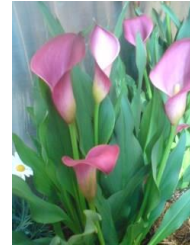




【No. 69】

2014年4月号



# “氣”

于雷

氣は宇宙自然を構成する基本物質です。そして氣は肉眼では見えないとても細かな極小の粒で、人体を構成する基本の物質でもあります。

人類は天地の氣の産物です。天の陽氣と地の陰氣を合わせて生まれたものです。人の生命活動現象は、氣の運動変化で生まれるものです。

氣功学上の氣は、人体を構成し生命活動を維持する基本物質です。氣は超強の活力と、持続するという特性をもちます。生命活動に対しては、維持と温煦おんく・温める作用があります。

氣はまた“真氣”とも呼ばれ、人体の正氣です。真氣の原始状態は先天の精氣です。父、母双方の先祖の遺伝子をもつ元氣です。人は人体形成の後、自然の真氣と食物の真氣を取ります。食物の氣は、動植物が生長する過程で自然の真氣を取ったものです。人体の真氣に対して栄養を補充する作用を持ちます。

例えば、大根は季節によって水大根、紅大根、白大根、翡翠大根、紫大根と呼ばれ

ます。大根は生長する間に大地の陰氣と自然の陽氣をたくさん取り入ります。生長の時期によって自然の環境も違っているため、呼び方や人体に対しての栄養滋潤も違ってくるのです。大根は氣の流れをよくして、血液循環を改善するパワーを持ちます。お勧めの野菜です。

氣は元氣、宗氣、中氣、營氣、衛氣に分類されます。

元氣は原氣、原始の氣、先天の氣とも呼ばれ、精子、卵子が誕生する前の氣です。人体を形成する一番重要な氣で、生命の始動力を持ちます。宇宙自然の先天の精氣を化生し、生まれてからは水谷の精微の氣で滋養します。臟腑組織機能の原動力であり、催化促進剤です。元氣は先天の氣として腎中に隠れた形で存在します。元氣が充実していると臟腑の氣も充実し、身体健康、少病になります。先天不足だと臟腑の元氣が不足し、多病になります。

宗氣は大氣、動氣とも言われ、生成された後、胸中に集まってくる。呼吸で採る自然の精氣に宇宙自然の信息(メッセージ)が加わり、脾胃で消化吸収した水谷(飲食)の精氣が結合してできあがります。心肺の

共同作用で生まれた後天の気です。肺の呼吸と、血脈の運行に対しては推动作用を持ち、視覚、聴覚、言語活動の原動力となり、肢体運動、骨の強弱などを宗氣の功能で決定します。宗氣の特徴は活躍です。精神、肉体活力の源泉です。

中氣は脾胃の氣、消化吸収能力の表現力です。脾胃の活力の意味です。腐熟、運化水谷栄養、化成元氣。又は氣血生化の源と言います。中氣が不足すると、氣血化成能力が無くなり、生命活動が止まります。脾胃は人体の正中にあり、全身に栄養を送ります。それを中氣と言います。

榮氣は運行と全身の栄養作用を強く示します。榮氣は脾胃の氣で化成します。水谷(すいこく・飲食物)の氣の中には、柔らかい栄養の氣があり、その氣は血液を作ります。榮氣は全身に流れ、全身に栄養を与え、五臓六腑の調和を図ります。榮氣は血脈の中を流れ、いつも血液と一緒に全身を流れるので「榮血」とも言います。

衛氣(えき)は水谷の精氣の化生したもので、陽氣の一つです。衛氣の衛は保護の意味です。皮膚と筋肉の間を流れ、防衛皮

膚、充実筋肉、外邪の侵入を防ぐ、体温調節、汗孔開合の管理などをします。防衛省のような働きをする氣です。

4月13日 於市川グランドホテル

## 「于雷氣功大師の

## 氣功セミナー」を終えて

### 《体験談》

セミナーは母と一緒に参加をしました。氣功にはあまり興味のない母でしたが

「氣」という目に見えないものを体感でき、とても嬉しうでした。母は前日から体調が良くなかったのですが、乾元功では真剣に最後まで一生懸命でした。于雷先生に氣を送って頂いた時は途中で腹痛が起き、立っていられなくなりましたが、セミナー終了後、とても元氣になりました。私の曲がらなかつた腰も



曲げられるようになり、軽くなっていました。このような貴重な体験ができ、母の体験談で父にも氣功の事を少しわかってもらえたようです。本当にありがとうございました。これから、いろいろな体験が出来るように毎日練功し、パワーアップしていきたいと思えます。

梶原由美子

昨年七月に氣功に出会い、驚きと感謝の日々を過ごしております。

この度は娘と母を誘い、氣功セミナーに参加することができました。

生まれて初めて氣功を体験した母は、于雷先生のエネルギーにすっかり魅了され、「頭も体もすっきりしたわ!」と話しておりました。

九歳の娘は、時おり西千葉のお教室に参加させていたでいたこともあり、意外にも主体的に体験していました。その日以降、毎朝玄關を飛び

出すように元気よく登校し、何気ない発言も驚きの内容が続いています。

「抱球の青ボールは私とママの心の奥で繋がっているんでしょ？」

「心の中の宇宙は結局みんな繋がってるからね」など。

この子の心の中で、世界が一気に動き始めたのでしょうか。それとも元々の様子をたまたま伝えてくれるようになったのでしょうか。とにかく、九歳の子供の思考に驚きつつも、同じ方向を進んでいる仲間がこんなにも身近にいたことに心強さを感じています。

自己改善のために始めた気功ですが、気の影響が自分という体の枠を越えて、家族にも届いているようです。心が明るく元気になり、お互いに敬意を持てるようにもなりました。気功に感謝しています。これからも家族で勉強していきたいとおもいます。ありがとうございます！

## 《メール紹介》

いろいろな気功師のセミナーに参加しましたが、今回はいろんな体験が出来て楽しかった。とても充実していました。夏の練習会にも参加したいと思いました。

白川

自分がセミナーに参加して改めて于雷先生の凄さも体感出来ました。柏田ほずみさん（言霊の歌手）も、体が反応した気功師は初めてと言っていました。

海老沢

気についてのWIKIでの説明。気は宇宙のメッセージ。とても納得しました。

齊藤

気功は気持ちいいですね。またなにかありましたら、教えてください。身も心もゆるゆるです。

後藤

## 35年後に着陸した飛行機

1990年9月9日、南米のベネズエラ空港にとても古い型の飛行機が着陸しました。しかし空港のレーダーには飛行機の存在は確認されていませんでした。

飛行機は着陸すると直ぐに警備員に包囲されました。飛行機から降りたパイロットと乗客たちは、「私たちは何かおかしいですか？」「ここはどこですか？」と聞きました。空港の人たちは、「ここはベネズエラですが、あなたたちはどこからきたのですか？」と答えました。パイロットは、「Oh, my God!!! 私たちはUA914でニューヨークからフロリダへ行く途中です！」と叫びました。目的地从ら2000キロも外れていたのです。飛行日記の記録を見ると、この飛行機は1955年7月2日、ニューヨークからフロリダへ向かう便でした。調べてみる

中田未帆

と、この飛行機は途中で突然、信号が途絶え、行方不明になっていました。

海に落ちたという結論に達し、50何人かの乗客全てに生命保険金が支払われました。

飛行機の乗客たちが家に帰ると、家族は驚きました。子供と家の人たちは皆、年をとっていましたが、彼らは相変わらず若いままだったのです。

イギリス警察と科学者たちは彼らの身分証明書を確認し、体を検査して、35年前の乗客に間違いないことを確かめました。

この出来事は今でも謎のままです。

## “新鮮な蓮根の茶碗蒸し”

### 【材料】

新鮮な蓮根 600g  
卵 5個  
塩 5g  
ラード 少々

### 【作り方】

1、新鮮な蓮根をきれいに洗ってすり器ですりおろす。

蓮根の汁だけを絞っておく。

卵の白身だけを使う。

卵の白身をお椀に入れて

蓮根汁とまぜる

そこに塩とラードを入れる。

2、お椀を蒸し器に入れて  
強火で30分蒸す。

### 【効能】

健脾（脾が丈夫になる。）

消化増進

津液豊富。糖尿病・うつ病・不眠症・鼻血  
産後虚弱

### 【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「氣」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

## 夏の薬膳

夏の節気は立夏、小満、芒種、夏至、

小暑、大暑の6節気です。

5月に入って最初の節気は立夏です。

夏は元々“太”という意味です。

5月5日前後、万物は皆大きくなります。

人体の気は成長、盛り上がりの時期に入ります。

養生の最高境界は人と天が天人合一となり、自然に帰ります。