

## 呼吸法について（2）

### ——釈尊の呼吸法——

釈尊は、呼吸法を自覺的に考察したおそらく最初の思想家である。

29歳の時、釈尊（青年太子ゴータマ）は人間の根源的悩み（生・老・病・死）の解決を求め、瞑想と苦行の修行に入った。瞑想をしても悟りを得られなかつたので、ゴータマはさまざまな苦行に挑戦した。炎天下での瞑想、断食、断息にはじまり、はては髭や髪の毛を抜いたり、薪に火を付けてあぶられたり、水に入り寒さに耐えるなど、過酷極まる修行を続けた。

辛酸を極めた6年間の苦行のため、ゴータマは衰弱しついには骨と皮だけの体になった。それでも解脱は得られなかつた。命がけの修行をしながら得たものは、病んだ精神と肉体だけであった。

神秘体験を求める苦行をすることは多くの宗教で見られる。わたしたちは非日常的行為により貴重な果実を得られると思いがちだが、それは幻想である。ゴータマもやつとそのことに気づいた。

しかし苦行が何らの成果もたらさなかつたわけではない。苦行の過程で釈尊は、心身と呼吸との密接な関係に気づくことができた。

釈尊の教えは『大安般守意經』に「出る息は心をこめて長く、吸う息は短く」と記されている。安般守意とは「心をこめた（サチ）呼吸（アナパーナ）」という意味である。

肉体で心を制御することはできない。心で心を制御することもできない。ただ呼吸によってのみ心を制御できる。釈尊はそれを悟った。

当初、釈尊はできるだけ長く息を吸い/吐いていたが、やがて長く吸うことの無駄を知った。工夫に工夫を重ね、釈尊はついに「吐く息だけを細く長くする呼吸法」（アナパーナ・サチ）に到達した。

言い伝えによると、釈尊はアナパーナ・サチを実践して深い瞑想に入り、7日目の朝、明星の瞬くのを見て、この世と宇宙の成り立ちについて天啓を得たのである。

その後死ぬまでの45年間、釈尊はこの呼吸法を実践し、改良を加えた。

釈尊の呼吸法は、古くは白隱の「内觀の秘法」、丹田呼吸、真向法、調和道、最近では西野流呼吸法など実にさまざまな呼吸法に影響を与えてきた。現代の呼吸法ももとをたどれば釈尊のアナパーナ・サチに多くを負っている。

### ——心と呼吸の関係——

自律神経（=交感神経＋副交感神経）は呼吸、循環、消化のような「生命の維持に関する神経」をいい、意志とは無関係にもっぱら反射によって動く。たとえば交感神経は血圧を上昇させ、副交感神経は血圧を下降させる。しかし呼吸だけは例外である。自律神経の支配下にありながら、意識的に呼吸の仕方を変えることによって、自律神経の働きをかえることができる。

わたしたちはストレスや不安に襲われると心が乱れ、呼吸は浅くなるが、心静かなときはゆったりと呼吸している。東洋の呼吸法はこの関係に注目し、心が乱れたときに意識的に深くゆっくりした呼吸をすれば、心も静まるのではないかと考えた。ストレス下の速く浅い呼吸を、細く深い呼吸へ変えることにより、イライラや怒りや不安がおさまるのではないかと考えた。卓見である。

たしかに長息の呼吸をすると、乱れた呼吸もやがて安静時の呼吸に似てくる。浅く早い呼吸が静かな呼吸に切り替わり、それが呼び水となって体が安静時の状態に変わっていく。心臓もゆっくりし、血圧も下がり、筋肉もゆるんでくる。長息の呼吸を5分、10分と続けるうちにイライラ症状は次第に消えてしまう。心が静まれば息も静まり、息が静まれば心も静まる。実に、呼吸と心は不即不離である。静かな呼吸こそは、心をコントロールする最も手軽で最も直接的な方法である。

生物は酸素を体内にとり入れ、炭酸ガスを排出する。酸素と炭酸ガスの出入り（呼吸）は、成人で1分間に酸素250ミリリットル、炭酸ガスが200ミリリットル。体の酸素貯蔵量は約1リットルなので、呼吸により酸素をとり入れることは一瞬も止めることはできない。呼吸により体の炭酸ガスが吐き出され、新鮮な酸素がとり入れられて、それが血液を介して体中を回っていく。ヒトの血管の長さは9万6千キロといわれている。深い呼吸をすれば血管は浄化され、生命力も活発化する。浅い呼吸が続くと細胞は酸欠状態となり、老廃物の排泄が悪くなって、体調は悪化の一途をたどる。

血液や内臓だけの変化に限らない。呼吸時に横隔膜の弛緩、収縮により生じる信号は、脳幹に伝えられ脳波にも変化が生じる。

ヒトの覚醒時にはベータ波、心が深く落ち着いたときはアルファ波、眠りに落ちたときはシータ波、深い眠りに入ったときにはデルタ波が出る。

長息の呼吸を続けると、覚醒しているにも拘わらず、禅の高僧が座禅しているようにアルファ波が出てくる。このことからも、呼吸がいかに精神に影響するかがわかる。

### ——丹田呼吸法とは——

健康のためには体を整え（調身）、呼吸を整え（調息）、心を整える（調心）のが大切である。中でも調息により調身と調心を目指すのが、丹田呼吸法の特徴である。

「気海丹田」といわれるよう、下腹部には古来より元気の素があるとされた。

丹田は昔からヘソの下3寸5分（10.5センチ）、気海はヘソ下1寸5分（4.5センチ）といわれている。「丹」は不老不死のエネルギー、「田」はそれを養う場所をいう。この丹田に気を集める腹式呼吸が丹田呼吸法である。

江戸中期の禅僧で臨済禪中興の祖といわれた白隱は、過酷な禅の修行をしたため、20代の半ばで強度のノイローゼに陥った。白隱はこの体験を基に、気力、体力を養う新しい呼吸法をあみだし、みずからも日々実践した。

禅定のときは長い呼氣、作務さむ（僧の行う労務）ではその都度力強く息を出し、長短の呼吸法を使い分けた。

『夜船閑話』の中で、白隱は「三冬の厳寒といえども未だ襪せず、爐せず」と記している。彼の呼吸法を実践すれば「真冬でも足袋もいらないし、爐（炉）にもあたらないほど体全体が暖かである」という。

それだけではない。白隱は「下半身に心を込めて息を出している人」（つまり丹田呼吸をする人）こそ優れた人物だとまでいう。

釈尊の呼吸法は、丹田呼吸として開花した。丹田呼吸にもさまざまなものがあるが、大きく分けて長息の丹田呼吸と、短息の丹田呼吸がある。

長息の呼吸は、出る息ができるだけ静かに長くする呼吸法で、座禅、正座、黙想、祈祷などの静的な呼吸に使われる。長息は心身を安定させ、集中力が向上し、イライラ解消に効

果がある。

短息の呼吸は、出る息を「ハッハッハッ」 と瞬間的に力強くはき出す呼吸法で、ランニング、木刀の素振りなどの動的な呼吸に使われる。短息の呼吸は体調を整え、心身のエネルギーを高め、胆力がつく効果がある。

丹田呼吸では横隔膜が重要な役割を果たす。横隔膜は、胸と腹とを隔てるドーム状をした筋肉である。空気を出し入れするには、肺を拡大させたり縮小させたりするが、そのため横隔膜が重要な働きをする。

息を吐くとき、横隔膜は弛緩して肺は上下に収縮する。息を吸うとき、横隔膜は収縮して肺は上下に拡張する。安静時の呼吸では、横隔膜の移動幅は15ミリメートルにすぎないが、腹式呼吸のときは、70ミリメートルに達する。このような横隔膜の運動で、内臓がマッサージされ、鬱血が除かれ、血行不良が改善されることになる。

釈尊はもちろんこの様な生理的メカニズムは知らなかったが、丹田呼吸法が2500年も生き延びたのは、このような医学的根拠があったからにほかならない。

### ——長息の丹田呼吸——

一口に長息の丹田呼吸法といつても、百花繚乱さまざまな技法が唱えられている。

本屋で呼吸法の本を見ると、あまりにも多くの関連本があり、迷わざるをえない。

たとえば、さんこいっしきゅう 三呼一吸法、はろうそく 波浪息、くつしんそく 屈身息、だいしんそく 大振息、完全息など、姿勢、息の仕方、息のつぎ方も多種多様である。技術的にも難易があり、健心・健体の効果も違う。

以下では、日々実践できる最も簡単な方法を説明する。

- ①まず背筋をピンと伸ばして座る。椅子に座っても、正座でも、座禅のように足を組んで座っても構わない。
- ②その姿勢のまま体の力を抜いて前に倒すと、自然に息が出る。息を吐ききる手前で一瞬ヒップ（肛門）を締めすぐに緩める。
- ③息を吐ききって体を起こすと、自然に息が入ってくる。

これだけの動作だが、動作ごとに多少のポイントがある。

- ①体を前傾するときは、みぞおちをくびらせること。胃の陰に太陽神経叢があり、くびれと吐く息でこの神経叢を刺激するのが丹田呼吸のポイントである。
- ②前傾姿勢は15度から45度くらいが望ましい。

③呼吸は鼻から吸い鼻から出すのが原則である。ただし、吸気は鼻から行うが、呼気は必ずしも鼻だけではなく、口から出してもよいと思う（文献の多くは鼻から吐くことを原則とするが、わたしの経験からは口から吐いた方が呼吸しやすい。特に、初心者のうちは、鼻から吐くよりも、口から「ハー」と吐く息を確認しながら吐く方が簡単である）。

④長息の基本は、吐く息だけに意識を集中し、できるだけ息を長く吐き続けることがある。吐いて吐いて吐ききってしまうと、息が入ってくるので、吸うのは自然にまかせればよい。（吐く息と吸う息の差が大きいほど出入りする空気の量も大きくなりそれだけ効果が高い。通常の呼吸では、わたしたちは肺の最大呼吸量の15～6%しか使っていないといわれる）。

⑤長息といつても基準があるわけではないが、一応30秒が目処となる。最初は10秒から20秒の息を吐く（普段わたしたちは2～3秒の浅い息しかしていないから、その5倍から10倍の息を吐くことは結構苦しいものである）。それを次第にのばし練達の人は1分を超える長い息を吐くという。

⑥息を吐ききるときに、意識してヒップを締めると、かえって体が緊張してしまう。とさらに締めるのではなく、息を細く長く吐ききると自然にヒップが締まってくるようになる。

長息の呼吸を、毎日寝る前の30分ほどやると最も効果的である。体内の炭酸ガスを排出し、酸素をとり入れるためにも、30分程度は必要である。もし、30分が無理なら15分でもよい。毎日正しい呼吸法を続けることこそ、大切である。こうして3週間も実践すると体調がよくなるのがわかる。

### ——短息の丹田呼吸——

短息の丹田呼吸法は「ハッハッハッ」 と短い息を吐くやり方である。

ボート漕ぎ、ボール投げ、雑巾絞りなど、日常の動作でも、短息の丹田呼吸を伴う。

短息の呼吸では、力強く息を出すたびに全身の静脈血が心臓に送り込まれ、吸気のときに大量の酸素を含んだ動脈血が内臓に送り込まれる。

短息の呼吸は心身のエネルギーを増大させ、胆力の養成に効果がある。短息の呼吸は痛み、苦しさ、悲しさなどの消極的感情を追い払い、たくましさを培う。

スポーツマンや武道家が気力に満ち、苦しみを跳ね返すたくましさがあるのも、知らず知

らずのうちに丹田呼吸に習熟しているからである。トレーニングするうちに、横隔膜が活動に動き、血液のポンプ力と内臓、太陽神経叢が鍛えられる。

名投手といわれた沢村栄治、別所毅彦、金田正一などは足腰を鍛えるためただひたすら走ることをモットーとした。実は、ランニングは筋肉を鍛えるだけではなく、短息の呼吸によりピンチに動じない度胸をつけるのに役だったのである。

マリナーズの長谷川投手も短息の呼吸を実践している。長谷川投手がマウンドに向かうときは1分間120程度の脈拍数が最適である。しかし、気持ちが落ち込んで心拍数が100くらいのときは、犬のように「ハッハッハッ」と小さい息をして気分を高め、心拍数を上げる。そうしてテンションを上げて試合に臨むと良い結果が得られるという（長谷川滋利『チャンスに勝つ ピンチで負けない 自分管理術』幻冬社）。

武道では長短二息の呼吸法を交互に行っている。柔道、弓道、空手、合気道などの武道でも、茶道、華道、詩吟、謡曲、舞踏などの芸道でも、長息と短息の呼吸法が組み込まれている。このふたつの呼吸法を自在に使いことが、武道や芸道の達人になる道らしい。

いつどこでもわたしたちは呼吸をしないわけにはいかない。長息と短息の丹田呼吸を毎日の生活の中に取り込み、実践することが精神と肉体の健康にとって必須である。  
読者の皆さん。大きく、ゆっくり息を吐きましょう。そして、いきいきとした人生を送りましょう。