

第二章 靈的真理の実践内容（靈的人生の実際）

地上人生は、ひとえに靈的成長のためにはありますが、その靈的成長は、どのようにして達成されるようになるのでしょうか。スピリチュアリズムの靈的真理は、それを実践して靈的成長をなすために与えられたものです。すなわち「靈的真理」は、靈的成長のための指針であり、靈的人生を歩むための手引書なのです。

人間は、靈的真理を実践することによって「靈的成長」を達成していくこととなりますが、その靈的真理の実践内容は、大きく次の五つにまとめられます。

- ① 靈主肉従の努力（靈優位のための自己コントロール）
- ② 利他愛の実践（人を正しく愛する）
- ③ 靈的真理の普及活動（伝道）—— 全人類に対する利他愛の実践
- ④ 苦しみへの正しい対処
- ⑤ 靈的世界とのストレートな交わり（瞑想・祈り）—— 靈的成長のための強力な手段

以下では、これらの一つひとつについて見ていきます。

（一）靈主肉従の努力（靈優位のための自己コントロール）

「靈主肉従」と「肉主靈従」

私たちの心は、靈本来の意識（靈的意識）と、肉体に由来する本能的意識の二つから成り立っています。地上においては、この靈的意識と本能的意識を“心の内容”として認識しています。ところがこれら二つの意識の方向性は相反しているため、心の中で絶えず霊と肉とが葛藤するようになります。

地上という物質世界にいるかぎり、本能的意識（肉体的意識）が力を持ち、簡単に靈的意識を閉じ込めてしまいます。その結果、本能的意識が心の中心を占めるようになり、心全体が“利己性”を帯びるようになります。こうした心の状態を「肉主靈従」と言います。それとは反対の状態、すなわち靈的意識が本能的意識を抑え、心全体を支配するようになることを「靈主肉従」と言います。「靈主肉従」は、心が靈優位になった状態のことです。地上人の心は、「靈主肉従」か「肉主靈従」のいずれかの状態にあります。また一日のうちでも、この二つの状態の間を揺れ動いています。

地上人は、大きく「靈主肉従」をベースにしている人間と、「肉主靈従」をベースにしている人間の二つに分けることができます。肉体を持っていないため、一日中すべての時間を完全な靈主肉従の状態で過ごせる人はいません。誰でも靈主肉従の清らかな時間と、本能的意識（物質的意識）に支配された時間をもた持っているますが、全体として見たとき「靈主肉従」の方が多い場合には「靈優位の人生を送っている」と言えます。

現在の地球上では、霊優位の人生を送っている人はごくわずかです。大半の人間が、物質的欲望にどっぷり浸かった生き方をしています。日常のほとんどの時間が「肉主霊従」となっています。

霊主肉従は、霊的成長のための第一条件

霊的成長をなすためには、心を「霊主肉従（霊優位）」の状態にすることが大前提となります。霊が肉体（物質）に抑え込まれ身動きできない状態では、とうてい霊的成長をなすことはできません。

「霊主肉従」の状態は、霊的エネルギーが取り入れられて霊的意識が大きくなったときに可能となります。心が「霊主肉従」になると、肉欲が消え去り、エゴ的思いがなくなります。そして周りの人々に対して愛の思いが自然と湧くようになります。また心の底から澄み切ったすがすがしさや心地よさを実感するようになります。深い祈りなどによって霊的エネルギーが多量に取り入れられると、心がすっきりして明るくなるのはそのためです。自分の心から利己性が消え去り、周りの人々に対する愛の思いが深くなり、自分自身の心の純粹さに驚くようになります。

それとは反対に「肉主霊従」の状態に陥ると、肉欲の思いが強くなり、重苦しさ・暗さ・寂しさ・虚しさ・孤独感が心を占めるようになります。そして周りの人々に対して批判的な思いが湧くようになります。それは霊的エネルギーが枯渇しているために引き起こされる現象です。現代人の多くが「肉主霊従」の中で寂しさ・虚しさを克服することができず、重苦しい心を持ったまま時を過ごしています。そして寂しさ・虚しさから逃れるために退廃的な娯楽に興じたり、酒やセックスやドラッグに溺れて（おぼ）います。

宗教の修行の究極の目的は「霊主肉従」

宗教には、さまざまな戒律や修行法があります。現代人の多くは、こうした戒律や修行を時代遅れのもの・意味のないものとして片付けようとします。しかし霊的真理に照らしてみると、戒律や修行にはそれなりの意味があることが分かります。従来の宗教における戒律や修行は、「霊主肉従」の状態をつくり上げるための手段であつたのです。

戒律や修行は、物欲・肉欲にとらわれがちな地上人の心に足枷（あしかせ）をはめ、放縦に流されないようにするための霊的手段です。物欲にまみれた日常意識を断ち切って、より次元の高い心境を持つためには戒律や修行が重要な働きをします。地上の宗教にはいろいろな種類の修行法がありますが、それらの本来の目的は、地上人の心を霊主肉従の状態に導くことであつたのです。すべての修行法の目的は、「霊主肉従をもたらず」という一点に集約されます。

「霊主肉従」のための具体的な実践内容

霊主肉従のための努力とは、物欲・肉欲に流されないストイックな歩みを心がけることに他なりません。スピリチュアリズムの“霊的人生”とは、健全な禁欲的生活を送ることなのです。

では、スピリチュアリズムでは「霊主肉従」のために、具体的にどのような方法を勧めているのでしょうか。私たちは霊優位の状態を保つために、どのような努力をしたらよいのでしょうか。それを整理すると次のようになります。

① 肉の放縦にストップをかけるための努力（本能に対して足枷をはめる）

■ 物質（衣食住）を必要以上に求めたり執着しない。

何とか生活できるレベルで良しとし満足する

■ 飽食・過度の飲酒を慎む

■ セックスの放縦に流されない

② 霊体と肉体のバランスをとるための努力

■ 適度な全身運動をする

※汗をかくような全身運動・ヨガ・呼吸法などは、霊体と肉体のバランスを正常化するのにきわめて有効です。

■ 入浴・水浴などを上手に利用する

③ 霊的エネルギーを取り入れるための努力

■ 霊的真理をじっくり読む

■ 瞑想・祈りをする

■ 霊的心境の高い人と会って話をする

■ 心を高めるような良い音楽を聴く

以上が、霊主肉従のための具体的な実践内容です。ここでは

① ↓ ② ↓ ③と、霊優位のレベルが高くなっていきます。こ

れらを実行するためには、強い決意と忍耐が必要とされます。それなくしては霊主肉従は成功しません。霊的成長の大前提となる

「霊主肉従」は、絶え間のない厳しい内面の闘いから達成されるようになるのです。

第五章 霊的真理による楽天的な人生を目指して

……スピリチュアリズムは最高のポジティブ・

シンキングの生き方

人間は誰もが、厳しさを嫌い、安気に人生を過ごしたいと思っています。しかし霊的成長の道には、多くの困難や厳しさがともないます。「努力なくして価値あるものを獲得することはできない」というのが、神の造られた摂理だからです。

確かに霊的人生は厳しい道ですが、同時に最高に楽天的な人生でもあるのです。霊的真理にそった考え方を身につけることによって、人生の視点がこれまでの地上（肉体）から霊界（霊）へと百八十度、転換するようになります。地上にいながら霊界人が地上世界を見下ろすのと同じ立場に立つことになり、日常生活のすべての判断が根底から変化するようになります。私たちは霊的真理を学ぶことで霊的視野を持った“楽天的人間”になり、“楽天的人生”を歩めるようになるのです。

ここでは霊的真理によってもたらされる「霊的視野」について確認するとともに、スピリチュアリズムの思想が最高の“ポジティブ・シンキング”であることを学びます。霊的真理によってもたらされる霊的楽天性は、次の七つに整理されます。

① 霊的真理を知ることによって、地上で誰もが体験しなければならぬ“苦しみ”に対して、大きな視野に立って臨めるようになります。第一部「人間の運命」の箇所でも述べましたが、地上人生において遭遇する苦しみや困難は決して悪いものではありません。それどころか、私

たちの靈的成長にとって不可欠なものです。苦しきはしばらくは続くでしょうが、後になって（* 靈界に行っていることもありますが）必ず何十倍もの喜びや感謝に変わるようになります。

永遠の靈界での生活を思えば、地上での苦しみは、ほんの一瞬の出来事にすぎません。靈的視点に立てば、地上で遭遇する苦しみを一段高いところから眺め下ろし、広い視野から位置づけすることができるようになります。それによって地上の苦しみは、実に小さなものになるのです。まずこの点で「靈的真理」を知っている者と知らない者とは、天と地ほどの違いが生じます。

② 靈的真理を知れば、大半の地上人がとらわれている金銭欲・物欲から、完全に解放されるようになります。地上は一時の仮の世界であり、お金やモノは、靈の道具である肉体を維持するだけあれば十分なのです。言い換えれば、「何とか生活できればそれでよし。必要以上のお金やモノはいらない」ということです。それが分かれば余分なお金を稼ぐために、貴重な時間とエネルギーを無駄づかいすることはなくなります。

お金やモノといったこの世の富を欲しがらない人間は、本当は一番の富者なのです。モノに対する執着心がないということは、何と気楽で幸せなことでしょうか。また人類のために人生を捧げて歩もうとする者には、靈界の高級靈によって最低限の衣食住は確保されるようになっています。したがって金銭のことで心配をする必要はな

くなるのです。

③ 地上の大半の人々は“死”を恐れています。靈的真理を知った者は、この問題に対しても実に大らかになれます。靈界の事実を知れば、死は怖いものでも悲しいものでもなくなります。それどころか、心から待ち望む出来事にさえなるのです。

もし自分が不治の病にかかって“死の宣告”を受けたとしても、どうということはありません。素晴らしい世界が待っているだけなのですから……。その時には、「残された地上人生を精いっぱい人類のために捧げよう」と決心すればよいのです。そして「あの世に行ったら引き続き、自分より未熟な者たちのために働こう」と期待に胸をふくらませればよいのです。“死”は、楽しい旅行に出かけるのと同じことなのです。

④ 靈的真理を知れば、過去の失敗にいつまでもとらわれることがなくなります。失敗の内容によっては「因果律」による償いの道は避けられません。それも取り立てて深刻な問題ではありません。人々を真実の愛で愛することこそが、最上の償いの道となるからです。今、自分の心の中に「他人のために働きたい。人生を懸けて人々のために尽くしたい！」という思いがあるなら、人間として最善の道歩んでいることになります。

この思いがあれば、少しも過去のことを悩む必要はありません。過去のすべての歩みは、現在のためにあつた

のです。現在の自分が最善の道歩んでいる以上、過去のすべては良いものとなります。“今が良ければそれでよし”と、すっきりと心を整理することができるようになります。

⑤ 霊的真理を知れば、地上人生の目的が明らかになります。

自分が地上で生きているのは「霊的成長を達成するためである」と、単純に割り切ることができるようになります。今この時、心の中に「ただ人々のために自分の一生を捧げたい。犠牲的な歩みをしたい！」という思いがあるなら、間違いなく霊的成長の道歩んでいます。何ひとつ無駄のない、そして最高に価値ある生き方をしています。

多くの人々のように、あれもこれもと忙しく動き回る必要はありません。他人への奉仕に専念して、人生をゆったりと歩めばよいのです。

⑥ 霊的真理を知れば、「真の応援者・理解者」がいて、常に

自分に愛を注ぎ、最高の導きをしてあげることが分かるようになります。言うまでもなく、それは守護霊であり背後の霊たちです。したがって自分の動機さえ正しければ、地上の人間から誤解されたり、非難されたり、悪口を言われても、たいして気にすることはなくなりません。真実を知っている霊界の人々に認めてもらえるならそれでよしと、心を治めることができるようになります。

この本当の理解者たちは、地上のどのような人間よりも大きな力を持っています。つまり私たちには、最大の味方がついているということです。それを思えば地上の人間の評価や反応がどうであれ、常に超然とできるようになります。

⑦ 霊的真理を知れば、「真の道具意識」を持つことができる

ようになります。自分の一生を高級霊の道具として捧げるなら、計り知れない多くの“霊的利益”がもたらされるようになります。自分自身の生き方に迷いがなくなります。そして高級霊の道具であるからには「人々に愛を与えることだけが自分の使命である」と、すっきりと心を整理できるようにになります。周りの人間が自分を愛してくれようがくれまいが、ただ与えることだけに専念すればよいのです。相手の反応や程度の悪い反発・非難は、私たちの使命とは無関係な出来事であり、それにとらわれたい思い悩んではなりません。私たちは高級霊の道具として、精いっぱい与えることだけに徹すればよいのです。

高級霊の道具である以上、自分流に一人であれこれと考えたり、何とかしようと思っても必要はありません。人類救済計画のすべては、霊界の高級霊によって進められています。私たち地上の道具は、その計画に合わせて最大限に使ってもらうことだけを考えればよいのです。ひたすら良き霊界の道具を目指して努力する中で、それが実現していくのです。

したがって私たちのなすべきことは——「心を正し、

生活を正し、犠牲を厭いとわず利他愛の實踐に専念する」ということです。良き道具となれるよう、自己修養に励むことです。靈界の人々を信じて委ね、任せていけば、自分でする何十、何百倍もの貢献ができるようになります。道具である以上、自分なりに先のことを心配したり、無理をして活動する必要はありません。「自分をできるかぎり人々のために用いてください、使ってください」と、純粹に委ねる思いを持ち続ければよいのです。そうすることで最高の奉仕の道が開かれていくようになるのです。

このように「靈的真理」が私たちの心に根付けば、何ひとつ、この世の問題で思い悩むことはなくなります。実に大らかに、樂天的に、明るく生きられるようになります。もし樂天的になれない、取り越し苦勞や心配を拭い去れないとするなら、それはまだ真理を十分に理解していないということなのです。

靈的真理を知った者は、悩んではいけません。樂天的でなければいけません。この世のことで思い煩わづらうのは間違っています。今、自分の心が樂天的であるかどうかチェックしてみましょう。何か取り越し苦勞をしていないか、余分な心配をしていないかチェックしてみましょう。もし悩みにとらわれているなら、今すぐ「靈的真理」によってそれらを払拭してください。そして毎日を“靈的樂天性”を持って生きることを、今後の人生の目標としてください。