

仏像の「姿勢」と「気」について

— 気功体操からのアプローチ —

金 田 英 子

”Qi” and the Posture of Buddha Statues

— A View from Qigong Exercises —

by Eiko KANEDA

はじめに

今日に伝えられている健康体操は、ヨーガ（インド）、気功（中国）と言ったように、東洋にその源流を多数見ることができる。気功には約2000種類があると言われているが、中には中国の仏像彫刻と同一姿勢をとるものも見受けられる。結跏趺坐、半跏趺坐、釈迦の涅槃などの姿勢がそれである。健康体操はもともと東洋では坐学を中心とした生活を強いられていた僧侶の創案であり、呼吸法に重点が置かれたもので、今日の医療体操の原型とまで言われていることはスポーツ史が教えている¹⁾。このことは大胆な見方をするならば、仏像の造形に僧侶の思想が反映されていたと見なすこともできよう。そこで本稿では、この仏像彫刻と気功体操²⁾の「姿勢」に着目してみることにする。この背景には、仏像彫刻の姿勢は、実は人間において最も「気」を発功しやすい状態にあり、古代においては呼吸法を重んじた静的健康体操の一つとして重要視されていたのではないかと、という仮説がある。もちろん芸術の世界では、すでに仏像彫刻と気を結びつけた見解も見受けられる³⁾。しかしながら科学的根拠は示されていない。

ところで今日、気功は大変なブームを呼んでいるが、日本における気功研究はまだ根が浅く、混乱も多々ある。その原因の一つに、気功の全体像がうまく把握されていないことが挙げられる。そこで本稿ではまず初めに、今日における気功研究では「気」というものがどのように取り扱われ、その実態がどこまで明かにされたかを整理してみることにする。それから、仏像の「姿勢」と「気」について、気功体操からの追究を試みることにする。

1. 「気」について

(1) 「気」と気功

「気」という概念は、中国文化において天文や気象をはじめ、音楽や書画、さらには兵法や武芸、政治情勢といった概念にまでおよんでおり、非常に重要な位置を占め続けていたのは周知のとおりである。気功というのは近年の総合的な名称で、かつては吐納、導引、行気、煉丹、玄功、静功、内功、座禅、内養功、養生功などと呼ばれていた⁴⁾。その後、気功を発展させていったのは、道家・道教徒たちと無数の民衆であったと伝えられている。したがって、「気」という概念そのものは歴史的にそのような言葉を使用してきただけで、その範疇に内包されている現象そのものまでの定義はなされていない。

古代から行われてきた多種多様な「気」のトレーニングを気功という言葉で総括したのは、1930年代からで、今日のような意味で使われ定着したのは1955年に劉貴珍が唐山市に気功療養院を設立して以来だと言われている。さらに中国において気功の「気」が科学的研究の対象となるのは、1978年以降のことであった。上海市原子核研究所の物理学者、顧涵森女史が世界で始めて気功麻酔を行った林厚省氏を測定し、手の掌から脈動する遠赤外線を捉えたいという報告が最初のもと言われている⁵⁾。

気功の定義には諸説があるが、例えば林厚省は次のように定義づけている⁶⁾：

気功は気と意（＝念、精神のこと）とを修飾する運動である。そして修練過程が深くなってくると、気が体内の経絡の流れに沿って移動することを感じとれるようになる。このような気感のことを私たちは「内気」と呼んでいる。

（中 略）

気功修練の下地を身につけている人では、この「内気」が体内に十分に蓄えられていて、意識によって、これらの「内気」を体のあるツボから外部に発射することができる。このように体外に外出される「気」のことを「外気」と呼んでいるのである。「内気」は「外気」の根源であり、「内気」がなければ、「外気」も発出できないのであるから、「内気」と「外気」とは統一物であり、「内気」は「外気」の基礎であり、「外気」は「内気」が体外に反映されるものである、と私たちは考えるのである。

これらの概念から、気は体内を流れるものであり、また内気と外気に大別でき、内気はツボを媒介として体外に放出することが可能とされていることが理解できよう。

また、馬濟人は、「気功は、体と呼吸と心を整えるための自己鍛錬法で、生命の元気を増強する効果的な方法であり、どうじに病気の予防・治療・健康の回復、保健、

知力の強化、不老・長寿などに効果的な内練功法の総称でもある。」としており⁷⁾、健康を維持・増進するための一手段であるとの見解を示している。

さらに、津村喬は気功から期待される効果として、(1)運動による利通関節、(2)筋肉舒展による内臓のリラックス（これらはいずれも動功の場合）、(3)経絡疏通、(4)自律神経のバランス回復、(5)大脳の深い休息、(6)心理的開放といったことを挙げている⁸⁾。

ところで東洋の「静」の健康法の一つである気功では、健康という面と最も関係する本質的な部分を「呼吸」に求めている。呼吸法には何種類もの方法があるが、すべての気功法に共通していることは、通常の呼吸のレベルでは行うことがない「息をゆっくりと深く吐く」ことが生理学的にも大きな意味をもっている点である⁹⁾。

いっぽう気功を行う際、最も重要な注意点として、「調身」「調息」「調心」ということが言われている。心を静かに整え、身体の形・動きを正確にし、呼吸を律することが要求されるのである¹⁰⁾。

「気」について論じる際、「経絡」の概念は避けられない。経絡は全身の経気と営血（＝血液の実質）を運行し、臓腑と四肢関節をつなぎ、上下内外を通じ、自ら一つの系統をなしている。経脈、絡脈、経筋および皮膚の部分から成る経絡系統として、その主なものに12の経脈と8の奇経脈があるとされている¹¹⁾（表1¹²⁾）。例えば図1は、手の太陰肺経であるが、胃腕部から始まり、下行して大腸とつながり、胃の上下口をめぐって横隔膜を通り肺に属し、喉部から横の腋下に出て、上肢の掌面桡側に沿って寸口に至り、さらに魚際の辺縁に沿って母指の端（少商つぼ）に出る経脈のことである。この各経絡上に位置する「気」の出入口のところが経穴（つぼ）であり、この場合は、中府、雲門、天府、俠白、尺沢、列欠、太淵、魚際、少商がそれに当たる。もし、この太陰肺経の経脈に病変が起ると、咳、息切れ、頻尿、肩背や上肢掌面桡

表1 12の正規の経絡と8つの補助

経 絡		補 助 脈	
1	手太陰肺経 手に向かう肺の太陰経	1	督脈 背の正中経脈（正規的な陽の補助経）
2	手陽明大腸経 手に起こる大腸の陽明経	2	任脈 腹の正中経脈（正規的な陰の補助経）
3	足陽明胃経 足に向かう胃の陽明経	3	衝脈 経を結び活気づかせる補助経
4	足太陰脾経 足に起こる脾・膵の太陰経	4	帯脈 経を結ぶ帯状の補助経
5	手少陰心経 手に向かう心の少陰経	5	陽蹻脈 連絡する直立した陽の補助
6	手太陽小腸経 手に起こる小腸の太陽経	6	陰蹻脈 連絡する直立した陰の補助
7	足太陽膀胱経 足に向かう膀胱の太陽経	7	陽維脈 結紮する陽の補助経
8	足少陰腎経 足に起こる腎・生殖器の少陰経	8	陰維脈 結紮する陰の補助経
9	手厥陰心包絡経 手に向かう心包の厥陰経		脾大絡 脾臓に繋がる大経絡
10	手少陽三焦経 手に起こる三焦の少陽経		
11	足少陽胆経 足に向かう胆の少陽経		
12	足厥陰肝経 足に起こる肝の厥陰経		

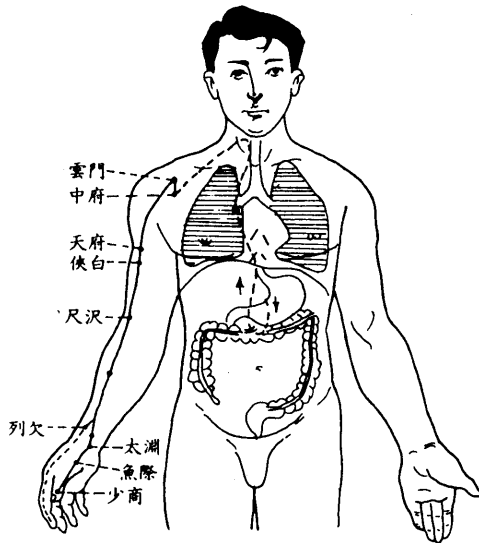


図1 手の太陰肺経
 (『健康・医療気功』より)

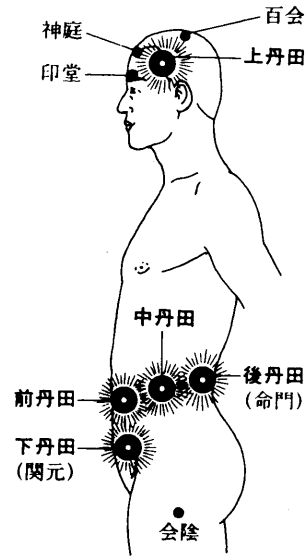


図2 5つの丹田
 (『気功学の未来へ』より)

側の冷え、しびれなどの症状が表れると言われている¹³⁾。

ところで気功の鍛錬では、丹田の部位が重視される(図2)。へその下に下丹田、胸のところに中丹田、そして額の奥に上丹田があり、きわめて強力な気を発する。これらの丹田はもともと「存在するもの」ではなく、意守することによって機能するものと言われている¹⁴⁾。

(2) 気功の分類

気功の分類には、諸説があり、必ずしも一致した見解を得ることは現在のところ困難である。ここでは、主な分類法を整理してみることにした(表2)。

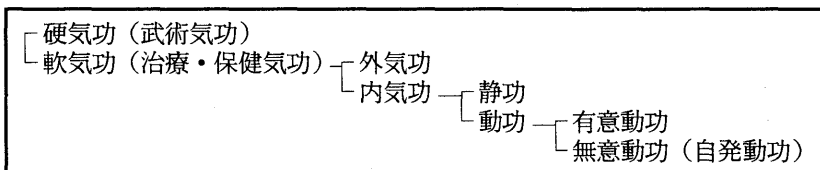
津村喬は気功を目的別に分類した例を『気功宇宙』で示している。道教気功は修練を重んじ、「性」を練り、「命」を修め、性と命の修行をして、安静・無為の心境に達することを、仏教気功は、心を練るのを目的とし、精神解脱の心境に入るよう修行をする。儒教気功は、浩然の気を養うことを目的とし、医学気功の特徴は、病気の予防や治療や健康づくりを目的とする。さらに武術気功は、体を鍛え、技撃と防御の能力を高めることを目的としている。気功はその史的流れにより目的も功法も異なることがこの表2から伺えよう。

また、模式的に分類しているものとしてここでは、白山正人、町好雄の2例を引用した。この表2によると、気功はまず「硬功」つまり「武道気功」と、「軟功」すな

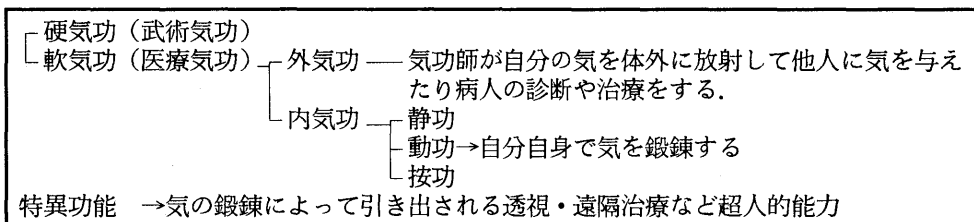
表2 気功の分類

道教気功：性命双修（健康と宗教的悟りの両方を追求する）
 仏教気功：見性（内部の仏性を開拓する）
 儒教気功：天人合一（浩然の気を養う）
 医学気功：病気治療（予防・治療・康復・保健・老化遅延・益寿延年）
 武術気功：超人的な力の発揮・防衛
 芸術気功：宇宙との合体による自己実現
 教育気功：脳の潜在力を解放する
 人間科学としての気功：人間の生理・心理の仕組みについて気の観点から探求・実験する

（津村喬『気功宇宙』より）



（白山正人『気の世界』より）



（町好雄『気を科学する』より）

功法名	功法の特徴
スワイショウ	手を振るだけで全身を活性化するムービングメディテーション
放松功	イメージ化によるリラクゼーション技術
亀蛇気功	脳の視床下部を活性化し強靱な生命力を養う
五禽戯	動物を真似ることによって性格の深層を揺する
心斎	情報を断って右脳を活性化していく
六字訣	6つの文字を発声して内臓を刺激する即効気功
八段錦	古典導引のカタログ集・完成度の高いマイクロコスモス
易筋経	静の状態で筋力アップを図るイメージ・アインメトリックス
大極功	からだの気を運行し環境と気の交流をおこなう
内養功	独特の呼吸法で気の補瀉をコントロール
站桩気功	感獲得を容易にする気功の中の気功
新気功療法	末期がん回復で世界的に注目された療法体系
鶴翔庄	鶴の飛翔を身体化した現代気功を代表する功法
禅密功	禅と密教の体系で身心コントロールを果たす高級功法
外丹田	自分の気の場を広げて環境と対話し外気治療を施す
導引養生功	健康アップを図りたい臓器別に整理された現代功法

（津村喬『気功宇宙』より）

わち医療・保健気功とに大別される。このうち軟功は、自ら体内の気をコントロールする「内気功」と、強力な気功家の気を外部から受け取る「外気功」とから成り立っている。内気功の内訳としては、静坐などを中心とする「静功」、太極拳のような運動を主とする「動功」がある。ここで、注目することは、町好雄の場合さらに、按功を動功とは別に内気功の一つとし、また特異能力をも気功の範疇に位置づけていることである。しかしながら津村は、気功には確かに潜在能力を開発しうる力を持っているが、いまのところそのトレーニングによって超能力を持つに至った例はないと断言している¹⁵⁾。現在のところ知られている特異機能には、視覚にたよらずに文字や画像を感知する（＝透視）特異感知、物体にふれずに、それを移動させる（＝念力）特異作動、密封した容器をこわすことなく、その内容物を取り出す（＝物体通過）特異通過、紙などを粉々に咀嚼し、液状にした後、それを復元する特異復元、気功状態で相手の病気を直観し、それを治療する特異治療などがあると言われている¹⁶⁾。町は、このような特異能力をもつと言われる人達は、気を発するというのではないにしても、サーモグラフィーで見ると限り、気功師が気を出すときと同一現象を捉えることができたと言っている¹⁷⁾。この辺りの両者の見解は必ずしも一致しておらず、「気」という概念をより不明瞭なものにしているとわざわざを得ない。

いっぽう、気功の技術的な側面からの分類もある（表2）。ここでは、16種類の功法を例示しているが、ほんの一例に過ぎない。これらのことから、いかに「気功」が複雑な概念のもとに行われているかを知ることができよう。

（3）気功研究の動功

今日、気功研究は、医学、物理科学、生物科学、哲学、体育学など多岐にわたる分野で、それぞれの専門性を生かした研究が行われている¹⁸⁾。

町好雄は気功師の出す気はみな同じものでなく気にも種類があるとした上で、これまでの測定から分かった主な点を表3¹⁹⁾のように整理している。このサーモグラフィーの測定から、「気」の送り手と受け手との間に同調が見られることに関し小川徳雄は、「受功者の手の温度を上げるのは、気功師の手から遠赤外線を含んだ電磁波を受けるためと推測されているが、気功師の手の温度より受功者のそれの方が高いこともあり、放射による熱の授受では説明できない。また、受功者の誰もが手の温度が上がるとは限らない。人によってよく上がる人もほとんど上がらない人もあり、気功の訓練を受けた人ではよく上がるようである。このことは、気功師の外気発射の行動から暗示を受けて、受功者が「気」を受ける局所に精神を集中するため、無意識に「運氣」を行ってその効果が表れたのかも知れない。」と述べている²⁰⁾。つまり、体表面温度の上昇（時に下降）は、暗示によるものだとの見解を示している。

表3 気功研究のまとめ

サーモ・グラフィーの測定から
(1) 気功師が気を発すると、その体表面温度が変化する。温度が上がる場合は3～5度。下がる場合は2～3度である。しかも気功師と受け手の体表面温度も同調する。(気功師の温度が上がれば受け手も上がる。気功師の温度が下がれば受け手も下がる。)
(2) 「気を出すところ」「気を受けるところ」は、鍼灸でいう経穴である。つまり、温度の変化は経穴から始まる。 気功師の気を発した時の体表面温度の変化は、全身的なものであるから、気功師は自律神経を制御していると考えられる。
遠赤外線・音波の検出器による測定から
(1) 気功師の放射する遠赤外線の中に1Hz前後のシグナルを検出した。
(2) 気功師の手の掌から1Hz前後の音波を検出した(音波の検出できない気功師もいる)。
脳波の測定から
(1) 気功師と受け手の脳波は同調する。
(2) 気功師、受け手ともβ波は弱くなる(相対的に前頭部にα波が広がる)。
(3) 気功師の右脳のβ波に心の動きが読める。
その他の測定から
(1) 体表面温度が上がる気功師は、心拍数、血圧ともに上昇する。
(2) 微弱な磁気を検出した。

体温の変化は発汗という形でもしばし確認することができる。練功時の注意事項の一つに、「手のひらが発熱するとか、極端な場合であるが全身にわずかに汗をかくようなことを発見しても、これはよい現象である。しかし反対に体が冷えてくれば、収功動作をし、一日休んでから再び修練する。」²¹⁾とある。もちろん静功の場合は動きを伴わないが、静止状態であっても体内の変化がかなり全面性を持って起こってくると、全身の毛穴が開いて汗が出てくることも納得できることである。

いずれにしても小川は、一貫して「気」のエネルギー説を否定しており、エネルギーとしての「気」が指先に集まることによってその部位の温度上昇(下降)が認められるのではなく、大脳などの高いレベルの脳の活動によって自律神経がコントロールされ、その結果全身的な皮膚血管反応や発汗反応が引き起こるのだと推論している²²⁾。

また、白山は体温の上昇を呼吸法と関連づけ、その過程には自律神経の介入が関与しているとしている。以下にその具体的内容を引くと²³⁾：

息をゆっくりと深く吐くという行為では、身体の意識が集中され、呼吸筋をはじめとして、腹筋や胸部の筋肉が静かに収縮するという動きが生じます。呼吸の意識的な調節をすると、身体が熱くなるという人がいます。これは呼吸筋や腹筋、背筋が持続的に収縮することによる、筋の熱発生の影響も一つの大きな要因ではないかと思われます。

(中 略)

また、同時に呼吸筋や、腹筋、背筋の持続的な収縮によって、腹部や胸部が小さくなり、吸気時にはリラクセーションが起こるということから生じる、圧や感覚的な刺激も、中枢神経系や内臓を支配する自律神経系を刺激する要因となっているものと考えられます。

これらのことから、呼吸は意識が比較的容易に介入可能な自律神経をコントロールする一つの方法であり、自律神経にどのような影響を与えるのかという問題は「気」と関係ないところで論議の対象と成りうると考えられよう。

ところで脳波に関しても気功師と受け手の脳波は同調することが認められることから、町はこれは何かのシグナル（遠赤外線線にのるシグナルや音波）が受け手の脳に伝わっていることを示すものと解釈している²⁴⁾。前述した体温の変化と同様に暗示による影響も考えられるが、その見解を否定するのに好例と言える報告もある。それは外気は細菌や細胞といった人間以外の生物にも作用するというものである。具体的には、1) 気功外気は赤痢菌など5種類の細菌にたいし、顕著な抑制、滅菌の作用をもつ、2) 大腸菌は1分間の気功外気作用で消滅率90%、流感ウイルスは12分間で毒性が下降する（功師が「増やすこと」を意識して発功すれば、そのとおりに大腸菌が増殖する）、3) 離体子宮頸ガン細胞は、一時間の気功外作用で、1次性最高消滅率55.6%。走査電子顕微鏡などで確認されたことは、1時間の気功外気作用により、ガン細胞の変性、腫脹、内質網の高度拡張、細胞核溶解、細胞壊死などである²⁵⁾。これらのことから「外気」は、赤痢菌やガン細胞を破壊、消滅する作用をもつことが明らかにされている。

さらに中国では気功麻酔²⁶⁾による手術も行われている。このしくみについては、間脳からのエンドルフィンが麻酔の役目をしていることまでは明らかにされているが、多量のエンドルフィンが間脳から分泌される原因については解明されていない。このように気功研究の現状はどれも気の実態の一部をつかんだに過ぎず、「気」の正体を明かにするためには今後の研究を待たなければならない。

2. 仏像の「姿勢」と「気」

(1) 仏像彫刻に見られる「気」

芸術の世界でも、作品は気が圧縮したものであるという考えは決して珍しくはない。

例えば井上正は『人の〈かたち〉人の〈からだ〉』の中で、体内から発する「気」を、衣の尋常でない働きによって示す表現方法は仏像にも応用されたとし、また北魏時代敦煌壁画の菩薩像では刃物のような切れ味を感じさせる天衣が多く見られること

を図示しながら、中国仏教美術の中へ新たに加えられた「気」の表現は、西方より伝来の仏の姿を中国的なそれに変え、人のかたちの理想形を追ったインドの洋風に対して、中国的な思想と表現により、一段と神の領域に歩を進める結果となったことを指摘している²⁷⁾。しかしながら、仏像の姿勢そのものについては本書では触れていない。

図3は、釈迦の坐像と涅槃像である。このように坐位で右手を上げた姿勢に見られる手の表現は、「施無畏印」と呼ばれるもので、安堵感を人々に与えようとする釈迦のポーズであるという解釈もあるが²⁸⁾ 本来の意味するところは明かではない。

ところで、釈尊の呼吸法については、アナパーナ・サチ（安般守意）に詳説されている。アナパーナ・サチ（安般守意）とは、『仏説大安般守意経』のことで、安般の安はサンスクリットの āna で入息、般は apāna で出息、守意は sati で守意、これを続けて anapana-sati という²⁹⁾。大安般守意経は、釈尊の教えを記したものであるが、それは「出る息は長く、心を込めよ。吸う息は短く、この呼吸をたよりに、法（真理）に気づけ」と言った内容が記されている。すなわちこれが丹田呼吸の始まりであると言われている³⁰⁾。この釈尊が奨励した呼吸法は現在で言うところの気功体操のそれと共通したものがある。ゆえに釈尊はいくつもの苦行を重ねることによって、内気功法を熟知していたとする解釈も成り立つ。と同時に、仏像彫刻を鑑賞する人々が、釈尊と同じ呼吸法を求め追体験をしていたことも想像に固くない。

(2) 気功体操

気功をとまなう体操は、数千年にわたって練り上げられてきた中国独自の身心技法である。気功は、通常の体操のように筋肉の鍛錬にその目的があるのではなく、体内にある「気」という潜在的活力の蘇生をめざすものとされている。

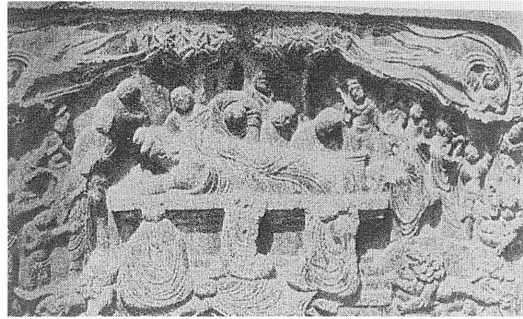
気功の鍛錬方法は、静功と動功に大別される。実際は鍛錬において静功と動功を区分することはできないと言われているが、練功の形式という点で両者には大差があり、鍛錬における要素や体内における気の変化ということについても異なっている。からだの動作を伴わず立位や坐位を保持し続ける静功は功法の中でも基本姿勢とされており、また動功の基礎として位置づけられている³¹⁾。そうして練功は、まずは日常的な状態から気功の状態へ入っていく（予備勢）、それから気功状態で練功を続け（気功状態）、また日常へと戻っていく（収功）といった3段階を経る³²⁾ものとされている。

ところで、すべての気功について言える三要素は、「調身」「調息」「調心」であることは前述したが、この三要素の詳細については表4のように整理される³³⁾。

さらにこの基本の上に、内気功法と外気功法があるが、功法はそれぞれ表5に示したとおりである。気功法の要領は、深くゆるやかな腹式呼吸を行い意念によって気を臍下三寸の丹田に導くことにあり、内気功では、呼吸法によって内にある気を感じ、



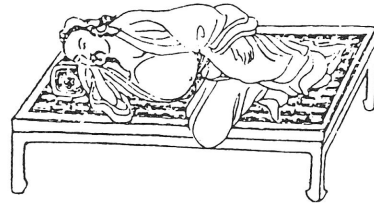
石造三尊仏龕像（天保8年銘）
 <『中国の美術1彫刻』淡交社、1982>



涅槃変相碑像（天寿3年）
 <『日本の美術267』至文堂、1988>



古代静功基本姿勢図（坐禅図）
 <『人体科学』東洋学術出版、1992>



古代静功基本姿勢図（臥禅図）
 <『人体科学』東洋学術出版、1992>



静功（結跏趺坐）



静功（臥功）

図3 仏像と気功体操に見られる共通の姿勢（坐禅と側臥）
 * ◇内は出典

表4 気功の三要素

調身	姿勢を正す。正しい姿勢とは上虚下実（みぞおちより上の上半身の力が抜け、臍下丹田より下の下半身に気が漲っている状態）	
立 式	基本は自然に立つことであるが、三円式、下按式、伏虎式などがある。	
	三 円 式	両足を肩幅に開き、内股になって、両太腿でボールを挟む気持ち。両膝をゆるめ、腰を伸ばし、含胸抜背。両腕で樹木の幹を抱えるようにし、さらに両手でボールを抱えるようにする。三円とは足円、腕円、手円のことである。
	下 按 式	両腕を体側にたらし、手指を前方に伸ばし、手のひらで地面を押さえる気持ち。ほかは三円式におなじ。
坐 式	平 坐 式	腰掛けに腰をおろす。
	靠 坐 式	椅子やソファーにもたれる。
	あぐら式	* 自然盤。自然なあぐら。 * 単盤。半跏趺坐（あぐらを組み右足を左腿の上に重ねる。またはその逆）。 * 双盤。結跏趺坐（右足を左腿の上で組み、左足を右腿の上で組む。またはその逆）。
	正 坐 式	日本式正坐
臥 式	仰 臥 式	仰向けに横たわる。
	側 臥 式	横向きに横たわる。
	半臥式または壮式	仰臥式で上半身および頭部に物をあてがって高くする。
歩 行 式	たとえば郭林新気功の行法。	
	そして、これらの姿勢の基本のうえに、肢体の動きの少ない功法（放松功、内養功、站桩功など）を静功と呼び、肢体の動きの多い功法（太極拳、宮廷 21 式呼吸健康法など）を動功と呼ぶ。	
調息	呼吸を調整する。功法によって、それぞれ独自の呼吸法をとるが、大別すると次のようになる。	
自 然 呼 吸	ごく普通の呼吸だが、いつもよりは少し穏やかに行う。	
腹 式 呼 吸	腹筋群と横隔膜を充分に動かして行う呼吸。順式と逆式がある。	
	順 式	吸気ときに下腹部が盛り上がり、呼気ときに下腹部が収縮する。
	逆 式	吸気ときに下腹部が収縮し、呼気ときに下腹部が盛り上がる。
提 肛 呼 吸	吸気ときに、意識的に会陰部を引き上げ、呼気ときにゆるめる。	
鼻 呼 吸 法	静功では一般に鼻呼吸法で、六字訣は口呼鼻吸法を用いる。郭林新気功	
口 呼 鼻 吸 法	では鼻で吸って鼻で吐く方法を風呼吸法と呼び、鼻で吸って口で吐く方	
口 呼 吸 法	法を気呼吸法と呼んでいる。	
丹 田 呼 吸 法	つぎの「調心」とも関係してくるが、腹式呼吸法で下丹田を強く意識する場合を丹田呼吸法という。	
調心	心を調えること。雑念が除かれ、あるひとつのことに集中できる精神状態を得ることをいう。このような精神の安定状態に入ることを入静といい、心のはたらきを意念、あることに集中することを意守という。たとえば意守丹田というのは丹田に意識を集中すること。	

表5 気の流し方

<p>気の呼吸法（気功法では‘内気功’）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 体の内側から外側への意識の流れをつくる（家の中から外を見ているような感じ）。 2. 気の空間に包まれている感覚をつかむ（気の海に浮かんでいるような感覚）。 3. 足裏のツボ‘湧泉’に皮膚の内側から意識を当て、息をそこから静かに吐く。それによって— 4. ‘湧泉’を中心にバイブレーションが起こり、足先から発散が始まり、涼しくなる。 5. 脚の外側が涼しくなり、内側が温かくなる。 6. 腕の外側、上半身全体の外側が涼しくなる（手の平の‘労宮’を中心にバイブレーションが起こる）。 7. ‘丹田’が温かくなる（全体の発散が強くなるほど‘丹田’に気は集中する）。 <p>湧泉；足の発散の中心、労宮；手の発散の中心</p>
<p>気の通し方（気功法では‘外気功’）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相手に波長を合わせる。互いの気の空間を1つにして共有する。 <ul style="list-style-type: none"> ・意識の集中の仕方としては、ジッと見つめる感じというよりはボーッと見る感じ。眼の集中というより耳の集中という感じ。全身で周囲の気配を感じとる。 ・音楽を聞くときの感じで言えば、音楽を対面的に聞くというより、音楽の中に入りこむ感じ。意識としては無心の状態になっているのがよい。 2. 呼吸は、集中が高まるほど、自然に深くなる。それによって— 3. 体の中が温かくなる。体表、手足にバイブレーションが起こる。これは細かいほど良い（この反応は気を通される側、通す側に同様に起る。以下も同様）。 4. 皮膚の表面が涼しくなる（手足の末端→脚・腕の外側→体幹→頭の順にいきやすい）。 5. ‘丹田’中心に温かくなる。

表6 呼吸法の基本

<p>自然呼吸…呼吸を自然にまかせて考えない</p>
<p>方法的呼吸</p> <p>腹式順呼吸…吸うときにおなかが出て、吐くときにおなかがへこむ。入門的な長出気</p> <p>腹式逆呼吸…吸うときにおなかがへこんで、吐くときにおなかが出る。</p> <p>小周天をとまなう大部分の功法。</p> <p>停頓呼吸…あいだに止息を入れる。吸って止めると補、吐いて止めると瀉。内養功など</p>
<p>発功の呼吸…吐く息を長く、吸う息を短く（手が温まる）</p>
<p>収功の呼吸…吸う息を長く、吐く息を短く（手の気が丹田に帰る）</p>
<p>いろいろな動物呼吸</p> <p>亀の呼吸…最古の気功法といわれる。うつむいて吐き、のけぞって吸う。逆呼吸</p> <p>蝦蟇の呼吸…おなかを極端にふくらませて吸い、極端にへこませて吐く。順呼吸</p> <p>鳥の呼吸…羽をひろげるように吸い、おろして吐く。</p>

外気功では、内にある気を体外に発功すると気を通すことが可能になると教えている。

また、呼吸法については、「吸う息を短く、吐く息をゆっくり」ということが言われているが、その他にも基本となる呼吸法はいくつかある（表6³⁵⁾）。

ところで前述した仏像彫刻と同一姿勢をとるものは、強壯功の中にも見ることができる。強壯功は劉貴珍が仏教、道教、儒教あるいは民間の功法より統合整理し、唐山気功療養院と北載河気功療養院で臨床治験を積みながら普及した静功の一種と言われており、その人に合った姿勢と呼吸法で行うもので、高齢者、肺結核、食欲不振、便秘の人などによいとされている（表7³⁶⁾）。強壯功では、坐式、立式、自由式の姿勢が用いられるが、坐式の中に、普通のおぐら、半跏趺坐、結果趺坐（図3）が見られる。緊張をせず下丹田を意識し、ゆったりと快適に行うことを心がけるこの功法は仏像の坐位を想像させる。

いっぽう図3に示した臥功は、体質の弱い人、病人に適しており、胃に症状のある

表7 強壯功

＜姿勢＞	
坐 式	自然盤膝坐（普通のおぐら）、単盤膝坐（半跏趺坐）、双盤膝坐（結跏趺坐）。
立 式	両足は肩幅に開く。足は平行。膝はゆるめる。頭と脊柱をまっすぐにして、胸をややふくらませて、眼は軽く閉じる。上半身の力を抜くように肩をゆるめ、肘を落とす。両手を開いて、何かを抱えるような形にして、下腹部の前におく。両手の距離は15センチくらい。あるいは両手をもう少し高く、胸の前においてもよい。
自 由 式	定まった形はなく、そのときの状態に応じて、その姿勢で行う。
＜呼吸＞	
静呼吸法	自然な呼吸。ただし、できるだけゆっくりと行う。高齢者、体の衰弱している人、あるいは肺結核の患者に向いている。
深呼吸法	自然呼吸の振幅を大きめにすると考えてよい。息をするときに胸をふくらませるように意識し、しだいに深く、長く、静かに、細かく、均等な呼吸ができるようにする。食欲不振、便秘、集中力のない人に適している。
逆腹式呼吸	吸気時に胸をふくらませ、お腹を内に引っこめる。呼気時には反対に胸をゆるめて、下腹を前に突き出すようにする。腹部と横隔膜を十分に動かす気持ちで行う。
いずれの呼吸法も鼻で呼吸すること、舌先を軽く上あごにつけることはおなじ。	
＜意守丹田＞	
下丹田をしっかりと意識する。ただ緊張しすぎないようにしなければならない。つまり、あるようでないように、ないようであるように下丹田を意識することがコツといわれている。姿勢はどれを選んでもよいが、現代の生活様式から見れば、立式か自由式ということになるかもしれない。呼吸については、あくまでもゆったりと快適に行うことが大切で、病状によって、あるいは体調によって選ぶことになる。逆腹式呼吸は、最初は誰でもぎこちなく感じるものだが、無理をせずつづけることによって慣れてくる。	

人は右を下に、また、肝臓の悪い人は左を下にして横になるのがよく、頭の下には枕などを入れ、首の骨がまっすぐになるようにして目は半眼にしておくといった解説がなされているが³⁷⁾、これは釈迦の涅槃の時と同一姿勢（図3）であることも軽視できない。換言するならば、この姿勢こそ人間にとって一番リラックスした姿勢とすることができよう。

結びにかえて—今後の課題—

本稿を執筆するにあたっては、仏像彫刻の姿勢は、実は人間において最も「気」を発功しやすい状態にあり、古代においては呼吸法を重んじた静的健康体操の一つとして重要視されていたのではないかと、という仮説が前提にあった。釈迦がこの世に誕生してから何千年もの時が経過した今日において、残存している資料（史料）からそのことについて客観的に立証する方法はなく、推測の域を越えることはできない。と同時に、芸術の中から科学を導き出すことは多くの危険性を伴っていると言わなければならない。例えば、釈迦の修行の様子を表している像としてしばしば引用される石造苦行釈迦像（図4）では、解剖学的にも肋骨の数とその方向性に偽りが見られ、それは苦行の厳しさをより表出しようとする意図が汲まれていたことが指摘されている。

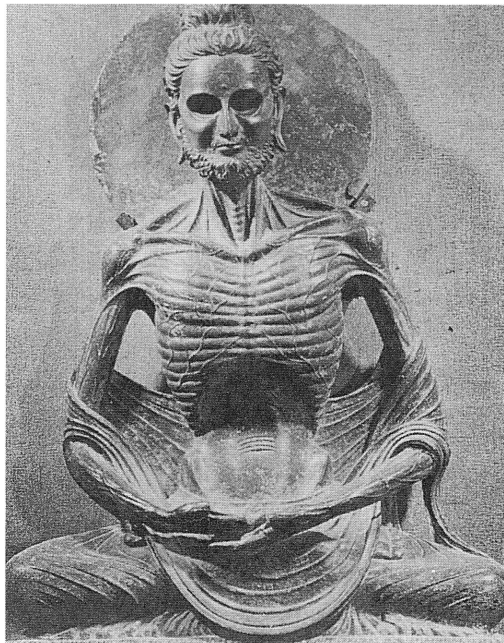


図4 石造苦行釈迦像
（『日本の美術 243』至天堂、1986）

つまりこの像は写実として造形されたのではなく、芸術的要素が加味されていると言える。このように仏像彫刻の中には現実を超越した「美」の世界を追求しようと試みた作品が少なくない。しかし「姿勢」の変化による生体反応は人間にとって普遍的な部分で起きている。したがって釈迦の「姿勢」は呼吸法を用いた場合、最も健康的であり、またリラックスした状態であるということ立証するためには、逆に今日にまで継承され続けている健康体操の中の「姿勢」を基盤にしながら、脳波、体温、呼吸などといった生理的な局面からの追究に可能性が残されている。

注

- 1) 岸野雄三、『体育の文化史』、不昧堂、1976、pp. 45-47。
- 2) 気功法を用いた健康体操のことを本稿では「気功体操」という。
- 3) この詳細は、本文中の『2. 仏像の「姿勢」と「気」 (1) 仏像彫刻に見られる「気』』で触れる。
- 4) 池上正治、『「気」の不思議』、講談社、1991、p. 40。
- 5) 町好雄、『気を科学する』、東京電機大学出版局、1993、p. 24。
- 6) 林厚省、『実践中国気功法』、たま出版、1992、pp. 78-79
- 7) 馬濟人編、林恒英訳、『健康・医療気功ハンドブック』、ベースボールマガジン社、1993、p. 24。
- 8) 津村喬、『気功2=癒やしの人間学』、新泉社、1990、p. 268。
- 9) 白山正人、『「気」と意識・健康法』、『気の世界』、東京大学出版会、1990、p. 48。
- 10) 集英社文庫編集部、『「気」が癒す』、集英社、1994、p. 117。
- 11) 同前、7)、p. 55。
- 12) 『気功宇宙』(津村喬、星雲社、1992、p. 124) をもとに作成。
- 13) 同前、7)、pp. 54-55。
- 14) 野村敏晴編集、『別冊歴史読本「気」の大事典』、新人物往来社、1993、p. 401。
- 15) 津村喬、『気功宇宙』、星雲社、1992、p. 34。
- 16) 同前、4)、pp. 33-34。
- 17) pp. 44-45。
- 18) それらの概略は、1988年に日中平和友好十周年記念・国際シンポジウム「気と人間科学」で発表された論文を中心に編集された『気と人体科学』(平河出版社、1990) で把握することができる。
- 19) 同前、5)、pp. 19-28、p. 43、p. 125をまとめた。
- 20) 小川徳雄、『気功と西洋医学の接点』、『気功24号』、日本気功協会、1993、pp. 3-5。
- 21) 同前、6)、p. 75。
- 22) 同前、20)。
- 23) 同前、9)、pp. 48-49。
- 24) 同前、5)、p. 106。
- 25) 同前、4)、pp. 16-17。
- 26) 気功麻酔は手術などの際に、気功師が外気を発して患者に麻酔を施すもので、手術中の血圧、脈拍は基本的に安定している。気功麻酔は、中国では多数の治験例がある。
- 27) 井上正、『人のかたちを神の領域へー古代東アジア彫像の課題』、『人のかたち』人のくか

- らだ』、東京国立文化財研究所編、平凡社、1994、pp. 61-62。
- 28) 赤根祥道 [ほか]、『仏像なぜなぜ事典』、大法輪閣、1990、p. 24。
 - 29) 村木弘昌、『釈尊の呼吸法』、柏樹社、1994、p. 35。
 - 30) 村木弘昌、『健心・健体・呼吸法』、祥伝社、1991、p. 45。
 - 31) 焦国瑞 [ほか]、『気功学の未来へー焦国瑞対談集』、創元社、1991、p. 201。
 - 32) 同前、31)、p. 209。
 - 33) 『気功で病気を治す小事典』(二見書房、1994)をもとに作成。
 - 34) 「気と身体」(日本エディタースクール出版部、1989)をもとに作成。
 - 35) 『気功宇宙』(星雲社、1992)をもとに作成。
 - 36) 帯津良一、『気功で病気を治す小事典』、二見書房、1994、pp. 138-139。
 - 37) 野村敏晴編集『別冊歴史読本「気功法」の大事典』新人物往来社、1994、p. 80。

(平成6年10月31日受理)