

〈古代中国の秘伝〉  
老子・TAOの哲学を実践で学ぶ

# 気のトレーニング

TAOLife



無為自然に、  
明るく楽しく、豊かに生きる

道家〈道〉学院  
TAO ACADEMY

# ようこそ！道家〈道〉学院へ

道家〈道〉学院は、老子・TAOの無為自然の生き方を実践で学べる唯一の学校です。現代人に合わせて体系化した3つの「気のトレーニング」を実践し、気の流れを良くすることで「最も健康に、強運に、幸せになる生き方」を習得することができます。

タオイズムとは、「道」TAOの哲学であり、生き方です。

Taoism is the way of living.

## 対立の無い、 無為自然の生き方

道に添って無為自然に  
明るく楽しく豊かに生きてゆく  
生き方そのものがタオイズム  
なのです。

TAOとは、「道」を表す言葉で  
中国の紀元前4世紀ころに  
書かれたと言われる  
『老子道德経』に説かれています。



老子道德経（日本道観所蔵）



老子像（日本道観所蔵）

## タオイズムの根本思想

タオイズムでは、人間も自然の一部であり、この宇宙、天地自然によって生み出された一つの生命であると考えます。

そしてその根本思想は、人間中心な考えから生じる見栄やエゴや我執からのとらわれを脱却し、無為自然に天地自然に沿って、すべての生命、存在とともに生かされることが、人間にとって、最も自然で幸せな生き方であるという考え方です。

道家〈道〉学院では、この現代に生きる私たち人間が、無為自然の心とからだを取り戻すタオイズムの3つの「気のトレーニング」をご紹介します。

## 気のトレーニングを学ぶ意義

### 道家道学院の「気のトレーニング」

人生を楽しく生きていくための3つのポイント

1. 安らかな心
2. 元気な体
3. 天災・事故・トラブルから身を守る気のパワー

人が生きていくためには、そして人生を切り開くには、この3つと深く関わっている「気」のパワーがなければ、どんな分野でも成功は望めないものです。

天地自然の中で、宇宙の法則にしたがって、気は自然に流れています。人間もその一部であり、全身を気が滞りなく巡っていれば、健康でいられますし、考え方も自然であり、チャンスがあれば、「運氣」もついてくるのです。

無為自然の生き方を実践するために編み出された方法を、道家道学院は現代人に合わせて、タオイズムの3つの「気のトレーニング」として体系化しました。

#### 心と体を共に磨き、高めるのが3つの「気のトレーニング」

私達人間は、健康な心と体があってこそ、楽しく充実した人生が送れるのです。

心と体、共に自然なありのままの状態に戻してあげるにより、初めて人間は、明るく楽しくとらわれのない、無為自然な生き方「道」(TAO)に到達することができます。

そして無理することなく、あなたらしく、自分を生かして、あなた自身の心と体に自然に湧き上がる「気」に乗って、ポジティブに人生を開いてゆくことができるのです。

本来人間は、心や頭だけでなく、体全体を通して物事を感じ考え、行動しています。心と体は共につながり、互いに影響し合っています。

キリキリ痛む胃をおさえながら、明るく楽しくポジティブな一日を過ごすことは出来ないですし、疲れてしょぼしょぼする目では、仕事も進まず、仲間との楽しい会話もおっくうになり、新緑の緑も目に入らない、豊かな天地自然の恵みさえ受け取ることができなくなってしまいます。

また、体が若く健康でも、明日を心配して心は重く、イライラしながら日々を過ごしていたら、本当にあなたらしく自由に生きているとは言えません。気のトレーニングにより心と体を磨き、天地自然に沿った無為の生き方「道」(TAO)こそが、本来の明るく楽しい生き方なのです。

## 気とは

「気」とは、私たちのまわりのすべての物に存在しています。それは人間や動物などの生きているものだけでなく、水にも、木にも、石にも、机にも、ありとあらゆる物が「気」でできていると考えるのが、中国の古代の「気」の思想です。



## 気とは全ての物質に関わるエネルギー

「気」といえば、気力とか精神力のようなものと捉えられやすいですが、それだけでなく、すべての物質の存在に関わるエネルギーとか、物質をその物質として存在させている根源的なものです。

---

### すべての現象は気的作用

「気」とはこれです、と目に見せることができません。在ることは在るけれど目に見えず、触れることもできないのが「気」。  
ですが、私たちのまわりで起こるすべての現象はこの「気」の作用なのです。

---

### 気を味方につけよう

私たち人間が仕事にチャレンジして成功したい、人とのコミュニケーションをもっと自然にしたい、小さなことでよくよしない明るい自分になりたい、家族仲良く楽しい人生を送りたいなど、充実した楽しく明るくポジティブな人生を望まれるなら、この「気」を味方につけることが何より大切なのです。

人間本来の「気」、「元気」を大切に、むやみに消耗することなく、自然な流れで体内に循環させて滞りを作らないことがとても大切なのです。

## 道家〈道〉学院で学べる3つの「気のトレーニング」

### 「気の導引術」

老廃物を体外に出して体質を整え、健康で美しい体作りをサポート！



ツボの刺激、特別な呼吸法と、体の動きを合わせて行う健康法です。不調の原因となる体の中の老廃物（邪気）を排出し、体内に新鮮な「気」を導き入れる技です。

細胞を活性化させて体質を整え、健康で若々しく、美しい体作りをサポートします。簡単に気持ちよく、一度身につければ自宅で続けてゆくことができます。

### 「道家 動功術」

健やかで美しい姿勢・動きになり、護身も身に付く健康武術



二人一組でおこなう健康武術。護身術にもなります。ツボを刺激することで、体の気の巡りが良くなり、元気になります。

体を滞らせる動きのクセがとれ、姿勢・動きが美しくなります。同時に心のクセもとれ、ありのままの自分らしい生き方が動きから身につきます。コミュニケーション能力アップにも最適！他人に強くなるのではなく、自分に強くなるのが道家動功術です。

### 「洗心術」(講座)

何があっても幸せになる生き方を体得する



zoomによるオンライン講座

早島妙聴学長が解説され、最も健康で強運に、幸せにゆける生き方を学んで頂きます。心のこだわり（我執）がとれ、ありのままの素直な自分の状態に戻ると、不安や苦しみなどの悩みから解放されます。心が洗われることで、心身共に美しく健康になります。

そして、何があっても元気に陽気に生きぬくことのできる、強く柔軟な自分になります。リモートでご自宅にて、または道学院や出張教室先にてご受講いただけます。

## 気のトレーニング（気の導引術）の歴史

古代の人々は動物の動作や生態を研究し、その真似をすることで、動物から身を守ることを学びました。

また二本足歩行を始めた人間の動きの不自然さに気づき、野生動物の動きを真似ることが、体内の「気」の流れを自然にし、人間の健康にもどれほど役立つものであるか、長い年月を積み重ねながら研究をしてきたのです。

そして生まれたのが導引です。

最初は、狩りをするときの踊りだったともいわれています。

最も古く残っている導引の図は、中国湖南省長沙市馬王堆漢墓から発見された紀元前168年の「導引図」です。

1971～1974年に発見され発掘調査が行われました。

紀元前2世紀には、すでに中国で健康を保つために体操のようなことが行われており、医学的な研究も大変進んでいたという事実は、世界中でセンセーショナルに報道されました。

## 日本への伝来

導引が日本に伝来したのは、4世紀ころに三体千字文が朝鮮半島を経て伝わってきたときに、平法学とともに伝わったといわれています。

道家〈道〉学院で指導している3つの「気のトレーニング」の1つ“気の導引術”は、この導引を現代人の生活に合わせて、道家〈道〉学院 早島天來初代学長が体系化されたものです。

そして、この図が導引図の復元図です。



▲導引図



▲導引図の復元図



▲八段錦導引法

# 初代学長・第二代学長ご紹介

## 創始者 早島天來

早島天來初代学長は、1910年3月3日、現在の高知城造営の祖、大高坂家の嫡流としてこの世に生を受けました。村上源氏の村上水軍と縁の深い大高坂家は、村上源氏より合気術と導引を受け継いだともいわれています。父親同士の約束事で、生まれて間もなく早島家に養子に出された初代学長は、それから早島正雄（道名 天來）として、タオイズムの修行と普及の人生を送りました。



早島天來初代学長は長い修行の結果、1969年に中国以外の人で初めて、台湾で導引を受け継ぐ、道家龍門派伝的第十三代を允可されました。同時に道教の最高機関・六十四代の嗣漢天師府顧問に就任し、のちに嗣漢天師府首席顧問をつとめ、併せて台南市道教會首席顧問となりました。

1992年、早島天來初代学長は、心も体も健康に、明るく楽しい人生を生きる為の、古代中国の究極の自然哲学であるタオイズムを学ぶ学校、道家道学院を創設しました。未病の内に気を修練し、そして如何なる時代が来ても生きぬく強さを伝えるタオイズムを学んでいただくことが、時代のニーズに添い、社会に貢献できる最も大切なことであると考えた初代学長は、タオイズムを学ぶ学校を設立することを決意したのです。

早島天來初代学長は「人は皆、幸せになるために生まれてきたのだよ。ところがいかに多くの人が、真面目に誠実に生きていながら、大きな苦しみや悩みを持って生きていることか。だから、幸せ生きてゆく方法、『道』TAOを伝え、学べる学校を作ろうと思ったんだよ。」といつも話しておりました。80冊を超える著書は、現代の人にも大変わかりやすくタオイズムを説いており、1999年に登仙した後も、国内外で何度も増刷され、海外も含めて多くの方々に読まれています。

## 第二代学長 早島妙瑞



早島天來（筆名：早島正雄）初代学長のもとで43年に渡りタオイズムを学び、実地で、導引術・動功術・洗心術の修行をかさね、1999年に道家龍門派伝的第十四代を継承。2004年、嗣漢天師府第六十四代より道士の允可を受け、六十四代の嗣漢天師府首席顧問に就任。道家道学院にて指導をされる一方、東洋医学、仏教思想などの研究も重ね、鍼灸師、僧侶の資格ももつ。2013年7月、一般財団法人日本タオイズム協会を設立、会長に就任。

## 気を感じること



学長 早鳥妙聴

道家道学院学長。  
道家道学院初代学長 早鳥天來のもとで35年来、タオイズムを学び、実地で、導引術、動功術、洗心術の修行を重ねる。  
日蓮宗身延山にて修行し、僧侶として教師資格を取得。  
1999年6月日本道観副道長、道家(道)学院副学長に就任。  
2004年嗣漢天師府第六十四代より道士の允可を受け、六十四代の嗣漢天師府顧問に就任。  
2010年世界医学気功学会副主席に就任。  
2013年一般財団法人日本タオイズム協会設立、理事長に就任。世界医学気功学会、北京の首都師範大学との共同研究を行い、貴重な導引医学、道教医学の歴史、発展についての研究、中国伝統医学のTAO、哲学に關係する日本の江戸時代の漢籍の収集と研究、書籍出版などの活動をしている。  
2017年日本道観道長、道家(道)学院学長に就任。全国の道家(道)学院で講座を開催し、お年寄りから子供にまで、わかりやすいタオイズムを指導し、健康な幸せな人生に生かすタオイズムの真髄を伝えている。

皆様は「気」というものを感じられたり、意識されたことがあるでしょうか。

「元気」「やる気」「気がならない」「気が合う」など私達の周りには「気」という言葉を使って表現することがたくさんありますね。

古代中国では、「気」というものの存在を実態のあるものとしてとらえ、すべての存在や現象のもととなるものが「気」であると考えました。つまり、宇宙や自然現象、そして人間の心や身体など、すべての活動や現象が「気」によって創られ、動かされていると考えたのです。

そして、その「気」を人間の体内で自然な状態に保ち、動かすことにより、人間は健康に楽しく日々を過ごすことができ、また、私達の体の中の「気」が天地自然の気、宇宙の気と調和することによって、幸運をつかみ、人生を開くことができると考えたのです。

私ども道家道学院では、龍門派伝的第十三代を台湾にて継承された、早鳥天來 道家道学院初代道長が提唱された「天地自然に添って無為自然に明るく楽しく豊かに生きる」という生き方を「導引術、動功術、洗心術」を通して現代の皆様にお伝えし、健康な心と体を作り、「気」を活用して明るく充実した人生を開いていただくことをサポートするために、日々活動しております。

急激な自然破壊の結果として、今、温暖化現象が人類の大きな危機として叫ばれています。戦争や災害や事故で多くの貴い命が失われ、人生に道を見失って自分自身で命を絶つというようなことが益々増えている、現代の悲しい現状の中で、一人でも多くの方々に、導引術、動功術、洗心術を通して、自然と一体になる心と体の癒しを体験していただき、皆様の、かけがえのない人生を、より明るく楽しく充実して開いていただけることを願ってやみません。



## 受講生の声

体の中からキレイになった  
実感があります。便秘も良  
くなり、肌がツルツルにな  
りました！



H.S.さん 49才 東京都

競争率の高い部署に異動が  
でき、マイペースで、楽し  
く働いています。  
話しを聴くのが上手いと言  
われることが増えました。



M.Y.さん 63才 東京都

視力が0.7から1.2に変わ  
り、頭痛、腰痛が良くなり  
ました。物事がはっきり言  
えるようになりました。  
自分のやりたいことや夢も  
見つかり、元気に前進して  
います。



M.F.さん 23才 千葉県

いろいろ悩んでたことが、ウソみたいになりました！



M.H.さん 33才 東京都

私は中学生の頃から家族で気のトレーニングを学んでいます。  
習う前は、人の目が気になったり、思ったようにできない自分にイラだ  
ったりしていました。  
でも、洗心術を受講して、他の受講生の悩みを聞いたり、自分の悩みを  
話していくうちに、終わったらとても心がスッキリ！  
いろいろ悩んでたことが、ウソみたいになくなり、幸せな満たされた気  
分になりました。友人関係やあれこれ悩んでいたことを、一人で抱え込  
まなく済み、心が軽いと元気になるということを体感しています。

体型がスッキリ若返ったのは嬉しいですね。

40代後半、急激に気力・体力の衰えを感じるようになり、気が付けば更年  
期特有の不定愁訴のオンパレード。  
気のトレーニングは体力がなくても出来るかもしれないとピンときて入学  
し、続ける内に蒼白だった顔の血色がよくなり体も軽くなっていました。  
背中やウエストなど、痩せにくい部分から自然と痩せていったのは、冷え  
や水分代謝が改善されたからのようです。ダイエット目的ではなかったの  
ですが、結果として体型がスッキリ若返ったのは嬉しいですね。  
40代までの無理に頑張っていた頃と違い、今は体の声をよく聴いて穏やか  
に過ごせるようになってきたことを実感しています。



A.H.さん 56才 新潟県

むくみやすかった体質が改善し、半年で15kg痩せました！

15kg減!!



Y.S.さん 東京都

身長158cm



50kg!

65kg

私は以前から、むくみやすい体質と下半身太りに悩んで  
いて「遺伝だから変わらない」と半分諦めていましたが、  
たまたま本を読み、導引術を知って習うようになりました。  
いつの間にか、顔のむくみがとれ、スッキリ小さく  
なって、下半身も痩せました。  
特に、太ももが細くなりました！

# 入学までの流れ



## コース案内

### TAO本コース / TAOの美プレミアムコース (女性限定)

気の導引術、道家動功術、洗心術の3つの気のトレーニングが総合で学べる一番人気のコースです。人生を楽しく生きていくための3つのポイントである「安らかな心」「元気な体」「天災・事故・トラブルから身を守る気のパワー」を実現することを目指します。

#### 6週間集中プログラム

3つの気のトレーニングを6週間で効率的に身につけて心と体を磨く

#### ゆったりプログラム

遠方の方や、確実な日程がわからない方におすすめ  
※期限：6カ月

### ウェルネスコース

健康で晩年まで楽しい人生を送ることを願う皆様のためのコースです。脳の活性化に効果のあるものも含めた基礎的な「気の導引術」の他、入浴法や日常の過ごし方、無為自然に楽しく自由に生きるTAOの生き方を、学んでいただけます。

#### 入門コース

#### 初級コース

### その他のコース

#### リフレッシュコース

3つの気のトレーニングのうちで、導引術だけを選択したい方のためにご用意しました。遠方で既定の受講回数を通えない方でも、お気軽に始めていただけるコースです。

#### ジュニアコース

中学生までのお子様のためのコースです。

#### キッズコース

小学生までのお子様のためのコースです。

## 全国の道家〈道〉学院のご案内

### 本校 東京〈道〉学院

東京都渋谷区代々木 4-1-5

コスモ参宮橋ビル 2F

☎ 03-3370-7701

出張教室 弘前・大曲・盛岡・仙台・長野・松本・金沢・  
千葉・牛久・横浜・藤沢・静岡

### 関西本校 大阪〈道〉学院

大阪府大阪市中央区森ノ宮中央 2-5-15

フジアドバンスビル 3F

☎ 06-7176-5601

出張教室 名古屋・三重・京都・奈良・神戸・米子・岡山・高知

### 札幌〈道〉学院

北海道札幌市中央区南1条西11丁目1番地

コンチネンタル WEST.N ビル 2F

☎ 011-252-2064

出張教室 帯広・旭川

### 九州本校 福岡〈道〉学院

福岡県福岡市

博多区博多駅前 3-18-28 福岡 Z ビル 3F

☎ 092-461-0038

出張教室 広島・北九州・大分・熊本・長崎

### いわき〈道〉学院

福島県いわき市泉町下川字萱手

☎ 0246-56-1400

出張教室 水戸・郡山

### 鹿児島〈道〉学院

鹿児島県鹿児島市平之町 9-33 牧野ビル 4F

☎ 099-239-9292

出張教室 出水・都城

### 埼玉〈道〉学院

埼玉県さいたま市浦和区仲町 2-10-15

LAPUTA V 5F

☎ 048-827-3888

出張教室 前橋

### 英彦山道場

福岡県朝倉郡東峰村大字小石原字上原

1362 番地 1

☎ 0946-74-2580

その他の地域の方は、お問合せください。

お問合せ・資料請求・ご予約は、お電話またはWEBサイトからお気軽にどうぞ

道家〈道〉学院

TAO ACADEMY



フリーコール

0120-64-6140

老子 無為 自然



本校 東京〈道〉学院



気のトレーニング 🔍 検索

☎ 151-0053  
東京都渋谷区代々木 4-1-5  
コスモ参宮橋ビル 2F  
本校 東京〈道〉学院  
<http://dougakuin.jp>



【最寄り駅】JR小田急線「参宮橋」駅 新宿から⇒小田急線各駅停車 参宮橋駅より徒歩1分  
渋谷から⇒京王バス 宿51系統 新宿行き 参宮橋下車徒歩1分。

新型コロナウイルスへの当院の取り組み 【安心してご利用頂くため、是非ご一読下さい】

皆様が安心してご利用いただけますよう、感染予防対策を徹底して参ります。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

当学院は十分なスペースを設け、換気、消毒の徹底、スタッフのマスク着用、出勤時の検温、体調管理を徹底しております。どうぞ安心してお越しください。また、お客様にも消毒、手洗いの徹底にて感染予防にご協力をお願いしております。

# 気のトレーニング 受講生募集

## 個別説明会 開催中!

お気軽にどうぞ!

「気のトレーニングプログラム」についてのご説明とご相談を、専任の女性スタッフが受け付けております。

個別説明会では、お体や心のことをお伺いしながら、「気について」や、「気と体・心の関係」などを学んでいただけます。

ご希望により、その場で体験レッスン等の受講や、各種コースに入っていくこともできます。  
(いずれも有料となります)

Zoomでの説明会も受付中!

【所要時間 30分程度】



予約制  
(無料)

一度覚えると自宅でおこなえます!




体験レッスン

個別説明会は、全国の道学院、各地出張会場にて開催しておりますので、お気軽にお申し込みください。道家〈道〉学院では、明るく楽しく健康な人生を送りたいと願うあなたを心からお待ちしております。

無料メルマガ配信中! 



毎週金曜日に、道家〈道〉学院より発行される無料のメールマガジンです。最新情報はもちろん、毎日の生活に役立つ気の活用法や、キャンペーン等のご案内を、受講生の声を交えてお届けしております。

道家道学院 メルマガ  検索

今なら、メールマガジンをお申込みの方全員に、非売品 受講生用月刊誌「TAO」を進呈致します!

