



【No. 8 3】



【2018年1月 発行】

凜凜晴空 艷陽高照

紫氣東來 一鶴冲天

私たちは2018年を迎えました。新年おめでとうございます。

会員の皆様のお陰で過去の1年間の重要な行事を順調に完了することが出来ました。

まず4月の春の練功会はじめん菜池公園で行われました。

桜花盛開 一池春水

鳥飛碧空 魚翔浅底

春雨の中、皆さんは片手で傘をさしながら“経気導引術”を練功しました。体を冷やして風邪を引いてはと気がかりでしたが皆さんの強い精神と気力でその心配は消えました。素晴らしい練功でした。



会になりました。“三步功”は水、木曜日本部教室から指導が始まりましたが、初めて受講される方にとっては体のバランスを取ることがとても大変です。涼しい環境の中で高齢の方も皆さん懸命に練功して、私には年齢のことが分からなくなりました。

秋の練功会は、選挙などのことで予定されていた会場が変更になりましたが理事長の方々のお陰で市川南自治会館に決まりました。当日は降りしきる雨の中、多くの方にご参加いただき、資格認定者の個人表演、クラス発表会、気功師の表演の内容すべてが昨年より大きな進歩が見られ、元気になりました。とても嬉しいです。

7月の夏の練功会は于雷氣功研究会本部を会場に智能気功“三步功”の初公開の機

今年の冬至は特別の冬至の日ということ

で12月23日に冬至練功会を開催しました。2千年ぶりの冬至のエネルギーは参加者それぞれにとって素晴らしい体験が生まれ、50%以上の人が気の色を見る体験をしました。

練功会の後は忘年会で歓楽の雰囲気の中、とても盛会で1年の練功を修了しました。

2017年の気功理論は『元神論』でした。この理論は気の最高理論です。私たちは一歩前進の意識で研究、討論しております。

昨年は数多くの功法が発表されました。“智能功三步功”“古仙人気功”“十字訣”“七星仙人功”“元神功”です。

今年は気功理論の方面では水、木曜日本部教室で老子の『道経』の内容を興味深く学び、土曜日の本部教室では黄帝内経の教を再開致します。

気功法では水、木曜日教室の“智能功”を習得強化し、その基礎の上で新功法を発表の予定もあります。土曜日は古仙人気功を完善にしながら伝統功法の復習、整理もしたいです。

今年も皆さんと共に健康の気功、智慧の気功、強身の気功を身につける目標の実現

に邁進してまいります。一層のお力添えを宜しくお願い致します。

会員の皆様のご理解とご協力をいただき、気功の将来がもっと大勢の皆様の健康に役立つように一緒に努力しましょう。

新春を迎えるに当たり、会員の皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年好のご挨拶といたします。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

于雷気功研究会

会長 于雷

## 元神とは

元神は身体から離れた独立の存在です。

元神は全ての生命活動を完成させることができる自分専有の神です。

「西遊記」の中に元神の表現があります。

三藏法師はシルクロードを通じて印度へ、お経を学びに行きました。その途中に車遅国という国があります。この国には、千年

以上の修練で日・月の氣を採り人の形になった虎、鹿、羊がいました。3匹は神通力を持ってるので、三藏法師と闘いたいと考えました。羊は沸騰した油の鍋の中で身体を洗う神技を表演します。そのとき孫悟空はおかしいと思いましたが、隣にいた猪八戒に「しばらくの間私と話をしないでほしい」と頼み、元神は身体と離れ油鍋の底へ行きました。底では冷龍が油を冷やしていました。孫悟空が冷龍を捕まえたので、羊は熱い油で唐揚げになってしまいました。このときの孫悟空が身体と別れて独立で生命活動を完成する元神です。

元神の初級段階を陽神といいます。陽神は生命活動の外在表現思想、思惟、意識、感覚、反応、組織能力、会話能力などを指します。

陽神の行動は、身体と離れて独立しては完成できません。陽神が指令を出し、身体で実践行動します。

2千年ぶりの冬至の練功会で、“元神功”を発表しました。“元神功”の目標は陽神から元神になることです。“元神功”の練習はそのための訓練です。陽神は上丹田に集中し、元神を発現・培養します。

訓練を経て、幼い元神は大人になると独立した存在になります。元神が肉体を脱して

独立して存在するとき、私たちも“人”から“仙”の空間跨越になります。皆様と共に仙人になりますよう練習しましょう。

### (小知識)

- ・傘寿(八十歳)
- ・米寿(八十八歳)
- ・白寿(九十九歳)
- ・茶寿(百八歳)
- ・川寿(ユニユニ歳) 元神独立

## 気の体験談

### 「元神功を学んで」

石田 功

気功を学び始めて半年が過ぎた年明けに市川の土曜教室で于雷先生から指導を受けた時の事です。

“元神功”を年の瀬に初めて教えて頂き、先生たちと一緒に教室で練習をした時に見えた「桜の太木」や「深い緑が生



い茂った湖畔」の映像ではなく、今回はまた別の映像が見えてきました。

教え通りに、赤と白が混ざり、赤となって中脈へ、黄色は太陽をイメージしながら取り込んで、黒と緑を取り入れたら、体の中心から脳の方に向けて送り、透明に弾ける感覚で上丹田に意識を集中していると、携帯電話のメール音が時々鳴るので集中できず、何度も1から手順通りに繰り返して集中できるように取り組んでいたら、上丹田に意識が集中し出したのと同じくらいに薄紫色に目の前が染まってきたように感じました。目を閉じて

いるけど、目の前はラベンダー色に満たされ、時々薄い青色に変わり、カーテンが風に吹かれているかのようにサラサラとヒラヒラと寒色系の色が目の前を流れては変わり、止まってはまた流れていききました。

定かではありませんが、練習が終わるとス

どれくらい集中時間であったのかは

ツキリとした気持ちになりました。その気持ちは冬の朝に感じやすい済んだ朝のような透明感に近く、土曜の夕暮れで暖かい教室の中で不思議な経験をさせて頂きました。「元神」が見えたのか、そうでないのかはよくわかりませんが、何もわからないながらに、教えに沿って進んでいく事の中から調心・整心していけたら嬉しいと思いました。

## 古仙人高級気功46式

### 第九式 庄周夢蝶

庄周は紀元前359年、河南省洛陽の出身。道家気功に大きな影響を与えた人物です。皇族の身でありながら欲がなく、小さな規模のゴム園の園長の仕事につきました。子どもの時から気功に興味を持ち、老子の研究を若い頃から研究していました。神通力を身につけ、南華真人と呼ばれました。

ある日庄子は静功をしていました。自宅の庭に胡蝶が飛んできました。

「胡蝶になりたい。」

体の意識が一匹の胡蝶になりました。

意念をどうやって理解するか深い意味があります。胡蝶の気をとれば胡蝶のように自由自在に空を飛べます。幸福感、価値観、人生観が変わりました。その時から庄子は超人に達成しました。道家気功の思想に大きく影響しました。現実主義と浪漫(理想)主義の結合です。気功の練功の時、人によって意念が違います。現実主義がしっかりと過ぎると目の前のものしか信じません。それでは幸福感が足りません。現実が夢のように変わってきます。



## 第十式 東方朔挂冠

東方朔は紀元前154年、中国山東省德州出身、張曼倩が本名です。

19歳の時、45万字の賦を書いて皇帝に献上しました。紙がまだない時代です。竹の上に書いたものを牛引車9台で運びました。

39歳の時、東王公と出会い仙人になりました。超能力で身を縮めてくるみの中に入ることが出来ます。

挂冠は帽子を物の上にかける意味です。全体が帽子の意念で、手の親指は頭の風池のツボを強く押し、4本の指は頭頂の四神聡に沿えるようにして身をそらしながら親指にかけます。



頭をタオルで縛ったような頭痛に効果があります。



### 【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