

月刊

『氣』

于雷氣功研究会 発行
TEL 047-322-3756



【No. 55】

2013年2月号



空虚と離れて

毎日を楽ししく生きる

于雷

環境汚染、全世界経済不況、寒流襲来、大雪爆弾などたくさんの情報で大勢の人々の情緒は低谷に陥りました。

空虚は病気です。健康に大変悪い影響がある心理の病気です。心理学で言えば追求なし、精神寄せる所なし、精神世界空白、支えがなしの病気は空虚です。個人、家庭、社会の損害があります。

長期の空虚感とは病気です。

1、人間の各種の情緒の中で空虚が一番分りにくく病名もつけにくい病気です。私たちの日常でよくこういふ話を聞きます。「もういいです!」と言ってそのままやる気がなく、何をしても続かない。「年だから役に立たない。頭が空っぽ」等それは空虚の現れです。空虚感が長く続くと人の精神はすべて空虚感に縛られるようになります。

2、たくさんの人は頭が良いです。会社を作ったり企業を作ったり、うまくいきました。でも有名になり夢が叶った後で、ある人は努力の方向がわからなくなりました。毎日お酒を飲んでばかりでやる気もなく努力もしなくなりました。空虚の中で自分を見失ってしまいました。

どうして空虚になるの？

社会の進歩に従って私たちは高速発展の時代に入りました。この時代は一番挫折を覚えやすい時代になりました。物質世界の高度発展ばかりで精神世界の発展がほとんどないです。毎日忙しい人は一日の中に精神の休息する時間や愉快に過ごす時間があるのでしょうか。たくさん人は精神空虚になり、心の沼に落ちて離れなくなりました。

空虚の心理の源

1、自分自身に対して正確な認識がありません。自分の能力がとても低いと思って毎日悩んでいる。いつも自分に能力がない、仕事の環境も生活の環境も良くない、ショック、しょうがない、空虚の世界に

入ります。

2、外部環境の突然変化

退職、失恋、仕事に挫折、投資失敗、経済不振など失落と困惑で戸惑う。

3、大勢の人は一般人よりも物質的余裕がありますが幸福を感じないです。価値感ありません。精神の空虚感、物質の余裕では改変出来ません。

空虚感に勝ちましょう。

1、精神の目標を作る。

気功医学は“治病求本”です。発病の原因に対して施術します。空虚の原因は生命の目標、信仰の追求の迷いです。高い理想作り、はっきりした人生の目標を作ります。でもその過程は時間がかかります。堅定的な自分の人生目標に向かって努力していると空虚感もどんどんなくなります。

2、生活の熱情を培養する。

生活はとても美しく楽しいことです。人生の生活態度はとても重要です。

大自然は誰に対しても平等です。同じ白雲、同じ高峰、同じ大海です。良心意念で大自然の気をとりまします。勤勉に仕事をし、他人を愛する。仕事の実績をとりながら他人への感謝の中で人生の喜びを感じます。生命の意味は生活の熱愛、人の熱愛、仕事の熱愛です。その熱愛の意味がわかった時、自分の空虚感はなくなります。

3、積極的に自分の心理素質を高める。

同じ生活環境の中で生活していても心理素質の違いである時は人の運命と幸福感は違います。良心意念で気功をして心理素質を高めることはとても良い方法です。

4、はっきり自分自身がわかる。

大地をしっかりと踏むこと。空虚感がある人はたくさん不安があり、ある人は現実と離れ過ぎる希望と目標を持ちます。生活の中にたくさん目標を追求します。でも何も実際の行動をしません。

毎日楽しんでますか。毎日自分は実際のことをやりましたか。

寝ている時によく自分に聞けばわかります。空虚感はあるから離れていきます。

天下の人はすべて

幸せでありますように。

「中華氣功」の記事より

于雷

北京神州氣功研究会会長の泉福友さんは私の友人です。20数年以来私たちの氣功活動、国際氣功師の認定に際し、たくさんのお援助をいただきました。

彼も中国でも有名な氣功師です。専門は胆石治療です。今回は彼の胆石治療の文章が「中華氣功」1992年3月号に掲載されました。記事を紹介いたします。氣功治療によって胆石は痛みもなく早く効果が大きいです。彼の臨床治療600例の患者さんは有効率100%です。その技術について私と彼は楽しみに話し合いました。日本で胆石に困っている人は是非氣功を頼って

下さい。実際の症例を紹介しましょう。

神闕。

11回以上の治療で排石された石を見た人
60人

一、病歴情報

600例の中には男子120人、女子480人。年齢25〜70才。最長20年、最短6ヶ月。すべて病院の超音波で確実に診断されました。その内、胆嚢石410例、胆総管石80例、肝内胆管石90例、他の石20例。その内、胆嚢手術を受けた人は40人だけでした。

三、治療効果

完璧に治りました。110例
とても良くなりました。420例
効果があり石が減りました。70例
10回以内で効果がありました。240例
20回以内で効果がありました。320例
30回以内で効果がありました。40例

二、治療方法

治療と自己練功方法で行います。
治療は外気排石治療。
練功法は“排石功”
外気治療の技術
開穴法・行法・瀉法・震法。

四、排石状況
一番多い人で107枚の石
が出ました。
最大石2、3×1、1cm
砂のような石は数え切れな
い。

1回の治療で排石された石
を見た人60人
2〜5回の治療で排石され
た石を見た人
320人

症例

一、劉さん(54才 男性)

自覚症状

右腹痛み(背中迄)

便秘(油料理嫌い)

5年

超音波検査で4、1×0、9cm胆石あり

体位移動で石も動く

3回の治療で155粒の石が出た。

痛みがとれた。

便も正常

15回の治療で76粒の石が出た。

二、李さん(51才 女性)

気持ち悪い。もどす。

痛み(背中、腰に放射する痛み)

超音波検査で5、4×1、2cmの石があり

症状

口が苦い。黄だん

1回の治療でたくさんの砂のような石を排

石した。

15回の治療で完治した。



6〜10回の治療で排石された石を見た人

160人

胆嚢、陽陵泉、靈台、中脘、期門、章門、

雷拳解説

二十四式 左大鵬展翅

(ひだりたいほうてんし)

姿勢

重心左に移る。

特に腰は左に寄せる。

身は左へねじる。

左腕は外へ弧線を描く。

右腕は左へ身と一緒に弧線を描く。

意念・呼吸 前同一。

二十五式 右大鵬展翅 前同一

二十六式 左大鵬展翅 前同一

二十七式 雲開現日 前同一

二十八式 上歩奔雷

(じょうほほんらい)

拳名の解説

上歩は足が一步上がる。

奔雷は両拳が迅雷のように気のパワーをよく体現する動作です。

両腕は気のパワーをためる。

足が前に走るように。

両拳は迅雷の型で押し出す。

動作の要領は全身のパワーでこの動作を完成する。

動作の強さをよく体現しましょう。

姿勢

両手は掌が拳になる。

体の前を経由して左から下へ、そして右へ、

右側頭上を経由して左上方に押し出す。

左拳が下、右拳が上。

重心は前に移り、全身のパワーを左約45度方向に出す。

呼吸

両拳を回す時吸う

前に出す時呼。

意念

自分自身は頂天立地の巨人です。

両拳は迅雷のように。

若返り薬膳

白胡麻500グラムを鉄鍋の中で弱火で炒

ります。

香りが出たらお皿に入れて冷めます。炒った胡麻を1回分スプーン2さじ(20グラム位)に砂糖を混ぜてお湯と一緒にいただきます。

効果

陰の気が強くなる。

肝腎を栄養する。

髪が黒くなる。

咳、皮膚の乾燥、老人の便秘にも効く。

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