

表の体育・裏の体育 1986年 壮神社

甲野 善紀(こうの よしのり)

1978年、武術稽古研究会・松聲館を設立し、独自の技法と稽古理論に基づく武芸の研究と指導を行っている。1981年11月、筑波大学で開かれた日仏協力筑波国際シンポジウム、「科学・技術と精神世界」に招かれて演武を行う。

裏の体育とは

“裏の体育”とは前述したとおり国家機関が公に認め、また行っている学校体育等の“表の体育”に対して、その存在および活動が公には認知も奨励もされていない民間の各種健康法、鍛錬法の総称として、本書を書くにあたり、私が便宜上名付けたものである。

ただ、認知されていないとはいえ、これら裏の体育のなかには、社会的に決して知名度の低くない団体やヨガや太極拳など、半分市民権を得ている健康法もいくつかはある。なんといっても、現在の日本では出版、講演活動は戦前にくらべればはるかに自由であり、個人および私的民間団体が、個人的見解としての意見や技術論を発表することに障害はほとんどない。資金さえあれば人目につく宣伝はいくらでもできる。

だが、公の機関が認知しないものと認知したものとの間には、丁度、「実際の仕事ができるということと学歴とは関係がない」などと言われつつも、激しい受験競争が一向に衰えない状況があらわしているように、法律による規制以外にも現代の社会通念という大きな壁が立ちはだかっている。

そのため、公共機関の認知外である裏の体育は、どうしても情報が偏り、しかも一般に知名度の高いものが勝れているとも限らず、現状はまさに玉石混交である。したがって、玉石混交の裏の体育のなかに埋もれている非常に貴重な体系や技術も、言つてみれば、民間の単なる“噂”として国民に伝わるにすぎず、一般社会人のなかでそれに気がつく人はよほど感覚のいい、鼻のきく人に限られてしまう。しかも、それを嗅ぎわけ、それに気がついた人が幸せかというと、そう単純に「気づいて、会えてよかった」と言いきれないのが、この裏の体育の裏たる所以である。

なにしろ公共機関の権威も後楯もない、その“裏の体育”的思考や方法が、“表の体育”、体育というより医療のそれと衝突した時(多くの場合そういう構造になっているが)、裏の体育の実践者は、心ならずも“表”と妥協するか、“隠れキリストン”として化けて通すか、周囲からの嘲笑、白眼視に耐えて実践を通すかのいずれかを選ばねばならないからである。

現在日本中にある民間の、いわゆる健康法、鍛錬法の種類は、それこそ数えきれないほど多い。そして、その内容たるや、体を動かす体操的なもの、呼吸を中心とした呼吸法、その呼吸法も大別しただけでも体操と組み合せたもの、呼吸運動のみに重点を置いたもの、静座瞑想と一体となったものなどがあり、その上個々の団体がまた、各自さまざまな方法を主張している(たとえば吸気を口からするか、鼻からするか、ということでもそれぞれ各団体が自説を貴しとしている)といったありさまである。その他、食物によ

る健康法。これも諸説あって大変である。例えば、現在かなり見直され、一般にも広く知られるようになった玄米・自然食もその世界は2つの大きな流れがある。そのひとつの流れは玄米を主食に、副食は煮たり炒めたりした野菜を主に、塩気はきつめで、果物や生野菜等はあまり歓迎しない桜沢式食養である。この桜沢式の創始者桜沢如一という名は日本では一般にはほとんど知られていないが、欧米においては、最も有名な日本人数人の中に入るほど名前が知れわたっており、この玄米食を通して日本文化を紹介した民間外交官として第1に指を屈せられる人物である。現在アメリカでは、何人かの医者が、この桜沢式の食養法によって自分自身が難病から救われた体験発表をしたため、アメリカにおける玄米食の熱は単なるブームとは異なった真剣味を帯びてきているという。

もうひとつの流れは、文化勲章受賞者二木謙三をリーダーとする二木式の玄米食運動で、こちらは、桜沢式とは玄米を食べることと白砂糖を避けること等は共通しているが、副食は、生もしくは生に近い野菜、それに果物を摂り、塩は薄め、といった桜沢式とは反対の主張が多い。この2系統のどちらもその源は明治の軍医陸軍薬剤監石塚左玄の食物療法であるが、これらの相違は、主唱者、創始者の体质の違いによるものと考えられている。ただ、どちらも自己の体験からの確信があるため容易に譲らず、のために混乱に陥った人達も多く出たようである。現在は、これにインドやヨーロッパのダイエットが流入し相当多様化している。すなわちここに裏の体育の特色である体験至上主義の長所と欠点が共に出ている。

このような現状を思えば、“裏の体育”、すなわち民間健康法を振りに、公共機関が本気で検討してみる意志があったとしても、実際には非常に困難な面が多いことは確かである。

さらにその上、“裏の体育”が西洋思想によって専門分化された“表の学問”的体系に納まり難い大きな理由のひとつは、裏の体育のなかでは深く研究されたものほど、理科系も文科系もひっくりめた、いわば全科的傾向に必然的になってゆき、日常の生活方法から、ものの考え方、思想、時には宗教的問題にまで関わる広がりを持ってくるということである。

そして、裏の体育が表の体育と激しくぶつかるもののひとつは、裏の体育の精神作用に対する深入りである。「病は氣から」の諺どおり、氣持の持ち方、精神の高揚と低迷が体の働きに非常に影響を与えることは、現代西洋医学でももちろんかなり認識されており、偽薬によるプラシーボ効果やストレスの体に対する影響などは、一般にもよく知られているところである。ただ、裏の体育である民間健康法と、表の体育、医学との大きな相違は、裏の体育では、この精神心理作用を最大限に生かして使おうとするのに対し、表のほうでは、こうした精神心理作用はあまり積極的に研究をしようとはしていないように見受けられるということである。もっともそれは、少し考えてみても当然であろう。経験と直観による効果第1主義の裏の体育、民間健康法と、どれほど効果があっても、万人を納得させるに足る“科学的説明”がなければならないという手枷、口枷をはめられた表の体育や医学では、精神の状況、気持の持ち方などという計量にからないものを相手にしていては、正統な表の学問としての研究が一向に進まなくなってしまうからである。

このような状況を考えてみれば、手枷、口枷のない裏の体育、健康法は、そのぶん

自由であるだけに、それぞれの健康法の創始者、提唱者の思想や好みの影響を著しく受けた、それぞれ特有の雰囲気を持つ個性的なものになってゆくのは当然のなりゆきであろう。そのため、しばしばその主張は、表の学問の世界からみるとキワモノ的であったり、珍妙であったり、こじつけとしか思えないものがあり、一般の社会人が(特に知識人と呼ばれている人にとっては一層)内心これら裏の体育、健康法に関心があっても、その世界に踏み込むにはなかなかためらいがあるようだ。

この状況は、決して適切な“たとえ”ではないかもしれないが、表の体育はこれを音楽にたとえてみるとクラシックであり、それとは別世界の感のある演歌にたとえられるものが裏の体育であろうか。もっとも、裏の体育にも洗練されたクラシック的な雰囲気のものや邦楽や民族音楽的なもの(クラシックとは全く違うが、文化の相違ということでそれなりの席を与えられているもので、すなわち表の体育の理論にあまり抵触しない主張がソフトな健康法)もあるが、まさにド演歌とでもいえる裏の体育は、明治になって減んだ修験の名残りを引きずる加持祈祷や氣合術、さらに明治になって日本に輸入された催眠術をこれらと融合させた“靈術”と呼ばれるものであろう。

裏の体育の焦点——丹田

新宗教に対し、日本の伝統仏教の代表の1つである禪は、呪術、靈術といった現世利益的なものとは最も縁遠い印象があり、宗教というより哲学扱いで、現在社会の常識と最も折り合いがいいようである。だが、この禪(臨濟禪)も衰えかけた時があり、その再興の際には、古典的靈術である神仙術の世話になっているのである。

江戸時代中期、衰えかけていた臨濟禪に新風を吹き込み、500年に1人の名僧とうたわれたのが鵠林と号した白隱慧鶴である。白隱が名僧とうたわれた理由は、もとより傑出した力量があったためであろうが、それともうひとつ、それまでの禪門にはなかった健康法を唱導普及したことを見逃せない。白隱はその修業時代難病にかかり、当時の表の医学であった針灸和漢薬のどれも効果がなく、仏教である禪からみれば異端、外道の法である神仙術の実行により救われたのである。以後生涯その功德を説きつづけ、多くの弟子と協力者を残した。元来、「無功德」「不立文学」「直指人心」を標榜する禪は、従って修業方法に体育的な具体的技術を欠いていると言われている。そのため求道心の強い有望な人材が、その強い求道心のためかえって無理な修業で体をこわし、またはノイローゼなどになりつぶれていったという。正覚(正しい悟り)を得た1人の名僧の陰には、修業の途中で無残に散った数多くの無名の修業僧がいると言われているのはそのためである。白隱はこうした状況をもなんとかしたいと考えていたのである。そのため、今まで臨濟禪では説かなかった現実的な健康法、修業法を『夜船閑話』などの著作を通してあえて広く公開したと思われる。白隱の著作のなかでは、この神仙術は白幽真人という神格化された仙人について学んだことになっているが、実際は慧極という黄檗禪の僧の教示を受けたものと言われている(白幽が実在の人物であったという説も1部に根強い)。黄檗禪は鎌倉時代に日本に入った臨濟禪よりずっと後の江戸時代初期に日本に渡來したもので、神仙思想などの中国思想と技術が、また聞き程度にもせよ伝わっていたようにも思われる。この白隱の内觀法という健康法が説いている“丹田”的

重要性は、ほとんどの民間健康法や靈術等の裏の体育に共通して主張されており、この“丹田”という言葉こそまさに裏の体育を象徴している言葉ということができよう。

裏の体育——東洋の修業道において最も重要なこの丹田は、その位置だけあって解剖学的には実体はないものであるから、現代医学に基づく表の体育に登場してこないのは当然かもしれない。だが、歴史と経験は、西洋の科学を凌ぐ東洋の身体の文化が最も重視してきたこの裏の体育を支える最重要点を、ただ解剖学上ないというだけで無視するというのはあまりにも強引なやり方ではなかろうか。たしかに、丹田という解剖してもないものが「ある」という主張は、身体を「現代科学的」に見ようとするとき、これほど障害になるものはないのかもしれない。したがって現代文明を支える表の正統学問の世界では、丹田は、文学の中に押し込み、これを研究するのは「野の学問」「裏の体育」として黙認するのが最謙歩ということなのかもしれないが。

では、この丹田とは何なのか、ここで若干の解説をしてみよう。

丹田も厳密に言うと、上丹田(眉間)、中丹田(胸の中央)、下丹田と三箇所あるが、普通、丹田または“気海丹田”というのは、下丹田をさす。その位置は昔から説く人により多少異なるが、だいたい臍の下5~7cm位下ったところである。昔から「腹で動け」とか「腰を入れろ」とか「下腹に力を入れて耐えろ」などと言われてきたのは、みなこの丹田を中心に動作しろ、という意味である。ただ、実際の動きの中心点となる場所は、人によって差があるが、この臍下約7cmの腹部の表面の位置から腹中に向って、その人の腹の厚みの約1/3程度奥に入ったところとされている。

もちろん、前述したように、そこはいわば重心点のようなところであり、何も特別な内蔵器管があるわけではないので、“丹田力”とか“丹田の働き”といつても、それを表現するには、多分に詩的、文化的表現によらねばならない。したがって、丹田を強調する種々の技芸や健康法でも、丹田の具体的表現については、それぞれ苦労しているのが現状である。

肥田式強健術

あくまでも表の学問の側に立ち、表の医学、体育の理論(用語)を用いて自己の身体を改造し、それによって、裏の体育の、どの健康法、どの靈術、新宗教の教祖なども及ぼぬほどの健康さと能力を身につけた人物は、唯一人いる。

正中心道(または聖中心道)肥田式強健術の創始者肥田春充である。

肥田式強健術と、その創始者肥田春充の名は、現在でこそ一般にはまったくといつていいほど知られていないが、戦前、在野の健康法、鍛錬法の世界では、非常によく知られており、その驚嘆すべき事実の記録は、十分に信頼ができる裏付けがあるだけにきわめて貴重なものである。

肥田春充は、幼少から病弱であった体を改造しようとしたし、まず、解剖学、生理学を基礎として研究を開始し、その上で古今東西のさまざまな体育、運動法の書籍を涉獵して実践比較研究を行い、その結果、武術鍛錬の最重要点“丹田”に焦点を絞り、これを理論的に研究する。そして、独自の体感を解剖学的に解説して、それを正中心(後に聖中心とも称した)と命名、それにより想像を絶するほどの超人的諸能力を身につけた人物である。

あくまでも“科学”にこだわり、それでいて、「体感したものにしかわからない」という裏の体育の象徴である“丹田”を、その強健術の中心に据えた肥田春充こそ、まさに、「表と裏を結んだ唯一の人物」といえるだろう。

そのため、そのきわめて詳細な解説があるにもかかわらず、この強健術を学んだ者が、誰も春充にはるかに及ばなかったという事実は、この肥田式強健術は、春充一代の個人作品であり、絵画、彫刻などの芸術作品と同じく、理論的な“表の体育”的範疇外にあったことを示している。

肥田式強健術をふりかえって

“事実は小説よりも奇なり”という言葉を、まさに文字どおり具体的に体現した肥田式強健術の創始者肥田春充は、我々に実に貴重な体験と大きな課題を遺産として残している。

これから、それを検討するにあたり、まずこの春充が、強健術を完成させることができた要因を探ってみよう。

肥田春充個人の心身的要因

まず第1に、幼児期はひどく虚弱ではあったが、歯はまったく健全であったことがあげられる。この歯については後に詳しく述べるが、いかなる健康法、治療法といえども、1度失った永久歯を再生させることができないことを思えば、これは春充にとってきわめて幸運だったと言えるだろう。

第2に、幼児期虚弱で薬餌に親しんだというが、当時の薬といえば、西洋医学といつても、現在のような抗生物質や予防注射がいろいろとあるわけではなく、現代のように化学物質が体に入ることはほとんどなかつたことも幸いしたのであろう。また、この虚弱さが、強健術創始への決定的動機になったことを思うと、「虚弱であった」というのは最大要因といえよう。

春充の育った家庭的要因

父親が医者で、生理解剖の本があったこと。家族の者、父と兄が、春充の行為に対して干渉せず、また強健術研究のための書籍なども春充の望むままに買い与えてくれた。このように家庭環境に恵まれたことは、これまたきわめて幸いであったというべきであろう。

春充の生きた時代的要因

まず第1に挙げられることは、春充個人の心身的要因として述べた歯の健全さと薬害の少なさを可能にした、明治10年代の地方農村という環境である。現在のように、日本の津々浦々にまでコーラやジュースの自動販売機のあるような時代では、子供の歯の保全は、親が偏執狂的熱心さを持たねば不可能であろうし、薬害に対しても、よほどの信念と西洋医学に代わる医療に確信がなければ子供を守りきることはできないで

あろう。そしてこの両方とも、法律には触れない(触れる場合もある)にしても、現代においてはきわめて反社会的行為になってしまう。

第2に、社会体制が封建制ではなく、したがって、自分の生活スタイルを自由にできたということが挙げられる。現代もこの点は自由であるが、自然環境の悪さは比較にならないほどひどい。戦前、地方の農村の食事といえば、現在、とりたてて注意して作る“自然食”よりも自然食であったろう。したがって、現代ほど環境が悪化しておらず、しかも、江戸期の封建体制にくらべれば、はるかに行動が自由にできた明治、大正期に、少、青年期を過せた春充はその点でもきわめて恵まれていた。また、春充が強健術研究のために参考とした基礎医学、物理、化学、数学等は、江戸時代ではまったく想像もつかない知識を春充に与えることができた。これなどは、まさに“時代の恩恵”以外のなにものでもない。

こうしてふりかえってみると、春充には、きわめて幸運な条件が重なっていたことがわかる。「運も実力のうち」という言葉は、古来兵法の世界でよく言われる言葉だが、春充の場合もまさにそれにあてはまるであろう。

今日、これらの条件がすべて揃うということは、もはや不可能といっていいだろう。

水、空気、食物の汚染の深刻さは、現在、最も原始的、自然的な自然農法(有機農法ではない!)の玄米の成分すら、戦前の玄米の成分とは大きく変化してカリウムが増えているという。「昔は玄米だけで十分とすすめられたが、今は難しい。今は玄米も病気をしているんですよ」とは、ある玄米食をすすめている団体の指導者の悲しげな発言である。

「多少体に異常があっても、死ぬよりはいい」。これは誰しも思うことかもしれない。そして、そういう思いに対して現代医学は、輸血、外科手術、予防注射、抗生物質、インシュリン……等々、次々に目のさめるような鮮やかさで、我々の目の前にその成果を突きつけた。

誰でも命は惜しい。それに縋るな、という方が無理かもしれない。また、現代は強引にでも縋らせられてしまう。このことが、善いことなのか、悪いことなのか、これは誰にも容易には答えられないきわめて難しい問題である。だが、事の善惡の判断をどうするにしても、現象として現在の我々の周囲から、真にハチキレそうな健康体が急速に消えていくつつあるのは事実である。今この事実を人間という“種”的問題として純粹に生物学的に考えた場合、肌に粟だつを感じるのは私だけであろうか。決してそうではないと思う。

「癌がなくなれば、次は精神病の時代だ」。この言葉は、先年亡くなられたある裏の体育の大先達が残された名言である。この言葉の意味は、現代人間をとりまくさまざまの問題が、人間の体に病気としてあらわれているうちはまだいいが、(癌にせよ、その他の難病にせよ)もし、それを強引にでも治して、というか要するに症状をなくしてしまったら、そういう病気を作る原因となったさまざまの矛盾は、頭に上って精神病になる以外にないということなのである。そして、もしそうなってきたら、精神病の治療という大義名分のもとに、人間のロボット化的治療が本格的に開始されるようになってしまふだろう。それは、戦前の治安維持法による言論統制や思想統制といったものより、はるかにはるかに恐ろしい非人間的な社会を作つてゆく。

“地獄への道は、善意の敷石によって敷きつめられている”というこの言葉の恐ろしさを、いまこそ我々はよくよく噛みしめねばならないのではないだろうか。

自立した健康への第1歩——“歯の保全”

多少悪くしても“手”はいろいろとある。現在この安易な一般的風潮の犠牲の筆頭となっているのは“歯”であろう。歯は本来非常に重要な体の器管であり、人間以外の動物にとって、歯は採食のための取り入れ道具であり、台所であり、時には最も重要な身を護る武器ともなる生命保持に不可欠なものである。

ただ人間だけは、さまざまな道具や加工法を工夫したことにより、歯が弱くとも生きられるようになってきた。そして、義歯の発達は、ますます歯の保全軽視を招いた。その上ひと昔前までの一般常識では、歯の役割は、ただ食物を噛み碎き、消化しやすい状態をつくるといった程度で、それ以上のことは、表の医学、体育でもあまり重要視されていなかったようであるし、裏の体育でもその重要さが見過されていた傾向があった。ところが最近になって、その重要さがハッキリとわかつてきたのである。歯が全身に与える影響の重要さについての主張ではパイオニア的存在である歯科医師寺川国秀氏は、私の直接取材に対して、熱を入れて次のようなことを解説された。

「歯が噛み合うということは、下アゴから起こった動きが上アゴに当ることによって骨髄弾道が発生し、それが頭蓋骨の内外を伝わることによって、その両方に刺激を与えて発育を促し、さらに頸椎、胸椎、腰椎、骨盤から足へと伝わっていく(つまり人体の最も基本的な体育的運動のひとつである)。したがって、この歯に重大な損傷があると、その生物の発育は著しく歪められてしまう。それは実験的に歯を抜かれた仔犬などの例によって非常にハッキリと実証される。歯を抜かれた仔犬は、まるで生まれつきの奇型のようになってしまい、歩行も満足にはできなくなる。」

寺川氏は、このことを歯の揃っている頭蓋骨と歯の抜け落ちている頭蓋骨とを目の前に示しながら語られたが、実際に示されたその2つの頭蓋骨は、歯の揃っているものと抜け落ちたものとでは、大きさはほとんど同じであるにもかかわらず、重量が、歯の抜け落ちた方は揃っているものの半分ほどで、しかも頭蓋骨の縫合部に癒着がみられた。思考力の柔軟なことを俗に“頭が柔らかい”というが、これは単なる“たとえ”ではないことをあらためて感じることができた。また寺川氏は、人間は受胎した時に、口が身体の他の部分よりも先にできるという事実を挙げて、口は栄養摂取と同時にその栄養を身につけて心身を育てる最も重要な運動刺激(物理的栄養)を産みだす、人間にとって、否、すべての生物にとって最も重要な器管であると繰り返し述べられた。

そして、この口、歯を見直すことが、グローバルな人間の医学、教育の原点のひとつであると強調された。

また最近、歯の咬み合せのわずかなズレが、さまざまな慢性病の大きな原因のひとつになっているらしいことも解明されてきており、改めて天然歯の重要性ということが強く訴えられはじめてきている。

イメージ法は両刃の剣

最近は、健康法や能力開発から企業研修経営法にいたるまで、いわゆるイメージ法「想念のコントロールによる願望達成法」が盛んであるが、このようなイメージの使用法にかたよることは、人間にとて、また人間社会にとて、真に本質的な問題解決の方法にはならないのではないかと思う。

もとより人間は、大脑が非常に発達している動物であり、イメージは常に行動に付随して必然的に起るものである。したがって、これをコントロールして不安をなくし、自信を持つと、健康治病上はもとより(白隱の内觀法はこの古典である)生活全般から会社、企業の経営発展にいたるまで、さまざまな効用があることは、確かであろう。つまり私は、イメージ法は、無効、無意味だというのではなく、有効で実用的であるからこそ、かえってその運用にあたっては、十分に注意して慎むべきだと言いたいのである。

繰り返して言うが、イメージ法が「よくない」と言うのではない。人間の文化も芸術も科学も、すべて“イメージする”ということがなければ発達も発展もしなかつたであろう。人間を人間たらしめているのは、イメージが豊かで自在であったからであり、これこそ人間の特権であろう。だが、そうであるだけに、このイメージ法の“質”をよく考えず、乱用することは危険なのである。

まず、その第1の理由は、人は体験により、イメージ法が有効であればあるほど、人生上のすべてにわたってそれにそれに頼りすぎ、人間としての自然な生活から離れていても気がつかなくなってしまうことである。これは、そのイメージ法が宗教的な絶対性によって裏打ちされていると、一層強固となる。そしてやっかいなことに、こうしたイメージ法、いわゆる“潜在意識のコントロール法”は、やみくもな盲信ほど効果があり、その信ずるところがきわめて強い場合には、実際驚くべき力を發揮することである。

ただ、それらは非日常的興奮状態というものと結びついていることが多いため、いろいろな面で長づきせず、やがてさまざまな問題が生じてくる。その結果、特に宗教でみられることだが、立教当時は医者も見放した重病人を救ったことが看板であった新宗教が、大きくなると、設備の整った現代医学の大病院を持つようになることになってくるのである。そうなってくると、「病は氣から」とか「病は心の影である」といった教義とのつじつまあわせに、教学の方はいろいろと苦労しなければならなくなってくる。

また、イメージ法というのは、理論が一貫していて筋が通るということより、ただ本人が、そう信じ、そう思い込めばいいのであるから、ひどく支離滅裂なことが横行するおそれがある。とにかく、さまざまなイメージ法の、ノウハウに共通していることは、「不安を持つな」「断言せよ」「マイナスの想念を持つな」「迷うな」ということである。たしかに、これは成功の秘訣かもしれない。人間が努力精進する時は、誰でもこうした思いを自然と持つものであろう。しかし、高い理想や希望があって、その結果湧いてくるイメージならば、人間にとてごく自然なことであろうが、現代、世に流行るイメージ法の多くは、なまぐさい現実主義を匂わせた無反省、無節操なものが多すぎるようと思われる。そのため、こうしたイメージ法を志向する人達は、いつの間にか、マイホーム、入試、恋愛、結婚などの表面的欲望の口ボットになってしま

もうおそれがある。このような願望達成法が世に流行ったところで、この社会が本質的によくなるとは思えない。また、これらの人達のなかには、「自分の幸せは、他人に奉仕することによってもたらされるものであり、そのためには、他人に奉仕し、喜ばれることをすればよい」と説く人もある。「情は人の為ならず」という諺が昔からあるとおり、基本的にこの言葉に誤りはないであろう。だが、この言葉を経営原理にまで持ち込み、現代、目先の欲望や願望のみにとらわれやすい人々の心をさらにくすぐって、それによって会社が栄えたとしても、人間にとて、また、地球上にとて、どれほどの意味があるであろう。むしろマイナスのことの方が多いのではないだろうか。人々が欲しがる菓子やインスタント食品を次々と開発して奉仕し、それによって損われる健康は、イメージ法でなんとか保たせるなどということは(たしかにイメージ法は有効であるから)私には、なんとも滑稽な状況にしか思えない。しかし、歯ばかりは、想念のコントロールで万病治癒を豪語している人でも、お手上げであるし、よく観察すれば、無理やこじつけはあちこちに出ていているのである。

特に、想念のコントロールによるいわゆるイメージ法の最大の問題点は、自己の理想、自己の願望というものを、一般的な既成の概念のなかから選ぶことになってしまうということである。そのため、どうしてもとらわれが残り、思いがけぬ発想の閃きや玄妙な技術の上達への道は逆に閉ざされてしまう傾向がある。そうなると、たとえば、「病気は悪であり、困ったことだ」という一般的な表面的善惡判断から病気を敵視し、ひたすらその症状がおさまることのみをイメージしてしまう。これでは、「その症状、体の変動を通して、より体を丈夫に生まれ変らせる」といった、より精妙な自然の働きを生かすことができなくなってしまう。また、内面修養に関しては、たとえば、禪で、悟り、見性を得るために、見性した時の歡喜をイメージして座禅修業をするとしたら、これこそ野狐禪の最たるものであろう。理論的に考えても答えの出ない禪の公案は「具体的な“イメージ”を浮かばせないための手段である」ともいうことができるだろう。

繰り返して言うが、願望は人間である以上当然あるし、その願望にイメージは自然と付随しているものである。もしそれがなければ、人間の生きようとする意欲はほんとうに弱いものになってしまふだろう。イメージは、思い浮かべるということは、きわめて大切なことである。だからこそ、聖書にも「その言ったことは必ず成ると、心に疑わないで信じるなら、そのとおりに成るであろう。そこで、あなたがたに言うが、なんでも祈り求めることは、すでにかなえられたと信じなさい。そうすれば、そのとおりになるであろう」とあり、仏典にも「三界は唯一心にして、心外無別法」と、いわゆる「念すれば現す」のイメージ法の原理が説かれているわけである。だからこそ、何度も言うがイメージの持ち方は大切にしなければならないのである。

身体による“体感”ということを忘れ、頭でっかちになったその頭に浮かぶ願望を、想念のコントロールのみで得ようすることは、環境破壊の大元凶ともなっているのだ。