



実用
スペシャル

予知
願望成就

浄化
靈性開発

あなただけの
オリジナル・マンダラが
幸運を呼ぶ!

梵字マンダラ開運法

文=マーヤラジャ

コラージュ=たなかじゅんこ

長

飛

水

飛

水

飛

運

運



PART 1 人間と宇宙とちすぶらマンダラフの神秘

驚くべきパワーを放出するマンダラの効用

マンダラがひそかな流行だと聞かされた。世界的な傾向として、マンダラを自分の部屋の壁にかけることがはまっているというのだ。「現代生活に疲れたとき、心をチユーンングするための道具」として、マンダラは意外な効用をもたらすことが原因らしい。

そう、今ごろ気がついたのと

いう気持ちもないではないが、まずはマンダラの不思議なパワーから話していこう。

はたしてマンダラ—仏教の本質である悟りの境地を絵図に表したもの—には、いったいどんな効用があるのだろうか。

①精神安定 ②社会生活の中で疲れた精神や、人間関係で傷ついた心

を癒してくれる。

②強固な意志 ③目的や目標を持つたとき、向かっていく精神力を強くし、方向を見失ったときなども、進むべき道をそれとなく心に示してくれる。

③願望成就 ④求めているものをよく検討することも必要だが、願いをかなえるためにパワーを蓄え、パワーの使い方を自然と心に刻みこんでくれる。

④瞑想 ⑤マンダラは宇宙と自己精神のつながりとして、宇宙のエナジーを肉体与えてくれる。

⑤自己開発 ⑥今までの自分を、よりよい状態に変化させるのに効果的。自分のマイナス性格を消滅させたり、変化させる。プラス性格をより強くさせることも可能だ。

⑥新しい性格や理想の自分を実現させるのにも、マンダラは強力なパワーを与えてくれる。

⑦感性を磨く ⑧人間に隠された霊的能力を開発することができる。

⑧感性を磨き、自分の守護霊を知ることや、会話することも可能になる。

⑨前世・予知 ⑩マンダラをうまく

使いこなすことができれば、自分の遠い過去を知ることや、未来を予知することも可能になるだろう。

⑧部屋の浄化 ⑨生活の基盤となる部屋の浄化や、なじみ深い生活用品を浄化することができる。

⑨清められた部屋はあなたを守る聖域と化し、安心できる空間になる。そして、安眠を与えてくれるだろう。浄化された部屋は、外界で受けた霊的妨害や障害から、あなたを清めてくれるからである。

また、たとえば幽体となり、体外に出たあとに残された肉体は意外にもろく、悪しきものに奪われやすい。そんなとき、部屋を聖域化しておくことで、悪しきものの「ちよっかい」を防ぐことができる。

いずれにせよ、マンダラは、さまざまな修行を行うのによい場所をつくることができる。

⑩護符 ⑪小さくコピーし、持ち歩くことで身を守る護符となる。

このようにマンダラには、さまざまな効用がある。とくに今回、紹介するのは、世界に二つとない、あなただけの「オリジナル・マンダラ」である。あなたがオリジナルの使い方を考え、編みだしてもいいだろう。そのパワーは、あなただけに集中して発揮される。



マンダラは宇宙の秘密を教えてくれる！

最初からマンダラの効用を掲げ、圧倒された方が多いかもしれないが、そんなあなたでも、マンダラという言葉を知り、仏たちが描かれた絵図を見たことがあるだろうか。

では、このマンダラとは、いったいどんなものなのだろう。

古来、マンダラとは、悟りを求める者たちの重要な法具であり、巨大な宇宙を表す地図でもあった。マンダラは、仏たち（または文字や宝物）がひとつの宇宙図の中に座し、宇宙の真理を説く図形なのである。

その絵図の種類は数多く、人・仏・命・宇宙・自然など、さまざまなものを表す。

こうしたマンダラを読みとるために、人は修行を積み、儀式を実践し、絵図を見つめつけてきたのである。マンダラは大きな世界だけでは

なく、ときに人間の内側に隠されている宇宙をも示す。マンダラを学ぶ者は、精神的宇宙と現実的宇宙を知り、マンダラの仏たちにより、宇宙の秘密が明らかにされるといわれているのだ。

また、マンダラの仏たちは、宇宙の秘密を教えるだけでなく、学ぶ者を守護する力をも持っている。

こうしたマンダラは、空海が日本に持ちこみ人々に示してきた。空海はマンダラを「密教の教えは奥が深い。言葉や文字で表すのは困難ゆえに、図画を持って示そう」と位置づけている。

仏教の教えでは、感覚は煩惱や迷いを生じさせ、悟りを開くには障害になるものであると考える。

が、密教は逆に、悟りを開くためだからこそ、あらゆる感覚を総動員して真理をとらえようと考え、そのとき視覚に訴えるマンダラは、とても重要な働きをするというわけだ。

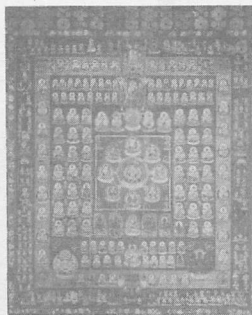


↑マンダラは、空海によって日本に紹介された(高野山文化財保存会蔵)。

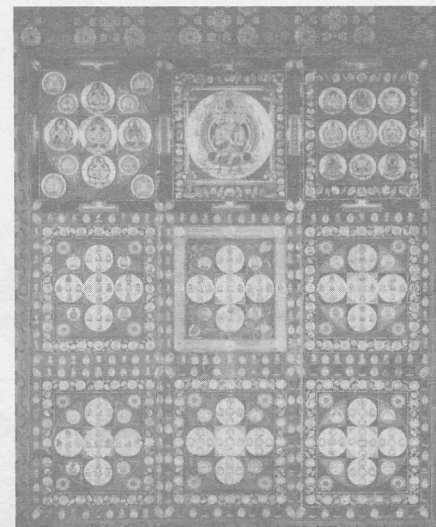
なお、よく使われる曼荼羅という漢字は、サンスクリット語の「mandala」の音を写したもので、「完成したもの」などの意味を持ち、仏の悟りの本質をさす。

●理と知を表す両界マンダラ

マンダラと一言でいってもかなりの図画数があり、伝釈迦マンダラ・仏眼マンダラ・摩尼宝珠マンダラ・八字文珠マンダラ・法華マンダラ……と色も形も違い、さらには、星マンダラやチベットマンダラ、神道マンダラや言葉でつくりあげられたもの、音楽で綴られたマンダラなどさまざまである。そうした多くのマンダラの中で



→胎蔵界(右)と金剛界(下)の両界マンダラは、悟りの道を示唆してくれるものとして名高い。今回のオリジナル・マンダラでは、下の金剛界マンダラを中心とする「成身会」を使っている(東寺蔵)。



↑華麗な装いを見せるチベットマンダラ(部分)。

もいちばんなじみ深いのは、胎蔵界と金剛界の両マンダラであろう。胎蔵界と金剛界の両界マンダラは人間でいえば夫婦のように一対のものである。

正面に向かって右、東側に掛けるのが胎蔵界マンダラで女性原理を表し、理の世界、物質世界を示すという。これに対し、西側に掛



けるのが金剛界マンダラで、男性原理を表し、知の世界、精神世界を示すという。

この2つのマンダラを学ぶことにより、悟りのための道をさがすのである。

2つのマンダラは離すことができない。この世のあらゆる存在は異なる2つの対立概念が働きあい、単独では成り立たない。マンダラの両界「知と理」も、この働きに属しており、表裏一体の関係だからである。

●マンダラを中心「成身会」

これから紹介するオリジナル・マンダラで使う「成身会（じょうじんえ）」とは、金剛界マンダラの



梵字マンダラはあなたを導く法具である

さて、あなただけのマンダラを完成させるために必要なのが「梵字」である。

梵字は、古代インドでサンスクリット語（梵語）を書き表すのに用いた表音文字で、種字ともいい、如来・仏・明王などを表す。そして、梵字・種字だけで書かれたマンダラを、法マンダラ・梵字マンダラという。

梵字はひとつでも深い意味を持ち、文字の組み合わせで、仏や如来たちの言葉を表したり、上方の道へのキーワードを隠し持ったりしている。

中心になつているので、成長・強固な意志・変化への入り口とされる。

金剛界マンダラは9つの区画によつて成り立っている。その中心に配されているのが成身会である（ほかに、三昧耶会・微細会・供養会・四印会・一印会・理趣会・降三世羯磨会・降三世三昧耶会がある）。

成身会は大日如来が中央に座し、四仏と四菩薩が配される形で描かれている。

ここで、付録の「オリジナル守護マンダラ」を手元に置いてほしい。その中央の区画が成身会で、そこには9つの円がある。それぞれ

多くの梵字の中でも「ソ（オン）」などは有名で、お寺参りなどに行つて目にしたこともあるのでは

れの円は、中央の大日如来と、それを取り囲む四仏、四菩薩を表しているのだ。

各円ははまだ空白だが、それぞれにあなたの「梵字」を入れることで完成する。

そして、完成した成身会を学んでいくと、大空のような無限の世界へと心を開いていける。さらに、自己の菩薩心が磨かれ、宇宙の中でひとつの存在と化し、また自分へと帰ってくるのである。

それこそは、星の輝きに似ているといわれる「仏の境地」なのである。マンダラは、自己を成長させるための大いなる導き手といえるだろう。

ないだろうか。

このひとつの文字だけでも「ブラフマー・ビシヌマ・シヴァ」という「創造・持続・破壊」を司る三神に配され、深い意味を持つ。

こうした梵字は、仏や如来を表すだけでなく、文字や数字をも表し、私たちに投げかけてくれる。50音に配されて私たちを守護したり、31日の日々の守護に配されている。したがって、梵字を選びだし、身につけるだけでも強力な護符となるのである。

また、梵字を瞑想し、自分に取りこむことで変化を感得し、悟り



を開く方法もある。

梵字はさまざまな神を表し、自然を表し、さらには私たちを表す文字である。梵字が表す自分は巨大な宇宙地図の一部といえるのだ。梵字とは、自分と神々とのつながりの文字といえるかもしれない。

●オリジナル・マンダラ

今回は、金剛界マンダラの成身会を基盤に、梵字を使って自分だけのマンダラを作成する。

成身会を基盤にするのは、それが金剛界マンダラの入り口を象徴し、知の世界の手前の状態を表し、それを体得しやすい状態にしてくれるからだ。知の世界の扉が見える階段にいる状態だと感じていた



↑梵字に向かって行う瞑想の様子。



PART 2 守護、導引、梵字マントラをつくる

✪ オリジナル・マンダラをつくるときの作法

だくと、いいかもしれない。
マンダラは宇宙や自己成長のための道標であるが、そのマンダラを理解するには、本来、非常に長い修行が必要である。しかし、現代社会において、密教の通信教育があるわけなし、ましてあったとしても、ひとりで行うには危険な部分もある。それは準備体操なしに、突然、海に飛びこむような

ものだからだ。
また、短期間の修行体験をしたとしても、忙しい現実生活に戻ったとき、修行を続けられる人は少ないのではないだろうか。
しかし、方法はまだ残されている。そのひとつがこのオリジナル・マンダラである。自宅で行うヨガや瞑想もあるが、オリジナル・マンダラは、それらをまとめたも

のといってもいいだろう。
梵字を選びだす作業で精神が安定しはじめ、文字を書くとき（今回は貼りこんでもいいが）、心の落ち着きと、仏・如来たちを理解するためのつながりの道を見つけることができる。そして、完成したマンダラは、あなただけを導く法具となるのである。
法具となったマンダラは、あな

たを導き守護するために、力を惜まずにパワーを放出するので、その効果は非常に強いものがあるのだ。
そのパワーを受けようとするなら、しっかりとした心構えが必要になってくる。それについてもふれながら、では次に、実際にオリジナル・マンダラをつくってみよう。

マンダラは、基盤に自分の手で書きこんでいくのがなにより効果的だが、慣れない人にとって、梵字はけっこうむずかしいものだ。
そこで今回は「梵字表」から抜きだし、貼りこんでもいいようにしたが、ある程度の作法は、わきまえておかなければならない。
なぜならば、多くの神々を表す文字を、あなた個人を守り導くため、配置についていただくのだから。

ここで作法を説明しておこう。

(1) 身を清める
マンダラをつくる前には、必ず

身を清めてほしい。入浴したり水でしめたタオルで体を拭くのがいいだろう。

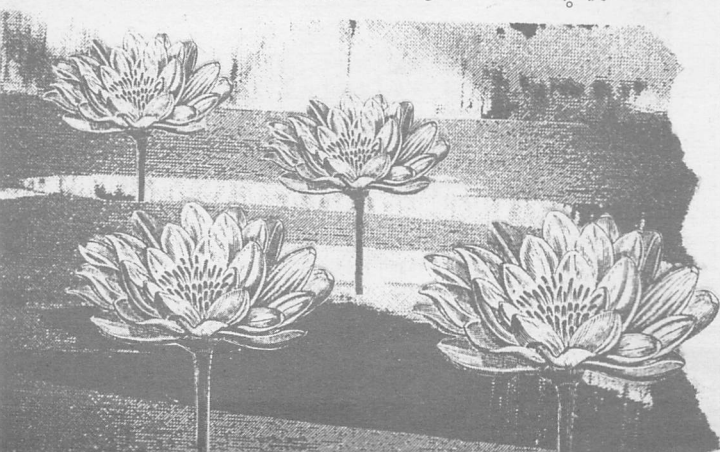
このとき、使用する水に荒塩（なければ普通の塩でもよい）をひとつかみ入れると、清めの効果が高くなる。塩には、邪鬼など、悪しきものをはらう効果があるからだ。口をすすぎ（このときも塩を使用すると効果的）、清潔な下着に着替えるなど、身も心も引き締めしておく。

(2) 用意するもの
白い紙か布、つくりあげた「成身会マンダラ」を、直接、床や机

に置くのは好ましくないで、使ったことのない紙や布を下に敷く。大きさは、マンダラより1〜2センチ大きいサイズがいいだろう。
この下敷きは、マンダラを壁に貼るときなど、台座にすることもできる。

(3) 時間
忙しい時代だから、あれこれと用事もあることだろう。

しかし、マンダラを作成するときは、一気につくりあげること。そして、その後、最低30分はマンダラを見つめる時間を用意してほしい。





1. 大日如来の座

この位置は、あなたの心臓と意識を表す場所だ。そして、それを象徴する梵字は、あなたの生年月日に秘められている。生年月日は大いなる役目を刻みこんだ数字を持っているのである。

生年月日をプラス計算することで命数を出し、自分の守護梵字を割り出す。使用する数字のパターンは1から9まで。

【例・斎藤 隆司さんの場合】 1957年6月14日生まれ。

①まず、すべての数を足す。1+9+5+7+6+1+4=33

②2ケタになったらさらに足し算し、1ケタの数字を求める。斎藤さんは、3+3=6 となるので、斎藤さんの命数は6。

③100ページからの「資料4・梵字表」の中から、数6の梵字をさがし、コピーしてマンダラの中心円に貼りこむ。

ちなみに、斎藤さんの命数6の守護梵字は、鬼子母神の守護梵字である「ロ」だ。

なお、各命数を守る仏たちを知っておくと、マンダラ修行の助けになるので、次におけておく。

- 1 金剛薩埵
- 2 大日如来
- 3 虚空藏菩薩
- 4 十一面観音
- 5 毘沙門天
- 6 鬼子母神
- 7 月光菩薩
- 8 龍樹菩薩
- 9 大黒天



4. 金剛髮菩薩の座

成身会の右斜め上の座には金剛髮菩薩が座し、あなたの生まれた日を祝福している。ここでは、仏・菩薩・如来たちが1日交替で見守り、あなたを守護し、あなたの成長や流れゆく心を受けとめる。この位置は、あなたの涙と汗、髪の毛を表すものだ。

梵字は生まれた日から導き出す。

【例・斎藤 隆司さんの場合】

生まれ日は14日だから「梵字表」から日14をさがし、金剛髮菩薩の座に当てはめる。ちなみに、14日生まれの斎藤さんの守護梵字は、普賢菩薩のアクとなる。



6. 金剛喜菩薩の座

成身会の右斜め下には金剛喜菩薩が座し、あなたが生まれたときの性別を祝福している。ここでは、これから成長し、精神を整え、恋をする、そして、新しい命を育むのに大切な肉体と魂の性別を守護する。

この位置は、あなたの肉体の性別と、魂の性別、そして成長していく間のバランスを受けとめるものだ。

書き入れるべき梵字は以下の2種類。

★男性は、大黒天の守護梵字「マ」。

★女性は、鬼子母神の守護梵字・ウン。

それぞれを「梵字表」からさがして書き入れてほしい。

この2つの守護神は、どちらも明と暗を持ち、父親であり母親でもある。恐れしときには男と女である両面を現す。男女の肉体も精神も、バランスをとることで浄化できることを暗示している。

梵字マンダラ作成法

マンダラは、長時間にわたって作成すると、その間、他者に見られたり触られたりすることでパワーダウンし、他者の意識を含んでしまうことがある。自分だけのデータでつくっていても、作成途中のマンダラは生まれたての赤子のようなものだから、くれぐれも気を配ってほしいものだ。

以上の作法をわきまえて、次にあなたのマンダラをつくってみよう。

オリジナル・マンダラを作成するのに必要なデータは次のものだ。

●氏名、生年月日、干支、九星、

性別。

これらのデータは、あなたがこの世に生まれてきたとき、いかなる神が守護しているかを知るのに大切なものなのだ。

干支と九星については、資料1と資料2を参照すれば、すぐにわかるだろう。

では、さっそくやってみよう。

【資料1】干支表

1897	酉	1917	巳	1937	丑	1957	酉	1977	巳
1898	戌	1918	午	1938	寅	1958	戌	1978	午
1899	亥	1919	未	1939	卯	1959	亥	1979	未
1900	子	1920	申	1940	辰	1960	子	1980	申
1901	丑	1921	酉	1941	巳	1961	丑	1981	酉
1902	寅	1922	戌	1942	午	1962	寅	1982	戌
1903	卯	1923	亥	1943	未	1963	卯	1983	亥
1904	辰	1924	子	1944	申	1964	辰	1984	子
1905	巳	1925	丑	1945	酉	1965	巳	1985	丑
1906	午	1926	寅	1946	戌	1966	午	1986	寅
1907	未	1927	卯	1947	亥	1967	未	1987	卯
1908	申	1928	辰	1948	子	1968	申	1988	辰
1909	酉	1929	巳	1949	丑	1969	酉	1989	巳
1910	戌	1930	午	1950	寅	1970	戌	1990	午
1911	亥	1931	未	1951	卯	1971	亥	1991	未
1912	子	1932	申	1952	辰	1972	子	1992	申
1913	丑	1933	酉	1953	巳	1973	丑	1993	酉
1914	寅	1934	戌	1954	午	1974	寅	1994	戌
1915	卯	1935	亥	1955	未	1975	卯	1995	亥
1916	辰	1936	子	1956	申	1976	辰	1996	子

【資料2】九星表

一白水星	二黒土星	三碧木星	四緑木星	五黄土星	六白金星	七赤金星	八白土星	九紫火星
1900	1899	1898	1897	1905	1904	1903	1902	1901
1909	1908	1907	1906	1914	1913	1912	1911	1910
1918	1917	1916	1915	1923	1922	1921	1920	1919
1927	1926	1925	1924	1932	1931	1930	1929	1928
1936	1935	1934	1933	1941	1940	1939	1938	1937
1945	1944	1943	1942	1950	1949	1948	1947	1946
1954	1953	1952	1951	1959	1958	1957	1956	1955
1963	1962	1961	1960	1968	1967	1966	1965	1964
1972	1971	1970	1969	1977	1976	1975	1974	1973
1981	1980	1979	1978	1986	1985	1984	1983	1982
1990	1989	1988	1987	1995	1994	1993	1992	1991



5. 金剛歌菩薩の座

成身会の左斜め上には金剛歌菩薩が座し、あなたの生まれた年を祝福している。ここでは12の選ばれた動物が、その年に生まれた人を守護し、その本能を受けとめる。

この位置は、あなたの生命力を表すものだ。そして、梵字は生まれ年の干支から導かれます。

【例・斎藤 隆司さんの場合】

生まれ年は1957年だから、干支は酉（自分の干支がわからない人は「資料1・干支表」からさがしてほしい）になる。

そこで「梵字表」の中から酉に当たる梵字をさがし、左斜め上の金剛歌菩薩の座に当てはめる。

斎藤さんの干支・酉の梵字は、不動明王の守護梵字・カーン。

アキカ (キ-ウ)

3. 左座・宝生如来と右座・不空成就如来

この位置は、あなたの骨と霊体を表す。成身会の左座には宝生如来が座し、あなた自身の今世の始まりを受けている。右座には不空成就如来が座し、あなたの年老いた最期の時を受けている。

それぞれに、運命と、それを切り開く運勢を保護する名前が当てられ、そこから導かれた梵字が書きこまれる。

【例・斎藤 隆司さんの場合】

- ① 名前の隆司をカタカナになおす。
- ② なおした「タカシ」の、最初と最後の1文字ずつを用いる。「タカシ」=「タ・シ」
- ③ 「梵字表」の中から梵字をさがし、はじめの文字を左座・宝生如来の位置に当てはめ、終わりの文字を右座・不空成就如来の位置に当てはめる。

④ このときも、濁音などがついていない名前の人は、それらを取り除いた文字でさがす。

【例・順一さんの場合】

- ① 「順一」をカタカナ変換する。
- ② 「ジュンイチ」=「ジ・チ」だが、濁音が入っているのでそれを抜いて「シ・チ」を使用し、梵字をさがす。

タ・シ

2. 上座・無量寿如来と下座・阿閼如来

この位置は、あなたの肉体と血筋を表し、受け継ぐものを表す。

成身会の上座には無量寿如来が座し、あなたの家系の始まりを受けている。下座には阿閼如来が座し、家系のまとめを受けている。それぞれに保護する名字が当てられ、それから導きだされた梵字を書き入れる。

【例・斎藤 隆司さんの場合】

- ① 名字の斎藤をカタカナになおす。
- ② なおした「サイトウ」の最初と最後の1文字ずつを使う。「サイトウ」=「サ・ウ」
- ③ 「梵字表」の中から文字をさがし、はじめの文字を上座・無量寿如来の位置に当てはめ、終わりの文字を下座・阿閼如来の位置に当てはめる。

置に当てはめる。

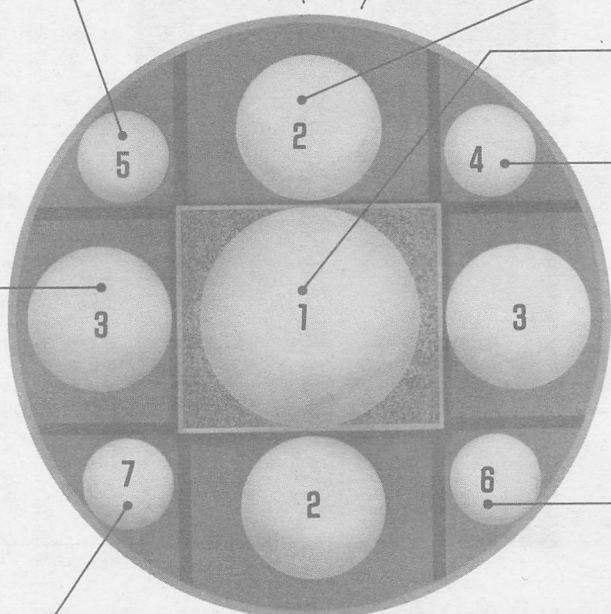
斎藤さんは、上座に「サ」、下座に「ウ」を表す梵字を当てはめればいいわけだ。

④ なお、このとき、濁音などがついていない名字の人は、それらを取り除いた文字でさがす。また1字の名字の人（たとえば李さん）は、上下座に同じ梵字をおく。

【例・飯田さんの場合】

- ① 「飯田」をカタカナ変換する。
- ② 「イイダ」=「イ・ダ」となるが、濁音が入っているのでそれを抜いて「イ・タ」を使用し、梵字をさがす。
- ③ 上座に「イ」の梵字、下座に「タ」の梵字を当てはめる。これで上座と下座が埋まる。

イ・ウ



7. 金剛舞菩薩の座

成身会の左斜め下には金剛舞菩薩が座し、あなたが生まれた星を祝福している。ここでは方位と五行、そして、相性を育み、流れを受けとめる。この位置は、あなたと大地の相性、つながりを守るものだ。

梵字は、あなたの九星から導かれます。

【例・斎藤 隆司さんの場合】

① 生年月日は1957年6月14日生まれ。そのデータで「資料2・九星表」からさがすと、斎藤さんの九星は七赤金星となる。

斎藤さんの九星は七赤金星となる。

② 「梵字表」の中から七赤金星の守護梵字をさがし、左斜め下の金剛舞菩薩の座に当てると、七赤金星の斎藤さんは、不動明王の守護梵字・カーンとなる。

③ このときに注意してほしいのは、生年月日が節分（3月3日）の前なのか、あとなのかということだ。

九星は節分で切り替わるので、節分以前に

生まれた場合は、前年が生年となる。節分前に生まれた人は、前年の九星から導かれる梵字を当てはめること。

【例・田端さんの場合】

- ① 生年月日は1964年2月1日。
- ② 九星表からさがすと、1964年は九紫火星だが、節分前に生まれているから、1963年の白水星となる。

梵字表から文字をさがすとサとなる。

マンダラのパワーを安定させ波長を合わせる

いよいよ完成したマンダラを使用する段階に入るわけだが、その前にマンダラの神々にあなた自身を知ってもらわなければならない。

あなたが生まれたときからもっているデータで作成したわけだから、神々はあなたを知っているだろう。だが、成長したあなたのパワーを理解してもらう必要がある。

お互いのパワーを知りあつたうえでなければ、パワーの送りようもなく受けとめようもない。

突如、強いエネルギーを与えられてもバランスを崩すだろうし、ありあまるエネルギーは歪みを生じてしまう。相互理解によってのみ、マンダラの神々はあなたに合わせてパワーを与えてくれる。

少なくとも次の準備を行つてから、マンダラを活用してほしい。

(1) マンダラを見つめる

マンダラが完成したあと、必ず行っておいてほしいことである。作製法の段階で準備するものの中に、時間というものがあつたが、作製完了後、必ず30分はできあがつた状態のマンダラを見つめてほしい。

この行為によって、できあがつたばかりのマンダラのパワーが安定するからである。

できれば動かさずに、ぼんやりと眺める程度でよい。眺めている最中にイライラしはじめたり、我慢できなかつたりするようななら、そこで終了してもいいだろう。

または5分間マンダラを見つめ、1分間力を抜き、また5分間見つめるなど、アレンジしてもよい。もしもマンダラを動かさなければならぬ状態になったら、ゆっくりと静かに動かすことが望ましい。オリジナル・マンダラは、あ

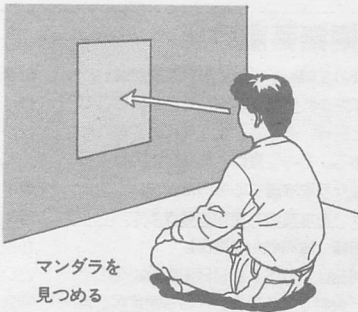
なたの生命と共にあるものだから、大切に取り扱い扱ってほしい。

(2) マンダラと波長を合わせる

マンダラが完成したあと、約30分見つめ、マンダラのパワーを安定させたわけだが、これだけでは不十分である。ここで部屋の壁に貼り、パワーの流れとあなたを同調させることが必要になってくる。

まず、部屋の4つの壁の中から、正面に正座した状態で安心できる面をさがす。安心できる壁の方向は、あなたの基本パワーと同調しやすいのである。

マンダラを貼る壁が決



マンダラを見つめる

定したら、中央から見て少し視線が上がる程度の楽な位置に貼る。

このときできれば、マンダラにキズをつけないよう、マンダラの四隅を糊で台紙に貼り、台紙をなんらかの方法で壁に貼る。壁の材質を考えて貼るとよいだろう。

そうしたら1日に2回、約10分から30分くらいずつでもいいが、マンダラが自分を守り導いてくれることを願いつつ、部屋の中央から見つめる。

これを1週間行うことで、マンダラとあなたは同調される。マンダラが使いこなしやすくなるのである。

これでマンダラのパワーを得る準備は整った。これから実生活に役立つマンダラ活用法を紹介していくこと。





瞑想を基本にしたマンダラ行法

1. 瞑想に使用してみる

忙しい社会生活の中では、精神的にまいったりイライラして、やることをすこすべてうまくいかない……なんてこともあるだろう。

人間関係も必要以上に神経を使い、いらぬトラブルに巻きこまれたりなど、あなたにストレスを与える要因は、どこにでも転がっているのが現代社会だ。

こんなときにはマンダラ瞑想を日課とし、精神の安定をはかるとよい。先に述べた「マンダラと波浪を合わせる」ことの延長だと思つてさしつかえない。

瞑想を行うことで、さまざま

障害を冷静に判断できたり、忍耐力を身につけることができるだろう。

方法は次のようなものだ。

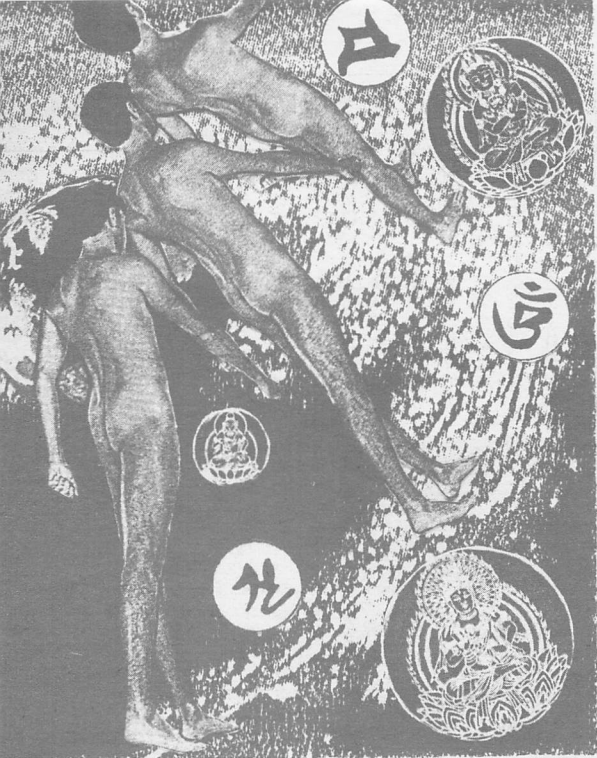
- ① まず、マンダラに向かって正座あるいはあぐらで座り、深呼吸を始める。
- ② 背筋をまっすぐに直し、マンダラを見つめる（背筋を正すのが困難な人は、反対側の壁に背をあずけてもいいだろう。慣れてきたら中央に戻るようになす）。
- ③ マンダラを見つめながら、気持ちと和らいでいく様子を思い浮かべる。
- ④ はじめは雑念が混じつてもいいだろう。雑念が現れたら、はらいのけようと無理をするのではなく、逆に雑念を受け入れたうえで、流してしまふほうがよい。徐々に慣れていくことが大切。
- ⑤ 慣れたきたら徐々に時間を延長し、穏やかな気持ちから、一歩外に歩いていく自分を感じてみる。
- ⑥ それは現実の地面というより、目の前の空間に歩みだす感じだ。
- ⑦ やがてその歩みは広がり、次第に宇宙に歩んでいく自分を感じるようになる。そう思うだけで、自然にそんな感じがわいてくる。
- ⑧ 宇宙に出た自分を感じることができたなら、神々と共にあることを感じ、これを繰り返す。繰り返すし行うことで、体内に蓄積された悪しきエネルギーは変換され、安定したあなた自身のパワーとなつてくれるだろう。決して焦らないようにすることが大切である。

2. 願望成就法

人間にはさまざまな願いがある。出世や恋愛成就、服がほしいとか車がほしいとか。もちろん願うだけでなく、行動

も大切な要素だが、願望を成就させやすくする方法としてマンダラを使うことができる。

- ① やはり部屋の中央に座し、マンダラを見つめて願いごとをまとめる。1回にひとつの事柄だけなので、前もつてまとめておくのもいいだろう。
- ② マンダラを約1〜2分ほど眺めたら、目を閉じ、自分の願望が成就している姿を思い浮かべる。イメージが弱いようなら、もう一度マンダラを見つめ、目を閉じて思い浮かべる。強く感じ、描けるようになれるまで、繰り返すし行うこと。
- ③ 恋人がほしいければ、理想の異性とデートしている姿を思い浮かべ、試験の合格を願いたいならば、





合格して皆に祝福されている姿でもいいだろう。

- ④あとはほんの少しでもよい、行動に移すようにするだけである。行動というきつかけをあなたがつかず成就の道をつくつてくれる。
- ⑤逆に自分の欲望をおさえたいのならば、それができない自分、障害が入ってしまう状態を思い描き、動けない状態をマンダラの神々に頼むといいだろう。マンダラはあなたの欲望をおさえるために、適切な状況をつくりあげてくれるはずだ。

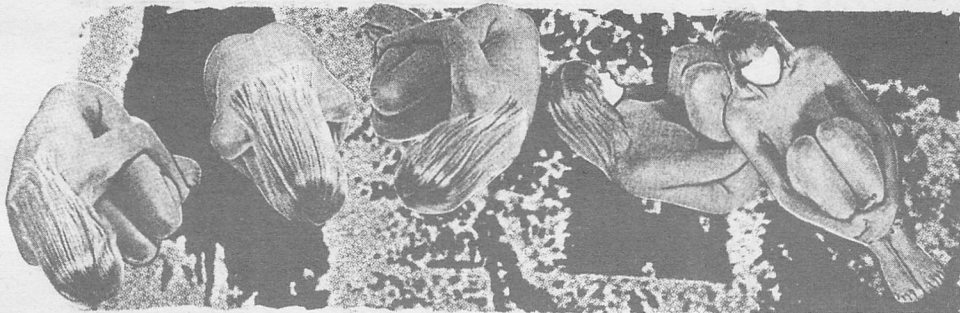
仕事で行き詰まっていた友人Mは、この方法で成功し、今では海外業務もまかされている。今は女性との縁をつなぐために、恋愛成就法を行っていると聞いている。

3. 自己開発法

人間はだれでも、どこかに自分の性格の気に入らない部分を持っているものである。たまにそんなマイナス面が現れ、運命を決定し後悔しても遅く、取り返しがきかない……なんてことも少なくない。こんな自分をなんとか変化させたいと思っても、なかなか思うようにいかないのが現実である。これらのマイナス性格のもとになつているのは、あなたの体内に蓄積されたエネルギーが浄化され

きつておらず、固まってしまつていからである。血管が詰まつて痛みを発していると考えるのが、簡単かもしれない。

この詰まったエネルギーをときほぐし、流してやることによって本来の自分の姿を取り戻すことが



できる方法がある。

- ①まず、簡単でかまわないから、自分のイヤな部分や人からよく注意される部分を紙に書いて、自己認識を持つ。
- ②そして、違う紙に求める理想の自分を書き、思い描いてみる。
- ③この2つの紙をマンダラと自分の間に置き、ゆつたりした気分でマンダラを見つめる。
- ④あとは、否定したい自分像がゆつくりと消え去り、生みだしたい自分像が現れる様子を強くイメージ。理想像は、すでに自分自身で



儀式を含むマンダラ行法

さて、瞑想を基本としたマンダラの使用法をいくつか紹介してきたが、ここで儀式を含んだマンダラの使用法も紹介しよう。儀式を含むことで、エネルギーの変化も複雑に作用し、物体への影響も強力になってくる。

4. 部屋の浄化法

あなたが毎日帰ってくるであろう家。その中でも、あなたが睡眠をとる部屋は、実に大切な場所といえる。

人間は睡眠中にもさまざまな情報を得、体験をするという。

この大切な睡眠時間を落ち着かない部屋とするのは、好ましくない。いつ邪霊や悪霊、人の念が襲

あるかのように感じられるまで行うことが好ましい。

- ⑤生みだしたいイメージの自分へと、全体が変化していくのを感じられるように思い描くのがいいだろう。その自分は、すでに存在しているのだと信じることで、時間に個人差はあるものの、変化が感じられることだろう。
- ⑥行が終わったら、否定したい自分を書きこんだ紙を燃やし、水に流す。やりたい自分を書きこんだ紙は、身にかけられるものの中にお守りとして持つといいだろう。

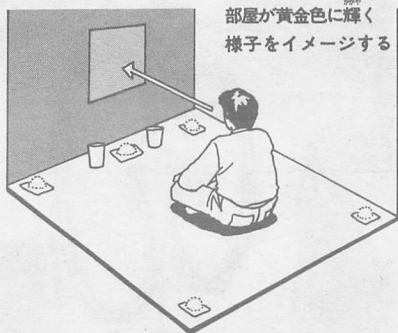
つてくるとも限らないし、やたらと金縛りにあつたりすれば、起きている時間の生活にも支障をきたすだろう。

そうしたさまざまな邪魔を排除するためにも、部屋を浄化しておくことが必要となつてくる。部屋が浄化されれば、睡眠中に送られてくるさまざまなメッセージを受けとめやすくなるだろうし、精神が宿る肉体を守ることもなる。

方法はさほどむずかしくない。以下のとおりだ。

- ①まず、塩（できれば荒塩）を少量と、2つのグラスに水を半分、ハガキ大の白紙を5枚用意する。
- ②マンダラの真下に塩を盛つた白紙を置く。部屋の四隅にも同じよ

部屋が黄金色に輝く
様子をイメージする



うに塩を盛った白紙を配置する。

③マンダラの下の塩を中心にし、両脇に水の入ったグラスを配置する。そして、中央の塩の山からグラスに少しずつ塩を分け入れる。

④部屋の中心に座し、マンダラを見つめながら、部屋が清められていくのを思い描く。

具体的には、悪しきものや敵対するものが、いつさい近づけないというイメージを心に描き、部屋が黄金色に輝く様子を思い浮かべればよい。

⑤それがイメージできたら、部屋を守ってくれる神・仏に感謝の気持ちや述べる(心でつぶやく程度でよい)。

⑥使用後の水と塩だが、近くの大地にまき、自然の場所にお返しする。あなたを守る塩や水は、大地や海からきたものだから、お返しすることに、再びたずねても

らうためだ。

⑦これで部屋は浄化され、あなたを守る場所となるだろう。月日がたつて落ち着かなくなってきたと感じたならば、改めて今までの作業を繰り返すという。

⑧もしもあなたがお気に入りの品物を持っていて、浄化したいと思うならば、中央の塩の位置に品物をついに置き、先の儀式を行うとよい。マンダラのパワーを得た品物は、あなたを守るものへと変化するだろう。

5. チャクラで 霊性を磨く

マンダラを使いこなしていくことによつて、多くの変化が期待できる。

現実的な事柄を大切に思うのも人間だが、遠い過去や未来を知ることができたら……と考える人も少なくないだろう。神秘的な事柄や、普通は見えないものを見たいと思う気持ちは、だれにでもあるものだ。

マンダラは、あなたが知りたいと感じることを、教えてくれる図形でもある。しかもあなたにわかりやすいように。

しかし、この方法は日時を指定したい。満月の夜か新月の夜に限ってほしいのだ。どちらにするかはあなたの体調に合わせて予定を

立てるとして、この2つのときに行つてほしいのだ。

月の満ち欠けの中でも、この2夜にマンダラを使うのは、未知のものを知るために安定したエネルギーが受けられるからである。

また、チャクラも大きな役割を持っている。それについては資料3の「チャクラ表」を参照しながら、読みすすめてほしい。

方法はむずかしくないのだが、改めて自己のパワーを開発する面も現れてくるので、集中する場所や使用する小道具が多くなる。

●準備するもの

まず、用意してほしいものだが、あなたのマンダラの中央の梵字をコピーするなり、書写するなりして、一枚、別に用意してほしい。大きさは「梵字表」のサイズでいいだろう。なお、裏には両面テープを貼るなどしておいてほしい。それから、グラスに半分くらいの塩水をつくつておく。

●目的を決める

次に、あなたが何を求めているのかが必要である。霊性の開発なのか、過去が知りたいのか、未来

【資料3】チャクラ表

チャクラNo.	色	プラス	マイナス	ポイント
第1 性器・直腸	赤	行動力 自発力 統率 力 用心深さ 自立	怒り 衝動性 暴力 復讐 性的妄想	忍耐
第2 骨盤・脾臓	橙	自信 勇氣 創造性 向上心 寛容 温和	劣等感 緩慢 尊大 冷酷 虚栄心 見栄	自信
第3 腹部	黄	知性 組織力 精神淨 化 理論的 分析的	怠惰 臆病 批判的 曖昧 皮肉屋 頑固	活動力
第4 心臓	緑	寛大 寛容 慈悲深い 滋養 包容力 安定性	嫉妬 無情 妬み 保 守的 自己憎悪	寛容さ
第5 のど	青	忍耐力 穏やか 献身 正直 忠誠 表現力	度を越えた保守性 抑 圧 憂うつ	誠実さ
第6 眉間	紫	直感 テレパシー 膜 想 楽天的 先見性	迷信的 虚脱 多感 恐怖 無気力	直感力
第7 頭頂部	白	創造性 神秘性 魅力 博愛主義 世界的貢献	夢想 支配的 偶像崇 拝 傲慢 うそつき	謙遜

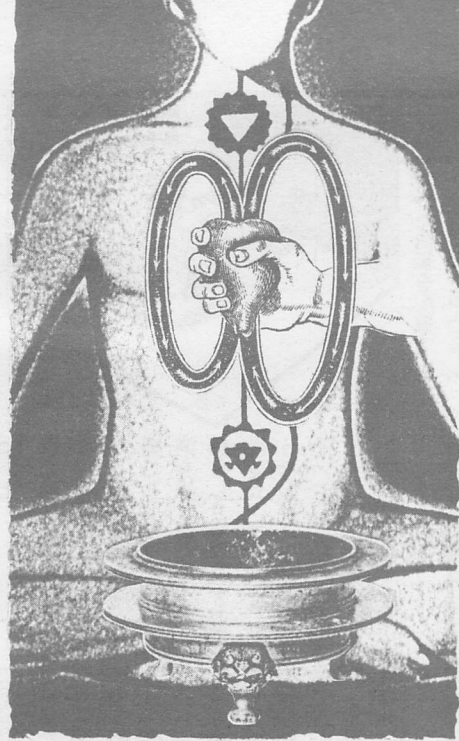
を予知したいのか。

この問題は、チャクラの位置で解消される。チャクラは7つのポイントで構成され、各部分によって違ったエネルギーの変化を起す。

ヒンドウーの教えでは、霊的なチャクラが人間の頭上に3つ備わっており、人間から解脱したあとには、このチャクラを開発することになるという。肉体上のチャクラ7箇所と合わせ、計10箇所のチャクラが開いたとき、悟りを開くことができるというのだ。

今回はその入り口なので、7つのチャクラのみを使用する。各チャクラのデータは「チャクラ表」を参考にしてほしい。

◎ 霊性を高めるマンダラ行法
さて肝心の方法だが、あなたが



霊性を高めたいとすれば、どのよう
にマンダラを利用するか、その
方法から説明しよう。

①まず、チャクラを決める。何事
にも寛大で安定性のある霊的な落
ち着きを高めたいとするなら、チ
ャクラの位置は第4、緑色を持つ
心臓のチャクラだ(表参照)。

②そこで、あなたの心臓の上に、
先ほど用意したマンダラ中央の梵
字を貼る。

③部屋の中心に座してマンダラを
見つめながら、深呼吸を始めよう。

④息つけたと自覚できたならば、
用意した塩水を一口(なめる程度
でよい)ほどふくみ、ゆつくりと
飲む。これは内臓を清める作用が
あり、マンダラのエネルギーを受
けとめやすくしてくれる。

⑤壁のマンダラに意識を集中させ、

次に、自分の体に貼った梵字の位
置に意識を集める。このとき、壁
のマンダラ梵字から、体の梵字に
エネルギーが流れこんでくる様
子を感じるように集中しよう。

⑥さらに、体中のエネルギーも、
この梵字を貼った箇所に集まるよ
うに集中することが必要である。

⑦我慢がでなくなってくるくらいに集
中したならば、一気に気を抜いて、
エネルギーを解放させてやるとよ
い。体中の気がなだらかになり、
チャクラを開発しやすくなる。

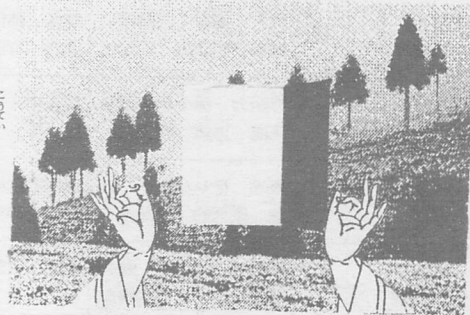
⑧もう一度、マンダラとチャクラ
に集中し、今度は集中したチャク
ラの位置が熱く感じられるように
思念する。

⑨熱く感じられたならば、また一
気に力を抜いて、気をなだらかに
する。

⑩続いてチャクラの位置に集中し、
今度は扉が浮かんでくるようにす
る。扉が遠くから近づいてくるよ
うに感じられ、目前に迫ってくる
ように思い描くのだ。

⑪扉が目前に現れ近づいたならば
力を抜く。

⑫最後に、マンダラとチャクラに
集中し、扉が開き、チャクラの緑
色(自分が求めている霊性のチャ
クラ・カラー)が自分を包む様
子を感じるようにする。そして、用
意していた塩水をもう一度、口に
ふくむ。



以上の行程を、あなたが選んだ
満月か新月の夜に繰り返し行うこ
とで、少しずつ霊性が開発されて
いくだろう。

問題なのは、霊性が一度で開発
されるものではないので気長に行
うことと、無茶をしないことだ。
無茶なやり方で開発しても、逆に
エネルギーを失うだけだったり、
チャクラの扉が開いてくれなかつ
たりする。

6. 過去や未来を 知る

霊性を磨く行法の延長線上にあ
るのが、過去の透視・未来の予知
である。

たとえば、過去、あなたがどん
な生活をし、それが今の自分にと
んな影響をもたらしているのか、



つまり前世見である。

過去のほかに、自分がこれからどんな出会いを迎えるか、問題に会おうかなど、未来見も行える。

これもまた、一度ですべてを知ることができないので、何が知りたいかを明確にしておくことが必要だ。

あなたが前世の自分を知りたいとしよう。とくに仕事のこと、新しいアイデアを得るきっかけのために――。

①先ほどの5で行った行程を肩間（かみま）のチャクラで行う。集中と解放を繰り返し、扉が現れ、開き、眉間のチャクラ・カラーの紫が、あなたを包みこむまで行う。

②引き続きチャクラとマンダラに意識を集め、今度は紫の光の中で



浮かんでくるイメージをつかまえるよう。

③イメージがつかまったら、「自分の過去の仕事は？」とイメージに訴える。

④最初はむずかしいかもしれないが、徐々に慣れてくれば、イメージもはっきりしてくるだろう。

これと同じ方法で、未来を見る

マンダラをお守りする！

作成したマンダラのパワーを、

いつでも受けられるようにしたいと考える人もいるだろう。実生活の中でイライラしたりするとき、ちよつとマンダラ瞑想ができる、と精神的にも肉体的にもかなり違うはずだ。

①マンダラをコピーで縮小し、あなたがいつも持ち歩いている小物入れの中に入れておこう。

②このとき、できればそのまましまいいこむのではなく、2枚の布地に包みこんでほしい。一枚はあなたが気に入っている色でマンダラを包み、その上にもう一枚、白い布で巻きこんでほしい。

③縮小するマンダラの大きさは、文庫本サイズぐらいでいいだろう。二等分か四等分できつかり折り、しまっておこう。

④気持ちを落ち着かせたいときや気分転換したいとき、あるいは、怒りをおさえたいときなどに開い

ことも可能になってくる。

いずれにせよ、ポイントは適切なチャクラを選び、イメージをうまく描くことにある。

ただ、普通の行法と違って、マンダラのパワーが助けてくれるので、思いがけないほどの短期間でできるようになるはずだ。それは期待してもよい。

マンダラをお守りする！

で見つめることで、マンダラのパワーが受けられる。

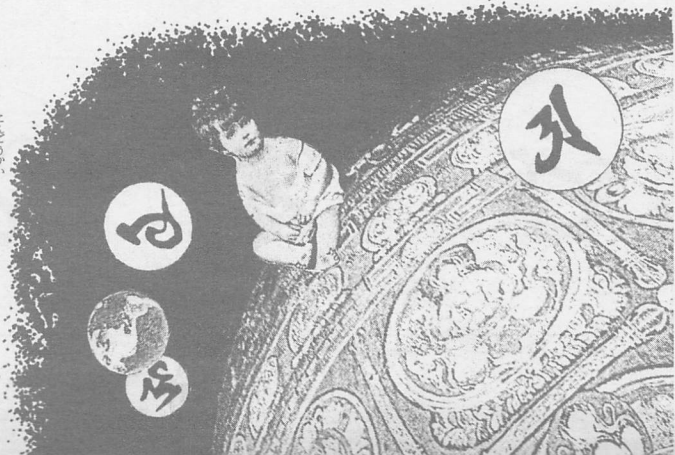
こんな簡単なことでも、あなたはマンダラのパワーを享受することができる。

それは、あなただけのオリジナル・マンダラだということが、このうえない意味を持っているからだ。瞑想がめんどう、イメージが浮かばない、という人も、これだけはやってみて損はしないと思う。

おわりに

ともあれ、ここで紹介したオリジナル・マンダラは、あなたがつくりあげることの意味がある。

30分もあればできあがると思うから、行法がめんどうな人は、完成したマンダラを壁に貼って眺めるだけでもいい。マンダラの偉大なパワーは、確実にあなたを守護してくれるだろう。



なお、金剛界のオリジナル・マンダラは、本来は胎藏界のマンダラと対になるものなので、利用方法もほんの一部になってしまったが、とにかく目的をしつかり持つて使用してほしい。

いい加減な気持ちでマンダラを使用することは、生命バランスを崩し、とても危険なことなのだ。オリジナル・マンダラは効果が絶大なだけに、もろ刃の剣でもあり、乱用は禁物である。

あなたにマンダラの守護があることを祈っている。





<p>タ</p> 	<p>サ 数ノ一白水星ノ日18・20 21</p> 	<p>カ 二黒土星ノ日24</p> 	<p>ア 数2ノ五黄土星ノ未・申 日1・3・6・7・9・10・27 31</p> 
<p>チ</p> 	<p>シ 日16</p> 	<p>キ</p> 	<p>イ</p> 
<p>ツ</p> 	<p>ス</p> 	<p>ク</p> 	<p>ウ</p> 
<p>テ</p> 	<p>セ</p> 	<p>ケ</p> 	<p>エ</p> 
<p>ト</p> 	<p>ソ</p> 	<p>コ</p> 	<p>オ</p> 





*コピーして貼りこむ場合は、4・5・6・7は原寸で、2・3は150%拡大で、1は225%拡大（150%拡大を2回）で円内におさまる。

<p>ヤ</p> 	<p>マ 数9 / 男性 / 大黒天</p> 	<p>ハ</p> 	<p>ナ 数8 / 目2・11・17・19</p> 
<p>ユ 目5</p> 	<p>ミ</p> 	<p>ヒ</p> 	<p>ニ</p> 
<p>ヨ</p> 	<p>ム</p> 	<p>フ</p> 	<p>ヌ</p> 
<p>ル 目22</p> 	<p>メ</p> 	<p>ヘ</p> 	<p>ネ</p> 
<p>リ</p> 	<p>モ 数3</p> 	<p>ホ</p> 	<p>ノ</p> 





バン

日28

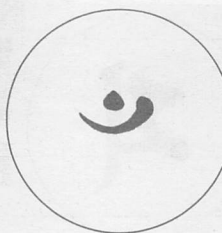


ウン

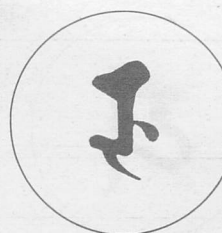
日4・12 / 女性 / 鬼子母神



ン



ル



キヤ

数4



サク

日23 / 午

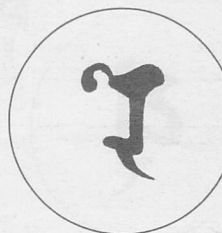


マン

卯 / 文殊菩薩 / 九紫火星 / 日25



レ



オン

数1



カーン

酉 / 不動明王 / 七赤金星



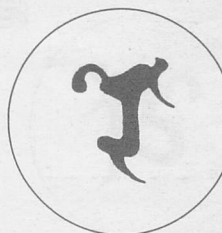
アン

辰・巳 / 普賢菩薩 / 木星 / 三碧



ロ

数6



ベイ

数5 / 四緑木星・六白金星 / 日8・26・29



アク

日14 / 普賢菩薩



キーク

子・戌・亥 / 日15 / 阿弥陀 / 如来



ワ



バク

日30



タラーク

丑・寅 / 日13 / 虚空蔵菩薩 / 八白土星



ヲ

