

(20)1102 「 気 っ て な あ に ? 」

気 の 説 明

筆者は、最近、外気功に興味を持ち、自分自身でも外気功を治療に応用する外気功師としての経験を積みつつあることをこの炉辺医話に、何度か書きました。現代医学の教育を受けたものとして、当然、外気功とは何か、気とは何かについていわゆる科学的な立場から説明することができないかと、関連するいろいろな出版物を読みあさりしました。結論的にいえば、気、あるいは、気功を現代医学の枠組みは中で理解、あるいは説明することはできないと現段階では考えています。しかし、筆者なりに勉強するうちに、わずかながら理解できる部分もありました。最も大きな収穫は、この世界、あるいは地球上で起こっている事象の説明には、通常われわれが行っている科学的解釈だけが唯一の解釈手段ではないのだと指摘されたことでした。

これから筆者が書くことは、科学万能の現代においては、なかなか理解・納得しにくいことであることは分かっていますが、先に述べた背景の中で書いていることな

のです。

日本人は気が大好き

われわれ日本人は、気が大好きという人がいます。その証拠は、気が使われている言葉がたくさんあるということです。例えば、自然現象を表すのに、大気・空気・暖気・湿気など、心の状態を表すのに、気を使う・気に入らない・気が気でない・気がもめる・元気・平気・短気・浮気・正気など、あるいは「け」と呼ぶ言葉として、色気・健気・食気などなど気をついた言葉ばかりの辞書ができるくらいです。気の漢字は、古くは下の部分が米（氣）でした。上の部分は、雲などのたなびく様子を表すものとされています。したがってこの字は、元来炊きたてのご飯から湯気が立ち上っている状況を表すものという解釈があります。日本人が気のイメージを大好きというのは湿気の多い日本の風土と無関係ではないという人もいます。雲・霞・霧・霏などと、天も地も人の心も気によって動かされている宇宙観に基づくものだという人もいます。さらに、気が合体して天地を形作るという中国古来の道教の思想がありますが、そ

れから先になると現代日本人には理解ができない世界でしょう。でも、母のお腹の中に生命が芽生えたときに天と地から受けた気が、元来の氣、すなわち元氣であるとするのは、日本人なら少し理解できるのではないですか。元氣の意味が、原初のものと異なっています。子供は元氣なのです。元氣が衰えると、病気になり、極度に衰えると死んでしまいます。ですから養生をしなければなりません。食でする養生が食養生なのです。

経絡は氣の流れる回路

筆者は、湯浅泰雄先生（桜美林大学教授）が心理学的立場から氣について書かれたものに共鳴することが多いのですが、先生は、“氣は、情動と関係の深い無意識下の潜在的エネルギーであり、経絡は、この潜在的エネルギーが循環する回路である”としています。さらに、“氣の心理的性質として、氣の流れは、瞑想の訓練と深く関連し、生理的性質として鍼灸的治療の観点からは機能の活性化を導くものである”としています。また、“氣の流れは身体の内と外を媒介す

る通路であり、皮膚は物質的外界と接する独特な交流の「場」である”と説明しています。何か少し分かるような気がしませんか。気についての重要なキーワードのひとつは、経絡です。経絡とは、真皮結合組織内を流れる体液の機能的な通路であると説明することがあります。その意味は、機能的にだけ存在し、解剖学的には実在を証明することができないということです。気の移動速度は20cm/秒程度とされることが多いのですが、実際に患者を外気功で治療しているときに、腕を何かこれくらいの速度でス`ソス`ソと流れる感じがすることを患者がといいます。

経絡は、皮下組織内を連絡し合って全体としてのシステムを形成していますが、その交差する点が経穴、すなわち「ツボ」です。この経穴の名前のいくつかは、現代医学の解剖用語として採用されています。人中（じんちゅう）・鳩尾（みずおち）・会陰（えいん）などですが、何でそんなところにそんな名前のついたものがあるのかいまだに納得がいきません。

気をスムーズに流すと

気をめぐらせる、あるいは外気功で気を発するには、呼吸法が重要であることがしばしばいわれます。楽に呼吸する。呼吸時には下腹部（臍下丹田）に念（意識）を配っておく（意念）。ゆっくり、徐々に深く呼吸する。とくに呼気を重視します。十分にはききることが必要とされます。腹式呼吸でこのような呼吸をし、さらに最後に横隔膜を挙上させると落ち着いた安らかな気持ちになります。ですから、緊張したときに、心を安らかにするために深呼吸することは意味があるといえます。この時に心拍数が極めて少なくなることが、自分でも簡単に確かめられます。この呼吸法は、水泳（競泳用ではなく）をするときの呼吸法に似ています。吸うとき速く、吐くときゆっくり最後まで。。。体重が重力から解放されることもあって、極めて平穏な・穏やかな精神状態になることができます。

気がスムーズに流れている状態では、副交感神経優位になることがいわれています。そのほか末梢血管が拡張して体表面が温かくなる、汗をかく、唾液の分泌がよくなる、平滑筋の蠕動が活発になることなどがいわれています。筆者の経験でも、透析患者の便秘が改

善 する ことが しばしば あります。

誰 でも 気 功 師 に

外 気 功 とは、気 功 師 が 他 の 人 に 氣 を 配 って あげて、
氣 が スムーズ に 流 れ る よう な 状 態 に し て 上 げ る こ と と い う
こ と も で き ま し ょ う 。 そ れ で は 、 だ れ で も 気 功 師 に な れ る か
と い う 疑 問 が あ り ま す 。 よ く 言 わ れ る の は 、 人 は だ れ で も
氣 を 発 す る 能 力 を 持 っ て い る と い う こ と で す 。 し か し そ れ
を 使 わ な い 間 に 能 力 が 衰 え て き た の だ と い い ま す 。 何 か
後 ろ か ら 視 線 を 感 じ て 振 り 返 っ て 見 た ら 、 誰 か が 見 て
い た と い う こ と が あり ま せ ん か 。 目 か ら 氣 の 出 る こ と が い わ
れ ま す 。 医 療 の 根 源 は 手 当 て で す が 、 お な か が 痛 い と き 、
背 中 が 痛 い と き 人 に さ す っ て も ら う と 楽 に な り ま す 。 手 か
ら 出 る 氣 の 治 療 効 果 と 説 明 す る 人 が い ま す 。 た ま た ま 、
ひ と り で に 、 あ る い は 修 練 を す る こ と に よ っ て そ の よ う な 能
力 を 高 め る こ と が で き る の だ と さ れ て い ま す 。

自 分 で 氣 を 感 じ 、 あ る い は そ れ を 高 め る こ と が で き る と
い い ま す 。 氣 の ボール を 感 じ る 練 習 が あり ま す 。 椅 子 に
座 っ て 、 身 体 も 氣 持 ち も 楽 に し 、 軽 く 目 を つ ぶ り 、 左 右
の 手 の ひ ら を ゆ っ く り 胸 の 前 で 近 づ け ま す 。 何 回 か す る う

ちに、ソフトボールからメロンの大きさの何かを手のひらの間に感じるようになります。氣の感じです。ばかばかしくて、そんなことやってられない人はそれでもうおしまい。何かを感じ、繰り返すうちにその感じがだんだん強くなります。氣功師になれる人です。

氣功師といっても、出せる氣のパワーはその氣功師の能力によってかなり異なるようです。また、氣を受ける人の感受性によって身体的・精神的反応が異なります。そこで、外氣を意識して出せるかという問題があります。それについては、今から20年以上前に中国でいろいろな実験が行われた報告があり、例えば手掌の経穴から意識をしたときに揺らぎを持った遠赤外線が検出されたというようなのがあります。筆者の場合、手掌を患者にかざすだけでほぼ意識することなく外氣が出ます。一般に氣を受けると全身に温感を感じるのですが、暑い夏の季節には涼しい氣を送る意識をすると患者は実際に涼しくなるといいます。

氣を受けたときに起きる身体的反応は、多くは副交感神経が優位になる結果と考えられます。そのことが医療として応用される可能性の検討につながるわけ

です。それでは、現代科学によって理解される範囲で
気あるいは外気とは何でしょうか。物質？エネルギー？
情報？未知の実体？不明。。。いろいろな説がありま
す。遠赤外線，静電気，磁気，超低周波，微粒子，
光子などが経穴から検出されたという報告がありますが
が、それらのどれもがこれまでに知られている生理学的
作用を起こすには、エネルギー量が小さすぎるとされてい
ます。筆者の独断でいえば、これらの生物物理学的
検索は、主に20年以上前に中国で行われたもので、
それ以来目立った研究成果はあまりないと考えます。

挿し絵

ハワイ島のリゾートホテルです。東京女子大を退職し
た年の5月に、1週間ほど骨休めをしました。このリゾート
は、建物をつなぐ交通手段として循環するボートと電車
が走っている大規模なものです。庭の池は、実は外
海とつながっていて、泳いでいるとウミガメに出会ったり、
1メートルもあるカマスがいたり、アジの大群に囲まれたり
と自然環境をそのまま取り入れたものになっています。
でも、リゾートから出ると、溶岩ばかりの地勢ですから、こ

んなことしちゃっていいのとちょっと後ろめたくもあります。