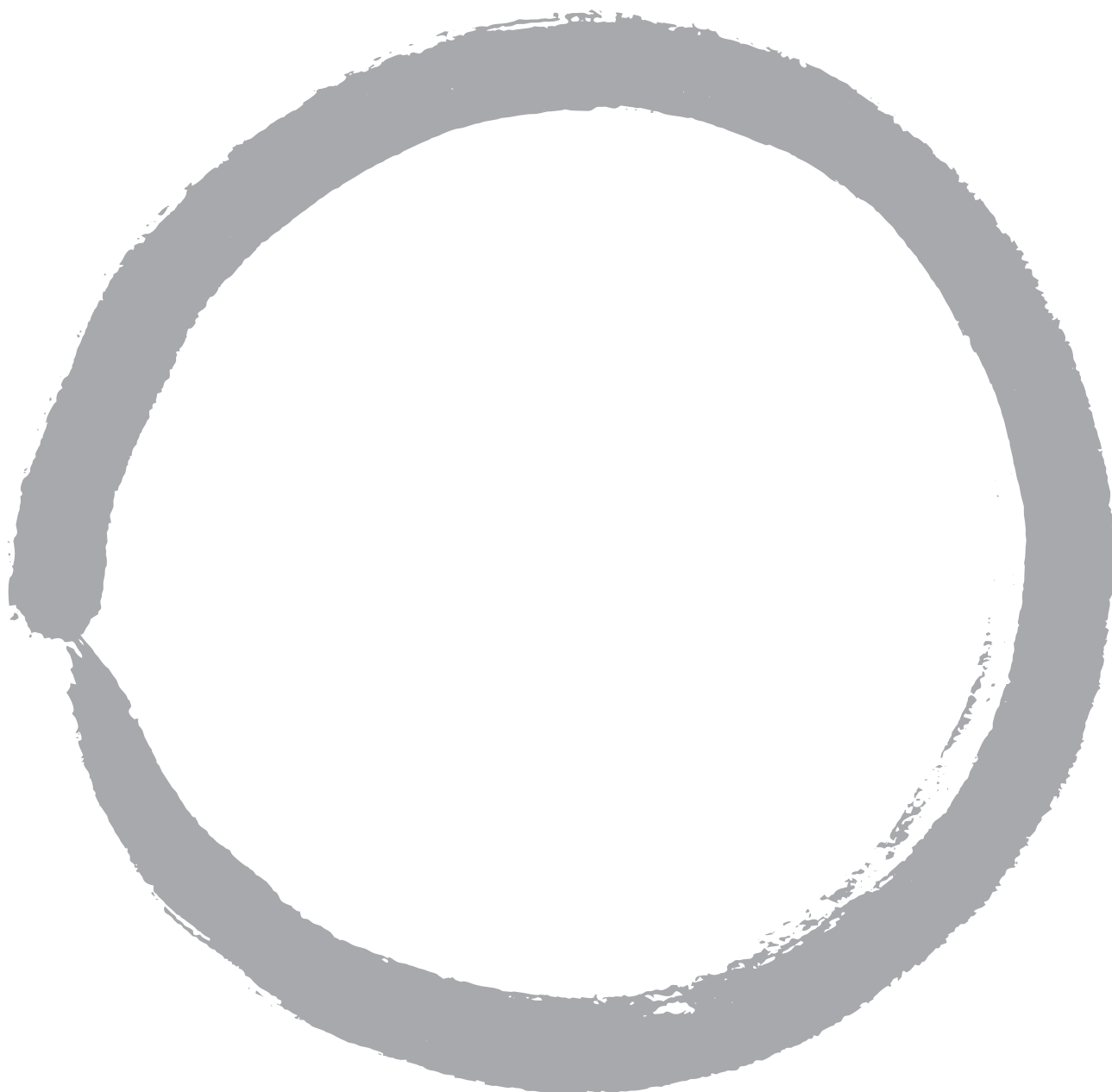


「心身統一法」入門編
第1巻

六つの力



1. 心身統一法とはどのような人生教義か？

心身統一法は健康法でも修養法でも宗教でもない。

この方法の効果を考えると、健康法や修養法、宗教などと同様の効果がある。だから、心身統一法が何を目的として組み立てられているかと問われると、その説明がむづかしい。

- ① 長い間、病で苦しんだ人もすっかり治ってしまうから健康法だと思う。
- ② 自分の心の成り行きに悩んできた人が、わずかな歳月の間に自己の人格の内容が立派に陶冶されると「これは立派な修養法だ」と言う。
- ③ 自己の境涯に安心立命が得られた場合には心身統一法のことを宗教だと考える。世の中に人をほんとうに救ってくれる宗教などはない。理屈を述べる人は多いが、人間の魂に触れて導く教えはない。

人々はこれを健康法だと考えると、健康に関する部分だけを受け取ろうとする。また、修養法だと思うと、人格の向上に関する部分のみに注意を注ぐ。宗教だと考えてこの教えを聴くと、安心立命の境涯のみを求めることになる。しかし、それですべての人生問題が解決するものではない。体が健康になっただけでは、人生のすべては解決しない。人格の内容が陶冶され

て、気高い人生に生きられるようになったからといって、すべての人生問題は解決しない。また、安心立命的な大境涯に生きられるようになって、人生は解決しない。今日、安心立命できても、明日はどのようになるかは分からないからである。

それでは心身統一法とは何かというと「人生を幸福に活かすのに必要な条件を完全に作り上げる方法である」といえる。

2. 幸福とは何か

人々は人生を第二義的に考えて、金が幸福のもとだ、物質が幸福のもとだ、地位だ、名誉だと考え、そういうものが得られれば、幸福にも健康にもなれるように思っている。しかし、金や名誉や地位ができて真の幸福を完全に得ることはできない。人間は金や名誉や地位や富があっても、命に力がなければ何にもならない。ほんとうに如何なる場合にも命に豊かな力が溢れて生きていくことができれば良いのである。

幸福とは不幸でないことである。それでは不幸とは何か。中世のエマーソンという哲学者は病と煩悶と貧乏を人生の三大不幸であると述べたといわれる。したがって、この三つの不幸を克服することができれば、幸福な人生を実現することができる。健康に問題があれば、幸せになれない。悩みごとが次々と降りかかってくる