

73. もう一人の自分

「天命の暗号」という本に、【(能の) 世阿弥は、自分が能を舞う最中に、観客の目から自分の演技を見ることができたという。自分を「離れて見るという見方」は「俯瞰する」という意味と似ている。】

雑誌アスキーに次のような文があった。アテネオリンピック体操金メダリストの富田洋之の言、【空中で演技しているときって、もうひとりの自分が違うところにおいて、演技を見ているんですよ。俯瞰していると言ったらいいのでしょうか。だから身体のちょっとしたズレや出来不出来が、演技している最中に分かるんです。」そしてこうも言った。「演技しているとき、日常の時間とは時間の流れが違いますね。一秒の刻みがトン、トン、トンなら、演技をしているときはトーン、トーン、トーンと、ゆっくり進むような感覚になるんです。その間に、たくさんの方が考えられるし、たくさんの方が動きができて、うまくいくんだと思う。】

生まれながら一秒が、トーン、トーン、トーンとスローモーションで動いているのが、東大卒ジャズ歌手の鈴木重子。彼女の日本語は普通の人間とは違う感性の言葉を使っている。ちょっと違う話だがいい話なので、雑誌アネモネの中にある武術研究家、甲野善紀の言葉、「運命とは決まっています自由なんだ。そういう二律背反的なものが成り立っているのが身体である。」と。

一芸を極めると同じものが見えて同じ境地に立つのだろう。

12/23/2006

72. 今ここ

お釈迦様にあの世のことを尋ねても、それについては黙して語らずだったと本に書いている。

天風先生は、「あの世のことは死んでから考えても遅くない」と言ったという。

結局、仏教も天風教義も、今、この瞬間をどう生きるかという教えだ。

なぜなら、あの世(天国)のことを知ると、あの世(天国)にあこがれて今この時への集中力が欠けるからなのだろう。意識(心)があの人に逃げてしまう。頭を抱えて難しい勉強をしている時に向こうにいる美人に目と意識がいったら、勉強(今)がおろそかになるのと同じだな。

天風先生のいうところの、他の偉い先生も言っていることだが、「何事も観念を添えてやれ」ということは物事を失敗しないためだけでなく、生き方の基本であり、命の本質なんだよね。

「観念を添えてやる」ということは、別の言葉では「今を生きる」ということなんだよね。悟りとは、「今、ここ」を本質的に本当に理解することでもあるな、きっと。

あの世も、この世も、「今」の連続でしかない。あの世とこの世は別のものではない。今を明るく朗らかに生き活きと勇ましく、世のため人のため、に生きていけばあの世もこの世

も何も心配することはないということだ。

ただ今の時代、自殺やいじめを避けるためにも、あの世（死後の世界）の常識をある程度知っておくことは必要だと思う。死んでもリセットしてすぐに生まれ変われると思う子供達、唯物主義で死ねばすべて消えると思う教師たち、常識のバランスが悪いんだよね。

それと不思議に、お釈迦様もキリストも天風先生も組織のあり方については一言も語っていないのが共通点だ。なぜだろう？

組織を作ると組織自体の業が生まれる。肩書きが生まれ、名誉が生まれ、上下関係が生まれ、指示命令系統が生まれる。それはスピリチュアルな悟りの世界とは無縁の世界だ。真理を少しでも会得した者は、組織の上に立つことについて何の興味も持たないので、結果的に「悪貨（自分ではあんなこともしている、こんな良いこともしている良貨だと思っているが）、良貨を駆逐する」ということになる。「真理は組織とは無関係」ということを悟った人間はよく分かっているのだろう。

12/12/2006

71. コイン健康法

10年ほど前にコイン健康法というのが雑誌やテレビで話題になりました。何をどっちにかは覚えていないけれど種類の違うコインを右手と左手に持っている健康になると。種類の違う金属の間では電位差が生じて微弱電気が流れるのがその理由なのだが。

先週ちょっと考えさせられることがあって、この方法は心の安定にも役立つのではないかと閃いてやってみた。いろいろ試した結果、右手に5円玉を2個、左手に1円玉を2個軽く握って持つと心の安定になるようだ。逆に持つと効果が薄い。

突然鬱に落ちたり、いらいらしたりマイナス思考に陥るのも脳の中のそういうスイッチがオンになるため、そういうマイナスのスイッチが入る前に、このようにすると効果があるのではないかと実験をやっている。コインの組み合わせによってはもっと効果的な組み合わせがあるかも知れないが今のところ前述の組み合わせが良さそうだ。

安定打坐の時もこのようにコインを持つと普段とちょっと違った安定さが得られる。

後から人から聞いた話しでは、1円玉と5円玉と10円玉を手の甲に何を貼って手のひらに何を貼って中指に何を貼れば疲れが取りやすいとか、肩こりには何とかかんとかと、コインを使った方法をいろいろ教えている人がまだいるらしい。

12/01/2006

70. 命の極意

命の極意は呼吸です。命にとって一番大切なものは呼吸ですよね。呼吸が止まれば死んでいることになるのだから。そんな大切なものなのに次の呼吸を心配する人はいない。明日の呼吸をどうしようかと考える人はいない。「あっ！さっきの呼吸、失敗した！」と後悔す

る人はいない。一番大切な呼吸でさえ何も心配しないで「今の呼吸」だけをほぼ無意識にしているのだから、まして他ごとは何も心配することはないはずだ。

坐禅では数息観という呼吸に意識を持って行って呼吸を数えながら坐禅する方法がある。その時も誰でも常に今の呼吸に意識を持っていく。次の呼吸を何秒で吸って何秒で吐こうかと考えながら今の呼吸をしている人はいない。

今の呼吸を忘れて次の呼吸を10秒で吸って10秒で吐いて、次の呼吸に入ったらその次の呼吸に意識を持って行ってをやってみてください。今の呼吸以外に意識を持っていけないことが分かります。「呼吸を意識して」と云えば常に今の呼吸以外意識できない。不思議だ。晩ご飯を食べながら明日の晩ご飯のことは考えられるのに。

私は数息観でなく、呼吸と意識を同調（同期）させる方法を薦める。そうすると何も心配することなく無心が得られる。もちろん呼吸は、ゆっくりゆったり腹式呼吸で。

初級者は数息観のように意識を呼吸に持っていきながらで良いのだが、中級者以上は呼吸を意識しないで自分の意識を呼吸に同調させることが良い。安定打坐をしながらこれを見ると天の声がすぐに聞こえる。

（注：呼吸に意識を持って行っているときは一心の状態だから天の声は聞こえない。）

女を口説くときは相手と呼吸を合わせると良いとナンパ師は言う。剣道でも相撲でも武道は相手と呼吸を合わせると言う。病人にエネルギーを送る時も手を握って病人と呼吸を合わせると良いという。同じように自分が自分の意識を自分の呼吸と同期させるのです。

（注：意識するのと同期することは違う。）

私はいつも「赤ん坊と犬に嫌われる人間は人間失格だ」と言っているのだが、私は今まで誰の赤ん坊でも泣かれたことは一度もない（私の記憶している限りでは）。むしろ赤ん坊の方からにこにこして近づいてくる。大抵、犬ともすぐに仲良くなれる。ところが馬はなかなかうまくいかない。

いつでもどの馬に乗っても、自由に思い通りの速さで走れるようになりたいとこだわっているのだが、正直なところ今はほとんど出来ないでいる。馬になめられているのだ。

馬に自由に乗れるからといって悟っているわけではないが、自由に乗れないということは悟っていない証拠だと正直思う。

十牛図という悟りのレベルについての話がある。あの牛というのは真理だとか『道』をたとえていると言うが、その通り例えであるが、本当に牛そのものでもあると思う。牛に乗って牛を忘れて自在に牛を操るということは、心がまあく「空」になっていないと出来ないのだろうと思う。修行僧の『空』は四角だからそのままでは牛に乗って牛を操るのは無理だな。

だから私は、馬に乗って思うがままに自在に乗れるようになると何かそこに実際的な皮膚感覚のヒントが見つかるのではないかと乗馬にこだわっている。

十牛図の話は、牛に乗っている実際の人間を観察しながら悟りの段階を観察して出来た話ではないかと思う。だから十牛図の話は本当に牛そのものであり、同時に『道』を牛にたとえた話でもある。要するにすべては相似形なのだ。だから私は牛を馬に乗り換えて実践してみたい。

10/30/2006

69. 剃刀の刃

M氏から「剃刀の刃」というサモセット・モームの本と映画を紹介された。M氏は杉山会長から「剃刀の刃という映画は良いよ」と推薦されという。「映画も字幕では意味が正確ではないから英語で聞くと良い」とM氏は言うが私は映画の英語をそのまま聞いて理解できる力はない。

DVDを買って字幕付きと字幕無しで観てみた。字幕付きでも「なるほどなあ！」と理解できるが、英語で聞くとやはりちょっと説明の深さが違うようだ。主人公がインドで修行したところだけを原本で読むのは価値がありそうだ。DVDレンタルショップで「剃刀の刃」があれば一度借りて観てみることを推薦します。

09/25/2006

68. 機能と目的

天風教義とちょっと離れるが言っておかなくてはならないことなのでここに書くことにする。

保険会社や銀行、証券会社や警察などは最初は国家や社会を安全で平和に維持するための機能として生まれた。保険会社の理想は一年一年収入と支出のプラス・マイナスがゼロであることである。もちろん現在に於いて赤字では機能を果たせないのもそれなりに利益がなくてはならない。しかし現在に於いては、証券会社や保険会社や銀行が自ら利益を蓄えようと自己の存在が目的化している。その思考が根本的な間違いと社会の退廃を生み出している。警察も社会の安全より自分の安全と出世、組織の内部維持や権力の拡大という自己目的化している。

日銀総裁なんて、本来、機能そのものの存在の典型なのだけれども、自分が儲けるという目的的存在になっていたから問題なんだな。法的に正しい正しくないかが問題ではないんだな。

人間ひとりひとりも実は同じで、自分が目的化している。自分が幸せになりたい、自分は豊かになりたい、自分は出世したいと自分が目的になっている。自分は悟りたいというのも自己目的化していること。自分が目的になると、「もっと、もっと」の地獄に入ることになる。

「いくらお金があつたら幸せですか？」という質問に、「1億円」とか「3億円」と答えるが、実際それを手にしたらもっと増やしたいと思うし、3億円から少しでも減ると不安に

なる。

「私はそんなことない」と言うのは大金を持ったことがない人間の想像力不足だ。実際、必要以上の財産を目の前にした遺産相続争いが日本中に溢れているのがその証明だ。

「自分は機能なんだ」と分かれば、目の前の自分の出来る役割を一瞬一瞬果たすだけだ。それ以外に思考は無い。もっと大きな機能を果たしたいと思うとそれは自分が目的化していることになる。自分が目的だと心の平安も悟りもやってこない。

自分は機能だと思えば、いつでも心は平安だ。一瞬一瞬、良いと思うことをすれば良いだけなのだから。それが靈性心だな。自分が目的である限り靈性心は発現しない。

すべての存在は機能なのだ。目的ではない。機能として自分を働かすことで社会に役に立つ。

そしてその結果として魂の進化と向上に繋がるのだ。それが真理だ。まあ、機能として繋がった全体が目的といえるかも知れないな。

自己を機能として働かす。それが「自己を忘るる」ことなのだ。道元の言葉はそういう意味だ。

心と体は道具だというのもそういうことだ。自分を機能として磨く。それが修行だ。

ここで注意しないといけないのが組織の機能になってはいけないということだ。機能という真理を組織が悪用するのが、まあ、もろもろの自己目的化した宗教であり、軍隊であり、警察であり、やくざだな。本来の機能として正しく働いている組織は人間に機能としての役割を求めない。

自己目的化した組織は人間に機能としての役割を求める。それが悪魔の心だな。いかなるものにも他に機能を求めてはならない。自らの意志で自らのみが天からの役割として機能を果たす、それだけなのだから。機能とは他を活かすことである。

人のことをあーだこうだと言うのも、自分は、自分はと言うのも自分を目的化していることからくる言葉なんだな。分かるかなあ、これ？

では自己を目的化して悪いことかという悪いことではない。次元が低いというだけのことだ。

08/10/2006

67. 体内エネルギーとスイッチ

下痢をしているときに体質改善の話をしてもしようがない。取り敢えず下痢止めの薬を飲むのが良い。体質改善はそれからだ。いつも心の下痢（マイナス思考の垂れ流し）止めを探している。

鬱を治すにはクンバハカが一番良いらしいのだが、一度鬱に入ると、クンバハカに入る力が無いし、実際問題、クンバハカはなかなか身につかないし、教えられるものでもない。

クンバハカも、「あっ！」とある時、分かるものだ。それまでは分からない。

鬱の状態になるのも、神懸かりになるのも、クンバハカ状態になるのも、そういうスイッチがあることに気づいた。歌手のライブで「あっ！（神が）入った！」とか「抜けた！」ということが見ていて分かる。自分がある種の状態に「入った」時、自分の中の何かのスイッチが入ったということが分かる時がある。

どうも何のスイッチがONになるか、OFFになるかの問題なんだな。坐禅も安定打坐もある種のスイッチを自分で入れるようになるための修練なんだなと思う。なんとか簡単なスイッチがないだろうかと日々時々考えて実験するのだが・・・・・・・・。

人を見ていると、鬱になるスイッチは瞬間的に入るが、一度鬱の状態になるとプラスのスイッチが入らない。心が落ち込む前に、それを防ぐための簡単な良い方法を見つけた。

心の中で、思いっきり大きな声で、「あっはっはっはっ！」と笑うことだ。3回続けるとより良い。

ただし決して声に出してはいけない。

こうすると身体の中のエネルギー圧が高くなることが分かる。身体の中のエネルギーが高いと落ち込まない、鬱にならない。また、おそらく霊障も受けない。

身体の中のエネルギーレベルが落ちた時、鬱になったり霊障を受ける。鬱になったり霊障を受けるとますます加速度的にエネルギーレベルは落ちる。転げ落ちる雪だるまと同じだな。

落ち込みそうになると、また批判的な心が出てくると、いつでもどこでも心の中で、大声で、「あっはっはっはっ！」と笑うことだ。周りの誰にも分からないので人に迷惑をかけることはない。

07/23/2006

66. 絶対積極と運

5, 6年前、私の友人で先輩であるAさんが会社の配属替えになった。得意の英語を使わない部署になった。貿易部の若い人がAさんに教えて欲しいと聞きに来た。で、Aさんは断った。

「なんで俺が教えないといけないのか。教えるための給料は貰っていない。ただで教えるなんてバカバカしくてできない」と私に言ったことがある。Aさんは先輩なので私は黙っていた。で、私は思った、「Aさんはこれから運が落ちるな」と。案の定、そういう結果になっていた。

私はサラリーマンを辞めて18年になるが、当時私に前後して多くの会社が生まれた。そして仲間になった。今、安定しているか伸びている会社とそうでない会社がある。その違いはどこから生まれるか？「なんで俺がそんなことをしなくてはならないんだ！」とか「お金を払ってくれるんならやるけど俺はリスクを負えない」とか言っている人（社長）はやはり仕事が減っていく。

自分から開発費を出す人、自分で損を受け取る人、頼まれれば出来ることは小さなことでも、お金にならないことでも心良く対する人が結局伸びている。

もちろん人間は生きていればそれなりに何とかなるようになっている。みんな、なんとかになっている。最低限で何とかなるのか、上昇しながら、または学びながら何とかなるのかの違いは大きい。「損をしたくない。リスクを負いたくない。面倒なことはしたくない」という人は自分の会社が伸びないのは自分のせいではないと思っている。その思いは何があっても変わらない。

絶対積極は、たんとと何があっても受け入れることでもある。損得の計算を入れない。そうするといつの間にか良い方向に何とかなるように不思議になる。

相対積極は、勝つために、伸びるために計算して頑張ることだ。それが必要なときはある。特に若いときは。しかしいつまでもそれでは美しくないな。

安定打坐や坐禅で気持ちよく座れることや無心になれることはとても大事なことだが、それは目的ではない。何があってもたんとと受け入れることが出来るようになることがもっと大事だ。

よだれを流している子どもの心身障害者をかわいいと「よし、よし」自分の子どもでないが抱けるかどうか人間の価値だ。神様から見たら人間はみんな精薄児だ。目の前にやってきたものをたんとと受け入れること、それが大事だ。

07/02/2006

65. ころを見る

心が心を心で見ようと思ってもそれは「妄念」だ。魚が海の水を見ようとしても見ることは出来ないのと同じように無理がある。魚が海を見るのは釣り上げられたときだ。それでも人は言う、「トビウオ」は見る事が出来るではないかと。そう、その通り、羽のような大きなひれを使って、思いっきり勢いをつけてジャンプすれば、1秒か2秒、海を見ることが出来る。??????

それって、安定打坐をしてブザーが鳴り終わった瞬間と同じじゃない？

06/16/2006

64. 無心と文化

一つの仕事から別の仕事に意識を切り替えする時、集中から弛緩（リラックス）する時、一度意識を無心にすることが大事だ。その時、無心になる文化を持っておくと心の余裕になる。

そういう文化が日本人には、特に庶民には足りないのかも知れない。私は好きなのと意識の切替の必要性で、絵や版画を300万円ぐらい持っている、おおよそ50万円のを5枚と30万のが1枚とある。30万円のは義理で買ったもので、良い絵だが見ていて無心に

なれる程の絵ではないので部屋に飾ったことがない。好きで買ったものは仕事中にフッと見ると無心になれる。

天風会に入る前からそうしている。インド人でカイコ・モティという作家の作品を4枚持っている。

やはりインド人の作品にはそういうものが無意識的にも醸し出されてくるのだろう。もう一枚は日本人にはポピュラーでは無いフランス人現代画家のものだ。絵を買う時は30分以上絵の前に立ち、20年、30年先の自分の心を想像して見る。20年、30年経っても厭きないかどうか、じっと凝視する。それらの絵を買って20年近く経つが今も納得しているし投資的にも損をしていない。(モティの残り少ない作品で今売られているのは126万円になっている!!モティは7、8年前に亡くなったのでもう新規の作品は出てこない。今後ますます値上がりする。本当はもう二つほど買いたかったのだけれどお金が無くて買えなかった。安ければ買ったのだけれど。

ちなみにこういう投資感覚は文化ではないね。でもいくら高くなっても売る気はないので文化だな。)他人から見て大なる無駄遣いは、そこに信念や眼力があれば、それは文化だ。

私の腕時計の文字盤にも満天の星空が描かれている。それを見ると一瞬、無心になる。

もちろん音楽も大事な文化だ。好きな音楽をじっと聴いて心の奥底がどう感じているか自分で詳しく分析してみることが大事だ。心の奥底が無心になったり、リラックスするのを探ることが大事だ。その時の音の質も合わせて観察してみることだ。多くの人は結構、自分で自分の心を観察する力を持っていないのが現実だ。安定打坐をしながら、思考を働かさないで聴くとか、観ることが大事だな。

インターネットにカイコ・モティについて次のような文があった。私がモティを気に入るわけだ。

【モティは言う。「私は世界を解析する方法を信じない。人生に対する情緒的な認識を欠くからだ。

自然をあるがままに最高の状態で熟慮すれば、人生と外界とを等しく一致させることが出来る。」

幾分宗教的観念がにじみ出ているとは言え、モティは何よりも「見る」画家ではなく「感じる」あるいは「沈思する」画家であった。世の中、モティが好きで5枚、10枚持っている人はもちろんいるだろうけど、そういう人は本当に少ないと思うので、私が4枚持っているのはとても価値がある。

05/15/2006

63. 無我? 夢我?

無我一念とか有我一念という言葉がありますよね。もう一つあるね。それは夢我一念。

自分を夢見ること一念という意味。鬱になるのも、ブログで日記を公開するのもナルシ

ズムからくる夢我一念の表れだね。それらは悪いことではない。時代の進化の一里塚の発熱みたいなもの。鬱は夢我と現実の乖離からくる心の発熱ですね。それとも幽我一念か？

04/30/2006

6 2. イエス

ムーという雑誌に次のような文があった。似ていますね。本当に悟った人は同じになるのか？

【イエスの説いた「真のキリスト教」とは、今日「グノーシス」と呼ばれている教えに近いものだったと考えられる。これは簡単にいえば、自らの克己と修行、及び古代から伝承される秘儀への参入によって、自らを霊的に純化し、人間ひとりひとりが内なる神性に目覚めようとするものである。それはたとえば、弾圧された異端の福音書である「トマスによる福音書」の、イエスの次のような言葉に端的に現れている。

「あなた方があなたの方の内にあるものを引き出すならば、あなた方が引き出したものがあなた方を救うであろう。あなた方があなたの方の内にあるものを引き出さないならば、あなた方が

引き出さないものがあなた方を殺すであろう」

これは、なんらかの既存の教義を押しつけるのではなく、自らの内にある神性に目覚めよ、というイエスのメッセージにほかならない。・・・略・・・

つまり、イエスの究極の目的とは、万人にイエスを信じさせるものではなく、万人をキリストその人にしてしまうことにあるのだ。

これこそが、イエスの真の教えなのである。となれば、後のローマ・カトリックがこれを恐れ、弾圧したのも当然である。人が自らの修行や努力によって、自らキリストになることができるなら、救済に与（あずか）るのに教会の仲立ちはまったく無用になる。そうなれば、だれが教会に税金を払うだろうか！】

04/21/2006

6 1. 姿勢

3月8日天風先生の長女安武ツルコ先生が亡くなった。12日のお通夜に参加した。いろんな古い先生方が来ていた。その中で伊藤久吉先生も来ていた。歩いている姿勢を見るとクンバハカが出来ている。「あー、この人は死にものぐるいで天風教義を修練してきたんだなあ」と分かった。大したもんだ。本当に頭が下がる。姿勢でみんな分かる。

天風教義を日々実践している現役の人達の中に天風会の教えるクンバハカが出来ている人がままいるけれど、みんな身体の緊張が取れていない。その先は教えようがないんだよなあ。

03/12/2006

60. 簡単禅定

歩きながらでも良いし、椅子に座っていても良いし、安定打坐の姿勢でも良いのですが、スッと上半身を真っ直ぐにして身体から力を抜いて、身体の中を見るような意識の状態にして、心の中で「こんちくしょう！、こんちくしょう！、こんちくしょう！」と3回言ってみてください・・・・・・・・・・。

頭の中の脳みそのてっぺんにもやもやとしたエネルギーを感じると思います。これは気が頭のとっぺんに来ているということですね。

次に心の中で、「しあわせ、しあわせ、しあわせ」と言ってみてください・・・・・・・・・・。

臍下の下半身がむずむずとしてきたり、暖かくなってきたりします。人によって感じ方が違いますが、これが下半身に気が落ちていることですね。この時、頭の中がどうなっているのでしょうか？

きっと空っぽになっていると思います。これが空の状態ですね。全体として禅定という形ですね。

もちろん安定打坐が深く入っている状態でこれをして何にも変化はありません。安定打坐の始めとか歩きながらとかいつでも簡単に無心になり禅定になる方法です。そういうふうにして他にもいろいろ身体の中に変化をもたらす言葉がありますので調べてみてください。下半身に気が落ちる言葉を心の中でも、口でも使うようにするのが良いですね。

まずまずの人数で確認できたので書きましたが、こういうことは口で直接伝えて一緒に確認することが大事なので、HPに書いて伝えてもどうかなあ？と思うので書かないでいた。感覚の個人差もあるし、微妙な姿勢の違いから来る感度の違いもあるし・・・・・・・・。感覚の個人差があると思われる方法はまだ書けない。

03/02/2006

59. 教え（補足説明）

天風先生は、相手のレベルに合わせて、相手に添って話しをしていたと思われるので、その話された内容はその時の方便でもあるのです。「正しいけれどすべてではない」ということでしょうか？自分（天風先生）が生きていれば相手の進化に合わせて話の内容も進化して話すことが出来るけれども、自分が死んだ後、その時点の相手のレベルに合わせて話した言葉にこだわってはそれからの進化がない。だから「俺の教えたことはすべて忘れろ」という言葉になったのではないのでしょうか？実力のレベルの低い人には「俺の教えをひたすら実行せよ」と言ったかも知れない。そうすれば少なくともその人生何とかなるということ。

出征する兵士に、こいつは死ぬと分かった時は「死ぬな、生きて帰ってこい！」と激励し、こいつは死なないと分かった兵士には「国のために死んでこい！」と言って送り出したといますから同じですね。ひとつの言葉をそのまま100%鵜呑みにしては真実は見えてこない。

悟りとかクンバハカはストーンと自分を抜いた状態から生まれるので教えの言葉のべき論にこだわることは、自分を抜いていないことになりそこから進化出来ないのです。

クンバハカも天の声も感覚なので言葉で表現し切れない。しかしつかんだ感覚は忘れろと言われても忘れられるものではないのだから、その感覚を進化させろということということでしょうか？そのためには「言葉を捨てろ！」ということだとも言える。

02/02/2006

58. 無心

無心が得られるとすがすがしい気持ちを得ることが出来る。しかしその段階では何も分からない。

すがすがしいだけだ。それで満足する人にはその段階で充分だ。無心が得られればすべてが得られるはずなのに何も分からない、何も変わらない、こんなはずでは、と疑問を思った人はその先の本心煥発、神人冥合の段階へ挑戦しなくてはならない。宇宙霊（智慧あるエネルギー）を感受出来るようになって始めていろんなことが分かるようになってくる。例えばピラミッドとかナスカの巨大絵などの古代遺跡の意味も瞑想して天と感応出来ないしと本当の意味が見えてこない。

この段階になると人の「あーだ、こーだ」は気にならなくなる。

01/09/2005

57. 教え

最近出版された秋山真之戦術論集（戸高一成著）の中に『「海戦要務令」は数度の改訂を加えられたが、本質的に秋山の「海軍戦務」の延長にある。しかし、この「海戦要務令」は当初単なる業務参考書であったものが、後に極秘図書となり、一種聖典化してしまい、日本海軍の作戦を縛る結果となり、日本海軍の作戦計画から柔軟性を奪う原因の一つとなってしまった。』とある。

私はこの海軍作戦要務令という本を20代の時に買って読んで今も大事に持っている。私に言わせれば「こんな程度の作戦内容が極秘扱いとは何という程度の低い海軍だったのか！この程度の内容ならどこの海軍でも基礎として習っている。」と本当に怒りを覚え、旧日本海軍大学のレベルの低さに愕然としたものである。

釈迦が亡くなる時、弟子が「お釈迦様が亡くなった後、私はこれから何を拠り所に生きていけばよいのでしょうか？」と訊ねた。釈迦は「これからは自己を拠り所とし、法を拠り所とせよ」と言ったという話がある。（この法をどういう意味で解釈するかはいろいろあるな）ある古神道の宗主がかつて若かりし頃猛烈に勉強して本をたくさん書いた。当時、元宗主（父親）から「本は焼き捨てろ！」と指示を受けていたが自分の修行と学びの集積である著書を40数年焼けずにいた。そして今年、息子に代を譲った時、自分が書いた本を焼いたという。著籍を残せばその著籍がバイブルになってしまう。焼けば「本の命」は消え、巻残っている本は単なる参考書になるだけだ。それでたくさん本を今春焼き上げたと言っていた。

天風先生は亡くなる直前、「俺が教えたことはすべて忘れろ」と言ったという話がある。同時に「俺が悟った内容は間違っていなかった」と言って亡くなったという話もある。「俺が教えたことはすべて忘れろ」という言葉は短絡的に考えると、それは間違った内容だったと天風先生は言っていると理解してしまう可能性がある。何を言ったか、どう書いているかを自分の感覚で捉えていないレベルで議論はするなということですかね。

12/26/2005

56. 座禅

昔読んだ本の中に、座禅に関する本だったと思うが、「親に会えば親を殺し、子に会えば子を殺し、仏に会えば仏を殺し」というのがあった。当時は意味が分からなかったし、そんなアホな！と反発を感じた。しかしその意味がやっと解り始めた。すべてを捨てていくということはそういうことなんですよ。こだわりを捨てていく。こだわりとは悪いことだけではない、良い思いも捨てていく。捨てなければ座禅はその先に進めない。座りの中で命さえも捨てる。そうした時に何か新しい境地が開けるのかも知れない。そこには私はまだ行っていない。

出家するという事は、そういう形から入るということなんでしょうね。親を捨て、子を捨て、私有の持ち物を捨てる。形から入らないと心の執着を無くせない。きっと一番良いことは、「形を大事にして、心で執着を持たない。」ということでしょうね。未熟者はそれが出来ないから形からはいる。

それが出家。「坊主とは、出家して修行しなければならぬほど業(カルマ)が深い者」と私はいつも言っているのだが。中にはほんのまれにそういうことを卒業して、あらためて坊主になっている者もいる。

11/16/2005

55. 瞑想 『瞑想と経験』 玉城康四郎著より抜粋

『原始仏教では禅定の四つの段階がしめされています。第一段階では、人を傷つけないとか、嘘を言わないというように、自分の身をつつしんでいくと、おのずからこころに喜びを感じなくなる。心に喜びを感じなくなると、体が安定してくる。体が安定してくると、楽になる。楽になると身心が統一される。つまり瞑想に入っていくのです。ここでは喜びよりも楽のほうがいっそう深いものであることがわかります。

しかしながらこの段階ではまだ、心の分別作用が残っています。分別作用というのは、こころで、あれやこれや思慮分別する働きです。瞑想がさらに深まると、こころの分別作用が消えて、喜びと楽だけになります。さらに第三の段階にすすんでいくと、喜びが消えて楽だけになります。つまり喜びというのはこころに伴うものであり、まだ表面的です。これにたいして楽というのは体の安定に伴うものであり、喜びよりはもっと深い境地であります。

そこでさらに最後の第四段階にまですすんでいくと、その楽も消えてしまうのです。つまり苦でもない、楽でもない、いわゆる捨念清浄となるのであります。ありとあらゆるものがここではまったく捨てられて、ただ清浄になっていく。つまり、すべてのこだわりから離れて、世間を越えた清浄の世界に

まで達しているのです。』…………

下の54. 瞑想のレベルを経験してはじめて少しかうい内容が分かるような気がする。私はまだ第四段階には進んでいない。

11/11/2005

54. 瞑想

最近、安定打座をしていて、目を閉じた眼前から光が消え、呼吸している感覚も止まり、心も何もかもが静寂に定まり心臓も止まり始める、すなわちすべてが静止する感覚になることがある。仏僧が「無一物」でなくてはならないと言うのはこういうことかな？と思う。というのは本当にすべてが静まり、心臓も静かに止まることもあるかも知れない。心の中に今死んでは困る何か、仕事、家族、借金などがあると瞑想をその先に進めることが出来ない。

今この瞬間、心臓が静止しても構わない覚悟が無いと本当に深く瞑想(座禅)が出来ないことが分かってくる。心臓が止まったら、止まらないかも知れないが、幽体離脱するのもかも知れない。

幽体離脱したら肉体に戻って来れない(すなわち死)こともあるかも知れない。

そういうことを避けるためには本当にすべてを任せられる優れた瞑想指導者の元でやらないと危険を感じる。まあ、雑念や何かの思考が頭の中で働いている間はそういう現象は起きないので安心してください。天風先生が自分で心臓を止めることが出来たというのは分かるような気がする。

確か座禅をしながら死んでいくのを「入定」と言うんだよね。「定」というのは意味が深そうだ。

11/06/2005

53. 教え

天風先生は、「みんなの理解できないことは何も教えていない。言っても分からないことは一杯ある。」というようなことを言っている。当時のみんな(天風会員)が理解できないで天風先生が言わなかったことを聞きたいね。にもかかわらず天風先生はそんなことは言わなかったと否定することを使う古い会員がいるが、「言っても分からない」人の典型だね。

「悟った人の教えは悟っていない人からは学べない」というのは当然の論理だね。だから悟っているらしい人から教わって悟っている人の言葉を自分で類推するしかない。だから悟っているかも知れない人を自分で探すしかない。

10/29/2005

52. 因果律

因果律は万有引力の法則と同じレベルの宇宙法則なんですね、自分に起きることはすべて自分に責任がある、このことが分かるまでに天風会に入って10年かかりました。昔から因果応報ということは言われているけれど、どうしても分からなかった。大人になってからのことはそうなんだろうと思えても、生まれながら病を持っている子どもとか、障害を持っている子どもには罪が無いではないかと。でも原因はやっぱり子ども本人にもあるんですね。最近、だいたい見て分かるようになりましたね。

「捨てたら捨てられる」、これ法則です。

天風会に入って最初の夏期修練会に参加して、同じ赤札の班で修練会が終わって帰りに6人で飲みに行ったんですが、みんないろんな事情を抱えて参加していたんだなあと感心したんですが、一人こういう人がいました。小学三年生の時、父親に若い女が出来て家族を捨てて出て行ったんですね。それから母親と兄弟二人で頑張ったと言います。それから数十年経って、父親が死んだという連絡が入ったということなんですが、父親は四畳半一間の小さなボロアパート暮らしで女にも捨てられていたということなんです。その時、父親に対する恨みや葛藤と共に精神的にも仕事のにも悩みがあったんでしょうね。それで天風会の門を叩いたのでしょう。

そして翌年の夏期修練会には一緒に飲んだ6人の内再び参加したのは私だけでした。みんなに会いたかったんですけどね。それから四年後、偶然あるセミナーでその人に再会したんです。

で、その話の続きになって、その人が「今は父親に感謝しています。父と母の位牌を仏壇に並べて毎朝拝んでいます。」と言いました。それで私が、「じゃあ、今、仕事は順調でしょう？」と訊ねると、「順調です」と答えが返ってきました。そういうもんなんですね。仕事で5年、10年の苦労があるのは当たり前ですが、20年、30年一生懸命仕事をしていて花が咲かない人に、「あなた親を恨んでいるでしょう？」と尋ねると大抵「そうです」と返ってきますね。「ありがとう」という言葉をお経のように唱える会がありますがそれ自体は正しいですが、その心の奥底に両親に感謝の念を本当に持っているかどうかですね。それを持たないで「ありがとう」を唱えても意味がない。形だけまねても美しくないですね。両親は宇宙霊の入り口であり、向こうから見ると出口なんです。その入り口に感謝しないで宇宙霊への感謝は自己矛盾ですね。

09/21/2005

51. 音Ⅱ

雅楽の笙で場を浄化する音は「キーン」という金属音のような鋭い音だった。ヨーガの修行で覚者になった人の「オーム」という声(声明)をCDで聞いた時、頭の真ん中で「キーン」という音が聞こえた。この二つの音は同じだった。なんだよね。こんなことは、いろんなことを直接経験して積み重ねないと分からないことだね。あっち、こっちの勉強は無駄にならない。繋がってくる。

09/20/2005

50. 安定打座

日常特に問題なくほぼ平穩に生活している時の安定打座は気持ちよく淡々と座れる。

日々、真剣な問題を抱えていると安定打座は深くなる。真剣に座ることになるもんね。

安定打座を深く理解するには大きな問題を抱えるのが良い。大きな問題を抱えている人は幸せだ。

私は幸せだ。

09/02/2005

49. 本質

天風先生は、姿勢のことは細かく言わなかったとか、天風先生はそういうことは言っていなかったとかいろいろあるけれど、分かる者はいずれ自ずと分かるし、分からないものにはいくら言っても分からない。普通の会員にいちいち細かく言って、出来ないこと、分からないことを意識して萎縮するより、出来ること、分かる範囲のことだけを言って楽しくやるほうが有益という考えだったのではないだろうか？ 仏教界で既に悟っていたと言われる石川素道でさえ8年、東郷平八郎が10年かかったという天風教義の本質。その本質とは何か？ おそらく本物のクンバハカとその態勢とともに持つ感覚的に感じる信念ではないだろうか？ と推測しているのだが。クンバハカを「神経反射の調節法」と名付けている意味は何？ それは人間が持つ本質的神経防御態勢でもあるんだけど。

でも防御態勢だけでは霊体とか聖なる態勢では無いよね。結構難しいんだよね、この理解は。

心臓の鼓動を自分で止めるとか、大便をいつでも自在にすることが出来るとか、これクンバハカと関係があるんだと思うよ。それは自律神経の自在制御。それは自分の内臓に対するクレボヤンスが出来ないと出来ないと思う。そして自律神経の自在な自己コントロールは、肉体と心は道具という徹底した信念と観念によって初めて可能になるのではないだろうか？ 天風教義は本当に深い。「本当の私は心ではない。肉体は本当の私ではない。魂が本当の私である。」と知識では知っているが感覚的信念で本当にそう思えるようになるのはいつだろう？

08/26/2005

48. 音

人の声を聞いてその人の悟り具合が分かる、人の叩く鐘の音を聴いてその人の悟り具合が分かる。料理人の包丁の音を聞いてそのレベルが分かる。仏師の彫るノミの音を聞いてその深さが分かる。何事も人格が向上して技が熟達してくるとその人の作業から生まれる音は音楽のように聞こえる。まあ、同じように姿勢からもすべてが分かる。

08/06/2005

47. イメージ瞑想と無為自然

安定打座をして一心から無心を捉えた後、イメージ瞑想をするとイメージ通りの結果が得られるようにしばしばなる。スポーツではこれをイメージ・トレーニングという。何回もそれを経験するとそうすることが虚しくなってくる。心の中で結果を作為すること。それは結果にこだわっているということ。それは勝ち負けや成功に執着しているという証であるから魂の次元が低いことが分かる。そして結果を自ら計らわず無為自然を選択するようになる。無為自然とは何もしないことではない。最初に目標や目的を決めたら流れのままにただひたすら目の前に起きることをひとつひとつ順繰りに全力で対処して結果を煩わないことだ。そうして初めて人生のそして命の瞬間瞬間を楽しむことが出来る。それが無為自然なんだろうと思う。

しかし段階段階を順繰りに経験しないと無為自然の世界には入れない。柔道や剣道でも一気に十段は行けないのと同じように。初段から二段、三段と順繰りに経験していかないと。普通は強いとい

う四、五段で満足して止まってしまう。七、八段になると「強さ」にこだわる心が消えて静寂になる？安定打座も同じ。時間と様々な経験が必要だ。

06/27/2005

46. 無心—雅楽

昨夜、人に誘われて上野へ雅楽を聴きに行った。雅楽は久しぶりではある。かつてある人が雅楽を聴いてこう言った、「西洋音楽は神に近づくための音楽だが、雅楽は神になるための音楽だ。だから格の桁が違う」と。笙(しょう)の音が調律確認のため、ピーと鳴った。それは同時に場を清めるためのものであろう。その一音で私の脳髓が割れそうになる無心が走り抜けた。なかなか思考に戻すことが出来ない。カーッ！大声で叫び声を上げたい衝動に駆られた。

『西洋音楽は、その演奏から吹き出てくる風を受けとめて感動することだ。音楽と自分が対峙している。雅楽はその風に自分が溶け込んでしまうことだ。』これが私の雅楽を聴いての感想ですね。

雅楽器の音が、おそらくその倍音が私の耳の中の肉壁で反射して音楽の耳鳴りをしている。まるで「天の声」を聞いているみたいな感覚だ。直接聞こえる雅楽と耳の中で響く倍音音楽と合わさって複雑な感覚の音楽だ。

それに耳だけでなく頭蓋骨を通して音が脳の中に入ってくる。西洋音楽ではこんなことは経験したことは無い。西洋音楽からみると雅楽は音楽の範疇に入らない気がする。目的があまりにも違う。ただ惜しむらくは演奏している人が若い。演奏している姿勢が上虚下実になりきれていない。だから音が未熟だ。本当の音を出すのは今の日本人にはもう無理なのかも知れないと思う。機会があれば雅楽の生の音、テレビやCDではだめ、を聞いてその音楽の音の中に自分の意識を乗せてみてください。新しい無心が経験できるかも知れません。

06/14/2005

45. 無心—参考抜粋

【黄昏に歌え】 なかにし礼著 P. 325—326

「全身を強い電流が走り抜けたような、今まで眠っていた魂が目覚めて私の心を内側から激しく打つような、そんな感動にも似た衝撃だ。

その閃きは、あらゆる日常の雑念や邪心を燃やし尽くした後の、無私の状態にならなければ決してやってこないということだった。しかもその状態は意識的に作れるものではなく、長い熟考の果ての、わずかな無意識の間隙をついて閃きがやってきた時初めて、自分が無私であったことに気づくような、実に神秘的なものだということも。私は無私を突き抜け恍惚の中にあつた。」

=天風教義ではこういう状態になることを『本心煥発』という。

P. 339 「不自由から自由を獲得する瞬間、それが閃きだ。」

【日本人が知らない日本人の遺産】 黄文雄著 P. 272

「無心」とは、すべての感情を排除した空虚な精神状態のことではないし、単純に無感動だとか冷

静だとかいうことでもない。無心には、穏やかさや冷静さはたしかに必要なが、大切なのは心がいっさい執着しないことだ。

心が一極に集中したり、心がこわばっていたり、必要とされているのに自由に流れなくなったりしたとき、それはもはや本質的な意味において心ではない。

「無心」とは何ものにもとらわれないこと。ひとつのところに決してとどまらない心。とどまることなく、絶え間なく流れ続け、われわれの限界や差異を意に介さない。どこか一点に心を集中しようとするのでなく、心が全身を満たすよう努力せよ。自分という存在のすみずみまで行きわたるように、心が自由に流れるにまかせるのだ。心が望むままに思考させよ。要するに精神、心の一極集中の否定であろう。

無心は感情やフィーリングが欠如した状態のことでなく、フィーリングがもつれたり遮られたりしない心、ということである。それは感情に影響されない心だ。

私たちはさまざまなものが目にとまるとき、目を用いながらも、見ようとして特別に努力することはない。無心とはそれと同じように、特別に努力することなく心全体を用いることである。

06/13/2005

44. 「色即是空」

『般若心経』のいう「色即是空」は、「自我即無我」すなわち「私は私でない」ということだ。「空」は、空虚、空しい、空(から)という概念だけではない。ゼロも「無」の「空」のひとつであって、「空」には消極的・空と積極的・空がある。ゼロも「空」のひとつの概念であって、宇宙万物は単独的存在ではありえない。「無我」とは「空」に近い。「空」は「無我」なのである。だが、「仏我一如」の悟りに到達すると、「空即是色」つまり「無我即自我」となる。私ではないことがすなわち私である。この境地にいたると、「天も地も仏も私も、現れ方は違うが根本はひとつである」という、万物同源の「本来の自我」の自覚が出来る。

以上『日本人が知らない日本人の遺産』黄文雄著より抜粋

06/02/2005

43. 観念要素の更改 II

数年前近くに来た喫茶店にコーヒーもトーストも美味しいので通っていたのだが、二日続けてサラダに異物(最初は髪の毛、次は網型金属たわしの一部)が入っていたことがある。それからしばらく行く気にならなかったが一年後もう一度行ってみた。本来のトーストやサラダの味は良いはずなのだが異物が入っていたイメージが抜けなくて美味しさを感じられなかった。それから2度ほど行ってみたがダメだった。喫茶店は他にもあるのでそこに行かなくても別に生活に何ら支障は無いのだが、如何に一度入った観念が抜けないかということを確認している。人生生活の中でいろんなマイナスの出来事に出会って自分勝手な観念が如何にたくさん出来上がっているのだろうと想像できる。天風先生も言っている、「怖いと思うことに自らぶつかってみろ！ そうすれば怖いものなど無いということが分かる」と。怖いと思って逃げている限り人生の真実に出会わない。

怖いと思っているひとつひとつの自分の観念が真実だという観念が出来上がっていることから脱却するにはそれしかない。繰り返し繰り返しやってみるしかないし、それでもダメならやり方、考え方を変えて挑戦するしかない。逃げては何も掴めないしせっかくの人生がもったいない。

生命36億年の連綿と続いた繋がりと集積の結果として今の自分の生命があるのだから。

宇宙130億年、地球46億年、生命36億年の結果としての自分の生命を有終の美を飾ることが命を必死で繋げてきたご先祖様すべてが喜ぶことなのだ。有終の美とは幸せになることなのだ。そして陰徳を積むことなのだ。自分が幸せならご先祖様も幸せなのだ。「結果良ければすべて良し」ということはそういうことでもある。悲しんで死ねばご先祖様も頑張った甲斐がないと悲しむことになるのだから。

ものごとを突き詰めていくと、「自分が幸せになること、人を幸せにすること、陰徳を積むこと」、この三つに尽きる。この三つのどれかが欠けても悟りなんて何の意味もない。ただ幸せの質は様々な段階があるので、ひとつでも質の高い幸せを味わう人間になることが大事ですね。そのための苦勞なのだから。苦勞を苦しみとして不信感として不安として恐れとして残したままではいけない。

06/01/2005

42. 無我無念とカルマ

ある本によると、無我無念の状態の間はカルマから解放されているという。カルマは生まれながら持っているものと、生まれてから生じたものと両方ある。病はどちらかのカルマから生じる。安定打座の際のブザーの音が切れた瞬間、0. 数秒間の無我無念の間はカルマから解放されているということになる。だからその瞬間を日常数多く持てば病気が治るということになる。

「人間、本来、病無し」という言葉がある。私はその言葉がずーっと信じられなかった。生まれながら病を持っている人は多い。自分でそのつもりがなくても病気になるではないか。「人間、本来病あり」のほうが真実に近いと思っていた。「人間、本来」とはカルマの無い状態、無我無念の状態をいうことになれば、「本来、病はない」ことになる。カルマを持つから病が付いてくる。人間、カルマを持たないことは出来ない。しかし無我無念の境地を出来るだけ多く持つということは出来る。

打座以外にカルマを減らす方法としては、「私は、私は、私は、あの人は、あの人は……」という言葉と思考を減らすことである。カルマからまずまず解放されると病だけでなく運も良くなるということですね。そのためには安定打座を真剣に情熱的にやらなくてはならないということでもあります。

神様は人間を絶妙で精妙なシステムの調和で生命を造っている。ちょっとしたことでそのバランスが壊れる。それが病気や不運というものなのだろう。自ら造り出したちょっとしたストレス、我執、罪意識、怒り、嫉妬、出世欲、保身欲、名誉欲、優越欲というものでもカルマが作られ生命のバランスが壊れる。蛇なんかは人間に比べて単純な生命の構造なので病にならない。普通カルマは殺人とか人を傷つけることとか重い罪で作られると思われるが、心の状態に応じて大小様々なカルマが生じる。

05/23/2005

41. 安定(あんじょう)と禅定(ぜんじょう)

安定打座をしていて心臓に意識を持っていくとドッドッドと鼓動を強く感じる。これは安定打座入門レベルですね。さらに上達してくると心臓の右心房・左心房交互の鼓動リズムがハッキリと分かるようになる。これはまずまずの良い状態の一心ですね。

赤ん坊が、母親の乳房から母乳を吸う時に母親の心臓の右心房左心房の鼓動リズムを唇で感じてそのリズムに合わせてお乳を飲むという。この時の赤ん坊が一心に母乳を飲み、その心を母親に全託している安心安定感が禅定そのものですね。それは哺乳瓶では決して得られない。

更に時間をさかのぼり母親の胎内の羊水の中でプカプカ浮きながら安心して母親の愛情ある声を聞いている絶対安心状態が安定(あんじょう)の姿ですね。

分かりますかね、この例え。いえいえ例えでなくきつとそれが真理です。

(しかし赤ん坊は自我意識が確立していないので本当は禅定や安定ではないのだが。)

赤ちゃんには母乳を飲ませないといけないですね。それが安心・一心の原体験になるのだから。

その体験が少ないと理由のない心の不安定さをいつまでも持つことになるのかも知れない。

男が女性の乳房にしゃぶり付くのは原点回帰願望かも知れないが禅定にはならない。スケベ心いっぱいの雑念妄念だから。スケベ心の雑念妄念を越えた状態でのそういう状態をインドの寺院なんかの男女絡み合った彫刻ですな。悟った男女の交合とスケベ心の交合は意味が全然違うのだが、スケベ心を卒業することは、利己的遺伝子の影響を受けた肉体を持っている以上ほとんど不可能に近い。おととつとつと話がそれた。雑念妄念になってきた。05/08/2005

40. 安定(あんじょう)

私は長い間、天風先生がなぜ天風式座禅法を安定打座(あんじょうだざ)と名付けたのか疑問だった。仏教では禅定(ぜんじょう)という言葉があるが、安定と禅定はどう違うのか？

安定の直訳は、「安らかに定まる」だが、そんな単純な解釈であるはずはないと思っていた。

仏教学者である玉城康四郎氏の本『生命とは何か』(法蔵館)に次のようにある。

『「至善に止まる」とは、仏教では戒の極みである。そうなれば全人格体(全人格体とは、頭も心も魂も体も一つになったもの)が定まって、禅定に入る。そしてやがて静まり、安定する。このように全人格体が安定したままで慮る。かくして初めて「能く得る」、すなわち真実の智慧が得られる、というのである』とある。

ここにある安定は「あんてい」と読むと不自然だ。これは「あんじょう」と読むのであろう。

「安定(あんじょう)」とは「禅定」の先にあるものということですね。これで私も納得出来た。

「至善に止まる」とは天風教義でいえば「霊性心の発現された状態」と解釈出来るでしょう。

この本に面白い言葉がある。

『気功(動禅)は、精を練(ね)って気に化(かわ)り、気を練って神に化り、神を練って虚に還る』

神を練って虚に還るといのは凄いですね。

『対象的思惟に馴れきってしまっており、それよりほかに思惟はあり得ない現代人にとって、全人格的思惟といっても、すんなりと受けとめられることはほとんど不可能である。』

これは大きなヒントですね。人は頭の中で考える対象を持って考える。「あれはこうこう、あの人はあうだ、こうだ」と、「あれ」とか「これ」とか「あの人」とか思考には考える対象があるわけですね。

考える対象を持たない思考が禅だと言っているのです。

それは私が、「一心とは声なき対象の声を聞くように意識を持っていくこと」と言っていることと同じことですね。だから通常の座禅は一心なのです。ちなみに仏教の話は、いろんな人がいろんな本にいろんなことを書いていて、私にはもうひとつ何が本当なのかよく分からないが、私にはこの玉城康四郎氏の話が一番フィットする。

それとある本によると釈尊はこの世を去るときが近づいてきたとき次の言葉を残したという。

「この世界は美しく、人間の生命は甘美である」と。私も悟った人の言葉はそういうものだと思う。

「生老病死は苦しみである」ことを知るのは悟りへの出発点であるが、到達点であるはずがない。

05/01/2005

39. 運命

運命を知ること、そして創造することの良い例を15年前の本に見つけました。

運命のままにそれを受け入れてそれと格闘して生き抜けば、そこから抜けられなくても人生立派な合格だと思うけど、それを越えて運命を創造するレベルの高い道のひとつが天風教義ですね。天風先生の講演録を『運命を拓く』としたのは良い表現だと思う。でもまあ、私なんぞの凡人は運命のままに流されて生きているのか、それとも少しは越えているのか、まったく分からないね。占いとは、当たる当たらないだけでなく、道を拓くためのものだね。易学の中にはそんな説明がある。

以下、安岡正篤著『立命の書「陰しつ禄」を読む』より抜粋

そこでこれは大したものだ、というので更に進んで生涯の幸・不幸を占ってもらった。老翁のいうのには、「某年の試験には幾番目に合格し、某年には康生となって禄米を貰うようになり、某年には貢生となって給料を貰うようになるであろう」と。

県・府・道の三度の予備試験に及第すると、初めて本試験が受けられるわけですが、中国ではこれを秀才と言った。よく向うの本を読んでいると、何秀才・某秀才という言葉が出てくる。日本人はこれを間違えて、よくできる意味の秀才に解するのですが、これは予備試験に及第したことを表す。その秀才になると、庫生・貢生という二つの特典が得られる。庫は倉で、倉米取り、つまり俸禄がつくこと。貢はみつぐで、給料を貰うことを表す。この康生・貢生の二つの資格を得て、初めて進士の本試験を受けることができ、また国子監(国立大学)に入学することができる。本試験には郷試・会試・殿試の三つあって、殿試には天子、と言ってもたいていは名代であるが、出席して行われた。さて、その貢生になった後、「某年には四川省の一つの大きな地方長官に選ばれる。しかし任に在ること三年半で、辞表を提出して故郷に帰ることになるであろう。そして五十三歳の八月十四日の丑の時刻(午前二時頃)に、自分の家の表座敷で息を引取る。惜しいことには生涯子供ができない」と。

自分はそのことをつづさに記録にとどめて謹んで記して置いた。こうして了凡は老翁のトを信じて、次第次第に宿命観に捕えられてゆくわけであります。その後貢生の試験に合格したので都の北京に入り、ここに一箇年の間逗留した。毎日一日中静坐して、書物を見なかつた。己巳の年に帰って南京の国子監(国立大学)に遊学することになったが、まだその大学に入学しないうちに、まず雲谷禪師を南京の棲霞山を訪ねて行った。そうして一室に対坐することおよそ三昼夜、心を静めて目を閉じなかつた。つまり静坐しておったわけです。それにはさすがの雲谷禪師も驚いたか、自分に問うて言うのには「一体人が聖人となり得ないゆえんのもの、ただ妄念がつきまとうからに外ならない。しかるにお前さんは対坐すること三日、一つの妄念も起したのを見ないのは、そもそもいかなるわけであるか」と。そこで自分は「実は私は孔という老翁に一生のことを占定してもらったところ、ことごとく皆的中したので、それからというものは、人間の榮辱死生というようなものにはみな定まった運命があるものだと信ずるようになった。だから妄想を起そうにも、起す妄想がありません」と告白した。

ところがそれを聞いた雲谷禪師は「な—んだ、そんなことであったのか。わしはお前さんを随分偉い人物だと期待しておったが、それではもともとただの凡人ではないか」、そう言って、すっかり軽蔑してしまった。

そこで自分はそのわけを問うた。それに対して雲谷禪師の言われるには、人間・無心であるということはなかなかできないものである。そのためにはこの現象の世界・因果の理法の世界の物事に束縛せられてしまうわけで、これではどうして運命から逃れることができようか。極善の人にももとより運命というものはあるけれども、決してそれは定まったものではない。常に変化する。反対に極悪の人の運命もまた定まったものではない。これは悪業の力によって生まれながらの運命が変るのである。

お前さんは二十年この方、他人から占定せられて、少しも変化しなかつたというのは、そもそも凡人でなくて何であるか」と。

袁黄も今まで信じてきたことを根柢から覆されて驚いた。そこで、それならば一体運命というものは逃れることができるものかと質問した。すると禪師は、「天命は自分から作り、福は自分から求めて得るとは、詩経や書経のいうところであるが、まことに立派な教訓である。わが仏教の教典の

中にも、『富貴になろうと求むれば富貴を得、男女の子を欲しいと求むれば男女の子を得、長寿を得たいと願ひ求むれば長寿を得』と説かれてある。そもそも虚言は仏者の大きな戒めとするところであるから、諸仏諸菩薩はどうして虚言をついで人を欺くようなことをされようか、そんな筈はないのである」と言う。

04/04/2005

38. 聞く力

うーん、天風会に何年いても知識だけ増えてそれが身に付かない人が多い。。結局、聞く力を養えるかどうか、ポイントなのかも知れないと思い始めた。人の話を聞く、ブザーの音を聞く、無声を聞く、地の声を聞く、天の声を聞く、自分の呼吸を聞く、心臓の音を聞く、自分の細胞の声を聞く、もう一人の自分の声を聞く、真我の声を聞く。要するに聞くということの人格レベルが上がるかどうかですね。結局は人格が向上しなくては何も自己変革出来ない。「一心に聞く」ことの行き着く先は、まず「無声の声を聞く(無心を聞く)」ことになるわけです。そして無心の先で、観念の働きを利用するのは。ところがたいいてい人は、雑念妄念に一心になって頭の中で独り言を四六時中話しているわけです。ほとんどの人は人の話を聞く時も、頭の3割で聞き、7割は独り言をべらべらしゃべっているわけです。頭の中が、「聞くという態勢」になっていないわけですね。聞く態勢を一日の中でどのくらい長く持てるかということですね。それが訓練です。

意識して工夫して自己訓練しなくてはそれは出来ません。いくら教義を教わっても座ってもそれは身に付きませんね。「聞くという状態」を自分で見つけて、少しでも長い時間、いつでも、どこでもそれを維持出来るようにしなくてはなりません。私は一日の中でしばしば意識して訓練しています。「無心」とは、頭の中を「100%聞く態勢」になることですね。そのレベルが無心のレベルです。こんなやさしい解説はなかなか無いと思うけどなあ。

頭の中を100%聞く状態が無心だが、その聞くという状態さえ放した時が「天の声」の状態だな。聞くというレベルも最初は一点の声に意識を持っていく、これが一心。たとえば一輪の花の声を聞くとか。コップの声を聞くように意識を持っていく。周り360°全部の声を聞くように意識を持っていくのが無心。この解説はちょっと難しいのかな？でも難しい話をこんなにくだいた説明は無いと思うけどなあ。 03/19/2005

37. 神人冥合

何年か前、神人冥合のコツを掴んだ。神人冥合の入り口に立ってみて分かった。「人格が神人冥合しなくては神人冥合の意味がない」と。当然、自分の人格は神人冥合レベルにはるか及ばないわけだから、そのコツは自分自身に対しても封印した。人に教えることもしない。コツというものは知ってしまえば、「なんだ、それ、知っているよ。どこかの本に書いてあった」というような簡単なものだ。しかし打座が一定のレベルに達していないと誤解することになる。分かっていると簡単なことの意味の深さが分からない。体認できないと何も分からない。かつて神道の大家に教わった秘伝を先日、自分なりにアレンジしてみた。「ぐーっ」とエネルギーというか光というか天から入ってきた。これは神との感応だなと分かった。その直後、数年ぶりに神人冥合のコツをやってみた。全く入れない。間違っているかも知れないが、神との感応と神人冥合は相容れないものではないかと。最終的には同じだろうが、富士山の登山で西側登山口と東側登山口では出発時点に於いて共存できないのと同じだな、きっと。単純化して言えば、「神人冥合とは人格であり、神との感応は能力(または作用)である」と。能力というものは、訓練と練習によって確実に段階的に向上するのが分かるが、人格は簡単にその進化向上が見えない。まして自分ではなかなか見えない。天風教義は神人冥合を目

指しているの、一定のノウハウを学んだ後は遅々として進まないように見える。進まないの、これが終着点かと誤解して会から去って行くことになる。

宇宙霊と溶け合って合一すること、宇宙霊が入ってくることは違うということですね。これは難しいことを書いた。そういうことで神人冥合については書くつもりはなかったのだが、神(または神と呼ばれているもの)と感応した時、「私は神人冥合した」と誤解しやすいので、それは神人冥合とは違うということを知って貰いたくて書いた。

これらのコツを秘密にするのでなく、誰かに伝えたいと思っているが、いつ誰にどのように伝えるか、それが問題だ。安定打座を毎日やり、何があっても心がぶれないことが必要だ。少なくとも10年継続したという持続力も必要だろう。

無心を捉えることに汲々としているレベルでは私が何を言っているのか分からないと思う。無心の先の本心煥発の世界に入らないといけない。そうするといろんな感覚が分かるようになる。違いも分かるようになる。

02/18/2005

36. 宇宙は記憶装置

天風先生は講演テープの中で、「自分の思考や感情は宇宙霊に直接映る。それが反映されて自分に戻ってくる」と。ある人の本では、「宇宙は、巨大な記憶装置で自分の思ったことや感情がすべて記録される」とある。確かにそうだと思う。私はそれに付け加えたい、「自分から生まれた感情や思考だけが消去不能の形で記録される。その感情や思考を生んだ自己正当化する理由は記録されない」と。この宇宙という記憶装置は追記されるだけで消すことは出来ない立体CD-Rみたいなものですね。「そういう状況ではそう思うことは当然だ」、というような同情は宇宙霊(記憶装置)には存在しないと天風先生は言っている。私もそうだと思う。これが実感として分からないと天風教義の本質が見えてこないかも。

02/12/2005

35. 取り越し苦労

どうして天風教義を学んでいながら取り越し苦労をする人が多いのだろうか？養動法だの安定打座だの呼吸操練だの積極体操だの、いろんな形を学んでも大事なのは自分を信じる力なんだよね。取り越し苦労は自分を信じる力が足りないから生まれてくる。自分を信じる力は基本的に幼児期に作られるが、十分に作られなかった場合、天風教義の観念要素の更改と安定打座の中で無心を捉えた後イメージ瞑想をして自分を作り直していくことが出来る。後は現実の中で勇気を持ってぶつかっていくことしかない。天風先生も講演テープの中で、「世の中には怖いというものは無いということを知るため、怖いと思うことにぶつかっていけ」と説いている。そういう挑戦とその結果と観念要素の更改とイメージ瞑想の繰り返しで一步一步人間は強くなっていくと同時に真理を体得出来るようになる。そういうことが体得できなければ、天風教義を学んでも何の意味もない。何事も箸切りと同じさ。自分の前に現れるすべてに対して箸切りと同じ心で対処すれば天風会員さ。

そのために箸切りという実習がある。基本的に人生は天風先生も言っているように自分の一番恐れることがやってくると、鈴木秀子先生も人生にもっとも来て欲しくないものが学びと成長のためにやってくると。自分の魂の成長のために何事も恐れることなくすべて受けて立つ心が天風教義の精神的基本だね。運命は必ず自分の弱い部分を突いてくるからね。そういう隙を天風教義とその実践と挑戦で埋めなくては。

余談だが、箸切りとか竹割りという夏期修練会での実習は、そういう観念要素の更改のひとつなのであって、心の態度の見本を見せて体得させるためであって、単なる箸切りという単独の作業なのではない。そこを教えていなさ過ぎる。まあ、本当は自分で気づくのが一番良いのだが。

02/05/2005

34. 明鏡止水の境地

明鏡止水とよく言われます。心の鏡に曇りがあれば云々とか、心の鏡に映すとか、分かります？
実は私は昔からこの言葉が分からない。心が波のない穏やかな海のごとくとか、波のない清涼なる泉のごとくというのは分かる。心は、いろんな思い、感情、思考が雲霞のごとく生まれてきている場所。濁った泉からボコボコと泡が生まれるようにいろんな思いが生まれてくる。濁った泉か、清涼なる透き通った泉か、その差は人間として大きい。心の鏡に映す、または映るとはどういうことなのだろう？鏡は、映すだけで自分からは何も生まない。自ら光りを出さない。これが解れば悟りだね、きつと。 02/03/2005

33. 隙

ある朝、約束していた納期が来たので金属加工屋さんに電話した、「今お願いしている部品どうでしょうか？」、「もう一週間待ってください」との返事。今月の製作に間に合わない失望と落胆！瞬間、自分が風邪を引いているのが分かった。それまで「かぜ」の「か」も意識していなかった。
落胆した途端、すでに自分の中に入っていたであろうウィルスが自分より優勢になったのではないか？風邪を意識してしまったらもう意識する前の元の状態にならない。後はクンバハカで風邪を必要以上に悪くならないようにするか、早く治すしか方法が無い。天風先生が講演テープで、「一瞬たりとも隙を作るな！」という言葉が身にしみた。一瞬の隙(落胆、失望)でウィルスに負けたということですね。……………結局、ウィルスはノロ・ウィルスだった可能性が強く、二日間今までに経験したことのない下痢を経験することになりました。病になった時は、クンバハカとか観念の働きを訓練する絶好の場になります。で、医者に行くことなく、薬を飲むことなく二日間でほぼ完治しました。

01/27/2005