

# パドマ・ヨーガ通信

No.3(2004.8.7)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

今夏の猛暑1号は去る7月20日で、気温は東京都心で39.5度に上昇し、大変驚きました。「エルニーニョもどき」と呼ばれる太平洋中央部の水温上昇に、エアコンなど人工排熱によるヒートアイランド現象が加わった為ということです。そして熱中症も続出したわけですが、私たちは健康問題を考える際、変化していく環境のこともよく考えないといけませんね。この暑さで、インドを思い出しました。午後一番暑い時間帯は、人々は皆、家の中や樹々の下で、じっと避暑しており、概ね街も静かで、歩く人を見ません。暑さで体力を消耗しますから、動かないのです。皆さんはどんな工夫をして、暑さに対処していますか。是非お教え下さい。

さて、その日の早朝、私は上野公園の不忍池へ蓮の花を見に行ってきました。ピンクの花は茎をまっすぐに伸ばし、天に向かって喜びを表しているようでした。蓮は昔から太陽とみなされていて、ヒンドゥーの古い時代には太陽神の住処と言われていました。ヒンドゥー教徒、及び仏教徒にとって、最も神聖な植物で、紀元前200年以降、すべての仏教の記念碑に蓮が刻まれており、神々や神聖なものの台座に描き表されています。観音様は蓮の花から誕生したと言われ、その手には蓮の花を持っていて、パドマ・パーニー（手に蓮を持つ者）として知られています。

「パドマ」はサンスクリット語で、蓮の花が薄桃色のものを言います。ヴェーダの時代から神話の中で、とびぬけて目立つ聖なる植物で、又、ほとんどの部分に医薬的価値がある（止血、咳止め等）と共に、日常の食卓にもレンコン惣菜として、なじみ深いものです。



朝もやの中、前日の日没10時間後に開花するといわれる蓮の花、凜としたすがすがしい姿、それと早朝の静けさは、実に爽やかなものでした。

2004年8月吉日

山田泰子

## 今号の内容

1. B.R.シャルマ博士講演録：「インド思想史概説～ヨーガと関連して」 p.1
2. 山田泰子代表へのインタビュー「スワミ・ヴィヴェーカーナンダの教えに出会って」 p.4
3. お知らせ（ヨーガ・クラス、研修会 etc） p.6

## B.R.シャルマ博士講演録：「インド思想史概説～ヨーガと関連して」

B.R.シャルマ博士は、インド・ロナワラにあるカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所の副所長です。カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所はヨーガの科学的研究・教育機関として80年の歴史を持つ、インドの代表的なヨーガ研究機関の一つです。シャルマ博士はサンスクリット語で書かれたウパニシャッドやバガヴァッド・ギーターの研究で博士号をとり、1985年以来20年近く、カイヴァルヤダーマで研究活動に従事するとともに、パタンジャリ『ヨーガ・スートラ』や伝統的なヨーガについて教え、ヨーガ教育にも携わっていらっしゃいます。

2002年4月13日（土）、パドマ・ヨーガ・アシュラムでは、標記のテーマで講演会を開催しました。以下はその講演の記録です。数回にわけてお伝えします。

…マントラ… 今日、勉強会に皆さん参加して頂きまして、有難うございます。今お祈りしましたスワミ・クヴァラヤナンダジと、この地上にヨーガの教えを最初に届けてくれた、昔の大師様に祈りを捧げます。それから私の霊的な師でありますサムパリナータジ大師に対しても礼拝し奉りまして、皆さんが、本来の内なる神聖を悟れるようにお導きがあるように、お祈り致します。またこのヨーガの智慧を綿々と伝えて来てくださった、諸々のヨーガの行者様たちにも礼拝し、この社会がよりよくなることをお祈りします。

ちょっと背筋を皆さん伸ばしていただいて、目を閉じていただけますでしょうか。

そのまま静けさを感じるようにして下さい。

つま先から頭のとっぺんまで、自分の身体がまっすぐになっている状態をしっかり意識してください。

身体の全ての部分を感じるようにしてください。

大きく息を吸って下さい。

又ゆっくり吐いて下さい。

呼吸が入ってきたり、出て行くのを感じて下さい。

自分の周りで起こっていることは、全て受け入れるような気持ちでいて下さい。

またゆっくり大きく吸って、ゆっくり吐いて下さい。

では、ゆっくり目を開けて下さい。

手をゆっくり上げて、とてもゆっくり上げて、頭の上に、指同士を組んで、手を伸ばして下さい。

指を離して、ゆっくり下ろしてきます。とても、ゆっくり下ろしてきます。

手をリラックスして下さい。



今日、この山田先生の道場に入ってきたとき、とても幸せな気分になりました。私はその時少し疲れていたの  
で、ここに着いたときシャヴァ・アーサナをしようと思っていました。この部屋に入ってきて、シャヴァ・アー  
サナの体勢になりました。ちょうどその辺でシャヴァ・アーサナをしていたのですが、とてもいい体験をするこ  
とが出来ました。山田先生と平野先生御夫妻に、大変感謝したいと思います。というのはこの道場はすごく先生  
方のお蔭で、いいバイブレーションが満ちています。今も皆さんはここに満ちている素晴らしいバイブレーシ  
ョンを感じると思います。また皆さんにも私は感謝して、礼拝したいと思います。皆さんは宇宙全体の一部分を成  
しているわけです。

皆さんは私の話を聞きにきてくれたわけですが、私はインドで生まれて、インドのカルチャーの中で育  
ってきまして、私の中にはそういったインドの文化・精神が流れていますけれども、それを皆さんと今日は分か  
ちたいと思います。二つの考え方がありまして、それをまず披露したいと思います。

今日はヨーガの智慧の歴史的な側面についてもちょっとお話をしてみたいと思います。その歴史的なお話をす  
る前にヨーガの目的とか、ヨーガがインドの宗教の世界でどのような位置付けがされているとか、そういったこ  
ともお話ししてみたいと思います。

〔ダルシャナ〕

インドの哲学というのは、推理とかに基づく、そういった哲学ではありません。インドの哲学というのは、直  
覚的な智慧、そういったものに基づく哲学であります。そういった直覚的な智慧に基づく哲学をダルシャナとい  
います。ダルシャナというのは、直感的に受けることの出来た智慧とか、内側から湧きおこってくる智慧、とい  
うのを意味します。昔、いわゆるヨーガ行者のグループ、あるいは神秘的なことをしている人達のグループとい  
うのがありました。その人達はこの世の真実とは何か、死すべきものとはなにか、あるいは不死のものとは何か  
と、そういったことに非常に興味を持っていました。その人達は死すべきもの、あるいは不死のもの、その間に  
何らかの関係があるのか、といったことにも興味を持っていました。そういったことに関する知識を得るために  
瞑想とか、精神集中とか、あるいは特別な食事の断食とか、そういった知識を得ようとしていました。

結局、色々なことをやってわかったことは、そういう究極のこの世の真実に関する智慧というのは、そういう智  
慧を得ることは可能ということなんですね。色んな手段があるわけですが、最終的に、そういったものはす  
べてヨーガの科学であるといえます。ですからヨーガの歴史というのは、人類の歴史と同じくらい古いとい  
うことが言えます。

ジャイナ教にしろ、仏教にしろ、ニヤーヤ派とかヴァイシェシカとかブールマミマンサとかウツタルミマン  
サとか、あるいはサーンキヤ学派とか、あるいはヨーガ派と色々な学派とか派閥があるわけですが、どこも

ヨーガの色々なテクニックといいますが、瞑想とか断食とか、そういったことはしているわけですね。ヨーガの科学というのは基本的な手段であるということが言えます。聖者マハーヴィーラもヨーガの行法を取り入れていますが、それによって生まれてきたのがジャイナ教（ジャイナ・ヨーガ）であります。また仏陀によってもヨーガの行法は取り入れられていますけれども（ブッダ・ヨーガ）、それによって仏教というのが発展してきたわけです。ヨーガの科学、テクニック、技法を使って、他の学派もヨーガの技術を取り入れているわけですが、それによって得られた結論というのは、もし私たち個人個人が、人生の色々な苦悩から解放されたいと思って修行していけば、最終的にはそれらの苦悩から解放されて、このような真理を悟ることが出来る、ということでもあります。

先ほど言いましたけど、ヨーガというのは人類の歴史と同じくらい古いものです。例えばインダス文明のモヘンジョダロとかハラッパの遺跡の中から、ちょうど瞑想しているようなハンコとか絵とか、そういった遺物が発掘されています。また色々な文明を見てもわかることですが、ヨーガというのは、もとはインドの地域から発祥して広まっていったことがわかります。それから文章にして書かれたものがありますが、まず四つあるヴェーダの中で、リグ・ヴェーダというのがあります。ここでひとつはっきり皆さんに伝えたいのは、ヴェーダというのは人間によって書かれたものではない、というふうにインドでは認識されています。人間によって書かれたものではないとしたらどうしたかという、昔いた聖者とかヨーガ行者たちが自分自身を修行で高めて、その結果そういった人達がマントラを聞くことができる、天から来るマントラといいますが、神様からのマントラといいますが…そういったものを聞くことができるようになったので、そういった聖典とかが出来るようになったわけです。

ひとつわかりやすい例をお話したいと思います。例えばロンドンから衛星中継でクリケットの試合が見られるとします。それはロンドンで行なわれていても、皆さんは自宅でその試合を見ることができます。それはどうして見られるのでしょうか。どうしてでしょうか。どなたかお答えください。皆さんのテレビがアンテナとつながっていますね。そのチャンネルを選択して、それは周波数を合わせるということですが、それによってロンドンからの中継が見られるわけです。ちょうど皆さんがテレビの周波数を合わせて色々な番組を見るのと同じように、あらゆる考え方、思い、思考というのは、実は霊界に存在しているということが言えます。この空中といいますが、霊界といいますが、そういうところに、良い考え、悪い考え、あるいは積極的な考え、消極的な考えなど、色々な考えが満ちています。もし皆さんが積極的な心を持っていますと、ポジティブな、積極的な、そういった思考、思いを引き寄せます。逆に、ネガティブですと、否定的なものを受取るようになります。皆さんはこの呼吸を通して、宇宙と結びついています。もし皆さんが自分自身をうまく調整して、積極的なポジティブな状態にすれば、同じようなものが、この霊界、空中、スペースから受取ることができるわけです。

それと同じように、昔の聖者達、ヨーガ行者達は、自分自身をうまく調整して、マントラが聞こえるような状態、想念の世界から非常に良いものだけを受け取れるような状態にしていたわけです。そういった状態で得られたものをヴェーダといいますが、ヴェーダというのは知識という意味です。彼らはヨーガの行法を行っていくことによって、そういった非常に良いマントラ、良い教えというものを自分の耳で聞くことが出来るようになったわけです。ですから、そういったヨーガについて書かれたものもあるわけですが、本当のヨーガの始まりみたいなところは、正確なところはわからない、太古からあったということも言えるわけです。

ヴェーダの頃から、今度はウパニシャッドが書かれた頃になると、今度は色々な解説があります。そういったウパニシャッド聖典から行者達が悟ったことは、皆さんはこの身体でもないし、または心の働きでもないといって、自らを否定していくわけです、心でもない、身体でもない、いちばん最後に残ったものは何であるかというわけですが、それがヨーガの行法によって、最終的に体験することができる、ということが言えます。

カタ・ウパニシャッドの中に、非常に美しいお話があります。私達の身体は、昔の馬で引く戦車に例えることが出来ます。私達の身体であるところのその戦車は十頭の馬によって引かれています。十頭のうち五つは、私達の感覚器官のことを言います。残りの五つは私達の五つの運動器官のことを言います。その馬達を束ねている綱

は、私達の意志の力であるということが言えます。その手綱は私達の理知の働きによってしっかりと握られています。その戦車には1人御者が乗っているわけですが、その御者は誰でありましょうか。もしその御者が乗ってなければ、この馬車はどうなってしまうかということです。ヨーガでも、インドの哲学でも言われていることです。もし皆さんが心の働きをちゃんとコントロールすることが出来れば、五つの感覚器官と運動器官の働きもちゃんとコントロールすることが出来るわけです。その自分の心の働きをコントロールして、感覚器官や運動器官もちゃんとコントロールできるようになると、本当は自分は何であるのかという、本性のところを悟ることが出来るようになります。(つづく)

## 山田泰子代表へのインタビュー：「スワミ・ヴィヴェーカーナンダの教えに出会って」

ヴェーダーンタの実践～特に瞑想をめぐる

Q：具体的にヴェーダーンタの教える修行法として、どのようなことを実践していらっしゃいますか。

A：これは、まず礼拝することですね。そしてジャパと言いまして、神様の名前を唱える。そして瞑想ですね。

その他に、私達は在家で、俗世界で生活しておりますので、少しでも毒を食さないようにする、つまり、少しでも自分自身を高めていく、なるべく欲を張らないとか、あまり金銭的なことに自分自身をとらわれないとか、そんなことを心がけています。もう一つ大事なことは、ラーマクリシュナさんが言っておられる異性の問題ですね。ともかく「色欲と金銭」ということをはっきりおっしゃっておられるわけですが、確かにこれは非常に俗世界における妨げですね。そういったことを自分で気を付けております。

Q：そうした色々な実践法を教える(日本)ヴェーダーンタ協会では、スワミ・ヴィヴェーカーナンダの生誕祭が毎年行なわれており、お母様の介護をめぐる、ヴェーダーンタの教えをどのように生かしたかといった発表をされたことがあるわけですが、さて、ヴェーダーンタでの一連の活動については、どのように考えておられますか。

A：これらは皆必要ですね。私たちの生活で、少なくともひと月に1回、自分自身の精神的・霊的な修行をやらなれないといけないと思います。そのように思って自分でも何うように努力しております。

Q：例えば、逗子に行かれますと、シュライン(本堂)で瞑想などをされるのですか。講話などもあると思いますが。

A：はい、講話もありますし、神様への賛歌、神様への歌ですね、そういうのもそこで歌い、かつ学べますね。

Q：瞑想に関しては、アカンダジャパムと呼ばれる修行会に参加されていかがでしょうか。

A：現在はこういうふうには瞑想しなさいというような教えは、特に無いのです。ですから私は、まずは坐ること、自分の仰ぎ見る信仰する神様ですね、その前で自分自身を坐るということ、一時間座るということ、このことから大変大きなものが学べますね。まずそこで坐る。そうすると自分自身の心の中がどういうことに気をとられて心が動いていくか、それを観察するのも非常に参考になりますね。自分の心を整理するのに、自分自身が自分の心を見るということ、これはとても面白いですよ。意外に高尚なことを言っているながら、それこそ全く高尚と言えないような、今度あれ食べたいと思ったり(笑)。まずそこらへんから、始めていくのでしょね。



ラーマクリシュナ・ミッションの訪問

Q：なるほど。インドのラーマクリシュナミッション、ヴェーダーンタ協会の本部を訪れられとお聞きしておりますけれども、行かれた際の印象をお聞かせください。

A：その印象というのは大変強かったです。何が強かったかということ、私は、ラーマクリシュナさんを奉ってあるベルル・マトという本堂に、そこは非常に大きな大理石で造られているすばらしい本堂ですけど、そこへ入った瞬間、身体の中がスーッとしていくようなものを感じましたね。朝も4時から6時位まで、瞑想がありますが、早朝の瞑想、それから夕拝ですね。早朝の瞑想というのは大変気持ちのいいものですね。これは

機会があったらぜひ体験されると良いですね。何しろ、あそこのお坊様方が、皆さん行をなさっている方達が大勢参加されておりますので、なかなか荘厳です。

Q：そのお坊さん方は何人位いらっしゃるのでしょうか。

A：あとでお聞きしたところによりますと、ラマクリシュナ僧団という所には約 1000 人位のお坊さんが所属されているんだそうですね。世界各国及び国内でも全部で 130 数箇所の支部がありますので、皆お坊様方はそこに派遣されて活動しおられますから、実際にそこに何人位いらっしゃるというのは定かではありませんが…。また別に年をとった方達は、ベナレスに療養所兼施設があるそうですが、そちらに暮らしているというのを聞きました。



#### ヴェーダーンタの普及

Q：今、日本では経済発展に伴って生活が色々と生活が激しく変化しておりますけれども、ヴェーダーンタの教えが、ヴィヴェーカーナンダやラマクリシュナの本を通じて、広がりや、影響を与えていく可能性があると思われませんか。

A：それはもう大いにありますね。(日本)ヴェーダーンタ協会は初め、インドの方と日本の方、ほんの数名の方達から現在までに大きな変化をしております。大体 1958 年頃に協会が作られましたから、もう 40 年余になりますけれど、その数名の方々から始まったものが、20 年前に、インドのお坊様が常駐されるようになり、現在それが 2 代目のお坊様になりました。だから、数年間にパーッと大きくなるというものではないと思いますね。徐々に徐々に教えを学ぶという人達が実際には増えていますから、今後この教えも普及されていくと思いますし、またそれについて勉強したいという人達も増えると思いますね。

けれども宣伝的なことをあまりしないので、ヴェーダーンタ協会によって良さを感じた人が少しでもその良さをわかって、お友達、知人、家族に理解していただいて、増やしていくということが必要だと思えます。経済発展もして生活も楽になっているはずなのに、子供や老人への虐待とか、少年犯罪が多いとか、何か心が荒れていくという状況を見ますと、そこにやはり私たちが目を向けなくてはならない心の修行というものを痛切に感じます。これは伝えていきたいです。

Q：その教えを学ぶ人達の宗教的背景は、クリスチャン、仏教等様々だと思いますが、その人達が持っている宗教・信仰とヴェーダーンタの教えというのは、どのように融合あるいは調和できると思えますか。ヴィヴェーカーナンダは宗教の調和や対話について語っていますが。

A：これは大変面白いところです。という失礼になるかもしれませんが、仏教がどういう教えをしているのか、よくわかるのです。私は仏教徒で、親鸞上人の興された真宗大谷派に属していますから、真宗という教えを学びます。そうすると祖師崇拜ですから、どうしても親鸞上人のことだけを学ぶようになる。しかし親鸞上人はまたその前の師匠について教えを身につけた、というふうに段々過去にさかのぼっていくと、お釈迦様の教えになるわけなのですが、そのお釈迦様の教えが、ヴェーダーンタの教えを勉強してよくわかったのです。というのは、お釈迦様もインドの人で、インドではこのヴェーダーンタ哲学が主流をなしているわけですが、ヴェーダというその元の教えも勉強していらっやったわけですから、お釈迦様の教えが非常によくわかるんですね。これはとても喜ばしいことでした。

Q：最近、イスラムなど一神教と呼ばれる宗教間での対立があり、それは宗教の名に置き換えられているだけの紛争かもしれませんが、そういった状況の中で、絶対者の存在がはっきりと触れられていない仏教の教えが新鮮だという意見もあります。この辺りで唯一なるもの、ブラフマンの信仰についてどのように思われますか。

A：必要だと思えますね。ただ、自分の属している宗教をどう理解するか、理解度にもよると思えます。我々がこの地球、宇宙というものに生存しているわけですが、そのいちばん元の、それをバランスよく運行している意識というのは何なのでしょう。やはりそこは、そういうものの恵みを受けている中で、何々宗教であ

るとか、民族間であるとか、土地の特徴など考えた上で宗教が発展していくのでしょうか、やはりその大元は一つである、といったことをヴェーダーンタで学びました。

Q：最後になりますが、ヨーガを教えていくなかで、ヴェーダーンタの教えをどのように伝えていきたいと思われませんか。今お話を伺っていて思ったのですが、信仰心無きヨーガは不可能であり、むしろ信仰に立脚するヨーガというように考えていく方が、良いのかもしれないと考えたりしますが。

A：『ヨーガ・スートラ』の中で、ヤマ・ニヤマ（禁戒・勸戒）といって自分自身をいさめ、教え諭していく戒律があります。そのニヤマの中の一番最後は自在神祈念なのです。自在神祈念とは一体何でしょうか。実はちゃんと『ヨーガ・スートラ』に説いてあります。自分自身のアートマンなのですね。自分自身の中に宿る神、みんなその神様を小さな自分で否定してみたり、色々な悩みや悲しみ、マイナス的な考えによって、自分自身が神だということを悟れないわけですから、ヨーガを通して少しでも自分自身のアートマンに気付き、磨き出してください。そして、私はリアライゼーションという言葉が好きなのですが、体現して下さい。ポジティブな行為を実践して下さい。私はそれを基本的に、ヨーガを伝えています。

Q：ヨーガの修行の中において、ヴィヴェーカーナンダの力強さというのが、より一層強く働きかけるものとして受けとらせていただきました。今日は本当に有難うございました。（終）

## お知らせ

### ヨーガ・クラス（8、9、10月）

・火曜日クラス（午前 10:30～12:00）

8/17・24・31、9/7・14・21・28、10/5・12・19・26

・土曜日クラス（午後 1:00～3:00） 8/7・28、9/11・18、10/9・16

・瞑想クラス（＃） 8/21、9/25、10/23

### ヨーガ・スートラ勉強会

第20回 9月5日（日） 午後 6:30～8:30

\*お申込は、下記のパドマ・ヨーガ・アシュラムまで、お願い致します。

### バガヴァッド・ギター勉強会

第20回 10月3日（日） 午後 6:30～8:30

講師：木村慧心先生（日本ヨーガ・ニケタン代表、日本ヨーガ療法学会理事長）

会費：各回 3000 円（一般）、2500 円（パドマ会員）



## 〔編集後記〕

猛暑の中、皆様いかがお過ごしでしょうか。今号から B.R.シャルマ博士の講演録を掲載させていただきます。実は博士とは8年前に面識があります。私事ですが、カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所のスワミ・マヘシャナンダ師の前で結婚式を挙げた際、シャルマ博士が式の始めから終わりまでサンスクリット語でお祈りをしてくださったのです。2002年、シャルマ博士は韓国を訪問した後、来日されたのですが、いらした際に手作りのインド料理を差し上げたところ、久しぶりのインド料理であると、とても喜んでくれました。ロナワラでいただいたご恩を少しばかりお返しできたかな、と思うと共に、ヨーガについてのエネルギッシュなお話に引き込まれる中、穏やかな温かさも感じました。ヨーガという精神的な伝統に関しては、やはり本場インドの方から教えて頂くことが圧倒的に多いわけですが、それを学べる機会を持つことの大切さも改めてしみじみと感じています。（平野久仁子）

パドマ・ヨーガ・アシュラム <http://www.padma-yoga.jp/>