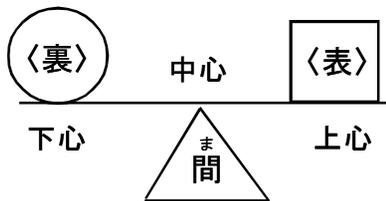
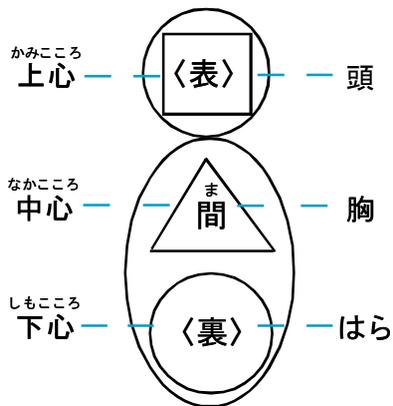


ことわり

【内観技法の理】〈裏〉と〈表〉

- (1) はら「ねる」ヨコ→〈裏〉の勘覚／こし「たつ」タテ→〈表〉の勘覚
- (2) あたま：〈表〉の勘覚／むね：間の勘覚／はら：〈裏〉の勘覚

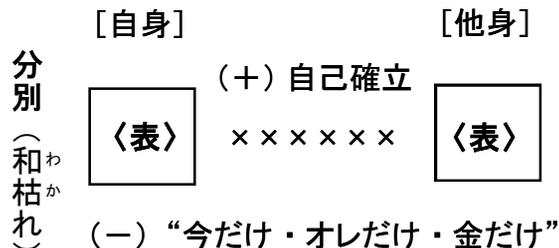


〈表〉と〈裏〉の間で揺れる
シーソー=心

- (3) 〈裏〉の色「黒」／間の色「青」※／〈表〉の色「白」
※「(青は) 古くは黒から白までの中間の暗をいい」(白川静『字訓』)
- (4) 言葉は勘覚に根拠を持つ
〈裏〉の例：「裏切り」「腹黒い」／〈表〉の例：「表無し」「面白い」
- (5) 〈裏〉〈表〉と陰陽
〈裏〉：死＞月・夜・地・地味／〈表〉：生＞陽・昼・天・葉出

「裏を見せ表を見せて散る紅葉」by 良寛

〈裏〉・〈表〉と自他の関係



(+) 自己確立
××××××

(-) “今だけ・オレだけ・金だけ”

「こ」(個・己・孤・小・粉)の勘覚



「わ」(和・我・輪・環・倭)の勘覚

	肉体の 象徴	からだの勘覚(気)				人間性		表現/言語	
		空間/時間	色	左右	気のベクトル	体・態	さが性	表現	言語
〈表〉	おも 面手・胸	タテ/未来	白	左脳・右半身	内→外・上・前・先	主体・能動	父性・男性	表わす	文字・記号
〈裏〉	足裏・背	ヨコ/過去	黒	右脳・左半身	外→内・下・後・奥	客体・受動	母性・女性	現れる	音声・感覚 勘覚

第1講 リラクゼーションの工夫と効果

第一段階

練習… ゆったりと立って、自分の身体のすべての細胞が地球の引力で引っ張られているイメージします。筋肉だけでなく、皮膚も骨も内臓も脳細胞もすべての細胞が引力で地球に引っ張られています。これは事実ですから、イメージするのは自然で容易です。引っ張「られ」ているのであり、イメージのなかで自分の意欲で引っ張っているのではないのです。その感触を確かめるには、ちよつとジャンプしてみてください。ジャンプは自分の筋力で行っているのですから、その際にも全細胞が引力によって下方へ引っ張られているイメージ感が途切れることなく続くならば「達成」です。

効果… 達成された状態では、何の動作をしているときでも全細胞が引力の影響下にあり、全身がリラクセスしています。ゆっくり動作をしながら身体の内部を観察していると、チョットした指先の動作でも、全身の微かな動きが連動することに気づきます。太極拳の秘訣「一動全動」いかなる動きも全身運動である、が達成された状態です。この状態では部分の動作が生み出す身体への負荷を、全身の「筋、骨、関節、神経系」すべてが協調・調和して分担するので、体の一部分に負担が集中することがなく、「出来ない・限界」は個体全体の限界であり、特定の筋肉や関節に限った限界・故障は起こりません。(中略) 合気道の名人に投げられた人々が「自分で勝手に飛んで行った気分」を味わうのも同じでしょう。ただし、そうした達人の側の心境には、第37講「我がものと思えば軽し傘の雪」があるでしょう。

第二段階

練習… 第一段階に続けて、自分を取り囲んでいる大気の子分子もすべて、地球の引力で引っ張られているとイメージします。せめて周囲一メートルぐらいの空気の層が引っ張られているとイメージしてください。これも科学的事実です。これをしてみると、第一段階よりもさらに心身がリラクセスします。殊に皮膚と内臓が、緩みかつ下方に引かれている感触が確かになります。

効果… このリラクゼーションの状態を保ちながら他者に近づくと、空気の層に触れた相手にリラクゼーションが生じます。リラクゼーションの感応です。相手がそう報告してくれます。そこで二つの連想が起こりました。まず、天性の保育士と目される人があります。幼児がその人に近寄りたがる現象があり、周囲の人もその人自身も「不思議」と感じておられます。その人を観察していると、下方に引かれている空気の層を身にまとうておられます。無心な幼児が、空気の層の癒しの雰囲気に惹かれるのでしょうか。練習の第一段階でお話した、武術の達人に宙を舞って投げられた方が、「身体が脱力しているので、投げられても痛くなく、むしろ気もちが良い」と不思議そうに語られます。触れられた瞬間あるいは直前に、達人のリラクゼーションが投げられる側の全身に波及しているのかもしれない。ともかく、他者に影響の波及するリラクゼーションは、自身の健康のみならず対人関係のすべての分野で癒しの作用を持つはずです。」(神田橋條治『心身養生の「ツ」補講50』岩崎学術出版社 pp.12-14)

第37講 我がものと思えば軽し傘の雪

第一講「リラクゼーション」で紹介した、「全細胞が地球の引力で引かれている」イメージによって「一動全動」が達成された状態では、「すべての細胞は一個の細胞のために、一個の細胞は全体のために」の統合状態にあります。その状態では、本来かなりの重量のある片腕が、難なく動かせます。試みに、片腕を自分とは異質の物体だとイメージすると、その重さに驚かされます。脚だってそうです。今度は逆に、椅子などの重量物を持ち上げてみて、次に、それを自分の身体の構成部分だ、とイメージして持ち上げて御覧なさい。そうそう、「椅子を構成する分子は、すべて自分の細胞と等しく、地球の引力に引かれているのだ」と思ってしまうと、自他が一体化します。先ほどよりも、うんと軽々と動かせるはずで、義手・義足の人たちは、装着の当初は異物感があっても、ほどなく一体化してしまい、取り外したときに、喪失の違和感を持つのではないでしょうか。この現象こそ「馴れ」です。『心身養生の「ツ」』で、「自然治癒力」の本質として想定した、「折り合いをつける」の体験理解となりましょう。

本来「他」であり異物であるものを、「我がもの」と感じて同化する動きは、生物の存続に必要不可欠であり、常に意識下で進行しているものでしょう。「我が家」「我が社」「我が国」「我が信念」などすべて、「分別→同化へ」との志向、は絶えることがありません。ボクたちが文章を書いたりするとき、いや会話するときには、「分別」を志向しているのですが、そこにも絶えず「同化」志向が忍び寄ります。「分別志向という行為への同化」など日常的策。まあ「絶えざる分別→同化」と行き来し続けるという在りよう、に同化するのが次善の策ということになります。ボクは昔、「葛藤礼賛」の小論文を書いたことがありました。ところで、先に述べました、自分の身体の一部だ、とイメージして椅子を持ち上げながら、筋肉を意識してみると、そうでないときよりもどの筋肉も柔らかいのです。これは不思議です。骨格だけで椅子を持ち上げている体感なのです。そんなはずはないので、とりあえずは骨周辺の深部筋」だけで持ち上げているのだろうと理解しています。さらに、深部筋は一つの動作に全身の筋肉が参加する「一動全動」が自然に行われることにも気づきました。そこでとりあえず作ったのが「骸骨が動く」と心の内で呟く方法です。この呪文を使うと椅子が軽々と持ち上げられますし、走るとき「骸骨が走っている」、ラジオ体操のとき「骸骨が体操している」と呟くと、今までにない充実感のある動きになるのです。この本の中のあるゆる運動に際してこの呪文を使ってみてください。」

(前掲書 pp.176-178)

※ 「地球の引力で（下方へ）引かれている」⇨はら・〈裏〉の勘覚→同化、

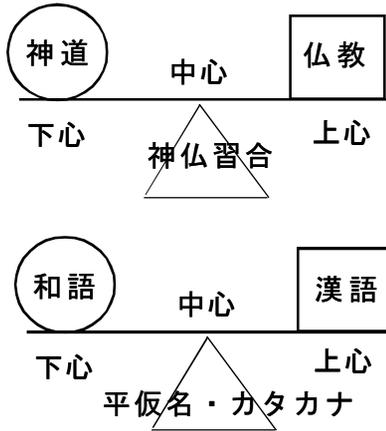
「骸骨が動く」⇨こし・〈表〉の勘覚→分別、と捉えると、はらこし・

〈裏〉〈表〉の勘覚の「折り合いをつける」こと（調和）が、自身の

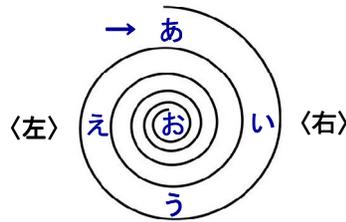
からだ（身心）を調えるコツであり、自他の間に感応（共感・感動）

を生むキモでもあると言える。

日本文化と〈裏〉〈表〉



母音「あいうえお」〈裏〉間和り



〈裏〉の消滅

- * 表日本・裏日本→東日本・西日本
- * 裏山→里山
- 「いまはむかし、たけとりのおきなといふものありけり。のやまにまじりてたけをとりにつつよるづのことにつかひけり。」(『竹取物語』)
- * 浦→埋立地

日本語はたいへんわがままな奔放不羈な句法をとっている。読むにも書くにも学ぶにも不便ではあろう。しかしなれさえすればこれほど美しいものはない。それは花から花へ思いのままに飛び移る小鳥のわがままである。けつして虫のはうようなしなやかたで進んではいけない。いつも省略を約束として飛躍の多いところに日本語の美しい特長がある。そうしてこれらの省略はいつも読者、聞き手がこれを補ってゆかなければならない。すなわち日本語は語るものだけがひとりでなにもかも言ってしまうのではない。聞き手の理解を信じ、その解釈の自由を異常に多くゆだね残している。語るものと聞くものとの協和によつてはじめて成立することばである。むしろ、語るものと聞くものが一如である。すべてのことばの成立にはもちろんみなこの法則はあるが、日本語の場合それが極端であるといつのである。ここにこのことばの一つの美しい特長がある。これはこのことばを発達させた民族の心のあらわれである。(中略)

日本語は抒情的な美しさ柔らかさを生命としているが、これは協和の精神を基礎としてできたことばであつてみればおよそ必然のものである。いつも柔和に抒情のもやにつつまれて相手の協和を期待している。でも、初めから争鬪的に理屈っぽい表情をたたえていたのでは協力を望むこともできなからうではないか。そうして日本語では、自分の主張はいつもひかえめに、いわゆるおぼめかしているのである。ここに温雅に奥ゆかしい美がおおのずと生じている。構成にもろいところのある日本語のもっている一種の保護色ともいふべきであろうか。優美に女性的な見かけのなかに大丈夫の心をつつもつとするのが日本のことばの芸術の理想である。(中略)

協和的な日本語は、もの柔らかな曲線の美しさを徳として優美にのびやかに相手をおのれの世界に誘い込む力には欠けていけないけれど、強引に説得するような性格はない。そのためにとどき間の抜けたところがなくてもない。われわれのようなまずい日本語の場合、いつも歯切れのよくない媚媚たる線りに終わるおそれが多い。日本語が素朴なことを尊び、またことば数の少ないのを尊重するのはまたこれの警戒でもあろうか。

この協和的な日本語がことばの芸術となつた場合、日本文学では、つねに聞き手を予想してこれを尊重する物語という様式や、連歌連句などの共同製作の詩歌を生み、それが世界無比の発達をとげたゆえんでもあろう。

(佐藤春夫「日本語の美しさ」『規範 国語読本』(新学社) pp.31-34)

※祕儀に云はく。そもそも、一切は※陰・陽の和する所の堺を、成就とは知るべし。晝の(氣)は陽氣なり。されば、いかにも靜めて能をせんと思ふ企みは、陰の氣なり。陽氣の時分に陰の氣を(生ずる)事、陰・陽和する心なり。これ、能のよく出で来る成就の始めなり。これ、※面白しと見る心なり。夜はまた陰なれば、いかにも浮き浮きと、やがてよき能をして、人の心花めくは陽なり。これ、夜の陰に、陽氣を和する成就なり。(されば)、陽の氣に陽とし、陰の氣に陰とせば、和する所あるまじければ、成就もあるまじ。成就なくば、何か面白からん。また、晝の内にも、時によりて、何とやらん、座敷も濕りて、淋しきやうならば、これ、陰の時と心得て、沈まぬやうに心を入れてすべし。晝は、かやうに、時によりて陰氣になることありとも、夜の氣の陽にならん事、左右なくあるまじきなり。座敷を豫て見るとは、これなるべし。

(世阿弥『風姿花伝』岩波文庫 pp.41-42)

※祕儀 世阿彌の著した傳書の名とも考えられるが、祕傳の義であろう。

※陰・陽の和する所の堺 陰陽が調和する境地。

※面白しと見る心なり (見物人が)面白しと感ずる心のものである。

みな相手を倒そうとする時、まずは頭で考えて、理論的にこを押せば相手は倒れると考えて挑む。物を動かすには力が必要だと勉強で教わったことが正しいと思ひ込んでいる。しかし実際は、物を動かすのに力はいらぬ。

まったく力を入れないで相手を倒せるというのは、いわば感覚のようなものだ。この感覚を得るためには、自分を過去へと戻さないとならない。先端の便利なほうへ行こうしたり、知識に行こうとすれば感覚は取り戻せない。

一流の大工はけつして先端に行こうとしない。原点へ原点へ戻ろうとする。先端の技術のほうへ取り込まれないで、過去へ過去へと戻っていく。

人間というのは、物事の原点、いいかえれば自然から学んでいた。たとえば、魚の動きを見たり、鳥の動きを見たりしながら、自然とともに生きていた。つまり、体の感覚は動物の動きを学びながら、取り戻すことができる。(中略)

小さい子どもはみんなやわらかく動く。そうした過去の感覚を取り戻すことだ。子どももいつしかそれを忘れ、何かやるにもだんだん力が出てきてしまう。しかし、力を入れるということ、むしろ自分が不自由なほうへ不自由なほうへと向かわせているだけなのだ。

力は捨ててしまったほうがいい。力などなくても若い人に負けることなどない。それには、テクニックを覚えるのではなく、過去に戻るといふ感覚を取り戻すことだ。それは赤ん坊の頃ではない。赤ん坊ですら、すでに両親の動きが入っている。生まれるもともとと前、それこそ人間が発生する前くらいに根源の感覚にまで戻ろうとする意識だ」

(桜井章一『みつともない男にならない生き方』フォレスト出版 pp.139-141)