

α波測定

ご来場の方から順次α波測定。

(いやな方はパスできます) (できれば前から着席)

α波測定では「何を考えているか」まで分かりません。

α波測定では「頭のよしあしは分かりません」

α波測定の目的

「リラックスの出来ぐあい」を見るためです。

初めての方も多く、人が動く会場の雰囲気も、

測定には良い環境ではありません。

目安を知るために取らせてください。

結果のメモ書き(β波の%)をお願いします。

2回目以後の測定で変化を確かめていただくため
です。

ミーティング (完全予約制)

講演会終了後や後日のミーティングをご利用ください。

(個人又はグループ)

(ビッグ愛を中心に午前中)

(定休日は日曜、月曜、火曜日。不定休あり)

内容

会の運営への参考意見をお知らせください

雑念消去法や瞑想に関するご質問にお答えします

講演や資料、私のホームページへのご質問にお答えします

問題や悩みの相談、できれば整理の上お尋ねください

この会は講演会、毎月の例会、ミーティングをします。（全て完全予約制）
いつでもリラックスできる強いα波を育てる お手伝いをします。

※ α波測定は感情の動揺などを簡単に調べるものです。

医療行為に関係するものではありません。

はじめは、この会を無料でしようと考えましたが、
「資料代」や 活動を持続するための「協力金」として
100円いただく事にしました。ご了承ください。

個人やグループのミーティング

一回100円とさせていただきます。

一回のミーティング時間は予約状況により異なります。
ご了承ください。

※ 資料に関するご質問にも誠実にお答えします。

- ① 講演の前に1回目の1分の脳波測定を済ませます。
講演を始める前に先着された方から順に脳波を取らせてください。
待ち時間の間に、心で「1、2、3」と数を数え続けて雑念をなくす
「雑念消去法」を試してみてください。
心の落ち着きとリラックスができれば成功です。
α波が多い、よい脳波の状態になります。
- ② 測定後はアルファテックⅣの数値の「β波の%だけ」紙に書いておいてください。
β波の数値は測定結果を比較するのに便利です。
- ③ 会場では講演中以外は雑念消去法の練習を試してみてください。
講演終了後に短い瞑想の後2回目の脳波測定をします。
2回目の測定が済んだ方は他の方が済むまで瞑想にお付き合いください。
ただし、お急ぎの方などは、途中で部屋を出られてもかまいません。

会の終了後

希望される方はこの部屋で個人面談や雑念消去法を繰り返し実践していただけます。

人に聞かれるのがまずいような話は1階自己PR広場でお伺いします。

個人ミーティング

講演会終了後随時させていただきます。

私の考え方を理解していただくことや、α波の成長にはすこし時間がかかるかと思えます。

面談を重ねるうちに「雑念消去力」も育ち、考え方も変わると期待しています。
私のような人間でも大きく変わったのです。体験に基づく確信です。

「人間力を育てる会」についての話もさせていただけると思えます。

雑念消去力を育てる会テキスト
(月例会やミーティングで、いつも使います)
(講演でお読みする時間はありません)

表紙

P 1 **雑念消去法のいろいろ**

10秒20秒のくり返しがたいへん有効

「1、2、3」

「0、0、0」

「出入息の念」

10分20分の瞑想も大切・・・おだやかさと落ち着きが育つ

P 2 **α波が多くなると**

健康になる 学習能力の向上 性格の変化 人間関係能力の向上
人間的成長 自分の殻が破れる

P 3 **α波の達人・松下幸之助さんの体得した「素直な心」＝「悟りの心」**

素直な心の内容 10か条

素直な心の効果 10か条

平常心の例

困っても困らない

得意におごらず、失意に落胆せず

P 4 **α波測定について**

大切です。いつでも対応します。

雑念消去力＝リラックス能力の成長度を確かめられます。

α波の達人たち・・・興味のある人にはミーティングの場で説明します。

P 5 **α波についての参考文献・・・志賀博士の著作**

「人間力を育てる会」について簡単に

①雑念消去法と瞑想

②ウォーキングなど有酸素運動

③そうじ

④ボランティア

私のホームページについて質問にお答えします。

ふろく メモ書きのすすめ (人生を変える力があります)

島正博さんやエジソンの例をお読みください

人生は一回こっきりです。

—継続は力なり— プラスの自己評価がポイントです

坐禅では無念無想を追求しますが、色々な雑念対策があります。

A 短い時間の繰り返し

ここで紹介する数を数える方法は宗教性のない**自然な雑念消去法**です。

数の数え方、はじめは「強く」そして隙間を作らないように「早く」数えます。そうしていると心が落ち着くに従い、数える速さはゆっくりになってきますが、自然の成り行きにまかせます。

① 「1、2、3」

心の中で「1、2、3」と数える雑念消去法です。瞑想の力が付くほど効果的です。

”「1、2、3」は心を癒し、個性や才能を伸ばします”

上手にできると、**周りの音**がよく聞こえ始めます。（大切な判断基準です）

信号待ちのときなどにすると**視野が広**くなります。（大切な判断基準です）

② 「0、0、0、・・・」（ゼロは無に通じます）

家で瞑想をして力が付いてきたら、禅僧達が求めるという「無」に近づけるように「0=ゼロ」に取り組みましょう。

③ 考えないに挑戦 「出入息の念」

キーワードを使わないで鼻から出入りする息に集中して雑念を防ぐ方法（お釈迦さんのアナパナサティ）があります。

あまり知られていませんが大変有効です。

長い時間考えないでいることは難しいですが、雑念消去の力が育ってきたら挑戦するのもいいと思います。

色々な消去法を紹介しましたが、何度も何度も繰り返すことで雑念消去力が強くなります。

いやな考えが出てきた時に、またチョット時間がある時などの、10秒、20秒の積み重ねが大変効果的です。

通勤電車やカブや車での移動時の信号待ちのときなどもチャンスです。

家庭生活では数分程度の隙間の時間があります。

必ず集中力が付いてきます。また体がリラックスのこつを憶えてゆきます。

雑念消去力が付くとともに、 α 波が強くなり、日常生活でも穏やかさが

まして、心の落ち着きが実感できるようになります。

B 毎日10分、20分の瞑想

—雑念消去法の長時間版です—

リラックスの時間を作り、心の癒しと α 波の増加での個性を伸ばす力があります。

座布団などに座っても、イスに腰かけても、仰向けに寝ての姿勢でも自由です。

雑音が気になる方には耳栓の使用をお勧めします（薬店、ホームセンターなど）

忙しくても時間を作ってする瞑想は心の癒しや悩みの解決、新しいヒラメキなどに効果的です。

しばらく続けるとすぐに慣れて心地よさを感じ、楽しくなります。

コミュニケーション能力やじっくり考える能力を高めます。

「1、2、3」の効果は、毎日続けることで皆様それぞれに感じ取っていただけますが、他の人たちがいう効果の例を挙げてみたいと思います。

(順不同) 志賀一雅氏の本、私のHP参照

健康になる

- 朝気持ちよく起きられる。いつも頭がスッキリしている。
- 快食・快眠で元気になりました。
- 健康や生活習慣病に気をつけるようになった。
- 目標にしていたダイエットに成功しました。

学習能力の向上

- 本を読むのが早くなった。
- 学校の成績が良くなった。学校へ行くのが楽しくなった。
- 記憶力を中心に色々な能力が向上しました。
- 今まで理解できなかった難しい哲学的な概念が分かるようになってきた。

性格の変化

- 小さなことが気にならなくなった。今は大事なことに集中できています。
- 人前で話したりするけど「あがらなくなった」
- 白黒をはきりしたい性格だったけど、グレーのことが多いことに気づいた。
- 100点か零点かと決める極端さがなくなってきた。自分のことが分かってきた。
- 自分のことが好きでなかったけど、α波を始めてから好きになってきた。
- はじめはマイナス思考だったけどダンダン明るくなってきた。
- 前はよくへこんだりしたけど、今はめげることなく、前向きに生きてます。

人間関係能力の向上

- 人の気持ちが理解できるようになってきた。
- 人間関係がうまくできるようになりました。
- 自己中の人から人のことも考えられる人へ変身してきた。
- 思いやりや気配りができる人になりだした。

人間的成長

- 肩や肘の力が抜けて「ゆとりのある生き方」ができるようになってきた
- してもらえばかりの人から、人にしてあげられる人へ変わってきたみたいです。
- 近所のゴミ拾いや掃除をするようになった。(身近で簡単なボランティア)
- 人様のお役に立ちたいと常々考えています。(世のため人のための活動)
- いやな思い出も、懐かしい思い出へ変わってきた。

自分の殻が破れる・・・相当高度なことですが不可能ではない

- α波を続けていたところ、急に元気になり、楽しい人生が始まりました。その後まじめに続けています。ダンダン深さが増してきたようです。
- 知識や経験を新しい知恵に変えられるようになってきた。
- 気づきやヒラメキに恵まれ、発想が豊かになってきました。

(松下幸之助著「素直な心になるために」より)

幸之助さんの言葉 (PHPのカレンダーより)

素直な心の内容 10 か条

私心にとらわれない
耳を傾ける
寛容
実相が見える
道理を知る
すべてに学ぶ
融通無碍
平常心
価値を知る
広い愛の心

素直な心の効果 10 か条

なすべきをなす
思い通りになる
こだわらない
日に新た
禍を転じて福となす
つつしむ
和やかな姿
正邪の区別
適材適所の実現
病気が少なくなる

今までに私はこれだけ詳しく
「悟りの心」を書いてくれた
本に出会った事はありません。

教訓的な知識より「1、2、3」
私は教訓的な知識を増やすよりも、
難しいことを考えないです
「行」(ぎょう)が好きです。

10秒でできる「1、2、3」は
簡単ですが、明らかに私を変え
続けてくれています。

私は修養などの知識を増やし
ても変われない人でした。

修養などの知識は、自分の
レベルを計る目安になります。

希望があれば、ミーティング（完全予約制）のときにも測定します。
ご予約のときに申し出てください。
ビッグ愛などで、私に対応します。

α波の達人たち（興味のある方にはミーティングの場でご説明します）

私は長年坐禅をしてきた関係で色々な本を読んできました。
以前は悟りなどで偉大な先人達を捕らえてきましたが、脳科学が発達した現在は脳波の面から捉えられます。
実際に脳波測定の証拠のあるのはイチロー選手だけですが。
人類は昔から頭脳の働きで考え行動してきました。
昔の人も脳波を発生させていました。
以下は興味のある方にミーティングで説明します。

α波の達人たち（私が知っている範囲です。漏れている人も多いです）

松下幸之助 エジソン イチロー 東山紀之（？）（低酸素テント）
稲盛和夫（？） 森田正馬（森田療法で知られる精神医学者）

宗教世界の人たち（本や伝説があって分かりやすい）

仏教

禅宗以外の人たち

お釈迦さん 弘法大師 明恵上人 法然上人 親鸞聖人
山崎弁栄 和歌山県根来の 覚鑿上人と頼瑜上人

禅宗の人たち

外国の禅宗の人たち

お釈迦さん ダルマさん 6祖慧能 如浄禅師（道元さんの先生）
俱胝和尚

日本の禅宗の人たち

道元さん 一休さん 良寛さん 盤珪さん 白隠禅師
山本玄峰 在家禅の人たち「积淀光 苧坂光龍」 秋月龍珉

キリスト教の人たち（私は専門外であり知りません）

一カソリック修道院などには今も神秘体験を追及する人たちがいます。

キリスト パウロ ヨハネ（以上新約聖書から）

サン・フランチェスコ（明恵上人・白州正子著で知りました。イタリア・アッシジの聖人）

ジャンヌ・ダーク（英仏戦争で活躍したが当時の教会によって魔女とされた。1920年に聖人となった）

マザー・テレサ（インドでの貧民救済で知られる。ノーベル平和賞受賞。聖者登録）

この他多数の聖人聖者達。さすがに世界宗教の立派さです。

※ そのほかの宗教については不勉強です。

アルファテックIV開発者 志賀一雅氏の著書 (50 作) の中で私が読んだもの

アルファ脳波革命	1996年4月	潜在脳	1997年8月
脳力	1999年11月	潜在脳の醒まし方	2001年9月
脳を鍛える	2004年11月		

松下幸之助さんの本から

素直な心になるために 道を開く 続・道を開く 一日一話
(いずれも 松下幸之助著 PHP)

「人間力を育てる会」について簡単に

やっと社会に向けて動き出したところですが
心と体の健康と元気、幸せを追求するサイトとして長い間ホームページを作った
てきました。それと同じ内容です。

私自身の体験をまとめたものですが参考文献を豊富につけています。

人間力を育てる会のメニューは

- ① 雑念消去法と瞑想
- ② ウォーキングなど有酸素運動
- ③ そうじ
- ④ ボランティア

の4つです。

これらは自分でして来たことです。

中でも私を大きく変えてくれたのは瞑想です。

私のホームページについて

私は「無学求道」の名前で「サトレば人生が楽しくなる」(キーワード検索可)
というサイトを作っています。参考文献も豊富です。

坐禅、瞑想、松下幸之助、ウォーキング、山歩き、神経質を活かす、心の病など
が含まれています。これら全てについてご質問にお答えします。

詳しくは

<http://www.geocities.jp/budda2004jp/>

この中のすべてのページに関するご質問にもお答えします。

個人ミーティングのときにご質問ください。

「1、2、3」をしていると「気づき」ということが起こります。
あなたの普段の生活でも起こっているはずです。メモを利用してください。
とりあえず「キーワード」だけ書いておけば思い出せます。
キーワードをもとに考えをふくらませられます。

以下重なることがあるかもしれませんが。

「1、2、3」をしていると

- ① しなければならないことを思い出します。
- ② 生活上のヒントをえたりします。
- ③ 新しいものを作るヒラメキをえたりします。
- ④ インスピレーションがわいたりします。
- ⑤ 発明のきっかけをつかんだりします。
- ⑥ 芸術的な創作のキッカケをつかんだりします。

和歌山の発明家「**島精機社長 島正博さん**」

会社のあちこちにメモ用紙を置いているそうです。会社内の朝の散歩が日課だそうですが、コースのあちこちに置いたメモにヒラメキを書き留めるそうです。

彼が次々と発明されている「重要なキッカケ」とも言えるヒラメキです。普段から「考えに考えていること」への神からの贈り物か「潜在意識」からの答えです。

私も小さい自分の家5カ所にメモを置いています。自動車通勤している頃には車にも置いていました。気づきとかヒラメキは「潜在意識」から出てくるそうです。リラックスしたときに、何の前触れもなく、いましていることと何の関係もなく、不意に出てきます。そして直ぐに消えていきます。感覚的に言うと再び出てこないのではないかと思われるほど「忘れたらもったいない」大切なものです。

ヒラメキを忘れたときの残念さは大変なものです。「ええ事気づいたのに」と思っても後の祭りです。「何やったんかな」と思い出す努力をあざ笑うかのように思い出せないものです。私のホームページ作りやこの講演のような活動もメモ書きすることで「無から有を生み出す」ような事ができています。

アメリカの発明王「**エジソン**」

彼はたくさんの発明をされましたが「メモ魔」と言ってよいほどたくさんのメモが残されているそうです。彼はいつも「皆に何を作ればよいだろうか」と考え続けていたそうです。町を歩いていても、通りをながめていても、常に「何を作ってあげたら便利になるだろうか」と考え続けて「ヒラメキ」を書き留めていたそうです。

彼は「どうしてたくさんの発明ができるのですか」という新聞記者の質問に。

「私の頭には、リトルピープルが住んでいる。その小さな人たちが神のプレゼントを私に教えてくれる。リトルピープルの住めるのは素直な心です」と答えたそうです。

今で言えば「潜在意識」の事だと思います。素直な心は「1、2、3」で作れます。かけがえのないのない人生を活かしきりましょう。人生は一回こっきりです。