

福岡気功の会 会報『ゆ一き』  
アーカイブス 4

# 功法／練功

## CONTENTS

1 なぜ香功？	36-930531
5 坐禅、瞑想と気功はどこがちがうか	45-950711
11 站椿功完全レシピ・気に満ちた站椿	59-970916
16 站椿功完全レシピ・無極から太極へ	60-971120
24 おさらいキーワードQ & A (1)	72-091217
26 おさらいキーワードQ & A (2)	73-000303
28 おさらいキーワードQ & A (3)	74-000428
30 おさらいキーワードQ & A (4)	77-001015
32 おさらいキーワードQ & A (5)	81-010731
33 水巻練功会レポート 牧坂真知子	74-000428
37 太極尺物語	75-000606
45 霊元功の深淵(1)	79-010302
51 霊元功の深淵(2)	80-010424
57 霊元功の深淵(3)	83-011116

2016.7.22 uped

# なぜ香功？

山部嘉彦

この小論は、かけあい万葉のきらいがあるのだが、津村氏自身が感じていながらちょっと立場上言えそうにないことを、率直に書いてみたものである。もちろん、代筆などと言うつもりはない。私の香功論以外のなにものでもない。

「香功」の伝人田端生老師がちょっと「法への評価とはめったようなものかもしれないクサイ」んだ、という言い方は、実は津村氏の言葉ではないが、私の香功に対する評価はあまり高くない。

てしらけてしまった気分とこれはスタンスを置いてつきあわないとヤバいぞという警戒感をあらわしている。(脇田勝也(著)西氣切協会機関誌)で、こう紹介されている。「にこにこしてフツーのおじさんなのですが……はじめからちょっと神経的なクサイところがありました。」こういふニュアンスは『気の森』のレポートではもうナレ雑記ってはいるが一貫している。が、彼の結論は、「やさしく合理的な入門功法として、香功は今まで気功にふれなかったたくさんの人々がこの道に入るのに絶好のものだと考えています。」となる。

そうだろうか。

クサくはないがいけすりない人という感じがする(田端生老師の太極十五勢は、私が最大限の評価を惜しまない完成度の高いすばらしい功法である。生老師の人柄に対する私のちょっと距離をおきたい気分と功法への評価の關係と、田老師の人柄や雰囲気に対する津村氏の気分と功

香功は、入門功法のひとつとしてすぐれたもののひとつである。でも絶対のものだとは全然思わない。私はカタいかもしれないが、入静のない功法なんてクリープを入れないコーヒー、だったっけ、みたいなものだと思う。入門者にとって入静はむつかしい。ちょっとしたハードルで、入静がうまくいかないために気が効くのよさがわかりにくいところがある。だから、入静を要求しないでおいて手の気感を高め、最後に入静とはいわないが入静に近い状態で合掌してしまうところは憎い。けれども、それだけじゃないのか。香功で得られるものは、他の功法によつても得られるのではないだろうか。

香功は、本番が終ったあととのアンコールで演奏される練習で明るい十品のようなものだ。うん、こうゆーの悪くないね、そんな感じなのだ。だから、例えば老人ホームに呼ばれて健康講義などを一席ぶつたあとで、じゃちょっとからだを動かしてみましょうかなーんていうときにお

あつらえぬきの跡去だと思う。

それは香功の体系を知りないからだと、いわればそれまでだが、香功にまつわる一種独特の神経性は、日本における普及において一線を画するといつても、必ず漏れてくる。香功の本態は、お手軽なのに神経的というところにあるのではないか、と私は思う。お手軽だけといふなら、田老師が洛陽の気功協会から除名されてしまうはずがないし、田老師が全名を授入れたのは神経性を抜きとることに同意しなかったからだろう。だからこうだ。香功は、入静のかわりに神経が入っている、と。神経ぬきの香功はやっぱりクリープぬきのコーヒーなんだと。

私は神経は無いじゃないか、それに浮かれるのは嫌いだ。気はもともと見えないものだ。感じるしか方法がないと思ったほうがいい、特に指導の局面では。このことは我々にとっては共通の認識すべきことではないだろうか。つまり、指導者に気やオーラや靈が見えたとしてもそれを当惑のこととしてハナシをすすめるべきではない、というのが私の意見だ。なぜなら、当然としてしまえば、見えないフリーの人は、下等人として階層化してしまうことになるからだ。もう、必ずといっていいほどなっちまう。見えない方が悪い感じになる。冗談でしょ、見える方の皇帝だ。見えたって構わないが、騒がないでほしいな、たしなみですヨ。悪いけど田老師はたしなみがない。

それはさておき、香功をどう扱うのがふさわしいか。私は香功をNHKテレビ（気功専科）でとりあげたのは、失敗とまではいわないが、功罪あいなればたと思っている。津村氏はく正統派スポーツマンとして、“気功”といつもの”は何かと一貫してはいつづけ、答を模索してきた。その答のひとつが12の基本動作で、これはわかりやすい。それぞれのバリエーションをさせたらじっとよかったですのに、と思う。しかし、やっぱり香功がメインの功法で、12の基本動作は補完枝つかいだ。少なくとも世人にはそう映る。

香功のよい点は、

1. 入静を要求しないので、偏差の心配がない。
2. おしゃべり、よそ見も許容されるので明るくにぎやか。
3. はじめての人でもすぐフォローできる。動作が単純、くりかえしが多いのでおぼえやすい。
4. 動作が速いので印象感覚でやれる。
5. 合掌のもともとの意味とやり方を自然に伝えている。

…などである。他にない利点もある。ということは、特異な功法であるといつてもいいすぎではない。私はそう思う。だから、神経を排除しようというのなら、その特異性にふさわしい用い方をすべきだといいたいのである。

先曰、津村氏から7月1日から10月8日まで毎日2回香功をしつづけて、レポ。

ートを出し合おうよ、というお誘いが来  
た。香功が気に入った人は、つきあって  
みるといい。切磋はどんなものぞもしば  
らくつきあってみると、新しい発見と深  
い味わいがある。香功にしつづけてやり  
たくなる魅力があると思う。

私はちょっと意地悪な質問をするのが  
趣味で、このあいだ(奥田氣功協会の総  
会のとき5月23日)津村氏に「香功はい  
つまでやつの？」とズバリ聞いてみた。  
これは聞くほうも答えるほうも半分本気  
半分冗談だからあげあしをとったり、マ  
にうけないほしのだが、彼の答は、  
「2年」。まあ、2年やれば香功の評価は  
落ちつくところに落ちつくだろう、とい  
うほどの意味にとっておく。私の答はも  
う書いたからくりかえさない。

のこりの紙幅は、香功が入力功法の親  
玉としてはふさわしくないのではないか  
という疑念をさしはさんでおきたい。こ  
の間、私は毎月の一般市民向けの入力講  
座で、何を最初に伝えるべきか、功法は  
何がふさわしいか、いろいろ試しながら  
考えてきた。その中で、とにかくこれだ  
けはおぼえて帰ってほしい、ということ  
は、立姿における鬆腰(胸・命門)、これ  
である。その意味とやり方を少なくとも  
30分以上かけてやる。鬆腰ができたら含  
胸抜背ができるし、鬆肩墜肘も講義しや  
すい。つまり、無極站樁を教えるわけだ。  
そうしておいて昇降開合の意味とやり方  
を加える。中には簡単な功法をおぼえて

帰りたいといふ人もいるが、2時間ぐら  
いの講習ではモノになるわけがないので  
気功の雰囲気を味わってみましょう、と  
いうことで通してやったりしている。も  
し、この入力講座でともかく香功をやろ  
う、とイメチエンしたら、20~40人の受講  
者は香功をおぼえて帰るだろう。けれど  
もインパクトが小さいのではないか。ふ  
ーん、こんなもんか、こんなもんで病気  
がなるんかねえ、ということになりは  
しないか…。日常生活感覚とせつづきて  
あるということは決していいことではな  
い。

むしろ、非日常的空间を自ら保証する  
というところに気功のおもしろさがある  
のではないか。つまり、ちょっとのぞい  
て見てみよか、という人に、さ、どうぞ  
そのままおぼえてくださいともっていけ  
るのが香功。では、靴はこちらでお脱ぎ  
になってこちらにおいでくださいと室内  
せざるをえないのが站樁である。站樁は  
やはりむつましいのか、それとも私の説  
明がむつましいのか、入力講座の受講者  
が福岡氣功の会にあらためて入会する確  
率はあまり高くない。10%以下だと思う。  
このソボる押したらナニが治る、この氣  
功をしたらナニに効く、とバラ売りした  
ら受けれるかしれないが私はゴメンであ  
る。

それに、香功は何といっても皇教氣功  
である。ハナから仏教用語の海の中に突  
入するのは、ちょっと抵抗がある。オム自

身。仏教に興味を持ったのはごく最近のこと。日本人の宗教としてもっとも古き有る宗教であるのは事実だけれども、この香功の套路の中に仏塔觀音・菩薩無量寿・法輪常転・達磨高僧・善護密生・童子掛ム…という仏教直属のなまなましい高麗性が込められていることをどう評価すべきか。もちろんこれは宗教文化全般の問題であるが、合掌ひとつとてみては、いちおう解説してから始めたほうが多いと思う。宗教問題はどの局面で扱おうとデリケートに対処してしそぎることはない。

そう堅いこと言わないで、という声が聞こえてくるようだが、北京訪問の折、王沪生老师が仏字講義をする際も、私た

ちへのみやげに乾隆帝の御書心経を渡すときにも、これは皆さんに仏教を含むじてほしいとお渡しするめではなく、この香功の套路の中にこめられた思想を学んでほしいと思ってさしあげるのである。丁寧にことわりを入れるのを忘れないといった。思想を学ぶには虎穴に入らずんば虎児を得ず、で心経をあげたり写経したりすることも必要だけれども、それはあくまで個人的のことであるべきである。

そんなわけで、私は香功自体は明るくてサッパリしていて好きだけれども、また、指導者や様の行為などとも思うけれども、香功フィーバーには、ちょっと距離をおかせてもらうことにする。100日キャンペーンに反対なのではない、為念。

◎いきおいのある静功のために◎

# 坐禅、瞑想と氣功は どこがちがうか

## 30分静功する？

どうすれば静功がうまくいくか。この問い合わせまた、静功の成果を確実に積み重ねていくためにはどうしたらしいか、という問い合わせに対する答えに繋がっていないなければならない。静功は、氣功の神髄であり、動功でも按功でも始めの調身調息調心は、静功のそれである。静功がうまくいけば、動功や按功の成果の半ばは手にしたも同然なのだ。だから、氣功をしっかり身につけるためにはこの問い合わせに自分なりの答えを与えていくことが必要だ。

静功に似たものに、坐禅と瞑想がある。坐禅や瞑想をしている人なら30分の修練はごく普通の長さだ。が、氣功をしている人で站椿功を無理なく30分出来る人は、多くない。坐功だとしばしばリラックスしすぎてうとうとするから、姿勢を保つのは楽だが、かえって難しい。30分は厳しい。氣功をする人は、坐禅や瞑想をする人より根気がなく、散漫なのだろうか。もちろんそんなことはない。ただ、こうすればこうなる、この動作がこの病気に効く、という思考パターンのまま氣功を習い始める多くの人にとって、何もしないことをするのは、飲み込みにくいことかもしれない。

## 手段が目的

道元の禪は、只管打坐(しかば) といって何も考えずにただひたすら座る。座ることが悟りを開くための手段なのではなくて、目的なのだ。氣功にもそんなところがある。手段にみえるものが、実は目的であるような不可分の様式。手段の目的化ではなく、目的の手段化ないし手段への投影。適正なる手段の中に目標が宿っている。いや、それどころか手段を極めること自体が目的を達成してしまう。目的の達成は快である。ふつう、その目的に到る道のり(手段)は険しく厳しい。このイシューには、目的のためには手段を選ばない、という合目的主義が貼り付いている。禪や氣功にはそれがない。氣功のやり方を一応身につけたなら、早く

このことに気付かねばならない。

しかし、気付くまでもなく、手段である練功自体が快感をもたらすのであれば毎日することも30分静功することも習慣になってしまうのは時間の問題だ。そうなれば、どんな気功であれ、どのように練功すればいいか、自ずと分かるようになる。だから、静功を練功して快感が必ず得られるようなコツを摑むことだ。

### うまくいったらクセにする

コツは偏狭な言語で、誰にでも必ずしも当てはまるとは限らないので、自分で摑むのが一番だ。自分で摑むには、うまくいった時、その一部始終を終わったあとすぐに反芻するようにすること。そして次にまたうまくいった時「よし、それでいいんだ」と自分にたたみかける。うまくいく度にそう言う。口に出して言うもよし、黙念するもよし。要するに、うまくいったのは「偶然だ」と思うことを出発点とする方法である。そしてその次には「偶然は必然だ」という接続詞を導入する。その次は結果を見て「やっぱり必然だった」と納得する。「偶然は必然だ」というのは、「なぜうまくいったのか考えてもはっきり分からぬが、体(潜在意識)は言葉には表せないけれどもう分かってしまった。だから頭(顕在意識)では偶然だが体(潜在意識)では必然」という意味である。静功は、スキーや水泳と同じく体で覚えるものである。頭で理解しようとした方が覚えが早い。そして、覚えてしまったら忘れない。

そうは言っても言葉に翻訳してしまう人がいる。うまくいったらいで、いかなかったらいかなかったで、理由をつけ、反省し、納得してしまう。合理的と言えば聞こえはいいが、うまくいった状態にまでロックをかけてしまうから、なかなか上達できない。これは、うまくいってもいかなくとも、それを必然と見る立場だ。

私なら、うまくいかなかった時は、さりげなく—これが重要—「おかしいな」と(潜在意識に向かって)言ってサッと忘れてしまう。絶対反省しない。

教室では、先生がいるのだから、姿勢に問題があれば、直してくれるか、注意してくれる。先生はそれぐらいはしたほうがいいが、間違っていたり、不十分なところを逐一していたら日が暮れる。自分で気付くように仕向けるのが理想なのだが。

とはいって、姿勢が完璧であれば静功は自ずとうまくいく面がある。それで、焦国瑞老師は站椿に30を越える要求を羅列してそれを満たすように言うのだ。直してもらうのが好きな人は、そういう教え方の教室がふさわしい。でもうまくいかなかったことを考えたら、自分一人で練功なんてできやしない。私は自分一人で

練功して上達してしまうアドバイスがもらえるような教室が一番だと思う。

そういうアドバイスは、たいてい姿勢のことではない。姿勢のことは、いくつもある注意事項を並置羅列するのではなく、重要なことから序列的にマスターしていくべきだ。瑣末的なことは自ずとクリアしているものだ。



### 雑念を除く法

静功がうまくいかどうかの最初で最大の関門は、坐禅でも瞑想でも共通の、湧いてきてしまう雑念を封することなのである。

なぜ雑念が湧いてくるかといえば、それは、ボーッとしているからである。湧いてくるのではなく、忍び込んでくるのだ。しかし姿勢は固定してあるのだから、動かせるのは呼吸と頭の中だけである。その呼吸と頭の中には、もともと勝手に作動してしまっているものであって、動かそうと思った時にだけ、ぎこちなく動かせるにすぎない。スムースに思ったとおりに動かすためには、何であれ癖がつくほど同じことを繰り返して乗りこなさなければならない。雑念を封する最初の、簡単な方法は、ジーッとしておくことである。

ひとには、動静二態についても陰陽のタイプがある。静の陰はジーッとするタイプ、静の陽はボーッとするタイプ。動の陰はコツコツするタイプ、動の陽はそわそわまたはいそいそするタイプ。陽のタイプは締めるのが苦手、陰のタイプは解き放つののが苦手だ。だから、簡単な方法と言っても、陽のタイプのひとはジッとしていられないし、コツコツ積み重ねるのもすぐ飽きがくるから、数を数える集中法は適していない。

坐禅では、数息観といって呼吸の回数を1から10まで繰り返し繰り返し数えることで集中を持続させる。瞑想はいろいろあるが、蠟燭の炎を見つめ続ける・マントラを繰り返し唱え続ける・ハミングする・特殊な呼吸を繰り返すなど的方法で集中を強め、はまっていく。これらはみなジーッとしておくための方便であるところの、「一念をもって万念に代える」方法だ。ただし、その一念は自分で意識的に自分に与える動作や音声である。場合によっては、それすら師匠から与え

られる。雑念を封する方法は、そんなものしかないのだろうか。

というのは、蠟燭の炎を見つめながらでも、ハミングしながらでも、般若心経を唱えながらでも、ひとは至らぬことを考えることができるからである。充分にリラックスしていれば、こうした単純な動作、単調な音声は入静のために確かに有效である。頭も単調になってしまっているからである。しかし、体は疲れ切っているのに頭は冴え渡って色々と考えてしまい眠れない、ということがある。だから、そういうひとはその考え方から逃れるために、心身共に困難なことに敢えて没頭して一時でも忘れていようとする。

坐禅や瞑想や気功は、そういう人にとっても「救い」でなければならぬのだが…。そこでもうひとつの、「一念をもって万念に代える」方法の登場となる。それは、動作や音声ではなくて、念そのものを頭の中に導入して占領してしまう方法である。占領してしまうには、それが魅惑的であり、かつ捉え所がないものでなければならない。例えば「難問」。臨済禪の公案。彼らは考えながら座る。また例えば「絵図」。密教の曼陀羅。目前の曼陀羅の仏が自分の中に入ってくる、次に仏の中に自分が入っていく、とひっかえとっかえイメージしていく。頭中占領法のこれが双璧で、他のさまざまな方法も結局このバリエーションにすぎない。



### 内視と快感

静功のいくつかも、これらの方法を採用している。しかし、もう一つ、気功独特のビッグな方法がある。もともとは、道教の修法だが、気功がそれを蘇生させた。内視—内景の方法である。この方法の最大の特徴は、快感と直結していることである。先に触れたように、手段である練功自体が快感をもたらすのであれば成果を積み重ねる前提である毎日の練功が、待ち遠しくさえ感じられる。その練功がもたらす快感とは、まず、終わった直後の虚脱感に似た充実感。体内を清掃したような払拭感。そして深い入静に至ったときに味わえる「陶酔感」。言い換えると、ばっちりの快、すっきりの快、うっとりの快。いや、うっとりまではいか

ない・わくわくの快感。内視一内景の方法で得られる快感とは、いうまでもなくわくわく～うっとりの快感である。

内視とは、読んで字の如く体内を観ることである。もちろん解剖して観察することでも、解剖図を思い起こしてイメージすることでもない。目を閉じて、いつもは外向きについている眼球を内側に向け、自分の内面を見ようとして意視することをいう。それはちょうど乳色の深い霧の向こうの景色を目を皿のようにして見る感じである。確かにこのあたりにそれがあるはず、と注意深く探す。暗闇だとライトで照らす感じなので内照ともいう。内視によって見える情景のことを内景、内象という。

重要なことは、見えないものを敢えて必死に観る、聞こえないものを必死に聴くということである。これは、好き勝手にイメージングするのとは違うし、具体的な物である蠟燭の炎を見つめるのも違う。

中国の古典『黄帝内景經・梁丘子注序』には内景について「内とは心、景とは象のことである。外象とはたとえば日月星雲霞などの現象のこと、内象とはたとえば血肉、筋骨、臓腑の現象のことである。心は体の内にあるのだから、存観一体の象なのである。」とある。また、『脈望』には「誠実に内視返聴(内聴)すれば、内気は自ずと充ち、精も神も自ずと固まる。」と書いてある。内観、内視、内照、返聴、内景、内象などの用語の歴史は古く、内丹術の古典に頻出する。

ここで内視返聴の対象に注目しておきたい。それは形(物)ではなく、象(あらわれ、はたらき、うごき)なのだ。だから、この内視返聴というやつは、内の変化を静かに追う、観察し続ける客観的な態度なのである。つまり、もうひとつのジーッとしておく方法というわけである。はじめはもちろん何も見えない。しかし、そのうち「霧の中で探す」ことには慣れてくる。目を凝らす、耳をそばだてる、その持続のための集中の案配が分かってくる。気を張りすぎるのは無駄だ、たるんでいると見(聞き)逃してしまう。そしてあるとき、内景が見える。それは多分、刻々と変化する光(色彩)ではないだろうか。音や匂いとして感じられることもある。その時、ふーん、これが内景ってやつかな、とさらりと思えればよし。静かに高見の見物をしておく。

これが歪んで肥大化すると、天国だったり、地獄だったり、また、觀音様になったり、マリア様になったり、閻魔大王になったりして、それが微笑んでいるぐらいならいいが、語り掛けてきたりする。これは、アブナイ。禪では、魔境と呼んでいる。どうすべきか。答えは一つ、「仏に会ったら仏を殺せ、親に会ったら親を殺せ」だ。静功中は、主体であり続ける。主役を譲ってはいけない。受身に回ったら最後、醒めてからも下僕だ。ひとは自分に都合が良ければ認めたがる。弱

い。ブタもおだてりや木に登る、だ。今日びの即席予言者、靈感女、チャネラー…のたぐいは98%この手の勘違い、錯覚だ。

内視一内景の大原則は、存観一体、これである。内気を充実させ、内視力を高めていけば、見えないはずの内象が事実と一致するようになる。それを自分の人生のために使うとよい。



### 静功のすすめ

さて、結論を急ごう。坐禅、瞑想と氣功(静坐)は外から見た姿は同じようだ。しかし、最も大きな違いは心の使い方だと思う。どう違うか。頭の中の自発動である雜念—内景—妄想に対して、坐禅は全否定、氣功は自己限定的、瞑想は誘導的である。陰、半陰半陽、陽といってもいい。瞑想は広い概念で、氣功も坐禅も包み込んでしまうので、一概に陽だと決めつけるわけにはいかないが、姿勢の要求を比べてみても同様の傾向が見られる。坐禅はリラックスしているとはいえ、胸を張り、腰を反らして座る。氣功は背筋を鉛直に伸ばす。瞑想には姿勢の厳格さはない。やっぱり陰、半陰半陽、陽の感じがある。

しかし、そういうことより、坐禅や瞑想では軽く30分座るのに、氣功ではどうしてできないかだ。先生がやってないからだ。なぜか。30分楽勝の、氣功独自の入静法を擱んでいないからだ。つきつめれば私がやってなかつたのである。内視のコツを擱めなかつたからである。それに静功に対する認識と取組が甘かった。長けりゃいいわけではないが、30分静功の境地味わわずして氣功を語るな、だ。

静功は地味に見えるが、味わい深い。姿勢が乱れなくなったら、内視一内景の方法で基礎を築いてほしい。15分立つこと、10分座ることから始めてみる。けして難しくないと思う。下手に運気なんてしてはいけない。内視の基礎ができたら、小周天なんかすぐできるのだから。30分愉快に座れるようになったら、一回座るごとに何かが確実に積み重なっていくのが分かるかもしれない。今年の目標は、毎日自分で静功すること。最低10分。大丈夫。マイペースでどうぞ。(や)

# 気に満ちた站椿

山部 嘉彦

気功の中の気功、站椿功。いちばん単純で、いちばん深みのあるレッスン。だが、自分で納得できる站椿はなかなかできない。最初に出会う気功が、なぜ、5年たってもマスターできないか。それは、力と意と気の区別と置換の訓練をしないからである。なぜしないか。できる人がその指導をしないからである。

最近になってようやくできるようになった山部せんせいが、その観点から站椿の仕切り直しの誌上レッスン。今回はその第1回目。

昔、矢山先生が、気功は料理とおんなじだ！とよく言ってた。良い素材、正しいレシピ、良い指導。素材と指導はともかく、レシピはふつう~~の~~である。わかってしまえば〈くなーんだ〉だからだ。手品のたねあかしにも似た、基本の基本のコツのコツ。

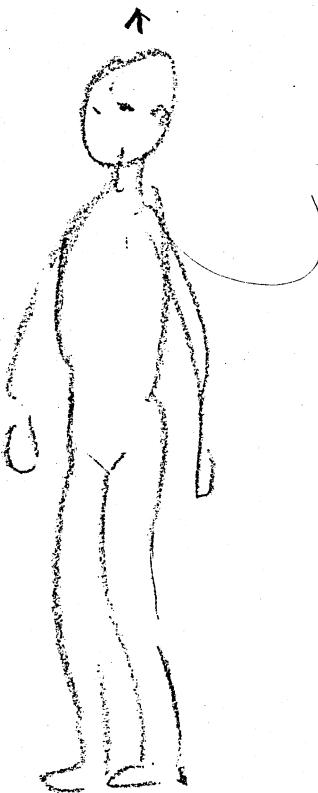
では、用意するもの。…といっても、站椿では立って歩ける体とやる気があれば、あとは、力学と物理学の原理を応用するだけ。

その、原理とは—

- ① 慣性の法則
- ② 重力の法則
- ③ 作用反作用の法則
- ④ 応力の原理
- ⑤ 浸透圧の原理

面倒くさいので説明は抜き。よく目にしたり、日頃感じている力・現象を、内気の変動・変化に応用することである。…というより、からだの内部でも起こることを知り、意識で助長するのである。

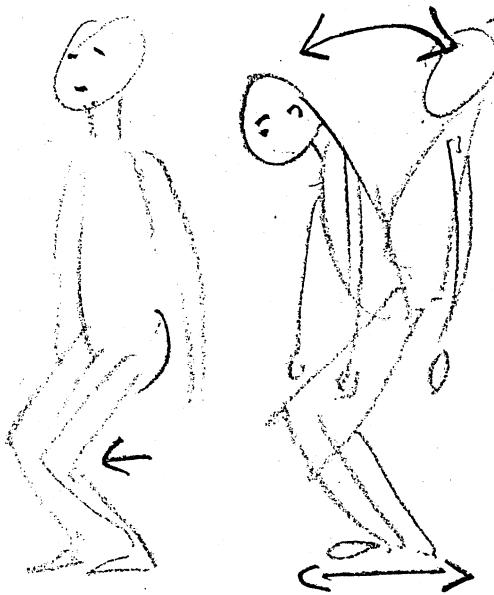
(1)まず、リラックスして立つ。足は肩幅。爪先は前向き、両足平行。頭のてっぺんが吊り上げられている、と思い込む。（右図⇒）



頸を引いて。てるてる坊主状態。静かな呼吸、約1分。膝も伸びきる。踵が浮き上がる直前の状態。これ以上吊り上げられたら爪立ちになっちゃうよ。そこでストップ。

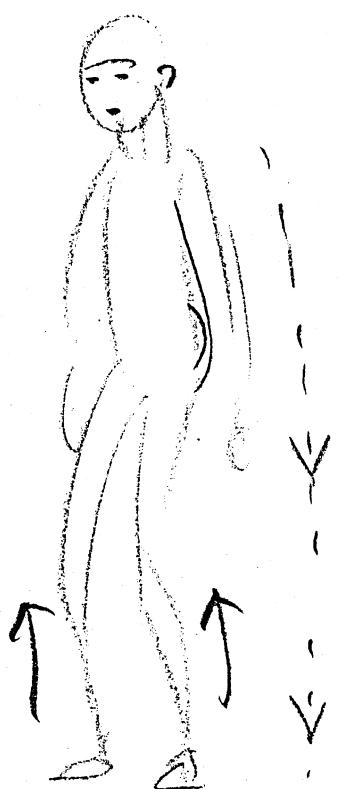
(2)次に、尾てい骨から重り(5kg)をぶら下げる(と思う)。重りはもちろん、真下にぶら下がり、〔これが重力の法則!〕踵と踵を結んだ線の中点に落とす。そんなことをしたら背骨が伸びちゃうよ。川それでOK。で、あまり重いので、伸びきっていた脚がジグザグに折れる。鼠蹊部。膝。足首。(左図)

この時、上体は真っ直ぐのまま、前傾しないこと。膝は、この際、爪先より前に出て構わない。ふとももがきつくなるほど、しっかり曲げる。



(3)この状態で、①体全体をゆっくり前方に倒し、傾ける。当然、体重は爪先の方にドッとかかってゆく。②今度は、体全体をゆっくり後ろに倒し、傾ける。当然、体重は踵の方にドッとかかってゆく。川もう一度①②。ゆっくりユラユラ。③それから、今度は、そーっと前に傾けてゆき、第一蹠骨底(左図)に力が入ったところで止まる。

感覚としては、足の裏全体が床にビタッと吸いついたような、ずしっと体重が乗ったような、決まった!という感じ。そうしたら腰を後ろに緩め、足の裏斜め前下方向に、さくッとスコップを差し込んでいく。マッチ箱をつぶして、前方に平行四辺形に歪んでしまう感じ。



(4)さあ、今度はイメージング、意念活動を導入する。さっきの、尾てい骨の重りの鎖をそのまま真下に掘られた井戸の、底へ底へと下ろしていく。または、重りをはずして、井戸の中に落としてやる。この時、腰(命門)は緩んでおり、背中全体がほんわかと丸くなっている。

重りはすーっと落ちていって、落ちていって、

地球の中心まで落ちていって、ようやく水脈に当たり、今度は水がぐーっと上がってく。水は、地表すれすれまでひたひたと上がってきて止まる。意念の作用反作用。下に向かっていって、底（地球の中心）まで達して跳ね返り、元の地表まで返ってくるわけだ。（井戸の底に向かって叫んだ声がこだまになって返ってくる感覚）

下に向かっていく時は重力、戻ってくる時は涌き上がる水の、静かな力だ。姿勢はまだ、膝を深く折ったままのやや厳しい姿勢。

ここで、アシスタントは片足の足首を掘んで持ち上げてみる。どう？ 持ち上がらないんだな、これが。全然持ち上がらない。ビクともしない。まるで根が生えたようだ！

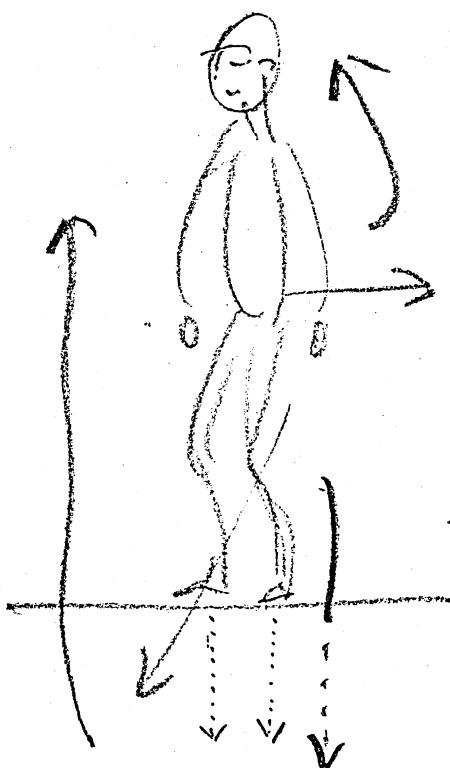
(5)さて、次はスポット吸引。

今、脚は鼠蹊部、膝、足首が折れてジグザグになっている。いわば圧縮状態であるわけだ。そして、足の裏まで大地の水がひたひたなわけだ。

で、湧泉(ツボ)から、水を汲み上げる。汲み上げるために、頭のてっぺんをそーっと持ち上げるように、立ち上がる。膝をゆっくり伸ばしていく。おそるおそる。

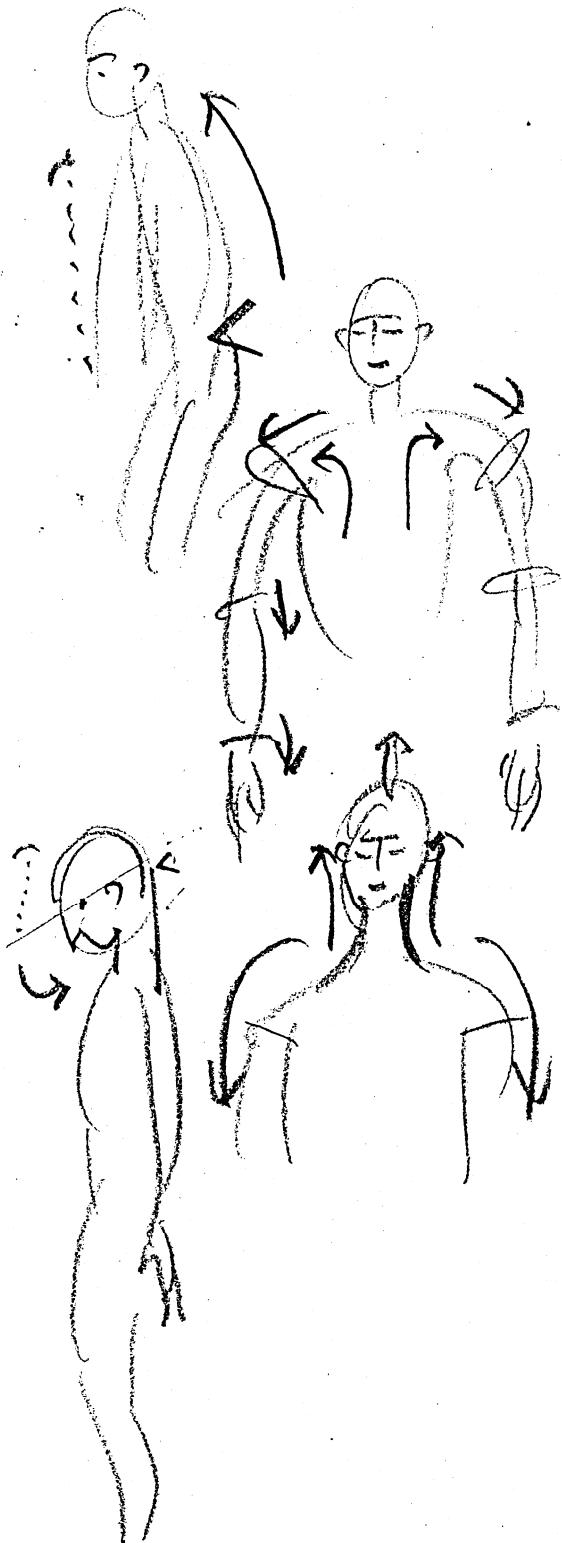
スポットに水が入ってくるように、踵ーアキレス腱ーふくらはぎー膝の裏ー太股の裏ーお尻ー腰まで、水が満ちてくる……と思う！

これで、腰までぱっちり、気が満ちた。つまり、気＝水、正確に言うと、内気＝液体ってことだ。



(6)では、上体はどうするか。腰から上にも、気を満たしてやりたい。それには、二つの方法がある。腰まで来ているのだから、あとは、浸透圧で、ゆっくりゆっくり、リラックスしてある上体が、しっとり濡れていくのをのんびり待つ、のが第一の方法。待っている間、静かに、湿っていくのを見守っていればよろしい。上体も足腰と同様な、充実した暖かさが感じられるようになればOK。

(7)もう一つの方法は、汲み上げポンプの、梃子(てこ)の原理を応用する(つもり)になることだ。横から見ると、支点の左右で、片方は下へ、片方は上にいく。腰の命門を開けておいて、それを下に閉じる。ゆっくり下ろす。すると腹の側から水面が上昇して



くるって寸法だ。蛇腹型のポンプをイメージするもよし、とにかく、命門を閉じていくにつれて水が腰から上にゆっくりと上がってくれればいいのである。

前傾している上体を、恥骨から臍まで、臍から胃、胃からみぞおち、みぞおちから膻中までとゆっくり起こしてきて真っすぐに直り、膻中から上は、両肩の方へ斜めに開いていく。大輪の花が開いていく感じ。

(8)肩まで満ちた上体も、まだ肩～腕には達していない。今度は両腕。

肩の大きな関節を、左右方向に引っ張く。すると、水が流れ込んでくる。関節に仕切りがあって堰き止められているのを、次々に外していく。まず、肩を下に外す。肘まで流れ込む。肘を下に外す。手首まで流れ込む。手首の仕切りを外すと掌いっぱいに流れ込む。そして、指の3つの関節の仕切りも次々に外すと指先までしっかり気（水）が満ち、腕は筋金が入ったようになる。

肩を押さえ込んでみると、がっしりとなっていて、びくともしない。

(9)頸は空っぽの煙突のようになっている。水に満ちた両肩をぐっと押し込んだら、水はどうなる？水位は頭蓋骨の直下まで上昇するだろう。

力で押し込む代わりに、肘と小指に重りをつけてやると、肩が沈んで、空の煙突に水は上がってくる。

(10)最後は頭蓋骨の中、脳室に気を満たす。下顎を巻き貝の渦のように引き上げると、頸椎と頭蓋骨の境目が、上下に開く。(7)の命門のように、今度は顔を静かに上げていくと、脳室に霧のように濃密な気が立ち込め、間もなく満たされてしまう。

(1)こうして、無極站椿は完成する。頭を上から押してみても、前後左右に揺すってみても、びくともしない。立姿の様々な要求は、自ずと満たしており、見た目にも安定し、どっしりしていて、無駄な力も入っていない。

立っている本人も、非常に充実していて、動きたくない。

ところが、満たされている気を、意識的に「パッと抜いてしまった」と思うとその途端に、頭も肩も腕も腰も脚もスカスカのふにゃふにゃになってしまうのだ。外側の形はそのままなのに！

だから、いくら形を整えても、中身が入ってなければ、氣功にならないのだ。中身とはもちろん、氣である。慣れてくると、数秒で全身に氣を満たせるようになる。氣を抜くのは、面白いことに、初めてでもすぐ完璧にできる。

この站椿「法」は、この夏、中先生に習ったやりかたに、工夫を加え、もう少し丁寧に構成しなおしたものである。

站椿をする時は、頭までしっかり氣を満たした方がいい。初めのうち、跳ね返ってきた氣=静かな力、影の力で満たしているつもりが、いつの間にか力みに置き代わってしまっているのに気づいたりする。これも慣れだ。立っている最中に、初めから確かめるつもりで軽くやりなおしてみるのもいい。10分を目標につづけ、10分ずつ延ばしていく。30分一人で立てるようになることを当面の目標にするといいと思う。

歩法を伴わない動功を練功する時は、腰まで(5)まで一氣で満たして、上体をリラックスさせて動かすと決まる。靈元功の合臟功なんかは方角を変える度に最初の站椿をこの要領でやると、非常に充実した練功になる。(次号につづく)

# 無極から太極へ

山部房彦

## [1] 不動の站椿

気功の中の気功、站椿功。いちばん単純で、いちばん深みのあるレッスン。站椿の字義は椿(い)のように站(たつ)。だから、立って行なう気功と思っている人は多い。しかし、站椿の巨星・王薌斎(1887~1963)によれば、站椿には養生椿と武術椿(技撃椿)があり、姿式には站、坐、臥、行走、半臥の5類があり、それぞれに数種の型があるという。王薌斎は、形意拳を学び、40まえに上海で意拳を創始した。その後1940年に(つまり、53歳の時)今度は北京で大成拳を創始して無敵を誇り、拳聖と讃えられた人だ。しかし、養生を重視し、「簡単で行ないやすく、得るところの大きいのは養生椿だ」と述べている。彼のいうところに従ってその特徴を示せば、

練功を開始する時には、目を閉じ、心を集中し、気を静める。そうしてゆっくり姿勢をとっていき、体軀を不動に保てるようにして鍛錬は結束することである。

## [2] 雜念を消し去る

ところで、站椿功と立禪は同じなのか、ということはある。尋ねたことはないが、王薌斎の系統で站椿を学んだ人なら違うと答えると思う。どこが違うかと言うと、意念が違う。王薌斎自身、曆来の養生家たちは意を注いで入静を追求して外に依る・内に託す・固く一処を守る、などの方法を講じたが、自分の体験では『ただ自然に任せ、抑制を加えず、去るものは留めず』そうするだけで入静できる、と。もし雜念に騒がれて迷惑千万なときは、意識をもって排除するのではなくて、どんどん吸収してやればよい。自身まるで大溶鉱精錬炉のように、宇宙間の万事万物がことごとく溶かされていると思えば雜念は去らせようとせずとも去り、制しようとしないで制することができる、と述べている。

站椿における意念活動はこれだけ(雜念を除くだけ)のことで、意守丹田とか小周天などの集注ないし黙念想字夢想などの意識活動は行なわない。つまり、ただひたすら立ち尽くす。不動の姿勢を保ち、何の目的意識も持たずに! だから道教の伝統的な静坐(小周天)とも違うし、仏教の禪とも違う(禪は姿勢がどうあれその目的は開悟であり、方法は静慮(じょうりょ)であるから、いわゆる瞑想である)。もちろん、自己暗示自己催眠ないしイメージトリップなんかとは全然違う。

### [3] 站椿の目的

では、站椿には目的がないのか。

この問い合わせには、多分ふたとおりの答えがある。一つはある、すなわち健身または功夫の獲得、という答え。もう一つはない、すなわち方法そのものである、という言い方。逆に言えば、それ自体が目的と言えるのであるが、つまり、站椿すなわち自然の肉体的表現、穏静の具現である、それを体現自認すること自体が目的であると。

私はこれまでも、養生のため（病気を克服するため、健康で長生きするため）に気功をしているのではない、ただこれ（練功）によって自己実現する道を求めていただけだ、という言い方をしばしばくりかえしてきた。気功の中にはどこぞの経絡を調整するために編まれたものもある。古典でいうと、築基功の類には多かれ少なかれそういう要素は認められるが、本功には《自然と一体である自分を識る、そのように存する自分を愉しむ、そのように存りたいと思う自分を許す》というような思想の表明がかならず潜んでいる。それを悟りの境地と言ってもかまわないし、本来の自分を回復すると言い換えてても大差ないと思うが、そのように（心身を）構えてはじめて自分の持てるエネルギー＝活力を解放できるのではないかと思うようになった。それを、アタマで思っただけではダメで、全身全霊で思い知らなければならない。周知徹底する必要がある。それで、練功は毎日やるに越したことはない、のである。

### [4] 人間の自然体

《自然と一体である自分》を認識するのにもっとも相応しい姿勢は、直立である。すなわち人間の自然体である。もちろん、それは『直立歩行』であるというべきかもしれない、また『仰臥』であるというべきかもしれない。しかし、私の考えでは、直立歩行のできる動物はいるが、直立静止を保てる動物はいないのではないかと思う。なぜなら、直立静止は思考（今・此処の具体性を離れて、抽象化したり、過去や未来に思いを馳せ、遠くの現在を想像）することと関連するからである。

それゆえ、私は、坐功や活歩功に先立ってまず站椿を勧める。そして、その中でも無極站椿を勧めたいので、前回、能書きはさておき、レシピを提供したのだ。

### [5] 站椿において脚とは何か

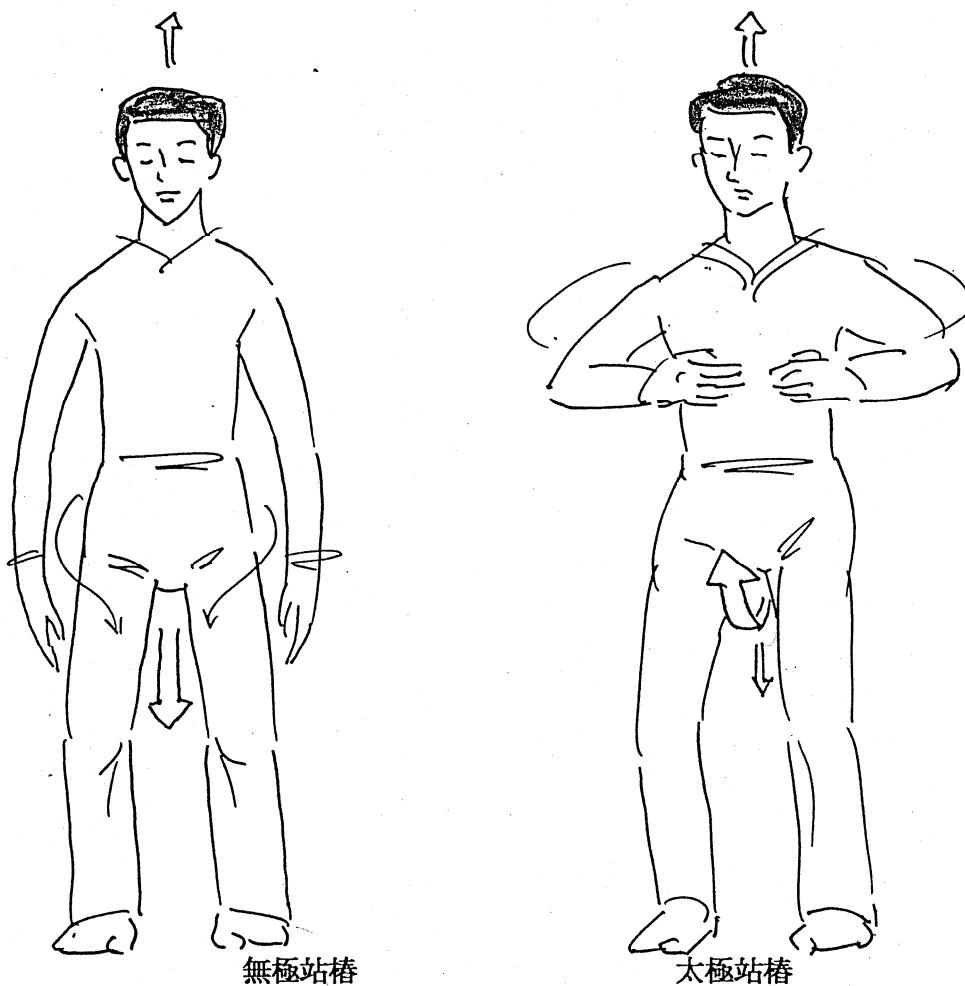
站椿に無極があるなら、太極もあるか。ふつう、無極の静に対して太極の動とされ、応ずるように無極静功と太極動功がある。しかし、これらはすきまなく貼り合わされているように見えて、それこそ無限の溝がある。

たとえばそれは、脚の「境遇」の違いだ。

無極功において、脚は文字どおり根幹である。体幹部の衝脈にたいして、脚の内面

には陰蹻脈が通って天地を繋ぐ動脈をなす。だから、衝脈と陰蹻脈の結節点である会陰は開き、督脈の起始点である長強は下方を向く。そして、そのように立つために、風蹊部の溝を深くし、命門を開きつつ肛門をむしろ緩める。ここがキーポイントなので、後で、詳しく解説しよう。

ところが、太極功においては、脚は「下肢」なのだ。つまり幹に対する枝葉末節なのである。だから手・腕と同様さまざまに動き、変化する。言い換えると、体幹はそれだけで完結していると見なされる。そのため、百会も会陰も閉じ、長強は前方を向き、肛門を渡って任脈に接続しようとする。従って、収臀提肛の要求が生まれ、脚は大地から相対的に自由になって、むしろ腕と同様丹田の支配下に入る所以である。



#### [6] 背骨の自由と站樁

無極功では、脚が地中の杭のように不動で直立しているので（実際上は湧泉が不動または足の裏が床と密着しているので）、その上に接続する背骨は鞭のようにしない、うねる（ことができる）。

一方、太極功では、四肢が自由であると引換えに、背骨は自由を失う。背骨が根幹になり、動きの中心軸になるからである。そして手足に動き（意と力）を伝えるために、督脈と任脈が動員され、任督二脈は自ずと協調して小周天を志向する。

もし、練功する身体（骨格）の完成度が高ければ、無極であれ太極であれ、静功であれ動功であれ、練功と効果は比例するに違いない。しかし、現実は、老若男女にかかわらずポンコツなのである。だから、選択肢は二つ、すなわち、

(1)ポンコツはポンコツなりに、手入れして最良のコンディションを追求する立場。

(2)ポンコツを打破し、本格的に改造して新たな肉体で出直そうとする立場。

である。

(1)は太極功と結びつきやすく、(2)は無極功と結びつきやすい。(1)は人道、(2)は仙道である。また(1)は医道と(2)は武道と結びつきやすい。実際の練功の局面では、どちらかに決めてかかる必要はないし、両方練功しても一向に構わない。しかし、起式の立ち方の要求が違うのであるから、よく自覚して、混乱しないように、また勝手に混合しないようにしなければならない。

立場		指標	応用	功法の特徴
(1) 全 生 与えられた生を全うする。内在潜在する能力を全開する。	太極功	人道	医道	提肛。平秘陰陽。正経十二経円環運動。球転運動。 任督脈重視。
(2) 換骨脱胎 父母から与えられ引き継いだ形質・気質を脱し、自ら理想とする心身を獲得する。	無極功	仙道	武道	鬆肛。純陽追求。奇経八脈。 自発運動。不定型無限運動。 螺旋運動。 衝帶脈・陰蹻脈重視。

太極功は、站式なら動功、坐式なら静功に向いている。無極功は、站式の場合、歩法の変化を伴わないので、動功は上半身の伸展と捻転のバリエーションが主になる。いきおい、様式的ないし儀式的な動きが多くなる。でなければ、自発動功的なダイナミズムということになる。

## [7] 站椿レシピその2

さて今回は、腰の改造を視野に入れた無極站椿パートⅡ完全レシピ。冒頭に述べたように、無極站椿では、脚が問題。脚に気がしっかり通らなければ天の氣も地の氣も

体を貫通しない。どうしたら脚に気が通るだろうか。

それなりに気が通ればいいというだけのことなら（つまり丹田の気が脚を巡り、戻ればいい）、それなりにリラックスすればいい。関節の屈伸運動、捻転運動とその他の各関節の穏やかな屈折。その典型的な説明が「軽く腰掛けたように膝を緩めて立つ。足の指先は床をつかむように立つ」というものである（太極站樁の立ち方）。

しかし、脚に気がしっかり通らなければならない無極功の場合は、脚を大地にねじ込むように立つ必要がある。脚は、地の気を引き込み天の気を大地に届ける大動脈の役割を担う。内気の通路の閥門はいつでも関節である。すなわち、股関節、膝関節、足関節である。これらの大きな関節は運動する上体の重さを支えるために頑丈にできている。柔軟性に乏しく可動域は小さい。それだけに言い換えると、個性的なのである。今、ここで脚のタイプを解説する余裕はないのでそれは別の機会に譲って、とりあえず、どんなに個性的であっても、しっかり気を通すための要領=⑩完全レシピを一挙公開してしまおう。

(1) まず肩幅に足を構える。爪先は平行。

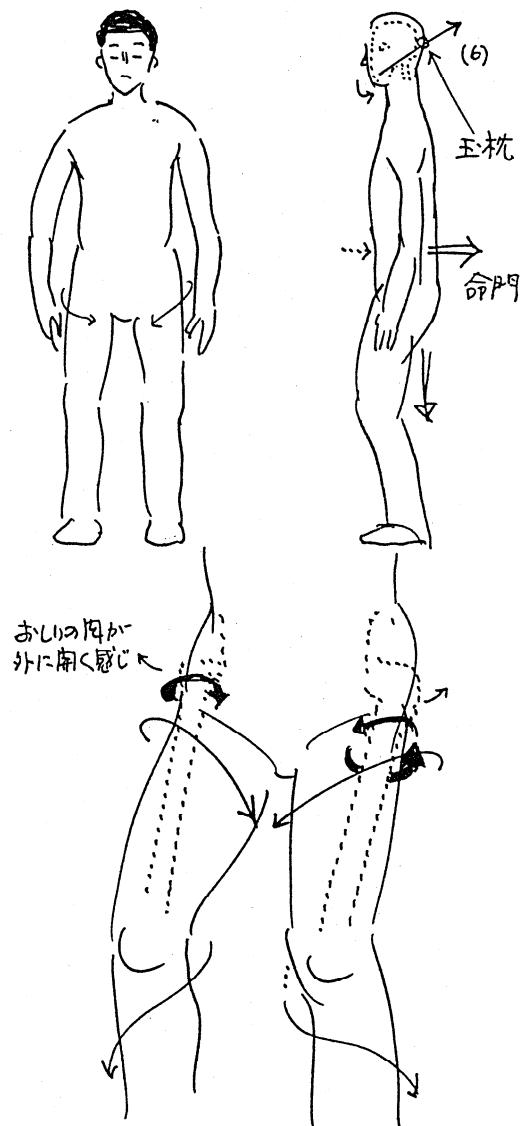
頸を引き、百会を真上に吊り上げるように立つ。

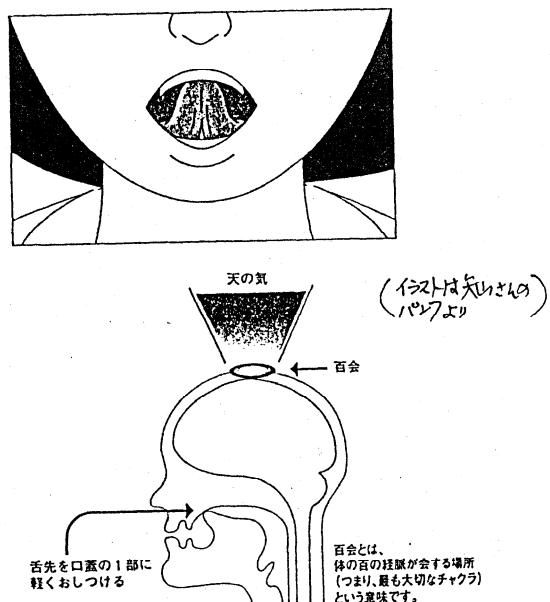
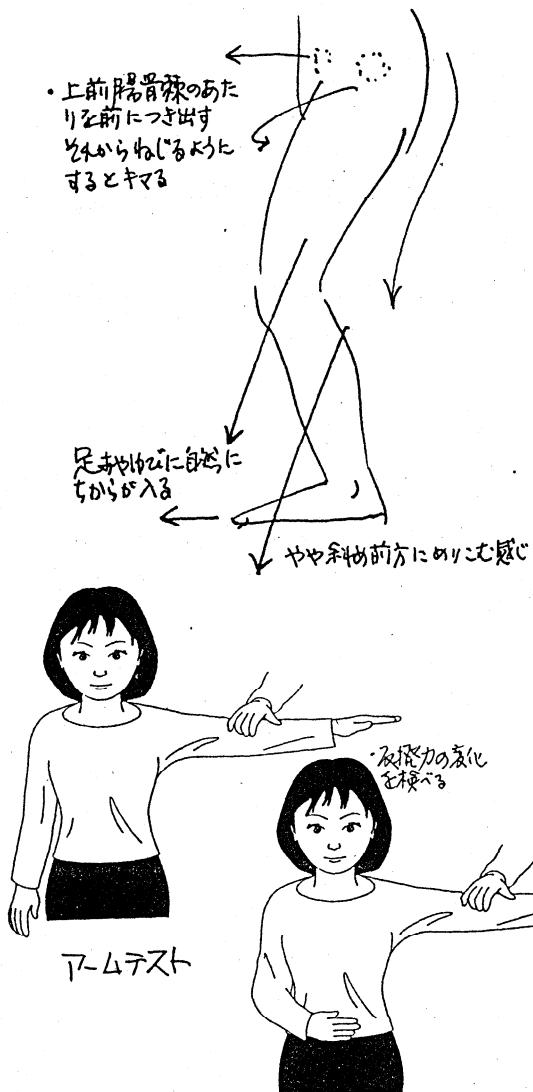
(2) 次に尾てい骨端を真下に向け、重りを吊り下げるようして背骨を上下方向に引き伸ばす。それを援助補強するために腹を凹ませ(収腹)、命門を後方に押し出す。

[このとき、股関節(鼠蹊部)、膝、足首がほどよく自然に緩む。太極站樁はこれでOK。]

(3) 命門の緩みは⇒仙腸関節⇒大転子へと斜め下へ広がりながら伝わり、反転して内に向かい、鼠蹊靭帯に巻き込まれてちょうど縫工筋に沿うように膝の内側に達する。

この道筋を安定させるために、大腿骨を意でもって内転させる！のである。特に大転子に近い上端部を捩じるようにする。これは、膝の内扣と似て非なる要求である。





大腿骨が捩じられると鼠蹊部の溝がほどよく深まり、臀部が外側に開く感じになる。

このとき、腰をやや前に突き出しておくと、尻が突き出して上体が前傾してしまう欠点を前もって防ぐことができる。

(4) あとは、膝頭と爪先の方向を一致させて緩めるだけで、足の親指に自然に無理なく力が入り、足の裏全体が大地にめり込む感覚で立つことができる。

「驚撃み」ではなく、「めり込み」の足で立つ。

(5) この「めり込み」が地の氣の呼び込みのスイッチONになる。

とするなら、天の氣の呼び込みのスイッチはどうするか。

佐賀の矢山さんが、『手軽にできる気功体操』という薄いけれどオールカラーの豪華なパンフレットを送ってくれた。「天の氣を導入するのにこんなふうにしている、参考までに」という添え書きとともに。そのレシピの核心は…

まず舌尖を正中線上で、前歯のはえぎわにあて、腕の力を(アームテスト)調べます。そこから2~3mm後ろに舌尖をさげ、再度力を調べます。次々に舌尖の位置をさげながら最も力の入るポイントをさがしてみましょう。…こうして探し当てた最も力が強くなるポイント、そこが百会のチャクラを開く極意のポイントなのです。

頸をゆるめて、口を軽く閉じ、舌尖をこのポイントに軽く押しあて、頭の頂点から天の氣を、吸う息に合わせて、吸い込むとイメージしてゆっくり腹式呼吸を続けて下さい。(引用前掲書P10より)

(6) 次に、頸を巻き込みぎみにやや強く引き込み、後頭骨直下の玉枕関の方向に押しつけるようにする。頸の前傾角度は約5°。一旦玉枕関が開いたと感じられたら頸の内収は穏やかに戻し、力を決して用いないこと。

つまり、地の気を吸い込むときの膝のわずかな屈伸と天の気を吸い込むときの頸のわずかな内収調整は対照する。(5)は、皆さんも追試してみてほしい。

足の「めり込み」感覚に対して、頭は漏斗が開いたような感じや頸—玉枕関の延長線方向に伸びていくような感じがする。あるいは、矢山さんが書いているように、百会にジーンとした感じやスーっと風が吹くようなさわやかな感じが出てくる。足にも頭にも気感が横溢すれば、丹田(命門)も温かくなり、充実感が高まる。びたり決まると、またたく間に時計の針は回る。そして、くりかえせば腰つきが変わっていく。

#### [8] 太極站椿のバリエーション

太極站椿というのは、ここでは、腕や足に独特的の構えをとった站椿のことである。無極站椿では、手も足もなにひとつ作戦的なものはない。だから、もし自発動が起こって振動が生じても基本は放置である。太極站椿では、奇經八脈を通すために、通りやすい姿勢を準備する。以下先年、華学和博さんが訳した『意拳養生法』(関西氣功協会『脈脈』所載。本稿執筆の資料としてこれを参照)に紹介された站立法のおもなものを載録する。(抜き刷あり⇒

#### 快速上功法(スピード上達法)

具体的な方法は、初練者はまず心を穏やかに気持ちを静めしばらくの間立つ。その後、平行かわずかに外八字に両足を肩と同じ幅に開き両膝をわずかに曲げ、十指は開き自然に曲げ両腕は両横に自然に垂らす。(図1)

その後、両腕をゆっくり左右に上げ、45度ぐらいの位置で再びゆっくり元のところに戻す。これを5~10回繰り返す。(図2)

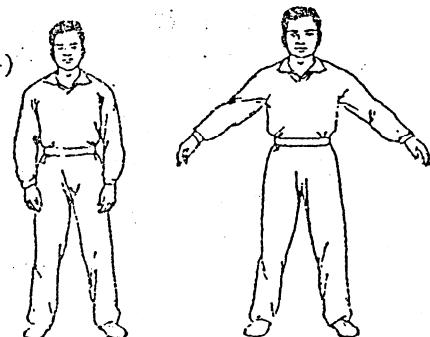


図1 快速上功法

図2 快速上功法

このやり方は、站椿が苦手と思い込んでいる人にも、また氣功を始めて間もない人にも、絶対お勧めである。説明にあるように、8時20分に腕を開いたまま(肩を弛め、指先まで一直線に静かに伸ばしたまま)肩が疲れるまでしばらくこの姿勢を保つ。痺れてきたら、ゆっくりそーっと下ろてきて、腕を垂らしたままの無極站椿を1~2分続けて肩がラクになったらまた8時20分に戻る。肘を曲げずに、腕をテントを張るロープのように、ぴんと伸ばすのがコツ。これで10分できるようになったら、◎。

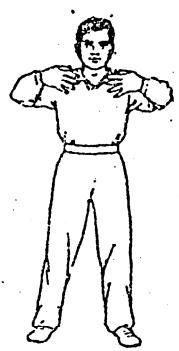


图 3 快速上功夫



图 4 自由拳式

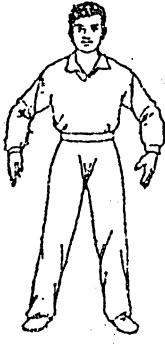


图 5 两手下拳式

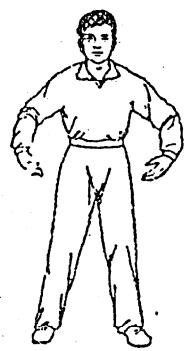


图 6 左右抱球式



图 7 提抱式

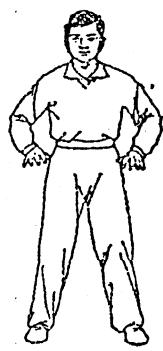


图 8 按球式

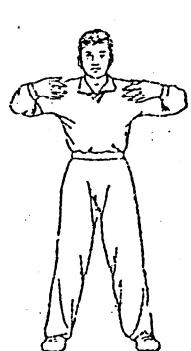


图 9 拥抱式

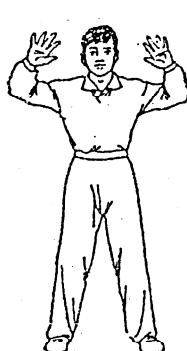


图 10 推托式

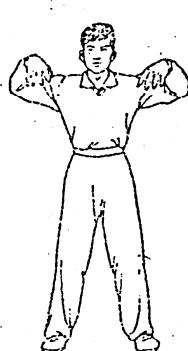


图 11 背搭彩虹式



图 12 左右划水式

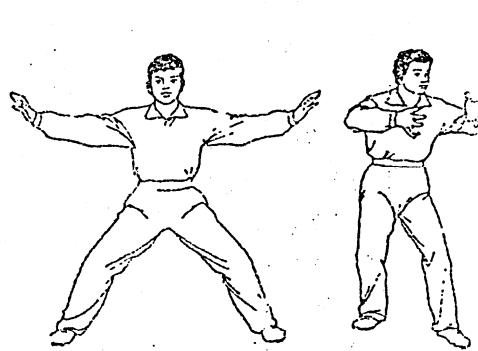


图 13 大字式



图 14 丁八式

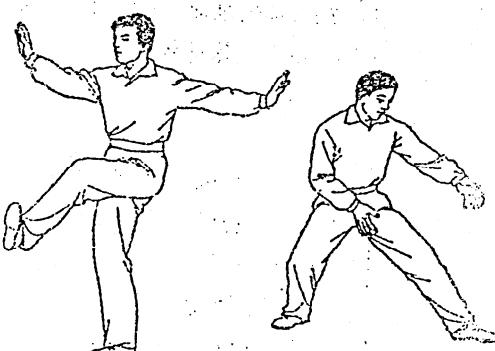


图 15 金鸡独立式



图 16 伏虎式

これらの站立法にはそれぞれの意味と要領があるのは当然であるが、立ち方より、雑念の克服とより深く安定した入静を得るために経験の積み重ねのほうが站椿にとって大きな課題である。それがクリアできたら、太極站椿なんて、まあお茶の子だ。■

## 連載 おざらいキーワードQ & A (1)

Q 「命門を開いて」とよく言われますが、どのようにするのですか。また、なぜそれが重要なのですか。

A まず、命門の場所ですが、臍のま裏、腰骨の反っている下のあたりです。正確には腰椎棘突起2と3の間の陥凹部です。そこを後方に押し出すことを命門を開くと言います。

ではどうやって押し出すか。

最初はとにかくおなかに力を入れて、ぐっと押し出してみましょう。ちゃんと押し出せたら、その腰の膨らんだ感じを保ったままおなかの力を和らげます。

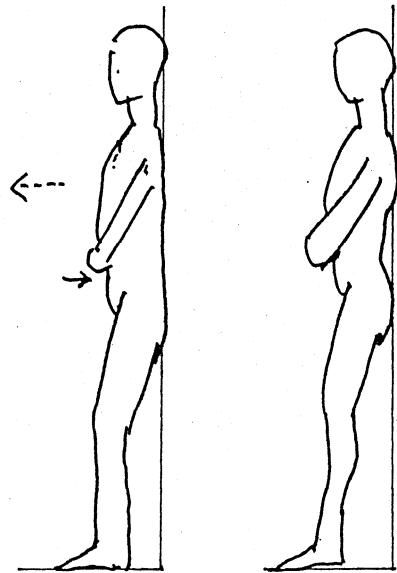
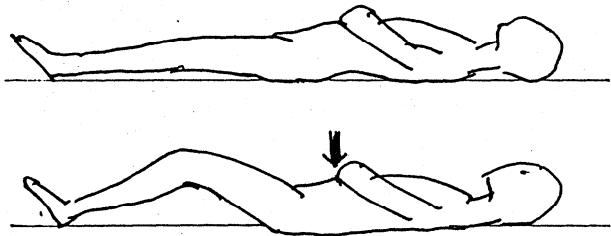
もっと確実丁寧な方法は――

(1)仰臥。臍(ひめぎ)をわずかに浮かせる程度に膝を立てる。

(2)腰と床とのあいだに、手が入るくらい腰が反っていることを確認。

(3)腹筋を使って臍を凹ませ、腰を床に押しつける。この時お尻を下のほうにすべらせるようにすると余計な力を入れないですむ。

この、腰の押し出し状態が「命門を開いた」形です。



次に、これを立ってやってみましょう。壁に背を付け、尻を付け、踵は壁から10cmほど離す。腰は自然に反っているので、床のときと同様手が入るぐらい隙間があります。膝はわずかに曲げておく。足は肩幅。爪先前向き平行。

(1)おなかを凹ませ、腰を壁に押しつけ、お尻を下に擦り下ろし、背中、腰、尻が全部壁に密着する。

(2)その背筋を保ったまま、両手で壁を押して背を壁から離す。顎引いて、顔正面向き。

この姿勢こそ、気功の姿勢。この姿勢で全身リラックスするだけで、気功の効果を引き出すことができます。始めは力んでしまうのが普通です。この姿勢には、二つの大き

な意味があります。①背骨を柱のように垂直に立てる ②腰を弛める です。

背骨は、前を向いた頭部を上に乗せてS字に波打っています。これが自然状態です。要するに前から入ってくる情報に瞬時に反応する準備の姿勢です。瞬時に反応するシステムこそ大脳新皮質を認識と命令の中核とし、手足を命令遂行の道具とする随意筋の系です。そして情報管理センターである比較的重たい頭部を安定的に保つには、背骨のS字彎曲は必然です。

それを意識的に解除して、まっすぐ立てる。ちょうど腰から上に積み木を一つずつ重ねていき、一番上に大きくて重いアタマを乗せたような構えとなります。

こうする理由は、全身を相互に関連した運動伝達の連鎖体系として機能させるためです。いわば、体認による情報管理と垂体外路系運動優位の系へシフトしようというわけです。そうすることによって、いわゆる上虚下実の体勢を保つことができるのです。

で、命門が開いた状態を保って立つことができれば、それだけで氣功=内気の鍛錬ができます。開命門のまま、リラックスして静かに立つ。自然に立つ。それだけ。右図

うまくできているかどうかのチェックポイントをあげましょう。

①足の裏。体重バランスは爪先→踵、親指→小指にかたよりがないかどうか。  
爪先→踵のバランスは腰を前後に移動させて調整。

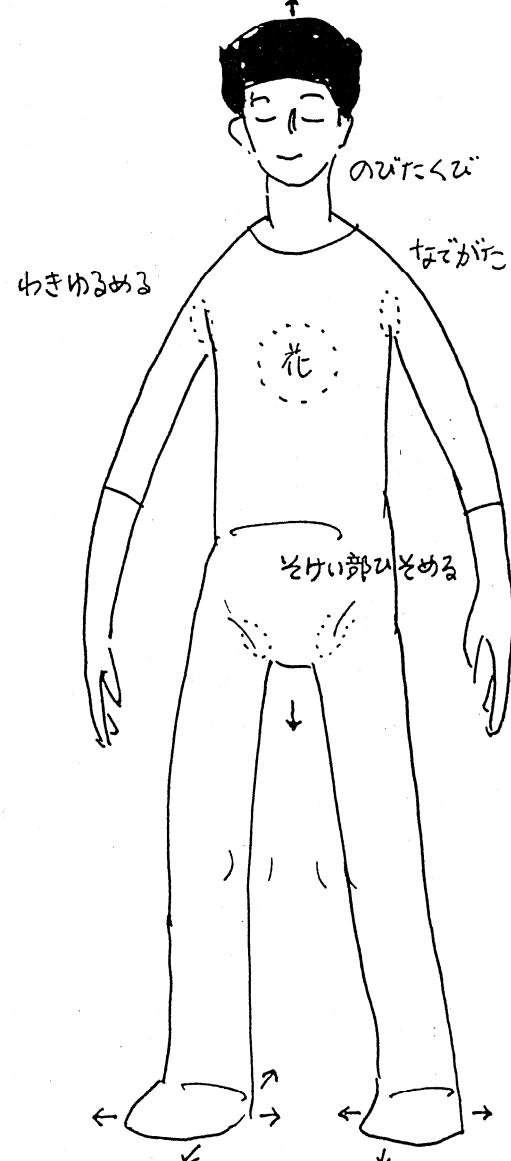
親指→小指のバランスは鼠蹊部と膝の締めぐあいで調整。

②みぞおち。みぞおちに明るい色の花が咲き始めてふわっと広がった感じがあるかどうか。

③頭とお尻。頭頂と尾てい骨が上下に引き合って、背骨がすっきりと伸びているかどうか。

④くびが伸びて、撫で肩になっていて、腋にゆで卵をはさんでいるくらいの隙間があるかどうか。

最初のうちは、以上4つ。あとは自然呼吸。からだ全体が外側にふわっとふくらんで容積がちょっと増えてしまってる感じが味わえたら、◎です。好きな植物になったつもりで立ってみましょう。

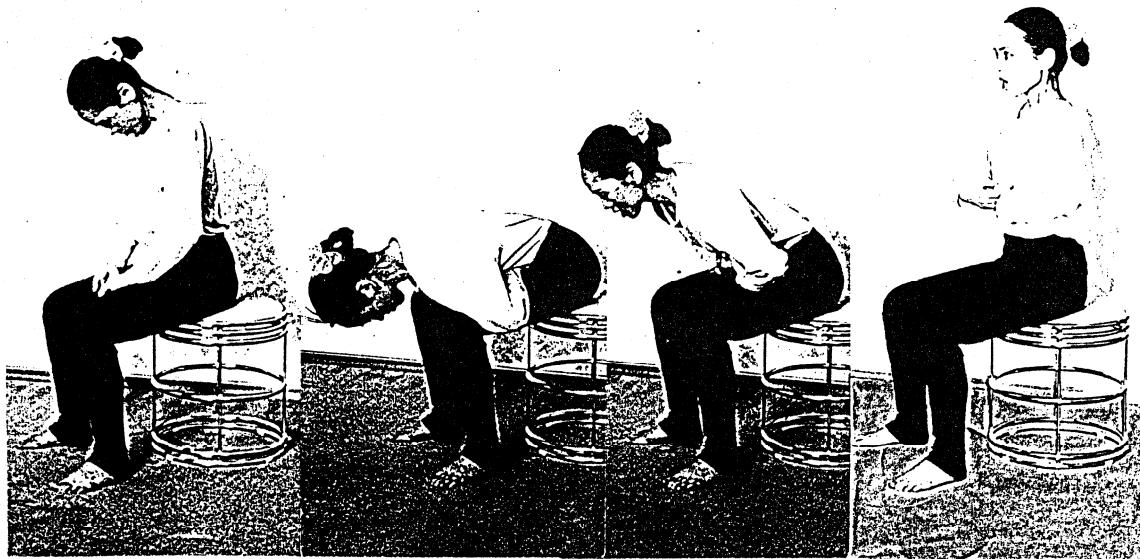


---

## 連載 おさらいキーワードQ&A (2)

---

Q 気功は呼吸法の一種と辞典にありました。私もそうだとばかり思って習いはじめましたが、呼吸は自然呼吸で、とか、呼吸は意識せずにやったほうがいいと言われてちょっとあてがはずれた感じです。ほんとうに、呼吸法は関係がないのでしょうか。



A 気功は「調身、調息、調心の技法」とも言われ、調息とあるからには、呼吸は関係大アリです。でも、動功から始めて、気功特有のゆったりしたペースと緩慢だけれど結構正確さを要求する動作になれるまでは、呼吸は無視したほうが効果が上がることも事実です。

動功が初心者に適しているのは、動作や姿勢に意識を集中させやすいからです。気功はまずリラックス。リラックスはゆったりペースでかなり安定しますから、動功は初めから効果を引き出せます。ところが動作と呼吸を合わせることまで要求されると呼吸に気を取られて、動作がうまくいかないことが多いのです。ちょうど、スキップを教えるのに、右足で踏み切ってすぐ右足で着地して、またすぐ踏み切って今度はやや大きく跳ねて左で着地して…などとやられたら、かえってわからなくなるじゃありませんか。とにかくぴょぴょんっと跳べばいいので、マネするのが一番うまくいく。

気功も同じで、適当にのらりくらりとやっていれば、うまくいく。第一、呼吸は人に言われなくてももう体がやり方を知っているので、ほおっておいても息ができなくなって止まっちゃうなんてことは、ないのでですから、後から補足的に教わったほうがうまくいくのです。

そうは言っても、呼吸に道理というものはあります。それに、知つておけば、なるほど！なのです。

みなさんは、ご自分の心拍数をご存じですか。健康診断の基礎データですから、これはたいてい知っていると思います。大人だと、だいたい1分間に60～80回です。スポーツマン心臓の人でも40台の人はめったにいません。まあ55～85の中に殆どの人は入ってしまいます。

では、呼吸数はご存じですか。これは知らない人がほとんどです。でも、今すぐ数えてみれば分かります。だいたい15回～20回の中に収まります。けれど、心拍とちがうのは、呼吸は自分の意志で、速くも遅くもできます。必要がないのに速くするのは却ってできませんし、過呼吸と言って、体に悪影響があります。では、逆にゆっくりするのはどうでしょう。できます。水に潜る時のことを考えれば、長い人なら1分間くらい息を止めていられます。つまり、1分間1呼吸です。でもこのペースを安定して続けるには相当訓練しなければなりません。でも、気功ではそんな過酷な要求はありません。

気功では、1分間に4～6回をスタンダードとします。つまり、いつもの呼吸のペースの1/4です。…面白いことに気づきませんか。

心拍数	通常呼吸数	気功態呼吸数
60	15 (16)	4
80	20	5
$\times 4 \div$		$\times 4 \div$

そうです、 $4 \times 4 \times 4$  の関係なんですね。これで、安定する。

心拍と呼吸の関係を、昔から一息四脈といつきました。少し運動しても熱が出て苦しいときも、この一息四脈の関係は、壊れません。この範囲から大きく逸脱しなければ「平氣」なのです。

こどもは元氣ですから、一息五脈に近いこともありますが、逆の一息三脈は、これは命のピンチです。息を補っても体が動かないってことですからね。

さて、気功を1分間に4～6回の呼吸、言い換えれば1回10秒から15秒でやる。やってみましょう、どうですか。続けられますよね。無理なくできると思います。このペースは、いわゆる脳内快感物質が分泌されやすい環境だということが、実験的に確かめられているそうです。気功をゆっくりやるのは、そういう意味もあるのです。

このペースを、仮に15秒に1回として、

吸：3秒—止：2秒—吐：7秒—止：3秒 で振り分けて続ける。これぞ極意というやつであります。はじめ、時計で計りながら、2分間ほど（8呼吸）行ない、その後は、自然に任せ、適当にゆっくりマイペースでやる。つまり、呼吸していることを忘れるのである。呼吸を忘れるのは簡単です。だって、いつも、忘れていられるじゃありませんか。

気功には「吐納法」という古典呼吸法があります。息は気功の原則です。

---

## 連載 おさらいキーワードQ & A (3)

---

Q 気功を習いはじめてまだ日が浅いのですが、教室でやってることは、ストレッチと大差ないんじゃないかな。ちょっとあてがはずれました。やっていてこれが気か！という実感がないんです。先生に気感はありませんか、と聞かれましたが正直言ってちょっと分かりません。何か、イマイチ魅力に欠けるっていうか…これでいいのでしょうか。（30代女）

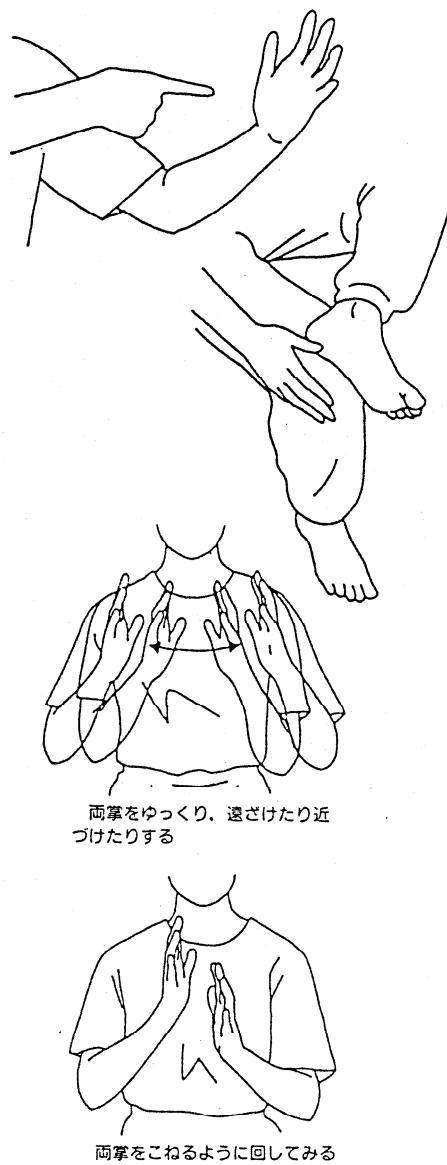


\*キーワードは『気感』

A これでいいのか。最後の一言はご自分への一言である以上に気功指導者への厳しい一言ですね。あなたへの答えとしては「それでいいのです」、私の反省としては腰の引けた指導、マンネリの指導はいかんな、ということです。

指導者にとって、気功は商売における「売り物」であります。「売り物」については、よく知っておく必要があります。尋ねられたら、即座にお客さんの求めている答えを差し上げられなくちゃいけない。しかし、「ちゃらちゃらしてるように、これが効く。1ヵ月後にはバッタリですよ」とてな誇大広告はいけない。「実はとっておきの気功がありましてね…お客様だけ特別に…」なーんていう秘密主義はますますいけない。なぜなら、気功は外から（エネルギー・機械）受け取るものではなく、もともと自分の内面と向き合う地味なエクササイズだからです。

さてさて、あなたは気功をどんなものだと思っていたのでしょうか。あるいは気功に期待していることは何ですか。その、思っていたことは、たぶん、気功の枠に入って



いるものにちがいありません。いろいろな系統の気功があり、指導者ひとりひとりが自分のやっていることこそが本物の気功だと思っているようなところがあります。気功という名付け親の劉貴珍はかなり厳格に規定したのですが、その後、それが気功っていうのならこれだって気功だよ、といろいろな人がこの「業界」に参入してきたためにどんどん枠が広がってきました。中には、奇抜なもの、神秘的なもの、異常なものもあります。

気功は肉体的な技法ではなく、意識の技法でもあります、心理的な要素を含んでいます。そのため、同じことをしても、ある人はすごく効果的であっても、ある人にはちっとも変化がないことがあるのです。もう少し時間を貸してもらえませんか。

科学一辺倒の人は、気功には何の影響力もなく、ただ心理的に誘導されて、本人が勝手に知覚異常状態に陥っているだけだ、とか placebo 効果(虚偽効果)と誤認のために勢い込んでしまう迎合錯覚)を演出しているだけだと敵意に満ちた偏見を持っています。しかし事実として、掌が敏感な状態になると毛細管の血流がよくなつて泡立ったような膨満感が現れます。これが気感です。皮膚、筋肉、靭帯を弛緩させた状態を安定させておいて意識の集注を行なえば、必ず気感を自覚できます。だから、気を動かしたり強くしたり、

逆に消したりするには、弛緩誘導と意識の操作を組み合わせればよいわけです。

教室のレッスンで、準備体操にストレッチを用いたり呼吸を組み合わせたりするのは、気功の効果を引き出す前提条件である弛緩状態を誘導安定させるためです。これを基礎として、その上に意識で方向や強さや形を描いてゆきます。それを補強するのに姿勢、動作や呼吸を巧みに利用します。意識のエクササイズの始めは、ただ一点を内視することから。これを意守丹田といいます。それがそれなりにできるようになると、終了直後の快感(清涼感)に加えて充実感が得られるようになります。それが日常生活において落ち着きや余裕となって表れるのです。

身体に余分な緊張が残っていたり、心理的に期待しすぎたり追求したりすると、気感が弱かったり安定しません。だから、リラックスの練習が初心者必修なのです。

---

## 連載 おさらいキーワードQ&A (4)

---

Q 三調の調心。それと意念の関係。意念というのも、イマイチわかりません。ただ心を落ちつかせて、なら入静でいいわけでしょう。雑念を払ってというのも、意念活動なんですか。意念が強すぎてはいけないとも聞いたことがあります。気功している時は気にしたことはないんですけど、意念をまとめて説明しようとなったらお手上げです。

A 中国語の辞典を引くと、あっさり『①考え②観念』と出ています。50年前に劉貴珍らが伝統的心身技法を編集して気功として提案しようとしていた時、意念について深刻な検討を行なったとは思えません。普通に日本語の考えに相当する意念という語を選んだにちがいありません。だから単純に、考えていいのです。意念とはどういうことかと考えるより、考えとはどういうことかと考えてみたいと思うのです。

ただ、雑念という語には思考というよりは、幻覚や白日夢のような、映像的なニュアンスがあります。「考え」には幾何学的思考はありますが、映像的(イメージ)な語感はありませんので、意念には「考え」だけでなく「思い」をかなり含んでいると思われます。

私自身はかつて意念を厳密に定義しようとして、意と念を個別に検討し、気、心、言葉、思い、感覚などの語との区別と関連を示そうと努力しました。一定の成果はありましたがあ、練功の現場ではさほど役に立ちません。ここでは、マニアックな議論を避けておきます。意念とは要するに《現場において力の配分を律する精神活動》のこと。平たく言えば、現在の観察や態度に基づく考え方。

じゃ、元に戻って、考えとはどういうことか。人はどういうふうに考えるのか。

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| ・考えをまとめる | ・考え込む、考え抜く、考え事をする       |
| ・考えを進める  | ・考え合わせる、考えを辿る、考えつく、考え出す |

一方、思い(心)の方はどうでしょうか。人はどういうふうに思うのか。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ・思い悩む、思い患う、思いに耽る | ・思いを巡らす、思いを馳せる |
| ・思い詰める、思い込む      | ・思いつく、思い立つ     |
| ・思い出す、思い起こす      | ・思い描く、思い浮かべる   |

比べてみると、いろいろ分かってきます。「考え」のほうは、直線的で、序列的(時間的)で視覚的にはせいぜい幾何学図象的ですが、「思い」のほうは、曲線的で平面～立体的かつ絵画的です。心猿意馬と昔から言いますが、心は思いと、意は考えと置き換えられます。考えには集中性があり、思いには拡散性運動性があります。意念はこの両者の現在的用法のことで、集中力とイメージにまとめられます。

集中力は、まず注意力として用いられます。たとえば平均台の上を歩く時のような。次に留意力。たとえば一升瓶に水を注ぎこむ時のような。もう一つは前二者に決断力を加えた心理～生理状態。たとえば割り箸を名刺を振り下ろして折る時のような。ただし、緊張しない、肩に力を入れない、自然呼吸または呼気で息を止めずに姿勢や動作を保つようにします。

イメージ(力)は図象ないし映像画像の想起力で、ありありと思い浮かべること～思い込んでしまうことです。過去に経験した具体的な物、状況を思い浮かべることは意念にとっては初步で、誰にでもすぐできるようになりますが、抽象的な図象を描いていくことや未経験のことがらを正確に想像していくことは高度な意念と言えます。

ところで、最初に言われた三調。ふつう、調身調息調心と言います。姿勢(動作)呼吸心をととのえて、と。趙光老師は調形調息調意と言っておられます。こちらのほうが分かりやすいかもしれません。身(形)も息(呼吸)も見えますから調べやすいけれど、心(意)は自分にしか分からない。調べるたって、どうなれば調ったのか分からなければ、調べようがない。実際、指導上、調心(意)ができたかどうか申告してもらうわけにもいきませんし、外見ではおおよそのことは分かりますが的確に認めるのは困難です。できていないことは、いくつかの特徴で推察できますが…。しかし問題は自分が練功中入静を保てるかどうかです。つまり、意念の最初の課題は、心を落ちつかせたままにしておくことです。そういう意味で、入静は意念活動なのです。

入静は、しばしば、雑念の登場によって破られます。呼び出しもしないのに、なぜ雑念は登場して騒ぐのでしょうか。それは、心が「何もすることがなくてつまんない」と思うからです。雑念さんは「ひまだったら、遊ぼ」とやって来るので。誘うから入ってくる。無意識のうちに誘っていることを自覚しなければなりません。誘っているくせに、騒ぐな、出でいけ! だなんて思う。雑念さんは当然ムキになって、もっと騒ぐ。当たり前です。雑念に振り回されてしまう人は、じっとしていることがつまらないのだったら、始めから静功なんてしないことです。

でも、じっとしていることはつまらないことなんかではありません。あなただって、じっとしていることが気持ちいいことをいくつも知っているでしょう! ちょっとした工夫で、練功は動功であれ静功であれ、じっとしていること——快いひとつことを味わっていれば——は、苦痛の対極の状態に変貌します。考えずに、その場の快感を愉しむことを覚えてほしいと思います。快感が消えてしまわないように、そっとその快感をつつむようにします。意念を淡く、とはそういうことです。

---

## 連載 指さらいキーワード Q & A (5)

---

Q 気功の教え方って、これでいいのかなと思うんです。一応いろいろやったことがあるんですけど、気功はこなれていないっていうか、教え方に工夫がない感じ。たとえば、始めに同じようなことを、Aという功法でも、Bという功法でもやるでしょう。だったら、その同じことを共通のベースルーティーンとして、あとは目的別にC D E…と功法を用意しておいて、希望に応じて教えればいいんじゃないかと思うんです。今のやり方は、すごく非効率的で、目的もはっきりしなくて、これじゃ、気功をマスターして、自分の武術や稽古事に生かそうと思って入ってきた人には期待はずれですよ。（30代男）☆キーワード=功法

A

十年以上教えてきたけど、こうもはっきり批判されたのは初めてだよ。何も知らないくせによう言うよ、と思うけど、何も知らないからこそ的確な批評ができる。つまり私の答えは二様です。

ひとつは、気功を実践している人は、何か特別な目的がある人ばかりではなく、このリズム、この風合い、この穏やかさそのものを求めている人も決して少なくないのです。ですから、気功の用語でいうと、鬆・静・自然を体現することが目的だと言えます。それについては決して非効率的でも無目的的でもないはずです。鬆・静・自然は、練功要領として知られています。要領ですから、やり方の注意点と言い換えてもいいのですが、実はこれが体現できていなければ気功たりえないほど重要なものです。もっと言えば気功の本質。…とまで言えまいと言う人には本質的属性であると言っておきます。

もうひとつは、あなたの感想ないし批判は、もっともだということです。中国気功は、分散し派生しつくしたそれぞれの修法の価値を認めすぎています。实际上、認めているのはそれぞれの修法の伝承者または提唱者自身なのですが、「おまえの〇〇功は××時代の△△という文献にある●●術の焼き直しにすぎないじゃないか」という批判が届かない、通用しない。だからどうだって言うんだ、本当の価値はやってみなければ分からんんだ、批判するおまえさん、いったい何ができると言うんだ？と言われかねない。言われても、技法というものは何であれ、時代の成果を取り入れ、ひとびとの新しい要請に応えていかなければならない。あなたのsuchな期待にも勿体をつけずに即応できなければいけないと思います。もう少し時間を貸してください。

# 水巻練功会レポート

毎月第一土曜日の午後4時半から3時間余り、山部先生の集中講義をお願いしています。講義は、その日の練功の解説のこともありますが、それとは無関係の気功に関する事であったりもします。テーマは先生が、最も関心のあることで、先生自身の言葉によると「出まかせ」だそうです。たいていは何も資料にあたらず、何を話すか何も決めずにしゃべりはじめて、しゃべっているうちに言いたいことが出てくると言って、1時間くらいは一気に講義というのが通例です。それから練功をします。以下の講義録は、テープにとったものをおこしたものではなく、私のノートに自分にとって必要だと思われたことだけ書いたことをまとめただけのもので、決して正確なものではありません。でも、練功会の雰囲気が少しあはわかってもらえるのではないかでしょうか。

牧坂真知子

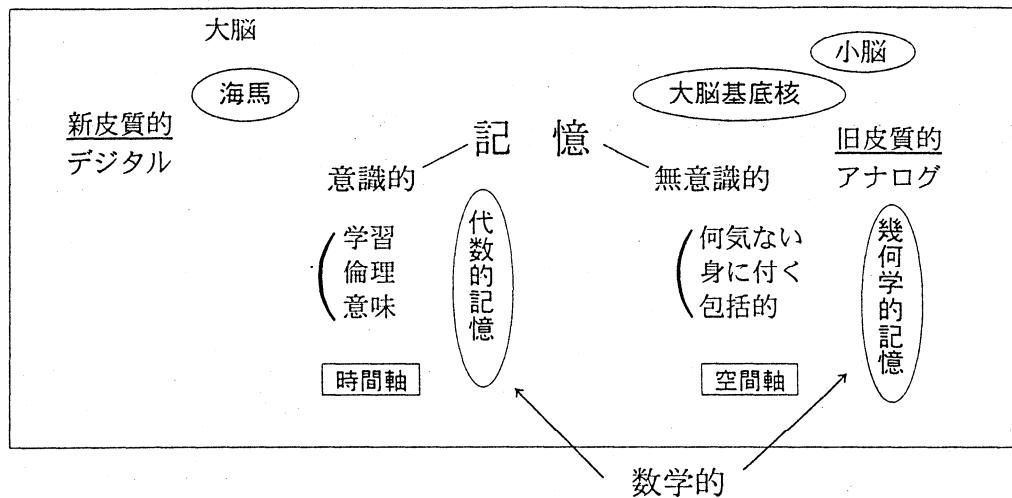
(平成12年3月4日講義分)

## その1・記憶と再現

今、中国では法輪功を弾圧していますが、これは単に邪教を封じこめるということにとどまらず、気功そのものを清算しようとする意志を感じます。それは、成立後50年の中国のターニングポイントと重なっているわけで、我々日本の気功家側としても、気功の原点に帰って、医療と武術と宗教とのかかわりを考え直す必要があります。それも今までと違う新しい視点で考える必要があります。たとえば、新しい人間観とか、宇宙観とか、世界観とかです。かつてこれらは、宗教が提供してきましたが、それに代わるものとしてDNA（遺伝子工学）や脳の研究分野での、科学の成果があります。記憶のメカニズムについてもだんだん分かってきています。

私たちの心身において、「記憶と再現」について考えてみると、記憶には意識的記憶と何気ない記憶（無意識的記憶）の2種類があります。

意識的記憶の方は、時間軸にそってつくられている記憶、大脳の新皮質的能力で「海馬」というところを使って行なっている記憶です。もうひとつは旧皮質的記憶、小脳と「大脳基底核」というところを使う記憶。何気ない記憶とは、体で身に付く、包括的、瞬時記憶（断片的）、印象的画像、アナログ的……。

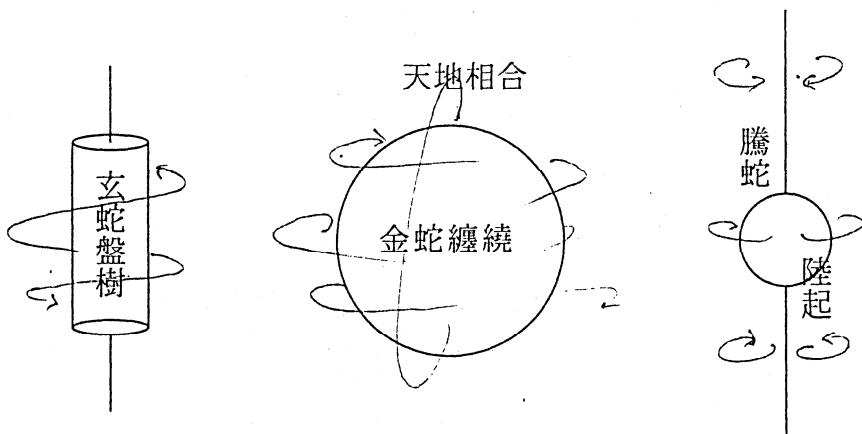


気功を説明する時は、意識的記憶の方で説明しているのですが、実技は無意識的記憶を育てる練習でもあります。……てなことを、今回の会報（# 73）の19pにまとめて書いておきました。採氣の動作のような一見無意味なことをするのも、記憶の再現の方法のひとつだと言えます。たとえば体のどこかで、以前エネルギーを取り入れた時のことを、あるいは出す時のこと思い出せば、体はその時の状態を再現して一変する……と言うことだと思います。現代人は、意識的記憶の方にたよりきってしまい、脳が疲れきっている状態です。表面的には、左脳的、新皮質的、大脳的な物をたくさん使っていて、それが有利だと思っているのですが、実は、旧皮質的脳がないと生きていけないということに早く気付くべきで、旧皮質的脳の訓練が必要なのです。そのことをやっているのが、我々がやっている気功である訳です。気功はただ老後のため、健康のためだけではなく、もっと深く広い意味があるということを、指導する側は常に知っているべきだと思います。そのことが、中国の気功の一番欠けているところです。

亀蛇気功は、玄武神功（玄武神の練法）であります。東（青龍）、南（朱雀）、西（白虎）、北（玄武）、中央（大鵬、白鳳、黄龍、麒麟）即ち「天空」であります。大地には亀と蛇が居て、特に人々は蛇に憧を持っていて、北、北、北、北へ行けば屹度飛べる、そんな存在です。玄武神は地上では亀と蛇、天上では北辰と北斗です（つまり星です）。北辰は唐代、天皇と呼ばされました。唐の時代に宇宙観が確立しました。玄宗皇帝の「玄」は道教の字ですし、特に道教が厚く保護されていた時代でした。北の空は不動であり、よって玄武は不動つまり軸であり、回転＝螺旋という物に発展してきます。そこから生じる運動は、上昇と下降、それに回転と円（環、球）等です。体では、軸は背骨で、螺旋は手足でつくれるので、亀蛇気功では、まず背骨を左右にゆくり、回転でゆるめ、再び前後にゆすることから始めるのです。そして、真直に成りうる背骨をつくりあげるのです。

次に玄蛇盤樹で、筒形の軸により気が上昇下降する時に、螺旋を使います。金蛇纏

繞では、平円、立円、横円で球をつくります。こんな風にして宇宙が出来たら、天地が合い、それで騰蛇陸起で、天を切り取って体の中を通し、地をくりぬいて体の中を通す、ということをします……最初に設計した人は、全部（宇宙の原理）が分かっていて、しかしこことが大きいだけにそれを理解出来る人が現れるまで、「玄武」という名前の中に封じ込めてしまったのではないか……と思うのですが、どうでしょうか。



さらに医学的に経絡上で捕らえると、奇形八脈を通すということです。胃經一膀胱經、陰陽維脈一胆經一陽蹻脈、衝脈一陰蹻脈等、特に肩井一湧泉（井泉脈）は、在ると思えば在る、無いと思えば無いのです……私は、井泉脈を意識することによって、片足でシッカリと立てるようになります。亀蛇氣功は、すべてにそんなところがあります。玄蛇盤樹では、帶脈は臍（腰）、肩（胸）、頸（頸）が同時に回転します。それは、八段錦の搖頭擺尾の中にもあります。このように亀蛇氣功は、自分で奇形八脈を育てていく功法、つまり氣脈を養って初めて眼が開くのです。氣脈→養育→開眼ってことです。

**牧坂の感想：**今回の講義で、亀蛇氣功がすごく凜々しく見えてきました。時空を越えた宇宙の原理を封じ込めた巻き絵が、今、開かされ秘密の謎解きが始まったようで、ワクワクして来ます。求める者だけに開かれている真理の世界は、知ってしまった者には、それを伝えねばならない使命を受けてしまう仕組みではあります……。それと、五行聖獸図の「中央が天空である」ということは、私に物凄い衝撃を与えました。五行説の中央の意味が、今いち掴めないまま丸呑みしていたことを再確認すると共に、天空であると知った瞬間ピラミッド型の立体図が表われ、今後の私の陰陽五行説に新しい展開がありそうです。それにこのような新しい視点からの氣功（功法）の分析作業は、20世紀から21世紀への大きなうねりの波に乗って、氣功も21世紀に残せる準備が必要なのだと実感しました。生き残りを託した、勇気ある選択なのかもしれません。

## 【追加講義】

太極拳と形意拳と八卦掌等は、内家拳です。少林拳は外家拳に属し、意と力の世界です。気功は内家拳と同じく、意と勁になります。その意と勁。関係は、意は真綿で、勁は真綿に包まれたピアノ線ってとこです。形意拳の原型は立円で、ひたすら前進です（方向は正面）。太極拳の原型は平円で、前後左右（方向は正面）、ただ引く動作が加わるのが特長ですね。それらに対し八卦掌は、原型は軸回転ですから、ひたすら自分が回わるのです。各站樁は、形意拳は三体式、太極拳は三円式、八卦掌は走圏です。武術で要求されることは、常に「自由自在」であるということ、つまり「自由=自分に強い、自在=相手に強い」です。

牧坂：2年前から改めて太極拳の基本動作の練習を始め、再確認したことがあります。それは、『氣功は軸を作る練習であり、太極拳は中心を作る練習である』ということです。氣功では、軸=背骨=精神を高める練習方法ですから、自分に強く他人にやさしくなれるように思います。太極拳では、中心=丹田=勘を鍛える方法ですから、自分にも他人にも厳しい心が育ちます。

太極拳は、円の動きが基本ですが、円で動くと成程美しい動作はつくれます。しかし、常に中心が動くので、丹田の強さが育ちにくいです。では、動かない中心と力強い丹田をつくるには、どうするのか……自分が「球」に成ることです。球の運動は、中心から $360^{\circ}$ の方向へ広がり、同時に $360^{\circ}$ の方向から中心に向かって返ろうとする力が働きます。この法則を利用すれば、動作はすべて同時に完成します。無駄がなく、ごく自然に、且つ美しく決め技がつくれる訳です。あとは、自由自在に動いてくれる体をつくることです。これは『言うは易し、行なうは難し』ですから、時間と努力が一番必要とされるところです。（駆け出し武術家の意見でした）

# 太極尺物語

山部 嘉彦

## 1. 起式

両掌で挟んだ尺を、腹前からゆっくり挙げはじめ、額の「祖竅」というツボまで引き上げて下向きに転じ、「命門(というツボ)」の高さまで下ろす。これを3回。

輪を描く。上は祖竅、下は命門を直径とする円。もちろん円は球を代表しているのであって、この球の内側には《私(自分)》がいる。言い換えると、この気功における主人公の登場というわけである。祖竅は親ツボの意。慧眼、印堂、明堂、玄闇、仏眼、心眼、天目などの別名を持つ。ヨーガでは、アディナーチャクラと呼ばれ、命令の座の意。原義は知る、従う。アディナーチャクラの覚醒はカルマを解くので、修行の最初にこれ目標とする。この気功でも、心の火を灯す、意を立てるというほどの意味を持たせている。ただし、そのような意味を露骨に表明する作法を、気功は採用しない。常に覺らしむるのである。

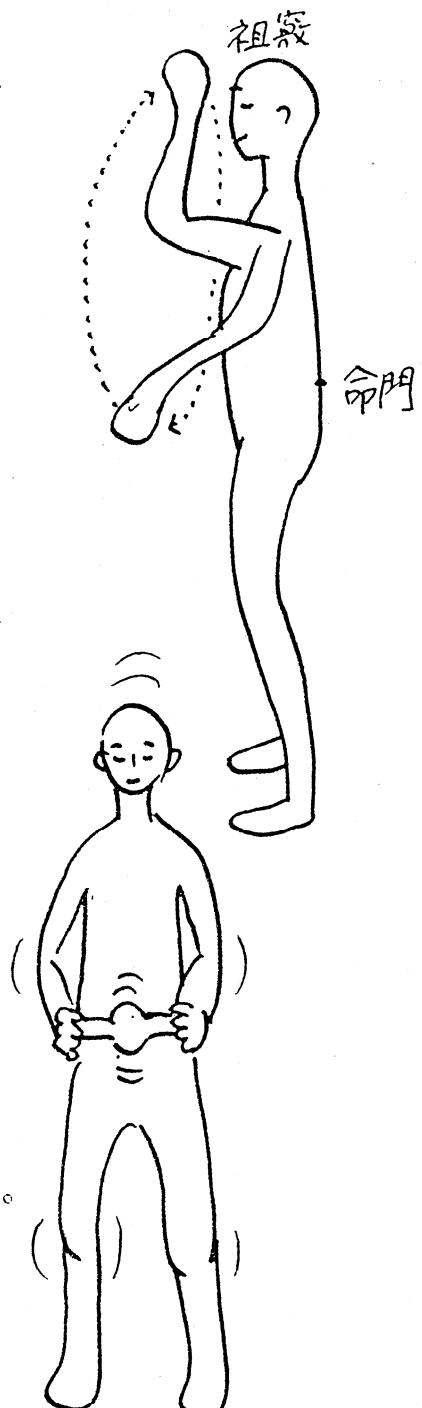
## 2. 手重力丹田

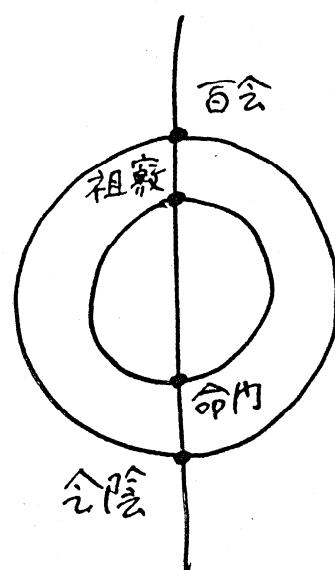
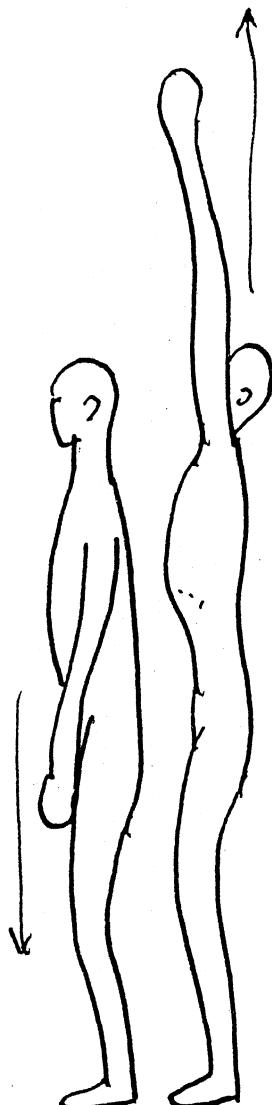
臍の前10~15cmを原点として、その上5cm、下5cmを最大の振れ幅として揺する。

はじめ150回/分、次第に細かく速くなつて300回/分。少なくとも5分、できれば15分間揺すりつづける。

揺すりの方向には、上下を基本として、前後、左右がある。命門が弛み、安定してきたら、前後がスムーズにできるようになる。左右の揺すりを、金鶏抖動という。

揺する。なにを? 私を。と言って分かりにくければ造形された心を。なぜ、私を揺さぶるのか。それは、私がいびつだから。片寄っているから。凸凹しているから。頑になつていてるから。こだわっているから。迷っているから。…このままだと気持ち悪いから、である。篩にかけるとしたら、まず荒目。それから





中目、最後は細目。

何を揺するか、の答えとして、太極尺を、では芸がない。丹田を、全身を、なら、かろうじてOKか。太極尺は、丹田を揺るために、おなかの外部から誘導する典型的な外導内行のアイテムなのである。

こうして、心が碎ける。身が粉になる。最初に引いた自分の心の領域（「自分」の居るところ）が少しだけ拡がり、上は百会、下は会陰を直径とする円で描きうる球ほどの大きさになる。これが、小宇宙。いうところの小周天である。

### 3. 洗骨道 中脈

膝を伸ばし、肘を伸ばして腕を垂らす。腕が伸びきったら、伸びたまま上に挙げていく。肩を中心として尺で円周を描いていって頭上真上まで。尺が浮き、手首、肘、肩が次々に弛んで浮き上がり、肋骨が浮き、腰が伸び、膝裏が伸び、アキレス腱まで伸びて踵が浮く直前に、尺を落としはじめる、静かにゆっくり、頭頂百会から体内の立軸(中脈=衝脈)を通してゆく。会陰を貫いて、真下まで。これを3回。

これは軸を作る方法であり、軸を洗う方法である。即ち、私の中心軸、芯となるラインだ。それは、この動作でも分かるように、天地と直接繋がっている。天地人を重力の方向によって串刺しにすることである。だから、すなおに真上から真下まで気を通す、と思ってもよいが、イマジネイションを膨らませれば、腕が下へ下へと伸びていき、自分の直下に井戸を穿ち、地球の中心に達し、さらに突き抜けて地球の裏側に達し、その上空をさらに伸びて伸びて雲を突き抜け、星空を縫って宇宙の果て縁(へり)に達する、即ち天の南極。そこから腕を伸ばしたまま宇宙の縁の内壁を辿って我が頭上宇宙の北極に達する。そこから下りてきて百会を通過して中脈を下へ貫流…という誇大妄想的な宇宙の旅を楽しむことも結構なことではないか。私はこうしてコスモポリタン（宇宙の市民）になるのだ。

だから、自分を見失いかけたら、どこにいるのか不安になつたら、「私は今天地の狭間に息づいている。重力の方向に親しく寄り添つてしまつかりと静かに立っている」ことを、確認すると

いい。尺がなくても、両手の間にあると思って、この動作をしてみる。いや、いつやっても、いい。私はコスモボリタンだから。

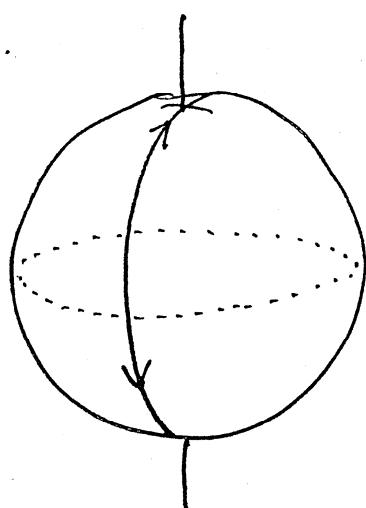
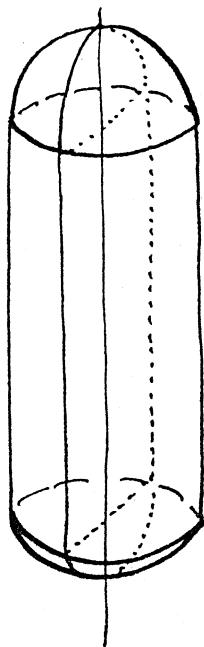
ところで、この宇宙に達するライン、宇宙からやって来るラインであるこの直線が文字通り宇宙のラインであるという意味を確認しておこう。この直線は無限の、永遠の直線である。ということは、無限遠点において、すべての直線と交わるということであり、直線は無限の大きさの円周線と同じなのである。ということは、私を縦に貫くこの直線はすべてのものごとに達なるということでもあり、私は宇宙の中心に居ると言えると同時に縁に居るとも言え、遍在しているとも言える。つまり、この直線によって私は私であると同時にあなたでもあり、大宇宙でもある。宇宙は実にそのように「永遠の、無限の命」としてダイナミックに存在しているものなのである。それが人間には無言で周回している天としてしか見えない。だから古人は敬意と畏れを込めて大周天と呼んだのである。

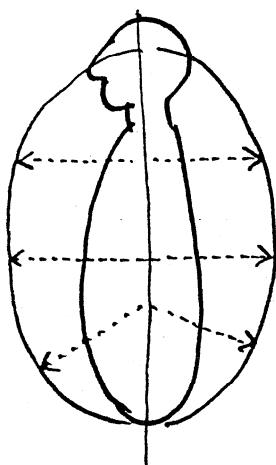
#### 4. 法輪循環

臍前の原点から、後方命門に引き（というより尺をおなかに引き寄せて、後ろに突き抜けたように思い）、それから上向して頭頂の高さまで達して下向に転じ、顔胸腹を通って会陰の高さに至る。さらに続けて引き寄せ引き上げて命門まで。これで立円を1周。これを9回。終えたら逆方向に9回。

いわゆる小周天。前後の正中線である任脈と督脈をつないで輪となし、そこを回すのである。任脈も督脈もか細く、小周天の殻はまだぶよぶよである。鶏卵でいうと、起式で描いた輪郭は盛り上がった白身の外縁であり、法輪で描くのはその外側の水っぽい白身の外縁、白い薄いあの膜である。これから成長して、殻になるであろう。

だから、まず、自分の不確実な領域があり、そこに最初の確実なものとして芯ができ、それから外から区切られた内側としてのはっきりはしているが弱々しい自分の領域が成立するということである。これは、海における生命の誕生譚とは言えまい。とするなら、生命の産みの親は重力であり、重力は生命意





志だ、ということになる。

### 5. 伸臂貼背

尺を肩の高さに上げ、前方に水平に押し出す。と同時に背骨を後方に水平に押し出す。呼氣。肩甲骨が外側に開く。9回。

次にみぞおちの高さに下ろし、同じ要領で前後に押し出す。9回。

次に気海の高さに下ろし、前斜め下方向に押し出し、後ろは命門を斜め下方向に押し出す。背筋は前傾せず、直立を保とうとする。膝前に屈する、踵は上げない。9回。

ぶよぶよの小周天=殻を内側から梁を渡して外側に張り出して補強する。撐。

### 6. 腹前筋丹

臍の前に尺を構え、上下に伸びる糸を巻き取るように前後に回す。順逆各9回。次に同じ要領で左右に回す。順逆9回。できるだけ小さく回す。

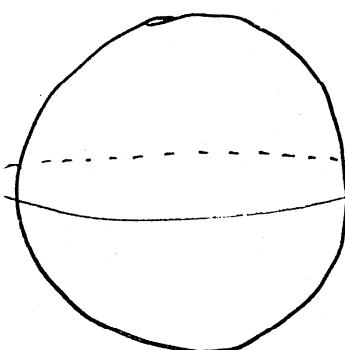
衝脈の糸で薬玉=丹を作る。固く、きっちり巻く。これを髓に通して脈を導くのである。正中には、重力という勢い=加速度が落ちることによって脈が開き、通る。この脈を衝脈と呼ぶ。だから、これは最初の気脈なのだ。衝脈は人体はもとより、その上下天地を貫くから、衝脈の糸を紡ぐとは、天地の糸で紡いで丹を作るということである。丹とは、気のエキス。形はピンポン玉、色は赤。

### 7. 滾尺

水平の円を回す、これを滾尺という。肩の高さで順逆各9回。次に臍の高さで順逆各9回。

次に、左馬弓歩で時計回り9回、逆時計回りで9回。右馬弓歩で逆時計回り9回、時計回り9回。腕はやや伸ばしたまま、正中は関元の高さから押し出す、引き込む。尺の中央に丹=薬玉を想定し、これを骨の髓に通す。上盤は腕の骨、中盤は帶脈、下盤は大腿骨を膝まで。

腕の芯の気脈は維脈。脚の芯の気脈は蹠脈。上盤即ち腕の滾



尺は、丹を腹から引き上げてきて、肩、肘、手首、掌へ流し込み、尺を渡って、掌、手首、肘、肩、背骨と戻ってくる。中盤は帶脈を回す。下盤即ち脚（大腿）の滾尺は、まず3歩幅の馬歩となって腰を落とし、左足先を60°開いて馬弓歩としてから尺を関元まで落とし、膝を左足膝内側まで約45°左に寄せ、意念は会陰から分岐する蹠脈を膝頭まで押し出すように、尺は時計回りの水平の円を描きながら伸展させていく。脚の重心は極点で左足6右足4に配当する。引き寄せるときは、右足膝頭から吸い込むように正中は関元まで戻す。次に、足腰の構えはそのままで、右脚発の逆時計回りで左膝より手繰り寄せて関元まで。右脚についても同様に。

脚は腕に比べるとかなり太いので、まず上半分の大腿の芯を洗う。そして豎尺で膝下の芯を通す。しかし、それだけでは不十分なので、あらためて脚の陰陽各面を豎尺で通す。

## 8. 豊尺脚芯

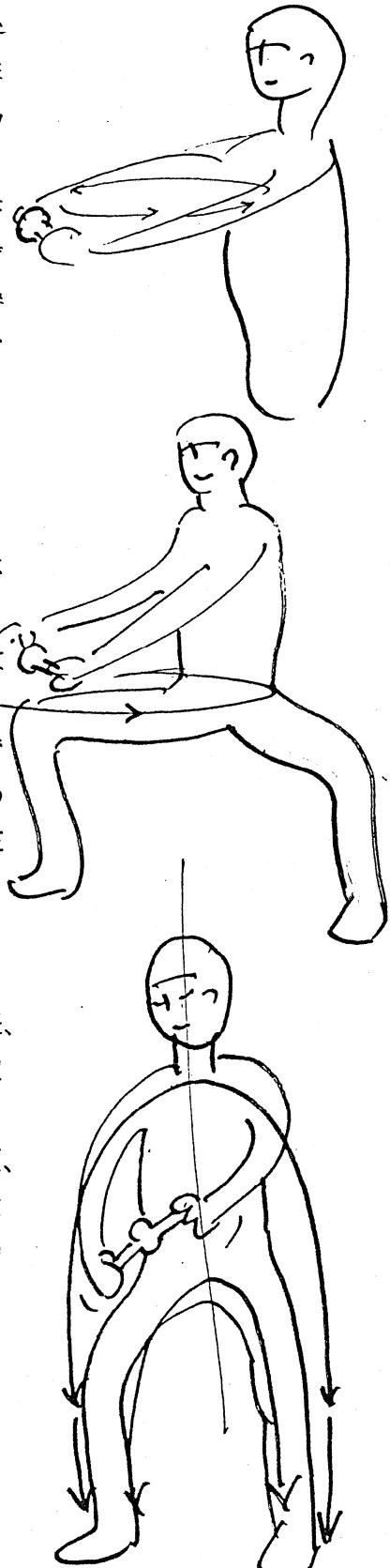
馬歩。臍から左右交互に振り分けて膝より下を土踏まずまで脚芯を落とす。落とすにつれて腰を沈め、膝を折る。上体はわずかに左右に開いて尺に沿う。前かがみにならないように。左右交互に18回。

## 9. 推尺

左右各半身の縦軸である肩井～湧泉を貫く幹線の前面を胃経、後面を膀胱経が走る。その2本の気脈を順逆各9回まわす。虚歩一弓歩で。

膀胱経は、命門の両側3横指の腎俞から、下降して尻、膝裏、踵、湧泉、爪先…肩井、肩甲、と回し、胃経は気海の両側3横指の大巨から下降して鼠蹊、膝、三里、足首、爪先…欠盆（鎖骨の上の凹み）、乳首、と回す。

任脈、督脈と同様、膀胱経、胃経を通すのは、粹作りを意味している。肩井～湧泉の軸線は、衝脈のバイパスであり、左右の半身の中心軸であって、片足立ちの時のバランスシステムとなる。その軸の前面のラインが胃経、後面のラインが膀胱経だ。この両経は任脈と督脈を左右にシフトした基脈であることはい



うまでもない。

## 10. 豊尺陰陽

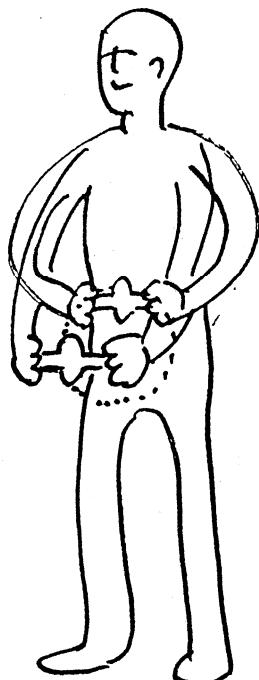
馬歩。尺を上胸天突まで引き上げ、胸を反らせてその上に尺を載せるように構えて臍を左に開き、尺を腋下から胆経に沿って下ろしていって外果まで。脚外側(陽蹻脈)を落とすときは腰を沈めて上体の前傾を防ぐ。左右交互に18回。

次に、同じ足腰の構えで尺を関元まで下ろして両腕は下垂。腰を左右にわずかに開きながら内股(陰蹻脈)を内果まで。左右交互に18回。

脚の侧面杵。こうして、脚は馬歩、虚歩、馬弓歩を用いて重心移動も含め、前後左右4面を気脈で杵を嵌め、芯は上下2回に分けて通した。脚は、腕に比べると実に丁寧に扱う。それでも気の通りが悪い。

## 11. 収功揉丹田

並歩。尺を腹に引き寄せ、水平に保ったまま臍の周りを直径10~20cmの円を描く。順逆各9回。収功である。



太極尺氣功は、最初から最後までひたすら円を描いている。円はこの物語の言語であると言ってもよいぐらいだ。そして、語られる内容は、生命の誕生であり、自分という意識の起源であり、宇宙との出会いであり、人間の形である。ということは、神話なのだ。

神話は、事実ではない。ただのあどけない真実である。なるほど、そうか、そうか、とすなおに聞いておくべき罪のない話である。これはそういう、氣功の神話なのだ。

最初に、この物語を聞く自分がいる。自分は、このあたりに居る。上は眉間、下は臍の正面のあたりだ。そうか。じゃ、その自分という海を揺すってやろうじゃないか。

そういうて、神は、私を揺すりはじめた。始めは強く大きくゆっくりと。次第に弱く小さく速く。永い間揺すって、私は芯まで碎かれた。しばらくして、私は天地の大いなる息の中にいることを知った。息は真上と真下だけに流れていった。真上に天があり、真下に地があった。私は上下に伸びているようでもあり上下に潰されているようでもあった。しかし、私は前後にも左右にも広がっており、目もある。どうして目が

あることが分かったかって？ それは光を感じたからだ。方向を指示されたからだ。つまり、私は前を向いていたのさ。

それから、私は自分が始めの始めに感じていたよりは一回り大きいと確信した。上は百脉が出会うところ、そこは天を向いて明るい。下も百脉が出会うところ、そこは暗い。だが、一刻もじつとしていない。回っているのだ。じつとしていないのは私なのかな、天地なのかな、それは分からぬ。とにかく、回っていることはまちがいがない。それが分かると、私の中にはじめて心があることが分かった。その心は、後から分かったのだが、不安という名であった。

不安だったので…私は物語のたびに、天地の狭間にちゃんということを確かめた。地の方向に伸びていき、伸びて伸びて伸びていけば、やがて天に至り、天をさらに伸びて伸びて伸びていけば、天の南極、南の果てに達する。それからその天のへりを伝って進んでいくといつも必ず北の果て、天の北極に達するのだ。そこは見慣れた天でそこからここに戻ってくるのはわけはない。真っ直ぐ下りてくれればいいのだ。そうして、私は安心という心を得た。私はここに居るということがわかれば、回っているのが天地であろうと、私であろうと、大したことではないのだ。しかし、不思議なことにいつの間にか、私の心は不安にさらされていることがある。だから、そのたびに大地の方向に安心の旅をする。大地の方向は知っている。真下だ。

あるとき、夢を見た。私は透明で、まわりと同じだった。けれども、私の位置ははっきりしていた。私はこのあたりにいると感じたので、周りと自分の境目を描いた。そして、私は私と言ひながらぐるぐる回転した。はじめはでたらめに回転していたがそのうち同じ向きに同じところを回るようになった。しばらく回転していると、自分の姿がよほどはっきりしてきた。もう少し大きかった。薄い膜があらわれ、内と外が分けられた。どれほど長くそのまま居たものか、あるときひとつの欲望があらわれた。私の中の私がほしい、と思うようになったのだ。そこで、回転したときのことを思い出し、回転しない方向から蚕の糸のように細くて輝いた糸を紡ぎ出し、自分でそれにくるまりながら回転することにした。それが私の中の私だ。私が自分が卵だ、と分かった時、私は目覚めた。まわりは、海だった、と思う。

天地の息は長く、どこまでも伸びていて、細く、おだやかで、途切れることがない。私は最初に自分と感じた底の方で、その天地の息をそっと巻き取ってみた。くるくると巻きはじめ、次第に大きくなつたので、水平にも巻き取つたが、いつ果てるともなく息はつづいていた。見ると、それは朱い色で、掌に包めるほどの大きさになつていた。それは、丹で、そいつを私の外に押し出してやると、道ができるのだ。

それが分かってから、私は夢中になって道を作つて遊んだ。最初にできた道は、肩の高さの真正面の道と真後ろの道だ。天地の息をそのまま前と後ろに押し出してやれ

ばいいのだ。それから、みぞおちの前と後ろ、へその前と後ろにも道を作った。これは練習で、要領が分かってから、丹を肩の高さで左に伸ばしていって右の肩に戻ってくる円を描いた。道がはつきりしたら、今度は右肩から始めて左肩に戻った。こうしてできたのが、腕の芯の道である。

次に作った道は、脚の芯の道である。脚の芯の道は、はじめ、水平に描いて作り、それから垂直に作った道を継ぎたした。

こうして、天地の息の道と手足の芯の道ができた。これが髓の道で、赤い色をしている。ここを通ることを、のちに洗うと言うようになった。

やがて、道は芯の道に加えて、外枠の道ができた。外枠の王道は、最初に作った前と後ろを繋いだ道で、黄金の輪と呼ぶ。次に重要なのは、丹の高さの水平の道で、月のように周回するのだ。これが白銀の輪だ。月の輪とも呼んでいる。

それから、私は永い間、佇んでいた。気がつくと、私は天に向かおうとしていて、突出していた。そして、一方大地に根づこうとしていて、根を伸ばしていた。上に突出した私は頭となり、それにあらがった力は頭の両側を引きずり下ろしたので肩になり、つかんだところは伸びて脚となった。こうして肩と脚はつながって、天地の息の道と平行の二本の道となった。その道の前後に、外枠の道ができた。その道は、やがて、胃の道、膀胱の道と名を変え、他の曲がりくねった臓腑の道に加えられた。胸から両側に落ちた大外の道も胆の道と名を変え、臓腑の道に加えられた。しかし、もともとは、外枠の王道だったのだ。会陰から落ちた左右の内股の道なんかは、脚が下に伸びてしまったので裏返ってしまった天地の息の道だということも、今では忘れ去られてしまっている。

天地の息の道、髓の道、大外の枠の道、これらは皆、美しい円の道であり、私が私であるための根本の王道なのだ。今では臓腑の道が正の道だとされている。人は、美しい円の道を、奇の道と呼んでいる。とんでもない。

正の道は、偏りを直す道にすぎない。奇の道は、限りなき時に至る道、限りなき空に至る道だ。限りなき時を宙といい、限りなき空を宇といい、合わせて、宇宙というのだが、それは、神のふところというやつでな、私の行き着く先のことだ。

その歩みを、歩む気の長い練習のことを、また別の人気が氣功と呼んでいる。どうでもいいことだ。

00/6/1

# 靈元功の深淵（1）

## ～靈元功はなぜこんなに気持ちいいのか～

王滬生×山部嘉彦

一昨年の5月、松江から西村敏先生を招いて講習会を開きました。おぼえていますか？その時、陳式太極拳の『当頭砲』を習いましたね。あれは今になって、単操の研究に大いに役立っています。習ったことはその時すぐに役に立つとは限らないのです。

さて、その西村先生の宿は櫛田神社のすぐそばでした。先生が珍しく「靈元功」ってあるでしょ、あれ教えてくれん？」と私に言うのです。そこですでに夜更けでしたが二人で合臟功を練功しました。で、先生が言うには「うーん、気持ちがいい。どうしてこんなに気持ちがいいのかな」

私は答えに窮しました。だって当たり前だったから。

しかし西村先生にとっては不可解だったのです。私の推察ではこうです。20年の太極拳の練功で太極拳の気持ちよさは十分知っているのです。でも合臟功の気持ちよさはそれとは質の違うものだったのでしょう。

そのことが今になってようやくはっきりしてきました。このシリーズは西村先生の問い合わせに対する3年目の答えでもあります。

第1回目は1996年10月に黄山に行ったときの王老師の講義の抜粋です。

### 靈元功について

最初の観氣旅行の時にお教えした功法です。陳啓斌老師や陳啓生老師から伝えられている功法。それは仏教の教えであり、同時に道教の功法の特徴も取り入れてあります。靈元二つの文字の意味は“氣の本源”から靈氣を認識したということ。一般的の体験ではなく靈氣の交流。

靈元というのは脾臓の脾と関係が深い。これは中国医学では五臓の真ん中に位置する後天の氣を象徴します。東は肝、西は肺、南は心。真ん中が脾。五臓の性質と方位を対応させてあります。

靈元功は人を健康にするための優れた功法です。これが上達してくると自然に病気も治癒します。ツボを押さえる点穴、自發動で人を按摩する靈元按摩、靈元医学というのも含まれます。レベルが上がれば薬効も体験できる。この薬はこれに効くというのが判ります。薬膳もそうです。

さらにレベルが上がれば武術的なものもでてきます。陳啓生老師の醉拳、周稔豊老師の五禽戲など靈元功をやっていれば形を教えてもらわなくても自発的にそういう動きができるでできます。

靈元功の動きは大変ゆっくりしているのでお年寄りや体の弱い人にも適しています。また若い人の修業にもよい。靈元功はこのようにすばらしいものですが、その内容は四つの要素から成っています。

站椿、座功、臥功(横になって行なう)、行功(歩きながら行なう)です。

### 五つの站椿

站椿には五つの功法があります。それらは、

1. 自然椿……少し要領があるが普通の立ち方。自然に立つ。初心者も行なうが最も高次の立ち方でもある。
2. 原人椿……原始人のように手を垂れ下げて立つことによって手のひらの気と丹田の気が交流する。この下丹田の気が命の本源である。内側の感覚は球の感じ。
3. 天元椿……天の気と接する。天の気とは、はつきり解らないものだが自分の体験を通して解ってくる。
4. 地元椿……大地の気と交流する。かなりきつい姿勢をとる。最初气血が流れにくくしてあるがこの姿勢を続けることによりもっと流れをよくするために負荷をかける。

先日、私はチベットに行ってきました。チベットは素晴らしいところだが人々は大変貧しい暮らしをしています。その時1・2・3才くらいの少女がずっと後についてきていたので、1元与えました。それでもまだその子が後についてくるので煩わしく思いましたが、思い直してそばに呼んで話をすることにしました。歳を聞くと1・3才と答えます。学校に行っているの？ 行っていない。後は何を聞いても、わからないわからないとしか答えません。1・3才の子供なのになにも知らない、なんの保護もされていないし、本当の自由もない。生きた人間なのにまるで靈魂のない死人のようだった。それでまた5元出して家に帰りなさいと言ったら喜んで帰ってきました。

苦楽善惡、すべて相対的なものです。練功も本当にわかって今自分がどういう状態にあるのか、どういう位置にあって何をなすべきなのか？ 靈元功もそうです。わざと難しいしにくいポーズもある。でもこれが本当に通つたら後は自由です。靈元功では足は地に所属し、手は天に属する。天は動く。ということはこの功法は高血圧にはよいが低血圧の人はあまりしない方がいい。

5. 人元椿……要点は親指を水平にすること。指はつけないで少し離しておく。そしてリラックス。腕は疲れたら降ろしおさまったらまた上げる。手のひらは心臓に向けて心と交流する。

### 合臓功

次に靈元功の中の合臓功についてお話ししましょう。これは五臓を練功します。東西南北中央、これらにつきそれぞれ2回づつの全部で10の動作がある。みなさんにも紹介しましたね。これまで練功していてわからないことがありましたか？

山部 合臓功では最初に脾を行いますが脾を貫氣する動作がありませんね？ 私は最初の中心を通すということを脾の代わりにしています。あるいは体を開いていくという形があるだけですから脾には貫氣がないと思っていますがそれでよいでしょうか。

王 それでよいと思います。最初は裡なるものを開いていくという意味の二つの動

作になっています。

山部 心の最後は二つのポーズから選ぶようになっていますが、これと人元椿は同じですか？

王 同じです。

浜野 心の時に使う印は右手と左手を替えると意味が変わりますか。

王 変わります…左を上にするほうがよい。左が陽だから。

浜野 自分の感覚では変わらないように思いますが？

王 それならそれでかまわないが、初心者の場合は左を上にしたほうがいい。ただし究境門では手の位置などはどちらでもよい。自然な状態で気持ちのいいほうを選びます。私達は普段、方便門で方法を決めてやっていますからね。

浜野 この時、労宮は心に入りますか？

王 本来は膻中。しかし心でも良い。心臓の悪い人は心に置くと治療効果が現れる。膻中は意識の上での心になる。心というは肉体の上での心臓というばかりでなく、見えない心ということでもある。

浜野 直接肌につけることと離すことでは違いますか。

王 付ければ直接裡と交流できるが、離せば気を通して交流する。どちらでもよい。

山部 心の最後のポーズ。この時下になっているほうの手を動かすことによって感覚が変わってくる。自分で、ちょうどストーブの空気穴を調節するように調節する力があるように思うのですが？

王 いい体験です。なぜか？ 靈元功には五つの特徴があります。

### 靈元功の五つの特徴

靈元功の五つの特徴とは、

1. 採氣 ……気を取り入れる。
2. 貫氣 ……気で貫く。自分で自分に気を注ぐ。
3. 行氣 ……気を行き渡らせる。
4. 閉氣 ……気を閉じる。体のある部分に気を集中させる。
5. 布氣 ……気の散布。どこにどれだけの気を配置するか。

下の手を動かすというのはこの中の行気に当たります。気をコントロールしている。労宮から貫気ってきて、体の中の気と交流させる、動かす。

閉氣とは、たとえば、水道の蛇口が各部屋にあるとします。人体でも同じように無意識でコントロールしながら水のように、気を流したり止めたりしています。中国医学では、十二正経。インドでは、結。プラナのコントロールをする。密教でも結と言います。人にはなぜ、悲しみ、苦しみ、病などがあるのか。そのいろいろな結が開かない。蛇口のあちらではよく水ができるが、こちらはあまり出ない。そういうときには、よく出る方の蛇口をしばる。すると今まで詰まっていた方からもよく流れるようになる。自分で結を平等になるように調節する。各人の中の小宇宙をよくコントロールできるようになると大宇宙のこともわかるようになる。

具体的にはいつ開いて、いつ閉じるのか、——私たちは、外気治療を行なう気功家とは違う。外から調整するのは、一般的なものでしかない。一番いいのは、練功

で自然に調整すること。

靈元功は、先生と交流しながら、また自分で練功しながら一歩一歩前進していきます。たとえば、私は今、閉気が完璧にできていますか？ まだまだ全体的にはつかんでいません。なぜなら、人の中には結がたくさんあるからです。でも、必ずつかめる。一つ一つ掴んでいく。そうすると少々調子が悪くなっても早く回復する。全体的に健康になっていく。

布気とは。閉気は局所的なこと。布気は、全体的なものをいかに、調和させ、協調させていくかということ。たとえば、十の蛇口のひねりを調整して全体的に最も良い状態を作る。それは、体のこともあるし、ある集団や、場を整えていくこともある。

これは、尚養中老師が布気について話てくれたことです。

彼の先生は、お坊さんでした。ちょくちょく訪ねていくのですが、いつもどう見ても普通の人には見えないです。ある日、その日は先生の気分の良い日だったのでしょうか、一緒に練功しようと言われました。そこに座って練功していると、先生から白い霧のようなものが出て先生を包み込んだ。そして部屋に充満した。その場に入り、そのまま座っていると大変気持ちがよくなつた。あまり気持ちが良くてどれだけ時間が過ぎたのか分からなくなってしまった。そのうちだんだんその霧が先生の中に収まつていった。後で気がつくと一晩たつっていた。尚養中老師は、その時始めて氣というものは見えるものだなの知って驚いたそうです。

気というのは見えないけれど感じるというのが、第一歩。次の段階に進めば、気が物質化して霧のような状態になり、(四つの状態のなかでの)質態になっていく。

靈元功の布気には、気場、大自然、天地との交流ということも含まれます。私たちは今、靈元功の初級の状態です。最初は、採氣、貫気、行気をつかみ、練習して、進歩する。そうすると本当の靈元功をつかむことができます。

浜野 納元功では握手をするけれども、この時、気のすむまで二度三度やると、老師は一度しかされませんが、どう違のですか。

王 多ければ多い程良いが、なれると一度でよい。握手は、気と友人になる一番基本的な方法です。

浜野 結について。いわゆるツボとちがうのですか？

王 ツボより結の方がもっと深い。ツボとは、たとえば、線路上の駅。結は気の流れを開閉する場所。

どこにあるのか？ 内丹では前に三つ、十二層樓、慧眼、・中、下丹田

後に三つ、命門、夾脊、玉枕

中に三つ、百会、内丹、会陰

藏蜜功では喉の結を閉じる。道教と仏教でも違う。ヨガやチベット密教にも別の結があるし、気功のツボとも違う。結は、体の中だけではなく見えない意識の中にもある。

結を開くというのは、意念を集中するのとは違う。まず、内なる気を練る。この内氣によって、自然に開けてくる。平等一相、理法自然によって全ての結は、自然

に開きます。

山部 どうやって結を開くのですか？

王 “観照の功”によって開く。観照の方法を用いれば必ず徹底的な悟り、解脱に導かれる。このとき私の40年の練功経験からいって、注意することがいくつかあります。それは、

追求しない

執着しない

怖がらない

怒らない

不動心を保つ

この五つです。これらのことばは言うはやすいし、行なうは難し。特に練功のレベルが上がればあがるほど恐れたり怒ったりすると危ない。

中三結の中の内丹が出来たときの結が開き、そのことが理解できます。自分の体験でわかります。人生の深い体験が大切なことです。

これが解る道は近いようで遠い。平等一相、道法自然が解かれば近い。しかしそれが理解できたと思ったらそのとたんに忘れなければならない。淡くする。その時無意識に種が植えられた、そう思えば近い。結を開こうとおもえは思う程遠くなる。普通の道とは逆。執着がなくなったときにわかる。その時見えない世界が見えてきます。

しかし何も知らないから何にも執着しない、そして何もしないというのでは、やはり何もわからない。

まず“理”を理解する。それを淡くして忘れる。それから無意識を開発する。それを淡くして忘れる。有意識を淡くすると無意識が出てくる。有意識から無意識が開発され、できた無意識に執着するとまだだめ。出てきたものをまた淡く。

たとえば昨日、黄山の日の出を北海で見た。とてもすばらしかった。北海が好きだ北海がいい、いいと言って。西湖には行かない。それは北海に執着したことになる。

正しいと肯定する思いを捨てる。自分が得たものを全て捨てる。捨肯が大切です。自分の一一番好きなもの、好きな状態も捨てる。するともっと良い状態が出てくる。そのことを繰り返して進歩する。捨てれば捨てるほどもっと大きな幸せ、喜びが得られる。ただしなんでも全ていらないというわけではありません。

浜野 合藏功の中で、腎の動作だけ足を閉じるのはなぜですか？

王 天は一を表わし、地は二を表わす。足は地に属するから普通は二なのだが、腎は先天の気の宿る臓器です。先天つまり一、そこで足を閉じて合一させる。形は内なる気の象徴です。昔、レベルの高い人たちが練功していたら自然に合わさったのでしょう。

先人の知恵を守ることは大変良いことです。形の正確さは気の流れにも影響する。これは方便門、形からのアプローチになります。

中国には王向斎の始めた“意拳”という拳法があります。これは形にとらわれな

い。彼は一つの動作の中の心の状態を非常に大切にする。いろんな武術のいろんな形や方法を一つの無形のものにまとめ自分の派を作った。そして誰も彼にはかなわなかつた。誰か後からかかっても、服に触れた瞬間に吹っ飛ばされる。王向斎はなぜそんなに大きい力を得たのか？ 彼は究境門から入つた。理から。しかし方便門からでないと入れない人もいる。一番良いのは究境門と方便門を同時に修めることです。

### 最終日ホテルにて

王 灵元功を練功する際のポイントとして、動作の中の大きな要求をまずつかみ、小さな動作や入静は徐々に進めていけば良いと思います。

靈元功の中で腰を回すというのは特に良いことです。伝統功法の中の核心的なものです。ただ動作をあまり大きくしすぎないように命門の中を大きく動かす静功導引十二式と違って靈元功は命門から上を動かします。

それからなぜ足の開閉があるのか。

四つの気の状態というものがあります。体にも両手両足の四象があります。

両手は陽。その両手のなかでも左が陽で右は陰とされます。つまり左手は陽中の陽、右手は陽中の陰。

両足は陰。左が陽、右が陰。ですから左足は、陰中の陽、右足は陰中の陰。

陽中の陽と陽中の陰が合わさると合一されると言い、分けることを分(ふん)と言います。足も同じように、陰中の陰と陰中のよ陽が合わさる。

男性も女性も左右の陰陽は同じだが男性は陽が多く女性は陰が多い。全ての功法の中にこの開合があるわけです。

6年後の今読み返しても、王老師の講話には力がある。それに引きかえ自分の理解は浅い。しかしそう思うということは今の自分の理解は多少深まっているということでもあろう。王老師のこのときの講話は一般的な内容なので新味に乏しいきらいがある。けれども今あらためて練功しようというときにやはり意義深いものを見つけることが出来る。

その上で、では合藏功とは何か、靈元功とは何かという根本のテーマに立ち戻って考えてみたいと思う。つまり西村先生への答えはこうなる。

靈元とは命の不思議という意味である。靈は不思議な働き。元は文字どおり元、素。不思議といえばこの天体、この人体より不思議なものはない。見えないのに動き、触れられないのに力に満ちている。いったいその働きの根源はなんなのか。それを名づけて古人は靈元といった。だから天の靈元、大地の靈元、人体の靈元なのであり、脾の靈元、肺の靈元…、また中心の靈元、西方の靈元…なのである。

靈元功の功法は、このような天の働き、人の生命の働きについての独特的な解釈を形にしたものだということが出来る。私はそう思うようになった。それはある種の「記憶」でありその再現による共振を目的としたものなのである。

(以下次号へ続く)

# 採氣 練氣 奈氣 そして合臟

山部嘉彦

## 靈元功の奇異

王滬生老師と陳啓生老師に教わった靈元功を練功しはじめて、かれこれ十年である。はじめに合臟功を教わり、続いて五ツの站樁功を教わり、最近になって壯陽功を教わった。合臟功は、中央から始まり、西北東南の順に四方を向いて行なう風変わりな気功で、動作も導引系の気功と趣を異にしている。

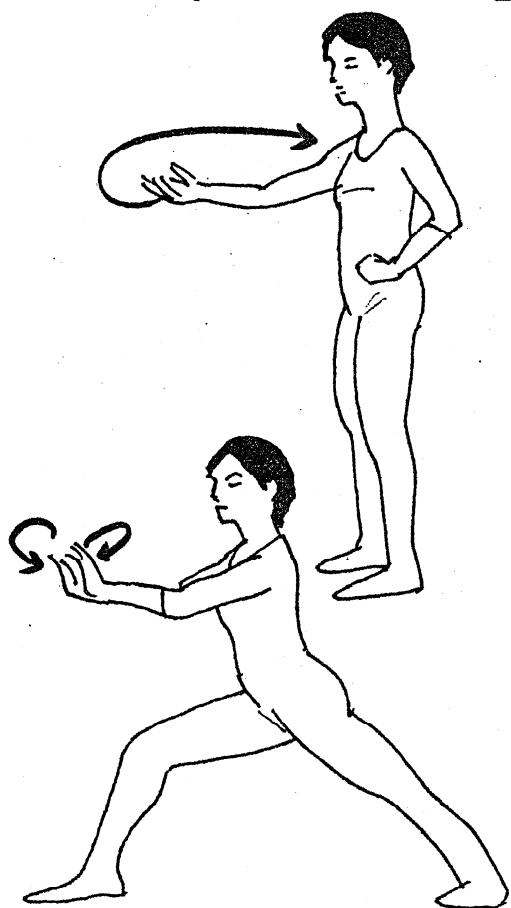
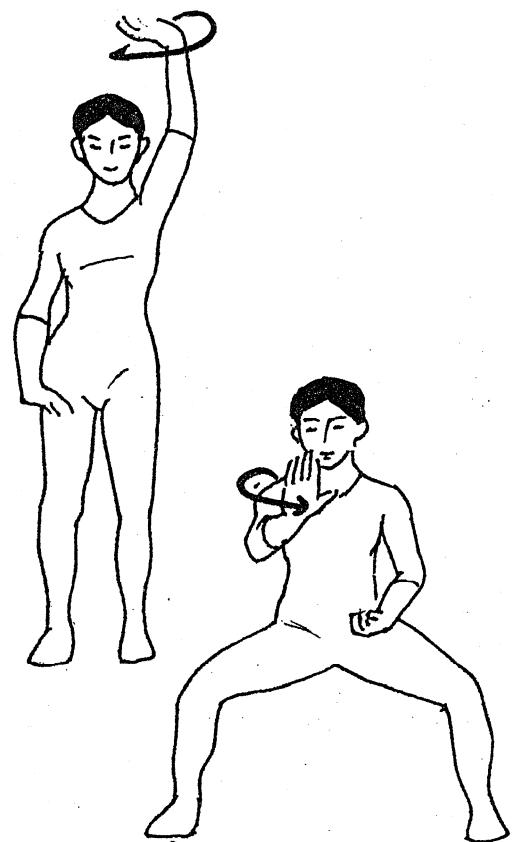
それだけにとっつきが悪く、というよりどう説明したものか考えさせられるものがあり、なかなか本気になって取り組めなかった。札幌の熊谷さんがすんなりとこれを受け入れ、簡単だから初心者に適していると言うのを聞いて、びっくりしたことがある。私には、簡単ではなかったからである。

気功、とくに動功は、動作が簡単であれば簡単だと思ってしまうものである。太極拳を素材とするいわゆる太極気功は、教える人にもよるが、もとの太極拳に相当細かく厳しい要求があるので、動作はいくらでも難しく指導できるようにできている。簡単に見ても内力を必要とするものなどは、外形はサマになっているようでも、先生や先輩に押したり引いたりされてちゃんとできていないことを指摘されたりするものである。そこに気功とは本来異質な権威と序列志向が忍び込むスキがある。

靈元功の合臟功は、そういう形の要求はなきに等しいから一見簡単だが、この動作でほんとうにいいのか、心配になる。導引系の気功や太極気功なら、形が決まったかどうかは、自分でも分かるし、直されるともっとよく分かるからである。つまり、これらの気功は、肉体に気を通す（巡らせる）気功なのである。合臟功は、そういう気功ではないと私には感じられたのである。

## 採氣は気功の本体

最近になって、気功の理解が進んだ。採気が気功にとって非常に重要なことが分かったからである。



採氣とは、外気を取り入れて内気に転換することをもくろんだ氣功(動法)である。

採氣のみの氣功は少ないが、古典氣功はもちろん、太極氣功や最近の創作氣功にもその動作がかなりの頻度で取り込まれてあることから、この採氣というやつは、実は氣功の本体ではないのか?とさえ、今、私は疑っているのである。

たとえば八段錦の三式『調理脾胃臂单拳』(1)、七式『攢拳怒目増氣力』(2)、大雁功の43『抓氣』(3)、44『翻掌樓氣』(4)、氣功太極十五勢の第五勢『双手推山』(5)。みな、採氣である。また、あまりポピュラーではないが、中健次郎先生に習った山東道教の築基功十二式はそのうち5式は採氣そのもので構成されている。

これらの採氣式をたくさんの功法から意識的に回収し、続けてやってみると、奇妙な感じがしてくる。採氣の効果が出てくるからではない。馬鹿馬鹿しくなってくるのである。人によっては恥ずかしくなってくるのではないだろうか。とても人前でやれない。だってそんな動作をいくらまじめにやったって、絶対、氣(エネルギー)が入ってくるはずがないからである。それなのに中国人ときたら、大まじめで気が入ってくると言い張って、真剣に繰り返している。でも、最近の若い中国人は、私たちと同様、馬鹿馬鹿しいとか何とか言って、氣功なんかに見向きもしないという。当然である。

私は氣功指導者であるから、採氣も諱せずしっかり教える。真剣に教えれば、かつて私が習ったとき、馬鹿馬鹿しいと思う前にひたすらマネをして氣功をマスターしようと思っ

て取り組んだのと同様に、ちっとも恥ずかしがらずに習ってくれる。でも、頭の片隅で思う。帰ってから自宅で復習すると家族の誰かがこの採氣の動作を見とがめ「いったい何やってるの、いい大人が…」と笑われてしまったり、笑われそうだと思って躊躇するかもしれないな、と。

### 鶴呑みにして覚える

そんな採氣の気功がなぜ2000年も持ちこたえられたのか。

実際、気を取り入れる『秘法』として伝承されてきたのであり、それが解放後、気功としてリメイクされた時、おおっぴらになっただけで、われわれはその継承者なのだ、とする説。秘伝効果説だ。

何事もそのつもりになって打ち込むと効果が現れる、という不動の経験則に従っているのである、効果を高めるためにそのつもりになりやすい動作を補助として行なっているのだ、とする説。錯覚説と言ってもよい。

気功の動作は、武術起源のもの以外はみな軽薄で陳腐なものなのである、その無意味なことに時間と労力を費やす逆説にこそ気功の最大の魅力と効果の源泉がある、気を取り入れていないことはもともと自明である、とする説。逆説反動効果説か。

こうした答えは聞いても一応うなずきはしても、心から納得できないものである。しかし、別に納得できなくても、気功はそもそもけったいなものだから（ものかもしれないが）、先生に教わったとおりやろうという気になるものである。昔の人も、大昔の人も、どうしてそんなふうにするのか、だなんていう不遜な疑問は抱かず、ひたすら真似て身につけたのではないだろうか。今の人の中にも、ただこれが効くと信じて、ひたすら真似て身につけようとしている。実際習っているときは、とにかく覚えることに集中して、けったいな動作だとも思わない。それが普通である。2000年も持ちこたえたのは、効くからというよりは、大目的の成就のためには、どんな動作であっても、どんな要求を求められても、鶴呑みにして覚えるという伝承の鉄則があったからだと思う。

覚えてしまっている今になって始めて、私はどうしてそんなふうにするのか、だなんていう不遜な疑問を抱きはじめたのである。それは指導者としての疑問である。が、長年の指導者であっても、ある人はそういう疑問を持たないだけでなく、そういう疑問に対して平然として分からないと答え、毅然として、分かろうとしないのも気功の理解のし方であると言う。ごく最近のことである。で、私は「そういう態度（がひとつの見識であるということ）は分かる」と言ってそれ以上は話さなかった。私のように、どうしてどうしてとしつこく探究して止まない態度からすると、それは奴隸根性のように映る。が、この分かろうとしないというある種の思考停止、判断停止の態度

は真摯なる謙虚という美德、あるいは師や教義に対する切々たる誠実という美德であるとも言える。

気功がそういう美德を深奥に潜ませていたことを知って、私の心はちょっと暗くなる。それはいつも電車の中で傍若無人に振舞う右翼学生集団が皇居の中庭で号令一下土下座するのと本質的に同じ態度だと感じるからだ。私は傍若無人の奴はいつでもどこでも（皇居でも）そうあってほしいと願うものだ。それはそういう不遜な態度を無頼という、もうひとつの美德として認めたいからである。

## 天人合一思想と採氣

それはさておき、私は採氣を次のように解釈する。

気功の前身たる長生術はまず寿命の延長を願って特別なものを食べることへと向かう。服餌である。それは間もなく服氣（食氣）へと発展する。ここまでは、口と胃を使う。それから、口の代わりに目を使うようになり、さらに天目地目を使うようになる。天目とは慧眼（眉間の上1寸）であり、地目とは掌心（劳宮）、足心（湧泉）である。そうなってからは採氣と呼ぶ。服氣を術として完成してからは、長生術の行者は外気を内気に転化することができると確信するに至ったのである。

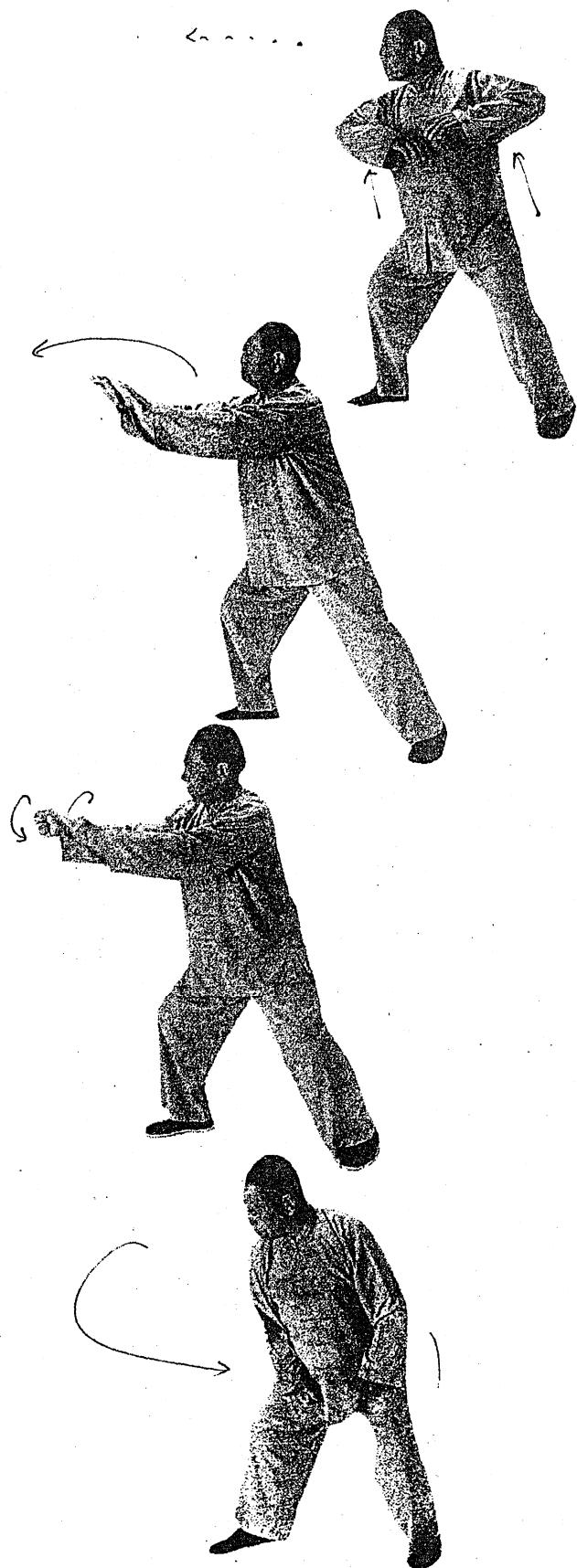
その後、気の出入りする場所は百会、会陰、各指先、気戸穴、気街穴…と増加し、さらにツボというツボはみな気の出入口である、関節は出入口である、皮膚の毛穴も出入口である…と肥大する。こうして外気は導入され、練功によって内気となる。

今日では、気功の愛好家たちは、そうとは知らずに、練功のたびに長生術の行にいそしんでいるわけである。毛穴を開きっぱなしで呆然と突っ立っているだけで採氣であるとする解釈は拡大解釈に過ぎるかもしれないが、たとえば馮志強老師の抓閉採氣功は、典型的な意識的採氣法として、気功の必修種目に掲げられなければなるまい。

長生術が今日に至るまで生き延びることができた理由のひとつは、中国思想の根本哲学、自然観である『天人合一』がその裏打ちとなっていたからである。人間存在はもともと自然（天地）の一部であり、同じ呼吸をしている。



馮志強老師 抓閉採氣功 はじめの構え



自然（天地）の呼吸に自分の呼吸を合わせるようにすれば、自然の寿命を全うできるのだ——とする思想である。それは気功を嗜む人なら、受け入れられる考え方である。で、自然（天地）と一体であるという表現によって構成される靈元功の『三元站樁』などは、実際に気功らしくて人気があるのだろうと思われる。

ちなみに三元とは道教の用語で、天元、地元、水元のことであるが、靈元功では天元、地元、人元と変えられている。天地人は三才といって、もともと儒教の用語である。どうでもいいようなことだが、断りもなく混ぜちゃうのは、恥ずかしい。

それはともかく、天元樁、地元樁、人元樁は、天氣の採氣術、地氣の採氣術、そしてそれらの養氣術である。天氣や地氣それに混元氣（天氣と地氣が地表近くではほどよくブレンドされ、生命にとって最も利用しやすい状態になっている氣のこと）で、植物はそれを直接栄養にしてしまえる）を人体にかけ寄せ、ため込むことはできるが、それを直接栄養にすることはできない。なんらかの化学変化を起こさせて内気に転換する必要がある。そのプロセスを「養氣」というのだ。

### 養氣最難

太極気功の傑作中の傑作、氣功太極十五勢を作った焦国瑞老師はご自分で書かれた詩『氣功養生歌』の中で歌っ

ている。「練氣は容易、養氣は最難」と。実際、練養相兼ことばで言うのはたやすいが、どうしたら文字通り相兼ねることができるのか。第一養氣とは具体的に如何なるものであるのか。

私の考えでは、養氣とは練られた気を「化学変化」させることである。私たちの身の回りで目にすることのできる化学変化には腐敗を含む発酵、鏽を含む酸化、染色などがある。では、どうしたらこういう化学変化を起こせるだろうか。

晒す。押しつける。浸す。漬け込む。包む(翻る)。温めたり冷やしたりする。抽出する。煽る。…などか。それに触媒を利かせることとじっと時至るまで待つことである。

三元椿のプロセスも、外気をかき寄せてきた後の仕種はこの原則を逸脱するものではない。服気において唾を「触媒」として導入したのと同様に、採気においては、この化学変化の原理を応用している。靈元功ではじっと手当てすることを貫氣と呼んでいるが、その内容は、何のことではない、養氣の別称である伏氣、固氣、調氣のことである。

……  
練氣容易、伏氣最難  
練氣容易、養氣最難  
練氣容易、固氣最難  
練氣容易、馭神最難  
練氣容易、調氣最難  
練氣容易、保精最難  
…『氣功養生歌』より

## 靈元功のフルコース

さて靈元功は、合臓功も五ツの站椿も壮陽功もその構成をその気になって検討してみると、採氣法がベースになっていることが分かる。

そのやり方は、合臓功を例にとると、まず、天気、地氣、混元氣を攏手という独特的の動作によって採氣ってきて、ツボやチャクラから体幹部に注ぎ込み、ブレンドしたり、通過させたりして下ごしらえする。その際、意念で流し込む方向に対して直角の回転を与えて螺旋を作る。この螺旋の運動が靈元をつくり出すのである。つまり、脾の靈元、肺の靈元、腎の靈元、肝の靈元、心の靈元である。そうしてできた靈元を温養する。手当てすなわち貫氣、すなわち固氣で、靈元は臓となるのだ。これが合臓。

合臓の詳細は紙幅の関係で次号に説明することにして、私は靈元功の三つの功法の修練には、順番があることを指摘しておきたい。まず最初に五ツの站椿功なのだが、その中の天元椿は、二つの動作がある。その二つの動作は、壮陽功に置き換えられるべきものなのである。というより、天元椿の部分は壮陽功だったのだが、煩雑なので独立させて、南面する二法に代表させたのである。人元椿の部分は心の靈元椿と同じである。つまり、人元椿は合臓功の全体だったのを最後の心の靈元椿で代表させたのだと考えることができる。こうして大靈元功が姿をあらわす。

つまり、自然站椿⇒攏手⇒開天心氣⇒拉氣～原人椿⇒壮陽功⇒地元椿⇒合臓功⇒昇降開合勢というフルコースの流れが見えてくるのである。以上、珍説でした。(つづく)

# 氣の威力再考

山部嘉彦

氣功が「効く」ことは、十分承知している。氣の治療も「原始的」な割に「効く」ことが分かっている。しかし効く理由はさまざま語られてはいるものの見解は、一致していない。ということは、練功家自身も、治療家自身も、ほんとうのところは分かっていないのである。

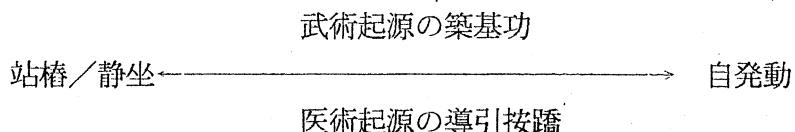
どうして効くのか。この問いは、あまり意味がないかもしれない。殆どの人にとって、事実として効くか効かないか、そっちの方が問題であるからである。しかし、教える側にある私(たち)にとっては「どうして効くのか」は重大である。

私は、「氣功とは何か」という問いとともに、この「どうして効くのか」という問いも、幾度となく自分に向けて発してきた。気が滞りなく流れるから…氣のバランスが良くなったから…そんな説明では、私はもう全然納得できない。そういう言い方はある種の氣功には当てはまるが、ちがう種の氣功にとっては的外れだからである。

体調を整えるためなら、リラックスしてそのままじっとしているのが最善である。そうしていると、しばしば自発動が出る。出たら、出るに任せて、動きつづければよい。これがうまくいけば、終わったあと、その人らしい勢いのある体になる。氣功の用語で言えば、站椿功～静坐と自発動功である。

これは、要するに、その人のその人らしい体に整ったのであって、単に結果的に痛みが軽くなったり、伸びないところが伸び、曲がらないところが曲がるようになったというにすぎない。それを「効く」というのならば、その理由は《固かった体が弛み、力がほどよく分散されたからだ》と答えておけばよい。確かにその延長線上に、健康はあると言える。言い換えれば、站椿功～静坐と自発動功は、氣功の王様である。穏静自然、そのもの、健康の王道である。

いろいろな氣功があるけれど、健身氣功と称する現代氣功は站椿功～静坐と自発動功を両極とする線上に位置していて、この両極に位置する氣功の「困難」を緩和する工夫の作品となっている。これらの氣功は、要するに、じっとしていようが動こうが本来体が持っている自律運動を促進する筋肉運動によって構成されている。そういう



意味では、分かりやすい気功である。すなわち別名、前述した「気を巡らせる気功」である。

ところで皆さん、健身気功とは異質の気功があることをご存知のことと思う。いわゆる宗教気功のことである。あるいは、伝統気功。古典気功。

これらの気功の共通する特徴は、健康を気功をする直接の目的、目標としてはいらないということである。では究極の目標はといえば、あるものは、全生、あるものは換骨奪胎ないし羽化登仙、と言う。この目標は、日常の生活感覚からは非常に遠くて、にわかには実感納得できない。いわば古めかしく、というよりアナクロ、いや荒唐無稽であって、功理も異様に分かりにくく、奇怪な代物である。なにしろ、気功をもつてして修行するのは当然と言わんばかりであるのだから。

ここで、今一度、陳啓斌(ちんけいひん)老師の靈元功をとりあげてみよう。靈元功の中核功法である合臟功は、中央から始めて、西北東南に向きを変え、それぞれ奇妙な動作を繰り返す気功である。動作があるので、動功と言えば動功であるが、自律運動を促進するために設計された筋肉運動ではないのだ。

では何なのか。結論を先にいえば、これは象徴動作によって構成された「特殊な」マイムないし儀式なのである。

それが、効く。どうして象徴動作を繰り返せば効くのか。効くというその内実は何なのか。いよいよ、本題である。

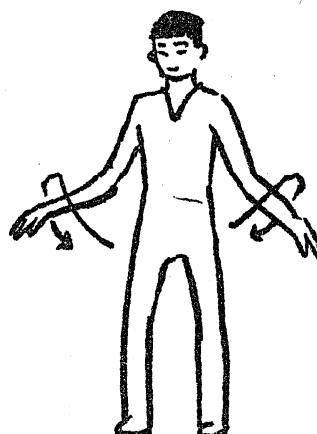
まず合臟功の動作を、分析していくことにしよう。動作が内臓を象徴するものであることを納得してもらうためである。

#### (1) 予備式

自然站樁。攏手と拉氣。いったん収めて、

#### (2) 脾を象徴する南向き功

脾は中央と対応するので、中央向きといきたいが固定できない。で、易の考え方従って仮に南南西とする。といっても南と厳密に区別できないので、南と混同してしま



うことにする。

#### 動作1 = 開天心氣

両手を正中下端から引き上げていって額の髪の生え際で掌を翻し斜め上に押し開いて腕を伸ばし両側を下ろす。

#### 動作2 = 昇清托天

両手正中下端で陽掌、鳩尾まで引き上げて肘を締め、指先前向き、腕骨、大陵、魚際を合わせながら歯車をかみ合わせるように旋回して頭上で托天。ルートを逆にとって掌を下ろしてきて鳩尾で留め、手首を回して陰掌とし、そのまま降勢。

### (3) 肺を象徴する西向き功

#### 動作1 = 宣發肅降

搾手。外踝から胆經を下からなぞりあげ、腋下まで達したとき両腕を左右に開きはじめて水平に伸ばし、陰掌のまま指先方向に伸展、(一拍おいて内向きに縮めはじめ、背骨に当たって反転して)肩、肘、手首の順に外転して陽掌となる。その後、掌に天氣を受けて氣は沈降し、手首、肘、肩、背、腰、鼠蹊部、膝、足首、湧泉…の順に弛み、(一拍おいて地心より湧き出る水を汲み上げるごとく)上昇浮揚して両掌拳上、伸びきって合掌。次いで合掌のまま胸元まで下げて留め、指先下向きにしつつ開いて膻中と対相。降勢でもとの姿勢に戻る。

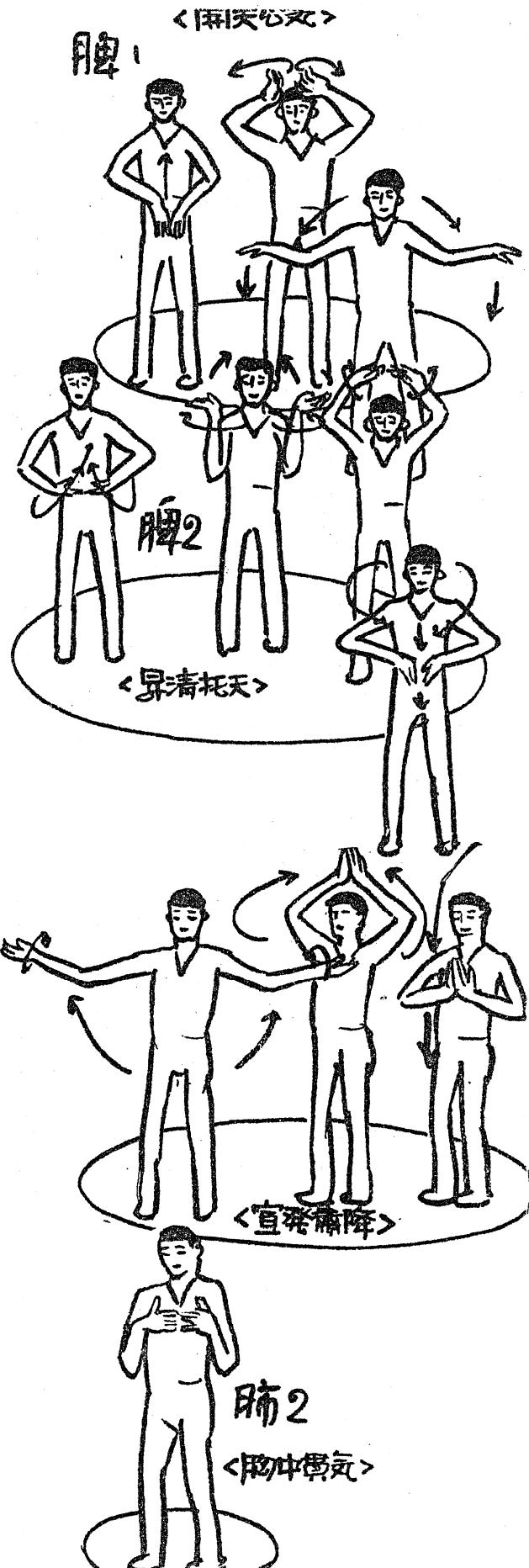
#### 動作2 = 胸中貫氣

搾手。外に膨らんで内旋、内套。両掌引き寄せて乳首と掌心を合わせ、肘を外に張ったままじっと手当て。

### (4) 腎を象徴する北向き功

#### 動作1 = 托天抜背

搾手、陽掌、肘を絞り腕伸展のまま正中を



拳上、手首、肘を折って陰掌とし、肘を外に開きながら手首外旋して托天式。

吸氣つま立ちして溜め、合掌呼氣瞳落とし。つづいて合掌を沈めつつ腰を後ろに引き、背を丸め指先下向きに転じて両腕を垂らしてゆく。顔下向きで前屈。

指先床についたら掌を開いて膝を弛め、後ろに回しアキレス腱、ふくら脛とさすりあげ、上体を起こしてくる。両掌腰から帯脈に沿って前に回し、腹をなで下ろす。

#### 動作2=旋轉乾坤

擺手。両手前から外旋して腰に回し、腸骨稜を下に押しつけるように腰を支えつつ上体を旋回。このとき腰の位置を動かさず、上体を戸板のように立てたまま頸を引いた頭を突き上げるように天空に円を描く。

#### 動作3=両腎貫氣

両掌の位置を腎俞まで上げ、命門を押し出し、逆に両掌は命門を押し込むように力を拮抗させたまま保持。

### (5)肝を象徴する東向き功

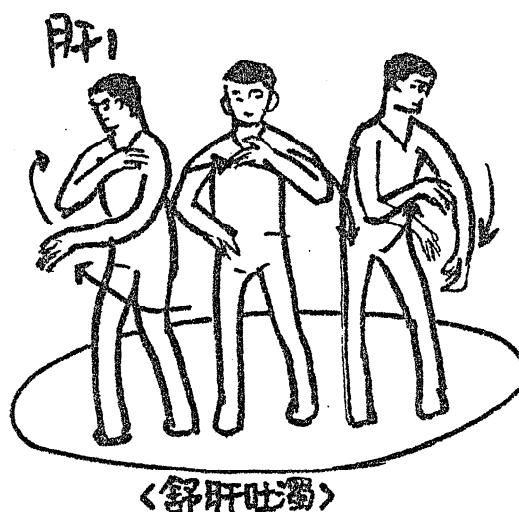
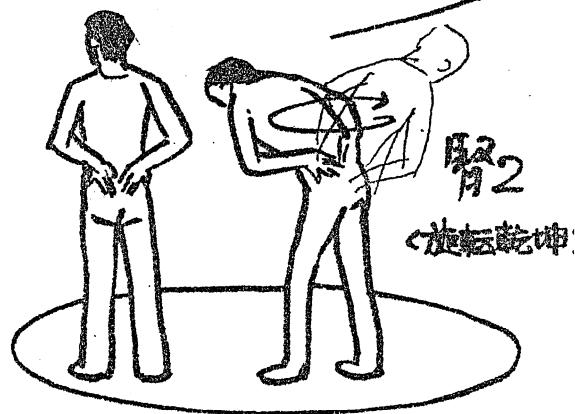
#### 動作1=舒肝吐濁

右腕を斜め後方より擺手、左肩の前まですくい上げてから肘を外に張りながら引き寄せ、示指を水平にして鼻の下に止める。臍を左に開き、左腕を斜め下方に伸ばしてこれを權のように空を切りながら左から右へ180° 旋回、手を入れ換えて同じ動作を繰り返す。

#### 動作2=旋轉乾坤

擺手。外から前、前から引き寄せて肋骨の下端に手当て。手当てしたまま上体を折りゆっくり旋回。

#### 動作3=両肋貫氣



肋骨下端に手当てのまま保持。

(6)心を象徴する南向き功

動作1 = 胸中抱円

搾手に次いで抱円式站椿。

または抱円のまま鼠蹊部を沈め、膝を折り足首を折って腰を落とせるだけ落として浮き上がる。

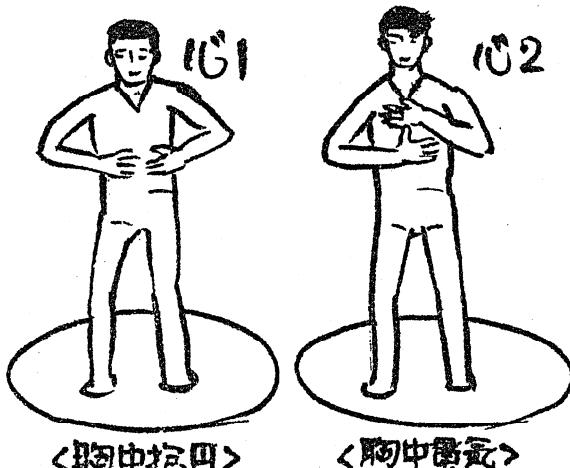
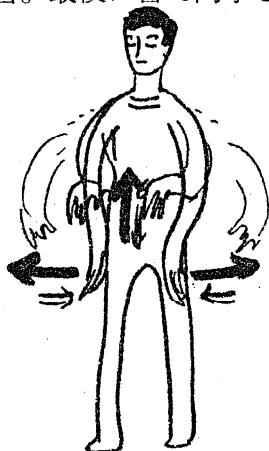
動作2 = 胸中貫気

搾手から胸前に手印を結びそのまま站椿。

(7)收功

搾手から昇降開合。最後に合で両掌を臍に重ねて収める。

胸中抱円



<胸中抱円>

<胸中貫気>

この気功は、練功を繰り返せば自ずと知れることだが、動作1、2の別なく実質は站椿である。站椿がベースになっていて、動作は主に手で円、螺旋、円錐を描く。

ところで気功の素材のひとつである導引は、今で言うストレッチ、中国古典版ストレッチであり、伸展させる部位と内臓の位置、または経絡や筋筋が対応している。だから、その知識さえあればどうしてそういう動作をするのかは、容易に説明できる。翻って、この合臓功はどうか。肺、腎、肝、心の各動作の2または3は貫気という名の手当てで、これらは皆、それぞれの内臓の位置に手を置く。これは、判りやすい。

しかし、各動作の1はどうか。特徴は、肝と腎は胴体も揺するが、あとは皆手だけを動かすだけ。足は平凡に突っ立ったままなのである。これは、動作としては全身運動とはとうてい言えない。筋肉運動の成果を狙ったものではないことは容易に想像できる。では、何か。

この気功において共通する動きは、円、球、環。それを基本とした円錐、円筒、螺旋。それに、天地の気の採氣と導入、排泄、混合、それに貫気と称する定着(固気)の所作、これである。採氣と固気については別稿に記すとして、以下円運動について。

これはあくまでも仮説にすぎないのだが、人間も動物も植物も、あらゆる生命体は《記憶の集積体》なのだ。脳や脊髄ができるずっと前から、その身を挺して記憶してきた。その記憶はみな、成功の記憶、正しい選択判断の記憶である。

その記憶の最初に何があったか。それは重力と回転である。重力が生命の位置どり（方向、向き、軸）を決定し、回転が生命の母胎となる。回転は生命にとって根源的な運動なのである。回転とは、地球の回転である。地球の回転とは、自転と公転である。自転と公転とによって得られる運動は螺旋である。地球の回転は地上に（あるいは水中に）回転を作りだし、その回転は地上のあらゆるものを作った。生命を生んだのも回転だ。生命の進化発展も回転の速度や加速度、大きさと強さの変化によってたらされた。生命の組織も、関係も、みな回転が関与している。内臓もその例外ではない。回転によってそれぞれの内臓が作られ、進化発展したのである。

今、ここに靈元功の合臓功がある。この功法の語る各式の回転動作（円環、弧、螺旋、周回、旋回、捻転）は決して思いつきや当てずっぽうではない。私は、内臓自身が語る記憶（の再現）だと考えているのだ。

人は（というより生命体は）記憶の層を持ち、現実の行動に際してそこから状況に適した記憶を取り出して再現して、適応している。その行動がまた新しい記憶となって蓄積され、層をなす。その、生命の歴史の前半部分、海の中の長い長い単細胞の時代に対応する記憶の基層は、地球の回転にただ隨順していた、自らの回転運動そのものの蓄積でできている。

だから、生命の形は、外形も内容物も回転によって紡ぎだされ織りなされる。内臓について言うと、最初に腸管たる脾ができる、脾の前半分の両側に肺ができる。一方中胚葉からは排泄のための腎ができる。脾は貯蔵のために肝を分岐させ、最後に循環の中枢として肝と腎と肺と連携して心を設ける。このストーリーは、内臓がもともと一つの管を起源として派生したことを示すと同時に、回転によって次々に形成してきたことを示している。合臓功は、この内臓の生成のストーリーであり、回転の記憶の再生にはかならない。

合臓功は、なぜ効くのか。それは、過酷で不自然な生活に対応しきれずに誤作動して機能不全に陥った（陥りがちな、陥りそうな）内臓——つまり記憶を喪失した内臓——に対して、根源的な生命言語であるところの回転による記憶の再生によって、本来の目的と働きを呼び覚ますからではないだろうか。つまり、それぞれの内臓に固有の回転のユニットの繰り返しに現実の疲弊した内臓が共振共鳴して、記憶を取り戻し、立ち直るきっかけを摑むのではないか。立ち直ってしまうのではないか。

回転は、生命にとって、幸せと平和と成功の記憶である。回転すれば、生命である人間も、その記憶を心の深層で再生して、歓喜する。これが合臓功の快感なのである。