

第Ⅱ部
功法

気の練養

第五章

静功鍛練法

氣功における静功鍛練とは、坐る、臥る、立つなどの静的姿勢をとり、意念の集中と運用および各種の呼吸方法を結びつけた鍛練であり、體質を強め疾病を治療することを目的とする。この姿勢の鍛練、呼吸の鍛練、意念の鍛練を、古人は「調身」「調息」「調心」ともいつている。姿勢・呼吸・意念の三者は別々にできないし、互いに影響しあっており、互いに促進しあっているものである。静功鍛練とは練功のたびに三者を具体的に結合し運用することである。

第一節

姿勢の鍛練

〔1〕 姿勢鍛練の重要性

練功の姿勢とは、練功者が練功する間にとる体位および形態である。静功の鍛練は、練功者が練功する間、身体各部分が無理のない自然な状態にあり、意念を集中させ、全身をリラックスさせ

て、呼吸を整えやすいようにすることが要求される。そのため、姿勢鍛練の問題が現れてくる。姿勢には一定の規格が必要であるが、同時に自然でなければならぬ。

静功鍛練における姿勢の重要性は、姿勢こそが練功の第一関門であることにある。練功を進めるには、まず姿勢を正しくしなければならぬ。姿勢は練功者が最初に取り組む内容といえる。このほか、姿勢そのものに、一定の治療作用がある。姿勢による治療作用とは、姿勢の違いにより治療作用が異なることである。たとえば、立式は高血圧症、緑内障、一部の神経衰弱患者の症状改善にプラスになるし、長患いで衰弱している者や一部の練功初心者には臥式がよく、この姿勢により体力が速かに回復する。

〔2〕姿勢の種類およびその発展

姿勢には、立つ、坐る、臥る、歩くの四つがあり、古人はこれを「四威儀」といった(図5-1)。練功の姿勢もつまるところ、坐る、臥る、立つ、歩くの四つに分けられる。しかし、この四種類は鍛練の実際にもとづき、多くの具体的な姿勢法となる。そのなかの坐る、臥る、立つがかなり広く用いられており、歩く姿勢はさわめて少ない。これは、『隋書』経籍志の中に収められている「導引図」三卷の、立つ、坐る、臥るにも反映されている。坐式がもつとも広く用いられる姿勢である。わが国では、漢代以前は席を敷いて坐っていた。つまり、坐るときは両膝を地に着け、足の裏は上を向けて身体をその上に置いた(日本式の正座)。これと跪(膝まずく)とは違う。跪とは両膝を地に着けるが、股関節は伸ばす。

後漢のはじめに、仏教がわが国に伝来してから、あぐらをかくようになった。あぐらは仏教では、



図5-1 古代静功基本姿勢図

結跏趺坐けっかふたざという。跏あぐらに同じであり、足の甲を指す。跏あぐらの原字は加であり、加跏とは両足を交叉して坐ることである。跏あぐら坐をまた全跏あぐらと半跏あぐらに分ける。楊中修は『指道真詮』の中で「釈氏要覽」を引用して「全跏あぐらは如來の坐り方であり、半跏あぐらは菩薩の坐り方である」という。これがよくいわれる双盤ふたばん(両あぐら)、單盤たんばん(片あぐら)である。

あぐらには、さらに降魔と吉祥の分け方もある。『一切経音義』卷八の記載によると、全跏あぐらにも二種類ある。一つは降魔坐であり、