

奇跡はどのように起きたか

—中国・内モンゴルのムンケが開発した「健康新世界」の効果から

サラングワ

キーワード：健康的なライフスタイル、自分で自分を健康にする、テグス・ホール（完全なる食）、セレン・タイ・ムグ（セレン入りキノコの粉）、健康体操、潜在能力、健康中枢、刺激と反応

はじめに

中国内モンゴル自治区で、近年1人のモンゴル人が人々の注目を集めている。それを1つ証明する形となったのは、当人物が2020年1月に「中国網事（インターネット事件）・感動2019」年度人物の1人に選ばれたことである。それに先立って、2019年5月に「内モンゴル善人リスト」に入り、また、2018年「中国網事・内モンゴルを感動させた」人物の1人に選ばれた。民衆の投票によって選ばれたので、その業績が評価されたことが伺える。人々は、ムンケが開発した「健康新世界」、すなわち健康に生きるためのワンセットの方法を利用して、大いなる効果を得たことが背景にある。

氏の名前はムンケ（mungke / munghe¹、孟克、1964年生、男性）である。健康新世界とは、「健康的なライフスタイルを学び、未病を治し、自己調節して回復する方法」ということである。「健康的なライフスタイルを学んで、健康を創造する」概念の提案者であり、実践者でもある。ワンセットの学習課程を作りあげて、内モンゴル、新疆ウイグル自治区、青海省、甘粛省、およびモンゴル国などモンゴル人が住んでいるところで普及させた。また、自らこれらの地域に赴いて、無料で「健康生活スタイル課程」という講座を行い、その場で自己調節回復者の報告を聞き、アドバイスを与える。のちにネットで公開する。また、講座の内容をメモリーカードに保存して、プレイヤーとともに販売している。それによって、自宅であるいはどこかに持ち込んでいつでもどこでも好きな時間に視聴することを可能にした。

中国の動画共有・配信サービスの大手YOUKUでのアカウントは「孟克健康使者」である。ムンケは、次のように語る。「人類の健康的なライフスタイルの基礎は、健康に関する常識を学び、身につけ、かつ実践することにある。頭の中に、健康の中枢を作りあげ、健康の責任を自ら担う。健康に生きるための教育を通じて、病気の発生、進行、悪化を防止し、自己調節して回復に至る。学習を通じ

¹ 氏の故郷アラシャ盟（内モンゴルの行政単位で、地方都市に当たる）の方言による読み方に基づく。

て、悪い習慣を変え、智慧をもって健康を作り、群居する生物の法則に従う」と主張した。ムンケは、よく次のように語る。

人間は、生きる上で2つの基本的な内容を学ぶべきである。1つは、健康的なライフスタイルの方法を学ぶ。もう1つは、生計を立てる方法を学ぶことである。もし、この2つの方法を身につけたら、完全なる教育を完成させ、本当の意味での2本の足で歩いていると言える。現在、多くの人は、生計を立てるため急ぎ、健康的なライフスタイルを学ばない。これは、まるで、1本の足で歩いていることと同じで、遠くまで歩けず、倒れてしまう。私は、この現状を変えるため働いている。

ムンケは、病気を予防することを特に重んじる。これは、治療する前の段階のことである。西洋医学では、糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症、循環器病など生活習慣病は、完治し難しく、症状をコントロールし、安定を図る。これに対して、ムンケが目指したのは、勉強することで、健康を創造するという理論を提出し、これを理念にした。ムンケは、健康の第一責任者は、自分自身である。医学は病気を治療することが中心である。予防が大事と言いながら、措置はまだ足りない。勉強は、健康を創造する。勉強することによって、健康を創造すると主張した。これはムンケの特徴である。病気に罹っても自分が自分を健康にすることが可能である。それは、健康生活について勉強することであるとしている。

ムンケは次のように説明する。「われわれの製品（講座、健康食品）ワンセットは、いかなる病気を治療しているわけではない。あなた自身は自分自身の良い医者である。われわれは、ただ方法を教える。それによって、あなたは自分自身の要望（治癒、改善、ダイエットなど）を実現できる。もし病気に罹ったら病院の治療を受けなさい」この方法によって、多くの人は、体が回復して、健康で生きる喜びを自らの手によって実現している。講座の他に、完全なる食を意味するテグス・ホール（中国語名：特穀糸餐）と呼ばれる粉末状の健康食品とセレン・タイ・ムグ（中国語名：富硒菌粉）と呼ばれる成分が異なる朝晩各1袋のセレン²入りキノコの粉末の製品がある。健康講座は精神状態を良くし、健康食品は肉体を良くするためであるが、授業と自己調節回復者の報告を聞くだけで慢性疾患がよくなったり、緩和されたりしている事例がたくさん見られる。

² セレンウムとも呼ばれ、人にとって必須の微量元素である。セレン wiki。



図1 (左側) ムンケ。ムンケの写真の隣にそのメッセージとして、次のように書かれている。「あなたが、健康と幸福と幸運に恵まれることを私は信じています」

図2 (右側) ムンケが健康に関する講座を行い、自己調節回復者にインタビューを行っているところ。

1. ムンケを知ったきっかけ

2017年3月、故郷の友人に、ムンケの健康講座を転送するWeChat(微信)のグループチャットに招待され、グループの一員になったが、注目したことがなく、転送されてくる内容を放置していた。時は流れ、2018年1月に帰省していた時のことである。実家のある町で衣料品販売する店をもつ小学校から高校卒業までの幼い馴染み・ハストンラガ³(仮名、女性)のところに行ったときのことである。久しぶりに再会したので、いろいろ話しているときに、ハストンラガの父方の叔母・梅樹(1960年生)が緑色の小さい袋に入れた物を透明のビニール袋いっぱい入れて、入ってきた。尋ねたところ、「ムンケ先生⁴の製品のテグス・ホールである。これを食べて、35年も悩まされてきた慢性の胃腸炎がよくなった」と喜々と教えてくれた。その瞬間、この製品は効くと思った。梅樹は長男(1983年生)を出産後、胃腸炎に罹り、少し冷たいものを食べるだけで、あるいは、体を冷やすと腹痛がして、下痢する。それが原因で体は細く、兄弟の中で一番痩せている人である。これについて、梅樹は、「慢性胃腸炎に罹っていなかったら、自分も他の兄弟のようにふくよかだろう」と語った。

内モンゴル東部では、産褥期に体を守るため、飲食から日常の行いまで、着るもの、音など様々なものから守らなければならない禁忌がある。その中で、最も重要なことは、冷たいものを避けることである。産褥期に現れた症状は、慢性化され、生涯完治し難しい慢性疾患になりがちだと言われる。筆者も、2004年10月、長男出産後、リンゴを食べたくて、小さく切ってから湯に入れてしばらくおいてから食べたが、温め具合が足りなかったせいか、下痢が2週間続いた。それが生まれたばかりの赤子にまで影響した。その後、下痢は収まったが、体を少し冷やす、あるいは、冷たいものを食べる

³ 本稿では、ムンケ以外は仮名とする。

⁴ 民間では、ムンケ・バッシ(先生)と呼ばれ、尊敬されている。

だけで、お腹が痛くなり、下痢をする。特に、お腹が鳴り続けるため、人の前では非常に恥ずかしく感じていた。治すため、西洋、中医（漢方）、モンゴル医学、チベット医学の治療を受け続けた。最終的に地元のモンゴル医学の医師が、チベット自治区から取り寄せているチベット医学の薬を約2年間服用して2017年から症状が出ていない。梅樹のことを聞いて、両親をWeChatグループに誘った。そこで、母親が講座を聞いて、骨盤ヘルニアの痛みが治った。不思議と言うしかない母親は言った。ずっと厚い磁石の帯を結んで、骨盤ヘルニアの痛みを抑えていた。毎日グループに送られてくる音声と動画、合わせて1時間強の講座を受講した。3日目になると、磁石の帯を取り離しても痛くないだろうと思い、外してみたら、本当に痛みが出なかったという。なぜ講座を聞くだけで治るのかについては、ムンケは次のように説明する。「他の人の自分自身を治癒させた経験を聞いて、心身がよい刺激を受け、潜在エネルギーが動き出し、自分が自分を治している」

筆者は今まで医療人類学の視点でシャマンの治療事例を分析してきたので、本稿ではその方法を活かして、医療人類学、自然療法、ホリスティック医学の視点でムンケの講座と製品が次々と奇跡を生み出している現象を分析してみたい。

2. ムンケが「健康新世界」を開発したきっかけ

ムンケは、医者として勤めていた1990年代にあることを気づいた。医者の技術と病院の総合医療能力が絶えず高くなり、最新の設備と新薬が増えているから、病気になる人は減少するはずだが、事実は逆である。病気になる人、特に生活習慣病に罹る人が増えている。それによって、人々の健康が損われた。同時に、非常に遺憾なことは、多くの人は、自分の健康にあまり関心を持たず、疾病の予防を知らず、さらに、未病を治療することを知らない。すなわち、民衆の健康のための知識と意識が乏しく、病気は、生活習慣に起因しているところが多い。これは、嚴重な社会問題であるため、必ず誰かが出てきて、解決しなければならない。またもう1つのことを気づいた。家の中で誰かが病気になると、その家庭に苦痛と生活の負担をもたらす。さらに、貧困に陥ることもある。病気によって、貧困に陥った事例がある。民衆の健康に関する知識が足りないことを変えようと思った。そして、まず、ある決断をした。1995年に、患者を治療する医者としての仕事を辞めて、疾病を予防する研究に専念して今日に至る。そのため、西洋医学、心理学、哲学、宗教、栄養学、栄養効果を高める調理法などを幅広く勉強し、研究を行った。

3. ムンケの開発した「健康新世界」

ムンケは、長年の研究を通じて、科学的健康生活の規律と方法をまとめて、専門的で、健康的なライフスタイルのモデル講座をワンセット作りあげて、「健康的なライフスタイルを学び、未病を治療し、自己調節して、回復方法」と名付けた。すなわち、学ぶことを通じて健康を手に入れることである。これが、ムンケの言う「健康新世界」である。講座は、健康的なライフスタイル、心身器官保健体操、健康的な食生活、心身リラックス音楽、自己調節回復者報告からなる。ムンケにとって、「最も大事なことは、学ぶことによって、健康を得る」という

ことである。健康な心と体を作ろうという目標を掲げた。心の在り方や生活習慣全体から見直して、健康を取り戻し、健康に生きることを目指した。良い心の状態を特に大事にする。主にムンケの講座を受講することを通じて、自らの健康意識を高め、正しく自分を導き、不良習慣を変える。一人一人が自分自身の健康の第一の責任者であると説く。自分で自らの健康に責任をもつことによって、病気を予防し、未病を治し、自己調節して回復する効果を得る。健康に生きるための方法を学んで、自分で健康を作り出し、楽しくて、幸せな生活を送る。これは、健康的ライフスタイルの新しい方法である。ムンケは、よく「あなた自分自身が医者で、私が方法を教える。自分の願いを実現しなさい」と言って、人に希望を与える。これは、症状の緩和、改善、治癒など健康を取り戻すために力を発揮する。そこで、ムンケが目指したのは、潜在エネルギーと体操である。ムンケは、生活習慣を見直すのは、難しいと思わなく、まず、最も簡単にできる笑うことから始めようと教える。笑うことは人とのコミュニケーションを円滑にするだけでなく、免疫力を高める効果があるからである。

(1) 講座

ムンケの中心的思想は、健康的ライフスタイルを学ぶことによって、健康を手に入れることである。それを実現するには、1つは、良い習慣を身につけることである。もう1つは、健康的中枢を作ることである。すなわち、イメージ療法である。ムンケは、講座の中で、基本的かつ重要な内容を繰り返し言う。人々は、繰り返し聞くことで、覚える。そして、習慣化することができることを説明する。運動もそうである。毎日する。負担と思わず、自然に楽しくする。ムンケは、また、「日常生活において、症状が出た時に、すぐ病院で受診しなさい。疾患の早期発見と早期治療が最も大切だ」と繰り返し語る。これによって、人々が健康に注意を向けることを習慣化させようとする。受講者は、心の中で健康中枢を作り、「健康で長生きする」、「健康になる」、「回復する」、「症状がよくなる」、「症状がよくなっている」と繰り返し思う。「症状を体から切り離している」と思いながら、実際に体から切り離す行為をする。よいエネルギーを頭から入れて、体の悪いものを手足から切り離して捨てるというイメージを行う。タバコを止めたいなら、「わたしはタバコをやめられる」「タバコを吸わない中枢を作った」「決してタバコを吸わない」と繰り返し思う。そのうちに、タバコを止めることができる。「あなたなら、できる」と励ます。「次回お会いした時、すでにタバコを止めることができていると信じている。その時、本当にタバコをやめたよと教えてくれることを信じている」とその人のやる気をくすぐり、意欲を強くし、成果を見せるよう努力させる。

健康のための条件をよくする必要がある。心と体に潜在能力がある。それを蘇生させて、心身を高めて生きるよう説明する。例えば、恐怖を感じるトラウマがある人は、心の中で「わたしは、怖くない。怖がらない」という中枢を作る。潜在能力を高めると正しく生きることが得られ、体と心が健康状態であることができる。身体は、「1つの全きもの」であるため、潜在能力を蘇らせると全身に良い影響を及ぼす。

講座でムンケは次のように教える。「毎朝顔を洗って、鏡の前に立った時、元気で100歳まで生き

ようと願う。毎日、繰り返し願っていると、100歳まで生きるという中枢ができる。その中枢から各部位に「友よ、正しく働こう」と信号を送る。病気になったら、病院で治療を行うと同時に、次のよう願う。「病気を切り離して、床に捨てている」病気の回復に良い効果を出す。

ムンケがモンゴル語で書いた『健康・生育・健復・長寿』という本が2006年に出版されてから今まで改訂版を含めて再販を重ねている。キリル文字に転写してモンゴル国でも出版した。講座の基本的な内容はこの本から来ている。健康に生きる知識をより広めようと、中国語、チベット語、ウイグル語など、中国国内の言語で翻訳し、これから出版される予定である。また、海外での出版の準備をしている。2014年からWeChatで毎日音声（30分以内、実質20分以内が多い）と動画講座（1時間以内、実質40分以内が多い）を配信している。その内容は、健康的なライフスタイル、対談、そして、学習し、製品を利用して健康を取り戻した方々の具体的な報告である。ムンケの自ら編集した健康講座が内モンゴルのラジオとテレビで3ヶ月以上連続放送された。

2020年9月現在、健康に関する動画は1300本以上、計800時間以上あり、中国のYOUKU、騰迅、好力宝、WeChatなどネットを通じて、無料で公開している。YOUKUサイトだけでも1871万回の再生を記録している。時間をとって講座を視聴する人と家事や農作業など仕事の傍ら、講座を聞く人も多くいる。

内モンゴルにおいて、フフホトをはじめ、各盟・市と旗（あるいは県）と地方によっては、村に協力者が存在する。協力者とは、講座をWeChatグループに転送するグループ・オーナーである。グループ・オーナーは、ムンケの開発した健康食品を直売し、製品を説明している。グループ・オーナーは、自己調節回復者であるため、同じく痛みと悩みを抱えている人々のために、自らの経験を踏まえて、グループで講座の内容と製品を説明している。ムンケは、こうすることで、オーナーの社会とのつながりの回復と活性化を促すとともに、「自分を治し、他者を治す」効果を期待できる。また、聞き手にとって刺激と励ましになると考えた。実にそのような効果を得ている。無料で直接か、グループの中で人々の質問に回答する。また、授業の内容をさらに分かりやすく解説し、体操を自らして見せる。身近な役に立つ存在である。グループで自己調節回復者が自分の症状、痛みの経験、製品を使ってよくなったことを語り合う。グループによって、特に年寄りたちは、互いに病気や症状、製品を使って得られた効果、自分の人生、息子夫婦との関係などを幅広く語り合う。心の痛み、苦しみ、ネガティブの思いの中で日々を過ごす人が打ち明ける。それに対して、メンバーたちが様々なアドバイスを与える。グループは、人々の社会的つながりを活性化する場でもある。また、製品の良さを知り、自分も利用して良くなるという勇気と希望を得る場でもある。

② 体操

ムンケは、健康長寿、慢性疾患の治癒を願う健康の中枢を作り、思い願うだけでなく、運動と合わせることでより効果が得られると考えた。体操を「ムンケの心身器官保健体操」と称している。既存のものを取り入れた体操と自ら開発した体操がある。運動することを特に重んじ、様々な症状に合わせた健

康体操やマッサージを開発した。体操は、骨盤ヘルニア、胃腸、特に咽喉頭酸逆流症、目、耳、慢性頭痛、尿失禁、手足の痛みに有効である。体の状況に基づいて、立ったまま、座ったまま、あるいは横になったままなどいかなる姿勢でも、できる範囲内でとにかく体を動かすことを推奨する。すわなち、立てられない人は座ったままか横になったままです。姿勢にこだわらないが、とにかく体を動かすことを強調する。

また、睡眠をよくする音楽を含む心身のリラックスをもたらす音楽を取り入れた。ムンケのリラックス音楽を聞く際、柔軟性に富んでいる。例えば、不眠症を改善する音楽を聞いても眠れないと、そのほかの音楽を試みることも可能である。音楽を変えながら聞いているうちに眠れるようになる。また、不眠症の人は、音楽を聞くとイライラして続けて聞くことができない人もいる。この場合、ムンケのアドバイスは、音楽を少し聞いて音を消す、そしてまた聞く。これを繰り返し行っているうちに続けて聞いてもイライラしなくなる。そのうちに効果が出る。このようにして効果を得た人がいる。音楽を寝ている時ずっと流してもよい。「潜在意識で音楽を聞いて、効果を得る」とムンケは説明する。次に、ムンケが講座において、自らして見せている体操をいくつか紹介する。

1) 道具を使わない体操

ムンケから見れば、現代社会に生きる人々は運動不足である。例えば、リモコンでコントロールできる家電がますます増えているため、起き上がるの必要がない。運動は、楽しいことで、健康長寿の基本であることを認識し、意識することが大事である。ムンケがしている体操の映像を見ると、思わず自ら動き出す人が多い。これもムンケの狙いでもある。いかに楽しくて気軽に動けるかを工夫しているからである。体操をして見せながら、気軽に運動できると説明する。運動不足によって、生活習慣病になりやすくなっていることを変えようとした。

ムンケは、次のように言う。

人は、他人の運動する姿を見るのが好きだが、自ら運動することが苦手である。見方を改める必要がある。運動は体に良い働きをしてきて、心身の健康に役立つ。身体各部位を活性化してくれる。運動には、体の内なる運動と外部の運動とあり、外部の運動をすれば、体内部の運動をよくする。体が動く限り、動かそう。運動をすることを習慣化すると、運動中枢ができる。薬は運動に取って代われず、運動は薬の代わりになることもある。

ムンケは、頭の天辺から足の裏まで運動をして見せる。運動は、まず、両手をこすることから始まる。運動の中で平穏があり、平穏の中で運動があると説明する。体操の前に必ず手をこす。体をリラックスした状態で体操をするが、筋肉をぎゅっと凝縮させる体操もある。身体を収縮させ、患部をつかみ取り、切り捨てるふるまいをする。掌を少し丸めて、全身をゆっくりと叩く。ムンケは、「人間

の体は、中国医学で言うように、(神経が) 不通になると痛くなり、通じると痛くない。人間の体はネットワークであるため、いかに流れをよくするかを工夫する必要がある」とみている。

【掌をこする体操】

両手の掌を合わせてはやくこすって、熱くし、痛みのあるところに当てて、「〇〇ところがよくなっている」と念じる。例えば、胃の痛みを感じる場合、胃に当てて、胃が良くなっている、心臓が痛むなら、心臓に当てて、心臓がよくなっていると思う。不安障害の人は心臓がドキドキする場合、「怖がらなくなっている」と言いながら掌をこする。掌をこするには2種類の方法がある。まっすぐこすると手を組んでこする。掌をこすると血流がよくなる。エネルギーの消耗も大きくなり、ダイエット効果がある。簡単に痩せる方法の1つで、健康によい方法でもある。汗もかき、最もシンプルな運動で、本気になるとできるものである。掌を広げて、両手の指を合わせてゆっくり拍手する。両手の指を交差して押す。

【頭部の体操】

頭部の体操は、髪の毛を梳くとマッサージをする方法がある。頭を押さえる、揉む、こする、撫でる。ムンケは、できれば朝晩2回髪の毛を100回ずつ梳くことを勧める。櫛、あるいは、5本の指か10本の指を頭に乘せて、梳いてもよいし、指で頭をマッサージしてもよい。自分の一番やりやすい方法ですることを奨励する。少なくとも30回する。どのようなやり方でもよい。このやり方で頭の血流をよくする効果が期待される。目を閉じて、両手を額に当てたり、撫でたりする。両手を後頭部に当ててゆっくりと撫でる。

【耳の体操】

耳を引っ張る。また、右手を使って左耳の後ろを、左手を使って右耳の後ろを軽く叩く。直接に、右手で右耳を、左手で左耳を叩くのは耳に直接当たり、力が強すぎる可能性があるので危険性がある。耳の体操には、頭をゆっくり曲げて、肩に当てる内容もある。両手を横に胸まで上げて、体を左右にゆっくり動かす。21回以上する。できれば、90回が望ましい。

【目の体操】

目を閉じて、力を入れてぱっと開ける。頭を動かさず、目を動かす。目の前で、手を動かして円をゆっくり描き、目線でそれを追う。手を斜め上へ挙げ、指を伸ばして、指先から遠方を5秒間見つめる。右手を挙げて、左側から右側へ、左手を挙げて、右側から左側へとゆっくり動かし、目がそれを追う。また、片手を頭の高さに挙げて、指を1本立てて、下へゆっくり動かす。それを両目で見る。両掌をこすって温めて、目と鼻、耳に当てる。左手を右耳に、右手を左耳に当てて、目を閉じる。

【鼻の体操】

鼻の体操は、両手の親指を小鼻の少し斜め下の外側に当てて、揉むように押す。鼻炎、慢性副鼻腔炎がある場合、①両手の親指以外の指を少し丸めて、額、眉、ほお、鼻の周りとは鼻全体を軽く叩く。

そして、軽く押す。②両掌をこすってしっかり温めて、顔に当て、「鼻炎がよくなっている」と思う。1日2、30分行うことが望ましい。血流をよくすると炎症がよくなる。

【歯と歯茎、舌の体操】

歯茎の体操は、歯茎を外側から一周揉む。歯を噛み締める。舌の先端を上下の前歯に当てて力を与える。昔は、モンゴル人は、食べ終わったら、腕を舐める習慣があった。ムンケによれば、これは、非常に良い舌とのどの体操である。それを、腕を舐める体操と名付けて、腕を舐めることを勧めている。また、同じ効果として、口を閉じて、舌を上下の歯に当てる。ムンケの教える舌の体操には、また、舌で歯の外側を時計回り、反時計回りに3回ずつ当てながら動かす内容がある。歯と舌の体操は、喉の痛みにも有効である。

【喉の体操】

喉の体操は、あくびをするしぐさを半分して停止し、発声したり、数を数えたりする。

【顔の体操】

両掌をこすって、掌を少し丸めて、顔に当て、「病気が消え去っていている、体の各部位の運動がよくなっている」と思う。掌をこすって温めて、顔全体を軽く叩く。

【頸椎の体操】

頸椎の痛みは、現代人によく見られる共通の特徴である。パソコン、携帯、ゲームに起因する。長時間同じ姿勢でいることは、血液の循環に影響することもある。頸椎は、まっすぐにする必要はある。頭をゆっくりと下向きにして、またゆっくりと上向きにする。頸椎を手で左右、上下にマッサージする。

【胸の体操】

胸の体操は、両掌を合わせて、胸のところまで持ってきて、掌を体に向かわせて、外へ広げて放す。胸の姿勢がよくなる。

【胃腸の体操】

ムンケは、胃食道逆流症の原因の1つは胃の入口、すなわち噴門部のゆるみであると語る。体操は、このゆるみを修復する手助けとなる。胃腸のところに同じく掌を丸めて、胃腸の左上から下へと円形に軽く叩く。歩きながらでもできる。30分間歩きながら軽く叩き、撫でる。

【脚の体操】

一本の脚を挙げる。一本の脚を前へあるいは後ろ、または横へ挙げながら手をまっすぐあるいは横に挙げる。両脚を交代で行う。膝を曲げて立つ。掌をこすって温めて、膝に当てて、目を閉じて、「膝の関節がよくなり、体が回復している」と思う。掌をこすって温めて、膝を前、横、後ろから叩く。脚を挙げるのは、各部位の血液の循環によい。経脈瘤のある人は、仰向けになって、脚を持ち上げて、掌を少し曲げて叩く。掌を曲げるのは、伸ばしたまま叩くと力が入れすぎる可能性があるからである。

脚を持ち上げて軽く叩く原因は、もし、脚を下ろしている状態で叩くとその刺激で経脈が破裂する可能性があるからである。次に座って脚を叩くことができる。21回することは理想である。その次は立って叩く。もう1つは、脚全体を振動させる。これは、体の活性化につながる。

【踵の体操】

踵を挙げながら、両手に力を入れて挙げて、踵をゆっくり下ろす。

【身体を伸ばす体操】

手を組んで、足元から頭の上までまっすぐ伸ばして、「心身のストレスが頭から抜けて出て行った。よかった」と思う。体操は、何よりゆっくりすることが大事である。両手を肩の高さまで挙げてまっすぐに力を入れて伸ばして、ゆっくりと下ろす。拳で腰を軽く叩く。

【ベッドの上で行う体操—頸椎、背骨、手足の痛みに有効】

ベッドに仰向けになって、手足を引き締めて全身に力を入れる。手足を伸ばして、身体を板のように力を入れる。そして、緩める。頭をそらして戻す。足をあげて戻す。仰向けになって、上半身を起こして、下ろす。この体操は高齢者もできる。両脚を壁にあげる。仰向けになって、自転車に乗る体操をする。手足を時計回りと反時計回りに動かす。これは、背骨の健康と手足の痛みに良い。ムンケは、よく背骨は、神経の高速道路であると例え、重要性を強調し、よく体操をしろと薦める。仰向けになって、両足を少しあげて、力を入れてまっすぐに伸ばす。横になったまま両足をベッドにつけて、体を10秒間持ち上げる。

ベッドから頭を少し下ろして、体を伸ばす。喉のところから頭のとっぺんまで撫でる。そして、掌を少し丸めて軽く叩く。これは、地球の引力によって、顔が弛むことを遅らせたり、弛みを緩和したりする効果が期待される。二重顎をふせぐために、懐中電灯（あるいは、ベットボトル）を顎の下に横たえて、数分間そのままにする。テレビを見ている時にも、下向きになりながら、電灯を顎下においておくこともできる。下向きになりながら両手、両足を挙げる。両手と両足を動かして水泳の動きをする。膝と肘、あるいは、掌を床に当てて移動する。

【穴を押す体操】

ムンケは、中医学の経穴を押す体操をも取り入れた。

頭頂にある百会穴を押さえる。あるいは揉む。後頭部の風池を揉む。免疫力を強くし、目をよくする。親指と人差し指の骨が合わさるところにある合谷を押さえる。こすって温める。手首から3本の指ほど離れたところにある内関穴を押す、揉む。これは、心臓と胸部に良い。これらの経穴を石で押さえる、揉むこともよい。

手を肩から上へ持ち上げて動かすのがよい。気軽にできる室内ジョギングを勧める。座布団に立って、足踏みを繰り返す、ジョギングするような姿勢を取る。あるいは椅子やベッドに座って足踏みを繰り返す。

2) 道具を使った体操

①ビニール・ボール

ビニール・ボールを片手か両手で捕まえる、あるいは、体のどこかに当てて、押す。ボールを片手で力を入れて捕まえる。ビニール・ボールを両膝で挟み、きつく感じたら戻す。脇下か太ももに挟んでもよい。両掌でビニール・ボールを挟んで力を入れる。袋の中に入れて、軽く蹴る、あるいは体の前後に回す。ビニール・ボールは子供が遊ぶためのものだけでなく、大人が健康のため健康運動の道具としても使える。「健康よ！来い！」と言いながら、ビニール・ボールで遊ぶことができる。年を取っても、童心に帰ってボールで遊ぶ。仰向けになって、両膝でボールを力入れて挟む。また、全身に力を入れて締め付けながら挟むこともできる。これは、男性の前立腺肥大症、尿失禁、胃食道逆流症の回復に有効である。

②ビニール・ボールを入れる袋

ビニール・ボールを入れる袋に悩みを打ち明けて、悩みを捨てるふるまいをする。また、痛み、ネガティブの思いを切り捨てるふるまいをする。ボールを入れる袋は、自ら作る、あるいは、家族の誰かに作ってもらうことができる。ムンケによれば、ムンケのビニール・ボールを入れる袋を 80 歳のその母親が作ってくれたという。これは、家族の愛情を感じ、絆を強める効果も得られる。袋は、運動になり、健康のためにもなり、心情を語り、悩みを入れて、捨てる袋でもある。袋に家族の思い、自分の思いと願いが詰まっている。ムンケから見れば、悩みを袋に打ち明けることで、よい性格を育てる。よいエネルギーを育てる。ネガティブな思いは、心身の健康に良くないので、ネガティブな思いを起こしてはいけない。あった場合、このように袋に入れて切り捨てるようにすることもできる。すなわち、ストレス発散効果をもたらす袋である。

③ペットボトル

室内において、ペットボトルに水を入れて両手に持つか、上へ持ち上げて、足踏みをするか、スロージョギングをする。ペットボトルの代わりに石でもよい。ペットボトルに水を入れて、紙や布で巻いて袋に入れる。そして、壁からぶら下げて、高さを調節して背中に当ててこする。背骨のマッサージになる。

④卓球

卓球にナイフで三角の小さな穴をあけて、先端を結んだ紐の中に入れて三角の穴を閉じる。天井から卓球を紐で吊るす。ベッドで仰向けになって、手をラケット代わりに卓球をする。また、立って、両手か片手で、あるいは、ラケットで卓球をする。

⑤レンガ、あるいは、木の板か石

レンガ、あるいは板か石などを布で包み、足の指を載せて、踵を持ち上げる動作を繰り返す。

⑥足のマッサージ棒

棒に足を載せて転がす。足の痛みに効く。

(3) 健康食品であるテグス・ホールとセレン・タイ・ムグ

ムンケが、よりよい健康を作るには、健康的なライフスタイルについて講義するだけでは、不十分であると気づいた。ムンケから見れば、本と講座は、自分を正しく導く知識を得るが、それだけでは、肉体のエネルギーを高めるには足りない。肉体を強くし、免疫力を高めることが重要で、病気を予防し、健康を取り戻すこととつながる。人間の体は栄養によって生かされているから、栄養のバランスを保つことが健康に欠かせない。体と心と栄養素は一体で、どちらも欠かせない関係にある。そこで、「健康的なライフスタイルの3基石」という概念を提出した。それは、健康講座と2つの健康食品である。3基石の2つの内容である健康食品を研究開発した。「完全なる食」という意味のテグス（完全なる）・ホール（食事）とセレン・タイ・ムグ（セレン入りキノコの粉末）である。この2つの基石は、改良と進化され続けている。現在のテグス・ホールは、雑穀と豆類、野菜類を含む43種類の食材からなる粉末状の食べ物である。内モンゴルの晒能（サイン・エネルギー）なる会社が生産している。テグス・ホールとセレン・タイ・ムグは「製品（butugdun/butugegdegun）」と一般的に呼ばれている。キノコの免疫力を高める効果を認めている。キノコの中に、セレンを入れている。テグス・ホールは、豊富な栄養を提供するだけでなく、血液をサラサラにする効果がある。価格は民衆が受け入れやすい。テグス・ホールは1袋36gで、4.5中国元で、セレン・タイ・ムグは、1袋3gで、3中国元である。朝晩の3ヶ月分をそれぞれ袋に入れたものが各300元である。この栄養のバランスを重視した健康食品を使って、慢性疾患が改善、あるいは、治癒した人が続出している。難病も治った人がいる。



図3（左側）
テグス・ホール
図4（右側）
セレン・タイ・ムグ
（朝と夜の分）

講座の中で、ムンケは、過食、満腹、過肉（肉を食べ過ぎる）、過油（油を入れ過ぎる）は体に良くない。熱い飲食物を熱いままの状態を食べる、早食いは体に良くないと繰り返し語り聞かせる。そして、このように食事を取る方法が引き起こす可能性のある病気（例えば、食道がん）まで繰り返し丁寧に説明する。多種多様な食品を摂り、栄養のバランスを取る。動物性油を少なめに食用して、質の良い植物性油を多めに食用することを奨励する。

テグス・ホールの食べ方はさまざまであり、体の状況に基づいて食べ方を変えられる。①最初は、体になじませるため、セレン・タイ・ムグの朝晩のものとテグス・ホールを5つ分に分けて5日間食

べる。アレルギーの人はもし体に反応ができれば、より少なめにしてよい。アレルギー症の人は、最初は、食べるではなく、口をゆすって出してよい。②6日目からは、セレン・タイ・ムグの朝晩の分とテグス・ホールをそれぞれ1袋食べる。3ヶ月後、状況を見て食べる量を減らすこともできる。例えば、1日か2日、あるいは、3日をおいて食べてもよい。③体重を減らしたいなら、テグス・ホールを主食にする。すなわち、パンやご飯の代わりにする。④体重を増やしたいなら、間食代わりにする。テグス・ホールを1日1袋か2袋食べてよい。ムンケは、薬を服用している場合、「併用することができる、製品を食べ始めると薬をすぐやめてはいけない」と注意する。症状が改善され、痛みが落ち着くと自然に薬を停止する人もいる。

(4) 好転反応

好転反応は中国語で「調理反応」と呼ばれる。講座を会場、あるいは、携帯、プレイヤーから受けて、好転反応を起こす人がいれば、製品を利用してから好転反応が出る人もいる。また、好転反応が出なくても症状が治る人がいる。初日に現れる人がいれば、数日後、1週間から2週間後、あるいは、1、2ヶ月後から1年後に現れる人もいる。好転反応の続く期間は、人によってそれぞれである。数日から10日、あるいは、2、3週間、さらに1年間にも渡って出る人がいる。また、一定の期間に続いて出て、良くなった後に、数ヶ月後、あるいは、1年後、または、季節の変わり目、特に春と秋に再び現れる人もいる。講座をまったく信じない、期待しないまま聞いているうちに好転反応を起こし、おいおい痛みがなくなる、発作が出なくなる現象が見られる。これについて、ムンケは、顕在意識で抵抗しても、潜在意識で受け入れていると説明している。

好転反応によって、体の毒素が出る、弱っていた部位がよくなる。好転反応は、実に様々である。下痢する、咳が出る、湿疹が出る、頭、首、手足、あるいは指の間か、全身がかゆくなる、皮膚がはがれ落ちる、全身の痛みがやわらぎ、睡眠がよくなる。尿の頻度が少なくなる、あるいは、逆に多くなる、下痢する。体が熱くなる。普段痛みがあるところが痛くなる、あるいは、熱くなる。昔は症状があったが今はないところ、あるいは、治癒したところが発作する。痛みがあるところがもっと痛くなる。幼児の時に罹った病気も再び発症する。講座を聞くと、眠くなり、実際に寝る人もいる。

ムンケは、健康を維持し、長期的な効果を得るために、次のことを守るよう勧める。

- ①日常実践を大事にする。講座から得た健康ライフスタイルの内容を日常生活に実践するように勧める。健康生活について知識を得ることが大事だが、実行することがもっと大事である。
- ②講座を受講することを生活の一部にする。長期にわたって、音声と動画講座を視聴することで、連続して多方面から良性刺激を得られる。これは重要である。もし視聴しないとこのような良性刺激を得られない。
- ③テグス・ホールとセレン・タイ・ムグを慢性疾患の人は、症状が改善されたら、食べるのを完全に停止しないで、週1、2回でも継続して食べることを勧める。原因は、一言で言えば、健康を維持す

るためである。なぜなら、栄養のバランスを考えて作られた健康食品で、日常の食事から全部摂れるのは難しいからである。

1、2ヶ月から数ヶ月間、講座を聞き、製品を使ったが効果がなかったとして、途中から止めた人もいる。こうした人の中に、現代医療のみを信じ、ムンケの講座と製品に興味があるが、信じなく、抵抗感もつ人がいる。ムンケは、「すぐ好転反応が出ると、効き目があると信じ始める人がいる。ゆっくりと好転反応が出る人がいれば、出なくて効果が表れる人もいるので、利用し続ければ、効果が出る」と説明する。時間をかけて試してみる必要性を示唆している。

(5) 食事の調理方法

ムンケは、講座の中で健康的な食事の方法を説明し、調理方法を作って見せている。今までの摂りすぎがちの1日の塩分の摂取量を減らそうとした。

何より先に変えようと努力したのは、内モンゴルの牧畜民の中で飲まれてきた自家製の塩入りミルクティである。塩分を摂りすぎると、高血圧や様々な病気のリスクを高めると考えた。モンゴル人は、伝統的に塩入りのミルクティを飲んできた。ムンケから見れば、塩入りのミルクティを飲むと、1日の摂取する標準的塩分を超えるからである。もう1つ変えようと努めたのは、野菜の漬物である。漬物には、大量の塩が使われるためである。内モンゴル東部では、8月中旬か下旬から10月初旬にかけて、様々な野菜の漬物を漬ける。特に白菜の中国語で酸菜（スゥアンチャイ）と呼ばれる漬物は、内モンゴル東部ホルチン地方では今でも主要な冬の食品の1つである。

- ① 調理の際、強火で炒めることを避け、弱火で炒める。
- ② 炒める際、少量の水に肉を入れて、沸かしてから野菜を入れる。その次に、油を入れて、最後に塩を入れる。それぞれの栄養をできるだけ効率よく生かそうとしている。

4. 事例分析

これからは、ムンケの開発した健康新世界の利用者が具体的にどのような効果を得られているかについて、具体例を挙げて分析してみたい。

【事例1】ベーチェット病の改善と安定、講座958（2019年7月24日25日収録）の報告者

（3回目の報告である）

自己調節回復者：アルタンファル、1977年生、女性、牧民、シリングル盟ショロン・フヘ（正蘭）旗出身、在住者。次の病の語りは、アルタンファル本人の語りに基づく。インタビューは、2020年7月にチャットを通じて行われた。

20歳までに、普通の人と何一つ変わったところがなく、牧民として暮らしていた。しかし、1998年から体に異変が現れ始めた。最初は、口内に潰瘍が発生した。地元の病院で診てもらい、薬を服用し、患部に薬を塗ったが効果はなかった。2009年になると目が見えなくなった。症状がひどくなるばかりだったので、夫と実の弟に連れられて、北京の病院で診てもらった。難病のベーチェット病と

診断され、視神経が硬変を起こし、周りの肉が腐っていた。それによって、目が見えなくなった。主治医に回復不能と言われた。5種類のステロイド・ホルモン薬を処方された。それ以降、発作の繰り返しだった。2009年から2014年までの5年間の間、計62回北京に行って、治療を受けて、70万円を費やした。薬の副作用の影響で髪の毛が抜け、髭が生えた。



図5 アルタンファル一家、2020年夏。

2014年の春、親戚に、ムンケ先生の講座を聞き、製品を食べることを勧められた。しかし、病気になって以来、様々なサプリメントを試し、失敗に終わっているから、そう簡単に試さなくなっていた。食べ物で治るとは、到底考えられないと思った。製品は食べないが、講座を聞いてみようと思いで

聞いているうちに、目が見えるようになった。これを受けて、製品を食べ始めた。その時から、徐々に病院で処方された薬を停止して、2014年年末になると、完全に停止した。2014年から今まで、再発したことがなく、視力は、発病前までに戻っていないが、目の周りのものが見えるようになった。視力は回復不能と言われたので、奇跡としか言えない。また、風邪を引かなくなった。2020年5月、以前通っていた北京の病院で検査を受けたら、主治医が回復した様子を見てびっくりした。ホルモン剤を服用していた時に体重が75kgを超えていたが、今は、60kgである。身長157cmの自分に体重が少しオーバーしているが、減らそうとすることができる。これは、以前ホルモン剤治療を受けていた時、痩せようとしても痩せられなかったこととまったく違う。毎日セレン・タイ・ムグとテグス・ホールをそれぞれ1袋ずつ食べている。これは、引き続き免疫力を強化し、病気の再発を抑えるためである。

アルタンファルはたくさんの人がムンケの恩恵を受けてほしいと、協力者になった。旗の中心町に移り住んで、現在、拡大鏡を使って毎日2000人にムンケの講座をWeChatで転送し、解説を行い、製品を販売している。

【分析】

ベーチェット病は、病因はまだ不明だが、遺伝と環境要因が相互に影響して発症するのではないかと考えられている。完治に至る治療法がまだ見られない難病である。同じ病気を抱える女性（ホリソゴル市在住、1975年生、出稼ぎ労働者）患者が口内に潰瘍が発生して、食事が摂りにくい状態だった。ムンケの授業を聞き、製品を食べて、潰瘍が繰り返し発作して苦しむことがなくなり、症状が落ち着いている。症状が改善され、処方された薬をやめても再発していない。難病であるベーチェット病の患者がムンケの講座を聞き、製品を食べて効果を得られているのは確かである。アルタンファルは、この難病によって失明し、生涯暗闇の中で過ごすと思っていた。見えるようになったことで、ムンケに感謝する気持ちが沸き上がっている。インタビューの中で、繰り返し感謝の言葉を述べていた。

ムンケは、アルタンファルは最初に、講座だけを聞いて見えるようになったのは、たくさんの人の製品を使ってよかった事例を聞いて、良い刺激を受け、体内の潜在エネルギーが蘇り、自分で自分を治したのだと説明した。製品を食べて、さらなる効果を得た。風邪を引かなくなったという報告は、多くの製品使用者に見られる。これは免疫力が強くなった証でもある。

【事例2】重度のアレルギー症が改善。テグス・ホールに関するスペシャルインタビュー9の報告者

自己調節回復者：オヨファル、1968年生、女性、牧民、シリングル盟ショロン・チャガン（正鑲白）旗出身、在住者、中2で学業を終える。2020年7月チャットを利用してインタビューした。その後、数回話を伺った。



図6（左側）オヨファルとその孫。
図7（右側）オヨファルの主治医（中心）がかつての症状をムンケに説明している。左側はオヨファル。
写真は、YOUKUサイトに公開されている講座から撮った。

1987年に結婚し、義理の両親（夫の親）と同居する生活を送った。1988年に長男、1991年に長女に恵まれた。義理の両親がそれぞれ半身不随となったとき、オヨファルは献身的に世話をした。寝たきりとなった義理の両親の体を守るため、積極的に消毒をしているうちに、アレルギー症状が発生した。それが原因でアレルギー性喘息になった。症状が次第にひどくなった。アレルギーを引き起こすものが全部で67種類に上った。すべての調味料、野菜、草にアレルギー反応を起こす。小麦のみ食べられる。家族がインスタントラーメンを食べるとその香りですぐ喘息が出て、息が出なくなる。そのため、家族がインスタントラーメンを食べるときは、よその家に行って食べる。しかも、その日には帰宅してはいけない。翌日に帰宅する。なぜなら、その匂いで発作が起こるからである。家族以外の人を家に入れることができない。歯磨きを使うと発作するから水だけ使って歯磨きする。北京、フフホト、張家口などの病院で見てもらったが、完治する薬がなく、コントロールするしかないと言われた。

2004年、37歳の時に、壁にぶつかる、呂律が回らないなどの症状が現れ、軽度の脳血栓症となった。左側の手足の動きが鈍くなり、よく転倒するようになった。思考力も鈍くなり、会話する際、思いをそのまま伝えるには難しく感じるようになった。西洋医学の薬とモンゴル医学の薬を服用しているうちに症状が落ち着いてきた。

アレルギー症が原因で、数えきれないほど発作を繰り返し、気絶し、救急車や車で緊急搬送された。主治医に、「あなたが来ると（どう処置をしていいか）不安になる」と言われた。ホルモン剤を服用して、体が腫れ出した。2012年に急に歩くと壁にぶつかるようになった。診査を受けると、脳に腫瘍があったが、薬を飲んでいれば、まだ手術をしなくてよいと言われた。アレルギーは、特に草からなので、放牧することができなくなり、夫が

旗の中心町に家を借りてくれた。自分1人で暮らすようになった。外に出るとすぐ喘息が発作するので、家にこもった。孤独の中で鬱の症状が現れた。自殺しようと思うようになった。ナイフやハサミで自分を切ろうと時々思う。こうしてはいけないと知っているのに、その思いから抜け出すことができなくなっていた。自殺を実行しなかったのは、両親のことを思ったからである。父と母は、それぞれ幼いときに片親を亡くしている。両親にそれによって、いかに孤独の中で育ったかをよく言い聞かされたので、自分がもし自殺してしまうと、両親がいかに悲しむか、子供がいかに悲しむかと思って、思い留まった。発作すると、口から泡が出て、全身がぐったりして、痙攣が起きて倒れる。ガーゼを12層重ねてマスクを作って外を出る。

2016年1月に長女が男の子を出産した際に、義理の姉(夫の姉)が赤子にお祝い金、娘にテグス・ホールをプレゼントしてくれた。娘が雑穀の味に慣れず、きちんと食べないので、残飯を捨てるのはもったいないと思って、夫が食べた。2016年4月、娘を連れて、シリングル盟アバガ旗に義理の姉に会いに行ったとき、ちょうどムンケ先生がそちらに健康講座を行うためにやってきていた。義理の姉に受講するようにすすめられた。会場に着くと、大勢の人がいるので、アレルギー性喘息が発作して、息苦しかった。姉がムンケ先生と相談して、幕の後ろで床に横になって受講させてくれた。ムンケ先生が「講座を聞き、テグス・ホールとセレン・タイ・ムグを食べると症状が緩和できる。しかし、症状からは、数年かけてよくなる」と教えてくれた。また、WeChatでグループチャットを作ってより多くの人に講座を届けなさいと言われた。そして、その時から正式に食べ始めた。自分が本当に緩和したらやると思った。食べ始めて、まもなく、体が軽く感じ、体に力が付いてきた。しかし、アレルギーはそのままだった。1年後の2017年4月になると、羊の毛を切り、結婚式や親せきの家に平気で行けるようになった自分を初めて気づいた。食物アレルギーが本当に改善されていた。2017年夏、雨も多かったので、草がわたしの胸のところまで達していた。80代の母親に草の中に入って写真を撮ろうと言われて、草むらの中に入った。家族がわたしのアレルギーのことを忘れていた。草の中から出てくると、頭と顔が腫れ出し、顔に湿疹が出たが、喘息は発作しなかった。そのため、息苦しく感じたりすることがなかった。以前は、草に近づくとくさくさ、匂いを遠くから嗅ぐだけで、喘息が生じ、失神する。

このような効果を得たことをムンケ先生に報告した。その後、ムンケ先生から連絡があった。「自分に自信を持つことが大事だ。WeChatでグループチャットを作って、たくさんの人に講座を転送し、解説してあげると、相手にとってもいいことで、あなたにとってもいいことだ」と言われた。こうして、協力者になった。

自分は、165cmの身長に、体重が56kgだった。アレルギーのせいで、小麦でできた食事しかできず、しかも、少ししか喉を通らない。テグス・ホールを食べているうちに、65kgになった。ムンケ先生にお会いした時、次のように言われた。「あなたを協力者にして、人々に体重が増えすぎないことを宣伝しようと託しているのに、自らこのように太ってどうするの」その話を受けて、私はこう告げた。「ムンケ先生、私は本音を申し上げたい。長年、小麦粉でできたご飯しか食べることができなかったのも、思い存分食べたい。食べられる喜びを味わいたい。これは当面、譲れない」また、病気になる前に、ドラゴンフルーツやパイナップルなど熱帯の果物が販売されていなかった

た。病気になった後、販売されるようになったが、アレルギーのせいで、一度も口にすることがない。そして、思いまま食べていると体重がさらに増えて、2018年になると、75 kgになった。ムンケ先生に、70 kg以内にコントロールするようと言われた。健康でいられるには、体重の管理も大事であることをムンケ先生の講座を受講してよく分かったので、食べ物の量を意識してコントロールしたので、2020年7月の時点では、64 kgである。第一に感謝するのは、命をくれた両親で、第二に感謝するのは、地元の病院である。なぜなら、自分も数えきれないほど、緊急搬送されたとき、命を引き留めてくれた。そして、第二の命をくれたムンケ先生に感謝する。

【分析】

アレルギーは、先天的と後天的とあり、オヨファルは後者である。アレルギーを起こすものの種類の多さに正直なところ本当に驚いた。それが、ムンケの授業を聞き、製品を食べることでこのように良くなったことを思うと、奇跡という言葉しか頭に浮かばなかった。ムンケの講座を聞き、製品を食べて、アレルギーの苦しみから解放された事例が多い。食事療法の効果だと言える。それらの事例（講座に登場する当事者の報告）を見てみると、アレルギーを起こす内容が増えていく事例が見られる。すなわち、症状が緩和されるところか、ひどくなる傾向はある人がいる。それが、緩和されたり、治癒されたりしていることから、講座と製品の効果が目に見える形で表れている。オヨファルは、症状のひどさから社会的生活をできなくなっていた。それによって、精神的なストレスがたまり、うつ病にまでなった。アレルギーがよくなったことで、社会生活に復帰できたばかりでなく、自らの価値を発見した。自ら人々にムンケの講座の内容を解釈し、製品について説明し、自らの経験を語り聞かせて、人々に勇気を与え、人のため役立っているという喜びを味わっている。これは、病気が原因で家にこもるしかなかったこととちょうど逆である。WeChatのグループチャットで誰かとつながり、誰かのために何かができている。オヨファルは、本当にムンケの目的である、「自分を元気にし、他者をも元気にする」役割を果たしている。

【事例3】リウマチの痛みの緩和。講座649（2018年5月23日収録）の報告者

自己調節回復者：トヤ、女性、1956年生、農民。通遼市ホルチン左翼後旗金宝屯鎮（町）GU村在住者。



図8 トヤ。報告している時の様子。

次の内容は、当講座から引用している。トヤは次のように自らの病歴と回復の経過を説明している。

2018年の時点で、リウマチになって20数年になっている。膝、足と手の指が変形し、昼夜連続して痛みを感じる。

自分で触ると痛いだけでなく、人に体が触れると痛くてたまらないので、誰かが近づいてくるのが怖い。自分で手に触るのも怖い。なぜなら、痛むからである。それまで、どこかの治療が良いと伺ったら治療を受けに行った。リウマチに罹ってから、1日として薬を欠かせたことがない。家事をするこ

とができない。手が曲がれなくなり、機能が低下したため、トイレに行くのに家族の介助が必要だった。箸を持つことができず、自力で食事をとることができなかった。服を着ることができない。2018年5月の時点で、製品を利用して9ヶ月ほど経っているが、腫れが消え、痛みが漸次緩和され、指が少し曲がるようになった。現在、まだお椀は持てないが、箸を持てるようになり、自力で食事を取れるようになった。トイレに行く際、家族の介助が必要ではなくなった。また、痛みが緩和したため、体に触れても痛くなくなった。(2018年4月)現在、服を着ることができるようになった。年間の医療費が平均1万5000元かかっていた。ムンケの製品を使用して、医療費を節約することができた。

【分析】

講座を聞き、製品を使って、効果を得た人々の中に、慢性化した手足の痛みを抱える人とリウマチの患者が多くいる。これは、年を取ると現れやすくなる現象でもある[アンドレアス 2018:372]が、自己調節回復者の中に若い時から痛みが現れた事例が少なくない。これは、冬が寒いことと、寒い中、仕事をし続けて関節痛になったことが考えられる。関節痛とリウマチは、完治し難しい病気である。関節の痛みによって、不眠が続き、それが原因でほかの痛み、例えば、慢性頭痛になる人もいる。そのような様々な痛みを感じている人々が利用して、それぞれの痛みが緩和されたり、消えたりした事例も多い。リウマチ性心臓病患者の心臓の痛みが改善された事例もある。「関節リウマチや高血圧、頭痛は食事で改善する可能性があります」[アンドレアス 2018:229]というドイツの自然療法科教授の指摘があるように、完全なる食と称されたテグス・ホールとセレン入りのセレン・タイ・ムグの効果認められる。トヤは、報告の最後に、「他の人が講座を聞き、製品を使って、治っているので、わたしも必ずもっとよくなると思っている」と満面の笑顔で語った。他者の得た効果、特に自分と同じか似ている症状、また、特に重い症状の人が治っているから治るという勇気と希望を得、講座と製品を信頼するようになる。治るという信念と製品に対する信頼が体にとって良い刺激になる。それが自己治癒力を高めてくれると言える。トヤにとって、ムンケの講座と栄養食は、どちらも重要で、相乗効果を出してくれている。

【事例4】リウマチの改善

自己調節回復者：銀小、1954年生、女性、農民、通遼市ホルチン左翼後旗BA村在住者。銀小がグループチャットで良くなった経験を語っているのを聞いて、2020年8月に具体的な話を伺った。

1981年に末っ子を出産後、洗濯物を手洗いして、手も足も冷したため、関節炎にかかり、それが、徐々にひどくなり、リウマチとなった。指が変形して、自由に動けなく、ものを捕まえられなくなった。薬を服用すると、胃が痛くなったので、胃を痛めたら、体にもっと良くないと思って、薬をやめた。5、6年前に温泉治療に行ったが、あまり効果がなかった。痛みのあまり、眠れない夜をたくさん過ごした。2017年春、親戚がムンケ先生の製品を教えてくれたので、講座をも聞くことができなく、夫と一緒に製品を食べ始めた。数日後、小水が急に増えた。「好転反応が出ている、私にこの製品が合う」と思った。リウマチが原因で、全身にむくみがあったので、その

水分が外へ出たと思った。その後、尿が平常に戻った。5ヶ月食べた後、1日おきに食べるようにした。手を組んで動かす体操を、朝晩、積極的にしている。胃食道逆流症がよくなり、手足の痛みが消えた。2020年から変形した指がゆっくと元の形に戻りつつある。夫は、60（1951年生）歳の時に高血圧になった。その後ずっと薬を服用していた。ムンケ先生の製品を使って、血圧が正常になったため、薬をやめた。高校生の孫（2002年生）はニキビが顔いっぱい出て、薬と顔マスクなどいろいろ試したが、効果が見られないので、2019年年末から食べ始めて、出なくなった。同居している息子の嫁（1978年生）も製品を食べている。嫁いできたときにすでに罹っていた慢性胃腸炎が治り、生野菜と果物を食べられるようになった。



図9 銀小（中心）と2人の妹。

【分析】

銀小は、リウマチが原因で手足が変形し、生活に支障が出た。薬を服用したが副作用が胃に出たので薬を停止した。そのため、ずっと手足の痛みの中で日々を送っていた。銀小は、講座を聞き、製品を食べ、体操を積極的にして、変形した指も回復しつつある。製品と出会って、痛みから解放された。だから続けて食べる。効果があるから体操をもっと積極的にしている。また、夫婦2人で受益を得た後、息子の嫁と孫もそれぞれ製品を食べて、効果を得た。このように、家族と親戚の中で数人が同時に使うことがよく見られる。最初は、1つの症状を治したいと使用し始める人が多いが、続けているうちにそのほかのいろいろな症状が治り、総合的な効果を得られるものが多い。

【事例5】重い足の痛みとその他、様々な慢性症状から解放される。

講座 653（2018年5月25日収録）の報告者

自己調節回復者：来小、女性、1955年生、定年教師、通遼市ホルチン左翼後旗出身、TA村在住者。次の内容は、講座と2020年8月3日、来小に対するWeChatを利用したインタビューに基づく。



図10（左側）来小。



図11（右側、中心は来小）足の痛みから解放され、村の婦人部の踊り手として活躍している。

親戚に紹介されて、ムンケ先生の製品を知った。最初は信じなかった。病院の治療で治らないもの

が、講座を聞き、健康食品を食べて治るとは考えられないと思った。その後、病院で様々な治療を受けても足の痛みが消えないので、試してみようと講座を聞いてみた。めまい、頭痛、鼻炎、咳、扁桃炎、脂肪肝、肝臓腫瘍、乳房腫瘍、膀胱腫瘍、変形性膝関節症、冠動脈、不整脈（心臓の鼓動が激しい。隣にいる人にも聞こえる）、遺伝的背筋の痙攣⁵など多種類の症状を抱えていた。乳房にできた腫瘍は、原因が分かっていた。足の痛みを治そうと鍼灸治療を受けているうちに皮膚も硬くなった。数年前に、また足の痛みを治そうと 50 数度の温泉に泊まり込んで入っていたので、体の熱が上へと上がった。帰宅後、乳房が痛くて、腫れ出した。手術するよう勧められたが、それを断り、1ヶ月間点滴を受けた。夜寝ている時叫んでしまう。その時、家族が起こしてくれる。地元の病院から大都市の病院まで、様々な病院に受診した。医者に腫瘍は悪性になる可能性があると言われた。脚が痛くて、歩けなくなって、体をクッションにつけて這って移動していた。痛くて、涙が出る。足が不自由になる手前で、ムンケ先生の恩恵を受けていなかったら、足が不自由になっていたはずである。自分の体がもうだめだと思っていた。ホルモン剤を使っているうちに、太ってしまい、身長 165cm の自分が、100 kg になっていた。鼻炎の発作が出ると、マスクなしに外へ出られない。くしゃみをする。咳がひどく、眠れない。扁桃炎がのどを圧迫するため、息が苦しく、イライラする。

2017 年からムンケ先生の講座を聞き、製品を使用し始めた。3 日目の夜、寝ているところ、急に息苦しく感じて目覚めて、夫を呼び起こした。体が膨らんで息苦しい。全身に硬めのブツブツが出た。死ぬではないかと夫に言うと、「WeChat グループ・オーナーは、好転反応が出ると教えてくれただろう」と言ってくれた。その通り、好転反応だった。7 日目の夜に、箸のようなできものが下肢に出て、動いていた。3、4 分続いた。翌日に脚が軽くなった。2 週間後、風邪を引いたような症状が現れた。鼻がつまり、鼻水が流れ、筋肉が痛くて、目を開くのも痛い。このように 10 日ほど続いた。最後に、鼻血が出て、症状が改善した。こうして、鼻炎が治った。

また、その前に、病院で、両脚の膝の関節が変形したため、手術するよう勧められた。60 歳も過ぎていたので、自ら手術をやめようと決断した。製品を利用して、2 週間になると、自力で立てるようになった。最初は立てるだけで、1 分間も立てられなかった。それが、おいおい 5 分ほど続けて立てるようになった。そして、壁に頼って歩けるようになった。その後、自力で 5 歩、10 歩、50m、100m と徐々に歩ける距離が長くなっていった。今は、2.5 km 歩けるが、ムンケ先生が講座の中で「運動も適度が大事で、体を大切にしよう」とよくおっしゃっていたので、運動の度を越さないよう気を付けている。

ムンケ先生の写真を 2 枚焼き増しして、鏡のところに飾って置いた。毎朝起きたら、ムンケ先生の写真に向かって、「私の病気がすべて治る。痛みがどこにあれば、どこから取って捨てている。健康

5来小によれば、父親がそうだったので、子ども全員はこの症状がある。

で100歳まで生きる」と願った。今（2020年8月現在）は体がよくなったので、この思いを毎日しなくなったが、時々このように思う。ムンケ先生と一緒に撮った写真を見るたびに嬉しく思う。そして、1日が喜びに溢れる。何をやっても楽しい。最初は、毎日、ムンケ先生の体操を50分した。特に、足の痛みに効く自転車に乗る⁶体操を積極的にした。自転車に乗る体操は、最初は脚が曲がらないので、前へ進むように足を動かしていた。しかも、足が痛くて、3回しかすることができなかった。

2018年5月24日、ガンジガ町でムンケ先生が講座を行った。会場で、ムンケ先生の指導に従って、エネルギーを左の足から入れて、右足から出すというリラックス体操をした時、足が燃えるような熱さを感じた。講座に行くときに、足が非常に痛くて、かろうじて歩いていたが、講座が終わると、普通に歩けるようになった。その後、外側へ変形していた足が徐々にまっすぐになった。

機械で検査してみると、肝臓、乳房、膀胱の腫瘍が消えていた。熱い飲み物と冷たい飲み物を続けて飲むとすぐお腹を壊していたが、現在その症状がなくなった。高血圧で、（上が）170と（下が）110で、歩くと息苦しく感じていたが、今正常となった。顔色もよくなったので、近隣の人に化粧品を変えたのかと聞かれた。

病気がこのように良くなったとき、2018年3月に92歳（1927年生）の母を亡くした。悲しみの傍ら、母親にこれを食べさせていたら、それを着させていたらと悔しんでいると、足の痛みが発作した。ムンケ先生が、心身からプラスのエネルギーを出したら健康に良く、ネガティブなエネルギーを出すと健康に良くないと言っていたことを思い出した。私はこのように悲しんで、悔やんで続けてはいけないと気付いた。そして、良いことを思い、プラス思考を習慣化し、他人のため良いことをし続ければ毎日楽しくなる。それによって、病気も治ると経験から確信した。

今、病気がほとんど治った。病気がないと言ってよい。ムンケ先生が、山を信じて祈ると、治る人もいると言ったように、ムンケ先生の健康講座と自己調節回復者たちの報告を聞いているうちに、病気が治った。受益を受けたので、人の役に立ちたいと、自ら進んで、WeChatで、ムンケ先生の講座の内容と製品を、慢性疾患を抱える人々に自分の経験と合わせて積極的に説明し続けている。人々に良いエネルギーを伝えたい。

【分析】

来小は、ムンケの教えの良き実践者と言える。ムンケの教えの有効性を示している。来小は、様々な疾患を抱え、特に足の痛みがひどくなり、日常生活が正常に行われなくなっていた。ムンケの講座と製品のことを知った時は、まずは信じなかった。それは、それまで、いろいろところで受療したが、痛みが増す一方だったので、そう簡単に治らないと思っていた。しかし、試してみようと一歩踏み出した。講座を受けて、ムンケが教えてくれた、健康中枢を作り、「健康で長生きする」と願うことと、痛みを切り捨てていると思うことを日課にした。ムンケの教える体操を積極的に行った。運動は、

⁶ 前出のベッドに仰向けになって両足を時計回りと反時計回りに回す体操。

やりすぎると逆効果をもたらすという教えを知ったので、自ら運動量を調整した。症状が多いので、好転反応の現れ方は実に様々だった。好転反応によって、症状がよくなっていった。母親を亡くして、喪失感からなかなか抜けられない状態が続いたため、心身のストレスによって、足の痛みが出た。しかし、ムンケが講座でよく強調する、ネガティブの思いを捨て、ポジティブの思いを増やせば健康に良いという内容を思い出して、気持ちを持ち直した。重点的な内容を繰り返し聞くことで、徐々に習慣化できれば、健康に良いというムンケの目標とも合致している。健康を取り戻して、他者のため、病の経験と講座と製品の良さを語り聞かせること自体が1つの喜びであり、ムンケの言葉を借りれば良いエネルギーを出し続けている。その語りが、人々に治れるという勇気と自信を与えるだけでなく、来小本人の健康にも役立っている。

【事例6】ダイエットに成功

自己調節回復者：バートル、1968年生、男性、小学校卒業。シリングル盟スニド旗出身の牧民。インタビューは、2020年8月にチャットを通じて行った。



図 12 (右側) 製品を使う前のバートル。

図 13 (左側) 2020年9月現在のバートル。

20代の時、身長は182cmだった。2016年春の時点で、体重が177kgだった。肥満によって、日常生活が普通に行えないので、40歳の時に、夕食を食べないと痩せると聞いた。5年間夕食を摂らなかったが、痩せなかった。医者にご相談したところ、ジョギングするように言われた。他の医者にも同じことを勧められたことがある。頑張ってもジョギングをしたが、痩せなかった。そのうちに、血圧が240になったので、もっとダイエットをしないと

健康に良くないと思って、肥満症治療薬（ダイエット薬）を服用した。その薬を服用すると、食事をしはけない。つまりご飯の代わりになるということである。毎日極度の飢えの状態でも21日間我慢したが、体力が減り、餓死に近い状態となってしまったので、薬の服用を止めた。体重が2kgだけ減った。つまり目標が達成できなかったが、体に一つの変化が現れた。それは、自分はその前に、アルコール60度の「草原白」⁷（蒸留酒）を500g入りのものを続けて5本飲めたが、2本しか飲めなくなった。

2016年春、ムンケ先生の製品は、痩せたい人は痩せ、太りたい人は太ると伺ったので、先生が授業を行うため、スニド旗に来た時に会った。事情を話すと、「こんなにに太っているの、ジョギング

⁷ 「草原の白酒（バイチュウ）」という意。シリングル盟太僕寺旗産白酒。

してはいけない。座ったまま体操をし、正しく飲食しなさい」というこれまでの医者と違う最も特徴的なアドバイスをくれた。これまでの医者には、ジョギングのみを進められてきた。

2016年4月からムンケ先生の製品を食べ始めた。テグス・ホールを1日2袋食べた。昼と夜の主食はこれである。座ったまま体操を積極的にした。体操を90回毎日した。特に、両掌をこする体操を良くした。夜になると体をリラックスさせる体操をし、リラックス音楽を聴く。1ヶ月になっても何の反応も見られなかった。40数日になると、痩せ始めた。素晴らしいものだった。1年後に51kg減った。血圧も正常になった。それまで、高血圧の薬を20数年間1日3回飲んできた。

変形性関節症になって、痛くてたまらない時に、週に1回レントゲンを撮っていた時期があった。製品を使って、膝の骨棘が消えたため、今は、膝が痛くない。また、白髪が黒くなった。胃食道逆流症、脂肪肝が治った。

長年、体重が体を圧迫したため、今は、身長が182cmから177cmとなった。ムンケ先生の製品を使い始めたとき、先生を村に招いて、授業をしていたただきたいと伝えると、「研究や講座で忙しいので、時間が取れないが、あなたが50kgダイエットできたら、私はいくら忙しくても行く」と言ってくれた。そして、1年近くなって、48.5kg痩せて先生を招くと、「もう少し頑張ってください」と励まされた。ちょうど1年の時に、51.5kg痩せて、ムンケ先生に電話すると、先生すぐ来てくれて、講座を行ってくれた。そして、「わたしは、あなたから学ぶ。男は、言ったことを必ず守る（そのために来たという）」と言ってくれた。

2017年に、このようにたくさんの良い結果を得て喜んでいる時、ムンケ先生に、WeChatでグループを作り、自らの治癒した経験を人々に語り聞かせて、たくさんの人々の健康のため力になってくださいと言われた。即座に拒んだ。なぜなら、自分は牧民で、学歴が高くないので、説明できないと返事した。すると、ムンケ先生が、経験者こそ、語りがたくさんの人々に勇気と希望を与えると励ましてくれた。そして、本当に、グループを作って、経験を語り聞かせているうちに、グループの数が増え⁸、気づいたらメンバーが数千人になっていた。私から製品を購入する人の多くは、ダイエットしたいと思っている人たちである。内モンゴルだけでなく、新疆や青海の人もいる。面白いことに、ダイエットしたいと他のグループ・オーナーのところから、ムンケ先生の製品を買って食べたが効果は表れなかった。しかし、私のところから買って食べると効果が表れる。それは、自らの経験を語り聞かせているからである。ダイエットしたいと私のところから製品を食べている人のほとんどが目標を達成された。正しく利用することが重要である。食べ間違えて、逆に太ったと不満を抱く人が私とつながると、正しく利用することを教える。食事については、小麦のみで料理を作らず、蕎麦粉や苡面（燕麥）を入れる。油を少なめに利用する。揚げ物、炒め物を避け、蒸すか茹でる。

2017年8月に、サイン・エネルギー（晒能公司）社がダイエットしたい肥満者のグループをWeChat

⁸ WeChat では、1つのグループの規模は、最大で500人である。

で作った。今は、2グループ合わせて500人がいる。そこでも自分の経験を語り聞かせている⁹。2020年8月現在は、106kgである。実は、さらに痩せたいが、親戚と知り合いに、以前の私と比べて、分からないほどになっているとよく言われる。妻もこれ以上痩せてほしくないと思っている。そのため、ちょっと時間をおいて、2年後からさらに痩せたいと思っている。

【バトルの感想】

バトルは、次のように語る。

製品を販売し、発送する際に、購入金額と関係なく送料無料にしている。実は、製品を売って金も儲けようと思っていない。私には、牧場があり、100頭の牛がいる。自分もダイエットしようと苦労した経験をもつ。肥満が原因で様々な慢性症状を抱えていた。ムンケ先生の製品を使って、ダイエットに成功しただけでなく、様々な症状もよくなった。ムンケ先生は無料で講座を行うだけでなく、バスに乗って来て、バスで帰る。このような良い先生に出会ったので、人々のためになることをやらないわけがないと思っている。

【分析】

バトルは、肥満者だった。それが原因で様々な病を抱えていた。ダイエットしようといろいろ試し、工夫したが、失敗に終わっている。ダイエットしたいという意志力が強かったことは、5年間夕食を摂らなかつたことから伺える。バトルは、ムンケの体操を積極的に行い、製品を正しく食べた。また、食事は、ムンケの教える調理法で調理することを習慣化した。それを活かして、ダイエットしたいのに、食べ間違えて、逆効果を得て太った人に正しく使う指導も行っている。体操を気軽に行えたことは、ムンケの一語と関係がある。それは、「座ったまま体操をする、正しく飲食をする」である。そのため、座ったまま体操を始めた。体重が減り始めると、他の症状も次から次へと良くなっていった。薬で得られなかつた効果を得たのは明らかである。バトルは、今はグループ・オーナーであるが、この仕事は、何よりムンケへの感謝が根底にある。自ら湧き出る感謝の気持ちである。ムンケに励まされたことも感謝の一因である。その感謝の気持ちが同様な悩みを抱えている人たちへとつながっている。自らの経験を心から語り聞かせることで、人々に信頼される。経験者の声を直接聞いて、効くという思いで講座を聞き、製品を食べると得られる効果が違う。これを同じ製品を他のグループ・オーナーから購入して食べるより効果的という結果からも言える。自己調節回復者の声が他者に治療効果を生み出している。家族と親族、知り合いの反応を考慮しているバトルのことを伺って、クライマンの次の言葉を思い出した。「わたしにとって、こうした深い人間の体験は、本質的に道徳的なものなのです。なぜなら、それらは現実の人間関係や専門的な実践を通してさまざまな価値を生み出すからです」[クライマン 2011: iv]。バトルはまさに道徳的に生きている。

⁹ バトルは、「ボヤン・ヒフ」とモンゴルを使った。「人のためになることをする」、「善を尽くし、徳を積む」という意味である。

【事例7】ダイエットに成功、ついでにさまざまな症状がよくなった

自己調節回復者：バダラル、男性、1955年生。包頭市ダルハン・ムミンガン連合旗マンダル町E村の牧民。



図14 バダラル夫婦（右側）

ムンケの製品を利用する目的は、ダイエットである。若い時に174 cmだったが、2020年8月現在、172 cmである。製品を使う前に、体重が110 kgだった。2016年10月から講座を聞き、製品を使い始めた。最初は、テグス・ホールを昼食と夕食として、毎回1袋食べ、セレン・タイ・ムグを朝晩各1袋食べた。2ヶ月後から、徐々に体重が減り始めた。1年後になると、82 kgになった。2020年8月現在は体重が71 kgである。すなわち、体重が、39 kg減った。ダイエットする目的が達成しただけでなく、副産物として、他のいろいろな病気がよくなった。その前に、心臓病で心臓肥大と診断された。全身の変形性関節症が原因で歩けなくなっていた。高脂血症である。血圧が高くて、上は160から180、下は90から100だった。血圧の薬を欠かさず服用していた。製品を使い始めて2ヶ月後に血圧の上は110から120強となり、今まで再び上がっていない。脚が変形して曲がっていたが、まっすぐになった。講座を聞いているうちに、心が楽になり、怒らなくなった。不眠症に悩まされていたが、よく眠れるようになった。

現在は、テグス・ホールを週2回か3回食べる。セレン・タイ・ムグは、朝晩も週3回から4回食べている。例えば、今朝1袋食べると、明日の夜1袋食べる。朝のセレン・タイ・ムグをお茶の代わりにしている。食べ物の量をこのように減らしても以前のさまざまな症状が出ていない。前に様々な症状を治すため飲んでた薬はもう飲んでいない。製品を利用して、心臓がよくなったので、心臓の薬を停止して4年になる。たまに歯が痛くなった時に、鎮痛薬を飲む。

【分析】

バダラルは、ムンケの講座を聞き、製品を食べ始めた目的は、持病の心臓病と変形性関節症ではなく、ダイエットだった。薬で治らないのに、それで治ると到底考えられないと思っていたからである。これも多くの人の最初の疑問である。ダイエットに成功しただけでなく、そのほかの生涯付き合わなければならない慢性疾患もよくなった。特に、関節ごとにあった骨棘が消えたことは、痛みからの解放を示す。バダラルのように、心臓や血圧の薬を止める人が良く見られる。慢性疾患に対する治療効果を示している。また、講座を聞いてよく眠れるようになり、心が広くなったというのも多くの自己調節回復者に見られる共通の特徴である。これは、ムンケの健康講座の効果とたくさんの自己調節回復者の経験を聞いた効果である。たとえば、自分よりも痛みあるいは、悩み苦しんでいる人がいることを知ると、それと比べて、自分の問題は小さいと感じると、自然に気持ちが落ち着くようになる。

また、自分よりも重い症状の人が治癒していることを聞くと、自分も治るという希望を持つようになる。その瞬間、痛みと不安が軽減される。心の持ち方が心身の健康に影響を与える。

バートルは、症状がよくなってからテグス・ホールとセレン・タイ・ムグの食べる量を減らした。これも多くの人に見られる。ムンケは、完全に停止すると、栄養のバランスを食事から完全に摂れないことがあるから、毎日の量を減らすか、週数回にすることをすすめる。使用に柔軟性があることが伺える。また、ムンケは、量を減らしても講座をできれば毎日聞くことを奨励する。それによって、ムンケの講じる健康的ライフスタイルについての知識を強化するだけでなく、講座ごとにある自己調節回復者の報告から良い刺激を得、良いエネルギーを吸収する。それが健康に良いという。実に多くの人がこのようにしている。関節や骨は一度変形したら元に戻すことは難しいが、来小、トヤ、バートル、バダラルのように製品を使って、元に戻ったり、改善されたりしている事例が見られる。

【事例 8】頭痛、胃炎など慢性疾患から解放される。講座 659（2018 年 5 月 26 日収録）の報告者

自己調節回復者：セルジメデグ、1940 年生、女性、通遼市ナイマン旗グルバンファ・ソモ（内モンゴル行政単位「旗」の下部単位）JI 村の農民。



図 15 セルジメデグがムンケに治癒過程を説明している。

2018 年 3 月 1 日に、講座を聞き始め、3 月 17 日から製品を食べ始めた。神経性頭痛に罹って 20 数年になっており、特に夜は痛い。鎮痛薬をいつも離すことがなく服用してきた。今はおかげで頭が痛くなくなった。痛むところがたくさんあった。15 歳の時に、冷たい水を飲んだことがきっかけに、胃が痛くなり、ひどい時に失神する。よく療養したため、痛みが落ち着いている。胃薬は、2、3 袋常備していて、痛くなるとすぐ服用する。神経が圧迫しているため、足が痛くて、自力でズボンを穿くことができなかった。今、足の痛みがかなりよくなった。3 月 1 日から今（報告を行っている 2018 年 5 月 26 日）まで薬を 1 回しか飲んでおらず、薬をやめた。少食のため、テグス・ホールは半分を食べ、セレン・タイ・ムグは全部食べている。

【分析】

自己調節回復者セルジメデグの報告は、まず、頭痛から始まった。実は、罹った前後から言うと、胃の痛みは頭痛よりもっと早い。しかし、最初に頭痛について説明しているのは、頭痛の痛みがほかの痛みよりもっと苦しかったことが伺える。この女性は、64 年も続いた胃の痛みから解放された。もし、ムンケの講座と製品と出会わなかったら、慢性症状と生涯付き合っていかなければならなかっただろう。足の痛みが原因で、ズボンも穿けなくなるほど、生活に支障があったが、足の痛みがよくな

り、自力で身の回りのことをこなせるようになった。抱えている慢性疾患がいくつかがあるため、それぞれに効く薬は欠かせなかったが、それを停止できたことは、ムンケの製品が様々な症状に効果があることを証明している。

【事例9】頭痛、足のつり、尿失禁、腹の膨らみから解放される。

講座 659 (2018年5月26日収録) の報告者

自己調節回復者：龍翔、女性、1944年生、通遼市ナイマン旗グルバンファ・ソモJI村の在住者。「半農耕半牧畜業者なので、農民と言ってもいいし、牧民と言ってもいい」(本人の語りから)。2017年5月から講座を聞き始めて、11月から製品を食べ始めた。2017年春、急にめまいが生じて、頭痛がなくなって、転倒した。家で数日間落ち着かせた後、子供たちに連れられて、ホルチン区(通遼市の中心都市)に行って診てもらった。脳にできものがあると言われ、半月間薬を服用した。製品を使って、頭痛がなくなった。また、両足がつる症状がある。毎晩、足がつって、目が覚める。起き上がって立つと治る。その症状が消えた。尿失禁が治った。お腹が張る症状もなくなった。



図16 龍翔。ムンケに治癒過程を報告している様子。

【分析】

龍翔は、いくつかの慢性症状があるが、頭痛が発生したのは、講座を聞く1年前のことである。病院で脳にできものができていると診断されたが、それについて報告の中で具体的に説明していない。頭痛がなくなったというのは、製品を使ってから頭痛が再発していないことを言っている。龍翔がその後、病院で再審査を受け、脳のできものがどのようになっているかについては、現時点で追跡調査をしていない。尿失禁が治る事例が多く報告されている。このような症状に対して、ムンケは、筋肉を縮ませる体操をすることを勧める。ムンケは、龍翔は、尿失禁があると聞いて、ボールの体操をしているかと尋ねると、「ボールを買っていないが、教えてくれている通りにベッドの上でしている」と答えると「いいね」と認めてくれた。体操をし続けることは、症状の改善によいからである。

【事例10】心臓がよくなり、他いくつかの症状から解放された。

講座 660 (2018年5月14日収録) の報告者

自己調節回復者：天亮、1951年生、女性、シリングル盟西ウジュムチン旗の牧民。

天亮：「心臓が震えるようになる。心臓が急に発作を起こすと息が苦しくなる。医者に血液供給が不十分と言われ、カテーテルを設置する必要があると言われた。子供たちに設置した方がいいと勧められた。しかし、心臓の問題は、今起きたことではなく、30年間ずっとこのような状態なので、カテー

テルは設置しなかった。夜眠れない。朝起きたら、何の問題がなかったが、昼仕事をしている時、心臓の急な発作が起こる」

ムンケ：「(天亮のここまで語るのを聞いて)「血液供給不足のため、急に起こっているのだ」

天亮：「はい、数秒間目を閉じて、ものに持たれるとよくなる。娘がムンケ先生の製品を食べてみたらと勧めてくれたが、このように薬を飲んでもよくなるのに、食べて治ると信じられないと拒んだ。しかし、娘たちは、たくさんの方が食べてよくなっているのです、食べてみたらと繰り返し言ってくれた」

ムンケ：「娘さんのやり方が正しい、1回だけ言っても理解されない。繰り返し言うとう理解するようになる」

天亮：「娘が3ヶ月分を買ってきてくれた。かつては、血圧が、(下が)40と(上が)80だった。胆嚢もよくない。切除した。あまり期待しないで食べて、1ヶ月過ぎると体重が増えたことを気づいた。元々は、35 kgだった。今70 kgである」

ムンケ：「これ以上太ってはいけない。正しく飲食する必要がある」

天亮：「自分もこれ以上太らないようにしている。30数年の心臓の急発作することがなくなった。バイバイした(さよならした=症状が消えた)。体力が強くなった。血圧が(下が)80と(上が)110で、正常となった」

ムンケ：「肉、油、小麦粉、お米の摂取量を少なくする」

天亮：「胆嚢を切除した後、肉と油を控えている。これ以上太らないようにと、毎朝体操をしている。

3、40年の苦しみから解放されて、ムンケ先生に感謝する」



図17 天亮。ムンケに報告を行っている様子。

【分析】

この事例では、呼吸が急に苦しくなる症状がよくなり、低血圧が正常値に戻った自己調節回復者の報告である。ムンケは、症状に対して、どうしてこのようになっているかと、その原因を指摘してくれる。これは、病気について知識が増えるだけでなく、安心感を得られる。天亮

は、娘にムンケの講座を聞き、製品を利用するよう勧められたが、信じないので相手にしなかった。そこで、繰り返して勧誘して、自己調節回復者にした。このエピソードを聞いて、ムンケはまた、繰り返すことの大切さを示し、繰り返すことで理解してもらえると説明した。講座の内容をも繰り返し聞くことで理解を深め、さらにより刺激を得られる。体重が増えたことに対して、ムンケはこれ以上増えないようにと注意し、食べ物についてもアドバイスを与えた。これもムンケの目指している健康

的なライフスタイルで生きる目的の一環でもある。天亮の他の症状も治り、健康を取り戻し、総合的な効果を得た。

【事例 11】恐怖症からの解放。講座 661（2018 年 5 月 27 日収録）の報告者

自己調節回復者：シジルマ、女性、50 代、通遼市ナイマン旗志安鎮（町）MIN 村農民。

誰かが死んだと聞くと怖くて、落ち着かなくなる。20 代の時から睡眠がよくない。夜も昼も眠れない。7、8 日間、一睡もしなかったことがある。昼寝していると、すぐ怖くなって起き上がる。2017 年の秋から頸椎が痛くて、麻痺して、歩きにくくなっていた。また冷たい汗をかく。病院で神経が圧迫されていると診断された。火鍼治療を受けて緩和されたが、薬を服用し続ける必要があった。知合いが WeChat のグループに誘ってくれた。最初は、テグス・ホールを使わないで、講座のみ聞いた。夜寝ている時にも講座を再生し続けた。講座を聞き続けたある日の朝、起き上がると足が非常に軽くなった。その後、体重も減り、若い時からの便秘症も治った。冠状動脈心臓疾病によって、心臓がどきどきしていたが、講座を聞くだけでこの症状が消えたので、夫が「おまえ、仮病を使っていたらう」と冗談を言った。夫に講座を聞かせると、（夫も）睡眠がよくなった。

製品を 2018 年 4 月から食べ始めた。怖がる病気（不安症）も治った。1 人で寝ても怖がらなくなった。両膝が痛くて、しゃがもうとすると痛くてたまらなかったが、痛くなくなった。首が痛くて、下向いて作業するのは無理だったが、製品を使ったおかげで、6 日間、唐辛子の苗を植える作業しても全く痛くなかった。以前、首が痛くて、家事がろくにできず、牛に餌をやる作業もできなかった。今、1 人でもできるようになった。首に寒気がして、昼はマフラーを巻き、昼寝するときにも巻く。足と首の痛みを治そうと、3 万元強使ったが、それに比べて、ムンケ先生の講座のプレイヤーと製品を買って、1000 元も使っていない。プレイヤーと携帯電話からムンケ先生を見ると、実際に会ったように親しく感じる。よくなると信じて授業を聞き、製品を食べたので、本当に効果を得た。



図 18 シジルマ（右 1）がムンケに報告を行っている様子。

【分析】

この報告は、恐怖のトラウマから解放された事例である。また、そのほかいくつかの病気に罹ってしまして、日常生活と仕事に支障が出ていた。シジルマの治癒過程は、2つの段階がある。1つ目の段階では、講座を聞くだけで、体が楽になり、いくつかの症状から解放された。しかも、講座を起きている時でも寝ている時でも再生している。ムンケの「寝ている時でも講座から体に良いエネルギーを受けることができる」という説明を聞き入れたからである。ムンケは、特に不眠症、恐怖症を抱える人は、睡眠時に

ムンケ：「10歳若返ったみたいですね、おめでとうございます（拍手、会衆も拍手）」

オヨンドライ：「かつては、自宅がある3階に上がるとき体力が足りないように感じていたが、今は何の問題もない。特にマンションの階段を降りるとき、走って降りる程である。腰の痛みがよくなったが、重いものを持ち上げると痛みを感じる。医者に、15kg以上のものを持ち上げてはいけないと言われた。経脈瘤と痔がよくなった。発作が出やすかったが、最近、出ないので、気にすることがなくなった」

【分析】

講座の時、報告者が得た効果を言うと、ムンケは祝賀して祝福し、さらなる効果を得るために努力するよう励ます。このように、会場で信頼しているムンケに褒めてもらい、引き続き飲食を注意し、体操を行い、講座を聞くように励まされると、やる気が出て、もっと元気になりたいという期待感が出る。これは、多くの報告者の共通の思いである。講座を聞き、製品を利用して、オヨンドライのように、慢性の痔と経脈瘤が治った事例が数多く報告されている。オヨンドライの数ある慢性疾患がよくなり、薬を停止したことの意味が大きい。

【事例13】失神からの解放

自己調節回復者：ウルジムス、女性、1974年生、牧民、オルドス市ウシン旗の牧民。2020年7月、チャットを通じて話を伺った。



図20 ウルジムス（中心）

16歳の時、喧嘩に巻き込まれて、頭が殴られ、頭蓋骨が割れた。それ以降、失神して倒れることが日常茶飯事となった。ひどい時には、1日6、7回も失神した。忘れやすい。足が腫れ出し、手足がしびれる。足が痛くて、長く立つことができず、長くは歩けなかった。手足が冷えて、夏でも厚い服を着ていた。生理が最初から不順で、2、3ヶ月おきに一回くる。2018年からムンケ先生の講座を聞き、テグス・ホールとセレソ・タイ・ムグを食べ始めた。2ヶ月後、下痢を起こし、20数日間続いた。下痢が止まらないので製品を食べるのを一時やめた。落ち着いた後、引き続き食べた。製品を使って、体がますますよくなった。失神しなくなった。製品を使う前は、うつむくと失神していた。今は、大好きだったが、なかなかできなかった刺繍を作っている。うつむいても平気となった。体に力が入り、体が軽くなった。手足のしびれがよくなり、自由に歩けるようになった。生理も順調になった。かつては、いくらあくびをしても眠れないばかりか、一晩中、泣き続けた。今は横になるとすぐ眠れるし、泣かなくなった。今は自分が健康だと思っている。

【分析】

ウルジムスは、筆者が今までインタビューしてきた相手と一線を画するのは、数日ごとに、自分の状況を報告してくれることである。ほとんどの場合、こちらから追跡調査を行うが、ウルジムスは進んで報告してくれる。

「よりよくなっている」「生理が本当に順調になった」「足の痛みがよくなった」と説明してくれる。かつての苦しみと比べて、ますます元気になっている自分を思い喜んでいるのである。その喜びを筆者と分かち合いたいという気持ちと、筆者の研究に役に立ちたいという思いやりの心が伺える。この場を借りて感謝を申しあげる。

ウルジムスの数ある症状の中で、失神が繰り返し発作するのは、最も重い症状である。好転反応として、下痢する人がよく見られる。ムンケは、「好転反応が様々であるが、出方がひどい、あるいは長引く場合、製品の食べる量を減らすか、一時停止する。減らす方法は、量を半分か3分の1にする」と説明し、いつも柔軟な措置をとることをすすめる。ウルジムスはこのアドバイスを受け入れた。ムンケから見れば、正しく利用したおかげで継続的に効果を得ることができたのである。ムンケは、正しく利用することは、継続的に効果を得る方法であると説明する。

ウルジムスは、いくつかのひどい症状から解放された。何より、まず、頭の外傷による後遺症から頻繁に起こるようになった失神から解放されたことが、ウルジムスとその家族にとって意義が大きい。それは命への安心感につながる。そして、その他の慢性疾患からも解放されて、総合的な良い結果を得た。

【事例 14】鬱から回復された。講座 440 (2017 年 12 月 9 日収録) の報告者

自己調節回復者：ゲレル、女性、1973 年生。通遼市ホルチン左翼後旗 H A 村出身、2020 年 8 月、WeChat を使って数回インタビューした。



図 21 ゲレル

1993 年、21 歳の時結婚し、22 歳と 24 歳の時に 2 人の娘に恵まれた。同居する義理の父親は、一家の権力を握り、ゲレルは鬱々とした日々を過ごしていた。また、2 歳年上の夫が 20 代の時から酒におぼれる生活を送るようになり、夫に代わって、農作業と牧畜業に励んだ。夫のアルコール依存が度を増していき、牛と子牛を売却して、そのお金を使って外で酒を飲み回り、金がなくなると家に帰ってくる。仕方がなく、2012 年に離婚して、2 人の娘を連れて、旗の中心町に移住して、料理屋で仕事をし始めた。朝の 7 時から夜の 9 時まで働いた。ずっと立ちっぱなしで仕事をしていたので、翌朝になると手足が腫れ出して硬くなる。2014 年に前夫が出稼ぎ先で急死した。問題はその後である。生前、村民から合計 6 万円の借金をしていた。債権者が離婚していることを知りながらも自分を探してきて金を返すように強く要求された。1 日 10 数回電話が来る。怒りと悩みの中でうつ病になった。不眠症が続き、物忘れが激しくなった。買い物に行ったのに、何を買いに来たかを忘れる。口数が少なくなった。笑えなくなった。生きる意欲を失い、飛び降りようと思うようになり、娘に、飛び降りたいとよく言うようになった。すると娘は、お母さん、明日にしようと言ってくれる。ストレスが原因で過食に走り、知らないうちに 162 cm の身長に 71 kg となっていた。それが原因で手足を挙げるのが困難となったため、ダイエットしようと思った。2008 年ごろから頭

が痛くなり、眼球が痛くて、突き出てくるように感じて、手を目に当てる。胃腸が弱い。そして、頸椎症があった。

ちょうどその時、つまり2016年3月にシリングル盟に住む姉に、ムンケ先生の製品を食べると痩せられると教えてもらった。姉が製品を3ヶ月分送ってくれた。テグス・ホールを3食の主食として食べた。ムンケ先生のアドバイスを受けて縄跳びをした。20数日になると、顔に湿疹がいっぱい出て、1ヶ月後に治った。もともと顔はアレルギーがあり、化粧品は使えなかった。その後、アレルギー反応が起こらなくなった。

ムンケ先生に身長と体重を聞かれ答えると、「25 kgもオーバーしてしまっていて、1袋お米か小麦粉（中国では、25 kg単位で販売されることがよくある）を背負って歩いていることと同じだ」と説明してもらった。3ヶ月で19.5 kg瘦せた。ムンケ先生の頸椎症を治す体操を積極的にして、治った。最初にベッドに頭を下ろして、体操をするとき、吐き気がしていたが、少しずつ続けているうちに効果が出た。

ダイエットしようと食べ始めたが、様々な症状が治った。ムンケ先生が講座の中で教えている正しく生きるための内容を聞いて心が広くなり、自殺しようという思いがなくなった。物忘れが改善され、記憶力が戻った。うつ病が治った。慢性頭痛、胃腸の痛み、手足の膨らみと痛み、頸椎の痛みから解放された。

【分析】

ゲレルは、自律神経のバランスの崩れによる様々な症状を抱えていた。すべては、不幸の結婚に起因している。悩みと過労がもたらした症状である。ダイエットしようと講座を聞き、体操をし、製品を食べると、ダイエットできたばかりだけでなく、精神的なストレスからも解放され、そのほかの症状も治った。ゲレルのように、痛みや悩みが原因で記憶力が低下していたが、講座を聞き、製品を使って改善された事例もよく見られる。ゲレルにムンケから何を一番学んだかと聞いてみると、「広い心を持つことである」と即座に答えてくれた。いかに深く悩まされていたかを伺わせる。心の持ちかた次第で一瞬に気持ちが変わる。ムンケは、講座の初めに生き方について事例を挙げて説明している。心の持ちよう、人間関係、生活習慣病、体重管理、正しい飲食の習慣など豊富である。まさに人生の教育を行っている。それが受講者にとって健康を取り戻し、健康に生きる糧になっている。

【事例15】風邪をひかなくなったチョロモン老年養老院の入居者。

テグス・ホールに関するスペシャルインタビュー14の報告者

自己調節回復者：チョロモン老年養老院の入居者たち。

シリングル盟アバガ旗にあるチョロモン老年養老院の院長スチンは次のように紹介する。

6年前の2014年から入居者用に大型テレビで講座を再生している。夜は、リラックス音楽を流す。製品を食べている人がいれば、食べていない人もいる。強要はしていない。病気によって、性格がきつくなった老人を家族が困って、こちらへ入居させる事例がある。そのような老人がここに来ると、怒らなくなる、焦らなくなる。共通の特徴は、慢性の咳がよくなり、気持ちが落ち着き、よく眠れるようになる。数年間よく眠れずにいたと語る高齢者もここに来るとよく寝るようになる。入居者は、風邪を引かなくなった。

【分析】

こちらは、個人や家族単位ではなく、集団で講座と音楽を聞き、体操をして、免疫力が強くなったため、風邪をひかなくなった事例である。特に、性格が落ち着かない人は性格が穏やかになっている。講座と音楽が心身の健康の向上と維持に役立っていることである。ムンケは、風邪をひかなくなったというのは、免疫力が強くなり、病気を抵抗する力が高くなったためだと説明する。



図22 スチン院長（右から2）がムンケに説明しているところ。

まとめ—自分で自分を健康にするには

上述したように、ムンケは元々西洋医学の医者だった。長年医者として勤務していた時に、次のことを気づいた。すなわち、科学技術が発展し、社会が豊かになり、進化を絶えず遂げているが、病気になる人が絶えない。それは、人々は、目の前の生きることを重点に置き、健康に生きる知識と意識が不足していることが大きな原因であると考えた。そのため、病気を予防することの重要性を実感した。そして、医者をやめて、いかに病気を予防するか、どうすれば、楽しく、より健康に生きられるかを研究し始めた。そこで気づいたのは、健康に生きることを学ぶことによって、健康を手にし、健康に生きられることである。「学ぶことを通じて健康に生きる」とは、ムンケのオリジナルであり、理念でもある。そして、これを実践し、広めて来た。

ムンケは、患者に直接治療を行わない。講座を勉強して、「今までの生活習慣を見直すことが必要で、変わらなくてはならない」ということを実感し、意識ができた時、行動に移し、徐々に習慣化することを求める。ムンケは、「私は、方法を教える、あなたは願いを実現しなさい」「自然が私たちに100歳をくれた。正しく（健康的に）生きることが大事である」「自分で自分を癒し、次に、他人を癒す」とよく言う。講座から良い刺激を受け、自分を癒し、そして経験を語ることで他者に良い刺激を与え、自分と他者の癒しにつながるということである。

ムンケは「健康に生きる方法を勉強しないと、年を取ったとき、病気と共存し、薬を食事の代わ

りにする生活を送るようになる」と力説する。生活習慣を変えることを意識させる。「喉が渴かないと飲むことを知らず、我慢できなくなるほどにならないとトイレに行くことを知らず」にいてはいけない。しかも、自分の生活習慣、健康状態が孫まで影響を及ぼすことを講座の中で説明する。元気な赤子のため、妊娠する6ヶ月前からライフスタイルを見直し、科学に基づいて生きることを説明する。人は、自分の体だけで生きているだけでなく、子孫の健康状態まで影響していることを意識し、責任を実感させて、健康に気を付けることを促す。

健康を保つためには、条件があると説明する。ムンケは、病気は1日にしてできたものではなく、症状が現れるその日までに、長年の蓄積があると説明する。そのため、日々健康に気を付けて過ごすことの大切さを意識させる。「口を良く守り（口を慎み）、足を良く動かしなさい」と言う。

講座を聞いて、反省する人が多い。また、気持ちが楽になった、性格が穏やかになった、怒らなくなったと語る人が多い。人といかにコミュニケーションを取るか、人を理解し、許し、助けるという生活の基本を多くの事例を挙げて繰り返し紹介する。人に期待と希望を与える。それが、生き方、考え方、心の持ち方、世界観に影響を及ぼしたと言える。

ムンケは、自己調節回復者との会話にユーモアを混ぜ、場をにぎわせる。体重がオーバーしていることを、「羊1匹背負っていることと同じだ」と冗談を言う。ムンケは、利用者が、グループ・オーナーかムンケに直接、定期的に報告することを要求し、アドバイスを与える。引き続き健康を維持し、よりよく健康になるため努力することを求める。自分より重い症状の人が治っているので、私も治るという期待と自信が生まれる。痛みと症状の原因がどこにあるかとムンケは指摘する。胃のピロリ菌の検査するよう繰り返し勧める。バランスを重視し、度を超えてはいけないと注意する。食事、酒、運動、栄養、ゲームなどあらゆるところで度を超えないよう、強調する。特に依存症の特徴を説明し、注意を喚起する。ムンケは、継続的に運動することの大切さを講座の中で強調し、どのような状態でも動き出せるような体操を採用した。

自己治癒力を信じ、生命エネルギーを最大限に引き出そうとした。ムンケは、人の体は、無限の可能性のある生物の工場だと語る。生まれつきの潜在力を蘇らせて、よりよく自分で自分を治す方法を探り続けた。精神状態、特に心の成長と意識が大事であるが、肉体を強くし、自己治癒力を高めるには、栄養のバランスも大事であることを気づいた。それによって総合的な効果を得る。そのため、講座だけでは、不十分であると気づいて、健康食品を開発した。「完全なる食」と呼ばれる粉末状のテグス・ホールとセレン・タイ・ムグと呼ばれるセレン入りの粉末状の2種のキノコを商品化した。アレルギー症の人も食べられる。講座を聞き、製品を使って、症状と痛みをいつのまにか忘れていたと語る人が良く見られる。ある日、はっと効果に気付くのである。症状が改善され、痛みが消え、薬を服用するのをやめた人が多く存在する。これは、食事療法の効果が継続している証でもある。「『食』こそ、健康の根本的な土台である。それは最高の予防医学であり、かつ重病人にとっても自然治癒力

発見の決め手ともなる力をもっているものだ」[大塚 1993:136]。製品はこれを象徴している。

「現代医学では、多くの場合、病気の一つ一つの症状を早急に改善させようとするのに対して、自然療法では、自己治癒力を引き出して病気を改善させようとしています。つまり、自然療法の目的は、患者自身の力で体を活性化させ、健康を取り戻すことなのです」[2018:33]。ムンケはまさにこれを目指し、実践してきた。一つの症状のみを治そうとしているのではなく、体全体の状況をよくするためである。それによってさまざまな症状の改善、さらには完治する効果を得、生活の質の向上につながった。

ムンケは、自分の事業の成果を次のようにまとめた。①風邪をひかなくなる、②心が広くなり、性格がよくなる。③医療費を軽減できる。これは、共通してみられることだが、その効果はムンケのまとめよりはるかに超え、治療と予防効果を獲得している。ムンケの講座を聞き、製品を利用して、体力が強くなった、体が軽くなった、よく眠れるようになった、疲れにくくなり、家事を怠らぬこなせるようになった、慢性症状が改善された、発作が出なくなった、血圧が正常になった、胆嚢結石、腎臓結石が消えた、顔色がよくなった、体力が付いて声がきれいになった、記憶力がよくなった、慢性便秘がよくなったなど、様々な症状が改善か治癒された事例が見られる。さらに、がんが緩和され、血圧が正常に戻り、糖尿病患者の血糖値が落ち着き、乾癬が出なくなった事例もある。奇跡と言えるほど、治癒効果を得た人が続出している。ムンケは、それは、自分で自分を治癒し、免疫力が高くなったからだとして説明する。

「自然療法による治療の目的は、患者の自己治癒力を上げることです。自己治癒力を上げることができたら、病気は改善します。しかし、私の同僚の多くは、ハイテクな医学でさえできなかったことが患者の力でうまくいくなると、患者の『妄想』に過ぎないと思っているのです。病気だけを見て、病気にかかっている人そのものを十分に見ない現代医学の典型的な考え方です」[ケリー 2020:17]。この説明からみると、ムンケの実践している「健康新世界」は、自然療法であり、代替医療でもある。また、健康的な生き方・心を重視するホリスティック教育であり、ホリスティック医療とも言える。通遼市ナイマン旗在住の74歳（1947年生）の女性が、「息切れして歩けなくなっていたが、息子が試しに買ってくれたら、効いたので、子供たちが順番に買ってくれている」とWeChatのグループの中で何度も何度も説明している。これは、女性が元気を取り戻した喜びであり、子供たちの親孝行に対する喜びでもある。そして、グループの人々をも励ますことにもなる。

ムンケの講座と製品と出会ったことを幸せに思う人が多い。治癒過程を報告した後、ムンケを祝福人が多い。また、歌を歌ってムンケに感謝と喜びを表す人もいる。自己調節回復者の報告から、ムンケのことを誰かに紹介されて利用し始める人が多いことが明らかだ。家族、親戚、友人などである。そして、効果を得たら、家族、親戚、友人たちに紹介する。利用して良くなっていると聞いたら、やりがいを感じ、喜びに満ちる。自己調節回復者たちの紹介の輪が広がっている。これは、まさにムン

ケの言う「自分を治し、他者をも治している」降矢英成の言葉を借りて言い替えれば、「愛やエネルギーを他者に向けることによって、自分が愛に満ちて元気になってくるという流れがあるのです」[降矢 2019 : 33]。

親が兄弟、親戚友人に製品や講座が入っているプレイヤー、あるいは、スマホをプレゼントし、離れて住んでいる場合、直接に郵送してくれる心が温まる事例が多数ある。例えば、内モンゴルの中西部に位置する包頭市に住む 50 代の女性がガンに罹って、手術後在宅療養中に内モンゴル東部ヒンガン盟に住む義理の姉（兄の妻）がムンケの製品を 3 ヶ月分送ってくれた。そこに感謝の念が生まれ、親族の絆が深まる。視聴者の心も温まり、良い刺激を受ける。紹介してくれた人に感謝する声が絶えない。ムンケは、このような心の動きが良いエネルギーとなって体に良い働きを起こすと説明する。それを伝統的な価値観と結び付けて説明する。「善を施せば、善が返ってくる」よって、伝統的な倫理観が活性化される。そして、自己治癒力とつながっている。

2020 年には、ムンケは、次のように語る。

これまでは、80 歳になって健康に生きる方法を学習しても遅くないと言ってきたが、これからは、100 歳になって学習しても遅くないということにした。それは、2 つの事例に起因する。1 つは、ヒンガン盟に行ったときに、97 歳の老人が立って自分を迎えてくれた。講座を聞き、体操をし、製品を食べる前に、「3 本杖」を必要としていたという。それは、2 本杖と家族の介助でやっと歩けていたが、講座を聞き、製品を食べてからは、自らの力で歩けるようになった。人間の体の可能性を証明している。もう 1 つは、アラシャ盟に 100 歳を超えている老婆がいる。老婆は、100 歳までに生きると思ってもいなかったという。若い時に、あることで 9 歳の息子と生き別れた。100 歳まで生きて息子と会いたいと一心に思ってきた。この思いの中核ができたことが、長寿の秘訣となった。これは、願望の中核を作ることの大切さを物語る。老婆が 2017 年 11 月に病気になり、食欲が低下して、自力で起き上がれなくなっていた。その後、テグス・ホールとセレン・タイ・ムグを食べて、元気を取り戻した。

ムンケは、人間の意識の無限の可能性を信じている。自分の意識と信念と栄養バランス、そして行動力が健康を作るということである。「ホリスティックな治療の目標は『自立・自律（セルフコントロール）である』」[降矢 2019 : 40]と言うが、ムンケは、まさにこれを広めていると言える。

参考文献

日本語

アーサー・クラインマン

（皆藤章監訳、高橋洋訳）

2011『八つの人生の物語—不確かで危険に満ちた時代を道徳的に生きるということ』誠信書房
(江口重幸、上野豪志、五木田紳訳)

1996『病いの語り—慢性の病いをめぐる臨床人類学』誠信書房

アンドレアス・ミヒャールゼン (繁田香織訳) 2018『自然の力で治す』サンマーク出版
大塚晃志郎

1993『人のからだは、なぜ治る？—ホリスティック・メディスンの知恵』ダイヤモンド社
ケリー・ヌーナン・ゴアス (山川鉦矢、山川希子訳)

2020『HEAL 癒しの力—自己治癒力の秘密』株式会社 KADOKAWA

佐々木雄二 1984『自律訓練法の実際—心身の健康のために』創元社 (13版)

シャーロット・イリオパウロス (阿部順子訳、日本語版監修山本竜隆)

2006『現代医療の治療効果を高める補完代替療法』産調出版

ショーン・エイカー (高橋由紀子訳) (2011) 2020

『幸福優位 7つの法則—仕事も人生も充実させるハーバード式最新成功理論』株式会社 徳間書店
仲野徹 2018『病気をしない暮らし』株式会社晶文社

日本ホリスティック教育協会、中川吉晴、金田卓也編

2003『ホリスティック教育ガイドブック』せせらぎ出版

日本ホリスティック教育協会

(1989) 1994『日本ホリスティック医学入門—全体的に医学を観る新しい視座』株式会社 柏樹社
平田 (竹内) 進一郎

2018『ホリスティックヒーリング—最強の治療法は、あなたの中にある—』ブックウエイ
降矢英成

2019『ホリスティック医学入門—治りにくい病の根源を探る (健康双書)』農山漁村文化協会
モンゴル語

ムンケ

(2012)『健康・生育・康復・長寿』(erүүл・mendу・、turju・ushu・、ereguljihu、urtu・nasulahu)

内モンゴル出版集団 内モンゴル人民出版社 (第1版)

参考ネット情報 (すべては、2020年9月30日現在検索した内容である)

セレン

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%BB%E3%83%AC%E3%83%B3>

NPO 法人 日本ホリスティック医学協会

<https://www.holistic-medicine.or.jp/learn/definitions/>

孟克健康使者

YOUKU サイトにおけるムンケの公式サイト

(中国語名：サイト内検索欄に講座の番号や内容を入れると動画を含む内容が表示されます)

https://i.youku.com/i/UNTg2ODkzNDU2/videos?spm=a2hzp.8253869.0.0&order=1&page=1&last_item=&last_pn=7&last_vid=1026257515

晒能健康事業第六集特穀糸餐专题—9 (テグス・ホールに関するスペシャルインタビュー)

https://v.youku.com/v_show/id_XNDc3MTEzNDI4NA==.html?spm=a2hbt.13141534.app.5~5!2~5!2~5~5~5!2~5~5!2~5~5!2~5~5!14~A

晒能健康事業第六集特穀糸餐专题—14 (テグス・ホールに関するスペシャルインタビュー)

https://v.youku.com/v_show/id_XNDc3MTEyMTc3Ng==.html?spm=a2hbt.13141534.0.13141534

日本のコロナ死亡率、欧米より大幅に低い7・5% 持病の少なさ影響か

<https://www.sankei.com/life/news/200806/lif2008060048-n1.html>

ベーチェット病

<http://bitly.oshiire.org/>

晒能简介 (サイン・エネルギー社紹介)

<https://mp.weixin.qq.com/s/EXGr1IAqnDdf0baWI97TXg>

付記：本稿はあくまで内モンゴルにおける現象を考察の対象にしたものであって、上述の医療効果が万人に現れるとは限らない。

(さらんごわ 株式会社カイクリエイツ、スピリチュアル専門書店ブッククラブ回)

How did the miracle happen?

-from the effects of the "Healthy New World" developed by Mungke in Inner Mongolia, China.

Sarangowa

Summary:

Mungke, who lives in Inner Mongolia, developed his own health method. He realized something in the 1990s as a doctor. It was that although society was developing and technology was continuing to advance, people were constantly getting sick. This, he thought, was a problem with lifestyle. And he believed that by learning to live healthy, we can get healthy.

Mungke offers courses on health. The courses include the following Healthy Lifestyle, Health Exercises, Healthy Eating and Drinking, Mind and Body Relaxation Music, and Recovering people's reports.

Mungke has developed a range of healthy foods. He selected 43 different types of cereals, legumes and vegetables to incorporate. There are also mushrooms with selenium. There are two types of mushrooms, one to be eaten in the morning and one at night. Many people have regained their health by listening to Mungke's courses, doing exercises, changing their diets, and eating the health foods developed by mungke. Many chronic diseases have been cured. There are many examples of miracles.

Mungke has provided holistic education and holistic therapeutic benefits. This is a natural remedy that heals itself and is an alternative medicine that works.

This paper analyzes several cases cured by mungke's treatment method.