



悟りを開く



そらの いちぶ

はじめに

頭の中に言葉がある状態で見ますと、著者自身と山と木々が明確に区別できますが、瞑想して頭の中の言葉を消した状態で見ますと、著者自身それに山や木々が空気の層のように見え、著者自身の体が周りの風景と融合しつながっていると感じますので、著者自身と山と木々が区別できなくなります。そこで宇宙は連続体であることに気づきます。

連続体である宇宙を人々は言葉で無意識の内に分割して見ているので、宇宙は非連続体であると確信し、自分の存在を周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感しています。

また頭の中の言葉を消しますと、考えることも思うことも認識することもなくなり自分の精神作用が消えますので心は無心になります。

何時も言葉で考えたり思ったりしている大人の世界（頭の中に何時も言葉がある人々の世界）と、言葉を知らないで生きている赤ん坊の世界（頭の中に言葉がない人間の世界）とを比べますと、本来の世界は赤ん坊の世界です。よって大人の世界は民族の記号体系の世界（①大人の世界は民族の文化の世界。②大人の世界は民族の記号体系で連続体である宇宙を分割し、民衆に宇宙は非連続体であると確信させている世界。それで民衆は、自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感しています。③大人の世界は民衆が民族の記号体系を用いることで自分たちの生存を有利にする世界。④大人の世界は人々が自分で作り上げた価値観で喜怒哀楽を感じる世界）。

頭の中に何時も言葉がある人々の世界は、空間的には自分がいて山や木々がある非連続の世界で、思想的には自分の生存を有利にするために自分の価値観で物事を判断し、自分の幸せ（利益と快楽）を求める世界です。

それに対して本来の世界（頭の中に言葉がない人間の世界）は、空間的にはどこにも境界がない連続の宇宙、つまり一つの塊である宇宙があり、宇宙の内部は常に流動しています。そこで頭の中の言葉が消せるようになりますと人生観は変り、生きるも死ぬも宇宙の流れに従う心境になり、悩み等は消え安らぎが訪れます。

頭の中に言葉がある人々の意識は（各個人が明確に区別できる空間的には非連続の世界になりますので）、各個人一人一人の意識になりますが、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がない人間の意識は（各個人一人一人に加え周りの風景も空気の層のように見える空間的には連続の世界になりますので）、宇宙の意識になります。

日常生活を送るにあたり言葉は朝から晩まで身近にあり、誰でも簡単に使っていますし他の人の話しもまあ理解できますので言葉そのものに感心を持つ人は少ないでしょうが、例外としての

言語学者は言葉を色々な角度から研究し、言葉の原理を明確にする努力を続けていますが、その数はわずかです。このように人々は言葉といつも接している割には言葉そのものに感心がありません。言葉があまりにも身近にあるために感心がないと思われれます。言葉そのものは人々の興味の対象外に追いやられています。

言葉は家族との楽しい団らんや友達との触れ合い、それに学校や職場等での会話に使い。自分の気持ちを相手に伝えるために、または相手の気持ちを理解するために役立つばかりか、大切な情報を人々に伝えるときや自分にとって有益な知識を身に付けるときに必要なものです。そのうえ言葉を沈んだ気持ちを奮い立たせるときやイライラした心を静めるときなどの精神のバランスを保つためにも使います。

しかし誰でもが知っているこれらは言葉の表面的な働きに過ぎず、言葉には人々の常識を破るものすごい働きが隠されています。そして、そのものすごい働きを知りますと知った人の人生観が大きく変わることは確実ですが、そのことについては後で述べます。

赤ん坊のころ何かの原因で目が見えなくなり、成人してから手術を受け目が見えるようになった人が、病院の窓から見える外の風景を見ますと、その人には混沌と連続した風景が見えるだけであり、その人は芝生と岩と木、それに海と島と空、また人間と犬と猫の区別がつきません。よって、その人がそれらを区別するには、その人はそれらが区別できるようになるための勉強をしなければなりません。目に見えるものと言葉が一致するように、また言葉と目に見えるものが一致するように勉強しなければなりません。一般の人が何気なく区分して見ている風景は言葉のおかげであり、もしも言葉がなかったならば目が見えるようになった人と同じように、混沌と連続した風景が見えるだけになります。

その証拠に「虹の色」は二色であると言っているリベリアのある部族の人々には、「虹の色」は暖色（黄系統の色）と寒色（青系統の色）の二色に見え、「虹の色」は六色と言っているイギリス人やアメリカ人には、「虹の色」はred・orange・yellow・green・blue・purpleの六色に見え、「虹の色」は七色と言っている日本人には、「虹の色」は赤・橙・黄・緑・青・藍・紫の七色に見えます。よって人々は言葉で「虹の色」を区分して、言葉のように「虹の色」を見ていることになります。だから人々は直接外の風景を目で見ているわけではなく、言葉を通して（自分の脳を通して）外の風景を見えています。

言葉の働きをもっと詳しく知るために別の例えを示しますと。人々は目に見える風景を言葉で無意識の内に区分していますので病院の窓から見える風景を、下の方には芝生があり、その所々に大きな岩が置いてあり、また木々も生えていると、下方を芝生の範囲と岩の範囲と木々の範囲に言葉で無意識の内に区分し。中央には海があり、そこには島々が海から突き出していると、中央部を海の範囲と島々の範囲に言葉で無意識の内に区分し。上の方には空があり、そこには青空と雲と輝く太陽があると、上方を青空の範囲と雲の範囲と輝く太陽の範囲とに言葉で無意識の内に区分しています。そして人間や犬が芝生の上を歩き回り、猫が木に飛び上がる、と目に見える風景を言葉で流動的にも区分しています。このように空間世界を無意識の内に言葉で区分していますので、一つ一つの物が明確に区別できます。

そして、いま述べたことは言葉のすごさの序の口に過ぎません、言葉の本当のものすごさは「

生と死がある」と人々に信じ込ませていることです。人々は言葉を通して（自分の脳を通して）外界を見ているので、自分は自分の周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感し、いつの日か死ぬ運命にあると確信していますが、般若心経に書いてありますように不生不滅が真理であり、「生や死がある」と確信している根拠は言葉を通して（自分の脳を通して）外界を見ているからに過ぎません。頭の中の言葉を消した状態で外の風景を見ますと、自分それに山や木々が空気の層のように見えますので宇宙は連続体であることに気づきますし、宇宙の極わずかな一部の変化を人々は生や死と言っていることが分ります。また頭の中の言葉を消しますと仏陀（覚りを得た者、つまり迷いから覚めた者）の意味も理解できますし、靈魂、輪廻、来世、天国、地獄などはないことも分かります。

そこで言語学、ウパニシャッド、現在の科学知識などを使うとともに、頭の中に言葉があるときの自分それに山と木々が明確に区別できる空間的には非連続の世界で思考的には考えたり思ったりする世界と、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの自分それに山や木々が空気の層のように見える空間的には連続の世界で思考的には考えることも思うこともない世界、との違いを明確にして、悟り、言葉の働き、価値観の本質、智慧での生き方、真実、言葉による脳のコントロール方法などを示したいと思います。

語句の説明

「広辞苑」では、記号 (sign; symbol)とは、①一定の事柄を指し示すために用いる知覚の対象物。言語・文字などがその代表的なもので、交通信号のようなものから高度の象徴まで含まれる。また、文字に対して特に符号類をいう。

②(signe フランス) ソシユールによれば、能記または記号表現(シニフィアン)と所記または記号内容(シニフィエ)の両面を具えた言語単位。例えば日本語では、音形「ウマ」の聴覚心像と「馬」の概念とが表裏一体となって馬を表す記号が成り立っている。ソシユールはこの記号の両面を記号表意作用(signification)からとらえなおして、前者を能記、後者を所記と呼んだ。両面それぞれの切り取り方と結合方式は社会制度的に規定されている。これを記号の恣意性(arbitraire)と呼ぶ。シーニュ。

「大辞林」では、ウパニシャッド（優婆尼沙土）とは、古代インドの一群の哲学書。「奥義書」と訳される。バラモン教の聖典であるベーダの最後の部分を形成し、ベーダーンとも呼ばれる。自己（アートマン）が宇宙の絶対者（ブラフマン）と究極的には一体であると説く。大半は仏教興起以前に作られ、その後のインド哲学・宗教思想の根幹となる。

アートマンとは、インド思想における精神的・永久的実体。ベーダでは、個や世界における氣息・靈魂・生命などとしてとらえられる。ウパニシャッドにおいて哲学的に整序され、大宇宙としての本体（ブラフマン）に照応する小宇宙、すなわち個我の本体としてとらえられた。アートマンとブラフマンが究極的に同一であるという真理に到達することで、輪廻を逃れることができるとされた。

ブラフマンとは、インド正統バラモン思想の中心概念。宇宙の根本原理、あるいは宇宙の最高実在のこと。初めはベーダの言葉、およびその本質としての神秘力などをさした。

言葉とは音声または文字で、人の思想・感情・意思などをお互いに伝達し合う、社会的に秩序立てられた構造をもつ記号体系のことであり。人々は言葉で自分の気持ちを表現し、相手の気持ちを理解します。

それから言語学における場の理論の位置づけを明確にするために、言語学の体系を少し説明します。

言語学は言語の本質・構造・歴史的変化・系統分布・言語相互間の関係などを、音韻論と文法と意味論とに区分して研究する学問であり。文法は形態論と統語論とに区分して研究し。研究方法は共時的・記述的研究方法と通時的・歴史的研究方法とに大別されます。

言語学の一部門としての意味論は、共時的・記述的研究方法で、言葉とその言葉が指す対象物との関係（例えとして、ウマという言葉とウマという言葉が指す対象物としての動物の馬との関係）を記号としてとらえ、記号により構成される記号体系を研究します。また通時的・歴史的研究方法で、意味の時代による変化を研究します。

意味論の一部門としての場の理論は、共時的・記述的研究方法であり、記号が意味する範囲の構造、つまり意味構造を研究します。

世界中にはたくさんの言葉があり、どの民族の言葉も言語学者が調べたところによりますと秩序正しく区分された体系、つまり記号体系を作り上げているそうです。そして、それらの記号体系は民族の恣意性（気まま性）に基づいて作られていますので、民族相互間で言葉が異なりますと当然記号体系も異なります。

そこで民族相互間で異なる記号体系の差異を、色彩用語、親族用語、その他の語の順序で説明します。

色彩用語

「虹の色」つまり連続スペクトルを物理的に表現しますと、光（電磁波）の波長の差異になります。よって「虹の色」を色合いで区分しようとしみますと、「虹の色」の内部には何本もの境界線がひけますので、民族ごとの帯スペクトルができます。

そこで日本人なら誰でも知っていますように「虹の色」は、赤・橙・黄・緑・青・藍・紫の七色ですが、英語圏では、red・orange・yellow・green・blue・purpleの六色が普通です。広大なロシアでの「虹の色」は、橙・黄・緑・青の四色と、赤・橙・黄・緑・青の五色と、赤・橙・黄・緑・青・堇の六色と、赤・橙・黄・緑・青・藍・紫の七色との、四種類もの区分の仕方があるそうです。トルコでの「虹の色」は昔では四色でしたが西洋科学の影響を受けて現在七色に変わったといわれています。また、ある民族では「虹の色」を暖色（黄系統の色）と寒色（青系統の色）とに区分して二色であるという所もあるそうです。

このことは民族ごとに連続スペクトルを恣意的に言葉で区分していますので、「虹の色」が二

色に見える人、四色に見える人、五色に見える人、六色に見える人、七色に見える人、八色に見える人がいるということです。

このことから分かりますように、人々は目に見える物を言葉で区分して言葉で物を見ていることになります。

それから日本での信号機の色は青色と黄色と赤色の三色ですが、英語圏での信号機の色は、greenとyellowとredの三色になります。また日本では青いりんごと言いますが英語圏ではgreen appleと言います。よって日本でいうところの信号機の青色やりんごの青色は英語圏ではgreenになります。

だから連続スペクトルを区分した日本語の緑色の範囲と英語のgreenの範囲、それに日本語の青色の範囲と英語のblueの範囲は、同一ではなく異なっています。そして、このことは他の色についてもいえることです。

結論をいいますと、「虹の色」つまり連続スペクトルは連続体であり、非連続体ではありません。

親族用語

親族用語は直系的に「両親（父親や母親）」から「祖父や祖母」、それに「曾祖父や曾祖母」、次に「曾曾祖父や曾曾祖母」と続き、その上は「先祖」になります、「両親」の下には「子供」、「孫」、「曾孫」、「玄孫」と続き、それから「子孫」になります、また傍系的には「大叔父や大叔母」、「叔父や叔母」、「兄弟・姉妹」、「従兄弟」、「再従兄弟」などがいて、記号体系を作り上げています。

そこで日本語の「キョウダイ」は兄弟となり、年上の兄と年下の弟に分かれ、「シマイ」は姉妹となり、年上の姉と年下の妹に分かれますが、英語の「キョウダイ」はbrotherになり、「シマイ」はsisterになり、年齢による区分はありません。またトルコ語では、兄にあたる言葉と姉にあたる言葉はありますが、弟にあたる言葉と妹にあたる言葉はなく、弟と妹は一つの言葉で表わすそうです、よってトルコ語の弟や妹にあたる言葉には、性別による区分はありません。

このことは民族の家族制度の影響で、民族相互間での記号体系の区分の仕方が異なっている一例です。

その他の語

ドイツ人が上唇に髭ひげがはえると言うのと、日本人はビックリして、ドイツ人は変っているなあと思うでしょうが、これは言葉のトリックがなせる技であり驚くことはありません。ドイツ語の上唇という言葉は上唇の赤い部分のことであると同じに上唇の赤い部分に鼻の下を加えた部分のことでもあります。よって日本人が鼻の下に髭がはえるということと、ドイツ人が上唇に髭がはえるということとは同じことです。

ドイツ語やフランス語には「蝶」にあたる言葉や「蛾」にあたる言葉はなく、「蝶」と「蛾」を一つの言葉で表わすそうです。だからドイツ人やフランス人が「蝶」と「蛾」を区別しようと

しても明確な区別がつかず、違いを明確にしようとしませんと頭がこんがらかるそうです。

日本語の「氷」は英語でiceですが、日本語の「水」と「湯」は英語でwaterになります。また日本語の「カク」は英語でwrite（書く）、draw（描く）、scratch（掻く）になり、英語のlifeは日本語で「人生」、「生命」、「生活」になります。それから英語のtreeは日本語の「木」や「木材」を意味し、英語のwoodは日本語の「森」や「木材」を意味します。

日本人は、犬はワンワンと鳴き、鶏はコケコッコウと鳴くと確信していますが、欧米人は、犬はバウバウと鳴き、鶏はクックドウルドウルと鳴くと確信しています。そして、これらのことについてお互いを非難しても仕方ありません。本当にそのように聞こえますのでどうしようもありません。日本人も欧米人も犬や鶏の鳴き声を「民族のことば」として聞いています。

「場の理論」の結論

人々は外界を目で直接見ているわけではなく、自分と外界との間に言葉を介在させ、民族の記号体系を通して外界を見ている（人々は眼球だけではなく、自分の脳を通して外界を見ている）。よって民族相互間で言葉が異なりますと当然記号体系も異なりますので、外界の見え方も民族相互間で微妙に異なります。

それから人々は、窒素と酸素が大部分を占める空気中にはほこり（土）や湿気（水）があり、土の中には窒素があり、水中には酸素があり、人間の体内には空気も水もある混沌と連続した世界、つまりどこにも境界がない連続体である世界（現在の科学ではまだ説明されていませんが、後で述べますように宇宙が連続体であることは確実です）を民族の記号体系で秩序正しく区分し、宇宙は非連続体であると確信しています。

だから、ある一つの記号体系を身に付けることは、その記号体系によるものの見方・考え方・感じ方を身に付けることになり、ひいては「その記号体系がつくる不思議の世界、学術的な表現をしますと文化の世界」で生きることになります。

言葉の成立

世界中には何千という種類の言葉があり、それらの言葉がどのようにして作られてきたのかは、それらが作られてきた場面に遭遇し続けた人がいませんので、それについて知ることはできませんが、言葉がどのようにして作られてきたのかを想像することはできます。

ある風土のもとで自分たちの生存を有利にしようとしますと物事の違いがいろいろ表われてきますので、物事の違いごとに音声で名前を付け、音声で物事を区別することになります。

食べ物「肉」、「魚」、「木の実」、飲み物「水」、「汁」、食べ物を食べて「美味しい」、「不味い」、また自分たちの生存を害する侵略者を「敵」、自分たちの生存を守る仲間を「味方」、敵と争って相手が「強い」、「弱い」、それから住居をつくる場所を考えてここは「危険」、あそこは「安全」などのように名前で物事の違いを明確にします。

十八世紀頃、新大陸を開拓するためにスペイン人がそこに多数渡り現地の人とスペイン人が接触するようになりました、そうしますと現地人はカタコトのスペイン語を話すようになり、スペイン人もカタコトの現地語を話すようになり、そこに現地語とスペイン語の混成語ができあがります。そして、そのような混成語のことを専門用語でビジンといいます。それから両親ともそのビジンを話していると、そこに産まれた子供は両親よりもはるかに流暢で意味豊かなビジンを話すようになります。そうなりますともうその言葉はビジンとはいわないで、専門用語でクレオールといいます、親がビジンを話している人の言葉、つまりビジンを母語に持つ人の言葉は、もうビジンとはいわないでクレオールといいます。

世界中の人が気楽に話しをするには、世界中の言葉が何時の日か一つになることを待望しますので、エスペラントは理想的な言葉と思いますが、歴史を調べてみますと言葉は分化しているようです。インドやヨーロッパで話されている言葉は、昔一つの言葉であったと推測されています。そして、その言葉を印欧語といいます。印欧語はサンスクリット語、スキタイ語、ギリシャ語、ローマ語などの多数の言葉に分かれ、現在ではラテン語、英語、フランス語、ドイツ語、ロシア語などのもっと多数の言葉に分かれたと考えられています。

それから「チッゴ」、「ヤッチョ」、「マツロ」と発音する言葉が何語であるのかを知る人は少ないと思いますが、これらは九州の地名を表わす言葉だったものです。「チッゴ」と発音する言葉に漢字の「筑後」をあて現在は「チクゴ」と発音しています、九州で一番大きな川である筑後川や筑後地方などがそれにあたります。「ヤッチョ」と発音する言葉に漢字の「八代」をあて現在は「ヤツシロ」と発音しています、そこは熊本県八代市のことです。「マツラ」と発音する言葉に漢字の「松浦」をあて現在は「マツウラ」と発音しています、九州北西部の地名です。このように日本語は漢字を輸入した影響で、漢字には文字がありますので情報を記録するときに使いますと便利ですが発音が変わりました。また言葉の意味も時代で変わります、「諦める」の昔の意味は「明確にする」でしたが、現在では「断念する」に変わりました。

標準語と方言

日本の標準語は明治初期に東京の中産階級で使われていたコトバをもとにして作られた言語であり、音韻・語彙・文法などの面で国語の規範で、教科書・法令・公文書などの公用語として使われます。いっぽう日本の方言は内地方言と沖縄方言に先ず区分でき、内地方言は東部方言と西部方言と九州方言とに区分でき、東部方言は北海道方言と東北方言と関東方言とに区分できます。それから文化の中心地で新語が次々に作られ、それが周りに伝わってゆきますので、文化の中心地から遠く離れた地域には古語が多数残っています、そこで沖縄には古語に近い言葉がたくさんあります。また今述べた言語とは系統の異なる言語が日本にはあります、それは現在滅びつつあるアイヌ語です。

欧州に目を転じますと、印欧語が分化してできたラテン語・フランス語・ドイツ語・オランダ語などは似た言葉であり、日本の方言のような違いを持つ言葉です。よってスイスでは現在、ドイツ語とフランス語が話されていますが、ドイツの標準語とは少し違うスイスのドイツ語であり、フランス語もフランスの標準語とは少し違うスイスのフランス語です。またフランスとドイツの国境近くでは、フランス語に近いドイツ語が話され、ドイツ語に近いフランス語が話されています。またピレネー山脈の西部、フランスとスペインにまたがるバスク地方には、印欧語とは異なる系統の言語、つまり前印欧語的な特徴を持つバスク語があります。

言葉を覚える

人々が周りの人と話しをし、物事について考えるには先ず言葉を覚えなければなりません。なぜなら人々は言葉（記号）という道具なしに、周りの人と話しをしたり、物事について考えたりすることができないからです。そこで先ず単語を覚えることとなります、人々が住む建物を「イエ」と発音し「家」と書く、水が大地を流れるところを「カワ」と発音し「川」と書く、大地が高く盛り上がっているところを「ヤマ」と発音し「山」と書く、人々が歩きやすいように整備したところを「ミチ」と発音し「道」と書く、夜空にキラキラ輝くものを「ホシ」と発音し「星」と書く、このようにしてたくさんの単語を覚えます。それから状況や状態それに自分の気持ちを相手に伝えるための単語の組み合わせ方、つまり文法を覚えることとなります。

人々は言葉（単語+文法）という道具で周りの人と話しをし、物事について考えています。また話しをする一人一人の言葉の発音や意味が違ってきますと情報の正確な伝達ができませぬので、言葉の発音や意味が一致するように周りの人から教育を受けます。

記号と精神作用

言葉や芸術作品、それに自然現象など、人々の精神を刺激するものを一言で記号と表現しますと、人間の精神は記号の受信機であり、製造所であり、発信機です。そして人間の脳の中にはいつも記号がありますし、その記号は言葉です。

精神（脳）を刺激する記号についていいますと、民族の文化でそこに住む人々が作り出す記号は似てきますし、各個人の生まれ持った性質や育った環境の違いで各々が作り出す記号は違って

きます。そして人々は、自分の周りにあるたくさんの記号の中で好みの記号を選んで受信し、受信した記号を楽しんだりその記号を加工したりします、それから加工した記号を外界に発信したりもします。また嫌な記号がありますと自分からそれを遠ざけたり、自分の方がそれから離れたりします。

記号の受信機としての働き⇒各個人の生まれ持った性質や生まれ育った環境はみんな違っていますので各々の精神体系も当然みんな違っています、そこで受信した記号の感じ方が人により少しずつ違ってきます、同じ記号を受信しても人によりその感じ方は異なります。その理由は、人々は記号を直接感じるわけではなく、自分の精神体系（自分の脳）を通して記号を感じていますので、人により感じ方がどうしても違ってきます。

大部分の日本人はアラビア文字で書いてある文章を見ても、それがアラビア文字と分かるだけで、何が書いてあるのかサッパリ分かりませんが、アラビア文字に精通した人はアラビア文字という記号を理解します。また、この絵は著名な画家が描いた名画であるといわれ、大きな絵画を見せられても素人には本物か偽物かの区別さえつきませんが、専門の画商がその絵、つまりその絵が発信する記号を見ますと、本物か偽物かが分かるだけでなく、その絵画の値段までもいいあてます。それから体の具合が悪いといっている人が、具合が悪くなった原因について心当たりがなくても、医者はその人の体を診察して具合が悪くなった原因、つまり人体が発信する記号を突き止めます。次に交通ルールを知らない幼児が信号機を見ますと色が違う光の点滅と思うだけですが、交通ルールを知っている大人が信号機を見ますと、それが命じる意味を理解します、青色は進め、黄色は注意、赤色は止まれと命ずる意味、つまり交通標識の命じる記号の意味を理解します。それに加え、あの山に黒い雲がかかるともうすぐ雨が降ると地元の人には分かりますが、旅人やよその人にはその意味するところ、つまりその地域の自然現象が発信する記号の意味が理解できません。このように各個人の精神体系（各個人の脳的作用）が違っていると、同じ記号を受信してもその感じ方はどうしても違ってきます。

記号の製造所としての働き⇒受信した記号をイメージに変えてから脳に貯め、そのイメージを脳の中で自分の精神体系に合うように加工します。それから頭の中に浮かんでくるイメージを言葉などの記号に変え、どのようにして他の人に伝えればよいのかを考えます。また各個人の精神体系は不変のものではなく、外界の記号を受信しながら外界の記号に合うように変えてゆくものです。それで人々は周りの環境に適合する生き方ができます。

記号の発信機としての働き⇒絵を描くことも音曲をつくることも、木を切ることも畑を耕すことも記号の発信になります。また医者の中で具合の悪い腹を痛い顔をしながら押さえる行為も記号の発信ですし、横断歩道を渡るときに手を上にあげる行為も記号の発信です。それから雨が降る前に干し物を急いで取り入れる行為も記号の発信です。しかし、それらの記号は、みんなが共有できる記号、つまり言葉に変えてからよく発信します。患者は医者に言葉で腹の痛さを具体的に伝え、医者は病気の原因を言葉で患者に示します。また、お母さんは幼児に「信号が赤だからここに止まっていなさい」と言葉で教え。地元の人には旅人やよその人に、もうすぐ雨が降ることを言葉で知らせてあげます。

脳的作用

アラビア語で「海」をどのように書けばよいのかを著者は知りませんので、もしもアラビア語で「海」を意味する言葉が書かれていても、著者はアラビア語を読むことができませんので、アラビア語で「海」を意味する言葉を目で見ても著者の脳はまったく作用しません。しかしカタカナで「ウミ」と書いてありますと、「海」や「膿」を想像しますし、漢字で「海」と書いてありますと、色々な「海」を想像します。黒潮の影響を受けて少し黒っぽい色をした日本近海の太平洋、柔らかい水色をした日本海、海底まで透き通って見える南の海、濃い水色をした北の海、そして春の海や秋の海、夏の海や冬の海、それから晴れの日の海や雨の日の海が海岸の風景と色々な表情を示す場面を想像します。また会話の中に「海」という言葉が出てきますと、相手がどこのどのような海について話しているのかを想像します。それに加え「海」という言葉だけで、過去に経験した「海」での色々な出来事を想像し回想にふけることもありますし、映画やテレビなどの疑似体験をも回想します。

また歌を歌う時にも想像します、童謡の「海」を歌うとき「海は広いな大きいな、月は昇るし日は沈む、……………」と歌いながら歌詞が示す場景を想像します。それから「海」を描いた絵画を見るとき、そこがどこのどのような場景の「海」であるのかを想像しますし、絵画を見ながら海のおいや潮騒を感じることもときにはあります。

言葉にはたくさんの種類がありまして、人間の肉体についても精神についても、動物についても植物についても、自然現象についても、社会制度についても社会現象についても、言葉で物事を色々な角度から表現できます。

言葉と感情

オリンピックでは自国が勝つように一生懸命応援し、国体では自分が住んでいる都道府県が勝利することを願い、市町村対抗リレーが行なわれますと自分が属する市町村の順位が気になります。そこで人々は競技を観戦したり競技の結果を聞いて、喜んだり哀しんだり、楽しんだり怒ったりします。また貯金が増えますと喜びますし、貯金が減りますと哀しみます、そして貯金を下ろしてする買い物を楽しみにしますし、買った物が高かったことに後で気づきますと怒ります。よって感情とは自分との関係で起こる主観的なものであり、自我や延長自我で起こる喜怒哀楽です。

人々の脳の中にはいつも言葉があり、感情的な言葉だけで心に喜怒哀楽の感情が起こります。そのうえ他の人におだてられますと心は喜び、悲しい話を聞かされますと心は哀しみます、それから楽しい話を聞かされますと心はルンルン気分になりますが、他の人から小バカにされますと心は怒ります。よって記号の中でも言葉は感情と結び付きやすいといえます。逆に記号の中でも数字は感情と結び付きにくいので、理性的な判断をするときに使うと役立ちます。また無関係の人につきましては理性的な判断ができません、身内のことになるとどうしても感情が入り易くなりますので、理性的な判断ができなくなり後悔することがよくあります。

それから知・情・意の知とは、科学的または社会的な記号体系のことであり、意とは言葉で作

り上げた精神体系のことです。

言葉で計画をたてる

言葉で行動計画、週間計画、月次計画、年度計画、人生設計、それに旅行プランや登山日程表などをよく作ります。そこで旅行プランについていいますと、何月何日の朝八時に東京駅八重洲口に集合し八時半の新幹線で博多に行く、博多駅に着きますと市内を少し散策してから午後四時に天神のホテルにチェックインする、五時過ぎに夕食をとり、その後は就眠の十時まで天神で買い物をして夜の中州を見学する。明朝は八時までに朝食を済まし、ホテルをチェックアウトして、九時出発のバスで福岡の観光スポットを回る、そして博多駅午後三時発の特急電車で次の訪問地長崎に行く。このように旅行プランをたててからよく行動しますが、プラン自体にミスはよくありますし、プランと行動との間にもよくミスが起こりますので、ミスを犯さないように言葉で旅行プランを修正します。

自分の部屋に飾る博多人形を、たくさんある人形の中から一つに絞り込むときに、これは大き過ぎるし、あれは小さ過ぎる、上に並べてある人形は高額過ぎるし、下に並べてある人形は安いけれども少しみすぼらしい、この人形は手ごろな大きさと値段であるが顔の表情が自分好みではないなどと、商品を選ぶときに言葉は大変役立ちます。

それから旅行プランを見ながら空想にふけるときにも言葉は有難いものです。九州に行って九州の人と運命的な出会いをするかもしれない、運命を変える素晴らしいことが起こるかもしれない、などと空想にふけるときにも言葉は役立ちます。

言葉使い

男性は男言葉を使い、女性は女言葉を使い、そのうえ自分のおかれている立場で言葉使いを変えます。親しい男友達どうしは男言葉で一方が「元気にやっているか」と声をかけますと、もう一方は「あたぼうよ」と気さくに返事をします、親しい女友達どうしは女言葉で一方が「花子ちゃん元気」と声をかけますと、もう一方は「元気よ」と気さくに返事をします。また年齢が違う間柄どうしでは年長者が年下の者に「鈴木君、元気にしている」と声をかけますと、年下の者は年長者に「ハイ、元気です」と尊敬語で返事をします。買い物をするときにお客さんが店員さんに「この服似合うかしら」と尋ねますと、店員さんはお客さんに「大変お似合いになりますよ」と買い物をすすめる言葉で返事をします。職場で上司が部下に「早く、報告書を提出しなさい」と指示する言葉で言いますと、部下は上司に「すぐ出します」と指示に応える言葉で返事をします。子供が母親に「おなかすいたよう」と甘える言葉で言いますと、母親は子供に「冷蔵庫の中にプリンがあるのでプリンを一つ食べなさい」とやさしく応えます。学校で先生が生徒に「これが分かる者は手を上げなさい」と生徒の理解度を知るために聞きますと、生徒の何人かは「ハイ」と言って手を上げます。このように人々は自分がおかれている立場で言葉使いを変えています。

思いについて

思いとは心的イメージを言葉に直してから意味をあれこれ想像することであり、そして思いは自分への思いと自分以外への思いに区分できますし、自分以外への思いは、相手についての思いと、相手が自分をどのように思っているのかを想像する思いに区分できます。そして周りから刺激を受けて思う場合と周りからの刺激なしに思う場合があります。

自分についての思いは今より自分が良くなることについての思いがほとんどで、お金が増えることや地位があがること、それに名声を得ることなどの思いです。それらを詳しくいいますと学校や職場での成績があがること、競技をして勝つこと、よい家に住むこと、美味しい物を食べる、センスがよい服装をすることなどを願う思いです。そして、それらをどのようにして得るのかを考えて思い悩むことになり、また今より悪くなることを考えますと不安になりますし、現実に悪くなり始めますと恐怖を感じます。それから相手が自分より優れていると確信しますと相手に対して劣等感をいただきます。そのような心理を持っている人々は自分が今より良くなることに役立つと思う人には友情を感じますが、自分が今より悪くなるようにはからう人には当然敵意を感じます。それから生きることに失望してしまいますと死にたくなります。

相手についての思いは相手が人間の場合と人間以外の場合に区分でき、人間の場合は身近な人とそうでない人に区分できます。そして身近な人とはどうしても利害関係が生じますので、そこには色々なドラマが生まれます。人間以外の場合は、動物や植物や自然現象などたくさんの種類に区分できますし、自分と関係があるかないかでも区分でき、自分と関係があると思えますとそれを理解しようとしてとめます。

相手が自分をどのように思っているのかを想像する思いは、感受性の問題になりますが重要な思いです、なぜなら相手の思いが日々の暮らしに直接関係するからです。そして、その判断を誤ると大変なことになります、相手が自分のお金を奪い盗ろうとしていることに気づかないで、その人にお金を預けてしまいますと確実に預けたお金は盗られてしまいますので、色々な方法を使って相手が自分をどのように思っているのかを知ることが大切になります。

周りからの刺激を受けての思いは現実の暮らしに則した思いになりますが、周りからの刺激なしの思いは想像や空想になりやすいです。

物事を区分する

言葉には物事を体系的に区分する働きがあります。そこで木についていいますと、木の種類として松の木や杉の木、桜の木や梅の木、紅葉の木や銀杏の木などのたくさんの種類に区分できますし、一本の木につきましても根と幹、枝と小枝、そして葉に区分できます。人間についていいますと白人と黒人、そして黄色人種に区分できますし、別の区分の仕方をしますとアメリカ人とフランス人、ロシア人と中国人、そして日本人などのように国別にも区分できます。それから人間の肉体は頭と首、胴体と手、そして足に区分できますし、顔は額、眉毛、瞼、目、鼻、頬、耳、鼻の下、上唇、口、下唇、顎に区分できます。川についていいますと利根川、信濃川、淀川などのように地域別に区分できますし、川の流れにつきましても源流と支流、そして本流と河口などに区分できます、それから浅い所と深い所、また急流と穏やかな流れにも区分できます。

そして時間も区分できます、まず過去と現在と未来に区分できますし、紀元前と紀元後にも区

分できます、それから百年を一世紀として年代を区分します。次に一年を春夏秋冬に区分したり、十二ヶ月に区分したり、三百六十五日に区分したりしますし、一日を朝昼晩に区分したり、二十四時間に区分したりします、また一時間を六十分に区分し、一分を六十秒に区分します。

同様に広さも区分できます、まず海につきましては太平洋と大西洋とインド洋に区分できますし、その他の海につきましても日本海などのように色々な海に区分できます。それから陸地につきましてはユーラシア大陸とアフリカ大陸、北アメリカ大陸と南アメリカ大陸、そしてオセアニア大陸に区分できますし、日本やイギリスのような色々な島にも区分できます。次にユーラシア大陸は東のロシア、北朝鮮、韓国、中国、ベトナム、マレーシアから西のフィンランド、ノルウェー、デンマーク、ドイツ、オランダ、ベルギー、フランス、スペイン、ポルトガルまでの間にあるたくさんの国々に区分できます。日本も北海道、本州、四国、九州に区分できますし、四十七都道府県に区分することもできます、そして都道府県は区や市町村に区分できますし、区や市町村は何丁目何番地何号や大字小字に区分できます。また一町を十反に、一反を三百坪に区分できますし、一ヘクタールを百アールに区分できます。ついでに長さにつきましては一キロメートルを千メートルに、一メートルを百センチに、一センチを十ミリに区分できます。

空間も区分できます、家の中を玄関、居間、寝室、台所、子供部屋、風呂、便所などに区分できますし、居間を物が無い空間と物がある場所とに区分し、物がある場所を本棚、水屋、テーブル、ソファなどに区分できます。

人間の一生も区分できます、誕生、赤ん坊、幼児、子供、青年、成人、熟年、初老、老人、そして死のように区分できます。

自分を中心にしても区分できます、この人は自分より背が高い人、あの人は自分より背が低い人、前の人は自分より体重が重い人、後ろの人は自分より体重が軽い人、右の人は自分より若い人、左の人は自分より年輩者であると区分できます。

このように色々な物事を、色々な角度から体系的に言葉で区分できます。

言葉は伝達の道具

赤ん坊は母親や周りの人から話しかけられるだけで自分から話すことはできませんが、一歳代の後半にもなりますとカタコトの幼児語で「マンマ」、「ワンワン」、「ブーブー」などと言いはじめますし、二歳代では「ワンワン イル」、「ブーブー キタ」と二語が話せるようになり、三歳代になりますと両親や周りの大人と話すだけでなく、幼児どうしでも話しができるようになります、そして四歳代になりますと大変なおしゃべりになり、五歳代になりますと言葉の意味や発音がより正確になります。このように言葉を聞くだけであった赤ん坊は言葉を少しずつ話すようになり言葉の意味も発音もどんどん正確になります。

そうなりますと母親や父親、それに加え周りの大人は子供に「いぬ」、「ねこ」、「ふく」、「くつ」、「ぼうし」などの簡単な文字を少しずつ教え、小学校に入学する前には自分の名前は誰でも書けるようになります。この頃までに子供は伝達の道具である言葉の基礎を身に付けます。

小学校では友達との接し方や簡単な知識を先生から学び、友達どうしで遊び方を教え合っ

緒に遊びます。中学校に入学しますと社会生活に必要なことや小学校の時より少し高度な知識を先生から学び、遊びは小学校のときよりも高度なものになります。高校、大学と進むに連れ社会生活を送るために必要な知識や、将来従事したいと思っている職業に関する知識を先生から学びます。よって言葉は知識の伝達になくはないものであり、もしも言葉がなかったならば知識の伝達方法がなくなります。

学校を卒業し社会に出ますと収入を得るための生活が始まり。まず、どのような仕事をする企業であるのかが教えられ、その企業の社会での位置付けも詳しく教えられます。次に仕事のマニュアルが教えられて実際の仕事を行ないながら上司から指導を受けます。そして仕事を繰り返し行なっていると少しずつ仕事ができるようになり、企業の内情も詳しく分かってきますので今度は教える立場になり、部下に自分の知識を伝えます。また家庭を持って子供ができますと、その子供に色々な知識を教えるようになります。だから言葉は知識を教えるときに必要ですし知識を伝えるときにも必要です。

人々は自分の生存を有利にするために言葉を身に付け、自分の生存を有利にするために言葉を使いますが、言葉は抽象的なものですので具体的な言葉を使わないと気持ちが相手に伝わらないことがあります。

第二章 頭の中の言葉を消す

言葉と事実

人類が存在する前には言葉はありませんでした、しかし人々は自分たちの生存を有利にするためや意思伝達の道具として言葉を考え出しました。人間、空気、木などがその例です。人々は視覚世界を言葉で民族の記号体系通りに分割していますので視覚世界では人間、空気、木の境界は明確です。人間と空気、木と空気との間に境界でもあれば言葉の意味も明確になりますが、それらの間に境界はありません。空気は呼吸（皮膚呼吸も含む）で人間の肺、血液、細胞の中に入っていますし、木の葉の中に光合成で入っています。よって人間と空気、木と空気との間には視覚世界のような境界はありません。

人間と空気と木はつながっています。また木は葉で空気につながり根で大地につながっています。それから海水の一部は太陽熱で温められて水蒸気になり上昇して空気中で雲になります、雲は冷えますと雨（水）になり大地の中に入ります、大地の中から湧き出した水は川になり海に戻ります。そこで、これらの現象を広範囲で考えますと、動物は呼吸をしていますし植物は光合成をしていますので、動物と空気と植物は混沌とした連続体を形成し、空気と植物と大地も混沌とした連続体を形成し、太陽と海と空気と水と大地と川も混沌とした連続体を形成しています。だから自然界はどこにも境界のない混沌とした連続体です。

人々が言葉で民族の記号体系通りに分割して見る視覚世界と事実とは違っています。よって言葉で分割して見る（言葉で物と物との間に境界線を引いて見る）視覚世界だけを信じていますと過ちを犯すことになります。言葉で分割して見る人間の目は自分の生存が有利になるように見ているだけであり、言葉で分割して見る人間の目が事実を見ているわけではありません。

地球と宇宙の関係

ビックバン宇宙論で宇宙の内部歴史を大ざっぱに説明しますと（宇宙誕生の瞬間から 10 のマイナス 43 乗秒までの間は現在の科学では説明できません）、 10 のマイナス 43 乗秒（プランク時間）後、 10 のマイナス 33 乗センチメートル（プランク・サイズ）、 10 の 30 乗 $^{\circ}\text{C}$ 時は超高温・超高压・超高密度の状態が高エネルギーの光子が満ちあふれ光子同士が盛んに衝突を起こしています。そして宇宙は急激に膨らみますので宇宙の温度は急激に下がってゆきます。 10 のマイナス 15 乗秒後で 10 の 20 乗 $^{\circ}\text{C}$ 時はクォーク、レプトン、光子が衝突しながら飛び回っています。 10 のマイナス 10 乗秒後で 10 の 12 乗 $^{\circ}\text{C}$ 時はクォークが陽子と中性子になり、レプトンが電子とニュートリノになり、陽子、中性子、電子、ニュートリノ、光子の五種類の素粒子が存在します。3分後で 10 の 8 乗 $^{\circ}\text{C}$ 時は陽子と中性子の結合で重水素原子核やヘリウム原子核ができます。30万年後で 1000°C 時は電子が電気引力で陽子やヘリウム原子核に捕えられて水素原子やヘリウム原子ができます。

次は星誕生の時代になります、水素原子からなる水素ガスとヘリウム原子からなるヘリウムガスが重力作用で集り大きな塊になります。大きな塊になると中心部は超高温になりますので

核融合が始まり、星が生まれます。星は燃え尽きますと重力作用で爆発しますので星の中でできた炭素、酸素、鉄などのヘリウムより重い原子は星間に放り出されます。鉄の原子が星間に放り出されるとき鉄の原子は中性子と結合しますので鉄より重い原子が色々できます。

星の爆発で星間ちりができ、その星間ちりと星間ガスが重力作用で集って太陽系ができ、地球ができ、地球の表面に生命体が生まれて、知性を持つ人類が誕生しました。そして現在は宇宙誕生から150億年程経過し、天文学者のほとんどはビッグバン宇宙論をもとにして研究しています。

それから素粒子は粒子と波動の性質をあわせ持っていますので、ニュートリノは地球を楽々貫通し、人間の身体を毎秒数十億個が通り抜けているといわれています。また宇宙は膨張している風船のゴムだけの形または鞍の形をし、極超短波（宇宙黒体輻射）が全方向から地球に降り注いでいますので宇宙は有限の孤立体です。よって宇宙の内部は、誕生時も高エネルギーの光子が充満している境界のない連続体であり、現在も陽子、中性子、電子、ニュートリノ、光子の五種類の素粒子が充満している境界のない連続体です。だから宇宙はひとつの塊です。

そこで宇宙を辞書で調べてみますと、①地球の大気圏外のことである、②存在する事物の全体とそれを包む空間である、という意味になります。よって①の場合は、地球と宇宙との間に言葉で境界を設定すること（言葉で境界の球をイメージすること）で成り立つ意味であり、②の場合は、地球と宇宙との間に言葉による境界を設定しないことで成り立つ意味です。

だから地球と宇宙との間に言葉による境界を設定しますと地球と宇宙とは別の存在になりますが、地球と宇宙との間に言葉による境界を設定しなければ地球は宇宙に含まれますので、存在する事物の全体とそれを包む空間は宇宙になります。地球と宇宙との間に言葉による境界を設定しなければ地球は宇宙に含まれますので、宇宙があるだけになります。

また本当に地球と宇宙との間に境界があるならば、太陽光線は地表に届きませんし、地表からは太陽も月も星も見ることができなく、ロケットが宇宙に行くことは絶対できません。

よって真実は宇宙があるだけになります。

言葉による区別

家の中の空間を言葉で区別して、玄関、居間、寝室、台所、子供部屋、風呂、便所などっていますが、家の中の境界を取り除きますと家という空間があるだけになります。そして家という空間は地球の大気圏の極わずかな一部ですので地球の一部です、そのうえ地球と宇宙との間の言葉による境界を取り除きますと地球は宇宙に含まれますので、空間はすべて宇宙です。よって家の空間は宇宙になりますし、玄関の空間も、居間の空間も、寝室の空間も、台所の空間も、子供部屋の空間も、風呂の空間も、便所の空間も宇宙です。

それから居間の中の本棚、水屋、テーブル、ソファなどについてですが、それらはすべて地球の物質で造られていますので地球の極わずかな一部です、そこで地球と宇宙との間の言葉による境界を取り除きますと、地球は宇宙に含まれますので地球の物質はすべて宇宙です。本棚も宇宙ならば本棚の中の本も宇宙です、水屋も宇宙ならば水屋の中のグラスもコーヒーカップも宇宙です、そしてテーブルもソファも宇宙です。

だから宇宙内部の言葉による境界をすべて取り除きますと、宇宙があるだけになります。

言葉で分割して見ると、言葉で分割しないで見る

自分の周りの風景を、あれは山、これは川、それから空には太陽と、誰でも民族の記号体系通りに言葉で分割して見ます。そして分割して見ることを当たり前であると思っています。

しかし本当にそれは当たり前でしょうか。もしも言葉で分割しないで見ますと、山と川、山と空、空と太陽、空と自分との間の言葉による境界（言葉による境界の線や境界の面や境界の立体）がすべてなくなりますので連続体である宇宙があるだけになります。そうしますと自分も、山も、川も、空も、太陽も、連続体である宇宙の一部に過ぎません。

その連続体である宇宙の一部に人々は自分、山、川、空、太陽と名前を付け、連続体である宇宙を言葉で分割して見ます。つまり人々は自分たちの生存を有利にするために、連続体である宇宙の内部に言葉で境界線をひいて周りの風景を見ています。

だから山は言葉で分割して見ますと山であり、言葉で分割しないで見ますと宇宙です。太陽も言葉で分割して見ますと太陽であり、言葉で分割しないで見ますと宇宙です。もちろん人間も言葉で分割して見ますと人間であり、言葉で分割しないで見ますと宇宙です。

宇宙と人間の関係

日本の学校教育は文部科学省の指導によるものと思いますが西洋思想を中心とした教育が行なわれています。そして先生は生徒に地球は宇宙ではないと教えます、また地球と人間とは別のものであると教えます、それから人間一人一人の違いを強調して教えます。

それにひきかえウパニシャッド・原始仏教・禅は地球も宇宙であると教えます、また地球と人間は同じ（人間は土から生まれ、土に帰る）ものと教えます、それから人間一人一人の違いを強調しませんので自他は一如です。

よって西洋思想は、自分、山、川、空、太陽などの言葉で表した物は、個別に存在していますので宇宙は非連続体であるという思想です。

それに対してウパニシャッド・原始仏教・禅は、宇宙は連続体であり、自分、山、川、空、太陽などの言葉は、連続体である宇宙を分割するものであるという思想です。

だから西洋思想とウパニシャッド・原始仏教・禅とでは、ものの見方・考え方・感じ方が根本的に違ってきます。

アートマンとブラフマン

西洋哲学は、言葉は神である（「はじめにことばあり、ことばは神とともにあり、ことばは神なりき」新約聖書の中のヨハネ伝福音書より）として言葉で本質を追究するものであり、精神的に追求する観念論と物質的に追求する唯物論の二つがあります。

それに対してウパニシャッドや原始仏教は、瞑想で、つまり頭の中の言葉を消すことで真理を求めるものです。そしてウパニシャッドはアートマン（自己・個我）とブラフマン（大宇宙・宇宙我）は同一であることを真理とします。

般若心経

276文字の真理といわれています般若心経という経典には、無という字がたくさん書いてあり、あらゆるものは無いと教えています。しかし自分の目の前には山あり川あり木ありで色々なものがあります。それなのになぜ、あらゆるものは無いと教えているのでしょうか。

般若心経は「人間の正体は宇宙である」と教えています。自分の正体が宇宙だから、あらゆるものがなくなるのです。連続の宇宙が言葉で民族の記号体系通りに分割されていなければ、連続の宇宙の内部には言葉による境界がありませんので、連続の宇宙があるだけになります。そうしますと自分は宇宙の内部にいますので宇宙になり、自分にとっては何もない状態になります。そして自分の目には自分を含めて混沌とした連続の風景が見えます（ここが言葉で区分されていない宇宙であり、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの空間的には連続の世界です）。

連続の宇宙が言葉で民族の記号体系通りに分割されずと連続の宇宙の内部には言葉による境界ができますので、自分の目には山あり川あり木ありで、色々なものが見えます（ここが言葉で区分されている宇宙であり、頭の中に言葉があるとときの空間的には非連続の世界です）。

連続の宇宙が言葉で分割されなければ、連続の宇宙の内部には言葉による境界がありませんので自分は宇宙（大宇宙・宇宙我）です。しかし連続の宇宙が言葉で分割されずと、連続の宇宙の内部には言葉による境界ができますので自分は自己（個我）です。

自分は自己であるとともに大宇宙です。だからアートマン（自己・個我）とブラフマン（大宇宙・宇宙我）は同一です。また仏教の教えの一つである般若心経はインドで生まれた経典であり、ウパニシャッドは仏教よりも古く仏教に影響を与えています。

思念のない瞑想

誰でも赤ん坊の頃は言葉を知らなくても、乳を飲んだり、食べ物を食べたり、動いたり、泣いたり笑ったりしていましたので、思念のない（頭の中に言葉を浮かべない）瞑想をすることは難しくありません。

ビックリしたとき、頭の中が真っ白になると思います。その真っ白になるように瞑想することです。そうしますと『何も考えない、そして何一つ思いを浮かべない』でいることができるようになります。

始めはなかなかできないと思います、なにせ赤ん坊のころ以来やったことがないはずですので、しかし訓練しますと必ずできるようになります（経験がありますから）。そして、できても最初は一瞬だと思えます、その一瞬を少しずつ長くしていくことです。それから『何も考えない、そして何一つ思いを浮かべない』状態に何時でも何処でもなれるようにすることです。

そうしますと連続の世界が表われます。そして「自分は宇宙になり、自分にとっては何もない状態になる」がどのようなことなのかが体得できます。

また『何も考えない、そして何一つ思いを浮かべない』とは無念無想のことです。

宇宙になる

『何も考えない、そして何一つ思いを浮かべない』ときの状態を分かりやすく説明するために宇宙を素粒子の集合体とします。

そうしますと素粒子でできた自分の姿をした袋に素粒子が詰まっているものが自分になり、山の姿をした素粒子でできた袋に素粒子が詰まっているものが山になり、川の姿をした素粒子でできた袋に素粒子が詰まっているものが川になり、木の姿をした素粒子でできた袋に素粒子が詰まっているものが木になります。もちろん空気も素粒子でできています。

そこで自分、山、川、木、空気という言葉（袋）がなくなりますと、宇宙の内部は素粒子だらけになります。そうなりますと宇宙の内部の言葉による境界がすべてなくなっていますので、自分は自分、山、川、木、空気の区別ができなくなり、自分にとっては何もない状態になり、自分は宇宙になっています。

つまり宇宙の内部の言葉による境界がすべてなくなってしまうと、「連続の宇宙」があるだけになります。

また無念無想のときは、自分の目には自分を含め周りの風景が屈折率の異なる空気の層のように見え、自分の体が周りの風景と融合しつながっていると感じます。

認識について

自分が存在しており、自分の周りに山、川、木、空気などがあることで認識という行為は成り立ちます。すなわち認識という行為は自分の存在と自分の周りにあるものの存在とで成り立っています。よって、この状態は宇宙が言葉で区分されている状態です。

それに対して宇宙が言葉で区分されていなければ、自分と自分の周りにある山、川、木、空気などの言葉による境界がありませんので連続体の宇宙があるだけになります。この連続の宇宙があるだけを宇宙になった自分が見ますと言葉による境界がありませんので、自分の存在と他のものの存在とが区別できなく「何もない状態」になります。

つまり人々は言葉で民族の記号体系通りに宇宙が区分されていることを前提に認識という行為をしています。そこで頭の中の言葉を消してしまいますと言葉による境界がすべてなくなりますので認識できなくなります。

また人々は言葉で考えたり思ったりしていますので、頭の中の言葉を消してしまいますと考えることも思うこともなくなり、自分の精神作用は消えますので心は無心になります。

一元論を二元論に

一元論（言葉で区分されていない宇宙）では「何もない状態」になります。しかし「何もない状態」を認識することはできません。なぜなら認識するには認識する自分と認識される対象物とがいるからです（何もない状態のところでは頭の中の言葉が消えていますので、認識という行為をすることはできません）。そこで一元論の「何もない状態」を二元論（言葉で二つに区分されている宇宙）に変えて認識できるようにする必要があります。

そこで一元論の「何もない状態」を二元論に変えますと、「認識する自分があり」と「認識される対象物としての言葉で区分されていない宇宙（連続の宇宙）がある」になります。

だから一元論の「何もない状態」は二元論では「言葉で区分されていない宇宙（連続の宇宙）がある」になります。それから頭の中に言葉があるときの自分それに山、川、木、空気が明確に区別できる空間的に非連続の世界は、連続の宇宙が言葉で区分されている多元論の世界になります。

また人々が自分の存在を認識するということは人間の意識は二つに分かれるということです。だから人間の意識は一つであったり、二つに分かれたり、無くなったりします。

すべての物は宇宙の一部

宇宙の中で物質が何にもないように見える空間を人々は宇宙空間と名付け、自転し光を発している物質の塊を恒星と名付け、その周りを回っている物質の塊を惑星と名付け、惑星の周りを回っている物質の塊を衛星と名付けています。

しかし宇宙空間も恒星も惑星も衛星も、海も陸も空も、植物も動物も人間も、連続体である宇宙の一部に過ぎません。それから人々は地球の大気圏内部を海、陸、空、植物、動物、人間と名前を付けて、名前を付けたものが宇宙とは別に存在していると思っています。

また人々は言葉で宇宙空間、恒星、惑星、衛星、海、陸、空、植物、動物、人間などを区別しています。

人々は社会生活を営んでいます。よって人それぞれの言葉の発音や意味が違ってきますと、お互いの意思伝達に差し障りが起こります。そこで言葉を覚えるときに絵などを描かされることにより、人それぞれの言葉の発音や意味が一致するように教育されます。

言葉は人間の生存を有利にするための道具です。しかし人々は言葉で視覚世界を民族の記号体系通りに分割し、分割した地球の大気圏内部の対象物が宇宙とは別に存在していると思っています、植物や動物は宇宙とは別に存在していると思っています、自分は宇宙とは別に存在していると思っています。そして、ほとんどの人は「自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在である」と実感しています。

真実は「ひとつの流動体である宇宙」があるだけ

膨張宇宙はどこにも境界のない連続体であり、非連続体ではありません。しかし宇宙をひとつの塊であると認識してしまいますと日々の暮らしに差し障りが起こります。そこで言葉を使い宇宙を自分たちの生存が有利になるように区分しなければなりません。空気中と水中、食べ物と食べられない物、水と火、毒蛇と普通の蛇などの区別がつかせんと人間の生存にそく差し障りが起こります。よって言葉は必要なものであり、言葉がなければ人間の生存にかかわります。だから言葉は人間の生存を有利にするための道具です。

思念のない瞑想をして頭の中の言葉を消してしまいますと、宇宙は連続体であることに気づきます。そこで今まで真実と思っていた非連続の世界は言葉という記号で切り分けられている民族の記号体系の世界であり民族の文化の世界であることを知ります。

それから人々がふだん生や死といっている現象は常に変化している宇宙の極わずかな一部の変化であると気づきますし、「真実はどこにも境界のない混沌と連続した宇宙、つまりひとつの流

動体である宇宙があるだけ」であると分かります。

また頭の中の言葉が消えた状態で周りの風景を見ますと見なれていた風景とは違って見えます、その風景には言葉による感情が入り込みませんので感動を受けます。

言葉は人類が創り出したものです。よって言葉で分割して見る空間的に非連続の世界は人々の生存を有利にするための世界です、そして空間的に連続の世界が言葉で分割されていない本来の世界です。

自分中心

「頭の中に言葉があるときの空間的には非連続の世界」は、人々が自分の生存を有利にするためにひとつの塊である宇宙を民族の記号体系通りに分割し、自分の感覚で宇宙は非連続体であると確信している世界です。そして自分の生存を有利にするために自分の価値観で色々と判断を下してから行動します。よって非連続の世界での中心はいつも自分になり、どうしても自分中心の考えや行動になってしまいます。それで自分中心になった人は、自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感しますので人間には生と死があると信じ込んで、靈魂や輪廻などを信じるようになります。

それから人々は自分の生存を有利にしたいといつも望んでいますので生を喜び、死を恐れます。

宇宙中心

「頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの、言葉で分割しないで見る空間的には連続の世界」を体験しますと、ひとつの塊である宇宙を言葉で分割しませんので物事の中心は宇宙から動きません。よって連続の世界を体験した人間の思慮は宇宙中心になり、宇宙の流れに従う考えや行動に変わります。そこで宇宙中心の人間は自分の正体は宇宙であると確信しますので自分には生も死もないことが分かります。

宇宙がひとつの意識を持つことを自分中心の人はそれを人間の生として喜び、宇宙のひとつの意識が宇宙の無意識に戻ってしまうことを自分中心の人はそれを人間の死として恐れていることとなります。しかし宇宙にはたくさんの意識があり宇宙の意識は常に新陳代謝を繰り返しています。

仏教解釈

南方仏教の最高位である阿羅漢とは輪廻から解脱した人のことをいいます。よって悟りとは輪廻から解脱すること、つまり自分の正体は宇宙であると悟ることです。

一方、北方仏教の菩薩（菩提薩埵）とは此岸から彼岸に行って来た人、つまり衆生の世界から悟りの世界に行って来た人のことをいいます。

また空の体得とは、無色界つまり物質のない世界を体得することです。そして物質のない世界とは「頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの世界、宇宙が言葉で区分されていない世界、宇宙の内部に言葉による境界がない世界、空間的には連続の世界」のことであり、「何も

ない状態の世界」のことをいいます。

次に仏教思想を特徴づける三法因とは、涅槃寂静と諸行無常と諸法無我の三つです。そして、①涅槃寂静とは思念（頭の中に言葉）がないときの静けさであり、②諸行無常とはあらゆる事物は時間的に変化するという意味であり、③諸法無我とはあらゆる事物は空間的に変化するという意味です。

それから仏陀とは悟りを得た人、つまり迷いから覚めた人のことをいいますので、頭の中の言葉を消して自分が存在していないことを悟り、自分が存在していることにより起こる色々な迷いから覚めた人のことです。

しかし自分中心の心に支配され自己満足のみを求める人は、インドで言われていますように輪廻を何度も繰り返すかも知れません。

第三章 頭の中の言葉を消した後の生き方

意識改革

人々は広大な宇宙を言葉で民族の記号体系通りに分割し宇宙空間、恒星、惑星、衛星、それに海と陸と空、また植物、動物、人間などと言っています。そして宇宙は非連続体であると確信していますが、頭の中の言葉を自由自在に消すことができるようになりますと広大な宇宙の内部は境界のない混沌とした連続体であることに気づきます。よって今まで宇宙を言葉で分割して見ていた人の考え方が変わることになります、宇宙の内部はすべてつながっているという認識で宇宙を見るようになり、それに合う考え方に変わります。

また思念のない瞑想をして空（宇宙との一体感）を体得しますと心は「赤ん坊の頃の心」になります。その「赤ん坊の頃の心」と「空を体得する前の心」とを比較することで「空を体得する前の心」がどのようにしてできたのかが分かります。「空を体得する前の心」は民族の文化・記号体系・言葉で条件づけられた心です。そこで空を体得した後、条件付けから解放され自由自在になった心は自分の心を再構成してゆきます。

精神体系

人々は自分の記号体系を通して外界を見ています。そして記号体系は外界をただ分割するだけでなく精神的な働きをもち、つまり精神体系の役割をもちますということなのです。

その例として熱心なキリスト教徒は救世主イエスや聖母マリアという言葉に神聖なものを感じますが、仏教徒が救世主イエスや聖母マリアという言葉聞きましても、たんなる人の名前と思うだけです。また熱心な仏教徒が釈迦牟尼仏陀や龍樹尊者という言葉聞きますと神より偉い優れた人と思いますが、キリスト教徒が釈迦牟尼仏陀や龍樹尊者という言葉聞きましても、たんなる人の名前と思うだけであります。

よって、どのような精神体系を持つのかはものすごく重要なことです。なぜなら人々は自分の精神体系を通して（自分の脳を通して）世の中を見るからです。

そこで極端な例えを示しますと世の中に神様はいる又は霊魂はあるというような精神体系を持っている人には、ロールシャッハテストでも分かりますように神様や霊魂が見えます。また人間はすべて善人であるというような精神体系を持っている人には、すべての人間が善人に見え、人間はすべて悪人であるというような精神体系を持っている人には、すべての人間が悪人に見えます。それから一つ付け加えますと精神体系が人相に表われることもあれば人相に表われないこともあります。

人々は自分の外界の状況や状態を直接理解することができませんので、自分の精神体系通りに自分の外界がなっていると思っています、そして自分の精神体系に基づいて色々な判断を下してから行動します。

虚無について

人生を虚無という人は、自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感しています。そして自分の人生における真実を言葉で求めます。しかし彼が得るものは孤独・不安・恐怖などの自分の人生における虚しさです。彼は人生の虚しさをかみしめながら周りの人に対しては涙を見せないように生きています。彼は時にははしゃぎ回りますが彼の心の中は虚しさで大きな穴があいています。

彼は一つの塊である宇宙を言葉で民族の記号体系通りに分割します、彼は自分の存在と自分以外の存在とを言葉で分けます。このように言葉で分けることで彼自身と彼以外の存在との間に境界ができます。そして、その境界が彼を孤独にさせます。また彼の孤独が彼自身に不安や恐怖などを呼び込み彼に人生の虚しさを感じさせます。

彼は自分の存在が連続体である宇宙を言葉で分割したために現われた虚構（宇宙の一部）であることに気づいていません。彼は虚構である自分を実存（孤立した一個の存在）であると思っています。だから彼が本当に自分の存在は虚構（宇宙の一部分）であることに気づきますと彼の虚しさはなくなります。

人間は想像の動物

思念のない瞑想をして自分の正体は宇宙であることに気がきますと、葬式で高額のお金を支払う行為が奇異に感じられます。そして靈魂や輪廻それに来世の天国や地獄などという概念は偽りであり、靈魂も靈界も来世も天国も地獄もないことが分かります。

頭の中の言葉が消せない人、つまり宇宙は連続体であることに気づいていない人は言葉で色々なことを想像する世界、すなわち民族の記号体系が作り上げている文化の世界で生きています。そして、その中のさらに一部の人は幽霊、仏様、神様、悪魔などの実際に存在することができないものを言葉や絵だけで実際に存在していると信じ込んでいます。

もしも、それらについての言葉や絵などがなかったならば、どのようにしてそれらの存在を知ることができますか。そして言葉は人類が創り出したものであり、絵は人間が描いたものですので、それらはすべて言葉で色々なことを想像する人が考え出した想像の産物、つまり民族の文化の産物でしょう。

頭の中の言葉を消してしまいますと想像することができなくなりますので幽霊、仏様、神様、悪魔などを考え出すことはできませんし、もちろんそれらを見ることもできません。

それから言葉を使い考えたり思ったりする人は、どうしても心が虚無に支配されますので、自分たちの不安や恐怖を癒すために加え自分たちの望みが叶うように、自分たちの救い主として神様や仏様を考え出したのであると思います。よって神様や仏様は、言葉を使うことにより自分たちの生存を有利にした人々が、言葉を身に付けたが故に起こる不安な気持ちをいやすために創り出した想像の産物であると思います。

思念をなくす

頭の中の言葉を消しますと宇宙との一体感を得、心から邪念が消え全身から力が抜けますので精神は集中し、勉強、仕事、スポーツで高成績をあげるようになり、姿勢や人相がだんだんよく

なり人それぞれが持っている本当の美しさが表われます。

人々は自分の本来あるべき状態から遠く離れることで気が病みます。気が病むこと、すなわち不注意のケガも含め病気に対する抵抗力が弱くなることで起こる病気はたくさんあります。そこで病気の人が宇宙との一体感を得ますと、気は充実し病気に対する抵抗力は増強されます。

森羅万象のすべては自分

思念のない瞑想をして自分の正体は宇宙であることに気づきますと宇宙は一つの連続体ですので、森羅万象のすべては自分になります。よってAという人間がBという人間を殺すことはAにとっては自殺行為になります。AがBの財産を奪い取ることはAにとっては自分の財産が奪い取られることになります。AがBをだますことはAにとっては自分をだますことになります。

これらの行為を短期的に見ますとAにとっては殺人、強盗、だましになりますが、長期的に見ますとAにとっては自分で自分を殺すこと、自分の財産が奪い取られること、自分で自分をだますことになります。よって他の人に良くすることは自分に良くすることにつながります。そして、このようなことを一言で自業自得と言います。

その理由は宇宙の内部は連続体ですので、すべての個体は別々の存在ではなくつながっています。そのうえ太陽は自転し地球は自転と公転をし、季節はめぐりますので、すべての事物は回っています。よって、どのような行為もいつの日か早いか遅いかの違いはありましても必ず元のところに戻って来るでしょう。

感覚の超越

宇宙は非連続体であると信じ込んでいる人は自分の感覚は絶対であると思い込み、自分の感覚をもとにして物事を考えます。しかし人間の感覚は個人一人の生存を有利にするように働くだけであり絶対ではありません。あらゆる生物の感覚は、その生物が有利に生存できるように働きます。そこである人が自分の感覚に忠実な気持ちで生活しますと一人暮らしの場合は良好な暮らしができてしましても、家庭生活、学校生活、社会生活などをおくる場合、自分の感覚に忠実な考えや行動は必ず色々な問題を起こします。人間の感覚は社会生活が良好におくれるようにはまだ進化していません、人間の感覚は自分一人の満足を求めるように働きます。

それで人々の考えや行動は自分の快樂と利益を求める自分中心の考えや行動にどうしてもなります。そこで、すべての人が自分の幸せ（快樂と利益）をとことん追求しますと人間社会は人間どうしの争いの場になりはてて、血で血を洗う地獄と化してしまうでしょう。

そこで法律、規則、道徳をつくり裁判所や警察の権力で社会生活を穏やかなものにしようと人々は思っていますが、個人の立場としましては自分の欲望をいつも我慢しているとイライラがどんどん積もってきますので、争いをおこす原因になります。

人々が穏やかに過ごすには自分の感覚を超越しなければなりません、超感覚的な気持ちで生活しないと、どうしても自分の感覚に支配されてしまいますので不満な気持ちでイライラし続けることになります。よって宇宙は一つの塊ですので森羅万象のすべては自分であると認識する超感覚的な考えや行動をしますと、そのように認識する人の精神は安らぎます。

自分は宇宙であると認識する超感覚的な考えや行動をいつもは続け、自分の生存を守る必要があるときにのみ感覚的になればよいと思います。そうしますと自分の感覚に支配されることがない穏やかな心で充実した人生が送れるでしょう

楽園

自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感している人にとっては、自分の存在は世界で一番重要な存在です。そこで自分を良くしようと努力しますが、一生懸命努力しても自分一人の力は微々たるものですので他の人の協力を必要とします、そして他の人の協力で良くなって行きます。

しかし自分が良くなるため、すなわち自分の生存を有利にするために他の人を利用して喰いものにしようとする人が現れてきます、そして自分一人だけの満足を求め他の人の満足をふみにじろうとします。そうしますと他の人も当然自分の満足を求めていますので争いが起こります。

このようなことを国と国との間で考えますと、どの国も自国の繁栄や自国民の幸福を望んでいます。しかし自国の努力だけでは限度がありますので他国と協力して多くの繁栄を望みます、けれども人間の欲望には限度がありませんので自国の繁栄と利益のために他国を奪って他国の資産や国民を喰いものにしようしますが、他国も自分の国の繁栄と自国民の幸せを望んでいますので、どうしても両国の間で戦争が起こります。

よって自分の欲望満足だけではなく他の人の欲望満足をも考えて生きることが大切です、社会生活を営むうえで相手に対する思い遣りは大切なことです。争いの無駄な時間をなくすためにも、イライラした気持ちに支配されないためにも、他の人の欲望満足を考慮することです。また国と国との関係では他国の繁栄や他国民の幸せを考慮することは、戦争で尊い人命や資産を犠牲にしないためにも必要なことです。

それから日本人は神様、仏様に長寿、厄除け、家内安全、商売繁盛（事業繁栄）などをお願いします、しかし経験で分かれると思いますが、それらは叶えられません。それらを叶える方法は森羅万象のすべては自分であると思う他者に対する思い遣りのある心で行動することです。

だから「自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在である」と思う、自分中心の生き方はこの世の中を修羅場にします。しかし「森羅万象のすべては自分ある」と思う生き方は、この世の中を楽園に変えます。

多くを与える人が多くを得る

膨張宇宙は境界のない連続体、つまり宇宙は一つの流動体です。よって、すべての個体はつながっていますし、すべての個体も現象も回っていますので人々の行為も必ず元のところ戻って来るでしょう。

地球は太陽の周りを公転し地球自身も自転しています。それで一日は朝昼晩を繰り返し、季節は雨季や乾季または春夏秋冬を繰り返しています、そこで地球上での行為は必ず元のところに戻ってくると考えることが正しい考えでしょう。現われたものは何時の日か必ず消え産まれたものは何時の日か必ず死にますように、人々の行為も何時の日か必ず元のところに戻ってくると考え

ることが正しい考えであると思います。善い行いをしますと善い行いが何時の日か必ず戻ってくる、悪い行いをしますと悪い行いが何時の日か必ず戻ってくると考えることが正しい考えであり、人々の気持ちを穏やかにします。

しかし目に見えている世界だけを信じ宇宙は非連続体であると思い、すべての人間は別々の存在であると確信している人は、自分の欲望に身を任せ自分の欲望が命じるままに行動します、そして不満な気持ちで何時もイライラしています。そこで誰も気づかないと自分勝手に思い込み周りの人に知られないようにして悪いことをしますと、それが何時の日か明らかになり、喧嘩になったり、損害を請求されたり、警察に捕まり刑務所に入れられたりします。そして自分の人生をだいなしにしてしまうだけではなく家族や親類縁者にまで迷惑をかけることとなります。だから宇宙は一つの流動体であり、すべての行為は回ることを忘れてはいけません。

また人々が社会生活をおくりながら生計を立てるということは他の人に利益を与えない限り生きて行けませんし、他の人に多くの喜びを与える人がどうしても多くの利益を得ることになります。逆のことを言いますと、他の人を苦しめ続けることは、どう考えても自殺行為につながります。

それから人々は誰でも自分の生存を有利にしたいと何時も思っていますので幸せ（利益と快樂）を求めています、よって仕事とは他の人の幸せ（利益と快樂）のお手伝いをする事です。そして、お手伝いの対価として報酬を得る事です。だから仕事の本質は創意と工夫とを用いて楽しみながら他の人に幸せを与えることとなります。

仏教と西洋哲学

仏教の原理を示す言葉は一切皆空、涅槃寂靜、諸行無常、諸法無我、不立文字、以心伝心、解脱などですので、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がない時の世界、宇宙が言葉で区別されていない世界、宇宙の内部に言葉による境界がない世界、空間的には連続の世界、何もない状態の世界、思想的には考えることも思うこともない世界のことを仏教は教えています。それから一切皆空とは、あらゆる事物には実体はないという意味です。

いっぽう西洋哲学は、各個人は他の人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であることを前提とした本質の追求です。そこで西洋哲学はすべてのものに本質があると確信し、その本質を言葉で追求します。そして、このような哲学の基礎原理がプラトンを代表とするイデア思想（永遠不変の実存があるという思想）です。西洋哲学は精神にも物質にも本質があるとして、分析や統合などの手法を使い本質を明らかにしようとします。

それゆえに仏教は自分の心を穏やかにするときに使いますと役立ちますし、西洋哲学は人間の生存を有利にするときに使いますと役立ちます。

流れに身をゆだねる

頭の中に何時も言葉がある人、つまり宇宙は非連続体であると確信している人は、どうしても自分の感覚で自分の存在が確認できますので、自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感しています。そこで自分の生存を有利にするために多くの幸せ（快樂と

利益)を求めることになり、自分の価値観で損得、善悪、好き嫌いなどを判断してから行動します。

また価値観は感覚や言葉と同じように自分の生存を有利にするために使うもので、価値観を大切に人は自分の感覚で知ることができる情報を価値観というフィルターにかけ何時も色々な判断を下します。例えば、これを買いますと得をしますが、あれを買いますと大損間違いなしだ、親切にしてくれますのでこの人は善人であるが、乱暴なことをしますのであの人は悪人である、美人だからこの人は好きですが、ブサイクだからあの人は嫌いですなどのように、色々な判断を下します。それで頭の中には言葉が何時もあふれていますが、価値観を使い過ぎますと感覚や言葉と同じように争いやイライラの原因になります。価値観も感覚や言葉と同様に自分の生存に必要なときにだけ使うことです、そうしないと価値観に支配されて穏やかな時間を過ごすことができなくなります。

それから価値観を使わない生活を続けていますとインスピレーションが発達してきますので直感による生活ができるようになり、流れに身をゆだねる穏やかな生き方ができるようになります。

使命と法則

頭の中に何時も言葉があり自分は一個の実存であると思っている人は、自分の意志で行動していると確信しています、そして、あらゆる出来事に自分で判断を下し喜んだり悲しんだりしています。

しかし本当に人間は自分の意志通りに行動しているのか、自分の意図した行動とその結果を考えますと分かれると思いますが、本当はある偉大な力があり、それにより動かされているように思われます。だから、ある偉大な力の法則を知ることが真理を知ることになります。

宇宙は非連続体であると確信している人は自分の力で生きています、しかし本当に人間は自分の力だけで生きていますのか、本当はある偉大な力で生かされているように思われます。著者の場合、確実に自分の力では生きていません、著者はある目的のためにこの世に生を受け、その目的を遂行するために生かされていると思っています。そして著者が自分の使命から離れたことを強行しますと、経験から推測できますが著者の生命はなくなると思います。

また人それぞれの才能が違ってきますように各個人は異なった使命を持たされて生を受け、その使命を遂行するために生かされていると思っています。

だから、①自分の使命を知り他の人の使命を認めること、②ある偉大な力の法則を知ること、③使命と法則に従って生きること、が大切になります。

そして、ある偉大な力の法則とは因果応報や自業自得などのことです。

ケン・ウィルバー氏

トランスパーソナル心理学のケン・ウィルバー氏は「人間は究極の心を持って生まれますが、その心は分化・成長・超越を繰り返し無境界の十七の階層として表われる」とおっしゃっています。分化状態の人心には不安や恐怖が生まれますので不安や恐怖をなくすために人々は神や仏

と一体になるまで心の発達を望み、不安や恐怖をなくすためにお金、地位、名誉などをいくら得ても不安や恐怖はなくなる、よって人々は心の発達を望みます、そして初層から十二層までの発達心理学で説明できますが残りの五階層が発達するには瞑想が必要になるとおっしゃっています。

著者は頭の中に言葉があるときの自分それに山、川、木々が明確に区分できる空間的には非連続の世界で思想的には考えたり思ったりする世界と、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの自分それに山、川、木々が空気の層のように見える空間的には連続の世界で思想的には考えることも思うこともない世界、との違いを書いています。根本のものの見方・考え方はケン・ウィルバー氏に近いと思います。そしてケン・ウィルバー氏の無境界と著者の言葉で分割しないほぼ同じ意味です。

それからケン・ウィルバー氏と著者を理解するには瞑想をすること、すなわち言葉で宇宙や物事を分割しないことが大切です。

宇宙主義

世界には資本主義国と社会主義国とがあります。そして資本主義国は自国の繁栄を望み、その国民も自分の資産が増えることを望んでいます。また社会主義国は自国の繁栄のために自国民を総動員し、それで自国が繁栄しますと国民も豊かになります。これらのことから分かりますように世界中の人は自分の豊かさを望んでいます。そして地球の資源を現在の科学技術で大量消費し自分の物質的欲望を満たしています。それで各個人は他の人より豊かになるために努力し、他の人と争いを起こし自分の気持ちをイライラさせています。多くの資産を持つ国や人は今より資産が増えることを望み、少しの資産しか持たない国や人は多くの資産を持つ国や人と同等になるように願います。

現代人は自己の感覚、言葉、価値観、西洋思想、現在の科学技術などを使い自分の生存を有利にすることができます、そして自分の生存を有利にするために一生懸命努力しています。それで千年前より人類の生存は有利になりましたが、その結果として現代人は地球を汚染し始めています。そして多くの生物を絶滅させ小生物を奇形にしています、現代人は地球の生態系を少しずつ崩し始めています。現代人は自分の生存を有利にするために自己の感覚、言葉、価値観、西洋思想、現在の科学技術などを使い、逆に自分の生存を不利にしています、おかしな話しではありますがこのことは事実です。繁栄を求めて一生懸命努力している人類は滅亡に一歩一歩近づいています。

よって人類は思考方法を根本から変える必要があります。そして変えるにあたいするかもしれない思考方法の一つが「宇宙は一つの連続体であり、各個人の正体は宇宙の意識である」と認識する思考方法です。このような思考方法を一言でいいますと、個人主義を超えた宇宙主義になります。

第四章 般若心経

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不異色色即是空空即是色受想行識亦復如是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨不增不減是故空中無色無受想行識無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至無意識界無無明亦無無明盡乃至無老死亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢想究竟涅槃三世諸仏依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜多是大神呪是大明呪是無上呪是無等等呪能除一切苦真實不虛故説般若波羅蜜多呪即説呪曰羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提娑婆訶般若心経

般若心経の解釈（A）

悟りを開いた者の偉大な智慧の教え

観自在菩薩が修行し、悟りを開き、悟りの心境で五蘊（物質的現象の世界、感受の世界、表象の世界、意志の世界、知識の世界）を観察しますと、それらには実体がなかった。そこで観自在菩薩はすべての苦悩にも災難にも実体がないことに気づいた。

舍利子よ

物質的現象の世界と実体のない世界とは同じ世界であるぞ。だから実体のない世界と物質的現象の世界とは異ならない世界であるぞ。よって物質的現象の世界は実体のない世界であり、実体のない世界はすなわち物質的現象の世界だぞ。また精神的な感受の世界も表象の世界も意志の世界も知識の世界も物質的現象の世界と同じであるぞ。

舍利子よ

実体のない世界を観察すると、生まれる事もなければ死ぬ事もない、清らかである事もなければ汚い事もない、増える事もなければ減る事もないぞ。

実体のない世界には物質的現象もなければ感受も表象も意志も知識もないぞ。そして目も耳も鼻も舌も体も心もなければ、目で見ること耳で聞くことも鼻でかぐことも舌で味わうことも体で触れることも心で思うこともないぞ。目で見ることが出来るすべてのものから心で思うすべてのものまで、すべてないぞ。

それから生まれる前もなければ生まれる前の前もない、老いて死ぬこともなければ老いて死んだ後もない、もちろんその間もないぞ。

そのうえ悟りを開く方法もなければ悟りの智慧も悟りを得ることもない、よって悟りを開くことはないぞ。

菩薩は悟りの智慧を得たので心にこだわりがなくなる、心にこだわりがなくなるので恐れることがなくなる、すべての顛倒夢想から遠く離れたので究極の心の平安を得たぞ。

三世の諸仏は覚りの智慧を得たがゆえに普遍的^{しんごん}最上だぞ。

よって悟りの智慧を知ることは、大神の真言を知ることであり、最も明確な真言を知ることで

あり、最上の真言を知ることであり、比類なき真言を知ることだぞ。そして、すべての苦しみを取り除くことができる。このことは嘘ではないぞ。

それでは悟りにいたる真言を説くぞ、真言はこうって説くのだ。

往け、往け、もっと往け、往ってしまえ。そうすりゃ菩薩になるぞ。智慧の教え

般若心経の解釈（B）

頭の中の言葉を消せる者の偉大な智慧の教え

観自在菩薩が瞑想し、五蘊（物質的現象の世界、感受の世界、表象の世界、意志の世界、知識の世界）の言葉をぜんぶ頭の中から消してしまうと、それらから実体が消えた。そこで観自在菩薩はすべての苦悩にも災難にも実体がないことに気づいた。

舍利子よ

物質的現象の世界は頭の中に言葉があるときの自分それに山、川、木々が明確に区別できる空間的には非連続の世界であるが、そこがそのまま実体のない世界、つまり頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの自分それに山、川、木々が空気の層のように見える空間的には連続の世界でもあるぞ。よって実体のない世界と物質的現象の世界とは異なる世界であるぞ。だから物質的現象の世界は実体のない世界であり、実体のない世界はすなわち物質的現象の世界だぞ。また精神的な感受の世界も表象の世界も意志の世界も知識の世界も物質的現象の世界と同じ原理であるぞ（頭の中に言葉があるときには考えたり思ったりするが、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときには考えることも思うこともないので、同じ原理であるぞ）。

舍利子よ

連続体である宇宙を言葉で分割しなければ人間は個別には存在しないので、生まれる事もなければ死ぬ事も無い、清らかである事もなければ汚い事も無い、増える事もなければ減る事も無いぞ。

言葉で事物を区分も区別もしなければ物質界も精神界もないので、物質的現象も感受も表象も意志も知識もないぞ。そして目も耳も鼻も舌も体も心もなければ、目で見ることでも耳で聞くことも鼻でかくことも舌で味わうことも体で触れることも心で思うことも無いぞ。目で見ることができるすべてのものから心で思うすべてのものまで、すべて無いぞ。

宇宙を言葉で分割しないと人間は連続体である宇宙の一部（構成要素）なので、生まれる前もなければ生まれる前の前も無い、老いて死ぬこともなければ老いて死んだ後もない、もちろんその間もないぞ。

頭の中の言葉を消すと精神は作用しなくなり考えることも思うことも無いので、悟りを開く方法もなければ悟りの智慧も悟りを得ることも無い、よって悟りを開くことはないぞ。

菩薩（頭の中の言葉が消せる者）は頭の中に言葉がないときの世界を知っているのだから心にこだわりがない（心は自由自在である）、心にこだわりがないので恐れることが無い、すべての顛倒夢想（固定観念）から遠く離れているので究極の心の平安を得ているぞ。

三世（過去、現在、未来）の真理を会得した人たちは頭の中の言葉を消せるので普遍的最上だぞ。

よって頭の中の言葉が消せることは大神の真言を知ることであり、最も明確な真言を知ることであり、最上の真言を知ることであり、比類なき真言を知ることだぞ。そして、すべての苦しみを取り除くことができる。このことは嘘ではないぞ。

それでは頭の中の言葉を消す方法を教えるぞ、このように唱えなさい。

(言葉のない世界に) 往け、往け、どんどん往け、往ってしまえ。そうすりゃ (おまえは) 菩薩になるぞ。智慧の教え。

五蘊 (物質的現象・感受・表象・意志・知識の世界) とは此岸のことであり衆生の世界のことで、頭の中に何時も言葉がある人々の世界、宇宙が言葉で区分されている世界、宇宙の内部に言葉による境界がある世界、空間的には非連続の世界、目の前に色々な物がある世界、思想的には考えたり思ったりする世界、自分は存在していると確信する迷いの世界のことです。

実体のない世界とは彼岸のことであり悟りの世界のこと、頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がない時の世界、宇宙が言葉で区分されていない世界、宇宙の内部に言葉による境界がない世界、空間的には連続の世界、何もない状態の世界、思想的には考えることも思うこともない世界、自分という者は存在していないと確信する迷いから覚めた世界のことです。

そこで観自在菩薩が瞑想して頭の中の言葉を消しますと観自在菩薩の目には混沌とした連続の風景が見え、観自在菩薩の頭の中では言葉が全部消えていますので観自在菩薩の精神は作用しません。よって観自在菩薩は五蘊 (物質的現象・感受・表象・意志・知識の世界) に実体がないことを知ります。それから、すべての苦悩や災難は、苦悩や災難という言葉が実体化したものであることを知ります。

ひとつの流動体である宇宙を言葉で分割したために現われた人間は宇宙の一部であり、決して周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在ではありません。よって生まれる事も死ぬ事もなく、清らかである事も汚い事もなく、増える事も減る事もありません。そして目も耳も鼻も舌も体も心もなく、見ることも聞くことも嗅ぐことも味わうことも触れることも思うこともありません。それから人間は実体 (孤立した一個の存在) ではなく虚構 (宇宙の一部) ですので、生前も死後もありません。また頭の中の言葉を消しますと考えもしなければ思うこともありませんので、悟りを開く方法はなく、悟りの智慧も悟りを得ることもなく、よって悟りを開くことはありません。

菩薩は頭の中の言葉が消せますので自分を含めて世の中に何一つ存在していないことを知っています。そこで心にこだわりがなく、心にこだわりがないので恐れることはありません。また菩薩は頭の中の言葉を消すことができますので、言葉という概念を脳の中に固定化させて固定観念を作り上げることがなく、心はいつも平安です。以下は前文と同じ。

追加しますと

此岸 (衆生の世界) とは煩悩の世界、認識する者と認識される対象物とに分けることで認識という行為が成り立つ世界、自分がいて自分のものがある世界、自己と他者とに分けて自分の価値観で自分の欲望の対象を求める世界、あらゆる物事に実体がある世界、一切皆苦の世界、言葉で

物事が表現できる世界、善あり悪あり得あり損あり美あり醜ありの世界、生があり死がある世界、森羅万象が存在する世界。

彼岸（悟りの世界）とは解脱した涅槃寂静の世界、認識する者と認識される対象物とは分けられませんので認識という行為が成り立たない世界、自分も自分のものもない世界、諸行無常・諸法無我・一切皆空の世界、言葉がない世界、善も悪も得も損も美も醜もない世界、生も死もない世界、一つの流動体である宇宙があるだけの世界。

此岸に捕らわれることなく、彼岸に捕らわれることなく、此岸と彼岸の間で生きる、すなわち中道の生き方をする。そして仏教は中道を求める宗教です。

言葉が何時も頭の中にある人にとっては言葉がその人の思考のすべてを支配しますので、その人は宇宙が連続体であることに気づいていません。ほとんどの人は無意識の内に宇宙を言葉で分割し、自分は宇宙とは別に存在していると確信していますので、世の中で自分が最も尊い存在になり他の人よりも自分を良くすることに一生懸命です。

価値観とは人々が幼児期から大人になる成長過程で身に付ける物事を評価判断する体系であり、ほとんどの人は価値観にもとづく思慮で財産が増えるよう、地位が高くなるよう、名誉を得るように行動します。そして財産の多い少ない、身分の上下関係、それから有名度などで他の人を評価する人さえいます。人生経験でお金がすべてであると実感し、お金儲けに心を奪われ、株や商品相場に多額の資金を投資して相場の上がり下がり一喜一憂し、よく当たり券が出るといわれている宝くじ売場に長蛇の列をつくり、よく玉が出るといわれているパチンコ店に朝早くから押寄せ、競馬場、競輪場、競艇場、オートレース場では高額の配当金を求めて目を血走らせている人がたくさんいます。

お金

価値には人々の欲望を満たす使用価値と、ある物と別の物とを交換する交換価値があります。そして使用価値とは米や大根などのような食べることができる価値ある物や、衣服や靴などのような身に付けることができる価値ある物や、工場に備え付けてある機械やその備品などのような商品を生産できる価値ある物等のことをいいます。交換価値とは米十升と靴一足となら交換してもよいと思って交換する価値のことをいいますが、人々は直接的な物々交換は行なわないで間接的な物々交換として、交換の間にお金を介在させ物とお金とを交換しています。社会人は人々に役立つ勤勞をし、その勤勞の対価として賃金（お金）を得ています。そして、お金で生活に必要な使用価値がある商品を買ひ揃え、残りのお金は貯蓄に回して日々暮らしています。

世の中には真の基準がありませんので人々はお金を真の基準の変りにします。需要と供給のバランスを考え、米一升が千円、大根一本が百円、服が上下で十万円、靴一足が一万円などのように値打ちをお金で計ります。それから給料の額で人の値打ちを計る人もいます。また事故で人が死亡した場合、その人の生命をもお金で計っています。

お金がありますと心は安らぎますが、お金が少なくなると心は不安になり、お金がなくなると絶望感を得ます。また借金をしますと借金取りに追い回されますので心の安らぎはなくなります。逆にお金が多すぎると金の亡者が集まって来ますので、これまた心の安らぎはなくなります。

快樂と利益

価値観の働きは、たくさんあるものの中からどれを選ぶと自分にとって得、つまり利益になるのかを決めることです。そして、それは個人のおかれている状況や状態で変わります。終戦後の

日本のような物が無い時代には大金よりも食べ物の方が値打ちを持ち、多くの人は大金を払ってまでも少しの食べ物を手に入れようとしていましたが、現在のような飽食の時代になりますと食べ物よりも大金の方が値打ちを持ち大金を払ってまで少しの食べ物を手に入れようとは誰も思いません。また砂漠のど真ん中で大金だけを持って暮らすよりもコップ一杯の水の方が値打ちを持ちますが、都会では大金の方がコップ一杯の水よりも値打ちを持ちます。よって自分のおかれた状況や状態で価値の内容は変わります。だから価値観と快楽と利益とは密接な関係を持ちます。

大根がたくさんとれるときは大根の値打ちを感じませんので大根一本が五十円でも高いと思いますが、大根がほとんどとれなくなりますと大根一本が五百円でも安く思え、五百円玉一個よりも大根一本の方が値打ちを持ち、五百円玉一個と大根一本とが交換できますと得をしたと喜びます。そうなりますと今度は価値観と快楽と利益と喜怒哀楽までもが密接な関係を持ちます。

人々は喜怒哀楽がおりなす世界で暮らしています。大金を手に入れますと、その大金で自分の五官を満たす快楽が何度も得られますので人々は得をしたと感じ喜びます。しかし大金を失いますと快楽が得られないだけでなく自分の生命の危機さえ訪れますので嘆き哀しみます。

絵画が好きな人は大金を払っても名画を欲しがり、名画を得ますとその名画で心が楽しくなりますので、たいへん得をしたと思いますが、絵画を好まない人が名画を買いますと、それは単に値上がりを期待してだけの購入になります。

体系

民族の記号体系は言葉で出来ており、人々は言葉で自分の精神体系を作り上げ、精神体系の一部として価値観を作りあてています。そして人々は自分の精神体系を通して自分の外の世界の状況や状態を意識的または無意識的に判断し、喜んだり、怒ったり、物悲しさを感じたり、楽しんだりしていますし、自分の周りで起こる出来事を自分にとって都合が良いことか悪いことかを判断してから行動します。

あらゆる制度や風習も体系を言葉で作りに上げています。封建社会では領主を筆頭とした士農工商などの身分制度を作り、民主主義の社会では人々の自由平等を原則とした社会制度を作り、社会主義の場合は計画経済を中心とした社会制度を作り、資本主義の場合は市場経済を中心とした社会制度を作り上げています。また国家も体系的になっています、憲法それに刑法や民法などはお互いが矛盾しないように体系的に作られていますし、自治体は司法府、行政府、立法府に分かれ、その各々が垂直的または水平的な組織制度を作り上げています。同様に一般の企業も会長や社長を筆頭に垂直的または水平的な組織制度を作り上げています。それに暦や時計も整然と区分された日時の体系を作り上げており、地域も住所で体系的に区分されています。精神世界の代表である神道、仏教、キリスト教、イスラーム教、ユダヤ教などの宗教も、祈り方、儀式の作法、行事の進め方などを体系的に言葉で作りに上げています。

歴史により作り上げられた我が国の主な行事を観察しますと、先ず正月があり、正月には神様を招くために玄関にしめ縄を張り渡し、床の間には神様が座れますように鏡餅を供えます、そして晴着を着て周りの人に「新年明けましておめでとうございます」と挨拶し、おせち料理を食べます、それから一年間の無事を願い神社や氏神に初詣でに行きます。次は成人の日で、これは一

人前になったことを祝う儀式で、昔の元服からきています。二月になりますと節分があり、悪疫退散のために鰯の頭を柁(ひいらぎ)の小枝に突き刺して戸口にさし、「鬼は外、福は内」といって炒り豆を撒きます。三月にはひな祭りがあり、お雛様をひな壇に飾り、そこに白酒やひな霰を供える女の子の祭りで、子供に付いた厄を人形に付けて川に流す行事からきています。次は春のお彼岸で先祖を供養するために寺や墓に参りに行きます。四月になりますと入学式や入社式が行なわれ初々しい学生や新社会人が誕生します。五月には端午の節句があり、鯉のぼりを庭に立て、武者人形を床の間に飾る男の子の祭りで、チマキや柏餅を食べ、菖蒲湯に入ります。六月には日本中で田植えが行なわれ、それに伴う色々な行事があります。七月には七夕があり、裁縫や字などが上達するように書いた五色の短冊を枝葉に付けた竹を庭に立てます。八月には旧盆があり死んだ身内が家に帰ってくる日とされ、鐘楼流しや盆踊りなどが行なわれ、日本各地で帰郷ラッシュが起こります。九月になりますとすすきの穂を飾って十五夜の月を見ながら団子を食べます。そして秋のお彼岸でまた墓に参りに行きます。それから秋はなんといっても祭りです、豊作や大漁に感謝し、また来年の豊作や大漁を神様に願い、各地の神社を中心に秋祭りが行なわれ氏子は騒ぎます。十一月には七五三があり、三歳と五歳の男子、それに三歳と七歳の女子は晴着を着せられて、両親や祖父母に連れられて神社や氏神に行き無事に育つよう神様にお願いします。最後の十二月にはクリスマスにケーキを食べます。そして大晦日には長寿を願って年越しそばを食べながら新年を迎えます。

このように日本人は自分たちの風習を言葉で作り上げ、自分たちの風習の中で生活しています。そして多くの方は風習の中で生活できることを喜び、風習の中で生活できないことを嘆き哀しみます。それから風習は日本だけではなく海外にも当然あります。

自分を良くしたい

自分中心の人は他の人より自分の方が少しでも良くなることを望んでいます。そして、すべての人といってもよいくらいの人が自分中心の心を持っていますので、競争や争いごとは日常茶飯事でありなくなるものではありません。

夫婦の場合、思春期になりますと男性は男性ホルモンの分泌が盛んになり、女性は女性ホルモンの分泌が盛んになり、男性は女性に魅力を感じ、女性は男性に頼もしさを感じて結婚します。しかし夫は男性として生まれたうえに妻とは素性が違いますので夫の価値観は当然妻の価値観とは違いますし、妻も女性として生まれたうえに夫とは素性が違いますので妻の価値観も当然夫の価値観とは違います。その夫と妻が同居しますので、お互いの利害が一致するときは仲良くしますが、お互いの利害が食い違うときは当然夫婦げんかになります。そこで世の中の夫婦を観察してみますと本当の仲良し夫婦、見せかけの仲良し夫婦、何時もけんかする夫婦、話しのない夫婦、別居している夫婦などのタイプに分かれ、そのタイプの数は夫婦の数だけあるでしょう。

企業の場合、同業におけるシェア争いは企業の存亡にかかわります。なぜなら、ある企業がもつシェアでその企業の売上高が決まり利益額まで決まります。そして、ある企業のシェアが減少しますと、それに比例して売上高も減少し、利益額はスケールメリットが利かなくなり売上高の減少率以上に減少します。そこで、ある企業が損失を出し続けるとその企業は倒産す

ることになります。よって、どの企業も同業におけるシユア争いに企業生命をかけ、シユアの増大に直接的または間接的に貢献した人を賞賛し、貢献した人には昇進昇給のほうびを与えますので従業員は一生懸命働きます。

学校の場合、生徒は試験の成績が上位であることを望み、スポーツをしても勝つことを望んでいます。そして先生は自分のプライドをかけ受け持ちのクラスが他のクラスよりも試験の成績やスポーツで上位になることを望んでいます、よって先生にとっては試験をしてクラスの平均点数を上げる生徒が良い生徒であり、スポーツをして上位になる生徒が良い生徒です、なぜなら先生も自分の喜びを一生懸命求めているからです。それから校長先生は自分の学校が他校よりも試験の成績やスポーツで上位になることを望んでいます。

また、その延長として市町村長や都道府県知事、それから国王や王女に大統領や首相までもがまったく同様で、他の地域よりも経済が発展すること、住民の生活が向上すること、福祉が増大すること、治安がよくなることなどを望み、スポーツでの上位入賞者が他の地域よりも多いことを望んでいます。だから人間とは自尊心の満足を強く求める動物であるといえます。

欲望の満足

アパートよりも高級マンションに住みたい、高級マンションよりも庭の広い一戸建てに住みたい、一戸建ての家でも屋根は他の家より少しでも高い方がよいし庭も他の家より少しでも広い方がよいと思い、庭を整備して池を造り、そこに鯉を泳がせることを望み、高級車を何台も所有することを人々は幸せであると思っています。衣服や靴は高級ブランド品をたくさん揃えることを望み、美食家でありたいと願い、山や海に別荘を持つことや海外旅行によく行くことを望みます。そのうえ地位の向上や有名になることに加え貯蓄が増えることを切望しますので人間の欲望は尽きることがありません。

人々は自分の欲望を満たすために行動します、そして自分の欲望が満たされることを切に願い、満たされると嬉しくてたまりませんが、その喜びも時がたつに連れ当たり前に思えてきますので次の喜びを求めて行動します。しかし何時も喜びが得られるわけではなく、喜びが得られるときは極わずかであり、悲しみを得ることがほとんどです。それで悲しみを得つづけた人は人生に失望し、落伍観を得、幸せそうな人にたいする嫉妬心に冷静さを奪われ、社会を呪い、自殺をします。そして社会を呪う一部の人は法を進んで犯しますので一般市民は迷惑を受けます。法を犯す人の人生はつらいでしょうが、その被害者はたまりません。

より良く生きる

人々は自分の欲望の対象物を無意識の内に見ています。そして、その対象物は自分の欲望がそれに対して強いときにはそれが魅惑的に見え、自分の欲望がそれに対して弱いときにはそれがかすんで見えます。人々は自分の欲望を満たすために行動し、より良く生きるために努力を積み重ねます。

ある子供はストレス発散のために身近な弱者をいじめます。そして、よくいじめられる少年は自分の肉体を暴力から守るためや精神の安らぎのためにナイフを持ち歩きときにはそれを使い

ます。それから嫌がらせ、いじめ、暴力などに耐えきれなくなった子供は人生に失望し生きることに絶望を感じて自殺します。

ある若者は心の中に溜まっているうっ憤を爆発させるために暴走行為や暴力行為などに走ります。ある若い女の子はお小遣い欲しさに援助交際をします。

あるカップルは自分たちが幸せに生きるために結婚し、自分たちが幸せに生きるためにすぐ離婚します。

ある企業の幹部は自分の昇進昇給や自己保身のために（会社の利益増大のために）賄賂を官僚に贈り、ある官僚は自分の遊興費や借金返済などのために汚職をします。

これらの人は幸福を求めて行動した結果、不幸を得た人たちですが、この人たちは特別な人間ではなく、誰でも加害者や被害者になる可能性を十分持っています。

バブル期には銀行マン、証券マン、不動産業者、企業の資産運用係、資産家、一般投資家等は、より多くのお金を儲けるために資産運用に全能力を投入し、儲けたお金で日々ぜいたくな暮らしを続けましたが、バブルがはじけ平成不況に突入すると銀行は多額の不良債権を発生させ、証券市場は株安の連続、「土地は値上がりするものである」という神話は崩れ値下がりの連続、企業は多額の損失を発生させ、資産家や一般投資家は多額の借金を抱えました。

これらの人は富の増大を求め続けて、返済することができない多額の損失を得た人たちです。

人類は繁栄するために人口を増加させ科学技術を発達させてきましたし、今もなお人口は増え続け科学技術は発達を続けています。そして千年前と比べますと比べものにならないくらい快適で豊かな暮らしを現代人はしています。人口の増加と科学技術の発達は多くの生物（微生物や動植物）の種を絶滅させ生態系のバランスを崩し始めています。このまま人口の増加と科学技術の発達が続くと核兵器を使わなくても多くの生物を道連れに人類も滅亡していくでしょう。

二十一世紀は人口問題、食糧問題、資源問題、地球温暖化、ダイオキシン、オゾン層破壊、環境ホルモン、産業廃棄物に核廃棄物、砂漠化の拡大、内戦、テロ、核兵器など、人類を滅亡させる要因を多く持つことは確実です。そこで、このままの暮らしを人々が続けると、近い将来確実に人類は滅亡の道から逃れることができなくなります。

原子力発電所の事故の例でも分かりますように人々は、科学技術の完全な安全利用よりも自分たちの欲望満足を優先させます。よって溜まり過ぎた核廃棄物や産業廃棄物を自然が処理できなくなってしまうとき、つまり生態系が崩壊するとき、繁栄を求め努力している人類は多くの動物や植物とともに滅亡するでしょう。

心を空っぽにする

寝ているときは誰でも夢を見たり熟睡したりしています。そして「夢は幻なのかそれとも現実が幻なのか」とよく言われますが、夢は後に明確な記憶が残りませんので大部分の人が言いますように幻でしょう。また熟睡時は意識が消えていますので、その時の心がどのようなになっているのかは謎です。

睡眠中ではなく起きていて意識がハッキリしているときに、何も考えないそして何一つ心に思いを浮かべない、つまり心を空っぽの状態にします。そして心が空っぽの状態に何時でも何処でもすることができるようになることです。すなわち空(宇宙との一体感)を体得することです。そうしますと今まで気づかなかった世界が目の前に表われます。価値観や思想などの言葉で作上げた精神体系を通して見る世界とは異なる世界が目の前に表われます。それは頭の中の言葉を消して頭の中に思い(言葉)のないときの、自分それに山、川、木々が空気の層のように見える空間的には連続の世界です。

そうしますと今まで現実であると思っていた世界が実は民族の記号体系が作り上げている幻であったことに気づきます。そして多くの人がいう「夢は幻なのかそれとも現実が幻なのか」の答えが分かります、夢も幻ならば現実も幻です、人々は言葉が作り上げている幻の世界(幻想の世界)で生きていることが分かります。それから熟睡しているときの心は宇宙の無意識に戻っていることが分かり、そこで心はリフレッシュします。

*ヴァスバンドゥの書いた『唯識二十論』に餓鬼の話が出てくる。たとえば同じ加茂川を見て、ひとは美しい清流だと考えるが、餓鬼どもはそれを血や膿や屎尿の流れと考える、という意味の話である。ヴァスバンドゥは、ひとは夢のなかの認識は虚妄で、めざめたときの認識は確実だ、と思っているが、実は、めざめたときの認識も、夢と同じように、外界に実存する対象をもつわけではない、という。世界とはひとりひとりの人間の描くイメージであり、人の表象にほかならない。世界自体というものはどこにも実存しないのだ、という。

たとえば、犬を鏡の前に連れていってもいっこうに関心を示さない。自分の顔が写っているのになんとも反応しない。つまり犬にとっては目に見える形というものは存在ではない。臭いがなければ存在ではない。臭いが犬の世界であるから、もし犬が世界地図を書けば臭いの分布にもとづく地図ができるはずである。

私が見ている世界とひとが見ている世界とが同一だという保証はどこにもない。われわれは共通したことばや共通した慣習のおかげで同一の世界に住み、同一の対象を見ていると思いこんでいるけれども、Aの人の世界とBの人の世界はまったく違っているはずである。アールヤ・デーヴァがいったように、ある女は夫が見れば愛らしいものだが、姑が見れば厭わしく、召使いには何の関心もないただの女である。そのように、もっとも本質的なところでは、ひとびとはそれぞれ違った世界を見ている。世界には固定した実体などは存在しない。そういうことをさして、仏教は、「あらゆるものは空である」という。

「色即是空」ということばは現在の日本ではだれでも知っていることばである。そして、それがどういう意味であるかを問うアンケートをとれば、千差万別の答えが返ってくることばであろう。「いろごとは虚しいものだ」「人生とは空だ」というような答えもあろう。「人間はロボットだ」「物質の世界はフロー（流れ）だ」という科学者もいるであろう。「世界は表象である」「世界とはことばである」「世界は夢であり、心である」という哲学者もいるであろう。文学者ならば「諸行無常のひびきである」と答えるかもしれない。それらの答えはみんなまちがっている、などと私はいうつもりはまったくない。おそらく、そうしたさまざまな答えにこめられた人々の感慨はそれぞれ「色即是空」の真理の一面にぴったりとふれているにちがいない。（梶山雄一著、『般若経』〔中公新書〕より）

人間の思い

人々の思いにはたくさんの種類があります。そこで先ず始めに他の人から教えられた思いとして、①神様や仏様、そして天使や悪魔、それから靈魂や輪廻、また来世にあるといわれています天国や地獄などの、その存在を証明することができない思い、②誕生、結婚、正月などはめでたいが、死、離婚、仏滅などはめでたくない、そして国会議員や大臣は偉い人であり、乞食は人間のクズである、それから人間は万物の靈長であるなどのような、人々の思い込みによる思い、③風習や社会制度などの現実生活に密着している思い、などがあります。次に自分の脳が作り出す思いとして（実際の時間は宇宙誕生のときから今まで流れているこの一瞬だけです）過去、現在、未来について考えたり想像したりする思い、その中でも特に多い自分の価値観が作り出す思いとして、高いと低い、きれいと汚い、速いと遅い、広いと狭い等の自分を基準とすることで物事が二つに分かれることによって生まれる二元論の思いがあります。

大脳皮質の働きの中で視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚など五官からの刺激以外はほとんど思いであり、思いは五官に強い影響を与え、人々は自分の思い（自分の脳）を通して世の中を認識します。人々は世の中の本物の状況や状態を直接知ることができませんので、世の中を自分の精神体系通りであると確信します。だから、ほとんどの人には自分の精神体系通りに世の中が見えます。

また価値観とは人間一人一人が生まれ育っていく過程で、周りの環境により良く適合するために周りの影響を受けながら自分で作り上げた自分の考えをコントロールするもの、つまり自分の生存を有利にするための物事を評価判断する体系です。

*不幸や否定的感情の原因はつねに自分の思考にあり、そして思考は現実ではない。（リチャード・カールソン著、小谷啓子訳『楽天主義セラピー』〔春秋社〕より）

*想にもとづいてその戯論があり、そのことによって苦しみの生存としての個体、そして数々の煩惱が成立するのだという。ゆえに想を滅することによって、戯論の寂滅を表現すべきだということになる。

では、想を滅するとはどういうことなのか。想を滅しようともせず、想が無いとも意識しないとき、真に想を滅したことになる。というのがここでの釈尊の教えであった。

釈尊の説法は、ひとえに無明一煩惱の妄執を断ち切り、その激流を渡って無上の涅槃に達せよ

、というものであった。その方法として、想うのでもなく想わないのでもないといったことが急所になるという。それはまた、識別作用の死滅にも通じるであろう。対象的認識や想念を否定して、主観一客観の分裂した心を統一して行って、日常の分別が萌さないところに、かえって真実を見る智慧が生まれるのである。

この実践は、苦・楽を離れる中道よりも、有る・無いの判断のいずれをも離れる中道、常・断の認識のいずれをも離れる中道を想わせる。

そのように、釈尊の本来のその時々説法は、大乘仏教に直結していくものを持っている。『スッタニパータ』には、次のような句もあるのである。

つねによく気をつけ、自我に固執する見解をうち破って、世界を空なりと観ぜよ。
そうすれば死を乗り越えることができるであろう。このように世界を観ずる人を、
〈死の王〉は見ることがない。(一一一九)

自我と世界、いかえれば我（アートマン＝主体的存在）・法（ダルマ＝客体的な存在）の二字を観ずる者には、不死の門が開かれ、不死の涅槃が実現するという。自我と世界の「空」を観ずることが、滅諦への道であることを、覚者釈尊は指摘するのである。この釈尊の教えは、大乘仏教とほとんど変わらないであろう。（竹村牧男著『「覚り」と「空」』〔講談社現代新書〕より）

固定観念

同じ思考や行動を何度も繰返しますと、その思考や行動が当たり前に思えてきます、そのうえ他の人も自分と同じ思考や行動を何度も普通に行っていますと、その思考や行動が義務や決りごとに思えてきます。そのような思考や行動が心の中（脳の中）に固着しますと固定観念になります。それから固定観念が人々の心の大部分を占めるようになり人々の思考や行動はパターン化します。それで人々は気楽に生きているようですが固定観念は人間が作り出したものですので固定観念に固執する必要はなく、人々は固定観念から自由であって良いと思います。時には固定観念に従い時にはそれを拒否すれば良いと思います。固定観念についていいますと世の中の常識も当然固定観念ですし、人間一人一人の精神体系や価値観も固定観念そのものです。

固定観念を詳しく説明しますと、人々は区分されていない宇宙、つまり一つの塊である宇宙を言葉で民族の記号体系通りに分割していますので、言葉の対象物（所記）はすべて固定観念ですし、言葉は民族が創り出したものですので言葉自体（能記）も固定観念です、それから精神は言葉により成り立っていますので固定観念そのものです。そこで般若心経の色である物質的現象の世界は言葉で民族の記号体系通りに視覚世界を分割することで表われる世界ですので固定観念そのものであり、受・想・行・識の精神世界も言葉がなければ成り立ちませんので固定観念そのものです。例えとして、悟りという言葉がなければ悟りについて考えることも想像することもなく、悟りを開こうなどとは誰も思いませんので悟りは固定観念そのものです。よって固定観念を頭から消してしましますと「自分を含めて世の中には何一つ存在していない」ことに気づきます、そこで究極の心の平安が得られます。言葉も物質的現象の世界も精神世界も固定観念であり、自分は存在していると自分に実感させている正体は「言葉」であり「意識」です。

*人は両親から生まれる。両親によって作られた家族は、その地盤となり、それにさきだつ血縁的・地縁的社会・民族がなければありえない。我は両親をとおして、その背景にあるさまざまな段階の共同体、民族の生活によって限定された一定の遺伝的素質を受けついでいる。その素質には我の加えた何のものもない。我は素質において社会の産物であり、それ以上に出ることはできない。さらに我は、家族その他さまざまな社会的環境において、教育される。教育されるとはその社会の考えかた、行いかた、感じかたを受け入れることである。我はみずから考え、行い、感ずるまえに、自己意識さえさだかならぬうちに、そのしかたをおしつけられる。乳飲み子として、全く未分化の衝動的意識状態にあるとき、その衝動を乳への欲求として、かたちづくられることから始めて、我はそのあらゆる意識活動を、社会からあたえられたしかたにしたがって、はじめるほかないのである。意識の形成にはことばはもっとも重要なやくめをなすのであるが、そのことばは、社会の長い歴史の産物として、その社会の一定の意識の型をあらわす。我はそのことばをもって教育せられ、そのことばを用うることによって、その意識の型を自己の意識の型とするのである。その社会とわかちがたく結びついている習慣・制度によって、我は、すきまなく、考えかた・行いかた・感じかたを規定される。この側面だけを見て行けば、我が考え、欲し、感ずるのではなく、社会的集団が考え、欲し・感ずるのであると、いわざるを得ないことになる。社会の言語・習慣・制度によって形づくられた思想・行為・感情をとおして生きる精神は、社会そのものの精神といわざるを得ない。そうしてこの点を強調していけば、我のなす自己意識さえ、我をとおしての社会的全体の自己意識であるとさえもいえる。我の本質は、おしつめたところ、社会的全体そのものであり、我は本質において、社会とそれに属するもろもろの他我と同一であるといえる。（矢島羊吉著、『空の論理』〔宝蔵館〕より）

実相は空相

頭の中の思い（言葉）を消してしまいますと自分を含め周りの風景が屈折率の異なる空気の層のように見えますので宇宙は連続体であることに気づきます。宇宙は混沌とした連続体であり、人々はその連続体を民族の記号体系で分割し宇宙は非連続体であると確信しています。それから宇宙は停止することなく常に動いています。

般若心経の分かりにくい箇所を説明しますと、苦悩や災いは自分の生存を有利にしたい思い、つまり自分の価値観が生み出した産物です、よって苦悩にも災いにも実体はありません（敵の苦悩や災いは自分にとっては平安や福になります）。それから生と死についてですが、宇宙が非連続体であり各個人が個別に存在しているならば生も死も当然ありますが、宇宙は連続体ですので生も死もありません、常に変化している宇宙の極わずかな一部の変化を人々は生や死と言っていることになります。次に清らかや汚いは物が個別に存在していることを前提とした人々の主観的な判断によるものです。それから増減とは宇宙が非連続体であることを前提とした一方だけから見た片寄った見方によるものです、なぜなら、どこかが増えるということは別のどこかが減ることだからです。そして眼、耳、鼻、舌は混沌とした連続体である人体を、言葉で区分することで始めて明確に現われるものですので、人体の各部分を表わす言葉がないならば混沌と連続した人体があるだけになり眼、耳、鼻、舌の区別はしなくなります、また身は連続体である宇宙を言葉

で分割しなければ存在しません。それから目に見える風景、聞こえる声、香り、味、感触などは、自分への刺激になりますが自分と自分の周りの世界がつながっていることに気づきますと刺激も刺激でなくなります（内力は打ち消されるからです）。最後に精神世界についてですが自分の精神世界は言葉で作上げた自分の精神体系によりできていますので、自分の頭の中の言葉が消えますと自分の精神世界も消えます。

*ナーガールジュナの著わした『中論』においては、人間が輪廻して生死をくり返すすがたを、第二十六章において、次のように述べている。

『無知（無明）に覆われたものは再生に導く三種の行為（業）をみずからなし、その業によって迷いの領域（趣）に行く。

潜在的形成力（行）を縁とする識別作用（識）は趣（迷いの領域）に入る。そうして識が趣に入ったとき、心身（名色）が発生する。

名色が発生したとき、心作用の成立する六つの場（六入）が生じる。六つの場が生じてのち感官と対象との接触（触）が生じる。

眼という・かたちあるもの（色）と対象への注意（作意）とに縁って、すなわち名色を縁として、このような識が生じる。

色と識と眼との三者の和合なるものが、すなわち触である。またその触から感受作用（受）が生じる。

受に縁って盲目的衝動（愛）がある。なんとなれば受の対象を愛欲するがゆえに。愛欲するときに四種の執着（取）と取る。

取があるとき取の主体に対して生存が生じる。なんとなれば、もしも無取であるならば、ひとは解脱するであろうし、迷いの生存は存在しないであろうからである。

その迷いの生存はすなわち五つの構成要素（五蘊）である。迷いの生存から<生>が生じる。老死、苦等、憂、悲、悩、失望—これらは<生>から生じる。このようにして、この単〔に妄想のみ〕なる苦しみのあつまり（苦蘊）が生じるのである。

それゆえに無知なる者は、生死流転の根本であるもろもろの形成作用（諸行）を形成するのである。

それゆえに無知なる者は〔業を〕つくる主体である。知者は真理を見るがゆえに〔業をつくる主体では〕ない。

無明を滅したとき、もろもろの形成されたもの（諸行）は成立しない。しかるに無明の滅することは、智によってかの〔十二因縁の〕修習から来る。』（『中論』二六・一の一）（中村元著『空の論理』〔春秋社〕より）

宇宙との一体感が人生観を変える

持って生まれた性質や育った環境は各自違ってしますので、すべての人の顔が少しずつ違ってきますように、すべての人の価値観も当然違ってきます。そして人々はいつも自分の価値観を通して物事について考えた後に行動しますので自分の考えや行動はパターン化します。それにもかかわらず自分の考えや行動がパターン化していることにほとんどの人は気づいていません。人々

は自分のパターン化した考えや行動を絶対視して、自分の考えや行動の結果に一喜一憂しています。

*人間は現実社会の価値観に一喜一憂する。彼は価値観が本来人間の作為に成る一つの仮説であること、もしくは、特定の立場からする一つの選択であることに気づかない。そこに成立する人間の根拠のない優越感と不当な劣等感、人間はその中で思いあがり絶望し、尊大となり卑屈となる。尊大にふるまう者は傲慢さに身を亡ぼし、卑屈におののく者は絶望に心身をむしばまれる。人間の作りあげたものが逆に人間の生を脅やかし、傷つけ、害うのである。危ういかな知！（福永光司著 『莊子』〔中公新書〕より）

野の花が咲き乱れる春、思念（頭の中に言葉）を浮かべない瞑想をしながらその中を歩んだことがあります。太陽は野の花や草を強く照らし、そこにはそよ風も吹いていました。そして、その時の場景を今でもハッキリ覚えています。春の太陽に強く照らされている野の花や草は、露の反射によりまるで宝石のように光り輝き、そよ風でゆれる花は一生懸命合唱しているように思えました。花や草は嬉しくてたまらないとっているようであり、そのうえ花や草の強い生命力をひしひしと感じました。

その出来事で天国とはこの世のことであると実感しました、自分の気持ちの持ちようで世の中は天国にもなり地獄にもなることが分かりました。現在は年齢のせいかも知れませんが周りの風景がしっとり落ちついて見えます。

このように思念を浮かべない瞑想ができるようになりますと人生観は大きく変わります。それで言わせてもらいますが空（無念無想）を言葉で想像することと、思念のない瞑想をして宇宙との一体感を持つこととは全く別のことです。そこで宇宙との一体感を持つと思われれば、その方法は色々あると思いますが、自分の身の周りで起こるあらゆる出来事を肯定し自然の流れに身をゆだねる暮らしをしながら思念がなくなるように瞑想することです。それから決してあせってはいけません、あせればあせるほど思念が浮かんできますので心を静かにして思念が消えるのをじっと待つことです。

それから自然の流れに身をゆだねる心境になることで価値観や思想を使わなくても済むようになります。そして価値観や思想を使わないでいますと直感がだんだん鋭くなりインスピレーションがよく出ますので、価値観や思想の変わりをインスピレーションがしてくれます。

また空（無念無想）を体得しますと二七六文字の真理といわれています般若心経という經典の意味が、知識としてではなく実感として分かります。

記号体系を壊す

人々が生まれたときの心の状態は言葉を覚える前ですので空そのものです。そして赤ん坊は空の世界を見えています。

赤ん坊は成長するに伴い周りの人の影響を受けて言葉を覚えます（昔インドで発見されました狼に育てられた少女のように十歳ぐらいまでに言葉を覚えないと人間は一生話することができなくなるようです）。言葉を覚えた子供は言葉を組み合わせることで周りの人と意思疎通を始めます。そして言葉という記号を組み合わせた体系、すなわち民族の記号体系の世界で生きるようになってゆきます。大人は言葉で思考や意思疎通を日常行うことで民族の記号体系の世界を真実の世界であると確信し、その世界で一喜一憂しながら暮らしています。

空の体得（宇宙との一体感）とは、言葉で分割して見る世界、つまり民族の記号体系の世界を壊すことです。壊すことで赤ん坊のころ見た世界をまた見るできるようになります。そのためには言葉を思考や意思疎通にただ使うだけでなく言葉の正体を知ることです。「言葉は連続体である宇宙を分割し人間の生存を有利にするための道具である」と知ることです。

空を体得した大人は、空の世界（連続の世界）と言葉で分割して見る世界（非連続の世界）とを比較することができます。

* 釈尊は、われわれの目の前に現れている現象そのものを、素直に受け取るべきである。その現象が非常に静かな、また素晴らしい存在である。そして人間は言葉を使ってさまざまな個々のものが、この世の中にあるように考えているけれども、そういう個々のものがあるということは、人間が考えているだけのことであって、宇宙全体が一つの流れのようなものである。だから個々バラバラのものが、この世の中にあるという考え方が正しいかどうかは疑問である。それからまた、人間は眼に見えるもの、手に触れるもの、あるいは耳に聞こえるものというふうな感覚器官を通じて感じ取れるものを、この世の中の実存だというふうに考えているけれども、それも人間が感覚器官を通じて感じただけのことであって、本当にあるかどうかということは断言できないことをいわれたわけでありませう。（西嶋和夫著、『中論提唱』〔金沢文庫〕より）

* 分別知と無分別智について述べなければならない。分別知とは、われわれの知的能力のうちで、物事を区別してみることでできる知である。例えば、わたくしがものを書きながら、これは鉛筆、これはノートと区別できる知のことである。われわれはこの区別知によって、世界とわれを見、時間的・空間的に色々と区別してきた。そして区別したものに、言葉による名前をつけてきたのである。例えば、庭の中を見て、これは桜の木、あれは松の木、これは草花というように、また見えないものに対しても、過ぎ去った時を過去、今の時を現在、未だ来ていない時を未来、というように名前をつけてきたのである。ほぼ時間的な流れと対応する、生老病死も人の一生を区別したものである。人類がこのようにして区別してきた知識の総体は、各国語の辞書をすべて集めた単語の数ということになる。ところで、このように分け、それらに名前をつけて、繰り返し使用していると、いつしかそれらの名前に対応する一つ一つの事物が独立した存在のよ

うに思えてくる。これが私達の知的状態といえる。

覚りというのは分別知の見方を、すべてひっくり返すということなのである。このような覚りの智が、敢えて名づけると無分別智なのである。無分別智は、分別知が世界に線を引いて分けていったのに対し、あるがままの世界は分けられないのが真相だ、と観る知恵なのである。したがって、分別しないままで観る知恵の意味で、無分別智という。ゴータマは自ら無分別智を体得したことにより、実在のように見えていた生老病死に対する苦が消えたのである。

分別知の立場からすると、生老病死は絶対の実在のように見えていたが、無分別智の立場からすると、そのような区分も一つの便宜的な区分なのである。例えば、世界の海を、ただ一つと見るのと、便宜上七つの海として区分するのとの、違いのようなものである。海の例でいうと、一つの海がむしろ真相で、七つの海は人間の生活上から来る便宜的な区分であることは、誰でも承認できるであろう。したがって、七つの海こそが独立的、絶対的なものだといえれば、それは誤りになる。主語が変わると、俄かには信じ難いかもしれないが、実は生老病死の場合も同様であって、無分別智の立場からすると、そのような区分はないのである。生死という区分もないのである。分別知により生老病死の世界を立て、それが便宜的なものである点を忘れてしまった世界が迷いの世界であり、生老病死も立てない世界が覚りの世界なのである。ゴータマが生老病死を克服したというのも、実はこの構造によっている。そこでは知の大転換が起こり、無分別智に気づいた。それゆえに、まさに覚りの名に価する体験なのである。

生があり、死があるとするのが、分別知の立場であり、生もなく、死もないとするのが、無分別智の立場である。かつ重要なことは無分別智の立場を把えた世界が真実の世界であり、分別知で把えている世界は人間存在に基づく便宜的な世界解釈であって、真相ではないということである。

人は無分別智に気づいたら、それで終わりということではない。むしろこれからが第一歩であるともいえる。無分別智に基づいて、今を生きる、今日一日を生き切る生活が必要である。ここに無分別智に基づいた構造的な生活が展開されるといってよい。得悟の後の注意深い生活が必要なのである。このような自覚を持つ人々が、社会のそれぞれの分野で生きていることが、人間社会を善きものへとしていく。なぜなら無分別智に気づいた人々には、差別の意識がなくなる。そのために物事を平等に扱うことができる。無分別智に気づいた人々は、色々な事物を混同することもない。それは無分別智後分別智が働くようになるからである。それゆえにそれぞれの特性を観ることができる。ここに平等に眺めながら、それぞれの個性を見落とさないようになる。

無分別智に基づいて今を生きる場合は、もう一つの智の展開が行なわれる。それは無分別智を踏まえた上で、分別知を使用することである。今このような分別知を、無分別智後分別智と呼ぶことにする。そして単なる分別知とは違うという意味で、前者の方は無分別智後分別智と書き分けることにする。したがって以下の論述においては、「分別知」は無分別智に基づいていない前の分別の知の意味に使い、「無分別智後分別智」は、無分別智に基づいた後の分別の智の意味に使うことにする。（副島正光著『大乘仏教の思想』〔清水書院〕より）

言語学では記号表現を能記といい記号内容を所記といいます。そして能記と所記の関係は禅宗の教えによく似ています。そこで能記を「ウシ」とし所記を「牛」にして、禅宗の教えの「牛は牛にして、牛は牛にあらず、牛は牛なり」の意味を説明しますと、「牛という言葉はウシと発音するが、牛という言葉は動物の牛ではない、しかし牛という言葉は動物の牛を指している言葉である」となります。このことから分かりますように能記は能記であり所記ではありません、能記と所記とは違っています、ウシと発音する音声と動き回っている動物の牛とは違っています。だから言葉は言葉であり事実ではありません、言葉と事実は同一のものではありません。そこで言葉は単純に信用するものではないことが分かります。

それから人々は能記と所記の結合体を記号としてとらえ、記号を使って思考や意思疎通を行なっています。

また空の世界は頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの精神が作用しない世界ですので、言葉で空そのものを表わすことはできません。よって論理は言葉で行なうものですので論理的に空を理解することはできません。空は思念のない瞑想で体得する以外実感する方法はないでしょう。

* 思惟がことばの虚構より起る、というのは、人間の思惟は、実存とは無関係な虚構にすぎないことばに基づいている、ということである。判断というものは複数の概念の存在を予想する。判断は言語の多元性に基づき、思惟はことばの虚構より起る。ものの真相というものは人間の概念、名辞によって限定できないものであり、真相の直観はことばを離れている。しかもそのような実存をひとはことばをとおし、判断、思惟によって理解しようとする。そこに人間の認識の基本的な誤りがある。ひとが眼の前にすえられた一つの事実を思惟し始めると、それは有と無との二つの概念に区分される。ひとは自分で設定した有と無の概念を実体化し、のっぴきならぬ対立がそこに存在すると思ひこむ。そしてそのいずれかに執着して煩惱を起し、煩惱に基づいて行為し、悩み苦しむ。すべての苦悩は、その起源にさかのぼれば、ひとがものの真相が有・無・生・滅といった限定を離れ、種々性を本質としたことばによって論じられないことに対する無知より起る、とナーガールジュナはいうのである。「他のものをとおして知られず」というのは、他の人によっても教えられることができず、ことばによって指示されることもないこと、真実は直観によってのみ知られるものだ、ということである。

(中略)

ナーガールジュナはことばを本質とした我々の認識過程を倒錯だといっているのである。我々がなすべきことは、思惟・判断から直感の世界へ逆行することだ、と教えているのである。そうすれば、ことばを離れた実存に逢着する。それが空の世界である。空ということは、ものが本体をもたない、ということである。本体とは実はことばの実体化されたものにすぎないものである。

(中略)

人間というものはものを見ているときにものを見ないでことばの意味を見てしまう、ということである。ことばともものと同視すると原因と結果、運動と変化、主体と作用、主体と客体などすべての関係は成り立たない。およそ関係というものは、ものが本体をもたず、空であるとき

にだけ成立する、と彼はいうのである。我々はことばというものを信用しているが、実はそれが人間の迷妄の根源である。

(中略)

ことばを実体化し、形而上学を構築して、無常な事実の世界を恒常なものと執着するところから人間の迷妄が生ずる。我々は言説の世界とそれを離れた空の世界とを知らなければならない。ものが空であるということは、ものが実体をもたず、他のものに依存してのみ存在することである。しかし空というものがあるわけでもないから、空ということも仮の名づけにすぎない。だから縁起、空ということばは有と無を離れた中道である。空は事実の世界を否定するものではなく、空を理解したときにはじめて事実の世界は障害なく成立するのである。空を理解することによって、ひとは悟りの世界と迷いの世界とが別々にあるのではなく、両者が実は同じものであることを知る、とナーガールジュナはいつているのである。(梶山雄一著『佛教の思想』〔中公新書〕より)

*言葉というものは一種の道具である。蜂が針をもち、蜘蛛が糸をもって、生存を自分に有利にしているように、人間は言葉をもって、生存を自分に有利にした。言葉は時間的・空間的に知識を蓄積・拡大することを可能にした。有限や無限と言う言葉(あるいは概念)は、微分・積分のような高度な計算を可能にし、世界を支配する巨大な力を生み出した。しかし、それでもなお言葉はあくまでも道具であることを知らねばならない。それをもって世界を説明しようとしてはならない。仏教はそのことを教えるために無分別や無念無想などという言葉をつかうのである。ひとは幼児期から言葉の海にひたって育つ。ひとは言葉の海を突きぬける必要があるのである。(定方晟著『空と無我』〔講談社現代新書〕より)

*このような諸法実相は、概念的に把握することのできないものであるから、ことばをもって他人に伝えることもできないし、また他人から教えられるということも不可能である。まったく各自がみずから体得すべきものである。『中論』(一八・九)においても、諸法実相は「他によって知られず」と説かれているが、チャンドラキールティの解釈によると、諸法実相は言語によっては表現され得ないものであり、『他人の教示によっては知られず』、ただ各人の体験を通して『自ら証悟さるべき』ものである。したがってその証悟の内容も具体的には表現することのできないものなのであろう。

しかしながら仏教は他人にはたらきかける教えであるから、他人を導くためにはことばによる表現を必要とする。絶対者としての不可説なる諸法実相を他人に伝えるための手段はないであろうか?

ここにおいて二つの道が残されていることを知る。一つは否定的表現であり、八不などはこれに属する。第二は譬喩である。あの膨大な『般若経』からこの二つを取り去ったならば、あとにはほとんどなにものも残らないであろう。

『中論』をみると各所に譬喩が用いられている。すなわち諸法は幻、夢、蜃気楼、陽焰、変化、幻人、鏡のなかの像に譬えられているが、これは諸大乘經典においてしばしば述べられるところであり、いずれも諸法の空・無自性を凡夫に悟らしめるために説かれているのであろう。(中村元著『空の論理』〔春秋社〕より)

二つに分ける

生と死、若さと老い、健康と病気などの二元論は人々が価値観という自分の生存を有利にするための判断基準を用いるところに生まれるものです。

そこで価値観を基準にしますと、自分の生存にとって有利なものは生であり若さであり健康です、そして自分の生存にとって不利なものは死であり老いであり病気です。だから人々が自分の生存を有利にするために用いる価値観を用いなければ生と死、若さと老い、健康と病気は存在しません。

価値観という判断基準は人々が作り上げたものであり実際の世界に価値観という判断基準は何処にもありません。

人々が自分の生存を有利にするために価値観という判断基準を用いるので物事が二つに分かれます、しかし実際の世界は二つに分れていません。

人々がいつも自分を中心にして物事を考えますので、物事が二つに分かれます。

*正覚は、真に生と死の意味を認識し、それによって二元論を超越することから生じて来るものでなければならない。無明は二元論を最後のものだと思い込み、それをわれわれの社会生活の基礎として、それに執着することなのである。これは理性的にも感情的にも自我主義に終わる。そしてあらゆる悪はかかる肯定から流れ出るのである。仏教はわれわれに、あらゆる二元論の底に横たわっているものを直観せよと教える。而してそれによって二元論をどこまでも最後のものとする執着から離れんとするのである。（鈴木大拙著『一禅者の思索』〔講談社学術文庫〕より）

仏国土

人々は思考を言葉で行っています。そして言葉は言葉であり事実ではありませんので、人々が考えれば考えるほど考えは事実から離れて想像や空想になって行きます。真実は言葉を使わないところにあり、「何も考えない、そして何一つ思いを浮かべない」ことが真実を知る唯一の方法です。

考えるには物事を二つ以上に分けることが必要です。なぜなら物事を二つ以上に分けて言葉を発生させなければ考えそれ自体が成り立たないからです（人々は言葉で物事について考えています、つまり人々は言葉がなければ考えることができません、頭の中の言葉を消しますと考えなくなります）。よって考える世界は言葉で宇宙が区分されている世界であり頭の中に言葉があるときの精神が作用する世界です。

また物事を認識するにも認識する者と認識される対象物とに分けることが必要です。そして認識する者は自分であり認識される対象物を明確にするものが言葉です。だから大部分の人は「自分の存在を認めていること」と「言葉で物事を特定すること」とで、言葉で宇宙が区分されている世界であり精神が作用する世界に生きています。

それから精神が作用する世界は迷いの世界です。物事が言葉で区分されていることを前提として考えたり認識したりしていますので意思決定をして答えを一つにしても、すぐ元の分けられて

いる状態に戻ろうとします、そこでまた迷いが起こりますので、言葉で区分されている世界では多くの時間をかけて答えを一つにしても忘れる以外に迷いから逃れる方法はありません。（例えとして、たくさんある洋服の中から赤い服と黄色の服を選び、黄色の服を買っても、黄色の服を買った後で買わなかった赤い服のことが何時までも気になります、そして買わなかった赤い服のことを忘れない限り迷いはなくなりません）。

一方、言葉で宇宙が区分されていない世界は自分の存在を意識せず、言葉で物事を特定しない世界です。そして、その世界が本来の世界であり、その世界では考えることも認識することもあります。それから、その世界のことを仏教では仏国土といいます。

言葉は人類が創り出したものですので、「頭の中に言葉があるときの空間的には非連続の世界で思想的には考えたり思ったりする世界」は人々の生存を有利にするための世界です、そして「頭の中の言葉を消して頭の中に言葉がないときの空間的には連続の世界で思想的には考えることも思うこともない世界」が人工的でない本来の世界です。このことから分かりますように言葉という人間の生存を有利にするための道具では真実を求めることはできません。

*山は山、水は水

至道無難は「仮名法話」のなかで多くの歌をよんでいるが、そのなかに「草木国土、悉皆成仏」と題する歌がある。

草木も国土もさらになかりけり

ほとけというもなほなかりけり

「草木国土、悉皆成仏」ということは、草木や国土のように心をもっていない物でさえも、仏性をもっており、心も物もすべてのものが、ことごとく成仏できるものであることをいう。その思想は大乗経典の一つである「涅槃経」の思想が根拠となり、中国仏教において展開したものである。自己と客観世界とが一体不二であり、すべてのものは仏性のあらわれとみなす。山や川や草や木も、仏のすがたにほかならない。このような「山川草木、悉皆成仏」の思想に対して、至道無難は「草木も国土もさらになかりけり」と断言する。天台宗や真言宗などで説く哲学的な「草木成仏」の教えなどまったく眼中にないのだ。この無難の歌は草木成仏をどんなに哲学的に追求してみたところでわかるものではない。無難にとって重要なのは、悉皆成仏を思索することではなく、身体で知ることなのだ。草木も国土もないばかりか、仏もないというのは、空を見事に捉えたのである。草木も国土も現実には確実にあるにもかかわらず、草木も国土もさらにないはどのようなことなのか。それは草木も国土も仏もあってないのだ。「あってない」などといえば、まったく矛盾した表現のように見えるが、そういうしかいえないぎりぎりのところへねらいをつけ、そこに立つとそうしか表現できない世界がある。哲学者西田幾多郎の言葉を借りるならば「絶対無の場所」とでもいうしかないであろう。

宗教的意識においては、我々は心身脱落して絶対無の意識に合一するものである。そこには真もなければ、偽もなく、善もなければ、悪もない。宗教的価値というのは価値否定の価値である。

西田幾多郎がいう絶対無の場所とは宗教的意識のことである。宗教的意識の場においてはじめて心身脱落ということがいい得る。心身脱落というと心身がすかっとするというようなことでは

ない。心と身が二つであると分別されているのが、そのまま一つになることだ。心と身、自己と自然を二つに分けてみることも自体、われわれの分別のはからいにすぎぬ。心身脱落するということは自己の本分を見ることなのだ。自己の本分を見るということは自己そのものを否定することにほかならぬ。宗教の立場は倫理道德の立場とは隔絶する。倫理道德においては善があり、悪がある。宗教の立場にあっては善もなければ、悪もない。それならば一体なにがあるのか、西田幾多郎はいう。

真に絶対無の意識に透徹した時、そこに我もなければ神もない。而もそれは絶対無なるが故に、山はこれ山、水はこれ水、有るものが有るが儘に有るのである。

絶対無の立場にたつならば、そこには我もなく神もないのだ。山はこれ山、水はこれ水として有るものが有るようにして有るのが、空であり、仏の相である。秋になれば紅葉する、春になれば花が咲く、草木はそのありようにおいてあるのである。

このようにいうと疑問をおこすであろう。山は山として、川は川として現実に存在しているではないか。何も絶対無であるとか、空であるとか、いう必要はまったくないではないか、まったく必要ないものをどうしてもちだすかと。たしかにわれわれは凡夫の目で見て、山は山であり、川は川である。しかし、実はちがうのだ。われわれは人を見ても、草木を見てもかならず自分の目、自分に都合のよい目で見るといふのだ。至道無難はいう。

おのれを以て、人を見るものなり、愚人の見るはおそろし。おのれに利欲あれば、人をもその心を以て見るなり。色ふかきは、色をもって見るなり。聖賢の人にあらざれば、見る事あやふし。

誰でも自分の立場、自分の力量をもって人を見るものである。自分に欲心があれば、人もそうであろうと、人の心を見るようになる。色欲の深いものは、他の人も色欲のとりこであろうと推察する。自分の立場で人を見ること、これがわれわれ凡夫の見方である。山を見ても川を見ても、あるものがあるがままには決して見えないのだ。自分のレンズをとおして見るのであるから、そこに真実の相は見えずに、自分に都合のよいように見えてくるのだ。自分が無私になり、無心になれば真実が見えてくる。何故ならば自己のところが絶対無となるからだ。虚空になり切るといってもよい。虚空においてはすべてのものがそのまま映るのである。それはただうつすといふべきでもであろう。（鎌田茂雄著、『仏陀の観たもの』〔講談社学術文庫〕より）

空を体得する

ほとんどの人は自分の価値観で物事について考え損得を無意識の内に判断してから行動しています。

そして価値観とは物事を評価判断するときの体系であり、価値観で物事を評価判断するのならば評価判断の基準が必要です。なぜなら基準がなければ物事を評価判断することができないからです。

そこで人々が何を評価判断の基準にしているのかが最大の問題です。その基準が何であるのかわかりますか。ほとんどの人は自分の価値観の基準を知りませんし、自分の価値観の基準が何であるのかを考えたことすらないでしょう。

しかし、よく考えると分かります。それは自分です。自分が自分の評価判断の基準になっています（例えとして、あの人は背が高い、この人は背が低い、と誰でもよく言いますが、その判断の基準は背が高いや低いと言っている、その人の背の高さです）。誰でも自分を評価判断の基準に用いますので自分を基準にした二元論が生まれます（例えとして、自分を基準にして金持ちと貧乏人、やせた人と肥えた人、足が速い人と足が遅い人などです。また自分という判断の基準がないならば物事の比較ができませんので、自分にとっての背が高いも背か低いも金持ちも貧乏人もやせた人も肥えた人も足が速い人も足が遅い人も存在しません）。

それに加え物事の評価判断の基準が自分であるということは世界中で一番正しい人間は自分であるということになります。

そして自分の価値観で自分が何を望むか、それは自分の生存を有利にするための幸せ（快樂と利益）を求めることです。

人々が自分の価値観で物事を判断した後に行動するという事は自分がこの世の中に存在していることを前提にした行動になります。

もしも自分がこの世の中に存在していないならば、自分の評価判断の基準はありませんので自分の価値観も存在しません。

人々が価値観で事物を評価判断してから行動している限り、どうしても自分の存在を無意識のうちに感じますので人々は空を体得できません。

空を体得しようと思われるならば、価値観で事物を評価判断してからの行動をやめ、宇宙の流れに従う宇宙中心の行動に変えることです。

*「本来の面目」の公案とは、今も触れたように、正しくは、「父母未生以前における本来の面目如何」というのであるが、ここにいう「父母」とは、単に肉親の父母を意味しているのではない、男女・老幼・貧富・賢愚はもとより、上下・左右・大小・長短・曲直・方円・是非・善悪・真偽・美醜さらには主観と客観・進歩的と保守的など、一切の相対的なものを「父母」の二字で代表させたのである。われわれの生きている現実の世界は、すべてそうした相対的な世界であるが、この相対の未だ分かれないうちの世界、主観と客観未分の世界、言い換えれば、絶対の世界を「父母未生以前」の世界といったのである。そして一切の対立を超えた絶対の世界における「本来の面目」、すなわち真実の自己とはどいつか、それを探しもとめて持ってこい、というのがこの公案の眼目である。

人びとは口を開けば自主といい、自由をさげぶが、その「自」とは何ものであろうか。もし、この「自」が虚妄の自己にすぎないならば、その上に立つ自主も自由もともに虚妄にすぎない。この「自」が単なる本能・欲望のかたまりや、「我見」・「我執」の「我」にすぎないならば、それを土台とした自主や自由が、いかに自己を毒し、他を傷つける危険なものとなるかは見やすい道理である。自主・自由もとより結構なものではあるが、しかしそれが正しいものであるためには、真実の自己をはっきりつかむこと、真の自覚をうる事が、すべてに優先する先決問題でなければならない。そして何を言い何をするのも、すべてこの真実の自己に由来するのが真の自由であり、この真実の自己がいつでもどこでも、我の主人公として生き生きとはたらいているのが、真の自主である。真実の自己を覚らず、虚妄の自己の命ずるままに生きたとしたら、主観

的にはいかに自主的に自由に生きたつもりでも、客観的にみれば、それは動物的存在以上に出ず、その人生は酔生夢死にすぎないであろう。一度きりでやりなおしのきかないこの人生を、真に自主的に自由に生きたいと願うならば、逆にいえば臨終の時になって、「ああ、われ、あやまてり。もう一度やりなおし出来ないものか」と後悔し、地だんだ踏みたくないならば、真実の自己を単に概念や知識として知るだけでなく、体験的にはっきりつかむこと、元気のよいうちに真の自覚を確立させることが第一の急務である。この「本来の面目」の公案は、まさにこの真実の自己をつかませ、真の自覚をえさせるための公案なのである。そして釈迦の菩提樹下の悟りというのは、畢竟、この真実の自己を発見し、「父母未生以前における本来の面目」をつかんだのであり、釈迦はこれを「仏性」と名づけたのであった。「本来の面目」を、「仏性」とは、名は異なるが、その実体は同じであり、「本来の面目」を徹見すれば、釈迦のいわゆる仏性を徹見し、釈迦と等しい悟りを得るわけで、禅でこれを見性とよぶことは、さきに説いたとおりである。（芳賀幸四郎著『禅入門』〔タチバナ教養文庫〕より）

* 你が一念心の歇得（けつ）する処、喚んで菩提樹と作す。你が一念心の歇得すること能わざる処、喚んで無明樹と作す。

「歇得」はなくなること。一切の想念がなくなった状態が「菩提樹」であるといっています。つまり悟った状態。ところが「你が一念心の歇得すること能わざる処」、その一念心の消そうとしても消せないところ、活発にはたらいて息（や）まないところを「無明樹」というといっています。無明とは煩惱です。煩惱に被われた木のようなものだということです。

このように、悟りの当体と無明の真ただ中という二つの相矛盾する姿を、一つのものとして持っているのが我々の心であるということです。（里道德雄著『臨濟録禅の精神』〔NHK出版〕より）

* 宇宙と自己はひとつ

かれには二人の妻がいた、かれは遊行をはじめるとあたり、彼女らに、遺産として何がほしいかをたずねた、彼女らのひとりマイトレーイーはブラフマン（宇宙原理）を語るインテリ女性であり、「不死を得る教義」を望んだ。ヤージュニャヴァルキヤは彼女に、不死を望むなら、アートマン（個人原理）を知れ、と教えた。その教えはつぎのような内容のものであった。

ひとは一般に深く考えずに、アートマン（自分）という言葉を使っている。しかし、ひとが考えているアートマンは、ほんとうのアートマンではない。宇宙に対立するアートマンにすぎない。真のアートマンは宇宙に対立しない。宇宙そのものであり、すべての存在の根源である。

夫は夫であるがゆえに愛しいのではない。アートマンであるがゆえに愛しいのである。妻は妻であるがゆえに愛しいのではない。アートマンであるがゆえに愛しいのである。息子や、富や、聖典についても同様である。ブラフマン（宇宙原理）がアートマン（個人原理）と異なると考えるひとは、ブラフマンから見すてられる。世界がアートマンと異なると考えるひとは、世界から見すてられる。神や、聖典や、生き物についても同様である。

太鼓が打たれるとき、外から音を捉えることはできない。しかし、太鼓を捉えれば、音は捉えられる。火から種々の煙が現われるように、偉大なアートマンから、聖典や、食べ物や、さまざまなものが現われる。この世のあらゆるものはアートマンから吐き出されたものである。ひと

はアートマンを知るとき、すべてを知る。

ひとは自分が死ぬと考え、死をおそれる。真の自分を知らないからである。真の自分は認識を超え、不死である。

(中略)

われわれは何気なく「わたし」という言葉をつかっている。そして、わたしが宇宙のなかで動きまわり、宇宙にある個々の事物、たとえば林檎、自動車、恋人、といったものに働きかけながら生きていて考えている。この考えの基本構造には、自分と自分以外のものを想定する二元論がある。二元論をインド語でdvaitaという。

ウパニシャッドの哲人は宇宙万有を一つの原理に還元し、この原理をブラフマン（梵）と呼んだ。一方、自我の本質をアートマン（我）と呼んだ。アートマンが肉体を越える存在であることはいままでのない。肉体はむしろ宇宙の側に属する。アートマンに近い現代人の言葉は「霊魂」であろう。「アートマン」はもと呼吸を意味する言葉であり、のちに生命原理を意味する言葉に昇格した。ウパニッシャッドの哲人たちは、宇宙の本質と自我の本質が別物でないことを直観した。かれらはこの真理を「梵我一如」という言葉で呼んだ。（定形 晟著『空と無我』〔講談社現代新書〕より）

西洋思想と東洋思想

キリスト教や西洋哲学は、自分それに山、川、木などの言葉で表した物が個別に存在しているというものの見方・考え方であり、言葉で人々に癒しを与え、言葉で本質を追求します。

それに対して仏教や老荘思想などの東洋哲学は、自分それに山、川、木などの言葉で表した物はお互いが依存して存在しているというものの見方・考え方であり、頭の中の言葉が消えたときの世界（連続の世界）を求め、自然に融け込むことを最良とします。

だから西洋思想は自分中心または人間中心の思想であり、東洋思想は宇宙中心または自然中心の思想であるといえます。

このように思想の前提が異なると、どうしても人々の精神に多くの違いが表われます。その例をあげますと西洋では善悪をハッキリさせますが、東洋では善悪はあやふやです、西洋では自然は人間と相対するものですが、東洋では自然は人間と一体のものになります、また西洋では無口よりも雄弁を重んじますが、東洋では雄弁よりも無口を重んじますが、それから西洋は集団主義よりも個人主義の性質が強いようですが、東洋では個人主義よりも集団主義の性質が強いようです。

第三節 空の状態

物質の根源は素粒子

現在の科学で物質の根源は陽子と中性子と電子の三種類の素粒子です。人間も素粒子の塊(かたまり)ですし、人間の周りを囲み、人間の肺、血液、細胞の中に入っている空気も素粒子の塊です。好きな人も、嫌いな人も、水も木も草も、食べ物も、汗も尿も便も、みんな素粒子の塊です。もちろん地球も素粒子の塊です。また何にもないように見えます宇宙空間には光子とニュートリノの二種類の素粒子が充満しています。

話は変わりますが水を満杯近く溜めた五十メートルプール的一方の角に水を氷に変える機械をおき、もう一方の角に水を温める機械をおきます。氷を生む機械は色々な形の氷を作り、その氷はプールの上を流れ、水を温める機械の近くにいて溶けるものとします。

もしも、その氷が自我を持ち自分を主張したら、その氷はいうでしょう「俺の形は美しいが、あいつの形は醜い。俺のところの水は清らかで美味しいが、あいつのところの水は濁っていてドブ水だ。俺のところは善い奴の集まりだが、あいつのところはろくでなしの集まりだ」と。

そして、その様子をプールの上から見ていた人がいたら、その人は氷に教えてあげるとしよう「おまえも他の氷たちも、プールの中の水もみんな同じものだ」と。

また神様がいて宇宙の遠くからその様子を見ていたら、神様はその人が驚かないように小さな声でプールの上の人に教えてあげるとしよう「おまえも同じものだ」と。

このように「みんな同じもの」と気づくことが空の体得です。

ある人が生まれる前の状態は分散している素粒子です、生まれた後は素粒子が結合して、その人の^{すがた}相になっている状態です、死んだ後は分散している素粒子の状態です。よって人間の正体は宇宙であり自然です。人間は素粒子が因と縁により人間の^{すがた}相に結合している状態です。別の言い方をしますと、人間は宇宙・自然の極わずかな一部が因と縁により人間の^{すがた}相になっている状態です。

人間の細胞は新陳代謝により常に食べ物と入れ替わっていますし、古くなった細胞は便や尿になり体外に出ています。

*素粒子の組み合わせで原子ができ、原子の組み合わせで分子ができ、分子の組み合わせで物質ができています。だから森羅万象はすべて素粒子の塊です。

色と空の関係

般若心経の色（物質的存在）と空（実体がない）の関係を本節の例えでいいますと、人間、空気、好きな人、嫌いな人、水、木、草、食べ物、汗、尿、便、地球は物質的存在ですので色です、三種類の素粒子の塊には実体がありませんので空です。またプールの中についていいますと水と氷は物質的存在ですので色です、水分子の塊には実体がありませんので空です。

精神世界と空の関係

頭の中に思い（言葉）を浮かべますと自分の存在が認識できますので自我が出てきます、それから自分の価値観が生み出す好き嫌いなどの感情も出てきます。それで、色々なことを考え、色々なことを思います。これが精神世界です。

しかし頭の中の思い（言葉）を消しますと自分の存在が認識できなくなりますので、自我は消え、価値観も当然消えます。そこでは考えることも思うこともしなくなり精神作用は消えますので、空になります。

五官を超越する

人々が自分の五官で認識する世界、その世界には色々な物質がありますので、その世界は色です。

しかし物理を勉強して、すべての物質は陽子と中性子と電子の結合体であることを知りますと地球、空気、水、草や木、動物、人間は三種類の素粒子の結合体になります。

つまり自分の五官を知識が超越したときに気づく世界、その世界には実体がありませんので空になります。空を知りますと宇宙は一つの連続体です。すべての物は すがた 相が違って見えているだけです。

*深く眠っているとき、いったい何が起きているのか。あなたは自分のエゴを失う。自分自身を失う。そして宇宙との一体性の中へ戻っていく。それで爽やかになり、生き生きとする。朝になると至福を感じる。苦悩はすっかり消え去る。葛藤や憂いはすっかり消え去る。恐怖や死はすっかり消え去る。死は、あなたが分離しているからこそ存在する。分離していなければ、死は存在しない。分離していなければ、いったい誰が死ぬというのか。分離していなければ、いったい誰が苦しむというのか。

だから、タントラやヨガといった瞑想技法のすべては、「その分離は偽りだ、不分離こそ真だ」ということを人々に気づかせるためにある。もしそれに気づいたら、あなたはすっかり変わる。なぜなら「中心」があなたから消え去るからだ。そしてその「中心」は、宇宙の中にふさわしい場所を得る。あなたはその広大な海のひとつの波となる。もはや分離していないから、恐れることもない。不安に思うこともない。「死や滅亡がやってくる」という苦悩を感じることもない。そうしたすべては、エゴとともに消え去る。（ヴィギャン・バイラヴ・タントラ著、田中ぱるば訳『空の哲学』〔市民出版社〕より）

空と縁起の関係

般若心経の色つまり物質的現象の世界と空との関係や、受・想・行・識の精神世界と空との関係が、空の静的な把握の仕方であることに対し、空と縁起の関係は空の動的な把握の仕方になります。

そこで空を時間的に把握しますと「縁起は空なり、空なるが故に諸行無常なり」となります。そして意味は「あらゆる事物は因と縁により成り立ち、因も縁も因と縁により成り立ち、あらゆる事物はお互いに作用し合いながら存在しているので実体はない、実体がないのであらゆる事物は変化を続ける」となります。

空を空間的に把握しますと「縁起は空なり、空なるが故に諸法無我なり」となります。そして意味は「あらゆる事物は因と縁により成り立ち、因も縁も因と縁により成り立ち、あらゆる事物はお互いに作用し合いながら存在しているので実体はない、実体がないのであらゆる事物には不変の本質的存在はない」となります。

空はあらゆる事物に実体はなく、あらゆる事物は変化を続けるものであると教えています。

*縁起ということは相依性ということで、相依性とは「これがあるとき、かれがある。これが生ずるから、かれが生ずる。これがないとき、かれがなく、これが滅びるから、かれが滅びる」ということであると説かれている。後の中観学派では、この相依性は交互因縁・交互媒介の意味でAとBとが、AがあるときBがあり、BがあるときAがあるという、AとBの関係を成立させることであるという。『中論』の立場は空すなわち無自性（自己原因としての実体概念の否定）ということをも、一切の存在（法）の交互媒介性によって考えようとするのである。（武内義範著『佛教の思想』〔中公新書〕より）

*ナーガールジュナはかれの著『中論』の冒頭において次のようにいう。

『不滅・不生・不断・不常・不一義・不異義・不来・不出であり、戯論が静まってめでたき縁起を説いた正覚者を、もろもろの説法者のうちでのもっとも勝れた人として敬礼する。』

この冒頭の立言（帰敬序）が『中論』全体の要旨である。

『〔宇宙においては〕なにもものも消滅することなく、なにもものもあらたに生ずることなく、なにもものも終末あることなく、なにもものも常恒であることなく、なにもものもそれ自身と同一であることなく、なにもものもそれ自身において分かれた別のものであることなく、なにもものも〔われらに向かって〕来ることもなく、〔われらから〕去ることもない、戯論（形而上学的論議）の消滅、というめでたい縁起のことわりを、仏は説きたもうた。』

さらにアサンガ（無著）のいわゆる『順中論』をみると、この帰敬序に対して、

『かくのごとき論偈は、是れ論の根本なり。尽く彼の論を撰す。われは今さらに解す』と評しているから、この縁起を説く帰敬序が『中論』の中心思想を表わしていると見てさしつかえない。

また『無畏論』では帰敬序の前に、

『生と滅とをかくの如く断じ、縁起法を説き給いし彼のムニ王に帰命す』（『国訳無畏論』二十七ページ）と述べている。

*ナーガールジュナによると、ニルヴァーナは一切の戯論（＝形而上学的議論）を離れ、一切の分別を離れ、さらにあらゆる対立を超越している。したがって、ニルヴァーナを説明するためには、否定的言辞をもってするよりほかにしかたがない。

『捨てられることなく、〔あらたに〕得ることなく、不断、不常・不滅、不生である。一これがニルヴァーナである。と説かれている。』（『中論』二五・三）（中村元著『空の論理』〔春秋社〕より）

連続体

宇宙は五種類の素粒子が充満している大きな連続体であり、陽子と中性子と電子の三種類の素

粒子の結合状態で恒星、惑星、衛星、それに海と陸と空、また植物、動物、人間などができています。また素粒子は常に振動していますので素粒子の結合体も当然動いています、だから膨張宇宙の内部は常に流動しているといえます。このことをもっと厳密にいいますと宇宙は陽子と中性子と電子の三種類の素粒子が、ある法則のもとに結合したり分散したりして、一時的には色々な相を見せますが、それらの相はたえず変化を続けているといえます。そして三種類の素粒子が結合して見せる相が恒星、惑星、衛星、海、陸、空、植物、動物、人間などです。また何にもないようには見え宇宙空間には光子とニュートリノの二種類の素粒子が充満していますし、ニュートリノはあらゆる物質を通り抜けます。よって宇宙の内部に境界はなく宇宙の内部は膨張しながら流動している連続体です。

この膨張しながら流動している連続体を人々は自分たちの生存が有利になるように言葉で分割し、宇宙の内部は非連続体であり自分と宇宙とは別の存在であると実感しています。そこで民族の記号体系の世界を真実の世界であると確信し、自分の生存が有利になるように自分の価値観で損得などを判断してから行動します。それで、どうしても自分中心の暮らしをすることになり、不満な気持ちでイライラしたり他の人と争ったりしています。

*自分があるというふうに仮定すると、この世の中で一番かわいいものは自分自身、自分自身がこの世の中で一番かわいいから、ほかの人との比較では、ほかの人とはともかく、この一番大事な自分が幸福であればいい、健康であればいいという考え方をするわけであります。

そこで、自分自身があると考え、それが幸せになればいい、社会的な地位が上がればいい、あるいはお金が儲かればいいという考え方をしますが、その考え方が逆に、社会的な地位が得られないと、残念に思う、苦しく思う、不幸に思うというふうな事情があるわけであります。また経済的に恵まれないと、自分は不幸である、非常に残念であるというふうな考え方をもち苦しむわけであります。

ただ仏教では、そういう自分自身が、あるのかどうかということについて、そういうものがあるわけではない。本人があると思っただけのことである。そこで、そういう自分自身がないということに気がつくと、この世の中の一切の不平も不満も苦しみも消えてしまうという主張をしているわけであります。 (中略)

大きな宇宙があって、その中の一部として自分と思われているようなものが存在するにすぎない。頭で考えて、自分というものは確かにあると考えれば、そういう考え方も成り立つけれども、事実を考えてみるならば、自分自身は大きな宇宙の中の一つの部分にしかすぎない。(西嶋和夫著、『中論提唱』〔金沢文庫〕より)

言葉は人工的なもの

元来、宇宙には言葉なく言葉は人類が作り出したものですので、言葉で分割して見る非連続の世界は人工的な世界です。そして人々は言葉で宇宙を区分したり、考えたり、他の人と意思疎通を行ったりしています。また言葉は人類が作り出したものであることを忘れていいのか、それとも言葉は絶対であると信じ込んでいるのかのどちらかであると思いますが、非連続の世界を真実の世界であると確信し、その世界で自分の欲望を満たすために自分の価値観で損得、善悪、好き嫌いなどを判断してから行動し、少しでもよい暮らしをするために人々は一所懸命努力をしています。

人間の感覚は自分の生存を有利にするように働きますので、人間の目は事実を見ているわけではなく自分の生存が有利になるように見えています。そこで宇宙を言葉で区分して世の中には自分の欲しい物がたくさんあり、それらを手に入れようとし、自分は周りの人や物とはまったく別に存在していると確信していますので、他の人よりも自分の生存が有利になるように財産を多く持ちたいと願います。

それから人々は自分のことをいろいろ考えることで自分の精神体系を発達させます。幸せになりたい、少しでも自分を良くしたいと願うようになりまして、成功や失敗、希望や失望についての精神が発達します。人々が救い主として神様の存在を考えたり自分の生や死について考えることで、前世や来世のことを想像するようになり、霊魂があると信じ込んだり人間は輪廻するものであると思ひ込んだりします。

しかし言葉で分割して見る空間的には非連続の世界で思想的には考えたり思ったりする世界は人工的な世界であり、本来の世界ではありません。言葉で分割しないで見る空間的には連続の世界で思想的には考えることも思うこともない世界が本来の世界です。

言葉による人格形成

言葉で人々は自分の心に精神体系を作り上げ、自分の精神体系を通して物事を考えた後、一生懸命やるか、中途半端にしておくか、それとも止めるか等を決めてから行動します。そして言葉が人々の身に付くと言葉だけで人々は反応を起こすようになります。例えば自分の名前が呼ばれますとすぐ振り向き、日本人は梅干という言葉で唾液を出します。またバカといわれますとカッカカッカして怒る人がたくさんいます。

人々は言葉で自分にとって理想とする世界を心の中に作り上げ、それに合致するように努力します。それから、それに合致すれば喜びを感じ、それに合致しなければ憂いを感じます。

大人は素っ裸で道を歩きますと恥しくてたまりませんが、幼児ならニコニコしながら道を走り回るでしょう。大人は石の地蔵や墓石を傷つけますと罰が当たると恐れますが、子供は石の地蔵や墓石を棒でたたいても何とも思いません。大人は神社に参る時、賽銭さいせんを賽銭箱に投げ入れますが、子供は賽銭を投げ入れようと本心では思いません。子供は箸がないとご飯が食べられない

と親に文句をいいますが、幼児は箸があってもなくても何にもいわず、むしろ箸を放り投げて手で食べようとします。

これらの意識や行動は躰しつけ、行儀作法、教育、風習などとして他の人に教えられることで培われます。他の人の行動や言葉が教えられる人の心に観念を作り、色々な観念が集まって、その人の心の中に精神体系を作り上げ、大部分の人はそこに生きています。従って人間社会は人々の精神体系を共有することで成り立っています。

また人々は言葉で物事について考えます、よって知っている言葉の範囲で考えているだけあり、知らない言葉の範囲を考えることはありません。だから多くの言葉を知ることは大切なことです。

言葉による制度形成

産まれた赤ん坊は父母のいる家庭で育ち、家庭には祖父や祖母または兄弟や姉妹がいたりもします。その家庭は歴史により培われた家族制度で成り立っていますので幼児は無意識の内に家族制度を身に付けます。それから幼稚園や保育園に通い始めますと、そこで過ごすための規則を学ぶことになり、小学校、中学校、高等学校、大学校と進むにつれ、より高度な制度をいろいろ学習します。学校にも国にも企業にも病院にも制度があり、社会人になりますと社会制度の中で生活かての糧を得ながら暮らすことになります。

昔は王様中心の制度や領主中心の制度もありましたが、現在は市民中心の民主主義の社会で、市場競争を原理とする資本主義制度を我が国は採用しています。そして民主主義や資本主義制度につきましては細部まで明確になるように憲法、刑法、民法、商法などで成文化されています。しかし憲法も法律も絶対のものではなく、人間社会は常に変化していますので現状に合わない法律の箇所が何時も表われます、そこで時おり法律は修正されます。

ひらめきに従う

ほとんどの人は自分の価値観に基づく思慮で自分にとっての損得を判断してから行動します。そして価値観に基づく行動で満足している人はそれでよいでしょうが、価値観に基づく行動に満足できない場合、ひらめきに従う方法もあります。そこで、その方法を示しますと。

自分への愛情中心のときは自分の欲望を満たすようなひらめきが多く表われますが、それは他の人との争いの原因になります。

自分を破壊したい心のときは自分を傷つけ、自殺へ誘うようなひらめきが多く表われます。

周りのものを破壊したい心のときは周りの人や物を傷つけるようなひらめきが多く表われます。

全体の調和と満足を願うときは共存共栄に導くようなひらめきが多く表われます。そこで共存共栄になることを望みながら行動し、共存共栄になるようなひらめきが表われますと、それに従って行動することです。

*あなたがたの間で偉くなりたいと思う者は仕える人となり、あなたがたの間でかしらになりたいと思う者は、すべての人の僕しもべとならねばならない。(新約聖書『マルコによる福音書』〔日本聖書協会〕より)

宇宙に任せる

言葉は人類が作り出したものですので言葉で分割して見る非連続の世界は民族の文化の世界であり、そこに住む民衆の生存を有利にするための世界です。よって言葉で分割しないで見る連続の世界が本来の世界です。そして連続の世界は一つの流動体である宇宙があるだけで、すべての物が同じものからできている世界です。それから宇宙は常に膨張しながら流動し、地球は常に回転し、自然現象も常に変化しています。このような世界が本来の世界ですので、本当の暮らしをしようと思われるならば宇宙の流れに従う暮らしをし、自然現象に従う暮らしをすることです。そこで自分を宇宙または自然と一体化させ、自然の変化に従う生活こそが本当の生活になります。

また自然の変化に従う暮らしをするには自然現象をいつも肯定しなければなりません（日々是好日）、自然現象をいつも否定していたら不満だらけの暮らしになります。

心の持ち方や行動をするときの指針は

宇宙の流れに従います。

感謝のことばは

ありがとうございます。

* 『〔世尊がいわれた。〕「スプーティよ。どう思うか。＜永遠の平安への流れに乗った者＞が、＜わたしは、永遠の平安への流れに乗った者という成果に達しているのだ＞というような考えをおこすだろうか。』

スプーティは答えた。「師よ。そういうことはありません。永遠の平安への流れに乗った者が、＜わたしは、永遠の平安への流れに乗った者という成果に達しているのだ＞というような考えをおこすはずはありません。それはなぜかというと、師よ、じつは、彼はなにものをも得ているわけではないからです。それだからこそ、＜永遠の平安への流れに乗った者＞といわれるのです。かれは、かたちを得たのでもなく、声や、香りや、味や、触れられるものや、心の対象を、得たわけでもありません。それだからこそ、＜永遠の平安への流れに乗った者＞といわれるのです。師よ、もしも、永遠の平安への流れに乗った者が、＜わたしは、永遠の平安への流れに乗った者という成果に達しているのだ＞というような考えをおこしたとすると、かれには、かれの自我に対する執着があることになるし、生きているものに対する執着、固体に対する執着、個人に対する執着があるということになりましょう。」』（「金剛経」九a）（中村元著『空の論理』（春秋社）より）

* ユダヤ教・キリスト教的な考え方と、禅仏教的な考え方とに共通することは、完全に開かれ反応的であり、覚醒的であり、生きているためには、私の“意志”（私の外の世界と私の内の世界を強制し、指示し、絞めあげようとする私の欲求の意味での）を放棄しなければならないという自覚である。禅のいい方では、“自分自身を空にする”としばしばいわれる。それは消極的な何かを意

味するのではなく、受容に対する開放を意味する。キリスト教のいい方では、しばしば“自分自身を殺して神の意志を受け入れる”といわれる。これらの違った表現の背後にあるキリスト教的経験と、仏教的な経験の間には大きな違いがないように思われる。しかしながら、通俗的な解釈や経験に関する限り、このいい方は自分自身で決定をなす代わりに、決定を、自分を見守ってくれ、自分にとって何が善であるかを知っている全知全能の父にまかせるということを意味する。この経験においては、人は開かれ反応的にならないで、服従的で従属的になるということは明白である。自我主義（エゴイズム）の真の降伏の意味において神の意志に従うということは、むしろ神の概念がないならば、最もよくなされる。逆説的ないい方をすれば、私が神を忘れるならば、私は真に神の意志に従うことになる。禅の空概念は、助けを与える父という偶像崇拜的な概念に退行する危険性なしに、自分の意志を放棄するという本当の意味を含んでいる。（エーリッヒ・フロム著、佐藤幸治・豊村左知訳『禅と精神分析』〔東京創元社〕より）

*孔子は自ら「五十にして天命を知る」と言い、また君子たる者は「命を知らなければならぬ」とも言っています。運命の自覚の重要性を解いているのです。人間は自分を超えた大きなものによって運命づけられている、つまり一人一人がそれぞれに、そのようにあらしめられているということを自覚することです。人間は自分をとりまくある大きなものに支持されて生きていくのですが、それは同時に自分の存在をわくづけられて生きていくということです。有限で微小な人間存在をその背後で大きく抱きとめているもの、それが天でありました。「命を知る一運命を自覚する一」というのは、そうした自分の存在を天とのかかわりで把握することでした。（金谷 治著『中国思想を考える』〔中公新書〕より）

*老子流にいえば、物はおのずからそう在るのであって、それに任せる（物の自然にしたがう）ことが無為の徳である。物の自然にすなおに任せることができなければ、作為し手を加えることになる。物の自然とは物そのものがおのずからそう在る～成ることであつたから、それはいわば物の内なる化育である。しかるに、作為はそれに何らかの手を加えることであるから、いわば、外からの働きかけである。物が内において、それ自身において自化しているのに外から手を加えれば、物の在り方にすなおでなく、したがって物を傷つけることになる。（高橋進著『老子』〔清水書院〕より）

*満ち足りた心の豊かさは己れの心を虚しくして一切をあるがままに受け入れてゆくことによるのみ得られる。囚われない心のみが人間の心を真の意味で安らかにするであろう。（福永光司著『莊子』〔中公新書〕より）

*人間がこの世に生を得るといふのは、生まれるべき時にめぐりあわせたまでのことであり、その生を失って死んでゆく時は、死すべき運命に従うまでのことだ。めぐりあつた時のままに安んじて逆らわず、あたえられた運命のままに従っていれば、哀楽の情が入りこむ余地はない。（森三樹三郎著『老子・莊子』〔講談社学術文庫〕より）

*イスラームという語の最も基本的な意味は、無条件的な自己委託、自分を相手に引き渡してしまうこと。自我の意志・意欲に由来する一切の積極的な心の動きを抑え、自分を完全に放棄して、すべて相手の意のままに任せることである。無論、宗教的コンテクストにおいては、自分をこのようにゆだねる相手は神である。すなわち、断乎として自我の意欲を切り棄て、すべて神

の心のままにうち任せ、神のはからいがどうであろうとも、その結果の好悪については敢えて問うまいという主体的態度をそれは意味する。一言をもってすれば、神への絶対無条件的な依存の態度である。（井筒俊彦氏著、『イスラーム誕生』〔人文書院〕より）

幸福を望むから不幸になり、勝とうとするから負け、願いを持つから心が不安定になり、自分にとって都合の善いものを好むから自分にとって都合の悪いものを嫌います。楽をしようと思うところに苦しみ生まれ、生に執着するから死に対する恐怖生まれ、イヤでたまらないと気が病みます。利益を得ようとするところに損失生まれ、ある人を愛するから、その人に対する恨みや憎しみが生まれ、希望を持って生きるから失望生まれ、欲求を満たそうとするから欲求不満になります。善を行おうとするから善の範囲外はすべて悪となり、正義を行使すると、歴史が教えてくれますように、正義という旗のもとでの殺りくが堂々に行われます。

日々の生活

人々は常に自分の生存を有利にしようと思っていますので、言葉で分割して見る非連続の世界、つまり多くの人々が自分の生存を有利にしたいと願っている世界を真実の世界であると確信していますが、言葉で分割しないで見る連続の世界が本来の世界です。しかし日々の暮らしを連続の世界にするには事物が区別できませんので不自由ですし、他の人と意思疎通もできませんので社会生活を送るうえで困ることになります。そこで連続の世界を体験して非連続の世界で暮らすことが最良になります。別の言い方をしますと言葉を知り言葉の働きを理解したうえで、言葉に捕らわれることなく自由自在に生きることが最良になります。

そうしますと民族の記号体系に支配されないで逆に言葉を支配できます。言葉で気が狂うような感情にのたうち回ることがなくなり、自分の感情を冷静に処理できるようになります。苦しみだらけであった日々の暮らしに楽しみがやって来ます、嫌でたまらなかった世の中が天国に見えてきたりもします。そして言葉の奴隷であった人が言葉から解放されるだけでなく、言葉の支配者にもなれます。

続く夫婦げんか

著者の父親は1916年（大正六）12月29日、六人兄弟の三男として佐賀県の西松浦郡に生まれ、その村で育ち、若い頃は海軍に入り、終戦後は牛の売買と農業に携わりました。

母親は1924年（大正十三）4月9日、五人兄弟の次女として福井県の南条郡に生まれ、学校を卒業するとすぐ祖父のいる佐賀県の西松浦郡に行かされ祖父の店を手伝っています。

母方の祖父は佐賀県の有明海干拓工事に出稼ぎに来て、そこで病気になり、看病してくれた女性と恋仲になり、炭鉱で栄えていた西松浦郡で、その女性と店を営んでいました。だから母方の祖母は一人で五人の子供を育て、後年は体を悪くし病院暮らしを長く続けています。

父と母は戦争中に結婚し、戦後に女二人と男一人の三人の子供をもうけ、その末子が著者です。著者は1952年（昭和二十七）4月29日、佐賀県伊万里市（旧佐賀県西松浦郡）生まれました。母親は私達兄弟に「子供はいらんもんや、じゃまになる」とよく言っていました。

両親の夫婦げんかは激しく、怒鳴り合いや父親の暴力は、ほぼ毎日。著者たち兄弟は泣きながら食事をしていました。

姉たち、特に上の姉は父親によくたたかれています。著者も一度たたかれましたが、その後、父親の顔色が変わりますとすぐ逃げました。素足で逃げますので冬は足先が冷え辛い思いをしました。父親が寝てしまうまで山の木に上り、足の冷たさと寒さを我慢しました。

幼い著者は分からないことがあると何でそうなるのかを父親にも母親にもよく尋ね、その都度「うるさい」と怒られたものです。そのため著者は小学校の三年生頃から親とは話をしなくなり、給食費など学校でお金があるときは上の姉に言って、姉が親からもらったお金を受け取っていました。

姉たちは「あんたが一番親にかわいがられた、わたしゃいらんもんやった」とよく言いますが、両親の考えでは女は嫁に行くので自分の役には立たないと思っていたと想います。著者は長男だったので物を買ってもらうとき、父親からも母親からも「家を継ぐように、親の老後のめんどうをみるように」とよく言われましたが、一度も著者から親に物を買ってくれと言ったことはありませんし、そのような両親が嫌いでこの家を早めに出ようといつも考えていました。

両親の夫婦げんかの原因が、父親の仕事嫌いに見栄っ張りの性格、そして母親のお金好きの性格にあると中学生の頃に確信しました。

著者が小学校に入る前から母親は朝四時に起き、家でとれた農産物と近所から買った農産物を佐賀市内で売り歩く行商を始め、七十歳近くまで続けています。

父親はいつもテレビを見てばかりで、親類の者に見栄を張るために、よくお金や物を与えていました。父親としてはそのために母親を喰いものにする必要があります。

母親はお金好きの性格ですので仕事嫌いの父親にドンドン仕事をさせ、金儲けをさせなければなりませんし、父親の見栄っ張りの性格をやめさせなければなりません。母親にしても父親を喰いものにする必要があります。

だから両親の夫婦げんかは二人が一緒にいる限り続きましたし、現実には最後まで続きました。

結婚を勧める

やがて長じて長姉は京都に嫁ぎ、次姉は横浜に嫁ぎました。著者も高校を卒業しますと京都の姉の所に行きました。近くに親類がない母親はストレスを発散させる相手もなく嫌な日々をおくったと思います。著者が家に帰りますと愚痴ばかり言っていました。

著者が年頃になりますと父親も母親も著者に嫁をもらうように勧めましたが、結婚しても両親のようにいがみ合って生きるだろうと思ひ断り続けました。父親は「家のために」と言いますが、それは口実で、本当は自分のためであることは分かっていました。母親や著者に多額の生命保険を何口もかけ、その受取人をすべて自分にし、自分は一つも生命保険に入らない父親の偽善は知っていました。

一方、母親が著者に結婚を勧める理由は、自分の老後の安心と嫁に金儲けの手伝いをさせるためであることもハッキリしています。嫁を喰いものにしようとする母親と、嫁との間に争いが起こることは充分推測できます。

あまりにも著者が結婚しようとしないので、両親は何度も親類の者を連れて来て著者を説得させました。彼らは「おまえのため、おまえの親のため」と長時間いいますが、本当は著者のためでも著者の親のためでもなく、うまく説得できたらお礼がもらえるとと思っている親類たちの腹の裏は手に取るように分かりました。

著者はいろいろ仕事を変えながら福岡や九州各地、それに大阪や京都での生活を続けました。家にいても楽しくないので家を出て各地で仕事をします、仕事をして自分の気持ちが充実しませんので辞めて家に帰ります。そうしたことを何度も繰り返しました。

両親の別居と同居

父親が六十五歳の頃、両親の夫婦げんかがあまりにも激しかったので姉弟で話し合い、両親に離婚届を書かせ家庭裁判所に提出しました。その後、家庭裁判所の調停員と両親との話し合いで離婚は取り止めになりました。そして、その理由は財産に関するものと思います。

その五年後、母親が棒で父親の足をたたき父親が動けなくなる事件が起こりました。著者は急遽家に帰り、長姉が父親を京都に連れて行きました。著者は母親を精神病院に連れて行って精密検査をしてもらいましたが、「脳は萎縮しているけれども精神に異常はない」ということでした。

それから約一年後、母親が福井の実家に戻っているとき、父親が帰って来ました。そして自分名義の農協貯金を自分の承諾がないと下ろせないようにしました（家のお金のほとんどを父親の名義にして農協に預けていましたが、そのお金はほとんど母親が稼いだものでした）。

父親は京都に行っていた一年間、しばらく病院に通った後は姉の家から一步も外に出ず朝から晩まで家にいたようです。そして兵庫県にいる自分の妹と一緒に九州に帰って来て、農協に行ってその手続きをしました。母親が福井から戻ってくる前日の夕方に父親は家に帰ってきました。

「ご飯は食べたか」と聞くと「食べた」と応えましたので、いろいろ話をしましたが、何やら様

子がおかしかったので家から追い出しました（父親は著者の家を自分の父親の家の分家であると周りの人に言っていました、それは嘘で、本当は母方の祖父とその愛人の家に養子にきている身です）。

それから二、三日後、これからどうするのかを話し合うために福井から母親の兄嫁、そして京都の姉の夫に来てもらい。父親の親類も多数集まりましたが、彼らが何を考えているのかが著者には分かっていたので、「家のお金のほとんどは母親が稼いだものであり、父親は損ばかりしていた、あなた方にお金をくれてやると言っている父親を、あなた方にくれてやる」ので、すぐ連れて行ってくれ、と言いました。すると父方の親類縁者の顔色が一瞬に変わり全員で父親に謝るように言い始めました。

それで父親が再び同居するようになり両親の夫婦げんかがまた始まりました。この一件で著者は父親の親類縁者から前以上に嫌われるようになりました。

家を出る

それから約半年後、家にいることが嫌になっていた著者は両親の夫婦げんかのとき、父方の親類縁者の前で「おまえが悪い」と父親を追い回しました。以前の件で著者をどうにかしてやろうと思っていた父親の親類は著者を押さえ込みパトカーを呼びました、それで著者は一晩、警察の留置所に泊まることになりました。

翌日の昼前、父親が警察署に著者を迎えに来ましたので警察にタクシーを呼んでもらい一人で家に帰りました。それから警察官の勧めもあって家を出る決心をして荷造りを始めました。

午後四時ごろ商いから帰ってきた母親は著者の顔を見るなりいい気味であるという態度で笑ったので腹が立ち、母親に福井の叔父を電話口呼び出させて、母親とも父親とも縁を切ることをハッキリ言いました。

その晩は父親も母親も家から追い出し、翌朝早く両親が一番大切にしている貯金通帳、家や土地の登記簿、実印を鞆につめ、京都の姉の所に行きました。後日、貯金通帳などは姉の手を介して両親に返しましたが、著者は大阪で働くようになり、それから十年ほど親族の者とは連絡をとっていません。

エゴが争いを生む

著者が約十年ぶりに家に帰りますと母親はボケを患い一人で暮らしていました。お金が好きだった母親はボケを患った後、近所の人にお金や物をかなり奪い取られたようです。父親はずっと前から京都の姉に引き取られ、遺伝の喘息とタバコの吸い過ぎのため肺を悪くして長く入院していました。

母親はボケを患って近所を歩き回り、近所の人から迷惑がられますので京都のボケ専門の施設に入れました。

父親も母親もこの世の中を地獄と思い、その中でもがき苦しみ、悩み戦い、この世の中を地獄と思いながら死んで行きました。

父親は手先の不器用さに加え頭も良いほうではありません、だから仕事で失敗することが多か

ったと思います、そのために仕事嫌いになり、その劣等感を隠すために見栄を張り、他の人におだてられますとニコニコして何でもくれてやります。

母親は小さい頃に極貧を経験し、十何歳かで実の母に「父親がおまえを学校に行かせてやる」と言われ、父親とその愛人のもとに送り込まれました。それがお金好きと、ひねくれた性格を生み出したと思います。

誰にとっても自分は世界で一番重要な存在です。だから誰でも自分がよくなるように努力します、そこに自分中心の心が表われます。自分が大切ならば大切なほど自分中心の心は強く表われます。自分をよくしようとすると当然、道徳、集団の規則、法律に触れることがたくさんでできます。

道徳、集団の規則、法律に触れてもよいと思って行動しますと必ず社会から罰を受けます。自分を良くしたいが道徳、集団の規則、法律がありますので、それを我慢しますと不満な気持ちに心は支配されイライラします。

著者の両親を含め争いの本当の原因は自分中心の心です。自分中心の心が争いを起こします。そして自分中心の心をなくす方法があります、それは頭の中の言葉を消すことです。そうしますと宇宙は連続体であることが分かり、身長何センチ、体重何キロの人体は連続体である宇宙の極わずかな一部に過ぎないもの、つまり自分の正体は宇宙であり自然であると気づきます。ヨガの言葉を使いますとアートマン（自己・個我）がブラフマン（大宇宙・宇宙我）に変わることです。今まで自分であると思っていた人体は、宇宙の構成要素である素粒子が因と縁により結合して人間の^{すがた}相になっている状態であり、本当の自分は宇宙であり、森羅万象とまったく同じものであることに気づくことです、世の中のすべてのものは自分と同じものであることに気づくことです。そして今まで自分の意識であると思って勝手に使っていた意識の正体は宇宙の意識であることに気づき、宇宙のために意識を使うようにすることです。

空の体得が争いをなくす

著者の父母が争いを止めるには父親が「自分は母親でもある」ことに気づくことです。母親も「自分は父親でもある」ことに気づくことです。そうしますと父親は自分が大切なように母親も大切になるはずですし、母親も自分が大切なように父親も大切になるはずで、つまり両親とも空を体得し宇宙はひとつの連続体であることに気づきますと、いがみ合いの争いはなくなるでしょう。

人々が穏やかに暮らすには多くの人々が空を体得し宇宙はひとつの連続体であることに気づくことです。

人々はよく「あなたのためにする」とか「あなたのためにした」とか言います。しかし、これらの言葉は確実に偽善であり、「あなたのためにする」とか「あなたのためにした」とか言う人は、必ず心の中で自分の利益を計算しています。空を体得し宇宙は連続体であることに気づきますと、「あなたのためにする」にも「あなたのためにした」にもなりません。空を体得し宇宙は一つの塊であることに気づいた人には、あなたは存在しませんので、すべての行為は自分のための行為になります。

日本国憲法には法のもとの平等が唱えられています。そこで親の子殺しの罪と、子供の親殺しの罪の重さが異なるならば、それは確実に親のエゴイズムです。法律を作る人の大部分が親であり、裁判の時の検事や判事の大部分が親だから、無意識の内に親殺しの罪が子殺しの罪より重くなります。逆に子供が法律を作り子供が裁きますと罪の重さは逆になるでしょう。

古代国家では国王に都合のよい制度や風習が作られ、封建時代には領主に都合のよい制度や風習が作られ、明治時代になりますと政府の要職は薩摩と長州の人が多数を占めています。これらはすべて地位の高い人のエゴイズムのなせる技です。

エゴイストの社会に弱者がいますと、その人を周りの人がいじめたり、その人の持ち物を奪い取ったりします。エゴイストが弱者を大切にするという考えは、お人好しの考えであり、それは誤りです。エゴイストは笑顔で振舞いながら心の中に刃物を隠し持っています。それから自分中心の心を生み出す元は自分と宇宙とは別に存在していると確信する人々の錯覚と、人々の価値観です。

自分は宇宙とは別に存在していると確信し自分の価値観に基づく思慮で暮らしている人の社会は競争の社会であり、何時でも何処でも争いが起こります。

逆に、すべてのものは自分と同じものであると確信し、自然の流れに従う心境で、身を流れにゆだねる暮らしをする人が集まって社会を作りますと、進歩はかなり遅れるでしょうが、そこはユートピア（桃源郷）になるでしょうし、カール・ブルッセルも涙を流さないで済むでしょう。

またカール・マルクスは社会主義制度に理論的裏付けを与えましたが、人々の心から自分中心の心は取り除けませんでした。このことが多くの社会主義国を資本主義国にした本当の理由であると思います。

はた迷惑

親兄弟に自己中心の人がいますと、よく喧嘩が起こりますので嫌な暮らしになるだけでなく、はた迷惑な存在です。自己中心の人にとっては自分の欲望満足が家庭の穏やかな暮らしよりも優先するように想えますし、また自分の欲望満足のみが頭にあり家庭の穏やかな暮らしについて考える余地がないようにも想え、喧嘩になるようなことをよくします。それくらいのことは我慢すればよいと思いますが自意識がそれを許さないようで、どうしても喧嘩になることをします。よって自己中心の人にとっては家庭があつての自分ではなく、自分がいての家庭です、社会があつての自分ではなく、自分がいての社会です、地球があつての自分ではなく、自分がいての地球です、宇宙があつての自分ではなく、自分がいての宇宙です。このようにどこまでいっても自己中心の心から逃れることができません。そこで死んだ後のことまでをも考える自己中心の人は、霊魂はあると信じ込んだり自分は輪廻をすと思い込んだりします。

エゴイストは自分を満足させるために自分の価値観で損得、善悪、好き嫌いなどを考えてから行動し、周りの人がおとなしくしていると、その人をいじめたり、その人の持ち物を奪い盗ったりしますので、何時でも何処でも争いを起こします。よって、はた迷惑な存在です。エゴイストは争いを起こして嫌な気持ちになると想いますが、嫌な気持ちよりも自己満足や物欲が優先するようで、すぐ次にいじめる相手の近くや奪い盗ろうとする物の近くに行きます。人相が悪く

目をキョロキョロさせているエゴイストは、すぐたちの悪い人であると分かりますので対処のしようもありますが、人相が良く親切そうに見えるエゴイストは、つい信用してしまいますので後でひどい仕打ちを受けます。そこでエゴイストの心理を分析しますと、心の中は何時も欲望が満ち溢れていますので情熱はありますが、欲望のほとんどは満たされないので何時もイライラした心に支配されています。よって何時もイライラしながら自分の欲望を満たしたいが満たすことができない餓鬼の心理です。

共存

自分は宇宙とは別に存在していると、ほとんどの人は確信していますので、自分を良くするために使う自分の価値観を大切にします。そして自分の価値観が他の人に受け入れられなかったり他の人から否定されたりしますと、ほとんどの人は自分中心の心を持っていますので、受け入れない人や否定する人を、よく小ばかにしたり無能者あつかいにします。そこで、このような関係が夫婦の場合、どちらか一方が相手に自分の価値観を押し付けますと支配と被支配の関係になります。戦前は夫が妻に自分の価値観を押し付けていたと思われませんが、戦後の現在ではそのようには行きません。どちらも押し付けられることをいやがりますので、押し付けようとしめすと夫婦げんかになります。

現在は民主主義の社会ですので、すべての人は平等であり共存していると考えている人がたくさんいますが、現実社会を見ますと人間は平等でもなく共存しているわけでもありません。学校では試験の成績やスポーツの順位で心理的な上下関係ができますし、一般社会でも昇進昇給で上下関係ができます。また学校の試験の成績やスポーツの順位につきましても、人間一人一人が持って生まれた知能の程度や体力、それに加え家庭環境はみんな違いますので、努力が正確に試験やスポーツの順位に反映されませんし、一般社会での昇進昇給につきましても派閥関係やえこひいきなどがあり、才能や努力の程度、そして仕事の成果が正確に昇進昇給に反映していません。世の中には努力してもどうにもならないことがたくさんあり、努力すればするほど周りの人から嫌がらせを受けることもあります。

人々は表面的に共存しているように見えましても本当は争っていることがよくあります。お互いが成長するための争いならば救われますが、お互いをつぶし合う争いは救われようがありません。

学校対抗の場合、自分の学校が勝つことを何よりも優先し、一般企業の場合、自社が繁栄することを何よりも優先し、自治体の場合、職員は住民が幸せになることを何よりも優先し、病院の場合、患者が元気になることを何よりも優先していると思われませんが、それは楽観的希望的観測であり、自己中心の人間は何処にいようと何をしようと自分の欲望満足のみを最優先します。だから新聞紙上やテレビニュースをにぎわす事件が、何時でも何処ででもよく起こります。

心理的距離は物理的距離

年老いた親は子供が近くにいる方が何か起こった場合には頼りになると思い、子供が自分の近くで暮らすことを望みますが、そのことにつきましても親の行い次第であり、親が思う通りには

なりません。自分のために子供を利用しようとしている親から子供は、少しでも早く少しでも遠くに離れようと思いますし、それができるようになりますとすぐ実行しますが、親の近くに何か魅力的なものがあると、親とけんかをしながらでも親の近くを離れないかもしれません。そのようなことはケース・バイ・ケースでしょうが、親子の会う回数や住いの距離を知りますと、親子の心理的親密度はある程度推測できます。

誰でも自分にとって利益になるものの近くには行きますが害になるものの近くには行きません、それは穏やかな気持ちで何時も過ごしたいと思うからです。しかし自己中心の心に支配されると、相手の心を推測することができなくなり、自分を嫌っている相手の近くにでも自分の利益を求めて行きます、そして相手を自分の利益のために利用しようとし、相手とけんかになります。それで相手からますます嫌われ相手を前よりもっと遠ざけてしまいます。

人々の心理は見えませんので推測するしかありません。そこで人と人の距離を測りますと、その人達の親密度は憶測できます。親しい人は常に集まり、仲の悪い人はけんかのとき以外は何時も離れています。そこで相手が自分をどのように思っているのかを知りたいならば、知らない顔をして相手に少しずつ近づいてみることです。そして相手が離れようとした距離が相手との心理的距離です。相手があなたを見るなり離れて行きますと相手からあなたは相当嫌われています、あなたが相手に触れても相手が離れようとしなければ相手はあなたに親密な気持ちを持っています。

第二節 著者の生い立ち

小・中学校時代

小学校は家の近くの分校で、その分校は一学年と二学年専用の分校で各学年二クラスそして一クラス45名程でした。当時の写真に写っている同級生は皆かわいい顔をしています。著者一人だけブスツとして、にらみついているような顔をしています。三年生からは3キロ強離れた本校に通い、本校は一学年五クラスで一クラス45名程でした。

著者の通知表の成績は五段階の三がほとんどで、四と二が一つか二つ、通信欄に「落ち着きがない」と六年間続けて書いてありました。

著者は少し悪ガキだったと思います。特にひどかったのは中学生のときで、入学して一週間もたたない内にグラウンドの朝礼台に何人かの友達と乗り、左右に揺らせて壊そうとしましたので先生からこっぴどく怒られました。また小学五年生頃からタバコを覚え中学生になりますと学校で隠れて吸っていました。

このような悪ガキだったので中学生のときは先生に拳でよく殴られました。しかし、その数倍は同級生を殴りました。いつも十人程の仲間と遊んでいましたが同級生の目には著者が子分を連れて歩いているように見えたようです。

勉強のほうはどうかといいますと、中学一年生の学年末試験で英語の成績は百点満点の八十七点でしたが、二年生の学年末テストでは三点、自分の名前を答案用紙に書き、正誤問題の解答欄に適当に○と×を付けました。その理由は二年生のときの英語の先生はギャーギャーとうるさい人で、両親の夫婦げんかで毎日嫌気がさしている著者には、そのうるささがたまりません。当然、授業はほとんどサボりました、そして中学二年生のときの英語の教科書はほとんど開かれることなく、学校の机の中に一年中入ったままで最後まで新品同様でした。

高校生活、そして浪人

このような著者でも高校に入学しますと、どのように生きればよいのかを本気で考えるようになり、おとなしくしていました。色々な人生経験も積みました。就職した友達のおごりによるスナック通い、五千元だけ持った九州一周サイクリング一人旅、友達と二人で西日本ヒッチハイクの旅など、勉強ができない分よく遊びました。

高校は進学校でした。英語の成績はまったくだめでしたが数学と物理は平均点以上に点数がとれましたので工学部建築科をいくつか受験しましたが、すべり止めの一枚以外は受かりませんでした。そこで、その大学に入学金を納め入学しようとしたのですが、家にお金がないことを高校三年生のとき家の貯金通帳を調べて分かっていましたことに加え、三流大学を卒業してもよい就職先がないので予備校に通って勉強し、来年また受験するようという長姉のすすめに従って京都に行きました。

著者は姉の嫁ぎ先に居候して予備校に通いましたが、成績はさっぱり伸びず、三浪までして名の通った大学をいくつか受験しましたが、すべて受かりません。一浪のときは、まだ真剣に勉強

しましたが、次第に勉強しなくなり、三浪のときは予備校にも行かないで大学生の友達とよく遊んでいました。浪人をして唯一よかったことは本を読む習慣がついたことです。

社会に出る

大学受験に失敗した著者は義兄の勤めている会社に入れてもらい社会人としてスタートしましたが、そこでの仕事は楽しくなく給料は飲み屋通いと旅行にすべて使いました。当時は楽しかったので飲み屋に通っていましたが、今思いますと無意識に女性の本心を知ろうとしていたようです。素人はもてあそばめませんので、お金を使って女性の本心を知ろうとしていたようです。また旅行の目的はカール・ブルッセではありませんが幸いを求めての独り旅です。

その会社には四、五年いましたが、自分の将来が見えていることと、仕事が楽しくないことに加え、母親の家に帰るとの強い勧めもありその会社を辞めて九州に戻りました。

家では家の手伝いを何ヶ月かしましたが、家が楽しくないので福岡に行き会社勤めをしました。

このような著者は数多くの仕事をし、多くの人々に会って、色々な人生経験を積み重ね、人を見る目を養いました。

たとえば京都の営業会社にいたとき、著者の常識を破る人に会いました。100%詐欺師といってもよいような人です。高級車に乗り、高額な背広に高額な靴をはき、まるで使えないような商品を、さも世界一の商品でもあるかのように堂々と売ります。医者や会社の社長たちと百万、二百万円の契約を結び、その代金を全額現金でもらってきます。そして「だました、だました」とお金を会社の人に見せ回り、嬉しいといって大声で笑います。著者はその会社を三ヶ月程で辞めましたが、営業会社にはこのような詐欺師がよくいるようです。

親族会社に入ったこともあります。そこでは長年働いている一般の社員を、入社して一年程の親族の社員が肩書きの上でも給料の上でも抜いて行きます。そして経営者は彼が優秀だから一挙に昇進昇給させたと堂々と言います。このようなことをかんがみますと人間は自分中心ですので、自分と血のつながった人は優秀に見え。また自分を支持する人を優秀な人材であると思い、自分に敵対する人を無能者であると思うようです。

男女について

今は行っていませんが以前はスナックなどの飲み屋によく通いました。そして、そこで知ったことは男性と女性とでは価値観の内容がかなり違っているということです。

男性と女性の愛は生物学的に考えますと男性ホルモンの分泌が盛んな男性と、女性ホルモンの分泌が盛んな女性との間で起こる愛ですので性欲の満足です。そして好きな人の良いところをいろいろあげ、「こういう理由だから私はあの人を愛している」と言葉ではいいましても、無意識の部分ではその人とセックスをしたいと欲していることになります。そこで男性の役割は女性に種を付けることであり、女性の役割は子供を産み育てることです。よって男性は女性に種を付けることを前提にして自分の欲望満足を求め、それが求めやすいような価値観を自分で作り上げ、その価値観を通して女性を見たり女性のことを考えたりします。一方、女性は子供を産み育てるこ

とを前提にして自分の欲望満足を求め、それが求めやすいような価値観を自分で作り上げ、その価値観を通して男性を見たり男性のことを考えたりします。

だから男性は朝起きたとき、隣に寝ている女性の顔が毎日違っていることを理想にし、女性は隣に寝ている男性の顔が、いつも同じであることを理想にします。

また「釣った魚に餌をやらない」という言葉があります。男性は女性を釣るために餌をやりませんが、女性としては釣られた後にこそ子供を産み育てるための多くの餌が必要になります。

『金色夜叉』を例えにしますと、男性は自分の価値観を通して貫一の気持ちを理解し、「ダイヤモンドに目のくらんだ売女め」といいながら、お宮を蹴り「来年の今月今夜のこの月を……」という貫一の台詞に感動します。

逆に女性は、自分の価値観を通して『金色夜叉』の劇を観て、お宮に同情します。

男性で女性が理解できない人、女性で男性が理解できない人は、「男と女の間には暗くて深い川がある……」と歌います。そして異性を理解できないことで、色々な問題を起こします。

競争社会

資本主義社会は市場競争原理を基盤として成り立っていますので至る所で競争が行なわれ、競争に勝つ企業は繁栄して行きますが競争に負ける企業は脱落して行きます。よって人々は競争に勝つことを望みますが、競争企業も努力していますので、なかなか勝てません、そこで勝つためには他の企業よりも優れていなければなりません。それで人々は朝から晩まで一生懸命努力していますが現状維持がやっとであると思います。

ほとんどの現代人は自分の価値観で損得などを判断していますので、いつも自分の幸せ（快樂と利益）を求めていることは確実です。人々は何時でも自分の幸せ（快樂と利益）を求めていますので、自分の幸せ（快樂と利益）のみが心を支配し、他の人の幸せ（快樂と利益）については考えが及ばないのかもしれませんが。世界に人間が自分一人ならば自分中心の暮らしをしても争いは起きませんが、人々が集団生活をしている限り自分中心の行為は争いの原因になります。しかし自分中心の人はそのことに気づいても気づかなくても、かわいい自分のために自分中心の暮らしをしようとしてします。それから自分中心の人は欲望の塊であると思える節があり、少しでも多くの利益を求め、何時でも何処でも争いを起こします。そして自分中心の心の持ち主は自分中心の人だけではありません、すべての人間が自分中心の心を程度の差はあるにしましても確実に持っています。だから人間は何時でも自分の幸せ（快樂と利益）を求め続けている、欲望の塊であると断言しても言い過ぎにはならないでしょう。

だから欲望の塊である人間の幸せ（快樂と利益）を奪う行為をしますと、けんかになるかそれとも付き合いがなくなるのかのいずれかです。奪おうとしている人は相手が気づかないと思っているでしょうが、相手は何時の日か必ず気づきます。市場競争にさらされている企業が、取引先企業の利益を奪う行為をしますと当然、取引停止になるか損害を請求されます。取引停止や損害賠償は他の多くの企業にも影響を及ぼしますので、取引先企業の利益を奪う行為をした企業は致命的打撃を受けます。よって競争社会で滅亡せず繁栄を続けるには取引先企業の利益を奪ってはいけません。逆に知恵を使い取引先企業に利益を与えることです。競争社会で勝ち繁栄を続ける

ための鉄則は、創意と工夫とで人々に他より少しでも多くの利益を与え続けることです。

迷いと悩み

新しいことをするときや何かを決断しなければならないとき、よく迷ったり悩んだりします。普段なにげなく行なっている行動につきましては、ほとんど迷ったり悩んだりはしませんが、新しい場面に遭遇しますと何時間でも何日でも迷ったり悩んだりします。どうすれば良い結果になるか、どうすれば自分の幸せ（快樂と利益）につながるのかを考えて、迷ったり悩んだりします。

人々はなぜ迷ったり悩んだりするのか、迷いと悩みの本当の原因は何なのか。人生相談でよく悩みの相談室が設けられ、そこで、色々な悩みの相談がされていますが、それで悩みが本当に解決しているのかは疑問です。なぜなら悩みは次から次に出てくるからです。悩みの相談室で相談者は自分のうっ憤を吐き出すことでスッキリしているだけかもしれません。相談を受ける人が悩みの本当の原因を知らないで、対処療法的な解答を話しても悩みの真の解決にはなりません。だから人間の迷いと悩みの真の原因を知ることが重要です。その真の原因とは、今より良い暮らしをしたいと望んでいる相談者の欲望です。人間に欲望がある限り迷いも悩みもなくなりません。自分を今より良くしたいと望んでいる限り迷いも悩みもなくなりません。

自然の流れに身をゆだねる心境になりますと迷いも悩みも心の中からスーと姿を消します。迷いも悩みも良い暮らしをしたいと望む心、つまり自分の欲望が作り出した産物です。

楽しさと苦しみ

日常生活をおくるにあたり楽しいことはわずかであり、苦しいことがほとんどであると思います。そして苦しみの中で少しの楽しさを求めて多くの人は日々暮らしています。また日々の暮らしが苦しければ苦しいほど少しの楽しさがかけがえのないものを感じられます、長い空腹の後で食べる粗食は大変美味しいもので、それをいつも楽しみにしますが、何時もご馳走を食べていますと粗食は食べる気もなくなり、それを食べると他の人にいわれますと苦しみになります。このように楽しさも苦しみも絶対的なものではなく、状況や状態で変る相対的なものです。どん底の苦しみを長く経験した人は少しの楽しさを貴重に感じ、長く楽しい生活を続けた人は少しの苦しみを恐怖に感じます。それから楽しさも苦しみも日常あまり感じない人には単調な時間の経過があるだけです。

社会には歴史により培われた常識がありまして、正月や祭りは楽しいこととされ、病気や貧乏は苦しいこととされています。そして多くの人は正月や祭りの日が来ますと楽しいといって騒ぎ回り、病気や貧乏になりますと苦しいといって悲痛な顔をします。それから人々は生まれ育ちの違いで、色々な価値観を持っています、それで楽しいこととはこういうことであり、苦しいこととはこういうことであると自分勝手に決め付けている節があります。そこで自分が楽しいことと決め付けていた場面に自分がいると確信しますと楽しさを感じ、自分が苦しいことと決め付けていた場面に自分がいると確信しますと苦しみを感ずります。だから楽しさも苦しみも世間の常識や自分の価値観が作り出したものです。人々は世間の常識や自分の価値観で楽しんだり苦しんだり

しています。

世間の常識も自分の価値観も人間が作り出したものですので、絶対のものでも本来からあるものでもありません。

よって世間の常識や自分の価値観に縛られる必要はどこにもありません。世間の常識や自分の価値観から自由であってもよいと思います。時には世間の常識や自分の価値観に従い、時には世間の常識や自分の価値観を堂々と破ればよいと思います。世間の常識や自分の価値観よりも心のすがすがしさが大切です。

判断基準

人々は日常起こる色々な出来事をよく判断します、そして、その判断基準は自分の価値観、親や友達の意見、専門化の助言、法律、世間の常識、それに金額の高低などです。それから判断基準を多く持つ方が、一つの判断基準で物事を判断するよりも柔軟でより明確な判断ができます。人間一人の能力には限界がありますので多くの人の知恵を集める方がよりの確な判断に近づきます。社会生活を送るには判断基準は大切なものですが、判断基準が自分の考えを縛りつけ思考を硬直化させます。それで行動がパターン化し心は窒息し日々の暮らしに新鮮さがなくなり、つまらない暮らしであると思うようになります。また逆にパターン化し新鮮さのない暮らしが、心の平安と安定した暮らしをもたらしているともいえます。

現実社会は常に変化していますので判断基準も現実社会に合うように変えなければなりません。現実社会の変化に合わない判断基準で行動していると行動の成果が得られなくなり、社会から取り残されます。そこで社会の動きを知る必要があり、色々な情報を集めて社会の動く方向を推測してから行動しますが自分が意図した方向に社会が動くことはまれです。だから判断基準を使わない行動を学ばなければなりません。いつも計画を立ててから行動している人も時には計画を立てないで行動してみる事です。そこで起こる色々な出来事にどう対処するのかを学ぶ事です。そうしますと生身の人間の本質が分かるようになり人間がなぜ行動するのかが分かります。

人々は常に自分の生存が有利になるように、また自分の欲望を満たすために行動します。よって何が人々の生存を有利にするのか、また人々の欲望はどのようにになっているのかがある程度分かりますと人々の行動は推測でき、人々の行動が推測できますと社会の動きもぼんやりと推測できます。それから価値観とは人々が自分の生存を有利にするために作り上げたものですので、自分のおかれている状況や状態が変わりますと当然自分の価値観の内容を変えることになります。

少し話しは変わりますが、法律は国民が平和で安心して暮らすことを目的としています。それに対して個人の価値観は自分の欲望満足を目的としています。だから、この二つの間ではよく衝突が起こります。つまり各個人の中での葛藤や社会での事件はよく起こるということです。

幸せ

人々は自分の幸せを求めて生きていますが、一生の中で幸せであると感じるときはごくわずかです。一生懸命努力して幸せであると自分で感じる域に達しましても、その幸せを味わう時間は

わずかであり、すぐ次の欲望が芽生えてきますので、その欲望を満たすために新たな努力が始まります。よって心はいつも不平不満の状態であり、他の人から「あなたは幸せね」などといわれますと、この人は何にも分かっていない人であると思います。自分は不平不満だらけの中で幸せを求めて一生懸命努力しているので自分を幸せであるとは思いません。

それにひきかえ他の人と話しをし、その人の行動を見ますと、その人が幸せに思えます。その人は何不自由なく暮らしているようで、その人が幸せ者に思えてきます。自分はこんなに努力して生きているけれども、あの人は楽しそうに暮らしている、そこで幸せそうな人に「あなたは幸せね」と言いたくなるものです。そこで皮肉と嫉妬を込めて、さりげなくその人に「あなたは幸せね」と言ってしまうことがあります。そうしますと、言われた人は言った人のことを、この人は何にも分かっていないと思うでしょう。

人々は自分中心の気持ちが強いので自分と同じような状況や状態にある人と自分とを比べますと、相手が自分よりも幸せに思えます。なぜなら自分のおかれている状況や状態は明確に分かりますので自分のつらさは日々ひしひしと感じますが、他の人のおかれている状況や状態は推測するしかありませんので欲目でどうしても他の人が自分より幸せに見えます。そこで、つらい自分を慰めるために見栄を張ることになり、ブランド品を持ち歩き、子供を一流校に入れ、自分の家を豪華にします。また自分のつらさを恨んだり社会を呪ったりして進んで犯罪に走る人すら現われます。

自分中心の気持ちが強く、良い暮らしを求めて行動しますと幸せになれると多くの人は思うでしょうが、幸せを感じる時間はほとんどないと思います。それとは逆に自分は不幸であると思いい劣等感を持つことがほとんどでしょう。

幸せとは自分の価値観で感じるものですので、努力とも怠けとも、財産とも地位とも、名誉とも人々からの賞賛とも関係ありません。いつも幸せであると思っている人が本当の幸せ者です。自分の生存が有利になりますと心地よさを感じます、それが喜びになり、その喜びが幸せであると自分に思わせます。

空の体験

二十代後半のある日突然、著者は「空」を体験しました。自転車に乗っていて気持ちよい風が吹いているなあと感じていたら、急に頭の中の思い（言葉）が消え、全身からスーと力が抜けました。その時は、それが何であるのか分かりませんでした。色々な本で調べ、禅の無門関と般若心経で、それが空であると分かりました。それまでも今も著者は宗教とは無縁です。

それから著者は、どのように生きるかを手探りで求め始め、色々な失敗の後、インスピレーションを少しずつ重視し、価値観による判断を少しずつ減らしていった、インスピレーションと価値観を半分ずつ重視するようになりました。

四十歳を少し過ぎた頃から三年間程、自分の価値観で行動したことのすべてが悪い結果をもたらし、物事について考えることができなくなり、ノイローゼになり本気で自殺を考えました。

そこで著者は価値観をすべて捨てインスピレーションだけで生きる決心をしました。

それで現在は食事の前に「流れに従います、いただきます」と手を合わせ、食事が終わります

と「ごちそうさまでした、流れに従います」と手を合わせています。そして生きるも死ぬも宇宙の流れに任せることにしました。

* 災難に逢う時節には、災難に逢うがよく候、死ぬ時節には、死ぬがよく候。是ハこれ災難をのがるる妙法にて候。（良寛さん）

*業の流れは、これを五官で捉えることは出来ない。我々自身が業そのものであるからである。堤防の上から業の流れを眺めていることは出来ない。我々は業の流れそのものであるからである。我々の作し得ることは五官でそれをつかみ取るのではなく、最大限に其れを心で感得する以外にない。

自らが業の流れの中にあるという自覚は、換言すれば、自己を忘れるということであろう。すなわち、我の否定と一本になった体験である。かくて、「流れの中にある」、という業的存在の感得は、言うまでもなく、無我の認識と一致することになるのである。

このようにみると、業論は無我と矛盾するものではない。業と無我とのアンティノミーは体験として受納されるものであり、単なる対象的認識論の領域に止まらない。（佐々木現順著『業の思想』〔第三文明社〕より）

平素の心

言葉は人類が作り出した人工的なものですので、言葉で分割して見る非連続の世界は民族の記号体系の世界であり、自分にとっては生存を有利にするための世界です。そして人々は言葉で物事について考え、喜んだり、怒ったり、物悲しさを感じたり、楽しんだりしています。それで頭の中には何時も言葉が浮かんでいますが、言葉は人類が作り出した人工的なものですので、言葉で知ることができる世界は民族の記号体系の世界であり本来の世界ではありません。頭の中の言葉を消しますと本来の世界を知ることができます。頭の中の言葉を消しますと心は無心になり、全身から力が抜けて自分は周りの自然と融合して行きますので、自分で自分の存在を意識しなくなり意識は消えます。そのときの心は波のない湖のように静かで穏やかです。よって静かで穏やかな心が人々の本来の心であり、喜怒哀楽の心は言葉が作り上げた心です。だから平素は頭の中の言葉を消して穏やかな心で過ごされることを勧めます。

言葉と存在

頭の中に言葉がないときの風景は混沌と連続した風景、つまり空気の層がいろいろあるように見える風景です。そのような状況のとき、頭の中に突如言葉が表われて来ますと、言葉がなかったときの風景が、言葉で区分して見る風景に姿を変えます。そこで山、川、木、草という言葉は、言葉が対象とする自然界に存在する物である山、川、木、草と瞬時に合体し、それらの存在を言葉と共に風景を見ている自分に認識させます。それから自分の意識が風景を見ている自分自身に向かいますと自分の存在を自分で認識します。

意識は自分の精神体系の中でも動き回ります。そして意識が泣きの壺の中に入りますと急に泣き出し、別のところにある笑いの壺の中に入りますと笑いが止まらなくなります。よって意識のコントロールと精神体系の形成は十分注意することです。

言葉の空間での使い方は、上の方には空があり、中央部には山が連なり、下の方には川が流れていて、川の前方には草原があり、川と草原の間に木が生えているなどのように空間を立体的に区分します。言葉により空間世界を立体的に区分することで人々は自分の生存を有利にしています。

デカルト

西洋近代哲学の祖とされるデカルトは「私の外にある一切の存在が実際に存在しているかは疑える。しかし、それを疑っている私自身の存在は疑えない。コギト エルゴ スム（我思う、故に我あり）」という明言を残しています。

しかし頭の中の言葉を消しますと、その間は疑いも起こりませんし思うことすらありません。我は周りの風景と融合し一体になっています、自然と融合し一体になっています、宇宙と融合し一体になっています。そして私の意識は消えています。我は私の外にある一切の存在も、我自身

の存在も意識しません。よって「我思わず、故に我なし」です。真実は宇宙があるだけであり、自然があるだけです。

またデカルトの思想は、頭の中に何時も言葉があることを前提とした思想ですが、世の中、特に東洋には頭の中の言葉を消すことができる人間がいます。そして、その存在を知らなかったことがデカルトの思想を中途半端なものにしています。しかし言葉で分割して見る空間的には非連続の世界で、思想的には考えたり思ったりする世界では、デカルトの思想は事実だと思えます。

デカルトを代表とする西洋近代哲学、それに西洋現代哲学は、言葉で本質を追求するものです。

幸福や不幸

人々は幸福になることを願いながら日々暮らしています、そして不幸にはなりたくないと思っています。それで幸福のイメージをふくらませ、幸福に暮らしている自分の姿をあれこれ想像しますし、不幸そうな人を見ますとあのようにはなりたくないと思えます。そして幸福になるために努力します。

幸福と不幸とは相反する意味の言葉ですが、誰一人として幸福や不幸を見た人も食べた人もいません。なぜなら幸福や不幸には形がなく心で感じるものだからです。それならなぜ幸福感や不幸感を持つのか。そこには明確な理由があります。先ず、どの社会にも歴史により培われた常識があり、幸福とはどのようなものであり、不幸とはどのようなものであると大まかに決め付けています。そして社会生活を営んでいる一人一人は自分が属している社会の常識をもとにして、無意識の内に自分にとっての幸福感や不幸感を作り上げています。それで自分にとっての幸福とはこういうものであると決め付けていた場面に自分がいると実感しますと喜びを感じ、自分にとっての不幸とはこういうものであると決め付けていた場面に自分がいると実感しますと嘆き哀しみます。よって幸福とはこういうものであり、不幸とはこういうものであると決め付けていない人には、幸福であるといって喜ぶことも、不幸であるといって嘆き哀しむこともありません。

だから幸福や不幸は自分の心、つまり自分の精神体系が作り出した産物です。幸福といって喜んだり、不幸といって嘆き哀しんだりしている人は、喜んだり嘆き哀しんだりしている張本人だけであり、周りの人はその人のことをあまり気にしていません。誰でも自分の暮らしのことを考えるだけで精一杯であり、他の人の幸福や不幸についてまで、いろいろ詮索する余裕はないでしょう。よって幸福といって喜んだり不幸といって嘆き哀しんだりしている人が、自分の幸福や不幸について他の人に話さなかったり、他の人が気づかないように知らない顔をしていますと、他の人はそのことが分かりませんので時間と共に幸福や不幸の感情は消えてゆきます。

精神体系の形成

周りの人と話しをしますと誰でもが気づきますように一人一人の好みは少しずつ違っていますし、感じ方も少しずつ違っています。持って産まれた性質や育った環境は各自違っていますので各々が目で見えて美しいと感じるもの、耳で聞いて心地よい音、鼻で嗅いでいい匂い、口で食べておいしい味、皮膚で触れて気持ち良い感触は少しずつ違っています。また同様に一人一人の精

神体系も少しずつ違ってきます。

一人一人が生まれ育った家庭環境、学校で受けた教育、育った地域の風習、それから過ごした社会の文化は人々の精神体系形成に多大な影響を与え続けます。そして一人一人の人間は自分の精神体系を通して世の中を見、自分の精神体系通りに物事を考え、自分の精神体系通りに物事について考えた後に行動しますので、行動の結果はいつも自分の精神体系のようになります。だから自分の精神体系が自分の一生を支配します。

人の評価は気にするな

自分の持ち物や着ている物について、また自分の家の造りや自分の仕事の仕方について、早くいいますと色々なことについて評価する人がいます。そして評価する人の話しは、「ここが悪いのでここをこのようにすればもっと良くなる」、「あなたの持ち物や着ている物は少し流行から遅れている」、「あなたの家の門は小さいので入りにくい」などです。そこで評価する人の話しを詳しく聞いていますと分かりますが、評価する人の話しの奥底には自分の知識を自慢する気持ちや、直接的または間接的に自分の利益につながるように願う気持ちが隠されています。評価する人が一生懸命熱弁をふるう理由は、相手のためにではなく自分のために熱弁をふるっていることが分かります。よって本当に相手のためだけを思って熱弁をふるう人がいれば希少価値があります。

持って産まれた性質や育った環境は各自違ってきますので各自の精神体系も当然一人一人違ってきます。そこで、ある一つの精神体系で異なる別の精神体系を評価しても、物事の見方・考え方・感じ方が違ってきますので、そのようなことは評価とはいわないで、別の角度から物事を見たり・考えたり・感じたりする一つの意見であるといえます。

ほとんどの人は自分中心の心を持っており、いつも自分の利益になるように物事を見たり考えたりすることに慣れてきます。そこで相手の気持ちが理解できないで、物事を自分にとって都合が良いように解釈します。そのうえ自分中心の行動を当然であると思っていますので争いをしょっちゅう起こします。それで争いを起こさないようにするために、法律が必要になり裁判所が必要になります。しかし法律や条例をつくる議員も、判事も検事も、弁護士も調停員も、そのうえ警察官も、自分の幸せ（利益と快楽）を必死に求めています。

今この一瞬を生きる

去年の夏は大変暑かったので海水浴に四回行き山登りに一回行きましたが、今年の夏はあまり暑くないので海水浴に二度行って山登りは今日が三度目だ。それから来年も海水浴と山登りを合わせて五度行くつもりですが山登りは何度になるだろうか、などをよく思います。しかし過去も現在も未来も自分の心、つまり自分の精神体系が作り出す思いの世界であり想像の世界です。そして想像の世界を楽しむことは大変楽しいことですが、実際の時間は今のこの一瞬だけです。今のこの一瞬が宇宙誕生の時から現在まで流れています。よって思いの世界と現実の世界とを明確に区別することです。

思いを楽しみたいときは、それを想像であると決め付けて楽しめばよいですし、今この一瞬を

生きるときは、目の前のことに精神を集中させることです、そうしますと勉強、仕事、スポーツでの成績は向上します。

欲望の満足

お金がたくさんありますと色々な物が買えますし贅沢もできますので、人々はたくさんのお金を欲しがります。それから地位が高くなりますと昇給するだけではなく部下を多く持つようになり、お金をたくさん得ることに加えて部下からの賞賛を得ますので、たくさんのお金と共に自尊心は満足します。だから人々は地位が高くなるように願います。また名誉を得ますと多くの人々が賞賛してくれますので名誉をも望みます。

しかし自分の欲望を満たそうと思って行動しても何かの理由で欲望が満たされないと、イライラ感が積もってきて心は狂気の世界に入っていきます。また仮にある一つの欲望を満たしても人々はすぐ次の欲望を追い求めますのでイライラ感は続きます。つまり自分の欲望を満たそうとする限りイライラ感是人々に一生ついてきます。

夫または妻、会社の上司または部下などの場合、相手の欲望満足を無視して自分の欲望のみを満たそうとすることがよくあります。そのようなときは相手もそのことに気づきますので相手も同じようなことをしようと企みます。よって相手を自分の欲望満足の道具にしようと企てる人とその相手の心は共に夜叉の心になり相手の心が推測できなくなります。それで欲望と欲望とのぶつけ合いやお互いの傷つけ合いになりイライラ感は絶頂に達します。そこで相手を自分の欲望満足の道具に必ずしようと思ひ色々なことを考えてから行動します、相手も同じようなことをしようとします。そして相手を自分の欲望満足の道具にできないと確信しますと相手が邪魔になりますので、相手を蹴落とすことやおとしいれることを考えるようになり、相手も同じようなことを必ず考えます。そこで自分の本心を隠して相手に近づき、相手を尊敬する役を演じながら相手の心の奥底を見抜くことが必要になり、相手も自分の本心を隠して近づき尊敬する役を演じながら相手の心の奥底を見抜くことが必要になります。それで、お互いのだましあいが続きます。

自分の欲望を満たすことは自分にとってはたいへん魅力的なことですが、自分の欲望満足のみを追い求めるとそこには必ず落とし穴ができます。人々が自分の欲望を満たそうとして行動する限り世の中は修羅場となり苦悩の世界となり地獄と化します。

それでも自分の欲望を満たしたいときは欲望満足を直接求めないで間接的に求めることです。宇宙は流動体であり地球は回っていますので、まず相手の欲望を満たしてあげることです、そうしますと何時の日か自分の欲望も満たされるでしょう。

自殺と他殺

新聞紙上には殺人事件が詳しく掲載されていますが、自殺につきましては有名人の自殺記事が時たま掲載されるだけです、その理由は、殺人事件は読者の興味をひきますが、自殺はよく行なわれており読者が興味を示さないからでしょう。

他殺の場合、人々は自分にとって邪魔になる人を殺します。自分の欲望を満たそうと思っても邪魔者により自分の欲望が満たされないと思ひますので邪魔者を殺します。だから新聞紙上に掲

載されている殺人に導く誘因はあっても、自分の欲望満足のために他の人を殺すという動因がなければ他の人を殺しません。

自殺の場合、自分の欲望がどのような方法をとっても満たされないと確信しますと人生に絶望して自殺します。だから自殺の動因は自分の欲望満足です。新聞紙上に掲載されている自殺の原因は、自殺した人を自殺に導いた原因、つまり誘因であり、人々は誘因だけでは自殺しません。自殺をするには誘因だけでなく動因も必要です。

詐欺

結婚を前提に男女が付き合い、男性か女性かのいずれかが相手の女性か男性かから大金を借りたまま姿を消すことを結婚詐欺といいます。それから手形を偽造し、その偽造した手形を支払金の変りに使った後、または本物の手形をだまし取り、その手形を金融機関で現金化した後、すぐ逃げることを手形詐欺といいます。また会社を設立させてから商品を大量に仕入れ、その支払いにはサイトの長い約束手形を振り出し、仕入れた大量の商品を現金で安売りした後、計画的に会社を倒産されることをパクリ屋といい巧妙な詐欺です。次にセット料金は一時間で三千元ポッキリとってお客さんを飲み屋に誘い込み、強面の兄さんたちが飲食代として十万円を請求する行為は確実に詐欺です。よって詐欺とは相手を信用させた後、相手が信用していることを利用して相手の金品を騙し取る行為です。だから詐欺師の行為は、お互いが信用し合うことで成り立っている社会制度を悪用した、自分だけが利益を得る自己中心の行為です。

それから騙される人は少し欲が深い人であると推測できます。欲が深くないならば詐欺師の甘い言葉にのることがないはずです。詐欺師が普通のことを話していれば誰も金品を奪い取られません。詐欺師が好条件を示すのでそれを信じて金品を与えます、詐欺師の好条件に騙される人が反応するので騙されてしまいます。自分の欲望を強く満たそうとしなければ詐欺師の話があまりにも好条件過ぎますので少しおかしいと気づくはずです。自分の欲望を強く満たそうとしなければ周りの人の助言で相手が詐欺師であると気づくはずです。だから自分の欲望満足にあまりにも夢中になりますと、騙されていても自分の欲望満足のみで自分の頭が支配されますので、騙されていることにまったく気づきません。

また詐欺師は、望みが叶うと相手に信じ込ませることで相手の金品を奪い取りますので、詐欺師も騙される人も自分の欲望満足を強く求める人です。

人生はプラス+マイナス=ゼロ

甲子園高校野球全国大会では各都道府県代表が優勝めざし汗水流して競技をします。そして笑いあり涙ありで人々に感動を与えるドラマが生まれます。勝ったチームには栄誉が贈られ彼らは人々の応援に感謝します。負けたチームは涙を流しながら甲子園の土を袋につめます。

トーナメント方式で競技は行われ最後に優勝チームが決まります。しかし大会全体としては勝ったチームの数と負けたチームの数は同じになります。競技をして一方のチームが勝つということは、もう一方のチームは負けるということです。だから勝ったチームの数と負けたチームの数は同じになります。そこで勝ったチームの数をプラスにし、負けたチームの数をマイナスにし

すと大会全体ではプラス+マイナス=ゼロです。

人生も全体で見ますと甲子園高校野球全国大会と同じようにプラス+マイナス=ゼロです。

仕事をするとして、そうしますとお金を得ますが自由な時間を失います。家を買うとして、そうしますと家を得ますがお金を失います。競技に勝つとして、そうしますと勝利の喜びを得ますが負けたくやしさを味わう機会を失います。

よって得ることは失うことであり、失うことは得ることです。人々が得るほうだけに心を向けたり、失うほうだけに心を向けたりしますので喜怒哀楽の感情が生まれます。いつも物事を両面から見るように心がけますと喜ぶことも悲しむこともなく心はいつもおだやかです。

得ることを考えるとともに失うことも考える、失うことを考えるとともに得ることをも考えますと物事に損も得もありません、だから自然の流れに従うことです、すべてを肯定し自分の身を流れにゆだねて生きる生き方をすることです。

劣等感、恐怖、不安、悩みなど

誰でも心穏やかに暮らすことを望みますが自分の望みとは裏腹に心は劣等感、恐怖、不安、悩みなどに支配されます。そこで先ず劣等感とはどのようなものなのか、そしてなぜ劣等感を感じるのか。劣等感とは誰でもが知っていますように他の人より自分が劣っているという感じです。自分が他の人より劣っていてもよいと思いますが劣等感でひどく落ち込みます。それならなぜ、ひどく落ち込むのでしょうか。その答えとして考えられることは人々の心は自分の生存を有利にするように働きます、つまり人々の精神体系は自分の生存を有利にすることを前提として成り立っています、そこで自分の生存を有利にできないと感じますと劣等感でひどく落ち込みます。

次に恐怖や不安についてですが、恐怖とは相手がハッキリしている恐れを感じであり、不安とは相手がハッキリしていない心配事です。恐怖や不安を感じる理由は心の奥底に自分の肉体や精神は健やかでありたい、それらを傷つけない、自分の命を大切にしたい気持ちが隠されているからです。それで意識や無意識が肉体・精神・命の危機を察しますので恐怖や不安を感じます。

また悩みにつきましては前に述べましたように自分を今より良くしたいから悩みます。

よって愛されたい有名になりたい金持ちになりたいなどの、より良く生きたいと願う心に劣等感、恐怖、不安、悩みなどは生まれます。だから、すべての出来事を肯定し身を流れにゆだねる心境、つまり生きるも死ぬも自然の流れに従う心境になりますと劣等感、恐怖、不安、悩みなどは消え去ります

苦しみ

誰にとっても世界で一番貴い存在は自分自身です。そして、その貴い存在は理想的な存在であらねばならないし、理想的な存在であるべきであると誰でも思います。

しかし現実の自分と理想の自分との間には大きなギャップがあります。理想の自分には地位・名誉・財産は当然あるべきです、しかし現実の自分にはそれらが少ししかありません、理想の自分は楽しい人生を送るべきです、しかし現実の自分は日々悪戦苦闘しながら生きています、理想

の自分は何時までも若くあるべきです、しかし現実の自分は直ぐ年を取ります、理想の自分は何時も健康でいるべきです、しかし現実の自分はよく病気になります、理想の自分は不老不死であるべきです、しかし現実の自分は何時の日か老いて死にます。

このように理想の自分と現実の自分との間にあるギャップが苦しみを生み出します。よって苦しみから逃れるには、その間にあるギャップを小さくすることです。理想の自分のレベルを下げ、努力して現実の自分のレベルを上げることです。理想の自分と現実の自分との間にあるギャップが小さくなりますと、苦しみも小さくなります。

自分が理想の自分に近づくと楽しさを感じますし、自分が理想の自分から遠ざかると苦しみを感ずります。

なんでも楽しめ

人々は広大な宇宙に現われた奇跡にも近い尊い生命であり意識でもあります。そして長生きできても百年足らずであり、宇宙の分身である他の人や動植物に良くしてあげられる時間はもっと短いです。

それにもかかわらず晴れの日が好きだが雨の日は嫌い、昼は安心だが夜は怖い、春と秋は過ごしやすいが、夏は暑いし冬は寒いので良くないという人がいます、その人は大切な時間をえこひいきしています。短い人生を楽しむには時間のえこひいきは良くありません。すべての時間を楽しむべきです。

そこで今、貧乏ならば貧乏を楽しめ。金持ちならば金持ちを楽しめ。どん底ならばどん底を楽しめ。順調ならば順調さを楽しめ。苦しいならば苦しみを楽しめ。楽しいならば楽しさを楽しめ。若いならば若さを楽しめ。年寄りならば年寄りを楽しめ。病気ならば病気を楽しめ。健康ならば健康を楽しめ。近いうちに死ぬのならば死を楽しめ。ずっと生きるのならば生を楽しめ。

なんでもかんでも楽しんで、楽しんで、楽しんで、楽しみぬいてやれ。そうしますと人生は充実します。

人々は世間の常識や自分の価値観で楽しんだり苦しんだりしています。そして世間の常識や自分の価値観は、世間の人や自分が作ったものですので絶対に正しいものでもなく、絶対に従わなければならないことでもありません。自分の人生、苦しんで生きるよりも楽しんで生きる方が、自分の精神にとっても自分の肉体にとっても良いに決まっています。

相手の行動を見る

始めて会う人と話すとき、その人の話しの内容や話しをする声の質、それに顔や体の動かし方などで、その人がどのような人物であるのかをある程度イメージします。それから、その人と付き合い始めてみますと自分がイメージした相手の人物像と相手の行動とが少し違っていることに気づきますし、相手の話しの内容と相手の行動も少し違っていることに気づきます。このことは相手が嘘をついているので違っているという意味ではありません。詳しくいいますと相手と著者とでは言葉の解釈の仕方が少し違っているということです、ある言葉を聞いてその言葉で人々が何をイメージするかの違いです。

ある政治家の選挙演説を聞いて、あの人は素晴らしいので、ぜひあの人に一票を入れようと思って一票を入れます。そうしますと素晴らしい政治家が汚職などで逮捕されることがよくあります、そこで他の人を見る目のなさを嘆くことになります。

言葉だけを聞いて相手を判断しますとよく過ちを犯します、言葉よりも相手の行動を見ることです。

あるひとつの言葉を聞いて、すべての人が同じイメージを持つとは限りません。政治家という言葉聞いて、ある人達は偉い人であると思ひ、別のある人達は口先だけであると思ひ、また別のある人達は人々のために働く人であると思ひ、政治家は税金泥棒であると決め付けている人達もいます。よって、あるひとつの言葉を聞いても、その言葉で何をイメージするのは人それぞれです。そのうえに人間はよく嘘をつきますので相手の言葉よりも相手の行動を重視しなければなりません。

生き物を大切にす

小、中学生の頃、授業中に「人間の生命は地球よりも重い」と教わりましたが、無知な著者は人間の生命に重さがあるのかないのかを知りませんし、人間の重さと地球の重さとを比べますと、ひよっとしますと地球よりも人間のほうが重いかもしれないと思ひました。なぜなら空中にいる人間は地球に落ちますが地球は太陽の方向に落ちていかないからです。

まあ遊びはこのくらいにしまして、本当に「人間の生命は地球よりも重い」とあなたが単純に信じておられるならば、あなたの大脳皮質は先生により、学校により、社会により、すなわち権威により確実に洗脳されています。人間の生命の重さと地球の重さを比べること自体がおかしいからです。物を比べる場合は同類を比べるべきです。地球の重さと人間の重さとを比べるか、地球の生命の重さと人間の生命の重さとを比べるべきです。一キログラムと一メートルとではどちらが速いかと聞かれても答えようがありません。

「すべての生物にとっては自分自身が一番かわいい存在」です。人々は口先で自分よりも他の人やあるものが可愛いと良くいいますが、本当は自分自身が世界で一番可愛い存在です。その証拠に人間は子殺しでも親殺しでもします。子供や親が可愛ければ子供や親を殺す必要はありません、しかし人間は自分可愛さのあまり子供や親さえも殺します。

人間も、動物も、植物も、自分自身が一番可愛い存在です。だから人間、動物、それに木や草などの植物を大切にしなければなりません。

しかし人間が自分の生命を維持するには食べ物が必要です。そして食べ物は動物や植物の貴重な生命を犠牲にすることで得られるものですので、飽食や食べ残しは貴重な動物や植物の生命に対して失礼な行為です。

直感

人々は日々の暮らしで色々な決定をします。それで人生とは意思決定の連続であるともいえます。他の人にすべてを決めてもらうと意思決定は必要ありませんが、自分の意思で行動しようと思ひますと必ず意思決定は必要になります。そこで意思決定の方法は、思考による方法と直感

による方法との二つの方法があります。そして、この両者は一長一短がありますので併用することが最良でしょうが、どちらかといいますと直感による意思決定の方がよりベストであると思います。なぜなら思考による意思決定よりも直感による意思決定の方が心の穏やかさにつながるからです。

多くの人の話を聞き多くの書物を読み色々な人生経験を積み重ねたからといって、それで物事を考えても明確な答えはできません。なぜなら考えるという行為は物事を二つ以上に分けることで成り立ち、考えたあと必ずどちらにするのかを決めなければなりません。最後には二者択一をしなければならぬからです。そして二者択一の後で選ばなかったもう一つが何時までも気になります。よって考えるという行為をすると迷いは何時までもついてきます。迷いをなくすには迷っていること自体を忘れる以外に方法はありません。

しかし多くの人の話を聞くこと、多くの書物を読むこと、色々な人生経験を積み重ねることは自分の直感を鋭くします。良いひらめきを出す元は自分の鋭い直感ですし、明確で迷いのない答えを出す元も自分の鋭い直感です。

生活の糧を得る

人々が生きて行くには食べ物や着る物、それに住いは必要ですし、憲法に保障されています最低限の文化的な生活を送ろうと思われるならば、それより多くの生活の糧が必要です。そこで自分ができる何をするか他の人の困り事が解決できるかを知り、困りごと解決に関する技を一生かけて磨き続けることです。

人々は自分の生存を有利にしたいと何時も望んでいますので困り事をたくさん持っています。よって他の人の困りごと解決の対価として収入を得ることで、だから他の人の困り事を見ぬく目を養い、困り事を解決するように物事を考えるクセをつけ、困り事が解決するように行動することです。

それから世の中の人々を観察しますと他の人に多くの幸せ（快樂と利益）を与えている人が最終的には多くの糧を得ていますし、他の人を苦しめる人は最終的にはみじめな生活をしています。だから生活の糧を得ようと思われるならば創意と工夫とで他の人に幸せ（快樂と利益）を与えなければなりませんし、他の人を苦しめてはいけません。

腹が減ったときに食べる飯が一番

普通の暮らしや何時もぜいたくをしている人は気づかないでしょうが、空腹が続く生活をしてみますと粗食がたいへん美味しく感じます。朝早くから重労働をして丸一日なにも食べなかった後で、一個のおにぎりをお茶と共に少しずつ食べたときの美味しさは忘れません。それから苦勞しているときに受けた恩は一生忘れませんし、苦勞しているときに受けた嫌がらせも一生忘れるものではありません。

空腹のときは何を食べても美味しいですが、満腹のときはどんなご馳走を食べてもまずいものです。

よって、このようなことを考えて相手に接することが大切です、自分の思いを相手に押し付け

ないで相手の欲望の状態を察してから行動しますと物事はうまくいきます。そして自分がして欲しいと思うようなことを相手にしてあげますと相手は喜びます。そこで相手の欲望の状態を察することが必要になり、相手の欲望の状態を察するには感受性の鋭さと、色々な経験を重ねることが必要です。

お金はさみしがり屋です

人々が生活するにはお金は必要な物です。なぜならお金で日々の暮らしに必要なものを得ているからです。人々は疲れる労働をして、その対価としてお金を得ています、そして得たお金で日々の暮らしに必要な食べ物や着る物を得ています。だから、お金はとても大切なものであり少しも無駄にすることはできません。お金は自分の命の次に大切なものであると確信する人がほとんどです。お金はそれほど大切なものです。

お金はとてもさみしがり屋ですので、お金は仲間のいる所に行きたがりますし、群れをつくるのが好きです。お金はお金のない人の所から、お金をたくさん持っている人の所に行きたがります。だからお金の好きにさせますと、貧乏人は極貧になり金持ちは大金持ちになります。よってお金を大切にしてお金の所からお金が逃げて行かないようにしなければなりません。お金を多く持つことを善である考え、お金が多く入ってくるように心掛けなければなりませんし、お金が出て行かないように注意しなければなりません。それからお金が貯まってきますとお金にお金を産ませることで、資産を運用してお金にお金を稼がせることです。そうしますとお金は群れをつくるのが好きですのでどんどんお金が増えます。

自利と他利

誰にとっても自分の欲望を満たすことは大変魅力的なことであり、欲望満足に役立つお金をたくさん持つことを望みます。そして、お金を払ってする美食は舌をとろけさせますので幸福感を味わうことができます。また女性の場合は美しくなりますと周りの人から賞賛されますので化粧品やエステティックサロンにお金を使うことになります。それから男性の場合は人々の賞賛を得るために高級車を購入します。これらの行為は短期間での満足であり、美食は短期的には舌をとろけさせますが長期間では成人病の原因になります、女性の美しさは若い内だけであり高齢者の厚化粧は気持ち悪さを感じます、男性の高級車での満足は一時的なものであり、高級車に何時も乗っていると金の亡者と呼ばれます。

自分の欲望を満たすことは自分にとっては甘く自分の心をとろけさせますが、そのような行為は長い目でみますと自分の心身をぼろぼろにすることにつながります。

他の人の欲望を満たす行為は自分の欲望満足のみを求めている人にとっては、苦い薬を飲むようなつらい行為でしょうが、そのような行為は長い目でみますと、他の人の欲望を満たしてあげる人の心身をすこやかにします。

価値観の働き

周りの人と話しをしますと気づくことですが、自分はこのように思っていますので他の人も自

分と同じように思っていると自分勝手に決め付けている人がいます。自分はその人を美人であると思っていますので、みんなも自分と同じようにその人を美人であると思っていますと自分勝手に決め付けて話しをする人がいます。しかし、それはあまりにも自分中心の思い込みであり事実ではありません。人それぞれが生まれ持った性質や育った環境は各自違っていますので、各自の価値観の内容も当然少しずつ違っています。田で食う虫も好き好きで人の好みは一人一人少しずつ微妙に違っています。このことを知らないと人間関係で失敗することが多くなります。

ほとんどの人は自分の価値観で自分にとっての損得を判断してから行動しています。そして、その価値観は自分の生存を有利にするために使うものであり、他の人の生存を有利にするために使うものではありません。人々はお互いの利害が一致するときのみ仲よくなったり助け合ったりします。よって、あなたの身近にあなたを喰いものにしようと企んでいる人がいるかも知れません。

差別

差別問題は人類の歴史と共にあったでしょうし現在にもあります。そして小さな問題としては嫌がらせから、いじめ、仲間はずし、絞めつけ、監禁、虐待、奴隷化、殺りく、そして大きな問題としては戦争までの色々な種類があります。

そして、それらの中で自分中心の人に一番ふさわしい差別の方法は奴隷化でしょう。なぜなら奴隷化だけは奴隷になった人が差別する人に素直に従う場合、差別する人は費用以上の収入を得ることができるからです。

差別する人は、なぜ差別するのか、その本当の理由を知ることです。なぜなら本当の理由を知らないと差別の効果が表われてこないからです。そして、その理由とは、自分の為にある人たちを喰いものにしようと無意識のうちに企てているからです。

アメリカの黒人差別問題を考えてみますと、昔は黒人を奴隷にして喰いものにしようとする白人の心理がひそんでおり、現在は底辺の仕事を黒人にさせ自分たちは優雅な暮らしだけをしようとする白人の心理がひそんでいます。

見栄を張る

大きな家に住み高級車を乗り回している人を見ますと、誰でもその人を大金持ちであると思いき、その人に対してうらやましさを感じますが、その人の内情を知りますと借金で身動きができないでいることがよくあります。その人は借金があることを悟られないように堂々と高級車を乗り回します。

このように見栄は自分の劣等感を隠すために張るものです。そして見栄を張る人の心の奥底には他の人にいえない劣等感が隠されています。よって見栄を張るよりむしろ自分を充実させることが大切です。見栄は何時の日か他の人に知れ渡ります。

あまのじゃく

幸せになろうと思って結婚するとします、はたして幸せになるのでしょうか、確実に不幸になり

ます。なぜなら幸せになろうと思えば思うほど多くのことを期待します、しかし結婚後、その内のいくつかは叶うでしょうが多くは確実に裏切られ不幸の味をかみしめます。

逆にイヤイヤ結婚するとします、そうしますと結婚に何一つ期待しません、結婚後は不幸のど谷底です。しかし人生、いやなことばかりではありません、楽しいことも少しはあるはずで、そこで少しの幸せの味をかみしめます。

さらに付け加えますと大部分の男性は生理的理由で結婚し、大部分の女性は経済的理由で結婚します。

ピンチはチャンス、チャンスはピンチ

今、ピンチであるとしてします。そうしますと目の前は真っ暗で身動きできません。しかし物事を逆から考えてみますと、そこにチャンスの芽が隠れています。そしてチャンスの芽に意識を集中させますと道は開けます。だから工夫して害を利に変えることです。

反対に今、チャンスが訪れたとしてします。そうしますと心はウキウキし喜びは絶頂に達します。しかし、その時にこそピンチの芽が伸び始めます。そこで昔の人は「勝って兜の緒を締めよ」と戒めています。

また昔の戦争の陣形で、勝ちの陣形と負けの陣形は同じ陣形をしているそうです。それなら何で最後に勝負を決まるのか。それは勝ったと思った軍が勝ち、負けたと思った軍が負けです。つまり勝敗は人間の思いで決まります。

善と悪

法治国家では法律に適うことが善であり法律に背くことが悪です。しかし歴史を調べてみますと分かりますように法律は時代で変わります。善の内容も悪の内容も時代で変わります。

また人々が善と思うことが善であり、悪と思うことが悪です。しかし人々が暮らしている環境が変わりますと、自分たちの生存を有利にするために人々は善の内容や悪の内容を変えることになります。

それから善の本質は人間の生存を有利にすることであり、悪の本質は人間の生存を害することです。よって人間がいなければ善も悪もありません。

だから、この世の中には善そのものも、悪そのものもありません、プラトンが説くイデア（永遠不変の実在）は存在しません。

空の体得

空を言葉で理解しても心の平安は得られません。自分ができることを少しずつ実践し体に空を覚え込ませましょう。

そして本当に空（宇宙との一体感）を体得しますと、頭の中の言葉は消え、全身から力がスーと抜けるでしょう（心身脱落、脱落心身）。

宗教の本質

自我を捨て、価値観を捨て、神・仏・自然の変化に従うこと、すなわち自分の身を神・仏・自然の変化にゆだねることは空を体得する方法であり、この世を天国、極楽、神の国、樂園として生きる方法です。そして神・仏・自然の変化と自分が一体になりますと永遠の生命を得ることができます。

生き方

身長何センチ、体重何キロの体を自分であると思う生き方を、すべてのものは自分であると思う生き方に変えることです。すなわちアートマン（自己・個我）がブラフマン（大宇宙・宇宙我）に変えることです。

そらから釈迦が言ったといわれています、天上天下唯我独尊の我をアートマン（自己・個我）と考えますとエゴイストの思いになりますが、我をブラフマン（大宇宙・宇宙我）と考えますと宗教的な思いになります。

一生

肉体的には無相の状態から相の状態になり元の相のない状態に戻ることであり、相の状態が誕生から幼児、子供、青年、中年、老人、死へと流れることです。

精神的には宇宙の中に一つの意識が生まれ、その意識が色々な経験をした後に、宇宙の無意識に戻って行く過程のことです。

自己催眠

テレビのショーなどでよく催眠術が放映されていますが催眠術にかかってやろうと思う意志のない人には催眠術はかかりませんので、テレビのショーは所詮テレビのショーに過ぎません。なぜなら他者催眠（他の人にかける催眠術）は自己催眠（自分で自分にかける催眠術）を基盤として成り立っているからです。そこで自己催眠を科学的（心理学的）に利用して、頭の中の言葉を消す方法を示したいと思います。

人間の精神構造

一人の人間の中には意識の私（現実的、合理的、論理的な考えしか受け入れない批判的な私）と、下意識の私（イメージ、想像的なもの、夢のようなもの等を受け入れる無批判的な私）があります。そして意識の私は現実的、合理的、論理的な考えを下意識の私（心的イメージの集合体）に伝え、人々は下意識により行動しています。

それから催眠状態（トランス状態）における催眠暗示の働きとは、意識を通さずに、下意識に心的イメージを直接植え付けることです。

催眠状態（トランス状態）

- ① 睡眠の一手手前の状態や朝まだハッキリ目覚める前の半睡眠状態。
- ② 部分的睡眠の状態。
- ③ 体の力が抜けて眠くなる状態。
- ④ 心と体がリラックスしている状態。
- ⑤ 体の一部や全身に力を入れ、その力を抜いた状態。
- ⑥ ゆっくりと呼吸している状態。

覚醒状態

- ① 目覚めているときの状態。
- ② 脳の新皮質が活発化している状態。
- ③ 満遍なく注意が集中している状態。
- ④ 意志的行動をしているときの状態。

自律訓練法（自律訓練法は健康増進や健康回復にも役立ちます。）

催眠誘導暗示（ⅠからⅦまでの暗示）により、覚醒状態から催眠状態へと入って行く方法です、そして仰向けに寝て行なう方法と座って行なう方法とがあります。

Ⅰ 背景公式 「気持ちがとても落ち着いている」

リラックス（心身がふわっとした感じ）+受動的注意集中（気持ちがとても落ち着いているとぼ

んやり唱える) +心的イメージ (日向ぼっこをしているときのような落ち着いたイメージなどを思い浮かべる)

II 第一公式 「両手・両足が重たい」

リラックス (心身がふわっとした感じ) +受動的注意集中 (手や足が重たいとぼんやり唱える) +心的イメージ (手や足が重たい石になったようなイメージを思い浮かべる)

III 第二公式 「両手・両足が温かい」

リラックス (心身がふわっとした感じ) +受動的注意集中 (手や足が温かいとぼんやり唱える) +心的イメージ (湯に手や足を入れたときのイメージを思い浮かべる)

IV 第三公式 「心臓が自然に静かに規則正しく打っている」

リラックス (心身がふわっとした感じ) +受動的注意集中 (ぼんやり唱えること) +心的イメージ (イメージを抱くこと)

V 第四公式 「自然に楽に息をしている」

リラックス+受動的注意集中+心的イメージ

VI 第五公式 「胃が温かい」

リラックス+受動的注意集中+心的イメージ (胃に温かい空気が入っているようなイメージを抱く)

VII 第六公式 「額が涼しくて気持ちよい」

リラックス+受動的注意集中+心的イメージ (涼しい風が額に当たっているようなイメージを抱く)

先ず背景公式を体得することです。それから背景公式を2、3分行なってそれが終わりますと、消去動作 (軽い運動) を行なうこと。それから背景公式をマスターできたと確信しますと、次の第一公式に挑戦すること。

背景公式を行なった後に第一公式を行なうことです、そして第一公式は利き手から始め、次にもう一方の手に移り、その次は両手で行なうこと (背景公式+利き手、背景公式+もう一方の手、背景公式+両手、背景公式+両足の順序で行なうこと)。それから第一公式を2、3分行なってそれが終わりますと消去動作を行なうこと。そして第一公式をマスターしますと第二公式に挑戦すること。

背景公式、第一公式、第二公式という順序で行なうことです、そして第二公式は利き手から始め次にもう一方の手に移り、その次は両手で行なうこと (背景公式+両手両足の重たさを一度で感じること+利き手、背景公式+両手両足の重たさを一度で感じること+もう一方の手などの順序で行なうこと)。それから第二公式を2、3分行なってそれが終わりますと消去動作を行なうこと。そして第二公式をマスターしますと第三公式に挑戦すること。

背景公式、両手両足の重たさを一度で感じること、両手両足の温かさを一度で感じること、第三公式という順序で行なうことです。それから第三公式を2、3分行なって (手のひらを心臓に当てて行なう方がよい)、それが終わりますと消去動作を行なうこと。そして第三公式をマスターしますと第四公式に挑戦すること。

第五公式を行なうときも手のひらを胃に当てて行なう方がよいです。

以下は同様の順序で行なうことです。

また、これらの行為をすることで、i 下意識が少し顔を出した状態。ii 催眠状態（トランス状態）。iii 自律訓練状態。iv 心身両面ともにリラックスした状態。v 心身ともに緊張と弛緩のバランスのとれた状態で、毎日の生活を楽しめるようになる状態。vi リラックス状態が習慣化した状態。vii ストレスにかつ心身状態。viii 意識的な心のはたらきを全く除いて、流れに任せる心境を身に付けた状態。ix 音楽を聞いている時などは、音楽の曲と自分の体が一体化しているような状態になります。

それから病気は緊張した状態でかかりやすいのでリラックスした状態は病気をなおす効果があります。

自己催眠技法

自己催眠は徹底的に楽しんで行うことで効果が現われます。

自己催眠暗示を自分に与えることで、自分の中に自己催眠暗示現象がでてきます（解放された心の状態を味わうことができます）。

普通のとときは自分の体を自分の意識で動かしている感じですが、自己催眠暗示現象時は自然にそのような体の動きが出てくるという感覚や、下意識の私により自分の体が動かされているという感じになります。

① 安静座法 椅子に座った状態で目を閉じ、体からできるだけ力を抜いて体を「グニャッ」としてみます。

まず意識しながら体から力を抜いて何回か体を「グニャッ」としてみます、そして、そのイメージをつかみます。次にリラックス（心身から力を抜く）+受動的注意集中（体がグニャッとなるとぼんやり唱える）+心的イメージ（意識しながら体をグニャッとした時のイメージを抱く）を持ち、そして自己催眠暗示（心的イメージ）だけで体を「グニャッ」とさせてみます。最後に消去運動（体を軽くゆする運動）をします。

② 凝視法 目のまえ約50センチ先、視線より約30センチ高い所に目立つ印をつけます、そして印を見た後に目をゆっくりと閉じます。

まず視線を水平にした状態で意識しながら印を見ます、それからゆっくりと目を閉じます。そして、それを何回か繰り返し、そのイメージをつかみます。次にリラックス（心身から力を抜く）+受動的注意集中（目がゆっくり閉じるとぼんやり唱える）+心的イメージ（目をゆっくり閉じたときのイメージをいだく）を持ち、そして印を見ながら自己催眠暗示（心的イメージ）だけで目を閉じます。最後に消去運動（目をパチパチする運動）をします。

③ 前倒法 椅子に座ったままで体を前に倒します。

まず意識しながら体を前に倒してみます。そして、そのイメージをつかみます。次にリラックス（心身から力を抜く）+受動的注意集中（体が前に倒れるとぼんやり唱える）+心的イメージ（体が前に倒れた時のイメージをいだく）を持ち、そして自己催眠暗示（心的イメージ）だけで体を前に倒します。最後に消去運動（軽い背伸び運動）をします。

④ 手合わせ法 胸の前に両手を平行に出し、その両手を合わせます。

まず意識しながら胸の前に両手を平行に出して、その両手を合わせます。そして、そのイメージをつかみます。次にリラックス（心身の力を抜く）+受動的注意集中（両手が合わさるとぼんやり唱える）+心的イメージ（両手が合わさったときのイメージをいただく）を持ち、そして自己催眠暗示（心的イメージ）だけで胸の前に出した両手を合わせます。最後に消去運動（軽く両手をブラブラさせる運動）をします。

⑤ 覚醒法 目を覚まします。

リラックス（心身の力が抜けている状態）+受動的注意集中（ゆっくり目が覚めますとぼんやり唱える）+心的イメージ（気分が爽やかなイメージをいただく）を持ち、そして自己催眠暗示（心的イメージ）だけでゆっくり目を覚まします。

また他の人から後催眠暗示をかけてもらい、自分で後催眠暗示のように自己催眠技法をする方法もあります。

雑念

雑念が頭の中に浮かんでも雑念については考えないで雑念をかってに浮かばせておき、意識は受動的に自己催眠暗示に集中させることです。

後催眠暗示

後催眠暗示とは下意識の中に催眠暗示を与え自分が求める行為をすることができるようになることです。そして後催眠暗示は睡眠前や朝まだハッキリ目覚める前の半睡眠状態のときに与えると効果があります。それから人々は自分の意志で行動しているわけではなく本当は自分の心的イメージにより行動していますので、催眠暗示は意志的な言葉よりも心的イメージの方が効果的です。

頭の中の言葉を消してみる

「何にも考えない、そして何にも思わない、すなわち頭の中の言葉は自由に消せます（赤ん坊の頃や睡眠中で夢を見ていない時は頭の中に言葉がありませんので、目覚めているときでも頭の中の言葉は必ず消せます）。それから、そのことにより目の前に楽園（言葉による感情が入らないで見える風景）を見ます」を何回も読んだ後に。下意識に与える催眠暗示の内容は、リラックス（ふわっとした感じ）+受動的注意集中（目の前に楽園が見えます、とぼんやり唱える）+心的イメージ（見たいと思う楽園を夢のようなものにします）

それから楽園が見えるまであせらず気長に待つことです（あせれば一生楽園を見ることができなくなります）。そして下意識が催眠暗示を受け入れて楽園を見ることができるようになりますと、精神体系が少し変わりますので世の中が前とは少し違って感じます。

人前で頭の中の言葉を消したことがあります。そうしますと目の前の人には眼球が動かないで止まっているとおっしゃいましたので眼球の動きを止めることで、頭の中の言葉は消せるかもしれません。

夢を見ているときの睡眠はレム睡眠（rapid eye movement, REM睡眠）であり、夢を見ていないときの睡眠はノンレム睡眠（non rapid eye movement, NONREM睡眠）です。だから眼球の動きを止めることで頭の中の言葉は消せるかも知れません。

*この無明のまっただ中に般若の智剣を打ち込んで、その根本を切断し、泥沼の底を抜いてしまうのである。そしてそこに「本来無一物、いずれの処にか塵埃を惹かん」という自己の本心を発見する。これを心を調えるというのである。

それにはまず「一切の善悪都て思量すること莫れ」である。善とも悪とも、損とも得とも、憎いとも可愛いとも思うな、何も考えない無心の境地こそ、心の正しい姿である。道元禅師は「この非思量底を思量せよ」と言っておられる。何も考えない境地こそ真実の自己であると、そこにねらいを定めて心を調べてゆくのである。

そこで「念起らば即ち覺せよ」で、さまざまな雑念妄想が起ったならば、いちいち切り捨てて、本心である無心の境地を呼びさますのである。古人はそのために「莫妄想」と唱えられた。また「南無阿弥陀仏」とも念ずるのである。禅門では公案という問題がある。この問題に精神を集注することによって、すべての妄想雑念を棄ててゆくのである。

妄念は、本来煙のごとき、霧のごときのものであって、実存ではないから自ずから消滅するものである。「之を覺すれば即ち失す」である。かくして受け持ちの公案にのみ精神を打ち込んでゆくと、自然に「内外打成一片」となって「唾子の夢を得るが如くただ自知することを許す」という心境が自ずから開ける。すなわち我と天地とが一枚になって、主観と客観がすっかり融け合って、人には説けないが「ははあ、ここだな」と、ひとり合点のゆくことである。神気郎然として、何とも言えぬ爽快な境地に入ることができる。坐禅の妙味がしんしんと湧き出て来る。（山田無文著『坐禅のすすめ』〔禅文化研究所〕より）

*「悟る」ための認識の仕方とは、当然のことながら、まず「悟り」を得られない原因である生活の場における二つの問題、

1 主客に分ける

2 言語の限界

ということを解決した上で、成り立つものです。

まず、主客に分けることの矛盾、自分を二人つくってしまうということ为解决するための方法について述べます。

この状態は主客の無い状態、つまり、知る「自分」と知られる「自分」が統一された状態です。自分の「心」が静止している状態、つまり「自我意識」が外界の事象に対する知覚活動をやめてしまった状態です。この状態を「無心」の状態といいます。

主客統一の状態を体験すること、つまり「無心」の状態を体験することで、主客に分けるという相対界の問題を解決します。この「無心」の体験をするための修練が、坐禅や瞑想です。

この「無心」の状態を体験することは、とても難しいことのように思うかもしれませんが、「無心」の体験自体は、それほど難しいものではありません。それは身体が無くなったような感じがさらに進んで、自分の「心」をまったく感じられない状態です。はじめは一瞬の出来事ですが

，上達するにつれて「無心」の状態を長く保てるようになります。（島田明德著『「悟り」の意味』〔地湧社〕より）

第十一章 自分の幸せは自分でつくる

幸せも不幸せもこの世の中には存在しませんが、価値観を用いることで幸せと不幸せは生まれますので、価値観を用いないで自分に向かい「（自分の名前）様は物凄く幸せです」と何時も言うことです、そうしますと自分は幸せであると思えてきます。なぜなら人間は言葉が意味するように物事を考えるからです。それから自分自身は幸せであると思っている人は人々（相手）を助ける人になり、自分自身は不幸であると思っている人は人々（相手）を苦しめる人になります。

ほとんどの人は民族の記号体系が作り上げている幻想の世界で、自分の生存を有利にするための妄想を抱いて生きています。そして、その中の多くの強欲な人は他人の迷惑を考えずに自分の利益だけを追求し、資産を多く持っても心は満たされずに何時もイライラしています。

それから自分の幸せだけを願いますと心はイライラしますが、人々（相手）の幸せを願いますと心は穏やかです。だから「人々（相手）を幸せにする」気持ちで生活し、それを楽しむことです。

よって民族の記号体系が作り上げている幻想の世界を人々が幸せになる為の世界であるとして、そこでのより良く生きるための妄想は、「自分を含め人々（相手）を今より少し幸せにする」気持ちを中心とする価値観を自ら作り、その価値観で目の前の世界を見、見た通りに物事を考え、その考えに基づいて行動することです。

また自分を幸せにできない人は人々（相手）を幸せにできないし、幸せになりたいければ人々（相手）を幸せにすることですが、何を持って幸せと思うかは人それぞれ違っていますので、こういうことが人々（相手）を幸せにすると自分勝手に決めつけしないで、幸せとは何であるのかを人々（相手）に尋ねることです。

人間社会は人々の妄想によって成り立っていますし、自分は不幸であるという思いも自分の価値観が作り上げた妄想ですので、幸せになりたいならば、自分の心のためにも、自分の身体のためにも、自分の未来のためにも、自分の周りの人のためにも自分は幸せであるという妄想を持って生きることです。

人間の欲望は強いので、幸せを追い求めても、それは十分にはかなえられません。そこで何をしても心は何時もイライラすることになります。

よって幸せを追い求めるのではなく、「自分は幸せである」と自分勝手に決めつけて、そこから物事を見たり考えたりすることです。

自分は幸せであると思っている人は成功者に・健康で長生きし・楽天的になりやすく、自分は不幸であると思っている人は失敗者に・病気で早死にし・悲観的になりやすくなります。よって幸せになりたいならば悲観的な考え方を減らして、楽観的な考え方で生活することです。それか

ら常にポジティブな言葉を使うようにしますと心はポジティブになります。（幸福優位7つの法則、ポジティブ心理学者ショーン・エイカー著、高橋由紀子訳より）

人それぞれの天命は違っていますので、自分と他の人とを較べないことです。そして自分の天命を楽しむことです（目の前の自分がやるべきことを一つ一つ楽しんでやることです）。

「人々を幸せにする」気持ちを持ってっている人から「人々を幸せにする」アイデアは生まれ、「人々を幸せにする」気持ちのない人からは「人々を幸せにする」アイデアは生まれません。そして「人々を幸せにする」アイデアは自分を幸せに導きます。

よって「仕事とは小さな幸せ、つまり喜びを人々に与える」ことであると考えます。

また「人々に利益を与える」アイデアは自分に利益をもたらす、「人々の利益を無視した、自分だけの利益を求める」アイデアは人々との間で争いをもたらします。そして自分の愛情から生まれるアイデアは自分を幸福に導き、自分の憎しみから生まれるアイデアは自分を不幸に導きます。

「有難い、有難い」と何度も何度も唱えていますと、不平不満の言葉が頭に浮かばなくなり、何でも有難く思えてきますので感謝の気持ちで過ごすことができます。なぜなら人間は言葉が意味するように物事を考えるからです。

よって苦しい時にでも嫌な人にでも「有難い、有難い」と何度も何度も唱えることです。そうしますと苦しい時が楽しい時に、嫌な人が好きな人になり易くなります。

社会や自分の仕事は善いものであると思いますと、社会や自分の仕事が善いものになるように脳が働きますので、社会や自分の仕事が善いものになる経験が続けますが、社会や自分の仕事は悪いものであると思いますと、社会や自分の仕事が悪いものになるように脳が働きますので、社会や自分の仕事が悪いものになる経験が続けます。

つまり自分の思いが変わりますと自分の人生経験は変わるということです。

自分が幸せになるには自分を好きになり自分の運命に感謝することです。自分を好きになり自分の無意識を信用しますと望みは叶いますが、自分が嫌いな人は自分のためになることも他の人のためになることもできません。

上手な生き方は嫌なことはやらないでやりたいことをやり、人からしてもらいたいことを人にしてあげ、人からされたくないことは人にしてはいけません。それから人間には真の善悪は理解できませんので、過去の出来事の善いと思うことは楽しむときであったととらえ、悪いと思うことは人生勉強の機会であったととらえ、すべての出来事を肯定し感謝し、それから学び、目の前のことに全力投球し、希望を持ち前向きに生きることです。

この世で起こることはすべて必然であり、この世に存在するものはすべて必要なものです。そして自分が世の中に与えたものが自分の元に返ってきますので、世の中に良いものをおしみなく与えなければ自分は良くなりません。

何事であれ自分の心の中で起こった後に自分の外の世界で起こります。自分の考えが変わりますと自分の性格は変わり、人は自分が心に描いた人になります（人は自分が望むセルフイメージに従って成長して行きます）ので、自分の未来は自分の心の中にあります。

人間にはいろんな面があります。そこで貴方が他の人々のある面だけを見ていますとその人たちは貴方にその面だけの経験をさせます。だから貴方が経験することは貴方の問題です。

自分の欠点を修正するより自分の長所を見つけ伸ばすことです、相手の悪口は言わずにほめ相手の長所を見つけて伸びるようにすることです。

地位・名誉・財産が豊かな人よりも、心が豊かな人（何時も気分が良い人）のほうが幸せです。だから自分の心の豊かさを減らして、地位・名誉・財産だけを追い求める努力は幸せという観点から考えますとやめたほうがよい努力になります。そして地位・名誉・財産を愛する人は、他人は愛しません。

相手と接するときは相手に喜びを与えることを考え、相手と話すときは相手を素晴らしい気持ちにさせ、相手の夢の実現・発展・成長・成功を願うことです。

そして相手の利益中心に物事を考える人は相手を引き付けます。

それから相手に与えることが出来る最も価値あるものは、自分自身の真心です。

人を大事にしますと人が集まってきますし、お金を大事にしますとお金が集まってきます（大事にすると集まってくる、愛情の原則）。また同じものは引き合います（類は友を呼ぶ）し、違うものは退け合います。

それから相手に笑顔で接しますと相手は笑顔を返してきます、相手の悪口を言いますと相手から悪口が戻ってきます（カガミの原則）。

宇宙は連続体ですので、すべての物には魂があると思い、自分が接する物には愛情を持つことです。

楽しいことは世界中どこを捜してもありませんので日々起こる色々な出来事を工夫して楽しむようにし、何時でも何処でも楽しむことです。そして行動する前に「楽しいな、楽しいな」と何時も言うようにします、その理由は楽しいとき脳は活発に働き、嫌なとき脳の働きが止まるからです。

本当のことや未来がどのようになるのかは誰にも分かりませんので、自分の知識や知恵を完璧であるとは思わないで天の流れに従うことです。

ムリなこと、ムダなこと、ムラなことをしないためには、物事を良く見て考え、物事の急所を見つけ出し、物事の急所を突く言葉だけを使うようにすることです。

人間の脳の程度はあまり変わりがないと思います、そして、ある人がどのように物事を考えるかでその人が他の人にどのように想われるかが決まり、その人がどのような人生をおくるかも決まるでしょう。

肉体的に見て、やせてガリガリの人は幸せに未だなれていない人、中肉の人は幸せな人、肥満の人は幸せ過ぎた人としてします。そうしますと、やせてがりがりの人には病気に対する抵抗力がありませんので色々な病気という災いがやってきますし、肥満の人にも病気に対する抵抗力が低下しますので成人病という災いがやってきます。

つまり幸せ過ぎますと社会の諸悪という災いがやってきますので幸せボケにはならないことです。

不幸は嫌うものではなく、不幸も愛することです。なぜなら不幸を乗り越えた人は強くなります。つまり不幸は人を強くします。

「幸せとは喜びを得ることではなく、苦痛を得ないことである」と昔の知恵者は言っています。

「相手の幸せのために与える」ことが当たり前であると思う人は、最初損をすることが多いですが、人を見る目を養うと、後半は大儲けする傾向にあります。

「自分の幸せのために頂く」ことが当たり前であると思う人は、最初儲けることが多いですが、強欲をつらぬくと、後半は大損する傾向にあります。

「頂いた分だけ与え、与えた分は頂く」ことが当たり前であると思う人は、最初から損することも儲けることもあまりありませんし、後半も大損することも大儲けすることもない傾向にあります。（「与える人」こそ成功する時代、アダム・グラント著、楠木建訳より）

それから受け取る以上を与える人が価値ある人です。

人生とは他者に喜びを与え続けることです。そうしますと地球は回っていますので、何れの日か喜びがやって来るでしょう。そして、この行為を地球に住む全員が行いますと地球は幸せの星になります。

第十二章 成功する方法

自分の肉体や才能は自分が進むべき分野を大まかに教えてくれますし、何で人々に喜びを与えたいかで自分が進むべき分野はだいたい決まります、また分野が違いますと成功するために必要な精神体系（物の見方・考え方・感じ方）は異なります。

最も手っ取り早い成功方法は、その分野の第一人者の真似をすることです。ある分野で仕事ができる人はその分野の仕事ができる精神体系を持っていますので成功したければ成功する精神体系を新しく作り上げ、そして脳にそれを刷り込み、徹底的に実行しなければなりません。

イメージ（心の絵）は自分の無意識に語りかける言葉であり、自分のイメージが自分を導きますがイメージは絶対成功するぞという強い感情を伴わなければ力を発揮しません。そして成功するには成功したイメージ（自分が見る心象と自分が見える心象）を細部までリアルに描くことです。また成功すると本当に決めた人だけが成功します。

それから確実に成し遂げたい願望に対しては、自分の願望を徹底的に研究した後に結論をだし、その成功したイメージを絵にして紙に描いて目立つ所に貼り、その願望が成し遂げられたものと想定して感謝の言葉を何度も何度も絵に言い続けることです。

また目の前の願望に対しては成功したイメージを頭に思い浮かべ、実際に願望が叶えられたものとして、行動する前に「ありがとうございます」と力強く言うことです。（引き寄せの法則より）

人々にとって最も大事なことは「善いこと」を願望にすることです、そして善い願望は善い行動につながります。また善いことを思いますと善いことが起こり、悪いことを思いますと悪いことが起こりますので、心の持ち方の違いで人生に大きな違いが生まれます。

成功したいことは「世のため人々のためになりますか、自分が本当に熱意を持ってやりたいことですか、自分にやりとげる自身がありますか、自分がやることで自分の心はさすががしくなりますか、失敗したときは自分で責任が取れますか」を考えて下さい。

成功するには自分の使命を見つけ出し自分の使命に従って生きることです。そして成功する条件は素直な心・勉強好き・プラス思考・熱意・誠実さです。

気持ちや生活状態は態度や人相に表れますので、態度や人相がよい人と付き合うことです。また人の感情は必ず相手に伝わりますので成功する人は成功する人とは付き合いません、そして成功する話は成功する人が持っているのです。自分は成功する運命にあると確信することです。

仕事で成功したいならば仕事を好きになり仕事を趣味にして仕事で人々を感動させることです。ビジネスの本質は人々に喜びを与えることにあります、それから人々に喜びを与える気持ちのないところにはお客様を満足させる商品は生まれません。

失敗しどん底を徹底的に味わうことです。どん底がそのときの自分の限界を教え、自分を壊し、自分を変える機会を与えてくれます。そして、どん底を経験したことがない成功者は一人もいません。

第十三章 お金を流れ込ませる

自分に合った仕事・自分が好きな仕事・自分がしたい仕事・自分が楽しむことができる仕事をして自分は楽しみかつお客様に喜びを与える、又はお客様に喜びを与えることができる仕事をして自分は楽しむ、と生き生きと生きられますし、お客様が幸せになられると確信することが自分に自信を与え、ひいてはお客様に信頼感を与えますのでお金が流れ込みます。

そこで、お客様の喜びを自分は楽しみ、自分の楽しみでお客様に喜びを与える、このような喜びと楽しみの循環の中で商品やサービスとお金とを回すことです。

社会に多くの商品やサービスを提供する人は、それに比例して社会から多くの報酬を受け取り、お客様から受け取る報酬は、お客様に与えた喜びに比例しますので、お金を儲けるにはお客様がお金を払わせてくれと言うほどの価値ある商品やサービスをお客様に提供することです。

つまり収入は、どれだけ多くの人に、どれだけ多く奉仕したかによって決まります。

お客様の喜びに比例して報酬を受け取りますので、儲けることを考えないで、お客様の要望を聞き、創意と工夫とでどのようにしてお客様に喜びを与えるか（お客様の生存を有利にするか、お客様に欲望満足・快楽を与えるか、お客様に富・利益を与えるか、お客様に金額以上の経済的価値を与えるか、お客様が困っていることを解決してあげるか、お客様の不満・不安・不便を解消するか、お客様の時間を節約するか等）を考えることです。

お客様に喜びを与える商品やサービスを考え出し、その提供する商品やサービスに大きな価値がありますと販売は簡単です。

お金が好きな人・お金は素晴らしいものであると思っている人・お金を大事にする人・お金を多く持っている人の所にお金は流れ込みますので、意識と無意識の両方でお金を好きになることです（お金に対してマイナスイメージを持っている人は無意識に刻み込まれているお金に対するイメージを変えることです）。

お金は人間社会に流れる川のようなものですので、お金を自分の所に流れ込ませ、流れ込むお金は自由に受け入れ、出るお金は自由に出すことです。そして、お金は人生を楽しむための道具ですので、お金を使い人生を楽しむことです。

天が与える財産しか得ることはできませんし、天が与えない財産を得ますとすぐ失うことになり、失わない場合はその財産が災いを招くことになりますので欲張らないことです。

何時も言葉が頭の中にある人が見ている風景はその人の記号体系通りであり、言葉で考える思考はその人の精神体系通りです。人々は言葉で物事について考えますので、知っている言葉の範囲で考えているだけであり、知らない言葉について考えることはありません。だから人間は完璧な考え方をすることができません。

言葉で分割して見る非連続の世界、つまり民族の記号体系の世界（文化の世界）を真実の世界であると確信し、自分は周りの人や物とはまったく別の孤立した一個の存在であると実感している人は、言葉により確実に条件付けされていますし、片寄った物事の見方をしています。

言葉は人間（民族）の生存を有利にするための道具であり、人々は自分の生存を有利にするために言葉を発します

真実は「一つの流動体である宇宙」があるだけです。だから流れに従い生きることです。

風景、精神（考え・思い）、社会諸制度は言葉で成り立っています、言葉は偉大です、人間と人間社会に色取りを与えています。

自分を変えたいならば自分の精神体系（物の見方・考え方・感じ方）を変えればよいですし、社会を変えたいならば民族の記号体系を変えることです。

人は自分が世界中で一番尊い存在ですので自分の利益を一番に求め、物事の価値判断の基準は自分自身ですので世界で一番正しい人間は自分であると思っています。

「ストレスで苦しい」のは考え方が良くないからであり、「運動して体が痛い」のは体の動かし方が良くないからです。

楽しいことは世界中どこを探してもありません。しかし自分に向かい「楽しいな」と心の底から言い続けることで自分の脳が楽しいと思えますので自分は楽しくなります。そこで「楽しいな」と自分に向かい言い続けて全てを楽しむことです。 ⇔ 受動的生き方

「人々に喜びを与えます」と地球は回っていますので、喜びがやって来ます。 ⇔ 能動的生き方

幸せになりたいならば、「（自分の氏名）様は物凄く幸せです」と大きく紙に書いてよく見る

所に貼ることです。

なぜなら人間は言葉どおりに物事を見、言葉で物事を考え、その考えに基づいて言葉を発したり行動したりするからです。

幸せになる方法は

自分は幸せであると思い、何事も楽しんで行い、他の人には喜びを与え、よく「よい事が続く、ありがとうございます、よい事が続く、ありがとうございます」と唱えて感謝することです。

著者 そらの(宇宙乃) いちぶ(一部)

©osami ikeda

悟りを開く

<http://p.booklog.jp/book/95228>

著者：そらの いちぶ

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/19520429/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/95228>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/95228>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ