# 体と心と霊性の調和

### 2016年4月17日

### 逗子例会

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

自分自身をよく観察してみると、体と心と霊性がそれぞれ違う方を向いていることがよくあります。心で考えていることと言うことややることが違うのです。こうした矛盾から心の中に葛藤が生まれ、それが原因で心や体に悪影響が出ます。良識ある誠実な人の大半は、自分の体と心、言葉、行動を調和させ、一貫した自分でありたいと真に願うのではないでしょうか。

自分という存在に体のレベル、言葉のレベル、心のレベル、知性のレベルがあることに、一般の人も学者も異論はないでしょう。体のレベルとは行動などの物理的な面を言います。一方、霊性のレベル、または意識のレベルで存在しているかどうかは意見が異なるようです。物質主義者、共産主義者、無神論者は霊性のレベルがあることを信じないでしょうが、宗教を持つ人は皆、また一部の科学者も、霊性や意識のレベルがあることを信じています。例えば、航空宇宙学者として名を成し、後に第11代インド大統領になったアブドゥル・カラームは、魂を鼓舞するような本を何冊も書いています。高名な科学者、発明家であり輝かしい成果を上げている研究グループのリーダーであった同氏は、霊的存在や霊性を強く信じていました。

ここにいる皆さんは、体、言葉、心、知性、霊性の各レベルで存在していることに賛同されるでしょうから、今日の講話では、私たちの存在の様々なレベルの調和をとることについて主にお話ししたいと思います。そうして初めて、私たちはホリスティックライフ（体、心、霊性などのすべてのレベルが充実した生き方）、調和の取れた生き方、パーフェクトな人生を送ることができるからです。ではまず、各レベルが矛盾して調和が取れていない状態とはどのような状態か、そこにどのような問題があるのかを考えてみましょう。

初めに、言葉と体が調和していない、すなわち言行不一致の状態です。例えば、お坊さんが信者さんたちに「定期的に瞑想しなさい」と言いながら、自分は全然瞑想しない、またはたまにしかやらないのであれば、どうでしょうか。また、子供には嘘をついてはいけないと言いながら、自分は時々嘘をつく親や、高血圧や心臓病の患者さんに対して酒やタバコを禁止しながら自分では酒もタバコもやるという医者なども言行不一致のよい例でしょう。

さらに、私たちは言わない方がいいことを言い、やらない方がいいことをやり、考えない方がいいことを考えますが、これらはどれも内なる葛藤を生じさせます。自分の中に葛藤がある時はたいてい罪悪感を伴うので、長期的に見るとこれが原因となって精神面、肉体面の病気になるのです。「内なる葛藤症候群」と呼んでもいいでしょう。このように、体と心の健康を考える時には食事療法や運動、薬だけでは十分でなく、内なる葛藤の問題にも取り組まねばならないでしょう。

皆さんの中には、今ここに座っているけれども心は時々他のことを考えている人がいるのではないでしょうか。これは一つの矛盾ではないですか。体はここにいても心はここになく、次の予定のことを考えていたりしているのです。「心ここに在らず」という日本語がありますが、まさにその通りです。私には皆さんの姿が見え、耳栓などしていないし目を開けているのも見えていますが、皆さんの心はここになく、聞こえていても聞いていないのです。これが矛盾の例ですが、お分かりですね。

私たちが誰かに助言をして何かをするように言っても私たち自らがそれをやらないのなら、効果はないでしょう。先程の例のように、瞑想をしないお坊さんに瞑想するように勧められても、タバコを吸い酒を飲むお医者さんにタバコや酒をやめなさいと言われても、疑わしい行動を取る親から行動をたしなめられても、言われた側は言うことを聞かないでしょう。

「内なる葛藤症候群」の心や体への影響としてさらに、行動しても最大の効果を得られないことが挙げられます。例えば、私たちがここに座っていながら心がここにないのであれば、ここに来るために掛けた時間とお金は無駄になっているのです。

では、どうすれば人格の全レベルをバランスよくまとめることができるのでしょうか。まず初めに、体、言葉、心、知性、意識（霊性）のそれぞれのレベルに一貫性を持たせ、最終的に全レベルを互いに矛盾のない一貫した状態にするのです。

まず、体のレベルで調和をとるにはアーユルヴェーダの原理を取り入れて行うことができます。アーユルヴェーダでは、ヴァータ（Vata、風）、ピッタ（Pitta、火）、カファ（Kapha、水）の3つのドーシャ（dosha、生体の要素）があると言われています。この3つのドーシャは5つの生理（成長）機能でできており、3つのドーシャの調和が崩れていると健康になれません。不調和が原因で病気になるので、ドーシャのバランスを取る必要があります。それには、食べ物、睡眠、仕事や楽しみをコントロールしてバランスの取れた生活を送らねばなりません。しかし皆さんお分かりのように、近頃はこの原理がまったく無視されています。

例えば、早寝早起きがよいと言われているのに、夜更かしして朝いつまでも寝ている人がたくさんいますね。食べ物や飲み物では、何をいつどのくらい食べればよいかという原則があります。皆それぞれ体質が違いますから、年齢や季節、朝か夜かなど時間も考えながら、自分の体内時計や体質をよく知るよう心掛けるとよいでしょう。こうした要素を考慮して、何をいつどのくらい食べればよいか決めるのです。

また、運動もした方がよいとされています。ヨーガやジョギングなど何の運動であれ、最も大切なことが3つあります。健康の基本は、ストレッチ、深く規則的な呼吸、早歩きです。このように、バランスの取れたライフスタイルを送るには、食事をコントロールして運動の3つの基本を守ることです。

次は、「どのように言葉の調和をとるか」です。まず、あまり話さないことです。私たちは、話せば話す程重要でないことについて話しがちで、誇張したり嘘をついたりしやすくなります。ですからあまり話さないようにする、言い換えれば言葉をコントロールするのです。また、無駄なおしゃべりをし続けるというのは時間やエネルギーの浪費です。次に、できるだけ真実を話すように心掛けましょう。真実とは何でしょうか。真実とは、人から聞いた話の中で信じてよいと思われること、自分の目で見たこと、読んだことを、歪めることなくそのまま再現したものを言います。また、真実であっても人を傷つけるようなことは言わないよう気を付けねばなりません。人を不快にさせるような真実は逆効果になりやすいため、黙っていた方が良いことがあります。但し、親、先生、グルは例外です。こうした人たちが真実を伝えて指導しなければ、子供や生徒、求道者の悪い行いは直りませんから、不快な真実を口にしてもマイナスの結果にはならないのです。

心のレベルの調和をとるには自己分析を行います。私たちは、無私を実践し、愛や思いやり、忍耐を実践して、よい性質を養う必要があります。それには、毎日のスケジュールを立て予定で埋めましょう。暇な時間があると心はあちこちをさまよって否定的なことを考えたりあれこれ関係ないことを思い巡らしたりします。ですから、朝から晩までスケジュールを組んでできるだけそれに従うようにします。また、その時その時にやっている仕事に全神経を集中させてください。これは、一秒一秒禅を実践することと同じであり、こうすることで心の調和をとることができます。

知性のレベルの調和をとるには、本を厳選して読むことです。人生にとって重要な本を選び、内容をよく消化してできるだけそれを実践するようにしてください。

意識のレベル、または霊性のレベルの調和をとるための第1歩は、私たちには魂がある、内なる自己がいるということに気付くことです。次のステップは、内なる自己につながることです。内なる自己がいることに気付いているだけではあまり意味がありません。

さて、心、体、魂などのすべてのレベルの調和をとるにはどうすればよいのでしょうか。まず「私という人格には様々なレベルがある」のに気付くことです。これらのレベルは一つ一つバラバラなのではなく、私という存在全体を構成する部分であり、これらすべてが私という人格、存在を構成しています。このことに気付くことが大切です。次に、ホリスティックライフを生きようと決めることです。個人のレベルで調和がとれれば家庭のレベルで生活に調和が生まれやすくなります。家庭生活にこんなにも衝突や矛盾が多い理由は、個人個人がバランスを崩しているからです。これを解決しない限り、家族や様々な人々と良い人間関係を持つことは難しいでしょう。

家族のレベルで調和がとれれば、社会や組織の調和をとることはたやすくなります。世界の調和はスピーチや会議をしたり本を書いたりしても実現することはできません。一人ひとりのレベル、ミクロレベルでまず始める必要があります。それができて初めて、調和を世界へと広げることができるのです。世界にこんなにも不調和があふれているのはこの点に気付いていないからではないでしょうか。この重要性に気付いている人はほとんどいないでしょう。

このように、調和のとれた生活を送るということに気付き、それを願い、それに向かって努力することが大切です。体、心、魂などの全レベルを総合的に調和させることのできる最も大切な方法は何でしょうか。自分の内の最奥部にある魂（意識）につながることです。魂につながればつながる程、魂以外の全レベルを統合し調和させることがたやすくなります。その理由は、私たちの魂は私たちの人格の基礎であり、魂の調和をとることに継続的に集中した結果、自分という存在の調和をとることになるのです。

植物に水をやる時は、葉や枝や花に水を掛けるのではなく、土に水をやって根に水が届くようにしますね。その結果、植物の各部が自然と育まれていくのです。

自己の存在の体、心、魂などすべてのレベルを総合的に調和させた、手本となる人物はいるのでしょうか。もちろんいます。インドのスワーミー・ヴィヴェーカーナンダやマハトマ・ガンディー、日本の弘法大師（空海）、アメリカのエイブラハム・リンカーンなどが挙げられます。こうした人物らの言動がこれ程までに大きな影響を与えた理由は、彼らは自己の人格の調和がとれていたことにあります。私たちも、自分の調和がどれ程とれているかに従って他者に影響を与えることができるのです。さらに、個人のレベルでどれ程調和がとれているかによって、総合的で完成度の高い満たされた人生を送ることができるのです。