

パドマ・ヨーガ通信

No.6(2005.8.3)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

先日、突然の級友K氏の訃報に、大変驚きました。というのは、昨秋、毎年開かれている小学校の同窓会の席上で（現筑波大学付属小学校 昭和19年卒）のK氏（国立H大名誉教授）が、「来年のクラス会は僕が幹事でやります。それに秋は行事が多くて忙しいので、5、6月頃にかきますが、皆来てくれるかなぁ」と、珍しく自発的に幹事を引き受けてくれたのです。ところが、心待ちにしていたクラス会の通知はなく、案じていた矢先の訃報でした。元気で社会的にも活躍していたのに、一足先に逝ってしまい、残された者は呆然として、ただただ冥福を祈りました。

さて、『ヨーガ・スートラ』3章22節の解説によれば、インド人は臨終正念（死ぬ間際にうろたえないで、正しい心を持ち続けること）ということも大切な心がけとしており、また、死ぬ前に自分の死期を知ることが非常に望ましいことと考えています。死ぬ瞬間の想念が来世の決定に重大な関係を持っていると考えるからです。同じような考えは仏教の中にも伝わっています（佐保田鶴治著『解説 ヨーガ・スートラ』より）。

生まれてきて死なない者はこの世にいませんが、自分だけは死なない、死は遠い存在で、そんな不吉なことを聞くのも、思うのもいやだ、という人も結構いるようです。釈尊は「無常」の道理に気が付いて、人の世の真実の姿に眼を覚ましなさい、と教えているのです。



ヨーガを修行する者として、少なくとも瞑想によって、煩悩に満ちている心のすす払いを根気よくやり、「無常」を悟り、生きる智慧を得て、かつ、生との裏腹の関係にある死の智慧も学び、心楽しく、「今」を十分に生きていきたいと、学友の死から改めて感じました。

2005年8月吉日 山田泰子

今号の内容

マタディン・アガルワル先生講演録：

「ヨーガとインド思想 ヴェーダーンタ」 p.1

お知らせ（ヨーガ・クラス、研修会 etc） p.4

マタディン・アガルワル先生講演録：「ヨーガとインド思想 ヴェーダーンタ」

去る2000年4月30日、マタディン・アガルワル先生の「ヨーガとインド思想 ヴェーダーンタ」をテーマとした研修会が開催されました。ヴェーダーンタは、インド思想において非常に重要な位置を占める哲学ですが、それはどのような意味を持つものなのか、ヨーガとどのように関わるのか、平易にご講義下さいました。その講演録を今号から掲載致します。

マタディン・アガルワル先生は1954年、インド・オリッサ州のご出身で、地方の政界で活躍された後、ヴィヴェーカーナンダ・ケンドラ・ヨーガ研究財団等での活動を経て、南インド・コイナトールにあるアリシャ・ヴィディヤ・グルクラムにて、ヴェーダーンタの研鑽を積まれました。現在は同グルクラムにてヨーガ・インストラクター兼ヨーガ・セラピストを務められておられます。通訳は、現在タイランドでヨーガ指導にご活躍中の相方宏先生です。

ヴェーダの祈り

まず、ヴェーダの伝統に従って、お祈りから始めたいと思います。皆さん、もし御存知でしたら、どうぞ一緒に。最初にオーム サハナーババトウです。その後ちょっと先生と私達だけで、ヴェーダの勉強するときのお祈りがあるので、それを聞いて下さい。

オーム サハナーババトウ

サハノーブナクトウ

サハヴィーリヤン カラバーバハイ

テージャスヴィ ナーヴァディタマストウ

マー ヴィッドビシャーバハイ

オーム シャンティ シャンティ シャンティ ヒー

(オーム。ブラフマンが指導者と弟子の両方を導いてくださるように。「彼」が、私達双方を養って下さるように。私達が豊かな活力を持って共に働くように。私達の学習がたくましく実りの多いものであるように。愛と調和が、私達の間にも宿るように。オーム。平安あれ。平安あれ。平安あれ。)

皆さんに心からのプラナーワを送ります。ということは、皆さんは実はアートマンに他ならない、それに対する気持ちです。私はこのホールに入って、ここに座った時に、最初に目に入ったのは、そこに貼ってあるインドの地図です。その上に、ホーリー・マップ・オブ・インディア、つまり、聖なるインドの地図、と書いてあるわけです。私達のインドに対して持っている尊敬の気持ち、それが聖なるインドであるということは、実はその生ずる人も偉大であるからこそ、生じるわけです。つまり、皆さん自身が偉大であるからこそ、真に偉大なものということを理解することが出来るのです。

日本も非常に偉大な国です。日本に来て色々気が付いたことに、皆さん、非常に謙虚であるということですね。そして謙虚な人柄を持っている人達が、このような偉大な文明の国をつくっている、そういう偉大さが日本人にあるわけです。日本に来て、ちょうど7、8日位経つんですけども、色々な場所を訪ねる度に、どの町に行っても、どの家庭に入っても、どの人に会っても、同じような日本としか言えない、日本製という、日本的なものを感じています。日本の人達の日本的なもの、日本の偉大なところというものが、非常に今、色々な面にあたって感じているところです。それをインドに帰って、多くの人に伝えることが出来ると思っています。ここで皆さんにお会いできたことを非常に幸運に思っています。そして今日この場で、非常に皆さんにとってはきっと新しいことかもしれないこととお話できることを非常にうれしく思っています。

ヴェーダータとは何か

今日、皆さんにお伝えしたいのは、「ヴェーダータ」のメッセージ、あるいはヴェーダータとは何か、ということについてのお話です。ヴェーダータというのは「ヴェーダの終わりの部分」という意味です。「アンタ」というのは終わりの部分、「ヴェーダの終わりの部分」がヴェーダータになるわけです。ですから、そのヴェーダータの前に「ヴェーダ」があるわけです。ヴェーダというのはヒンドゥー教のもとになっている「サナタナ・ダルマ」、つまり「永遠なる教え」を伝えているところ、いわば“文献群”です。

ではなぜ、あえてヴェーダという全体的な知識があるのに、ヴェーダータというのを分けて、主題になっているか、ということですが…。最初の部分のヴェーダータに来るまでのヴェーダが扱っている主題と、最後の部分のヴェーダータが扱っているのは、その主題の内容が全く異なっているわけなのです。最初の部分のヴェーダがとり扱っている主題というのは、私達が自分の行為や努力によって達成できるところのことについてです。最初のヴェーダの部分では、我々が、人間が獲得したいというもの、例えば、富を得たい、成功を得たい、あるいは子孫を得たい、あるいは巨大な王国を

得たい、という人間が持つ願望を、その人間はどういう願望を持つか、ということ、また、その持った願望をどういう手段で達成するかといったこと、を記述しているわけです。それが最初のヴェーダの部分です。そこには、色々な神々とその神々の働きも出てくるわけです。そして、人間がした行為とその結果獲得できるプンニャ、徳ですね。あるいは失ってしまう徳とか善悪とかですね。徳とか不徳とかというものが扱われているわけです。

ところが、ヴェーダで扱っている主題というのは、人間が外の世界に向かって努力したり行動したりすることで獲得できることではなくて、その人間そのもの、つまり私そのものを主題にしているわけです。私とは誰か、私とは何かということが、ヴェーダの主要テーマになっているわけです。つまりヴェーダを勉強するということは、すなわち自分自身を勉強することになるわけです。ヴェーダを勉強すれば勉強することで、自分とは何か、自分の本質とは何か、ということ、を学ぶことになるわけです。そうしますと、こういうことが言えるわけです。ヴェーダが扱っている主題というのは、私という個人の探求を通じて、人間そのものも探求しているわけです。つまり、人間そのものを扱っているわけです。そこでは、どういう宗教であるとか、どういう民族であるとか、どういう国民であるとか、そうしたことを超えた人類というそのものについて主題にしているのがヴェーダなのです。



生き物の共通点

まず、この地上に存在する生き物というカテゴリーを考えてみましょう。人間を含めて、動物、鳥、昆虫、あるいはバクテリア、つまり生きていて、生命を持っているすべて、というカテゴリーを考えてみます。そうしますと、こういう疑問が生ずるわけです。つまり、人間としての自分と、他の生物との間に何か区別があるだろうか。どこまでは同じ共通の性格を持っていて、どこが違う性格を持っているか、ですね。確かに大きな人間と他の生き物の間に大きな違いがあるわけです。そのことはヴェーダの中にサンスクリットの句として表現されているわけです。

他の生き物と人間との間に4つの共通点があります。そうでないものもあるわけです。4つの共通部分、最初は「アハーラ」、アハーラとは食べる、ということですね。食べ物ですね。食べるということです。つまり、これは飢えを持っている、飢えるということですね、食べたい、飢えを持っている、これは渴きも入ります。つまり、食べ物を食べたい、あるいは水を飲みたい、これがアハーラです。

2番目は「ニドラー」です。ニドラーというのは寝る、あるいは休むということ、つまり生き物は寝たり、休んだりするわけです。

3番目は「バヤ」、怖いんですね。生き物は怖がっている。常に怖がっているわけです。一番怖がっているのは死ですね。つまり、あらゆる生き物は死ぬことを怖がっているわけです。

最後は「マイトナ」、つまり生殖するということ、つまり再生産するということです。つまり繁殖するんですね。単細胞の生き物から、この非常に複雑な人類、人間にまで、この4つは非常に共通しているんですね。つまり、何らかの形で食物を外から取り入れる、そして休む、寝る、そして死を怖がっている。つまり死や危険、恐怖から逃げている。最後は自己を生産、再生産している。同じものを作り続けているわけです。それが共通の4つの要素です。

ところが、そうでない部分が人間にはあるのです。まず「ブッディ」、知性ですね。つまり考えるということ、ですね。人間的に考えるという特徴を持っているわけです。それとは何か、と問うことができる。そしてそれを、何かを理解することができる、そして、そういうことによって色々なものを論理的に思考することができる。また、それを概念という形で抽象化することができる。そういったいわゆる知性の働きというのは、人間に与えられているわけです。我々人間は色々な手段を使って、問題を解決することができるわけですね。つまり、あるいはそれを決定して、自分で自分の方向、自分の成すべきこと、すべきことを決定できる能力を与えているわけです。そしてそれは三つで

表現されます。イッチャ・シャクティ、クリヤ・シャクティ、ニャーナ・シャクティ、この三つのカテゴリーで表現します。 (つづく)

お知らせ

ヨーガ・クラス (2005年8、9月)

- ・火曜日クラス (午前 10:30 ~ 12:00) 8/2・9・30、9/6・13・20・27
- ・土曜日クラス (午後 1:00 ~ 3:00) 8/20・27、9/3・20
- ・瞑想クラス (") 8/27、9/24

2005年 ヨーガ・スートラ、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)

*各クラス・研修会とも、会場はパドマ・ヨーガ・アシュラムです。



【編集後記】

先日、久しぶりにプラネタリウムに行ってきました。「宇宙の果てに」というテーマのCG特別番組が上映されていたのですが、一緒に行った息子よりも私の方がしばし、宇宙遊泳(?)に酔いしれてしまいました。もちろんバーチャルな世界ではありますが、ハッブル宇宙望遠鏡がとらえた最新の映像を織り交ぜた番組はなかなか見応えがありました。途中真っ暗闇に包まれることがあり、目をパチクリしても何も見えない状況を体験し、少々びっくりしました。

小学生の頃、宇宙に興味を持ち百科事典を広げていたことを思い出します。そして今、息子が宇宙への興味を持っています。「第10惑星が発見されたんだって!」とか、「この銀河系が秒速200キロメートルで動いているんだって! すごい!」と語り合って、私も一緒になって、宇宙への興味を再びかきたてられています。

プラネタリウムで見る星も十分に宇宙や星への理解を深めることに役立っていることと思います。でも、私の心の中には信州の山で見た満天の空が焼き付いています。夏の夜の澄み切った空気、遠くに黒く見える山々、空を見上げると降るような星。天の川。息子にも見せてやりたいと思う今日この頃です。 (平野久仁子)

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