

(6) 修行

① 修行は楽しむ

修行は楽しむ。イヤイヤやるのでは、役に立たないだけでなく、害になる。体を壊す。また、苦行で得た知識技術は、人を虐めるために使われることが多い(おしん症候群)。

工夫しても楽しめなければ、別の道を選んだ方がよい。

実力が付くと、良いときと悪いときの差が減る。差が有るなら、もっと楽しむ工夫をする。

心に言葉を思い浮かべ、心に努力をさせているようではダメ。心に努力させているうちは、良いときと悪いときの差が激しい。夢中になるときは無我、心はボーッとしている(無心)。修業を夢中で楽しめるよう工夫する(無想)。

楽しめることを修行にする。

② 技術の修業も体との対話

1. 自分の体との対話

腕を上げるには、自分の体を鍼灸で整えられるようになることが手始め。手足の要穴にそのときの症状を引く練習をする。

鍼灸をしたとき、体の内側に起こることに意識を向け、口に出す習慣を付ける。

自分の体の中の変化が分からなければ、他人のは分からない。自分の病気はある程度コントロールできなければ、他人の治療はできない。

2. 二人で組んで、相手の体との対話

二人で組んでの練習では、初めのうちは、患者さん役が、刺す場所、刺法の種類、強さ、鍼の深さなどを決める。

患者さん役は、刺鍼中の自分の体の内側の状態をできるだけ口に出す。

施術者役は、患者さん役の言葉と体の状態を比較しながら、手の内を合わせる練習をする。

同じ所に何度も刺さない。三十分で一通り終える。一期一会。自然は、常に変化し繰り返さない。邪気は動きが速いので、時期を失わないこと。ツボを取るのに迷わない。最初のツボが良いツボ。

3. 技を盗む

師の技は構えとリズムを盗む。実演は、同じ構え、同じリズムで、体を動かしながら見る。リズムの違いすぎる師の技は盗みにくい。できるだけリズムの近い師を選ぶ。

鍼や治療、体についての基本的なことを理解していれば、師の技と患者さんの反応を見て、その意味が把握しやすい。構えとリズムが盗め、意味が分かれば、技は盗みやすい。

師の技は、自然則に師の個性が掛け合わさったもの。自然則は、鍼、治療、体について基本的なことで、流派や人に依らない。師の個性は、盗めない。個性は体に属し、体は遺伝子により一人一人違うから(一卵性双生児を除いては)。師の技から自然則を見付け出し、自分の個性を掛け合わせ、自分の技を作っていく。

色々な流派の色々な師に付いたら、その共通点を見て行こう。共通点に自然側があることが多い。違いの方は、各流派各師の個性であることが多い。

達人になる必要はない。達人に近い結果が出せるように、道具や技術を工夫しよう。

③ 自分の言葉で表現する

分かったことは、時々まとめる。感じたことを自分の言葉で理論化できないと、自然則の世界を把握していくのは難しい。

分かったことは、後から来た人に伝える。資格試験の勉強は、他人に習った方が効率が良いが、自然則に則る(のっとる)ための修行は、初心者に教えた方が上達が速い。

古典などの理論には、建前も多い。師の言葉も含め、それをオウム返しに言っているだけでは、理論も技術も借り物に過ぎない。自分の過去の症例や色々な症例集と比べ、試し、実感できたものを残し、自分の言葉で、自然則の形で、技術や理論を書き残していこう。

④ 自然と親しむ

色々な知識を身に付けることも大切だが、知識を得てからその中身を実感することは、大変難しい。知る前に感じるのが良い。

人の作った物ばかりと付き合うのではなく、自然の物との触れ合いを多くする。人は野性動物。野菜や家畜と違って品種改良されてはいない。山を歩き、海に遊び、天気の変化を感じることに役に立つ。また、恋も子育ても、野性的行為なので、楽しめれば役に立つ。