



【No. 57】

2013年4月号

月刊

# 『氣』

于雷氣功研究会 発行  
TEL 047-322-3756



## 静坐

色彩斑斕五光十色(多様性に富んでいる)

の現代生活によって、人々は快速で走る道に投げ出されました。皆は急いで走りながら、さし迫った試合の中で靴も飛び、帽子もなくなりました。服も破れました。足も捻挫しました。骨折もしました。でも一番悲しいことは毎日激しく走る目的がわからなくなっている事です。

抱えきれない程たくさんの事で身を縛られ、緊張の連続でどんどん自分がなくなってしまう、自分のことがわからなくなりました。

人はどんな事をして、それが成功であってもなくても重要なことではありません。

人生で重要なことは最佳の生命状態を調整することです。緊張と放松、沈重と飘逸

(飄々として俗離れている)の中、神韵(神韻)神のおもむきがあること。)と靈性の色彩を調整することです。



疲れただけでは現代人の苦しみは表現出来ません。休息、睡眠、居酒屋があっても現代人の身と精神の調整はまだまだ不足です。

現代人は毎日静坐の清泉の中に浸泡するべきです。その中でゆっくり、のんびりと反省します。静化の後には必ず精神も身もすっきりして楽しみになってきました。

△静坐の時、身心は入静の休息が取れます。

△脳の潜在能力再開発が出来ます。

△身にエネルギーがたまります。

△自身強化になります。

△混雑、重い気が大地に沈んでいきます。

△身が軽くて重量がなくなります。

△空の雲と一体溶合になります。

△自分自身は幽林、竹の海、清泉の中にいます。

△仙境が近いと感じます。

△仙境は心の中にあります。

△心が広く、きれいで清潔になります。

△長く静坐すると生命も新鮮で豊かになります。

穏やかで健康的な精神と身体を持つとい

う、はっきりとした思想意識と人生の目標を確立することは現代人にとって、とても

重要です。

長い静坐の中で人々は生命の内容と深さをもちと悟ることが出来るでしょう。

## 行 気

行気は吐納、調息、胎息など呼吸法の総称です。普通、行気は必ず導引術と一緒にやるべきです。行気はまた練気、長息と言います。採気の後で宇宙自然の気が自分自身の気になる方法です。

行気の方法は多いですが、道家理論では胎息法はとても重要です。生まれたばかりの嬰兒は出生臍で母体相連です。臍は生身受命の所です。

○ 胎息では臍下二寸の位置は氣沈丹田、意念集中する所です。

○ 胎児の呼吸を真似る事は返元帰真思想を表現します。

○ 神仙家たちは言います。「人は嬰兒呼吸が出来れば真気が自然に盛んになる」と。

○ 純陽の体迄に近づき仙人に近くなります。

○ 胎息が出来る者は鼻口の呼吸ではない胎児のように母体の中で呼吸するような形が出来ます。

○ 初めて行気を学ぶ時は、鼻で吸って息を止めて120かぞえ、口からゆっくりはきます。

○ 身は呼吸の音が聞こえません。出来上がりです。

○ 行気は治病、防病、延寿の効果があります。

○ 目を閉じて内視、病気のある所に気を誘導することを行気と言います。

### 道家引火燒身法

- ・ 目を閉じて内視。
- ・ 心に火が燃える。
- ・ 火で身を燃やす。
- ・ 病気を治す。
- ・ 痛みがあれば痛みを火で焼く。
- ・ 痛みが消える。

“火”は行気の時、熱能力を産生、気を発して自分の病気を治します。また他人の病気を治します。

気功師の外気は紅外線、静電、磁気、次声波動です。気は患者さんの穴（ツボ）から経絡に入り、臓腑の邪気をとります。

## 春の薬膳

春は肝の季節です。

自然植物は緑になり、生長、昇発の勢いがあります。

春の日は生機勃発、百花盛開です。

勿論、人体の内にも変化が起こります。五臓六腑の冬眠が終わり、春を迎えます。

春の季節は臓腑が一番甦りますから当然臓腑の順暢は心、脾、肺、腎への影響も大きいです。

肝の気を順暢調整すると精神安定、消化正常、体力満々、能力発達などの事が叶います。

《材料》

セロリ100g



ハチミツ20g

セロリはミキサーにかけて汁だけを使う  
セロリの汁とハチミツを混ぜる

弱火で少し温める

(沸騰させない。)

1回/日

《効果》

明目(視界が明るくなる。)  
養肝、慢性肝病、高血圧に効く。

## 雷拳解説

二十九式 轉身天外飛虹

(てんしんてんがいひこう)

拳名の意味

轉身は身が一転すること。

その時両拳はそのままの姿で意念は両手で虹を持ち、轉身しながら空で彩虹を描きかける。

身体柔軟、動きが軽くて活用する。

気分爽快。

雨あがりの晴れた空の気分を美しく表現して身も爽快感があり、気分は最高。

姿勢

重心を右に戻して左足のつま先を内に入れて身は軽く轉身。

左拳は体の前を経由し、百会の真上で拳になる。

同時に右足は左足の傍に戻す。

右拳は腰に置いて右足を右45度方向へ出し、歩になる。

とが出来る。

降龍は龍を降伏すること。

右拳はまっすぐ前に差し出す。

智慧威猛。

呼吸

法力無邊の意味がある。

右拳を前に差し出す迄吸う。

出す時呼。

意念

姿勢

左手は空の雲と雨を撫でる。

動作の表現は下半身は軽くて鳥のよう。

右手は虹を握る。

上半身は力が強く神通力が身についている。

虹は空の果てまで飛んでいく。

左足は右足の前に寄せらる。

心も虹と一緒に飛んで行きました。

同時に左掌は左腰に下ろす。

右拳は後ろに伸ばす。

左足は左45度向きに踏む。

踏む。

### 三十式 踏浪降龍

(ふしなみのりゅう)

右手は後ろから上、左を経由して圓を描いて上から下へ劈落。

上半身は少し扭転がある。

拳名の意味

踏浪は浪の上に立つ。

浪を踏む体はとても軽くて浪の上を歩かへい

呼吸

左足前進の時吸う。

右拳劈落の時呼。

意念

広い大海原、浪を踏み歩きます。

突然龍が姿を現しました。龍を降伏する。

燕のような軽さで法力無邊。

月刊「氣」の目的は皆様との心の交流です。

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

小林 達志 他

連絡先 ☎ 〇〇〇〇・2936・7134