

二〇一五年九月十二日
朝日カルチャー新宿 講座用リーフレット(推敲済)

禅文化としての野口整体Ⅱ

(社)野口整体 気・自然健康保持会

代表理事 金井蒼天

「自分の健康は自分で保つ」ための活元運動を主とする野口整体の思想基盤には「禅」があり、「健康は医療が管理する」西洋医学の思想基盤は「科学」です(科学の大本には自然支配の思想がある)。

活元運動は「動く禅」とも呼ばれます。かつての日本文化「道」、また伝統的な日本人の生活形態の根底をなしていたのが禅で、禅とは自分自身を相手にして生活することです。

この禅文化が日本近代において、新たな型として啓いたのが野口整体であると結論するのが、この道五十年を迎えんとする私の考えです。

かつて、禅を西洋哲学と融合させた西田幾多郎^{きたろう}氏に学ん

Ⅱ 活元運動を本来の体育と説いた師野口晴哉

師野口晴哉はとりわけ晩年、「理念・整体とは何か」という思想が理解されることの大切さを強調し、その内容を次のように説いています(『月刊全生』二〇〇〇年八月号)(次の文章は三〇頁に有ります)。

本来の体育(六頁)

…みんな一人一人自分の健康を自分で保つ力を持っているけれども、自分の持っている力を自覚しないと意識的には発揮できないのです。だからそういう力を持っていることを自覚して、そうして自分の力を発揮するように工夫すれば健康になれるけれども、代用薬をたくさん使ったり、人の力や技術をあてにしたりというようなことばかりやっていたならば、病気が治っても薬のせいだと思っただけで自分の体の力だということを忘れてしまう。いろいろな機会に人間の生きていく力を自覚させ、その力によって深刺と生きるように指導すべきなのに、それとはあべこべに人間の持っている力を無自覚にして、はやく医者に相談しろという一点張りになってしまふ。病気が恐いことを教えたいために人間の体を無能無力のよ

だ教育者・森信三氏は、禅の坐法に思想を付与し、自己の主体性の確立を目指す「立腰教育」を提唱しました。

伝統的な日本人の意識は身体にあり、その中心は「腰・肚」にありました。この身体性が禅文化を育み、一方古代ギリシアに始まる西洋の意識・理性が科学を発達させたのです。

西と東の文化の差異は理性と身体性であり、戦後日本の教育は理性至上主義となったことで、この理性と身体性が、現代日本人と伝統的日本人の差異ともなっています。

本講座では、このような思想基盤の差異を踏まえつつ、師野口晴哉が説いた「整体の理念」を伝えます。そして、Iで行なった「正しい正坐」を、さらに立腰教育として実践し、和服文化の意義、体育(体を育てる)としての「腰・肚」文化を新たに考察します。

うに扱って、出てくる熱まで下げようとして、出てくる汗まで引っ込めようとするなどというのはおかしいのです。だから今の衛生の考え方のパターンはみんな違っているのです。それを変えないうちは人間は丈夫にならない。…とくに体育に関するパターンを変える必要がある。意識して統一した動作(他者と同じ運動)をすること、或いは競技、スポーツを一生懸命やることは決して体育ということとは違うものなのです。そういうことをまずはっきりさせてこういう活元運動を普及しようというように考えたのであります。

師が説く「今の衛生」とは、科学的に発達した医学思想に基づくものです。今講座は科学を相対化(註)し、自分が持っている力(無意識に具わる能力)の自覚を教える、禅文化としての野口整体を理解することが目的です。

(註) 相対化 一つのものの方が、唯一絶対ではないという風に見えたり、提示したりすること

「禅文化としての野口整体」理解の為、科学的身体観と対比し、活元運動の理念を伝えます。

禅文化としての野口整体Ⅱ 活元運動を本来の体育と説いた師野口晴哉

東洋宗教（伝統）文化を再考し

「禅文化としての野口整体」を

思想的に理解する

朝日カルチャー新宿 講座用教材 V2 二〇一五年九月十二日

一般社団法人

野口整体 気・自然健康保持会

代表理事 金井蒼天

前編 科学を相対化し

「禅文化としての野口整体」を

思想的に理解する

第一部

第一章 野口整体の生命観と科学的生命観 一

1 「病症をどう観るか」

— 金井流思想展開

第四章 一 活元運動 一 二元論と二元論

— 自他对立と自己融合（近代科学と東洋宗教）

上巻より

序章 二

2 井深大氏から始まった

「近代科学」についての学び

1 活元運動を「思想を通じて理解する」とは

2 心身二元的西洋人

— 「我と物との対立」

3 西洋文明の基にある二元論的精神

4 二つの二元論と

近代自我の確立が科学を発達させた

5 科学を通して日本人に根を下ろした「対立」

— 西洋近代医学の対立「健康×病氣」

6 西洋の宗教と日本の宗教

— 大震災で、なぜ日本人は冷静だったか

7 「対立」を超える「気」の思想

後編 東洋宗教（伝統）文化を再考し

「禅文化としての野口整体」を

思想的に理解する

禅文化としての野口整体 Ⅱ

一 日本の宗教と整体指導について

1 東洋宗教を基盤とする野口整体

2 野口整体金井流の個人指導

— 無心・天心の意義

3 科学が置き忘れた人間の心

— 対象化して認識する科学的知性Ⅱ「理性」

4 科学万能（理性至上）主義を批判した

井深大氏の精神の基盤を成す東洋宗教（儒教）

5 「五氏の思想」を通じて解った

「私なぜ科学に取り組んだのか」

二 禅・立腰教育・正しい正坐

1 森信三氏の立腰教育（立腰道）

2 正しい正坐

— 背骨と骨盤の構造

3 立腰の功德

4 身体性が文化の差異を生む

《着付け教室》

三 活元運動を本来の体育と説いた師野口晴哉

— 科学的体育と禅的体育

1 思想を通じて身につける活元運動

— 近代科学に基づく衛生と体育を相対化し

野口整体の思想を理解する

2 意識を基礎とした西洋近代の体育

無意識を基礎とした野口整体の体育

3 禅を基盤とする整体の思想（パターン）

— 外側を変えることと、内側を開墾すること

4 病氣そのものが無意識に起こる活元運動

— 病症が体を治す

朝日カルチャー新宿講座 二〇一五年九月十二日
前編
科学を相対化し
「禅文化としての野口整体」を
思想的に理解する

上巻より 序章 二 2 井深大氏から始まった 「近代科学」についての学び

私は二〇〇六年（五月八日）以来、著述に取り組んできました。その中で、二〇〇八年四月から「科学とは何か（科学哲学）」に取り組んだことで、東西の「世界観」の差異と、東西の「心身観」の差異を基盤として（近代科学と東洋宗教を対比して）野口整体を捉え直し、「科学の知・禅の智」シリーズ上・中・下巻を著すことになりました。

上巻『野口整体と科学 活元運動』
中巻『野口整体とユング心理学 心療整体』
下巻『野口整体 科学的生命観と「風邪の効用」』

このような学びの初めは井深大氏（ソニー創業者）の思想でした。

つながっていることを教えてくれたのが井深大（一九〇八年～一九九七年）氏でした。

「知育・徳育・体育」という言葉がありますが、井深氏は『あと半分の教育』（こま書房一九八五年）の中で「徳育」についてとくに触れ、「今ある教育学というものが、知的に理論的に物事を解釈することだけが目的や方法になってしまっていて、感性といったものを受け止める受け皿が全然ない状態にある」と、戦後日本の教育についての問題点を指摘しています。

井深氏は晩年の書で、「戦後民主主義」と呼ばれる教育がどのようなものであったかについて、次のように述べています（『胎児から』五章なぜいま「胎児」なのか徳間書店一九九二年）。

「胎児を考える」とは地球の将来を考えると（一九九頁）
例えば日本の教育は、明治以来、欧米に、追いつき追い越すことを最大の目標に掲げてきました。敗戦という大きな挫折の後もこうした目標に変わりはなく、むしろアメリカの合理主義的教育に範をとった戦後の教育改革が、それに拍車をかけたといえます。その結果、知識を詰め込む知育最

上巻より 序章 二

2 井深大氏から始まった

「近代科学」についての学び

私は団塊の世代（一九四八年二月生）で、東京オリンピック（一九六四年十月十日開催）前後に高校生活を送りました。当時は、戦後の高度経済成長下に大学受験競争が激化し、それは、その後の時代にも続く受験競争の幕開けとも言えるものでした。受験勉強は、その後の競争社会への適応度を測るものなのでしょう（受験勉強は、競争をすることであって学問をすることではない）。

良い大学の後には、良い会社や、役人という出世コースが約束されているという、戦後の「金銭至上」という風が強く吹いていたのです。

敗戦後の高度経済成長によって、硬貨の表が「科学至上」ならば、裏が「金銭至上」という時代がもたらされています（このような時代に高校生活を送った私は、競争を煽る学校の体制に強く反発を感じていた）。

そして、私のこのような思春期の体験が「近代科学」に

優先という偏った教育体制ができあがってしまいました。

確かに戦後の荒廃から日本が立ち直るためには、知的人材の育成こそ急務だったというやむを得ない事情もありました。だがその反面、日本人としての「心を育てる」「人柄を築きあげる」という教育（これが東洋宗教文化「道」の教育）のいま一つの重要な部分が置き去りにされてしまったことも事実です。

：拝金主義に毒された社会のひずみから、情緒障害やいじめといった子供たちの心の荒廃にいたるまで、私たちは、今、知育に偏りすぎた戦後教育のツケを、さまざまなかたちで支払わされているのですから。

つまり私が突き当たった疑問は、戦後日本の教育が抱えてきた病根そのものであったわけです。そして私は、いわゆる秀才や英才を育てる以前に、戦後教育が見捨ててきた「心を育てる」教育こそが、いま最も必要とされていることではないかと考えるに到りました。

敗戦後、科学技術を日本人の生活に活かすことに始まり、ソニーを世界的な企業に育てた井深大氏は、いち早く「科学文明」の問題点を感じ取った人でもあり、戦後日

本の知育偏重教育の弊害による「心の問題」に早くから気づいておられました（井深氏は教育活動に熱心に取り組み、一九六九年に幼児開発協会を設立）。

3 科学が置き忘れた人間の心

— 対象化して認識する科学的知性Ⅱ 「理性」

4 科学万能（理性至上）主義を批判した

井深大氏の精神の基盤を成す東洋宗教（儒教）

井深氏は『論語』などの漢文の素養のある方で、氏の思想は東洋宗教の一つである「儒教」に原点があるようです。

氏は先に紹介した『胎児から』で、戦後教育の原動力となった「科学Ⅱ欧米的な合理主義というイデオロギー」の問題点について、次のように述べています（五章なぞいま「胎児」なのか）。

そして、井深氏の著作が直接のきっかけとなり、「戦後教育」「科学教育」というものの問題点について、認識を深めるようになりました。氏は、戦後教育により「理性」以外の心の機能が未発達である問題を指摘され、「感性の教育Ⅱあと半分の教育」の必要性を説きました。

井深氏の著作は、私が「科学が置き忘れた人間の心」という問題に取り組む発端となりましたが、その後、井深氏と同様「近代科学と心の問題」に取り組んだ、湯浅泰雄・石川光男・河合隼雄・立川昭二（医療史）氏の思想を学ぶことにつながっていったのです。

「心が身体におよぼす能動的作用」

中巻第七章三 2

（石川光男『西と東の生命観』第三章二十一世紀を創る文化の視点—自然と文化の相補性—三信図書一九九四年）。

生命の相補性（一七〇頁）

…身体という物質の構造と機能を詳しく調べていくと、心のはたらしきの本質的な意味ははっきりしなくなる。物質か

驕れる科学万能主義を排す（一九七頁）

…西欧社会は神学の時代から科学万能の時代へと変貌していききました。「科学」という新しい宗教が、西欧社会を支配するようになったのです。

近代西欧の科学主義を根底で支えてきたのは、デカルトの哲学とニュートンの理論です。彼らはともに、世界は「機械仕掛け」で動いているということを立証した。デカルトは人間の心と肉体を分離すること（二元論）によって、人間は完全な機械であると唱え、ニュートンは運動の法則によって宇宙全体が大掛かりな機械であることを示しました。

確かに近代の発展の相当大きな部分は、彼らの「科学」に負っています。それは確かにそうなのだけれど、一方において世界は、過去も現在も、従来の科学では処理できない問題を山ほど抱えています。にもかかわらず、ここ一世紀半ばかりの科学の勢いに目を奪われて、あたかも科学が万能であるかのような錯覚に陥っている。科学にあらざれば学問にあらざるといった風潮が、欧米のみならずわが国にも及んでいる。

かつて「地動説」を糾弾してやまなかつた神学と同じ愚を、現在の科学は繰り返しているのです。

ら心へという方向の研究でわかることは、心の受動的側面のごく一部にすぎず、心が物質に与える能動的側面はわからなくなってしまう。

野口整体の「身心の探究」における心とは、身を先立てての「身心一如」における心（註）のことで、この心とは潜在意識のことであり、この心が身体に与える能動的側面の探求を専らとするのが野口整体です。

（註）東洋（宗教）的な瞑想法はこのような心を養っていた。

5 「五氏の思想」を通じて解った

「私がなぜ科学に取り組んだのか」

井深氏が説いた「戦後教育の問題点」に対する私の認識は、自らの高校時代の体験（中巻序章参照）に基づくものですが、「近代科学の問題点」については、その種が、師野口晴哉の講義を通じて私の潜在意識に入っていました。

師の三男である裕介氏は、父である師より聞いた話とし

て、次のように述べています（『月刊全生』一一頁一九九九年十月号）。

：晩年よくこういう話をしてくれたことがあります。「自分が若い頃からやってきた中で一番の敵は何だったかと言うと、常識だ。常識ほど強いものはなく、その時代の常識と闘うということが一番大変なことだった」と。

：熱のこと、病気のことなど、皆それぞれ理解してもらうまでに時間がかかりました。熱というものの意味をいかに説いても、なかなか理解してもらえなかつたと話しておられました。

裕介氏が語っている「熱のこと、病気のこと…熱というものの意味」というのは、「病症は体の抵抗力の表れであり、発熱は自然良能である（＝生命の合目的性）」ということですよ。

また、師は次のように述べています（『月刊全生』対話の要求 9 二頁二〇〇三年三月号）。

一九七二年一月正月潜在意識教育法講座
私が五十年間やってきたことは、**社会通念**ということ

よる医療のあり方（＝科学的生命観）であり、その基盤には「近代科学」があるからです。

従って、現代における「時代の常識」の根拠とは「科学的根拠」というものなのです。

：石川光男氏の著作から「科学とは何か」を学ぶことになりました（第一部第一章で詳述）。

私は、長年の野口整体の行により深めてきたものについて、井深氏と、ここ数年の四氏の著作内容による学びを通じて思考を拡げることができました（他に、鈴木大拙（仏教哲学者）、中村雄二郎（哲学者）、村上陽一郎（科学史・科学哲学者）、そして池見西次郎（内科・心身医学者）氏の思想を学ぶ）。



第一部

第二章 野口整体の生命観と科学的生命観 一

1 「病症をどう観るか」

— 金井流思想展開

に対する戦いでした。ちょっと前までは、薬を飲み過ぎるなど言っただけで非難轟々と受ける。薬を飲んだら体が弱くなるのではないかと言うと、もつとみんな腹を立てる。病気でも手を当てて愉快すれば良くなるということ、変わった思想のように思われて非難される。子供の自由を大事にしなくてはいけないと説けば、子供は鍛えなければいけないと反発される。という具合でした。

それが三十年経つと、私の説いてきたことが常識になってくる。…どんなに常識が変わっていかうとも、人間の心の働きというものは変わらないのです。ですから私はその人間の心を見定めるといふことに力を注いできたのです。そして私は心を見定めるために、体の動きを丁寧に観察してきたのです。

私の潜在意識に刷り込まれていたものは、師野口晴哉のこの精神であつたと思います。師が若き時より抱いた「近代医療への疑問」を通じて講義されたもの（＝師の心）が、**対外活動**（本章 3 で詳述）を通じて呼び覚まされ「科学とは何か」に向つていきました。なぜなら、師の言う「時代の常識」「社会通念」とは、明治以来の「近代医学」に

世界各地には、様々な伝統的療法や健康法があります。

これらは、各地域で育まれた**自然観**や**生命観**の上に成り立っており、「**生命・病症**」に対する**考え方・理論の相異**は、各地域の文化に拠つているのです。

そこから生ずる「**病症の解釈の差異**」によって、異なつた姿（**病症の捉え方**）がそこに出現することになるわけです。

病症に対する捉え方、また向き合い方が異なるといふことは、同じ**症状**であっても、**別の実体**をそこに観ているといふことなのです。

例えば、先日Tさんが個人指導で「数日前に、肩の痛みが起き、病院に行き検査をしました」と訴えました。レントゲンでは、頸椎六・七番の間が狭くなつているとのことですが、「**痛み止め**」を処方されたそうです。

西洋医学で、痛んでいる肩の痛みに対する**対症療法**（註）を行つたのは、「**部分の故障**」と見ているのです。本人の都合（仕事を上での支障）もありますが、**痛みを悪いものとして排除しよう**というわけです。

（註）**対症療法** 病気の原因に対してではなく、その時の症状を軽減するために行われる治療法。これに対するのが原

因療法（症状や疾患の原因を取り除く）。

こういう時、私は肩のみならず、体の全体を観察した上で、どうしてこのような「偏り疲労」が起きたのかと考えられます（野口整体では身体の歪みを「偏り疲労」と呼ぶ）。偏りは、必ずというほどに、何らかの「情動（註）」に因っており、「感情の動き」が身体上に歪み（偏り）を起こすのです。この時も、本人との対話を通じ、この事情が確認できました。

（註）情動 私たちの体と心（感情）は密接な関係にある。不安や恐怖あるいは喜びといった「喜怒哀楽」の感情は、身体的変化を起こす情動と呼ばれる（怒ると顔が真っ赤になったり、恐怖に襲われ不安になると心臓がドキドキ声が上がったSound）。

情動は快情動（陽性感情）と不快情動（陰性感情）に大別される。陽性感情（喜や楽など）は副交感神経、陰性感情（怒や哀など）は交感神経が優位に働く。生理学では一過性のものとされているが、整体指導において、不快情動による硬張り（陰性感情の停滞）が「偏り疲労」として身体に観察され、指導の対象となる。

いうことに気づくことが、野口整体を理解するための第一歩である、と説くのが金井流思想展開です。

これは、同じ風景を見て絵を描いても、人によって違う絵になるということに似ているのです。風景をどのような感覚で捉えているかという、感性の差異ということです。

師野口晴哉は、「いのちの真相」（野口晴哉著作全集第一巻昭和八年七三頁）という文章の中で「…この世の中は、相対の世界と申しまして、自分の感覚によつて、その感覚を眺めている世界なのです。」と述べています。

西と東の世界観（本書で言う「近代科学と東洋宗教」の差異が基となり、西洋医学と野口整体の病症観の差異となったのです）。

この世界に入つて一年未満の時だと記憶していますが、師野口晴哉の講義を通じて「人が病気になる」とはこういうことか！と、私の病症観に革命が起きた、あの時の感慨が蘇ります。

師亡き後、私はどのようなことをしていくのかと考え続けて来ましたが、これを表現する為に、本章では先ず時代の常識となっている科学のものの見方の枠組みを述べていきます。

Tさんの場合、仕事上で不快感を味わって、数時間後の痛みの発症でした。

体の鈍い人は情動が起きて、凝りや張り、また痛みとして感じないものですが、Tさんは体が敏感ゆえに、素早く異常が出たのです。この場合、痛みは「偏り・歪み」が元に戻ろうとする働き「自然治癒力」と観ることができません。

こうして私は、Tさんの「肩の痛み」を、「体の偏りが回復に向かう働き」として観ることができ、痛みが起きた事情を確認できたことで、彼の生活全体（職業的立場と本人の感受性）をより理解できました。

ここには、病症を「故障」と見るか、「生命の働き（自然治癒力）」と観るかという大きな視点の違いがあります。

部分を見る西洋医学、全体を観る野口整体
心身分離の西洋医学、身心一如の野口整体

これまで西洋医学しか知らない、また科学的思考・科学的世界観によつて教育された人にとっては、先ず、ものの見方・考え方により「身体」が違った姿に見えてくる、と

西洋医学は、近代科学の「ものの見方（思考の枠組み・パラダイム）」を基盤としているからです。

第四章 一 活元運動 二元論と一元論

— 自他对立と自他融合（近代科学と東洋宗教）

1 活元運動を「思想を通じて理解する」とは

活元運動の起源は、師野口晴哉が古神道に伝わる「靈動法」を体験したことに始まっています。靈動法では、ある種の霊がその人を動かし健康に至らしめるという解釈もあり、迷信的な捉え方になりがちでした（狐憑き、神懸かりなどと呼ばれることもあり）。

師は自らの実践を通じてその本質を見抜き、西洋医学の生理学的な解釈（錐体外路系運動）を付与し、積極的に健康保持に役立てるようにしました。のみならず、「整体」に深層心理学を取り入れた師は、無意識を啓く「身体の開墾」のための行として、活元運動を位置づけたのです（＝近代化）。

当会では二〇〇五年四月よりの会報を通じて、活元運動における思想、それは、「整体」という身体との「心理的・精神的な関係」を表現してきました。既に、ここに、活元運動を「思想を通じて理解する」という活動が始まりました。

思想は知的理解によるものですが、野口整体の世界においては、何より「身体感覚」を高めることが肝要で、これが修養です。修養のために必要な知的理解が教養です。

ぼかんとして活元運動に良く入って行くと、通常の意識とは異なる変性意識と呼ばれる状態に導かれ、この意識に至ることが瞑想法です。

しかし変性意識状態は、その人の人柄や「教養・文化」の差異により、大きく異なって来るのです。そこで、修養法である活元運動に「教養」が必要だというわけです。これを高め、また深めるための思想教育が当会のあり方（信条）です。

思想とは、哲学の世界で「考えること」によって得られた、体系的にまとまっている意識の内容」を言い、「その人の生き方、社会的行動などに一貫して流れている、基本的な物の見方、考え方」なのです。

を考えられたのは、「心身二元の問題に対してのことであった」と、科学哲学の勉強を通じて、ある時、直観的に理解するに至りました。

(註) 鈴木大拙(一八七〇～一九六六年)一九〇〇年、米で禅書の英語版を著す。後に一九五九年、鈴木俊隆師(曹洞宗一九〇五～一九七一年)が渡米し、禅を広める。

弟子丸泰仙(曹洞宗一九一四年～一九八二年)沢木興道の下で出家。一九六七年仏に渡り、六九年ヨーロッパ禅協会を設立。ヨーロッパに禅ブームを起し、パリの仏国禅寺をはじめ各地に禅道場をひらいた。ヨーロッパ開教総監。沢木興道門下の村上光照師によると、弟子丸氏は、ヨーロッパ中に二十五万人の弟子を作った(仏教のクロスモロゾーを探して)一〇三頁サンガジャパン二〇一四年)。

一では、津田逸夫氏の文章を基軸として、西洋人の二元的精神に対する活元運動の意義について述べていきます。

津田逸夫氏は、『月刊全生』(一九七九年二月号)掲載の紀行文「ヨーロッパ事情」の中で、「ヨーロッパ人の根本には我と物との対立がある」ことについて、次のように述

2 心身二元的西洋人 ——「我と物との対立」

師野口晴哉は、最晩年にはとりわけ活元運動の普及に力を注ぎました。『健康生活の原理 活元運動のすすめ』(全生社一九七六年六月二十五日)の初出版が亡くなられた三日後であったことは、これが、師のこの世への「置き土産」であったと、後日痛感したものです。

師は、一九六〇年代(後半と思われる)、植芝盛平翁の高弟で合気道の達人でもあった津田逸夫氏(註)という弟子に、ヨーロッパに活元運動を広めるよう託しました。

(註) 津田逸夫(一九一四年～一九八四年)日本の合気道家、哲学者。フランス留学後、一九四〇年に日本に帰国し、その後合気道の植芝盛平と整体協会創設者である野口晴哉に師事。

一八九七年、鈴木大拙氏が渡米し、一九六七年には弟子丸泰仙氏(曹洞宗)が渡欧し禅を説いた(註)ように、師が、西欧人に対して、野口整体の思想と活元運動を広めること

べています。

野口晴哉先生からヨーロッパに活元運動を広めてもらいたいという話を伺ったのは、もう十年以上も前のことです。果してヨーロッパ人がこのような不可解なものを受け入れるかどうか、全く未知数でした。僕には資金もないし、後援者もない、全く単身でこの冒険にいどまねばなりませんでした。遂に八年前、停年まで後四年というところで退職し、意を決して前進しました。

始めに生命あり、僕の生命が他の人々の生命に語りかけるのだということ以外に、何も頼みにするものはありませんでした。

この八年間の体験から得たものを、簡単に紹介します。

ヨーロッパ事情(一五頁)

日本人にとってヨーロッパとは何かといえば、それは現代文明の源泉地であるということ、明治維新から百年間、日本がたどって来た驚くべき変遷はヨーロッパの影響なくしては考えられないということ、こういう点から、地球上で特殊な重要性をもった地域と思われています。この重要

性は主として文化的なもの、思想的なものであって、ここにヨーロッパの特殊性があるといえましょう。

日本で我々がその恩恵を被っている種々の文明の制度及び利器は、もちろん日本人の独創性と勤労精神によるものですが、その源へさかのぼって行けば、理論（近代科学）があり、更にさかのぼれば、ある原則（心身二元論・機械論的世界観）に行きあたり、更につきつめれば、或る種のもの（考え方（分離思想Ⅱ非連続的自然観））にまで到達します。

このものの考え方は、一口にいえば、我と物との対立（外界の自然との対立）にあるといえましょう。ルネサンス以後、古代ギリシャの再発見により、人間は次第に自分の意志というものを確立するようになりました。すべては神の意志であるという宗教の絶対的権威から、科学は次第に離脱して、独自の道を歩くようになりました。こうして、人間は自然を支配するものであるという考えが強く打ち出されたようです。

（カッコ内は筆者による解説）

この津田逸夫氏の文章では、科学を生み出した西洋人の世界観とはいかなるものかについて述べられています。

近代科学を生み出した二元論の基にある分離思想（註）。「対立」について考えたいと思います。

（註）分離思想 自然の中で人間を特異な存在として分離する考え方。

西洋の伝統と呼ばれるものは、ヘレニズムとヘブライズム（註）という二大文明の影響によって形成されました。これらの精神は、共に世界を二つに分け、互いに対立したものと見なす「二元論（二分法）」というものでした。

（註）ヘレニズム 古代ギリシアの文化・思想。

ヘブライズム 旧約聖書などにみられる古代イスラエル民族の文化・思想。

ギリシア人は、知性を基準に世界を「二分（註）」しました。哲学者プラトンは、現実を、理性の世界（形相）と感性の世界（質料）へと「分裂」させることで、理性を至高とする西洋哲学を創始したのです。

（註）二分法 感覚よりも理性を重んじる合理主義は、古代ギリシア・パルメニデスに始まり、ソクラテスを経てプラ

トの「イデア論」に大成された。弟子のアリストテレスは、

3 西洋文明の基にある二元論的精神

津田氏の文章にある「我と物との対立」、「人間は自然を支配するものである」という言葉について考えてみたいと思います。

現在、二〇一一年三月の大地震による、福島原発事故処理の問題が、国内の最重要課題となっています。日本では敗戦後二十年経たないうちに原発が稼働し始め、アメリカ、フランスに次ぐ原発保有数世界第三位の国となっています。唯一の被爆国日本でこれほどに原発が推進されてきたのは、米欧自由主義諸国の反共産圏の咎とされた面があったからです。

キリスト教が科学を生み、科学技術から資本主義が生まれました。そこから派生した共産主義が、当時、資本主義と「対立」していたわけです。この「対立」というもの、そして敗戦後の科学至上主義が、福島（原発）の惨状につながったのです。

師の哲学を修正した。

ヘブライ人（古代イスラエル民族）は、神を、現世を超越する絶対的な存在と規定し、世界を、神とその被造物に「二分」しました。ヘブライの神は人間の住む俗界から隔絶された存在でした。

この、ヘレニズムとヘブライズムの二大文明は、キリスト教に受け継がれ西洋の伝統となったのです。

古代ギリシア・プラトン哲学以来の、「自然現象を論理的・体系的に説明しようとする」「合理思想（理性を至高とする）」は、デカルトの近代合理主義哲学に受け継がれました（理性を至高のものとする二元論が科学を生んだ）。

ヘブライ人の分離思想による「自然統御」は、「神が人間に自然を制御支配させる」というものでした。「神と被造物」という二分は、「人間と自然（他の動物と植物・自然環境）」をも二分する（＝自然の中で人間を特異な存在として分離する）もので、人間が自然を支配するという考え方の元になりました。

そして近代科学は、合理思想と自然支配という二つの二元論的精神によって発達したのです（ヘレニズムの「理性

至高」とヘブライズムの「人間至上」の合体。

4 二つの二元論と

近代自我の確立が科学を発達させた

5 科学を通して日本人に根を下ろした「対立」

— 西洋近代医学の対立「健康×病氣」

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

師野口晴哉が、ヨーロッパに野口整体の思想と活元運動を広めようとしたのは、自然治癒力という概念がない西洋人に、活元運動を行うことで、「自ら健康に生きる力が人には具わっている」ことを自覚させる思想啓蒙活動というものでした。

津田逸夫氏は2で紹介した紀行文「ヨーロッパ事情」で次のように続けています。

僕がヨーロッパを選んだのは、そういう思想の根本問題に触れたい為です。

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

：アメリカ大統領や日本首相の名は忘れても、コロンブス、ニュートン、アインシュタイン、パスツール、フロイト等の片カナの名、それはすべてヨーロッパのものですが、これらを無視して現代の教育を受けるわけにはいきません。現代を川の流れたとえれば、ヨーロッパは川上にあたるわけです。川上に赤い色を流せば、川下も赤くなります。川下に赤い色をどんなに流しても川上は影響されません。こういうわけで、僕は思想問題ととりくんだわけです。

しかしながら、僕は東西文化の比較論とか優劣論とかを展開したわけではありません。

高度経済成長時代（一九五四年～一九七三年）の後、一九七九年にこの文章は書かれました。その後三十年余を経、さらに伝統文化を喪失した現代の日本では、欧米化が進み、西洋文明の影響は一段と濃いものとなっています。

近代科学の元には「対立」があるのです。そして、この科学を生み出した西洋文明の根本に存在し続けてきた「対立」が、今や私たち日本人の生活にも深く根を下ろしているのです。

私がとりわけ訴えるべきそれは、西洋近代医学による「健康×病氣」という「対立」です。

野口整体の世界を知る上では、先ず、「健康とは何か」について改めて考えることから始まります。

師野口晴哉が説いた「健康とは」について、先ず「西洋医学的な観点とは異なるものである」と認識することが必要で、これは、野口整体の世界を理解する上で肝要なことです。

野口整体の生命観は「心身相関」であり、病症と健康は「非対立」という、西洋医学との二つの大きな相違点があります。

また、敗戦後の科学的教育は、理性至上主義教育であり、理性に偏って意識が発達した現代の日本人には、「うつ病症状」を抱える人が多くなりました。先進諸国に共通して見られるこの傾向は、「近代自我」の二元状態（理性と感情の対立）による影響です。

6 西洋の宗教と日本の宗教

— 大震災で、なぜ日本人は冷静だったか

二〇一一年の東日本大震災後、海外（欧米）のメディアは、「震災後の日本人の冷静さ」について称賛とともに報道しました。彼らにとっては、被災地で略奪や暴動が起きなかつたこと、被災者が支援物資を配る列に忍耐強く並ぶことなどが、ニュースにする価値がある「驚くべき美德」だったのです。彼らは、この日本人の品性の背景に宗教心を見出しています。

アメリカの「ABC TV」では、被災者が協力して瓦礫を取り除いたこと、避難所でさえゴミ分別の規則を守ることにについて、「神道・儒・仏教」が背景にあることを伝えています。

フランスの「F2 TV」では、社会学者ジャン＝フランソワ・サブレが「日本人は悲観的でない運命論者」で、「自然の力を崇拜する神道が教えるところの態度」であろうと分析し、「西洋では人間は自然の主人とされるが、日本では人間は自然の一部なのだ」と解説しました。

また、フランスの『ル・モンド』紙は、アニミズム的な神道と仏教の影響を挙げ、世界は人間の理解を超えた力によつて動かされるといふ考えが土台にあった日本に、仏教の「諸行無常」の考えが浸透しているからだとしています。そして「日本人にとつて信仰とは、真実の追求というよりも心の和らぎを求めることなのである」と解釈しています。

(宗教情報センターHPより)

ここで、私が取り上げたいのは、西洋では「人間は自然の主人」であり「信仰とは真実の追求」だという点です。これが、ヘブライズムとヘレニズムなのです(これは、人間の自然支配と理性による真実の探求という科学の特徴である)。

海外メディアが取り上げた「震災後の日本人の冷静さ」は、もちろん、日本人が意識せずに行っていることですが、これらの報道は、それが当たり前のようになっているという「考え方」は、実は東洋宗教の恩恵なのであるという自覚を日本人に促すものだと思います。

7 「対立」を超える「気」の思想

近代化の中にあっても、「気」により合気道が生まれ、野口整体も生まれた。この二つ、日本的な「気」の世界は、とりわけ今日的な意義がある。

後編

東洋宗教(伝統)文化を再考し

「禅文化としての野口整体」を思想的に理解する

禅文化としての野口整体 Ⅱ

一 日本の宗教と整体指導について

1 東洋宗教を基盤とする野口整体

私は、今講座のリーフレットに次のように書きました。

近代日本が生んだ二人の〈気〉の達人・植芝盛平翁と師野口晴哉、この二人を師に持つ津田逸夫氏は、パリを始めとしてヨーロッパで野口整体の思想と活元運動を広められました。

その縁で、津田氏の弟子、フランス人のジャン・ベナヨン氏が私のところに三週間滞在した(一九九九年十一月)ことがありました。彼は十九歳の折、日本で空手を学び、翌年フランスのチャンピオンになったそうですが、津田氏に出会い「気」の思想を知ったことで、空手を捨てたと語っていました。



武術の世界において、戦わない武術は合気道だけです。合気道は〈天・地・人の和合〉を指すもので、哲学的・思想的に野口整体に近似しています。事実、両祖は親父がありました。

「自分の健康は自分で保つ」ための活元運動を主とする野口整体の思想基盤には「禅」があり、「健康は医療が管理する」西洋医学の思想基盤は「科学」です(科学の大本には自然支配の思想がある)。

活元運動は「動く禅」とも呼ばれます。この禅文化が日本近代において、新たな型として啓いたのが野口整体であると結論するのが、この道五十年を迎えんとする私の考えです。

日本人の伝統的な精神は、古来よりの神道、中国・朝鮮からの道教(四世紀)・儒教(五世紀)・仏教(六世紀)によつて育まれてきました。これら四つの宗教は互いに影響を与え合い、かつての日本人においては、渾然一体のものとして受け取られていました。

日本人の心に最も大きく影響を与えて来たのが仏教です。六世紀に日本に伝わった仏教は、九世紀からその修行法(身体行)が本格的に取り入れられました。

「行」という日本語には、身体の訓練を通じて心(精神)を鍛え、人間としての人格の向上をはかるという意味が含

まれています。東洋の伝統では、心と身体を不可分のものとして捉える（身心一元論）とともに、身体の訓練は、精神と人格を向上させる技術的手段として積極的な意味と価値を与えられてきました。

仏教の修行法には二つあり、「坐り続ける瞑想法」と「歩き（動き）続ける瞑想法」です。

前者は「坐禅（註）」であり、後者は、例えば「四国遍路」というものです。目的はともに、雑念を払い、心の動きを静め、心に平安をもたらすことです（禅院では、雲水うんすいの托鉢たくはつ・作務さむも修行）。

（註）禅 日本に禅宗が伝えられたのは十三世紀の鎌倉時代。

「文字で伝えられた仏教の教えの外にある、釈迦の心を伝える（不立文字・教外別伝、直指人心・見性成佛）」ため始まったもので、達磨が始祖と言われる。日本に伝わった後、現在のように発展し、日本文化全体に大きな影響を与えた。「道」と名のつくものは、須らく禅の影響を強く受けている。茶道・華道・書道・剣道・弓道など、これらに共通する「禅の心」とは、**一事を極めること、高い境地に達するのを目指していること**。

師はこの靈動法に、西洋近代医学の生理学的解釈（錐体外路系運動として）、そして、フロイトに始まる深層心理学による解釈を付与し、無意識を啓くための「身体の開墾」としての行と位置づけたのです。

このように、師野口晴哉は、神道に伝えられてきた靈動法を近代化し、さらに禅との関わりを説いた（次の2で詳述）のです。そして活元運動は、仏教・禅の静的（坐り続ける）に対し動的な瞑想法です。

これまで、瞑想法、禳祓（清明心）、鎮魂などと表現しましたが、これらは同一線上にあり、無我・無心・天心と同質のものです。

今日、禅が欧米において求められるのは、「自我の確立」による西洋近代文明＝科学の欠点を補うものとしての「無我・無心」の効用なのです。

2 野口整体金井流の個人指導

― 無心・天心の意義

師野口晴哉は『風声明語』（全生社一九九五年）で次のよ

このような仏教の修行法と、古神道の行法「靈動法」であった活元運動との関連について述べてみます。

活元運動の基となった靈動法は、神道における身心を清める行為「禳祓（みそぎはらえ）（註）」、そして「鎮魂（ちんこん・タマシズメ）・魂振（たまふり）（註）」として古神道に伝えられていたもので、整体指導はこのはたらきを抛り所として行われます（師野口晴哉の葬儀は神道にて執り行われた）。

（註）禳祓 神社にお参りする時、先ず手水舎てみずしゃで手を洗い、口を濯すすいで身心を清浄にし拜殿に進む。これが禳祓の基本で「清浄にして曇り無き心（清明心）」となることを願うのが神道の精神（活元運動では、始めに「邪気の吐出法」を行う）。

鎮魂とは、人の魂を鎮めることで、神道において生者の魂を体に鎮める儀式を指していた。「たまふり」は、魂を外から揺すって魂に活力を与えること、禳祓と並び神道の重要な行法。鎮魂を前提とした魂振により、人の生命力が活性化される（これが活元運動の元となった靈動法）。

うに述べています。

動く坐禅（一三〇頁）

活元運動をしている人を見ていた人が「動く禅」だと言いました。坐禅がだまって坐って、動かないものと決めている人が多いので、動く禅と言ったのでしよう。

道元禅師の『普勸坐禅儀』には、体を動かし乍ら統一に入る禅の方法が説かれております。人間の心は余分なエネルギーを蓄えている限り、そのイライラはなくなりません。体を動かし乍ら統一する方が自然です。そういう意味で、活元運動を入定にやうじやう（精神を統一して無我の境に入ること）に至る方法として使うことは良き考えです。

右の文章にある「余分なエネルギー」とは、主に自身が体験した「陰性感情」によるものです。

人は日常の人間関係で、さまざまに陰性感情（怒り・哀しみ・憎しみ・嫌悪など）が発生し、気づかぬうちに、それが身体に影響をもたらしています。これが「情動」と呼ばれるもので、脱力不能となっている身体の硬張りなのです（陰性感情は頭髮・皮膚から骨に至るまで、すべてに硬張り

として顕れる)。これが身体の歪みとなり、同時に坐禅における無心を妨げるのです(また熟睡を阻むものとなる)。

それで、金井流個人指導においては「情動」に着目するのです。

情動は、生理学では一過性のものとされていますが、不快情動による硬張り(陰性感情の停滞)は、整体指導において「偏り疲労」として身体に観察され、指導の対象となります。

師は「筋緊張と大脳、天心と眠り」について、次のように述べています(『風声明語』全生社一九九五年)。

丈夫な体をつくる方法(一一〇頁)

まず体を弛める。体中をスッカリ弛める。心も弛める。体には意識してやめようとしてもやまない不随意緊張部分がある。この筋緊張が筋紡錘から絶えず大脳へ信号を発するので大脳は休まらない。

しかし弛める為に弛めるのではない。脱力し弛めるのは、全身心の一つにして緊張させ、カーパイ活動させる為なのである。しかも弛めるのは体だけではない。心も弛めなければならない。工夫や執着や憎しみや悩みを眠

二 禅・立腰教育・正しい正坐

1 森信三氏の立腰教育(立腰道)

哲学者・教育者の森信三氏(一八九六年〜一九九二年)は、「腰骨を立てる」ことで自己の主体性の確立を目指す、立腰道を提唱しました。古来、この点を力説してきたのは「禅」です。

森信三氏の立腰の目覚めは、十五歳の頃、「静坐法」の創始者・岡田虎二郎氏の威容(堂々たる姿)に接したことからでした(岡田式静坐法は大正時代、健康法として一大ブームとなった)。その後、森氏は京都大学哲学科に在籍し、禅を西洋哲学と融合させた西田幾多郎氏(大拙氏と幼馴染)に教えを受けました。

そして、身体行である禅の坐法に、思想(哲学的思考による意識内容)を付与し、教育法として発展させ、「全一学(註)」と称する独自の哲学体系を啓きました。

(註)全一学 主知主義的な傾向が顕著な西洋哲学に対する、

認識と実践(あるいは体験)を不可分とする実践哲学で、

日本製論語と呼ばれる。

りの中に持ち込んではいけない。天心にかえて眠ることである。

澆刺と生くる者に安らかな眠りがある。

このように全生する(カーパイ活動する)ため、身心を弛めるのが活元運動で、ぽかんとして運動に良く入って行く(註)、通常の意識とは異なる変性意識と呼ばれる状態に導かれ、この意識に至ることが瞑想法です。これが「動く禅」です。

活元指導の会で活元運動を行うことは、ほぼ自力で無我・無心に至ろうとするものですが、金井流個人指導とは、指導者の援助を得て、無心に到達しようとするものと言えます。

他力を得ての無心ですが、自力なくして無心に達するものではありません。

(註)ストレス社会と言われる現代では、この「ぽかん」が容易ではなく、活元運動が「それらしく」出る、という感覚を体験することが大事な目標である。

森氏は、「腰骨を立てるといふ姿勢」について、次のように述べています。

『性根の入った子にする』極秘伝——立腰教育入門(一六頁)
おおよそ、古来東洋において道と名のつくものはいやしくも茶道や華道、踊りや謡曲等の芸能に始まり、さらに弓道や剣道等の武道にいたるまで、全てこの根本の姿勢といふか態度を厳しく言ったものであります。

(一六頁)

私が提唱し力説するこの「立腰道」、すなわち「腰骨を立てる」ということは、単なるわたくし一人の個人的な体験に根ざすものではないのでありまして、実は民族の永い歴史的伝統に根ざす全ての求道の中に、すでに内包せられている真理であります。否、むしろ東洋における「道」の中に浸透し、伝承せられてきた人生の具体的真理と言つて良いでしょう…。

立腰とは、古来よりの坐禅の基本的な姿勢であり、腰骨(腰椎と骨盤部)を立てることにより主体性発揮と人間形成

を実現する、極めて実践的な方法です。

森信三氏はこれを「人間に性根を入れる極秘伝」とし、武道や芸道においても、その意義を踏まえないものはない、と喝破（かっぱ）（その本質を明言）しています。

「腰骨を立てる」という真理を、最も深く把握し、指導原理として確立した禅が、武術や芸能などに結びつき「道」にまで深化したのが日本の伝統文化です。

こうした、経験的な暗黙知——日本の伝統文化の多くがこのように伝えられてきた——であった「立腰」ですが、氏はその理想的な方法を追究し、思想として確立し教育の現場にも普及させたのです。これが「立腰教育」で、自らの、天賦の（天から授かった）特質をいかに発揮し実現すべきか、を教育の根本としました。

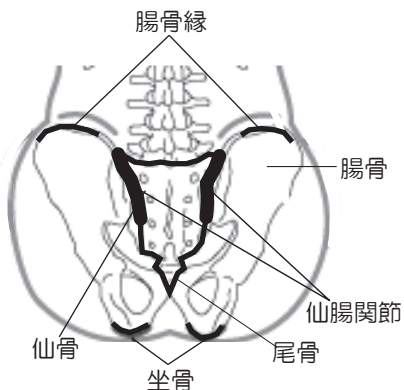
森氏は常に実践を重んじ、実践から得た真理のみから、現代の陽明学（註）とも言うべき「全一学」を作り上げたのです。

（註）陽明学 中国・明代の儒学者、王陽明（一四七二年生）の「知行合一（ちんぎつごいつ）」の思想。

知行合一 知識をつけることは行動することの始りであり、行動することはつけた知識を完成させることである。

この背骨の「正しい姿勢」を保つ上で、最も重要なのが人間の中心である腰の反り、（腰椎三に力が入ること）で、これを坐姿にて行うのが立腰の型の基本です。さらに当会では、この腰の反りを安定させるため、骨盤を正しく用いる「正しい正坐」を説いています。正しい正坐の要は坐骨です。

骨盤は、左右一對の寛骨（腸骨・坐骨・恥骨）、仙骨、尾骨で構成されています。（下図）



仙骨と腸骨は仙腸関節で繋がっており、仙骨の上には腰椎（五つの骨）と上半身全部が乗っています。ですから、上半身全体のバランスをとる要となるのが骨盤ということになります。なかでも、特に、仙腸関節と仙骨の可動性が、身心に重要な影響を及ぼしているのです。

体の休息・修復をつかさどる自律神経である副交感神経は、脳そして仙骨から多く発しており、瞑想時のゆったり

行わなければ知っているとは言えない。知っていても行わ（え）ないのは、まだ知らないのと同じである。知って行つてこそ、真の知である。

森氏は、敗戦後の日本人再生に尽力し、生涯を捧げたのです。

当会で推奨する「正しい正坐」は、森氏の説く立腰の方法とは違いますが、立腰の効用を知る上で森氏の思想は意味のあるものと思います（師野口晴哉は岡田式静坐法における「呼吸法」について異論を唱えており、私も同感です）。

2 正しい正坐

— 背骨と骨盤の構造

人の背骨は本来、S字カーブを描いています。体を横から（向かって左を前面に）見ると、首の骨と背中骨、そして腰の骨と仙骨・尾骨、このS字二つによって全体が構成されています。これを生理的彎曲と言ひ、このS字二つの組み合わせによって身体が支えられ、二足歩行を可能にしているのです。

した呼吸がこの働きを活発にします。腰が坐り、安定した身心の状態でこのような呼吸となるわけですから、自然治癒力を高めるカギを握っているのは、仙腸関節・仙骨の「可動性」なのです。

この可動性は骨盤部を正しく使うことにより、生じ保たれます。正しく使うとは、坐骨により坐すことです。坐骨とは文字通り、坐すための骨であるからこそ、この名が付いているのです。

坐骨による坐により、初めて本格的に骨盤を使うことができます。この方法としての坐が「正しい正坐」です。

しかしこの坐は百二十パーセントの坐ですから、坐の全ての時間に行なえというのではなく、このこという時を一日の中で設定し、瞑想的意識を高める意欲を以て行なうのが良いのです。

この前段階として、普段に椅子坐にて、坐骨による坐を行なうことが良いでしょう（通勤時の乗り物の座席にても可）。

3 立腰の功德くどく

2の正しい正坐は、近年、幼稚園や保育園で盛んとなつ

てきている「立腰教育」の大人向けのものです。これは、身を正し、脳のはたらきを正すための「腰骨・仙骨」をきちんと使う正坐なのです。

最近、幼稚園・保育園の音読コンクール三年連続日本一という、文化保育園（大阪府堺市）での保育の様子をテレビ番組で見ました（音読は、江戸時代の寺子屋での素読の現代版）。

この保育園では、長年に亘って立腰教育を行っており、授業の始めに、腰骨を立て目を閉じる（立腰し瞑目する）時間があります。この保育園での最も特筆すべきことは、年長組でしたが、俳句を詠むことでの、自分の思い・考え方を発表できるという「自己表現」の姿の素晴らしさで、これこそ、天賦の特質の發揮というものでした。

園長は、立腰することで脳を休めると、心が落ち着き、内面を整えることにつながり、行為することがきちんと出来るようになる、語っていました。

1の森信三氏が説く主体性発揮とは「腰が入っている」ことです。主体性の確立を目指す、立腰を基盤とする各種「道」とは、筋肉ではなく骨、とりわけ腰骨を抛り所とす

4 身体性が文化の差異を生む

下巻第六章二

1 日本と西洋の「身体」比較文化論 —「腰・肚」文化と「頭・肩」文化

日本と西洋の「身体文化」の一面を比較してみますと、日本の伝統的な「腰・肚」文化に対して、西洋は「頭・肩」文化と名付けられるほどの差異があることが分かります。私が捉えたこのような差異とは何かについて述べてみます。

身の周りにある道具は、使う人が使いやすいように作られているものです。例えば「鋸」。

日本の鋸は引いて切れるように出来ていますが、西洋の鋸は押して切れるように出来ています。鋸の違いも同様で、日本の鉋は引いて削るに対し西洋鉋は押して削るのです。包丁にもこの違いが出ており、和包丁は引くことで切れるようになっていて、とりわけ刺身包丁を使う場合は顕著。

このような道具（鋸・鉋・包丁など）を使う上で、日本人が、なぜ引くようになってきているかと言いますと、道具

る生き方なのです。

禅文化として勤めるべきは立腰で、その効果は次のよう

立腰の功德 十力条

- 一、やる気がおこる
- 二、集中力が出る
- 三、持続力がつく
- 四、頭脳が冴える
- 五、勉強が楽しくなる
- 六、成績もよくなる
- 七、行動が俊敏になる
- 八、バランス感覚が鋭くなる
- 九、内臓の動きがよくなる
- 十、スタイルが良く（身のこなしや振る舞いが美しく）なる

を使いその目的を遂行する上で、引くことで力が発揮される体だからです。引いて力が出るのは、腰が中心の体です。これに対し、押して力が出る西洋人の体は、肩が中心となっている体なのです。

日本人の腰に対し、西洋人の肩という差異です（腰の強きは日本人の特色なり、これ正座によりて養はれたる結果なり。「正座再考」野口晴哉）。この体の違いが、相撲とボクシングを生み出したと言えましょう。

さらに衣服において、洋服は「肩」で着るもので、肩を要としています。上着にはネクタイをし、タキシードでは、胸の襟を広くし、襟には花を飾ったりします。そして、軍人は肩に肩章をつけますが、肩は権威を表すものです。このように、西洋では「肩・胸」という上体に体の中心があるのです。

日本の伝統的な着物は「腰」で着るものです。着物は背縫い（背中にある縫い目）を中心線として出来ています。この着物の中心線（背中心）が「背骨」と合うように動作できれば着崩れないのです。このような衣服と坐の生活が、「背骨」そして「腰」を育てていました。伝統的な日本人の、身体を中心は腰であり、背骨は心（意識）の軸として把持

されていたのです。

：また、伝統的な日本人の身体は「骨で動く体」であり、西洋人の身体は「筋肉（随意筋）で動く体」なのです。

家の造り方においても、日本の在来工法は柱を基本とする軸組工法というものですが、アメリカの在来工法は2×4と呼ばれる枠組壁工法というものです。この柱と壁の相違は、私には背骨と随意筋（体の壁）という身体の違いが反映しているように思われます。

気候風土・地理という自然環境がこのような身体（身体感覚）の違いを作り出し、文化や世界観の差異となって現れて来るのです。

三 活元運動を本来の体育と説いた師野口晴哉

科学的体育と禪的体育

1 思想を通じて身につける活元運動

— 近代科学に基づく衛生と体育を相対化し

野口整体の思想を理解する

一九六九（昭和四十四）年五月の活元指導の会では「本来の体育」と題し、その内容を次のように説いています（『月刊全生』二〇〇〇年八月号）。

本来の体育（六頁）

：みんな一人一人自分の健康を自分で保つ力を持っているけれども、自分の持っている力を自覚しないと意識的には発揮できないのです。だからそういう力を持っていることを自覚して、そうして自分の力を発揮するように工夫すれば健康になれるけれども、代用薬をたくさん使ったり、人の力や技術をあてにしたりというようなことばかりやっていたならば、病気が治っても薬のせいだと思っただけで自分の力だということを忘れてしまう。いろいろな機会に人間の生きていく力を自覚させ、その力によって浚刺と生きるように指導すべきなのに、それとはあべこべに人間の持っている力を無自覚にして、はやく医者に相談しろという一点張りになってしまう。病気が恐いことを教えたいために人間の体を無能無力のようにならせて、出てくる熱まで下げようとして、出てくる汗まで引っ込めようとするなどというのはおかしいので

今講座では、師野口晴哉（一九二一年生）の「活元（運動）指導の会」での文章を挙げ、整体の思想（註）が「禪」を基盤としていることを伝えたいと思います。

整体に「思想がある」とは、師野口晴哉により哲学的思想がなされたことを意味し、野口整体は近代化（西洋化）されたものだとのことです。

師野口晴哉はとりわけ晩年、「理念・整体とは何か」という思想が理解されることの大切さを強調し、次のように述べています（『月刊全生』二〇〇〇年九月号）。

本来の体育2（四頁）

活元運動を旧式な体育（随意運動）というパターンから見ている人には不思議に見えるかもしれないが、意識しないのに個人個人がひとりどりで動くというその不思議のためにやってみようという人がずいぶん多くなりました。しかしそうすると活元運動の不思議な面ばかりが伝わっていく。活元運動をやる理念はちつとも伝わってなくて、…ですからまずそういう我々の理念を理解してもらわなければならぬのです。

す。だから今の衛生の考え方のパターンはみんな違っているのです。それを変えないうちは人間は丈夫にならない。…とくに体育に関するパターンを変える必要がある。意識して統一した動作（他者と同じ運動）をすること、或いは競技、スポーツを一生懸命やることは決して体育ということとは違うものなのです。そういうことをまずはっきりさせてこういう活元運動を普及しようというように考えたのであります。

師が説く「今の衛生（註）」とは、科学的に発達した医学思想に基づくものです。今講座は科学を相対化（註）し、活元運動の思想を通じて、自分が持っている力（無意識に具わる能力）の自覚を教える、「禪文化としての野口整体」を理解することが目的です。

（註）衛生 「生」を「まもる」ことから健康をまもること、

転じて健康の増進を意味する。今日では単に清潔のみを意味する場合も多い。

（註）相対化 一つのものの見方が、唯一絶対ではないという風に見なしたり、提示したりすること。

2 意識を基礎とした西洋近代の体育 無意識を基礎とした野口整体の体育

上巻第二部第二章二

2 スポーツとは違う野口晴哉の「本来の体育」

師野口晴哉はスポーツと活元運動の違いについて、一九六九年五月の活元指導の会で次のように述べています『月刊全生』二〇〇〇年八月号。

本来の体育(二頁)

今まで体操のほとんどは大勢の人が一緒に意識して同じようなことをやるというものでした。そういうことが体育というものだというように考えておりました。しかし人間の体は使い方がみんな違うのだから疲れ方もみんな違う。発達もそれぞれの使い方によって偏っているのだから、本当の意味での体育としての体操ならば個人個人は違う体操をやらなくてははいけません。…本当は体操というものは一人一人別々のものでなくてはならない。そして意識して動かし得るのは手とか足とかという限られたところで、人間の体の大部分は意識しないで動い

ている。…手や足でも、歩く時に左足を出して、そして右足を出してと言うように考えて歩いてはいない。歩こうと思っただけで歩いてしまう。…駅などで人を観ていると、寄りかかっている人もいれば、しゃがんでいる人もいます。それぞれいろいろな体の休め方をしている。…体は意識しない内に自分の疲れた処を都合の良いように休めている。…それは、疲れの内容がみんな違うからなのです。…だから活元運動のように一人一人独特な動きをし、そして意識もしないで自分の裡から自然に起こってくる動きで体を休めていく方が合理的なのです。ちようど欠伸やくしゃみと同じように、体が疲れてきたり異常を感じたりすると無意識にそれを戻そうとして動きが出てくる。…だから、今までの体操のように意識して努力して同じことを同じように繰り返し返すといったものと、この活元運動は全く違う。今までの体操は個人個人の体育としては極めて不適当なもので、それは体を動かすということとをいろいろ面白くやるためにスポーツとか競技ということとを混ざってやりだしたからです。体が壊れるまで動かしてしまうとか、体に無理をしても頑張ってしまふとかいうように、競技にするためや、面白く動く

考えなくてはならない。おそらく体育の世界も次の時代には活元運動というようなものを認めざるを得ないだろうと思うのです。

師野口晴哉が体育と言う時、文字通り体、それは身心を育てることです。スポーツは競技(競争のための技術)であつて、競技性に偏ると健康保持とは離れていくのです。

活元運動は、円満な心身の発達に資するため、自律作用に基づく不随意運動(錐体外路(性運動)系)を訓練することを、体育として位置付けたものです。

3 禅を基盤とする整体の思想(パターン)

— 外側を変えることと、内側を開墾すること

続いて師は、活元指導の会(一九六九年五月)で次のように述べています。

本来の体育2(二頁)

…意識して動かしている間は、意識して動かせる範囲しか動かさない。胃袋や腸だけ余分に動かそうとかいうようなことは難しい。しかし体育としての体操なら、肺でも心臓でも胃袋でも、自由に動かせる運動でなくてはならない。

我々の理念を理解してもらわなければならないのです。活元運動をやったら吐き気が起こって吐いたとかい

うのは活元運動の効果なのです。余分に食べている人が活元運動をやって吐いたなんていうのは何も不思議なことではない。体は余分な分だけ吐いてしまうのです。そうでなくても中に溜まっていれば下痢するのです。そうしたらさっぱりするはずなのに、そういう変動を病気だと思いついて、活元運動をやったら病気になったというように考えてしまう。だから何か不思議なものだということに魅了されてやっている人が多くて、本来の体育の理念に基づいて、どういう体が敏感、或いは正常なのかということを理解しないでやっている人が意外に多い。

〔体の正常性〕の理解)

衛生という面から言えば、様々に環境を改革するとか、病気をなくすとか、病気に対応する薬を作るとかいうようなことばかり考える。しかしその前に敏感な体になるということの方がもっと大事なことではないだろうか。そう考えてまいりますと、今までの衛生のパターンというのはとても妙でした。健康といえはいくら働いても疲れない、愉快にいつまでも働けることなのに、健康になる方法はなるべく働かないで休んでいることだった。健康な人は少ない眠りで疲れが抜ける。けれども、

…ともかく、体の敏感な働きが高まってこなくてはならない。そういう理由で私は**整体**という言葉を使うようになりましたけれども、この**整体のパターン**（「整体とは何か」という思想）がなくて活元運動をやるうとする、不思議だという面だけにひかれて、やってきた反応にいちいちびっくりしたり、活元運動をやった敏感になって簡単に風邪を引いて簡単に治る、簡単に下痢をして中毒しなくなるというような体になることを、逆に何か弱くなったように錯覚してしまう。だから活元運動の普及の前にそういう**理念**（根本の考え）を理解してもらわなければならぬのです。

…衛生の理念を正すという意味で活元運動を理解させ、普及させたいのです。活元運動をただ不思議という理由ではなく、病気の治療とかいうものでもなくて、我々の考える健康、或いは衛生の理念をよく理解した上でやる人が増えることが望ましいと思つたのです。

…その理念を説明し、**整体のパターン**を明らかにして、それから活元運動を勧めるようにやり方を変えました。そして今度はそういうこと**の理解**があつてやっていく人が増えるだろうと思つたのです。

健康になる方法はできるだけ長く眠ることだった。また、健康な人は何を食べても旨い。しかし健康になるためには食物はいろいろな栄養があるものや消化のしやすいものを選び取って食べることだった。（守の庇つてばかりだと弱くなる）そうすると健康であるということとそれになるうとする道はあべこべになっている。だから、今までのパターンをどこかで新しいものに変えなくてはならない。健康になるための**道筋の中心にあるのは敏感な体、異常に対して敏感に感じる体、それで異常をすぐに調節する働きを起す体**なのです。

そんなように考えてみると、病気にならないことが必ずしもよいというわけではない。悪いものを食べればサツサとためないで出してしまふ。くたびればすぐに眠くなる。お腹が空くのも敏感で、これだけお腹が空いたということが分かる。これだけ食べたらちょうどよいということも分かる（身体感覚）。

4 病気そのものが無意識に起こる活元運動

— 病症が体を治す

活元運動をやった病気が治つたという理由で活元運動は病気を治療する方法だと考える人もいます。しかしそうではないのです。**病気自体が無意識に起こる活元運動**なのでして、そういう**体の力を発揮する機会に活元運動**で力が呼び起こされるから、いろいろな病気を経過してしまふ。

…体力を發揮するとちゃんと病気を治す方法を知つていてそれをやってのける。私がではないのですよ。私の指導を受けた人達が、自分の体の中でそうやっている。

…やはり体力は自分のもので、体は自分で管理しなくてはいけないものなのです。みんな自分の力で自分の健康を保っているのです。そういう力があるのに気付かないで人任せにするのは全く怠慢で、…みんなそういう能力を持っていることすら知らない。やはり一人一人の病人**自体に自分が健康に生きていく力を自覚させ、そういう能力を開拓する方法を教えなくてはならない。**

外側を変えることと、内側を開墾すること。これが「科学の知・禅の智」という差異です。