

# 【 気功療術師範養成講座の遠距離療法「梁式禅の拳法」の紹介 】

## 【 禅の拳法修練の前に 】

拳を打ち出す前に、まず壁に自分の肩から胸の高さと同じくらいの位置に赤ペン（または小さな色紙等を貼る）で印をつける。そして、左右の中指第三関節の中心に赤色の印を付け、拳を打ち出した時に手と壁の赤印が合致する様にする。これは形で意識して拳を打つ時のエネルギーとパワーを一点に集中し分散させないためです。

## 【 拳を打ち出す時の意識 】

- ・拳を打ち出した時に、天地とも何ら障害もなく、赤印を付けた壁が一撃で粉々になり微細なホコリになって飛び散る状態を心に浮かべ瞑想する。
- ・拳は強く握らず、拳の中に繊細な塊があると感じるようにする。
- ・自分の体が宇宙の真ん中に立っていると想像する。
- ・拳を打ち出す時、足の力、膝の力、腰、胸、肩、脳の後部、計6カ所の力を抜く
- ・宇宙の最高級のエネルギーが強烈的な正気と化して、両足の底から全身に行き渡り、拳の中に充満し、その正気が満ち満ちて赤印に向け突進して、爆発し、分解消滅すると想像する。
- ・拳を打ち出す時は、全身リラックスして、感覚は自分の全身の骨格と関節は水の様に柔らかく意識する。
- ・拳を打ち出す時、全身が一体感で、手、足、腰、肩、首、頭が一つの光で構成された構成された丸いボールの様にイメージする。
- ・拳を出す時、体形は水の様に清浄透明で体内の毒素、細胞、更に DNA 遺伝子の中の有毒な老衰物質を黒い気に変えて、尾てい骨、腰椎、胸椎、頸椎、後脳部から自然に発散排出させる感覚を持つようにする。
- ・拳を出す時は、手を軽く握り、ゆっくりと出す。手を引く時は重く、沈む、速くする。忘れてはいけないのは、一撃で壁を粉砕させる意識です。

## 【 禅の拳法：修練の仕方 】

1. 自分の足を壁から30cmくらい離して立つ。そして、左足を少し斜め前に軽く出し、重心は右足。両膝とも少し曲げる。
2. 左足に重心を移しながら、軽く握った左手の拳を壁の赤印に向けて打ち出す。
3. 拳を打ち出しながら、腰を90度ひねる。感覚的に、お腹の力を抜いてひねるようにする。
4. 拳を打ち出す時、下肢より上半身をリラックスさせて虚無の状態にする。全身の重力を下肢部に落とし、前足と後足の位置は「丁」の字でもなく「八」の字でもない。前足の親指が2時の方向にあれば、後足の親指は12時の方向に向く。上半身は虚無、両足は実で構成された安定性のある三角形になる。

世間で流行している拳術は千差万別で、色々な流派やびっくりするような名称もありますが、実在は全ての拳術は外形と内側の両大変化によって組み立てられたものです。外形は体のバランスを重点に静止を保つ、また地球引力に対抗する物理運動を行う。拳術の練習中、体の内部変化は化学反応であり、外形の物理変化は限界があり、これを研究するのはあまり意義がないのです。体内の化学変化は無限である為、禅の拳法を研究する核心になります。この点、禅の拳法修練者は明確に心得るようにして下さい。

## 【 禅の拳法の修練 】

- ・修練法に自然呼吸と逆腹式呼吸法があります。どちらでも自分に合った呼吸法を選んで行うようにする。
- ・自然呼吸法は自然状態で修練すれば良い。逆腹式呼吸法の場合は鼻から息を吸ってお腹をへこませて、へそが腰にくっつき、お腹の内臓が胸まで上がった様にして息を止め、25回拳を打ち出した後、息を吐いてリラックスした自然の状態でもた25回拳を打ち出す。即ち1回の合計は50拳になります。息を吸うときと拳を打つ時はゆっくりの方が良い。
- ・左拳を連続して2500回打ち出し、右手に変えて2500回打つ。初心者は片手100回から始めて、1日10回ずつ増やしていき、2500回に達する様にする。
- ・両手で毎日5000回修練すると、正常な健康レベルです。もし、1日15000回以上行えば、専門研究者のレベルになる。
- ・1日に1千回から1万回修練して10万回で1段階になる。体が宇宙エネルギーの吸収と大脳開発方面は進歩しているか細かく調べる。
- ・修練前の15分間と修練後は飲食をしない。これは体内のエネルギー吸収力に影響させない為です。平常時は水を多く飲み、肉食は少なめにする。修練を始めてから半年以内は1日の睡眠時間は必ず6時間半以上とする。
- ・琢磨と体得。出拳の時、打てば打つ程冷静になり、連続して何時間打っても汗をかかない。もし5時間修練して、全身の内側と外側が水の様な冷たさを感じたら、入門できたことになります。

「禅の拳法」の修練は老若男女、健康者や病弱者、誰でも平均的にバランスよく宇宙エネルギーを持続して吸収できる修練法です。これは気功療術師が行う遠距離療法時の最善の武器であります。功法の起源は地藏菩薩功の天縁剣法と古来の百歩神拳からの由来で、後に梁蔭全が30年の経験を新たに整理して完成させたのですが、「禅の拳法」は現在も創新発展中であります。

以上は、梁蔭全が創り上げた気功遠隔療法療術の内、禅の拳心法の一部です。粘り強く20数年の持続修練で1日15000回をこなしてきた成果です。

「時は矢の如く」梁蔭全は、一時も中断することなく今日まで至りました。禅の拳法初級12節は、気功療術師養成講座の補助功法として気功療術師遠距離療法の念力レベルを上げて強化するものです。禅の拳法上級は気功療術師範養成講座内容の一部になります。

参加者は各々修練を積み重ね、修了時は体にバランス良く大量の宇宙エネルギーが吸収されることで、軽く外気を使って1m以上離れたローソクの火を消すことができるレベルになります。

