

令和六年九月吉日初版作成

現実の楽しさに心を馴染ませる

高嶋善三郎

目次

- 過去・現在・未来の苦勞・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- まだ現実化していない苦勞の先取りはやめよう！・・・・・・ 4
- 現実の楽しさに心を馴染ませる・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 天風式座禅法の要諦（しんたい）・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 選択と注目に従って動くエネルギー・・・・・・・・・・・・ 7
- 永遠の今を生きたい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

お願い

既に作成した資料（バックナンバー）は、ウェブサイト『白光北陸』のブログ欄に掲載しています。

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。

次の連絡先にお問い合わせ致します。

（携帯） 090-3346-6619

（メールアドレス） zensan@peach.ocn.ne.jp

過去・現在・未来の苦勞

中山龍治講師より、私たちに参考になるものとして、提案してください。中村天風師のお言葉を通して、私たちの日頃の取り組みの在り方を整理してみたいと思います。

天風師は、若い時結核を患い、人生を深く考えるようになり、当時の一流の哲学者や宗教家を世界中尋ねるも、望む答えは得られず、失意のなか帰国の途中、「ヨガの聖者」カリアップ師に出会い、帰国を取りやめてそのままインド・ヒマラヤの麓まで行き、数年間同師の指導を受け、その中で「人間とは、大宇宙の力と結びついている強い存在だ」という真理を悟り、病を克服。日本人最初のヨガの直伝者と言われている。帰国後は実業界で活躍されるが、1919（大正8）年に心機一転、病や煩悩や貧困に悩まされている人々を救おうと、講演活動を開始し、自らの体験から人間の“いのち”の本来の在り方を研究し、「心身統一法」を確立し、多くの人々を勇気づけられた。1968（昭和43）年に九十歳で逝去された。現在でも多くの著名な経営者やスポーツマンに大き

な影響を与えて続けています。

まず、『中村天風 怒らない 恐れのない 悲しまない』（池田光著）にある天風師のお言葉を見てみましょう。

苦勞には三種類あるといえます。

● 過去苦勞

過ぎたことや、今さらどうしようもないことを、いつまでもクヨクヨと思い煩う苦勞。

● 現在苦勞

今、自分の目の前にある事柄を何でも苦にしてしまう苦勞。

● 未来苦勞

まだ来ない先のことを、あれやこれやと暗く悪い結果になる方向ばかり想像して思い悩む苦勞。いわゆる取越し苦勞

これらの苦勞は、人生の長い間に心の向け方が固定化してしまい、現実の結果とは関係なく、マイナスの方向にばかり目と心をむけることが習慣になっている人に多い。苦勞性の人がこれだ。

このように苦勞する心にとらわれてしまうと、

現在の一瞬一瞬に楽しみを感じることがなくなってしまう。いくら現実
に楽しいことがあっても、その楽しさに心を向けることなく、すぐに暗
いほうにばかり考えを進めてしまっただ。

まだ現実化していない苦勞の先取りはやめよう！

このことの大切さに中村天風が気付かされたのは、ヨガの秘境での修
行の際であった。

ある日、聖者カリappa師は天風を部屋に呼んで、
膝の上に座っていた犬の前足をナイフでさっと傷つけた。

次に聖者は「お前の手を出せ」と天風の手を取り、
いきなりナイフで右手首を切りつけた。

いきなりの所業に驚いた天風に聖者は悠々と言った。

「犬とおまえと、どちらが先に傷を治すか、やってみよ」
ヒマラヤの麓では、葉も包帯もない。

しかも天風は当時、結核という重い病気に冒されていた。
弱っている身体に菌が入り、化膿すれば取り返しがつかない、
と天風は心配した。

傷をかばって1週間が過ぎた。

天風は聖者の部屋に呼ばれた。

「この間の傷を見せみよ」

聖者は言った。

膝にはこの前と同じように犬が座っている。

天風の手首は赤く腫れ上がり、痛みは去らなかつた。

「犬の傷はもう、跡形もなく治っているぞ。」

おまえはどうして治らないのか」

「犬は獣だから治るのです」

と天風は答えた、

「人間と犬とは、どちらが進歩した存在なのか」

「人間です」

「人間であるおまえが、傷の治癒ではなぜ犬に劣るのだ」

と聖者は天風を見据えて問いを発した。

傷を例にとって、天風の結核を治す秘訣を

教えようとしていた。

人間の自然治癒力は犬に劣るものではない。

にもかかわらず、犬はなぜ早く治ってしまったのか。

天風の自然治癒力の働きが犬に劣っていたからだ。

自然治癒力が低下するのは、心が煩悩し、

消極化したときである。

天風は、絶えず傷をかばい、

化膿するかもしれないと心配して1週間を過ごした。

ここに原因があった。

天風は答えた。

「犬は傷の心配をしないから早く治ったのです」

これまで天風は、結核について思わぬ日はなかった。

熱や脈が気になり、

かたときも病が頭から離れることはなかった。

これが逆に病の治りを遅くさせていたのだ。

では、なぜ病のことが頭から離れないのか。

毎日、心配しているうちに、

病を気にする心が固定化してしまったのである。

苦勞性におちいていたのである。

いったん負け癖がつくと、

心が、マイナスの方向に固定化され、

暗いことばかりを考え、

楽しいことが考えられなくなる。

取越し苦勞はやめようというのが天風の結論だ。

現実の楽しい心に心を馴染ませる

天風は言う。

「取越し苦勞は、消極的観念から思考されるものである。

いつまで考えても、決して自分の安心するような

積極的方面に心を振り向けることは出来ない。

ただいたずらに、思えば思うほど、

その思考は独断的推理や、歪曲したものになり、

いよいよ迷い苦しむ結果を自らつくってしまうことになる。

心のエネルギーはどんどん消耗されていく。

結果、食欲不振になったり、睡眠不足になるなど、

マイナス状態におちいることが多い」

取越し苦勞とは、想像作用の悪用である。

苦勞性から解放されたとき、

人は現実の楽しさに心を馴染ませることが出来る。
古歌にもあるように、「さしあたる その事のみを ただ思え、過去は
及ばず 未来は知られず」なのである。

天風式座禅法の真諦（しんたい）

天風師の教えについて同師著『信念の奇跡』から整理してみよう。
天風師の教えのなかで、最も中心的な位置を占めている教えが、天風
式座禅法という「安定打坐法（あんじょうだざほう）」（肉体本位ではな
く、霊的本位の心の生き方で、宇宙の根本主体と人間の生命とが一体
になり、その結果として、いわゆる宇宙本体がもつ限りなき力と叡智が
人間の心に注ぎ入れられるという方法です。

この方法は、座禅の教義の中で一番難しいと今も昔も言われている
「三昧境」即ち「霊的境地」に簡単に入れる方法として示されています。

宇宙本体と人間のつながりは、電灯と発電機のとがりと同じで、人
間が心をトランス状態（無念無想）にすれば、わけなくこのスイッチをひ
ねったことになる。無念無想とは、心が肉体のことも考えず、心が心の
動きをも思わない状態をいって説明されています。

霊的境地にフッと入る天風式座禅法について、次のように、解説さ
れています。例えば、鳴っているブザーの音を一心で聴いていると、禅
でいう「一心の境」という状態になり、そしてこのブザーの音がサッと
消えたその瞬間が、心が肉体を思わず、心の動かない無念無想の状態で、
人によっては、無念無想の状態が瞬間で終わる人もいるが、慣れてくる
と、一分も、二分もその境地にいられるようになっていきます。

そしてカリアップ師から「天（宇宙の根本主体）の声とは、絶対的な
静けさであり、その世界に入ると、人の命の中にある偉大な力が湧き上
がるのだ」と教えられたそうです。

天風師は霊的境地に入るのに参考になる三つの歌を示されています。

「安生の 打坐密法の 真諦は 心耳（しんじ）を澄まし 空の声きく」
「心をば 虚空の外に 置き換えて 五感気にすな 打坐の妙法」
「心をば 静かに澄ます 空の空」

そして、宇宙の根源主体との調子を合わせるダイヤルは、人間の心が
先に言及した無念無想になることのほか、「感謝」と「歓喜」の感情に
満たされている状態だといわれています。ただし、人間の心が宇宙の根
本主体のみ心である、真（誠）・善（平等な愛）・美（すべてに調和する円

満な心に向けられていることが必要であり、「感謝」と「歓喜」の心は宇宙の根本主体に正しい力を呼び掛ける最高の合図となり、宇宙の根本主体は、この合図を受けると、ただちに、限り無き力を健康や運命のうねに、与えたものであり、人間の心が「感謝」と「歓喜」の心で輝けば輝くほど、その生命は新しく生き返って来るのだと解説されています。このことは、同書の他の箇所の「誦句」において「およそ宇宙の神靈は、人間の感謝と歓喜という感情でその通路を開かれると同時に、人の生命の上に進（ほとばし）り出（い）でようと待ち構えている」とも表現され、私たちの日常生活に大きなヒントを与えてくれています。

選択し注目に従って動くエネルギー

先に触れた、消極的観念の思考から積極的方面に心を振り向けるのを邪魔しているものについて別の視点から整理してみまじょう。

そのヒントになる言葉が、『フンネスの書写真 私に聖ジャーメインなるものである』『アシエイマリ・マクナマラ著』においても次のように解説されています。

「ここでは、本心を内側の静寂、あるいは内なる源と言い換えられ、邪

魔する想念行為を二つ指摘し、その解決へのヒントが示されています。その要点を整理しますと、

第一に肉体の心は、目の前の混乱に出会うと、瞬時に情報を取り込んで、それを理解しようと細かく分析し、苦痛を生み出すものを探し求め、そしてさらなる問題という新天地にあなたを連れていき、それらの問題をさらに理解しようと捜し求めつづけてしまう。

第二に、自分に接している人たちの、自分に対する個人的見解に把われ、それに振り回される。幼児は、人にどう思われようと気にしない。自分のことを人に認めてもらう必要もない。しかし大人になったあなたは、(なんの先入観もないため)他人の個人的見解に基づいた、あなたへの観方を認める。しかしそれは、他人の見解にエネルギーを与えたいとなり、その観方に把われ、(お互いが神性に目覚めている時は別として)何かにつけ自他を責め、裁いてしまう。あなた方の多くの人はいまだに夫あるいは妻、友人、マスメディア、他人に(自分が肉体人間だと)証明させることを許している。

そして、これらの想念行為を手放す方法として、
このようになったのは、肉体の心の働きであるが、そのもとは、すべて内側の静寂(本心)からくるエネルギーであり、エネルギーはあなた

の選択と注目に従って意のままに動くことを忘れてしまっているからだ。この真理を理解し、世界中のガイドや導師のサポートを得て、他人の自分に対する意見を手放し、内なる源本心にあなたを導かせる時、あなたの内なる源の波動があなたの外に現れ、あなたの周りのエネルギーは驚くほどシフトする。人生は実り多いものとなり、必要なすべてのことが、たやすさと流れと恩寵と共に現われてくる。

永遠の今を生きたい

私たち神人は、今をどのようにとらえたらいいのでしょうか。

現在の自分の運命や環境は、その内80%が過去の想念による結果で、あと20%は今の自分の想念の在り方に任せられており、自分の自由意志と創造力によって、いかようにも作りだしていくことが出来る。切り

開いてゆへくことが可能で、また変えることも自由に行えるのである。

五井先生の言われる「今」は、現在の時間的今ではなく、天地縦横、永遠につながっている今である。過去世も現在も未来もすべてを含んでいる今なのである。今を開けば永遠がその中にあるのである。

故に今を真剣に生きれば、(即ち抱わわの想念をすべて手放せばそれ

は空へへく)になり、空のなかにはやはり永遠の生命が生き切っている。私たちの生命のひびきは空からひびいてくるのであり、永遠の生命からひびいてくるものである。

今真剣であるということは、過去世を現在に生かして、現在を未来に生かし、神の永遠の生命を輝かすことになるのである。そして今が永遠にうつらなっているものと、信じて自己の想念、行動を今の一瞬、一瞬に生かしてゆく者は、輝く神聖の具現者であり、栄ある神我一体の完全な人間像を築き得る。例えいかに悪しき過去世をもつものであろうと、今を生きることに関心であれば、過去世の悪行は善行に転回されて、生かされてゆく。故に今の一分一秒はゆるがせにできない。今を無駄に消費することは、生命を殺し、死なせていることになる。」「『生命光輝け』と言われています。

「今」を真剣に生きるとは、神聖との一体観、自他一体観を現実的な楽しみみの行動として、表現していくことであると考えられます。

そのためにも、あらゆる消極的思考や暗黒思想の想念行為を、裸の心で、守護の神霊の力を借りて、ひたすら親神様の光の中に入れて愛と調和の心に委ねていくことが、いかに大切なのかを思い知らされます。