



【No. 6 1】

2013年8月号



気功入静から陽神出窮まで

一、静功は存思、意念純一の基礎の上に習練するものです。

1、身体言語消失。

2、体内の内気が循環する感覚だけが存在します。

3、更に一歩存想すると気の循環感もなくなります。

4、意念は大自然と一体融合の境界に入ります。

その時、個人感覚はまだ存在します。

5、意念は自由に飛翔出来ます。

この時は身と意念は“常我（日常の自分）”の状態を超越します。

6、超能力現象が発生する意念は“常我”の外で物を見ます

二、存思の中に陽神出窮と陰神出窮の両神状態を表現します。

1、陰神出窮は脳の内前額の天幕の上に映画放映の映像のような現象です。

子どもの中には先天の能力で映画が見える現象があります。

その“映画”は白黒とカラー映画の二種類があります。

象が出る時、嬉しいと恐ろしいの二種の心理状態があります。

恐ろしい心理がある時は目を開ければ、すべて消えます。

2、古人は陰神出窮を“白日夢”と言いました。睡眠状態の夢とは別の昼の夢です。

白日夢の内容はとても豊富です。

夢は、はつきり見えます。

3、脳の智慧開発、教育、科学、国語、安全などの分野に大きな意味があります。

利用価値があります。

三、陽神出窮

1、意識脱体で見たり、行つ事は実像実在の反映です。

2、表現の形式は意念によって物を移動、透視予測、未来予知、思維伝感などです。

3、国際心霊学では陽神出窮は50種類以上あると言いました。

四、世界科学研究センターには人体科学と伝統気功の特別功能研究資料が多いです。

1、《抱朴子》の中には大量の記録があります。

2、人類智慧の最高形式は自分自身の能力の認識です。

3、人類進歩の本質は人体機能の全面開発と発展です。

4、人体の潜在能力の限りはありません。誰でも“常我”を超越出来るように練習しましょう。

夏の練功会を終えて

于 雷

第24回夏の練功会は7月21日、千葉市新町自治会館で行われました。

全部で8つの教室の会員の皆さんが参加しました。

夏の練功会は年に一度行われます。練功会の目標は気功を学ぶ皆さんが歓聚一堂、気功理論を学び、気功功法の研究、気功表

演、薬膳の体験など盛りたくさんです。

当日は西千葉教室（月、水、金、土曜日クラス）、幸町気功同好会、鎌取教室と市川教室（水、木、土曜日クラス）の皆さんが一年間の練功進歩を表演しました。それぞれの雰囲気合わせた音楽を選曲して各教室の風格が表れた雷拳と太極拳を見せてく



れました。

幸町の皆さんは各代表教室の中で平均年齢最年長のクラスです。でもその表演はとても真面目で簡化太極拳24式の最後まで表演しました。太極拳をおぼえる為に皆さん

んは8年の歳月を経験しました。特に幸町クラスは夏の練功会への参加人数が何年以來いつも一番多い事は嬉しく、いつでも笑顔があり、真面目な気功に対する姿勢が伝わってきます。幸町の皆さんの気功に対する姿は参加の皆さんの心に多くの学びを気づかせてくれるようで感激です。

気功事業の発展は皆さんの共同努力です。今年は若いメンバーの皆さんがベテラン格の先輩方の指揮の下、裏方で台所から会場セッティングまで機敏に活躍してくれました。実は今回、私の講義を例年の夏の練功会より45分も延長しました。でも今回の皆さんの惜しみない協力を頂いたお陰で順調に予定通りに終了しました。お疲れ様でした。

7月からスタートした気功塾では外気師養成速成教室が順調に進んでいます。是非皆さんが互いに気功の素晴らしさを分かち合い、伝えていって下さい。楽しい実りのある大練功会になりました。ありがとうございます。

今回の練功会は微力ながらも初めて金曜
日西千葉クラスのメンバーと当日の準備や
料理のお手伝いをさせていただきました。
西千葉クラスのメンバーとは多くの言葉を
必要とせずともお互いの役割をあ、うんの
呼吸で感じることが出来ます。リーダーシ
ップを発揮する方、次々と仕事をこなして
いく方、それぞれの

ずつ自分の足で立ち、母である私の手から
離れて行きます。
私もいつの日か于雷先生、諸先生方、先
輩方の“氣”に包まれた素晴らしい表演に
近づくことが出来るように日々精進して参
ります。

中村 規子

個性があり、皆が揃
う事で一人では醸し
だせないハーモニー
が生まれます。雷拳
表演ではリバティの
布ネックレスを作っ
て本番に臨みました。
ネックレスが出来上
がると作り手の個性
が氣で感じられて不思議でした。



雷拳解説

三十七式 一鶴冲天

(いっかくちゅうてん)

氣が付けば、あれほど悩んでいた人間関
係は穏やかなものとなり、子ども達も少し

鶴は千年。鶴は伝統文化の中では健康長
寿吉慶安祥の象徴です。中国ではまた“仙
鶴”と呼ばれています。仙鶴の画軸は床の
間に飾り、お誕生日のお祝いなどによく使
われています。皇室では大婚、寿宴に必備
の品です。西太后本人も鶴の絵を描いて部
下に贈りました。

氣功練功の最高理想は健康長寿で仙人に
なることです。
鶴のように一飛天上、自由飛翔。



姿勢

左足を右足に並べて右足は一度下がる。膝
も一度曲がる。

その後、右膝をまっすくにして、左足を右

膝の横に沿える。

左手は右手首に置く。右拳は空を刺す。

呼吸

足が並ぶ時、吸う。

空を刺す時、呼。

意念

白鶴は天を突き抜けるように空を刺し、飛んで行く。

三十八式 左転天外飛虹

同前

三十九式懷中抱月

同前

立秋薬膳

8月7日に立秋を迎えてこれから

らは陽の気が漸々下がり、陰の気が

上がるようになります。自然は漸々収蔵に

向かって変化していきます。養生も安神、

降気、潤燥、抑肺補肝の方向に努力しまし

よう。

五味卵

材料

五味子120g

新鮮な卵12個

作り方

五味子を水1000ccで煎じる。

五味子を煎じた煮汁を冷やしてから生の卵を入れて1週間漬けておきます。

その後毎朝1個食べます。

食べながら新しい卵を次々と足して入れていきます。

卵に番号をつけて順に召し上げれ♥



適応症

呼吸が苦しい、目眩、耳鳴り、咳、喘息、だるい。

◎大雁功の功法と合わせるともっと効果があります。

【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。

【<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