



静功は気功の根幹を成す練功です。

それはわかっている、ただ坐っていると、退屈になるというか、雑念が沸いてくるというか、兎に角、動いている時よりも、かえって入静出来ないという人もいます。

そこで、静功の時の意念の持ち方について、僕の経験から、幾つかのヒントを述べてみましょう。

静功とは

静功は、ただ坐ったり、立ったりしている訳ではありません。

勿論、もっと気功が深まれば、「ただ」になれるのですが、僕たちは、何かに意念を向けていなければ、心が分散していきます。

ただ坐ったり、立ったりしているのではなく、気功（気の訓練）をしているのです。

気の訓練をしているということを押えた上で、静功に取り組むことが大切なのです。

静功は、静かな（体の意識的な動きを伴わない）気功（気の訓練）だということを、まず、押さえておきましょう。

気の訓練をどの範囲までにするかは人によって違うでしょうが、大体、次の四つくらいにまとめられるでしょう。

1. 意守法
2. 眞気法
3. 周天法
4. 採気・呼吸法（ツボ呼吸）

と、以上の四つです。

これらの訓練を、静功の時にこそ、心ゆくまで試みてみるのです。

では、僕はどんなことをしているのかについてお話ししましょう。

その前に、一つの経験をお話ししましょう。

もう十年以上も前の話ですが、まだ、中日気功研究会があった頃、夏の合宿で比叡山西塔の居士林（こじりん）に行きました。

居士とは在家信者のことで、林は修行の場を意味し、僕たち凡夫の人間が修行を体験する施設、それが居士林なのです。

様々な修行の体験をしたのですが、その中に、朝の坐禅がありました。

まだ、薄暗い時刻に、西塔の中堂である釈迦堂の道内外陣に坐り、坐禅をするのです。

普通、坐禅で教えてくれるのは、止観法と数息法です。

止観法は、鼻先に意識を集中させ、半眼で床の一点を見つめることだと教えられます。

数息法は、呼吸の数を数えることです。

しかし、その時、僕は、覚え始めていた小周天をすることに決めていました。

体幹（頭部と胴体）を使って気を回すのです。

呼吸と感覚によって回すのですが、一種の呼吸法と言ってもいいでしょう。

呼吸の仕方は逆式腹式呼吸です。

尾骨あたりから背面で吸い上げ、頭頂部から鼻の奥、口の奥辺りまで廻ってきた気を前面で恥骨に向かって吐き降ろし、それを再び尾骨に廻して繰り返すのです。

つまり、一呼吸で一週天するのです。

その当時も今もそんなに変わってはいませんが、僕の小周天をする時の一呼吸はも20秒から25秒です。

仮に、一呼吸20秒だとすれば、一分間で三呼吸です。

ということは、30分で90呼吸です。

そんな訳で、僕は100周天することに決めていたのです。

これも一つの数息法だと思います。

坐禅が始まると、僕はすぐに小周天に入りました。

尾骨から、ゆっくり息を後頭部から百会に吸い上げ、印堂から舌の根元あたりまで下りてきたら、関元、恥骨に向かってゆっくり吐き降ろしてゆきます。

なるべく30秒かけるくらいにして気を回してみました。

いっか-----い

にか-----い

さんか-----い

という具合です。

何回回すかということではないので、途中、雑念が入るとか意識が遠のくとか、兎に角、数がわからなくなれば、また、いっか-----い、と始めます。

気がつくとき終わりの鐘が鳴っていました。

今でも、菩薩静功の時、小周天をしています。

それには理由があります。

僕はリードしなくてはならないので、一定の時間的目安をつけるためなのです。

一つの形で3分なら9から12呼吸、5分なら15から20呼吸という具合です。

お陰さまで、最近では、何呼吸していても意識が遠のくことはなくなってきています。

この功法は津村先生から学びました。

五つのタントウ功を、昇降開合の動きを間に入れながら続けて行ない、一つの功法にしています。

それぞれの形で、充分タントウを楽しんで下さい。

起式

足を肩幅に開き、リラックスして立つ。

【自然トウ】

両手の指を開き、丸くしてボールを持つようにし、両腕も丸くして左右に開く。両腕で大きなボールを抱えているようにしてタントウ。

【昇降開合】

両手で大きなボールを撫でるように前に回し（掌は下腹部を向く）、両手を肩の高さに挙げ、下腹部の高さに降ろし（昇降）、両掌を外に向けて左右に開き、掌を向かい合わせて近づける（開合）。

【猿人トウ】

掌を下に向け、両手をみぞおちの高さに挙げ、大きなボールをそっと下腹部に押し当てるように降ろす。肩を前に出して、背中と腕を丸くしてタントウ。

【天元トウ】

昇降開合を入れた後、掌を下に向け、両手を頭の上に挙げながら円を描くように肩に引き寄せ、そのまま前に押し出してタントウ。

続いて、掌を上に向けながら両手を左右に開く。掌はすぼめ、肘は肩から下に落ちないようにし、両手で大きな天を受け止めてタントウ。

【地元トウ】

両手を顔の前にもってきて、ゆっくり両手を降ろしてから、昇降開合をした後、両手を内回しにしながら、下腹部の前で指先を向かい合わせ、掌を下に向ける。大きなボールを両手で大地に押し付けるようにしてタントウ。

続いて、指先を前に向けながら、両手を腰骨の横にもってきてタントウ。

【人元トウ】

昇降開合の後、両手を内回しで胸の前に挙げ、掌を胸に向ける。親指と人差し指で円を作り、他の指は下に垂らしてタントウ。

【再び猿人トウ】

両手を降ろし、昇降開合を入れてから、再び猿人トウでタントウ。

【収功】

昇降開合をした後、両手を大きく内回しに回しておなかの前でボールを持ち、両手を重ねて、気を丹田に収めます。

結 手 印

この功法は、湯偉忠（たん いちゅう）師から学びました。

それぞれの手印の形で、好きな時間だけ静功するところを（静功）と記しますので、じっくり気感を味わって立って下さい。

起式

リラックスして立ち、弧を描くように両手を挙げ、顔の前で合掌。

次に、女性は右手の上に左手（男は逆）を重ね、弧を描くように下腹部に降ろし、手を重ねたまま掌を上に向け、親指を軽く立て、指先を合わせる。

第1印

両手を左右に開き、弧を描くように肩の高さに挙げ、再び、弧を描くように下腹部に降ろし、四指を組み、親指の指先を合わせる。

第2印

両手を左右に開き、弧を描くように、頭の斜め前上30度に挙げ、指先を上に向けて合掌。（静功）

第3印

両手の掌を下に向けながら肩幅に開き、へその高さまで降ろす。

第4印

両手を左右に開き、弧を描くように挙げ、喉の前で合掌し、続いて、肘を下に引くようにして合掌した手を喉に近づけ、中指の先を喉に向ける。

第5印

両手を自然な合掌の形に戻してから左右に開き、弧を描くように下腹部に降ろし、五本の指の腹を合わせて、小指を丹田に当てる。

第6印

そっと合掌してから、両手を左右に開き、弧を描くように横から頭上に挙げ、頭の上で掌を向かい合わせ、親指と中指で印を組む。

第7印

印をほどき、両手を下腹部に降ろし、指の腹を合わせた後、親指と中指で印を組み、人差し指の指先を前に向けて、両手を下腹部につける。（静功）

第8印

印をほどいてから両手を左右に開き、弧を描くように挙げ、額の前で、人差し指の先を前に向け、中指、薬指、小指を組み合わせ、手首を返して、人差し指の指先を印堂に向ける。

収式

手首を返して指先を上に向けながら、両手を顔の前に降ろして合掌にし、起式と同じように両手を重ねて、弧を描くように下腹部に降ろし、掌を上に向け、親指の先を合わせる。

菩薩静功というのは、特別の流派や決まった順序のある静功ではなく、仏壇の前に坐った時やお寺などに行った時、或いは、坐って少し心を静めてみようと思った時などに、手の組み方や掌の向きを少し変えてみると、いわゆる気感が変わりますので、その感覚を味わいながら坐ってみるために、幾つかの形としてまとめた基本坐法の静功集のようなものです。

菩薩というのは、ボウディ・サットヴァというサンスクリットの言葉の音訳で、菩提薩埵と記し、意味は、悟りを求める衆生、即ち、修行に取り組む人々という意味で、言わば、坐禅や気功を通して、とらわれのない穏やかな境地を体得しようとする私たちのことなのです。つまり、あなたが菩薩なのです。

そのあなたがする静功だから菩薩静功なのです。

菩薩静功の実践

菩薩静功には、決まった順番はありません。

この中の気に入ったものを幾つか選び、自分で自由に組み合わせて、自分なりの静功を作ってください。

一つの形で三分～五分されると良いと思います。（勿論、十分以上続けても構いません。）

菩薩静功の名称と形

名称は何処かの宗派で決められたものではなく、私たちの共通認識として仮に付けた名称ですので、あなたの感覚で付け直して下さい。

この名称でなければならないということではありません。

1. 南無（なむ、ナム）
両手を胸の前で合わせた合掌の形です。
2. 禅定（ぜんじょう）
左右の手を重ねて掌を上に向け、親指を上に入れて指先同士を触れ合った形で、いわゆる坐禅の時の形です。
3. 後光（ごこう）
両手を横から大きく頭を包むようにして、掌を向かい合わせにした形です。
4. 蓮華（れんげ）
南無(合掌)の形から、親指と小指を触れ合ったまま、他の三本の指を離し、蓮の花が開いた形です。
5. 安心（あんじん）
両掌を上に向け、組んだ足の上(膝のあたり)に乗せた形です。
6. 無邪気
両手を肩の横に挙げ、掌を上に向けた形です。
7. 不動
両手をへその高さで肩幅くらいに広げ、掌を下に向けた形です。
8. 無相
両手を斜め下三十度ほどに開いて体側に降ろし、掌を前に向けた形です。
9. 内観（ないかん）
両手を胸の高さに挙げ、指先を向かい合わせにして少し離し、両腕で円を作り、掌を胸に向けた形です。
いわゆる三円式タントウ功の手の形です。

10. 寂靜（じゃくじょう）

親指の先を触れ合い、他の指は組み合わせ、掌を上に向けて組んだ足の上に置いた形です

。