

意識するのにとても苦勞して耐えられなかったが、そのようなときは、示指に変更して机の端を押えてもよい（図 2-2）。このように交替しながら練習を積んでいくと、しばらくして苦痛に感じなくなる。こうなったら練習時間を増やしていけばよい。一般に順序を追って一步一步進めていけばよいのであって、慌ててしようと思っても成果は上がらない。練習し始めの頃は、毎回5分、1日1～2回にし、その人の体力や体質に応じて行い、以後は毎日の練習時間を15分ぐらいまで増やしていく。だいたい100日ぐらいで所期の効果が得られる。入門したら中断することなく、普段から練習を行っていけば、だいたい3年後には十分な成果を収めることができるであろう。

2番目の練習法は頂指法である。はじめは素手で練習する。中指と示指の2指をぴったりとつけて鉤形に曲げ、それから拇指を中指・示指の2指の間に付け、3指の先端を合わせて突き出しきつく押えて、拇指と示指の間を円形にして力いっぱい5分間押える。暇をみて毎日練習し、回数は何



図 2-1 両手の拇指を鍛える
(二指禅功) 練習



図 2-2 両手の示指を鍛える
(二指禅功) 練習

回でもかまわない（図 2-3）。

3番目の方法は木の円柱を挟む方法である。この方法は2個の小さい木の円柱を用意し、左右の拇指・示指・中指の腹の間に挟みしっかりつまむ。円柱は長さ約3寸、太さ約1寸で、根のほうはやや細くなっており、かりんや紫檀など堅い質のものがよい。暇をみて毎日練習するようにすれば、半年で成果が出る（図 2-4）。

以上のような方法を練習すると、針灸の治療効果を高めるのに役立つだ



図 2-3 素手による頂指法の練習



図 2-4 円柱を挟んで行う頂指法の練習

けでなく、自分自身の体の強化という副次的な効果も得られる。

4番目の方法は捻線法である。この方法は何も道具を使わない。拇指・示指・中指の3本の指の腹をしっかりとつけて、拇指と示指の間に三角形を作り、3本の指の腹をつけた部位を、第1関節のところまでつけるようにし、腕のすべての力を指に集中して、拇指をゆっくりと前方に捻り出す。これを数回行い、その後拇指を再び後方に捻り戻すことを数回行う。この回数は捻り出しと戻しを同じ回数だけ行う。毎日何回でもよいので、暇をみて練習するようにすれば、大いに効果がある。

次のステップは座功である。針灸師にとって指功の練習は不可欠であるが、座功もまた練習しなければならない。はじめて行うときは規律を守らなければならない。調息座功では、心身を正し毅然として、胸を張り腰を伸ばし、背中を丸めず、左足で右足を抱えるようにし、両手を返して膝の上に置き、目は鼻を見、鼻は心を見る。そしてゆっくりと浅いところから深いところへ呼吸をする。まずゆっくりと胸中の濁気を吐き出し、それから新鮮な空気を吸い込む。はじめはほんのわずかだけ天地の精霊の気を取り入れ、この世の粹を取り込む。胸中の汚濁の気を吐き出し、自然界の清気を鼻から吸い込み、胸中を通して丹田へと導き入れる。丹田とは気海のことであり、臍下の下腹部の上にある。はじめのうちは、気は入っては出て行き、吸入して留めておくことはできないが、しっかり座功を行っていれば、最後には丹田に留めることができるようになり、気が満ちて座功の成果が達成される。針術を行うものにとって、有形の練習の努力に加えて、無形の調息の練習をすれば、刺針を行うのに半分の努力で倍の成果を上げることができる。

第3節 ● 微通法の施術

「微通法」とは、毫針施術の方法とテクニックのことである。指力が完

全な程度に達し、刺入・候気・行気・補瀉・置針・抜針の6つの段階を完成することができて、その後、補瀉が適当であり、刺針の刺激量が適度であるところまで到達して、はじめて「微通法」のすべての内容が完成する。

1 刺入

毫針の針尖が腧穴部位の真皮を通過することを刺入といい、施術者には心手合一・手眼合一・眼心合一の刺針三合と、患者に苦痛を感じさせないか、あるいはできるだけ苦痛を少なくすることが求められる。刺針時に痛みを引き起こす要因はほかにもある。例えば、①患者の精神状態が過敏になっている、②腧穴の部位が血管に近い、あるいは皮膚に瘢痕がある、③針尖が鋭利でない、④医師の技術不足・練功の不足・指力の不足あるいは精神が集中していない。『内経』に「未だその術を得ず」という記述があるが、努力して克服するべきである。

古来、刺入に求められるところはきわめて不統一である。『内経』では、「針を用いるには、必ずその経絡の虚実を診察し、切診してこれに従い、押えてこれを弾き、その動じるべきものを視て、しかる後にこれを取って刺し下すべきである」といっている。『難経』第七十八難では、「刺入にあたっては、まず左手で針を刺すべき腧穴を押圧し、それから弾いて気を起こさせて、爪を立てて押し下し、気の到来するのを待って、動脈の拍動のように感じられたなら、それにしたがって針を刺入する」としている。この記述は、刺針前に刺針部位に対して押圧することにより気血を疏通し筋肉の緊張を和らげ、刺針時の痛みを緩和すると同時に、押圧することによってしっかり位置を定め治療の働きを助けることを強調している。金代の何若愚の『流注指微論』では、「針の刺入はすばやく行うことが重要であり、刺入したらゆっくりと入れていく。抜針は緩やかに行うことが重要であり、急速に行えば損傷することが多い」と述べている。またその後の竇漢卿の『針経指南』では、「左手をしっかり当ててよく押え気を散らすようにし、右手は軽くゆっくり刺入させることが痛みのない刺入の要素である」と主張している。現代ではさらに薬物の筋肉注射を行って刺入する方法が主張されることがあるが、これは刺針時の無痛あるいは痛みを少な