

# 息の発見

五木寛之 対話者 玄侑宗久 平凡社

息の世界に気付く旅の初めに～呼吸法では本来吐く息に注意を集中するよう教えている、吸う息がそれにより添う、赤ん坊は呆れるほどエネルギーに泣く号泣のエネルギーはなんと素晴らしい生命力であることか！

息の問題を人生哲学の基本に据えたブッダは歩く人・語る人・対話・討論の口舌の人であった仏教者に不可欠の能力とされるのは言葉で語る能力でありブッダの思想も死後なおしばらくは口伝えで伝えられたものだ。

## 第一章 息の力

「いのち」は「息の道」で生きるという事は肉体が息を吐いて吸ってという動作をすることに他ならない、剣道は静かに息を吸いながら相手に向かい合って、相手の呼吸をはかり・息を吸う瞬間について攻撃する、正に息づかいが生死を分けるのである。

～玄侑さんの話は「風邪を撃退する呼吸法」や「上がった時に即効性のある息の使い方」など実用性にも富み盛り上がった。

\* 人間は水を飲まなくても 1 週間は生きられる、息を止めたら十分経てば壊滅的な打撃を受ける。チベットからブータンでは山に入って高山病で亡くなる日本人が相当いる普段平地に住む我々は息を甘く見てはいけな酸欠で壊死した脳細胞の部位は再生しない「念仏の息遣いはそのまま呼吸法になる」

\* 中村天風さんは電車の吊革につかまって足を上げながら息を吸い・息を止め、踵を下ろしながら息を吐いていた呼吸法をやっていた。  
年を取ってくると「片足を上げて靴下をはく時意識をへそ下にしっかり定める」とふらつかない息の仕方です井上ひさしさんは本で読み「確かにふらつかない意識するだけで違う」と語っていた。

\* 下痢をした時は下腹部だけで呼吸、風邪をひいた時は胸に入って胸から出ていくと意識していると、どんどん治っていく（玄侑）

\* 怒った時の息は毒素が一杯～アメリカ E・R・ケイツ博士の受験では 1 時間怒っていた人の息を吹き込んだものから採取した沈殿物は 80 人も殺せるほどの猛毒だと、怒りは自分の体を壊すことにもなる。

(五木) 自分なりのいい体のコンディションの維持を呼吸法一つでやってきた。  
自分の体の声に耳を澄ます、身体語を発見しようという言い方をしてきた

(玄侑) 息との対話＝現代人の健康にとって一番必要なことですね

## 第二章 ブッダの息の教え

(五木) ～寝る前と、朝目覚めた時に横になったままお腹に力を入れて P 1

膨らませ、息を絞りながら吐いていき、全部吐ききったところでお腹を引っ込めながら体の力を抜き自然に息を入れる。

(玄侑) ~横になってその呼吸法ができるのは体力があります。

「お経を唱えるのが一番の呼吸法」で「長生き」は「長息」であることを実感。

\*ブッダが苦行を禁じたわけ~「止息絶息」の行法は非常に危険

(五木) ブッダの息の教えから何十年と体感して「吐く息に意識を置いて丁寧に長くするのがいい」

(玄侑) 座禅でも吐く息はともかく長く丁寧にして貫きます、息が止まった時に引き上げるように意識すると肛門は閉じ・息が入ってくる。

(五木) 人間の体内に備わった防御能力を超える巨大な衝撃が予測される様な時には息を止めず・もう任せてしまった方がいい。

(玄侑) 人間の生命活動の殆どが自律神経の働きに支配されているのに唯一、息だけが意識的にコントロールできます。

修行の訓練で目指すのは「無意識」です~風・喘・気、ときて最後が「息」で息の発見です=呼吸をしていることも忘れていた状態です。

(五木) 息をしていることを喜ぶという気持ちをもって時間を過ごせたらどんなに素晴らしい事か、そうすればもっと慈しむ・愛する、そういう風に生かされる可能性がある。

戦後の日本は上に上になが一つの目標だったが今は日本の経済とか社会全体が「林住期」で社会人として務めを終えた後全ての人が迎える最も輝かしい「第三の人生」のこと、落ち着いて下へ下へと流れを作っていかなければ・・・

(玄侑) 「お経を唱える」のが長寿への一番の呼吸法

(五木) 職業別長寿順位を調べたら宗教家が一番長生きで・次は医者

### 第三章 命をあやつる息の不思議

\*臨死体験で学ぶ死の意味~臨死の体験を記録する、という習慣が日本には結構古くからあった(五木) 平安時代から明治以前までの豊富な資料があって京都大学こころの未来研究センター教授のカール・ベッカーさんが日本にはこんな財産があると、纏めていて貴重な文化的財産です(玄侑)

### 第四章 東洋の息、西洋の息

\*西洋流の息の仕方は両手を広げ胸を大きく開けて行なう東洋では古来吐いて、吐いて、吐き切った後に酸素が入ってくるに任せるどちらの息にも一長一短がありその息の違いを認めあった上で人間はお互いに理解できる

~着物を着てパニックになったチェコの女性

女性の帯を胸の上あたりに着付けしたら(胸呼吸の為に全く呼吸できない)大騒ぎになった、日本人の女性は下腹部呼吸だから困らない。

\*洋式・和式トイレの作法

～和式トイレでひっくり返りそうになった事があり昔の日本人であれば誰でも  
すらすらできたのにと思いました、和式トイレは腹式呼吸に役立っている  
ということですね。

～ハイヒールはベルサイユ宮殿の庭が排泄物だらけで爪先立ちの靴ができた、  
そもそもトイレがなくフランスとかイギリスは排泄物をテムズ川やセーヌ  
川に捨てていた、そのころ日本では隅田川でとれた白魚のおどりを食べてい  
た、それ程完全に糞尿処理ができていて、片やヨーロッパの都では💩を踏ま  
ない様にハイヒールで爪先立ちしながら腹式呼吸していた。

\*弓で禅と出会ったドイツ人哲学者オイケシ・ヘリゲル「弓と禅」～岩波文庫～  
日本の弓術、弓道家の阿波研造師範と出会い「弓は力で引くものではない事、  
的を狙って放つんじゃない」は・全く分からない、その時に阿波師範は呼吸で  
息を吸い込んで腹壁が適度に張るように息を緩やかに押し上げ、しばらく息  
をグッと止めて、そこからできるだけゆっくりと一様に息を吐くことが出来  
るようになると弓を弾けると、説明はうまくできないけれど実際にやってみ  
ると、とてつもなく力が出る、筋肉の力ではない、信じられないヘルゲルに、  
ある晩、師範が道場に呼び出して的の方にロウソクが 1 本だけ立ててあり明  
かりは消して真っ暗闇の中で 2 本続けて矢を放ち 1 本目の矢掛をぶち割って  
2 本目が入る、これはもう本当にショックだったみたいですね。

\*姿勢と呼吸のいい関係は～椅子にもたれている時はもたれて接している処に  
意識を置き座禅の時は座布と接するところまで意識を下ろすと脱力できます

\***脱力すると神秘があらわれる**～ヨーガの呼吸法に腹式と胸式とを組み合わせた  
呼吸法でインド式の完全呼吸と呼ぶ「吸ってお腹が膨らみ、そのあと胸まで  
グーと入れる、そして脱力する」私が横になり脱力状態でスタッフの方に両肩  
と足を持ち上げてもらい何分経っても私の体は曲がらない、これは説明がつか  
ない、サーカスで美女の体がまっすぐの状態になっていて、私達でも頭と足  
の先を机で支えてズ～と真っ直ぐでいられますが正に呼吸法「**息の神業**」です

#### 第五章 禪的呼吸法へのいざない

\*どんな病気も治す**白隠禅師の“内観の法”**～意識を集中していくと臍下丹田に  
気が充実しはじめて心身の調和が保てる、そして初めて内臓器官が正しく働  
きどんな病でも直すというもので言葉の力による瞑想内観の四則は

- ①我がこの気海丹田、腰脚足心、総に是我が本来の面目、面目何の消息がある
- ② 同上 “ ” “ ” 、本分の家郷・家郷何の消息がある
- ③ 同上 “ ” “ ” 、唯心の浄土、浄土何の尊厳がある
- ④ 同上 “ ” “ ” 、己身の弥陀、弥陀何の法をか説く

～言葉に従って意識を動かすと気海丹田とか腰脚足心と念じるだけで意識が  
そのあたりに行って下半身が充実します。

\* 禅の呼吸法では古きを吐き、新しきを収める「吐古納新」吸った息を丹田に収めて、丹田から出す、又吸う、新鮮な空気を入れて邪気を出す、それで宇宙と繋がっているというイメージが出来ます、吐く息は出来るだけ深くゆっくり、滑らかに、吸い終わった後にできる事なら肛門を引き上げる、座禅中はズーと舌は上顎につけていますと唾液が出てこない（座禅中は唾液を飲み込む音も聞こえて迷惑）奥歯を噛み口は閉じて息の出し入れは鼻から、豚の呼吸と禅の呼吸は同じで吐く息が長く、吸う息は早く毛細血管迄酸素が行き渡る、血液が良い証拠に豚の筋肉は赤い。

## 第六章 食と健康法と呼吸法

\* 禅僧がもたらした日本の食文化～お茶の種を宋から持って帰り栽培した臨済宗の開祖栄西さん、沢庵和尚は沢庵漬け、インゲン豆を持ってきた陰元さん、普茶料理（中国伝来の精進料理）というのも萬福寺に伝えられた食事の形態

\* **禅僧はなぜ健康か**～“いい息が筋肉を保つ”近代の栄養学の基準を遥かに下回る食事を摂っているにも拘らず皆さん割に筋肉がたくましくて血色がよく顔の色艶がとていいのは基本的に呼吸と思う、座禅していると動かないので同じ姿勢で居続けるという事は動き続けると同じ位に筋肉に対する負荷がかかる、ヨーロッパのバレエ（舞踊）でも静止のポーズが一番大変だと言います。

\* **昔は人間の心は臍下丹田にある**と考えられていたが近代になると、ハート迄（胸）まで上がってきて、現代ではもう脳が悲しみも喜びも感じる、と頭でっちな人間がフラフラ歩いているという実感だから、もう一遍、人間の心を腹の方へ下ろさなければいけない。

解剖学者で生態発生研究者の三木成夫さんは腸も胃も考えたりすると。

ゲーテは心とか魂は心臓から生まれてくると言っている、ただ精神は脳だと

\* 肉食は睡眠時間を長くするから禅道場では今も食べない、野菜の消化は圧倒的に早い、一番時間がかかるのは生の魚です・禅的食事で睡眠時間が短くなる～人間の欲求の中で一番強くてコントロールの効かないのが睡眠欲次に食欲二つが満たされて性欲となる、禅道場では平均睡眠時間は大体3時間45分で根本の欲望の睡眠が満たされない、要するに他の欲求を出させない為にギリギリまで睡眠させない、睡眠をさせないで身が持つためには野菜が一番いい。久留米の梅林寺では皆さん3時間ぐらい、天竜寺でも3時間45分位、12月の大摂心では1時間45分位の睡眠で1週間続ける。

（五木）“**林住期**”の老年こそ人生の黄金期です。

（玄侑）“加齢による変化”をもっと積極的に楽しんだらいいと思います。

\* 生食と人体（一倉定著・致知出版）では醤油をうんと飲めと言う、どんな病気も・いろんな事例の紹介があつて面白い。

～九州大学の先生は人が肥満する原因の95%は脳のスストレスだと、

帯津良一さんが「朝の気功と夜の酒」と云っている、肥らない為に禁じている事の先ず半分を解禁、時にはトンカツも食べ・酒も適量にと。

\* 同じものを食べ・違う病気になる夫婦～なぜ病気になるのか？という疑問を放置したままの西洋医学に見切りをつけた土橋重隆先生（腹腔鏡下胆のう摘出手術の名手）は「西洋医学は原因に興味を持たない医学」であると、暴飲暴食が過ぎて胃癌になった人と、食べるものも食べずに仕事に打ち込んで胃癌になった人と治療法が一緒というのが西洋医学で、心で作るストレスの種類によって癌のできる場所が変わるという検証を土橋先生はやっている、右の乳癌になる人は「心当たりがない」と言い、左の人は「キットあれです」と、心当たりを言う、右に発症した人は大体ストレスと感ぜないようなストレス（嫁姑・夫婦間が上手くいっていない）微弱なストレスが長期間にわたり続いていると右にくる、左の胸にストレスを集めてしまう人はそれだけ分析癖も強いし思い込みも激しいという事でしょう。

\* 治療の時代から養生の時代に

（五木）これからの医学が真剣にやらなければいけない事は予防医学でどうすれば病気にならないですむか真剣にやる時代だと、仏教のことを「定命」と言われる方もいますが「私」のあり方で天命も変わる存在だと思っています。

（玄侑）定命という定義では最大で8万歳・最短で10歳だと言いこれだと9歳以下で亡くなる子供の説明がつかない、寿命は変えられます。

（五木）～私の同期のものを書く仲間でも半分ぐらいの人達が死んでいますが、又浄土で会えると考えるとそんなに寂しい感じにならないブータンでは49日後には必ず再生してくると考える訳だからあの世に長くいるわけに行かない

#### 第七章 呼吸革命への道～今・お気に入りの喫水線呼吸法

（玄侑）最近やっているのは余計な事を考えないで「吸った息が水色だと思う・呼吸法」水が入ってくるとイメージする、そして吐く時に皮膚全体から黄金の光となって出ていくイメージする、調子が良くない・と気になる所に意識を集中するとマッサージしていくようなもので、そこが活性化してくる。

（五木）レントゲンは放射線の被ばくだと信じ込んでいますから歯科医さんなんかで無断でレントゲンを撮られる時は大騒ぎしてチョット待ってくださいとやる。今平均血圧を上げ160だったのが140になり、今度は130になるということですから、そうなる日本人は全部病気という事になる！

～今思う事はやはり一息一息を大切にしたいという事「せめて1日5分か10分は息そのものになる時間をつくれればいい」と思っています

（あながき）ブツダ「息を吸っている時は自分に気づこう吐いている自分に気づく喜びを感じ乍ら息をする、心を感じて心を静め心を安定させ心を自由に解き放つ様に無常を感じ生の消滅を感じ自己を手放す事を意識しよう」（完）