

正心

心の正しい使い方はたくさんあるが、とくに日常におけるふだんの心がけとして次の三つの精神を保つように努めることが大切。

1. 物事をすべて前向きに考える

ふだんから心を積極的、前向きに保つ。二者択一の場合は積極性のあるほうを選択する。したがって行動も積極的になる。失敗に終わっても、けっして悔いず、次への教訓を見つめるように努める。

2. 感謝の心を忘れない

周囲のすべてに感謝する心をもつ。この心がけをもつことで、身の回りには感謝するべきことがたくさんあることに気づく。はじめはさほどに思わないことでも、感謝の癖がつくと「ああ、ありがたいな」と心から感謝できるようになる。

3. 愚痴をこぼさない

世の中には、自分にとってムダなことにはなにもない。損になることでも害になることでも、苦しまされることでも、じっくり見つめて考えると、そこからはかならず得られるもの、学ぶべきこと、ためになること、参考になることがある。人生にムダはない。

調息法

一種の腹式呼吸法です。わが国には昔からさまざまな呼吸法が伝えられてきましたが、それらを長年研究、実践してきた結果、それらの長所を凝縮する形で、ほぼ完全な呼吸法としてわたしが完成させた腹式呼吸法です。したがって、この調息法だけを実行しても健康や痴呆症の予防など大きな効果を上げることができます。効果を上げるキーポイントは継続して行うことにあります。

1. 姿勢

① 背筋をまっすぐにして座る——背筋をまっすぐに保つことで、空気が肺の底まで入るようになります。座り方は正座、椅座、跏趺座あぐらのどれでもよい。椅座のときは背を背もたれにもたせかけない、両ひじをひじ掛けに乗せないようにします。また、あぐらのときは座ぶとんをふたつ折りにして尻の下に敷くとよいでしょう。

② ひじを直角に曲げて両手を組む——両方の手のひらで丸い玉やゴム毬を包むように組みます。これを鈴の印といいます。親指を重ね、利き手のほうを上にして四本の指をそろえます。

なお、病気や体の弱い人は仰臥の姿勢で行ってもよい。このときは両手を離して、体の両側に伸ばし、手のひらを下に向けて床面やふとんにつけるようにします。

正心調息法の姿勢



●背筋をまっすぐにして座り、背をもたれたりひじ掛けにひじを乗せない。



●鈴の印＝両手の手のひらで丸い玉やゴム球を包むように組む。



2. 息法（呼吸法） 吸息、充息、吐息、小息、静息の順序で行います。

① 吸息（息を吸いこむ）——鼻から静かに息を吸いこみます。肺の下部（肺底）まで十分に吸いこむ。ふつう呼吸をするときは胸の上部に吸いこみますが、これでは肺いっぱいには吸いこんだつもりでも、肺の上部は空気で満たされても下部まで十分に行き渡りません。肺は上部より下部のほうが広く、空気がたくさん入るようになっていきますから、下部まで吸いこむことで多く、より効果的に酸素を摂取することができます。

② 充息（息を止めて下腹部に力をいれる）——十分吸いこんだ息を、横隔膜をグーッと下げながら下腹部（丹田）まで押し下げ、丹田に力をこめたまま息を止めます。ふつう臍下丹田というヘソの裏側の腹壁あたりをさしますがこの調息法では、もっと内部の背中と腹のまん中あたりの空間を意識して空気を押し下げ、力をこめるようにします。またこのとき、肛門をぎゅっとしめるのを忘れないように。息を止める時間は数秒ないしは十秒くらい、ひとによって苦しくない程度で行います。

③ 吐息（息を吐き出す）——鼻から静かに息を吐き出します。腹の力を抜いて凹ませ、十分に息を吐ききる。

④ 小息（普通の息）——普通の息を一回だけ行います。

以上、①④までを1サイクルとして、これを5回くり返します。老人や病人などで一度に5回行うのが困難な人は、何回かに分けて時間をおいて行い、合計で5回になるようにしてもかまいません。

⑤ 静息（静かに普通の呼吸をする）――5回呼吸し終わったら、丹田に軽く力をこめたまま静かに、ゆっくり10回普通の呼吸をします。この時間は自分の自由裁量の時間で、すから、そのまま座っていてもいいし、病気の人はその病気が治ったと念じてもいい。また自分なりの公案をつくって――「短気が治った」「宇宙と一体になった」など――それを念じてもいい。とくに想念を発することなく、いわゆる無念無想の境地をめざしてもいい。とくにこのとき、わたしは大断言を念じることをおすすめする。そのやり方は後の＜大断言＞の項を参照してください。

こうして調息法をくり返していると、心がすっかり落ち着いて、心身に気力が充実し、精神が透徹したようになります。深沈と安定した気分が手に入り、いわゆる肝っ玉が座って何事にも冷静に、平常心で対処できるようになります。

3. 想念（心の力を使う）

① 吸息の間、宇宙の無限の力が丹田に収められた、そして全身に満ち渡ったと念じます。

② 充息の間、全身がまったく健康になった、病気のある人はその病気が治ったと念じます。

③ 吐息の間、体内の老廃物がごとく吐き出された、全身はきれいになった、芯から若返ったと念じます。

以上、①③を5回くり返します。病気が複数ある人は、それぞれの病気について何回かずつ治ったと念じ、その合計が5回になるようにします。病気が五つあれば、一つにつき5回ずつ念じればいいことになります。また病気のない人は「全身がまったく健康になった」と5回くり返します。

4. 内観（心の眼で見る）

想念を心眼で見えるようにします。たとえばひざの関節炎が治ったと念じるときは、ひざがすっかり治って、さっそうと道を歩いている姿をイメージする。不眠症の人なら、ふとんの中でぐっすり熟睡している自分の姿をイメージするようにします。

●大断言

正心調息法の静息のときに、大断言を念じます。

宇宙の無限の力が凝り凝って／うちゅうのむげんのちからがこりこって

真の大和のみ世が生り成った／まことのだいわのみよがなり

なった

このときに、世界が平和に満ちているさまを思い浮かべながら、呼吸数には関係なく10回強く念じるようにします。