



【No. 85】



【2020年1月 発行】

## 新年祝辞

### 新年明けまして

### おめでとーございませう

于雷

新しい年を迎えました。改めて2019年を振り返りますと昨年は収穫の年だったと感じています。皆様と一緒に実践と努力の1年でした。この1年間で于雷気功研究会は4つの新しい功法を発表しました。十一月の秋季練功会では本部教室の皆様

と気功師たちの支部教室の皆様は大きな進歩を見せてくれました。発表会では細かい所まで上手に表演出来ました。そして4人の方が気功資格を取得されました。気功は専門化、社会化、生活化に1歩前進しました。それは会全体の皆様の努力と熱意のお陰です。

2020年の今年、私は皆様と一緒に気功法の開発と研究と創新をやりたいと思



様が“動き”始めることを楽しみにしています。

2020年の日本はオリンピック東京大会が開催されます。世界と一緒に“動き”、日本全国と一緒に“動き”、于雷気功研究会会員全員と一緒に“動き”、世界と一緒に楽しみましょう。

気功は個人の健康幸福の為だけではなく周りの人たち、社会の人たちも健康で幸福になることは私たちの責任です。秩序を守り、令行禁止、平和安定の理想を実現する為に努力しましょう。

新年快樂！

## 練功の心得

2020年、私は気功入門から練功48年になりました。

新年の始めに何か練功の心得を皆様に分亨、共勉することがあるかなと心の中で繰り返し思っていました。完璧ではない所はどうぞ指正して下さい。

### 心得一、自然の気を採気して自身の能力

を高める。

北京は何千年の古都です。紀元前五世紀には燕国の首都でした。特に元代に中国の政治、経済の中心となって、多くの風水師や気功師を呼んで気場のエネルギーを測り、パワースポットがたくさん見つかりました。その中でも頤和園は代表的な一處です。今では世界文化遺産で高名となり、世界中の人が知るところです。

でも人跡未踏の場所は頤和園の後山です。入門の始めの頃、私はよく一人で月圓の夜、練功に行きました。宇宙に意識が広がり、気が見えてきます。まず色が見えて、形も見えてきます。圓、四方形、色々な形の気が身に入り、不知不覺の間に私は人に氣を送る能力が身に付きました。

### 心得二、尊敬を獲得する。

私と一緒に練功することで身を温めたり、痛みを取ったり出来るので、私の周りに練功者が増えました。皆様の尊敬のまなざしが私の脳、目、心、身に入る体験で能力がアップするのを感じました。全身に精気が充滿して関節がパツパツと音を立てて筋を伸ばします。内気奔流、身から氣の出来栄えが真に迫ってきます。

### 心得三、濟世救人

練功八年目、15歳の時、私はよく外氣を出して人に治療をしました。とても印象に残っているのは2歳半の全身麻痺の子の治療です。その子の身に氣を入れると背椎、の特に首と腰の経絡が集まる所に塊があることを知ります。その塊を外氣で疏導、解散、舒筋、活血の技術を使いました。子どもは父親は手術を希望しましたが、母親と親戚の人たちは外氣治療を選びました。30回(3コース)の治療で患者の子どもは立ち上がりました。皆涙が溢れ感動しました。その子が立ち上がった一瞬、私は急に自身の氣のレベルがまた新しい境界に入った感覚がありました。

### 心得四、世界と友になる。

自然と友になる。

氣功のパワーが上がることで私の周りに人がどんどん増えました。私は彼たちに経験と知識の勉強を伝えました。私も理論の勉強がとても重要な事と感じていました。16歳から老子の《大道經》の勉強を始めました。氣功の最高宗旨は“道法自然”です。身体的には溶入自然です。自然に進入、自然の氣を呼吸し、自然の色を見ます。氣の形と色を体験します。自然を読み、了解します。氣の規律と流れが分ってきます。

文中の事例は私個人の真実の体験です。未熟な小文ですが皆様の練功に少しでもお役に立てれば幸いです。 于雷

### ◇本部教室木曜日クラスは

「于式導引行氣功」が始まりました！

于雷先生の練功経験を使って伝統中国氣功と合わせた全身真氣運行導引と外氣外放技術専門訓練の功法です。

全功法共15式、動作簡單、意念純正、呼吸明確、専門氣功師の訓練と難病持病快復に大きな効果がある法典です。

# 論語簡介

《論語》は孔子が弟子たちの質問に対して答えたものです。

孔子の名は丘。別名を仲尼と言います。2500年前、中国の偉大な思想家、政治家、教育家で儒家学派創始者です。世界に豊富な文化遺産を残しました。孔子の思想は博大精深です。世界文化に深遠の影響力を持ちます。

《論語》は20篇、493章から成り、孔子思想の実力内容は哲学、政治、経済、倫理、養生、気功、道徳、美学、文化、音楽など孔子儒家学説の重要な組成です。

《論語》の中心思想は“仁”で中国2千年の歴史を指導しました。中国の政治、経済、文化、思想の標準尺度です。世界中で《論語》の読者はNo.1です。孔子の学説は今でも中国の政治、文化を指導しています。

◇本部教室水曜日クラスの講座から◇

『論語』について

・孔子が弟子たちの質問に対して答えた二十篇、四百九十二章から成る問答集です。『論語』の内容は政治、経済、教育など幅広い分野にわたっています。弟子たちだけでなく、私たち誰に対しても生きるために

必要な正しい世界観や価値観、人生観を示してくれるものです。

・気功に対しても迷わず上達する方向を示して、上達の近道を指導してくれます。

《孔子》について

・中国、山東省曲阜出身の政治家・思想家・教育家。・紀元前五世紀、春秋戦国時代の人・周游列国(当時の中国は連邦国だった)で、七つの国を歩き、学問を伝えました。

・《孔子》の思想は世界の文化遺産といわれています。《孔子》は人間の本性を仁(大愛、博愛)ととらえました。仁は《孔子》の最初から最後まで理論です。

・十五歳から塾を始め、三千人もの弟子を持ちました。その中の七十二人は政治家・首相レベルの人で、国を動かす重要な人物

になりました。

〈第一篇〉第一章学而篇(全十六章)

(一般論)

一、学習して、学習したことを復習するのはとても楽しいことです。  
二、友が遠い所から来て、自分を訪れてくれるのは嬉しいものです。  
三、人が自分のことを理解しないときも怒らず怨まない人はよい人です。

(気功篇)

一、練功して、練功したことをよく復習するのはとても楽しいことです。  
二、遠い所に住んでいる知り合いの気功師が、来たり行ったりするのは嬉しいことです。  
三、気功を教えて相手が理解できないときも怒らず怨まず熱心に指導する、そういう先生は良い先生です。

“健身気功八歩功の講座が

スタートしました!”

2020年は“動き”をテーマに健身気功16歩功に続いて8歩功の講座がスタートしました。

ダンスのような功法にステップを踏むだけで意念、呼吸の説明不足では、気功法とするならどんな理解があるでしょう。

◎ 練功する体の基礎を作る気功法です。

体のどこか一部が痛かったり凝っている時の改善に効果があります。

(例) 易筋経や大雁功のような功法をする前に健身気功16歩功や8歩功をすると関節を無理なく上手に使えます。

準備運動の効果がある功前功になります。風邪の時などいい汗をかいて邪気をはらいます。

◎ 新年に于雷先生は中国に帰りました。

病院の同僚に会いました。気功科に30人から40人の人が集まって8歩功を紹介しました。気功を知らない人も大勢集まりました。このチャンスで気功に入りやすいかもれません。何よりも楽しみの雰囲気を感じます・単純素朴なステップを踏みながら笑顔になってきます。

于雷先生の体験は

「気が飛び上がり活躍しているのが分かります。気功科に足を運び時は零下の寒さです。8歩功の練功で元気盛り盛りになって気が活動します。」

「ただステップが出来るだけでなく体の気が飛び上がり活躍する体験をしてください。2、3ヶ月かかると思います。」

◎ 国民性があります。中国人と日本人の違いがあります。中国人は一緒にやります。

日本人は静かにそばで見えています。勧める努力が必要です。

◎ どうやって気功要素の意念呼吸を上手に合わせるかがこれからの課題です。

◎ 于雷気功研究会は30年間伝統気功を勉強しました。

新しい練功方法がありますか？

創新、新鮮感など工夫も必要です。

“動き” 始めます。

効果を期待します。

◇ 本部教室土曜ローマ時クジンスでは

于式舒筋功がスタートしました。

- ・ 初めての逆式呼吸法の伝授です。
- ・ 体の筋を伸ばして年齢に関係なく凝り、痛みに効果的です。
- ・ 筋のある所を全部開放します。
- ・ 内臓にも目にも筋があります。

・ 香港の女性は45歳で身長が5センチも伸びました。

## 于式舒筋功

- 第一式 提氣展羽
- 第二式 鳳凰抖翅
- 第三式 舒展天地
- 第四式 单提馬
- 第五式 白鶴献桃
- 第六式 大鵬展翅
- 第七式 鷹擊長空
- 第八式 盤馬回旋
- 第九式 巨蛇纏身
- 第十式 龍形下勢

## 【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