

上海市気功研究所見学

金森泉（東京女子大学）

上海市気功研究所は小学校のような建物でアジアっぽい雰囲気、埃臭いような独特の匂いがしました。気功研究所の柴剣宇所長から「気功とは何か」ということから詳しく説明していただきました。基礎は五調というもので「調身、調息、調心、調気、調神」となっています。まず「調身」というのは、横になる、座る、立つ、歩く、動くという姿勢を調整することです。立つということだけでも、太ももとふくらはぎの角度が180度、135度、90度それぞれが高位、中位、低位というように決まっています。

“調息”というものは、呼吸を調整することです。初心者は気と区別ができないということです。様々な技術がありますが、例えば長吸短吐はエネルギーをためたい時に有効で、長吐短吸は高血圧や病気のときに有効です。“調心”というものは意念を調整し、リラックスすることです（放松）。“入静”は排除雑念で、プラス、マイナスの思考を除去することを意味します。“意守”は意をポイントに集めることで、内意守（体内）、外意守（体外）、信気（言葉などの信号）の種類があります。入定、無為は高いレベルで、何も思わないが何でも知っている、という状態を指します。“調気”の気は、一定のエネルギーを体内で作り、動くことを可能にする物質のことを指します。“採気”は自然から受けるもので、“排気”は体から自然にできるものです。気功の練習の目的は、気を増やすことにあります。前述の三つの調だけでは大きな影響はなく、煉気をすることが重要になります。そして丹田呼吸法によって気が漏れないようにします。丹田は丹（内気）の田（場所）であり、逆腹式呼吸を意識することが効果的です。“調神”の神は精神を指します。後天の神（識神）とは意識の動きや感情のことで、トレーニングが可能となります。先天の神（元神）は生まれつき持っているもので、魂と魄があります。魂は陰であり自律神経のようなものといえます（主内）。魄は陽であり霊（第六感）を指します（主外）。超能力は先天的なもので

あり、誰もが持っているということです。年齢におけるピークは12歳から25歳で、その後弱くなっていきますが、気功によって長持ちをさせることが可能です。

気功を行う上では、六根不漏を意識します。六根とは眼、鼻、舌、耳、身、意で、そこから内気が漏れやすいので気をつける必要があります。眼を閉じ、鼻で吸って口で吐き（鼻汁から気が出る）、舌を上顎につけ、耳は外音に反応せず、身は肛門を閉じ、雑念のない意で行います。

また、精、気、神はそれぞれ先天、後天があって、相互の流れを良くし、長生きを目標としています。質問に対して、息は呼吸、気はエネルギーだという違いの説明がありました。

聞いているときは未知の世界という印象がしましたが、まとめてみると理論はわかってきた気がしました。眼に見えない体の働きを説明するものでした。体は食べ物でエネルギーを採り入れ、動くことで消費します。以前、カロリー計算を行ったことがあります。数字にし、基準を決めることで比較が可能であることに感心しましたし、食品のカロリー表示を見て、数字の低いほうをなんとなく選ぶこともあります。また、電車で座っているよりも立っている方がエネルギーを消費しているだろうと考えたりします。しかし日常生活すべてのエネルギーの出し入れを計算し、意識することは、とても続けられるとは思いませんでした。そして数字に置き換えているとはいえ、感覚的なことになっていると感じました。一方で気功の場合は科学的な説明ではなく、個人差や経験差が生じるものであっても、自分の体のエネルギーを意識しようとする事なので、日常的に行いやすいのではないかと思いました。「ちょっと外で採気をしてくる」と言ってみたり、超能力を意識して直感を信じてみたりしたら、気の動きを意識できるようにならないかなあ、感じました。「適当」をプラスで捉える中国式が居心地の良いものに感じられました。