石垣たまご理論について

その発想と展開

たまご理論の「人体力学」①

五木寛之氏と玄侑宗久氏の対談から

五木寛之氏（注1）と玄侑宗久氏（注2）の対談で『息の発見』という学研M文庫の新刊があります。この二人の対談中に、心をひかれる記述が多々ありました。今回は、その対談内容の一部を紹介しつつ、五木氏と玄侑氏の間での話題をたまご理論でひもとき、その「からくり」を明らかにしてゆきます。第一回目はたまご理論の「人体力学」（図1）についてです。

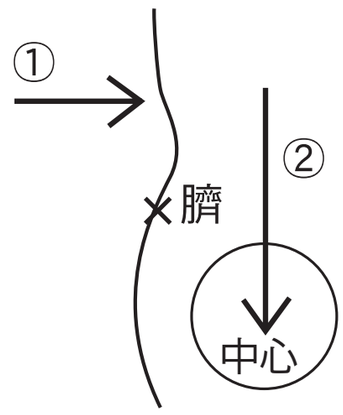
五木　ああ。中村天風さん。戦前、日本にはじめてヨガの実践と哲学を紹介して、政界やスポーツ界に、大勢の熱狂的な信奉者がいた人物ですね。その呼吸法と同じということは、臍下丹田（せいかたんでん）を意識する方法ですね。私の経験からですが、歳をとってくると、朝、片足上げて靴下をはくときに、ふらつくんですね。そういうときに、うまく意識をヘソの下にしっかりと定めると、絶対にふらつかない。息のしかたひとつなんですよ。

玄侑　それは、たしかだと思います。息のしかたというより、おっしゃるように意識のおきどころの問題でしょうね。

五木　じつは以前、その話を書いたら、どこかで井上ひさしさん（注3）が読んだらしいんですね。「いやー、五木さん、あの本で助かりましたよ。自分もね、七十歳ちかくなって、朝、片足を上げて靴下をはくとき、ふらつかないようにするには、どうしたらいいかを考えていたんですが、五木さんの本に、丹田と書いてあったのでやってみたら、たしかにふらつかない。意識するだけでちがう」というんです。

私はロングソックスをはいているから、はくのにちょっと時間がかかるんです。片足で立って、ふらつかずにスーッと靴下をはけるときは、意識が自然に、うまく丹田のところへいってるときなんです。そういえば赤瀬川原平さん（注4）も、体力が弱ると、呼吸というのがじつは大変な仕事なんだとわかる、といってましたね。

【図1】体の重心の安定と上腹部・下腹部との関係



①上腹部がくぼみ
②体の中心に力がかかり
体の重心が安定する

【Ⅰ「からだ」の部分をあらわす言葉が、「こころ」や「精神状態」や「生き方」をあらわす】

Q　五木さんと玄侑さんの話題の内容はおもしろい話ですね。

A　たしかに有名・無名にかかわらず、歳とともにだれもが体験して、こんなはずではなかったのにと気づく現象です。さぁ、それでは、「呼吸」と「意識」と「丹田」という言葉をヒントとして、たまご理論にもとづく「人体力学」の考え方を通して〈片足をあげて靴下をはいても、ふらつかない〉という現象のなぜ解きにうつりましょう。

Q　「丹田」をどうとらえればいいのでしょうか。わたしには、はっきりと分かりませんが。

A　『広辞苑』でまず「丹田」をひいてみると、

「下腹部の、臍（へそ）の下にあたるところ。ここに力を入れると健康と勇気を得るといわれる」

と書かれています。

Q　『広辞苑』にそんなことがのっているということは、昔から日本人に臍の下の「丹田」という部分と健康が、また勇気（いさましい意気・物に恐れない気概）が、それぞれに関係のあることがなんとなく「意識」されていたのでしょうか。

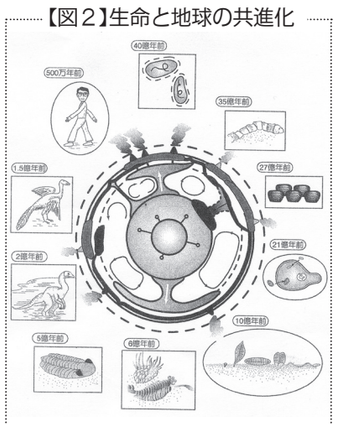
A　そうでしょう。言葉というものは、あくまでも具体的な実際の生活からにじみ出てくるものだと、わたしは感じとっています。生活感覚のない言葉は空虚です。人の「こころ」にひびきません。

Q　そうでしょうね。どんな分野のことでも体験者の言葉には「こころ」というか、「魂」をゆさぶるものがありますね。人間全体、というか「からだ」に訴えるというか、「からだ」全体に、まるごとひびきますものね。

A　そうですね。そこが非常に大事なところです。

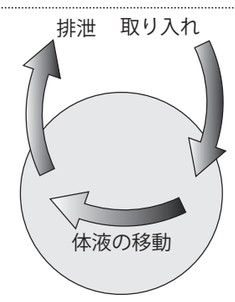
Q　「こころ」や「意識」や「魂」と、「からだ」とのかかわりは、どうなっているのでしょうか。

【図2】生命と地球の共進化



生命と地球はともに影響し合いながら進化してきた

【図3】体液の移動による「取り入れ・排泄」



今後のあるべき医療
健康体を活かす医療
たまご理論で病気のしくみを考える
たまごビル院長　石垣　邦彦
〒581-0061　大阪府八尾市春日町 1-4-4
電話 072（991）3398　FAX 072（991）4498
ホームページアドレス http://www.tamagobl.com/

【Ⅱ「からだ」が「こころ」や「たましい」の土台】

A　40億年の生命の歴史にわたってつちかわれ、うまれてできたわたしたちの「からだ」（表1・図2）があります。「こころ」とか「たましい」とかいう言葉もよく聞かれます。しかし、生命40億年の歴史からすると、原始生命体として、まず単細胞の「からだ」がうまれてできました。それから地球規模の変動に対応しながら、「からだ」の「はたらき」を通じて個別の生命体の一つ一つが「いのち」をつないできました。40億年間にわたり日々行われてきたのです。言葉を変えて言うと、「いのち」をつなぐために膜を通して外部から必要なものを取り入れ・吸収し、不要なものを外部に排出する「入り出」（図3）を、ひたすらコントロールしながら進化してきたのです。

Q　なんとも大きな流れですね。しかし、わたしたちは解剖学や生理学の複雑な知識があるばかりに、その大きな本質をつかみがたいようになっているのですね。

A　まさにそうです。このような流れで、現在のわたしたちの「からだ」の「はたらき」と「つくり」と「かたち」がうまれてきたのです。「からだ」と「こころ」とよく言われますが、「からだ」があってはじめての「こころ」や「いしき」や「たましい」であると思います。当然、われわれのような「いきもの」になると、「こころ」の作用が「からだ」にも影響します。しかし、ここで押さえておくべき大事なことは、まず「からだ」が「こころ」や「いしき」や「たましい」の土台であるということなのです。

Q　「こころ」とか「いしき」が、より先に来る大事なもののように錯覚していましたが、そうではなかったのですか。

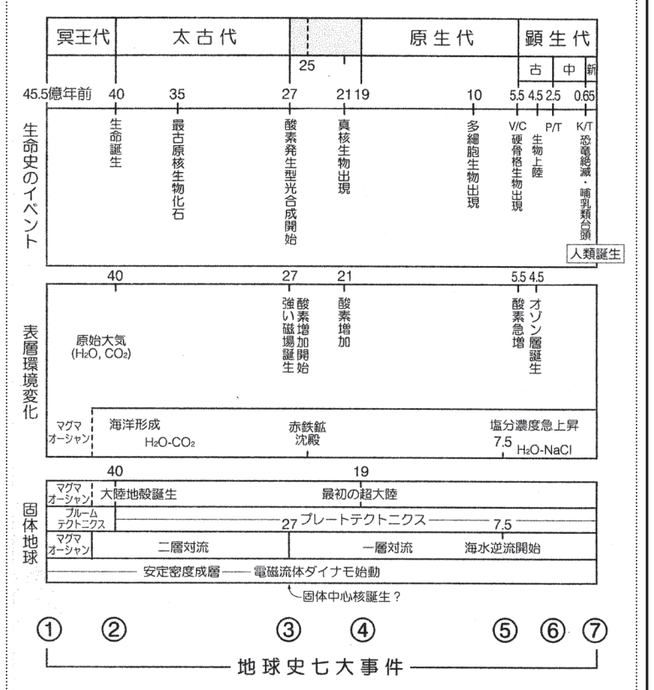
A　そのとおりです。たしかに、「こころ」の動きや「いしき」が「からだ」に及ぼすことは、わたしたち一人ひとりが日々の生活のなかでよく体験することです。「こころ」の悩みが「からだ」に影響するということです。心療内科があつかう病気はその典型です。「こころ」や「いしき」の精神作用が「からだ」に影響して病気になっているという関係です。

つまり「からだ」と「こころ」は、今まで述べたように双方向に影響しあっているのです。しかし、生命の誕生からよくよく考えてみると、本当は「からだ」の状態が「こころ」や「いしき」の土台になっているのです。

Q　言われてみればそうですね。「いのち」をつなぐために必要なものが「からだ」の中になくなれば、腹がすいて食べたくなるし、満たされれば箸をおけますね。「からだ」にとって不要なものがたまりすぎれば、「からだ」が膨張して死んでしまいます。大便やオシッコとして外に出したくなりますね。

A　そうです。「からだ」そのものの「はたらき」である「いのち」、それをつなぐために＝「入り出」をとおのえることが、まず一番の基本になります。それから次が「こころ」や「いしき」や「たましい」なのです。そして精神的な「不安」や「悩み」なのです。

【表１】地球史年表



【Ⅲ 作家 曽野綾子さんの体験】

作家の曽野綾子さん（注5）の体験的エッセーにおもしろい話があります。曽野さんが一時期失明の危機に臨んでおられた時、うつ状態におちいり死ぬことばかりを思いつめられていたそうです。

そのことを心配した友人が気分転換をはかるために海外旅行に連れ出したそうです。気がすみませんでしたが曽野さんはあえて旅にでました。旅行中も死ぬことばかり考えていたそうです。

しかし、砂漠を進む団体のバス旅行では、天候の不順やバスのエンストなどがあり、なかなか目的地に着けず、食ありつけませんでした。お腹が空いて空いてたまらなかったそうです。ようやく目的地にたどり着いてお腹を満たして曽野さんはホッと一息つかれたそうです。

しかし、その後、曽野さんは思いがけぬことに気づかれたそうです。それまで、いつも死ぬことばかり考えていたのにお腹が空いている間、死ぬことをまったく考えていない自分がいたことを。

Q　はーッそうですか。そんなに死を思いつめていた状況でも「からだ」の要求を満たすためのほうが大事になるのですね。「こころ」や「いしき」や「たましい」や「せいしん」は後のことですか。「からだ」はそれらの土台なのですか。

A　そうです。昔から人間の生活状態を観察して「からだ」の、ここではGutという腸をあらわす言葉が、複数形になり腸という器官のもつ「はたらき」の本質をついていたり、生活上での腸の役割を言い当てていたり、腸による精神作用までもとらえていたのです。

Q　すばらしいですね。まず、「からだ」の状態が「こころ」や「せいしん」や「たましい」や「いしき」に何よりも強力な影響をおよぼしているということですね。

A　そうです。日本にもよく似た言葉がありますね。「腹が立つ」、「腹わたが煮えくりかえる」、「腹芸」、「腹が悪い」など「からだ」の一部であるが、「からだ」の中心である「はら」が感情や精神作用に関係があり、また「腹がすわっている」との言葉があらわすごとく、その人の生きざまをもあらわしていることです。

Q　「からだ」の状態が、「こころ」や「いしき」や「せいしん」や「たましい」にも影響しているということですね。

A　まさにそうです。そのため、臍の下の「からだ」の一部をあらわす「丹田」という言葉そのものが健康や勇気をあらわしていることは、意味合いとして、みなさん体験されなんとなく昔から理屈なしにお分かりになっていたのでしょう。

Q　臍下の「丹田」に力をいれると、健康が生まれ、勇気がわいてくるということは、むかしから体験的に感じとられていたのですね。まさに「からだ」全体で丸ごと分かっていたのですね。

A　そういうことです。次回はさらに「丹田」という言葉の意味を探究し、「意識」と「呼吸」という言葉を、「からだ」にからめて煮詰め、たまご理論の「人体力学」（図1）を展開してゆきたいと思います。そして、〈片足を上げて靴下をはいても、ふらつかない〉ということのなぞ解きをしてゆきます。お楽しみに。

【Ⅳ Gutsと腸・腹・直感・内容・根気、勇気、ガッツ】

A　この現象は人間だけではありません。すべての「いきもの」に通ずることです。もちろん、日本人だけでなくいろいろな人種に通じることです。例えばこういう言葉があります。Gutという英単語です。消化管、腸、胃と言う意味です。テニスの「ガット」は羊の腸からできているのでガットと呼ばれているのです。複数形のGuts「ガッツ」になると腹・おなかの意味になります。そしてここからがおもしろいのですが、その複数形の他の意味には

①直感、本能
②内容、中身、実質、核心
（機械の）内部、仕掛け
③根気、根性、勇気、度胸、ガッツ

などがあります。

「からだ」の一部をあらわす言葉であるGutsが感覚や精神的な状態やものごとの本質までもをあらわすことが、むかしから正確にとらえられていたのです。

Q　「からだ」の部分的な名称が精神状態やおかれた状態を意味することにもつかわれていたのですね。

注1　五木寛之（いつき ひろゆき）　1932年、福岡県生まれ。戦後ピョンヤンより引き揚げる。早稲田大学ロシア文学科中退。1966年『さらばモスクワ愚連隊』でデビュー。67年『蒼ざめた馬を見よ』で直木賞受賞。代表作に長編『青春の門』など。近年は仏教に深い関心を寄せ、『百寺巡礼』『大河の一滴』長編『親鸞』などを著す。

注2　玄侑宗久（げんゆう そうきゅう）　1956年福島県生まれ。慶応義塾大学中国文学科卒。さまざまな経験と職歴を経た後に、27歳で天竜寺専門道場に入門。2001年『中陰の花』で芥川賞受賞。2007年、柳澤桂子氏との往復書簡『般若心経 いのちの対話』で文芸春秋読者賞を受賞。2008年より福聚寺第35世住職 東日本大震災復興構想会議メンバー。

注3　井上ひさし（いのうえ ひさし）　1934年山形県生まれ、2010年没。小説家・劇作家・放送作家。一般的にはNHKテレビ『ひょっこりひょうたん島』の作者として有名。

注4　赤瀬川原平（あかせがわ げんぺい）　1937年神奈川県生まれ、前衛美術家・作家・随筆家。一般的には『老人力』の作者としてなじみが深い。

注5　曽野綾子（その あやこ）　1931年東京生まれ、作家。三浦朱門氏と結婚。小説『無名碑』『神の汚れた手』、エッセー『戒老録』『いい人をやめると、楽になる』など著書多数。NGO活動「海外邦人宣教者活動援助後援会」などを通して、世界特にアフリカに視野を広げた精力的な社会活動でも注目を浴びている。

特定土木建築業　総合建設業
水道工事業　八尾市水道局指定・柏原市水道局指定　排水設備工事業　八尾市排水設備指定・柏原市排水設備指定
㈱ 畑中商事　代表取締役　畑中 信浩
本社　八尾市恩智中町１丁目165　TEL 072（943）6636・FAX（941）9101
柏原本店　柏原市太平寺１丁目９番６号　TEL 072（971）5711

八尾ビルディング株式会社
〒581-0004 八尾市東本町３-４-18
☎（072）991－6700
代表取締役　山口 智士

クリーンな街作りを目指す
産業廃棄物処理業
松尾産業
代表取締役　松尾 庚太郎
事務所　〒581-0854 大阪府八尾市大竹１丁目15番地 ☎072（993）8331
自宅　〒581-0085 大阪府八尾市安中２丁目３番３号 ☎072（993）9506

Masui Industry
給排水 衛生 空調 土木工事
設計・施工一式
大阪府知事認可　第106198号
株式会社 桝井工業
代表取締役　桝井尚樹
〒581-0085 大阪府八尾市安中町8丁目10番16号
TEL.072-924-4774　FAX.072-924-5635

有料老人ホーム・高齢者専用賃貸住宅のことなら
当社の豊富な実績により、蓄積されたノウハウをもとにプランニングから事業計画・施工までお任せください
KOTAKI 株式会社 小滝工務店
〒581-0016　八尾市八尾木北６丁目55-２
TEL 072-996-6820　FAX 072-923-0015

大阪府屋外広告登録
テント・看板・ネオン工事
（インクジェットプリンター ミマキ社製使用）
建設業 大阪府知事（般-10）93937号
共栄社
八尾市植松町４丁目８番22号
電話 072 922 7414（代）
（上ノ島店・南亀井・工場太田）