

自然心身道

自然動作法[®] 詳解

導入法と「ハラ」の鍛錬法

自然心身会 著



2012年版

はじめに

自然心身道は、身体と心を調和させる道です。

心からのアプローチは、他のテキストやブログなどで「ココロまいるど[®]」のシリーズとして紹介していますが、身体からのアプローチは「自然動作法[®]」がその役を担っています。

ですから、自然心身道では、自分の身体の動きを通して心を調べていきます。

動作には、ひとりで行う「単体法」と二人で行う「相体法」があり、「単体法」は立って動作を行う「立法」と座って動作を行う「座法」があります。

このテキストでは、動作の仕方を細かく解説するようなことはせず、自然動作法[®]の特徴である、動作を観察する方法の解説に重点を置きます。

体操をするとき、数字を数えることがあります。

息を吸って、吐くときに数字を声に出します。

身体の動きに合わせて数字を数えるのは、何度目の動作かを確認するためです。

自然動作法[®]では、吐く息に言葉をのせます。

例えば、最初の言葉は「姿勢」ですが、この言葉を発音しながら、その時の自分の姿勢を観察します。言葉は音には出さず、心の中で言ってもかまいません。

これらの言葉は全部で八種類あります。「姿勢」「重力」「動作」「感覚」「気づき」「無執着」「いま」「慈しみ」の八つです。前半の四つは身体の領域、後半の四つは心の領域です。

やり方を簡単に述べますと、つぎのようになります。一つ目の「姿勢」を言葉にししながら、自分の身体の姿勢を観察します。つぎの呼吸で二つ目の「重力」を言葉にししながら、姿勢の観察を意識しつつ、自分の身体に重力を観察します。以降、最後の「慈しみ」まで、前の言葉に意識を置きつつ観察を続けます。

自然動作法[®]では、一応、標準となる体操がありますが、同じ動作を八回繰り返す体操があれば、つまり、一から八まで数える体操があれば、何でも応用できます。

相手と一緒に行動を相体法といますが、ここでは最初の言葉から八つ目の言葉まで重ねるうちに、お互いがこの瞬間に安定し穏やかな状態になっていきます。

第一章では、導入法として、自然動作法[®]の基本である八つの言葉について、何を意識して、どのように観察すればよいのかを順番に解説していきます。

第二章では、「ハラ」の鍛錬法として、身体の中心と心の中心が統一した「ハラ」が発揮する「ちから」について解説します。この「ちから」は、あなたが穏やかで安らかに生きることを保障します。

もくじ

第一章 導入法.....	2
1 姿勢.....	2
2 重力.....	3
3 動作.....	4
4 感覚.....	5
5 気づき.....	6
6 無執着.....	7
7 いま.....	8
8 慈しみ.....	9
第二章 「ハラ」の鍛錬法.....	10
1 「ハラ」をつくる二つの中心.....	10
(1) 身体の中心.....	10
(2) 心の中心.....	10
2 「ハラ」の「ちから」.....	11

第一章 導入法

1 姿勢

息を吐きながら、あなたの骨盤から背骨、頭へのつながりを観察します。

いまこの瞬間、あなたの姿勢はどうなっていますか。

観察するだけで、姿勢を直そうとしてはいけません。

どのような姿勢が正しいのかは、ひとりでわかるものではなく、意識して直せるものでもありません。

腕と脚は放っておきます。一度にたくさんすることはできません。

骨盤から頭までのつながりだけを観察します。

つまり、胴体を「骨盤－背中－頭」がひとつにまとまったものとして捉えます。胴体に「腕－手」と「脚－足」がついている、という人体のイメージを持ってください。

もし、その瞬間のあなたの胴体を観察したときに、背骨にねじれがあっても、曲がっていても、そのままの胴体として観てください。その瞬間の姿勢が真っ直ぐである必要はありません。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、姿勢を観察します。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの姿勢を観察します。

観察したその瞬間から、姿勢は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。

私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。

自然の働きに身をゆだね、ただ観察していればよいのです。

2 重力

息を吐きながら、姿勢の観察をそのままに、重力の観察を重ねます。

いまこの瞬間、あなたの身体の重力中心はどこにありますか。

あなたが、両足を平行にして肩幅に広げ、均等に体重をかけているならば、重力中心は「土ふまず」を結んだ中間にあるでしょう。もし、あなたが倒れる寸前ならば、足裏で支持できる範囲の外側に重力中心があるでしょう。倒れるということは、足裏で支持できない、という単純なことです。

ここでも、どういう状態が正しいか正しくないかの判断は必要ありません。

ただ、地球の中心から、あなたの身体を引っ張っている鉛直下向きの力を観察するだけです。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、重力を観察します。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの重力を観察します。

観察したその瞬間から、重力のバランスは安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。

私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。

自然の働きに身をゆだね、ただ観察していればよいのです。

3 動作

息を吐きながら、重力の観察をそのままに、動作の観察を重ねます。

いまこの瞬間、あなたはどのような動作をしていますか。

人間の身体は、金属や石でできた硬いものではありません。しなやかでやわらかいものなのです。皮膚という袋に液体が入ったようなものですから、どこかが動いているのです。そこを観察します。

それでも、どこも動いていないと思う人もあるでしょう。あなたは死体ではありません。生きています。生きているものは生命活動をしています。心臓が動き、血液が流れ、横隔膜が動き、呼吸をしています。これらもすべて動作に含み、観察します。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、動作を観察します。

相手の呼吸や動きにあわせて、あなたの身体も反応しています。
ひとりでいるときと、相手といるときのあなたは同じではありません。
その違いも含めて観察します。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの動作を観察します。
観察したその瞬間から、動作は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。
私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。
自然の動きに身をゆだね、ただ観察していればよいのです。

4 感覚

息を吐きながら、動作の観察をそのままに、感覚の観察を重ねます。

いまこの瞬間、あなたにはどのような感覚がありますか。

人間は五感から情報を得ています。

自分の五感のうち、「いま」「ここ」において、どの感覚が他の感覚よりも強く、支配的でしょうか。

視覚は直接的で強い感覚ですから、支配的になりやすい感覚です。誰かと、あるいは物などの対象物と触れているときは、触覚も支配的な感覚となることもあるでしょう。さらに、相手の存在感は、部屋に反射する音や、相手から放たれるニオイからも均しく感覚を得ています。

あなたは、五感のすべてを使って空間を把握していることを忘れないでください。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、感覚を観察します。

たとえば、誰かの汗ばんだ腕を掴んでいるとします。汗臭いニオイを嗅ぎ、にじむ汗を見て、荒い呼吸が聞こえ、ぬるぬるとした肌の感触があるでしょう。

感覚の観察には、気持ち悪いなどの嫌悪感はいりません。

それは心の反応です。

ただ、五感にそれらの感覚がある、とだけ観察します。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの感覚を観察します。

観察したその瞬間から、感覚は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。

私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。

自然の動きに身をゆだね、ただ観察していればよいのです。

5 気づき

息を吐きながら、感覚の観察をそのままに、気づきを重ねます。

いまこの瞬間、あなたは何に気づいていますか。

感覚と気づきは似ていますが、異なったものです。感覚は身体に備わった機能ですが、気づきは心の働きです。感情と思えばわかりやすいかもしれませんが。

前の「4 感覚」のところで例示した嫌悪感を考えてみると、その「嫌悪感」という感情に気づくことです。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、感情や思考を観察し、気づきを得ます。

「いま」「ここ」の一瞬に、あなたは何を考え、どのような感情を持っているだろうか。それを観察します。

ひとりでも、何がしか考えているものです。相手や物があれば、さらに心は騒がしくなるでしょう。それらを批判も判断もせずに、ただ気づけばよいのです。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの気づきを得ます。気づいたその瞬間から、心は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。自然の働きに身をゆだね、ただ気づいていればよいのです。

6 無執着

息を吐きながら、気づきをそのままに、無執着を重ねます。

いまこの瞬間、あなたは何かにとらわれていませんか。

これは、少しずるい問いかけです。何かにとらわれていないかと問われれば、その「何か」を探すでしょう。それで大抵は何かを見つけてしまいます。

探して何もなければよいことです。

「こんなはずではない」「こうあるべきだ」、自分の理想や欲求へのこだわりが批判や判断を生みます。

静かにいたい、安らかでいたい、と思うのも執着です。

とらわれないでいよう、とするのも執着です。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたたり、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、無執着にいます。

あなたが相手に対して「こうあるべきだ」と思っているなら、相手の生き方あり方に行き過ぎた介入をしています。あなたは相手と分離の状態にあります。

あなたは相手を変えることができるでしょうか。でも、あなた自身は変われます。

ただ、変わろうとする必要はありません。変わっていく自分を知り得る人はいません。自然と変わっている自分に気づくものです。

何事にも執着していないとき、自然の働きがなされます。どれが正しくて、どれが間違っているとは言えません。無執着にあるとは、ただあるがままに「存在している」だけです。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの無執着にいます。

無執着にいるその瞬間から、心は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。

私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。

自然の働きに身をゆだね、ただ無執着にいればよいのです。

7 いま

息を吐きながら、無執着をそのままに、「いま」を重ねます。

いまこの瞬間、あなたは存在していますか。

あなたは過去にとらわれていませんか。これは、過去に経験したことを頭の中でいつも蘇らせていないかということです。

その経験が素晴らしいものであれば、絶対視しているかもしれませんが、でも、そのときと全く同じ状況は二度と起こり得ないのですから、その経験にこだわるのは意味のないことです。

また過去の記憶をこれから先の時間におけば、未来になります。

どうして記憶なのかというと、未来はまだ起こっていない時間ですので、経験していないことです。ですから、未来のことは私たちには知りようがありません。未来のことは、過去に経験した記憶から類似のものを持ってきて、想像できる範囲で合成したり、変形したりするしかないのです。その加工された記憶を未来のことと思っています。

過去も未来も私たちの記憶を基にした思考の創造物です。過去にあるものも、未来にあるものも、実在している物ではなく、幻想です。

「いま」「ここ」にあなたと共にあるものだけが、実在しているものです。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、「いま」に存在します。

たとえば、あなたの目の前に野生の花があるとします。それとともに存在すればよいのです。風に吹かれて葉の擦れる音があれば、その音とともにあり、花の香りがあれば、その香とともにある。

大切なのは、いまあなたとともにあるものと一緒に存在することです。

あなたがひとりであるなら、あなたの呼吸とともに存在するのです。

鼻をとおる息の感触とともにあり、膨らみ縮みを繰り返すお腹とともにある。

それがあなたの存在のすべてです。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままにいます。

「いま」にいるその瞬間から、心は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。

私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。

自然の動きに身をゆだね、ただ「いま」にいればよいのです。

8 慈しみ

息を吐きながら、「いま」をそのままに、慈しみを重ねます。

いまこの瞬間、あなたは慈しみにありますか。

慈しみをいちばん必要としているのは、自分自身であることを忘れてはなりません。

自分自身への慈しみが、「自分」すなわち「私」という枠から解放し、自分と他のものとの区別をなくします。慈しみにいるか、いないかは、自分と他のものとの区別があるかないかを観察すればわかります。

もし、あなたが、誰かの腕を掴んでいたりと、物を持っていたりと、他のものと繋がった状態にあるならば、あなたと繋がっているものの丸ごとひとつを自分の身体としてとらえ、慈しみに存在します。

慈しみになれば、そこには区別と分離があります。

たとえば、腕を掴んでいるならば、あなたの手の握り方で、相手の存在感も変わってしまう。つまり、その感覚が相手を存在させているのです。あなたと相手とが区別された状態にあるということです。

掴み方を変えていくと、相手の腕に手が吸いついた、一体になったような感覚になる瞬間があります。このときが、相手との区別がなくなった、慈しみの状態です。

相手の事を考えて何かよいことをしてあげようとしています。でも、残念ながら、これは慈しみではありません。してあげる相手があるからです。

あなたが相手のことを思うことなく、自分の事としてするとき、慈しみにあります。

慈しみとは、自分を含めた相手に対して常に何かをし、何かを語ることはありません。慈しみとは、相手とともに存在すること、ただそれだけです。

いずれにしても、ただ「いま」「ここ」の一瞬にある、あるがままの慈しみにいます。

慈しみにいるその瞬間から、心は安定し、よりよい状態へと自然に改善されていきます。

私たちが意識して直そうとしたら、それは最適なものとなりません。

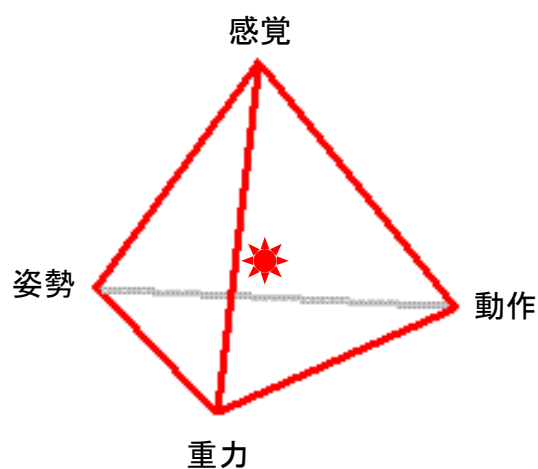
自然の動きに身をゆだね、ただ慈しみにいればよいのです。

第二章 「ハラ」の鍛錬法

1 「ハラ」をつくる二つの中心

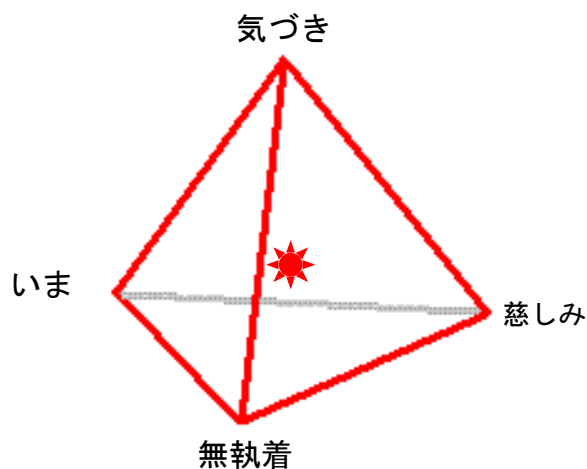
(1) 身体の中心

姿勢を観察し、重力を観察し、動作を観察し、感覚を観察するとき、身体の中心があらわれます。



(2) 心の中心

気づきがあり、無執着があり、いまがあり、慈しみにあるとき、心の中心があらわれます。

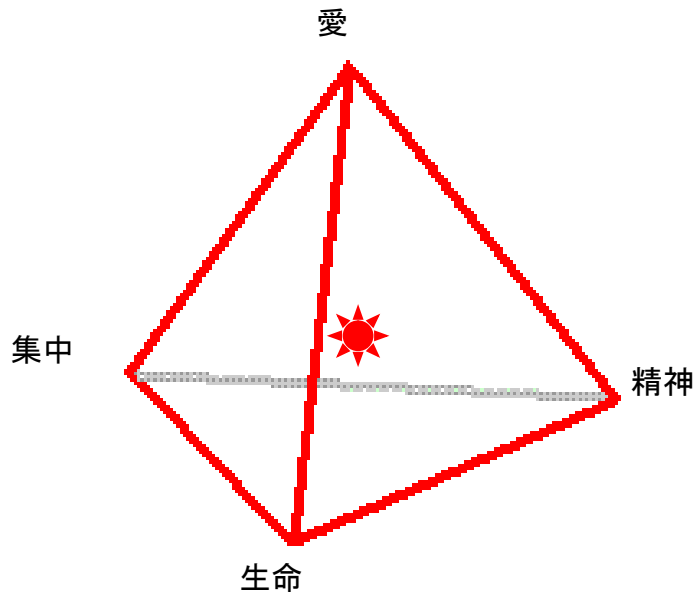


2 「ハラ」の「ちから」

心の中心と体の中心が一致した状態を「ハラ」といいます。

「ハラ」にあれば、安定した状態にあり、真の力を発揮できます。

真の「ちから」とは、愛、生命、集中、精神の合力です。



心の中心と身体の方がより精緻に一致しているほど、すなわち「ハラ」が凝縮されるほど、それらの合力はより強くなります。

「姿勢」「重力」「動作」「感覚」「気づき」「無執着」「いま」「慈しみ」の観察を重ねて、自然な状態で存在していると、そこには愛があらわれ、生命力にあふれ、精神力が高まり、集中力が増します。

ところで、精神力と集中力を扱うには、注意が必要です。これら二つの力は、賭けごとに熱中することを思い出してみてもわかるように、悪い方向にも、善い方向にも働きます。

精神力と集中力をそれぞれ単独で養おうとすることは難しいのです。

ですから、「慈しみ」まで観察した状態に心身をおいた上で、精神力と集中力を養う必要があるのです。

また、普段の私たちは自我の雑念が強すぎて、普遍にある愛に気づきません。徹底して観察することで、自我の思考のノイズが消えて、愛があらわれます。

愛にある実感があるからこそ、生命力があふれるのであり、あふれる生命力があるからこそ、精神力と集中力を発揮できるのです。

愛と生命と精神と集中はひとつの「ちから」なのです。



自然心身会®