

福岡気功の会 会報『ゆ一き』
アーカイブス 1

気功原理

CONTENTS

1 気功についてかんがえる	41-950619
3 伝統気功にチャレンジ	43-950418
5 私と気功 王滬生	57-970622
7 入静と清明	59-970916
12 気功の中の易思想	63-980522
18 これからの気功	71-991010
21 普通ということ	76-000801

2016.7.22 uped

気功について かんがえる

- ・リラックスできればそれでいいのか？
- ・気持ちがよければそれでいいのか？
- ・健康で長生きできればそれでいいのか？ (+)

リラックスできればそれでいいのか。答：どうしてもリラックスできない人にとて、リラックスできたら、これは大収穫。そういう目標を持ってる人に対して、リラックスを導くことができれば、指導者として「合格」。

気持ちがよければそれでいいのか。答：ダメ。どんな気持ちよさか、それが問題。まして、やつにあと、気分が悪くなったり、疲れてしまったりするなら、個別的に問題を解決すべき。だいたい気持ちがいいなってのは主観的尺度で、他人にし気功にたまる必要はない。その気持ちよさが気功によってしか得がたいものであるとき、どのようにして得られ、何を欠けば(あるいは加えたら)得られないかを厳密に知るべきだ。

健康で長生きできればそれでいいのか。答：これは気功と直接関係ない。人それぞれだ。こういう時は、「内政干渉」だから、すべしすべからずを言及してはいけない。ただし、気功をするひとりひとりはこの時に応じた答を用意しておくべきだ。気功に取り組む姿勢が変わってくるからだ。

※

はっきりいって、リラックスは気功の目標ではない。

リラックスは、気功の前提にしかすぎない。気持ちいいといつても、心が落ちついて、なごやかな状態なら人は気持ちよいと感じる。気功のことばでは、穏・静・自然ということで、これは~~ゆき~~きよしきにちょっと書いた。要するに、自分の内側、裡の感覚が感じられるまでとにかく待て、始めるのはそれからだ、ということ。リラックスたとか気持ちよさたとかは気功以前のことである。

しかし、この気功以前が済む者(2年以内)にとっては重要な課題。つまり、土台、基礎なのだから、こいつをあやふやにしたまま「練体練形」「練意練象」に取り組んで口づなことにならない。ふりかえてみると、中国人講師であれ日本人講師であれ、講習会ではついに套路学習中心になってしまっていた。切磋琢磨することが気功を学ぶことになってしまった。今でもそういう傾向を完全に排除することはできない。例えば、套路の最初にある自然站立、無極静功は、外面上はただ実立っているだけのことだから、姿勢の要求が満たされるととは省略してしまう。これが問題。

なぜなら、私たちが教室や例会において復習するときも、サッと流して次に進んでいくてしまうからだ。私自身、今さら気づいているのだから人のことはいえないが、教室や例会では、練功の最初はじっくり立つようにしなければならない。時間でいうと最低10分間。できたら15分間。自分の感覚の目やすは、浮いたり沈んだり、膨らんだり縮んだりの感覚が、実際の何倍も大きさに感ぜられるまで。つまり、裡の尺度が形成されるまでただひたすらシッとするということだ。指導者は、そのところがむづかしいと思う。のんべんたらりとやっていると、1時間半の時間いっぱいでこのために浪費してしまったり、逆にリラックスをしてないので、次から次へ形(姿勢や動作)の指導をしてしまうからだ。どちらも実際に安っぽい気功教室といわれるをえない。

そこで、教室・例会における気功と、自分でひとりでやる気功の使い分けと協調の必要がでて

くる。気功は、かなりいい加減に(不正確に)やっても、やるとやらなければ雲泥の差がある効果的なメソッドである。だから、最低毎週1回でも、続けねば必ずよい効果があらわれる。だからといってそこに安住するな、と私は言っているのである。

自分でひとりでやるときは、内部感覚が満ちてくるまで待つのに人のことを気にすることはない。ただ自分自身に会わせねばよいのである。もちろん、教室で5分じっとしていたらキマッたのにひとりでやると10分たってもキマらないということはしばしばある。教室には、ある種の陽剛力、エネルギー蓄積力があって、それに助けられるからだ。站樁の持久力などはその典型で、みんなで立つと20分など平気なのに、ひとりだと10分でキレてしまう。

福岡でも、早朝の公園気功が根づきはじめた。大久保さんの努力のあらわれだ。2年前、毎朝欠かさず、というのが凄い。報告によると、参加者は高齢の方が大半だとうながし、ということはひとりやよたつ痛いところや並がらないところがあり、病気を持っているわけだ。そういう方が、へたはへたりに毎朝、やる。多く、リラックスも適当だし、まして站樁も長くはやらないにちがいないのだが、まあびっくりするほど、みんなが当たったこれが食くなつたの報告が相次ぐという。これだけの効果は、毎朝の気功以外ではもたらせられまいと思う。

こうなると、教室・巡回における気功指導や成功はいい。たい何だ、といふに向がでてこざるをえない。が、もう一度、先の向をくりかえしてみよう、「健康で長生きできればそれでいいのか」と。大久保さんのところの巡回会の参加者に訊いてみたらどう答えるだろう。多くの人が「もちろんそれはいい」と自信をもって答えると思う。それは、重みのある答だ。ひととてからには、健康が何よりの宝だからである。が、まだ若くて将来のある若者、将来はそろそろなりかけてるがもう少しガンバらなくてはいけないおとーさんおかーさんは、なにか仕事をやりとげるための前提であるはずだ。

*

なぜ、気功をするのか。柔軟自然を前提としてそのうえ何を求めるか。多くの答の中から一つだけ書いておこう。

人はそれぞれ、感受性特性を持っている。個性のモトになる心の特徴だ。あるいは一つの情報に対して、人それぞれの心のしかたがちがう。例えば、正義感、義侠心、公平感、所属感、など人によって驚くほどちがう。これらには、そうあるべきだという自分自身の感覚を正当化する理由がある。聞けばなるほど、もっともしたが、よく考えてみると、ただそれになして過敏であったり、逆に過疎であるにすぎない。感情特性のほうは、自分自身でもつかみやすく、よく直感的に行なう。感受性特性のほうは、人を非難したくなつても、自分がなかなか直感できない。正義と対立する靈感と時間感覚と時間感覚と平等公平も準備万端と熱心と、みへんなイヤことになつてゐるからである。

しかし、つきつめを考えるまゝもなくこれらはみな、ちょっとやりすぎたら本能的快・不快を追求しているにすぎないことがわかる。それがわかつたら、自分がそのやりすぎがちになるその心を自分がセーブすることを覚えなければいけない。セーブする、とは人にそれを求めないだけでなく、自分自身を守るために得らるる快感をあらかじめ捨てるということだ。それを捨てるといふ。

当然すぐにはできない。土台から変えてなければできないからだ。が、それは、すでにほんと可能にする力があると思う。精神の課題は、いつも生命過程、これまで得らるるものではないからこそ、課題にはなるのではないだろう。原点に戻るのは、気功の常道。必ず成就すると思う。

伝統気功にチャレンジ

(や)

保健気功のものわかりの良さ

気功を新旧で分けると、保健気功（現代気功）と伝統気功に分けられる。初心者には保健気功が無難である。なぜなら分かりやすく、それなりに効果が期待できるからだ。動作や姿勢の説明や効能が「科学的」な装いをこらしてあるのが特徴である。要するにAという状態でBをすればCという結果になる、というシステムに铸造したものだ。

これに対して伝統気功は、説明に用いる用語自体が陰陽五行説や易学のもので、今日では荒唐無稽なアナクロニズムとみなされている。経絡やツボはこれを利用して治療すれば効いてしまう実績のお陰で命脈を保ってはいるものの、そのバックボーンの陰陽五行説は軽視されている。伝統気功の中でも導引按蹠に属するのは、リニューアルバージョンで保健気功として普及できたが、仏教・道教の修法として閉鎖的に伝えられてきた多くの功法は、科学的言語とたやすく馴染もうとはしないまま発表された。そのような伝統気功をただ教えられたとおりにやってみてもすぐに効果は現れない。第一、病気を治すために設計されたものなどない。伝統気功は日本では居心地が悪く、まだ評価が定まっていない。

私たちはこれまで伝統気功に親しんできたけれど、こういう気功もあるんだという程度の扱いで、なんとなく保健気功より深みがあるからいい、と感じて練功してきたにすぎない。しかし、五行と内臓の対応ぐらいならまだしも、季節、色体、方角、聖獸、味、竅（頭部の穴）、穀物、家畜…となるとその正しさを素直に肯定する人はほとんどいないのに、西を向いて掌を胸に当ててじっと立つ（靈元功、胸中貫氣）とか青龍なる想像上の動物が爪を伸ばすまね（青龍探爪）でどうして呼吸器を整えるだの肝臓をいたわるといった効果だけを受け入れられるだろうか。

保健気功への疑問

心身に関する西洋医学、生理学の考え方は、上のABCの集積で、けがや病気に対して部品交換、外部注入、外敵駆除の方針で臨む。悪い所を見つけて治すやり方である。気功の中にも分症練功法といってある経絡に対応する功法や功法の中のある式だけを重点的に練功するやり方がある。保健気功が認知されたのは、

それをすれば効いたからで、効けば認められるとなり、とうとうBをすればAに効く、という能書きを所かまわず書きまくる低俗な紹介発表のパターンができるってしまった。文革以降1980年代に発表された氣功は、峨眉内功のような典型的な伝統的古典まで「BをすればAに効く」だ。恥ずかしくないのかな。私は思う、その功法を愛している人はそんな装いが不似合いなことを誰よりも良く知っていて恥ずかしい思いをしているに違いないと。

そんな中にあって、焦国瑞老師は、敢然と「氣功はひとつのもので人としての全体の能力を高めるものだ」と主張した。流石である。保健氣功は当たりはいいが、西洋医学の補完物だ。病気と健康を固体の中に閉じ込めてしまう。だが、治しても治してもすぐにまた罹ってしまうとき、ひとつは本人の体質氣質、もうひとつは人間関係や社会環境の不快不全を追及せざるをえない。

共鳴共振の法則

健康というとからだの好不調を思いがちだが、外からの影響という点では心はほとんど丸裸である。良い影響も受けるが、悪い影響はたちまちろに被害を受ける。本人の勝手な思い込み、家族のいさかいや心配、地域や職場の不愉快な人間関係、社会の変動や大事件。みな心を冒し、体調を崩す。

どうしてそんなことになるかといえば、心はもともと他人の感情(気)と共鳴共振するようにできているからである。同情もそのひとつだが、悪意で接されると悪意で反発したり、そのあとむかついたりするのも心の法則なのである。

阪神大震災やサリン、テロ、オウムの一連の事件による人々の心のダメージは相当大きいとみなければならない。感情のからんだ継続的に同じ種類の情報にさらされると集合として「洗脳」されてしまう。氣功をしている人は自分自身の心を柔軟に保ち、とらわれない考えを持たねばならない。どうすればいいか。氣功をしていたって心は共鳴共振するのだ。

考えてみると、中国人は古今を問わず戦乱圧政の中で生きなければならなかつたわけで、超然と生きる知恵と技術を発展させた。氣功もそのひとつといえる。心がどうしても共鳴共振してしまうのなら、自ら完全で安定したものに共鳴共振すればいい、と彼らは考えたのである。しかし、この世で動かないものはない。なら、動の根本法則に合わせたらいい。陰陽五行説の真価はここにある。社会の外周には自然がある。季節に沿って移ろう自然だ。その自然と自分の内海を直接響き合わせる。

これが伝統氣功の核心なのだ。悪いところをいちいち治して完全になるのではなく、完全なものに同調して一挙に自ら完全になってしまう。伝統氣功はそういう意味で最先端の心の技術だと思う。温故知新だ。チャレンジしてみよう。

私と氣功

王瀧生

病弱な少年時代

皆さんこんばんわ。こうして古い友達に会えてとても嬉しく思います。山部先生から『私と氣功』というテーマが与えられました。私にとってもこれは良いテーマです。ここには、すでに6年にわたっておつきあいしている方もいる一方、初めての方もいる。幅広く自己紹介してみたいと思います。

話したいことはたくさんあります。40年もやってますから。皆さんも質問してください。良い交流ができると思います。

私の生家は仏教の家庭でした。私は勉学は工学が専門でしたから氣功とは縁がありませんでした。自分と氣功を結び合わせたのは仏教でした。私は幼少のころは体が弱くて、二つの病気がありました。一つは喘息で、悪くなると肺と心臓両方が冒されました。もう一つは厄介な関節炎です。リュウマチではなかったがそれに似た症状があり、痛くて動けないこともあります。毎年冬になると悪化して、寝て静かにしていても痛く、喘息も重なり、大変でした。

この二つの病気があったので氣功に出会うことになりました。尚養中老師でした。1955年、私は確か22才でした。重慶で。重慶は霧が晴れず、気候のよい所ではありませんが、老師は「大丈夫、氣功で治りますよ」と言われました。それがスタートでした。ですから最初は病気を治すことが目的で、練功の甲斐あって、病気はよくなっていました。尚老師から十二式を習ったのです。

よくなった理由は、病気が器質的なところまで深くではなく、機能的な失調のレベルだったからだと思います。今は心肺ともに元気です。経験から、正しい練功によって必ず病気は克服できると確信しています。病気ゆえに氣功に出会えたので、病気には感謝です。

尚養中老師との出会い

尚老師は、父の知り合いでしたので、大学に入る前の51年に一度紹介されていました。55年になって、本気になってやりはじめたのです。

老師は父よりちょっと若いくらいで、仙人になりたくて練功していました。私に、仙人とは大自由大自在なる存在である、と言ってあれこれ説明してくれました。自在とは自分の心に幸せを感じ、悩まずに過ごすこと。自由は難しい。自由はいろいろ制限を受けるから。上海から福岡までは飛行機に乗らねばならない。仙人になったらあちらにもこちらにも両在できるんですけど(笑)。40年かかるて大自在はたどり着いたか、と思えますが、大自由はまだほど遠いというのが実感です。

仙人には今でもなりたいので練功は欠かしません。時折もう年だからダメかと思うのですが、また、よし、もうひとふんぱり、と思い直します。心が自在、体が自由、それは氣功の目的の一つといつてもいいと思います。

尚老師は桃の木で作った掌サイズの剣を取り出して宙に浮かせると剣が光を帯びてフーッと飛んで行くんです。しかし引き戻すことはできない。で、非常に疲れた様子で、その後、一二日はぐったりしていました。護身術としてどうか、と言われたのですが、戻せないのでね。40年前、解放後間もない時代で、尚老師も生活が大変な時期で、練功の時間も足りなかった。今の皆さんなら練功の条件が揃っているからできるかもしれません(笑)。老師は道教の龍門派の道士で、その内丹術と私は縁がありました。内丹というのはぎりぎりの条件のもとで引き出す最大の力、ちょうど原子力みたいなパワーです。それを練って結ぶ。内丹が結べたら、これは原子炉ですから、そこからエネルギーを自由に取り出して使えるわけです。一生の間。

老師の最期

老師は結丹に成功したでしょうか。それはわかりません。老師は72才で亡くなりました。死の7日前には自分の寿命がわかって、内側を清める最期の修行に入りました。亡くなるその日に、母と老師を見舞いました。足はもう冷たくなってしまっていて、体は動かせない。何かしてほしいことはありませんか? 一もうない。それが最後の会話でした。老師は、最後は「あーあー」という声を発しつづけました。あーという音は生まれ変わって再生するときの音です。だから、声が出る出ない、聞こえる聞こえないは関係なくて、発しつづけることが重要んですね。そのうち、「あー」という音が私の裡側から聞こえてくるようになりました。

老師の遺骨は、焼かれたあと、遺灰の中に胡麻粒、小豆、空豆ぐらいの倅利子が輝いていました。それは明らかな練功の成果で、私は老師の練功をずっと見てきましたから、大いに啓発されました。私は老師に習った静功導引十二式を皆さんに教えてきましたが、単に病気を克服するのに有効だというだけでなく、体そのものを変えていく力があることを知ってほしいと思います。

生命又修

その十二式をどのように練功したらいいでしょうか。一つは方便門(形から入り、こつこつと積み重ね、一歩一歩前進していく。さまざまな角度から探究する)、もう一つは究竟門(すばりその本質をつかみ、形より心を



王紹夫先生(阿波)

得て集中的に学ぶ）。ふたとおりの方法があります。良い悪い、優劣はありません。私自身は、40年間練功してきましたが、前の30年は自分の健康のためにしてきて、病気は治ったが、意識はあまり変わりませんでした。しかし、最近の10年間、日本の友人たちと交流するようになってからは心学に力を注ぐようになりました。

性命双修といいますが、私の場合は、30年命功をやって10年性功やってきたわけです。練功で体は健康になりましたが、悩みは消えず、心は澄み切っていませんでした。それでも一度氣功を考えました。いろいろ考えた末、練功で自在になるだけでなく、宇宙に対する認識を高めていくことも重要なことだし、自分の生命水準を高めることも重要だ… と思うに至りました。

練功の目標

1986年当時、私は中華氣功進修学院の教務部長でしたが、2600人の氣功師、練功家が学院に学びにやってきました。いろんな人がいて、いわゆる超能力を持った人も少なくありませんでした。この類の人々はよく「あなたが見たものは、あなた自身が見たいと思ったものである」などと言いますが、その「想う」ということ、その内容が重要なことです。なぜなら、想う内容が（練功によって）実現してしまうということをその言葉は教えているからです。

つまり、練功のレベルは、どういう動機でやっているかで決まってしまうのです。だから、目標の大切さを自覚することが第一。

では、今、練功する意味は何でしょう。どんな目標が練功にふさわしいのか。私は五つの段階に分けて整理してみました。

〔ステップ1〕人間は限られた命を生きます。授かった命です。生存。生活。生殖。この三つの意味を持たれている。この三つの柱が調和し、円満ならばこれは練功の目的に叶うものです。皆、命は大切と知っているようで、逆のことをしているでしょう。だから悩みを生んでしまうのです。

〔ステップ2〕練功の目的その2は、周りの人達と一緒に歩んでいくために、です。共に生きる、分かち合う、

共鳴する自分を形成するために。

〔ステップ3〕私は仏学を研究する立場から、仏の「智見」を頼りにどうすべきか考えます。もし、仏ならどう考え、どう対処するか、と。これを「開仏智見」といいます。

〔ステップ4〕判断と行動の基準、根源は善悪です。何が善か、何が悪か。そしてそれを見極めたら勧善懲惡を追求するのです。

〔ステップ5〕目的の5は「離苦得樂」。人はこの自在の境地に首肯しますが、目標とする人は稀です。

心の五悪と向き合う

しかし、目標に掲げなかつたら実現するわけがありません。要するに自分でそうしようと決心したら、覚人の境地に達することができます。私自身のことを例にとって少しお話しします。これらの目標について考えるようになってから、自分の中に、悪趣・惡習のあることが見えてきました。同時に善も見えてきました。すると、何か悪いことをしたとき、心の底から詫びる気持ちが育ってきました。いいことをしたときは本当の喜びが湧き上がってくるようになったのです。

また、人の悪いところや劣っているところを見ると、かつては見下す心が出ました。逆に優れているところを見ると、比較したり競争心が湧き上がってきたが、今は素直に喜べるようになってきています。自分の中に悪い心が根を張っていることに気付かなかったら、練功の進歩はありませんでした。

心には、五悪がはびこっています。

貪、憎、痴、慢、疑です。痴というのはわけの分からないこと、慢は怠慢、傲慢の慢。これらが心からなくなつてゆけば、練功はどんどん前進していきます。運命を変えることさえできます。

生活即氣功の実践

関西氣功協会や福岡氣功の会の皆さんとの交流の中で練功を単に時間と場所を決めてすぐ氣功に限定せず、生活の領域全体に拡大して『生活即氣功』として訴えかけています。それは、心の平安を練功によって得られたら生活の中でもそれを保つということにすぎません。結果的に平安だったというのではなく、意識的に保つ。そうしたら、ずっと続けて練功したのと同じなのです。

私はその努力をしています。実はまだ知ってから日が浅い。これから、確かめていくつもりです。皆さんと一緒にこの「練功要領」を試してみたい。練功の中で覚人になる。人間としての喜びと円満な生活が得られるように。以上『私と氣功』の縁についてお話ししてみました。

皆さんに会えて嬉しい。歓迎してくださってありがとうございます。熱心に聞いてくださってありがとうございます。「得氣常似醉」と中国ではいいます。母がマオタイ酒を持っていけ、と持たせてくれました。これです。ホロ酔いにどうぞ。

（藤崎『大明火鍋城』にて。傅以蕙通訳、山部整理）

入静と清明



山部 嘉彦

気功を通して自分の心を扱う

4月に来福された王漁生先生は敬虔な佛教徒で、講習の中でしばしば「清明」について語った。王先生の話は言葉は平明だが内容は難しく、倫理的なので、体験があり、現実に問題を抱えているのでなければなかなかついて行けない。それに、眞面目に「くそ」がついてしまうのが…やっぱり難なのだ。

私は宗教も道徳もハナから受け付けない時代と環境に育ってしまったせいで、それに代わるものとして思想哲学に親しんだが、後年その観念性と格闘しなければならなかった。私の話も難しい(らしい)が、宗教的でないぶん、耳触りはよいと思う。今、王先生の講話ノートを読み直してみて、先生のお話を直接伺う機会のなかった皆さんに、先生が伝えようとしたことを伝えようとしても、私の講話にしかならないと断った上で「修心」ないし「治心」というテーマの中の「清明」についてまとめておきたいと思う。

気功をつづけていくと、いつかは<放鬆だけじゃダメだ>ということと<放鬆を徹底するには入静を深めなくてはいけない>ということに気付く時が来る。つまり、「自分の体～健康が問題」なのではなくて、「自分が問題」になってくるプロセスで、練功への取組み方を見直す必要に迫られる。すると、遅かれ早かれ、程度の差こそあれ、気功を通して自分の心を扱う必要が感じられるようになってくるのだ。

人は、(いきなり)体に触られてもなんとか許せるが、心に触られたら許せないものである。仕出かしたことにつべこべ言われるだけならゴメンと言えても、それはおまえの心掛けが悪いからだと言われたらゴメンのかわりに「そーゆーおまえさんはどーなんだよ」と言いたくなる。人は反省させたいくせに反省したくない動物なのだ。心の話は人に知らず知らずのうちに反省を迫るものだ。だから私は教室では心の話はしない。心のしくみの話しかしないことにしている。反省は後になってからこっそりするものなんだよ。私はそれでいいと思っている。お説教が好きで得意な「宗教家」やワークショップのエキスパートには、そのところがわからない。やつらには、もともと自尊心なんてないからなあ。

王滬生先生の講話から

さて、王滬生先生である。王先生はご自分の長い練功体験から、命功を積むだけでは練功の進歩がない。進歩を妨げるものは実は自分の内側にある、と気付く。貪、憎、痴、慢、疑。これが心の五悪。これをなくしていく。なくしていくために、ただ心掛けているだけでは成就しない。方法が必要なのだ。それが性功である。

日常の生活、特に都市の社会活動は心の五悪が動機になっていると言つてもいいぐらいである。練功の目的は、まわりの人と一緒に仲良く生きていく、どんなことがあっても乱さず、乱れず、円満に生きていく。全生である。心の五悪が生活から去らなければ、たとえ生活が豊かになっても悩みから解放されない。だからまず、自分の中の五悪を認識して、その悪習悪趣を少しずつ、確実にやめるようにしていく。練功で得られた平安を生活の中に浸透させる。そういう努力が大切——と。

それが『道』。その道は二つ。人の道と仙の道である。人道も仙道も、まず意を練ることから始める。人道は次に身を練り、それから心を練る。そのプロセスに貫ずるのは「浄化」である。仙道は心、身の順に練る。主題は「清明」。

人道の功法として「靈元功」があり、仙道の功法として「静功導引十二式」がある。

まず清静を保つ

十二式を知ったのは、もう10年も前になる。中国に観氣旅行に行くようになってからは、毎回習ってきた。しかし、こういう位置づけで習うのは初めてだった。私は逆に考える、十二式で練功してゆけば性功としての目的も達成できるか、と。

これは、多分、できる。功法というものは鋳型だからである。鋳型の中に石膏を流し込めば石膏像が、銅を流し込めば銅像ができる。功法という鋳型に、力、意、気を流す。しばしばこれらのアマルガムを流す。得られるものはそれぞれ異なる。

それはさておき、清明とはどういうことか。その意味、価値は。また、浄化との関係は。いやその前に、気功との関係、練功との関係をおさえておこう。

気功とは、内気を練り、真気を養う鍛錬のことである。生まれたままの内気を自分の意識を介して質的向上を計ることである。その基本工程を練功と言う。練功を効率よく行うために、リラックスを上手に保ち、余分な力がかからないようにする。

しかし、リラックスを安定させるためと、動力である意識(意念)をコントロールするためには、心が安定していなければならない。心を安定させるためには実は心が静かであるという条件が満たされなければならない。心が静かな時はどういう時か。めったにない。集中して穏やかな動きをしている時。静かな情景を静かな姿勢で思い描いている時。穏やかで美しい音色に耳を傾けている時。心地よく体を休めている時。…など。

静と仲のよい形容詞は右欄の上。静と仲のよい動詞は右欄の中に掲げた。ここにどのようにすれば静を保てるか、どのような動作が似合うかのヒントがある。いずれももの音もなく動きもないのだが、決して何もしていないのではない。じっとしている（ぼおっとしているわけではない）。音がしないのではなく、音を立てないことをしている。積極的に仕掛ける「往」ではなく、受動的な「待」の状態。

その静を保つことはたやすいことではない。体を静止させていても、心は静かになってくれるとは限らないからである。心は外に向かう必要がなくなってしまえば内に向かい、過去へ未来へ遠くへとうろつきまわり、勝手にストーリーをでっちあげてしまうものなのである。心猿意馬の如し、なのだ。

そこで、そういう雑念を払拭し、心を静かに保つための工夫や訓練をすることになる。呼吸を穏やかに安定させる、楽で心地好い姿勢を保つ、快感をもたらす穏やかな動きを繰り返す、などは工夫の例である。しかしそれだけでは不十分なので、心を内に向けたまま静かに保つ訓練が必要になる。それは、自分でコツを掴むのが一番で、くりかえし静功をするうちに分かってくる。

安静	冷静	平静	鎮静
閑静	清静		
靜一	靜止	靜寂	靜好
靜肅	靜謐		
靜聽	靜思	靜居	靜功
靜坐	靜修	靜觀	靜養
動靜	靜躁	喧靜	

保静の敵

しかし、同時に心の中の、静かにしていようとするとそれを搔き乱そうとする「いつもの元凶」をやっつける必要はないのか。「それ」は雑念そのものではない。雑念を供給しつづけるエネルギーの発信源なのだ。

王先生は、心の根もとに沈殿している「それ」を見据えなさいと。「それ」をあおりたてる心の五悪を追い立てなさいと。私の考えでは、五悪は理由もなく立ち上がってこない。「それ」の手足が五悪なのである。

だから五悪は五偽善なのだ。

だから「それ」を見据えつけ、解かてしまわなければならない。

だから「浄化」と「清明」を、入静とは別に目標としなければならない。

心の五悪を追い立てることを「浄化」という。私は、王先生に逆らうようだが、この課題は練功家すべてにとって共通の必須の課題とは思わない。それらが自分の練功の妨げになっていると実感したなら、その時から個別に取り組めばいい。五悪について知っておくことは必要。追い立てたい人は追い立てなさい、ということである。

なぜ必須の課題と思わないか。

それは、貪、憎、痴、慢、疑、は悪といえども相対的なものにちがいないからである。貪は意欲の変形だ。ちょっと引けば善になる。憎は怒りの変形だ。偽善や真悪を打ち破る力の源泉だ。痴は無知の変形だ。過ぎたる知よりはるかに自然の智恵に近しい。慢は鬆の変形だ。体を縮めれば直る。疑は慎の変形だ。懷疑心は真理を照らし出す灯ではないか。

「浄化」を絶対化してしまうと、周囲の汚穢に対して侮蔑の心が芽生え、かえって自分が臭くなる。そしてそれに気付けない。

清淨と清明

もうひとつの「清明」はどうか。清かつ明。これは冴え亘る月光の謂である。遙りぎりようがなく、深奥までしみとおる。氷をゆっくり解かす。清だけでは引き籠もある。さめざめと泣くのに似て力強さに欠ける。明と組んで照らし出し、解かす力を得る。透明な力、静かな力のことである。もしこの力が得られたら、無敵である。恐れるものは何もなくなる。神さえ。

どうしたらそれを手に入れることができるか。恐れずに視、恐れずに聴く。見えるものを視る。聞こえるものを聴く。恐れず騒がず、乱さず乱れず。静一。

莊子刻意篇に

水之性 不雜即清 莫動即平 鬱閉而不流 亦不能清 天德之象也
故曰 純粹而不雜 静一而不變 淡而無為 動而以天行 此養神之道也

とある。水の性質を説いて天徳を語る場面である。

「水の性質は（他の物質と）混ざらなければ（もともと）清く、動かさなければ平らだ。（しかし）塞ぎ閉じてしまえば流れず、清い今までいられない。天の道理（徳）というのだ。だからこう言われている—（心を）純粹に（保ち）混ぜ合わせるな、静一を（守り）変えるな、淡く（保ち）無為（に徹せよ）、動くときは天の行（に沿わせよ）と。これが養神の道（方法／要領）である。」

静一とは、「一而不變 静之至也」で不變の同語反復。この文章のすぐ前に出ている。

無意識と清淨

ところで「いつもの元凶」の正体はなんなのだろう。清明なる力によって解かされ消え去ってしまうものとは何か。練功の邪魔をする自分の中の「敵」。そいつは、練功のどこが気に入らないのだろうか。

答えはユンク説くところの《無意識》。ユンクはこんなふうに考えた。無意識に対する内省を進めていくと決まったパターンのイメージや象徴、ファンタジーが脳裏に浮かんでくるようになる。つまり、意識の領野にそういう形を借りて登場し始める。

それを意識の領野に引きずり込んで内容を言語化するのは自我の強さである。そしてその無意識の内容こそが個別的で唯一無二の人格発達を促進する。と。

この文脈では、「いつもの元凶」はもちろん悪者なんかではないし、敵でもない。実際、練功の進歩を妨げはするけれども、妨げる理由を持っているだけなのだ。だから「私」は、その理由を理解してやればいいのである。そうすると、妨げなくなる。あたかも消え去ってしまったかのようである。

だから、自我の強さが必要なのである、とユンク主義者は考えるだろう。気功家はそれをせいぜい意を強くすべきだと考える。まず、練意と。

先日、みろくの里の気功合宿で、中健次郎先生からヴィパサナ瞑想というやつを習った。それは小乗仏教の修行で、瞑想=禪の効果を高めるために何日も続けて無言の行を付加するのである。会話は道場で師に対して実践中の修行について質疑応答のみ。初心は10日間、それを今回は2泊3日の正味30時間に圧縮して体験。まあ、閉関中の閉關か。浄化をしたい人のためのトラウマなし真悪一掃瞑想会ってところか。

体験としては有意義だが、そういうことは、一人でやるもんだ、と私は思った。もし、その必要を自覚したにもかかわらず力不足で独力で実践するのが困難なら、その時自分で師を見つけ、師に指導を請うて自ら始めるとよいと思う。しかし、もちろん無意味ではなかった。小乗仏教の凄味を垣間見た。身を捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ、とは言うが、俗を去ってまでも真理に向かうとは、神仙家が超人たらんと欲するのとはまた趣を異にして、げに異形なるものかなと思ったものである。

今の私にはユンクの思索の地上的なところが好ましく思える。

清明と真悪

ちなみに、陰陽でとらえかえすと、清明は陰の中の陽、真悪は陽の中の陰である。清明はいわば無言の中の明るさ、智恵の灯であり、真悪はいわば逆境の中でも守るべき価値、大いなる錯誤である。

瞑想を続けていくうちに決まったイメージ、シンボル、ストーリーがくりかえし脳裏に現れることがある、という。気功愛好者がするのは、形は瞑想と似ているが、瞑想ではなく、站椿や静坐である。当面は不気味な《無意識》と遭遇したり、格闘したりする機会もない。しかし、宇宙の果てのことがなにひとつ分からないように、もうひとつの宇宙である心の底のこともなにひとつわかっていない。ボイジャーやハッブルがもたらしてくれる新事実と同様、練功家や瞑想家、ヨーガの行者がもたらしてくれる経験はごくわずかの、しばしば不正確な情報である。見えない世界の旅は、たとえ他愛ない小旅行であっても、自分の足で一步一步歩くのが楽しくて為になる。

そのとき、清明と思索が最強の問題解決力であることは間違いない。

氣功の中の易思想



山部嘉彦

今年の総会では、新潟から定方昭夫先生をお招きして、易のお話を来ていただきました。定方昭夫先生は、実は2度目です。前回は、90年の2月に来ていただきました。その時の簡単な講義のまとめが『ゆ一き』23に載っていますので、再録して総会当日に配ろうと思います。それから8年、人も時代も変わり、その時受講した会員で、今も会員の人は数えるほどになりました。そういう意味では、本で言えば、復刻再版でかまわないので、やはりコンテンポラリー(ばいにマッチた)でアクチュアル(げんつき)なりニューアルバージョン(ふっか、けしょうない)であってほしいと思います。

前回は文字通りまる一日9時間のマラソン講習だったのですが、今回はたった2時間なので「いろはのい」の、まあ目次を解説している間に終わってしまいそうなのです。せっかく来ていただいて、それじゃあんまりですから、少し予習しておけば、話はグンとおもしろく聞けるようにと、ここで、簡単に氣功の中にいかに易の思想が入っているか、おさらいしてみることにしました。

易は易者の易で、占いの一種です。占いとしては老舗ですが、今日びは同じ老舗ながら、ホロスコープ=星占いやタロット占いのほうがずっと人気がありますよね。しかし、ホロスコープは四柱推命と同類で、計算で答えが出せるのです。

易は天にお伺いを立てて得られた神の言葉としての符号を読んで答えとする方法です。その符号を得るやり方には筮竹(せきしょく)を振り分けるオーソドックスなものから、その時見渡して目に入った物を象徴的に解釈してしまうものまで、いくつおりもあります。占いそのものに興味がある人は、その筮法をマスターするという目標を持ってぜひ、来てみてほしいと思います。

易には、もう一つの顔があります。それは、孔子がこの占いの体系全体(64の符号の組合せ)に宇宙の真理を見た、その普遍的な思想性を持った顔です。これが、氣功に関係大あります。

例えば、(1)太極 (2)陰陽 (3)九、六、などの数 (4)乾坤、水火既濟、火水未濟、などの煉丹用語 は皆、もとを辿ればこの易經の用語なのです。

●
今日、古典としてある易は『易經』と呼ばれ、本文（經文=卦辞、爻辭）と全部で10のブロックからなる解説（十翼）によって成り立っています。十翼を集成したのは孔子だとされていますが、もちろん伝説にすぎません。しかし、易經が時代順に(1)文王の八卦(2)周公旦の六十四卦(3)孔子の十翼の3層からなる教典であることは意味のないことではありません。

(1)と(2)については占いをするときのテキストそのものですが、(3)は得られた卦の背後にひろがる哲学的世界を描いているからです。

1	彖伝上
2	彖伝下
3	象伝上
4	象伝下
5	繫辭伝上
6	繫辭伝下
7	文言伝
8	說卦伝
9	序卦伝
10	雜卦伝

今日のテキストは、この十翼の深遠な解説にすっかり埋没したまま、卦と爻を翻訳しているようなところがあり、神秘的であると同時にどこか古臭い、迷信的と感じてしまいがちです。周知のように孔子先生は儒教の祖であります。だから、ところどころに儒教的、封建的倫理が露出しています。その分、占断は濁ることを避けられません。

最近、といっても1988年のことですが、三浦國雄先生が新しいテキストを発表しました=角川書店刊『鑑賞中国の古典(1) 易經』。濁っていないやつ、といったら褒めすぎでしょうか。定方先生が本田済のテキスト（朝日選書=前回来福の際の講習テキスト）より良い、とおっしゃるので、ここに推薦しておきます。

十翼というのは、左の表のとおりですが、今日のテキストの多くは、彖伝(けんてん)と象伝(じょうでん)を本文の卦辞、爻辭の隣に載せて読みやすくしてあります。

●
例えば、こんなふうに並んでいます。

57 畿 下 畿 上

巽。小亨。利有攸往。利見大人。

彖曰、重巽以申命、剛巽乎中正而志行、柔皆順乎剛。是以小亨、利有攸往、利見大人。

象曰、隨風、巽。君子以申命行事。

初六… 九二… 九三… 六四… 九五… 上九…

陰陽が、下の八卦が下からー++、上の八卦も下からー++と重なっている符号の組合せの名前は「巽(そん)」。64ある組合せのうち、57番目に配置されてある。

その意味するところは卦辞(かじ)といい、「小亨。利有攸往。利見大人」とある。

これだけじゃ、あまりにも抽象的なので、解説が付されてあるわけです。第一の解説が象伝。+を剛、-を柔として、どんな順番で重なっているか、何番目と何番目がどう対応しているか、それは何を表しているか、が解説してある。第二の解説は象伝。符号の組合せのかたちが何を象徴しているかが解説してある。

その次に、「爻辞(こうじ)」が六つ並んでいる。一番下の符号が意味すること、これを初六というのですが、一番初めに出てくる爻を初爻と言いますが、それが一陰なので陰の極数=一番大きい成数である六で表し、初六とします。もし、初爻が十陽なら初九です。で、九二というのは、第二爻が十陽というわけ。こうして六つ並んでいるのです。

この六つは、占った時、三枚とも表、三枚とも裏のとき、変爻といって今はーだけど、もうすぐ十になっちゃう、逆に今は+だけど、もうすぐーになっちゃう、という符号が下から数えて何番目にあるか。あれば、占った符号の組合せの本卦より、この変爻のところを読みなさい、というわけなのです。たとえば なら、九三のところを読んで占う。

この、第三爻が変化してしまった を之卦(け)と言い、「巽の渙に之く」ということがあります。

これら本卦の卦辞と象と象、変爻の爻辞だけではちょっと心許ないというので、テキストには多くの解説が施してあります。

十翼の繫辭伝以下のものは、たいてい後ろにまとめて載せてあります。これらは、孔子の時代(BC551~479)以降、秦による中華帝国の統一(BC221)までの約300年間に練られ、まとまっていたと考えられています。漢(BC202~)の初めには現在のテキストが成立したというのが通説になっています。

●
それはさておき、十翼の中の繫辭伝(けいじんでん)は易の哲学的論理的主柱を成すものとして有名です。

「天は尊く 地は卑しくして 乾坤定まる。」

「精気 物と爲り 遊魂 変を為す。」

「一陰一陽 之を道と謂う。之を繼ぐ者は善なり。之を成す者は性なり。」

「易に太極あり。是れ兩儀を生ず。兩儀 四象を生じ、四象 八卦を生ず。」

など、みな繫辭伝が語り、気功のバックボーンとしても今日まで通用しているものです。

また、説卦伝では、八卦の方位配当など、自然、天文、地理、人文との対応が余すところなく語られています。

やがてこうした労作は、さらに時代を経て漢代には五行思想と結合し、魏の王弼(王弼)はその主著『周易參同契』で道教の教義へ旋回させるなどしたため、道儒はその基礎において激しく混淆し、いわば中国古典思想の共通認識を形成することとなりました。

そのため、道教系の気功にも、仏教系の気功にも、易經の思想や用語がしばしば登場します。

私たちがよく用いる功法の中では、

- (1)馮志強老師の『太極棒氣功』『太極混元氣功』
- (2)李和生老師の『峨眉内功六部養生功』
- (3)田瑞生老師の『香功』

などにあります。

さて、孔子がこの様子を見て何と言うか。老子や莊子がこの様子を見て何と言うでしょうかね。それはわかりませんが、私たちは、その流れの中にあって練功しているのは事実です。どっぷり漬かりきって、踏襲して振り向かないのもひとつの見識ですが、三浦先生が易を儒学、儒教の海から掬い出す試みをしている姿を見るにつけ、混淆した中国思想の海から気功を掬い出す試みをすることはあながち荒唐無稽なことは言えないと私は思っているところです。

易には、実はもう一つの顔があります。心理学者ユングが覗き込んで、ぶったまげた易の裏の顔とでもいいくものであります。つまり、占って当たる理由です。中国人、日本人にとって、易は当たって当たり前、当たらないのは修行が足りないだけのツールです。しかし、ユングはどうして当たっちゃうのか探りをいれないわけにいきませんでした。そして、共時性=シンクロニシティという仮説を立てたのでした。

これは、西洋哲学における論理の大原則『原因→結果の因果律』、つまり時間軸上にこそ真理がある、とするテーゼに対するとんでもない弁証法の提起でした。ユングはこの確信を基礎として、元型=アーチタイプ、集合無意識の理論を編み出しました。このへんの話は、定方先生や、わが濱野清志先生にお願いしましょう。

ちなみに、三浦先生は、この問題に対して、中国の伝統的感應論から、ユングの共時性にエールを送っています。

私は、それと似て非なる、「シュール・アナロジー」を提起したいと思っているところです。例の、相似形・相似象・相似能・相似意味ってやつですよ。時間軸上に真理があるのなら、空間軸上にも同じ真理がある。空間軸上における論理をもってして真理を決定する方法、それがこれで、易六十四卦は、その偉大なる智恵の宝庫、典型的な証なのではないでしょうか。

●
8年前、定方先生に易占を習って以来、私は折りにふれて易を立てています。占うときには、いくつかの約束があります。

- ①神をためしてはいけない。つまり、知っていること、答えが分かっているのにそのことを聞いてはいけない。
- ②二度同じことを聞いてはいけない。つまり、答えが気に入らないからといって、都合の良い答えが得られるまで聞き続けたりしてはならない。
- ③良いことのために迷ったときに聞くこと。悪いことのために占ってはならない。

それから、占問の立て方は、AかB（または非A）かの選択に整理し、Aにした場合の吉凶を聞く形にします。もしくは、ある状況情勢を聞く。たとえば、今年一年の運勢を占うとき。曖昧な問い合わせには不正確な答えが返ってきます。

自分や家族のためだけでなく、私は時には人のために立てます。これが、当たる。課題は、クライアントに都合の悪い答えが出たときに、お茶を濁さずにキチンとその答えを告げること、逆に言えば、クライアントに凶なら凶と自覚させる技術を確立することです。

私は、人のための易占には、多少の料金を頂くことにしています。自分を天意の仲介者として縛るために必要なだけの。だから、クライアントはお金を出して、自分に都合の悪い、不吉な予言を聞くこともあるわけです。経験から、それが当たって腕が上がっていくように感じています。

人は、時に二者択一の岐路に立つ。その時、因果律ではなく、相似律で決断する。そういうメソッドとして、私は易をこれからも伴侶としていきたいと思っています。

次ページに、擲錢法(てきせんぽう)による占いのやりかたと読み方（占例）を上げておきました。まず、鬆静自然、静かに心を落ち着かせて、占問をまとめ、念じます。私は先ず、靈元功のように、天地、東西南北を向いて、柏手を打ち、南面して擲錢。まあ郷に入っては郷に従えのごとくやっております。

今年の定方先生は、どうか。総会の後、夕食後に少人数で『易占特訓講座』を密かに予定しています。希望者は、申し込んでください。■

易の立て方と読み方

(1)10円玉3コ用意	(2)3枚と一緒に 10の面は裏	放り出す	3枚とも表→---	(3)これを6回繰り返す	(4)テキストから同じ組 建物面は表	2枚表1枚裏→-	最初の符号を一番下	合わせのページを開
とする			1枚表2枚裏→--	に、続いて5回積み		3枚とも裏→-	重ねて6段組を作る	き書かれてあること から「天意」を悟る

〔占例①〕

7年前の5月、小学6年だった冠左（私の二男）が修学旅行。行き先は島原雲仙。前年11月に噴火が始まっていた普賢岳は5月にはかなり活発になり、決行か中止か微妙なところだったが、学校は、宿は西だし、大丈夫、と予定どおり出発することになった。しかし、親としては万一のことを心配しないわけにいかないと言ってうちの子だけ行かせないなんてこともできない。そこで易を立ててみることにした。

占問=冠左の修学旅行の順否を問う

出卦=䷗ 旅 [火山旅]

卦辞=小亨。旅貞吉。〔すこしくとおる。リョのていあればキツなり。〕

爻辞（六二）=旅即次。僕其資。得童僕貞。〔リョのときやどりにつく。そのたからをいだく。どうばくのていをえたり。〕

読み方は、本田テキスト。三浦テキストはちょっとちがうが、占った時は本田テキストを使ったので、ここでもそうする。さて、卦辞を読むと、お、ゴーサインとすぐ思う。この直観が大事。

それにもまして、私はおそれいりました。わたしやカミサマに、普賢岳が噴火してるけど大丈夫かね？などと聞いたわけではない。ただ、修学旅行は無事かと聞いたのである。すると、カミサマは、64の答えの中から、こいつを選んで、噴火してる山に旅をしようってんだろう、と言ってきた。ハイッそのとおりでござえます。いつもは不遜な私もこの時、カミサマの前にひれ伏す気持ちになりましたです、はい。

卦辞を読み、爻辞を読んで、あとは、自分の直観に従って吉凶を決めるだけである。これを占断と言う。占断。童僕は自分の思うままになる下僕、これは、息子にとってはカネ、小遣い錢、とみて、息子を呼び、上限の二倍の小遣いを持たせ、足りなかったら使ってもいいぞと言い含めて、自信たっぷり、安心して行って来い。もちろん、安心したのは私でした。易を立てたのが5月28日、多分出発の前日か前々日だったろう。ノートには「さっと行って来るのだから可」「無事帰宅」のメモが残っている。

しかし、旅行のわずか数日後（6月3日）、あの大火碎流が発生、死者43名を出す魔の大被害。息子たちも帰路国道57号線をバスで通ったのだから、長いスパンで見ると、危機一髪の類ではないだろうか。

〔占例②〕

昔の人は、どんな易の読み方をしているのか。同じ『火山旅』の例を紹介しよう。

孔子先生がまだ易に精通していない頃、ということは40代の頃かな。どこかの国で召しかかえてもらえないかな、と色気たっぷりだったのだろう、自分の将来を占ったら『旅』と出た。げっ、おいらの一生は旅回りってことかいな…。どう判断すべきか迷ったので、易の大家である商瞿（じょうく）氏に伺ったところ、「小しく亨る。ですから、聖知を抱いてはいても、位を得ることはできないでしょう」とのことであった。

孔子先生は、涙を流して、わが道の行なわれざるを悟り、その後、本格的に易を研究して、十翼を完成した。（『易緯乾坤鑿度ねぎねんさくど』）

この話からわかるのは、易の答えは天の声で、どんな卦が出ても、素直にそれを読み、身を処するということである。孔子先生は、多分、世に出て認められたいという出世欲を捨てきれずにいて、この先どうなるのかな、と思ったんだろうね。もしかしたら、任官はだめかもしれない、と感じていたのだろう。そこで思い切って易を立ててみた。旅。貞あれば吉…はじめにやっていればお呼びがかかるってことかな、いや、小しくってところが気にいらないな…、そうだ、商瞿先生にお伺いしよう。すると、先生は、すばり、あきまへん、精進なされば、道は開けまっせ。と…こ、これが天の声か。任官して、王道を往くことはできんのか。涙を流したってところが人間らしくていいね。

出典は、いわゆる緯書で、まあ与太話のつまつた、不許可本なので、実際、こんなことがあったかどうか分からない。孔子先生は、わずかな弟子たちとともに、あっちに行ったりこっちに来たり、亡命生活を長いこと続けた人だったから、生涯不遇の人と言える。この易のことも、儒教の正史には載っていない話である。

■特別インタビュー■ 最近はりきってる山部嘉彦会長に聞く

これからの大功 —日本氣功の自立はあるか—

田口先生の氣功の影響

Q 先生の氣功、最近変わってきたと思うのですが。2年前くらいから。

A 変えようと思ったことはありません。でも、きっかけはありましたね。5～6年前になります。何を隠そう、中先生（現在インド滞在中の中健次郎先生）に站樁功を直してもらってからですね。それがきっかけでした。

Q でも、中先生と山部先生ではすごく違っていると思いますけど。

A 中先生は、日本人の氣功家のなかで、もっとも徹底的に中国氣功を習って身につけた人です。教え方、練功の仕方、そして中国の氣功家の本音の部分を知っている。彼には教科書はない。資料もない。ただ直(じか)教えてくれる老師がいるだけ。氣功に限って言えば、彼は中国人だよね。だから、自分が直されたように直してくれた。彼が直してくれたのは、腰の構え、つまり命門でした。根本の所を直してくれたわけで、これで私の氣功が変わらないわけがない。

Q それはいいんですけど、山部先生が中先生と同じ感じになったのを見たことはないんですけどね。

A 中先生は、自分のやり方が絶対だなどとは全然思っていません。自分が習い、体認したことを、自分はこう習ったんですよ、と静かに伝える。すると、中先生に習っているんだけど、中先生の先生に教え諭されているような気分になる。まるで通訳してもらっている感じで、その通訳がまた見事というか。で、いわば中国氣功の最良の部分に触れて、それまで引きずっていたものを放すことができたわけ。

Q 何を引きずっていたんですか？

A それは、いろいろあるんだけど、一番大きなものは、野口晴哉だな。つまり、自分には身体思想と呼べるようなものがなかったので、野口に傾倒していた。「敵わないよな、この人には」って。かなり相対化はできていたんだけど、違う道を歩いていく自信まではなかった。別に違う道と断る必要なんかないんだけど、一人で歩くというのはやっぱり厳しいんだよ。野口から自然に離れて今は「ふーん、野口はそういうアプローチをしたわけね、そいつはちょっと違うな」などと生意気ができる。

氣功の身体思想が、分かってきた。というより、自分独特の感覚が氣功～練功を通して育ってきたわけです。

Q すると、中先生に習って、自分の氣功に目覚めたという感じなんですか。

A そうそう。中先生とは第一、資質が違う。中先生は慎ましい人です。実直で、謙虚です。とても真似はできません。性格も素直で穏やかで、決してとんがらない。思想は…平凡だな。

私は馬鹿げたことは嫌いだし、懷疑心が強いし、権威にも世間にも流されません。氣功も自ずと遠ります。私は氣功は健康のためにやってませんし、健康になるための指導もしてません。氣功は自分を知り、自分の力の出し方納め方を学ぶ方法です。それを身につけるうちに健康のことぐらい自分でなんとかできるようになるものだと思います。

氣功は健康法か

Q それはそうと、氣功っていうのは、やっぱり健康法じゃないですか。自分の潜在力を引き出すことによって本来の自分に戻るっていうか。単なる健康法じゃない、でも健康法には違いないと思うんですけど。

A 健康法や医療としてのランクはBクラスだと思う。たいしたことない。人によっては全然効果がありませんもんね。それに、易しそうに見えて結構むずかしい。健康法、医療技術と言うのなら、どんな病気怪我でもはっきりとした効果を上げなければいけません。しかし、上げられるとは断言できない。氣功の真骨頂は別にあるというべきですよ。

今、関西氣功協会の津村さんが「日本人が疲れ切ってる。突然死の瀬戸際にある。なんとか手を差し伸べられないか。自分たちの経験やちょっとした技術を役立てられないか。ここに、こんなシェルターがあ

るよ、寄って行きなさい…」という社会運動を提唱している。私はそんな状況じゃないと思っているし、第一余計なお世話だって思うわけ。たとえバタバタと突然死が蔓延して社会問題になったとしても、自業自得ですよ、自分で蒔いた種です、社会や政府の責任じゃない。栄養状態は50年前の中国の田舎に比べたらケタ違いにいいんだから、少食にして1ヶ月ぐらい休んでのんびりしてたら元気になる。出る幕じゃないと思うのね。だから、必要なのは経験や技術やシェルターなんかではなくて、アタマの切り換えなんだと。切り換えられるアタマの養成、世間に迎合しないでホントに自分を大切にする心の養成じゃないか。

気功は自分との対話です。健康回復の手段じゃない。手段だと思うからこれを利用して役立てようという発想が出てくるのだと思う。この発想の出所は、本家の中国です。毛沢東の新國家建設のスローガン自力更生に、伝統医学や武術に携わる人達がはだしの医者の運動や気功療養で応えた。こいつを利用しない手はありませんよと。

Q じゃ、健康法や医療技術として入ってきた気功は気功の本隊じゃないんですね。

A 今だからはっきり言えますけど、いわば気功の別動隊だね。現代日本人には、すごいカルチャーショックだった。私にとっても非常に新鮮だった。それは15年たった今でもインパクトがあります。しかし、たかだか病気が治る、健康になるにすぎなくて、だからどうなのさ、と。私は健康を軽視しているわけじゃない。ただ、病気は撲滅対象、健康礼賛というのは陳腐だよ。曲即全、枉即直、窪即盈じゃないですか。

Q それ、何？

A 老子。病気だから人生を全うできる、たわんでいるから元に戻れる、くほんでいなけりゃ中をみたすこともできん、と。私たちの経験や技術も社会の役に立つにちがいないけど、求められたときに惜しげなく与えるというスタンスでいいのではないか。 (老子二十二章)

出来にならぬ本日談——曰 2 時間

Q でも、気功を社会的に認知させようという動きはありますよね。そういう必要もあるでしょう？

A 社会的な意味を成さないんだったら、私自身、気功を教えるなんてことしませんよ。自分の健康は自分でなんとかする。この意識が定着したら、国民医療費は1/10になります。大丈夫、じっと休んでいたら自然に治る—この態度が常識になら病気に対する不安や病院に対する依存心は半減します。そして、人々は自信と余裕を取り戻すでしょう。その意識や態度は、日々の積み重ねで培われる。つまり、練功ですよ。シェルターにときどきお世話になることじゃない。

だから、社会的に認知させるべき気功の質の問題なんだよ。たとえ月一でもいい、継続的に自主的にやるということが重要で、その気になれる気功を提供しなければならないと思うのね。

Q それと、先生の気功が変わってきたというのと関係があるんですか。

A あるね。だいたい、毎日2時間も練功する、なんていうのはヒマな奴のすることだよ。定年になってから趣味でやれっての。でなきゃ、世捨て人のやることだ。でなきゃ、プロのやること。

気脈の会に満州の置き去られ日本人で小田さんという日系中国人が来ていて、この人医療気功師で、いろいろ職業を経験してたどりついたのが気功師。専門学校で学んで、資格をとって、今は日本でやってる。専ら職業としてやってる。聞くと毎日何時間も練功しているって。練功して真氣を補給しなけりゃ自滅しちゃうんだって。まあ、その程度の外気なんだけど。いや、私と同じ年齢だというんだけど、はっきり言って若い。小柄だけど艶やかで見事な肉体。練功の賜物だと感服した。彼の場合は、今の文脈では例外で、気功の普及の外側の話ですよね。

普通は、とても2時間も作れない。また、2時間もやらなきゃ効果が出ないものは、はじめから一般的じゃないと思わない？ そんなものは、特殊なんだ。おめでたいんだ。普及のアイテムとして適さない。そんなの、時代遅れじゃないか。もちろん、悪くはないけど、あまりにも効率が悪いと評価すべきだと思うわけ。小田さんみたいな治療家だって、楽しくて時の経つのも忘れて2時間もやっちゃうというのなら好きにしろってなもんだけど、透析みたいに、どうしても「充電」に2時間かかるんですというのなら、もっと性能のよい功法があるんじゃないかな、と探究すべきだと思います。

Q じゃ、先生は性能のよい功法を開発したいんだ。

A 開発したいっていうより、今ある功法は性能が悪すぎるんじゃないかと最近思うようになったんですね。ゆっくり、のんびり、丁寧にくりかえしてやるというのは、それだけで現在の文明批判としての価値はありますが、特急券の要らない特急があるというのに、鈍行で行かなくたっていいじゃないかと。

Q たとえば、どんなのですか？

A いや、まだできていないんだ。でも、こうすれば特急を走らせられるぞという感触は手に入ります。まあ、毎日やるとなれば特急というより、通勤快速といったところだな。

Q それは、短時間で効果が引き出せる気功というイメージですか？

A 違うよ。速さを追求しているのではないです。密度ですよ、密度。同じ時間に、ただぼーっとリラックスしているのと、細心の注意を払いつつ正確かつ微妙に、しっかりと自覚的に行う、そういうグレードがあると思います。

日本気功の本質は？

Q それは山部気功だと思うけど、日本気功とも言えるでしょうか。

A いや、世界気功だな。グローバルスタンダード気功というか。中国伝統気功は、それはそれとして深く可能性と魅力に満ちたものです。まだまだ学ぶべきものがたくさん…たくさんてなもんじゃない、途方もなく、限界なくある。しかし、この時代にマッチしてない。最初の、例の50年前の編集作業は、新生中国の自力更生の政策にはマッチしていた。日本に輸出しても、それなりに有効だった。その有効性の中に今われわれはいるわけです。しかし、限界も見えてきていて、どうしようかという時期に差しかかっている。中国でも、そういう問題意識はあると思います。日本では、とりあえず、私だけだけど、ある。

突破口は、古典です。ホント温故知新ですよね。要するに、50年前に、現代気功の生みの親たちが行った作業を現代日本の私のセンスで、グローバルスタンダードを目指してやろう、という。ちゃんと陰陽五行説や易をやってないとできないことだと思いながら、作業を進めています。もちろん、現代科学の成果を踏まえつつも批判的に参照することを怠ることもできない。

そうした作業の中から、いくつか成果が現れてきました。

Q それが、「背骨」なんですか。

A はい。これは三部作で、背骨・内臓・脳髄をそれぞれの記憶を再現するワークで構成した。もう一方で随意筋の気功・不随意筋の気功・関係の気功・脳の気功に分類してそれが持つ独自の原理を踏まえてブレンドする。そして、最後に上中下各丹田に対応させるわけ。とにかく、すっきりさせて、気功を学びやすい体系にまとめなくてはという別の動機があって、これを昨年の正月企画でやってみました。

その段階では、気功を形態的に分類できただけでした。しかしその後「ここが問題だ」となり、その思索のなかで五志、五精の再検討をしてきた。ここで王漸生老師が残した三五一図が登場するんですよ。

Q でも、今は先生、三木成夫にゾッコンなんでしょう？

A そうなんだ。どんなにスマートに解釈しなおしても、陰陽五行説だけでは駆け抜けられなかったと思う。三木成夫先生のことは、もう10年以上も前に知っていたんだけど、気功とは全然結びつかなかった。今年になってある日突然結びついたんだな、これが。人間存在が生命誌的存在であることと、人間が知能を持ち、感情を持ち、理性を持っていることとが結びついた。

しばしば冗談で、気功をするということは、人類の未来を先取り体験することだ、と言うのですが、つまり5万年先の人類の骨格や内臓のことが気功をやっていて見えてきたんですね。言い換えると、私たちの意識は歴史的生命誌的産物であるわけで、じゃあ、三木成夫先生の仕事を意識の歴史をひもとくつもりで読み込んでみようとなったわけです。これが当たりで、4月には筋肉と記憶の問題が整理され、6月には背骨と意志の問題が整理され、みろくから帰るころには内臓と感情の問題に目処がついた。近いうちに脳の調律と鍛練の基本的なことが分かると思います。つまり、脳がこの先どういう問題にぶちあたり、それをどう解決していくかということが分かるだろう、と。

Q まさか、それを気功で解決していくんですか？

A 当たり前じゃない。気功家なんだから。今年の正月、食養の安藤先生が、気功の話をしてくれと言うので、聴衆はじじばばでしょ？ だったらボケない気功の話にしますか、ということになってまとめるうちに上丹田鍛練法が分かってきた。これで出揃った、下丹田、中丹田の鍛練法はすでに分かっていましたからね。いずれにしても、何を目的にして気功をするのか、練功をするのか、それによって答えがそれぞれはっきり出てくるようなシステムにできるはず、というのが私の問題意識なんです。人生はそう長くないですから10年まじめにやって、先が見えないものは、どんなに良いものであっても、そのシステム自体が欠陥だと思います。だから、大改修工事に着手したわけです。誰か、一緒にやる気ないかな（笑）。■

普通ということ

山部 嘉彦

——氣功の目的

氣功には目的はありません。

氣功をする人にはそれぞれきっと目的があることでしょう。氣功を始めようとする人には、氣功について何らかの情報を手に入れて「ぜひ始めようとか」「ひとつものは試し、体験してみようといった気分があります。中には超能力を身につけたい、などと意気込んでやって来る人もいますが、私たち（福岡氣功の会）の指導練功様式の中では、そういう能力の会得は無理でしょう。それはともかく、氣功は各人各様の目的があって、それを実現する手段といってよいものですから、いわば自己実現のための心身補強訓練のような位置づけで理解してくださって構いません。

しかし、注意が必要です。健康を取り戻したいとか精神的にもう少しリラックスできれば…という大方の期待と、超能力を身につけたいという願望の間には、私は越えがたい溝があると思うからです。

——古典の中の宗教的特質

氣功の素材となった古典心身技法の中に、宗教の修法が数多くあります。たとえば座禅があります。座禅は今でも、悟りを開くための修行の方法ですが、座禅の境地と心身に対する良好な影響を体験してもらいたいから、とお寺は一般の人の参禅を歓迎したり、もっと積極的に公開講座を組んで椅子座禅を提案しているところまであります。このように慎ましい宗教が、一般の人たちの生活の周辺に息づいていること自体は悪いことではないと思います。社会のなかで揉まれた宗教には、人間に対する深い洞察と、智慧があり、愛情があります。信心を持ち合わせず、無宗教である私にもたくさん学ぶことがあります。

実際、中国の宗教である道教、仏教、儒教の素養なくして氣功を理解することはできないと言っても過言ではありません。でも、チベット密教の修法そのものを氣功として習うというのはいかがでしょうか。私には氣功家がぜひとも習わなければいけないことだとは思えません。教える方も教える方だと思います。私は素養として知っておくべきことと、修行の階梯を修めることとは、表面的に同じでも、意味は違うと思うのです。

今、中国政府によって弾圧を受けている法輪功について、まさか弾圧を支持したりはしませんが、私は「法輪功は、氣功だけれど氣功じゃない」ということを書きまし

た。同様に、香功も、智能功も、元極功も、最近中国で大流行した氣功の殆どは、形式要領は確かに氣功だけれど中身と実践者の目的は氣功的じゃないのではないかと疑っています。つまり、氣功の名を語る新興宗教ではないかと思っているのです。宗教の教義があり、宗教としての目的を達成するための修行の方法として、氣功のやり方を借用していると見ています。宗教者は宗教者で、氣功なんてもともと宗教の修法だったんだから、本卦帰りにすぎないとでも思っているにちがいありません。

もともと宗教には、觀念的な本質は奥に置いておいて、現実的具体的な救済を餌にして入信を勧誘するいやらしい手口があります。特に、新興宗教はその傾向が濃厚です。病気直しは、そのもっともありふれた手段であることは、今さらいうまでもありません。私は日本にもある、そういう新興宗教と最近の中国の流行氣功とは同根だと言っているのです。私は入信を妨害するつもりはないけれど、それを氣功そのものだと思うなと言っているわけです。

——特殊機能力を手中にしたいか

では、氣功を修法とする新興宗教と氣功の違いはあるのか。冒頭に、氣功は手段だと言ったばかりですから、宗教が用いようと権力が用いようと、氣功は氣功で、効果は等しい——というのが導き出される当然の答です。もし、病気直し程度の目的であれば、流行の氣功であろうと、古典氣功であろうと、北戴河のつまらない氣功であろうと、大差ありません。

しかし、敢えていえば、氣功にもそれ自身が目指すものとしての目標はあります。それは〈普通の人になる〉ということです。

宗教の目的（入信の動機）は、自分だけが（または自分を含め衆生が）救われるとか、解脱するとか、悟りを開くとか、神に与えられることです。つまり、特別扱いしてもらうこと、ないし特別な人間になることです。

ですから、「そのへんの氣功」と宗教の枠の中の「氣功」とはその心構えにおいて全然違います。私は、「そのへんの氣功」しかやりませんし、それでもって普通の人になるための指導をしているのです。

——普通の積極的な意味

普通になるという言い方はわかりづらいかもしれません。普通の普は、普遍の普です。ですから、いつでもどこでも通用するということです。時代を越えて、年齢を越えて、都会でも田舎でも、日本でもアメリカでも、どこでも通用するということです。ということは、現実の私もあなたも、今は普通じゃない。というより、普通から程遠いわけです。つまり、少しいかれている、歪んでいる、欠落している、過剰である…

のです。だからどこかしら、具合が悪い。不満がある。つまり面白くない。

それを、せめて通るようにする。多少はまともに、なる。それが、そのへんの気功の目的です。

特別になることは、実はあまり困難なことではありません。主観的な要素がものをいうからです。特別だと思い込みさえすれば、あとは、それを補強してやるだけで大抵のことはクリアできるからです。たとえば、オーラが見える、遠隔治療ができる、気で人を飛ばす… は特殊な能力と見なされています。私に言わせれば異常。あるいはただの過敏能力。ですから、特殊な能力を持っていながらそれを使おうとしなかったり消すための努力した人を偉いと思います。私は、そういう努力をした人を何人か知っています。人間はどうあるべきか、考えに考えて、打ち消しの修行を開始したところが共通していました。しかし、そういう話を聞いて、もったいないとしか思えない人の方が多いのではないでしょうか。いや、現代日本には逆に自分だけ目立ち、自分だけ特別特別に扱われたい立場を求める心が巷間に横溢しています。

しかし、普通になることは、平凡とはちがいます。ほんとうに普通になるのは、並大抵のことではありません。客観的な要素を満たさなければならないからです。

——常識の死角に価値を探る

今年になってから、奇妙な事件が明るみになりました。高橋某のミイラ蘇生失敗事件、東某の幼児蘇生失敗事件、エスパーおばさんの死体鉄ちょっくん事件。あれは何ですか!? 一昔前であればただの獵奇事件です。

しかし、これは深刻な社会の病と見るべきでしょう。つまりそのどれもが、首謀者が自分は特別であるということを証明したい自己顯示の結末なのですが、他方、死体を蘇生させたいという常識はずれの欲望と結び付けた信者の錯覚の結末でもありました。

どうしてこうも人は自分だけ特別扱いしてもらって、特別の利益や待遇を得たいと思うようになってしまったのでしょうか。あるいは、常識をやすやすと手放してしまうようになったのでしょうか。

答えのひとつは、当たり前や普通が評価されなくなった世相が原因とする説。また社会の共同性がすっかり解体され、生活が競争原理に従ってサバイバルゲーム化してしまった結果とする説。要するに、分断された個人に、自我を補強していた常識や連帯意識はもはやなく、自信も誇りもない弱々しい自我が剥き出しになっているということでしょう。

応急手当しなければならない。そう感じている時、新興宗教は、その、欠落した常識や連帯意識の部分を独特の言い分と共同性でもって即座に埋めてくれるので。そ