



気功を学ぶにあたって、心しておかねばならないことがあります。それは、気功を学ぶということと功法を学ぶということは、全く別のことだということです。

ある一つの決まった形や順序のある気功を〇〇気功、△△功などと呼んでいます。そういう功法の種類は、幾百もあると言われ、到底一人では覚え切れません。僕もそうだったのですが、最初のうちは沢山の功法を覚えようと思いました。沢山の功法を知っていると気功が上達していくように思ったからです。沢山の功法を教えてくれる先生を偉い先生だと思っていたのです。

しかし、それは間違いでした。どんなに数多くの功法を学んでも、気功の世界に入れなかったのです。体や心の緊張も取れなければ、気を感じることも出来ない、ましてや、体の中で気を動かすなんてことは、特殊な人の出来ることくらいにしか思えなかったのです。それは、功法に対する覚え方が間違っていたからなのです。気功を練習することと功法を覚えることは同じではなかったのです。

気功は、気功体を作ったり、気を感じたり、気を動かしたりする訓練であり、そのための技なのです。

功法というのは、それらの練習を助けてくれる一つ的手段に過ぎないのです。功法という手段を使って、気を動かしたり、採り入れたりする練習をするのです。

ですから、功法の形を学ぶことを目的化しないように気をつけて下さい。気功を学ぶというのは、あくまでも気感の手助けを借りながら、気を動かしたり、気を採り入れたりする練習であり、その技を身に付けていく練習なのです。

ですから、功法を知らなくても立派な気功の達人になることは出来るのです。何かの功法を学ばれたとしても、それを自分の気の練習台として使いこなすようになって下さい。功法を覚えることに価値を見出さないで下さい。

どんな功法も、使いこなすだけの基礎練習がなければ、全く意味のない「体操」になってしまうのです。

- ① 自然立式でしばらく立つ。
 - ② 男は右手、女は左手の中指を、反対の手の甲の中央につけ、下腹部の前で、掌を上に向ける。
 - ③ 指先に気を感じながら、両手を徐々に左右に引き、肩幅ぐらいのところで、掌を下に向けうようにしながら、母指と人差し指を向かい合わせる。
 - ④ 続けて両手の掌を下に向ける。
(地の気を感じ、掌が温かくなり、気持が良くなるまで続ける。)
 - ⑤ 手首をそらせ、大地を押さえ込むようにして手を体側におろす。
(百会と会陰は吊り上げるようにする。)
 - ⑥ 左右の指を外に向け、両手が遠くに伸びて行くように(遠くから引っ張られているように)徐々に肩の高さに上げて行く。
 - ⑦ 両手の掌を上に向ける。
(天の気を感じ、気持ち良くなるまで続ける。)
 - ⑧ 両手で顔より少し大きめの気をはさむようにしながら、顔の前で掌を向かい合わせる。
 - ⑨ 気をはさんだまま、その気を徐々に凝縮するように小さくしながら、両手を胸、腹と徐々に降ろし、男は左手、女は右手の労宮を丹田に置き、その上に反対側の手を十字に重ねる。。
- 以上を1クールとし、3回行い、初めの姿勢に戻る。(ゆっくりと、気持よく行い、時間は、たっぷりとかける。)

【十三の動きの言葉】

- ①蹲 しゃがむ
- ②托 もちあげる
- ③推 おす
- ④抜 ぬく
- ⑤擰 ひねる
- ⑥伸 のばす
- ⑦抱 だく
- ⑧按 おさえる
- ⑨翻 ひっくりかえす
- ⑩捋 なでる
- ⑪插 さす
- ⑫拳 あげる
- ⑬探 さぐる

- ① 自然立式の姿勢から、腕を少し前に出し、掌を下に向けながら、しゃがんでいく。
- ② 指先を向かい合わせるようにして、掌を上に向け、何かを持ち上げるように立ち上がる。手は胸の前まで挙げる。
- ③ 掌を返して前に向け、何かを押すように腕を伸ばしていく。
- ④ 両手で大きな円を描くように腕を後ろに回し、合谷を腎兪に向ける。
- ⑤ 掌の上のボールを落とさないように手首を回して、指先を前に向ける。
- ⑥ 指先を外に向けながら腕を横に伸ばしていく。
- ⑦ 胸の前で大きな輪を作る。
- ⑧ 掌を下に向け、何かを押し付けるように腰を曲げていく。
- ⑨ 腰を曲げたまま、腕だけを後ろから上に挙げる。
- ⑩ 上体を起こしながら、掌を腰から腹、胸と撫でるように上げてくる。
- ⑪ 掌を向かい合わせ、指先を下にして、大地に突き刺すように下げて行く。
- ⑫ 大地に生えているものをつかみ、ゆっくり引き抜き、頭上まで持ち上げる。
- ⑬ 指を開き、掌を外に向け、手首を反らせて、掌と指で周りの気を探るように

横からゆっくり降ろす。

十三の動作を3回繰り返す。

それが終わったら、左足の踵を上げながら、湧泉から丹田に気（息）を吸い上げ、踵を降ろしながら、気を湧泉に吐き降ろす。この足底呼吸を3呼吸し、次に、右足での呼吸を3回行い、最後に、収式をして終わる。

この功法は、昇降運動や開合運動、或いは太極功などを総合的に組み合わせた、とても優れた功法で、湯偉忠（たん いちゅう）師が考案されたものです。

八つからなる様々な鳥の形を優雅に舞ってみましょう。

準備の動き

足を肩幅に開いてたち、両手を横から上げて顔の前で合掌しましょう。

男は左手、女は右手の掌を前に向け、反対側の手を後から交差するように当て、両手を返し掌を上に向けながら丹田の前に降ろし、親指の先同士を軽く触れ合しましょう。

その手を左右に分けて、再び顔の前で合掌し、合掌したまま丹田の前に降ろし、気のボールを作るようにして、背骨を少し波打たせながら掌で気を感じましょう。

背骨をゆらしながら気のボールを感じる動きを休みの形として、これから行なう八つの鳥の動きの間に入れながら続けます。

1の鳥

休みの動きから、掌を下に向け、ゆっくり息を吸いながら、鳥がフワッと舞い上がるように、両手を前から頭の上まで挙げていき、掌を外に向け、ゆっくり息を吐きながら、鳥がユラユラと舞い降りるように、両手を横から降ろしてきます。その時、膝を軽く曲げます。

回数は、9回位をメドにし、時々、舞い降りる時に、膝をしっかり曲げてしゃがんでみてください。

終わったら、休みの動きに戻ります。

2の鳥

休みの動きから、ゆっくり息を吸いながら、両手を横から挙げていき、続いて、ゆっくり息を吐きながら、羽ばたくように両手を横から降ろしてきます。

膝の曲げ伸ばしを柔らかく行い、1の鳥と同じ

要領で9回ほど続けてみてください。

終わったら休みの動きに戻ります。

3の鳥

今度は、腰を左右にゆっくり捻りながら、片手ずつ羽ばたかせる動きです。

まず、息を吸い、腰を軽く左に捻りながら右手の合谷で空気を撫でるように左胸の方へ上げてゆき、続いて腰を軽く右に捻りながら、右手の甲で空気を撫でるように右手を右上の方に挙げていきます。目も右手を追いかけて下さい。左手は掌を丹田に向けておきましょう。

次に、ゆっくり息を吐きながら腰を左に大きく捻り、掌で空気を撫でるように、右手で外回しの弧を描きながら膝をゆるめて左側で降ろしてきます。降ろしてきた右手は丹田に向けます。

同じ要領で左手も行ない、左右それぞれ3回から5回ほど行ない、休みの動きに戻ります。

膝の屈伸と腰の捻りを上手にを使って、やわらかく滑らかに舞ってみてください。

4の鳥

休みの動きから両手の掌を下に向け、ゆっくり息を吸い、気を引き上げるように、体の前で顔から頭の高さまで両手を挙げていきながら、腰をやや左に捻ります。

続いて、息を吐きながら、更に腰を左に捻り、肩の高さで右手を前、左手を後に伸ばして、膝の屈伸に合わせて、両手を3回ほどユラユラと羽ばたかせます。

右手の指先を前に向け、その指先から気が出て行くのを眺めるように、目も右手を見ます。

3回ほど羽ばたきが終わったら、掌を内に向けて、息を吸いながら、気を抱きかかえ、気のボールを作るように3回ほどユラユラ羽ばたかせて両手をおなかの前に降ろしながら、体を正面に向けます。

そのまま更に大きく息を吸いながら最初の動きに戻り、反対の動きに移っていきます。

左右3回から5回ほど動かして休みの動きに戻ります。

5の鳥

1の鳥と、その反対の動きを組み合わせたものが、この5の鳥の動きです。

まず、休みの動きから、ゆっくり息を吸いながら両手を横から大きく上まで挙げていきます。

続いて、ゆっくり息を吐きながら、両手を前から降ろしてきます。

次に、ゆっくり息を吸いながら、両手を前から大きく挙げていき、ゆっくり息を吐きながら、横から降ろしてきます。

膝の曲伸を上手に使って、いかにも鳥が大空に舞い上がり、静かに舞い降りてくるように動いてみましょう。

時々、大きくしゃがんでみたりして下さい。

5往復ほどしてから休みの動きに戻ります。

6の鳥

休みの動きから、ゆっくり息を吸いながら腰を右に捻り、右手を斜め上に挙げていきます。

そのままゆっくり息を吐き右掌で後の空気を撫でるように右手を後から円を描いて降ろしながら腰を正面に戻してきます。

手が挙がる時に膝も伸ばし、手が降りるときに膝を軽く曲げます。

同じ要領で左側も行い、左右3回から5回ほど行なって、休みの動きに戻ります。

7の鳥

休みの動きから、膝を少し曲げて、両手を右腰の横へ持ってきます。

その姿勢から、ゆっくり息を吸いながら膝を伸ばし、両手を臍の前の方に軽く放り出すようにします。

続いて、ゆっくり息を吐きながら膝を曲げ、両手を左の腰に巻きつけるようにします。

ちょうど、捻りのスワイショウをゆっくりしているよ

うな動きです。

これを3から5往復ほどしてから休みの動きに戻ります。

8の鳥

休みの動きから、両手の掌を上に向け、息を吸いながら両手を腰の横に引き寄せ、指先を内側に向けるように手首を捻ります。

次に、息を吐きながら腰を後ろに引き、手の甲を前に向け、胸の前に押し出します。

息を吸いながら腰を前に出し、同時に両手を頭の上まで引き挙げ、掌を上に向けます。

息を吐きながら腰を後に引き、両手で空を撫でるように、外回しに半円を描き前に動かします。

息を吸いながら腰を前に出し、両手で空を撫でるように、外回しに半円を描いて戻してきます。

息を吐きながら腰を後に引き、掌を前に向けて空気を撫でるように胸の前に降ろしてきます。

息を吸いながら腰を前に出し、両手を左右に分けて、掌を上にして腰の後に回します。

息を吐きながら腰を後に引き、掌は上に向けたまま手首を捻って前に出します。

そこからそのまま最初の動きに移って行って、それを9回ほど繰り返してから休みの動きに戻ります。

収功

準備の動きと同じように両手を上げて顔の前で合掌し、丹田に降ろした後、しばらく静功しましょう。

静功が終わったら、再び合掌し、両手をこすり、顔・頭・首・腕・胸・腹・腰、足などを揉む、叩く、撫でさするなどをして終わらしましょう。

ここにご紹介する「峨眉内功」は、中健次郎先生が雑誌「気マガジン」に掲載されたもので、この中のいくつかは、中先生から直接指導を受けました。

ここでは、言葉や動きなど、功法として学び易いように、和気風に文章化しています。

練功の時は、1から8までの全てをする必要はなく、自分の体調に合わせて1の起式と8の収功の間に、好きなものをいくつか入れて練功して下さい。

1、起式（チースイー、初めの動作）

足を肩幅に開き、膝を軽く曲げて立ち、両手は掌を向かい合わせ体側に降ろし、指先は大地に伸びるように構える。

※ 呼吸については、これから全て（吸）は息を吸いながら、（呼）は息を吐きながらのことなので、ゆっくりした呼吸に合わせて動作をして下さい。

- ①（吸）両手の小指と薬指を折り曲げる。
- ②（呼）他の3指を軽く揃えて大地に伸ばす。
- ③（吸）両手を前からゆっくり肩の高さに挙げる。
- ④（呼）折り曲げていた指を伸ばす。掌は向かい合わせる。
- ⑤（吸）肘を曲げ両手を胸の前に引き寄せる。指先は上に向ける。
- ⑥（呼吸に合わせて）見えない気の糸を引っ張るような感じで、12回、開合の動作をし、13回目に気を包むように合掌し、心の中で「6」数える。
- ⑦（吸）肘を張り、両手を胸の前で水平にあげる。
- ⑧（呼）膝をゆるめながら、両手をゆっくり丹田まで降ろし、掌を下腹部に当てる。

収式（スオースイー、収めの動作）

息を吸い、膝を伸ばしながら、両手をへその高さに挙げ、帯脈（へそを通る胴まわりの経絡）に沿って、左右に開き、続いて、息を吐きながら、指先の力は緩め地に伸びる感じで、両手を体側に沿って降ろす。

8、収功（スオーコン）

- ①（呼）両手をゆっくり丹田に重ねる。男は左手、女は右手を先につける。
- ②（自然呼吸）身体をリラックスさせ、ゆっくりとその場で足踏みを60歩ほどする。歩いても良いし、静かに60まで数えても良い。
- ③（呼）両手を体側に降ろし、静かに目をあけて終わる。

2、採気法一天と地一

地の気を採る

- ① (吸) 掌は下向きのまま、労宮と10本の指先から大地の気を採る感じで、両手を横から肩の高さまで挙げる。
- ② (呼) 両手を遠くへ伸ばす。
- ③ (吸) 踵を挙げ、足の裏の湧泉からも大地の気を採りながら、両手を額の前までもってくる。掌は下向き、指先は向かい合わせ。
- ④ (声を出す) 踵を降ろし、膝を緩めながら、邪気を出すつもりで「シューー」と声を出し、両手を任脈に沿って丹田まで降ろし、気を丹田に収めるように掌を下腹部に当てる。

収式

※ 33回繰り返す。体の弱っている人や体調の悪い時は1、2回でも良い。

天の気を採る

- ① (吸) 掌を上向きにし、労宮と10本の指先から天の気を採る感じで、両手を横から肩の高さに挙げる。
- ② (呼) 両手を遠くへ伸ばす。
- ③ (吸) 踵を挙げながら、天の気を採る感じで、両手を頭の上まで挙げ、掌を百会に向ける。
- ④ (呼) 踵を降ろし、膝を緩めながら、両手をゆっくり任脈に沿って丹田まで降ろし、丹田に気を収めるように掌を下腹部に当てる。声は出さない。

収式

※ 3回繰り返す。体の弱っている人や体調の悪い時は1、2回でも良い。

3、腎・命門を強くする法

- ① (吸) 両手を横からゆっくり肩の高さまで挙げる。
- ② (呼) 掌を前に向ける。
- ③ (吸) 上半身は少し前かがみにし、両手を臍の前で合わせる。
- ④ (自然呼吸) 奥歯を軽く噛み、目は親指を見、両足指は大地をつかむようにして、全身の陽の気を集める気持ちで、掌を36回こすり合わせる。肩に力が入らないように気をつける。
- ⑤ (吸) 両手をうしろに回し、掌を腰に当てる。
- ⑥ (自然呼吸) 足も目も歯もリラックスして腎臓を36回こする。
- ⑦ (特殊呼吸) 鼻から強く息を「スー、スー」と2回吸い、口を一旦すぼめ、唇を横に開く瞬間に、腎の邪気を出すイメージで、息を「フィーッ」と吐く。これを3回繰り返す。
- ⑧ (吸) 掌をひっくり返し、手の甲を腰につけ、体をまっすぐに戻し、軽く息を吐く。
- ⑨ (吸) 手の甲を体から離さないように、腰から前に回し、臍の前で手の甲を合わせ、手の甲をくっつけたまま、両手を胸まで引き上げ、掌を胸にペタッとつける。
- ⑩ (呼) 両手を臍の高さまで降ろす。膝は曲げない。

収式

※ 3回繰り返す。

4、鳴天鼓（めいてんこ）

- ①（吸）両手を横に20°ほど開く。
- ②（呼）体の前に両手を回し、下丹田に気を感じながら、下腹から離して重ねる。
- ③（吸）両手を重ねたまま額の前まで挙げる。
- ④（呼）気を入れるように両手を印堂にあて、左右に開き、掌を耳に当て、耳をふさぐ。
- ⑤（自然呼吸）両手で耳をふさいだまま、人差し指を中指の上に乘せて、指を弾くように、頭の後ろの風府穴（外後頭隆起の下1寸）をトントンと36回たたく。
- ⑥（自然呼吸）両手を耳にあてたまま、36回、歯を噛み合わせる。
歯を噛み合わせたまま、36回、頬をふくらませて口をゆすぐ動作をし、同時に舌を前後に動かす。頬がふくらんだ時に舌を前に出すようにし、唾液を口一杯ためる。
口にたまった唾液を丹田まで飲み込む感じで、3回に分けて飲み込む。
- ⑦（呼）両手を、喉の前で向かい合わせ、任脈に沿ってゆっくり降ろし、掌を下腹部に当てる。

取式

※ 3回繰り返す。

5、採気法一太陽の気一

- ①（吸）気感を絶やさないように両手を横に20°ほど開く。
- ②（呼）腰を少しかがめるようにし、両手を大腿部の前に回す。掌は大腿部に向ける。
- ③（吸）手首、肘をゆるめたまま、両手をゆっくり前から肩の高さまで挙げる。
- ④（呼）手首、肘を前に伸ばす。掌は下向きのまま。
- ⑤（吸）指や掌から気を採り入れつつ、両手を胸まで引き寄せる。掌は前に向ける。
- ⑥（呼）掌で太陽または月の気を採気するように、両手を斜め上方に伸ばす。
- ⑦（吸）両手で円を描くように太陽または月の気をかき集め、印堂に入れる。
- ⑧（呼）掌を下に向け、採り入れた気を、身体の中を通すように両手で導きながら降ろし、掌を下腹部に当てる。膝も緩めながら。

取式。

※ 3回繰り返す。

6. 武火

- ①（呼）親指、人差し指、中指の3本の指をつまみ、他の指は掌につける。鷹の爪の形という。
- ②（強い吸）踵を挙げ、鼻から強く息を吸い、両手を横から素早く頭の高さまで挙げる。
- ③（呼）指をほどき、踵も降ろしながら、ゆっくり両腕を横から降ろし、下腹部の前で掌を上向きにして円を作る。
- ④（吸）弧を描くように両手を前から頭上までゆっくり挙げる。気は、督脈に沿って上へ挙げる。
- ⑤（呼）両手を前からゆっくり丹田まで降ろし、下腹部に当てる。気は任脈を降ろす。
- ⑥（自然呼吸）丹田に集めた気に素早く点火し、気を丹に変える。ガスにマッチで火を点けるようにポツと燃やし、あとは弱火か中火で丹田をトロトロと燃やすようにする。決して強火で燃やさない。

収式

※ 3回繰り返す。

□

7. 練丹

- ①（吸）両手を横に20°ほど開き、軽く息を吐く。
 - ②（吸）上体（背骨）を左へ45°捻る。
 - ③（呼）正面に戻る。
 - ④（吸）上体を右へ45°捻る。
 - ⑤（呼）正面に戻る。
- ②から⑤を3往復繰り返す。
- ⑥（吸）3往復が終わったら、両手をゆっくり胸の前まで挙げ、親指と人差し指で楕円形を作り、目をつぶってタントウする。意念を円の中心におく。時間は長いほど良い。