



【No.79】



【2017年5月 発行】

春の練功会を終えて

❀如詩如画 如喜如訴❀

2017年4月9日、春風春雨の中で第29回春の練功会が行われました。

当日は桜盛開の市川市じゅん菜池緑地に鴨が低く飛び、魚が潜る雨の中、47名の気功愛好家の皆様は五彩繽紛の傘を片手に持ちながら新鮮な気の採気体験が始まりました。その姿はもう気功修行者です。

中国の古い諺に

『春雨貴如油』

春の雨はとても貴重で珍しいものです。水ではなく、大自然の油です。春雨の気は陰の気で冷静、落ち着く、パワーアップ、身体栄養、潤滑の効果があります。

雨の中、微風徐来、桜の花びらが一枚一枚落ちて彩る水面の上は陰の気が蒸騰して



霧になりました。皆様は片手に傘を持ちながら、専念帰一、動作標準、呼吸平均、一糸不乱の練功は素質がとても高く美しいです。如詩如画、如喜如訴。

今回の練功会は于雷気功研究会本部と各気功師主宰教室の気功修練者総勢47名です。皆様お忙しい中、一般意識では悪天候の中で熱心に練功会にご参加いただき、気功健身事業をご支持くださる事に心より感謝申し上げます。とても気持ちよく、楽しい練功会でした。

ありがとうございます。

気功新概念

気功は中国6千年の歴史を持ちます。紙が発明され記録が残されるようになった晋代(紀元200〜400年)の気功は医家気功、儒家気功、道家気功、佛家気功の四流派が中心でした。その発祥の医家は紀元前40世紀、儒家・道家・佛家は、ほぼ同時代の紀元前5世紀と言われています。

当時医家気功は導引・摂生・大

舞、道家気功は吐納・煉丹、儒家気功は修身・正心、佛家気功は参禅・止観と言われている。しかし、これらの言い方では気功の全てを表現することはできません。今世の人は気功を呼吸法・体操・心霊術などと言い、気功を理解できない人の中には偏見をもつ人もいます。

気功の概念に関する最新の解明は「中華養生実用宝典」の第一巻133頁でされています。それによると、気功は調節姿勢、訓練呼吸、放松身心、支配意念の上で行われる節律のある肢体運動と定義されています。長期の練習によって身心と自然が一体化できます。自身の意念活動と生命活動が密接に結合します。生命活動と身体機能が活動増強の目標を達成することができます。気功は人体の潜在能力の開発、養生保健、防病治病、延年益寿、智慧開発に対して巨大の作用をもちます。

気功は中医学6千年の経験の総結です。整体生命観の基礎の上で行われる人体生命活動、培養強化の技術、身心高度平衡の学問です。完整的理論系統をもつ、特定の意識支配の方法、強化意識支配機体の能力です。気功は生命機能の強化、潜在能力の開発によって精神と形体の完美統一の目標を達成します。

儒家気功と中庸の道（一）

儒家気功の始めは紀元前五世紀です。代表人物は孔子。儒家気功の最高の理想は修身、正心と言われます。

誠心は天・地・人氣生命力の気を集めます。

1、誠心は儒家気功の中で一番大切な品格です。誠心によって天・地・人氣をうまく結合することができます。天・地・人氣を中和のレベルまで上げ、人と天地自然を平和適応させます。

2、誠善は人の本性です。道徳の理想境界です。皆様はそのために練功します。修身養性、上は天の道と相通じ、下は天地万物と生きます。中は人と和諧交流し、人氣を集め、楽しみ、幸福な生活になります。

3、真誠の人が自分の本性を發揮でき、人氣を集め、衆人の本性を生かし、万物の本性を生かすことができます。そして天地の循環を手伝い、生命を培育します。誠心の人はまず自身に対して誠心します。その後は他人に誠心することが可能です。更に誠善できると聖人になります。誠善は聖人の本です。誠は人氣を集める方法だけではなく、社会の人たちが必ず守らなければなら

ない法則です。そうでなければ信用がとれません。真誠に感動させられない人は存在しないのです。

三国時代、孔明は十万の軍で曹操の五十万の大軍と対戦します。当時孔明軍のうち二割の兵士は定年引退の年齢になりました。孔明は定年の約束を守り、大戦の前に引退の兵たちを帰郷させようと思いました。しかし、兵たちは故郷に帰らず戦いました。結果、孔明は五十万の曹操軍に勝ちました。勝った原因は誠で天・地・人氣を集めたことで、萬衆一心、勝利を自分の手に握りました。

不良心理状態修正方法

◆ 恥じる

恥じることは他人に笑われることを恐れる心理状態です。人と交流する時、怖いと恥じるという心理は、怖いは心の中の感受ととも気にする。そして決定力がありません。人と交流出来ない。自分の能力を發揮出来ない。生活の品質に大きな影響があり、身心の健康を害します。

恥じることは生まれつきではなく、生存環境で生まれたものです。

気功修正の具体的方法

- 1、独立意識を作ること。自信を作ること。信念をもつこと。
- 2、知識更新を心掛ける。
- 3、相手の善意を信じる。失敗することを怖がらない。
- 4、大胆に実践することは経験総結になる。

◆疑う

疑うのは異常心理状態です。原因不明なことは疑うようになります。自信ありません。疑う心理は恨みと不満の情緒がいつぱいで、意欲の目標は敵視することです。それでは人間関係は出来ません。身心の健康を損害します。心理学者たちは性格に原因があり、内向性、心が狭い、安全感がないと説明します。これらは不良心理状態を作ります。

気功修正の具体的方法

- 1、良好の人間環境を作る努力をする。

例 気功教室に参加する。

健全な理論を支持する。

まず自信を作る。

相手を信用する。

- 2、理想を持ち、充実した生活をする。
 - 3、自己を反省する。
 - 4、理性的に事実を分析する。
- 友達と一緒に研究、分析する。
人を許す。

◆怒り

社会と家庭生活の中では物事に対する認識が違います。ある人は喧嘩の方法で解決しようとしています。相手を攻撃し、その結果、自分の希望と真逆な方向に発展します。とても気の毒です。

怒りは肝を傷つけます。その結果血圧が上がります。心臓病や胃潰瘍も頻発します。正に心身健康の大敵です。

気功修正の具体的方法

- 1、冷静さを取り戻す。積極的に感情調節が出来るように学ぶ。他人の立場で考える。怒りの中でも平静の意欲を使う。

2、宣洩情緒。怒りの本を分析、解析する。

よく相手又は友達と話す。

3、生活に楽な規律を作る工夫をして疲労、睡眠不足にならないようにする。

4、生活と仕事の環境を変える。心の焦りを消す。十分な休養をとる。大自然を体感できるところに出かけていく。自身を解放する。

◆孤独

孤独でいることは異常心理状態です。孤独な情緒は意欲もなく、外部の事物に関心がありません。人と交流する活動に参加していません。面倒くさがりでぐうたらな生活をしています。これは悪い精神的刺激が一番の原因です。例えば、家庭破壊、理想破滅、失恋、進学失格、仕事が出来ない、定年後の生活環境変化など。心理学の研究で孤独は認知症の一番の原因であり、孤独は死亡率の高い病気と言われています。

気功修正の具体的方法

- 1、開闊天地 多方面で人生を認識する。ストレスの多い生活に負けないように勇気をだす。
- 2、外に出る。世界の人物と交流。自然と人間の間に親和感を作る。努力をする。

- 3、趣味を持ち、教室に通う。
- 4、多種の自然に適応し、国際的人間環境に適応する。
- 平等の生活を作る。人種、国境を越えて共同意識を持つ。

◆うつ

現実の生活の中では私たちは新しい分野に対して挑戦が続きます。そして困難に挫折します。仕事、恋愛、家庭など理想とかけ離れてうまくいかない時、うつになりやすいです。孤独な性格で情緒冷やか、交流下手の人がうつになりやすいです。

身心健康に厳しい影響があり、血圧、血糖値が高くなり心臓病、癌など多発する。重い精神病にもなる。

気功修正の具体的方法

- 1、良性意念を持つ。樂觀的的人生態度、開放的性情を作る。
- 2、誠意をもって信頼できる友を作り、相談する。
- 3、毎日鏡の前で微笑む。
- 4、楽しみの番組を見たり、楽しい活動に参加する。

♡気功練功会参加はとても良い選択肢です。

古仙人高級気功46式

第三式、彭祖觀井

本名は錢鏗。彭祖は尊称です。

800歳まで生きた間に49人の妻と54人の子を持ちました。彭祖の房中術は中国漢民族が続く為に大きく貢献しました。南極仙翁の仙人名があります。

意念は天地に1つずつある井戸の水の中に自分の宇宙をイメージする。気の流れがよくなる。仙人の不思議なメッセージがついていて効果大きい。



第四式 嘯父補履

紀元前20世紀の人物。河北省出身。朝から晩まで露店で靴を修理する仕事をして

いましたが、何十年経っても変わらない不思議な不老の術を持っていました。

新鮮な花を食べる仙人です。不老の術は皇帝の耳にも入り帝師になりました。

左片足で立ち、右膝を曲げて両手で持つ。左足の膝を曲げて沈んだ時に左3回、右4回横を向く。バランスをとる。足のパワーをつくる。



【ホームページ】

于雷気功大師の外気実演動画掲載中です。

【<http://yurei-kikou.com>】

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 ☎070・2155・7134