

いきいき 健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成23年12月15日号 掲載
「病は気から」東洋医学の原点

「病は気から」というと一般的に気持ちの持ち方で病気にも健康にもなると考えられていると思いますが、「気」とは東洋思想、主に陰陽五行思想の原点で極めて深く広い意味を持っています。

万物、物質は気より生じると考え、森羅万象、全てを気の変化、現象として捉えて解釈する思想です。病気や治療も、従って医学も気の現象としてみるわけです。どのような病も本人の気がつかない気分や体の微細で微妙な気の変化から始まります。この最もよい例が老化現象です。

そしてこの変化が進行して大きくなってくると症状が発現します。自分では気がつかない間に老化現象が出ているものです。

現代医学的に精密検査をして体の臓器組織的な変化が見つかる場合とそうではない場合がありますが、いずれの場合でも 気の変化 微細な物質変化 細胞の変化 組織・臓器の変化という過程をとります。

の段階でも病的変化がある程度、進行してから初めて症状が出たり、あるいは出ない場合もあります。

気とは言葉を変えて分かりやすく言えば、体においては物質として捉えられない生的エネルギー、あるいは体力の元と言ってよいかもしれません。では気はどこから生まれてくるのでしょうか。実はこれは簡単なことで、気の発生源は物質にあり、気は物質と表裏一体になっています。

気は物質的な面もあれば、非物質的な面もあります。例えば物質的な面を見ると体力の元は食物にあり、食物の気が体力となっています。

非物質的な面の例が外気功治療で、気功師が患者に触れずに、気功師自身から気を出したり、天の気や地の気を誘導したり、あるいは非治療者の体内にある気を動かして症状を軽くしたり、消失させたりします。

気は意識で動くものなのです。気は物質より遙かに小さな存在で、人の普通感覚では認識できません。気そのものの科学的測定は不可能です。初めからまともに気存在を信じる人はいません。

人は体験して初めてそれを信じることができるものなのです。気には木、火、土、金、水の5つがあり、それぞれ役割があります。この5つの気でほとんど全ての現象は解析可能で、偶然な事と片づけられていることも因果論的に説明可能となります。

気が分かるには心と体の状態と感覚に敏感になることで、意識的に心身の感覚が今

どうなっているかを自己観察することです。気が分かると健康やその他の事に大変役に立つものです。

昔から云われているように一日一回の反省、自省と同じです。趣味としてでもよいですから、あるいは座禅、瞑想、黙想などとしてもよいですから一日に一分から始めますと何らかの感覚が出現し、いろいろなことが分かってきます。

気理解はまず気という概念を頭に入れることから始まります。興味があれば試されるとよいと思います。少なくとも健康によいことは分かってくるでしょう。