

「氣」の威力 1990年 講談社

藤平 光一 (とうへい こういち)

慶應義塾大学卒、合気道10段。「氣」による、王貞治、広岡達朗、長嶋茂雄、千代の富士らの指導が有名である。「氣の研究会」会長。

すべての物質(人間も)は何もないが、何かあった状態から生まれてきた。この「何もないが、何かあった状態」とはもちろん「無」ではない。「無」からは何も生じないからだ。こう考えると、人間の心も肉体も、一木一草も、太陽も星も地球も天地にあるすべてのものが、この「何もないが、何かあった状態」つまり無限に小なるものから生じてきたわけである。これらを総称して「氣」という。

気にはプラスとマイナスがあり、プラスの気とは「気を出す」ことであり、マイナスの気とは「気を引っ込める」ことである。

したがって、心の使い方によって気はよくも悪くもなる。気を出すには、心身統一が必要であり、それには

1. 脇下(セイカ)の一点に心をしづめ統一する。
2. 全身の力を完全に抜く。
3. 体のすべての重みをその最下部におく。

が重要である。

「全身の力を完全に抜く」とはリラックスすることである。リラックスは「力が抜けた」状態ではない。「力を抜いた状態」である。

気が出ていると、人生のすべてが好転し、病気一つしない状態になる。