

後天の気の流れの中に、先天の気の働きを感じとる —生命システムや社会システムの活性化に向けた自発功の開発—

濱野清志（京都文教大学）

先天の気と後天の気

私たち人間は、自分のことは自分の意志でコントロールし、この世界に主体的に関わっていると自負している。しかし一方で、私たちも大きな生命システムの中の一部にすぎず、そのシステムの流れの上に私たちも乗って運ばれているにすぎないとみることできる。自我意識を中心としてこの世界に主体的に関わる水準と、自分も含めたこの世界の大きな生命システムの働きを認知し、その流れに身を投じ、主体的に流れに乗っていく水準が層構造をなして現実は成立している。現代社会はこの前者の水準のみに注目し、そこで全て解決できると考えがちになっている。人々の心身の健康、そして地球環境問題を考える上で、前者の水準のみで解決しようとするには限界がある。より柔軟に心身の健康を促進するためには、後者の水準で生じる現象に目を向ける必要がある。

この2つの水準の区別は、東洋思想のさまざまなところで顔を出す重要な区別だが、その代表的な見解は易経に見られる先天と後天の区別である（本田濟，1978）。上述の、大きな生命システムの水準は先天の水準であり、その大きな生命システムの下に生まれた個々人がその自我意識に従って、この世界を生きようとする水準は後天の水準である。先天と後天の区別をすることは気功にとってきわめて重要な現実認識の方法である。

私たちの身体は、日常的には、私たちの自我意識の統制下にあると考えられる。自我意識の統制下にある身体は後天の身体ということができよう。しかし、同じように身体は自我意識の統制を超えて働き、動く存在でもある。心臓の働き、内臓の働き、自律神経系の働きなど、その代表例であろう。これらは先天の気の流れを受けた身体ということもできよう。そして、通常私たちは、自分の身体の先天の領域に意識を向けることはない。だからこそ、この身体に自分の統制を超えて動く身体を感じる時、そこに恐れや不思議や畏怖を感じるのである。

しかしながら、東洋の思想が看破してきたように、後天の気の流れだけでは気は滞り、先天の気の枯渇とともに世界は停滞を引き起こしてしまう。社会の停滞を活性化するためには、社会の外に出て、先天の気の流れに触れる力が必要となるのである。後天の気のみで形作られた現代社会の外に飛び出し、先天の世界に還り、現実の後天的世界のさまざまな制約

から自らを解放し、大いなる生命システムの働き（タオと呼ばれているものだが）から世界創造のエネルギーを取り入れ、この世界に立ち戻ることが求められる。

自発動

この2つの水準の違いを理解し、活用する重要な鍵が自発動にある。本来、自発動という言葉は、意識的コントロールによらない心身の動きを指す言葉であり、そこには熱いものに触れてとっさに手を離す動きやアルコール中毒に伴う手の震え、祭りでの集団の踊りに我を忘れて踊り狂う動きなど、多様な現象を幅広く包括的に捉える言葉である。身体の動きに自然を感じ、先天の気の流れに従ってその自然の動きに従っていこうとすると、自我意識が関与してコントロールするのではなく、その自然の働きを楽しみ、尊重し、いつくしむ姿勢が生まれることがある。この2つの水準の区別から自発動という体験を解説すると、自分自身の後天の気の流れの中に、先天の気の働きを感じとるという体験ということができるだろう。

気功はまず今ここでの自分の身体の感覚を出発点として、心身の健康や安心を求めている。これが後天の気を用いた気の動きである。気を感じるということは、日常の覚醒した意識では見落としがちな微細な身体感覚や心の動きに意識をひらき、把握するということである。これには瞑想的な意識状態が不可欠であるが、この体験を繰り返し深めていくと、自分の意識的な統制を離れて働く大きな生命システムの働きを身体感覚の中に感じるようになる。身体が思わず自発的に動く、あるいは自動的に動いていることに気づく体験である。瞑想的な意識状態が深まったなかで、心身の動きが自我意識の統制から少し離れ、自然な気の流れに導かれて展開するこの動きのことを自発動といい、これが先天の気に触れるという体験につながる。

自発動から自発功へ

このように、「こころ」が「からだ」の内奥にある生命の働きに触れ、その働きを恐れず静かに眺めることができる時、内奥の生命力はそれぞれの人の生まれ持った持ち分を十分に発揮する形で展開していく。この先天と後天の相互換入について、気功の実践の立場から津村喬（1993）は、自然の働きを意識的に模倣することで自然の生命創造の力をそこから引き出そうとするように、自発動の状態に意識的、自覚的に取り組む方法に自発功という呼び名を冠し、自発動と自発功を区別する必要性を指摘している。

現代社会の日常生活の中に、いわゆる自発動を見出すことができるかどうか、ということが具体的には大切な実践として残される。「自発動」を発見し、それを楽しむ、遊ぶという

ことは、自発動を自発功に変換する作業と似ている。私たちは身体を基板に生きている存在であるので、気功が明らかにしてきたこの自発動から自発功へという課題を出発点におくとして、そこから、より広く人生そのものの中に自発動的成分を見出し、自覚的にそれを生きる心のあり方を身につける方法を検討していきたい。つまりは、先天と後天の気の相互換入とそれによる生命システムや社会システムの活性化を意識的な方法として形作ろうとすることが広い意味での自発功の開発となるのである。

複眼のまなざしで自発動を眺める

老子『道德経』冒頭には「道の道とすべきは常の道にあらず。名の名とすべきは常の名にあらず。名無し、天地の始めには。名有り、万物の母には。つねに無欲にしてもってその妙を見、つねに有欲にしてもってその微を見る。」と述べられている。「常の道」「常の名」というのは、ここでは後天の世界で捉えられた道であり、名(言葉)である。しかし、すでに世界は先天の世界として、後天の道や名を生み出す先天の道や名をそなえている。後天の世界と先天の世界とともに眺める複眼のまなざしがここで語られているということができらるろう。

複眼のまなざしとは、物事を単一の表層においてのみ見るのではなく、深みを持って眺めることである。まなざしは意識のあり方でもあり、自発動を異物としてではなく、先天の働きとしてみるまなざしには、意識の持ち方の柔軟性が問われることになる。自発動研究の1つの軸はこの意識の持ち方の柔軟性にあることはいうまでもない。

参考文献

胡麗娟 1986 『胡耀貞静動気功』 山西雁北老干気功医療中心 (2011 津村喬により気功文化研究所より私家版として翻訳されている)

本田濟 1978 『易 上 中国古典選 1』 朝日新聞社 pp. 62

津村喬 1993 『気脈のエコロジー』 創元社 p. 114

老子道德経 (福永光司 1978 『老子(上) 中国古典選 10』 朝日新聞社)

濱野清志 プロフィール

1956年、神戸市生まれ。京都大学法学部卒業、京都大学教育学部卒業。京都大学大学院教育学研究科博士課程修了(臨床心理学)。京都大学教育学部助手、九州大学教養部助教授などを経て、京都文教大学臨床心理学部臨床心理学科教授、京都文教大学心理臨床センター

所長。臨床心理士、京都大学博士（教育学）著書に『覚醒する心体 こころの自然/からだの自然』（