

平成三十年十月吉日初版作成

自他一体の心、

愛を深める(続)

高嶋 善三郎

目次

- 不安恐怖の本質を知り、光に還元する・・・3
- 真の救いとは光明世界に住すること・・・3
- 神社やお寺は浄った場所?・・・4
- 正しい統一は無心になること・・・4
- 統一には三つの型がある・・・7

お願い

より分かりやすくするため、ご感想があれば、お聞かせください。例えば、この点について分かりにくいか、どの点が心に響いたとか、新しい疑問があるなど、何でも結構ですので、お聞かせください。また、送られてきた資料が次回以降不要の場合は、次のケータイのSMSか、アドレスにご連絡ください。

(ケータイ) 09033466619

(アドレス) zensan@peach.ocn.ne.jp

不安恐怖の本質を知り、光に還元する

不安恐怖の想いが出てくるのですが、どのようにしたら良いのでしょうかというご質問がありましたので、その回答を整理してみましよう。

不安恐怖は、『人間と真実の生き方』にある、「この世の中にあるすべての苦惱」の中の感情想念のひとつであり、「人間の過去世から現在に至るまでの誤てる想念が現れて消えてゆく時に起こる姿」なのです。別の言葉で言えば、過去世で、自分は神の分霊にもかかわらず、親神様への念(感謝)を疎んじたため、自分の光により肉体世界の闇が削られてゆく時に起こる不安恐怖を自分の想いだと思ってしまうことにより生じた想いなのです。

不安恐怖は、悪いことが起こっているようですが、実は守護の神霊の働きにより、現わされて消えてゆく時に起こる姿なのです。別の言葉で言えば、私たちの神性が現れてくるときに起こる姿とも言えます。

この不安恐怖の対処の仕方が間違いないければ、光に還元されていき、感謝と喜びになります。その想いに流されてしまふと、つまり動揺してしまふと、さらに不安恐怖は強くなります。したがって、守護の神霊に浄めていただいている、あるいは自他一体の心を深めていただいているのだと感謝で受け止めてい

くことが大切になります。

私は、今から二十数年前不安恐怖に襲われたことがあり、それを乗り越えるため、「すべてはよくなる」という言霊を唱え続けたことを思い出します。その当時は我即神也や人類即神也の印を組みながら唱え続けました。それにより、乗り越えることも、み教えの真理を求めるきっかけになりました。

現在「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就」の言霊がおろされ、神聖復活目覚めの印を組むことにより、宇宙神の光を降ろしその光の中に入っていくことができます。不安恐怖の本質を理解し、これらの神事を実践していけば、不安恐怖は、見事に光に還元されてゆくことでしよう。

真の救いとは光明世界に住すること

『人間と真実の生き方』にある真の救いとはなにかという。ご質問がありました。その回答を整理しました

真の救いとは、永遠の生命への覚醒、別の言葉でいえば、肉体界と霊界の間を行き来する、苦界ともいうべき三界の輪廻転生から解脱し、自由自在心をもって光明世界に住することです。この世界は神界や霊界の上位をさし、貧老病死のない世界なのです。

真の救いを体得するには、人間と神の関係を知ることが、まず必要であり、『人間と真実の生き方』に相応ことが不可欠です。

さらに言い換えれば、我即神也の我を思い出すことも言えます。我即神也、神聖復活目覚めの印を組むことにより、神意識を顕現し、自他一体の心、愛を深めていくことも言えます。そして、すべて明るく明るく、物事をとらえ、暮らしてゆくことでしょう。

即ち、すべての物事について、原因結果だけでなく、一瞬一瞬のプロセスに愛を注ぎ、感謝を注ぐことです。これをもう少し具体的に言いますと、「人類即神也」の宣言文の中にあるように、「いかなる批判、避難、評価を下さず」にあります。自分の身の周りの人たち、出来事に対しても、否定的な言葉を使わない。例えば、自分の子供等に対して、欠点をあまり指摘しないで、長所を誉め続け、どのような困難があっても、「あなたならできる」と自信を持たせて育てることです。そして、自分に対してもどのように失敗しても、危険な目にあっても、「大難を小難にしていたのだ」と、守護の神霊に感謝し、過去の失敗などに対していつまでも、悔やまないことです。

神社やお寺は浄った場所？

神社は神々が降りてこられている場所で浄まっているのでしょうかというご質問がありました。その回答を整理します。

神社には、過去聖者賢者によってその場に光を降ろされ、膨大な光を蓄積されており、その祭壇の前に立てば、瞬時に浄め

られる神社がありますが、多くの神社は、その神社にお参りに来る人々が、色々な願いをもってくるので、それらの想いが溜まりすぎて、神々の働きが十分に発揮されていないところもあるのです。その神社を守る人たちが日頃神々と一体となり、神々の光を降ろしていないと、どんな神社も霊験あらたかにはならないのです。つまり、偉大なる神々の光といえども、私たちの肉体を通さないと、この肉体界には光を降ろせないのです。それは、いくら電線に電気が流れていても、電球等の端末機器がないと、肉体界に輝く等の働きできないのと同じなのです。

お寺のお墓には、霊はいるのでしょうかというと、死んだらお墓に住むのだと思いついて入っている人がやはり住んでいるのです。亡くなった人々に対して霊界への引導を渡せない住職の方だと、多くの人たちが浮遊霊としてそのお寺にとどまります。

私たちは神社に光を降ろす特別な印を授かり、全国の神社の神々の働きを高めるために一役買ったことを思い出します。

また、お寺で神聖復活目覚めの印を組めば、多くの浮遊霊はその印により降ろされた光を通して霊界に昇っていかれるのです。

正しい統一は無心になること

統一中眠たくなってしまいが、どのようにしたらいいのか教

えてくださいというご質問に対する回答を整理します。

統一CDに五井先生の統一指導のお言葉があります。気持ちを楽しみ神様にすべてを任せるつもりで、目を軽く閉じ、背筋を伸ばし、如来印を組むよういわれています。

私の経験から整理しますと、五井先生のご存命中は、五井先生のご慈悲により、一瞬に統一でき、すべての苦悩は消え去っていたように思います。統一後、すべてが輝き、くすんでみえていた花が輝いていたこと思い出します。その当時五井先生が、私たちが眠っていても浄めてくださるといわれていたことを思い出します。

しかし、五井先生がご帰神されてから、統一の達人といわれた故村田正雄長老から、正しい統一すれば、眠ることはないと言われました。そこで、故村田長老が錬成会用のテキスト『統一について』にもとづき、整理してみました。

●統一は、遠い過去から永遠の未来へと生き続けゆく、私たち人間の真実の姿を見出すことである。従って、通って来た道がそれぞれに異なるように、皆個人差がある。だから「あの人に出来て、私に出来ない」と悲観することはない。それぞれの過去の修行によるからである。

●そこで統一に一番大切なことは、生れる以前から死後の世界までも、守り続けて下さっている守護神様、守護霊様のご加護をよくよく心にとどめて、常に感謝申し上げるとともにそのご守護のみ手の中に任せきることである。そこから真の救われが

始まるのであり、その時その人は真の救われの中にいる。

●魂の親様の手に帰り着いた時は、幼児の如く安らぎと幸せを感じる。その時の心を「無心」という。無心とは心のない、という意味ではない、心に把われがない姿をいう。

●無心は裸心に通じ、自由自在心となって、計り知れない大きな働きをするものである。その最たるものが世界平和の祈りであり、永遠の生命を教えられてゆく道である。

●統一とは、神（本心）と一体である生命を宣（の）りだすことであり、正しく神仏に向かった心から始まるものであるが、その深さ、高さによって、その統一の高さがきめられてゆくものである。それを強く意識すると、意気張り、自力となるので、背後で守って下さっている守護霊、守護神様をお願いして、ふんわりと肩から力をぬくような気持ちで統一に入るとよい。

●統一の三つの基本は正しい心、正しい姿勢、正しい統一。
正しい心 神仏に対峙した心、真向かう心。神仏を思う心は本来心、本心と一体であるから、統一はまず神仏に正しく向かった心から入るのである。

正しい姿勢 正しい心から、おのずから生まれる。衿を正す整った姿勢が生まれてくる。姿勢は心の有り方の現われで、正しい姿勢は魂の昇華の基本となり、昇華には各種の相（すがた）があるが、それは正しい姿の中よりおのずから生まれ出ずるもの、心と姿勢は車の両輪の如く、深い統一にはおのずと一つに溶け合ってしまうものである。正しい心、正しい姿勢の統一を

繰り返すうちに、その姿勢すらもなく、光一元の世界にと昇華
出来得るものである。型を超えるには、まず正しい姿勢から入
ることが肝要である。

正しき統一 世界平和の祈りの中から神と一体である自分を見
出すことであり、平和の祈りを繰り返すうちにおのずと内にあ
る本心が輝き出して個人も人類も救われてゆくのが正しき統一
の姿である。

●統一する時の体の部位の在り方等は次の通りです。

首の在り方 首は心の相（すがた）を現わし、心暗く悲しい時
は前に垂れて下を向き、扱われ多き心は左右に傾き、心の落ち
着きを失った時は揺れ動くものである。心明るく正しい時は真
直ぐに伸び、崩れず、統一中は引き挙げられるように感ずるも
のである。首は天に突き上げるようなつもりで、真直ぐにする
ことがいい。

背筋の在り方 背筋を垂直に伸ばすように心得ること。それに
は、腰を伸ばすようにすると、自然と背筋も伸びる。そうする
と、背筋と膝が直角になる。

あご あごは軽く引く心地になる。

手の位置と印 印は気の流れを結ぶもので、両手の親指と人さ
し指で丸をつくり、それを左右に組み合わせる。これを如来印
という。

眼 眼は軽く閉じて、現象界を見ない方がよい。見ると見たも
のに扱われて、統一の妨げになりやすい。半眼、開眼の統一も

あるが、これは特に上根の人たちのなさることで、普通は眼を
軽く閉じておくことがよい。

腰と胸 心が安定すると、腰もおのずと定まり、泰然の相がお
のずから備わる。（巖が大地に深くどっしりと腰を下ろしている
姿）胸は軽く張る気持ちがよい。

座法 結跏趺坐は、仏教において円満安座の相として、禅定統
一に欠かせぬ座法であるが、私たちは正座（静座）を取る。し
かし、結跏趺坐の出来る人は座法に従ってやってもよい。上半
身安定する座法でよい。正座の場合、男性は両膝の間にこぶし
が四つ。女性はこぶしが二つぐらい入るぐらいの間隔にあけて
座る。

呼吸法 正常の場合には呼吸は心の姿を現わしている。心が乱
れているときは呼吸も乱れがちとなる。まず呼吸を静める。統
一に入ると、自然と深く長い呼吸となってくるものである。深
い呼吸、長い呼吸は、長が生きに連なるといわれている。ヨガ
では四（呼吸）十六（止める）八（吐く）一・四・二の比率とか七・
七・七であるように教えている。正しい統一に入る時は、おの
ずからその人に合った呼吸法に入っているものである。

●統一中に起こる動作・現象とその背景は、次のとおり。
ゆるる 上半身が前後左右にゆるる。肉体にまつわる想念が浄
化されようとして、消えてゆく時におのずとこのような動きが
起こる場合がある。

かがむ 前にかがむ、横に傾く、これらもゆるる場合と同じ。

熱くなる 額、後頭部、首、など肉体のある場所が急に熱くなる時がある。肉体は天よりの光の受け場であり、横の現われの基となる。誰でも肉体には光の流れをさえぎるヒズミが多少はあるもの。そのヒズミが修正されようとするときの現象である。**寒くなる** 統一に入る前後から、急に寒さを感じる場合もある。世界平和の祈りは、守護の神霊たちと、私たちの縁者たちが一つの場を中心として光輝くもので、集まってきた縁者たちの住む階層が寒い冷え切った世界であると、その寒さを感じる時があるのである。しかし、祈り続けるうちに、光明によって次第に消えてゆくものである。

悲しくなる 寒くなる場合と同じようなもので、縁者の悲しみの想念が映って、浄まってゆく時に起こる現象である。

嬉しくなる 嬉しくなる嬉しくなる現象には、幾通りもの内容に分かれるが、大別すると、一つは、一緒に統一昇華して教えられ救われた縁者の喜びと感謝、もう一つは、本人の守護の神霊が救世の大光明の中で大きく昇華し得た喜びが、肉体に伝えられてきて、表面意識では何かわからないが、嬉しくてしょうがないというものである。

涙が自然と出る 嬉しくなる場合と同じであり、統一に参加した縁者たち（靈魂）の喜びと感謝が涙となってでてくるものである。

統一には三つの型がある

●統一行は厳密に言えば各個人ごとに違った型があるわけであるが、大きく分けると、次の三つの型がある。(1)知性型(これは男性に多い)(2)靈的型(これは女性に多い)(3)肉体消滅型。こうした型があるということを知っておくと、自分の統一への一助となり、扱われから解放される手立てともなる。

●(1)知性型には六つのタイプがある。

①何度も統一しても見えも聞こえもしないが、統一すると気分がスーッとしてよくなる。いろいろな雑念がいつの間にか消えて去ってしまった、それすら気づかないというタイプ。

②統一を何年もやっているが、その都度毎に雑念が出てきて困る。自分の統一はこれだよいかと、自分の統一にいつも疑念を抱くタイプ。自分の統一に疑問を抱くのは、肉体にまつわる想念が消えてゆく姿が観じれようと、これに扱われることなく、本心の座に統一している自分を硬く信じて、冷静に消えてゆく姿を見送ることが大切である。それと、自分は肉体と同時に、幽界、靈界、神界にそれぞれ体をもって働いていることを知ることである。

③統一に入ると、見えも聞こえもしないが、顔や上半身の全面が火気にあてられたように温かくなってゆくのを感じる。そしてその温かさの中に、いつの間にかと溶け込んでしまっている自分すらもわからないタイプ。

④首、肩、関節部、頭の芯、腹、足や腰等、その人の弱い箇所

に痛みを感じるタイプ。③④のタイプは、光りによってヒズミ（誤てる想念）が修正されていく時に起こる。

⑤統一と同時に上へ上へと昇ってゆく、昇るほど気が澄んで透明になるような、素晴らしい統一に入るタイプ。信仰心歴の古い人はこのタイプが多い。

⑥統一に入ると同時に、自分の体（霊体）が横に大きく大きく広がって、どこまで広がるかわからないほど大きく広がるタイプ。

●(2)霊的型には、二つのタイプがある。

①統一に入るといろいろなものが見えたり、また聞こえたりする。そして肉体身から霊、幽界に簡単に移行が出来る。その途上の世界を観たり、感受したりするが、それにそのまま扱われてしまうことが多いタイプ。この型は、霊的型の代表といってもよいほど多い。霊現象に扱われてしまい、ついには常識を外す結果になってしまう。

②自分の潜在意識を具現化して、霊的に感受したと錯覚に陥りやすいタイプ。

霊的型の人は、知性型と全く対照的に直感力が強い。また人の好き嫌いが目立つ欠点がある。直感途上の世界を見または認識するもので、途上の世界はある意味で、常識外れとなることが多い。幽界の波の中にいる時は、嫌な雰囲気醸し出すものである。またおおよそ見えたり聞こえたりするのは、その人の幽体霊体を感じるのであり、幽体霊体の浄化の度合いに相応し

て、その受場に映しだされてくる。

この型の人は、特に常識外れないように、見えても聞こえても、相手がどう受けとってくれるかをよく常識に照らして、言行することが一番大事。いかに見え、聞こえても、すべての霊現象を消えてゆく姿として、全否定することである。そうすると、悪いものは消え去り、真実のものが残る。禅宗では、座禅修行中に、こうした危険から修行僧を守るために、見えるもの聞こえるもの一切を、魔境、外道と断じて、全否定することを最も強く教え込むのである。

統一中の霊現象、神秘体験は誰も温存したいものであるが、それに扱われる間は、その階層にとどまることであり、みずから本心への道を塞ぐ結果となって、魂の昇華を妨げる。現われのすべてを全否定すれば、また一段と高い階層へと進化向上するのである。

●(3)肉体消滅型は、前生の修行の結果によるもので、見ても聞こえもしないが、統一すると気分が澄んで霊妙な波動と変わり、深い長い呼吸となり、昇りもまた広がりもないが、肉体身が次第に霊妙微妙な波動に変わり、この身のままの姿で霊化する型をいう。他から霊眼で見ると、本人は何も気づかなくとも、霊妙華麗な素晴らしい霊波動を四囲に放射しているのである。この型の最たるものが役行者である。そして自分の肉体を屍化仙として地上にとどめず、肉体波動を霊波動に完全に変えてしまった。偉大な霊力を発揮したのである。この流れを汲む人には

肉体消滅型の人が多い。

以上をまとめると、正しい統一するには、遠い過去から通って来た道がそれぞれに異なるように、皆個人差がある。だから「あの人に来て、私に出来ない」と悲観することはない。まず統一とはどういうものか。どういう現象が起こるのか、自分の統一はどのようなかを知る。そして統一に一番大切なことは、生れる以前から死後の世界までも、守り続けて下さっている守護神様、守護霊様のご加護をよくよく心にとどめて、常に感謝し、そのご守護のみ手の中に任せきることとされています。そこから真の救われが始まるのであり、その時その人は真の救われの中にいる。魂の親様の手に帰り着いた時は、幼児の如く安らぎと幸せを感じられるのである。その時の心を「無心」という。無心とは心に把われがない姿をいう。無心は裸心に通じ、自由自在心となって、計り知れない大きな働きをし、永遠の生命を教えられてゆくのであると説明されています。

これらのことを、念頭において、自分の統一方法を工夫していけばよいと言えます。

私が試行錯誤の末、現在行っているやり方を紹介します。まず呼吸を整える。故村田長老の統一方法を参考にして、背筋を伸ばし、4秒で息を吸い、12秒息を止め、8秒かけて息を吐く。これをするためには、昌美先生が指導されている呼吸

法である、丹田に意識を置いて下腹は常にへこませて横隔膜を上下に動かす呼吸法で行います。この呼吸法を意識してやっているうちに慣れて、呼吸秒数を意識しなくとも、スムーズに行えるようになります。この時守護の神霊にただひたすら感謝しながら、すべてのチャクラをコントロールする、叡智のチャクラに意識を置きます。これを続けて行っていくと、そのチャクラが振動し始め、次に登頂のチャクラも振動し出します。そうすると、光が登頂のチャクラにおいて来て登頂や叡智のチャクラが輝く姿をイメージします。繰り返しやっているうちに、統一中首が引き挙げられるように感ずるのです。そしてハートチャクラが振動し始めます。時間はすぐに経っていきます。心がすっきりしたら終えます。統一時間は、せいぜい1時間ぐらいにしています。この統一を続けることにより、肉体の60兆あるという細胞一つひとつが輝いていくとイメージしています。

統一中眠ってしまうのは、湧き上がってくる雑念に想いが落ち込んだ時に起こる一つの現象で、守護の神霊へ感謝の想いを向け続けるうちに、消えてゆくものといえます。

統一は、過去世から現在に至る誤る想念をあらため、すべての苦悩を光に還元することにより、神意識を顕現していく上で極めて有効な方法です。すべての物事について、一瞬一瞬のプロセスに愛を注ぎ、感謝を注ぐとともに正しい統一に取り組み、神意識はますます深まっていくことでしょう。