

一、静坐：参见南师讲解视频

(  
[https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter](https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter))

一、静坐：詳細は下記のリンクから南師の教範動画に参考してください

(  
[https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter](https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter))

### 静坐要点

#### 1、双腿结跏

双腿交互交跏趺坐于微软座垫上，阴部置于座垫外。双盘为上，初学者单盘或散盘亦可。

#### 2、脊椎笔直

胸腔往外拔开让腰椎自然挺直端正，然后保持微微放松状态。

#### 3、结正手印

左手在下，右手在上，拇指微微互相碰抵，自然下伏于食指上。

#### 4、缩紧下额

下额往后缩紧后保持放松状态。

#### 5、舌抵上颚

舌头倒卷轻微抵住口腔上颚。

#### 6、眼帘微阖

眼看前方，眼帘下垂，自然闭阖。

#### 7、放慢呼吸

呼吸尽量保持绵柔细长状态。

关键在正心诚意，不追妄念。

### 静坐するポイント

#### 1、結跏趺坐（けっかふざ）

両足をX字型に深く組んで座布団の上に座って、下腹を前に出し。両足とも載せるのは一番いいが、初心者は片足あるいは軽く組んでも構わない。

#### 2、脊柱をまっすぐにする

胸を張って肩甲骨を開けて、脊柱を自然にまっすぐにして、少しリラックスできる状態を保つ。

### 3、印相を作る

左手は下、右手は上に重ねて、親指をお互いに軽く当たって、人差し指の上方にある。

### 4、下顎を引っ込む

リラックスできる程度下顎を後ろへ引っ込む。

### 5、舌を上顎に当たる

舌を上のおご（上の歯並びの内側）に収まる。

### 6、目を軽く閉じる

目を前向いて、瞼を落として、軽く閉じる。

### 7、呼吸の調子をゆっくりすること。

ゆっくり深く呼吸する状態に保つ。

ポイントとして雑慮を捨て、心から誠意を持つこと。

## 二、「阿」字音声唱誦：

阿字唱誦可以强化锻炼心肺功能。尤其针对此次疫病流行，强化肺部功能可以增强免疫力和抵抗力。

要点：

### 1、保持盘腿静坐之姿

2、唱誦时嘴巴张大如婴儿开口哭叫状，尽可能放大声量，感觉心肺区域在震动。

3、每声能持续唱到25秒最好。开始唱时不够长没关系，重要是持续坚持。

4、早中晚餐前空腹唱誦三十至四十分钟。

5、条件允许最好在单独空间，门窗略开有流动空气即可。条件不允许音量放低，或阿字出气也可。

## 二、「あ」文字を唱えること：

「あ」文字を唱えることによって心肺機能を鍛える。特に今回の感染症流行に対して、肺部機能を強化することによって免疫力と抵抗力を高めることもできる。

ポイント：

1、静坐の姿勢にして；

2、唱える際に、口を開けて、大きい声を出して、肺部の震動を感じること。

3、一回の唱えることには25秒ほど続けるのを薦めること。初心者は25

秒でなくても出来る範囲で構わない、続けて練習することが大事である。

4、3食前に30分から40分を唱えること。

5、できれば独立の空間で行うのが一番いい、窓やドアに少し隙間を残して換気出来れば良い。大きい声を出せない場合、小さい声または「あ」文字で呼吸することも構わない。

### 三、哼哈出气功法：

哼哈二字出气也可以预防与排除流感。

要点：

1、保持盘腿静坐之姿；

2、“哼”字有后鼻音，口形微张，声音从鼻腔大力出去，可以将沾黏在鼻腔的细菌与病毒强力排除，并阻挡感染；

3、“哈”字是四声，口形中等张开，可以将沾黏在口腔与喉咙上部的细菌与病毒强力排除，并阻挡感染。

4、空腹练习，二字连续配合，持续九十九下。

5、条件允许最好在单独空间，门窗略开有流动空气即可。

### 三、「哼哈」呼吸法：

「哼哈」文字の発音で呼吸することによってインフルエンザの予防と排除に役立つ。

ポイント：

1、静坐の姿勢にして；

2、「哼」文字は鼻音があり、口を軽く開けて、声を鼻から出すこと、この発音で鼻腔に粘着してある細菌とウイルスを排出できる同時に、感染を防ぐこと。

3、「哼」文字の声調は4声（中国語声調は4種類があり、4声は四つ目の「入声」のこと）であり、口を普通に開けて、口腔と咽の上部の細菌とウイルスを排出できる同時に、感染を防ぐこと。

4、食前に行って、「哼哈」文字で連続して、99回を行ってください。

5、できれば独立の空間で行うのが一番いい、窓やドアに少し隙間を残して換気出来れば良い。

四、疫情期間，最好請大家獨自練習。

四、感染症の非常時期で、各自一人で練習を行ってください。

