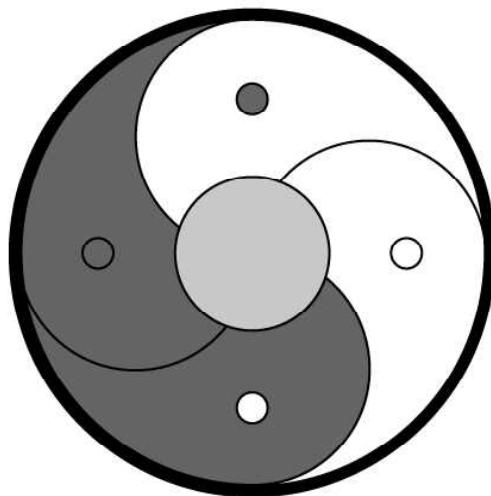


体験講座「指氣功」

ムヒトフタミヨイツ



ムユナナヤココタリウ

日之本元極

第1章 超簡単、日本元極の指氣功

指先を付け念訣するだけで臓腑の調和をとることができます。伝統の元極功法ならではの、訣の力が実現します。始めての方も、熟練修練者も、大きな効果を体感できます。

1. 臓腑と指先の関係

胴体内の臓腑と左右の指先、内勞宮、外勞宮は各々三元が通る（肉眼では見えない）道によって結ばれ、重要な相互作用を持っています。具体的には陰である臓器は手のひら側から指先に、陽である腑は手の甲側から各指先につながっています。

	手のひら側	手の甲側
親 指	脾臓・胆囊・胃	
人差し指	肺 臍	大 腸
中 指	心 臍	小 腸
薬 指	肝 臍	胆 管
小 指	腎 臍	膀 脱
勞 宮	脾 臍	

※一般的に胃、胆囊は腑に分類されますが、脾臓と共に働く臓で内分泌を行っています。
また通常胆管は腑に分類されていませんが肝に相応する腑にあたります。

上の表は手指とすべての臓腑との関係を網羅するものではありません

せん。もっと先の段階でさらに詳しい関係を勉強することになっていきます。

左右の手の同じ指同士をくっつけることにより、それぞれの臓腑の陰陽バランスの調整ができます。また「もとつきわみ臓腑図」にあるように五臓は五行説にのっとり、互いに助け合い関連し合って働いていますので、図1のように梅花指^{ばい か し}という指の形をとることによって五臓同士の調整も取ることができます。

さらに左右の梅花指同士の先をくっつけることによって、五臓を同時に関連づけながら陰陽バランスの調整をとることができます。五臓は《肝、心、脾、肺、腎、(心包絡)^{しんぱうろく}》、六腑は《胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦》^{さんしょう}とされています。

これに示されるように、非常に重要なことです。今まで臍臓は、臓腑に入れられていませんでした。それは感じない、反応がないがゆえのことです。中医学では人の感覚の上の蓄積で学問が構成されています。臍臓は「沈黙の臓器」と言われるようその症状がほとんど出ることがありません。それによって長い人類史上で誤った解釈、扱いを受けてきました。

その臍臓こそが全ての臓腑を統率し、コントロールしているのです。よってその指令は中脈を通り、手のひら中央の内劳宮、手の甲側の外劳宮に開口しています。

2. もとつきわみ臓腑図

梅花指の左の指先を見るとこの図の関係になっています。

そして、図全体を無極の脾臓が取り囲むように覆うことになっているのと同じく、労宮に開口している脾臓がすべての指につながっている臓腑を覆い制御しています。さらに脾臓は中央にも位置し、肉体すべてを統率しているのです。

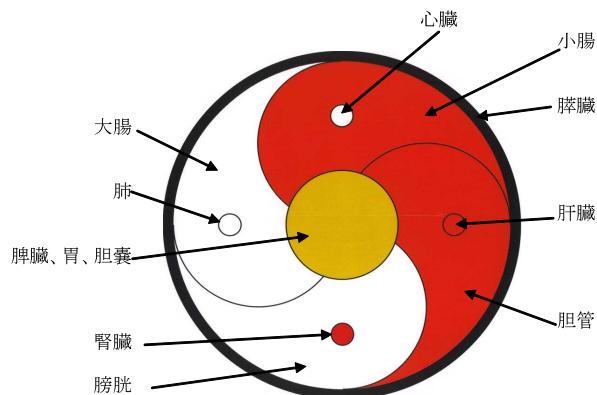
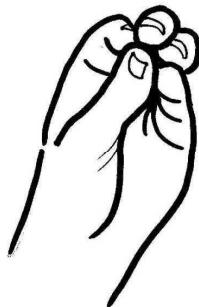
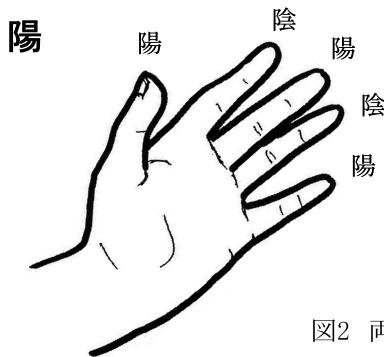


図1 陽の手(左手)と「もとつきわみ臓腑図」の関係

左手



右手

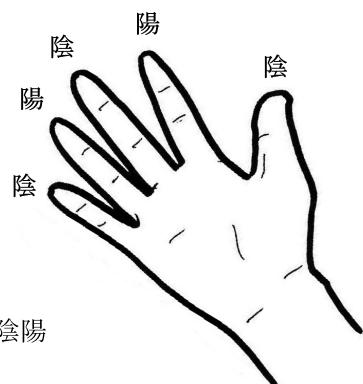


図2 両手と各指の陰陽

3. まず、十二字真言を覚えましょう

日之本元極功法の中核をなすもので、これなしで本功法は成立することはありません。どの功法（静功、動功、按摩法、歩法、手当法、収式等）をするときも念じます。また鍊功中のみでなく日常生活の中で常に默念することにより、体調のみならず気質や品格まで変化します。

ム ヒト フタ ミ ョ イツ
ムユ ナナ ヤ ココ タリ ウ

(無、一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、有)

十二字真言は、天地万物の転生、運行の響きで、宇宙に存在するあらゆる物の運化を決定する法則の響きと言えます。よって宇宙の有形有象、無形無象すべての事物、事象の情報をそなえ、その運化法則を司り、決定するモノと言えます。

本功法は、その「十二字真言」を絶えず念することにより、その情報エネルギーを共鳴強化し人体のみならず、万事万物に宇宙法則にのつとった、

特別な効能、効用を生じさせるのです。その効能を発揮する決め手は、あくまでもその響きにあります。

「一日二十四時間、何をするときでも、十二字真言をとなえる(默念)ことをします。」この事で肉体はもちろん精神的な不都合なども改善するのです。元極八百数十年の歴史が証明している事実です。うそだと思って続けてください。

4. やり始める前に必ずしなければならない、重要なこと

- (1) 舌を上顎うわあごにつけ、肛門を軽く引き締め、持ち上げる (このことを提肛ていこうという) ようにします。
- (2) 「日之本元極指氣功」と心の中で唱える (默念)。

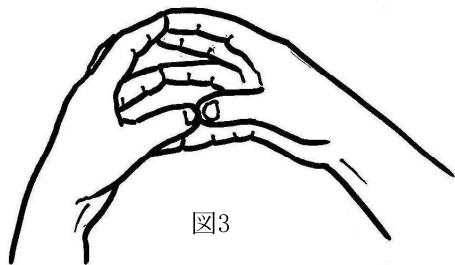
元極功法は訣の力を使って、功力を作用させています。この「指氣功」では功法名が功訣になっていますので、よってこの功法名を唱えることは必須事項となります。

この二つの事を行わないで形だけをしても、効果は微々たるものになってしまいます。

5. では実際にやってみましょう。

(1) 左右五本の指同士

図3のように左右の同じ指先どうし
をすべてくっつけて、



ム ヒト フタ ミ ヨ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)
構いません。

それぞれの指先は経絡という気の流れる道で、手のひら側からは
「臓」、手の甲側からは「腑」につながっています。左右の指先をす
べてつけることで、すべての臓腑の陰陽バランスを同時に調整するこ
とができます。

(2) 梅花指 (ばいかし)

図4のように左右の指先を梅花指という形にします。

親指にほかの4本の指が必ず接するように指先を寄せます。

右も左もその形のまま、先同士をくっつけます。

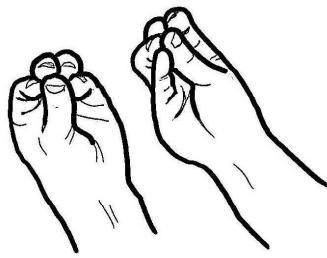


図4

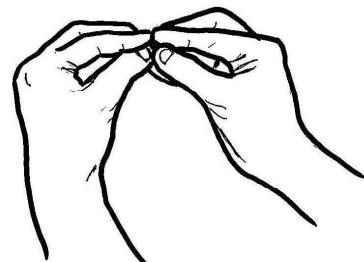


図5

そして

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)構いません。

それぞれの指先は経絡という気の流れる道で、手のひら側は「臓」、手の甲側は「腑」につながっています。すべての臓腑間の調和を取りながら、一つ一つの臓腑の陰陽バランスも調整ができます。すべての臓腑が同時に調整できる最強の指氣功です。

(3) 心包絡 (しんぽうらく)

右手の五本の指先をそろえ（梅花指）、左手中指先端の腹につけます。その状態で十二字真言を默念します。心包絡の調和を取ることができます。

心包絡は無形の臓器とされ、心臓を覆うように存在すると言われています。

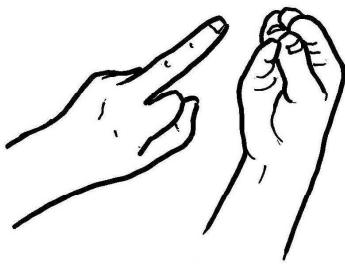


図6右梅花指と左中指先の腹

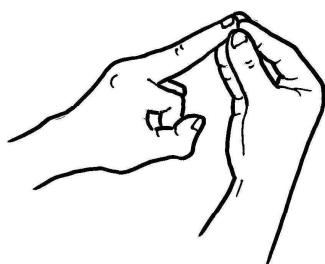


図7 付ける。心包絡の調和を取る

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

(4) 三焦 (さんしょう)

①三焦の前部分

両手の人差し指の外側どうし（横腹どうし）を第一関節から第三関節あたりまでぴったりとくっつけます。手の甲が上を向いています。そのまま十二字真言を默念します。図8、図11、図13の矢印の部分が、指先部分から上焦、中焦、下焦につながっています。三焦は無形の腑とされ、胴体の表面を覆うように存在すると言われています。（※みぞおちから上を「上焦」、みぞおちから臍までを「中焦」、臍から下を「下焦」といいます。）

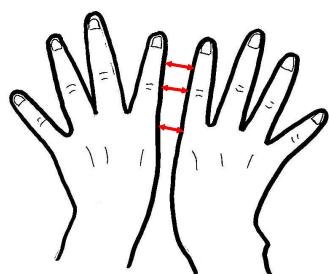


図8上焦、中焦、下焦につながる

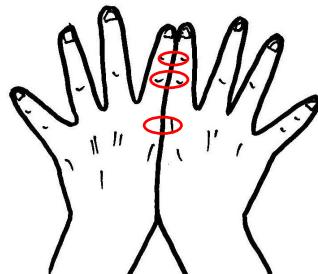


図9人差し指の横を付ける

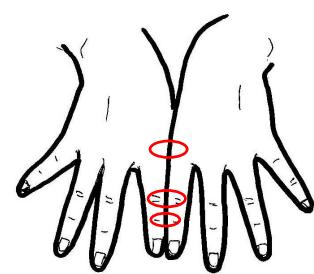


図10三焦の調和を取る(前面部)

ム ヒト フタ ミ ヨ イツ

ムユ ナナ ヤ ココ タリ ウ

②三焦の後ろ部分

両手の親指の外側どうし（横腹どうし）を第一関節から第三関節あたりまでぴったりとくっつけます。図12のような形になります。手首などに力が入らないように注意します。そのまま十二字真言を默念します。

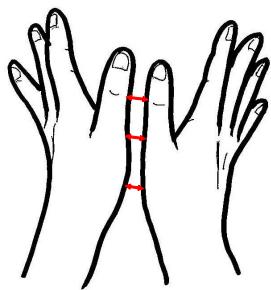


図11 親指の横を付ける

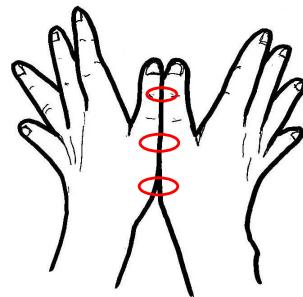


図12 三焦の調和を取る(背面部)

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

③三焦の横部分（脇の下から胴体横の部分）

両手の小指の外側どうし（横腹どうし）を第一関節から第三関節あたりまでぴったりとくっつけます。手のひらが上を向いて、両手で水をすくうときのような形になります。そのまま十二字真言を默念します。小指を曲げた状態でくっつけると、第一から第三関節の全てを接触させることができます。

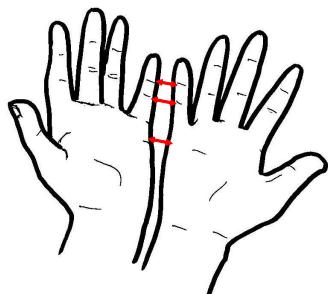


図13 小指の横を付ける

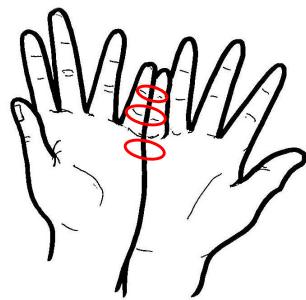


図14 三焦の調和をとる。(脇部分)

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

(5) 人差し指

図15のように人差し指の先どう
しをくっつけて、

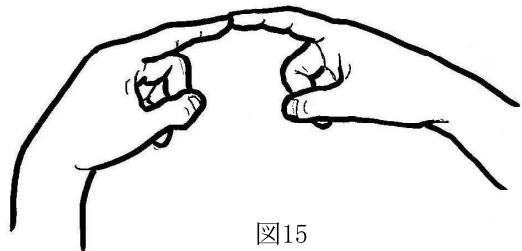


図15

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)
構いません。肺、鼻、大腸、免疫力の強化、皮膚の病気などに作用が
あります。

人差し指は、けいらく経絡という気の流れる道で、手のひら側は肺臓、手の
甲側は大腸につながっています。左右の指先をつけることで、大腸、
肺臓の陰陽バランスを整えることができます。

(6) 中指

図16のように中指の先どうしをくっつけて、

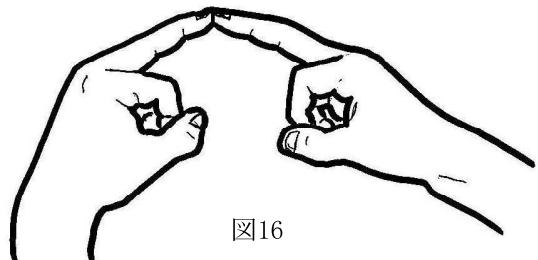


図16

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)
構いません。心臓、小腸、血管の病気などに作用があります。

中指は、経絡という気の流れる道で、手のひら側は心臓、手の甲側
は小腸につながっています。左右の指先をつけることで、小腸、心臓
の陰陽バランスを整えることができます。

(7) 薬指

図17のように薬指の先どうしを
くっつけて、

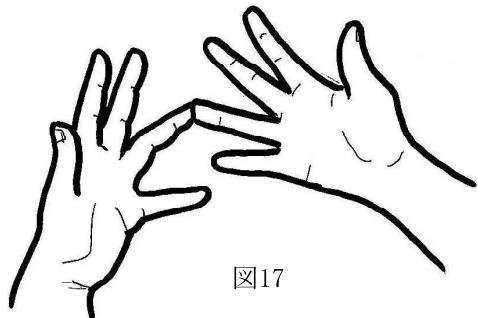


図17

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)
構いません。肝臓、胆管、筋肉の病気などに作用があります。また内
臓脂肪にも影響があります。

薬指は、経絡という気の流れる道で、手のひら側は肝臓、手の甲側
は胆管につながっています。左右の指先をつけることで、胆管、肝臓
の陰陽バランスを整えることができます。

(8) 小指

図18のように小指の先どうしを
くっつけて、

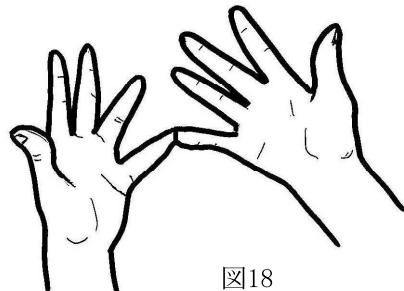


図18

ム ヒト フタ ミ ヨ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)
構いません。腎臓、膀胱、髪、骨、耳、生殖関係（子宮・卵巣・イン
ポテンツなど）の病気などに作用があります。

小指は、経絡という気の流れる道で、手のひら側は腎臓、手の甲側
は膀胱につながっています。左右の指先をつけることで、腎臓・膀胱
の陰陽バランスを整えることができます。

(9) 親指

図19のように親指の先どうしを
くっつけて、

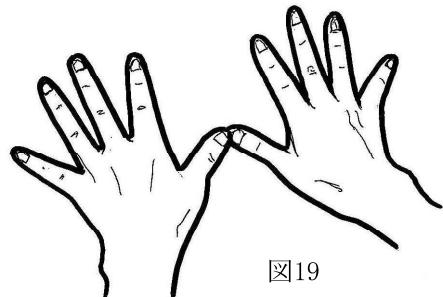


図19

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)
構いません。 脾臓、胃、胆嚢の病気など消化器系の働きの改善に作用
があります。

親指は、経絡という気の流れる道で、手のひら側は脾臓、手の甲側
は胃に、また第一関節と第二関節の間の横外側は胆嚢につながってい
ます。左右の両親指先をつけることで、脾臓、胃など消化器系の陰陽
バランスを整えることができます。

(10) 片手で

人が周りにいて、身体前面であまりおおっぴらに両手の指先をくっつけるようなことをしたくないとき、片手ずつでも調整ができます。

図20～図26のように親指の先とほかの指のどれかをくっつけます。

同じ右手なら右手、左手なら左手の親指と他の指をつける場合、親指は相手の指の陰陽とは逆の極性となり、陰陽バランスをとることができます。

(例) 通常左手親指は陽、左手人差し指は陰、左手中指は陽です。親指と人差し指をつけるときは親指は陽、人差し指は陰ですが、親指と中指をつけるときは、親指は陰、中指は陽のように親指の極性が自動的に変わります。

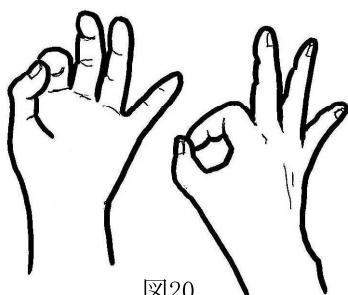


図20

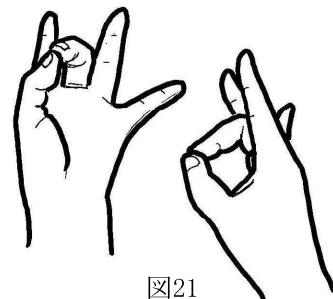


図21

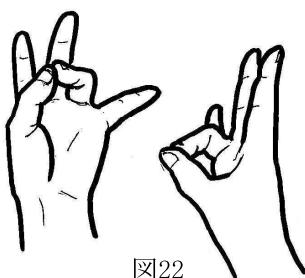


図22

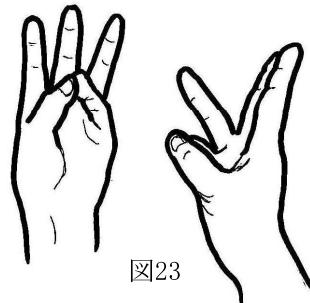


図23



図24

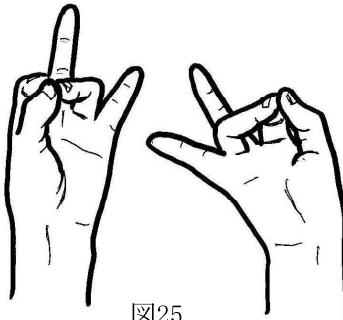


図25

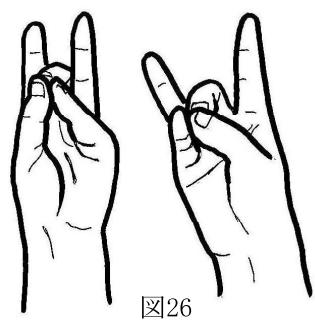


図26

くっつけたら

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えます。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)構いません。片手で親指と他の指の先どうしをつけることで、つながっている臓腑の陰陽バランスを整えることができます。

すべての指は、経絡という気の流れる道で、手のひら側は「臓」、手の甲側は「腑」につながっています。自分の身体の具合によってくっつける指を変えます。どの指をくっつけたら良いかは、(1)、(2)、(5)から(9)までを参考にしてください。

(11) 修練者の手

この指気功を地道に毎日続けることで、全身の経絡という気の通る道が良く開発され、身体にエネルギーが充ち満ちてきます。

十分にエネルギーに満たされ、経絡の通りが良くなると手のひら、指先にも気が行き届き、写真のように飛駒牛の肉のように、赤く霜降り状態になります。



図27修練者の手

指先をつけても、付けなくても、常に

ム ヒト フタ ミ ョ イツ

ムユ ナナ ャ ココ タリ ウ

と繰り返し唱えましょう。声に出して唱えても、頭の中で唱えても(默念)構いません。どんなときでもできます。

(12) 功法の選択

上記項目の内、少なくとも(1)、(2)、(3)、(4)①②③をしてください。もし(1)の代わりに(2)ができるなら、より効果が高くなります。また一つの臓腑が特別に悪いのであれば、上記以外に(5)～(9)の中で自分に該当する功法を選んで追加してください。

両手を使う功法が人前でやりにくいのであれば、(10)の中のどれかを選びマスターするようにしてください。

この功法を有効に働かせるには、前述しました下記の三つの事が必須となります。

- ①舌を上顎につけ、肛門を軽く引き締め、持ち上げる（このことを提肛といいます）ようにします。
- ②始める前、必ず「日之本元極指氣功」と心の中で唱える（默念）。
- ③指を付けている間、必ず十二字真言を唱える。

いつでもどこでもできます。テレビを見ているときなら頭の中で十二字真言を默念し、指先をつけて見ればよいのです。電車やバスの中でも、会議中なら机の下で指先をつけてできます。少しでも暇を見つけてやってみましょう。癖のようにして実施してみてください。

日之本元極では、簡単でかつ上記の功法よりさらに「**ものすごい作用を生み出す功法**」を学ぶことができます。ぜひお問い合わせください。