



【No. 59】

2013年6月号



気功の意味を直視する

于雷

一、世界中の各民族の発展史から見ると気功現象はこの国にも存在します。言い方が違うだけです。中国では“気功”と言います。インドではヨガです。

中国気功の源は原始巫術です。巫師は天地と会話出来る人です。巫術の思想、方法、技術の使用は人類にとって大きな意味があります。例えば五行（木・火・土・金・水）の使用です。

二、五行の使用によって無医薬時代にたくさんの方の治病、養生の方法を作りました。

例えば一番古い摩腹法があります。右手でお腹を時計回りですーっと按摩します。内臓の気の調和がとれ、免疫力を高めて病気の予防に役立つ方法です。今でも使われています。

三、約一万年前の新石器時代に“禁”という治療方法がありました。それは外気施術

の源です。“禁”の意味は病気の発生発展を禁止して進行しないようにします。

四、新石器時代の養生法に“鴻”という言葉がありました。広くて限りがないという意味です。

五、約4600年前の黄帝時代の気功師の肩書きは“祝由”と言った管職でした。“祝由”は今で言う神社の神主職、お寺の別当職にあたります。

六、黄帝時代の陶器が見つかりました。陶器には気功練功の姿が描かれてあります。站樁功の姿勢の上半身は男性、下半身は女性を表しています。それは陰陽同体の意味があります。現代の練功法に先督後任の練功順がありますが、それは黄帝の時代から続いています。

七、意念は認識能力です。気を感じることを認識します。お天気を予測する認識、陰

月刊

『氣』

于雷気功研究会 発行
TEL 047-322-3756

陽五行の変化の認識、透視能力獲得の認識、遥視災変化の認識（災難が来る前にわかる能力）。その練功方法と技術はみんな気功術です。

八、巫術について

原始生活の中で人類の生活能力は大きな自然の変化に適応出来ませんでした。洪水、火事、台風、雷などいつも民族社会をつぶします。人類は必ず自身の潜在能力を開発して自然の変化を感知する能力を強化して特に遠距離の感知能力、特感能力の復現率、再現率を高めるようにしましょう。その能力は人間が元々持っている能力です。誰でも練習で持てる能力です。超常能力を誰でも持てることと人体の常態能力になります。

人間は天地の産物です。宇宙自然の気の変化を感知する能力があるのは当然です。

九、科学技術と生産力の発展によって人類文明は巨大な進歩を遂げました。しかし人類自身の能力の開発は制限されました。一時期、特別能力を持つ人が意地悪、打倒さ

れた時代もありました。人類自身の素質も下がりました。現代生活方式の過度の肯定と依頼は人体健康に危害を及ぼし病気が増えました。高血圧、糖尿病等は生活習慣病と言います。

人類はまた繰り返して自分自身の気の自然特性の研究を始めました。

十、病気は機能性病気と気質性病気の2種類があります。

1、機能性病気
機能性病気は気の不足で人体器官自身の能力を活かせない病気の総称です。

2、気質性病気
人体器官の本質から発生する病気の総称です。

十一、気功術の発展

人体内練技術の発展を高めます。気功技術の練習で、人体自身の能力を高め、潜在能力の開発が出来ます。病気の予防と治療にもとても魅力ある効果があります。

十二、現代科学では脳の開発は2〜3割程度と言われています。という事は潜在能力の7〜8割はまだ未開発状態です。心と精神の開発はこれから気功を研究する課題です。人は気で構成されたものです。気は宇宙を構成する基本ですから気を感じることは人間の本能です。

十三、科学技術の発展と進歩によりパソコンなど機械が多く使われています。機械の発展で人体の自然感覚能力は失われました。気功技術で人間が本来持つ自然感覚能力が甦ります。気を感じ、気がわかることは気功の魅力あるところです。

十四、気を感じも陰陽に分かれます。具体的には浅い感じと深い感じがあります。浅い感じは表に見える感じで深い感じは生命の根本、命の決定の感じです。

十五、十分な大自然の気で人体に色々な機能をいかすことで延年長寿は気功練功の目

的。

十六、氣功功法は高低の区別はありません。氣功術で氣の感じには区別があり、氣の感じは智慧力の昇華です。

色彩斑斕の世界を構成する。

螢火穿帘は螢の穿透力のような拳法で隙間から飛び入ること。

姿勢

左足と右足の前後を交換

呼吸

左手を上げる時吸う。右手を前に出す時呼。

意念

螢は帘の隙間に飛んで行く。

雷拳解説

三十三式 螢火穿帘

(どうかせんれん)

拳名の意味

螢火また螢光と言う。夏の日、中国では河岸へ行って螢を見に行く楽しみがある。

螢たちは銀河から人間の世界に降ってくる星のように人々の希望と理想に乗ってまた時空を超えて宇宙へ飛び立つ。

螢の穿透力は強い。

河岸に沿って住む民家の門簾、窓簾は布や珠子で作る物で、夜になると螢たちは門簾、窓簾を穿透して家の中に飛び入る。



右足を左足の傍に寄せ、左手は身の前を経由して頭の上に帘を引き上げる。
右足一步前身、右足は弓歩になり、右手は螢のように前に飛んで行く。

三十四式 夸父追日

(くわふじつか)

拳名の意味

夸父は中国遠古時代の神様です。

頭は青空に届くほど身が大きい。

走るのが速い。

ある日、東の空に昇る太陽に夸父は追いつけると意欲が出た。

走って走って太陽を追いかける。太陽が山に落ちる前に追いつく。

夸父追日は神様が太陽に追いつく姿を真似て足の快速、靈動を表現する。

姿勢

身は右側にねじり、左手は右へ落とす。重心を前に移しながら一步前進。軽やかに靈動する。

呼吸

吸う。

材料

枸杞・・・100g

竹の子・・・100g

豚肉・・・500g

意念

太陽を追いかける。

手足は元氣満々。

パワーが溢れる。

梅雨の薬膳

枸杞・竹の子・肉絲

梅雨の季節です。

湿気が強いことで氣の流れ

がよくありません。心身に疲労の感覚が出

やすいです。夏は火の季節です。五行説で

は夏に対応する臓腑は心です。湿の氣が強

く、心の火は抑制作用があり、心の火が強

くなることで身が強く目ははっきりします。

高血圧、老眼が改善します。

薬膳効果を体験して下さい。



油・・・50cc

調味料

砂糖、醤油、塩、

ごま油、料理酒

作り方

1、豚肉を長絲に切ります。

竹の子を細く切ります。

枸杞を水で洗います。

2、鍋に油を入れて熱くなるまで待つて豚

肉絲、竹の子の順に入れて炒めます。

料理酒を入れてから砂糖、醤油、塩で好

みの味に仕上げます。

そこに枸杞を入れて混ぜるように炒め、最

後にごま油を入れて出来上がりです。

3、ご飯と一緒にどうぞ召し上がりね ♡

【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せう、お願いいたします。

[【http://yurei-kikou.com】](http://yurei-kikou.com)

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 ☎090・2936・7134