

実用スペシャル  
健康になる!

頭がよくなる!

超能力が身につく!

文●孫 維良  
イラストレーション●小野貴志

# 神秘の ムドラー気功法

印を組んで気のエネルギーと  
一体化する神秘エクササイズ!!





## 序章

# 難病を治し潜在能力を

# 目覚めよ！

# ムドラー気功UTER.

印を結んで

気のエネルギーを

体内に取り入れる

ムドラーというのは、サンスク  
リット語で「手印」という意味で  
ある。

したがってムドラー気功という  
のは、手でさまざまな形の印を組  
んで行う気功法、ということにな  
る。

手印というと、ほとんどのみな  
さんは密教の咒法じゆほうで用いられる  
印契いんせきを思い浮かべるだろう。

密教における印は、仏や菩薩の  
悟りを象徴したものであり、行  
者が印を結ぶことによって仏や菩  
薩の悟りの力を身に受け、その力  
と一体になることができるという  
人知を超えた巨大な力と一体に  
なるという点では、ムドラー気功



↑密教印は悟りの象徴とされる。

もまったく同じである。宇宙空間  
に遍在する気のエネルギーを体内  
に取り入れて、自分の気のエネル  
ギーと一体化させる。それによっ  
て常識では考えられないような奇  
跡を起こすことができるのである。  
宇宙の気を自在に取り入れ、体  
内の気と一体化させることができ  
ると、どのようなことが可能にな  
るのか、その例をひとつあげてみ  
よう。

インドでのことだが、ある僧侶

がみずから進んで地下に生き埋め  
になった。そして、20年たったら

掘り返してくれと周囲の人に頼ん  
だのである。

彼の指示どおり、20年後に地面  
を掘り返した人々が目にしたのは、  
すっかりひからびてミイラとなっ  
た僧侶の姿ではなかった。

なんと彼は20年間、なんの飲食  
物もとらずに地下で生きつづけて  
いたのである。しかも、生き埋め  
になったときから長い年月が経っ  
ているにもかかわらず、ほとんど  
年をとった様子もなかった。

彼はみずからのエネルギーの消  
費量を節約すると同時に、宇宙か  
ら、直接、エネルギーを受け取る  
能力を身につけていたのである。

ムドラー気功とは、まさにこの  
宇宙からのエネルギー、すなわち  
気を摂取し、みずからの体内の気  
を調節することによって、健康の  
維持・増進、病気の治療、頭脳の働  
きの活性化、潜在能力の開発から





超能力の発現など、さまざまな効果を生み出す気功法なのである。その用途は実に多岐にわたっており、応用範囲は無限であるといっても過言ではない。

## 数字に秘められた

## 神秘的な情報を

## コントロールする

ムドラー気功は、正式には「人体生命数字気功」といい、両手で手印を組むと同時に0-9の数字を心の中で唱える。これがムドラー気功の大きな特徴といえる。

宇宙空間にも人体の中にも、等しく「気」と呼ばれるエネルギーが存在しているが、この「気」にはさまざまな働きをする情報が含まれている。そしてその情報は、ほかのあらゆる自然現象と同様、数字を用いて表現することができるのである。

ムドラー気功では、その数字をくりかえし唱えることによって、数字に該当する情報とエネルギー



↑数の神秘を説いたピタゴラス。



↑宇宙の神秘を表象する八卦。

を体内に取り込む。そして、神秘的な作用を引き起こそうというわけだ。

0-9の数字はそれぞれ特定の意味、すなわち情報を持っている。以下にその代表的なものをあげてみよう。数字の後ろの( )の中は中国語での発音のしかたである。1 (イー) ……陰陽のバランスをとる

2 (アー) ……動きをコントロールする

3 (サン) ……おだやか

4 (スー) ……大型の波動

5 (ウー) ……ゆるやか、しめつ

6 (リュウ) ……激しい変化

7 (チー) ……突発、能動

8 (パー) ……往復

9 (チュウ) ……突破、向上

0 (ドン) ……通じる

最後の「0 (通じる)」は、東洋医学でいう気の通り道「経絡を通じてさせる働きをする、もともと重要な数字である。

これらの数字情報を組み合わせ

ることによって、前述したようなさまざまな効果を生み出すことができるのだ。

たとえば頭痛を治すには「7、6、9、7、3」、陸上競技のランナーがラスト・スパートするときには「9、9」を唱える、といった具合である。

数が不思議な働きを持つという思想は、洋の東西を問わず古くから存在する。かつてギリシアの哲学者ピタゴラスは、数は「宇宙万有の本質をなすものであり、宇宙を秩序あらしめているのは、不生不滅、不増不減の数の然らしめるところであり、万物は数より成立し、数に象つて存在する」と語っている。

また、河図、洛書、陰陽五行説、易経、八卦など、東洋思想においても、数字が自然の法則や宇宙の神秘を表象するものとされている。日本の数霊も同様である。これは数字にはそれ自体に霊が宿っていて、神秘的な働きをするという考え方である。

わたしたちは、数を数えるときによく左右の指を折るが、江戸後期の言霊学者・山口志道によれば、それは指先に数の御霊が備わっているからであり、「一」といって親指を折り、「二」といって人差し指を折るのは、そこに数霊が宿っているためであるという。

ムドラー気功が、指を組み合わせて数を唱えることによってさまざまな奇跡を生み出すことができる秘密も、まさにこの数霊の力によるものであるといえよう。さて、理屈はともあれ、実践によってムドラー気功の効果を実感していただくのが早道だ。さっそく実修に入ろう。





# 準備功法「念力開平氣功」

ムドラー「氣功を実修する際には、必ず準備体操として「念力開平氣功」を行う必要がある。これは身体の隅々にまで数字を浸透させ、氣の流れをよくして氣功の効果を高めるためのものである。

ひとつひとつの功法はいたって簡単。だれにでもできるものであるが、これを行うだけでも心身ともにリラクセスし、内臓の機能が活発になり、集中力が高まったり病気が治ったりといった効果がある。

## 第1功 両手をまわして身体をほぐす

①両足を肩と同じ幅に開いて立つ。全身をリラクセスさせ、頭、肩、脚の力を抜いて、両手は自然にたらしめて精神を統一する（この状態を「1」の形という）。

②目を閉じて、百会と尾間の間に氣が通じる様をイメージする。百会というのは頭のてっぺんにあるツボで、尾間は尾椎骨の位置にあるツボである。

③そして、両肘を後ろから前へ動かす感じで、手のひらで円を描く

る。ぜひ試してみたい。

唱える数字は、原則として中国語読みで発音する。読み方を忘れてしまっても、やむをえず日本語で唱えるときも「0（ドン）」だけは必ず中国読みで唱える。心の中で唱えるのが正式なやり方であるが、最初は数字を覚えるために声に出していてもかまわない。

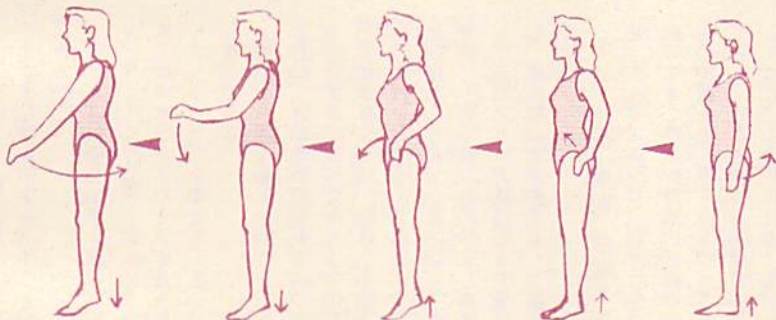
さて、念力開平氣功は5つの功法から成っている。ひとつずつ説明していこう。

①一回かかとを上げる。  
②さらに1回まわすことに「1、

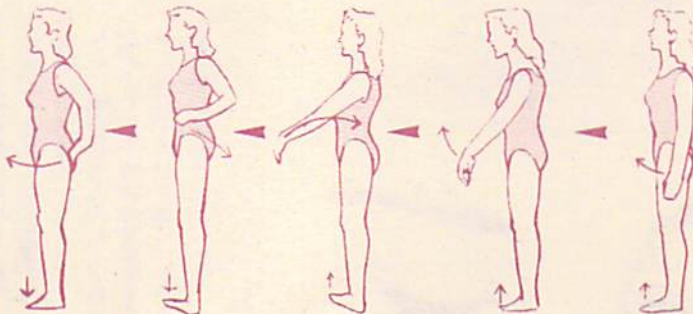
2、3、4、5、6、7、8、

9、0」の数字を心の中で唱える。

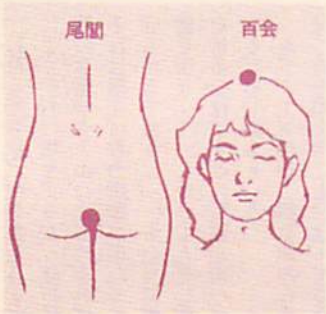
①円を描いているときは、両手で陰の氣を体内に取り込む様子をイメージして、全身をゆるやかに揺すり、身体の力は抜く。手と足の動きは同調するようにする。自身を宇宙の中にあずけるような気持ち



●後ろから前の回転



●前から後ろの回転



で行うとよい。

⑤その後、今度は両手を前から後ろへと36回まわす。そして、まわすことにつま先を上げる。1〜0の数を心の中で唱え、両手で陽の気を体内に取り込む様をイメージする。

●効果 百会(ひゃくかい)は陰陽の気のバランスを調整するためのツボであり、この気功によって陰の気は下がり、陽の気は上がって、経絡(きんろく)を通じさせる。  
そのために諸病(しよびょう)が治り、身体もリラックスする。

## 第三切 両肩の旋回によって 内臓の機能を高める

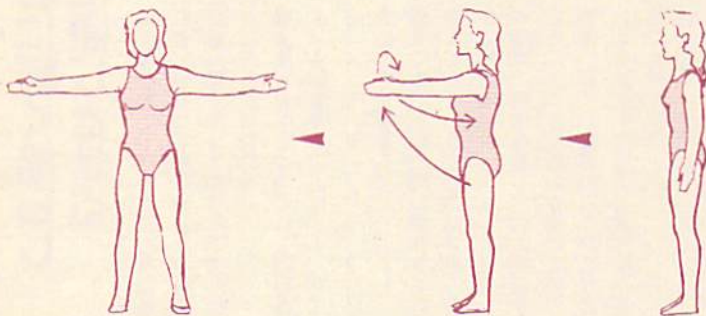
①両手の指を伸ばし、両腕を胸の前へとゆっくり持ち上げて肩と同じ高さにする。そのまま「1、2、3、4、5、6、7、8、9、0」の数字を心の中で唱え、ゆっくりと手のひらを上に向ける。

②内勞宮(うちろうきゆう) (手のひらの中央のくぼみにあるツボ) を上に向け、両腕をゆっくりと左右に広げる。そこで再び、1から0までの数字を心の中で唱える。

③両手を伸ばして首を中心にし、肩を軸として前から後ろへと8回まわす。このとき掌(てのひら)中に陰の気を収める様をイメージする。1回まわすたびに「1、2、3、4、5、6、7、8、9、0」を心の中で唱える。

④それから今度は、両手を後ろから前へと8回まわす。このとき掌中に陽の気を収める様をイメージする。1回まわすごとに1〜0の数を心の中で唱える。

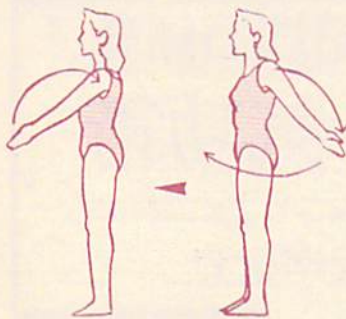
●両腕を左右に広げる



●前から後ろの回転

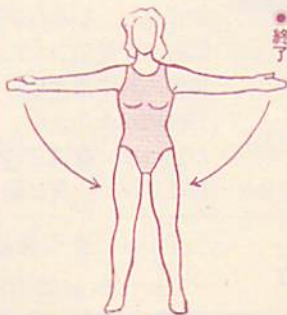


●後ろから前の回転



⑤終了後、両手は自然にたらず。  
●効果 両肩を旋回させることは、内臓の機能を調整するうえで驚くべき効果がある。雄大な宇宙意識の光が全身を照らし、気血が体中を駆けめぐる様子をイメージしながら行う。

●終了



内勞宮





## 第10功

# 全身を左右に軽く揺らし 気を天地に通じさせる

①全身をリラックスさせ、柱ちゅうになつたように静かにまっすぐ立つ。百会ひゃくかいから大椎たいしまでを軸として、頭で身体を動かすような感じで全身を動かす。

大椎は、頭の前に曲げてうなじ  
●まっすぐ立つ



●左へ



●右へ

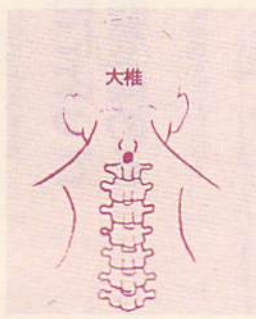


の中央をなで下げたときに手に触れる、目立って飛び出した背骨せいこつの突起とつぎ(第7頸椎)のすぐ下のくぼみくぼみにあるツボである。

②まず、左へとゆっくり8回動かす。1回動かすごとに「1、2、3、4、5、6、7、8、9、0」を心の中で唱える。

③その後、右へと同じ動作をくりかえし、1〜0までの数字を心の中で唱える。

●効果 身体を軽く左右に揺らすことによつて、百会が開いて気が宇宙うゑうに届く。陰陽のバランスがとれて心地よくなり、五臓六腑が活発に働きます。



## 第11功

# 尾骶骨から脊髄に沿って 関節ごとに力を抜く

①腹を引っ込めて肛門こうもんを引き上げる。そして、尾閥びつを中心として腰

と腹で縦長の楕円だいでんを描く。最初は後ろから前へと8回行う。1回行

偏差値アップ! 難病治癒! 超能力開発!

# 秘法ムドラー気功術

## 手印

### 驚異の人体生命数字信息

指を組み、数字を唱えるだけで、頭がぐんぐんよくなり、どんな病気でもよくなって、なんと超能力まで身につく! そんな夢のような気功術が、神秘的国中国から、ついに日本上陸!!

成績が上がった、長年苦しめられてきた慢性病が治った、意識が肉体を離れて宇宙を飛翔するのを感じた— など驚くべき報告が続出!



石鳳芝 共著  
孫維良

定価1,800円(税込)

全国書店にて好評発売中!!



八幡書店

〒141 東京都品川区上大崎2-13-35 ニューフジビル2F

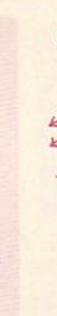
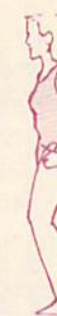
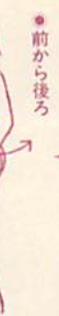
TEL: 03-3442-8129 FAX: 03-3444-9439 振替: 東京8-95174



うごくと「1、2、3、4、5、6、7、8、9、0」を心の中で唱える。

このとき意識は、下腹（丹田）に集中させること。

② 続いて前から後ろへと8回行う。  
③ 腹を引っ込めて肛門を上げる。



1回ごとに「1」の数字を心の中で唱え、意識は下腹に集中させる。  
③ 最後に、尾椎骨を起点として下から上へと関節ごとに徐々に力を抜いていくと、上下丹田の間を気が貫通する。  
上丹田とは百会から眉間のあた

### 第三功 天人合一し大道を成す

① 両手をゆるやかに頭上に上げながら「1、2、3、4、5、6、7、8、9、0」の数字を心の中で唱える。そして、内労宮（手のひら）を持ち上げる。手のひらと腕との角度は90度とする。

② 内労宮を通じて宇宙から気を吸収する様子をイメージする。宇宙の気が全身を貫き、宇宙と気を交換する。

③ さらに背骨を軸として全身を左へと8回まわす。

④ 1回まわすごとに「1、2、3、4、5、6、7、8、9、0」の数字を心の中で唱える。

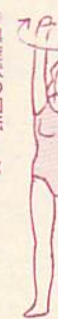
⑤ その後、右へと8回まわす。1回まわすごとに「1」の数字を心の中で唱える。

⑥ 百会から大椎、尾閥、そして湧泉へと体を螺旋状に回転させていく。最初は左旋回、終わったら右旋回を行う（湧泉は、足の裏のツボ）。

⑦ 最後に全身の関節を自由に揺り動かし、病気を湧泉のツボから外へ排出する様子をイメージする。

り、下丹田とは下腹部のあたりを指す。

● 効果 身体には上・中・下と主要な丹田が3つあるが、上から下まですっかりと気が貫通すれば、集中力・精神力の強化には特に効果がある。



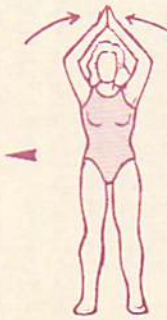
### 静のイメージ

5つの功法がすべて終わったあと、ゆっくりと両手を頭上に上げて手のひらを合わせ、そのまま胸の前まで下ろす。心の中では「1、1、1」と唱える。

この場合、最初の「1」と次の「1」は1拍、最後の「1」は3拍の長さで唱える。  
その間、意識では「静、静、静」とイメージする。

以上の念力開平気功を行うことによつて、あなたの身体の隅々にまで数字がなじみ、宇宙からの気のエネルギーを受け入れやすい状態になる。

5つの功法をすべて行うことがもつとも望ましいが、忙しくて時間がないようなときでも、最低限、第1功だけは必ず行うこと。そのうえで、これから紹介するムドラ（気功を実践していただきたい）。





## 効果抜群のムドラー健康法

すべての氣功法同様、ムドラー氣功もきわめてすぐれた健康法である。まずは最初に、健康法としてのムドラー氣功を紹介していくことにしよう。

人間が健康なときは、体内の数字情報も秩序よく配列されているが、どこかに病気が生じるとそれが乱れる。

そこで、手印を媒介とし、宇宙から取り入れた情報とエネルギーの助けを借りて、体内の数字情報を調整、秩序化してやる。そうすることによって、健康を維持・回復することができるのである。

やり方は、手印を組んで特定の数字の組み合わせを唱えるだけの簡単なものだ。なお、手印は決まったツボの部位に置くので、それだけは注意してほしい。また、数字の唱え方は前章で述べた念方開平氣功と同様である。

健康増進のため、あるいは慢性的な症状に悩んでいる人は、医療の補助としてやってみることをおすすめする。

### 胎息

たいそく

胎息というのは、胎児が母親の胎内で行う（実際には呼吸していないが）静かでおだやかな呼吸の様をイメージしたものであり、これがいちばん自然な呼吸法であるという。それをまねて細くゆっくりと呼吸する。

呼吸は、生命活動の基本である。それを意識的に行うことで、健康を増進することができる。

① 座るか仰向けに覆るかして北を向く（覆る場合は頭が北向き）。

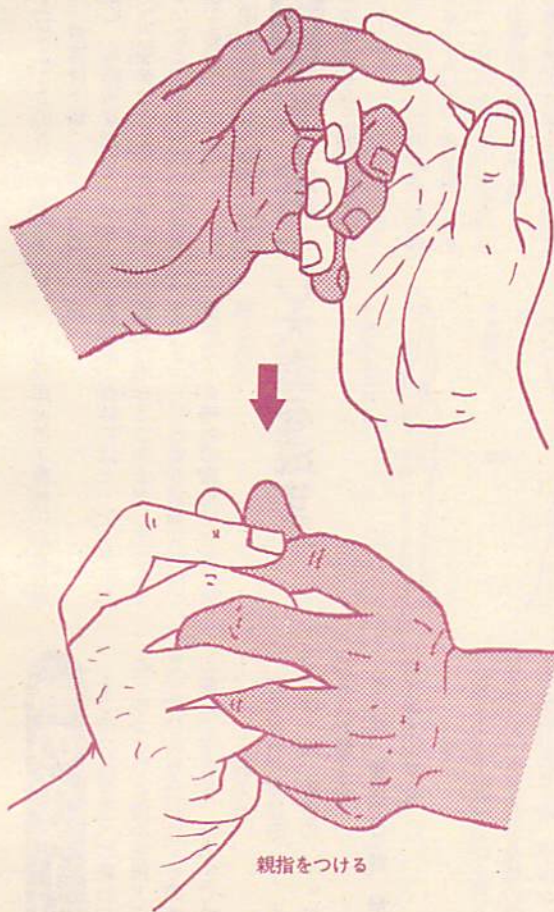
② 両手は中腕のツボの前3センチぐらいのところに置いて、図のように手印を組む。そして、心の中で「3、5、1、5、1」と66

回唱える。

中腕というのは、みぞおちとへソの間を結ぶ直線の二等分点に位置するツボである。

③ 身体が丈夫になって健康そのものの自分の姿をイメージしつつ、細くゆっくりと呼吸していく。呼吸は鼻から吸い、鼻から吐く。

④ 時間は40分間。雑音がなく静かな暗い場所で、心をおだやかな状態にして行う。適当な場所がない場合には、そうした場所にいるとイメージしながら行ってもよい。



親指をつける



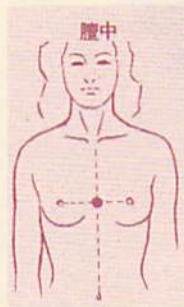
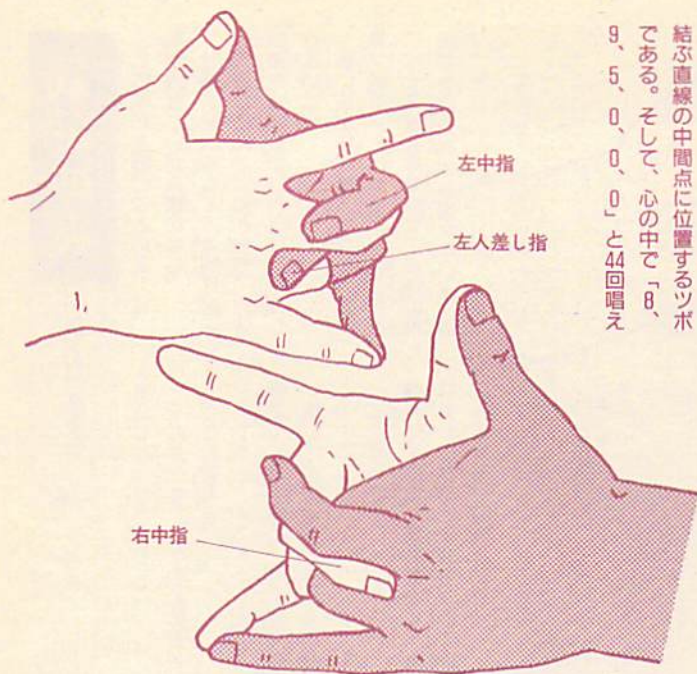
## 保健手印

ほけんしゅいん

これも健康を維持・増進するための手印である。ちよっとしたことで疲れやすく、根気が続かないような人に向いている。

①横になっても、座っても、立つてやってもかまわない。東を向いて、両手は臍中のツボの前4、5センチぐらいのところに置いて図のように手印を組む。

臍中というのは、左右の乳首を結ぶ直線の中間点に位置するツボである。そして、心の中で「8、9、5、0、0、0」と44回唱え



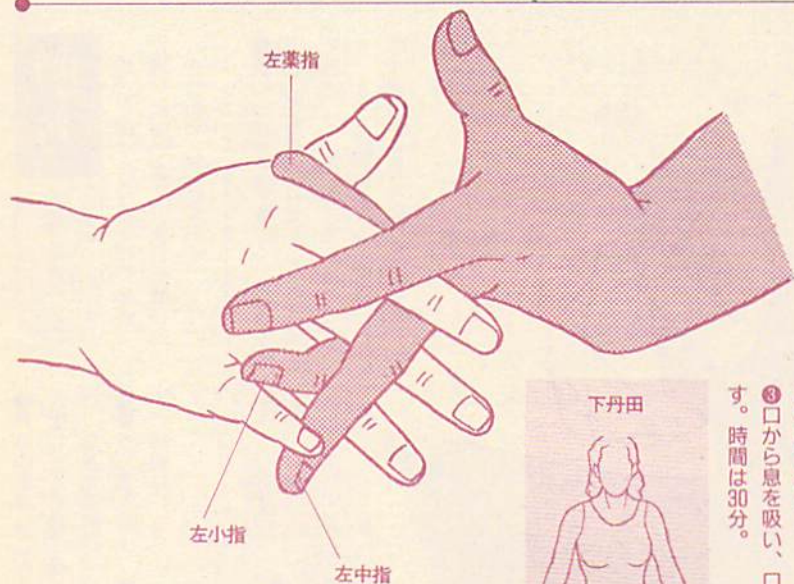
る。②気分が爽快になり、楽しく健康的な生活を続ける自分をイメージする。時間は25分。

## 減肥

げんび

これは、痩せるための手印である。肥満の悩みは多くの人が抱えているが、このムトラは、その人本来の状態に体重を戻し、健康な身体をつくるものである。

ダイエットで効果のない人も、根気よく続けていけば、必ず効果



が現れるムトラだ。

①立った状態で北を向き、両手を下丹田の前に置いて図のように手印を組む。心の中では「8、0、0、0、8、0、0、0」と99回唱える。

②その間のイメージとしては、身体のだな脂肪が取れ、すっきりとひきしまった自分の姿を強く思念すればよい。

③口から息を吸い、口から吐き出す。時間は30分。



## 気足神爽

きそくしんそう

この手印を組むことによって、気が満ちて心が爽快になる。

仕事でミスをして、上司に叱られて落ち込んでいたりときや、気分転換をはかりたいときなどに行うとよい。

若い人なら、恋人にフラれてションボリ、といったときなど、とにかく気を充実させて、身体の内から活力を生み出さないと、落

ち込むばかりだ。

そんなときにおすすめのムトラ―がこれである。

- ①座って南を向く。両手は上丹田に置いて図のように手印を組み、心の中で「5、1、0、0、1」と66回唱える。
- ②身体中に気が満ちてきて、爽やかな気分になるとイメージして自然に呼吸する。時間は10分。

上丹田



## 増力

そつりよく

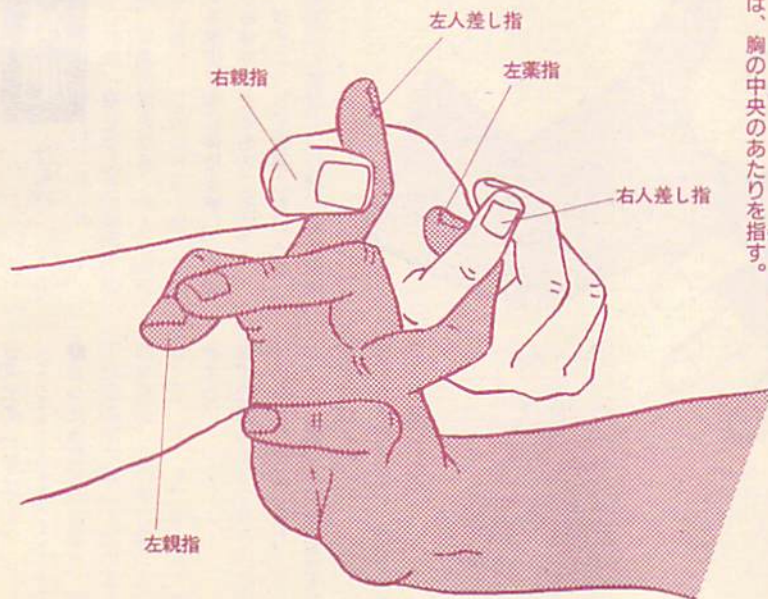
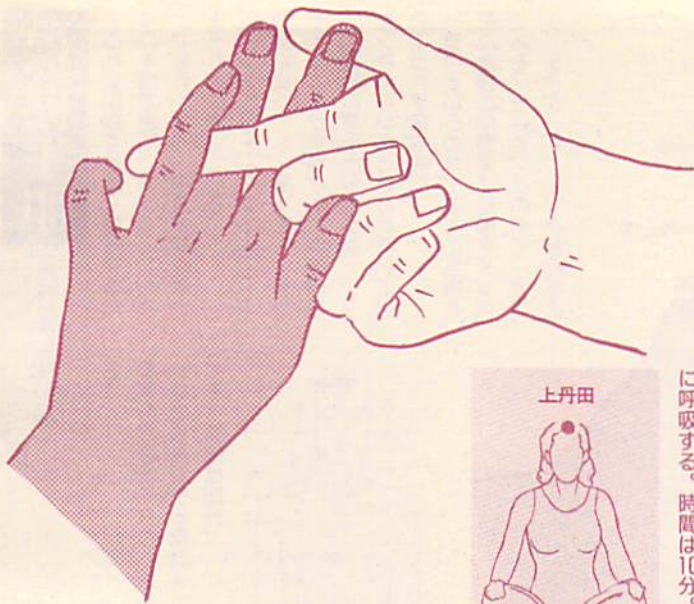
体力を増すための手印である。仕事や勉強の途中で疲れを感じたときに行うと元気になる。

- ①座った状態で東を向く。両手を中丹田に置いて図のように手印を組み、心の中で「9、9、8、8、8」と66回唱える。中丹田とは、胸の中央あたりを指す。

②身体の奥からこんこんと力が湧き出してくる様子をイメージすると、なお効果的だ。

③鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。時間は15分。

中丹田





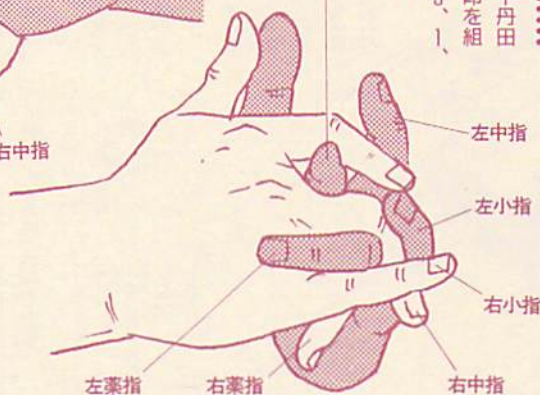
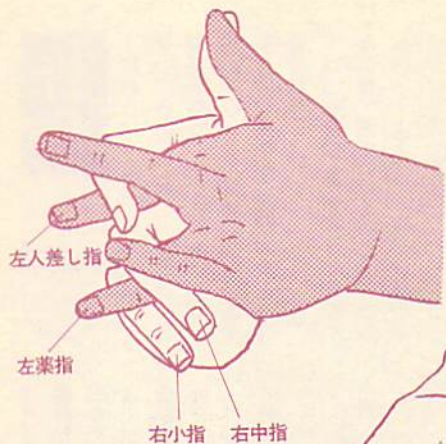
# 近視

きんし

日本人は近視民族かと思われるほど、メガネをかけている人が多い。勉強や仕事のしすぎで目を休ませず、あぐくのはてに近視になるのでは目に申しわけない。

どうも近視きみになってきた、と思ったらこのムドラーを組んでみよう。

① 立って西を向く。両手は下丹田の上に置いて図のように手印を組む。そして心の中で「1、5、1、0、0、0」と66回唱える。



② 目がよくなって、遠くのものでもはっきりと見える状態をイメージする。

③ 時間は15分。鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。

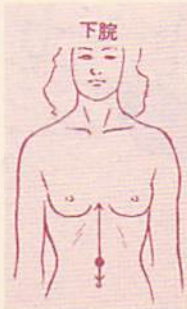
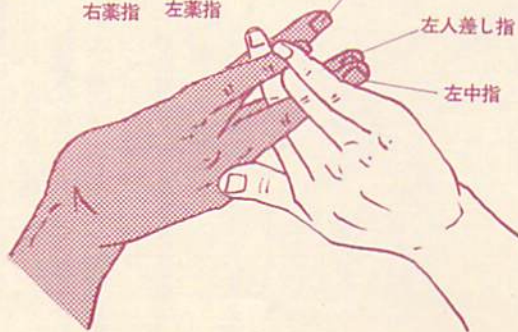
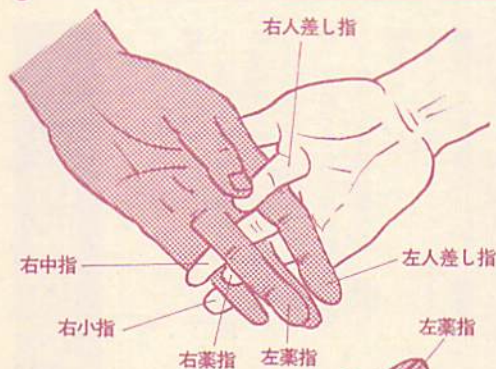
# 偏頭痛

へんすつう

慢性的な偏頭痛ほど気分をうつとうしくさせるものはない。多くの場合、これといった原因は見当たらないので、かえって対処に困ってしまふ。

こうしたものに対しては、ムドラーも効果的だ。身体的な異常が見当たらないとすれば、あとは気の流れがとこおっているのしか考えられないからである。

① 横になるか座るかして顔を東に向ける。両手は下腕の前12センチくらいのところに置いて図のような手印を組む。そして、心の中で



「3、8、1、5、0、0、0」と66回唱える。

② 頭がすっきりして痛みが消え、気分が軽くなる様子を強くイメージする。

③ 時間は15分。鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。できれば、空気が新鮮で、静かな場所で行ってほしい。



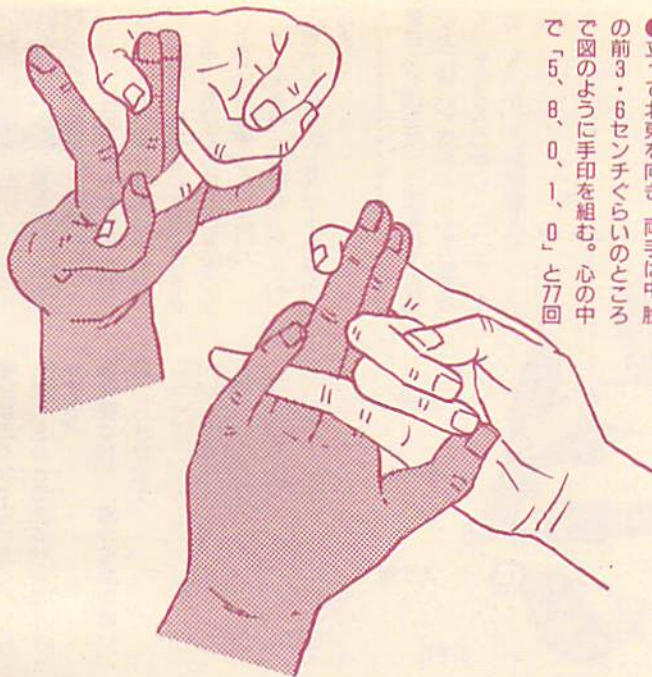
# 胃病

いびょう

胃病といっても、急激な痛みが襲ってきたり、耐えきれないような胃痛なら、すぐに医者に行くべきだ。ムドラー気功で効果があがるのは、慢性的に胃が不調という場合である。

いつも胃腸薬を離したことがないが、医者に行くほどのことでもない——そんな人はぜひ試してほしいものである。

① 立って北東を向き、両手は中腕の前3・6センチくらいのところで図のように手印を組む。心の中で「5、8、0、1、0」と77回



唱える。

② 胃が軽くなって、なんでも思いのままに食べられる自分の姿をイメージする。

③ 呼吸は鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。時間は15分。

なお、日光が十分に当たる場所で行うとより効果的である。



# 十二指腸潰瘍

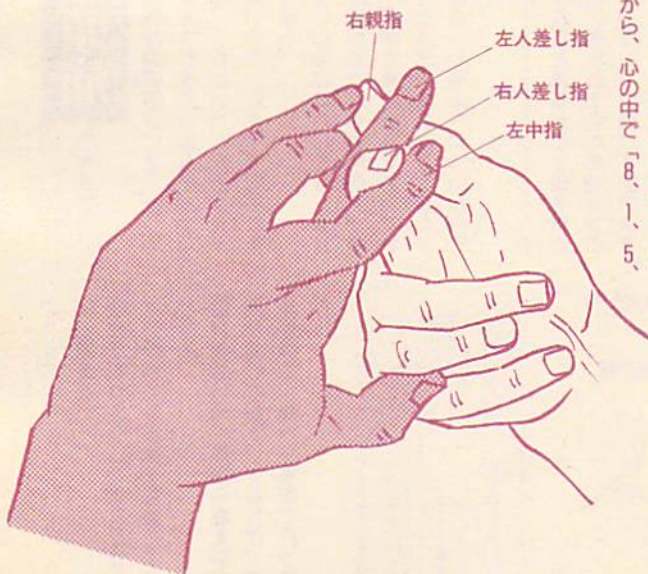
じゅうにしちようかいよう

イライラやストレスが続くと、

身体は正直に反応する。そして、胃のあたりがシクシク痛んだりするのだが、そんな場合、十二指腸に潰瘍ができてることが多い。

軽いうちは我慢もできるだろうが、それでも気分は最悪だ。ムドラー気功で不快な気分を一掃してほしい。

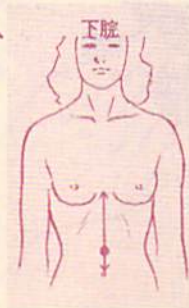
① 横になるか座るかして、顔は北に向ける。下腕の前3センチくらいのところで図のように手印を組みながら、心の中で「8、1、5、



1、0」と66回唱える。

② 痛みや食欲不振などの症状が消え、健康で生き生きとした自分の姿をイメージする。

③ 時間は35分。鼻から息を吸い、口から吐き出す。暖かい場所で行うようにする。





## 潜在能力・超能力開発 のムドラー気功

ムドラー気功の実修は、それ自体、宇宙の気のエネルギーを受信し、それを自在に活用するという一種の人体特異功能（超能力）開発のための訓練法ともなっている。したがって、いかなる目的の手印であれ、それをくりかえし練習することによって、自然と未知なる能力が開発されていくわけだが、当然、潜在能力を引き出すことを主目的とした手印もたくさんある。この章では、その中からいくつかのものを紹介してみよう。

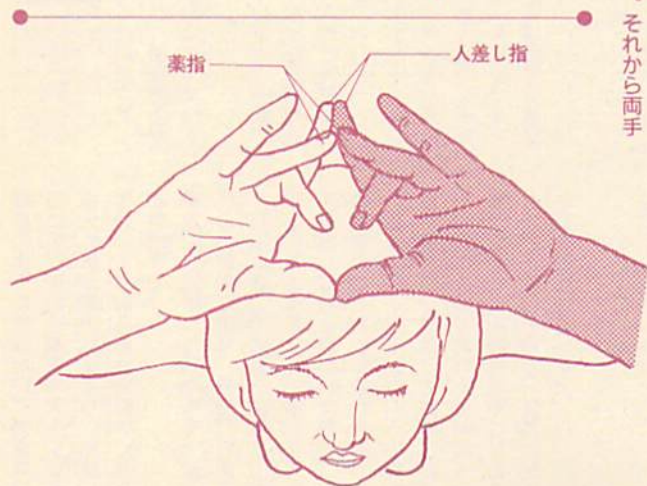
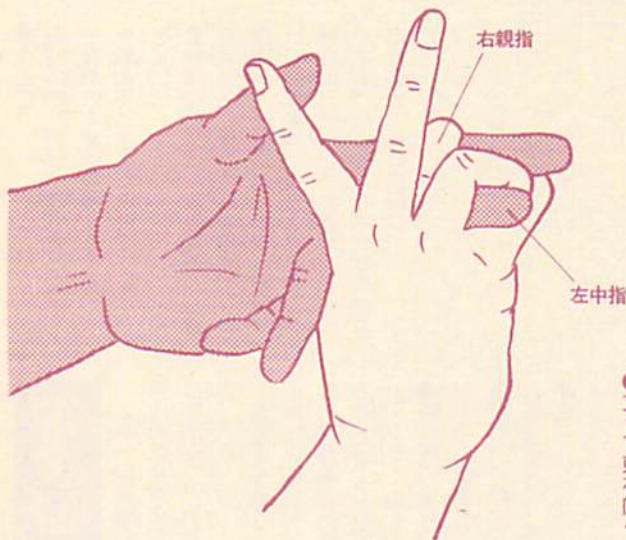
### 修一 しゅういち

集中力の強化には、この手印が特に効果的である。百会（ひゃくかい）のツボとムドラーが共鳴しあい、気のエネルギーが身体に充満する。その結果、驚くほどの集中力が発揮できるようになるのである。

① 立って東を向く。両手を百会の

ツボの上に置き、図のように手印を組みながら、心の中で「9、9、0、0、0」と55回唱える。

② 呼吸は、鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。



③ 心が豊かになり、静かな落ち着いた気分、幻想的な夢の中へ入り込む自分をイメージする。

精神が宇宙意識と一体化したようなおだやかさに包まれ、「気」が体中のあらゆる窟（ツボ）にすべていきわたっている様子をイメージする。時間は15分。

### 開天目 がいてんもく

これは脳細胞を活性化し、思考力・直観力などを高めるための手印である。

① 立って東を向く。それから両手

を百会のツボの上に置いて図のように手印を組み、心の中で「0、0、8、0、0、0」と77回唱える。

② 頭がスッキリして回転がよくなくていく自分をイメージする。

③ 時間は30分間で、呼吸は鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。

④ 静寂に包まれた、空気がきれいな場所で行う。適当な場所がない場合には、そうした場所をイメージして行ってもよい。身体の調子がよく、気持ちが悪くないときにを行うようにする。



## 通神通

つうしんつう

この手印を修功することによって、洞察力・判断力が高まる。いつも凡ミスをくりかえす人や、判断力がないと嘆いている人には最適のムドラーである。

① 立って南を向く。両手を百会（ひゃくかい）のツボの上に置いて図のように手印を組む。そして心の中で「0、0、0、0、0、0」と55回



唱（な）える。

② 心の眼が開け、洞察力が高まって物事の本質を理解することができるようになった自分をイメージする。

③ 時間は21分で、呼吸は鼻から息を吸って、鼻から吐き出す。

④ 空気がきれい（き）いで、静かな場所で行うのがよい。適当な場所がない場合は、そのような場所をイメージする。明るくおだやかな気持ちで行うとより効果的。

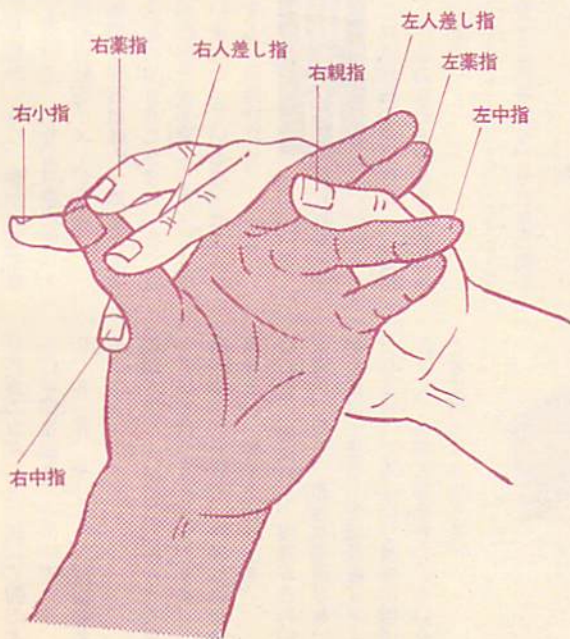
## 錬金鼎

れんきんてい

この手印を組むことによって、体内の気が強化され、潜在能力が目覚めたり、活動的になったりする。

根（ね）気よく続けていけば、今までの自分にはなかった一面が開発され、才能あふれた人へと変身できるムドラーである。

① 南を向いて立つ。両手を百会（ひゃくかい）のツボの上に置き、図のように手印を組む。心の中で「0、0、0、0」と99回唱（な）える。呼吸は自然な腹式（はらじき）呼吸（こそ）。



② 鳥（とり）のようにはばたいて大空（おおぞら）を自由に飛びまわる姿をイメージする。自分の気が無限（むげん）に広がり、拡散（くさん）していつか、無心（むしん）無我（むが）の境地（きんぎ）に至ると想像（さくご）する。

③ 次に、拡散（くさん）した気（き）をもう一度、自分の体内（てい）に戻（かへ）し、丹田（たんてん）に収（こ）める。

丹田（たんてん）には、前述（ぜんじゆ）したように上中下（じやうちゆうげ）の別（わか）れがあるが、初心者（しゆしん）は下丹田（げたんてん）を意識（いし）して行（な）えばいいだろう。

④ 身体（てい）の中で激（おどろ）しく気がめぐっている様子（ようす）をイメージし、その気（き）が目（め）、鼻（び）、口（くち）、耳（みみ）などを突き抜（ぬ）ける。その気（き）によってあなたは知恵（ちえ）を得（え）徳（とく）が磨（こ）かれ、人間性（にんげんせい）豊（ゆた）かになることができる。そして、自然（しぜん）に身体（てい）が丈夫（たくま）になっていく。



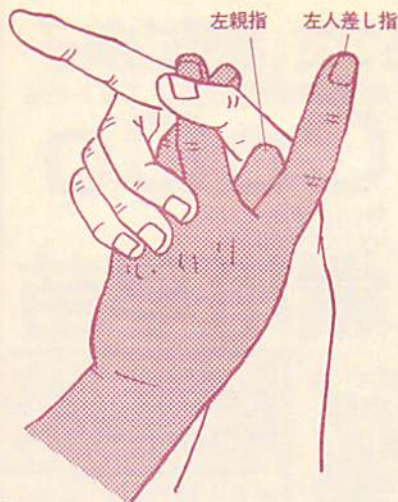
# 他心通

たしんつう

他人と言葉を交わすことなく、意思の疎通ができる、すなわちテレパシー能力の開発に効果があるムドラーである。

さまざまな神秘行でも、こうした超能力は長い修行の末に発揮されるものだ。しかし、ムドラー気功では、印と数字という2つの秘密を駆使することによって、初心者でも超能力開発が可能になるのである。

①この功法は、横になっても、座っても、立つて行ってもよい。東を向いて、両手は腹中のツボの前方6センチぐらいのところに置き、図のように手印を組む。そして心の中で「0、0、0、8、9、0、0、0、0、0」と55回唱える。



②唱えながら意思の疎通をしたい相手に意識を集中し、その心が理解できると念じる。

③時間は25分。空気が新鮮で静かな場所で行う。適当な場所がないときは、そのような状況をイメージする。楽しくおだやかな気持ちで行うようにする。

# 霊明通

れいめいつう

いわゆる靈感、第六感といった霊能開発のための手印である。自分には靈感があるな、と少しでも感じている人は試してみるとよい。素質があれば、このムドラーによる

つてアツという間に霊能が開花する場合もある。

①座った状態で南を向く。両手は上丹田に置き、図のように手印を組む。そして心の中で「9、9、1、0、1、0、0」と99回唱える。

②呼吸は腹式呼吸。静かな場所で行うようにする。

③最初は何も考えず、心の中は空っぽな状態にする。気持ち落ち着かせ、リラックスする。

④それから、意識が肉体を離脱して宇宙に飛び、宇宙の気と自分の気とが一体となり、その気を再び自分の体内に収める様子をイメージする。時間は15分。

# おわり

さて、これまで紹介してきた手印は、限られた誌面ということもあり、無限とも思える膨大なバリエーションを持つムドラー気功のごくごく一部にすぎない。

たとえば健康のための手印だけでも、白血病や癌など、現代医学ではその治療が困難な難病から、肩こりや貧血、疲れ目といった、日常ふと感じる身体の異常に対処するものまで、ありとあらゆる病気に対する手印が存在する。一説によれば、その種類は4万15万にも及ぶといわれている。

しかし、ここにあげた手印をすべてマスターし、活用するだけでも、身体は健康になり、頭もよくなって自信に満ちた明るい性格になることができ、さらにこれまで隠されていた能力が目覚め、あなたの生活に革命的な変化をもたらすことができるだろう。

読者のみなさんがこのムドラー気功を身につけて、より豊かで幸福な人生を送ってくれることを心から望んでやまない。

