

気 功

—生命の本質にかかわる技法としての気功—

帯津良一*

Qi-gong: A technique Related to the Principles of Life

Qi-gong is the methodology for regulating the Qi-field, which is a reflection of the principles of life. The Qi-field contains a potential to create order for itself, and this potential is called the natural healing power.

The significance of Qi-gong as a technique for behavior modification is that it enables the natural healing power by adjusting the Qi-field for proper functioning.

The basics of this technique consist of three elements: regulation of the body, regulation of breathing, and regulation of the mind. Each of these three elements is equally effective.

As a whole, it should be noted here that Qi-gong is the methodology which is associated with an ability to create order involuntarily. That is, it is related to the true quality of life.

キーワード

Qi-field

natural healing power

ability to create order

I 気功とは何か

気功とは中国古来の養生法の1つである。中国医学は治療医学としての漢方薬とハリ灸、養生医学としての食養生と気功の4つから成り立っている。

* 帯津三敬病院

つまり、気功は中国医学の4分の1を担ってきたことになる。気功は以前は導引吐納と呼ばれていた。導引とは「莊子」に出てくる「導気令和、引体令柔」（気を導いて和せしめ、体を引いて柔せしむ）が語源ともいわれているが、要するに手足を伸ばしたり身体を揺り動かすことをいう。吐納は古きを吐き、新しきを納れるということ呼吸法のことであることはいうまでもない。

狩猟や農耕に明け暮れていた中国古代の人々が、疲れを癒したり、病を治すために身体を揺り動かしたり深呼吸をしたのが始まりといわれている。初めはなんとなく身体を動かしたり、適当に深呼吸をしていたのが、時代を経るにしたがって、少しずつ工夫が加えられていき、いくつかのパターンにまとめられて、養生法としての体裁を整えてきたのだろう。

さらに、身体を揺り動かすことによって身体をリラックスさせ、吐く息に集中することによって心をリラックスさせることは儒家・道家・佛家などの修行法として取り入れられ、あるいは武術の基礎鍛練法として用いられるようになってきた。

このようにして、二千数百年の歴史のなかでおびたどしい数の導引吐納法が派生することになる。解放後、新生を図る中国医学のなかで養生医学としての領域を確立するためには、おびたどしい種類ではいかにも不便があるということから、おそらく、気功という1つの名称でくることが提案されたのであろう。1950年代、提案者は北戴河気功療養院の劉貴珍といわれている。

その提案の内容は「正気を養うことを主たる目的とする自己鍛練法はすべて、これを気功と呼ぶ」というものであった。この提案は抵抗なく世に受け入れられ、これが気功の定義となった。

II 気功の理論・方法

中国医学の教育を受けた者以外には、この「正気を養う」というところが、いかにもわかりにくい。“氣”は生命の根元物質として、中国医学の基本概念とされているが、「氣」の存在が現代科学的に実証されたわけではない。個人

的に、将来、“気”の存在が実証されるであろうという確信はあるが、それがいつのことであるかということになると皆目見当がつかない。そこで次の仮説を立てる。

私たち人間は電磁場や重力場の中で生きている。つまり“場”の中の存在である。そして、その“場”は当然体内にもつながっている。臓器も細胞も“場”の中の存在ということになる。ということは生命現象のすべてが“場”を無視しては考えられないということになる。

“場”はある空間に連続して分布する物理量と定義される。電気と磁気が分布しているから電磁場であり、重力が働いているから重力場なのである。その他、各素粒子に対応する場があることはもちろんである。現代科学によってまだとらえられていない物理量もあるだろう。“気”もそのような物理量の1つとして考えることはできないだろうか。

“気”を1つの物理量と仮定すれば、人間は“気場”の中の存在ということができる。さらに想像をたくましくすれば、この“気場”は常に秩序をつくり出す能力を有する。ここに生命の生命たるゆえんを求めることができる¹⁾。そして、このみずから秩序をつくり出す能力を自然治癒力と呼ぶのではないだろうか。

以上のように考えてみると、正気を養うとは気場をととのえるということになるのではないだろうか。つまり、気功とは「気場をととのえることを主たる目的とする自己鍛練法」と言い換えることができる。

気功によって気場をととのえることによって、気場のもつみずから秩序をつくり出す能力すなわち自然治癒力は十分に発揮されることになる。ここに気功の医学的効果があるのだろう。

さらに気場をととのえるということには終わりというものはなく、死ぬまで、あるいは死して後も続くものと考えれば、これは自己を実現することにほかならず、人間の生きることの本質ということになり、ここに養生の本来の面目をみることができる。つまり、養生法とは自己実現の道であり、気功も自己実現のための方法ということになる。

次に、気場をととのえるために気功のとり得る方法は調身・調息・調心である。これを気功の三要素という。気場を目に見たり、手に取ったりできない現在、気場に直接アプローチすることは不可能である。だから、とりあえずは、目に見える、そして手に取ることのできる身体を経由してアプローチすることになる。それが気功の三要素である。

(1)調身：気場が十分にととのったときの身体はどのような状態であるか考えてみる。身体をそのような状態におくように努めることによって、逆に気場をととのえようとするのが調身である。

そのような身体の状態の1つの典型として“上虚下実”が考えられた。これは「老子」にある「その心を虚にし、その腹を実す」から出たとされているが、いずれにしても、上を虚にして下を実にする。つまり上半身を虚にして、下半身を充実させるということをいう。

(2)調息：気功に限らず、東洋の呼吸法、一般にいえることは吐く息を重視することである。その理由としてよくいわれるのは、呼気時に副交感神経が優位に働くので、リラックス効果が得られるということであるが、気場の観点から見ると、吐く息とともに体内の場のエントロピーを対外に捨てるということと、内外の場の交流をより積極的に行うというところにポイントがあるようだ。

生命を維持するために体の1つ1つの細胞の中で様々な反応が行われているが、この反応を推進するためのエネルギーは太陽から植物を通して体内に取り入れられ、体内でそれぞれの反応に即した形に変換される。そして、エネルギーの変換のたびにエントロピーが発生する。体内の場のエントロピーが増大すれば、場の秩序性は低下し、健康に支障をきたすことになるので、人体はこのエントロピーを廃熱あるいは廃物とともに、対外に捨てているといわれている²⁾。そのエントロピーを体外に捨てる手段の1つが呼気であり、ここに呼気を重視する1つの理由がある。

また、体内の場は皮膚によって境された閉ざされたものではなく、皮膚の間隙や呼吸を通じて、常に外界の場と交流している。この交流をより積極的に行うことこそ呼吸法の眼目なのである。呼気によって、体内の場の情報を^{こくう}虚空に

伝え、吸気によって、虚空の永遠の生命に満ちあふれた場の情報をいただくのである。私たちの体内の場は内外のストレスによって多かれ少なかれ歪みを生じている。その状態を虚空に伝え、その歪みを是正する情報を虚空からいただくと考えてもよい。

(3)調心：気場の状態が脳を通して外部に表現されたものを心と考えるとすると、このルートを逆にたどって、心をととのえることによって気場をととのえることを調心という。

一般的には、まず身体を十分にリラックスしたうえで、ある1つのものに意識を集める。たとえば、自分の身体上の部分（臍・足三里・涌泉・命門など）に集中する。呼吸を意識する（数息・随息など）、字句（静・松など）を思い浮かべる、花や樹や空などの外部のものを思う、などである。

そのようにして雑念を去り、“入静”あるいは“気功状態”と呼ばれている状態に入る。これは意識はきわめて明瞭であるが、外界との連絡はまったく絶たれた、高度に安静、しかも非常に快適な状態をいう。気場と脳が混然一体となって高い秩序性を得たといってもよいだろう³⁾。

III 気功の実際

気功にはおびただしい流派があることは前に述べた。最近の説では2400種ともいわれている。しかし、医療効果を上げるための気功については、内気功と外気功に大別され、内気功は静功と動功に分けられる。

1. 内気功

内気功とは自分の気場を自分でととのえる気功である。定義に「自己鍛練法」とあるように、これが本来の気功である。

身体の動きを伴わないものを静功といい、動きを伴うものを動功という。例を挙げると、

放松功：上海^{シャンハイ}で生まれた代表的な静功。“松”とは、ゆるやかである、張り

つめていない、あるいは余裕がある、という意味で、心身がリラックスした状態を示す。また、“放松”とは、綱や帯をゆるめる、手に持っていたものを放す、あるいは力を抜く、といったリラックスするための行為を表す。

放松功のなかでも基本となるのが、“三線放松功”で、体の両側と前、さらに後ろに1本ずつの線、合計3本の線を想定し、この線を1本ずつ上から下に順を追ってゆるめていく。

〈第1線〉 頭部両側—頸部両側—両肩—上腕—肘—前腕—手関節—手—手指

〈第2線〉 顔面—前頸部—胸部—腹部—両大腿—膝—下腿—足—足指

〈第3線〉 後頭部—後頸部—背部—腰部—両大腿後面—膝窩—下腿後面—足
関節—足底

椅子に浅く腰掛けた姿勢で行うが、仰臥位でもよい。たとえば第1線では、まず頭の両側に意識を集め、「松（ソーン）」と暗唱しながら、この部分をゆるめる。次に首の両側、さらに両肩というように順を追って上から下にゆるめていく。呼吸は自然呼吸でよいが、頭の両側とか胸部などを意識するときに息を吸い、「松（ソーン）」とゆるめるときに息を吐く。

3線ともにゆるめたら、3～4分、意識を丹田に集中して終わる。全部を2回ないしは3回繰り返すのが普通である。

太極拳：もともとは武術だが、現在では代表的な動功とみなされている。動きが円く柔らかく、綿々として流れるように続くことが、まるで太極図のようであることから名づけられたといわれている。創始者は明末清初の陳王廷というのが通説で、陳式・楊式・呉式・武式・孫式の5派が生まれたが、1956年に中国の国家体育委員会が、健康法としての普及の目的で、楊式を基本とした簡化太極拳二十四式を制定した。わが国ではこの簡化太極拳をもとに独自のスタイルを編み出した楊名時太極拳が普及している。

このように静功と動功では趣がかなり異なるが、調身・調息・調心の三要を備えていることには変わりはない。

2. 外気功

一般に、気功師と称する者が手掌の労宮穴などから“気”を発射して、受け手の内気を高めるという功法を外気功と呼んでいる。しかし、“気”の存在が証明されていない現在、たとえ一定の効果を認めるとしても、これを客観性・再現性のある治療法として位置づけることは難しい。

施術する者が内気功によってみずからの場を高める、その結果、受け手との間にある空間の場合が高まり、それが受け手の場を高めることになると考えれば、外気功というのは、2人で協力して行う内気功とみることもできる。

実際、ひと頃のように外気功を超能力として過大評価するのではなく、冷静にあるがままを見る人が多くなってきた。

IV 気功の評価

気功の医学的効果を検証しようとする試みは、これまでにいろいろなされてきた。血圧・脈拍などへの影響、脳波の変化、NK活性の上昇など枚挙にいとまがない。その多くが肯定的結論を引き出してはいるが、決して気功の本質に迫りうるものとはいえない。場の本質が科学的に解明され、自然治癒力の正体が明らかになったとき、初めて気功の効果が検証されることになるのだろう。

気場のエントロピーを測定することができないとしても、それに近い値を何らかのパラメーターを組み合わせることによって表現できないだろうかと考えたことがある。

低エントロピー状態への移行を示す指標として、①血中セロトニン値の上昇、②血中乳酸・ピルビン酸値の下降、③血中アルドステロン値の上昇を仮定してみた。各種功法の練功の前後でこれらの値を測定したところ、ほぼ仮説どおりの結果が得られた。症例数が十分ではなく、条件的に不備な点があるため統計処理は困難であるが、気功が場のエントロピーを減少させることは予測できると考えている。

V 気功の応用

1982年の開設以来、帯津三敬病院では気功を各種疾患の治療のために用いてきた。対象は主としてがん患者であるが、気功が場をととのえ、自然治癒力を喚起する方法であることにかんがみ、すべての疾患が対象となりうる。アトピー性皮膚炎や心身症も少なくはない。

放松功・三円站桩功・保健功・按摩功・調和道丹田呼吸法・外丹功・八段錦・宮廷二十一式呼吸法・郭林新気功・智能功・楊名時太極拳など静功・動功とりまぜて、患者の病状や体力に応じて選んで行っている。

外気功は適応によって例外的に行っている。

治療効果の現れ方は疾患によって異なるが、共通していえることは、QOLの上昇である。病のなかでよく生きることに関与していることは間違いないようだ。

特にがんの場合、QOLの向上は再発率の低下、延命効果につながっていく。功法による優劣はない。自分の体力や好みに応じた功法を選んで、毎日心を込めて練功すれば、必ずそれなりの効果は現れてくる。場をととのえることに終わりはなく、気功も長い時間の中の存在であることはいうまでもないが、気功の本質を理解して、心を込めて行えば、短時日の練功でもそれなりの効果が得られるものである。

いずれにしても、気功は生命の本質的なところで、行動変容の技法としての意味をもつものと思われる。

参考文献

- 1) 清水博：生命を捉えなおす，中公新書，1990。
- 2) 植田敦：エントロピーとエコロジー，ダイヤモンド社，1986。
- 3) 帯津良一：気功で病気を治す小辞典，二見書房，1994。
- 4) 馬濟人：実用中医気功学，上海科技出版，1992。