



【No.77】



【2016年3月 発行】

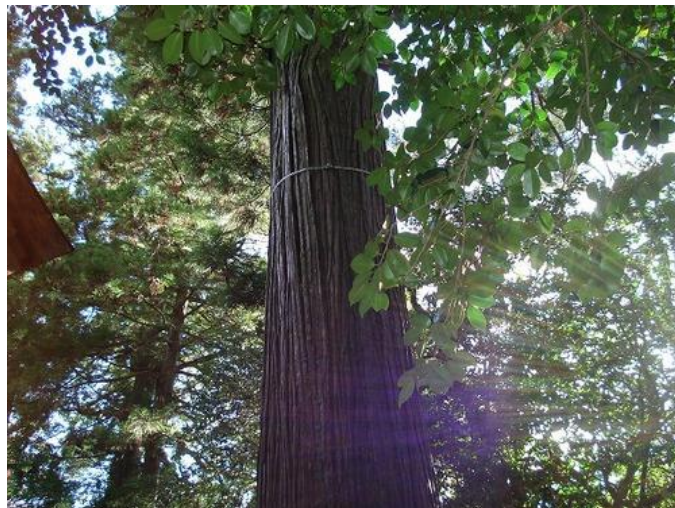
## 採気

一、気は物質です。気は身体の本です。精血津液の化生はすべて気に依頼しています。血の流れ、津液の分配は気があってこそ出来ることです。

二、元気は先天のもので、両親からの遺伝で先天の気を受け継ぎます。その上で後天の栄養が必要です。生命不息、新陳代謝不止、呼吸し続ける本です。

三、病気の時は気虚不続、気機不暢、内臓機能低下、精血健康旺盛不能、経絡受阻、陰陽失衡。

四、医者に求めることは病因究明、肌体健康回復です。気功はそれが可能です。調気安神、神静気和の環境で気血の運行が正常になります。五臓六腑の機能活動を促進します。病気がなくなります。



五、採気は自然の良い気を探ることで全身機能の調節を促進します。採気は樹木の気、山水の気、宇宙の気を探って心身を營養し、身体を柔軟にします。練功の前に自身の感覚で採気の対象を決めます。

### 1、採樹木の気

ご自身は林の中に入ります。身体の穴(ツボ)を開きます。一般的には百会、天目、膻中、命門、気海、湧泉、労宮のツボを開きます。

樹木の気と融合するように交流します。

### 2、採気の時

一つ又はたくさん穴(ツボ)を開くように意念を持ちます。まず身の古い気を出してから樹木の新鮮な気を下丹田に引入します。

### 3、採氣の環境

樹木の生い茂る清浄な環境が適しています。

身体精神が放松(リラックス)しやすい場所を選びます。

真気が経絡から入ると下丹田に導引して、五臓六腑の気を調整します。

### 4、樹木によって感覚、効果が違います。

楠 気質温熱、気感強烈、採気すると気持ち良い。虚弱体質の人、寒症の人に良い。

梧桐(あおぎり) 気質清涼、脳を清醒する。高血圧の人に良い。

松、柏 気質温和柔順、形体挺拔の気質は慢性関節炎の人に良い。

桃、李(すもも) 気質は散る、緊張感のある人に良い。貧血、目眩の人には適さない。

六、採気は誰でも出来るわけではありませんが、気功の理解、練功時間の長さ、功力の高さ、練功方法、健康状態によって決まります。

七、敏感体質の人、真面目な人、嗅覚の良い人は採気しやすいです。採気の時、身体は樹木の気の味がわかります、出来るだけ気持ち良いと感じる木を選んでください。採気の後には心情愉快、気持ちが悪くて不良の感覚がないことは採気の標準です。

## 練功中の

### 意守、真意、入静

#### 一、意守

意守とは、ひとつの所に意念を集中することです。それは付いているのでもなく、離れているのでもない、なんとなくそこにある状態です。どっちつかずとか煮え切らないとかいうのではなく、その状態を積極的に楽しんでいくことです。

#### 二、真意

真意とは、高度集中の練功意念のことで、正覚ともいいます。心中無物、念頭不起(心には何もなく、雑念も起きない)の境界です。心は浄の境界に入り、気に対する感じだけが残ります。そのとき気は十分にその効力を発揮します。

うまく正覚を取ることは、採天心気の技術です。具体的には、夜12時に北斗星を探し、北斗の四つ目の星を見つけて、下丹田の気と対応させます。下丹田の気はまた脾土、黄婆の気で、色は黄色です。脾を意識すると真意が来やすいのです。

#### 三、入静

入静とは、専一意念、思想放松、安静(真意を集中し、全身リラックスした、静かで落ち着いた)の世界に入ることです。気持ちの良い境界、虚無缥缈(曖昧模糊)としてつかみ所がない(の)気の世界です。気は自然流動、時空静止、身心俱寂、丹田火熱、目露金光、耳後驚鳴、気は身体の中を湧動し、時空は静止、身体は気の中に浮かび、四肢関節は舒畅(伸び伸び)として心地よいします。

## 練気専門知識

### 調薬

気功学の中には“薬”という人体の精、気、神に対する専門的な言葉があります。精は営血津液などの栄養物質と生殖の精のことです。精神安定の基礎の上で脾の吸収があり、後に心、肺の所に行って人体の健康を維持します。

気は人体構成の精微物質であり、身の本です。

神は精神意識のすべての外在表現です。反応能力、交流能力、組織能力、表現能力、感覚などが挙げられます。

気功練功を通して精、気、神は旺盛の状態に入ります。意念の作用で順調に“良薬”が生まれます。“良薬”が五臓六腑、経絡、百脈へ行きますと以下の感覚が出てきます。入酔感、丹田緩和、全身、四肢、手、指の麻痺、柔らかさ、心身快樂安静、身が軽く真直ぐ、気の流れを感じる、光が瞳を透して見える、光が脳まで入る。その時行われる撮(気を撮る)、抵(舌を上顎につける)、閉(気を閉じる)、吸の練気四法によって気のレベルは大幅に進歩します。

## 宣肺平喘顆粒



宣肺平喘顆粒は、中国中医科学院西苑医院教授、ノーベル賞受賞者 屠呦呦の同級生、張貽芳医師の六十年間の中医の経験から研究開発された漢方薬です。気管支炎、喘息、咳、肺病に対して特別の効果を持ちます。臨床治療者数百万人、治癒率九十八パーセント、中国国家登録文号京薬制字Z2006、3024号です。

宣肺平喘顆粒は、中国医学の弁証論治、四診八綱を理論の基礎として張教授が六十年の医療経験から研究開発した漢方薬です。麻黄、石膏、苦杏仁、甘草、黄連などの生薬から作られています。



効用  
痰飲、咳嗽、喘息気管支炎、肺炎、肺膿腫、  
肺癌に絶大な効果があります。

用法

一日二回、お湯で溶かして飲みます。

費用

一日一袋の服用で、一月二万円ほどです。

# 春の薬膳

## 燻 魚(鯖さわら)

春の季節は陽気始発の時です。気

温も回昇し、人体は肝風、肝陽も上

昇し、肝気保護、怯風利湿、暖胃和

肝の方法は春季の最大養生原則です。

### 【材料】

骨が少ない魚 500g

### 【作り方】

・醤油 10cc

・紹興酒 300cc

・塩 小さじ1杯

・生姜 10g

調味料に魚を1〜2cmに切って、4〜5時間漬けておきます。

油を100度から150度の高温にして魚を揚げます。すぐに弱火にしてきつね色になるまで揚げます。

一度取り出して200度の油で二度揚げします。

・氷砂糖 200g

・紹興酒 200cc

・八角 4つ

・生姜 10g

・長葱 2本

・桂皮 5g

このかけ汁のうまさのポイントです。弱火で濃厚になるまで煮つめます。最後に揚げておいた魚にかけて出来上がりです。

### 【効能】

温中補虚、利湿暖胃、和肝怯風

## 絶品料理を食べながら

## 幸せな練功生活を

## 続けましょう！

### 【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。

于雷気功大師の外気実演動画掲載中です。

【<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。期間誌「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