

禅文化としての野口整体 I

講師 (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。禅はインドを起源とし、中国を経て伝わり日本で完成したものと言われます。十九世紀末から鈴木大拙師により、米や欧州に「日本の禅」が伝えられ、今や欧米の人々は盛んに行うようになりました。これは、西洋文明・近代科学は外界探求と自我の確立(外に向かったの究明と雄弁)であり、ここには、人が生きる上で最も大切な「自己を知る」智(沈黙と身体性)がないからです。「正坐は正心正体を作る」とは師野口晴哉の言葉ですが、儒教や仏教では正心・正体によってこそ、初めて物事を正確に知覚し、正しく理解することができると教えていました。しかし近代科学では、人間の知覚・認識とは、感覚器の機能や「理性」によるものとしています。正心正体という身体性を通じて「知・情・意」の円満な発達を促してきたのが、禅を頂点とする日本の伝統文化でした。この基本となる「正しい正坐」の実践と「腰・肚」文化についての思想的理解を進めていきます。

活元運動を体得する(自分の健康は自分で保つ)ため、このような教養を中心とした講義に実技を加えた講座を、数回にわけて行います。

<各自ご用意ください> 正坐が楽に出来る服装、筆記用具。更衣室あり。



日 時 2015 年 5/30 1 回
土曜日 13:15-16:15

受講料 会員 5,292 円 (入会金は 5,400 円。70 歳以上は入会無料、証明書が必要です)
一般 5,940 円

※入会金、受講料、教材費等は消費税8%を含む金額です。

※ ご入会の優待制度をご利用の方は、お申し出ください。
※ 日程が変更されることがありますので、ご了承ください。

※ 講師の病気や、受講者が一定数に達しない場合などには、講座を中止することがあります。
※ 個人情報は、受講連絡、当社からのお知らせ、企画の内部資料として使わせていただきます。

I 野口整体金井流の「心身医学」的解説

科学的教育によって発達した理性による自我意識は身体との分裂をもたらしています。それは、現代人は、理性(頭)で感情を抑制できると思込んでおり、日常的に体験する「陰性感情」を滞らせることで、後にこのエネルギーに支配されるのです。これが抑うつ症や心身症(心療内科の領域)です。

「自分の健康は自分で保つ」ための活元運動を、真に体得するには「自己を知る」ことが肝要で、野口整体で言う「自己を知る」ためには、「身体感覚の養成」が鍵となります。なぜなら身体感覚が鈍いことは情動に対しても鈍く、感情が滞り易いからです。私たちの体と心は密接な関係にあり、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、このうち怒や哀の陰性感情が身体に負の影響をもたらすのです。

この時、自然治癒力である「恒常性維持機能(ホメオスタシス)」が活発に働くかどうかは、身体感覚の敏・鈍にかかっているのです。

身体感覚が敏感であればこそ「整体(整っている体)」を保つことができ、自分の健康は自分で保つことができるのです。「科学の知」は「心身二元論」、「禅の智」は「身心一如」と相対的に理解する、こうした思想的理解(教養)を通じて活元運動を行わずに、真の禅的な修養となり、さらなる身体感覚の向上によって、自己の「感情制御」をも可能ならしめるものです。このような身心に導くことが、禅文化としての野口整体です。

(講師・記)

<講師紹介>金井 蒼天(かない・そうてん)

1948 年愛知県生。1967 年 4 月、野口晴哉師の門下生となる。1972 年 8 月、熱海で、健康に生きるための心と体のあり方を指導する整体指導の道場を開く。1975 年 10 月、整体指導法高等講習会(京都)において、師野口晴哉より整体指導者として認められる四段位を授与される。1998 年 2 月 4 日、満五十歳を機に、「野口整体 気・自然健康保持会」と名乗る。師の潜在意識教育を探究し、心理療法的個人指導と体験談をまとめた『病むことは力』(春秋社 2004 年)を出版。その後反響があり、各地で講演会を行う。近著に『「気」の身心一元論』がある。

一般社団法人 野口整体 気・自然健康保持会 HP <http://www.ne.jp/asahi/ki/shizenkh>



朝日カルチャーセンター | 新宿
朝日JTB・交流文化塾

〒163-0204 東京都新宿区西新宿 2-6-1
新宿住友ビル内 私書箱 22号
tel 03-3344-1946
<http://www.asahiculture.jp/shinjuku>

朝日カルチャー新宿 講座用教材 二〇一五年五月三〇日

禅文化としての野口整体 I

野口整体金井流の「心身医学」的解説

HP用完全版 V1の1

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

本稿は、以下のように色分けしてあります。

- ・五月三〇日の講座で読んだ文章 ↓ 黒色
- ・推敲した部分 ↓ 緑色
- ・追加した文章 ↓ 赤色
- ↓ 青色

(目次)

上巻より

はじめに

- 1 現代における野口整体の社会的立脚点を定める
- 3 科学の知・禅の智

――なぜ科学を取り上げたのか

序章二 井深大に始まる五氏の思想との出会い

- 1 本書の動機「身体性の喪失」
- ――五氏の思想を学び明確に捉えた科学の問題点

禅文化としての野口整体 I

野口整体金井流の「心身医学」的解説

はじめに――科学の知・禅の智

――思想を通じて身につける活元運動

一 禅文化としての野口整体を、

科学を相対化して理解する

- 1 自分の持っている力を自覚する
- ――意識がからっぽ（無心）になって整体となる
- 2 科学に相対化し、禅を伝えた鈴木大拙
- ――「科学的客観」と「禅的絶対主観」

3 野口晴哉の全生思想

二 禅と整体指導の目的

――野口整体金井流の「心身医学」的解説

- 1 体に潜在意識を観る

――自分が変われば世界が変わる

- 2 心の生活を振り返る時間としての整体指導

――情動（陰性感情）の観察で得た「まあんじゅう理論」

- 3 体の智慧は錐体外路系にある

- 4 「びつくりすること」＝「胆を潰す」

――シヨックな出来事で腰が分らなくなった

- 5 情動（陰性感情）による硬張りが

錐体外路系のはたらきを妨げる

- 6 科学の知とは違う禅の智について

――「生命の姿」を身をもって発見する禅の態度

三 隠れたものを観る

――整体指導で観察する「身体」

- 1 本人が意識しているストレス

――前回（十一月二十三日）の指導日までの経緯

2 胃の痛みと「ど壺に嵌^{はま}っていた」身心の状態

―自我（意識）と分裂していた「身体」

3 問題解決どころか、大失敗をしたKさん

―胃の痛みが始まった時のショック

「敗北感」に気付き始める

4 病症と、深層心理学的に捉える

「気・潜在意識・体癖」

―活元運動を通じて、自己の内面を捉える

5 自身の内面的な心（意識できないストレス）を

ようやく、本当に理解する

―「胃の痛み」は出来事を象徴している

四 心（身・息）を調えることを忘れた現代人は

頭で問題を解決しようとし混乱する

1 脱力による無心、目的のない行為・禅

―活元運動によって「頭が抜ける」という変性意識

“する”のではない“なる”

2 体を整えることで心の力を啓く整体指導

―人生上の問題は自己の「心の力」で解決される

3 内側を整える「禅文化としての野口整体」

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「科学哲学（科学

とは何か）」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」』

上巻より

はじめに

―現代における野口整体の社会的立脚点を定める

3 科学の知・禅の智

―なぜ科学を取り上げたのか

「こうも頭で生きる人が多くなってしまった」

（第一部第二章 1）

―自分が変われば世界が変わる

4 これまでの二年間を振り返って

―Kさんの手記 I

・活元運動への取り組み

五 Kさんの体験談Ⅱ

1 これまでの二年間を振り返って

―Kさんの手記Ⅱ

①息子との関係の改善

②身心を整えることがもたらすこと

2 只管^{しかんだぜ}打坐

3 東洋宗教に共通する基礎体験は「瞑想法」

―その心理学的意義を脳科学が明らかにした

これは、明治末に生まれ、大正時代に育ち、昭和を生きた師野口晴哉最晩年の言葉です。師は一九七六（昭51）年に没しましたが、敗戦後の高度経済成長時代（一九五四（昭29）年～一九七三（昭48）年）が終わる頃から一九七〇年代にかけて、度々講義でこの言葉を語っていました。

これは、師野口晴哉が生きた時代を通じての「日本人の心の変化」であり、明治維新以来、百五十年の「日本人の体の変化」なのです。

この背景には西洋文明「近代科学」がありました。

ここ数年、私は戦前生まれの五氏（井深大・湯浅泰雄・石川光男・河合隼雄・立川昭二）等の思想を通じて、科学哲学と東洋の生命観を学びました（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）。

これらの思想を通じて、私は野口整体とアカデミズムの世界とのつながりを見出し、近代科学の「心身二元論（心身分離）」と東洋宗教の「身心一元論（心身一如）」という、本書の核心となる思想を掴むことができました。

本書は、このつながりのなかで、野口整体という智の歴史的な意味と、「現代における野口整体の社会的立脚点（立廻）^{たちど}」について、私ができる限り考えようとしたものです。こうして科学の哲学性を研究したことは、禅や老莊を思想基盤とする野口整体の世界を科学に相対化して見極めることになり、野口整体の本質を改めて捉えることができました。

本シリーズで言う「科学の知・禅の智」（『近代科学と東洋宗教』）とは、「理性」と「身体性」（頭脳知と身体智）という差異なのです。

そして、歴史的観点から現代での野口整体の存在意義を捉え、社会的立脚点を定めることができたのです。

こうして私は、師野口晴哉が創立期から変わらずに目指した志を現代に実現するため、「科学の知・禅の智」シリーズとして著すに至りました。

序章 二 井深大に始まる五氏の問題点との出会い

1 本書の動機、科学と「身体性の喪失」

— 五氏の思想を学び明確に捉えた科学の問題点

これは、科学的現代社会に育った若い世代が、野口整体を行なおうとする時、「身体行（『修行・修養・養生』）」というものを理解できない背景として共通していることなのです。

— — — — —

この「心身二元論」はどのように形成されたのか、その風土的・歴史的背景をより詳細に理解するため、「西洋と東洋の世界観」について石川光男氏に学ぶ必要がありました。一言にして言えば、石川光男氏からは「東西の世界観」の差異、湯浅泰雄氏からは「東西の心身観」の差異について学ぶことができました。

続いて、河合隼雄氏（臨床心理学者）の著作を通じ「ユング心理学」に出会うことになり、「科学によって観えなくなるものとは何か（中巻『野口整体とユング心理学 心療整体』で詳述）」が理解できて行きました。そんな中、河合氏を通じて得た、私の大きな目覚めは、科学は身体性から離れるということです。

私が西洋医学の「科学的成り立ちを理解する」ことは、

私は、師野口晴哉亡き後、独りでこの道を歩むしかなかったのですが、後に関心を強く持った、私の野口整体（金井流）を確立する上での意義深い「思想と実践」として、中村天風師の「天風哲学・心身統一道」がありました。

次には、井深大氏（ソニー創業者の「思想と活動」でした。井深氏は、師野口晴哉とも親交があったことから、以前より私は氏に関心を持っていたのです。

石川氏から科学について学ぶ以前より取り組んでいた湯浅泰雄氏の著作『氣・修行・身体』を通じて、身体の訓練は心の訓練を意味する、という「東洋宗教」の「修行」というものが、西洋では理解され難いこと、その背景には、心と体を分離するデカルト以来の「心身二元論（註）」があることを捉えていました。

（註）心身二元論 精神（靈魂）とは「理性」であり、人間の中心（心）は「頭」にあるという思想。この場合の心は理性で、心には「感覚や感情」は含まれていない。「理性」を重視することで人間を心と体に分けたのが、心身二元論。

心身二元論では、心とは「理性」を指し、体は「物質」。

禅や老莊を思想基盤とする野口整体の「社会的立廻（位置・立場）」を諦観する（本質をはっきりと見きわめる）ことになりました。

そして、「身体性」から離れた（『感覚と感情を切り離れた「理性」という意識を発達させる近代科学には、自分のことを考える智はない、ということ』を、河合氏を通じて知ったのです。

西洋文明は、古代ギリシア哲学以来の理性を至高とするもので、二元論が基にあるのです。

近代科学の基盤である「心身二元論」と「機械論的生命観」が普く行き渡っている現代、これから紹介する五氏が取り組んで来られた近代科学の問題は、より深刻化し、心や生命に対する感性はますます失われてきています。

師野口晴哉と確かにつながる世界観を持つ人々に出逢ったことに、私は今、大きな喜びを持つことができるのです。

禅文化としての野口整体 I

野口整体金井流の「心身医学」的解説

はじめに——科学の知・禅の智

——思想を通じて身につける活元運動

私は、今講座のリーフレットに次のように書きました。

「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。

今講座の最初に、師野口晴哉（一九一一年生）の「活元（運動）指導の会」での文章を挙げ、整体の思想（註）が「禅」を基盤としていることを伝えたいと思います。

（註）思想 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。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。

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

師は、一九六九（昭和四十四）年五月の活元指導の会で「本来の体育」と題し、次のように述べています（『月刊全生』二〇〇〇年九月号）。

意識しないのに個人個人がひとりでに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ないのです。

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ていました。

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、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 一つのものが見方が、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。

一 禅文化としての野口整体を、

科学を相対化して理解する

1 自分の持っている力を自覚する

——意識がからっぽ（無心）になって整体となる

上巻第二部第二章 一 2
師は、本来の体育としての活元運動について、「雑念・意識・無心」という言葉を挙げ、次のように説いています（『月刊全生』二〇〇〇年九月号）。

本来の体育 2（四頁）
生きているということの自覚のないまま、みんな他人

任せで、自分の健康管理まで人のせいだと思ひ込むような人がたくさんになったのでは、いくら医者を増やしたって足りるわけがない。やはりみんな自分の体は自分で責任を持つことが大事です。自分で管理して、自分の体を壊すようなことをしないで、もし壊れても自分の体の力で治っていくようにならなくては駄目だということです。そのためには難しい方法があるのかというと、そうではない。いろいろな雑念（を無くすよう）、意識を閉じて、体の自然に任せればいい。意識を閉じて整う。無心になって整う。知識を全部捨ててからっぽにして、生まれたままの心（天心）の状態で、ポカンとしていると、ひとりでに整うのです。

意識を閉じて無心に聞く（野口晴哉）

ポカンとして活元運動をすることで雑念が祓^{はら}われ、無心となるのです。

活元運動は「動く禅」とも呼ばれ、自然治癒力を含む無意識に具わる「潜在能力」の発現を目的とする「瞑想法」なのです。

天心とは、無心となつてばかんとすることです。幼いころは皆そうでしたが、大人になつて天心を保つことは簡単なことではありません。師は次のように続けています。

…天心になつて、体の欲している自然の要求通りに体を動かせばそれでいいのであって、そう複雑な方法がいるわけではない。…体はみんな自然に健康に生きようとし、育つていくとして生きているのです。…自然に生きていれば健康になるようにできているのです。

…自分の体の力を自覚して、自分で自分の体を丈夫にして生きていく決心をして、そしてその方法としては天心、ポカーンとして自分の動きに任せるというだけいい。…人間の体の本来持っている力を自覚するようにしなければいけないのだと考えております。

体の自然に反する（対立する）、あるいは自然を損なう意識（考え方・思い込み）のあり様があるわけで、「思想を正しく理解する」ことを通じて活元運動を訓練すること、「意識と体の自然（無意識）が一体となつて生活できる」ことを目的とするのが野口整体です。

活元運動は、「自分の力で生きていく」という決心をし、野口整体の生命観を理解する人に有益なものです。

この生命観理解のため、これまで身に付いた科学的生命観を**相対化し野口整体の生命観を知る、それが「科学の知・禅の智シリーズ」の目的です。**

2 科学に相対化し、禅を伝えた鈴木大拙

—「科学的客観」と「禅的絶対主観」

また私は、今講座のリーフレットに次のように書きました。

…十九世紀末から鈴木大拙師により、アメリカや欧州に「日本の禅」が伝えられ、今や欧米の人々は盛んに行うようになりました。これは、西洋文明・近代科学は外界探求と自我の確立（外に向かつての究明と雄弁）であり、ここには、人が生きる上で最も大切な「自己を知る」智がないからです（**自己は「沈黙と身体性」に依つてのみ捉えることができる**）。

禅者の鈴木大拙氏（註）は西洋の言葉と思想を学び、その上で、自分の禅体験と仏教研究を基に、仏教、とくに禅

を西洋へ伝えようしました。これは、科学に相対化し禅を捉えることで、「禅を東洋の哲学として誕生させた」という、大拙氏の偉業なのです。

（註）鈴木大拙（仏教哲学者一八七〇～一九六六年）長年のアメリカ生活で身につけた英語で、仏典の英訳、欧米での仏教の講演などを行ない、史上初の英文による仏教研究雑誌イースタン・ブディストの創刊に尽力し、禅についての著作を英語で著した。そして禅の影響を強く受けた日本の「道」文化を海外に広く知らしめた。「近代日本最大の仏教者（梅原猛氏言）」。

大拙氏は、西洋的自然観から生じた「科学的客観（註）」と東洋的自然観から生じた「禅的絶対主観（註）」を対比させ、この両者が真の实在に向かう二つの道であることを説き、「禅を知るための立場」について次のように述べています（『禅と精神分析』禅仏教に関する講演 東京創元社一九六〇年）。

（註）主観と客観を分離し、客観的にものであるのが、科学的態度。禅の態度とは、主客未分でものを観る。

三 禅仏教における自己の概念（五〇頁）

禅における実在のつかみ方は前科学的であり、ときには反科学的でもあるというのは、つまり禅はその動き方がまったく科学が追求する方向とは逆であるということによる。この事実はずしも禅が科学とは相いれぬ立場にあるという意味ではない。禅を知るには我々は科学者が従来非科学的と称して見過ごしてきた立場に立つ必要があるという意味なのである。

科学はどの分野も一様に外に向っており、いわば遠心的であるし、物を取り上げて研究する場合、その物に対して客観的にこれを観察せんとする。つまり科学の立場は自身から物を引き離していく立場であつて、決して見るもの、と見られるものが一体になるといった方向を取ろうと努めることはないのである。

…科学者は主観的であるということに極度に恐れる。けれども、我々が外部に立つ限り我々は終始局外者たることをまぬがれないことを銘記する必要がある。従つて外部に立つということのために、我々は物そのものをじかに見ることは決して出来ない。

そして、科学にはない「私」を知る智。自己知について、次のように続けています。

(五一頁)

…もし我々が衷心(心の底・まごころ)から、なんとかして真の自己を把握したいと念願するのなら、この科学が追求する方向をいっぺんヒックリ返さなければならぬ。すると初めて自己が内面から把握される。決して外面からではない。これはつまり、自己は自己の内側からのみ自己自身を知るように出来ている、ということである。こう言うとは、では、どうしてそんなことが可能であるのか、知識とは、必ず二つに分れて知るものと知られるものとがなければ成り立たぬものではないか、と言いたい人もいるだろう。これに対して私のいわくは、自己知とは主と客とが一体になって初めて可能なのだ、ということである。

大拙氏は、科学の「見るものと見られるもの(知るものと知られるもの)」という主客分離に対し、禅の「主客一体(主客未分)」を説いたのです。

3 野口晴哉の全生思想

一切の主観を排除したことで、「私」、「私が生きる」ことが入っていない科学(西洋医学)に対し、野口整体がどのようなものであるかが「全生」思想に表されています。

師野口晴哉は、次の全生論と題した文章で、死と生という対立概念を統合する「死生観」を表し、全生思想の端緒を開いています。

死も生も、科学では扱われていないのです。

全生論

『月刊全生』(一九七六年十月号全生社一〇頁)

今日を十全に生きる者は、明日の不安を見ない。明日の死に怯えるのは、今日を十全に生き切っていないからだ。

十全に生きるとは何か、生きるとは刻々に死ぬことであり、その死ぬことによって生きているのである。十全に生きるとは十全に死ぬことだ。死によってのみ生は活きるのだ。

生を十全に活かすためには死をも十全に活かさねばならない。今日死ぬことを恐れて十全の生はない。衛生とか、養生とかを口にして汲々と生にかちり付いて、死につつあることに目をつぶっている人は、髯が剃るほど濃くなることを知らないに相違ない。澆漓と行動し、死によって生を活かす覚悟をもたねば健康にはならない。衛生や養生のため、顔を蒼くしている人は、それ故に全生できない。

二 禅と整体指導の目的

― 野口整体金井流の「心身医学」的解説

1 体に潜在意識を観る

― 自分が変われば世界が変わる

中巻第一章一

私が初めて出席した師野口晴哉の講義第一声は、「背骨は人間の歴史である」でした。

野口整体の観察の中心となる背骨の観方に深くなります

と、「背骨は心(潜在意識)が現れているものである」と解るようになります(背骨には、その人がこれまで生きてきた心の歴史が表れている)。

私は、背骨の様子を観察し、私が感じたものを問いかける(何らかの情動を捉え、その内容を尋ねる)ことで、先ず、相手が最近体験した「感情」を共有するという「心のやり取り」を行っています。

これは、今・現在をより良く生きるために肝要なことです。

つまり、一週間とか十日前の過去に起きた情動(註)によって働いている、潜在意識が基となって「今日・現在(自分や外界)」を感じ、生活しているということです。

(註) 情動 喜怒哀楽の感情のはたらきが、自律神経系を通じて「身体の変化」を起こしているもので、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)は交感神経による支配。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の(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。

のみならず、人はこれまでに形成された「感受性（トラウマ・体癖を含む）」によって、現在の事物を受け取っており、現在の心のはたらしには「過去」が含まれているのです。

自分（内界）や社会（外界）を、自身がどのように捉えているかということが、感受性という言葉で表わされています。

師野口晴哉は「…この世の中は、相対の世界と申しまして、自分の感覚によって、その感覚を眺めている世界なのです。（野口晴哉著作全集第一巻、いのちの真相「七三頁」）と述べています。つまり自身の、心のありようによって、この世界というものを見（捉え）ているのです。

現在に主体性を以って適応すれば、過去を超えることもできるのです。そして、師は「自分が変われば世界が変わる」と言われたのです。

野口整体の基盤にある「全生」思想は、日々全力発揮することを目標とするもので、「体を整える」とは、禅（註）の「今、ここ」という生き方を実現するためのなのです。

（註）禅語には次のようなものがある。

融通無碍（ふうつうむがい）「融通」は滞りなく通ること。「無礙」は妨げのないこと。行動や考えが何の障害もなく、自由で伸び伸び

していること。こうして主体性が発揮される。

隨所作主、立処皆真（随所に主となれば、立つ処皆真なり）常に主体性を持って行動すれば、そこには真実がある。

禅語で説明されるように「感受性を高度ならしむる」ことが、整体指導の目的です。

2 心の生活を振り返る時間としての整体指導 — 情動（陰性感情）の観察で得た「まあんじゅう理論」

中巻第三章 1-2

整体指導を行うようになった初期には、相手の身体に比較的大きな変化（歪み・偏り疲労）を観察することから、やがて小さな変化までを捉える観察眼を発達させてきました。

「これは調整されるべきもの」という状態を見出すと、「どんなことがあったの」などと尋ねます。そして、その人が生活を振り返って、「情動」につながることを思い起こして見て、その内容を受け取るという対話をしてきました。

不満や怒りを内在させたままだと、後に不安に支配されるようになるのです。「ふまん」が「ふあん」になるから、これを、私は「まあんじゅう理論」と名付けました。長年の観察を通じて得た理論ですが、次のように（合理的な）説明を付すことができますと思います。

「怒りは肝を害す」とは、漢方医学でよく知られたことです。からだ言葉には「肝っ玉が大きい」、また「胆力がある」という言葉があります。これらは、恐怖を感じずに大胆に行うことができる様、つまり心が闊達であることの意味します。

肝っ玉と胆力に、肝（臓）と胆（囊）という文字が入っており、肝臓・胆嚢は生理学的に一組みのものです。漢方では肝臓と胆嚢が心の働きをするところと考えられて来ましたが、私も肝臓や胆嚢（また脾臓も（これらを肝臓群と名付ける））が元気であることと、心が闊達であることは一つのことであろうと考えています。

このような伝統智と生理学から、不満や怒りが内で発酵・腐敗すると、不安に駆られるようになることが、論理的にお分かり頂けるのではないかと思います。

何らかの負の感情体験を観察し、「何か嫌なことはなかつ

たですか」と問うと、多くの場合、大抵の人が「そういえば、こんなことがありました」と思い出します。そのことが体に障っているのです（問題になるほどでないこともある。本人の意識に上った（口で語られた）ことが情動の根本的な原因とは限らない）。

もちろん、良かったことも表れています。

そういった「心のやり取り」を通して、波立っていたその時（情動が起きた時）の自分の心に気づき、振り返ることができのです（自分だけでこれを正確に判断するのは難しい）。

それは、今の体のありようの原因（因果関係）を、最近の生活における「情動」に結びつけること（意識化）だけが目的ではなく、自分の心のはたらし方（感受性・心の窓）を知る、それは「自身を知ること（自己知）」に意味があると思つてのことです（金井流個人指導「他力と自力が一つになって自己を知る」）。

3 体の智慧は錐体外路系にある

上巻第二部第三章一

「私の体は、私の頭より賢い」

これは、高校で「生物」の教師をしているNさん（女性）の言葉です。ある指導時、次のように話しました。

「金井先生の個人指導を受けるようになって一番の収穫は、『私の体は、私の頭より賢い』ということを知ったことです。」と。

これは、錐体外路系の訓練である活元運動に対する理解を、「感動」とともに表現した言葉です。

私の個人指導では、活元運動を併用していますから、一度良く活元運動が出るようになった人は、個人指導中に「活元ストレッチ」と呼んでいる動きや活元運動が活発になります。

Nさんは活発になった**それら**の様子を形容し、先のように表現したのです。

この女性教師は体調を崩して困った時「どうしたらいいのだろう」と、「よく考える頭」の持ち主です。

Nさんはその日偶然、勤め先の学校で人事資料を目にし、一年生の「担任」になったことを知りました。その年度から二人担任制となり、急ぎよ担任を受け持つことになってしまったのです。

管理職に「妊娠したこと」を伝えてあったので、「担任から外れると予想していた」ため、非常に驚き、その時「心臓がドキドキして、気がグーっと上に上がり胸が詰まる感じになった。」と訴えました。

こうして、「体調不良」の原因となった情動体験を、私とともに回想し解消を図ることとなりました。

「自分で活元運動もしてみたのですが、準備運動の時もどこが腰椎なのか分からない感じで、きちんとした運動ができませんでした。」とのこと。彼女は、腰椎がどこかが分からなくなっていたのです。

彼女の背中には、きっとその時のものであろう「びっくり」した状態が胸椎八番九番というところに残っており、これは「その時以来のものだな」と、確認することができました。

日本語では『胆を潰す』という言葉があります。これは「突

それは彼女が中学、高校と良い成績で一流大学に進んだ経歴からも知ることができですが、何より「物事の理解力がある」と、私が指導経験を通じて認識できる「身心」の持ち主なのです。

そんなNさんが「どうしたらいいのだろう」と、頭で考えても解決できない体の問題を、「錐体外路系（無意識）は解決する力がある」と理解するようになったのです。

4 「びっくりすること」＝「胆を潰す」

―― ショックな出来事で腰が分らなくなった

これは、Nさんが二番目の子どもを妊娠していた時の個人指導です。

この時、数カ月ぶりの個人指導でしたが、彼女の身体を観察すると、腰椎の様子が全くはつきりしない状態になっていました。

その理由として思い当たることは、妊娠初期に「どつきり、びっくり」して、「パニックになった」ことがあった（意に反する受け入れ難い事態に遭遇し、**その時、不適応な精神状態に陥った**）と、私に次のように語りました。

然の出来事や予想外の結果などに非常に驚く」という意味ですが、背骨を観察することでそのことを捉えることができます。

5 情動（陰性感情）による硬張りが

錐体外路系のはたらきを妨げる

「情動（陰性感情）」による身体の歪み、それは交感神経の興奮による「骨格筋の緊張」が体に残っているというところで、背中が硬張る（**上体に力が入る**）と腰にきちんと力が入らなくなるのです。

硬張りが弛み、潜在していた興奮が落ち着くと、無意識のはたらきである「秩序回復機能」が十全に働く（＝活元運動が円滑となる）のですが、これを妨げるのが「情動」による筋肉の硬張りなのです（硬張りは皮膚から**筋肉・骨**に至るまですべてに顕れる）。

生理学では、身体の運動に関する神経系（運動系）には、二つの回路があると考えられています。

意識して動かすことができるはたらきを「錐体路系」（随意）、無意識に動いているはたらきを「錐体外路系（註）」（不

随意」と呼んでいます（あくび・くしゃみ・寝返りなどが錘体外路系の運動）。

（註）**錘体外路系** 錘体路系によって、意志を以って（下肢で歩くことが可能だが、このはたらしきのみで歩く運動がなされるのではなく、上肢や体幹の多くの筋肉が調和すること）で、円滑な歩行となる。運動のこのような面を制御しているのが**錘体外路（性運動）系**。

錘体外路（性運動）系の機能訓練である活元運動ですが、「硬張り」が強いことで、この「秩序形成機能」が十分にはたらかない時、本人としては「活元運動がきちんと出ない」とか、「ちゃんと活元運動をする気にならない」という感じになります。

そこで「個人指導」が必要になるわけです。不調の理由を振り返りその理由を話すこと（話すことは離すこと）と、**愉気法（主客一体）**によって、無意識の領域に潜在していた感情の表出とともに筋の緊張が弛む（錘体外路系のはたらしが活発となる）ことで、本来の秩序が回復するのです。

そして上体の力が抜けて、腰に力が入る状態になる（腰で自分を支えることができる（＝上虚下実）と、**活元運動**が

円滑となつてさらに緊張が弛み、体の上で経過し（**感情体験を忘れ**）ていくことができます。

Nさんの妊娠初期に体験した強い感情を伴う記憶も、その時本当の意味で流れ、過ぎ去って行くのです。

野口整体では、このような「整っている体」を指導の目に置いていきます。

錘体路系を主に訓練するスポーツに対し、**外路系を訓練することが「本来の体育」である、と説くのが師野口晴哉の思想であり、その行法が活元運動です。**

6 科学の知とは違う禅の智について

―「生命の姿」を身をもって発見する禅の態度

ここ二で述べている内容は、科学の、いわゆる客観的な見方によって捉えたものではないのです。

この後三では、整体指導で観察する身体、それは禅の智によって捉えるところの「心が顕れている体」（これを「身体」と表記する）について、指導例を通じて述べて行きます。これに先立ち、この観方は、科学的、また西洋的な見方と「どのような差異があるのか」について、鈴木大拙氏の

文章を挙げます。氏は「生命」を捉える禅の智について次のように述べています（『禅と精神分析』禅仏教に関する講演）。

三 禅仏教における自己の概念（五七頁）

科学者というものは、神学者、哲学者とも同じだが、何事も、ものごとを客観的に見たがる。そして主観的になることを嫌う。――この主観的ということの意味の詮索はまた別の話として――。その理由はこうだ。科学者は一つの固定した考えにどこまでも拘泥しているからである。その考え方とは、つまり何事を述べる場合でもそれが客観的に評価され確認されない限り真実であり得ない。単に主観的とか、個人的に経験されただけでは真実ではない、という考えである。（科学は客観性・普遍性を重視する）がしかし、ここに一つ彼らの見落としている点がありはせぬか。人格というものは必ず一個の人間の生活の中に如実に生きているものである。決して概念的に、科学的に定義せられたものの中にあることはできない。定義というものがいかに正確に、客観的にまたは哲学的に定められたといったところで、人格が住んでいるのはそんな定義の中でなくて、生きた生命の中に棲んでいるのである。この生命が人間の研究の主題なのだ。主観的

とか客観的とかそんなことは実はどうでもよいのだ。我々がいのちがけで取り組むのは「この生命とはどこにあるのか」「その生命の姿はどんなものか」ということを自分自身で身をもって発見すること以外にはない。

（六〇頁）

禅は科学とは違うと言っても、いかなる科学的な実在への方向に対しても、別にこれに反対をするわけではない。ただ禅の側から科学者に言いたいことがある。それは科学的な行き方も結構だが、実在への道は単に科学的なものばかりではない。まだほかに一つの行き方がある。禅からすれば、これのほうがずっと直接で、内面的で、もっと現実的でしかも人間的だと言いたい。科学から見ればこの行き方は主観的というけれども、これは科学が定義し解釈しているような主観ではない。

三 隠れたものを観る

― 整体指導で観察する〔身体〕

Kさんの個人指導例（二〇一四年十二月十三日）

1 本人が意識しているストレス

― 前回（十一月二十三日）の指導日までの経緯

個人指導を二年近く定期的に継続している、中学校（病院併設の院内学級）の数学科教師、Kさんの指導例です。

彼は毎回、前回の指導内容や、今回までの間に経験した職業的・家庭的なこと、それについて思ったことを、指導三日前にレポート提出しています（指導中の録音を特別許可していること）。

今回のレポートでは、特に中学一年のSという女生徒との「授業での関係」が上手くいかないことについて記していました。これは前回（十一月二十三日）の指導時に、現在抱えている問題として彼から出た内容でもありました。が、九月からのその顛末を、改めて報告していました。それは「生徒が授業に遅れてきたり、反抗的な態度を取ったりすることに手を焼いており、打開策が見いだせない」と

いう内容でした。

この中から、KさんがSに手を焼いてきたことが表わされている部分を紹介します。

（二）九月～十月までの授業の様子

Sさんは、九月の初めから院内学級に転入し、私の授業を受けるようになりましたが、その最初の授業に大きく遅れてきました。長い入浴とその後の、髪にドライヤーをかける時間のせいで、授業に來たのは終了時刻の十分前でした。その次の授業も同じように遅れてきましたので、注意するとともに、病棟の師長にも事の次第を話して協力を依頼しました。その後は、大きく遅れることはあまりありませんでしたが、五分～十分位遅れることは度々でした。

始まりの時刻がいつも遅れて授業時間が短くなるので、私は、Sさんの授業ではいつも先を急いで焦っていました。

（二）十一月前半の授業での様子

私は、授業中のSさんの態度が気になり始めました。やりたくなさそうな、ふて腐れているような態度だったので。椅子には正面より少し横向きに座り、机や椅子を少し後ろに引いて、私を避けるような態度を示すのです。私が

何か質問すると嫌そうな表情をして、聞こえるか聞こえないか位の小さい声で、「ぼそぼそつ」と言うのです。私はそんなSさんの表情や態度を見ていて、日を追うごとに不快感がだんだん募っていきました。

（Sの反抗的態度の、生育上の、また家庭的な理由の詳細は省略）

（三）十一月十八日（火）三校時、遂に私の不快感を表明した

この日の授業では、初めからSさんの態度が気になりましたので、私は自分の気持ちを言葉にしてぶつけました。「Sさんのやりたくなさそうな表情や態度を見ると、僕はとても不快な気持ちになる。何か不満なことがあるなら言ってほしい。」と。…Sさんの方を向いて、腹から声を出してはつきりと言いました。

…Sさんは「教科書の大事なところをまとめて、ノートに書く時間を取ってほしい」と言って、前の学校で書いていたノートを見せてくれたのですが、そこには、確かに大事なこととめが、きれいに書かれていました。

私は、これについては「Sさんの要望はもつともだ」と思えましたので、それをホワイトボードに板書しました。

その後「その他には？」と聞いても答えがなかったので、今度は私から、授業に遅れないで来ることや、私に聞こえるような声で受け答えることなど、私からの四つの要望を話し、それを板書しました。

この日の授業は、このやり取りでほとんどの時間を費やしてしまいました。

※十一月二十三日（日）の個人指導の後半で報告したこと

十八日（火）の三校時の授業で、私はそれまでの自分の不快感（本音）を、Sさんにはつきりと表明することができたので、また互いに要望を出し合ったので、ある程度はつきりしていました。また自分としては、これで問題が解決するだろうと思えていましたので、金井先生から「…何かありましたか？」と問われた時には、そのように報告をしました。

（四）十一月二十五日（火）三校時

この日も、Sさんが授業開始時間に來なかつたので、病室の様子を見に行きました。入浴した後、ちょうど病室に帰るところで、私は、「いつものところでやるから」と一声掛けて、授業場所に戻ってSさんが来るのを待ちました。その後、Sさんはドライヤーを掛けに行っていて、授業に

は二十分ほど遅れてきました。私は、待っている間とてもイライラしていましたが、「ここで叱ったら関係が悪化するだけだ」と思いましたので、Sさんが来た時にはすぐに授業を始めて、とにかく先へ進めました。しかしこのよう
なSさんの相変わらぬ態度に、「なんだ、全然変わってないなあ、嫌だなあ。」と思い始めました。そして、次回(十一月二十七日(木)一校時)はSさんが楽しめるような授業を試してみようと思ったのです。

・二十七日(木)一校時

私は、昨年の公開研究会でやった関数の授業を、Sさんにもやってみようと思い、この日の授業で実践しました。私には、「ひよつとしたらSさんが乗ってくれるかもしれない」という淡い期待がありました。ところが、この関数の授業は生徒に何度も質問して、それに答えてもらいながら授業を進めていくという内容でしたので、残念ながらSさんには合いませんでした。その結果、私はSさんに何度も質問をして、その度ごとに不快感を味わうことになってしまったのです。私の淡い期待は砕け散って、「これでもダメだったか」と、落胆しました。

今回のSに対する問題は、彼が永年の教師生活の中で抱えてきた問題の典型で、実はSに限らず、過去にも同じことが何度もあつて、乗り越えられないままに過ぎて来たのです。

父母の下では「安心感」がなく育ったKさんは、社会のルールをしっかり守るということを、とても大事にしていたと言います。それで、Kさんは生徒に、学校の規則に沿ったあるべき姿を、強く求める姿勢で教師生活を送ってきたのだと思います。

Kさんは、前回の個人指導(十一月二十三日)の前に提出したレポートで、次のように記しています。

私は、社会のルールをしっかり守るということを、とても大事にしてきました。そうすることで、自分が守られて幸せになれると思っていました。私には、守られたいという強烈な思いがあつたのだと思います。そしてこれは、恐らく私の生い立ちや育ちに関係することだと思いました。残念ながら私は、自分の父母の下では守られているという安心感がありませんでした。

特に、社会人となった私は、職場でそのルール(建前)

を守るということに汲々としていました。ルールをしつかり守ろうとして、自らを雁字搦めにして身動きができなくなり、苦しんでいました。そんな自分の姿に気付くことなく生徒に対していた私は、生徒にもまた同じようなことをしていたのだと思います。そして生徒は苦しくなって私に反発をし、学級がまとまらないという事態になっていたのだと思います。

2 胃の痛みと「ど壺に嵌^{はま}っていた」身心の状態

― 自我(意識)と分裂していた「身体」

Kさんの個人指導、十二月十三日のことです。前回(十一月二十三日)から三週間後の今回の指導は、「この三週間は毎日胃が痛くて、お昼ご飯を抜いたりお粥にしたりして、二キロ体重が減りました。」という、彼の言葉で始まりました。

彼は、Sとの話し合いが(少しは)できたことで、その後の授業は「これでうまくいくんじゃないか」と思い込んでいたところが、そうはいかなかったことで、「自分にとっては相当深い問題なのだと、再認識した」と、語りました。

今回の指導では、レポートに書かれていない「胃が痛い」という訴えから始まっていたので、本人も気づいていない、隠れた内容が潜んでいると思いました(これが、指導例の主題)。

それで私は、前回から今回までの間に体験した、強い「ストレス」となることはどのようなことでしたかと、重ねて尋ねたのです。

彼は「前回こちらに来たのは十一月二十三日(日)です。その前の十八日(火)には、一度Sさんと授業について話し合つてすっきりしたのに、二十五日(火)からの授業でのSさんの態度が相変わらずだったので、「なんだ、全然変わってないなあ、嫌だなあ。」と思い始めました。」と、話しました。

このようなSとの事実関係のやりとりを経て(レポートを読んだことと、十二月十三日指導時のKさんの話を聞いて)、身体を観察に入つたのです。

身体を覗てみますと、彼が自分を責めた様子が観察され、それを告げると、「俺のどこが悪いのだろうか、と思っていました。」と、彼は答えていました。

その後、指導の本番へと入つたのです。

うつ伏せになったKさんの背骨は、さも鎖が巻き付いているように感じ（観え）ました。それで、これは「自縛」だと言い、「自分を責めた（クヨクヨしていた）ことが、鎖で自分をグルグル巻いたのです。」と、身体に表れている潜在意識を読み取り、彼に解説したのです。

私が、この二年近くKさんを観てきた中で、「ど重に嵌^{はま}っていた」と、明確に形容できる、稀な状態でした。

すると、Kさんは「理由があつたわけですね。また胃潰瘍が始まっちゃったかと思いました。」と言いました。

彼は、現在五十九歳なのですが、指導申込みの際（二年前）のレポートで「三十代後半に胃潰瘍で入院した後、半年間通院。四十代後半では十二指腸潰瘍になり、また半年間通院。その時には胃のピロリ菌（註）除去のため抗生物質を服用（この時は、職場の上司からの圧力が引き金となって、と述べている）。」そして「潰瘍が治ってから、食事をすると胃の辺りが痛むことが時々あり、慢性胃炎とか、逆流性食道炎とかの診断名がついて、食べるのが怖くなってしまうことがよくありました。」と、述べています。

（註）ピロリ菌 ヘリコバクター・ピロリの感染は、慢性胃炎、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のみならず、胃がんなどの発生に

わかりました」と言つて、次のように語つたのです。

「十一月二十七日木曜日です。『この子、嫌な顔ばかりしているから、よーし、面白い授業をやつてやろう。』」と思ひ、昨年の公開研究会でやつた、自信のある『関数の授業』をSさんにぶつけたんです。

そうしたら、それは質問の多い授業だったので、Sさんが、質問に本当に答えたくなさそうで、最後は『わかりません』を連発してしまつたんです。それで、授業が終わつた時に『わー、これでもだめだったか。これで、もうやることなくなつちゃった!』と思つてしまつたんです。彼女はその時、これまでで一番強く不快感を示していましたから…。『わからない』を連発されちゃつて、『これでもダメだったか』と、落胆してしまいました。」と。

私が「あなたは、面白くやるつもりだったんだけど、結果としてまずいことになつちゃった!」と思つたんですね。」と（彼の「身体」を）形容すると、彼は「八方塞がり状態になつてしまつたんです。」と言いました。

ここでKさんは「胃に不調が起きるようになったその時」を振り返ることができました。この二十七日の授業については、もちろん1に挙げたレポートにあるように「…その

繋がることが報告されている。

野口整体では、抵抗力（免疫力）が低下した場合に、菌が悪影響を及ぼすという考え方（↓大腸菌に因る膀胱炎）。

そこで、私が「西洋医学的には、胃潰瘍という話になるかも知れません。しかし深層心理学的には、自分を責めたということなのです。」と言うと、Kさんは「そうですね。正にその通りです。Sさんがあんなに嫌な顔をしているんだから、俺はよっぽど悪いことをしたんだろうな、と思いました。」と、話していました。

3 問題解決どころか、大失敗をしたKさん

― 胃の痛みが始まつた時のショック

「敗北感」に気付き始める

私は彼に仰向けになつてもらい、その上腹部左（腹部第四）に手を当てながら「特に強いショックを感じた時がありましたね。『俺が悪いことをした』と、本気で思つたんです。う。その時主體性を失つたんです」と、話を進めました。

そして彼に正坐をさせると、暫くの後、Kさんは「大体

結果、私はSさんに何度も質問をして、その度ごとに不快感を味わうことになつてしまつたのです。私の淡い期待は砕け散つて、「これでもダメだったか」と、落胆しました。」と記していました。

しかしこの時のレポート（この出来事の後「十一月二十七日（十二月十日）の内容にも」）には、「胃の痛み」については記されていませんでした。彼にはこの時の「落胆」と「胃の痛み」というつながり（心身関係）は、この指導時までなかったのです。

しかし、七種（捻れ型体癖（註））が強いKさんにとって、この事態は「敗北感」を味わうことになつたのです。

私がこのように心理分析をすると、Kさんは「…敗北感、完璧に負けちゃつた!みたいな。それでしたね。」と頷き、私は「敗北感が、辛さが、胃の痛みです。」と答えました。

（註）体癖 師野口晴哉が個人を理解するために開発した人間の観方で、身体的特性（体運動・体型）と感受性を一つのものとして研究した体系。

捻れ型 七種・八種があり、七種は勝とうとし、八種は負けまいと行動する。このような意欲が原動力となる無意識的な感受性を有する。

七種は「勝利」することによって、とくに意気揚々とするのですが、負けることに人一倍弱いのです。それもそのはず、彼が行なった関数の授業は、とつておきのもので、今ではKさんの「十八番（もつとも得意なもの）」というものでしたが、ものの見事に期待が外れてしまったようです。そして、次のように心理分析を続けたのです。

「七種は、このような敗北感が問題になるんです。

ですから、敗北感ではなく、達成感とか勝利した感じを味わうことが一番良いんです。逆に言うとお敗北感にうんと弱いので…。それは、勝利感に強いのと一つのことなんです。また、もしどこかでうまく行ったとか一番を取ったとか、そういうことを味わったら、あなたは嬉々とするんですよ。そういう「裏と表」ですから…。そう、七種は敗北感にうんと弱いんです。つまり行き詰まりです（このような閉塞状況が病気である。）」

Kさんは「…はい、行き詰まり感でした。」と答え、私はさらに続けました。

「極端に言うとお、未来が無くなるんです。わかりますか？壁が出来ちゃって、それが、私が言った鎖、鎖で縛られちゃっ

（以下の彼の体癖に関する内容は、折に触れて話してきたのですが、これまで、彼が確固と自覚したことはありませんでした。）

金井 ところが『柳の下にいつも泥鰌どじょうはいない』、その子には通用しなかった。背骨の七番でどーんとショックを受けています。今はつきりしてきましたよ、それが（活元運動によって）。

Kさんの敗戦だった。

K まさに打ち碎かれたって感じでした。

金井 （彼を仰向けにして）七種は「勝勝ち」には強いが、「負負け」には弱い。

ここ（心臓）に、影響があつたんですね。七種は勝とうと頑張るでしょう。打ち碎かれると弱いのに！

K 勝ちに行きましたね、確かに。「よし、これで勝つてやる」と思つて。

金井 勝ったら天まで上がっちゃうよ、風が。そういう動物なの、七種は。本当に、天まで上がっちゃうよ、それでいいだけだね。

（彼の左胸を触りながら）ここに影響があつたことが、さつきわかりましたよ。それほどだから（胃の）痛みが来るん

ている。牢獄に閉じ込められている。それは胃が痛いですよ。こういう時に、『胃が悪い』と捉えるのが西洋医学なんです。それは、確かにそうなんです。だけど、**そこだけ見て他の**ことは考えていないんです。

分かりましたか？見方の違い。

これはKさん、『お疲れさん』という感じですよ、今日は。…だから、瞬間の情動によってこうなるわけです。二十七日ですか、それは魔の木曜日でしたね。」

私はその後暫くの間、活元運動の誘導を行いました。

4 病症と、深層心理学的に捉える

「気・潜在意識・体癖」

― 活元運動を通じて、自己の内面を捉える

一通り活元運動が出た後、私はKさんにうつ伏せになつてもらい、「その時の情動が持続していたんですね。胃の痛みがその時に始まった。」と話しかけました。

Kさんは「その授業は自分なりに自信のあつた授業だったんで、それが、ものの見事に打ち碎かれてしまつて。」と答え、その後、私は彼とこのようなやり取りをしたのです。

です。心の痛みなんだから。

K ああ、（胃潰瘍と思つたことは）そういうことだったんですか。

金井 こういう情動は、こうやって長いこと観ているから言えるので、今日初めて観たつて、こうやって説明はできないです。「身体つてこういうことだよ」というのを、私は本にしているわけなんです。

K こんだけの痛みがあるつてことは、それだけのショックを受けていたつていうことですね。

金井 そうです。ところが、あなたには落胆したという意識はあるけれども、ショックを受けたその時の情動への意識が薄いのです。「身体感覚」ということですね。

だから、気とか潜在意識、体癖とか、こういうものを開発したのが野口先生なので（野口整体は、この隠れたものを扱う）、こういうことを科学（西洋医学）に対して、私は表現してきたわけです。今日はKさん、大事な要素がまとまっています。

K 要素が？…勝ちに行きましたね、確かに（金井 ここで、その時の内面的な心のはたらきを、自覚するようになった↓2の「自己の内側からのみ自己自身を知るように出来てい

る（鈴木大拙）。

金井 勝ちに行くんですよ、七種は。それでいいんだけどね。

K それは、ああ…（「負けたこと」を納得した）。

金井 『柳の下にいつも泥鰌はいない』。

K そういうことでしたね。

金井 これであつた、次の戦い方を勉強するんだよ！よし、うつ伏せ。

K 去年の子には通用したんですね。（その時の生徒とは）人間関係ができていました、男の子で（金井 「Sとは人間関係ができないままであつた」という「敗戦理由」が、彼の心の内で明確になつた）。

金井 こうやって（臨床心理（心療）を通じて）、意識してない体癖を自覚する（「私」を知る）ことで、やり直すことができるのです。しかし西洋医学は、ただ胃潰瘍だとか診るだけだから、人間的にも進歩しない（精神の向上がない）のです。

胃を（機械の）部品として見ているから。

よし、坐つてごらんさい。私がやる野口整体では、こういう「身体」というものがあること（生命の姿）を伝えたいと。それで諸学を勉強して、文章表現してきました。

K このような心理的なショックが、このように身体に現れて。

金井 そう。

K はい。

金井 そこは「万人の普遍性」なんです。

K あーっ（小声で）。で、私の、その体癖というのを、あまり自覚していなかったですけど、確かに「これで勝とう！」と思って、勝負に行つたんですよ。（金井 やつと、勝ちに行つたこと（七種であること）を、意識で認めることができた（註））

金井 そう、勝負！

K 去年これで勝つたんだからと思つて。

金井 もう、ここにある札を全部賭けて、「丁半博打」ですよ。それでこけた。だから、勝ちたい七種だけど、「負け」も楽しまなくちゃいけない。

K よつぽど負けたと思つたからなんです。それで担任に「Sさんどう関わつて良いか」教えて下さいー！って、本当に素直に言えたんですね。

金井 そこはすごい進歩だよ。

K それが、さつとできちゃつたんです。そうしたら担任から、「それ以上相手を攻めたら関係が悪化するから、突つ

今日、Kさんが一つ証明してくれて、私としては嬉しいんだけど。喜んでいたら申し訳ないけれど。

K こんなにはつきり現れるんですね（金井 自分の意識にはなかったことが本当のストレスであつたと理解し始めた）。

金井 そうでしょう！この真実は第三者にはわからないんですよ。つまり客観的に共有できる話ではないんです。だつて「どこに証拠がある？」と言われても、第三者にはわからない。MRI画像のここにこう映つてるとか、そういうわけには行かない。そういう（主観的な）世界だということを、客観的（理性的）に表現しなかつたんです。

あなたはショックでね、将来を失つていたんです、短い間だけれど（十一月二十七日から十二月十三日）。

お疲れさんでした。

人つて、体癖も体験する事実も違うけど、みんなこういうものなんです。そこには普遍性がある。

5 自身の内面的な心（意識できないストレス）を

——「胃の痛み」は出来事を象徴している

込むな。」と言われたんです。

「止めておけ」と言われ、踏み止まつて離れて考えてみたら、「そうだ、俺がこうやって次から次に質問攻めにしちゃうから、Sさんが嫌になつちやつたんだ」ということに、初めて気が付いたんです。自分の相手に迫る「硬さ」（註）というのが、それで初めて分かつたんです（その迫るというのが「勝ちを急いでいる」こと）。

（註）十一月二十三日の指導時に、家族的な問題（長男への姿勢）で、私から指摘されていた「表現の硬さ」。

金井 「表現の硬さ」を自覚できたのは、とても良かったです。しかし、二十七日の授業時には、強く「敗北感」があつたんです。

K それは強烈でしたね。

金井 強烈にあつたんです。それが、解消されていれば良いのですが…。

K そのショックは留めたままだったんですね。

金井 そういうことです。留まつていたということです。

K 気が付いてないです。それほどのショックを受けた敗北感によって身体に影響があつた（＝意識できないストレス）

とは、気がつかなかったです。はい。

金井 内側で、何となくモヤモヤが続いていた感じ、は分かれますよね。

K はい、それはずうつとでした。

金井 それが身体感覚ですからね。

K この三週間！

金井 というより、二十七日以来ですかね。

K なるほど、かなり明確にわかりました。

確かに敗北感でしたね。なるほどね…。

(註) ここまで来て、ようやくKさんが、本当に自分自身を捉えることになったのは何故か。脱力が不十分だと、自己との対話が可能にならない、つまり意識が外に向かったままで、**自身の潜在意識(身体)**に向き合うことができない。

金井 その感覚と自分が一つになって、過ぎ去る(興奮が鎮まる)のを待つことで、出来事全体を象徴する「胃の痛み」も経過するのです。

K はい、すぐにはつきりました、いろんなものが。ありがとうございました。

四 心(身・息)を調えることを忘れた現代人は

頭で問題を解決しようとし混乱する

1 脱力による無心、目的のない行為・禅

― 活元運動によって「頭が抜ける」という変性意識“する”のではない“なる”

一月二十四日(土) Kさんの個人指導時、活元運動を終えた後の私の話を、彼が起こしてくれました。

金井 こうやって力が抜けていくと身体ってクタクタでしよ。

K はい。

金井 脱力して行くこういうものなのです。よし、よろしゅうございます。

K 大分(頭に)クラクラ来ました。

金井 身体はクタクタで、頭はクラクラですね。脱力するとういうものなのです。これが「身心ともに放下」です。

K これでいいわけですね。

金井 そうそう。子どもの時はみんな、柔らかくてクタク

タだったのです。赤ん坊の時は。

K そうですね、自分の子どもを触った時も、確かにクタクタしていました。

金井 そうそう。

K そこに戻ればいいわけですね。

金井 そうそう。大人はいつも、ずっとそうしてはいられないけれども、そういう時間を持てれば良いということですね。そうすると復活するのです。

K そういう時間は持とうとも思っていなかったし、持ててもいなかったです。考えてもいなかったです、そういう時間が必要だとは。

金井 結局充電ということですね。無心というのは脱力することです。これは野口整体ならではです。禅の坊さんが、ここまでそう思っているかどうかはわかりませんが。

脱力すれば、背骨はスーッと真っ直ぐになるのです(師野口晴哉は、このことを「無心となって整う」と言われた)。

K それはすごい知恵ですね。

金井 そうですね、つまりリセットされるのです。中で何かソフトがいろいろ動いていたもの(雑念)がゼロになると、背骨ってスーッと真っ直ぐになるのです。坐禅では真っ

直ぐに“する”(立腰して背骨を伸ばす)のですが、こういう方法だと“なる”わけです。

“する”のではなく“なる”のです。ということが、野口整体を長くやっていて「ああそうだ」とわかってきました。一人でやっていてそうなることは難しいかも知れないけれども、脱力しきったら、本来の真っ直ぐになるのです。それで、また新たに自分を、社会的に使って行けばよいのです。

K すごい知恵ですね。そういうことは知らないですものね、一般社会の皆さんは。

金井 そうですね。私も長いことやっていてわかったのですが、とにかく脱力して頭の中が抜けてしまうと真っ直ぐに“なる”のです。“する”のではない、“俺”がする“”のではないのです。

K そこに向かって、これからやっていきます。有難うございました。

2 体を整えることで心の力を啓く整体指導

― 人生上の問題は自己の「心の力」で解決される

中巻第六章 一

静岡県熱海市で整体指導を始めたのは一九七二年八月のことです。やがて一九九一年の春、来宮神社からずつと上がった高台に道場を構えました。

一九九八年二月には、満五十歳を機に、師野口晴哉に倣い「氣・自然健康保持会」を設立する意欲を持つに至り、やがて、二〇一四年三月には一般社団法人となりました。他の整体には「体の不調」を訴える人が多いと思うのですが、当会では「心の悩み」を抱えている人が多いのです。その中で積極的な人は「いかに生きるか」という道を求めてくる人が増えています。

このような人が増えてきた大きな原因の一つに、現代では多くの人が、自分が直面する問題に、頭（自我の力（理性））だけで取り組もうとしているということがあります。その結果、どうしてものか分からなくなっているのです。

意識の中だけでぐるぐるして、無意識（身体）の世界を識らないために（心の世界が）大変狭くなっているのです。これは心理的表現ですが、身心的に言う、問題が起きた時、心（身）を「落着ける」ということをしないで（＝動揺したまま）、その出来事なり事情を解決する方へ手段を

めぐらすことを考えてしまうのです。

言い換えると、心（潜在意識）のありようを内省し、身体（姿勢）を調える（「上虚下実」の状態になる）ことをせず、頭（顕在意識）で対処しようとのみするのです（調身・調息・調心を知らない）。

「天風哲学」（下巻で詳述）を創始した中村天風師は、チベット仏教「カルマ・カギユ派」の第十五世管長・カリアツパ師の下で修行を積み、心を啓き、悟りを得ました。

天風師は、「およそ人生の一切の事件は、ほとんどそのすべてが自己の心の力で解決される。心の力こそは生命の内部光明である。」と、次のように述べています（『心に成功の炎を』財団法人天風会一九九四年）。

【訓言三】（三九〇頁）

あなた方はたいてい、何とかして自分の現在の失望、落胆したことを取り戻そうと、その出来事なり事情を解決する方へ手段をめぐらすことが先決問題だと思うだろう。それが間違いないんだよ。

一番必要なことは、もしもこの出来事に対して意気を消沈し、意氣地をなくしてしまえば、自分の人生は、ちょうど流

（西洋近代において、心とは理性という意識となった）。

3 内側を整える「禅文化としての野口整体」

— 自分が変われば世界が変わる

三 隠れたものを観る

— 整体指導で観察する「身体」

Kさんの個人指導例（二〇一四年十二月十三日）

の文章を、二月二十四日に完成することができました。そうしたら翌二十五日に、期せずしてKさんから、以下の内容（個人指導が三年目に入った二月十四日の指導に対するレポート）が送られてきましたので、指導例のまとめとして置くこととしました（以下の内容はKさんのレポートの一部を推敲加筆したものです）。

Kさんの「只管打坐」

— 二月十四日の個人指導（四十九回目）を受け終えて

今回は、個人指導の前半に金井先生が話して下さったところの中から私の心に残ったところ、そして、それについて

れの中に漂う藁くずのような人生となって、人間の生命の内部光明が消えてしまうということをしんから思わなきゃいけないんだ。失望や落胆をしている気持ちの方を顧みようとはしないで、失望、落胆をさせられた出来事や事情を解決しようとするほうを先にするから、いつでも物になりやしない。

と、人生上の問題は自己の「心の力」で解決されると説いています。

この「心の力」とは身体（潜在意識・無意識）にあるのです。東洋宗教（禅）文化には「調身・調息・調心」という行法がありますが、これによる「心の力」、また「肚」というもの（＝無意識・魂）の働きに、現代の日本人は無関心なのです。

このことを、師野口晴哉は「意識だけの世界で呻吟して（あえいで）いる」と語っていました。

さらに言う「頭が心だと思うようになった」ということで、現代人は、考えることのみが心のはたらきと思い込むようになってしまったのです（感じることは心ではなくなった）。

これは、敗戦後の日本社会全体の変化であり、遠くは明治以来の近代化によるもので、背景に近代科学があるので

の自分なりの思いや考えを、今回が三年目のスタートであることを踏まえて書いてみました。

金井 Kさんの感想文を昨日と今日、前のも含めて読んでいました。改めて、この世界は外側の問題（外界）なのではなく、つまり自分の（顕在）意識にある、直面していることという、そういう問題をどうこうする世界なのではなくて、「内側の世界の問題（内界）なのだ」と、思いました。K 私も、だんだんそちらの方に、意識が向いてきたと思います。

金井 中村天風師は「現代人は、抱えた問題をどうしようこうしようだけ考えていて、自分の心のことを一切考えていない。」と、同じことを言っています（2）。

天風哲学は、天風師自身の反省から生まれた思想です。結核を治すべく渡米し医学を修め、さらに渡欧し「教え」を求めたが得られず、死を覚悟した後の、運命的な出会いとなったカリアップ師から教わった、「自身の心のありよう（自然治癒力の働きを損なう心）と病がひとつである」という真理を得ての教えなのです。

天風哲学を知った当時、私は師野口晴哉の思想と質にお

いて同じだと思いましたが、こういうことが東洋宗教の本来的意義です。下巻では、天風哲学を主題とした章ができています。

K 今、私が日々意識して取り組んでいることは、自分の身心を如何に整えるかということです。特にこの一年間は、夜寝る前に三十分、朝起きた時に三十分、ほぼ毎日活元運動をしてきました。また、月に二回は金井先生の個人指導を受け、その他の週の土日のどちらかでは、どこかの活元指導の会に参加して、活元運動を続けてきたのです。個人指導については、受けた後に毎回レポートも書いてきました。

私がここまで時間と労力とお金を掛けて熱心に取り組んだのは、私の六十年の人生で初めての経験でした。その取り組み方は、歯を食いしばってがんばったというような感じではなくて、意外と自然体で、気楽であつたように思っています。

そのような、ただひたすら自分自身の身心を整えるという取り組みの結果、自分の身辺に起こる様々な問題が、自ずと解決の方向へ導かれて行きました。

潜在意識にトラウマを抱え、負の感情が滞ったままの不整体の身心では、まずは事実をありのままに把握すること

ができなかったでしょう。以前の私は思い込みがとても強く、常に否定的、悲観的に、そして時には被害者意識を持って物事を捉えていました。そういう物事の捉え方では、当然として適確な対処ができなかったことでしょう。

4 これまでの二年間を振り返って

— Kさんの手記 I

この二年、私がどのように活元運動（また個人指導）に取り組み、そうして、自身と周囲の変化がどのように表れてきたのかを述べてみます。

・活元運動への取り組み

夜寝る前に、正坐して活元運動をするようになったのはここ一年ほどです。それは個人指導の中で、寝る前に身体を弛めてその日の偏りを解消し、「ニュートラルになることで熟睡を図る」大切さを、金井先生に、はっきりと言葉で説いていただいてからです。それまでの私の寝る前の過ごし方は、十時頃にパジャマに着替えて布団に入り、スタンドの明かりを付けて夕刊を一時間ほど読み、眠くなった

らそのまま明かりを消して眠りに就くというものでした（寝る直前に頭を使うこと×）。

寝る前の活元運動を始めた頃は、椅子に座ってやっていましたが、その後、金井先生から「正坐してやった方がよい」とのアドバイスをいただき、それからは正坐してやるようになりました。そうして夜寝る前の活元運動を続けていると、朝の目覚め方や目覚めた時の身体感じが違うということに気が付きました。以前と比較すると、自然に目が覚めて、楽に起きられるようになりました（以前は目覚まし時計で起きていた）。

また活元指導の会では、自宅での活元運動の三倍ほどの時間をかけるため、その先まで行くことができます。一旦終えては繰り返し行う毎に、身体力が抜けて軽くなつていき、動きも滑らかになっていくのがわかります。良い活元運動が出た時には、余剰エネルギーを出し切った心地良い脱力感で、無心に近い状態と言って良いような感じになります。

そして個人指導の中で、私はそれまでとは違う新たな動きや大きな動きを体験します。そして、その動きを活元指導の会で追体験し、それを繰り返し返すことで自らの身体に定着させているのだと思います。

これは、金井先生の指導（誘導）無くしてはできないことですが、頭が極度に弛むという体験をします。私の場合は、頭がクラクラして、強烈な吐き気と目眩めまいを催すことがよくあります（金井頭の緊張が強い場合）。そういう状態になると、常日頃考えてばかりいる自分の頭は、完全に思考停止（自我の一時的消失）になり、身心共に完全脱力状態になって、無心状態を強制的に体験することになります。私にとつては、金井先生の個人指導だからこそ得られる貴重な体験です。

私は、今回のような問題（三の生徒Sとの関係）を抱えた時に、そのことが気になって頭から離れなくなってしまうことがよくありました。正に「寝ても覚めても」という状態です。そういう時、「この苦しい中で、今自分にできることは何か？」と自らに問うた時、その答えが、私の場合「活元運動」だったのです。（金井「意識を閉じて無心に聞く」野口晴哉）

活元指導の会への参加、月に二回の個人指導は欠かしませんでした。そして事態の推移と共に、自分の内に起こる感情の一喜一憂に丁寧に向き合い、それをしっかりと感じ取りながら、その時その場で自分にできること（考えがまとまったり、思いついたこと）を一つ一つ実行し、対処して行きました。

この間によくあったことは、前夜は「どうなることか」と不安や心配に思っていたことが、次の日の朝、目が覚めた時に「こうすればいいのではないか」とか、「それはこういう意味ではないか」などという、思い付きのようなものが浮かんだことでした。大抵の場合、その思い付きに従って言動すると結果が良かったです。

以前は、目が覚めると昨夜までの不安や心配がそのまま残っていて、行き詰まり感を覚えながら、否定的、悲観的に考え始めて、不安や心配が更に雪だるまのように膨らんで行って、一層苦しくなるという状態でした。

しかし今回実行できたことは、例えば、息子が学校に関する話し合いを拒否していた時のことです。息子の態度から「本当は休学したいと思っているけど、言いだせないでいるのだな」と判断した私は、息子に手紙を書きました。その中

五 Kさんの体験談Ⅱ

1 これまでの二年間を振り返って

— Kさんの手記Ⅱ

① 息子との関係の改善

昨年の十月末には、息子から高校を休学したいという申し出がありました。そのことを、私と妻を交えて話し合っている最中に、息子が私の感情的な言葉に刺戟されて、ガラスを床に投げ付け、玄関の陶器製の傘立てを投げて割り、外に出て行くという事件が起きました。

そしてそれ以後は、学校に関する話し合いを拒否するなど、私との関わりにおいて、想像もできなかった悪い事態（息子が初めて反抗心をむき出しにした行動に出る）が次々と起こりました。

そんな中で私の感情は、ジェットコースターのように上下し、息子のちょっとした態度や言動、事態の推移に、一喜一憂していました。今考えると、正に主体性を失っていたのだと思います。

しかしそんな中でも、私は日々の活元運動と週に一回の

で「お前が本当に休学したいと思っているなら、それはOKだからね。お父さんは、いつでもお前の応援団長でいたいと思っているよ。」と、自分の気持ちを率直に書きました。

私はそれまでの妻との再三の話し合いの中で、本心からそのように思えるようになっていましたので、この手紙は躊躇することなく、自分の思いを込めて書くことができました。

このように、自分の気持ちや考えがはっきりして、それを打ち出して言動できるようになり、自分の中に自信のようなものが少しずつできて行きました。正に「主体性を取り戻した」という感じがしたのでした（金井これを「**主体的自己把持**」という）。

そして二月の下旬には、息子は、私といっしょに、池袋の活元指導の会に参加しました（徳田君への息子さんの話の普段、家にいる父は、ピリピリしていて、怒ったり、機嫌が悪いことが多いのですが、活元会に行ってきたと、いつもとはまるで違って、とても機嫌が良い。どうしてなんだろう？なにをやっているんだろう？と思い、それを自分の目で確かめてみたくなったので参加しました。それから、自分もすぐイライラしてしまうので、それを直したいと思います。）。

半年前には「お父さんと同じことはしたくない」と言っていた息子でしたので、私としては、このような息子の変容に驚いています。

三月に入ってからには、「お父さんやお母さんと話をするのがとても楽しい」と言つて、夜になると食堂で、私とは一時間位、妻とは二時間位、話をしています。「その内容は？」というところ、もちろん世間話もありますが、自分が「何故不登校になったか」とか、「何故テレビ依存症になったか」とかというような、自分の内面を探つての精神的な話をすることが多いです。

② 身心を整えることがもたらすこと

私はこの間、もがき苦しみながらも、長男のことについては同伴者である妻とトコトン話し合つて協力し、何とか今日までやってきました。妻とこのように深く関わったのは、結婚してから初めてだったような気がしています。数年前から始まった息子の不登校という問題が、結果的に私と妻のそして息子との絆を強くするきっかけになっていると、今は思っています。

そして最近、ふと気が付いたことがあります。私が妻を

怒鳴り付けると言うことが、ほとんどなくなっているのです。腹が立つことがないわけではないのですが、以前のようにならなくなった。怒鳴りや叱責がなくなりました。以前は、私は妻のちょっとした失敗や至らなさに刺戟されて怒りが爆発し、妻を怒鳴り付けていました。そしてそういう自分に呆れては落ち込む、というようなことを繰り返していました。私は、「このことは自分の人生における大問題だ」との認識の下、「どうしたら怒らなくなるか」と、結婚してから後はずっと、あれやこれやの心理学のセミナーに通っていました。

私は、二十五才の時に初めてヨガに出会い、二十代後半から三十代後半までのおおよそ十年間、沖ヨガを学びながら、地域の公民館でヨガを伝え広める活動をしてきました。その間夏休みや冬休みには、三島にある沖ヨガの本部道場に行つて、合宿生活をしながら学びを深めていました。その道場で、導師である沖正弘先生が講義の中で、「治さない治し方」という言葉を、時々遣つていたことを今思い出しました。私にとって野口整体金井流は、正にこの「治さない治し方」の典型的な実践方法であると思っています。

運動に取り組んできたのです。

「只^し」とは「それしかない」ことの強調です。

只管打坐とは、無所得（何かを得ようとしな）・無所悟（ざとりを求めない）の坐禅ということであり、只、坐禅するのです。「ただ身心ともに放下^{ほうげ}して」という時には、自我意識がないのです。

世間では、無所得・無所悟という「目的のない行為」は存在しないというのが通説ですが、只管打坐とはただ坐禅するだけで、坐禅の外に目標を持たない、只、坐禅一途ということになります。『坐禅のために坐禅する』とか、『坐禅が坐禅をする』と言われます。

道元禅師の禅思想の中心は、「参禅はすべからく身心脱落^{だつらく}なるべし」という言葉に示され、只管に打坐^{だざ}することのみが身心脱落^{しんじんだつらく}なのです。

在家の人々においては、生活する中に坐禅を取り入れることから始まり、「坐禅の中に生活する」という境地が目標となります。

このような目的のない行為・無為の意義が、近年の脳科学において明らかとなりました。

M・E・レイクル教授（ワシントン大学医学部放射線科・

今振り返つてみると、以前の私は、自分自身の身心を整えるということをする事なく、目の前に起こった自分の直面した問題に対して、時に慌てふためき、時に動揺しながら、自我の力（理性）だけで対応し解決しようとしていました。

しかしこの一年間は、自分自身の身心を整えることで、直面した問題に対して、その事実をありのままに把握し、自分の持てる力を最大限に發揮して、適確に対処できたのではないかとも思っています。

2 只管打坐^{しかんだざ}

Kさんの二年に亘る行為は、これぞ「只管打坐^{しかんだざ}」というものです。

「只管打坐^{しかんだざ}」とは禅（道元を祖とする曹洞宗）の世界で、ただ坐禅するだけで他に何も求めない、坐禅以外に目標を持たない、只、坐禅一途というものです。「只管^{しかん}」とは、無心無我となつて、余念をまじえない「それのみ」「もうそれしかない」ということです。

Kさんはこのような気持ちで、個人指導に向かい、活元

神経科) は次のように述べています (HP 日経サイエンス 二〇一〇年六月号「浮かび上がる脳の陰の活動」)。

私たちの脳は、話をする、本を読む、といった意識的な仕事を行っているときだけ活動し、何もせずぼんやりしているときは脳もまた休んでいると考えられてきた。ところが最近の脳機能イメージング研究によって驚くべき事実が明らかになった。安静(無心)状態の脳で重要な活動が営まれていたのだ。しかも、この脳の「基底状態」とも言える活動に費やされているエネルギーは、意識的な反応に使われる脳エネルギーの二十倍にも達するという。

この脳活動の中心となっているのは、「デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)」と呼ばれる複数の脳領域で構成されるネットワークで、脳内のさまざまな神経活動を同調させる働きがある。自動車が停止してもいつでも発進できるようなエンジンを切らないでおくのと同じように、これから起こりうる出来事に備えるため、さまざまな脳領域の活動を統括するのに重要な役割を果たしていると考えられている。

DMNは意識的な行動をするうえで重要な役割を果たし

至大・至正な天地の氣を導き、身心を調整する養生術。

瞑想(註)とは、「内なる世界」を見つめる訓練であり、「内」とは体の内部(内臓のことではない)、「こころ」また「たましい」の世界を意味しています。

(註) 瞑想法 一般的な瞑想法の説明は、姿勢を正して坐り、腰骨を立て上体の力を抜いて、呼吸に意識を集中する。外界に向いていた意識を、内界(皮膚とその内側)・身体感覚や呼吸に向けて、只管に坐る(只管打坐)。考える理性的な意識のレベルが下がり、変性意識状態に導かれる(活元運動の場合も同様)。四4に「常日頃考えてばかりいる自分の頭は、完全に思考停止になり…」とあるが、これが、Kさんの変性意識状態。この変性意識状態が、一時的「自我の消失(無心・無我)」であり、DMN機能を活性化^すする。

それは、目覚めている時に考えることを止めることであり、「考えないという意識」を持つことです。

思考が止ま^やまない(＝感情が静まらない)のは、腰が自分の身の内でなくなっているからですが、腰が据わる^{こと}(腰にきちんと力が入ることが、腰を「身の内」にすること)で、

ており、ある実験では、DMNの活動を観察することによって、被験者がミスをするかどうかを三十分前に予測できたという。さらに興味深いことに、DMNの異常がアルツハイマー病やうつ病などの神経疾患とも関係するようだ。アルツハイマー病患者で顕著な萎縮が見られる脳領域は、DMNを構成する主要な脳領域とほとんど重なっている。安静時の脳活動を研究することによって、意識や神経疾患を理解するための新たな手がかりが得られるだろう。

上巻第二章二3

3 東洋宗教に共通する基礎体験は「瞑想法」

— その心理学的意義を脳科学が明らかにした

湯浅泰雄氏は、東洋宗教(儒・仏・道教)に共通する「修行法」の基礎体験として、儒教の「静坐」、仏教の「坐禅」、道教の「練丹(註)」「導引(註)」を挙げ、これらが「瞑想法」であると述べています(『氣・修行・身体』第二章氣と身体・武術・瞑想法・東洋医学 一一二頁)。

(註) 練丹 心気(心と氣)を丹田に集中して心身を練る術。

導引 身体を屈伸して正氣(天地にみなぎっている至公・

意識のはたらきを静め(考えることが止まり)、心を深めることができるのです(それで、内なる自然・無意識とつながる)。

瞑想は自身の身体の内側に向かい、沈黙と静(活元運動の場合「動中静」)の状態をできるだけ長く保持する訓練を通じて、心の底の方から湧き出してくる雑念を流し(流れることで無くなる)、心が澄みきった状態を経験することを目指します。

「無心」とか「無我」、つまり自分という意識(自我意識)が消え去った状態です。これを習慣づける(日常化する)と、日々生じている雑念が取り除かれ、不必要な情報を整理することになるという、これが無意識(腰・骨盤)のはたらきなのです。

心が澄んだ状態を目指す瞑想法は、心理学的にみれば、自分の内に見出される特有の心の動き方(心のくせ・心の傾向)に注意し、そのはたらき方をコントロールすることで、その傾向をもたらししている「感受性の歪み」を次第に変えてゆく訓練なのです。

深層心理学の発達により見出されたこれらの瞑想体験の心理的な意義は、脳科学の立場からも、近年明らかになっ

てきました（2の「DMN」）。

野口整体の個人指導・活元運動は、このような心理的理
解を以って行うことが肝要で、東洋宗教修行同様、自力中
心の瞑想行なのです。

個人指導は、整体操法を施す（体を整える）ことと、そ
して臨床心理的に行うことに特長があり、自力と他力の融
合により、「瞑想的な意識（無心）に導くことで「身心統一」
を図り、「感受性を高度ならしむる」ことが目的です。

感受性が高度な状態に至るには、日々生ずる情動によつ
て蓄えられるエネルギーが、活元運動によって解放される
身体となることです。

「**体でも心でも、異常を異常と感ずれば治る**」のです。
整体とは敏感な身体で、「身体感覚」の向上が鍵となります。