

# パドマ・ヨーガ通信

No.5(2005.3.28)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

今年、昭和の年代だと昭和 80 年になります。第二次世界大戦が終結してはや 60 年で“還暦”を迎えました。終戦の時、私は中学 2 年生で、東北の花巻温泉近くの疎開先の農家で、天皇陛下の玉音（当時はそう呼ばれていました）をラジオで聞き、大人達は涙を流していました。それから東京に戻り、焼野原の現在地にバラックを建てて家族で暮らしていましたが、他に家もない一軒家だったため、強盗に狙われる恐れから、毎晩のように戸締りを厳重にして、一家が肩寄せ合って夜を過ごし、朝になると、ほっとする日々でした。それから現在の都立白鷗高校（当時の都立第一高女）に復学しました。時が経つのは本当に早いものです。あっという間に 60 年経ちました。

ヨーガでは、時を無駄に過ごすな、この今は再び来ないから「今を大切に」と教えています。その“時”に関連してのことですが、インドのバラモン社会（上層階級）では、人生を四つの時期に分けて過ごすようすすめています。(1)学生期、(2)家住期、(3)林住期、(4)遊行期である。(1)の時期は師の家に弟子入りしてヴェーダ聖典など学習する、(2)は結婚して家長となって子孫の養育にあたる、(3)は家長の地位と義務から解放されて森に行き、いわゆる隠居生活を送る、(4)最後の時期は森の中で生活する力も無くなり再び家に戻ってよく、また、他の所を遊行してよい、という考えです。即ち(1)と(2)は世俗的繁栄が求められ、後の(3)と(4)は精神的至福の追求に重点が置かれているわけですが、このような「人生の態度」というものを参考にして、今、置かれている自分の状況を考えつつ、それにふさわしい生き方を大切にしていきたいものです。



2005 年 3 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 |
| お知らせ（ヨーガ・クラス、研修会 etc）             | p.5 |

## 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」（最終回）

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、過去 2 回に引き続き、掲載致します。

### 『ヨーガ・スートラ』

『マハーバーラタ』、『バガヴァッド・ギーター』、その後、パタンジャリ大師による『ヨーガ・スートラ』が出てきます。これはヨーガの行法について書かれた古い聖典です。しかしながら、それは、パタンジャリがヨーガの智慧を編み出したということではありません。パタンジャリ自身が第 1 章の始めの句で言っていますが、その当時パタンジャリ自身が知ることが出来た色んなヨーガについての記述や教えを述べているのです。ヨーガの智慧や行法は大昔から連綿と伝わってきたのですが、パタンジャリがその当時入手可能な聖典や自分の体験から基づいてまとめたものです。195 の教句がありますが、マントラ・ヨーガ、ハタ・ヨーガ、ラヤ・ヨーガ、あらゆるヨーガが述べられています。

ここで、なぜ、現代の私達はパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』を勉強しなければいけないのか、という疑問が生じてきます。『ヨーガ・スートラ』はインド的な考え方の心理的側面を表しています。先ほど述べた『カタ・ウパニシャッド』で述べたヨーガの中で、馬の手綱をしっかりと握ってコントロールするとか、理智の働きをしっかりと把握し、馬車に乗っている行者が悟るにはどうしたらよいのかということは、『ヨーガ・スートラ』に行法が書かれています。心の働きが楽しみとか感覚器官の身体の方に向いていると、自分の本性、真我を悟ることは大変難しい。心はちょうど身体と真我の真ん中であって、どちらにも結びつきます。

### 心の働きを静かにさせる

パタンジャリは、「ヨーガとは心の働きを平静に保つ、心の働きを静かにさせる」と言いますが、では、心の働きを静かにさせるとはどういうことでしょうか。通常、私達の感覚と心は外に向いています。しかし、身体の外に向いている心の働きを内側に向けることによって、心の平静さをとりもどすことが出来るのです。身体の方に向くのはネガティブで消極的な働きで、心と真我向く働きはポジティブ、積極的な働きと言われます。心というのは二つの流れのある川と言われます。こちらの流れを止めて、そちらの流れをつくるのです。心の働きをこちらの方に向けることが出来れば、いつも平静、静かに保つことが出来ます。心の中には平安の大海原があると言われます。皆さんが車とか家とかに向いている限り、最終的に苦悩を感じます。ですから心の働きをポジティブに向ける必要があり、それによって皆さんが作っている境界を取り外していくことが出来るのです。いつも静かに自分自身を保つことが出来ます。それによって皆さんは内なる平和を獲得出来ます。決して外にあるものではありません。自分の本性に留まっているべきです。本性は外側でなく、内側にあります。そこでは誰もどんなことも、皆さんを邪魔したり落ち込んだり出来ないわけです。そこでは宇宙と一体感を感じる事が出来ます。

### ヨーガ及び聖典を学ぶ意義

皆さんの身体は何でできているのでしょうか？ 五元素で出来ています。インド人の身体、日本人の身体の違いはありますが、五元素で出来ています。インド人の身体も日本の空気を吸って生きています。皆さんも同じく空気を吸っています。私達は同じ空気を吸って生きていて、五元素で出来ていますが、表面的にはインド人の身体、日本人の身体と言っています。例えば、インド洋、東シナ海、太平洋と言って、本来、土地は一つですが、国境を作って分割しています。本当は地球は一つで、インド、中国、日本・・・、本来は一つであります。空気を吸っている時、皆さんはお金を払っていますか？ 私達は、皆さんも私も宇宙の一部ですが、それであるが故に、空気を吸っていることにお金は払いませんが、私達自身が区別を作ってしまったのです。

ヨーガによって私達は区別、人種や宗教、国々による色んな区別をとり払うことが出来ます。私達は一体感を感じとれることができますが、それがヨーガであるということが出来ます。ヴェーダ、『バガヴァッド・ギーター』、ウパニシャッド、『ヨーガ・スートラ』、こういった聖典をどのように私達は学ばなくてはいけないのでしょうか。その目的は、私達は周りの世界をどう見るかによって、クリヤー・ヨーガ、浄化法、色んなヨーガ行法とか、心の持ち方、欲望をなくしていくとか、色んな行法が説かれていますが、それを行じていくことによって、見方を変えていくこと出来ます。



一つの例を話すと、皆さんはパドマ・アーサナ（蓮華坐）を練習しますが、この蓮華坐の坐り方の意義、これを練習する理由は何だと思えますか？ 誰か答えられますか？ 蓮の花がどこで咲くか考えてみて下さい。泥沼が意味するものは何だと思

ますか？ 泥の水位が上がると、蓮もそれにつれてどんどん成長します。泥沼とは、欲望、怒り、嫉妬、所有欲とか否定的感情を表します。否定的感情をコントロールした上に蓮華坐で坐っているなら、パドマ・アーサナを行じていることになります。パドマ・アーサナを行じることで内なる世界の平安な気持ちを湧き上がらせてくる効果があります。もし皆さんが、怒り、欲望、嫉妬などの感情の沼の上にパドマ・アーサナを行じていれば、自分の身体や心のエネルギーが外には出ていきません。

カイヴァルヤダーマ研究所での研究によれば、目を開けていると、目から皆さんの80%のエネルギーは出ていってしまうのです。もし皆さんが足を組んで目を閉じていると、エネルギーの浪費は無いのです。皆さんのエネルギーが内側に蓄えられていると、ある働きをします。エネルギーをどんどん内側に蓄えることで、動きのスピードがどんどん高まってきます。そのエネルギーのスピードが上がっていくに従って、心の働きは逆に静かになっていきます。そうした際には、皆さんは平安な状態に入っていくことが出来ます。そしてそのような状態に集中し留まっていることが出来れば、本当のものを皆さんは認識することが出来る、とされています。



B.R.シャルマ博士

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。ウパニシャッドや『バガヴァッド・ギーター』の研究で博士号を取得。カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所で20年来研究活動に従事し、又、付属ヨーガ大学でヨーガ教育にも携わっている。

### 身体・呼吸・心のリラックス

皆さんが外の世界で成功しようと、また、内側の精神修養で成功しようと、心がけは必ず必要になってきます。ですから、心を静かに平安に保つということが、人生で成功するカギになります。心の働きは、身体がリラックスしなければ平安の状態になりません。また、呼吸が静かにならない限り、心が静かになりません。このパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』から、3つの言葉、導きを言います。一つは皆さんの身体をリラックスさせておくこと、二つ目は呼吸を静かにゆっくりとする、三つ目は心を静かにしておくことです。



皆さん、怒りが湧くと、どんなことが起きるでしょうか。顔が赤くなり身体がこわばって呼吸が荒くなります。怒りというたった一つの感情で身体全体の機能が乱されてしまう。もしその時、怒りが湧いたとき、どうして怒りが起きたのか、このような考えを持つことが出来たら、しっかりと自分の感情を見ることが出来たら、感情を乱すことは出来ない。パタンジャリが説明しているのは、皆さんが怒りの感情と一体となって、自分自身を忘れてしまう。自分自身が怒りで乱されるのです。自分は怒りの感情とは別なのだ、と認識する必要があります。「ブリッティ サルビア」(感情と一体になってしまうこと)が起きたとき、もし、怒りの感情とか否定的なものが起きたとき、本当の自分はこの身体ではない、心ではないと、瞬間でも認識すれば、怒りの感情は鎮まってきます。

### 理論と実践

「言うは易し、行い難し」と言われますが、パタンジャリはそれをどのように行なうか教えています。例を挙げると、小さいプールに雨が降ってくると水があふれる。もし雨が降って水があふれると、プールにいた魚は水と一緒に外に流れてしまう。すると魚は川から海へ流れていく。

降ってくる雨は色々な感覚器官の楽しみです。そのようなものに私達を結びつけていると、外の世界の楽しみとともに我々も海に流されてしまいます。海は苦悩の世界で、そこに我々行ってしまふのです。海まで流された魚は悪い習慣を身につけてしまいます。では、どのようにして悪い習慣を断ち切り、本来の自分になって、魚はまた戻ってくるのでしょうか。悪い流れに乗れば、どんどん流されてしまいます。魚がもとに戻るためには、流れに逆らうためには大変な苦勞が必要です。結局どうしたらよいのでしょうか？

パタンジャリは教えています。海に行った魚がもとに戻るには、流れに逆らうための強さ、エネルギーに満ちた努力、熱心な気持ちが必要になってきます。川を遡るための強さ、熱意は、繰り返し繰り返しヨーガの行法をやることによって得られますが、その時、信じる心が必要になってきます。ヨーガ行法をする時に『ヨーガ・スートラ』を学ぶ必要性は、まずそれを学ぶことによって、ヨーガの各行法の知識をそれから学ぶことが出来ます。素直に受け入れる気持ち、それから信じる気持ち、強い熱意、そういったものがないと行を続けていくことは出来ませんし、また、遡っていくことも出来ません。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』を何回も読むことによって、こういうアーサナをすればこういう結果が得られるという理解が進みます。それで又、それを繰り返し繰り返し行じていって、意志の力を強めて、熱意を強めて川を遡る強さ、バイタリティーを獲得できます。

行法を行じていくことと、行法を行じたらどのようなになるか、それを理解することの両方が必要です。理解なしに行じていくことは片手落ちといえます。また、理論だけで行法をしないのは、意味がないのです。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』によって、アーサナ、呼吸法、瞑想を行なうことによって、皆さんは強さとか熱意を高めていくことが出来ますが、それは繰り返し行じていかなければなりませんので、決してやめることのないようにして下さい。『ヨーガ・スートラ』を理解しながら行じていくことによって、皆さんは健康的に、幸せな人生を暮らすことが出来ますし、また、『ヨーガ・スートラ』に書かれてあることが皆さんの身に起こってくるようになります。

インド哲学は皆さんに理論の部分を与えてくれます。そして、ヨーガは皆さんに実際の行法を教えてくれます。この両方が必要です。その両方を行なっていくことによって頭と心が一つに向かっていくこととなります。皆さんの頭の働きと心の働きを一つにまとめていくこともヨーガの働きであります。  
(おわり)

<ご参考までに…>

ウパニシャッド：奥義書。ヴェーダ聖典中、哲学的思惟の極地を示している。ヴェーダーンタとも称される。その数は 200 種を下らないが、伝統的に 108 点とされる。

『マハーバーラタ』：インド二大叙事詩の一つ。18 巻よりなり、パンドヴァ五王子とこれと従兄関係にあるカウラヴァ百王子との戦争の事態や、各種の挿話、神話・伝説、更には法制等も説く。

『バガヴァッド・ギーター』：神の歌。『マハーバーラタ』の第 6 巻のうちの全 18 章 700 節からなる。結果に執着しない私心の無い行為を解脱への道として説く。

『ヨーガ・スートラ』：ヨーガ学派の現存最古の文献であり、かつ根本経典。パタンジャリに帰せられる。これに説かれるヨーガは、古典ヨーガ、ラージャ・ヨーガとも呼ばれる。

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。

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。

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。

## お知らせ

### ヨーガ・クラス (2005年4、5月)

- ・火曜日クラス (午前 10:30 ~ 12:00) 4/5・12・19・26、5/10・17・24・31
- ・土曜日クラス (午後 1:00 ~ 3:00) 4/9・16、5/14・21
- ・瞑想クラス ( " ) 4/23、5/28

### 第5回スワミー・メダサーナンダ師特別研修会

6月18日(土)午後 予定

講師: スワミー・メダサーナンダ師

(日本ヴェーダーンタ協会会長)



### 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
  - 7月3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、日本ヨーガ療法学会理事長)
- 会費: 各回 3000円 (一般)、2500円 (パドマ会員)
- \*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。

### 〔編集後記〕

前号から4ヶ月ぶりの「パドマ・ヨーガ通信」となりました。シャルマ博士の講演録を終わりまで掲載しましたが、いかがだったでしょうか。

さて私事ですが、今春、大学院の修士課程を修了致しました。昨年末から、論文作成や試験等が続き、身体的にも精神的にもかなりハードな(!?)日々を送りましたが、先日(3/24)卒業式を終え、やっと修了した実感がわいてきました。色あでやかな羽織袴や振袖の学生達や、更にはその親御さんに混じって出席した卒業式(正式には学位授与式)では、学長や理事長が「他者のために役立ってほしい」というお話をされました。「他者のために」生きているか、役立っているか、自分を振り返ってみたとき、果たしてどうだろうか、しばし考え込んでしまいました。この2年間を思い出してみても、かなり自分の研究で頭がいっぱいの時もあり、私自身が随分まわりの人々に支えられていたことを、特に主人や母には終始あたたかく見守ってもらっていたことを深く感じました。

ヨーガを中心としたインドの伝統的な思想に関する自分の研究が、将来、ヨーガを実践する方々のためにも少しでも寄与できれば、と思いつつ、今後も実践を大切にしながら研究を進めていきたいと考えています。が、その前に今すべきこと(ご飯を作る、子供の世話 etc 現実的!)も、疎かにしないよう気をつけていきたいと改めて思った次第です。

(平野久仁子)