

対して能動的に働きかけていくようなアクティブな生活を送っていくために、そのエネルギーとなる食物をバランスよく、しかも腹六分から八分目程度に規則正しく食べるということになろうかと思われます。

食事の質及び量の問題と並んでもう一つ忘れてはならないのは、おいしく食べるということであります。おいしく、と言いましても、私が申し上げたいのは、料理の味付け云々ではなく、おいしく食べるという心の持ちかた、別の言い方で言えば楽しくゆったりとした気分です。最近世を挙げてのグルメブーム、あるいは健康食品ブームであります。たどえそうした類のものがずらりと食卓に並んでおりましても、それを実際に食べる人が、仕事や何かの不安などからくるイライラや、あるいは時間に追われて仕事の合間に機械的にざーっとお腹に流し込むといったものでは、これはもうどんな栄養価の高いものであろうと、そんなものはまさに身に付かないものでありますし、ホルモン分泌の関係などから、消化器系にかえって大きな負担を負わせていることに気付くべきでありましよう。

さて、食べることによつてエネルギーを得たからには、その燃えかすを身体の外に出さなくてはなりません。

びろろなお話で恐縮ですが、食べる方には随分気を使つていらつしやる方も、便通については意外と無頓着な方が多いようです。便といひますのは大変正直なもので、日によつてその色や形、あるいは臭いに至るまでまさに千差万別であります。その日の内臓や消化器系の調子、あるいは運動の有無、はたまた精神的な状態などによつて、その消化吸収の具合も違ひ、したがつてまた排泄されるものにもさまざまな状態があるわけでございます。まさに便通こそは、その人の健康状態のバロメーターとも言えるものであります。

プロ野球の元監督で知将と言われました三原修氏は、しょっちゅう自分の便を観察して、それによつて自分の健康状態をチェックしていたというのは大変有名な話でございます。皆さんも食べ物についてはかり気を使わず、トイレで用を足しました後にも慌てて水を流したりしないで、たつた今自分の身体から出てきたものを、ある懐しさを保持してしばし観察していただきたいと思つております。

さて、続きまして呼吸についてですが、そもそも呼吸というものは、自律的に行われておりますので、普段、私たちは意識的に呼吸をコントロールするということなどはいたしません。しかしながら、俗に息を引き取るとか、あるいは息を吹き返すなどと言われますように、呼吸は、われわれの生命と大変密接な関係があるわけでありま

す。また、怒つたりイライラしたりすれば呼吸は自然と荒くあわただしくなりますし、逆に深く静かなものに呼吸をコントロールできれば、次第に心が落ち着いてくると思つたように、呼吸は心とも深い関連があるわけであります。

先程、食べ物とところで「我食す、ゆえに我生く」と申しましたが、呼吸は食物以上にわれわれ人間の生命活動を支えております。このことにつきましましては、後でヨーガの修行体系を説明したり、午後の実技で実際にいくつかの呼吸法を練習していただく時に、もう少し詳しくお話し申し上げます。

次の、運動ということにつきましても、人間は生まれてから死に至るまで絶えず運動し続ける存在なのでありまして、ある人がまったく動かなくなつてしまふというのは、その人が死んでしまつたということを意味するのであります。もちろん、この場合の運動というものは、スポーツ的な運動のような狭い意味ではないことは申すまでもございませぬ。

こうした呼吸や運動といったことを考へていくにあつて、現在の私には、どうしてもヨーガについてお話しをなすわけにはまいりませぬ。私がヨーガを自分の生活に取り入れるようになりましてから、まだ四年ほどにしかありませんが、この四年間に様々な変化が私の体や心に起こつてまいりました。

まず最初に申し上げたいのは、スポーツを通じてずいぶんと体を鍛えて

きたにもかかわらず、しょっちゅう風邪をひいていたということはすでお話いたしました。ヨーガを始めてからというもの、どういうわけかあれだけお世話になつたお医者さまにもまた薬にも、すっかりご縁がなく今日に至つているのであります。

私がヨーガに出会つた、もつと正確に申し上げれば佐保田鶴治先生と出会つたということですが、それは今から四年前の夏のことでございます。佐保田先生は、前にお話し申し上げました澤瀉先生と同じ大阪大学の名誉教授で、ご専門はインド哲学でありました。先生は若い頃に肺の病氣を患ひ、以来大学を退官されるまで、ついで健康面には自信が持てなかつたそうであります。その間、様々な健康法を試したのですが、これといつて大きな効果がなかつたものが、六十二歳の時初めてインド人からヨーガを教わつてからといふものは、めきめきと元氣になられ、三年前八十七歳でお亡くなりになるまでの二十五年間といふものは、一度もお医者さまのお世話にならなかつた方でございます。

先生の素晴らしいところは、ただ病氣にかからず長寿を全うされたというばかりではなく、大学退官後も精力的な活動を続けられ、数多くの著作を残されるとともに、日本におけるヨーガの普及に最期まで力を尽くされたことであります。

私が先生に初めてお目にかかりまし