

第一部
総論

気の系譜

第二章

気功の概念と特徴

気功を学びマスターするために、また気功を正確に継承、発展させ、臨床治療や科学的研究へと展開させるために、あるいは気功師や気功愛好家の間で気功に関する討論を行うときに必要な共通の認識を得るために、まず気功の概念と特徴を明らかにしておかなければならない。

第一節

気功の概念

気功の概念とは、何をもって気功というのか、という定義づけである。一九五〇年代、非常に古い医療技術であった気功が、発掘されて新たに臨床に応用されはじめ、一定の効果をあげた。その後さらに広範囲にわたって応用され現在に至っているが、現在も気功についての認識にはさまざまなものがあり、統一されるにはほど遠い段階にあるといつてよい。

ある人たちは、気功を「気功」という文字から理解しようとしている。すなわち「気」は呼吸を表し、「功」は呼吸と姿勢の調整の意味である、といった説明のしかたである。しかし一方には、こ

うした理解のしかたに反対する人もいる。たとえば李立知という人は「氣功療法についての若干の体得」という文章の中で、「名称にとらわれ、氣功とはすなわち練氣であると理解している人が多いが、これは、『氣』を練ることにばかり注目した偏った見方であり、さまざまな弊害を生む原因になっている」と述べている。さらに氣功という名称そのものが不適当であると考える人もいる。たとえば蔣維喬は「氣功療法について語る」という文章の中で、「現在一般に『氣功』の名で呼ばれているが、本来これは名称としてまったく不適当である。ただ一般に通用しているという理由から、仕方なく私も従っている。昔は『養生法』と呼ばれていた」と述べている。

蔣維喬は氣功を養生法と同義に考えたほか、「銅鍾式氣功による各種慢性病百四十八例の治療報告」という文章の中では、氣功を「休息中に行う一種の鍛練方法である」とも述べている。さらに「医療業務における主観能動性と心理療法」(肖孝嶸)の中には「氣功はまちがいに、一種の心理療法である」という認識もみられる。

古代の練功書には、「氣功」の二字を見つければ出することはほとんどできない。伝説によれば「古代の道士であつた許遜が著した『淨明宗教録』の中にあるといわれており、清木に出版された『元和篇』の中に、『氣功補輯』という一章がみられる。一般に氣功の文字は武術界で用いられることが多く、近年ではたとえば尊我齋主人編『少林拳術秘訣』の中に、『氣功』二説あり。一つは養氣、一つは練氣なり」という一文がある。しかし、前者は道教の功夫を、後者は武術における鍛練法を指しており、我々のいう氣功とは異なつた内容を含んでいる。解放前に「意氣功」と呼ばれていたものが、かろうじて氣功の範疇に属すものである。一九三四年、杭州の祥林医院から、董浩著『肺結核の特殊療養法——氣功療法』という本が出版されているが、人々の関心を引かなかった。

一九六〇年の夏、唐山市氣功療養院の院長・王錦溥と主任医師・王樹彬が、氣功の學術交流のため上海を訪れた際に、私たちと氣功命名の由来について話したことがあるが、要するに当時他によい名がなかったため、ひとまずこう名づけたという経緯であつたらしい。したがって氣功の概念を明らかにしようとするときは「氣」の字義にとらわれず、実際の内容から推し量らねばならないのである。もちろん「氣」の理論研究が重要であることに変わりはない。

氣功は中国古代の人々が生活や労働の中で、疾病や老衰と闘いながらだいに認識し創造するに至つた一種の自己身心鍛練の方法および理論であると思われる。それは姿勢調節、呼吸鍛練、身心のリラックス、意念の集中と運用、リズムミカルな動作などの鍛練方法を行うことを通して、人体の各部分の諸機能を調節・増強させ、人体の潜在能力を誘導し、啓発することを目的とする。氣功には保健、強壯、疾病の予防と治療、延命的作用があり、そのなかで氣功を疾病の予防および治療に用いるときに、これを氣功療法と呼ぶ。この意味で、氣功は医学的遺産のひとつに数えられるのである。

「1」医学的遺産としての氣功

最古の教典である『黄帝内経』が、当時すでに行われていた有効な治療手段を砭石、毒藥、灸炳、九針、導引按蹻(古代の氣功にあたる)の五つに総括しているように、氣功はわが国における伝統的な医療手段のひとつである。清の吳尚先が『理瀉駢文』の中で述べた「呼吸吐納、能經鳥伸(熊のようにぶらさがり、鳥のように身を伸ばすなどの動物の動きをまねる意)の八文字こそ導引法」とは、ちょうど現代氣功でいうところの静功と動功をさしている。内経以後も、漢代末期の偉大な

- 1 砭石 楔形の石塊で排膿や瀉血などに用いた。その起源は新石器時代まで遡る中国最古の医療器具。針の原型。
- 2 毒藥 藥餌を総称した語。疾病を除くことができる動植物の類をすべて毒藥という。
- 3 灸炳 炳は火で焼くこと。灸灸法。
- 4 九針 『靈樞』の「九鍼十二原」篇や「官鍼」篇などに記されている9種の針。そのうち九針と鍼針は体表の按摩に用いられ、鍼針、鋒針、鑱針は皮膚を破るのに用いられ、大針、長針、圓利針、毫針は深部に刺入するのに用いられた。