

心の健康

河内の翁

## もくじ

### 心の健康

第1項	透明水彩画展	3
第2項	南無阿弥陀仏	3
第3項	『菜の花の沖』（司馬遼太郎著）願望実現の法則	5
第4項	融通念仏河内御回在・小冊子『仏の智慧』	7
第5項	河内に生きる人々『出会いは宝』	8
第6項	『竜馬が行く八』（司馬遼太郎著）場k松・明治維新	11
第7項	恩智左近記述『大楠公聞書』・靈性	14
第8項	『靈操』（イグナチオ・ロヨラ著・門脇佳吉訳・解説）	15
第9項	『靈操』（イグナチオ・ロヨラ著・門脇佳吉訳・解説）	16
第10項	靈操と禪	18
第11項	根源紳・仏性・瞑想	19
第12項	相対性理論・異次元・テレパシー（量子もつれ）	20
第13項	日常生活の中で行う超健康法（2）	21
第14項	日常生活の中で行う超健康法（3）	23
第15項	心の健康1・『沈黙』（遠藤周作著）より司祭の心	24
第16項	心の健康2・『沈黙』（遠藤周作著）より恩師の心	25
第17項	心の健康3・もつとも深い心1	28
第18項	心の健康4・もつとも深い心2	29
第19項	心の健康5・もつとも深い心3	31
第20項	心の健康6・二十歳の心	32
第21項	心の健康7・日本人の心の中の宗教	33
第22項	心の健康8・「聖なるあきらめ」1	34
第23項	心の健康9・「聖なるあきらめ」2	36
第24項	心の健康10・最先端技術から見た心1	39
第25項	心の健康11・最先端技術から見た心2	39
第26項	心の健康12・何に安心して生きているのか	40
第27項	心の健康13・自分の心とは	41
第28項	心の健康14・無意識1	41
第29項	心の健康15・無意識2（シンクロニシティ）	42
第30項	心の健康16・皮膚と心	43
第31項	心の健康17・目と心	44
第32項	心の健康18・楽しむ心	45
第33項	心の健康19・皮膚と心2	46

第34項	心の健康20・原点100M走（マラソン・フィギュア・競技ダンス）	47
第35項	「気」の歴史	48
第36項	心の健康22・怒り	49
第37項	心のあ21・原点・疲れたものは	50
第38項	心の健康23・つながり（宇宙意識・共通意識1）	51
第39項	心の健康24・つながり（宇宙意識・共通意識2）	51
第40項	心の健康25・つながり（宇宙意識・共通意識3）	53
第41項	心の健康26・つながり（宇宙意識・共通意識4）	53
第42項	心の健康27・つながり（宇宙意識・共通意識5）	54
第43項	心の健康28・「気」による癒し	54
第44項	心の健康29・姿勢	55
第45項	心の健康30・つながり（宇宙意識6）	56
第46項	心の健康31・つながり（私は地球d）	56
第47項	心の健康32楽しむ心	57
第48項	心の健康33・波動の連鎖	58
第49項	心の健康34・緊張という心の汚れ	58
第50項	心の健康35・喜びの言葉	59
第51項	心の健康36・ストレス	60
第52項	心の健康37・宇宙意識の一体化	60
第53項	心の健康38・あたえられたことに感謝・誠意で対応する	61
第54項	心の健康39・仲間1	62
第55項	心の健康40・仲間2	63

# 心の健康

## 第1項 透明水彩画展

投稿日 2015年4月8日

同級生の透明水彩画展の案内をもらって行ってきました。

どの絵を見ても感動でした。60歳から描き始めたそうですが、小さいときから絵の才能があったそうです。絵では食べていけないと言われて退職までがまんしていたとのこと。

私が小学生のころから、「人はどのようにして生きるべきか」と考えてきたのと似ているなと思いました。そして、私も、いまそれを実践し、人に伝え始めています。



## 第2項 南無阿弥陀仏

投稿日 2015年4月24日

大阪府八尾市恩智にある来恩寺は融通念佛宗のお寺です。私の家も檀家ですが、融通念佛宗では、朝晩仏壇の前で「南無阿弥陀仏」を唱える習慣があります。

ウィキペディアによると、

「阿弥陀」は、その二つの仏名である「アミターバ（無量の光明, amitābha）」と「アミターユス（無量の寿命, amitāyus）」の「はかることのできない（無量）」というアミタ (amita-) のみを音写したものであるということです。

この「南無阿弥陀仏」を唱えることは、無量の光明と、無量の寿命に帰依しますということなのですね。

「無量の光明と、無量の寿命」というのは、宇宙の根源神のことです。宇宙すべての存在は、根源神により、命を与えられ、光り（振動＝存在）を与えられています。

その無量の光明と寿命を持った存在を意識して、称名を唱えることは、まさに私の行ずる「かむながら」と同じです。仏教ですから、神という言葉はつかわず、仏という言葉になりますが、意識の対象は宇宙の根源で同じです。

融通念佛宗開祖の良忍さん（1073-1132：平安時代後期）は不断念佛とか、常念佛といって、期間を定めて念佛を唱え続けたそうです。今でも1時間くらいなら一般人でもできるかもしれません。

私はいまや、人はどの瞬間も根源神を意識しながら、全ての行動を、行うべき時になったと感じています。

念佛やマントラを唱えながら、あるいは意識で根源神に委ねて生きる時代になったと思っています。

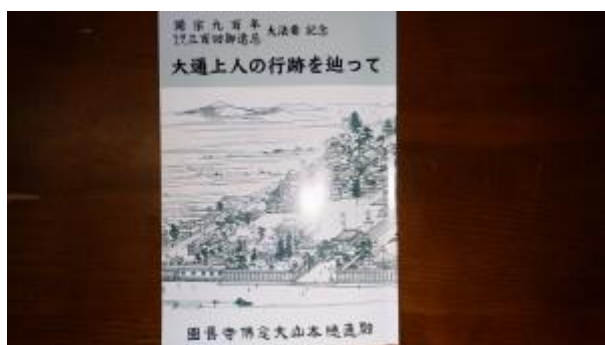
良忍さんが工夫されたように、念佛やマントラは、意識が根源神から離れるのを防いでくれます。

ある島でサルに芋を洗って食べることを教えたところ、島全体のサルがそれをまねして全てのサルが芋をあらうようになった。その後、直接交流のないとなりの島のサルまで芋を洗うようになった。

融通念佛の名前は、一人の念佛と一切衆生の念佛は融通するという意味で、サルのこの現象と同じことをいっています。

これは共通意識の存在を示すものですが、「かむながら」の生き方を、このように100人が行えば交流のないほかの人まで変わるといって、「かむながら」の生き方を始めることで人類全てが根源神を意識して生きようになります。

私は、宗教や、宗派を超えてこの世が極楽浄土となるよう、「かむながら」応援団の呼びかけをしています。



[アメブロ「かむながら」はこちら](#)

### 第3項 『菜の花の沖』（司馬遼太郎著）・願望実現の法則

投稿日 2015年10月21日

『菜の花の沖』（司馬遼太郎著）。この本は、萩原さんに勧められて読みました。

「河内木綿が全国にどのようにして運ばれたのでしょうか。」という質問に対して、この本を紹介していただきました。当時の海運事情がよくわかりましたが同時に肥料のこともわかりました。司馬遼太郎は次のように書いています。

「国産木綿は江戸初期からひろまる。これを畑物としてつくるには大量の動物性肥料が要った。最初は鰯のほしかであったが、江戸中期以降、蝦夷地の鯨が登場してこれを肥料にするようになって、綿の採れる量が増えた。これによって全国の士庶が、いままでの繊維とは全くちがった保温性と耐用力を持った衣料を身に着けることができるようになり、強い言い方をすれば「木綿以前」とくらべて日本文化が大きく変わったといっている。」

しかし、予期しなかったことですが、この本には、人の運命というものが描かれています。まだ、3冊目を読んでいるところですが、2冊目で主人公の嘉兵衛は、松右衛門に出会います。

松右衛門は、沖船頭をしていたが、松右衛門帆という帆の大発明をしてたくさん売ったので、自分の船を持つ「持船」になりました。千石という船1艘の建造費には2千両という大金が必要でした。2千両という金額はそれだけの現金を持っているだけで富商と呼ばれるくらいの額です。

松右衛門は嘉兵衛に、沖船頭をやめて持船になれとすすめます。木綿と鯨、それを運ぶのが北前舟である以上、舟はいくらあっても足るといことはなく、荷はどれほど多くても売れぬということはない。男なら松前舟を動かすべきだとけしかけます。

「わたしには、資金がありません。」という嘉兵衛のことばを無視して、持船の身になればぜひ松前・蝦夷地へゆけといっています。

「男であれば北前船を動かすべきだ。」と松右衛門はくりかえしていいいます。「しかし、私には船をつくる資金がございませぬ。」

松右衛門は、「ないないというのがお前の念佛か。さきに一度聞いた。一度ならず2度もいうのはお前は馬鹿かと笑いながら毒づいた。

そういわれた嘉兵衛は、最初は鯉で儲けようとして、弟たちに話すが、弟は、年20両儲けても100年かかるといいます。これに対して、嘉兵衛は、

「志あるものは事ついに成る。ひっこみ事案になることはあるまい、潮の勢いというものがあるのだ」と答えている。

弟たちは、これに対して

「兄やんが何をやろうとついていきます。」と答えます。

そのうち、松右衛門に新宮から江戸へ500年もの檜を運ぶ仕事を嘉兵衛に紹介し、これを筏方式でやり遂げて一躍有名になる。そのとき、悪運続きの薬師丸が破船して、持ち主がその呪われた船に嫌気がさして、処分しようとするのを、北風荘右衛門が10両で買い取って船頭の嘉兵衛に与えた。さらに北風荘右衛門の手紙を受け取った那珂湊の浜屋清右衛門の若旦那千七は嘉兵衛を見込んで150両の大金をかけて修理して引き渡した。そのうちのいくらかは薬師丸を使ってした仕事で返した。

このあと、薬師丸で、出雲で大しけに合い、何とか船と命だけは助かる。弟たちがやはり呪われた船かという、嘉兵衛は

「いや、幸運の船だ。この中で、舵も何も壊れることなく無事に港に戻れたのは、幸運の船だということだ。」という。ここで、大きく動き出す運命が感じられます。

この小さな船でもかなりの稼ぎが得られて、さまざまな追い風が吹き、すぐに1500石船をつくることができました。願望というのは、頭で計算するような成就ではないのですね。縁が縁を生み、人の助けを得て成就するものなのです。思いもかけない勉強をさせていただきました。萩原さん、いい本を紹介していただきましてありがとうございます。

#### 第4項 融通念仏河内御回在・小冊子『仏の知恵』

投稿日 2016年4月21日

今年も融通念仏の融通念仏河内御回在が3月2日に始まり、5月29日まで続きます。南から順番に回ってきて恩智は、4月19~21日です。「心のしるべ」(融通念佛宗布教師会 No. 73)

という小冊子をおいていかれました。一部を紹介します。

「知恵」と「智慧」は、同じ読みですが、この二つには、人生を歩むうえで大切な教えが秘められています。



(中略)

「知恵」とは、本来の意味と違って、自分にとって都合よく働かせるもの、自分の思い通りにさせるものが「知恵」の働きのように思われます。徒然草第74段に「人々は、ただひたすら長生きを望み、利を求めて止むことがない。」とあるように、果てしなく続く、「知恵」の働きは、人間にとって便利でよいものになっても、それは人間を中心とした見方であります。人間の都合で、自然界に重大な影響を与えたように、人間にとっての良い悪いの尺度が、仏教では苦を生み出すものと教えています。「山川草木悉有仏性」(さんせんそうもくしつうぶっしょう)(全てのものに仏性が宿る)。

この世界のものは無駄なものはなく、自分も含めてすべてのものがつながっていることに気づかされ、今生きていることの「有り難さ」を感じることも、「智慧」の働きであります。」

昨夜、医大生の相談に夜中までのっていました。お兄さんは京都大学医学部を卒業し、いま開業されています。自分はそのように生きることができないというのです。宗教の考え方の違いで両親は別居生活中です。弟さんは、利に敏く生きるより、生かされていることを喜びあう友達と共感をもって生きることのほうが力が湧くというのです。当然です。親の期待に背くようなこんな考え方は許されないことでしょうかというのです。

人の考えというのは、わずかな情報をもとにしているので、結果は思うようにいかない。すべてのものに偏在する存在に意識を合わせて生きるというのは、新しい時代の進んだ生き方です。それを体験すると、宇宙の元の存在から、智慧をもらって、思いもよらなかった助けが次々と現れ、自分の知恵に頼った生き方と雲泥の違いが出るというような話で、すっかり自信を持って帰られました。宇宙がつながっているという体験はその意識になってしてみないとわからないものです。

今日、息子さんから、話をしていない父がこの共通意識を受け取っているという報告がありました。もともと、似た素質をもった父子なので、この共通意識を受け取ってしまったのですね。

## 第5項 河内に生きる人々『出会いの宝』（恩地誠著）

投稿日 2016年8月7日

先々日、恩地誠さんからいただいた本が昨日私にまわってきました。「恩地研究会の皆様へ」と書かれていたのには驚きました。お見送りの後、突然発足した「恩地研究会」、それがその数十分前にすでに書かれていたのです。見えない存在の動きを感じました。

恩地誠さんがカトリック教会の司祭だと聞いたときに、恩地家の祖先もこの新しい時代の転機に動き出していると感じたのです。この本に紹介されていた「霊操」の項目を一番に読みました。聖イグナチオ・ロヨラが編み出したこの方法は多くのクリスチャンの霊的養成に影響をおよぼし、恩地誠さんも実践されました。

私が今、「かむながら」と称して生きている生きざまに酷似しているのです。「人は人を創った存在のために生きなければその人生は失敗といえよう。欲望や知識に振り回されるのではなく、常にその存在を意識して、いま自分は何をなさいと指導されているのか、感じ取りながら、与えていただく不思議な動きに感謝しながら、自分の役割りを全うしていく。あらゆるものの中にその存在を見るようになると、目に映るもの、耳に聞こえるもの、体の中に感じるものが光輝いて、それだけでも喜びです。私は次の時代はすべての人たちが肉体の世界だけではなく霊体の世界を、このように生きるようになって感じています。

この本の中に私たちが今回知りたかった恩地家の歴史が書かれています。

「恩地家のルーツが遠く南北朝時代にさかのぼる朝廷の忠臣、楠正成の右腕の兵法家であり恩智神社の神官、恩地左近橋の満一であるという。『太平記』にあるように南北朝の競り合いで楠正成一党が足利氏一党に敗れた後、恩地一族も落ち武者となり西国に潜伏して行った。

時は経ち、江戸時代に祖父たちの祖先恩地一族は、赤間関（下関）で廻船問屋を営んでいた。

私は萩にきて、かつて母から聞いた長州毛利藩の秘密を思い出した。それは幕末、文久3年（1863年）8月の政変により京都追放とされた三条実美ら尊王

攘夷急進派の「七公卿」が長州藩を頼って都落ちしてきた。下関の豪商で勤王派の拠点だった白石正一郎邸や廻船問屋で船がある恩地与兵衛宅がかくまった。さらに勤皇の志士で天誅組の大將として大和で討幕の兵を挙げた「中山中納言忠光卿」（明治天皇の叔父）も長州に落ち来て、文久3年（1863年）11月11日白石正一郎邸に現れた。幕府の追及を恐れる長州毛利藩は慌てて幕府に知られないように下関地方の豊浦郡田耕村に忠光卿をかくまった。恩地与兵衛の娘、恩地登美（とみ）は忠光卿の側室に召し出され田耕村に入った。

長州藩でも、元治元年（1868年）7月の「禁門の変」に敗れて朝敵とされ、さらに元治元年8月の「英仏蘭米四国艦隊」との関門海峡の戦いにも敗れ、責任を問われた尊王攘夷急進派が藩政権を追放された。保守派政権は幕府側10万もの長州征伐軍による総攻撃を回避する対策に追われた。

長州藩は幕府にひたすら謝罪恭順し、三家老の首を差し出し、西郷隆盛や、坂本龍馬の仲裁により、三条実美ら公卿を九州に移す条件で長州総攻撃を中止する案がまとまった。そんな頃、元治元年11月8日夜、長州毛利藩は刺客を送り、中山忠光卿を田耕村の山中で暗殺したのである。

忠光卿の遺骸は長櫃に納められてひそかに下関へ運ばれた。下関港外の安岡村あたりに来た頃に夜明けとなり、人々に怪しまれないように、安岡村から3キロばかり離れた綾羅木の松林の砂丘に埋めた。現在の中山神社境内の忠光卿の墓にあたる。」『出会いは宝』（恩地誠著）

『天誅組重坂峠』（西口紋太郎著）を読んで、私は見えない霊的世界の動きを思った。中山忠光卿は知性が先走って、見えない存在を意識することがなかった。攘夷の祈願をするという表向きの目的で孝明天皇の大和行幸の詔勅が下った。表向きはその私設警護ということで、中山忠光卿をリーダーとする天誅組が結成された。真の目的は五条で烽火を上げて幕府倒壊しようとするものであった。

五条代官所を襲撃した天誅組は、代官所に火を放って焼き払い、桜井寺を本陣と定めて、五条政府を宣言した。しかし、皇居内にて深刻なクーデターが起きて政治情勢が逆転して、天皇の行幸はとりやめになり、天誅組は後ろ盾を失った。

私はこれを読んで、楠正成と後醍醐天皇の時を思い出した。このときには、十分な呪詛が行われていた。これは見えない霊的世界に意識を合わせていたこと

を意味する。天誅組の場合は知性に偏りすぎていたのではないか。知性に偏りすぎると、このようなことは容易に起こりうる。私も過去に何度か経験している。

「恩地研究会」の浅井さんは

「恩地さんに限らず恩智の地の人々はずっと尊皇派なのは間違いありませんね。」と今度の感想を述べられました。

私も

## 第6項 『竜馬が行く八』（司馬遼太郎著）幕末・明治維新・靈性

投稿日 2016年8月14日

『龍馬がいく八』（司馬遼太郎著）を読んで、幕末・明治維新の根本がよく表現されたところを見つけました。

幕臣永井尚志と竜馬の対話です。

「『いま日本の武士に必要なのは』と、竜馬はいった。

『主家に忠義ではない。愛国ということです。…古来、武士は』

…主家あるを知って国家あるを知らなかった、と竜馬は説き続けた。忠義は知っているが、日本を愛することを知らない。日本六十余州のみが唯一の世界であったときはそれでよかったし、それでこそ世界に冠たる日本武士道は出来あがった。しかしいまやそれが邪魔になっている。

『赤穂浪士では日本国は救えませぬぞ』

外国がいる。

この島のまわりをぐるりと取りかこみ、隙あらば侵略し属邦化しようとしている。日本人が有史以来、はじめて国際社会のなかの自分というものを、否応なく発見させられたのが、こんにちの状態といえる。

『歴史がかわったのだ』

竜馬はいった。

『この前古未曾有の時代に、鎌倉時代や戦国時代の武士道でものを考えられてはたまらぬ。日本にとっていま最も有害なのは忠義ということであり、もっとも大事なものは愛国ということです』

『たれに遠慮もいらぬ君の立場なら、私もそういうだろう。しかし私は幕臣だ。頭でわかって、情義としても実際の面ではそうはゆかぬ』

『やはり鎌倉武士で行きますか。』

竜馬は皮肉でなく言った。竜馬はこの永井尚志という人物の時勢への理解力がどれほどのものであるか、敬意をこめて知っている。

『鎌倉武士か』

永井は吐息をついた。

『場合によっては、そのように生きて行かねばならぬだろう』

『となれば、日本に内乱がおこる。日本はつぶれ去るかもしれませんな』

この未曾有の時代の中でここまで冷静適格に判断できた竜馬に感動し驚かされます。永井尚志の理解も同じようなレベルでしょうが、幕臣という立場が行動を異にさせます。

特に意識することなく私の頭を通過していた「大政奉還」という手段が内乱を起こさず、日本国をつぶさないという優れた方法であったことがわかりました。竜馬という優れた指導者がこの時に存在したというのも日本を救う「神風」だったのでしょうか。きっと皇室でも真摯な祈りがおこなわれていたと思います。

『これだけは知っておきたい幕末・維新』（石坂太郎著）につきのように書かれています。

「では、幕府が孝明天皇に政治参加を望んだのかと言えば、それは違う。古来日本の最高権威で、「神」である孝明天皇が祈禱を行ってくれば、ペリー来

航で動揺する日本国民が安心すると考えたのです。あくまで天皇を宗教的権威であると考えていました。」

東北の震災のときに、現地へ赴いて被災者と膝を近づけて言葉をかけられる天皇の霊性の高さはテレビを通してでも感じられます。いまは、天皇は日本の象徴ですが、その霊性の高さは日本人が古来より持つ能力といえましょう。戦後復興の中で霊性を無視した知性偏重の教育がなされ、大切な霊性をなくしかけているようです。しかし、これからは世界がその高い霊性を求めるでしょう。

一時は霊性が弱くなっても、武士道や、茶道など「道」がつくものは霊性の上に成り立っています。そのような環境にある日本人にとっては容易にその霊性は復活できると思います。

竜馬の時代は「忠義」から「愛国」であったようです。いまは世界がひとつの意識になって、人類(小宇宙と呼ばれる)を愛する時代と表現できます。そして、これからは、宇宙（'宇宙をつくり維持する存在）を愛する時代になるでしょう。

「恩智が『皇宅』と呼ばれていた頃もあるし、私自身は恩智の人は昭和天皇に似ている人が多いと子供のころ思っていた。大畑君もそうだ。血縁も強いのではないかと思う。オオハタはオオ一族（神武天皇の長男）とハタ（秦）一族の血を引いているように思う。」と応じました。

「恩地さんも尊皇という立場で中山忠光卿と縁ができた。恩地登美は「仲子」姫を産んだ。祖父母の中山家に引き取られて嵯峨公勝侯爵の嫁となった。」と恩地さんは書かれています。天皇を助ける立場や強い縁は南北朝時代以来変わっていません。恩地誠さんがカトリック教会の司祭になられて、神を愛し、人のために奉仕する仕事をされていると知って、自分のために祈りを用いた時代（南北朝時代）を昇華して、新しい時代の霊性を目覚めさせられて日本の国のため、いや世界の新しい時代を築きあげようとされている、見えない霊的世界で最高神を意識しながら生きる新しい時代への動きを感じました。

「仲子の孫の「浩（ひろ）」は満州国皇帝、ラストエンペラーの弟帝（溥傑）と政略結婚させられ、満州国崩壊の時に日本に逃避行されるなど歴史に翻弄される「流転の王妃」と呼ばれたそうです。溥傑氏は共産党政権下で投獄されていたが周恩来首相の特赦で解放され、日中友好、中日国交回復に尽力された。

河内に生きる人々はいま、日本全国に散らばりながら、いや世界に出て、天皇家だけにとどまらない「見えない世界の主」となるものに仕えながら、その役割を果たしていく時代を迎えているようです。

## 第7項 恩智左近太郎記述「大楠公聞書」・靈性

投稿日 2016年8月19日

恩地研究会の浅井守さんからお借りした、『大楠公処世の書』（日本文化研究会編）から紹介します。

楠正成から聞いたことを恩地左近が書きとめたものです。全体の内容は、「この時代の人にこれだけレベルの高いことがよく書けたものだ。」と浅井さんが感動されたように、精神レベルの非常に高いものです。その中でその靈性の高さを感じるところを選びました。

「夫（そ）れ天下を治（おさ）め、敵を滅ぼすこと、全く戦いを以て得（う）べからず。常に柔（やわら）を以て敵を攻めよ。

柔とは心中の信を柔とするなり。凡（おおよ）そ人心は柔にして空（むな）し、しかも萬（ばん）法に通じ、色形なくして、而もこれを用（もち）ゆるときは、剛大（ごうだい）なり。石を砕（くだ）き金（かね）をとらかす。悉（ことごと）く此の空心の用にして、柔を以（もつ）て剛を制す。たとえば、鉄を以て石を砕くに、石損ずるときは、鉄も亦（また）損ず。心は是（こ）れ、柔かなるを以て損ずることなし。」

「柔とは心中の信を柔とする」ということばに、心が宇宙のもとにつながり、その大きなエネルギーを得る高い靈性を感じます。枝葉に目をとられた浅い知性ではなく、根に意識を合わせた深い思慮を感じさせる知性があります。その時代のレベルの高い指導者を育てようとする教育係りの恩地左近が理解し、正成の子供の正行に教えたことが伺われます。

古来天皇家が持つ高い靈性を楠正成が持っていたのですね。後醍醐天皇との深い縁ができた本当の理由がわかりました。

「柔道」とは、美空ひばりの「柔（やわら）」という歌にも表されていますが、霊性の上に勝利をもたらせる武道の極致をいいます。極致といっても無心になって一生懸命行動すれば皆そこに行くというだけのことです。

恩地左近の末裔、恩地誠さんは、このような祖先からの素養があったので、霊性を上げるための「霊操」をされ、山口県萩カトリック教会の司祭になられたのです。これから高い霊性の時代を迎えてきっと活躍されると期待します。「霊操」については近日中に紹介する予定です。

## 第8項 『霊操』（イグナチオロヨラ著・門脇佳吉役・解説） 1

投稿日 2016年8月21日

八尾市立図書館の近くを通ったので『霊操』（イグナチオ・ロヨラ著、門脇佳吉役・解説）を借りました。想像どおりの内容でした。

その解説の中に「日常生活の真只中で神を観相できる人への変貌」ということばがありましたが、この神は宇宙の創造神のことです。日本の古い時代では「かむながら」という生活がありました。これは「あらゆるものの中に神を見て（意識して）生活する」というものです。この場合は創造神というより、個々の神という意識があったのかもしれませんが、私はいまの時代に、その奥に宇宙を創造し、維持する根源の唯一神を意識して「かむながら」の生活をしています。

「根源神の意識の上に全ての生活をする」という意味の「かむながら」です。それが人本来の健全な生き方であるとわかっていても、なかなか実行できないために、人は修行（禅・武道など）をします。しかし、現代人がこのような時間をとることが難しいということから、私は自分の体を見つめてその奥の根源神を意識する方法を与えられたのです。

私は昔、運転のときにハンドルを握りしめ、飛び出しがあればとっきに対応できるよう構えていましたが、少しの運転で疲れ切って居眠ってしまうような危険な運転でした。すべて理性に頼って感覚を働かせていました。もっとも下手くそな危険な運転だったと言えましょう。今は、全身全霊で周囲に意識を浸透させて環境とのつながりを感じながらハンドルに柔らかく手を置いています。



いまは以前の様には疲れませんし、楽しい気持ちで運転できるようになりました。みなさんは始めからそれに近い運転をされているのではないのでしょうか。私の場合は薬害による筋肉硬直（緊張の連続）がそのようにさせたのだと思っています。もっとも、それを治療する過程で、体と、それを創り、維持する存在との強いつながりができたのですが。

意識を自分の微々たる知性だけに合わせると、緊張の連続のエネルギー浪費生活になり、意識を根源神に合わせて生活すると、環境と一体化して、環境から多くのエネルギーを受けとっているのを感じます。書道が筆、紙と自分が一体化し、武道が武器と相手と自分とが一体化するように、本来の生活は、根源神を意識して環境と一体化して行うものなのでしょう。

その姿（生き様）になるための訓練方法としてつくられたのが、「霊操」です。聖書を根本においた4週間のプログラムでできています。めざすところは、すみやかに宇宙の根源神・キリストとともに日常生活が送れるようになることです。

## 第9項 『霊操』（イグナチオロヨラ著・門脇佳吉役・解説）2

投稿日 2016年8月22日

『霊操』（イグナチオ・ロヨラ著、門脇佳吉役・解説）を読みながら要点を紹介します。

### <総注・霊操を授ける人の心得>

#### 第1・霊操の本質と目的の概要

霊操というのは、体操が体を調えるように、霊操は魂を調えるものです。邪な愛着を除き去り、根源神の御旨に従って生活することである。

#### 第2・霊操の受け方・授け方

観相する人が歴史的出来事から真の礎をつかみ、自分で想いめぐらすことをさせる。指導者が説明するのではなく、自分が内的に深く感得し味わう。根源神とつながると、このようになっていくので、その方向性を示したものです。

### 第3・霊操するときのいろいろな行為と態度

神と語る（祈る）言葉は、深い尊敬があるが、それには神の力が宿り、それがより深くなるように努める。心身全体を奮い立たせる気迫、気力で修行し、惜しみなく与え尽くす心で臨む。これも根源神と繋がるとそのエネルギーをいただいで自然とこのようになっていくので、その方向性を示したものです。

### 第4・霊操の順序とやりかた

1日1回1時間を5回、4週間（28日）行います。

第1部（第1週）・罪の考察と観相

第2部（第2週）・枝の主日までの主キリストの生涯（救済活動）

第3部（第3週）・キリストの御受難

第4部（第4週）・キリストの復活と昇天、祈り

期間は調節してもよいが、順序は神の救いの計画に基づくものであるから変えてはならない。

### 第5・霊操に入る人に要請される心構え

根源神が自分を至誠なるご意思のまま用いられるように、自分の好みと自由をすべて神に捧げる。

### 第6・霊動を受けない霊操者に対する処置

霊動を受けないのはやり方が間違っているからなので、よく聞いて忠実に実行するよう導く。

### 第7・荒みと誘惑に悩まされる霊動を受けない霊操者に対する態度

霊操を授ける人が荒みと誘惑に悩まされているのを見た時は、固くきびしい態度を取ることなく、キリストが弟子にしたように、むしろ優しく穏やかに対応し、今後のために勇気と力を与える。

総注は第20まであります。この後4週の実践を説明します。

<第1週 根源・礎>まずはじめは罪を意識し、地獄を観相する。そのような自分が助けられていることへの深い感謝をする。これが霊操能力を高める礎となる。

<第2週・キリストの生涯の観相>イエスの全生涯の私たちに対する呼びかけを観相する。それにどう応えていくか心からの感動を味わう。

<第3週・キリストの受難の観相と食事の制御>「われわれの貴婦人」が深い悲しみと疲労とともに味わわれた断腸の思いを考察する。また弟子たちの寂しさをも考える。食事を通して自分を調べていく。

<第4週・復活を深く観相する>復活したキリストの栄光と歓喜に与り、すべてを委ね、「神のより大いなる栄光のために」働くものになる。

ざっとこのようなものです。あとは霊操者と霊草を授ける者のためにこまやかな注意がかかれています。キリストの愛を感じます。イグナチオ・デ・ロヨラの時代から約500年。これからは、霊操のような行動が宗教信仰者だけでなく、普通の人たちが行うようになるだろうと感じています。アダム以来、人類は知に傾きすぎて、霊性を弱めてしまいましたが、いま、知性の限界を感じ始めた人類は宇宙の動きの中で霊的に大きな力をいただいて、根源神につながる強い霊性を取り戻すようになると思われまます。

最近、河内にも、いずれそうなっていくだろうと感じられる強い霊性を持った若者を見かけるようになりました。

## 第10項 霊操と禅

投稿日 2016年8月22日

『霊操』の訳者、門脇佳吉さんは、『公案と聖書の身読』という本も書かれています。参禅体験から、霊操と禅がよく似ているというのです。

禅はインドに発祥したもので、サンスクリット語のディヤーナ（音写は禅那）。紀元前5世紀から紀元前2世紀くらいに編纂された『ヴァガヴァット・ギータ』の第6章ディヤーナ・ヨーガに次のように説明されている。

第2節 真の離欲とヨーガは同じもの—そしてヨーガとは至上者（かみ）と結合することである。ヴァーンドゥの息子よ、感覚を満足させたいという欲望を放棄しなければヨーギーにはなれない。

第3節 8段階のヨーガを始めた初心者は、行為（体による修行）することが方法であり、すでにヨーガの完成に達した人は、一切の物質的行為を止めるのが方法である。

8段階のヨーガとは、1. 制戒（ヤマ）：不殺生、不妄語、不盗、不淫、無所有の5戒 2. 内制（ニヤマ） 3. 座法（アーサナ） 4. 総持（疑念、ダーラナ） 7. 禅定（静慮） 8. 三昧（等持、サマーディ）のこと。

第14節 体と頸（くび）と頭を一直線にたてて、鼻の先端をじっと見つめよ。心乱さず静かに和やかに恐れをなくし、性生活を完全に放棄し去って、ハートの中に住む”私”を瞑想せよ。”私”を生涯の究極目標とせよ。

ここで”私”とは至上主のこと。すなわち根源神。

第30節 森羅万象いかなるところにも私を見、私の中に森羅万象を見る人を私も必ず見ている、彼は常に私と同行（とも）にある。

これらを見ると、根源神と結合するヨーガの修行の部分である禅が、キリストという根源神に結合する霊操と似ていて当たり前です。イエズス会の修練と禅の僧堂生活が似ていると門脇さんは書かれています。人に教えられてわかるものではなく、自分で体験して知る、いいかえれば、根源神による深い教えが得られるという世界です。

聖書を文字面で読むのではなく、身をもって体験しながら理解する読み方を門脇さんは「身読」と称して本の題名にされています。

## 第11項 根源神・仏性・瞑想

投稿日 2016年8月24日

私が出会った禅の修行者、中谷浄道さんは、禅も商売も同じであるということを実証するために100兆円という目標を立てられて、70兆円という財をなされた人です。握手を求められて手を差し出すと両手で私の手を包まれたので

すが、柔らかいエネルギーの満ちた手でした。握手というより、包まれたという表現です。

私は今世では行ということは避けたいという考えをもっていましたから、どのようにしてそのようになられたのかという質問はしませんでした。いまその禅という概要を知ると、わかるような気がします。

『竜馬がいく 4』（司馬廉太郎著）に次のような竜馬の言葉があります。

「人が事をなすには天の力を借りねばならぬ。天とは時勢じゃ。時運ともいうべきか。時勢、時運という馬に乗ってことを進めるときは、大事は一気呵成（かせい）になる。その天を洞察するのが、大事をなさんとする者の第一の心掛けじゃ。」千葉道場で北辰一刀流の極意を極めた竜馬は、天の動きを見えています。

霊操、禅、ヨーガ、剣道、商売もすべて同じだと思いました。体と霊と環境の中に仏性（根源神）を感じながら生きる（日常生活の中で瞑想する）と、大きなエネルギーをもらって気が充実し、役割を果たす道を与えられる。その道をその大きなエネルギーとともに歩むのが本来の人の姿だと思われま。これからの時代はそういう時代になっていくだろうという感触が高まりました。

## 第12項 相対性理論・異次元・テレパシー（量子もつれ）

投稿日 2017年7月23日



琵琶湖の白ひげ神社の鳥居

高校の物理学の先生を定年退職された人からアインシュタインの「特殊相対性理論」の説明を受けました。ここで紹介する内容に関係するところだけ話せば、光速度不変の原理から、速度の異なる動くものの内と外では時間差が生じるというのです。速度の速いものの中では速度の遅い外のものより、時間の経つのが遅いので、ちょうど、浦島太郎の竜宮城のように、3カ月の滞在で外の世界にもどってみると、300年も経っていたというようなことが起きるというものです。

この話を聞いた後、私は次の約束の場所に移動するために車を運転していました。車の中で、この物質界と異次元界で光速にわずかな差が生じるようなことがあれば、神界と物質界の間で神が人間に比べて歳を取らないということもありうるなどイメージを膨らませていました。

到着してみるとそこでは、琵琶湖の白ひげ神社の話題が上がっていました。それは30年～40年前、私が頼まれて2組の霊能者たちを連れて行ったところです。私はその体験を思い出してその話に参加しました。

始めて訪れる白ひげ神社の前で、その景色は私が幼いときに夢に見た時から、ずーっと探し続けてきた景色そのものであったことで強い感動を味わったことを伝えました。ひととおり話が済んでこのご夫婦と別れましたが、しばらくしてご主人が戻ってこられ、琵琶湖の中に鳥居が写った写真（ご主人が撮られた）を持ってこられ、私にくださいました。

その写真は、30年前の体験を超えて、2000年以上も前の夢の時空に誘ってくれました。このご夫婦もテレパシー能力のあるかたで、私との間でこのような現象が起きたのでしょう。

最近、テレパシーが量子もつれという現象であるという説がでてきていますが、異次元世界がなんらかの理由で光速の微妙な違いのある世界だという発想もありうるなど思ったのでした。

### 第13項 日常生活の中で行う超健康法（2）

投稿日 2017年11月6日

「美空ひばりの『柔』の唄を知っているよね。『行くも住まるも座るもふすも柔ひとすじ柔ひとすじ 夜が明ける』というところがある。知っているよね。」

「もちろん。」

「マッサージ体操も同じだよ。これは体に対する『奉仕』だから、日常の中でも同じ意識で動作するんだよ。。『行くも住まるも座るもふすも 『奉仕』ひとすじ『奉仕』ひとすじ 夜が明ける』となるんだ。」

「え、どういうこと？」

「たとえば、マッサージ体操の基本となっている呼吸は、日常生活でも同様に行うのだ。呼吸は肺だけではなく、全身で行う。酸素は肺から吸収されるが、気は丹田から吸収され腰に蓄積されるので丹田を意識して呼吸する。吐くときに不要な空気は肺から除去されるが、気は脊髄を登って頭頂まで行き、脊髄の各箇所、瞬時に必要な形のエネルギーとなって全身を巡る。こういう意識で呼吸すると、背筋がまっすぐになり、体全体がエネルギーで満たされる。」

「そうか。気のエネルギーの循環経路はそういう風になっているのか。」

「実際に実験や調査をしたんではないが、体験上、そう感じている。科学的に解明されていない以上、感覚に従うしかない。」

「そうだね。そんな風に意識すると、そこにある草木と自分も同じ自然の間であり、同じように呼吸をしてお互いに自然の一部であるという感覚になってきた。」

「おお、もうイメージができたのか。」

「マッサージ体操の『全意識』のおかげかな。」

「生活の中でチャンスを見つけてはこういう呼吸をしていると、おのずからその習慣ができてしまう。自然と一体化されてストレスが少なくなり、疲れがかなり減ると思うよ。」

## 第14項 日常生活の中で行う超健康法（3）

投稿日 2017年11月7日

「これから風邪をひきやすい季節になるが、その引き金となるような体の不調をつくらない工夫が必要だね。前回呼吸の話をしたが、その呼吸がやりやすい体を保つことを意識しよう。」

「そうか。風を引きやすい体調ってあるよね。寝不足とか、忙しくて昼食をとる時間がなかったとか、肩が凝ったとか。」

「鼻の横のマッサージ体操をするとか、腕のマッサージ体操をするとか、肩周りのマッサージ体操をするとか、マッサージ体操もしなければならぬのだが、その前に生活の中で凝りをもたらす筋肉緊張をできるだけ作らないことだ。」

「そんなことができるの？」

「筋肉緊張をつくってしまうのは、日常生活の中だから、そこを見直せばできる。」

「具体的に教えてくれる？」

「たとえば、机の上での作業だ。背中をまるくして胸を小さくして圧迫していないか。これでは、十分な呼吸はできないよな。上半身をまっすぐにすれば、1回の呼吸量が変わる。だから、机の前に座るときは腰から上をまっすぐにする。」

「そうだね。まるくなっている。」

「そうだ。まるくなっていると、キーボードを打ったり、字を書いたりしても、力が入ってしまう。背筋を伸ばしてリラックスしながら作業することを心掛ける。」



「そうか、まるくなるから力が入ってしまうのか。」

「そうだよ。力を入れようとする、手に頭の重みをかけようとして丸くなるよな。字を書いたり、キーボードをたたいたり、包丁で切ったりするときは、力を入れなくて作業できるように工夫すべきだ。」

「習慣になってしまっている作業だから、治すのに時間がかかりそう。」

「長時間同じ作業が続くときは、こまめに休憩をしながら行うことでも、緊張が続くよりは、回復が入ることで凝りきってしまうことを防げる。」

「仕事はそういうことが多いね。だけど休憩時間もある。」

「工場などではそういう配慮がされているが、農家や自営業は誰も面倒見てくれないから自分でやるしかない。時間を間に合わせるために現実問題として休憩がとれないこともある。そういうときは意識だけでも帰る。」

「どういうこと。」

「意識を変えたら、働く筋肉も少し変わって同じ作業をこなすことができる。やってみて。」

「よくわからないがやってみよう。いや、思い出した。そのとおりだよ。作業の途中で楽しかったことをふと思い出したとき、急に疲れが消えたよ。」

「そうだよ。意識によって疲れ方も変わってくるんだな。だから『全意識』が重要なんだ。『全意識』にはストレスが生じない。ときには活力も与えられる。ふと楽しかったことを思い出したのはそのおかげだ。」

「そうか。意識というのは、こんなに重要なものだったのか。」

## 第15項 心の健康1・心遠藤周著作『沈黙』より司祭の心

投稿日 2017年11月8日

「沈黙」（遠藤周作）は、江戸時代初期の物語です。簡単にあらすじをご紹介します。

日本に密入国したポルトガル人司祭が主人公です。厳しいキリシタン弾圧が行われ、踏絵によって大勢の殉教者を出しました。若い司祭が、日本で布教していた恩師が棄教（信仰を捨てること）したという噂を耳にしました。司祭には、恩師の棄教が信じられませんでした。司祭が日本に潜入した目的は、布教のほかに、恩師の棄教の真否を確かめることにありました。

司祭は、九州のある村に上陸して隠れキリシタンと接触します。しかし、信者の密告により、奉行所に捕らえられました。司祭が踏絵をやらなければ、3人の穴吊りにかけられた信者が殺されることになっています。そこで棄教した恩師と出会います。

司祭は恩師の話すことが理解できません。踏絵をした恩師を非難します。信者のために踏絵を勧める恩師の教えと自分の心の中で苦悩する中で踏絵をやらされますが、そのときにイエスの声を聴きます。「踏むがいい。私はお前たちに踏まれるため、この世に生まれ、お前たちの痛さを分かつため十字架を背負ったのだ。」

この司祭の心には、常にイエスが住んでいました。正確に表現すれば、教会の教えるイエスが住んでいました。恩師が司祭に教会の教えるイエスから直接イエスにつないだのです。祈りによって、信者が救われることはありませんでしたが、イエスは、恩師の教えるイエスや信者で満たされたこの司祭の心に言葉を与えました。

「踏むがいい。私はお前たちに踏まれるため、この世に生まれ、お前たちの痛さを分かつため十字架を背負ったのだ。」確かにイエスならこのように言うでしょう。

一般の信者より、信仰心の強い司祭であっても、心に聖書に書かれたイエス・キリストの話がいっぱい詰まっても、このような境遇で恩師の助けがなければ正常に働かなかったのですね。いや、そこまでの段階にいたからこそ、恩師の助けでイエス・キリストの助言がいただけたのですね。

心は深さを持っているようです。

## 第16項 心の健康2・遠藤周作著『沈黙』より恩師の心

投稿日 2017年11月9日

### <恩師の苦悩>

司祭は牢獄で、この踏絵のまえに恩師の司祭に会わせられ、恩師と話をします。恩師は、穴吊りにかけられた信者が殺されるのを止めるために踏絵をしたことを司祭に話すが、司祭は恩師が許せない。怒りの気持ちでいっぱいになる。

「私が転んだ（信仰を捨てるという意味だがここでは踏絵をすること）のは、私が穴吊りにされたからではない。穴吊りにかけられた信者を救ってくれるように神に必死に祈っても神は何もしてくれなかったからだ。お前も祈るがよい。お前も穴吊りにされた信者のために何もできないし、神も何もしてくれぬ。お前が転ばぬ限り、あの信者を助けることができない。」と、恩師が話す。

「あなたは祈るべきだったのに。」と司祭がいう。

「祈ったとも。わしは祈りつづけた。だが、あの男たちの耳のうしろには小さな穴があけられている。その穴と鼻と口から血が少しずつ流れ出してくる。その苦しみをわしは自分の体で味わったから知っておる。祈りはその苦しみを和らげはしない。」

司祭はいう。

「あの人たちは、地上の苦しみの代わりに永遠の悦びを得るでしょう。」

恩師は答える。

「誤魔化してはならぬ。お前は自分の弱さをそんな美しい言葉で誤魔化してはいけない。お前は彼らより自分が大事なのだろう。少なくとも自分の救いが大切なのだろう。お前が転ぶといえはあの人たちは穴から引き上げられる。苦しみから救われる。それなのにあなたは転ぼうとせぬ。お前は彼らのために教会を裏切ることが恐ろしいからだ。この私のように教会の汚点となることが恐ろしいからだ。」

わしだってそうだった。あの真っ暗な冷たい夜、わしだっていまのお前と同じだった。だが、それが愛の行為か。司祭はキリストにならって生きよという。もしキリストがここにいられたら。たしかにキリストはかれらのために転んだろう。」

恩師の心の中心にはイエス・キリストがおられた。司祭の心の中心には教会があった。教会のイエスがいた。恩師の言葉によって、司祭のところに直接イエス・キリストが現れた。司祭はその言葉に従った。

この二人は生涯をつぎ込んだ教会から追放され、二人の間は人間が持つあらゆる感情を含んでいた。憎悪の念と侮蔑の念、運命共有の連帯感、自己憐憫を含んだ憐みの感情。みにくい双子に似ている。と、遠藤周作は締めくくっているが、果たしてイエス・キリストは遠藤周作がいうように、その後の2人の心を占領しなかったのだろうか。

司祭ですら、このあり様であるなら、一般のクリシュチャンはどうだったのだろうか。やはり、「地上の苦しみの代わりに永遠の喜びを得る」という、美しい言葉で自分を誤魔化して一生を終えるのでしょうか。

1806年、肥後国天草での出来事でした。1520年、イグナチオ・ロヨラが書いた『靈操』を思い出しました。『靈操』は聖書のイエスの行動をイエスになりきって瞑想するものです。恩師の司祭はこれができていたのですね。そして、ここでいう司祭、つまり弟子の司祭も恩師の司祭によってそこに導かれました。

唯一神、創造神を祀る宗教を信仰する人はたくさんいますが、その人びとの心は、その創造神で占められているのでしょうか。宗教団体の人びとや教条で占められているのではないのでしょうか。

そして信者たちは祈ります。祈りによって、束縛も、痛みからも救われることはありませんでした。それでは祈りは何のために行われるのでしょうか。意味がないのでしょうか。

いいえ、祈りは真剣度が増すにつれ、心の深いところに意識をつないだのです。表層部分にある自己体験部分から、人類すべてにつながる部分、さらには唯一神につながるところまで、日ごろ体験できないところまでつながったのですね。

「あの人たちは、地上の苦しみの代わりに永遠の喜びを得るでしょう。」と司祭はいったのですが、これは単にきれいごとではなく、『永遠の喜び』とは、その深いところにつながることをさしているのですね。これは本人が真剣に祈らなければ得ることができません。

それで昔、行者たちが命がけの修行をしたのですね。しかし、今日そのような方法をとる人はいません。楽しくそれを手に入れる方法、それがわたしの提案する『奉仕』のマッサージ体操だと思っています。

## 第17項 心の健康3・もっとも深い心1

投稿日 2017年11月12日

私がイグナチオ・ロヨラの「霊操」にならって心のメンテナンスに取り入れている最も深い心を紹介します。

500年前にインドに降誕したチャイタンニャ（本ではチョイトンノというベンガル語の記法が使われている）という方がおられます。この方は私たちに生きざまを教える役割をもって降誕されたので同じ生き方は誰にもできませんが、チャイタンニャの行動を味わうことで最も容易な方法で究極の生き方を取得できます。

チャイタンニャがどのような優れたヴェーダンタ研究者も太刀打ちできない深い知識をお持ちでしたが、ふだんそれを説かれることはありませんでした。

普段のチャイタンニャはクリシュナの遊戯に意識を合わせて、マントラを唱えて歌い踊り、歓喜が限界を超えて、たびたび失神されました。それだけでなく、関節を留める筋肉の緊張さえも取り除くほど、根源神に身を預けてしまわれたのです。

この霊操では知性の理解を求めてはいけません。喜びが溢れ出てくる感覚で探すのです。そこに意識をしっかりと合わせます。

### <チャイタンニャの意味>

チャイタンニャは彼と会う人がクリシュナと見間違えて、宇宙の根源神・クリシュナの愛に酔い痴れたといわれています。

チャイタンニャの強烈な波動がチャイタンニャを見る人を同化させてしまうようです。

チャイタンニャにあった人は全て、クリシュナへの愛と御名に酔い痴れて帰宅したと書いてあります。

私の知る限り、チャイタンニャの波動に触れることが最もたやすく根源神と結ばれる方法です。まず、ここから始めます。

### <『チョイトンニョ伝1、2』の利用>

私の霊操マニュアルは第1日目から第4日目までは、『チョイトンニョ伝1、2』（K・コヴィラージュ著頓宮勝訳注）から抜粋したものを読みながら瞑想します。自然に体が動き、声が出るのにまかせます。環境ごとリアルに想像し、感情を伴って、味わいます。

クリシュノという名前がでてきますが、根源神のことです。抵抗のある人は大日如来、エホバ、キリストなどと読み替えてください。

字句のわからないところや、内容の理解できないところは知性で解釈しようとせず、感じるままに受け入れてください。目的は理解にあるのではなく、私たちの無くした能力を取り戻すことにあるのです。私の知る限り、この『チョイトンノ伝』がそれを最も助けてくれるのです。

根源神とのつながりが愛に満たされるものであることを体得するために、チャイタンニャの生き様を体感します。チャイタンニャにふれると、思考を超越して根源神の世界にいざなわれます。ですから、私の知る限り、これが最短コースだと感じています。霊操の最初の4日をチャイタンニャに助けてもらいます。残念ながらチャイタンニャのようにはなりません。霊的に真似ること、根源神との愛のつながりを強くすることができます。

## 第18項 心の健康4・もつとも深い心2

投稿日 2017年11月14日

霊操 第1日目 チャイタンニャ1・霊操1

第1日目 初期の嬉戯（第7章 5つの心理の物語より抜粋）

<チャイタンニャを招待する>

「『一つお願いがございます私はカーシー在住のバラモンで（遊行の方を食事に）招待して、心安らかに暮らしております。もしあなた様がいらしてくだされば心が完全に満たされます。（当地の）隠遁者とつきあっておられないこと

は、存じ上げておりますが、私の招待をお受け下さって、願を叶えていただけないでしょうか。』

師は微笑みながらその招待をお受けになります。その隠遁者を慈しんでのお振舞なのです。バラモンは師がどの隠遁者の家にもいかれぬのは知っていましたが、チョイトンノ師が心に念じ、その気にさせてしまわれたのです。

招待の日にそのバラモンの家に行かれると、すでに隠遁者の方々が座って待っているのを目にされ、一人ひとりに挨拶し、足洗い場に向かわれて足をすすいでその場に腰を下ろされた。

全ての隠遁者の師匠である、プラカーシャ・アーナンダという方が

『どうぞこちらへ、どうぞいらしてください、慈悲深きお方！不潔なところにお座りになったままとは、お疲れになっておられるのですか。』

『私は（格の）低い学派で隠遁者になりましたので皆様方の集會に座を占めることなどできません。』

とお答えになると、プラカーシャ・アーナンダ自身が（師の）手を取って、その集まりの真ん中に、恭しく席を勧め尋ねはじめる。）

『お名前はクリシュノ・チョイトンノ師と伺っております。ケーシャヴァ・バラティのお弟子であるとは、恵まれた方。（公認されている）学派の隠遁者として、この町におられるのに、どうして私たちの集會に、お見えにならないのでしょうか？

#### <踊り歌う理由>

隠遁者になられたのに、踊り歌われ、酔いしれた人々引き連れて、唱和しておられますが、ヴェーダンタを読み、瞑想に耽ることが隠遁者の務め。それをなされず、どうして、どうして酔い痴れ者の振る舞いをされるのでしょうか？』

チョイトンノ師はおっしゃる。

『その理由をお聞きください、尊いお方。私の師は、私が愚か者であると見抜かれて、指示されました。』

『愚かなお前にはヴェダント（ヴェーダーンタ）を読む資格がないからクリシュナに捧げるマントラを常に唱えなさい。ヴェダントの核心ですから、クリシュナに捧げるマントラにより、輪廻から救われ、クリシュナの御名により、クリシュナの御足を得られるだろう。コリ（カリ）の時代には、御名以外に他の務めはなく、すべてのマントラの核心が、その御名にあるというのが聖典の神髄。この詩句を記憶にとどめ、熟慮するように。』とおっしゃって一つの詩句を私に教えてくださいました。

この言いつけに従って、絶えることなく御名を唱え、御名を唱え唱えて、心から知識も何も全てなくなって、冷静になることができずに、心は酔い痴れ、笑い、泣き、踊り、歌って、まるで酔っ払い。ある時、我に返って考え込むと、私の知識はクリシュナの御名ですっかり覆われています。冷静になりきれない私は、気が触れたのだと心配になり導師の足元に訴えました。

『先生！ いったいどんなマントラを授けて下さったのです、なんという力！ つぶやけばつぶやくほど私を狂わせてしまいます。笑わせ、踊らされ、さらに泣かせるのです。』

## 第19項 心の健康5・もつとも深い心3

### 心の健康5・最も深い心3

投稿日 2017年11月15日

#### <マントラと愛の本性>

それを耳にして、導師の笑っておっしゃった言葉。

『クシシュナの御名という偉大なマントラのそれが本性。つぶやく人の心にクリシュナへの（愛という）情感を産み付けるのです。クリシュナへの愛こそが人にとって最高の目的。その前では人生の4つの目的などは、ちっぽけな草同然。人生の5番目の目的は愛により生じる喜び、その甘露の海。その前では解脱などの目的は、その一滴にもなりません。クリシュナの御名の果実は愛であると、あらゆる聖典が語ります。幸いにもその愛があなたの心に生まれたのです。

愛の本性により、心や体は揺り動かされ、クリシュナの足元に近づきたいとの欲望が生まれます。



愛の本性により、信者は笑い、泣きそして歌い、酔いしれて踊り始めて、あちらこちらと駆けめぐり、汗、震え、総毛立ち、涙、声はうわずり青ざめる。狂気、失意、忍耐、うぬぼれ、悦び、そして苦悩。こうした状態にして、愛は信者を踊らせて、クリシュナの悦びという甘露の海に漂わせるのです。

### <踊りなさい、歌いなさい>

良かったではないですか。あなたは最高の人生の目的を手にしたのです。あなたに生まれた愛を見て、私の願いは叶いました。踊りなさい、歌いなさい、信者の方々と唱和しなさい。クリシュナの御名を教えて、あらゆる方を救ってあげなさい。これはバーゴヴォト（バーガヴァタ）の核心ですから、何度も口にしなさい。』

とおっしゃって、詩句をもう一つ教えて下さいました。この導師の言葉に絶対の信頼を置き、休むことなくクリシュナの御名を唱和しているのです。

クリシュナの御名が時には歌わせ、時には踊らせるので、歌い踊っているだけで、私自身の気持ちからではありません。クリシュナの御名で味わう、悦びの海の前では梵の悦びなどは、ちっぽけな壺に入れた水同然。」

## 第20項 心の健康6・二十歳の心

投稿日 2017年11月17日

私と同じ時代に高野悦子という女の子がいた。京都の大学に通っていたのだが、田舎から出てきて一人で暮らしていた。まじめな子でよく本を読んだ。ただ、すこし人付き合いが苦手なようだった。この子が書いた日記が残されていて、この子の自殺のあと、親が発見して、それを本にした。それが、『二十歳の原点』（高野悦子著）だ。

この子の日記を読んで私は時代を感じた。この子や私が育った環境は学校教育で神を否定していた。小学校5年のときだったか、クラスにある新興宗教団体の御嬢さんがいた。授業で担任の先生が、

「宗教なんてインチキだ。神などというのはいない。」

と、断言した。それを聞いたこの子は、教室を飛び出し山の中へ逃げて、その子はその日は戻ってこなかった。仲のいい遊び友達だったので私も一緒に飛び出したい気持ちだった。なんと無神経な先生だ。もし、それが正しかったとしてもその子の前では言うてはいけない。私は一日中苦しかった。

私の家は仏教だったが、親は寺の世話をしたり、講に参加したり、熱心だった。神社の行事にも参加していた。「いつも神様が見ているよ。」と教えられて育った。家には、神だな、仏壇もあった。

私もたった一人で東京でアパート生活をした。自炊だった。受験生活だったので、友達もいなかった。時代背景も同じ。両親から離れ、相談相手もない。安いために防腐剤の固まりみたいなハムコマを良く買った。大好きないかの塩辛を大量に食べた。私は腎臓を悪くして、そのために大学病院の診察によって、服薬した。ドイツの腎臓の新薬を5年間3食後に服用したため、体中の筋肉が硬直してしまった。この回復に実に50年の月日がかかっている。

彼女は睡眠薬を多量に服用したため、幻覚を起こして電車で飛び込み自殺をしてしまった。当時20歳という年齢は社会生活の情報も少なく、頭でっかちで部分的な知識はあっても生活の知恵はあまりにもおそまつだった。私はキリスト教会を訪れ、聖書も読んだが、その理解は表面的で感動はしてもイエスとながらることにはなかった。妖しげな宗教団体の話も聞きにいった。あとでオーム真理教の事件があってよく免れたものだ胸をなでおろした。

## 第21項 心の健康7・日本人の心の中の宗教

投稿日 2017年11月18日

『こころの最終講義』（河合速雄著）より紹介します。神道にしてもカムナガラ時代から古神道、現代の神道に至るまで、内容は変遷しています。先日キリストの迫害の時の話を紹介しましたが、隠れキリシタンが持っていた『天地始之事』には、聖書と違って、「原罪」については記さず、デウスの神についても仏教的な修正が加えられています。

丁度奈良時代に仏教が入ってきて、仏教派と神道派で戦いが起こりますが、その後両方の融合が起こり、もとの仏教、神道とは違ったものになっていきます。神仏融合と呼ばれています。西洋世界では許されない発想です。

1549年にフランシスコ・ザビエルが日本に来ますが、この人は先日「零操」で紹介したイグナチオ・ロヨラと一緒に伝道を始めた人です。

このザビエルが犯罪を犯して日本から逃げてきたヤジロウ（鹿児島の人）とマラッカで出会い、日本の文化程度の高いことを知り、期待をして日本にやってきます。戦国時代の最中です。戦いに必要な鉄砲を持ってきたこの人たちは大歓迎で受け入れられました。信長にも受け入れられました。秀吉は仏教とキリスト教の間に起きた戦いが起きた時に、1587年に宣教師追放令を出します。家康になると、封建制を布いて徳川を安泰に導こうとしたので、徹底的にキリシタンを取り締まります。

日本の国の統治とキリスト教は合わなかったということですね。家康のキリシタン厳禁の1613年から、1873年キリシタン禁制の高札が撤去されるまで、250年以上、キリシタンは隠れて信仰していたのです。聖書とは違った内容で。

宗教自由の時代、いまはさまざまな宗教の人々がいます。その人たちの心に住む宗教はどんなものでしょう。家によっては親戚の付き合いなどで、複数の宗教を信仰しています。

## 第22項 心の健康8・「聖なるあきらめ1」心の健康8・「聖なるあきらめ」

### 1

投稿日 2017年11月19日

『聖なるあきらめが人を成熟させる』（鈴木秀子著）に次のような無名兵士の祈りが紹介されていました。

「ある兵士の祈り

大きなことを成し遂げるために力が欲しいと神に求めたのに

謙遜を学ぶようにと弱さを授かった。

より偉大なことができるように健康を求めたのに

より良きことが出来るようにと病弱を与えられた

幸せになろうとして富を求めたのに賢明であるようにと貧困を授かった

世の人々の賞賛を得ようと成功を求めたのに  
得意にならないようにと失敗を授かった  
人生を享樂しようとするものを求めたのに  
あらゆることを喜べるようにと生命を授かった  
求めたものは一つとして与えられなかったが  
願いはすべて聞き届けられた  
神の意に沿わぬものであるにもかかわらず  
心の中の言い表せないものは全て叶えられた  
私はあらゆる人の中でもっとも豊かに祝福されたのだ

(訳：G・グリフィン神父)

この本では、人が持つ執着を手放すことで、与えられるものがあり、それに感謝することで人は幸せになれることを紹介している。それを著者は「聖なるあきらめ」と呼んでいる。この兵士の祈りは、心の表層部分と、心の深層部分を示し、その間に神の愛の働きがあり、自分を幸せにしてくれたことに気づき、感謝している。

こころの表層部分の望みはここでは達成されなかったと書いていますが、達成されたところで、どこまでいっても満足することがないのに、深層部分の「心の中の言い表せないもの」は叶えられると満足し、幸せになり、感謝できるものなのですね。

だから、心の表層部分の「あなたが理性で理解している望み」に執着しないで、手放しなさい。それらは本当のものではない。そうすれば、深層部分の「心の中の言い表せない本当の望み」を手に入れることができますよと言っています。

そういうことなら、私たちは心の表層部分に現れる望みがあたかも自分の望みであるかのように勘違いしているということなのですね。表層部分での望み、

たとえば、お金を持ってお店にものを買に行くとか、食べたいものがあるってお店にいったら食べるとか、行きたいところがあるって電車に乗るとか、そういう単純な望みが得られる心の表層部分の働きを、複雑で見えない世界に働く心の深層部分の働きを同じものと考えてしまっているのですね。

## 第23項 心の健康9・「聖なるあきらめ」2

投稿日 2017年11月20日

鈴木さんの本の中の、いくつかの例を紹介しましょう

### <突然の大病で築いてきた地位・財産・人間関係を失ってしまった話>

このような環境の中でこの人は次のようにしています。

「人間ですから、『あれがほしい』『こうなりたい』という欲望は避けられません。欲望とは単なる『執着』です。そして『執着』とは満たされないことが多いものです。でも、より深い魂の領域に眼をむけたときに、自分が『すっきりして生きること』を本当に楽しんでいけば、たとえ『執着』が満たされていなくてもいい。そう思えるようになりました。」

### <人生の目的・幸せの意味がはっきりできない人>

「人生の目的や、自分にとっての幸せがわからない状態。それはとても困った状態です。なぜなら行動のもととなるべき指針がわからず、自分の軸をしっかり保てていないことになるからです。

そういう人は自分のほしいものを書きだしてそれがなぜほしいのか答えます。そしてそれが叶えられるとどんないいことがあるのかという問いを繰り返すと、皆同じ答えにたどりつくそうです。

「自分も幸せになり、周りの人も幸せになる」

### <元総理・吉田茂の話>

どうして総理になれたのかというある人の質問にたいして次のように吉田さんは答えています。

「僕は英語やフランス語、ドイツ語など、なんでも母国語のように話せる人とは違うんだ。外国語がよくできたら外交官で終わっていたのだろうけれども、それほど得意ではなかったので人の力をうまく借りることを学んだのだ。僕より優れた多くの人を、うまく活かしていくことを学んだんだよ。そんなこともしたから総理大臣になれたのかもしれないな。」

私はこれを読んで、学校教育をほとんど受けないのに日本一の高額所得を何年も続けている斎藤一人さん、字の読み書きもできないために、優秀な人材を採用して高額所得を得ている人を思い出しました。自分に能力をつけることをあきらめて、吉田さんのように優秀な人にまかせることを考えるのがさらに優れた道ではないでしょうか。

吉田さんは次のようにいっています。

「自分ができることでも誰かにおまかせして、『いいね』とほめる度量の広さがあるかどうか。これが、人づきあいが上手か、人に好かれるかどうかの差だよ。」

人は心でつながっているということを忘れがちですね。ひとりで、仕事をしたり、生きていて思ってしまうがちですが、気づかないでも人の心つながりの中で生かされているという現実を再認識させていただきました。

#### <著者の臨死体験>

「気づくと私は、今までにみたこともないようなきれいな光に包まれていました。それは温かく、気持ちのいい光でした。光に包まれすべてが一体となった感覚があるのですが、自分の存在はしっかりとあるのがわかりました。

私を温かく包んでくれている光は人格を持つ存在で、深いところで私とつながり交流していました。私は思わず叫びました。

『これが至福だ！ 私は今、完全に自由だ！』

そして、その光の主には私は全て理解され、受け入れられ、許され、無条件に愛されていると感じたのです。」

心の深層部分がつながっているところを著者は見せられたのですね。あまりにもすばらしい世界に現実世界に戻りたくないと思う著者に、癒してほしい人がいることを教え、そして生きていく上で一番大事なことを、” 知ること” そし

て”愛すること。その二つを中心に考えるように諭して現世に戻されます。著者の役割をはっきり教えていただいたのですね。

## 第24項 心の健康10・最先端技術から見た心1

投稿日 2017年11月29日

『分子と心の働きを知れば本当の健康法がわかる』（島博基著）からキーワード毎に考察してみたいと思います。

### 「心は量子波の表現型」

私は先日、『マッサージ体操』の中で、「心は量子である。」といましたが、島さんも「心は量子波の表現型」と書かれています。

### 「心は心臓に宿っているか」

島さんは、好きな異性にであったら、ドキッとすることから、心は心臓にあると書かれています。言葉でも心の臓器と書いて心臓です。そして、心は脳（ブレイン）にあるという人に対して、頭脳はマインドであって、心ではないと書いておられます。意識、思考、判断など知性、理性の働きとして捉えた心がマインドだと言われます。

島さんの心は愛だけの一極性のものだと書いておられるので、最も深いところで根源神につながっているところを意識されています。私が心というとき、脳の2極性をも含めたものを指しています。好き嫌い、良い悪いなどの知性的判断を含めたものを指します。過去の行動や、意識、無意識によって、脳に形成された自動運転装置を含めます。

私のように考えるなら、心は心臓だけではなく、からだの全てに宿ることになります。

### 「波動を伝える」

体の70パーセントが水分です。島さんは、水分はそれを伝えるのに都合の良い格子構造をしていることを指摘し、聖書は始めにことばありきとあり、日本の神道では言霊と言われてことばの影響力の大きさを表して、ことばの生み出す波動の影響を真剣に考えざるを得ないと書いています。

### 「良い波動と悪い波動」

島さんは、音に心地よい音と不快な音があるように、量子波動にも良い波動、悪い波動があると推測できると言っておられます。私はそこまで理解できませんが、心地よい音は、文字が示すように、心にいい影響を与えるというのは体験的に理解できます。

だから、私は、いい曲を聴いて、正常な心を保つためにスマホをポケットに入れて、楽しいBGMを聞いています。

## 第25項 心の健康11・最先端技術から見た心2

投稿日 2017年11月30日

『分子と心の働きを知れば本当の健康法がわかる』（島博基著）から引き続き、キーワード毎に考察してみたいと思います。

### 「量子世界の様子」

量子世界の波動はテラヘルツ波です。テラヘルツ波は人体からも放射されていて、赤ちゃんがもっとも多いそうです。出産直後の母親が過酷な子育てに堪えられる極めて強い体力をもっているのは、赤ちゃんから、テラヘルツ波を受けて共振しているからなのですね。赤ちゃんが母親に過酷なまでの要求をしてもそのテラヘルツ波が、脳とのかかわりで出来た心の部分を昇華して、根源に繋がる愛の波動で母親の心をコントロールしてしまうのでしょうか。

太陽や月はさらに多くのテラヘルツ波をだしているのですね。昔から人は太陽と月を神様扱いにしてきたのはそのためでしょうか。

島さんは、

「興味深いことに自然界や宇宙界に存在する生命と物質は、すべてテラヘルツ波という存在振動はを放射しています。生命のあるものでは、生命振動数と言ってもよいでしょう。」

このことは、すべての存在が量子波でつながりをもっているということを示唆します。心という量子形態の存在が宇宙を維持するのに大きな役割を果たしていることがわかります。



そして、宇宙創造の根源の存在につながる心の深層が愛という一極性のもので、常にここの強いつながりを持つことがわれわれの大きな使命でしょう。良い波動で周辺の存在と共振する必要性が感じられます。人と人とのつながりや共振だけでなく、自然、宇宙とのつながりや共振を意識する時代になるのではないのでしょうか。音や、光の波動の中に、愛という深層（宇宙意識）につながるものを見出し、共振を楽しむ時代が近くまで来ているような予感があります。

そして、いままで自分自身だと勘違いしてきた脳の表層部分は神が与えてくれた自動運転装置だと気づくことです。この機能がなくて人がその都度頭脳の判断に頼っていたら、ほとんど何もすることができません。これを理解すれば、移ろいやすい心の真の姿が納得できます。

脳と繋がった2極性の表層の心の部分はそれはそれで自動運転機能として、うまく使いこなせばいいでしょう。ちょうど車の自動運転が一般化されてきて、人類は、自動運転の扱い方に慣れようとしています。

## 第26項 心の健康12・何に安心していきているのか？

投稿日 2017年12月4日

三浦さんは、闘病生活と自らのキリスト教信仰に関して自伝『道ありき』（三浦綾子著）

の中で次のように述べている。

「考えてみると、わたしたちは大地に安心して生きているのと同様に、何物かに安心して生きているのではないだろうか。それは、ある人には金であり、ある人には健康であり、ある人には地位であるかもしれない。しかしこれらのものは、大地よりももっと度々揺らぐものなのだ。決して絶対的に頼れる存在ではないはずなのだ。

私はあらためて、自分は一体何に安心して生きているのかと反省してみた。わたし自身、何にも安心を持っていたわけではない。むしろ何者をも信じ得ない不安な魂を持っていたはずである。だがその私の心の中にも大地の上に乗っ

かっているような安易さがあつたのではないかと、反省させられた。ほんとうに私の魂が不安であるのなら、安住の地を求めて、もっと厳しい求道の生活をしなければならぬはずであつた。その求道の姿勢がいい加減であつたと言う事は、やはり私もまた、安住してならないところに安住をしていたのではないかと思ひ、考えさせられたのである

私はそれまで漫然と読んでいた聖書を、真剣に学ぶようになった。」

人の心は絶えず、揺れ動き、不安がつきまといますが、信仰の上に安住できるものなのですね。

本来、人は、いやすべての存在が宇宙の創造者につながっているのに、それを忘れて、物質や目先のものに意識の大半を向けているために起きている不安に気づいていません。そこにしっかりと意識をつないでいたら、不安はありません。宗教はそれを手助けしてくれるのですね。

## 第27項 心の健康13・自分の心とは

### 心の健康13・自分の心とは

投稿日 2017年12月5日

人が悩みを訴えるとき、黙って聞くだけでその悩みが解決するということがあります。その人が自分で解決するという考え方もできますが、悩みの本質というのは、元の存在につながっていないということが根本の原因なのです。

その人の気持ちを理解して、寄り添うことでその解決策がその人に届きます。心の世界は量子の世界ですから、相手が受け入れる姿勢さえもっていれば、そのまま相手に通じます。すなわち、元の存在からの「愛」が相談者を通じて届けられるのです。

人の心というのは、自分ひとりのものと思いがちですが、ほかの人の心も入ってくるのです。生まれた時から育ててくれた親、受けた学校教育、社会の持つ道徳、それらさまざまな影響を受けて形成されたもので、明日はまた他の人から情報を受けて変わっていくのです。

変わらないものは、ただ一つ、深層部分にある創造神の「愛」です。あらゆる存在がここにつながり、存在を維持しているのです。自分の不十分な知識や判

断力に意識をおいて、深層部分にある創造神の「愛」とのつながりが弱くなった時に、悩みが発生し、苦しむのです。

## 第28項 心の健康14・無意識1

投稿日 2017年12月7日

『無意識はいつも君に語りかける』（須藤元気著）より紹介します。

「頭で損得を考えず、シンクロのサインと感情に従って行動すれば、きっとうまくいく。

どのようなジャンルであっても、その世界で一流と言われる人はみな例外なく自分の思考の外側からやってくる囁きに耳をすますと言う習慣を持っている。

通常 of 打算に満ちた日常思考はベータ波のノイズの海であり、内的な静寂に到達したアルファ波の状態でき上がってくる囁きこそが大きな可能性を導くアドバイスなのだ。

あなたはその囁きに忠実に行動すれば、気分は高揚し、身边には楽しいシンクロ現象が頻発してくる。それが、あなたにとって、物事がうまく動き始めた兆候なのだ。ノイズを消して耳を澄ませば何かが、聞こえる。」

須藤さんは、この本を通じて、損得という表層意識（ここでいう日常意識）を捨てて、深層意識（ここでいう無意識）に意識をつなぎ、それに従って行動しなさい。成功した人はそうしていますよと教える。シンクロ現象が頻発してくるのがそのサインだと言っている。

## 第29項 心の健康15・無意識2（シンクロニシティ）

投稿日 2017年12月9日

『こころと脳の対話』（河合隼雄・茂木健一郎）より紹介します。

茂木 そうか。シンクロシティというのは、外のものとの外のものとのシンクロするんじゃないで、自分の無意識と外のものとの呼応する。

河合 絶対そうです。で、無意識で動いているのが、外に出てきたりね。その出てきたものの背後には無意識がある。

「世界」という場合、僕らは意識・無意識、全部を含めて世界を考えているわけですから。だけど現代社会を生きるには因果関係の方が便利だから、もうそれに慣れすぎて、それしか思考パターンとして動かしていない。」

カール・ユングの提唱したシンクロシティ（偶然の一致・共時性）の説明：  
ウィキペディアより。

従来知られていた「因果性」の原理とは異なる、複数の出来事を離れた場所で、同時期に生起させる原理である。そうした、同時期に離れた場所で起きる、一致する出来事を説明するためのある種の原理、作用として提示されたのがシンクロシティである。

ユングの説明によると、人々の心（複数の人々の心）にあるファンタズム（夢・ヴィジョン）と主観は同時的に起きているのであって、ファンタズムが起きている時には互いの心に（ファンタズムが）同時的に起きていることに気づいていないが、後になって客観的な出来事が、多かれ少なかれ同時的に、離れた場所ですら起きたと判明することになり、それについて（客観的な出来事が）シンクロ的に起きたのだと確信的に考えることになるという

### 第30項 心の健康16・皮膚と心1

投稿日 2017年12月10日

「皮膚感覚は、「生きていくために」極めて重要な役割を持っているといえよう。赤ん坊の頃は未熟な生命を支え、親子の慈愛に満ちた対人関係の基盤を築く。成人後はそれを礎として対人関係を広め、またそれを見極めるアンテナとしてもはたらいっている。そして生殖のための性感もまた、皮膚感覚なしには感じられないものである。」『皮膚感覚の不思議』（山口創著）

また、裏表紙に、「皮膚」と「心」の意外な関係として、

「なぜ、くすぐるしぐさをされるだけでくすぐったい？」

見ず知らずの人に触られるとぞっとするのに、恋人にふれられると、なぜうっとりする？」

と、「皮膚」と「心」の関係に触れられています。

私は、長い鍼灸治療でたった1回だけですが、針が皮膚に触れた途端に、自分のオーラが見え、室外の風景が脳裡に浮かんだ経験があります。皮膚は明らかに深奥な部分に繋がっています。そのときは、一瞬にして全身のコリが消えたのです。

著者の山口さんは、『からだところどころのコリをほぐそう』という本も書いておられます。さっそく取り寄せることにしました。読んだら、紹介します。

### 第31項 心の健康17・目と心

投稿日 2017年12月12日

『視覚世界の謎に迫る』（山口真美）を読ませていただきました。赤ちゃんのときには、いまのようなみえかたはせず、聴覚や、触覚も含めて体験しながら脳が作り上げた結果、いまのように見えているのです。皆さんは眼に映るものは全ての人が同じように見えているとお考えでしょうか。体験が皆違えば、見え方も違っているはずです。

私は体調との関係で、眼に映るものが変わりました。最悪のときは、信号の色の識別しかできない程度でした。それが指圧治療の帰りには、そこに輝き加わっていました。

いまは、すっかり元気になって、目に入る景色は自分自身のように見えます。絶えず表情を変え、その奥に創造主のエネルギーを感じます。ときには、空間にさえ、キラキラとしたものが見えるように感じます。

私のように病気でない人でも、目だけでもものを見ているのではないことが分かっています。目から入った景色を脳が加工して私たちがいま見えているものに仕上げているのです。

目が2つある理由は、左右で見える違いを利用して遠近を知るなど、脳が関与して見える能力を高めるということでもあります。

私がここで紹介したいのは私の体験です。私は数年前、神社で人の姿をした柱状の3体の存在を見ました。あきらかにこの世界のものとは違う見え方でしたので、私はその三体の下を行き来し、錯覚ではないか、何か変化が起きないか確かめました。初めての体験でした。「ああ、こういう風に見えるから、神々のことを1柱、2柱と数えるのだ。」と思いました。

その後、昔石切り場であったところの結界の中で、こんどは1体だけの神様？を見ました。信仰心の深い連れと同行していましたが、場所を交代してみましたが、連れには見えませんでした。

行をした人で遠くの存在を見ることができる人がいたり、過去の霊を見ることが出来る人もいます。この本はそちらの特殊能力には触れていませんが、通常の世界が脳との関係で見えていることを書かれています。その延長線で、私の体験なども人のもつ能力であり、脳力でもあることは理解できます。

### 第32項 心の健康18・呪いと心

投稿日 2017年12月14日

『呪いと日本人』（小松和彦著）

大陸から伝わった優れた文化とともに、「呪」という技術も天皇家を中心として貴族からやがて民間の人々まで受け入れられてきました。以前のブログでこの呪の世界をかなり紹介してきました。

出世するものは出世できなかったものの恨みを買ひ、美人はそうでないものの恨みを買う。著者の小松さんは次のように書いています。

「『呪う』—『呪われる』という関係は、コインの裏と表のようなものである。人間である以上、だれもが呪われる立場にあり、怨念=呪い心に説明が与えられたときには呪う側にもなりうるということである。その意味で、人間というのは、社会をつくり出したまさにそのときから、悲しい、恐ろしい宿命に呪われているといってもいいかもしれない。

人間は法や道徳や倫理などをつくり出し、あるいは「愛」などというイデオロギーまで動員して、恐ろしい『呪い心』の発現をなんとか抑えようとしてきた。しかし、それがすべての人びとを満足させるものとはなっておらず、またなるはずもないのである。どうやら私たちは、いったん否定し、覆い隠してきた恐ろしいものの存在を、みつめ直す時期にさしかかっているのかもしれない。」

人の心は、多くの人が自分だけのものと錯覚していますが、つながりをもってお互いに影響をあたえているということを知ったら、本当は穏やかでないはずで、自分の心の制御も難しいのですが、人の心に呪いを起こさせないためにはどうしたらよいのでしょうか。またその呪を受けない工夫はできるのでしょうか。

「人を呪えば穴二つ」すなわち、人を呪い殺したとしても、呪った自分も同様に死ぬことになるという言葉があります。そのような実例は歴史の中にいくつもあります。

地元高安村（山畑）では俊徳丸の話が有名です。後妻が自分の子供を跡継ぎにするため、先妻の子、俊徳丸に呪いをかけます。俊徳丸はめくらになり、さらにらい病にかかってしまいます。家を出て彷徨っていた俊徳丸を隣村の長者の娘が救います。呪いをかけた長者の後妻は長者がなくなると没落して行って、乞食になります。

高安村（恩智）のとなりの弓削村では「宿曜秘法」をあやつった孝謙女帝のおかかえ呪術師の道鏡がいた。

戦時中には、丑三つ時、神社の木にわら人形を釘打ちする姿を見た人がいます。呪いはいまだになくなっていないのでしょうか？いいえ、呪いという姿をとらなくても、他人にそれに近い憎しみの感情を持つことは、日常の中でかなりあるようです。このような心が自分も傷つけていることに気付いている人はいるのでしょうか。

### 第33項 心の健康19・皮膚と心2

投稿日 2017年12月19日

「人に愛情を持って触れること、すなわち愛撫は、本人の対人関係の本質を見事に反映する。うまく行くと自分自身の心に気づきを与え、それを癒す力を持っている。また、人は愛撫されることで大きな安心感や安らぎを得ることができる。不安や孤独感を癒す力さえもっている。夫婦間や恋人同士の愛撫は言葉以上に愛を伝え、母親の子供への愛撫は、人々への基本的信頼感を与える力を持つ。ほんのわずかな愛撫に、どんなに素晴らしい言葉よりも大きなパワーがこめられることもある。

愛撫は人と人との<sup>きずな</sup>絆を作りそれを深め、大切な人を癒し、また愛撫する自分自身をも癒す力をもっている。これを効果的に行えるかどうかで、人生は大きく変わっていくだろう。友人や家族を含めて、人を愛することが人生で最も素晴らしいことであるならば、それを実現するための行為である愛撫は、人生の最上の<sup>たの</sup>しみであるとも言えるだろう。」（『愛撫・人の心にふれる力』

（山口創著）

皮膚と脳は同じ胚からできて、強くつながっています。脳は心を作る働きを担っています。皮膚が心に強くつながっているのは納得できます。皮膚感覚を愛撫で愉しむことを勧める山口さんの意見に賛同です。

### 第34項 心の健康20・原点・100M走（マラソン・フィギュア・競技ダンス）

投稿日 2017年12月24日

昨夜、TVでフィギュアスケートを楽しみました。私が特に注意していたのは、腕でした。動きに合わせてのびやかに動く腕。それは体の奥からの動きであることが伝わってきます。その心地よさ。



同じ意味で、100M走。あの腕の動き。目にも留まらぬ速さという表現をしてもいいくらい。マラソン。あのリズムカルな、かるやかな腕の動き。いずれも体の奥からの動きです。

それから競技ダンス。マラソンやフィギュアスケートと違って、男女のカップルで踊る競技ダンスは腕は固定されているのになぜ腕？確かに腕は男女ともに固定されていますが、その位置はやはり、マラソンやフィギュアスケートと同じ位置にあるのです。そして、腕そのものは動かしていませんが、そのどれもに共通した姿勢、運動するものの原点の姿勢をしています。それが心に響きます。そのわずかなズレが運動の妨げになり、身体の負担を増やして競技の勝敗に影響します。

まっすぐに立った時、頭の上から天に引っ張られている。みぞおちは上に引き上げられ、前に向かう。腰が入っているという表現をされるように、背骨は本来のカーブを保っている。これが運動するものの原点の姿勢です。動くにあたって何にもとらわれない姿勢。腕に負荷はなくブランブランです。健全な精神は健全な身体からとといいます。

身体のような姿勢が精神の健全な働きを助けてくれます。表層意識に影響されず、深層からの思いを表現する。この精神の姿勢こそ、本来の姿勢だと感じています。実際に、このような姿勢で歩いたり、作業したりしていると、疲れは少ないし、体は快調です。それに伴って心は安らかで、楽しく振る舞ってくれます。正しい姿勢で歩けば、腕は肩にぶらさがり、昔の時計の振り子のように前後に振れます。

### 第35項 「気」の歴史

投稿日 2018年1月8日

意外な本に「気」の歴史のことが書かれていましたので、紹介します。

『月刊人間増刊号・超感覚の発見』（真理生活研究所・河野十全）より。

「折田信夫博士の『古代研究』という著作によれば、日本の神は、昔のことばで表せば、「たま」と称すべきものが、いつしか「かみ」という中国風の言い方になったということです。またタマを悪くいう場合には「悪しき神」「邪神」「鬼」といいますが、日本的表現はものといういい方をしたようです。

『気』は『け』と読むのが伝統的で、『け』や『もの』は人間の肉体に宿りますが、それは肉体を離れもします。草木、山川、風雨、天候の中にも『け』や『もの』がひそんでおり、自然現象をつかさどる超自然力を持つ神的存在である、という認識だったのです。しかし、源平時代以降、『悪い気』は払い除き、『よい気』を積極的に自分の肉体や精神に取り入れて『景気』をつけるようになってからは、『け』が次第に『き』と読まれるようになります。『わるい気』は『け』、『よい気』は『き』というようになったというほうが正しいかもしれません。」

昔は「かみ」は「たま」と呼んでいて、「かみ」というのは中国の影響なのですね。また「けもの」というのは、邪神を表すことばだったのですね。また、「気」は、古事記や日本書紀などの古典には「神」「霊」「鬼」などの意味で使われているところもあると紹介されています。すこし、ニュアンスが変わってきていますが、人に大きな影響を与える存在という意味では同じようです。

### 第36項 心の健康 22・怒り

『どうでもよいことで悩まない技術』（柿木隆介著）で、ストレスに対応する心のコントロール法が紹介されている。

悩み・イライラ・不安・悲しい出来事・周りに振り回されるなどの章に分けて、その解決法を提示し、幸福感を生む提案をしている。

人の本能的な感情や行動は「大脳辺々系」で行われます。一方、そうした感情をコントロールする機能は、「大脳新皮質」の中にある「前頭葉」にあります。そして、「神経伝達物質」、「脳内ホルモン」などの脳内物質の分泌があり、人の行動に大きな影響を与えます。

「大脳辺々系」でムカツときても、しばらく時間がたつと、「前頭葉」が動き出すのでその時間稼ぎに深呼吸を3回することを勧めています。トカゲも持っている「大脳辺々系」の脳に怒りが生じたら、これはトカゲノ脳だ。トカゲが勝手に怒っているが、人間の脳が動き出すのを待とうなどという習慣を身に着ける提案をされています。

おもしろいですね。

### 第37項 心の健康 21・原点・疲れたものは・・・

投稿日 2017年12月25日

「疲れたもの、重荷を負う者は、私のもとに来なさい。休ませてあげよう。聖書」

通勤の通り道にあるキリスト教会の掲示板にこのような言葉が記されています。人の心が根本の存在から離れれば離れるほど、その負荷が大きく、疲れ切ってしまう。これは病につながりかねません。

そのとき、「疲れたもの、重荷を荷う者は、私のもとに来なさい。休ませてあげよう。」

と深層意識はあなたに語りかけます。宗教はそんなときに、あなたを病から救う役目をしてくれます。狂ってしまった身体機能をもとに戻す、いざないをしてくれます。

キリスト教のような歴史のある宗教は心配がいらないのですが、新興宗教の中には、このような人の弱みにつけ込んで、入信させ、多額の寄付をさせる悪徳の存在もあります。私の知り合いにも親の多額の寄付によって、屋台骨が傾いているところもあります。また、お金のないものからは多額の借入をさせて寄付させるなど、疲れを休ませてくれるどころか、さらなるストレスを本人ばかりか周辺の人にも与えている宗教団体もあります。

しかし、休ませてくれる本当の存在は私たちの心の奥に存在しているのですから、直接そこに繋がる努力を始めるのが本来の姿ではないでしょうか。心の深層部分。ここが原点です。

共通した姿勢、運動するものの原点の姿勢をしています。それが心に響きま  
す。そのわずかなズレが運動の妨げになり、身体の負担を増やして競技の勝敗  
に影響します。

まっすぐに立った時、頭の上から天に引っ張られている。みぞおちは上に引き  
上げられ、前に向かう。腰が入っているという表現をされるように、背骨は本  
来のカーブを保っている。これが運動するものの原点の姿勢です。動くにあた  
って何にもとらわれない姿勢。腕に負荷はなくブランブランです。健全な精神  
は健全な身体からとといいます。

身体のような姿勢が精神の健全な働きを助けてくれます。表層意識に影響  
されず、深層からの思いを表現する。この精神の姿勢こそ、本来の姿勢だと感  
じています。実際に、このような姿勢で歩いたり、作業したりしていると、疲  
れは少ないし、体は快調です。それに伴って心は安らかで、楽しく振る舞っ  
てくれます。正しい姿勢で歩けば、腕は肩にぶらさがり、昔の時計の振り子のよ  
うに前後に振れます。

### 第38項 心の健康 23・つながり（宇宙意識・共通意識1）

体がその内側ですべてがつながり、空気や食べ物で環境とつながり、太陽光線や、  
重力など、宇宙とつながるといふくみを『マッサージ体操』を体験しながら知ることが  
出来ました。

心のことを考えた時、心はからだの全てとつながっているということも体感してきま  
した。同様に、宇宙意識ともつながっている、つまり、すべてがつながっているという体  
感を持つようになりました。

ブログで紹介しながら歴史を学んだ時、人びとは天変事変、戦争など、自分ではどう  
しようもない、それぞれの時代を歩んできたことも知りました。神仏を意識しながら、宇  
宙意識・共通意識にすがってきたのです。それは、自分が宇宙意識・共通意識とつな  
がっていることを、本能的に知っていたからでしょう。

そしてその中には、戦争などで、自分の命を捨てても、上の存在のために働く姿があ  
りました。このような人類の姿を学んで、自分の存在形態である「人」とはどういう存在  
なのか、本来、どう生きるべきか、自分の人生を考えることができるようになりました。

生まれた時から、さまざまなことを学び、成長し、多くの体験を積んできて、いま、残り少なくなった人生があります。長寿の時代にその体験を生かして私たちがすべきこと、それが私たちの使命ではないでしょうか。

[マッサージ体操導入編を参照してください。](#)

### 第39項 心の健康 24・つながり（宇宙意識・共通意識 2）

宇宙をつくった存在の意識を宇宙意識と呼び、人類や神々の存在を共通意識と呼ぶことにしよう。身体のすべてがつながっているように、心は身体のすべてとつながっている。私は宇宙意識をみぞおちに感じて、自分の役割を達成しようとするときは、みぞおちを前に突き出して、やるぞという姿勢をとる。何かを成就したいときは、前頭葉から共通意識に働きかけて、実現を祈る。

人が生きていくうえで、この2つの意識は、欠かせない。

祖先たちは、宇宙意識については、大日如来やキリストなどを意識してきた。共通意識については、諸仏、諸天善神、祖先などを意識してきた。これらに加護を求めてきた。

信長や家康が好んだ能は、身体と宇宙意識の一体化を図ったものだったのでしょか。チャイタンニャが踊り狂ったのも命を超えた身体と宇宙意識の一体化ではなかったでしょか。

一人で70兆円の財を創った中谷浄道さん、数十億を稼いだ身近な社長たち。それぞれの人たちは全身全霊で、共通意識に働きかけていました。これらの人びとが繋がっていた共通意識とのつながりの強化。なにかを達成しなければならぬ役割をもった人たちには欠かせない行と思えます。しかし、これからの時代はごく少数の人々の範囲を超えて、多くの人たちがこの意識のつながり強化に進んでいくようです。

ブログで紹介しながら歴史を学んだ時、人びとは天変事変、戦争など、自分ではどうしようもない、それぞれの時代を歩んできたことも知りました。神仏を意識しながら、宇宙意識・共通意識にすがってきたのです。それは、自分が宇

宇宙意識・共通意識とつながっていることを、本能的に知っていたからでしょう。

そしてその中には、戦争などで、自分の命を捨てても、上の存在のために働く姿がありました。このような人類の姿を学んで、自分の存在形態である「人」とはどのような存在なのか、本来、どう生きるべきか、自分の人生を考えることができるようになりました。

生まれた時から、さまざまなことを学び、成長し、多くの体験を積んできて、いま、残り少なくなった人生があります。長寿の時代にその体験を生かして私たちがすべきこと、それが私たちの使命ではないでしょうか。

マッサージ体操導入編を参照してください。

#### **第40項 心の健康25・つながり（宇宙意識・共通意識3）**

投稿日 2018年1月29日

『マッサージ体操』を通じて、体の内部のつながり、体と心のつながりを意識してきました。そして、いま、その心は他と独立したものではなく、全て共通意識と、そして何よりも大事なもの、宇宙意識ともつながっていることを体感し始めています。私たちは孤独な存在ではなく、全てとつながった存在なのだと分かり始めています。そのつながりを強化していくことこそ、本来の健康を取り戻すことだと気づき始めています。

宇宙とのつながりを瞑想によって行っている人がいます。意識は容易に宇宙意識、共通意識ともつながります。このような習慣もいいでしょう。

#### **第41項 心の健康26・つながり（宇宙意識・共通意識4）**

投稿日 2018年1月30日

自分の意識体を拡大して地球をつつみます。自分の内にある宇宙意識体を自分の意識体と融合させて、輝きと共に地球を包みます。地球の中心のマグナまで浸透します。共通意識にもつながり、全て融合、一体化します。毎日、数分でもいいから、できるだけ、この時間をつくります。

体も心もシャンとします。この作業が難しいかたは、まずマッサージ体操をしてください。

『マッサージ体操』（導入編）はこちら

#### 第42項 心の健康27・つながり（宇宙意識・共通意識5）

投稿日 2018年1月31日

今朝の月は快晴の空に輝いていました。満月の手前です。私の意識体はその瞬間、月と同化して、地球をともに照らしました。意識の元は宇宙意識と共にあります。数分というわずかな間でしたが、その後の私は大変化です。

目に見える物はくっきりとし、飛ぶカラスは私の何かを揺さぶります。つながりの強化です。『マッサージ体操』の成果もでてきていますが、いまは、月と意識を同化させただけの行為なのに、わずかな間にこんな変化が起きるのですね。

マッサージよりもマッサージ体操、通常のマッサージ体操よりも霊体のオーラマッサージ体操、そしてさらに意識体の同化というつながり。深くなるほど短時間でエネルギーがもらえるのですね。

みなさんも常識の殻を破って、挑戦してみませんか。あなたの本来の力に出会えて感動の時が増えますよ。

#### 第43項 心の健康28・「気」による癒し

投稿日 2018年2月15日

<不快感・悲しみ・悔しさ>

身体のだこかに不快な症状が出たら、それを感じなさいと、『生命エネルギー「気」の癒し』の著者、保坂栄之助さんはいう。そこに意識を持っていくと、そこにあった痛みや不快な感覚が消えていくと。

思いあたる人は最近の悲しかった時や悔しかったときのことを思い出してください。そして、その悲しみや悔しさが体のどこにあったのかを思い出してください。悲しみを感じた時に起きていた体の不快な感じがどこにあったのか、と仰うことです。悲しみを感じた時のことを思い出し、体の中に意識を向けると『胸が締め付けられるような感じ』『喉のところに熱いものが流れるような感じ』などの変化が感じられます。それを感じるままに感じるのです。するとそ

の不快感は自然に消滅していきます。無理に抑え込んでしまったり、感じないふりをした時とは違い、その後はすっきりとした落ち着いた気持ちになり、頭の働きが良くなります。

悔しい感じの時も同様にして処理することができます。『お腹のあたりに、冷たい塊がある』『手足がブルブル震える』『頭の中が暑い』。体に意識を向けるとこのような不快な変化を感じることができます。多くの人が無意識のうちに、この感じを押さえつけてしまったり、感じないふりをしているようです。そうせずに感じるままに感じるのです。しばらく感じていると自然に消えていきます。消えたあとは一回り大きくなった自分を実感することができます。そして、抱えていた問題や、悲しみや悔しさの原因を根本的に解決する勇気や力が湧いてきます。」

昔から、傷に手を当てると早く治るといようなことは体験していますが、手をかざしたり、意識をするだけでも治るのですね。

人の中にある、自分の病気を治すような、不思議な力は何なのでしょう。それは宇宙に満ちている「気」というエネルギーだと著者はいいます。心の問題でも体に起こる感情に意識を当てるだけでその感情が癒されるというのです。

といことは、体と心はつながっていて、宇宙に満ちている「気」は心も癒すことができるのですね。

#### 第44項 心の健康29・姿勢

投稿日 2018年2月21日

『健康な人はなぜ姿勢がいいのか』（碓田拓磨）で次のように書いています。

脳で生まれた神経の信号は脊髄を通過して末端まで伝達されます。そのとき、脊髄が歪んでいて神経を圧迫すれば流れが悪くなってしまいます。その神経の内、知覚神経は、体のどこで何が起きているか脳に知らせ、体に起こった異常を回復させようとします。体を思いどおり動かすには、運動神経が筋肉を正確に動かさなければなりません。自立神経は、内臓をコントロールし、知覚



神経と連携して、体に問題が生じた時に最適な処置をするため、必要に応じた体の器官に指令を出します。

それでは、背骨が正常なら心はどうでしょうか。幸せを感じやすい。ひととのつながりにおおきな影響を持つ印象をよくする。若々しく見える。出会いにめぐまれ、チャンスを手にする。

それではどうしたら、正常な姿勢をつくることができるか。坐り姿勢が正しい人は、日本人では1%もいない。脱力して、楽だとおもった座り方が、実際は筋肉の緊張を引き起こし、腰痛などをつくっていた。

理想的な姿勢とは、体にもっとも負担の少ない姿勢で、足の骨から頭蓋骨までを積み木状に積み上げて崩れないで立っているまっすぐな姿勢だといいます。

ではどうしたら治るのか。

癖になってしまった姿勢を正しく治そうとしたら痛みがあります。簡単ではありません。それに今の時代はデスクワーク、家事、スポーツ以外の趣味、スマホの操作など、背中をまるめがちな姿勢が多いのです。ときどき、その反対の姿勢をとって、元に戻してあげます。後ろで手を組み、胸を広げ、背筋をたてます。腰など痛いところがあれば、私は手を当てたり、軽くさすったりします。こうすれば、痛みは和らいで、まっすぐな姿勢になっていきます。

#### 第45項 心の健康30・つながり（宇宙意識6）

投稿日 2018年2月28日

『気功の力』（李紀星著）を読みました。

人に備わっている感情を自分でコントロールできない位に高めてしまえば、体のコントロールを失うと、感情と心を紹介しています。喜びは心臓。怒りは肝臓。悲しむと肺。怖れは胆嚢。男女の愛は神経。憎しみは腎臓。欲は脾臓。感情のコントロールができなくなると、ここに書いた体の部分に負担をかけてしまうといいます。道教では、これらの感情を人を死に至らしめる魔として紹介しています。

私も体と心のつながりについては、体験してきましたが、感情のコントロールができないと、死に至ることまであるのですね。どんなときも、道教のいうタオ、つまり宇宙意識とのつながりを常に意識し、自我と一体化しておかなければなりませんね。

#### 第46項 心の健康31・つながり（私は地球だ）

投稿日 2018年3月3日

**<足は地表に根を生やし、足裏は地球のマグマにつながり、地球のエネルギーを受け取る>**

人の体は地球です。体は地球の土でできています。地球の土である植物や動物を食べて命をつないでいます。人は地球の他の存在とまったく違って見えますが、見方によってはよく似ています。

私は40年前、中医を学んだ西洋医学の医者に実のなる気を描くようにと言われ、ミカンの木を描きました。「君の絵には根がない。」と言われたのですが、根を描けと言われても、当時の私の意識には、根はありません。それから言われたように山の中を歩き回って根を見て歩きました。

私たちの年代（私は昭和47年生まれ）は、物事の成果（果実）を重視し、それを得るための努力の大切さを教育されました。

しかし、それは的の外れた、本来ではない生き方だと指摘する人がいたのです。

それから40年も経った今、ようやく私の身体は地球であると体感して、意識は足から地表に根をめぐらせ、足裏（湧泉）から地球のマグマにつながっています。意識はさらに天に向かい、地球の周りを覆い、地球と一体化します。私は地上に存在するすべての存在と共に地球なのです。

#### 第47項 心の健康32 楽しむ心

投稿日 2018年3月4日

「これから図書館に行くのですが、あなたの一番好きな本を紹介してください。」と言いましたら、小林正観さんの本なら何でも。」と紹介してくださいました。

読んでみたら、私達が学校や社会で教わったことと全く違っています。正観さんは、昭和48年生まれですから、昭和47年生まれの私とほぼ同じ社会で育っています。その環境の中で正観さんは人生を楽しんで生きてきたそうです。その頃の教育は、切磋琢磨して、怠けたり、休んだりしないで働くことを教えていました。しかし、その環境の中で正観さんは人生の奥まで楽しんだ不思議な、稀な人です。正観さんは、”そわか（掃除）の法則”という結論を得ました。  
「そ」（掃除）と「わ」（笑い）と「か」（感謝）です。

人生活動によって生じるゴミ（心のゴミも含む）を絶えず掃除して無くし、喜びの宇宙エネルギーで心を満たし、全てを受け入れる感謝の姿勢が本来の人の姿だと言っておられるようです。

#### 第48項 心の健康33・波動の連鎖

投稿日 2018年3月5日

『心がなごむ秘話の話』（小林正観）で、人の感情の波動が音叉のごとく伝わることを書いておられます。だから自分が幸せだと思ふ心は周りの人も幸せにするとすることです。正観さんは会場に来た人に「幸せにしてあげたい」と思わないのだそうです。

「幸せにしてあげたい」と思った瞬間に、「あなたは幸せじゃないですね。」と言っていることになるからです。

「私自身が、人生を楽しんで幸せに思っていると言うということが、会場の人に自然に伝わってれば、本当は、私は何も話さなくてもいい。」と言っておられます。

#### 第49項 心の健康34・緊張という心の汚れ

投稿日 2018年3月6日

トイレ掃除と私の提案する「マッサージ体操」

以前に人からトイレ掃除の話を聞いたことがあります。小林正観さんの本『心  
の花畑』を読んで、話の元はこの正観さんだったのかと思いました。

トイレ掃除は、人が嫌がる仕事です。しかし、汚いトイレを使用するときは嫌  
な気分になります。つまり、汚いトイレが人の心を汚すのです。きれいに掃除  
されたトイレは気持ちよく使えます。

私が「マッサージ体操」を薦めて、緊張（ストレス）と言う体の汚れを掃除す  
るのは、この掃除と同じなのだなと思いました。体の緊張をとっておけば、心  
も安らかです。つまり、体の緊張と言う汚れのお掃除ををしておく事はとても  
大切なのです。汚れの波動は汚れを呼び、緊張の波動は緊張を呼びます。スト  
レスは毛細血管を収縮させ、血行を悪くします。

私が話を聞いた人は、「トイレ掃除をするとお金が入ってくる」といいていま  
したが、「マッサージ体操」で、体の緊張、心の緊張をとって、楽しい心にな  
っていれば、楽しいことが起こるようになるのでしょね。私が話を聞いた人  
は神社のトイレを素手で掃除をなささいといっておられました。正観さんは  
自分が使ったトイレの話をしておられます。消毒や、手洗いの設備がないとこ  
ろで素手で触るのは衛生上よくないと思って聞いていました。その方は何か誤  
解をされていたようです。この本を読ませていただいてよかったです。

## 第50項 心の健康35・喜びの言葉

投稿日 2018年3月7日

以前に紹介した斎藤ひとりさんの天国言葉、『こころの花畑』（小林正観著）  
でも出会いました。

「『うれしい、楽しい、幸せ、愛してる、大好き、ありがとう、ついでに』  
と言う肯定的な7つの喜びの言葉、これを七福神ならぬ「祝福人」と名付けて  
います。良い仲間にもまれて、事故や事件に巻き込まれず、普通に何でもない  
1日が淡々と過ぎていくことが、どんなに『幸運で、ついでに、幸せなこと  
か』ということに気がついて、ありとあらゆる現象に対して、喜びの言葉を  
次々と言っている人には、神様が、「この人はそういう言葉が好きみたいだ。  
だったら、そういう言葉を次々に言いたくなるような事柄、出来事、現象をた

くさん降らせてあげようとか「そう言いたくなるような人同士を互いに合わせたりして喜ばせてあげよう」と思うらしいのです。」

私のいう「共通意識」の働きによるものでしょう。経済社会は世界的に崩壊寸前の状態です。いままでの世の中の考え方から見れば、不平・不満、愚痴、泣き言、悪口、文句がどんどん出てくる社会になるでしょう。それに気づいた人たちがその社会を喜びの心で迎えようと提案しています。

正観さんは自分は唯物論者と断言しておきながら、見えないもの、神様を登場させるのは、やはり私たちの世代なのでしょうね。神社や寺にもまじめに参拝しますしね。また神様の名前を出されて納得してしまうのも唯物論を自称している私たちの世代と言えます。

見えないものはないといいながら、宇宙意識から離れることができないのは、それでは生きていけないことを体が知っているからです。

### **第51項 心の健康36・ストレス**

投稿日 2018年3月9日

『こころの花畑』（小林正観著）に正観さんのストレスを貯めない生き方が書かれていました。

「『自分の意志で自分の人生を組み立てよう』とと思っている99%の生き方に対して、『自分の夢や希望はゼロで、何もなくて、ただ頼まれたことだけやっつけていけばいい』という生き方は、確かに体力も使いますし汗もかきますが、『思い』がないので、全くストレスを生じません。」と書いておられます。

同じ世代の教育を受けたのに、どうしてこんな異色の存在ができたのでしょうか。楽しい選択をし続けた結果だとは理解できますが、誰にでもできるわけではありません。でも、起きてくることを全て感謝の気持ちで受け止めるのは、そういう習慣をつくれればできるでしょう。それでも難しいことではあります。宇宙意志との一体化で喜びの選択を続けた正観さんには、驚かされます。

### **第52項 心の健康37 宇宙意識の一体化**

投稿日 2018年3月10日

『心の花畑』（小林正観著）を一気に読んでしまいました。紹介していただいた方に感謝です。正観さんは、自分は唯物論者だから見えないものは信じない

と断言しながら、いつもこうすべきだと教えるのに、「神様はそういう人が好きらしい」という表現をされています。神様とは、私のいう宇宙意識なんですね。完全に宇宙意識につながった方のようなのです。

宇宙意識は自我意識をなくし、完全に（一般的に「不幸」といわれる出来事も含め）、嘆き悲しんだりせず、全て感謝の心で受け入れることで強くつながります。

正観さんは、障害児をお持ちですが、このことをラッキーだったと次のように書かれています。

「何年か時間がかかりましたが、この子が来てくれたおかげで本当の人間の価値というものが分かりました。私は父親から『人間は努力しないやつは馬鹿だ、屑だ』と、言われて育ったのですが、障害児であるわが子は、努力はしませんし、頑張ることもありませんし、自分の向上心などももっていません。しかし、この子がいるだけで温かいのです。

『人間の価値とは、努力することや頑張ることではなくて、その人がそこに存在すると、周りが温かくてうれしい、という存在になること』」

そんな大切なことを、この子が教えにきてくれました。」

完全に宇宙意識と一体化されていることが分かります。すばらしい人がすでにいらっしやるのですね。

### 第53項 心の健康38・与えられたことに感謝・誠意で対応する

投稿日 2018年3月11日

生観さんが、『心の花畑』（小林正観著）で次のようなノートルダム清心女子大学の責任者になった渡辺和子さんという方の体験談を紹介されています。

「アメリカの修道会は全寮制で食事の準備などは全部自分たちでするのですが、ある時、渡辺さんがお皿をテーブルの上に配っていました。すると一人のシスターが静かによってきて、

『渡辺さん、今あなたは何を考えながらこのお皿を配っていますか?』と聞いたそうです。

渡辺さんは、「えっ、何も考えていません…」と答えました。

その時シスターがこう言ったそうです。

『渡辺さん、あなたは時間を無駄にしています。あなたはこのお皿を使う人の幸せを祈りながら配ることができます。世の中に雑用という仕事はないのですよ』と…。

与えられるものすべてが、宇宙意識から与えられた大切な仕事。そのチャンスに、感謝しながら誠意で答えることを教えています。いい話を聞かせていただきました。どんなことをしていても宇宙意識や、共通意識と強く繋がって居なければ時間を無駄にしているということですね。

#### 第54項 心の健康39・仲間1

投稿日 2018年3月12日

『心がなごむ秘密の話』（小林正観著）に「味方をつくれ」と書いています。「つながり」を強化することを提案している私には、とってもいい話がありました。

「他人を当てにすることができ、なおかつ自分も当てにされるという関係で生きていくのが人間関係。人の間で生きていくと言う事です。」「初対面の人まで、『ありがとう』と言って味方につけていたら、人生は楽しいだけになります。今日からたくさんの味方をつくって生きていくと、面白いと思います。力を抜くだけで十分に楽になれるのですが、更に毎日意識しながら味方をつくっていく。そうすると、困ったときに味方がたくさんいます。」

正観さんは、あらゆるものに感謝しておられ、あらゆる存在が意識を持っていることを知っておられますから、人間関係だけではなく、全ての存在（無生物も含めて）に『ありがとう』と言って味方につけていると思われれます。それらと一体化すると、その存在たちも自分自身です。知性を超えて共に生きること

が出来ます。無視して生きるのと思いやりを以て生きるのとでは、人生の豊かさが違います。人間というのは、与えられていることがいかに大きいか体感できます。

実際にこのように生きておられる人がいるなんて感動です。宇宙意識に感謝です。正観さんにも感謝です。そして、正観さんを教えていただいた方にも感謝

## 第55項 心の健康40・仲間2

投稿日 2018年3月15日

『心がなごむ秘密の話』（小林正観著）で正観さんは、人の生き方を書いておられます。まず、自分が如何に喜ばれる存在になるかと考えなさいと言われてます。これは宇宙意識と一体化することでもあります。

それから、とんでもないこと？を言っておられます。私たちが最悪の状態という意味で使っている「夢も希望もない」生活をしろと？？？

そんなに驚かなくていいのです。これは自我をなくして最大限に宇宙意識を受け入れることができる方法なのです。そして結果は神の領域だと書かれて、思い通りにならないのは思いがあるからだとおっしゃっています。でも絶望的な暗い気持ちになってはいけませんよ。「宇宙意識よ、すべてあなたの御心のままに。」と喜びの心にならなければ宇宙意識と結ばれませんよ。

そして、日常でできるだけたくさん、「ありがとう」を言いなさいと書いておられます。これも宇宙意識との一体化をめざすものです。

これを読んだ後、『友清歓真全集1・古神道秘説』を開きましたら、そのページに「十言の神呪（とことのかじり）奉唱」のことが書いてありました。毎日、30分以上「アマテラスオホミカミ」を唱えて、1か月もすれば、不思議なことが起きてくることを教えています。古事記や、日本書紀を表面上だけで理解するのではなく、深いものを感じ取れば、天照大神は、宇宙意識の最高表現の神霊であることがわかるとっておられます。

「アマテラスオホミカミ」も「ありがとう」も、宇宙意識と結ばれるためのマントラなのですね。正観さんは、朝起きた時に「ありがとう」を100回言っ



てしまいなさい。そうすれば脳はその現象を探し続けます。」とっておられますが、毎日30分ずつ、1か月「ありがとう」を唱えればどんなことが起きるのでしょうか？「ありがとう」を1秒に2回いうなら1分で120回、30分で3600回、30日で108000回です。最初のうちは雑念が起きますので、こんな単純にはいかないでしょうが、だんだん雑念が少なくなっていきます。「アマテラスオホミカミ」は1分間で「ありがとう」の半分くらいですから、毎日30分唱えると、1か月では、5万回くらいになります。

「アマテラスオホミカミ、ありがとう」と唱えて見ましたら、即座に周辺との一体化が強く感じられました。そして自分自身の体の中にまっすぐな黒い柱が建って、背筋がまっすぐになったのです。この黒い柱は何なのでしょう。その後も存在していますが、正体はわかりません。) この組み合わせは宇宙意識が指導してくれたのでしょうか。続ければどんな変化が起きるのでしょうか。

「ありがとう、アマテラスオホミカミ、ありがとう」と唱えやすくして、1日500回、1週間唱えてみたら、周りの人たちの見え方が変わってきました。初めて出会う、老若男女、赤ちゃんに至るまで、とてもその人たちの個性が愛おしく感じるようになったのです。宇宙意識とのつながりが強くなったのでしょうか。

正観さんは「ありがとう」を言い続ける効果について、『心を軽くする言葉』(小林正観著)で、つぎのように書いておられます。

「『ありがとう』を年齢×1万回言うと、いろいろな奇跡が起きる。年齢×2万回で第2段階の奇跡、その家族や友人が考えてもいなかった現象が手に入り、年齢×3万回の『ありがとう』で第3段階の奇跡、本人も家族も友人も誰も念じたことも考えもしなかった現象が勝手にどんどん降ってくるらしい。」

「合計5万回の『ありがとう』を言ったら突然に現象化がはじまった。」

5万回というのは、30分ずつ言えば2週間くらいですね。私が年齢×1万回というと、70歳ですから70万回になります。毎日30分唱えて、7か月かかりますね。私は、毎日、「ハレークリシュナマントラ」を20年間唱えてきました。1日、1728回以上ですから、年に1728×365回以上、すなわち63万回以上、20年ですから、1260万回以上です。だから、いま「ありがとう」マントラを唱えても、途中でハレークリシュナマントラが入っ

たりします。気付いても最後まで唱えてから、「ありがとう」マントラに戻ります。

「ありがとう」マントラを唱え続けておられる正観さんには、宇宙意識との強いつながりが感じられますね。

\*ハレークリシュナマントラ： 「ハレークリシュナ、ハレークリシュナ、クリシュナクリシュナハレーハレー、ハレーラーマ、ハレーラーマ、ラーマラーマ、ハレーハレー」

## 第55項 心の健康40・3次元・4次元心2の健康39・仲間心の健康4

### 1・4次元、5次元

投稿日 2018年3月17日

『心を軽くする言葉』（小林正観著）で次のように書いています。

「3次元的にとりうる解決方法には、『説得する』『逃避する』『我慢する』の3つがある。

4次元には『気にしない』という4つ目の解決方法が、5次元には『気にならない』という5つ目の解決方法がある。『気にならない人』には『問題が認識されない。』

宇宙意識と一体化した人はすごいですね。

3次元的には知性が100%活躍しています。4次元になると、知性と宇宙意識がともに活躍しています。5次元になると、もう知性は微々たる存在になるのですね。

## 第56 心の健康42・どのように生きるべきか

『脱力のすすめ』（小林正観）で、正観さんは、父から教えられた「がむしゃらに努力する生き方」より、障害時児の長女に教わった「まわりを温かくし、光を発している生き方」がいいと結論づけられました。この子は、知性は遅れていますが、宇宙意識そのもののような振る舞いをしています。運動能力も人より劣って、運動会ではいつもビリです。あるとき、捻挫をした子がいて、こ

の子を助けながら走って、最後にこの子をゴールさせて、自分はいつも通り、ビリでゴールしました。観客は感動して拍手を送ったそうです。

人生観を根本から覆すこの事件に衝撃を受け正観さんは一週間考えて、自分の魂がどちらの生き方を喜んでいるかと考えたときに、長女の生き方が本質だとおもって、喜んでいる自分に気付いたそうです。社会全体が競い合い、比べ合い、人よりぬきんでることが立派な人間だと教える中で、知性や運動能力が人より劣っているが、そこにいるだけで、まわりの人に幸せを感じさせてくれる長女の生き方に価値を感じたのです。長女の姿は、宇宙意識との一体化の姿です。過去世の経験から今世では、本人が障害時児の姿を望んで生まれてきたのでしょうか。

正観さんは、社会に渦巻く「思い」で汚れた心を「ありがとう」マントラを唱え続けることで、きれいに掃除されたのです。そこに長女の姿、宇宙意識を受け入れたら、とつても幸せになり、周りの人達も幸せになったということですね。障害児は、人びとを救うために、宇宙意識が送り込んだ天使なのでしょう。私の職場にも障害児がいました。仕事の能力は劣るが、いつも楽しい明るい雰囲気をかもしだして職場の空気を明るくしていました。

正観さんは、そこにいるだけで、まわりの人に幸せを感じさせてくれる宇宙意識との一体化の方法として、誰にでもできる便所掃除や、「ありがとう」マントラを提案していただいたのです。ありがとうございます。

### 第57項 心の健康43・人生は楽しむもの

『人生を楽しむための30の法則』（小林正観著）で、ある社長の臨死体験のことが書かれています。この社長は、人にはマネができないくらい頑張って会社を成功させてこられました。突然の死を迎えて、三途の川のほとりで、迎えにやってきた存在に、「人生をどれだけ楽しんだか」と聞かれました。社長は絶句しました。人生を楽しもうと思ったこともなかったし、楽しんだことも無かった。

「あなたは、人生について考え違いをしていました。もう一度やり直しなさい。」と、生き返らされました。私たちの世代はこの社長によく似た生き方をしてきました。この社長のように、楽しんだことがないとまではいかないのですが。」

このような膨大な宇宙をつくり続けている宇宙意識は、楽しんで作っているのでしょうかね。その姿に似せて作られた私達人間は、その分け御霊ですから、その人生は楽しむものなのでしょうね。自分も楽しんで、周りも楽しませる、それが宇宙意識なのでしょう。正観さんは、障害者の長女から教わってそういう生き方をしてくれました。

しかし、何もしないで楽だというように暮らしてこられたわけではありません。『脱力のすすめ』（小林正観著）で次のように書いておられます。

「超常現象や日常現象の観察を40年間つづけてきた。」「宇宙の法理・法則・方程式を研究している。」「2万冊の本を読んだ。」「天才の共通項は、仕事の量。」作家の柴遼太郎さんは本を書かれるとき、そのテーマに関する本を集めたため、神田の古本屋さんの書棚が空っぽになったという例などを挙げておられます。

正観さんは2009年まで依頼を断らず、講演会を年300回以上してきたそうです。尋常ではありませんが、正観さんは、それで幸せなようです。

「幸せは、『私』が感じたときだけ存在するもので、もちろん客観的な存在としてあるものではない。どんなことも受け入れて、『幸せ』と覚えることがポイント。いつも（どの今も）、起きてくることを笑顔で受け入れて、対処していく。」と、おっしゃっています。素晴らしいですね。

ただ、「依頼を断らず、全てを受け入れることは疲れますが。」と、おっしゃっていることが気になります。まず、与えられた体に感謝して、大切にメンテナンスすることは、全ての元ですから、身体に対する配慮も大切でしょう。そのようにすれば、人の力というものが、私達が覚えているより、はるかに大きなものであるということを、実感できるようになるでしょう。想像すらしなかった能力を楽しむようになります。

正観さんに限らず、私たちの世代は、体をかえりみるのが少ないようです。私もつい最近、優秀な指圧の治療師から、私の体の尋常でないコリを取ることができないと宣告されるまで、自分でメンテナンスするなど考えたこともありませんでした。でも、今、自分でメンテナンスの成果が表れて、この数十年もの間、味わったことの無い、軽やかな体を手に入れました。元から正せばこんなに変身できるのですね。

「人生は楽しむもの」、究極の真理を教えていただいて、正観さん、ありがとうございました。どうぞ、お体を大切に。

---