

福岡気功の会 会報「ゆーき」
アーカイブス 3

気功の歴史

CONTENTS

- | | |
|------------------|-----------|
| 1 荘子と気功 | 70-990810 |
| 5 気功と辟穀・吐納・服気・採気 | 73-000303 |
| 11 内家拳と気功の起源 | 74-000428 |

莊子 と 気功

山部 正彦



『莊子』は現代のいわゆる気功がその時代にすでに行なわれていたことを如実に示す史料として、長沙の馬王堆の帛書に描かれた導引図とともに、有名である。莊子は紀元前4世紀の戦国時代に生きた莊周の著作である。また、馬王堆は紀元前2世紀の前漢初期の時代の貴族の墓である。

これらをもって、中国気功の歴史が2000年以上に及ぶという証拠としているわけである。もちろん、そのことについて異論はない。でも『莊子』の引用について言えばちょっと気に入らないことがある。

1

『莊子』外篇の「刻意篇」に、「吹呬呼吸、吐故納新、熊經鳥申、寿を為すのみ。此れ道引の士、養形の人、彭祖寿考の者の好む所なり」とある。

吹呬呼吸とは、今日に伝わる『六字訣』の前身である。あるいは『六字訣』そのものを半ば揶揄してそう呼んだのかもしれない。吹は腎、呬はのちに呵と変わって心を養う字である。

吐故納新とは、吐納法即ち呼吸法。とくに腹式呼吸法を指す。

熊經鳥申とは、熊經は熊が背伸びする。もし経が誤字で徑が正しければ、熊がのそのそ歩く、で、鳥申は鳥伸のことで、鳥が羽を伸ばす、ということである。動物模倣の気功、即ち今日に伝わる『五禽戯』の一部である。

いずれも具体的に照応できるので、これはまちがいなく気功が当時ひろく普及していたことを示している証言とみなすのが通例である。なおBC139年に刊行されたことがはっきりしている『淮南子』精神訓にも全く同じ記述がある。

2

で、どこが気に入らないかと言えば、この「刻意篇」の趣意は〈六字訣だの腹式呼吸だの五禽戯だの、いくらやったって長生きできるだけのことじゃないか。そんなことやってる連中が導引の士、養形の人、つまり健康屋で、昔の神仙術で有名な八百才まで生きたというあの彭祖の長寿を礼讃する者たちが好むものだよ〉と健康長寿に血

道を上げる連中を批判しているのに、そのことにはちっとも触れずに、莊子の時代にはすでにひろく気功が行なわれていたとだけ言うのが、気に入らないのである。

莊子は健康目的に気功をやっている連中、つまり私たちを、時代を越えて批判しているんだぜ。それをうっちゃっておいて、中国気功の歴史は長い…などとうそぶく。私は気功家だが、うそぶき連中とは一緒にされたくないね。

3

じゃ、莊子は何を言わんとしているのか。まず、そのこのところをおさらいしてみたい。この時刻意篇の冒頭、莊子はこの世にはびこる有為の生き方をする五種類の人間たちを俎上に載せて批判する。曰く、①腐った現実には憤る理想主義者、②弟子とともに遊説してまわる啓蒙主義者、③実功を重んじる現実主義の軍人政治家、④悠々自適の生活を楽しむ現実逃避の隠遁者、⑤それに気功三昧の長寿願望の連中。それぞれ自分たちが一番と錯覚しているが、天地自然の道に反しているぜよ、と莊子先生はのたまう。じゃ天地自然の道に従う生き方とはどんなのか、と言えば、こう答える。

其の生くるや浮かべるが若く、其の死するや休(い)うが若し。思慮せず、予謀せず、光ありて耀(か)かず、信ありて期せず、其の寝ぬるや夢みず、其の覚むるや憂い無し。其の神は純粹、其の魂は罷(つか)れず。虚無恬淡にして乃ち天徳に合す。と。そして、それを実践するには水の在り方、性質に学ばばよい、と。つまり、

純粹にして雑(ま)えず、静一にして変わらず、淡にして無為、動けば天行を以てす。此れ養神の道なり。

と。その養神の道の要諦は何かというと、それは純素の道だよ、と。心ににごり=雑があっちゃならないんだよ、と。

4

要約しすぎたかもしれない。歯切れのよい名文だから、興味のある人は、ぜひ原文にあたってじっくり味わってみてほしい。

さてこの、莊子の気功三昧批判は、現代気功～中国気功に対する批判そのものだ、と思うのは私ひとりではあるまい。現代気功の旗手たちは、気功の現代社会に貢献すべきその効用を説いて言っているのではないか。延年益寿、健身治病こそ気功の目的、と。じゃ、健康になってから悪いことしてかしてもいいのか？長生きしさえすればいいことがあるというのか？こういう意地悪な質問にちゃんと答えることが必要だ。もちろん違う、延年益寿、健身治病は仮の看板にすぎない、ほんとは与えられた生を全うし、与えられた使命に気づいてそれを果たすことであります、と答えなければいけない。まあ、こうもまともに答える必要もないとは思いますが…。

心身一如である。身だけ健康にしようたって無理なんだよ。だから、身だけそれなりに健康回復ってな程度なら、そのへんの気功教室に行きなさい、と。あるいは親切な治療院でマツマツで治してもらいなさい、福岡気功の会の教室に来るまでもないよ、と。

莊子の外篇が書かれた時代は、このように書かざるをえないほど、やはり、導引で世を惑わす悪徳健康屋がはびこっていたのだろうと私は思う。そういうふうを読むべ

きなのである。そう読もうとしなかったのは、養神ぬきの養形という位置づけが、なにかと——たとえば中国共産党の保健政策や、中国人民の民度～教養水準に合致して——好都合だったからだと思う。

しかし、気功を紹介した中国人の言説を鵜呑み鸚鵡返しにして日本人が気功を教えたり気功を説明する材料にするのは、もっと悪質じゃないかと思う。莊子は随所に気功のことが載ってる記録簿なんかじゃないのだから。少なくとも、気功を指導する立場にある人は、気功の歴史を説明しようというのなら、莊子や老子の原文をひととおり読んで、彼らが伝えんとしたことを理解した上で引用なり、何なりすべきだと思うのである。

5

私自身は、気功を知る相当以前からくりかえし老子莊子を読んでいたのに、気功業界すじでの刻意篇の我田引水的引用にも当然気付いていて、ずっと苦々しく思っていた。しかし、現代中国の気功家がどうしてそんな莊子の本意を振じ曲げるような引用をするのか、その動機にまで思いを巡らせはしなかった。軽く、ご都合主義で引用しやがってふざけた奴ら…てなもんであった。

それは、刻意篇の主題〈養神〉の何たるかが分からなかったからである。今は少し分かる。つまり、そいつが気功の本体～核心であるということが分かってきたわけである。

ところで、冒頭に『莊子』はBC 4世紀の莊周の著作である、と書いたが、後代の学者が考証しているように、その内篇は莊周の著作と見なしえても、外篇雑篇は莊周の死後相当経った時期、おそらく漢初のBC2世紀までの200年間にかれの後継者によって書き加えられたものであることはまちがいない。だから、刻意篇も、神仙術や導引がやはりびこって濁りを生じた時期である漢初に書かれたのではないかとされ、だとすると、墓の副葬品にまで導引図を加えて永遠の眠りについた貴族の遺跡・馬王堆の時期と符合するのである。

6

では、莊周その人は今日気功と呼ばれているものをどう捉えていただろう。たとえば静坐なんかを実践していただろうか。これについては、もちろん直接的な言及はない。しかし、莊周に先立つ『老子』の中に、瞑想していなければ絶対に表現できないような記述があり（それゆえ瞑想なんかしていない現代の学者には解釈不可能なためにとんちんかんな解説をしている）、当然『老子』を読んでいた莊周は瞑想していたはずである。いや、当時の知識人は伝統的に例外なく瞑想静坐をしていたと思われるのである。ちょうどわれわれが起きて間もなく顔を洗い歯を磨くことが常識的な「生活の日課」であるように。

その莊周が、いの一番に書き留めておきたかったことが『莊子』内篇の冒頭「逍遙遊篇」に収められてある。この単元は、北海の果てに鯤という数千里の長さの魚、変化(へん)して鵬なる巨鳥となって南の果てに飛び去るという寓話から始まり、さまざまな現実ばなれした話を折り込んで、明らかに読者をからかい、その合間を縫って「六

気の辯を御し、以て無窮に遊ぶ」だの「至人に己無く、神人に功無く、聖人に名無し」などとドスを効かせてつぶやく。常人にはとても解説なくして言わんとすることが分からないようになってきている。まして、書かれてから7-800年も経ってしまえば、当時は知られた人名地名もニュアンスまでは伝わらない。そこで、郭象という晋代(AD4C)の学者がテキストを整理して、注を施した。「要するにこの单元では莊子先生はこういうことをおっしゃりたかったんである」と。

「大と小と殊なりといえども、自得の場に放てば、即ち逍遙すること一なり」

…われわれにあっては、郭象先生から1600年経っていて、これをまた解説しなければよく分からないのであるが、「大と小と殊なり」というのは世俗の生活意識のことである。大がいいだの安がいいだの速がいいだのと価値尺度をもって選択しては悦に入って暮らしている。そこには人と比べる態度とあくなき追求の精神がある。現実には確かにそのとおりではあるが「自得の場に放てば」どうか。自得とはくそれぞれのさとりで、さとりは言い換えれば「覚り、気づき」である。得は納得の得。逍遙は気まかせにあちこち遊び歩くこと。そこには心地好さと自由がある。つまり心のうちなる満足がある。それで心の喜びは他人のそれと比べようがないじゃないか、それぞれ心ゆくまでたのしめばいいのだから、と。

7

この解説は、先日福永光司先生の講義を聴いて、気づいたことをまとめてみたものであるが、ここに引用した郭象の注は、以前に何度もノートしていたのに、気づかなかったのである。今回、ようやく、気づいた。これは、気功教室のことじゃないか！

教室には老いも若きも、男も女も、経験者も初心者も、金持ちも貧乏人も、それぞれの世俗的価値観をもって集う。一つの功法を習っても、受け取るものはみなそれぞれ違う。しかし、ここは自得の場なのだ。だから自分で気づいてなるほどと思い、息を合わせて気功を楽しむ、その心地好さは同じじゃないか、と。

これは、こころの自由、こころの満足、喜びのことを言っているのだ。そして、外のことでは心はなかなか満足できないのに、うちなる喜び——発見の喜び、達成の喜び、自由の喜び——はほんのわずかのことでもすっかり満足できる。

気功をする私たちは、そのことが少しは分かると思う。莊周先生は、そのことをなんとかして分からせようと、いや「分からん奴には分からんでいい、が、逍遙遊こそ至福ってもんだよ、分からん奴はつまらんのう」と豪快に笑うのである。

8

だから、『莊子』は気功のテキストではないが、気功の友ではあると思う。気功の本に、しばしば引用される『莊子』だが、養形養神と近いところにおいて、それさえも否定することになんら躊躇しない態度から、学ぶことは多いと思う。

いまさら漢文でもないが、中国気功の奥深さを知るためには、くりかえすが、ひととおり読んでみることをお勧めする。自分で読まずに引用を引用する孫引きだけはやるな。心が腐るぞ。

(福永先生のレクチャー＝朝日カルチャーセンターで偶数月の月曜日午後1時から)

気功と辟穀、吐納、服氣、採氣

— 気功の中の宗教的残滓 —

(や)



玉液煉形法(性命圭旨全書の挿絵)

■ 1

気功が日本社会に登場して約20年、その最初のころから付き合ってきた数少ない一人として、なんとかもう少しまともな伝え方ができないものかと腐心してきた。中国流そのままの教え方では、よほどの中国びいきでもないかぎり、通用しないからである。それに、中国人はわりと素直に受け入れて普通の大人も平気でやっていることなのに、日本人だとちょっと抵抗があってその気になれないことが、実は気功の中核を占めているのである。そのことにあらためて気づいてまだ日が浅い。

それは「採氣」のことである。掌や目、足の裏などから「氣」を吸い込んでエネルギーにしてしまう(つもりになる)術のことである。

これは、実に怪しい。普通の大人がマジにやれることでは、ない。習ったその翌日、公園でその気になって一人で堂々とやれる人はちょっといない。だが、教室ではなんとか功という気功の中にセットしてあるので、そこだけ抜いてやるわけにいかない。隣の人は平気でやってる。ま、いいか。気功は時間を区切ってバカになるレッスンだという説?もあることだし…。

と思った人は、多いと思う。私も、こんなばかばかしいことやれるか、と思った。思ったけれど「ま、いいか」とも思ったので、15年以上も続いたのである。「ま、いいか」と思えなかった人は、次の回から来なかったり、しばらくやってやっぱりアホらしくてやめたりした。気功は、同じ中国産の太極拳に比べると定着率が相当低い(と思う)。その理由には、入門者が性急に治病効果を求めすぎて見切りをつけるというようなこともあろうが、太極拳に比べて、やることがケツタイなことが多すぎるということもあるのではないかと思う。

私たちの日常には、人間しかやらないことに満ちており、日本人にしか通用しないことに満ちており、仲間うちにはか分からないことに満ちている。だから動物から見ると人間はケツタイな奴だし、外国人から見ると日本人は奇妙な人種だし、ある世代ある業

界ある集団の外にいればその仲間の行動や言葉づかいは理解不能のことが少なくない。人間は弱くて、群れたがり、共通項をもてあそぶ。それは人間の性(さが)とっていい。だから、法輪功ではないが、気功集団はそもそも怪しくて、奇天烈に映りかねない。しかも一方には怪しいことが大好きで、進んで誇張する奴も結構いたりして、私の努力はともすればかき消されてしまいかねない。しかし私は、普通の(つまり、どこにも通用する)ソフトウェアとして気功を語り、伝えたい。

なぜなら、気功自体、心身ともに普通になる(つまり、いつでもどこでも通用する、使い物になる)レッスンであり、鍛練法であるからである。

■ 2

そこで「採気」を手掛かりにして、どうしてこんなものが気功として大手を振ってのさばっているのか、あらためて考えてみたいと思う。

「採気」という技法は、私はそんなに古い技法ではないと思っている。言い換えると、気を取り込む方法としてはかなり洗練された技法だと思っている。「気を取り込む」というのは、動物という存在自体、生存のために、外からエネルギーを絶えず補填しなければならぬので、息を吸う、水を飲む、メシを食う…ことによって、それらを体内で消化吸収しているのである。これが動物における「気を取り込み方」である。言い換えると気=「命の素」を取り込んで、血肉としたり活力にしているのだ。息を吸う、水を飲む、は植物もその生存のためにしていることだが、メシを食うのは動物特有のエネルギー補填法で、これは結局のところ他の動物をぶっ殺して貪り食うことを最も安易な極とし、植物の生命やその一部(花や種や茎や根や皮や体液など)を無断で奪って貪り食うことを最も丁重な極として、自らの命を永らえる手段である。それはどんな動物も、またある種の植物もやっていることで、決して悪いことではないけれども、人間なら、一工夫したいことではある。

多分、古代中国人も似たようなことを考えたのではないかと、私は思うのである。一つは殺生はよろしくない、菜食に徹しようという流れ、またはできるだけ食べる量を減らそうという流れを作った。もう一つは胃腸の働きをもっともっと高めて効率よく食べ物を摂取しようという流れである。この二つの思考と長生きはいいことだという価値が合体すると、養生術が生まれる。そしてそれはやがて神仙術を生む。

以下「採気」の元の元は、中国古代の養生術だという話を簡単にまとめておきたい。

■ 3

長生きはいいことだと、現代日本人は思っているだろうか。あるいは長生きしたいと思っているだろうか。思っていない。しかし、健康で衣食住に困らないなら長生きしたいと思っている人は多いだろう。しかし、実際に健康で衣食住に困っていない老人に聞くと(同年代の知己は)皆死んでしまって寂しい、自分も早く死にたいなどと言う。健康と衣食住以外に自分の心を満たすものがなければ人は長生きを続けようとは思わないのかもしれない。

それはさておき、古代中国社会は、長生きはしてみる価値があったようである。本音をいうと、どの時代どの社会であっても、人は死ぬのが怖くて健康で長生きしたい。そ

の上、老人が敬われる風土であれば、きっと健康で長生きできる工夫が凝らされるようになる。しかし、はじめはそれは集団の意識として長生きを認めるはずで、ひとりだけ抜け駆けで長生きしようという意識はない。

ところが生活共同体がゆらぐ事態に遭遇すると、個人的な欲望が維持できるようになる。長い戦乱の時代がそれを育てた。周の国力が衰え、地方政権が割拠するようになって、互いに覇権を競うようになると、共同体の意識が緩んだり解体して人々の意識も分散する。ある意味では自由になってくる。長い戦乱の時代は、百家争鳴、百花繚乱の時代、無秩序と無頼の時代なのだ。そういう時代がBC403年からBC221年の秦の始皇帝による天下統一までおよそ200年も続いた。その秦も20年しか持たずに、漢に国権を譲ることになるのだから、漢初の民心（といっても在野のインテリの思潮）を莊子外篇の刻意篇は次のように語る。

心を励まして高尚に振る舞い、世間から離れて俗習に背を向け、高踏な議論をして、世を怨んだり誹ったりするのは昂ったことをしているだけである。これは山谷に隠棲する士人、世間を非難して止まない人、憔悴の果てに淵に身を投げるような人が好むことである。

仁義や忠信について語り、恭しく慎み深くして他人に謙譲でいるのは、道義の修養をしているだけのことである。これは、平穩無事の世に住む士人、教育に携わる人、ぶらぶらと呑気に暮らす学者が好むことである。

素晴らしい功績を口にし、大きな功名を立て、君臣の礼を定めて上下の階級を正すのは、政治をしているだけのことである。これは朝廷で勤める士人、君主を尊厳にして国家を強固にする人、功績を上げて領土を拡張する人の好むことである。

山林や沢地に住み着き、広々と静かな所において、魚を釣りながらのんびり暮らしているのは、逃避しているだけのことである。これは、江海に隠棲する士人、世を避ける隠遁者、のんびりと暇のある人が好むことである。

吹呼吸、吐故納新、熊經鳥申するのは長寿をなすだけのことである。これは導引の士人、養形にいそむ仙人彭祖の後裔を任ずる人が好むことである。

最後の養形に熱中してる連中が古代の気功愛好家ということになる。「寿をなすのみ」と莊子に嘲笑されているのは周知のとおり。彭祖は、堯舜の時代から殷周の時代まで七百歳以上も生きてなお若々しく、殷王の遣わした女官に房中交合の術を授けたという。要するに紀元前3世紀のころにはすでに中国では、不老不死の超人が現実に居ること、特別な修行をすれば長生長寿をなすことができることが、ひろく信じられていたことが分かる。秦の始皇帝が山東（齊）の道士徐福に乗せられて東海の蓬萊山に不老不死の仙薬を取りに行かせるために大船団を送り出したことはよく知られている。

つまり、戦国時代から秦漢にかけて、中国人の古典的理想である大家族～一族の平和と幸福の理念は少なくとも上層階級においては大きく揺らぎ、個人的抜け駆けによる至福の追求が是認されるようになってきていたことが、このような仙人「伝説」によって確かめることができるわけである。

さて、仙人に象徴される長生（不老不死）は、普通の生活様式、普通の食生活、普通の性生活じゃだめで、特別の原理原則に則って修行しなければ手に入れないという認識からスタートする。

では、だれがそれを望むか。長生は大家族的幸福を超越する幸福だから、口には出さねど中国人なら誰でも密かに抱く願望ではある。欲望がアクロバティックな存在としての仙人を生み出した。それは、龍を生み出したのと酷似している。しかし、長生を真に受けて、実際に修行に励む暇な奴は、これはいわゆる世捨て人、アウトロー以外にはいない。この矛盾が長生術を発展させてきた。

初めは、特別な食事、これである。通常+特別ではなく、-通常+特別で、通常の食べ方食べ物を止めて、特別な食べ方食べ物を食べる。これが辟穀服餌（へまく・ふくじ）である。言わば多少過激な食養生で、似たようなことは、現代日本人は殆どの人がやったことがあるはずである（健康食品の摂取）。しかし、食べ方食べ物だけでは、なかなか心身を根っこからは変えられない。同時並行的になすべきことがある。

それが、呼吸法と導引である。呼吸法は、古い濁った気を吐き出して、代わりに新しい澄みきった気を取り入れることなので吐故納新、略して吐納と呼び習わされてきた。自然な腹式呼吸から始まって、さまざまなバリエーションがあることはご承知のとおりである。莊子で吹呬呼吸を吐納とは別に載せたのは、声の響きを体内に伝える意識の集注を要求するところが吐納とは異質だと理解したからだろう。導引は、気の通る身体を作る、エネルギー効率のよい身体を作るのが目的である。

こうして仙人（当初は僊人、神仙と言った）が出現し、あこがれの的となる。噂が噂を呼び、皇帝をはじめとする支配階級の、富と権力によって得られる現世利益の彼岸にあるところの不老不死への欲望と結びつく。実際に彭祖のような仙人がいたかどうかはわからない。また、蓬萊山に仙薬があったかどうかはわからないが、仙人になるための修行や仙薬の処方経験の蓄積によって着々と実効性を高めていったと思われるのである。それが、いっそう仙人の存在を信じさせる証拠となっていた。

■ 5

私たちは歴史家ではないから、長生術の変遷を史実に沿ってなぞることはすまい。しかし、その発展の基本構造は知っておきたいし、それは容易に推察することができる。繰り返しになるが、最初は辟穀と服餌であった。吐納と導引がそれを補強する。これが第一段階。

次いで、服気が現れる。服とは「ぴったりとくっついて離れない」が原義で、服従とかサービスの語を作る。それから「ぴったりとくっついて離れない衣」を服というようになり、「常に用いて離さない」ことを薬に応用して「服薬」「服用」と言うようになる。だから服気は仙薬を服用する——の発展形だと分かる。つまり気は仙薬の代用品なのである。気は、本来飲むものではなく、吸ったり吐いたりするものである。それを飲むことにしたのは仙薬に転換する方法が「確立」したからである。すなわち、唾液と気を混ぜ合わせてから飲み込むという技巧である。

唾液は、玉液と呼ばれ、外なる命＝食物を内なる命の素に転換させる触媒の役割をもつ神秘的なパワーが秘められていると信じられるに至っていた。普通は消化しないよう

なものでも良く嚙んでツバと混ぜ合わせて飲み込むと吸収される、消毒作用があるなどはよく知られていて、この玉液単独で「臓腑の毒を吐き出し、天地の清を吸い込んで長生する」と古典（『寿世保元』1615）にもある。そこで唾を口のなかに溜め、さらにぐちゅぐちゅと濯いで（漱唾）からゴクンと飲み込むことを初めは胎食と言ひ、のちには咽津などと言った。古い坐式の八段錦には「攪漱津」とある。津は津液、唾液のことだが、津液は一般には唾液だけでなくあらゆる体液をいう。

この玉液を溜めてからただ飲むだけでなく、空気を吸い込んで口の中でブレンドしてから飲み下す、これを服気という（服気の語の初出は、葛洪(284～363)の『抱朴子』と思われるが、この意味で用いられてはいない）。服気の本体は、このように空気を服用するということにあるのだ。

しかし、調べていくと、服気の話は『抱朴子』以降、陶弘景(456～536)の『養性延命録』などに繰り返し見いだすが、吐納法ないし行気法の意で用いられ、空気を服用するという字義どおりの方法は出てこない。だが私たちは仙人が霞を食べて生きると言われていることぐらいは知っている。霞は霞でも朝霞でなければ清廉な気に満ちていないとされ、仙人はこれを好んで食べる（服霞）というのである。つまり、服気＝服霞＝食気なのである。この、字義どおりの服気法は、正気の吸入法や亀蛇気功の「神亀服気」がその典型で、私たちはこれらを仙人の行法とは知らずに親しんできたわけである。

■ 6

そのうち、外気を体内でエネルギーにするのに、わざわざ口から取り入れる必要があるのか、ツバと混ぜ合わせなければならぬのか、3回に分けて飲まなければいけないのか…という話は当然出てくる。そして、ツボから外気を直接取り込むという画期的な方法、すなわち採気法が登場する。その意味は、もし、そんなことができるのなら画期的だ、ということである。

なぜなら、①ほんとにツボから外気を取り入れることができるのか ②取り入れることができても内気に転換できるか ③まるで取り込むようなもっともらしい動作をするのだが、そんなことでどうして取り込んだと言えるか、どんな種類の外気をどれだけ取り込んだか証明できるか という問いに完璧に答えることはまずできないからである。もっともふざけた答えは、①ツボから入ってくると思えば入ってくる ②体内で練れば内気になっていくと思えば転換できる ③もっともらしい動作をしなくても取り込めるが、もっともらしい動作をしてその気になればいっそう取り込めることは、実感として分かる というものだろう。これでは全然証明になっていない。

しかし、これでやっている。ずっとやってきているのである。だから、気功なんていうものは、お遊戯なんである。ちゃんちゃらおかしいものなんである。もし、実効性がなかったら、だれが気功をやるであろうか。そう、このちゃんちゃらおかしさ、ばかばかしさを、耐えるのでも、無視するのでもなく、ただ余裕でそれも「あり」じゃないでしょうかと応じることができれば、気功の精華を事実として手に入れることができるのである。

ただ、私は実はこういう説明では満足できずに思索を紡いできた。だってそうだろう、やってる動作はばかばかしいが、効くんだからやるという態度は、金になるのなら何で

もやるというのと同じく、人間として安っぽすぎるじゃないか。私は、効くという事実、他のことでは得難い快感であるという事実を、ただ認めるだけではなく、なぜ効くのかなぜ気持ちいいのかと考えつづけてきたと言ってよい。そして、最近になって、身につくことと装置としての記憶の間に心の力の秘密があることに気づいた。

■ 7

私たちは日常行動の大半を意識的に行なっていると思っているが、実際には大半を無意識的に行なっている。あるいは、無意識的な行動にほんの少しの意識的要素を載せて行動しているといってもよい。

人間には、他の動物と同様の記憶力と、それとは異質の別格の格段に優れた記憶力がある。この点でも、私たちは人間だけの優秀な「意識的な記憶力」に依拠して活動していると思っているが、実際には「何気ない記憶力」も動員されているのである。専門的な言い方では、「意識的な記憶力」は、大脳の底のほうにある海馬というところで活動して得られる能力で、「何気ない記憶力」は、小脳と大脳基底核というところが活動して得られる能力なのである。

気功は、もちろん、この「何気ない記憶力」に依拠して心身を変えていく技術であるのだが、この能力をフルに活用するには、「意識的な記憶力」を発揮する前提としての随意筋体系の緊張基調を解いて、弛緩基調へとシフトしておかねばならない。これを、気功の用語では、鬆静自然と言っている。気功でリラックスしていると、難解な本など読みたくない境地、読んでも全然頭に入らないに違いない境地に入る。皆と一緒に練功していると、自分も(ちゃんと覚えていて)スムーズに次から次へと流れるように動いていくことができるのに、家に帰って、いざ自分でやってみると、全然覚えていなくて愕然とした経験が皆さんきっとあると思う。これは、気功の学習が「何気ない記憶」によってくることの証拠といえる。つまり、記憶はできているのに、それを取り出す(再現する)訓練ができていないだけなのである。

私は「意識的記憶力」は、記憶を時間軸にそって積み重ねていく能力のような気がする。そして「何気ない記憶力」は空間軸でシャッターを切るように包括的断片的に印象としてファイルする能力なのではないかと睨んでいる。これを用いて記憶するには、記憶対象をアナロジーとして編集し、それを映像としても音像としても、身体感覚としても繰り返したとき込む必要があるのである。

気を体内に取り込むのに、まるで両手で何かをかき寄せてきて注ぎ込むようなジェスチャーをするのは、そうすることによって記憶が再現され、同時にその時の身体感覚や結果も再現されることを、古人が体験的に知っていたことを示している。

私たちは、栄養のあるうまいものを食べたから元気が出ると思っているが、栄養があると思っ込んで食べると、実際には栄養がないのに元気が出たり、何も食べないのによい知らせに接しただけで元気が出たりする。それは、私たちがモノによって変化するだけでなく、心(や心の記憶)によって変化する存在であることを如実に物語っている。「採気」にこの「何気ない記憶力」が介在していることは間違いない。これは気功の主要な要素のひとつである。しかし、採気はそれだけかということ、そうではない。

だが、長くなってしまったので、この続きはまた稿をあらためて、考えてみたい。

内家拳と気功の起源

山部 嘉彦

気功には、二つの歴史がある。一つは2000年以上前の周の時代には確実に存在していた導引、吐納、静坐などを淵源とする行法の歴史と武術と医術の歴史であり、もう一つは劉貴珍が名付け親となったいわゆる現代気功の歴史である。

気功を知る上で、これらの歴史を知っておくことはたいへん意味がある。詳しく調べすぎて熱中してしまうことは避けなければいけないが、自分が好きな功法が何を基にしてどのようにして作られたかを知っていると、それは練功の助けになる。そこで現代気功との対応比較がはっきりしている武術について、簡単にまとめておきたいと思う。今回はその1。

1

中国武術のレパートリーの多さと武術を支える人口の多さは日本と比べものにならない。中でも四大武術と言われる少林拳、形意拳、太極拳、八卦掌の体術としての完成度は高い。これらの他にカンフー映画などでお馴染みの八極拳だの醉拳だの螳螂拳だの…無数の拳法がある。

日本の武術も、本を質せば中国武術であるものがほとんどである。沖縄起源の空手も、実は唐手で、南伝少林拳が本になっている。相撲は中国起源のものとモンゴル～満洲起源のものとが融合している。

それはさておき、現代気功の生みの親である胡耀貞、蔣維喬、劉貴珍、周潜川といった人たちは、素養として武術を知っていたが、自分たちで研究発表した気功に武術的な要素をそのまま混入させるようなことはしなかった。むしろ道教の行法をいかに新生の人民中国にふさわしくリメイクするかに心をくだいた。その準備に膨大な時間と努力を費やしたので、功法は洗練され、水準は高い。

ところが、その後間もなく文化大革命が起こり、気功は宗教的である、迷信的思想に立脚しているなどとして弾圧の対象となってしまった。教条的マルクス主義と対するものはみな、若い「革命家」たちの餌食になったのである。そのため、革命熱が下火になった70年代後半になってからも、仏教道教はもちろん儒教も弾圧をおそれおびえて気功の素材を提供することをためらった。そこで登場するのが武術の基本功を取り込んだ保健気功である。これが日本に「これが気功だ」と紹介されたのである。焦国瑞の気功太極十五勢、周稔豊の華陀五禽戯、張広徳の中華導引養生功、林厚省の

太極氣功十八式、馮志強の太極棒氣功などがその典型である。ちなみに、
 焦国瑞の氣功太極十五勢＝太極拳
 周稔豐の華陀五禽戲＝形意拳
 張広徳の中華導引養生功＝太極拳
 林厚省の太極氣功十八式＝少林拳、太極拳
 馮志強の太極棒氣功＝陳式太極拳
 となる。

もし、私たちが氣功を知る前に中国武術を知っていたら太極氣功なんて、「なーんだつまり太極拳のリラックス健康法バージョンだよ」でお終いだった可能性すらある。それほどパクリが露骨なのである。そして、この時期に、套路功法（ストーリー性を内在させた動きや姿勢の型を順序だてたパッケージルーティーン）のパターンが完成する。套路功法の原型はすでに導引にあったが、多少装飾的な名前もあるが要するに中身の説文かそれを体よくまとめた直喩としての歌訣であった。ところが武術起源の保健氣功のそれぞれの動作は、攻撃防御の技や武術的体捌きの型にすぎないのである。そこで武術の套路名称（その動作があたかも動物や鳥がなにかをしている様をイメージさせる華麗な名前）をそっくりそのまま拝借することにしたのである。太極氣功の套路はもちろん、上に掲げた功法の套路は軒並みそれである。

これらの氣功は、もしまた文化大革命がやって来てもこれは迷信じゃないと言い張れるようにあらかじめ武装していたと言ってもよい。とにかく、太極拳はセーフなのは明白な事実だったのである。

北戴河で劉貴珍と氣功を編纂した張天戈



故 焦国瑞老師 太極十五勢・紅龍探爪



清末～民国時代
 孫禄堂の形意拳三体式(站樁)



王樹金の三田式(站椿)



湯復忠判師の単換掌走圈(八卦掌)

は「(北戴河では) 太極拳の評価は高い。二つの理由があります。ひとつは太極拳と氣功の動功の要領は同じで、たくさんの動功が太極拳を基礎にしています。太極拳を動功としてやることができるということです。もうひとつの理由は、北戴河の氣功界への影響力は強いので、たとえば鶴翔庄とか大雁功を標準氣功として採用した場合にいろいろ問題がおきます。実際には治療効果はさまざまな動功でそんなに違いはないのに、なぜそれを採用したのかと議論をまきおこすこととなります。それがあって、いろいろな功法をすることはいいのですが病院としては太極拳に動功を代表させているのです。」(関西氣功協会発行 張天戈文庫6) と言っているほどである。

2

では、少林拳、形意拳、八卦掌はどうなのだろう。少林拳は河南洛陽の近くにある崇山少林寺に伝わる仏門拳法ということになっている。少林寺は6世紀に達磨大師が開いた禅寺である。有名な古典導引の易筋経は達磨が授けたとされているが実は清代の偽作で、少林拳も清初に河南を追われた少林寺武僧が福建九蓮山に移って以来盛んになったのが基になっている。その拳法は豪放でスピーディーないかにも攻撃的な剛の武術である。ちなみに少林寺拳法というのは、宗道臣が戦後少林拳を参考に創作した日本独特の拳法で、少林拳とは思想も鍛練方法も全く異なる。

中国の出家僧は少林寺をはじめとして、内功と外功を同時に修める。少林寺では、禅と武術を修行する。少林站椿や少林一指

禅功はこの兩者をつなぐ気功と言える。もっとも少林系の気功と言えば鋼の肉体を誇るいわゆる硬気功と思ってまちがいない。

少林拳は出家した僧侶の拳法なので外家拳と呼ばれたが、太極拳が受けをはね除けるのではなく引く～流す～返すと展開する柔軟な作風を持ち、発勁による攻撃という特徴を強調するために自ら内家拳と称し、同様の特性を持つ形意拳と八卦掌を合わせて内家三拳というようになった。これは、少林拳が外来の仏教をバックボーンにしているのに対して太極拳、形意拳、八卦掌が土着の伝統的な儒教道教をバックボーンにしていることとも重なる。もともと儒教と道教とは対照的な哲学を根拠にして拮抗してきたが、時代を下るにしたがって混交し、明清の頃にはもう思想哲学の部分ではほとんど一体化してしまっていた。拳理の根本は、太極拳は陰陽思想、形意拳は五行思想、八卦掌は易思想と言うには言うが、互いに通底していてちっとも対立的ではないのである。

さて形意拳と八卦掌は、現代気功の設計に貢献しただろうか。実のところ、この両者は太極拳ほど貢献してはいない。太極拳は、気功として超スローモーションで練る方法を定着させることができたけれども、形意拳も八卦掌もそういう練法を採用しなかったので、気功と直接つながる機会はなかった。私が知る限り、功法にこれらをたくみに取り込んだのは周稔豊だけである。

3

しかし、中国武術に対する非常に貧しい知識と経験にもかかわらず、自分の問題意識と重なるためにあえて言わせてもらえば、内家三拳には背骨（軸）と円（回転）というテーマがある。それは、気功の根源的なテーマでもある。

形意拳は立円を描いて前進しようとする。太極拳は平円を描いて体を開く。もうひとつの円、横円では前進できないので、八卦掌は横に構えて自ら巻き込むように水平に回転する。だから、形意拳の站樁は三体式となり、太極拳の站樁は三円式となり、八卦掌は捻じられた胴体を安定させるために站樁ならぬ走圏となる。

内家拳には、敵の力をその場ではね返さず、殺さず、なんと自分の体に呼び込んで体内でUターンさせて逆流させ、自分の力に乗せて打ち返すという独特の発勁技法がある。Uターンさせるためには身体に円運動が内在していなければならない。三拳はそれぞれ基調となる円を構造的に内在させているために、この発勁が可能となるのである。

気功を練功する者の立場から言えば、その勁の通る道筋を体認することが練功の水準を大きく押し上げるきっかけになる。それだけではない、内家拳には、気功にはない魅力がある。それは、動きが相手（敵）を想定しているからであろう。体も心も気も、もともと交流したがつているものだと、私は思う。 (つづく)