



気功を学ぶにあたって

いまから、あなたとご一緒に気功の世界を歩んで行く訳ですが、最初に解っておいて頂きたいことがあります。

それは、気功というのは、健康法の一つでも、運動法の一つでもないということです。

勿論、気功をすることで心や体の健康を回復していける訳ですから、健康法として理解して頂いても構いませんが、そういう理解だけですと、本当の気功の世界を歩めないのです。

大きく言えば、気功は自分の心と体を、そして自分の人生を変革する技なのだとと言えるのです。

気功は、気の感覚（気感）を導きとして、自分の心と体と呼吸を調べ、そのことによって、今までの自分の殻を脱ぎ捨てて、新しい自分に脱皮することが出来る技なのです。

技ですから、自らの工夫と努力で身に付けなければなりません。

誰かにしてもらって一朝一夕に身に付くものではないのです。

そのことをまずわかっておいて下さい。

では、一つ一つ階段を登っていくことにしましょう。

気功という言葉

気功を学ぶ前に、まず気功という言葉について理解しておきましょう。

気は、息や湯気が立ち上る形から作られた気という字に米が付いた氣という字が元の字で、米を蒸かした時に立ち上る蒸気を表しています。

お釜のふたを持ち上げて立ち上る蒸気にエネルギーを見たのです。

そこから、目には見えないけれど力や働きのあるものを気と理解したのです。

功は、難しい仕事を工夫と努力によって成し遂げること、或いは、その成し遂げた仕事の状態のことを言います。

ですから、気功とは、目に見えないけれども私たちの心や体に影響を及ぼすエネルギーを採り入れたり、体の中に蓄えたり、或いは、有害な気を追い出したりすることを自らの工夫と努力で成し遂げていくこと、その成し遂げた状態のことを言うのです。

気功は、自らの工夫と努力なしには成し遂げられない（身に付けることの出来ない）ものなのです。

だからこそ、日々是練功と言われるのです。

気功って何をする事なの？

気という概念は古代の中国の人たちが持っていた概念です。

気というのは、この世に存在する最小の物質的存在で、言わば命の原（もと）と考えられています。

気が集まることによって命が生まれ、活動し、気が散っていくことによって命は死を迎えるというのです。

ですから、古代の中国の人たちは、気を体内に採り入れ、命を生き活きとさせ、命を長らえようとしたのです。

また、体の中の気が滞ることによって病気になると考えたので、病気を治すには、気の流れを良くし、病気によって発生した体内の毒素（邪気）を体の外に追い出せば良いと考えたのです。

鍼灸も按摩も漢方（湯液）も、皆、この考え方によって作られて来たものです。

気功も同じです。

僕たちが普段何気なくしている欠伸（あくび）もため息も気を調えるための生理的な現象なのです。

そして、気功はその生理現象を意図的に行なう技として発展してゆくのです。

元々は生理的な現象なのですから、どんな場所でもどんな格好でも出来るということがうなずけるのではないのでしょうか。

これでお解かりのように、気功は、気を採り入れる、体内で気を動かす、邪気を捨てるなどということを行なうための技なのです。

気功の魅力について

気功の魅力とは何でしょうか。

難しく考える必要はありません。

幾つか列挙してみましよう。

1. 一人でも多い人数でも出来る（楽しめる）。
2. 戸外でも屋内でも出来る。
3. 衣装にこだわらなくても良い。
4. 立っても坐っても、寝転んでも出来る。
5. 体を動かしても出来るし、動かさなくても出来る。

以上のように、気功の魅力は、衣装、スタイル、場所、人数などに関係なく、老若男女全ての人が出来ることでしょう。

自由と言っても良いでしょう。

誰でも出来る、何処でも出来る、どんな格好でも出来るという点こそ気功の最大の魅力なのだと思います。

気功の用語を学びましょう

【練功】（れんこう）

気功を練習すること。

気功をするということは、即ち、練功することです。

【練功の形】

立ってするのを立式

坐ってするのを坐式

寝てするのを臥式（がしき）

【動功】（どうこう）

体の動きを伴う気功、練功。

【静功】（せいこう）

体の動きを伴わない気功、練功。

【気感】（きかん）

気の間覚。

この気感に導かれて各種の練功を進めていくことになります。

【意念】（いねん）

思い、気持ち、何かに向ける心のこと。

【意守】（いしゅ）

意念を体の一部に向けて留めること、気感を味わうこと。

内観（ないかん）とも言います。

【観息】（かんそく）

意念を呼吸に向けること。

【数息】（すうそく）

呼吸数を意念で数えること。

【貫気】（かんき）

体の中で気を通すこと。

【採気】（さいき）

外部から気を採り入れること。

【発気】（はつき）

外部に気を発すること。

邪気を出す場合は、排気とも言い、また、洗い流しなどとも表現します。

【丹田】（たんでん）

気の蓄えられるところ。

頭の中を上丹田、

胸の中を中丹田、

下腹の中を下丹田と言います。

一般に丹田と言えば、この下丹田のことです。

【気功体】（きこうたい）

練功しやすいように変えられた体の状態、或いは、そういう状態になること
。

【入静】（にゅうせい）

練功によって得られる心状態、或いは、そういう状態になること。

入静状態も同じ。

気功を学び深めていく手順

気功は気の間を感ずる手掛かりに、自分なりの工夫と努力で、自分の体の使い方、心の持ち方、呼吸の仕方を調え、それらを一つに結び付けることによって自分の体と心を調和させ、自由でゆるぎない生き方を獲得していく技なのです。

それは一朝一夕に出来るものではありませんが、だからと言って、ただ何となくしていても気功を学ぶことは出来ないのです。

何をどんな風に学んでいくのかという手順を押さえて、段階を追って学んでいく必要があるのです。

そこで、大体の目安になる手順についてお話します。

これは、あくまでも大体の手順なので、こうでなければならぬというものではありませんが、感覚が伴わないのに先に先に進んでも、結局は元に戻ってし直さねばなりませんので、慌てず、焦らず、諦めずに取り組んで下さい。

気功体を作る

気が体の中を自由に流れたり、皮膚から自由に出入りしたりするような体を作る取り組みです。

気功体を作る取り組みを通して、気功的な体の使い方や意念（心）の向け方などの気功の基本が身につくようになりますので、気功の世界の心地よさを存分に味わって下さい。

ここでは、《スワイショウ》《背骨ゆらし》などを練功します。

気を感じる（意守法）

気の間を感ずる気感といいますが、この気感を味わう取り組みです。

気感こそが気功を深めてくれる導きになりますので、心ゆくまで気の間を感ずる味わって下さい。

ここでは、《掌で感じる》《ツボや体中の皮膚で気を感じる》《腕の中、脚の中、胸の中、腹の中など、体の中で気を感じる》などを練功します。

気を動かす（貫気法）

全身の皮膚や体の中で感じられた気の間を、体の動きや呼吸、意念などを使って動かす取り組みです。《腕の中で動かす》《脚の中で動かす》《胴体の中で動かす》などを学びます。

外気を採り入れる（採気法）

全身のツボや皮膚を使って外気を採り入れたり、邪気を追い出したりする取り組みです。

《天の気の採気》《地の気の採気》などを学びつつ、それらの気と一体になる心地よさも体感しましょう。

また、体の中にある邪気（緊張、ストレス、痛み）などを追い出す練習にも入ります。

気を練る、蓄える（周天法）

採り入れた気を自分の命のエネルギーに変えていく取り組みです。

《腹周天》《胴体周天》《小周天》《体周天》などを学びます。

背骨の成り立ち

背骨は上から次のように並んでいます。

- ・ 頸椎（けいつい）……7個
- ・ 胸椎（きょうつい）…12個
- ・ 腰椎（ようつい）……5個
- ・ 仙椎（せんつい）… 5個

仙椎は一つになって、仙骨として、坐骨、完骨などと骨盤を構成しています。

- ・ 尾骨（びこつ）…… 3～6個

尾骨は人によって違いがあります。

これらの背骨を前後、左右にゆらしたり、回したり、捻ったりしてゆるめていく訳ですが、体操ではなく、蛇行するように動かし、一つ一つの背骨の間がゆるむように動かします。

ツボの名前を覚えよう

【労宮】（ろうきゅう） 掌の真ん中。

【百会】（ひゃくえ） 両耳の上端を垂直に上げて、頭頂部の中央で交わる
ところ。

【印堂】（いんどう） 眉間の中央。

【天突】（てんとつ） 鎖骨の間の凹み。

【華蓋】（かがい） 天突の下三横指あたりにある胸骨の膨らんだところ。

【膻中】（だんちゅう） 両乳頭を結ぶ線の中央。【中脘】（ちゅうかん） 上
腹部

の真ん中、胃袋

の真ん中。

【関元】（かんげん） 臍から三寸（指四本分の横幅＝四横指）下がったところ
。

【会陰】（えいん） 肛門の前。前陰（尿道）と後陰（肛門）の会うところとい
う意味。

【長強】（ちょうきょう） 尾骨の先端。肛門の後。

【命門】（めいもん） 第二腰椎棘突起の下の凹み。 臍のほぼ真後ろ。

【大椎】（だいつい） 首を前に倒した時に、首の付け根の大きな骨の下の凹み
。

【湧泉】（ゆうせん） 足の裏の赤肉と白肉で出来る「への字」の谷側。

気功の三要素について

気功の三要素として、調身、調心、調息の三つが言われます。

気功をしている時は、この三つが入っていないといけないのです。

そして、練功は、この三要素を身に付けていくための練習だともいえるのです。

では、どういう練功が気功としての三要素を身に付けていく練功になるのかと言えば、調身の時に意念（心）と呼吸を忘れることなく練功し、調息の時にも気功体と意念を忘れることなく練功し、調心の時にも気功体と呼吸を忘れることなく練功することなのです。

では、一つ一つの調え方について考えてみることにします。

調身

調身の基本は、体の中をゆるめることです。

いつか、大雁功の講習会で、中国から来られた美しい娘さんが模範演技を見せてくれました。

何でも彼女は、中国で健身気功として認められた大雁功が、中国の体育系大学の必須科目になり、そのためのビデオのモデルとして模範演技をしているとのことでした。

武術系出身とかで、なかなか綺麗な舞いでした。

しかし、僕の目には疑問の残るところが幾つかありました。

例えば腰の動きです。

ご存知のように気功の動きは足腰の動きが先行します。

足腰の動きが上半身に伝わり、それが手の動きとなって現れるのであって、手だけを曲げ伸ばしする訳ではないのです。

ところが、彼女は腰からの動きが殆どなかったのです。

気功というのは、もっと軟らかく動くものではないかという内容の質問をしたところ、通訳の問題もあったのですが、彼女は、突然、伸ばした片足を上に挙げ、体にピタッとくっつけて、「あなたにこの柔らかさがありますか？」と言って答えにしたのです。

ここに大きな問題があるのです。

気功の軟らかさは、つまり、体の中をゆるめた粘っこい、そしてバネのような軟らかさは、柔軟度としての柔らかさではないのです。

この二つの「やわらかさ」という意味をしっかりとつかんでいないと、気功としての軟らかさを作るためのゆるめる作業がわからなくなってしまうのです。

気功的なゆるめ方は、柔軟性を高めることが目的ではないので、ストレッチをする訳ではありません。

あくまでも、肩や手首や背骨の関節の中の粘っこさを作り、意識して動かさなくても、ムチのように、波のように、しなやかに動く体を作っていくことなのです。

そういう体を作っていくために、ゆるめている体の部分部分に意念を向け、動きも呼吸と一つにしていくことにより、三要素が一体のものとしての練功になるし、それが気が通る体にしていくという気功としての意味を持ってくる練習になるのです。

次に気功的調身の特徴は、足腰から動き出すということです。

足腰の動きが腰椎に伝わり、腰椎の動きが胸椎や胸に伝わり、胸椎、胸の動きが肩に伝わり、肩の動きが腕を伝わって手の先に伝わっていく、そういう動きを意識的に練習することなのです。

しかし、手を動かすと背骨が動かなくなってしまうし、背骨を動かすと手が動かなくなってきました。

背骨も手も、全体を波のように曲線的に動かすというのですが、これがなかなか難しいのです。

でも、それだから練習の仕甲斐があるというものかも知れません。

調身の最後は、立っている時も坐っている時も、体重を下に降ろすという練習です。

上虚下実の体を作っていくのです。

樋田和彦先生の話によれば、その体勢が、免疫力を高めるB-エンドルフィン状態だと言うのだそうです。

立ち方、坐り方一つで免疫力が高まるのですから、この形、体重のかけ方、体重の落とし方（やせる意味じゃないよ）は、是非マスターしたいものです。

調心

では、気功的調心の特徴は何でしょうか。

僕なりの表現をすれば、意識を集中しないことです。

えっ、と思われるかも知れません。

普通の場合の表現では、調心は、何かに対して意識を集中させ、心を動かさぬようにすることといえるからです。

この点について、深めていきましょう。

気功においては、意念（心）はとても大切な働きを持っています。

意念なしには気を感じたり、気を採り入れたり、体の中で気を動かしたりすることは出来ません。

そこに意念（心）を向けるから気を感じることが出来るのです。

気を感じることが出来るから、気が動く感じ、気が入ってくる感じ、気が出て行く感じなどがわかり、気功としての練功が出来るのです。

その意念を向けた時の感じですが、ぐっと集中している訳ではありません。

集中し固まった状態を凝固と言います。

凝固の凝の字は、凝り（こり）と読み、肩凝りなどと用いられます。

血行が悪くなり、筋肉などが凝り固まっていくのです。

それでは意味がありません。

凝りではなく、ゆるめていかななくてはならないのです。

ゆるめるのですから、心に向けた体のなかをゆっくり空気が膨張していくように膨らませていくのです。

これが、調心の時の心の持ち方の特徴なのです。

決して意識を集中しないで下さい。

心に向けて、そこで固めないで下さい。

心だけ向けて、そこがフワッとゆるみ、ふくらんでいくように、感じてみて下さい。

心地よさが出てきます。

気の感覚が出てきます。

その気の感覚から心を離さないようにする、つまり、その気の感覚をずっと味わっているのです。

そうしていられるようになるから、心が動揺してこなくなり、調っていくのです。

これが、心地よい気の感覚に没頭していくことによる奇功的な調心となるのです。

調息

気功的な調息は、呼吸法を覚えて静かな呼吸が出来るようになることではありません。

呼吸を忘れて呼吸が出来るようになることなのです。

普段、僕たちは呼吸を忘れてしています。

しかし、その時は、言わば胸式呼吸をしているだけで、気を採り入れたり出したりという呼吸をしている訳ではありません。

気功にとって大切なのは、採気であり、貫気、周天であり、排気や発気なのです。

呼吸は、それらをするための一つ的手段と言っても良いでしょう。

順式腹式呼吸、逆式腹式呼吸、胸式呼吸などを自由自在に使いこなしながら、採気、貫気などを行なうのです。

そして、その時には、どんな呼吸法をしているかなどということは忘れているのです。

意識していないのです。

気功では、そこまでの練功をしていって、調息ということになるのだと思います。

入静について

気功には入静という言葉があります。

入静のない気功は気功とは呼べないというくらいに大切なものなのです。

この入静という言葉には二つの意味があります。

入静していくという練功としての意味と、そのことによって得られた入静の状態や境地という意味の二つです。

入静への入り口

まず、入静に類似した言葉を探してみました。

幾つかありますが、その中から次の二つを取り上げて、入静の意味を深めてみようと思います。

一つは入定（にゅうじょう）であり、もう一つは入滅（にゅうめつ）という言葉です。

《入定》

入定とは字の如く、定（サンスクリット語のサマーディのことで、音を訳して三昧）に入ること、または、入っていることを言います。

即ち、意識を集中させて、心が外界のものや妄想によって乱されないような状態に入る事なのです。

これを一つのヒントとして覚えておきましょう。

《入滅》

入滅とは滅（サンスクリット語のニルヴァーナのことで、これも音を訳して涅槃）に入ることと言います。

即ち、欲望の炎が吹き消され、心が静まった状態に入ることなのです。

これも入静をひも解く人のヒントとして覚えておきましょう。

さて、気功における入静ですが、練功中のどんな時にそれを実感するのか、その時にはどんな状態や境地になっているのかを考えてみましょう。

僕は、入静にとって絶対に不可欠なものがあると考えています。

それは、意念です。

内観する力と言っても良いかも知れません。

自分の意念を練功中に何かの対象に向けて、その感覚を味わい、それに没頭することなのです。

その対象とは何でしょうか。

僕は次のようなものを考えています。

- ① 自分が動かしている体の内部の感覚。
- ② 呼吸の時のおなかや胸の動きと出入りする空気の流れ。
- ③ 部分的な気の感覚や動かしている気の感覚。

以上の三つです。

これらのものは、全て自分の内部に向かったの意念です。

意念を内部に向けること、これが入静への基本かも知れません。

しかし、それだけではないと僕は思います。

もっと大切なことは、意念を向けたその部の感覚を味わうということなのです。

感覚として味わうところにこそ、入静への入り口があるのだと考えています。

入静状態の感覚

さて、入静している時の体の状態や心境について考えてみましょう。

入静していくと、意念を向けた体の部分が温かくなってきます。

体の中は、柔らかい細かい穴のスポンジが、ゆっくり広がり、そこに温かくて心地よい空気や液体が染み込んできます。

動いている時は、体の中の粘っこい液体が動いているような感覚になってきます。

また、毛穴というか、皮膚の細胞というか、皮膚の全てがゆるみ、自分の中の空気が外に染み出ていくような感じにもなってきます。

自分ではわからないけれど、この時に、脳波は α 波になり、セロトニンや β -エンドルフィンが分泌されているのでしょう。

心境的には、心地よさに浸ってしまい、日常のことやいやなこと、病気のことなどみんな忘れてしまっています。

気功は 心地よさの世界

気功をしばらく続けていると、自分はどれくらい気功が上達したのだろうかと不安になることがあります。

特に、難しい功法をしていると、なかなか動きも覚えられないし、みんなに合わせて順番を間違わないようにについて行くのに必死だし、とても気持ちがいいという訳にはいかないなあと、心配になってくるのです。

しかし、気功への深まりといったものは、そんな〇〇功を覚えたということとは全く別の問題なのです。

勿論、〇〇功として形のあるものは、一つの作品なので、それはそれで大事にしなければなりません。その作品を覚えることがイコール気功ではないので、あせる必要はどこにもないのです。

例えば、何々流のお花ができないからといって、花が楽しめないかといえば、そんなことはなく、野の花を一つ二つ摘んできて、小さなコップにそっと指してテーブルの上に置いてみる。それだけで部屋の空気が和んでくるもので、どんな立派な先生の生けた花よりも、きっとステキだろうと思います。

気功とは、いわば、そういうものなので、自分の気持ちをラクにしていく手段、方法なのです。

ですから、どれだけの功法を覚えたかということで、気功の深まりを判断するのは間違いです。

同じように、何分間じっと座っておれたか、何分間静功したかといったことで判断するのも誤りです。

また、1分間で何回呼吸できるようになったかというようなことで、気功への深まり度を計るのも、ちょっと違います。

大事なことは、どれだけ深く、入静できるようになったのか、気持ちのいい度合いがどれだけ深まったのか、どれだけ深く自分の中に入っていけるようになったのか、どれだけ大きく宇宙と透け合えるようになったのか、ということなのです。

そして、その穏やかな気持ちが日常生活の中にも反映され、自然に存在するも

のたちや、人々に対する愛情が深まって、感性にあふれたステキな生き方ができるようになってきたのか、ということも、気功の深まりとは切り離せない関係にあるのです。

入静がなければ、気功ではありません。

身体を動かす動功であれ、動かさない静功であれ、深い入静に入っていくための手助けになるものなのです。

入静することによって、大脳は休まり、脳の奥底から活性化されてきます。

気の巡りも良くなり、手足や身体が温かくなってきます。

体内の免疫力が旺盛になり、自然治癒力も強化されます。

心がゆったりしてきて、穏やかな顔になってきます。

心が落ち着いてきて、生き方がどっしりしてきます。

入静は、私達の心と身体をラクにしてくれ、リフレッシュさせてくれる気功の核心であり、それは、気持ちのいいまどろみの世界です。

初めのうちは、静功でじっとして入静するのは、様々な雑念が頭に浮かび、じっとしているのもつらいので、なかなか難しいものです。

ゆっくり気持ち良く身体を動かす動功から入っていった方が入り易いと思います。

昇降運動や開合運動などから入り、太極功や鳥の動きで充分気持ち良さを味わってみてください。

そして、その後に、少しタントウしてみると、じっとしているときの気持ちよさも楽しめると思います。

どうぞあせらないで下さい。

必死になって〇〇功を覚えようとししないで下さい。

気功への味わいを自分の中でゆっくり深めていって下さい。

気持ち良く入静の世界、心地よさの世界に入っていって下さい。