



【No. 84】



【2018年5月 発行】

## 個人談

### どうして気功を勉強

するの？

于雷

最近、弟子の方からこんな問いかけをされました。

「先生はどうして気功が好きになったんですか？」

この話は大きくて深遠です。すぐに答えが出ませんでした。

私は7歳から気功を始めました。当時の私は気功に対して高深の理解をしていませんでした。太極拳、易筋経の勉強で体が強くなることで友達と一緒に山登りをしたり、湖で泳いだり、屋根の上にあがって鳥の卵を取ったり出来る。学校でもいじめられないと思いました。そして毎朝5時から冬の寒い日も夏の暑い日も無論、練功は続きました。

15歳の時、趙光先生は《老子》の本を持ってきて100回抄写しなさいと言いま

した。私は気功の指導と共に《老子》の勉強をして未熟ながら思想形成をしました。例えば老子の言葉で

修道の人は精微、神妙、玄遠、通達の素質を持ちます。

精微（細かい所まで見える。）

神妙（高い視点で見る。）

玄遠（見えない世界も見える。）

通達（人と通じ合える。）

行道のことは言葉で形容出来るものではありませんが、敢えて言うならば、

・慎重行事（冬の河を渡るように慎重に）

恐れをもつことは上達に繋がる。（うまくいかない所は勉強の気持ちで真面目に向き合うから。）

・礼儀正しく、物腰は落ち着いている。（仲間にも、功法に対しても）

・人とのつきあいは冬の雪が解けていくような意識で交流する。

・性格は素朴で天然の玉石のように飾りはらない。

・胸懐は山の谷のように広く。

気功の世界に入ると品格が備わります。

○気功で私たちは移動パワースポットの存在になります。毎日練功すれば健康状態は最優レベルまで調整出来ます。姿勢、呼吸、意念の調整で生活の節奏も調整します。

○濁りの川の水は緩やかな流れになると泥砂が落ちて清流になります。

人間も同じです。速く速くではうまく行きません。反省してゆっくりゆっくりと生活の内容が変わります。

気功の秘訣です。

意念で自己調整できるのは気功を習う魅力です。

○大道に近づけば半杯の美酒のように

溢れない。

満足しない。まだ入る。

希望を持つ。

楽しみです。

○道成は成功になりました。

思想のない人でも自然に思想がついてきます。

目標のない人は目標を持ちます。

特長のない人も特長がでてきます。

気功修行の努力の目標は深遠細厚です。

45年の気功の勉強を四文字で形容するなら“受益非浅”です。

個人意識では老子の深、高、遠、通まではまだまだ足りません。老子の“半杯酒”思想を深く深く脳裏に根を植えました。

希望を抱き、満足しないで、

楽しみながら弟子を育てる。守る。

これは私が気功をする理由であり、思想、目標です。

## 静功

6千年の歴史を持つ医療気功は静功と動功の二種類に大別されます。静功はまた内功と言い、動功は外功とも言います。静功の練功では姿勢は安静状態を守り、同時に呼吸と意念の調整を訓練します。

静功の修練は6千年前の河姆渡文化の時から始まり、土器、陶器の上に陰陽人站樁功像を描絵しました。3千年前の黄帝内経には“頂天立地、把握陰陽、呼吸精氣、獨立守神、肌肉若一、寿与天齐”これら静功の具体的記述があります。

6千年以来、静功の功法はたくさんあります。例えば吐納、行気、打坐、禅定、練丹、静坐、瞑想など功法名を挙げれば何十種類あり、数えきれない程です。内丹法、内養法、放松法、松静法、誘導法、真氣運功法は中でも代表的な功法です。

静功の静は絶対の静ではなく、上達すると真氣が充足し、肢体と身が自発動を発生します。自発動は静功の内容です。動功ではありません。

## 静功の総論

### 浅談 気功入静五層次

昨年冬至練功会で于雷氣功研究会は“元神功”を発表しました。2千年の歴史をもつ功法に対して1時間の練功で元神入静できる、特に元神を見るレベルまで行くことはとても不可能なことです。

元神功は静功です。静功の修練は気功の奥秘の奥の功法です。入虚、入静、入定、入神、入寂の5つのレベルに分けます。

第一段、入虚 身心不動 意念單一  
 第二段、入静 身心澄明 意念安靜  
 第三段、入定 身心忘我 智慧新開  
 第四段、入神 身心解脱 神智妙用  
 第五段、入寂 身心化氣 神仙世界

気功修練者に対しては100日の修練で第三段まで出来ます。第四段までは最低でも10年以上の修練が必要です。五段までできる人は神仙の境界に入る人たちです。普通の入静は静功の第二段のレベルです。入静の定義は、雑念減少、意念單一、外界の刺激に対して鈍感になって、精神安静、放松舒適の状態です。



悟真紫阳真人 张伯端

## 名文賞析

### 老子十二章 厭恥

一、自然邪氣(風・寒・暑・湿・燥・火)や精神邪氣(喜・怒・憂・思・悲・恐・驚)を身に受けることは、尊敬・人気・光栄・恥辱を身に受けることと同じです。どちらも外物(身の外のもの)を身に受けることです。外物を気にしてばかりいると、身体の本を失うことになります。邪気を避け、自身は強い元気を保ちます。そして順暢に新陳代謝を完成させ、良性健康の観念を持つことが、一番大事なことです。

◇注、陰陽のバランス。邪気は悪いことだけでなく良いこと(尊敬、人気、光栄)の場合もある。

二、身の健康を大事にして、どんな邪気が来ても精神が潰れないようにすることが、個人修練の基本境界です。

三、健康を大事にしない人は光栄・人気・尊厳・恥辱の本を失い、人生の全ての感受がなくなりします。

四、健康を大事にする人は、自分の好きなものを擁有(持つ)することができます。健康を持ってないと全てがなくなります。健康

がないことを恥辱といえます。

### 春の練功会

#### 于雷先生の講義から

### 気功とは

気功は専門技術(気を使う能力)です。その内容は三つあります。

- 1、正しい姿勢(血脈流通通暢のため)。
  - 2、節律のある呼吸(呼吸の強化のため)。(例えば、吸う吸う吐く吐くの節律のある呼吸をすることで、体重を月に10kg落とせます)
  - 3、とても魅力的な意念(自分の希望、理想の入ったもの)。
- 姿勢、呼吸、意念の三つものを完美结合し、三つを上手に使うことを気功技術といえます。

### 気とは

一般的には目で見えるものが認識しやすいものです。でもこのことが気を認識するときの難点になります。自然世界を認識するのは、虚実の両面の知識が必要です。実は見やすいのでわかりやすいものです。

虚は見にくいので、ものの用途の面から捉えるとわかりやすくなります。

《例》

- 1、呼吸の気。見えないけれど、24時間気を使って呼吸しています。
- 2、皮膚呼吸。24時間皮膚は自然と交流しています。
- 3、車輪の転動。車輪と車軸の間に空間があるから転動するのです。
- 4、コップの用途は空の部分にあります。“用”はコップその物の価値です。コップの外の世界は“無”の世界で限りがありません。価値は多様です。
- 5、家の用途は部屋の空間の部分にあります。家は使うことでパワーアップする。
- 6、蒸気機関車を動かすのは、蒸気で発生した動力です。
- 7、腎気は水液の代謝が主な働きです。どんなものにも虚実の両面性があります。目で実を見、頭で虚を理解することで人生の舞台は広がります。

## 気功の目標

“未病先防”は気功の思想です。まだ病気になるに予防します。予防の

ためには自然の規律を認識し、探索し、自然を使う方法を知らなければなりません。その認識、探索、使う技術が気功専門の技術です。気功の目標は自然を認識し、未知の世界を探索し、理想を実現することにあります。その結果、惑うことも、恐れることもなくなり、健康・幸福になります。

春の練功会が4月8日に開催されました。ホームページからYouTubeにて動画が見られます。

## 古仙人高級気功46式

### 第十一式 寇先鼓琴（こうせんこきん）

千年前宋代（906～1271年）の人物です。当時の首都は大黄河文明の洛陽です。洛陽の周りには黄河が流れています。

寇先は釣歴1000年です。時が止まったようにいつまでも若いのです。その間、皇帝も変わりました。皇帝は寇先に仙術を聞きますが答えようとしません。皇帝はご立腹で殺されます。でも寇先は翌日も相変わらず釣りをしています。夜になると扉の上に横たわりながら琴を弾いています。

毎年牡丹が咲いている10日間、洛陽の城楼の中に琴の音が響きます。

中国気功功法で有名な『揺天柱』の本は『寇先鼓琴』です。



### 【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