

通勤瞑想法

○本稿執筆の理由

・自分は一人の職業人

朝5時に飛び起きて、コンタクトレンズを入れ、ひげを剃る。ひげが濃くて電気カミソリの網を何枚もだめにした。手早くひげ剃りを済ませ書斎に行く。寝覚めの良くない日には水のシャワーを浴びてスッキリすることもある。書斎で私は読書をするのではない。仕事をするのでもない。いつもの場所にゆっくり座ると私は瞑想を始める。身体をリラックスさせ、重心を臍下丹田に集めゆっくり息を吐き、心を見つめる。小一時間位坐って瞑想から覚醒する。そして、愛する妻と二人の可愛い娘、腕白な3歳の長男と楽しい朝食の一時を過ごす。6時過ぎに会社に向かう。

私が運営する神戸の会社まで電車で約50分。朝6時40分頃なのに姫路駅はターミナル駅であることもあり、相当な人混みである。電車を1本やり過ぎしたりして何とか席を確保する。周りを見回すと、朝の通勤電車の車内で皆さまさまに過ごしている。ヘッドホンで音楽を聴く人、モバイルを触る人、新聞を読む人、読書をする人、寝る人。寝る人たちの中には私のように瞑想をする人もいるのだろうか。

一息つくと私は腰を据え、他人からは寝ているとしか見えない姿勢で瞑想状態に入った。覚醒しつつ、熟睡しているようなリラックス感の中で、隣に座る人、めまぐるしく出入りする人達の圧迫感、ヘッドホンからもれる騒音、待ち受ける業務に対する不安感等様々なストレスと隔絶した境地に浸る。あっという間に神戸に到着。

早朝の閑散としたオフィス街。誰もいないオフィス。そこは希望に満ちあふれている。静まった心の底からきらめき出す存在の喜び、充実感とともにビジネスマンとしての一日が始まる。

40歳半ば過ぎ、たった一つ瞑想という誰も見向きもしないようなものを30年近く行ってきたという以外、私はありふれた中年のビジネスマンであり、夫であり、3児の父親でもある。

瞑想は私の心の中の基本的な部分を占めてきた。しかし「絶対に行者にはならない」と学生時代に私は心に誓ったので、一社会人としての生活も頑張ってきた。

ところで一社会人として、私は最近の日本の状況に対して不安が募っている。出口の見えないデフレ状況、政治、家族関係の行き詰まり。これらに対して有効な打開策が見えないまま20年以上が経過した。個々の問題について考え議論を行うと、あらゆる意見が出てくると思う。しかしどのように議論をつくしても現在のような問題は解決できなかった。私は現状の打開のためには学問や知識の力だけでは最早不十分だと思っている。これからは、瞑想を通して人間の内面宇宙に入っていく、思考のもっと奥から出てくる知恵の力を借りていかなければならないのだと思う。

・激しい現代日本のストレス社会

先日新聞を読んでいてある記事が目にとまった。「日本人の自殺者数が13年連続で年間3万人を越えその中心は50代、40代の働き盛りの中高年男性」、この記事を読んで胸を痛めるビ

ビジネスマンは私だけではないだろう。激務による疲労、職場での人間関係、仕事上の失態、会社経営の行き詰まり、金銭問題等様々な理由があったのだろうと推察するが、命を捨ててしまったらたらおしまいである。絶対に生きることを前提に何か挽回策はなかったものだろうか。

現代に生きるビジネスマンは確かに人類が未だかつて遭遇したこともないような情報化、複雑化、スピード化した社会に住み、大変なストレスの中で企業戦士として闘っている。しかもこれらのストレス状況に対して、我々は特段の対応策を教育されることのないまま実社会に出て、自助努力によって各自が対応している状況にある。

かたや現代社会は先の自殺者の問題のように、一步間違えば誰でも命を捨てようかどうかの瀬戸際まで追い詰めてくる様な恐怖しさを持っており、我々ビジネスマンは誰しも生存に対する不安感を抱えながら日常生活を送っているのではなからうか。これらの状況に対して、我々は全く無力なのであろうか。運の良い者あるいは強者が生き残り、反対に運の悪い者または弱者は命を捨てていかなければならないのであろうか。

・瞑想は科学主義にうもれてしまった人類5000年の叡智

以上のような現代日本で我々ビジネスマンがおかれている困難な状況に対して、こんなものだと我々は諦めてはならないと思う。人類はいかなる人生の不幸にも打ち克つ勇氣と知恵を持ち併せており、特に人生に起こる不幸についてはそれを根本的に解決する方法を数千年前から研究し完成させていたのだから。

それが「瞑想」なのである。

瞑想に対しては日本では殆ど語られることがない。もしあったとしても、ヒーリング等のように靈的な世界との関わりを中心として何だか怪しげなイメージがあるように思う。しかし、私達日本人は歴史的文化的には世界の中で瞑想と最も深く関わってきた民族である。「禅」といえば日本人で知らない人はいないだろう。近年、学校教育や企業の社員研修でも禅を積極的に取り入れる動きが出てきているようである。禅の起源は何を隠そう瞑想である。瞑想は決して怪しい儀式ではなく、精神鍛錬の大変優れたメソッドなのである。

瞑想は人間性を高め、より現実的に生きる能力も高め、我々が人間としてこの世に生まれてきた意義と喜びを感じながら真の人生を生きるために、人類の賢者達が残してくれた秘宝ともいえる。

伝統的な瞑想法やその思想の中には非科学的なものや抽象的なものがあり、真偽の程の検証も困難なため、現代人には受容し難い面があるのも事実である。私も長い間そういった方面に対しても真面目に取り組んできたが、未だに理解が及ばないままである。それらの方面については別にしても、瞑想には明らかに我々を向上させてくれる力がある。

私は、本書を通じて今まであまり語られることのなかった瞑想の姿を伝えたいと思う。

一人の学生、ビジネスマンとして私は長年にわたって瞑想を続けてきたが、残念ながら我が国で本気で瞑想に挑もうとすると、教師も指導書もなかなか見つからないのが現実である。私も外国人の書いた本で学習したり、禅道場に通ったりと試行錯誤を繰り返してきた。本書がこれから本気で瞑想を行おうする人の入門書となれば嬉しい。

現代日本に蔓延する閉塞感は、日本がいつの頃からか人間の内面を置き去りにして突き進んできた結果に対して、我々の内面が倦怠しているためではないかと思っている。

これに対して、人間の内面を充実させるにも内面を知る方法が必要であろう。ここに現代の科学主義に埋もれてしまった古代から続く瞑想を、今再発見する意義があると考えている。

私は瞑想を極めた者ではないが、心の支えとして約30年にわたって瞑想を続けてきた。現在まで、私は社会生活と瞑想による真理探究が両立するよう、更には瞑想が社会生活をより良く生きるのに役立つよう試行錯誤を繰り返してきたが、その間の経験が少しでも社会の役に立てば幸いである。一人でも多くの方が本書を契機として、瞑想と知り合い、自己の無限の叡智に浴する旅に出発されることを祈念する。

○瞑想とは

・瞑想の起源

禅は13世紀に中国から日本に伝わってきたものであるが、もともとインドのダルマ大師が中国に伝えたものといわれている。先に私は瞑想が禅の母胎であると述べたが、それではいったい瞑想の起源はどこにあるのだろうか。

歴史的な資料としては5000年前に栄えたインダス文明のモヘンジョダロ遺跡から発掘された「瞑想する賢者の姿」が描かれた印章が最古のものとされている。これにより人類は5000年以上前から瞑想を行っていたのではないかと考えられている。遅くとも2500年前のブッダが生きていた時代のインドでは瞑想が修行手段として使われていたことは間違いないようである。

・なぜ瞑想が行われていたのか

ブッダは2500年前人生の無常からの解放を求めて出家した。人は生まれ、老い、病み、そして死ぬ。人は愛し、愛され、やがてその愛する人とも分かれる日が必ず訪れる。若き日のブッダはその悲しみ、人間である以上不可避であるその絶望的な悲しみからの解放を求めたのであった。

ブッダはあらゆる難行苦行を行ったが彼の修行のベースにはいつも瞑想があった。瞑想は当時におけるインドではブッダのように精神修行を行う者にとって普通に行うべき修行法であった。それでは当時におけるインドの修行者達は何を求めて瞑想を行っていたのかというと「実在」を求めていたのである。実在というと日本の我々には分かりにくい、簡単にいうと、「永遠なる存在」を求めたのである。我々は自分の嫌なことからは出来るだけ逃れたいと願い、反対に自分の好きな事は永遠に続くようにと願う。そして、好きな事と嫌いな事を繰り返し、大きくは幸福と不幸を繰り返し体験しながら人生は過ぎ去っていく。「人生の変転を越えて永遠に続くものはないのか、頼みに出来るものは果たしてないのか。」このような探究を行う者にとって瞑想が避けては通れない手段であったのである。

○瞑想の効用

やや固い話が続いたが、ここからは我々が瞑想を行うことによって得ることのできる効用をみていくことにしよう。

・雑念が晴れ、スッキリする

われわれ現代人は無意識にでも一日中頭を働かして何かを考えている。たまの休日になるとホッと一息つけるが、ウィークデーは仕事や家庭についての考え事等から解放される暇はない。考え事、悩み事等は精神を消耗し、老化、病気等にもつながる。一日のうちに瞑想の時間を継続的に持つことで日常の考え事から一時でも離れることができるので、心のリフレッシュをはかることができる。そして考え事、悩み事を客観視する余裕も出てきてだんだん性格も明るく朗らかになってくる効果がある。

・身体がリラックスする

瞑想を行う中で身体のカみ部分を緩めると身体がリラックスし、あわせて心もリラックスする。これが全身の自然治癒力の回復にもつながり、長生効果も期待できる。

・感覚が鋭敏になる

瞑想を行うようになると心が鎮まり、五感等の感覚が鋭敏に働くようになることが自覚される。

・直感力が冴える

瞑想を続けると論理的な思考の他に、心の奥から出てくる直感に対して目が向くようになってくる。自分が直感力を働かせる局面が増えてくることが自覚されるようになる。

・自信が出てくる

瞑想を続けていくうちに自分の内面世界の拡がりに対して目が向かうようになる。内面に自己存在の基盤を持ち始めるようになると、外界の毀誉褒貶に対して冷静さが増し、自信が出てくる。

・活力が出る

瞑想に慣れてくると代謝が睡眠中以上に落ちるとの実験結果が報告されている。熟睡の後には活力が生まれるように瞑想による身心の休止の後には新たな活力が生まれる。

・運命の向上

アメリカの成功哲学は無意識に成功メッセージを送り続けることによってあらゆる夢の実現が可能になると信じている。瞑想は無意識に対して自覚的にアプローチしていく技法であり、成功哲学の最強ツールとなる。

・自分らしく生きられる

瞑想によって自分の心のゆがみを知るようになる。それから自由になっていくことによってだんだん自分らしく生きられるようになる。

以上の様に瞑想の効用を数々述べたが、瞑想の効用はこれだけにとどまるわけではない。実際に皆さんが瞑想を行うことによって体験して欲しいと思う。

○瞑想の弊害

前章で私は瞑想がもたらす数々の効用について述べた。ここで当然考えなければならないことは、瞑想することにより何か弊害がないかである。それについての答えは「瞑想することによる弊害はある」である。ここでは瞑想がもたらす弊害について考えてみたいと思う。

・内面氾濫や抑圧解放

瞑想を行うようになると、外界に向かっている我々の注意が自己の内面に向かうようになる。そうすると、普段気づかない自分の思考や感情に対して気づくようになってくる。良好な感情や思考なら良いわけであるが、中には目を向けたくないようなものまで見えてくるため、人によってはそれに対して過剰に反応する恐れが生じる。更に、人によっては瞑想中に過去のトラウマ体験が蘇ったり、身体反応が生じたりすることもあるようである。このような事が瞑想中に起こると誰しも困惑することと思うが、冷静に対処するよう心掛けなければならない。瞑想中に去来する思考や感情に対しては流れる雲を見つめるようにやり過ごすのが伝統的な瞑想の作法である。超然としてやり過ごしていれば時間の経過とともに解決される問題が多いと思われる。

・現実からの逃避

瞑想によって心が自己の内面を見つめるようになると、最初は違和感を伴うものであるが、段々とパーソナリティの拡がり、安定感、自信等プラスの感覚として自覚されるようになる。この時注意しなければならないのは、現実生活に対して挫折感がある等の場合瞑想は強力に自己が立ち直るパワーを与えてくれるが、瞑想に逃避していかないように気をつけて欲しい。自己の社会的義務に対しては力一杯対応することが必要である。正しい瞑想をしていれば必ず社会生活のステージも上がるものと信じて、積極的に自己の職務に打ち込んで欲しい。自分の社会生活の有り様によって瞑想の境地が正しく進んでいるかどうか逆にチェックする位の気構えが必要であると思う。

・瞑想は強力な自己改革ツール

瞑想を行うと自己の内面に旅していくため、未知の世界が開けてくる。その内面における旅の途中で障害が発生することがあるかもしれないが、古来の賢者がいうように「冷静さ」と「強い意志」により乗り越えることができると思う。しかし、もしどうしても自分の手に負えないような状況ならば、一旦瞑想は中止し、医師等の専門家に相談する勇気も必要である。瞑想は個人の人格と能力をも変えてしまう程の強力なツールなのである。

○私と瞑想

・大学入学、思想的彷徨

ここで私と瞑想との出会い等について話したいと思う。

私は大阪のある私立大学に入ったが、これといって将来に目標を見つけることもできないまま、あれこれの書籍を乱読した。生きる目標や人生の意義を見出そうとして、哲学、思想、宗教方面の古典に走っていった。

そんな中で、ある時ぶ厚くて奇妙な書籍に出会った。スワミ・ヨーゲ・シヴァラナンダ大師著「魂の科学」である。この書は大師が瞑想状態に入りその時開眼する霊眼によって、肉体の内部から存在の究極まで次々と霊視した状態を記した本であるが、その描写は細部にまで行き渡り、とても空想の産物とは思えない程リアルなものであった。そこには人間の究極の実体についてさえもカラーの挿絵入りで紹介されていた。私はこの書を読んでショックを受け、シヴァラナンダ大師の直弟子でこの本の日本語訳を担当しておられた木村一雄先生に、前書から受けた感動の気持ちとヨガをぜひ教えてほしい旨の手紙を書いた。木村先生はすぐに丁寧なご返事を下さり、そこにはヨガについても教えて下さると書かれてあった。私は天にも昇るような気持ちで鳥取県に居られる木村先生を訪ね、その後4年間ラージャヨーガ体系の基本を教わった。ヒマラヤにあるシヴァラナンダ大師は当時御高齢ながら現存されており、大師の修行場には世界中から教えを請う人々が集まっていた。木村先生はシヴァラナンダ大師から奥伝を受けた数少ない直弟子のお一人であったが、見た目は全く普通の出で立ちであり、優しく魅力的なお人柄の方であった。大学生でもあり、持てる時間の全てを費やしてヨガの修行にやみくもに打ち込む私に対して、先生は半ば呆れながら「勉強もちゃんとしなさいよ。ヨガをやりすぎないように」と優しく指導して下さった。先生のもとで過ごした4年間は大変思い出深く、貴重な体験もさせて頂き大変感謝している。この4年間に私は瞑想の基本も教わった。先生のもとを離れて神戸の自宅に帰ってからも、毎朝3時に起床し、ヨガの体操、数十種類の呼吸法を行い、真冬でも窓を開けて裸のまま結跏趺坐で3時間座り続け、その後大学に行った。そして大学から帰るとまた修行。70キロ以上あった私の体重は完全菜食等で50キロ台まで落ち、それでも断食の行、沈黙の行、禁欲の行等、純粹に真理を求めて修行に邁進した。家族はきっと私が正気を失ってしまったと思っただろう。この様な生活を4年間続けつつも何とか大学卒業を果たした。

・ヨガ行者社会に出る

奇行を続けながらも、真理を求めて彷徨した私の内面は段々と落ち着いてきたようだった。両親が半泣きで「まともになってくれ」と言った姿が忘れられず、私はこともあろうに就職先として最もまともな銀行を選んだ。大学の友人達は驚き、両親は大変喜んでくれた。今考えるともっと自分にあっただ道を進めば良かったとも思うが、親に苦労ばかりかけてきたことに対するお詫びの気持ちで、親の希望する方向に進んだような形となった。正直なところこの頃の私にとってはどこに就職するかは大して重要なこととは思えなかったのである。

この程度の気持ちで入った銀行は当然のようにすぐに退職。会社員として生きていくのは自分にはとてもできないことだとここに来てやっとわかり、腕一本で立っていける資格業を目指すことにした。社会における自分の目標がだいたい見えたのだと思う。

それでも次には弁護士を目指してしまった。そして就職やフリーター生活をしながら数回受験したがここでも挫折。私は30歳を超えようとしていた。

そしてあの阪神大震災が勃発した。私は震源地である神戸市よりやや西部の加古川市という所に両親と住んでいた。早朝5時過ぎ、揺れは震度6程度であったが、ものすごい轟音とともに木造の家が上下に激しく揺れ、布団の中で私は死を覚悟した。幸い家族はみな無事であった。行き詰まってしまった私の運命もこの時転換し始めたようだ。私は今までの自分の生き方を痛切に反省した。「人生というものはいつ終わるかわからない。先の夢を追い続けて今を犠牲にするような生き方をしてはいけない」と強く思った。弁護士を諦め、不動産鑑定士を目指すことを決意した。何故か不動産鑑定会社の就職先もこの後決まったから不思議である。不動産鑑定士試験が司法試験より遙かに易しいとは今では思わない。しかしこの時は何故か私にとって不動産鑑定士が現実的な目標に思えたのである。受験勉強中に愛妻と出会い、家族や恩師の支えのおかげで、結局6年かかったものの私は不動産鑑定士となることができた。1年のお礼奉公の後に生まれ育った神戸三宮で開業することにした。社会に出てから相当の紆余曲折を経たが、私はこの間も真理を求めて毎朝晩の瞑想は欠かさず続けた。

○通勤瞑想法に開眼！

開業3年目位からは会社の売り上げも軌道に乗り始めた。神戸での業務は当初思っていたよりも順調に進んだ。しかし開業9年目に事情があって姫路に引っ越すことになり、私の生活は大きく変わるようになった。神戸に住んでいた時は自宅から会社まで徒歩で僅か10分程度であったが、姫路に引っ越してからは車で15分、電車で50分、徒歩や列車の乗り継ぎの時間も入れると片道計1時間20分程度に変わった。9年間も通勤時間がない生活に慣れていた私にとって朝の通勤ラッシュ、夜の帰宅ラッシュはまさに耐え難いストレスであった。「私はなぜこのような目にあわなければならないのか。」と後悔と不満の日々が続いた。物理的に通勤に費やす時間損失に加えて、席を確保するため周りの人と競争している自分、バスや電車の時間に合わせて駆け回っている自分が本当に嫌になり、いっそのこと愛する家族と別居して一人で会社の近くに住もうかとまで考えた。

車で通勤したり、新幹線通勤を試したりもしてみた。車での通勤はバイパスの渋滞が不可避であり電車を利用する以上に時間がかかることもあった。新幹線通勤についても乗り継ぎに地下鉄を利用すると結局在来線を利用するのと時間的にはさほど変わらない結果になった。諦めて在来線での乗車時間の損失をカバーするため、ノートパソコンとポータブル式の電波受信機を買って車中で仕事を試みたり、早朝に出勤して人混みを避けたりと色々な工夫を行った。徐々に問題をクリアしていったが、通勤時間を最大限有効に活用するには何をしたらよいかという問題と帰宅ラッシュだけはどうしても解決できなかつた。列車内で仕事をするにはやはり無理があり、本を読むのも受け身であり満足できない。それに私は夕食を絶対に家族と一緒に食べたかったので、帰宅ラッシュの時間帯の乗車を避けることができなかったのである。かくして通勤時間を最も有効に活用し、通勤ラッシュをも快適に過ごす方法はないかと工夫する日々が続いた。

そんな生活の中ある時閃いた。「そうだ、瞑想をしてみよう。通勤ラッシュのストレスも同時に解決できるに違いない。」

実際に通勤電車の中で瞑想を行ってみると、通勤時の瞑想ならではの優れた点があるのである。こうして私の通勤瞑想が始まったのである。

○通勤瞑想法の意義

ここまで書いてきたように、通勤時間のストレス克服と最有効活用を試行錯誤した末に『通勤瞑想法』は生まれたが、ここでは通勤瞑想法の意義について述べたいと思う。

・無理なく続けることができる

人間の人間たる所以は進化向上を目指すところにあると思う。瞑想は古代から人間が持つ真理探求への欲求が生んだ人類の遺産である。瞑想を続けていると日々が静かな向上の喜びに満たされる。また瞑想は万人が一生涯続けていくことができる心身の健康法でもある。何事も毎日続けることが何より大事であるが、通勤瞑想は通勤時間を使つての瞑想なので忙しい現代のビジネスマンでも無理なく継続することが可能である。

・最悪のストレスタイムを最高の癒しの時間に変えてしまう奇跡

アメリカでのある実験結果が先日インターネットで報告されていた。通勤ラッシュに向かうビジネスマンの心拍数や血圧等からみたストレス度は、戦地に向かう兵士のそれ以上であったとのことである。通勤ラッシュは毎日これ程のストレスを我々の心身に及ぼしている。この通勤瞑想は「ストレスタイム」を「最高の癒しの時間」に 180 度転換することができるのである。まさに奇跡をもたらすメソッドといえる。

・身動きできなくてもいい、何も用意しなくてもいい

私の乗る JR 神戸線の新快速電車でもラッシュ時には身動き一つとれなくなる。

場所を確保できると小さな本を読むこともできるが、場所の確保自体大変である。

通勤瞑想法だと満員電車の中で自分の身体がどんな状態にあっても、心をコントロールしながら悠々に行うことができる。本等の手段を必要とせず、自分の身一つあれば行うことができ大変便利で安上がりである。

・毎日「最高の自分」になろう、それが将来のあなた

アメリカの成功哲学は、人間について無限の可能性を信じる。心の無意識層に願望のイメージを送り続けることによって無意識が願望を現実化するとする。荒唐無稽な発想であると考える人もいると思うが、世界中で支持され現実に多くの成功者を生み出している。アメリカの成功哲学の思想の源泉はインド哲学やキリスト教等の密教思想である。先に書いた通り、瞑想法はインド哲学において現実に哲学を体験する実践方法として発展した。従って瞑想法を工夫することによってアメリカの成功哲学の実践をより有効に行うことが可能となるのである。私は通勤瞑想法を行うにあたって、どうせ通勤中に瞑想を行うのなら、瞑想の本旨からは外れるが、悟りという超俗的な面だけを求めず、仕事の成功等も瞑想の方法として工夫できないだろうか考えた。毎日の通勤電車の中で最高のリラックスを味わいながら「こうありたい自分を瞑想する」。それが知らぬうちに実現され

ていけばきっと夢のような人生が開けてくるだろう。

・通勤瞑想によって周りの人が幸せになる？

人は自分のすぐ傍に居る人の心身の状態に、多かれ少なかれ左右されながら暮らしているのではなかろうか。家族、職場の同僚等が元気で幸せそうにしていれば、こちらもなんだか嬉しい気分になり、暗く沈みこんでいればこちらもしんどくなる。これは相手を見たり、言葉を交わしたりして自分が判断したからそうなったばかりではなく、相手の状態が雰囲気等として無意識のうちに伝播した部分もある。人の心は不思議なもので、五感を介しないで伝播する作用もあるのである。もし我々が満員電車の中で瞑想を行い、心身ともリラックスして幸福の境地に入ったとしたら、そして成功瞑想によって心が希望満ちあふれる状態になったとしたら・・・(自分の姿は周りの人からはどうみても眠っているようにしか見えないが)。周りの人は知らぬ間に、幸せな気分になったり、やる気が出てきたりするのではないだろうか。自分のために通勤瞑想を行うが、同時に周りにいる人たちにも役立つことにつながると思う。

通勤瞑想法を行うこと知らず知らずのうちに陰徳を積むことになると思う。

○通勤瞑想法の姿勢

さてそれでは通勤瞑想法の実践の説明に入ろう。

瞑想法の基本である姿勢についてまず述べたい。伝統的な瞑想法では瞑想する際の姿勢がいくつかあり、実修者はそのいずれを選んで良いとされる。いずれの姿勢についても共通するのは腰を立てる、背筋を伸ばす、あごを引いて首を立てることである。ところで以上の様な姿勢を通勤電車の中で行うとどうなるであろうか？かなり目立ってしまい、「この人何をしているのだろう」と周りの人からは怪しまれるに違いない。そうすると今度は、自分の方も周りからどう思われているのか気になって精神統一どころではない。したがって私は通勤瞑想にあたっては伝統的な瞑想法の姿勢を捨てることにした。この世の全ては変化し、進化するものである。現代人は通勤瞑想によって通勤時間を最も有効使用する必要があるのである。

それでは通勤瞑想の姿勢をどのようにするのかであるが、「何でもいい」と思う。個々人が一番リラックスして周りの人の目が気にならないような姿勢で行えば良いのである。ちなみに私の場合、座席に座っている時には、座席に深く腰掛け、膝の上に鞆を乗せ、それを枕にして頭を俯せに倒すようにしている。両手は鞆の前で軽く合わせるようにしているが、座禅のように印は組まない。普通に手を重ねているだけである。

以上のようにして坐っている私の姿は誰の目から見ても眠っているようにしか見え、安心して瞑想に専念している。座席が確保できなくて座れないときには座席やドアの横に軽くもたれかかったり、吊り輪を持ったりして倒れないようにしている。この時も上半身はピンと伸ばさず、あくまでもリラックス姿勢で、頭も下向きにして周りの人からは眠っているようにしか見えぬようにしている。

○肛門締め

精神修業の道を進むに際しては腹式呼吸が大変重要である。その準備として有効であるとともに心身の健康法としても重要な肛門締めをお伝えする。

腹式呼吸の力を発揮するためには「ケツの穴を締めた状態」が絶対に必要である。ヨガの代表的な流派では「肛門の辺りに人間の未開拓の力が眠っておりこの力の覚醒によって様々な能力が開花し、遂には悟りに達する」と信じている。この流派の修行は大変であり、神秘的な部分も多くそのまま行うことは出来ないが、重要な部分は我々にとっても納得がいくものであり行うことも出来る。以下方法をお伝えする。性器と肛門との間に鍼灸等で「会陰」と呼ばれるツボがある。その部分を先ず引き締める。会陰を引き締めたまま次に「尿道」を引き締める。更にその2箇所を引き締めたまま「肛門」を引き締める。その時に「心身に眠る大自然が与え賜うた偉大なる力」が背骨の下から頭頂部に昇っていくと思念する。これを20～30回位繰り返す。これによって腹式呼吸の下地が出来ると共に生命力の強化法ともなる。気に入った読者は通勤瞑想以外の時にもいつでも行うと良い。

○通勤瞑想法の呼吸

人は普通に暮らしていると胸中心の呼吸（胸式呼吸）になるようである。精神統一に際しては、これを腹式呼吸に変えていくのが望ましい。

胸式呼吸の場合、息を吸うと胸と肩が上がって、息を吐く時には反対に胸と肩が下がる。そして、お腹の方はほとんど動かない。腹式呼吸の場合は、息を吸う時にお腹が膨らみ、吐く時にお腹がへっこむ。そして胸と肩は脱力しており、ほとんど動かない。見た目は胸式、腹式の呼吸法は以上のように異なって見える。身体の中では、胸式呼吸の場合はあまり横隔膜が反応せず、腹式呼吸の場合は横隔膜の反応が大きい。

胸式から腹式に変える方法としては、お臍の下3～4センチ位の臍下丹田といわれる場所が重要で、その部分に意識を向けてまずリラックスする。息を吸った時には息が臍下丹田にたまって下腹が膨れる、息を吐く時には臍下丹田がやや緊張して息を押し出すようなイメージを持つ。このようにすると知らぬ間に腹式呼吸ができるようになる。注意点としては、腹式呼吸の練習を始めた最初の頃はやむを得ないことかもしれないが、力を入れてお腹を無理矢理出し入れして呼吸し、リラックスするどころかかえって全身が緊張するようなことにならないようにすることである。無理は禁物である。人の呼吸の仕方を変えていくのだから習慣になるまでゆっくり焦らずに行うことである。

特に女性は胸式の傾向が強いといわれているので時間をかけて腹式呼吸を身につけて欲しいと思う。

腹式呼吸は瞑想の基礎であるのみならず、日本においては諸芸上達の基本であり、胆力、精神力発現の基礎ともいわれているので是非身につけて欲しいと思う。

○通勤瞑想法の観想法

・はじめに

瞑想中にイメージを保ったり、膨らませたりすることを「観想する」という。

観想法は実に様々あり、どの観想法を選ぶのかは難しい問題である。古来の伝統的な瞑想法は真言（マントラ）やマンダラ図形、チャクラ等、一見して意味不明の抽象的なものに対して観想していく方法が多い。それらについて科学主義に慣れ親しんだ我々現代人が、半信半疑のまま何でもいから取り組めといわれても効果が期待されにくい。そしてひいては瞑想の継続さえも困難になる恐れがあると思う。そこで私は「悟り」という瞑想本来の目的を踏み外さないで自然と瞑想を続けていくことができ、同時に瞑想の奥深さ、楽しみを味わいながら瞑想を続けていって欲しいという願いから、現代人が無理なく行え、かつ優れている観想法をご紹介しますことにした。

・真の精神集中とは

観想を始める前に考えておきたい重要な事柄がある。それは精神集中力とは何かということである。世間では寝ても醒めても一事に没入することを褒めたりするが、有益な事に没入する場合にはそれも悪い事ではないだろう。しかし精神修行が目指す精神集中力の観点からは、先のような状況は心がある一つの事に囚われた状況であるといわれる。真の精神集中が行われた状態は、人の眼前に現れた事象を分け隔てなく完全に吸収して、心が一々の事物に対して完全に対応するような状態をいうのである。それはあたかもサーチライトが目標物を等しく明るく照らし出すような感じであるという。

確かに、身の回りの環境に対して注意が行き渡り、我々のすべき事に対して完全な対応ができたならこんなに素晴らしいことはない。しかしこれはまさに神のような所業であり、ブッダや孔子、イエスキリストのような聖人の行いそのものであると思う。日本では歴史上の聖人の他、柳生但馬守、宮本武蔵、近世では合気道の開祖である植芝盛平や弓聖と呼ばれた阿波研造等の武道の達人、更には中村天風等の偉大な精神的指導者も、修行の結果完全な精神集中力を体得していたものと思う。柳生但馬守は禅の沢庵和尚から無数の敵から剣の攻撃を受けても、一触れもさせず敵を完全に制圧する心境を問われ、無刀取りを生み出した。

このような人達と同じ精神集中力を凡人が身につけるのは至難の事であるが、目指すべき精神集中のイメージは掴んでもらえたと思う。目指すべき精神統一の状態は囚われのない心の状態である。

・観想法について

先に述べたような精神の統一状態を目指して観想を行いたいと思う。

私は悟りを目指して長年瞑想を続け、途中からは実社会での生活にも生かせる瞑想方法を探究してきたが、ここに示す方法は一人で行うことができる観想法として大変優れた方法であると思う。読者の皆さんはこの観想を続ける中で自己の深い部分と接触していくようになる。徐々に垣間見る自己の中には受け入れ難い面も、素晴らしい面もあるが、どちらにも囚われない態度を心掛けている中で本当の自分らしさが出てくるものと思う。本当の自分に向かう旅の途上で、観想法についても自分なりの方法を編み出していったら良いと思う。通勤瞑想法に於いてはあらゆる囚われをなくして欲しい。

私の提案する観想法は自己の本質への旅における導入部分と考えてくれても良いと思う。

・観想法 方法①

ここで紹介する方法は通勤瞑想法のスタンダードな観想法である。それでは始めよう。

瞑想の姿勢が決まったら、目を閉じリラックスを心掛ける。身体と心を緩めるような感じである。そのまましばらく目を閉じる。

観想を行いたい気持ちになったら始める。

まずこう宣言する。「永遠なる真理は今も存在する。私は既に真理である。一切が真理である私の中にいる。」

我々は本来の自分を見失っているために、肉体、感覚、思考、感情と自己同一化し、そしてそれらの対象を追いかけて生活している。「本来の自分は何か」これは哲学的問題であり、正に瞑想の主題でもある。肉体、感覚、思考、感情等が自分であるという人がいるかもしれないが、ひとまずこの問題は置いておく。

観想を進めよう。

上記のように宣言した後は、体感する全て、気づく全てに対して他人事のようにやり過ごす。

聞こえてくる車内のアナウンス、列車の走行音、駅ごとに目まぐるしく入れ替わる人の流れ、冷暖房の暑さ寒さ、周囲の人の香水の匂い等、自分の外界に起こる全てに対してやり過ごす。

自分の中で起こる過去の思い出、本日の仕事の段取り等の様々な考え、次々と起こってくる思考、感情等に対して、観察はするものの他人事のように全てをやり過ごす。

だんだんと静かに落ち着いてくる。

認識しうる全てに対してやり過ごす。

これだけである。

この方法は自己の本質ならざるもの全てとの自己同一化の度を減らしていく。自己の本質とは認識主体そのものであり認識対象ではない。自己の本質はまさにやり過ごすことが不能な終点である。

・観想法 方法②

現実生活で何か問題を抱えており、先に提案したスタンダードな観想法を行えない心境の場合には次のような観想法を行うことを勧める。

まず瞑想の姿勢をとり、目を閉じる。身体と心を緩め、リラックスを心掛ける。

そのまましばらく目を閉じる。

観想を行いたい気持ちになったら始める。

まずこう宣言する。

「永遠なる真理は今も存在する。私は既に真理である。一切が真理である私の中にいる。私が解決できない問題は存在しない。」

そして、当面する問題について何の感情も混じえずに淡々と思索を進める。

悩むのではない。瞑想状態における一つの主題として思索を進めながら、楽しむのである。一度の瞑想の中で解決が出来ないようなら別の日に続けてこの観想を行っても良い。

・通勤瞑想法で人生の成功を目指す

先に書いたように瞑想は成功哲学の実践における最強のツールとなる。瞑想が成功哲学実践における最強ツールであるとしても、成功哲学の信奉者が成功できるかどうかは、成功に向けての現実的努力に加えて、成功するまで諦めずに成功イメージを持ち続けることができるかどうかにかかっている。

前者については努力できても、後者について真剣に努力を続けることはなかなかできにくいものである。

通勤瞑想を行う者は、この意味で成功哲学を実践するに最もふさわしい条件下にあるのである。

なぜなら毎日必ず通勤するし、会社に向かう電車の中は仕事のモチベーションが最も高まる時間であり、この時に成功に向かって瞑想を行うと、最も効果的に成功イメージの現実化を促進するからである。

・成功瞑想法

アメリカの成功哲学は人間の意識の力に限りない信頼を寄せている。特に潜在意識については、我々の考えている潜在意識が全体の中のほんの一部であり、潜在意識の本当の姿は全宇宙の創造、発展を担う働きをしていると考えている。潜在意識に繰り返し願望メッセージを送り続けることによって成功イメージが現実化すると考えている。そうであれば先に書いた観想法その①によって我々はできるだけ深い瞑想状態に入り、その状態の中で続いて自分の望む「あるべき姿」のイメージを潜在意識に送る、という方法がベストであることになる。イメージ化に際して重要なことはできるだけ鮮明なイメージを持つとともに、それを楽しみ、その時の気持ちを強く味わうことである。潜在意識はその気持ちに対して強く反応し、現実化に向けて動き出すのである。潜在意識に対して強く願い続けたことは必ず実現するのであり、最後には必ず感謝の言葉をイメージの中で述べてから瞑想を終えるようにする。繰り返しになるが成功瞑想によって実際に成功できるかどうかについては、あくまでも目標達成に向かって進み続けることができるかどうかにかかっている。どうか成功のイメージ化にも工夫を凝らして、あなたの目標を達成するまでやり抜いて欲しい。

・ひとこと

もし通勤時以外に瞑想を行う場合、例えば自宅で行うのなら姿勢については原則通りしっかり背筋を伸ばして首を立てて行う。会社のオフィスで行うのなら、ちょっと休憩を取っているような姿勢で瞑想を行う。姿勢はその場その場で臨機応変に対応する。観想の方法は通勤瞑想法と同じ方法でよい。

くれぐれも通勤瞑想法を行うに際しては、一生懸命にやり過ぎないで、リラックスして楽しく、息長く取り組んで欲しいと思う。瞑想時にはいつも楽しく希望に満ちた気持ちで行なうことを心掛けて欲しいと思う。

○瞑想はビジネスの強力な武器

ここで瞑想をビジネスの具体的な武器として使う方法を一部紹介したい。

例えば大事なプレゼンとか商談等を目の前にしている場合、ほんの10分程度でもよいので瞑想を行ってみて欲しい。そして瞑想の最後には成功イメージを潜在意識にしっかりと送って終わる。そうすると雑念等から解放され本心が輝きだし、聞き手に魅力的な印象を与えることができる。そして高密度の集中力がきつとあなたを成功へ導くことだろう。

○瞑想が本当に目指すところ

ここでは瞑想についてももう少し踏み込んだ部分について述べたい。

・本当の自分

あなたは「本当の自分とは何か」という事を考えたことがあるだろうか。我々は今まで肉体に付属する意識を「私」とみなしてきたのではなかろうか。そしてその考えを疑う機会もなかったと思う。

我々が肉体の存在を意識し始めたのは、早い人で3歳頃であろう。それ以前には意識の中に肉体の存在感はなかった。それにも拘わらずこの「私」は間違いなく存在していた。我々の思考は常に変化し、心も変化する。それにもかかわらず「私」の存在感はたった一つの今と同じ私である。肉体、知性、心といった私の属性は変化するが、「私」は常に変わらぬ「存在感」なのである。

インド哲学では「真なる我」から宇宙の一切が創造されると考えるが、俄かには信じ難いことである。しかし継続的な瞑想によって我々の感覚、思考、感情が静まってくると、だんだんとそれらを超えた存在に対して何か感じるようになってくる。それらを超えた意識状態に近づくようになっていく。

・瞑想が本当に目指すところ

ここまで読み進んで下さった読者諸兄に対して私の瞑想体験を語りたいと思う。真の私は「ある」という純粋な意識である。真の私はまた自らの中であらゆることが起こりうる一者としての意識である。一者としての意識状態に留まり続けることが出来ればよいのであるが、その状態が崩れ意識の分裂が始まると、宇宙を含む全てが創造される。その創造作用の最後に自分の肉体が創られ、それと自己同一化して存在感(現実性)を与える。

瞑想体験に照らし合わせてみても潜在意識に働きかけて願望の現実化を試みる成功哲学に対して、私は確かに正しいと思っている。

日常生活の意識状態では我々には目に見える肉体と自分を完全に同一化している。宇宙の中に自分が個体として存在するものと信じている。そして肉体である我の中に感覚、思考、感情の存在を感じ、それぞれに注意が向かった時には感覚、思考、感情と自己同一化する。

我々は「私」の正体を認識する教育を受けていないし、認識する手段も持たないため、様々な「我」の属性と自己同一化を繰り返している。そうして人生の喜怒哀楽を経験しながら、それを普通のことと考えている。

瞑想の本当の目的は「真なる我」に立脚して安心立命の境地で人生を生きることであると思う。

・外界に左右されて生きてはならない

瞑想を行った賢者達は永遠なる実在を求めた。そして人間が精神統一をすることによって真理に近づくことを知り、その道を極めた。自己の本質そのものが、肉体、感覚、思考、感情、そして宇宙をも包摂する意識であることを知ったのである。

我々は瞑想を続けることによって自己の本質に目覚めていく。

そして思うに違いない。

「世界の中に我々がいるのではなく、我々の中に世界がある。我々は外界に左右されて生きてはいけない。存在の根幹に真我が存在し、世界は我々の有り様によって如何ようにでも変えていくことができるのであるとの信念をもって生きなければいけないのである。」

これが瞑想家としての生き方であると思う。

○日本のために

冒頭の方で、「日本人の自殺者数が13年連続で年間3万人を越えその中心は50代、40代の働き盛りの中老年男性が占める」と述べた。現代日本に生きる我々ビジネスマンはこれを聞いて他人事とは思えないはずである。誰しも一歩間違えば命も捨てかねない様々なリスクが現代日本には存在している。そして何より日本の行く末を案じてしまうのは、将来に対して希望が持てないということではなかろうか。日本は敗戦を経験して、経済、科学技術の発達を何よりも最優先した国づくりを行ってきた。この間心の充実を後回しにしてきたようにみえる。戦後、宗教、思想、信念等については国民全体をみるとあまり進歩をみていないのではなかろうか。信仰、思想、信条の自由という憲法上の名目のもとに、社会はそれらとの係わりを放棄している。国民の間でも積極的にそれらを育てるような動きが出てきてはいないようにみえる。むしろそれらについて語ることは国民の中でタブーのような感じさえある。国全体が良識ある行動をとるためには、宗教、哲学、思想等が豊かであり、国民全体がそれに対して真剣に活動、議論し、本当に良きものが台頭して来ようでなければならないと思う。今のままの状態では日本人は内面からしなびてしまい、ついには経済、科学技術の面でも失速し、衰退の道をたどることが危惧されてならない。

瞑想は特定の宗教に偏らず、それを行う者について誰もの内面を耕して、宗教的、哲学的、思想的な土壌を育てる。

先の自殺に至った人達も瞑想をしていたら、あるいは死を選ぶ以外の選択肢を見出し得たのではなかろうかと思えてならない。

・瞑想家としての生き方

継続的な瞑想習慣によって、我々は様々なものとの自己同一化を放棄していく。だんだんと心や思考の鎮まった人間になって、よりその人らしい本質的な人格で生きようになっていく。更に瞑想を続けてより本質的な自己に近づいていくと、心が様々な力を発揮するようになる。

ヨーガの世界で「直覚力」と呼ぶ力を発揮するようになる。心そのものは真我にとっては世界を創造するための道具のようなものであるが、磨き抜くことによって心は本来の素晴らしい力を発揮するようになる。その力が直覚力である。これはいわゆる「靈感」ともいわれる。

この靈感はおぼけが見えるとかそんなレベルのものではない。知的に大変優れた人の思索の結果到る結論の遙か先を見通す。ブッタやイエスキリスト、孔子等の聖人達が絶対に誤らずに行動したのはこの直覚力が常住坐臥働いていたわけである。

常住坐臥直覚力が働くという人間はまさに聖者であるが、そこまでいなくても瞑想の境地を深めていくと直覚力が出るようになる。瞑想する人は瞑想で培った人格と直覚力を発揮して、職場や家庭で「瞑想家」として活躍して欲しいと思う。そのような瞑想家が日本の様々な職場で活躍することになればきっと日本は変わるに違いない。

・宇宙観

アメリカの成功哲学では宇宙を統括する霊があり、その霊は全宇宙の進化、発展を願っている。そして、その霊の創造力は無限であり、宇宙の供給には際限がないという。従って人間は有限の資源を争って競争を行わずとも潜在意識に願い続ければ万人の願いが叶えられるという。

「存在する」という純粋な意識が宇宙の霊だと私は思っている。なぜこの意識から自我が生まれるのかわからないが、自我は個々の思いをもっており、自我の思いに従った宇宙が同時に創造される。従って自我が宇宙は有限であり、資源も有限であるという観念を信じていればそのような宇宙が顕現することになる。

アメリカの成功哲学は、我々の宇宙を有限から無限に転換し、供給は無尽蔵であって競争しなくても良いと信念させることによって成功イメージの現実化をはかり、人類全体の幸福をも目論んだものではないかと考える。

成功瞑想を行うに際しては「宇宙の供給は無限であり、競争ではなく「協創」によって宇宙全体の進化、発展に自分は貢献していく」とイメージして欲しい。

あなたの成功と共に、世界、宇宙が、変わっていくと思う。

○おわりに

私は通勤ラッシュの耐え難いストレスを乗り越えるために通勤瞑想法を生み出したが、今は通勤時間に書類読み、原稿練り、読書、新聞読み、語学のヒアリング、時には居眠り等しながら過ごしている。電車に乗る時間も時には朝8時過ぎと遅くなり、パートさん、学生さんが乗る時間帯の電車でゆっくりと過ごしたりもしている。帰りも帰宅ラッシュに飲み込まれながら、朝と同じような事をして過ごしている。「どうしてそうなったのか、通勤瞑想をなぜ辞めてしまったのか」と当然言われるだろう。その答えは次である。「通勤瞑想によって、通勤ラッシュを悩む自分に問題があることに気づいたからである。自分の考えが自分に重圧をかけていたことが自覚できたのである。意図せざる住居の引っ越しによって発生した通勤時間と通勤ラッシュに対して職業上の蹉跌として思い苦しんでいたが、瞑想により徐々に自己の本心に立ち帰る中で、長い通勤時間を要する今の境遇を悩むのではなく、今より更に上のステップを目指す精神の力を得たのだと思う。」どうか私の

このような態度にがっかりしないで欲しい。必要と思う時には通勤瞑想を行っているし、真理を求めて、相変わらず朝夕の瞑想は行っている。そして通勤時間でしか瞑想時間がとれない方にはぜひ通勤瞑想を続けて欲しいと思っている。あなたの中の素晴らしい力はあなたの訪れを待ち侘びている。合理性を越えた不思議な導きがあなたを、探し求めていた場所に案内してくれることと思う。

(2012年 あいき不動産鑑定株式会社 代表取締役・不動産鑑定士 土田剛司)

