



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

太極拳とは 連載6

山岸定男

仙道 その1

仙道とは仙人になるための修行法である。

人体は気という精緻な物質からできており、常に新鮮な気を吸収することにより不老不死を実現するという考え方からなっている。女性の場合は仙女となりいつまでも若く美しいままでいられる。

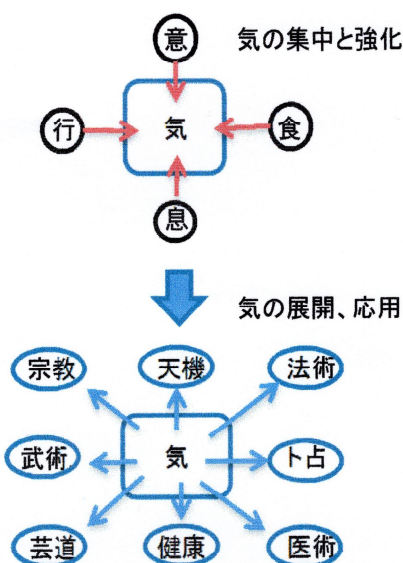
密教、ヨガ、修験道など気の原理で説明できる修行法は多い。しかし、仙道が他と大きく違うのは、快楽を追求しつつ悟りを開くということである。

難行苦行はしなくてもいい。気の吸収の仕方により次の3つがある。

天丹法：瞑想と呼吸により気を吸収する。

地丹法：地や海、川などからとれたものを食することにより気を吸収する。

人丹法：異性から気を吸収する。



気の集中と展開について実践原理を図式化したものが図1である。

行とは鍛錬法など、気は意識、食は食養生、息は呼吸法を指す。このように多元方向からバランスをとり

図1 気の集中と展開の実践原理図

それなりに成就した時、気の展開に転ずることができる。この図は単なるモデルであってこれらにつ

ものではない。仙道を志す者にとっては天機へと向かうのが理想と言われている。

天機とは宇宙の仕組みともいえるべきもので気をそこに合体させてゆくわざである。そこは生死を玄妙に超えた境地といえる。

一般的な修練方法を具体的に記す。

第一段階(練精化気)：まずは気を感じる訓練からはじまる。そのためにはこの宇宙は意識と、エネルギーも併せ持った極微の微粒子の充滿した空間から成り立っていることから始まる。エネルギーである精、物質としての気、意識としての神が三位一体の気と認識する。頭で認識したのち体験を得るための気の修練となる。站椿功などで手のひらに気を感じることから始まる。その気を丹田に感じ、熱い気に変えてゆく。これを練丹という。次に熱くなった気を意識を使って動かしていく。体の中を回すので環丹という。環丹を行って、任脈と督脈を一周することを小周天という。小周天までが第一階段である。

第二段階(練気化神)：小周天は任脈と督脈の2つの奇経8脈のみに気を巡らしたが、残りの6つにも気を巡らす訓練を行う。これを全身周天という。その後7つの精宮に1つずつ意識を集中し覚醒していく。精宮とはヨガでいう7つのチャクラを指す。やがて自分と宇宙の間に気の流れができる。これを大周天という。天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神鏡通、漏尽通という6つの超能力が身につく。これが第二段階である。

第三段階(練神環虚)：陽神という自分の分身を作り、強化していく段階である。

第四段階(環虚合道)：タオという宇宙の根源と合体する段階である。宇宙の本質と自分とが完全に1つのもとなる。