

マオじいの結

佐藤

眞王

任
七

M. Takahashi

はじめに 4

一、身体はもともとひとつ 9

二、身体が感性で体得し、知性で認識し、行動を決める 15

三、身体の声を聴き、身体に任せる 21

四、身体は「快」を選ぶ 41

五、1%のひとたちが身体の「快」を知れば波動になる 55

参考文献 74

注釈 77

表紙絵画家のことば 82

あとがき 83

はじめに

私は少なくとも三十八歳までは自分の身体について無関心で生きてきた。すべて頭（脳）で考えればいいという生き方だった。能楽師の安田登氏は、「知性が優位になりすぎると身体が欲していることに気づかず、身体を論理的、機械的に扱う」ようになるという。

家族や町内や自分自身のことにはさへ無関心で、仕事中心の生き方が続いた。それでいて仕事にさえ満足していたわけではなかった。何かすっきりしない、気が晴れない、いらいらした気持ちにとらわれていた。

それは実は自分の身体にとって不快な生き方だったのだということに気がついた。自分の身体の声を聴き、身体に任せるのがいいと思うようになった。

身体は自然そのものである。目・口・耳・鼻・肛門・性器・皮膚など人間の身体に穴があるところは自然の回路である。それを通じて常に自然からの情報を受け取っている。

身体は常に自然からの情報を私に伝えようとしている。これが身体の声である。

情報について、野口三千三氏はこう言っている。「情報とは人間の生きてゆくことのできるすべての働きである。その受容・伝送・処理・反応の系統には三つある。狭義の情報（感覚器系・脳神経系・ホルモン系）と、情報としての物質（消化器系・呼吸器系・循環器系）と、情報としてのエネルギー（運動器系・体温調節器系）である」
情報は情^{なさ}けの報^{むく}いなのだと感じる。

しかし、私は身体の伝えたいことを聞き逃してきた。だから、体の声に反する生き方になっていて、それでいつも晴れ晴れとした気持ちになれなかった。

身体の声を聴ける身体がある筈である。そういう身体になりたい。いろいろ調べ、試してみた。何とか身体の声が聴けるようになってきた。そんな私の試みをするし、
たのがこの本である。

身体が脳を導いている。総合的な感覚器官としての全身が考える場合は、全体を
観て、問題の位置や関係をとらえる。身体が考えることは総合知である。

脳は分けて考え、問題を全体から分断する。脳が考えることは細分知である。脳
が身体を支配しているのではない。

身体は常に「快」を選ぶ。脳に任せるとほとんどの場合「不快」を選ぶ。「あれは
いけない」「こうすべきだ」という観念が基準になるからである。

三陸地方に「目は臆病、手は鬼」ということばがある。とんでもない片付作業を
目の当たりにすると怖じけてしまうが、とりあえず手を動かせば存外すんなり事は
なるという意味である（齊吉魚問屋便り）。目は脳思考だが、手は身体思考なのだ
と
思う。

身体にしたがえば間違いはない。それは身体が自然そのものだからである。自然
の摂理に間違いはない。

多分、ほんの1%のひとたちが自分の身体の「快」を知るようになれば、それが波動(注)となり、世の中を間違いないものにするできると思う。このような願いもこの本に込められている。

一、

身体はもともとひとつ



「からだ」ということばを、何種類かの国語辞典、古語辞典、漢和辞典で調べてみた。私の理解を裏付ける解釈があった。それは、からだとは、

① 形骸としての肉体。文章語形は「むくろ」。

② 意識、思考、活動をする主体としての肉体。文章語形は「身」。字音語的表記は「身体」。

③ からだの輪郭について受ける感じ。

(新明解国語辞典 第三版 三省堂)

「からだ」の表現は、からだ、体、身体、體、軀と多様だが、本書では、引用文献の用例以外、新明解国語辞典の②の解釈にならない「身体」を使うことにする。

「身体」を使うわけはほかにもある。それは、「体」がナキガラつまり死んでいる状態を指し、「身」が生きている状態を指していて、「身体」は生と死のあわいだ(注2)と感ずるからである。身体は生と死の境界を共有している。生きながら死につつあるのが人間の人生である。

分子生物学者の福岡伸一氏によれば、すべての生体分子は常に合成と分解の流れ

の中にあり更新される。つまり、人間を構成する分子は常に生き死にを繰り返している。

身体は元々ひとつである。身体とところをわけると必要はない。身体ももちろんもわけることのできない一体である。「自分」とは自然の分身であるといわれるが、それもことさらいわなくてもいい。人間にとって最も身近な自然が自分自身の身体だからである。

身体は総合的な感覚器官で総合的な感覚がある。その上、身体は知性をもっている。このように考える研究者の論説を紹介しよう。

「身体の声は根源性を持った感性のことばである。からだのレベルが下がれば認識力は落ちる。感性は論理的思考能力の基礎である。感性が弱まれば概念的思考は誤る。からだのレベルが下がれば認識力は落ちる(小池博史 「からだのこえをきく」)。「凡人は贅肉(皮下脂肪)がついてしまったら、意志も弱くなりお人好しのいい加減な性格に変わる」(丘沢静也 「からだの知恵、こころの筋肉」)。

「体力が維持されれば、意志力も維持される。贅肉（皮下脂肪）がつくと意志も弱くなる」（原真 「頂上の旗」）。

人工頭脳の専門家・前野隆司氏は、考えることは細分化して分断することだとい、考えるの反対が感じることだという。

身体はすべてがつながっている。独立した器官や部位はない。単独では意味を持たない。人間が勝手に分類したさまざまな器官や部位が、それぞれ個別に情報をとらえるのではない。身体全身が感性で情報を受け取る。しかも、どの器官や部位も知性をもっている。

部分は全体を投影している。人間の身体はどの部分をとっても全体の情報がそこにある。例えば、薬指は交感神経に直結している。他の四本の指は副交感神経とつながっている。親指は肺などの呼吸器と、人差し指は胃腸などの消化器と、中指は耳と、小指は心臓・腎臓などの循環器とつながっている。

一般社団法人MTC歯科臨床研究会代表理事の宮野たかよし氏は、その著書「か

むかたチと食べるチカラ」で次のように書いておられる。奥歯がなければ背筋が曲がり、二足歩行が難しくなる。かみ合わせが悪いと頸椎を圧迫し、延髄に悪影響を及ぼす。自律神経が変調すると偏頭痛や肩こり、腰痛など不定愁訴も起こる。

いわゆるツボといわれる器官や部位には身体全身の情報が集まっている。

部分の総和は全体にはならない。例えば、生命を構成する2万数千種の蛋白質を組み合わせても生命体にはならない。

部分はいつでもお互いに補い合う。何がダメになっても他の器官や部位が代わって役割を果たす。例えば、胃癌で胃を全摘しても、しばらくすると腸が胃の役割を代わって果たす。あるいは喉頭癌で喉頭を全摘されても、食道で発声できるようになった例もある。飢餓状態で栄養が欠乏しても、多くの器官や部位が栄養を補給する。まず、肝臓や筋肉中のグリコーゲンが、次いで肝脂肪がエネルギー源として使われる。飢餓状態がさらに進むと、体脂肪や皮下脂肪など肝臓以外の脂肪が肝臓へ運ばれてエネルギー源となる。人間は水分は補給しなければならぬが、二〜三ヶ

月絶食でも生きていくことができる。

身体はもととひとつなのだが、身体とところは常にズレる。身体とところは矛盾する。身体とところの矛盾を抱えて生きるのが人間である。精神病理学の野間俊一氏は「身体を生きるとは心身のズレを抱えながら生きること」だという。

なぜ、身体とところはズレるのか？

それは人間が身体の声を聴けなくなり、身体に任せる生き方ができなくなったからだ。

二、

身体が感性で体得し、知性で認識し、行動を決める

五口止
矢口止

人間は身体の感性で感覚的に自然や社会からの情報をとらえる。情報は常にまず身体が体得する。

そうして、その感覚情報を身体の機能である知性が判断し認識する。人間の行動は、身体の感性と知性によつて決まる。

感性ということばは、概ね、直観的な感覚能力であり生命の根幹をなすとされている。しかし、知性ということばにはほかの使い方が多い。例えば、理性、意識、意志、こころ、精神、脳、頭、気、思考などである。本書では、引用文献の用法を別にして、「一定の基準に基づく判断能力」という意味で、知性ところということばを使う。

感性は身体に固有のものであり、感性そのものが知性でもある。少なくとも十歳くらいまでの子どもは感性と知性が一体である。感性と知性が同期(注3)している。親や周囲の人間が制約を加えなければ、子どもは自由に、おおらかに快の生き方ができる。例えば、このことに触れた研究者の論説をいくつかとりあげてみよう。

○幼子は気になることや好きなものへと向かう気持ちと行為とが離れていない（尹雄大 「体の知性を取り戻す」）。

○子供は自分の内側に意識の中心があり、内側から外側を見る（片山洋次郎 「整
体から見る気と身体」）。

○子供のときの方が切実に必死に宇宙的視点で考えていた。子供は大人より相当に進んだことや本質的で根源的なことを考えている存在である（前野隆司 「無意識の整え方」 医師・稲葉俊郎）。

身体が知性こころを導いている。これに関連した研究者の論説も次のように多い。

○からだそのものが、わたしたちのこのころである（木村敏 「身体・心・生命」）。

○意識はからだを支配したり、超越していない。からだに従属している（丘沢静也 「身体の知恵、こころの筋肉」）。

○根本的な精神はからだである（小池博史 「からだのこえをきく」）。

○筋肉を動かすための運動神経の指令（無意識）は、心を動かそうと意図する脳の活動（意識）よりも、○・三五秒も先だ（前野隆司「無意識の整え方」）。

○哲学的知は理論的思考によって得られるものではなく、体得あるいは体認によつてのみ認識できる。（湯浅泰雄「身体論」）。

○理性以上に身体は根源的なものである。肉体は一つの大きな理性である（市川浩「精神としての身体」）。

○腸脳で決断した意志は頭で決めた決断に比べるとかなり強い（安田登「日本人の身体」）。

○身体が心を律する。身体は自然力の良導体である（内田樹「日本の身体」）。

○適切な振る舞いが考えられるまでもなくできる。それは思考を重ね、物事を理解した結果ではない、あらかじめ体に装備された知性がもたらした。頭で考えたところで間に合わない。体自体に教えてもらう。身体の知性をなくしては生きられない。体の方が頭より現実を知っている（尹雄大「体の知性を取り戻す」）。

○脳で考えるのではなく、体中の神経が外部の情報に反応する（竹内洋岳「登山の哲学」）。

○まずは身体性があつて、次に自己像がつくられる。自己像に合わせて行動を変
える。そして意識がつくられる。身体がなければ意識状態もない（脳科学者…
藤井直敬）。

○禅は知的思弁の優位を否定しており、仏道修行の基本姿勢は身体を心より上位
において重視する（湯浅泰雄 「身体論」）。

○脳で考えるのではなく体中の神経が外部の情報に反応する（竹内洋岳 「登山
の哲学」）。

三、

身体の声を聴き、身体に任せる



(1) 身体の声

「身体の声は自らの起源である」というのは精神病理学の野間俊一氏である。私が身体の声に気づいてから、これがそうだと体感したことをいくつかご紹介しよう。

○三歳から六歳までの保育園児の外遊び

我が家の西隣は保育園である。日に四回ほど園児の外遊びがある。園内の運動広場で園児を自由に遊ばせる。このときの園児は絶叫や悲鳴を発して走り回る。近所にはけたたましい騒音である。私の家内は昼寝をこの声で覚まされ、フラフラと立ち上がり転倒して大腿骨を骨折した。

園児の絶叫・悲鳴を防ぐ方法はないかと、保育園と折衝をした。当初、保育園は「園児を諭す^{さと}」、「集団指導をする」という方針で対応した。しかし、これは失敗に終わった。なぜなら、園児の声は身体の声であり、これを知性で「やめ

なさい」と論しても、集団指導で「小さい声で遊ばせよう」と統率しても、園児には届かない。

結局、我が家が防音窓を設置し、保育園が防音壁を設置することになった。

○卒業した小学校の運動会で貴賓席に座る中学生

私の知人の中学生、卒業した小学校の運動会で、勝手に貴賓席に座り、元担任の教師に貴賓リボンを要求し、運動会が終わるまで堂々と貴賓席に座っていた。この中学生は発達障害といわれているが、心身一体で身体(注4)の赴くままに生きている。

○拙著「考えることばの事典」をいのちの本と言つ三歳児

私の知人の三歳の長男、母親に「バッタ（実際はトンボなのだが）の本読んで」とせがみ、独り言をいうらしい。「この本にはいのちのことが書いてある」と。そうして、自分のいのちの物語を母親に聞かせる。例えば、水を汲みにいくと「上流に水の神様がいる」と語り、畑や田んぼに神様はいるのかと問うと「畑には

手をかけて芽がでる頃に、土の神様が「わっはっは」と笑って出てくるという。また、「戦争は絶対してはいけない、ダメなこと」といったりもする。体感のことばなのだろう。

この本は身体の器官や部位についていることば、例えば、「腹が立つ」とか、「耳障り」などを拾い、そこに身体の声が潜んでいることを研究したものである。まだ文字を読めず、ことばの意味も定かでない3歳児が、これをいのちの本とというのは神秘である。まさに身体の声である。

○七十歳のご婦人からの拙著「考えることばの事典」への書評

私の友人の初恋の女性だという七十歳のお方が、「この本はもう一度生き方を学ばせてくださるような、何とも身体が柔らかくなったような」とおっしゃる。まるで前述の三歳の男の子と申し合わせたような話である。七十歳の身体の声にも神秘を感じる。

○田んぼを素足で駆け回る子供

私の友人が孫の小学生の女兒と中学生の男児を連れて四月の田んぼへ遊びにきた。田植えまでのたんぼではキヌサヤと玉ねぎを栽培していた。雨上がりで田んぼはぬかるんでいた。ひとしきり、キヌサヤの収穫をはしゃぎながらした後、いきなり二人とも素足になり、「気持ちいい！」と叫び、田んぼを走り回る。大人は彼らがなすままに見ている。衣服は泥んこだが、笑顔ははじけている。この子たちは素足になって外と内が通じ、土と同期している。素足で地球を感じている。「気持ちいい！」はまさに身体の声である。母親も祖父も、小言も言わず自由にふるまわせている。素晴らしいあわいである。

○身体の声のままに創作する日本画家

古い友人の女流日本画家、集中するときは、一日十三時間・二ヶ月の創作活動だという。この画家は、額や掛け軸や屏風に絵を描く。完成した表装品に絵を描きおこす場合も、描いた絵に合わせて表装品を依頼する場合もある。画家と表装作家は同期するまで作品を手掛けない。お互いに発注したり、受注すると関係ではない。屏風に同期する絵を描き、絵に同期する屏風を創る。

画家は完成品の表装に絵を描く場合、当然のこととして下絵もデッサンもしない。絵の構想が腹におさまるまで待ち、一気に描き上げる。自らと自ずからのあわいである。

「美術年鑑」などの絵画専門誌に名前が載り、一号いくらと作品に値付けされるのが嫌で、専門誌への掲載の誘いにはのらない。画家の思いに同期する画商はいる。そういう画商と協力して個展を行う。さらに個展に足を運べない画家の知人・友人には自宅で作品鑑賞ができる「お座敷画廊」なども行っている。いまどきこんな画家がいるなんて不思議である。素晴らしい。なぜか伊藤若冲(ほつふつ)を彷彿させる。

これ以外にも私が「これが身体の声だ」と感じることはかなりある。例えば、こ
うだ。

○子供の怪我を目撃した母親が、自分の身体に激しい痛みを感じる。

○親しい間柄では、喜びや悲しみが伝染する。

- 外国語の歌声に、歌詞の意味はわからないけれども無性に感動する。カーペンターズがこんなことを言っている。「歌は意味ではなく、口調で体の奥に居座る」
- 三歳の女の子が母親の化粧を真似る。
- 頭がズキズキ痛むのは、心配や苦勞があるからである。
- 身体が疼くのは、好奇心である。
- あがるのは身体が固まることであり拒絶である。緊張は身体が自然とまとまろうとすることであり、素早く即座に動く準備である。プロは緊張はするがあがらないという。
- 声を出せなくなった子供は、宿題の発表をしなくて済むからである。
- 右手が麻痺したサラリーマンは、仕事をしなくて済むからである。
- 武術ライターの尹雄大氏の指摘する、こんなこともある。
落ち込んでいるときは胸を張れない、やる気になったときは眼の色が変わり重心が前のめりになる、心ここにあらずのときは顎が上がる、臆すると腰の引けた後ずさる姿勢になる。

私自身も身体の声をよく聴けるようになった。例えば……

○五十年 夫婦連ねて 同期知る

二〇一四年十月十七日、家内は家で転倒し左大腿骨頸部を骨折。入院手術病院に三十五日入院、リハビリ病院に八十二日入院、引き続き老健に九十一日入所。

リハビリ専門病院では歩行器で歩けるようになっていたが、三ヶ月以上はそこにおれないので、生活リハビリをするという老健に入った。しかし、そこはリハビリがお粗末でたちまち車椅子に逆戻りした。

あきらめて在宅介護に切り替え百三十一日、週三日デイサービス・週二日在宅リハビリとヘルパー・週一日通院リハビリを組み合わせて、リビングのテーブル周りを歩けるところまで快復した。

ところが、突然首下がり病なる症状で、食べ物が喉を通らなくなり、「機能性胃腸症」という病名で入院。百二十日が過ぎても退院できず、病院を見切つて、申し込んでいた特別養護老人ホームへ転所した。いま、家内はそこにいる

(二〇一六年七月現在)。

三百二十八日の入院・入所で、家内は「病院病」患者にされてしまった。譫妄(せんもう(注6))、便秘、高血圧、さらに胃潰瘍、胃癌、脳梗塞という病名まで検査の結果だとしていただいた。認知症で便意・尿意も不明と評価された。

ところが、老健から再入院するまでの百三十一日の在宅介護で、私は家内の便意・尿意がわかるようになった。家内の傍らで寝入っていても、家内の声がなくても、排泄の時期がわかった。お陰でほとんど失禁がなくトイレで用が足せた。私はこれが同期なのだと思った。いまでも、特別養護老人ホームを毎日訪れるが、その折に家内の便意・尿意がわかる。五十年目の夫婦生活で初めて身体の声で家内に同期できた。実に感動的な体認だった。

家内が特別養護老人ホームに入所して半年頃、私は滅多にないことだが眠れない夜が明けてから家内を訪ねた。すると、職員が「奥さん、昨夜はあまり寝ていません」とのことだった。この日はいつになく多弁で、妹や旧友のこと、孫や私の友人のことなど会話が淀みなく続いた。家内も寝れなかったのだと同期を感じた。

○寝ているときに、悩んでいた問題の解を思いつく。

○腕で持つと重いのに、肩で担ぐと軽い。

○第一印象で「この人は離れる」と感じた人は必ずそうなっている。

○最初に最後を考えるとうまくいく。

○私が嫌っていれば相手も嫌っている。しかし、嫌いな人に笑顔で接すると、その人が好意を持つようになる。

○腹を立てて拒否すると暗転するけれども、受け容れると好転して嫌なことがなくなる。

(2) 身体の声の聴き方

身体の声は、あるがままの日常生活で聴くことができる。

私が参考にした文献では、武道や芸道や修行やスポーツなどを通じた身体論が多かった。

しかし、自然からの情報吸収があるがままに行うことができれば身体の声は聴ける。

寿命三十歳の縄文人は終生直観を失わなかった。自分が自然そのものとして一生を通じて身体の快のままに行動した。特別になにか運動や修行をして生きていたわけではなかった。ただ自然の摂理に沿い、自然の一部として身体の声のままに生きていた。

現代人も縄文人のような生活をすれば身体の声聴くことができる。私は限りなく縄文人に近い生き方をしてきた。その結果、身体の声が聴けるようになった。次のとおりである。

① 少食

江戸時代の観想家・水野南北(注7)は少食とはいわず慎食といった。元々人間は誕生と同時にその人間が生命を養う天禄、つまり、生涯の食分を与えられる。

天禄は生命そのものである。それを他人に施すのが慎食であり、人知れず行うことができるので最高の陰徳となると水野南北は説いた。

凡人に慎食は至難である。しかし、少食はできる。私は自分の人体実験の結果、一日あたりの摂食量が基準体重の二%以下なら過食にならないことがわかった。しかも、加齢によつてここからさらなる割引をするのがいい。いわゆる腹八分の実践である。作家の五木寛之氏は、五十代腹六分、六十代腹五分、七十代腹四分、八十代腹三分、九十代腹二分、百歳腹一分という。私はそれに倣うことにしている。

私の一日あたり摂取量はこうだ。

身長一六五cmから一〇〇を引き六五kgを基準体重とする。六五kg×〇・〇二＝一・三kg。年齢七十七歳なので腹四分、一・三kg×〇・四＝〇・五二kg。私は一日二食なので、一食あたり〇・二六kgにしている。主食は玄米で一食一〇〇g、これに野菜と魚を一六〇gという割合である。

過食しなければ身体の声は聴ける。

② 摂水

一日二ℓの真水を飲む。大阪府下茨木市の北部山麓へ毎月水を汲みに行く。毎回二〇〇ℓくらい汲む。

この水は飲み水のほかに、炊飯、みそ汁、コーヒー、ビールづくりにも使う。身体の水分会が保たれていれば身体の声は聴きやすくなる。

③ 半自給

野菜は年間六〇種類ほどを山間部の棚田一反で耕作している。店で買うのはエノキダケとモヤシくらいである。自家採種できない種もあり、農薬・化学肥料を使わない有機栽培(注8)は五割程度である。

米も一反で約四〇〇kg作っている。初期の除草剤、元肥と追肥を各一回使うので有機栽培とはいえない。米づくりは農耕同志会なる現代版の結(注9)に入れてもらって耕作している。

山間部の棚田は標高三〇〇m、晴耕雨読であるが、週二日畑仕事をする。一日作業をしていると六キロくらいは歩く。米は平地だが、ここでは週四日午

前中だけ作業をする。半日で三・五キロくらいは歩く。腹筋と背筋、それに有酸素運動は知らない間にできている。自給とはいえないが、ビールと味噌は手作りしている。それに旬の漬物は自給野菜で手作りしている。冬の沢庵漬は結婚以来五十年続けている。できるだけ自給自足をすれば、自然に必要な運動ができ、身体の声も聴こえてくる。

④ 源流の渓流釣り

自宅から一〇〇キロある京都最北端の芦生^{あしゆう}、由良川の源流へ月に三〜四回渓流釣りに入る。アマゴ、ヤマメ、イワナという鮭科の淡水魚を追う。朝四時に車で家を出て二時間、六時過ぎから由良川の源流を遡行し支流の沢へ入る。敏感な習性の魚だから、朝一番に釣り上がらないと釣果は少ない。午後二時くらいまで沢を詰めて下山する。

帰り道は季節の旬の山菜を摘む。山葵^{わさび}やふき、それ以外の野草も摘む。帰ってから野草てんぷらにする。よもぎ、ドクダミ、三つ葉、クローバー、ミズ、

芹^{せり}、ユキノシタ、オオバコ、つゆ草、わらび、ぜんまい、イタドリ、ウド、甘草など食べられる野草はたくさんある。野草をてんぷらにするのは、灰汁^{あく}の強い野草が食べやすくなり、野草の力強い生命力をいただけるからである。元山岳部なので山歩きは平気だが、生活の自然密着度が高い方が身体の声は聴きやすい。

⑤ 丹田呼吸

毎日丹田呼吸をする。まず便座に座った時にする。車の信号待ちです。入浴の折にもする。こういう場合の方が間違いなくできる。

鼻から息をユックリ吐く。吐き終わったら一度二呼吸くらいして、鼻からユックリ吸う。精一杯吸ったら息を二呼吸くらい止めて、またユックリ鼻から吐く。これを四〜五回続ける。数えたことはないが、一日に一二〜一三回している。

深く、ユツタリした呼吸は身体を自然そのものにできるので、その分身体の声聴ける。

⑥ 排泄

排尿は一日に四〜五回、排便は毎食後ある。赤ん坊や野生動物並みである。一日二食でも、起床直後と朝食後と夕食後に排便がある。二食で空腹を感じたことはないし、一日五二〇gの摂食で充分である。

食事は「先味・中味・後味」を確かめるようにしている。一口三〇回咀嚼を試したこともあるが、数えながら噛むのは楽しくないのですぐにやめた。それよりも、噛みこんだときの先味、唾液が混ざり合ったときの中味、そうして呑み込んだときの後味を確かめると楽しい食事ができる。排便が毎食後になつたのは、このような食べ方をしてからだだった。

過食しない、宿便を溜めない、身体の循環がうまくいくと、身体の声は聴こえてくる。

⑦ 骨格で立つ

真つすぐに立つ。真つすぐに歩く。結構難しい。

登山家の竹内洋岳氏の歩き方はこうだ。爪先の角度が外を向いたり、内に向いたりせずまっすぐ歩く。体の軸が一定で、左右の足を同じように動かす。地面と足との摩擦を最小限に抑える。浮かせるように上げた足を地面ギリギリの高さで真つすぐ前に出し、足の裏全体をフツと地面に置くように歩く（竹内洋岳 「登山の哲学」）。

私はこうして歩く。まず、壁に背中と踵かかとと後頭部をつけて立つ。最初は腰が痛く感じる。その姿勢で立つて歩くように心がけた。大型犬のボルゾイ(注10)を飼っていた九年間は、朝夕二回の犬の散歩で鍛えた。家内との朝の散歩も、家内が歩かなくなった結婚四十一年目までは毎日四キロ続けた。この間、骨格で歩くことに努めた。私が今回調べた文献の多くは、日本人は歩き方を知らないと言っている。黒沢明監督も、演技の基本は歩くことと言っている。

歩くことは地球との同期の原点だから、これができないと身体の声は聴けない。

⑧ 縄文魂の伝承の実践

私は自然に沿う縄文魂が生き方の元だと思っている。縄文魂の伝承を年寄の

役割として自覚している。

「自然人」という自然観の双方向紙を一九八九年四月に発行、二〇一六年七月で三一一号になる。

「芸術の森ニュース」なる大阪府茨木市の山麓に開かれた芸術家村をつくるうという活動の機関紙を二〇〇三年三月に発行、二〇一六年七月で一六四号を数える。

「縄文直観塾」は縄文魂の勉強会であるが、二〇〇三年十一月に始め、月例で開催、二〇一六年七月で一四二回になる。最近、ここでは「共話」による会話を試みている。話し手が問題提起して提案まで完結させるのではなく、話し手の発話を聞き手が受けて、二人で提案を作り出すという会話である。発話の内容を理解し共有できれば、賛成反対を越えて深い同期に達する。「共話」は提案・質疑応答・賛否対論に比べると、共通点が見えてより本質的な理解が共有できる。

これらの活動から縄文魂に関する書籍の発行を重ね、今回の「身体に任せる」で一四冊目になる。

本を書くたびに思考の足りなさに気づき、最初は脳主導で考えていたのが、次第に身体主導で考えるようになってきた。本書も身体思考で書いたつもりであるが、出来上がってみればまたもや思考の浅さに愕然とするであろう。終わりのない奮闘努力がまた始まる。

役割使命の自覚で身体は自然に同期できると思う。身体の声は聴きやすい。

以上が私の身体の声の聴き方であるが、身体知の認知科学を研究している諏訪正樹氏の主張する身体の声の聴き方は非常に示唆に富んでいる（「こつとスランプの研究」）。そこで学んだことを私は次のように理解し、次のように試みた。

私の理解…体感なことばにしにくいのが、体感をことばに替える方法はある。体感を擬音語で表し、さらにそれを普通のことばに言い替えればいい。

私の試み…味覚は典型的な体感なので、私は二種類のジャガイモの天ぷらで試してみた。

擬音語は、口内調味である「先味・中味・後味」の三段階の味覚を感じたまま記録した。それを普通語に言い換えるときには、七つの味（甘い・酸っぱい・塩辛い・

苦い・渋い・ピリツと辛い・旨い⇨グルタミン酸の旨み)のどの味かを特定し、それに形容詞をつけて表現した。

○メークイン(ジャガイモ)の天ぷら

先味「サクサク」↓中味「トロリ」↓後味「スーッ」

普通語に言い換えると、「とろみのある旨み」

○ダンシヤク(ジャガイモ)の天ぷら

先味「ホクホク」↓中味「プチプチ」↓後味「フアーッ」

普通語に言い替えると、「さわやかな旨み」

何を食べても、口内調味の段階にかかわりなく、七つある味の何かも特定できないまま、「うまい」「おいしい」というのは、いかにも味音痴である。これでは体感としての味覚をことばにすることはできない。

四、

身体は「快」を選ぶ

五
短
佳
止

(1) 身体の本質

身体の本質について、私が参考にした研究者の論説をまず要約してご紹介したい。

生命現象は絶え間ない分子の交換の上に成り立っている。身体は流れ続けている分子の流れの淀みである。そこには因果関係はなく、平衡状態があるにすぎない。だから、記憶にしても、それを脳に物質的に保持しておくことはできない。

人間の身体は中空の管である。身体に開いている穴はすべて一種の袋小路である。消化管の内部も、子宮の内部も身体にとっては外部である。

脳で情報伝達にかかわっている神経ペプチドが、消化管の近傍に多種類・大量にある。人間はこの管で考えているのかもしれない。

食べ物はエネルギーというよりは、情報源。食べ物が保持していた情報は消化管内で解体される。摂取した蛋白質がそのまま身体の一部にとってかわることはありえない。

汝とは汝の食べ物そのものである。身体はどの細胞も、それを構成するものは食物に由来する元素である。(福岡伸一「動的平衡」)。

食物によってからだをつくるのは感性を育むことである(小池博史「からだのこえをきく」)。

目・口・鼻・性器・肛門のような粘膜的な感覚器官は、環境との直接的なやりとりを可能にするために、体壁の外に露出したアンテナである。

脳は腸から派生した。日本では内臓に心があるという。東洋では腸脳という。西洋でも内臓周辺をリトルブレインと呼ぶ(安田登「日本人の身体」)。

人間にとっての最も身近な自然は自分自身である。だから、自分が自分らしくあること、つまり、本来の自分と自然を分かつことはできない(尹雄大「体の知性を取り戻す」)。

精神病理学の野間俊一氏は、言語より身体表現が重要であるといい、武術ライターの尹雄大氏は、言葉以前に体は存在するという。

人間のからだは皮膚という生きた袋の中に、液体的なものがいっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいる。自分のからだは皮膚を含めたその内側であり、その働きは中身の変化創造である。

感覚受容器（視聴嗅味触）のすべてが皮膚粘膜系のものであり、皮膚が脳の原初形態である。皮膚はすべての感覚受容器を含む総合的な感覚受容器であり、脳・神経の原初形態である（野口三千三「原初生命体としての人間」）。

脳細胞を移植しても人格や心に何事も起こらないが、内臓を移植すると心まで変わってしまう。生命の本質の魂や心は内臓にある。本当の自己は腸管の持つ消化・吸収能力の傾向性、つまり、好みなのである（西原克成「内臓が生み出す心」）。

人間の身体は、中空の管であり、液体を包む皮膚である。そうして身体全体が総

合的な感覚受容器である。身体全体が感性を持ち、知性をもっている。とくに、内臓・消化器系に知性こころがある。その素になっているのは食べ物の持つ情報である。

(2) 身体は「快」を選ぶ

身体の行動の選択基準は、快か不快かである。身体は常に「快」を選ぶ。なぜかという、胎児が母胎にある体感が「快」の原型だからである。胎児にとって羊水に浸る母胎は、最も安全であり、安心できて、快である。

このような論説を展開する研究者をご紹介します。

人間にとって最も重要な、全体統一的・結論的感覚であると同時に、すべての感覚の底に流れているものは「快・不快」である（野口三千三「原初生命体としての人間」）。

自己も外界の対象も未分化な乳幼児は、快と不快の区別しかない（野間俊一「身体の哲学」）。

身体運用は快・不快に尽きる。不快を解消して快適な原状を回復しようとするときの生物の動きは合理的だ。戻るべき快の原状を体感として知っている人間が一番強く速い動きができる（内田樹「日本の身体」―漫画家・井上雄彦）。

嫌な感じがある・ないの微妙な変化を感知（身体感受性）できれば、ごく自然に身体は不快を避け快を求めて動くようになる（内田樹「日本の身体」―治療者・池上六朗）。

膣と羊水と心臓の音の感触が、身体の快の根源である（小池博史「からだのこえをきく」）。

母親の胎内、子宮の羊水の中、からだの中身の全部を、安らかで静かで澄み切つ

た感じの中にそっと浸しておく（野口三千三 「原初生命体としての人間」）。

その意味で身体の「快」は万人に共通し、普遍性がある。整体師の片山洋次郎氏は、「無意識は本来もともと好ましい方向に動く」という。

だから、多くの人間にとって身体の「快」にしたがうことは、生き方を間違わないことにつながる。

しかし、脳は「不快」を選択することが多く、脳にしたがうと間違えることが多い。しかも、人間は外の情報を自分の都合のいいように見てしまう。脳で都合のいいように変換する。これが間違いのものである。

(3) 病気

病気についての研究者の鋭い指摘をいくつかご紹介しよう。

病氣は治すものではない、治るものである。治るだけでなく、より元気になる。病氣は経過するものである（片山洋次郎 「整体から見る氣と身体」）。

病は誕生前の充足した状態への願望であり、個への回帰願望である（野間俊一「身体の哲学」）。

西洋医学では身体は戦いの場、日本医学では人の体は愛と調和の場、病氣という概念は必要ない。病氣は自分に親身になってくれる先生である。

治るということは、以前と同じ調和状態に戻ること、別の新しい平衡状態へ移行することである。

日本では、和歌の交換をし、舞を舞うなど美が医療の役割を果たしてきた（前野隆司 「無意識の整え方」）。

病氣は戦うものではない。治すものでもない。自然に対する適応である。

身体の不調和を知らせる声であり、何かを伝えようとしている。身体の声を素直に聴けば病は治る。

(4) 老い

老いについても研究者の論説を紹介することから始めたい。

老いは新たな成長である。老いは多い、移ろうが語源であり、成熟した状態をいう。老いと生いは共用されることばである（安田登 「日本人の身体」）。

老化は時間的な経過に対して、体が楽になっていくような適応の仕方である。老化してしまった方が癌化しにくい（片山洋次郎 「整体から見る気と身体」）。

優しく大らかに老いと向き合う。歳をとったら太陽の暖かさで人を動かさせ。歳を

重ねて、枯れるということは激しい魂が少しずつ穏やかに優しくなっていく。

優れた文化や洗練された芸術は、老いや古さの中にも価値や美しさを見出す。変わらぬことの素晴らしさを忘れてはいけない。古いことはいいことだ。

歳をとると腹立たしいことが日常的に無数にある。それでも、「幸せです」という顔をする。好々爺こうこうやと(注1)いうのはある意味で老後の正しい処世術かもしれない。

老いることは、到達してはじめてわかる深い味わいや素敵なこともある筈である。歳とともに、だんだん見えてくる。四十代くらいから少しずつ見えてくるが、五十代になると、頭ではわかつてくるが、今度は体力的なものが少しずつ衰えて反比例してくる。あとは声が出るか、肉体が動くか、体力的な問題。でも、頭脳はますます冴えてきて、「老化も進化」かもしれないと思ったりする（仲代達矢「老化も進化」）。

老人は年寄りともいう。年齢に寄るのは齡よわいだけではない。例えば、歳を取ると、知識が寄る。知恵も寄る。芸の真髓も寄る。道の極みも寄る。他人の鑑かがみとなる徳も寄る。年寄りには歳に寄ったこれらを後世に伝承する役割がある。

江戸幕府の幕閣には、大老や老中があった。また、若年寄という役職もあった。さらに、中老・年寄・奉行という職名もあった。

大老は將軍の補佐役、老中は將軍直屬で全国支配の担当であった。若年寄は將軍家の家政を担当した。中老以下は家老の補佐役であった。

幕府が統括した藩には、最上位の家臣として家老がおかれていた。藩主を支えて藩政を担当した。

このように、「老」や「年寄」は江戸時代、將軍や藩主を支える最上位の家臣の職名に使われていた。老も年寄も大変な尊嚴を持ち、偉かったのである。

(5) おぼろ
臃

俗にいう「認知症」という表現は、いかにも脳が劣化したという見下げた病気という感じがする。私が主宰する縄文直観塾で、俳句道を目指すお方から、認知症ということばは使わない方がいいというお話があった。私もまったく同感である。そ

のわけはこうである。

「臙」は病気ではない。時節に応じて身体を快にするための身体の適応である。私は臙気配の家内と、そう感じるとても貴重な体感をもった。

家内は健常者の聴力を一〇〇%とすると、右耳が五〇%、左耳が七〇%程度の難聴である。ところが、私には聞こえない音や声が家内には聞こえている。「誰かが話してる」といわれて、確かめてみると微かだが声が聞こえる。実に不思議である。臙というのは母親の胎内感覚へ戻ることのようである。胎内で最初に機能するのは聴覚だから、聴覚の感度が鋭くなるのであろう。

さらに、臙は脳思考をやめて身体思考への回帰ではないかと感じる。家内の言うことは身体の声である。脳で考えたことばではない。身体の快を感じて出ることばである。例えば、「お隣でお葬式があったよ」と言う。私は「お隣でお葬式があったの」と返す。しばらく家内の次のことばを待つ。

「お参りに行かんとねえ」

「そうやなあ」

「私も行かなあかんかなあ」

「一緒に行きよう」

こんな具合に会話が続く。臃の人の言うことには、確認して反復し、次のことばを待つのがいいように思う。本人の身体の声を、否定したり反論せずに、肯定話法を使う。そうして、身体を快の状態を保ち、二人で話を完結する共話によって物語が快に仕上がる。

臃の人との会話は、身体ことばがいいように思う。例えば、お茶を飲んで欲しい時に、「頑張つて飲んで」とか、「水分が不足だと熱中症になるから飲んでね」あるいは「お風呂上りだからお茶飲んでおかんといかんよ」などという言い方はよくない。これは脳ことばで臃には届かない。身体ことばにする方がいい。「喉渴いていない?」「口の中カラカラでない?」と言う方がいい。

もうひとつ、臃の人とは共話がいい。発話者と対話者が一緒に話を完結させる会話である。どちらかが発話して結論まで言わない。二人で話をまとめるのである。

もうひとつ、臃は直観をよみがえらせる。家内との間でこんなことがあった。京都金閣寺の方丈の間の杉戸絵を奉納した森田りえ子画伯の日本の四季の花を作品集で見せたときのことである。作品集をめくっていて、杉戸絵のところで瞳が留まっ

てしまった。私が頁を繰ろうとすると、手で遮る。そのままかなりの時間杉戸絵に見とれていた。本物を見抜く直観が健常者をはるかに超えていると感じる。

臆が身体を快にする適応だとすれば、聴く者の身体の声を聴く感性こそ磨かなけ

五、

1%のひとたちが身体の「快」を知れば波動になる



ればならないように思う。

身体の「快」の原型は、母胎の羊水に浸る胎児である。すべてが安全で、安心で、快である。十歳前後までの子供は、この状態を維持している。それ故、身体とところがひとつになっており、身体の声にしたがって、自由に、大らかに生きている。

身体とところが切り離されてバラバラになると、こころ（脳）が優先して身体は不快になる。その結果、身体が不調和を起す。通常病氣といわれるのはこういう状態を指している。病氣は身体が快の原型へ戻りたいという適応である。病氣は個への回帰願望なのである。

(1) 身体の「快」を知ることができる人間は

多くとも一%ぐらいだろう

身体の「快」を知りうる人間は直観のある人間である。直観は体験や知識ではなく、物事の本質を体感できる能力である。こころ（脳）主導の中で生きていると、直観は十歳を過ぎたころから萎えてしまう。

大人になっても直観を身につけている人間は稀である。直観を天性で維持できる人間も極めて少ない。かなりの努力をすれば直観は維持できるが、こういう人間も稀有である。

直観がなければ、身体の声は聴けない。何かがきつかけになつて努力し、自然そのものである自分を体感できるようになれば直観は蘇生する。

ベルリンの壁は、一九六一年八月十三日、東ドイツによつて建てられた。二十八年後の一九八九年十一月十日、東西ドイツを分断していた壁はドイツ市民の手によつて取り壊された。一九九〇年十月三日、東西ドイツは再統一された。

ベルリンの壁は、当時優勢にあった社会主義の壁だったが、この壁を取り払った本当の意味の仕掛け人は、肥田日出生氏によれば、シカゴ学派の経済学者グループ

だった。その経緯はこうである。

「昨日よりも今日、今日よりも明日という拡大再生産の意識をもった近代を支えてきた理念は経済理論だった。それは、アダム・スミス、リカード、マルクス、ケインズという流れである。

ベルリンの壁は、国家が市場を統制するマルクス経済学が隆盛を極めていた時に建てられた。国家が統制しない資本主義の自由主義市場はもうダメだという風潮が大勢を占めていた。

そこへ現れたのがハイエクである。ハイエクは不況や失業があつても自由市場でいいと主張した。国家が公共投資をして不況や失業を救済すれば全体主義になり、民間活力は低下すると訴えた。ハイエクは一九四四年、「隷従への道」という本を出版し、これに共鳴する人々がハイエク講座を開き、一九四七年ハイエクの共鳴者のネットワーク・モンペラン協会を創った。ハイエクは全世界のハイエク講座に顔を見せた。その中から、ハイエクの自由主義しかないという主張を政策で実現するフリードマンが登場する。それがマネタリズムという貨幣理論だった。

フリードマンは、資本主義で短期的に不況や失業を起こさないようにするには、

貨幣をどんどん発行し、インフレを起こさない範囲で貨幣量をコントロールすればよいという理論を考えたのである。マネタリズムは一九八〇年アメリカ大統領になったレーガンのもとで成功をおさめた。

ハイエクが「隷従への道」を出してからベルリンの壁の崩壊まで、実に四十五年の歳月がかかっている。しかし、この間に自由主義市場という理念への共鳴は、ハイエク講座やモンペルラン協会によって同期を生み出した。恐らく、自由主義市場という理念に身体で同期し壁を崩した市民は全体の-%くらいだったと思われる。いみじくも、ベルリンの壁崩壊の二年後にソ連邦は崩壊した。

私は推測でベルリンの壁を崩した市民は-%くらいと書いているが、肥田日出生氏の次のような指摘が裏付けになっている。つまり、現実洞察家タイプの人々が壁を崩したのだと思う。

「理念の広がり」に影響を与えるのは社会学者という人間集団の三角形の構造である。

① 現実洞察家（人間洞察家） || スミス、マルクス、ケインズのような現実を

洞察し、人間を洞察し、それを理論に整理していくことのできる人。こういう人は本当に少ない。

② 理論枠フォロワー⇨リカードなどのような学説論理追従者。現実はあまり見えないが、理論枠はきれいに整理できる人。このようなタイプの人間はたくさんいる。

③ 大勢フォロワー⇨理論の検討すらあまりせず、今流行しているものについていくタイプ。

④ 一般人⇨大勢に従う人。」

(以上は、肥田日出生 「世界を変える理念」—ベルリンの壁崩壊の真因—
一九九〇・十一・五 ランチネットワーク特別講演会録より要約)

マーケティングの領域で市場開発に寄与できるのは5%以下の人だという指摘もある。

「顧客には篤客、精客、並客、惰客がいて、市場開発に寄与できるのは篤客と精客である。これは篤農、精農、惰農というむらの生活からの考え方であ

る。篤農は農業に強い関心を持ち、研究熱心で次々と新しい農法を工夫する。その知識や経験は多くの人々に分かち与える。精農は職業人として農業に誇りと自負を持ち、努力し器具、資材の使用に精通している。しかし、他の人に教えることはしない。惰農はもともと農業は嫌いでやむを得ず先祖伝来の田畑を継いだ人間である。

市場開発の着想のことで相談するのは篤客である。開発が進むにつれて個々の具体的なことについては精客に相談しなければならない。モニターにするなら篤精客以外は意味がない。このような人々は通常5%以下である」（以上は中原勲平著「市場開発計画」より要約）。

鎌田實著「-%の力」は、「-%には世界を変える力がある」、「-%は小さいけれどとてつもない力を持っている」と強調している。この本ではそういう具体例もたくさん紹介している。

(2) これからの時代を変える理念は「足るを知る」

① 自律分散制御

蟻は無数の群れが整然と列をなして餌を運び、巣を営み、子育てを行う。指導者がいるわけではない。すぐ近くにいる蟻同士が相互に何かを共有して行動している。それは蟻が「道標フェロモン」を残しながら歩くからだといわれる。一匹一匹の蟻が、この道標フェロモンを残しながら歩くので列は乱れない。その結果、蟻全体としてみると、優れた搬送や営巣や子育ての仕組みが出来上がっている。

小魚が大群をなして回遊する例もある。ここにも指導者は存在しない。無数の個体が同時に同じように自律的に行動している。一匹一匹の小魚は近すぎると泳ぎにくいし、離れすぎると群れから脱落して大きな魚の餌食になる。小魚同士の間には「短距離」が働いているといわれる。近すぎず離れすぎないこの短距離によって、群れ

全体が大魚を擬して種の保存を果たしている。

武術家の甲野善紀氏は、彼の術理についてこんな説明をしている。「私が用いた方は、身体各部をより細かく割り、その細かく割った部分が、ちょうど群泳する魚が、瞬時に同方向に向きが変わるように使う、という術理である」(甲野善紀 「武術の新・人間学」)。

このような蟻や小魚が持つ規範を「自律分散制御」という。無数の個体が広い範囲に分散していても、個体同士が同じ規範で交流できれば、すべての個体が同じ状況になるように同時並行的に動いて全体としては高度な仕組みを機能させることができる。

ベルリンの壁を崩したのはドイツ市民の「自由主義市場の理念」に対する直観的理解と同期だったと思う。ドイツ経済に自律分散制御が法則として機能したと思われる。

② 足るを知る

現代は世界的にも、国の単位でみても、無数の人間が広範囲に分散している。テ

口があり、政治が不安定で、経済は揺れ続けている。地域共同体もバラバラである。だから、自律分散制御が機能する共通の規範もない。

人間社会に、蟻の「道標フェロモン」や小魚の「短距離」に相当する共有できる規範がない。無能で私利私欲の政治家が、今もってレーガン時代のマネタリズムにしがみついている。アベノミクスは時代錯誤の典型である。

ベルリンの壁にみるように、政治や経済にも自律分散制御が機能すると考えてよい。私は、その共通の共有できる規範を「足るを知る」ではないかと考えている。足るを知るは古来、日本人に共通の規範だった。日本人の美德でもあった。

足るを知るの本質は、「自分の持ち分を知りむさぼらない」、「自分の役割を自覚して努める」という生き方にある。自分ひとりの幸せは身体が快と感じないが、「みんなの幸い」があつて、自分も幸せなら身体は喜ぶ。

足るを知るは、恐らく次のようなことを体感し、体得し、認識することだと思っ

ない。
① 人間は自然の一部として生かされている。自分ひとりの力で生きているのでは

人間は種として無限ともいえる生命の循環によつて生を授かる。

地球上に、光と土と酸素と水と動植物鉱物などの存在がなければ、人間は生きて
いけない。

地域共同体や社会の仕組みがなければ生きることができない。

無意識や気をもたらす宇宙、知恵や言語に代表される文化、これらがなくても生
きることはできない。

② 人間にとって最も身近な自然が身体である。

身体は常に自然の情報人間に伝えようとしている。しかし、現代社会の人間は
身体の声を聴けないようになっていた。縄文人のような直観を取り戻し、自然に
沿う生き方ができれば、身体の声は聴くことができる。

③ 身体は総合的な感覚器官であり、知性を持っている。

身体は自然の情報を感じて体感し体得し、知性で認識して行動を決める。脳（頭）はそれにしたがう。

④ 身体は「快」を選ぶ。

身体の快の原型は母親の胎内にある。人間は母親の胎内で羊水にまもられ、安全で安心な快に浸る。人間は原型としての身体の快をはっきり自覚していない。しかし、身体の快を知れば、自分の幸せの前にみんなの幸いがあることを知る。

⑤ 身体の声を聴き、それにしたがう生き方ができれば、生き方を間違えることはない。だから、自分の身体の快の原状を知る人間は迷うことがなく、最も強い。しかも、身体の快には普遍性があり、万人と同期できる。共通点で一致できて、争うことがない。

⑥ 生かされており、身体の快の原状がわかれば、自分の生き方の役割が自覚できる。

人間がどんな役割を自覚するかは人によって異なる。人間の役割自覚にはそれぞれその人の原体験があるからである。何が原体験になったかを問わずに、そういう広がりを見てみよう。

- お陰様・感謝を貫く生き方を役割とする。
- 自然を子孫からの預かりものと考え、自然をいま以上の状態で子孫に返す役割を生き方にする。
- 人間が自然から与えられた天禄、つまり、一生の食分を慎食して、陰徳として他人に施すことを役割にする。
- 「いまここ」に生きることを役割として生きる。生命保険や単身赴任はいまを担保にして犠牲を払い将来を買う所業として否定する。苦難や病気でさえ、これまで気づかなかったことを気づく恵みとして受け容れる。
- 脳（頭）で考える前に、身体の声にしたがい、身体の考えを基準にする。折れたところは身体でしか支えられない。
- 可能な限り自給自足する。食とエネルギーと人間関係は自給自足しなければ身体は快にならない。自給自足は助け合いを生み、お裾分けを生む。
- 常に自然に身を委ねる。すべてを受け容れる。そうすれば、違いではなく、共通点で一致できる。
- 身体の声にしたがい、自分が本当にしたいことをする。それは身体が快を感じ

るだけでなく、必ず誰かの何かの役に立つ。

（佐藤眞生 「ふるさとー日本生まれ変わりの基本構想」、「足るを知る」、「楽しくつながり自由に生きるー足るを知る生き方の物語」）

③ 自然の摂理

野口体操創始者の野口三千三氏は、「大自然の摂理はすべてのイデオロギー・思想に優先する」という（「原初生命体としての人間」）。

足るを知るに同期する人々が、自律分散制御の法則を機能させる。そうして、そこに波動が生まれ、世の中の理念が変わる。自然の摂理が人々の生き方に根づく。

○自然の摂理の第一は「循環」である。

循環は一回りして元へ戻り、それを繰り返すことである。例えば、

最もわかりやすいのは、人間の血液である。人体の循環器が血液とリンパ液を循環させ、身体の各器官に栄養を補給し、そこにある老廃物を身体の外へ運びだしてくれる。

人類の生命も生死の絶え間ない繰り返しによって、種としての人類の生命は循環している。

地球的にみると、水の循環が典型である。地球上の水は質量保存の法則によって一定である。水は、固相・液相・気相というかたちをとりながら、蒸発・降水・地表流・土壌浸透などにより地球上を循環している。

人間は生き物の最低の義務として、自然の循環を妨げてはいけない。地球上で人間以外の生き物は地球の循環を妨げていない。

○自然の摂理の第二は「時節」である。

時節は時に応じて節度があることをいう。

「宇宙が生まれ、太陽系が形成され、地球が誕生し、生命が発生して現世人類へと進化するという、この状況が現出する確率は一〇のマイナス一二三〇乗であるとの試算もある」（森達也 「私たちはどこから来てどこへ行くのか」）。ほとんどあり得ない確率だが、変わるべくして変わってきて、われわれはいまここにいる。

地球上の変化も、起こるべくして起こり、変わるべくして変わる。そうして、成るべくして成る。

今西進化論で著名な今西錦司氏は、「生物の進化とは変わるべくしてかわる、ひとつの歴史である」という。生物も、自然界の神羅万象も、なにか法則があってそれにしたがって変わっているのではない。時の流れにつれて、機が熟して、必要があつて変わる。言語や方言も準備が整つたら一斉に普及する。

人智は及ばない。それ故、ありのままに受け容れることが最も正しいありようである。その是非を恨んだり、嘆いたりすることはない。そのまま受け容れるなら、そこに必ず恵みが隠れている。それがわかれば生きていく意味がわかる。自然に対して、「なぜ」という問いは無意味である。自然に対して、人間が主語になることもありえない。

○自然の摂理の第三は「全一」^(注12)である。

自然は完全な・統一ある一体である。

「原子核の中にある陽子と中性子は殆ど同じ重さで一〇〇〇分の一ほどの」^(注13)
^(注14)
^(注15)

差しかない。陽子を一〇〇〇分の二ぐらいの重さにしたらみんな中性子になってしまい水素はできない。さらに、ビッグバン初期の膨張速度やプランク定数や光の速度、重力定数や電子と陽子の質量比などが現在の値と少しでも異なっていたらいまの宇宙は存在していない。また太陽系の惑星数や太陽と地球の距離などがいまと違っていたらこの地球上に人類は誕生していなかった」(森達也 「私たちはどこから来てどこへ行くのか」から要約・抜粋)。自然はまことに絶妙な全一である。

すべての物質は一体としての全体をなしており、お互いに連鎖し、補完し合っている。均衡している。

すべての生命体は他の生命体の存在を前提にしている。食物連鎖にみられるように、生命体は他の生命体を糧として生命を維持している。

元素的には鉱物も動物も植物もみなひとつである。動物は植物の酸素を必要とし、植物は動物の二酸化炭素を取り込んで生きる。元素はひとつところに固定して留まらない。常に新陳代謝によって移動している。

自然界のあらゆる物質は、それぞれ違っているようで、実は全体としてひと

つである。違っているようで、お互いにその境界を共有している。そこにはあわいがある。だから、それぞれは依存し合い、補完し合う。同期することができる。

自然の摂理である全一を否定しているのは、人間の脳（こころ）であり、世間体という観念である。

参考文献

- 「私たちはどこから来て、どこへ行くのか」 森達也 筑摩書房
- 「からだ・こころ・生命」 木村敏 講談社
- 「精神としての身体」 市川 浩 講談社
- 「整体から見る気と身体」 片山洋次郎 ちくま書房
- 「武術の新・人間学」 甲野善紀 P H P 研究所
- 「筋肉よりも骨を使え」 甲野善紀・松村卓 (株)デイスカヴァー・トウエンティワン
- 「身体論」 東洋的心身論と現代 湯浅泰雄 講談社
- 「原初生命体としての人間」 野口体操の理論 野口三千三 岩波書店
- 「日本人の身体」 安田登 ちくま書房
- 「肝をゆるめる身体作法」 安田登 実業の日本社
- 「日本の身体」 内田樹 新潮社
- 「動的平衡」 福岡伸一 木楽舎
- 「無意識の整え方」 前野隆司 (株)ワニ・プラス

- 「頂上の旗」 原真 筑摩書房
- 「身体の哲学」 野間俊一 講談社
- 「からだの知恵・こころの筋肉」 泳ぐ・走る・考える 丘沢静也 岩波書店
- 「からだのこえをきく」 小池博史 新潮社
- 「登山の哲学」 竹内洋岳 NHK出版
- 「巨人への遺言」 プロ野球生き残りの道 広岡達朗 幻冬舎
- 「体の知性を取り戻す」 あなたの体に眠っている能力をどう引き出すか？
尹雄大 講談社
- 「ラインホルト メスナー自伝」 自由なる魂を求めて
ラインホルト・メスナー 松浦雅之訳 TBSブリタニカ
- 「内臓が生みだす心」 西原克成 日本放送出版協会
- 「かむカタチと食べるチカラ」 宮野たかよし 一般社団法人MTC歯科臨床研究会
- 「自然・人類・文明」 FAハイエク 今西錦司 NHK出版
- 「自然学の展開」 今西錦司 講談社
- 「こつとスランプの研究」 諏訪正樹 講談社

「1%の力」 鎌田實 河出書房新社

「世界を変える理念——ベルリンの壁崩壊の真因」 肥田日出生 (有)コムニス

「市場開発計画」 中原勲平 日科技連

「縄文魂」 佐藤眞生 (株)かんぼう

「ふるさと——日本生まれ変わりの基本構想」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部

「足るを知る」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部

「楽しくつながり自由に生きる——足るを知る生き方の物語」

佐藤眞生 茨木未来倶楽部

「こころは腸次第」 食べ物と食べ方がこころをつくる 佐藤眞生 (株)かんぼう

「考えることばの事典」 佐藤眞生 茨木未来倶楽部

「野草てんぷら」 栄養になる野草哲学 佐藤眞生 バーズアイ出版

「身体に任せる」／注釈

(注1) 波動

空間の一点に生じた振動が次々に周囲に伝えられていく現象。

ある考え方や変化が、順次に連続的に、身体の共鳴を呼び起こし、人々に伝わっていく動き。本質的な価値観の振動が、ある起点から周囲に伝わっていき、世の中を変える力になる。

(注2) あわい (あはひ)

取り合わせ、配合、つりあい、混じる、あいだ、取り合わせ。

境界の共有。

自らと自^{みず}ず^{おの}からのあわい。自分の意志の力と自然の力が合わさっている。(例)結婚することになりました。お茶が入りました。

(注3) 同期

複数の信号や処理の時期が合うこと。送信と受信が同じ周波数で一致すること。

自分の全身の中身のすべてが、相手の全身の中身のすべてと、ことばではないことばで話し合い、通じ合い、溶け合う（野口三千三）。

（注4） 発達障害

心身の機能の発達が滞り、日常生活に支障をきたす状態。例えば、その場の状況・相手の気持ち・次に起こることなどを想像できない。注意・関心の切り替えが難しい。思い付きで行動しやすい。うっかりミスが多い。大事なことを先にできない。作業指示の理解が遅い。何度やっても作業が上達しない。

（注5） 伊藤若冲（一七一六～一八〇〇）

江戸時代の奇想の画家。極彩色で細密な動植物画を得意とした。墨絵にも筋目描きなどの新手法を残した。

京都の青物問屋に生まれ、三十代まではその経営に携わった。その間も絵を描いていたが、四十代で家督を弟に譲り、本格的に絵に取り組む。

絵を売って身を立てる必要がなく、どの流派にも属せず、独自の画風を追及した。

二〇〇年ほど話題にされることなく過ぎたが、生誕三〇〇年あたりからにわかに注目を集めている。

(注6) 譫妄^{せんもう}

意識混濁、幻覚、幻視、錯覚、妄想、麻痺、異常行動などが起こること。手術、アルツハイマー、脳卒中、代謝障害、アルコール依存症、認知症、水分不足、栄養不足などが原因で突然起こる症状だといわれる。健康者でも入院や手術の直後に譫妄状態に陥ることがある。しばらくして回復する場合と、そのまま認知症などを発症する場合がある。

(注7) 水野南北

江戸時代、天明から化政にかけて、浪速で活躍した観相家。

その相法は人の吉凶の占いではなく、凶を吉に悪を善に改めるものだったという。「人の命運は食の慎みと不慎にあり」と説き、その人の食を聞いて観相し、万に一失なし、百発百中だったといわれる。

(注8) 有機栽培

有機肥料による農耕栽培。農薬や化学肥料を使わない。在来種を自家採取し、外国産の種を使わない。苗屋で苗を買わない。田畑で農薬や化学肥料を使わない。このような厳密な意味での有機栽培は実際には非常に難しい。

(注9) 結

農耕栽培などで、お互いに助け合って力を貸すこと。米作りで、代掻きや田植えや稲刈りなどを共同で行ったり、馬を一日借りれば、馬を一日貸して結返しをした。等価交換の助け合いである。

(注10) ボルゾイ

ロシア原産の大型犬種。体は強大で、毛が長い。狼などの狩猟に使われた。

(注11) 好々爺

優しくて人のよい老人。

(注12) 全一

完全に一体であること。まったくひとつになっていること。

(注13) 原子核

原子構造の中心体。

(注14) 陽子

中性子とともに原子核をつくる素粒子。正の電気素量を持ち、質量数1の素粒子。水素

の原子核をなし、電気量は電子と同じ。

(注15) 中性子

陽子とともに原子核をつくる素粒子。電気的には中性。質量は陽子よりも $\circ \cdot 1$ %ほど大きい。電荷を持たない。

(注16) プランク定数

光子の持つエネルギーは振動数に比例する。その比例定数のこと。

(注17) 重力定数

重力相互作用の大きさを表す物理定数。

表紙絵画家のことば

高井 一暢

近年、あれを描こう、これを描こうと脳で考えて描くことよりも、私の身体・心に現れてくるものや感じてくるものを描くようになりました。

きっと、現れてくることは今の私に対するメッセージなんだろうと感じています。佐藤さんの言われる「身体は常に自然からの情報を伝えようとしている。これが身体の声である」に値するのではないかと思っています。

この度、「身体に任せる」の表紙の絵を依頼されて、原稿を読みながらイメージして現れてきたものを表現してみました。この表紙の絵を描いているときも、ちつぽけなひとりの魂霊が自然や銀河や星雲・星団が織りなす広大な美しい宇宙に繋がってゆく思いでした。

あとがき

私は、脳（頭）で考えるよりも、身体の感性で体得し、身体の知性で認識して行動することが大切だと思っている。その意味から本書で使った重要なことばがある。最後にそのことばのいくつかに触れておきたい。

身体で感じる・身体の知覚としての「体感」、体験して会得する「体認・体得」。例えば、文化や母国語は体感し、体認・体得していなければ、他人に伝えることのできないものだと思う。

身体に任せるということはここに鍵がある。理解する、共鳴するということは身体に染み込むことだと思う。

体感し、体認・体得ができれば、「同期」がうまれる。同期はお互いの全身の中身のすべてが、ことばでないことばで話し合い、通じ合い、融け合うことである（野

口三千三氏)。

人間同士、腸と腸、内臓同士、思い、は同期する。感覚と運動の同期が知性であるという指摘もある(尹雄大「体の知性を取り戻す」)。

同期は「あわい・あはひ」につながる。これは自らとみずか自ずおのからを取り合わせることであり、意志の力と自然の力が合わさっていることであり、違うように見える境界を共有することである。

あわい・あはひの存在は「共話」という話し手と聞き手が二人で物語を完成させる会話につながり、違いよりも共通点に本質を直観し、争いを越える。

さらに、縄文自然観に絡めて、「循環」と「時節」と「全一」を自然の摂理としてとらえた。

めぐりめぐって元へ戻る、変わるべくして変わり・起こるべくして起こる、しかも、すべてはひとつにまとまっている、自然の摂理とはそういうものだと思う。

循環を停めることは生命の否定になり、自然に何故と問うのは意味のないことで

あり、分けて考えると間違うことを悟る。

これまでの「マオじいの結」シリーズでは、多くの方々に原稿の校閲をお願いした。本書では私の最も近くで農耕などの行動を共にしている大橋豪之氏と、私のドキュメント映像の監督である今井いおり氏のお二人に、身体にスーツと入ることばといいまわしになっているかどうかの点検をお願いした。ありがとうございました。

この本を書きながら臆気配の妻から学ぶことが実に多かった。この本を妻・縫子に捧げる。

佐藤眞生（さとうまお）

縄文魂の探究と実践。

「米」耕作1反（300坪＝992㎡）、「野菜」耕作1反（約60品種）、ビール・味噌・うどん自作。

一日二食・約500g・穀菜食中心、丹田呼吸、骨ストレッチ、指ヨガ。野草てんぷらの実演。

月間対話紙「自然人」「芸術の森ニュース」発信。

「縄文直観塾」主宰。

縄文魂にかかわる著作

「縄文魂」「縄文の遺伝子」（かんぼう）

「ふるさと茨木探検ガイド」—大阪環境賞奨励賞受賞・平成15年6月

「茨木がまちになった六つの物語」（かんぼう）

「ここは腸次第」「葬式革命」（かんぼう）

「野草てんぷら」（ハーズアイ出版）

「ふるさと—日本生まれ変わりの基本構想」「足るを知る」「楽しくつながり自由に生きる—足るを知る生き方の物語」（茨木未来倶楽部）

「植物との対話」「目からうろこが落ちるはなし—縄文自然観」「考えることばの事典」（茨木未来倶楽部）

（「足るを知る」以下は「マオじいの結」シリーズ—電子書籍）

マオじいの結「**身体に任せる**」

初版発行 2016年 月 日

著 者 佐藤眞生

表紙画 高井一暢

題 字 元谷裕蘭

章扉裏表紙 池田寿村

発 行 茨木未来倶楽部

本文組版 編集工房DEP／桐生敏明

印刷・製本 モリモト印刷株式会社

© Mao Satou Printed in Japan 2016