

==== 今月号は4ページ建てでお届けします。====

トピックス 無料体験会無事終了

江東区青少年センターと亀戸SC会の共催による健康太極拳無料講習会は去る8月17日(水)の10時から12時まで同センター1階ホールで開催されました。当日は小学生3名を含む約30人が参加して、楽しい汗を流しました。小学生や全くの初心者も多かったので、無理の無いように弓歩の基本などを教えながら、前半部分を中心に練習し、併せて、準備した資料で太極拳の歴史や特徴、そして気功や太極拳がなぜ健康法として優れているのかなどの説明も行いました。



【写真は当日の練習風景。提供は江東区青少年センター】

北地域野外太極拳は11月3日に飛鳥山で開催

今年の北地域の野外太極拳が11月3日(木・文化の日)に飛鳥山公園(北区)で開催されることが決まりました。時間は午後1時30分から2時間程度の予定です。詳細が決まりましたらまたお知らせしますが、昨年同様是非多数ご参加ください。

健康妄語録 「長寿健診」は今年も でした！

毎年のことですが、今年も8月に「長寿健診」を受けました。

満77歳になった今年も以下のような数値で総合判定は でしたのでともあれ安心しました。ただし、部分的には中性脂肪や血糖値など若干数値が悪化したところもありますので、引き続いて日常生活の自己管理に努めたいと思います。まずは食べすぎ、飲みすぎに留意して、体重をこれ以上増やさないようにすること、そして毎日太極拳を行うこと、これに尽きると思います。

長寿健診結果(平成23年8月24日)

| 項目 | 基準値 | 今回結果 | 対前年 | コメント |
|----------|-----------|------|-----|----------------|
| 体重 | | 66.8 | 0.3 | ほぼ横ばい |
| BMI | 18.5～24.9 | 24.0 | 0.2 | 基準内で微増 |
| 血压 上 | 129以下 | 149 | -1 | 上限値は微減、下限値はやや増 |
| 下 | 84以下 | 85 | 9 | |
| 肝機能 GOT | 30以下 | 25 | 2 | 基準値内で微増 |
| 〃 -GPT | 15～50 | 32 | -1 | 基準値内で微減 |
| 総コレステロール | 120～219 | 178 | -9 | 基準値内で減少 |
| HDL 〃 | 40以上 | 62 | 4 | 基準値以上で向上 |
| 中性脂肪 | 149以下 | 63 | 21 | やや増 |
| 血糖値(注) | 99以下 | 89 | -3 | 基準値内だがやや増 |

注；血糖値の基準値は一昨年までは139以下であったものが、昨年から大幅に下げられた。

左顧右眄～さこ・うべん～ (5 1)【第7話「気功」を整理整頓すると! ?】

前書き

「気功」に関しては、この雲の手通信の『左眄右顧』の第4話「気や気功をどう理解するのか」(第56号から第67号まで連載)で詳しくお話ししましたが、今回は中国における「気功」の現代に至るまでの歴史を前半でご紹介し、後半では「気功」と「ヨガ」や「禅」とのかかわりについてお話をしたいと思います。やや思いがけない展開になってゆきますので、お楽しみください。

第1章 中国における気功の歴史的展開

気功とは文字通り「気」を「功」する、つまり鍛錬するとか、調整するとかの意味ですから、「気」の概念が確立していた古代から存在していた言葉であり概念であったことは確かです。3世紀の晋代の神仙道や煉丹術の理論書『抱朴子』(葛洪・283~343)のなかにも、それ以降の時代の文献にも使われていることは良く知られています。要は、吐納、導引、煉丹、養生などの各種の中国医学的、あるいは道教的な各種の健康法を総括するような概念で使われていたのが、「気功」と言う言葉であったわけです。

それ以降も上記のような各種の健康法、養生法が、ときには道教や仏教というものを媒体として、民衆の中で綿々と続いてきたものであることは間違いありません。ただし、それらは個々に継承され発展してきたのであって、必ずしも“気功”と言う包括的な概念の下にきちんと整理されていたわけではないようです。

余談ですが、これらの健康法、養生法が韓国や日本へも伝播してきたことも良く知られています。代表的なものとしては江戸時代の、貝原益軒による『養生訓』や白隠禅師の『夜船閑話』などを挙げる事が出来ます。

清朝末期以降は、中国の近代化を目指す民主主義革命運動が活発化するなかで、「気」や「気功」は妖しげな宗教の呪術やまじないなどと同列におかれて激しく糾弾されるようになります。たとえば、辛亥革命から中国共産党の誕生にいたる段階で重要な役割を果たした陳独秀(1879~1942)*1は、彼が1915年に創刊した『新青年』誌上で次のように批判をしています。

“士人*2は科学を知らないために、陰陽家の五行説を受け売りしたりしては世人を迷わせ、地気や風水の説によって死人の霊威を借りようとする……医者は科学を知らないために、五行説や陰陽説にこじつける……それらの空想の中でもっとも珍奇なのは「気」の説で、これは占星家や仙人の術と同一のものである、「気」がいったい何であるか、わかったものではない……”と痛烈です。

陳独秀の気功批判は西洋の思想、文化、科学に目覚めた中国の若い世代ではごく普通であったようで、たとえば、あの魯迅なども同じ『新青年』誌上で“拳法を修練して内功を積み、槍鉄砲も身体を通さないなどといまどき主張するのは清朝の時代と同じ(義和団のことを指している)ではないか”と書いていますし、これをめぐっての激しい論戦も起きています。(* 2 士人とは、紳士、上流階級などを意味する言葉)

* 1 参考 ; 陳独秀の年譜

1879年、安徽省懷寧県(現在の安慶市)で生まれる。生家は「義門陳氏」「安慶望族」などと称される儒教的な名望家。

1901年、日本の成城学校(現成城中学・成城高校)に留学中に、革命思想に目覚めて運動に参加。

1912年の辛亥革命後一時袁世凱政権の知事を勤めるも反目して日本へ亡命。

1915年に帰国し、9月に上海で『青年雑誌』(のちの『新青年』)を創刊する。魯迅はじめ多くの若い知識人や革命家が参画する。『新青年』において陳独秀は、伝統的な文化や社会体制が中国の近代化を妨げ

る元凶であるとして徹底的に否定し、中国を滅亡させないためには、もはや現代社会にそぐわない儒教や家族制度を廃絶して、「民主」や「科学」といった西洋文明の原理を全面的に取り入れるべきだと主張。

1919年、北京大学教授として、反日反帝反軍閥の五四運動の火付け役となる。

1920年8月、上海の中国共産党組織結成に、次いで広東でも参画。

1921年ソ連のコミンテルンの指導の下で、中国共産党を結成し、初代総書記に選出される。国民党孫文と組んで国共合作に尽くす。

孫文死後共産党勢力の拡大を恐れる蒋介石が共産党を大弾圧、(1927.4.12 上海クーデター)これによって子息を殺される。またその後党の路線をめぐってコミンテルンとも対立して失脚。

1942年に隠棲先の四川省で死去。

第2章 新中国における気功の明暗

1945年に新中国が誕生したあとも、陳独秀に代表されたいわゆる近代化思想が大きな影響を与えることとなったのは当然のことです。

毛沢東や周恩来などの指導者たちの間でいろいろな議論があったようですが、古いものの中から封建的なものや迷信、邪教に類するものは排除し、一方役に立つものは共産党の理論に基づいて評価し、再整理しようとの路線が固まり、1953年には『気功療法実践』が発刊されたり、中国医学や気功の研究が国家レベルで推進されたりします。同様1955年には簡化二十四式太極拳が制定されて全国に普及していったことはご承知のとおりです。

しかし、このまま順調に推移したわけではなく、1966年に始まり1976年に毛沢東の死去によって終焉した文化大革命の時代は、気功や太極拳も謂れなき迫害を受けて長い停頓状態が続きました。事態が好転したのは1978年に鄧小平が文化大革命の誤りを認め、また、改革開放路線への大転換を宣言して以降のことです。

これ以降、中国武術や気功の世界ではまさに百華繚乱という時代が続くのですが、こと気功に関しては思いがけない大きな事件が待ち受けていました。それがあの「法輪功」事件です。法輪功は李洪志によって1992年に発足した気功の新興流派に過ぎなかったのですが、翌年1993年に北京で開催された第2回『東方健康博覧会』において最高賞を受賞してから急速に中国全土に広がり(愛好者は1億人を越えたとも言われていました)また海外にも進出するようになりました。いわば内外兼修の気功、あるいは仏教、道教を和した新興宗教ともいえるもののようです。

中国政府(江沢民時代)はこの影響力の拡大を恐れて締め付けを開始し、(1996年李洪志はニューヨークへ移住)1999年4月に信者2万人が北京の中南海(中国共産党本部や党要人の居住区)を取り囲んだことをもって反社会的革命運動、あるいは邪教と断じて徹底的に弾圧するようになります。この状況は現在でも変わっていません。

その当時はその他の気功も少なからざる影響を受けたようですが、その後正常に戻っているようです。

第3章 気功に先行するヨガ(ヨーガ・瑜伽)

第1章、第2章で中国における気功の歴史を述べましたが、実は中国の気功に先行するものとしてインドのヨーガがあることは時代的にも明らかなのです。

そのヨーガがいろいろな時代に、いろいろな形で、またいろいろなルートで主として仏教を介して中国に伝来し中国ほんらいの易経、陰陽五行思想、気の原理、道教思想などと習合しながら複雑に発展してきたものが現在の気功であるとも言えるものです。

そのあたりを古代インドの歴史とともにご説明します。

紀元前 2500 年から紀元前 1800 年ごろにかけて栄えたとされるインダス文明のモヘンジョダロ遺跡（現在のパキスタン）で発見された、座って瞑想する像、あるいはポーズをとる像などが、いわゆる“ヨーガ”を伝える最古のものとしてされています。下って紀元前 800 年から紀元前 500 年ごろには初めてのヨーガの聖典が編纂されたとも言われています。

お釈迦様、つまり釈迦国の王子シッダッタが生誕したのは紀元前 462 年とされています。この頃のインドの宗教はバラモン教で、バラモン（司祭・僧侶階級）を頂点とするカースト制度がすでに確立していた時代です。（西方から侵略してきたアーリア民族が旧来の土着民族を支配するための制度でした。）このバラモンが行っていた行法がいわゆる“ヨーガ”と称されるものです。

“ヨーガ”とはサンスクリット語の“制御する”ことを意味する言葉で、心身の健康を得るための呼吸法と、より高い精神的修行、解脱への実践としての瞑想法とを総称しているものです。

シッダッタもバラモン教の司祭に付いているいろいろな行法を行ったことは良く知られています。最終的には深い瞑想の中でいわゆる解脱を得るわけですが、これがヨーガ行であることは明らかです。そもそも、彼が王族の地位を捨てて放浪と修行の旅に出たのも、バラモン教の四住期（^{がくしよき}学生期・^{りんせいき}家住期・^{りんせいき}林棲期または林住期・遊行期）に添っての行動だったとも言われています。

ここで、ヨーガに関する二つの基本用語とその漢訳を説明します。

ヨーガは本来はバラモン教あるいはのちのヒンズー教の行法であったのですが、仏教にも取り込まれて、それが中国に伝来したときの漢訳が**瑜伽**です。ですからインド仏教を語るときには、（日本では）あえてヨーガとは言わずに、瑜伽師とか瑜伽行唯識学派というように用いられています。

ディヤーナはサンスクリット語の“瞑想”のことです。英訳はちなみに meditation です。

漢訳はふたつあって、**静慮**と**禅那**です。おそらくすこし異なる時代に、異なる翻訳者によって訳された言葉かと思われます。**静慮**は原語の音を取り込みながらかつその意味も忠実に表現している訳語です。**禅那**のほうは音を重視して作られた造語です。ちなみに**禅**という文字は、最古の漢字字典『説文解字』によれば、神に生贄を捧げる台を意味する示を偏として、天を祭ること、あるいは天子が天下を治めることを天に告げる祭り、が原義です。禅譲と言う熟語も、まさに天子が後継者に自分の位を譲るという意味で用いられていました。

しかし、**禅那**と言う訳語が出来て以後、その“**禅**”の文字が**禅那**（ディヤーナ）と同様の意味に用いられる、つまりもともとの意味とは異なる新しい意味で用いられるようになったということです。そして、禅宗、禅門、禅林、禅味、参禅、座禅などの熟語が作り出されていったわけです。

つまりヨーガは、英語では meditation、漢語では禅、ということで本来は同根のものなのです。

バラモン教からヒンズー教への移行、仏教との対立や習合、インド仏教の衰退、などなどの歴史的な展開の中で、ヨーガもさまざまな進化、変化を続けて今日に至っています。現在有名なヨーガをいくつか挙げてみます。

カルマヨーガ 日常生活で無私の善行に勤める

マントラヨーガ 独特なマントラを唱和することで精神肉体の浄化を図る

ハタヨーガ 八は太陽、夕は月、あわせて「ちから」の意、動的なさまざまなポーズで心身を鍛える

クンダリーニーヨーガ クンダリーニー（精力の象徴である白い蛇）を覚醒させて超能力的なエネルギーを得る。内丹法に似ている

ラージャヨーガ 瞑想による精神修行、解脱を図る高級ヨーガ