

## 保健農園ホテルフフ山梨

中央道の勝沼インターを降りて、塩山を通り抜け、ぶどう畑が並ぶ山筋の道を上った人里離れた所に、山の斜面に立てられたペンション風の保健農園ホテルフフがある。標高が少し高いようで、吹く風が涼しい。元ソニーの幹部だった人が経営されているようで、木造のこだわった作り。保健農園ホテルと言うだけあって、癒やされる作りと環境だ。ここで7月31日(金)から8月2日(日)まで【天外伺郎さん瞑想断食会】が行



われ、初めて参加してみた。

天外伺郎さんは本コラム第79回の「ホワイト企業大賞」で紹介した、やはり元ソニーの上席常務だった方で、天外塾という一風変わった経営塾を主宰されている。清野はその2015年度上期の塾生である縁もあって、このホロトロピック・ネットワーク(<http://holotropic.wix.com/network>)主催の瞑想断食会に参加した。ホロトロピック・ネットワークという組織は、天外伺郎さん主宰の少しスピリチュアルな緩いネットワークである。この瞑想断食会は年2回ほど、

すでに何年も行われていて、宗教の修行の様な厳しさは無く、初心者にも無理なく参加できるものがあった。

## 瞑想と断食

とは言っても断食は断食であり、初めての経験でもあり、不安が無か

## 清野吉光氏のコラム 第81回

## 団塊耕志録

清野 吉光(きよの よしみつ) 略歴

1950年 長野県四賀村生まれ、松本深志高校卒業。1968年上智大学外国学部ロシア語科入学、1971年 中退。その後印刷関係など様々な職業に従事。1976年清水市の日の丸交通入社。1980年静岡市内の事務機器センターに入社。1982年システムオリジンを仲間と創業、専務取締役。1992年代表取締役社長就任。2000年(株)タクシーサイト創立、現取締役会長。2007年タクシーアシスト代表取締役社長に新任。現在に至る。



## 瞑想断食会に参加!

ったかという嘘になる。初日は普通の仕事をしつつ、食事を取らない。夕方6時に現地集合、簡単なオリエンテーションと自己紹介。そして早速瞑想に入る。参加者は37人、全国から来ていて、天外塾の現役塾生や卒業生が多い。ちなみにこの瞑想断食会は人気が高く、清野もキャンセル待ちをした上で、辛うじて参加できた。

瞑想は天外伺郎さんがドラムを叩きながら声を出す瞑想を15分ほど、そして静寂の瞑想(座禅)を15分、そして最後に般若心経を唱えてワンサイクルを終え、30分の休憩の後に、再び先のサイクルを繰り返す。これを3日間の瞑想会の中で16回行った。まさに瞑想三昧の場である。断食はこの瞑想をより深いものにするという。俗物たる清野としては、一向に深い瞑想ができたという実感は無いが、確かにこれだけ、連続的に集中して瞑想できるという場は、日常生活では経験できないであろう。

断食は2日半では比較的

簡易であり、死を賭して行われる宗教的な断食とは異なり、宿便をとり、免疫力を増す、健康法のレベルのようだ。事実、清野は殆ど空腹感を感じる事もなく、

だるさもなく、快調ではあった(ビギナーズラックかも?)。断食では、むしろ断食明けの対処が大変なよう、断食の反動で暴飲、暴食をして、命に関わる事があるようだ。断食明けの3日間、そして一週間の食べてはいけないものが、それぞれ細かく規定されている。当然アルコール、タバコ、肉食は禁止されている。禁止されている物の中には、激しい運動やセックスも入っている!ま。いいけど:(?)。

## 瞑想の効用と意味

最近では瞑想ブームでもあ。ストレスが多い現代人の社会生活の中で、ヒーリング系の音楽を聞きながら、静かに自分を見つめ、心の癒やしを得るといレベルから、大脳新皮質の機能を停止させ、人間の持つ本来



的な動物の、生命的な直感（脳の旧皮質部分）を活性化させ、仕事、あるいは生きるヒント、閃きを得るというレベル、さらに座禅も含む宗教的な瞑想によって「悟り」（＝神、仏、あるいは宇宙と一体化する）を得るというレベルまで、瞑想の効用と意味は幅広い。

清野の現実には「癒やしを求めて」のレベルだが、関心はおこがましくも「悟り」の世界ではある。ある特定の宗教という事ではなく、SOMETHING GREATな世界とつながってみたいという願望であ

る。しかし、何事も理屈が先に立ちやすい自分としては、なかなか「瞑想」からアプローチは難しい。そこで天外伺郎さんの様々な著作に頼るといふ事になる。

### 「般若心経の科学」

先の瞑想断食会では、瞑想の時間の最後に必ず般若心経を皆で唱える。必ずしも皆さんが仏教徒と言う事ではないが、仏教の精髓が書かれており、サンスクリット語での真言（マントラ）が最後に唱えられるこの般若心経と瞑想の真髄とは、深く関係がありそうだ。「般若」と言えば、あの怖いお面を思い浮かべる程度だった清野が、この般若心経、というお経の持っている意味を多少とも理解できるようになったのは、天外伺郎さんが1997年に祥伝社から出版した「般若心経の科学」といふ本を読んできたからだ。

東京工業大学を出て、ソニーのエンジニアだった天外伺郎さんが、最先端の物理学Ⅱ量子力学と最先端の

深層心理学Ⅱ集合的無意識の知見を基に、般若心経で説かれている「空即是色」の世界を解釈している。もちろん仮説にすぎないが、しかし非常に魅力的な仮説だ。特にボームという物理学者の「ホログラフィック宇宙論」を解説、時間も空間も物質も精神もすべてが「たたみ込まれた」世界Ⅱ「あの世」が「この世」と同時に存在し、それでこそ「空（あの世）即是色（この世）」

「色即是空」といふ事の意味が理解できるという説明は、目から鱗だ。今回の瞑想断食会を機に、般若心経をほぼ暗記（あくまでも、ほぼです！唱えてみる！などと試さないで下さい！）し、2500年前の仏陀が、現在の最先端の物理学が解明しつつある宇宙論、そしてトランスパーソナル心理学と同じ世界を指し示していたとしたら、驚異だ。300年前のデカルト以来、精神と物質の二元論によって精神世界と科学の世界は分離し、宗教は非科学的世界として、どちらかというとならにされてきたが、今、

最先端の科学（とりわけ量子力学を軸とする物理学）が宗教（とりわけ東洋哲学）に接近しつつある。

はたして科学的に、この統合が実現するかどうかはわからないが、現在の超常現象（臨死体験、生前記憶、テレパシー、などの意識の拡大）が科学的に説明できる時代が来るかもしれない。

が、如何にこうした事が科学的に説明できたとしても、それは、SOMETHING GREATと一体化する事そのものではないし、「悟り」といふ事自体でも無い。所詮「大脳新皮質」の世界での理解であり（それも大事な事とは思わ）、多くの宗教家が目指した世界とは違う。その世界に辿りつく重要な方法が「瞑想」であり、釈迦も6年の「苦行」では悟りを得る事はできず、菩提樹の下での7日間の瞑想によって「悟り」Ⅱ「あの世」（宇宙）との一体化ができたと言う。しかし、俗人清野にとつては、道ははるかに遠い。が、遠いと判ただけでもよしとしよう。

（2015年8月20日記）

タクシー買取専門店だから出来る高価買取

LPG、ガソリン、過走行、低年式等でも大丈夫!

# 株式会社ジェット

東京都公安委員会 第305561207814号

本社：〒174-0041 東京都板橋区舟渡 1-15-9 プローブ浮間舟渡 101 ☎03-6454-9896