

福岡気功の会 会報「ゆーき」
アーカイブス 2

気功実践

CONTENTS

- | | | |
|----|------------------|-----------|
| 1 | 命門感覚における意念の用法 | 47-951121 |
| 8 | 練功の原点・練形の重要性について | 53-961124 |
| 14 | 上虚下実とはどういうことか | 69-990610 |

◎深みのある動功のために◎ その一

山部 嘉彦

命門感覚

における意念の用法

毎日練功する？

私の生徒の中で、毎日練功している人は、はっきり言って少ない。入門時に「これから覚えることは、必ず毎日やりなさい。そうでないとあなたの目標は、達成できない。」と釘を刺すことを怠ったためか。毎日練功することの困難は私がよく知っている。帰ってから復習しないことの平凡もよく知っている。だから、せめて毎週通って来なさい、一週間に一遍でも必ず効果が現れますから、となる。そしてそのとおりにして多くの人が思った以上の効果を手に入れた。真面目にやりさえすれば病気を克服することぐらいわけはないのだ。そういう意味で、やっぱり気功は凄いのである。

しかし、週一気功が、気功を始めて3年目を過ぎる頃から足踏み状態に陥りやすいことに私はうすうす気づいていた。やってもやらなくても、通っても通わなくても、あまり大きな変化がなくて、体調が崩れた時などに思い出したようにやってみて、うん、やっぱり気功は気持ちいいな、なんていう程度でお茶を濁してしまう。褒められた話じゃない。かと思うと、教室に通い始めてもう何年にもなるが、来るたびに先生の話が面白いとか、人柄が魅力的だとか、それはそれで嬉しいことではあるが、そうでなければ3年目が縁の切れ目かと思うと情けない。

毎日練功するのは、毎日する意味があるからである。私はよく、顔を洗ったり歯を磨いたりするのと同じように、練功を「たしなみ」にできるといいのだけれど…と書いてきたが —つまり、身だしなみに対して心たしなみというわけ—、それだけでは毎日する積極的な理由としてはちょっと弱い。練功自体に毎日やりたくなるような誘因力がないだろうか。それをこれだと示すことができれば、ほっといても自分で毎日練功するようになるのだろうか。

練功の質を変えていく

練功の素材、やり方の手本である功法は手元にあるいくつかの使い古した功法

しかない。先生がいて仲間がいるから飽きずに繰り返せるが、自分ひとりじゃ引っ張れない、乗らない、途中で切れちゃう・・・という場合、これでは毎日練功はできない。どうして自分ひとりじゃダメなのか。

私は今年、機会あるごとに繰り返し毎日練功しましょう、週一じゃ気功の本当の力を引き出せない、と訴えてきた。しかし、まあただキャンペーン張っても定着するはずもない。それに毎日やってもすぐに効果が出てくるというわけでもない。第一、毎日やるそのやり方は週一のやり方のリフレインでいいわけではない。当然工夫が必要だ。練功自体に毎日やりたくなるような誘因力を与える必要があったのだ。自分ひとりじゃダメなのは、言いすぎかも知れないが、独り占めしたくなるような快感を得られないでいるか、根っからの連れション気質をダメだなぁと思っていないか、気功に対する信頼が不足しているか、もともと練功する必要性がないか、だ。私の立場からすると、毎日やりたくなるような誘因力を与えられない力量不足が問題になる。

前置きが長くなったが、この問題の核心である「3年目以降の練功のコツ」について書いてみたい。ここで3年目というのは、気功への興味と練功に対する意気込みが減退しがちな時期、ということで、換言すると前に書いた週一気功による進歩の足踏み停滞期のこと。もちろん比喩的に使っている。

で、そのコツとか工夫を書く前に、入門から初級レベルでは、どんな練功をしているか、またどんな練功しかできないものなのか、まとめておこう。

- (1)放鬆主体の気功・・・肩頸と腰を緩めることを通して一定程度の入静を追求する練功法。無極站樁を基礎とし、なんらかの方法で揺すったり、簡単な動作に集注する。背骨をしなわせ、波うたせると効果的。
- (2)調身＝調形主体の気功・・・気の流れとか丹田感覚が未熟なので、姿勢や動作を正確になぞることを中心に学ぶ時期。特にリラックスのコツをつかみ、動きのスピードとリズムに慣れることが目標。静功は、無極站樁の徹底。
- (3)調身＝調形に調息をかぶせた気功・・・特に動功において、動作の昇降開合と呼吸とを連動させてリズム、ペースを安定させる練功法。無理のない腹式呼吸で昇一吸、降一呼、開一吸、合一呼とする。

これら(1)(2)(3)を要約すると「内気というものは、鬆腰＝開命門の状態で心身ともにリラックスしたうえで、安定した特殊な姿勢を保ちながら、体を慎重に動かせば、ほぼ動かしたとおりに動き、体をそのまま静かに留めておけば、奇経八脈に沿って自ずと動く」という内気第二原理(注－私が今ここで勝手に作ったもの)

に則っている。この第二原理は、リラックスが絶対に必要不可欠で練功の大前提で、調形も調息も「気感が感じられたら、ああリラックスがうまくいったんだなあと思ってよい」と言うための小道具にすぎないほどだ。ちなみに、内気第一原理は「内気というものは、反り腰＝閉命門の状態、すなわち日常態では自律不随意の自発自動運動を行っている。内外の情報に適宜反応し、感情をつくり、その感情量と勢いに応じて表情や行動を形成する」である。

それはさておき、比喩的にいえば、練功の効果を100としたとき、リラックスがもたらす割合は50、調形、調息がもたらす割合が20、ただしリラックスが不十分だとその20は帳消しになっちゃう。だから初級のレベルでは、単位時間当たり最大で70の効果が期待できる、といえる。この70という数字は、自然治癒力、自己復元力、健康水準維持力の大きさに換算したなら、現実のめざましい病状の改善や回復、体力気力の充実からして、途方もなく巨大な値であるに違いないのだが、練功の質からみると、はっきりいって物足りない。では残りの30は何かというと、これが調心、調意による効果の割合なのである。

練功の質を変える、とは実はこの30のうちどれだけを上乗せできるかで決まるといって過言ではない。

入静と意念の関連と練功への応用

いわゆる三調（調身、調息、調心）の調心というのは、気持ちを落ち着かせ、平静に保って、ゆったりしていることを言い、入静とはその心の状態が安定して澄みきっていることを指して言う。入静は意念発動の前提だから、ある程度それができていれば調心、調意のポイントが稼げる。初級のレベルではまあせいぜい一桁のオーダーではあるが。

意念は高度で複雑な内容を持っているので、ここでその全容を語る紙幅はないけれども、動功の練功における意念は、イメージングと指示投与の用法を説明すれば十分だと思う。

動作や姿勢の説明には、厳密な物理学的な説明（長さ、方向、角度、速さ、回数、タイミング、部位とその大きさ・範囲）によるものと、既存の物や姿を想起させ、それにとまなう意味、固定観念、感覚、感情を導入することによって説明するものがある。動功の中には、鳥や動物の姿や動作を彷彿とさせるものが大変多く、それらしく「演ずる」ことがやはり重要な練功要素になる。演ずるためにはイメージが膨らまねばならず、感情が乗らなければならない。これは大脳新皮質から旧皮質へ大脳活動の優位性をシフトする要因になる。もちろんこれも意念活動ではあるが、プリミティブなものなので、内気をコントロールする働きと

まではいえない。

動功のもうひとつの大切な要素は、外導内行である。手足の動きにつれて内気に同様の動きが生ずる。だから、内気を動かしたいように手足を動かす。ただしリラックスしてゆっくりなめらかに途切らせずに動かす。前述の第二原理である。初級では奇経八脈に沿って動かす。ほっといてもそこを流れてしまう奇経八脈に沿ってである。そのため、奇経八脈を知っておく必要が出てくる。ここにイメージングの基礎がある。

そして、意守と意念投与。意念活動の二大用法である。これについては、拙著『気功の解析学』に詳しく書いたのでここでは省略。

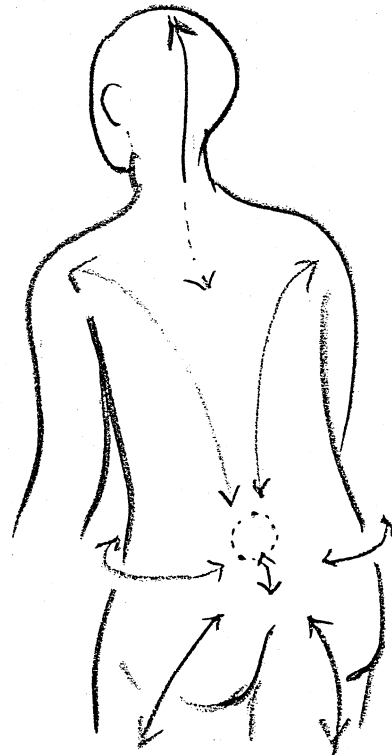
命門吐納法におけるイメージング

奇経八脈とは、衝脈、帯脈、任脈、督脈、陰陽の維脈と蹻脈である。これらの脈の起点終点は丹田であり、丹田の表玄関は命門である。だから、練功は命門に始まり、命門に終わる。この功法は、この夏、中健次郎先生に教わったものだ。単純明快な形一気一意の同調を内容とする太極動功である。

意念命門・呼気・鬆腰。呼気とともに鬆腰のエリアが波紋のように拡大していく。鬆勢が手足及び督脈の末端に到ったとき、命門において意念の方向を逆転させ、意念命門・吸気・収腰で、拡がりきった背腰部が命門へ命門へと収縮を始める。収勢が緊張に転ずる直前、すなわち鳩尾穴ないし臆中の全開・極鬆に到ったとき、呼気とともに再び鬆腰。これを部位別に説明すると次のようになる。

〔呼気〕

鬆腰・背腰部が緩み、ふくらんでその面積が拡がり、やや前屈し、背を丸くする。
(1)肩胛骨間が拡がり、肩が前の方に巻き込むようになる。(2)お尻が外側に開き、肛門も緩む。鼠蹊部が緩んでしわを作る。
(3)頸が緩み、後頭骨も緩む。頭髮の毛根が開き、髪の毛が柔らかくしなやかになる。
(1)腋の下が後ろの方から緩んで開き、肘が外に脹らみ、手首は体側に近づいて内転し、掌は外側を向く。指は開き伸びて関節の隙間が開き、爪までが伸びる。



(2)膝が内転して膝頭がくっつきそうになり、踵は外に開いて、左右の親指が近づく。土踏まずが落ちて扁平足状態になり、指は開き伸びて関節の隙間が開き、爪までが伸びる。

(3)緩みの波が頭頂をこえ、額に達する。慧眼が開き、眉間が開く。目は外方に伸び、頬も緩む。口角が外方に伸び、唇はいくぶん薄くなって端が引き上げられ、微笑んだ表情を作る。顔はややうつむき。

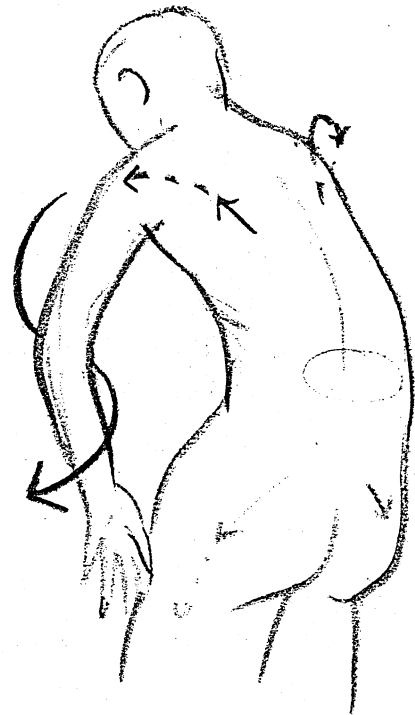
〔吸気〕

収腰・命門に周辺から気が流れ込み、滝壺に注がれるようである。腰が反り始め、背腰部の面積が縮小していく。(1)肩胛骨間が狭まり、肩が外に開く。(2)お尻が引き締まり、固くなる。鼠蹊部は張って前に伸びる。(3)前に倒れ気味だった頸は直立する。

(1)腋が締まり、肘が体側に密着し、手首は外転、掌は前向きとなり、掌心をすばめた形の蓮華掌。

(2)膝は外転、かに股。踵は引き寄せられ、土踏まずの天井が上がって吸盤状態。五指は縮んで鷲掴み、挈地。

(3)顔の造作が鼻を中心に寄せ集まり、顎内収で平視。



プレイバック。足は乳幅。吊頂、坐勁。鬆腰、含胸。守中守一で無極站椿。百会で吸気、氣沈丹田。呼気は命門から。一呼吸約15秒。吸いきって全開臆中のとき数秒、また吐ききって全開命門のとき数秒の止息は可。瞑目、半眼どちらでも可。呼、吸ともに鼻。20呼吸ほどで5分。

自分で吐く息、吸う息とともに変化していく体の様子を「実況放送」していく。

(1)上肢、(2)下肢、(3)頭部、について順番にチェックしていく。慣れてきたらその

必要はない。吐ききったとき、緩んではいるが決してたるんではいけない。吸いきったとき突っ張って緊張してはいけない。臆中は開き緩んでいるのだから。

この、全開命門と全開臆中の間が太極の幅なのである。例えば弓歩-虚歩で体重移動を伴う動功では、気の展開は、この命門吐納法の気の往復運動と完全に一致する。言い換えると、命門吐納法は、動功の原型なのである。そして静功を動中の静を実体化したものとするなら、両極の均衡である半開臆中かつ半開命門こそ無極站樁の極意なのだと言えるのではないだろうか。

命門の操縦と末端における形の変容

ここで漸く動功の練功において意念をどのように用いれば練功の質を高めることができるか、考えることができる。ここで動功というのは、命門の開閉によって形の変容を与えていく功法のことである。なぜそう断るかという、もう一つの、殆ど終始無極站樁を崩さずに上肢のジェスチャーでストーリーを展開していくタイプの動功があるからである。これについては次号で述べることにしよう。

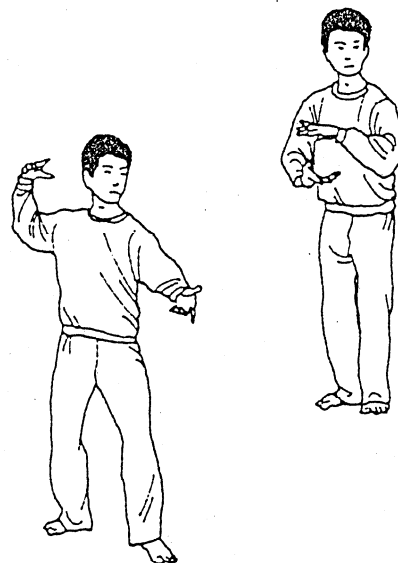
そもそも意とは、方向性と強さを持った心のことで、自ら指示したり限定したりできない。ことばで、おまえのいいたいことはこういうことか？と問われたなら、かろうじてハイ、イエで答えられるだけの発展段階にある心である。つまり、ものごとの勢いに乗じて進めるか、定位置に止まって引き止めるか、しかできないと思ってよい。

練功の局面では、①始動及び終止の合図、②昇降または開合の折り返し点における90度の回転、旋回運動の操縦、として現れる。

たとえば焦国瑞老師の太極十五勢の第七勢紅龍探爪における意念の働きを見よう。お断りしておくが、私は焦老師からもその門派の人たちからも、意念については全く何も教わっていない。私が練功の中でつかんだオリジナルな見解である。

(1)並歩。左手上、右手下の抱球勢から小さな昇降。降勢のとき体重を右足にのせ、左足を左前方に半歩ひらく。すなわち高い位置の左虚歩。

(2)左手を左足膝内側の方向にやや斜め下の角度をとって、滑らせるようにのばしていく。やや遅れて右手を前に伸ばしつつ右側方、後方へと扇を開くように開く。角度は左手の俯角と対応する仰角をとり、両手とも指先は右足膝外側の向きと同じ。



☞このとき視線は先ず始発の左手に乗せ、次いで後発の右手に乗り換える。右手が斜め後方に開き上がっていくとき、意念は左手が斜め前方に伸び下りていくのを守る。

(3)両腕とも前後に伸びきる直前、右脚、右体側も伸びきる直前で開の極を呈して静止する。

☞このとき意念を左手小指に投与、開から合への転化のきっかけとする。同時に視線も左手に乗換え。

(4)左手小指が下がり、左肘が下がり、左肩が落ち、右肩がわずかに上がり、腋が空き、右肘が上がり、右手小指が浮き上がる。すなわち、意念投与によって逆時計回りの螺旋運動がおこり、両掌が向き合う。全身合勢となり、右脚、右体側も弛み始める。

☞視線を左手に移すところから両掌が引き合い始めるまでの数秒間は、意で気を導き、開から合へと勢いを殺さずに方向転換する練功の最重要ポイントである。この間、自然な無理のない止息。

(5)右肘を高くあげ、右手指先を内旋させ、手首を折って耳の後ろに引き寄せる（ここまでを意で気を導く開合変換領域としてもいい）。掌は下向きで左膝内側方向に伸びていく。翻った左掌は右掌と相対しながら距離を狭め、元の位置で左右上下反対の抱球勢となり、左足を引き寄せて並歩となる。



この一連の動作において命門はどうなっているか。(1)では鬆、(2)徐々に収、(3)収、(4)鬆、(5)鬆、である。言うまでもなく(4)が意と連動した鬆で、末端の左小指と中心の命門が同時に変わるのである。

練功において、意が本領を発揮するのは、昇降、開合の変換点においてであることがよくわかると思う。気をつけることは、そのとき肩に力を入れないこと、息を詰めないことである。開合の変換が内気の変容をもたらすそのドラマを味わえばいいのである。この要領がわかると、練功の質が確実に変わってしまうものである。

◎目的意識的な練功のために◎

練功の原点

—練形の重要性について



功法を使いこなす

—こま、せいぜい2時間位のセミナーや講演を頼まれて、気功の話をするときには普通の生活感覚の健康願望を、どのようにして異界に引き込むか、という最初の壁を突破する必要がある。

そのとき強調することは、これは、リラックスが土台になって、その上に積み重ねる建物のごときものなので、ある程度リラックスできていないと、全く意味を成さない、形だけ真似てもただの体操で時間のムダなんだ、ということである。で、こんな公式をボードに書く。

$$\text{気功} = \frac{\text{心身技法}}{\text{リラックス}} = \frac{\text{運動+リズム+集中}}{\text{リラックス}} = \frac{\text{練形+調息+練意}}{\text{鬆静自然}}$$

「練」には繰り返し行なうという意味が含まれる。つまり、これまでことさら意識せずに使ってきた自分の体と心のクセを意識的に改革する、クセを直す、組み立て直して使いこなせるようにするわけだ。「調」には安定的に保つという意味が含まれる。

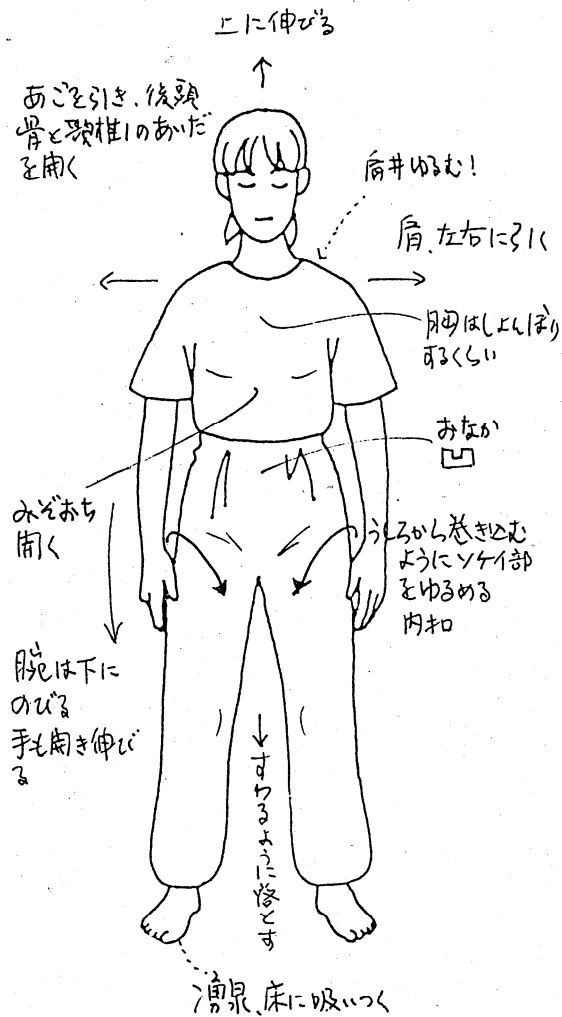
土台の「鬆」の動詞は放、「静」の動詞は入である。「自然」の動詞は自化と自定である。

無極站樁のころ

気功の初歩は、この放鬆と入静をどう形成するかに費やされると言っても過言ではない。功法の一部である姿勢や動作の練習さえリラックスの補強材料として使われる意味の方が大きい。姿勢や動作の練習のことを練形という。最初の練形は立姿の調律で、おなじみの自然站立（無極站樁）である。

この無極站樁のやり方は、気功を1回でも経験した人なら誰でも知っている。両足

肩幅、平行。手足の関節緩め、軽く腰掛けるように立つ。収腹・収臀、含胸・拔背、沈肩・墜肘、虚腋、頭頂は吊り上げられているように、……もちろんこれらの注意事項（要領）は、外見上の非本質的なことからで、なぜそうするのか、という問いに答えることができない。もし、気功というものが体で分かっていたら、つまり身につけていたら、この問いにすぐ答えられる。



立功は、重力に順って姿勢を保ったり、動くことによって、力の発動を極少に抑える練習である。だから真上に吊り上げられているように、だとか、真下に杭を打ち込むように、重りをぶら下げているように、足が大地にめり込んでいくように、などという表現がでてくる。

手足を動かしていくときも、指先が遠方に引っ張られるように伸びていく、水面を滑っていく、浮かんでいく、流れ込んでいく、など受動的表現が多いのは余分な力を入れてしまわないための工夫なのである。

ほんのわずかの力を作用点に確実に伝える、戻す。その起点と終点を結ぶ回路の自覚と移動・伸縮・分裂・統合・粗密の感覚の育成。これが二番目の課題である。

この二つを一言で言うと「中心感覚をつかむ」ということである。気功の用語で言う「守中・守一」である。

しかし、どうしてそれが気の訓練になるのかの説明になってはいない。せいぜい「微妙な力の使い方の訓練」といえるにすぎない。

微妙な力は誰の子

「微妙な力」と「気」とは関係があるのだろうか。ある。この両者の父は意、母は心である。「微妙な力」は息子、「気」は娘だ。気は勢い、力はその発露。意の内容は気、表相は力と言ってもいい。また、心の反(初動)を気、用を力と言ってもいい。心

と意の区別と関係を一言で言い切るのは難しいが、その性質について心猿意馬という表現がある。心は外からの刺激によって乱れ動く、意は一度決まったらその方向に突っ走る。心は球の求心力、意は球の遠心力と言っている。

気功で用いる気（内気）を、力つまり物質的なエネルギーに還元して捉えようとする一部の科学者の努力は、家の外から、窓を通して見える姿を写真で写してその存在を確認しているのに似ている。決して手に取ってみることができない。家の外では自由に再現することができない。

それはさておき、この「微妙な力」と「気」とは双子の姉弟なのであって、「微妙な力の使い方の訓練」を正確に繰り返しているうちに、気のことが感覚的にわかってくるのである。

リラックスに取り残されるもの

もしリラックスを基礎とせず、練形、調息、練意だけなら、それは武術の鍛練である。常に意識は外に向けられており、覚醒している。練形のかわりに調身、練意のかわりに調心とすると宗教的な修養になる。たとえば坐禅。武術も坐禅も、あるレベルまで達すると、リラックスしないと上達できないことに気づく[でもリラックスすることは、(無駄な)力を抜くこととはちょっと違うんだよ]。

そこで、まずリラックスの訓練にとりかかる。リラックスは体がその感覚を覚えると、緊張優位の心身状態からスイッチひとつで弛緩優位の心身状態へ転換できるようになる。あとはそのレベルを自分でセットすればいい。この訓練は基本的には慣れで、換言すると新たに「心に癖をつける」ことだ。リラクゼーションは心身の各位相に同じ力で浸透していくが、同じようにはリラックスしない。心身には歪み偏りがあってこそ現実にたいして個性的に対応しているからである。だからリラックスのプロセスに部分的なつかえが顕在化してくる。リラックスに取り残されたものが露顕する。

それを自律的に解消しようとする自然発生的な運動が自発動である。自発動は気功の一種だが、意念を介在させないので、練功とはいえない。自発動によって、体の感覚は研ぎ澄まされていくが、同時に心の方も野性的、本能的な感性が優位となり、しばしばそれを盲目的に肯定するようになる。言うまでもないが、それでは困る。もちろん、自発動が出ないような心身はもっと困るのだが。

練形の意義と要領

練形というのは、自発動が出る程度に柔軟になった体を、気の通りやすい理想的な形に変えていくことである。単に体捌きを良くするだけでなく、体つきを変えていく必要があるのだ。

もし、それが何年前のことであれ健康だった当時の自分に戻りたいというためにだけ気功を利用するというのであれば、以下の文は無意味である、と断った上で、体つきを変えていく必要について述べよう。

私たちの日常生活は、持てる力を出し切らなければ得られないような極限状況を持たない。ごく稀にそういう人がいるが、みな特殊な体つきをしている。極限状況をクリアするために、体の一部または全部を並外れて発達させているためである。

ところが、昔から武術の達人とか仙人などと呼ばれている人の体つきは、ちっとも強そうではない。しかし、聞いてみると（伝わっている評伝を読んでも）もう超人的としか言えないような鍛練、異常な修練を積んできている。その成果がどこに現れているかという、「普通になった体つき」となって現れているのである。彼らは生活のために、あるいは何らかの欲望を満足させるために、極限に挑み、克ちとったわけではない。表現はさまざまだが、要するに人間として完成するために、自分で必要だと感じたことをひたすら続けた。

では人間として完成するために必要だったことは何かというと、それは、人間としての見えないもの—心の領域—の再構築だったのである。再なのは素質として与えられたもの（感情と意志の系）を意識的に組み立て直すという意味である。この心の領域の再構築は、過酷な修行で達成できるかという、それは十中八九無理なんである（しかし、ウラからいうと十中一二はできる。だから今だにすたれずその辺にある）。だから、私も人間として完成したいが、十中八九無理なことに挑んで成就しようとは思わない。

十中八九成功する方法はないのか。ある。たぶん、こいつだ。練功である。ただしちゃらんぼらんの、あー気持ち良かったっていうだけの練功ではなくて、目的意識的な、練形を通した練意である。できたかまだできていないか、その時その場でハッキリと自覚できる練功である。

そういう練功のスタイルを「形意気一相」の練功、と呼ぼう。その形（姿勢、運動）がとれたら意も気も到る、そういう形を大切に作る練功のことである。会報51号で肩と腰の体質改善について書いたのも、会報47号で命門感覚における意念の用法について書いたのも、この「形意気一相」が底にあったから書けた。ただしフレーズとしてはまだ念頭になかったのだが。

「形意気一相」の意味は、姿勢の漸次変容が関節部から次の関節部に及ぶ連続運動を形成するとき、意はそれにわずかに先行し、気はそれにわずかに追行する。形と意と気が一つの運動に重なって表れる。それが練功の当人にとっても、周りの人にとっても具体的によく分かる、ということ。

だから、練形は、合理的な設計思想がなければならない。

形意氣一相の功法

この夏、中先生に習った馬氏八卦掌の活歩功（亀歩き）と山東道教の築基功、それに探海椿を、この秋じっくり練功してきて、大いに得るところがあった。この3つの功法には共通項があって、巷間に流布するあまたの保健気功、伝統気功とはかなり趣が異なる。まず愛想がない。単純素朴。単操（一連の動作をひたすら繰り返す練功）功法である。

で、内容的に言うと、①鼠蹊部の溝を深く保つ

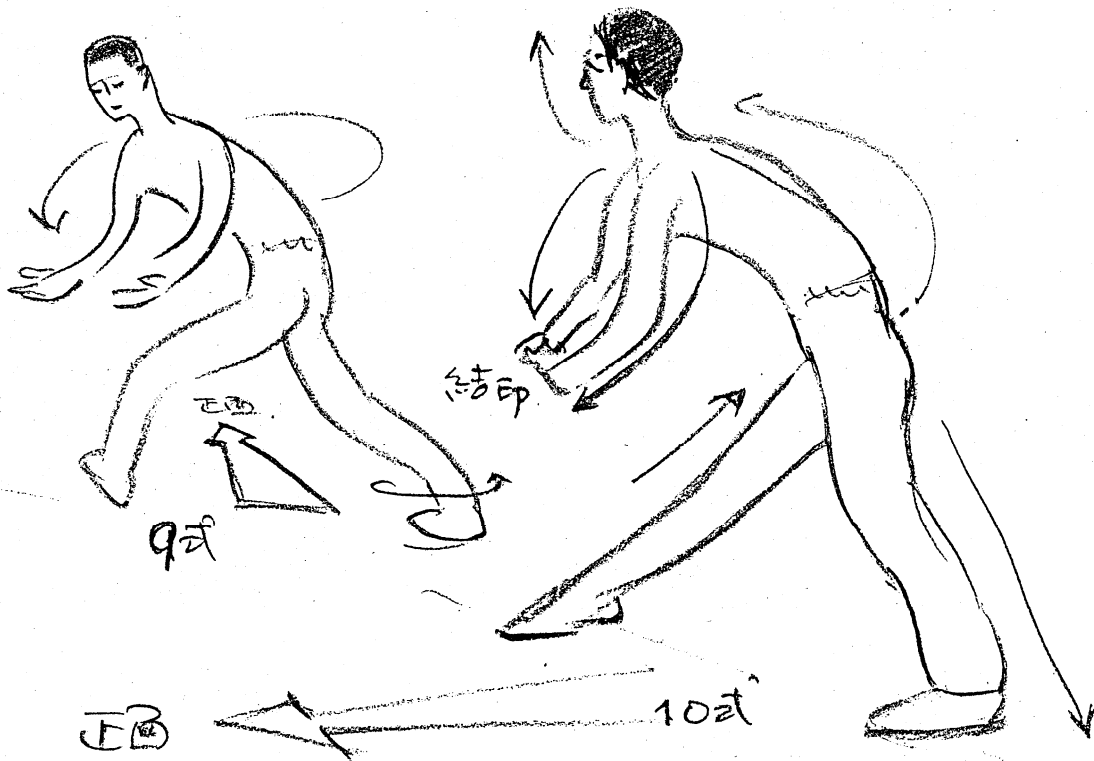
②背骨に気を通すのに反ったり、盛り上げたりする

③命門を大きく後ろに突き出す

④気が通ったかどうか確かめることができ、一目瞭然である

など。

この中で、命門を大きく後方に押し出すのは、他の功法には見られない重大な特徴である。亀歩きは亀と言えども立って歩くのであるから、おなかをぎゅっと凹ませて応援してやらないと命門の押し出しを保持できない。築基功の5式は腰を落とした所が亀歩きの姿勢そのまま。9式、10式は背を斜めに倒して構えるので、腰=命門を上方に突き上げるようにする。



背骨の自由

太極拳を含む太極気功（例えば、焦国瑞の気功太極十五勢）は基本的に背骨本体（12の胸椎と5の腰椎）は立てたまま動かさない。立ったままが気の通りがよいという経験則によるのだろう。しかし、立ったままの背骨には強さはない。かわりに、静けさがある。この種の功法をAタイプとしよう。Aタイプの気功の命門は「半開き」でそれを保つ。

一方、先に挙げた3つの功法は、背骨をアーチに成形し、波うたせ、螺旋によじる。また命門と臆中をダイナミックに「呼吸」させる。それと、腰（とくに股関節）と肩の柔軟性と可動性を要求し、それを前提として成形する。この種の功法をBタイプとしよう。Bタイプの気功の命門は「全開」—「完閉」の運動を行う。亀歩きでは終始命門全開のまま歩く。背中の面積（陽面）を命門から周囲に向かって広げていくので、胸腹（陰面）は後ろの方から攻め寄せられた恰好になり、臆中に向かって縮む。このとき、体幹は左右2本の茶筒が括られた形になり、背中側は背骨（督脈）が浮き、皮膚は外側に引っ張られ、流れていく。胸腹側は任脈が沈んで溝となり、皮膚は内側に巻き込まれていく。



尻についても同様で、外側に開き、前の方は鼠蹊部の溝に流れ込んでいくので、鼠蹊部はますます深く緩む。この時、尻（尾）が跳ね上がった感じになるので、意識的に尾を下方に引き下ろすようにして命門全開を保つ。

手足をどう構えるにしても、このような背中が丸くなった恰好は、これまで気功とは無縁だと考えられてきた。もし、外見でそう見えるように、ただの猫背なら、文字通り、気功とは無縁である。

しかし、亀は背中を丸くするのではなく、腰を後ろに押し出した結果として背中もゆるやかなアーチになってしまうということなのである。そして日々練功してみると分かってくることなのだが、押し出されるのは命門(L3)だけでなく、その下のL4、L5もなのである。仙骨尾骨は下に落ちているので、腰仙関節が開いてしまう。

さらに付け加えると、顎の内収によって、後頭骨と頸椎1の境目が開き、背骨の上下両端は破れ提灯のように口を開けた形になる。これが自由な背骨の気に満ちた形なのである。Bタイプの功法による練功で見えてくるものはおおきい。Ω（つづく）

上虚下実

とはどういうことか

(や)

この上虚下実ということばは、リラックス（放鬆、入静）と並んで気功態を表わす代表的なもので、日常活動における上盛下虚、緊張活発の傾向と対照的に用いられている。そのくらいのことは、気功をしている人なら知っているわけで、内容もなんとなく理解している。でも、言うは易し行なうは難し。単に頭で使っているエネルギーを腹に落として…と言ってもどうやって腹に落とせばいいのか。

そこで、あらためてどうしたら上虚下実になれるか、考えてみることにしよう。

上盛の日常

哲学	自然	内気	心	体
上虚	清昇	上滞	上静	すっきり
下実	濁降	下淀	下定	どっさり

まず上というのは、臍の上～頭頂まで、下というのは臍の下～会陰まで。手足は含まない。手足は虚実自在でなければならない。たとえば勁を出している掌は実。気が通っている臂(うで)は虚。站樁の脚は実。坐功で組んでいる脚は虚。この虚実自在もたいへん困難な課題で、述べるべきことも多いのだが本題に戻そう。

日常生活で上盛となるという意味は、頭が活動の中心になるということ、従って手足はいわば手足の奴隷としてひたすら酷使されることが第一。そして、目的意識的に活動し、何かを実現すべく邁進する姿勢を保っていることが第二。これはよいことのように見えて、その実融通が利かず、息抜きができず疲れを呼ぶ条件となっている。いうまでもなく、現代の能率追求型の組織の中の大人の男とその予備軍に典型的に現れる心身状況である。そういう生活をしていると、休息とレクリエーション=憂さ晴らしが必要になる。適度の上盛は適度の休息で復帰できるが、過度の上盛は過度の馬鹿げた下劣な大騒ぎをしないと復帰できない。だから体力は回復する暇がなく、どんどん磨耗していく。

だからそうならないうちに、③こまめに休息をとることが望ましい。が、それよりも②その休息に上盛下虚から上虚下実にスライドするなんらかのエクササイズを組み込むことだ。いや、もしできることなら、①仕事自体を、さらには生活全般を上虚下実で行なう方がはるかによいことなのである。

自然すなわち上虚下実

中国にも天地創造の神話がある。初めの初めに混沌があり、永い時(18,000年)を経て神が生まれる。その名を盤古と言った。盤古は暫く(18,000年)じっとしていたが、ある日すさまじい音がして突然卵が割れ(egg!)内部の軽くて清らかな成分はふわふ

わと雲をなし上昇して天空となり、重くて濁った成分は下に沈んで固まり大地となった。そこで盤古は立ち上がり両手托天兩足挈地、そのまま宇宙の膨張に身を任せ、天地の柱となって永い時(18,000年)を耐え、疲れ果てて倒れ、死んだ。天地はすでに安定しており、盤古のいまわの声は雷となり、息は風となり、左目は太陽、右目は月になり、手足は山々となり、血潮は川となった…そして山川草木、虫魚鳥獸が出揃い…と続く。自然とは、おのずからしかるべし、ケセラセラQue sera sera、なるようになるWhatever will be will be—自化自定、天地の理は清昇濁降である。無論立った人間の体内においても同様清昇濁降、上滯下淀である。

したがって、上虚下実は自然の摂理である。今、前に向かって進もうと構えているその意思を外しさえすれば、人は間もなく重力の方向に沿ってただひたすら佇むのもっとも力のいらぬ姿勢をとるようになり、内部では上虚下実が自ずと実現する。

西洋の体型 東洋の体型

「前に向かって進もうと構えている」のは人間の生存意思で、永い間(18,000年くらい!)そうしてきたので、いつのまにか前に向かって進むのに都合のよい体つきになってしまった。古代エジプトの壁画に肩幅が広くウエストが細く、腰を反らせた体型の女性が描かれており、西暦紀元前3000年ころには近代ヨーロッパ人の原型が確立していたことが分かる。この体型は、遠くを見る必要と、物を頭上に載せて歩く習慣と、馬やラクダに乗る生活によって育まれたと考えられる。この逆三角の肩をそびやかし、ウエストを振じり、くびれた腰を押し出しながら胸を張って歩く姿勢—古代オリンピックのアスリートが完成させた肉体美の典型—が最近の百年間に今日の世界を制覇したのである。

東～東南アジアでは「前に向かって進もうと構えている」姿勢は胸をすぼめ前かがみになった。つんのめらないようにひかがみを常に弛めて立つのである。物は肩に懸けて運び、足元を見ながら歩く。腰を引き、力を溜める姿勢ができあがる。特に漁労、米作地帯ではその傾向は顕著であった。ウエストは振じらず、同側の手足を同時に前に繰り出す歩き方をした。今日の日本ではこの伝統的な立ち方歩き方をする人がきわめて少なくなってしまい、戦後生まれで出来る人はおそらく数えるほどしかいない。アジア的立姿が世界性を持てなかったのは集約農耕と



いう生産基盤のせいであるが、この立ち方自体が前進よりは後退（引き込む）に都合のよい設計になっていることにも注意を払いたい。それはさておき、エジプト起源の胸腰反らしの立ち方は比較的重い頭部を上に乗せて前進するためにはアジア的つんのめり立ちより力学的に合理的設計になっている。また、歩行においても上体（肩）と下体（腰）が振じれるため、上体～腕の自由度は大きい。

しかし、逆にいえば猪突猛進タイプの欠点を持っているわけで、命令系なしの協調動作は不可能に近く、待ち構えることも、じっと佇むことも、じりじり後退することもうまくできない。第二次世界戦争におけるドイツの攻めの破竹の勢いと日本の後退局面の持ち堪えにその特徴が見てとれる。

江南の古代思想

そういうわけで、上虚下実の立ち方は、アジア的姿勢の復権でもあると私は考えているのだが、このことを最初に語った思想家は、私は老子だと思う。老子は現在の時代考証では孟子(BC372~BC289)と若干年長の同時代人で、長江流域ないし江南地方で活躍したと考えられている。つまり、漁労～米作の「船の文化」地帯の思想家だ。その老子は、唯一の著書『老子』三章でこう語る。

…ここをもって聖人の治は、その心を虚にし、その腹を實にし、その志を弱にし、その骨を強にする。

さあ、どう解釈するか。私の読み方はこうだ。聖人の治というのは、聖人による政治、統治でもあるが、聖人自身の身の自治（修身）でもある。その心腹志骨の「その」は「民の」でもあるが、「自分の」でもある。すると心虚腹実は上虚下実のことだと分かる。志弱骨強は深い意味があるのだが語ると長くなるので割愛。

明(みん)の『性命圭旨』は『老子』を念頭においてこう語る。

…神旺ずれば即ち気暢ふ。気暢ふれば即ち血融く。血融くれば即ち骨強まる。骨強まれば即ち髓落つ。髓落つれば即ち腹盈つ。腹盈つれば即ち下実つ。下実つれば即ち行歩軽健にして、動作疲れず、四体健康、顔色桃の如く、仙に去るに遠からず。下実はまだ即ちその腹を實たすの謂なり。

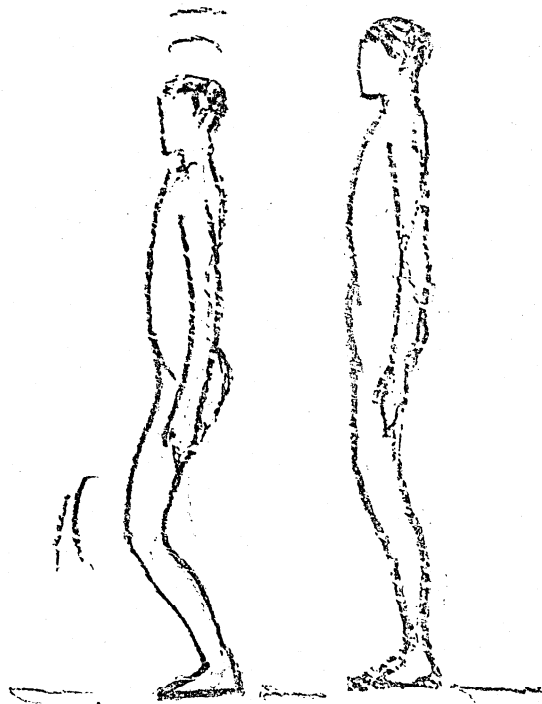
ここでは聖人の統治や民は出てこない。もっぱら去仙だ。それはともかく、上虚下実によって、行歩軽健にして、動作疲れず、四体健康、顔色桃の如し、と。

角筭谷感覚の開発

そこでようやくその立ち方の研究に入る。あらゆる上虚下実の基礎は身体の上虚下実にあるからである。

上体が虚であるということは、上体がしなやかで自由に動かすことができるということである。各関節の可動域が大きく、筋肉が柔軟であると言い換えることもできる。もちろん力んでもいないし、強張ってもいない。また力が抜けすぎて虚脱状態でもない。あらゆる動作が必要十分な力によって行なわれることを意味している。

下体が実であるということは、骨盤が安定して、上体の動きの影響を受けずに、ま



たは最小限に止めて、自分の体重を、足の裏に落としたまま保つことができるということである。そのためには、腰が弛み、鼠蹊部の溝が深く、膝も足首も柔らかくしなければならない。

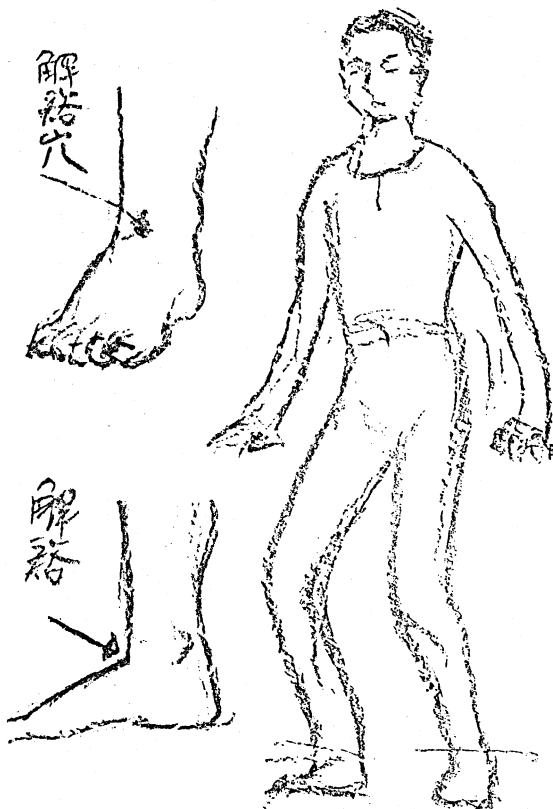
今、消防隊員の訓練で行なわれる「気をつけ!」と「休め!」をしてみる。「気をつけ!」の方は典型的な緊張立姿である。「休め!」はどうか。「休め!」の方も胸を張り、腰を反らせたまま、足幅は肩幅に開くが爪先は外八文字に開いている。角度は15°から45°である。この「休め!」は弛め!ではなく、ちょっとそのまま待機しとけ!というほどの号令である。

この「休め!」のまま胸を反ったままの上体を保って膝を前に出してゆき、足の裏の重心移動を観察すると、膝を出して行けば行くほど(膝を曲げれば曲げるほど)爪先に力が入ってくるのが分かる。足首が屈折してきつくなれば、踵は浮き上がりそうになる。

ところが、足先を並行にして命門を後方に押し出して、同様に膝を折っていくと、足の裏には全体に体重が載り、膝を深く曲げても体重移動は起こらないのである。

このとき、膝頭と親指の爪先とを見えないゴムヒモで結んで上体を浮沈させるのだが、これに足首のツボ解谿(かぢい)の開閉を同調させると、下実感覚はぐんと深まる。解谿は足背の付け根にあって、足心の真上にあたる。つまり、土踏まずのドームの頂点の真上にあるので、足の裏に体重が載っているかどうか、移動したかどうか、かなりはっきり分かる。

両足平均して体重が載っている感覚こそ、下実の確証となる。膝を深く折りたたむようにして腰を沈め、足首をこれ以上曲げられなくなるところで止め、足の裏のずっしり感を覚えておき、今度は吊頂で腰を浮かせていく。浮かせていきながら、足の裏



の感覚の変化を観察してみよう。太もものツツパリ、きつさは薄れていく変化はあるが、足の裏のほうはずっしり感に変化がないはずである。

命門の押し出し、腰の弛み、大腿骨上端部の内回、鼠蹊部の潜み、縫工筋の締め、膝の内扣、解谿の絞り。これらの協調が、下実を実現し、保つのである。腰の浮沈、すなわち、昇降によって足の裏のずっしり感が変化しないことは分かった。

馬歩雲手と鬆腰

では、腰を水平回転させたときの変化はどうか。このときも、変化しない。しないように膝や足首を調整連動させる。それが練功なのである。

たとえば雲手。下体は馬歩。歩幅は3歩、身長約半分で爪先平行。特に左右の解谿の絞り感覚を常に揃えることに留意しながら練功する。臍の高さで胴体が輪切りになっているとして、上体を扇状に回転させる。つまり、臍を左右の膝の内側に達する角度まで開いては戻す。肩を振らず、頭部も胴体にそのまま載っているだけ。

右膝の上に肘を左右に膨らませ左腋を空けた形で腕を構える。左腕を右肩の高さで掌は肩を包むように。指先右外。右腕はやや沈めた左肘を受け止める皿のように陽掌で腋を絞って構える。

臍を右膝の内側に寄せて、角度は約45°。ここから左へ左へと水平に回転。このとき左前腕と手首甲側で押し退けるように、外に払うように。下の右手は指先を差し込むように、わずかに胴体臍に先行して回転する。臍が正中線を過ぎて左側に入ると影響を受けて右膝が内側に倒れてくる。それを意識的に右外方向に開くようにして右解谿が弛まないように保つ。外見ではこの内側の力の導入がわからないので、内勁を通すとか内力を用いるという。膝が内～下を向かないようにするのはなくて、解谿の絞り感覚が左右で違わないように保つことが大切なのである。

臍が左に行き止まり、両手が左膝内側まで達したら、右手を前方に伸ばして若干浮かせ、左手は下ろしながら手前に引き寄せて、構え直す。このとき、腰を浮かせて両手入替え再び腰を沈めると呼吸と合わせやすい。

こうして今度は右に向かい、右膝の内側まで振じる。この1往復をユニットとして



解谿感覚を養う。解谿感覚が安定するのは命門の開閉が穏やかになるときで、これが下実の実態である。

虚と自由と

まとめ。上虚下実とは、鬆静自然の裏の顔、といて悪ければ、鬆静自然の実質なのである。体をリラックスさせ、心を落ち着かせ、心身があるがままに放っておけば上虚下実になってしまうからである。上虚下実は、最初に表を掲げて対比したように、身体のことを言っているだけではない。内気についても、心についても、同様に言えることである。

身体については、別言すれば、不動体。心については、不動心である。ただし、不動心は不動体に宿る、とは言えるが、不動体ができれば自ずと不動心が成立する、とは言えない。心は智情意を成分としており、ひとりひとりバランスが異なり、また神性精志の発達と機能状況によって心身の内外からの影響の被りやすさが違うからである。こころの上虚下実については、別稿の『こころのなりたち』で詳しく語ることにしたい。

問題は、内気の上虚下実、すなわち上滯下淀のことである。私たちのしている気功の対象がまさに内気なのであるが（内気の功夫＝内気を扱い、練り、養う鍛練）、大気中の窒素や酸素、燃料のプロパンガスなどが常温常圧で気体だが、ちょっと圧力をかけられると液体になってしまうように、内気も皮膚の外側では気体、内側では液体である…かのようにふるまう。ふるまうように感じられる。液体として扱えば液体のようにふるまう。気体として扱っても気体のように動かない。それがまた触感というのが、下の方の内気はどろっとしていて、融けかけのソフトクリームみたいなのである。上の方はさらっとしていて、水銀のようなのだが、それでいて透明感がある。イメージとしては、うわずみと澱(お)。うわずみ＝滯、澱＝淀。滯は深く静かで澄み切っていて流れを感じる。淀も深く静かだが濁っていて動かない感じがする。

このような内気の質を高めるために、まず練る。

日常、私たちの内気はシェイクした後のサラダドレッシングのようにコロイド状に混じりあって濁っている。そして暫く放置しておく上は油、下は酢に分かれる。その境目が臍の高さになる。練るといのはシェイクすることではなく、境目の面を静かに滑らかに水平に擦り合わせることなのである。うまく練るためには、境目の面がハッキリして安定していなければならないので、準備として、リラックスして、その上で規則的に細かく揺すったり煽ったりするのである。

上虚の「虚」とは、不自由なし、成せば成る、無一物無尽蔵、という意味である。だからそこに、理想を投入すればよい。あるいは平和を。

下実の「実」とは、充実、真実、実力、実質の実である。だから虚栄でもなく、まぐれでもなく、見かけでも見せかけでもない、あるがままの、素直な自分が落ち着いていればよいのである。それゆえ、練功は下実の形成を最初の目標として設計されるのである。丹田の内気を脚に通し、湧泉に落とす。そこから始まるのである。 ■