

平成三十年四月吉日 一部改訂版作成

すべての苦悩を

天（光）に還元する

（一部改訂）

高嶋善二郎

## 目次

- 「今ここ」に意識を集中する・・・・・・・・・・・・・ 3
  - 分別する心・・・・・・・・・・・・・ 4
  - 我即神也の我からすべてに感謝する・・・・・・・・・・・・・ 4
  - すべての苦悩を天（光）に還元する・・・・・・・・・・・・・ 6
  - 暗黒的想念の波動を見極める直観力・・・・・・・・・・・・・ 6
- (参考)
- 生活とは「今ここ」を生きる修行・・・・・・・・・・・・・ 8

(改訂内容) 初版のものに、「すべての苦悩を天（光）に還元する」の項と「暗黒的想念波動を見極める直観力」の項を追加しました。

### 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とか、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。

次の連絡先にお問い合わせ致します。

(スマホ) 09033466619

(アドレス) [zensan@peach.ocn.ne.jp](mailto:zensan@peach.ocn.ne.jp)

## 「今ここ」に意識を集中する

ある法友に送っていただいた新聞記事を読んでいて、ある記述（文末参照）に興味を惹かれました。この記述は宗教色を排した身体の健康法として世界中に広まっているヨガの手引書となる、自分の心を自分でケアするための「世界最古のメンタルヘルス書」を紹介したものです。その中で私が注目したのは、自分の心を自分でケアする症状について説明している箇所です。

「私は、過去でもなく、未来でもなく、「今ここ」で生きている。にもかかわらず、過去に起きたつらい出来事を、「今ここ」に持ってきて悩んでいる人が多い。過去には楽しかったことや嬉しかったこともたくさんあったはずなのに、それらには見向きもせず、たった一つの苦しかったことを」「今ここ」に引きずって苦しんでいるのだ。

あるいは「このままいへくと日本経済はどうなるのだ」などと、未来に起こるかもしれない恐怖を」「今ここ」に引き寄せて心配している人も少なくない。

確かにそれらは自然な心の動きだが、「今ここ」に生きている」という

基軸を見失ってしまう。

なぜなら、「意識はエネルギー」だから。過去や未来にたくさんエネルギーを使うと、「今ここ」を生きるために必要なエネルギーが残らない」というものです。

私が、五井先生のみ教えを深く知りたかったきっかけになった状況と同じであったので、改めて考えられました。

このような心の現象は、神と人間の関係を知らないために起こるもので、過去に起きたつらい出来事を、「今ここ」に持ってきて悩んでいるのは、誤てる想念が現われて消えていく姿であり、必ず消えてゆくのであるという強い信念とこれからよくなるという善念を起こし、愛と真と赦しの言行を行い、守護の神霊に感謝し、ひたすら世界平和の祈りをしていけば真の救いを得ることが出来る、『人間と真実の生き方』に示され、私たちは実践しているところではありますが、それでも、なかなか心の現象がなくならないという声があり、これはどうということなのかを考えました。

そして、次のような結論を得ることが出来ました。

このような現象は「消えてゆく姿である」と思いながら、その元にあ

る誤るる思いの仕方（肉体想念の習慣）を意識して改めなかったため、また同じような現象が起こり、現われてきた。即ち実践の仕方が中途半端に終わっていたのではないかとこの二冊に迷ひ着きました。

## 分別する心

これをどのように改めていけば、よいのでしょうか。

私は、この課題を探っているうちに、次のことに気づきました。それは、過去には楽しかった出来事や嬉しかった出来事に対する思い方が、苦しかった出来事に対する思い方が異なっていた。前者は善いことであり、後者は悪いことであると、つまり分別して物事をとらえていた。

ここで、分別する心とはどういうことなのか。五井先生のお言葉から整理してみましよう。

分別する心（心）を覚知（直観）することと対比して説明されています。覚知する心とは本心であり、直覚し、知覚するのは無死無生の心、空の底にある無限の心（等しき心、仏心）の心であるのに対して、分別したり認識したりする心は、因縁性の想念（業想念）で、眼で見、耳で聞

き、想いで分別し、認識しようとする心、善悪を判断しようとする心等等である。これら分別する心は、すべて仏の心、自然（じねん）の心に反する業因縁の想念の心である。そして、人間が苦悩するのは、本心と業想念を区別できなかったことだと言われています。

（注）この分別する心について解説されている文献は、『釈迦とその弟子』の阿難が外道の呪縛によって女戒を破りそうになった時、世尊（釈尊）の仏力と文殊菩薩の霊力による強い浄めによって救われた後、世尊（釈尊）から女戒を破りそうになった心は何かと問われ、自分の考えを答え、最後に世尊から真理を悟らされるくだりの部分です。

## 我即神也の我からすべてに感謝する

ここで、五井先生、昌美先生がどのように指導されているか、整理してみますと、五井先生は、生命の本源の世界につながっている自分知り自覚し、肉体頭脳知識や頭脳に残っている体験で知る自分と区別できるようにしていきたい。そして想念を常に物質世界に置かず神の中に入れ切っている人、すべての想念行為は正しくなり、他人の言に左右されたり、地位や物質や情愛でうごかされたりするものがなくなり、神の

み心のまま行為ができるようになるといわれています。

また昌美先生は、直観力はひらめきであり、心に直接的にひびいてくるもので、特に必要な直観力は、否定的観念、暗黒的観念の波動を見極める直観力だと言われています。これが復活してくると、神の叡智をキマッチできるようになりますと言われています。

そのためには、まず、自らが放つ観念と波長が合う、周りの観念を引き寄せてくるので、祈り、自らの観念を浄める。そして日頃の自らの観念の在り方として、すべての物事について原因結果だけでなく、一瞬間のプロセスにも愛を注ぎ、感謝を注ぎ、否定的観念や言葉は死語にしていくことを勧められています。以上から分かって来るキーワードは、生命の本源の世界につながって、愛と感謝に満ちた自分を知り自覚し、その自分を言葉、観念、行動に現わしていくということでしょう。

これらのことを留意して、この課題の解決策を整理してみましょう。自分が悪いと分別した出来事が苦悩を伴い、心に浮かんできた時、たとえば、道を外れた出来事、自分の能力がないと嘆き悲しんだ出来事など、悪と観た出来事が浮かんだ時、自分の観念を神の中に入れて、今の自分が我即神也の我であるというを自覚できたのは、これらの出来事によ

り実現できたのであると感謝し受け入れることではないでしょうか。ここで重要な点は、肉体観念の自分ではなく、神我一体となった自分となって感謝し、受け入れるということです。このことにより、これらの出来事によって生じたすべての苦悩が天(光)に還元されていくのです。

このことをやってみて、実感できたことは、嬉しかった出来事、成功した出来事は、感謝して受け止めていたため、自然と光に還元されていたが、一方悲しい、つらい出来事などは長年の肉体観念の習慣から、苦悩を伴い悪いものとして、感謝で受け止めることができなかったということです。そのためいつまでも、肉体観念として輪廻転生していたとも言えます。

我即神也の我から感謝するということが意外な偉力を発揮していることを実感しました。

さらに私の実感を言いますと、どうしても心から離すことのできなかった出来事の想いが、だんだん小さくなり、それに伴い、喜び、わくわく感が広がって、自分の周りが、神々の光によって満たされているという感覚になるのです。勿論幾転生もの間、信じ習慣化した肉体観念は、一度ぐらいでは正されるものではないかもしれませんが、この習慣化した肉体観念から、我即神也の我に、意識を向けるだけで、大きな手こた

えを感じました。

そして、肉体想念の習慣すなわち分別する心から我即神也の我に意識を向けてすべての苦惱を天(光)に還元してゆくと、不思議にも、未来への不安恐怖もなくなったように思います。それは、分別する心によって集積されていた不安恐怖が未来の不安恐怖を引き寄せていたのが、天(光)に還元され、なくなったからではないかと思えてなりません。

## すべての苦惱を天(光)に還元する

すべての苦惱を天(光)に還元する道が開けてくると、辛い、悲しい過去の出来事に対する扱われがなくなり、「今ここに」に意識を集中できるものになります。昌美先生の云われる「私たちには過去はない」「過去の出来事にとらわれることはない」という言葉も実感を伴って理解できるものではないでしょうか。

我即神也の我からすべてに感謝し、すべての苦惱を天(光)に還元できるということは、否定的想念、暗黒的想念の波動を見極める直観力が、大いに養われたということでしょう。究極の光を降ろし続け、2014

年1月に宇宙神の根源に私たちの魂が直結したことが、この直観力を飛躍的に伸ばした、時期であり、要因であったと言えます。

昌美先生は、否定的想念、暗黒的想念の波動を見極める直観力が、大いに養われてくると、自らが放つ波動が神の波動、光の波動であり、強力なるパワーエネルギーを持ち、宇宙神の光の一筋そのものであるため、いかなるマイナス波動から決して影響は受けなくなり、すべては完璧にうまくいく。幸せて、平和で、調和に満ちた人生を結果としてもたらせると解説されています。(『次元上昇』)

## 暗黒的想念の波動を見極める直観力

しかし、否定的想念、暗黒的想念の波動を見極められる直観力を維持できなければ、すべてを天(光)に還元することは不確かになると言えます。常にそのための努力が必要です。

その見極める直観力は、前項でも触れましたように、神我一体観と極めて密接な関係にあります。神我一体観が深まれば、それは強くなります。従って、この直観力を維持し、さらに高度なものにしてゆへには、

神我一体観を深めることが不可欠です。そこで、神我一体観を深めてゆくのに参考になる留意点について、五井先生のお言葉から整理しました。

(注) 参考資料は、宗教問答問2「全託の心はどうしたら出来ますか。」「老子講義』(第二、三十、三十四講)、『如是我聞』187( )です。

まず、**第一に神は愛であって、人間を絶対に損なうものではないと信ずるに尽きます。**今この地球は次元上昇するために、過去人類が発したたまりにたまった誤てる想念が、いろいろな苦悩の出来事となって現われ、消されようとしています。また個人としても、同じような出来事が起こってきます。それらの出来事は、不安恐怖とともに現れてくるのです。そのようなとき、不安恐怖に流されしないで、それを光に還元してゆく原動力は、この神の愛を信ずることなのです。

**第二に、この宇宙万有は、すべて肉体人間自身で創ったものではない、いかなる生命といえど自然に創られてゆくものであることをよくよく考へるに尽きます。**イエスの云う「汝等のうちだれか思い煩いて身の長(だけ)一尺を加え得んや」の真理を知ることです。

別の言葉で言えば、分別することにより、焦りや心配になり、肉体頭脳の小智才覚をめぐらさないうことなのです。常に本心に想念を合わせ

ることです。そうすれば、大宇宙の法則に乗って生きてゆける神の叡智を受け止めることができます。

**第三に、神はすべての智慧なのでありますから、一人の人間でもけっして無駄に創ることはありません。**ですから何人も天命(神の使命)もこの世に生まれてきているのです。その理を信じて、現在自己の置かれている立場で、一心に神を思いながら、その仕事に励むことです。

**第四にどのような運命の中にあっても、運命それ自身が今の自分ではない。**今の自分は神の中にあると強く思い、人事を尽くしてゆくことです。運命や環境が悪いからといって今の自分を嘆き悲しみ、責め卑下することも、また運命環境がよいからといって、感謝こそすれ、自惚れたり威張ったりすることもいけません。それはみな消えてゆく姿なのです。

**第五に、神を求める想いは純粹でなければなりません。自己の本心(仏性)開発の為にこそ神を求めることを忘れてはなりません。**神秘にひかれ、神霊界の在り方に興味をむけたりすることは、宗教の道に入った人としては当然なことではありませんが、それはあくまで、この肉体界に基盤をもちたなまねばならないことで、この肉体界から足を浮かして、宙ぶらりんの状態で、ああ、神様の姿を拝した、光明世界を観た、神の声を聞いたなどと、そうした神霊現象ばかりに把われていたのでは、この

肉体世界の生活が崩れてしまい、せつかく神霊界に開かれた道が、かえってその人の仇になってしまうのです。

私たちは、心に迷いが出てきたとき、これらの五井先生が示された、神我一体観を深めていく留意点(道標)に立ち戻り、心を正していけば、暗黒的想念を見極める直観力をさらに高度なものにしていけるのではないのでしょうか。私たち神人は、我即神也の我(魂)が既に宇宙神と直結しているのですから。

(参考) 冒頭取り上げた新聞記事の全文は次の通りです。

### 生活とは「今ここ」を生きる修行

「お正月気分も冷めやらぬ1月8日、ジェームス・スキナーさんの講演があるというので長崎市の善光寺に出かけた。

ジェームス・スキナーといえば、日本人以上にきれいな日本語を使いこなすアメリカ人で、自己啓発や成功哲学、お金の話、その世界ではかなり有名な講師だ。

今回もそういう話をされるのかと思っていたら意外や意外、会場がお寺ということもあって、スキナーさんは古代インドの哲学「ヨーガ・ストトラ」について語り始めた。

近年、「ヨーガ」は体操やポーズなど、「宗教色を排した身体の健康法として世界中に広まっているが、その手引書となる「ヨーガ・ストトラ」は、自分の心を自分でケアするための「世界最古のメンタルヘルス書」なのだそうだ。

スキナーさんは数年前、タイのお寺で得度されており、仏教の知識も半端じゃなかった。話はとても深く、人に伝えるのは難しいと諦めていたが、先日、平成29年版の『抜粋のつづり』(熊平製作所発行)を読んでいたら、書道家・武田双雲さんのエッセイにハッとさせられ、スキナーさんの話が蘇ってきた。

双雲さんは「世の中がどんどん便利になっているのに、楽になるのかと思いきや逆に忙しくなっており、心は楽になるどころか苦しくなっている。これはどうしたことか」と疑問を投げかけていた。そして書道家らしく彼はこういう答えに辿り着いた。便利さと引き換えに丁寧に接することを現代人は忘れてしまったのではないかと。彼は書道教室の生徒に、丁寧に書くように指導している。「丁寧に



書く」とは、ただゆっくり書くことではない。「寧」には「心が安らか」という意味があるように、上手い下手や他人の評価等にとらわれずに、今、目の前に漂う墨の香りや筆の毛の細やかな動き、紙から伝わってくる感触を感じ取れるほどの安らかな心をもって書くこと。すなわち今を味わうことなのだという。

『今』を味わうことなく、未来への不安や対策にとらわれてしまっから忙しくなるのだ」と。

あの難解な「ヨーガ・ストトラ」を繙（ひもと）くキーワードもそこにあった。すなわち「今ここに」意識を向けることだ。

「今」も「ここ」も実は同義語で、今ここにいる自分を時間的に表現すると「今」、空間的に表現すると、「ここ」になる。

すなわち私は、過去でもなく、未来でもなく、「今ここ」で生きている。

にもかかわらず、過去に起きたつらい出来事を、「今ここ」に持ってきて悩んでいる人が多い。過去には楽しかったことや嬉しかったこともたくさんあったはずなのに、それらには見向きもせず、たった一つの苦しかったことを「今ここ」に引きずって苦しんでいるのだ。

あるいは「このままいくと日本経済はどうなるのだ」などと、未来に

起こるかもしれない恐怖を「今ここ」に引き寄せて心配している人も少なくない。

確かにそれらは自然な心の動きだが、「今ここに生きている」という基軸を見失ってしまう。

なぜなら、「意識はエネルギー」だから。過去や未来にたくさんエネルギーを使うと、「今ここ」を生きるために必要なエネルギーが残らない。

「今ここ」に意識を向けるため、スキナーさんは「ヨーガ・ストトラ」から二つの基本姿勢を紹介した。

ひとつは「禁戒」。「これだけは絶対やらないこと」を決める。たとえば「食べ物に文句を言わない」とか「人の悪口を言わない」とか。もう一つは勸戒。これはその反対で、「積極的にやること」を決め、実践する。「ゴミ拾いをする」とか、自分も他人も幸せになる道徳律を確立するのだ。

そうやって意識のエネルギーを「今ここに」に向ける。生活とは「今ここ」を生きるために自分との小さな約束を守る修行である。容易ではない。（『みやざき中央新聞』2017年2月6日の社説、

講師中野利夫氏提供）