

気の体感と交流から観気へ

出口衆太郎

気の体感

気功を練功すれば、だれしも、体の内外に微妙ではあるが、ある種のエネルギーの流動感を感じてくる。站椿功を行った後に、両掌を近づけると、掌が熱くなってきたり、両手の間に磁石のように引き合うような反発するような感覚が出てくる。このような気功中の反応は、気感、あるいは効感反応と呼ばれている。気感には、掌が温かくなるといった身体末梢的感觉から、丹田が振動するといった内動的感覚までである。また、他人の気の状態が感応するといった外気共振的感觉から、心身の統一の内に宇宙との合一を味わうといった天人合一の境地まで様々な感覚がある。

気感八触とは

気功練習の初期に感じやすい身体的変化として気感八触がある。酸（だるい）、冷（冷気の流れ）、熱（温感）、張（張る、圧力感）、麻（しびれ、かゆみ）、大（広がる、重い、硬い）、小（収縮、軽い、柔らかい）、光（光を感じずる）などの感覚である。

しかし気感の過度の追求は、自律神経や気血の運行のバランスを崩すことにもなりかねない。気感、練功のバロメーターではあるが、追求しないことが大事である。気感にとらわれてしまうと本来の気功の目的を見失ってしまいがちなので注意しなければならない。

站椿功は全身を共鳴させる

両膝をわずかに曲げ、自然体に立ち、両腕で大木を抱いたような姿勢をとる。呼吸を穏やかにして、心身の不必要な緊張を取り去り、しばらく立ち続ける。

3分もすると、全身が発熱してきて、じつりと汗をかいてくる。前述の両掌の間に感じたような圧力感、磁力感を腕全体に、敏感な人ならば両脚の間にも感じてくる。両肩や両腕のあたりが、ブーンブーンと唸ることがある。低音の弦楽器を弾いているような味わいさえもある。骨がポキポキと鳴ることもある。両腕、両足、足底、背中、腹部など全身がコントラバスになったかのように共鳴している感覚がある。

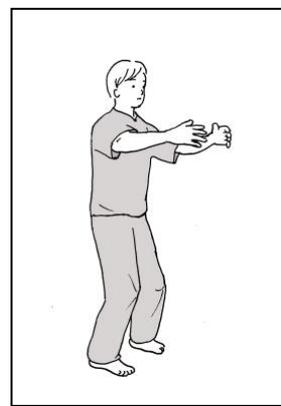


図1 站椿功

自発動功から自然動功へ

站椿功中に生じてくるこれら微細な振動に、意念を任せていくと、振動は徐々に増幅され四肢が自在に動き出す自発動功が生じる時がある。自発動功は、自然治癒力の発現として、あるいはストレスの解放として効果があると言われるが、それだけを追求していると、外動だけに疲れや心身の歪みを生じさせないとも限らない。自発動功のような激しい動きではなく、站椿功から、半ば自然の動きにまかせ、半ば意識で誘導するようにゆっくりとした自然な動きを引き出し、まかせていく。これは**自然動功**と呼ばれる。半有意、半無為の樹木が風にそよぐような柔らかな動きとなる。

入静とは

站椿功のように立式でもよいし、椅子や床に座してもよい。背を伸ばし、全身を緩めて、心を静めて静功の姿勢を保つ。しばらく続けると、心身が統一して入静の状態に入る。入静とは、心身が緩んでいながらにして覚醒、集中しているという、あたかも湖の湖面が風いで鏡のようになったような状態といえる。同じ湖でありながら、波立っているときと風いでいるときは、水の状態は全く異なり、風いで初めて、底まで見える透明感や全てを映し出す鏡のような広がりが出てくる。風が穏やかになることで、水の本性が輝いてくるのである。静功のプロセスもこれに似て、体と心が穏やかに静まったときに、意識の本性（神気）が立ち現れ、覚醒する。

気の交流で人と気を通わす

気は、「気を合わす」「気が通う」「気がきく」「気を配る」「気に入る」と日本語にもあるように自己の身体に感じるだけではなく、周りの人や自然との関係の中でも感じられるものである。心のストレスの原因の大半が人間関係といわれるほどに、人と人の気の交流がうまくいかなくなっているのが現実だ。

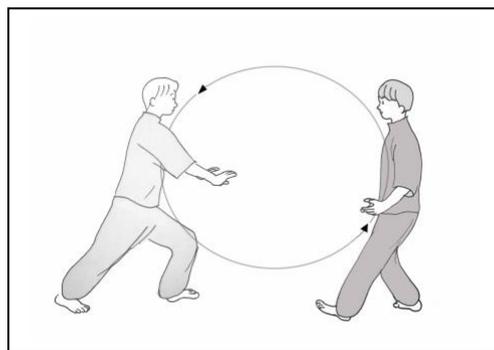


図2 気の交流法

気の交流法（図2）は、人と人をつなぐ糸としての気存在に気づき、深層のコミュニケーションを蘇らせ、関係を調和に導いていくためのものである。心身をリラックスして呼吸を合わせていくと、互いが一つの波動となり、共鳴していくのを感じてくる。その時には品川嘉也先生の気功中の脳波の研究でも明らかにされたように、二人の脳波も同調しているのだと思われる。

気配への感受性

街や森、山などその場その場に特有の気配がある。それは誰でもすぐ感じられるものである。

それは匂いであったり、景色であったり、地面の感触であったり、人々の表情や動きからくるその場の空気感である。それはすべての感覚を統合して、一瞬にして感じる気配の感覚である。

日本では、場や人の波動の状態を気（け・き）という言葉で表現してきた。古代中国では、風雲山河には人体のように生命力・気が流れており、人間生活に大きな影響を与えていると考えられていた。それが風水術や観気の法として伝わってきた。

風水術

古において都城の建設、墓や家の造成、あるいは戦時に地勢を判断する際に、「風水術」が用いられた。「観龍」といい、山の気や水の気の流れを観ることが風水師の役目であった。

「龍」とは、山並みや水脈の氣勢をいう。風水師は都城や墓を建設するにあたって、山や水

の氣勢が盛んで程よくバランスした吉地を探し求める。風水吉地とは、分かりやすくいえば、日当たりが良く作物が実り、風水害に強く、交易交通に適し、外敵からの防衛にも優れている場ということである。(図3 四神相応図)

観気

観気とは、気配を観るという意味であり、元来は「観天望気」という言葉からきている。観天望気とは天空の気配を観て状況や未来を予測する古代の観測術である。望気、雲気あるいは運氣の法と呼ばれ、中国の気象書から日本の天文書まで多くの記録が残されている。長年の自然観察と繊細な身体感覚で、天地の異変を感じ取り、未来を予測したのである。

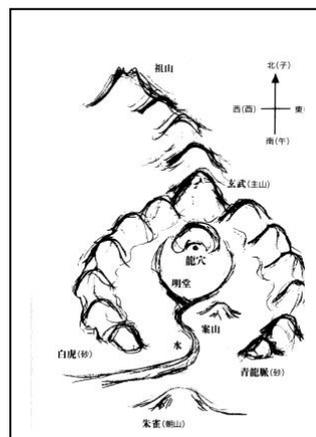


図3 四神相応図

観天望気から生まれた知恵は、さまざまな民族の中で伝承されてきた。例えば『朝の虹は雨を呼び、夕の虹は晴れを呼ぶ』『太陽や月に暈^{かさ}がかかると雨か曇りとなる』『蜘蛛が糸を張ると天気となる』『リウマチが疼くと雨となる』『癌を病む人は風を嫌がる』などである。最近でも、低気圧（特に台風）が近づいてきただけで、喘息が起こる、頭痛がする、体がだるくなる、うつ気分が強まるといった症状が出るということが知られている。現代では気象病と呼ばれている。

科学技術による気象予報が無かった時代においては、自然現象の変化を感覚的に捉えることで、未来の天候を予測することは、農業や漁業から庶民の生活に至るまで必要な知恵だったのである。

現代のマスコミでは、日食や彗星やオーロラなどを天体ショーとして賛美する風潮が強い。しかし、前近代において天地気の乱れは、人心にも悪影響を及ぼすとして凶事の前触れと考えられていた。古代中国では、彗星を高貴な人物の死や大災害の予兆と恐れたのである。古代の日本や中国において、赤みを帯びたオーロラは「赤気」と呼ばれ、政治的な革命や不吉なことが起こる前兆ととらえられていた。

最新の研究においても、オーロラが強く出るときには激しい磁気嵐が地球に降り注いでいる異常事態であり、特に電気系統を狂わし、大規模停電や列車事故などの原因になってきたことが報告されている。最新科学でようやく解明されてきたような自然の微妙な異変を、古来の人々は「観天望気」として、本能的に感じ取ってきたのである。

望気、運氣は兵法の奥義

中国や日本の古来の兵法書には「望気の法」についての記述が数多くみられる。紀元前2世紀の馬王堆から出土した『天文気象雑占』という絵入りの望気術の書には、敵陣の「運氣」をうかがった際の雲気形によって勝敗の吉凶が分類してある。紀元前1世紀に書かれた歴史書の『史記』天官書には、敵の戦車や騎兵の上空に立つ「雲気」を遠くから観察し、その兵力や士気を察知する戦術が説かれている。

日本では、7世紀の天武天皇が運氣の術である「天文遁甲」に通じていたことが日本書紀

に記されている。戦国大名の軍略に長けた武田信玄は雲気や地勢を深く研究し、雲気の例を、絵図とともに詳細に『運氣の書』に遺している。気を観る術は、変化する気配への感受性を高めて、天の時、地の利を戦に最大限に活かそうという戦略であり、兵法の奥義であった。

気は人と自然を共鳴共感へ導く

観天望気や風水は、人と自然宇宙が共振しているという知恵であり、古代のエコロジーといってもよいだろう。自然環境が破壊され、気候変動や感染症の流行、民族間の紛争の絶えない現代において、気の体感、気配への感受性を深め、自然や周りの人々との共鳴共感という人間本来の感覚を取り戻すことはとても重要なことである。

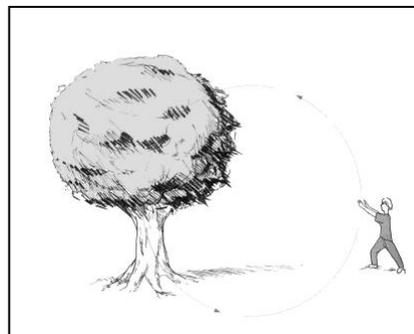


図4 樹林気功

気功を探求することは自然生命に合一していくこと

気功の自然な姿勢、微妙な動きの中に、四肢と内臓の連なりを感じ、体内に温かい気流や体を包む波動を感じてくる。二人で気を交流すれば異なる二人が柔らかな気に包まれていくのを感じる。ゆっくりと気とともに舞えば、自己が周りの空間に融け合い無限に広がっていくのを感じていく。気功を深めていくことは、自然生命の精妙な原理を体感し、自然へ合一していくことに他ならないだろう。

参考文献：「気と道教・方術の世界」(坂出祥伸著、角川書店)、「中国の科学」(藪内清編、中央公論社)、「体感パワースポット」(出口衆太郎、BAB ジャパン)、「気功法の本」(出口衆太郎他共著、学研)

● 今回のレクチャーでは、上記について述べた後、時間の許す範囲で以下のエクササイズを参加者も体験していただければと思う。

A 気の体感の気功ワーク

- ① 心身を緩める 振る 回す 波打つ ② 気を充電する 站椿功 ③ 気を感じ

B 人と人との気の交流

- ① 鏡あわせ ② 波あわせ ③ 感応交流

C 自然との交流・観気ワーク

- ① ゆられ 樹気交流 ② ながれ 人から人へ ③ はばたき 大地交感
④ ふきぬけ 天空交感 ⑤ 感応交感



出口衆太郎 プロフィール

自然身法研究会代表 日中健康センター気功指導員 日中太極拳交流協会主任指導員
陳式混元太極拳第二代伝承者

40年に亘り、気功・太極拳を研究指導。佐保田鶴治ヨーガ禅の教師を皮切りに、縁あって禅僧・岡村初心師に師事、立禅を中心とした内功法を40年に亘り学んだ。84年より北京の馮志強老師に陳発科伝太極拳、胡耀貞伝・混元気功を28年間学び、陳式混元太極拳第二代伝人と認められる。同時に日本古流の大東流合気柔術を研究。気功太極拳、合気柔術など伝統体術に共通する原理を「自然身法」と名付け、特に1985年に発表した『波動功』は、自然との交流法気功として全国で広まる。さらに国内外の自然の聖地を観気巡礼し、その気配を写真、文章で各誌に発表してきた。

<著書> 『身のこなしのメソッド・自然身法』(春秋社) 『体感パワースポット』(BAB ジャパン) <指導ビデオ> 『黄山・気功』(波動功ビデオ)(BAB 出版)

『自然身法・内功入門 波動七方功』(クエスト) 『気の流れる陳式混元太極拳』(クエスト)