

# 法 輪 大 法

## 大圓滿法

李洪志

動作は修煉を圓滿する補助的な手段である

李洪志

一九九六年十一月三日

### 一、 功法の特徴

法輪佛法は佛家上乘の修煉大法であり、宇宙の最高特性である「真善忍」に同化することを根本とし、宇宙の最高特性を指導として、宇宙の演化原理に基づいて修煉する。よって我々が修めるのは大法大道である。

法輪佛法は直接人心を指し、心性を修煉することが功を伸ばす要だと明確にしている。心性が高ければ功もそれだけ高い、これは宇宙の絶対の真理である。心性は徳(徳は一種の白色物質)と業(業は一種の黒色物質)の転化を含み、常人の各種の欲望、各種の執着心を捨てることを含む。また苦の中の苦に耐えられるなど、また多くの方面の次元を高めるために修めなければならないものを含む。

法輪佛法はまた命を修める部分があり、これは佛家上乘大法の大圓滿法の動作を通じて煉らなければならない。動作は一方は強大な功力を用いて機能と機制を強め、従って法が人を煉ることに達する。もう一方は身体の中でまた多くの生命体を演化し出す。高いレベルで修煉すれば元嬰すなわち佛体が出て、また多くの術類のものを演化し出し、これらのものはいずれも手法を通じて演煉する必要がある。動作はこの大法の圓容圓滿となる一部分であり、これは完備な一式の性命双修の修煉方法であり、大圓滿法とも言う。それでこの大法は修め煉ることを必要とし、修が先で、煉は後である。心性を修めず、ただ動作を煉るだけでは功は伸びないのである。ただ心を修めるだけで大圓滿法を煉らなければ、功力は阻まれて、本体も変化できない。

更に多くの縁のある士と多年修煉して功が伸びない人が法を得、初めから高い次元で修

煉し、迅速に功力を増長してずっと圓滿に達するようになるために、特に私が過去万古はるか久しい昔に証悟した修佛大法を伝え出した。この法は圓容明慧で、動作は簡単精練であり、大道は至簡至易である。

法輪佛法の修煉は法輪を中心とする。法輪は靈性のある回転の高エネルギー物質体である。私が修煉者のために下腹部に下した法輪が毎日 24 時間回転して停まらず(真に修める者は私の本を読み、あるいは私の説法録画を見、私の説法録音を聞き、大法学習者に従って学んで煉っても法輪を得ることができる)、自動的に修煉者の煉功を助ける。つまり、修煉者はいつも功を煉っていないくとも、法輪はかえって絶えず人を煉っている。これは現在世界で伝え出されたあらゆる修煉法門の中で唯一「法が人を煉る」に達することができる修煉方法である。

回転している法輪は宇宙と同じような特性を具えており、それは宇宙の縮図である。佛家の法輪、道家の陰陽、十方世界の一切、法輪の中に反映されないものはない。法輪は内旋(時計回り)すれば自らを済度し、宇宙の中から大量のエネルギーを吸収して、「功」に演化する。法輪は外旋(逆時計回り)すれば人を済度し、エネルギーを放射して、衆生を済度し、一切の不正確な状態を正す。修煉者の近くにいる者は皆受益する。

法輪大法は修煉者を宇宙の最高特性——「真善忍」に同化させるもので、他のいかなる功法とも根本的な区別があり、その独特なところは主に以下の八つの点である。

### (一)法輪を修煉し、丹を煉らず、丹を結ばない

法輪は宇宙と同じ特性を具えており、一種の靈性のある回転する高エネルギー物質体である。それは修煉者の下腹部のところで回転して停まらず、絶えず宇宙の中からエネルギーを採集し、エネルギーを演化し、そしてそれを功に演化し、それゆえ法輪大法を修煉すれば功が伸び功を開くことはとても速い。千年の修道者もこの法輪を得たがっているが、彼は得られない。目下、社会で伝え出された功法は全て丹道を歩み、全て丹を結ぶものであり、丹道気功と言う。丹道気功の修煉者は生きている間に功を開き、悟を開くことに達することは非常に困難である。

### (二)人は功を煉っていないが、法輪はかえって人を煉っている

修煉者は毎日仕事をし、勉強をし、ご飯を食べ、寝るなど、人は 24 時間も煉功することはできない。しかし法輪がいつも回って止まらず、それは 24 時間修煉者を助け煉功をし、これで人はいつも煉功していないくとも、法輪はかえって絶えず人を煉っていることになる。簡単に言えば、人は功を煉っていないが法が人を煉っている。現在世界で、国内あるいは国外を問わず、伝え出されたあらゆる功法の中で、誰も仕事と煉功の時間の矛盾の問題を解決しておらず、法輪大法だけがこの問題を解決し、唯一法が人を煉るに達することができる功法

である。

### (三) 主意識を修煉して、自ら功を得る

法輪大法は主意識に対して修煉し、修煉者に明白に自らの心を修めさせ、一切の執着を放下させ、本人の心性を高めさせる。大圓滿法の中で煉功する時、ぼんやりとしてはならず、自分を忘れてはならず、いつも主意識で自分を支配して煉功する。こうして煉り出した功が自分の身体に生まれ、自ら功を得、自分でこの功を持って行ける。法輪大法が貴重なところは自らが功を得ることにある。

千万年来、常人の中で伝え出された他の功法は皆副意識を修めるもので、修煉者の肉体と主意識はただ媒体の作用をするだけである。圓滿の時、副意識は修めて上がって、彼は功を持って行くが、修煉者の主意識と本体は何も持つことはなく、一生修煉しても今までの功が水の泡になる。むろん主意識を修煉する時、副意識も一部の功を得て、彼は自然に従って向上する。

### (四) 性を修め、命を修める

法輪大法の性を修めるとは心性を修めることを指しており、心性の修めることを一番に置き、心性が功を伸ばす要だとしている。つまり、次元を決定する功は煉ってできたのではなく、心性を修めることによって修めてできたのであり、心性の高さが功の高さである。法輪大法の言う心性は、「徳」に含まれる範囲よりずっと広く、徳を含む各方面の内容がある。

法輪大法の命を修めるとは長生の道を指しており、煉功を通じて本体は変化し、本体を捨てず、主意識と肉体が一つになって、全体の圓滿成就に達する。命を修めることは根本から人体の分子成分を変え、高エネルギー物質で細胞成分に代替して、別の空間の物質で構成した身体になる。この人はそれでいつも若さを保つようになり、根本の問題から着手するので、法輪大法は真の性命双修の法である。

### (五) 五式の功法は、簡単に学びやすい

大道は至簡至易である。巨視的にみれば、法輪大法の動作はとても少ないが、煉るものはとても多くとても全面的で、身体の各方面を制御しており、出るべき多くのものを制御している。五式の功法を全部修煉者に教える。初めから修煉者の身体のエネルギーの塞いでいるところを疎通させ、大量に宇宙のエネルギーを吸収し、極めて短い時間の内に体内の廃棄物を排除し、身体を浄化させ、次元を高め、神通を加持し、浄白体の状態に入る。この五式の功法は遥かに一般の通脈法、あるいは大小周天を超えており、彼は修煉者のために一番便利で、一番速く、一番良い、しかも一番得難い修煉法門を提供した。

#### (六) 意念を持たず、偏りが出ず、功の伸びが速い

法輪大法を修煉することは意念を持たず、意守せず、意念による導引をせず、従って法輪大法の修煉は絶対安全であり、偏りが出ないことを保証できる。法輪も修煉者の煉功に偏りが出ず、心性が悪い人の侵入を受けないことを保証でき、また自動的に一切の不正確な状態を正すことができる。

修煉者はとても高い次元に立って修煉するので、苦の中の苦に耐え、忍び難い事を忍び、心性を守り、専一にして実修することさえできれば、幾年間の内に「三花聚頂」に達することができ、これは世間法修煉の中で達する最高の次元である。

#### (七) 煉功は場所、時間、方位を講ぜず、功を収めることも講じない

法輪は宇宙の縮図である。宇宙が回転していて、各星系が回転し、地球も自転し、東西南北の区別は無い。法輪大法の修煉者は宇宙の特性に基づいて煉っていて、宇宙の演化原理に基づいて煉っているのである、だから、どの方位に向かうことも問わず、いずれも全方位に向かって煉っているのである。法輪がいつも回転しているので、時間の概念も無く、いつ煉功しても良い。法輪が回転して止まらないので、修煉者もそれを収めて止めることはできず、だから功を収める概念は無く、勢を収めるだけで、功を収めない。

#### (八) 私の法身の保護があり、外邪の侵入を恐れぬ

一人の常人は突然高い次元のものを得たら、それはとても危険で、生命はすぐ脅威を受ける。法輪大法の修煉者は私が伝えた法輪大法を受けた後、真に修めるにあたり、私の法身の保護がある。修煉を堅持さえすれば、法身はずっとあなたの修煉が圓滿となるまで保護する。途中あなたが修煉しなくなったら、私の法身は自ずと離れていく。

多くの人は、彼らが高い次元の法を敢えて伝えない原因は、彼はこの責任を持たず、天も許さないからである。法輪大法は正法であり、修煉者は大法の要求に基づいて心性を守り、執着心を除去し、修煉中いかなる不正確な追求も放棄さえすれば、一正は百邪を押し、どんな邪魔もあなたを恐れ、あなたの向上と関係の無い何人もあなたを敢えて侵入しない。だから、法輪大法は理論上で伝統的な修煉方法と全く違い、各家、各門派の煉丹学説とも違う。

法輪大法の修煉は世間法と出世間法など多くの次元に分かれる。修煉は初めからすでにとても高い起点にあり、修煉者と長年修煉して功が伸びない人のために一つの一番便利な法門を提供した。修煉者の功力と心性が一定の次元に達してから、世間で金剛不壊の体に成就することを実現し、功を開き悟りを開き、全体で高い次元に昇華することに達する。大志を持つ者は正法を学び、正果を得、心性を高め、執着を取り除いて初めて圓滿となる。

## 二、動作の図解

ぶってんせんじゅほう

### (一) 佛展千手法 (Fozhan Qianshou Fa)

#### 功法の原理：

佛展千手法、この一式の動作の核心は即ち疏通展開で、エネルギーが詰まっているところを通じさせ、体内と皮膚の下のエネルギーを動かして強烈に運動させ、自動的に大量に宇宙の中のエネルギーを吸収して、修煉者を初めから百脈が皆通じるようにさせる。この一式の動作を学んで煉る時、全身は熱くなり、エネルギー場の非常に強い特殊な感受を感じ、これは全身のあらゆるエネルギーの通道を展開疎通するからである。佛展千手法はあわせて八つの動作があり、そして比較的簡単である。しかしそれは巨視的に全修煉方法の煉り出されるたくさんものを制御していて、同時にまた修煉者を速くエネルギー場の状態の中に入らせることができる。修煉者はこの一式の動作を基礎動作として煉るべきである。煉功する時には一般的にまずこの動作を煉り、それは一種の強化修煉の方法の一つである。

訣	身神合一	(Shenshen Heyi)	(体と心が一つになり)
	動静隨機	(Dongjing Suiji)	(動と静は機に随い)
	頂天独尊	(Dingtian Duzun)	(天ほど高く最も尊い)
	千手佛立	(Qianshou Foli)	(千手佛が立つ)



図 1-1

## 構え

両脚は肩幅と同じにし、自然に立ち、両足は少しまげて、膝と股の二カ所は滑らかな状態にし、全身を緩めるがだれないようにする。下あごを微かに引き、舌は上あごにあてがい、歯を微かに開け、唇を閉じ、両目を微かに閉じ、顔は祥和の意を帯びる。

## 両手結印 (Liangshou Jieyin) 両手を結印する

両手を持ち上げ、掌を上向きにする。両親指先を軽く接触させ、他の各四本の指はいっしょに重ねるようにする。男は左手が上、女は右手を上にし、楕円のような形を作って、下腹のところに置く。両上腕を微かに前にし、両肘は支えておいて、腋を空かせておく。(図 1-1)



図 1-2



図 1-3

## 弥勒伸腰 (Mile Shenyao) 弥勒佛が腰を伸ばす

「結印」から始まり、手印の形のまま持ち上げる。手を頭の前まで持ち上げた時、結印を解き、次第に上へ掌を回す。手が頭上に達した時、掌を上向きにし、十本の指は相対させ(図 1-2)、指先の距離を 20~25 センチにする。それと同時に、両手の掌根は上へ上げ、頭は上へ突き、両脚は下へ踏んばり、全身を力を入れて引っ張る。約 2~3 秒間引っ張った後、全身をすぐ緩め、膝と股二カ所をまた滑らかな状態に戻す。

### 如来灌頂 (Rulai Guanding) 如来佛が頭上からエネルギーを注ぎ込む

上式から連続して行う(図1-3)。両手は同時に外側へ掌を140度回して手を「漏斗状」にし、手首を伸ばし掌を下ろす。両掌を下ろしながら胸部に向け、手と胸部の距離は10センチを越えないようにし、つづいて下腹のところへ持っていく(図1-4)。



図1-4



図1-5

### 双手合十 (Shuangshou Heshi) 両手を胸の前で合掌する

手が下腹部に達すると両手の甲を相對させるように回し、続いてすぐ両手を胸の前まで上げて「合十」する(図1-5)。「合十」の時、手指と手指、掌根と掌根はしっかり付け、掌は空くようにし、肘は支えておいて、両前腕を一直線にする。(両手は「合十」、「結印」以外すべて「蓮花掌」にする、以下同じ)



図 1-6



図 1-7

### 掌指乾坤 (Zhangzhi Qiankun) 手のひらが天と地を指す

「合十」から始める。両掌は離して(図 1-6)、その間隔は約 2~3 センチにして、同時に掌を回し始め、男は左(女は右)手を胸部へ回し、右手を胸の外へ回し、左手を上にし、右手を下にして、前腕と「一」の形状にする。つづいて、左前腕は左斜め上方へ広げ(図 1-7)、掌を下向きにし、手の高さは頭と同じにする。右手はやはり胸の前におき、掌は上向きにする。左手を伸ばしながら、頭は上へ突き、両脚は下へ踏んばり、全身を力を入れて引っ張る。約 2~3 秒間引っ張った後、全身をすぐ緩めて、左手は胸の前にもどして右手と「合十」の状態に戻す(図 1-5)。それからまた掌を回し、右手を上にし、左手を下にして(図 1-8)広げる。右手は左手の動作を繰り返し(図 1-9)、引っ張ってから緩め、手を戻してから、胸の前で「合十」する。





図 1-8



図 1-9

### **金猿分身 (Jinhou Fenshen) 金の猿が分身する**

「合十」から始める。両手は胸の前から分けて両側へ伸ばし広げてそして肩と「一」の字の形にする。頭は上へ突き、両脚は下へ踏んばり、両手は両側へ力を入れて、四方へ均等に力を入れ(図 1-10)、全身に力を入れて引っ張る。約 2~3 秒間すると、全身をすぐ緩めて、両手を「合十」する。

### **双龍下海 (Shuanglong Xiahai) 二匹の龍が海に下りる**

「合十」から始める。両手は分けながら、前下方へ伸ばし広げる。両腕を分け平行にして、まっすぐに伸ばした時、身体との夾角は約 30 度(図 1-11)となり、頭は上へ突き、両足は下へ踏んばり、全身は力を入れて引っ張る。約 2~3 秒間引っ張ると、全身をすぐ緩め、両腕をもどして、手は胸の前に持ってきて「合十」する。



図 1-10



図 1-11

### 菩薩扶蓮 (Pusa Fulian) 菩薩が蓮の花に手を差し伸べる

「合十」から始める。両手を分けながら、体の両側斜め下方へ伸ばし広げる(図 1-12)。手が体の側面にいった時、両腕をまっすぐに伸ばし、身体との夾角は30度ぐらいにする。この時、頭は上へ突き、両足は下へ踏んばり、全身は力を入れて引っ張り、約2~3秒間すれば、全身をすぐに緩める。両手は胸の前で「合十」する。



図 1-12



図 1-13

### 羅漢背山 (Luohan Beishan) 羅漢が山を背負う

(図 1-13)「合十」から始める。両手を分けながら、体の後ろへ伸ばし広げ、同時に両掌を後方に向けるように回す。両手が体の側面に達した時、両手の手首を次第に曲げる。手が体を通り過ぎてから、手首は 45 度の角度となる。手がそこまでいけば、頭は上へ突き、両脚は下へ踏んばり、全身は力を入れて引っ張る。(身体は正しくまっすぐにし、前に傾いてはいけない。前胸に力を入れること)、約 2~3 秒間引っ張ると、全身をすぐ緩める。両手をもどして胸の前で「合十」する。



図 1-14



図 1-15



図 1-16

### 金剛排山 (Jingang Paishan) 金剛力士が山を押す

「合十」から始める。両手は分けながら、前方へ立掌で押し出し、指先は上向きにし、肩と同じ高さにする。腕をまっすぐに伸ばしてから、頭は上へ突き、両足は下へ踏んばり、全身は力を入れて引っ張る(図 1-14)。約 2~3 秒間引っ張り、全身をすぐに緩め、両手は「合十」する。

### 疊扣小腹 (Diekou Xiaofu) 両手を下腹部の前で重ねる

「合十」から始める。両手を徐々に下ろし、そして掌を腹部に向くように回す。手が下腹部のところまで到達した時、両手を交差して重ねる状態にする(図 1-15)。男は左手を内側にし、女は右手を内側にし、掌を手の甲に向けるようにする。手と手、手と下腹の間に約 3 センチ

の距離がある。畳扣小腹の時間は一般的に 40～100 秒間である。

### 終了の姿勢

両手結印する(図 1-16)。

ファーレンとうほう

## (二) 法輪樁法 (Falun Zhuangfa)

### 功法の原理：

法輪樁法は静樁の功法に属し、四つの輪を抱く動作から成る。いつも法輪樁法を煉るならば修煉者の全身を全部貫通させ、智慧を生み力を増し、次元を高め、神通を加持する全修の方法である。動作は比較的簡単であるが、煉るものは非常に多く、非常に全面的である。修煉者は初めて法輪樁法を煉る時、両腕はとても重く、とても「だるく」感じられるが、煉り終わると仕事をした後のような疲労感はなく、煉った後すぐ全身が軽快に感じられる。煉功の時間が長くなり、回数が増加するにつれて、両腕の間に「法輪」が回転していることを感じられる。法輪樁法を煉っている時、動作は自然でなければならず、有為に揺れることを追求してはならず、少く動くなら正常であるが、大きく揺れることは制御しなければならない。輪を抱く時間は長ければ長いほどよいが、人によって異なる。入静後、煉功の意識を放棄してはならず、この一点を守ること。

訣： 生慧増力	(Shenghui Zengli)	(智慧を生み力を増し)
容心軽体	(Rongxin Qingti)	(心は溶けて身体は軽く)
似妙似悟	(Simiao Siwu)	(玄妙のようで悟ったよう)
法輪初起	(Falun Chuqi)	(法輪が起こり始める)



図 2-1



図 2-2

### 構え

両脚は肩幅と同じにし、自然に立ち、両足は少しまげて、膝と股の二カ所は滑らかな状態にし、全身を緩めるがだれないようにする。下あごを微かに引き、舌は上あごにあてがい、歯を微かに開け、唇を閉じ、両目を微かに閉じ、顔は祥和の意を帯びる。

### 両手結印 (Liangshou Jieyin) 両手を結印する (図 2-1)

### 頭前抱輪 (Touqian Baolun) 頭の前で法輪を抱える

「結印」から始める。両手は腹の前から徐々に持ち上げ、つづいて「結印」を解く。両手を頭の前まで持ち上げた時、手の掌を内側に向け、眉毛と同じ高さにする(図 2-2)。十本の指先は相対させ、指の間の距離は約 15 センチにし、両腕を丸く抱くようにし、全身を緩める。



図 2-3



図 2-4

### **腹前抱輪 (Fuqian Baolun) 腹部の前で法輪を抱える**

両手を「頭前抱輪」から徐々に下ろし、姿勢は変わらず、ずっと下腹部のところまで下ろす(図 2-3)。両肘は支えておいて、腋は空くようにし、掌を上向きにし、十本の指先は相對させ、両腕を丸く抱くようにする。

### **頭頂抱輪 (Touding Baolun) 頭上で法輪を抱える**

「腹前抱輪」から始める。姿勢は変わらず、徐々に頭上まで持ち上げ、頭の頂きで輪を抱くようにする(図 2-4)。両手の十本の指は相對させ、掌を下向きにし、指の間の距離は 20～30 センチにし、両腕は丸く抱くようにし、両肩、腕、肘、手首を全部緩める。



図 2-5



図 2-6



図 2-7

### 両側抱輪 (Liangce Baolun) 頭の両側で法輪を抱える

両手を「頭頂抱輪」から(図 2-5)、直接頭の両側まで下ろし、掌を両耳に向けるようにする。両肩は緩めて、前腕はまっすぐにし、手と耳との間の距離をあまり近づけないようにする。

### 疊扣小腹 (Diekou Xiaofu) 両手を下腹部の前で重ねる

(図 2-6)両手を「両側抱輪」から、下腹のところまで直接下ろし、両手を重ねる状態にする。

### 両手結印 (Liangshou Jieyin) 両手を結印する

終了の姿勢(図 2-7)。

## かんつうりょうきょくほう (三) 貫通兩極法 (Guantong Liangji Fa)

### 功法の原理：

貫通兩極法は宇宙のエネルギーと体内のエネルギーを混ぜ合わせ貫通する法である。この功法を煉る時、排出・採取する量はとても大きく、修煉者は極めて短い時間で身体浄化

の目的に達することができる。同時に、また衝灌中に開頂することができ、衝灌中に脚の裏の人体の通道を打ち開くこともできる。手は体内のエネルギーと体外の機制に従って上下して動く。上へ衝くエネルギーは、頭の天辺から衝き出て、宇宙の一番上の極所に直接達する。下へ衝くエネルギーは、脚下から衝き出て、宇宙の一番下の極所にまで衝く。エネルギーは両極より戻ってから、また反対方向へ発する。往復して合わせて九回行う。

九回の単手衝灌が終わった後、また両手で同時に衝灌し、また九回が終わった後、両手を下腹部のところで時計に従って法輪を四回押し回し、体外のエネルギーを体内に回し戻す。結印し、姿勢を戻す。

貫通両極法を煉る前に、自分が二本の高大な空のパイプで、天を頂き、地に立ち、高大無比であると少し想像すれば、エネルギーの貫通に助けがある。

- 訣：** 浄化本体 (Jinghua Benti) (本体を浄化し)  
法開頂底 (Fakai Dingdi) (法は頂きから底まで開き)  
心慈意猛 (Xinci Yimeng) (心に慈しみを持って意は強く)  
通天徹地 (Tongtian Chedi) (天と地を突き通す)



図 3-1



図 3-2

### 構え

両脚は肩幅と同じにし、自然に立ち、両足は少しまげて、膝と股の二ヵ所は滑らかな状



態にし、全身を緩めるがだれないようにする。下あごを微かに引き、舌は上あごにあてがい、歯を微かに開け、唇を閉じ、両目を微かに閉じ、顔は祥和の意を帯びる。

**両手結印 (Liangshou Jieyin) 両手を結印する** (図 3-1)。

**双手合十 (Shuangshou Heshi) 両手を胸の前で合掌する** (図 3-2)。



図 3-3



図 3-4

**单手衝灌 (Danshou Chongguan) 片手を衝灌する**

「合十」から始める。片手を上へ衝き、片手を下へ灌する動作。手は体外の気機に従って徐々に動き、体内のエネルギーは手の上下に従って動く(図 3-3)。男は先に左手を上へ上げ、女は先に右手を上へ上げる。手は頭の横前方から徐々に上へ衝し、頭の天辺から衝き出る。同時に、右(女は左)手は徐々に下へ灌し、もう一本の片手と入れ替えて衝灌をする(図 3-4)。両手の掌を身体に向け、身体から 10 センチ超えない距離にする。全身は緩める。手が一回上がり一回下がることを一回とし、合わせて 9 回衝灌する。



図 3-5



図 3-6



図 3-7

### 双手衝灌 (Shuangshou Chongguan) 両手を衝灌する

单手衝灌を終えた後、左手(女は右手)は上で待ち、もう一本の片手を持ち上げて、つまり、両手とも上へ衝き(図 3-5)、再び両手で同時に下へ灌する(図 3-6)。

両手を衝灌する時、手のひらを身体に向け、身体から 10 センチ超えない距離にする。一回上がり一回下がることを一回とし、合わせて 9 回衝灌する。



図 3-8



図 3-9



図 3-10

### 双手推動法輪 (Shuangshou Tuidong Falun) 両手で法輪を押し動かす

9 回目の双手衝灌が終わった後、両手を頭の上から頭、胸を通り、下腹部へ下ろす(図 3-7)。両手が下腹部のところまで下りた時、両手で法輪を押し回す(図 3-8、3-9)。男は左手を内側にし、女は右手を内側にし、手と手の間、手と下腹の間の距離は約 2~3 センチにし、時計の方向に従って法輪を四回押し回し、体外のエネルギーを体内に回してもどす。法輪を押し回す時、両手は下腹部の範囲を超えないようにする。

### 両手結印(Liangshou Jieyin) 両手を結印する

終了の姿勢 (図 3-10)。

ファーレンしゅうてんほう

### (四) 法輪周天法 (Falun Zhoutian Fa)

#### 功法の原理：

法輪周天法は人体のエネルギーを広範囲に流動させることで、一条の脈あるいは数条の脈が動いているのではなく、人体の陰面から陽面まで全面的に循環し、往復して止まらずに、これは遥かに一般の通脈法あるいは大小周天を超えている。法輪周天法は中乗修煉方法に属し、前の三式の動作の基礎の上で、この動作を煉ることを通じ速く全身の気脈(その中に大周天を含む)を打ち開き、周身みな通じ、上から下へ徐々に全身を遍く通すことができる。法輪周天法の最大の特徴は法輪の回転によって人体の不正確な状態を正し、人体という小宇宙を初期状態に戻し、全身の気脈が阻みなく通じることに達するようにする。この状態まで煉った時、世間法の修煉の中で既にかなり高い次元に達している。この動作を煉る時、手は気機に従って動き、動作は緩、慢、圓でなければならない。

訣：	旋法至虚	(Xuanfa Zhixu)	(法は回転して虚に至り)
	心清似玉	(Xinqing Siyu)	(心は玉のように清らか)
	返本帰真	(Fanben Guizhen)	(本来の真の自分に返り)
	悠悠似起	(Youyou Siqu)	(悠々として浮き上がるよう)



図 4-1



図 4-2

### 構え

両脚は肩幅と同じにし、自然に立ち、両足は少しまげて、膝と股の二カ所は滑らかな状態にし、全身を緩めるがだれないようにする。下あごを微かに引き、舌は上あごにあてがい、歯を微かに開け、唇を閉じ、両目を微かに閉じ、顔は祥和の意を帯びる。

**両手結印 (Liangshou Jieyin) 両手を結印する** (図 4-1)。

**双手合十 (Shuangshou Heshi) 両手を胸の前で合掌する** (図 4-2)。



図 4-3



図 4-4



図 4-5

両手は「合十」の状態を解きながら、下腹部に下ろし、そして両掌を身体に向けるように回し、手と身体との距離は 10 センチを超えないようにする。手は下腹部を通過して両足の間へ下へと伸ばし、内側に沿って下ろし、同時に腰をまげて下へしゃがむ(図 4-3)。両手が地面に近づいた時、つま先、足の外側を通過して足の踵の外側まで回す(図 4-4)。それから、両手首を微かに曲げて、足の踵から次第に足の後ろ側に沿って上へ持ち上げる(図 4-5)。両手は背後から上へと持ち上げながら腰を伸ばす(図 4-6)。



図 4-6



図 4-7



図 4-8



図 4-9



図 4-10



図 4-11

法輪周天法のすべてにおいて、両手は身体の如何なる部位にも接触しないようにし、そうでなければ、両手のエネルギーは体内に回収されてしまう。両手が持ち上げられなくなるまで到すれば、空拳を握って(両手はエネルギーを携えない)(図 4-7)、腋ところから前に持って来て、両腕を胸の前で大きく交差する(どの腕を上にするか、どの腕を下にするか、特別な要求はなく、個人の習慣によって自ら決めればよく、男女の区別もない)(図 4-8)。両掌を肩の上に置き(隙間がある)、つづいて両掌は腕の陽面に沿って手の甲へ両手首が交差するまで引いた後、両掌を向き合わせるように変え、両掌の間の距離は3~4センチにする。この時、手と腕は「一」の字形状にする(図 4-9)。それからつづいて球を握って掌を捻じるようにして、外側の手を内側の手に変え、内側の手を外側の手に変える。これから、両手は前腕の陰面に沿って上腕の陰面へ押し進めながら、上へ持ち上げてそして頭部を通る(図 4-10)。両手は頭を通過してから、両手を交差状態にする(図 4-11)。この時、両手は交差した状態から分かれ、指先を下向きにし、背部のエネルギーに接するようにし、また両手を頭の上から動かして胸の前に来る(図 4-12)、これを一つの周天の循環とし、合わせて九回行う。



図 4-12



図 4-13



図 4-14

九回終わった後、両手を胸の前から下腹部のところに下ろす。

**畳扣小腹 (Diekou Xiaofu) 両手を下腹部の前で重ねる** (図 4-13)。

**両手結印 (Liangshou Jieyin) 両手を結印する**

終了の姿勢 (図 4-14)。

じんつうかじほう

## (五)神通加持法 (Shentong Jiachi Fa)

### 功法の原理：

神通加持法は静功修煉法に属し、佛の手印で法輪を回して、神通(機能を含む)と功力を加持する多項同修の功法である。神通加持法は中乗以上の功法に属する。元は密煉の法に属した。神通加持法は両足を双盤の姿勢にして坐禅して煉ることを要求する。初めて煉る時、双盤ができなければ単盤をしてもいいが、最後にはやはり双盤するようにしなければならない。修煉の時はエネルギーの流れが比較的強く、体外のエネルギー場も比較的大きい。坐禅の時間は長ければ長いほどよいと要求するが、功の基礎によって決めてよい。時間が長ければ長いほど、強度が増し、功の出るのも速くなる。煉功の時は何も考えず、如何なる意念も無く、静から定になるが、主意識は自分が煉功していることを知っている。

訣： 有意無意	(Youyi Wuyi)	(意が有って意が無く)
印隨機起	(Yinsui Jiqi)	(印は機に従って動かし)
似空非空	(Sikong Feikong)	(空のようで空ではなく)
動靜如意	(Dongjing Ruyi)	(動と静は思うがまま)



図 5-1



図 5-2

### 構え

足を組んで坐禅する。腰を伸ばし頸をまっすぐにし、下あごは微かに引き、舌は上あごにあてがい、歯は微かに隙間をあけ、唇を閉じる。全身を緩めて、緩めるがだれないようにし、両目は微かに閉じ、心には慈悲を生み、顔は祥和の意を帯びる。両手は結印にして下腹のところに置き(図 5-1)、段々と入静する。



図 5-3



図 5-4





図 5-5



図 5-6

### 手印を打つ

両手結印の状態から徐々に上へ上げ、頭の前方に到達した時、結印を解き、次第に上に掌をひっくりかえす。両掌が上向きになった時、手も頂点に達する(図 5-2)。(手印を打つことは前腕が上腕を率いて動かし、ある程度の力を入れる)。つづいて両手を分けて、後ろへ回して頭上で弧線を描きながら、下へ下ろし、ずっと頭の横前方まで下ろす(図 5-3)。両肘はできるだけ内側に寄せ、掌は上向きにし、指先は前向きにする(図 5-4)。それから両手首をまっすぐに伸ばしながら、胸の前で交差し、男は左手が外側を通り、女は右手が外側を通る。両手が交差し通過してから「一」の字の形になった時(図 5-5)、外側にある手は、手首を外側へ回し、掌を上に向くようにひっくりかえし、半円を描いて、掌が上向きになるように変え、指先が後ろに向くようにし、手にはある程度の力を入れる。内側にある手は交差した後、掌は次第に下へ向くように回し、まっすぐに伸ばしていき、同時に掌が外向きになるように回し、手が身体の前斜め下方 30 度の夾角になるようにする(図 5-6)。つづいて、左手(上にある手)は内側を通り、右手は掌が内側に向くように回しながら上へ上がり、動作は前と左右交換をし、手の位置は反対になる(図 5-7)。つづいて、男は右(女は左)手の手首をまっすぐに伸ばし、掌が身体に向くようにし、胸の前を通過して交差してから、掌が下に向くように回し、続いて斜め前方下方の脛のところまで持っていき、腕はまっすぐに伸ばす。男の左手(女は右)は掌が内側に向くように回し、上へ運び、交差してから掌をひっくりかえしながら、左(女は右)肩の前方へ運ぶ。手がそこに行けば、掌を上向きにし、指先を前向きにする(図 5-8)。つづいて、この前の動作と手の形を入れ換える。即ち、男は左(女は右)手が内側を行き、男は右(女は左)手が外側を行き、手の位置は反対になる(図 5-9)。手印を打つ動作は連続的で、止まることはない。



図 5-7



図 5-8



図 5-9



図 5-10

### 加持

前の手印の動作に続いて行う。上の手は内側を通り、下の手は外側を通る。男は次第に右手の掌を回し、掌が胸に向かって下ろす。男は左(女は右)手を持ち上げて、両前腕が胸の前で「一」の字の形になった時(図 5-10)、両手を両側へ引き分けながら、掌が下に向くように回す(図 5-11)。両手が膝の外側上方に来た時、手の高さを腰と同じにし、前腕と手の甲を平たくし、両腕を緩める(図 5-12)。この動作は体内の神通を手打ち加持するのである。加持する時、掌には熱い、重い、電気のような痺れ、物体があるというような感覚があるはずであるが、有意に追求してはならず、自然にまかせる。この動作はする時間は長け

れば長いほどよい。



図 5-11

図 5-12

男は右手(女は左)の掌を内向きにするように手首を回しながら、下腹部のところへ移動する。手を持ってきた後、掌を上向きにして下腹部のところへ置く。動作に合わせて、男は左手(女は右)の掌を引くりかえして持ち上げながら、直接下あごのところへ動かし、肩と同じ高さになるまで上げ、そして掌を下向きにする。手を持ってきた後、前腕と手を水平にする。この時両手は相対し、定式する(図5-13)。加持の動作は長時間するように要求するが、できるだけ範囲でやればよい。それから、上の手を前方から半円形を描いて、下腹部のところへ下ろす。同時に、下の手を持ち上げ、掌を下向きにするように引っ繰り返し、下あごのところまで持ち上げ、腕は肩と水平にし、両手は相対し、定式する(図 5-14)。行う時間は長ければ長いほどよい。



図 5-13



図 5-14

### 静功修煉

上式に続けて行う。上の手を前方から半円形を描きながら、下腹部のところに下ろし、両手を結印の状態にし(図 5-15)、静功修煉に入る。深く入定するが、主意識は自分が煉功していることを知っていなければならない。時間は長ければ長いほどよいと要求するが、できる範囲でやればよい。



図 5-15



図 5-16

### 終了の姿勢

両手を「合十」し、出定して(図 5-16)、坐禅の状態を解く。



### 三、動作の仕組み

#### (一) 第一式功法

第一式の功法は佛展千手法と言う。佛展千手とは、その名の示すとおりまさに千手佛、千手観音が手を広げるようである。もちろん、我々は千の動作をするのは不可能で、あなたは覚えようとしても覚えられないし、大変疲れる。この功法では我々が簡単な八つの基本動作を通じてこのような一層での意味を表現する。しかし、この動作の作用を通じて我々の身体の百脈を全部打ち開く。私は皆さんに、なぜ我々の功法が初めからとても高い次元に立って煉っていると言うのか、教えておく。我々は一本の脈、二本の脈、任督二脈、奇経八脈を通じるだけでなく、初めから百脈を全部打ち開き、百脈を同時に運転させるので、こうして我々は初めから既にとても高い次元に立って煉っているのである。

この一式の動作をする時に「引っ張る」と「緩める」という要求があり、手と足は必ずよく協調し、引っ張ることと緩めることを通じて、あなたの身体のあらゆる通っていないところを通すことができる。もちろん、あなたがこの一式の動作をしても、私があなたにこの一式の「機」を下さなければ、それは作用しない。引っ張る時、ゆっくりと引っ張り、身体を全部極限までまっすぐに引っ張り、それはまさにあなたが二人に分かれるようである。身体をとても高くとても大きく引っ張ったようである。いかなる意念も無い。緩める時は突然緩めるべきで、極限まで引っ張ってからすぐ緩める。この作用の下で皮膚を抑えてすばませて、その気を排出させる。手を上げると気がまた吸い込まれて、注ぎ込まれたように、新しいエネルギーを吸い込む。こういう機制の作用の下でまだ通じていないところを打ち通すことができる。

引っ張る時は、足の踵に力を入れて下へ踏んばり、頭は力を入れて上へ押し、あなたの全身の百脈が、全部引き分かれるようにし、また突然緩める。引っ張ってから、突然緩めなければならない、このような一つの動作を通じて身体を一遍に全部打ち開く。もちろん、我々はまたあなたに機を下し、各種の機制を下す。腕を引っ張る時、力を入れるべきで、ゆっくり力を入れ、極限まで力を入れる。道家は三陰三陽を歩むことを重んじるが、実は三陰三陽を歩むだけでなく、腕も百脈が縦横となるところで、みな打ち開き、全部それを引っ張っておくので、我々は初めから、直接百脈が全部通じるようにする。一般功法の修煉は、気を煉ることを除いて、真の修煉であれば初めにやはり一脈が百脈を率いるのである。百脈が全部開くように率いるには長い歳月、どれくらいの年を経なければならない。我々は初めから直接百脈を全部打ち開くまで至るので、我々は既にとても高い次元に立って煉っている。皆さんはこの要領をよく掌握しなければならない。

私はまた站樁の姿勢について述べるが、両脚は肩幅と同じにして立ち、自然に立つことを要求するが、両脚を平行にして立つことを要求しない。我々には武術のものが無いからで、多くの功法は武術を練る馬歩から来たものである。佛家は衆生済度を唱えるので、一途に

内へ収めてはいけない。膝と股の二カ所は滑らかな状態にし、足を微かに曲げる。微かに曲げることによって脈は順調となるが、あなたが真っすぐに立てば脈は硬くなり、順調ではなくなる。身体を真っ直ぐにし、全身を緩めて、完全に内から外までみな緩めて、だれないようにし、頭を真っ直ぐにする。

煉功の時の五式の功法は目を閉じなければならないが、我々が学ぶ時には見なければならぬので、目を開け、動作が基準に合っているかどうかを見る。身体で覚えてから帰って自分で煉る時は、目を閉じるべきである。舌は上顎にあてがい、歯には隙間を置き、唇を閉じる。なぜ舌を上顎にあてがうのか？ 皆さんは知っているように真に功を煉るなら、それは表面上のこの皮膚の周天が動くだけではなく、身体の内在の、縦横に交錯しているこの脈全てが動いており、表面だけでなく、内臓にも脈があり、内臓の隙間にも脈がある。口腔は空いているので、中の舌で支えて橋をかけて脈が運転する時、エネルギー流を増加させて、エネルギーが舌を通じて流れて来るようにする。唇を閉じるのは外に橋をかけることであり、表面の皮膚のエネルギーを流すことができる。なぜ歯に隙間を置くのか？ 煉功の時に、もし歯を食いしばるなら、エネルギーが運転する過程の中であなたの歯はますます食いしばることになる。どこかを緩めないと、そこは十分に演煉されることができない、それでそこが益々堅くなり、最後にそこは残って煉ることができなくなり、転化されず、演化できなくなる。歯に隙間を空ければ、それが緩む。動作の要求は基本的にこうである。その中で三つの移行の動作は後の功法の中にもあるので、それについて少し説明しておく。

両手合十。この合十は前腕を水平にし、腕で支え、腋と脇を空かせておく。腋と脇のところを、もしきつく押さえればエネルギーの通道もきつく圧迫される。手、指先は顔まで届かず、胸の前に置き、身体にくっつけてもいけない。掌は空くようにし、掌根をできるだけ合わせる。皆さんはこの動作を覚えておきなさい、これは我々が何回も繰り返し行う動作である。

畳扣小腹。腕で支え、煉功の時は必ず支えておかなければならない、我々はこの姿勢にも道理があると言う。腋と脇の二カ所を空けなければ、あなたのそのエネルギーはきつく圧迫され、通ることができない。男は左手を内側にし、女は右手を内側にする。要求は手と手との間に一手の間隔があり、くっつけてはいけない。手と身体には二手の間隔があり、身体にくっつけてもいけない。なぜか？ 我々みな知っているように多くの内外に通道があるからで、我々のこの一門は法輪により打ち開く。特に手の労宮穴はなおさらである。実は、労宮穴それは一つの間であり、身体各空間の存在形式にも存在し、肉身のこの労宮穴だけではない。その間はとて大きく、あなたの肉身の手の面を超え、全部打ち開かなければならないので、我々は法輪によって打つのである。この手には回転している法輪があって、両手にもあるので、それらはくっつけてはいけない。功を煉り終えた時、畳扣小腹をする時に手のエネルギーは非常に大きい。畳扣小腹のもう一つの目的はあなたの下腹部の法輪と丹田の田を加持するためである。その田にたくさんのものが生まれ、それは一万以上にも止まない。

またもう一つの動作があり、定印を結ぶと言うが、我々は略して結印と言う。皆さんはこの結を見てみて、それは適当になってはいけない。親指を立て、一つの楕円形を作り、指は基本的に微かに合わせ、下の指先を上の手の手指のつけねに置くようにする。結印をする時、男は左手を上にし、女は右手を上にする。なぜこうするのか？ 男は純陽の体であり、女は純陰の体である。男はあなたの陽を抑制して、あなたの陰を發揮すべきである。女はあなたの陰を抑制して、あなたの陽を發揮して、陰陽均衡に達する。だから男女は動作が異なる。結印をする時、腕は必ず支えておく。皆さんは我々のこの丹田を知っているが、臍から指二本下が丹の中心であり、我々の法輪の中心でもある。この結印はさらにもう少し下のところにおいて、この法輪のところを支える。ある人は、緩める時手だけを緩めて、足を緩めないが、足も一緒に同時に緩めて、同時に引っ張る。

## (二) 第二式功法

第二式の功法は法輪椿法と言う。動作は比較的簡単で、四つの輪を抱く動作しかない。学ぶとすぐ身につけられるが、難度は比較的大きく、高い耐久力が要求される。なぜ高いというのか？ 煉功の椿法であればそこにじっとして立ち、かなり長い時間立ち、手をかなり長い時間上げるように要求するので、両腕がだるくなると感じるはずである。だから要求される耐久力は比較的高い。椿に立つ姿勢は第一式の功法と同じであるが、引っ張ることはなく、ただ緩めて立っているだけである。四つの基本動作があり、いずれも輪を抱く動作に属する。動作は簡単で、四つの基本動作しかないとはいえ、大法の修煉、各動作は一種の何かの功を煉り出すためだけ、あるいは少し何かのものを煉り出すためだけではなく、各動作で演煉するものはとても多く、もし各個のものを全て一つの動作で演煉すれば、それではいけない。私はあなたに教えるが、私があるあなたの下腹部に下してあげたもの、我々のこの法門の中で生み出すものは何千何万とあり、あなたは各種のものを全て動作によってやるなら、あなたは考えてご覧なさい、何千何万の動作を、あなたは一日あっても煉り終わらず、大変疲れて覚えられない。

一つの話があり、大道は至簡至易と言う、巨視的に全体的にあらゆるものを制御して演煉している。だから往々にして静功修煉する時は、動作が無ければかえってもっと良く演煉することができる。動作が簡単な時でも、巨視的にたくさんものを制御して同時に演煉している。動作が簡単であるほど、あなたは十分に演煉できるかも知れない、それは巨視的に一切の演煉を制御している。我々のこの一式の功は四つの輪を抱く動作がある。あなたは輪を抱く時、あなたの両腕の間に大法輪がその中で回転していると感じられ、煉功の人はほとんど誰でも感じられる。法輪椿法を煉る時、いかなる人も何かに憑依された功法のようにゆらゆらしたり、飛んだり跳ねたりしてはいけない。これは駄目であり、煉功ではない。どの佛、道、神がこのように飛んだり跳ねたり、ゆらゆらしたりすることがあるだろうか？ 無いのであ



る。

### (三) 第三式功法

第三式の功法は貫通両極法と言う。この功法も比較的簡単である。貫通両極法は、その名の通りつまりエネルギーを二つの「極」に打つことである。この無辺の宇宙の二つの極はどれほど大きいか、あなたは想像できないので、意念活動も無い。我々は煉功して機に従って行うのであり、あなたの手は私が下した「機」に従って運行する。第一式の功法もこの機があるが、第一日目功を学んだ時に皆さんに講じなかったのは、あなたがこの一式のものを熟練して煉らなければならず、まずあなたが求めたり、覚えられないことを心配するからである。実はあなたは両腕を引っ張り、緩める時、その手が自ら戻り、自動的に戻ると気づく。これは私があなたに下してあげた「機」が作用しているのであって、道家では「飄手勁」と言う。あなたが一つの動作をやり終えた時にその手は、それは自ら翻って次の動作をするとあなたは気づく。段々あなたの煉功時間が長くなるにつれて、もっと顕著に体験できるようになり、これらのものは私が皆さんに全部下してあげた後、自動的に運転する。実はこの機は、平時あなた自身が煉功していない時、功が法輪の機制の作用の下で人を煉っており、以後のすべての功法もこのものを持っている。貫通両極法の姿勢は法輪樁法と同じで、引っ張ることではなくただ緩めて立っているだけであって、手は二種類の動作がある。一つは単手衝灌であって、つまり一本の手は上へと衝し、もう一本の手は下へ灌し、それから上がって衝して、繰り返す。一回上がり一回下がることを一遍とし、併せて九遍する。八遍半になった時もう一つの手がついていく。それから両手で衝灌をし、それも九遍する。将来誰かが、多くして煉功回数を増やしたいなら十八遍やらなければならない。九という数を保証しなければならない。九になってからそれは機を変えるので、九は固定である。将来やる時よく数を数えなければいけないが、機がとても強くなったら第九遍になった時にそれは自ら勢を収め、機が自動的に変わるとこの手を直ちに合わせるようになり、あなたは数を数えなくてもよく、九遍衝灌した後すぐあなたのために法輪を押し回すことを保証する。以後いつも数を数えてはならない。煉功は無為であるからで、有為は即ち執着である。高い次元での修煉になると意念活動は無く、全て無為である。勿論、ある人は動作自身を有為であると言ったが、これは間違った認識である。この動作を有為であると言ったら、佛もまだ手印を打ち、禪宗や廟の中の和尚もまだ手印を結ぶし、また坐禅もするだろう。有為という話はその動作や手印の多少を指すのか？ 動作の多少によって有為か無為かを決定するのか？ 動作が多ければ執着であり、動作が少なければ執着がないのか？ 動作そのものによるのではなく、人の思想の中に執着があるかどうか、放下できない有為のものがあるかどうかということを目指すのであり、この心である。我々は煉功するのも機に従って行うのであり、徐々にこの有為の心を排除し、意念活動は無い。

この衝灌の過程で我々の身体に一種の特殊な演煉を得させることができる。同時に衝灌の過程で、我々の人体の頭頂の通路を打ち開くことができ開頂と言う。脚の裏の通路を打ち開くこともできる。脚の裏の通路は湧泉穴その一点だけではなく、それは一つの場である。人の身体は別の空間に異なった存在形式があり、身体は煉功の過程の中で絶えず広がっており、その功の体積も益々大きくなるので、それはあなたの人体を超えるのである。

頭上は煉功の過程の中で開頂することができ、我々の言う開頂は密宗の言う開頂と同じことではない。密宗の言う開頂は百会穴を打ち開いて、一本の吉祥草を差し込むことである。それはこのような開頂であり、それは密宗の言う修煉方法である。我々が話すことはこの開頂ではない。我々の言う開頂は宇宙と脳が通じ合うことであり、皆さんが知っているように一般の佛教修煉でも開頂があるが、知っている人はとても少なく、またある人は修煉の中で頭頂に一つの間が開いたのでとても良いと思うが、実はそれは随分掛け離れている。真の開頂は、どんな程度に達するのか？ あらゆる頭蓋骨を全部打ち開き、それからそれは一種の開閉、開閉、永遠に開閉する状態、永遠に大宇宙と通い合うことを維持し、このような一種の状態であり、これは真の開頂である。勿論この空間の頭ではなく、この空間であればそれは恐ろしいことであり、それは別の空間にあるのである。

この功法をすることは比較的簡単で、要求は前の二式の功法の站樁姿勢と同じで、第一式の功法のように引っ張ることは無く、以後の功法はみな引っ張る動作は無い。みな緩めて立ち、不変の形式を保持する。衝灌中に皆さんは注意なさい、この手は機に従って行うと言うが、実は第一式の功法も機に従って行うのであり、あなたは引っ張りを終えた後、緩めてからその手自身は元へ戻り、自ら合十をする。我々は全部このような「機」を下しておく。我々が動作を煉るのは「機」に従って行き、この「機」を強化するのである。あなた自身で煉功する必要はなく、あなたが動作するのはこの「機」を強化するためである、この「機」は彼がこの作用をすることができる。この要領を良く掌握できれば、正しくやればあなたはこの「機」の存在を捜すことができる。手と身体は 10 センチの距離を超えず、10 センチの範囲内でその存在形式を体験しなければならない。ある人はよく緩められなくて、どうしても体験できないが、ゆっくりやればあなたは体験できる。煉功は上へ気を持ち上げる感覚や意念も無く、中へ気を注ぎ、気を押さえる概念も無い。手はずっと身体に向けている。しかし一点、ある人は身体のところには近いが、顔のところに来たら顔に触れる心配があって、離れてしまったが、手は顔から遠くならない。ずっと顔の近くで上下し、身体の近くで上下し、衣服に触れなければ良い。必ずこの要領に基づいて行う。上がってからもしあなたが正しくやったら、この単手衝灌の場合、この掌はずっとやはり内に向けているのである。

単手衝灌をする時、上の手ばかり考えてはいけない。衝と灌は同時に行うので、下の手も位置まで動くべきで、衝でもあり灌でもあるので、衝灌は同時に位置まで動く。両手は胸の前で重なって通ってはならず、こうすればこの「機」はめちゃくちゃになる。分けて通るべきで、

両手はそれぞれ身体の一つの面を受け持つ。腕は真っすぐに伸ばすが、それは緩めないということではない。手と身体は全て緩めるが、手は真っすぐに伸ばすべきであり、機に従って行うので、一種の「機」、一種の力があなたの手、指を引いて上へと翻ると感じるはずである。双手衝灌の手は、少し分かれてもよいが、大きくなってはいけない。エネルギーが上へ行くので、双手衝灌には特に注意すべきである。ある人は何か捧気灌頂をやって既に癖になったので、この手はいつもこのように掌を下向きにし、上へ行くのに掌を上向きにするが、それはいけない。掌は身体に向けるべきである。衝灌と言うが、それは私から下した「機」がしているのであって、機制がこのような作用をしているのである。いかなる意念活動も無く、五式の功法とも意念活動は無い。第三式の功法には次のような一句がある。動作をする前に自分は一本の空のパイプだと少し想像して、あるいは自分が二本の空のパイプだと少し想像する。目的はあなたにこういう情報を取り入れて、エネルギーを阻害させないように通じさせる、主としてはこの目的である。手は蓮花掌にする。

法輪を押し回すことについて述べる。それはどのようにして推すか？ なぜ法輪を押し回すのか？ 我々のこのエネルギーは実にとても遠くまで放たれているからである。このエネルギーを宇宙の二極に打ち、意念活動は無く、これは一般の功法とは違う。天陽の気を収めるやら、地陰の気を採るやら、これは何れも地球から出ていない。我々は地球を突き抜け、宇宙の極まで打つ。あなた自身の思惟は宇宙のその極がどれほど大きいか、どれほど遠いか想像もできない、不可思議なのだ。あなたが一日中考えてもそれがどれほど大きいか考え切れない。あなたは宇宙の縁がどこにあるか思いつかない。考えを広くして、疲れるほど考えてもあなたは思いつかない。しかし真の修煉は無為なのである。だからあなたの意念活動は必要なく、かまう必要はなく、あなたはただ機に従ってやればよく、私の機がこのような一種の作用をすることができる。煉る時に皆さんは注意しなさい、エネルギーがとても遠くまで打たれているので、勢を収める時に我々は人為的にその法輪にちょっと力を加えて、それをちょっと推して、そのエネルギーを瞬間に戻す。四回押し回せば良い、余分に推せばあなたは腹が張る。時針に従って回転し、推す時はあまり大きく推して体外を出てはいけない。下腹の臍から指二本下のところを軸とする。腕の肘は支えておき、手は平らにし、腕は平らにする。初期の煉功の動作は必ず正確にしなければならない、正確でなければ「機」を歪めてしまう。

#### (四) 第四式功法

第四式功法は法輪周天法と言う。我々は佛家と道家の二つの言葉を使うが、主として皆さんに分かってもらうためである。過去我々は大法輪を回すと言った。我々のこの功法は道家の大周天が回るのと少し似ているが、我々の要求することとは違う。第一式の功法は百脈を全部打ち開くように要求するが、第四式の功法は百脈が同時に運転するのである。人体の

表面に脈があり、人体深く、一層一層に、内臓の隙間にも脈がある。それでは我々のエネルギーはどのように動くのか？ 一本の脈、二本の脈の運行ではなく、奇経八脈の運転でもなく、我々の要求は人体のあらゆる脈を同時に運転させることである。それで来るのは割合猛烈である。つまり人体の前後を陰陽両面に分けるなら、それは一面一面を走り、全面的にも運動する。だから今後あなたは法輪大法を煉るなら、あなたの以前周天を回すいかなる意念も放下しなければならず、我々は百脈を同時に打ち開き同時に運転するのである。動作は割合簡単で、椿に立つ姿勢の要求は前の功法と同じであるが、幅を保って、腰を曲げることを要求し、機に従って行く。前の功法は皆この種の「機」の存在があり、機に従って行くとも言ふ。この功法について私があなたの体外に下したものは一般の「機」ではなく、体外の一層の百脈を率い動かすもので、それはあなたの身体中の百脈を率い動かして運転する。あなたが煉功していない時もそれはいつもあなたを率いて回り、時間になるとそれはまた逆に回り、両方とも回り、あなたがそのように煉る必要はない。我々はどのように煉るか教えたとおりに煉りなさい。他の意念活動は一切無く、全くこの一層の大脈によってあなたを率いてやって完成するのである。

この功が運転する時、身体全体のエネルギーもみな運転することを要求する。つまり、人体を陰陽両面に分けるなら、それはつまり陽面から陰面まで、内から外まで、一面一面を運転し、百脈千脈も同時に運転する。以前他の周天運転を煉ったことのある者、この種の意念がある者、この種の概念がある者は、我々の大法を煉るならあなたは全て放下しなければならない。あなたのそのものはあまりにも小さく、一本の脈や、二本の脈は所詮たいしたことがなく、大変遅い。人間の身体は表面から脈絡の存在を知ることができるが、実は縦横に交錯して血管のようであり血管の密度よりも大きい。身体の各層の空間、各層、各層、つまりあなたの身体は表面から深層まで全て脈絡で、内臓の隙間部分にもある。だから、我々が煉る時、すべての身体が二つに分かれるように要求する。陰陽両面とは、つまり前後一つの面が同時に運転することで、一本や二本の脈ではない。以前周天を煉ったことがある人は、いかなる意念を持ってもあなたの煉功を破壊する。だからあなたは元の意念を持ってはいけない。あなたの元の周天が通じたとしても、それは何でもない。我々は初めから遥かにそのものを超え、百脈が全部運転するように要求する。椿に立つ姿勢は前の幾つかの功法と区別はなく、ただ腰を曲げ、一定の幅が必要である。煉功の時に、我々はこの手が機に従って行くことを要求する。第三式の功法のように手が機に従って翻り、この功法を煉る時は全体的に循環して「機」に従って動く。

この一式の動作は九遍行う。あなた自身で多くやりたいなら、十八遍しなさい。しかし「九」の数を保証しなければならない。将来我々が一定の程度まで煉った時、数は数えない。なぜ数を数えないのか？ あなたはいつも九遍このようにやっていけば、その「機」は固定になり、九遍になるとそれは自ら畳扣小腹をする、一定の時まで煉り、あなたが第九遍までや

った時、この「機」はあなた自身の手を率いて畳扣小腹をするので、数を数えることはもう必要ない。勿論、あなたは最初修煉する時、それはまだそれほど強烈ではないので、やはり数を数えなければならない。

### (五) 第五式功法

第五式の功法は神通加持法と言う。この功法は高い次元の修煉のものであり、過去私が独修したものであるが、変えずに皆さんに持ち出した。私はもう時間が無く……自ら再び皆さんに教える機会はなかなか無いので、私は一遍に私のものを全て教え、皆さんが今後高い次元で煉功できるようにする。この功法の動作も複雑ではない。なぜなら大道は至簡至易であるからで、複雑なものが必ずしも良いとは限らない。しかし、それはマクロ的にたくさんものを制御して演煉している。この功法の難度は大きく、要求する程度は高い。それはあなたが煉功する時、かなり長時間坐禅して初めてこの功法が完成するからである。この功法は一つの独立した功法であり、あなたがこの功法を煉る前に、前の四式の功法を煉る必要はない。もちろん、我々の全ての功法もみな便利であり、あなたは今日時間が足りなくて第一式の功法を煉ることしかできないなら、第一式を煉って、交互に煉ってもよい。あなたが今日時間がきつくて第二式の功法あるいは第三式の功法、第四式の功法だけ煉りたくても、かまわない。あなたは時間が多ければ多く煉ってもよいし、時間が少なければ少なく煉ってもよく、非常に便利である。煉ることはこの「機」を強化し、私があなたに下したこの機能を強化し、法輪を加持し、丹田を加持するためである。

我々の第五式の功法は一つの独立の功法で、それは三つの部分から構成される。第一部は手印を打つことである。手印を打つ目的は身体をよく調整するためである。動作は割合簡単で、幾つかの動作しかない。第二部は神通を加持することであり、幾つかの動かない有形動作があり、身体の中の機能と佛法神通を打ち出して、煉功中に掌でそれを強化する。それで第五式の功法は神通加持法と言い、つまり機能を強化することである。それから、坐禅を始め、入定する。それは三つの部分によって構成される。

私はまず坐禅についてお話する。この坐禅の足の組み方について、二種類の組み方がある。本当の修煉では足の組み方は二種類である。足の組み方は二種に限らない、密宗の修煉にはたくさんの足の組み方があるのではないかと、言う人がいる。あなたに教えるが、それは足を組んで坐禅する方法ではなく、それは一種の煉功の姿勢、動作である。本当の足の組み方は、二種類しかない。一つは単盤と言い、もう一つは双盤と言う。

我々はこの単盤について話す。単盤はあなたがまだ双盤できない時、やむを得ず採用した過渡的な組み方である。単盤は一本の足を下にして、一本の足を上にする。我々の多くの人は単盤をする時、足首の踝がごつごつとしてかなり痛くなり、しばらくすると耐えられなくなる。足はそれほど痛くないが、踝はごつごつとして耐えられなくなる。もしあなたの足の裏

を引つ繰り返して、土踏まずを上向きにすることができれば、その骨は後ろになる。最初からあなたにこのようにしなさいと教えても、できるとは限らないので、ゆっくり煉ってよい。

この単盤について多くの説がある。道家の煉功は内へ収め外へ放たないことを重んじるので、エネルギーはいつも内へ収め、外へ放たない。道家はエネルギーが散ることを避ける。どうしてか？ 道家はツボをしっかりと閉めることを重んじるので、往々にして足を組む時、湧泉(ゆうせん)というツボを足首の内側で押さえ、その湧泉穴が股の付け根にくるようにする。結印も同じである。道家は親指で労宮穴をしっかりと押さえ、それからこの労宮穴がこの手を押さえ、下腹を押さえる。

我々大法の足の組み方はこれらをめったに講じない。佛家修煉はどの一門のものを問わずみな衆生済度を唱えるので、エネルギーが外に漏れることを恐れない。もしエネルギーが漏れて確かに消耗されたとしても、煉功の中で何もしなくても補うことができる。あなたの心性の基準がそこにあるので、それは失われない。しかしあなたが更に次元を高めようと思えば、苦に耐えなければならず、だからそのエネルギーは失われない。この単盤について我々はあなたに対しての要求は多くなく、単盤をするようにとも要求しない。我々のこの一式の功法は双盤をするように要求する。双盤できない人がいるので、私はついでに単盤について少し話した。今あなたが双盤できなければ、あなたは単盤の形式を採用してもよいが、段々とあなたはやはり自分の足を持ち上げなければならない。我々の要求する単盤は、男は右足を下にして、左足を上にする。女は左足を下にして、右足を上にする。本物の単盤は実際難度が割合大きく、一字盤することを要求する。この一字盤は、双盤にも劣らないと私は思う。この足を基本的に平らにして、この一步まで達しなければならない。足と腹との間に空きがあって、こうすることもけっこう難しい。これが一般的に要求される単盤であるが、我々はそれに対してこのように要求はしない、なぜか？ 我々のこの功法は双盤を重んじるからである。

私はまた双盤についてお話する。我々の要求は双盤をすることであり、この双盤は、つまり下の足を上に持ち上げることである。外側から持ち上げて、内側からはできない。これが双盤である。双盤の足は小さく組むのもある。小さく組むなら「五心朝天」に達することができる。このように足の裏が上向きになり、真の五心朝天を煉るとはこのようにする。頭頂、二つの手の内、足の裏、一般の佛家の功法はこのようにする。大きく組むなら、あなた自身のやりやすいやり方で、大きく組みたい人がいれば、我々は双盤だけだが、大きく組んでもいいし、少し小さく組んでもよい。

静功修煉は坐禅の時間がとても長いことを要求する。坐禅の時は何の意念もなく、どんなことも考えない。我々はあなたの主意識が必ずはっきりしなければならないと言っている。この功法はあなた自身を修煉するのであり、あなたははっきりとして向上しなければならない。我々のこの一式の静功はどのように煉るのか？ 我々は皆さんに、あなたがどれほど深く定

になっても自分がここで煉功をしていることを知っていなければならない、何も知らない状態に入ることを絶対禁止すると要求する。それでは具体的にどんな状態が現われるだろうか？定になった時、自分が卵の殻の中に座るように美妙で、非常に気持ちがいい感覚が現われ、自分が煉功をしていると知っているが、全身が動けないと感じる。これは全て我々のこの功法に必ず現われるものである。またもう一種の状態がある、座り続けていると足も無くなったように感じ、足がどこにあるかはっきり覚えられないようになり、身体も無くなり、腕も無くなり、手も無くなったようで、ただ頭だけが残っている。更に煉っていけば頭も無くなったようで、自分の思惟しか残っていないと感じるが、ほんの少しだけの意念は自分がここで煉功していることを知っている、この一念を守らなければならない。我々はこの程度に達すればもう十分である。なぜか？人はこのような状態の中で煉功すれば身体は最も充分な演化の状態に達するので、一番良い状態である。だから我々はあなたがこのような状態の中で入静するように要求する。しかしあなたは寝てしまったり、ぼんやりしたりしてはいけない。その一念を守れなければ、無駄に煉り、煉らずに寝てしまったのと同じである。煉功が終わった後に、両手を合十して定から出ると、功は煉り終える。

## 付録：

### 一、法輪大法輔導站に対する要求

一、各地の法輪大法輔導站は、専一の修煉を輔導組織する大衆性の実修組織であり、経済的な実体と行政機構式の管理方法を決してやらない。金、物の貯蓄をせず、病氣治療活動をやらない。緩い管理をする。

二、法輪大法總站の站長及び工作人員は法輪大法を修めるのに専一する実修者でなければならない。

三、法輪大法の弘揚は大法の中心思想と内涵に基づいて宣伝すべきで、個人の観点と他の功法の手段を大法のものとして宣伝して、修煉者を不正確な思想の中に導入してはいけない。

四、各地の總站は率先して国家法規を守り、政治に干渉しない、修煉者の心性を高めることは修煉の実質である。

五、各地の輔導站は条件があれば互いに連絡と交流を行って、大法修煉者の全体的な

向上を押し進める。地区的な排外思想が存在してはいけない、人を済度するのは地区、人種の区別をせず、至るところでも真修弟子の心性を体現する、大法を修めれば同門弟子である。

六、大法内涵を破壊する行為を断固として阻止し、いかなる弟子でも自ら所在する低次元で見た、聴いた、悟った感じを法輪大法の内涵として講じ、いわゆる法の宣伝をしてはいけない。善行を講じるとしてもいけない、それは法ではなくて、常人の善を勧める言葉であり、人を済度する法力を持っていないからである。一切の自らの感じで道を講じるものは重大に法を乱す行為と見なす、私が言った話を述べる時は必ず李洪志師父は……と言うなどなどを加えること。

七、大法弟子は他の功法を混ぜて煉ることを厳しく禁じる(偏りが起こるものは全てこの類の人である)、戒めを聴かない者は問題が起こったら自分で責任を持つこと。弟子に伝えなさい、煉功中に他の功法の意念と思想活動を持ってはいけない。念が動くと自分はその一門のものを求めることである。混ぜて煉ると法輪が変形し、効かなくなる。

八、法輪大法を修煉する者は心性と動作を共に修めなければならない。ただ動作を煉るだけで、心性を重んじない者は、法輪大法の弟子であると一律に認めない、だから法を学び本を読むことを毎日の必修の課程とすべきである。

李洪志

一九九四年四月二十日

## 二、法輪大法の弟子が法を伝え、功を伝える規定

一、一切の法輪大法の弟子は法を伝える時、「李洪志師父が……と講じる」あるいは「李洪志師父が……と言う」としか言えない。自分の感受、所見、知ったことと他の法門のものを李洪志の大法としては絶対いけない、さもなければ伝えるものは法輪大法ではなく、一律に法輪大法を破壊することと見なす。

二、一切の法輪大法の弟子は法を伝える時、読書会、座談会をやってもよいし、あるいは煉功場で李洪志師父が説いた話を述べる、講堂で私の説法の形式に倣って法を伝えてはいけない。他の人は大法を説くことができないのであり、私のいる次元での考え、説いた法



の本当の涵義が分かるはずもない。

三、読書会、座談会あるいは煉功場で大法に対する理解と認識を話す時、「個人の会得である」と説明しなければならない。伝えた大法と「個人の会得」とを一緒に混同してはいけない、「個人の会得」を李洪志師父が言ったことだと言いだすのはもっと許さない。

四、一切の法輪大法の弟子は法を伝え、功を教える時、費用を徴収することや、贈り物を貰うことを絶対に禁止する、違反する者はもはや法輪大法の弟子ではない。

五、一切の大法の弟子は功を伝える機会を借りて、いかなる口実をもってしても功を学ぶ者に病気の調整や治療をやってはいけない、さもなければ大法を破壊することである。

李洪志

一九九四年四月二十五日

### 三、法輪大法輔導員の基準

一、本功法を熱愛し、仕事への情熱を持ち、義務でサービスしたい。積極的に學員の煉功活動を組織する。

二、輔導員は専一的に法輪大法を修める者でなければならない。もし既に他の功法を学んで煉ったら、おのずから法輪大法の學員と輔導員の資格を放棄することになる。

三、煉功点で自分を律するのに厳しく、人を遇するのに緩やかである。心性を守り、助け合い友愛し合う。

四、大法を弘揚して、誠心にして功を教える。積極的に総站の各項の仕事に協力し支持する。

五、義務的に功を教える、費用を徴収すること、贈り物を貰うことを厳しく禁ずる。煉功者は名利を求めず、功德しか求めない。

#### 四、法輪大法修煉者の注意事項

一、法輪大法は佛家功の修煉法である、いかなる人も法輪大法を修煉する名義を借用して、他の宗教の宣伝を行うことを許さない。

二、法輪大法を修煉する者は、各自の国家の法規を守らなければならない、いかなる人も国家政策法規に違反する行為は、何れも法輪大法の功德に許されないことである。違反及び一切の後の結果は全て当事者自らが責任を取ること。

三、法輪大法の修煉者は、皆積極的に修煉界の団結を維持し、共に人類の伝統文化事業を発展する為に力を尽くす。

四、法輪大法の學員、輔導員と弟子は、本功の創始者、掌門人の批准を貰わなければ、関係部門の許可を貰わなければ、人の為に病気を診てはいけない、自分で病気を診て費用を徴収したり、贈り物を貰ったりすることは更に許さない。

五、法輪大法の學員は、心性の修煉を本とし、決して国家の政治に干渉しない、いかなる政治的な紛争及び活動に参加することはもっといけない、違反者はもう法輪大法の弟子ではない、一切の後の結果は当事者自分で責任を取る。一日も早く圓滿となり、精進し実修するのは本願である。