



## 気を感じ方

### 皮膚感覚・体内感覚

気は何処で感じるのかと言いますと、皮膚や皮下、そして体の内部です。

決してイメージではなく、皮膚と体内の実感なのです。

気功をしていると、心地よくなってきます。

それは、脳がリラックスし、体を心地よく感じさせる脳内ホルモンが分泌されるからです。

同時に、緊張がほぐれてきて、自律神経が交感神経モードから副交感神経モードに移行していきます。

副交感神経モードに移行していきますと、全身の血管が拡張します。

交感神経モードの時には血液の流れの少なかった毛細血管にも血液が流れ込んできます。

血液が流れ込むと、その部の体温も上がります。

特に手足の末端や小腸などの体温が上がります。

意念（心）を向けて、その部の感覚を味わってみると、その温かさが感じられます。

リラックスした後、意念（心）を向けるということによって、はじめて自分の皮膚や体内の温かさを感じることが出来るのです。

手足が温かく感じたり、おなかの中が温かく感じたりするのはこのためです。

脳も体もリラックスさせ、心地よくなる脳内ホルモンが沢山分泌され、体内が副交感神経モードになり、そのうえで、自分の意念を体のどこかに向け、その部の皮膚感覚、体内感覚を味わってみる、これが気を感じ方のコツなのです。

### 空气的感覚

ちょっと首を傾げられるかも知れませんが、般若心経に出てくる言葉をヒントにして考えてみようと思います。

【色即是空】

この有名なフレーズは、まず、自分の気というものの実感を教えてくれます。

色というのは、正式には色蘊と言います。

色蘊というのは、肉体の集まりということで、僕達の体の丸ごとを指す言葉です。

ですから、色は肉体と考えれば良いでしょう。

この色（肉体）は、即ち是れ空であるということなのです。

ここで言う「即是」というのは、イコール、一体、同じものという意味です。

色と空は同じものだと言っているのです。

僕達の肉体が空であるということを実感するのが、気を感じ方の一つになると僕は考えています。

では、空という実感とはどういうものかということ、膨れあがって内部が虚ろということなのです。

体の感覚として、膨れあがって内部が虚ろという実感、それが色即是空の実感であり、自分の内部の気を感じ方なのです。

### 空気としての一体感

気の実感は、内なる気だけではありません。

天の気、地の気、樹木の気、人の気、神社の気、仏像の気など、自分以外の気の実感も感じられます。

ここでは、外部の気を感じ方について考えてみましょう。

再び、般若心経にヒントを求めます。

【諸法空相】

色即是空で学んだように、僕達の肉体は、膨れあがって内部が虚ろというような空の状態を実感することが出来ました。

自分自身の空の実感に引き続き、経典では「諸法空相」という言葉を持ってきます。

諸法というのは、諸々の存在ということです。

この世に存在する全ての形あるもの、それが諸法なのです。

天も地も、樹木も人も、神社も仏像も全ては諸法の一つなのです。

そして全ての存在は、空相であると説いているのです。

ところで空相という言葉は、梵語の訳からすると、言葉が一つ省かれているのだそうです。

何と言う言葉が省かれているかということ、それは無という言葉だそうです。

正式には、諸法空無相となるのです。

諸々の存在は空にして無相なのだということなのです。

この無相という言葉が、外部の気を感じるヒントを与えてくれるのです。

無相とは、相が無いことです。

相というのは、隔たりがあることを言います。

こっちにAがいて、向こうにBがいて、それらが向き合っている状態が相なのです。

その相が無いのですから、こちらのAと向こうのBとは、AであるとかBであるとかという隔たり（区別）が無く、AとBとて一つの空間、一つの世界を作っている、共有しているということなのです。

わかり辛いので、例を出しましょう。

わたしとわたしの外部を隔てているもの、区切りをつけているもの、それはわたしの皮膚です。

皮膚を境としてわたしの内部とわたしの外部が分けられているのです。

その分け隔てているものが無いということは、わたしの皮膚が無くなっているということです。

実際の皮膚は無くなりませんが、皮膚感覚をなくすことはできません。

そのことによって、わたしの中の気とわたしの外の気が融合し、同じ気を共有していくのです。

皮膚感覚をなくすこと、これが外の気を感じる一つの方法なのです。

また、誰かと向き合った時、わたしがいて、相手がいて、その間に空間（距離）があります。

二人の皮膚と空間が二人を分けているのです。

しかし、その二人共に無相なのですから、相手の中の気感覚と、二人の間の気感覚と、そして、わたしの中の気感覚は、同じ一つの気感覚として、一つの気を共有しているのです。

二人で一つの気を作り上げているのです。

これは、天の気であれ、地の気であれ、樹木の気であれ、みんな同じことなのです。

感じようとするわたしを無くし、相手の気の中に溶け込んでいく、そして一つの気を作り上げていく、これが外の気を感じるヒントなのです。

## 気功の目的

### 自己変革のため

自己変革などという言葉は、若者の使う言葉であって、僕たちのような大人の用いる言葉ではないかも知れません。

一般的に自己変革という言葉は、思想的、哲学的な意味で、人生を語る時などに用いられます。

目的もないだらだらした生き方をやめ、目的を持って、それに突き進むような生き生きした生き方に自分を変えていく、そんな意味で用いられているのです。

しかし、ここで言う自己変革は、そういう思想的な意味ではありません。僕たちが気功をしよう、気功を学ぼうと思った動機を考えてみて下さい。体であれ心であれ、どこかに不調が生じていたからではないでしょうか。そして、気功によって、自分の不調を克服したいと願っていたし、今も願っているのではないのでしょうか。

しかし、よく考えてみると、自分の体や心が不調になったのは、自分の体の使い方や心の持ち方、生活の仕方に問題があったからだとわかります。

だとすれば、自分の体の使い方、心の持ち方、生活の仕方を変えていかねばなりません。

それを自己変革と呼んでいるのです。

### 自己変革の目標

では、自分の何をどのように変えていけばよいのでしょうか。

自己変革の目標は何なのでしょう。

気功的な見方で言えば、自己変革の目標は、自分を自然体に戻すことだと思います。

自然体に戻すことで、自然治癒力、免疫力が最大限に発揮できる体にしようという訳なのです。

では、自然体とはどういう状態を言うのでしょうか。

どうなっている時に自然体と呼ぶのでしょうか。

東洋医学的に言えば、陰陽のバランスが調っている状態、天人合一の状態と言っても良いでしょう。

それはどういう状態かと言えば、人体が自然と同じようになっているということです。

人体に天と地を体現した状態なのです。

つまり、上半身を天に、下半身を地にした状態、それが自然体というのです。

これを違う言葉で言うと、上虚下実と言います。

上半身がリラックスした状態で、下半身がどっしりした状態のことです。

普通の言い方をすれば、肩の力が抜けていて（上虚、リラックス）、腹が据わっている、足が地に付いている（下実、どっしり）ということになるでしょう。

相田みつをさんの言葉にもある

「力を入れて りきまない」

もこれを表しています。

足腰はグッと踏ん張っていて、肩の力は抜いている、そういう状態なのです。

—

## 自然体を自然に作る

気功の目標は、自分の体の不調を作ってきた体の使い方、心の持ち方、生活の仕方を変える自己変革であり、それは自然体になること、自然体を作ること、即ち、上虚下実の体を作ることによって達成される訳なのです。

これから学ぶ様々な気功の技や理論の全てが、この自己変革に向かって進んでいくのだということを心の片隅にいつも入れておいて下さい。

## する治療としての気功

### 気の乱れを調える

気功は元々東洋医学としての治療の一部で、それを二つに分けてみます。

専門家にしてもらう治療と自分で行なう治療の二つで、前者を「される治療」、後者を「する治療」としておきましょう。

「される治療」として、鍼、灸、按摩、湯液（漢方薬）の四つがあります。

東洋医学の病気の見方、治療の仕方の基本は、気の乱れや滞りを調べ、気の巡りを良くすることにあります。

つまり、気が乱れ、滞っているところに病気が発生すると考えているのです。

気の乱れや滞りを調えるために経絡や経穴を使って鍼やお灸をしたり、按摩術を施したり、或いは、湯液によって体の中で気の乱れや滞りを取り除いていくのです。

これに対して、「する治療」は、現代医学では食事療法とか運動療法とか言われていますが、東洋医学では、それをもう少し気の流れを調える、或いは、気を補うという視点で考える必要があります。

### 気の作られ方

僕たちの体の中を巡る気はどのようにして出来るのか押さえておきましょう。

#### 【精】

精とは、その人が素質として持っているエネルギーのことで、先天の原気とも言い、腎（丹田）に持っています。

精力減退、精気に満ちているなどという時の精です。

#### 【天の気】

呼吸によって採り入れられるエネルギーのことで、肺が担当します。

#### 【地の気】

飲食によって採り入れるエネルギーのことで、胃腸や脾が担当します。

これらの三つが混じり合って後天の原気が作られます。

僕たちの体の中を巡る気は、この後天の原気なのです。

東洋医学的に見れば、「する治療」というのは、この後天の原気を作ること、作った原気を体の隅々に巡らせることを自らの力で行なうことなのです。

では、後天の原気を作り、その気を強くし、原気の巡りを良くするにはどうすれば良いのでしょうか。

### 精（腎）の気を強化する

精を強くするためには、足腰を強化すれば良いのです。

足腰を強化するためには、歩かなくてはなりません。

いつでも歩くことです。

気功では、タントウや、両足を前後や左右に開いて少し膝を曲げての体重移動、或いは、舟こぎの動作などが良いでしょう。

しかし、疲れているのに無理にすると、かえって精を消耗してしまいますので、そんな時は決して無理をしないことです。

### 天の気を採り入れる

天の気の採り入れが少ないと、天の気、即ち、陽のエネルギーが少なくなりますので、活力、気力が出てきません。

天の気をたっぷり採り込むためには、呼吸が大きくなってはならないのです。

胸を広げ、肺を大きくするのです。

五禽戯の鳥、拉気などがこれにあたります。

同時に、日常的に腹式呼吸ができるようになることも大切です。

呼吸法が天の気の採り入れには欠かせないということなのです。

### 地の気を採り入れる

地の気のことを別名、水穀の気と言います。

水穀の気とは飲食物から出るエネルギーのことです。

食べ物が僕たちの体を作りますので、何をどう食べるのかということは、とて

も大切な課題です。

東洋医学的に言えば、青（緑）、赤、黄、白、黒（紫）の五つの色の食べ物と、酸、苦、甘、辛、鹹（塩辛い）の五つの味を満遍なく食べることです。

そして、それと同時に、食べた物がきちんと消化され吸収されることが大切です。

そのためには、胃腸の働きを調べておく必要があります。

五禽戯の熊や捻りのスワイショウ、ゆっくりした腰回し、或いは、おなかのマッサージなどが良いでしょう。

—

—

## 後天の原気を作る

さて、次は、精の気と天の気、地の気の三つを練って後天の原気を作る取り組みです。

勿論、普通の状態であれば何もせずに休んでいるだけでも後天の原気は作られているのですが、更に、それを強いものにするために発揮されるのが練丹とか腹周天、胴体周天、小周天などと呼ばれる取り組みで、これぞ気功というところでしょう。

出来た後天の原気が体の中で巡ることを可能にする要素が三つあります。

まず、心の安定、リラックスです。

心に緊張があり、ストレスが加わったままでは、気は巡り辛くなります。

次に背骨がしなやかであることです。

三つ目が手足の関節が柔軟であることです。

この背骨や手足の関節が硬いと内臓や手足への気の巡りが悪くなります。

気功に没頭することによる入静の境地、背骨ゆらし、気功的な体の使い方などの全てが気の巡りを良くしているのです。

以上見てきましたように、東洋医学的な「する治療」において、呼吸の仕方、体（背骨や関節）のゆるめ方や動かし方、心の持ち方がいかに重要であるかが理解できたと思います。

そして、これらを網羅するもの、それが気功だったのです。

## 空の世界へ

### 空の実感

僕が、気功と般若心経との共通的な関係について確信のようなものを持ったのは、空の意味を調べている時でした。

僕の持っている電子辞書版の岩波仏教辞典は次のように教えてくれました。

《空》 Sunya

固定的実体のないこと。

実体性を欠いていること。

うつろ。

原語のシューニャは、〈…を欠いていること〉の意。

このsunyaは、su（膨張する）からつくられたsunaにもとづいて、空虚、欠如、ふくれあがって内部がうつろなどを意味し、初期の仏典にも登場する。

ふくれあがって内部がうつろ？

これって、気の実感？

これが僕の最初の印象でした。

気功（気の訓練）を行なった後、丹田に気を沈め、その実感を味わい、更に、その感覚を体いっばいに広げて感じていると、「ふくれあがって内部がうつろ」の感じになってくるのです。

そういう気の実感を味わえるようになり、この「空」の意味を知って、般若心経は、気功をして気の実感が味わえるようになって、はじめてわかるのではないかと思ったのです。

### 無所得

次に、わかったのは、空の中においては無所得であるという教えでした。

空中無色……以無所得とあり、途中に色々な言葉がありますが、結論として、空中では無所得であると教えているのです。

その意味を調べてみると、また、面白い表現にぶつかったのです。

《無所得》

知覚しないこと。

主観と客観の区別がないこと。

また、あれこれと思いはかることや、執着（しゅうじゃく）がないこと。

とらわれの心がなく、自由な境地。

この中で僕が興味を持ったのは、「主観と客観の区別がないこと」という言葉です。

体中の気の実感を味わった後、その気の実感を、皮膚を越えて外に広げて行き、大きな気の中に包まれて、皮膚呼吸（外と中の気の入出力）などをしていると、やがて皮膚感覚が薄れ、外と中との境目がわからなくなってきました。

これが「主観と客観の区別がないこと」の実感ではないかと思ったのです。

その時には、勿論、「あれこれと思いはかることや、とらわれの心がない」状態になっていることは言うまでもありません。

この無所得の意味を気の実感として実感することも、般若心経を学ぶことなのだと思います。

## 無相

この無相という言葉に出会ったのも大きな収穫でした。

「是諸法空相」という経文を調べていた時です。

普通、この部分は、諸法は空という相である、空という相を持っていると訳されています。

意味的には、諸法は空相であるでも良いのですが、それなら諸法空だけで良い訳です。

梵語では、シューニャターア（空にして）ラクサァナー（相）となっていますが、そのシューニャターアの後に、もう一つア（無）があるのだそうです。

つまり、ここは、諸法は空相であるではなく、諸法は空にして無相となるのです。

空と無相とはイコールで結ばれる関係として表現されているのです。

ところで、無相とはどういう状態かということですが、相は特徴とか属性などという意味で、それが無なのですから、存在しない状態、形態を備えていない状態ということになります。

この世に存在する全てのものは、存在しない状態、形態を備えていない状態であるということです。

在るものを無い状態というのですから、理論的には、つまり、頭で考えても解らない話です。

そこで、経典の意味を離れて、漢字の相の成り立ちを調べてみたのです。

そうすると、相は目を通して木を見ているという象形文字で、こちらに目（自分）が居て、向こうに木が在るといふ二つの存在を必要とし、それは即ち、相対しているという状態を意味する言葉だとわかったのです。

こちらとあちらを分け隔てるものが存在していて、だから二つのものとして存在しているのです。

ところが、般若心経では、この世に存在する全てのものは無相、即ち、対立が無い、分け隔てるものが無いと教えているのです。

これらのことを理解するには、頭脳的な理解では絶対にできません。

「無相」は、気の体感を通して実感してみる以外には理解できないことがわかったのです。

自分を気の状態にして解き放っていると、他の存在も気としての存在として実感でき、即ち、相手の気も実感できるようになり、やがてそれらは一つのもの、対立の無い、分け隔ての無い一つの気として実感できてくるのです。

諸法は空にして無相の意味は、気の体感を通してはじめて理解できるのだと思いました。

## 気力をつける

### 息を丹田の中に

僕は、気力を高める時も疲れを取る時も、気持ち落ち着かせる時も免疫力を強くする時も、息を丹田の中に吐き降ろすようにしています。

丹田の中に圧を加えるようにしながら下腹を膨らませていくのです。

息を吸う時は足の裏や尾骨から督脉上で背中の方に吸い上げ、それを胸の中に入れるようにしてから下腹の中に吐き降ろしていくのです。

この呼吸をするだけで、気功的な練習の基本が身につくと同時に、気功としての効果もかなり達成できるのです。

頭の中まですっきりさせたい時は、百会まで吸い上げた後、頭の中を降ろしてから、任脉や中脉を通して、吐き降ろすようにしています。

### 大地の気をいただく

去年の秋から、訳あって、金曜日の朝、熱田の森文化センターでの気功講座の前に、熱田神宮の八剣宮にお参りしながら、神宮の気を採り入れながら、元気をいただいています。

社殿の前に立ち、お参りをした後、足の裏から背中まで大地の気を吸い上げて、それを胸の中に入れてから丹田に吐き降ろすのです。

何度もしているうちに、丹田の中が温かくなってきて、終わったあとは、手もツルツルになっています。

元気をいただいたという実感がわかるのです。

### 時間の合間に

また、地下鉄を待っている時、或は、地下鉄に乗っている時などにも、この丹田に吐き降ろす呼吸をしています。

下腹の中が温かくなり、疲れが取れ、元気が出てきます。

この呼吸法は、僕の元気の源なのです。

この呼吸をしている理由は、元気を取り戻すことと同時に、頭をリラックスさせ

ることにあります。

眠る時や休憩する時のリラックスではなく、活動している時、これから活動する時に必要な頭をリラックスさせる呼吸法なのです。

肩の力を抜いて、いま出来る最大の力を発揮させるための呼吸法、それが、この丹田に吐き降ろす呼吸法なのです。

### 気を運ぶ時も発する時も

気を体の必要な部分に送り込む時にもこの呼吸法を用います。

必要な部分というのは、例えば、足が冷えていると感じたら足の裏や足の指先へ、腰が痛いと感じたら腰へという具合です。

下腹に加える圧力を利用して、丁度、ゴム風船を膨らませるように、或は、トコロテンを押し出すように、気をその部分に送り込むのです。

一度、そこに強い気を送り込んでから洗い流すようにしてみると、邪気払いにも使えます。

更に、この方法は、気を発する時にも用いています。

患者さんに気を送る時に、足の裏や尾骨から背中に吸い上げ、下腹を膨らませて圧を加えながら、気を掌に持って行って、気を発するのです。

患者さんの肩の上から入れたり、足の裏から入れたり、或いは、命門や関元から入れたりなど、患者さんの気の通りが良くなるように、気を補うように、気を入れるのです。

このように、逆式腹式呼吸による丹田への履き降ろし呼吸は、あらゆる土面で応用可能な、気功にとってはその中心になる大切な呼吸法なのです。

## 気功は、心と体の修練法

気功を深く学ぶためには、何といたっても東洋医学的なものの見方や考え方を知っておかなければなりません。

そのためには、陰陽や五行、或は、経絡や虚実補瀉（きょじつほしゃ）などといった少し専門的なことへの理解が必要になってきます。

しかし、それを一つ一つ理解するよりも、おおざっぱに全体として把握する方が、気功の理解としては良いのではないかと考え、東洋医学的なものの見方、考え方を次のような三つに分けてみました。

### 心と体を分けない

西洋医学の分野では、多くの場合、肉体を心の作用の入り込む余地のない物質としてとらえ治療しています。

病気を起こすウィルスの発見と、そのウィルスを撃退する薬剤の開発、病巣部の組織や細胞の摘出、他の生命体からの臓器の移植、最も最先端の医療の分野である遺伝子の組み替えなど、どれをとっても、そこには患者の人間としての喜びや悲しみ、どう生きたいか、どう死にたいかなどといった「心」の働きは取り入れられてはいないのです。

勿論、医療技術としての西洋医学は人類に大きな恩恵を与えてくれました。

その事を否定しているわけではありません。

患者が「まな板の鯉」として医者の前にいるのならそれでもいいのかも知れません。

しかし、患者自らが「治りたい」と思って何かをしようとする場合、そういった心を見ない医療の考え方は何の役にも立ちません。

「される」だけの受身の治療でなく、私たち一人一人が「する」治療という患者側に立った治療を考えるならば、心の役割を見ないとはならないのです。

実際、癌や高血圧、心臓病、胃腸障害等多くの病気を引き起こす原因に「ストレス」があげられるのであれば、心を穏やかに保つこと、明るく楽観的に生きること、プラス思考で物事を考えることなどは、立派な治療といえるのです。

東洋医学的な考え方の大事な要素の一つは、この心と体を一つのものとしてとらえ、良きにつけ悪きにつけ、お互いに影響し合っていると考えていることなのです。

東洋医学の考え方の中に「内傷なければ外邪は入らず」というのがあります。

これは、体の中に弱っているところがなければ、外から病気は入ってこない、ということですが、身体の中を傷めつけるものは何かといえ、それは感情の乱れなのです。

「怒り過ぎれば肝を傷り、喜び過ぎれば心を傷り、思い過ぎれば脾を傷り、悲しみ過ぎれば肺を傷り、恐れ過ぎれば腎を傷る」というのです。

このように東洋医学の考え方からすれば、心の働きが身体の病気を引き起こしている訳で、心と身体を別々の物としては扱えられないのです。

### 体の全ては関連している

膝の下のやや外側に「足の三里」というツボがあります。食欲のない時、何かおなかがスッキリしない時、ここにお灸をすると、不思議と調子が良くなってきます。また、ここに鍼を刺しておくと、下垂していた胃が持ち上がってきます。

足の小指の爪の根元の外側に「至陰（しいん）」というツボがあって、そこに小さなお灸を一つ二つするだけで、おなかの中の逆児が自分でグリーンと回って正常に戻ります。一生懸命マッサージしたり、体操したりするよりすぐにひっくりかえるのです。

手の甲側の親指と人差し指の分岐する所に、わりと応用範囲の広いツボで「合谷（ごうこく）」があります。歯が痛いとき、ここに小さな鍼を刺せばなしにしておくと痛みが止まってきます。また、目の疲れや仮性近視などは、ここを揉んだりお灸をしたり、或は磁気の粒を貼っておくと治ってきます。更に、面丁や顔の吹出物などにも効果があります。

このように東洋医学では、症状やその部位と一見何のかかわりもないと考えられる所に治療をします。

診療の段階でも手首の脈や喉の脈等を診て全体の身体の様子を判断します。

また、顔の色で、青っぽければ肝、赤なら心、黄色なら脾、白は肺、黒は腎に異常があるという診方もします。

気のルートである十二本の経絡は、内臓とのかかわりをもちながら、頭から手足の末端に至るまで全身くまなく循っているので、一つの経絡、例えば「胆経」

というルートに異常ができれば、偏頭痛、耳鳴り、めまい、肩の凝り、肋間神経痛、股関節痛、膝の痛みなど、そのルートに関係ある症状がでてくる訳で、逆に言えば、それらの症状をやわらげるには、「胆経」に気の流れを調えなければ治療効果はでてこないということなのです。

このように、東洋医学では、一つ一つの症状や部位にこだわらず、全身的に病気を診るということが欠かせないのです。

東洋医学的な考え方の第二の要素は、体は一つとして、人間を丸ごと考えるということです。

### 体の中と外は、共鳴し合っている

人体を小宇宙という呼び方をすることがあります。

しかし殆どの場合、それは、人体は私たち一人一人の意志とはかかわりなく壮大なスケールで生命としての営みをしている、まさにこの宇宙のように不可思議なものであるといった使われ方をしているだけで、そこには、宇宙との共鳴だとか波動し合うだとかいった考え方はありません。

大事なことは、人体が不可思議な力で働いているように見えるといったことではなく、実際に、宇宙の働きと共鳴して生命活動を営んでいるということなのです。

私達人間以外の生命の営みを見れば、そのことはよくわかります。

木や草花たちは、季節季節に合わせて花を咲かせ実をつけます。

決して自分の意志で「今年は咲くのをやめよう」とはしません。

季節の変化に身を任せて、それで生きているのです。

彼らにとってみれば、日差しも雨も、時には、強い風さえも自分の生命の営みの一部なのです。

それは、虫たちでも魚たちでも、鳥や獣たちでも同じことです。

特に、種を守り伝える交尾や産卵、自分と子供の生命を守る食の行動は、それぞれの生命固有の形を持ってはいても、絶対に自然の流れに逆らうことはありません。

永い永い宇宙の歴史と生命のつながりの中で誕生してきた私達人類も、決して例外ではないのです。

自然環境を破壊すること、即ち、他の生命を滅ぼしてしまうことが、自然のリズムを狂わせ、やがては人類をも滅ぼすことになってしまうのです。

人類が滅びるからどうのこうのではなく、日の光も風も水も、勿論この大地も、私達人類だけのものではないということなのです。

ちょっと話がそれましたが、要するに、この大自然の営みから切り離して人類は存在しないし、従って、胃も腸も血管も神経も、全て私達の身体の仕組みは、自然界の営みと一体なので、人体の一部だけ取り出して、病気だ治療だといっても、非常に片手落ちだということです。

東洋医学的な考え方の大切な要素の第三は、この人体と宇宙との一体感なのです。

以上三つの点に触れて東洋医学の考え方を述べてきましたが、これら三つもそれぞれバラバラに理解しているのではなく、自然と肉体と精神を、相互に関連し合ったものとしてとらえる考え方をしているのです。

私達は、健康といった場合、たいていは、肉体だけの健康を考えます。肩凝りが治るだとか、腰痛がラクになるだとか、便秘が治るだとかいった具合です。そこには、精神、心の健康という考え方はありません。

しかし、東洋医学的な考え方でいえば、心と身体は一体なので、心の健康なしに、肉体だけの健康はありえないのです。心と身体の両方が健康になってこそ本物の健康が得られるのであって、肉体だけが健康にはなりえないのです。

同じように、おおげさにいえば宇宙ということになりますが、私達を生かしてくれている自然環境が健康でないと、私達の健康もありえないのです。

この三者、自然と肉体と精神の健康を取り戻していく作業、それが気功だといえるのです。

## 心地よい修練法

一般的に、精神的な修行をしようとする場合、座禅を組んだり、山道を歩いたり、或は、滝に打たれたりというように、肉体的苦痛を伴わなければならないように考えがちです。

それは、肉体に過度の刺激や苦痛を与え、それに意識を集中させることによって、煩悩や雑念を払って心を無にしていかなければ、心の修行ができないと考えているからです。

しかし、気功としての心の修行は、そういうものとは少し違って、気持ちがいい、楽しいということを基本に置いています。

それは心を痛めつけているものから心を解き放っていく作業が気功だからなのです。

心を締めつけているものや心を痛めつけているものから心を解き放っていくためには、宇宙に透け合って、気持ち良くまどろむ、気功の言葉で言えば入静状態に入っていくことが大事になります。

心配、不安、あせり、緊張、思い過ごし、イライラなど、日常生活の中で起こってくる様々な精神的ストレスによって縛られている心、閉ざされている心を解き放ち、何物にもとらわれない、おおらかで、自由な心、みずみずしい綺麗な心を取り戻す作業が気功なので、決して無理な我慢や強制は必要ないのです。

## 自然治癒力を引き出す

気功は心の健康だけを取り戻して、身体の健康は自然のなるがままに任せっきりなのかといえば、心と身体は一体なので、そういうふうに考えてもいいのですが、それでは余り無責任なので、少し、身体の健康ということだけを取り出して考えてみましょう。

たいていの場合、身体の健康法というと、筋肉の鍛錬法か、心臓や肺の機能だけを高めるように考えます。しかし、気功の場合の身体の健康法はそういうものではありません。

生命活動のおおもとであり、自然のリズムと共鳴し合っている全ての内臓器官、自立神経系、内分泌系、免疫系などの機能を高め、生命が本来持っている自然治癒力（病気に打ち克つ力）や免疫力を引き出し、強化することを大事にしている健康法なのです。

病気の原因は、体質や生活習慣、空気や水などの生活環境、食べ物や仕事の状態、そしてそこから起こる精神的ストレスなどなど数え上げればきりがありません。その中で、飲酒、喫煙、睡眠、食事、姿勢など自分で改善できるものは改善しなければなりません。生活や仕事場の環境など一人で改善できないものは、心ある人たちと協力し合って少しでも良くしていくことが大切です。

そういう基本的なこともしながら身体を丈夫にしていく訳ですが、その際に考えなければならないことは、自分が本来持っている生きる力、病気になった時にそれを治そうとする力、そういう自分の身体にそなわっている自然治癒力、免疫力といったものを大いに発揮させるということです。

そのための気功的な健康法としては、次の三つのことを心がけて実行することだろうと思います。

その一つは、体中の、特に背中と各関節の緊張を取ってリラックスさせることです。

二つ目は、気持ちをいつも明るく穏やかにしておくことです。

最後の一つは、ゆっくりと柔らかく息をすることです。

心も身体も呼吸も、とにかくリラックスさせる、これが基本なのです。

この三つを、気功では「気功の三要素」といって、とても大事にします。ここが、他の筋肉や心臓、肺などを強化する健康法とは違う点です。

免疫力を高め、大いに発揮させるためには、何よりも余分な緊張を取り除く、このことが決定的に重要なことなのです。

いつでも、どこでも、ラクな呼吸をしていられるように、肩の力を抜いていられるように、穏やかな気持ちで、力の入っていない優しい目でいられるようになるための練習、作業が気功なのです。

## 内なる治癒力を高める

気功は内なる治癒力、免疫力、抵抗力を旺盛にします。

そのことを少しわかり易く説明しようと思いますが、何しろ難しい話なので、気を入れて読んで下さい。

気功をしていると、何となく頭がボーッとしてきて、気持ちが良くなってきます。

その時、脳波が、ベータ波からアルファ波、更にはシータ波に移っていているのです。

ベータ波というのは、私達がものを考えたり、精神的な緊張があって、大脳が働いている時に出る脳波のことです。

アルファ波というのは、それとは逆に、心がリラックスしている時に出る脳波のことです。

また、シータ波というのは、リラックスがもっと深まって、まどろみの状態になってきた時に出る脳波のことです。

気功をしていると、気持ちが良くなり、まどろんでくるとというのは、つまり、大脳が休まり、心もリラックスしているという証明なのです。

また、心や身体が緊張しているとき、自律神経は交感神経が旺盛に働く状態になり、身体中の主なツボから、アドレナリンという物質が出てきたり、逆に、気功をしていて、気持ち良くなってきたときには、ベータエンドルフィンという物質が出てくることも、0-リングテストを使った樋田先生たちの実験でわかってきています。

アドレナリンというのは、交感神経刺激ホルモンで、このホルモンは、心拍数促進、器官支拡張、末梢血管収縮、血圧上昇、胃腸運動抑制、基礎代謝上昇など身体を活発に働かせる方向に作用するホルモンです。

ベータエンドルフィンというのは、快樂ホルモンとも呼ばれていて、マラソンランナーが一定時間走り続けていると頭の中が真っ白になってくるという「ランナーズハイ」など、一定の持続的運動の際に現れる恍惚状態のときに出ているホルモンです。

気功をしていると気持ちがいいというのは、このホルモンの働きのためなのです。

更に、気功には、生命中枢や自律神経を調整する働きもあります。

生命中枢は、生命活動を維持するために、神経や血管、内臓をコントロールしていて、自律神経と内分泌によって、生命活動のバランスをうまく取っています。

自律神経は、交感神経と副交感神経という働きの相対立する神経からできていて、私達の意志とは関係なく、自然の法則に従って、その波動と共鳴しながら内臓などの働きのバランスを取っています。

しかし、自律神経は、基本的には大脳の抑制を受けるため、ストレスなど精神的緊張によってバランスを崩されることとなります。

バランスの取れている状態が、自然の法則に従って身体をコントロールでき、自然治癒力の最も発揮される状態なのです。

それが、大脳からの異常な刺激、恐怖、不安、あせりなどの精神的ストレスによって、交感神経緊張状態に傾いたままになり、バランスを失ってしまうことになるのです。

精神的ストレスは、時間的、空間的な場を越えて、肉体に影響を及ぼし続けます。

何か心配事があったり、ショックな事があったりすると、その時だけではなく、昼も夜も、二日も三日も、時や場所に関係なく私達を悩まし続けます。

そして、それがひどくなると、狭心症になったり、胃潰瘍になったり、頭が真っ白になったりするのです。

現在「精神ストレス」によると考えられる主な病気、疾患には次のようなものがあります。

〔精神的ストレスが原因となって起こる病気や症状〕

- ・ 脳卒中、頭痛、耳鳴り、めまい、のぼせ、不眠症、目の疲れ、眼瞼痙攣、円形脱毛症
- ・ 動悸、息切れ、狭心症、心筋梗塞、咳、喘息、喉のつかえ感、胸の痛み
- ・ 食欲不振、胃痛、胃痙攣、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、下痢、便秘、痔炎、肝炎、腎炎、膀胱炎
- ・ 首や肩のこり、腰痛、関節炎

- ・ 生理痛、生理不順、冷え性
- ・ 肌荒れ、吹き出物、ジンマシン、湿疹、かゆみ
- ・ 癌、高血圧、動脈硬化、など。

大脳からの異常な刺激、心配事や不安、あせり、緊張の連続など精神的ストレスから、生命中枢と自律神経を解き放つことによって、生命が本来持っている自然治癒力を復活させることができるのです。

ですから、気功によって、心をリラックスさせ、どれだけ深く入静するかが内なる治癒力を旺盛にするカギなのです。

入静がなければ気功ではありません。

気功は、体操ではなく、大脳を休め、生命中枢や自律神経、内臓などの働きを、自然界のリズムと共鳴して働く本来のものに戻し、自然治癒力が大いに発揮できるようにするための手段なので、そのためにも入静がなければならないということなのです。

入静は催眠術ではなく、自らの意志で行なうものです。

心と体と呼吸を一つにして、ゆっくり楽しんで下さい。

それが、病気に打ち勝つ力をつける最も良い方法なのです。

## 気功は内臓の復権作業

### 1、生命活動は二つの機能の合体

私達人間は、その生命活動を営むために、体内に二つの違った機能を持っています。

一つは、体の表面で、外界との情報交換をし合っている器官で、体壁系と呼ばれています。

もう一つは、体の内面で、命を動かしている器官で、内臓系と呼ばれています。

この体壁系と内臓系は、陰陽関係として、お互いに支え合い、働きかけ合っているのです。

体壁系は、

- ① 外海殻の刺激、情報を受け取る機能としての 感覚器、即ち、目（視覚）、耳（聴覚）、鼻（嗅覚）、舌（味覚）、皮膚（温覚、冷覚、痛覚、触覚など）
  - ② 外界に働きかける機能としての運動器感、即ち手足の筋肉や腱
  - ③ 体内で情報を伝え合う機能としての伝達器官、即ち、脳神経、知覚神経、運動神経、及び統率機関としての大脳皮質
- の三つの機能から成り立っています。

#### 《体壁系の図》

感覚器 → 神経 → 大脳 → 神経 → 運動器

眼耳鼻舌皮膚 → 意識 → 手足

次に内臓系ですが、これには、

- ① 必要なものを取り入れる機能としての消化器（栄養素）、と呼吸器（酸素）
- ② 不要なものを排出する機能としての消化器（便）、呼吸器（炭酸ガス）、泌尿器（尿）
- ③ 体内で必要なものや不要なものを運搬する機能としての循環器、即ち、心臓と血管（血液）

から成り立っています。

これらの働きは、大脳皮質以下の生命中枢及び自律神経、内分泌系によって調整され、私達の意志と一見かかわりなく働いています。

一見というのは、これらの働きは、私達の意志によってその働きをコントロールすることはできないけれども、私達の精神的状態に極めて敏感に反応し、最終的には大脳の支配を受けているということです。

このことが、気功をしていくうえで、頭に入れておかなければならない大事な点なのです。

### 《内臓系の図》

- ・ 酸素 → 肺 → 心臓 → 全身の細胞
- 炭酸ガス ← 肺 ← 心臓 ←
- ・ 食べ物 → 胃 → 小腸 → 大腸 → 便
- ・ 小腸 → 栄養 → 血液（心臓） → 全身の細胞
- └（肝臓、膵臓などが関与）
- ・ 全身の細胞 → 血液 → 腎臓 → 膀胱 → 尿

私達人間の生命活動を営んでいるこれら体壁系と内臓系は、互いに対立しながら協調し合っているのです。

体壁系の働きを、その特徴から「動物性機能」、内臓系の働きを「植物性機能」とも呼びます。

「脳死と心臓死」という言葉がありますが、これは、その動物性機能と植物性機能の関係を確実に表しています。

「ここに横たわっている人間の、心臓は動いているけれども、それは、機械の働きで動いているだけで、実際は、もう死んでいるんだ。脳は、外界からの刺激に一切の反応を示さないばかりか、体内からの刺激にも何の反応も示さない。それは、既に大脳も、生命中枢の脳も全てが死んでしまっているからなのだ。機械のスイッチを止めれば、たちどころに心臓は止まってしまう。心臓は生命活動の証ではあるけれども、脳の支配を受けていることには変わらないのだ。」

という訳です。

動物性機能の分野は死んでしまったけれども、植物性機能の分野、即ち、生命中枢以下の内臓系は生きていう状態なのです。

## II、植物性機能が生命の中心

生命活動は二つの要素から成り立っています。

一つは「食」の作用で、個体の維持をはかります。

二つは「性」の作用で、種の保存をはかります。

これら二つの作用は、一般的に「本能」と呼ばれています。

ところで、この「食」と「性」の作用を営むうえで、動物と植物では、決定的に違う働きをしています。

それは、一体何でしょうか。

植物には動物のように手足が必要ないのです。

植物は光合成、或は、炭酸同化作用と呼ばれる働きがあり、自分の身体は自分で作るという自己栄養機能を持っているのです。

CO<sub>2</sub>（二酸化炭素）と水を取り込み、太陽エネルギーの力を借りて、自分の身体（糖質）とO<sub>2</sub>（酸素）を作るのです。

※ 《糖質》蛋白質、脂肪と並ぶ動物にとって重

要なエネルギー源で、植物によって作り出される。植物の主成分をなしている糖質は、デンプン、セルロース（繊維質）、麦芽糖、果糖などである。

ですから、植物は、大地に根を張って、ただ立って、自然の法則に身を任せているだけで生命活動を営むことができるのです。

当然のこととして、植物には、感覚器官も手足も必要がないのです。

これに対して、動物には、自己栄養作用がありません。

目や耳や鼻と手足をフルに使って食べ物を探し回り、獲物を捕まえて食べ、種を残すために、必要な相手を見つけ、交尾しなければならないのです。

しかし、その行動の原動力は動物性機能の側にはないのです。

それを支配しているのは、身体の中に隠れている内臓なのです。

内臓こそが、「食」と「性」の本能を、自然のリズムに従って実現させる意志を持っており、動物の体壁系（動物性機能）は、自然のリズムに従って活動している内臓（植物性機能）の意志に従って活動するだけの、まさに、手足に過ぎないのです。

ところが、我々人間は、体壁系の統率者である大脳皮質が他の動物に比べて余りにも発達し過ぎている為に、その直接の支配下にある感覚器や手足には目は向くけれども、生命の本源である内臓の声は聞こえなくなっているのです。

そればかりか、逆に、大脳からの継続的な不合理な刺激（ストレス）によって、内臓を傷めつけています。人間の脳は、自然のリズムを感じることはできないのです。

### III、気功は、内臓の復権

私達の生活は、自然のリズムを、即ち、自然のリズムに従って働こうとしているはずの内臓を無視してはいないでしょうか。

自然のリズム、自然の営みに従って生命活動を営んでいる内蔵を無視し、動物性機能としての感覚器、手足、それに大脳だけの生活をしている人が殆どです。

本来、内臓の手足だった体壁系が、余りにも発達し過ぎた大脳によって、内臓から独立し、勝手に歩き出しています。

仕事仕事、或は、勉強勉強の緊張の連続で、疲れきった内臓を休ませる暇なく、アルコールを入れ、コーヒーを入れ、夜遅くまでテレビを見、自分の内臓を酷使し続けているのです。

内臓は、苦しみ、もがいています。

人間の動物性機能が、1年のリズム、1日のリズムなど、生命が誕生してから何億年もかけて作り上げてきた植物性機能をこわしつつあるのです。

生命の本源である内臓の働きを無視しているところから、様々な病気が発生します。

気功で、大脳を休め、感覚器を休め、手足を休め、身体の表面の動物性機能を休めることによって、内臓が動物性機能から開放され、再び自然のリズムを取り戻し、その命を取り戻せるように、内蔵の声に耳を傾けることが求められているのです。

気功の中にタントウ功というのがありますが、それは、自らを天地の間で何の意志ももたずに、ただ立っているだけの樹木、即ち、植物にしてみようという功法です。

自らを、意識的に植物にしてみることによって、内臓の声に耳を傾け、そこに内在する自然のリズムを実感してみようという訳です。

普段、外に外にと向けている意識を、一日のほんの一時でもいいから、内へと向けてみることによって、身体のバランスを取っていくのです。

内臓の復権、それが気功なのです