



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

仙道修行の理論 連載 2

太極拳練功会 師家 山岸定男

〔氣〕

氣とは宇宙万物を構成する微粒子であり、すべての物質の生成、変化、消滅の原動力であり、陰陽二種類の性質を持っている。人もまた氣によって構成されていて、生まれつき親からもらった先天の氣と誕生以後に環境によって作られる後天の氣がある。

先天の氣は生命活動を維持し、徐々に消耗されていくものであるが食事や呼吸などの環境から取り入れる後天の氣によって絶えず補給することで、その消耗を抑え体内の氣のバランスをとることができる。

人間の健康状況は「氣」の量と流れる状態で決まると言うことが、中医学の基本的な考え方である。体内の氣を増進し、スムーズに流れる状態にするのが気功の目的である。

1, 先天の氣

先天の氣には元氣、真氣と呼ばれるものがある。母体内にいたとき流れていた氣を元氣、生をうけたとき初めて得た氣を真氣という。

先天の氣は生をうけたとき奇経八脈を流れていた氣で、生まれたのちは、呼吸の氣、水穀の氣などの自然界の氣を、経絡に流れる氣に変える働きをする。

2, 後天の氣

呼吸で吸入した大氣は、胃や脾から運ばれてきた食物の栄養分などと混ざり合って胸に蓄積される。これを「宗氣」と呼ぶ。宗氣が不足し弱まると血液の流れに異常が現れる。

胃や脾の働きで消化された食物の栄養の一部は「衛氣」となる。衛氣は体の表面を巡って外部からの刺激を守る役割を果たすほか、筋肉を温め、関節を強化する。衛氣が弱まると身体の抵抗力が弱まり、風邪など

の外來の病氣にかかりやすくなる。

衛氣は、一昼夜に身体内を50周する。日中は身体の表面を25周し、夜は体内を25周する。このサイクルは同時に人の睡眠も司る。衛氣が体表面から消えて、体内に移ると眠くなり、体内から体の表面に移動すると目が覚める。

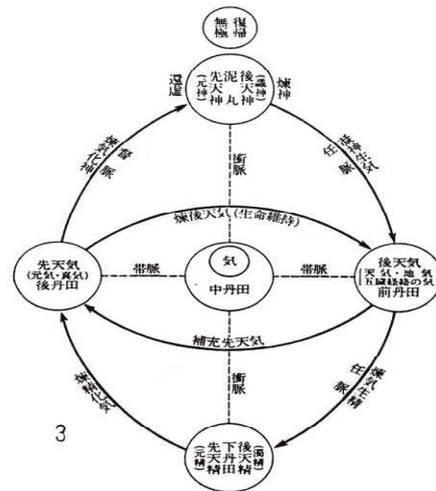
衛氣と同じく食物の栄養分の一部からつくられるものに「營氣」がある。營氣は「経絡」という名で呼ばれる脈のネットワークを巡る。營氣の運行は一呼吸ごとに三寸ずつ進むとされる。一日の総呼吸数は13,500、その間に營氣は人体を50周する。

〔神〕

生命活動を主宰する人の精神・思惟活動をさす。先天の神は不識神と呼ばれ無意識の精神活動をさし、後

天の神は識神と呼ばれ意識を伴う精神活動をさす。

充分な「精」と「氣」があれば「神」が発生しうる可能性も大となる。



〔精・氣・神の関係〕

精・氣・神の関係を図に表すと上図のようになる。矢印は一般の人間の生命活動である。

紅葉とともに



紅葉前線が南下を始めた10月上旬、美心会に一葉のみじが加わった。その、一葉のあでやかな紅葉を紹介しよう。