

# パドマ・ヨーガ通信

No.4(2004.11.24)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

「落ち葉をしおりに、読書の秋。」 待望の秋でしたが、未だに余震の不安が続く新潟中越地震の被災者の方々のことを思うと、落ち着いて読書三昧というわけにはいきません。毛布や衣料品など救援物資と災害義援金を被災地に送りましたが、1日も早く安心して生活出来ますよう心からお祈り致しております。

この東京でも例年になく雨が多く、気象庁の発表では10月の雨量は、780ミリ(平均163.1ミリ)で、東京の1~9月の雨量が782ミリということを見ると、何と9ヶ月と同量の雨が降ったのです。緑野菜、大根など驚きの値段が続いています。又、雨量が多かったため、湿気のために身体が冷えたり、神経痛など病いのある方は体調悪く、苦労された方々も多いことでしょう。



ヨーガと関係の深いアーユルヴェーダでは、雨期は消化力、体力が最も低くなる時期なので、身体を温めるようすすめています。特にオイルマッサージは効果があり、全身をマッサージ出来ない時は、頭、首、足だけでもマッサージすると良いと言われます。この時期にしっかりと健康管理していれば、晩秋から初冬を快適に過ごせると教えています。ぜひ実践してみてください。

2004年11月吉日

山田泰子

## 今号の内容

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
ヨーガの種類について.....平野久仁子	p.2
お知らせ(ヨーガ・クラス、研修会 etc)	p.4

## 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」

2002年4月13日(土)パドマ・ヨーガ・アシュラムで行なわれた講演の記録を、前回に引き続き、掲載致します。

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られ、20年来、カイヴァルヤダーマで研究活動に従事し、ヨーガ教育にも携わっていらっしゃいます。

### 『バガヴァッド・ギーター』

また『マハーバーラタ』の一部分であります『バガヴァッド・ギーター』のことについてもお話してみます。『バガヴァッド・ギーター』の中に登場してくるアルジュナは弓でこの部分だけ射抜く、すごい精神集中力を持っていました。『バガヴァッド・ギーター』の中では戦いの場合が出てきますけれども、アルジュナが戦場において敵と対したときに、実はその敵の中に自分の先生だった人とか、兄弟とか、親戚の人とか自分の関係した人がいるわけですね。そういった人達と戦わなければならない状況に陥って身体が震えてきてしまったわけです。もし自分の先生とか自分の目上の関係者達を殺せば、自分は罪を犯すことになるのではないかと怖れたわけです。また、戦わずに戦場から逃げるといふことも、それも罪深いことであると感じたわけです。戦うべきか、逃げるべきか、そういった葛藤状態に陥ってしまいました。結局どうしたらいいのか、自分で決断がつかない状態になってしまっ

たわけです。

アルジュナに対してクリシュナ神がいて、戦場においてクリシュナ神がアルジュナに対して教えを述べるわけですけども、これは私のもの、あの人は私の親戚とか私の先生とか、あるいはこの人は私のものではない、私は関係ないというように、自分のものとか自分のものではない、といった区別をつけていることが葛藤を生み出していると教えたわけです。私達は、これは私のもの、これは私の車、これは私の家とか、それ以外は自分のものという境界線、境界を作っています。



この境界、自分のものと自分のものではないという、境界を作ることが、色んな苦悩を生み出す原因であると、インド哲学では言われています。その境界がある限り、私はこれをしなければいけないとか、これはしなくていいとか、そういったことが生じてきて、色んな葛藤や問題が起きてくるわけです。そのようにして色々な悩みが生じてきている状態では、自分の本性を悟ることはできません。そこでクリシュナ神は心の平静さを保つことが大事であると言いました。その心の平静さを得られない限り、自分自身の本来の姿を悟ることはできない、と言ったわけです。ヨーガの行法というのは、私達が作り上げてしまっている境界を崩す、なくす、そういった行法になっているわけです。また、私達の心を静かで落ち着いた状態にするためにヨーガの行法があります。

もし皆さんが心を常に平静に保っていることが出来れば、たとえどんな問題が起きても、それについて冷静に考え、その問題を、結果的には乗り越えることができます。もし、皆さんの心が乱れていると、その問題を的確にとらえて乗り越えることは難しいでしょう。ですから、カタ・ウパニシャッドにあるように、心の動きをコントロールして馬の手綱を握っていなければいけないのです。そうでないと馬はあちらこちらに行ってしまうことになります。(つづく)

## ヨーガの種類について

平野久仁子

今、巷では色々な名前のついたヨーガが行われています。約 25 年前、山田泰子代表がヨーガを始めた頃に比較すると、ヨーガ人口も増加し、その種類も迷う程に増加しました。おそらくそうしたヨーガの由来をたどれば、大方はインドのヨーガへと辿り着くのでしょうか。それでは、インドでは伝統的にどのようなヨーガが行なわれてきたのでしょうか。インド哲学者の中村元博士やカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所等の文献をもとに、述べたいと思います。

## ヨーガの語義とその発端

ヨーガはインド人の行なう宗教的実践です。精神統一の修行のことを、インド一般に通じる名称としてはヨーガ(yoga)と称します。それは「結びつけること」という意味で、yuj(結びつける)という語根からつくられた語です。英語の union も同じ語源に由来すると考えられています。その意味内容からいうと、ヨーガは英語でいえば union という意味ですが、現代のヒンドゥー教徒は、神との合一の意味にも解しています。スワミ・クヴァラヤーナンダによれば、この合一の状態もヨーガ、それに至る色々な方法もヨーガであると述べています。

このヨーガの修行は、インドのどの宗教にもほぼ共通して行われています。仏教の禅定もまたヨーガの修行から発展し、あるいはそれを受容し純化し、更には変容せしめたと考えられています。

ヨーガの起源は、紀元前 3000 年から 2000 年頃に栄えていたといわれるインダス文明まで溯ります。モエンジョダローで発見された印章の中には、後のヒンドゥー教のシヴァ神が禅定を行なっているような姿が刻まれており、太古よりヨーガの修行が行われていたと考えられています。仏陀も 6 年間の修行時代に、2 人の指導者のもとの、ヨーガを学んだ経験があると伝えられています。

## ヨーガの種類

ヨーガは古来、以下のようにいくつかの種類があります。

- (1)ラージャ・ヨーガ(王のヨーガ)・・・『ヨーガ・スートラ』の基づくヨーガの系統。「古典ヨーガ」とも呼ばれる。
- (2)ジュニャーナ・ヨーガ(智慧のヨーガ)・・・超越的な真理の認識を重んずるヨーガ。ヴェーダーンタ学派における、特にシャンカラに由来する不二一元論派ではこのヨーガを特に重んずる。
- (3)カルマ・ヨーガ(行為のヨーガ)・・・行為によって実現されるヨーガ。『バガヴァッド・ギーター』において強調されたのが最初である。
- (4)バクティ・ヨーガ(信愛のヨーガ)・・・最高の神に対する信仰が熱烈な愛情をもって表現される場合のヨーガ。『バガヴァッド・ギーター』で表明され、ヒンドゥー教諸派で強調された。
- (5)ハタ・ヨーガ・・・身体生理的な行法を示したヨーガ。ヒンドゥー教のうちでも密教的雰囲気の中で出現した。今日、世界中で流行しているヨーガは、ハタ・ヨーガを主としている。
- (6)マントラ・ヨーガ・・・特に呪術的效果があると考えられる神聖な音節を唱えることによって解脱が得られると説く。仏教のうちでも真言密教と密接な関係がある。
- (7)ラヤ・ヨーガ・・・ハタ・ヨーガとラージャ・ヨーガの中間の段階。ラヤとは帰入する、没入するという意味。

これらのヨーガの特色を、佐保田鶴治博士は簡潔な言葉で表しています。つまり、(1)心理的、(2)哲学的、(3)倫理的、(4)宗教的、(5)生理的、(6)呪法的、(7)心霊的、です。

一方、インド・ロナワラにあるカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所では、これらのヨーガを大きく二つに区分しています。つまり、

【1】「パーヴァナ・ヨーガ」：精神的な思索と瞑想を重視するヨーガ。

(2)、(3)、(4)、(ディヤーナ・ヨーガ)



【2】「プラーナ・サンヤマ・ヨーガ」：プラーナの活動を制御する心理生理的な行法により、差別的な思考や感情に自然で自動的な休止をもたらし、内なる直観力を開発するヨーガ。クンダリーニー・ヨーガと呼ばれることもある。

(1)、(5)、(6)、(7)

これらのヨーガには、はっきりとした区別があるわけではありません。ヨーガの達人は一般に様々なヨーガを組み合わせ実践します。ラージャ・ヨーガの行法を見ても、倫理的な教えがあり、身体的行法もあり、またジャパ(マントラを繰り返し唱えること)も含まれているなど、様々な要素が入っていることがわかります。

スワミ・クヴァラヤーナンダ(1883~1966、カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所創設者)はラージャ・ヨーガとハタ・ヨーガを組み合わせ行なうと、健康のためによりよい結果が得られると述べています。また、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ(1863~1902、ラマクリシュナ・ミッシェン創設者)は、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ジュニャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガのいずれか、2つあるいは3つ、あるいは全部み合わせて行なうことを説きました。

この2人のスワミ(僧侶)は、過去1世紀の間、インドにおいてヨーガの復興に大変貢献しました。両者とも、ヨーガを(組み合わせせて)行なう際には、適切な指導者のもと、個人の性質に合わせて、慎重に進めていくことが大切だと強調しています。

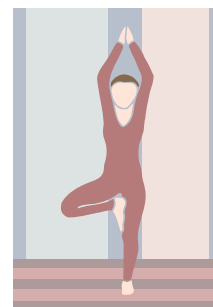
## お知らせ

### 「内観」特別研修会

日時：2004年11月27日(土) 午後2:00～5:00  
講師：本山陽一先生(白金台内観研修所所長)  
会費：3000円(一般)、2500円(パドマ会員)

### ヨーガ・クラス(11、12月)

- ・火曜日クラス(午前10:30～12:00)  
11/2・9・16・30、12/7・14・21
- ・土曜日クラス(午後1:00～3:00) 11/13・20
- ・瞑想クラス( " ) 12/25



木のポーズ

\*各研修会・クラスとも会場は  
パドマ・ヨーガ・アシュラムです。

### 2005年 ヨーガ・スートラ、バガヴァッド・ギーター勉強会

- 2月27日(日) 第21回 ヨーガ・スートラ勉強会
  - 5月29日(日) 第21回 バガヴァッド・ギーター勉強会
  - 9月4日(日) 第22回 ヨーガ・スートラ勉強会
  - 12月4日(日) 第22回 バガヴァッド・ギーター勉強会
- 各回とも 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、日本ヨーガ療学会理事長)  
会費：各回3000円(一般)、2500円(パドマ会員)

### 【編集後記】

今号は全体的に字を大きくしてみました、いかがでしょうか。私自身パソコンを使うことが多く、以前よりも目を酷使しているなあと感じます。少しでも大きな字の本を読んでいる自分に気が付き、また、白髪が出た！と鏡の前でドキッとしている自分を見て、老化なんてまだまだ先のこと、と思っていたことが、少しずつ現実味を帯びてきている今日この頃です。ちなみに、夜にゴマ油を頭皮になすりこみ、そのまま寝て、朝に洗髪・・・これが私にとっては効果的で、熟睡も出来ます。ただゴマ油が合わない方もいらっしゃるかもしれませんのでご注意下さい。インドの伝統医学・アーユルヴェーダは「寿命の科学」とも呼ばれ、老化を遅らせる知恵がたくさんつまっているとされています。アーユルヴェーダは運動としてヨーガを推奨しています。先人の知恵を普段の生活に取り入れつつ、たまには自然の中で、ゆったりと心身ともに休養しリフレッシュしたいものです。では皆様、どうぞ良い年をお迎え下さいませ。

(平野久仁子)