



【No. 68】

2014年3月号



## “気”は何ですか？

気は宇宙を構成する基本物質です。生物学上からいうと、精子は形成される前は陽の気の形で存在します。卵子は陰の気の形で存在します。

基本的定式で表すと

陽の気↓精子を作る

陰の気↓卵子を作る

↓受精卵↓胚胎↓生命↓生長↓

植物学上からいうと、花粉は形成される前は陽の気の形で存在します。種子は陰の気の形で存在します。

基本的定式で表すと、

陽の気↓花粉を作る

陰の気↓種子を作る

↓種が花粉を受ける↓生長↓花が咲く

陰気と陽気は、宇宙世界を構成する根源です。

気は見えない、触れないものです。

気は宇宙世界のエネルギーの情報(メッセージ)です。

宇宙世界の形成の歴史と比べると、人類の文化、文明の歴史は短過ぎます。

気功は宇宙世界を認識するための一つの窓口です。窓口となるためには、私たちの努力、探索が必要です。

元気は天地の始まりです。

天は陽気、地は陰気の意味です。

天地陰陽の気の交合で人が誕生しました。

人は天地の気で生まれたものです。

気功は気を取る専門技術です。

気功の気と呼吸の気とは違います。

呼吸の気は新陳代謝の気です。

新陳代謝は酸素と二酸化炭素の代謝の活動を完成する生物の基本能力です。

気功は特定の姿勢、意念、呼吸で宇宙の元

気を取ることが出来ます。

## 気功は難しいですか？

気功はとても易しいものです。

携帯電話の操作と同じで、以下のような部分で組成されるものです。

### 一、 接受

気が届くと、身で気を受けるボタンを押します。これは気功の専門用語でいう採気です。採気には“受け取る”意識が大事です。

## 二、放射

気を特定の目標に送ります。携帯電話では相手に電話をかけることです。

気功の専門用語では「送気」と言います。気を送るときは専門技術が必要です。

携帯のメールを作るとき、内容の構想、意味を伝える方法のようなものです。ポタンを上手に使うことです。放射する側と受ける側が気につながります。

例えば、  
久しぶりに友人に会いたいと思うと、その友人から電話がかかってきました。

ケーキが食べたいと思うと、ケーキのプレゼントが届きました

というようなことです。どちらも自分がポタンを押した結果です。

## 三、自調

忙しい生活や不自然な生活リズムが長期化すると、人体の自然規律が壊れます。

自律神経が乱れたり、生活習慣病が出たりします。人間は生まれつき自然抗病能力を持っていますから、自分自身の抵抗力、免疫力を守ります。人類の活動の規律が自然世界の規律に合えば、ずっと青春活力が続きます。

それが気功練習の重要な内容です。年を取れば取るほど気功の練習をして、思維能力、反映能力、言語組織能力、敏感能力、視力、聴力、消化力、吸収力などを守っていきたいものです。

## 四、正確な分析処理能力

人体は自然の産物です。外来の邪気や身体内部の不良反映に対して自然に処理分析する能力があります。

この分析処理能力には、健康、能力、企画、拡大などの内容があります。

気功をすればこれらの能力は退化しないのです。

## 気功でよい運になります！

気は宇宙の情報(メッセージ)であり、気は遺伝子でもあり、気は運命でもあります。

人は生まれる時間や環境によってそれぞれ陽命、陰命、木命、火命、土命、金命、水命と言います。

それは人の性格や運命を決めます。

気功は宇宙情報(メッセージ)を受け取る技術です。

人体の能力、機能は一般的には隠れる形で存在します。外部環境の変化がなければ、運命の改変は難しいものです。

例えば、  
本命の人は大量の水の気の支援がなければ成長、生発しにくいものです。

気功をしながら大量の水の気を取り、水の気を集めると木は壮大になり、生発するようになります。これは運がよくなったということですよ。

## 練功三要素について

意念、呼吸、姿勢は練功三要素と言います。

正確に上手に覚えることは気功の進歩にはとても大切な事です。

その中でも意念が一番大事です。意念は思う所、気が行く所に表現される智慧力です。姿勢は動きです。動きは智慧の実践です。

思うだけでなく、実際に行動します。意念を持って実践するのが気功の真髄です。

## “気功外気”は何ですか？

気功外気は気功超能力の一つです。気功師は長期の採気、練気の訓練で体内に大量の内気を集めることができます。特別の技術で、この内気を外放して治療効果をあげ、健康を守る調整をします。直接外気照射、導引外気、遠隔外気等があります。

外気の内容は赤外線、紫外線、電磁気、超音波などです

## 陰気極盛の地

### 「氷の背」

中国河南省林州には人里離れて10数kmの深山の中に浅い洞窟があります。毎年夏になると、ここでは氷が生まれま

す。天気が暑ければ暑い程、氷が大きくなります。秋が近づくと氷が漸々溶けてきます。真冬になると温泉になります。現地の人は「氷の背」と言います。

「氷の背」の面積は約200坪です。

冬が去り、春到来の毎年3月から氷が出来始め、8月迄に氷が漸々大きくなって硬い氷になります。

陰気最盛の時期は丁度盛夏の時で、この陰気の宝地に入ると、すっきりして長くと寒気が骨まで入ります。

全国の高血圧、糖尿病の方、原因不明の熱病患者さんがここに来ます。

大勢の人が来るので「氷の背」の近くに簡単な宿を作って休憩所を提供しています。

「氷の背」については古老の伝説があります。

「氷の背」は元々きれいな湖です。この周りには楽しみに生活する人達がいま

す。皆は湖の水で生活し、休息をとります。

ある年に悪龍がやってきて湖を占有してしまいました。近くに住む人達を追い出してしまったのです。この話を聞いた八仙人（七福神）は悪龍を湖の下に鎮圧しました。そして永遠に悪龍が出られないように八仙人は“仙氷”で湖を凍らせました。それが「氷の背」の由来です。

〔注〕泉、氷水は陰の気です。宇宙世界を構成する本源です。

普通、冷静、安祥、気持ち、精神安定、滋潤、流動 等

水の特性を持つ気は陰気と言います。陽邪の致病に対しては絶大な効果を持ちます。



# 春の薬膳

春の六節気は立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨です。

清明（4月5日）の季節は陰の気が強い時です。

中国の諺

“清明時節雨粉々、路上行人如断魂”

清明はお墓参りの季節です。沈む気持ち、よく降る雨で道行く人は魂を失うような感じになります。

## 【材料】

鴨肉 100g  
烏冬(うどん) 200g  
塩 3g  
油 30g  
長葱 1本  
紹興酒 15cc

## 【作り方】

- 1、鴨肉は挽き肉にして、分量の塩を入れて混ぜます。
- 2、鍋に油を入れて、熱くなったら鴨挽き肉を入れます。
- 鴨挽肉の色が変わったら、紹興酒とみじん切りにした長葱を加えて炒めます。出来上がったたら、お皿に盛ります。

- 3、うどんを沸騰したお湯の中で茹でて、出来上がるとお椀に盛りつけます。

- 4、お皿にある鴨の具をうどんにかけて召し上げれ ♡

朝食、晩ご飯にお奨めします！

## 【効能】

肝、腎に良い  
昇陽気・利尿・むくみをとる  
清明の季節に起きる食欲不振、失眠、耳鳴り、元気不足、風邪予防

◎下痢の人は遠慮して下さい。

## 【ホームページ】

于雷先生のホームページのアドレスです。皆様のパソコンやケータイ電話に登録していただき、定期的にご訪問くださいますようお願いいたします。

<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お願い致します。

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

山本 教子

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134