

はじめに

読者の皆さま、こんにちは。

気功は中国健康文化の一つで、歴史的には鍼や指圧などの治療法よりもずっと古いものです。気功の基本は自分で自分を治療することです。

誰でも自分で自分を治す力、いわゆる自然治癒力を持っています。現代人はこの自然治癒力が弱っています。しかし、自分で自分の健康を守ることができるようになったらよいですよ。

気功は自分の健康を自分で守るための方法です。

易しい動作をして、気功の特別な呼吸法をして、そこに意識を加えることで高い効果が出ます。誰でもどこでもできますが、形だけをただ真似しても、そのやっていることの意味、根本を理解しないと効果はありません。なぜなら、そこに健康と密接に関係する奥義が秘められているからです。

気功はこの奥義を理解しないと、どんなに長い時間練習しても意味がありません。しかし、その多くは各流派の秘伝として隠されているため、自分で理解するには相当な時間がかかります。こういうものは先生からきちんと教えてもらわないといけません。

一九九六年、最初の著書『気功革命』を書いた時は、気功とは何か、その根本的な考え方を伝えることが目的でした。その後『気功革命』シリーズを何冊か出版し、最後に私自身の集大成として『気功革命 秘伝奥義 集大成（以下『奥義』）』を二〇一八年に出版しました。おかげさまでどの本も評判は悪くありません。

特に『奥義』では、多くの気功法と、今まで明らかにしてこなかった気功奥義をお伝えしました。また、最後に掲載した「気に関する三二の言葉」は、本の中では簡単に説明しましたが、これは福建省医科大学の中国人の教授からいただいたもので、ひとつひとつの言葉に深い内容が含まれています。専門の方が見るとわかると思います。

ただその一方で、『奥義』は内容が深く、気功法も多く紹介していた分、これから気功を学ぼうと思っている方の中には、自分はどう学んでいけばよいのか、どこから気功の世界に入っていけばよいのか、少し難しく感じた方もいたかもしれません。

私は以前から、知識だけあっても、実際に自分で気功を行えるようにならないと、少し足りないと思っています。なぜなら、それは頭で理解しただけ、知識だけの世界だからです。それでは気功の本当の世界を理解することはできないでしょう。

そこで今回は、健康になるための気功奥義を、初めての方にもわかりやすく解説する本を書きたいと思いました。

この本には『奥義』とつながっている部分があります。『奥義』での基本的な知識や実用的な気功法を厳選してお伝えしています。

今回紹介する気功法の数はやや少ないかもしれませんが、でも、数がたくさんあっても、結局はわからなくなってしまうです。それよりは数を絞り、大事な良い気功法をひとつひとつ学んでいった方が最終的に自分のものになります。

実際、あるとても良い気功法を繰り返し練習すると、他の気功法とも何となくつながる感じが出てきます。練習すればするほど、その中にある奥義の部分が出てきて、形だけではなく、意識レベルが変わってきます。

気功は、本を読んだだけで百パーセント理解することは難しいかもしれませんが、三分の二でも理解できれば、それはすごく良いことですよね。

そのためにも、気功に興味がある方、これから気功を始めてみようと思っている方が、本を読んで自分で学べるように、読みやすくわかりやすく解説します。そして、できれば皆さんも気功をして健康になっただけでいいと思います。

それがこの本を書く目的です。

気功はあくまでも手段です。

自分、家族、周りの方、みんなが健康で幸せに生きるための方法です。

ただ、気功は今日、明日で何か成るといえるものではありません。本当に気功を学びたいのであれば、まずはゼロから、ゆっくりゆっくり、一步一步やることです。そうでないと、本を読んでも、教室に通っても、面白いことは面白いけれど、結局はなんにもならないからです。

まずは自分が毎日気功をする。

百パーセント健康にならなくても、九〇、九五パーセント健康になればいいじゃないですか。健康にはやはり何パーセントかは遺伝的要素が関係するのです。でも、気功をしないと六〇、七〇パーセントぐらいいかもしれないところですが、気功をすれば九〇パーセントぐらい健康になれる。病気があっても軽くなる。治療しても早く治る。また精神的なことも気功をするとうよくなります。

私がお伝えする気功法は簡単すぎると思う方もいるかもしれませんが。しかし本当に良い気功法です。健康への考え方、心の持ち方、人生の考え方。私は真面目な方がよいと思います。もし皆さんも同じ考え方でしたら、いっしょに堂々と真ん中の道を歩いていきましょう。

二〇二三年四月

盛 鶴 延

目次

はじめに

2

本書に出てくる言葉

10

気功を始める時

14

気功を終える時

16

第一章

気功とは

19

第二章

気功の五つの入り口

29

一つ目の入り口 甩手

30

甩手一

34

甩手二

36

甩手三

38

二つ目の入り口 動功

40

腹式呼吸法

46

五行功

48

太陽と月の気功

50

大乘金剛功

52

香り気功

54

鶴気功

60

三つ目の入り口 自発動功

62

四つ目の入り口 站桩功

68

三円式站桩功

80

〔手印〕

82

五つ目の入り口 静功（瞑想法）

86

小周天呼吸法

96

瓢箪功

104

六訣呼吸法

110

真気運行法（下丹田呼吸法）

112

〔人間と宇宙エネルギーとの関係〕

132

第三章 樹林気功

137

第四章 気功診断・気功治療

149

第五章 民間気功

165

第六章 Q & A

173

おわりに

196

編集後記

200

第一章

気功とは

気功とは

中国五千年の歴史の中で、気功は長い間「気」だけで表されていました。「功」の文字が付くようになったのは約七〇年位前からです。

なぜ「気功」なのでしょう。

「気功」には「気」と「功」の二つの意味があります。

「気」とはエネルギーのことです。

「功」とは特別な能力のことです。

例えば、両手をお湯に浸した後、顔の近くに持つてくると温かいものを感じます。これは気を感じているということです。でもこれは気功とは関係ありません。

気功の「気」には、身体の内側に感じられる内気と、身体の外側に感じられる外気があります。特に大切なのは内気です。気功を行うことで、外気がわかってきて、内気がどんどん強くなってきます。内気は内臓が持っているエネルギーです。

内気が強くなってくると、「気」の質が変わり「功」、特別な能力が出てきます。

皆さんが言う気功という言葉には、「気」と「功」が混じっています。

気功とは「気」から「功」に成ることです。だから難しいのです。

この「功」を表す言葉があります。「成功」です。「成功」とは「功」に成るということです。気功でも、スポーツでも、仕事でも、何でもやり続けると、ある時突然「功」、特別な能力が出てきます。それが「功」に成った、「成功」ということです。

気功という世界は、最初は感覚の世界です。

気功の「功」のことを知りたい方は多いのですが、「気」の部分の修行が足りないと「功」に成れません。

まず、自分で自分の気を感じられるようになる。それが初級のレベルです。

中級のレベルになると、だんだん自分の身体の内気が強くなってきて、自分で自分の気をコントロールできるようになります。自分で自分の治療ができるようになります。

上級レベルになると、自分の気も他人の気もコントロールできるようになります。他人の気がコントロールできるということは、治療もできるようになるということです。また、遠くにいる他人の治療（遠隔治療）もできるようになります。

皆さんが気功に興味を持ち、特別な能力が欲しい、治療ができるようになりたいと思うことは悪いことはありませんが、実際にそういう特別な能力を得ることは簡単ではありません。

ません。正直な話、相当な時間がかかります。一日、三時間、五時間でも足りないでしょう。

ただ、人により才能の有無があったとしても、誰でも時間をかけると、自然に身体から不思議なものが出てきます。必ず内面の感覚が教えてくれます。

だから、もし皆さんが今、気功に興味を持っているのであれば、まずは初級から始めればよいではありませんか。そうして三年か五年ぐらいやって、自分の健康状態が安定してきたら、次に中級にいけばよいではありませんか。そして上級にいけばよいではありませんか。

一方で、それほどレベルアップしなくてもいいや、健康になればそれだけでいいやというのでしたら、毎日、何時間も練習しなくてもいいですよ。

自分が何を目的とし、どういう時間をつくるかも大事ですよ。

気功の基本

気功の基本は、動作、呼吸、意識です。

この動作、呼吸、意識の三つを同時に行うことが気功の特長です。

人間は、いつもこの三つのことをしながら生きています。

しかし多くの方は、何かを考えながら、何か動作をし、無意識に呼吸をしています。気功では、この三つを気功の考えに沿って統一して行うので、高い効果を出すことができます。

スポーツでも太極拳でも、達人レベルの方は、この動作、呼吸、意識を統一することを考えています。しかし、気功では最初からこの三つを統一して行うため、効果が早く出るので。

でもこういう話をすると、

「私、呼吸知っています。吸って、吐いてという、あの呼吸でしよう？」

「私、意識知っています。朦朧としてぼーっとする、そういう意識でしよう？」

と言う方がいます。しかし、それだけでは少し不十分です。

動作も、ただ綺麗にできるだけではちょっと足りません。

気功の呼吸法と普通の呼吸では効果が全く違います。

今、世の中で自律神経に関する本が売れていますね。

私の目から見ると、それらに書かれている内容は気功法です。

昔、中国で気功が生まれた頃は、自律神経、交感神経、副交感神経という言葉がありませんでした。でも現在の交感神経は気功という陽の世界の話、副交感神経は陰の世界の話です。

現代社会を生きる私達は、交感神経が興奮しやすくなっています。これは社会の問題かもしれませんが、

一般的に、交感神経と副交感神経のバランスを変えることは難しいと言われていますが、気功は交感神経、副交感神経のバランスを変えることができます。

交感神経は吸う息と、副交感神経は吐く息と関係があります。

気功では、吸う息を一だとしたら、吐く息は二〜三と長くします。ゆっくりゆっくり吐くと、心臓もゆったりとします。そうして副交感神経を優位にすれば、交感神経が抑えられます。

心理学に心身医学という分野があります。

私自身、上海では西洋医学の精神科医をしていました。私の上海時代の病院の院長、粟宗華先生は、心身医学で有名なアドルフ・マイヤーさんのお弟子さんです。

その経験から考えると、気功は心身医学と同じです。心から身体を変える方法です。意識を入れながら呼吸をして、易しい動作をして、身体全体の健康状態を変える方法です。

気功の意識も普通の意識とは違います。

気功の意識は、陰の意識です。

具体的なもの、目に見えるものに対する意識は陽の意識です。陽の意識は、情熱、熱心、一生懸命考え、少し緊張感があります。一方、陰の意識は、目には見えないけれど、絶対に存在するもの、場とかエネルギーなどに対する意識です。

陰の意識は自然に任せます。

「意識で考えている?」

「考えている」

「そんなに考えているの?」

「考えている」

そういうリラックスした意識です。そんなぼーっとした、朦朧とした陰の意識で気功を行います。

五つの入り口

中国には三千種類の気功法の流派があると言われています。

でも、三千種類もあると、どの気功法から学べばよいかわからなくなりますよね。

気功を始めるにあたって、どこから気功の世界に入っていくのか、どのような気功法から学んでいくのかはとても大切です。なぜなら、気功には効果が出やすい方法もあれば、効果の出にくい方法もあるからです。実際、気功の基本がわかっていない初心者の方が、上級者の気功法を行っても効果が出ないのです。

昔、気功は、先生が生徒に一对一で教えるものでした。

どういふものを学べばよいのか、どういふ道に入っていくたらよいのか、個人個人の状況をみて教えたのです。

気功の入り口はとても大切です。

最初の著書『気功革命』を書く時もいろいろ考えました。

私は中国にいた頃、幸運にも何千年も続く様々な気功の流派の先生に、直接お会いして勉強する機会に恵まれました。その自分の修行の経験と世の中の気功法をまとめてみたところ、気功を勉強するならば、動きのある気功法、甩手、動功、自発動功、そして動きのない気功法、站桩功、静功（瞑想法）の五つの種類、私の言葉で言うと「五つの入り口」から練習した方がよいと思いました。

動きのある甩手、動功、自発動功だけだったら、静かになる道、站桩功、静功（瞑想法）の練習が足りません。一方、動きのない気功法だけだったら、身体の筋肉の動きなどの練

習が足りません。

なので気功を勉強する方は、五種類の気功法を全て行った方がよいと思います。

これらの五つの入り口に順番はありませんし、五種類の気功法を万遍なく行う必要もありません。動功の練習量が多いとか、站桩功が多いとか、自発動功が多いとか、いろいろあってよいと思います。

ただ、この五種類の気功法を行えば、気功の道に入りやすいのです。

この本では、この五つの入り口の中から、初めての方にもおすすめの大切な良い気功法を厳選してお教えします。

そして五つの入り口に加え、樹林気功、気功診断、気功治療、民間気功もお伝えします。それらの根本の部分、奥義もしっかり解説します。

ぜひ皆さんもこの本で紹介する気功法を自分で試し、自分で効果を実感し、自分のものとしてください。もし自分のものとすることができれば、それは皆さんにとって一生の宝となることでしょう。

第二章

気功の

五つの入り口

一つ目の入り口 甩手

まず五つの入り口の一つ、甩手からお話ししましょう。

甩手は武術気功からきています。甩手の甩は中国語で鞭という意味です。ぱつん、ぱつん、と鞭を打つ。これが甩手のイメージです。

甩手を単なる手の運動、筋肉の運動と捉えると疲れます。ただ両手の筋肉を動かすだけでは気功ではありません。それは体操です。体操が悪いものではありませんが、気功ではありません。

甩手で大切なのは意識です。

例えば、両手を前後にふらー、ふらーと振る甩手一（後述）の目的は、肩のところの筋を伸ばし、柔らかくすることです。両手を前後に振る時、手は肩からぶら下がっている紐で、紐の先、手の部分に重い鉄のボールがぶら下がっているというイメージを持ちながら、筋肉ではなく、筋と靱帯を伸ばす意識で振ります。そうすると鉄のボールの重さで身体の筋、血管、筋肉がどんどん伸びていきます。身体が熱くなり毛細血管が開いてきます。

甩手をしている時、

「なんでそういう動きをするの？」

「手の角度はどうなの？」

「周りの人は両足の幅が広いけど、私は狭くても大丈夫なの？」

など周りを気にする方もいますが、基本はぼーっとして、何も考えないでリラックスして行うことです。五人、一〇人で集まっておしゃべりしながら甩手してもよいですよ。リラックスして甩手をするとうよいです。

甩手の意識は他の気功法ほど厳しくありません。

しかし、もちろん厳しい甩手もあります。特に少林拳や何拳など武術系の甩手は、修行のための甩手ですから厳しいですね。

では、なぜそういう武術系の修行で甩手をするのでしょうか。

それは単純な動作を繰り返し続けると、身体の動きが条件反射のようになるからです。

武術の「武」は外見の部分です。「術」は真髓の部分です。

武術の良いところ、套路の中の真髓の部分を通り返し練習すれば、武術系の甩手になります。

いくら練習を積み重ねても「術」の部分、真髓の部分がわからないと、ただの「武」、

見た目のかっこよさ、美しさだけのものになってしまいます。

「武術系の甩手は「術」を自分で悟るものです。

何でこういうことをするのか自分ではわからなくても、単純な動作を繰り返して行い続けていると、脳が「そうか、こういうことね」と諦め、「ならばもうやりましょう」という感じになるのです。

甩手と人間の関係は、行えば行うほど面白いのです。でも最後は無視します。もういいやつて。そうすると身体の中から良いことが出てきます。無意識、潜在意識、深い条件反射が出てきます。そういう甩手があるのです。それが、これから紹介する三種類です。

私自身いろいろな甩手をやってきて、この三種類の甩手は、何百種類ある甩手を代表するものではないかと思っています。

五つ目の入り口 静功（瞑想法）

静功（瞑想法）とは静かな気功ということですが。

静功は静かであればあるほどよいです。ただ「静かな状態」というのは、最後に到達するところですね。初めのうちは、静かな状態になることは難しいと思います。特に座禅に身体が慣れていなければ、静かに長く座ること自体、相当難しいことです。なので身体が慣れるまで、まずは長く座る練習が必要となります。

「意識が入っている静功」と「意識が入っていない静功」

歴史的に見ると、静功には儒教系のものが多いです。孔子、荘子、孟子などの文化人は全て静功を大切にしていました。

静功には「意識が入っている静功」と「意識が入っていない静功」の二種類があります。

日本の仏教は「意識が入っていない静功」です。

何も考えず、そのまま長く座り続けます。でもそういう修行をする根拠があります。「久坐必有禅（長く座ると禅のことが必ずわかってくる）」という言葉があるように、毎日長

く座ると効果が出てきます。

昔、仏教の禅宗の流派の修行をする方、道家の道士の修行をする方は、寝るためのベッドがありませんでした。ズーっと座って修行し続けるのです。静かに座って、深く静かな特別な状態になったら、たとえばそれが何分間でもそういう状態になったら、八時間も寝る必要がなくなるのです。私はそういう本物の方達と会ったことがあります。そういう方は寝ません。座るだけです。座って意識が変わると、寝るよりもっと深い道に入るので。人間八時間も寝ることは無駄です。でも仕方ないですよ。

難しい気功法、レベルの高い気功法は、本当に静かな状態になる訓練をすることが必要です。そして本当に静かな状態になると、相当深い世界に入ることができます。

ただ「意識が入っていない静功」は相当な知識、意識がなければ長く座ることができません。多くの人は途中で寝てしまいます。そのため中途半端な静功の方が多いのです。

私のおすすめは道家、チベット密教、日本の密教の静功です。

これらの静功はイメージすることがかなり豊富です。有りの世界とか、無いの世界とかいろいろ考えて座っています。

私が普段、教室で教えている静功は、宋の時代の張三豊、邱処機の方法、小周天、大周天は道家、龍門派の方法です。なぜかというところ、感じやすく進歩しやすいからです。何年も修行してもわからないということはなく、やれば必ず感じるすることができます。

周天が開く

静功は座って行います。身体力をダラッと抜いて、上半身の重みを会陰にかけて座ります。座るのは、椅子でも座布団でもよいです。

顎は引きまします。ただ、顎に力を入れて引くのではなく、頭のとっぺん（百会）が、風鈴のように天から細い紐で吊り下げられている感じで引きまします。そうすると頸椎や背骨がまっすぐに下に引つ張られ、自然にびしりとなります。

この状態を横から見ると南京錠のようです。教室でも南京錠のように、というと皆さん正しい形になりますね。

別の流派の教えに、高い山から下に自分を落とすというものがあります。

高い山から落とされたら死んでしまうかもしれません。背骨も内臓も全部バラバラです。そのバラバラの背骨をつなげて、頭のとっぺん（百会）が天から吊り下げられているイメージで座ります。意識はありますが、内臓も筋肉も山から落ちていいるからほとんど抵抗がありません。背骨とか内臓とか筋肉とか身体の上半身全てが、座骨まで重力でただ沈んでいる感じです。

静功はそういう感じで行います。

静功の場合、背骨と座骨が大切です。

頭から座骨まで背骨をびしりとして、上半身の重力を会陰にかけ、長い時間座り続けます。会陰に重力が集まってくると、会陰のところに反重力が出てきます。会陰のところからムズムズと熱くなります。点火です。人間は会陰のところを点火できるのです。

点火したエネルギー・気は背中の督脈を昇ります。敏感な方の中には、自然に気が昇っていく方もいますが、一般的には、息を吸いながら、意識で気を昇らせます。熱い火のような感覚が、督脈を通して第三の目まで昇っていきます。そして第三の目から身体の前、任脈を降りてきます。

こうしてぐるっと気を回すことを周天といっています。

会陰から督脈を昇って第三の目まで、そして第三の目から任脈を降りて会陰まで、督脈と任脈に気をぐるっと回すことを小周天呼吸法といっています。一方、全身の経絡に気を回すのが大周天呼吸法です。小周天が開いてくれば、大周天も自然に開いてくることあります。

周天が開く、周天の感覚が出てくるということは、身体の中に、電流みたいな回路、経絡の流れみたいなものが出てくるということです。経絡に気が流れ、気の道がつくられると、経絡に沿った各ツボも開かれ、身体全体の循環が良くなり、毛細血管が開いてきます。