

運気を上げる

「気」のからだ
トレーニング

気心道とタオ指圧

遠藤 暁及

Ryokyu Endo



はじめに

もしあなたが、
健康になり、
びっくりするほど**楽しく自由**で、
しかも
あなたの**運気を上げる**ような
トレーニングがあると知ったら、
あなたは**どうする**だろうか？

それが、**東洋古来の医学や武道**、
また**仏教の流れ**を汲みながらも、
特に**苦しい想い**に耐えることなく、
あなたの**潜在意識を開発**するものであったら？

そしてそれが、
あなたがより**幸福で豊か**に生きる、
心がワクワクするような道だったら？

本書は、
あなたの潜在力を開発し、
真のあなたを解放する
道への門について述べたものである。
それは、
僕が提唱する
タオサンガの「気心道とタオ指圧」だ。
僕はあなたを、
秘めたるあなた自身の
雄大な心の旅にお連れしたいと思う。

えんどう りょうきゆう
遠藤 暁及

もくじ

はじめに	1
もくじ	4
第1章 ある日 突然やってくる	5
第2章 からだは肉体だけじゃない	13
第3章 ヤア! ヤア! ヤア! 心の革命がやってくる	56
第4章 気を育てて未来を変えよう	103
第5章 気を実践しちゃおう	137
第6章 世界を変えよう	173
謝辞	184
「浄土宗和田寺タオサンガ道場」の紹介	186
遠藤 暁及の著作集・音楽作品のご紹介	194
読者プレゼント!	201

第1章

ある日突然やってくる

それは、ある日突然やって来る。

それまでは、「これが現実なんだから受け入れなきゃ…。」
なんて思っていた世界や、みんなが常識としていることの
虚構性が明らかになるときがある。

気の世界を体験することによって…。

心のどこかでかすかに感じてはいたけど、「まさか」と思っ
て打ち消してきたことが、事実だったと気づくのだ。

そう、あなたは自らが体感する気と心の世界に、圧倒されて
しまうのだ。

その時、あなたが背負って来た古い殻は脱け落ちる。

まるで春になって、それまで屋根にのしかかっていた重い雪
が、ドサッと音を立てて落ちるかのよう。

僕は、この本が、あなたのそんな体験のきっかけになると信
じて書いている。実は、一人想像してワクワクもしているのだ。

幸せなるための人生のヒミツ

僕の四半世紀以上にも及んだ、仏教修行や気と経絡^(注1)の研究は、そんな、あっと驚くような体験の連続だった。

ずいぶんと悩みもしたけど。

でもそれらを経て、9ステージにも及ぶ、気と経絡の世界の実態が明らかになった。これについては、[『「気と経絡」癒しの指圧法』\(講談社+α新書\)](#)に詳しく述べたので譲るけれど、その過程はまさに心の旅だった。

まるで、今まで誰も入ったことがなかった未開の地を探検するかのような自問自答の日々でもあったのだ。

【解説】

(注1)気とは、すべての生命ある存在に宿っている心身両面のエネルギー。

また経絡は、気が流通するルートのこと。経絡は、生きている間にだけ存在し死ねば消失する。

経絡は、解剖学的には存在しない。

しかし、すべての生命の営みは、経絡によって営まれている。

また病気は、経絡を流動する気エネルギーの過剰(実)と不足(虚)のゆがみによって起こる。

このため、鍼灸や指圧などの東洋医学は、経絡のゆがみを整える効果のあるスジヤツボを治療する。

行く場を求めている私たち

誰だって、不安でなく安心感を持ちたい。

劣等感をもたず豊かになりたい。

虚しくない有意義な人生を送りたい。

そう、思っていることだろう。それは僕だって同じだ。

「じゃあ、そうなるにはどうしたらいいの？」なんて親や教師に聞いても（←これは、もしあなたが中学生だったらの話）、

「若いうちは誰だってそんなこと考えるもんだよ。そんなことより勉強しなさい。テストがあるんだろう」とか言われるのが関の山かも知れない。

そんなこと、友だちにだって、「暗〜い」とか言われてしまいそう。とても口には、できないかもしれない…。

では、あなたが大学生か、あるいは大人だったらどうだろう？ 一体、周囲のみんなはどうなんだろう？

もしかしたら「勝ち組」になれば、あるいは安定した職場に就職すれば、安心して幸せで有意義な人生を送れるはず、なんて思っているのかも知れない。

ではあなたはどうだろう？

もし、あなたが、「ほんとかよ、それ？」なんて思ったとしても、どうすることもできない。

だって、勝ち組、負け組なんていう言葉を聞いたら不安になる。かと言って、せめて「世間並に」なろうとしても、世間の尺度で生きるのも何だか虚しい。生存競争に生きるなんて、考えただけで疲れる話ではないか…。

それに対してあなたが、「いや、でも、どうもそれって違うような気がするなあ…」と思ったとしても、どこかに行き場があるというわけではない。

精神修行を求めてお寺に行ったとしても、たいてい、駐車場やら何やらと寺院経営に忙しく、あなたに修行の場を与えてくれることは、まずほとんどない。(寺院様、失礼！)

まあ、歓迎してくれるのは、せいぜいカルトや新新宗教ぐらいかも知れない。他には、心理セミナーぐらいかなあ…。

しかし心理セミナーは、やたら高額だ。カルトは怖い。新新宗教にしても、ほとんどが教祖第一主義というありさま。

「何々先生を信じなさい」とか言われてもねえ…。

それに、ひどい場合には、「本尊は、XX先生です。先生を拝みます！」なんて言われてしまう。そんなの聞いたら、「おいおいちょっと待ってよ～」と言いたくもなるではないか。

その上、信者のみんなが不気味に明るかったりしたら…。
まるで、真昼のホラー映画を見ているようではある。
でも、それなら、いったい、どこに行ったらいいのだろうか？

楽しく自由で、びっくりするような世界はある。

僕はそんなあなたに向けて、この本を書いた。

「なんかこう、どこも、なじめないなあ…。世の中にも教祖
サマにも。」と、心のどこかで思っているような、そんな人の
人生こそ、開かれてほしいと思っているからだ。

どうして？って。

それは僕も同じ思いを引きずっているから。

僕も不安でなく安心感を持ちたいし、劣等感をもたずに幸せ
になりたい。虚しくない有意義な人生を送りたいと思っている。

ということは、裏を返せば僕もまた、不安と劣等感にまみれ
て、虚しい人生を送ってきたということ。その上、世間にも教
祖センセイにも、なじめん。

別に、こんなこと自慢にもならないけど。(太宰治みたいに、
「私は、あれにもこれにも苦しんだことがある。それだけは胸を張れ
ます…」なんて私小説で書くほどの自信もない。)

さて、自分が、いつまたそんな人生に戻るかはわからないけ

ど（わからないからこそ、人生は面白いのだ。これでいいのだ。

<赤塚不二夫の漫画に出てくる「バカボンのパパ」風に>

そんな僕が今、すごく楽しくて、自由でビックリするほど豊かな世界を発見した。

これを何と名づけてよいかわからない。そこで取りあえず、これを「気と心の世界」と呼んでいる。あまりうまいネーミングも思いつかないので。

それで今は、この世界を体験するための各種のワークショップができています。

もっとも、最初はこんなことまで始める予定ではなかった。でも、いつの間にか、ここまで来てしまった。（思えば遠くへ来たもんだ〜という感じである）

なにせ、今や気と心の世界は、日本だけでなく、アメリカ、カナダ、ヨーロッパ諸国と世界各地に広がっているのだ。

それは、仲間たちが、各地でタオサンガセンターを開いているからなんだけど。

例えば、アメリカ・ウィスコンシン州の医科大学から、「気と心のワークショップ」の内容を、正規の授業に採り入れたいと言って来た。さすがに僕も、ここまで来るとは、思いもよら

なかったので、「ビックリしたなあ、もう（古い!）」という感じである。

有意義で豊かな人生を

「[気的幸福力ワークショップ](#)」の内容は、実に盛りだくさん。気を感じるワーク、練気体操、気心道、サンガ指圧と呼んでいるタオ指圧の簡易フォームまで入っている。

しかし、何にましてもおもしろいのは、皆さんが体験する気と心の世界だ。

参加者の皆さん一様に、「ほう！」とか、「へえ！」とか驚きながら体験されている。

もっとも本だけで、どこまで、「ほう！」とか「へえ！」と言うほどの体験が生まれるのか？それは、正直僕にもわからない。もちろん、山が動くほどそう願ってはいるのだけど…

でも考えてみたら、今までの本でも、そんなことはよくあった。例えば「練気体操」は、[『気の経絡指圧法安らぎのツボ実技篇』](#)（[講談社+α新書](#)）でも紹介した。

そうしたら、数名の読者の方から「練気体操を毎日やってい

たら、冬でも寒さを感じなくなるなど、からだが変わりました」というお手紙を頂戴した。

ということは、だ。『何だよ、これ。本読んでやったって感じないよ』と言われたらどうしよ〜」と、僕が心配するほどのことはないのかも知れない。

さて本書の作戦では、まず、気と心の世界がどんなかものかについて述べる。そしてその後に、いろんな技法についても記しておくことにする。そんなわけでぜひ体験してみたい。

世の中の風潮にも、カルトや新新宗教、あるいは教祖先生にもついて行けなかったあなたには、ぜひとも何倍も有意義で楽しく過ごして頂きたい。豊かな人生を過ごして欲しい。僕はそう思っている。僕もまた、そうだったから。

第2章

からだは肉体だけじゃない

あなたのからだは、今あなたが触れて目にしている「肉体」だけなのだろうか？

僕に言わせて頂きたい。「そうじゃない！」って。

たとえ目には見えなくても、また、つねっても、叩いても、痛みを感じなくても、それだけではない「からだ」があるのだ。

それは身体よりも大きく、半径およそ2メートル。名づけて、「気のからだ」。

気のからだの発見は、僕にとって、限りなく自由で喜びあふれる世界を、人と共有するための入り口となった。それは、世界と人生の意味を説きあかしてくれる起点でもあった（ちょっと「青春ぼい」表現で、照れるな）。

そんな『[不思議の国のアリス](#)』みたいな世界への入り口を、ど



「気のからだ」は、肉眼では見えない半径約2メートルの球体。

うやって僕は見つけたのか？

今さら言うのもなんだが、僕は四半世紀もの間、経絡治療の研究に没頭していた。それは先にも述べたけど、過去に誰も説いていなかった新しい世界を探求する旅でもあった。

気のからだは、その研究の過程で発見したものだったのだ。

その旅では様々なものを発見した。例えば、ツボや経絡が、肉体とは別の次元にあること。（これって、ちょっとニューエイジっぽい表現なので、我ながらイヤなんだけど…）。

気のからだに存在するツボに、手技療法（指圧）を施すことで、それまでよりも、何倍も医療的な効果が上がるようになった。

やがて僕は、その研究結果が事実であることを、アメリカ、カナダ、イギリス、ドイツ、フランス、イタリア、オーストリア、パレスチナ、イスラエル、オランダ、オーストラリア、ニュージーランドなど、世界 12 か国以上のワークショップで、人々の眼前で治療デモンストレーションを行い、その具体的実践例を示して歩いた。

たとえば、右の映像は、僕がイタリアで 2002 年に、気と経絡に



2002年タオ療法 イタリア講習 治療実演

ついでに講演と治療デモンストレーションを行った時のものだ。この時、僕は、イタリア指圧協会の全国大会に、講師として招かれていた。

驚くべき経絡の癒し効果

またこの時の模様を、僕は、東洋医学の専門誌「[医道の日本](#)」に寄稿した。(2002年8月号)

まず以下は、そこから引用し、その後、経絡治療とはどんなものであるかを、述べてみたい。

(前略)…さあ、もう1人をデモンストレーションしよう。「次の人は…」と、私が言いかけて目の前を見ると、すでに、かなりの年輩の男性が横たわっていた。朝、風呂場で、したたかに腰を打ち、痛みで動けないほどであるとのこと。

腹部を診る

経絡診断としては、小腸虚(小腸経の気が不足している)で

ある。だが、腹部の小腸経を、指圧しても痛みは取れない。

「ああっ、何だかやっかいな状態だな。果たしてちゃんと治るかな〜?」と、一瞬、弱気になりかけた。

でも、気を取り直して、とりあえず下肢の小腸虚の治療から始めていった。30秒くらいしてから聞いてみると、痛みは和らいだが、あまり取れてはいないという。

場内からは、くすくす笑いや、「やったぞ。今度はうまくいくまい」というような念（気）が、飛び交っている（海外の講演では、こんなネガティブな反応は当たり前である。この時は、二人目までは劇的に治った後の、3人目の治療デモンストレーションであった）。

「やれやれ、遠くイタリアくんだりまで来て、こんなネガティブな気と闘わなくてはならないとは…」と、また一瞬、わが身の立場を嘆きかけた。

しかし、そうも言っていられない。さらに心を集中して、虚のシコリ（経絡の奥に溜まった邪気。シコリのように感じられる）を診る。すると、自分の無意識層の深いところに、相手の虚が映った。

肩甲骨の周辺の奥だ。そこで、ここの小腸経の虚のシコリに対して、深く切診していった。すると、それが、下肢に経絡の

響き（ひびき）をもたらした。やがて響きは、痛みのある背部まで及ぶようになった。

さて、響きとは、症状をもたらした虚実の歪みをつくった邪気が、排出されていることを意味している。

そして、その響きが収まったところで、男性に歩いてみてもらった。男性は「全然痛くない」と不思議そうな顔をしている。そしてマイクを持つと、「背部の指圧が、下肢に響き始めてから、腰痛が消えていくのがわかりました。今は、すっかり取れています」と言った。

それからマイクを置くと、突然走り回って見せた。これには、聴衆だけでなく私も驚いてしまった。…（後略）

主観と客観の奥に無限の世界が

この時の施術時間は、せいぜい10分程度だったと思う。

講習会でのデモンストレーション現場では、経絡診断をまず行う。東洋医学では、こうした診断のことを、別名、「証を取る」と言う。

証を取る時、まず僕は、自分の心を透明する。そして、患者さんの生命実感に共感する。自分が大空（おおぞら）になって、

無くなってしまうほど、深く、そして切実に…。

そして、患者さんのいのち全体が、無意識が、最も切実に治療されたがっている経絡は？これを一心に、そしてひたすらに想像する。心を澄ませ、わが全存在をかけて想像するのだ。

すると透明に澄み切った自分の心に、患者さんが、施術を必要としている経絡(これを虚の経絡と言う)が、はっきりと映る。

それは、まるで、曇りのない鏡に映した自分をみるようなものだ。だから、とてもリアルである。

その時感じるのは、患者さんの身体というモノではない。それはもはや、私自身のいのちでもある。

だから受け手の経絡に触れることは、僕のいのちに触れることでもある。

施術の一連のプロセスとは。…心で診て、手で触れ、圧迫を加えること。またこれに対して、受け手の経絡が、反応し、響きを感じ、症状が取れることだ。

そしてこれらのプロセスが、すべて僕の心の中で起きていること。自分の胸の中に「わがこと」として感じていることなのである。だから、ここには他人ごとなどはまるでない。客観が1%もない。

それはそうだ。

相手の存在全部が、文字通り「わがこと」なんだから。

対象化するものがないんだから。

客観として見る対象がないんだから。

では、全部が主観かと言われたら、それもちょっと違う。

主観のかけらはある。だから、経絡診断が成立する。

しかし、先に述べたように、受け手がケアされることを欲している経絡を、ひたむきに切実に、いのち全部で想像していたら、いつしか心は大空にかき消えてしまう。

心は虚空に消え、自分という強固な主観はない。そして、他人事という対象がないから客観もない。

そんなので認識が成り立つのか？と言われるかも知れない。それが、自分でも不思議なんだけど、これがあるのだ。そこに感得されるものがあるのだ。

それは「存在」としか言いようがないもの。

しかしその存在は、無機的でない。

大切さが胸に迫ってくるほど、繊細。

遠い過去から知っていたかのように親しみがある。

それでいて、はるか未来にしか出会えないような、
神秘性を感じさせるものだ。

とてつもなく大きく、すべてにつながる。
かと思うと、1人の身体に収まることもできる。
そして個性的でありながら普遍的。

これを「いのち」、と呼ぶのではないだろうか？
あるいは老子が語った「道（タオ）」か？
いずれにしても経絡はこのように見えるのである。

無意識に属している経絡

虚の経絡は、共感されながら深く触れられることを、切実に求めている。まるで、愛されてこなかった子供が、愛されることを必死で求めるように。だから、術者もまた切実な気持ちでないと、経絡は反応しない。

ある種の女性が、男の本気度を試した上で、ようやくデートに応じるように、経絡はあなたの本気度に応じて反応する。

経絡が単なる肉体上の線だなんて思ったら、大間違い。これは、そのまま潜在意識なのだ。

だから、とてつもなく、そしていろいろな意味において、深い。私たちの想像をはるかに超えて、深い。

なぜならそれは、人間の心そのものでもあり、また同時にからだでもあり、何よりも無意識そのものだから…。

経絡の不思議さ。それは、万華鏡のように、複雑でありながら整合性があること。時に、かさぶたと膿に覆われているかと思えば、奥に分け入ると、ダイヤモンドのように無数の光を放つこともある。

経絡は、意識ではわからない。

また、潜在意識そのものだから、歳を取らない。

なぜなら、経絡には時間がない。経絡の中には、1年前のあなたもいれば、3歳の頃のあなたもいる。生まれたてのころのあなただけっている。

心の中には、はるか昔の過去のあなたが、意識の闇に隠れながらも生きているのだ。

そのあなたは、もしかしたら切実に愛されることを求めているかも知れない。

例えばあなたが、愛情を求めているという、自分のありのまま

まの心を見ないように、心にフタをしたとする。

当然のことながら、その愛情欲求が満たされることはない。

そしてその代償行為として、権力を求める。虚名を求めて生きる。あるいは、ただ世の中に合わせて生きるという役割を演じることで、自分の心を閉じこめる。

しかし、それらのすべてが代償行為に過ぎないことを知っているのは、他でもない。あなたの潜在意識だ。

虚の経絡は、手当てを必要としている。そして、共感されることを切実に求めている。

いつしか自分の存在が認められることを、時を越えていつまでも待っている。

無意識の影は、いつか光が当たって意識化されることを、何世代にも亘って待ち続けるのだ。

なぜなら、虚は無意識下の苦悩だから。意識によってその存在が認識されることはない。

「経絡を観る」とは？

経絡も気も無意識の世界に属するものだ。だから、これを観る目を開いていくことは、あなたが自身の無意識に光を当てるということに他ならない。

経絡認識も仏教修行も、無意識を意識化していくプロセスなのだ。だから気と心の修行は、あなたのたましいを育てていく心の旅以外の、なにものでもないのである。

生きることを数字では表せない

虚の経絡は深い。その一部がシコリになっている。またそれは、邪気によって傷ついている。

誰も人は、心の奥に、虚を抱えて生きている。それはやっかいなものでは、ある。

しかし同時に、必要なものでもある。それは、虚が生命活動の元だからだ。

ここで、ちょっと余談になるけど、たとえば自然科学では、

生命活動を、記号や数字で表現する。「CO₂ を排出し、O₂ を取り入れるのが呼吸である」というふうに。

けれども東洋哲学では、そんな表現はしない。だいたい、数字でいのちを表現できるか？っていうの。そもそも生きることそのものは、数式でなんか表せないし…。

でないと、「きれいな虹を見ました」と言うところを「何ナノメートルの波長の可視光線を、観測しました」なんて言わなくてはならなくなる。味もそっけもなくなってしまふ。まるで、ことばの化学調味料みたいに。

「僕はキミに恋をした」って言わずに、「キミと会って、脈拍の増加が計測された」なんて言ったら、よほど変わった女性でない限りは、まっ、一発で振られるね。

そもそも気や経絡を、考えたらわかる世界だなんて、夢にも思わないように願いたい。主観でもない、客観でもないものなんだから。

仏教でも、明治の大徳「[山崎弁栄上人](#)」は、「宇宙の実相は、主観でも客観でもなく、絶対観念態（イメージ）である」と言っている。宇宙大霊の絶対イメージ（大自観）によって、宇宙ができていて、というわけだ。

経絡には 自然そのものが表現されている

経絡から見て、生命の営みとは何か？これを筋道を立てて述べてみることにしたい。

この話、最初はちょっと退屈かも知れない。けれども、奥に行くと、けっこう面白いかも知れない（でも退屈だったら、読み飛ばしていただいてかまわない）。

生命の基本として、「肺・大腸系」という経絡がある。

つまり東洋医学では、呼吸をつかさどる肺経と、排泄をつかさどる大腸経が、陰陽のペア関係にあると説いている。

実を言うと、最初のうち僕は、なぜ肺と大腸がペアなのか、まるでわからなかった。はたして、この両者にどのようなつながりがあるのか？まったくハテナだったのだ。

しかし、生命にとっての基本が何かを考え、それを地球全体の視点からみて観れば、これは簡単にわかることだった。

生命の基本とは何か？

それは、外界とのエネルギー交換・交流だ。それがないと、物質的にも精神的にも生命を維持できない。

そして、呼吸を地球全体の視点で観ると、エネルギー交換とは、動物が吐いた二酸化炭素を植物が吸い、植物が吐いた酸素を動物が吸うということだ。

呼吸は、大きな目で見れば、自然界における動物と植物の交流という営みなだったのだ。

一方、排泄も同様だ。自然界全体から観れば、動物の排泄物が植物の肥料となり、動物がその植物を摂食している。

だから地球全体から観れば、排泄は動物と植物の「エネルギー交換」という、自然界の営みだ。

こうして、肺経と大腸経が、ともに自然界における動物と植物との交流を意味していることがわかり、そこで僕は、ようやく、なぜ「肺・大腸」がペアの関係にあるか納得いったのである。

どんなカップルにも、必ずどこかに共通性と、正反対であるが故の相補性（互いにサポートし合う）が隠れているもの。それは経絡も、また同じだったのである。

言うまでもないことだけど、すべての生命活動は欲求が元になっている。お腹がすくから食べ物をとりに行くのだ。

また、手足の筋肉は「胃経」に属している。これもまた、はじめ僕にはその理由がわからなかった。

しかし、動物には上肢と下肢があり、それを動かす筋肉があ

るのは、食べ物をとるためだと認識することで、これを理解することができたのである。

深酒をすると、翌日筋肉が張ったようになる。それは、胃経が「実」（じつ）という、エネルギー（気）過剰の状態になったからだ。

ところで、いずれの動作をするのにも必要なことは、筋肉が収縮すること、いわばスジが張ることだ。

筋肉がゆるいままでは動作ができない。したがって、何らかの動作をするためには、一時的に経絡が「実」になり、スジが張った状態にならなければならない。

一方、単細胞生物のアメーバをみてみよう。彼らだって、食べ物を得ようとして動く。その時は、からだの一部が収縮し、ゲル化して固く（実に）なる。それを足場にして動くのだ。

スポーツドリンクのCMで、ロッククライマーが「ファイトいっぱつ！」と叫んで、力こぶを作りながら岩場をよじ登るように。（ところで健康の観点から、僕はスポーツドリンクはお勧めしない。）

アメーバのような単細胞生物は、からだの一部がゲル化する（実になる）だけで動ける。

一方、多細胞生物の生命活動は、十二経絡（注2）が分担して

いる。だから、いずれかの経絡が「実」（経絡が張ること）になって動くのである。

生命の原則として、行動は、不足した何かを得るために起こる。つまり、欲求が動機となっているというわけ。

もっとも、ほぼ無意識だけで生きている動物と違って、人間は複雑だ。代償行為というものが存在するからだ。まあ、それで、人生ややこしくなるんだな。

代償行為とは、例えば子どもなら、親の愛情の代わりにツメを噛む、とか。また大人であれば、子供の頃に満たされなかった愛情欲求が転じて、権力欲に走る、とか。まあいろいろ…。

ここで、経絡に話を戻そう。行動は、経絡の「実」（気の集中）によってなされる。しかしそれは、気の不足した「虚」（欲求）の経絡が促している。

何ごとも、行為の裏には、「虚」という欲求があるわけ。だから、生命が欲求を感じる時は、何かの経絡が虚になっている。

お腹がすいた時もそう。経絡は虚になっている。この場合は、胃経が虚になっている。

そして、食べ物を取ろうと手を伸ばす。その動作は、胃経が実になってスジを固くすることで起きる。経絡が実にならない

と、手も伸ばせないし、足も動かないのだ。

で、食べて満腹したら「胃実」。消化すれば胃実は取れる。しかし食べ過ぎたら、胃実はしばらく残ってしまう。

このように、どんな生命活動も、経絡の虚実と自然界の陰陽の交流によって営まれている。経絡は地球的視野に立って、ようやくその意味が見えて来るものなのである。

個体から見れば、欲求という虚と、行動という実とは、大きく見れば、大自然の陰陽の循環である。

大自然の陰陽とは、陰である植物と陽である動物、また大自然の陰陽循環とは、植物と動物との交流のことを言う。

【解説】

(注2) 以下の十二経絡をいう。

肺経・大腸経—呼吸や排泄などによって、外界との交流を行う。

胃経・脾経—食べ物を取り入れたり、消化を行う。

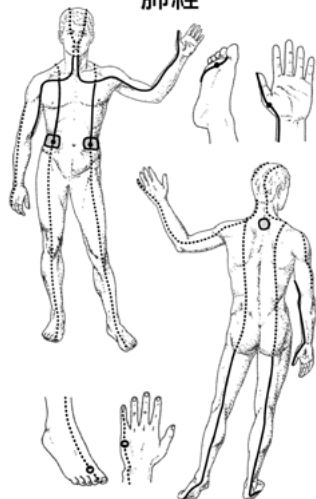
心経・小腸経—外界を自己のイメージに転換したり、食べ物を血液に転換する。

腎経・膀胱経—内分泌と自律神経系をつかさどる。意志力とも関係がある。

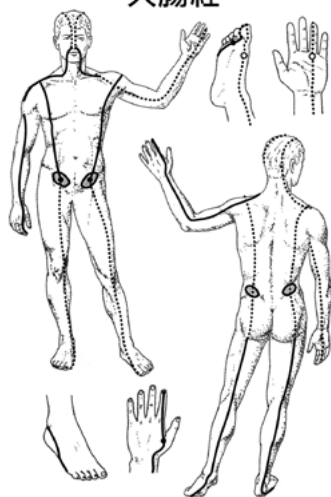
心包経・三焦経—循環器系。外界への適応も行う。

肝経・胆経—解毒や消化腺の分泌、全身の関節などに関係。決断力とも関係がある。

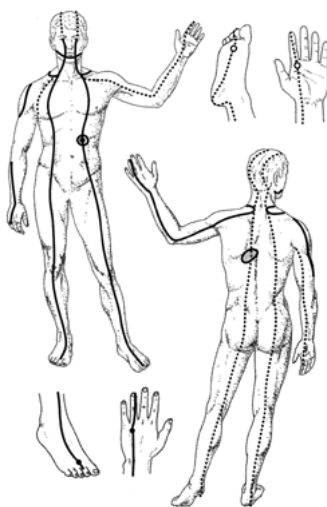
肺經



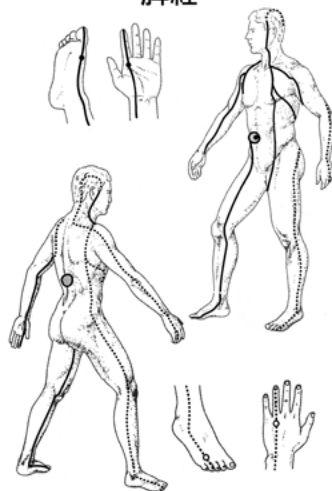
大腸經



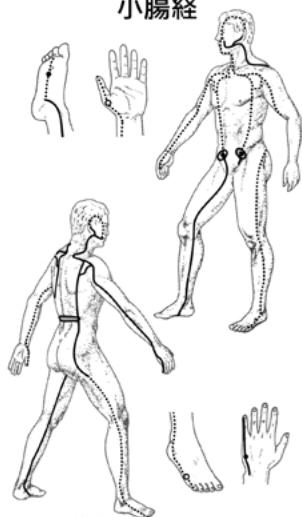
胃經



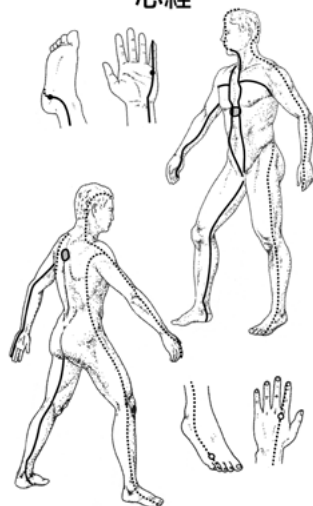
脾經



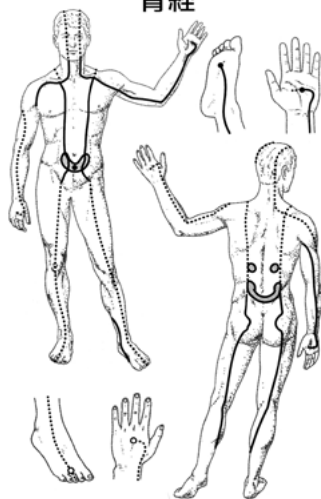
小腸經



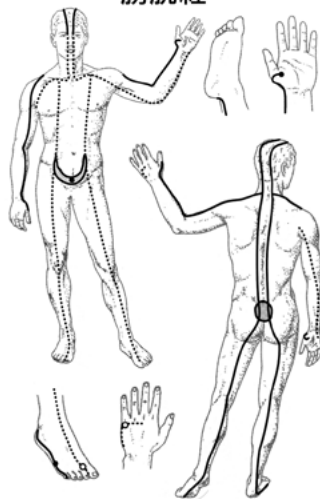
心經



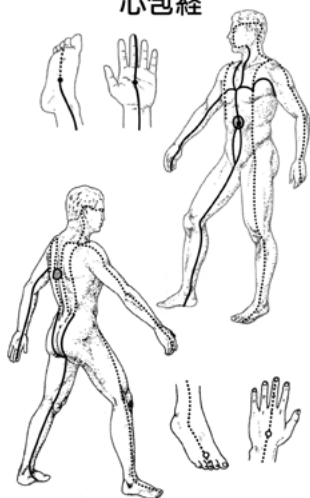
腎經



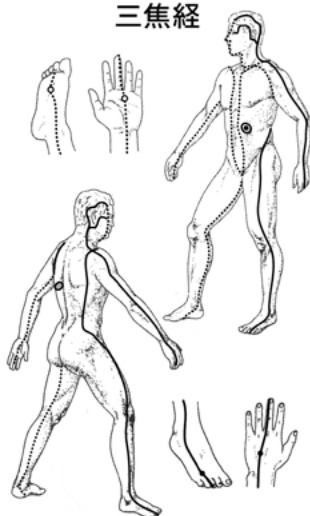
膀胱經



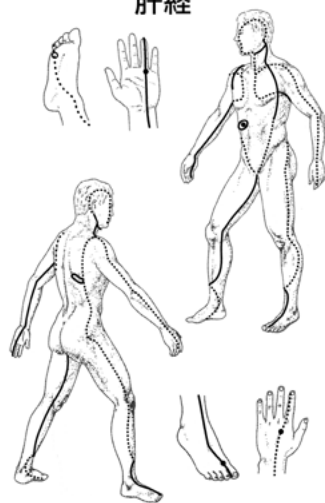
心包經



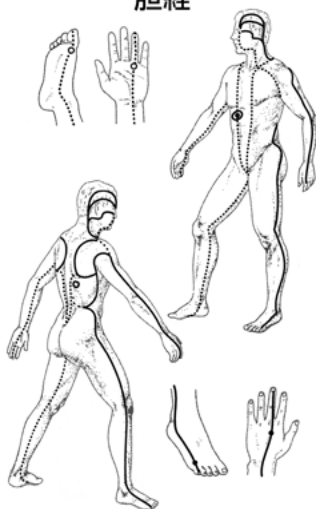
三焦經



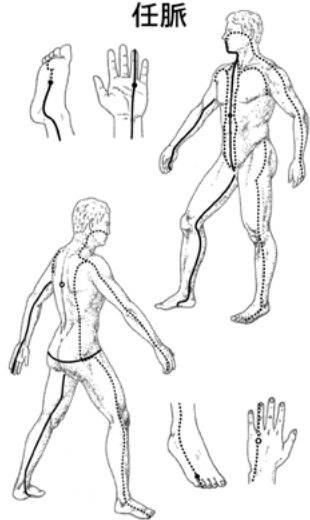
肝經



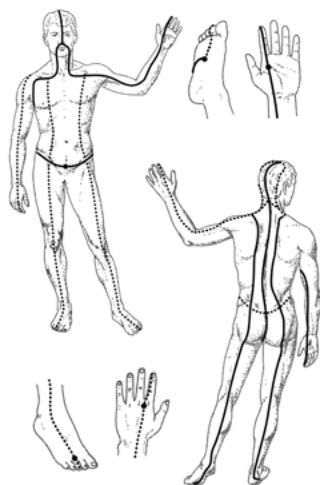
胆經



任脈



督脈



染みついた飢餓への恐怖感

人が生きる虚しさを感じる時、そこには満たされない何かがある。それは、誰でも体験することだ。

なぜ僕は、ここであなたに、こんな話をするのか？それは、経絡の虚実が生命活動そのものであると同時に、病気の原因でもあるからだ。

病気。それは、経絡の虚や実の歪みが深くなり過ぎて、元にもどらなくなることで起こる。夫婦間のミゾが深くなり過ぎて、離婚にまで至るように。

そして生命は、経絡の虚実によって営まれており、これが刻々と変化している限りは健康だ。自然が絶えず変化し続けているように。

経絡から言えば、必要（虚）があれば実を作って行動し、それが満たされれば執着を残さず、すぐに実がゆるんでいけば良い。たとえば、アメーバのゲル（固い）がゾル（柔らかい）へと戻るように。

そう。力こぶを作って崖を一段登った後は、次の足場に手をかけるまで、ゆるまなくてはならないのだ。

しかし時には、まるで無理に作り続けた笑顔が張りついてしまったかのように、実が残ることがある。

それはなぜか？ うーん、これはちょっと複雑な話なんだな。なにせ人間の心だから。

まず虚は、不足を無意識に感じることで生まれる。

先ほど、生きる虚しさについて述べたけど、人間が感じる不足感は、食欲や性欲などの本能的な必要性から生まれるだけではない。

それは心理学者、[岸田秀](#)さんの言われるように、人間は本能が壊れてしまった存在だからだろうか？

それもあるかも知れない。ともあれ、私たちが心のどこかに抱えている生きる虚しさは、無意識層にある精神的な不足感から来ているのだ。

これが動物であれば、欲求と行動のバランスが取れている。たとえば、ライオンなどの肉食獣でも、食欲が満たされていれば、シマウマが近くにいても襲うことはない。

しかし人間ならば、どう考えても死ぬまで使いきれないほどのお金があっても、さらにお金を求めて執着する場合が往々してある。

それは内面の不足感が、本能的な生命維持の必要性というよりも、むしろ精神的飢餓感から生まれているからなのである。

執着心の強い心を、仏教では餓鬼の性と言う。それは、無意識の飢餓感が執着を生むことを、象徴的に説いている。

こうした無意識層にある飢餓感は、一体どこから生まれるのだろうか？それにはいくつかの側面が考えられる。

1つは、私たち人間が共通して持っている遺伝子。人類の集合無意識と言ってもいいかも知れない。

太古の昔、私たち人類の人生は、常に飢えとの闘いだった。それは明日どころか、今日の食料も保証されない恐怖に満ちた、ストレスフルな生活だったろう。この恐怖感、私たちの集合無意識に染みついているのだ。

だから、だ。どんなにお金があったとしても、いつまでも満たされることがないのは。

実はそれ、飢餓への恐怖感から、人類の無意識はいまだ解放されていないということである。

もっとも、全地球的に考えれば、飢餓は過去の話などではない。今もなお、8億5200万人もの人類が、現実に飢えに

苦しんでいる（国連食糧農業機関等による情報だが、現在は10億人を突破しているという話もある）。

しかしそれは、巷で言われている、天候によるものでも人口爆発によるものでもない。多国籍穀物企業の世界戦略の結果として起きている非人道的行為による人災である。

現在の飢餓は、太古の頃の飢えとは、まったく意味が異なる。本当は、地球上の全人間がお腹一杯食べるだけの食料を生産することは、十分に可能なのだから。[『なぜ世界の半分が飢えるのか—食料危機の構造—』スーザン・ジョージ朝日選書](#)参照)

ここでちょっと、現在の飢餓の原因を述べてみよう。第三世

JIZOくん さく、りょうきょう
えん 麗水
第7話「地球はひとつ」



4コマ漫画 JIZO くん

界の農民は、多国籍穀物会社の企業戦略によって、自分たちが食べるものを生産できないようにさせられている。では一体、何を生産しているのか？それは西洋諸国の畜産用の飼料、コーヒーなどの換金食物だ。

しかしこれらの換金食物は、メジャー穀物会社によって価格を自由に操作され、いいように安く買ったたかれる。一方、農民たちが食べる食料は、メジャー穀物会社から、バカ高いものを買わされている。それで、お金がなくなり、食べ物が買えなくて飢えるというわけである。

では、なぜ第三世界の政治家がそんなことをやめさせないのか？と、疑問に思うことだろう。

ではなぜ、日本でも、多国籍メジャー穀物会社に喰いものにされ、国が滅びるような TPP を受け入れるのか？詳細は述べないが、背後に同じ構造があるのである。

(DVD『スライヴ』内容を疑問視する声もあるが、まあ世の中のカラクリを知る資料としては良いのではないか、と思う)

YouTube 参照

<http://www.youtube.com/watch?v=yp0ZhgEYoBI>



メジャー穀物会社は、資本の原理だけ

で動いており、アフリカの人々を飢え死にさせることに対しても、まったく痛痒を感じない。同様に、武器を作る会社は、需要を生むために戦争を起こすことを厭ない。

ウランを生産する会社は、人類にとってどれほど危険であろうと、構わずに世界中に原発を建てさせようとして動く。

さらには、世界で起きている事象には、次のようなシナリオもあると思う。

例えばまずX国にウランを売り、原発を稼働させる。その上で、「おまえら核兵器を持っているだろう！」と因縁をつけ、戦争を起す。

あるいは、戦争の危機感を煽るだけでも良い。それだけでも、周辺諸国に武器が売れるから。

かつてのイラク、また現在イランや北朝鮮で起こっていることの背後には、以上のようなシナリオがあるのではないかと思う。

ウラン販売、武器の会社。そして、核疑惑で因縁をつける政府の三者は、表面上はそれぞれ別組織だから、一連のストーリーとしては見えにくい。

しかし、ウランの会社と武器の会社は同じ系列だったり、同じ閥閥（ファミリー）だったりするのである。

彼らの、そんな人道的な罪を犯してまでお金を儲けようとする背後には、人類の集合無意識のレベルにおける飢餓感が集約されている。

しかし、人類のあらゆるネガティブな行為は、私たち人類1人ひとりの無意識の影の顕われだということは、認識しておかなければならない。どのような悪も、他の誰かに悪人という烙印を押して済む問題ではないのだ。

ショックは心身に刻まれる

人類としての飢餓感だけではない。私たちは、個人無意識における飢餓感もまた抱えている。

ところで飢餓感には、肉体的なものや精神的なものとは大別される。

もっとも、それがができるのは、あくまでも大人に限る。小さな子供が感じる飢餓感に、そのような別はない。

幼い赤ん坊は、無意識そのもので生きている。だから、すべてを無意識へのメッセージとして受け取る。

たとえば、母親のネグレクト（無視という精神的虐待）等に

よって、赤ん坊にミルクが与えられないとする。

赤ちゃんは、世界を解釈する理性が育っていない。したがって、なぜそれが自分の身に起こっているのかを判断できない。

心理学者の[アーサー・ヤノフ](#)によると、その場合、赤ちゃんの無意識は、その状況を、「生きるな」というメッセージとして受け取るのだという。

大人でも、与え得る人がそばにいながら、自分が必要とするものを与えてもらえない仕打ちは、つらいものだが…。

また赤ちゃんは、「抱いてほしい、おしめが濡れたら不快なので換えてほしい、自分に関心を持ってほしい」等の欲求を持っている。

抱いてほしい、という欲求は、愛情を求めるとい精神的なものであると同時に、抱きしめるという行為が、指圧で言う把握圧となるからだ。すなわち把握圧（抱きしめる）は、赤ちゃんにとって毛細血管の循環促進という、肉体的な必要性もあつてのことなのである。

恐らく出産そのものも、赤ちゃんのからだの末端にまで一気に血液を送るための強烈な把握圧だと思う。その結果、赤くなるので「赤ちゃん」と呼ばれているのだが。

ずっと昔、ヨーロッパで、猿の赤ちゃんに次のような実験をしたことがあった。

それは、全く抱っこしない猿のグループの発育を調べるという、まったくひどい実験である。なんと全員（全匹？）死んでしまったそうだ。

ついでに言うと、ゴリラなどは手話を教えると 300 語ぐらい覚えて会話が成立するという。あるゴリラなどは、「小さい頃に母親が殺されて（密猟者に）逃げた」と、習い覚えた手話で話したそうだ。

ということは、人間と同じなんだから、いつまでも動物園に拘束していないで、早く開放してあげてほしいと思う。（飼育係の方は、おやさしいのだろうけど…）

ここで子供の話に戻そう、食事を与えられないという肉体的な飢餓感であれ、関心を持ってもらえないという精神的な飢餓感であれ、すべて同じ飢餓感として、個人無意識にインプットされる、ということである。

それは子供が痛みを、未分化の無意識レベルで受けとめるからだ。たとえば、ころんで痛い思いをしたら、おさない子どもは泣く。しかし大人は泣かない。

それは大人が、理性によって心の痛みと肉体の痛みを分ける

ことができるからだ。ただし大人が泣かないと言っても、それはあくまでも理性で納得できる程度の痛みである場合に限る。大人であっても、痛みを無意識レベルで受けとめていることに変わりはない。

だから、自動車事故による肉体的ショックであろうと、恋人に突然別れを告げられた精神的ショックであろうと、心経や小腸経は同じように虚（気の不足した状態）になるのである。

また、たとえ大人でも、痛みがあまりに激しく、理性がふっとんだ場合には、無意識が露呈して泣き叫ぶことになる。

映画の戦争シーンで、負傷した兵士が泣き叫ぶのを見ることがある（あんなことが武器会社の儲けのために、今もなお世界の各地で現実には起こっているのは、とても悲しいことだ）。

子どもが肉体的な虐待を受けると、それは精神と肉体両方の苦しみを負うことになる。

なぜなら子どもは、自他未分化の世界に生きているので、虐待する親が悪いのに、自分が悪い子だからなんだと、すべてを自分の身に引き受けて考えるからだ。

人身売買された子どもですら、そうだ。そんな子どもたちのことを考えると、本当につらい。

無意識の幸福感が生氣を生む

さて、これもまた、つらいと言えばつらい話だが、生まれた瞬間から、人は激しい欲求を背負う。

それは、たとえどんなにケアをしたとしても、その欲求がすべて満たされるには足りないほどだろう。

また、必要としている十分な愛情を与えられて育つ人間がどれだけいるだろうか？

先に述べたように、赤ちゃんは欲求が満たされなければ、それを世界からのネガティブ・メッセージとして受け取り、傷つく。

したがって、そこに程度の差はあっても、誰でも人はみな、個人無意識においても飢餓感を抱えて生きることになる。

欲求と、それを満たすための行動が、生命活動の基本パターンだ。だから生命は、絶えず何らかの欲求を持って行動している。

そして人間は、さらに集合無意識下における飢餓感をも抱えている。そこで、つい欲求が現実的な必要を超えてしまうというようなことが起こる。

その場合の行動は、無意識の飢餓感を満たすための代償行為である。

先に述べたように、いくらお金があっても満足しないことがあるのは、このためだ。お金さえあれば幸せになれる、と思うのだろうか。

でも、お金はいくらあっても満足しない。それは、内面の不足感が原因だからだ。

ところで、全世界で3億5000万人以上の子どもたちが飢餓状態にあるという。また、『だれでもわかる地域通貨入門』（あべよしひろ・泉留維・森野栄一著、北斗出版）によると、世界中の飢餓を救うのに必要な額が、自衛隊の年間予算の10%程度だそうだ。

ところで 全世界の金融資産のうち、衣食住に使われているのが2.75% (!) に過ぎないということをご存知だろうか？

ようするに、世界にあり余るお金と技術は、人類のためには全く生かされていないのだ。

<世界の軍事予算（遠藤暁及ブログより）>

<http://endo-ryokyu.com/blog/?p=1977>

飢餓感と経絡虚実のゆがみ

代償行為は、どのように起こるのか？まず、肉体は、無意識

に何らかの不足をメッセージとして伝える。そしてこれが飢餓感と結びついた時、執着的な行動をさせるのである。

またこれによって、経絡虚実のゆがみは深いものになる。ゲル化した実が元に戻らなくなる。一方、無意識の不満足度はさらに増して、虚がますます深くなるのである。

1985年を境に人類の虚が深くなったことは、第1章で紹介した『[「気と経絡」癒しの指圧法](#)』の中で述べたことである。

それは、人が物質的に満たされれば満たされるほど、自らの内的な飢餓感に直面させられることと関係しているかも知れない。

21世紀は心の時代なんて言われて久しい。もう古臭くなったかのようだ。しかし、私たち人類は、まさに自らの餓鬼の性質（飢餓感＝執着心）を克服すべき、真の心の時代に来ているのではないだろうか？

実は、本書でその一部をご紹介します、気と心の体系が生まれたのは、このためではないかと、僕は密かに思っている。

無意識レベルにおける満足感や幸福感は、生氣を生む。しかし逆に、無意識の飢餓感は執着心の元となる。

個人無意識でいうと、飢餓感は、傷（トラウマ）となり、生

気ではなく「邪気」を生む。そして、邪気が病気の原因である。

すなわち病気とは、文字通り「気が病む」こと、気がゆがむことである。

そして、症状もたらずほど深い虚のシコリは、気のからだ（あるいは「霊のからだ」）にできた傷だ。その時、気のからだには邪気が宿っている。

まただから、気の傷を癒し、邪気を排出することで経絡が癒され、病気が治るのである。

誤解しないようにして頂きたいのだが、虚の経絡それ自体に落ち度があるわけではない。虚の経絡は、邪気を排出するという役割を负担している。

ちょうど家族の中の問題児が、家族全員のゆがみを負担してくれているように。だから問題児によって、親自身が反省し変わることで、家全体の歪みが癒されるように、虚の経絡治療によって邪気が排出されるのである。

また家庭では、感性が高い子ほど、家庭の歪みを引き受けて問題児となりやすいように、比較的治療し易い経絡が虚となる傾向がある。

人は誰も虚を抱えて生きている。これをいろいろな経絡

が、今日は大腸経、明日は腎経とリレーのように負担を交代していれば、特定の経絡のゆがみが深くなることはない。健康でいられる。

しかし例えば、寝たきりになった親の介護を、兄弟で負担し合うことがなく、これを長男の嫁だけに押しつけた、などという場合はたいへんだ。

1人で全部背負うと、その負担の深さに耐えかねてつぶれてしまうことがあるからだ。病気もこうして起きるのである。

虚を特定の経絡だけが負担することで深くなり、それが症状をもたらすことになるのである。

自然の声に耳を澄ませ

ところで、東洋医学は老荘思想を土台としている。そこに一貫して流れている深い哲学は、何だろうか？

それは、自然と融合一体となることだ。自然が、そしていのちが物質ではなく「たましい」であり、何よりも変化そのものだからである。

そして宇宙のすべては、本然には融合していて、これと一体

になることが、いのちを最も豊かに養うことになるのである。

気のからだは瞬間ごとに変化している限り、虚が特定の経絡に固定されることはない。さっきも述べたように、健康でいられる。

しかし無意識から生じる執着心は、その変化に対応することを拒む。

そこで老子は、「心は無にして、自然の声に耳を澄ませ」と言う。「執着から解放されよ」と言う。我を出さず、虚心に生きることが基本だ、と説くのである。

智慧はまごころから生まれる

生きている限り、必ず何らかの虚の経絡はある。それは、虚実が生命活動の源だからだ。

症状があろうと、健康であろうと、理屈から言えば同じ虚の経絡である。しかし臨床の実感としては、そうではない。

病的な場合には、虚のシコリがある。たとえその時点で症状が出ていなくても、そうだ。

そして、先にも述べたように、虚のシコリは気のからだ（あるいは霊のからだ）にできた傷に直結している。そして、そこには邪気が宿っている。

だから基本の全身施術以外では、経絡治療は虚のシコリのある経絡部位に限って行うのである。（基本手技については、『[タオ指圧、究極の経絡メソッド](#)』『[タオ指圧、東洋医学の革命](#)』（DVD付／ヒューマンワールド社刊を参照されたい）

先ほどのイタリアにおける治療実演でもそうだ。気が傷ついているシコリは、深く虚している。

虚しているとは、経絡が奥に引っ込み、凹んでいるということ。症状をもたらすほどの虚であれば、それは深い。

「虚」という漢字は、窪みを表す象形文字から生まれた。そして虚の経絡は、あたかも自らの字の由来を示すかのように、凹んでいる。

そして虚の経絡上には、必ずツボが何点か存在している。

あなたは、もうすでにお気づきだと思うが、ここで述べているツボや経絡の概念は、従来の東洋医学とは、まったく異なるものだ。

従来の東洋医学でいうところの、ツボとは、位置の決まっている。そして、どのツボが何の病気に効果があるか等が、これまで研究されてきた。

しかし、ここにそのような考えはない。なぜならツボは、気の傷を負った経絡上に出現するのであって、決まったところにあるものではないからだ。

だからタオ指圧では、施術者がツボの位置を記憶し、「なんの病気だから、どのツボに施術しよう」なんてことはしない。

記憶に頼ってツボの治療などしないのである。ツボの位置を知識として憶えても役に立たないからだ。

そもそも、その時その時に現れるのがツボである。だから、むしろ、ツボが「見える」ようにならなければならないのである。

ものが見えることを「明」という。暗ければ見えないし、明るければ、ものが見えるからだ。

そして古典で言う、「漢方的な『明』とは、気の世界を見ることを意味している。ツボを見ることも、気を見ることだからびである。

邪気の宿っている虚のシコリを見るためには、相手のことを一心に思うことで、心が透明になり、それによって、相手の気の状態が見える必要がある。

そして経絡もツボも、意識レベルで考えたり、肉体次元では語れない。だから気の世界の認識に、理性はいらないというよりは、分析的な理性は、かえって心の目を曇らせるのである。

般若心経に出てくる「無明」とは、智慧がないこと。つまり、先に述べた明とは智慧のことなのである。

この智慧とは、仏教で言う「無分別智」。自分と対象を分けない心境から生まれる。

すなわち、分析しない、分けてものを考えないのが、無分別智だ。それは、自分を忘れるほど対象を想いやる心から生まれるのである。

したがってタオ療法（タオ指圧）の施術に必要なのは、自分を忘れるほど切実に、相手を癒してあげたいという…稚拙な表現だが、「まごころ」、それだけなのだ。

それは病気で死にかけたわが子のからだをさする母親のような、必死の思いと言ってもいい。

あなたのそういう心だけが、気の傷を負ったところに出現したツボを見ることができ、虚のシコリを癒すことができるのである。

利他の実践は、トラウマが原動力

もしあなたが、タオ指圧（タオ療法）の施術をごらんになったら、物理的に、肉体上のスジを手や指で圧しているように見えるかもしれない。

たしかに、物理的行為はある。また受け手の方は、圧されていると感じるかも知れない。しかしその本質は、まったく異なるものである。

気と経絡を癒すタオ療法が施術対象にしているのは、一般の指圧や整体のように肉体ではない。気のからだである。

そもそも経絡は、気のからだに存在している。そしてこれは、100%潜在意識そのものなのだ。

そもそも、肉体をただ物理的に圧したところで、潜在意識が癒されるとでも言うのだろうか？

モノを圧すように身体を圧されたところで、一体、何が変わるというのだろうか？

虚のシコリは邪気の宿る気の傷。これは個人無意識におけるトラウマや、集合無意識における飢餓感とつながっている。

したがって、術者に必要なのは、自らの痛みの自覚である。自己自身のトラウマと、1人の人間としての人類的飢餓感の自覚である。治療者は、どこまでもその痛みを引き受けていなければならない

でなければ、他者の心の痛みであるトラウマに共感できないからだ。治療者とはつらいものなのである。[寅さん（トラさん／山田洋二郎の映画）](#) じゃないけれど…。

それによって、同じ飢餓感を背負う人間として、受け手に対する共感が生まれる。相手をわがこととして引き受け、切実に癒したいという願いもまた、そこから生まれるのである。

したがって術者は、心の底から相手のためを想う。軽いノリで想うのではない。全身全霊で想うのである。その時、相手のツボや経絡が、自らの心に、「わがこと」として映るのである。

それは何も、特別な人だけが持つ特異な能力というわけではない。誰でも、この心になりさえすればできるという、自然の法則である。

「とても、そこまでの気持ちになれんなぁ…。」という前に、どれほど自分が実際には傷ついているのかに気づき、相手もまた無意識に同じ飢餓感抱えた存在であることに気づけば良いのである。そうすれば、自分のトラウマを原動力として、他者

のためになろうという想いが湧いてくるのだから。

ところで、こうした心のプロセスを通じてツボや経絡が見えるようになるという法則は、コロンブスの卵のようなもの、である。

今まで、そうした原理を示す人がいなかったかも知れない。しかし、それだけのことだ。

術者が一心に、相手の健康や幸福を願う（口に出したら、妙に照れる表現だなあ）。そして、その心になりきって施術する。

すると、術者という個人の力をはるかに超えた、宇宙太極の気が働く。それによって、受け手の気の傷が癒される。邪気が排出され、生气に変わるのである。

癒し癒されるいのちの場が、東洋医学の臨床の本質である。これが経絡を癒すということに他ならない。

第3章

ヤア！ヤア！ヤア！ 心の革命がやってくる

ひょんなことから、決まった位置を持たないツボの研究をはじめたのは、四半世紀前のことだった。

それは、経絡指圧の創始者である、故増永静人先生の講習会に参加して後のことである。

いったいなぜ、決まった位置を持たないツボなどというものを思いついたのか？今考えても、よく思い出せない。

もしかしたら、一瞬、庭先に吹いたつむじ風のような、ひらめきだったのかも知れない。まるで、イントロ抜きで始まった音楽が流れているように、気がついたら、せっせと、そんなことをやっている自分がいた。

そしてその結果として、3年後には、証診断(経絡虚実の診断)ができるようになった。

どうやらそれは、気や経絡が見えるようになったということらしい。そんなことに、気づいたというか、認識に至ったのも、またずっと後のことだった。

経絡診断そのものは、東洋医学二千年のエッセンスとも言うべきものである。また、先のイタリア講習会のように、人々の眼前で見る癒しの技は、増永静人師伝来のものだった。

僕がこれを増永師と同様、世界各地で行って来たのは、何も自分の技をひけらかすためではない。

師の遺志を受け継ぎ、東洋医学を学ぶ人たちに、真の経絡効果を実証するという使命感にかられたためだった。

先にも述べたが、何もこれは、私が特別な能力を持っているからではない。また、そうであってはならないと思う。

証診断を修得した時、僕は思ったのだ。「これは大変な責任を背負ったことになった。この貴重な精神的文化遺産を、私の代で終わらせてしまうわけにはいかない。これが、次の世代にバトンタッチされないとたいへんである」、と。

まさか、こんな素晴らしいことを自分が独り占めして「ああ、よかった！で済ますわけにもいかないしなあ」、と。

したがって証診断修得後の20年間、僕にとっては最大の課題は、この東洋医学のエッセンスを、自分だけで終わることなく、いかに人々に伝えるか、だったのだ。

と、まあこう書くと、何だか僕がいかに立派な人間みたいに聞こえるかも知れない。

しかしここで、強調して断言しておく。

実はそういうわけではない。

多少はその動機に純粹なところもあるようだが、僕には、他にもやることを抱えているという事情があった。そのために、必死にそうしなければならなかった、ということもあったのだ。

もう1つの道

というのは、僕はそもそもミュージシャンで、内部から突き上げてくる衝動を音楽で表現をしないと、生きるのがつらいぐらい、どうにも魂が苦しいのである。

僕の人生で、このつらさが止むことは、なかなかなかった。

それは、音楽活動が十分にできない状態が、ずっと続いていたからだ。

それで、早くこの文化遺産を他の誰かにバトンタッチして、自分は音楽に専念しようと思ってきた。

だからこそ、気と経絡の技ををいかに他に伝えるかを、必死に研究してきたのである。

しかし気がついたら、実に20年以上も、これにのめりこんできてしまった。

もっとも、全く音楽がやれてこなかったというわけではない。一応、6枚のCDアルバム（巻末参照）を出し、ラジオやテレビで流れていることは、音楽著作権協会からの知らせでわかる。

でも…。ライブなんかまるやって来なかったしなあ…と、僕としては、「忍び難きを忍び、絶え難きを耐え…」^(注3) という感じだったのである。

(注3) これは終戦時にラジオ放送された、天皇の有名なことばの引用である。

実際のところ。

「音楽やりたいよ～！！」と、泣き叫ぶ夢を見ていたくらいである。

実はこんなこと、あまり今まで人に言ったことはなかった。「人に偉そうなことを説いていながら何だよ～。それくらい我慢しろよ～」と言われるのが恐くて。

音楽は、あの世をこの世界のコトバに翻訳する作業だ。それに、[日野原重明](#)先生が、『[生き方上手](#)』（[ユーリーグ](#)）で、「2500年前の古代ローマの時代から、音楽が、人の心ばかりか、からだの不調をも癒すらしいことは広く知られていました」と述べている。だから、何も臆することはない、とは思っただけどな。

が、まあ、ある意味では、こんな事情を抱えているからこそ、

ここまで、朴訥にピュアに、気と経絡の道をやってこられたのかも知れない。

「これでお金を儲けて、豪邸に住んで、ワハハ！」なんて思いもつかない。「誰でもいい。早くできるようになってくれ～」と、ひたすら必死やってきたわけ。だから、これもそれなりに意味があったのかな…？

タオ指圧からタオ療法へ

さて、これまで僕は、自分が提唱する気と経絡による手技をタオ指圧と呼んできた。教室では今でもそう呼ぶけれど、臨床ではタオ療法と呼んでいる。

それは、技法的に指圧の定義を超えてしまったからだ。

その内容は、多岐にわたるものだ。だから、基本手技や全経絡、また超特穴という特別なツボなども含めて、全技法の完成まで、約20年かっている。

しかし僕は、人を指導する上での重大な見落としをしていたことに後で気づいた。というのは、生徒さんが形だけ技法を覚えても、僕と同じ癒しの技を行うことはできないからだ。

なぜなら、生徒さんが臨床において僕と同じ心を共有しているのではない限り、いわゆる似て非なるものとなってしまうだけだからである。

東洋において、師から弟子へと伝わっていく「技」とは、まさに心技一体のものであり、その核は伝統の「心」だったのだ。

考えてみれば、そりゃそうだ。この技法を使って、一丁稼いでやろう、と思って施術するのと、患者さんのことを一心に思いやって施術するのとでは、術者の気の状態はまったく異なる。そして患者さんの経絡反応も、まったく異なるのである。（もちろん、臨床効果も）

身体がモノでできているのなら、同じ形の技法でやれば、誰がやっても同じ結果が出るだろう。モノを対象とする科学なら、そうなる（科学的とは、誰が行っても再現できるということだから）。

しかしからだは物質ではない。気も経絡ももちろん同様である。だから術者の心のあり方によっては、臨床の結果がまったく異なるのは、当然のことだったのだ。

ところが、これまで、形だけ覚えて自らをそれでよしとする人が、けっこう中にはいた。

また、そんな人に限って、自分の施術が私と同じ癒しの技に

ならないことの言いわけとして、私が特別の能力を持っているからだと思うのだ（まったく、人の気も知らないで）。

似て非なるものを見るのは、正直つらい。類似品にはご注意ください、と僕は言いたい。

そして自分が教えた技がそんな結果になってしまうケースに遭遇するたびに、東洋医学の古典にある「天の宝（東洋医学の真髄）をみだりに教えてはならない」という言葉を、ひとり天をあおぐような想いで、思いだしていたのである。

すべての癒しの技法は 心から生まれた

心技一体という言葉があるが、これは、よく誤解される。技に心を加えるのがそれだ、というふうに。だからテクニックを覚えて、後は、心を付け足せばそれでいいだろうと、よく人は思う。しかしそのようなものでは全くない。

そもそも東洋の技は、師資相承（師から弟子へと伝わること）である。

先にも述べたけど、「師資相承」の真の意味は、弟子が師匠

から同じ心境を受け継ぐこと。その結果、弟子の技が、自然に師匠と同じものになるということなのだ。

僕は、証診断ができるようになった時、増永先生の東洋医学と経絡への想いが痛いほどわかった。先生は、すでに亡くなっているのだけど、まるで胸の中から湧いてくるみたいに、何かこう、伝わってくるものがあった。

そして結局、これまで私を突き動かしてきたのは、師の心を人々と分かち合おうという思いだった。

もし生徒さんが、僕と同じような心を抱いたとしたら、それこそ道が伝わった、ということだろう。同じように道を尊び、同じ癒しの技を自然に行うようになるはずである。

そこで、僕は気づいた。それまでの自分が、この辺のところではっきりとわかっていなかったことに。

そして思い知らされたのだ。完成した技法を伝えるためには、結局、心を伝えなければならないということをと、そのように、認識せざるを得なくなったのである。

すべての癒しの技法は、心から生まれた。だから、心が伝わってこそ同じ技法ができるというのは、あとから考えれば、自明の理だったのである。

心について説き始める

最初は、指圧を教えるのに心の面を説くことなど、思いもよらなかった。自分がどんな心で施術しているかなどと、意識することはなかったからだ。それは人が普段、自分の表情に気づかないようなものかも知れない。

また、増永先生もそうだったと思うけど、僕にしても、気がわかる、経絡が見えることが当たり前になっていた。

だから教えていて、「えーっ？どうして気がわかんないんだろう？」とか、「どうして経絡が見えないんだろう？」などと、そちらの方が不思議にだったのである。むしろ、自分が人と違うことに困惑するような気持ちだった。

しかし、こちらにとって当たり前だったのは、気が見えている時の、心の状態だった。

ようするに経絡によって癒しを与える心（これをタオ心と言う）こそが、すべての根本だったのである。

これもまた、自覚していなかったことだけど、自分の世界認識（世界観）も変化していた。しかしまさか自分の世界認識が変わっていたなんて、その時は、思いもよらなかった。

それに、人に心を説くことに対しての抵抗もあった。自分が何か特殊な境地にいるとか、そんなふうには、人にとられることがイヤだったし（今でもイヤである）…。

自分は悟っているわけでもないのに、その点、誤解されると困るなあ、というのもあった。

もし仮に、僕が自分のことを少しでもエライと思ったとしたら、それは僕の美学からすると、極めてカッコ悪いことなのである。まあ、英語で言うとクールではない。僕は、かなり愚か者だが、そこまで愚か者にはなりたくない、と正直思う。

だから、たとえ誰かがこちらを特別な目で見たとしても、それに乗じて、“オレはエライのだ”と思うような、そんな愚かな真似だけはしたくない。（と、いつも思う）

しかし心を説かなければ仕方がない。心でしか認識できない経絡を治療するには、ある種の心の状態にあることが必要条件であることが、明確になってしまったのだから。

からだはモノではなく神の宮

自分の心ほど、自分ではわからないものはないと言える。なぜなら、自分がわかるのは、あくまでも意識の範囲であって、「無

意識」はわからないからだ。

それなのに、気を見るという無意識レベルの心の体系が、どうしてできたか？

それは、1人ひとりの生徒さんに対して、どうしたら経絡治療ができるかを必死になって考え、アドバイスしてきた結果である。僕は、自らの体験をなんとかして生徒さんたちと分かち合おうと必死だったのだ。

これでは、我ながらあまり答えになっていないな。もう一度述べてみることにしよう。

まず1人の生徒さんが、うまくツボ施術ができないとする。僕は、この人ができないのはなぜか？ どのような気持ちでいるためなのか？ 等を必死に理解しようとする。

しかし、これは無意識の領域のことだ。したがって、いくら頭で考えたところで、わからない。

唯一理解するには、相手の心（無意識）を想像し、経絡治療をする時の自分自身の心との違いを分析しなくてはならない。

この時、まるで向かいあった鏡がお互いを映し合うようなことが起こる。つまり、相手の鏡（無意識）に、自分の鏡（無意識）が映るのを見る。

そして、自分の鏡（無意識）に相手の鏡（無意識）が映って

いるのを見るのである。

こうして、お互いがお互いの鏡になって、生徒さんの無意識を理解すると同時に、僕は自分が、無意識にどのような心でいるかを理解したのだ。

それは、自我のレベルを低下させて相手の無意識と同化しているからこそ、起きることである。言わば、「相手の心になって自分の心を観る」という状態である。これを1人ひとりに対して行ってきたのである。

より具体的な例を挙げてみよう。

タオ指圧を学びはじめの頃の生徒さんは、仰臥している受け手の横に座ると、受け手に重苦しい気を与えてしまう。

でも、僕が横に座ると、仰臥している人は気持ちよさを感じる。これはいったいなぜなんだろう？

必死になってその原因を理解することに努めていたら、「これはからだに対する見方が違うのではないだろうか？」と気づいた。

どうやら生徒さんは、受け手のからだをモノとして見ているようなのだ。そしてそれによって、はじめて僕は、自分が人のからだをモノとしては見ていないことに気づいたのである。自分はむしろ、相手の存在を、心として見ていた、ということに。

そこで生徒さんに、相手（受け手）が心 100%の存在だと思って見てくださいとアドバイスする。すると受け手は、横に座られていて気持ちがよくなった、と言うのだ。

それで、「受け手の存在を心として見るのが、相手の気に癒しを与えるためには必要なこと」という、気と心の法則が一つ明らかになったのである。

それまでは、自分が人の存在を「モノとしては見ていない」という自覚はなかった。しかし、そこで思いだした。かつての自分の著作（『[タオ指圧入門](#)』講談社プラスアルファ文庫）で、「からだはモノではなく、神の宮である」と述べていたことに。

そこで僕は、改めて認識した。そうか、これは何も臨床現場だけに限ったことではないのだ。

そもそも人は、モノとして見られるべき存在などではない。心そのものとして扱われるべき存在なんだ。これこそが人間として本来あるべき身体観なんだ、と。

もっとも、からだをどう見るかという問題は、単なる1つの例に過ぎない。人が僕と同じように気を見たり、経絡治療を行うには、何が必要なのか？ それを僕は、ただひたすら、その時々1人ひとりの生徒さんの心の中に入って考え抜いていった

のである。その結果、人間の無意識に潜む、たくさんの心の側面が、浮き彫りになっていった。

それはまるで、ほの暗い光の中で1つ1つの石ころを積み重ねていくような、手さぐりの作業だった。

1回のクラスごとに、僕はいつでも行なった。世界中どこで教える時にも行なった。1人ひとりに対して、毎回、毎回行なった。そして、1つ1つ問題が明らかになっていったのである。

これらの積み重ねによって、それまでは、言語化どころか意識すらしなかった、気や経絡を見る心の体系が、少しずつ明らかになっていったのである。

自分の生き方が映る

もっともそれは、単純なことではなかった。なぜなら、そこでは、あらゆる人間の持つ共通のテーマが課題となったからである。

先ほどの「人のからだをどう見るか？」というのも、人類普遍のテーマの1つであろう。しかしその他、世界をどう見るか？ 人生をどう見るか？ 運命をどう見るか？ または、神さま仏さまをどう見るか？ などすら、気や経絡を見るには、避け

て通れない課題だったのだ。

これには、自分ながら驚いた。気や経絡を見るということは、先ほど述べたような身体観の問題だけはなかったのだ。それは、単に入り口の1つに過ぎなかった。

そもそも気や経絡は、世界観や人生観、はてまた神観念に至るまで心を掘り下げること、はじめて体験できる世界だったのである。

だから、気を見て経絡を施術するという事は、人がそれぞれ、自らの生き方を問うことだった。

生徒さんが、

他者、また世界に対してにどのような態度で臨むか？

道（タオ）とどのように関わり行動するか？

神さま、仏さまをどう観るか？

人生をどう生きているのか？

これらがそのまま、その人の経絡治療における施術内容に反映していたのだ。

しかし僕のほうとしては、なにも喜んでそんなことを人に語りはじめたわけではない。

考えてもみて頂きたい。これでは、まるで僕が人様に、生き

方を示さなければならぬみたいではないか？「そんなガラでもないこと、できるわけがないじゃないか！」というのが僕の正直な気持ちだった。

子供の時分から、学級委員や先生と名のつく人に好かれたことのない僕なんだから…。そんなガラでもないことを言うなんて、自分じゃないみたいで、とても耐えられんな、という感じだった。

たとえば、「タオ心」というのは、経絡治療に必要な十の心だ。その1つに、「利他」というのがある（十心には、信・感謝・利他・献身・他力・志・懺悔・随喜・無作・下座がある）。

これは、もともと仏教用語だ。「自分を忘れ、相手の良きことのみを想う」ことである。したがって、「忘己利他」とも言う。

しかし、「そんな恥ずかしいことを口に出せますかい！」というのが、今でも変わらない僕の本音である。

だいたい、今、仏教用語を持ち出したのだから、言ってみれば、一種の照れ隠し。僕にしてみれば、“ほらみてください、昔からそういう言葉があるんですからね。僕が言っているのではないですよ。これは仏教用語なんですからね”というわけである。

袋小路で開き直る

僕はここに至って思った。自分は、さらなる袋小路に迷いこんでしまったのだろうか、と。

そもそもは、増永師匠の経絡治療の体系を次世代に伝えることだけが目的だった。その責務だけは、なんとしても果たなくてはならない、と。

ところがそのために、生徒さんの世界観、人生観、その他のもろもろとも関わっていかなければならない、ことになった。

なんということだ。これは、とんでもない話だ。経絡という範疇だけに責任を取るだけでは済まなくなったではないか!？、と嘆息した。

しかし、今思うと、僕はその時、開き直ったというか、覚悟したようだ。

「こうなったら、もう仕方がない。心の方面まで体系化していこう。何年かかっても、みんなが、自分と同じようにできるように、心のあり方を説いていくしかない。□にするのも照れるような話だけど、仕方がない」と。

まあ言ってみれば、[井伏鱒二](#)の小説『[山椒魚](#)』に出てきたカエルみたいに、「こうなったらオレにも覚悟はあるのだ」、と腹をくくらざるを得なかったのである。

なにせ先にも述べたように、経絡の世界は心技一体だから、単に技を覚えればできるというものではない。心が同じでなければ、たとえ形は同じでも、それは似て非なるものにすぎない。

似て非なるものを伝えたところで、僕にしてみたら何の意味もない。あくまでも、師の教えを次世代に伝えるためにやっているのだから。

僕の気持ちとしては、「心を説かなければ伝えられないのなら、心を説きましょう。世界観を説かなければ伝えられないのなら、そうしましょう。人生について説くなんて、ガラじゃないけど、それも必要ならやりましょう」、というものだった。

また、「神さま仏さまについてだって口にしましょう。たとえ生徒さんに、「神だの仏だのって言われたって、そんなもの、オレ信じないもんねー」とバカにされたっていい。それが気と経絡に必要なら、どんなに照れくさかろうが、恥ずかしげもなく、神、ほとけを口にすし、これを実感する方法も伝えましょう」。そう思ったのだ。

半ば、やけっぱちというか、僕は捨て身の覚悟で、心の領域について説きはじめていたのである。

革命的な 「気と心の体系」ができるまで

こうして僕は、ついに心の面を説くに至った。それはタオ指
圧の生徒さんに必要なことだからはじめたにすぎない。

だから当初は、これを一般向けの気と心の修養システムとし
て体系化することなど、考えてはいなかった。

また先に述べたように、これが生まれたのは、1人ひとりに
異なった気の指導を、ただひたすら行っていった結果である。

十人十色どころでなく、世界には、実にあらゆる種類の人
がいる。ここで言う「あらゆる」とは、人間のタイプのことだ。

たとえば、僕の話をもともと素直に信じる人もいれば、頑固
に疑う人もいる。また、道に礼儀を尽くして謙虚に学ぶ人もい
れば、「道なにものぞ、われこそ高し」とする傲慢な人もいる。

さすがに唯物論者は少なくなったけど、ニューエイジを気
取ってか、仏さまのことを「宇宙」と、モノみたいに呼びたが
る人もいる。ときには、僕の講義を寝そべて聞く人もいる(さ
すがに、その場合は起きてもらうけど)。

気と心の世界に触れることによって、1人ひとりの人の中か
らあらゆる側面が出てくる。その人の持っている素晴らしい可

能性が現れてくると同時に、いままで本人自身が気づけなかった心の影（ネガティブな面）も強く現れるのだ。

道に出会うとは、いわば自らの無意識の扉を開くこと。だからこれは、パンドラの箱を開くようなものなのである。

気と心の世界に出会うことで露わになる、1人の生徒さんの抱える無意識の問題は、同時に誰もが共通に抱える問題だった。

自分の家の水道が汚れている時は、近所のどこの家も同じように汚れているのである。

空気がきれいになることは、その土地だけの問題ではなく、世界中の人にとっても、大切な共通の問題なのだ。

だから、1人の生徒さんのたましいが成長するために直面すべき課題は、誰のたましいが成長するためにも、直面することが必要な課題だった。

1人ひとりと一緒に悩み、たましいの成長をともにしてきた。もちろん、どれほどエネルギーを注いでも、生徒さんが反発したり、道半ばにして辞めてしまったりして、後で虚しい想いをする事などは、数限りなくあった。またときには、信頼を裏切られるような体験をして、手ひどく傷つくことだってあった。

しかし、人々の心の成長のために費やした、それらの膨大な時間によって、やがて、1本1本の糸を紡いでいくようにして、

気と心の世界に入っていく道筋としての修養体系が、編まれていったのだ。

いずれにしても、こうして、気と心の修養体系は、ついには膨大な実践哲学となった。そして五十六体系として、一応の完成を見るに至った。

もっとも当初は、あくまでも、経絡治療の専門家を志す人のための修養法だと思っていた。

しかしやがてこれが、そんな狭い範疇に収まりきれぬものではないということに気づいた。気と心の修養体系は、広く人生をよりよいものにするためのトレーニングでもあるからだ。

考えてみたら、WHO（世界保健機構）が定義するように、健康とは、身体的、心理的、社会的（そして、最近、霊的が加わった）に健康であることを言うのである。（※WHOは、世間で信じられているようなものではなく、どうも怪しい組織のようだが、ここではそのことについては問わない。）

だから本来の医学とは、単なるからだの部品の修理ではない。人や社会を幸せに導く使命を持つものなのである。

ということは、人に健康をもたらす治療術の修得は、同時に自らが幸せな人生を送るためのスキルを身につけることでも

あるはずだ。

経絡治療修得のためだったものが、人が幸福な人生を送るための気と心の修養体系として成立したのは、このためだった。

またその後、気と心の体系はさらに発展した。そしてブツダの悟りを誰もが体感できるというワークショップとしても、門戸を広げている。（「ブツダの学校」ワークショップ）

この体系が指圧を学ぶ人だけを対象とするものでなく

なったのは、これらが、健康になりたければ、幸せになりたければ、よりよい運命を開きたければ、そして地球に明るい未来をもたらしたければ、誰が学んでも意義があるものだからだ。

気と心の体系を応用したブツダの学びは、人が利他に生きて、心豊かで有意義な人生を生きるための指針となり得るものだからである。



「ブツダの学校」ワークショップ風景

気という言葉

気と心の学習システムを作るのに、いったい何が難しかったか？それは、気を言語化することだった。

気とは、心のように、そもそも目に見えないものである。しかも、無意識がその内容だから、これが日常生活で自覚されることはない。そんなものを言語するというのだから、その難しさには想像以上のものがあった。

しかし、僕がそれ以上に「あっ！」と思ったのは、その体験に該当する言葉自体がなかったことだ。

たとえば、楽しい、悲しい、怒るなどは、誰もが体験する共通の感情だし、当然これらを表現する言葉がある。言葉があるということは、概念化して共有することができるということだ。

しかし、言葉そのものがないと、いわゆるピンとこないのだ。たとえば、日本語には「気をつかう」という言葉があるが、英語にはない。

実を言うと、「気をつかう」という言葉の意味を英語で説明して、うまく伝わったという気がしたことがない。

これは、「気をつかう」という言葉が、住宅が、ふすまだけで隔てられた個室のないものだったり、隣の家が何をしている

か、その音まで聞こえるような、「長屋」という密集住宅で暮らして来た、日本の文化の中から生まれたからだろう。

個を主張し、あるいはプライバシーが尊重され、各自、個室がある住宅を基本とする西洋には、気をつかうという言葉が生まれなかったのではないか？

あるいは共同作業の農耕文化と、個人収獲の狩猟牧畜文化との違いかも知れない。

これが気の世界となると、さらに説明することが難しくなる。たとえば気と心の体系には、「人の心の中に入る」というワークがある。こんなことを学んだことがある人は、まずいいと思う。だから、常識に縛られていると、はたしてそんなことができるのか？と疑問を持つことだろう。

しかしこれは可能なのだ。もしあなたが、相対する人のたましいの成長を願った上で、リーダーからその気を伝授されれば、これは誰にでもすぐにできることなのである。

[エルビス・プレスリー](#)のビデオを見ていて気がついたことがある。彼は歌いながら、聴衆の1人ひとりの心の中に入っていた。それで僕は、プレスリーが今でも聴かれ、また語りつがれていることに納得がいったのである（亡くなった今も、CDなどの売りあげ収入は、毎年45億円だそうだ）。

また、かつて偉大な教師として人々に感銘を与え、そのたましいに成長をもたらしてきた人々は、無意識に、人々の心の中に入っていたのだと思う。

しかし、それに該当する言葉がないということは、先にも述べたように、概念化することができないということである。したがって、それを人に伝えることができない。

僕自身、自分がやっていたさまざまな気と心のワークを、それまで自覚することがなかったのは、言葉がなかったからだと思った。

また、それに気づいた時、認識とは、それに該当する言葉があってはじめて生まれる、ということがわかったのである。

動物には感情があっても、それを自覚しないと聞いた。それは、言葉を持たないからだだったのだ。

それは僕も同じだった。それまで自分の感じていることすら、わからなかった。それを、客観的に認識することができるようになったのは、自分が体験している気と心の世界に名前をつけることによってだった。

ちなみに、「人の心の中に入る」という気のワークには、「結心」という名前をつけた。なぜなら、この時、お互いに胸の中の一点が結び合わされるような感覚が生まれるからだ。

宝探しの地図

気と心の体系は、全部で五十六法にまとめたのだが（もっとどんどん出てきそうだったけど、抑えてそこまでにした）、結心のワークが生まれた時も、ほんとうに驚いた。

こんな不思議なことを、自分は意識せずに無自覚にやっていたのか！？と気づいたからだ。自分がやっていることを、自分で認識していなかったということにも驚いた。

さらに、概念化した内容、たとえば、結心なら結心という自分の心を、生徒さんの心に移植する。

これもまた、果たしてそんなことができるのか？と思われるかも知れない。しかしこれもまた、気と心の世界では、体験として可能なことなのである。

禅に、「以心伝心」（心でもって心を伝える）という言葉がある。そして心の移植は、この以心伝心が該当する。

これは、実際に体験していただかなければわからないことだが、相手の心に自分の心に移植すると、相手はそれを、自らの心として体験するのである。

僕が驚いたのは、人間にはこんなこともまた可能なのだということだ。また自分が、長い間、まるで潮の満ち引きのように、

ずっとクラスでやり続けてきた心の作業が、先に言った「以心伝心」だと気づいたときにも驚いた。自分のやっていることが、以心伝心であるとは思ってもいなかったのだ。

その時、「ああ、古来から精神文化というものは、そうやって伝わってきたんだな」と納得させられた。

とにかく気の言語化は、おもしろい体験だった。仏教經典の中に、気と心の世界を表現する言葉をたくさん発見した。

そしてこれまでむずかしいと思っていた經典が、気と心の世界の秘密を解き明かす、宝捜しの地図にも見えた。

以心伝心もその1つだが、気と心の言語化を通して、それまでほんとうの意味ではわからなかった、さまざまな仏教用語の真の意味を理解することができたように思ったのである。

無漏路のワーク

指圧で腹部施術をする時は、仰臥している受け手に寄り添うようにして座る。

気に対する感受性が開けた受け手は、術者の気の状態が感覚的にわかるようになる。たとえば、本来ならば、術者の気は受

け手にとって、快いものでなければならない。

すなわち、気が軽やかで、透明に澄んでいるという状態だ。また、寄り添ってもらっただけで、癒されるような感じがするのでなければならない。

これは実は、術者の邪気が漏れていないという状態で初めて可能なことだ。仏教で言う「無漏地」という心境である。

逆に、「邪気が漏れる」という気の状態もある。これは体験して頂くとよくわかるのだが、まさに「漏れる」としか表現しようがない。(受けている側が感じる気の感覚として)

邪気が漏れていたら、受け手は癒されるどころか、不快であったり重苦しくなったりする。だから、経絡治療においては、邪気が漏れない状態であることが必要だ。

そして邪気が漏れていない時は、宇宙の気と合っている時だ。宇宙の気に合っていれば、仰臥している受け手だけでなく、周囲に対しても軽やかで快い気を出している。

一方、邪気が漏れている時は、自我が主体であり、カルマ（業）に引きずられて生きている時だ。だから重苦しい気を発している。

ここでよく考えてみると、邪気が漏れているかどうかを認識するこのワーク。これは、人に施術するとかしないとかよりも、

もっと大きなことを教えてくれることがわかる。

それはこのワークが、自分が宇宙の気に合っているかどうかを測る、リトマス試験紙になるということだ。

なにせ宇宙の気に合っていれば、あなたは幸せになれる。だいたい周囲に快い気を出す人が不幸になるはずがない。

幸せは、獲得するものではなく、周囲の人や、人との出会いによってもたらされる。だから周囲の人や出会う人に良い気を出していれば、未来に良いことが起こるのは自明の理である。

そう言えば、バイオ・フィードバックという機械がある。これは、自分の脳波がリラックス状態を示すアルファ波を出しているかどうかを、自分で知るという機械だ。

これによって、脳波をアルファ波に保つ練習をするそうだ。(もっとも、この機械、今でもあるかどうかはわからないが)

この無漏地のワークも、自分が幸せになるかどうかのリトマス試験紙になり得るものだが、気を感じてくれる相手を必要とする。

しかし、心の中に道（タオ）への信が確立すると、これが鏡となって、自分自身の気の状態がわかるようになってくる。それは、邪気が漏れると、自分の気のからだ汚れたような感じがするから。

おもしろいことに、最初のうちは、無漏路のワークの時に邪気が漏れたことを指摘されても、あまり恥ずかしさを感じないようだ。

笑っていたりする。それは、今の世の中では、邪気が漏れているのが当たり前だからかも知れない。

獲得型とたましい型

邪気はなぜ漏れるのか？その原因を簡単に言うと、たとえば、施術を金儲けの手段と考えるとする。それでは邪気が漏れる。世界から何かを獲得するという世界観なり人生観を持っていると、邪気が漏れるのだ。

これを聞いて、「それがどうした？何が悪い？きれいごとと言うな。世の中、食うか食われるかや！」（なぜか、関西弁になる）とか言わないでいただきたいのだけど…。

今の世の中では、そうした世界観、人生観が一般的であることを重々承知の上で僕も言っている。ただ、そうじゃない世界観、人生観だってある。今はまだ、マイノリティ（少数派）かも知れないけれど。

それは世界を、たとえば、何かを獲得する場としてでなく、「何

かを与える」場とする世界観であったり、人生を「自分と他者のたましいを育てる」ためのものとする人生観とかだ。

そして、気の世界においてははっきりしていることは、前者（獲得型）ならば、邪気は漏れる。そして、後者（たましい型）なら、邪気は漏れないということである。（自分は‘たましい型’のつもりだけど、実は逆という場合もある）

また、たましい型の施術者に寄り添ってもらえば癒される感じがする。獲得型ならば苦しい。たましい型なら、経絡治療が可能だということである。

誰だって「対象獲得型」の医者や治療者などに、治療を受けたくないだろう。ただし、たましい型でも、「私エライでしょ」といった心がどこかにあれば、邪気が漏れるので、これもまた苦しい。

やはり人間、謙虚でなくてはいかんな、と持戒をこめて思う。気には、無意識が現れるので、ごまかしがきかないのだ。

人は、ここで自分の無意識に直面することになる。「天使のように心の美しい私」とまではいかななくても、「私は正しい人間」とか思っていると、「えっ？私が邪気を漏らすなんて、そんなはずないわよ！。そもそも、こんなワーク、インチキよ！」と怒っ

てしまうかも知れない。

また、「どうせ私はこんななのよ」とか、「私ってダメね」症候群の人は、チビまる子ちゃんに出てくる野口さんみたいに、ダークになってしまうかも知れない。

でも本当は、自分の無意識に潜む心の闇と出会うところから人をほっとさせるようなユーモアが出てくるものなのだけど。

なぜなら、人間に魅力があるとしたら、それは…、「自らのダメさを自覚して、そこを恥じらいつつも、開き直ったり、自分を責めたりせずに、精進していくところ」にあると思うから。

邪気は我（エゴ）から

邪気が漏れるのは、人が我（エゴ）を出すからだ。

何に対して我を出すか？

それは、世界に対して（獲得しようとして）。

それは、道に対して（利用しようとして）。

それは、人に対して（優越しようとして）。

そんなんで、チョロっと、邪気を漏らす。

言うまでもないことだけど、「ブッダの学校」などで気と心

の体系を体験すると、全員、気に対する感受性が開かれる。だから、他の人が邪気を漏らすのを認識できるようになる。

そして、その後、邪気を漏らさないことをテーマにした、無漏地のワークを行う。さすがにこのあたりまで来ると、邪気が漏れる前の段階も感じるができるようになっていく。それは、「染みる」という段階だ。

これは、赤ちゃんのオムツをイメージしていただければわかりやすいと思う。邪気が漏れるのをたとえてみると、赤ちゃんがお漏しすることである。

しかし、その直前であったり、成長してあまりお漏らししなくなった赤ちゃんが、「ちょっと染みちゃった」という程度が、この邪気が染みる状態。いわば、邪気がほんのかすかに出たというところである。

また、おもしろいことに、最初のうちは、邪気を漏らしても恥ずかしくなかった人が、この頃になると恥じらうようになってくる。

こんなたとえば失礼かも知れないけど、赤ちゃんが育つにつれてお漏らしを恥ずかしく思うようになって、やがてしなくなるようなものかもしれない。

はじめに体験ありき

「無漏地」は仏教用語だ。学問的には、煩惱が漏れない境地という意味である。しかし、おわかりとは思いますが、これは邪気が漏れない気の状態を説明するのに、いい言葉はないかな？と思って探した結果、ネーミングしたものである。

つまり、邪気が漏れないという気の間がはじめにあって、煩惱が漏れないということの意味する「無漏地」という言葉が、見事に（かどうかは知らないけど）一致したのである。

まあ、こんな具合にして、1つずつ気と心のワーク体系をネーミングして行ったのだった。

邪気が漏れるのは、先に述べたように、我（エゴ）を出すからだ。そして煩惱とは、イコール我のことである。

術者が我（エゴ）を抑え、邪気を漏らさないように努めることで、仰臥している人は、寄り添われているだけで、癒されるような気の快さを感じる。

それはなぜかというと、人は無漏地になることで、こころの奥にあったその本来性、すなわち神ほとけの心（仏性）が顕れるからである。

まただから、無漏地の心は、自らに幸せをもたらす。そもそも、

神ほとけの心を踏んで不幸になる人なんか、いるはずがない。

だから、なぜ邪気を漏らさないようにする必要があるのか？
なんて聞くまでもない話である。

これは、「あなたは邪気を漏らす人と漏らさない人。気が不快な人と快い人とでは、どちらと友だちになりたいですか？」
なんて、聞くまでもないことと同じである。

気と仏教用語とが、無漏地という言葉で結びついた時は、さすがに僕も「ほうー！」と思った。

仏教用語というものは、実によくできているなあと、心から感嘆したのである。(その他にも、いろいろな気のワークと仏教用語が結びつくたびに、毎回感嘆していたけど)

一方、聖書に出てくる言葉によって名称をつけた気のワークもある。その1つは、「幼な子の心」というもの。

たとえば、人がおさない頃の心を取り戻した時、そばにいる人の気は、ほんとうに安らぐものである。また、経絡は、この気の状態でこそ反応するのである。

それは、その時の人の気がとても軽く、まさに、無邪気だからである。

そこで、「誰しも人は、幼な子のようにならなければ、天国の門に入ることはできない」という、聖書にでてくるキリスト

の言葉から取って、その気のワークに「幼な子の心」という名前をつけた。

その他、仏教用語や聖書にもないものがある（自分の知っている範囲では）。自分でネーミングしたものも、いろいろある。

また、このように気と心の修養体系には、たくさんの仏教用語が出てくる。しかし、それらはすべて、「はじめに言葉ありき」ではなく、「はじめに体験ありき」だったのである。

ある意味、仏教用語の真の意味を、気と心の体験を通すことで、はじめて理解できたとも言える。それは私にとって、仏教を単なる学問として学ぶよりも、よほど価値のあることだった。

そして先に述べた、現在タオサンガで行っている「ブッダの学校」の修養カリキュラムも、そこから生まれたのである。

溜めこんだものは腐る

このように、気と心の世界を通じて、いろいろな驚きを体験してきた。中でも、僕が何よりもうれしかったのは、生徒さんたちほぼ全員が、これらを追体験できることだった。

「自分の体験している気と心の世界が、単なる自分の思い込

みではなかったんだ！この豊かで不思議な世界が、他の人と共有できるんだ」という認識は、僕を夢中にさせた。

もし、そうでなければ、自分にしても、「そうか！自分が感じていたことって、やっぱりホントだったんだ。自分だけが感じていたことじゃなかったんだ！」と、ここまで確信を持つことはできなかつただろう。

なにせ、他の誰かが言っていることではなし、過去の文献に書いてあるわけではなし。（それに、気も弱いし）

しかし、まるでそれは、「でも、まさか…」と思って、誰にも言わずにいた予知夢が、現実になったような気分だった。

もう1つ驚いたのは、先に述べたように、気と心の世界を他の人もまた追体験することを可能にしたのが、自分の心を相手の心の中に移植するという、「以心伝心」だったことだ。

こういったことが、現実に存在したということ。そして文化というものは、このようにして伝わるんだということ。そこに、人類の営みの本質のようなものを感じさせられた。

だから、もしかしたらこの革命的な気と心の体系は、人類に共通の新たな精神文化を創造する、ささやかな実験と言えるのかも知れないな、と密かに思う。

こうした気と心の修養体系の土台として、僕は「気の幸福力ワークショップ」、「タオ指圧入門修練コース」などのカリキュラムをつくっていったのだが、その結果は、私があっけにとられるほど、驚きに満ちたものだった。

というのは、僕以外の指導員もまた、気と心の世界を生徒さんと分かち合うことができたからだ。こうして世界各地にリーダーたちが生まれていったのである。

それまでは、自分1人の秘密であった気と心の世界だ。しかし、これが僕個人という小さな存在を超えて広がっていくことができるようになった。もっともこれは、喜ばしいことであると同時に、大変なことを抱えこむことになったとも言える。

なぜなら、この気と心の体系は、人生を、そして世界をよりよいものにしていくという、新時代のスピリチュアルなエッセンスだ。

そして、よきものを他に分かち合うことで気は豊かになるが、独り占めすると、気は貧しくなるというのが宇宙の法則である。となると、これを知ってしまったからには、積極的に他と分かち合う必要というか、責任というか、使命が生まれる。そこからタオサンガの様々な活動が生まれていくようになった。

また気のワークは、人の心を開き、気に対する感受性を生じさせる。そしてその瞬間から、今までわからなかった、いろいろなことがわかってくる。言ってみれば、ものごとの本質が見えるようになるのである。

それは、王様が裸であることを指摘した子どもみたいになることである。そして、ものごとの真実は、往々にして常識とはズレているものだ。

ということは、常識を盾に批判されることもまた、甘受しなければならなくなる。

もっとも、裸の王様とは、逆の話だ。あの物語は、世の中のみんなが、服が見えると言っているのを、常識という名の共同幻想に縛られていない子どもが、「王様って、裸じゃん」と言ったのである。

これに対して、気と心の世界は、みんなが「そんなもの見えない」とか、「感じない」とか言っているのを、「だって、本当なんだもん。見えるんだもん。感じるんだもん」と言わなければならない。

考えてみたら、ツボは決まった位置には存在しないというのも、従来の東洋医学から考えたら、非常識な話ではある。

また、タオサンガでやっている、「気の世界を通して、一緒

に仏教修行したり、利他行として、各地への援助活動をしよう」なんていうのも、非常識な話だろう。

というのは、カルチャーセンターで気功の講座を取ったってそんなこと言われることはないだろうし…。

ただ正直なところ、「でもなあ…、気の世界に生きたいなら、本当に人を癒したいなら、そして幸せな人生送りたいなら、そうしようよ」と、僕としては言いたい。だって、それは事実なんだから…。

でもそんなこと言おうものなら、かつては、生徒さんに「えー!?なぜ、そんなことさせようとするんだよ。オレは自分のために、気を学びたいだけなんだよ。」とか、「わたしも、XXで忙しくて…。」なんて、思われてしまうのが、オチであった。そんな時代は、最近まで続いていた。

まあ僕としては、利他をする方が、生徒さんたちにとってどんなに良いか、と切実に思うからお勧めしていただけたんだけど…。

そんな生徒さんの反応を聞いたときの僕の気持をたとえば言うなら、証診断をして虚の経絡のツボに施術をしようとしたら、「あっ、そこは治療しないで下さい」と断られるようなものだった。

しかしそれが、最近では一転して変わって来た。多くの人が深い部分で理解するようになったのだ。

道に責任を持ち、使命を優先していくという、軽やかで快い気に満ちた生き方を選ぶようになって来たのである。

さて話を戻そう。前述したようにクラスでは、邪気なども気の世界の現実として体験する。だからその辺りの感受性が強くなる。それで僕なんかは、子供を傷つけるような言動をする大人なんかの近くにおいて、その邪気を見ていると、しんどい思いをすることがある。

あるときは、子供の扱いがあんまりひどい親を見て、街中だったが、「ちょっと止めなさいよ」なんて言ってしまったこともあった。

感受性といえば、今の安いかまぼこだと、猫なんかはよほどお腹がすいてないと食べないそうだ。猫の嗅覚が、添加物として入っているソルビン酸などを嗅ぎ分けるからだそうだ。

また、市販されている食パンの多くに、カビ止め、防腐剤として、プロピオン酸という添加物が入っている。これは有毒物で、体重 500 グラムのはつかねずみに 1.67 グラム与えると、その半分は死んでしまうとのことだ。

そして、豚はこれを嗅ぎわかるから、食べないそうだ（立花隆著『文明の逆説』より）。

動物が食べ物として認識しないものを、人間は鈍感にも平気で食べている。人間が動物並に味覚や嗅覚に敏感になったら、今の自然環境の汚染には耐えられないだろうという話もある。

とはいえ、気と心の世界が開かれることは、しんどいことだけではない。素晴らしいことや生きている喜びも、また、たくさん感じ取れるようになる。

隠れていた才能だって開発されるし、人生のチャンスが増えるんだから、あまり文句も言えないな。

しかし、先に述べたように、気に対する感性が開け、それまでわからなかったことがわかるようになるということは、ものごとの本質を伝える使命を背負うということでもある。

よきものを自分だけのものにしてしまうと、そのセコさ自体が邪気に変わるから。

ちょうどそれは、人に分け与えることなく貯め込んだ食べ物が、腐っていくようなものである。

余談になるが、戦争中、まっ先に死ぬ兵士は、配給の食べ物なんかを貯め込んでいた人だったという述懐があった。また、

アウシュビッツ収容所でも、人の食べ物を盗んでまで食べるようになった人を見ると、“あの人も、もう長くないな”と噂したそうだ。

他に与えるということは、心の余裕だから、それが生命力を生む。だから、自然の摂理としても、よいものは他と分かち合わないといけない。そういうことだと思う。

運氣向上、願望実現

だから、タオサンガで行っている様々な気と心の修養体系のワークショップは、人生のよきものを分かち合う場所であり、また自他の魂を成長させるための存在である。

そして、「みんなの幸せを願う生き方こそが、人に健康をもたらす」ことが、からだの体験として実感されるというところに特徴がある。

なにも、そこに倫理や道徳を持ちだす必要はない。利他の心の状態でいると、まるで晴れ渡った青空のように、気は軽やかで、癒されるように快い。春がやって来たような幸福な気持ちを、自分にも他人にももたらす。

逆に、積極的に分かち合うことをせず、たましいの成長に無

関心な心から生まれる気は、中世の牢獄を訪れたかのように重苦しい。まるで、長い間洗濯していなかった下着をかぶせられたように、不快なのだ。

それは、何よりも不健康な感じがするし、凶と出たおみくじのように不吉で、自分への誹謗中傷を書き連ねている手紙を見せられたかのように、不幸な気持ちをもたらす。それらの気の違いが、ワークを通して実際に体験できるのである。

したがって、気と心の体系を学ぶことで、「世界から何かを獲得しよう」とか、「人生は生存のための闘いの場である」といった人生観が、もはや時代遅れのものであることがはっきりする。

残念なのは、今は誰もが、健康で幸福な人生を望んでいながら、幸福は獲得するものだという幻想に取り憑かれて、自ら不幸の種を播いていることだ。

そして肉体の状態が経絡によってもたらされるように、物質世界の現象は気の表れだ。

だから人生において、健康や幸福や豊かさやよい運気を求めるならば、これらを発現させるような気と心の状態になればよいのである。

気の幸福力ワークショップのカリキュラムに、「運気の向上」や「願望実現」など、人生にあらゆる良きものをもたらすための気と心ワークが満載されているのはこのためである。

また、ここでちょっと仏教の話をするけど、大乘仏教では存在をすべて「空」と説く。でも、この「空」は、何も無いということではない。

私たちが現実と呼んでいる、客観的に認識される物質世界が、心次第で、どのようにも無限に変化し得ること。それは、「空」を根源としているから、ということだ。

般若心経では、この真実のありよう（実相）を、「色（客観世界）は、即ち空（無自性＝無限の変化の可能性）である」という有名な言葉で表現している。

私たちは現実を、絶対的なものだと思い込んでいる。しかし世界は、心という主観の投影（や創造）の結果なのだ。

私たちは、たまたま人間に生まれたから、人間が認識できる範囲で、世界を認識しているにすぎない。

これを仏教は、「一水四見」のたとえで表現している。すなわち人間にとっては水であっても、魚にとっては空気のようなもの。餓鬼道に堕ちた人には、水が火になってしまう（だから餓鬼道にいと、飲めない水を飲もうとして唇が伸びてくる）。そして天人は、キリストのように水の上を瑠璃地として歩む、と。

要するに、同じ水であっても、認識の主体、あるいは心身のあり方によって、その存在はまったく異なったものとなるとい

う話である。しかし私たちは、カルマによって、外界が絶対であると思いき。外界に心が縛られているからだ。存在は空であって、無限に変化し得るものなのに。

そこで、大乘仏教では、心の自由性を獲得するために修行するのである。

般若心経で説いていることは、世界はそれほど自由であるということ。

そして、世界が自由であるって、どういうことかって言うと、心さえ変えてしまえば、世界はまったく違ったものになるという、大胆な話なのである。

したがって、これまでのように世界から何かを獲得する人生観でなく、よきものを他と分かち合い、人に幸せや豊かさをもたらす「忘己利他」が、未来の世の常識となったら…。

そう、世界は変わり得るのである。あなたの人生がよきものになり得るように、世界もまた、よきものになり得る。そして、もしあなたの人生がそのためのものだったとしたら、それこそとても幸福なのではないか…。

タオサンガの支援活動例

避難所でのボランティア指圧



気仙沼に野菜を届ける



バングラディッシュ支援



第4章

気を育てて未来を変えよう

ここまで読んできてくださって、お気づきになったでしょうか？本書は、気と心の世界について述べたものだが、同種の他の本とは、まったく違う。

何が違うのだろうか？

それは、ここには、古典で気はどう説明されているか、などといった知識（雑学なんて言ったら怒られるかな？）については、いっさい書いてない。僕が書きたくないからだ。

なぜかと言うと、体験の裏づけのない知識は、真実のうわずみにすぎない、真実そのものでないからだ。

僕は思う。人に体験をもたらない知識は有益と言えるだろうか？、と。（ああ、こんなことを考える性格だから、高校を二つも中退したのだろうけど…。）

さて、自分のことはさておき、僕としてはあなたに知っていただきたい。ぜひとも体験していただきたい。あなたは心を開きさえすれば、すぐにでも、気の世界を感じ取ることができる。

そしてあなたに、気と心の体系を通じて開かれる真の人生

が、どんなに豊かなものであるかを味わっていただきたい。

これを知らずして人生を語るな、って思うぐらいだ。

たとえ百万語を費やして語ったところで、それが実感をともなったものでなければ、人の心を打つことはない。まして、人の生き方を変えることなどできない。

人に何かを思い込ませたところで虚しいだけだ。洗脳など、一日中流れているテレビのコマーシャルに任せておけばよい。

だから、実践による実感。これだけを大切にしたい。いのちは、実感の中にしかないから。

いったい何が正しくて、何がウソなのか？ 時にそれは、今までの思い込みを捨てなければ、わからないことがある。

この世の常識に縛られている自分の心を捨て、自分を否定する自分の心も捨てる。しかし、決して捨ててはいけないものがある。それは、人の心に対する夢だ。

人の心はよりよいものになり得るのだ、という夢を捨ててしまったら、教育は成り立たない。教育が成り立たなければ、もはやその社会に未来はない。

時に私たちは、未来の地球はどうなるか？ということを考える。しかしそれを知りたければ、子どもたちを見ればよい。

未来をつくるのは、他でもない、子どもたちなのだから。

例えば「ブッダの学校」には、大人も子供もない。しかし、学校と銘打っているのはなぜか？

それは「ブッダの学校」が、「人の心は変わり得る。人生はよりよいものに変えられる。未来の地球を、よりよいもののできるはず」と、そんな夢を信じて行われているからである。

そしてあなたは、「気と心とたましい」を、そのために育てるのだ。あなた自身の手によって。

大人の分別を捨てる

アートなどの創造活動を行うには、子どものような心になって、一時的にでも、自我を退行させる必要がある。社会的な殻をかぶった自分を忘れ去ることが必要だ。

自我が退行することによって、無意識の働きが活発になる。そして創造性や直感、また原始感覚が、あなたの内から豊かに湧出する。もちろん、これ一方に偏ることには危険がともなう。アーティストに、人間的にバランスを欠いた人が多いのはこのためだ。

僕自身もそうだ。たとえばレコーディングが終わった日の深

夜。車を運転して帰ると、よく赤信号でも平気で突っ込んで行ってしまったりした（幸い深夜の田舎道で、交通量がほとんどなく、大事には至っていないが）。

というのは、かつてレコーディングは、2週間とか1か月とか、ほぼ1日中ぶっ続けで行われていたので、終了しても、頭の中は音楽がガンガン鳴り続けている状態だった。

だから車を運転しながらも、頭の中で、つい音楽を追っていつてしまう。その上、「ああ、あの音はこうすればよかった。この時、これをやり直しておけば…」などと、ラチもない後悔までしていたりするのである。

となると、もう現実が見えない。気がついたら、赤信号を素通りしているというわけだ。

それに、そこのスタジオからは2時間で家まで帰れるという行程なのに、いつも、どうしても家までたどり着かない。

まるで[カフカ](#)の小説みたいに、行けども行けども迷いこんでしまって、家に戻れないのである。

そしてようやく、通勤する人たちと同じ時間、つまり朝になって、自分にあきれながら、やっと家にたどり着いたりしていた。

その後、しばらくそんな状態が続いて、日常生活になかなか戻れない。クラスで教えなければならない日などは、たいへん

だった。

自分のオッチョコチョイの話には、こと欠かないのだが、キリがないこのくらいにしておこう。

しかし、無意識を活発にして創造性をふくらませるということは、素晴らしいことだ。

その反面、自我を退行させるので、社会的な面が弱くなるのが、つらいところだが(私の例で言うと、赤信号が見えないとか、極端に道に迷うとか、日常生活に戻れないとか)。

また、恐らくカルトなどは、組織的にこのような方法を用いて人々を洗脳し、家や会社や財産を捨てさせるのだろう。

しかし、だからと言って、分別くさい大人の自分としてだけ、日常を生きるなんて、あまりにもつまらなすぎる。「Shall we ダンス？」のサラリーマンだって、日常がつまらないから、ダンスのレッスンに行き始めたんだろうし。(だって、何の冒険もない人生なんてね…)

というわけで、まあ、ここで一発、つまらない大人の分別を捨て去って、気のからだの融合でも体験して頂きたい。別に極端なことをするわけじゃないんだから。

信じることで成り立つ

はじめての体験の相手には、誰か心の素直そうな人を選ぶ。子どものような好奇心を持ち、理屈抜きで、素晴らしいものを素晴らしいと言えるような人がいい。そんな人を相手に、試みるのがよいと思う。

したがって、できれば疑り深い人や、したり顔で解説したがるような人は避けるのが賢明だ。

たとえばあなたにしても、自分の善意を疑われるのは、つらいのではないだろうか？

デートの時に、「あの店、カレーおいしいから食べに行こうか？」と、ほんとうにそう思って言ったのに、「この人、ケチなんじゃない？デート代を安くあげようとして、カレーで済まそうとしているんじゃないの？」などと勘ぐられたら、傷つかないだろうか？

そんな人とつき合うのは、やめておいた方がいいかも知れないな。どう真心を尽くしても善意が伝わらないのなら…。

それから今、「試みる」という言葉を使った。しかしこれは、「気の融合がホントかどうか、試してやろう」のように、心のどこかに疑いの気持ちを抱いたまま行うことではない。

(それだと、疑り深いデートの相手と同じになってしまう)

気の融合が起きるには、ある特定の心境になることが必要だ。それで、「試みる」というのは、あなたがその心境になれるかどうか、それを試みるということなのである。気の融合そのものへの疑いを心に隠し持ちながらやるということではないので、注意されたい。

もっとも僕にしたって、「大人なんかウソつきだ。信じないもんね」とずっと思っていたのだから、あまり大きな顔もできない、とは思う。

しかし、この信頼というのは、意外と深いテーマだ。

というのは、世の中はみんな、信じることで成り立っているからである。

たとえば、時刻表を買っても、「これホントか？ホントにその時間に電車が来るのか、試してからじゃないと乗れないよ」などと言っていたら、電車の切符も買えない。

お金だって、そう。お金そのものは、ただの紙切れにすぎない。みんなが使えると信じているから、価値が維持できているのだ。(これを専門的にはお金の「信用創造」というらしい)

例えば、どこかの国のように、クーデターが起こって政権が転覆し、それまで流通していた紙幣が、ある日を境に無効にな

ることだってある。満州国の国債も紙切れになった。東ドイツのお金も、ある日を境に紙くずになってしまった。

だから、戦争が起きたりすると、紙幣に対する信用が落ちる。すると、みなこぞって金（ゴールド）を買い、お金の価値が極端に低くなり、超インフレになる。

お金は、人々が、「今、持っている紙幣は、明日も人が受け取ってくれるかどうかわからない」と思ったとたん、価値が暴落するものなのだ。

そもそも価値というのは、信頼によって成り立っている。たとえば、「あの修理屋さん、車の修理を頼んだら、必ずちゃんと修理してくれる。後で、ふっかけたりはしない」という信用こそが、その修理屋さんとしての価値だ。

逆に、信頼できないほど、その人の社会的な価値は限りなくゼロに近づいていく。

だから一般的にも、約束を守らなかったり、自分の言葉に責任を持たない人は、軽蔑される。信頼を裏切るとというのは、人として、あってはならないことだからだ。

さらに、人をだませば、訴えられたり罪に問われたりする。なぜなら、信頼を裏切るということは、個人を困らせるだけでなく、世の中全体の動きを止めてしまいかねない、破壊的行為

だからだ。

というのは、先にも述べたように、世の中は、「お互いを信じる」という、心を前提として動いているからである。

一方、仏教では「信」を、悟りを得る能力の一つにすら数えている（信根）。それは、なぜかというと、信によって、過去において修行した先達の悟りを、そのまま受け継ぐことができるからである。

だから経典では、修行者が疑念を起こすことを、繰り返し戒めている。

まあ、信と疑、どちらの心がポジティブかは、聞くまでもないことだけど…。

「気の融合」をはじめ

さて、うまい具合にあなた好みの「素直な人」が見つかったとする。その人に仰向けになってもらおう。そしてあなたは、寄り添う。

ここであなたは何をするか？

ただひたすら、受け手の人のもっとも良きことを願うのだ。なんでもいい。健康や幸福、あるいはその人の人生が最高によくなりますように、とか…。

とにかく、最善をひたすら願っている。するとやがて、数秒か数十秒後には、受け手のからだ（気）に、次の3つの感覚が生まれる。

1. リラックス感
2. 何かに包まれたような感じ
3. 温かい感じ

これは、受け手の人の感性にもよるが、感性の良い人だと、最初から「からだの境界線が消失したような感覚」さえ、生まれるかも知れない。

しかし通常は、最初はこの3つのうち、1つでも感じる事ができたらよい。

やがて受け手の人の感性も、だんだん開かれていき、いつかは3つとも感じるようになるからだ。

いずれにしても、3つのうち、1つでも感じる事ができたら、それは、お互いの気の融合が生じたことを示している。

僕は世界12か国で教えてきた。そして、どこへ行っても、

みなさんに必ず体験していただくのは、この気の融合だ。

これまで、ご本人が真摯な気持ちでやって、それでも感じられなかった人は、1人もいなかった。

本書の最初に出てきたイタリアでは、250人が同時に、気のからだの融合を体験した。

それまでザワザワと騒がしかった会場が、ある一瞬を境に静まり返ったのは、圧巻だった。

「気の融合」を深める

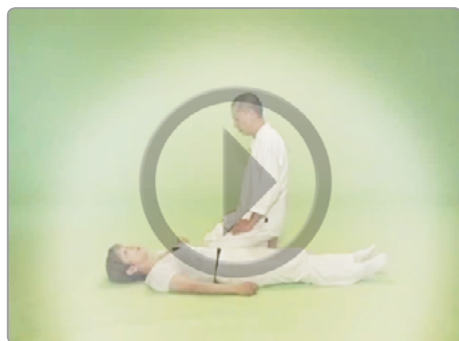
さて、気の融合を受け手に確認することができたとしよう。

次は、気の融合が、あなたの心が深まることで、さらに深くなることを体験してみよう（と言っても感じるのは、受け手の方だけど）。

それは、次のようなステップで行う。

- ① 仰臥した受け手の横に寄り添う。
そして、受け手の人生の最善を心から願う。
- ② 数秒後に、受け手は、気の融合を感じる
(それを受け手に聞いて、確認する)。

- ③ さらに、受け手の人生の最善への願いを、
ずーっと深め続ける。
- ④ 数秒後に、受け手は気の融合が深まったのを感じる
(それを受け手に聞いて、確認する)。



← 【参考映像】
「気のからだの融合」
Youtube 動画
<http://goo.gl/Vvi3c>

「道」という心の鏡

願いを深めること。それは、どうしたらできるのだろうか？
実は、人間存在の不思議が、ここに表れている。

だから、ここところがミソだ。

というのは、私たち人間は、「相手に幸あれ！」という想いもあるけれど、同時に「おまえが不幸だろうと、そんなのこと

オレの知ったことか！オレは自分さえ良きゃいいんだ」というような心だってある。僕にも、そしてあなたも…。

あなたの心の中には、天使もいれば、悪魔もいる。鬼もいれば菩薩もいる。よい心だけあれば、どんなにいいか、と思うけど、残念ながらそうではない。

それで、自分の心について考える人ほど、「それが、なによ！？」と居直ることができない。かえって自分を責めて苦しんだりもする。

いったいなぜ、人間の心には、こうしたポジティブ（肯定的）／ネガティブ（否定的）の両面があるのか？

ここには実に深遠なタオ（道）というか、宇宙の理法が働いている。

というのは、あなたがポジティブな心を持とうとすればするほど、あなた自身のネガティブティは、より鮮明に認識される。

それは何のためかと言えば、それによって、はじめてたましいが成長していくことができるからだ。

すなわち、ポジティブ／ネガティブな心は、たましいという車を前に進める両輪のようなものである。

したがって、あなたが、相手の人生に対する最善を願うほど、あなたの中に潜んでいた逆の心が露わになる。

そしてそれを乗り越えていくことで、あなたのポジティブな心は、どんどん深まっていく。

これを深遠な宇宙の配慮と言わずして、なんと言ったらよいのだろうか？

仏教経典には、煩惱がそのまま悟りだ（煩惱即菩提）という言葉がある。

これは、「悟りを求めるが故に、自らの持つ煩惱がクリアーになるということ。そして、それを乗り越えるべく精進していくことで、仏性が深まる」という、宇宙の理法を示している。

だから気の融合の修練において、あなたがポジティブな心を持ったら、その瞬間に、あなたの心は鏡となる。そして、自らの無意識に潜む、ネガティブな心をも認識することだろう。

だからこそ、そのネガティブな心を自ら戒めていくことができる。それによって、あなたのポジティブな心は、自ずから深まっていくのである。

またそれを瞬間瞬間、途切れることなく持続していく。そうすれば、受け手は気の融合がどんどん深まっていくのを感じる。

自分の心が見えることが智慧だ。そして道とは智慧であり、あなたの心をすべて映し出す鏡のようなものである。

私たちは、化粧を直したり髭をそるためには、自身を見る鏡

が必要だ。同様に、心をより豊かに育てるためにも「道」という心の鏡が必要なのである。

心の鏡がないと、自分の心全体を見ることができない。そこで、「自分の心はポジティブである」と思ったりしてしまう。これは、気をつけなくてはならない。

なぜなら、人間である限り、どこまで行っても両面の心があるからだ。人間は最後の一息まで成長し続ける存在なのである。

もし、自己のポジティブな片面の心だけしか見ていないとしたら、それは自分の心の全体を見てはいないことになる。そして、そこからは、何の成長もない。

だから僕は、自分には愛があると思っている人が、あまり好きになれない。むしろ、「自分には愛が足りないから、愛を持つように努力しよう」、そう思っている人の方が、よほど本物だし、人情があると思う。

「[シンドラーのリスト](#)」という、自分のほぼ全財産を使って、多くのユダヤ人を救ったドイツ人実業家を描いた映画がある。

その最後の方に「もっと救えたのに、私はしなかった」と泣いて、自分を責める下りがあり、僕は、このセリフには泣いた。そして、やはり本物というのはこうなんだな、とつくづく思ったものである。

「背中合わせ」でもやってみる

- ① 仰臥によって気の融合が体験できたら、今度は背中合わせでもやってみよう。先ほどと同じ手順だ。



- ② さらに、お互い相手に対して90度の角度で座って行く。



- ③ 今度は、ちょっと冒険。さらには、お互いが部屋の端と端に分かれる。数メートル離れた所でも、はたして気の融合が体験できるだろうか？やってみよう。



それから、これは、実は今に至るまでやったことがないが、別の部屋で分かれてやっても、気の融合を体験できるかも知れない。ぜひやってみて頂きたい。たぶんできると思う。

「気のからだ」を体験する

さて、せっかくここまで融合を体験したのだから、気のからだも体験してみよう。

- ① 相手の人に、あなたの近くに座ってもらう。
- ② 先ほどと同じように、相手の最善を願い、相手に融合を確認する。
- ③ 融合を深めつつ、手のひらをゆっくりゆっくり、相手の気のからだの境界線（2メートルほどのところにある）あたりまで動かしていく。
- ④ すると、あなたの手が自分の何かに触れたのを、「受け手」は感じる。（素直で感受性の良い人でよかったなあと感謝して下さい）
- ⑤ そこでいったん、手のひらを止め、境界線にそって手のひらを動かす。

- ⑥ また時おり、気の中から、
風船をソフトにゆっくりと圧すようにする。
すると、受け手の人は何かを感じるはずだ。



←【参考映像】
「気の中から境界線」
Youtube 動画
<http://goo.gl/z7ABf>

「気と心」四つの技法

気の融合体験さえできれば、最初のハードルは乗り越えたと
言えるだろう。

この体験を土台として、さまざまな気と心の世界に分け入っ
ていくことが可能となる。

ではここで、タオサンガのワークショップで行う、気のワー
ク、指圧、気チェック、合気法の4課目を実践してみることに
したい。

まずは、各課目の技法について一通り行う。その後、あらためて、心のテーマ別に課目を修養してみよう。

ただし、あらかじめおことわりしておくが、いずれも私たちの常識的な世界観とは異なるものである。なぜなら、近代における私たちの世界観は、自然科学に基づいた常識だからだ。

このため、たとえば他人の心が実感としてわかるなどということは、常識的には考えられない。自分の心が世界に影響を与えているとも思わない。

また、もしそんなことがあるならば、それは一部の特殊な人のことであって、自分とはあまり関係ないと、一般的に人は思っている。

しかし、先の気の融合体験にしてもそうだが、「ブッダの学校」等で体験することは、まさに「他人の心を、気として実感することだ。あるいは、心によって自分のからだに変化するという実感だ。

心によって癒しの効果を与えたり、気を導いたりするという体験は、私たちに、どんなことを教えてくれるのだろうか？

それは、私たちのどのような気と心が、自他の人生をよりよいものとするか、ということである。

その1—気のワーク

先に行った気の融合もまた、これに入る。気を感じることで、さまざまな心的世界に目覚める。

これに基づいて、宇宙に調和した心がどのようなものであるかを、自らの実感に即して体験・実証していくことができる。

先のように、仰臥、背中合わせ、90度などで行う。

その2—指圧

ここで指圧が出てくるのは、何も施術家になるためではない。特に習い覚えて、人に実践するためというわけではない。

指圧という行為には、その人の気と心が表現されている。だから指圧の技法は、これを通じて、自らの気と心を省るための良い鏡となるからだ。

他に対してよきものをもたらす気と心で指圧をすれば、それは快いし、癒し効果がある。そうでない気と心で施術した場合との差は歴然としている。

気の融合を実感した人なら、特に、その違いをはっきりと感
じることができるだろう。

さて今ここで押して頂く
ところは…。

では前腕の肘付近にでもし
てみようかな？

その前に、ここで、ちょっ
と押す練習をしてみよう。

拇指を突き立てるように
押すというのが、世間一般
の指圧に対するイメージか
も知れない。しかし、これ
をすると受けた方は痛い。



拇指に四指を添え、拇指だけでなく、四指も
一緒に押す。一番力を入れるのは、拇指と四
指の間。

そこで、拇指に四指を添える。そして、拇指だけで押すの
でなく、四指もまた一緒に押す。この時、どこにいちばん力
を入れるのかと言えば、それは拇指と四指の間である。

もちろん、そこには何もない。空間があるだけだ。しかし、
その何もないところに力を入れることこそが、気で行うこと
になるのに通じるのである。

このように、タオ療法が主体的に行うのは、指でなく「気」である。これが特徴。だからより正確に言えば、これを指圧と呼ぶことには無理がある（タオ療法は、指圧の3原則の内の1つである「垂直圧」は行わず、前方45度に向かって施術している）。

でも、まあいいか。便利なので、とりあえず本書では、指圧と呼んでおくことにしよう。

医療行為の本質

ここで、医療の始まりの姿を考えてみることにしよう。

もともと医療は、呪術師による霊的な仕事だった。それは、「巫医（ふい）」という言葉に象徴されている。

こう聞くと、科学が未発達だったから、と思われるかもしれない。しかしそうではない。

なぜなら病人は、非日常の世界にいる。病気にかかるということは、日常生活が送れなくなるということである。病気は、人の日常性を壊すものなのだ。

日常生活を送れなくなった病人は、一時的にせよ、この世を

リタイアしている。心情的には、あの世により近くなる。

そんな時に、病人が無意識に求めるのは、呪術師に象徴されるような非日常世界に通じている人である。

病人は日常的世界からは取り残されている。したがって日常に生きている人が、心情的にあの世に近い病人に手を差し伸べることはできない。

病気という非日常性を癒してくれる人は、現在自分が置かれている非日常の世界に住んでいて、心をともしてくれる人でなければならないのだ。

人が、病気治しのために霊媒のところに行ったりするには、このような心理が働いている。

また、病院の検査器具に必要もない計器類が並んでいたりするのは、そうした無意識の病人心理に応じてのものだ。

病人は、大げさな検査器具に、かつて呪術師が祈祷に用いた祭壇を無意識に投影して見るのである。そして、そこで一番幅をきかせているのは、科学的データという名の「お告げ」に他ならない。

それは一般社会とシンクロ（同調）している。

一般家庭でも、かつて仏壇のあったところには、今やテレビが置かれている。

そして私たちは、かつて、ご先祖からいただいた教訓や仏さ

まの教えのかわりに、マスコミから情報という名の「お告げ」を受けて暮らしているである。

その3—気チェック

心のあり方による気の強さの違いをチェックする方法。

これは、筋力の強さをテストするキネシオロジー、指が開かないことで知るリング・テスト、不動の心身を示す心身統一法（氣の研究会）等にも共通している。

ではここで、先に述べた「信」について、その心がつくる気の強さを体験してみよう。

- ① あなたは、相手の肩に手をかける。
そして、「自分は気と心の道を信じる」と強く念じている。
- ② すると、別の人があるあなたの腕にぶら下がっても、大丈夫だ。
- ③ 逆にあなたが道を疑っていると、気は弱くなり、誰かがぶらさがったら、崩れてしまう。



←【参考映像】
「ぶらさがり」
Youtube 動画
<http://goo.gl/w0K1g>

その4—合気法

今度は多少、武道的なことをするが、荒っぽいことはまったくしない。それから、間違っても、「強くなって相手に優越しよう」などという思いは持たないで頂きたい、と思う。

合気法は、気と心で行うものだ。すべての動きは、優雅な白鳥の踊りのように、ソフトでなければならない。

だから、これは「[シャル・ウィ・ダンス? \(Shall we dance?\)](#)」。日常の喧騒を離れ、秘めやかな情熱をこめて舞うコズミック・ダンス (宇宙の舞い)。これこそが、合気精神である。

したがってこれは、相手との気のコミュニケーション。技を通じて、気と心の仕組みを学ぶのものなのである。

合気は、宇宙の法則を自らの身体で表現する身体の芸術だ。だから先に述べたのである。「相手に優越しようなどという、セコイ思いは捨てて頂きたい」と。

相手が自分よりできないと思ったら、むしろ、相手を自分と同じレベルに引き上げる責任を負ったということなのだ。

相手の上に立とうとするのは、修羅界の心だ。しかし合気法は、利他という天上界の心で行うことが基本である。

なぜなら、そもそも癒しの技（手技療法）がより効果的になるような、身体の動きを修得するために取り入れたのが、合気法だからである。

合気道の創始者、[植芝盛平翁](#)の言葉に、以下のようなものがある（[植芝盛平述、高橋英雄編著『武産合気（たけむすあいき）』](#) 白光真宏会出版局刊より要約）。

『合気道は無抵抗主義である。

無抵抗であるが故に、はじめから勝っているのである。

邪気のある人間、争う心のある人間は、はじめから負けているのである。

では、いかにしたら、己れの邪気をはらうことができるのか。心を清くして、宇宙と調和することができるのだろうか？

それは、神の心を己れの心とすることである。

神の心とは何か？

上下四方、古往今来、宇宙のすみずみまで及ぶ、偉大なる「愛」である。』

ここでは一つしかご紹介する余裕はないが、合気における「気の法則」がある。

それは、かつて僕が「効果的に相手に技をかける法則があるはず」と、ひたすら考え、研究した結果生まれたものだ（そして、法則はたくさんあり、全部で 10 以上もある）。

中には、もし、あなたがこれを応用したら、技が一足飛びに達人っぽくなってしまおうような、高度な法則もある。

だから教室では、それまで武道などにあまりなじみのなかった年輩の方が、この法則の練習によって、たちどころに若い相手を倒すのを見たりする。これなどは、見ていて楽しいものだ。

また武道には、相手に触れずに倒す技があるが、これもまた、気の法則を応用したもの。そんなことが当たり前のように可能となるのが、気の世界の楽しさである。

基本的に合気法は、“他者の気を導くこと”を目的として行う。

そこで、合気の技を行う前に行っていただきたいことがあ

る。それは、相手の表皮を動かすことが、気を動かすことに
つながる、という体験である。

- ① まず正座した人の後に立つ。
そしてあなたは、相手の首筋に二本
指（人さし指と中指）を当てる。



- ② この二本指を使って、相手の首の表
皮を手前に引くように動かす。（た
だし、それを自分の身体の動きに
よって行なうこと）



- ③ すると、あら不思議。
それだけで相手のからだは倒れてい
く。



なぜ表皮を動かすことで相手が倒れていくのだろうか？

それは、表皮が全身を覆っているためだ。

気は、全身に作用することで導かれる。すなわち、表皮を動かすことで気が導かれる。このため相手の身体は倒れていくのである。



←【参考映像】

「表皮を動かす」

Youtube 動画

<http://goo.gl/JTE35>

◆気ネット (Ki Net)

今の体験を土台として、気ネットという技を行おう。

まずは相手を動かしてみよう。

- ① 相手はあなたの手首を、下から持って握る。強く握られても慌てないで。いくら強く握られていても、あなたにできることがある。それは、手首の表皮を動かすことだ。



いくら強く握られていても、自分の手首を回せば数センチは、必ず「ゆるむ」。

- ② また、たとえば、相手に手首を握られた状態で指を開いてみよう。たった、それだけでも、相手の手のひらの表皮は数ミリ動く。すなわち、相手に手首を握られた状態で、手首を開いたり手首を回したりする。それによって自分の表皮が動く。またそれは、同時に相手の表皮を多少なりとも動かすことになる。



- ③ その時、相手の表皮の動きと、あなたのからだの動きをシンクロ（同じスピードで動くこと）させる。相手のからだは動かざるを得ないのである。





← 【参考映像】
「気ネット」
Youtube 動画
<http://goo.gl/BqxnR>

これをシンクロの法則という。

合気における第一の気の法則だ。

次に、気（イメージ）で創った網（ネット）で相手を倒してみよう。

- ① 相手に手首を握られた場合、相手の体表の一番ソフトな動かし方は、手首を回転させることだ。

ゆっくりでかまわない。相手の手のひらの表皮の動きと、自分のからだ全体の動きをシンクロさせてみて欲しい。

すると、あら不思議！何の力も入れていないのに、相手のからだは動いていく。



- ② そして、ターニング・ポイントのまで来たら、今度は手首を逆回転させていく。



- ③ 手首の逆回転によって、相手の手のひらの表皮が動く。あなたはそれに、自分のからだの動きをシンクロさせつつ、心の中で網（ネット）をイメージする。



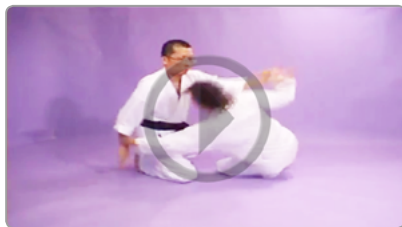
気はイメージにしたがう。このため、網をイメージすることで「気の網」が出来る。この気の網が、相手の上半身を捉えるのだ。

シンクロの法則と、気の網の相乗効果で、相手は確実に倒れていくのである。

これが気ネットの技だ。

◆車輪回し (Spinnin & Wheel)

- ① まず、相手に両手首を取られた状態になる。
- ② あなたは、右手首を右回転させながら、上に挙げる。
同時に、左手首を右回転させながら、下ろす。
- ③ 両手のひらが、45度方向に開き、同一平面上となる。
この時、両手の小指と小指の間に気の膜ができる。
- ④ そこで、手刀を斜めに切り下ろすようにしながら、
この気の膜を回転させていく。
またあなたは、手首を回転させることによって、
相手の表皮（手のひらの皮）を動かしている。
- ⑤ あなたのからだの動きと、
相手の表皮の動きを同じスピードにすると、
シンクロの気の法則が働いて、
相手は逆らうことなく倒れていく。



← 【参考映像】

「車輪回し」

Youtube 動画

[http://www.
youtube.com/
watch?v=qP40vGqTg2g](http://www.youtube.com/watch?v=qP40vGqTg2g)

実際にやってみると、合気法はこれだけでも相当おもしろいものだ。

あなたは力まなくてもよい。気の法則にしたがいさえすれば、相手のからだは、マタタビを嗅いだ猫みたいに、ふにゃーっと倒れていくのだから。

しかし、これは、ホンの入り口。もっともっと、おもしろいビックリするようなことが、この先たくさんある。(でも文章で説明するのは、残念ながらこれが限界)

第5章

気を実践しちゃおう

テーマ1 身体観 自分という存在は何か

ここで、あなたにとって一番身近な存在である「からだ」をテーマにした、気と心の修養に入りたい。

これは、からだをどう認識するか？ という話である。

一般に、からだはモノであると考えられている。

しかしこのような認識によってからだを見た時、見られたほうは、果たしてどのように感じるのだろうか？

実は、気に対して感受性が開かれると、自分という存在がモノとして認識されることに、苦しさを感じるようになる。

逆に、「存在は心そのものである」という認識で、自分のからだを見られた時は、まるで癒されるような快さを感じる。

どのような認識で見られるかだけで、気は異なる反応し、そこに快不快が生じるのだ。

◆身体観と気のワーク

受け手には、仰臥してもらおう。次にあなたは、相手のからだを、以下の3種類の見方で、順番に認識して頂きたい。

また、このワークは前提として、先ほど行なった「気の融合」を生じた上で行う。

さてはたして受け手の気には、どのような変化が生じるだろうか？

①相手のからだはモノである

こう思って相手のからだを見る。すると、数秒後に仰臥した受け手は、苦しさを覚えはじめる。そう。誰でも人は、自分の存在をモノとして見られることには、無意識レベルで快不快を感じているのである。

また、先に述べたように気に対して感受性が開いているならば、特にこれを、苦しく感じる。



② 相手の存在は、心と肉体とでできている

これだと、まだマシだ。しかし、「やっぱり、ちょっといやだなー」というのがあると思う。

肉体という、有限なものが自分であるという認識で見られるのは、本心（無意識）から言えば、不本意なのだと思う。



③ 相手の存在は、100パーセント心である

これだと楽だろう。受け手は、すーっと霧が晴れるように、楽に呼吸できるのを感じる。



◆身体観と指圧

相手のからだをどのように認識するか？ という違いだけで、気は不快になったり、快くなったりと、異なる反応をする。



それは当然、指圧をする際にも反映する。受け手の反応は、気のワークの場合と同じか、それ以上のはずだ。

順番に、先ほどの、異なる3種類の認識を一回ごとに抱きながら圧してみる。そして、その違いを受け手に感じてもらう。

このワークが象徴しているのは、「存在とは100パーセント心なんだ」という認識が、他に対して、どれほど快い気を与えるか、ということだ。

① まず、受け手のからだを「モノ」と思って圧す。

こんな気持ちで圧されたら不快だ。痛いかも知れない。

② 次に受け手の存在は「心と肉体」と思って圧す。

まあ、まあかな？

でも、何か納得しきれないものがありそうだ。

③ 受け手の存在は（100パーセント心だ）と思って圧す。

これは気持ちがよいだろう。

受け手は気がすーっと、通る感じがすると思う。

だから、指圧する時は、相手のからだをモノだと思ってはならない。心100パーセントと思って頂かなくてはならない。

昔の人が考えていたように、からだは、神の宿り給う社（宮）と思い、丁重に扱わなければならないのである。

からだをモノだなんて考えるのは、相手の存在をモノの次元に落としめること。いのちに対して失礼である。だからこそ、気に敏感になった人は、不快に感じるのだ。

しかし、「世界が何かを獲得する場である」という思いがあると、相手のからだは（そして自分のからだも）モノであるという思いが出てしまう。自分の目に映るすべてが獲得の対象になるからだ。

自然を壊してリゾートをつくるような人は、自然を美しいと、いとおしむのではなく、ここで事業を展開したら、いくら儲かるかという計算を頭の中でしている。

しかしその瞬間から、自分自身の存在をも、モノの次元におとしめることになる。だから、とても自分のからだを神の宮とは、思わないだろう。

中村天風師が言われたように、自分の存在を即物的に考えれば考えるほど、その人にとって、人生そのものの価値は下がる。

というのは、それだと「人生とはモノに換算できる程度のものだ」と思ってしまうのだ。

また、そのような人は、志によって、いくらでも気高いものになり得るのが人生などとはつゆほどにも思わないかも知れない。

豪邸や豪華な調度品が、その人の人生の価値を高めるか？と聞かれたら、ちょっと答えにつまるだろう。人生を物質に置き換えるわけにはいかないもの。

では、学歴や地位は？それらも同じである。

ほんとうは、人の人生の価値は、その人がどのような志を持っているかで決まるのである。

だから、「人生は、自己の利得を求めるモノの獲得競争のためだ」と思ったら、その気は重い。（そもそも自分や他人の存在を、モノ化して捉えなければ、世界を獲得の対象にはしない）

何よりも、世界はモノではなく、心である。宇宙の本質は物質ではなく、たましいであり、霊なのだ。

◆身体観と気チェック

先に述べたように、気チェックは、キネシオロジーの筋力テスト、Oリング・テスト、氣の研究会の心身統一法などと共通したものである。

しかし明確に異なる点がある。それはOリングや統一法が物質や身体イメージによる身体の強さの違いを見るのに対し、タオの気チェックは、心の状態による違いを見ることなのである。

ここでは、どのような心境が気を強くするかを体験してみよう。

- ① まず、受け手に座ってもらおう。そして受け手には、「自分のからだはモノだ」と思ってもらおう。



- ② それをあなたが横から押すと、相手は倒れてしまう。



③次に受け手に、「自分と
いう存在は、100パーセ
ント心だ！」と強く思っ
てもらってもらう。
これに対してあなたは、
受け手の肩と臀部を、同
時に同じ強さで平行に圧
す。すると、どんなに強
く押しても、相手は倒れ
ないのである。



←【参考映像】
「タオ心 100% ひっぱっても OK」
Youtube 動画
<http://goo.gl/Uez8m>

◆身体観と合気法

次に合気法。先ほど練習した「気ネット」の技で、やってみよう。

- ① まず相手に手首を握られる。そこであなたは、相手のからだをモノだと思って動かそうとする。

すると、「うーん重いなー動かない」。

- ② そこで、相手の存在を 100 パーセント心だと信じて動かす。今度は楽に動く。それで最後まで、相手のからだを 100 パーセント心だと思いながら、相手に倒れてもらおう。



合気法が象徴しているのは、相手の存在をどのように認識するかによって、人に対する影響力がどれほど違うかということだ。

テーマ2 世界観 どうすれば豊かになれるか

ここで言う世界とは、あなたが生きて存在しているところ。あなたが認識の対象としている「人間世界」のことである。

あなたは、自分が生まれ育ったこの世界を、どう見ているのでだろうか？

あなたの世界観によって、気はどのように変わるのだろうか？さらにそれは、どのように他に影響するのだろうか？

これらを体験していただこう。

◆世界観と気のワーク

① 世界とは自分が何かを与えるところ…

相手の人と背中合わせになる。そうして相手の人に、「世界とは自分が何かを与えるところである」と思ってもらう。

あなたが背中を通して感じる相手の気は、どんなだろうか？ …とても軽く、快いものだと思う。



② 世界とは自分が何かを獲得するところ…

引き続き、相手の人と背中合わせになったまま、今度は、相手の人に、「世界とは、自分が何かを獲得するところだ」と思ってもらう。

地位、名誉、財産、なんでもいい。これは、今の一般的な世界観でもある。



背中から伝わってくる相手の
の気を感じて欲しい。

しばらくすると、なにやら
重いものが感じられて、イヤ
な感じになってくるのでは
ないだろうか？

③ 再び

重い気を感じたままワーク
を終えるのもナンだから、
ふたたび、“世界とは自分
が何かを与えるところだ”
と強く思ってもらおう。…
すごく軽くて快い気を感じ
るだろう。



◆世界観と指圧

この心の違いが、指圧の場合、受け手にどう感じられるかを体験してみよう。

今度は、上腕でやってみよう。



① 押し手に、まず、「世界は自分が何かを獲得する場なんだ」と、実際に口で言い、さらにそう思った後で、圧してもらおう。…うう、いやなものだ～。

② 次は、「痛い。世界は自分が何かを与える場なんだ」と、口で言い、そう思って圧してもらおう。「…うわー、なんて気持ちがいいんだろう！」受け手はそう感じるはずだ。

だから、もし指圧を受けるなら、施術する先生の世界観の確認をしてからのほうがよさそうだ。

◆世界観と気チェック

では、気の強さはどう変わるだろうか？

立った時の足を持ち上げてもらおう。

① 世界は獲得の場と思う。

…いとも簡単に持ちあがる。

(気が弱い)



② 世界は与える場であると思う。

…まったく持ちあがらない。

(気が強い)



▼世界観と合気法

では、先ほどの合気技、「気ネット」では、どうなるだろうか？
手首を握られた状態で、相手を動かしてみよう。

① 世界は獲得の場と思う。

…動かみにくい。
(気が弱い)



② 世界は与える場と思う。

…スムーズに動かせる。
(気が強い)



私たちは、世界が何かを獲得するための場であると思い、日々あくせくして暮らして来た。

しかし、世界を収奪の対象と見るという世界観は、古来よりずっと人類が持っていたわけではない。

ご存知のように、日本人にとって自然とは、八百万の神々の在すところであり、山や樹木も信仰の対象だった。信仰の対象にしている自然を、どうして収奪の対象と見ることができるだろう？

世界を収奪の対象と見るという世界観は、近代に特有のカルマチックな幻想の1つである。そもそもアニミズム(自然崇拜)というのは、人間の素朴な信仰形態だ。その心が否定され、また物質文明の発達ともシンクロして、自然を収奪の対象と見なすようになったのである。

そして今、各種の気のワークで体験したのは、まさにそうした獲得的世界観こそが、私たちの気と心を重いものになっているという事実だ。

また気が重いということは喜びがないということであり、不健康だということである。そして、あたかも疫病神でもついたように運気が落ちている気の状態が、それだ。

そしてここに、私たちの住む社会の病根が象徴されているのである。

なぜこんなに物質的に豊かになったにもかかわらず喜びがないのか？なぜ不健康なのか？そしてなぜ、これでもか、これでもかというぐらいに、次から次へと問題が起こるのか？

その答えの1つは、ここにあるのではないだろうか？

また、今、世界観の違いによる指圧の効果の違いを体験していただいた。

世界を収奪の対象として見るということは、他者との関わりもまた、自分にとってという損得を基準として見るということだ。そんな気持ちで施術しても、人によきものを与えることはできない。

しかし与える場であると思っているのなら、違う。

「世界は自らが何かを与える場である」という世界観は、気のワークで体験したように、気を快いものにする。

指圧で体験したように、よきものを他に与える。また、気チェックで体験したように気を強く健康にする。そして、合気法で体験したように、他を良い気へと導くのである。

そもそも「獲得しよう」という思いは、「自分には不足したものがあある」という無意識の不安や恐怖の表れである。

そのような不安や恐怖に基づいて行動すると、自分に対し

て、「お前は不足しているんだよ」というメッセージを刷りこんでしまうのだ。

だから、世界から獲得しようという思いは、あなたの気を貧しくするのである。

しかし逆にあなたが、世界に対して与えるという思いを抱いたらどうだろう？

今度は、その思いが、「自分には、世界に対して与えるものがある」というメッセージを、自らの無意識に刷りこむことになる。その結果として、気が豊かになるのである。

宇宙には、いろいろな法則がある。たとえば、与えるものは、ますます豊かになるというのも、その1つだ。

だから、「世界に与えること」と「自らが豊かになること」は、車の両輪だ。宇宙の法則は、自他一体が原則なのである。

テーマ3 人生観 いかにたましいを成長させるか

人生観が、気にどのような影響をもたらしているか。それを、ここでは体験していただこう。

ほとんどの人にとって、人生は明日の糧を得るための、生活との闘いである。言ってみれば、いかにお金を稼ぐかが、人生の指針となってしまっている。

あるいは、せめて世間並になりたいという人生観。しかしそれでは、他人の価値基準を指針として、自分の人生を生きるにすぎないことになる。

いかにたましいを成長させるかを人生の指針とすることなどは、若い頃の一過性のものだと考えがちだ。

「まあ、ワシも若い頃はそんなことを考えたもんだよ。しかしなあ…」とか、おっさんに言われてしまいそうではないか。

しかしはたして、あなたの人生とは、そんなことのためにあるのだろうか？

生存のために働くことだけを生きる目的としてしまってよいのだろうか？ 他人の価値基準などで生きてしまってよいのだろうか？

これらを、ワークを通して考えてみたい。

◆人生観と気のワーク

背中合わせになる。そしてこれまでと同じように、背中を通して相手の気を感じてみよう。



① 相手の人は…

「人生とは 生存のための闘いである」と思う。

あなたは…気を重く感じる。

② 相手の人は…

「人生は世間並に過ごすため」と思う。

あなたは…イヤな気分になる。

③ 相手の人は…

「人生は 自他のたましいの成長のためである」と思う。

あなたは…気が軽く、とても快くなるのを感じる。

どうして、これほど気の軽さや快さが違うのだろうか？ 先にも述べたように、基本原理として、宇宙意志に合致した想いはタオ（道）に融合する。このため気が軽く、また快いのである。しかし、宇宙意志に反すれば、気は重く不快である。

そもそも、いったいなぜこの宇宙が生まれたのだろうか？

この宇宙には、太陽のような恒星や地球のような惑星が生まれた。そして地球では、無機物から有機物への進化があった。またさらに、霊長類である人間を生み育てている。それらはなんのためだろうか？

最新の物理学のある派では、「人間を生むために様々な用意をして来たのが宇宙だ」といい、これを「人間原理」と呼んでいる。

一方、量子力学と共通点が何かと多い大乘仏教から言えば、例えば弁栄上人によれば、「宇宙の進化はたましいを向上させていく、宇宙大霊である阿弥陀如来の意志の表れである」という。

だからなのだろう。人生が自他のたましいの成長のためであると思った時、その気が軽いのは。

そして、生存の闘いという人生観は、宇宙本来の意志に反するので、その気が重いのだ。

また、世間というのは、不安・恐怖で成り立っている。

身近なところでは、人に何か言われるんじゃないか、という不安。バカバカしいことに、多くの人がこんなことで、自分の信念を曲げ、人生を無駄にしている。

この場合、この「何かを言う人」は、例外なく他をおとしめるような人だ。そして、人の志をおとしめる人が幸福なはずがない。私たちは、幸福でない人がかける呪いに、こうして自らかかっていくのである。

また、自分が何か新しいことをやろうとしたり、世間並みでないことをしようとする、それを祝福するのではなく、問題点を指摘して「止めさせよう」とするネガティブな人が、決まって現れる。

「そんなの無理だよ」とか、「そんな冒険やめときなよ」とか。

それは、親戚かも知れないし、家族かも知れない。あるいは、それまであなたが友人だと思っていた人かもしれない。

またそれは、一見親切な忠告であるかのように聞こえる。それは、言っている本人自身が、あなたのために言っていると思っているからだ。

だから、まさかそれが呪いであるとは、誰も気づかない。そして多くの人がある呪いにかかって挫折する。そして、「そうか、

やっぱり無理だよ、となってしまう。

しかし中には、それらの呪いのアドバイスを乗り越え、信念を通して成功していく人がいる。

[マザー・テレサ](#)、[ガンジー](#)、あるいは会社を新しく創業して一大企業に育てた人なども、みんなそうだろう。

お釈迦さまが悟りを開かれる前に、悪魔が来て「いのちがなくなるぞ。いのちあつての修行じゃないかね」と、やはり不安・恐怖に陥れようとした。これもまた、呪いの典型である。

あなたの志なり夢なりを、何かネガティブなことを言ってやめさせようとする人は、自分が幸福でないから、他にも幸福になってもらっては困るからこそ、そう言うのだ。

しかし、あなたが成功した暁には、「キミならやれると思っていたよ」と、これまた間違いなく言うだろう。

いずれにしても、世間並に生きるというのは、「出るクイを打ち合う」ということだ。

そして、ほどほどに幸福でない状態を共有しているのが世間である。これは、「自分以外はみな幸福なんだ」と誰もが思っている幻想パラドックスだから、これが明るかったり、快いはずがないのである。

※指圧、気チェック、合気法、すべて同じなので、ここでは省略する。

テーマ4 運氣 運をどう向上させるか

さて、運氣はどのようにすれば向上するか？それにはまず、自分は運がよい、と思うことである。

ではどうしたら、自分は運がよいと思えるか？

それは、他の人によい運をあげることだ。

人によい運を上げようと思って行動している人で、運の悪い人っているだろうか？

ちょっと想像してみて頂きたい。そんな福の神みたいな人が、厄病神に取り憑かれることなんかあるのだろうか、と？

だいたい、他に幸運をもたらす人が、不運になるはずがない。宇宙の法則としてそうなっているのだから。

だから、そう信じて、他によい運をもたらすよう行動していれば、自然に、自分は運が良い、と思えるようになる。

そして、そう思ってゆったりとしていれば、たとえ、何か悪いことが起こったとしても、それは一時的なことで、やがてふたたびよくなってくる。

なぜなら、他人によい運をもたらすという生き方をしていれば、その人の気は豊かだ。

その豊かな気は、周囲に放射されている。そして、周波数が合えば聞こえてくるラジオのように、豊かな気の波長に合った人同士は引き合う。類は友を呼ぶのだ。

だから、人によい運をもたらす人は、やがては、同じような心の持ち主に、よい運をもたらしてもらえるようになる。

しかし自分が好運になりたいがために、人によい運をあげようと思っても、残念ながらその努力は、実を結ばない。

なぜならそれは、自己本位の打算的な行為に過ぎず、その気は貧しいからだ。

さて、こんな道徳の教科書みたいなことを述べていても仕方がない。実践しなくては…ということで、ワークに入ろう。

◆運氣と気のワーク

背中合わせになって、相手の人に、次のような思いを抱いてもらおう。

あなたは背中を通して伝わってくるその気を感じてみよう。

① 相手は…

「自分が運がよい！」と強く思う。

あなたは…

気がすーっと軽く、快くなるの
を感じる。



② 相手は…

「自分が運が悪い～」と思う。

あなたは…

気がどーんと重く、不快になる
のを感じる。



③ 相手は…

「人により運をあげていこう」と決心する。

あなたは…

①の時よりもさらに、気が
すーっと軽く、すごーく快くなる
のを感じる。



さて、あなた自身は、日頃どのタイプだろうか？なんて質問するのは、いじわるだろうか？

真実はこうだ。

そもそも人間の心の中には、先の3つの心がある。

ただ、それを自覚しないでいると、いつのまにか、無意識は、「運が悪い〜」というモードに入っていく。

ちょっとテレビや新聞のニュースを見ている、そこには、「運が悪い〜」という気が流れ続けているだろう。

ニュースは、いかに運の悪さが世の中には満ち満ちているかを宣伝しているようなものだ。不幸な人の話のオンパレードだ。

悪いニュースには、人類のカルマのマイナスが凝縮して表れている。

それからコマーシャル。必要がなくても必要をつくり出して購買欲をあおるのが、コマーシャルの役目である。

そこには、この商品を買わないでいることが、いかに損かという刷り込みに満ちている。

だから、テレビのCM、そしてニュースを見ていると、これを買わない自分は損していて、かつ世の中とは運の悪いところだ、という無意識のメッセージを受けとるのだ。なんか、バカ

みたいではないか。

「もう年だもの」なんていう言葉も、世間の気の代表みたいなものだ。

そして、そういった世間の気に負ける時、気と心は、先ほどのワークで体験した、「運が悪い」モードに入っているのである。

だから、そんなネガティブなメッセージを受け入れるのは、断固、拒否しなければならない。

運気を上げるには、自分の無意識に「運がよい自分」というイメージをインプットすることだ（このため、「気の幸福力ワークショップ」では、インプット瞑想というものを行う）。

さらには、人に良い運をあげていくという意志を持って生きることが必要だ。

それには、よほどの克己心を持っていなくては無理。だから幸福な人生を創造するには、ただ生きているだけでなく、自己の無意識を変革する仏教などの修行が必要になるのである。

先の3つの自己イメージ（運が悪い自分／運がよい自分／よい運気をあげる自分）は、誰の心の中にもある。

ネガティブに見える「自分は運が悪い」モードもまた、自らの心を高め、人により運気をあげるような自分になるためにこそ、存在している。

生まれつき良い運を人に与えるという自己イメージだけを持っている人はいない。それは、自分の心の中に眠っている。だから修行によって、呼び覚まさなければならないのである。

先に行った気のワークを1回体験しただけで、すぐに人により運をあげる生き方ができるようになるわけではない。

しかし少なくとも、この体験により、心と気とからだとの相関関係を理解することはできる。

また、だからこそ日々修行して、心を転換し、人により運をあげる自己イメージを、お互いつくっていききたいものだ、とつくづく思う。このために僕は、道場を作ったのである。

だって、世の中がそういう人ばかりになったら、素晴らしいではないか？

◆運氣と指圧

ここまで来ると、指圧する時に、どんな気持ちで行なうのがよいか、おわかり頂けると思う。

あなたは、指圧することで、受け手の人により運氣をもたらさなくてはならない。

指圧は、単に指や手を相手のからだに圧迫を加えることではないのだ。

あなたを通して、好運をもたらすタオ（道）の気を、受け手の人の気のからだに入れるのが、運氣を高める指圧。（だからタオ療法を受けた患者さんの人生が好転していくのである）

したがって、運氣の向上をテーマに指圧を練習するなら、以下のような手順になる。

① 施術するツボを見る

相手の存在を 100 パーセント心
と置いて。



② 触れる

自分は運がよいと思う。



③ 押す

相手により運をあげる！



繰り返しになるけれど、これは、自分がよい運氣にあやかるためでも、よい指圧をするためでもない。

結果としてはそうなるにしても、それが受け手にとってよいことだから行うのだ。

それが、宇宙（タオ）の理にかなうことだから、宇宙の意志だから行うのである。

「アラユルコトヲ、ジブンヲ、カンジョウニ入レズニ（あらゆることを自分を勘定に入れずに）」というのは、[宮沢賢治](#)の「[雨ニモマケズ](#)」の一節だ。彼は法華経の信者だった。大乘仏教で言う「空（くう）」は、単なる哲学ではない。実践である。自らを空（むな）しくして、自らを勘定に入れない献身的な生き方の中にこそ、空の実践がある。そして、そんな空の中にこそ、よき運氣が満ちているのだ。

だから般若心経には、「自らが空であると悟った時、いっさいの苦悩と災厄から解放される」と説かれているのである。

◆運氣と気チェック

ではここで、運氣に対する心のあり方が、どのように身体を変えるかを、テストしてみよう。

相手はあなたの後ろに立ち、あなたの肩の前側を押さえている。スタートの合図で、あなたは前に進もうとする。

- ①「自分は運が悪い」と思っている状態では、あなたはいくら前に進もうとしても進めない。



- ②今度は、「自分は運がよい」と思っている状態で、進む。相手が、あなたの肩を押さえているにもかかわらず、あなたはどんどん前に進んでいくことができる。



- ③さらに、「みんなによい運をあげる」という心の状態になると、あなたは相手を引きずりながら前に進んでいく。人によい運をあげようと思っているときの気は、驚くばかりの強さ！だ。





←【参考映像】
「前に進もうとする」
Youtube 動画
<http://goo.gl/Z0z9l>

◆運氣と合気法

先ほど、「自分は運が悪い」というネガティブ・モードの心は、“これを乗り越えて、人によい運氣をあげる心を高めるためにある”と述べた。

そのためには、常に自分の心の中にある、「自分は運が悪いモード」の部分を見ている必要がある。

そしてこれを、よいものへと転換していく心の作業によって、「人によい運をあげる自分」という、超ポジティブ・モードに心を高めることができるのである。

この合気法では、その心のプロセスを練習する。

先に紹介したもう1つの合気技、車輪回しでやってみよう。

① 両手首を相手に持たれる

自分は運が悪いと思っている心の部分を見る。

② 右手首を上挙げ、左手首を下ろす。

①の心を否定し、これを自分は運が良いという思いに変えていく。

③ 刀を斜めに切り下ろしながら、相手を倒していく。

相手によい運気をあげる！ と強く念じながら行う。

「神仏の心」に近づく

さて先の実践では、まず最初に、存在を心として認識した。

次に、世界を、与える場であると思い、さらには、人生がたましいの成長のためであると理解した。

そしてここに至って、よい運気で生きるには？というテーマを修養したのである。

すべてに共通すること。それは、宇宙意志に合った心から生まれた気は軽く、快い（気のワーク）というもの。

またそれは、人によきものを与える（指圧）。

なおかつ強く、しっかりしている（気チェック）。

さらには、人を導く（合気）のだ。

宇宙の意志、宇宙のたましい。これをある人は神と言い、エボバと言う。また、仏陀、阿弥陀如来、アラー、宇宙大霊と呼ぶ人もいる。

呼ぶ名前によってイメージや気の反応が異なるにせよ、本体は同一のたましいだ。（どの宗教文化圏でも共有できるように、このたましいを呼ぶ共通の名前として、ギリシア哲学の一人者（The One/To-Hen = 一なる者）と、表現することもある）

他によい運氣をもたらすのが、宇宙大靈の意志であるということ。それは、逆に言えば、私たちが神仏の心に近づけば近づくほど、人によい運をもたらすことができるということだ。

そして、それに応じて自身の運もよくなっていくということである。

そう。神仏が私たちによい運を望んでいるからこそ、運氣の向上の気のワークはかくも快いし、その指圧も効果的なのだ。

なんといったって、運の悪い神さまって？想像できない…（しいて言えば貧乏神くらいかなあ）。

ぜひとも、これらのワークで邪気を追い払い、宇宙のよい運氣で人生、そして世界を満たしていただきたい。それを心から願っている。

第6章 世界を変えよう

ここまで読んでこられて、タオサンガの気と心の体系が目指している方向が、少しは見えて来られたでしょうか？

ここで、もう一度整理してみたい。

僕が住職を勤める、浄土宗和田寺が活動するタオサンガ道場では、この気と心の修養体系を土台として、ブッダの学校、気の幸福力、タオ指圧体験講習や入門修練コースなど、様々なワークショップを行っている。

本書でご紹介したのは、気のワーク、気のチェック、サンガ指圧、合気法等は、それらのワークショップの中で行われている基本的なものだ。

これらの他にも、練気と呼ばれる気の体操や経絡ストレッチ法、また仏教的な心の修練法もある。その他、臨床心理療法的なワークもある。

指圧と合気を含めて行うのは、タオ療法入門コースや気の幸福力ワークショップだが、ブッダの悟りの何たるかを気で体感

できるという、超お勧めは、「ブッダの学校」だ。

これらのワークショップは、日本だけでなく、アメリカ、カナダ、オーストリア、イタリア、スペイン、オランダ等の世界各地で、行われている。

まあ、そんなに演歌みたいに、こぶし入れて語るようなことではないけど、タオサンガの趣旨としては、「人間の心に夢を持ち、人々が心豊かに生きるお手伝いをしよう。世界を良い気で満たして変えていこう」というものである。

なぜか？

それは、人間は素晴らしく変わり得るからである。参加者の誰もが、驚くような体験の数々をしている。[\(感想文はこちら\)](#)

この世界各地のネットワークは、利他行を基本とする大乘仏教、ことに念仏三昧の修行を土台としている。なぜなら、ここにすべての心の核があるからだ。

もっとも念仏修行といっても、伝統的なものとはずい分異なる。僕らが行っているのは音楽念仏で、利他を祈願しながら、美しい三重奏のコーラスで唱えるものだ。

これを1時間、時には1日12時間以上、何日にも亘って唱え続け、その結果、神秘体験を得る人もたくさんいる。

他を幸福にする利他が自らを幸福に導くことは、宇宙の法則だ。しかし、これをいくら頭で理解したとしても、無意識にまで浸透しない限り、生き方は変わらない。

このため、こうした修行をすることによって、はじめて付け焼き刃でない、本当の利他が無意識から湧いて来るようになる。そして幸福な生き方が自然にできるようになる。幸福とは、棚からポタ餅的に得るものではなく、幸福な生き方を創造することだからである。

人の幸福力は、自らの無意識に潜む闇に打ち克ち、外なる神仏の光を体験してこそ、増していくものだからである。

[「気の幸福力ー気心道とタオ指圧ー」](#) 法蔵館参照)

また利他は、単に口先で語るきれいごとで終わるわけにはいかない。(実践を伴わない、うわべだけの美辞麗句をは見苦しく、カッコ悪いではないか！)



バングラディッシュ支援

だからタオサンガでは、NPO ユニを運営し、内外の支援活動を行っている。詳細は NPO ユニをご参照



ハイチ支援

頂ければと思うが、タオサンガで発行しているUNI通貨についてだけ触れておくことにしたい。



2013 ユニチャリティフェスティバル

世界コミュニティ通貨・UNI（ユニ）

タオサンガでは、世界共通のコミュニティ通貨・UNIを発行している。購入レートは、日本では1 UN = 100円。5 UN紙幣は、500円分である。

1 UNを日本円に戻す時のレートは95円。すなわち5%が、どこかの誰かを援助する資金となる。（レートは5%～10%の範囲で変動する）



タオサンガで発売している様々なグッズやワークショップなどの参加費には、このユニを使うことができる。

これはユニ加盟店でも使うことができるし、お互い同士も、これでやり取りすることができる。

たとえば、リサイクル品の売り買いや、簡単な手助けを合

うのにも UNI をもらったり、払ったりすることができる。

先に述べたように、UNI 銀行で 95%に現金化することもでき、加盟店での支払いにも使える。

一体なぜ、コミュニティ通貨などを発行したのか？

それは、人類が未だ人々を幸福にする経済システムを創り得ていないからだ。

先に述べたように、現在の経済システムは、お金が自己増殖する利子に基づいており、人を幸福にしていない。

一方、利払いに追われる企業は、目先の利益のために大量生産し、大量消費させ、そのその結果の大量破棄が、地球環境の破壊の原因の 1 つになっている。

利子は、結果的に人が人に奪われる世の中を創っている。利子でもうけている少数の人と、利子を払いつづけている残りの大多数の人が今の世界だ。だから、もし人類がより精神的に進化した経済システムを創るとしたら、それは利子のつかないものになるはずだ。

あるいは、時間が経てば価値が下る、「マイナスの利子」がつくものになるだろう。(そうならば、金融資産が溜め込まれずに放出される)

もちろん今の経済システムも、環境破壊や荒廃した世の中も、人類の心の反映だ。

一部の強欲な人間が金融その他を支配していることは事実だが、システムだけを変えたとしても、問題の解決にはならない。それとも、すべて彼らの責任にして、非難するだけでは十分ではない。彼らは、人類の心の闇の反映しているのだ。

だから、私の心が、またあなたの心が、執着を離れて豊かにならなければ、本当の意味では世界は変わらない。

ところで、人が死んだ後に住むのは、同じ心を持つ存在同士がいる世界である。

たとえば、与える人が死んだ後に往く世界は、与える人たちばかりがいる世界だ。（だから天国は素晴らしいのである）

モノに執着する、心の貧しい人が死んだ後に往くのは、人から奪おうとする人たちばかりが集まる世界（何て苦しいのだろう！）である。

宇宙の法則は厳然たるもので、あの世は人間界のように、ごまかしがきかない。

強欲だったり、ウソをついたり、また人を騙すような生き方をしていると、来世では（人間界とは限らないが）、同じような人たちと暮さなければならないのである。

もしそこに気づいたら、人類は、現在のように奪い奪われるようなシステムでなく、少しでも他に与える心を持つような経済システムを創らなければならない、と気づくだろう。僕は、必ずそうなると信じている。

そこでタオサンガでは、人と人が与え合うような新しい経済システムはどんなものになるかを、みんなに考慮してもらうため、通貨UNIを作ったのである。

まず、利子が付かないということ。それから、循環することによって他にも豊かさが分配されるということ。

UNIには、その両者が、初めからシステムの中に組み込まれている。

ちなみにUNIには、融合 (Uni-fication)、普遍的 (Universal)、個性的 (Uni-que) の3つの意味からネーミングしたものである。

豊かさをもたらすタイスのシステム

先に述べた換金差益の5%~10%を、ユニ基金として海外

援助などに使うというシステムは、タイスと言って、キリスト教会が伝統的に奨励してきた、「収入の10%献金」の思想を土台としている。

その始まりは、昔、西洋では、農夫が収穫の10%を土に戻し、神さまに捧げて来たというものだ。これは、仏教で言えば、執着心を離れるための「布施行」の精神である。

しかしこれは、ある意味、理に適っている実際的な効用もある。

というのは、先にも述べたように、人は、他に何かを捧げるたび与えるたびに、「自分は他に与えるほど豊かなんだ」というメッセージを、自分の無意識にインプットすることになる。

そして、すべては心（識）の現れである、という仏教（唯識）の理論から言っても、無意識が豊かになれば、現実的にも豊かになって行くだろう。

一方、与えないようにとケチケチしていたりすれば、「私は他に与えられないほど貧しい」というメッセージを、自分の無意識に刷り込んでしまうことになる。その結果は、現実的にも（経済的にか、人間関係的にかはわからないが）貧しくなってしまうのである。

未だ貧しい頃から収入の10%を、自分の支持する精神的な団体に献金をしてきた人たちが、大勢、豊かになっているというデータが、アメリカにあるそうだ。

そして彼らは、豊かになった後にも、その富を社会に還元し続けていると聞く。

いずれにしても、UNIには豊かさの気が入っている。また、人の気を強くしたり、癒したりする力があるのも不思議と言えば不思議だ。

UNIの効用

① まず、座ってもらう。

最初に、日銀発行のお金、例えば千円などをその人に渡した後、横から押す。(上半身と下半身を同時に)すると、気が弱くなり簡単に倒れてしまう。



- ② 次に、2人の人に背中合わせになってもらう。そして
気を感じるAさんと、お金を
受け取るBさんとに役割
を分ける。

まず、先ほどの千円を、B
さんに渡す。

(どうですか、Aさん? 気
が重くなったでしょう?)



- ③ 次に、UNI を渡す。

(どうですかAさん? 軽く
て気持ち良いでしょう?)



不思議だ。気は、UNI でつながるのだ。

1日も早く、人類がお互いに与え合うような地球になって欲しいと思う。

各種ワークショップ、タオ指圧、念仏、NPO ユニ etc.、タオサンガの活動はすべて、そのためにある。

皆さんに理解して頂きたいことがある。それは人類が、本当は環境問題も、エネルギー問題も、飢餓も貧困も、すべて簡単に解決できるだけの技術もお金も持っているということだ。

一般にはあまり知られていないかも知れないが、本当にそうなのだ。「何とまあ、もったいない…」と思わないだろうか？

だから僕は信じている。人類は変わる。世界は変わる。そして、あなたの人生もかわる、と。

謝辞

無私の行為で流された汗は、
カッコ良く、そして美しい。
この本は、多くの人たちの美しく尊い、
また誰にも知られることなく流された、
「カッコ良い汗」に支えられて生まれた。
その方々の想いと行為を讃え、
心より合掌させて頂きたい。
僕には、ただただ感謝より他はない。

浄土宗和田寺タオサンガ道場

えん どう りょうきやう
遠藤 暁及

著者プロフィール



遠藤 暁及（えんどう・りょうきゅう）

東京に生まれ、多感な少年期をヒッピー全盛期のニューヨークで過ごす。浄土宗和田寺住職、タオ指圧／気心道創始者、ミュージシャン、NPO ユニ平和活動家、ゲーム発明家など、さまざまな顔を持つ、タオサンカ・インターナショナル代表。

1990年頃から、北米各地、ヨーロッパ各地、中東、オセアニアなどの世界各地で、タオ指圧、気心道、また念仏ワークショップ等を行い始める。

また、それらの足跡によって、世界各地のタオサンカが生まれ、現在、各センターは、仏教の修行道場、タオ指圧／気心道などの各教室、NPO ユニ事務局等、さまざまな精神文化や支援活動の拠点となっている。

個人ページ／ブログ：<http://endo-ryokyu.com/>

著者が住職を勤める

「浄土宗 和田寺 タオサンガ道場」の紹介

あなたは人生を深く、楽しく、
そして自由に生きたいと願っていますか？

もしそうなら

私たちは、それは可能です、と申し上げたいのです。

あなたが利他と宇宙大霊の大愛に生きるなら、

あなたの人生は深く楽しく自由になる、

そう私たちは確信しているからです。

あなたが自らを変革し、

人生を明るく輝かしくクリエイトする門、

それが、和田寺タオサンガ道場です。





タオサンガには、
ワクワクすることがたくさんあります。
あなたはここで、
ビックリするような
素晴らしい体験をたくさんします。
そして、人生を芸術にすることができます。

ここは、世界で一番ユニークなお寺。
修行をしているのは、
人に優しくあることと、
より良い地球になることを願う、
ジョークを飛ばして遊ぶことが大好きな 人たちです。
人生を変えたい方は、タオサンガ道場にお越し下さい。



インターネットで見る

月刊ウェブマガジン「TAO SANGHA」

<http://taosangha.com/>



住職があなたの悩みに答える「何でも質問箱」から「姓名判断」まで、9つの面白いコンテンツが満載。

ネット配信「りょうきゅうさんの法話ライブ」

<http://www.ustream.tv/channel/taosangha>



住職が自らの宗教体験をもとに語る、ユーモア溢れる法話ライブ。仏教のイメージが必ず変わります！

(毎週土曜日 20:00 ~ USTREAMにて放映中！)

※過去の放送もご覧になれます。

誰かを支援する

お寺がやってる「NPO ユニ」

<http://npouni.net>



「誰でも人は、他に与える何かを持っている。

それを誰もが生かしたら、世界はどんなに豊かだろう」

はるか昔、旅から旅をしながら諸国を巡る、念佛聖（ひじり）と呼ばれる遊行僧たちがいました。彼らは村々を回り、病人の世話をし、橋のないところに橋をかけ、井戸を作りました。

NPO ユニは、そんな彼らの活動をモデルにしています。



たくさんの支援物資を被災者に送ることができました。



沖縄戦時写真 返還プロジェクト

ワークショップで体験する

無料体験ワークショップ「ブツダの幸福力」



どうしたら人は幸せになれるのか？その答えがここにあります。お釈迦様の教えの一端を体感できる、世界でただ1つのワークショップ。

◎詳細はこちら↓

<http://taoshiatsu.com/learn/>

タオ指圧「臨床 & 体験講習会」



人間が手技でなし得る最高の医療を施すこと。それが、私たちの信条です。宇宙大霊の気の力で患者さんの潜在意識（経絡）に働きかけると、症状が取れるだけでなく、運命転換までが起きるのです。

現在、タオ療法は、東京、京都の他、世界8か国で実践され、多くの患者さんの症状を癒し、その運命をより良きものへと転換しています。また体験講習は、従来は明らかにされなかった目からウロコの内容！仏教を土台とした気のできる数々の不思議や、革命的な実技を体験学習します。

◎詳細はこちら→ <http://taoshiatsu.com/learn/>

心とからだの修養に

音楽念仏会



三重奏の美しいハーモニーで歌い奏でる音楽念仏に、あなたは身も心も癒されるでしょう。世界各地で行われています。どなたでも参加できます。

◎ 試聴できます→ <http://taosangha.com/music/>

【東京】月曜日：18：15～19：45

水曜日：19：00～20：30

土曜日：18：00～20：00（20：00～20：45 法話ライブ）

【京都】水曜日：20：00～21：00

土曜日：18：00～20：00（20：00～20：45 法話ライブ）

※名古屋でも行われています。また九州、東北でも準備中！

気の不思議「気心道」



誰でも楽しく、まるで遊ぶように、気の持つ神秘的な力を駆使できるようになります。護身術、それ以上に、人生に幸福を生み出すのが、気心道！

◎参考動画→ <http://www.youtube.com/watch?v=x17k2bbnl-8>

子どものように遊ぶ

戦略ボードゲーム

「Chari-TX チャリティックス」(住職考案)

<http://chari-tx.com/>



孤独な人をなくし、世界中の人を友だちにして、平和な世界にするための、新しいコミュニケーション文化を創るムーブメント。ルールはシンプルでも奥が深い、将棋を超える戦略ゲーム！小学生から大人まで誰もが楽しめ。国内外問わず、このゲームに「はまって」しまった「チャリティシャン」たちが続出中！

◆日本チャンピオン / 高山 豊希^{ほうき}氏にインタビュー

— チャリティックスって、何ですか？

豊希 一言でいうと「戦略と演技の戦争ボードゲーム」です。その面白さは、任天堂の先代社長に「テレビゲームが流行る前だったら、一世を風靡しただろう」と言わしめたほど！です。

— へえー！で、ルールは難しいんですか？

豊希 とっても簡単。足し算とジャンケンが出来るなら、7才ぐらいの子供でもプレイが可能ですよ。

— どういう所が面白いのでしょうか？

豊希 プレイヤーの人間性や人生観がもろに出るところですね！

◎気になる全文はこちら→ <http://taosangha.com/wadaji-people/chari-tx-interview/>

タオサンガの問い合わせ先

◆タオサンガセンター東京

【TEL/FAX】 (03) 3385-7558

【Address】 〒165-0027
東京都中野区野方1-5-11
(JR 中野駅/徒歩10分)

◆タオサンガセンター京都

【TEL/FAX】 (075) 551-2770

【Address】 〒605-0089
京都市東山区古門前通大和大路東入ル元町367-2
(京阪三条駅/2番出口徒歩3分)

センターは一見、民家のような造り。でも中では、ワークショップ、タオ療法による臨床、音楽念仏会、ゲーム大会など、和気藹々で様々な活動が行われています。詳しくはホームページをご覧ください、メールまたは電話でお問い合わせ下さい。

【事務受付アドレス】 officetao@gmail.com

◎その他、名古屋、その他の地域でも、毎月の例会や無料ワークショップ、またイベントなどを行っていますので、お問い合わせ下さい。

◎世界10カ国の海外支部や連絡事務所については、ウェブでご参照下さい。 <http://taosangha.com/dojo/>



気の幸福力

(法蔵館)

幸福になる秘訣を、気と経絡という視点から説いたユニークな書。言葉の1つ1つが、気の世界の圧倒的な体験に裏打ちされている。本書の続編。



<気と経絡>癒しの指圧法

(講談社+α新書)

英訳本が、イギリスの雑誌の書誌に「感動で鳥肌が立った」と書かれた。気の世界の実体を語る、著者20年の経絡研究の軌跡。



気の経絡指圧法安らぎのツボ・実技篇

(講談社+α新書)

タオ指圧独自のツボの取り方や経絡認識の方法などについて。タオ指圧実技の全体像を、気の体感を元に解説している。



決定版タオ指圧入門

(講談社α文庫)

東洋医学を元に、独自のタオ指圧世界を構築した著者の処女作だが、本書は、今も尚、様々な人に影響を与えている。



タオ指圧、究極の経絡メソッド DVD 付 (ヒューマンワールド)

経絡の秘密をあらたな観点から説いており、タオ指圧の最後のピースが、この一冊ではまる。指圧史上はじめて生まれた補腹位による施術法も、本書と付属の教材 DVD で公開！



タオ指圧、東洋医学の革命 DVD 付 (ヒューマンワールド)

東洋医学に従事する者にとって、最大のナゾである経絡診断。その精神世界と技術を、詳説した東洋医学、唯一の書である。付属の教材 DVD では、からだにテープを貼付けて撮影。著者の発見した超脈走向がよくわかる。タオ指圧独自の基本手技(二)も収録されている。



タオ指圧、気と心の世界 DVD 付 (タオ出版)

第一回タオ指圧世界大会は、2003年にタイで10日間にわたって行われた。その時の講義録が本書。あたかも大会に参加して講義を受けているようで、読者をして、“世界で最も受けたい授業”言わしめた。付属の DVD で、大会の様子がよくわかる。



気心道、タオ療法の秘力

(だいわ文庫)

本電子書籍の親本である。この紙版は、2007年に大和書房から出版されたもの。



タオ、気のからだを癒す

(法蔵館)

「決定版タオ指圧入門」は、これを親本として文庫化されたものである。



経絡図

(タオ指圧協会インターナショナル)

全身 24 経絡、超脈・超特穴を描いた、世界で唯一の図。(A3 版、4 枚セット)



気心道とタオ指圧

(タオ出版) 自由価格

自由価格とは、「購入した人自身が、価格を自由に決める」という、業界初のユークな頒布システム。出版社の依頼で5年の歳月と相当の予算をかけて制作した作品だったが、高額な商品として販売することに反対したタオ指圧が、版權を買い取ることで、このシステムを実現した。



<気と経絡>タオ指圧 / 経絡篇&臨床篇

(医道の日本)

東洋医学の老舗出版社「医道の日本社」から発行された DVD 作品。臨床篇では、肩こり、腰痛などの症状別治療の実演と解説をしている。実はこのとき、「撮影に必要な症状を、あらかじめモデルの身体に気の力によって作り、経絡治療を実演して治す」をしながらの撮影だったという。遠藤暁及曰く、「気で治せる者は、気で症状を造ることもできる」そうである。



◎ご購入ご希望の方は、タオショップへ。送料無料です。

こちらからご注文いただけます。

<http://shop.taosangha.com/>

◎アマゾン・遠藤暁及 著者リンクは[こちら](#)



ピュアランド (MDCL-1316)

発売当時、新宿紀伊国屋クラシック部門、売り上げ4位を記録したアルバム。1曲目は、香港のラジオ局で5年に亘り、毎日10回オンエアされ、大評判になった。ライナーノーツは、人間国宝だった先代・片岡仁左衛門一家が遠藤暁及とその音楽を語ったもの。[ライナーノーツはこちら](#)



ウォータープラネット (MDCL-1291)

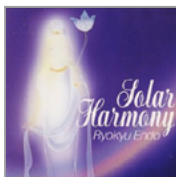
地球の水を浄化するための音楽。河、雨などをそれぞれモチーフにした作品集。100匹のサルの逸話や、「スーパー・ネチャー」などの世界的ベストセラーで知られる、ライアル・ワトソン博士の特別推薦版。[ライナーノーツはこちら](#)



ルナスピリット (MDCL-1306)

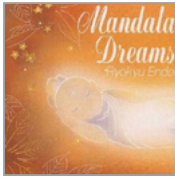
この楽曲群は、精神病院、肢体不自由児の施設、保育園など、様々な分野で流されてきた。

[ライナーノーツはこちら](#)



ソーラー・ハーモニー (MDCL-1328)

1音1音の中に、深い精神性や「気」がこめられているこのアルバムは、30日間スタジオに籠り切りで完成された。[ライナーノーツはこちら](#)



マンダラドリーム (MDCL-1367)

夢見るような楽曲は、ある意味、それまでの作品の集大成でもある。このアルバム以降、RYOKYU は、10年間の沈黙に入る。[ライナーノーツはこちら](#)



アミリタ (MDCL-1316)

遠藤暁及は、癒し系のソロ時代から一転、アンビエント・ロックという新しいジャンルの音楽を生み出した。この熱く美しいアルバムのリリース以後は、彼はライブ演奏を行うようになる。

[ライナーノーツはこちら](#)



念仏サンガボイス (遠藤暁及：作曲)

胸に染み入るようなメロディと歌声。歌と演奏は、各地で講演もしている、和田寺タオサンガの修行者たち。遠藤暁及は作曲とプロデュースを担当。

◎購入ご希望の方は、タオショップへ。送料無料です。

こちらからご注文いただけます。

<http://shop.taosangha.com/>

◎レコード会社 MIDIRecords

http://midiinc.com/cgi/home_j.html



Chari-TX (チャリティックス) (発行 (有) TAO)

住職が考案した戦略ゲーム。言葉を介さずに人生を語り合う、友だちづくりのアイテム。将棋とチェスの原型である「チャトランガ」も、古代インドの僧侶が、戦争をやめさせるために考案して王様に献上したものだ。今、静かなブーム。

<http://chari-tx.com/>

読者プレゼント！

-   DVD映像『遠藤嘸及、気と癒しの道』
海外ワークショップなどの映像等が入っています。
-   音楽 CD “遠藤嘸及 Special Sampler”
これまで発表された、遠藤りょうきゅうの5枚のソロアルバムの中から、1曲ずつをプレゼント
-   音楽念仏・特別 CD
和田寺たオサンガ道場で行われている音楽念仏は、グレゴリア聖歌のような響きです。(スタジオ録音版)

ご希望の方は、[こちらのプレゼント申込フォーム](#)から、
または、下記項目を記入し事務局までメールをお送り下さい。

【1】ご希望のプレゼント

上記1～3の内、ご希望のものをご記入ください。(複数可)

【2】お名前

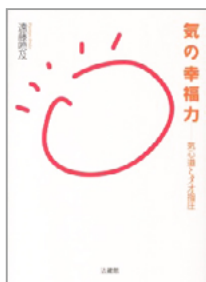
【3】ご住所

【4】e-mail アドレス

【5】本書の感想を、ひとことお願いします。

【事務局 mail アドレス】 present@taosangha.com

本書の続編



気の幸福力

気心道とタオ指圧

法蔵館

価格：1,680円

詳細は [Amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp/) へ

幸福になる「幸福力」はどうしたら身に付くのか。

"気が見える" タオ指圧の創始者・遠藤暁及が、自身の体験とともに、幸福になる秘訣を、気と経絡という視点から説いたユニークな書。言葉の1つ1つが、気の世界の圧倒的な体験に裏打ちされている。

目次：

はじめに

第一章 幸せな悟りのヒント

第二章 たましいの成長と幸福力

第三章 気のからだの不思議

第四章 ほとけを体感するからだもある

第五章 気の幸福力トレーニング

第六章 幸福力と生き方の指針

おわりに

◎モデル協力

馬場昭、吉田智美、スー・エディ、オリバー・ストッカー、
ベレン・ロリダ、野本自由、茂木剛、本田雅聖、本田磨證、
ノーラ・アップルトン、イアン・フィオーネ、佐野仁寛、
野本ゆうこ、中村行子

運気を上げる「気」のからだトレーニング

【発行】2014年1月13日

【著者】遠藤暁及

【発行者】和田寺タオサンガ道場

【発行所】TAO出版

©RYOKYU ENDO 2014

表紙イラスト：柴田 美佳

ブックデザイン：Protodesign 岩船 陽子
