

はじめに	3
第1章 ~18歳	
小学校時代.....	7
夢の偵察	8
中学校時代.....	11
高校時代	13
神社での幽体離脱.....	15
第2章 19歳~27歳	
予備校、大学時代.....	19
靈交と人工的精霊.....	20
ナーローの六法	23
光明体験	26
プログラマー時代.....	30
俱生歓喜の体験	32
第3章 28歳~35歳	
講師時代	35
気功法	36
第4章 36歳~45歳	
パソコンサポート時代.....	39
ナンバーズ予知の試みと別世界.....	41
エネルギーラインと光明化	44

第5章 46歳～

ビル管理時代	48
肥田式強健術	49
横須賀時代	53
忍び寄り	55
反復	61
意志の統御	63
静岡時代	69
チベット仏教	70
合気道のきっかけ	85
幽体結成と気の妙用	86
まとめ	95
あとがき	97
参考文献	98
(奥付)	102

はじめに

私は今 60 歳近くの年齢であるが、今までの人生を総括すると幽体離脱と密接に結びついた人生であった。高校時代に、初めて幽体離脱を体験して、それ以来多い時期は週 2、3 回、今でも月に 2 回くらいは幽体離脱を体験している。幽体離脱する目的は、年代によってそれぞれ違っていたが、現実からの逃避ではなく、幽体離脱体験を現実世界に利用しようという前向きな理由であった。今までの人生において幽体離脱への興味が無くなった事は一度もなく、夜寝る前には常に幽体離脱したいと思い、そのための修行法を工夫してきた。若い頃から手帳に幽体離脱の記録をつけ続けて、中年になってからはホームページを立ち上げて幽体離脱体験を公開したりしてきた。その中でも特に記憶に残る幽体離脱体験をこの本で取り上げている。

さらに幽体離脱とは別の大きな神秘体験が 2 回ある。幽体離脱している時の意識状態は、通常の意識状態と同じか、もしくはそれより夢に近いぼんやりした意識状態であるが、その 2 回の神秘体験の時の意識状態は通常の意識状態をはるかに超えた覚醒状態であった。

あえて言葉で表現するなら、エネルギーに溢れた光明体験、主観と客観を超えた空の体験、通常意識を超えた超意識の体験であった。古今東西において、似たような神秘体験を持つ人々が多くいて、チベット密教では光明体験や俱生歡喜として体系化されているので、その観点で考察しながら、私の神秘体験をこの本で取り上げている。

そして、私は肥田式強健術やメキシコの呪術（ナワリズム）やチベット密教や合気道などの思想にも興味を持つようになり、それらの修行法を生活の中で実践してきた。それによって自分自身が変わり、自分の内部にエネルギーが流れるのを頻繁に感じるようになり、現実世界も自分の思い通りに運ぶようになった。

それでわかったことだが幽体離脱は、ただ単に肉体から幽体が抜け出す現象ではないということである。我々は通常、外部からの社会通念や他人の考えなどに縛られていて、そこに自分の意識やエネルギーが囚われている。それにより、自分の内部のエネルギーは枯渇しているので、自分の内部にエネルギーが流れるのを体感することはない。

そこから脱却するためには、まず外部に囚われている自分の意識やエネルギーを解放して自分自身にエネルギーを取り戻さなければならない。

次にそのエネルギーを自分自身に保ち続けて、自分の心の内にある根源的なもの（空、光、意志）に結びつける。そうすれば自分の内部にエネルギーが流れるのを頻繁に体感できるようになる。それにより、そのエネルギーが気として現実世界に影響を及ぼしたり、幽体となって幽体離脱の現象が起こったりするのである。

肥田式強健術やメキシコの呪術（ナワリズム）やチベット密教や合氣道などにはその秘訣が説かれている。この本では、自分の体験を踏まえた上で、ダイアン・フォーチュン、ロバート・モンロー、カルロス・カスタネダ、タイシャ・エイブラー、肥田春充氏、ツォンカパ、植芝盛平氏の思想や修行法を解説している。

さらにそれらの思想には、輪廻転生に束縛されない不滅の幽体を作り上げるという究極の目標も含んでいる。金や名声などはあの世には持っていくことはできない。真の幸福とは何か。それは、現実世界においても、死後においても、いろいろな束縛や苦しみから解放されて自由になることである。

第1章　～18歳

小学校時代

私は小学校時代には沖縄で過ごした。私の親は子供には多くのことを体験させて、自由にやらせるという方針だったので、台湾や八重山諸島への旅行、そろばん塾、野球部、プールなどいろいろな体験ができた。一緒に遊ぶ友達もたくさんいたので、ビー玉遊びなど、いろいろな遊びもした。小学生時代の沖縄での生活は楽しい思い出ばかりだった。その中で靈的な体験について言えば、母親が怖い存在に変貌するという夢を何回か見たことだ。その夢から覚めた後には強烈な恐怖心が残っていたのを覚えている。怖い母親が出てくる夢については、ナワリズムで説明されているのでナワリズムの観点から考察していこう。

夢の偵察

ナワリズムとはメキシコのインディアンの呪術体系のこととで、カルロス・カスタネダによるドン・ファンとの体験が記された全11冊の著作【「呪術師と私—ドン・ファンの教え」「呪術の体験一分離したリアリティ」「呪師に成る—イクストランへの旅」「未知の次元」「呪術の彼方へ—力の第二の環」「呪術と夢見—イーグルの贈り物」「意識への回帰—内からの炎」「沈黙の力—意識の処女地」「夢見の技法—超意識への飛翔」「呪術の実践—古代メキシコ・シャーマンの知恵」「無限の本質—呪術師との訣別】】とタイシャ・エイブラーによる「呪術師の飛翔」にその呪術の体験が書かれている。

ナワリズムによれば、世界は玉ねぎの皮のようにいくつも存在していて、夢見（幽体離脱）などにより自分の意識のレベルを変えることで、別の世界を知覚できる。

そして我々が住んでいる現実世界とは別の多次元世界には、意識は持っているが現実世界での肉体を持たない生命体が存在していて、ナワリズムではその存在を非有機的生命体と呼んでいる。天使や悪魔や妖精のような存在だと考えればいいだろう。

非有機的生命体は人間がもっているエネルギーに惹かれるので、人間の夢の中に現れることがある。非有機的生命体の中でも最も凶暴なものは、夢の中ではよく母親のイメージとして現われるとナワリズムでは説明している。

私が小学校の時に見た夢の中の怖い母親は、凶暴な非有機的生命体だったのかもしれない。

私は小学校を卒業してからは怖い母親の夢を見なくなつた。しかしそれ以外に、もう1つ、今まで気になつてゐる夢がある。それは大学時代に同じサークルだった女の子に似てゐる女の子が現れる夢で、社会人になってから今にいたるまで、まれに見る夢である。そしてその夢から覚めた後は、毎回、精神が洗われたようになり、高尚な気分が何時間か続く。

ナワリズムでは、非有機的生命体と人間は友人関係を結んで、相互にエネルギー交換するがあると説明している。

もしかしたら、その夢に出てくる女の子も非有機的生命体で、その夢から覚めた後に毎回同じような高尚な気分がしばらく続くのは、夢を通じてエネルギー交換をしているからなのかも知れない。

ナワリズムによれば、非有機的生命体を利用して幽体離脱する方法もある。まず以前に夢で出会ったことのある非有機的生命体の姿を、頭の中でイメージすることにより、夢の中に非有機的生命体を呼び出すことができる。さらに夢の中に非有機的生命体を呼び出せたら、非有機的生命体に「一緒に行こう」と自分の意志を表明すれば、彼らに、彼らの非有機的世界へ連れて行ってもらえる。そして彼らの非有機的世界に行くだけで、長時間、幽体離脱するためのエネルギーをそこから得られるとナワリズムでは説明している。

中学校時代

私が中学校に入学する時期に、私の家族は沖縄から北九州に引っ越しした。私が中学生になってからは、父親は教育者だったので、私は19時から21時まではテレビを見ることは許されず、自分の部屋で勉強する習慣をつけさせられた。そして、たまに父親は本を買ってきて、私に渡すようになった。私に勉強する習慣と本を読む習慣をつけさせてくれたことは、私の人生に大きなプラスとなったので父に感謝している。

中学1年の頃は、宇宙の無限の神秘に惹かれた。それで中学の時は文庫のSF小説を多く買って読み、将来は天文学者になりたいと思っていた。

中学1年の頃は心の内部にはそういうエネルギーがあつたが、中学2、3年になると、小学校時代からあつた活気は失われていき、心の中は虚脱感に支配されるようになってきた。自分を失っていくような感覚である。

人間は子供の頃は誰しもエネルギーに溢れているが、通常、大人になるにつれてそのエネルギーが失われていく。理性が発達していくにつれて、逆に理性に囚われるようになる。

さらに外部からの価値観や考えに支配されて、あたかも、その外部からの考え方を自分で考えたかのように行動するようになる。そして自分の心の内部にある本当の心を失っていく。そのようにして大人になると子供の時にあったエネルギーを失っていくのだと思う。

高校時代

高校時代は県内有数の進学校に進学したが、その当時の私は、おとなしい性格だったので、なかなか友達ができず学校生活では孤立するようになった。それに加えて、教師や大人の言う事が偽善に感じるようになっていたので、社会に対して内面的に反発するようになってきた。そんな状況の中で、私が救いを求めたのが本である。家の近くに本屋があったので、私はよくそこで本を探した。私が特に影響を受けたのは、ニーチェの哲学である。従来の価値観を壊して意志の力で新しい価値観を自ら創造する超人思想に強く心を打たれた。

また、自分とは何物かということにも興味を持った。自分は珍しい苗字だったので、自分の苗字の由来を調べたりした。後に社会人になってから親戚のホームページを見る機会があって、そこに私の苗字の由来と先祖について説明されていた。それによると私の先祖は江戸時代に何代も続けて、長野の藪原で天台宗の山伏だった。御嶽山の修験者だったのである。山伏というと現代では拝み屋のイメージだが江戸時代までは職業として成り立っていた。しかし、明治政府の神仏分離令で山伏には還俗が命じられ、先祖は代々続いていた山伏を廃業したと、そのホームページでは説明されていた。

さらに、私は占いにも興味があり、自分のホロスコープを作ったり、月刊雑誌のムーを購入して、占いのページを確認したりしていた。その他に、自分の手相も手相占いの本を見て確認した。そして私の左手親指の指紋が巴巻きという2重渦巻になっている珍しい指紋であることがわかった。巴巻きは狂種ともいわれ、感情の高低が激しく、天才か狂人の指紋であると占いの本には書かれていた。

当時、学校で孤立していた苦しい状況で、必死に哲学とか自分を模索し続けたことが、初めての幽体離脱体験をする引き金になったのだと思う。私が初めて幽体離脱を体験したのは高校2年になったばかりの頃だったと思う。ちょうどヨガのチャクラと超能力を内容とした本を読んでいた時期だった。初めての幽体離脱体験をしてからは、幽体離脱に関する本を読みまくった。高校時代に読んだ本を列举すると、ロバート・モンローの「体外への旅」、カルロス・カスタネダの「未知の次元」、高藤総一郎氏の「秘宝！超能力仙道入門」、国書刊行会発行の「幽体離脱」や「魔術の復活」などがある。

神社での幽体離脱

高校時代の幽体離脱体験は、幽体が部屋の中で浮いているか、窓から外に出て向かいの家に行く体験が多かった。その中で特に記憶に残っているのが、神社での幽体離脱体験である。ある日、家の近くの小さな神社の建物の中に入つて、そこで寝姿勢になって幽体離脱をしようと試みたことがある。そして幽体が肉体から離脱すると、目の前に人体と同じ大きさの卵型の光輝くエネルギー体がいた。それでびっくりしたので反射的に、自分の幽体でその存在に体当たりした。するとその存在にすごいエネルギーを感じて、そのまま肉体に戻ってしまった。

この存在は何だったのか。ナワリズムの観点から考察しよう。

ナワリズムでは地球上には2種類の意識体がいると説明している。1つは非有機的生命体で、現実世界に肉体を持っていない靈的な存在である。姿はろうそくのように長く、くすんでいて、寿命は無限に永く、その意識は穏やかである。もう1つはこの現実世界に肉体を持っている有機的生命体である。形は丸く、明るく、その生命と意識の寿命は短い。

人間は有機的生命体で、人間をエネルギー的に見るとエネルギーの放射物でできた繭（まゆ）に見える。その繭には輝いている部分があり、そこを意識の集合点という。集合点とは繭の外部のエネルギーと連合して知覚を生じている部分である。

通常、人間は繭の表面の一部分に輝いている集合点がある。この集合点はこの現実世界を知覚する意識で、第1の注意力と呼ばれる。繭の表面の部分は理性であり、輝きはエネルギーであると解釈できる。通常、人間は成人したら理性に囚われるようになるので、繭の表面の一部分しか輝かない。したがってエネルギーも微々たるものである。

繭の表面から集合点が移動して、繭の内部の普段は使われていない放射物が輝き出すことがある。その輝きは第2の注意力と呼ばれる。第2の注意力は、現実世界とは別の多次元世界を知覚する。それが幽体離脱して、知覚される多次元世界である。繭の内部の領域は広いので、幽体離脱して知覚される多次元世界も多種多様である。

逆にいえば、幽体離脱とは繭の内部の普段は使われていない放射物を輝かせることによって、引き起こされる現象であるとも言える。

ナワリズムには第1の注意力から第2の注意力に意識の集合点を移動させるための忍び寄りや反復の修行法がある。それについては後の章で解説する。

そして、人間の繭の内部にある全ての放射物が、一斉に輝くことがある。その輝きは第3の注意力と呼ばれる。人間の放射物を輝かす力を意志という。意志についても後の章で解説する。人間は死後にイーグルと呼ばれているあらゆるもの源のもとへ行き、イーグルに食われる（輪廻転生する）運命にあるが、第3の注意力を獲得すれば、人間は死後も、現在の意識を多次元世界で保持し続けられるとナワリズムは説いている。第3の注意力を獲得することがナワリズムの最終目標となっている。

私が神社で遭遇した存在は、卵型の輝くエネルギー一体だったので、もしかしたら第3の注意力を獲得した人間だったのかもしれない。

第2章 19歳～27歳

予備校、大学時代

予備校に入ってからは、高校時代に孤立していた苦しい体験を反省して、もっと社交的になって社会と妥協して生きていくように心がけるようになった。予備校時代は東京での寮生活だったので寮の人間と積極的にコミュニケーションするように心がけた。

大学に入ってからも旅行のサークルに入って友達との付き合いを積極的にするようにした。ただ自分の幽体離脱体験については、友達に話すと変な奴だと思われる所以秘密にしていました。

予備校から大学2年の間は、幽体離脱の頻度は多く、週に2、3回くらいの頻度で幽体離脱していた。そして夜だけではなく昼も幽体離脱するために、昼寝を日課にしていた。当時は幽体離脱して自分の性的な欲求を満たしたいという動機があり、それが幽体離脱する原動力になっていた。

靈交と人工的精靈

大学時代は魔術に興味を持ち、アレイスター・クロウリーの「法の書」に書かれた「汝の意志することを行え、それが法の全てとならん。」を座右の銘にしていた。またダイアン・フォーチュンの「神秘のカバラ」や「心靈的自己防衛」を読んでいた。

ダイアン・フォーチュンは「心靈的自己防衛」で、靈交と人工的精靈について説明している。

まず靈交とは親しい人同士の間に幽界で結ばれるひとすじのヒモである。一度靈交が結ばれると、その靈交は深まっていき、その靈交を通して感情や活力や考えまでもが、その人同士で伝達されるようになる。靈交は人に対してだけではなく、肉体を持たない靈的な生命体とも確立することができると説明している。

次に人工的精靈とは、自分が普段強く思っている思念が幽界で形態化して、生命を持ったものである。その生命体の性質は創造者の思念によって制約を受け、創造者の思念によって人工的精靈を充電し続けないと、次第になくなつて消えてしまうと説明している。

当時私は、寝る時には、幽体離脱するために女の子に念を集中してマントラを唱えながら寝るようにしていた。そのことが幽界に靈交や人工的精霊を作り上げて、幽体離脱ができる環境を作っていたのかもしれない。

しかし邪念を抱くと自分に返ってくるというし、当時の私の幽体離脱体験は離脱後に圧迫感や恐怖感を伴うことが多かったので、あまりこのやり方はお勧めできない。

私の幽体離脱での性交は、幽体離脱後に、自分の部屋の中で幽体が性交を行なった。ほとんどの体験では、私は相手の顔かたちをはっきりと認識できなくて、相手に生命力をあまり感じなかつたので、自分の想像力が作り上げた人工的精霊が相手だったのでないかと思う。

しかし、なかには靈的な存在である非有機的生命体と性交したのではないかという体験もある。例えば、部屋の中で若い女の子と抱き合っていたら、急にその女の子がおばあちゃんに変わったことがあった。その時の相手の顔かたちはカラーではっきりしていて、相手に生命力を感じた。その時は怖かつたので、すぐに肉体に戻った。

そして、人工的精霊や非有機的生命体だけでなく、現実世界で気になっていた女の子に幽体離脱して会いに行こうと試みたこともある。

幽体離脱して、その子に集中すると移動している感覚があり、その子の家の前まで幽体離脱したことがある。実際に現実世界で、その場所に行ってみると、幽体離脱で見た風景と似ていた。たとえ幽体が現実世界のその場所へ行っていなかったとしても、現実世界に対応している多次元世界のその場所へ行った可能性はあると思う。

ナーローの六法

私は今までの人生の中で、大きな神秘体験が2回ある。それらの体験は、チベット密教において光明体験や俱生歡喜として体系化されている。それで、私の神秘体験を紹介する前に、チベット仏教カギュ派に伝承されているナーローの六法の概要を説明しよう。

ナーローの六法はインド人のティローパからナーローパへ、そしてナーローパからチベット人マルパへ、そしてマルパからミラレパへと師から弟子へと伝承されてきた修行法で、現在でもチベット仏教カギュ派の重要な教義となってい る。

ナーローの六法には「チャンダリーの火」、「光明」、「幻身」、「夢」、「中有」、「ポワ」の6つの行法がある。

「チャンダリーの火」は、呼吸と観想によりへその下に、チャンダリーの火と呼ばれるエネルギーを発生させる行法である。「チャンダリーの火」は、他の5つの行法に進む前の基本的な行法とされている。その詳しい内容については俱生歡喜の神秘体験のところで説明する。この行法により、背骨に沿ったところにある中央脈管にプラーナ（ルン）が通るようになれば、他の5つの行法に進めるようになる。

他の5つの行法はどれも光明に関係している。チベット密教では、この現実世界は夢と同じような幻であり、空と光明と智慧の3つの側面を持つ基盤から、全てが出現していると説いている。そして光明体験をすることがナーローの六法の重要な目標となっている。

まず「光明」は、光明体験をするための修行法である。人は眠りに入る時や、死にゆく時には意識が空性に近づき、光明に近づくが、それを意図的に行う修行法である。

次に「幻身」は、光明から幻身というルン（プラーナ）でできた身体を立ち上げる行法である。眠りに入って、幽体離脱をした時の幽体や、死んだ後の中の身体は、睡眠や死後の光明からつくられた身体である。しかし、睡眠や死後の光明は、雲に隠れた太陽のようなもので、そこからできた幽体も一時的なものである。その光明と完全に一体化して、そこから不滅の幽体をつくりあげるのがチベット密教の目的である。

さらに「夢」は、幽体離脱や光明体験をするために、夢をコントロールする行法である。

そして「ポワ」は、臨終の時に意識が頭頂から抜け出して解脱するために、死期が迫った時に行う行法である。

最後に「中有」では、死んだ直後に光明化して、頭頂から意識を出して解脱する方法と、死んだ後の中の身体から光明に入って解脱する方法が説かれている。

それらの具体的な修行法については、チベット仏教グルク派の究竟次第と重複している部分が多いので、後の章で説明する。

光明体験

大学1年の12月のある日、私は昼にいつものように瞑想していた。30分ほど額のアジャナチャクラに全身全霊で集中した後に、寝姿勢になって無念無想を持続する瞑想を30分ほど行った。

そして、ある夢を見た。光る王冠をかぶった男と、黒い女がその夢の中に現れた。そして黒い女がくるくるコマのように回りながら王冠をかぶった男の中に入り、男を圧倒した。

その途端に夢から覚め、寝姿勢になっている自分の腹の中へ黒い霧のようなものが侵入したのが見えた。そして背骨を伝って強大なエネルギーが頭頂へ上昇し、自分自身の意識が身体から抜け出た。

それから自分自身を含めてあたり一面が光の海となった。その光の中で部屋に置いてあった本棚だけはかろうじて見えた。そこで感じたのは言葉で表せないほどの圧倒的なエネルギーである。そして「ラー」という音がそこら中に響いているのが聞こえた。この状態がしばらく続いた後、意識は元の肉体に戻ったが、肉体に戻った後もしばらくはその余韻に浸っていた。

では私のこの神秘体験をナワリズムとチベット密教の観点から考察しよう。

まず、神秘体験の引き金になった夢についてだが、私が夢で見た黒い女は、女神ヴァジュラヴァーラーヒーの姿に類似している。ヴァジュラヴァーラーヒーは舞踏の姿勢をとり、男神シヴァ神を踏みつける姿でも描かれているインドの女神である。インドのシャクティ（性力、クンダリニー）信仰がその源流にあり、チベット密教においても、重要な女神となっている。当時の私はそうした本を読んだ事もなかったのに、こうしたイメージが夢に現れて神秘体験を引き起こしたのは何らかの意味があるよう感じられる。

ナワリズムでは、全ての呪術行為の意図はすでに確立されていて、自分の意識をそれに引っ掛けるだけで呪術を行えると説明している。もしかしたら、特定の象徴や真言は、ある効果を發揮するように、既に多次元世界で設定されているのかもしれない。

次に腹の中に黒い霧のようなものが侵入した現象についてだが、ナワリズムでは、へその下に裂け目があり、そこから意志が湧き出していくと説明している。意志とはあらゆることを可能にする力である。呪術師が自分の意志を発達させるとともに、その裂け目は、開いていく。

腹は日常世界と呪術的な世界を結ぶ分岐点であると説明している。

そして強大なエネルギーが背骨を伝って頭頂へ上昇して、意識が頭頂から抜け出して光明体験をした現象についてだが、その現象はナーローの六法の「ポワ」の行法と関連があるように思われる。チベット密教では、私たちの身体には眼、鼻、口など9つの穴があり、臨終の時に意識が、左右の脈管を通って、それらの穴から放出されると死者は中有（死後の世界）に入り輪廻転生を繰り返してしまい、臨終の時に意識が、中央脈管を通って、頭頂から抜け出すと涅槃に入り解脱できると説いている。それで「ポワ」の行法は臨終の時に意識が頭頂から抜け出すようにするために行う行法である。具体的に説明すると、「ポワ」の行法は、死期がせまった時に、心臓にある心の本質が中央脈管を上昇して、頭頂から抜け出し、頭の上にイメージした阿弥陀仏の浄土に飛び込んでいく観想を何度も繰り返す行法である。

最後に、私がその神秘体験で体験した光明体験についてだが、ナワリズムでは、現象世界の本質はイーグルの放射物という光の纖維であると説いている。その光の纖維は、無数にあり、振動していて、生きていて、自覚があり、圧倒的な圧力があると表現しているが、私の体験した光はまさにそのよ

うなものだった。

チベット密教においても、光明は現象世界を生み出している基盤であり、光明体験をすることが修行の重要な目標となっている。

プログラマー時代

大学を卒業してからはコンピューター関連の会社に入社した。特に何をしたかったわけでもなく、1部上場企業で完全週休2日制という理由だけで、その会社を選んだ。今になって思えば、大学を卒業して最初にコンピューター関連の会社を選んだのは、私の人生におけるパソコンのウエイトの大きさを考えれば正解だったのだろう。加えて、その会社の社長の「個人の目標と会社の目標を一致させろ」という方針は、その後の人生で私の座右の銘となった。

ただ仕事内容が自分に合わなかった。人間関係には大学時代から気を使うようになっていたので問題はなかったのだが、周りに他人がいる中で、1日中、机に座ってパソコンに向かって作業するというのは精神的に辛かった。自分が人間ではなくなっていくような気がした。

そして、その会社に入社して1年くらいした時に、私はある現場に異動になった。その現場では、自分が好みのタイプの女の子がいた。その女の子は、私が作業している場所から離れてはいたが、見える場所に座っていた。

職場でその女の子と話す機会がなかったので、仕事中にその女の子に念を送り続けた。

その念（靈交）の効果があったせいか、ある日会社の飲み会があり、記念撮影の時にその女の子が自分の胸を私の背中に擦り寄せてきたのを覚えている。それから、しばらくたつたある日に、神秘体験が起こった。

俱生歓喜の体験

ある日私は仕事中にパソコンに向かって作業していた。その時、その女の子が私から2、3メートル離れたところを歩いていた。その時に、神秘体験が起こった。

私の腹の奥深くから、私の通常意識を超えた超意識が湧き出したのを感じた。そして、背骨を伝つてものすごい力が上昇した。その力が頭に達した時に、一瞬頭の中で強烈な光が輝いた。その直後に彼女と自分との間の主観と客観の区別がなくなり、彼女と自分のふたつの場所に同時に存在するような感覚になった。それとともに強烈な歓喜の感情が起り、その状態がしばらくの間続いた。

その間は、その女の子は私の前の机に座り、半狂乱になってパソコンのキーボードを強く叩いていたのを覚えている。

この神秘体験をチベット仏教のナーローの六法の「チャンダリーの火」の行法の観点から考察しよう。

「チャンダリーの火」の行法は、まず息を吸い込み、左右の脈管からへその下の位置に息(プラーナ)を送り込み、へその下の位置でプラーナを上下から圧迫して、できるだけ長く保持する。それによって左右の脈管に流れているプラーナ(ルン)を、真空状態になっている中央脈管に入れる修行法

である。そして、へその下にチャンダリーニの火が灯り、プラーナ（レン）によって燃え上がるのを想像する。さらに想像上の女性パートナーとの性的な観想により、チャンダリーニの火を燃え上がらせることができる。

その火の熱によって頭部にある白い菩提心の滴（甘露、アムリタ）が頭部から溶けて、中央脈管の中を滴り落ちる。

そして各チャクラ（頭、喉、心臓、へそ）を通過する度に四つの歓喜を体験する。これを「下降の4歓喜」という。最後に白い菩提心の滴は、中央脈管の下にある男根にまで到達する。

白い菩提心の滴を男根に保持して漏洩せずに蓄積していくと、歓喜と空性が結合されて、無分別の俱生智（生まれながら有している智）が生じる。そして、その俱生智が無分別（主觀と客觀の消滅）の俱生歓喜とともに中央脈管の中を下方から上方へ、再上昇する。これを「上昇の4歓喜」という。

私の神秘体験は、腹の奥深くから無分別の俱生智（超意識）が沸き起こって、中央脈管の中を強烈な力が上昇して、その後に、その女の子と無分別（主觀と客觀の消滅）の俱生歓喜を体験したという点で、この「上昇の4歓喜」に類似していると思う。

第3章 28歳～35歳

講師時代

結局プログラマーの仕事は3年で辞めて、高校の英語の講師に転職した。パソコンに1日中向かいいっぱなしの仕事が嫌になり、人間を相手にする仕事がしたかったのが転職の理由だった。

その高校は体育会系の部活の活動に熱心な学校で、勉強ができる生徒が集まる学校ではなかった。特にスポーツ推薦で入学した生徒が多くいるクラスを教えるのは大変だった。教師に面と向かって歯向かってくる生徒もいたので、勉強を教えるよりも、けじめをつけさせて、授業妨害させないようにすることに、私はエネルギーを費やした。

生徒が私に向かってきて生徒と教師の一線を超えたので、けじめをつけるために体罰を使わざるを得ない事も2回あった。

他のベテランの先生を観察して、生徒に自分の言うことを聞かせるには何が必要かと考えた結果、気合いが必要だと思った。それで授業中に氣功法を実践するようになった。

気功法

ここでいう気功法とは本を読んで学んだわけではなく、私が考えた方法である。簡単に説明すると、腹に意識を集中させながら、「意志」とマントラを繰り返す。それによって気を腹にたくわえ、気を維持し、気を放出するやり方である。

具体的には、まず授業の前の休憩時間にはマントラを唱えながら、腹に意識を集中して、腹に気をたくわえる。

さらに、大変なクラスの授業中には、マントラを繰り返しながら腹に意識を集中して、気を維持しながら授業する。

そして重要な行動の時には、行動とともに、腹にためいた気を放出する。

今から思えば、講師時代は常に気が張っていて、さながら戦場にいるようだった。ただ仕事を通じて自分自身の気合いの鍛錬になるとを考えていたので、やりがいは感じていた。

講師の仕事は大変だったけど、そのおかげで、気功法という、その後の自分の人生における生活態度の基礎ができたと思っている。気功法は仏教における止觀の止や、ナワリズムにおける忍び寄りや、古神道における鎮魂法につながっているからである。

当時、仕事で気功法を使う以外に、プライベートでも気功法を試したこともある。電車に隣に座った女の子に気を送り続けてみたことがある。そうすると、その女の子は私にもたれかかってきた。これは後で説明する合気道にもつながってくるが、自分の気を練ることに熟練したら、気で相手に触れずに投げ飛ばしたり、相手を気で操作したりすることも可能になると思う。

第4章 36歳～45歳

パソコンサポート時代

高校の講師を7年間続けた後に、10年間ほど主にパソコンサポート関係の仕事をした。パソコンサポートの仕事は、プログラマーとは違って、コンピューターだけではなく人間も相手にした仕事だったので、それほどストレスも感じなかった。高校講師時代に始めた氣功法を、そのままパソコンサポート時代も継続して修行した。気功法は仕事でのコミュニケーションに利用できると思ったので、仕事を自分の修行だと考えて積極的に取り組んだ。

そして、この10年の間にプライベートな時間で全精力を傾けていたことがある。それは幽体離脱して宝くじのナンバーズを予知する試みである。アメリカ人が開設した幽体離脱に関するホームページがあり、そこには、そのアメリカ人が幽体離脱して宝くじの当選数字を予知したと載っていた。そのホームページを見たのがきっかけとなって、自分も幽体離脱して宝くじのナンバーズを予知しようと思った。もともと私には金銭欲がなかったのだが、その当時は、お金があれば仕事を辞めて自由な生活ができるという考えを持っていて、なんとか大金を手に入れたいと考えていた。

幽体離脱してナンバーズを予知する手順だが、黒板のボードを部屋に置き、抽選の度にナンバーズの4桁の当選数字をそのボードに書くようにした。そして幽体離脱した時に、未来の数字に精神を集中してボードに書かれた数字を見れば、予知できると考えた。お金という動機付けがあったせいか、この時期は幽体離脱の頻度が多くなった。

ナンバーズ予知の試みと別世界

私の幽体離脱体験は眠りにつく時などに肉体から幽体が抜け出し、幽体が部屋の中で浮くことから始まった。離脱後の部屋の様子は、たいていは真っ暗で、ところどころが、ぼんやりと見える感じだった。それからボードのところへ行き、時を超えることに集中しながらボードに書かれた数字を見る。離脱後に、部屋にあるパソコンを幽体で起動してホームページから当選数字を見ようとしたこともあった。数字を見るまでに、5、6回肉体からの離脱を繰り返すこともよくあった。そしてボードで見た数字を覚えて肉体に戻って、その数字をメモする。そんなことを何十回もした。

しかし結局、幽体離脱して見た数字が当選したことは一度もなかった。その原因としては、自分の幽体にはまだ時を超えて現実世界を予知するだけの能力がなかったからだろう。また私が幽体離脱して見ていたものは、現実世界のものとは別のものだったということも考えられる。幽体離脱している時に見た部屋の中は、部屋の配置などが現実と少し異なることがよくあった。したがって、そこは多次元世界の1つであり、現実世界と似ていて現実世界と相互に影響し合っているとしても、現実世界そのものではないのかかもしれない。

幽体離脱している時はボードの数字を見ることが目的だったので部屋の中にいることが多かったが、数字を見た後は、よく部屋のドアを開けて外に出た。同じアパートの他の部屋に入ったり、アパートから外に出て周辺の建物に入ったりした。ただ、外に出て、肉体から離れていくにしたがって、毎回のように幽体のエネルギーがなくなって肉体に戻ってしまう。一度だけ 1 km ぐらい離れた駅前にあったナンバーズ売り場に幽体で滑走して数字を見に行った事があった。現実世界に似た世界の中で幽体が滑走しながら移動する方法では、そこまで行くのが限度だった。

ロバート・モンローの「魂の体外旅行：体外離脱の科学」によると、幽体離脱して最初に肉体から抜け出た身体は、肉体とそっくりな第2の身体というもので、その身体では肉体から遠くに離れることができないと説明している。そのためロバート・モンローは肉体から第2の身体で離脱した後に、第2の身体を肉体の近くに置いたまま、さらに第2の身体からエネルギーのエッセンスのような第3の身体を離脱することによって、長距離の幽体離脱をしていた。

私も窓から飛び降りたりすることによって、第2の身体より、もっと軽い身体になって別世界に行ったことがよくあつた。

その世界は真っ暗ではなくカラーであることが多く、カジノのような世界であったり、オカルトのような世界であったり様々だった。別世界に行った時も、その別世界の住人と話しをしてナンバーズの数字を聞いたりしていた。別世界に行った時は長時間の幽体離脱をしていた事が多かったが、別世界へ離脱していた時の意識は、日常生活の意識とはかけ離れていたので、全ての体験を思い出すのは難しかった。

エネルギーインと光明化

当時の幽体離脱体験の中で特に記憶に残っている体験がある。ある日、家でパソコンゲームをしている時に、ゲームに集中しすぎているせいなのか、長い間、首のうしろに熱いものが上昇する感覚がしていた。そして、それから4、5時間後に就寝時間になったので布団の上に横になった。そして、眠りにつく瞬間に、頭の中に液体のようなものが流れるのを感じて、その直後に、部屋の中で幽体離脱していた。その時はいつもの幽体離脱とは違い、幽体がエネルギーに溢れていって、意識が現実世界での日常意識よりも非常にはっきりしていたのを覚えている。それから、幽体で部屋の中のボードの数字を見て覚えてから、部屋のドアを開けて廊下に出た。廊下には浅黒い顔の男が立っていた。その男は「どこから来た」と私に尋ねながら私の幽体の腕をつかんだ。その途端に肉体に戻った。幽体のエネルギーがまだあり余っているのに強制的に肉体に戻されたような感じだった。

そしてその翌日の夜も普段とは違う幽体離脱体験をした。幽体離脱してボードの前で時を超ようと集中すると、周りが明るくなった。そしてボードがテレビのようになり、野球の試合が映し出され、選手が決勝のホームを踏むのが見えた。

ちょうどその翌日に野球のＷＢＣの試合があり、その試合をテレビで見たので、もしかしたらその場面を予知したかも知れない。

この幽体離脱体験をナワリズムの観点から考察しよう。

ナワリズムによると、人間の肉体の外側を幽体が取り囲んでいて、通常、その外側の幽体は日常生活の中で他人の幽体に巻きついたりしていて、バラバラに裂かれてしまっている。そして、普通は、人間が生きている間に、幽体が完成されることはないので、たとえ人間が死んだ後に一時的に幽体が自由になったとしても、最終的に幽体は宇宙に消散してしまう。

そこでナワリズムでは、生きている間に幽体を完成させる方法を説明している。その方法はまず忍び寄りや反復などの修行により、肉体の外側でバラバラになっている幽体を自分に集める。そうすると、腹からエネルギーインが背骨に沿って上昇するのが感じられるようになる。そのエネルギーインを上手に使って、人間の腹や心臓や頭部などにあるチャクラを開くことによって、内側の幽体であるエネルギーインと外側で漂っている幽体を結合させることができる。そのようにして幽体を操作できるようになり、幽体を完成させることができるようになるとナワリズムでは説明している。

私がゲームをしている時に、首のうしろにずっと感じていたのはエネルギーで、幽体離脱する直前に頭の中に液体の流れを感じたのは、その時に、頭部のチャクラが開いて、内側と外側の幽体が結合したからではないだろうか。

私が首の後ろにエネルギーの流れを感じてから、かなり時間をおいてから、頭の中に液体の流れを感じて幽体離脱したのは、頭部のチャクラにエネルギーがたまっていたからだと考えられる。

ナワリズムでは、エネルギーは備蓄回路（チャクラ）に蓄えることができると説明している。

そして、ナワリズムでは、幽体離脱の旅において、意識は、エネルギーの要素の一部であり、かつ光であるので、幽体離脱の旅で意識を光として幽体に絡めることにより、意識による自由な旅ができると教えている。

私のその幽体離脱体験では、幽体に光として意識が絡みついていたために、意識が非常にはっきりしてエネルギーに溢れた体験と、周りが光明化する体験をしたのではないだろうか。

第5章 46歳～

ビル管理時代

私は40歳半ばの年齢になって、パソコンサポートの仕事を続けるのは年齢的に厳しくなってきたので、ビル管理の仕事に転職することに決めた。ビル管理の資格をいくつも取得し、難関資格だとされている電気主任技術者の資格も取得した。

ただビル管理の仕事経験がなかったので、就職活動してもなかなか採用されず無職の期間が半年以上続いた。そんな不安な状況の中で、精神的に支えとなるものが必要だった。そんな状況が肥田式強健術を始めるきっかけになった。

肥田式強健術

肥田春充氏は明治 16 年に生まれ、幼い頃から虚弱体質だった。そして 18 歳の時に心身改造することを決心して、古今東西の運動法や健康法を研究して、実践を続け、肥田式強健術を考案する。肥田式強健術の実戦により、虚弱体質が改善し、体力が向上しただけではなく、頭脳明晰で雄弁になり、三大学四学部を一度に入学して卒業し、在学中は、各大学の柔道、剣道、弓道等の選手となる。

肥田春充氏は 40 歳の時、肥田式強健術の鍛錬をしていたら、腰と腹との中心から無限の力がほとばしり出て、床の板を足の形で踏み抜けるという体験をした。その直後に岩の上で結跏趺坐をして腹の中心に集中すると、天地万物が光輝いて、歓喜と光明の世界を体験した。

肥田春充氏はこの神秘体験を区切りにして、身も心も軽くなり、腰腹の間には大活力を、胸の中には輝きと楽しさを感じるようになったと述べている。晩年には透視や予知などの超能力が開花するようになる。

肥田式強健術は、物理的な筋力によって、腰と腹の中心（臍下丹田）を圧迫することが修行の要となっている。

集中力や観念によって丹田に集中する行法は昔からあつたが、それだけではなく物理的な筋力によって丹田を圧迫するというのが肥田式強健術の特色となっている。腰と腹の間にある一点を正中心と呼び、そこを正確に捉えて、腰と腹の筋肉を使って圧迫することにより、正中心から中心力という絶大な力が発生すると説明している。

それでは肥田式強健術の中で基本的な運動法である正中心腰腹修練法（上体）について説明しよう。まず棒を両手で持って両足を直角に開いて立つ。次に両肘を曲げて、両手で持っている棒を胸部の上に持ち上げる。それと同時に腹式呼吸で息を吐き出し、腹筋を緊張して、腰を反り、全身全霊で腰腹同量の力をこめて丹田に向けて圧迫させる。それから3秒ほど呼吸停止した後に、両腕を下ろしながら、リラックスして胸を開きながら胸式呼吸で息を吸う。この一連の動作を10回行う。

肥田春充氏は、正中心腰腹修練法を行うと、仙骨から中心力が湧きあがり、それが脊髄を通って大脳に伝わり無念無想になり、天と一体化したような歓喜と光明の心境になると述べている。

さらに肥田春充氏は日常生活の全ての行動においても、腹の中心力を10分、目的の筋力を9分の割合で力を使う事によって、その行動を最大効率で發揮できると説明している。そして、歩く時も、食事をする時も、働く時も、話す時も、正中心そのものでありたいと述べている。

私は講師時代から、気功法として、日常生活で、「意志」とマントラを唱えながら腹に意識を集中する修行はやってきたが、物理的に腹と腰の筋肉を中心に向けて圧迫させるという修行法は、それまでやったことはなかった。それで肥田式強健術を生活の中で実践することにした。

私はビル管理の会社に入社してからは、職場の近くに公園があったので、職場に出勤する前に公園に寄り、正中心腰腹修練法をするようにしていた。さらに仕事中でも、労働する時や話したりする時などは、腰と腹の筋肉による正中心への圧迫をするように心がけた。

肥田式強健術を実践し始めてからの私は、それまでの私は一変したと思う。

まず、それまでの私は1日のうちで虚脱感を感じる時間帯というのが必ずあった。しかし肥田式強健術を実践し始めてからは、1日中、身体の内部にエネルギーを感じるようになり、虚脱感を感じることはなくなった。

次に、無念無想でいる時間が増えるようになった。しかしだからといって思考しなくなったわけではなくて、考える時は深く考えるが、些細な雑念にとらわれることがなくなった。さらに、肥田式強健術を実践し始めてから、今に至るまで、人生が自分の思うように進むようになった。

チベット密教では背骨に沿ったところにある中央脈管にエネルギーが入るようになると、楽と空性を感じるようになり智慧が生まれるとしている。当時に肥田式強健術を実践し始めたことにより、中央脈管にエネルギーが入るようになったのではないかと思っている。

横須賀時代

最初のビル管理会社は給与が非常に低かったので、その会社で3年間働いて経験を積んだ後に、別のビル管理会社に転社した。そして新しいビル管理会社では、横須賀にある現場で、電気主任技術の資格を持った人間が必要とされていたので、私は東京から横須賀に引っ越しになった。

横須賀の現場で、私は責任者の代理という肩書だった。そこの責任者である私の上司は、電気工事士の出身だった。そして電気主任技術者の資格を持っているなら当然電気のプロでなければならないという考え方をしていた。私は電気工事士の経験はなくて、勉強して資格試験に合格しただけだったのだが、そんな事はお構いなしだった。電気図面の作成や電気工事の仕事を説明なしにどんどん任せられた。そして私が仕事でミスをすると、よくその上司に拳で頭を叩かれた。拳ではなく、ドライバーの柄で頭を叩かれたことも1度あった。それで、その暴力にどう対応しようかと悩んだ。

そして思い悩んだ結果、以前読んだナワリズムの本に小暴君の記述があったのを思い出した。ナワリズムでは、自我意識と執着が異常に強く、他人に害を与えるのを何とも思わない人のことを小暴君と呼んでいる。

小暴君はそれに屈する人にとっては害以外の何者でないが、修業者にとって、小暴君は忍び寄りの技術を修業者に強要させてくれるので、ありがたい存在だと説明している。小暴君に巡りあうことは幸運だとまで述べている。

そういうわけで、その上司に出会ったことがきっかけとなって、ナワリズムの勉強と実践を本格的にするようになった。

忍び寄り

ナワリズムの修行の1つに忍び寄りがある。忍び寄りとは、通常、我々のエネルギー（意識）は金や物や他人や自尊心などに絡みついているが、そのエネルギーをそうした執着から解放して、自分自身に取り戻して、分散させないで、自分自身に保ったままにする技術のことをいう。

小暴君に出会ったなら、その小暴君に屈して小暴君の思い通りに生きるか、もしくは自分のエネルギーをためて、小暴君に戦略をもって対処するしかない。そのために修行者は小暴君のおかげで、忍び寄りの技術を駆使して、エネルギーを自分自身にためることを強要されて、結果として自分自身が成長することにつながるのである。

忍び寄りを実践することにより、3つの効果が得られるようになる。

1つ目は忍び寄りにより、今まで自尊心に執着していたエネルギーが解放される。それにより自分の周りの評価など気にならなくなり、それに縛られることもなくなる。

2つ目は忍び寄りにより、底無しの忍耐力を持てるようになる。エネルギーがあるので耐えることも苦痛ではなくなる。

3つ目はエネルギーを常に保っていられるので、なにかあっても即効で対応する能力が身につけられる。

次に忍び寄りを修行する方法だが、ナワリズムでは忍び寄りの7つの原則を実践するように説いている。

忍び寄りの1番目の原則は「戦場を選べ」である。何か重要なイベントがある時には、必ず前もって対策を立てて準備してから、そのイベントに臨めということである。

私は将来予測されるイベントや不安材料は全て EXCEL のファイルにその対策をあらかじめ入力するようにしている。仕事に関するイベントのみならず、病気にかかった時や社会的な不安事項など、不安に感じることは全てである。今はクラウドサービスを使えば、スマートフォンとパソコンを連携できるので、何か事が起こればすぐスマートフォンでファイルを閲覧できる。そうすることによって、実際に事が起こった時に、ぐずぐず考えず行動できる。そして一度対策をまとめておけば、普段の生活においてもそれに対して不安を感じることはなくなり、あれこれ考えて無駄なエネルギーを費やすことがなくなる。

忍び寄りの2番目の原則は「不必要なことをするな」である。

私は生活の中でやるべき事を3つのカテゴリーに分けて考えている。

1番目のカテゴリーは、私のライフワークである修行や研究である。これに関してはできるだけ自分のエネルギーと時間を費やすことにしている。

2番目のカテゴリーは、どうしてもやらなければならぬ些細な事である。この2番目に関しては、私はすぐに対処するようにしている。買い物なども必要だと思ったらすぐにアマゾンで買うようにしている。そうしないと、やらなければならないとか買わなければならぬとかいう無駄な考えやエネルギーが後々まで引きずってしまうからである。

3番目のカテゴリーはやる必要のないことや、やってはいけない事を極力しない事である。例えば、職場の人間関係は、職場の人間関係と割り切って、必要以上に交友関係を広げないようにしている。またゲームを一切しないなどのルールも決めている。そうすることによって必要のないエネルギーを費やしたり、必要のない考えに捕らわれたりしないようにしている。

忍び寄りの3番目の原則は「全ての事に命をかけろ」である。ナワリズムにおいては死というは永遠の友であるとしている。

死を身近に感じることにより、人間は今ある生を必死に生きようとする気になるのである。

さらに、ナワリズムでは、死の概念を、意識の集合点を日常の意識から第2の注意力に移動させる手段としても利用する。人間は危機的な状況になった時には、自然にエネルギーを自分自身に集めて、意識の集合点を人間の繭（まゆ）の内側に移動させるからである。

普段の日常生活においても、例えば車に惹かれたり、コロナに感染したりする危険性は常にある。普段の日常生活でも、ただぼんやりと流されて生きるのではなく、こうした危機意識をもつことによって、集合点を繭の内側に移動させて、エネルギーを分散させずに自分に保つことができる。

忍び寄りの4番目の原則は「リラックスして、何事も恐れるな」である。恐れというのは他人から支配されていたり、名誉や金などに執着があったりするから生じるのである。そういうものから自分のエネルギー（意識）を解放すれば、恐れは自然になくなってリラックスした生活を送れるようになる。

考えられる脅威に対しては事前に準備して、それが起きたら全力で闘えばいいだけだからである。たとえその戦いに敗れたとしても、全力をつくしたのであれば、戦士として悔いはないだろうとナワリズムでは説いている。

忍び寄りの第5の原則は「難問に直面したら、とりあえず退却しろ」である。忍び寄りを実践していれば、自尊心からエネルギーが解放されるようになるので、引くときは周りの目を気にせずに引くことができる。負ける戦いにいつまでも固執せずに、いったん引いて戦略を練り直せる。

忍び寄りの第6の原則は「時間を圧縮しろ」である。忍び寄りにより、エネルギー（意識）を自分に保ち続けると、時間が圧縮される感覚になる。逆に、エネルギー（意識）が外部にとらわれて分散してしまうと、自己を失い、意識が空白になり、時間に対する感覚もぼやけたものになる。

忍び寄りの第7の原則は「前面に出るな」である。前面に出ると、それだけ周りの注目を浴び、攻撃も受け、余計なエネルギーと労力を費やすことになる。目立たずに、自分のやりたい事にのみエネルギーを集中させなければならない。

これらの忍び寄りの7原則は、今でも朝の出勤前に唱えるようにしている。

ナワリズムによると、忍び寄りを実践して、エネルギーを自分自身に保ち続いていると、意識の集合点が繭（まゆ）の表面から繭の内側に少しずつだが着実に移動して、普段は使われていない繭の内側の放射物が輝き出す。

そして第2の注意力が輝くことにより、幽体離脱できるようになる。加えて、忍び寄りに熟練すれば日常生活において人々を扱うのが上手なビジネスマネージャーになれる。実際に私も忍び寄りの実践を初めてからは、職場でもプライベートでも物事が思い通りに進むようになり、現実世界も充実するようになった。

反復

反復とはナワリズムの修行の1つで、過去に体験した自分の人生を思い出す修行である。自分が過去に出会った全ての人物を書き記して、その人物に関する全ての出来事を思い出す。ただ思い出すだけではなく、その時に感じたあらゆる感情も思い出し、まるでその時の出来事を体験しているかのように思い出す修行である。

反復の目的は過去の出来事や人物に絡みついている自分のエネルギーを回収して自分に集めることである。そのためには呼吸も重要である。過去を思い出しながら、首を振りながら、吸気とともに過去に失われたエネルギーを取り戻し、呼気とともに、それに絡みついている好ましくない外部エネルギーを吐き出すのをイメージする。

仏教のカルマ（業）の考え方似ていて、ナワリズムでも、人間のエネルギー（意識）は、時空を超えて、人や出来事に縛られていると考えている。反復の修行により、時空を超えて縛られている自分のエネルギー（意識）を解放することができる。

私が反復の修行をして気づいた事は、今までの私の人生の重要な節目には、ナワリズムで説明しているように、私の意識を超えた意志というものが私の人生に介在していて、それが私の人生をいい方向に導いているという事だった。反復の修行をして自分の過去を振り返ってみたことにより、ナワリズムへの信頼性がさらに高まり、私の人生の目標もナワリズムで説いている最終目標と同じになった。すなわち私の人生の最終目標は、全体意識（第3の注意力）に到達して、死んだ後も今の意識を保ち続け、輪廻転生から自由になることになった。

意志の統御

ナワリズムによると、意志は言葉では表現できない力であり、どこにでも存在している力である。ナワリズムでは、意志のことを、精霊、抽象、光、ナワール、無限、沈黙の知などと、いろいろな言葉で表現している。普通の人は意志が近くに存在していても、それに気づくこともできず、その力を利用できない。呪術師とは自分と意志をつなぐことに全力をつくして生きている人間であり、だからこそ意志の力を利用できて呪術を行なえる。

意志の個人的な側面は意図と呼ばれる。自分の意図を実現させるためには、手順は必要なく、自分が意図しようとする事に、ただ意図を集中させるだけでいい。普通の人は、意志とのつながりがないので意図を使えないが、呪術師は意志とのつながりがあるため、意志を呼び出して自分の意図を実現させることができになる。意図を実現するには、まず自分に命令することから始める。自分への命令を繰り返すことにより、その命令はイーグル(あらゆるもののはじめ)の命令になる。そして、その命令は実現されるようになる。

さらに意志により呪術を行なえる。人間は繭（まゆ）に見えるエネルギーの放射物でできていて、その中の輝いている部分が意識（集合点）になっている。通常、人間の繭は表面の一部分しか輝いていないために日常世界しか知覚できない。しかし意識の集合点が繭の内部に移動して、普段は使われていない繭の内部の放射物が輝くと、この世界とは別の多次元世界を知覚できるようになる。意志とは、人間の繭の放射物を輝かせる力である。それゆえに、意志に触れるだけで、人間の繭の放射物は輝き、別の多次元世界を知覚できるようになる。したがって呪術師は意志を呼び出すことにより、自分や他人の使われていない繭の内部の放射物を輝かせて、呪術を行なえる。

意志を呼び出すにはまずエネルギーが必要である。そのためには忍び寄りや反復などの修行により、エネルギーを備蓄回路（チャクラ）にためなければならない。そしてナワリズムでは「内部の対話を止める」という修行法が何度も本で言及されている。それは内的沈黙の状態になるために、思考を 30 分なり 1 時間なり止め続ける修行である。その修行では我々が強い意図を持って言葉を覚えたのと同じように、強い意図を持って内部の対話を止めなければならない。

それにより備蓄回路にためられていたエネルギーが自然に理性から意志に集まって、意志を呼び出すことができる。意志の集合点の位置は、理性の集合点の位置とはかけ離れているので、内部の対話を止めて、理性から自分のエネルギーを解放することが必要なのである。

ナワリズムでは意志と呪術師のつながりを6つの抽象の核により説明している。

1番目の抽象の核は「精霊の顯示」という。呪術師と意志とのつながりが活性化すると、直感という形で精霊（意志）が呪術師に顯示することができ、それを「精霊の顯示」という。

私の体験からいふと人生の大きな選択を迫られたことが何度もあり、その度に心の声に従って行動したことが、私の人生にプラスになったと思っている。例えば無職の時に量販店でのパソコンサポートの仕事が決まって、その仕事に出勤した1日目の時である。どうも胸騒ぎがして、この仕事が自分に合わないという気がしてならなかった。結局、その心の声に従って、1日でその仕事を辞めてビル管理の仕事に進むことになった。結局、それが正解だった。

また横須賀での仕事を辞めて、静岡に移住を決意した時も、その決意が直感として心の内側から沸き起こってきた。

そして念のため1日様子をみてみた。それでも次の日もその決意が内側から沸き起こったので、その通り実行した。これも後から考えると大正解の選択だった。

2番目の抽象の核は「精霊のノック」という。「精霊のノック」では、呪術師は一連の出来事によって精霊の介入を知ることができる。私の体験では、例えばちょうどお金がなくて切羽詰まっている時に限って、祖父の遺産の贈与として、叔父から私の銀行口座にお金が振り込まれたりしたことが何回かあった。また健康保険証がない時期があったがその時には病気にならず、ちょうど健康保険証がある時に限って病気になったことも何回かあった。

3番目の抽象の核は「精霊のトリック」という。「精霊のトリック」とは精霊が呪術師にトリックを仕掛けて、普段とは違う行動をさせて、呪術師が忍び寄りの術を使わざるを得ない状況に追い込むことである。私の体験でいえば、高校時代の孤立した出来事や、講師時代に大変なクラスを教えた出来事、横須賀で小暴君の上司に巡り合った出来事などが、「精霊のトリック」による体験だったと思う。これらの出来事により、私は普段とは違う行動を強要されて、自分自身の内省に深く入ることになり、結果として自分自身が成長したと思う。

4番目の抽象の核は、「精霊の来訪」という。「精霊の来訪」は精霊が呪術師の前に、みずからを顕す体験をいう。具体的に呪術師はイーグルの放射物（光の束）を見る体験などをする。呪術師はその記憶を鮮明にしておかなければならぬ。そして、その神秘体験の後でも、その体験を想起して、追体験するように努めなければならない。私の大学時代での光明体験や、プログラマー時代での俱生歓喜の神秘体験が、精霊の来訪に当てはまるだろう。

5番目の抽象の核は、「意志の要求」という。5番目の抽象の核から精霊から意志に名称が変わったのは、精霊から呪術師への働きかけではなく、呪術師から意志への働きかけになるからである。「意志の要求」では、呪術師は自分の目の中にある輝きを使って、過去の体験を想起することにより、意識の集合点の位置を移動させることができる。例えば、呪術師は過去に神秘体験した時の特別な目の中の輝きを思い出すことで、意識の集合点を移動して、過去に体験した神秘体験を追体験できる。意志は光であり、目とつながっている。そして目の中にある輝きによって意志を呼び出すことができるとナワリズムでは説明している。

6番目の抽象の核は、「意志の操作」という。「意志の操作」では、呪術師は充分なエネルギーがあれば、理性から沈黙の知へ、集合点を意のままに動かせるようになる。沈黙の知とは、理性の集合点の位置とはかけ離れた意志の集合点の位置である。そこには思考を超えた智慧があるので沈黙の知と言われている。沈黙の知の場所に集合点が移動したら、そこでは主観と客観の区別はないので、ふたつの場所について、ふたつの場所を同時に知覚するようになる。私がプログラマー時代に体験した神秘体験も、職場の女の子と同時に存在しているような感覚になったので、その瞬間に沈黙の知に集合点が移動したのだと思う。

静岡時代

横須賀で3年間働いた後は、静岡に移住して、静岡のビル管理会社に転社した。結果として、母親の介護が必要になって月に何回かは静岡の実家に寄らなければならなくなつたので静岡に移住して正解だった。賃貸の部屋も安くて快適で、山も海もすぐ近くにあり、買い物の利便性も良かった。職場への通勤は電車で50分くらいかかったが、首都圏と違って満員電車ではないし、通勤時間を立ちながら瞑想する時間にしていたので通勤も楽しみであった。職場も一人でいる時間が多く、自由がきく職場だった。

静岡に移住してから、私の先祖が山伏だったこともあり仏教に興味を持つようになった。さらに世界がコロナ禍になって死を身近に考えるようになって、死後になんでも解脱できると説いているチベット密教に興味を持つようになった。

チベット密教とナワリズムとの類似点は多く、相互に補足している部分もあるので、チベット密教を学ぶことにより、ナワリズムのさらなる理解にもつながった。特にチベット密教の影響で中央脈管を意識するようになったので、日常生活においても、中央脈管にエネルギーが流れるのを、しばしば感じられるようになった。

チベット仏教

チベット仏教には顯教と密教があるが、別々のものではなく表と裏の関係にありどちらも必要な教えである。まず仏教の顯教から考察していこう。

●四念処、法灯明、自灯明

お釈迦様の教えに身体は不淨であり、一切の受は苦であり、心は無常であり、全ての物事には実体性はないとする四念処の教えがある。

ではお釈迦様はいったい何を頼りにすればいいと説いているのだろうか。お釈迦様は亡くなる直前の最後の説法で、「法灯明、自灯明（法を灯明として頼りにしなさい。自分を灯明として頼りにしなさい。）」と述べている。法とは自分にとってはナワリズムやチベット仏教の教えを指すので、「法を灯明として頼りにしなさい。」という訳文は理解できる。

だが「自分を灯明として頼りにしなさい。」という訳文は、解釈もいろいろあって理解できなかった。自灯明の「自」を自我（エゴ）と解釈するのは、お釈迦様の教えに照らして考

えてみると、不自然である。また、自灯明の「自」を自分の中の仏性と解釈するのは抽象的すぎるような気がする。そこでチベット密教の観点から、自灯明を解釈していこう。

まず、自灯明の「灯明」の部分だが、原文のサンスクリット語では「川の中洲」としての意味がある。そうすると、自灯明の意味は「自分自身を中州として、頼りにしなさい。」という意味になる。川は世界の荒波を表し、中洲は川の中の土砂が堆積した避難所を表していると考えることができる。

これをチベット密教のルンの概念を使って説明することができる。ルンとはプラーナや気と同じもので、人間のエネルギーや思念である。そしてあちこちに分散して、ほかの人や物などに執着して縛られていると考えられている。チベット密教の目的は、ルンを外部の執着から解放して、背骨に沿ったところにある中央脈管に、ルンを集めることである。

つまり、自灯明を解釈すると、「川の中の土砂のように、あちこちに分散している自分のエネルギーや思念、すなわちルンを、自分自身に集めて中州として頼りにしなさい。」という意味になる。

ナワリズムもチベット密教も、まず世界に分散して絡みついている自分のエネルギーや思念を自分に集める修行から始めるので、この訳文がしっくりくると思う。

●六波羅蜜

六波羅蜜はお釈迦様の思想を発展させた大乗仏教の思想で、チベット仏教で重要視されている。布施波羅蜜、戒波羅蜜、忍波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜、般若波羅蜜の6つで、波羅蜜とは達成するという意味である。

1番目の「布施波羅蜜」は他人に善を施す修行である。仏教では因果応報により他人に善を施せばプラスのカルマが積まれ自分自身にプラスになって戻ってくるという考え方がある。そして金品を他人に与えるよりも、精神的な教えを他人に与える方が、より多くのプラスのカルマを積めると説いている。私がこの本を出版する目的の1つは、布施波羅蜜の修行になるからである。

2番目の「戒波羅蜜」は、戒律によって他人に悪を行わない修行である。因果応報により他人に悪を行えばマイナスのカルマを積むことになり、いずれは自分にはね返ってくるからである。戒波羅蜜の修行として、私は朝の出勤前に、自分で決めた戒律を心の中で唱えるようにしている。例えば、怒らない、否定語を言わない、などである。そうすると、それらの行為をしてマイナスのカルマを積むことから、自分自身を守ることができる。

3番目の「忍波羅蜜」は耐え忍ぶ修行である。「忍波羅蜜」は、ただ耐えるのではなくて、試練に対して、積極的に耐える修行である。たとえば自分に害を与える人間がいたとする。その相手にただ服従して耐え忍ぶのでは、ただ苦しいだけで自分には何の成長もない。その相手は自分を成長させてくれる人だと前向きに考えて、戦略をもってその人間に対応して、耐え忍べば自分自身の成長につながる。ナワリズムでもそういった人間を小暴君と呼び、自分自身に忍び寄りを強制させてくれる人間であるとして、そういう小暴君に巡り会うことは、幸運なことだと説明している。

4番目の「精進波羅蜜」は努力を継続的に続ける修行である。「精進波羅蜜」は、苦しい努力を続けることではなくて、楽しい努力を続ける修行である。その努力が目的を達成するためのただの手段にすぎないのであれば、苦しいかもしれない。しかし、その努力自体をライフワークや自分の使命として目的とするならば、楽しいものになるだろう。たとえば、私は仕事中も休日も修行するように心がけている。丹田に集中するだけでも修行になるので、仕事をしながらでも修行はできる。そして寝る前には必ず幽体離脱するために日々工夫を凝らして瞑想するようにしている。

5番目の「禪定波羅蜜」は自分に心を安住させる修行であ

る。止観の止にあたる。まず、いろいろな執着を捨て去り、心を束縛から解放することが必要である。そして、精神集中により、分散している心を、自分に集めて安住させる。チベット密教には精神集中する修行法がいくつもある。

6番目の「般若波羅蜜」は、禪定波羅蜜をして自分に心を安住させてから、心の奥底にある真理を観ずる修行である。止観の觀にあたる。般若とは智慧という意味である。チベット密教では、空と、光明と、智慧の3つの側面を持つ基盤から、全てが出現していると説いている。そして、自分の心と、心の奥底にある真理とが一体化して、光明体験をすることがチベット仏教の目標になっている。「禪定波羅蜜」と「般若波羅蜜」は六波羅蜜の中で最も重要な2つとされている。

●生起次第

チベット仏教にはゲルク派、カギュ派、ニンマ派、サキヤ派の主な四つの主要な派がある。前の章ではカギュ派の修行体系であるナーローの六法について説明したが、ここではゲルク派の修行体系について説明する。チベット仏教ゲルク派の修行体系は生起次第と究竟次第から成り、まず生起次第を修行して、ある程度のレベルまで進んでから究竟次第に進む。

生起次第は、曼荼羅を、仏である自分自身として瞑想する修行法である。例えば曼荼羅の中央に描かれている五如来は、それぞれ、色すなわち肉体（毘盧遮那如来）、受すなわち感覚（宝生如来）、想すなわち想像（無量光如来）、行すなわち心の作用（不空成就如来）、識すなわち心（阿閦如来）をあらわしている。

曼荼羅の瞑想の方法は、4種類ある。曼荼羅の各要素を百族に分類して瞑想する方法。それを集約して、曼荼羅を五如来として瞑想する方法。それを集約して、身、口、意の三族として瞑想する方法。それを集約して、曼荼羅を一体の金剛薩埵である自分自身として瞑想する方法がある。

最終的には4時間ぐらい持続して明瞭な曼荼羅を観想できるようにする。曼荼羅を自分自身として観想することで、心を分散させずに、自分に心を安住させる止観の止の修業となる。

●脈管・ルン・滴

次に生起次第の次の段階である究竟次第の説明をする。

生起次第では、曼荼羅を使った観想が中心だったが、究竟次第では、実際に、自分自身の中央脈管にルンを入れて、ル

ンと滴を操作する修行になる。究竟次第を修行するためには、脈管、チャクラ、ルン、不壊の滴、滴の理解が必要になるので、まずそれらから説明しよう。

【中央脈管】

チベット密教によると人間の身体には目には見えない脈管が張り巡らされていて、特に重要なのは背骨の内側に沿ったところにあるとされている中央脈管と、その左右にある左管と右管である。中央脈管の上端は頭頂部まで、下端は性器のところまで伸びている。左管と右管は、上端は左右の鼻で、下端はへその下で中央脈管とつながっている。中央脈管は、通常は真空だが、修行によって生命エネルギーであるルンが流れれるようになる。

【チャクラ】

チャクラとは中央脈管上でエネルギーが集結する場所で、頭部と喉と心臓とへその位置にある。

【ルン】

ルンとはプラーナや気の概念に近いもので、目には見えないが左管や右管や全身の細かい脈管に循環している。運動、呼吸、栄養輸送、排泄、五官の感覚などの働きもルンによるものである。ルンは体の外にも広がっている。ルンは心の乗り物で、ルンと心は結びついているので、心の働きにしたが

わせることができる。例えば腹に心を置くと、ルンも腹に集まる。ルンが粗大身体レベルで現れたものが呼吸であるので、ルンを操作するために、金剛念誦などの呼吸を使った修行法がある。

【不壊の滴】

不壊の滴とは、心臓のチャクラの中心にある上半分が白で下半分が赤の小さな玉状の粒である。父親由来（精子）の白い滴、母親由来（卵子）の赤い滴、根源的意識（超意識）、根源的意識の乗り物であるルンという四者が一つに集まつたものである。不壊の滴は、その人の臨終時まで、胸のチャクラの中心に、不活性状態のまま安住し続ける。そして人が死ぬと通常は真空である中央脈管に全身を流れているルンが注ぎ込まれ、心臓にある不壊の滴にルンが集められ、不活性状態だった根源的意識が覚醒して来世へ向かう。

【滴】

人が生まれてから不壊の滴の白い滴の一部が頭頂へ移動し、以後はそこが白い滴の中心になる。同様に不壊の滴の赤い滴の一部がへそへ移動しそこが赤い滴の中心となる。頭頂とへそでは白と赤の滴が、それぞれ適時生成されている。

滴を中心脈管上で移動させる行法がチャンダリーの火の行法である。

【脈管とルンと滴の関係】

究竟次第の目的はまず真空である中央脈管にルンを入れて、それから心臓にある不壊の滴にルンを集めて溶け込ませることにより、ルン（心）と空性（光）を合一させることである。

脈管とルンと滴の関係を馬車に例えるなら、心は騎手で、中央脈管は道で、ルンは馬で、滴は騎手の滋養物とたとえられる。すなわちルンによって、心は中央脈管を移動して心臓にある不壊の滴に集められて、滴によって、心と空性との結びつきをより強くすることができる。

●定寂身

究竟次第は定寂身、定寂語、定寂心、幻身、光明、双入の順番に段階を踏んで行なう修行法である。

まず、定寂身（じょうじやくしん）を説明する。定寂身の目的は、通常、真空になっている中央脈管に、ルンすなわち心を入れることである。

そのための修行法として、中央脈管の下門（生殖器の先端）に滴を觀想する修行法がある。さらにその滴の中に微細な曼荼羅を觀想する微細ヨガの修行法もある。生殖器の先端に滴

をイメージして、その滴の中に自分自身を曼荼羅として観想する。そして心をその曼荼羅に保ち続けることにより、左右の脈管に流れているルンすなわち心を、中央脈管に集めて、中央脈管に溶け込ませる行法である。中央脈管にルンが入ると至福を感じるようになる。それを俱生の大楽という。

●定寂語

定寂身の次の段階である定寂語（じょうじやくご）について説明する。心臓のチャクラの上下には、ルンをふさぐ結び目がある。定寂語の目的は、心臓の上下の結び目を解いて、中央脈管に入れたルンを、心臓にある不壊の滴に集めることである。

そのための修行法として、まず、胸にチベット語のア字を不壊の滴として観想する行法がある。心を集中させるとルンもそこに集まる。それで、ア字を心臓にある不壊の滴として観想することにより、ルンを心臓に集める行法である。

また、金剛念珠の修行法がある。金剛念誦は、呼吸の吸気、保持、呼気の三つの音調をそれぞれ 3 文字 (om) (ah) (hum) の音で表すことにより、呼吸を真言によって操作する。ルンが粗大な体レベルで現れたものが呼吸である。それで、金剛

念珠は真言を唱えながら呼吸することにより、レンを意識的に操作する修行法である。まず、「オン」と唱えながら、息を吸って、上のレンを心臓の中心へ押し下げる。そして、「アー」と唱えながら、息を止めて、レンを心臓の中心に保持する。さらに、「フーン」と唱えながら、息を吐いて、下のレンを心臓の中心へ押し上げる。

金剛念珠を繰り返すことで、心臓のチャクラの上下にある結び目を解くことができる。金剛念珠は、昼夜を問わず修行するようにと説かれている。金剛念珠を続けることにより、呼吸そのものが金剛念珠となり、金剛念珠が不要になる。

さらに、金剛念珠により、チャンダリーの火を燃え上がらせることができる。金剛念珠を続けると、中央脈管にレンが保持されるようになる。そのレンにより、臍の位置にチャンダリーの火が燃え上がるのを想像する。さらに、想像上の明妃との性交を瞑想することにより、チャンダリーの火をますます燃え上がらせる。チャンダリーの火の熱は、頭頂にある白い滴を溶かす。そして、白い滴すなわちアムリタは、中央脈管にそって滴り落ちる。白い滴によって、レンすなわち心と空性との結びつきを強くすることができる。

●定寂心

定寂語の次の段階である定寂心（じょうじやくしん）について説明する。定寂心の目的は、心臓に集まったルンすなわち心を、不壊の滴に溶け込ませることである。そうすると、心が空性と光明に近づく。

まず、金剛念珠により、心臓の中心にルンと滴を集めて圧迫する。それから、何も考えないで、心を空性に近づける。そして、ルンが心臓の中心に溶け込むことにより至福が生じる。そして至福を感じながら、至福と空性を結合させる。至福によって空性を理解する。これを、チベット密教では、樂空無差別の智慧という。

ルンが不壊の滴に溶け込んで、心が空性に近づくにつれて、順番に、陽炎、煙のようなもの、螢のようなもの、灯明のようなもの、顕明（白）、増輝（赤）、近得（黒）のヴィジョンが現れ、最後に譬えの光明体験をする。譬えの光明とは、雲に隠れた太陽のようなものである。それは、まだ主觀と客觀の分別が残っている状態での光明体験で、仮の光明体験のことをいう。

●幻身

定寂心の次の段階である幻身について説明する。幻身の目的は、譬えの光明から、ルンでできた幽体を立ち上げることである。譬えの光明から立ち上がった幽体は、不完全で一時的なものである。そして煩惱が残っているので、不淨の幻身と呼ばれる。

覚醒時に、中央脈管にルンを入れ、心臓にある不壊の滴を集め、溶け込ませて、四空（顕明、増輝、近得、譬えの光明）の最も簡単なものを生起できるようになった修行者は、睡眠時を利用して、幽体を出現させられるようになる。我々は、睡眠時も死ぬ時と同じように感覚を失うので、空性に近づき、四空（顕明、増輝、近得、譬えの光明）を体験できるのだが、通常は、意識を失って眠るだけである。しかし、覚醒時に定寂心に熟練している修行者は、睡眠の直前にルンを中央脈管に入れ、心臓のチャクラにある不壊の滴にルンを溶け込ませて、覚醒時の四空と睡眠時の四空を混合して、譬えの光明を体験して、幽体を出現させられるようになる。

●光明

幻身の次の段階である光明について説明する。その目的は、不滅の幽体を作り上げるために、幽体を完全に光明に溶け込ませることである。それで、幽体離脱をしたら、まず光明が現れるように努めなければならない。まず、自分自身の幽体を仏として瞑想する。そして、心を空性に近づけて光明に近づける。そして光明が現れたら頓観（とんかん）と漸観（ぜんかん）の観想をそれぞれ繰り返し行なう。頓観とは、幽体の状態で、心臓から光を放出し、上は頭の先から、下は足まで、幽体の身体を徐々に心臓の光明に収斂させて光明に入る観想法である。漸観とは、幽体の状態で、まず世界全体を光明に溶け入れて、次に、その光明に幽体である自分自身が溶け入れるのを観想する観想法である。光明と完全に溶け込むと主観と客観の区別がなくなる。それを、勝義の光明体験という。

●双入

光明の次の段階である双入について説明する。主觀と客觀の區別がない勝義の光明体験から、観想によって幽体を立ち上げると、不淨の幽体は浄化されて、勝義の光明とルンから成立した清浄な幽体（虹の身体）が生まれる。その心は輪廻転生の原因となる煩惱がなく、その身体は清浄な幽体なので、双入という。清浄な幽体を達成しても、まだ完全に成仏するまでに学ぶべきことがまだある段階を有学の双入という。そして、それから何度か勝義の光明体験をして、清浄な幽体を立ち上げることにより、もう学ぶことがなくなった段階を無学の双入という。

合気道のきっかけ

静岡の職場でも、職場の人間関係においてちょっとした問題があった。上司にも敬語を使わず、自己中心的で、他人のあらを探しては攻撃するタイプの同僚がいたからだ。

私は他人に服従する性格ではないので、その同僚とは何度かぶつかりあったが、1度取っ組み合いの喧嘩になる直前までなった。それがきっかけになって護身術が必要だと思うようになって合気道に興味を持つようになった。

今では、その同僚のことを、ナワリズムのいう小暴君のようなものであり、自分にとって、ありがたい存在だと思っている。その同僚のおかげで、合気道を始めるきっかけになって、合気道を練習する動機づけにもなっているからである。

それからは、合気道の本とか動画を見て、合気道を勉強して、基本の型の練習を自宅で毎日5分程度続けるようになった。

そして合気道の開祖である植芝盛平氏の思想に触れることができた。

幽体結成と気の妙用

●火水（かみ）の結び

植芝盛平氏の思想は、大本教の出口王仁三郎氏の影響を強く受けたので、古神道と合気道を融合させた思想となっている。植芝盛平氏の言葉は【植芝 吉祥丸（監修）、合気会（編集）（2002）『合気神髓—合気道開祖・植芝盛平語録』八幡書店】と【高橋 英雄（編著）（1986）『武産合氣—合気道開祖・植芝盛平先生口述』白光真宏会出版局】の2つの本に記述されている。これらの本から植芝盛平氏の言葉を引用して、植芝盛平氏の思想を読み解いていこう。

植芝盛平氏は、この宇宙はまず仏教でいうところの空（対象がない光一元の世界）があって、そこから一点のス音（ひびき）が現れて、その一元が、二元である靈魂と物質となり、その二元である靈魂と物質の流れにより世界が出来ていると述べている。

そしてこの二元の靈魂の根源と物質の根源を結んで一元に還ることが、禊ぎ（みそぎ）としての合気道の目的であると述べている。

植芝盛平氏は、二元である靈魂の根源と物質の根源の対比を、火と水の対比、宇宙と念の対比としても表現している。「つまり神が活動している姿で、火と水が和合して活動する姿、火と水の相和している姿を、天之浮橋ともいうのである。」(高橋 1986, p. 175)

「だが、特に植芝は常に天の浮橋に立っておらんと、人々の前に範を示すことが出来ません。」(高橋 1986, p. 98)

植芝盛平氏は、宇宙（火）と念（水）が結んでいる姿を天之浮橋と呼び、合気道をしている時は、天之浮橋に立って、常に宇宙と念を結んでいると述べている。

「天の浮橋に立たねば武は生まれません。神と万物が愛と熱と光によって、同根一体となって業を生むのが武の本義であり、またこれが善の大愛であるところの主（ス）の大神の目的であり、御働きであります。」(植芝 2002, p. 73)

植芝盛平氏は、宇宙（火）と念（水）を結ぶことにより、体内に光と熱と力が生まれると述べている。そして、植芝盛平氏は合気道をしている時は、常に宇宙と念を結んで、体内に光と熱と力を生み出し、それを技に結びつけていると述べている。

●○丹田

では、念と宇宙を結ぶにはどうすればいいか。

「鎮魂というのは、遊離の魂を自己の丹田（たには）に集めることである。遊魂を集めることです。遊離とは想い（魂）が邪靈（業想念）にとらわれ、魅かれて正守護靈からはなれて遊びにいっている状態で、これを自己の丹田に収めることを鎮魂というのです。」（高橋 1986, p. 64）

植芝盛平氏はまず鎮魂法が必要であると述べている。鎮魂とは古神道の行法である。普通、人間の念は外部の業想念にとらわれ、自己から離れた状態でいる。この外部に散乱している自分の念を自己の腹の丹田に収めることを鎮魂という。

「息を吸いこむ折りには只ひくのではなく、全部己れの腹中に吸収する。そして一元の神の気をはくのです。」（高橋 1986, p. 82）

「つまりひびき、すべて世の中のこととはひびきであります。おへその中から出てくるのです。舞い上がってくるのです。四海丹田に宇宙を結んでいくのです。」（植芝 2002, p. 29）

念を丹田に集めるには呼吸も重要である。吸氣で念を丹田に集めて、腹で念と宇宙を結んで、結んだ氣を呼氣で吐き出す。

「自分の中心を知らなければなりません。自分の中心、大虚空の中心、中心は虚空にあるのであり、自分で書いていき、丸を描く。丸はすべてのものを生み出す力をもっています。」(植芝 2002, p. 154)

また植芝盛平氏は、円のイメージを中心(腹)に描いて、念と宇宙を結んでいると述べている。

「また、武は技と光を結ぶことに力を入れなければなりません。その結びは中心がなければなりません。中心があるから動きが行なわれるのです。この中心は腹であります。」(植芝 2002, p. 68)

合気道の技の動きは、腹(丹田)を中心として行うと述べている。腹(丹田)で念と宇宙を結んで、体内に光と熱と力を生み出し、それを合気道の技と結ぶ。

「己れはたえず円転しつつ、なお己れの円内に中心をおき、そして逆に、相手を相手の円外に導き出してしまいさえすれば、それですべては決してしまうというわけである。」
(植芝 2002, pp. 171-172)

合気道の技は、自分の腹を中心に円を書いて、その中心に念を集めて、自分の中心を常に保ちながら、円で動いて相手の中心を崩して倒すのが基本となる。

●△姿勢

合気道の基本的な足の構えは前足を一步半、前に出し、後ろ足は前足とは直角になるように横に向ける構えである。合気道ではこの△の足の基本的な構えが重要で、身体の向きを変える転換の時なども、この足の構えを崩さない動きになっている。この構えをすると肛門が締まり、腰が反り、自然に背骨が真っ直ぐになる。私もこの構えで立つように心がけたら、効果は絶大で、すぐに、中央脈管にエネルギーを感じるようになった。

「こうして合氣妙用の導きに達すると、御造化の御徳を得、呼吸が右に螺旋して舞い昇り、左に螺旋して舞い降り、水火の結びを生じる、摩擦連行作用を生じる。」(植芝 2002, p. 87)

植芝盛平氏は上と下から螺旋（らせん）する呼吸の交わりにより水火の結びが生じると述べている。上と下から螺旋する呼吸を交わらせるには、背骨を真っ直ぐにするのが重要だと考えられる。チベット密教でも中央脈管での、気（レン）の流れを良くするために、瞑想の姿勢は背骨を真っ直ぐにするように教えている。背骨を真っ直ぐにするために、合気道では△の足の構えが必要であると教えている。

「△は気にして力を生じ、また、体の三角体は破れざる丈夫の姿勢を具備さすべく、この鍛錬により光と熱と力を生ず。」
(植芝 2002, p. 52)

植芝盛平氏は、体の三角体、すなわち足の△の基本的な構えを鍛錬することで、光と熱と力を生じると述べている。

つまり△の足の構えをすれば、背骨が真っ直ぐになり、上と下から螺旋する呼吸の流れが良くなり、水（念）と火（宇宙）が結ばれるので、光と熱と力が生じると述べているのであろう。そのため、合気道では、△の足の構えを保ちながら動くことを基本としている。

●幽体結成

「合気では、自己の気と、この宇宙と一体になる。そのやり方を、たえず自己でやるである。」(植芝 2002, p. 172)

植芝盛平氏は合気道をしている時は、常に念と宇宙の結びを行っていると述べている。

「五体と宇宙のひびきの同化。これにより光と熱と力が生まれ、この現象は微妙な妙用である。」(植芝 2002, p. 176)

そして念と宇宙の結びにより、体内に光と熱と力が生まれると述べている。実際に植芝盛平氏は合気道をしている時は、

体内に光と熱と力を感じていたのだろう。

「合気は宇宙組織を我が体内に造りあげていくのです。宇宙組織をことごとく自己の身の内に吸収し、結ぶ。そして世界中の心と結んでいくのです。」（植芝 2002, p. 28）

「この肉体は黄金の釜であります。靈魂をつくり直すことができるのです。」（植芝 2002, pp. 50-51）

植芝盛平氏は、念と宇宙の結びにより、宇宙組織を造り上げることが合気道の目的であると述べている。

植芝盛平氏は45歳の時に黄金の気に全身が包まれて、それが宇宙いっぱいまで広がり大宇宙と一体化するという神秘体験をした。

そして57歳の時には、自分自身である白い幽体と会い、その幽体と2週間もの間、剣で打ち合って修行するという神秘体験をしている。

植芝盛平氏の生前の動画を見ると、相手に全く触れずに倒したりしている動画もあるが、それは念と宇宙の結びにより造り上げられた幽体（気）によるものだと思われる。

「武道の奥義は、念を五体から宇宙と氣結びし、同化して生死を超す、宇宙の中心に立つことである。」（植芝 2002, p. 175）

幽体を造り上げて、輪廻転生から自由になり生死を超す

た存在になることが植芝盛平氏の目標だったのかもしれない。

●気の妙用

念と宇宙の結びにより幽体を造りあげることで、気の不思議な力を使えるようになる。

植芝盛平氏は41歳の時に、出口王仁三郎氏らとともに中国へ遠征した。その際に何度も襲撃にあい銃撃されるが、弾が来る前に「光のツブテ」が飛んでくるのが見え、それを避けることで敵弾から逃れるという体験を何度もしている。

幽体を作り上げれば、気により相手の殺意を直感して、相手が行動する前に動けるようになる。植芝盛平氏ほどではなくても、日常生活においても、相手の邪気を感じるということは誰にでもある。では、相手の邪気を直感で感じたら、どう対応すればいいのか。

「気でよける。逃げてはいけない。動きの前に相手の気を押える相手をこしらえては合気になりません。相手の気は相手にまかす。合気は気を練る。」(植芝 2002, p. 159)

邪気を感じても、その気と向かい合うのではなく、気でよけて、相手と気を結ばずに、自分自身の気を練ればいいと教

えている。

「合気道においては、相手はいるが、相手はいないのである。己れが日頃の修練のままにおのづから動けば、不思議なことに、相手もその通りに動くようになるものである。」（植芝 2002, p. 171）

自分自身の気（念）を宇宙と結んでいれば、自然の道理で相手もその通りに動かざるをえないと教えている。

「合気道は相手が向わない前に、こちらでその心を自己の自由にする、自己の中に吸収してしまう。つまり精神の引力が進むのです。そしてこの世界を一目に見るのである。」（高橋 1986, p. 83）

合気道は、相手が自分に向かってくる前に、気によって相手が自分に向かってこないようにする気の技術である。気を練って使えるようになれば、人間関係においても、絶大な効果を発揮できるようになる。

まとめ

ここまで肥田式強健術、ナワリズム、チベット密教、合氣道の秘訣を説明してきたが、修行法はそれぞれで異なる。

肥田式強健術は腰と腹の筋肉による正中心への圧迫、ナワリズムは忍び寄り、反復、意志の統御、内部の対話を止める修行、チベット密教は顯教の教えの実践や密教の瞑想法、合氣道は丹田を中心とした念と宇宙の結びというように、それぞれでアプローチの仕方は異なる。

ただ、全てに共通している根本的なことがある。それは、まず、分散して外部世界に絡みついて縛られている自分のエネルギー（意識、靈魂、ルン）をその束縛から解放して自分自身に集めることである。

次にその自分自身に集めたエネルギーを宇宙の根源（空、光明、意志）と結び合わせることである。それにより自分の内部にエネルギーが発生して、そのエネルギーが中央脈管に流れるのを体感できるようになる。そのエネルギーこそが幽体そのものであり、その幽体を造りあげることにより、気を操作できるようになり、現実世界においても自分の思い通りに生きることができるようになる。

そして最終的には清浄な幻身とか、第3の注意力とか呼ばれている不滅の身体を造り上げることを目標としている。

幽体離脱はただ単に肉体から幽体が抜け出すという現象ではない。自分自身を変えて、自分自身をエネルギーに満ちた存在にして、それにより現実世界のいろいろな束縛から解放されて自由になり、死んでからも輪廻転生から解放される。そういう可能性を含んでいる現象なのである。

あとがき

自分の人生について本を書くというのは、私にとってはナワリズムの反復の修行であった。自分の人生を振り返る反復の修行は、本を書く前にも行なっていたのだが、本を書くことによって、より深く過去の出来事や修行法を考察できた。

私の人生はまだ終わったわけではなく、これからもこの世の人生が終わるまで、修行や研究をずっと続けていくつもりである。そして、新しい体験や修行法が追加されたら、この本を更新し、新しいバージョンを出す予定である。kindle版であれば、読者の方々は新しいバージョンが出版されても無料で更新できるので、何年かして、もし新しいバージョンが出版されたら、読んでいただきたい。また、YouTubeでも「幽体離脱の人生」というチャンネル名で、ナワリズムやチベット仏教などの理論について発信している。この本の最後のページにチャンネルへのQRコードを載せているので、そちらの方も見ていただきたい。

この本によって、できるだけ多くの人々に、肥田式強健術やナワリズムやチベット密教や合気道などの素晴らしい思想や修行法を、少しでも知ってもらえるようになったら幸いである。

参考文献

●魔術に関する書

ダイアン・フォーチュン(著)、大島有子(翻訳) (1983)『世界魔術大全 4 心靈的自己防衛』国書刊行会

●OBEに関する書

ロバート A・モンロー(著)、坂場 順子(訳) (1990)『魂の体外旅行：体外離脱の科学』日本教文社

●メキシコの呪術（ナワリズム）に関する書

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博（訳）(1974)『呪術師と私 ドン・ファンの教え』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博（訳）(1974)『呪術の体験一分離したリアリティ』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1974)『呪師に成る—イクストランへの旅』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1978)『呪術の彼方へ—力の第二の環』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1982)『呪術と夢見—イーグルの贈り物』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1985)『意識への回帰—内からの炎』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1990)『沈黙の力—意識の処女地』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1994)『夢見の技法—超意識への飛翔』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博(訳)(1994)『呪術の実践—古代メキシコ・シャーマンの知恵』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、真崎義博（訳）（1994）『無限の本質—呪術師との訣別』二見書房

カルロス・カスタネダ(著)、名谷一郎（訳）（1985）『未知の次元』講談社

タイシャ・エイブラー（著）、こまいひさよ（訳）（2011）『呪術師の飛翔—未知への旅立』コスマスライブラリー

●肥田式強健術に関する書

肥田 春充（著）（1980）『聖中心道 肥田式強健術』壮神社

●チベット密教に関する書

Laul B. Jadusingh（著）（2016）*Three Treatises on the Six Yogas of Naropa: Translation and Commentary* (English Edition) Createspace Independent Pub

Tsong Khapa Losang Drakpa (著), Robert A. F. Thurman (翻訳) (2010) *Brilliant Illumination of the Lamp of the Five Stages: Practical Instructions in the King of Tantras, The Glorious Esoteric Community* (Treasury of the Buddhist Sciences) (English Edition) Amer Inst of Buddhist Studies

●合氣道に関係する書

植芝 吉祥丸 (監修), 合氣会 (編集) (2002) 『合氣神髄—合氣道開祖・植芝盛平語録』八幡書店

高橋 英雄(編著) (1986) 『武産合氣—合氣道開祖・植芝盛平先生口述』白光真宏会出版局

(奥付)

幽体離脱の人生

呪術 チベット密教 合気道の秘訣

2023年11月23日 第1刷発行

2023年12月11日 第2刷発行

【著者】とりみ まさあき (ペンネーム)

【発行所】とりみ研究室

【YouTube チャンネル】幽体離脱の人生

©2023 Torii Masaaki

ISBN: 9798868174452

【YouTube チャンネル】幽体離脱の人生

