

人間の活力源・潜在能力を 「気」によって引き出すために



宇城道塾（東京）

日本には、じつに多くの「気」を使った言葉があります。気力、気合、元氣、気分、気がきく、気がかり、気に入らない、気が合う、気が進まない、気が引ける、気が置けない、気がでない……など、おそらくこれほど「気」が使われている国は、ほかにないのではないかと思います。それだけ私たち日本人の生活は「気」と密接に関係しているということです。

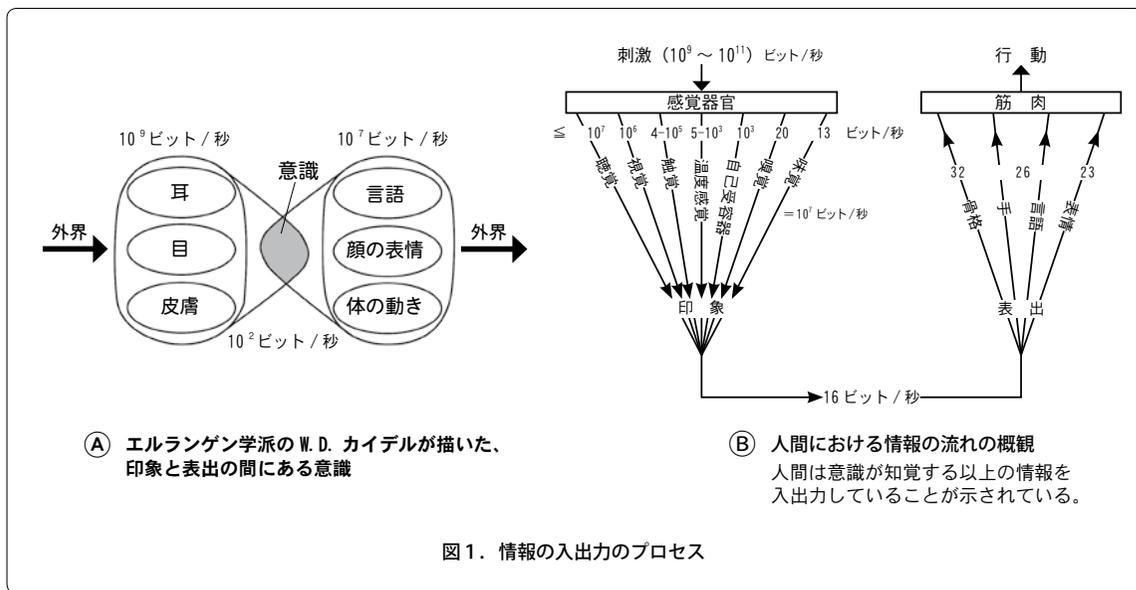
「気」というのは、頭や知識、あるいは科学で理解するレベルにありません。それらをはるかに超えたところの「感知」の世界にあります。それだけに、言葉での説明や科学的な解析ができにくい分野であるとも言えます。多くの科学者が「気」の研究を避けてきたのも、ここに理由があります。

本書では、誰もが持っている人間の活力源かつ潜在能力としての「気」を、どうしたら感じるができるのか、また気を感じると身体がどう変わるのかなどについて、その具体的なメソッドとプロセスを紹介しています。本書後半では、「気」によって不可能を可能にする実例の写真と解説を示しました。写真は空手実践塾生や『道』塾の塾生、特別宇城塾、高校野球塾等における指導の際に撮ったものですが、それぞれの感想文からもわかるように、誰もがその体験を「最初は信じられなかった」と述べています。「気」によって、それだけ画期的な変化が起こるということです。

このように「気」によって不可能が可能になるという事実体験にこそ、「気」の真実、真理があります。それを今の科学で解明できないからと言って、「気」を安易に位置づけているようでは話になりません。「気」は、人間の活力の根源であるからです。

やりがいがある、生きがいがある……このようなエネルギーの根源こそが「気」です。「気」の持ち方によって今の自分が大きく変わるといふ、その否定できない事実、真実こそが大事なのです。

私は現在、空手の指導に加え、プロ・アマを問わず、さまざまな分野のスポーツ選手や多くの一般の方を対象とした指導を行なっていますが、その指導は国内にとどまりません。その指導の根幹となっているのが、本書で紹介する「統一体・身体開発メソッド」であり、「気」



●「1 + 1は2」……即座に手が上がる 宇城道塾（大阪）



答えると同時に手を水平に上げる

それでは次の質問はどうですか。

(質問) 18×17は
(答え) ……………?

すぐには手が上がらないと思います。それは、頭で考えている間は身体が動かないからです。答えが出るまで脳は居ついた状態にあり、その間、身体は動きません。

しかし「わかりません」と素直に認めて答えると、手を上げることができます。この、ただ単に手が上がるか上がらないかという脳と身体の間での検証の奥には、さらにもっと重要なことが隠されています。それは、それぞれの答えに合った変化がすでに身体に起きているということです。このことに誰も気づいておりません。それが「内なる目に見えない力」の存在です。これが気の流れの第一歩です。

*19×19算や99×99算などの計算法を知っているインドでは、この程度の掛算では即、手が上がります。しかし、それ以上の桁違いの位の暗算ができる国があります。それが日本であり、ソロバンです。ソロバンを身につけるといえることは、身体も機械感にも影響していたと言え、今やそれが失われつつあるのはたいへん残念です。

それでは「内なる目に見えない力」と「気の流れの存在」を具体的に説明します。私の質問に対して、答えを言う前から写真のように手を正面に水平に上げます。

(I) 頭脳から「身体脳」へ

〈頭よりも感知で〉

今、日本のつまづきの一番の原因は、なにもかも頭で理解する、すなわち「頭で教えて、頭で学ぶ」を土台にすることにあります。頭で学ぶことは「知識を得る」には必要なことですが、「身につける」ことに対しては、たいへん非効率な方法です。それは頭でわかることと身体でわかることは異なるからです。

それだけではありません。「頭」で学び考える世界は、心や身体の感知力を鈍らせる危険があります。何かを「身につける」には「触に見られるような身体を伴った感知が有効です。それは、感知というのは、頭で理解するよりもはるかに多くの情報を、はるかに速いスピードでキャッチする世界だからです。

図1は、情報の流れの概観を示したものです。人間は意識が知覚する以上の情報を入出力させていることが示されています。五感で感知したことを「言葉」にしたとたん、その情報の伝達量はかなりダウンしてしまうことがわかれると思います。

〈頭が働くと身体が止まる・居つく〉

今から質問します。答えを言う前から手を上げてみてください。

(質問) 1 + 1は
(答え) 2

即座に2と言って、手を上げることができます。

(1) 礼で変わる

● 正座で変わる



背筋を伸ばして両肩を落とし、まっすぐ相手を見る。胸を開き、上体をしっかりと伸ばした姿勢で正座する（膝の間は男性は拳一つかり二つ分、女性はずける）。

礼をする時は、首筋を伸ばし目は身体と一緒に徐々に下げる。上体が床面とおおむね平行になるように左手右手を床におく。

この時、両手の指はそろえ、人差し指をつけるような形で三角形をつくる。その三角形の真ん中に胸を入れるような気持ちで礼をする（実際には口元が三角形に入るくらい位置）。

うなじも床とおおむね水平にする。

検 証

身体に気が流れているので、背中を押さえられても崩れることなく、かつスムーズに起き上がることができる。



「悪い例」 ただ頭を下げただけの礼では、身体に気が流れていないので、起き上がることができない。



検 証

背中に乗られても負担を感じないほど強くなる。かつ、身体が居ついていないので、両手を床から離しても支えることができる。



(横)

(横)

人生の土台となるものを持つ

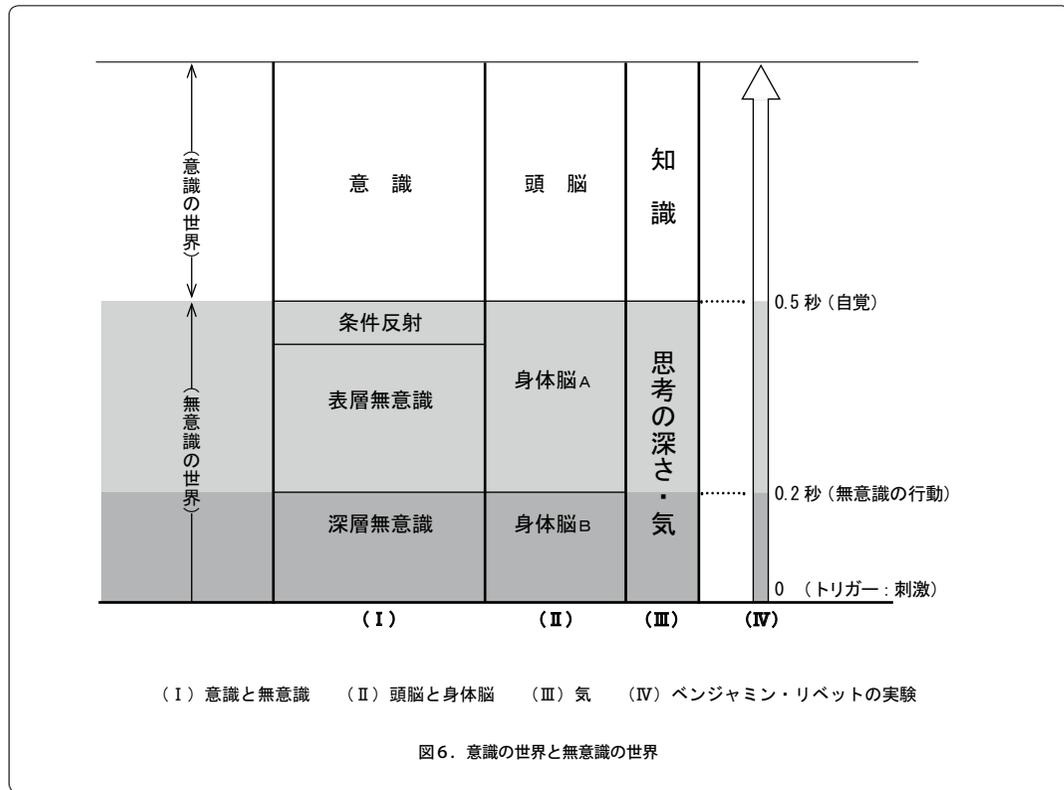
正しい正座ひとつでこれだけ自分を支える力が自然と出てくるのです。人は生きていく上で、生き方の土台になるもの、すなわち自分の哲学や思想を持たなければなりません。他力本願的なものではなく自力で自分を支えるものです。

正座のような絶対法則（真理）を持った上で、家庭があり会社がありというようにしていくと、自分のぶれが少なくなります。正しい姿勢によって「正しい」ということはどういうことか、身体を通して自分でわかるようになる。言葉だけ

で言っている正しい姿勢では仮想の世界であり、振り回されてしまいます。

本を読んでわかる、あるいはわかったような気になる。これは、自分のレベルでわかるということであり、裏を返せばその本はその程度のものであるということです。「深さ」へ向かっているわけではありません。

最初はわからないが何回も読んでいくうちに何かが見えてくる。答えが書いてあるのではなく、自分に問いかけを始めてくれる本は、次に読んだ時にさらに深い理解をうながしてくれる。そういう本が良いのです。（宇城道塾講義より）



— 意識から無意識へ —

図6は、意識と無意識の世界をベンジャミン・リベット(『マインド・タイム 脳と意識の時間』の著者)の実験で検証された時間軸に合わせていろいろな意識・無意識の世界を示したものです。ベンジャミン・リベットは、人の行動において、ゼロから0.5秒の間は、人が意識することができない無意識の世界であるとし、それを実験で証明しています。たとえば、何か行動しようとした時に行動は0.2秒後から始まり、それを自覚できるのが0.5秒後だと述べています。

無意識の動作というのは、たとえばごはんを食べる時の箸の動かし方などのことで、意識しなくても自然に手や口が動くといったことです。しかし箸を使わない西洋文化の間は、意識してその動作をしなければなりません。すなわち、その動作の命令源が頭脳になるわけで、一種の居つき状態にあります。

一方、武術に見られる伝統の型には、術技としての身体動作を箸と同じような無意識の動きに導くプロセスが内在しています。すなわち身体動作の命令源がそうした修業のプロセスを通して頭脳から身体脳に移行することになります。同時に思考の深さが加わり、まさにこれが同時性・多次元の動きを生み出す根源となるわけです。

(I) 無意識化へのステップ

武術的な術技は日常にない動作を身につけるわけですから、最初は意識して行なわざるを得ません。さらに、その意識した動作が、無意識の動作になるためには、身体脳が開発される必要があります。

身体脳を開発するのに空手に見られるような歴史ある伝統の型は、非常によくできています。何かひとつの型から無意識化できるプロセスを踏むことができれば、あらゆることにおいて無意識化へのステップアップが早くなります。

このような形で無意識化へのプロセスがわかってくると、一方で日常、非日常のなかの自然、不自然さもわかるようになります。すなわち見抜くことができるようになります(ただし、現在のようになら競技化され、形骸化されたスポーツの型では無意識化へのステップアップは不可能です)。

さらに無意識化の動作は心とのつながりが大きく、無意識の動作、すなわち自然体の動作は、とらわれのない、居つきのない自然体の心でもあるわけです。

心技体の一致は、武道のような世界ではよく使われる言葉ですが、日常にも多々見られます。大工さん、お百姓さんなどの仕事もまさに心技体一致そのものだと言えます。