

定価 200 円（送料込み）

私が幸之助さんの母校和歌山市立・雄湊小学校
でした授業の終わりに、児童たちにしてもらった
「感謝と瞑想」をより詳しく説明しました。
宗教性は全くありません。

「感謝と瞑想」

充分な感謝と、気がすむまでの瞑想

毎日する事が、素直な心を育てる近道

自宅でマイペース、気がすめば終わる
目を閉じていても、薄目を開けていても OK
できれば、背筋を伸ばして座る
イスに座って、
坐ぶとんの上で正座、坐禅の座り方、
寝そべってする臥禅（がぜん）、
半身浴をかねてする風呂での瞑想
通勤電車の中でもできます

その効果は「人間力の向上」

素直な心は あなたを、強く、正しく、聡明にいたします
（松下幸之助氏）

松下幸之助氏は毎朝瞑想されていました。
（元松下家執事・高橋誠之助氏）

和歌山 PHP 素直な心を育てる会

岩倉克年著
（無学求道）

素直な心の育て方

- ・ P H P 友の会や活動に参加して**素直な心で学びあう**事で育てる
私達の信条や五つのちかいにそった生活をして育てる。
- ・ 私の大切にしているのは「**感謝と瞑想**」です。
江口克則氏の「成功の法則」で知ることができました。

幸之助さんの大成功が不思議でしたが、インターネット・ヤフー検索で「松下幸之助＋瞑想」検索したところ、松下家の執事をしていた高橋誠之助さんが「**幸之助さんは毎朝30分から1時間瞑想していた**」と知りました。
それで瞑想の力強さを知っている私は、幸之助さんの大成功に納得しました。
当時私は3回目の悟りに入ることに成功していました。
後で説明する「悟りの境地」とともに生活していたからです。

語り部

私は生誕の地で掃除のほかに「語り部」のボランティアもしています。生誕の地には色々な方が来られます。

私はお客さんの素直な心や知識の度合いを見ながら話をさせていただいているつもりです。

講師活動もしています

① 私は2009年4月6日に、毎日新聞和歌山支局・支局長嶋谷泰典氏の推薦で**和歌山南ロータリー倶楽部で30分の卓話**をさせて頂きました。

60人を超える社長さん方がまじめに聞いてくれました。

主に素直な心の内容と育て方について話しました。

② また2009年10月6日 幸之助さんの母校・市立**雄湊小学校**で**一時限の話**をさせて頂きました。この時小学5年生50人に5分間の「感謝と瞑想」もしていただきました。板の床に正座して、一人も頭を動かすことなく頑張ってくれました。

子供達のアンケートで**よい評価**を読み取れました。

一人の子は瞑想状態（思考力の低下による雑念のない状態）を作れたようです。

授業のご縁を作ってくれたのは、4月に私達が開催した幸之助さんの”ファンの集い”に参加してくれた和歌山市立教育研究所の方です。

この授業の資料としてA4一枚の「感謝と瞑想」の説明文をお持ちしました。

児童のアンケートで今後も家庭でしてくれる子がいたので「コツ」を書きFAXで送らせていただきました。

さらに今私がしている瞑想を追加してパンフレットとPDFを作成しました。

私が気軽に瞑想をお勧めするのは、私自身が家で毎日する2、30分程度の瞑想で、4ヶ月という**短期間**で、簡単に**悟りに入れた体験**があるからです。使った時間の総計は自動車学校に必要な時間ほども使わず**悟りが実現**しました。この瞑想は何も考えないようにしてくので、リラックスと安らぎや癒しの効果もあります。

だからケッコウ楽しい時間でした。私はガマン大会のような瞑想はしません。

先ず最初に、短時間にしても、雑念が切れる喜びを感じました。

4ヵ月後のサトリは私の目的、暗い性格から**明るく積極的な性格**への改造を実現してくれました。考え方の変化、考える力の強化、急に育った自信などにより、人間力が向上しました。特に嬉しいことに引っ込み思案で満足に物も言えなかった私に、**コミュニケーション能力の向上**が実現しました。多少おしゃべりになりました。

思い返せばこの時に「素直な心の道」に入れたのだと思います。

つまり「強く、正しく、聡明になる」（松下幸之助氏）の始まりでした。

松下幸之助さんと加藤大観さんの悟りの効果

悟りの効果は先ず脳内覚醒剤あるいは麻薬といわれるものが増えることで急に現れます。効果は脳全体に働き、その結果体全体に働きます。悟りに入った人は、それまでの自分の「弱点がにわかに克服されること」で必ず気づきます。

松下幸之助

幸之助氏は『健康な体』と幅の広い活動の源泉『悟りの境地』を得られました。

戦後間もなくの「悟り」で病弱を克服し、得た『悟りの境地』で海外視察を積極的にしてオランダのフィリップス社との提携も実現しました。

その後も会社の変革や中国への進出など色々な幅の広い活躍をされました。

加藤大観（色々な本に登場します）

軍師加藤大観さんの場合、大病をしたことで下肢の障害が残っていたのですが、2、3年後の悟りで克服されました。同時に得た『悟りの境地』で相談に来る人にする効果的なアドバイスで高い評価を得ていたようです。

後に幸之助さんの下に同居されたりして、軍師として相談にのったり、あるいはまた幸之助さんのために勤行をされたことでも知られています。

続く参考文献は飛ばしていただいてケッコウです。

私の説が正しいことをお伝えするために書いたものです。

(成功の法則 江口克則著 「感謝と瞑想」の根拠 P260)

「感謝と瞑想」のアイデアを得ました。「今日一日素直な心で過ごせますように」は我々のように一日として素直な心で過ごした事のない人にとっては「効果のないキーワード」です。不自然なキーワードは瞑想状態に入る妨げになるからです。

(松下幸之助翁 82 の教え 小田全宏著 幸之助さんの瞑想 P233)

幸之助さんの瞑想の習慣とキーワード「素直な心になれますように」を知りました。私は自力本願のニュアンスのある「素直な心になりますように」を使っていました。

(ヤフー検索 『松下幸之助＋瞑想』兵庫経営塾 高橋誠之助氏の話)

幸之助さんが家で毎朝 30 分から 1 時間の瞑想をされていたことを知りました。どのような瞑想かお手紙で問い合わせましたが、「形が決まっていなかったようだ」と教えていただきました。私の瞑想も変化してきています。高橋氏は五代五平衡さんの影響が大きかったとも言われています。(幸之助さん 74 才～94 才。五代五平衡さんの偉大さと少年期の出会いの効果だと思います)

(生誕の地を訪れた中博氏の話 幸之助さんは坐禅をする人、悟った人であった)

氏は幸之助さんの晩年 20 年間、大阪万博や松下政経塾の創立で一緒に仕事されて、私的な交流もあって、本などには書かれていないこともたくさん知っているとお聞きしました。中氏は中塾を主宰されています。(ネット検索可)

(私の行き方考え方 松下幸之助著 「・一辺の悟りを開きえた・・・」 P29)

幸之助さんが自身の悟りに触れられているのは、私がお読みした範囲ではこのページだけです。幸之助さんの「悟り」を探すためにたくさんの本を読みました。

※ (素直な心になるために 松下幸之助著 毎朝『強く願う』単行本 P154)

私は一般の人が毎朝「強く願う」を「瞑想」に結ぶ付けられないのが不満ですが、他の宗教に大変気を遣われてのことだと考えています。(根拠『ビデオ 新しい人間観の提唱』)京セラの稲盛和夫さんが坐禅や仏教についておおらかに語られるのとは対照的です。この点には時代の違いもあるかと思います。

(リーダーになる人に知っておいてほしいこと 松下幸之助述 P32、110)

この本は政経塾で話されたことをまとめています。「悟りの境地」という表現が 2 箇所にあります。幅の広い、そして深い認識の必要性を説かれています。私自身の体験に結び付けて考えて悟った人のみが感じ取れる「悟りの力」だと実感しました。

(一日一話 松下幸之助著 健康法はなくても P195、愛蔵版 P104)

悟りに入った時期「戦後まもなく」(昭和 21 年又は 22 年)の特定に役に立ちました。幸之助さんは、懸命に働いたことが原因だと書かれています。※「同様の例」は神経症の森田療法で有名な森田正馬は懸命の勉強をして、悩み多き心が一変「日本晴れのようなスッキリした心」になっています。私は自分の「心の変化の体験」から彼らは悟りに入ったのだと推定しています。この事を言うのも私一人だと思います。彼はその後、医学会の逆風を受けながら療法の確立に向けて懸命の努力を積み重ねます。私は「志＝道」を得た彼のこのような活躍ぶりは「悟りの力」のなせる技だと考えています。

(成功の軌跡 佐藤悌二郎著 素直な心 P396)

幸之助さんは昭和 23 年から急に「素直な心」という言葉を使い始めた、と書かれています。このことは時期の特定に役立ちました。悟りで得た「新しい心」を表現するために新しい言葉を使い始めたと思うのです。私は宗教界から批判を受けないように「悟りの心」を上手に言い変えたのだと考えています。実際「素直な心になるために」に書かれているように他の方法でも「素直な心」は得られます。「ほんの一例」神の声を聞いて貧民救済に立ち上がったマザーテレサです。ノーベル平和賞。

「集中力」や「じっくり考える力」を育てる

松下幸之助さんの「感謝と瞑想」

まず充分感謝して、次に瞑想した。

格言（感謝していると幸せになれる）

- ① 感謝 両親やご先祖、天と地に感謝（本当に感謝できる相手にしぼる）
太陽 地球（最初のうちは自然体ですが大切です）
幸之助さんは感謝を大変大事にしていました。
今日はこの感謝だけで終わってしまってもいいです。
- ② 瞑想 幸之助さんの瞑想のキーワードは
「素直な心になりますように」ですが

今日は「1、2、3」「1、2、3」を心で繰り返す瞑想です。

イチ、ニー、サン

または「0、1、2、」（0ゼロは『無』に通じます）後で追記

早く、繰り返し、すきまを作らないように「コツ」です。

雑念という余分な考えが入り込まないからです。

雑念が起こっても失敗ではありません。下手でもありません。

雑念が起こるのは当たり前です。どんなに上手な人でも起こります。

☆まわりの音が聞こえ出せば成功です。そのまま続けてください。

☆数えるのがメンドウになれば数えないで、そのまま続けます。

・・・このような状態を瞑想状態といいます。

毎日繰り返して続ければ賢くなれそうです。

「不安などで眠れないようなときに試してください」

短い時間。できれば毎日やってみてください。

私は「感謝と瞑想」が最もよい「脳トレ」だと考えています。

今の人は、みんな忙しく頭を使いすぎています。
頭は疲れて、ストレスがたまっています。

「感謝と瞑想」は頭を休めながら、
「集中力」や「じっくり考える力」を

育てられると思います。

「感謝と瞑想」を続けるコツ

P 5

5分でもよいから毎日する事が基本です。（スポーツやピアノの練習といっしょです）

- ・ 感謝に長い時間かけると、その人の「やさしさ」や物の「ありがたさ」がよく味わえたりします。感謝を言葉で伝えるのもいいと思います。このようなことは心を癒すとともに心の成長にとって大変よい効果があります。

瞑想については上手にできた人から、よぶんな考えが次々とうかんだ人などさまざまです。毎日続ければ、幸之助さんのようなビンカンさや心の落ち着き、じっくり考える力がついたりすると思います。

- ・ 家ではざぶとんの上に正座するのがいいかと思います。イスに座ってするのもいいです。 背もたれに もたれない方がいいです。イスの方が、足の痛さなど気にしないですむからです。
- ・ 家では 時間など気にせずに マイペースですることがいいと思います。私は始める時間も決めずに気が向いたときにはじめ、あきたりして、集中ができなくなれば止めるようにしています。

メモ帳を近くに置いておく

時間を書きのこすのも 楽しんで続けられるコツです。

私は始めるときに時間を書き、終わったときに時間を書くようにしています。

だから「6：58～7：07・・・9分」というような書き方になります。

瞑想の後、その時その時の感想を書くのもいいです。

がんばれた すっきりした よかった 大変よかった などです。

瞑想中にいろいろ気づいたりします。そして忘れやすいです。

忘れないようにしようとすると 瞑想にならなくなるので。

「大事なことは すぐにメモ帳に書くようにします」

「大切なヒラメキなども あると思います」

- ・ 感想を読ませていただいて楽しみな人がたくさんいました。はじめは大体、「1、2、3」と「余分な考え」のくり返しだと思いますが、何日も続ければ、すこし何も考えない時間ができたり してきます。はっきり瞑想状態ができだすのには ひと月ぐらいはかかるかもしれません。瞑想状態が長く安定してできだすと、瞑想が楽しくなるとともに、生活にもよい効果が出てきます。あがらなくなること、心の落ち着きが生まれる よく考える力がつくなどです。

明るく元気な性格に

何ヶ月も続けていると私のように明るい性格に変わることもあります。

そのような場合、それだけで、安心せずに続けて欲しいです。

このようになった人は直接お話をしたいと思います。

感想をお聞きしたり、いろいろ気をつけなければならない事をお話したいから

です。budda2004jp@yahoo.co.jp へメールいただいてもいいと思います。

私の取って置きの瞑想

P 6

— 瞑想とは『考え事ができない状態』を作り出すこと —

私の現在の瞑想

瞑想を始めるときのキーワードで瞑想状態に入る

「0 1 2、0 1 2、0 1 2」

雑念に気づいたら（雑念は言葉を使つての考え）

「0 1 2、0 1 2、0 1 2」 心の中での声がダンダン小さくなってきます。そのまま。

雑念に気づいたら（雑念が視覚的なものに変化）

「0、0、0」 心の中の言葉も少なくなってきます。そのまま。

雑念に気づいたら（雑念が視覚的なものに変化）

「0、0、0」

雑念に気づいたら（雑念が視覚的なものに変化）

「0、0、0」

雑念に気づいたら（雑念が視覚的なものに変化⇒無の時間）

「。。。」 本当の意味での「無」の実現です。短時間から長時間へと成長します。

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。

このような瞑想を続けることが「素直な心」への近道だと考えています。

※ 幸之助さんほどの人は 1 分もかからずに瞑想状態に入れたのではないかと推定しています。入れる時間はその時の心理状態や、慣れと「素直な心の度合い」に影響されます。

「瞬間に生きる」

最近読んだ新聞記事によると南方仏教と言われるタイの瞑想家は

「瞬間に生きること、今の瞬間に生きることが大切だ」と言われているそうです。

私も大体そのように生きていますが、今の瞬間を活かすには、その前から心がけての生活の積み上げが、大切だと思ったりしています。

ご商売の方などは常日ごろ、段取りを考えながらの生活だと思いますが。

「道」

一般の人でも何かをしようという目標や「志」のある生き方には、先を見ながら、今日を生きる生き方が大切だと思います。（それぞれの道を生きる）

「日に新た」 「青春」

幸之助さんは瞬間を生きることを「日に新た」という言葉で言い表してくれていると思います。またそのような生き方は「青春＝心の若さ」を実現していきます。

瞑想は生活と離れたものではなく、実生活に密着したもの P 7

以下は私の「趣味人倶楽部」に公開中の日記から・・・編集（2009.10 現在）

松下幸之助生誕の地での語り部

熱心な幸之助ファンのおかげで、燃えに燃えた時間をもてました。

感謝。

岐阜から来られた男性

岐阜から来られた40前半？の男性。PHP友の会30年のベテランです。

失礼にも『素直な心を捕まれましたか』と尋ねてみました。

『いえまだ、とてもとても』と彼が。

たたみかけて『素直な心を育てる方法をご存知ですか』とお伺いしました。

『？？』彼。

『月刊誌PHPには”素直な心のなりましょう”と書かれていますが。実はその方法を書いているのは、”素直な心になるために”という本です』ということから始めて、ずいぶんキャッチボールの会話をしました。

兵庫県から来られた男性（PHP未入会）

先の男性との話がだいたい済んだ頃に兵庫県から若い男性が見えました。

同じような年頃の方で、会話の途中から坐禅をする人だと分かりました。

私は坐禅は20年以上してきたので、話がはずんで、坐禅について、かなり深い話にもなりました。彼は人には話したことがないという一種の『魔境』の体験の話もしてくれました。こういう体験の話は先ず人には理解されないし、変な人と思われるのが落ちです。話さないほうがいいです。私はお聞き致しますが。私が自分の禅的体験としての「明けの明星」や「身心脱落」について話すことがあります。人によっては聞いてくれることもあります。

先の男性も途中から加わって、「0、1、2」をキーワードとする瞑想の詳しい話をしました。

0は『無』を意識したキーワードであること。

雑念に気づいたらキーワードを心で唱えて、瞑想状態を作り出すことに集中すること。

その先にはサトリがありますとも言いました。

私の体験を交えながら詳しく話しました。

瞑想の効果が、実生活上に如何に生きてくるか、が大切です。

瞑想状態を作り出す力が、生活に密着してきてこそ本物の瞑想ですとも言って。

しつこくしつこく生活の中の瞑想を強調しました。

坐禅と瞑想の関係

私は以前は坐禅という言葉を使っていましたが。PHPの仲間に入れていただくと言うことで瞑想に切り替えています。

坐禅は坐禅瞑想と言う人（『坐禅の科学』を書かれた。もと東大教授平井富雄氏）がいたりして、瞑想の一種です。

単に瞑想といっても誤りではないのです。

岩倉克年の略歴

- 1944年 和歌山市に生まれる
- 18歳 県立桐蔭高校卒業
- 22歳 和歌山大学経済学部卒業
- 28歳 坐禅行を始める
始めてから3, 4ヶ月で小悟（宇宙との一体感の神秘体験）
- 29歳 始めてから10ヶ月後、「明けの明星を見る」神秘体験
- 46歳頃 唱題行で小悟、その後、行を中断する。
- 55歳 3回目の小悟のきっかけとなったウォーキングを始める。
- 58歳 2月、小悟の前兆に気づき坐禅を再開
11日後に小悟
8月に凝結の神秘体験（明けの明星の直前数分の体験）
10月に大悟（心身脱落＝解脱の神秘体験）
- ※ 訂正 2008.1 大悟は誤りです。サトリはどんどん深化を続けます
- 59歳 9月エクスタシーの神秘体験
（キリスト教神秘主義の呼び名です。）
- 61歳 1月 大事了畢（参考文献をよく読んで自己判定）
- 61歳 12月から松下幸之助さんの『素直な心の瞑想』に
切りかえる。
- 63歳 6月 和歌山掃除に学ぶ会に初参加 65歳で卒業
- 63歳 12月 幸之助さん生誕の地の掃除を始める
必要に迫られて語り部も始めました

このパンフレットを書いた2009年10月現在、無事悟りの中にいるようです。

一度悟りに入ったら、出ないことが大切です。そのためにも精進を続ける事が大切です。

（前出の中博さんによると、幸之助さんも、この事はよくご存知だったようです）

第一版第一刷発行 2009年10月26日

著 者	無学求道
発行者	無学求道

カレンダー（PHP）より

18日

人の意見は先ず感心して聞く

人の意見を素直に聞くのはなかなかむずかしい。
ともすれば感心するよりあら探し。
しかし、それではせかっくの意見もためにならない。
お互いに、人の意見はまず感心して
聞くよう心がけよう。
そうしてこそ、
その意見が自分に役立つ
ヒントとして生きてくる。

より詳しくは
ヤフー検索「**無学求道**」でお願いします
たくさんのページがあります。
松下幸之助のページをご参照ください。
他に参考になるページがあるかもしれません。
心の病にも有効だと思います。