

沖ヨガ会員に語る（『求道実行』昭和五十六年九月号より引用）

沖正弘

「広く深く考えなさい」

現代の人間社会はあまりにも物事を単純に、性急に考えすぎていますが、これは真理を学ぶ者にとっては非常に危険です。何事も学び始めてから十年ぐらいはまだ初心者の域だと思えます。時には失敗したり時には思いがけずうまくいったりしながら試行錯誤を繰り返して、自分の体で覚えていくのです。それには三十年もたってはじめて、「何だかこれが本当らしい」と薄々ながらわかってくるものです。それからまた三十年やってみて、「そうだ」と納得がいき、更にもう三十年たってはじめて、「もうこれしかない。間違いない」と確信が得られる。一つのことを正しく把握するにはそのくらい長くかかるものなのです。

ですから三年や五年程度の経験で発言するのは全く愚かなことです。現代人の悪い癖は、あまりにも簡単に結論を出してしまうことだと思います。好きだとかきらいだとか、できるとかできないとか、おもしろいとかおもしろくないとか、そうした一時的な気分で判断をしすぎています。これは学ぶ心が無い証拠です。疑問をもたないで、わかったようなつもりになって満足したり、断定したりするからいけないのです。

ですから、皆さん方はまず、一つの問題を簡単に取り扱わないで、深く掘り下げ大きく広げてみてください。このことを端的に表しているのが十字架です。十字は、垂直思考と水平思考とを合わせて、今ここを考えるとという意味です。遠い祖先の時代から未来永劫にわたって、また目に見える世界と見えない世界の横のつながりまで、思考をめぐらすのです。どんな問題でもそうです。これがヨガで教える本当の冥想行法です。

「人間は過剰保護されている」

しかし、現代人のこのような傾向は、環境から受ける当然の影響です。人類だけが他の動物と違って創造能力を与えられ、おかげで人類は高度に発達した文明社会を築き上げました。しかし、この発達は技術面、物質面に偏りすぎており、それに適応調和できる精神面の訓練を伴っていませんでした。そのために人類は、自ら生み出した物質文化の害を受けざるを得なくなったのです。文化生活というのは保

護生活であり、保護する必要のない者を保護するのは不自然であり無理であり、そこから病気や悩みや不幸が生じるのは当然です。自然の節理です。

人間社会は過剰保護の社会です。動物のように、自分が自分に全責任をもち、自分が自分を守る以外に生きる道がない世界ではうそが利きません。ところが人間社会の場合は、共同生活をしていますから、他に頼ることができません。また政治や法律というものがあって、悪かろうが良かろうが、とにかく守ることが良いことだとしています。自然淘汰ということがありません。人間以外の動植物の世界では、自然に淘汰されるはずのものを、「それでも、それでも」と助けています。もちろん、これは長所なのです。生きるということが己れ自身の生存でしかありえない動植物と違い、人間は他と協力することによって大きな力を得、発展することができます。また、動物なら死ぬはずのもの人間だけは助かるのです。しかし、この長所が、長所として十分活用されていないのです。

そのためにつつかくの長所が、間違ったものを良いものと誤解させる短所を生み出しています。物事を広く、深く考えず、他人の知識を借りてわかったつもりになり、実行せず、他に依頼する。こうした間違いに気づかないで、むしろ過保護を良いものと信じているところに現代社会の歪みの原因があると思います。

「人間社会は救いを求めている」

今、世界中の人々が迷っています。私は子供や病人のような弱い人を預かる時は、相手が泣いてもわめいても「自分でできることは自分でやちなさい」という態度を貫きます。しかし、現代人の大多数はそういう訓練を小さい時から受けていないために、間違った甘やかしを愛だと誤解したり、本当の愛をきびしいといって逃げたりします。殆どの人が本物と偽物の区別のつかない迷いの中に入っています。世界中の人々は、今、本当に救われることを求めています。私は去る六月末から約一か月間欧米を遊説しましたが、欧米へは一年に一度しか行かないこともあって、学ぶ方が本当に命がけであるのをしみじみと感じました。

私は小さい頃からヨガでのいろいろなご縁をいただいできて、ヨガによって、悟り、救われる道を知りました。私が見つかったこの道を皆様方にも知っていただきたいと思って、私は昭和十七年からヨガの教えを説き続けています。そして今、世間にヨガが広まっています。健康法とか長寿法として知られていたり、あるいはアクロバットまがいのポーズがヨガと呼ばれていたりして、ヨガの正しい意味、

目的、その教えとするところはほとんど理解されていません。なるほど私は世界中にヨガを広めた張本人ですが、そのように誤解されたまま広まるのなら、もはや「ヨガ」という名まえは使わないでほしいとすら思っています。それで今では、「即効を求める俗的なものはヨガではない、本当のヨガとはこうだ」ということを説いて世界中を周っているのです。

「沖ヨガ会員は人生のコンサルタントである」

私の会は「求道実行会」というのが本当の名まえです。道求めて実行するのです。道を見出し、実行する方法を、私はヨガで知ったわけです。ですから、ヨガというのは私の方法であって、ヨガという言葉を会の名まえに用いているのは方便なのです。皆様方はそういう気持ちで、求道実行していただきたいと思います。道を求めるとは、すべての物事を教えとして受けとることです。すべての物事を教えとして受けとることを感謝と言い、そういう生活を宗教生活と言います。そして、何が本当か、何が正しいかということをおゆるご縁を通じて学び、気づかさせていただく、これを「悟る」と言うのです。そうして正しい方向へ伸びていく―これを「救われる」と言います。悟り、救われるところまで導くのが私の会「求道実行会」の目標です。

そういう意味で、沖ヨガの会員は、本当の意味で人生のコンサルタントでなければなりません。またそうなり得るのです。沖ヨガの会員は、欲望がコントロールされていて、感情が美しく、しかも最高に知性的でなければなりません。他の人から見ても「変だな」と思われることが一つもあるべきではありません。また接する人の程度に合わせてコンサルタントになり得なければなりません。小さく叩けば小さくも響くが、大きく叩けば大きくも響き、赤ちゃんから専門家まで誰とでも話ができなくてはなりません。

「体験・体得しなさい」

そのためにはどうすればよいかというと、自分が体験し、自分で体得するのです。それには、最初にお話したように短絡的に考えないで、一つ一つのことにじっくり腰をすえて取り組むことです。そうしないでおいて、コンサルタントになろうとしても無理です。それは、本を読んで知ったことは自分にとっての事実ではないからです。事実のみが真実です。事実のみが力強い自信を与えてくれます。私は自分が体験、体得した事実しか話しません。書きません。それ以外のことは「まだ体験していないのでわかりません」といいます。実

に明明白白としています。ですから知らない人は、私のことを自信満々であるように言いますが、私は別に自信満々なわけではありません。ただ、体験・体得した事実を曲げようがないだけです。物事に対して特別に気負うことも、「私はうそは言いません」などと殊更言う必要ありません。ですから、皆様方にとって大切なのは、どれだけたくさん事実を自分のものにするかということです。事実を把握することが悟りを聞くことです。

そのためには、あらゆることに哲学眼と科学眼と宗教眼を持たなければなりません。そうして一つ一つのことから正しさを体得する練習をするのをヨガ行法というのです。

次にお話しすることは、皆さん方が学び行じる上での心構えとして参考になると思います。

つい先刻、私は、ある女性にマッチを持って来させました。ところが、すってみるとつかないマッチでしたので、厳しくしかったのです。私がここで問題にしたいのは、マッチがすれないことではありません。人の所へ持って行くときは、すれるかすれないか試してから持って行くのが愛、思いやりというものです。彼女の心に思いやりのないことを教え込むためにおこったのです。それは、「おこっている」ではありません。正しさを教えているのです。

また、本当から言うとその人自らが「おこってください」と頼むべきなのです。「どんな目に合わせてくださってもよいから、本当のことを教えてください」というのが求道者ではありませんか。

「すべての縁を教えとしなさい」

体験体得するという次に次いで、皆さん方は自分の言葉を、生み出す努力をしてください。「行法」というのは私が創った言葉で、生きた行持の方法という意味です。「ヨガとはバランスである」とか「生命即神」とか私が創った言葉はたくさんあります。「感謝、懺悔、下座、奉仕」という言葉も私が気づいて取り入れた言葉です。自分の言葉を創るということは、結局、その事柄を自分がどう解釈するかということを表します。そのようにして、現在の自分の程度、位置を自らに明らかにすることが大切です。それから、他の人々にそれを訴えるのです。「私はこう思いますがいかがでしょうか。あなた方が体験体得したことに合致していれば。そうだ。と行ってください。違っていれば教えてくださいませんか」と問いか、教えを請うのです。

沖ヨガの会員はそういう見地で考えますから、もし縁あって人を指導する立場に置かれたとしても「教える」という上座の態度は取りません。「たまたま私があなたを指導するという立場になったけれども、私は、私の知っていることをすべて出します。あなた方は、それに応えて、私が正しいかどうか教えてください。学ばせてください」という下座の心からのものです。

沖ヨガの会員は人生のコンサルタントですから、自他が正しく生きるために、あらゆることを教えとして学ばなければなりません。私は、にわとりを飼う人と会ったら、にわたりの飼い方を、大根を作る人と会ったら大根の作り方を聞いて教わります。会う人、会う縁すべてを師として教えを請い、自他への愛に還元できる人にならなくては、沖ヨガの会員たりえません。

「真心を尽くしなさい」

こういう心で当たるとなれば、おじけづくことも、ためらうこともありません。私は十八歳のときからヨガを説いています。そして二十歳過ぎの昭和十七年に、陸海軍の將軍たちにヨガを教えることになりました。しかし当時の陸海軍の將軍のことをものすごく偉い人たちだと思っていましたから、おじけづくどころの話ではありませんでしたが、よしやってやれと腹を決めて始めたのがヨガ研修会の始まりです。そこで、自分の体験体得したこと、また、こうでなくてはならないと思うことを教えさせていただくことにしました。それこそ捨身の戦法だったのです。よく「人前に立つのが不安だ」と言う人がいます。しかし私のように年中講演をして慣れているような者でも、講演の前にはいつも震えているものです。ベテランになればなるほど、かえっておじけづいてきます。ですから、不安なのが当り前で、「失敗してもそれも勉強だ」という気持ちでやればよいのです。自然に、残された道は誠意を尽くすのみだの心になることができます。どれぐらい真心を出せるかやってみるのです。

沖ヨガは、心を中心に行っています。ところが、「心が中心」というと何か難しい哲学や精神的生活をしなくてはならないのかと思う人がいますが、そうではありません。たとえ三分でも五分でも、相手に接したとき生き方の話をするのです。「胸を広げてごらんください。心が晴れ晴れとするでしょう。そういうふうにして対応すればよいのです」と、このようにもっていけばよいのです。自分の一挙手一投足についてもそのような気の配り方をするのです。

「純粋な会をつくる」

私たちの会は、他の会をよく研究してその一切の長所だけを集めて、短所をなくすることを目標にしなくてははいけません。小さくてもよいから、本当の会をつくることを考えてほしいと思います。ですから、俗化することに私は大反対です。今世界中どこを捜しても純粋な会はありません。

なぜそういう会ができないかというと、皆エゴ的であり、俗的であるからです。エゴイズムというのは利己主義、自己中心、自己本意のことです。ほとんどの会が、主義エゴ、民族エゴ、制度エゴ、国籍エゴ、習慣エゴ、学閥エゴというぐあいに、自分の属しているもの、自分に関係あるもの、自分がそうだと思うものにとらわれた会なのです。とらわれると、どうしてもそれを中心に考えてしまいます。

エゴを捨て、放下し、とらわれず、こだわらず、ひっかからない状態を純粋と言います。私の会は、世界にたった一つ純粋な会であってほしいと思います。ですから、真実を求めるといふ純粋さがなければ私たちのヨガ会員になることはできません。求道を中心にし、愛の実行者にならなければなりません。人が好きでないと、社会が好きでないと、地球が好きでないといけません。人類のために憂い、社会を案じ、地球のことを心配する人でなければなりません。そういう根本的な思想が私たちの会員には要求されます。

「真の求道者となるためには」

では最後に、真の求道者となるためのヒントをさしあげましょう。それは、菩薩行をすることです。菩薩行とは、物事を行うときに「自分のために」行うのではなく、他人を中心に考えて行う練習です。ほとんどの人は、自分のために学びたい、自分のために治りたい、自分のために出世したいと自分を中心に考えています。もちろんそういう欲望が刺激となって、働いたり学んだりできるわけですが、ずっとそうした心で続けるから、人間らしさを失い不幸を導くのです。私たちは誰も自分が一番ほしいものです。「考えるな」と言われでも自分のことは本能的に考えています。ですから、そこで意識的に「他の人のために体験させていただき、他の人のために学ばせていただく」という、バランスのとれた考え方をすることが大切になってきます。これがプラス、マイナスのゼロの生き方です。

自分のために苦しむのはものすごく苦しいけれども、他の人のための苦しみは、苦しいけれども良い気持ちができるものです。更に自分のためだけに行っていると、「痛いから寝ていればすむだろう」ぐらいになるかもしれないませんが、他の人との関連で考えると責任がかかり

よい刺激になるのです。コントロールしたくなくても、コントロールせざるを得ないのです。他の人にめいわくをかけたくない、いやな感情を抱いてもらいたくないと思えばいやが応でも自分を高め、みがかざるを得なくなるのです。この様に「他の人」をいつも念頭において考え行うのが「愛の行者」への道です。

私達はどうせ生まれてきたのだからすばらしい人として生きようではありませんか。「すばらしい」ということは自分がよい気持ちになることではありません。他の人に、どれだけ良いことを捧げられるかということです。人から感謝されながら生きていくのがすばらしい人生です。