

「自由」とは、深く息ができるということ

## 目次

### 第一章 「悟り」という名の囚われを抜けて 1

◎ 15年にわたる探求の旅路 2

◎ 無意識に「ゴール」として設定されていた「悟り」 5

◎ 「悟り」という概念に潜む罠 7

◎ 「悟りを生きる」とは、日々新たに生まれ直すこと 9

◎ 「跡形のない悟り」を表現し続ける終わりのない旅路 13

◎ 日々新たに悟り直し、「自由」で在り続けること 15

◎ 「自由である」とは、「深く息ができている」ということ 18

◎ 「自分の呼吸を表現する」ということの意味 22

## 第二章 内側から動きが起ころまで 25

◎ 「やべー人」との出会い 26

◎ 「自由に動いて」という重い課題 30

◎ 「賛否両論」を肯定した大人との初めての出会い 36

◎ 「自由」を前に逃げ出した当時の私 38

◎ 恐怖から虚無感へと変わっていった「自由」 41

◎ 「心のままに踊る」ということ 45

◎ 「自由」とは「こうとしか在れない」という表現 50

◎ 「自覚された無垢」を抱きしめて生きていく覚悟 56

### 第三章 「呼吸の扉」を開く時にやってくる二つの試練 65

◎ 呼吸を深める前に知っておくべきこと 66

◎ 身体的な試練―酸素に満ちた状態への適応 67

◎ 呼吸がどこまで通るかの実験 69

◎ 感情を閉じ込める筋肉の鎧―身体の中の「ブロック」について 72

◎ 呼吸の深さと「胆力」との関係性 75

◎ 感情的な試練―抑圧された感情が解放される時 78

◎ 伴走者として―「さらなる生」への扉を開く 81

#### 第四章 身体の地図を読み解く―「ブロック」と抑圧された感情 85

◎ 「ブロック」の位置を確かめる 86

◎ 眉間のブロック―「知性」を隠すことで、「支配欲」が現れる 93

◎ 顎のブロック―「抗議の言葉」を飲み込むことで、「無批判な服従」に至る 97

◎ 肩のブロック―「怒り」を閉じ込めることで、「求めること」ができなくなる 99

◎ 胸のブロック―「愛情」に対して閉じることで、「冷たさ」の中に引きこもる 102

◎ 腹のブロック―「悲しみ」から逃げ続けることで、「恐れ」を内に抱え込む 105

◎ 骨盤のブロック―「性衝動」を抑え込むことで、「生きる力」を失ってしまう 109

◎ 「身体の詰まり」はどこにでも生じうる 112

## 第五章 身体と対話して「氣血」を通す―実践の第一段階 115

◎ 呼吸法を構成する二つの段階―「動」の第一段階と「静」の第二段階 116

◎ 身体が無意識に動きを調整することで、「本当の原因」は見えなくなる 119

◎ 身体への関心を取り戻す―自分の身体を愛するフェイズ 123

◎ 「意識的に」肩を回せる速度を探す 125

◎ 「氣」を通すことで身体から「隙」<sup>すき</sup>が消えていく―日本武道の視点 129

◎ 身体の実在感の消失―「天地」と一つになる境地 133

◎ 「無感覚」から「存在感の消失」へ至る三つの段階 135

◎ 「血」の巡りが開通する―チリチリした感覚と過呼吸発作 138

◎ 筋肉はエネルギーを握りしめ続けることで束縛される 142

◎ 握りしめたものを手放すために、身体は「不随意的な震え」を起こす 145

◎ 「不随意的な震え」を早めに終わらせるためのコツ 147

◎ 「快さ」を味わいながら、楽しんで実践する大切さ 152

◎ 「動の実践」から「静の実践」へのバトンタッチ 155

## 第六章 身体を通る息と響き―実践の第二段階 159

◎ 実践における最初の壁―「意識」を保つことの難しさ 160

- ◎ 「意識の筋トレ」について―我を失っては戻って来ることの繰り返し 163
- ◎ 呼吸が深まると、瞑想は自動的に起こり始める 166
- ◎ 第一段階の実践と第二段階の実践の配分について 169
- ◎ 実践の段階的な進展についてのロードマップ 172
- ◎ 具体的な皮膚感覚をイメージして、瞑想に入っていく 174
- ◎ 「心地よい響き」を集めて身体を解す 178
- ◎ どの響きを用いて実践するべきか 183
- ◎ 呼吸法の実践を日常生活へと浸透させる 184
- ◎ 「ブロック」を解除することで噴き出す感情への対処について 188

第七章 感情の嵐を通り抜ける―「生きる力」を取り戻すために

193

◎ 「一時的な不安定」という苦難を乗り越えていくために 194

◎ 眉間のブロックの解除―「自我」による支配からの脱出について 199

◎ 顎のブロックの解除―「言いたいこと」を飲み込まないために 205

◎ 肩のブロックの解除―荒れ狂う怒りを乗りこなす 211

◎ 胸のブロック―「生きている実感」を取り戻す 216

◎ 腹のブロック―「絶望の向こう」へ超えるために 224

◎ 骨盤のブロック―「内なる動物性」を受け入れる 229

◎ 瞑想の実践の必要性について 238

第八章 呼吸法から瞑想へ―「快」が導く生命の革命 243

- ◎ 「深い呼吸」は無努力で自然発生するものである 244
- ◎ 「姿勢」は「姿」と「勢い」から成る―アーティストに見る「生命力」の迸りほとばし 247
- ◎ 禅とヨーガに学ぶ「調心・調息・調身」―そこから現れる「瞑想状態」ちようしん ちようそく ちようしん 249
- ◎ 「調心・調息・調身」は同時に深まっていく 252
- ◎ 命を切り開いていく「快」と、生命力を閉ざす「楽」 254
- ◎ 「楽」を追い求める人が陥る「負のスパイラル」 258
- ◎ 呼吸法と瞑想の実践は、「社会に対する個人的な革命」である 261
- ◎ 「快」を追い求める人が至りつく、終わりのない「生命力の増大」 263

- ◎ 「瞑想の秘密」―抑圧も表現もせず、観照によって蒸発させる 266
- ◎ 「三位一体」と、「快の感覚」「瞑想状態」の関係性 268
- ◎ 「自分で感じ、自分で考える」という、「生」を深めるマスターキー 272

## 第九章 「心の自由」の実現―「本当の幸福」への最後の一步 277

- ◎ 「無努力の瞑想状態」を日常生活に定着させる 278
- ◎ 瞑想を日常に持ち込む二つの理由 280
- ◎ 「外側の行為」ではなく、「内側の状態」をこそ問う 288
- ◎ 努力しなくてよくなるまでは努力すること 292
- ◎ 「瞑想的な日常生活」に移行するタイミングの目安 295

- ◎ 「特別な人間」を目指すレースから降りること 298
- ◎ 「身体感覚」を味わうことで感情を溶かし去る 301
- ◎ 「眉間のブロック」が破壊された時、人は「天地」と一つになる 309
- ◎ 「幸福」とは「心が自由な状態であること」 313

第十章 「幸福」という名の革命―社会という最後の壁を越えて 317

- ◎ 「幸福な人間」に敵対する社会 318
- ◎ 「内側の幸福」は条件の要らない「絶対的なもの」である 320
- ◎ 「不幸な人々」は、「幸福な人」の存在を許容できない 323
- ◎ 「社会的な上位者」は、「人々の不幸」をテコにして支配しようとする 330

◎ 「苦惱」という重力を振り切ったら、その生き方が周りの人を変え始める

335

あとがき 「内なる光」を生きる

341

◎ あなたの「心」

342

## 第一章

「悟り」という名の囚われを抜けて

## ◎15年にわたる探求の旅路

はじめまして、私は湯浅和海（ゆあさ かずみ）と言います。

私は昔から「誰かに認めてもらいたい」「自分のことを受け入れてほしい」という気持ちの強い人間でした。その気持ちが高時には暴走してしまったり、誰かに強く寄りかかってしまったり、そうして寄りかかった相手の振舞を見て「裏切られた！」と深く傷ついていたりしました。それで自殺未遂をしたこともありますし、暴れて精神科の閉鎖病棟に強制入院になったこともあります。

それゆえ、私は20代の半ばごろに決意して、「自分の心をどうにかしよう」と思いました。それから、精神療法的なメソッドを勉強して実践してみたり、ボディワークや気功をやってみたりしたこ

ともあります。そして、本などを読んで気になる先生が見つかる、遠方でも出かけて行って講義や講演を聞き、そこで得た知識を元にして、試行錯誤を繰り返したものでした。

そんな中でも、特に私が熱心に実践したのは、呼吸法と瞑想法でした。息を深め、思考を静めることで、私は「心の平穏」を得ようとしていたのです。

そんな生活が15年ほど続きました。途中で何度もくじけそうになったり絶望したりもしたのですが、最終的に私は一つの「ゴール」に辿り着きました。

呼吸法の実践によって私の呼吸は深く落ち着いたものとなり、ジツとしたまま息をしていると、呼吸の波が心地よく感じられました。そこには「命が脈打っている幸福感」があり、私は「人間というのは、ただ存在しているだけで『幸せ』を感じられるのだ」と思ったのです。

また、瞑想法の実践によって、私の心は風のように静かになりました。思考や感情が湧くことがあ

っても、それらに囚われることはなくなり、内側に不安や恐れが生じても、それらを落ち着いて眺めていることができるようになったのです。

さらに実践を続けていくと、その幸福感や穏やかさは日常の中に深く根を下ろしていき、私にとって「自然なもの」となっていきました。その時、私は「悟りって、こういう状態のことなのかもしれないな」とふと思いました。内側に何の迷いも疑いもなく、静かな幸福感だけが満ちている状態。それは、かつての私が求め続けていたものであり、私はようやく「自分の探求」が終わったことを知ったのです。

## ◎無意識に「ゴール」として設定されていた「悟り」

それから、自分の辿った旅路の経験を元に、「かつての自分と同じように苦しんでいる人の役に立つように」という願いを込めて、私はブログで情報発信をするようになりました。ちなみに、あなたが今読んでくれているこの本にも、そのブログで書いた記事を加筆修正したものが含まれています。そういう意味でこの本は、私なりに「誰かの役に立ちたい」と思った結果として、産まれたものであるのです。

ともあれ、そうしてブログで情報発信をしていると、少しずつ読者が集まってきました。私はそうした人たちの力になろうと思って、「質問があったらいつでも気軽にメールしてください」と伝え、問い合わせの窓口を設置しました。すると、何通か質問のメールが届き、私はその人たちの問いに答え

ていったのです。

しかし、実際に読者からの声が届いて気づいたのですが、少なくとも読者の人たちが「悟り」というものに囚われているようでした。多くの人が「悟りというゴール」に向かって実践をし、私が辿り着いたような「穏やかで静かな幸福感」を求めていたのです。

そしてそれは、私自身にしたところで同じでした。私は「悟り」についてブログで語り、同時に、「こういう道順で実践をすれば、『穏やかな幸福感』というゴールに辿り着けますよ」と伝えていたのです。

私は「幸福の探求」には「ゴール」があると無意識に思っていて、「幸せになりたかったら、絶対にそこまで行かないといけない」と考えていたのです。私は「悟り」というものを絶対視していて、無意識にそれを他人に押し付けてしまっていたのです。

## ◎「悟り」という概念に潜む罠

しかし、私は質問をしてくれた読者の人たちとかかわる中で、「それもまた囚われではないだろうか？」と考えるようになりました。

そもそも、探求において「ゴール」を設けることは、二つの問題を引き起こします。一つは、「一刻も早く『ゴール』まで行かねば」という焦燥感と性急さを実践者の中に生み出してしまうということであり、もう一つは、「自分はもう『ゴール』に到達した」と思った段階で、その人の成長が止まってしまうことです。

質問者の人たちとかかわる中で、私は「悟りという罠」に自分がハマっていることに気づきました。確かに私は「穏やかで無根拠な幸福感」の中で日々を送ることができるようになっていました。

ですが、同時にどこか傲慢にもなっていたように思います。なぜなら私は、「今の自分なら、読者のことを救ってあげられるに違いない」と思っていたからです。

しかし、「人が人を救う」ということは、そんなに簡単なことではありません。人によって抱えている課題や問題も違いますし、歩んできた人生だって違います。また、いくら私がアドバイスをしたとしても、最終的にそれを実行するかどうかは相手が自分で決めることです。

それに、私のほうから「こうしてください」と言って「きっちりした処方箋」を与えてしまうと、相手が自分で考える時間を奪ってしまうことになる気がしました。それは、相手が「自分の足」で歩いていける一人の人間であることを、私が信頼していないことにもつながっているように思いました。

そのことに気づいてから、私は考え方を変えました。まず、「悟りというゴール」を捨てました。読

者の中には、私のことを「悟った覚者だ」と思っている人もいましたが、私のほうからそれを否定することにしたのです。いえ、実際には否定したわけではありません。そうではなく、「悟りというのは結局のところ、ただの概念に過ぎない」と私は言ったのです。

### ◎「悟りを生きる」とは、日々新たに生まれ直すこと

「悟り」を求めて探求をおこなっている人たちは、「悟り」というものが何か実体を持って存在しているかのように想像しています。多くの人は、「悟り」というのがどういものかはわからないけれど、そういうものがどこかに実在するはずだ」と思うのです。ですが、実際には「悟り」というのは「砂漠の蜃気楼」のようなもので、遠くから見ると「在る」ように見えるのに、そこまで行くと消えてな

なくなってしまう。

「苦しみ」から解放されて、迷いや疑いが消え去って、ただ「静かな幸福感」に留まっている時、ある意味でその人は「真理」を呼吸しています。それを「悟り」と言えばそうなのかもしれません。

しかしそれは「確固とした実体」などではなく、むしろ「瞬間ごとに新しくなるもの」です。それは、呼吸というものが、瞬間ごとに新たに湧き起こってくるものであることと同じです。つまり、「悟り」とは「悟ったら終わり」というわけではなく、「日々新たに悟り直し続けるもの」だと思ったのです。

実際、もしも「静かな幸福感」に辿り着けても、何かの拍子に執着が生じることはあります。自己顕示欲やコントロール欲求が内側に兆すこともあれば、何かを失うことへの恐れや不安が現れることもあります。もしその時にそのまま自身の欲求や不安に飲まれると、心が束縛されて「幸福感」は消

えてしまいます。

そうならないようにするためには、「束縛の種」が生まれた瞬間に、すぐそれに気づいて手放すことが必要です。そうやって、日々新たに「束縛の種」を手放し続けること。そして、それによって「自由な心」で在り続けること。それこそが、「悟りを表現すること」なのではないかと私は思ったのです。

そのことに気づいてから、私の認識は変化しました。「悟り」は決して固定的なものではなく、毎日生まれ直すものなのだと思うようになりました。

以前は、「人が苦しみから救われるには、絶対に『悟りというゴール』まで辿り着かないといけない」と私は思っていました。ですが、ブログで記事を書きながら様々なことを考え、読者の方と質疑応答で向き合う中で、「悟りを絶対視することは新たな束縛を生む」と気づきました。

つまり、逆説的なことですが、「悟り」を絶対視しないほうが、かえって「悟り（苦しみのない自由な境地）」に持続的に留まることができるといふことなのです。反対に、もしも「自分は悟った人間だ」という考えを握りしめれば、それによって心が囚われて「自由」は失われてしまいます。だから、「悟り」を本当の意味で生きるためには、「悟り」へのこだわりを捨てる必要があるのです。

◎ 「跡形のない悟り」を表現し続ける終わりのない旅路

このことについて、曹洞宗の祖である道元禅師はこんなことを言っています。

悟迹ごしやくの休歇きゅうけつなるあり、休歇きゅうけつなる悟迹ごしやくを長長ちやうちやうしやう出いならしむ

『正法眼蔵』「現成公案」

「悟迹ごしやく」というのは、「自分は悟った」という意識のことです。「悟」というのは「悟り」を意味し、「迹」は足跡のことを意味しますから、直訳すると、「悟迹」というのは「悟りの跡形」というこ

とになると思います。

そして、その次の休歇きゅうけつというのは「止める」とか「休む」とかいう意味です。休はそのまま「休む」という字ですし、歇という字も「やめる、とまる、休む」という意味を持っています。

そして、道元禅師は「悟迹の休歇というものがある」と言います。

「悟迹の休歇」というのは、そのまま訳せば「悟りの跡形を休ませること」であり、つまりこれは言い換えれば、『自分は悟った』という意識に留まるな』ということです。なぜなら、「自分は悟った人間だ」という意識さえもが、そこにしがみつけば「新たな束縛」になってしまうからです。

そして、道元禅師はさらに続けて、「休歇きゅうけつなる悟迹ごしやくを長出ちやうちゅうしゆつならしむ」と言います。これはつまり、『悟った』という意識を捨てた状態を、どこまでも表現していけ』ということなのです。

多くの人は勘違いしていますが、心身の探求というのは「悟ったら終わり」ではありません。むしろ、そこから「本当の旅」が始まるのです。

しかし、その「旅」にはもはや「悟りというゴール」がありません。それゆえ、その人はもう「悟りというゴール」によって束縛されることさえもなくなり、そのような自分の「跡形のない悟り」を、どこを目指すこともなく、日々表現し続けるのです。

### ◎日々新たに悟り直し、「自由」で在り続けること

思えば、私が本当に求めていたのは、「悟り」ではなくて「自由」でした。私はただ、肩の力を抜いて深く呼吸をし、囚われのない伸び伸びした心で生きてきたかっただけなのです。

それが、いつのまにか「悟り」という概念に囚われて、誰もが何か「特別なもの」を目指さないと  
いけないかのように思い込んでしまっていました。

ですが、今はこう思っています。

人はただ「自由」で在り続ければよいのだ、と。

先ほども書きましたように、「悟り」というのは「到達したら終わり」というものではありません。

「悟り」というのは毎日毎瞬間、新たに悟り直すものです。

もしも何らかの理想を握りしめそうになった時には、それに気づいて手放していく。「こうでないとい  
けない」「こうであってはいけない」という思い込みをその都度、放棄し続ける。そうして、囚われ

のない「自由な心」で、伸び伸びと自在に心身を働かせ続ける生き方こそが、「悟った人の生き方」だと、今は思っています。

ですから、「悟り」というのは毎日新たに体現し続けていくものなのです。それは同時に、「自由で在り続けること」と同義です。もしも「自分はもう悟った」と思つてそこに留まれば、次の瞬間にはもうその人の「悟り」は古くなって動きが鈍くなっています。

しかし、それは「自由な生き方」ではありません。その時、その人は「昨日の悟り」に囚われて、「今日の悟り」を生き損なっているのです。

「自由」というものもまた、「二度達成したら終わり」というようなものではありません。「自由」とは、瞬間ごとに生まれ直し、新たに生き続けていくものです。

「自由」とは、何かに寄りかかったりすることなく、過去にしがみつくことさえなく、日々「新し

い自分」で在り続けることだと私は思うのです。

◎ 「自由である」とは、「深く息ができています」ということ

あなたは今、深く呼吸ができていますか？

眉間に気づかぬ間にしわが寄ってはいないでしょうか？

肩に入った力みが抜けなくなっていないですか？

もしもあなたの心が何かによって束縛されているならば、きっとあなたの身体も強張っているはずです。だとしたら、あなたは「内側の幸福感」を感じることが、おそらくできていないでしょう。そ

れゆえ、「自由である」ということは、実のところ、とてもシンプルなことなのです。

それは「深く息ができています」ということです。

あなたが自然と「深い息」をできているならば、きっとあなたの心は「自由」なはずです。その時、あなたの内側には迷いもなければ疑いもないはずです。あなたはその時、「心の欲すること」をすることでしよう。それは「あなた自身の悟り」の表現です。その時、他でもないあなただけの「オリジナル」が、あなたの内側から独自の歌声を響かせ始めるはずです。

もしもあなたが今、苦しみの中であつたとしても、私はあなたに「悟ってほしい」とは思いませ

ん。

わたしはただ、あなたに「悟り」という名の「自由」を生きてほしいと願うのです。

「悟り」はどこか遠くにある「目指すべきゴール」ではありません。むしろ、それは私たちの足元に在るものです。私たちは、毎日毎瞬間において、「自分の悟り」を問われています。「自分は今の瞬間に自由だろうか？」と、私たちは自分の心によって絶えず問われているのです。

あなたの息が深くなるなら、「あなたの悟り」はもうそこにあります。

その時、あなたは「穏やかで深い幸福感」を感じるでしょう。そして、自分の「幸福感」があまりにも深いので、何かの形でそれを表現したくなるはずです。

すると、そのような「あなたの表現」が周りにいる人たちの心を動かし始めると思います。あなた

はそうして、助けるつもりさえないままに、誰かのことを助け始めることでしよう。

あなたはきつと「悟りというゴール」を踏み越えて、その先の世界へ進むことができます。しかしそれは、「とても当たり前前の世界」です。「悟った人間」という特別な存在など、本当はどこにもないのです。誰もが内側に「自分の自由」を抱き、それを日々呼吸しています。ただ、その「自分の呼吸」を意識的に表現し続けるかどうかだけの違いです。

あなたが「自分の呼吸」を表現し始めるなら、あなたの世界は彩りを増し、豊かな活力に満ちていくでしょう。あなたは、自分の心が望むことをするようになり、どんな結果になってもそれを悔いることはないはずです。なぜなら、あなたは自分の呼吸と心に従うことで、「生の神秘」に触れるからです。そして、それこそが、「ゴールのない旅」を生きていくということなのです。

## ◎ 「自分の呼吸を表現する」ということの意味

この本は、『自分の呼吸を表現する』というのには、いったいどういう意味なのか？』という問いに答えるために存在しています。あなたがその問いの答えを理解した時、この本は役目を終えるでしょう。

ここからしばらく、その問いを巡る私の話にお付き合いください。あなたが「自分の呼吸」に定まり、「自由」を呼吸できるように、私からお伝えしたいことがあるからです。どうか最後までお読みいただけますと幸いです。