

**山部嘉彦的思索**  
**アーカイブス 9**

NPO法人気功協会機関誌『気功生活』所収文献

**C O N T E N T S**

1 気功の実力 1	気功生活2 001091
5 気功の実力 2	気功生活3 001212
9 気功の実力 3	気功生活4 010203
13 気功の実力 4	気功生活5 010401
17 気功心学事始め 1	気功生活9 011201
19 気功心学事始め 2	気功生活10 020203
22 気功心学事始め 3	気功生活11 020410

2016.7.22 uped

# 氣功の実力

第1回

福岡氣功の会代表 山部嘉彦

「氣功の実力」講座は、「からだでわかる」ことを重視した新しい氣功学習の試みです。今号から同じタイトルで連載記事もスタートです。

功法をそのまま学ぶのもよし、また氣功の理論をあれこれ学ぶのもよし、でも氣功の実力はからだの認識から生まれます。自分のからだとどのように向き合い、どのように身体感覚を深めていけばいいのか？そのヒントをみつけて下さい。

今回は、今までの氣功学習法がどのようにしてできたもので、これからはそれを踏まえてどのように学びを深めるべきかという山部さん独自の提案が盛り込まれています。

普及の現場で氣功の実力が試されることがしばしばあります。氣功がどういうものなのか自分でよく考え、自分の体で試し、確信を持っていなければ、相手に納得してもらえる説明はできません。また、その説明が技術技法の教授法とつながっていなければならぬことは言うまでもないでしょう。知識の問題でも、経験の多寡でも話術の問題でもなく、いかに氣功を（自分で自分の）身につけているかの問題なのです。

と言えば、こういう反論が出てくることでしょう。曰く「氣功を氣の合った先生から習って、氣の合った仲間と一緒に続ける。以前より元気になって、病気もいつの間にか治ってしまった一別に、氣功のことをあれこれ知らなくってもかまわないのでは…」と。そう、全くそのとおりです。自分が習ったことを、そのまま善意で伝える場をかき回す意図は私には毛頭ありません。ですから、氣功の認識や普及に関する私の言い分には、そ

いう反論をする人と場とは問題意識の共有事項はひとつもないことをここでお断りしなければなりません。

氣功の実力は経験または年功に比例しません。努力にも才能にも情報量にも比例しません。でも、現場のささやかな経験から、問題意識と体認の習熟度にだけは比例するのではないかと私は考えております。

そこで、氣功の実力について語るために、氣功とは何かという、氣功家にとつては常に古くて新しい課題、すなわち氣功そのものに対する問題意識の所在から始めたいと思います。初心者に説明するプランその1であります。

氣功の説明には、さしあたり二通りのアプローチがあります。一つは、その歴史を語ることです。もう一つはその有効性と方法（やり方）を語ることです。實際には渾然と語られ、伝えられるわけですが、敢えて言えば前者は男性的、後者は女性的なアプローチであります。自分

が男性的であれ女性的であれ、気功は出自と展開のストーリーとして理解され、実際の方法として示され、学ばれます。問題はそれをいかに磨いて提供するかでしょう。

もし、みなさんのお手許に気功の入門書があれば、ためしにその書き出しの部分をざっとお読みになってごらんなさい。例外なく、安易に一と言つて語弊があるなら当たり障りなく、気功の歴史由来と何に効いてどんな人に向いているかが語られています。「気功は人間の非肉体的解剖学だ」とか「気功は時間的認識の空間への実存的転写だ」などとは書いてありません。そんなことを書くべきではありませんし、書いても無意味です。しかし、もしそんなことを考えていれば、当たり障りなく書いても語られる言葉の端に奇妙なスパイスが効いているはずです。そんな入門書ありますか。あつたらぜひ紹介ください。残念ながら見当らないので、致し方なし、私がこうして語らなければならなくなっているのであります。

さて、お気づきのように、私は気功を、かつてのように、一種の健康法として認識してはおりません。医療技法として語るつもりもありません。気功を続けてやってきて、もう少しマシなものと確信しているからです。そのことを、今回を含め、3回に分けて語るつもりですが、もう少しマシなものが何故健康法や医療技法として語られなければならなかつたかについては、今ここで語っておきたいと思います。それは、こういう理由です。

今日いうところの気功には、短い前史があります。気功は中国共産党が覇権を確立した1948年から間もなく国家の要請によって編集されたことは周知のとおりです。その編集作業の中心だった劉貴珍

らが直接手にすることことができた資料は、せいぜい過去50年間に著された出版物に限られていました。その、50年前、つまり清末から辛亥革命（1912）にかけての時代、それまでの長い歴史を持った道教、仏教、儒教の修法や武術の築基功を時代のニーズに合わせて編集解説して出版する人たちが現われました。その中でもっとも影響力のあった人が薄維喬です。この人は『因是子静座法』を著し、通信講座で普及を試みました。席錫藩は『内外功図説輯要』を著し、五禽戯、八段錦、易筋經などの古典導引を図版で紹介し、分類、解説しました。陳乾明は『静的修養法』を著し、その中で放鬆功を提唱しています。これらはみな、今日の気功の素材となりました。

この時代は日本では大正（1911～）から昭和（1925～）にかかる躍動感に満ちた時代で、多くの療術家、体育家が活躍しました。藤田靈斎の調息法、岡田虎二郎の静坐法、田中守平の靈子術はこの時代に中国に「輸出」され、かの地で定着し、前述の著作と同様、気功の素材となりました。

これらを素材にしてまとめたものに劉貴珍らは気功という名前を付けて発表しました。それは新生中国の国策《自力更生》に相応しいものとして人民大衆に公開されたのです。共産党の中国は、実際四面楚歌でした。頼みのソ連はドイツとの戦争で2000万人もの人口を失い、喘いでいました。とても中国を援助する余力はありません。生産だけでなく、医療も福祉も中国は自前でやりくりしなくてはなりませんでした。実際、モノはないのです。智慧の伝統だけが、無尽蔵でした。だから、新生中国はそれに頼ることにしたと言っても過言ではありません。

劉貴珍は多くの素材を「料理」するにあたって、方針をたてました。

1. 人民の（労働者としての）健康（保健衛生）に奉仕する内容とする
2. 簡略な自救自助の方法とする
3. 旧時代の迷信的表現を排し、科学的説明を施す
4. 功理は中医理論によってほどよく補強する
5. どの流派にも偏らず、中立的に記述し、原典が判らないように工夫する
6. 有名な古典には学術的な研究成果を加えて発表する
7. 実際の指導に用いる動功は太極拳を重用する
8. 確実に保健・医療効果の上がったものを発表公開する

などです。このようなコンセプトで成立した氣功は、元がどうであつたにせよ、健康法ないし医療補完技法として病院やその周辺で普及される運命にありました。この段階に（つまり、健康回復、健康維持、健康増進という目的に沿って）設計された氣功によって練功した過程や成果によって氣功の実力を問うことはあまり意味があるとは思えません。

もし問えるとしたら、作者である氣功家の設計思想と構成力においてであろうと思います。彼らは科学者であり、医者であり、武術家であり、練功家でした。実践家としての裏打ちが、当初の氣功の概念を決定したのです。それは、地味で奉仕的なものだったと言えます。それから間もなく各地の医療現場で臨床効果が確実に現われるようになって、氣功は一般人民大衆にも知られるようになります。

その後文化大革命の十余年を経て、氣功は新しい局面を迎えます。劉貴珍の氣功のコンセプトを核として、新しい創作

活動が勃発するのです。そして、公園など一般人民大衆の生活の場に登場してからは、教える方も教わる方も、経験がものを言いはじめ、実力のレベルが問われはじめます。

氣功とは健康法ないし医療補完技法であるとする自己規定は、健康な練功者にとっては始めから桎梏であり矛盾である面を含んでいました。また、民間から発表されたいいくつかの氣功の功法に初級、中級、上級というランクがあるというのも考えてみればおかしな話です。もし、当初の自己規定を破棄しないとすれば、健康には階層があるんだと強弁する必要が出てきます。そして、ホントの健康を手に入れるためには、厳しい修業を積む必要があるんだと説明しなければいけなくなります。

共産主義において、人が健康であることは必要であり、それを追求することは意味のあることです。しかし国家が「そこそこの健康じゃダメだ、ホントの健康を獲得するために修業すべきだ」と主張するのは奇妙、というより奇怪な感じがするわけです。共産主義では物質的に満たされれば精神的にも満たされることになっていますから、健康であればあとは幸福は労働によって物質的にもたらされるはずです。健康に階層があると主張することの裏側には、いくら働いて物質的に豊かになんでも幸福になれないという現実か、いくら働いても物質的にさえ豊かにならないという現実があり、その事実をストレートに訴えることができないという現実があるわけです。

国家権力を握っている共産主義者たちは、20年やってきてマルクス・レーニンのテキストじゃダメだと悟り、一部の人々だけでもいいから物質的にもっと豊か

にさせるために競争原理を導入することにしました。そのことで、貧しくても幸福という理想は完全に絞殺されてしまいました。彼らは二重の意味で自らの墓穴を掘ることにしたのです。つまりただ権力者でありつづけるために、共産主義をこっそり捨てることにしたのです。そういう意味で、気功はとくに文化大革命以降はグロテスクな矛盾の反映なのです。

日本の私たちが、そういう気功を額面どおりそのまま受け入れ、流行らせなければならぬ理由はもちろん、ありません。気功の内容に則して、すなおに受け取ればいいのです。健康についても、ホントの健康とは何なのか、すなおに考えを深めることに制限はありません。気功＝健康法という枠を外し、字義どおり、内気の鍛錬と理解し、肉体的にも精神的にもより完成度を高める心身技法だと主張して何の不都合もありません。そして、つまり中国気功をリストラして始めて「気功の実力」という概念も成立するのです。

気功にとっての問題意識については、以上であらかた説明しました。次に体認の習熟について説明します。体認の対象は以下の5つの技法に限定します。

1. リラックスの技法
2. 鎮心の技法
3. イメージング（描像）の技法
4. 集注（意守）の技法
5. 円運動の技法

これらは、実技でいちいち確認しながら説明したいと思います。要するに、認識の問題であると同時に感覚の問題ですから、誰もがただちに納得できないおそれがあります。また、それ以上に、練功によって、体がある種の刺激に対して即応できるように改造されていなければ、

できないおそれもあります。しかし、もし、できなくても今はできないが、こういうふうに練功していけばできるようになるに違いないという確信を得ることはできるでしょうし、そのように指導したいと思います。

説明と指導には素材が必要ですが、今回は、よく知られている功法から

- ・八段錦
- ・靈元功合臟功
- ・静功導引十二式

を選んでみました。受講するのに、これらを知っている必要はありませんし、予習する必要もありません。知っている人は質問しやすいだろうということにすぎません。蛇足ですが、授業でこれらの功法を用いて練功するなんていうことはしませんし、ましてやり方を説明したりはしません。時間の無駄ですから。

くりかえしますが、実力とは《身についてしまって実（み）になってしまっている力》のことです。ですから実力は、からだつき、人相、目つき、口の利き方、体さばき、身がまえ、立ち居振る舞い、技のきれとして表われます。知識とか猿まねによって表せば、虚勢を張ることになります。逆に言えば、虚勢を取つ払つた姿形が実力を反映しているわけです。実力をつけるにはどうしたらよいか。問題意識を高め、体認によって確信を深めればよいのです。そうすれば自然に身につきます。問題意識を高めるには、探求心と思索。体認力は練功によって得られます。

# 氣功の実力

## 第2回

福岡氣功の会代表 山部嘉彦

前回に引き続き、『氣功の実力』というテーマの内実を掘り下げていこうと思います。氣功の実力とは、《練功によって身について実（ミ）になってしまっている力》のことですから、からだつき、人相、目つき、口の利き方、体さばき、身がまえ、立ち居振る舞い、技のきれ…として表れます。また、生活に活かされているとも言えます。

私は教功14年になりました。その最初からつきあってくださった方をはじめ、十年以上の同伴者が、ありがたいことに40人近くもおります。その方々がみな指導者として活躍しているかといえばそうではありませんし、氣功は上手かといえばそうでもありません。そういう意味では氣功の実力は練功歴（時間）に比例していないように見えます。しかし、多分、その方々は異口同音に「氣功をしてこなしたら、この十年間、こうまで心を平穀に保ちつづけることができなかつたのではないかと思う」と言っています。

それなりに年をとつてからの十年間には、ほとんど例外なく、内外共に波風があります。自分が健康でも、夫や妻に病魔が襲います。自分の親や舅姑、また子供の成長に伴う異変があります。仕事の上でも大きな変動があります。肉体が健康であつてさえ、心は風雨に晒され、波に呑まれそうになるのです。

ですから、氣功の実力がほんとうに試されるのは、実は心においてである、と、まず言っておきたいのです。とは言え、心を語るのはたいへん難しい。安易に語れば、体験談かお説教になってしまします。構えて語れば痩せた心理学の授業に堕してしまいます。原理に則して語れば「現実離れ」を免れません。

そういう次第ですからこのシリーズでは、この心の実力について、どこまで語ることができるか、私自身が試されるでしょうが、今回は急がば回れで、迂回して『精を練る』ということについて考えてみます。いきなり心では、うつとおしいですからね。

編集部に『氣功の実力講座では実技がないのか？』というお尋ねがあつたそうです。演説ばかり聞かされそうでかなわんな…と思われてしまつたか。申し訳ありません。ただ、私はこのシリーズをハウトゥーものにしたくはないのです。ですから、最低限の認識はしておきたかったので、つい小難しく書いてしまいました。今回はどうでしょうか。

さて、『精を練る』です。

氣功は、何よりも前にリラックスです。『精を練る』前にも、もちろんリラックスです。前回、認識（問題意識）の次は体

認の習熟だとして、

1. リラックスの技法
2. 鎮心の技法
3. イメージング（描像）の技法
4. 集注（意守）の技法
5. 円運動の技法

と並べ立てました。

だから、リラックスについて語るべきでしょうか。私は語られすぎていると思います。問題は、語られているのに、なかなかできていないことなのだと思います。つまり、実技の教程において具体的にチェックを入れるべきことではないかと思っています。したがって、1～5は各回のテーマに沿って、ひとつひとつマスターし、クリアしていくときの道程として用いたいと思っています。

では、いよいよ、精を練る。

精を練る、は言うまでもなく『凝神生精、練精化氣、練氣化神、練神還虛』の練精です。聞き慣れた章句ですが、一体出典は何かご存じか。私はこれを、北京の西苑医院の趙光老師から聞いたのが最初です（1988）。趙光老師はその師胡耀貞からこれを学んだと思われます。胡耀貞の著書『靜動氣功』にはこの精氣神について豊富な記述があります。

一方、内家拳の達人孫祿堂の著書『拳意述真』には形意拳の奇才郭雲深の要訣が載っていますが、その第一則はこうです。

郭雲深先生は言った。

形意拳術には三層の道理、三歩の工夫、三種の練法がある。

三層の道理

- 一、練精化氣
- 二、練氣化神
- 三、練神還虛

これを練って、以て人の気質を変化さ

せ、その本然の真を復元させるのである。

＝原注：孫祿堂

三歩の工夫

一、易骨 二、易筋 三、洗髓…

三種の練法

一、明勁 二、暗勁 三、化勁…

どうですか。こうまではっきり、すっきりと言われてしまうと、いったい氣功って何だと思ってしまいますよね。第一、『いにしえの五禽戯、八段錦などの練法は体があつて用がない。…妙用があつてこそ易骨易筋洗髓がある。これによつて陰陽混成し、剛柔ことごとく化し、声無く臭無く虚空にして靈なるものが全体に通じる…』と言って、今日いうところの氣功を問題にしないのです。が、郭雲深言うところのものにこそ、それって氣功じゃないの？と言いたくなりませんか。この、五禽戯や八段錦には体はあるけど用がないからダメだ…という、当時は現代氣功などなかったのに、それに対してあらかじめ正鵠を射た批判を加えていた郭雲深の意図については後ほどじっくり検討してみたいと思います。

翻って、現代氣功の泰斗胡耀貞はどう書いているか。

古人は「天に日、月、星の三宝あり、人には精、氣、神の三宝あり。人身の三宝が損なわれれば病を生じ、それらが消耗しつくせば即ち死す。修心養性の法をもつてこの三宝を練り、神を降ろし精を上に巡らせて練精化氣、練氣化神を行なえば氣血は全身を巡って病は除かれ、生を養い、齢を延ばし寿を益すことができる」とした。これがいわゆる氣功で練り上げる精氣神である。…

胡耀貞はご承知のように心意拳の達人でしたが同時に気功家で医家でもありましたから、郭雲深のように「気功は用を欠いているからつまらん」とは言いませんでしたが、そのかわり、練精化氣法と称して「まず意守丹田、それから意で陰茎亀頭から丹田を通って会陰へ吸ってきて、会陰から尾閣に上げてくる…」だの、九および六の小周天数を用い…だの、精液を漏らさず脳に還し…だのと、常軌を逸している。陰茎亀頭も精液もない女はどうしたらいいんだ。トホホだよ。

もちろん、私は胡耀貞を否定しているではありません。『静動氣功』はこれまで何度も読んで、そのたびごとに深く学んできました。氣功を知る上で、これほど参考になった著作はありません。ただ、精については私の考えと相容れません。

これらの古典については、また別に語ることもあるでしょうから、ここはとにかく私の独断と偏見で、しかし常軌を逸することなく、前に進んでいきたいと思います。精とはすなわち粗身にして靈根、肉体の素にして運動の源、自律せる内臓と血水の伸縮と循環そのものであります。また、それは積分すると腎氣となり、水平回転運動によって垂直の軸を作つて志を立てます。

腎氣はふつう先天の氣と言われております。所謂「精」で、先天的に遺伝子情報として個別生命に組み込まれてしまっているエネルギーと考えられております。この精が、この時代この社会の制約のもとで、生命現象として表出展開されるのが人生ってやつなのであります。この人生が、たいていは楽しいとは限らず、幸福とは限らない。人生の機関車であるところの肉体も精神も不自由極まりなく、それゆえ氣功などという人生の修正法とし

ても「改竄法」としても用いることできるアイテムの需要があるのです。

しかも精は、素質として遺伝子情報によってかなり厳しく制限されてはいますが、かなりの程度環境の直接的な影響を受けてしまう性質があります。ですから、鍛えようによつては、人並み以下の素材も人並みにでき、人並みの素材も人並み以上にできる。もっとも、そうでなければ人生なんてやってられません。

もし、腎の固有の性質と機能を知っているなら、それを助長する方法は伝統的なものであれ、創意工夫の賜物であれ、人生の中で、大いに利用されしかるべきです。氣功は、その方法のひとつであることはいうまでもないでしょう。

私はとりあえず氣功を、人生の修正法としても「改竄法」としても、また腎氣=精を助長する方法として有効なものだと考えています。利用するのなら、シッカリ効くようにしなければなりません。

精を語つて丹田を語らないわけにはいきません。この丹田は所謂臍下丹田（サイガソウ）で、言うなれば精の倉庫です。鍛えられていない丹田は大きく、あいまいな球形をなしております。したがつて意の焦点としても力の集約点としても機能させることができません。つまり未熟な丹田の特徴として下腹に力が入らないのです。胃のあたりに力が入つても話になりません。それで昔の人は、未熟な男子に対して、せめて肚を据えるコツとして「股座（マタガラ）に力を入れろ」と言ったのです。股座は、会陰と解してよいと思われます。しかし股座に力を入れても精を練つたことにはなりません。ただ「精を出した」（汗をかいて仕事をした）だけです。

丹田の丹は妙薬の意味ですが、練るこ

とによって得られます。武術家は多く「練」の字を用いますが、養生家（気功愛好家のことをかつてはそう呼んだ）や修行僧は「煉」の字を用いるようです。文献には「煉丹」「煉精」の語が頻出します。紙幅の関係でこれ以上用字にこだわっていられません。ひとつだけ注を施して前に進みます。

気功入門テキストに必ず載っている「火候適度」の火候はむろん意念の強さのことですが、煉は以意領氣の練法の中でも外見上もっとも静的であるにもかかわらず内面ではやかましいほどの集注の要求によるものと言います。初心者には偏差のもとと言ってもいいでしょう。私は以意領氣は動功によってこそ基礎ができると考えておりますが、その腰を中心としたさまざまな振動、回転、旋回、捻転運動がすなわち練精なのです。

結語。愛媛の田中邦明氏は、一指禅功の熱身法にある揺摩転圧提拉搓曲の七法を練法と捉え、実践的研究に余念がありません。私はこれらを動の練法とし、張含合扣捩提按垂撐抱吊座などの站椿功の要領がそれぞれそのまま静の練法となると考えています。重要なことはこれらはみな形の要領であると同時に意の要領であるということです。その自覚をもって練功することで、その度に、密度の高い、深みのある、充実感（心身の結果）がもたらされるでしょう。

結局、練「精」とは、練「下丹田」と同義であって、それゆえ練「腰」なのであります。練「腰」はまた練「腎」で、練「腎」は練「足腰」と置き換えて差し支えありません。そのためー私の経験実感によればー武術の基本功で多用されるところの歩法（馬歩、虚歩、弓歩、歇歩、外馬弓歩、内馬弓歩、扣歩、擺歩）による着実な鍛錬が有効だということです。

練精の目的は、直接的には身体バランス調整と氣力（胆力）形成です。また、指向的には「化氣」です。精が練れてくると自ずと氣と化す内の環境が整ってきますから、化氣とはどういうことかと騒ぐ必要はありません。快感と充実感とを伴侶に黙々と練功すること、でしょうね。

次のテーマは、化氣と練氣です。

(つづく)

# 氣功の実力

## 第3回

福岡氣功の会代表 山部嘉彦

去る1月20、21の両日、なんとこの日は雪の日でしたが、30名近くの方々が各地から集まりました。『氣功丸』の船出です。こうしてクルーが揃ったので、舵取役の私もゆとりがでてきました。今回は、うんとソフトに書けそうです。いや、顔が見えないいうちは、どうしても美文調のバカな演説になってしまうのです。それを、氣功的でないなどと揶揄するむきもありますが、悟りきった宗教家ではないのですから、お許し願いたいものです。

さて、4コマ10時間やってみて、日本の氣功には、やはり、功法あって功理なし、の感を強くしました。では中国はあるのか。実は、中国にも、ない。功理とされているものは、昔から「功理とされたもの」にすぎず、今や功理としての意味をなさないものといわざるをえない。なぜなら現代人の世界意識に基づいていない分、現実に訴える力を持てないからです。いきおい、実際に効くから用が足せる、となる。効く効かないだけの尺度で取捨選択される世界は、なんであれ泥沼です。

同様のことは氣功のすぐ隣に控える鍼灸の世界にも言え、苛立たしい限りですが、誰もその旧態依然とした頑迷固陋業界を改革できずにおります。もっとも改革をもくろむ人間が旧態依然頑迷固陋が伝える内容を越えることができるかどうか常に怪しいわけで、危ない橋を渡りたくない人たちが何ごとも従来どおり踏襲することをあ

ながち責めることはできません。

それはともかく、私は「功理とされたもの」は『氣功原論』とでもいうべきものにとって代えられるべきだと思っていました。言い換えると、氣功家それがそれぞれの『氣功原論』を持つべきだと言っているのであります。功法なんてものは、どんな功法でも、氣功家の『氣功原論』次第で、大きく変わるのであります。

たとえば、五禽戯。この氣功は、《華陀の五禽戯》と言われるくらい、原作者の名と功績がよく知られていますが、現代に伝わっている功法は、非常にたくさんのバージョンがあります。しかも、お互いに似て非なるものです。なぜか。とらえ方と使用目的が違うからであります。

功法といえば、今回受講された皆さんに、どんな功法を知っているか、聞いてみました。皆知っている功法があれば、それを題材にして氣功というものを語れると思ったからです。ところがそれが、ない。多かったのは樺密功、理由は氣功協会の昨年の重点功法だったからではないかと。それでも全体の70%どまり。あとは、推して知るべし、要するに共通言語がないのです。

我が國の氣功の講習会で、この共通言語がないときは、新しい功法を教えればいいわけです。あるときは、その共通言語のグレードアップを進めればいいわけです。こ

れまでは実際、そうでした。多分、その事情は中国でも変わらないでしょう。これからも、そういうことだろうと思います。

なぜ、そうなってしまうかというと、(1) 功法によって、人脈をつなぎ止めておくことができるからです。(2) 教えるほうも教わるほうも、実際に容易にして安易にできる。(3) それに、功理を検証する必要なんかないからであります。

ですから、私も、いくつか持っているオリジナルの功法を1から懇切丁寧に教えていけば、望むと望まざるとにかかわらず囲い込みはできるし、教えるのも手慣れたものだし、効率よくできる。けれども、そうはしませんでした。そのかわり、受講生それぞれが自分の知っている功法を使って練功する上で共通して重要と思われる認識、態度、知識、経験、コツを伝えたいと思ったのです。それは、いわゆる功理から功法の要領に至る領域にかけて散らばっている情報なのですが、昔は秘訣と呼んだに違いない事柄です。昔は秘訣だったかも知れませんが、今は違います。秘匿したり伝える相手を選んだりする意味がもはやないからです。無論全然ないとは言いません。ごく例外的に、両刃の剣となる知識や方法は気功といえども多分あるでしょうから。

そういうことをしてみようと考えた理由は、かつては宗教修行の行法、医術や武術の技法であったものが劉貴珍らの努力によって名実共に気功となってからも引きずってしまった東洋的修行の枠組みはいっぺん解体してみたほうが気功にとって有益ではないかという問題意識によっています。具体的に言えば、師弟関係に基づく教授を理想とする考え方の解体です。あれは気功の癌だぞ。

気功を、病院医療の補完手法ないし予防医学的手段ととらえられる分野では、そんなことは問題になりません。誰が伝える気功でも、構わないのです。実際、保健のた

めにどれがいいかは、各人の趣味の問題でしたし、比較検討したところで大同小異でした。

けれども、それらの供給源である中国の先生方にとってはほとんど例外なく重大な問題でした。かれらは揃いも揃って「オレの氣功もアイツの氣功も別に大差ないから、キミたちは、気に入ったほうを選べばいいんだよ」とは思っていなかったフシがあります。口には出さないが、いや、しばしばえげつないほど露骨に「アイツの氣功なんか××だが、オレのは○○」と自画自賛していました。愚劣。ですから、日本人が、あっちの氣功、こっちの氣功とつまみ食いをするのを苦々しく感じていた先生は少なくないと思います。

そういうしているうちに、日本人の中にも、正式な師ではないにしても、一人の先生に付いてじっくり学ばなければモノにならないと考える人たちが出てきて、○○老師専属氣功協会が設立されはじめました。一人の先生からじっくり学ぶのはいい。しかし同時に違う先生から学ぶなどと言われてそれに従う態度は時代錯誤ではありませんか。そういう伝授の形式に未来はあるだろうか。可能性はあるだろうか。私は、ないだろうと考えているわけです。



私は福岡気功の会を15年やってきました。〇〇老師專屬氣功協會やら〇〇老師專屬氣功研究会やらが次々に旗揚げするのを横目で見ながら、どの先生の傘下にも入らず、またいわゆる中国氣功のやり方に追随もせずに、各先生に習ったことを自分流に理解しながら仲間とともにコツコツと繰り返し練功してきました。

関西氣功協会（の指導者）もそういうスタンスでやって来たのだとばかり思っていましたが、尋ねてみると、ずっと愛されてきた共通の功法がひとつもない。「あの時、あんなに熱心に習ったのに、それっきりだったの?!」という想いでいた。しかし、そういう私も、つい最近までは、たくさんの功法を覚えなければならぬとは思わなくなつてはいましたが、出来合いの功法の中でも質のよい功法でもって練功することが最もよい練功方法だと思っていたのです。しかしそれがきっかけでした。どの功法が良質か。ビデオを含めると、この15年の間に私は50セット位は功法を体験していると思います。その一つ一つを教室に持ち込んでは、反応を見て、取捨選択してきました。というより、自ずと淘汰されてきて、今では12～3の功法が残っています。それらの功法は、それぞれ味わい深く、本質的なもののように思われます。

読書百遍、意自すと表すと言いますが、功法も同じです。練功も百遍繰り返せば、その功法がその意味を語りかけてくるものです。もちろん、練功を漫然としていては語りかけてこないし、教えられるままにしていてもいけません。功法に問い合わせなければ答えてくれません。しかし、よい功法は必ず答えてくれます。

なぜ、この動きはこうなるのか、どうしてこういう順番なのか、ここではこうなのにそこではとなるのはどんな理由か、系統の違うこの功法とこの功法が、ここについては同じなのは何を語っているのか…。

その繰り返しが、今の私の問題意識を形成したと言って過言ではありません。

そういう訳で今回のシリーズは、私にとってもありがたい企画です。自分の問題意識に沿って氣功を語ればいいのですから。なかなかいい滑り出しましたから、今回参加できなかつた方が中途参加しやすいように、可能な限りダイジェストして、紙幅の尽きるまで、再現してみます。

私に言わせれば、氣功の最初の次元は氣功とは何かを自ら語ることですが、その前に原点となる「ここはどこか」「予め存在するものとは何か」それを示すための条件（リラックス）を整え、形で示す必要がある。その答えがすなわち自然站椿であります。この立ち方立ち様によって、終わった後の世界または始まる前の世界の静寂、無限が示されます。空間も時間もない。すなわち、宇と宙。ただし、ここは地球なので重力だけは普遍的に示す必要がある。したがつて、立つ。ひたすら立つ。普通の無極站椿です。違うのは、私は漫然と立つな、そういうつもりで立て、そうと知って立て、と言うところです。従来、そのためにはいくつもの要求をずらりと並べ立てました。そのすべてをクリアさせようとしてきたのです。なんとバカな。私はただこう言う。ひたすら立つといられるように立て。続けられなくなつたらそこでなぜかと考えよ。達磨落しの積み木がじつとしているのに、どうして自分はできないのか、と。

次に氣功とは何かを語る。つまり、最初の氣功とは何かを示せばよいでしょう。それは呼吸です。宇宙の呼吸としての昇降開合。生命の新陳代謝としての出入聚散。その例として私は三体式をとりあげました。普通、無極の次は太極と相場は決まっていますが、太極は動的ですからちょっと置いておいて、わかりやすい陰陽の站椿にした

わけです。三体式というのは、形意拳の基本站椿です。左三体式の場合、左手左足は陰にして合。重体バランスは初心で四分六の右足重心。

この二つの站椿における内景の変容は絶妙で、この面白さが氣功の快感の原点であります。氣功の筋肉バランスができないいうちは少々厳しいけれど、初心者でも、それぞれ4～5分は立てる。だから、鳩尾を弛め、頸を回してそこそこにリラックスしたら、4～5分ずつ立ってみなさい。毎日。もし、自分が何者であるかもう少しよく知りたければ。ここがどこで、今がいつかをもう少しよく知りたければ。氣功とはそもそもそういうものです。今ある自分との有意義な対話です。

今回は、実技はこの二つの站椿に加えて馮志強老師の「抓閉採氣功」をとりあげました。これには、伝統的な功理と練功要領がちゃんとありますが、この運動の軸と回転、体重移動の方向と意念の用法についてだけ注意を喚起しました。実際、五心・三清・三性帰一などの概念は二の次でいいからです。この氣功は《氣功はどこから来たか》という今回のテーマを語る上で、鍵となっています。

氣功の前史は長く、どのようにして成立し、変遷を遂げたか文献的にはっきりしています。それは始めは長寿を目指すものであったのが、やがて不老不死を目指すものとなります。それに伴い、服氣、採氣、吐納が発達しました。不老不死という目的自体荒唐無稽ですが、その方法も、私たち現代人の常識から見て、馬鹿馬鹿しいものばかりです。到底マジメにやれっこないものばかりです。この採氣功も、もちろん例外ではありません。世間の常識人にはとても受け入れがたいものです。いくら効いても、馬鹿馬鹿しいことをする理由にはならないものです。ところが周知のとお

り、今日の保健氣功養生氣功においても、これに類する採氣のパターンは随所に出てくる。とすれば、私たちの最初の課題は、この事實をはっきりと認識し、世間の常識人にも受け入れてもらえる説明を用意することでしょう。本来、功理でそのところをキチンと説明していかなければならない。皆さんは読んだことがありますか。ないでしょう。だから、ここから始める必要があるのです。

それは簡単なことではありません。といふのは、荒唐無稽なことをしているだけなのに、やった後愉しかったり、医療保健成果がよく現れたりするからです。私は少なくとも氣功に関することだけでも人間の心の法則をうちたてなければならないと感じています。

次回2月のテーマは、練精化氣—練氣化神、三五一図、外丹—内丹です。

# 氣功の実力

第4回

福岡気功の会代表 山部嘉彦

氣功をめぐる状況について、私は無関心でいられません。自分が何をしているのか、とくにその社会的意味について考えてみたいからです。気功が武術を含む「お稽古ごと」にすぎないのならば、社会的意味といっても、気負い込むほどこのことはないでしょう。気功は「お稽古ごと」としてまだ定着していないだけでなく、中国気功の立ち上げ以来50年になろうとしている現在もなお、気功自体の意味やカテゴリーも依然として流動的なままです。私は大多数の気功愛好家とはちょっと違つて、気功をみんなで楽しむというよりは、気功を社会に還元してすこしでも役に立ちたい、あるいは気功を社会的に役立つ形にして提供する仕事に労を惜しまい、と心の奥のほうで考えているのだと僭越にも思います。勝手に背負いこんでいるわけですから、その気負いは傍目に滑稽でしょうが、すでに本を書いたりして、私の言動は十分社会的です。その怖さを知っているつもりでも、実際には私のなりふりはちんどん屋のように騒がしく、失敗、失態に満ち満ちていて、そうと分かって、まるごと投げ出してしまいたい気分にしばしばおそわれます。だったら、降りてしまえばいいのに——と思うでしょう？ もちろん、私自身がいつもこのことについて煩悶しています。このように気功は自分自身の人生についてさえ考えさせてくれます。そ

ういう意味では、悪くはない。だから体力のあるうちは（もうしばらくは）前に進むつもりです。

そういう私の「心配事」は、中国気功の雲行きが怪しくなってきているということです。宗教気功が巷間に溢れだして以来、かれこれ20年になることです。それは、日本に気功が大挙流入して以来の20年間とちょうど重なり、いわばいつかは日本にもその影響が及ぶべきことでしたから私はどうどう来たかという気分です。もちろん、面白くはありません。そして、冒頭に書いたように、無関心ではいられません。

法輪功事件は、李洪志一派の事件だったのではなく、法輪功ごときに過剰反応しなければならなくなってしまった中国共産党の事件でした。それゆえこれは大事件といえます。法輪功に手を焼いた当局は事件から2年目になって新たな言論統制を発表してきました。それによると、当局の管轄下にある従来の医療保健気功はさておき、在野の気功組織は有無を言わさず全部解散、希望する団体は当局に申請しなおし、指定する条件を満たしていることを確認したのち許認可を得て活動すべしと。これは集会の自由の剥奪を言うに等しいわけで、今後中国気功界からどれだけ私たちが得ることができるのか、たいへん不透明な状況になってきました。

中国気功界と交流が始まったころ、A老師とB老師は当局からマークされているから日本に招待しても実現しないという話を聞かされていました。数年後老師は来日しましたのでそれは結果的に杞憂でした。しかし今後は分かりません。話も指導ものびのびとはいかないでしょう。少なくとも中国の先生がたは監視下にあることをこれまで以上に意識して発言せざるを得ないと思われます。私は、中国気功「業界」はかつての文化大革命の後の萎縮した状態へ戻ると見ます。

文化大革命の終結からややあって徐々に在野の気功は勢いを得て創作気功の花盛りとなり、我が国にもその余波が及んで活況を呈したことは周知のとおりですが、今回の法輪功に対する当局の処置で今後ありうべき活況の芽は摘まれてしまいました。当局はもう、かつては抱いていた医療保健行政上の期待を気功に寄せてはいないかもしれません。もしかすると、陰陽五行説のたぐいに彩られた伝統医療もできれば博物館にぶち込みたいと思っている連中がいるのではないかでしょう。

というのも、中国の気功家の保健気功に対する説明はそもそも稚拙この上ないものだからであります。たとえば、最近の保健気功にはありませんが、「叩歯、攢舌、漱津、咽津」は焦国瑞老師の保健十三勢や張広徳老師の導引養生功には功法の冒頭にセットしてあります。要するに《歯を噛み鳴らし舌舐めずりまわして唾を溜め、それをぐちゅぐちゅ濯いでから飲み込む》のであります。このけったいな行法は、気功の中でも重要な要素である服気法としてよく知られてはいますが、これを体験実習させられた現代日本人（つまり15年前の私）には異様なイニシ

エーションと写りました。今日でも、入門初日にこれをさせられたら次回から殆どの人は来なくなることでしょう。

では、件のテキストに載っているように、唾を溜め飲み込むと消化を助け、胃腸を丈夫にするから毎日励行しましようと説明を受けたらやるでしょうか。焦国瑞老師や張広徳老師は大まじめです。だが、当然にも、唾がそんな働きをするだなんて、とんでもないと現代の生理学は否定することでしょう。当時、私達はそうと知っていて、老師の説明をはいはいと聞き流し、ともかく練功に勤しんだわけです。気功に興味があったから。

消化を助け、胃腸を丈夫にするためにぐちゅぐちゅやれって言うのか。ばかばかしい。リストラに怯えつつ醒醒働くおとうさんはストレス性の胃痛に悩まされていたとしても、太田胃散は飲んでも唾は飲むまいと私は思います。

そもそも服気法は、胃腸を丈夫にするための行法ではありません。仙人にふさわしい霞を食べる方法そのものであります。だから、そうと知ってやるべきであると思います。つまり、それを胃腸を丈夫にする方法と言いくるめて発表してしまう神経が本当は問題なのではないかと私は思うようになってきました。

では、この服気法をどのように説明すべきでしょうか。40年前に気功を編集した人々はこの服気法を気功として取り上げるべきかどうか逡巡したと思います。そのあげく、策士が胃腸に効く気功として引きずり込んだにちがいありません。というのも、内気と外気の交流は、気功の生命線であり、存在理由であり、服気法はその中核であるからです。つまり、当局の目を盗んで、あまりにも非科学的かつ荒唐無稽なる服気法を延命させるた

めの方便であったのではないかと、私はいくぶん好意的に見ています。それを知つてか知らずか、胃腸に効くという公式の説明を伴つたこの行法は、保健気功の中の異端児よろしく多くの功法に登場するのです。ほんとうのことはうやむやのまま。

そもそも服気法を常用すれば食べなくてもいい体になるのでしょうか。誰もが例外なく完全に、ではありませんが、かなりの確率でなると思います。なるからこそ2000年を経てなお語られているのだと思います。しかし、なぜなるのか、だれも説明しませんでした。説明しない理由は、説明できなかつたからですが、たぶん説明しないほうが効くことにうすうす気づいていたからではないかと私はおもいます。

食べ物を食べるときよく噛んで唾と混ぜ合わせて飲み込むと消化がよいことは大昔の人といえども経験則として知つたはずです。他にも唾に、特別な働き（消毒作用、発酵作用）があることは知られていたでしょう。唾には食べ物をエネルギーに転換させる働きがある、働きというよりはもっと普遍的に、仕掛けとでもいるべきものがある、と認識したふしがあります。だから、この唾を有効利用したら、植物が光と空気で成長するように、人間もまた外気を内気に転換して生きられるかもしれない、と考えたのではないでしょうか。で、やってみたらやっぱりできる。おかげで、そんなところでしよう。あとのことは、みなこの論理を補強するための、粉飾です。

つまり、確固とした事実に基づいていとは言えない、心もとない論理をこれでもかこれでもかと補強した、荒唐無稽

な行法。事実誤認ではないかという認識のメスが入ることをその深奥で怯えて本質的に秘密である行法は、心的に強い。

逆に言えば、秘法の構造をもつた方法は効くということがもうひとつの秘密なのです。多分、私は今氣功が効く秘密をバラしているのですが、そのことが理解できる人は少ないと思います。というのは、理解のためには、論理的意味からの離脱が不可欠だからです。近代がそれ以前の社会から跳躍できたのは、論理的意味に依拠する判断力を手に入れたからです。つまり、社会においては意味のあることをすることにしたのです。教育において、それは目的意識に沿つた言動の訓練として実現します。

気功の門を訪ねる人の多くは、気功という方法に病気を治すなどの自分の目的を重ねようとしています。意味のある行動をとりたいと潜在的かつ先驗的に思つてゐるのです。それに対して「ハイ効きますよ、その病気には、このような気功をしたらいいのです。そのやりかたはこうします」と多くの気功指導者は答えてきました。意味の車に乗つた答えです。

私も、最初のころは、そうでした。しかし、だんだん、この車は居心地が悪くなつてきました。むしろ、病気を治そう治そうと思わずに、そういう意識を忘れて心遊ばせ、ただ気功というやりかたに興ずるほうが、結果的に効くことが分かってきたからです。そういうことがあって、服気法にも、上記のような解釈をするに至つたのですが、私の確信もいまだ固いとは言い切れません。

さて、3ヵ月12コマの講座を終えて、あらためて最初に書いた自分の文章を読んでみると、やつしたこととの落差を感じ

ないわけにはいきません。しかし、私は自分が練功と経験の中で知ったことを教えてあげようなどと思ったことなど一度もないのです。自分が考えてきたことは、違うところで違う形で気功を続けてきた皆さんの目にはどう映るだろうか。知らない町で行商するようなものでした。

この15年、一貫して心がけてきたことと言えば、それは自分の言葉で気功を説明し、語りかけることでした。それは容易なことではありません。今だにできておりませんが、自分には納得がいくところまではやってきましたと思います。

気功を、必要と感じている人に伝えることはさほど難しくはありません。しかし、興味もないのにことのついでに体験させられる人に気功を伝えることは大変です。どうせ、これつきりで、この先気功なんか絶対と言っていいほどやりっこないのです。そういう人たち80人を相手に3時間もやる。乗せなければ、持ちません。私はあるセミナーの客員講師としてかれこれ6~7年間、年間10回、やってきました。普通の日本語で説明しなくてはいけません。相手は堅物の公務員です。もし、この経験がなかったら、今回の講座はなかつたでしょう。

しかし、気功を普及するということはそういうことではないかと思うのです。〇〇によく効く気功のバラ売りをすることではありません。気功のほんとうの価値あるところをその時その場で全力でお勧めする以外にすべきことはないのです。私の考えでは、病気を治そうと思ったらその治そうという考えを忘れることですよと語ることなのです。いや語るだけではなく、そのことを納得してもらわなければいけないです。とにかく体験してみてください、きっとご満足していただ

けます、いかがでしたか、気持ち良かつたでしょうではいけない。自分で自分のこころの力を引き出すこと、それが気功の醍醐味であることを知つてもらわなければいけない。

気功は「体験」だ、とかつての同志星野稔氏（現東京気功養生学研究会代表）は最近私に言いました。それを言うなら「認識」でしょう！と私はその場ですぐ思いました。体験は、従属と通底しています。気功の指導伝承はつねにその危険を孕んでいます。少なくとも、私の気功の受講生、仲間には私に従属してもらいたくありません。認識の一一致を媒介にしてつながっていたいのです。しかもその認識は不斷に更新されなくてはいけません。

今後も、心もとないのですが、この方針でいきます。ありがとうございました。

〔完〕



# 気功心学事始め

## 第1回 自分の再発見

### 安祥の門

「調身、調息、調心」「鬆静自然」は気功の第一歩で、これがなかなか難しい。これができたら、気功をマスターしたと思い上がるぐらいなのです。

それなのに、気功の先達はそれらを体得した上で練功せよとおっしゃる。じゃ、何を目指して練功すればいいのか。故趙光老師は『氣功修行と心身健康』の中で「人は、物質生活が充実しているいないにかかわらず、精神的に非常に安祥であれば、幸福である」と断言しておられる。安祥の感覚があつてはじめて、本当の生命感がもてる、とも。気功と修行は切りはなせない、修行を重んじなかつたら本来の道からはずれることになる、修行をしなかつたら、安祥の門に入ることはできない、とも。

どうしたら内心の安祥が得られるか、どのように修行したらよいかは、そのパンフレットをお読みになるとよい。淡々と述べられており、うなづくことばかりです。私も読んで、自分の練功にとても役に立ちました。今度、持って行きます。

それはそうと、安祥という言葉にはあまり馴染みがありません。平常心に安樂を載せた感じでしょうかね。ともかく、それは心の問題を気功修行で解決しようとする中で語られるのであります。

### 「私」という意識

さて、心は自分（私）という意識と強く結びついています。これは根本的なことであるにもかかわらず、中国の気功のテキストには一言も語られていません。これはどうしたことでしょう。意識的にスパイロilしているのか…。大問題だと思いますが、ここでは追求し

福岡気功の会代表 山部嘉彦

ないで先に進みます。そういうわけですから、仕方がないので、敢えて私が語ることにしたいと思います。

心と自分という意識にとって重要なことは、納まるべきところに穏やかで安定していくことが基本で、そうであれば「私」はしっかりとしていられるということです。もし「私」がしっかりしていないと、思いに翻弄され、感情に流され、姿勢も不安定で動きもままならず、考えもまとまらず、言葉にも力がこもらず、逆に冒されやすい。

それで、「調身、調息、調心」というのだと思います。この三調っていうやつは、自分自身を取り戻す、整えるということと同じです。身なりを調える、息を調える、この二つを調えて心が調わない状態は想像しにくい。二つを調えるには中心に揃えなければなりませんからね。ですからまあ、自ずと調うのではないでしょうか。これは別に気功に限ったことではなく、なにか大切なことを始めようとするときには、ひとつ咳払いをして、ぜひ行ってみてください。そして、その仕事をしている間中それを保つことです。

ところが、肝心の「私」という意識は、食欲や性欲のような直接的で自己満足のための要求を満たそうとする場合なら誰でもはっきり示すことができるけれども、複雑な人間関係の中では、示すことも、修正することもできないことが実に多いのです。今の子どもたちは、小学生のころから、その場の雰囲気から言つていいことと悪いことを嗅ぎ取りますから、可哀想に、十分すぎるほど自分を抑えます。小さいころから抑えることを学び過ぎると、主張することはよいことではなく、バカなことと思えてしまうのです。しかし「私」という意識が希薄であれば、心は不安定で、冒されやすいのは当然です。つまり、平常心

そのものがなく、したがって安樂もない。しかも、その事実に気づかない。なぜなら、不安定であるよりは、はじめから小さい心にしてしまうからです。

複雑な人間関係の中で、混乱してしまう理由の一つは、問題を処理すべき「私」が役職や地位や立場としての私なのか、所属する集団としての私なのか、この肉体の所有者としての私なのか、はっきりと自覚できないというだけでなく、その問題の答えを与えるにもっともふさわしい主体が誰なのかをはっきりと認識できないからだろうと思われます。それは、日本社会ではとくに言えることですが、自我の発祥地欧米社会でも言えることで、意識の主体である「私」（自我）の未熟、不慣れが原因だと思います。意識の主体が個人にまで細分化され出してからまだせいぜい200年しか経っていないのですから。

気功をするのは、そういう青い、曖昧な「私」であります。だから、気功をして「ほっとして、気持ちがよくなって、満足！」という、その場その場に得られた直接的な快感は受け止められるけれども、それ以上のことには関心を持てない人が多いのです。

ユング心理学を専攻している濱野清志氏（福岡気功の会指導員）は「カウンセラーとして、相談に訪れた『患者』にしばしば自我を強めるアドバイスをするが、気功では自我を薄めることなくすることを要求する。これはどうしたことか」と問題提起しました。

これは、重要な問題です。すぐ言えることは、前提となっている自我のあり方が明らかに違うということです。濱野氏が扱うところの自我は、今日の近代社会の原理原則から無意識にすれていたい未熟な自我であり、気功や既成宗教が扱う自我は、共同体内の、世間の、前近代のわがままな自我である。これを「古き良き時代」の自我と言っておきます。古き良き時代の社会には、何事においても必ずしも序列と様式があつて、わがままにも秩序と制限がある。その許容されている当人にとっては当然実現るべきわがままが当人の練功の妨げになるので、我欲を捨てなさい、などというだけのことです。練功する人は、

昔は「富める」閑人だけでしたから。

翻って今日、我欲の主体としての「古き良き時代の」わがままな私と、複雑な人間関係の中で溺れかける「近代の」私は、同じ一つの肉体を共有していて、ますます自分自身がつかめないことになっております。今、気功で心を扱うときは、この「私」の心を扱うのだと認識すべきではないかと私は思っているのです。

## 最初の課題

要するに、今日の社会では、自分で「私」の正体が分かりにくい状態なのです。分かりにくいから、いつでも余計に緊張しています。自分が誰だか分からなくても、守らなければならないことは自明だからです。

そこで、ともかくリラックスしましょう、と気功の先生は声をかける。これが鬆。それから静です。

気功にとって最初の《心の課題》は、したがって、自分が誰であるか知ることなのだとれます。そのため、静かに見えてくるまで待つことをするのです。これが最初の性功。で、じっとしていると、晴れてくる。細かい感覚が感じられるようになる。大げさですが自分の再発見なのです。自分が誰か、の答えはいつだって「私は私」です。

というわけで、性功たる心のレッスンその1は、静。静まりかえること。最初は鎮心、次に平静、そして平定です。平定の中身は虚心平気です。すると、見えてくるのです。

もちろん、その目的は、自分を見つめなおし、言動を見直し、勤勉実直品行方正を目指すことなんかではありません。そういう、倫理的、道徳的原因のは、もっとずっと先のことです。靈性のことを知らないうちに靈性を高めることを意識することも、ない。繰り返すようですが、最初の目的は、ただ、自分を観る。ゆっくり観る。静かにしておいて見えてくるものを観る。そうして少しずつ自分自身の客観的様相と価値を認識すればいいのです。観る目を育てる、養うということかな。これすなわち、練意と私は解釈しております。

（つづく）

\*山部嘉彦さんの「こころの気功」講座申込み受付開始しました。詳細はお知らせをご覧ください。

# 気功心学事始め

## 第2回 心の自立

福岡気功の会代表 山部嘉彦

### ミケランジェロの視線

正月に、妻の妹夫婦が家族連れて我が家にやってきました。妹の夫は漫画家で、数年前、ミケランジェロを主人公にした作品を描きました。ミケランジェロは西暦1475年に生まれ、1564年に89歳で死んでいます。因みにレオナルド・ダ・ビンチは1452年生まれ1519年死去ですから、1500年にミケランジェロ25歳、レオナルド48歳ということになります。この二人のイタリアルネサンスを代表する巨匠は、頼まれて絵を描いたり彫刻を彫ったりしましたが、キリスト教に題材を求めるながら、自分の目を通したリアリズムを主張した先駆者でした。で、ミケランジェロにまつわる話をいくつか聞き出したのですが、その中で一番面白かったのは、彫刻を彫っていくのに、ミケランジェロはモデルを見た目に映ったその正面からの凹凸をそのままレリーフのようにまっ正面から彫りこんでいったという話でした。

皆さんも人形のような立体的な作品を作ったことがあるとは思いますが、ミケランジェロのように作った経験はないでしょう。それはあまりにも意志的な彫り方です。多分皆さんはおまかなく立体をこしらえて、あちこちから彫り進めていくと思います。つまり、視座は俯瞰的です。そしてこの見下ろす角度は神の視線です。そこには、感情がなく、ただできるだけ正確にミニチュアとして再現しようとする意志だけがあります。そんな態度で人を感動させる作品が生み出せるはずはないのですが、それはともかく、ミケランジェロの彫り方には自分の目の高さで見えるものを見えたように正確に刻印しようとする極私的

な意欲（野心）を感じ取れます。言わば神が地上に降りたのです。それがルネサンスという時代でした。

さて、ヨーロッパ中世研究の第一人者である阿部謹也先生は新著で次のような興味深い話を紹介しています。

中世においては人間は身体と靈とが結びついたものとされており、動作は人の内部に隠れた靈の動きを外部に示すものとされていたのである。したがって修練によって身振りを通して靈魂を神へと高めることもできると考えられていた。…

中世においては音楽は今日とは全く異なった位置をもっていた。音楽は天体の運動を明らかにし、一人一人の生き方とも深い関係をもっていた。「身体の音楽である舞踏は、神々が決めた宇宙のリズムと魂の内的な運動に合致しなければならない」と言われていた。今日の音楽は中世から遠く隔たってしまった。中世の音楽においては天体の運行の原理を明らかにするだけでなく、その宇宙のリズムを一人一人が舞踏の中で実現できると考えられていたのである。—

『日本人はいかに生きるべきか』(朝日新聞社刊)

以上の断章の中の動作、身振り、音楽、舞踏、を気功（功理功法）に置き換えると、それだけで、気功の説明になってしまふことにお気づきでしょうか。ということは、気功は中世的な技法だということではないか。私たちが気功をするということは言い換えれば、中世的な身体感覚と感受性および認識の海の中で泳いでいるということなのかな。

むろん、ただちにそうであると断言することはできません。しかし、気功がもともと近

代的なものでないことは明らかです。なぜなら、近代的であるためには、神や宇宙を人間と同じ目の高さで扱うことを要求するからです。それは、科学者の視座といつても過言ではありません。それは私達の日常生活において必要な態度かもしれません、気功をする時にまでとるべき普遍的な態度であるとまではいえません。つまり、気功が近代的でないこと自体は問題ではありません。

けれども、次のように考えることは大切なことだと私は思うのです。

〈近代社会の枠の中で生活しながら、私たちは、完全にそれには馴染めず、または非力ゆえに、中世的・形而上の態度をもって、しばしば自己を支えようとします。例えば既成の宗教に救いを求めたり、宗教的感性をもつて精神世界的価値を受け入れたり、追っかけをするほど特定の人に入れ込んだりします。それは現実社会からの逃避だと言えないでも、近代と非近代に対する両価値的態度であると言えましょう。〉

思うに、朝から晩まで皆そろって近代的態度で生活するのは、疲れることです。理由は一言でいえば日本ではまだ百年も経っていないこの精神に慣れていないからです。しかし、本能的に忌避せずに、思慮をもつて慣れていかなければならないのです。少なくとも、近代的精神によつてもたらされる豊さと便利さを受け入れ、利用している以上は。

## 心の自由

気功について言えば、私はここでもうひとつ問題点を指摘しておきたいと思います。気功が内包する前近代性、反近代性についてです。気功が先に述べたように中世的であるまたはプラトン的であることではありません。気功が中国政府による伝統を現代に生かす政策の申し子として生まれ育ってきたプロセスに混入してきた伝習上指導上の倒錯のことです。

数年前、NHK 教育テレビの「趣味の百科」で気功のシリーズが放送されました。その時のプランナーであり出演者であった津村喬氏は、功法に香功をとりあげましたが、その

際、律儀にも香功の伝人＝オーナーである田瑞生氏に「挨拶」を行っています。著作権にかかることですから当然のことであるとも言えますが、ここに、中国人気功家にとっての功法の利権的体質とそれを受容する日本人の没批判的体質（いいなり根性）が顕われています。

ところが、当の中国人は、自分の功法を作るにあたって先人の功法を参考にしたに違いないのですが、何の断りもなく流用しているのです。どうやら、正式に師匠して修得したものは、自分のものとして利用しても構わないらしいのであります。

これは奇妙なことです。

気功の内容は、近代小説のような自己主張ではありません。いわば中世的身体感、宇宙感の表明であります。暗黙裡にもっとも真理に近いと主張してはいますが、自分独自の研究の成果であるなどとは主張していません。にもかかわらず「この功法で練功するというのなら、先生以外から習ってはいけない」という党派的囲い込みの縛りがかかるのであります。準師匠要求ですね。ある種の節操を要求されるといつてもいいけれど、これは中世的ギルドないし家元的作風であると言えるでしょう。

知的所有に対するこの閉鎖的な態度について、少々の違和感を感じても、この業界ではそうなっているのかという程度のことで見過ごされてきました。私も苦々しく感じながらも、見過ごしてきたひとりです。が、私はこの先、気功が世界に通用するには、ここを壊す必要があると感じてもきました。

劉貴珍とその後継者たちがやろうとしたこの中に、功法体系をそのまま利用せず、解体して、治療目的にそつて再編集し、利用する、固定せず改良したり入れ替えたりする、という方法論があります。気功を現実によって試されるもの、認められるもの、形而下的なものにしたのでした。これはある種の近代化です。故趙光老師の気功にはそういう雰囲気がありました。

しかし、その後、気功が病院における特種療法から公園に拡散して健身法を装うように

なる中でその意識は断絶しました。断絶して、〇〇老師の氣功体系がやって来て、傘下に入ることを要求するようになったのです。それは、人々が健康になるのに、または真理に触れ心が自由になるのに、入場料が要るという、いやビザが要るという誠に非近代的な様式です。

それがちっとも気にならない人が結構いるのは驚きですが、私のような自由主義者には、これが我慢ならないのです。

比較的長い準備期間を経て、私は老師や流派に追随する套路功法から相対的に独立する道を探り、単操による練功の可能性を提案することにしました。それは自習を練功の根本とするという意味でいわば近代的練功体系なのです。

老師や流派や聖者に拝跪する態度と心の自由は同居できません。なぜなら、心の自由は心の自立—ミケランジェロの視線—の上にしか成立しないからです。

## 耳を澄ませる

前稿で、心の修行（鍛錬）の第一課題は「私は誰か」であり、この答えを探るために〈静〉の練習をする。まず鎮心、次に平静、次に平定。意識は、静かにしておいて見えてくるものを観る。そしてそのときの目標を「観る目を養う」とする—というように書きました。

では、その練功要領。それが、王滬生老師がいつもくどいほどくりかえしている、あの5項の注意事項なのです。あえて再録しておきましょう。

1. 怒らない 2. 恐れない 3. 執着しない
4. 追求しない 5. 不動心

これは、経験則で、逆に考えれば納得です。怒っていれば見えるものも見えない。怖がっていれば見ようとは言えない。執着しているものだけにしか目が向かない。追求心はものごとを過大評価してしまう。揺れる心は見える姿を変えて受け取る。

翻って、では、観ることはそんなに大事か?と自問してみることにします。そりや、

大事です。が、私はホントは聞くほうが大事と思っているのです。聞く耳を育てるということです。聞くことと、静かにすることはリンクしています。ですから、耳を澄ませるということです。耳を澄ませるために、集中力が必要になります。

そこで、腰を据える据え方と、据えてかかるという態度を学ぶ必要が出てくるわけです。こちらの方は、普通の氣功や太極拳などで十分鍛えることができますから、ここでは省略します。

私たちの耳は、目がそうであるように、実際は聞きたいことだけを聞いています。それを聞こえるものを聞くようになりますのが、心の鍛錬なのです。なぜ鍛錬になるかというと、聞きたくないことも聞くことになります。そのまま、聞かなければならぬからです。

そして、もし余裕があったら、なぜ自分はそれを聞きたくなかったのか、自分の心に聞いてみればよいのです。心が静かであれば、その答えをゆっくり出すことができますので、「静」の課題は重要なのだと思います。

静座は、味わい深い氣功ですが、その形態を借りて、たまには、聞き耳を立てる静座というやつをやってみてください。まず、外側の音をキャッチすることから始め、だんだん遠くのかすかな音を聞くようにしていきます。次に、今度は内側の音を聞くわけです。内側の音は限られています。呼吸と心拍です。はっきりくつきり聞こえてくるまで続けます。姿勢のチェックも忘れずに。(つづく)

# 気功心学事始め

最終回 よろこびとたのしみとしあわせについて

福岡気功の会代表 山部嘉彦

## 気功は宗教じゃないよ

気功は宗教のように、人の心にドカドカと上がり込みません。ワークショップのように気づきを強要しません。ただ、認識と技法を提供し、それがひとりひとりの生活のヒントになればよいと考えます。少なくとも私はそういうスタンスで心を扱うべきだと考えてきました。

気功をしていても、教室の時間と空間における快感やエネルギーの充填が現実の生活からの逃避、度忘れで裏打ちされているからは、なかなか練功は進歩しない。今の認識枠、価値観を意識と体認によって打ち破りさえすれば、一步前に出られるのに。

というわけで、最終回は《よろこび、たのしみ、しあわせ》とその体認をテーマに、考察をしてみることにしました。

体が健康で問題はないと言われてても、心に不安がひとかけらあるだけで、「私はたのしくなれない」。では、人は常にたのしくなければいけないか。たのしくあるように生活を律するべきか。そう考える人はいます。標語は、いつも明るく。朗らかに。微笑みを絶やさずに。すんで挨拶を。感謝の心をもって。…はいはい。結構けだらけだよ。

この世の中で生きていくと、否応なく不愉快なことにぶつかり、脅かされ、辛いことに立ち会わざるをえない。いつも明るく、と自分に言い聞かせていても、それはできないことがたくさんあり、なかなか立ち直れないことだってある。それでも明るく振る舞えて、そういう人もいる。神（教主さま）は、そう言われた、だなーんて。

問題は、心なのではなくて、心を受けて

め、心を発する私なのですから。たのしくなれないことが問題なのではなくて、たのしくなれない私が問題なのです。たのしくないけど私はオーライ。大丈夫。それが原点でしょう。

実は、私はこの「大丈夫」がお気に入りで、トランプのジョーカーのように、切り札にしています。でも、共通の標語にしようとは思っていません。そうではなくて、まず、心の原理を知る。快感の原則を知る。そして私の体でも、私の心でもなく、「私」そのものを調えることについて考えたいと思います。心学を、感情一般から始めてみて、それは違うと気づいたのです。私という意識から始めなければならない、と気づいたのです。

## レディメイドの心の気功はない

前回、ミケランジェロの視線について述べ、王滝生老師の「修心のための五不」（こわがらない、怒らない、執着しない、追求しない、不動心）について考えました。その上でこころの気功の最初の課題は「見えるものを視、聞こえるものを聴きましょう。それに心を鎮めることが必要です。心を鎮めるには、五不を心掛けましょう。では静坐。姿勢を正して、呼吸を謹んで」と、まあやつたわけです。

やってみると、私のように、ノーテンキでバカですぐに現実の煩わしさをすっかり忘れてしまえる人は静坐をしばらく続けられますが、現に苦悩や苦痛のある人はそうはいきません。始めて間もなく、おびただしい雑念が我先に襲いかかってくるのです。「雑念さんに整列していただきて次々に意見を表明してもらったら、なんでも溶けてしまう溶鉱炉の

方にご案内してさしあげなさい。さ、お次の方どうぞって」と私は趙光老師の受け売りをしますが、この処方はどうやら万能ではありません。

それに、静坐には、盤座で座ることそれ自体に困難があります。静功は、椅子が一番易しい。背筋を立てて保つのに、膝にも足にも負担がかからないからです。盤座は、できる人にはこれほど安定した座り方はありませんが、股関節にも膝にも足首にも甲にも、ストレスがかかります。まともにできない発展途上の段階では、これらの関節がすっかり弛められるようになります。静坐の成果は割引されざるをえません。

それでも盤座の静坐を良しとする理由は、組まれてなお血流の安定している脚に痛いとか痺れるという感覚に応じる余計な意念を投与せずに済むからです。結跏趺坐は、今は脚は不要だからたんでおきますという意思表示なのです。脚をたたんでおける人の最適な姿勢です。

静坐は、大別すると座禅のように、最初から最後まで、じっと黙想しているタイプと、王滬生老師の静功導引十二式のように、前段で導引等で体を動かしたり、特殊な呼吸法によって、心の静けさを誘導するタイプがあります。

前者は、脳は能動的・動物的に働き、後者は、脳は受動的・植物的に働きます。とりあえず、以上のことがらを承知しておいて、練功すると、心を鎮めること、静かに保つことだけはできるようになります。それだけで本来の自分に立ち返り、冷静にものごとに對処でき、その体験を積み重ねることで自信を強めることができます。

しかし、それをもってして「養性、養盡」とまでは言えないでしょう。つまり、静功は中身が問題なのです。心というものをどう理解し、自分の心のありようをどう認識しているか、それが問題なのです。気功をするのに、一般的な共通のやり方は、ちょうど既製服のようにいまいちフィットしないのです。とくに、心の気功はそうです。ほんとうに自

分のレッスンにするためには、自分自身の心の座標にあたりをつけ、それを微分したり積分したりして、よく認識する必要があります。

## 心の進化を追う

心はある時突然人間に備わったのではなく、長い時間をかけて歴史的に形成されてきたのです。

私の考えでは、最も長いスパンで考えた場合、心は動物が脊椎を持つにいたってはじめて持てたわけです。言い換れば、中心軸ができるから持てたのです。また、短いスパンで考えても、いくつかの心の階層がありますが、ヒトの祖先が、寒冷化と乾燥化によって森が東からステップへと変貌してきた350万年前ころに、森の採取生活圏を捨て、草原に出て男たちが協働の狩りの生活を始めてから獲得した能力として捉えることが重要と思われます。

この二つの心の進化を軸に、心のありようを整理してみたいと思います。

陰陽五行説では、感情を心の重要な要素としていますが、もともとは、外的な刺激に反応して内臓をコントロールするスイッチのようなものだったと考えられます。たとえば感情の中でもっとも古い「驚き」は腎臓を瞬間に縮めてあらゆる刺激に対する反応水準を低く抑える役割を果たします。つまり、動物は生命を守るためにサッと縮む必要がある。そのとき、腎臓を縮めれば全身を縮めることができるので、腎臓を縮めるスイッチとして記憶形成した筋肉反応の機序を人間は驚きという感情として認識するわけです。身近な動物の腎臓収縮反応は基本的に人間と同様の筋肉を同様に用いるので、人間の目に、驚いていると映るのでしょうか。そういう意味で、感情は肉体反応でしかありません。

しかし、この反応は強弱はあっても全身反応です。全身反応ということは中心反応、さらにいえば中心軸反応なのです。つまり、背骨の動きと連動しますので、自我意識と結びついてしまって、動物の単純反応とは比べ物にならないほど複雑で意味深長な「感情」と

なるのです。

では、自我意識とは何でしょうか。その本質は、自己秘匿と自己顯示の欲求です。それは捕食行動、生殖行動において現れますので、原初形態は、脊椎動物以前に遡って観察することができます。しかし様相が自己秘匿と自己顯示の欲求の表れであっても、イカに自我意識があるとは言えません。自我意識というためには、個性と連動する必要がありそうです。

自然の群れの中に外形に起因する以外に個性を峻別できるのは脊椎動物の中でも温血動物においてでしょう。鳥類において認められるでしょうか。もしかすると、相当頭がいいとされるカラスの群れにはあるかも。私の知るかぎり、一般によく認められているのは哺乳類においてです。実証的に詳しく観察されているのはサルの群れです。

と言っても、サルの群れの構成員全員が観察者によって名付けられるほどにそれぞれ個性的であるわけではありません。が、近親者同士は明らかに個体を識別して行動しているのです。観察者は大きな群れでは、ボスの周辺の特別な役割を持った個体を識別できるにすぎません。

ここから、自我意識が個体に乗っかって独特の個性を発揮するのは、群れの中の、重要な役割を持つ特殊な少数者だけであると読み取ることができましょう。それでも、その個体、たとえばボスが「オレの後を継ぐ奴はあいつしかいねえな、でもそうなったらハナコはどうなっちまうかな…」などと考えているとまでは証明できません。

できませんが、あたかもそういうふうにストーリーを展開できるほど、哺乳動物の世界はドラマチックです。つまり、個体に「こころ模様」を観察することができるのです。それをたくみに作品化したのが、ウォルト・ディズニーでした。

今日の脳生理学者は、以上のような論理展開を認めません。自然哲学と言えるかもしれないが、科学ではないと言って切り捨てます。

## まだこれからの個人の心

それはさておき、自我意識が誰の目にも観察できるのは、その個体の内面の個性としてはっきり分かる時が来てからです。それには言語が必要です。また、厳密に言えば言語の記録が必要です。それに、群れの特別な役割を担っていなければ、その記録も不在です。自我意識を潜在的に育んできた長い歴史の最後に、自我意識は誰の目にも明らかになります。歴史の権力者の言動によって。

では、人類の歴史においてその他大勢の諸個人には、自我意識は存在しなかったのでしょうか。サルにおいてさえ、自我行動も、その個性もあります。しかし、意識というには、当人の、その行動と個性に対する自覚となんらかの自己評価がなければなりません。ですから、その他大勢の諸個人には、自我意識は存在しないのであります。ずっと、今日の人間社会にあってさえ、一部の人にしか、それは存在しないのです。その他大勢の諸個人の内面の大部分は、大きさの大小を問わず、群れの行動と個性（血統や気質などの肉体性、民族社会的センチメント、個別の宗教的規範など）に帰属しています。つまり、個性が様式化された人生、生活、行動様式、表現様式の中に埋没していれば、その意識は「前自我状態」でしかないわけです。自我意識が、社会の特殊な階層の連中の枠を乗り越えてその周辺に広がりはじめるのは、いわゆる西洋的近代の成立以降のことですが、最初、それは宗教家、芸術家、商人（ブルジョワ）の間において顕著になります。そして瞬く間に社会の一般階層の人々の倫理を席巻してしまうのです。日本にも、明治以降、それは上陸し、インテリを悩ませます。それが日本に特有な「私小説」のジャンルを成立させるわけです。私たちは、その後裔ということになります。

この私の議論は、詳しい具体的な論証の作業を欠いていますから、説得力がないかもしれません。それを承知でもう少し先のほうまで、私たちの心と練功を結びつけるところで述べさせてほしいと思います。では、次のフレーズに異論はありませんか。