

研究ノート

自発動と自発功：東洋的錬金術の方法

濱 野 清 志

はじめに

自発動は、中国気功の父と呼ばれる胡耀貞が整理した「静動気功」にあってはその中核に据えられるほど、気功の体験を深めていくには欠かすことのできない現象である（胡麗娟、1986）。気功は精神的な健康や身体的な健康を増進することを目的として、瞑想的な意識状態を伴って行なわれる身体運動の総称である。瞑想的な意識状態を伴うということは、気功を行なうとき身体の内や外に気を感じることが重要だということを意味する。気を感じるということは、日常の覚醒した意識では見落としがちな微細な身体感覚や心の動きに意識をひらき、把握するということからである。これには瞑想的な意識状態が不可欠である。自発動とは、瞑想的な意識状態が深まったなかで、心身の動きが自我意識の統制から少し離れ、自然な気の流れに導かれて展開する動きのことをいう。

胡耀貞静動気功における自発動

私が自発動を学んだのは、胡耀貞静動気功を後世に伝えようとしている胡麗娟からである。2012年に日本での津村喬の主宰する胡耀貞静動気功講習会に参加したことを契機として、その後、山西省に4年ほど毎年訪問し静動気功を学ぶ機会を得た。

胡耀貞の娘であり、その気功を肌で受け継いでいる胡麗娟は、いわゆる八段錦や五禽戯¹⁾などの伝統的な気功法を実演しながら、そのさなかにふと自発的な動きへと展開し、自由闊達に動きまわる。その姿は非常に力強く、気の流れの赴くままに自分を解放し、戯れ、そこから収束し、自分自身に戻るとい

うものであった。

自発動は、本来気功の発展の中で重要な部分だと認識されつつも、訓練を重ねず、未熟な状態で自発動のみを誘発しようとすることは、偏差を生むこととして危険視されてきた。気功に取り組むにあたって、精神的に未熟な状態では偏差が生まれやすく、瞑想的な意識状態を深め、日常の意識状態と比較的自由に行き来ができるようになっておく必要があるのはこのためである。

しかし、胡耀貞は積極的に自発動を気功のなかに取り入れ、胡耀貞の気功体系の中に重要な要素として位置付けている。胡耀貞はこれを治療に役立てられるものと捉え、患者に自発動を誘発し、その動きの特徴を見立て、治療的に役立つ動きを導いていったと筆者も伝え聞いている。胡耀貞気功が自発動を大切にしていたエピソードとして捉えることができるであろう。

胡耀貞は、自発動についての諸問題を1963年の『気功および保健功』の中で詳しく議論している（胡麗娟、1986所収 日本語訳 pp.76）。その第3節「静動気功の原理」のはじめに、そもそも「静動気功」と呼ぶこの「静」と「動」が、対立しつつも、統一的に機能することを指摘し、静かに丹田に意識を保持する「静」を基礎として、そこから自発的に「動」が生まれ、見える形で外の動きとして表れる。それを「外動」と呼び、気功における外動の意義を論じている。

そこでは、十二指腸潰瘍の患者が築基丹田功²⁾をすすめる中で、外動が生じ、武術のような動きをはじめたこと、胃下垂の別の患者は、踊るような動作を示したことが記されている。その後、彼らの症状は消失していくが、その影響に外動の作用があった

かどうかを積極的には語ることはできないものの、「外動は治病に対して有益、無害である (p.79)」と胡耀貞は断言している。

また、何故外動が生じるのかという点についての議論もあり、そこでは「外動の主要な原因は体内の陽気が発動後、身体を駆けめぐること (p.79)」によると胡耀貞は指摘する。陽気の発動は丹田において生じる。そのためには、「意気相合」が重視される。「意」と「気」は私たちの日常の感覚からいうと「こころ」と「からだ」というように捉えておいてよいだろう。

「こころ」が「からだ」の内奥にある生命の働きに触れ、その働きを恐れず静かに眺めることができる時、内奥の生命力はそれぞれの人の生まれ持った持ち分を十分に発揮する形で展開していく。静動気功ではこの「こころ」の働く場を、両目、両目の間、泥丸³⁾の三カ所の共同作業として捉えている。これらはそれぞれ、気功の伝統的思想の文脈でいうところの神、心、性となる。そして、この3つの働きがまとまったものを「意」と呼び、それを丹田に送ることで、丹田で煉られた先天の気と響き合わせる。これが静功の要点である。

ここでいう先天の気は、次節で後天の気と対比しつつ詳しく説明することになるが、きわめて単純化していえば自我意識のコントロール以前に働いている生命の働きを生み出すエネルギーというように捉えてみると良いだろう。

このように、「大腦では丹田のことを思い、両目は閉じて丹田を内視すること (p.80)」を続けると、丹田が呼吸することを感じるようになるという。もちろん、この呼吸は私たちが通常行っている呼吸ではない。私たちの後天の存在が先天の気のつながるところを丹田と呼び、丹田の感覚が開発されることで、そこを通じて先天の気を取り入れ、後天の気を先天に返すという作業を行うわけである。筆者はこの自発動における丹田の感覚の重要性に着目し、内受容感覚の視点からを脳と身体の関係をつなぐものとして議論したことがある (濱野、2021)。ともかくも、

この呼吸を続ける中で陽気が丹田に満ち、陽気が発動することで外動や内動が生じるということになるのである。

ちなみに、胡耀貞は、「経絡に沿って運行する」動きを内動と呼び、「筋肉・骨に沿って運行する」動きを外動と呼んでおり、私たちの自発動という表現はこのいずれも含んでいることを指摘しておきたい。

自発動の重要性 先天と後天

自発動が気功のひとつの核心であることの理解を深め、その意義を広く探索することは、これからの気功や他のアジアの伝統的身体技法の発展にとっても、また東アジアの伝統医療の発展にとってもきわめて重要なことであると私は考えている。私たち人間は、自分のことは自分の意志でコントロールし、この世界に主体的に関わっていると自負している。しかし一方で、私たちも大きな生命システムの中の一部にすぎず、そのシステムの流れの上に私たちも乗って運ばれているにすぎないとみることもできる。自我意識を中心としてこの世界に主体的に関わる水準と、自分も含めたこの世界の大きな生命システムの働きを認知し、その流れに身を投じ、主体的に流れに乗っていく水準が層構造をなして現実は成立している。

現代社会はこの前者の水準のみに注目し、そこで全て解決できると考えがちになっている。人々の心身の健康を考える上で、前者の水準のみで解決しようとするには限界がある。より柔軟に心身の健康を促進するためには、後者の水準で生じる現象に目を向ける必要がある。そして、この2つの水準の違いを理解し、活用する重要な鍵が自発動にあるのである。

この2つの水準の区別は、東洋思想のさまざまなところで顔を出す重要な区別だが、その代表的な見解は易経に見られる先天と後天の区別である (本田 濟、1978)。上述の、大きな生命システムの水準は

先天の水準であり、その大きな生命システムの下に生まれた個々人がその自我意識に従って、この世界を生きようとする水準は後天の水準である。先天と後天の区別をすることは気功にとってきわめて重要な現実認識の方法である。

この2つの水準の区別から自発動という体験を解説すると、自分自身の後天の気の流れの中に、先天の気の働きを感じるとするという体験ということができるだろう。気功はまず今ここでの自分の身体感覚を出発点として、心身の健康や安心を求めていく。これが後天の気をういた気の動きである。この体験を繰り返し深めていくと、自分の意識的な統制を離れて働く大きな生命システムの働きを身体感覚の中に感じるようになる。身体が思わず自発的に動く、あるいは自動的に動いていることに気づく体験である。これが先天の気に触れるという体験につながる。

先天に還る

気功で重視される「先天に還る」というキーワードが、ここで重要となる。身体の内に見出される自発動は、後天の自分の背景にあって、自分を自分たらしめている先天の働きの発露である。気功は、その先天の働きを信頼し、身を任せ、またその後、後天の日常の自分にもどることである。「先天に還る」というキーワードは、先天の気の領域を自分たちの統制下にいずれ置きたい、という自我の欲望にとらわれず、先天の気の領域を尊重し、そこが私たちの日常生活が生まれ出る母体であることを理解しようとするメッセージを孕んでいる。

現代の気功の解説書では、盛鶴延（2013）が積極的に自発動に触れ、「命に還る」という表現でこのことを言い表そうとしている。盛は、煉精化気、煉気化神、煉神還虚、還虚合同という内丹のプロセスを受け、後天の働きをもって精を煉り、気を煉り、さらに神を煉って虚にいたり、虚というポイントにいたることで先天と後天が交差する命が立ち現れる、と考えているように思われる。

先天と後天のこの議論は、気功の源流に位置付けられる東洋の錬金術とも呼ばれる煉丹術の思想を参照するとより良くその本質をつかむことができる。煉丹術は、古来「天地の造化の功を奪い、四時の生成の務めを盗む」術と言われるように、その目指すところは大自然の働き、とりわけ新たな生命が誕生する自然の働きを人工的に模倣し、生命力を人為的に生み出すことで不老長生を実現しようとするものと理解されている（山田慶兒、1997）。

煉丹術はこの不条理な世界を超脱し、神仙世界において不老長生となることを望む、きわめて人間的な欲望、後天の世界の人間の欲望に基礎づいたものである。そして、その欲望を満たすために必要なこととして、自然の大いなる働きを人為的に模倣し、生命を生み出す自然の力を意識的に統制しようとした煉丹術のこの思想は、その後、現代の気功の自発動の展開にいたるまで、形を変えながら連綿と維持されてきた思想であろうと考えられる。

現代社会における先天・後天の問題

あらためて、先天と後天の問題に立ち戻って、私たちが暮らす社会のしくみという観点から見ておきたい。この社会は長い歴史を重ねながら人びとが構築してきた世界であることは明らかである。すなわち、この社会は先天の気を基盤にして後天の気の流れを主軸として形作られている。しかし、現代の私たちは後天の気の働きのみでこの世界を作り上げてきたのだという自我肥大をひきおこしている。そして、同時に未来の見えない閉塞感に満ちたこの現代社会に私たちはさいなまされている。

東洋の思想が看破してきたように、後天の気の流れだけでは気は滞り、先天の気の枯渇とともに世界は停滞を引き起こしてしまう。社会の停滞を活性化するためには、社会の外に出て、先天の気の流れに触れる力が必要となるのである。後天の気のみで形作られた現代社会の外に飛び出し、先天の世界に還り、現実の後天的世界のさまざまな制約から自らを

解放し、大いなる生命システムの働き（タオと呼ばれるものだが）から世界創造のエネルギーを取り入れ、この世界に立ち戻ることが求められる。

先天と後天のこの相互換入が私たち自身を活性化し、社会に生命力をもたらすことになるが、これこそ煉丹術の本来のもくろみであったといえるであろう。

私は、心理療法の専門家であり、実践家であるが、その立場からしても、先天と後天の相互換入として、日常性と超越性がこの世界を生きる実感として重なり、繋がりが生まれる時こそ、人が全体存在として生きる意味を感じる契機となるものであると日々実感している。この点について、田中啓幹（2024）が、心の状態、身体の状態そして関係性のあり方などがクライアントの中で響き合う体験が生じるときに人は変化することを臨床事例を通じて明らかにしており、先天、後天という言葉は用いられていないものの、私の実感の証左となるものである。

さて、そのためには、現代社会の日常生活の中に、いわゆる「自発動」を見出すことができるかどうか、ということが具体的には大切な実践として残される。端的には、自分の思い通りにならないできごとに触れ、自分のコントロールの非力を嘆いたり、無気力になるのではなく、そのできごとを楽しみ、遊ぶことができるようになることであろう。

「自発動」を日常生活の中に見出す作業は、心理療法がもっとも得意としているところだとも言えるが、より積極的には、非日常の空間を必要とする祭りや遊び、スポーツ、通常の価値を突破しようとする芸術的な活動などにも見出される。これは現代社会に新たな文化的展開をもたらす働きでもあり、それらを自発動という視点から総合的に捉えなおすことも今後必要となってくるであろう。

自発動と自発功

さて、この先天と後天の相互換入について、気功の実践の立場から、津村喬（1993）は自発動と自発

功を区別する必要性を指摘している。

本来、自発動という言葉は、意識的コントロールによらない心身の動きを指す言葉であり、そこには熱いものに触れてとっさに手を離す動きやアルコール中毒に伴う手の震え、祭りでの集団の踊りに我を忘れて踊り狂う動きなど、多様な現象を幅広く包括的に捉える言葉である。

私たちの身体は、日常的には、私たちの自我意識の統制下にあると考えられる。自我意識の統制下にある身体は後天の身体ということができるだろう。しかし、同じように身体は自我意識の統制を超えて働き、動く存在でもある。心臓の働き、内臓の働き、自律神経系の働きなど、その代表例であろう。これらは先天の気の流れを受けた身体ということもできるだろう。そして、通常私たちは、自分の身体の先天の領域に意識を向けることはない。だからこそ、この身体に自分の統制を超えて動く身体を感じるとき、そこに恐れや不思議や畏怖を感じるのである。この段階での動きは広く自発動である。

次に、身体の動きに自然を感じ、先天の気の流れに従ってその自然の動きに従っていこうとすると、自我意識を関与してコントロールするのではなく、その自然の働きを楽しみ、尊重し、いつくしむ姿勢が生まれることがある。この状態に意識的、自覚的に取り組む方法に、津村は自発功という呼び名を冠するのである。自然の働きを意識的に模倣することで、自然の生命創造の力をそこから引き出そうとすることを自発功というのである。

いわゆる「自発動」を発見し、それを楽しむ、遊ぶということは、自発動を自発功に変換する作業と似ている。私たちは身体を基板に生きている存在であるので、気功が明らかにしてきたこの自発動から自発功へという課題を出発点におくとして、そこから、より広く人生そのもののの中に自発動的成分を見出し、自覚的にそれを生きる心のあり方を身につける方法を検討していきたい。つまりは、先天と後天の気の相互換入とそれによる生命システムや社会システムの活性化を意識的な方法として形作ろうとす

ることが広い意味での自発功の開発となるのである。

おわりに

老子『道德経』冒頭には「道の道とすべきは常の道にあらず。名の名とすべきは常の名にあらず。名無し、天地の始めには。名有り、万物の母には。つねに無欲にしてもってその妙を見、つねに有欲にしてもってその微を見る。」と述べられている。「常の道」「常の名」というのは、ここでは後天の世界で捉えられた道であり、名（言葉）である。しかし、すでに世界は先天の世界として、後天の道や名を生み出す先天の道や名をそなえている。後天の世界と先天の世界とともに眺める複眼のまなざしがここで語られているということができるだろう。

複眼のまなざしとは、物事を単一の表層においてのみ見るのではなく、深みを持って眺めることである。まなざしは意識のあり方でもあり、自発動を異物としてではなく、先天の働きとしてみるまなざしには、意識の持ち方の柔軟性が問われることになる。自発動研究の1つの軸はこの意識の持ち方の柔軟性にあることはいうまでもない。

（本論は、2024年6月に台湾で開催された第10回伝統アジア医学国際会議の場で口頭発表した原稿に加筆修正を加えたものである。）

注

- 1) 八段錦、五禽戯はそれぞれ伝統的に伝えられてきた気功法である。八段錦は宋代、五禽戯は漢代にその起源を持っている。
- 2) 築基丹田功は、胡耀貞が整理した静動気功の入門にあたるもので、座って下腹部の丹田に意識を置くことを基本とし、呼吸、丹田のイメージ、身体感覚を連動させ、丹田の感覚を養うものである。
- 3) 泥丸は「でいがん」と読み、眉間の奥に位置する上丹田の別名である。ここでは、両目、両目の間、そして泥丸の三カ所を細かに区分して用いている。

文 献

- 胡麗娟 1986 『胡耀貞静動気功』 山西雁北老干気功医療中心（2011 津村喬により気功文化研究所より私家版として翻訳されている）
- 濱野清志 2021 気功からみた身心医学の可能性－自発動をめぐって 心身医学 61（6）p.516-521
- 本田 濟 1978 『易 上 中国古典選1』 朝日新聞社 pp.62
- 津村 喬 1993 『気脈のエコロジー』 創元社 p.114
- 老子道德経（福永光司 1978 『老子（上） 中国古典選10』 朝日新聞社）
- 山田慶兒 1997 『本草と夢と錬金術と 物質的想像力の現象学』 朝日新聞社（ここに9世紀の孟要甫『金丹秘要参同録』のことばとして議論されている）
- 盛鶴延 2013 『気功革命 秘伝・伝授編〈巻の四〉 命に還る』 コスモス・ライブラリー
- 田中啓幹 2024 自己調和体験に関する心理臨床学的研究 京都文教大学大学院臨床心理学研究科 博士学位論文

