

縄文るねっさんす

健康平和生活への道

2007年3月15日公開（健康生活への道）を

2013年8月15日に改題・全面更新

JOMON^{縄文}あか데미い 山田 学^{まなぶ} ©

数千年ぶり

人間社会人民が各自が健康平和生活と思ふ生活をしたいに実践していく。おたがひに矛盾が生ずるであらうから、矛盾の解決として、健康平和研究を無理なく無駄なく実践していく。

物理の必然と生理の必然と認識理の必然といふ世界にあり、人間社会人民にできることは、それぞれ、あたへられた社会環境と自然環境の今とここにおいて、健康平和生活を追求することのみである。健康平和な姿勢動作と呼吸と食事と人間関係と精神と生活環境を追求することのみである。

人間社会人民が各自が健康平和生活を追求してこそ、おたがひの矛盾の解決としての、健康平和研究を通ししだいに人間社会が健康平和化されていく。

個人と個人が、組織と組織が、国家と国家が、架空認識や資産や武力の闘争をしてきた人間社会から、人民各自が健康平和生活を追求し続け、矛盾の解決として、健康平和研究を無理なく無駄なく調和させていく人間社会へ。闘争から調和へ人間社会の数千年ぶりの大転換。

たとへ死に近い病的生活の今とここにおいても、健康平和な姿勢動作や呼吸や食事や人間関係や精神や生活環境にわづかでも接近することを追求し続ける。とにかくあらゆる今とここにおいて、健康平和方向を追求する。

人間社会人民の各自の健康平和方向の追求と、おたがひの矛盾を解決していく健康平和研究を、保健と言ふ。まづ保健あるべし。次に看護あるべし。そして次に医療あるべし。

諸民族における呪術や宗教や哲学や政治の伝統の必然を理解しつつ、保健と看護と医療から諸民族調和への現実認識を創造しあつていく。

健康平和生活は、健康平和な姿勢動作と呼吸と食事と人間関係と精神と生活環境であり、健康平和な休養であり、健康平和な労働である。健康平和な労働により自然やおたがひの生活を健康平和に調整しあつていく、すなはち健康平和な生産である。

人間の生理的進化としての体内感覚にもとづき人間社会人民が各自が健康平和生活を復興していく。健康平和な姿勢動作と呼吸と食事と人間関係と精神と生活環境を復興していく。快か不快か、体内が調和してゐるかあないか。人間

社会人民が各自がこの認識にもとづき健康平和な姿勢動作と呼吸と食事と人間関係と精神と生活環境を復興していく。そしておたがひの矛盾の解決として、健康平和の研究を調和させていく。

人間社会は保健から共同体になる。これがすなはち道德共同体である。人間社会人民の各自は健康平和生活の追求と矛盾の解決としての健康平和研究において平等である。諸民族の呪術や宗教や哲学や政治にとらはれず、各自の独自の健康平和生活の追求と矛盾の解決としての健康平和研究において、確立し保持し修正しあつていく生活規範を、道德と言ふ。健康平和生活への道はすなはち各自における現実認識の道德の発達である。

普遍的に人間は特殊的に各民族は個別に各自は、健康平和な現実認識を追究し続けるため、生活の瞬間瞬間において、姿勢動作はどうあればよいか、呼吸はどうあればよいか、食事と排泄はどうあればよいか、人間関係とくに異性関係はどうあればよいか、精神はどうあればよいか、生活環境はどうあればよいか、人間社会人民が各自がそれぞれ死ぬるまで工夫しあひ続ける。これを冥想生活と言ふ。冥想生活がすなはち保健であり、冥想生活において道德を発達させる。

人間社会は今、たとへば「ハルマゲドン」が起きるであらうとか、あるいはそれを起したいとか、病的戦争な架空認識にまみれてゐる。これでは資本主義であらうと社会主義や共産主義であらうとうまくいかない。人間社会人民が各自が、健康平和な現実認識の追究しあひのもと、人間社会のまうひとつの指導と運営の体系を、しだいに構築していきあはう。とにかくも、闘争から調和へ、数千年ぶりの大転換だから、百年間ぐらゐはかかるであらう。人間社会のかういふ現状にあり、まづ、山田 学自身もまだかういふ架空認識があるではないか、かういふ病的戦争認識があるではないか、さういふ批判は徹底してお願ひする。

世界には、人間社会人民のおたがひの生活と生産と自然と宇宙とがある。自然は人間のおたがひの生活の、すなはち休養と労働の場所である。生産は労働により対象を、すなはち自然やおたがひの生活といふ対象を調整することである。いはゆる人工物も自然に含める。人工物は、一定の生産をされた、すなはち労働により一定の調整をされた自然である。人工物でない自然を天然と呼ぶ。世界のうち人間のおたがひの生活の場所である自然よりさらに遠くにある部分が宇宙である。たとへば将来、月や火星が宇宙でなく自然となることはあるだらうか。

世界の現実を反映してゐる認識が現実認識であり、世界の現実を反映してゐない認識が架空認識である。ただし、人間の健康平和にとり、それが架空認識であると自覚した架空認識は、有益であることもある。それは睡眠中の夢や覚醒中の芸術内容などにおいてある。

人間社会人民の各自の主体性の発達は、すなはち健康平和な現実認識の発達である。

現実認識は以下のやうに発達させる。

人間による認識は、世界の各分野の現象や構造や本質に対し、未知のあるいは架空認識を有してある部分がある。さういふ認識のまま、感覚的にか、表象的にか、概念的にか、世界の問題部分に対して予想し、予想の正否を実験ないしは実践により確認する。さうしてしだいに未知を既知にし、架空認識を現実認識に再編していく。現実認識は予想実験により発達させる。

以上のやうに現実認識を発達させる過程を健康平和に進める。それが人間社会人民の各自の主体性である。

そして会議は、世界認識の統一と相互修正のためにある。健康平和研究会議の方法の開発が大切である。

認識の対象のうち、変化する対象においては、矛盾する論理が、客観的に存在する。

矛盾する論理の本質は、何かであるとともにそれでない、である。

やや具体的には、あるものであるとともにそれに対立するものである、である。

あるものと対立するものが統一されてある、対立しあふものが統一されてある、といふことである。

あるものと対立するものは、調和したり、闘争したりする。

矛盾する論理を説明するときは、あるものと対立するものの区別を理解するとともに、あるものと対立するものの連関を理解する。あるものと対立するものの区別と連関を理解する。

闘争から調和へ人間社会の数千年ぶりの大転換、さういふ健康平和研究会議を、日本列島から始める。外来語もひらがなにし、縄文るねっさんすと呼ぶ。

自由については、健康平和な現実認識の学問・技能・規律・体力を自分に増し（世界対応の自由）を拡張すべし。理想としては（人間社会人民おたがひの健康平和生活を生産しあふ自由）を拡張すべし。この方向にて、人権思想を考へるべし。すなはち、無闇にでなく、この方向にしぼり（認識と表現と労働と生産と休養の自由）を拡張すべし。たとへば日本民族の先達と学徒の連綿の伝統は、（自由）をこのやうに拡張するやう創造していくべし。体内の調和を想ひ体外への対応を想ひ健康平和な現実認識を発達させるべし。苦しみ悩みを楽しむ悟りにする呼吸をすべし。常におたがひの実力不足をお詫びしあひ続けるべし。生活と生産のすべてのご縁をありがたく受け取り続けるべし。人間社会人民はおたがひ、世界に、すなはち体内と体外と認識したいに、すなはち生活と生産と自然と宇宙に、感謝し対応ないし適応していくべし。

悪業

人間社会人民おたがひの生活習慣のうち病的戦争な部分を悪業あくごふと言ふ。健康平和生活への道はしだいに悪業から解脱げだつしていくことである。自分自身の悪業は死ぬるときどこまでどこまでほめてゐるか。何世代あとの日本民族ないし諸民族はどこまでほめてゐるか。エレガントにやさしく次の社会を、病的戦争社会のうちから健康平和社会を、拓く。そのやう切磋琢磨していききたいものである。病的戦争生活から健康平和生活へ、人間社会人民おたがひが、姿勢動作の認識を修正し姿勢動作の実際を修正していく。呼吸の認識を修正し呼吸の実際を修正していく。食事と排泄の認識を修正し食事と排泄の実際を修正していく。人間関係の認識を修正し人間関係の実際を修正していく。精神の反省を修正し精神の実際を修正していく。生活環境の認識を修正し生活環境の実際を修正していく。たとへば昨今の日本のやうに人の痛みがわからない事件・事故が多発するのは自分自身の体内感覚ないし体内認識を磨いてゐないからである。体内が調和してゐるかゐらないか。体内感覚ないし体内認識を磨くことが健康平和生活への基礎である。

人間社会人民おたがひが、情感の混乱と安定の波、悪の情感と善の情感の波、憎悪性と笑顔性の波といふ、生理ないし認識理を認めた上において、情感の安定、善の情感、笑顔性を演出しあつていく。そして現実認識の道徳を発達させあつていく。道徳といふ生活規範は個々人に属するものである。道徳共同体の運営や指導において可能なのは、道徳そのものでなく、道徳案、道徳の提案のみである。

道徳案

現時点での道徳案として、あるべき姿勢動作の認識、あるべき呼吸の認識、あるべき食事と排泄の認識、あるべき人間関係の認識、あるべき精神の反省、あるべき生活環境の認識について、総合的に書く。

健康平和生活にとり徹頭徹尾必要なものは文字言語でもなく音声言語でもなく健康平和な呼吸である。そして次に「あくおくん」といふ発声であらう。

陰いんは眉間まゆまがさえることである。陽やうは丹田だんに力がこもることである。体液と皮膚や筋肉の流転において、また、臓腑ざうふの機能と手足の屈伸において、陰と陽を調和させていく。そのため自覚外の認識があり、そのため無自覚の認識もあり、そのためさらに自覚認識も育てていく。

人間は体内に異常を感覚したとき体内に注意しつつ特定の姿勢動作において特定の呼吸を工夫すると体内の異常部位の諸細胞の呼吸が改善され、個人の全身呼吸も改善される。

健康平和生活は、世界への健康平和な対応ないし適応であり、世界を、体内と体外と認識したいを、生活と生産と自然と宇宙を、敢へてありがたく受け取

る念、感謝の念が根本であらう。そして感謝の念の土台として健康平和な姿勢は〈合掌〉である。ここに言ふ〈合掌〉はただの合掌でなく、なるべく鉛直に立ち背骨を伸して丹田に力がこもるやうにし、眉間がさえるやうになるべく肘を水平に張り、合掌する。立ち姿勢が基本形であり正座姿勢や仰臥姿勢などの変化形もある。感謝の念を強めるには、日本語なら「世界よ、ありがたうございます。」と音声言語としてまたは無発声の音声言語の表象として唱へる。

人間の直立二足歩行は自覚的な姿勢動作と呼吸の調整がないと常態にならない。直立二足歩行と自覚認識と音声言語や文字言語といふ人間の生理的進化的なし認識発達において、臓腑と手足の体液分布を、病態ないし半病態から常態へ、自覚的に修正していくべし。また、記憶と注意と発想に良い血液の栄養状態を追求すべし。なほ、健康平和生活の根本である食事は他生物の生命を自身自身の生命に供へ養ふことである。人間ひとりひとりの自分自身は他生物にとり供養相手である。

人間は自身が母の胎内にゐたとき神経細胞団が準備され生後は神経線維と神経回路網といふ神経細胞団の構造と機能が発達する。胎内における神経細胞団の準備ととくに生後一年における神経線維と神経回路網の発達が個人の情感や情念の基礎となるやうである。健康平和な現実認識の保育の大切さであり、また、自身の病的戦争な架空認識の謎は、自身への保育の反省により、一定の納得も得られよう。一定の精神の安定も得られよう。

老化・病気・けが・障害については、自分自身に老化や病気やけがや障害といふ研究対象をあたへていただいたご縁に敢へて感謝しつつ生理の必然をより深く学び生体防御力を高めていく。一病息災である。苦しみ悩みを樂しみ悟りにする呼吸をすべし。

身長の高低、性別、年齢、部族民族別、武力差、資産差、有名差、買ふ人売る人、組織の上位下位、資格差、学問や芸術の発達度などに関係なく、個人と個人がなるべく対等平行に鉛直に立ちおたがひの個性を尊重しあへる交流を増やしていく。この長い長い道のりが差別のない健康平和社会への道である。

空想に走りやすい男性といふものが現実を大切にす女性といふものを満足させる現実認識としての理念を確立していく。さういふ男女対等の社会を創造していくのはたつぷりの時間が必要であらう。

健康平和研究ないし保健にわづかでも接近していくといふ情念を愛と言ふ。自分自身の死後の世界の現実を予想することはできるが、確認することはできぬ。それが生理であり認識理である。

女性と男性の目合まぐはひといふ縁結びと一定の労働交換により次世代が発生する。そして出産・保育・教育の健康平和化といふ問題がある。目的はおたがひの健康平和生活を結果する労働交換と情念融和である。家庭から地球表面利用まで。

健康平和な姿勢動作は必要な筋肉に必要最小限の力をこめる姿勢動作である。必要でない筋肉に必要以上の力をこめて全身の骨格と筋肉の調和を分裂させることのない認識と労働である。長期の修行が必要である。無駄な栄養の使用を省くといふより、全身の骨格と筋肉の調和こそが健康平和の要点であるからである。地球表面において物体は落下する。自分自身の生体といふ物体も落下する。全身または部分の落下を促進するか、阻止するか、反発するか。自分自身の望ましい姿勢動作を想定して実行するため必要な筋肉に必要最小限の力をこめる。空気・水・大地・家屋・乗物などの環境物体の運動または静止がありそれに対応する自分自身の望ましい姿勢動作を実行するため必要な筋肉に必要最小限の力をこめる。体内感覚を基礎として体内の快と不快といふ体内認識があり体内が快くなる姿勢動作を発想して実行するため必要な筋肉に必要最小限の力をこめる。他の生物や人間を含む他物体の運動または静止がありそれに対応する自分自身の望ましい姿勢動作を実行するため必要な筋肉に必要最小限の力をこめる。

地球表面の物理的進化・生理的進化・認識発達のなかにおいて人間社会人民おたがひは各自の生活環境の変化にどう調和しどう安定し次の変化にどう調和しどう安定しその次の変化にどう調和しどう安定し、健康平和な呼吸の波を創造していくか。生物の適応の論理は変化↓調和↓安定↓のくりかへしである。

全身をつつむ皮膚の健康が健康平和な個人の確立の生理的な土台である。皮膚や感覚器官のうち足の裏・手のひら・顔全体・舌・鼻の穴・耳全体・眼・頭皮はそれぞれが全身の縮図である。

全身の働きは神経と骨格と筋肉とホルモンと血液により統一される。呼吸が楽であり脈がととのひ気分がよければ全身の働きが統一されてゐる。さうでなければさうなるやうに冥想して工夫すればよい。さらに安眠を工夫すればよい。呼吸は全身における酸素の分子とイオンと原子と原子核の流通・反応をなめらかにする労働と生理である。

血液とホルモンと神経の重要部位である丹田を中心に酸素が全身に深くなめらかに行き渡る呼吸の工夫が概念する脳と直立二足歩行する骨格・筋肉の弱点を修行により補ふ進化である。吸ふ・留める・吐くのうち留める・吐くをより大切にす。

食事と排泄は生存の根本である。

食事は水と他生物を獲得・育成・流通・調理・配膳する労働を介して自身に同化する労働と生理である。人間関係や芸術をともなふことも多い。

排泄は老廃細胞・老廃物・毒素などやガン細胞や消化しなかつた食物や不要な水分や侵入した異物を異化する生理と労働である。それらが完全には異化されず全身のあちらこちらに残つてゐることも多い。それは病的戦争な生活習慣の結果である。異化されたものを地球表面へ適正に返す労働が続く。

断食は同化を休み異化を強める修行である。ただし、優れた指導者のもとに行ふ必要があらう。

現代人は一般にビタミンやミネラルや健康な酵素活性のバランスが不足してゐる。原始の味覚・嗅覚・触覚・聴覚・視覚を活す方向の調理・配膳芸術が未発達だからである。薬や手術に頼らない健康平和生活への道が未発達だからである。

栄養は自分に良いものを取り入れ、自分に悪いものを入れず、不要なものは出し切ることである。(ある道場の「生活行持集」より)

日本の茶道や華道などを健康平和な食事と面会の芸術としても考へ直したいものである。

ひとりひとりの健康平和生活は日光・月光・空気・水・食物・人びとの労働により成立する。それらのご恩に感謝し自分なりに健康平和な生産をお返りする。そして快適研究としての休養と労働を追求させていただく。これが地球表面に生きるひとりひとりの営みである。

〔文献〕もとより、本論は山田 学独自の見解のみではありません。諸先達の見解に同意する部分とわたくし独自の見解の部分の統合です。両部分の区別と連関についてわたくしは詳細に自覚してをります。が、本論は呼びかけ文といふ文体の必要上、その区別と連関について示すことができませんでした。わたくしは多くの諸先達に学び続けてをりますが、本論の内容に関連しては、次の著作を中心に学び続けてをります。ただし、わたくしはこれらの著作の内容を学び尽してゐるわけではありません。また逆に、これらの著作に示された諸見解のすべてに同意してゐるわけでもございません。

沖 正弘 『生きてゐる宗教の発見だれでも悟り救われる沖ヨガ修行法』(竹井出版 1985)

沖 正弘 『ヨガ総合健康法沖ヨガの考え方と修行法(上)』(地産出版 1976)

沖 正弘 『なぜヨガで病気が治るのかヨガ総合健康法(中)』(地産出版 1977)

龍村 修 『生き方としてのヨガ』(人文書院 2001)

三浦つとむ 『弁証法はどういう科学か』(講談社現代新書 1968)

三浦つとむ 『認識と言語の理論 第一部』(勁草書房 1967)

庄司和晃 『認識の三段階連関理論』(季節社増補版 1992)

庄司和晃 『全面教育学入門 渡世法体得という教育本質観』(明治図書 1994)

庄司和晃 『人はなぜオカルトに魅かれるのか教育は宗教とどうつきあうか』(明治図書 1997)