

2021.8.22 元気アップ禅の会 in 福岡

テーマ：①「坐禅会運動」について ②アニータさんの臨死体験に学ぶ

第1テーマ：「坐禅会運動」について

[1] 日本的靈性の進化過程（ウ→イ→ヒ→ミ→コ）

ウの段（怨）出口なお

イの段（意）五井昌久、谷口雅春

ヒの段（日）小林正観、斎藤一人、立花大敬

ミの段（実（身））？，？，？，？

コの段（子）？

<ヒの段の役割分担>

ひらき役 小林正観 ひろげ役 斎藤一人 ひきつぎ役 立花大敬

[2] 「ミの時代」を担当する後輩たちへのアドバイス

(A) 私たち「日の仲間」の目標を忘れないようにしよう。

<釈尊の菩提樹のもとで観られたビジョンと叫び>

ギャーター（着いた）

ギャーター（着いた）

ハーラーギャーター（ゴールに着いた）

ハラ・ソウ・ギャーター（ゴールに・みんな一緒に・到着した）

ボージー（素晴らしい達成よ）

ソワカ（吉祥成就）

※ お釈迦様の言葉とビジョンにはイノチが宿る（これを「天命」という）

ので（ことだま言霊・ことだま事霊）、必ず実現する。私たちが歩んでいる道は、そのゴールに到る道。

<私たち「日の仲間」の目標>

みんなで一緒に（見捨てられる人やモノは一人、ひとつもなしに）「ひとついのちの世界」を実現すること。すべての人（生類^{しょうるい}、地球環境、物品など）を、そのゴール地点に心のゴムひもで結ぶこと。

(B) 私たち「日の仲間」の4つの信条を心得ておこう。

<日の仲間の信条（菩薩として生きる志）>

- (1) 明るくて、温かくて、潤いがある「安心できる場」を作ろう
- (2) リーダーシップより「メンバーシップ」を大切にしよう
- (3) 「あなたがあなたであること以上に尊いことはない」ということを知ろう
- (4) 菩薩としての自覚を持って、分に応じて「ダーナ（布施）行」を粘り強く実践してゆこう。「他のために生きることの喜び」を体験しよう。

<「ダーナ（布施）行」の種類>

(参考文献) 『出雲記伝』バンクシア・ブックス p. 45～

さいせ ほうせ むいせ しんせ わがんせ あいごせ ざせ など
財施・法施・無畏施・身施・和顔施・愛語施・座施など

<菩薩の誓願（誓い・願い）>

し くせいがんもん
「四句誓願文」

しゆじようむ へんせいがんど
衆生無辺誓願度（生きとし生けるモノたちは数限りありませんが、私はその全員をしあわせの世界に送り届けてみせます）

ほんのうむ じんせいがんたん
煩惱無尽誓願断（自分や人が抱えている煩惱は尽きませんが、私はそれらをすべて断ち切ってみせます）

ほうもんむりょうせいがんがく
法門無量誓願学（すべての生けるものたちを救うためには無量の智慧
が必要ですが、私はそのすべてを学び尽くしてみせます）

ぶつどうむじょうせいがんじょう
仏道無上誓願成（我々が目指す「ひとついのちの世界実現」というゴ
ールははるかに遠く、高いものだけけど、必ず全員でゴールインしてみせ
ます）

<なぜ坐禅会申請？>

「現状、私はとても菩薩にはなれそうもない」→「でも、長い時間で考え
てみたら？」

「ひとついのちの世界実現」は 35 世紀、その間に何度も転生して学んで
ゆく→いつの日か観音さまや文殊さまのようにになりたいと思いませんか？

「坐禅会申請」→大敬の「受諾」は、菩薩になるための第一歩

- (1) 「安心できる場」を設けてあげる
- (2) みんなで作る坐禅会、メンバーシップ（本尊は坐禅）
- (3) 私たちの坐禅は、自分が自分に戻って落ち着く坐禅
- (4) 坐禅会をお世話すれば、大きな「ダーナ行」になる。

「坐禅会申請」→大敬の「受諾」は、「嗣法」＝「天命（志）のバトンタ
ッチ」

達摩大師の4名の弟子：道副（皮）・尼総持（肉）・道育（骨）・慧可（髓）
（道元さんの見解）

皮＋肉＋骨＋髓＝達摩全身 それぞれが全体のために役割を果たすのだから、
上下のランク付けではなく、それぞれがその人にしか出来ない尊い
役割を果たしているのだ。

だから、いつの日か、観音さまや文殊さまやお釈迦さまのようになりたい
と素直に願える人は、みなさん残らず「坐禅会仲間（日の仲間）」なので

す。

第2テーマ：アニータさんの臨死体験に学ぶ

[1] アニータさんの生き立ち

(参考文献)『喜びから人生を生きる！－臨死体験が教えてくれたこと－』(アニータ・ムアジャーニ) ナチュラルスピリット社 原題『Dying To Be Me』(死に臨んで、私は私に戻れた)

インド人(シンド族・イスラム教徒?、女性の地位が極めて低い)、シンガポールで生まれ、香港で生活。父親が相手を決めて婚約→破棄心に傷、期待されたように振る舞えない不適格者、傷物、欠陥品ダニー(同じシンド族)との出会い→結婚

[2] アニータさん、癌の宣告を受ける

リンパ系の癌→原因は「恐れ→自己否定→自己処罰」。(恐れの内容:失敗すること、嫌われること、人の期待に添えないこと、不十分なこと、癌という病気と治療法を恐れていた。私がするすべては私以外のみんなの賛

同を得ることでした)→自分を見失ってしまった→4年間の闘病→死の床にあった

[3] ヒトの多層モデル(ヒトの逆円錐モデル)

- ・意識のエレベーター→「天の浮橋」
- ・地上世界・霊的世界・天的世界
- ・意識の上昇を目指す(キリスト教、神道)
- ・意識領域の拡大を目指す(仏教、ヨーガ)
- ・意識が上昇するほど、意識がタッチできる領域(イノチの領域)が拡大する(キリスト教と仏教の融合)。

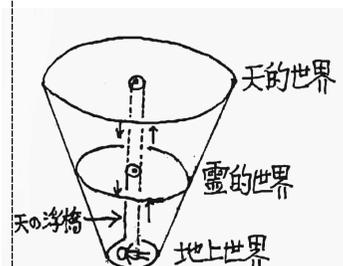


図1ヒトの逆円錐モデル

[4] アニータさんが臨死状態で体験したこと

その1 痛みが消滅と解放感

・信じられないほどすばらしい気分 ・自由で、軽い ・痛みがなくなった。

→意識が肉体次元（地上次元）から離れ上昇、肉体的苦悩からの解放

・周囲のものがどんどん遠くへ離れていく ・恐れがまったくなくなった。

→「恐れ」は地上次元が生み出していることがわかる。

<「恐れ」の根本原因と「恐れ」から導かれる世界>

- ・全体から切り離され、孤立した「自我」の目覚め（錯覚）
- ・「自我生命」のもろさ、はかなさを恐怖するようになる
- ・「自我」のまわりに囲いを設けて防御する
- ・「囲い」の中に、生存を保つためにお金や物をため込む
- ・他の「自我」にお金などを取られないように、「囲い」を強化する
- ・戦争や闘争は、この「自我の恐れ」から生じる
- ・「囲い」を強化したことによって、新鮮な空気が入ってこれなくなり、日も差さなくなって、生命の危機が訪れようとしている。

→アニータさんが天から与えられた使命は、「自我」の消滅がイノチの消滅ではなく多くの人に知らせて、人々を「恐れ」から解放すること。

[5] ヒト・ビトの多層構造モデル

・上の意識レベルに昇るほど、意識が届く領域が拡大し、他の人やモノとイノチの領域が重なるようになる。

・最上階層の世界（天界）では、すべての存在（ヒトやモノ）がひとつに重なって一体となって存在している（「ひとついのち」の世界）。

- ・「天」＝「一」＋「大」
- ・すべての存在は、「ひとついのち」の世界目指して進化してゆく。
- ・法華経「諸仏如来は、『一大事因縁』のために世に出現する」
「与仏有因 与仏有縁」（延命十句観音経）

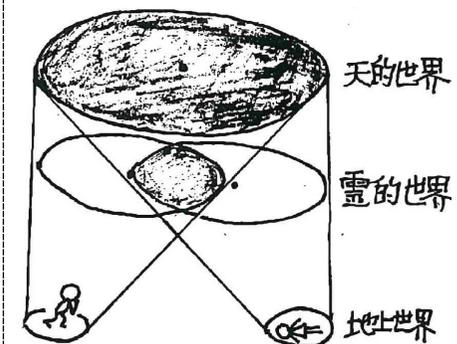


図2 ヒト・ビトの多層構造モデル

[6] アニータさんが臨死状態で体験したこと

その2 知覚領域の拡大

- ・目を閉じていたが、病室の内外にいる人が認識できる。すべての人の行動が分かる。
- ・彼らが何を感じ、考えているか（絶望感）も分かる。

→上の世界ほど、人と人のイノチが重なる部分が増える。

・あらゆる事が同時に起こっていた（時空も一体化してくる）が、意識の焦点を当てた人やモノゴトについて、一気にクリアに感受し、理解することができるということが分かった。 「時軸」

→意識の焦点を当てたものだけが立ち現れる。

[7] アニータさんが臨死状態で体験したこと

その3 ひとついのちの体験

・周囲に起こっている「感情ドラマ」に巻き込まれようとする、強力な力が働いてそこから引き離された。まるでもっと壮大な計画が展開して、何かを教えられようとしているかのようだった。

→天界の光の存在たちは、アニータさんに「ひとついのちの世界」を体験させようとしている。人格神的体験がないのが、アニータさんの体験の特徴。

・引き離されてゆくにつれて、すべてが完璧であり、計画通りに進んでいると理解できた。

→上の世界に昇るほど、すべての存在はそのままで完璧で、美しいことがわかる。これが「妙法」

・地上の感情の渦から離れてゆくにつれて、自分がすべての空間を満たすほど拡大し続けていることに気づいた。それは、私と他のすべてのものが一つになるまで続いた。私はあらゆるもの、そしてあらゆる人になった。

→すべてが一体のイノチ、これが「蓮華」

・私たち全員がつながっていることに気づいた。その織り込まれた総合体は、人間や生物の範囲を超えて、もっと外へと拡大していき、すべての人間、動物、植物、昆虫、山、海、生命のないもの、そして宇宙全体まで含んでいるように感じられた。

・宇宙は生きていて、意識で満たされており、すべての生命や自然を包み込んでいると悟った。

・あらゆるものが、無限の全体に属していた。私も、すべての生命と複雑に絡まり合っていた。

・私たちはみんな、その統合体の一つの側面だ。すなわち、私たちは一つであり、一

人ひとりが集合的全体に影響を与えている。

[8] アニータさんが臨死状態で体験したこと

その4 無条件の愛の体験

- ・これまで存在していることさえ知らなかった大きな愛に包まれた。
- ・これほど完全で、純粋な、無条件の愛は、私がこれまでまったく知らなかった。
- ・この愛に包まれるには、何の資格も要求されず、何の判断もされず、まったく差別もなかった。
- ・その愛を得るために何もする必要がなく、何の証明もしなくてよかった。
- ・ただ存在するだけで、私には愛される価値があった。

→「条件付きの愛」：愛されるためには条件を満たさねばならない。まわりの人たちに愛されるために、アニータさんは必死で努力して、自分を見失って、結局体を悪くしてしまった。

→「無条件の愛」：イノチの一体性から生じる愛

[9] 無条件の愛はどこから出てくるのでしょうか？

- ・「ヒト」は「ひとり」しかいない、「イノチ」は「ひとつ」しかない
- ・「イノチ（神）」が、自らの進化向上のために、「個々の存在」を生み出した（金平糖大作戦）。

（参考文献）『ココロとカラダを優しくほどくー立花大敬さんの坐禅 入門編ー』（バンクシア・ブックス）

・いまもなお、「イノチ」の本体から、「ヒ（生命エネルギー）」が「個々の存在」の流入して、「個々の存在」は生かされている（「^ひ ^た ^ひ足し=養し」）。

・**なぜ？**あなたという存在が「イノチ（神）」にとって、自らの進化のためにどうしても必要だから。

・「個々の存在」が進化して、ついに合流一体化して、「イノチ（神）」に復帰することができるように、「イノチ（神）」は、「個々の存在」を

導いてゆく。

- ・なぜ? 「イノチ (神) 」と「個々の存在」は、一体のイノチなのだから、「個々の存在」のうち、一つでも不十分な進化状態の存在がいれば、「イノチ (神) 」が未完成なのだから。
- ・「イノチ (神) 」と「個々の存在」は、「共同作業」の関係。「同行二人」の関係。
- ・だから、「イノチ (神) 」は、すべての「個々の存在」を無条件に養い、育み、導いてゆく。それが、「無条件の愛」。

[10] アニータさんが臨死状態で体験したこと

その5 自己反省

<四十九日しじゅうくにちの意味>→行き先決定までの猶予期間 (中ちゆう有う・中間世ちゆうかんせ)

初七日 不動明王／二七日 釈迦如来／三七日 文殊菩薩／

四七日 普賢菩薩／五七日 地藏菩薩／六七日 弥勒菩薩／

七七日 (四十九日) 薬師如来→生涯を回顧し、反省して、これからの行き先を選択・決定する。

<アニータさんの反省>

どうして自分にあんなに厳しかったんだろう? ・どうして自分を責めてばかりいたんだろう? ・なぜ自分を見捨ててしまったのんだろう?

・どうしていつも他人を喜ばせるために、自分の知性や創造性を抑圧ばかりしていたんだろう?

・どうして、本当はノーと言いたいのになにイエスと言って、自分を裏切ってばかりいたのんだろう?

・どうしてありのままの自分である許可をいつも他人に求めていたんだろう?

・自分にあんなにまで厳しくするべきじゃないって、私はなぜわからなかったんだろう?

→地上に還り、使命を果たすことを決断

[11] アニータさんが臨死状態で体験したこと

その6 生還

<使命の自覚>

- ・自分が本当は誰かに気づき、本当の自分のすばらしさを理解したので、もし身体に戻る選択をすれば、病気は急速に治癒するだろうとわかった。
- ・それも何週間や何ヶ月かけてとかではなく、わずか二、三日のうちに。もし身体に戻ったら、医師は癌の痕跡すら見つけられないだろうとわかった。
- ・「なぜ？」→身体は、自分の内側の状態を反映したものにすぎないから。
- ・「私にはまだ実現していない目的があるような感じがする。でもそれは何だろう？ どうやって見つけられるのだろうか？」
- ・自分がすべきことを探す必要はなく、必ず自然に目の前に現れてくると知った。
- ・その使命は、何千人という人たち、おそらく、何万もの人たちを手助けすることと関係しているようだった。

<癌の消滅>

<意識の変化（とまどい）>

<本の出版>

[12] アニータさんの私たちへのアドバイス

①私がありのままの私であることを受け入れ、許し、認め、愛することが出来るようになれば、その位置が宇宙の中心となり、そこを起点にして、世界を改変できる。私にふさわしい役割を果たせるようになる。

②不確実な状態を受け入れる。

- ・私の病気が治ったのは、これまで抱いていた信念や教えを完全に捨て去ったためと言える。
- ・不確実なものを受け入れれば、あらゆる可能性に心が開かれる。
- ・確実なものを求めれば、思いもかけないことが起こる可能性が妨げられる。
- ・これまでの思いこみ、疑惑、教義などをすべて手放した時、無限の宇宙とつながって、私の人生に最善の結果をもたらす。

<量子力学の原理>

・モノ次元（地上世界）では、一つの世界しか存在しないが、波動次元（霊的世界）では、あらゆる世界が可能性として同時に存在している。

・意識が介入すれば、そのうちの一つの世界が選び取られて、モノ次元（地上世界）に現象化する。

<人生道：量子力学の応用>

- ・アタマで決めつけることをやめる。
- ・いったん波動次元に戻る（坐禅して意識を上昇させる）。
- ・すると、そこではあらゆる可能性に門戸が開かれている。
- ・「ひとついのち」に根ざした「こうしたい」という思いを入力する。
- ・すると、モノ次元に、その願いが叶うようなドラマが展開し始める。
- ・実現する。

<仲間の歌>

線路は続くよ どこまでも／野をこえ山こえ 谷こえて
はるかな町まで 僕たちの／楽しい旅の夢 つないでる

線路は歌うよ いつまでも／列車のひびきを 追いかけて
リズムにあわせて 僕たちも／楽しい旅の夢 歌おうよ