



【No.78】



【2017年1月 発行】

新年祝辞

于
雷

新年おめでとうございませう。皆様が元氣満々、自信百倍の一年を迎えませうことをお祈りします。氣功練功の快樂で生活の疲れを取って、心も新たに新年と一緒に酔いませう。放松心身、ストレス解消して樂しみに新年を過ごすことで元氣が続きます。氣功の船に乗り、幸福の彼岸に辿りつけませう。一年に一度、年の始めに皆様の運命が順暢、人人平安、万事如意、道法自然、事事隨緣(無理をしない)、開心快樂を祝いませう。昨年、私たちは365日過ごしました。365段の段階を登りました。



365個の夢を作りました。365の辛勞を追い出しました。そして365の幸福を収獲しました。

2017年の年の始めから新しい幕が引かれました。思い通りに幸福になりますように一緒にがんばりませう。

過去の一年、私たちの練功の中心は智能氣功でした。一年の練功の成果は練功会の折、各クールの発表会で皆様は智能氣功の魂をとても美しく表現しました。氣功師たちの表演は更に磨きがかかっていました。如詩如画！

未来の一年、私たちは智能氣功を一步先進の意味で万能の氣功でありませう古仙人氣功を發表します。

皆様どうぞ手をつないで氣功の美しい未来を創りませう。

気功の生命観

一、形神合一

気功学では特に精神の健康に対する影響に注意しています。情志と内臓の関係は気功学の研究課題の一つです。

“形神合一”とは形体と精神を統一することを言います。形は生命機体の外在表現であり、身長、体重、顔色、年齢などの肉体は人体の物質基礎です。神は精神、意念、思維（ \equiv 惟）、生命活動の外在表現です。形体壮健、精神飽満、生理機能正常、以上は気功の生命に対する定義です。

形と神の繋がりは気です。

形は神の载体、神は形の表現。

“有神者昌、無神者亡”

二、神

神は人体の精神主導だけではなく、人体の物質代謝、エネルギー代謝、生理調節、防御抗邪の臓腑活動も主宰しています。

人は天地の気で生まれました。血と肉は形体を構成します。気の周流で神が生まれます。“形神合一”の気功生命観は形と神俱（形と神両方）が元気になります。

気功の意念活動は練功の第一要素です。精神健康臓腑元気、君明天下安、練功生活の中になるべく不良情緒を避けて、気功の良性意念を使うことは健康長寿の元です。

神と生命

人は天地陰陽の気の交合で生まれ
たものです。

人之生氣之聚也

先に血と肉で形が出来ました。気は血と肉の間を周流して、日月星辰の気を取ることで神になります。形神俱足（両方を強くする）の人になります。

神は人体精神活動の主宰の他に気の流れ、新陳代謝、バランスの調節、邪気の防御、臓腑組織機能維持などの機能を持ちます。良い神は健康長寿、望ましくない神は病気の源です。これは気功学の結論です。

形と神の関係

形は神の家屋です。神は屋内に住んでいます。

無形神無住、（形がなければ神の住む所もない）

無神形無義。（神がいなければ家が存在する意味がない）

ですから神は形体と離れません。形体は神と離れると生命力もなくなります。形神どちらも佳しは気功学の生命に対する認識です。

気功練功の三大要素の調心、調息、調身の中で調心は第一の要素です。心神の状態が練功の成功と失敗が決まります。練功は特に神の調養が必要です。

精神は心の中にあります。生命の主宰です。精神が正常であり、臓腑機能活動が正常に運転するように神の修練は“明”のレベルまで必要です。“明”の意味はすべてがはっきりわかるので予知能力があります。

2017年 気功の魅力に迫る

古仙人高級気功46式

1/7 人気講座スタート

毎週土曜日 PM5時〜6時半

古仙人気功は5000年の中国気功の精髓を集めた気功法です。

生命に対しても大事にすること、養生を重視することが古仙人気功の中心内容です。導引呼吸、服食仙気の特技についてはこの功法の中でたくさん紹介されています。保養真気、陰陽平衡、調摂身心、養性固精は古仙人気功の基本原則四項目です。精神内守、舒畅情緒、ストレス解消、積極的に生活することは古仙人気功を達成する為の目標になります。

古仙人気功は明代(約500年前)の中国気功法の傑出した代表功法の1つです。4500年の歴史に残る気功大成者46仙人の気功法の総合で『赤鳳髓』にまとめられました。この功法の練功者達は進歩神速と言います。

貴重な練功体験に参加者は熱いです！

第一式、倭俚飛行逐走馬

倭俚は5000年前の実在の人物です。樹齢300年以上の松の実を食べていました。目は四角で体毛は10センチもありました。

雲の上を走る馬の群れに2本の指でパワ―を送り、もっと速くと追い立てます。雲の気が口から入ってくるように深く呼吸します。



第二式 黄石公受履

黄石公は橋の下に靴を落として張良に拾いに行かせます。繰り返し靴を落とします。張良は何度も靴を拾いにいきます。

師の教えを受け取る精神が大切です。動作は靴を投げ出すように重心を低くして片足を伸ばします。



◎◎中国象棋◎◎

年末結果報告

2016年12月17日に中国象棋年末試合決勝戦は谷 淳選手と大西 要選手との間で行われました。最近の練習戦で大西選手は谷選手に2勝していますので、心理の優勢があります。

当日、谷選手は紅で先手になりました。中炮対半途列炮で始めました。両方各30分の時間を持ちます。谷選手の先手で大西選手は苦戦に入りました。結局漸々谷選手の企画場面に入りました。結果谷選手は連続3年、3度目の優勝を飾りました。

谷選手おめでとうございます！

異国の文化思维方式の智力気功運動科目として谷さんは始めからずっと努力を続けてきました。今は 아이폰で国際間試合をしたり、練習したり出来ます。勿論象棋教室の植松さん大西かよこ



さんも出来るようになりました。これから教室の皆様の智力増進、智能開発教室として相変わらず努力致します。中国文化の理解と智能増進したい方は是非いらして下さい。

新人募集中です！

お楽しみカラオケ大会

2016年12月24日は道家気功高級講座の最終日でした。街中はイルミネーションのライトアップでクリスマスマスの雰囲気いっぱいです。皆様がご家族との楽しみより気功の勉強を優先して下さることに心から感謝しております。「カラオケ忘年会をやりましょう。」とお声がけて有志がご参加下さいました。

場所は魚民居酒屋のカラオケルームです。1人3曲の総合審査で結果が発表されました。審査員方の激しい意見の交換で総合得点微小の優勢あり、第1回カラオケ大会優勝者は大西かよこ様になりました。おめでとうございます。

楽しく、まじめで、健康的な和諧の気場で気功を学ぶことは気功教室の目標です。これから皆様と百倍楽しい教室にしたいと思えます。

【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。

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「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

山本 教子

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134