

2011.1.22 第二回 ライフ・チェンジ・シンポジウム での講演  
その会での「原稿+アドリブ発言+加筆」

挨拶の後

先ず「感謝と瞑想」の体験からはじめます。

これは和歌山市立雄湊小学校で5年生を対象に社会人先生として松下幸之助さんのエピソードの話とともに5分間体験してもらったものと同じです。

幸之助さんは毎朝30分から1時間瞑想されていたそうです。

幸之助さんは大変感謝を大切にされる人だったということです。

その真似をしたいと思います。

瞑想ですが幸之助さんの場合大徳寺の立花大亀さんの坐禅の指導をお受けになっていたと推定されますが、私たちには望むべくもありません。それで私がこの2年以上使っている「123」と数え続ける瞑想を体験していただきます。

この詳細はインターネットに「感謝と瞑想」(PDF) (検索可)としてあげています。

これは「悟れる瞑想」です。

他の瞑想を知っている人も、今日はこれをして頂きたいと思います。体験です。

- 1 姿勢 背もたれにもたれない。背筋を伸ばす。頭のとっぺんを真上の上空高くから吊り上げてもらっている感覚でいるとダンダン背筋が伸びます。お尻を後ろに引き、下腹を前に押し出すようにすると腰を立てることができます。顎を引いてください。(ある段階からは腰を立てる事にこだわらない方がよいでしょう)
  - 2 手 右手で左手をつつむように打ち合わす。腿にのせひきよせる。
  - 3 自然な呼吸 (苧坂光龍さんが指導されていますが、私も大きな腹式呼吸よりは優れていると考えています)
- A 感謝 10分間のうち 気がすむまで感謝をして頂いたらいいと思います。本当に感謝できる人やモノに限ってください。天地への感謝もいいのではないかと思います。小学生のアンケートでは5分間すべて感謝に使った子がいて次のように書いてくれました。  
「こんなに長い時間感謝した事はありませんでした。感謝の大切さが分かりました」(一人の子のお役に立てました)
- B 瞑想 感謝の後「123」と数える続けるだけの瞑想に取り組んで頂きます。宗教性がなくどなたでもしていただければと思います。何の有り難味ありませんが、キーワード作成にはお釈迦さんの「暗示を使ってはいけない」を忠実に守ってきました。数え続ける事で雑念を防ぎます。うまく行っていると思うと、いつしか雑念が出てきている事があります。これは失敗ではありません。再び「123」を始めます。目指すは「何も考えられなくなる」瞑想状態です。雑念は坐禅の友だちです。その時その時の自分のレベルが分かります。

例 私が会社のエライさんと喧嘩をした事があります。正当な理由です。大人しすぎた私が悟りとともに喧嘩出来る様になったのです。私自身驚きました。エライさんの会社という団体の中で余りにも横暴な行為なので腹を立てたのです。当然喧嘩には勝ちましたが、穏やかに話せず、喧嘩にしてしまったのがいやでした。家に帰って直ぐに坐禅をしました。そういう時は雑念だらけです。相手をやりこめる言葉が次々出てきます。50分ほどたった頃 瞑想状態が出現しました。少し安心しました。翌朝起きると怒りは治まり1週間前の出来事のような感じになっていました。ここまで来ると朝 顔をあわせても普通に挨拶できます。その晩再び坐禅で念を押ししました。翌朝にはまるで1ヶ月前の出来事のような感じでした。本当に安心しました。

更に2年後私から低く出て、エライさんをお願いすることに成功しました。これは彼が当然すべき事ですが その簡単な事を聞き届けてもらえるようになったのです。以後2回成功しました。これが本当の勝利です。障害となっていたのは、彼が特別メンツを重んじる人だったからです。

「感謝と瞑想」の要点の再確認  
実修 10分。

10分間の「感謝と瞑想」終了後

先ず私が変わることができた体験からお話します。私はかつて消極的で人前で話などできない人でした。久しぶりに参加した同窓会で会ったある女性が言いました。「岩倉君て頭が良くて、近寄りがたい男の子だったのに、明るくてよくしゃべる様になった」。と驚き、感心していました。私はサラリーマンの趣味として、自分の部屋でする「マイペースの坐禅」でわずか4ヶ月で変わったのです。私のような弱いタイプは世間でもまれると萎縮してしまうのです。坐禅は始めから悟った人の書かれた入門書どおりの坐禅ではじめました。最初に坐れたのは15分でした。「よう坐れた」という達成感があり、翌日につなぐ事ができました。「集中できている間だけ坐る」は今も守っているルールです。今回はウォーキングで「大きな変革」を体験しました。以後、私の坐禅と悟りを良く観察しながら続けてきました。後で説明します。

松下幸之助さんは第二次大戦の頃に「自ら働かざるをえない状況の中で働きに働いて」「大きな変革」をされたようです。そのころから、後に大徳寺館長となられた立花大亀さんと親しく交際されて、幸之助さんがなくなるまで続いたそうです。また松下家の執事をされていた方によると、幸之助さんには毎朝30分から1時間の瞑想の習慣があったそうです。

私自身、体験で「瞑想の力」をよく知っているので、戦後からの松下幸之助成功の秘訣は「感謝と瞑想」だと考えています。

今日は幸之助さんのエピソードも話そうと考えていたのですが、もっと大切な話をさせていただきます。

これからの成長を志されている方はお持ち帰りになって生活に取り入れて頂ければ幸いです。

日々の実修で必ず効果を発揮しだすでしょう。

- ※ 家や車など身近に必ず「メモをご用意ください」。必ずです。  
瞑想中に大切な事を思い出したり、気づきやヒラメキをえられます。  
メモでもしておかないと直ぐに消えてしまいます。  
私は沢山のHPを作っていますが、メモ書きのおかげです。

## 新しい本との出会い

この本との出会いが私の瞑想や悟りに関する考え方を大きく変えました。それまでは私自身の変化と脳の変化の関係がうまく理解できなかったのですが、この本を三回読む事でその関係に納得する事ができました。私の変化の根拠がハッキリして、それ以後、瞑想に更に力が入りだしました。

「脳を変える心」 シャロン・ベグリー著 茂木健一郎訳

この著書の舞台となった「心と生命研究所」は20年以上前からダライ・ラマの呼びかけで始められていた科学者達とのパネルディスカッションです。ダライラマは先進国の社会は「科学が支えている」と考えて、チベットにも科学教育の必要性を強く意識されて、この催しをされてきたという事です。

2006年にダライ・ラマと脳科学者との講演とパネルディスカッションが行われました。「脳を変える心」はそれをまとめた報告書です。ダライ・ラマご自身は科学大好き人間です。

ダライ・ラマは以前から「脳を変える心」つまり瞑想やよいことを考え行動していると心はそのように変わるという確信があった。これは釈迦仏教の根底です。

かつて西洋の医学では脳は変わらない、つまり脳は小さな子ども時代に完成されて、後は脳細胞が死滅して減少いくだけで固定的だと信じられてきていた。

しかし、いまは「新しいニューロンの誕生」を検証できて脳が変わる事をやっと認めだしたところだと書かれている。・・・電子顕微鏡で見つけられた

※脳が変わるといのは単に知識を得て記憶されるというのではなく、脳の働き方そのものが変わるということです。蓄積した知識を知恵に変える働きもそのひとつです。

実際に私の悟りでも同様に頭の働きそのものが変化しています。

ニューロンのネットワークの考え方を知って私の悟りの脳科学的根拠が見つかりました。

※体験談 悟り（特別な脳の変化）を実現する有効性について

「脳を変える心」では脳の変化をダライ・ラマの持つ宗教性のために

『慈悲の心』に重点を置いた記述が多いと感じています。

歴史上、悟りを体験した宗教家達は「慈悲の心の体得者」として偉大な活躍をされてきた事も事実ですが。

シカシ

私に起こった変化から見て『平常心や、真理を求めてやまない追求心、融通無碍、創意工夫、豊かな知恵、愛、利他的行為』なども強調したいと考えています。

私は「悟り」は宗教家のみならず社会人にもたいへん有益なものである事を知っています。

例 a 松下幸之助、 b 森田正馬（精神医学者）

c イチロー選手、 d 東山紀之さん

簡単な説明

a 松下幸之助は病弱だったが第二次大戦の頃働かざるを得ない状況となり働きに働いて「健康法はなくても」健康になった（大きな変革）。

以後毎朝の瞑想で悟りを深められ幅の広い活躍をされた。

b 神経症に対する森田療法の開発者・森田正馬も一生懸命に勉強に勉強を重ねるといような事で神経症を克服され、森田療法を確立されました。ポイントは症状があるがまま、なすべきをなす生活態度の確立だと言えます。

c イチロー選手 お父さんによると少年時代のバッティング練習でα2が91%という普通の人とはかけ離れた集中力を身に付けたのだらうという事です。私は正しい観察だと思います。

d 東山紀之さん 心肺機能の能力アップのために低酸素テントで寝る生活をしてた事で「大きな変革」を体験されたようです。ハードな日常生活も関係してた事も考え合わさなければならない と思います。

cfテントは120～130万円程度から。

楽しんで悟れる方法かもしれません。保障はいたしかねますが。

「脳を変える心」に戻ります。ただし私見も入ります。

「脳が変わる」のが実証されたのは科学の進歩によります

脳の変化を検証する方法の進歩と

「脳が変わること」を積極的に研究する学者の登場したことが大きい

### 1 脳細胞の観察方法の進歩

顕微鏡での観察だけでは脳細胞の様子がよく分からなかったが、電子顕微鏡での観察でニューロンの構造がよく分かり新しいニューロン誕生も発見された。

### 2 脳波測定

チベット仏教の慈悲の瞑想の体験者はデルタ波が多く発生すると書かれています。・・・私にはよく分かりません

※「脳を変える心」では200を越える電極を使った特殊な脳波測定器での測定が報告されている。（普通は電極の数は10または20程度とされている）

志賀一雅博士の説

悟り体験者はアルファ波の%が高い。

イチロー選手は高校3年生の時・ $\alpha$ 2が91%を記録している。

$\beta$ 波 $\div$ 0%であったろうと思われる。

彼はベータ波が大変少ない。通常は15%から25%だとされている。

私の場合5%以下のことが多く、0%も記録している。

(志賀一雅博士のアルファテックIVでの測定)

### 3 f MRI や MRI

脳の活動状態を見る・・・重層撮影で観る

※ 「脳を変える心」では『慈悲の心』の瞑想時の観察に使われたそうです。

※私としては『平常心』の観察に使えたらいいと考えています。

※日本にはただ一台の縦型 f MRI があるということです。

イスに座っていても測定できる優れものだそうです。

### 4 今では脳の活性状況を見るのに血流測定も利用するようです。

活発に活動中の部分に新しい血液が供給される様子を観る。

## 脳が変わる四つの態様

脳が変わる＝新しいニューロンの誕生とネットワークの形成

—「脳を変える心」から—

### A ラットのウォーキングの実験で確認

「脳を変える心」によると、ある博士はラットにコンベアの上を歩かせて実験したそうです。

楽しんで歩くラットは「新しいニューロンの誕生」が発見されたそうです。つまり「脳が変化している事実」が分かったこととなります。

しかし嫌々しているようなラットにはそれが見られなかったということです。

- A 関連 楽しんでするスポーツ全般 特にジョギング、ランニング、スイミング等  
cf イチロー選手・・・バッティング練習で集中力が変化した  
以上のような種目を楽しむ人も多く彼らの中には沢山の「脳が変化した人」いると考えています。

### B 瞑想による新しいニューロンの誕生が推定されています (但し正しい瞑想)

生きている人の脳細胞的検査はできないので、脳波測定や f MRI の測定にがざられる。

◎チベットの「慈悲の瞑想」を5万時間以上積んで熟達した人の測定結果は1週間程度の初心者とはまるで別物だったようです。

(※5万時間とは一日数時間の瞑想の積み上げだと推定される)

また複数のチベット瞑想のベテランの人たちの実験では積み上げ時間と計測結果の間に相関関係が見られたそうです。・・・トレーニングです。

### C 「脳を変える心」によると常に善いことを考え実行する事で脳が変わることもあります。

今の時代ではボランティアティアやNPO活動されている人も多いので

「脳が変わった」人も多いと考えられます。

多くの善人たちの中には「悟りの体験者」もいると考えられます。

職業柄、心から人助けをされている人たちの中にも充分可能性があります。

### C 関連の善いことの例 私の体験したボランティア

掃除、道や町のゴミ拾い、公園の掃除、公衆トイレの掃除、山林ボランティア

### D 常に正しい事を考え正しい行いをする

※マザーテレサの場合神秘体験の後、貧民救済活動を積極的にされたのですが活動されることにより、当然「脳はさらに変化」したと考えられます。

注1 マザーテレサ 貧民救済への貢献でノーベル平和賞受賞。受章時には彼女の活動は世界中に広がり、活動しているシスターの数は5000人を超えていたそうです。

注2 神秘体験・・・列車に乗っていた時、「貧民を救済しなさい」という神の声が聞こえたそうです。以後マザーテレサは人が変わったように貧民救済活動を展開して多くのシスターの協力を得たり、指導して世界中に広まったと思われる。

ご静聴有難うございました。

もう一度申し上げます。

今日の先生お二人や私の話から取り込めるものを日常生活に取り込めば必ず成功への道が開けます。

「念ずれば花開く」と言う言葉があるそうですが  
しつこく、しつこく意識し続ける事につきますと思います。

私は気楽に生活していますが家族は  
ウォーキングを始めてからの私をそのように見ているようです。

私の新しい人生はウォーキングに始まったと言えそうです。  
また続く瞑想も私の脳を変え性格を変えてくれているようです。  
マダマダ私の進化は続くでしょう。

皆様も大きく成長されて家族や回りの人たちに貢献していただきたいと思います。  
その分だけ、閉塞感のある日本に灯りがともります。  
もしかしたらその光が世界に広がるかもしれません。

改めてご静聴有難うございました。

以下は講演で話せないと思い削除した文章です・・・復活させてみました

### 私の悟りに関する脳科学的推定

私はこのような「新しいニューロン誕生」の考え方があることを知りませんでした。55歳の冬にウォーキングを始めて、夏には山歩きに移りました。

- ①地元のその道の一部は石がゴロゴロ落ちていました。石拾いする人を見かけてからは私も石拾いをしながら歩きました。休みのたびに連続30回ほど。
- ②続いてもっと高いほうの道を歩き出しましたが、こちらは笹や枝の手入れがよくなかったので一人で笹刈りをしました。休みのたびに多分年100日以上。7年間。
- ③近所の奥さんが犬の散歩ができなくなり。犬好きの私が散歩させてあげました。一年ほどは散歩とともに町のゴミ拾いをしました。二人で歩く道をきれいにしただけですが。町中で一人でするゴミ拾いの度胸はつきました。
- ④引き続いて松下幸之助生誕の地の公園でボランティアとして週休二日のペースで掃除と語り部をしてきました。

もしかしたらこのような事も「新しいニューロンの誕生」で私の悟りに何らかの貢献をしてくれたかもしれませぬ。

①②③はボランティアとしての公共の場所の掃除ととらえてもよいと思います。

### 1 悟りを開く（大きな変革）の態様

私は坐禅の愛好者です。2500年前インドで悟りを開かれたお釈迦さんの坐禅が中国に伝わり、変化成長したようです。なかでもダルマ宗とも言われる禅宗で1300年ごろに「十牛図」というものが作られて修行者に坐禅修行の過程を示しました。これには悟りの段階も書き込まれています。私が使う言葉「大きな変革」（5番目の図）は悟りの最初の段階です。ここを通らないとより深い悟りの段階へは進めません。

### 2 「大きな変革」とは何か・・・私の人生で3度の体験

脳科学が解明した「神経伝達物質」が大いに関わっていると思われませぬ。大きな変革に入ると脳の変化のために世界が一瞬のうちに変わったのかというほどの驚きを感じませぬ。いうならば脳内覚醒剤や脳内麻薬が一度に増加するためですが、頭の働きがよくなり、幸福感も発生して一気に別人になります。この不思議な心の説明が難しいことを知り「新約聖書」を買いました。読んでみて当時はキリストになっていくのかとも思いましたが、その後落ち着いて何年も心の変化の様子を観察していると「神」への道ではなく、「お釈迦さん」への道、つまり「仏」への道を進んでいる事を知りました。今もってボチボチですが。確実に進行中です。

### 3 「大きな変革」のキッカケ

28才～29才に掛けての最初の悟り体験は自律訓練法の実践や引き続いての坐禅の実践が大きいと思います。また意欲的に働いていた事も悟りへの貢献



が大きいと思います。「脳を変える心」を読んで「生き方」そのものを観る方がいいと考えを変えました。

先に述べた58才に3回目の「大きな変革」を体験する事になりましたが、仕事はまじめにしていましたし、それまでの3年ほどウォーキングもしていました。

「脳を変える心」を読んで気づいたのですが、脳を変える事になる善いことを別に脳を変えるためと意識することなく色々していたようです。

いうならば合わせ技で「大きな変革」を体験できたのだと言えそうです。

## A ウォーキングなど有酸素運動

※私はウォーキングを始めてからストレス解消はもとより色々な心理的・精神的効果がありましたが、「脳を変える心」に書かれているように多分新しいニューロンの誕生による効果があったのだろうと推定しています。

例1 歩き始めて1週間目に仕事人間から解放されました。

「歩く」という大きな趣味をつかんだからです。

例2 安定した前向きな心（歩き始めてから3ヶ月）

不安定ながらもプラス思考や幸福感（多分2年以上してから）が発生。

これらが安定したのは2002年2月の「大きな変革」体験のあと。

◎このタイプの「脳の変化の体験者」は沢山いるものと考えられます。

2年も3年も続けている人は効果を実感していると考えてよさそうです。

また「大きな変革」の体験者もかなりいそうです。

スイミング等ほかスポーツトレーニングを行う人たち 例 イチロー選手

このような人たちは探してでも「ネットワーク」を作る意義があると考えています。

なぜかというところ・・・得意の分野で社会貢献できる優秀な人材＝賢人だから  
自他共に大切に考えられる人たち＝世のため人のため

## B 瞑想

私は28～29才の坐禅瞑想では4ヵ月後に「大きな変革」、更に6ヵ月後に「明けの明星体験」をした。

「脳を変える心」では悟りの体験については書かれていない。

中国禅との違いだと思います。中国禅には修行の段階を表した十牛図があります。悟りの確信を得た人が解説を書き表わし伝えられてきました。

※瞑想による「大きな変革」の体験者は少なそうです。探しています。

私は「大きな変革」後4年して自分の悟りを自己認定しています。

（認定に先立ち参考文献でよく調べました）

そして、それはゴールではなく通過点です。

修行は一生続けて「人様のお役に立てる力」を育てなければなりません。

※講演後一ヶ月 追記 新しい段階に入りました。更なる新段階を求めて8年ぶりに「必死の瞑想」を始めました。この方が今の段階を極められます。