

# 身体感覚と自己の成長

◎その一 抛り所となる自己とは

●野口整体気・自然健康保持会 主宰  
金井省蒼

## ◆優等生の憂鬱

二十代三十代の間で、鬱症状に悩む人が増えています。その中でも、「自分はこの仕事でいいのだろうか」という葛藤が強く見受けられる人が目立っています。

高校、大学在学中に通過しておくべき煩悶葛藤が充分にできないまま会社に入り、そこで初めて人生をどう生きるかを悩み始めたということなのでしょう。

「偏差値」「安定」「収入」など、自分が「やりたいかどうか」とは違う基準で進路を選んできた人が疑問を感じるようになったことから生じた問題ですが、私の眼から、「自分の人生はこれでよいのだろうか」という葛藤が鬱症状となって現れている」と判断できる人は、思春期に「自分の夢や願望」というものを吟味せず、頭で作り上げた価値観による選択で就職に至っているのです。しかし、学校も親も、それが「優等生」「いい子」であって、「何の問題もない」と思っているのではないのでしょうか。

受験勉強では、すでに決まっている正解が

答えられるかどうかだけが問われ、その人自身がどう考えるかは問われません。したがって、「記憶力中心」の勉強に向かうことになります。野口晴哉先生は『羨の時期』（全生社）の中で、「記憶」について、次のように述べられています。

《記憶というのは、空想するとか、推理判断するとか、あるいは総合して良い悪いを決めるとか、自分の位置を定めるとかいうような、頭の補助として必要なものである。その記憶力を大事にして何でも憶えさせるから、思考力が鈍ってくる。》

子どもの頃から、「自分」を問うことも問われることもないまま、知識を記憶し、自分とどういう関係があるのか分からない正解を答えることを続けていけば、「自分はどうかしたいのかが分からなくなる」のも当然のことだと思えます。

晩年には「こうも頭で生きる人が多くなってきました」「気のしつかりした人がいなくなりました」と憂い、つねづね、現代の教育は「育がなくて教養である」と指摘されていた野口先生は、『思春期』（全生社）では、「自分とは

何か」について、このように述べられています。

《私達が「自分」だと考えているものは、自分が生きて来た知識、経験の総合なのです。「○○さん」と呼ぶと「はい」と答えるのは○○さんが自分だと思いついてしまった先入主です。（中略）そういう知識の集りが自分だと思いつているのです。》

けれども自分とは、それだけのものなのだろうかと言えば、自分の名前をまだ覚えていない内から自分は在ったのです。生まれる前から自分は在ったのです。しかし意識以前に在った自分は分からないのです。意識以後に自分で作って来た、自分だと思いついて来たその自分だけを、自分だと思いついて来たのですが、生きていくということ、健康を保つということ、いざという時の咄嗟の行動も、みんな意識以前の自分の行動なのです。そして、それを縛っているのが意識しての自分なのです。》

実は、人は意識以前の要求に依って生きていくのですが、意識による知識が増えると意識以前が分からなくなるのです。

## ◆体の要求に即して生きる

《健康の原点は自分の体に適うよう飲み、食い、働き、眠ることにある。そして、理想を描き、その実現に全生命を傾けることにある。どれが正しいかは自分のいのちで感ずれば、体の要求で判る。これが判らないようでは鈍っていると言ふべきであろう。体を調べ、心を鎮めれば、自ずから判ること、他人の口を待つまでもあるまい。旨ければ自ずとつばが湧き、嫌なことでは快感は湧かない。楽しく、嬉しく、快く行なえることは正しい。人生は楽々、悠々、すらすら、行動すべきである。》(月刊全生増刊号より)

これは野口先生が「健康と要求」について書かれた一文ですが、野口全体の立場からは、心が育っていないとは体が育っていないということ、それは、スポーツができる、できないという話ではなく、「体が育つ」とは、自分がどう生きていけばよいのかということ、自分か「心身を形成すること」を意味して「知・意の円満な発達」といわれてきたことでもあります。それはこれまで、一般的には「知・情・意の円満な発達」といわれてきたことでもありますが、野口整体では、「自分がどう生きたいのか」が分かるためには、「『裡の要求』(心も体も含めた自分の内なる要求)に敏感である」ことが必要である、と捉えています。「要求」とは考えて分かることではな

く、「感ずる」ことによるのですから、そのためには「感覚というものを養い、育てることが必要となります。」

親に養ってもらっている大学までは、頭だけ使って、成績が良ければそれでいい、で終わってしまうものです。しかし、就職して自らを養うようになると、自然と「体を張る」ことになり、だからこそ、心が働いて「これでもいいんだらうか」という疑問も生じるようになってくるのです。

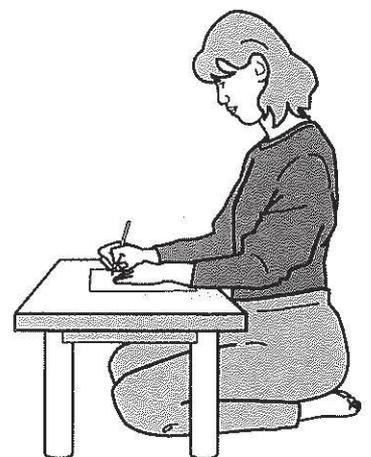
「どう生きるか」ということは、「自分にとって何が大切か」、「何をしたいか」という自分の内側にある「要求」を感じ取り、その方向性を認識することです。

そして、自分の内側にある要求が育ち、社会的な必要性と繋がって、初めて社会に巣立つ用意ができ、「自分の仕事」を得ていくのです。つまり、「体の要求」が、行動し生きていくための羅針盤となるのです。

## ◆坐と「知情意」の円満な発達

釈迦は三千年前、悟りを啓き、入滅の際に「法灯明、自灯明」という言葉を遺されました。これは「法を抛り所とせよ、そして己を抛り所とせよ」という意味です。

釈迦の悟りは「坐しての瞑想」によるもので、「坐により、心を静めることで、真理を



感得することができると同時に「坐により、己を抛り所とできる」ことを教えています。

この「己」とは「意識としての自分」ではなく、意識以前より有る「体」という無意識の「己」であり、「どれが正しいかは自分のいのちで感ずれば、体の要求で判る」という野口先生の言葉もこのことを意味しているのです。坐すことで気を鎮め、心が静まることで自分の身体が分かる、感じられるということが「体の要求で分かる」ということなのです。そして坐により、腰が鍛えられ、腰椎を軸とすることで、「己を抛り所」とすることができ、心の安定と自分に対する信頼が得られるようになるのです。

整体指導の場において、腰が入るにつれ、「視界が広がった、視点が高くなった」という感じを持つ人は少なくありません。体が正しい、腰が入ることで脳の働きが変わり、よく整った身体においては、「俯瞰する眼」を得ることが出来ます。

俯瞰することが宗教的に働き、「真理を感じ得る」ことができたのが、釈迦においての「悟りを得た」ということだったので。

正坐で養う原理は「上虚下実」であり、仙骨と太腿に力が入ることで、大事なことがきちんと感じられる心の働き、脳の働きを実現することができるとのことです。

「知情意」の円満な発達も、坐によって「腰肚」を鍛えることで促されていきました。知と情は頭、情（感情）は胸、意は腰にあり、基礎となる腰がきちんと坐することで上部も安定するのです。

私は十九歳の折、野口先生の講義を聞く時に、坐によって頭が働くという「身体性」に

慣れることが、野口全体の学びの始まりでした。

記憶を中心とした受験勉強というものは、頭に知識を入れようとするもので、体に入り身に付くということはありません。「記憶する」ということは食べたものが胃に留まっているのと同様です。食べたものは、胃でこなされ、腸で吸収されてこそ血となり、エネルギーとなるように、「意識の上では忘れてい」るが、潜在意識に入ったものだけが心身を育てていくのです。

頭で記憶しよう、覚えようとするのではなく、体丸ごとで理解する。単に記憶された知識は、六月号（言葉と感受性）の「自分の言

葉にならない」という話と同様、自分の糧とはなりません。つまり腑に落ちて腹に入るのです。そうすると、意識の上では忘れていようでも、必要な時には「思い出すことが出来る」のが潜在意識の働きなのです。

坐すことで呼吸が深まり、体に気が通っている状態になると、脳の働きが変わり、勉強に身が入るようになります。「体を使ってものを考える」ということの基本が「坐」にあり、坐による学びは、頭でつかちになることなく、学んだことが自分の基礎となります。また「腰肚」という身体を中心を得る」ことで、「体の要求」という自分の興味の方角性を識ることができるようになります。

## ◆コラム◆ 自分の得意な方向を知る

まずは図1をご覧ください。このようにあなたが人と向かい合っている時に、AさんとCさんでは、どちらの人に注意が集まりやすいですか？

例えばKさんは、向かって左側のAさんとは話に身が入りませんが、右側にいるCさんに対しては注意が散漫になると言います。右にいる人は存在も遠く感じるそうです。人によって得意な方向があり、Kさんは左側が受け取りやすく、話もしやすいのです。これは「気」の感覚の一つです。図2はKさんの「気」の送受信が良好な範囲を表しています。

このような感覚は皮膚感覚で感受しており、その感度には左右差があり、得意な方向、不得意な方向があるのです。

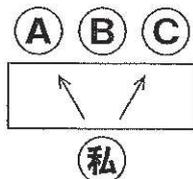


図1

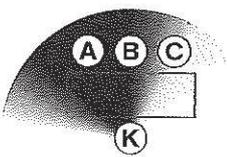


図2

自分の得意な方向を知り、取引先との商談や、社内での研修などの場面で活用すれば、コミュニケーション能力が変わってきます。

会社の会議の時などは、可能な範囲で各人が「身体が落ち着く場所」を吟味することが、良い結果を生むことになるでしょう。学習能力においては、学校の教師が、生徒たちの持ち前の「得意な方向」を把握することで、授業に集中できる席を各人に与えることも可能です。

金井省齋 かない・しょうぞう 一九四八年（昭和二十三）生。野口整体気・自然健康保持会 主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。著書に「病むことは力」（春秋社）がある。  
ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ki/shizenki/>