

## 身体感覚と自己の成長

◎その三 日本人の心を取り戻す「坐の生活」

●野口整体気・自然健康保持会 主宰  
金井省蒼

### ◆禅の本質に生きていた日本人

大正末から昭和の初めにかけて東北帝国大  
学講師として来日し、哲学を教え、「弓道」  
を学んだドイツ人のヘリゲルは、著書『日本  
の弓術』（岩波書店）の中で、次のように述  
べています。

日本人は、自分でそれを説明できるかどう  
かは別として、禅の雰囲気、禅の精神の中で  
生活している。それゆえ日本人にとっては、  
禅と関連することはすべて、内面から、禅の  
本源から、明瞭に理解される。ちよつとし  
た指示を与えさえすれば、何が問題の中心で  
あるかということが、日本人にはただちに把  
握される。考えていることを言い表し、伝え  
ようとする時、日本人には簡単な暗示だけで  
申し分なく事が足りるように思われる。  
それは、日本人は禅のもっとも深い本質の  
中に成長していて、身に着いたものを頼りに  
して考えるからである。

このような生活の基盤となっていたのが  
「坐の生活」でした。当時の日本では、「正坐」

という坐の型が、一般庶民の生活の中に溶け  
込んでいました。坐は、腰と「肚」を鍛えて  
生活するという「禅の精神」を培う役割を担  
っていたのです。「正坐」による心の落ち着  
きと静けさから生まれる「場」に、日本人は  
「神性」を感じ、その身体に「仏性」を見出  
してきたのです。

坐により、心が鎮まっていることで「高い  
身体感覚」が生じ、その「身体感覚」を「保  
持して生活する」というのがヘリゲルの言う  
「禅の精神の中で生活している」ということ  
であったと思います。日本では、禅の「不  
立文字」、「教外別伝」の教えに見られるよ  
うに、教典を持たず、心身一如をもたらず  
「型」と、これによる「身体感覚」を共有す  
ることによって、「神仏」は坐による身体に  
在ることを代々伝えてきたのです。

続いて、ヘリゲルはヨーロッパ人と日本人  
の精神性の違いについて、このように述べて  
います。

ところが、これに反して日本人は、ヨーロ  
ッパ人に分かる言語を用いて自分の思うこと  
をヨーロッパ人に理解させようとする時には、

ともかくまったく違った精神的起源を有して  
いるのだという事実を見落としてしまう。日  
本人はヨーロッパ人の物の考え方にまだまだ  
通じていない。ヨーロッパ人の問題の出し方  
にも通じていない。それゆえ日本人は、自分  
の語る事をヨーロッパ人としてはすべて言葉  
を手がかりに理解するほか道がないのだとい  
うことに、少しも気がつかない。ところが日  
本人にとっては、言葉はただ意味に至る道を  
示すだけで、意味そのものは、いわば行間に  
ひそんでいて、一度ではっきり理解されるよ  
うには決して語られもせず考えられもせず、  
結局はただ経験したことがある人間によって  
経験されうるだけである。（中略）言葉、を無  
上のものとして崇拜するヨーロッパ人の考え  
方に突き当たると、意思疎通のどんな可能性  
も破壊されてしまうのである。言葉に言い表  
すことのできない、一切の哲学的思弁の以前  
にある神秘的存在の内容を理解することほど、  
ヨーロッパ人にとって縁遠いものはない。

しかし、ヘリゲルが見た、このような「思  
弁以前にある神秘」を理解していた日本人は、  
この頃すでに影を潜めつつありました。

東京などでは軍国主義教育と生活文化の西洋化が次第に浸透してきており、彼が見たのは、八十年以上前の地方都市での日本人の姿でした。

その後、敗戦を経て、高度経済成長下の昭和四十年代、経済成長による急激な生活文化の変化により、今では豊のない家も普通になり、正坐をしたことのない若者も増えていきます。

日本人にとって、坐の生活が失われたことは、単に「生活が変わった」という以上の意味があり、「宗教心」を失い、信ずるものや精神的拠り所を失ったと言っても過言ではありません。

武道、茶道など、日本で「道」のつくものにおいては、必ず行儀や礼儀作法が重要視され、身に付くように指導されます。

師・野口晴哉は、「整体操法は生命に対する礼である」と言われました。

「礼」をもって接することで、相手が尊敬ある存在となり、自分も相手に「礼」をもって遇される存在になる。互いに尊敬ある存在として敬意を払うことで、高めあうことができるということを「礼」は教えています。そこには必ずというほど「正坐」がありました。「正坐」は、身体的にある「仏性」を自分と他者のなかに感じることのできる「型」なのです。

私は若い人に、「何か一つで良いから、和の習い事をやるといいね」と、よく言うので

すが、身体的、無意識的な和文化的実践によって、わが国「固有の美」を識ることができません。それは、日本の精神性のルーツを辿ることでもあるのです。それが自分の「根っこ」となり、「日本人としての自分」という主体性を確立することになります。

伝統文化が自分の中に在るか、否かということの真価は、海外に出た時に発揮されることとなります。それは、さまざまな文化に対する「判断基準」を得ることでもあり、互いの文化の違いを大切にすることを育てることにもなるのです。

#### ◆和魂を養ってきた「正坐」

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ます。例えば「鋸」。日本の鋸は引いて切れるようにできていますが、西洋の鋸は押して切れるようにできています。これは相撲やボクシングにも見られ、日本人は引くことで力が出、西洋人は押すことで力が出る体なのです。

欧米人が椅子とテーブルで、ナイフとフォークを持って食事をして、対話の時に椅子で足を組んだ姿が美しく見えるのは、「椅坐」が彼等らしさと、その特性を活かす「型」として身につけているからです。

このように、生活文化も、その民族の体に合ったスタイルで洗練され、それぞれの「型」ができています。

体の違いを無視して、徒に海外の文化を模倣し、教育の場で強制することが、どれほど日本人としての伝統的な精神を歪めてしまったかは、戦前の「直立不動」の姿勢による軍国主義教育により明らかです。この姿勢は思考を停止させてしまうものです。今でも、良い姿勢というと胸を張ってしまう人がいますが、これなどはその名残なのです。

明治期までは、江戸時代までの武士道精神が堅持されていましたが、それは「型」という身体性をもって継承されていたからです。しかし、その基盤である「正坐」が失われ始めたことで、所謂「和魂洋才」の「和魂」そのものが、失われ始めたと言えるでしょう。

人間は模倣によって、言葉を覚え、立って、歩くことまでも獲得していきます。どの国の人も、その民族としての基盤は、伝統を模倣することによって獲得しているのです。

体の違いから生まれる「文化の違い」を考え直し、舵を切り直すことが、今後の日本人にとって重要なことであると思います。

ここ数十年の日本人の生活様式の変化により、少年や若者が模倣すべき、価値ある文化基盤を失いました。敗戦による、日本人の文化的信念の喪失が原因ですが、この流れはすでに昭和の初めにはあったのです。

野口先生は、ヘリゲルの日本滞在期間とほぼ同時期の昭和六年に、我が国固有の精神文明と正坐について、次のように書かれています。

正しく座すべし

正座は日本固有の美風なり。

正座すれば心気自づから丹田に凝り、我、神と偕に在るの念起る。

正座は正心の現はれなり。

正座とは下半身に力を集め、腹腰の力、中心に一致するを云ふ。

下半身屈する時は上半身は伸ぶ。

上半身柔らげば五臟六腑は正しく働くなり。

正座せば頭寒にして足熱なり。

正座する時は腰強く、腹太くなるなり。

婦人にして倚座を為すものは難産となり、

青年にして倚座を為すものは、智進みて意

弱く、智能腹に入らず頭に止まるのみ。

頭で考へ、行ふ時は思考皮相となり、軽

佻となるべし。(中略)

正座は正心正体を作る、正しく座すべし。

中心力自づから充実し、健康現はれ、全生

の道開かる。

日本人にして正座を忘る、もの頗る多し。

思想の日に日に浅薄軽佻となり行くは、腹

腰に力入らざるが故なり。

物質文明上、西洋を追及すること急にして、

知らず識らず精神的文明上、固有の美を失

いつ、あり。

兎角、一般に自墮落となり、浮調子に傾き

つ、あり。これ腹力無さが故なり、腰弱さ

が故なり。

此の時、吾人の正座を説き、正座を勧むるは、事小に似て実は決して小なるものに非

ざるなり。

腹、力充実せず、頭腦のみ發達するも如何すべき。

理屈を云ひつ、罹病して苦惱せるもの頗る多し。

智に捉はれ情正しからず、意弱くして、専ら名奔利走せるもの如何に多きぞ。

先進文明国の糟粕を嘗め、余毒を啜りて、

知らず識らず亡国の域に近づきつ、あるを

悟らざるか。

危い哉、今や日本の危機なり。

### ◆ 伝統と新しさ「不易流行」

かつて日本には、どの社会、どの道にも、

人望のある「人物」がおり、若者はその人の

「姿」と「佇まい」に尊敬と憧れを抱いたも

のでした。そのような「模倣の対象」となる

人物に出会えることが、人間としての理想像

を持てるかどうかにかかっているのではない

でしょうか。

私にとつては、今でも眼に焼きついた野口

先生の残像が、理想の人間像となっており、

その跡を追うように整体指導の仕事を続けて

きました。

野口整体そのものは、長い伝統があるわけ

ではありませんが、その基盤は「禅」に根ざ

しています。そして、講義の中で野口先生の

広範な古典の教養に触れることを通じて、日本の伝統文化や古典に目を啓かれていくこと

になりました。そして、「坐」という「型」

を身につけることは、すべての日本文化の基盤であり、それは伝統的な生活文化の中に無

意識化されて受け継がれてきていたのだという

ことに気づきました。それは所謂「肚」と

いうものに繋がっているのです。

「無心」を命題とする禅的な日本の精神修養

の道筋は、実生活の中での経験と実践によつ

て培われるものであったために、それが理論

的に説明されることはありませんでした。

しかし、野口整体では、心(精神)と体を

一つのものとして捉え、「正坐の効用」を背

骨、腰骨、仙骨の状態から説明することがで

きます。かつ、「無心」であることの具体的

な道筋を「体を整える」ことによつて体現す

ることができます。

野口整体は、身体の「行」によつて自己を

成長させるという、元来の日本の伝統に根ざ

すものであり、それを精神論に偏ることなく、

「不易流行」としての身体的な「行法」とし

て成立させたものであると言えます。

整体操法という手段を開発した野口晴哉と

いう人物と、それを生み出した日本の文化、

その源にあつた日本人の感性に深く感慨を抱

く念ひです。

金井首蒼 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/>