

【基本の型】 (二) 呼吸 (ひょうたんの息)

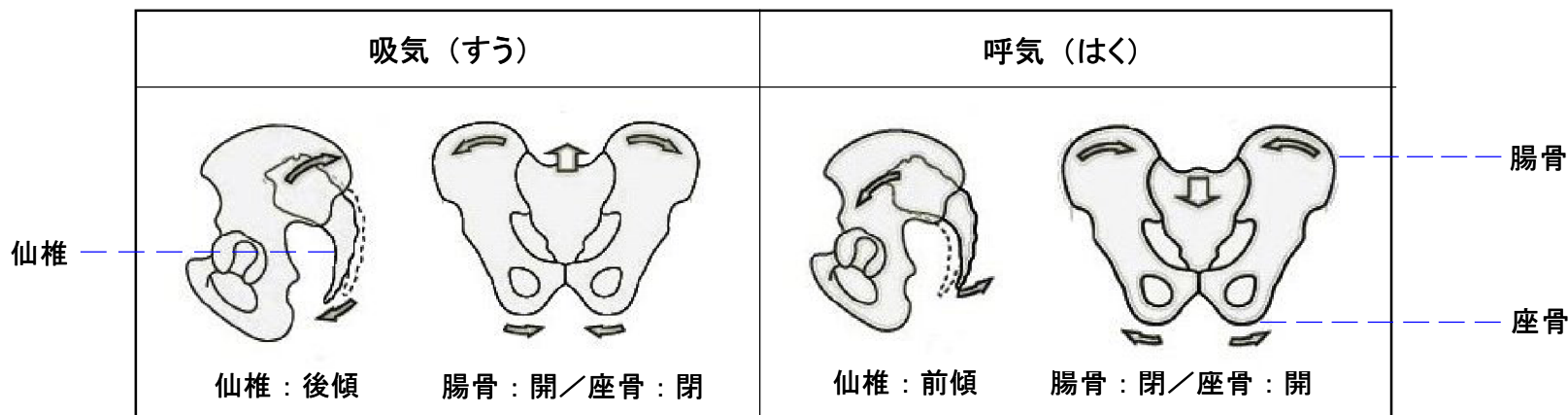
※^{はくいんぜんし}白隠禅師と野口晴哉の呼吸法を参考に、ひょうたんをイメージして腹式呼吸を行います

* 内観技法では、吸い切って自然に吐く〈裏〉の呼吸と、吐き切って自然に吸う〈表〉の呼吸を使い分けます。

* 〈裏〉〈表〉の呼吸法の共通点：

- (1) 鼻から息を吸い、口から吐きます。※息を吐く時は、ため息をつくように、口をわずかに開けます。
- (2) 吸気 (息を吸う) と呼気 (息を吐く) では、仙椎の後傾・前傾／腸骨&座骨の開閉が、同じ動きをします。[下図参照]
- (3) 息を吸い切る際と吐き切る際には、下腹部 (丹田) に力を入れ肛門を引き締めます。

※続いて、呼吸と同時に【基本の型】(三) 元氣を行います。



【三つの呼吸法】

		How to 呼吸	養生法
座位	〈裏〉	頭頂から息 (気) を吸い切り、肛門から自然に息を吐く。	“福は内” (行気)・ ^{きあい} 気合
	〈表〉	頭頂から息 (気) を吐き切り、肛門から自然に息を吸う。	“鬼は外” (活元)
立位	〈裏〉 + 〈表〉	^{かかと} 踵と頭頂から息 (気) を吸い切り、踵と頭頂から息 (気) を吐き切る。	歩行・ ^{またわり} 股割・ ^{しこ} 四股踏み

『夜船閑話』

「若し此秘要（注 内観法）を修せんと欲せば、（中略）先須らく熟睡一覺すべし。其未だ睡りにつかず、眼を合せざる以前に向て、長く両脚を展へ、強く踏みそろへ、一身の元氣をして臍輪氣海、丹田腰脚、足心の間に充たしめ、時々此觀を成すべし。我此の氣海丹田、腰脚足心、総に是我が本来の面目、面目何の鼻孔がある。我此の氣海丹田、総に是我が本分の家郷、家郷何の消息かある。我此の氣海丹田、総に是我が唯心の浄土、浄土何の莊嚴かある。我此の氣海丹田、総に是我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説くと、打返し打返し常に斯くの如く妄想すべし。妄想の効果つもらば、一身の元氣いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下瓠然たること、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん。」（村木弘昌『白隱の丹田呼吸法』春秋社 p.186）

「もしこの内観法を修めようとするならば、（中略）まずよく眠り、それからゆっくり起きることだ。それには眠りに入らないうちに両脚をのばし、しっかり踏みそろえる。そして全身の元氣を臍下の氣海・丹田にため、さらに腰脚から足心にまで充実させる。そのときに次のような観念をする」ことだ。

わがこの氣海丹田・腰脚足心こそは、本来の自己である。本来の自己に鼻や口などあろうか。わがこの氣海丹田・腰脚足心こそは、自分の故郷である。そこに便りなどあろうわけではない。わがこの氣海丹田・腰脚足心こそは、自分の心であり、浄土である。それゆえ自分の心を離れて別に浄土の莊嚴などはないのだ。

わがこの氣海丹田・腰脚足心こそは、自分の体の中にある弥陀（阿弥陀仏）である。わが身が弥陀であるから、自分以外の弥陀が法を説くわけではない。

「このような強い自信をもって繰り返し、たえず観想してみられよ。その繰り返し行なう観想によつて、全身の元氣が知らぬ間に氣海丹田、さらには腰脚足心まで充実してくる。そのとき臍の下が瓠のように円くなり、しかもきりつとひきしまつて篠打ちをしない鞠のように硬くなるのだ。」

（同書 pp.35-36）

腰髓行氣法の仕方

性のもととは、後頭部と腰にある。首もそうです。性の勢いのない人は後頭部がやせ、首に力がなく、腰が伸びない。ことに丹田の部分に力が入らなくなります。臍の下、指三本のところに穴がある。この穴へ指を当てて息を吸い込むと、その穴だけが盛り上がってこない。こうなれば老いである。それゆえ、後頭部から、首、背骨を通して、腰に息を吸い、丹田に吐く。または丹田まで吸い、吐くを意識しない。または腰まで吸つて、あとは意識しない。これが性の勢いを蓄える法です。平素はむずかしいが、行為の後には容易にできる。これを「腰髓行氣法」といいます。（中略）氣は精神集注によつて集まり、呼吸によつて動く。

（野口晴哉『整体入門』ちくま文庫 pp.205-206）