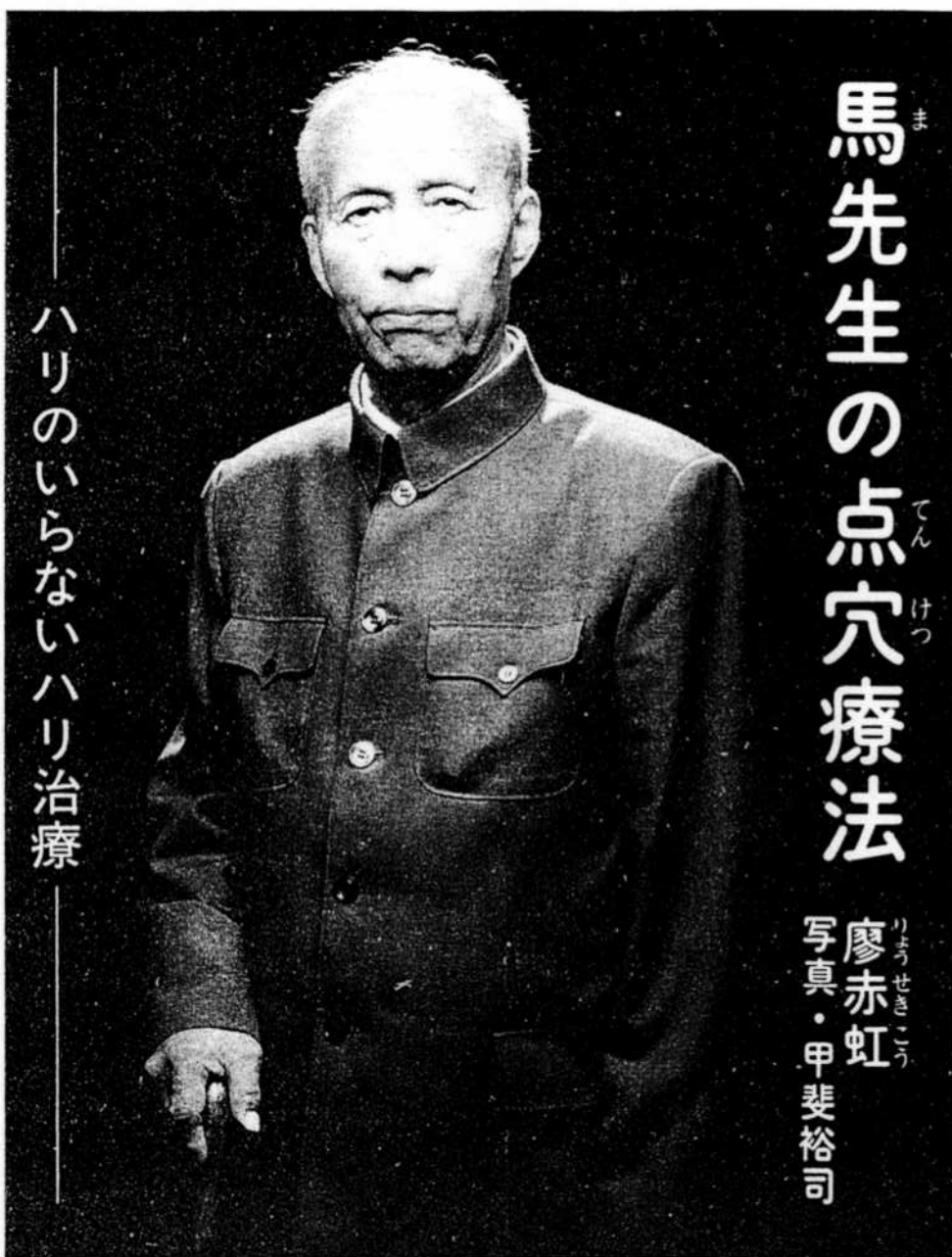


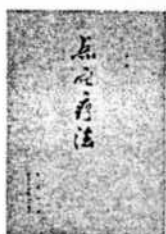
馬先生の点穴療法

廖赤虹
写真・甲斐裕司



ハリのいらないハリ治療

●馬秀棠(ま・しゅうとう) 1912年中国山西省生まれ。日本の故大平首相は79年の訪中の際、緊張の連続から極度の不眠と疲労を訴えたが、当時西安赤十字病院の鍼灸科医師だった馬先生のわずか20分の点穴治療により、深い眠りにつくことができた。20年余りの臨床を通じて確立されたその手法は、「点穴療法」として陝西省科学技術出版社より発表され、今も版を重ねており、医療関係者はもちろん、家庭でもできる安全で優しい「ハリを使わないハリ治療」としても好評を博している。



1 特快列車の出来事

1986年10月22日、中国西安発上海行の長距離特快列車は千数百人の乗客を満載していた。列車は一晚走り続け、河南省に入ったところだった。まだ朝だった。8時頃だったはずだ。列車内の旅客に次のようなアナウンスが入った。「ただいま6号車でひとり、急病で倒れている方がいらつしやいます。医療関係の方はすぐ、6号車までおいで下さい」

アナウンスは断続的に3時間ほど続いた。11時を過ぎた頃、私は寝台車を出て様子を見にいった。中年の男性が3人用の座席に寝かされていた。鼻血が止まらないのだろう。床は血だらけだった。出血を止めるためだろう、男性の手足には紐や葉などが付けられている。周囲には人だかりがしていた。話を聞いてみると、倒れた男性は昨夜家族に席を譲ったので一睡もしなかつたそうである。そのせいで肺熱が上がリ、鼻血を誘発したのだろうと私は判断した。私は彼の身につけられた紐や葉を全部取り外してから、両手の中指を彼の2カ所のツボに当て、治療を始めた。まわりの人たちはじつとその様子を見守っていた。10分も経たずに、出血は止まった。もう大丈夫。周囲の怪訝(げんげん)そうな視線を浴びながら、私は自分の席に戻った。6時

点穴療法の実際(動悸といびき)

●動悸：藤沢市の氣功教室の生徒さんのご主人が時折、動悸を感じるというので、講義が終わった後、2カ所のツボと点穴の方法を教えた。その後、ご主人が動悸を感じても、教えた方法で彼女がその場で治めることができるようになった。

●いびき：山形県に住む73歳の男性は、前立腺肥大で入院し、手術を受けた後、ひどいいびきをかくようになり、周囲の患者に迷惑をかけるようになった。病院の薬を飲んでみても効果がないという。その男性の奥さんに電話でツボと点穴方法を教えた。彼女が点穴をすると、いびきは1回で治まった。

そういう意味では、点穴療法は非常に優れた家庭治療法でもある。

陰陽について

いにしえの人々が人間の体と自然を觀察、研究し、発見した宇宙万物のもっとも基本的な性質。それが陰陽である。宇宙のすべての物は陰、陽の気の相互作用により生まれ、陰、陽の相互変化により発展していくと考えられている。陰陽理論は非常に奥が深いが、簡単にまとめると以下の5つにまとめられる。

間後、彼は無事、目的地の南京に到着した。その時私が用いたのは、中国西安市の馬秀棠先生によって創立された馬氏氣功点穴療法である。(以下、点穴療法と記す)

2 点穴療法とは

点穴療法は、薬物や道具を使わず、ただ施術者の手を患者の体表のツボに当て、一定の手法の操作により、病気を治す療法と定義されている。もちろん、すべての手技療法はこのように定義できるが、馬氏点穴療法は、力を使わずに、意識を使う「用意不用力」と呼ばれる方法を用いている。指圧のように力強く圧す方法ではない。羽のように軽くツボに触れる。

情報、それは生命の最も重要な特徴であり、経絡は人体中の情報ネットワークである。情報を伝達する気はその中に流れている。中国の医学書「黄帝内経」の中にはこう書かれている。

「経絡は陰陽を調節し、生死を決め、百病を治療することができるのだから、よく通っていないければならない」

経絡の中の気の流れが調節できれば、病気を治療することができる。鍼灸は、針や灸を利用して経絡の気の流れを調節し、病気を治す。点穴療法は手の指先を使い、平揉、圧放、点打などのテクニクにより施術者の気が患者のツボ

に働き、気の運行を調節し、余りを取り除き、不足を補うことによって疾病を治し、健康を回復させる。

■馬秀棠先生と馬氏点穴療法

馬先生は1912年中国山西省生まれ。馬先生の叔父はその地の中医であり、鍼灸と漢方の名人として知られており、刺絡の絶妙なテクニクは特に馬先生に深い印象を与えた。

1941年、馬先生は王新午先生の門下に入り、太極拳、氣功などを修得した。王先生は当時、西安市でもっとも有名な中医であり、武術家でもあった。1947年には王先生の推薦により、李少亭先生の弟子となり、金針手法の秘伝を受けた。李先生は当時、中国の西北地方の著名な鍼灸師であり、「金針李」と呼ばれていた。ふたりの素晴らしい先生から秘伝を体得し、また長い修行の結果、馬先生は鍼灸、刺絡を極め、氣功、太極拳にも通じるようになった。そして馬先生は多くの患者を助けるようになる。だが同時に、馬先生自身も氣功によって助けられたのである。

馬先生は30歳まで非常に体が弱かった。西安で店員として働いていた頃は、仕事が終わると疲れてそのまま早く床に就いたものだった。当時、夜遅くまで遊んでいた仲間たちには「長生きできないに違いない」と言われたという。馬

1) 宇宙の万事万物は形象のある「有」であり、この「有」は物理的な真空状態の「無」から生まれたものである。氣功論理では、この「無」の状態を「無極」と呼ぶ。その「無極」から陰と陽の氣が生み出される。陰氣と陽氣がはつきり分けられない最初の状態を「太極」と呼ぶ。陰と陽の氣が互いに作用し、中和した結果として宇宙は作られた。陰陽は「無」と「有」の間の架け橋である。

2) 陰陽は物事に属する性質であり、物事そのものでない。すべての物事には陰と陽があるが、その中から陰素、陽素、陰のエキス、陽のエキスのようなものを取り出すことはできない。天と地でいえば、天は陽、地は陰であり、男と女でいえば、男は陽、女は陰である。しかし、関連性のない物事は陰陽に分けられない。たとえば、天と女の間を考える時、天は陽、女は陰とはいえない。

3) 陰陽は物事の各レベルに存在し、すべての物事はその独自の陰陽特性を持っている。中医では、動的、上昇的、温熱的、機能的、興奮的、拡張的なのは陽に属し、静的、下降的、寒冷的、構造的、抑制的、収縮的なのは陰に属する。レベルが変わると、陰陽の内容も変わる。人間のレベルでは、男女を陽と陰に表す。ひとりの人間のレベルでは、体の外側は陽、内側は陰である。臓腑のレベルでは、胆、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦の六腑は陽であり、肝、脾、肺、心、腎の五臓は陰である。

4) 陰陽は対立し、かつ統一し、相互に変化する。陰陽はひとつの物事の中で統一されているふたつの対立する極である。一方が余れば、他方が不足となる。一方が行き過ぎれば、必ず他方も変わっていく。したがって、良いことがたくさん来たときは一番危険な時期であると考えられる。そんな時には、高い崖に立っているか、

先生が風邪も引かぬ体になったのは、30歳で練習し始めた太極拳のおかげだった。

だが、赤十字に勤務し始めた頃から、仕事が多忙を極めたこともあり、練習を怠るようになった。そしてついに1959年、馬先生は肝炎を患ってしまった。病院で3年治療を受けたものの、症状は一向に快方に向かわない。病状はかえって悪化し、最後はもう治療法はないと宣告されてしまう。

そして馬先生は王新午先生から教えられた氣功のことを思い出す。どこに行っても必ず朝5時に起き、1時間ほど氣功の練習をした。2年後の1964年、再検査を受けると、体は完璧な状態に戻っていたという。そしてそれ以来30年、馬先生は練功を続けてきた。

ある氣功名人の残した、こんな言葉がある。「死不忘者、寿也」(死を忘れない者は長寿となる)

1956年まで、馬先生は主に針を用いて治療を行っていた。針は多くの病氣治療に有効だが、誰にでも使えるというものではない。患者の症状が軽く、針で簡単に治せる場合でも、患者本人が針に対して恐怖感を抱いていれば、治療はできない。馬先生はそのような事態を多く経験したし、老人や幼児には針を使えないことが多かった。そして馬先生は針のかわりに指を使う治療法を考え出した。

最初に考え出されたのは平揉法と圧放法である。平揉法は指をツボに当てて回す。これは針の「捻転」に対応するものだ。圧放法は指をツボに当てて上下に動かす。こちらは針の「提挿」に対応している。

馬先生は自分自身と家族を患者と見立ててその効果を確認した後、1956年、病院での治療に取り入れた。

■点穴療法の特徴

点穴療法が歓迎された理由は次の3つである。(1) 簡単で身につけやすい。もちろん「点穴療法」には多くの理論と技術が含まれているから、すべてを身につけるのは容易なことではないが、「習ってすぐ治療できる」という特徴があるため、習いながら治療を続けることができる。時間をかけて深いレベルまで学び、様々な病氣を治療できるほどの高次元の技術を身につけることもできるし、自分自身あるいは家族の病氣を治すためだけに習得することも可能だ。治療に際しては、術者の体質も、力の強弱も関係ない。子供であろうが老人であろうが、誰にでもできる。

(2) 安全、無痛、誰にでも気楽に治療が受けられる。

点穴療法はふたつの意味で安全である。ひとつはツボの選択。鍼灸の場合、禁鍼・禁灸のツ

濁い水の流れている川の上を歩いていてる時のように、慎重に慎重を重ねて行動しなければならぬ。

5) 陰陽は相互に依存する。互いに交流し、互いに依存することは陰陽理論の重要な特徴である。上がなければ下もなく、左がなければ、右もない。陰陽も同じで、相手の存在が自分の存在条件となっている。生物にとっては、生命物質の合成エネルギーの蓄積を主とする生命の同化過程は陰に属し、それは異化過程に必要な物質とエネルギーの元となり、またそれ自体も異化過程に供給されるエネルギーにより維持されている。そして、物質の分解とエネルギーの放出を主とする生命の異化過程は陽に属し、それは同化過程に必要なパワーを供給し、またそれ自体も同化過程から供給される物質により維持されている。陰陽の質的、量的なバランスは健康に大きく関わっている。

● 動悸、不整脈の治療

1・ツボ

両側の合谷、内関

2・操作

両ツボに平揉法を各100回行なう。平揉する時は、軽く円を小さく、1分間に60〜70回の速度で均一に回す。



ポがあるのに対して、点穴療法はすべてのツボを利用できる。ふたつ目は、患者の体質と症状に制限を受けない点。禁忌症がないため、どんな体質の人でも利用できるし、実際、馬先生のところを訪れる人の多くは子供や赤ちゃんである。

(3) 体の機能の調節と回復に重点を置き、ほとんどの病気に有効である。

馬先生の言葉を借りると「先天を強め、後天を補い、必ず効く」のが点穴療法だ。馬先生のところには、風邪の人から、医科大学で病名さえわからない病気の患者まで様々な人が来ているが、その大部分は小児・婦人及び消化器系の慢性病患者だ。それは点穴療法が、体の機能の調節と増強に優れた効力を持っているからである。

3 点穴療法の治療のメカニズム

■点穴療法は情報の治療

初めて点穴治療を受ける日本の方から、「こんなことで病気が治せるんですか」と聞かれることが多い。しかし、その方々は1、2回の治療の後、「魔法」「うそみたい」と言う。力を使わず、軽く、あるいは（外気の非接触治療の場合には）接触しなくても病気を治すことができるのが点穴治療だ。

19世紀まではニュートン力学の時代であった。西洋全体が唯物論に支配されていた。人間は精密機械だと見られていた。西洋医学もその足場の上に築かれている。その足場を支える1本が解剖学だ。人間が精密機械であるという見方は今でも根強い。ほとんどの治療法はその考え方に基づいている。

しかし、生命を持つ人間は決して精密機械ではない。生命の本質はその自己組織、自己調節、自己改善にある。簡単にいえば、情報こそ生命の本質を反映しているのだ。

人間は高度に進化した生命体である。情報の重要性はいうまでもない。しかし、西洋医学ではほとんどその情報を治療しようとはしない。理由は、西洋医学がまだ、人間の体の中の情報システムを認識していないからである。従って、西洋医学ではまだ氣功治療のメカニズムについては説明できない。氣功の治療は情報と情報システムの治療であり、点穴療法は氣功治療の一種なのである。

■経絡は人体の情報ネットワーク

人間の体をひとつの社会に例えると、いろいろなことが見えてくる。社会の情報システムに当たるのが、人間の経絡だ。鍼治療に行くと、ツボに針を刺す。ツボは経絡上にある。経絡は筋肉と筋肉の膜の間に存在し、三角形の波を描

●風邪の治療

1. ツボ

基本のツボは、合谷、風池、足の三里。熱がある場合は、内関、大椎を加える。咳が出る場合は、風門、肺前を加える。流行性の風邪の場合は、内関、大椎、内庭、太谿を加える。

2. 操作

各ツボに平揉法、圧放法を各100回行なう。1日に1回、あるいは数回治療する。症状の軽い場合は1〜3回で治る。

(特別に説明していない場合は、両側のツボを取る。片側だけ取る時には患側(症状のある側)、あるいは健側(症状のない側)で説明する。)



写真1



写真2



写真3



きながら運行し、電気抵抗が小さく、電位が高く、音の伝達がよく、生物冷光を放射していることを、この10年の現代物理学が証明している。だが、中国医学の基礎となっている漢方、鍼灸、按摩などは2000年前から存在していた医療方法だ。

多くの病気は経絡システムの乱れから起こる。だから、そのシステムを調節することによって、ほとんどの病気が治癒する。針による治療はそのひとつだ。針をツボに刺し、一定の手法を加え、経絡の中の「気」の流れを調節することによって病気を治す。その原理さえ理解できれば、針を使わなくても、指でも、石でも病気を治すことができる。点穴療法は指を使う。「気」の流れを調節するという情報治療の意味が理解できれば、治療は決して力勝負ではないことがわかるだろう。

4 点穴療法の主要手法

点穴療法の主要手法は、平揉法、圧放法、点打法、経絡循按法、五行連用法の5つだ。中でももっとも頻繁に使われるのが、中指を使う平揉法、圧放法、点打法である。もし中指が弱いと感じたら、写真1のように親指を中指の第一関節の内側に添え、さらに人差し指と薬指を中指の第一関節の外側に当て、中指を補助する。

■平揉法

〈平揉法とその作用〉

平揉法は「平にして之を揉む」という意味であり、円を描くようにツボを揉むことである。

「平」とは中指を曲げずに、垂直にツボにあって、平らに円を描くように回すことであり、「揉む」は押さえながら撫でることである。「押さえ」は按摩の「按」であり、筋肉をしっかりと押さえ、動かさぬことである。この不動は静であり、抑制であり、陰に属す。「撫でる」は按摩の「摩」であり、皮膚を軽く撫で続けることである。この不停は動であり、興奮であり、陽に属する。従って、「平揉」は「按」と「摩」の結合で、陰と陽の両方の調整作用を持っているわけである。

たとえば、不眠症は陰気が不足するか、陽気が増加し過ぎること起こるわけだから、陽脈のツボを取り、平揉法の「慢手法」(ゆっくり回すという意味)を行なえば、陰気を増やし、陽気を減少させる。「多陰少陽」の影響を与えることができる。また、小児麻痺などのように手足が自由に動かないことは陽気不足が原因であるから、その関連する経絡のツボに平揉法の「快手法」(速く回すという意味)を行なえば、陰気を減少させ、陽気を増加させる。「少陰多陽」の影響を与えることができる。

●胃痛の治療

1・ツボ

基本のツボは、合谷、内関、足の三里、中腕、天枢、氣海、臍前、胃前。

2・操作

各ツボに平揉法、圧放法を各1000回行なう。1日1〜2回、あるいは週に2〜3回行なう。

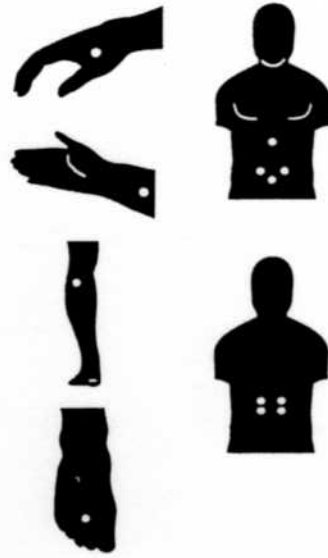
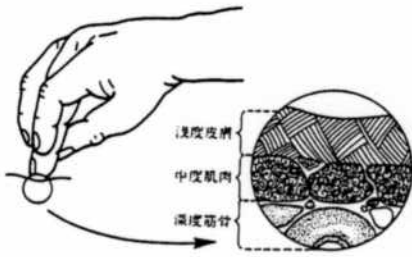


図1 (図提供/エンタプライズ)



〈平揉法の操作と応用〉

平揉法は中指を使う。写真2のように、中指を垂直にツボに当て、指先は筋肉の深さまで届くようにする。指は常にその深さを保つようにする。回転させたり、皮膚から離れたり、皮膚の表面を滑ったりしてはいけない。

平揉の1回転を1回とし、一般的には50回から1000回行なう。この回数はその病気の状況によって違う。平揉の速度(回転の速さ)は人間の正常な脈のように、1分間に70回から80回を標準とする。これを「中和手法」という。脾臓、胃腸関連の病気をはじめとして、一般の病気によく使われる。中和手法より速いのが「快手法」であり、感冒などの虚寒性の病気に使われる。中和手法より遅いのが「慢手法」であり、神経症、精神不安定といった煩躁性の病気に使われる。

平揉する面積は、ツボの位置によって、病気の状況によって決まる。だが、回転する円の直径は約3ミリとされている。これを「中円」という。中円を基として、ツボの位置、病気の種類などを柔軟に考え合わせていく。一般的な病気には中円を使う。それより大きいのは「大円」、小さいのは「小円」と呼ばれる。

手法の強弱は、患者の体格、病気が急性か慢性かによって決まる。体格が大きく急性の患者

には強く「重手法」を、瘦せて体力が弱く、慢性的な患者には軽く「軽手法」を用いる。一般に、重手法は臍と骨に届くので、肝臓、腎臓に関連した病気に用いる。軽手法は皮膚、血脈に届くので、肺、心臓に関連した病気に用いる。(図1参考)

指先の回転する方向により、平揉法は「左平揉」と「右平揉」に分けられ、経絡の流れにより、「補」と「瀉」に分かれる。両方向に同じ回数を行えば、例えば、先に左平揉を50回、次に右平揉も50回平揉といったように両方向に同じ回数行なうのが、「平補平瀉」である。普通、「平補平瀉」だけでもいい治療効果が得られる。

■圧放法

〈圧放法とその作用〉

圧放法はツボを圧して放す手法である。「圧」はツボの組織を圧迫することであり、陰に属する。「放」はツボの組織を解放することであり、陽に属する。圧放法によって陰陽を調整するわけだ。

〈圧放法の操作と応用〉

圧放法も中指をツボに当てる。平揉法が終了したら、そのまま中指の先をツボ深く垂直に圧す。圧したらすぐ放す。これを繰り返す。放す

●頭痛の治療

風邪による頭痛の場合、風邪の治療に重点を置く。風邪が治れば頭痛も治る。高血圧による頭痛の場合、高血圧の点穴法で治療する。偏頭痛の場合、次のように治療できる。

1・ツボ
患側の風池、絲竹空、率谷、足の三里。健側の合谷、列缺。

2・操作

1日に1回、各ツボに平揉法、圧放法を各100回行なう。1回か2回で効果が現われる。



●蕁麻疹の治療

1・ツボ

合谷、曲池、血海、足の三里。

2・操作

各ツボに平揉法、圧放法、点打法を各100回行なう。



といっても、指先は皮膚から離れてはいけない。一圧一放を1回として、平揉法と同じ、通常50回から100回行なう。この回数はその病気の状態によって変わってくる。

圧放の繰り返す速度は平揉法と同じ、1分間に70回から80回を標準とする。治療するときはその病気に応じて「中手法」「快手法」「慢手法」のいずれかを採用する。判断基準は平揉法と同じだが、平揉法の後に行なう場合は、必ず平揉法と同じ速度で行なう。また、平揉法と同様に圧放法にも「重手法」「中手法」「軽手法」があり、それぞれ肝腎、脾胃、心肺に働く。

平揉法では回転する円の大きさが問題となつたが、圧放法では距離が問題となる。圧して放す時、指先が上下に動く距離だ。この距離が大きい場合は、平揉法の「大円」に相当し、距離が小さい場合は、平揉法の「小円」に相当する。程度の手法は一般的な病気に用いる。

圧放法にも補瀉がある。指先がツボに対して垂直となり、ツボの中心に向かって圧放するのが平補平瀉である。圧放するとき、指先が経絡の流れに添っていけば補となる。逆に、経絡の流れに逆行していれば瀉となる。

■皮膚点打法

〈皮膚点打法とその作用〉

皮膚点打法は指先でツボを叩く方法である。「点」には短く突くと言う意味があり、「打」は文字通り、打つという意味である。「点打」はツボを連続的に短く叩くことを意味している。点打法を行なうと、ツボとその周辺はわずかに赤く、熱くなり、局部の毛細血管が拡張する。この微赤微熱現象は長くは続かず徐々に消えていくが、これは毛細血管の収縮過程である。毛細血管を拡張から収縮へと変えることで、ツボの外層組織に刺激が与えられる。

点打過程におけるツボの微赤微熱作用は、灸を行なった後と似ている。違いは、灸の熱が外部からの熱であるのに対して、点打の熱は身体自体から発生した熱だという点だ。点打法には水分の吸収を促進する作用がある。たとえば小児の下痢に点打法で治療すると、1回の治療で、1日20回以上あった下痢を10回以下に減らすことができる。熱性の病気と便秘などには、点打法を単独に用いることはない。

〈皮膚点打法と操作の応用〉

点打法も中指の先を使う。写真3のように、まず中指の先端を立て、皮膚から3〜6センチのところから、ツボの中心に向かって打点する。打点するときにはリズムカルに行なう。点打の力を皮膚にとどめるためだ。

点打の標準回数は100回とする。強さは病

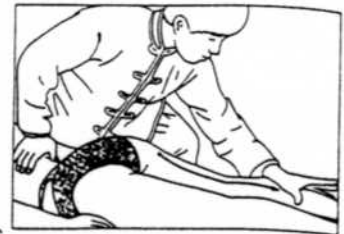


図2

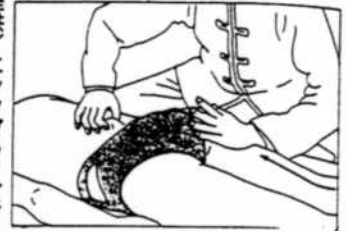


図3

(図提供/エンタプライズ)

●腰痛の治療

1・ツボ

基本のツボは、委中、腎前。腎虚の場合は、太淵、太谿、復溜穴を加える。風湿の場合は、合谷、太衝、陰陵泉、足の三里を加える。ぎっくり腰の場合は、少沢と後谿穴、至陰と束骨穴に切指法(ツボを爪先で押し、円をかくように揺らして揉む法)を行なう。

2・操作

各ツボに平揉法、圧放法を各100回行なう。また、承扶穴から承山穴まで経絡循按法を行なう。これで一日おきに治療する。



状によって決める。一般的には、1分間に100回以上の速度で行なう。これを快手法という。これは熱を発生させ、灸と同じに作用する。

皮膚打点法には強壯機能があり、虚弱症に大いに有効である。小児麻痺には各ツボの点打法が不可欠である。また、皮膚点打法は皮膚の表層に作用するため、一般の風邪などにも有効であるし、皮膚の掻痒(そうよう)を取る効果もある。

皮膚点打法は平揉法と圧放法と一緒に用いることが多いが、一般の皮膚病や蕁麻疹(じんましん)などには単独で使用してもよい。

■経絡循按法

〈経絡循按法とその作用〉

経絡循按法は中指、親指あるいは手のひらを使い、経絡に沿って、揉む、圧す、突くといった動作を繰り返すことにより、経絡の流れが潤滑になるように調節する方法である。経絡循按法にも「補」と「瀉」と「平補平瀉」がある。経絡の流れに沿って行なう場合、流れを促進するので「補」となる。経絡の流れに逆行する場合、流れを阻止するので「瀉」となる。

実際に治療するときには、必ず補の中にも瀉を混ぜ(補中有瀉)、瀉の中にも補を混ぜて(瀉中有補)行なわなければならない。

〈経絡循按法の操作と応用〉

経絡循按法には経絡の流れを潤滑にする効果があるので、筋肉痛、麻痺性機能障害などに用いられている。たとえば、腰痛の場合、下肢の太陽膀胱経に経絡循按法を行なう。先ず、瀉す。図2のように、一方の手の親指と人差し指で、腰部のツボ、もしくは痛みのある部分の筋肉をしっかりと挟んで持ち上げ、同時に、もう一方の手でふくらはぎの下の承山穴から腎部の下の承扶穴まで押していく。これを1回とし、合計8回行なう。これは瀉である。後に補す。

図3のように、今度はつまみ上げていた方の手は下に向かって圧す。同時に、もう一方の手は腎部の下の承扶穴から承山穴まで押していく。これは補となり、27回行なう。

経絡循按法は普通、平揉法と圧放法を併せて用いるが、単独で使用しても経絡を通し、気血を生かし、痛みを止める作用がある。

■五行連用法

〈五行の由来〉

人間は天(自然界)の一部であり、人間の变化は天に反映し、また、天の変化は人間に影響を及ぼす。この「天人合一」の思想は中国医学の基本的な考えであり、中国哲学の特徴となっている。中医、兵法などに応用されている「五

●肩凝りの治療

手の太陽小腸経の肩貞穴と足の太陽膀胱経の腎前穴を選び、五行連用法を行なう。手の肩貞穴に五つの手法を使う時は次の順序で行なう。

- 1・皮膚点打。この時、もう一方の手は少沢穴をおし続ける。
 - 2・血脈摩推。この時、もう一方の手は陽谷穴をおし続ける。
 - 3・骨圧放。この時、もう一方の手は前谷穴をおし続ける。
 - 4・筋振顫。この時、もう一方の手は後谿穴をおし続ける。
 - 5・筋肉左右揉。この時、もう一方の手は小海穴をおし続ける。
- 膀胱経の腎前に五つの手法を使う時は次の順序で行なう。

- 1・骨圧放。この時、通谷穴をおし続ける。
- 2・筋振顫。この時、束骨穴をおし続ける。
- 3・皮膚点打。この時、至陰穴をおし続ける。
- 4・血脈摩推。この時、臑淵穴をおし続ける。
- 5・筋肉左右揉。この時、委中穴をおし続ける。



五行に関する説明

五行は天象五行と地形五行から成る。天象五行は、地球の北半球からみて不変の北極星を中央(土)とし、赤道にある20個の星座を7個ずつ4等分して、青竜(東、木)、白虎(西、金)、朱雀(南、火)、玄武(北、水)と、4つの方位に分ける。その相互の運行関係から木、火、土

行」理論も、自然に対する観察から生まれたものである。

人間の体も五行理論によって5つの系統に分類される。肝臓と胆嚢は木に属し、心臓と小腸は火に属し、脾臓と胃は土に属し、肺と大腸は金に属し、腎臓と膀胱は水に属する。また、各経絡にも木、火、土、金、水に属する5つのツボ(五俞穴と呼ぶ)がある。それぞれの経絡、内臓、ツボは相生、相剋、相乗、相侮の関係を保持している。相生とは、木は火を生じ、火は土を生じ、土は金を生じ、金は水を生じ、水は木を生ずるといふ意味であり、相剋は木は土を抑え、土は水を抑え、水は火を抑え、火は金を抑え、金は木を抑えるということである。また、肝は筋を司り、心は血を司り、脾は筋肉を司り、肺は皮膚を司り、腎は骨を司るといふ関係を持っている。中医学はこの理論に基づいて、病気を判断し、治療する。

〈五行連用法とその作用〉

五行連用法は次の5つに分けられる。

骨圧放(水)、筋振顫(木)、筋肉左右揉(土)、血脈摩推(火)、皮膚点打(金)。この五種の手法は5個の前穴、すなわち井、榮、兪、経、合の各穴を連続操作するため、五行連用法と呼ばれるのである。一方の手で主穴と呼ばれるひとつのツボに、一定の順序で操作し、同時にもう

一方の手で、その主穴と同じ経絡の木、火、土、金、水の五俞穴を切圧(爪先で押す)して、主穴の効果を増強する。五行連用法は五臓六腑の陰陽虚実を調節し、経絡を通すのに独特の効果を持っている。

〈五行連用法の操作と応用〉

五行連用法の操作順序は経絡により異なる。手の三陰三陽経で五行連用法を行なう場合は、皮膚点打、血脈摩推、骨圧放、筋振顫、筋肉左右揉という順序で行なう。

足の三陰三陽経で五行連用法を行なう場合、骨圧放、筋振顫、皮膚点打血脈摩推、筋肉左右揉という順序で行なう。

小腸経における五行連用法を例に、具体的な操作を説明する。これはよく肩凝りに使う。

皮膚点打法…点打は皮膚に働き、肺につながり、肺は金に属し、気を主宰する。写真4のように、一方の中指で選定した主穴の肩貞穴に点打を行ない、もう一方の中指でその経絡の金穴の少沢穴に切圧し、主穴の点打の効果を増強する。点打は小刻みに100回ぐらい行なう。

血脈摩推…摩推は血脈に働き、心につながり、心は火に属し、血を主宰する。写真5のように、一方の手のひら、あるいは親指の側面を主穴の肩貞穴に当て、経絡の流れに沿って、往復摩推する。一往復を1回とし、100回ぐらい行な

金、水という五種類の变化法則（相生相克の關係）を推測したものである。天象五行に対応して、地上にも地球軸を中心とする中央（土）と四方の東（木）、南（火）、西（金）、北（水）という地形五行がある。天気、社会、人間などの中宇宙、小宇宙も天地大宇宙の反映であるから、それらも木、火、土、金、水という性質の異なる五つの系統に分類することができ、またそれらの变化も大宇宙の变化法則に従うわけである。つまり、五行理論とは、宇宙間の各レベルの物事を、性質の異なる五つの系統に分類し、その相互關係を説明する理論である。



（写真提供／エンタプライズ）



写真 7



写真 4



写真 8



写真 6



写真 5

う。それと同時に、もう一方の手の中指でその経絡の火穴の陽谷穴を切圧し、主穴の摩推の効果を増強する。

骨圧放…圧放は骨に働き、腎につながる。腎は水に属し、骨を主宰する。写真6のように、一方の手の中指で主穴の肩貞穴を深く押し、骨の部分まで到達させ、その後、ゆっくりと放して、筋の部分に戻すようにする。一圧一放を1回とし、一般的に5回から7回でいい。主穴の圧放と同時に、もう一方の手の中指でその経絡の水穴の前谷穴を押し、圧放の効果を増強させる。圧放は深く、柔らかく行なう。

筋振顫…振顫は金に働き、肝につながる。肝は木に属し、筋を主宰する。写真7のように、一方の手の中指を主穴の肩貞穴に当て振顫（上下に震わす）する。振顫するとき、先に7〜9回揺振（左右に震わす）し、続いて、70〜90回連続に振顫する。振顫と同時に、もう一方の手の中指で同じ経絡の木穴の後谿穴を切圧しておいて、振顫の作用を増強させる。

肌肉左右揉…左右平揉は肌肉に働き、脾につながる。脾は五行の土で、肌肉を主宰する。写真8のように、一方の手の中指で主穴の肩貞穴を正揉（順方向）、逆揉（逆方向）各50回行なう。平揉法は不軽不重（軽くもなく強くもない）で行なう。同時に、もう一方の手の中指で同じ経絡の土穴の小海穴を切圧、平揉の効果を増強さ

せる。

5 馬氏氣功点穴療法の学び方

以上、馬氏氣功点穴療法の基本手法を紹介した。これを習得すれば必ず自分と家族の健康に役に立つ。もっと詳しく「点穴療法」を習いたい場合には、先生につくのが一番だが、そういうチャンスのない場合は、本で独学することも可能である。（日本版の「馬氏氣功点穴療法」の本とビデオがエンタプライズ（株）により発行されている）

その時、次の点に留意したい。

1) 手法の練習は平揉法、圧放法と点打法に重点を置くこと。この3つの手法は一見簡単であるが、「点穴療法」の基本手法である。また、手法の練習をするときに自分の体を使えば、「一石二鳥」の効果が得られる。

2) 理論は症例を通じて勉強すること。病気の判断、ツボの選択及び理論の活用などが症例の中に詳しく書いてあるので、よく留意して読むこと。

3) 治療に当たっては、鍼灸の経験が参考になる。鍼灸師にとっても点穴療法の経験がよい参考になる。