

肚の文化

大友一夫

◆おおとも・かずお、医師、大友内科医院院長、埼玉県秩父市。

3年前、腰痛で来院した33歳の女性がいた。4、5年前から左腰痛が時々出現するが、2日前から同じ場所に張るような痛みがあるという。忙しいと上腹部痛が現れることもある。特に冷え性ではないが、足は冷える。左肩がひどく凝る。月経は順調だが、生理痛がきつことがある。食欲は良好。体格は普通、下腹部両側に瘀血の圧痛点を認める。いかにも肩に力が入っている感じがしたので、肩の力を抜いて、丹田に気持ちを落とし、全身の細胞を緩めるような気持ちになることを、その場で指導し、当帰芍薬散を処方した。

その後音沙汰がなかったが、この春、別の訴えで来院したので、前回のことを訊ねると、実は不思議にも、調剤薬局で薬を受け取るころにはすっかり腰痛が消えてしまったというのである。

平野革谿の『養生訣』によれば、「臍下自然に充実て、頭肩漸に軽く、腰脚に力用發て、その心の偏倚は自ら改まりゆくに從ひ、従来の癩疾、癥瘕、溜飲、すべて肩背に結塞ところの病、婦人蔵躁、月信不順、その他一切沈痾も、薬石の力を待ずして平治に至れば」云々とある。

上の症例も、薬石の力を待たずに癒えてしまったのである。

革谿は『病家須知』でも、同じようなやり方で、他に、上衝、眩暈、胸腹支満、心氣鬱結、癥瘕、拘攣、婦人子蔵の諸病が癒えることを説いている。

平野革谿は、考証派の門を出た幕末の隠医であるが、古方に対する見識も深かった。『為方絜矩』では、あたかも『康平傷寒論』を見ていたかのよ

うに、巷間の傷寒論の誤りを指摘訂正している。さらに、軍陣医学書や、『病家須知』のような家庭医学書も著し、誰もができる救急処置や予防医学にも老婆心を注いでいるのである。

周身の氣息を臍下丹田に充たすことが、調息法の第一義である。『養生訣』でも、臨濟禅中興の租、白隠禅師の内観法や、後漢の安世高譯の『大比丘三千威儀』、老子の「其心を虚にし、其腹を實にす」にも言及している。行往座臥、これを修めるやり方を、懇切丁寧に語っている。

さらに、「甲斐の徳本翁も、息を臍下に充たしめ、心を虚無自然のところに任することにとりて、その著すところの極秘法という書に、すべて病人を見るには、心中に一點の念慮なく、気海丹田へ気ををさめ、病人もなく、我もなきところに手を下せば、自然にみゆるものなりと、記せしは、よく此の意を得たるが故なり」と、徳本の診療の心得も紹介している。革谿は、徳本の著した『醫之辨』の真蹟を、世に紹介した人でもある。

その徳本は、少年のころ、禅僧残夢に師事し、神仙吐納の法を授かったとも伝えられている。残夢とは、陸奥国実相寺二十世桃林契悟禅師のことで、日白、宝山、または秋風道人とも号した。普段、源平の軍談を語っていたことから、常陸房海尊その人であるとも言われている。残夢は、布施がなければ、連日断食しても平気な顔をしていた。よれよれの衣を見かねて、ある人が法衣を布施したところ、蚤が飢えては可哀相だと、一匹残らず新しい衣に移し替えたという逸話も残っている。恬淡としていた。恬淡虚無は『素問』の説くところでもある。

徳本の寿命、百十八歳、残夢にいたっては、百三十九歳と言われている。心は恬淡、息は丹田、これが無病息災の極意であろう。

古来、日本の伝統的芸道や武道も、一にここを目指している。当節の能楽師、梅若猶彦さんも日常「立禅」を試み、能のあるべき形を追求している。かってNHKが、「能に秘められた人格」という興味深い番組を放映していた。梅若さんの瞑想状態における脳の血流量を調べると、知的判断や意識を司る前頭葉の血流は一気に減少し、身体性に預かる頭頂葉や側頭葉の血流が増加していることが分かった。丹田呼吸をすると、身体性が研ぎ澄まされるのである。一方丹田呼吸により、セロトニン神経系が活性化されるという。セロトニ

ン神経系を破壊したネズミは攻撃性が出てくると
いう実験もある。

最近、「切れる子供」が問題になっている。明治大学の斎藤孝先生は、ここに着目し、子供達に丹田呼吸を提唱している。丹田呼吸をする前と後では、計算能力が格段に高まることが分かっただけでなく、子供達は、「精神的に落ち着いた」「気分がすっきりした」「リラックスできた」「集中できた」と感想を寄せている。子供達の呼吸は胸ばかりで、しかも浅い呼吸をしていたのである。

かつての日本人は、芸道武道の達人ばかりでなく、一般庶民に至るまで、正しい呼吸の文化は浸透していたと思われる。戦前、日本に滞在したドイツの哲学者、カールフリート・テュルクハイム(1896-1988)は、日本の文化、日本人の特質を観察して、『肚(はら)人間の重心』という好書を著している。

知識に偏り、先の見えない教育に閉塞感を感じている子供達に、丹田呼吸を指導することは、どれだけ子供達を解放することであろう。昨年は「切れる子供」がクローズアップされたが、切れるのは子供達だけではないことは、最近の忌まわしい事件が証明している。子供は大人の反映である。私たちは今、わずか半世紀前まで連綿として受け継がれていた「肚の文化」を改めて見直す時期に入ったと言えないだろうか？