



【No.63】

2013年10月号

月刊

『氣』

于雷氣功研究会 発行
TEL 047-322-3756



站椿功趣談

于雷

站椿功は氣功入門の最も基本の功法です。動作は簡単で効果が顕著、気感強烈な事で氣功愛好家の皆さんが大好きな人氣功法です。

站椿功は氣功練功の必修功法の1つです。

種類は多種多様ですが、その中でも少林寺站椿功は特に有名です。少林寺武術は唐代（紀元618-906年）から始まりました。少林寺武術は人間武術の絶技です。

站椿功は静功です。多数の人は站椿功の練功で自発動が出来ます。站椿功は一般的には調心、調身と自然呼吸の三大要素を守ります。中心内容は松静意識と姿勢です。特に調身の要求が高いです。

虚靈頂勁（頭の上に水がいったばいに入った

コップをのせたまま、こぼれな

いように首をまっすくに引き上げ（る）

沈肩垂肘（肩を沈め、肘を垂らす）

収腹收臀（お腹を収めて、お臀を収める）

含胸拔背（胸を含み、背は伸ばす）

曲膝下踵（膝を曲げ、踵は下につく）

内八字足（足は八の字に内またに置く）

氣沈丹田（氣を沈めて丹田に収める）



站椿功の練功は始めの15分間が一番辛いです。肩が重く背が疲れて、頭が固いなど大勢の人がこの峠を越えないで諦めてしまっています。30分以上すると全身の緊張感がどんどん

なくなります。早い人は自発動が始まります。自発動の医療価値は大きいです。治病、健身の効果ははっきりしています。特に難病と持病の人は自発動の全身調整の後で生まれ変わったようになり、自発動が人体潜在能力を激発します。

暢通氣血、疏通経絡！

自発動は内動と外動の二つあります。一般的には小さい動きから漸々大きくなります。動作が少ないから多くなります。内容は簡単から難しくなります。固いから柔らかいにまでなります。

自発動の常見表現は以下の数種があります。

- 1、悲哭・微笑・大笑い
- 2、叫ぶ・歌う・京劇のように戯れる
六字訣を発音する
- 3、全身震動・前府後仰・前進後退・遊走
下踵・踊り・動物の動作・拳術の動きをする
- 4、自行治療・循経点穴・拍打・按・揉
- 5、自分に必要な薬草がわかって採る。
採薬採花
- 6、大気に向かって邪気を出す。
日光、星光を採気。
- 7、幻聴幻視幻影。

私が初めて站樁功をしたのは8才の時でした。気功の勉強が2年目の時です。当時小学校3年生の冬季でした。

学校では冬練があります。冬練の目的は生徒達の体質を強くする為です。冬季の朝、学童全員は“朝のランニング”です。時間は朝の5時から7時の間に行います。実は

私は“朝のランニング”が余り好きではありません。

気功勉強のお陰で少林寺還俗の和尚と知り合いました。彼は少林寺で修行を18年した人で刀、槍、劍、拳に皆、精通しています。毎朝必ず朝練をします。そして私は友達にこの情報を伝えました。みんなは一致呼応しました。合計60人が一気に気功を始めました。彼には子どもがいまません。急にたくさんの子も達が来たので大変喜びました。

「気功の練功ならまず“少林寺站樁功”から。」と先生は言いました。少林寺站樁功の一番大事な所は調身です。氣沈丹田、自然呼吸の他には曲膝、下踵の深さはとても重要です。「出来るだけ低くして下さい。」と指導を受けます。初めて学ぶ站樁功です。私たちは要領がわかりませんから先生は一人一人に要領の説明をして姿勢を直してまわります。北京の冬は最低気温氷点下15℃です。寒い風の中で私たちは人生初めての站樁功が始まりました。最初の站樁功は厳しい物でした。肩は疲れ、足もしびれて、首は重くて痛いし、寒い風の中で身が震えます。自発動の震えではなかったです。站樁功は静功の入門方法です。動作は簡単でも気感は強烈です。練功3回目の時、

膝の所から自発動が始まりました。すべての大地は震動のような感覚で暖かい気が踵から昇騰しました。身の震えは寒さの震えとは違い、自然で規律があり、とても気分が愉快になる震えです。腕が腫れぼったく、経絡の中を暖流が流動します。邪気を外気へ出したい欲望があり、元氣満々、精神集中安定、汗が流れました。

先生は「あなたは小成した。」と言われました。

站樁功は自発動が始まれば極楽の世界に入ります。それは私の体験です。

皆さんに日本伝統気功法を
紹介します！

田子養生法

田子養生法は江戸時代にあった導引術の代表作です。動作簡単、効果顕著、気感強烈の特点を持ちます。

田子は姓名を田中雅楽郎と言います。田中氏は国家医官です。

1826年に田子養生法三式は作られました。

田中式の家族は代々、国の医官です。田中家代々に伝えられた伝統気功法は多種で数多くあります。その中には「靈粉法一番」という一般公開されない不思議な効果を出す神奇な功法があります。

“我命在我不在天”(私の命は自分の手元に握る事。)これは田中家族が世代を越えて守り続けてきた練功名言です。

田中雅楽郎は日本気功導引術の祖師です。彼の作った田子養生法は三式しかありません。でも覚えやすく、特に畳の上で練習しやすいです。

第一式 正坐。首を天に伸ばす。首から上を左転、正面に戻して右転、戻る。

(12回)

第二式 正坐。双手頭の上高くあげたところで指を組み、折天。腕を伸ばしたらま身を前に倒し、そして後ろに反る。身に戻して双手はおろす。

(12回)

双手下ろして腰の横に置く。

第三式 親指を労宮を按じたまま拳を握る。

両手を前に出す。

身は前向きのまま腕を左旋、右旋。

(12回)

双拳前向きから腰に戻す。下按。

私は田中三式を練習して以下の効果がありました。

1、消化能力増進。胃腸の動きを感じる。

2、気血流通。

両腕、両足の気血の流動がよくわかる。

腕は熱く腫れぼったい感じで気の流動感がある。

3、精神愉快、疲労消除。

身は軽く気分爽快。

田中三式の基礎の上で皆さんに“田中三式行功”をお奨めします。于雷改編です。

動作はすべて同じですが正坐から歩きながらの功法に改編しました。

歩きながら行う田中三式を是非体験してみてください。

江戸時代の気功導引法を皆さんに推薦します。

気功自我療法(1)

唇炎

秋冬の季節が来ました。お天気は漸々乾燥し、寒くなりました。口唇は乾燥し、唇炎を起こすことが多発する期間です。基本的な症状は痛みがあり、話す時や食事の時に大変不便です。病院へ行ってもあまり良い方法がないそうです。

原因は練功、運動不足で血液循環が悪いせいです。そして陽邪があり、陰気不足というのが中医学の結論です。外気の簡単な方法を皆様にご紹介します。

1、内丹功 静坐 10分間

2、両手洗淨

3、両手の中指指先で交替しながら痛い所を按ずる。毎回20分間

3日で良くなります。

4、中指は手厥陰心包経です。

陰気は栄養気血、潤膚化燥の効果があります。

心包の陰気が中指指先の中沖穴から出ます。

陰経の気は布滿患処。陰陽調和効果があります。

柿ジュース

【材料】

柿 500g

上白糖 30g

湯冷まし 適量

【作り方】

1、柿の皮を剥いて種をとります。

2、柿をミキサーにかけます。

3、ミキサーにかけた柿を湯冷ましの中に入れて砂糖も入れて混ぜます。

柿ジュースのできあがり

【効能】

肺の病気、清熱、止咳、潤肺、口内炎、吐血症に良い。

玉米粥（とうもろこし粥）

【材料】

とうもろこしの粉50g

（コーンクリームスープではありません。）

もち米 50g

【作り方】

1、もち米を鍋に入れて水1000ccを入れます。

2、強火にかけて沸騰したら弱火にして3

0分たきます。

3、とうもろこしの粉を加えてよく混ぜて更に30分炊きます。

【効能】

消火増進、養肝安心、脾胃虚弱、精神不安、肺乾燥咳、小便出にくい、胃の痛みに適用。お好みで食べる時に塩又は砂糖を入れて召し上がれ

《お知らせ》

気功塾 【中級】

2014年1月

第2週目からスタート

気功塾の目的は半年以内で快速外気旋術の専門人材をやることです。

2014年1月11日から気功塾中級クラスがスタートします。

中級クラスの中心内容は眼科と腰痛の外気師を育成することです。

日本で腰痛に悩む人は約3千万人います。大量の施術人材が必要です。眼科の状況も

同じです。特に学生さんの近視が多いです。早く外気技術を覚えて上手に役立ててほしいです。それは気功塾の責任と使命です。

気功塾でお待ちしております。

是非ご参加下さい。

于雷

【ホームページ】

于雷先生のホームページのアドレスです。

<http://yurei-kikou.com>

皆様がどんなことを思い、悩んでいるかを分かち合う場になれたらと思います。

月刊「気」の発行が、皆様と一緒に楽しみに、より良い形で長く続くように皆様の応援を願います。

一人一部以上の購入をお願いします。

応援価格 一部 二〇〇円

編集責任者 于雷

編集スタッフ 植松 恵美

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134