

七月十日

われ導くものは神である。(これは私自身だけのことを言っているのではない)すべての人間は「われを導くものは神である」と自覚しなければならぬのである。

神の国に到る「道」は、自分のうちにある。われは「道」なり——とイエス・キリストは言っている。「われは真理なり、道なり、生命なり、われによらずして神の国に到りし者なし」とは肉体イエスのことではない。万人のうちに宿る真理なるキリスト (Christ Ideal) のことである。

静かに瞑目してわが内に無限の叡智が宿っていることを黙念せよ。そこから、その日その日なすべき「道」が示される。神は「智慧」であり、「道」であり、われらの内に宿ってい給うのである。

七月十一日

まのあたり、今、ここに、この身のうちに、神のいのち宿りいますを感じ、神の智慧宿りいますを感じ、神の愛に取り巻かれてあることを感ずる者は幸いである。しかしそれを感じえない者はどうしたらよいのか？

——なぜ彼は感じないのであるか？

——彼自身が感じないからである。

——どうしたら感じるようになるか？

——彼自身が感ずるようにすればよいのである。

——感ずるようにするにはどうしたらよいのか？

——感ずるということは、一つの認識作用であるから、感ずる対象と同じ波をこちらが起こさねばならぬ。神を感ずるには、神は愛であるから、愛の波を自分の内に動かさねばならぬ。

静かに眼を瞑^{つむ}って、

「われはすべてを愛し

すべてはわれを愛す」

と「実相を觀ずる歌」の一節を繰り返し繰り返し念ずるがよい——その心のリズムのうちにわれわれは神を感ずることができるのである。

また神は「生命^{いのち}」である。すべてを生かしているのは神の生命^{せいめい}であるから、われらが神を自分のうちに感ずるためには、すべてを生かす心を起こしたときに、その心のリズムの中に、その心の波長の上に靈感的に感応するところの神を感ずることができるのである。だから神を心に感じようと思うならば、時々、寸暇を利用して瞑目心を静め、「実相を觀ずる歌」の節——

「神は生命^{いのち}にして

我は神の子なれば

我はすべてを生かし、

すべては我を生かす」

と心の中に繰り返し繰り返し念ずるならば、「個^{ひとり}」と「全体」との繋^{つな}がりの意識が蘇^{よみがえ}生^なってきて、神を衷^{うち}に感ずることができるのである。

八月三十日

明瞭に語られたる言葉は、曖昧に念ぜられたる言葉よりも
実現力は強いのである。

合掌瞑目神想観の形式をとり、自分の耳に聞こえるほどの
声をもって、次のごとく誦^{とよ}えることは自己内在の無限の力を
自覚する上に効果がある。

「神はすべてのものを我に与え給えり、

ありがとうございます。(十回)

神は無限の智慧を我に与え給えり、

ありがとうございます。(十回)

神は無限の愛をもって我を護り給えり、

ありがとうございます。(十回)

神は無限の生命^{いのち}を我に与え給えり、

ありがとうございます。(十回)

十回には限らないのであるが、あまり永いのも長時間か
かるし、短くても感銘が浅くなる。十回と限定したのはそのた
めである。敬虔^{けいけん}の念を起こすために合掌の形式をとっている
から、一回称えれば、右手の拇指^{おやゆび}に軽く力を入れ相対する拇
指を押し、二回称えれば右手の人差指に軽く力を入れて相対
する指を押し、順次に中指、紅差指^{べにさしゆび}、小指と移り、さらに左
手の拇指より始めて左手の小指に至りて、終われば合掌のま
ま、数のことを考えて意識を複雑にすることなしに十回称え
終われるのである。「ありがとうございます」と称える時は、
すでにそれを受けたる感激に浸りつつ本当にありがたい気持
を起こすのである。言葉は単なる思想以上の感情を招び起こ

し、感情は単なる思想以上の動的創化力^{そうかりよく}となるのである。

九月十一日

人の悪口をけっして陰でも喋ってはならない。言葉は種子
であるから、悪を喋れば悪が出てくるのである。外見がいかに
あろうとも、すべての人に対して、愛と敬とをもってその
人の繁栄と幸福とを祈るべきである。万人は神において一体
であり、彼の不幸は必ずや、彼と一体であるところの自己の
不幸となって現われて来るのである。われわれは神から無限
の愛を受けているのであるからその愛を、他の人間に愛念を
送ることによって返還しなければならぬのである。かくして
あなたが神の愛を、彼に返還するとき、彼もまた、あなたに
対して神の愛を返還してくれるのである。

十月二十二日

岩も、木も、石も、煉瓦^{れんが}も、水も、火もことごとく覚体^{かくたい}
である。すべてのものに仏の生命^{いのち}が生き、神の智慧が輝き、天
地の愛が現われているのである。天変地変を恐れるものは、
きつと、岩にも、木にも、石にも、煉瓦にも、水にも、火に
も、……お礼をいったことのない人たちに相違ない。「汝ら天
地一切のものと和解せよ」というのは、天地一切のものが、
すべて覚体であるという前提があつてのことである。覚体で
なければ、和解のしようがない。ただその機械的暴力に従う
か、それを利用するか、征服するか、征服せられるかのほか
はない。

和解とは、征服、被征服を絶した問題であつて、相手を覚

体として礼拝し感謝するところに和解があるのである。

十一月二十七日

一九五〇年十二月のユニティ教派の雑誌『デリー・ワード』の巻頭にクレタ・レーネル (Cleta Reynal) という人が病人からその病気を治すために質問された場合には、ある霊的指導者は必ず、患者に対して逆質問を行なって、「誰とあなたは仲たがいになっていますか？」と訊くということを書いている。必ず病気が起こるもとは心的原因があり、肉体のわずらう前に、心のわずらいがあるのである。レーネルは「まだ正確に何人も、いかなる心の状態が肉体にどのような一定の反応を惹き起こすかということは知ってはいない。なぜなら肉体は複雑なる機構であるからである。しかし大づかみに言ってみて、不快陰鬱なる感情は肉体の倦怠疲労を惹き起こし、他を憎み害せんとする感情は肉体のある帯域にわたって攣縮、狭窄、硬直等を惹き起こし、驚愕の念は呼吸に影響を与え、恐怖は不当に体温を上昇または下降せしめる」と言っている。当たらずとも遠からずであるけれども、日本ではもっと深き研究ができているのである。それは肉体を複雑なる物質機構と見ないで、「肉体は心の状態の象徴である」という鍵によって、肉体の状態を観察することによって啓かれるのである。顔面の輪廓を「宇宙」全体と観じて、その中心部位たるものを「自己」と観ずるのである。自己は神の子として宇宙の意識的な創造の中心であるからである。自我心強きもの、高慢なるもの、剛情なるもの、上位に敵意をもちて上意を通さざる性格のものは、鼻の病にかかるのである。この

講義を聞いて、ハッと心に悟るところありて、素直な心境になった瞬間に、十数年間の蓄膿症が癒えたとき実例もあるのである。鼻より上位に起こる腫物、皮膚病等は、自己より上位の人々に対して接触する際の心持が、不平または憤怒である場合に起こるのである。奇しくも、母親の心持が良人、舅、姑、嫂等の人々に対して不足不平の心持絶えざるときは、その母親の生んだまたは育てている幼児の頭部の湿疹とか、腫物を生ずるのである。これは多くの統計的事実であって、各部の病気についての実例的な無数の解釈とその治験例をわたしはわたしの著書『精神分析の話』に挙げておいたのである。メニンジャーの『人間の心』の下巻にはややこの問題に触れた点があるので精神分析の研究者には好参考書である。

十一月二十八日

便秘はいかにして起こるか。それは食物に関係して起こるというのは物質医学の解釈であるが、同一家族にして同一食物を摂りながら、一人は便秘し一人は下痢するという場合において考えるならば、それはたんに食物を変更するだけでは治療せしめないものである。フロイド流の精神分析によれば、それが肛門に関係した疾患であるから、すぐ幼児期の性欲に連関して解釈しようとするのであるが、そうすべてを汎性欲論で片づけてしまふべきではないのである。便秘は肉体は心の影という方面から分析してゆくならば、あらゆる種類のものを失うことに対する恐怖が具象化したものだと言うことができるのである。金銭の喪失に対する恐怖、友を失う恐怖、愛

情を失う恐怖、……等のごときはそれである。これを一言にして言えば「把む」ころである。把んで放たない心であるから、まず心を放下すること、何物にも引つかからず、ゆったりと緊張を解く心に誘導すべきである。

恐怖はすべて把む心であり、物を把むのである。溺れるものは藁をも把む。恐怖すれば手に汗を握る。（握るは把むである。）すべての心が元であって、恐怖する念が起れば全身にその形があらわれるのである。血管は収縮し、皮膚は収縮して肌に粟を生ずる。心臓も急激頻繁に把むがゆえに、その鼓動を増加し、血圧は高まり、時として狭心症を生ずるのである。かくて恐怖する者は直腸も肛門も収縮して「尻の穴の狭い者」となり、排便しえない状態になるのである。

われわれは他を釈す心にならなければならない。「釈す」は「放つ」であり、「放つ」は開放するのである。他を釈すことのできない者は「尻の穴の狭い者」であり、他を害する心あるがゆえに、自分自身をも他から害される恐怖があるのである。かくて内臓も筋肉もすべてみずから把むことによって硬化し萎縮してしまうのである。それを癒す道は、症状に対して直接的には「人間は神の子であるから、便秘ぐらいによって害されるものではない。われ便通によって生きず、神の生命によって生くるなり」と大らかな気持ちになって心から便秘を放つのである。そして間接的にはそしてもっと根本的には、ゆたかに愛しゆたかに釈す念を起すことである。いやしくも人を釈さず、やつつけてやろうというような考えを起こしてはならないのである。他を傷つける心は自分を傷つけ、他を愛する心は自分を愛することになるのである。

十二月二十三日

わたしの『光明の生活法』の本の携帯版が気持のよい形で、そんなどぎつい装飾もなしに、たとえば夜しずかに降りて万物をうるおしてくれる夜露のように質素な、そして典雅な形で出た。常にこの書を携帯していちいちその生活法どおり実行する者は幸いである。

この生活法を常に行っている者は常に健康であるに相違ない。不健康とは、生活が不健康であり、思いが不健康であることの反映であるにすぎない。人間の実相は健康であるのが当然であるからである。

わたしは『光明の生活法』の中で就寝前の十五分間の神想観の方法を説いておいたが、それを病気の治療に応用する場合に特に注意すべきことは、就寝前に、その日、またはそれまでの日において呪っていた人々を釈し、憤っていた人々を宥し、憎んでいた人々を恕し、自分の好まない人々たち、反感ある人たちとその過失とをことごとく赦して眠ることである。

眠っている間に最も多く癒しの神力（自然療能）は進行するのである。

「私はもうあの人を憎んでいない。」

あの人があの時ああいう態度に出たことは、かえってわたしにとって必要なことだったのである。わたしが彼を憎んでいたのは、わたしの観察眼が狭いために、あの人がああいう態度に出たことを、自分に害があるように思っている思いがいたにすぎないのである。本当はあの人がああしてくれただけで、わたしのためになっただけである。わたしはあの人に

感謝する。何某^{なにがし}よ、わたしはあなたに感謝する、本当に感謝する。わたしはあなたに感謝し、あなたを祝福するものである。ありがとうございます、ありがとうございます。

こう、精神を静かに調えながら、繰り返し繰り返し念じて、全^{まった}き平和の心境に達したとき寝てしまうのである。一日の最後の時間を赦しと感謝とで満たすこと、それは健康に重大な関係があるのであるが、健康に関係がなくなるとも、それはそのままでありがたいことではないか。

寢床に入れば、すぐ次のごとく念じて感謝のうちに熟睡に入るべきである――

「枕よ、ありがとう。寢床よ、ありがとう。蒲団よ、ありがとう。寝巻よ、ありがとう。空気よ、ありがとう、……」
となんでも周囲に見出され、思い浮かべられるすべてのものに感謝の言葉を心のうちで唱えながら眠りに入るのである。こうすれば不眠症の人でも直ちに熟睡に入ることができるものである。

十二月三十一日

本年最後の決意の日である。新しき天と地とを迎えるために潔ひべき日である。家を潔め、心を潔め、新しき花嫁の装いをした「真理^{キリスト}」が釈迦が、その人の中に天降^{あまくだ}って来ても、その「真理^{しんり}」の坐り場所がないような不潔なことをしておいてはならない。毎日の眠る前の神想観に、新しき次の日を迎えるべく、すべての人とその罪とを赦したと念じ、さらにその人に愛を送り祝福を送ったと同じように、今夜は眠るまえにいつさいの人々を赦し、いつさいの人々に感謝し、いつさ

いの事物に感謝し、感謝の念で心の中の汚れを洗い浄め、愛と祝福の念で、心の中を美しく装飾して、いつでも新しき「生命」の、新しき「真理^{しんり}」の花嫁が天降って来ても招じえられるように魂の準備をして眠ろう。

人々よ、安らかであれ、われはすべての人々に感謝する。よく戦ってくれた。よく働いてくれた。あなたたちがいてくれたのでわたしの生活が光栄あるものとなったのである。雷霆^{らいいてい}も、暴風も、山雨^{さんう}も、地震も、海^{かい}嘯^{しやう}も、それはわたしを高めるためのものでしかなかったのである。われ、一切人^{いっさいじん}、万事万物に感謝する。人々よ、平安なれ。

生命の實相 日本教分社 谷口雅春