

気功入静法

—黙念法—

林 茂 美

気功は調心調息調身の三調節を通して生命エネルギーを養い、気を調節して健康になるセルフコントロールですが、現在気功を芸術や道徳、情操教育、潜在能力の開発等にも応用するようになりました。気功の眞随は心の調整を主とすることで、中華進修専門学校校長の林中鵬氏は「気功とは意識の運用を通して心身を優化させる（健康に導く）自我訓練である」といわれ、気功の効果は特殊な意識状態—起きているのでもなく、寝ているのでもない意識状態—（これを気功状態という、別名入静状態ともいう。）を訓練し、結果、大脳を抑制し、自律神経の陰陽を整え、消化液や、ホルモン分泌を促進し、脳の潜在能力を引き出し、全身の免疫能力を上昇させ、気血のめぐりを活発にさせる。この状態を作ることで、大脳の機能も促進され、感がよくなり、潜在能力を開発し、発明、発現にもつながるのです。

中国の著名物理学者 銭学森氏は「人体機能を調節する三つの手段 1)物質変換(葉、点滴、飲食、高圧酸素、ガス交換など)、2)情報交換(気、電磁波、声波など)、3)意識の作用の中で一番大切なものが、意識の作用だと主張していられるが、その大切な意識を調整する訓練が気功といえる。又気功の三調節の中で心の調節が出来るか否かによって効果もちがってくるので、ここでは日頃愛知大学体育科で教えさせていただいている、気功入静法の一つ黙念法をご紹介します。

「静中有動」とはこの入静法という静功の中で、ホルモンや、気血が動き出すことをいっている。60兆の細胞が皆動き、目に見えない動きでも振盪しだすと、大きな効果が得られます。更に毎日きまった時間に修業として練功（静功の黙念法）を重ねることでますます静の中に動が生まれ、大きな動きとなって行きます。初学

者に伝えたい比較的やさしい方法です。

黙念法：

主に初学者にすすめる方法で、椅子に腰掛けるか、盤坐式（足を組んで畳の上で坐る）をとります。両手は手の平を下にして膝関節の上にそっと置き親指は脾経の血海穴に、労管穴は胃経の染丘穴にあたるようにします。背筋をまっすぐにし、肩の力をぬき、目はそっとつぶり鼻先をみるようにする。雑念がはらえるように、道家崑崙派では“功成”(ユンツェン)を黙念します。

“功成”とは気功が成るという意味でプラス思考にもなるし、ユンツェンは鼻音で脳に気をめぐらせることになります。声は出さず、舌や、唇が少し動いているだけでも最初は声を出して練習し慣れて来たら口と舌の動きだけでもいいのです。

呼吸は自由ですが吸う時に休み、吐く時黙念します。声波が“功成”(ユンツェン)の黙念と共に上から下へ、頭から手へ頭から内臓へ内臓から足へと流れて行くのがよく分かるようになります。温水のシャワーを上から下へ浴びるような気持ちよさです。その外“自己静（ツーチン）放松（ファンソン）”を誦念してもいいです。

この黙念法を通して情緒は落ち着き“切れる”（我慢できなくなり、かっとなる）ことを抑え、澄んだ心、冷静な脳を保ち、学生の学習や研究、休息に役立ちます。又人間関係をよくし、生き生きした有意義な人生が送れることでしょう。

一日二回一回に少なくとも10分位は静坐してこの黙念法を行うのがよいでしょう。あせらず成功することを意識せず、練功つづけると必ず成功します。「功到自然成」(功は自然になる。)といわれる由縁です。

