

共同研究プロジェクト「地域と結ぶ癒しの技の研究開発」より

地域コミュニティを生き生きとさせる気功的实践：

中健次郎先生を囲んで

以下のお話は、2012年5月26日に共同研究プロジェクト「地域と結ぶ癒しの技の研究開発」の一環として、京都文教大学で行われた中健次郎先生の気功講習会が終わったあと、少しお時間をいただいております。中健次郎先生は、現在の日本でも有数の気功の実践家であり、とりわけ気功の精神性を体験に基づいて語ることで稀有の先生である。

場所は、月照館半地下のリズムレッスン室で、講習会に参加された60名ほどの方もごいっしょに伺った。フロアからのご発言も、そんな一日の講習会の流れのなかから自然と生まれ出てきた言葉であろう。講習の場がとても心地良い空間となっていたことはもちろん、証するご発言となっていて、時間をともにしたものである。聞き手は、プロジェクトメンバーの馬場雄司と濱野清志が行っている。ここに響く貴重なお話をさせていただいた中先生に紙面をお借りして感謝したい。

濱野 「地域と結ぶ癒しの技の研究開発」という研究プロジェクトを京都文教大学でしています。気功をはじめところやからだの健康に関係することを、健康法なんかも使いつつ、精神的な問題にふれながら、地域のなかでこういったものが根付いていくと、一定の新しい文化を生んでいくようなことがあるんじゃないかなということがありまして、大学でそういったことをいろいろ研究したいと考えています。

そのところで中先生は昔から「かめへんむら」を拓きたいとおっしゃってまして、実際に湯河原でご自分の道場を開かれ、そこを中心に、こうやって全国を指導して回っていただいてもい

ますけれども、おそらく湯河原という場所を通じて、その地域を中心にその地域の人と深くつながりながら、気功を通じた、より深い精神的な文化を育み、開いていこうとされているんだろうというふうに想像しています。そのあたりの、どんなふうに「かめへんむら」が形成されてゆき、そして今、どんなところにあるか、課題といいますか、どんなことを考えることが大事か、とかいったことをお聴きしたいと思っています。

馬場 どういう効果があるかというか、どんな広がりがあるか。

濱野 そうですね、そのへんのところを少し聞かせていただいて、われわれもそうですし、もしみなさんも何か、コミュニティーのなかで気功を通じて一緒にやっていきたいという時にどんな工夫があるかとか、ぜひお聞かせしていただきたい。どうぞ、よろしくお願いします。

中 今ちょっとお話がでましたけども、前からの私の夢といいますか、やりたかったことは、「かめへんむら」——関西では「かめへん」って言うでしょ。それでいいんだよって、構わないよって、大丈夫だよって、かめへんかめへんって——亀のかめじゃなくて、「かめへん」って言うんです。「かめへん」とも言いますが、そういった感じで病気の人でも病気でない人でも、かめへん。どんな宗教でもどんな民族でもかめへん、と。人間はもともと深いところで平等だということで、そういう村というか、活動ができればいいなあというのがあったんです。

中国医学ではもともと、病気になってから医者に行くのではなくて、「未病を治す」、まだ病気になっていない病気を治すのが、本当のいい医者だった。上医といひます。上の医者と書き

ます。病気になったら、医者はおめんなさいって患者に謝んなきゃいけない。病気になる前に整えてあげるのが、中国医学では一番いい医者だったんです。今はそういうのが欠けています。ほとんどの人は病気になってからお医者さんに行って、薬をもらったり、手術をしたりしています。それも必要なですよ、もちろん。西洋医学が悪いのではなくて、西洋医学は素晴らしいところもいっぱいあるんです。救急の医療なんてとくに素晴らしい。でもその未病を治すという、まだ病気になっていないけども、その人が本当にこころもからだも整えられる、精神が整えられる、そういう場所が今の日本には欠けてるんですね。

WHO（世界保健機構）でも、こころとからだと霊性、そういったものがみな調和されてるものが、ほんとの健康であるといってますけども、日本はそういう面が少し足りないと思うんですね。最近はい療内科とか、こころを整えることをだんだん言っておられますけどね。やはりまだ足りないと思いますね。からだだけでなくこころや霊性も、人々に光明を与えられるような、気づきを与えられるような場所があったらいいと思います。そうでないと日本の医療費はどんどん上がっていくし、日本は破産しますよね、国がね。そういったものが各地、地域、地域にできてくれば――。

（突然会場の白いスクリーンが誤って降りてくる）

誤作動ですか。あのスクリーンのように真っ白な意識が本来私たちの意識なんですよ（笑）。そのために下ろしてくれたんですね。みなあの純粋な意識を忘れてしまってるんです。宗教用語でいえば、仏性、仏なるこころとか、神性、神なるこころとかいいますが、ああいう純粋な、何の条件づけもない、何にも染まってないような、澄んだ透明なものが私達のもともとの意識なんですよ。だから肉体だけを見るんじゃなくて、そこに戻っていけるような、本当の自分に気づけるような、そういった場所が必要だと思いませんか。

今の教育は知識を詰め込んでいって、こういったことをどこも教えてないですから。昔は寺子屋とか、そういったものはお坊さんがやって

くれていましたし、神道の宮司さんたちもそういう教育をやってくれたと思います。あるいは江戸時代なんか、儒教の思想なんかが広がって、たとえば滋賀県には中江藤樹先生のようなすばらしい聖者がいたわけです。それでそういった方が庶民の間に入って、そういう教を説き、みんなの意識が高くなっていって、平等で本当に調和された村ですごしていたわけですよ。

そういうふうな社会、日本はかつてそうだったんですから、これから少しずつそういった方面も大事にしていくのが本当じゃないかなという感じで、かめへんむら構想ができました。私は中国に18、9年いましたけども、帰国後はまず熊野に住んだんですね。日本中まわって一番好きな場所だったからです。自然があって、そこでそういう活動もいろいろしました。熊野では合宿を年に何回もしていました。2010年に湯河原に引っ越しましたが、今でも年に一回は熊野で合宿しています。

そういう聖地、霊山が日本の各地にあるんです。昔は熊野詣でといったら、みんな潔斎して身を清めてから歩いて聖地めぐりしたわけです。そのなかでいろいろな気づきがあったり、心身ともに浄化されたりしたわけですよ。それに地元の人たちが優しく包み込んであげて、食べ物になかったら食べさせてあげたり、病気になったら看病してあげたりした、そういう文化があったんですよ。

私も全国で気功合宿をさせてもらっているのですが、日本には気のいい場所がいっぱいあるわけですよ。特に熊野は多かったですけども。その場所で気功とかすると、心身ともにすごく効果がでるんです。心も静まりやすく、なんかこうすーっと静寂になっていくんですね。そういう場所がいっぱいあるんです。磁場というか、気場が高いからそこにいただけで癒される。土地の気がいいわけですね。今の機械で測定すると、マイナスイオンとかが高いと言われていま

す。昔、私の妙高合宿に出てくれたある方がそういう研究されて、大きなマイナスイオンを計る機械を持っていたらいいなと思って。退職してからあっちこっち車に積んでまわったら、熊野

の聖地は他の場所の十倍も二十倍もマイナスイオンが多いって言ってました。そういう気のいい場所、磁場の高い場所で自分たちの霊性を取り戻す、心身の健康を取り戻すことがものすごく大事だなと思います。

それから、子どもたちのことですが、今の子どもたちはもう病みすぎてます。中学生でも高校生でも肩がこるとか首が痛いとか、吐き気がするとか、保健室に入ったらそこで休んでいる子供たちの人数が半端じゃないんです。この前、学校健診をしているお医者さんが私の合宿に出てくれて「すごいですよ、皆病んでます、もう学級崩壊ですよ」、なんて言ってましたけども、その子どもたちが今後これからの日本をつくっていくんです。今の子どもたちは自然に触れるとか、自然から学ぶっていうことがものすごく少ないわけです。

天外伺朗さんという方も、教育とか医療を変えようって活動をされてまして、ホロトロピック・ネットワークというのをつくってるんですけども、そこでもそういうことを提唱してます。

今の教育では子どもたちは、もう知識一辺倒で頭ばかり、いろんな知識を増やしていくばかりで、本当に自然の中で学んでいくこととか、自然の中で気づかされていくこと、魂が自立していくこと、そういったことがおろそかにされてしまっている。だから偏ってきてる。情報過多だし、いろんなことを知っているんですが、心身のバランスはとれてないんですよ。気がみな上に上がってしまっていて、私から見たら、ふわふわふわふわしてます。どしっとしてないですよ。

そういう子どもたちのために、熊野にいた時には、子ども合宿みたいなのをさせてもらったことがあります。子どもたちを熊野の自然に触れさせます。例えば沢登りさせたりとか、海に潜らせてシュノーケルさせたりすると、生き返ってくるんです。すごくたくましくなってって、生き生きとしてきますね。そういうのが各地にできたらいいと思うんです。

湯河原もそうなんですよ。二年前に引っ越して、湯河原は熊野ほど自然とか、気場のいい場

所は多くはないですけども、それでもそれなりにいい場所がいっぱいあるんです。滝があったり、真鶴半島の先端には三ツ石という石があって、そこがパワースポットだったり、それから古いお寺があったり、いい場所が沢山ある。そういう場所で、そこで癒しの文化というんですか、さっきも言ったように、こころとからだと霊性を高められるようなことができればいいなと思います。

霊性といっても、別に霊がとりつくとかいう霊ではないですよ。自分たちの本質、純粋な意識、そこに目覚めていけるようなものが、できていけばいいかなと。そういう雛形みたいなものを作れればと思っています。

実際うちの道場で、ずいぶん癒されている方が多いんです。気の場を整えてあるし、心も浄化されますしね。それと衣食住が大事だと思うんですが、食事も今は乱れ過ぎてますよね。コンビニ行って、買ってきてチンってやって食べている。本当に添加物も多いし、食べ物のなかに生命がないんですよ。それをいつも食べているからそのうちおかしくなっていくんです。野菜に農薬がかかっていたりとか、魚だって水銀とかいろんな汚染物質が入っていますよ。

なるべく無農薬のお米と野菜と果物を取り、質素な食事をするといいですね。そんなにご馳走を食べなくてもいいんです。食べ過ぎて病気になる方が多いですから。で、命を養っていくために生命力のあるものをいただいていく。そういったものをいただくと、精神も安定してきますから。白砂糖がいっぱい入っているものとか、へんなスナック菓子とか食べてると、精神までおかしくなってきますよ。食事も整えていくことがすごく必要だと思うんです。

住の方もそうですよね。建材ですね。家を建てる時にホルムアルデヒドのような化学物質を出しているものをいっぱい使ってるんです。電磁波もそうですよね。電磁波のすごい障害を受けている子どもたちがいっぱいいるんですよ。日本は規則がゆるいからです。結構みんな受けていますね。帯電している電磁波をぬいてあげなきゃいけないんです。携帯持ったりパソコンしたりテレビ見たり、いっぱい電磁波を帯びて

いますからね。

今度、北海道の大雪山の麓で合宿するんですが、その主催者が西谷先生というドクターでして、その方もやっぱり同じことをおっしゃってました。西谷先生のクリニックも、木造で、壁もしっくい壁で、うちとまるっきり一緒だったんですけども、床下に電磁波をアースできるような炭を塗ってあるんですよ。炭をぬって、そこにアース線をひいて、そのアース線を集めて外に出し、そこには何種類かの炭を埋め込んで、電磁波がみなそこに吸収されるようにしてるんです。うちも同じように一階、二階にやってますけども、そうすると生徒さんたちはうちの道場にいるだけで、すーっと電磁波が取れて楽になっていくんですよ。

西谷先生のクリニックは「響きの杜クリニック」というんですが、頭痛とか不定愁訴がある患者さんで「なにやっても今まで治らないんです」と言っているけども、電磁波をアースできるところに座らせるだけで一発で症状が消えることが多いらしいんです。さっき言ったように、最終的に炭が沢山埋め込んである地中まで電磁波を流して抜いてくれるからなんです。

シックハウス症候群をはじめ、住む場所からくる病氣も結構多いと思うので、そういう要因もなるべくはずしてあげるのが良いかと思われま。

そういう意味で「かめへんむら・健真観」という道場をつくりました。健真観というのは、健康の健に、真実の真、「かん」は館じゃなくて、観察の観という漢字を使います。健康で真実に生きるという意味です。ただ健康だけではね、今までの悪習慣を全然治さないで、毎日酒びたりで賭け事してるとか、全然真実がないですよ。だから健康で、何が真実か、何が本当の自分かを求めていく。何のために生まれてきたのか、死んだらどうなるのかとかね。一番大事なことがみな欠けているんですよ、今の教育には。

だから多くの若者たちは中途半端でどっちにいいかわからないんです。日本の子どもたちはみな純粋な子が多いんですよ。純粋な子ほど病んでいるんです。そういったものをです。ね、健真観では、さっき言ったように、こ

もからだも靈性も、共にバランスがとれた健康を取り戻せるよう、真実を求めて真実な生き方ができるようサポートしてあげる。観っていうのは観察の観。こころとからだの状態をちゃんと観察できる。頭でっかちで覚えるだけじゃなくて、今のあるがままを受け入れてちゃんと観察できる。

気づけるという、そういう感性を高めていかないと、精妙なものに気づけなくなってきましたから。あっちにふらふら、こっちにふらふらいつてしまって、結局自分の本当の姿に気づけないんです。自分のどこに愛があるかも気づけないんですよ。何が本当に生き生きとすることかも気づけないんですよ。何が真の喜びかも分からないし、何が本当の平安かも分からない。それらをちゃんと気づけるような、それらに目覚めるような、そういう意味で観という字を使っています。

中国の道教では、お寺のことを「～観」、白雲観とかいって、観という字を使っています。そういうふうなひとつの道場として、私は観という漢字を使った訳です。

それがだんだんだんだん地域に根付いていって、他の地域でもそういうところがぼつんぼつんとできてきたら、そこでネットワークがつくっていけるんですよ。地域のなかで、最近いろんな知り合いができてきたんですね。作家の方とか、あるいは自然農法をやっている方とか古い神社の宮司さんとか、そういうことが分かる方がいるんです。だんだんひとつのネットワークというか、地域のなかでも、お互いに協力してやっていきましょうという方々が増えてきました。

ひとりの力は弱いけども、何人かの方々がまとまってきて、地域社会を活性化していく。この前、さっき話した宮司さんも言っていましたけども、今は旅館業がどんどん下火になっているんです。湯河原でもそんなにお客さんが来ないです。古い旅館がどんどんつぶれていたり、それを壊してしまってマンション建てたりとかするんですけども、そうじゃなくて、それを活かして、今までの旅館業ではそのまま続いても

だめですので、健康を取り戻せるような、精神的にも癒されるような聖地にすればいいと思うんですよ。

うちはそういう古い旅館を使わせてもらって、そういうところにうちの合宿参加者を泊めています。そうすると地域社会の活性化にも繋がっていくし、みなさんは温泉旅館で癒されていくし、言うことなし。でも食べものはそこで食べないんです、ご馳走すぎるから。天ぷらとか刺身とかそんなものはなし。お酒もなし。うちの合宿は酒たばこ禁止。食べ物もそういったものは、最初の頃は食べてもらったけど、逆にみなさん、なんか合わないと言われるんですね。こんなご馳走いらないと言われるので、これからはもう粗食、菜食にして整えていってあげたらいいかなって思っています。

濱野 今のお話を聞いてまして、僕は大学で教えていて、大学の可能性として、今のようなことができないかと思ってはいるんだけど、大学っていうのは基本的に知識を細分化していく世界なんですね。問題を細かく見ていって、細かく解決を探るっていうことですけど、今の方向性っていうのは細かい方向性っていうよりも、ほんとに根本的なね、親問題とか、人生の根本問題にどうふれるかっていうことだと思うんですね。それをどういう形で子どもたちにも提供し、あるいは自分たちもぶつかっていくのかということをほんとにやろうと思うと、大学の研究ではまず無理なんですね。

今の学問的研究はものごとを細分化し、対象化するだけなので、そこから一方的に人生の親問題には本当にたどりつけない。全体として生きている人間がどうなのかっていうことと、なかなかつながらない。そういうところに、われわれもできたら、せっかくやってきていることをつなげていきたい、一步を踏み出したいという思いがあります。そういうところから考えると、中先生がやっておられるようなことは、ほんとに根本問題をね、考えようとしておられて、いわゆるアカデミックな世界とか、そういう教育の世界とかとはまったく違う立場から、人生にほんとにふれてますよということを提供しておられる。それがすごくおもしろいと思うんで

すね。

馬場 そうですね。大学という所では、学問が細分化されてますけども、逆に横のつながりを作れる可能性がどこかに絶対あるはずですし、また、それを統合するような枠組みも必要です。そういうところを中先生みたいな方と、いろんな学問の接点を作るというのか、そういうきっかけとして、何か一緒にできたらいいなと思ってます。

濱野 あと一つだけ質問ですけど、そういうことを考えていった時に、子どもたちもおそらく、ぐっとやっている内にだんだんそっちの方向に開かれていくんでしょうけど、どんどん逃げる子たちがいますよね。こういう世界にふれるのが難しい、ほんととはもっと来て欲しい人たちが一番やって来ないってことがある。そのへんのところをどう考えるといいのか、なにか工夫があるのか、あるいはそうじゃなくって、われわれが地道にやっているうちに、だんだんおもしろそうって来ることを期待するのか、そのへんの何かもし工夫があればお聞きしたいなと思います。

中 若者でおもしろそうって来る人がだんだん増えてきましたね。私は本を二年前に出したんですけども、それを読んだ若者たちがあっちこっちから来てくれるんです。最近の東京で講習会をやった時も、若い子たちが結構来てくれました。それに彼らは熱心なんですよ。終わったあとも残っていろいろ質問してくれたりとか、そういう子たちがどんどん増えてきてるのは嬉しいかぎりです。だから自然とそういうふうが増えていくと思います。

無理に合わして——そういうのも必要かもしれませんがね、若者に合わしながら、例えば芸術とか、歌とか踊りでもいいですよ。で、だんだんだんだんこっちに興味をもってきてもらうっていう活動もちろん必要だと思いますけども、無理に合わせなくても、本当に私たちが正しいことをやってれば、純粋な子たちが何か嗅ぎつけて、来てくれると思います。その子たちがまた口コミで広げてくれるんです。口コミが一番すばらしい宣伝になります。

今日も講習で話したんですけども、右脳、左

脳でいえば、左脳ばかり偏って使ってる方が多いですね。でも、右脳もちゃんと使ってあげて、右脳がハートというかね、純粋な愛と結びついて、直観力もでてきて、それで左脳で、今まで学んだことをもとにして、いわゆる分析したり仕事をしていく、あるいは能力を使っていく、それも大事だと思うんです。両方ともバランス良く使えるといいと思うんです。右脳ばかりでもだめだと思うんですよね。だからそういうふうにして、今までのアカデミックなものですね、そこでまた必要となってくる。そうでないと社会は進んでいかないし、すべてはバランスだと思いますね。両方とも上手に使えるような、そういうバランスを整えていく。

それぞれ役目が違うと思うんで、私はこういった気功を通して、全体性というか、命の働きとか、純粋な意識とか、そういった英知の働きとか、みなさんがひとつになれるよう、これからお役に立てればいいかなと思っています。で、大学とか教育現場は、そういった左脳の知恵も必要なものがあるし、実際、ものをつくるには技術を学ばなきゃいけない。科学者として何かやっていく時には多くの知識も必要だし、そういったものも学んでもらいながら人間性の真価を取り戻す教育、それがあべき教育の姿かと思われます。

男性性の社会、女性性の社会っていつてますけども、男性性の社会っていうのが強くなりすぎたと思うんです。これからは女性性の、包み込むとか、思いやりであるとか、大きな愛であるとか、そういったものが大事にされてくるような、バランスのいい社会ができてくると思っています。

濱野 はい、もう時間がほとんどないんですが、何か今の流れで聞きたいことがもしありましたら——どうぞ。

参加者 太極拳教室と気功教室に行ってたんですね。まだ二年なんですけれども、なにか違うかなあと思って、もっと他になにかあるんと違うかなあと思って、今日、こうして来さしていたいたんです。そしたら、愛とか本質とか、へえ！と思って。

中 思いますよね、それはね。まさか気功の教

室でそんなのね。

参加者 へえとか思って。それで私も還暦になったんで——それで、今までの生活に追われるのも、転回したいと思ってた——

中 すばらしい。

参加者 それで、今日の愛で震えました。

中 いやあ、ありがとうございます。すばらしい。愛って言うと、なんかみな「I Love You」の愛みたいな感じで、情が絡んでてね。愛してくれないの、じゃあ私もどうのこうの、愛がなくなったら苦しいわ、ってなっちゃうじゃないですか。あれは本当の愛じゃないと思いますね。もっと深いところにある、全体というか、全ての生命を一つとして感じ愛せるようなもの、そういうものが私たちのなかにもともとちゃんとあると思うんです。

気功は単なる健康法としてもすばらしいものがあるけども、それだけじゃどうも違うような気がするんですよ。私が習った先生なんかは、そういった精神性のことをすごく重要視されてましたし、それがなくてからだも深いところから変わっていかないとされます。私はどちらかというところちのほうが好きで、そういう意味でインドにも毎年行かしてもらってました。そこをおいといてはやっぱり、なんか片手落ちのような気がします。もちろん純粋に身体技法として極めていかれる方も尊重しますが。

今日そうやって、愛に震えてくださった方がひとりでもいらっしゃったことは、ものすごく嬉しいことであります。みんなが愛に震えるような社会になったらすばらしいですよ。それがまず家庭から、夫婦から、親子から。そこだと思うんですよ。いくら理想的なことを言っても、家のなかが不調和で対立していたり、互いに無関心だったら、そこでもう平安やよろこびはないですもんね。本質から外れてしまってるわけです。まず自分のそばの人から愛してあげましょう。

今日話したでしよ、ある人が「私はそばの人を愛せないんです」って言ったと。正直だと思うんですよ。そこをまずごまかさずに気づいていく。自分を変えなきゃいけない、自分を責めて、こんな私じゃだめだっというんじゃないく

て、今のあるがままの自分の状態に気づいていくんです。その気づきの中でこそ本当に変容していくことができると思うんですよ。反省もね、あまり自分を責めたりすると、また思考の世界をぐるぐるまわってしまって、何もいいこと起こってこないですよ。

あるがままを気づいていくことが、大きな変革をおよぼすと私は思います。観察の観です。逃げもせず正当化もせず、ちゃんと向き合っ、でも別に怒りをぶちまこうとかでもないんですよ。怒りがあつたら、その怒りのエネルギーも味わっていくんですよ。ずっと向き合っていく。そうすると、ころろがすごく静寂になっていくんですよ。ころろの源までいくから。嫉妬があつたら嫉妬と向き合っていくと、源までいく。社会現象でいやなことがいっぱいあつても、そこにいつも文句を言っていないで、それを通して自分がどんな感情をもっているか、その感情の源まで潜っていくと、必ずね、さっきのスクリーンじゃないけども、純粋な意識、静寂そのものが出てくるんですよ。そうすると、ひとつの世界じゃないですか、そこまでいけば。みんなつながって、もうそのひとつの世界しかないんですよ。それがこれから社会を変え、世界を変え、人類を変えていくような大きな変容につながっていくように感じます。

濱野 ありがとうございます。中先生は今から別のところへ移動されるのでそろそろ時間が。

中 生と死とは何かとかね、靈魂とは何かとか、こういった話をこの前、東大病院の救急部の部長をされている矢作先生と対談させていただきました。その先生は去年、『人は死なない』という本を書かれ、ベストセラーになったんですよ。で、出版会社の人のおかげで、私との対談が実現したわけです。矢作先生は昔からの知り合いで、18年前に私の気功の講習会に参加され、北京にも来られました。その方とこの前うちの道場で、二日にわたって対談でき、7月にその本が出ます。またみなさんに買っていただければ幸いです。そういう最先端の医学をやった方が、そういったところに興味を持たれ、それがひとつの本になったら、また社会に一石を投じることになると思うんですよ。私が話してもみな、興味示さないんですよ、あんまり（笑）。なんか怪しいのかなあと思うんですよ。ころろが東大の教授がそんなこと言い出したら、「おっ」と思ってみんな、読んでみようかなとかになってくるんで、乞うご期待ということであります。

濱野 それを期待しまして、ここは終わりにしたいと思います。

中 ありがとうございます。

濱野 どうもありがとうございました。