



元五輪選手、僧侶、治療家が伝授!

効能別

「超カンタン気功」

【幸福感】

気の正体は私と他者の
「生命実感」で、気を意識すること
で
幸福感は高められる

タオ指圧協会インターナショナル代表・浄土宗和田寺住職

遠藤 暁及

想像力によって
自分と他者の気が融合

私は僧侶です。僧侶というと、多くの人は「あの世」を取り扱う専門家と思われるかもしれませんが、しかしほんとうは、今生きている「この世」の輝かせ方こそが、仏道から学ぶべき知恵だと、私は考えています。

「気」を体感すると、人生をどのように輝かせるかが、誰でも一足飛びに理解できます。

いわゆる気と呼ばれるものを、私は「生命実感」と表現しています。

自身の心を静かに見つめると、そこにはさまざまな情報が流れています。一瞬一瞬のうちに生じては消える五感、この命を生きているという



えんどう りょうきゅう

東京生まれ。少年期をニューヨークで過ごす。タオ指圧／気心道創始者。四半世紀以上に渡り、経絡を通じて人を癒す方法を世界12カ国で指導する中で、誰でも気を体感できる方法を発見し、気のワークショップを世界各地で行う。『気の幸福力』（法蔵館）など8冊の著書があり、その多くが数カ国語に翻訳出版されている。ミュージシャン（6枚のCDアルバムを発表）、平和活動家、ゲーム発明家などの顔も持つ。

■個人ページ <http://endo-ryokyu.com/>

感覚……これが生命実感です。

実は、誰かといっしょにいるときには、相手の生命実感も、自身の心に反映されます。ですから、相手の

生命実感を想像し、相手と共感しようという思いさえあれば、自らの心の奥を見つめるだけで、相手の生命実感を我がことのように感じられます。これは私だけでなく、誰にでもできる体験です。

私たちの意識はふだん、自分と他者、自分と外の世界、というふうに分け、自分以外のものを「区別」してとらえがちです。しかし、区別の意識を捨てて、目の前の相手の気に意識を向けるうちに、だんだん自分と相手を隔てている境界は薄れていき、自分と相手の境界が消え、気が融合する——これこそが幸福感の正体で、人生を輝かせる道の第一歩です。

ところで、私は「タオ指圧」という独自の経絡指圧を国内外で指導しています。経絡とは、私たちの全身に張りめぐらされている「気の河」のようなもので、経絡の上にはさまざまなツボが位置しています。河なので、経絡もツボも決まったところにあるわけではなく、気の状態によって移動します。しかし、治療する相手の気と融合し、経絡を実感する

「イメージ」「言葉」「願い」で気の質を高め、 気の変化を感じ取るワーク

いいイメージ・言葉・願いによってお茶にいい気を送ると、お茶がおいしくなります。健康にもいいですよ。興味があればお試しください。

1

お茶をいれる。
後で味の変化を確かめるために、
少し飲んでみる。

2

世界の人々の幸せを念じながら、
お茶に向かって「南無阿弥陀仏」と
30回唱える。キリスト教のかたなら、
ロザリオの祈りなどでもよい。

3

お茶がよりいっそうおいしくなっているのを
味わって飲む。



れば、指圧による治療効果は飛躍的に高まります。そればかりか、相手に幸福感や幸運をもたらすことさえ可能となります。

ポジティブな気は 開運に結びつく

この現代において、幸福を感じにくいというかたは少なからずいらっしやるでしょう。その原因は、他者の気に思いを馳せ、共感することを忘れているところ。

言い換えれば、「他人のことは他人ごと」と言つて、自分のことばかり考えているところにあると、私は考えています。

これでは、気は融合しませんし、誰も幸福感を得られません。そればかりか、自分の気の質も下がっていきます。

長年、気と向き合い、指導を続ける中で経験的にわかったことですが、私たちの気をコントロールするのは、「イメージ」「言葉」、そして「願い」です。

他者を思いやり、他者の幸せをイメージしたり願ったりするだけで、

気はみるみるポジティブになります。気の質がいいとき、私たちは不思議と、温かさや心地よさを肌感覚として体感します。隣にいる他者も、同様の快さを感じます。逆に、自分のことだけ考えていると、気の質は下がり、自分ばかりか周囲の他者まで、肌寒さや心地悪さを感じることもあるでしょう。

同様に、よい言葉を使えば、気の質はよくなります。悪い言葉は気の質を下げます。

仏教の念仏や真言には、あの世のご先祖様を供養するだけでなく、この世の運氣を高める働きまであるんです。そのことを感覚的に理解していた先人たちは、念仏や真言で、本気で世の中をよくしようとしていました。

「区別」をやめ、「共感」をもって他者の気と「融合」する。宇宙と融合する。世界の幸福な未来を願う——それだけで、あなたもその周囲も、よりいっそうの幸福感を得、運氣を高められます。

これこそが、私の考えるこの世の真理です。