

第 3 部

精神工学研究所

プロローグ

私は、四国の山中に住んでいます。

四国と言えば、真言密教の祖「弘法大師」空海を思い出す人も多いのではないのでしょうか？

空海は、平安時代に生まれ遣唐使として中国に渡り、当時の最高技術である「密教」の技法を日本に伝えた偉人です。

こういうふうに、歴史の教科書で習ったことを思い出す人も多いでしょう。



空 海 自宅の掛け軸を撮影

ところが、この記述は当時の時代背景や空海の育った環境をみると、大きな謎があるのです。

たとえば空海と並び称されることが多い「伝行大師」最澄ですが、この人は京に生まれたエリートです。

ところが、空海は四国の片田舎に生まれた、一介の僧侶に過ぎません。

この四国の片田舎の僧侶、つまり田舎坊主が、最澄のようなエリートと同格に扱われたことが大きな謎なのです。

考えてください！

当時の遣唐使は国家の一大プロジェクトなのです。

遣唐使を派遣することは大きな予算と、危険が伴うプロジェクトでした。

そのような国家の事業には、最澄のようなエリートこそが選ばれることがふさわしいと思われます。

それが空海のような人が選ばれたことが、奇跡のような出来事なのです。

まるで田舎の予備校生が、国家予算でハーバードやケンブリッジに研究生として派遣されたような出来事なのです。

その秘密は、すでに空海が若いときに会得していた修験道の修行法にあると思われます。

若いときの空海が四国各地で修行した場所が、遺跡として残されています。

高知県の室戸岬の岩屋では、数万回の虚空蔵菩薩真言を唱えたとき、夜明けの明星が口の中に飛び込んで来たという記述が残されています。

空海はこの修行により、超人的記憶力を得たと言っています。

さて、この超人的能力を備えた空海は、その超能力を使ってまず遣唐使として唐に渡ることに成功します。

当時の記録から、その空海と嵯峨天皇との面会を見ると、驚くべき記述が残されています。

空海が自身の超人的能力を天皇に告げると、あまりの大言壮語に怒った天皇は、空海に

その証拠を見せろと迫るのです。

すると空海は座ったまま真言を唱え始めます。

たちまちのうちに、**空海の体は黄金に輝く釈迦如来に姿を変えた**と伝わっています。

空海はこの奇跡により、嵯峨天皇に厚く庇護されるのです。

さてこれらの大げさといえる空海の伝記も、空海の若いときの修行法を見ると、嘘ではない可能性が私には見えてきます。

つまり激しい修行により、若き空海は自在に変成意識に入る技術を会得していたと考えられるのです。

これによりその強力な変成意識は周囲の者も強い催眠状態に巻き込むことが可能になります。

その結果、空海がつくり出した黄金に輝く釈迦如来のイメージが、天皇を始めとする人たちを圧倒した可能性が見えてきます。

私がこの第3部で、あなたにお伝えしようとするのは、このような奇跡を起こす技術になればと思います。

もちろん誰でも、希代の超人空海的能力を授かるわけではありませんが、その一端でも掴めればあなたの人生に多大な功績を残すことでしょう。

胎蔵秘法院 白峰

第3部 概 要

大リーグで年間200本以上のヒットを打つ、イチローの秘密とはなんでしょう
か？

通常生活で変成意識状態になることには、メリットがいっぱいです。
たとえば誰に会っても「あがること」はなくなります。
大勢の前でスピーチするときにも、使えます。
スポーツにも使えます。

たとえば野球のイチロー選手ですが、バッターボックスで袖を触ったあとバットを大
きくぐるっと回す動作をします。
あの動作を必ずします。

イチロー選手は、あの一連の動作を通じて変成意識状態に自分をいれています。
ですから大リーグのような大舞台でも、緊張することなく普段どおりのスイングが出
来ているのです。
またイチロー選手の変成意識状態に、相手ピッチャーも同調していますから、時には
イチロー選手の望むボールを投げてくることさえあります。

これが年間200本以上のヒットを打てる、イチロー選手の秘密なのです。

つまりイチローの秘密とは、言葉を使わない催眠術にあったということなので
す。

しかし、イチローは弘法大師空解のように他人に黄金のお釈迦様のイメージを
見せることはできないと思われます。
そういう訓練をしていないからです。

また自分の技の秘密が催眠術だとも思っていないでしょう。

さて、バッテリーボックスに立ったイチローのような精神状態に、普通の人とはとてもなれるものではありません。

そういう舞台で、特殊な精神状態になれる技術に対して、莫大な報酬を球団は支払っているといってもよいでしょう。

普通の人間では、そのような精神状態を体験できないのです。

では、イチローのような精神状態とはまったく逆の状態ならどうでしょうか？

これは簡単に体験できます。

たとえば、結婚式でのスピーチ。

わざわざ結婚式に行かなくても、カラオケスナックに行って、一滴もお酒を飲まずに一曲歌おうと思えば、大抵の人はそういう精神状態を体験できます。

つまりこれは「あがる」という状態ですね。

イチローはバッテリーボックスで（しかも大リーグの）、まったくあがることがないと考えられます。

おそらく自宅の居間でくつろぐようなぐらいの、精神状態では居ると考えられます。

さて、「あがる」という状態では周囲の状況に飲み込まれて、自分をすっかり見失うような身体状況をいいます。

私たちが目指すのは、これとは正反対の状況です。

すると、自分を見失わずにいて、周囲の状況をも理解している状態をいうのでしょうか？

しかしこれでは、「自宅の居間でくつろぐようなぐらいの精神状態」ですね。

草野球でヒットを打つぐらいのことはできるでしょうが、それ以上は難しいでしょう。

ということは私たちが目指す境地というのは、「自宅の寝室で寝ているぐらいの精神状態」なのです。

それくらいリラックスが必要だということです。

これは「自分を見失わずにいて、周囲の状況をも理解している状態」よりも深く、「自分の内部状態だけに集中していて周囲の状況に関心がない状態」というほうが正確です。

たとえば、演歌のスーパースターを考えてください。

おそらく舞台の上の美空ひばりは、歌の世界に没頭しているから、歌を唄いながら涙を流すことができるのでしょう。

長嶋茂雄は自分のプレーだけに集中しているから、子供を球場に忘れてきたりできるのです。

そういう意味では、異常な精神状態にスーパースターはあると言えます。

さて普通人には、そういう異常な精神状態に簡単になれるものではありません。

ところで、長嶋やイチローや美空ひばりは、どうやってそういう境地になったのでしょうか？

長嶋は巨人軍選手時代に、猛練習でへとへとになって宿舎に帰る途中で「野球が面白くてたまらない、お前らもそうだろ？」と同僚に語ったエピソードが残っています。

好きで好きでたまらない、これがヒントです。

私は普通人でも、「好きで好きでたまらない」ときに感じる精神状態を再現する方法はないかと考えました。

その結果たどり着いた答えは・・・

「エクスタシー」です！

性行為に付随する快体験、すなわちエクスタシーであるなら、ほとんどの人間は体験しているし、思い出すことも容易であるからです。

簡単にいうと、オーラを出している人とはエクスタシーを感じながら、街中を歩き回ると言ってもよいでしょう。

エクスタシーを感じている最中には、他人のことを考えている余裕はありません。

というか、エクスタシーを感じている最中に他人のことを考えている人はおそらくいないでしょう。

そういう行為はエクスタシーの妨げになるからです。

エクスタシーの最中には、人はその快感に没頭しようとするものです。

「快感に没頭しようとする」とき、人は自分の内部感覚に集中しています。これは変成意識に入るときの意識感覚、そのものなのです。

つまりこういう意識感覚（エクスタシー）を自分の内部に発生させれば自然に深い変成意識に入ります。

そうすると周囲の人間は、その変成意識に引きずられて変成意識状態に入らざるを得ません。

そうしておいて、希望するイメージを自分の体内につくりだせば、変成意識状態に引きずり込まれた人間にはそのイメージが伝わります。

これはコンピュータのハッキング（クラッキング）に非常によく似た現象であると思われます。

この技法は、術者内部の感覚で完結しますから、周囲の人間を観察するなどの面倒な技術が必要ないところが簡単に行える利点です。

性的快感とは何か？

「あー極楽、極楽！」

温泉や風呂に入るときの決まり文句ですが、風呂に入ると人間は（特に日本人は）快感を感じます。

なぜでしょう？

この風呂へ入るときの気持ち良さと、性的な快感とは別物なのでしょうか？

じつはこれらは関係があります。

もう一つ例をあげましょう。

男性の性的快感より、女性の快感の方が数十倍も大きいといわれています。

ところで男性の性器は外側に突き出した形をしており、当然女性の性器はその反対の形をしています。

ここに秘密があります。

つまり・・・

「**快感とは体内で起きる感覚のことである**」と私は考えています。

風呂に入ると、人体に近い体温の湯に全身が浸かることになり、皮膚の温度感覚がなくなります。

また浮力が働くので、体重を感じにくくなります。

つまりこれは無重力で、皮膚感覚が無い状態に近くなります。

すると体外からの感覚入力、通常より大きく減少します。

当然、体の感覚受容は体内の感覚に向けられます。

つまり風呂に入ることによって得られる快感というのは、体内感覚が増したためだと思われるのです。

女性の快感が男性よりも大きいのは、同じ理由によるものです。

すなわち、肉体内部で起きる感覚に集中する結果だと思われるのです。

これは逆のことも言えると思われます。

「性的」快感を感じさせることで、体外の感覚を遮断することができる、ということ。

私は瞑想の効果は、じつは催眠術であったと述べました。

そして催眠術をかけるためには、術者自身がまず深い変成意識（催眠状態）にならなければならないと解説しました。

深い変成意識（催眠状態）とは、外部からの五感が遮断された状態であると説明されています。

するとこれらの定義から、性的快感を感じている状態下というのは、じつは催眠状態に極めて近いものであると結論できます。

ところで瞑想法とは、一種のイメージ体験であると私は考えていますから、「性的快感を感じている状態」も瞑想下でつくり出すことが可能です。

おそらくそういうことを目指したものが、仙道の房中術や真言宗立川流であったと思われます。

性的快感を得る方法

1・変成意識状態に入る法

これはヨガの技法の応用です。

図のように前屈した態勢をとり、息を吐いてお腹を大きくへこませます。
こうするとお尻の内部の筋肉の緊張感を感じることができます。



前屈した態勢

この筋肉の緊張感を記憶することをします。

具体的には、しかばねのポーズと呼ばれる大の字になって仰向けに横たわり、目を閉じて、その筋肉の緊張した感じを、思い出すのです。



しかばねのポーズ

次に、夜寝るときなどに、お尻の筋肉をきゅっきゅと締めてみて、上のお尻の内部の筋肉の緊張感を思い出すことをします。

慣れてくると、実際の筋肉の緊張無しに思い出すことが可能になってきます。

これができるようになると、数を数えながら筋肉の緊張感を思い出すことをします。

1から100まで、仮想筋肉の緊張感を感じる（思い出す）と、精神はお尻の

当たりに集中して手足の感覚が無くなっているのを感じることができます。

これが軽い変成意識状態です。

第 2 部で、この方法のもっと詳しい、方法を学びました

2・筋肉の内部感覚を使って、「気」の感じの移動を行う。

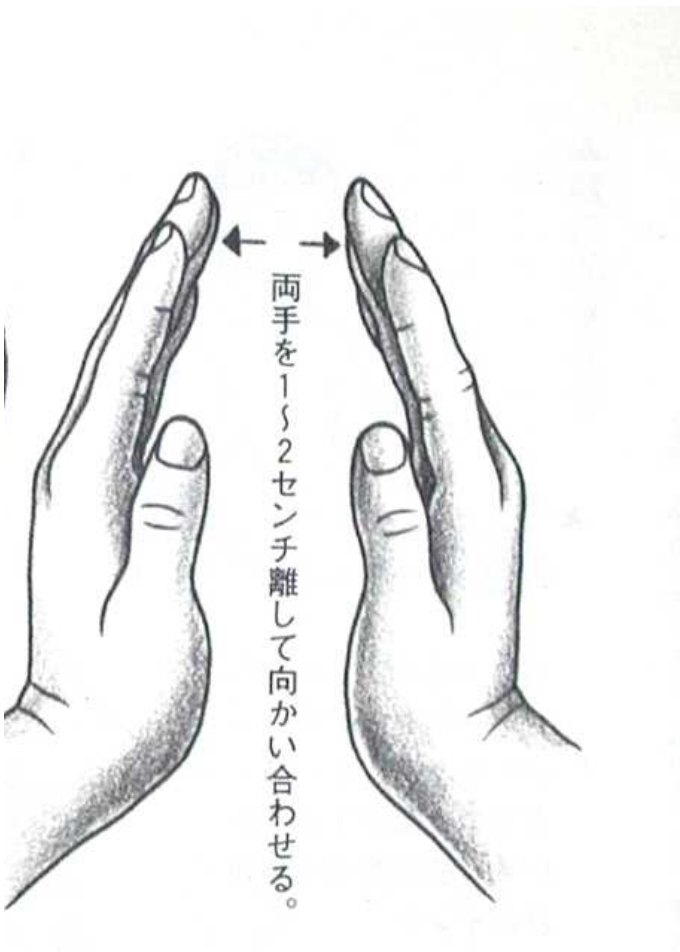
まず、「気」の感覚を養います。

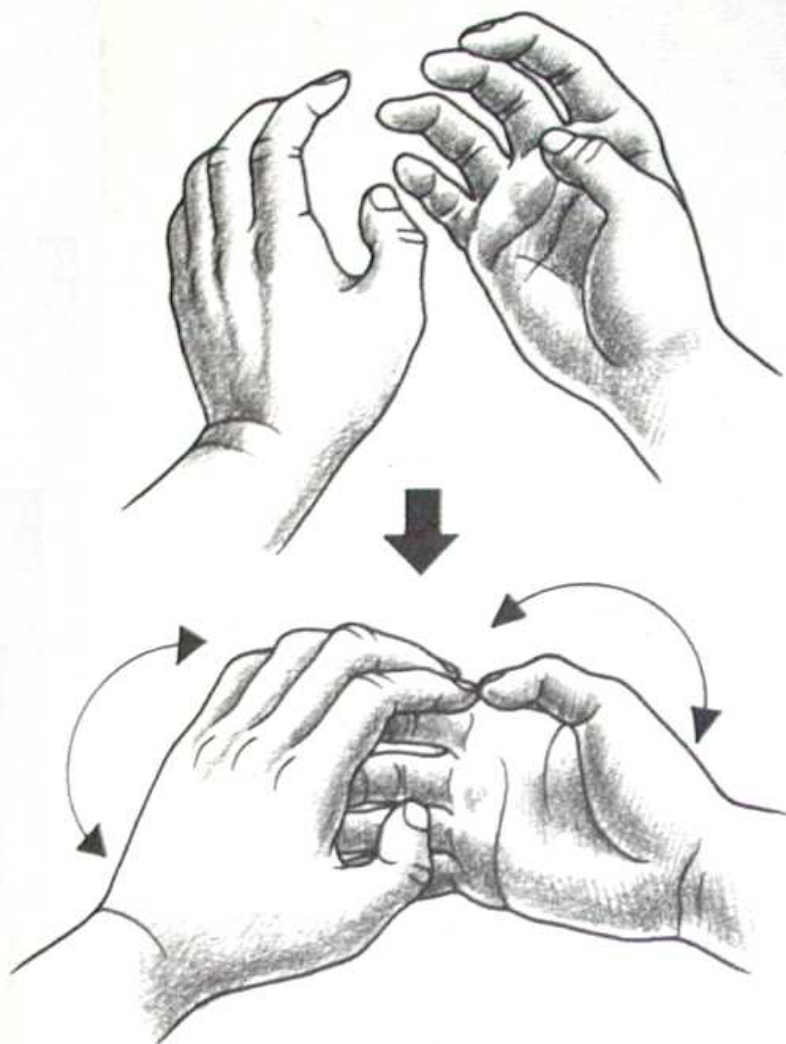
「気」の感覚とは、1で述べたような筋肉の緊張感や感覚器官の記憶を使うことが最も簡単に行える方法です。

そのため皮膚感覚の鋭敏な手のひらに、気感覚を発生させて、これを意思の力で移動させることを行います。

まず図のように、手のひらを擦り合わせて、次に両手を向かい合わせて、神経のぴりぴりするような感覚を感じてみます。







次にこれを「気」でできたボールをあると仮想して、そのボールの表面を撫でるような動作を行います。



こうして仮想の気のボールを記憶のなかに固定化するのはです。

その次に、ヘアドライヤーを用意します。

ここでドライヤーの風を「温」にして、風速を「弱」にして使用します。

まず手のひらに、ドライヤーを当てて、先程の気のボールの表面の感覚を思い出してみます。

次に、ドライヤーを前腕に当てて肩のほうに移動させます。



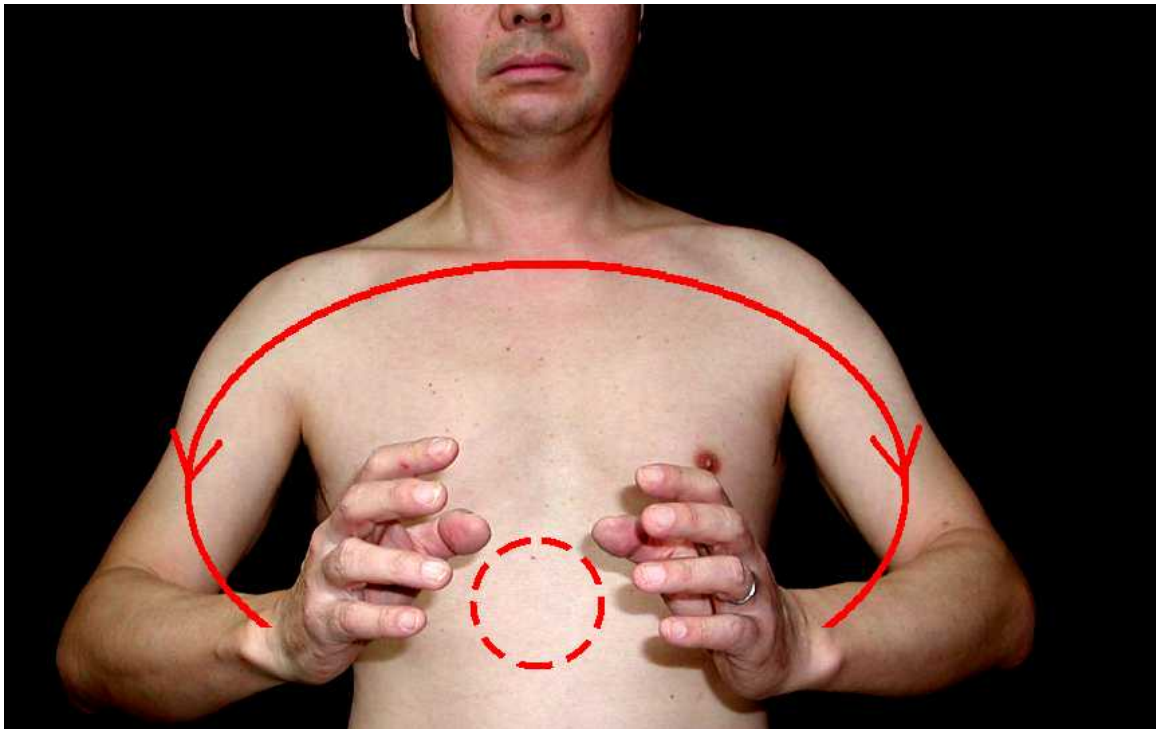
ドライヤーのスイッチを切り、目を閉じて、今のドライヤーの温感が前腕皮膚表面を移動する様子を思い出してみます。

さらにこれを肘から肩、首の付け根にかけてドライヤーの温風を移動させてみます。

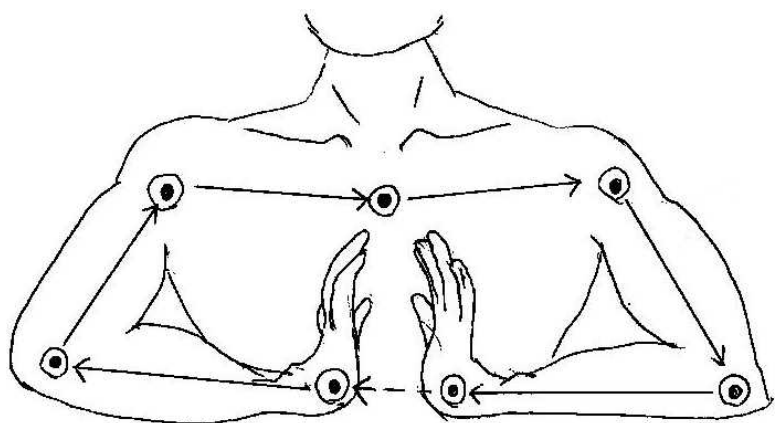
最初と同じように、ドライヤーを切り、目を閉じて温感が前腕皮膚表面を移動する様子を思い出してみます。

順次首の付け根から肩、肘を通して反対側の手まで移動させる訓練を行います。

次に両手を擦り合わせて、気のボールの感覚を発生させて、上記の気の移動訓練の様子を思い出して、腕から肩を通して反対の腕を通り手腕を一周させることを、記憶のなかで行ってみます。



この時、最初に行った変成意識に入ることを始めに行うと容易に思い出せることを発見するでしょう。



3・小周天をマスターする。

小周天とは仙道の行の一種で、気感覚を頭と胴体の表面近くの内部を一周させる技法です。

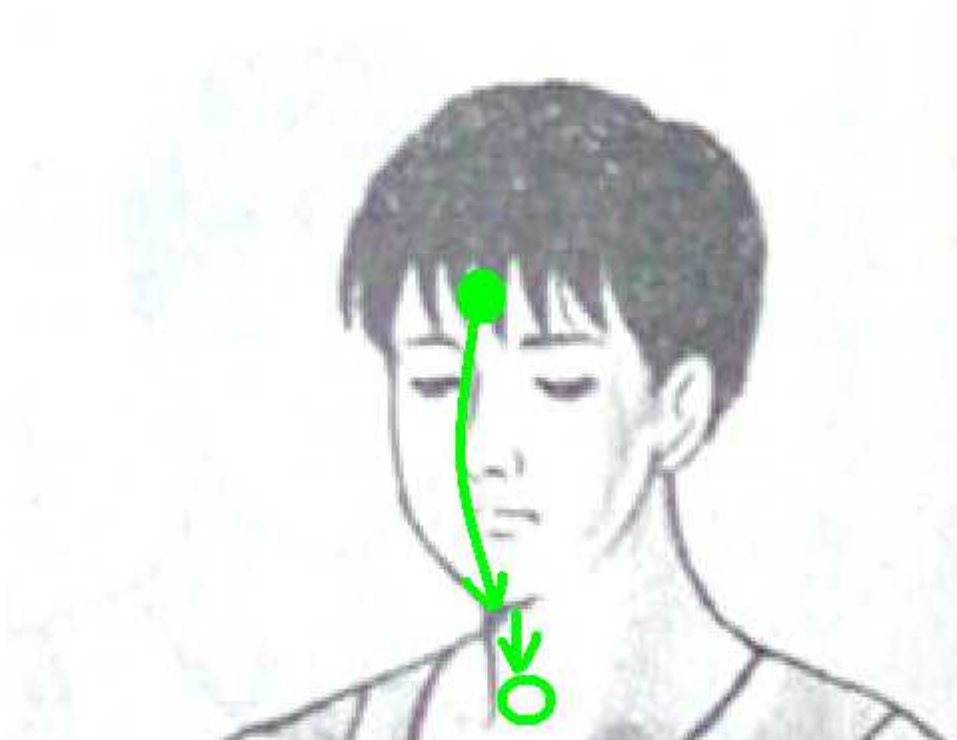
実際には、脳内につくり出した気（気感）を、脳内仮想現実（内部表現）に書き込む作業であると思われます。

2と同じようにドライヤーの風を使います。

まず、額に冷風を当てます。

それを思い出します（方法は2を参照）

温風にして鼻から口、喉に風を移動させてその感覚を覚えます。

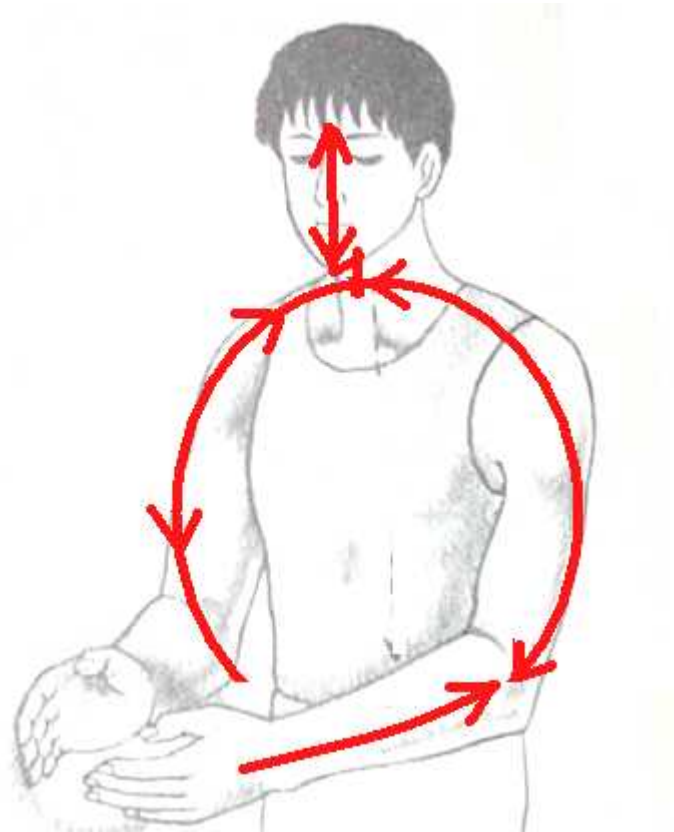


次に目を閉じて、変成意識になり、額から喉まで気感を移動させてみます。

喉まで来たら、今度は2の訓練を思い出して肩から手のひらに（意識の中で）

移動させることを行います。

これらを順次繰り返し、手のひらから喉を分岐点にして3方向に気感を自在に移動させる訓練をします。



裸になり（全裸のほうがいいです）今度は、胸からお腹にドライヤーの温風を移動させて、目を閉じて気感の移動訓練をします。



次に下腹（臍下丹田）に温風を当て、お腹からの移動訓練をします。

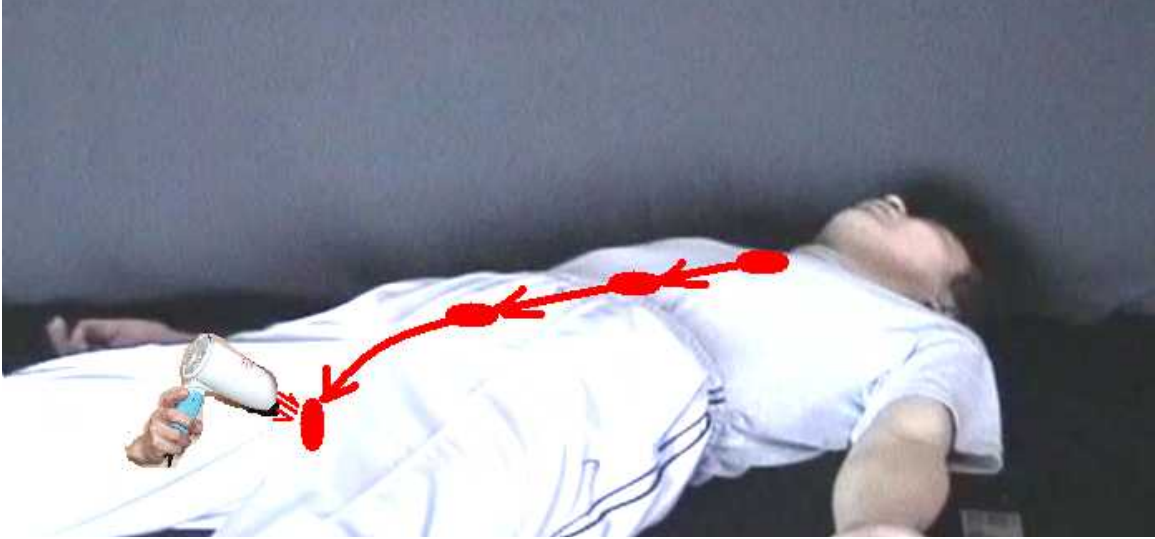
目を閉じて、額に発生した気感が喉・胸・腹・下腹の各チャクラを移動することを感じます。

この時はしかばねのポーズで、布団やこたつに入るなどしたほうがいいでしょう（裸なので誰かに見られるとカッコ悪い）。

上の訓練が出来るようになると、ドライヤーを股に挟んで、温風を会陰に当てます。

会陰（えいん）とは胴体の最下部で、肛門の前3センチぐらいのところですよ。

続いて目を閉じて下腹（臍下丹田）から、会陰（えいん）までの気感移動訓練を行ってください。



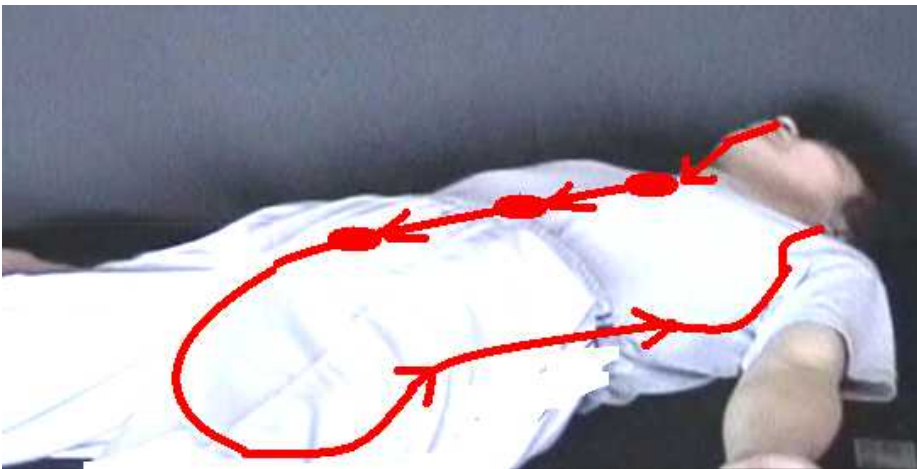
そして、この訓練の最後に額から会陰までの、気感移動訓練を行います。
 注意点としては、各チャクラ（仙道の時はツボですが）の位置で気感を止めて、そのポイントの位置をよく覚えるようにすることです。

そして会陰まで、気感を移動させたなら、1の訓練で感じた部分（尾てい骨の終端）を思い出します。

こうすることで体前面の小週天の移動訓練と体背面の一部ができるようになります。

これが、小週天の練習方法です

最終的な頭・胴体、一周訓練の解説はしませんが、ドライヤーを使えば出来るようになりますので、やってみてください。



体の内部に自在に気感を移動させられるようになると、眠るときにこれを行うのが楽しくなってきます。

4・女性になる（中周天練習法）

西洋（ヨーロッパ）にも仙道のような訓練の体系があります。

これはどうやらインドを源流として、イスラム経由で伝わったものと思われます。

新約聖書にも、キリストがこのような修行を行った（らしい）記述があります。

そして英語にはアンドロギュノス（両性具有）という言葉があり、これは西洋魔法における、ある極致を示したものだと思われます。

これは（この文章は基本的に男性を対象にしています）男でありながら、女性の気持ちを持っているというものであると推測されます。

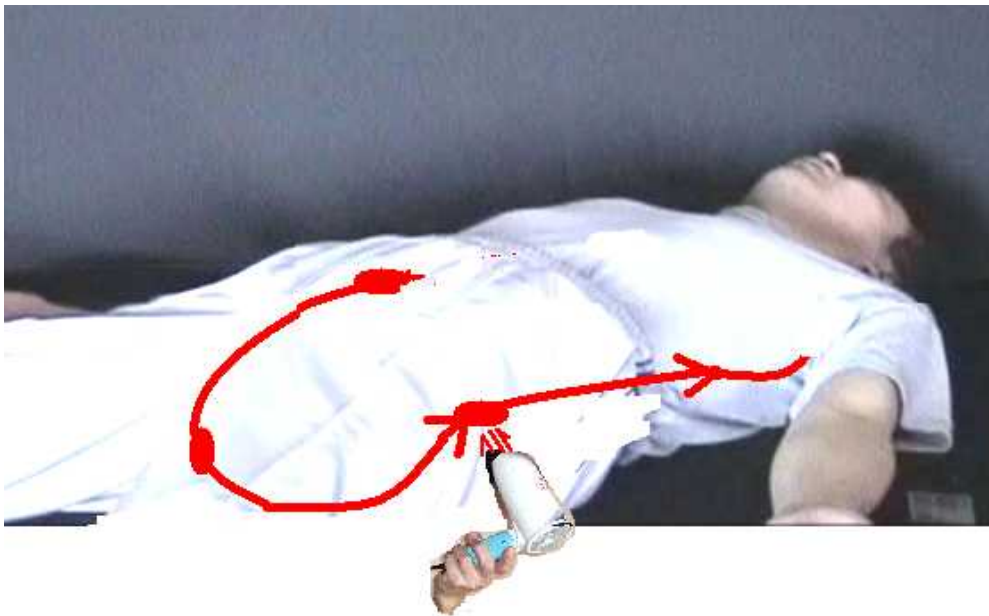
その両性具有になる訓練を行います。

立って下腹（臍下丹田）から、会陰（えいん）までの気感移動訓練を行います。

慣れないときは、ドライヤーの温風を使って下さい。

次にドライヤーの温風を、腰に当てます。

この温感を使って、腰の部分の気感移動訓練を行います。

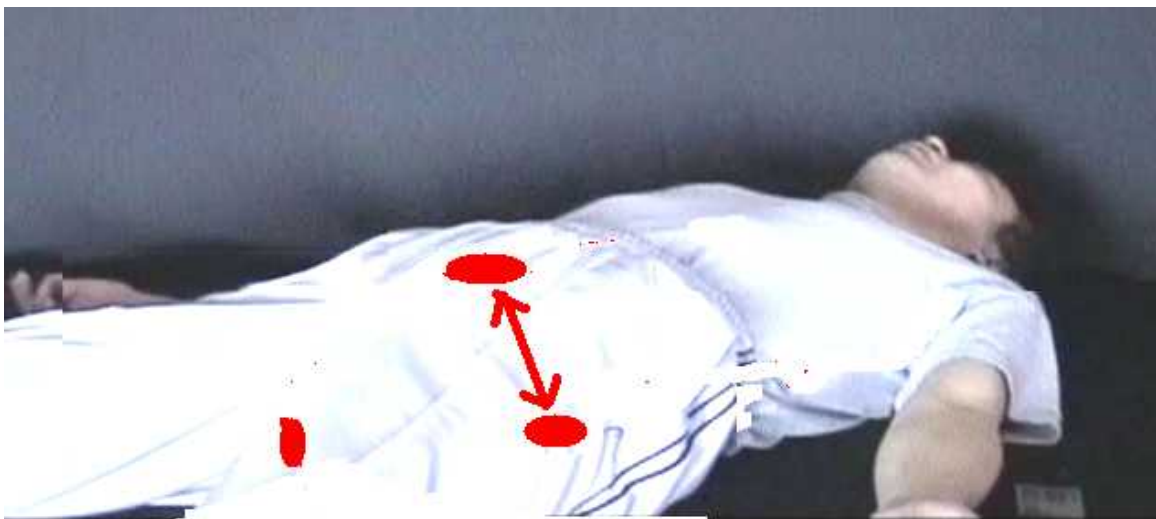


これができるようになったら、しかばねのポーズになって、腰から下腹（臍下丹田）までの気感移動訓練をします。

そして腰から下腹、下腹から腰へ自在に、気感を移動させられるように訓練をします。



最後に、究極の技です。



腰から下腹、下腹から腰へ自在に、**気感を移動させられるようになったら、その途中で気感を止めてみます。**

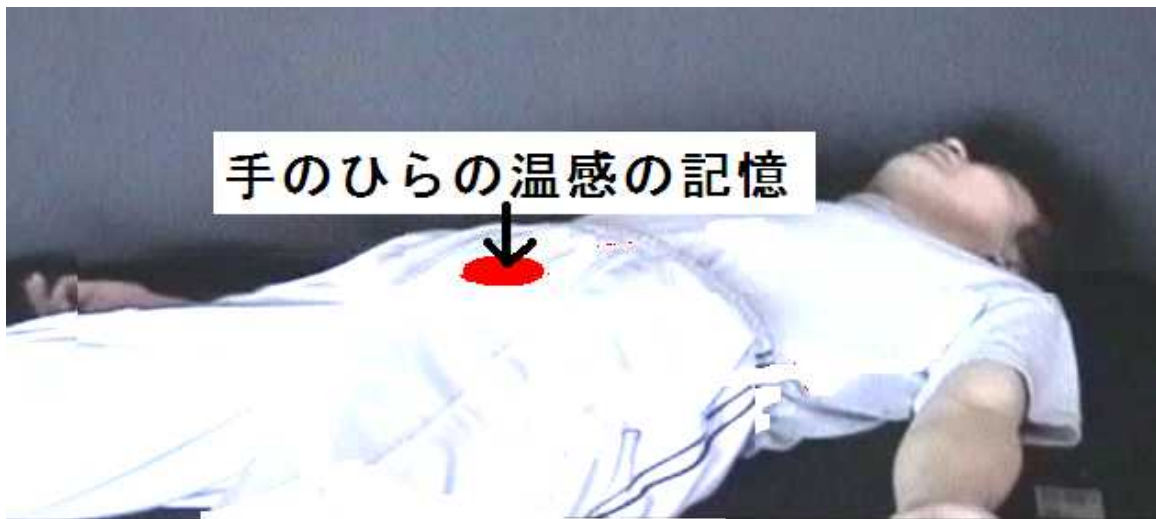
腰から下腹から腰への気感の移動訓練法

この鍛練法は重要なので、詳しくやり方を解説します。
胸や腹でもこの方法を応用した技法を使いますので、しっかり覚えて下さい。

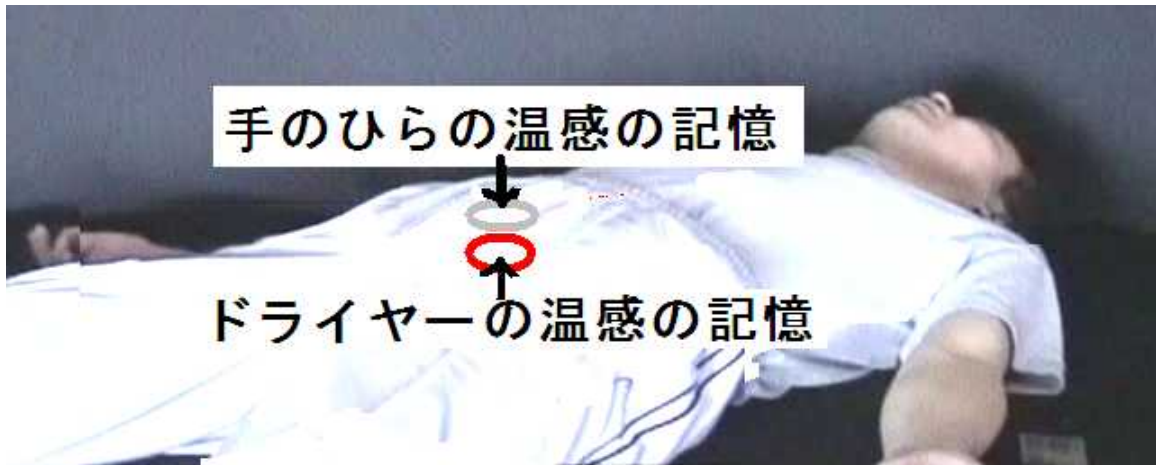
気感の移動訓練には、アニメーションのような方法を使います。

つまり記憶の中にある気感の場所を徐々に移動させることで、あたかも気が自動的に移動しているかのように、脳に感じさせるのです。

まず、手のひらを下腹部に密着させて、手のひらの温感を記憶します。
次に手のひらを離して、いままで手のひらが着いていた部分の皮膚の感触を思い出します。



その次にドライヤーの温感を思い出します。
ドライヤーの温感の記憶は皮膚よりちょっと下側にあるので、これですこしだけ温感（の記憶）が下腹内部に移動します。



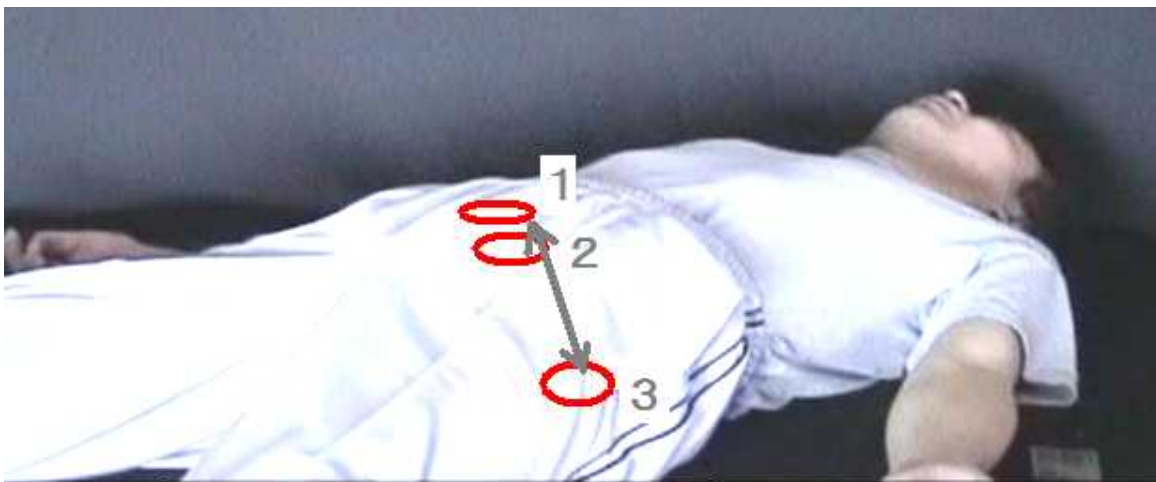
この時に感じるのは自己催眠のようなものですから、体の内部に移動したのだと、心で思い描きながら行うのがコツです。

この下腹皮膚とその少し内部の移動訓練を繰り返し行います。

これが出来るようになったら、下腹内部に移動させた温感を腰に移動させます。

やり方は簡単で、**下腹内部に気の感じ（温感）を思い出した直後に、腰にドライヤーの温感を感じた記憶を出現させる**、ただこれだけです。

1・2・3の順序で繰り返し、温感の記憶を発生させると、気の感じが移動する感覚が身について来ます。



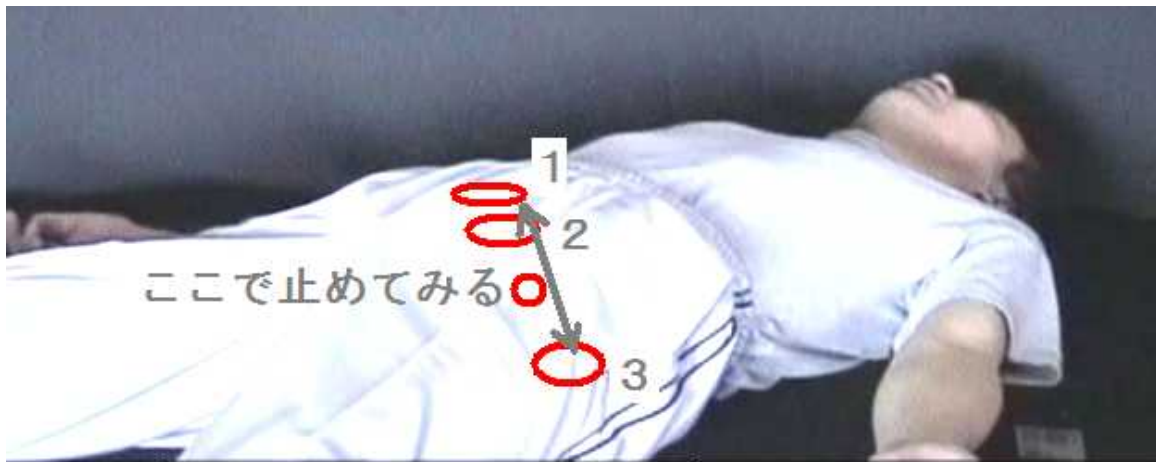
これが出来るようになると、1・2・3の順序で温感の記憶を発生させるのを、ゆっくりにします。

こうすると、下腹から腰（２から３）に気の感じが本当に移動している感じになってきます。

なお、この時に感じる気の感触は、温感でなく、ただそこになにかを感じているという手のひらを擦り合わせたときに感じた感覚でかまいません。

下腹から腰（２から３）に気の感じが本当に移動している感じがつかめてきたら、腰から下腹にも移動させて、自由に往復できる感覚を訓練します。

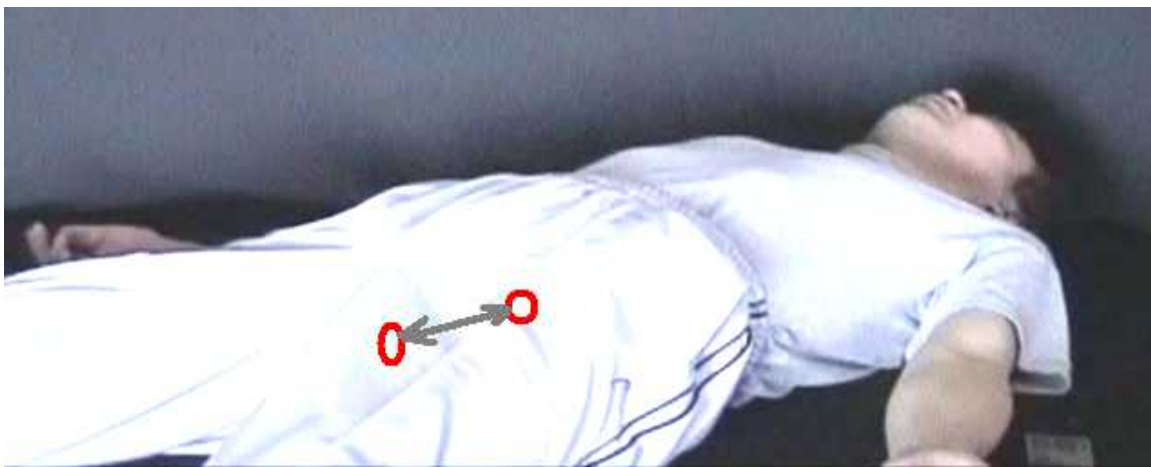
最後に、下腹から腰（２から３）に気の感じが移動している途中で止めます。
つまり**体の真ん中あたりで、気の感覚を停止させてみるのです。**



体の真ん中あたりで、気の感覚を停止させてみる訓練をして、最終的にはいきなり体の真ん中に気の感覚を発生できるまでできるようにします。

いきなり体の真ん中に気の感覚を発生できるまでになったら、こんどは会陰に気の感じを発生させます。

そして、会陰に発生させた気の感じを、下腹の体の真ん中に移動させてみます。



これに成功したら、逆に下腹の体の真ん中から会陰に気の感じを移動させる訓練を行います。

こうやって最終的には、下腹内部のどんな場所にも、気の感覚を移動させられるようにします。

もちろん下腹部の中心の気感を会陰に移動できたら、逆の動きも訓練します。つまり会陰から、下腹部の中心に気感を移動させるのです。

もうおわかりと思いますが、この会陰から下腹部の中心というのは女性器がある部分です。

ここに気感を上下させる感覚というのは、女性の性感覚なのです。

さらにヨガのクンダリーニーの技法では、会陰から下腹部の中心に気感を移動させることを、クンダリーニーヨガの起点にしています。

つまりクンダリーニーヨガとは女性の感覚を使って、体内ホルモンコントロールを行おうとする技術なのです。

後でこの感覚に、快感を加えて、さらに女性感覚を増加させてみます。

夜、寝るときにここの気感の上下感覚を、数をかぞえながら行ってください。

シュルツ・軟酥の法

強烈な変成意識を発生させるには、実際の筋肉の緊張感が邪魔になります。

たとえば知的障害者を観察すると、体が奇妙にねじれていたり、運動感覚が悪いなどの通常人とは違うところが発見できます。

つまり全身の筋肉を、これまで以上に活用することは脳の知的活動にも関係しているのです。

体の固い人は、本来使うべきでないところで筋肉を緊張させています。

筋肉の緊張とは、脳がその筋肉に対して神経を通じて信号を送っていることなのです。

これを解消を行います。

まず軟酥（なんそ）の法をマスターします。

軟酥（なんそ）の法とは？

軟酥の法とは、イメージ法で身体の不調を治す方法です。

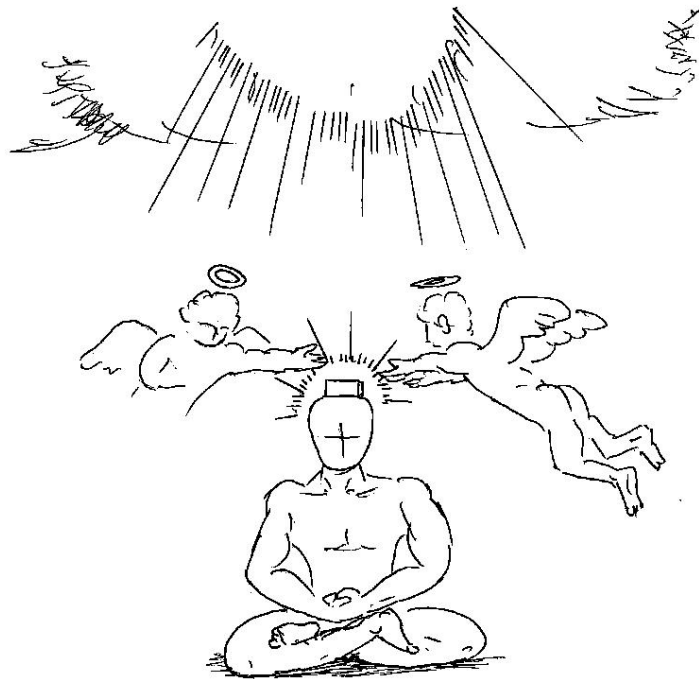
まず、あぐらで座って下さい。

寝てもできますが、イメージの中に座っていたほうが良い場面がありますので、そうしてください。

つぎに深呼吸がなにかで、心を落ちつかせます。

そして、豆腐1丁くらいの大きさの、バターかマーガリンが頭の上に乗っていると想像します。

これが軟酥です。



そしてその軟酥が、体温で次第に溶けてくるとイメージします。

溶けた軟酥は、黄金色の液体となって流れだしてきます。
ところがその液体は、体の表面を流れるのではなく、体内に浸透して流れる、と想像します。

まず黄金の液体が脳の表面を、とろとろと流れて、その汚れを落とし去っていきます。

つぎに眼球、鼻、口喉など、汚れを溶かしながら、流れ落ちていくとイメージします。

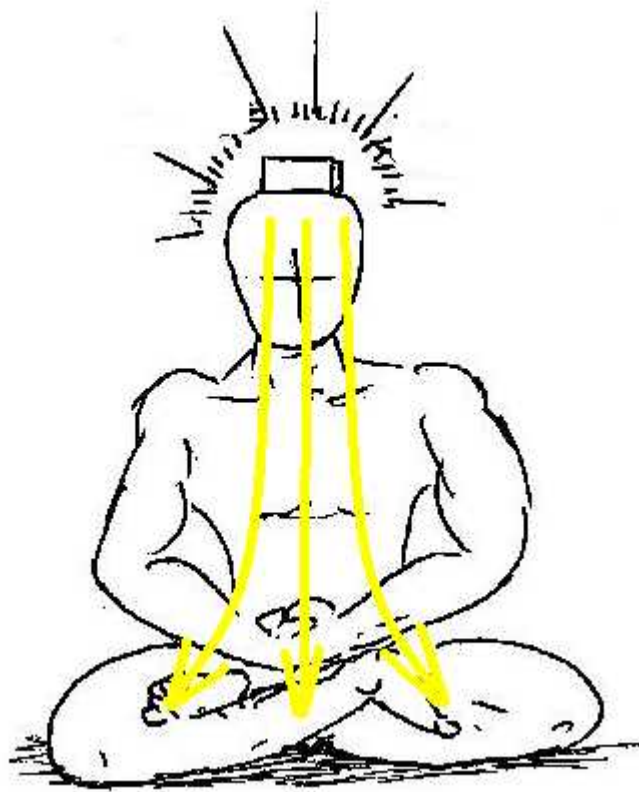
喉から肺にかけて流れるとイメージします。

一方で、食道から胃にかけて流れるとイメージします。

続いて腸に流れて、汚れを溶かしさるとイメージします。

また一方では、心臓・肝臓・すい臓・腎臓・膀胱などにも流れるとイメージします。

そして身体中を巡って、今は体の汚れを溶かして真っ黒になった、軟酥は肛門やお尻から流れだして、地中にしみ込んで行くとイメージします。



こうして、身体中の汚れを流し去ったあとは、すっかりリフレッシュしている自分を感じます。

こういう観想法が、軟酥の法です。

簡単な方法ですから、一度やってみて下さい。

この方法によって、気の流れる感じ・移動する感じを学びます。
また、気が流れ去ることで、その部分がリラックスする感じをつかんで下さい。

このリラックスする感じを局所につくり出すことで、体の任意の場所の筋肉の緊張を緩める感じを造ります。

シュルツの自律神経鍛練法

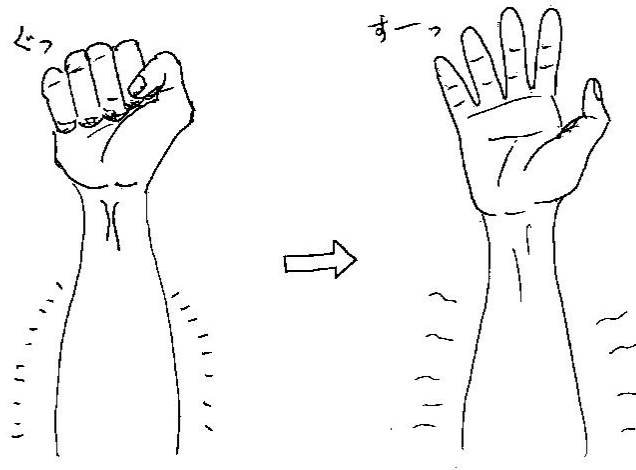
これはまず床に寝ころんでください。
仰向けです。

そうして、顔の筋肉を思いっきり、クシャっという感じに力を入れて、緊張させます。

15秒ほど力を入れたら、すーっと力を抜いて、緊張を解きます。

こういう筋肉の緊張・弛緩という状態を、順次、肩・腕・胸・腹・尻・太股・ふくらはぎの順に行います。

これが、自律神経弛緩法です。



これは本当は、シュルツの自律神経鍛練法というより、ジェイコブソンの自律神経鍛練法に近いものです。

しかし、両者は似ており、私が最初に間違って覚えて、ずっと使っているので、ここでは軟酥の法と組み合わせて使うとき、シュルツの名前を使います。
本当は間違っています。

一度、これは体験するとどういふものか、分かります。
つまりこの方法で、筋肉の緊張させてから弛緩するという方法を学びます。

つまり筋肉の無意識の緊張を解く方法として、まず無意識を解除しなければなりません。

そのためには、わざと（意識的に）その部分の強い緊張感を得て、後にそれを解除するのです。

これが、軟酥の法と自律神経鍛練法です。

最初のドライヤーの風を使った感覚訓練を行った後では、どちらの訓練も簡単にできると思います。

この二つの技法を組み合わせ、さらにそれに「気感覚」を乗せていきます。これが「シュルツ・軟酥の法」です。

つまり筋肉の緊張の代わりに、「気感覚」が集中する感じ、ぎゅっとなった感じのイメージを使うのです。

そうすることで、筋肉の無いところでも、リラックスする感覚を得ることができます。

また、背中のような、普通筋肉の緊張を感じる事が出来ないようなところでも、この方法を使うことで緊張感を和らげることができます。

シュルツ・軟酥の法

最初に、筋肉の緊張感・弛緩感を得ます。

握り拳を握って、力一杯力を入れて15秒数えます。
次に、すーっと力を抜きます。

そうしたら手の平の真ん中に、ぎゅーっと気の集中するイメージを持って、次にすーっと力を（気を）抜きます。



力を抜くというより、気が拡散していくイメージの方がやりやすいかも知れません。

これを呼吸に合わせて行います。
つまり息を吸うとき、ぎゅーっと気の集中するイメージを持ちます。
息を吐くときに、すーっと気が拡散させるイメージを持ちます。

これを、数を数えながら行います。

いーち（吸気・気の集中「ぎゅー」）
にー（吐息・気の拡散「すー」）
さーん（吸気・気の集中「ぎゅー」）
よーん（吐息・気の拡散「すー」）

・
・
・
・

こんな感じで50数えるくらいまで行って下さい。

さらに同様に、前腕で行います。

次に二の腕で行います。

次に肩で行えば、肩の力を抜くというイメージが分かります。

これが「シュルツ・軟酥の法」です。

このイメージによる気の集中・拡散が行えると、例えば、頭のなかとか、眼球のように普通では意識できない部分の緊張を取ることが可能になります。

6・腕を消す

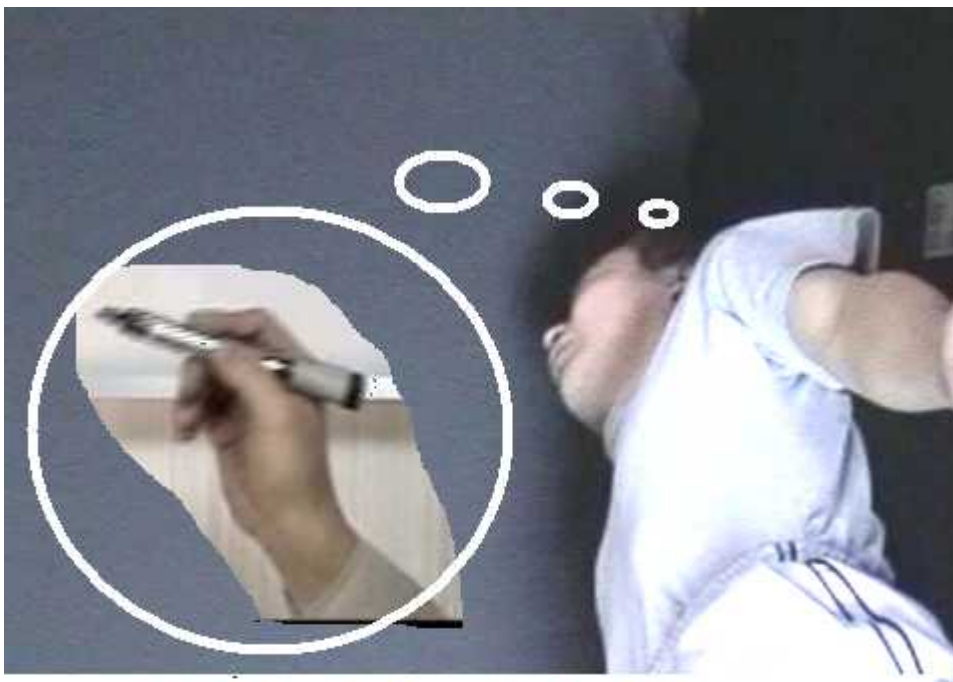
私の瞑想法では、一種の自己催眠を施して、その変成意識を他人に伝搬させる技法について解説しています。

自己催眠とは、いってみれば「大いなる勘違い」というように、ないものが実際にそこにあるかのように「自分に信じさせる方法」です。

ところで以前、私は気を使って、「想像の手」を使う方法を解説しました。そして自己催眠中に、その「想像の手」を使って、たとえば他人の財布から金運の宝珠を抜き取ることを解説しています。

ところがこれをしているとき、脳がどう感じているかということを説明しなければなりません。

脳は、腕が4本あると感じているのです。



腕が4本あると思う

つまり実際の腕からくる神経信号と、内部表現に書き込まれた腕の感覚からの4本の腕の感覚を、脳は感じています。

さて、脳はどちらの腕が本物かを感じているかというと、これは実際の腕です。

当たり前の話で、想像の神経信号はどうしても実際の腕の神経信号には負けてしまうからです。

これを、実際の腕より、想像の腕のほうがリアリティが強いように感じさせなければなりません。

つまり「大いなる勘違い」と表現したのは、そういう意味なのです。

これはどうするか？

それは想像の腕の感触を強めながら、実際の腕の感触を消してしまえば良いのです。

実際、変成意識になると実際の四肢の感触が薄れてきます。

これは寝ころんだ状態のように、四肢に負荷が無い状態ではかなり強くできますが、通常の生活状態ではそうはいきません。



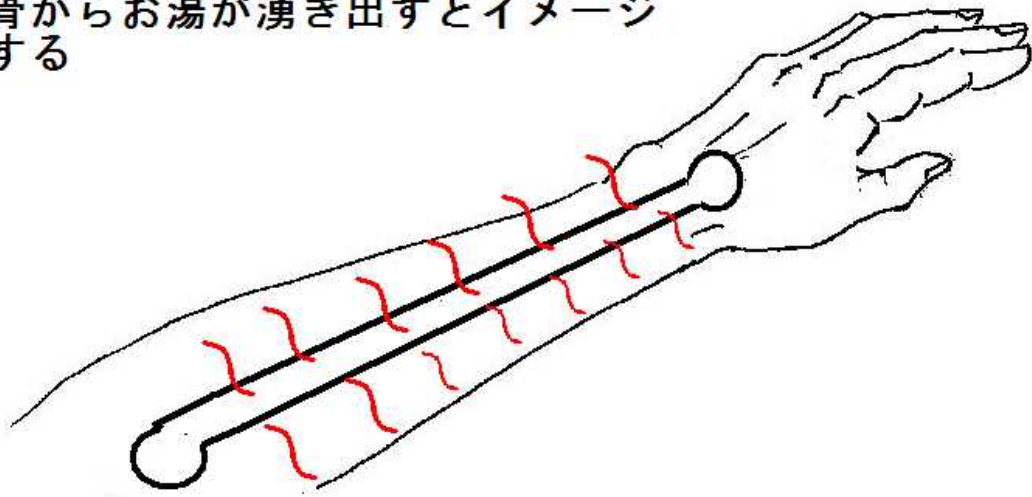
寝転んだ変性意識では四肢の感覚がなくなる

そこでシュルツ・軟酥の法を応用して、手の感触を消す操作を行います。

まず手が体温と同じ温度のお湯に使っていると、想像します。
こうすると手のひらに温感が湧いてきて、副交感神経優位の状態になります。

次に、前腕の骨から体温と同じ温度のお湯が湧きだしていると想像します。

骨からお湯が湧き出すとイメージ
する

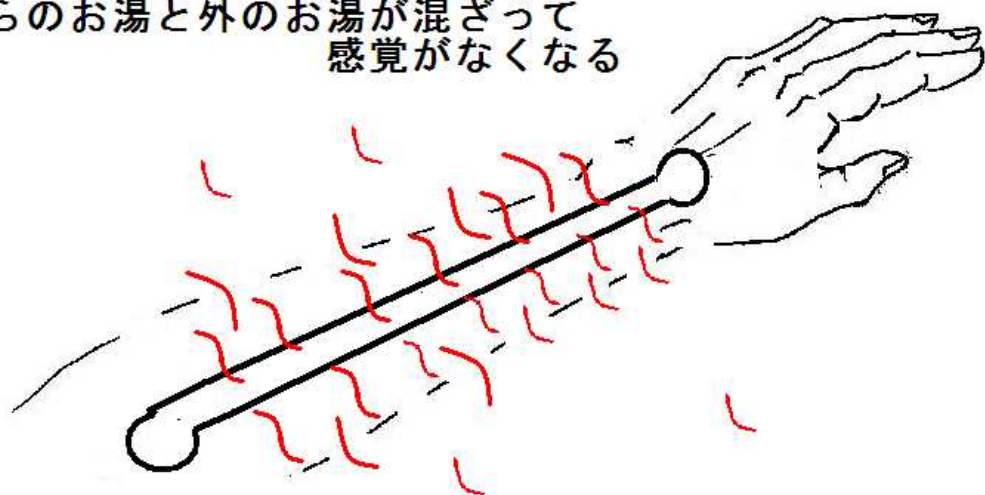


この、骨から体温と同じ温度のお湯が湧きだしている感じに、シュルツ・軟酥の法の感覚を使います。

つまり呼吸に合わせて、いーち（集中）・にー（湧きだし）・・・という感じでお湯が湧きだしているイメージを造るのです。

湧きだしたお湯は、腕の皮膚のところで、周りのお湯と混ざります。
そうイメージします。

中からのお湯と外のお湯が混ざって
感覚がなくなる



すると、体の中から出てきたお湯と、腕の周りのお湯の温度が同じなので、その部分の皮膚がなにも感じなくなることを発見します。

これはとてもいい感じがします。

これを味わいます。

こういうイメージ法を、数をかぞえながら、呼吸に合わせて行います。

これを寝ころんだ状態で、まずは瞑想下で訓練して下さい。

性的快感を高める法 2

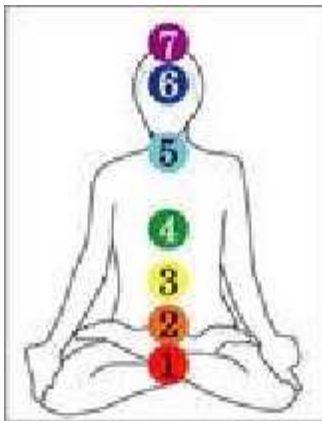
性的快感を高める法というたいそうな章題が付いていますが、内容はこれまでの復習のようなものです。

性的快感とは、体の内部感覚であることは解説しました。

ということは、性的快感を高めるためには、体の内部感覚をより強くすればよい、ただそれだけです。

ここで、ヨーガ（クンダリニーヨーガ）を思い出してみましょう。

クンダリニーヨーガでは、チャクラと呼ぶ体の内部に数カ所あるエネルギーのセンターを開発することをします。



そしてそれらのチャクラは、ホルモンを分泌する腺に対応していることを説明しました。

ホルモンを分泌する腺は、その器官独自にホルモンをただ漫然と製造している訳ではありません。

たとえば血中糖濃度を調整するインシュリンをつくり出す膵臓で見ても、血糖濃度が上昇したときにだけインシュリン濃度を上げるように製造しています。

このことは脳からの血糖濃度の信号をいつもモニターしていることを意味します。

もちろん私たちはこれらのことを意識していません。

つまりホルモンをつくり出す器官は、脳の無意識領域と常にコミュニケーションしていると考えられます。

そういう意味では腕の筋肉のように、ほとんど意識領域によってコントロールされている器官より、脳機能の深い部分とつながっていると言えます。

ですから、このような器官を意識によって感じ取ることは、無意識領域も含めた脳の機能の多くの部分を感じる行為になります。

つまりそれだけ人体の深い内的部分に、迫ることになると考えられます。

このことが脳に大きな興奮を呼び起こすことになり、それが強い快感になると考えられます。

つまり性的快感を増大させるには、古来よりのヨーガの技法を活用すればよいのです。

そのためには、各チャクラを開発することです。

各チャクラの開発

これはすでに行っている技法の応用にすぎません。

つまりそのホルモン分泌腺の位置を、気感覚でつかめるようにすれば良いのです。

始めに下腹部の深部に気感覚をつくり出す技法を解説しましたが、あれはそのまま性腺の分泌部になっています。

あれと同じことを、腹・胸・のど・額で行うことが、各チャクラを開発する技法です。

腹のチャクラ開発法

ドライヤーで腹の部分の温感を得ることをすでに行っています。

ここから下腹部で訓練したように、「気感覚」を体の内部に向かって移動させることを行います。

そして中心に到達したら、そこでシュルツの方法を使って、「気の集中」を行います。

こうすることで脳が、腹のチャクラの位置を記憶します。



胸のチャクラ開発法

ドライヤーで胸の部分の温感を得ることをすでに行っています。

ここから下腹部で訓練したように、「気感覚」を体の内部に向かって移動させることを行います。

そして中心に到達したら、そこでシュルツの方法を使って、「気の集中」を行います。

こうすることで脳が、胸のチャクラの位置を記憶します。

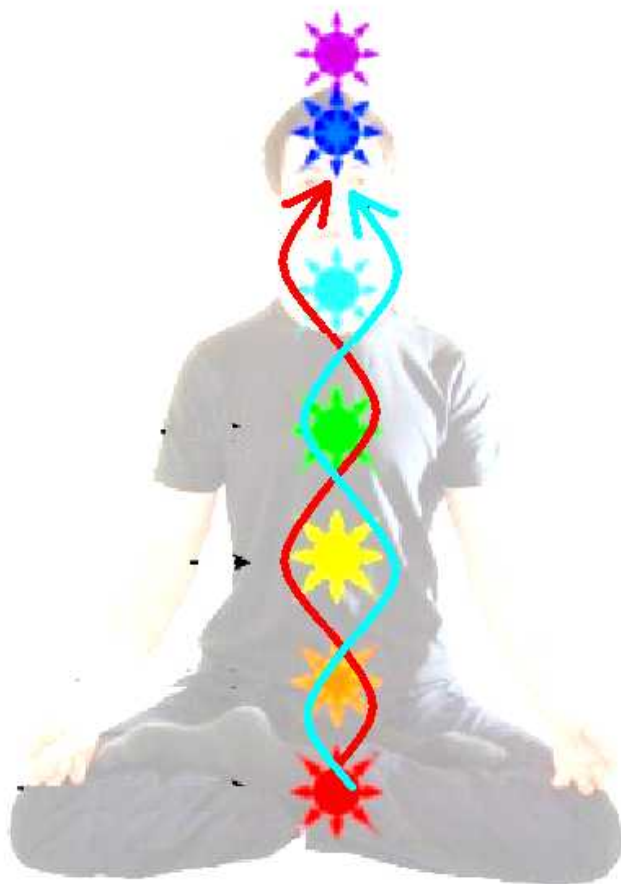


以下、同様にして、喉と、額のチャクラの開発を行って下さい。

クンダリニーヨーガによれば、各チャクラに向かってプラーナと呼ばれるエネルギーが上昇していく感覚を会得するのがヨガの目的です。

ここでプラーナとは、「気感覚」と同じものであると思われます。

しかしクンダリニーヨーガでは、そのプラーナはらせんを描いて上昇しており、2本のルートがあるとされています。



私は前段で、性的快感は内部感覚であると解説しました。

体の中心を気（プラーナ）が上昇すると、背骨からルートが外れます。
そのために2本のルートがらせんを描いて上昇すると想定したのではないかと考えています。

実際、このような行を続けていると、腰骨の部分で発生する快感だけでは物足

りなくなります。

その際、腹にも同様の上昇する気の感覚があると想像すると、快感が大きくなることが分かります。

つまり簡単にいうと、2本のルートがらせんを描いて上昇する感覚を気で作くり出すと、他のことはなにも考えられなくなるほど、さまざまな感覚が腹の中に発生するのです。

これが2本のルートがらせんを描いて上昇することの秘密ではないかと思います。

たとえば、「仙道帝財術入門」を書いた、高藤聡一郎氏には「超能力気功法奥義」という本があります。

この本は超能力のタイトルのとおり、不思議な術が満載です。

その中に、「好きな異性に自分を好きにさせる方法」という術があります。

その方法は、「瞑想法」にあるように、まず「気」の感覚を体内に生じて、それを体内に操ることを学びます。

これは基本です。

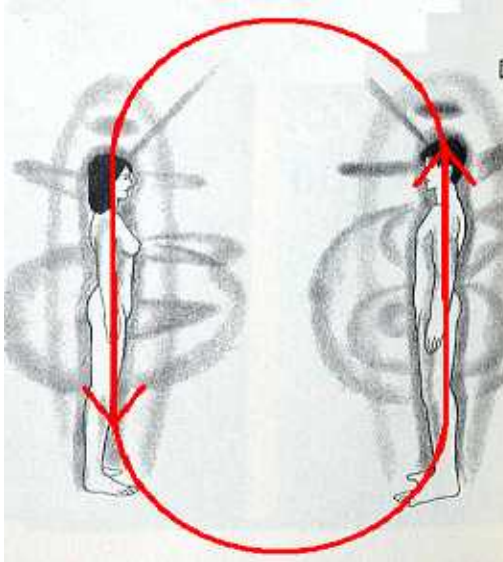
次に、その「気」の感覚を体外に取り出して、自在に操ることをします。

私の「手の訓練」を応用するなら、簡単なことだと思われます。

そしていよいよ、「好きな異性に自分を好きにさせる方法」では、体内に生じた「気」の感覚を自分の体を巡らせた後、同じように意中の異性の体内を巡らせます。

そして、その異性の体内を巡らせた「気」を、再び我が体内に戻す、というものです。

ここでは、第1部とは違う効果について、解説します



これは、ちょっと見ると荒唐無稽なことのように思われますが、催眠術的魔法の観点から見ると、説明がつくことを、第1部で説明しました。

催眠術とは、まず自分みずからが深い催眠状態（変成意識）に陥り、その意識状態を被術者に伝える技法です。

自分の体内に、「気」の感覚を感じる行為が自分みずからが深い催眠状態（変成意識）にするものですから、この時点ですでに催眠的技法なのです。

そして異性に対してそのイメージを投影することをします。

もし意中の異性に対して変成意識の伝搬に成功していると、その異性にも同様の体内イメージを感じさせることになります。

さて「気の感覚」とは、実際には神経を感じる筋肉感覚などであることは説明しました。

そして、筋肉運動には必ず脳内快楽物質ドーパミンを伴いますから、彼女の脳内にも快感が生じることになります。

とくに図にあるような脊髄の最下部には女性器がありますから、ここの神経の上下感とは擬似的な性交感覚になるのです。

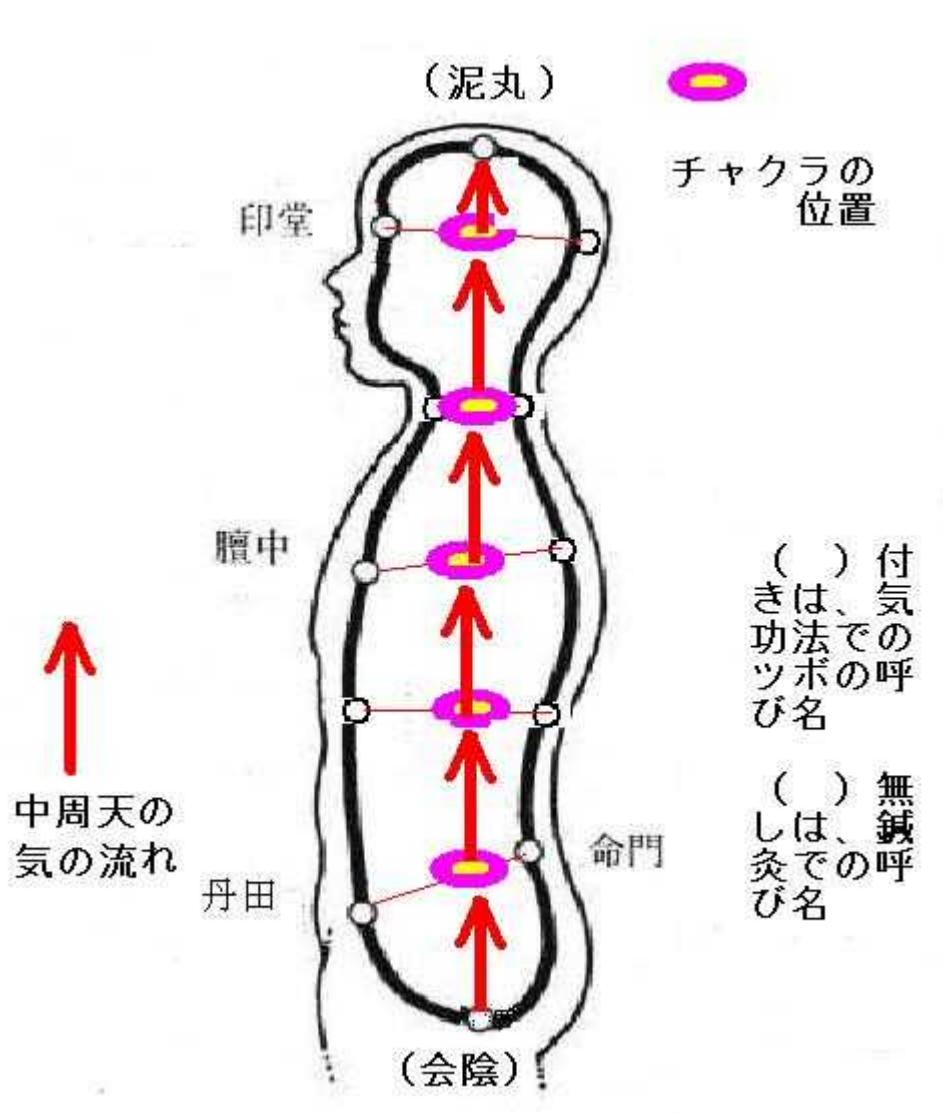
当然、快楽物質であるドーパミンが脳内に激しく生じます。

しかしこれらの感覚は非言語的催眠術によるもので、彼女の意識はこれらの操作を察することができません。

そして彼女の脳内に擬似的な性交感覚が生じている時に、あなたが彼女の側にいると「条件反射」が生じます。

これが、仙道的魔術による効果の解説です。

この各チャクラ間を、気の感覚を移動させることで、これを行います。



チャクラの強化法

これは各チャクラを繋ぐルートを開発する方法です。

基本的には、中周天の技法と同じです。

まず会陰のチャクラを意識します。

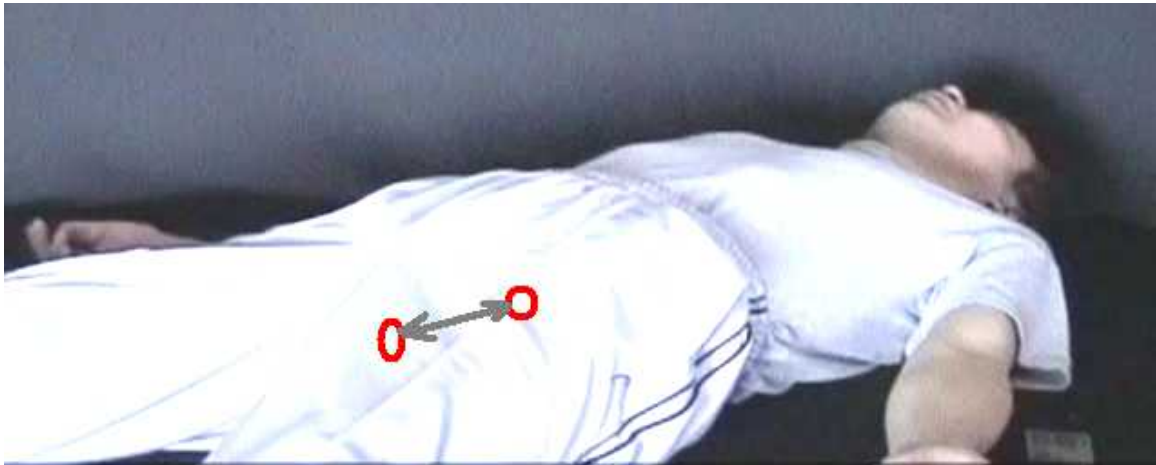
会陰のチャクラでシュルツの気の集中法を、数を数えながら行います。
50 ぐらい数えるまですると、よいでしょう。

次に下腹のチャクラで、同様に気の集中を行います。

50 回ぐらいするといいですが、時間がないときは10 回ぐらいでもかまいません。

そして次に、会陰のチャクラから下腹のチャクラ、下腹のチャクラから会陰のチャクラに気の移動を行います。

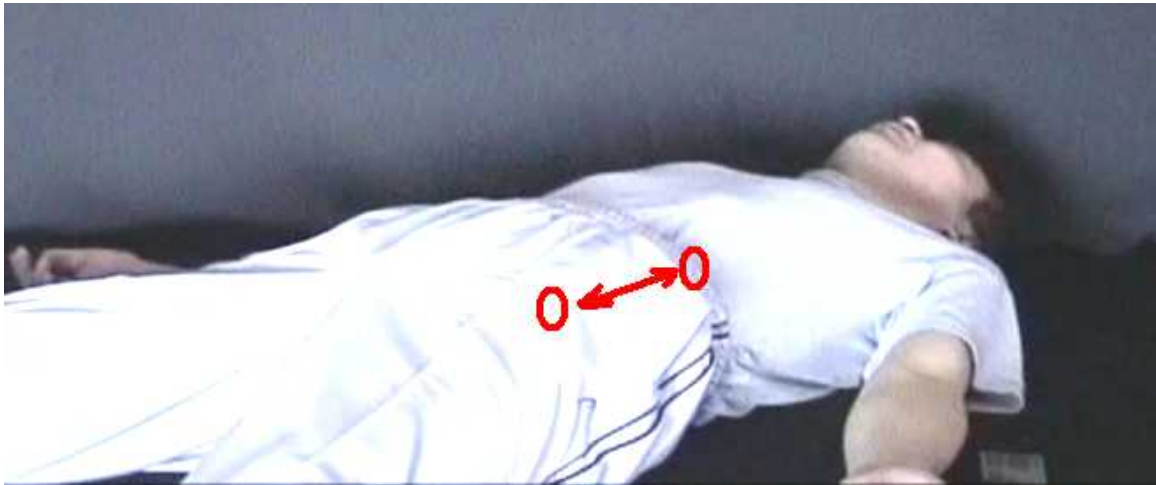
これを5 回ぐらい行って、会陰のチャクラから下腹のチャクラまでの気感のルートを、脳に記憶させます。



次に腹のチャクラで、同様に気の集中を行います。

10回ぐらい数をかぞえながら行って下さい。

そして次に、下腹のチャクラから腹のチャクラ、下腹のチャクラから腹のチャクラに気の移動を行います。



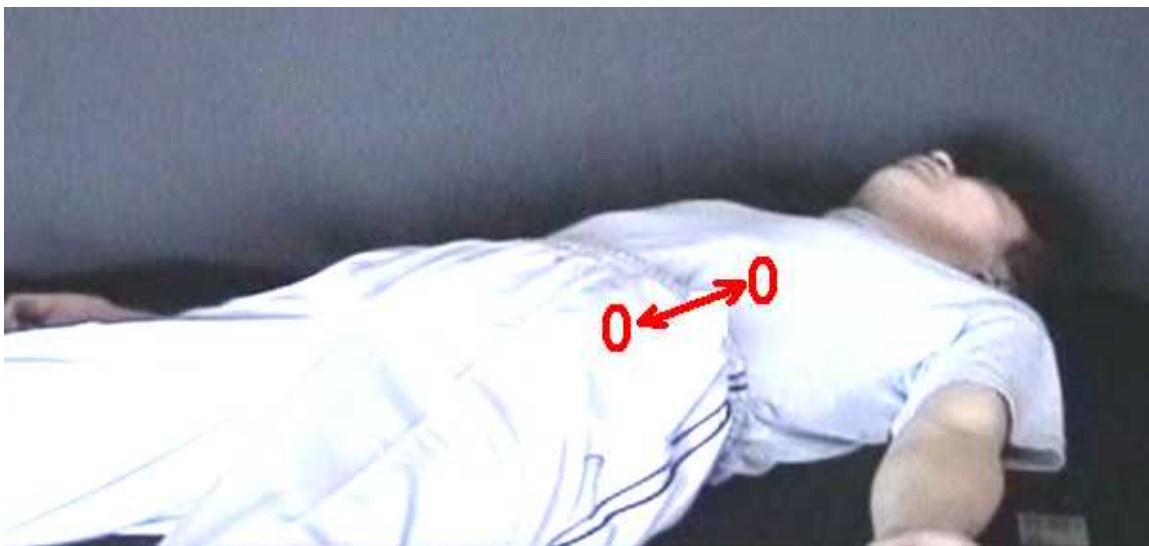
これを5回ぐらい行って、下腹のチャクラから腹のチャクラまでの気感のルートを、脳に記憶させます。

さらに胸のチャクラで、同様に気の集中を行います。

10回ぐらい数をかぞえながら行って下さい。

そして次に、腹のチャクラから腹のチャクラ、腹のチャクラから胸のチャクラに気の移動を行います。

これを5回ぐらい行って、腹のチャクラから胸のチャクラまでの気感のルートを、脳に記憶させます。



この腹のチャクラと胸のチャクラの気感是很重要的なので、時間がないときはこれだけでも行って下さい。

たとえばお腹の調子が悪いときや、二日酔いするときなどは、へそのあたりが冷たくなっていることが多いものです。

こんなときは、腹のチャクラを意識して、50～100回ぐらい気の集中法を行うと、気分が良くなります。

また「胸騒ぎがする」というように、予感というのは胸のあたりの感じ方に現れることが多いのです。

胸のチャクラの気感を敏感にする訓練を毎日続けていると、予感を感じたりする能力が向上します。

これは右脳のイメージ力の、現われであると考えられます

また他人の感情に敏感になってきます。

たとえば、家庭で嫁姑の争いがあるとします。

姑が孫のことに対して、なにか言うと嫁がそれに反応して、(口には出さないが) 怒りだすことがあるとします。

こんな時は、次のような**無意識の気の交換が起きている**ものです。

- 1・姑が孫のことに対して、なにか言う。
- 2・嫁がそれに自動的に反応する。
- 3・嫁が怒りだす。
- 4・**嫁が怒りの気を発して、夫に伝える。**
- 5・ここで初めて、夫が嫁の不機嫌に気がつく。
- 6・暗い雰囲気になる。

だいたい気の交換はこういうふうは無意識的に行われています。

しかしパターンはいつも同じでなので、注意しているとこういうことが繰り返されていることが分かります。

これは**心理学の交流分析**で、ラケット（感情）と呼ばれています。

夫がこのようなときに妻の感情に気がつかないふりを続けていると、その発散できない妻の感情が溜まっていき、ある時爆発します。

夫婦間のトラブルは、こういうふうに一方のなかに発散できない感情が溜まっていくことで発生することが多いものです。

このようなことを解消するのにも、胸の気感は使えます。

- 1・姑が孫のことに対して、なにか言う。
- 2・嫁がそれに自動的に反応する。
- 3・嫁が怒りだす。

4・嫁の怒りの気を発して、夫に伝わる。

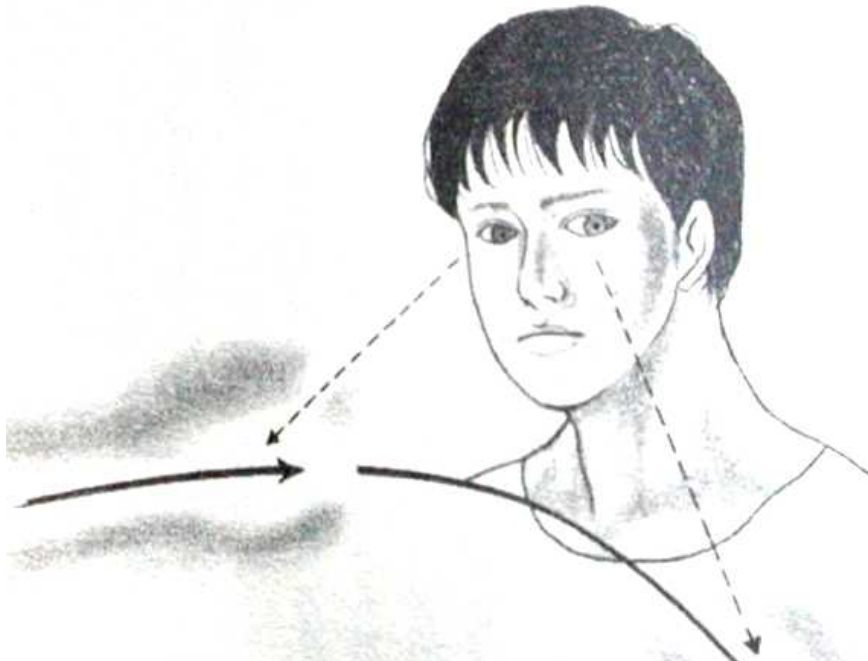
上のようなときに、**1の現象が発生したとき、妻の顔色が変わる**のが無意識的に伝わってきます。

それが、胸騒ぎとか胸に嫌な感じがするとかの変化で、予測できるようになります。

予測したら、嫁と姑の間の空間をじろっと見るとか、妻の顔をちらっと見て目をそらすとかの行動をします。

こうやって無意識の信号を妻に送ることをすると、妻の無意識は信号を事前に受信するので、怒りの程度は小さくなります。

また夫も、大きくなった妻の怒りをもろに受けないので、精神的被害が小さくなります。



こういうふうには他人の中の悪感情に振り回されやすい人間には、それが予測できるようになります。

予測できるようになると、精神的に身構えることができます。

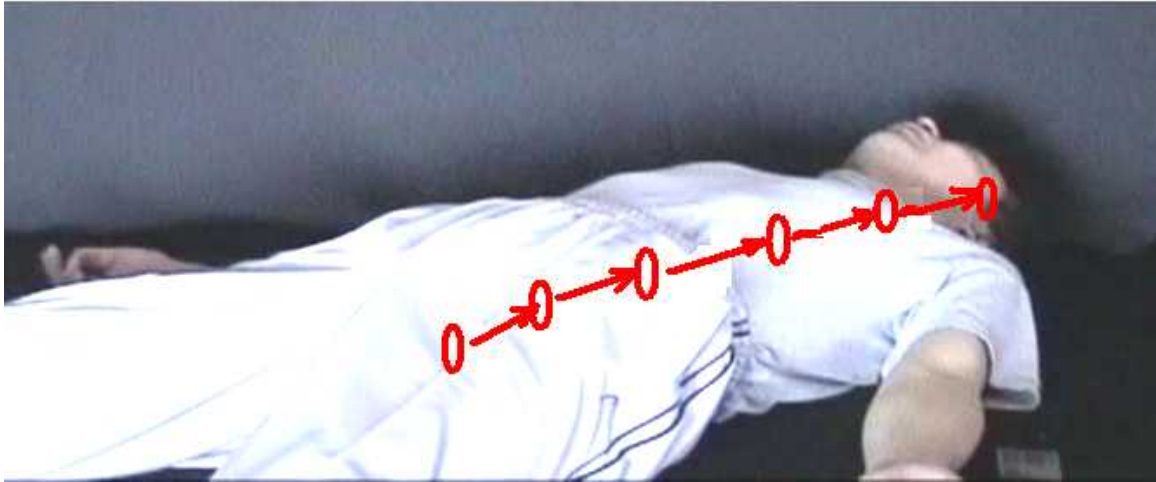
精神的に身構えることができると、他人の中の悪感情に振り回される被害は意外に防げるものだということが分かってきます。

職場の人間関係にも応用できますから、やってみて下さい。
とにかく人間の感情パターンは、わりとワンパターンであることを発見することが大切です。

胸からのどのチャクラ、のどから額のチャクラにも、上と同じように気感のルートの開発を行います。

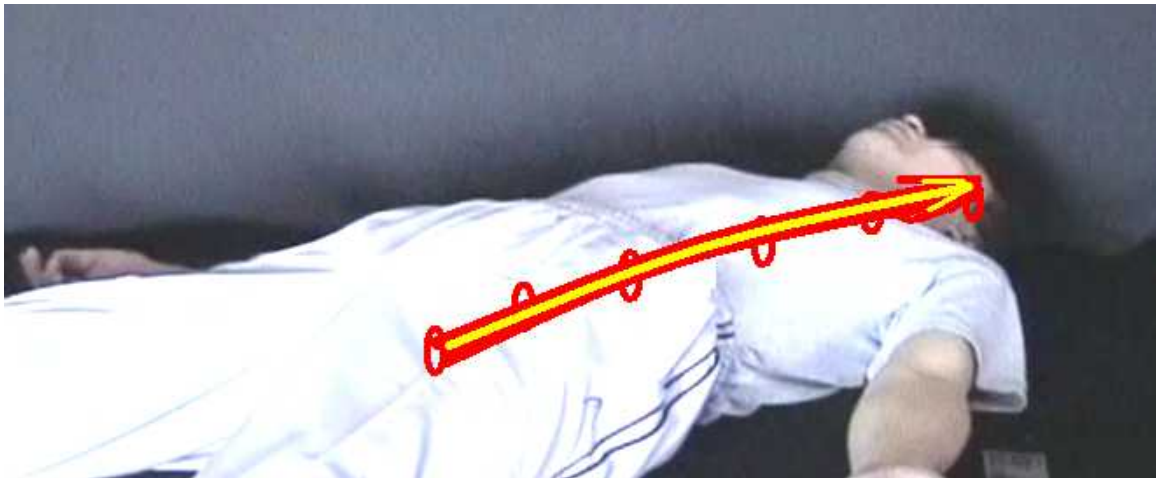


これらができたら、会陰から額の奥のチャクラまで、順々に気を昇らせる訓練を行います。

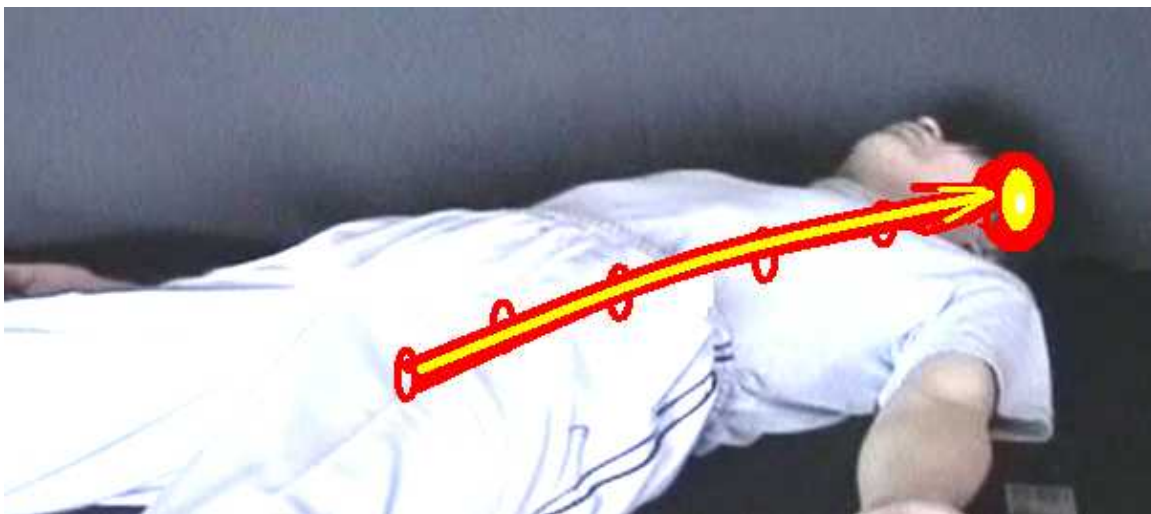


会陰から額の奥のチャクラまで順々に気を昇らせる訓練ができたら、仕上げに会陰から額の奥のチャクラまでいっきに気を上昇させてみます。

これをすると頭の上に気が昇って、エクスタシーのような感じがつかめると思います。



すると、夢中で他のことはなにも考えられないという気持ちとは、どういう感じが理解できると思います。



また頭の上に気が昇って、エクスタシーのような感じがつかめた時に、自分が性的エクスタシーを感じている時の記憶を重ねることもできます。

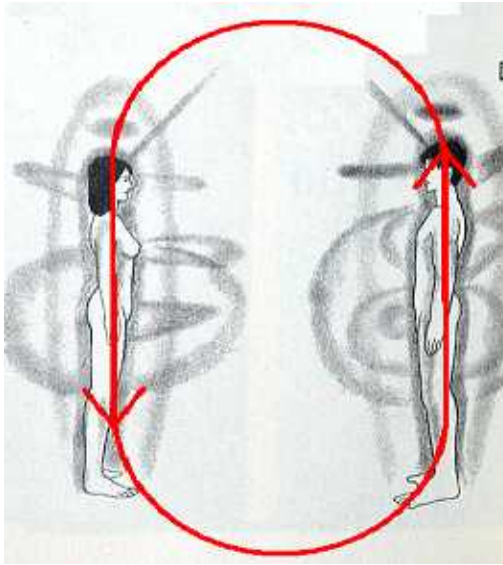
すると普段感じている、エクスタシーよりももっと強い快感を感じることができることを発見するでしょう。

こうやって、仮想世界でのエクスタシー体験を、深める訓練をします。

注意 仮想世界でのエクスタシー体験を深める訓練をすると、背中の筋肉に力が入るので、あとでほぐしておいてください。

ご参考

下の気を他人に発射する練習のやり方



まず、電車の中とかで、適当な人物を相手にこれを行います。

電車の中のようにゆっくり座れるような環境がいいでしょう。

- 1・自身の会陰に気感を発生させます。
- 2・下腹部の中心との間に気感の往復を行い、自分の内部感覚に集中します。
- 3・下腹部から腹・胸・のど・額まで気感を上昇させて、エクスタシーの感覚を発生させます。
- 4・想像の手を発生させて、エクスタシーを作った気感を丸い玉にして頭頂から取り出します。
このとき頭頂から取り出す動きをゆっくりにして、想像の手の触感をリアルにします。
- 5・頭頂から取り出した気感の丸い玉を、彼女の頭上に持っていくと想像します。

6・このとき想像の手をリアルにするために、自分の手を消す行法を行います。

7・彼女の頭頂から気感の丸い玉を押し込みます。

このときもリアル感をだすために、動きをゆっくりにします。

8・彼女の頭の中に気感の丸い玉を押し込んだら、自分自身の頭の中にエクスタシーを発生させて、彼女の頭のなかにも同じ感情が発生していると想像します。

9・彼女の体内を下に向かって、気感の丸い玉を移動させます。

10・下腹部に到達したら、気感を上下させると想像します。

彼女の様子を観察して、彼女の気持ちを推察します。

11・彼女の胴体の下側から気感をこちらの体内に戻します。

12・同様に自分の体内を昇らせて、彼女の頭上から押し込みます。

13・彼女の胸までいったところで、止めます。

14・ここでエクスタシーを発生させて出来るだけ深い変成意識を発生させます。
(バッターボックスの長嶋選手のような感じ)

15・彼女の胴体の下側から気感をこちらの体内に戻します。

こういうイメージ法を行います。

私自身がこの方法を試した体験をいいます。

この技法を思いついて、いろいろ試行錯誤している時期でした。
それはちょうどクリスマスの日で、私は銀行にお金を下ろしに行っていました。
手続きが出来るあいだ、ちょうどいいので銀行員の女性を相手にこれを行いました。

すると気分的に相手とつながったような感覚がでました。

そして呼ばれて窓口に行くと、なんとなく私の口から、その女性にこう言ったのです。

「今年はサンタさんの恰好とかしらないんですか？」

すると相手もにこやかに笑い返してきました。

これは、催眠術で言うラポールという現象が発生したと思われます。
ラポールとは、変成意識になった者どうしが、親近感を持つことを言います。

上の催眠術に成功すると、ラポールが発生して相手が親近感を持ちます。
つまりこの術に成功していると、親しくなれる現象が発生するので、催眠術が成功しているとわかります。

このように電車とかの訓練を積んだら、これを職場などでどんどん使っていきます。

また職場にお気に入りの女性がいるなら、この気功法を繰り返し仕掛けることは楽しくなると思います。

楽しんで行うことが、行の上達に繋がります。

もうひとつ私に寄せられた体験談を紹介します。

息子がテレビのクイズ番組を見ていた時のことです。

そのクイズでは、日本で数を集計するときなどに、「正」という字を書いて5まで数えるということをしますと、言っていました。

「それではアメリカでは同じように数えるときに、どのような記号を書くでしょう？」

そういう問題でした。

この問題を聞いて、息子が言いました。

「僕わかるよ！

しんちゃんやってた！」

こう言いました。

これを聞いた私の頭にひとつの絵が浮かびました。

それは夕日の春日部ボーイズというクレヨンしんちゃんの映画でした。

しんちゃんが異次元にさまよいこんだので、その世界での滞在日数を記号を書いて数えている映画の場面でした。

その世界は西部劇の時代なので、すべてがアメリカ風なのです。

私は脳裏に浮かんだその場面が正解かどうか確かめるために、息子に尋ねました。

「しんちゃんって、春日部ボーイズか？」

「うん、そう！」

おそらく息子のイメージと、私の頭に浮かんだひとつの絵は同じものだと思います。

このように**変性意識により、脳が同調するとこのような現象が発生する**と考えられます。

しかし、脳内イメージを見る訓練をしていないものには、そのとき自分の脳がどのようなイメージを見せられているか感じる事が出来ません。

イメージ法による催眠効果はこのようなメカニズムで起きていると考えられます。

冒頭で、弘法大師空海の秘法を紹介しました。



もうお分かりと思いますが、これは気を使った催眠術によって、天皇にビジュアルイメージを見せる方法であったと考えられます。

イチローの秘密も、武道の達人が行う催眠的技法である可能性が高いと思われます。

ところで、弘法大師空海が伝えた真言密教では、行法の鍵は三密加持（さんみつかじ）にあると言われています。

三密加持とは、意密・口密・身密にイメージを保持するという意味です。

そして意密とは、心にイメージを保持すること、つまりビジュアライゼーショ

ンです。

ここではイメージとは、仏の姿を言います。
密教には、祈願する内容に応じてさまざまな仏様がいます。
例えば病氣平癒なら薬師如来、金運であれば大黒天や弁天などです。

口密とは、心で仏様の真言（マントラ）を唱えることです。

身密とは、手にその仏様特有の印を結ぶことをいいます。

じつは目と口と手を使うことが三密加持の意味ですが、これをするすると脳の視覚・聴覚・触覚の感覚機能イメージを総動員します。
すると脳の感覚の大部分を占めてしまうのです。

こうすると雑念が生じることが少なくなります。
これが三密加持の技法の秘密なのです。

ですからこれは、瞑想的催眠術にも応用できます。

ようは雑念が生じないように、**その行為に没入することがコツ**なのです。

初心者は、エクスタシーの**快感に身を委ねきる**ことが、この行法が成功する鍵になります。