

曾北京中医学院图书馆惠存

目

次

中日友好医院 万子岩

一九八七・十一・二十。

「序」

保健気功の基本知識

(1) 気功の原理

(2) 意 念

(3) 気功の姿勢

(4) 気功の調息法

(5) 調息の要領

(6) 練功時に注意しなければならないこと

40

36

25

15

10

6

3

1

「序」

「氣功」とは、導引と調息を合わせた、中国古来の養生法です。

最近、ガンの治療と予防の面で、この氣功の有用性が強調されるようになってきました。李岩先生は北京の中日友好医院の副院長で、中国医学と西洋医学の合体によるガン治療の権威です。氣功の専門家というわけではありませんが、ガンの治療のなかにおける氣功の位置をはっきりと認識して、日常の診療のなかで、これを活用しています。

この書は、李岩先生の著作「腫瘤病人自家療養」のなかから、抜粋したもので、氣功の基本を紹介したものです。

ごく、簡単なものですが、ガンの患者さんや、家族の方が、氣功に目を向けるきっかけにでもなればと思いますし、また、太極拳や、呼吸法など、いろいろな健康法に精進されている方々の御参考にでもなれば幸いです。

一九八七年十月

帶津良一

生・老・病・死は生きとし生けるものの、さけられない宿命です。人間だけは例外というわけにはいきません。

けれども、人が病んだり、衰えたりするのに、比較的若いうちに、そうなる人もいますし、高齢になって、やっとそうなる人もいます。また、一たん病んでも、その病気の進みが速い人もいる一方、遅い人もいます。いつも、病いがちなのに、長生きをしている人もいますし、何となく体力がないのに、病気にかからない人もいます。

このような違いというものは、人には、それぞれもって生れた体質があることと、そのあとの養生に対するとりくみ方によって起ってくるのではないのでしょうか。

ですから、世界の多くの国で、予防医学の重要性が唱えられるようになりましたが、日本、アメリカ、ソ連などでは、まだ、この問題を研究する専門の機関をもっていません。それに比べて、中国では、養生法というものが長い歴史を持っています。

代々の政治権力が、養生法の実践と研究を重視してきましたし、いろいろな創造的な方法を生み出し、豊富な実践経験の基礎の上に、一定の理論を備えるようになってきました。これらの中国民族独特な方法は、長い歴史を経て、ふるいにかけられ、現在もおこなわ

れているものに、保健氣功、二十四節氣坐功図解、十二段錦、五禽戲、動功、站桩功、太極拳、練功十八法、新氣功、按摩などがあります。

そして、これらの方法は、ガン患者の自宅療法として、非常に良い方法で、実用的な価値があります。

ただし、実際におこなうにあたっては、氣功は万能であるとか、練功をしていると災難を防ぐことができる、とかいう迷信のような考えをいだいたり、虚無主義のような間違った見方をしたりすることをさけなければなりません。

ここで紹介する練功要領に従って、注意事項を守って、まじめに、なまけず、順を追って練習すれば、ガンに対する治療効果をあげ得ることは、すでに実践で証明ずみのことです。

保健氣功の基本知識

氣功療法は中国医学の貴い遺産の一つです。古代の文献では、氣功のことを、導引、吐納、静坐、養生などの名称でよんでいます。

二千年前の中国第一の医書「黄帝内経、上古天真論」のなかに、「恬憺虚無、真氣從之、精神内守、病安從來」（恬憺虚無なれば、真氣これに従い、精神内に守る。病、いづくよ

り来らん」という記載があります。これが、昔の人の養生法の原理であります。

また、「素問、遺篇刺法論」には「腎臓をながく患っているものは、寅の刻に、南に向つて立ち、精神を統一して、息を止めること。七たび、頸を伸ばして、あたかも固形物を呑み込むように、気をのみ込む。これを七回したあと、舌の下に唾液が湧いてくるのをそそる」と記るされており、これは、古代の氣功を紹介したものにほかなりません。

中国第一の外科医、漢代の華佗は五禽戯をつくりだしました。彼は、導引というのは、熊や鳥の動作をまねて、腰を引いたり曲げたり、手足の関節を動かしたりして、不老を求むることであるとしています。

隋代の巢元方の「諸病源候論」には、いろいろな種類の導引の方法が記載されています。唐代の孫思邈は「備急千金要方、養生篇調氣法」のなかで、「和神導氣の道は、部屋の間戸を閉めて、暖かくしたあと、床をとり、二寸半の高さの枕をして、あおむけに横になり、目を閉じ、胸の中に息を閉じ込め、鴻毛を鼻の先にあてて、少しも動かないような静かな息を三百回おこなう。このとき、耳には何の音も聞えず、目には何物も見えず、心には何も湧いてこない」と書いています。そして、この状態になって、はじめて、入静の状態に入ることができるとし、そのこつとして、「道を求むるためには、気持ちの乱れがあつてはいけません。ただ、ひたすら、衣食を思わず、女色を思わず、勝負を思わず、曲直を思わ

ず、得失を思わず、榮辱を思わず、というふうに、心の平静を得て、はじめて動作は極まるということが導引である。この導引によって、氣のめぐりは已まず、長寿を得ることができる。……、これは、しかし、ふつうの人には、なかなかできないことである。だから少しずつ身につけていけば良い」としています。

練功の期間は、外部の環境の高まりをさけなければならない。そして、得失に一喜一憂する必要もなければ、功をあせてもいけない。ただ、心するのは、ゆっくりと精神を集中して、身心の修養の方法を身につけていくことであるということは、古くから、しばしば強調されているところです。

元代の王中陽は「泰定養生主論」のなかで、多くの養生の経験についてのべています。現代の徐春甫も「古代医統大全」のなかで、歴代の各家の養生法について、これをまとめて、総説を書いていはず。さらに、清代の汪認庵の「勿藥元註」には、仏教や道教の養生法を集めて、静坐法についてのべられています。

一九四九年以後、埋もれた祖国医学を発掘しようということで、唐山氣功療養院と上海氣功療養所が生れ、そして全国各地の病院、公園、路上、広場などで、氣功が雨後のタケノコの勢いで、広くおこなわれるようになってきました。

それとともに、いくつかの研究機関で、この氣功に現代科学の光をあてようとする試み

もおこってきました。氣功には、その物理的基礎が存在し、生物電気学的な変化や、赤外線が発生するというようなことも報告されています。このことは、まだ、発展途上の問題とは言え、まさに、中西医结合ということになります。

（一）氣功の原理

氣功の効果は導引行氣にあります。導引行氣とは、安心定意（心を平静にし）、呼吸吐納（調息をおこない）、活動身体（からだを動かし）、調神益形（調心によって形をととのえ）、氣血流通（氣血の流れは円滑になり）、却病延寿（病いが癒えて、長寿を得る）ということであります。

内養神外養形（内では心を養い、外では身体を養う）、使神形相濟（心身が一体となる）。ということとは、中国医学の伝統的な中心思想で、すでに、漢代の初期に確立されています。司馬遷は「史記」の自序のなかで、「神はいのちの根元であり、形は、いのちの現われである」とのべていますが、このことは、養神修身は、いのちの保障であるということ、これこそ、氣功の原始的基礎理論であります。

現代医学的にみて、まとめられている氣功の作用としては、次のような点があげられます。

一、氣功はからだの物質代謝過程を改善する

氣功の深く長い呼吸は肺に新鮮な空気をとり入れ、ガス交換の量の増大をはかるので、血中の炭酸ガスの排出を高め、血中の酸素濃度を上昇させることによって、新陳代謝を促進して、その結果、内臓の機能を強化する。

二、氣功は筋肉の発達を促進する

運氣と動功の鍛錬によって、筋肉の活動が強まる。なかでも、横隔膜と腹筋の強化は胃腸のはたらき（消化、吸収、排泄）を高めることによって、食欲を増し、栄養状態を良くするので、体力を増強して、各部の筋力を強くする。

三、氣功は神経等の乱れを調整する

氣功のゆったりした平均的な運氣は神経細胞のはたらきに、微妙な影響を与え、神経細胞の興奮と抑制の関係を調整し、新しい平衡関係をつくり出す。さらに、氣功は、呼吸運動とともに、全身をゆるめることと、緊張させることを交互におこなうので、血液とリンパ液の流れを円滑にして、微小循環を改善し、瘀血の状態をとりさることによって、各臓器の栄養を改善し、加えて、神経及び内分泌の作用を高め、脊髄神経の反射作用も高める。このようにして、氣功は大腦皮質の保護性抑制を強め、交感神経と副交感神経の関係を調整し、あわせて、神経と内分泌のバランスも調整して、内臓の協調を盛んにする。

現代医学的にみて、以上のようなことがみとめられてきているとはいいいましても、氣功についての現代医学的な研究は、まだ、やっと始まったばかりで、理論と實際についての成果は、少しあるとは言え、現在のところでは、現代医学の方法で、氣功を説明することは不可能です。

また、古くから言われていることで、氣功は「四末」を強くするということがあります。「四末」というのは、四つの末端ということで、舌、齒、爪、髪（の）の四つは、全身の健康状態を正確に反映しているといわれています。

氣功は、この四つの末端のはたらきを活発にするといわれていますが、その理論的根拠として、

一、舌は筋肉の末端である

筋肉は氣をおさめる袋で、舌をなめることによって発した氣はからだのなかを下降して、氣海に注ぐ。一方、腎氣を上昇させて丹田に注ぐ。舌は唾液をつくり、消化をたすけ、氣を補って、筋肉に生氣を与え、消化機能全体を健かにする。

二、齒は骨格の末端である

氣は骨を生み、筋肉につらなる。齒をかむことによって、骨が堅固になり、鉄石のような強さを維持する。また、齒が良いということは消化力を高め、全身の強化をもたらす。

三、爪は腱の末端である

氣が全身に満つると、力は爪の先に至り、虎の爪のように鋭くなり、かつ、氣のゆきわたることによって、鋼のような腱になる。

四、髪は血液の末端である

血は氣の胆のような重要なもので、全身を周って、呼吸に合わせて、毛髪を起伏させる。つまり、毛髪は激生鈎のように起立し、氣血は音をたてて流れる。このようにして、毛孔は開き、毛髪は起立し、血液の流れは良くなって、新しい髪の手毛が生え、白髪を黒髪に変えることができる。

このような理論を現代医学の観点から解釈することは困難なことです。このほかにも、特殊な氣功、たとえば硬氣功のようなものは、その効果にはすばらしいものがありますが、一般の人には分かり良いとは言えません。全国武術大会では、いろいろな表演がおこなわれます。仰向けにねて、胸の上に四斤の重さのものをのせても顔色一つ変えない人もいますし、瓦を頭で割って平然としている人もいます。また、刀で腹を切っても、おもりをぶ

つけても、腹に傷一つつかない人もいます。また、のどに槍を突き刺そうとしても平気な人や、頸にハリガネをまいて転回しても傷のつかない人もいます。まったく、うそのような話ですが、これらは、すべて、大勢の人々の目の前でおこなわれていることで、その事実をみとめないわけにはいきません。

このような現象は、現在の科学理論では、説明できませんが、なお、これからの不断の研究に期待することでしょう。

(二) 意 念

意念についての論述は、古今、一つの説に帰することが出来ません。医家、道家など、みな、みかたを異にしています。ここでは、多くの人々が、習慣的に用いている「意守丹田」、「意領三合」、「意随形松」及び、「意守涌泉」について、簡単に紹介しましょう。意守丹田

「黄庭経」の記載によると、丹田の位置は、上に黄庭、下に関元、後に幽闕（腎）、前に命門（臍のことを前命門とよぶ）、臍下の一寸三分奥に存在する。

また、道家の書物によれば、丹田の中心は衝脈（八脈の一つで、上は頭頂の百会穴におこり、腰の下は会陰穴に達す）と帶脈（八脈の一つで、腰の周りを一周する）の交叉する

点であると言う。その形が田の字のようになり、内丹の地ということから、丹田と称する。ここは、男子の精室があるところで、女子では胞宮が存在する。また、氣海のあるところであるから、古代の人は「丹田には氣海があるから、百病を呑み込むことができるのだ」と言っている。

このようなことをみても、意守丹田ということは、氣功のなかで、最も重要な原則であることがわかる。意守丹田は精神の集中を可能にし、六腑に十分な休息を与えるばかりでなく、呼吸を調整し、固精益腎をはかり、内臓を強化する。つまり、脳を健やかにし、腎を強くし、氣を充たして、防病延年ということになる。

意守丹田の方法は、雑念をはらい、精神を集中して、意念を丹田に集めることによって、心が、長い間、丹田にとどまるということである。そして、その間、耳は何も聞えず、目には何もうつらず、心は恬憺として、欲望というものは何一つ起こらないという状態になり、大きな効果を生むことになる。

意守丹田は氣功のなかでも、調心の重要な部分である。調心は調息につながり、調息は調身をもたらす。

もう、すでに亡くなった、ある氣功の大家は「病氣を治すためには、氣を養わなければならない。氣を養うためには、調息が必要である。調息を効果的におこなうためには、心

が清らかでなければならない。心が清らかであるためには、大脳が正しくはたらいっていることが要求される。だから、大脳が正しくはたらくことが、心の平安をもたらし、気の調和が得られて、気持の良い状態がつくられる」。と言っている。

これが意守丹田の大きな効果である。

。意領三合

気功は意念を重視するとともに、からだの内側の結合というものを重視する。内側の結合とは、いわゆる内三合のことで、心と意、意と気、気と力の三組の合致である。

心と意の合致とは、かたく信ずるということで、意の鍛錬によって、からだの各部の活動に一定の変化をおこすことが可能となる。

意と気の合致とは、意念の力で気を導くということで、意念に従って、からだのいろいろな働きがおこってくる。気を上昇させようとすれば上昇し、下降させようと思えば下降する。だから、気功のレベルが高くなると、呼吸のリズムに従って、気が体内をめぐるのが、自分で感じられるようになる。これを「潜気内行」と言う。

気と力の合致とは、すなわち、気が下るとき、内臓は、これに従ってゆるみ、気が上昇するとき、内臓は、これに従って緊張する。この気の昇降と内臓の緊張・弛緩がぴたりとタイミングが合っていることを、気と力の結合という。呼吸がゆったりと、平均的なもの

にするためには、柔かな力を配合しなければならぬように、氣と力とは互に補い合つて効果をあげる。

このように、心・意・氣・力はからだのなかで、密接に結合して、随意筋の運動をひきおこし、その結果、神経系を刺激し、条件反射を生み出す。

不随意筋（内臓の筋肉）にも、同じでないとしても、ある程度の活動をひきおこすので、氣血のめぐりを良好にし、瘀血をなくして新しきを生み、病いをのぞいて、ガンを予防する。

。意随形松

形体の放松、つまり、からだの力をぬくことによって、意念がおこってくるというものである。形松は練功の要点であり、成功のカギである。放松の程度が深まるほど、氣功の効率は高まっていく。だから、練功に際しては、出来得るギリギリまで放松しなくてはならない。

そのやり方としては、呼氣の時に、まず肩を放松し、次いで、胸・腹・脚の順に放松していき、さらに、内臓も放松していく。これによって、全身、精神も肉体も放松されることになる。これを称して、意随形松という。

呼氣のとき、あたかも、雁が急速に降下するように呼くというが、これは、呼氣時に、

形を放松するということのたとえである。

放松することによって、血液の流れはなめらかになり、倦怠感は去り、体力は消耗せず、精神は安定し、心の平安が得られる。

また、放松と調気は相輔・相成の関係にある。放松すれば、するほど、それだけ、気の調和が得られることになる。逆に言えば、気の調和が得られるほど、それだけ、放松が容易になるとも言えよう。

このように、氣息の調整に従って、形の放松が得られ、練功が成功することになる。

。意守湧泉

湧泉穴は足心にあり、足の少陰腎經の井穴である。腎は先天の本である。内經の八靈蘭秘典篇の記載によれば、「腎は強さを生み、元氣をおこす」とある。腎は水に属し、精を蔵す。水は万物を生み、精は有形の本、精はその妙、はかり知れず、威力は無限である。また、意守湧泉は血液と津液を生み出す。久しく練功することによって、津液は口にあふれ、これを呑み込めば、次々に湧いてくるので、内臓の栄養となり、筋肉や皮膚をうるおすことになる。

中国医学の臟腑学説では、腎は骨を司どり、骨は髓を生み、髓は脳海に通ずると言われ

ている。であるから、腎経を意守するということは、腎を健やかにし、骨を強化し、髓を旺んにして、脳のはたらきを活発にする。このように、心と腎が相交わる結果、精神と身体ともに強壯になる。

以上の四程は、それぞれの長所をもっていますので、初心者には、まず、どれか一つを選んで、日夜、鍛錬すれば、効果は大いに期待できると思います。

(三) 氣功の姿勢

練功の姿勢は古来、各種各様で、統一はむずかしいことです。

唐代には、孫思邈が坐功を主張して、氣をととのえて養生することを唱えました。梁の少林寺の達磨和尚の易筋経は、すべて、立っておこなう站功です。宋の華山道士、陳搏の睡功の図は、横になっておこなう臥功です。近年になって、唐山の劉貴珍は内養臥式功を唱えていますし、もっと最近では、郭林女士が、北海公園で、自由なかたちの新氣功を普

及させています。

このように、様式はいくつもあって、まさに、百花斉放という感じですが、ここでは、基本的なものとすることで、坐、站、臥の三つの姿勢を紹介したいと思います。

1. 坐式気功。坐式には自由坐式、あぐら坐式、正坐式の三つがあり、一般的には自由坐式がおこなわれています。

(i) 自由坐式。適当な高さの椅子、ベンチ、またはベッドの枕元に坐る。両大腿は肩幅に開き、両足は大地を踏みしめ、両手は力を脱いて大腿の上におく。或いは、両手を重ねて、臍の前においてもよい。

また、両下腿を少し前に伸ばして、両脚を組んでもよい。すなわち、右脚を左脚の上に重ねるか、その逆をおこない、力を脱いてらかな状態になる。

また、床の上に坐って、一方の脚を伸ばし、他方の脚は膝を曲げて、その足心が、この大腿の内側にあたるような形をとる。

頭、頸など上半身については、特に、こうしなければならないということはなく、自然にゆったりしていれば、それだけで十分である。

(ii) あぐら式。これには二種類ある。

。双盤膝。膝を曲げて、まず、右足を左大腿の下に入れ、次いで、左足を右大腿の下に入