脳にいかないようにする。それが全てではないと思います。が、一つの説明法ですね。

目は、今は軽く閉じて、自分の体の内側をそれとなく感じます。といつても、自分の姿勢をモニターしてしまふと、自分とモニターされるものが分れてしまうので、全体をそれとなく

見る。真面目に何もしない姿勢を目指します。何もしないというと、だらつとなるんですけど、それではダメ。猪瀬 ダラツとしている方が、一見楽なように思えるけど。

藤田 実は、息が苦しいんです。一ヶ所が楽をして、他がさぼっている箇所肩代わりで苦しい姿勢になつてしまします。全身が協力して、体を上手く支えます。ただ外側の筋肉は休んでいい。骸骨をイメージして骨のバランスで坐ります。如何に、努力を減らしていくか。僕らが普段、「鍛錬」という言葉でイメージするのと逆方向です。

猪瀬 厳しい修行に入るようにみえて、逆に、楽になりにいくんですね。藤田 そうです。「坐禅は安楽の法門なり」というのが、道元さんの言葉です。仏教は苦行を超えたところに生まれているものなのです。

今、音は聴こうとしなくても聞こえています。一生懸命に聞こうとせず、聞こえているままにします。匂いと味は、今はあまりないと思いますが、いつでも感じられる状態に。仏教では心も感覚器官として捉えまふ。浮かんでくる思い、消えていく思いをただ感じます。深くリラック

スすると、僕らは大抵の場合は寝てしまつて、くつろいでいるときに自分に何が起きているかを見損なつてしまうのですが、これは修行なので、静かに覚醒して、起こつてくることを深く味わう。そしてゆつくりすだれを巻いていくように、瞼をゆつくり上げていきます。今の自分の心境に合う光の量を受け入れてください。自分をオープンにして、六つの感覚器官から届いてくる、様々な情報に自分をなるべく均等にさらします。鏡が、その前に来たものをそのまま映す感じ。ゆがめたり、拡大したり、小さくしたりしない。

居眠りや考えごとの方にそれたら、姿勢は崩れていますので、姿勢を直すことで最初に立ち戻ります。立ち戻り、立ち戻りしながら、ある一定の時間続けます。ここには、名前も性別も年齢もない。命が純粹に生きているだけです。

猪瀬 六つの感覚というところ？

藤田 眼耳鼻舌身意げんにびぜつしんいという、般若心経に出てくる六つの感覚器官です。「身」は身体感覚「意」は心。仏教では、この六つで全てだといえます。プリンターは四く五色で、あらゆる色を作り出して印刷しますよね。知

らない人がみたら、あの中にあらゆる色のインクが備わっているかと思うのですが、そうではない。僕らのあらゆる経験も、仏陀によると、六つのインクカートリッジで印刷されているようなものなのです。そこで、何が起きているかについているということが、マインドフルネスの根本です。

木蔵 五感プラス心の六つで、今何が起っているかに気づきながら、自己認識をもつて一瞬一瞬を生きているとを、マインドフルネス、ということですね。

*

猪瀬 説話の他にも、仏教画の余白や枯山水の石庭のようなものも、アートや文化のかたちを借りて、禅の隠されたメッセージを伝えているように思います。一方、シリコンバレーにおけるマインドフルネスの影響は、具体的な成果として見ることもできるのでしょうか。

木蔵 数週間マインドフルネス瞑想をやった前と後で、脳の状態がどうなっているかなど、神経科学的なビフォアフターの変化についての調査結果があります。

藤田 昔に比べると瞑想していると

きにどんなことが起きているか、脳のどの部分の血流が増えるとか、体温が上がるとかが、リアルタイムに分かるようになってきていますよね。今まで瞑想修行者が内観してレポートしていたものを、客観的な脳科学のデータでバックアップできるようになった時代になっています。

木蔵 ハーバード大学やウィスコンシン大学には大きなリサーチセンターがあります。脳は複雑系なので、全てが分かるわけではないですが、例えば感情を司るといわれる「扁桃体」という脳幹の中心にある小さい器官が、瞑想をすることで、闘争反応やイライラを終息させやすくなる

ことが分かっています。また耳の奥あたりにある「島皮質」は自分の体に何が起きているかに気づく器官ですが、瞑想により、この皮質の厚みが増し、直観や体感覚を感じる能力が発達する可能性を示唆する調査結果も出ています。

もう一つ、スマホやテレビを見ている時間は、リラクセスしている印象がありますが、実はデフォルトモードネットワーク（DMN）というものが発動されて、脳は疲労していることも分かっているんです。

藤田 自覚的には何もしていないようにだけど、脳は一生懸命働いているんですね。

木蔵 ところがマインドフルネス瞑想をすると、デフォルトモードネットワークの状態で、あちこちイライラ、チカチカしていたものが、スーッと落ちついていく。DMNの中では、だいたい同じことばかり考えています。多くは私が、私が……と、自分についての物語を繰り返します。マイストリーを繰り返すと、だんだん現実とは異なる思い込みが強化されてしまうのです。自分の中で作られた私像と、実際に世の中に適応することができると自分が乖離してしまう。

そういった状況を落ちつかせるためにも、マインドフルネスは有効です。藤田 世の中が自分中心に回っているなんてことは、実際にはあり得ないのだけど、デフォルトモード化していると、現実と自分の思考の産物との区別ができなくなつて、現実が見えなくなり、落ち込んだり、攻撃的になったりする。ストーリー的な行為や鬱にも繋がってしまったりするわけです。

猪瀬 脳科学が進んだことで、キリスト教の成立より以前に釈迦の唱え

た、宇宙と自分が一体となるという
禅の思想の、裏付けがとれている状
態ですね。

藤田 人は経験的に天動説だと思っ
て生活してきたけれど、理論的には
地動説が正しかった。これはcounter
intuitiveと言って、僕らの直感とは
逆で、経験からくる思い込みが覆さ
れるということはよくあります。か
といって、急にはビジョンを変えら
れない。そこに起こってくる齟齬を
埋めるためにも、私と世界は切り離
されていけない、一体であると考え
ようということですね。

猪瀬 結局、人間は皆、死ぬことを
前提に生きていて、分別しない悟り
の世界はおそらく、死に近づくよう
な、自然に融けていくようなことに
近いのでしょうかね。

藤田 そうかもしれません。死とは、
切り離されたと思っている場所へ、
また還っていくということです。そ
う思えば怖いことではないのですが。
猪瀬 そう思えば、悟りですね。
藤田 海の表面には、大きな波小さ
な波とんがった波、いろいろな形を
した波がたくさん立っています。喩
えれば、僕は波の先端を自分だと
思っている。簡単に言うとは仏教の修

行は、波は海からできているという
自分のホーム（故郷）を見つめ直す
こと。禅の方向性は、波の先端から
海の底へ向っている。マインドフル
ネスのメソッドは、波の形を維持す
ること、さらに大きくするとか、き
れいにするという目的もあるかもしれ
ません。マインドフルネスでは世
俗をきちんと生きるため、アイデン

ティティを見つめるために、水平方
向に視線が向いている。そういう違
いは禅との間にあると思います。た
だ僕は、波をなくして、ベタ一面の
海に帰れ、とは思いません。自分の
ルーツが深く広大な海であることを
知りつつ、一介の波として、個性を
発揮することを目指す、ということ
ですね。海との繋がりがあつて初め

て個性が生まれることを忘れずに。
水平方向のマインドフルネスと垂直
方向の禅とは、対立するものではあ
りません。むしろ二方向のマインド
フルネスが共存して、広がるとい
いと思っています。

『週刊読書人』（二〇一七年八月四日第三
二〇一号）より掲載

パネリスト紹介

藤田一照（ふじた・いっしょう）

曹洞宗僧侶、国際布教使、曹洞宗国際センター所長
愛媛県生まれ。灘高校から東京大学教育学部教育心理学科を経て、
大学院で発達心理学を専攻。院生時代に坐禅に出会い深く傾倒。
28歳で博士課程を中退し禅道場に入山、29歳で得度。33歳で渡米。
以来17年半にわたってマサチューセッツ州ヴァレー禅堂で坐禅を指
導する。2005年に帰国し現在、神奈川県葉山の「茅山荘」にて坐
禅の研究・指導にあたっている。著作に『現代坐禅講義－只管打坐
への道』）、共著に『〈仏教徒3.0〉を哲学する』、『アップデートする
仏教』『安泰寺禅僧対談』『禅の教室』、訳書に『禅への鍵』（ティ
ック・ナット・ハン著）『法華経の省察』、『禅マインド ビギナーズ・マ
インド2』など。

木蔵シャフェ君子（ぼくら・しゃふえ・きみこ）

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート（MiLI）
理事、創立者

国際基督教大学卒、ボストン大学でMBAを取得後、外資系大手企
業の有名ブランドにて、多数のブランドマネジメントを行い、香水、石
鹸、スキンケアなどで高いマーケットシェアを獲得する。2000年より渡
米し独立。コミュニケーションとリーダーシップについての講師・コー
チとして、各国で講演活動を行う。2013年、一般社団法人マインドフ
ルリーダーシップインスティテュート（MiLI）創立。Google本社開発
の社員研修プログラムSearch Inside Yourself（SIY）講師に日本人
として初めて認定された一人。グローバルな人脈と情報を日本に橋渡
しする。著書に『NLPイノベーション』『Innovations in NLP（未
訳）』『100歳までウォーキング』（いずれも共著）、近著に『シリコン
バレー式頭と心を整えるレッスン』がある。

猪瀬直樹（いのせ・なおき）

作家。1946年生まれ。87年『ミカドの肖像』で第18回大宅壮一ノン
フィクション賞を受賞。『日本国の研究』で96年度文藝春秋読者賞
受賞。2002年小泉首相より道路公団民営化委員に任命される。07
年6月東京都副知事に。12年12月に東京都知事に就任。13年12月
辞任。15年12月に大阪府特別顧問に就任。代表作に『昭和16年
夏の敗戦』『ペルソナ三島由紀夫伝』『ピカレスク 太宰治伝』。近著に
『救出』『正義について考えよう』『民警』『東京の敵』をはじめ、第9
回シンポジウム(8月21日)のパネラー、田原総一郎との共著『戦争・
天皇・国家』、三浦瑠麗との共著『国民国家のリアリズム』(9月10日
発売予定)がある。

（敬称略）

アメリカではトランプ大統領が誕生して自国第一主義を貫こうとし、イギリスもEU離脱を決め、グローバル化により崩れかけたように見えた国民国家の枠組み、ナショナリズムの力が強まり、世界秩序は揺らいでいます。アジアでは、北朝鮮によるICBM（大陸間弾道ミサイル）開発の脅威が不安を駆り立て、安定政権と思われていた日本の安倍一強体制も揺らぎ始めています。

安倍首相は憲法改正に政治生命をかけていますが、果たしてそれは可能なのか。都議選での都民ファースト躍進など、自民党政権に対する不信は払拭できるのか――。

第9回シンポジウムは、設立時の第1回「戦後70年を迎えて～日本文明の特徴とは」でもパネラーを務めた田原総一郎氏に加え、気鋭の国際政治学者三浦瑠麗氏、当研究所所長の猪瀬直樹氏によるディスカッションを開催。日本文明研究所の活動はいよいよ3年目に突入します。

基調対談

国民国家のリアリズム

新しい世界秩序の組み替えのなかで日本は何を拠り所にしたらよいのか

田原総一郎氏
ジャーナリスト



三浦瑠麗氏
国際政治学者



猪瀬直樹氏
作家、日本文明研究所所長



日時：2017年8月21日(月)
19時～21時(18時30分開場予定)
会場：日本経済大学東京渋谷キャンパス246ホール
(定員100人)
150-0031 東京都渋谷区桜丘町25-17

参加費：2,000円(当日、受付にてお支払いください)
参加申込先：下記のサイトよりお申し込みください。
<http://www.japancivilization.org/>
お問い合わせ先 一般財団法人日本文明研究所
TEL 03-5456-8082



伝統工芸品
紹介サイトのご案内

海外サイト：<https://shops.japancivilization.org>
日本国内サイト：<http://japancivil.shop9.makeshop.jp>

所長からのメッセージ

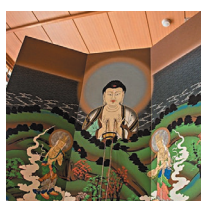
日本文明研究所では、シンポジウムに加え、伝統工芸品の紹介と販売を行っています。日本には現在約1200の伝統工芸品があるといわれますが、それらの生産基盤が衰退しつつあるのが現状です。当研究所は、活動の一環として、全国の貴重な伝統工芸の品々を掘り起こし、永々と受け継がれてきた日本人の匠の技や美を皆様とともに堪能し、育んでいけることを願っております。



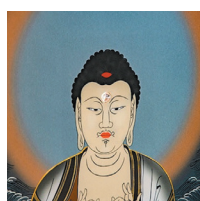
日本竹古風京都籠



つまみかんざし



山越阿弥陀
(半分タイプ)



山越阿弥陀
(原寸タイプ)



京焼 陶器



絨(おどし)サムライ鎧