

私の気との遭遇

平成 30 年 5 月 16 日

韓国の神秘行「借力」

借力と書いて、「しゃくりき」と読む。

一番最初に借力という文字を目にしたのは、大山倍達「百万人の空手」（東都書房）であった。

借力による訓練

それは借力（チャクリキ）と呼ばれるもので、神借力、薬借力、練借力の三つに分けられる。借力とは自己意外の力を利用するということであり、三つの借力は高麗時代以後はひとつのものとなった。この修行法は山にこもって滝にうたれ、精神力と呼吸法をとを神を通じて体得するとともに、松の実、松葉、松の皮をナマで食べ、決して火の通ったものは食べない。そのうえ、練借力を通じて、木を打ち、岩を飛び、石を割って訓練するというものである。

大山倍達「百万人の空手」p31 より

このときは借力を気にも止めなかったが、一冊の本と出会って認識が変わった。

力抜山「韓国 2000 年の秘法！！借力の奇跡」こう書房

一読してこれは凄いと思った。超人になる方法が借力だ。

早速自分のトレーニングメニューに加えた。1988 年 1 月のことだ。

31 歳のときから始めてから 16 年間、2004 年の 6 月まで訓練を続けた。

しかしながら、16 年間やってきたもののこれといった変化が自分の体に起きなかった。

ひとつだけ自慢をするならば、大きく息を吸って呼吸を止めると、4 分間辛抱できるようになった。何でも脳死するのが 3 分だそうだから、それ以上の時間を呼吸停止させることができるようになったということだ。

はかばかしい効果が見られないということと、気功の訓練のほうが忙しくなり借力の呼吸法は中止した。

今は「精神抜力」と「跳打 4 分」のみを 62 歳の現在も続けている程度だ。

定年退職したら借力の呼吸法訓練を復活させようかという思いもかつてはあったが、平成 25(2013)年の 3 月と 5 月に狭心症の発作を起こしてしまい、心臓への負担の大きい借力の呼吸法は断念した。

今思えばよくまあ 16 年も続けたもんだと自分ながらあきれてしまう。

初めての気功の師匠：深山峰雲師

本屋で気になる本を見つけた。

副題にはこうある。「一病を治し、生命エネルギーをたかめる東洋の極意」

「気」に興味のある私は迷わずに購入した。

読み進むうちに、自分も「気」を自在に操れるようになりたいと切に思った。

すると最後の章に「気丹超力良導師を目指す人へ」という項目があり、深山氏から講習を受けると、「気」の使い手である気丹超力良導師になれると書いてある。それもたった一日の講習で完了するという。

「気」を得るには長い年月がかかると思っていたが、たった一日だ。これには驚いた。

早速、本に書いてあった深山氏の住所に手紙を送った。

結局、私は平成2(1990)年8月4日(土)に姫路を新幹線で発ち、その日の午後に群馬県前橋市にいた。出不精の私ではあったが、情熱のしからしめるところだろう。車中、「姫路に帰る新幹線の中には、昨日と違う自分がいる」と思うと嬉しかった。34歳のときである。

講習は翌日の朝から始まった。

これまで、高藤聡一郎氏の著書や赤木厚史の著書を読んで、独学ながら「気」のトレーニングをしたきた。そのせいか、講師の岡野正勝氏からは「藤澤さんは筋がいいね」と褒めてもらったことを覚えている。

講習の最後の仕上げは深山峰雲氏からの「気入れ」であった。

およそ一日がかりの講習が終わり、深山氏から気丹超力良導師の認定書が交付された。

これが私にとって初めての「気」の師匠との出会いである。

残念なことに、帰りの新幹線の中には昨日と変わらない自分がいた。

二人めの師匠：大森光子師

そして月日は流れ、平成12(2000)年の7月30日。自分にとって記念碑とも言えるイベントがあった。

イベント名は「法則化体育全国セミナー in 札幌」。教員対象の体育の研修会である。

ここで私は参加の先生方相手に「ストレッチ・気功」の実技指導を行った。私にとって初の全国デビューのセミナーである。このとき藤澤44歳。

そのセミナーの数ヶ月前のこと。

関西圏の法則化体育の仲間から、全国セミナーへ出場するよう推薦があった。まさか自分にそんな役が当たるとは思ってもみなかったが、「これは有名になるチャンスかな」という茶目っ気で受諾した。

しかし、受けた後で何度も断ればよかったと後悔した。自分の器じゃない。別に有名にならなくてもいい。このまま小学校の教師を続け、土曜日はスポーツ少年団の体操教室を頑張り、家族が仲良く暮らしていけばいいじゃないか。

全国セミナーの事務局長である斉藤先生からは、連絡や事務関係のメールが届くように

なり、どうにも逃げられなくなった。

こうなったら、仕方ない。

えらいプレッシャーだった。

法則化体育全国セミナーで講師ををすると思うと、不安でいっぱいだった。

どのような講座内容にするかかなり迷った。器械体操系にすることも考えたが、自分が今一番興味のあるジャンルでいくことにした。

やはり「気」は外せない。

「ストレッチ・気功」を実技の内容にしようとした。しかし、実は心配ごとがあった。

群馬県の良導師研修から10年。

自分なりの練功はしてきたのであるが、我流に走っているのではないかという不安だ。

そこで、姫路市内のカルチャーセンターを調べ、気功の教室を探してみた。

すると、安室東小学校近くのサンライフ姫路（姫路市田寺東2丁目2番2号）で手頃な気功教室があることが分かった。気功の組織名は「TAO 気功協会」という。

早速会員になった。大森光子という女性の先生で、毎日曜日の午前中に開催されていた。

この教室で、気功がどういうものなのかがおぼろげながらも分かるようになった。かなりの資料も揃った。

大森先生からは、「太極拳もやったらいいのに」とお誘いを受けた。ひじょうに興味があった。TAO 気功協会には太極拳の部もあったのだ。

しかし、スポーツ少年団体操教室の活動のこともあり、太極拳は断念した。

ともあれ、大森先生の指導を受け、自信を持って全国セミナーで気功の実技指導ができる気がしたものだ。

北海道札幌へは家族で出発した。妻、長男、次男、長女の5人である。

全国セミナーは2日間に渡って開かれる。私の出番は一日目である。二日目はレンタカーを借りて、北海道を家族で楽しむことにした。

全国セミナーでは、一番目に教育技術の法則化運動代表の向山洋一氏の講座があり、そのあとが私の出番だった。

向山代表の後ということで、やたら緊張して待った。

内容がストレッチなので、実技研修の前の準備運動としては、実技の一番目が持ってこいの順番だったのだ。

事務局の合図でステージに上がった。

開成小学校の体育館に落ち着いた音楽が流れた。

「ストレッチ・気功」のバックミュージックだ。

たまたま体操教室に来ている子どもの保護者がエアロビックのインストラクターをやっており、その方にバックミュージックを選択してもらったのだ。

体を動かし始めると、気持ちが落ち着いてきた。

スワイショウでは、手のひらに「気」を感じた参加者もいたようだ。

初の講師役が終わり、根本正雄氏からは「先生、いいじゃないですか。これからもどんどん進めていってください」と、温かい言葉をいただいた。

いろいろな人々の協力でなすことができた講座だった。

大森先生からは全国セミナーの後も気功の指導を受けた。

ところが、日曜日開催の法則化のセミナーに頻繁に参加するようになり、気功教室からは足が遠のいてしまった。教室は入門して1年半ほど続けたことになる。

大森光子氏が私にとって第二の気功の師匠である。

(ちょうどそのHPが削除されずに残っているので、証拠として貼り付けておく。)

主催:法則化体育中央事務局 共催:法則化体育北海道、アスバラの会(法則化体育札幌サークル)
日にち:2000年7月30日~31日
場所:札幌市立開成小学校
各講座等の詳細に興味のある方は、それぞれの講座名をクリックして下さい。内容の簡単な紹介と、アンケートに書かれた意見を、読む事ができます。 なお、個人情報保護の観点から、発言者名は全部匿名です。これについて詳しく知りたい方は、 ここをクリック して下さい。
日程:7月30日 09時00分 開会式 09時05分 講座①「法則化運動最前線」向山洋一先生(法則化運動代表・60分) 10時20分 実技講座①「ストレッチ・気功」藤澤芳昭先生(近畿地区・30分) 11時05分 実技講座②「体ほぐし」根津盛吾先生(関東地区・30分) 13時00分 実践報告①「ライフスキルの授業」並木孝樹先生(体育事務局・20分) 13時20分 実践報告②「食のライフスキル教育」本川監先生(北海道地区・20分) 13時55分 実践報告③「薬物乱用防止の授業」後藤一則先生(東北地区・20分) 14時15分 実践報告④「食の授業」山本浩一先生(中国地区・20分) 14時35分 実践報告⑤「体育で行う国際交流教育」小川勲先生(北海道地区・20分) 15時10分 講座②「法則化体育最前線」根本正雄先生(法則化体育代表・60分) 7月31日 09時00分 公開授業①「鉄棒の授業」石橋健一郎先生(九州地区・30分) 09時45分 公開授業②「テニスの授業」久保寺千広先生(関東地区・30分) 10時30分 公開授業③「バスケットボールの授業」村田隆先生(体育事務局・45分) 11時30分 授業検証と根本正雄先生による授業審査(45分) 12時15分 閉会式 12時20分 解散

三人めの師匠：苗さん

全国セミナーへの参加をきっかけに、明治図書の教育雑誌「楽しい体育の授業」誌から原稿依頼が来るようになった。また根本正雄氏の引き立てのおかげで、事務局局長となって体育のセミナーを開くようになったり、縄跳び研究会を立ち上げたり、縄跳びのビデオを出版したり、二重跳びの単著を出版したりと、教師生活の一番忙しい時期を迎えていた。

そんな状況で TAO 気功協会から足は遠のいたが、「気」に対する興味は衰えず、書籍を求めて独学を続けた。

当時読んだ本は以下のようなものだ。

盧山初雄「生涯の空手道」スポーツライフ社

西野浩三「気の発見」祥伝社

藤平光一「気の威力」講談社
林厚省「中国気功法」たま出版
井村宏次「栄える気の研究」日本教文社
勝田正泰「気をめぐる冒険」柏樹社
星野稔「気功法」日貿出版社
澤井健一「実戦中国拳法 太気拳」日貿出版社
吉丸慶雪「合気道の科学」ベースボールマガジン社
今田柔全「最後の気論」福昌堂
赤木厚史「誰でも今日から気功医師」現代書林
高林雪山「日本気功法入門」徳間書店
品川嘉也「気功の科学」光文社

この頃は本屋へ行ったら必ず「気」の本と「教育」の本を買っていた。処分してしまったものも大分ある。

これらの中で大変参考になったのが、盧山初雄師範と澤井健一老師と勝田正泰医師の本で、これらの本の中には「立禅」という練功法が載っていたことだ。

おりもおり、パソコン通信ニフティ・サーブの会議室に気功を扱う部屋があった。当然私も参加した。

そこで、ハンドルネームを苗（みやお）という気功の先輩がいて、いろいろと助言をもらったり、気功の資料をもらうようになった。

気功師になるには、一指禅という気功をするのが一番早道だと教わった。

教科書となる書籍も教えてもらった。

王瑞亭「気功師になるための気功—少林気功内勁一指禅—」ベースボールマガジン社

姫路の街中の大型書店にも在庫がなかったので取り寄せてもらった。

王瑞亭老師の本にはやはり立禅のことが出ていた。やったと思った。

「少林内勁一指禅」という功法を教えてくれたのが苗さんだった。

顔も知らず、名も知らずの関係だったが、苗さんは私にとって第三の師匠だったといっ
ていい。おそらく苗さんは一指禅の指導者だろうと思う。今でもきれいにまとめられ苗さ
ん作の一指禅の資料を読むことがある。

四人めの師匠：並木克敏師

平成 22(2010)年の夏休み、ネットサーフィンをしていたときに見つけた。

日本最初のインターネットによる気功の通信講座
圧倒的な情報量と圧倒的な安さのバーチャル気功道場
気功 一指禅功日本 バーチャル気功道場
日本気功倶楽部 代表 並木克敏

少林内勁一指禪の通信教育だ。

並木という人は、共立女子大学で三十数年間、家政学部の講師を務めたそう。また、東京の小岩で気功の教室を開いているらしい。

Web サイトも業者に頼んで作ったものではなく、一生懸命の手作り感のあるものだったし、充実した内容だった。

思い切って「内気功8カ月コース」をメールで申し込んだ。8月19日（木）のことである。

平成22(2010)年8月24日から内気功の練功を始めた。

内気功は全10功法で構成されている。1功法は30回の練功で一区切りとなる。30回の練功なのでだいたい1ヶ月で1功法が終了する。

しかし自分の場合は1ヶ月1功法よりもかなり遅いペースで進み、全10功法を修了したのは、平成24(2012)年の3月30日だった。

通常の進度なら10ヶ月後の平成23年の6月末には終わっているはずが、1年7ヶ月を費やしたことになる。

続いて外気功初級に進んだ。平成24(2012)年4月1日が開始日である。

この初級も10功法からできており、10ヶ月間の練功で修了する。

ここでも通常のペースよりも倍以上の期間を費やし、終わったのは平成26(2014)年の2月であり、1年と10ヶ月かかっている。

そして次のステップである外気功中級へと進んだ。中級は全11功法である。

初日は平成26(2014)年2月15日。修了は平成28(2016)年7月31日。

なんと2年5ヶ月もかかっている。

この間、東京のリアル教室に参加している。

以下はその参加レポートである。

一指禪功 リアル教室 参加記（1回目）

平成26年8月19日（火）

午後6時15分に南小岩コミュニティー会館に到着。

自動ドアを入ったすぐ右に案内板があり、リアル教室は第一会議室で6時30分くらいあることが分かった。お休みでなくてよかった。

もう1つドアを入ると待合室になっており、椅子が数カ所に置かれている。事務室の女性が「こんばんは」と私に声をかけてくれ、何やら安心する。

待合室の椅子には1人の男性が座っており、私もそのとなりの椅子に腰かけ、前の掲示板の張り紙を読みながら時間の過ぎるのを待った。

ほどなく、数人の女性が入館。「今日初めていらした〇〇さん」というような話し声が聞こえる。自分と同じで、初めて参加する人がいるのかもしれない。

事務室の女性が第一会議室の鍵を開けると、女性や椅子に座っていた男性が会議室に入って行った。これで気功の人たちに違いがないことが分かった。並木先生のお顔はホームページで見ていたが、その並木先生はまだのようだ。

1人の女性に声をかけた。

「気功の教室はこちらですか。私は兵庫から来ました藤澤と申します。」
「兵庫から。まあ遠いところを。どうぞ、どうぞ。こちらに座ってください。」と会議室内の一番前のテーブルに案内して下さった。

会議室内の人数は自分を入れて8名。男性4名、女性4名である。

女性のみなさんは、机の上にノートと筆記用具が置いてある。ところが、自分はペンはあるが紙がない。迂闊だった。

ホームページの写真で見たことのある、並木先生が入って来られた。

「兵庫の藤澤です。」と自己紹介をした。

並木先生と女性たちが軽口をたたいている。とても仲がいいようだ。

「遠くから来ていらっしゃる方もありますので、さっそくやりましょうか。」というリーダーの女性の声で、会議室の後ろの空きスペースへ全員が移動。前4人、後ろ4人の2列に整列。

正面の並木先生の起勢に合わせて、私も起勢を始めた。そして立禅。

「時間です。」とリーダーの女性が声をかける。きちんと時間を計っておられるのだ。

並木先生はというと、ドアを出たり、荷物を探したりと、あわただしい動きをされている。体がとても軽く動いておられるのは、長年の練功のたまものか。

並んでいる前の皆さんの動きに合わせて自分も腕を動かす。

「双手抱球功」だ。手のひらと手のひらの間に気を感じた。続いて「双臂攬月功」。

並木先生は会員ごとに個別に指導をされている。私は梯形の指のかっこうを矯正していただいた。

おもしろいのは会員のみなさんだ。練功中に、どんどん並木先生に質問したり、軽口をたたいたり、会員同士がおしゃべりしたりするのだ。私はとなりの女性に、昨日はディズニーシーへ家内と娘の3人で行ってきたことを話すと、並木先生は「オレはディズニーランド行ったことないよ」と笑い飛ばしておられた。実に和気藹々とした雰囲気なのである。

練功が終わって元の机の位置に座る。講義があるのだろうか。

まず、B4大のプリント3枚が配布された。これらには、手や足のツボの位置や効果が書かれている。発功するとき、気は労宮穴からだけでなく、関節からも出るといったお話があった。

そして「どこか調子の悪いところはないですか。」と並木先生が尋ねられた。今日初めて参加の1人の女性と私のリクエストで腰痛と首痛がテーマになった。

白板を使って、並木先生の講義があった。要旨は以下。

1. 腰痛は命門穴、環跳穴、風市穴に気を送る。
2. また、阿是穴（あぜけつ）といって患部を狙い撃ちする方法もある。
3. 一回の治療に15分から20分かける。

4. 首痛は手のひらで発功する。または剣指のかたちで発功する。

このような講義の後、再度空きスペースへ移動して実技となった。

私は、きれいに日に焼けた海の男の雰囲気を持つ男性とペアになり、男性から腰痛の施術を受けた。

驚いたのは、自分の体の中を通る気を感じたことだ。まず、腰のあたりが温かくなった。そう思っていると、右脚を上から下へと通っていく気を感じ、次いで右腕の肩から指先に向かって降りていく気を感じた。自分の体の中を通り抜けていくものに集中しているうちに、体全体が温かくなり、頭もスッキリしてきた。昨日今日とディズニーシーや明治神宮を歩き回った疲れや、慣れないホテルのベッドによる睡眠不足が取れていくようだ。こんな体験ができただけでもリアル教室に参加した値打ちがあると思った。

次に交代して、私が腰痛の治療法をやってみた。その最中に並木先生から指導があった。

1. 梯形のときに、手首は曲げないこと。
2. 手のひらと相手の体との間に空気のボールを感じているときは、気が相手の内に入っていない証拠になること。
3. そういうときは、指をランダムに振動するように動かすといいこと。

なるほど、こういうポイントは通信教育では学べない、リアル教室のいいところだ。海の男性は、人間の気よりも植物や樹木の気のほうがよく感じるとのことだった。人によって感じ方が異なるのだろう。

次に海の男性に、外気導引法をやらしてもらった。そうすると、自分の体が前に引っ張られそうになったり、後ろへ倒れそうになったりするのではないか。これは男性の手の動きが見えているからそれに体が同調しようとしているのではないかと思い、目をつぶってみたが、やはり体が揺れそうになる。

これも不思議な体験だった。

並木先生はそれぞれのペアのところで、個別の指導をされている。

さてペアになっての実技の後には、全員で輪になって歩きながら行う「郭林新気功」というのをやった。なんでもこれは癌に効果のある気功ということだった。

会員のみなさんが歩きながらの郭林新気功をやってらっしゃるときに、私は並木先生から部屋のすみで個別の指導を受け、自発動功の指の動かし方を学んだ。並木先生の指の動かし方はかなり早く、とても同じようなスピードでは動かせなかった。指の見本をしてくださっている並木先生は、自然な感じで勝手に体が前に動いていくのも見せてくださった。私はというと、指の動かす順番に気をとられていたせいか、自発的に体が動くことはなかった。

午後8時25分。机を並べて会場を復帰させ、会費の1200円を支払って解散となる。あっという間の2時間だった。会員のみなさんや並木先生に挨拶をしてコミュニケーション会館を後にする。

暑さを理由に毎日の練功を怠け気味で過ごしてきたが、とてもいい経験になった。また兵庫に帰ったら練功に励もう。そして、来年の夏にまた参加させていただこうと思う。

並木先生、教室のみなさん、ありがとうございました。

平成 28(2016)年 8 月からは外気功上級に進む。

成 27 (2015)年 8 月 18 日 (火) 2 回目の並木先生リアル教室に参加した。

以下はお礼のメール。

並木克敏先生

兵庫県の藤澤芳昭です。

18日のリアル教室でのご指導ありがとうございました。

私のために特別に狭心症への対応を用意していただき、大変恐縮しました。

内間穴を使っての対処法は家内にも報告し、発作が起こった場合の対策を相談しました。

また、熱身法と郭林新気功のDVDをいただき、ありがとうございました。

熱身法の実際が分かりましたので、今後、練功のメニューに加えていきます。

来年の夏にも参加できればと思っております。

ありがとうございました。

■藤澤芳昭 (ふじさわ よしあき) akikan@maia.eonet.ne.jp

■TOSSランド (登録商標第5027143号) <http://www.tos-land.net/>

■チャレランランド <http://www.challeran.jp/>

■飾磨地区体操スポーツ少年団 <http://www.eonet.ne.jp/~akikan/>

そして、現在は外気功上級9の「激剣指法」を練功しているところである。

平成30年5月16日 (水) 記す