



【No. 7 4】



【2015年5月 発行】

清明紀行

于
雷

天街小雨潤如酥
草色遙看近却無
最是一年春好處
絕勝煙柳滿皇都

唐代（618）

906)の大詩人韓愈の詩は鎌倉の春が映るようです。古い道に小雨が降り続き、春の陽気が溢れています。草の色はまだ若草色です。遙か遠くを見るに若草色が見えます。近づくとその色は消えていきます。一年で一番良い春の時、桜花満開、絶景が古い町を満たしています。

鎌倉は15年ぶりです。気功セミナーの予定地鎌倉大仏には万全の為、朝7時30分の電車に乗って行くことになりました。



8時50分に鎌倉に到着しました。町はとても静かです。お花見の季節ですが雨の予報で観光客はまだ少ないです。お店もまだ開店前です。時間が早すぎましたので町並みを見ながら歩いて行くことにしました。大地はまだ眠っているようです。小雨が静かに地面を軽く叩いています。微風徐来の空気の中で香りは心脾に入りました。頭目清明、心曠神怡。

雨中の鎌倉大仏、一片空靈安靜、周りは桜花盛開、植物は天地の靈氣を取ることで特別翠緑です。大仏様は何百年もそのままで坐禅して大自然に溶合一体になり、山水画の絵のようです。

練功は午前11時に開始しました。皆様には片手に傘を持つて、もう片方の手で練功していただくつもりでしたが予想に反して突然天空の雲が開かれました。持続不断の小雨はやみませんでした。私は大仏様の仏音を聞きました。洗心明志、開慧益人”の音が空に響きました。

元々の予定は智能功8式までおぼえていただければ功德圓滿と思っていました。でも皆様はとても上手でまるで何回かやったことがあるような感じでした。練功の後半は智能功18式を一気にやりました。皆様はほとんど出来上がりました。途中で外国人の初心者も加わり皆様と一緒に最後まで練功しました。智能功はやさし過ぎるかな？それは私の体験です。2時間の内に覚える皆様の記憶力に驚きました。これは団結の力です。皆様に感謝します。雨にうたれても皆様の智慧力は大開発です。

謝々！

智能気功

智能気功は智慧能力開発のための専門気功法です。特点是「天門」を開くことです。天門とは百会(頭頂の穴)の前後左右1.5cmの範囲をいいます。この場所を手で触ってみると跳ぶ感覚があります。天門は人体感知能力の中樞です。脳が外部世界を認知するとき、天門が入り口となります。仏家の灌頂、開慧、道家の開天門等の方法は全て天門が中心です。

宇宙の本源も、人の本源も気です。人体

の気は意念で支配するものです。意識がない気は生命がないものと同じで、意味がありません。皮膚、筋肉、経絡、五臓、骨髄には全て膜があります。練功する人は、意念で大自然から気を探ります。探った気は膜を穿透して、自分自身の気になります。自分自身の気になるには智慧力が必要です。智能気功は気で膜を穿透する能力を強化する方法なのです。

その特長は以意引気です。

智能 ↑ ↓ 気。

意念は特定の気の場所へ行く。

その場所の気を探る。

気は天門に入る。智能が増進される。

智能功に必要な具体的技術は以意引気、以形引気、以音助気等です。智能功には年齢の制限がありません。学齢前の児童から100歳の老翁まで、全ての人によい気功法です。

気功の主動意識

積極的に意識を運用することを主動意識と言います。気功施術と練功の中に主動意識を使うことは病状の方向と練功の上達進

歩に對して大きな決定力を持ちます。健康を守る為には他の面の犠牲が必要です。

儒家の祖師、孔子は魚もほしい、熊の手もほしい、両方兼得出来ない時は魚か熊の手のどちらかを諦めて選ぶように健康を守るには他の面を捨てることも必要と説きます。主動意識の運用は気功の流派の中ではとても重要です。道家気功では真意を追求して間違った意識を取り除きます。仏教気功の禪修には觀自身(自身を觀察する)、知外界(外の世界を知る)という修行があります。医療気功には有意要静、無欲成空の境地があります。意識と身が空の状態になると自然と融合して体内気機を開放し、自然の気と交換出来るのです。主動での入静は健康状態を高め、智慧力の上達にとっても重要な意味があります。

練功の根本的な目的は内外気の能力を高めることです。内気は健康を守り、外気は智慧力を開発するので生命活動に對して大きな影響があります。

主動意識で静の世界に入ると空間を突破出来ます。

寂、不動(心身の不動)、感、通、照見(見えないものが見える)、意動(意識を思い通りに動かす)、物動(物を意識で動かせる)これは主動意識の超能力の順番です。

春の鎌倉大仏練功会

※体験談※

春の練功会は家族も一緒に参加をさせていただきました。初公開の道家気功「智能功」は両親も興味がありました。楽しみにしております。

当日雨が降っていましたが、練功が始まると止み、最後まで傘をさすことなく気持ちよく集中して取り組むことができました。お陰さまで、父はその夜はトイレにも起きることなく朝までぐっすりと眠れ、喜んでおりました。主人も暫く疲れを感じることもなく過ごせ、不思議な感じだったそうです。母と私はいつも家で一緒に練功をしています。今回は大好きな鎌倉で練功が出来たことに感動いたしました。

このような貴重な体験ができ感謝してお



ります。智能功はこれからも毎日続けていきたいと思えます。ありがとうございます。

梶原由美子

先生のご指導のもと練功を行い、自分の体が軽くなるのを感じました。このような場に巡り会えて大変幸せです。また機会がありましたら是非とも参加したいです。

大西 翼

初めての春の練功会の試みは、昨年の大雄山に続いてパワースポットでの練功会になりました。

この時期はごも人出がいっぱいです。鎌倉は近年人気の街で4月5日は雨でも降れば人も出も幾分少なく練功会の2時間だけ雨がやめば最高！と身勝手な状況を誰もが願っていました。

祈りは実現しました。練功会開始前には小雨もやんで大仏様が見える桜の木の下に練功の場所が決まりました。于雷先生の立ち位置を決める時、大仏様に見守られるようにと于雷先生のご指導が受けられるようにと于雷先生には大仏様と並ぶように同じ向きに立っていただきました。大仏様と桜の花を背景に智能功をご指導下さる于雷先生のお姿が映えます。

途中休憩でふとあることに気づきました。ここでの練功会は鎌倉大仏にいらっしやる方々にも智能気功を体験していただき、気功に関心を持ってほしいと思っていました。大仏様が目的で高徳院を訪れる人々はまず一目散で大仏様に集中するのは当たり前！目的が終わって于雷先生を中心に練功する私たちに気づけばどんな反応があるかしらと流れを見えています。何人も外国人が私たちの中に入って一緒に練功していらっしやいました。参加者全員、一生懸命に智能功を練功しました。大仏様も応援して下さいました。

帰り道、長谷駅に近い神社に今日の練功会の成功を御礼参りして下さる方がいらっしやいました。事前に下見をして下さった方々もいらっしやいました。心温かい春の練功会になりました。

植松 恵美

春の薬膳

鶏肉麺

【材料】

鶏挽き肉 100g
麺 200g
塩 3g
油 30cc
長ネギ 10g
紹興酒 15cc

【作り方】

- 1、鶏挽き肉に塩3gを入れます。
- 2、鍋に30ccの油を入れて挽き肉を炒めてから酒と葱を入れます。
- 3、別のお鍋で麺をゆでて出来上がりしましたら器に盛り付けます。
- 4、挽き肉を麺にかけてお召し上がり下さい。

【効果】

脾胃の気の増進、むくみ、咳、胃痛、消化不良、風邪のひき始め

葱棗湯

【材料】

棗 20枚
白葱 5本

【作り方】

- 1、棗をきれいに洗って水に一晩浸します。白葱も洗います。
- 2、お鍋に水800ccと棗を入れて強火で煮ます。
- 3、次に白葱も加えて弱火で15分程煮て出来上がりです。

【効果】

精神安定・心気を補う・智力増進・不眠症多夢、記憶力減退、花粉症に効く。

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「気」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致します。

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