

「氣」養生法 1989年 現代書林

宮崎 雅敬 (みやざき がけい)

名城大学薬学部卒、香港中国医薬学院卒後、中医師の称号を得る。

(株)十字の漢方代表取締役社長、東洋医学、オーリングテスト、フーチの実践者として活躍中。

現代はストレスが多すぎて発散できない状態にあり、これが原因となって多くの病を生じている。いわゆる「こころの病」といわれているものでノイローゼ、心身症、自律神経失調症、精神分裂症、うつ病などである。

脳の機能を東洋医学では、腎、肝、心の3つの機能に分類している。「こころの病」はこの3つの機能が不調になるとそれぞれを原因にして起こる。

脳の発育、維持、老化の過程は腎。情緒活動、自律神経系、運動神経系は肝、意識および魂の活動は心に属している。腎とは、内分泌系、泌尿生殖器系、中枢神経系の1部、免疫監視系を含めた機能系をさす。生命活動の基本的なものは腎性といい、それは下腹部の臍下丹田(さいかたんでん)に集まっている。人間の頭脳のことを髓海といい、それに対して臍下丹田を気海という。これは人間の第2の脳というべきところである。人間の頭脳の発育は、11才までに8割以上発達し、20才までにほぼ完了されるといわれている。しかしこの頭脳の発達はピークに近づくと、第2の脳である気海が成長を始める。ここでの気の流れがとどこおり、居心地が悪くなると、気がだんだんと少くなり老化が始まり、やがて気がなくなった時に生命は終わる。したがって古来より長寿の健康法として行なわれている座禅や気功法、太極拳などはすべてこの気海に、気をためるための方法である。

このように気は、人間のすべてのものを生化する生命活動のエネルギー源で、人体のすべての臓腑、器官、組織などに栄養を与え、活動力を与えます。また同時にすべての物質を全身にくまなく輸送する動力源でもある。つまり気は臓腑や器官の生命維持の根元なのです。また血や津液を全身に循環させて、栄養を補給させ、汗や尿などを排泄する動力源でもある。

ところで気は、生まれつきそなえているだけのものではない。例えば肺の呼吸作用によって鼻からのどを通して体内に取り入れられてつくりだされたものを「天の気」という。そして飲食物として口から体内に取り入れられ、胃と脾の消化吸収作用を得てつくりだされたものを「地の気」という。この「天の気」と「地の気」が合体したものを「真気」といい、これが生命活動を営むためのエネルギー源となる。この「気」を利用したものが東洋医学である。西洋医学は病気を治そうとする医学で、東洋医学は病人を治そうとする医学である。

健康を取り戻し維持するために必要なことは、

1. 食事を慎み自然に逆らわず生活すること。
2. 気持ちよく暮らすこと。
良心がとがめるようなことをしていれば、必ずストレスを生じ、血が濁り、身体の免疫力が落ち、ガンやいろいろな感染症を生じやすくなる。
3. よい睡眠をとること。
4. むやみに怒らないこと。
あまり怒ると肝臓がオーバーヒートし、肝氣うつ結を生じやすくなる。
5. 1日に1回は適度な運動や、入浴によって汗をかくこと。
6. よい水をのむこと。
7. 漢方薬、自然薬を毎日少しづつ飲むこと。