

【慚愧懺悔 六根清浄】



「滝行、火渡り、法螺貝、祈祷……」独特な装束を身に纏い、入山を繰り返す山伏こそ、日本山岳における瞑想のエキスパートだ。30年にもわたり、修験の道を歩まれてきた先達・長谷川智師。『慚愧懺悔 六根清浄』との唱文とともに、深き山に分け入った先で出会ったのは自分の影（シャドー）なのだと言った長谷川師は語る。自然を享受し、謝罪の意識によって変わり始める身体……その時、瞑想の『新たな扉』が開かれる！

取材・文◎野村晁彦

日本人の感性に響く 山中の瞑想法

シャドー

影との対峙と 懺悔の身体技法

羽黒派古修験道 長谷川智



Hasegawa Satoshi

1957年新潟県長岡市生まれ。山伏であり、ヨガ・瞑想法・滝行指導者、桐朋学園大学講師、湧気行代表、一橋大学講師、筑波大学大学院修了後、約30年にわたり、ヨガ、古武道、さまざまなボディワークによる健康、運動機能向上を研究。羽黒派古修験道先達（二十度位）で、現役の山伏として山岳修行を様々な人々に指南している。パワーハウス所属・シニア「骨ナビ」ディレクター。また、朝日カルチャーセンターの講座も随時担当。代表著書に『腰、肩、ひざ骨ナビ体操でもう痛くない』（メディアファクトリー）、『関節が10歳若返る「骨ナビ」健康法』（ワニブックスPLUS新書）がある。

心の修練と修験道との縁

武道は技の修練のみに止まることなく、そこには必ず心の修練が伴わなければならない。よく耳にするフレーズではあるが、では本当に武道が心の修練となっているのだろうか……長谷川智師が瞑想の世界に関心を持つきっかけとなったのは、このことだったという。

筑波大学で剣道とスポーツ心理学を専攻していた長谷川師は、剣道に於ける心理的な要素が興味を中心となっていた。ところが現代剣道をやっていても、人格形成を言う割には試合に勝つことのみを考え、どうしても旗が2本上がるのかというところから逆算して考えるような剣道ばかりで、およそ人格形成に結びつくような稽古を自分としてはこなかったことに気づいた。

「剣の理法の修練による人間形成の道」という剣道修業の目的は、字面は素晴らしいが、本当にそのような世界があるのか。あるとすれば、技だけでなく心を成長させる武道の在り方とは、その具体的な稽古法とはどのようなものなのか。そういったところが長谷川師の興味を中心となっていた。そして、このようなところからヨガや瞑想といったものに興味を持つようになったという。

そんなときに出会ったのが、筑波大学で哲学の教授をしていた湯浅泰雄氏だった。

「湯浅先生という日本の身体論を代表

する先生が筑波にいて、その先生との御縁でヨガや超能力などの分野で有名な超心理学の本山博先生の研究所へ行きました。そこで私に教えてくれたのが、主任講師をしておられた佐藤美知子先生という方でした。私は身体のヨガと言うよりは瞑想としてのヨガがやりたくて本山先生のところに行ったのですが、佐藤先生から「瞑想がやりたかったら、修験道をやりなさい。あなたは修験道と縁が深いから山に入ってきたなさい」と言われたんです。それから、出羽三山で毎年1〜2ヶ月は山に入っています」

長谷川師は、あのときなぜ修験道を勧められたのか、その理由について説明されてはいないという。ただ長谷川師自身、新潟県長岡市の出身で、子供の頃から周りに修験者がいるような環境で育っている。念仏塚という、念仏を唱えながら入定した僧侶の墓があるような、湯殿山信仰の強い土地柄だった。山村だったので修験者が普通にいて、長谷川師も疳の虫を取ってもらったりしていたという。

半僧半俗の山伏と 辺境の地での修行

修験道の行者である山伏は、開祖の役小角に倣って半僧半俗を原則としている。だから山伏の多くは、半分は山に入り、半分は染物屋やお茶の商いなど、娑婆で生業を持って生活している。長谷川師が子供の頃に面倒を見て



①唐獅子の模様が入った装束を身に纏い、手には金剛杖、首には太多須緒（ふとだすき）がかけられている。動物の毛皮で作られた引敷は、腰を冷やさず、その場で座る際の敷物にもなる。ザイルの役目も果たす紐で腰を締めることによって、手の力が出しやすく、②脚絆を足首と膝下で締めることにより脚の可動域が向上し、③崖などを楽に登れるのだという。伝統の装束が瞑想に入るための、体の状態作りに寄与している。

もらった山伏も、各家を回って衣服を売る呉服屋だった。

現在では、何らかの職業に携わっている在俗の山伏だけでなく、出家した僧侶の山伏であっても、何日も山に入って行を行うことは難しい。もちろん本格的な行者の中には千日回峰行などの荒行を行う山伏もいるが、やはり非常に少ない。

長谷川師の場合。在俗、在家の原則に従って、大学の非常勤講師などを生業とし、山梨学院大学の国際リベラルアーツ学部では、保健体育として修験道のワークショップを行っている。

長谷川師が仕事として非常勤講師を選んだのは、山に入る時間を多く確保

するためだという。なるべく原初の形で修行してみたかったというのが、山に入る時間を多く取る理由である。

長谷川師の修験道は、出羽三山（羽黒山、月山、湯殿山）を拠点とする羽黒修験である。修験道の主な流派には、京都の醍醐寺を拠点とする真言宗系の当山派と、京都の聖護院や奈良の金峯山寺を拠点とする天台宗系の本山派があるが、これら「中央」に伝わる修験道に対して、出羽三山という霊山を拠点とする羽黒修験は、いわば辺境の地で行われている修験道である。古い文化が残されている辺境の地で行われているが故に、羽黒修験にも比較的古いタイプの行が残されていると思われ、



【刀印】でつくる安定した体勢
結界を張るなど、魔を払う際に結ばれる「刀印」。①②肩間に添えた刀印を腹前まで「氣に切り払う」。③④首元から腰まで、背骨に沿って滞りのあるところを刀印で払って清明になることで、ぐっと体の安定感が増す。



それが魅力なのだと言谷川師は言う。
山歩きと意識のチカラ
修験道では、山に入ることを入峰と言ひ、山中で行うことを山林抖擻（さんりんどうさく）と呼ぶ。山では祈禱をしたり、滝に打たれたり、洞穴に籠って瞑想したりと様々な行を行うが、まずは行場へ向かって山中を歩く。長時間歩くと気が下がるため、瞑想に入りやすいのだという。
ところが現代人はあまり歩かず、一方で目を酷使するため、気が上がった状態になっていることが多いという。目の周辺には上のエネルギーが下に向かって流れていく転換点となるツボが多く存在するが、ここが眼精疲労などで強ばってしまうと、気が下りてこなくなるのである。現在は脳化社会で常に頭で考え、脳が興奮している状態なので、そのままの状態では上手く瞑想に入れないという。

「自然の中に入っている修行では、瞑想というのはこうやって入るのかというのを、体が勝手に教えてくれます」と長谷川師は言う。ここでポイントとなるのは、心と体の行を同時に行うということである。心と体は不可分の存在であり、互いに支え合い、導き合う関係にある。
例えば簡単な実験として、まず真っ直ぐに立って、誰かに背中を軽く押してもらい、次に心を清明にして、清々しい気分になったところで再び同じように押してもらおう。すると、清々しい気分ではいるときの方が、安定感が増すことが分かる。続いて同じ姿勢で「すみませんでした」と心の中で謝罪する。何に謝るかは人によるが、とにかく潔く謝罪する。すると心の強ばりが解け、肩の力が抜けるので、重心が落ちてさらに安定感が増す。
今度は深くしゃがんで、背後から両肩を押さえてもらった状態から立ち上がる。当然、負荷がかかっているの

意識状態で変わる動き

成否を問わない「空」をひらく

①②成功・失敗を問わずに、押えられた腕をただ無頓着に上げてみると、相手が崩れてしまう。結果に執着しない想いが喉（ヨイ）で言う「空のチャクラ」を開き③深い後屈も可能な体へと変えていく。



感謝 気を上げる

「ありがとう」の気持ちとともに、天と同じようにいくかのような意識でいると、上から押えられた状態からの立ち上がりも驚くほど滑らかにいく。

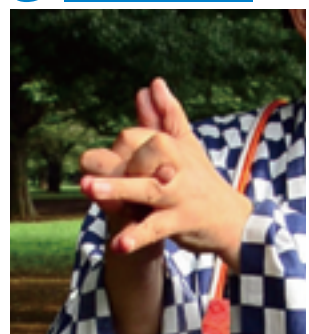


謝罪 気を下げる

「すみませんでした」の意識になると、気とともに重心は下がり、相手に押えられた腕を「氣に切り落とせる」。その時、頭頂から自分が飛び出る意識でいると、体に「浮き」が掛かり、より容易に相手を崩すことができる。



法界定印



智拳印



手印を結ぶことにより、エネルギーの流れをコントロールし、体に様々な効果を及ぼす。①胎藏界大日如来に対応する印。下丹田に気を下ろし、万物を創生する。②金剛界大日如来に対応し、知恵を開いていく。上丹田とのつながりが深い。③有名な九字の中「闍（とう）」の印。まるで龍の頭のような形を成す。④兜の形のようなこの印は、霊的な心身を護ると言われ、甲冑を身に着けたような気分になる。

ヨロヨロと立ち上がることになる。そこで今度は同じ姿勢から感謝の念で心を満たして、同じように立ち上がってみる。すると格段に力が出やすくなり、すんなりと立ち上がることができる。
このように、心の状態が体の働きに大きく影響を与えるのである。謝罪の念が心のブロックを外して無駄な力みを取り去り、重心が下丹田に落ちて姿勢が安定するというものである。このような働きは上から下へ向かう「水」に属し、意識は自分の内面に向かう。一方感謝の念は、胃経（火）に気が満ちて上方に向かって伸びる。
修羅の心と「蓮王の目付」
また、もう少し武術的なものとして、自分の姿を俯瞰して見る、いわゆる「遠

山の目付」がある。簡単な実験としては、まず自分の片腕を、誰かに両手でしっかりと掴んで固めてもらう。これを何とかして振り解くのだが、力任せに押さえつけられていると、なかなか上手く外すことはできない。そこで一旦冷静になって、イメージの中で自分と自分の腕を押さえている相手の姿を俯瞰して見てみる。すると、どう動けば外れるのが何となく分かって、その通りしてみると、本当に相手の手を解くことができる。
目の前の事象に目を奪われ、相手への対抗心（修羅の心）が剥き出しになったままだと袋小路に陥ってしまう。そこで目線を変えて、自分が置かれている状況を第三者的な目線で見ることによって、自ずと方向性が見えてくるのである。

第4部

和の食事

10章

日本人にとっての 「生命力向上食」

食事

『腸脳力』著者

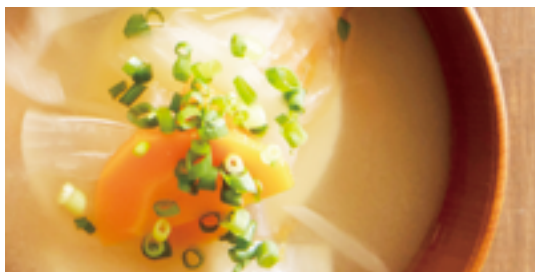
長沼敬憲氏に訊く

縄文人の食事で食の達人になる！

日本人にとっての「生命力向上食」とは？



▲玄米



▲味噌汁と漬物（写真◎漆戸美保）

人類の旅路の果て 極東の風土が生んだ食文化

口から入れたものによってしか、体は作られない。至極当たり前のことだが、体を限界まで使う職業でそれは顕著になる。例えばプロ野球の

工藤公康選手（現ホークス監督）はプロ9年目には暴飲暴食から引退の瀬戸際にあつたが、食事を中心に生活を改善し、そこから20年間現役を続けた。他のアスリートにも影響を与えたというその食事は、玄米や雑穀、豆、胡麻、魚、野菜などを軸

「食」の観点から心身を整える術（すべ）を説明していく特集第二章では、食や医療・健康・生命科学などの分野を探究し、その成果を様々な形で発表している長沼敬憲氏にお話を伺った。現代の日本人は、何を「食の教科書」として参考にすべきなのか？ 縄文時代から積み上げられてきた「日本の風土に基づいた食事」にこそ、その答えがあつた！取材・文◎杉山元康

とし、「プチ断食」も勧めている。その考え方は、長沼敬憲氏の理論と共通するところが多い。

また、徳川家康など長寿の武将も白米より玄米（現代でいう七分づき米）や麦飯をベースとした粗食を好んだという。

明治維新以前、日本人の食事は植物と魚がメインだった。そんな食事でも飛脚は何十キロも走ったというし、大人なら誰もが約60キロの米俵を担げた。それは「達人の技」ではなく、普通の生活だったのだ。

中世、古代——そして自分の手足

で糧を得ていた縄文時代にまで遡ると、現代人が見失いがちな「日本の風土に基づいた食事」が見えてくる。明治政府は近代的な食事と運動によって日本人の体格向上を目指し、確かに運動競技の成績は向上し、さらに寿命も伸びた。しかし「機械文明に守られない条件」での体力や生命力が向上した、と言えるだろうか。食と生命活動という面から見れば、縄文人とその食事にこそ「達人の食」のヒントがある。

長沼氏によれば、日本食の原点を語るには、超長期のスパンで人類史

を考えねばならないという。サルは森の草食（植物食）動物だが、草原での生活を強いられるなかで肉食を覚え脳を発達させた者たちがヒトの祖先だと考えられる。肉や魚の脂質は脳の発達に寄与するからだ。彼らはアフリカを出て世界中に拡散し、様々なルートで地球上に広がった。そのうち幾つかの流れがユーラシアの東端で合流した（左頁イラスト図

参照）。高温多湿で起伏に富む土地を持つ、森に覆われた土地——日本列島だ。

米・味噌汁・漬物といった「ソウルフード」、そして「和」や「共生」を重視する文化は、日本の風土から生まれたものだと言長沼氏は説く。いわく、「FOODと風土は一体」という言葉は、ただの冗談ではなく一定の真実を言い当てている——と。

狩猟生活は脳には良い刺激となるが、成果が不安定だ。かつ起伏が激しく森ばかりの日本の国土は、狩猟向きとは言えない。そのため縄文人は採集（植物）や漁労（魚）をメインとしていた。綺麗な水が潤沢で、海から数百キロ以上離れたような場所もなく、森が豊かな風土では「あぐさく働かなくても、ある程度のものが手に入る」。大陸から来た人々

にとって、この列島はアジール（避難所、聖域）であつたことだろう。奈良時代、日本は国号の用字を「倭」から「和」に変更した。これは単なる美称でなく、「風土から来る必然的な調和性」を含んでいる、と長沼氏は言う。

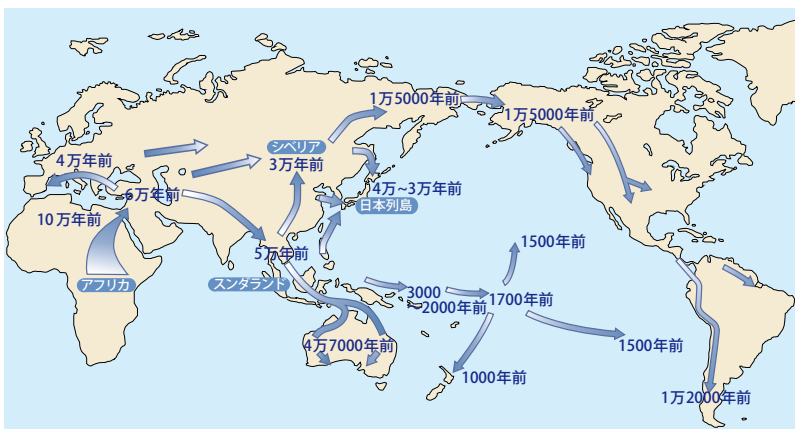
過度な精製は「和」に反した食となる

米にせよ小麦にせよ、外側を取り除き、細かく粉にするほどに消化は良くなる。しかし「過度に精製したものは『和』や『共生』に反するのです」と長沼氏。ヒトがエネルギーを植物から摂取する場合、機械的手段によって糖だけを精製して摂ることもできるだろう。

しかし腸内細菌は、ヒトにとっては消化しづらい食物繊維をエネルギー源にしている。だから食物繊維を取り除くのは、食事という行為から得られるエネルギーを共生者たる腸内細菌に与えず、ヒトだけが独占する——共生に反するエゴイズティックな行為となってしまう（上掲載図参照）。

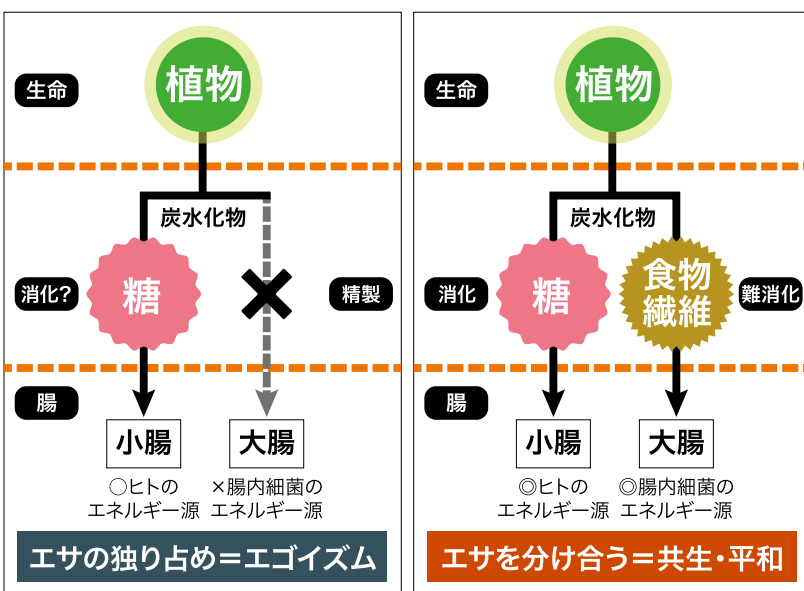
記者もよく自然食主義の人が白砂糖や白米を忌避する声を聞くが、いまいち納得できない面はあつた。しかしこうして理論立って説明を受けると、得心のいく部分は大きい。実

人類の世界拡散の経路



アフリカ大陸に誕生した人類は、世界中に拡散していった。約4万～3万年前ぐらいに人類が渡ってきたと言われている日本列島には、豊富な水資源と豊かな森という風土が広がっていた。

過度に精製された食物は腸内細菌との共生に反する



精製された食物はヒトにとっては消化しやすく、効率的にエネルギーを得ることができるが、腸内細菌はヒトが消化しづらい食物繊維をエネルギー源としているため、精製された食物は腸内細菌にとってエネルギーを得にくいものになってしまう（左図）。例えば、精白されていない玄米などは、白米に比べて消化しづらいが、腸内細菌にとってはエネルギー源が豊富な食物と言える（右図）。

日本食の構造



長沼氏が「日本食の構造」を分かりやすく示した図。生存の基礎となる最下段は水・米・塩が入り、その上段には、出汁を取る食物や、味噌、醤油、漬物、納豆などの発酵食品などが入る。



日本では神様にお供えされる食事の基本としても、水・米・塩があげられる。

際、三分づき米を暫く食べていると、胃腸の具合も良くなってきた経験がある。

西洋化により失われた生命力は
武術や食事に求められた

また、例えば脚気は「江戸患い」と呼ばれた。地方の武士が参勤交代で江戸に住むと脚気になり、地元に戻ると治ることが多かったからだという。これは江戸では白米を食するからで、精米度を上げるとビタミンB1が不足し、脚気の症状（むくみ、だるさ、神経障害など）が現れやすくなってしまうのだ。他の国では、

肉からビタミンB1を摂るため脚気にはなりにくい。日本にも中世までは食肉の文化は無かったわけではないが、近世Ⅱ江戸時代にはこれが減少していた。

江戸時代すでに、雑穀によって脚気が改善した記録があるという。しかし明治期にはドイツの医学・栄養学を偏重してしまい、日露戦争で陸軍は膨大な脚気による死者を出した。古い体験知に陸軍のエリートが追いついて方針転換したのは大正初期だった。そしてその後は、肉食が増えてビタミンB1の問題は有耶無耶になってしまった。

西洋化の恩恵は大きいですが、それにより日本人の生命力が低下した自覚を多くの人が持った。それを取り戻す術を、ある人は武術に、ある人は食事に求めた。大正以降に繰り返した起きた武術復興や呼吸法ブーム、日本食回帰運動などは、その意味では必然なのだろう。

どんな民族でも、炭水化物やタンパク質、糖質や脂質、ビタミンといった諸要素を、風土に合わせて組み立てている。長沼氏は「日本食の構造」について、図（右掲）のように解説する。

最下段は「生存の基礎となるもの」

のが『日本食』なのです」

食事の回数より
胃腸を休ませること

日本人は千年以上にわたって、一日二食だったと聞く。「三食は多すぎるのでしょうか？」との記者の問いに、長沼氏は意外な角度から答える。

「人間の体内時計は本来24・5時間ほどで地球の自転とずれています。朝日を浴びて、何かを胃に入れることで毎日調整リセットできることがわかっています」

これは胃腸を活動させるきっかけなので、むやみに食べる必要はないという。

「大事なのは回数よりも、リズムです。特に夕食から朝食の間をきっちり空けること。だから夕食が遅くな

ったり、夜食を摂るのはよくありませんね」

英語で朝食を Breakfast というが、これは断食 (fast) を破る (break) という意味。夜の間の短い「断食」を終了するのが朝食なのだ。日中に半日の断食をするのは大変でも、睡眠中なら難しくはない。断食は、縁の遠い行ではないようだ。

和食の長所を語る時、必ずと言っていいほど「でも、塩分が多いという欠点が……」という話になる。しかし、近年の研究では日本人が塩分摂取を控えても高血圧の発症は減らず、むしろ多種のミネラルを摂取するほうが血圧を下げる、という結果も出ている。

そもそもここで「塩」と呼んでいるものは何だろうか。戦後、塩の安定供給のために政府は、イオン交換

法などで作ったNaCl（塩化ナトリウム）を「塩」とみなした。しかし伝統的には、海水から塩田で作られた「多種のミネラルを含んだもの」が「塩」だった。100%近い高純度に精製してしまうと味は単調で、かつ湿りやすいものになってしまう。現在は様々な天然塩が市販されており、中にはNaClが80%以下のものもある。

居着かず
できるところから攻めていく

和食の構造図の「下の段から改める」と言っても、水を変えるのは大変だ。しかし引越しまでしなくても、浄水器を取り付けたり、飲む分だけでもミネラルウォーターを使う手もある。氷水は体を冷やしすぎるので要注意だ。



高温多湿の日本の風土は発酵に向いている。味噌や納豆、そして漬物などは、日本食ならではの発酵食品である。長沼氏が示した「日本食の構造」では、こういった発酵食品の上段に魚や野菜が位置する。

長沼敬憲
Naganuma Takanori

1969年生まれ。30代より医療・健康・食・生命科学の分野の取材を開始、書籍の企画・編集に取り組む。著書に、『腸脳力』『この「食べ方」で腸はみるみる元気になる！』『最強の24時間』『ミトコンドリア“腸”健康法』。2015年より三浦半島の葉山に移住。「ハンカチーフ・ブックス」編集長。

「日本」を学ぶべきでしょう。学んで、試して、検証して——最終的には違ふところへ行くとしても、それでいいんです」

日本食は千年単位で「時間の洗礼（タイムプルーフ）」を受けている。これを学べば、一人で試行錯誤するのと違い、道を誤ることはそうそうない。

縄文時代から積み上げた食の教科書を、もう私達は持っているのだ。



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

編集 月刊秘伝編集部