

【手間】(いのちにふれる手) [野口晴哉・愉気の思想]

私の知ったのはたった一つ。人間の気の問え、滞り、或いは欠けているもの、それを流し、充たす。その一つだけを知って、この五十年間ズットやってきました。どこに気が問えているか、押さえる、愉気する、動き出す、終わり。これ一つでいいのです。(中略) (オンリー・ワン) (一つだけ)。生きていることに活を入れる。それを知っているだけで、他には何も知らない。(中略) 生命に活を入れるというその一つが分からないから、皆いろいろなことをやろうとする。

『愉気法2』全生社 p.67

(愉気とは)「魂の感応」自分ではそういうつもりでやっております。自分の全部を叩きつけるようにして愉気をします。指先だけでの誤魔化しはしません。だからその人の全部が動き出してくる。そうでなければ愉気というものではないと、私は思っております。手から出る気を伝えて行くとか、その気で傷口を治すとか、そういうのは、生理的な気かも知れません。けれどももともと直接に、その人の魂に自分の魂をぶっつけて、そして揺す振り起こして行くことが、愉気ということの本式のやり方ではないかと思うのです。

『愉気法1』全生社 p.60

愉気というのは、やってみると本当に面白いが、そういう本能があるということにみんな気付いていない。昔は、気がついていた人が多かったかも知れないが、キリストが手を当てたり、弘法が手を当てたりすると、今度は弘法やキリストは偉い人だからだ、と思うあまり、自分達はやらなくなってしまった。又、それを担いでいる人まで「奇跡だ」ということになってしまったから、みんな手も足も出ない。もしも弟子達が、「これは誰れにでもある力だ。それは奇跡ではないんだ」と言えば、みんなやっただろうと思うのです。私は以前、カンドー神父さんに、「いつまでキリストのやったことを奇跡にしておくのか」と言ったことがあります。「いつまで民衆の力を奪っておくのか。民衆に返せ」と。今日も或る司教さんにそう申しました。「キリストの行なったことを奇跡にしないで、誰れにでもある自然の力として、みんなの目を開いて使うようにしたら、誰れも丈夫になっていく」と。キリストを讃えるのには奇跡にしまわないと困るのでそうなのでしょうが、私はともかく、みんなの力をみんなに返していきます。奇跡などという力を、一つ一つ奪って誰れにでも出来るものとして返していきます。手で呼吸する。手から息を吸い、吐くことに注意を集める、それだけなのです。相手をジーツと見ていると、そこだけが濃く見えてくる。又、手を当てると、手がくっついていく処がある。あるいは何か、感応がある。手応えがある。そこへ手を当てて無心に愉気する。それだけなのです。

『整体法の基礎』全生社 pp.158-159

愉気というのは、いつ終わるか判らないのです。感応する感じが起つて、もうよくなったという時に手を放すのですから、プロにはできないのです。ある人には一時間愉気をしていた、ある人には一分で終わったというのでは具合が悪い。しかしその一分の方が本当はよく効いているのです。

人間の体は自然に完全にできているのですから、余分なことをするのは少ないほどよい。手で触れることも余分なことですから、短く簡単で、少なく、あるかないか判らない力で経過するのが一番よく、あるらしくやるのはよくない。草臥れるまでやるのはもっとよくない。実際は触らないで、顔を見ただけでよくなるのが理想なのです。だから私は時間を短くするように、急処を掴まえる研究をしております。

愉気も同じで、一時間やったからいい、一分間しかやらないから悪いということではないのです。けれどもプロとして形式を整えるためには無理なのです。それで私は、家庭の人達には愉気を教えますが、プロの人達には教えません。

教えても、そんなことはくだらないというだけで、真剣にやろうとしません。第一、「魂を本当に叩きつけるようにやったのでは、相手が大勢になったら草臥れてしまうからそんなに一生懸命できない」と言う。しかし生命はお互いに一つしかないのですから、百人来ようと二百人来ようと、私はやっぱり一人一人に自分の全力でやってゆきます。

戦後の約十年間は、プロにばかり教えていたのです。そしてプロは駄目だと、こういう人間をいくら増やしても病気になる人はいよいよ多くなると思いました。病人の減ることを、米櫃のお米が少なくなることをのように錯覚している人すらいるのです。それでプロに教えるのは止めました。

そして、子供を持ったお母さん達に愉気を教えるようになりました。親と子は一番感応し合いです。子供よ、弱くなつて死んじまへ”なんて思っている親はいない。普段うるさがついてても、何かあった時は一生懸命になる。それで、子供を持ったお母さん達に教え出し、それがこの会となつて、もう十何年以上になります。

【愉気のコツ】（『愉気法1』全生社より引用）

ただ手を当てるという「こと」だけでも、ただ手を当てるつもりの方は、それだけなのです。これは愉気法だと思って手を当てる人は、愉気法になる。その愉気法でも、体に行なうと思っている人は体に効くのです。心に伝えるとと思っている人は心に伝わるのです。魂を清めると思っていると、魂も清まるのです。だから愉気法というのは、形式は単純であります。それに対する理解力が増えると、内容はだんだん変わってくるものであります。（p.108）

やっついて怖くなったら止める。不安があると、やっつけていることが怖くなります。そうすると心配や不安の愉気になってしまうから、すぐに止めなくてはならない。手を当てて愉快な感じ、ゆったりした感じを持つ、それなら愉気してよい。（中略）そういう快感で相手に愉気していると、相手にもその快感が伝わるのです。それだけで体に力が湧いてくるのです。

それには皆さん自身が整体になっていなくてはなりません。（pp.113-114）

【愉気のコツ】（『愉気法2』全生社より引用）

愉気をしていくとちゃんと必要な処に吸いつきますが、『ニコが悪い、これは何だ』なんていうのは知らない方がいいのです。そんな専門的な知識は初めからお持ちにならずに、手が行った処を愉気していればよい。ニコでは家族でやり合う程度の知識ですけれども、同じ家族だと無心に手を出せばそれで十分です。友達でも同じです。（p.49）

いつでも息を静かにして愉気をするというのがコツで、自分がざわざわしてしまって、まあどうしまししょうなどと思っただけで一生懸命やっていたのでは、それは心配を愉気しているようなものです。そういうものを愉気しても駄目です。意識以前の心にある気を感じ合つのですから、本当は意識しても邪魔にならないのです。心配しても大したことではないのです。意識以前の心さえ静かなら大丈夫です。ただ、呼吸が乱れるといけない。だから呼吸を静かにして愉気をするというそれさえ心構えとしていただければ心配は「ございません。」（pp.51-52）

愉気をして活元運動が出て来たら、そのまま活元運動をやる。出ない人は出るようになるまで愉気をする。（p.75）

ただ注意を集めればよいのです。その集注する注意の密度が問題で、心の集注する密度さえ亢まれば感応は亢まってきます。『愉気を何分くらいやったらいいでしょうか』などと聞く人がいますが、密度というのは時間では計れないものなのです。量ではなくて質なのです。純粹に心が澄んで、そこに注意を集注しければ、一分だって気は伝わってしまう。十時間やっても、尚伝わらない「こと」もあります。（p.75）

(愉氣法には)本能の要求だけで率直に行動できるように生活している人が一番望ましい。(中略)人間の野性的な生活というのは、いつもお話するように『天心』による生活であります。雲のない、空がすつきり晴れたように、何にも止めない心の中に、そして自然な心の要求、人間の良心と言いますか、自然な心の要求、体の要求、そんなようなものに従って生活していく。そういう暮らしをしている人だけが愉氣法ができるのです。愉氣法は人を押しつけて前に進むというような、動物的な野蠻な生活をしている人にはできないのです。手は誰にだってあるのだから、誰でも手を当てることはできるが、手を当てたことだけでは愉氣法にはならないのです。(p.98)

愉氣というのは自分にもできるのです。(中略)自分で押さえたってよいのです。血が出たなどといって慌てて押さええている。これが自然な愉氣法です。本来持っている力なのです。皆昔からやっていることなのです。(中略)愉氣法というのはいつでも普段の生活の中で使っていないとはいけない。やる度に効くようになるのですから、いろいろの時にやればよい。(pp.106-107)

愉氣をすると自分の氣力がなくなると思っている人がいますが、逆に氣は増えるのです。愉氣は自分の力ではなくて、自分が自然の光を通す窓になるだけなのです。ただ取り継ぐだけなのです。だから増えこそすれ、減ることはない。なくなると言う人は、宇宙の自然に氣を通していないからです。

中には「頭の痛い人に愉氣したら、自分の頭が痛くなった」、^①「お腹の痛い人に愉氣したら、自分のお腹が痛くなった」と言う人もいますが、そういう人は「愉氣は減る」という考えを持っている人です。(pp.122-123)

養生でも自然に鍛えられて強くなって、何もしないで丈夫ならばそれが一番よいのです。病氣になったら、病氣に鍛えられて丈夫になっていけばよいのです。

だから手をななるべく出さないで、なるべく力を加えないで、なるべく効かないやり方でやるのがよいということになる。そうになると、愉氣といったようなあるかないか分からないような、加わったか加わらないか分からない力で良くなるのが理想なのです。根性の悪い人は愉氣は効きません。意地の悪い人も、氣が合わない人も、嫌な人も皆効きません。けれども人間の療法というのはそれでいいのではないのでしょうか。嫌なまで我慢する必要はない。それを治すために、良くしようとするためにいろいろと骨を折るのはつまらないです。(p.199)