



あなたへ

---

気功の世界に足を踏み入れ、その魅力に触れ、或は、余りのつかみどころの無さに戸惑い、それでも更に気功を深めようとしているあなたに、心を込めて僕からのメッセージを送ります。

ここに掲げる幾つかのメッセージは、僕が2年間にわたって『癒しの学校通信』に載せてきたものです。

『癒しの学校通信』は、94年1月から始まった『癒しの学校』に併せて、月1回発行してきました。

95年9月からは『気功塾』が始まり、気功の仲間の共通の土台として『ふれあいと癒しの交響曲』という、ちょっと変わった名前の月刊誌を発行し始め、それに吸収される形で、『癒しの学校通信』は95年12月を以って、その幕を閉じたのです。

「No.25」まで発行しましたが、その中で僕は、気功や癒しについて、多くのメッセージを送り続けてきた訳です。

それらを読み返してみると、その内容は、気功に取り組んでいる全ての仲間に通ずる中身を持っているのです。

そこで、個人的な部分もあるけれども、それも混じえて、『通信』に載せたメッセージをそのまま、気功を深めようとしているあなたに、僕からのメッセージという形で、この「あなたへ」にまとめてみました。

気功とは何か、何をやる事なのか、気功に癒す力はあるのか、癒すとはどういう事なのか等など、メッセージの中から読み取って下さい。

あなたの気功が、もっともっと深まることを祈っています。

1996. 2. 15

和気 信一郎

共感し合える仲間を！

---

㊦『癒しの学校』の開校にあたって㊦

いよいよ新しい年、1994年が始まりました。

あなたの今年の抱負は何でしょうか。

夢はふくらんでいるでしょうか。

僕は、あなたやあなたの仲間たちと始める『癒しの学校』に、かなりのエネルギーを使う年になるそうです。

今まで学んできた気功の考え方や技術をみんな使って、心と身体の癒しの場を、集まった仲間たちと一緒に作りたいと思っています。

僕を気功の先生に導いてくれた中日気功研究所の林茂美先生は、気功の魅力を、「四苦を四楽に変える懐の深さです」

と教えてくれました。

四苦というのは、さだまさしの歌にもありましたが、「生きてゆく苦しみと、老いてゆく悲しみと、病の苦しみと、死にゆく悲しみと……」の生老病死の四苦のことです。

自分や家族が病気だったり障害者（児）だったり、「死」や「不治」を宣告されたり、子供が産めなかったり、愛する子供や伴侶を亡くしたり、そのほか色々あるけれども、様々な人生上の挫折など、私達は生きていく上で、誰でも色々な苦しみや悲しみを背負っています。

そして、その苦しみや悲しみから逃れたいと、必死にもがきます。それがまた、その苦しみや悲しみを深くしていくのです。

どんなにもがいても、大抵の場合、それらの苦しみや悲しみは、逃れられない「現実」として、私達の目の前に存在しているのです。自分の存在を捨て去る以外に、その現実から逃れることはできないのです。

だとするならば、逃れられない「現実の存在」に対して、私達はどう向き合って生きていけばいいのでしょうか。

その向き合い方、心の持ち方によって、心や身体が病んでいるのであれば、その向き合い方を変えなければなりません。

その苦しみや悲しみと、今までと違った向き合い方をしてみて、生きるのがラクになり、老いていくのがラクになり、病でいることがラクになるのであれば、

もがき苦しむよりは、ラクになる生き方をしてもいいのではないかと、僕は思います。

気功が、自分に気づき、宇宙を感じ、魂と肉体が宇宙ととけ合っていく気持ち良さを味わわせてくれ、そのことが、心と身体の癒しになり、生きることがラクになるのであれば、気功はまさに、「四苦を四楽に変える」作業なのかもしれません。

あなたも、『癒しの学校』で気功を通して、心も身体も楽になって下さい。

そして、生きていて良かった、共感し合える仲間と出逢えて良かったと実感できる場を、一緒に作っていきましょう。

(94、1)

### ㊦ころ穏やかな生き方のコツ㊦

3月24日は穏やかに晴れて、待望の樹林気功ができました。

朝、簡単な採気法の練習をして、早めに昼食をとって、午後1時から鶴舞公園の中を散歩して、龍ヶ池の近くの茶店の裏の一角で、思い思いに好きな樹を見つけて、站トウしたり、もたれかかったり、時間がゆったり過ぎていく気持ち良さをたっぷり味わいました。

その後、園内を散策しながら緑化センター横のお花畑の前で香功をして青空気功の気持ち良さをたんのうしました。

年度末は、どの教室でもそうですが、『学校』も同じように参加者が少なかったので、今回の講義の内容を簡単に載せておくことにします。

気功を楽しみ、自然治癒力を目一杯引き出すためには、入静状態（頭がぼんやりして、まどろんだ状態）になることが大切だけれども、そのためには、心を調えなければなりません。

心を調えるためには、ものの考え方、とらえ方をちょっと変えてみると良いのではないかと思います。

どういう風かと言うと、次のようなものの見方です。

#### ① 等身大で生きてみよう

必死になって背伸びをしないで、また、必要以上に縮こまらないで、自分らしく生きてみましょう。

自分を探しに出かける旅が、樹林気功です。

樹々と向き合って立ち、樹に身を任せてみると、無理して肩肘張って生きていなくてもいいナァっていう穏やかな気持ちになってきますよ。

#### ② ケセラセラの気分で

結果の事ばかり考えて、不安や心配が一杯で、今することが手につかなくなるよりも、今することを一つ一つ片付けていって、結果はどうなるか、そんな事は天に任せればいいのです。

吉と出ようが、凶と出ようが、自分が精一杯やったことなら、きっと満足でき

るはずですよ。

### ③ 「今、ここ」の心境で

私達が生きているのは、昨日でもなく明日でもありません。まさに、今、ここに生きているのです。しかも、どこかで生きているのではなく、ここ（自分の立っている場所、自分のおかれている現実）で生きているのです。

時間的にも空間的にも、「今、ここ」なのです。

そこから逃げて、もの事を考えるのではなく、そこから出発しなければなりません。今の現実をドーンと受け止めて、その、「今、ここ」に生きていることをどう大事にして生命を燃やしていくのか、そのことを自分の中でしっかり見つめていかないと、後悔の連続の生き方になってしまうのです。

### ④ 生かされているという生き方

私達は、自分で生きているように思うけれども、私達の父や母の生命、その父や母のそれぞれの父や母たちの生命、

また、その父母たちの生命、そういう長い生命のつながりの中で生まれてきているのです。その生命のつながりのどこか一つにでもくるいがあったとしたら、もう私達の生命は、この世には存在すらしていないのです。

同じように、私達が食料にしている全ての生命も、一つ一つ生命のつながりの中で、今、私達のまわりに生きているわけで、全ての生き物が、大きな自然の営みの中の生命のつながりの中で生きていて、それはもう、本当に偶然の積み重ねのようでもあるし、全くの必然のようでもあるし、「生かされている」としか言いようがないのです。

樹と向き合って立っていると、そのことが実感できてくるようです。

### ⑤ 楽観的に生きよう

いろんなことを心配したところで、なるものはなるし、ならないものはならないのだから、くよくよ心配するのはやめて、やることだけやって、後は、運を天に任せて、楽しく生きようよ、ということです。

これらの五つは、結局同じことを言っているのだけれど、とにかく、くよくよ下向いて生きていないで、今を大事に自分のすることちゃんとやって、後はケセ

ラセラで、楽しく生きていこ、ってわけです。

そんな心の持ち方をすれば、ずっとずっと深く気功の世界に入っていけると思いますよ。(94.4)

三人生をより豊かにするために三

今年になって始まった『癒しの学校』も、第1期が終わりました。半分以上の方が第2期に進級(?)されますが、後の方は残念ながら今期で退校となってしまいます。

そこで、今期で退校される方々に、僕からのメッセージを贈ります。(学校を続けられる方も読んでね。)

僕は、気功というものを、自分の生き方を見直し、修正し、変革していくための手段ととらえています。

手段という言葉は、『気功』に対してとても失礼な言い方ですが、大雁功や手龍功、香功、太極気功十八式等の動功や、立式、坐式での静功やほぐしなど、一つ一つの功法を通して自分の生き方を見つめ直し、作り変えていくのだという意味です。

自分の生き方は、身体の動かし方や呼吸の仕方に必ず反映しています。生き方というのは、生命(いのち)の使い方のことです。

緊張した生き方は、身体をこわばらせてしまいます。

粗暴な生命の使い方は、呼吸を荒々しくします。そして、身体も心ももろくしていくのです。

ですから、身体をリラックスさせること、気持よく動かすこと、ゆっくりした腹式呼吸をすること、いつも気沈丹田で上虚下実でいられることなど、気功のベースになる一つ一つのことは、生き方としてもとても大切なことなのです。

まわりの人達や動物、植物に対する思いやり、自分や家族の健康に対する気づかい、大地や空や山や川などの自然に対する接し方、そして、平和や環境、健康などをブルドーザーで一網打尽に壊していくような権力的なやり方に対する自分自身の態度、行動などに、生き方は、ごまかしようもなく現れてくるのです。

生きるということはどういうことなのか、病気を治すとはどういうことなのか、そのことを自分の中ではっきりさせて、そして肚を据えて生きていく、そのための手助けとして気功を利用して下さい。

気功を楽しみ、じっくり味わいながら、あなたの人生を豊かにふくらませていて下さい。(94.7)

### ☺自分の体感を大切に☺

気功を通して「癒し」ということについて考えてみますと、やはり、じっくり立ってみること、ぽかぁんとしてみることに、そして、自分の身体の中が、ゆっくりほぐれて気持ちもラクになっていくのを実感してみることにとても大切なように思います。

心が解き放たれ、身体が穏やかな気で包まれていく時、宇宙のリズム、自然のリズムと一つになっていく自分に気づき、いわゆる医学を超えた「癒し」の世界に身をゆだねることができるのだらうと思います。

それらを助ける一つの方法として、樹林気功とか青空気功などと呼ばれているような、自然の中に身をおいて気功を試みる方法があるのです。

『学校』の日には、まだ9月の1回しかできていませんが、これまで、自遊会や合宿などで、

7月……真福寺

8月……御在所岳

9月……鶴舞公園、馬籠峠

10月……伊勢神宮内宮、比叡山、清水寺、南禅寺、三十三間堂

11月……定光寺

などに出かけて行って、簡単な気功をしたり、站トウをしたりして、色々な気と交流してきました。

また、『癒しの学校』の行事ではありませんが、熱田の森の教室の仲間は3週にわたって熱田神宮で観気をすることができました。

さらに、『緑の風にゆられて』では、宇賀溪魚止滝、曾爾（そに）高原、愛知緑化センター、鳳来寺山などで、それぞれに、気と遊ぶ機会を持ってきました。

そういう取り組みを通して、本当に自分の心や身体を癒すとはどういうことなのか、あるいは、癒されるとはどういうことなのかなど、一人一人それぞれなりに、少しずつ体感してきているように思います。

目をつぶってじっと立ってみて、樹木や仏像やお社や大地やまわりの空気と一つになってみる、そして、自分の存在感がわからなくなるほどまどろんでみることに、そのことの大切さを体感してきているようです。

どんなに頭で理解しようとしてもだめなのです。どんな良い気の場所に行っても、行くだけではだめなのです。

どこへ行こうと、自分で「いいな」と思う所で立ってみることなのです。

そして、他人の意見に左右されずに、自分にとって気持の良い場所、身体の中から安堵感が広がってきて、ゆっくり落ち着ける場所を見つけることが大事なのです。

そのためには、やっぱり、黙って静かに立ってみること、何かを感じるまでたっぷり時間をとって、ぼんやりしてみることなのです。

11月の学校では、このじっくり立ってみること、宇宙との一体感を味わってみること、このことに重点をおいて授業を進めてみようと考えています。

どうぞ、自分を忘れて、自分の心と身体を解き放ってみてください。

乞う、ご期待！

(94.11)

いよいよ、第2期も終わりに近づきました。

そこでもう一度、『気功』とは何なのか、何をすることなのか、といった基本的な事について、皆さんと一緒に考えてみようと思います。

### 自分を気づく　まわりを気づく

誰でも多分そうなんだろうが、僕も、気功と出会う前と、現在の、少し気功を知った後とでは、例えば、どこかへ出かけて行って、美しい風景を眺めたり、綺麗な花を見たり、すてきな仏像に出逢ったりした時の感じ方、味わい方が、180°までとはいかににしても、かなりの変化があるように思えます。

森や山の中を歩いたり、観光地などに出かけたり、季節の花や仏像を見に行ったり等々、同じ様な事をしているのにもかかわらず、感じ方、味わい方が、以前とは違うのです。

何故だろうか？どこがどう違うんだろうか？と考えてみますと、以前は、唯、今自分のしていることをプランの遂行としてスケジュール的にこなしているだけで、目の前の景色や仏像などを、目で見る鑑賞物としてとらえ、

「ワッー　きれい！」「スゴイ！」

などという言葉と共に、一つの風景として通り過ぎしていただけたように思います。

視覚から入ってくるものだけを見て、観光案内の情報に惑わされ、自分とそのものやまわりの空気とのかかわりを持ってこなかったような気がしています。

その時は感激していたのですが、今考えてみると、自分の存在の実感がなかったように思えるのです。自分自身ではなくて、自分の皮膚の外側の出来事や環境だけが存在していた訳なのです。

ところが、気功を習い始め、特に、樹林気功とか青空気功とかいわれる気功を実践するようになってからは、それぞれの場面場面で、自分の存在がはっきりしていて、あの木は自分を気持ち良く包んでくれたとか、あの仏像はおなかが温かくなったとか、あの道の空気は心地良くて身体がラクになったとか、その場その場で、身体中の皮膚や五感を使って、自分の前やまわりにいるものたちと自分とのかかわりを持ってているのです。ただ行ったことがあるとか、歩いたことがあるとか、見たことがあるとかいう事ではなく、その中に包まれている、身体と心い

っぱいに、目の前にいるものやまわりの空気と対話している自分の存在があるのです。ですから、視覚だけじゃなくて、身体の奥底から、或は、身体中の感覚全部で感動できるのです。

こんな事を考えてみますと、気功というのは、今まで気がつかなかった自分やまわりのものたちというものを取り戻す方法なんだということが、改めてわかります。

「入静なしに気功はあり得ない」と言われるくらい、気功では『入静』ということをお大事にします。

坐っても、立っても、或は、横になってでもいいのですが、自分の呼吸に意識を向けたり、掌やおなかの中に意識を集めたりしながら、とりあえずは、まわりの環境と隔絶した自分を作り出していきます。

少しずつ雑念が消えていき、頭の中がボンヤリしてきます。

そうしていると、しこりとして堅くなっていたものが、身体や心の中から温かく溶けていくというか、ジワーッと気持ち良さが広がってくるのがわかります。

すると不思議なことに、皮膚が開いてというか、なくなってというか、皮膚感覚が消えていき、まわりの空気と自分の中の空気の境目がなくなっていくような感じになってきます。

隔絶していたはずの外部世界と自分の内部世界が一体になっていくのです。

こういう感覚は、気功をしないと体感できない感覚です。

普段、私達の日常生活の中では、わざわざまわりと自分とを分けてみることはしません。それなのに、まわりの環境との一体感は、味わうことはできません。

入静して、自分とそうでないものとを分けてみる、自分の中に入っていき、そうすると逆に、自分とまわりとが一つになっていくのです。

そういう体感を積み重ねていくと、いつでも、どこでも自分を見失う事なく、まわりの空気にとけ合うことができるようになるのだらうと思います。

そうすると、どこへ出かけて行っても、その場の空気が自分の中に自然にしみ込んできて、ガイドブックにはない自分にとっての『癒しの場』がわかるようになり、『自分』の存在の実感もしっかりわかってくるのです。

気功的用語を使うと、観息だとか意守だとか、或は、無だとか、採気だとか、気場だとか言いますが、要は、一度自分を環境から隔離して眺めてみる、そして、環境に対して心を開いてみる、すると、環境と自分との境目が消えていき、気持ち良い一体感が味わえてくるという事なのです。

何事にもとらわれずに自分で体感してみても、他人の言葉に振り回されない自分が作れるのだらうと思います。

元に戻って、気功とは何か、何をすることなのかと言えば、やはり、第一は、自分自身を見つめ直し、自分の確かな存在に気づく事、まわりの人達や環境と自分とのかかわり方を見直し、作り替えていく事、その中で、自分自身の心の在り方、感じ方を豊かにしていくんだという事ができるだらうと思います。

心を開き、自分自身の実感確かめながらどこかへ出かけてみると、今までとは違ったものが見えてくるし、『すてきな気』が向こうからやって来るようになるものです。

### 身体をほぐす、心をほぐす

気功とは何か、何をすることなのかという第二の話に進みます。

それは、何と言っても健康とか病気の治療とかといった事に対して、気功の果たす役割が大きいということです。

身体に緊張があっては、生命を支えている身体中の気のめぐりは滞ってしまいます。気のめぐりが滞ると自然治癒力は発揮されません。自然治癒力が発揮されなければ、どんな病気も克服することはできません。

三段論法のようなのですが、身体に緊張があっては、どんな病気も克服できないと思うのです。

ですから、気功では、まず最初に、身体をほぐすことから始めます。

首を回したり、背骨を揺らせたり、胸を撫で下ろしたりして、身体中の緊張を取っていくのです。

身体をほぐしや揺らしは、身体を緊張をほぐして、肉体的な疲れを取るばかりでなく、ゆったりとした動きは、同時に心もほぐしてくれるので、これがまた、自然治癒力の働きを抑えていた心の疲れを解き放つ事になり、健康には最高のプレゼントになるのです。

猫でも犬でも、どんな子供でも、優しく撫でられると気持ちもいいし、心もゆったりして、安心して身を任せてしまいたくなるのでしょうか。

自分で手や頭や首、胸やおなか等をゆっくりゆっくり撫でてみると、何故か身体の中の塊がとけていくようで、穏やかな気持ちになってきて、生きる力や生きる意欲を復元させてくれるように思えてきます。

身体をゆっくり動かしたり、優しく撫でたりして、身体と心の緊張を芯からほ

ぐしていくことが、生きる力や生きる意欲を復元させてくれるのですから、一日一回、夜、寝る前でいいから、自分の身体をいたわるように、ゆっくりほぐしたり、撫でたりしてみてください。

気功とは何か、何をすることなのかという第二は、自分の身体と心をゆったりとほぐす事だと言えるでしょう。

### どーんと肚を据えて生きる

第三の話にうつります。

気功の用語で言えば「上虚下実」と言いますが、つまりは、上半身は、顔の表情も穏やかで肩の力も抜けていて、いかにもリラックスしているのに対して、下半身は、どーんと落ち着いているといった状態を言うのです。

難しい病気になっている人は、身体のことなどいっぱい不安があり、心も落ち着きません。ちょっとした出来事や人の話に心が振り回されてしまいます。これがかえって病気を深みに追い込んでしまうのです。

そういう悪循環をなくすためにも、私達は、肚を、どーんと据えた生き方をしたいと思います。

その為には、ものの考え方や性格を変えていかなければならないのですが、そんなことは、なかなかできません。

しかし、気功的な方法を実行していると、案外簡単に、この「肚が坐った」感じがつかめるものなのです。

それはどんな方法なのかと言えば、いわゆる収めの動作（収式功 ソースイー）で「気沈丹田」をすればいいのです。

息を吸いながら、両手を横から静かに挙げて、その手を顔の前あたりまで持ってきてから、今度は両手の掌を身体の方か下に向けて、息を吐きながら両手を下腹部まで降ろしていくのです。この時、息を、おなかの中に吐き降ろすつもりで、息も気持ちも下腹部（丹田）に沈めていくのです。唇に少し力を入れ、息を口からゆっくり吐き出しながら、ゆっくりと、少しおなかをふくらませるつもりでしてみてください。おなかの中に沈めていくのです。

気を丹田に沈めるから「気沈丹田」なのです。

おなかの中が温かくなって、目の力も抜け、顔の表情が穏やかになり、肩の力も抜けて、気持ちも落ち着き、体重が下に降りたような感じがしてきます。

だんだん慣れてくると、手の動きはなくても、呼吸と気持ち（意念）だけで気

沈丹田ができるようになってきます。

すると、不思議なことに、色々な事に振り回されない、余り物事に動じない、ゆったりとした考え方や気持ちになっている自分に気がついてくるのです。

気功では、少し手を動かして、呼吸と気持ちをおなかの中に集めるだけで、性格をも作り替えることができるのです。

肚を据えた生き方は、生きていく底力ををたくましくします。

あせらず、迷わず、あきらめずに、自分で決めたなすべき事を着実に積み重ねていくんだという、病気を乗り越えていく上での肚の坐った確信を持つこともできます。

気功とは何か、何をすることなのかという事の第三は、自分の生き方をどっしりとしたものに変えていく事だと考えています。

まだまだ、気功に対しては、色々なとらえ方、考え方があるのですが、それらは、皆さん一人一人の実践と体感を積み重ねて、ふくらませ、深めていって下さい。

(94. 12)

㊦いざという時こそ、気功です㊦

悦っちゃんが、肺にたまった水を抜いて、そこに抗癌剤を入れる治療の為に、保健衛生大学病院に入院しています。

やはり、抗癌剤の副作用（特に悪心、嘔吐）は、つらいようです。ひろみちゃんも肺に水がたまり、一度抜いたのですが、またすぐにたまってしまい、今のところ処置の手だてがなくて、基礎体力を回復するために抗癌剤をやめ、漢方薬やプロポリス、霊芝などを飲んで、気功やお灸、ビワの葉療法などをしながら、自宅で治療を続けています。

二人とも身体は大変なんだけれど、私達の前では、いつも笑顔を見せてくれますので、つい、彼女達の病気の事を忘れてしまいます。

かと言って、私達がいつも深刻そうな顔をして、「大丈夫？ 大丈夫？……」と心配そうに尋ねると、かえって彼女達を重たい気分になせ、病気を重くしてしまうので、明るく、笑い合って、一緒に色々な事をした方がいいのです。

二人が、早く学校に来れるように、みんなで祈っていきましょう。

ところで話は変わりますが、阪神大震災は私達に大きな衝撃を与えました。

神戸に行ったばかりのゆう子ちゃんも被害にあって、大変なようですが、家も身体も何とか無事なのでホッとしました。彼女の持前の明るさで、生活と仕事の立て直しに前向きに取り組むことでしょう。

震災にあわれた関西気功協会の津村さんたちのグループは、「こんな時こそ気功」と、被災者の中で気功に取り組んでいます。底力と元気をつけて、復興に立ち上がろう、という訳です。

私達だって、災害に出会うという事だけではなく、自分や家族が交通事故にあったり、病気になったりする事などは、いつ身にふりかかって来るかわかりません。

もちろん、そういう事のないように対策はとっておく必要はあるのですが、「なったらどうしよう。なったらどうしよう。」

と、びくびくしては、かえって身体を悪くしてしまいます。

そんなことよりも、いざそうなってしまった時に、私達は平常心でいられるか、前向きに明るく生きていけるか、その事のほうが大事なのです。

何かあった時に、しょんぼり落ち込んでしまったり、何でもないことを色々心配して、ふさぎこんでしまったりしては、元気は出ないし、力も出ないし、身体は弱るし、一つとして良い事はありません。

くよくよしているのなら、とりあえず気功を試してみることです。

開合の動きで気のボールを作って、気を感じていると、 $\beta$ -エンドルフィンという物質が頭の中に出てきて、頭も身体も恍惚になっていきます。そのままポカアーンと静功を楽しんでいると、気持ち良さが満ちあふれ、あらゆる不安がなくなっていってしまいます。

また、気のボールを身体に押し当てていると、免疫物質が、身体の傷を癒してくれるし、心もラクになってきます。

ゆっくり身体を動かしていると、身体中の気の巡りも良くなって、疲れも取れ、元気も出てきます。

最後に、収式（ソー スィー）の動作で、気持ちと息をおなかの中に降ろしていくと、気持ちも落ち着いて、ドーンと肚が坐ってきます。

そうして気持ちを落ち着けてから、大事なことを考えて、対処することはして、後は、運を天に任せれば良いのです。

背骨のゆらしやスワイショウ、香功や鳥など何でも良いから、100日錬功で自分の身体と心を前向きに明るく元気に作り替えていきながら、いざという時にも、やっぱり気功で乗り切るのです。

気功の力は、私達の想像以上に優れているのです。

気功で乗り切る気概をもって、気功を楽しみ、気功の世界に入って行って下さい。

(95.2)

### ㊦「とらわれない」「こだわらない」生き方を㊦

2月18日に、経営コンサルタントの人達の集まりで、僕が話した概要を載せます。

気功とは何かという事を考える材料にして下さい。

こんにちは。

今日は、1時間半という短い時間の中で、気功というものを、どれほど理解して頂けるのか自信はありませんが、少しお話しをし、その後、実際に皆さんに身体を動かして頂き、気功の世界を体感して頂きたいと思っています。

気功とは何か、何をすることなのかということですが、結論的に言うと、自分の生き方を見直し、生き方を作り替えていく作業だと、僕は考えています。

どういう事かと言いますと、姿勢や体の動かし方、呼吸の仕方、あるいは、心の持ち方など、この体と心と呼吸を調える事が『気功の三要素』とって、いわば、大事な根底になる訳ですが、これらを通して、表情が穏やかで、肩の力が抜けた、それでいて、いつも平常心で、どんと肚の座った生き方を身につけていく、これが気功の中心命題なのです。

まず最初に、気功というのは、人生観までも変えてしまうほど、奥の深いものだということを申し上げておきます。

さて、テレビなんかで気功というものを見たりしますと、手も使わずに人を投げ飛ばしたり、掌から出るパワーとかで物を動かしたり、治療したりして、超能力の世界そのものの様に映し出しています。

勿論、気功の中に、硬い気功と書きますが、『硬気功』という世界があって、肉体的な鍛練法としての武術的な要素をもったものもあります。

そういう人達の一部が、鍛練の結果を、大道芸人のように、例えば、刀の上を歩くとか、割れたガラスを敷き詰めて、その上に寝て、更にその上から重たいものを乗せるとか、太い針を何本も体に突き刺すとかなどの事を通行人に見せていた訳です。

そんな危険な事は、私達には出来ない物凄い事なので、そんな危険な事をする事が気功だと勘違いされてしまう事になったのです。

また、同じ事ですが、治療の場面でも、掌のパワーとかで、どんな病気でもた

ちどころに治すという人が出てきます。

元々治療の原点は「手当」という言葉からも解るように、患部に手を当てる事から始まります。

頭が痛い時、おなかが痛い時、自然に手が、その痛いところへいきます。あるいは、お母さんや、奥さん、旦那さんに背中などを撫でてもらっていると、体の疲れが取れ、気持ちも楽になってきます。

逆に言えば、それ程までに手には、病気を治す力があるのです。

その力が、生まれながらに一般の人より強い人がいても不思議ではありません。いわば素質と言うものです。スポーツの得意な人もいれば、音楽的才能に恵まれた人もいます。それと同じ事なのです。

その素質をもった人が、何らかの訓練やきっかけで、その力を発揮するようになったのです。

そういう掌のパワーで治療するのも、気功かと言えば、気功の一部だと言うことが出来ます。

今あげた二つの事は、実に見栄えがいいんです。普通の人には出来ないから、みんなを驚かすことが出来る。だから視聴率を上げる為に、テレビでそういう特集をする訳ですが、私達、まじめに気功に取り組んでいる側からいうと、実に困る。本筋を見えなくさせてしまうので、かえって邪魔にさえなるのです。

気功というのは、大道芸人的な見世物ではありません。

初めに申しましたように、気功は、自分の生き方を作り直していく作業なのです。自分の内面に目を向けるものなのです。

気功には、仏教や道教、儒教などの宗教的な思想、哲学の深まりをリードする働きがありまして、平たく言うと、お坊さん達の、精神的、肉体的修行を深めて行く手段として、気功的な要素がたくさん使われていたということです。

日本の武道には、柔道にしても、剣道にしても、貴乃花なんかは相撲道という言い方をしていますが、とにかく、「道」という言葉がついています。

あの「道」という言葉は、ただ技がうまくなるとか、力が強くなるとか、あるいは、闘って勝つだとかが目的ではなく、それらを通して人間的に成長し、優れた人格を身につけるという意味があるのだらうと思います。

それは、茶道、華道、書道など芸術分野でも同じことが言えます。

気功も同じことなのですが、気功の場合は、生き方を作り替えていくという点で、もっと直接的に結びついているのです。

例えば、仏教には、「とらわれない」「こだわらない」「こだわりを捨てる」という思想があります。

般若心経というお経は、まさにそのことを説いたお経だそうですが、私達が般若心経を何回唱えても、頭で「とらわれてはいけない」「こだわりを捨てなきゃ」と、いくら思っても、そんなに簡単に「とらわれ」や「こだわり」を捨てれるものではありません。それは、捨て方が解らないからなのです。

この「とらわれ」「こだわり」というものは、私達が生きていく上で、あらゆる状況で、私達の心を縛っています。

家が欲しい、車が欲しい、金が欲しいといった物質的欲望へのこだわり、肩書や地位、世間体など、いわば保身といったものへのとらわれ、親子関係や、特に嫁と姑の関係などに見られる人間関係へのこだわり、男と女の愛情の纏れなんかもそうでしょう。

また、癌などの病気の人、死への恐怖、これもこだわりです。私達は、「生老病死」といわれるように、様々な悲しみや苦しみを背負って生きていますが、とにかく人生のあらゆるところで、私達はこの「とらわれ」や「こだわり」に包まれて生きている訳なのです。

そういった「とらわれ」や「こだわり」は、ストレスの元にもなっていて、高血圧や狭心症、胃潰瘍や癌、自律神経失調症、うつ病など多くの病気の原因でもあるのです。

ですから、仏教の修行だ、悟りを開く為だなどと難しく考えなくても、病気にならない、あるいは、病気を治すという現実的な事の為にも、こだわりを捨てるようにした方が良いでしょう。

気功は、このこだわりを捨てる、その捨て方を、身体の体感を通して簡単にわからせてくれるのです。

体を柔らかく静かに動かす事で、心が柔らかく静かになってきます。体をリラックスさせていると、心もリラックスして落ち着いてきます。

これらを少し続けていると、頭の中が、ぼんやりしてきて、段々と、体一杯に気持ち良さが広がってくるのです。

この気持ち良さが大事なのです。

心が緊張して、肩に力が入っていると、交感神経が緊張し、アドレナリンという物質が体一杯に広がっていますが、気功して気持ち良くなってくると、それが消えて、頭の中からβ-エンドルフィンというホルモンが出てきて、これが気持ち

良さの元なのですが、そうなってくると、体の免疫力も高まってくると言われています。

ストレスからくる様々な病気を治したり、免疫力を高めて病気を克服しようとする場合、気功が効果的だというのは、この為なのです。（勿論、とらわれない、という観点から見ると、そんな事も、どうでもいい事なのですが。）

とにかく、体を動かしたり、リラックスしたりするのは、まさに、この気持ち良さを味わう為なのです。

気功の気持ち良さがわかってくると、心の中から、自然に、「とらわれ」や「こだわり」が消えていきます。

気功を長く続けていると、「とらわれない心」「こだわりのない心」が一時的ではなく、生き方にまで高まってきます。

とらわれない、こだわらない、という生き方をしている人は、顔の表情が穏やかで、肩の力が抜けていて、肚がどんと座っているように感じます。

気功には「上虚下実」という言葉がありますが、肩の力は抜けていて、下半身はどっしりしているという姿勢を取ることによって、生き方までそんなふうに変わってくるのです。

ですから、ただこだわりを捨てると言っても、どうすれば良いのかがわからないけれど、気功で、体をゆっくり動かしていると、いつの間にか肩の力が抜けてきて、体の中から気持ち良さが広がってきて、心の緊張も取れてきて、「とらわれない」「こだわらない」という事が、体の感覚を通してわかってくるのです。

治療の面からみても、心の緊張が取れてくると、ストレスから起こる様々な病気が治ってくると同時に、いわゆる自己免疫力が高まってきて、病気を克服する力が強まってくるという一石二鳥の効果があるのです。

病気を治す為のハウトゥ的、即席栽培的に気功をとらえていると、効果がすぐに出てこない、あせって、いらだって気功をするので、かえってストレスになってしまいます。

しかし、肩の力が抜けた、どっしりした身体の使い方を身につけるために、気功をしていると、結果として、健康になっているし、そんな生き方にもなってくるのです。

ですから、最初に述べましたように、気功が、宗教的な修行の方法として、あるいは、病気治療の一つの方法として、使われてきた訳なのです。

※ この後、鳥の動きや站トウなど、簡単な気功で、気功の気持ち良さを体

感じました。

(95.4)

### ☉天地自然の法則に沿った生き方を☉

自然も、社会も、何かすっきりしない連休でしたが、身体、大丈夫ですか。

じめじめした日々が続くと、心も身体も沈みがちになりますが、そんな時は、お香などをたいて、じっくり静功（坐禅でも立禅でも）をして、明るいイメージを作って、心を明るくして下さい。

また、少しの晴れ間を見つけては、公園や林や山の中を散歩する事です。大地と樹々と雨上がりの綺麗な空気の中で、ただ、のんびりとぼんやりするだけでいいのです。

身体の芯から緊張が和らいで、おなかや胸の中から温かさが広がってくるでしょう。それが、癒しにつながるのです。それが、生きるエネルギーの源になるのです。

少し身体を動かしてみたくなったら、掌を上に向けて、左右に動かし、天の気を感じたり、下に向けて、大地の気を感じたりしましょう。

あるいは、身体を前に倒しながら、ゆっくり長く息を吐き出し、身体中の嫌なもの（病気、邪気、毒素）を吐き出して、そのあと身体を起こし、そらせながら、両手を大きく広げてたっぷりいい気を吸い込んでみましょう。くよくよした事なんか、みんなどこかへ飛んでいってしまいます。

さらに食べ物です。

いわゆる「旬のもの」という事になりますが、日本の風土の中で育った季節季節の野菜をたっぷり食べて下さい。（腹一杯という意味じゃありません。）

旬の食べ物が、今の身体に最も元気をつけてくれる食べ物です。

宣伝じゃないけれど、生協や新婦人などが取り扱っている「無農薬、低農薬、有機農法などの産直野菜」は、お勧めです。

いい気（綺麗な空気、綺麗な水、元気をつける旬の食べ物、大地や太陽の温かさ）をたっぷり採り入れて、身体の隅々まで、いい気が行きわたるように、ゆっくり身体を動かしたり、ぼんやりたたずんだりして、身体と心の緊張を和らげ、いつまでも、若々しい、健康な身体と心で過ごしましょう。（95.5）

### ㊦逆境を乗り越えるパワーと明るさに学ぶ㊦

5月の学校は、ガンを乗り越え、力強く生きている四広さんが、1日入学してくれました。

すてきな人にいつでもときめいている話、ご主人との結婚のうら話、看護婦時代の「いじめ」の話、自分やご主人の病気との闘いの話、親孝行な息子さんの話などなど、ガンとの闘いばかりでなく、彼女の人生ドキュメントを、そして、そこから導き出された人生観を、その場その場での彼女の心の動き、まわりの人達の状態や言葉などを交え、熱っぽく、ユーモアたっぷりに語ってくれました。

(いっばい笑ったので、免疫力がたかまったネ！)

どんな困難にも負けない力強さは、パワー、精神力に、私達『癒しの学校』の生徒一同は圧倒され、あっけにとられてしまいましたネ。

そして、彼女の、どんどん前に突き進んで行く生き方を、すごいなあと感じ、うらやましくも思いましたネ。

と同時に、私にはできないわ、という思いにもなったようですネ。

しかし、僕は、こう思います。

「環境が人間を作る」という言葉があります。勿論それを言葉通りに、環境さえ与えられれば誰でもそうなるといった単純なとらえ方をするのは間違いで、その本当の意味は、環境に対して、その人間がどのように働きかけ、ぶつかってきたかという、環境と人間との相互作用の中で、その人の人格は作られるし、人生観も作られるという意味なのです。

四広さんが強くなったのは、そう見えるのは、彼女の人生の中では、そうする以外には生きてくる術(すべ)がなかったからで、彼女が今まで生きてくるためには、いやでも強くならざるを得なかったのではないかとも思えるのです。勿論、彼女の中に強くなる遺伝子があったからこそ、強くなってこられたのでしょう。

しかし、私達の一人一人の人生にだって、様々な壁はあったし、その壁に自分なりにぶつかり、挫折も味わい、また、乗り越えてもきたからこそ、今の私達があるのです。

一人一人違った人生があるからこそ、一人一人の個性があり、それぞれに光輝

いているのです。

それぞれの人生に違いがあったとしても、そこに優劣はないと思います。

逆境や壁が余りなく生きて来られた人、人生が波乱万丈でなかった人は、それは、逆に言えば、とっても幸せな人生だったと言えるのではないのでしょうか。

僕も自分の人生を振り返って見ると、麻原という人ではないけれど、僕も殆ど生まれながらに視力障害者です。小学校に入るまで、親元から離れ、祖父母に預けられて育ちました。また、インドやチベットへ行って修行をした訳じゃないけれど、仏の道に心が魅かれます。

しかし、彼と、決定的に違うのは、僕には「野心」とか「みかえしてやるという気持ち」がありませんでした。

社会の不正とは闘っても、人と争うのは大嫌いでした。いつも、強い人に刃向かうことよりも、弱い人のそばに一緒にいる方を選んできました。

だから、僕にはパワーもないし、人を圧倒する力強さありません。

気功のお陰で、穏やかに、どっしりと落ち着いた生き方が少しはできるようになってきたと思います。

僕は自分で、そういう自分の生き方が大好きです。

自信はないけれど、だから、人には押し付けられないけれど、柔らかく生き続けようと思っています。

僕の好きな言葉は、自分で作った言葉ですが、

「日々淡々と、情熱的に」

という言葉です。

私達一人一人は、自分だけの固有の人格を持ち、自分の足で自分の人生を歩いています。

人と比べないで、自分を愛して下さい。

自分の中の光を見つけ、大事に育てて下さい。

あなたらしく、あなたの生き方で、すてきな人生を歩いて下さい。

私達が、四広さんの生き方に学ぶということは、自分の人格、個性、人間性に目を向け、気づき、愛する自分を育てることなんです。

あなたの人生こそ、あなたの宝なんですから。

### 三悦っちゃんと、ひろみちゃんへの手紙三

去年の1月から始まった『癒しの学校』も第3期が終わろうとしています。

今期は、第1期生の悦っちゃんも、ひろみちゃんも、痛みや嘔吐、気持ち悪さ、食べられないなど、病気のために、ずーっと、辛い、苦しい、悲しい思いを続け、殆ど入院していて『学校』に来れませんでしたね。

あなた方やご家族の苦しさや辛さは、体験したものでなくては分からないと思います。

どんな励ましの言葉も、苦しみのどん底にいるあなた方にとっては、むなしい言葉として聞こえるだけで、心に響くことはないかも知れません。

でも、あえてもう一度、励ましの言葉を心から贈ります。

明日が見えない日々の連続は、どんなに精神力の強い人間でも、どんなに「のうてんき」な性格の持ち主であったとしても、「今の自分」を見えなくしてしまいます。

ましてや、症状が悪くなっていけばいくほど、そして、それが続けば続くほど、明日に絶望し、今日の自分にあきらめ、挫折感に支配されてしまいます。

しかし、自分の生命は、どこを探しても、ほかにはないのです。

あなたの生命は、生きているあなた自身の中にしか存在しないのです。

家族やまわりの人達の手助けがどんなにあったとしても、あなたの生命に代わることは出来ないのです。

自分の生命を、即ち、あなたが生きているあなたの人生を、あなた自身があきらめたり、見捨てたりする事は、絶対にしてはならないのです。

自分の病気は、苦しくても、辛くても、自分で乗り越えていかない限り、明日が見えては来ないのです。

明日という日は、あなたの今日がなければ、絶対にあなたの下には訪れはしないのです。

どんな明日を迎えるのかは、今日のあなたの生命の使い方によって決まるのです。

相田みつをさんの「一生感動 一生青春」という本の中に、こんな言葉があります。

『ふっても てっても 日々是好日  
泣いても わらっても きょうが一番いい日  
わたしの一生の中の大事な一日だから』

そうなんです。

一日一日は、泣いたり、悲しんだり、痛い痛いともがいたり、苦しんだりして過ぎていっているようだけれど、そんな一日でも、あなたの一生の中では、二度と帰らない大事な一日なのです。

しかも、その一日一日の今日の積み重ねが明日を作っていくのです。あせらなくてもいいから、あきらめないで、落ち込まないで、日々の取り組み（錬功）を重ねてください。

自分を信じて、一步一步、踏み出して下さい。

一步前進二歩後退なんて事は、しょっちゅうある事だし、どーんと後退することだって人生に一度や二度はあるのです。

ただ、ぎりぎりのところでは、自分の力で、絶対に踏みとどまって下さい。

気功的ど根性を大いに発揮して、目をしっかり見開いて、上を向いて笑ってください。

ゆっくり腹式呼吸をして、おなかをしっかりとふくらませ、気合を、生きる気力を丹田に収めて下さい。

あなたには、出来るはずです。

必ず出来ます。

学校みんなは、ずーっと、あなたの復活を待っています。

(95.6)

ひろみちゃんが逝ってしまってから、眠れぬ夜が続いています。

昼間は、気功の教室や治療の仕事があるので、忙しく生きていますが、夜、一人になると、大事な仲間を助けられなかった悔しさと、自分の治療師としての力の無さに心を痛めているのです。

気功でガンは克服できると、僕は信じています。

また、鍼やお灸には自然治癒力を高める作用があるという確信も持っています。

更に、精神的な明るさと強さ、或は、安定感、安心感といったものが、免疫力を強くする事もわかっています。

その上で、彼女も僕も前向きに気功と治療に取り組んで来たのです。

だけれども、彼女のガンの進行はくい止める事ができなかった。命を助ける事はできなかったのです。

何故なのか、何がいけなかったのか、それは、今もわかりません。

去年の秋、彼女の体調が悪くなって、中日文化センターに来られなくなった時、僕は、彼女が復活できなかった時は鍼灸師も気功の講師も辞めようと心に決めました。

彼女の病気の治療に命を懸けていたからです。

全身的な免疫力を高める鍼灸治療をした後、彼女を気で包み、僕の持っている限り全ての気を、たっぷり時間をかけて彼女に当てました。

彼女の胸に手を当てて、

「どうぞ、このガンが僕の体の中に入りますように！そして、この娘の痛み、苦しみが取れますように！」

と必死に念じました。

自分の力を過信していた訳ではありません。

気功というのは、あくまでも自分の内面を見つめていく作業であり、菩薩行であると考えて実践しています。

しかし、ガンという病気に治療師として相対峙した時、やはり、超能力的な強い力が欲しいと思いました。

しかし今年になってからは、彼女は、棚橋病院、藤田保健衛生大学七栗サナトリウム、名大病院と入院生活に入ってしまう、治療の上で、僕は全く手出しがで

きなくなっていました。

彼女の命に、最後まで治療師として接しられなかった事が「悔しさ」の原因だと思います。

しかし逆に、彼女の治療から半年間も離れていられたからこそ、直接的なダメージも少なく、今も鍼灸師と気功の講師を続けられているのだとも思います。

彼女の最後まで、治療師として携わっていたなら、自分の力不足に悲観して、人生を挫折していただろうと思うのです。

眠れぬ原因は、命を懸けられなかった事への悔しさです。

しかし、それは、自分へのおごりに外なりません。

まだまだ弱い自分が見えてきます。

まだしばらくは、今の状態が続くでしょうが、僕のモットーである「日々淡々と情熱的に」の気持ちで生きているうちに、『癒しの学校』や『緑の風にゆられて』の仲間と時が、きっと僕を癒してくれるだろうと思います。

10月5日、『学校』の仲間が、自遊会で宝生寺に連れて行ってくれました。

仲間の楽しい会話に耳を傾け、十一面観音さんと久し振りに逢い、とても心がラクになりました。

『癒しの学校』は、僕にとっても、大切な癒しの場になっているのです。

十一面観音さんの大きな『写真』を買って帰り、部屋の壁に貼りました。

勿論、いつもお祈りをする仏たちのいる前の壁にです。

ロウソクの炎に映し出される十一面観音さんの顔をじーっと見ていると、とても嬉しくなりました。

ありがとうございました。 (95.10)

### ㊦『癒しの学校』の役割を大切に㊦

「『癒しの学校』は余り気功をしないね」という声を聞きました。

『気功塾』が始まり、そちらにも参加されている人にとってみると、『癒しの学校』での気功の取り組みは、何か頼りない、物足りない感じがするのも知れません。

しかし、それは当たり前で、『癒しの学校』には気功だけではない、それにふさわしい取り組みがあるからです。

僕が『癒しの学校』を始めた時、この学校を単なる気功教室にしないで、みんながゆったりでき、心がラクになれる場にしたいと思っていました。

そして、癒しにつながる色々な事に、みんなと一緒に取り組んで、その取り組みを通して、本音で話し合え、共感し合える仲間になれたらいいなあと考えていました。

「癒し」とは、誰かに指示されて何かをするのではなく、一人一人が人生の主人公として、自分が心からホッとできる場を作り、楽しむ事だろうと思います。

ですから、みんなの心と体がラクになる取り組みをしようと考えているのです。

アートセラピーとかミュージックヒーリングなどという言葉聞いた事があるでしょう。

日本語で言うと、『芸術療法』とか『音楽による癒し』という事になるのでしょう。

どういう事かと言うと、患者さんに味気無い入院生活を続けさせて、検査づけ、薬づけにするよりも、患者さんが自分の趣味を生かして、絵を画いたり、陶芸したり、或は、音楽を聞いたり、歌を歌ったりする事を通して、治療としての効果を上げようという取り組みなのです。

患者さんが主体的になって、自分の体と心が喜ぶような取り組みをすると、その事で、患者さん自身の生きる力、生きようとする意欲が強くなり、免疫力が強化され、体の中から病気を克服していくのだそうです。

現代医学に行き詰まったり疑問を持った医療従事者や患者さん自身が、検査

づけ、薬づけの現状から解き放たれるための様々な実践の中で、新しい医療の在り方を見つけ出してきてきたのです。

それは、病気を治すという事を、単に病巣部の組織や細胞だけの治療という風に小さくとらえないで、もっと広く、その人のライフスタイルや食事の内容、生活の楽しみ方、

ストレスとの対処の仕方、更には生きがいなど、全生活丸ごとが治療なんだという医療の在り方でした。

それをホリスティック医学と言いますが、そのホリスティック医学の中で実践されている『癒しの方法』は、まさに多種多様、多方面にわたっています。

例を挙げましょう。

- ・ 歩く ジョギング 山登りなど
- ・ 画 陶芸 書道 彫刻などの作品作りや鑑賞
- ・ コーラス カラオケ 演奏 音楽鑑賞など
- ・ お茶やお花
- ・ 花や野菜作り
- ・ 無農薬、有機農法野菜の食事 玄米食
- ・ ハイキング 旅行 温泉など
- ・ 宗教（信仰）を持つ
- ・ 自分で治療する（マッサージ お灸など）
- ・ ヨガ 気功 座禅 断食 等々。

エーッ、文化教室みたい、と思われるかも知れません。

しかし、表面的には同じような事をするのですが、決定的に違うところがあるので。

それは何かというと、それらの取り組みの中で、

- ① こうしなさいとか、これでないと駄目なんだというような押し付けはしない事
  - ② 一人一人が自分が主人公として楽しんでする事
  - ③ まわりの目を気にして、かえってストレスになるような取り組みにはしない事、要するにリラックスしてできる事
  - ④ そして何よりも、心から安心してしゃべり合い、共感し合える仲間と一緒にある事
- なのです。

『癒しの学校』は、気功や東洋医学を通して、心と体を癒す技術を身につける事をメインにしながらも、更に、自遊会の中で様々な癒しにかかわる事に取り組み、自分にとっての癒しの方法をみつけ、実践する学校です。

一人一人の能力(?)も未熟なので、その歩みはのろいけれど、広がりと可能性はたくさん持っています。

みんなの力で、みんなの細胞が喜び、活性化する、そんな取り組みを続けていきましょう。

気功で学ぶ呼吸法や入静法は、それら全体の取り組みを通して、ベースになる大事な技術ですが、その事を大事にしながらも、気功にこだわらずに、もっともっと様々な事にチャレンジし、人生を楽しむ力を身につけましょう。

(95.11)