

『養生訓』を音読しよう！ 22



光和堂院長 堀口和彦

せい かさんずん たんでん いう じんかん どう き こ なんぎょう せい かじんかん
臍下三寸を丹田と云。腎間の動気こゝにあり。難経に、「臍下腎間
どう き ひと せいめいなり じゅうにけい こんぼんなり これじんしん めいこん
の動気は人の生命也。十二経の根本也」といへり。是人身の命根の
ところなり よう き じゅつ こし ただ え しん き たんでん
ある所也。養気の術つねに腰を正しくすゑ、真気を丹田におさめ
あつめ、こきゅう ず こと きょうちゅう
あつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より
び き くち は だ きょうちゅう き たんでん
微気をしばしば口に吐き出して、胸中に気をあつめずして、丹田
き ごと き わ
に気をあつむべし。この如くすれば気のぼらず、むねさはがずして
み ちから
身に力あり。

〈現代語訳〉

へその下三寸(およそ 6cm)を丹田という。腎間の動気という生命の拍動がここにある。難経には、「へそ下の腎間の動気は、人の生命そのものであり。十二経の根本を成すものである」といっている。ここは人の生命の根源を成す所である。気を養う方法としては、まず常に腰を正しく据えて、真気を丹田に収め集めて、呼吸を静かにして荒くせず、実践する時は、胸から空気を少しずつ口に吐き出しつつも、胸に気を集めないように意識して、丹田に気を集めるようにすることだ。このようにすれば気が頭部に上らず、胸騒ぎせず、身体に力が入るのだ。

〈解説〉

丹田とは体幹部で、へその奥から下5～6cmのエリアをいいます。ここは、腹部大動脈から腎臓や副腎、生殖器などの重要な臓器、さらに下肢へ血液を送り込む血管が枝分かれしていく領域です。動脈の拍動が感じられる場所で、検査機器がない時には生体が発する情報をキャッチする重要な場所でもあります。十二経とは、身体に張り巡る12本の経路(経絡)のことで、臓腑や感覚器などにそれぞれが有機的につながり、身体を動かす力や考える力などの生命エネルギーを効率的に全身に巡らしています。難経とは、鍼灸医学を臨床的に体系づけた後漢時代の書物です。

この丹田呼吸法は、人前で緊張し易い人や、パニック発作や予期不安に悩む方にお勧めです。貝原益軒は、偉い人に物申す時や忙しい時、激怒した時、さらに芸術や武芸を行なう時に良いといっています。皆様も音読と共に実践して、心身の健康にお役立てください。