

月刊

# 『氣』

于雷氣功研究会 発行  
TEL 047-322-3756



【No. 54】

2013年1月号



## 新年致辞

于雷

今年は何年です。新しい一年になりました。ここで皆様の幸福、快樂の一年の為にお祝いお祈り致します。

幸福、快樂は人によって理解も違います。理想の実現のために努力する人は幸福快樂の人だと言われることがあります。子ども、私もその教育で成長しました。理想のために努力する人は本当に幸せですか。実は理想が高ければ高いほど人生の幸福感がなくなるかもしれません。すべてのことは道法自然です。水が届くと川が出来ます。高い理想を持って一生懸命努力する人は偉大です。でも幸せかどうかは全く別話です。

人は生まれて、それぞれに自分の役目があります。私の同級生の中には今現在、学



者、政治家、病院院長などの役職についている人が数え切れない程います。その中に小学校4年生で学校をやめた人がいました。今年の北京は特に寒いです。中国では各家各戸で白菜の貯蔵をします。少人数の家でも約50kgの白菜を買います。それを自宅の庭やマンションの階段に置きます。冬を越える為に白菜を運び車台は長蛇の列になります。

彼と会うのは40年ぶりです。でも私はすぐにわかりました。第一両の白菜運輸車の人は私の小学校の同級生X氏です。彼は小学校4年で学校をやめて、最初はお父さんと馬車で白菜を運びました。今は50台のトラックを持つ社長になりました。彼はとても幸せそうです。幸福はまず満足することです。自分が好きなことをやります。

今年で私が日本にやって来て24年になります。日本で生活する時間が中国で生活

する時間を越えました。私は幸せです。皆様のお陰で自分が好きな気功を皆様と一緒にやってきました。そしてとても幸せな時間がたくさんあります。木の芽の上で露の気を取った時の幸せ。刺身が口に入ると溶けて新鮮な気が舌から全身まで届いた時の幸せ。生徒さん達と言葉を交わし中日文化交流が出来る幸せ。仕事が終わってゆっくり歩きながら十五夜のお月様を見上げると月の気がゆっくりと心まで届く幸せ。幸福は心の満足感であり、生活の一点一滴です。

人には遠大の理想があります。でも一番大切なことは自分の健康守りです。中国アメリカのパソコン業界トップ人材の平均寿命は50代です。彼らは一日2時間しか寝ていません。パソコンの前で食べたり飲んだり寝たりします。食べ物飲み物の味がわかりません。長く続けると健康もなくなります。

学習気功の第一日から気功師になることは私の理想です。でも一番大事なことは毎日の練功です。毎日楽しみに樹林、山、川、月、太陽の気を感じて足は大地をしっかりと踏みしめます。気を取りながらわからないうちに10年はアツという間に過ぎてしまいます。

毎日丁寧に、楽しみながら上手に生きる。理想を持ってゆっくり実現する。これは私の幸福感です。

すべての人々が幸せでありますように！

## 雷拳解説

### 二十三式 進歩追風

(しんぱいふう)

#### 拳名の意味

進歩は一步前進の事。追風は風を追う。

武術の中では追風は速度の事。搏撃の中では速さも大切なことです。

世界中の武術流派の中では気の流れの速さも強さも、いつでも武術家たちは一生追いつける目標です。

進歩追風の要領は足の速さ、拳の速さは風のように。軽靈(すばしこい) 柔和、気力内蔵、内気充実。

#### 姿勢

左足軽く靈動で一步前進。

左手はパワーを掌根に集中して前に攻め推す。

右足は快速で左足の傍まで進む。

同時に右拳も風の速さで腰から45度後ろの位置から前に出す。

#### 呼吸

左手足進む時、吸う。右手足進む時、呼。

#### 意念

身の動きは風のように軽活靈動。

勿論、進退はすばやく最も速いスピードで理想的な位置に届く。

## 中国象棋(シャンチー)教室で

### 得たもの

谷 淳

昨年の最終日となった12/22は、試合形式で各自が1年間研鑽してきた技術を試す良い機会となりました。皆さんは如何でしたでしょうか。悲喜こもごも、それぞれに自分の褒められるところ・反省すべきところが見えてきたのではないのでしょうか。私自身は序盤のミスが響き、終始相手の方に押されっぱなしの苦しい試合展開とな

ってしまいました。相手の方は日々精進されておられ、技量的にも素晴らしいものをお持ちでしたので、一手のミスが命取りになることを痛感させて頂きました。

中盤以降は、自分で犯した一手のミスと劣勢な状態に精神が揺さぶられない様、氣功を通じて精進を行っている、心を平穩に保つ・太極(大局)を俯瞰することを中心に試合を進めるように心掛けました。

すると不思議と冷静に試合展開を見つめられる様になり、太極から相手の方と相手の差し手を見つめられるようになりました。が、そこは日々の精進の差がはっきりと見えてしまうもので、常に後手後手の劣勢感はありません。

もはや終盤に差し掛かる前には、勝負の優劣ははっきりしているかに感じられました。ただ、既に入静状態になっていますので勝負への執着・勝負を諦める事を超えた状態で試合を行っていますので、とにかく自分の持つ最善の力を発揮することだけに集中できておりました。

その時、この試合で唯一チャンスと呼べる機会が訪れたのです。相手の方のミスによるものでしたが、その機会を逃さずに再度、自分の差し手を立て直すことができたのです。

今回の機会を通して、色々な教訓を得ることができました。中国象棋(シヤンチー)の技術を磨くことの必要性(日々の精進)・氣功を通じて身に付けたことを自身の健康のためだけでなく、あらゆる場面で活用することの重要性。

今回は2点目が相手より勝っていたので、勝負に勝つことが出来たと考えております。今年は1点目も頑張っていきたいと思います。

皆さんもどうぞ氣功で得たものを、氣功という枠の中に留めず、人生のあらゆる場面に活用して、より良い人生・充実した新たな一年をお過ごしください。

本年も宜しくお願い申し上げます。

**試合が終わってホッとしました！**

中村 末子

12月22日(土)今年のチャンピオンを決める対局が、谷さんと私で始まりました。

二人の間に時計も置かれ持ち時間はお互い20分ずつ私が先こうで、順調に進みました。中盤私の方がやや優勢で、勝ちが見えかけた所で私は落ち着きを無くし、焦り、

蚤の心臓はバクバクし始めこれは駄目だと思ってお茶を飲みお静功をしてみました。が、盤も駒も見えなくなり思考力も衰え攻撃ばかりで守りの事は忘れ何をやっているのか解らなくボーっとしているだけでした。それに引きかえ、谷さんは、劣勢から立ち直り、さすが国際氣功師!どーんと構え冷静に、見事勝ちを物にされました。

谷さん優勝おめでとう。

私は試合が終わってホッとしました。正直の所、負けた事より終わった事の方が嬉しかった。

この年齢で対局出来る迄熱心に指導して下さいました于雷先生、又相手をしていただいた谷さん、いつも楽しく温かい氣場を提供して下さいる象棋教室の皆様にご感謝致します。有難うございました。

**“仙人除邪功”表演を**

**ふり返って**

和田 ちえ子

「謙取教室は何を表演しましたようか。」植松先生からの問いかけでした。

10月6日の事、“仙人除邪功”はゆつたり、のびのび、そして呼吸も気持ちの良し功法と全員一致で決まりました。

月2回の教室なのでレッスンの時間があまりありません。先生は、特に意念、イメージを丁寧に何度も何

度もご指導くださいました。最初は、笑ってしま

うほど みんなバラバラ

これではと思い、教室の後に再度会場を借りて、

繰り返し練習です。そんな甲斐があつて11月の

教室では先生に褒めて頂いた記憶があります。

鎌取教室が始まって今年は、まる10年が過ぎ

ました。メンバーも変わりました。メンバーも変わ

りませんが、気功の限らない力と魅力を自分のもの

にと、みんな心ひとつにして楽しみながらの教室になつたように

思えます。そんな折、教室の場所が平山町の町内会館へ移動になりました。会館の近

くに真言宗のお寺、東光院があります。境内には梅、桜、萩。そして秋の紅葉の季節



せませす。先生にお寺をご案内しました。先生も気にいって下さって、タイミング良く先生の気功の撮影が予定されており、東光院のもみじをバックに撮影される事に決定しました。そして私達の“仙人除邪功”も

一緒にと薦めていただきました。

11月23日のことでした。その日は、朝から雨模様、しかし小降り

でしたので予定どおり決行。寒さをもともせず、先生とカメラマンの

長時間の撮影が続きました。どちらも納得のいく

までの撮影は本当のプロ魂を見せていただいた気がしました。

そんな中に美しく色鮮やかな紅葉をバック

に私達の“仙人除邪功”も入れていただきました。

10月から5回のレッスンで冬季練功会での表演になりました。九龍城飯店の舞台、

プログラム3番目でした。舞台上がって、心落ちつけて会場を見渡すと、東光院の境

内のもみじが脳裏に浮かびました。自然界

の気を感じながら5人の心がひとつになれた舞台だったと思えます。形はまだまだですが、意念とイメージの奥の深さは、全員が認識しています。それぞれの教室の功法を拝見しながら、美味しいお料理で一年を締めくくる事ができました。

本当にありがとうございました。

これからも教室のみんなが、力を合わせ邁進したいと思えます。

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えます。

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 惠美

連絡先 小林 達志 他

090・2936・7134