



### I-OWA マンスリー・セミナー講演より 生命の本質と人生の目的

講演：医療法人社団 邦友理至会理事長、  
マハリシ南青山プライムクリニック院長、  
マハリシ・アーユルヴェーダ医、蓮村 誠氏  
レポーター：赤堀 薫里

アーユルヴェーダは、古いインドの伝承医学です。現代西洋医学の様に病気に特化したものではありません。人が健康で長生きをして、幸福になっていく医学です。人生観や人格も含めた成長というものを大事にします。

アーユルヴェーダの定義は、「生命の本質は成長である」ということです。本質であるということは、それは自然なことであり、何か努力してということではなく、成長することを本質として内側にそれを持っていることなのです。体は単に大きくなるということだけではなく、生命として成長します。

もう一つの定義は、「人生の目的は幸福の拡大」です。幸福な人である定義は、①健康である、②人生の目標を叶えている、③有意義な生活を送っているこの3つです。



「有意義な生活を送っている」ということを詳しくみると、①活動と休息のバランスが取れている、②いかなる活動も良心に従っている、③適切な人間関係を気付いていることの三つの要素があります。活動とは、幸せの拡大のために自分の活力を使っていること。そして、休息とは、幸福のための活動の活力を貯めていく行為です。

アーユルヴェーダの活動は、仕事と余暇の2つがあります。お友達とおしゃべりをする、お散歩をする、家でリラックスをしている時も活動をしています。休息は、睡眠と瞑想だけで、どちらも活力を自身の内側に貯めていくものです。アーユルヴェーダの場合は、まず休息が前提で、その上で活動があると考えます。



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

多くの方は、活動が過多となり、休息が減り、常に活力不足になっています。休息が足りないと、活動がダイナミックにならず、大きな満足を得られないため余暇で満足感を充たそうとします。結果、休息の時間が足りず、更に活動が不足して余暇が増えるという悪循環に陥ります。そうすると幸福の拡大にはなりません。余暇で幸福の拡大はできません。

幸福の拡大をするのは仕事です。仕事はお金儲けという意味だけに限りません。ボランティアも含め、アーユルヴェーダでは「ダルマ」と言います。自分が成長や幸福の拡大のためにされる仕事は全て仕事になります。車のハンドルには遊びの部分があります。遊びの部分があるからこそ快適に運転が出来ます。それが余暇です。快適に活動するために必要な遊びの部分が余暇です。余暇は必要ですが、余暇で自分の人生を創っていくことはできない。

瞑想と睡眠は、深く休むという点は同じですが、全く質が異なる種類の休息です。人生には4つの目標があります。サンスクリット語で「ダルマ」、「アルタ」、「カーマ」、「モークシャ」といいます。「ダルマ」は、自身の生命を楽しみ、他の生命を育む活動。個人に最速の成長をもたらす、幸福の拡大を実現する活動です。例えば、もしカニが縦に歩いた場合、それはそれでえらいことかもしれませんが、非常に困難な苦しい人生になります。しかも人生の達成もなく、幸福の拡大はおそらく起こりません。しかし、これと似たようなことを実は、多くの方がやっています。もちろんカニが横に歩いても山や谷がありますが、そこはその人(カニ)なりに努力して越えていけばいいでしょう。

自分の生命を楽しむという意味でも、人は誰でもそれぞれのダルマを持っています。必ずしもダルマはお金を稼ぐことにはつながりません。全ての人は生まれた時に、その人の内側の中に、最も純粋な思いを持っています。純粋な思いは、とても普遍的なもので、時間という枠を超え、自分という個別的なものでもない。しかし、それを叶えていくことがダルマのゴールになります。誰でも、一人一人に純粋な思いがあり、その思いに導かれ、自分の体質等を生かしてこのダルマをやりまします。ダルマをちゃんと生きる時、人はやりがいを感じ、最速で成長し、幸福が拡大します。

その後、講演では、心の成長の証、人が求める3つの尊厳について、自我の発達、適切な人間関係を築く方法、男性と女性の違いと、性別ごとに異なる健康法、適切な食事、睡眠、運動の方法等、今までの私達の概念を覆すような内容が盛りだくさんでした。また、子育てについても示唆に富むお話を頂きました。最後に実際にアーユルヴェーダ式リラックス法の実践も解説いただきました。