

清水様

日本GAP機関誌

ニューズレター

寄稿の原稿

昭和53年11月6日より

一弘 (1)

○自在身ニ自在心

一弘

私は、私の両親から生まれて、自オづから此の地

球上の自然界の生物の一員として、此処に存

在するか。私が既に両親の庇護を受けること

か無く、独立して生きるように任せてから後は

私は私の努力によつて、自ミからの手で生活の

資料を獲ているものかあるか故に、つまるところ

は、自オづから存在するようになって、自ミから生

きているのである。

個体の方は自在ではあつても、時間と空間

この制約を受けけることは、之れ、自然界の物  
理的の現象であり、その個体が生物の肉体で  
あるから、生物学的、生理学的の条件を無視  
するわけにもならない。しかし、心の方は自  
己の束縛から脱して、自由自在の境地を行く  
事ができるものである。

私達が何百万光年の大宇宙の彼方を想う時  
も、または、此の地球上の何箇所かを思念しよう  
とも、または、遠く隔れた数人の子供の事を考え  
ようとも、オリヲク、その思念は一呼吸をす

る時間に向うに届くものである。これを考  
 えれば我々の思念は光速より遙かに速い  
 云うことになる。茲して其の行く知は  
 くり、トト、鋼鉄も、磁気も、それを妨げること  
 が無いのである。ここに、遠隔透視や幻視や  
 テレパシイ等の原理が存じ、また念力や靈感  
 や、霊聴が可能となる理由が在る。  
 シカモ、各個人が自在心を持つためには、先づ  
 その~~自~~我の~~束縛~~から脱出しなければ  
 ばならない。と云つても、自然身を持つてゐる



私は、~~十~~<sup>大</sup>才の頃から、~~胸~~<sup>腹</sup>から声を出す訓練をし

たが、ソレは丹田(たんとん)に力をこめて声

を出すものであるが、謡でも、唄でも、詩吟でも

よろしい。声を出さないで、息だけで唄うので

ある。斯くして、私は常時<sup>に</sup>ユツタリと丹田に力が

入っていることになつた。

その後、<sup>四</sup>静座<sup>法</sup>や<sup>以</sup>腹式呼吸<sup>の</sup>訓練もしたが、

よく考えて見ると、如何程に深く呼吸をして

も、口から入つて、<sup>気</sup>管<sup>を</sup>通つて、<sup>左</sup>右<sup>の</sup>肺<sup>に</sup>

出入りするものであつて、それと、肺の中の全

部の空気が入れかわるものではない。そこで  
私は吸気の時には肺を膨張させて下腹を凹ま  
せ、呼気は下腹を出して、いきるおけの息を吐  
き出すことにした。下腹部に力がかこもり、首  
筋や肩や肘の力が抜けると、身がリラックス  
して、ユツタリとなる。

皆さしも、口を開いて、肩や拳の力を抜いて、  
怒つてごらんなさい。寒さががたがたと葉が鳴  
るような時に、肩の力を抜いてごらんなさい。  
怒ること、かたがた震うことも無くなつてユ

ツタリとし、  
いる状態である。  
（昭和五十三年、十一月文日）