

図1..小周天図

中国「一指禅功」の呼吸法

ここで言う呼吸も、口鼻での呼吸ではなく、気功の大周天（内気が全身を巡らせること）が達成できる段階の内気循環のことを指しているのである。

なお、歴史上、深い気

中国「一指禅功」の呼吸法

廖 赤陽

武蔵野美術大学教授
日本無為気功養生会代表

第一部 仏教的呼吸法入門

■「調息」と「呼吸法」の違い

「一指禅功」は、現代中国の代表的な医療気功であった。

周知のように、気功のいわゆる「三つの調節」は、「調身」「調息」「調心」のことを指している。

そのうち、調身は特定の姿勢・動作であり、調心は特定の意識の働きである。そして調息とは、呼吸のことである。このように、呼吸は気功の鍛錬において重要な意味を持つが、

これを説明する前に、まず次の二つのことを理解していただきたい。

その一。三つの調節はそれぞれ孤立して存在するものではなく、互いに密接な関係を持って、分けてはならない一つの全体である。例えば、

広く知られている「小止観法」の中の呼吸法は、調息そのものよりも、むしろ調心のための方法である。

その二。気功のいわゆる調息は、現代の呼吸という概念とかなり異なる、いわゆる気功練習の中の「小周天」の功法が記述されている。

に堅固となり、堅固になれば芽生え、芽生えれば成長し、成長すれば下への方向と逆転して天に向かう。天機は上にあり地機は下にあり、米を舂くように昇ったり下がったりする。この法則に従えば生、これに逆らえば死」

ここには、丹田に内気が蓄積されてから、任脈（身体の前にある経絡）に沿って下へと流れ、会陰に至ると、督脈（背中に在る経絡）に沿って昇り、百会（てっぺんに在るツボ）に至る、さらに任脈に沿って丹田に戻

る、いわゆる気功練習の中の「小周天」の功法が記述されている。

人体内気の小周天の循環のことを、天地の気の呼吸（交流）によって命のエネルギーが蓄えられた一粒の種が、根を下ろしてから芽生えて成長してゆく姿のように表現している

（図1..小周天図を参照）。

なお、莊子は「真人之息以踵、衆人之息以喉」と言っている。つまり、普通の人の呼吸は浅くて咽喉部に止まっているのに対し、修行の達人の呼吸は足の踵まで届くほど深い。

■「一指禅功」の伝承と功法

通常、道家（道教）系統の修行は「錬気」に長けて、これに対し、仏家（仏教）系統の修行は、「修心」を重視するといわれている。このような評価はおよそ妥当であるが、しかし、仏家系統の修行は修心を重視すると同時に気脈の学を無視しているのではない。例えば、禪宗の発祥地は嵩山少林寺であるが、少林禅の特色は、「禅・武（術）・医（学）」一体なるものであり、そのいずれも気血経絡が基本の拠り所となるのである。

次に、筆者が伝承を受けた「一指禅功」をケースに、禅功（禅の行

る。これは、鼻や口だけでの呼吸ではなく、主に内気の運行と関わるものである。

以上のことを念頭に入れながら、気功鍛錬における呼吸法の歴史を遡ってみよう。

中国で出土された紀元前四七〇年前後の戦国時代の玉器に、「行氣玉佩銘」と呼ばれる、次のような四五文字の重要な文が刻まれている。

「行気、深則蓄、蓄則伸、伸則下、下則定、定則固、固則萌、萌則長、長則退、退則天、天凡春在上、地凡春在下、順則生、逆則死」

これを訳すと、次のようになる。

「呼吸が深ければ深いほど、気が蓄えられ、蓄え続けければ伸びし、伸ばしてゆくと下へ下がり、下がれば安定し、安定すれば更

法)の呼吸法を紹介する。
一指禅功とは、達磨大師によって伝授されたと言われ、少林寺でも代々一人にしか伝わらない禅功である。

一九四五年、長年続く抗日戦争がようやく終わり、安溪の大山の奥に隠遁していた峴禅法師は、厦門に出て万石岩寺に駐在した。翌年、八四歳の峴禅法師は一六歳の少年であった劉永言先生を見込んで弟子にしようとした。しかし、劉先生は六代続く医者の家柄に生まれた長男であり、その母親は彼の出家を強く反対したため、峴禅法師はやむを得ず戒律を破って在家のまま劉先生の弟子入りを許し、彼を一指禅功の唯一の伝承者にした。

その劉永言先生は私の師父(師匠)であり、峴禅法師は、私の師祖(師匠の師匠)であった。劉先生は師

祖について次のように語った。

「丙戌年(一九四六)の夏、私は運よく、南国万石岩寺和尚峴禅法師に弟子入りさせてもらい、この一指禅功点穴療法を習得しました。師はいつも各科の奇病難病にこの一指禅功点穴療法を施し速やかに効果が見られたので、その場にいた人たちは驚きを隠せず、師の巧妙な治療技術を称えていました。師は人の病気を治すにあたって、けっして報酬を求めませんでした。貧しい人には薬を分け与えるのもまたその師の教えに従う行動です」

峴禅法師はのちに法を弘めるためにシンガポールに渡り、一〇四歳の時にその地で円寂した。劉先生もまた医科大学に入り病院の院長を四〇年間勤め、生涯、医者として一指禅功で数え切れないほどの患者を

救った。

一指禅功は、「坐禅」「立禅」「行禅」の三つの方法によって構成されている。それぞれ「陰」「半陰半陽」「陽」に対応している。そのうち、坐禅は内気を養う最も重要な練習であり、立禅は、一本の指先から束ねた外気(気功師が自らの意識のコントロールのもとで体外に放出する生体エネルギーと情報)を放出し、患者を治療する能力を養う方法であり、同時に、目功(目で見るだけで人の病気を治す)を養成する方法でもある。そして、行禅は、労宮(手のひらの真ん中)ないし全身のいかなるツボからも外気を放出し思うままに気をコントロールできる能力を養う方法である。

一指禅功の修行者は、さらに一指禅功点穴療法を学ばなければならぬ。これは、高度な体系的気功治療

法であり、修練と同時に、『黄帝内经』『傷寒論』『金匱要略』などの中医基本経典の勉強も欠かせない。

■ 一指禅功の坐禅の時の呼吸

次に、劉先生の伝授を引用しながら坐禅の方法に合わせて呼吸法のことを簡単に説明する。

西方に面してあぐらの姿勢に坐り、両手の労宮穴は膝の天眼穴(本家穴)一指禅功門内の独特のツボにあわせる。目を大きく開けて壁を透かして宇宙のつきあたりを観る。

「数分してから視線を次第に近くに移し、鼻先を観て、目はやや閉じて鼻先を観ます。この時、口を閉じ鼻で呼吸し、舌を上あごに当て、雑念を除き、頭の中に無欲無求の正覚(正しい覚り)を黙運(静かに運ぶこと)します。そこで初めて脳中の意志を凝集しこれを元神(先天の意識)に集中し、視線と一緒に丹田に注ぎます。目は脳と連なり、目が脳中の正覚と融和すれば、虚無なる先天の性光(性霊の光)となり、この性光を

もって丹田を下照します。これを意守丹田といえます」

一指禅功の丹田の位置は、流行りの気功とは異なり、これについて、劉先生は次のように述べている、

「先師に授けられた一指禅功で意守する丹田は、すなわち後命門(命門穴「臍の真裏にあたる背骨の門」)内三寸、前命門(神闕穴「臍のこと」)内三寸、この二点を通る楕円形をつくり、さらに両方の乳中穴(乳頭の正中)内の中点を結んだ線と下で交わる所を楕円

広告スペース

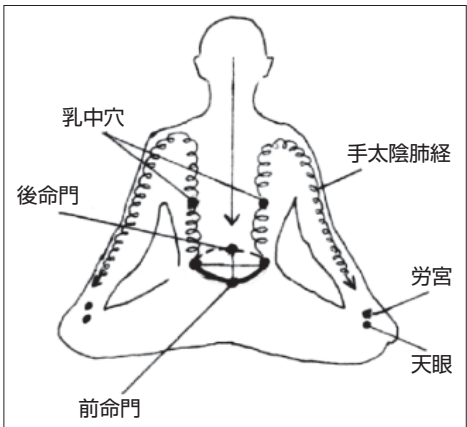


図2：丹田の位置

形の左右の交点として、円形の中に十字のあるものをつくります。

この両方の交点が針灸の経典が記載する手の太陰肺経が下つて大腸に繋がる左右の交点であり、この楕円形がすなわち丹田です。丹田は歴代の内功家が意守する所です」(図2：丹田の位置を参照)

「呼吸を修練して氣息を調和させ、呼吸を深く長くし、長さを等しく、太さ(量)を均等にし、呼吸が尽き吸気に入ろうとする際に、やや一秒間停止し、吸気が尽き呼吸に入ろうとする際に、またやや一秒間停止します。吸気の際は腹部を締め、呼吸の時は腹部を膨らませます。

……調息は胎児の呼吸をして元に還ることです。その呼吸は、無欲無求で、形跡を追わず、次第に心が息に従い、息が心に従い、心息が相従うのです。呼吸が出る時、体内の腎気は呼吸に従って上昇し、自然に吸気は呼気の下降する元神と遭い、それゆえ先天の元神は先天の元気を助けるので、元気は自ら生長できます。ただしこの如き修練は、すなわち脳より始まり腎に止まり、内臓活動機能を増強で

き、脳を堅固にし、腎を健やかにし、氣を旺盛にし、血を盛んにするでしょう」

——以上、坐禅の入門法とその呼吸について触れたが、立禅、行禅の呼吸法には及ばない。なお、外氣運用の時や「小周天」「大周天」ないし深い禅定状態に現す呼吸状態にも及ばない。そして何よりも、実際の修練は文字で表せるものではない。

坐禅の練習時間は、毎日子(夜一〜一時)、午(昼一一〜一時)、卯(午前五〜七時)、酉(午後五〜七時)の四回とする。ただし、専門の修行者ではなく、身体の健康と精神の安らぎを目指す人であれば、上述の坐禅法を自分のリズムに合わせて適度な加減な形で行えば、必ず良い効果が得られる。そして、呼吸のことに拘らないことも大きなポイントであろう。