

福岡気功の会 会報「ゆーき」
アーカイブス 5

心身・その他

CONTENTS

- | | | |
|----|---------------|-----------|
| 1 | 動功の鍛練と陰蹻脈について | 42-950212 |
| 3 | バランス修正と正體術 | 62-980331 |
| 8 | 脾とは何か | 71-991010 |
| 14 | こころのなりたち(1) | 66-981115 |
| 16 | こころのなりたち(2) | 67-990125 |
| 20 | こころのなりたち(番外) | 68-990331 |

周榕豊五禽戯の練法主題

動功の鍛煉と陰蹻脈について

山部嘉彦

— 気功と奇怪八脈

過去10年向ちかく、周老師の五禽戯と五禽戯を練功してきて、これらを一貫する奇怪八脈の重視に気づいていた。奇怪八脈とは、衝脈、帶脈、任脈、督脈、それに陰陽の維脈と蹻脈の計八脈である。経絡は、今日では、正経十脈のことをさすほどに、正経以外の経絡については無視されている。それには理由がある。オ、文献がほとんどない。ふれてあっても抽象的だったり、あいまいだったり、前後で矛盾していて、実体がわからないのである。もうひとつの理由は、経絡が、医療のために用いられることが多くなってから、そのための知識や技術の本系の中に埋没してしまったからである。特に奇怪八脈は殆んど忘れ去られた経絡である。

奇怪八脈のうち、任脈と督脈はよく知られていて、医療臨床でもしばしば用いられる。循行部位がはっきりして、ツボがあるからである。しかし、他の六脈は、固有のツボを持たない。代表穴さえ、正経のツボと兼用である。だから、鍼を刺しても正経を治療したのが奇怪を治療したのが特定できない。それなのに、こういう症状は奇怪の異常によると書いてある本がある。例えば、明代の医家李時珍の『奇怪八脈考』である。このたび、勝田正泰先生（岐と鍼灸の巻、岡中雄博士の同僚で、日本東洋医学会の重鎮、産婦人科医）がこの古典の校注本を翻訳されたので、早速読んでみたが、李時珍やこの本の中に引用されている張紫陽は、ちゃんとホントのことがわかっていったんだ、ということがわかって、嬉しくなった。

例えばこんな記述がある。引用はすべて、

『現代語訳 奇怪八脈考』（勝田正泰先生編、徳島大学出版部）。

『奇怪八脈考』は、李君瀬湖が撰する所にして… あにただ医学のみ頼むことあらんや。玄修の士もまた、因りて以て身中の造化の真様に見えるなり…

（原典の序文）

玄修の士とは見えないものを修行する人、つまり気功家、養生家のことだ。李時珍は宋代の「玄修の士」張紫陽の『八脈経』を引用してこう言う。

…而して紫陽の『八脈経』に所載の経脈は、^謂稍^謂医家の説と同じからず。然れども内景隧道は惟だ返視する者のみ能く之を照察す。其の言は必ず謬らざるなり。

（陰蹻脈の章）

今日の医者や彼らの引用する古典の言説と『八脈経』の所説とはちがっているが、気功をやっていくと、張紫陽の言っていることがまちがいでないことがわかるよ、と。

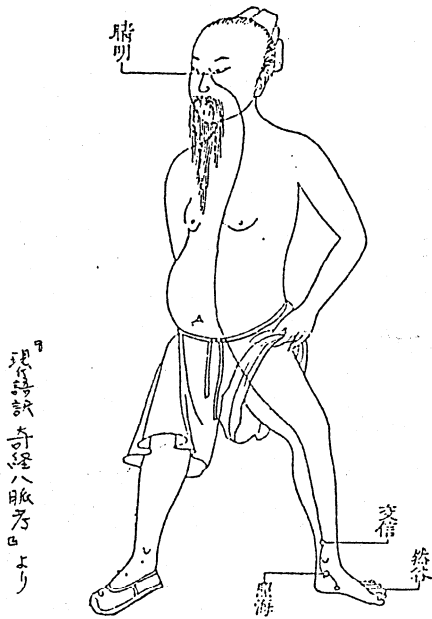
周榕豊老師は、この陰蹻脈を論じた章の熱心な「読者」であることがよくわかる。

— 内股と陰蹻脈

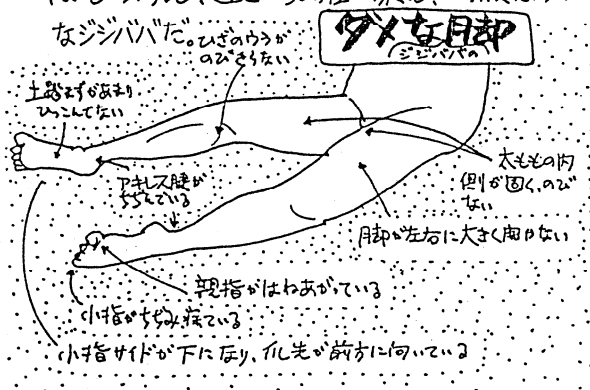
陰蹻脈の流注路を古典に拠って図示すると次ページのようになる。かかとから上行して内股を通り、体内に入り込んで鎖骨（鎖骨の上）からのどに出て、さらに上って目がしらまで、と。この記述で重要なのは、陰蹻脈は腎経と同じだ、ということである。いや、同じだけれどその意味するところは同じじゃないぞ、ということだと思ふ。

だから、ここで文献から離れ、私たちにとって、内股（を鍛煉すること）がいかに大切か、考えてみることにしよう。一般的に言って、体の陽面は伸びやすく（だらけてたれみやす

陰 躡 脈 穴 圖



く)、陰面は縮みやすい(しなびてひきつりやすい)。健康を維持増進するにはこの特質を生かしながら、陰陽のバランスをとらなければいけない。脚について言えば、内側にうるおいを呆たせ、のびのある皮膚と筋肉をつくることだ。その結果として、しなやかな脚の伸びと、足の親指に力が入る歩行がある。何もしないのにこういう内股の健康があるのは、赤ちゃんぐらいのもので、オジサンはもちろん、近ごろの若い衆も、内股はダメなジジイだ。



こういう脚は、運動不足だから疲れやすい。かかと重心になるから気遣いして消極的な心を助長する。ふんばりもきかない。忘れないが覚えが悪く、新しいことに興味を持ってない。小またでヒヨコヒヨコ歩くことになり、前か

がみでいかにも貧乏らしい姿勢になりやすい。要するに、内股に気が通らないのだ。

通らないから萎縮するのか、萎縮するから通らないのか。答えは両方である。ではどうやって通すか。静功で、例えば運氣法で何とかなるか。なるかもしれない。が、運動を伴う方法のほうが有効だし、簡単だと思う。気功を用いるなら、動功。気功に限らず、ストレッチやマッサージも効果的だろう。立位稽古なら、適当に足を用いて馬歩とし、膝の内拵(膝と内側に巻き込むように締め、両膝でバスケットボールをはさんだように保つ)と足の親指による掣地(わしつかみのように力をとめる)を意識する。単車式は、馬弓歩、虚歩がよい。ちよつとハードだが...

それで、動功の中で、この内股のちぢみを克服できないかどうか。適当な方法は無いだろうか。ある。周老師五禽戯である。

—— 五禽戯の虚歩

五禽戯には、随所に虚歩が用いられてある。兀立ちの虚歩である。この虚歩は、保健功法に類出する弓歩⇔虚歩の体変移動と捻転を伴わず、独立して用いられ、動きの締めくくりの形をつくる。

オ一套の「猿戯」「鹿戯」「虎戯」。

オ二套では「熊戯」の熊勝式、「鳥戯」の翔撃式、「猿戯」の猢猻式、「虎戯」の張口式、双捕式、虎托式、みな虚歩である。

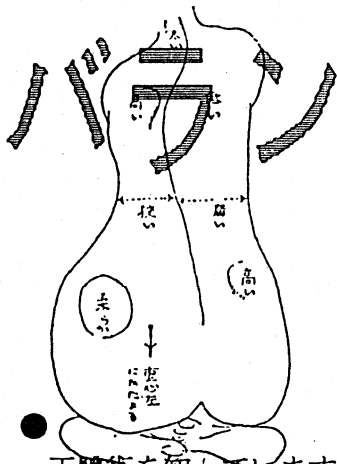
尋ねなかったが、私は、周老師は、意識的に虚歩を多用して、陰躡脈の伸展と氣の流注を組織したにちがいないと思っている。

陰躡脈は、先の『八脈経』によると、

備し能く此を知りて、真氣をして聚散せしむるに、皆此の奥殿に従えば、貝りち天門は常に申す、地戸は永に閉す。虎脈は一身を周流し、上下に貫通し、和氣は自然に上に昇る。

のだそうだ。「此の脈経に動けば、諸脈皆通す」とも言う。練功家の断言、確信であろう。

バランス修正と正體術



山部 嘉彦

● 正體術を知っていますか。1989年2月発行の『ゆーき』17から10月発行の21まで4回にわたって高橋迪雄のこの正體術が紹介されている。これは、『古典に学ぶ』というシリーズのデビューメニューで、その後、肥田春充、桑田欣児、西勝造、野口晴哉を取り上げ、95年2月発行の42まで続いた。まる6年16回にわたった長丁場で、大正年間から昭和初年にかけて活躍した養生家の著作から何かを学ぼうと企図したのだ。

このシリーズは、今読み返してみてもそれぞれ感動的なまでに面白いが、中でも高橋迪雄は絶品である。正體術の體は新字体では体だから、正体術と書くべきだが、高橋が扱った「からだ」は骨に肉が豊かについて形成されたもので、骨格が歪めば肉が歪み形が崩れることを主張しているようで、この旧字体がいかにも彼の意を体していると思われるので、本稿では、世にいつについても「正體術」と記すことにした。操体術の橋本敬三、整体術の野口晴哉は高橋の発展的後継者であると私はみなしている。操体術も整体術も私はよく知っているつもりだが、正體術の高橋には観察と経験によって究めた独特の自信と熱意のようなものを感じる。橋本には謙遜があり、野口には苛立ちがあって、両者それぞれに高橋の技術をはるかに凌駕しているにもかかわらずそれゆえ及ばずとの印象がぬぐえない。高橋の魅力はどこにあるのだろうか。

● 高橋が長年の研鑽の中で得た確信は、人間は生活の中でもともと持っている歪みを強めて病気になってしまうが、左右前後のバランスを修正してやれば、あとは簡単な体操をするだけで健康を保持できる、ということだった。彼は、歪みを直す方の矯正法で有名になったが、健康を保持する方の正體術をこそ受け入れてもらいたかったのだろうと思う。しかし、人々は、直してもらうことを好んだ。その事情は現在の操体や整体においてもかわらない。気功でさえその傾向と無縁ではない。福岡気功の会、というより私はかなりストイックに自分で（病気を治すのは自分の責任で自分の技術で）やりなさい、と突き放す。始めが治療家だとどうしてもそれができないのだろうと思う。

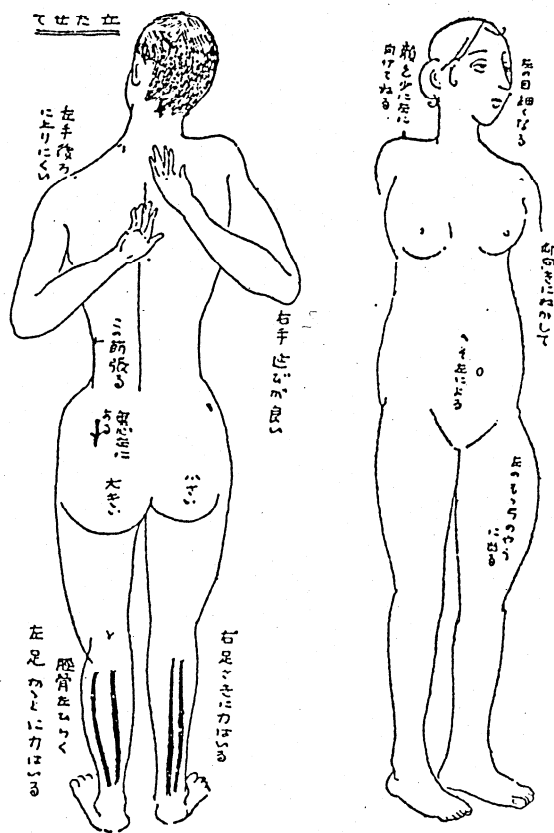
私は正體術の方に興味を持ってきたが、最近、会報でもとりあげた誰にでもできる自己矯正法の方が気功愛好家にとっては大変重要な必須不可欠な技術だと思うように

なった。その理由は、日常生活の中で多少なりとも左右前後に歪んでしまうのは毎日
 練功していても避けがたいことだと気付いたからである。それどころか、殆どすべての
 の人が左右前後の歪みの偏り傾向を保持しているのであるから。

● 高橋は体の歪みを特に座らせた背中を観察した。『正體術矯正法』のイラストは巧
 みにデフォルメが効いて実に分かりやすい。高橋のところにやって来た患者の中には
 こんな人が多くて、それを矯正法でもって一気に正體に直してやっていたのだろう。

一体、人間というものは、右半身と左
 半身が合体して一つの魂を共有してい
 る実存なのであって、右と左が仲良く
 協調している内は生活も順調だが、ま
 あ往々にして乱れる。魂のほうもそう
 いう時には自分の都合のいいほうに乗
 っかって、極端に走ったりする。一番
 の問題は、骨格の歪みが体調を崩すこ
 とだろう。

病気だったり、体調が優れないとい
 うことは、逆にいうと骨格が例えば左
 図のように歪んでいるということであ
 る。それはどんなことでも形（構造＝
 しくみ）に強く表れる時があり、象（
 形勢、イメージ＝すがた）として露出
 する時があり、また態（形態＝かまえ）
 が目立つ時もあるし、能（機能＝動き
 働き）として表れる時もあるというこ
 とに外ならない。（そして常に互いに連
 動しているから、形象態能一様かつ相
 似形、相似象、相似態、相似能なので
 ある。）だから、これを直すのに四つの
 アプローチがある。高橋はもっぱら骨



格矯正によった。形は象態能の土台だから、最も確実な方法である。その、骨格矯正
 のために随意筋の強制緊張と瞬間脱力を利用した。これは高橋の卓見である。

ところで、健康になんらかの問題をかかえて気功に活路を見出し、その門を叩いて
 来た人は多い。大多数の動機はこれだ。ということは、骨格に、すっかり癖になっ
 てしまった歪みを抱え込んでいる可能性は大きい。繰り返し繰り返し練功すること
 でその歪みを解いて病気を克服することはある。しかし、まず、骨格の歪みを直して
 それから気功に取り組んだらもっと早くもっと確実に病気を治せるのではないら
 うか。

高橋の体系は、矯正法+正體術なのだが、私は矯正法を横取り寸借してその上に気功を接ぎ木しちゃおうとの魂胆である。

● どうして矯正法は評価採用して正體術には転向せず、気功と接続するか。

その理由の一つは、正體術で健康を維持できる体を作るために必要な矯正箇所は結構多く、また困難もあり、矯正法が要らなくなるまでには相当の努力と時間がかかることがあげられる。そして、この矯正術が非常に高度で微妙な技術であるため（高橋自身が「場所、四季各節の変化、晴曇、風雨、冷温、乾湿、寒暑、体質、男女、老幼、強弱、不正の部位、不正の程度その他の状況を参酌して夫々に上下、左右、前後の六方へ強弱、深淺、広狭、高低、開閉に各程度の別生じ、或は単一なる方式のみに依る事あり、或は数種の方式を混合併用する複雑なる方式に依る事もあって多種多様に応用されるのであります、..」と述べている）、一朝一夕では正體術に辿り着けない。素人同然の私たちとしては、矯正術の安全で効果的で簡単ないくつかの方式をマスターして、ある程度粗削りに矯正できたら、勝手知ったる気功に乗り換えて、正體術の実を採ることにしたい。逆に言うと、気功の効果をより大きくするために、あらかじめ気の通りにくい歪みや鬱滞を矯正法によって一掃しておこうというわけである。

もう一つは、正體術では健康にしかねないことである。操体法でも、整体法でも、健康にしかねない。これが私には不満なのだ。治療術としては多分古今東西隈なく探しても野口整体に優るものはないだろうと思う。技術ないし技巧としてはね。しかし、正體術に感じるのと同じ不十分性を私は整体法に感じる。他のあまたの治療法、その中には野口整体からの落ちこぼれ患者を治して見せちゃう凄い治療法もあるのだが、それらも含めて不十分と感じる。

日本の多くの気功愛好家も、中国の保健医療気功の主張の影響をモロに受けて『健康の回復と維持』を目標としているようだ。それに比べると、私の気功は高望みである。というのは、私は気功に少なくとも健康の回復と維持の向こうに体質改善、気質改善を見据えて練功に取り組んでいるからである。

そのためにはまず自分の体質気質を客観的に認識しなければならない。その第一歩が現在の左右前後上下の体格の偏りと変遷のパターンの観察力の育成と認識、というものである。第二歩は左右前後上下の体格の偏りの矯正手段の獲得である。実はこれが難しい。この課題を正體術矯正法でクリアしようと思っているのである。

矯正の見極めは生易しいものではない。餅は餅やで、治療家はこれで飯を食っている。重々承知の上のことでチャレンジするのである。人の体に責任を持つと言っているわけではなく、自分でそれなりに何とかしろと言っているにすぎない。だから、そういうスタンスに叶うものを選べばいいのだ。

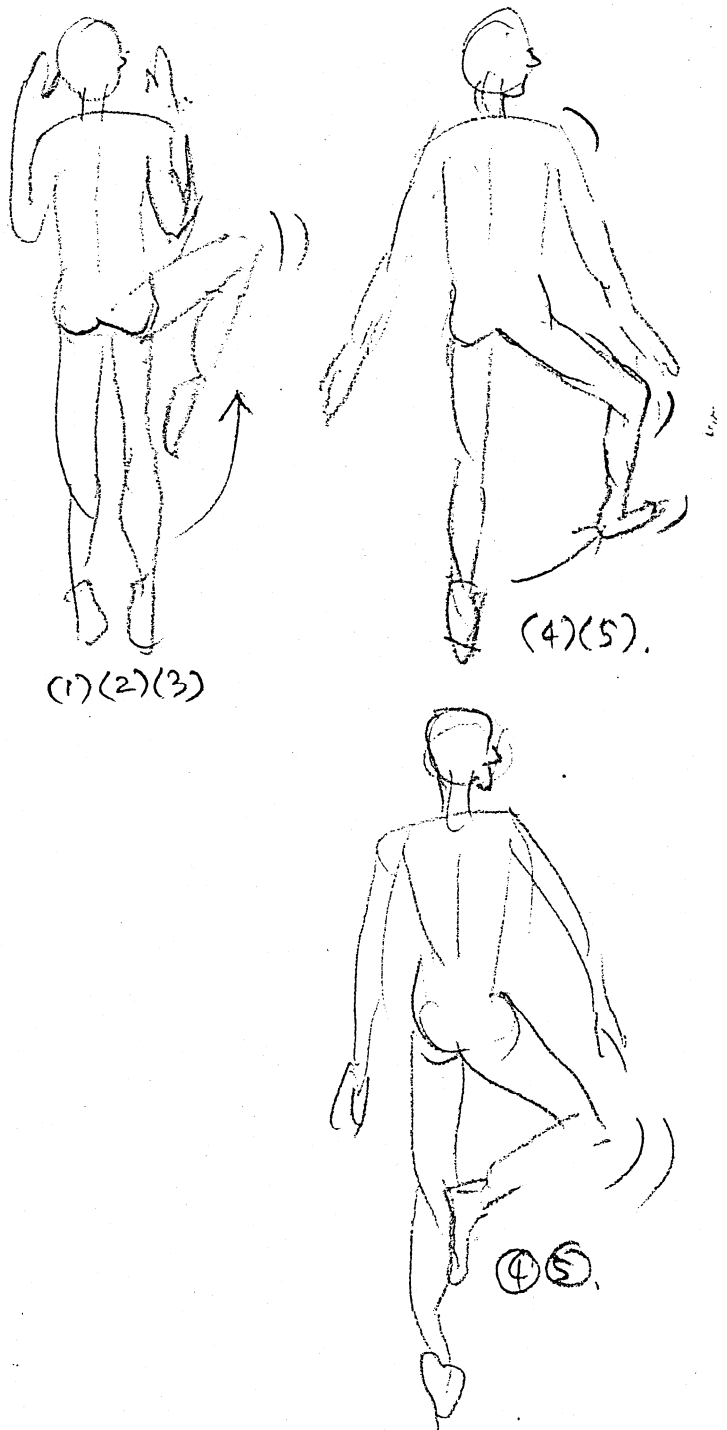
そういうわけで、正體術矯正法の中でもっとも基礎的ないくつかのやり方を、この際マスターしてしまうことにしよう。以下は、1月の連続講座で行なった左右バランス矯正法と前後バランス矯正法である。

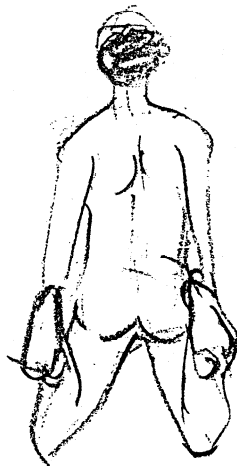
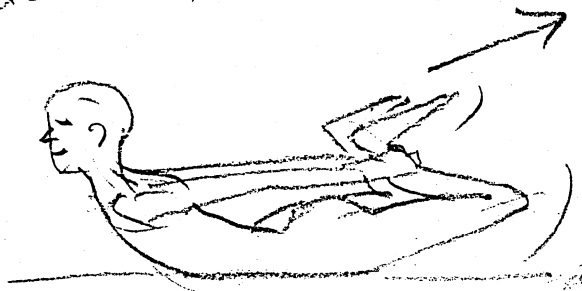
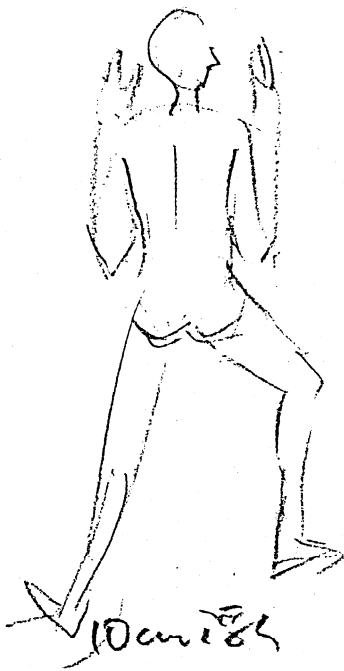
●
 矯正法の原理。随意筋の収縮または伸展を固定して骨格の不正を矯正する。そのため、

- ①矯正箇所の特定と矯正目標の設定。
- ②ある「困難な」姿勢を一定時間維持したあと、瞬間的に脱力。深呼吸、放置。
- ③理想的基本姿勢（正座、仰臥正姿）に戻し、数分維持。
- ④一日一回のみ行なう。
- ⑤自然体で左右（前後、表裏）がバランスするまで毎日つづける。

(1) 左右バランス矯正

- (1)うつ伏せに寝る。肘を折り、両掌は顔の両側に掌下向き床に掌をついた形。肘は体側から離さない。
 - (2)顔左向き。左膝を床を滑るように引き上げる。左尻を上げずに、するすると上がってらくらく左肘に付くか。
 - (3)今度は顔右向き。右膝を床を滑るように引き上げる。右尻を上げずに、するすると上がってらくらく右肘に付くか。
 - (4)付きにくい方の膝を引き上げる。まず顔をその側に向け、両腕を伸ばして斜めに開き(8時20分)その手の先まで膝を引き上げてくる。この時脛は反対側の脚と平行。全身脱力。これが構え。
 - (5)両肩床に付け、息を吐きながら、膝脛腫を床から6センチほど浮かせ、そのまま3~5秒静止。この時浮かせている脚以外の部位には力が入らないように保つ。
- *足首をギュッと曲げ、爪先を反らせて行なえばより強い矯正となる。
- (6)これ以上浮かせておくには全身に力が入ってしまうというその瞬間に、急に浮かせていた力を抜く。すると足自身の重みでドタリと落下。直後に大きな深呼吸をしてしまうのはうまくいった印。
 - (7)そのままの姿勢で全身脱力。全身を揺さぶり、ぐにゃぐにゃにして、静止してから10呼吸。
 - (8)曲げていた足を伸ばし、もとのうつ伏せの姿勢に戻す。
 - (9)ためしに(2)(3)を行ない、バランス矯正がうまくいったことを確認する。立ち上がる。
- ▲力をいれても膝が上がらない人は...
- ④膝を直角位に折り、足の裏を反対側の脚の膝の内側にびたりと付ける。
 - ⑤両肩床に付け、息を吐きながら、膝を床から10センチほど浮かせ、そのまま3~5秒静止。この時浮かせている脚以外の部位には力が入らないように保つ。
 - ⑥あとは(6)以下同じ。





(2) 左右矯正ソフトバージョン

①(1)(2)(3)は同じ。

②引き上げにくい方の膝を曲げ、腕を伸ばした時指先に付くほどの高さまで引き上げて置く。顔も同側に向ける。右脚を20分方向に開いて伸ばす。踵を蹴るように膝裏をびんと伸ばし、腰骨から踵まで棒のようにしたまま10分位床から浮かせ、しばらく保つ。静かに呼吸。

*脚を開けば開くほどらくに浮かせられる。

③脚以外の部位にも力が入りそうになったところで瞬間脱力。脚はどたりと落ちる。深呼吸。

④(2)(3)で左右均等になったことを確認。

(3) 肩前後バランス矯正

▲うつ伏せで膝を折って脛を立てた時、左右の上前腸骨棘が同時に床に付かない人(前屈傾向で腰の固い人)のための矯正法。

(1)うつ伏せ、全身脱力ぐにゃぐにゃ。両膝を折り踵が尻につくほど引いてきて両手を後背から伸ばしてきて足首をしっかり掴む。

足は踵を突き出し爪先を膝に向けて引く。

(2)腰を中心に、足を後方へ蹴り出すように押し開いていく。胸を前方へ反り肩胛骨はせめぎあう。腕はびんと伸びきる。呼吸は自然。そのまま十数秒。

*脚を開けば開くほどらくに反れる。慣れてきたら両腿の間隔を狭めて行なう。目標は、両腿をびたりとつけたまま、らくらくと充分に反る。足首を握る手にだけ力が入り、あとは外にふくらんでしまうようになる。

(3)くたびれてきたら、急に足首から手を離す。足は後ろに、胸と首は前に、同時に力が抜けてどたりと落ちる。そのままうつ伏せで深呼吸、全身脱力。全身を揺さぶり、ぐにゃぐにゃにして、静止してから10呼吸。

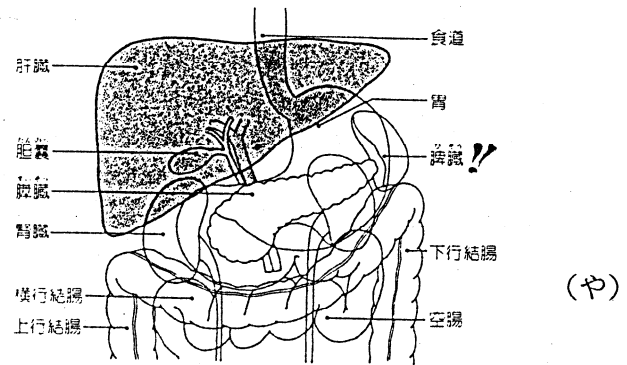
まとめ

やってみれば分かることだが、力の入りにくい若干無理な、不自然作為的な姿勢で、特定の部位にだけ力を入れよ、という難題なのである。入れたまま数秒～十数秒耐えて、もうだめ、と思うその瞬間に一気に脱力せよ、と。これが矯正法。

正體術のほうは、仰向け、うつ伏せにかかわらず、力を必要としないらくらくの姿勢に敢えて力を全身に漲らせ、そのまま耐えて、それからドタリ。深呼吸。ぐにゃぐにゃ。

体の歪みは、たるんだまま(くたびれているのに)力を入れ、骨組みが動く、そのまま筋肉が萎縮して固定してしまう。あるいは、打撲の類の影響による固定。など。だから、歪みを上回る特別な緊張を作り出してそれを一挙に崩してしまうのである。気功の裏側という感じがしませんが、■

脾 とは何か



私は、折にふれて『気功とは何か』と自問自答している。答えはその都度変わり、確かに深まり練れてきてはいるのだが、自分では一時的な満足しか得られたことがない。気に主な関心が注がれた時には気の、功に関心が強まれば功の理解が少し深まる。しかし、実は気功に関心を持つ自分の現在をただ投影しているだけのようにも思える。私が気功とは何かと自問する理由は、私自身の内的求心的なものではなくて、むしろ私に気功を習っている人がそれぞれ練功する自分に確信をもって取り組んでほしいと思うのが理由になっているからなのかもしれない。

つまり現在の私にとって気功は、何よりもまず当座の糊口を稼ぐ職業なのである。そして多少の気負いを込めることが許されるなら、それはプロの気功指導者としての気功なのだ。しかしそのうち、指導者は引退して、ただ自分のためにだけ練功する生活をしたいものだと思っている。良い指導をすれば収入にはつながるが、別に自分の人生のためにはならないからである。しかも指導者として(良い)指導だけをしていられるかというところではなく、気功に限らず、この手の業界の下劣な指導者とつきあわざるをえなかったり、つまらない余興に同伴させられたりもするからである。私がいわゆるつきあいが嫌い不得手なことに気づいた長年の仲間がさりとしたつきあいかたで接してくれるのが今はとても嬉しい。まあ、それが人生ってやつなのかもしれないのだが。

気功の背後の陰陽五行

それはさておき「気功とは何か」という問いは、こうすればこうなる(例えば、腰をゆっくりとくりかえし回せば⇒腰痛が軽くなる)という入力出力パターンで気功を利用しようとしているうちは意味をなさない。自分というものがそこに登場しないからである。私が折にふれて『気功とは何か』と自問自答している理由は今述べたとおりだが、実際答えを出そうと思案していくと気功を通して自分の正体が分かるような気がしてくる。気功をやって効果が現れるのも愉快的なことだが、伝統的な気功をしてみてその体感から昔の人は人間存在をこんなふうに見ていたのか、などと推理するのはもっと愉快的なことである。

気功の本質は、この50年間に発表され流行してきた多くの大衆的な創作気功の中には(悪いけど)希薄である。最近、特にその思いが強い。創作気功は、伝統気功や武術の築基功を素材にして自分の必要や目的に合わせて構成し、科学的な説明を施して発表されたものである。特に、科学的な説明は、現代中国の時代的的政治的要請に基づいている。創作気功の中にも経絡(気脈)に則した功法はもちろんある。しかし、古典の正統な解釈

に準拠したおとなしい功法である。悪くはないが、私には物足りない。経絡学説は陰陽五行説にしっかり依拠していることは周知の通りだが、陰陽五行説は科学的だとは今日の中国では見なされていない。だから、経絡を用いた医療が有用である事実は認めるが（ここが我が国とは違う。我が国ではそれさえ認めようとしなない。米国にすら遅れをとっている。米国では数年前から医師免許を取るには鍼灸が必修である）、五臓六腑などの記述のある古典解釈の変更や独自の見解の発表には非常に慎重である。科学的でないものを利用するときにはそのまま有用性だけを受け取ろうとするわけである。つまり入力出力パターンである。

そのため、古典功法は根本のところはいじられていない。古臭いままである。しかも、周念豊老師のように長い年月の間に付加変形を受けさまざまなバリエーションが各地に散在しているものから遡行推察して原型を復刻するという困難な仕事をなし遂げる努力によって、古典功法から、古い時代における、生きた人間存在の解釈、人間観を受け取ることができるのである。しかし、視点が古典のままと同じ穴のムジナである。科学なら科学で、まじな成果に裏打ちされた科学的視点からこれらの古典に新たな解釈が施されなければなるまい。

古典気功の共通項

今、伝統的な功法をいくつか取り上げて、その共通する構成から見えてくる人間観や修行観を考えてみたい。

五禽戯、六字訣、八段錦、それに静功導引十二式、霊元功合臓功をとりあげよう。これらの功法の基本套路を順に並べて以下の表で比較してみよう。

	五禽戯	六字訣	*八段錦	*十二式	*霊元功
1	熊戯=脾	嘘=肝	托天=三	天柱/斗柄=脾	中央=脾
2	虎戯=肺	呵=心	開弓=肺	青龍 =肝	西向=肺
3	猿戯=心	呼=脾	単拳=脾	朱雀 =心	北向=腎
4	鹿戯=・	咽=肺	後瞧=・	白虎 =肺	東向=肝
5	鳥戯=腎	吹=腎	搖頭=心	玄龜 =腎	南向=心
6		嘻=三	攀足=腎	抱氣/浩氣=・	
7			怒目=肝		
8			背顛=・		

いくつか注を施す必要がある。五禽戯は周老師のテキストに従った。・印は五臓を特定できない式、異論のある式である。*の功式タイトルはスペースの都合で簡略化した。それぞれの式に肝心脾肺腎の五臓を当てたが、これはもちろん木火土金水の五行に五臓を配当したものである。五禽戯の鹿戯は、五行調和を目的として作られたのだとしたら残りの肝を配当するのが相当なのだが、周老師はあえて肝とせず、腎・衝脈・陰蹻脈を

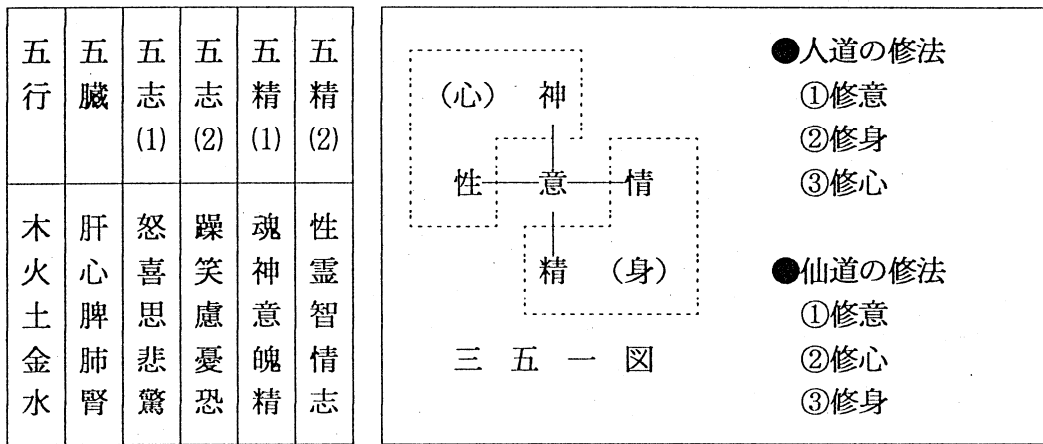
当てる。周老師は「肝なる動き」の本質を把握しているので、鹿戯は肝とは言えぬと主張するのであろう。

五臓の順番は、五行の順序に従って普通は肝心脾肺腎とする。この順序を相生(そうじょう)という。順調であり、補充の関係をなす。これに対して逆に流れる向きは相剋(そうく)とって、逆調、瀉出である。なぜ肝が最初か、これは五行の木性が《芽吹く・順調に上に伸びる・始まり》の意味を持ち、季節では春になぞらえて理解されてきたからであろう。五行は宇宙自然の真理、天理地理の解明のための道具としてまず発達したのだ。だから、肝に順調に上昇する機能があるにしても、肝が五臓の最初であるという意味や事実があるわけではない。ただ、配当にあたって、肝の次は心…という順序と腎の次はまた肝になる…という循環は意識されている。

心身の調整～鍛練を目的としてプログラムを組むとき、古人は陰陽五行説に依拠して天人合一を究極目標としたであろう。では、それをどう応用したか。表を一瞥すればわかるように、すなおな順番は六字訣だけである。それと靈元功が最初が違うだけで順番は公式どおりである。あとは、なぜか脾が頭になっていることに目が行く。

なぜ脾を最初にするか

王滙生老師は、十二式、靈元功ともに脾を最初に練るわけを、練功の基礎を意に求めるべきだからだ、と主張する。意は脾を練ることによって養われ、定まるから、脾の形



を練ることから始めよ、と。

私たちはここで大いに困惑しなければならない。なぜ、肝は怒躁魂性と通じるのか。なぜ心は喜笑神靈と、脾は思慮意智と、肺は悲憂魄情と、腎は驚恐精志と通じるのか。毎日毎日この表を眺めていると自ずと分かるものも確かにあるのだが、説明しようとするとこれは殆ど不可能である。しかし、これだけは言える。脾とは物質としての脾臓を意味しているのではなく、脾なるもの、脾の本質を意味しているのである、と。以下、肝心脾腎、同然である。

五臓の中で、脾臓が最も難解であるのはいうまでない。脾臓とは脾臓ではなく、脾臓であるという解釈さえある。まず、この不可解にメスを入れよう。

脾は脾臓か

中医学にはいくつかの偉大なる根本教典があって、現在ひろく行われている鍼灸、湯液(漢方薬)、気功、薬膳はみなそれらの教典に依拠している。依拠しているものだけが中医学だといってよい。解釈学は存在できるが、変更改革はできない。したければ外でやってくれという雰囲気である。まあ一種の宗教である。だから、「現代西洋医学という事実としての脾臓と、中医学でいうところの脾臓は同じか」という素朴な疑問に対してさえ公式の回答はないのである。ただうんざりするほどたくさんの解釈が存在する。

それでも中医学が廃れないのは、活きた人間の継続的な繊細で深い観察によって裏打ちされた洞察の体系を持っているからであろう。解釈にはとるに足らぬものがある一方で優れて合理的で現実的なものも少なくない。では、脾はどうか。脾が消化器の機能と密接に関連していることは明らかである。しかし、消化管は存在しているが消化を司る臓はない。そこで、中医でいう脾臓とは西医では何かとなる。このあまり生産的とはいえない疑問に対して、多くの解釈が存在しているのは言うまでもない。ある人は脾臓そのものだと言う。またある人は膵臓だと言う。消化器全体だという議論もある。

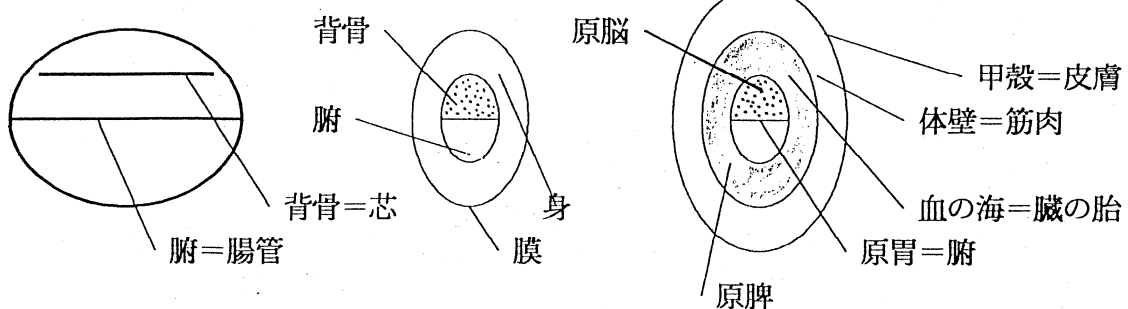
私は、今では、次のように考えている。

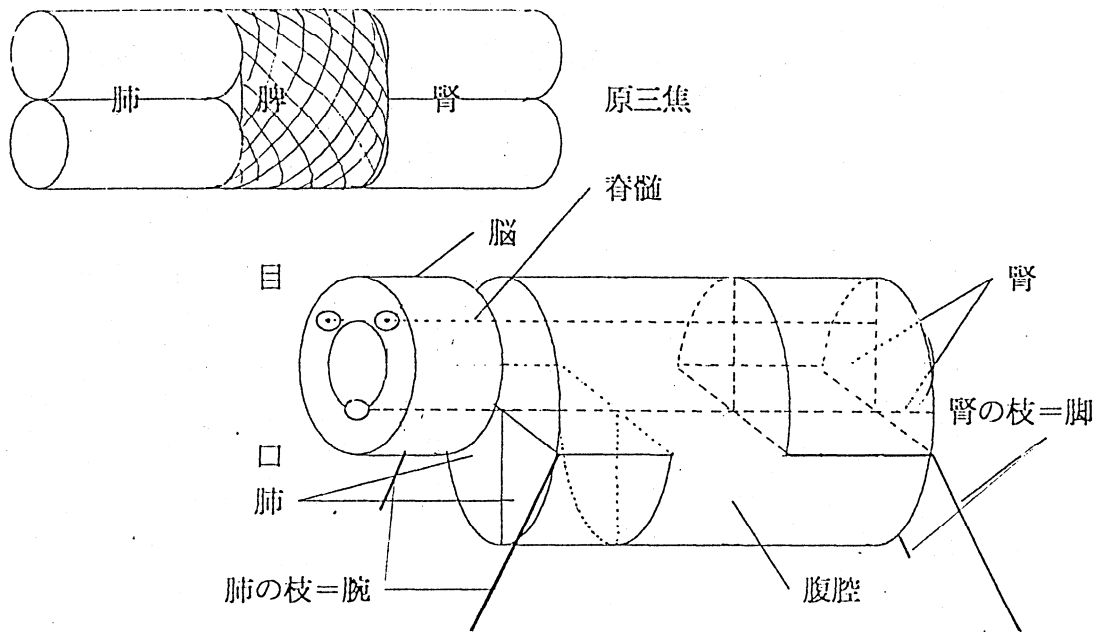
腸管と血の海

内臓は、生命体の「交流器」で、最初は体内を前後に貫通する1本の管であったものである。これを腸管という。腸管は上前を口で、下後を肛門で、開閉できる。両方が開いたままなら腸管の内部は外界と連なっていて通常外界と接している膜・皮膚と同じ意味を持つが、両方が閉じたままなら生命体の内容物と同じ意味を持つ。つまり、半陰半陽の存在なのである。

腸管は、生命体における核が陰陽に分裂して外に開口したものと考えられるが、内に閉じ込められて前後に伸びたものはやがて背骨になる。つまり内臓と背骨は双子の姉弟なのである。腸管の外側は、生命体の中身、本体である。その中身の本質は、外界とはひと味違う海(密度の異なる液体)である。それはやがて血となる。そしてこれが自我の根拠なのである。

腸管と血でもって、始めは生命活動の全てをやっていた。腸管は腑であり、血の海は脾であったと言ってもよい。しかし腸管はまず管の前方で行うべき機能を分化させて、管の外つまり血の海の中に振り出す。これが肺臓。次に、管の後方で行うべき機能を分化させて、管の外に振り出す。これが腎臓。



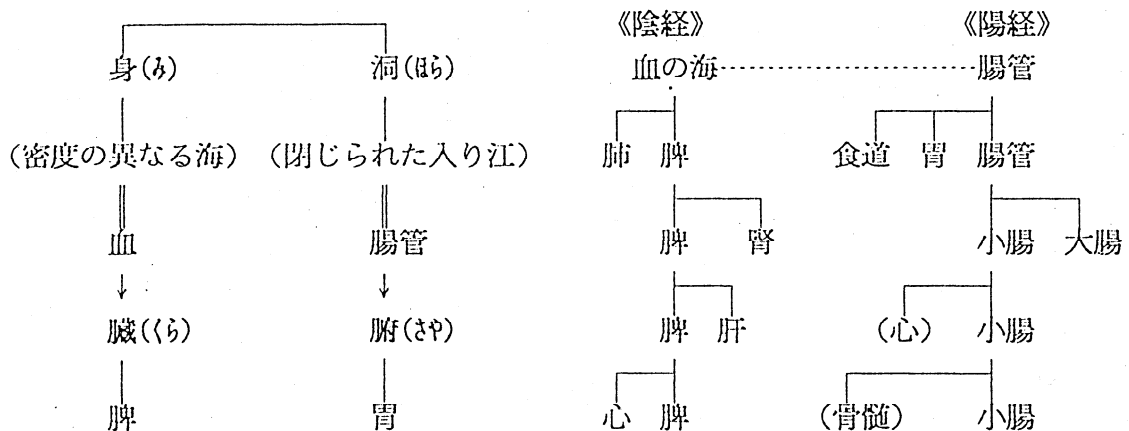


だから、脾は原臓であり、胃は原腑である。脾は血の臓(くら)、血とは自我。胃は留め置く袋である。外なるものを自我の内容物へと転化させようとして脾に託す。脾は酸素の摂取と体毒である炭素を排出する役割を分化して肺を生み出し、血の浄化と体毒である窒素を排出する役割を分化して腎を生み出す。脾は、このとき血を作り、酸素を載せた血を運び、血を溜め、血を壊していた。即ち消化の最終工程である。

脾はやがて、血の製造を腸に譲り、運搬を心に譲り、貯蔵を肝に譲り、今では壊すだけの役割を担っている。

要するに脾は、かつては何でも屋だったのである。要するに臓は、例外なく役割として腸管から振り出されてぶら下がり血を吸着して形を成し、実体としては血の変化したもので、誕生以来今に至るも依然として血に纏わる仕事をしているのである。

だから、脾臓は今では腹腔の窓際でしがいない仕事をしているが、その本質は、腸管と対になって常に消化～生存の要であろうとする勢いなのである。



調臓調腑

なぜ脾を最初に練るか。この問いに王滬生老師は「まず意を修める必要があるから」と答える。ではなぜ意が最初か。これは難問である。人間存在を哲学的に説明しなければならぬからである。そのため、分かったような分からないような気分になる。

なぜ脾を最初に練るか。私の答えは『内気を調えるとは体内の血と空を調えることである。血を調えるとは臓を調えること、空を調えるとは腑を調えることである。臓を調えるにはまず最初の臓である脾を調え、腑を調えるにはまず腑と虚実の関係にある背骨を調えなければならない』。調脾は背骨＝腑の周りが均一でさらりとしていることによって表すことができる。したがって、撼天柱であり推斗柄なのである。したがって、開天心気であり昇清托天なのであり、あるいは熊戯なのである。

脾を調えるとは左脇腹の後辺に所在無くぶら下がっている脾臓を調えることではない。第一、どうやって調えるのか。物質としての臓器を調えるには、臓器の筋肉＝不随意筋の系全体を調える、腹腔全体の位置異常を強制する、血流を良くする、神経回路を整序するぐらいのことしかできない。特定の臓器を調えるのは至難である。

脾臓を調えるには、脾なるものを調えればよい。脾なるものを調えるには、脾なもののお出自と変遷を象徴的に辿ればよく、脾の本質を象徴的に演ずればよいのである。私たちに自我と人格があるように、それぞれの臓器にも意志とプライドがある。与えられた役割に義務感と誇りがある。私にはそう思えてしかたがない。だから、今述べたような脾の出自と役割について大雑把でもよいから歴史的に知っておくべきだと思う。

背骨 内臓 脳

脾に始まる《内臓の歴史》は、私の『生命の歴史三部作』の第2編である。第1編はこの春発表した《背骨の歴史》、そして第3編はもちろん、《脳の歴史》である。これらのものを、気功と結びつけるのは容易なことではない。歴史を知るだけなら、高校の生物のテキストを読めば書いてある。と、思って、先日紀伊国屋書店に行き、大学受験用のやや分厚い参考書を買ってきて読みはじめたら、これが面白い。実は私は高校を代わったので生物は教えてもらっていない。初めて知ることがざくざく。もっとも、学んだとしても35年前の知識だから古かったりうろ覚えだったりで、今あらためて読めば同じような新鮮さを感じるにちがいないのだが。それはともかく、興味をもって学べばこんなに面白いものかと思つづく。多色刷りのイラストがいっぱい載っていて、500ページもある本がたったの2243円。

気功と結びつけるのは私の仕事である。そううまくは進まない。面白くするのは訳がない。しかし、事実と違ったことを結論にしてはまずいのである。ここがむずかしい。たとえば「筋肉は記憶装置である」というのは体認的には正解だが、現代西洋医学生理学の情報としては誤謬なのだ。「内臓は感情の巣だ」というのも、否定されてしまう。今日の生理学は、何かと言えば大脳、何かと言えばDNAである。ばかばかしいが、何でもそれで読み解けると過信して猪突盲進している。誰にも止められないバブル経済のように。大脳でもDNAでもないもので命を活かし輝かすのはむずかしい。 ■

こころのなりたち(1)

—性功の対象としての心とは何か—

(や)

趙光先生もおっしゃっている。心の平安なくして幸福はない。心の平安なくして健康はない、と。先生は「安祥」という言葉を用いて語りかけたが、同じことだ。

心が乱れていたり、騒がしかったり、心ここに在らずの状態では、体が健康でも意味がない。だから、心の平安のために、どうしたらいいかは、気功の課題でもある。それなのに、その方法を、気功の先生はちっとも教えてくれない。

私は気功の先生である。その方法を知っているのに教えないのか。そうではない。自分も知らないのである。普通、心について語られるときは説教調になる。上手な説教は人は受け入れる。しかし、よほど納得しないとそのうち逆戻りしてしまう。説教の内容と自分の心がはがれてしまうのだ。説教の内容ではなくて、はがれにくい接着剤の研究をしたほうがいいのではないか。

この一文は「教訓」ではない。心の法則を探るのが目的である。自分の心をコントロールするには自分の心のしくみと運動法則を知ることが根本。つまり、受け入れたり拒絶したりする側の心の研究をしてみたいのである。人に言われて反省なんかしたくない、それがどんなに正しくても、いいなりになりたくないのはドウシテ？

というわけで、心というものを、まず、じっくり観察してみることにした。

心と感情はどうちがうか。感情は、心の一部だ。心には独立心とか懐疑心というような理性のはたらきもある。責任感、正義感、使命感なんていうのも心のはたらきである。これは理性だけではなく、かなり感情も乗っている。そんなふうを考えだしたら、大混乱に陥ってしまう。……何か整理されたものがないだろうか。

ある！

陰陽五行説という、一見陳腐な、こじつけか、あてづっぽうか、はたまた迷信か、にわかには、いや相当深く研究してさえ信じがたい宇宙元素論が中国にはある。一部は納得できるものもあるが、あとは？だ、とたいていの人には思っている。でも、はなしの枕として、古人はどう考えたのかを見ておこうではないか。

この陰陽五行説の根本は、世の中のありとあらゆるものごとは陰陽の性質の混合配分された形象である。また木火土金水の性質の転変した局面として理解される、とする認識である。この学説には、さまざまな事象について、配当表があり、おなじみの内臓だけでなく、こころの分類・配当が記されており、これがまた意味深長なのである。だから、その言い分を聞いてみるつもりで、見ておこう。

①	②	③	④	⑤	気 の 方 向	⑥
五行	五志		五精		昇	五臟
木	怒		魂	性	開	肝臟
火	喜	笑	神		回 転	心 臟
土	思	慮	意 智		降	脾 臟
金	悲	憂	魄	情	合	肺 臟
水	驚	恐	精 志			腎 臟

左の表をみると、五志というのが私たちの感情のことで、五精というのが精神のこのようである。五志五精というが、精も志もともに五精の水の欄にある。精も志も根本の意味がある。腎は先天の気の宿る臓だから、道理である。要するに、心の大本は、生きる力・生きようとする勢いだということができる。生きる力は上に伸びようとするか、前に進もうとするか、外側に拡がろうとする。場合によっては下に沈もうとしたり、縮まろうとする。そうすることで、自分をまもる。どうしていいかわからないときはとりあえずエンジンをかけて足踏みしておく。人間の生命というのは、まあそんなものだといってよい。

すると、そのように動くためには、スイッチがあると便利である。つまり、それは、動物が個別の動きをするための起爆剤のようなものである。この表を読み解くと、内気の昇が怒、内気の開が喜、内気的回転～足踏みが重い思、内気の降が悲、内気の高が驚で、この感情の噴出によって体は自動的に上に伸びたり、ぱっと拡がったり、もたもたしたり、塞ぎ込んだり、ぎゅっと引き締まったりする。感情自

体はもともとは精神活動ではなく、とっさの行動のためのスイッチだったと考えることができる。これが②。

ところが、行動が持続的慢性的であるときは起動力としてのパワーは必要ではないがいわば漏れるような注入が必要になる。動物、とくに獣は身を守るために、常に危険に備え、ちぢんで身構えておく必要からびくびくする感情「恐」を手に入れる。人間は、慢性の怒を焦、慢性の喜を笑、慢性の思を慮、慢性の悲を憂へと発展させて、感情を自覚するようになったと考えられる。これが③。

これらの感情は、行動以前に心肺のリズムの変動として蓄えられる。それでまとめて情とし、胸の感覚として捉えるようになる。王滬生先生が、魄に替えて情としたのはそういう内容を示していると思う。⑤。

では五精の方はどう考えればいいだろうか。まず精志。これは一言でいえば「やる気」だ。やる気が満ちてきて、上に向かうか、途中で前に方向転換するか、溜め過ぎて爆発すれば全方位へと拡散する。この勢いと智が合体すると④になる。(つづく)

こころのなりたち(2)

—性功の対象としての心とは何か—

(や)

①	②	③	④	⑤	気	⑥
五行	五志		五精		方	五
木	怒		魂	性	昇	肝
火	喜	笑	神		開	心
土	思	慮	意	智	回	脾
金	悲	憂	魄	情	降	肺
水	驚	恐	精	志	合	腎

● 五精④をどう考えればいいのか。これが前号の終わり際に投げ掛けた問いである。

性と情についてはこれらが王滬生老師の配当で示されたものであると書いた。魂と性との関係は「上昇する内気」をキーワードとしてその普遍的側面を魂とし、個別表出的側面を性としたと考えることができる。また魄と情との関係は「下降する内気」をキーワードとしてその普遍的側面を魄とし、個別表出的側面を情としたと考えることができる。

すると、もともと表に示されてある意と智の関係も精と志の関係も同様ではないかという感じがしてくる。それなら神とタッグを組む相棒は何かと思いを巡らせると、これは鬼ではなかろうかとなる。しかし、これは思いつきの域を出ないので、ここではメモとして掲げておくことにする。これらについては後述するつもりだ。

以上をまとめると、五精の表④と⑤は右のように書き直される。④と⑤は、五志における②と③と同様、表裏の関係を

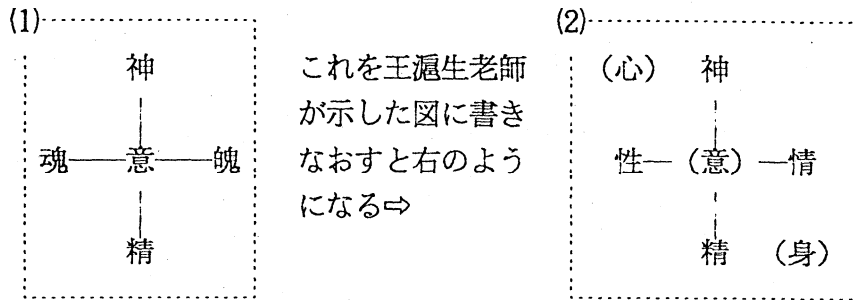
①	④	⑤
五行	五精	
木	魂	性
火	神	鬼
土	意	智
金	魄	情
水	精	志

なすとしてもよいのではないか。で、この表をじっと見ている気がついたことがある。それは魄と情、それに精は異質だということである。つまり木火土はみなメンタルだが、金（魄情）と水の精はフィジカルだからである。

● この辺の事情は三五一図に置き換えてみると分かりやすい。三五一図そのものの説明は後述することにして、ともかく描いてみよう。

今日いうところの「人間としての実存」を伝統的には心身（身心）と言ってきた。その

の心とは神と性のことであり、身とは情と精である、と王老師は説明する。身とは別の言



い方をすれば「気形」である、とも。

ここに登場する「気形」は、靈元功の継承者陳啓斌老師の独特の概念である。この概念がいかに有用であるかは別稿を起こそう。今は「身」について考える。身_ツの原義はみごもっておなかが張り出している形から出てくる。自覚するからだ、ということだろう。そこから自身、身体といった用法があらわれる。和語の「み」にも自分という意味と体という意味が交錯している。重要なことは、身は体と同じではない、身には自分という思いが染み込んでいることである。その身が精という要素と情という要素を持っている、とこの三五一図は語る。ということは、ここでは身は直接的に肉体を意味しているのではなく、漢語で言えば「自身」「身命」の身、和語で言えば「身に余る光榮」「身につく」「身を立てる」の身である。つまり、からだのなかみのことで、そのなかみとは均一な自分という海なのである。それがあるときは肉体を作り、またあるときは力を発揮し、またあるときは思いやりを示す。

つまり、(2)は心身すなわち実存の解剖図であるということが出来る。実存のことを、また中国の古語では「靈」というのである。その靈の素、靈元を調べ、鍛えるやりかたの体系を靈元功という。その内容は、心、意、身(気形)を調べ、鍛えることで、さらに言えば、精志神鬼魂魄性情意智を練り養うことである。これらはみな自分の要素である。靈元功とは、自分を磨くこと、修養することと言い換えることができるわけだ。

しかし、靈元功を練功してみれば分かることだが、それは自分を痛めつける厳しい難行苦行では全然、ない。日本人の伝統的な修行はどうして自分を束縛したり責めたり痛めつけたり苦しめたりするのだろうか。気功という(昔はもちろんそういう概念はなかったにせよ)中国の伝統的修行=修身養性の功は、鬆静自然から始まる。あるがままの自分を認識する必要があるからである。それは、決して難行苦行ではない(昔は仏教にも道教にもまた儒教にも過酷な修行があった)。始めは慣れないから長く続けることができないだけで、慣れてくれば誰でも少しずつ長く深く行ずることができるようになる。そして、知らず知らずの内に自分のことが分かってくるものである。分かってくれば磨き方も自ずと分かってくる。とりあえずの目標をどこに置くか。究極の目標をどこに置くか。理想はどうか。これらを、公言する必要はさらさらなく、ただ自分の裡で温めていけばよいのである。

●
では、自分の海の中に浮いたり沈んだり流れたり淀んだりしている例の『精志神鬼魂魄性情意智』はどういうもので、互いにどういう関係性があるのか、また練功にとってどういう意味があるのか、考えていくことにしよう。

まず考える順序だが、これは心が成長していく順序で考えることにしよう。心は、最初の自分～「私」を獲得するのに生後約1年かかる。しかもそれから何年もかけて、いや十何年もかけて、私らしい私になる。人によっては、また社会のありようによってはもっとかかり、一生かけてさえも本当の私に成りきれず、仮の、見せかけの私で人生を終わってしまう。しかし、原始的な私（個体の振る舞いや選択の自由度、個性）は動物にもあるわけで、それを土台にして人は自分自身を意識する実存へと発展していくものなのである。つまり、精と性を土台にして情を育み、神を培うものなのである。その循序漸進に従って意は成長し、自分～「私」を形成していく。だから、最初にあらわれる心には「私がそれを欲している」とか「私はそれはいらぬ」という意思表示の中にある「私」がなく、ただ「(今は)心地いいな」「(今のこの状態は)嫌だ」という反応だけがある。これは精の発露である。しかし、反応の仕方は同じでも反応の対象はそれぞれである。性(しょう)のありようが人によって違うからである。

この、精を体質素質、性を気質素質と言い換えてもよいかもしれない。要するに本能的欲求はここを震源としているのである。精と性は、遺伝に強く規定されるが、妊娠環境（母親の栄養摂取状態や発育の場としての胎盤の状態と母親の人間関係や精神状態、生活のスタイル、さらには気温や季節の変化、世情など）や出産状況の影響も大きい。それはさておき、心なるものは精と性から始まる。この精と性の起源を特に元精、元氣といっている。〔元精、元氣、元神という用語は時代によって出典によってニュアンスが違っていて定説があるわけではない。その異同を論じていたら、日が暮れるので、疑義がある向きには、ここでの用法を新説と心得られたい〕

●
ここで視座を変えて、本能的欲求から精と性についてまとめておく。本能的欲求の双壁は個体生命維持の欲求〔食欲と危険からの逃避反応〕と種族維持の欲求〔性欲と防衛擁護協調反応〕である。精は食欲と性欲、性は危険からの逃避と防衛擁護協調反応にそれぞれ個性を与える。精には競争と闘争、性には執着と偏向がつきまとう。

今、二大本能についていわずもがなのことを書いたが、分けられない領域がある。それはセックスの性である。セックスは個体としての快感を求める性欲と生殖と養育という男女の協調作業を可能にする愛情が混淆している。しかも男と女とでは相手に対して性欲を立ちあげる動機が違う。男は支配欲、女は独占欲だからである。男は支配欲を満たせないセックスは不毛と感じ、女は独占欲を満たせないセックスを不安と感じる。愛情から剥離された性欲は、従って金銭を媒介にすることによって、男は支配を錯覚し、女は独占の代償とする。これが売春の成立する理由である。

性欲のコントロールは実は性功の最大の課題のひとつなのだが、性欲を肉体的快感の最高形態としてしか理解しないなら、どうあがいても成功しないと云わねばならない。



気功で性命双修という。己が性を修め命を修めよ、偏ることなくもろともに修むべし、と。性を修める気功を性功という。命を修める気功を命功という。『靈源大道歌』に、

大道之要在全神、
而又要(在)全形。
全神普通叫做性功、
全形普通叫做命功。

大道の要は全神にあり、
かつまた全形にあり。
全神あまねく通じることを性功をなすといひ、
全形あまねく通じることを命功をなすという。

という一節がある。全形の形は陳老師いうところの気形、身なし身体である。3世紀の晋の許遜の著した『靈剣子』という文献には、「形之所依者気也、気之所因者形也。形気相依、而成身体。」とあり、形が身体の外貌であり、気が身体の内実であるという認識が伝統的なものであることがわかる。ちなみに、「気功」の語の創作者はこの許遜という人である。

命功が身体健全を趣旨とする練功であることは周知のとおりである。今は、性功の中身について考えているところである。精は肉体の素であり、新陳代謝のエネルギー源であるとともに力（腕力、パワー）の源泉である。しかし、メンタルな要素が全然ないかという、くりかえすようだが、肉体的快感をもたらすものに対する指向性と肉体的不快をもたらすものに対する忌避性はある。こういう即自的反応も心の作用というべきであろう。だから、性功の中には、快不快をあらためて吟味再認識するプロセスを含まなければならない。

操体法や操体法をベースにした快医学では、気持ちの悪いことや痛いことはしないことを根本原理としている。生命を発展させるためには快を助長させてやればいいのか、と実に明快に主張する。

私は違うと思う。体が気持ちがいいということの中には自分にとって実は害をもたらすこともあり、体が拒絶することの中にも自分にとって益となることはあると思う。そういうものを見分ける能力を身につけることは性功の課題のひとつであると思う。卑近な例かもしれないが、「痛気持ちがいい」という感覚がある。これは学習によって見掛けの不快＝痛覚の向こうにより大きく深い快感があるという自覚に達したことを意味している。熱いお湯の効用などもこの類だろう。

だいたい、人は愛情と肉体的快感を比べたら、愛情を選択するのだ。愛情を得んがために、愛情を失いたくないために、肉体的不快を克服してしまうものなのだ。肉体的快感追求にブレーキをかけることを厭わない。しかも愛情はストレートに快感に裏打ちされているわけではない。苦しい愛情も悲しい愛情もあるじゃないか。それなのに愛情をとる。どうしてだろうか。性欲はどうなってしまうんだ。(つづ)

こころのなりたち 山部 弘彦

—性功の対象としての心とは何か—(番外)

前号、前々号を読み返してみても、難しいこと書いてるな、と思った。読んでもらえてないだろうなと、思った。多分、どうしてこんなこと書くのか、意図がつかめない人が多かったのではないかと思った。そこで、多少難しくても、読まなくちゃと思ってもらうために、番外編を。これも難しいかな…。

●からだがこの地球上の生命の歴史を背負っているように、こころも生命の歴史とともにある。生命には『生き延びる』という意思～意欲がある。人間の生存の根本は、この意思～意欲である。

●次に、その意欲は二つの形態、動物か植物かを選択する。もっとも、生存の意欲は退却することもあり、その形態はウイルスとなる。ウイルスってのは面白いというか恐ろしいんだね。生きようとするときは他の生命を盗み、生きるのを中止するときは自ら鉱物のように結晶化する。

動物になるということは、「随意筋」を持つとすることで、植物になるということは、「不随意筋」を持つとすることなのである。ここでも、どっちつかずのヤツがある。南方熊楠が研究した粘菌である。これも、存在自身が面白い。いずれも、意思～意欲のあらわれ、とみるべきである。

●人間はとりあえず動物なので、動物の生存意思の形態について大雑把にまとめてみるが、要するに生存意思の原初形態は球である。つまり、膜によって内外を隔てるということである。球になるのは、振じれた3次元空間においては必然である。ちょうど、振じれた2次元空間である球の表面において内外を隔てる原初形態が円であるように。

●で、こころの、つまり意思～意欲の、最初の象は排外と抱摂ということになる。

つまり、それが自己主張の最初の象というわけだ。「うち」と「よそ」だ。このとき、自分の外縁をうちかためる方法と、中心をうちかためる方法とに分裂する。最初は、鎧派が発達する。が、そのうちといっても何億年もたってから、こんなんじゃラチがあかないっていうヤツが出てきて、中心をがっちりさせるようになる。中核派だ。もちろん、生命活動を活発に営むためには、球より軸をもった円筒の方がいいと気付いてからだが。

●円筒型になることによって、動物は、体内に時間を持つことになった。時間を持つということは、往くということと待つということ覚えるということである。つまり、選択する、決断するわけである。

●ということは、躊躇するとか、迷うとか、悩むとかいうことも覚えたのである。

これらの「精神活動」は、脊椎動物になる以前のこころの象であって、非常に古い、原始的な、ないし根本的なこころだということに注意しなければならない。

●これらのこころの象の巣こそ、臍下丹田(下丹田)である。だから、こころを育てるといえるとき、この根本ができていようかを、まず見極めなければいけないわけだ。これを抜きにして、善悪だとか優しさだとか言っただけ、身につくはずがないのである。

●身につく、とは至言で、身とは、前号までに、精と情であるとした。つまり、肉体と環境によって制限された生命力である。

このレベルまでは、感情は介在しない。もちろん、生殖行動にもそれはない。人間の性行動もその例外ではありえず、したがって「略奪愛」なんていうのも当然ある、というよりフツウのことなのである。善し悪し以前の問題というべきである。

●そして、いよいよ、動物は脊椎を発明する。これはただの芯棒ではない。数珠繋ぎの芯棒である。しかも、円筒の底面から眺めると、中心にある。つまり、生命における中心の画期的進化を意味する。なぜなら、身をくねらせることができるようになったからである。

●この段階までの、こころの調整には、呼吸と消化と生殖にまつわる開合を主とした練功が不可欠である。——というようなことを、私は考えているのであります。気功は生命の歴史の反芻でもあります。