



【No. 58】

2013年5月号



## 存思・守一・内視

来を予知し、悪運と離れ、長生と健康を得ることです。

存思の一番重要なことは意念集中です。

存思、守一、内視という方法は道家気功成仙術で約1800年前に流行した功法です。理論の基礎では、身は独立して存在するものではなく、必ず精神意識と互いに依頼するものとあります。精神がある肉体は生命活力がある身です。

意念の集中が無ければ感じません。見えません。感覚が出ることは精力集中のお陰です。感覚があると精力集中を長く練習することで必ず気が見えます。凶像がはっきり見えてきます。理解能力を高め、精神爽快、身の疲れを知らない身体無倦になります。

存思は又、存想とも言います。特定の対象物に閉目静思します。肉眼で見ないで意念で観ていきます。補助手段として

存思が上達すると内視が出来ます。存思の練習で同時に内視能力が出来ます。人体の中には魂が多いです。五臓の中に魂があります。内視の修練をすることは自分の体内の五臓六腑が見えます。

補助手段として

浴面をする。(両手の平の気で顔を洗う)

咒語を読む。

気を飲む。(意念で見やすい方法)

静坐を始める。

東向き、浴面、閉目静思特定対象。

9回気を呑む。三丹田に気を入れる。

存思の最高レベルは予知能力を高め、未

守一は一つの物に意念集中する事です。

守一の最高レベルは気が見えます。気が

身に長く存在すると長生不老になります。

“一”は宇宙自然万事万物の始めと規律

です。“一”にうまく集中すると生死を超越

出来ます。気功では守一の修練を特に大切

にしています。

月刊

# 『氣』

于雷氣功研究会 発行  
TEL 047-322-3756

存思、内視、守一の功法の中では、昔から神様のご守護を祈る方法や秘密的体験の部分もあります。個人差にもよりますが、精神を集中することで多くの不思議な体験があります。入静すると、すべてのことを忘れて精神愉快、身体健康の効果が出てきます。

中、下の品質に分類する方法も神仙家たちによるものです。漢代約2000年前、医師と気功師は分けませんでした。道家練功書は同時に医学書でもありました。医法はたくさんの神仙養生方法と言えます。

本の中で、良い薬は安身延命の効果があり、長く続けて服用すれば仙人になり、一般の薬は健康を守り、病気を治すとあります。葛洪は《神農本草》の思想を吸収して薬の“仙効”によって品質の上中下ランク付けをしました。上品はだいたい金、石、鉱物、中品は芝類、靈芝、石芝、木芝、草芝、肉芝、以上の五芝は人間世界の稀有の物で深山密林大海絶域の所にある動植物であり、取りにくいです。下品は普通レベルの仙薬で、例えば、枸杞、黄芪、天門冬、茯苓、胡麻など400種があります。それは今の漢方薬の基本です。漢方薬は薬用の価値が高いです。安神、健身、治病効果があると現代科学で確認されました。

## 仙薬と医薬

気功練功の目標は、楽しみに生存、長寿を達成することです。人の寿命と健康は気功練功の中心内容です。一生懸命に人体免疫力を高め、長生不老の方法と道を探ねることは気功の使命です。そして医道はずっと長生不老、羽化成仙の重要分野です。気功の修煉者は医道も兼修します。



宋代約1000年前に中医学、中医薬学は神仙術の中から分離されました。医道は練功術の一つです。最初、漢方薬の目的は長生不老の薬を捜すことでした。神仙家たちは“不死の薬”が存在するこ

とを信じていました。皆は仙人たちの住んでいる仙島、仙境へ行きました。中国最早の薬本《神農本草經》は仙草の辞典です。仙薬について一番細かいのは晋代紀元300年、葛洪の《仙薬》です。

中国古代は医、道は分けませんでした。神仙家たちは医術も上手です。漢方薬を上

とを信じていました。皆は仙人たちの住んでいる仙島、仙境へ行きました。中国最早の薬本《神農本草經》は仙草の辞典です。仙薬について一番細かいのは晋代紀元300年、葛洪の《仙薬》です。

## 雷拳解説

### 三十一式 雨燕軽飛

(うせんけいひ)

#### 拳名の意味

雨が降る前によく燕が飛び姿を見ます。

その姿が軽靈、飘逸です。

飲びの気持ち。

雨が降る前に自然の寧静、深沈、静かな世

界に靈動感覚を与える。

世界が活力で満ちる。

燕の軽飛で宇宙の生命力が表れます。

#### 姿勢

左足を右膝の前まで上げる。

左手は右手首を押しながら空に飛び上がる。

#### 呼吸

吸う。

#### 意念

雨が降る前に燕が軽やかに空へ飛び上がる。

自分自身が燕になる。

### 三十二式 貴妃醉酒

(きひすいじゆ)

#### 拳名の意味

楊貴妃は唐代（紀元618～906）

有名な美人貴妃です。唐美人は、ふくよかな人が人気です。



お酒を飲んで、少し酔っている状態の表現です。

全身の関節を放松（リラックス）。

身は風の中の柳のように左右に揺れ動く。

身の曲線を十分に表現する。

#### 姿勢

左足は右膝の前に落とす。

両膝は軽く挟む。

身はすべて酔うように左右左右揺らす。

#### 呼吸

左呼、右吸。

#### 意念

身は気持ち良く、気で酔っています。

### 【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。

<http://yurei-kikou.com>



## “小満”の節季におすすめ

### 薬膳

## 黄瓜三絲湯

### 材料

きゅうり2本、豚肉50g、春雨10g、  
生姜5g、塩少々、味の素少々。

### 作り方

- 1、きゅうりを細く切る。春雨はお湯で少しゆでる。肉は細く切る。
- 2、油で生姜と肉を炒め、水500ccを入れて煮だしたら春雨ときゅうりを入れて塩と味の素で味付けする。

### 効能

清熱潤肺・補血養肝

特に季節湿気が強い原因の皮膚病に良い。

咳・気管支炎

夏に良い薬膳です。

養生要領

5月21日は小満といえます。

大麦小麦など夏の作物はまだ未成熟な実り

ですが、小さな幸せに喜びを感じて満足することが小満です。

## お知らせ

### 気功塾

### 七月第一週目(7/6)からスタート

内気外放の技術を中心に気功総論、気の使い方、入気要領等の実技を美容気功を通して于雷気功大師が手ほどき致します。魅力ある講座に是非ご参加下さい。

## 夏の練功会

### 七月二十一日(日曜日)

会場 新町自治会館

午後1時～6時迄

于雷先生の講演

「超覚感知能力」

各クラスの気功表演

お楽しみ薬膳パーティ

朝練風景の写真を募集しています♥



【香功で芍薬から採気】

月刊「氣」の目的は皆様との心の交流です。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。

月刊「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致します。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

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134