

私達の中にある意識の蔵

人間は、沈黙の行で静かに瞑想をすることで、潜在意識をきれいにしていけます。私たちの潜在意識には、過去に植えたいろいろな種が入っているのです。私は、どこか特定の宗教の信者でも何でもありませんが、お釈迦様の教えというのには分かりますので、よく皆さんにこのお話をします。

仏教では唯識論というものがあ

ると言ってもいいでしょう。そこにはエゴの意識というものはなく、個人の意識というものがなく、宇宙全体の進化の意識であり、すべての情報が入っている意識です。これを第八識「阿頼耶識(あらやしき)」と呼びます。阿頼耶(あらやしき)というのは蔵な

す。この「阿頼耶」といいますが、これも「ヒマ・アラヤ」つまり雪の蔵ということなんです。本当は私達の中には意識の蔵があつて、その中にもともと良い種がいつぱい入っているんです。でもそれに気づかないだけなんです。そこに帰ってゆけばものすごくいい智慧が湧いてくるし、もちろん健康にもなるし、調和も顕れてきます。すべてのことに一体感が出てくるわけですから、

「末那識」の個のエゴが邪魔をするのです。エゴが作つたいろいろな種の芽が出てきます。自分のことが嫌い、あれが嫌い、これが嫌い、いつも嫌悪感があります。小さなことから大きなことまで、その嫌悪感、嫌う心というのは「末那識」の中にいつぱい入っているわけですよ。それでいつもネガティブになってしまうのです。

もう一つの大きな種は、これも欲しい、あれも欲しい、これがな



前回の年末新春気功合宿の様子
初心者でも大丈夫です

「私の主人はこんなふうになつて欲しい」「私の子供こんなふうになつて欲しい」、親であるお母さん

大きく分け二つです。嫌悪感、嫌う気持ち、憎しみもそうです。それから、食べる気持ち、欲望、あれも欲しい、これも欲しい、こ

「末那識」の個のエゴが邪魔をするのです。エゴが作つたいろいろな種の芽が出てきます。自分のことが嫌い、あれが嫌い、これが嫌い、いつも嫌悪感があります。小さなことから大きなことまで、その嫌悪感、嫌う心というのは「末那識」の中にいつぱい入っているわけですよ。それでいつもネガティブになってしまうのです。

また欲しくなつて、また苦しくなつて。そういうエゴからくる想念の種を、私達は意識にいつぱい植えていくわけですよ。そう

「私達の主人はこんなふうになつて欲しい」「私の子供こんなふうになつて欲しい」、親であるお母さん

自分の人間性を変える 沈黙・瞑想の行のお話

2017年7月気功合宿講義より

中 健次郎

気功家・鍼灸師
アジア伝統医学研究家



「私の主人はこんなふうになつて欲しい」「私の子供こんなふうになつて欲しい」、親であるお母さん

大きく分け二つです。嫌悪感、嫌う気持ち、憎しみもそうです。それから、食べる気持ち、欲望、あれも欲しい、これも欲しい、こ

「末那識」の個のエゴが邪魔をするのです。エゴが作つたいろいろな種の芽が出てきます。自分のことが嫌い、あれが嫌い、これが嫌い、いつも嫌悪感があります。小さなことから大きなことまで、その嫌悪感、嫌う心というのは「末那識」の中にいつぱい入っているわけですよ。それでいつもネガティブになってしまうのです。

また欲しくなつて、また苦しくなつて。そういうエゴからくる想念の種を、私達は意識にいつぱい植えていくわけですよ。そう

「私達の主人はこんなふうになつて欲しい」「私の子供こんなふうになつて欲しい」、親であるお母さん

もう一つの大きな種は、これも欲しい、あれも欲しい、これがな

いうことが重なつて、いろいろな不幸なことが起きてくるのです。ではどうやったら自分を変えられるのか。そのためには、その潜在意識の種を消さなければいけません。いくら頭で分かっている条件が整つてしまつても種が発芽し、その芽はどんどん伸びてくるんです。そしてそこでまた苦しみが生まれるんです。その種をきれいに取り除いた意識を「阿頼耶識」と言います。その世界はものすごく自由です。不幸の元、病気の元、種がなくなつたわけですから、この種は薬でなくすことなどできません。薬で症状を抑えることはできたとしても潜在意識の種を消すことはできませんよ。そんな薬があつたら最高です。みんな悟つてしまいます。

自分の人間性を変える 早道

私たちのその種を浄化していくために、瞑想や呼吸法をやりながら心を静めていくんです。心が静まつていくと心の中に昔植えた種が表層に浮かび上がってきます。そして、そこではじめて消えていくのです。

その消えていくとき、必ずこの肉体の皮膚(あるいは深部)に感覚があるんです。微妙な感覚、微細な感覚、痛い感覚、何とも言えない感覚、色々な感覚があります。時には心地よい感覚があるかもしれません。とにかく必ず何か感覚が表れるんです。

多くがあまり心地よくない感覚で、病気の時にも心地よくない感覚があります。その感覚が上がつてくる時が本当はチャンスなんです。潜在意識の種が消えていくのですから、でも私達人間はその感覚にとらわれて、また新しい種を植えるんですよ。この感覚は嫌だ、こんな痛いのは嫌だ、これは早く治したい。このようにまた新しい種を植えているわけですよ。

また欲しくなつて、また苦しくなつて。そういうエゴからくる想念の種を、私達は意識にいつぱい植えていくわけですよ。そう



気功の合間で聞ける中先生の講話は心を深め、人生が深まるお話です

形や気の感覚に収めてゆきます。心が飛び回つてもいいんです。でもまた戻していく。今やっていることに戻していく。それは訓練です。そうしてある程度集中力がついてきたら、四日目からは体の感覚を直接見ていきます。体の一つ一つの感覚に意識を向けることなんです。日ごろありませんよ。頭、首、肩、背中、おなか、腰、手足。調子の悪いところには意識が向くかもしれません。体の各部分を静かに眺めていくと、皮膚にいろいろな感覚があるのが感じられます。微細な何とも言えない感覚かもしれません。重い感覚かもしれません。

体の上から下へと体の部分部分を観ていくんです。下まで行ったら、今度は下から上へ、それを反復しながら一つ一つ観ていきます。背中も、おなかも、腕も、胸も、足も。そうやっていくと、先ほど言つたこだわりや嫌悪感などの種が、浮かんで消え、浮かんで消えていきます。潜在意識の種が消えていくときには、必ず皮膚感覚も表れます。それをありのままに受け入れていくのです。次々と体の場所を移しながら意識を向けてゆきます。一時間やったら休憩して、また一時間やったら休憩してと一日一時間行いました。

これを十日続けるわけですよ。もちろん途中で、足も痺れてきます。そのときもただその痺れた感覚を観つめるだけなんです。六日目、七日目になつてくると、今度は体の中を感

に感覚が出てくるんです。手の中、腕の中、胸の中、脚の中、おなかの中と観ていくわけですよ。最後の二日間となると背骨の中の感覚に意識を向けていくこともします。背骨の内側には脊髄という神経の束があります。これを背骨が守つてくれているんです。そこを眺めていくわけですよ。

最初は集中力がありませんから、そんな体の中の感覚なんて分かりません。徐々に集中力がついていくうちに、体の中の感覚を観察することができるようになります。十日間の最後の日はみんなしゃべつていいのですが、それまでは互いに沈黙を守り目配せもしません。そのような環境の中でしっかりと自分を眺めていくことができるのです。その修行の期間には妻と目を合わせることも、姿を見ることもありませんでした。しかし終わつてから彼女と会つた時、彼女のキラキラと輝く清らかな目に心底驚かされました。この瞑想合宿は自己浄化にとつて本当に素晴らしいものでした。

このように瞑想を通し、誰もが少しずつ変わっていくことができます。そして一つの宇宙に満ちている純粋意識とつながっていきます。これが最高の癒しなのです。

宇宙の意識とつながる 最高の癒し

私が体験した十日間の行ではまず、最初の三日間は鼻からの息を観察します。この時に嫌な感覚があつても、苦しくなつてもただあ

私が体験した十日間の行ではまず、最初の三日間は鼻からの息を観察します。この時に嫌な感覚があつても、苦しくなつてもただあ

中健次郎先生・暢子先生 年末新春 気功合宿

2017年12月30日(土)~
2018年1月3日(水)

初心者の方でも大丈夫です。

2泊以上であれば参加可能です。

希望者は個人指導も可能(費用別途)

<講座内容>

練功・講義・食事交流会
年越し料理・正月料理など



いのちの森構想における意識の深化・進化について

公益財団法人いのちの森文化財団

副代表理事

塩澤 研一



介護施設ではなくシニアハウス

私たちは40年近くに渡って「人類の意識の深化・進化」というテーマについて求め続けてきました。

それは戦後政治や経済の変遷と連動した流れともいえます。第二次大戦後日本における価値観が大きく変わっていき、人間における本質的な部分までが変質していったように感じるのは私だけでしょうか。本来はヒューマニズムから発したはずの様々な社会運動も私たち自身の未熟さゆえに、その求める所から大きくずれてしまい、悲惨な出来事が起こってしまったことは大いに悔やまれます。



飯綱高原産の無農薬野菜を支援している東日本大震災被災地の福島県南相馬市原町聖愛こども園の園児達

退など、自国だけの利益に目をむけるという人類の平和と調和の流れから大きく逆行してきていることは嘆かわしいことと言わざるを得ません。

「介護施設」ではなく「シニアハウス」としたのは、単に「私介護される人、あなた介護する人」というヒエラルキーの存在する立場を超えて「共に」という立ち位置で生きあう関係性をつくりたいと考えたからであり、そのためには一人一人の自立した意識が必要で

山野草を中心とした花壇づくりと登り窯建設を計画

生涯学び続けていくということが問われていますが、実はこれこそが認知症予防のもっとも優れた方法であることは案外知られていません。

「いのちの森」の「祈りの騎士団」と似た存在の仲間たちによって支えられています。



帯津良一先生に診察していただくいのちの森の原点、早穂理さん。24時間2~4名体制のケアを通して、愛と思いやりを学んでいます。

年々寝たきりの状態が続く現在の医療介護の流れから、もっと生き生きとした人生を歩みたいと誰しもが思っているのではないのでしょうか。

【お詫びと訂正】いのちの森通信41号3頁におきまして、ご執筆者の上永吉耕志様のお名前に誤記がございました。上永吉様、読者の皆様は謹んでお詫び申し上げます。

逆にならば結果はプラスになると言うのだから常に明るい心で、素直に清い思いで生きることが最も人生を豊かにしてくれるのではないのでしょうか。

さで現実の事業展開は、今後財団の理事会・評議員会をへて行政当局との交渉に始まり、資金調達などクリアすべき課題はまだありますが、焦らず着実に推進して参ります。

など関係ない、という風潮になり、人を殺すことなどなんとも思わないと言う若者たちが増えてきているように思います。



お盆の頃のいのちの森に、鮮やかに咲くききょう

2017~2018年 いのちの大学講座 (学長 帯津良一・副学長 巽信夫) ~人生をよりよく生きる~ 公益財団法人いのちの森文化財団主催

- 「自己変容のための年末新春 気功合宿」
講師 中 健次郎 先生 (気功家・鍼灸師)
2017年 12月29日(金)~30日(土) 前泊
12月30日(土)~2018年1月3日(水)
2018年 1月3日(水)~4日(木) 後泊
- 「心の探求 ~般若心経の真髓をひもとく~」
講師 宮島 基行 先生 (高野山真言宗阿闍梨 南山進流 声明第一人者)
2018年 第1回 1月6日(土)~8日(月・祝)
第2回 8月24日(金)~26日(日)
- 「養生塾 ~体の養生 心の養生 食の養生~」
講師 帯津 良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2018年 第1回 3月23日(金)~28日(水)
第2回 7月27日(金)~8月1日(水)
第3回 11月9日(金)~14日(水)
- 「いのち学」
講師 帯津 良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2018年 第1回 3月23日(金)~28日(水)
第2回 7月27日(金)~8月1日(水)
第3回 11月9日(金)~14日(水)

- 「脳と心の勉強会」
講師 久間 祥多 先生 (脳神経外科医)
2018年 第1回 4月7日(土)~8日(日)
第2回 9月29日(土)~30日(日)
【参加者感想文より】
この勉強会で自分が思った事は、やはり自分の心と意識が良い方向でないといけないということです。ネガティブな「考え方」「思い方」などしていると、心、意識、脳に影響を与えてしまう事が良く分かりました。最近、自分でも良く分かるのですが、ポジティブに考えていると雑念などにとらわれず、仕事もなんだかススイイ良い感じでやっています。(S.H.さん)
- 「直観力養成講座」
講師 細金 勝治 先生 (感覚知学研究者)
2018年 第1回 4月14日(土)~15日(日)
第2回 7月21日(土)~22日(日)
第3回 11月17日(土)~18日(日)
- 「心の病とやさしい心理学」
講師 井上 弘寿 先生 (自治医科大学精神科助教)
2018年 第1回 3月30日(金)~31日(土)
第2回 8月17日(金)~18日(土)
第3回 11月30日(金)~12月1日(土)

- 「マインドフルネスリトリート合宿」
講師 川野 泰周 先生 (精神科医・禅僧)
2018年 第1回 4月28日(土)~30日(月・祝)
第2回 11月23日(金)~25日(日)
- 「集中内観セミナー」【随時開催】
面接 塩澤 研一 (日本内観学会会員)
- 「リーダーシップセミナー」【随時開催】
講師 塩澤 みどり (いのちの森文化財団代表理事)
- 「青少年育成・自立支援個別相談事業」【随時対応】
相談者 塩澤 みどり (いのちの森文化財団代表理事)
アドバイザー 井上 弘寿 先生 (自治医科大学精神科助教)
- 「いのちの森の学校」【随時受入】
- 「シーズンチャレンジボランティア」【随時開催】
長野市社会福祉協議会主催のサマーチャレンジボランティアへなどへの協力、田んぼ&自然農体験ボランティア
※詳細はお問い合わせ下さい。
いのちの森文化財団事務局 TEL 026-239-0010
※日程は変更になることがあります。