

1. 呼吸同調養動法

山田務名先生が伝えているこの方法は最初の10回転ぐらいやれば、後は普通の養動法 で良いのです。この方法は、冬にするとすぐに身体がポカポカし始めるのが分かる。

普通の養動法でも5分～10分、しばらくゆっくり呼吸に合わせてお腹を右回転させる。

一回転で吸って、一回転呼吸を止めた後、二回転で吐く。または一回転で吸って二回転で吐く、その後一回転呼吸を止める。(呼吸数と回転数は好みで自由に変わって良いです。)

そしてそのようにしながら、少しずつ少しずつ回転を小さくしていく。ほとんど回転が止まった状態にする。しかし意識ではお腹が回転している。回転している意識を維持する。

すると自然に揺れるようにお腹の回転がゆっくり大きくなる(これが自然動揺)。この時、人によっては回転運動ではないかもしれない。その回転は心臓の鼓動に同調しているのです。

身体の中で心臓が鼓動している。その振動が心臓の周りの肉や骨に段々伝わって筋肉がリラックスしていると身体が共振始めるのは自然だ。身体(筋肉)のどこかに力が入っていると、心臓の鼓動の振動は力が入って固くなった筋肉で遮断される。身体の力がかなり抜けていないと心臓と同期された動きはでて来ない。(姿勢が悪いということは、その姿勢を支えるため無意識に筋肉に力が入っている。だから姿勢が悪いとこのような感覚はつかめない。

筋肉に力が入っていると心にも力が無意識に入っている。これ心身相関。肩がこるということは心もこっているということ。)

深い無心に入ると臍下丹田に気が落ちて上半身が空気袋になる。(最終的には空気袋もなくなるのですが、それはあまりにも先の話です。)この時は心臓の鼓動は身体に伝わらない。

これが本当の瞑想状態(無心)ということ。こういうことは教わって分かることでなく、長年養動法をやっていると身体が気づくことです。いつもいつも養動法をするたびに、このようにする必要はありませんが、時々自分の内臓の声を聞くような気持ちで、こういう養動法を味わってみては如何でしょうか。「養動法をしていると身体の中の悪いところが自分で分かってくる」という解説がされますが、こういう感覚が研ぎ澄まされて始めて自分で内臓の状態が認識できるようになる。せこそこ回す養動法も、もちろん大切だけど、それだけでは何かを深く認識するには？マークです。

09/18/2003

2. 積極(せきぎよく)

天風教義では相対積極(そうたいせっきよく)と絶対積極(ぜったいせきぎよく)が使い分けられている。相対と絶対の意味の違いは、天風先生の本を読めば分かるのでここでは説明しない。積極をなぜ「せきぎよく」と読ますのでしょうか？安定(あんじょう)と同じように深い仏教用語からのヒントを得て、そこから引用しているのでしょうか？安定という言葉は仏教の本から私はまだ見つけたことはありませんが、安と定はどこかにあったような気がします。それぞれ意味が深そう。仏教用語は普通の発音と違うところが多い。天風先生は言葉の使い方にとっても深い注意を払っている。

次は、Sさんからのコメントです。

「「せっきょく」と発音すると、丹田に気ははいらないが、「せきぎょく」というと、丹田に気はいり、クンバハカ体勢にすっと入るようになります。天風教義は、緻密にくみたてられています。」 「せっきょく」と「せきぎょく」声を出してみると確かに違いが体認される。

言葉とクンバハカ態勢についてよく言及する私がこの「せきぎょく」に気がつかなかった。

09/18/2003

追記：ちなみに安定は、「安らかに定まる」と直訳出来ますが、どうももっと深い意味がありそうです。まだ私には理解できていない。

3. 天の声

耳の遠くで「シーン」とか「ジーン」とか聞こえるのが、「天の声」と山田先生は天風先生から教わったと言っています。このことに異論を投げかける先輩方もいます。「私は、天風先生からそんなことは聞いたことがない」とか、「耳で聞こえるという五感で捉えられるものは、天の声ではない」と。山田先生にとっては天風先生から直接聞いたものなので、誰が何を言おうが関係がない。問題はそれが肉耳なのか、心耳なのかということですね。ジーンでも耳鳴りのように肉耳で聞こえるものもある。山田先生の判断は、耳鳴りのそれではなくて心耳で聞く”ジーン”の声ということです。先日、日曜行修会に参加している人で、「ジーンというその音は以前から聞こえていた」という発言がありました。そうなんです。人にもよりますが、3～5年、安定打坐していると聞こえる人が結構いるのです。私は、天風会に入る前から聞こえていたかもしれない。地の声は3年ぐらいで聞こえてくる。それはそれが分かるような場所や方法で座らないと聞こえる能力があっても自分で分からない。大自然の中で座ると、それをつかみやすいが自分の部屋でやるには工夫が必要ですね。

ジーンという天の声が聞こえていても、「それが天の声だ」と教えてくれる人が、そしてその後、何をすれば良いのかを教えてくれる人がいなくては何にもならない。天風先生も、カリアップ師から、「それが天の声だ」と言われなければ、ただボーッとただけに終わっている。

天風先生は天の声が自由に聞けるようになった後、カリアップ師から次の段階の修行に進まされたはずだ。天風先生がいない現状で、それができる人は少ない。山田先生は時間がないので一括して全体を教えている。「天の声」には、シーンとかジーンとか蟬の鳴く音とかいう表現の他に「鈴の音が聞こえる」という人もいます。これは女性に多いですね。鈴の音でも遠くで聞こえるような、かすかな音なら天の声なのですが、耳のすぐ傍ではっきり聞こえるような音は、ちょっと意味が違う。そういう音が聞こえる人は別途の解釈のお話になりますね。

ジーンという天の声が聞こえたら本心煥発の段階に入る準備ができたということですね。ところが面倒くさいのはジーンという音が聞こえないでも天の声を聞いている状態もあるということです。

これだけがそうでそれ以外はそうではないということも無い。要するに判断できるレベルの人が必要だということと、また自分でそれが分かるようになるまで修行の道を進まなくてはということですね。

ちなみに最近の東京日曜行修会は人数が減ってきているが安定打坐の雰囲気はとても良い。打坐中、なかなか良い空気があふれている。人数が多いと充実感はあるが、充実感では何かをつかめない。今はその広さにちょうど良い人数なのではないのだろうか。ここまで座れるようになってきたのだから、その一歩先を目指して欲しい。でもその一歩は言葉で説明しても進むことはできない内容のものだ。(余談ながら、一人、この夏その一歩を大きく前進した人がいる。声で分かる。)それを言葉で説明しないで感覚で捉えて貰おうとしたら総スカンを食っちゃった、ホッホッホ。言外の意味を捉えることが出来たのはロイヤルでいつも私の話を聞いている人たちだけだった。こう捉えて欲しいというものを予め説明したら何にもならない。かっこよく話したら、その内容に囚われて本質を見落とされてしまう。かっこ悪く話したら、みんな見落とされてしまった、ハッハッハ。

「声を聞きながら言葉を聞かないで理解する」というレベルにならないといけない。天の声を聞くという感覚と連動している。その人の声を聞くだけで、「この人、数十年前にお子さんを亡くされているなあ」とか、「この人、まだ親を恨んでいるなあ」とか、いろいろ分かってしまう。

天の声を聞くような意識で、人の声(話している内容には意識を持っていかない)を聴いていると、いろんなことが分かってくる。ずいぶん余談を書いてしまった。こんなノウハウまで書いて良いのだろうか?村長さんの神秘性が失われてしまうなあ。 09/19/2003

4. 誦句

誦句、特にプラナヤマ呼吸法の誦句の時、意識して逆腹式呼吸法でやってみてください。

私は、気が付いたら無意識に逆腹式になっていた。いつ頃からそうになっていたのか分からない。

逆腹式呼吸法は、エネルギーの充満、意識の集中、そして重心が下半身に落ちる。同時に発声時、腹腔がビリビリ震える。(逆腹式は、息を吐くとき、お腹を膨らませます。息を吸う時お腹をへっこます呼吸法です。)そうすると誦句を唱えること自体が既に呼吸法になっている。

その人がどれだけ出来ているかで声が出る場所が違う。鬱の人やそれに近い人は頭の上から声が出ている。心が落ち着いていくにつれ、声の位置は下がってくる。そして本当に出来た人の声はどこからでているか分からない。まるで身体全体から出ているような感じだ。

09/26/2003

5. 自然治癒力

「病は忘れることによって治る」、と同時に「神経が感じられないものは自然療能力が働かない」というのが錬身抄か研心抄のどこかに書いてあるそう。身体のいろんな器官が働いていることを感じるようになって、それから身体の悪いところを身体が治していることを感じて、その自分の身体の働きに感謝して病は治るそう。自分の身体の精妙な自然の働きを感じるようになって自分の肉体への深い感謝は感じられるらしい。私も私なりに臍下丹田を感じることはできるが、臍下丹田は身体が自然な調和をすると当たり前に分かるらしい。知性でそれがどこにあるかを論じることではないと。ふーっ、先は長〜い、修練ですな。そうだよ、病は忘れることによって治る」だけが真理ならば、病気になっていることを知らなければ、もともと自然に治るはずだよ、

知らない内に。楽い姿勢とは、いろんな筋肉が調和的にリラックスをしていること。自分の筋肉が緊張していることを自分で知らない。知らないものはリラックスさせることが出来ない。力を入れているつもりは自分ではないのに力が入っている。それは楽い姿勢ではない。養動法、安定打坐、ひとつひとつ本当に奥が深い。 10/02/2003

6. 世のため人のため

私は東京に来るまで田舎で人に親切にした記憶がない。というか田舎ではそんな必要があったことがない。東京に来て電車の席に座っていて前に老人が来ると当然、席を譲らないといけない場面に出会うことになる。私は人に親切をすることは嫌いだ。親切をして感謝されることも好きではない。で、私はわざわざ席を譲る代わりに、次の駅で降りるために席を立つという形を取った。

前に立っている老人に、「運良く前の人降りたので席が空いた」と思われるように次の駅で降りた。そして次に来る電車にまた乗るといことがよくあった。

「世のため人のため」ということは素晴らしいことかもしれないが、そう思いながらする行為は傲慢だと思う。「人のため」と思いながらした親切は、二流三流の親切だと思う。親切にされた人が、親切にされたとまったく感じない親切が大事ではないだろうか。親切をしたほうも親切にしたという観念がないほうがいい。私は「親切をしてくれてありがとう」と感謝されないようにすることに気を使っている。天風教義では、また天風先生は、「世のため人のためになることをしなさい」と説いている。

それは若い人が無意識のうちにそういう生活や行動ができるようになるために必要な訓練であって、40代、50代になって、そういう意識を大上段に構えるのは社会の迷惑かも知れない。老人が前に来れば自動的にさっと立って、席を譲ったこともすぐに忘れるのがいい。だから席を立て降りる必要のない駅で一度降りるとい私の行為も自意識過剰の傲慢な行為であった。要するに親切にする方が親切を意識するのは傲慢だということですね。仏教でも、「お役にたたさせていただけて有り難うございます」といことが態度の基本ですよ、確か。それも嫌み無くね。[親切をする側に親切の意識があり、親切をされる側に親切をされている意識があり、そこに感謝がある]のが三流。

[親切をした側に意識がなく親切をされた側に意識があり感謝がある]のが二流。[親切をした側にその意識が無く、された側にもされた意識が無く、当然感謝もない]それが一流だと思っただが。

無意識の自然の行為としての「世のため人のため」になるための訓練としていろいろ方法がある。天風教義的に言えば霊性心で無心にパッパッと行動すれば良いだけです。

10/19/2003

愛知県の人からこういうHPを紹介して貰いました。世の中、勉強になるものがたくさんあります。

いろんな教えにしても、音楽や歌にしても何にしてもわくわくするものがたくさんあることに気づいて、そういうものを味わえるなんて人間として生まれたことに感謝ですよ！！人間殺し合ったり戦争している場合じゃない！！人間として生まれてあまりにももったいない。

12/02/2003

<http://www.kudalini.jp/buddhism/contents.htm>

先日の日曜行修会で護国寺忠霊堂の中で他の人たちが安定打坐している間、縁側に座って太陽の光の下、私一人安定打坐をした。最近はずっとそうする。この日はとても暖かく気持ち良かった。むしろ暑いぐらいだった。部屋の中で安定打坐を始めると外の空気も変わった。そして5分か10分過ぎた頃、中から約70人の打坐のエネルギーを背中に感じ始めた。川の中で水の流れを背中で受け止めているような感じだ。「ウウウッ!」、70人の打坐のエネルギーに打ち勝つべく押し返したが、踏ん張るのが精一杯だった。さすがに私も70人のそれを押し返すパワーはまだ無い。まだまだ未熟だ。それでそのエネルギーをかわして横に流すことにした。そして気持ちよく安定打坐を続けた。いろんな鳥の鳴き声に羽音、本堂での太鼓の音、金の音、いろんな音が流れていく。こういう安定打坐も良いものだ。

12/08/2003

私の故郷、小豆島には有名でない石碑がたくさんあります。天風教義と関係ないが、その中の私の好きな二つを紹介します。悟りと関係すると思う人は関係するし、関係しないと思う人は関係しない。こういうのはあるがままでいいのです。

『ひとつぶの砂の大きさは、宇宙より大きい』

次の碑は私の家のすぐ近くにあるものです。

『石は 億万年を 黙って 暮らしてつづけた その間に 空は 晴れたり 曇ったりした』

がつつ勉強したり何かに取り組むより、こういう心境でのんびりが私は好きだ。

12/17/2003

12/21夕4時半頃、パワフルな4人で天風先生の墓参りをした。1日行修会はまだ続いているようだった。天風先生の墓の前でしばらくいるとなぜか身体が熱くなってきたのは私だけではないようだった。月光殿の前の参道を通っていると「なるほど今日の一日行修会の気はこういうもんか」と分かった。

12/22/2003

9. テレパシー

昔のクラスメートに電話したことがある。

私、「・・・ところでおまえ、ずいぶん髪が白くなってきたなあ・・・」

友人、「そうよ、もう真っ白よ」

私、「そうかあ・・・」

もう何年も会っていないのに、見ていないのに、そんな会話が当たり前で違和感はない。

端に人がいれば、「見ていないのに、会っていないのにどうしてそんなことが分かるの？」

と言うだろうなあ。これはテレパシーでなくてクレボヤンスか？

(但し、誰に対しても同じように見えるということではありません。)

12/29/2003

10. 姿勢

最近、無心を取る努力より、『らくい姿勢』すなわち正しい姿勢を探すのが先ではないかと思いはじめている。座禅や安定打坐を始めた頃は、無心を取ろう取ろうと思ってもなかなか取れるものではない。心身相関、姿勢が正しければ心も落ち着いてくる。私は今でも、いや今だからかもしれないが、安定打坐を始めると最初の数分は、ミリ単位で身体を動かして『らくい姿勢』を探している。最初は、無心にこだわるより、姿勢にこだわった方が良いかも知れない。ひとつの姿勢から、身体どこかが1センチも動くはずだよね。5ミリでもだめですね。落ち着く姿勢というのは本当に微妙です。

01/06/2003

11. 安定打坐

安定打坐は意識の裏返り。普段の表意識が裏になり、裏に隠れていた意識(実我・真我)が表になる。この意識の変遷がなくては本当の安定打坐ではない。普段の表意識で座っていると気持ち落ち着いてくる、「ほぼ無心」の良い気持ちになる。それだけの話。それでももちろん価値はある。真我の自覚とはほど遠いが、まずはそれで良いのだ。そして、その先に行くと「意識の裏返り」は瞬間に切り替わることになる。そう小学生の時に目の裏側(?)検査の時に眼科医に目をパチクリされた時の感覚と同じようなものと言って良い。これもクンバハカと同じでその方法を教えることは出来ない。自分で掴むしかない。裏意識が表になっても今までの意識は存在する。それが意識の主体で無くなるだけだ。そうなると名誉、金、財産、地位とかいった表で価値があると思われるものが無価値になる。ただ自分の存在自体が唯一の価値になる。いや価値という観念さえも無くなる。なぜなら、価値がある、価値がないという比較の概念は従来の表意識の中にあるだけだから。安定打坐や瞑想している人で、それら比較価値(相対的な価値)に意識が行っている人はまだ本物ではない。

02/04/2004

12. 観念要素の更改

観念要素の更改は、分かったような話で、実はよく分からなくて簡単そうで実は簡単ではない。

私自身もあまり出来ていない思う。「観念要素の更改とクンバハカが出来ていないと本心煥発は出来ません」と山田務名先生から教わっています。天風会に入る時、みんな目の前の問題を解決したくて入ります。当然です。ほとんどの人の心の中には、自分で蓋をしている問題や自分は正しいと思っていることはそのままにして、問題だと思っている問題だけを解決して欲しいわけです、またはしたいわけです。ところが意識的にせよ、無意識的にせよ自分で封をしている問題(要素)こそ実は観念要素の更改が必要なのです。もちろん天風会に入って数年はこのレベルの問題は問題にする必要がありません。目の前の問題を切り抜けるため、「力だ！ 勇気だ！ 信念だ！ 怒るな！ 恐れるな！ 悲しむな！」と乗り越えれば良いのです。これは例えて言えば心の外科処置ですね。それからじっくりと内科的対処をしなくてははいけないのです。

忘れていたものをえぐり出し、経験や環境で作られてきたマイナスの要素を生まれながら持っている本来の素直さに更改していくことで真人に近づいていくことになります。自分の考えは正しいと思っているから、実はこのことが自分ではなかなか分からない。観念要素の更改の最終目的は宇宙霊と繋がっているという信念を持つことと言われますが、宇宙霊と繋がるためには自分の心が素っ裸になって、その心を放さないといけないのです。心の中に隠れたこ

わりやマイナスの要素があると宇宙霊と繋がらないのです。赤子の心とか、子供心になってというのはそういうことですね。

観念要素の更改って、実は結構大変な心の作業なんですよ。

「こうこうしかじかだから、私は許さない。それを許さない私は正しい。」なんて思っていることありませんか？ありますよね。私もいままですいぶん葛藤してきました。「こうこう、しかじか」というそういう一切の理由を排除して、無条件に信じて、待って、許して、受け入れて、愛して、なんて出来ます？出来ませんよね、出来ない人は観念要素の更改が必要な人です。私も必要です。努力しています。まず鏡を見て、「この私、すてき、好き」と思える顔を毎朝作ってください。その顔を見て、「私は信念強くなった！」とかなんとかを言ってください。まず自分を好きになって、自分を許して、自分を受け入れて、ということから一步一步、前進なのです。

これだけでも1年やそこらの時間は軽くなる。

自分がこうなったのは親がこうだったから、その親がそうだったのは、その親がまたそうだったからと理由を探して見つけて、連想を繋げていっている内に許せるようになるかも知れない。

「親もまたその育ちの犠牲者だったのだ」と。その輪廻を止めるのが自分だと。それを受け止めた心で、親やご先祖に愛と感謝の思念を送れるようになると成長ですね。

親は宇宙霊の入り口です。自分で入り口を塞いで、いくら宇宙霊を思念しても入れません。

この作業のために人知れず暮雨だ(「ぼうだ」ってこの漢字か？モンゴルにはラクダの涙という言葉もあります。意味は違うけど。私の友人は金魚の涙という名の指輪を作りました。ほんとうどうでもよい話でした)の涙を流さないといけない人もままいると思います。後悔と反省と懺悔と祈りと感謝の流れに入るために1年2年3年と時間を費やしても構いません。

そこから貴方の本当の人生が始まるのです。そこから貴方の生命が人生が輝き出すのです。

02/08/2004

ちなみに「滂沱の涙」が正しいようだ。

13. 上虚下実

先日、ひょんなことから気が付いたのですが、人は下半身に気を落とすということがなかなか分からない。半結跏趺坐で座っていて、その膝の上に猫を置いたら暖かい毛が腹に当たる。

そうするとなんとなく穏やかなものをそこに感じて実はそれで気が落ちていることになる。

鬱病になる人は子供の時、または今まで猫や犬と一緒に寝る習慣のなかった人ではないかと仮説を立ててみた。猫や小さな犬を飼っている人、下腹部に接して膝の上に抱いて安定打坐し

てみてください。その結果を教えてください。ちなみにぬいぐるみでも効果はあります。

03/09/2004

14. 姿勢その2

日曜行修会では、座るとき、「らくい姿勢で」ということしか言わないし、「天風先生は姿勢については細かいことは言わなかった。」と言う。戦前に生まれ、戦前のしつけを受けて育っている人はもともと座る姿勢が出来ていたから、「らくい姿勢」と言えばそれで分かったのです。今は、家や学校で正座する機会もないし、正しい姿勢を習慣づけるようには教わっていない。そういう中で、「らくい姿勢」だけでは本質が間違ってくる。すべては心身相関。姿勢が悪いということは身体に力が入っていることであり、心にも力が入っていることでもあり、心のバランスが崩れている

ことでもある。今は、段階的にまず姿勢を矯正しないといけないのではないかと思う。私自身も姿勢が出来ていない。今は姿勢を整えることが一番難しい。心と身体が、共にリラックスして一体にならなければ正しい姿勢は出来ない。座っている姿勢には目や顔以上にすべてが現れている。

03/23/2004

15. 空気

座禅10年と安定打坐10年では、同じに座っても醸し出す空気が全然違う。なぜ違うのだろう？日曜行修会でも、どこかのヨガ瞑想セミナーに通っていた人、座禅をしていた人、座ったら分かる。なぜだろう？微妙に何かが違う。時には、「この人、変な波動を出しているなあ」と感じることもある。同じように座っているのになあ？

03/23/2004

16. 今を生きる(セルフイメージの力)

ビッグオリジナル4/20発売「風の大地」人生勝利学 辻秀一(スポーツドクター)より無断抜粋過去にとらわれる一方で、我々は現状から逃げるために、また現状を変えるために、ただ単に未来に希望を託して生きてもいます。「こうなったらいいのに・・・」とか「いつかこうしたい」などの考えを浮かべることでしょう。未来は誰にもわからないので、希望を抱くことはよいことでしょう。

しかし、希望を未来に託しても、未来は今の連続でやってくるものです。託すだけでは未来など変わるはずありません。何もせずに、いつも神頼みしているようなものです。未来は変えられるもの、しかしそれは今を変えたからこそのご褒美のはずです。人事を尽くして天命を待つ！というように、自分でできることは今にしか存在しないのです。最高、最善の今があるからこそ、未来にも希望がやってくるのではないのでしょうか？「過去に逃げるな。未来に希望を託すな・・・今に生きていけ」と。すべての人間には平等に過去と現在と未来が存在します。過去や未来はそれぞれに差や違いがあります。しかし、今をどう生きるかということは、すべての人に平等に与えられたチャンスです。今という一瞬を精一杯やることは、運命や才能、年齢や実績などにまったく関係なく存在する可能性です。今に生きる人はこのチャンスと平等性と可能性を知っている人です。だからこそ、今というのは

私たちに与えられたビッグ・プレゼントなのです。英語で今現在のことを PRESENT(プレゼント)と呼びますが、そんな意味が込められているのでしょうか？今というプレゼントを精一杯享受しましょう。過去へ逃げるのでもなく、また未来に希望を託す前に。

……スポーツ心理学で心のコンディションをセルフイメージと表現し、大切にしています。大きなセルフイメージを持たない限り、自分らしく生きることも、自分に本当にふさわしい結果を手に入れることも難しい、という考えから、このセルフイメージをいかにいつも大きく保てるかがひとつのキーになっています。実はこのセルフイメージは時間の区別がありません。今の瞬間のセルフイメージも過去を思い浮かべた途端、その影響を受けてしまいます。もし過去のミスなどを背負ってマイナス思考や感情が生じれば、今のセルフイメージが小さくなってしまいます。過去に生きる人でセルフイメージの大きい人はいないといっても過言ではありません。また、未来に思考をとばしている場合も同じです。未来を見つめ、不安やあきらめや願望などを抱いていると、今がおろそかになって、セルフイメージをマイナスに変えてしまいます。そのような状態のとき、やみくもにがんばっていてもセルフイメージは小さいので、いつまでたっても自分らしく生き、闘うことはできません。

……難しい局面に巡り合うほど、意識は揺れてしまいます。そんな時こそ、今に生き、今すべことに集中しなくてはなりません。

04/20/2004

17. 進化と病

人の心や魂が進化向上する時、人は「えっ？」と思う病になるのかも知れない。人によっては熱が出たり、別な人は血圧が異常になったり、生き方を間違っている時も病気になるが、進化する時も肉体が摩擦熱を起こすのかも？

蛇やカニが脱皮するのは命がけだと聞いたことがある。脱皮する時古い殻がハサミにひっかかたりしたら脱皮出来なくて死んでしまう。脱皮しなかったらもちろん死んでしまう。人間も心や魂が脱皮する時、それぞれの形で肉体的な苦しみを伴うのではないだろうか？進化による病の場合その後、食べ物の嗜好が変わることが多いようだ。(身体に悪いものは受け付けなくなる。)私の場合、振り返ってみて、痔の手術がひとつの気づきと転機になった気がする。

生き方が間違っていることから起きる病と、魂や心の進化の摩擦熱から起きる病とでは治療方法が本当は異なるべきなのかも知れない。

05/11/2004

18. 無心

天風会に入って3年間は雑念・妄念との戦いだった。無心がどうしても取れなかった。今になってみると、どうして無心が取れないのか分からないほど簡単だ。かつては無心を取るために、あの手この手で工夫をした。最近、一心と無心の違いを簡単に見い出すことが出来る。それは、安定打坐をしていて(あえて座る必要は無いのだが)、どこかの一点の音や声を聞くように意識を持っていくのが一心。自分の周り360°の声を聞くようにするのが無心ということですね。無心はそうだが、打坐はそ

の意識で下半身に重心を持っていくことです。臍下丹田に意識の重心があるのが「坐」。この「坐」という漢字、私なりの勝手な解釈ですが、丂は、座っている姿、その上の横棒一は、臍下丹田を表し、臍下丹田の上で、自分と、もう一人の自分(真我)が対面している姿と解釈出来る。きっと同じような解釈をしている人がどこかにいることでしょう。土の上に二人が座って話しているというのは小学校で習う発想。

だから、自分の呼吸を聞くこと(数息観)は、「一心」なんですね。天風先生が「座禅は一心だ」と言っているのはそういうことなんですね。座禅では、天風教義で云う一心も無心の内に入れているのです。

数息観をきちんと出来る人は、そこで息を止めると無心になります。安定打坐がうまく入ると、息をするのを忘れていて(いつの間にか呼吸が止まっている)ことに時々気が付きます。この方が良い無心ですね。360°の声を聞くだけだと、気が下半身に落ちにくいですね。

無心が出来ることが、観念要素の更改と合わさって、本心煥発の出発点なんです。

天風教義は、無心が取れるようになって始めて、本心煥発、神人冥合へ向かってのスタートなんです。

無心の状態で何かの拍子に意識の裏返りが起きる。上の[11. [安定打坐](#)]で説明した状態、それを自由にするのはまだ難しい。無心のままだと、まだ自我が残っているというか、自我が表のままに縮小されているだけ。または一点に収縮することである種、逆に強力な自我になっているのかも知れない。だから禅坊主の座禅姿にもうひとつ美しくない気がするのそれが理由なのかも知れない。天風先生の言う「禅臭さ」というのもそういうことを説明しているのかも知れない。

だから私は言うのです、「行者になってはいけない」と。

06/17/2004

息を止めたら酸素不足になっちゃうじゃない！とか呼吸をしないことを心配する人もいますが、「あっ！息が止まっていた」と思った瞬間、無心から雑念に意識が移動しているのでそこで普通にゆっくり呼吸をして、また一心に入れば良い。そして呼吸が止まっているのか、ゆっくり過ぎて止まっているような呼吸に入れば良しですね。無心なんて、そんなに長い時間続かないから何も心配しなくて良いのです。

07/05/2004

19. 悟り

分かることには三段階があります。

1. 始めに「知ること」。 2. そして「納得すること」。 3. 最後に、「体認すること」。

知るレベルでは、「でも私には出来ない。私には無理。」という言葉が往々に付随します。

納得するレベルでは、「これだけは腹が立たずにおれない」と例外がしばしば顔を出します。

体認すると何があっても心がぶれない。悟りとは体認する事です。

そして悟りには三段階があります。

小悟－生きていること、そして生きることは素晴らしいということを悟るのが小悟。

この小悟は、病気などで死ぬ目にあって甦った人がしばしば持つ段階の悟りです。

人生はこの段階で既に合格ですね。

中悟－自分に起きることはすべて自分に責任があることを悟ること。

生まれながら病を持っている子供に子供自身その病の責任があるのか？

それは子供から見て子供に起きていることは100%子供に責任があるのです。

親の立場から見ると、そういう病の子供を持った責任は100%、親にあるのです。

責任の50%ずつの持ち合いでなく、親に100%、子供に100%という100%の重なり合いなのです。だから子供は親を恨んでは決していけないのです。100%自分の責任なんですから。そういうことがやっと私にも分かってきました。

もうひとつ分かりやすい例を言うと、亭主が浮気をした場合、もともと浮気性の男に惚れて結婚したか、自分で気が付かない内に自分が亭主を浮気に追いやったかどちらかですから、すべて自分に責任があるのです。逆の立場で見れば男に100%責任があります。要するに自分に起きることは100%自分に責任があるのです。悟ると、人を責めたり怒ったり嫉妬したりは無くなるのです。かつて自分が作った原因が、たとえそれが前世で蒔いた種であっても巡り巡って、今、花が咲いているのですから。

「私は悪くない！亭主を浮気に追いやるようなことはしていない！浮気をする亭主が悪い！」とか「私は子供が鬱病になるようなことはしていない。私はきちんと育ててきた。」と叫んでいる間は悟りとはほど遠い迷いの中。悟りとはこっちが悪くてあっちが正しいとか、こっちは正しくてあっちが悪いというような対立の論理とは違うのです。

注意: すべて私が悪い、郵便ポストが赤いのも私のせいというような自虐的自己責任ではありませんよ。そういうのは迷いです。明るく、朗らかに、生き活きと、勇ましく、そして優しくすべてを受け止めて立ち向かっていく。宇宙の因果律を霊性心で自然に受け止めることなんです。

大悟－自分は宇宙霊(神)と一体であることを体認すること。

これは言葉で説明できないというか、私にはまだ分からない。

08/02/2004

20. 腰

天風会を辞めて天風教義の実践から離れて年数が経っている人、辞めてもそれなりに実践している人、天風会を続けている人、身体に芯があるかないか違いがあります。最近、身体に芯が入っているかどうか、重心がどこにあるか見えてくる。大リーグ・マリナーズの鈴木イチローは腰にきちんと重心が固定している。そして腰の上と下は自由になっている。オリンピックに参加したプロ野球選手とか普通のプロ・スポーツマンは、臍とみずおちの真ん中にあるように見える。腰に重心を落とせと訓練しているはずだが上半身の筋肉を鍛えすぎて重心が上に上がっている。それでは勝てるはずがない。モンゴルの相撲取りは下半身に重心が落ちている。丹田呼吸とクンバハカを日本の

スポーツマンが習慣として身につけるととても強くなるだろう。日本の本当の未来はそこから始まる。

08/30/2004

21. 霊性 以下『宗教と霊性 鎌田東二著』より抜粋

鈴木大拙が「魔王」の特性として、1. 力、2. 無意識、3. 狂信、4. うそ5. 恨み・奢りの五つをあげている点だ。戦力も権力も金力も超能力も、力を頼みとするところに「魔王」の本性が顔を出す。

力で人を屈折させ、支配しようとするのが「魔王」である。「魔王」はそれゆえ、あらゆる力と力とのぶつかり合いを待ち望む。戦争を、抗争を、闘争を。そして無意識の奥底から人をコントロールし、狂信の闇の中に陥れる。うそを好み、詭弁を弄し、恨みや奢りに憑依する。

その「魔王」がもっとも嫌うのが、「霊性」である、……

私自身はあるとき「魔」を体験して以来、「魔王」の五つの特性を突破するものは、1. 感謝、2. 知恵(叡智)、3. 聖なる静けさ、4. まこと、5. 愛・慈悲・敬い・慎みの五つであると思ってきた。

そしてさらには、朗らかな笑いと美。力や狂信を無力化するものは、感謝と愛と聖なる静けさであるとつくづく思う。

08/31/2004

22. 丹田呼吸

丹田呼吸はとても良いものです。訓練しなければうまくは出来ないものなんだろうと思います。

心を病んでいると深呼吸もできない。腹式呼吸なんかどうやっていいか分からなくなる。心の状態と呼吸はとても密接な関係にある。日本人は丹田呼吸法を小さいときから身につけるべきだ。その鍛錬をしている人を見ていると、丹田に気が充実しているのが分かります。問題は、上半身が虚になっていないことだ。上半身が虚になるには、心が解放されていないとてはならない。それが出来ている人が少ない。心身一如。

でもね、本当はね、「私は宇宙霊と一体である」と信念すると、意識しなくても丹田呼吸になるんだよね。宇宙霊と一体になると、丹田呼吸を包含した全身自然呼吸になるんだよね。だから天風先生は普段の呼吸法については細かいことを言わずに、時あるごとにプラーナ・ヤーマ呼吸法をしなさいと言っているんだよね。どちらにしてもせつかく日本にクンバハカと丹田呼吸のノウハウがあるのだから、日本人が身につけないもったいない。

「心の解放、魂の向上」、それが人間の生きる目的です。その方法は、一人一人違う。自分の従来の価値観(自分に対するべき論やコンプレックス、そして他人に対するべき論)を心から解放しなくてはならない。心の解放は肉体の解放からですが、逆も真なり。ただやみくもに心と身体を解放すると羅針盤のない迷走船になりやすい。別の迷いの中に入って行く。それがかつてのヒッピーですね。心を解放しながらも制御し、方向性を与えるのが霊性心ですね。

汗いっぱいになって山を登っていて、湧き水を見つけて飲むさわやかさ、これが解放です。

汗を流しながらコーラを飲むと、すぐにまたコーラを飲みたくなる。止められなくなる。それが迷いです。呼吸法を含めて心身の修行をするとき、修行の迷いの中に入りやすい。修行しながら、学びながら、なおかつ囚われないということが大事だ。その囚われや無意識の迷い(これが一番というような思い込み)が上虚にならない現象を生む。

09/07/2004

23. 天の声と本心煥発

既に『ラクダの涙』を観てくれた人もいますが、2001年にモンゴル(アドベンチャー)ツアーと一緒に参加した女性が、今年は昨年結婚した亭主と一緒に同じコースのツアーに参加した そうです。夫婦であるツアーを行くと夫婦の絆が深まることは間違い無しですね。その女性から次のようなメールが届きました。

『らくだの涙、大阪でもやっていて早速見に行ってきました。

めちゃくちゃ感動してモンゴルのすばらしさをあらためて実感しました。ほんとにすごい民族ですよ。馬頭琴のすばらしさもさることながら、奥さんの歌がもっともっとすばらしくて涙が出てきました。らくだが泣くのも無理はないですね。

隣の女の人もらくだが泣いているシーンで号泣していました！

ひさしぶりにすごく感動した映画でした。教えてくれた西谷さんに感謝です。』

「音楽は天の声だ」と天風先生は言っていたそうですが、山田務名先生の安定打座練習用テープに入っている音楽も音楽を聴くだけで本心煥発できる曲を選んで入れているわけです。

しかしやはり、音楽はテープやCDより生のコンサートが良いですね。私の今までの経験だと、レーナ・マリアさん、ミネハハさん、新垣勉さん、スーザン・オズボーン、そして、あべ・まりあさんですね。特にあべ・まりあさんのコンサートは、やさしいやさしい言葉とメロディで天(宇宙霊)から魂(靈魂)に直接ストンと繋がる感じです。その結果、魂の深いところから癒される。テープを聴くだけでは分からない波動が伝わってくる。本心煥発よりむしろ神人冥合に近いのではないかと感じる。ひとりでも多く聴いてもらいたいと思うのだけれどなかなか縁というものは難しい。明日(10/16)は、あべ・まりあさんの数年ぶりのコンサート、楽しみです。

『シェリングは、無意識の根源たる絶対者から自己に向かうことが積極哲学であり、それこそが真の哲学であるという。それに対して従来の哲学は、自己から絶対者へ向かうのが多く、それは消極哲学にすぎないというのである。シェリングのいう積極哲学は、型において仏教とまったく同じであり、仏教もまた、絶対者から自己に向かうことが、その基本線である。』

以上、玉城康四郎著「ダンマの顕現」より抜粋

(絶対者を宇宙霊、仏教を天風教義と置き換えればまったく同じですね。この文章から天風教義のいうところの絶対積極(ぜったいせきぎよく)という語源がよく分かる。)

10/15/2004

24. 霊性心

天風教義の誦句集に嫉妬、妬みという言葉は見られない。講演テープの中やどこかの本にちょっと出てくるだけだ。それは天風先生がそういうものを感じる事がなかったからだろう。

殿様の孫として生まれ、武道が出来て、女に振られる経験もなく他人を嫉妬する条件は何も無かった。自分に経験のないものは、それを解消する教えを説くのは難しいのだろう。

本当に育ちの良い人は、嫉妬という感情がもともと生まれないように見える。聞くところによると、かつて天風会では嫉妬や妬み、いじめが会員の中で渦巻いていたそう。怒り、悲しみ、恐れというのも克服しないと霊性心が当然発現しないが、それ以上に嫉妬、妬み、恨み、憎しみを持たないことの方が大きい気がする。輪廻転生があるとすれば、そういう要素の方が、来世の人生(苦難の)に影響を及ぼすと思う。天風教義(会)に欠けるのは、

嫉妬、妬み、恨み、憎しみを消す具体的方法でありその意味の解説だ。

11/18/2004

25. 自分の中のもう一人自分

学生時代に読んだ本によると、人間はだいたい二十歳前後で自分ともう一人の自分(観察する自我)が自分の中で対話するようになる、そして数年後その対話形式は消えていくと。

それは私も確かにそうだった。天風先生がキャリアアップ師から言われたもう一人の自分(宇宙霊と繋がった真我)とは意味が違うが、対話する自我が青春期にきちんと形成されるかどうかはどうも大事なことと思われる。この観察する自我が作られなかった人は、いつまでも「私は、私は、私は・・・」と言いつけることになるようだ。人は誰でも「私は、私は・・・」と会話する。

もちろん私もそう。人間の出来た人というものは、会話の中で、「私は・・・」という言葉が少ない人のことをいう。この観察する自我が安定打坐で意味を持つ。観察する自我が成長して霊性心を理解し、宇宙霊と繋がり、感情を持つ自我(観察される表の自我、いらいら、かりかり、嫉妬、怒り、喜ぶ感情の自我)が静まる。観察する自我が出来ていない人は、いくら勉強しても、いくら座ってもどうも駄目な気がする。成長はするが基本的に何か切り替わらない。霊性心とは自分の中のもう一人の自分が成長していくことである。

11/25/2004

26. 恐怖

私は長い間ふたつの恐怖感があった。ひとつは、潜水艦の中で爆雷などで沈められて水が入ってきて、息が出来なくて窒息と水圧で死んで海底に沈んでいくことである。戦争になっても潜水艦だけは乗りたくない。想像しただけで恐ろしい。

もう一つは、宇宙船と命綱で繋がれないで一人宇宙遊泳することである。宇宙船とも地球とも当然何も繋がっていない状態で、宇宙船に戻れなくなった時の絶対孤独。想像しただけで恐ろしかった。それが最近変わってきた。宇宙の中でただ一人漂うことが恐怖でなくなってきた。

しかし、まだ潜水艦のような閉じられた空間で窒息死や圧死することは恐怖だ。自分が何に恐怖を感じるか、感じないかは、潜在意識と深く関係しているが、実は「道」とか「宇宙霊」とかとも関係していると思われる。

安定打坐をしていてある段階になると絶対孤独の暗闇の中に落とされていく感覚になることがある。この時に恐怖を感じて意識を戻すか、目を開けるかすることになる。なるがままに身を任せて絶対孤独の暗闇の中に落ちていく勇気もてるかどうか大きな壁として出てくる。暗闇の世界とは、意識のない意識の他の世界(自分の中でありながら自分の世界ではない世界)。

ここで意識を放して身を任すことは実はなかなか出来る事ではない。恐怖で自我にしがみつ

く。無心のレベルが上がってくるとこういう試練がやってくる。雑念、妄念、一心の間は、こういう問題に直面することはない。自分が何かと誰かと繋がっていないと安心感が持てない間は、自我を放すことは出来ないし、宇宙霊と一体という感覚を本当に持つことも出来ないと思われる。

自分が自分の自我にしがみついているというのが普通なのだが、それが分からないのが普通。

それに気が付くのが座禅であり、瞑想なんですね。でも気が付いてもそこから長い。自我ほど強烈な接着剤で自分にくっついているものはない。

11/29/2004

27. 仮我

ならば自我は必要のない邪魔者なのか？実は、自我が無くては何もできない。肉体を動かして何か仕事をするために必要なのです。肉体の運転手みたいなものということですね。

実我は順動仮我到指示する指示書または社長みたいなもの。真我はその社長を働かしている社会道徳というところか。例が不十分かも知れないが。まあ、要するに自我を天風教義のいうところの順動仮我到鍛えないといけないという流れですね。その順動仮我到実我到繋がって、その実我到真我到繋がってということなのでしょう。順動仮我到実我的の違いが、正直なところ今まであまり理解できないでいた。本を読んでも言葉が違うだけで同じような感覚がしていた。

「一呼吸一生、肉体は呼吸という名の命の出入りする箱」とは私のよく言うことですが、そんな瞑想だけをしていては死んでしまうし、何も役立たない。その箱を動かして、食事をして働いて人に社会に役立たせるのが、すなわち自我(順動仮我到)ですね。人に、社会に、本当は自分にも迷惑なのが逆動仮我到という解釈でどうでっしゃろ？ただ自我(順動仮我到さえも)を放すのが座禅、安定打坐の時間。一日の中で時々、自我を放すということは、すぐに汚れてしまう自我を洗濯して日(真我到)に干すということ。

もうひとつたとえ話をします。電車の中で前にお年寄りが来たとき、席を譲らなくてはと思い、譲るのが順動仮我到。いやだなあ向こうに行って欲しいなあと思うのが逆動仮我到。何の思考もせずに条件反射で席を譲るのが実我到。そういう実我的の働きを起こしている背後のものが真我到。

更にもうひとつ。人の噂を聞いて、「ふーん、そうなんだ」(良い話だとしても。だいたい悪口)と噂に自分の価値観が影響を受けるのが逆動仮我到。片方の話だけでは本当のことは分からない。

相手(または本人)の話も聞いてみなくては判断できないというのが順動仮我。うわさ話を聞いても相手に失礼のないように聞く態度はとるがまったく聞かないのが実我。実我とは価値判断をしない、思考しない絶対積極のことだから。思考とか感情は頭の中の現象だから仮我なんです。ただ脳神経回路の中を自分で作ったプログラム(観念要素)に従って回路が動いているだけ。

12/01/2004

28. 安定打坐

「一呼吸一生一命」

ゆっくりと息を吸う。臍下丹田に落とす。息という命が自分の身体に入ってくる。

臍下丹田にその命を数秒止める。それからゆっくりとその命を身体から鼻を通して出していく。

息を吐き終わってまた数秒息を止める。一呼吸一生、身体は呼吸という命が出入りする単なる箱と意識する。無心がいつでも取れるようになるとこのように安定打坐するのも良い。

この方法は歩きながらも、電車の中でも、椅子に座っていても、いつでも出来るのです。

ただしこれは安定打坐の終着点ではない。一途中段階の一方法に過ぎない。普通の瞑想や座禅は自我(仮我)意識の収斂だけなのでこういうところまではなかなかいかない。今、私は不思議な世界に生きている。今の不思議な世界から過去を観ると、過去も不思議な世界に見える。仮想の世界が見える。仮想と実相の意識が逆なんですよね、普通と真実は。

意識の裏返り(仮我と実我の裏返り)を経験すると、そういう意識の切替がだんだん出来るようになる。50年座禅しても自我が消えない人が多いようだ。それは座禅中、自我が一点に収斂するだけだから。前にも書いたが、天風先生が、「座禅は一心だ」と言っているのはそういうことですね。

忠霊堂での安定打坐の時間中、ちょっと目を開けてみんなを後ろから見ていると、いろいろ見えてくる。ムキになって座っている人、座り方が分からないまま座っている人、いろいろな勉強をやり過ぎてそれが打坐の灰汁になっている人もいる。今生でも悟れなかったと諦めの雰囲気が出ている人もいる。ひとりひとり違う心で座っている。人間とは面白いものだ。

ひとりひとり人生の悩みのテーマが違うのだからそれで良い。けなげさは充分にあるのだが、やっぱり信念なのかなあ？見えざるもの(宇宙霊)に対する信頼なのかなあ？それとも単なる座り方なのかなあ？足りないものは、でも最近、ますます全体の打坐は進化してきた。

12/06/2004

29. 日曜行修会

12/12日曜行修会の統一体操とか呼吸操練とか全体を後ろから見ても美しかった。今までいろんな所へ勉強に行ったが全体としてこんなに美しいところは無かった。(まあ、上品さや品性、品格という面ではもっとレベルの高いところもあるけれど)正直なところ感動や面白さがそれほどあるとは思えない日曜行修会に続けて参加している人達の姿勢がいつの間にか力みも無くまっすぐにいい形になっている。運営する世話人の人達や指導する先輩方の努力が、正直実って来ていると言える。私は観察者として見ているだけだが大したもんだと思う。たとえ天風教義を深いところま

で学ぶことが出来なくても、毎週参加し続けることで確実に本人には分からないまま実力が上がっている。ただ残念なのは、その実力の向上を自信とか信念という精神にはっきりとした方向に導けていない点だな。もったいないと思う。

まあ導くと言っても教条的ではいけないしね。参加しながらも心がいろいろ迷いながら揺れている人もいる。短期的に自分にはっきり分かる進歩はなかなか無いから逆に本物であり本質的効果があるだが。短期的にすぐに効果の分かる刺激的なものを求めては危険だ。

天風教義は、心(悩み)と身体を改善する漢方薬みたいなものだ。こつこつ続けることに価値がある。天風先生が生きていた頃は、天風先生の人格と能力と話の面白さに引きつけられて参加していたのだろうが、今は感動も「なるほどなあ！」という刺激的な学びも無い中だからこそ教義の本質が醸し出されてきているのか知れない。世話人達の真摯さやけなげさがそれをいつのまにか生み出してきている。そういう中で学びを続けている今の会員の方が天風先生の生きていた時の会員より家柄や肩書きは低くても魂のレベルが高いと言えるかも知れない。学びのポイントは、例えば朝旦偈辞や活力吸収法の誦句を唱えている時の気持ちと姿勢をいつでもどこでも何があっても維持することが生活の中の修行ですね。それが出来れば庶民の中の人生の達人です。

日曜行修会の進化のポイントは夏期修練会ですね。夏期修練会ごとに全体も世話人達もフツとレベル向上している。毎週日曜の参加と夏期修練会を経ることで無意識のうちに身体が確実に何かを掴んできている。

12/12/2004

30. 暁天瞑想

結論から言うと暁天瞑想はすべきでない。これは行者が何かのパワーを身につけるための手法だろうと思われる。「達磨、壁面30年」という話がある。壁に面して座ったということですね。

座禅も壁に面して光を後にして座る。これには意味があると思う。人間の第三の目といわれる額には光を感じる細胞がある。(これは医学的に確認されていないかも知れないがネズミでは確認されている。ネズミにあるものが人間に無いはずはない。)瞑想しているとこの視覚細胞の感度が10倍にも100倍にも上がることが予想される。そうすると、少しの光でも強い光と感ずる

ところに元々強烈な太陽の光を当てるとどうなるか？ということですね。雑念妄念から離れられない人が年に1, 2回、暁天瞑想するのは害がないが、一心、無心が取れるようになっている人には危険だ。実のところ私は二度ほど暁天瞑想を試みたことがある。一度目は九十九里の浜辺で。この時は真っ白い朝霧だった。瞑想をしていると突然、目の前が真っ赤になった。

「いつの間にか霧が晴れて太陽が出たんだな」と思った。あまりに強い光なので目を開けた。

すると周りはまだ真っ白い霧のままだった。二回目は伊豆のある人の別荘で暁天瞑想をしようと思って朝早く起きたら雨だった。それでも屋根と窓のある屋上(晴れていると海が見える場所)で打坐をした。するとその時座った5人全員が額の中で、朝日が水平線を昇るのが見えたと言った。雨と雲で何も太陽の光が見えない状態でも太陽の光を感ずることが出来た。瞑想状態では額の視覚細胞はそれほど敏感だということですね。実は私はある先生のテープで次のように

教わっている。「瞑想は暗闇ではするな。夜は必ず部屋の明かりをつけること。光は頭の前上にしないで、頭の後上の方向にするべき。なぜなら悟りの光と蛍光灯の光が区別が付かないから」と。私はそのことを守って安定打坐をしている。

特別な能力を身につけるため太陽瞑想法というものがあるのを知っている。私も一度学んだことがある。それはそういう縁にそういう先生から直接学ぶもので素人が勝手に手を出すものではない。滝行と同じ。ただ太陽が出るまでの夜明け前の瞑想は気持ち良い。朝早く起きて、自然に近い形の公園の小高い丘の上で毎日続けたことがある。太陽が顔を出したら終わりにした。

12/23/2004

31. 『男のロマンティシズムの世界』

私の高校二年の時の担任で物理の先生はいつまで経っても青い先生ですが、今日送られてきた小冊子「世界山歩きの記録」の前書きがちょっと面白いので公開します。ちなみに私が41歳の時、その母校に校長として再赴任してきた先生に久しぶりに再会したのですが、何の教科を担当していたのかまったく忘れていた。友人から、「おまえの先輩だろうが！物理だよ」と言われても授業の内容はまったく思い出せなかった。まあ、当時、私も2年後に先生と同じ物理学の道を志すとは私も思っていなかった。授業以外の青春の青い青い会話はよく覚えているのですが。

再会から10年来、先生から届くハガキを読んではいつもその青さに声を出して笑っている私です。

【老いてなお山の彼方の空越えて

あっちの世界こっちの世界

「おー、まだこっちにいたのか」脳梗塞で長らく身体が不自由だった82歳の父が、目覚めた時、私を認めて思わず漏らした言葉である。その一ヶ月後、父はあの世に旅立った。父の実感では「あっちに行ったり、こっちに戻ったり」していたのを確信した。当時私は、54歳の働き盛りであった。時が経ち、私も還暦や定年が迫ってきて、後半の人生で、何をするかを決める必要に迫られた。これまで必死で走ってきた人生を、どのように位置づけ終らせるのか。この決定は先延ばしできず、自分も納得できなければならない。せつかくこの世に生を受けたのだから、今までやりたかった「世界の山や川を訪ねる」ことだけは済ませておきたいと思った。定年退職を機に、登山やトレッキング専門の旅行会社の資料を取り寄せ、四月末に、キナバル山(マレーシアのボルネオ島 4095m)のパッケージツアーに参加した。参加者の多くが中高年の山好きで、自信が持てた。ガイドの平岡竜石氏に、「次はどこがお勧めか」と尋ねると、「アンデス」と言う。すぐさま申し込んだ。

ペルー・アンデスのトレッキングは、晴れた日の多い5000m近くを歩く企画で、素晴らしかった。空は黒に近い紫で、その向こうに無限に広がる宇宙をのぞく気がした。このとき初めて、「自分の命が、とてつもない広い宇宙の中の小さな星で、10km たらずの空気層の底にうごめく小さな生命体だ」と実感した。そして、「自分は、宇宙のごく一部において創られ、命も私に貸し与えられている」と感じた。

自分は必ず死ぬ人間だが、考えたり・感じる能力を与えられている。今の内に、古くから多くの人が啓示を受けた「私に与えられた天の意志-天命」を感じたいと思い始めた。

今このときを大切に生きたい

山登りもチャレンジしてゆけば、「生命にかかわる」局面が幾度かでてきた。その度に、父の「こっちの世界とあっちの世界を、行き来きする」実感が分かり始めた。それまで、「肉体は死んでも魂は残る」と言う考え方は、死に対する恐怖を合理化する理屈だと感じていた。

しかし、母も死ぬ前に「魂は連続している」と感じて死んでいったように思えた。死は、明らかに不連続点なのだが、現実には本人が「連続している」と感じているから、後に残った人は、本人の魂がここにあると感じて、お墓や位牌に向かって、素直に話ができるのだと思う。数年前には夢にも考えなかった、この「肉体と魂が分離し、魂は連続する感覚」は多くの民族の原始宗教にもあり、私も、内部で触発された感性だと思うようになった。

現実の老いに伴う喪失感、孤独感、貧困、痴呆は、すさまじいと思う。しかし、天が私に貸し与えてくれた命なら、ありのままに受け入れ今日一日を、今このときを、大切に生きたいと思う。これが天の意志・天命だと感じ始め、全身が安らぎ、まだまだ、これから前に進める勇気が湧いてきた。ありがたいことだと思う。

老いてなお 山の彼方の空越えて 無言の旅よ 新しき道

魂は この世もあの世も続くなら 生き死に越えて どう生きたいか

・・・確かに私も 大気の中で 地面にくっついて 空底動物として 育ってきた 前には進めない蟹のように 殻を背負ったヤドカリのように うろろうしながら生きてきた・・・見えない天の声に 耳を澄まし 目を凝らす・・・ 】

以上小冊子「還暦からの世界の山歩き」巻頭文からの抜粋。

まあ、ロマンティシズムという青い刀を振り上げてまっすぐ走り続けている先生ということでしょうか。

01/06/2005

32. 実我の声

安定打座で無心が取れた後、ひとつの(人生の岐路のような)問題を自分に問いかける。15分、30分ひたすら問いかける。途中、少しでも雑念が入ったら、無心を取る最初からやり直し。一心、無心、そして問いかける一心を続けていると答えが腹の底から聞こえてくる。「大丈夫だ、やれ！」とか、「やめろ！」とか答えが返ってくる。この時注意することは、自分への問いかけの言葉を最初から最後まで一字一句変えてはならないこと。言葉を変えるのは、思考という雑念の働きだから。

そうして腹の底から聞こえてきた答えは「肚」になる。人からあーだ、こうだ言われても動じない信念となる。頭で考えた答えは後々、「ほんとうにこれでいいのだろうか？」とぐらつく。この方法は自在に無心が取れるようになってから行う方法である。

安定打座で無心で良い気持ちになって満足しているなら単なる座禅と同じだ。天風先生の言うところの、「座禅と似て非なるもの」のひとつだ。この方法は終わってみれば疲れているということは無いが、ものすごいエネルギーを使うので、5年に一度ぐらいいか私はやらない。いや、5年に一度もやらない。右を取るか左を取るか、本当に人生を決定するような岐路で私は使う。もう少し小さな問題には、もう少し簡単な方法もある。ロイヤルではよく話していることであるが、そのことはまたの機

会に書くことにする。まあ、頭で考えて、頭で得た答えは、何であれ信念にはならないと思う。そしてその先には、天の声を聞く、本心煥発、神人冥合への道が待っている。それが天風教義だ。

01/11/2005