

令和六年七月吉日初版作成

臍下丹田に息がおとまる

高嶋善三郎

目次

- 自分に自信を持つには・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 本心の居場所と本心を開く方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 宇宙の大生命に同調、調和する意識を深める・・・・・・・・・・5
- 神聖復活の印による臍下丹田の活性化・・・・・・・・・・・・・6
- 自分の癖も消えてゆく姿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- 何でもまず守護の神霊にお願いする・・・・・・・・・・・・・8

お願い

既に作成した資料（バックナンバー）は、ウェブサイト『白光北陸』のブログ欄に掲載しています。

より分かりやすくするため、ご感想があれば、お聞かせください。

次の連絡先にお問い合わせください。

（携帯）090-33346-6619

（eメールアドレス）zensan@peach.ocn.ne.jp

自分に自信を持つには

自分の人生に自信をもてることは、私たちにあって、大きな目標であります。すでに私たちは、『人間と眞実の生き方』を理解し、神聖復活の印などのご神事を毎日取り組んでいます。日々の御神事を最高に有効にしてゆく上で、とても参考になる記事が、『白光誌』(2017年8月10日号)に掲載されています。それを見ましょう。

同年3月4日の研究員練成会に参加された感想の中で、種子英志研究員・講師が寄せられた内容のものです。

まず、その内容について見てみましょう。

「このたびの研究員練成会と講師練成会で行われたご神事に参加できたことは、私のこれまでの人生における最大の喜びであります。

私は昭和四十五年、二十二歳の頃、書店で五井先生の「宗教問答」を手にしたことがきっかけで、聖ヶ丘に通いはじめ、青年部に入りました。その青年部では五井先生が私たちにお会いくださる機会がありました。私は三回、五井先生に質問することが出来ました。

一回目は「自信を持つ秘訣を教えてください」と申し上げました。先生は、横にいた私のお腹を指して「ここに五井先生がいると思いなさい」と言われました。そして皆に向かって「先生はここにいますけど、ここにいない。先生は自分の本体がすぐそこにあることを知っているからね」と言われながら、両手で円をつくり額の上に挙げられました。そして「本当は皆も同じなんだよ。分かるかなあ、分からないだろうなあ」と言われ、ギャグを交えて皆を笑わせました。

二回目は「悲観的な想いがよく出ますが、どうしたらよいでしょうか」と尋ねました。先生は即座に「それは癖だと思いなさい。そして天の本体は常に光り輝いていると、いつも思いなさい」と言われました。

三回目は「私を真理と一つにしてください」とお願いしました。先生は少し私を見つめてから「それじゃ見守っていてあげようね」とおっしゃいました。私は「自分でしなければいけないんだ」と思い恥ずかしさと同時に、有り難く思いました。

そんな私でしたが、今は、昌美先生のご慈愛のみ教えの光明思想徹底行、地球世界感謝行、我即神也や人類即神也の究極の眞理の宣言文と呼吸法の印、祈りの言霊の実践を通して眞理に目覚めさせていただき、神人として誕生することが出来ました。今回の神事が成就できましたのも、

昌美先生のお導きのお陰であり、感謝で一杯です。」

本心の居場所と本心を聞く方法

種子さんのご了承を頂き、この内容を三つに分けて、整理させていただきます。まず、一回目の質問に対する五井先生のお答えです。

自信を持つ秘訣について、種子さんのお腹を指して「ここに五井先生がいると思いなさい」と言われました。そして皆に向かって「先生はここにいますけど、ここにいない。先生は自分の本体がすぐそこにあることを知っているからね」と言われながら、両手で円をつくり額の上に挙げられました。そして「本当は皆も同じなんだよ。分かるかなあ、分からないだろうなあ」と言われ、ギャグを交えて皆を笑わせました。

種子さんのお腹とは、臍下丹田のことでしょう。ここに五井先生がおられるとは、種子さんの本心のことを意味します。

では本心は、何処にあるのでしょうか。

「本心（神聖）とは、大自然の根源の働きをする生命を、その智慧能力で、大調和達成のために生かすきつてゆく働きである。この神本来の

神聖の世界は、愛深き心、美しく清らかな心、真をつくす心、善事をなす心等々、すべて人間生活を高め、深める心のひびきの世界なのである。」（『続宗教問93』）

また「本心（神聖）は、私達の肉体人間の外にあるのではなく、チャクラを通して脳天（第七のチャクラ）において、肉体以外の体、つまり幽、霊、神と仮に呼んでいる各階層の体につながっている。

神霊の階層の心の波動が、そのまま素直に肉体の脳天に伝わってきている心の本心（神聖）と呼ばれている。本心（神聖）は自分の頭の中や心臓の辺にあるのではなく、神のみ心と一つのところにあるのである。

しかし肉体人間の脳天（第七のチャクラ）が神界以外の階層即ち幽界から伝わってきている波動に蔽（お）われてしまうと、神霊の心そのままの働きはできなくなるのである。そのような時業想念で本心（神聖）を求めても、本心（神聖）を自己のものとして、つかむことはできない。

業想念波動を消滅したところから、本心（神聖）は現れてくるのである。『愛する心』と『神聖』と五井先生は言われています。

ここで、臍下丹田に息がおさまることの重要性について、五井先生の解説をみてみましょう。

或る人から「凡夫易行実践五ヶ条を教えてください」といつてきた。

五井先生は次のように五ヶ条をおあげになった。

- 一、肉体の自分では何事も為し得ないのだ。と徹底的に知ること。(これがほんとうにわかったら悟ったと同じだがね、と先生はおっしゃった)
- 二、なんて自分はだめなんだろう、と思ったら、すぐそれは過去世の因縁の消えてゆく姿と思い、世界平和を祈ること。
- 三、ためみなくつねに祈ること。
- 四、何事も自分がやるのではなく、神様がやってくれるのだと思つこと。

朝起きたら祈り、夜ねる前、少し時間をかけて祈れ、そうすると自然に臍下丹田に息がおさまる。(『統如是我聞』316)

自然に臍下丹田(下から二つ目のチャクラ)に息がおさまるとは、どういふことなのかは、五井先生の解説されたものがないのですが、後述する、昌美先生のお言葉から、推定できます。端的にいえば、正しい呼吸ができてくると、創造する機能をもつ臍下丹田を活性化することができ、それによって想念や肉体を宇宙(大調和)の法則にそって、変えてゆく自信が出来るようになります。

宇宙の大生命に同調、調和する意識を深める

一方『呼吸法の唱名を最大限に活用する』(昌美先生著)において、呼吸法による唱名について解説されています。この方法は、宇宙の大生命に同調、調和する意識を深めるのに極めて有効な方法です。この中で、臍下丹田に意識を集中させ、活性化することが重要であり、その方法とその留意点について詳しく言及されています。

この呼吸法による唱名は、息を吸いながら心の中で、「我即神也」、息を止めて「成就」、息を吐きながら心の中で、「人類即神也」と唱える呼吸方法です。

やり方について、次のように解説されています。

まず、赤ちゃんが母の子宮で成長している時、へその緒はお母さんのへそにつながっている。宇宙子はそのつながりを通して赤ちゃんの体内に流れ、私たちが成長して大人になった後も、私たちがへそを通して魂の親である宇宙神とつながっている。宇宙子は見えないへその緒を通して肉体に入っている事実を知ること。

次に鼻からゆっくりと息を吸い込むにつれて肺が広がり、その広がっ

た肺の中に一杯に、神性なるキラキラ輝くディバイン・スパーク、宇宙子が満ちてゆく様子を想像しながら臍下丹田を意識し、へそと背中をひきつけるように腹部をどんどん引き締め、へこませてゆく。

また、息を吸いきったら、「成就」の代わりに「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就」と心の中で唱えながら、目の奥の、頭の後ろのほうに意識を集中させながら、鼻から少しずつ、息を少しずつ、息を細く流れるように吐いてゆく。少しずつ吐き出すためにはお腹を緩めず、へそと背中をさらに引きつけるイメージで、腹をへこませてゆき、意識を臍下丹田に降ろす。この際意識的に肛門をしっかりと閉じて多くの宇宙子を身体に溜め、逃さないようにする。始めは、エネルギーがかうと体内を巡り、体の中の宇宙のエネルギーが燃えてきて、体が熱くなるのを感じる。このようなイメージを持つだけでよい。

そうすると、身体に溜った宇宙子のエネルギーが全身を駆け廻り、細胞の汚れや血液の滞りが解消することにも、自然治癒力が湧き上がってきて、そして脳の働きも活性化される。

そして、目の奥の、後頭部の箇所から宇宙を見渡すことができ、私たちの身体の中で宇宙子が活性化すると、インスピレーションや直観力や

ビジョンなど、私たちのスピリチュアルな能力が開発される。自然と私たちの内なる神性につながり、想念や肉体を変えてゆくことが出来る。ひいては、個人人類同時成道で人類にますます光が行き渡るようになる。

神聖復活の印による臍下丹田の活性化

『白光誌』2024年6月10日号(に)臍下丹田と神聖復活の印について昌美先生は次のように言及されています。

臍下丹田の活性化の方法やその効果について説明された後、「丹田がいいからと言って、そのことを意識しすぎれば、執着となる。人からすごいと言われた人や、自分を見せたい人が、自我意識で丹田を追求してみたり、丹田を鍛えることで自分が幸せになろうとか、病気を治そうとか、長寿を求めたりするのは、本末転倒となる。

神聖復活の印は、“すべての人が神聖であり、自分自身もその中に含まれている。”という究極の真理の意識である。神聖復活を祈り、印を組んでいる自分は人の役に立っているという自己認識と、多くの人の神聖が開かれますようにという愛によって、自分自身の神聖は自ずと開かれ、高い意識へと導かれてゆくのである」。

そして神聖復活の印を組むことにより、臍下丹田は整っていると昌美先生は説明されています。

何故そうなるのかについて次のように解説されています。

「宇宙子科学絵図面における○、△、□や方角、角度が印の流れの中にすべて入っており、それがそのまま多くの人たちの神聖を開いてゆくのである。神聖というコアを開く印を授かたのであるから、丹田に無理に力を入れるとか、丹田に祈りつつけるとか、そういったことは必要ない。神聖復活の印がそれをカバーしている。

宇宙神の光を自分の肉体を通して、肉体の神聖と人類の神聖がみんな開くように・・・という愛が、呼吸とともに手を開いたり、受け取ったり、丹田に入れる動作を通し、一連の流れとなって地上に現わされるのである。その印を何回も繰り返し、自分自身にとって当たり前になってくると、いつの間にか丹田が調っているのである。そうすると、病気もなくなると、苦しみもなくなるといふことになる。

究極的なことをいえば、病気を治すために神聖復活の印を組むというのも把われになる。把われや執着を手放しながら、祈り、印を組み、誰もが神聖なのだという意識になれば、すべてがその一連の流れの中で、調ってゆくのである。」

以上正しい呼吸をすることによって臍下丹田の働きを活性化する方法等や神聖復活の印による臍下丹田の活性化についての五井先生、昌美先生のお言葉を整理してきました。次のことが理解できます。

神聖との一体観が身についてくると、正しい呼吸を行うことができ、自然と臍下丹田が活性化され、一方正しい呼吸を行い、臍下丹田を活性化すると、神聖との一体観が身についてくる。そして神聖というコアを開く神聖復活の印を、様々な把われや執着を手放しながら組めば、臍下丹田を活性化させ神聖との一体観が身についてくるようになると言えます。これが成就すると、どのような想いに襲われても、動揺することも無く、自分のやりたいことなどが定まり、それを実現してゆく自信が湧いてくるということでしょう。

自分の癖も消えてゆく姿

次に二番目の質問に対する五井先生のお言葉を見てみましょう。

悲観的な想いがよく出ますが、どうしたらよいでしょうかという質問に対し、五井先生は即座に「それは癖だと思いなさい。そして「天の本

体は常に光り輝いていると、いつも思いなさい」と言われました。

私たちは、客観的に自分の想念行為を直視することは、なかなかやらないもので、自分の(悪い)癖はなかなか直せないものです。癖は自分の性質あるいは個性として受け入れてしまっているのです。

五井先生は、自分の悪い癖を直していくのに、具体的に「天の本体は常に光り輝いていると、いつも思う」ことで親神様や守護の神霊の慈愛をありがたく受け入れることを指導されたのでしよう。

私の限られた経験ではありますが、周りの人々の意見に振り回されないうよう毎朝のご神事のなかで、「他人の怒り悲しみ苦しみを手放します」と三回宣言しています。これは、自分が幼児など、無防備であった時のため、周りの人たちの分別心からくる怒り悲しみ苦しみなどの感情想念を受け入れてしまったことによる影響を受けないように、神々の慈愛を積極的に受け入れるという考えのものです。この取り組みによって、私の悪い癖というべきものや色々な把われを手放すことができました。常に本体(神聖)に意識を向け、神々の慈愛を受け入れることの有難さを実感できます。

何れにせよ守護の神霊にお祈りを願う

三番目の質問に対する五井先生のお言葉を見てみましょう。

「私を真理と一つにしてください」とお願いしたところ、先生は少し私を見つめてから「それじゃ見守っていてあげようね」とおっしゃいました。私は「自分でしなければいけないだ」と思い恥ずかしさと同時に、有り難く思いました。

この五井先生と種子さんのやり取りは、私たちと守護の神霊とのやり取りというべきもので、「神様、私を愛深き自分になさせて給え」という祈りは、多くの方がなされていることとしよう。

それを受けて、守護の神霊は、それが実現されるよう、導いて下さるのです。種子さんが恥ずかしいことをしたと言われていますが、私は、よくぞ言われたと感心したところです。

何でもまず守護の神霊にお願いし、人事を尽くせば守護の神霊はその成就に向けて応援してくださるのです。

以上整理してきたことを理解し、実践していけば、日々取り組んでいるご神事をより有効化していけることとしよう。

常に自分の魂を見つめ、進化させたいことは、どなたか喜びと感謝で一杯になることでしょうか。