

# パドマ・ヨーガ通信

No.10(2006.9.25)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

お彼岸に思い出すこと 竜沢寺の思い出

山田泰子

秋の彼岸をつげる紅い花、曼珠沙華が菩提寺の境内に咲いていた。今から 35 年目のこと(当時 40 才位) 初秋の 1 日、感動した思い出深い体験があった。

それは、静岡県三島市郊外にある名刹、竜沢寺(臨濟宗)の中川宗淵老師をお訪ねした時のこと。当時の私は世の中のこと少し判りかけてきて、小さいながら会社を設立し、日夜忙しく働いてきた。が、心の片隅では、これが人生の総てではない、もっと平安な自分があるはずだと、心の安らぎを求める為にはどうしたらよいのか、という思いがあった。そんなある日、ご縁を頂いて、三島行きとなった。

その日、中川老師は、にこやかに迎え下さって、まずお茶を下さり、一息ついた頃に、奥の小高い所に建つ大広間に案内下さった。三方が庭に面する 50 畳位の和室の中央に私一人坐し、しばらくお庭の美しさに見ほれていたが、「今から音楽かけますから、あなたも歌って下さいね」と言われ、老師は部屋の隅にある電気のスイッチを入れた。驚いたのは、部屋の三方の屋根のひさしの下に取り付けてある「とい」に小さな穴があり、そこから、一斉に人工雨が降り落ちたのだ。それは童謡の最後まで続き、晴天の太陽の光に反射して雨の外側には虹も見え始めた。度肝を抜かされたが、歌は懐かしい童謡だった。

アメフリ 北原白秋

アメアメ フレフレ、カアサン ガ ジャノメ デ オムカイ、ウレシイナ。

ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン。

カケマショ、カバン ヲ、カアサンノ アトカラ ユコココ、カネ ガ ナル。

ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン。

(5 番まで続く、大正 14 年)

「さあ、一緒に歌いましょう」と言われて、声をふりしぼって歌った。再び中川老師のお部屋でお話をさせて頂いたが、思いがけない体験に、胸が熱くなり、そんな私を見て、「又、いつでもいらっしやい」というお言葉を頂いた。ふと、老師の背後を見上げたところに、「父母」と書かれた掛け軸があった。もう一度ガーンと打たれた思いがした。



自分ばかり突っ走る傾向にあった当時の私にはその日の体験がのちのち大きな生きる指針となった。そしてヨーガに出会ったのだが、これからもこの体験を大切に精進して参りたい。

(巻末にもありますように、しばらくパドマ・ヨーガ道場を休場させて頂いております。またお会いできる日まで、皆様どうぞお元気でお過ごし下さい。)

## 今号の内容

お彼岸に思い出すこと - 竜沢寺の思い出	山田泰子	p.1
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」(最終回)		p.2
ヴィヴェーカーナンダと日本	平野久仁子	p.3
お知らせ		p.6
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」(最終回)		

前号に引き続き、マタディン・アガルワル先生のご講演「ヨーガとインド思想 ヴェーダーンタ」の記録の5回目を掲載致します。先生は南インド・コインパトールのアリシャ・ヴィディヤ・グルクラムのヨーガ・インストラクター兼セラピストで、インド思想において極めて重要な位置を占めるヴェーダーンタ哲学について、平易にご講義下さいました(2000年4月30日、於：パドマ・ヨーガ・アシュラム)。通訳は相方宏先生です。

### 心のコントロールの必要性

心には二つの要素があります。それは常に葛藤を作っています。一つは「好き」(ラーガ)です。好き、欲しい、これがいい、というものは、今無ければ、それを自分のものにしようとし、今持っていれば、それをいつまでも保持しようとする、執着の働きです。もう一方は「嫌悪」(ドヴェーシャ)です。嫌いを満たすためには、それが自分に近づかないようにするか、既に自分にあつたら、取り除いて捨てるようにするわけです。

「好き嫌い」(ラーガ・ドヴェーシャ)が働いている限り、常に振り子のようにバランスを崩し続けます。自分のなす行為など、自分の働き全てに作用します。自分が「好き」と「嫌い」に影響されている間は、これはわからない。しかし、心イコール「好き嫌い」なのです。心は、「好き」と「嫌い」で出来ているので、それらを心から取り除くことはできません。ですから、バランスをとることしかできないのです。「好き嫌い」はあるものの、それが自分の行動や方向を決める要素にならないようにする、「好き嫌い」によって、客観的な判断が影響されないように準備されている状態にする。これが、心をコントロールするということです。

そのようなバランスのとれた状態の心を獲得していれば、ヴェーダーンタが、何を私達に言おうとしているのか、ありありとわかります。つまり「好き」や「嫌い」があるうちは、まだヨーガをしななければいけない(笑)。問題は、どのようにすれば、そのようなバランスのとれた心を自分が作り上げることができるか、ということで、ここでヨーガは非常に重要になるわけです。

### 「カルマ・ヨーガ」と「アシュターンガ・ヨーガ」

ヴェーダーンタで主題・問題になっているのは、「カルマ・ヨーガ」だけです。特に『バガヴァッド・ギーター』で、「カルマ・ヨーガ」というのはどういうものか、非常に微に細に議論されています。ヴェーダーンタの方法論によると、「カルマ・ヨーガ」が実践できれば、自ずと心が準備されて、カルマ・ヨーギーとして準備されていき、ある段階になると、ちょうど実った果実が自然に落ちるように、「それ」がわかるようになる、ということです。

カルマ・ヨーガは意外に簡単かと思いますが、本当に理解することは実に困難です。それに対して、パタンジャリの「アシュターンガ・ヨーガ」があります。例え話ですが、近所にある青年がいて、その親は、医者から、「この男の子は考え方に障害があり、変わっている。しかし、結婚して家庭を持ったら良くなり、まともになるだろう」と助言されました。ただ結婚では、花嫁の親からすると、そういうところに自分の娘をお嫁さんに出せません。ですから、その青年は結婚しないと心が安定しないだろうし、一方で、心が安定しないことには、誰も彼と結婚したくないでしょう。

きっと、パタンジャリはこの問題を同じように見ていたのではないかと思います。「カルマ・ヨーガ」をすることは、相当にバランスとれた、浄化された心を持っていないと出来ません。ところが、「カルマ・ヨーガ」をやらなければ、その心も浄化されない、というわけです。ですから、「アシュターンガ・ヨーガ」とは、心のバランスをとっていくための、もう一つの柱なのです。

パタンジャリの「アシュターンガ・ヨーガ」について、皆さん、少し理解があると、この辺でヴェーダーンタとの関係が見えてきたのではないかと思います。パタンジャリのヨーガの定義は、「ヨーガハ・チッタ・ブリッティ・ニローダ」(ヨーガは、心の活動のコントロール・止滅である)です。心の活動をコントロールするというのは、具体的にどういうことかということ、「好き嫌い」に影響されない、ということですね。ですから「アシュターンガ・ヨーガ」を実践していきますと、あまり「好き嫌い」

に影響されないような心を作っていく、最終的にサマーディ（三昧）になるわけです。ですから、そこまで理解していれば、ヴェーダーンタが何を本当に話題にしているかも、自然に理解できます。

例えば、金の指輪を付けると、だんだん曇り、さびて、汚れが付きます。それをインドでは、金屋とか宝石屋に持って行って磨いてもらいます。金が輝くために、職人は何をするか。輝きというのは、よそから持ってきて付けるのではない。ただ表面に付いている汚れを取るだけで、もう一度輝くわけです。もともと、輝くというのは、金の本質であり、本質がほこりによって曇っているだけなのです。

ですから、心もそういうもので、色々な形で、余計なものがくっついてしまい、影響を与えて、本質的な働きができなくなっているわけです。それを取り除けば、自ずと心本来の働きが戻るわけです。ですから、自分の心が重くなっている、暗くなっている、傷ついている、そういうときは、修理したり、何かを付け加えることはできない。ただ本来の働きを戻すことしかできないわけです。もともと自分は輝いているものであって、たまたまその上についているわけですから、それを取るだけです。自分の本質、自己の本質に対しては、最後は何もできません。できるのは、それを覆っている心の部分のエラーを取り除いたり、心の部分に付いている余計なものを取り除いたり、そういうところから出てくるひずみを直すことだけなのです。



### ヴェーダーンタ

本来の我々の自己であるアートマンは、何も関係ないのです。何も影響を受けていない。何も変化していないのです。ただ自分自身を知れば、そこで終わりです。何かそれ以上のこと、自分自身を、つまり自己を実現するとか、自己を発見するということは、何かをすることによって獲得できるものではありません。ただそれを理解、知ることだけなのです。しかし、それを妨げている心のレベルに対する働きかけは出来ます。「アンタカラナ・シュッディ」と言います。「アンタカラナ」は、我々の心を含めた感覚器官とか、この肉体の器の中で働いている全て、生命活動全てです。それを調える（シュッディ）のです。

ヴェーダーンタとは、あくまでも、知識を獲得する手段、自分自身を知る手段であって、その中には、心を浄化する手段は入っていません。それはヨーガの領域です。つまり目的によって手段が違うわけです。ヴェーダーンタの目的は自分自身、アートマンを知ることであって、心を浄化、調えることではない。心を調えるのは、あくまでもヨーガの領域になるわけです。ここに誤解がないようにしておかないといけません。ヨーガを一生懸命やっても、アートマンはわからない。アートマンというのは経験ではないので、それを経験するということはありえない。「それ」ですから。自分自身がわかったということは、全ての問題が無い、消滅した、ということです。

ヴェーダーンタがわかるには時間が要ります。同時に、よほど良い先生についていないと、なかなか難しい。短い時間で、ヴェーダーンタが何を話題、主題にしているか、少しでも皆さんに理解していただけたとすれば、私のグル（師匠）から来ているということ以外の何ものでもありません。

（おわり）

### インドの覚醒：ヴィヴェーカーナンダの思想と実践

平野久仁子

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（1863-1892）は、インドにおいて1870年代から登場した「ネオ・ヒンドゥー」と呼ばれる思想家の一人である。1893年、ヴィヴェーカーナンダはアメリカのシカゴで開催された世界宗教者会議で、「すべての宗教は真実である」とみなすウパニシャッドの精神について演説し、「宗教の調和」を訴えた。その後、欧米で、主にヒンドゥー教のヴェーダーンタ哲学並びにヨーガの伝道活動に従事した。一方、祖国・英領インドにおいては、インドの人々へ民族的自覚の呼びかけを行なうとともに、奉仕活動や教育、及び人材を育成するための組織、ラマクリシュナ・ミッションを設立し、当時の政治家にも影響を与えた。

前号では、ヴィヴェーカーナンダが渡米する途中、日本に立ち寄り、その工業的發展や清潔さに目を見張ると



共に、インドの若者やインドへの思いを紹介した。今回は、ヴィヴェーカーナンダと日本とのもう一つの接点、岡倉天心との交流について述べたい。

## 第1部 ヴィヴェーカーナンダと日本の関わり(その2)

### 1. 岡倉天心 - マクラウド女史 - ヴィヴェーカーナンダ

ヴィヴェーカーナンダと日本の接点としては、岡倉天心(本名、覚三 1862-1913)との交流も挙げられる。岡倉天心は明治時代の美術の指導者で、東京美術学校(東京芸術大学の前身)長を務め、また日本美術院を創設した。アメリカ・ボストン美術館の東洋部長も務めた。『東洋の理想』、『茶の本』等の著書で知られる。岡倉天心がインドでヴィヴェーカーナンダを訪れたのは、ヴィヴェーカーナンダがアメリカやイギリスでの伝道活動を終えた後の、ヴィヴェーカーナンダの晩年、1902年のことである。岡倉は40歳、ヴィヴェーカーナンダは39歳であった。

岡倉がヴィヴェーカーナンダのことを知ったのは、ジョセフィン・マクラウド(1858-1959)を介してである。マクラウド女史は、ヴィヴェーカーナンダの弟子筋に当たる裕福なアメリカ婦人で、1895年1月、ニューヨークで開かれたヴィヴェーカーナンダの講演会に参加し、その演説を聴いて感激し、以後熱烈な信奉者、パトロンとなった。マクラウドは、ヴィヴェーカーナンダらと共に旅したヨーロッパからの帰り、インド経由で日本に来た。

マクラウドは、1901年の春から日本に滞在し、5月から11月までの間、岡倉の日本美術講義(これが『東洋の理想』の大部分の素稿ないし構想になった)を受講した。その折に、マクラウドはヴィヴェーカーナンダのことやインドのことを岡倉に吹聴していたと考えられている。岡倉は早速300ルピーの旅費を送ってヴィヴェーカーナンダを日本に招待したのであったが、当時健康の思わしくなかったヴィヴェーカーナンダは断りの返事をよこした。それで、岡倉は仏教僧の堀至徳、マクラウドを伴って、インドに渡ったのである。

1902年1月、インドのベルルの僧院でヴィヴェーカーナンダに面会した岡倉は、感激し、大いに共鳴し、織田得能(1860-1911、浅草宗恩寺の住職。『仏教大辞典』を編纂した)に次のような手紙を送り、渡印を促した。尚、マクラウドは、日本では織田宅に滞在していた。

「〔前略〕過般来当地に参りビベカナンダ師に面会致し候 師は気魂学識超然拔群一代の名士と相見へ五天到处師を敬慕せざるはなし 而して師は大乗を以って小乗に先んじたるものと論じ目下印度教は仏教より伝承せる事を説き釈尊を以て印度未曾有の教主となせり 師は又英仏語を能くし泰西最近の学理にも通じ東西を湊合して不二法門を説破す 議論風発古大論師の面目あり 実に得難き人物と存候 出来得べくんば小生帰朝の際の同伴可致考に候〔下略〕」

岡倉はヴィヴェーカーナンダを「実に得難き人物」として、その人物像に感嘆した。二人が出会った時の様子を、マクラウドは次のように回想している。ヴィヴェーカーナンダは岡倉に「私達は地球の両端から来て、再び会った二人の兄弟です」と語り、岡倉はヴィヴェーカーナンダについてマクラウドに次のように語った。「ヴィヴェーカーナンダは、我々のものだ。彼は東洋人だ。彼はあなたの方のものではない。」マクラウドはその時、「彼らの間に本当の理解があったことがわかった」という。それから、小康を得たヴィヴェーカーナンダは岡倉と、ブッダガヤ及びベナレスへと旅を共にした。

### 2. 不二一元論

岡倉は、『東洋の理想』に次のように書いている。(尚、『東洋の理想』の序文は、ヴィヴェーカーナンダのアイランド人の弟子、シスター・ニヴェーディターが記した。)

「…こうして日本はアジア文明の博物館になっている。いや、博物館以上のものである。なぜならば、この民族のふしぎな天才は、古いものを失うことなしに、新しいものを迎え入れる。生きた不二一元論の精神で、過去の理想のすべての相に思いをこらすからである。」

また、「…近代国家の生活が、日本に、新しい色調を帯びさせることを強いているにもかかわらず、日本が忠実に本来の姿のままにいるということは、いうまでもなく、この国が祖先によって教え込まれた不二元の思想の根本的至上命令なのである」と述べている。

不二元論とは、ヴェーダーンタ学派において、あらゆる限定をこえた最高原理ブラフマンが唯一の実在で、それはアートマン（個我、魂）と全く同一のものであり、さらに、多様性をもった現象世界は幻想にすぎないという思想である。8世紀のインド最大の哲学者と言われるシャンカラによって体系化された。岡倉は織田に宛てた手紙の中でも「不二法門」すなわち「不二元論」に触れている。岡倉は不二元論が日本において脈々と生きてきたことに気づき、またヴィヴェーカーナンダは日本に立ち寄ったとき、その仏教が有神論的であることを感じとった。そして、その思想を生み出したのはインドであることを再確認した。不二元論を核として今日の日本が、そしてインドがあるのではないか、といった共通する想いが二人にあったのではないだろうか。

それでは、ヴィヴェーカーナンダは、この不二元論について、どのように表現したのだろうか。ヴィヴェーカーナンダは、つぎのように述べている。

「『私は永遠で、純粹、かつ自由な、自ら光り輝くアートマンである』と日夜繰り返して述べる人は、必ずブラフマンの覚者となる。」

また、弟子達に次のように語っている。「…常に本物と偽者を識別し、自らを熱心にアートマンの実現のために専念させるのだ。このアートマンの知識より崇高なものはない。他のことはすべてマヤーであり、まやかしである。アートマンは唯一不変の真実である。このことを私は理解するようになり、よって君達皆に理解させたいと思っているのだ。『ブラフマンが唯一存在し、二番目には何も存在しない。多様性は存在しない。』」

そして、ヴィヴェーカーナンダは、このアートマンを悟る方法として、次のように四つの道（ヨーガ）を纏め上げ、西洋で伝道したのである。

「それぞれの魂は潜在的には神性である。目標は、内部と外部の自然を制御することによって、この内なる神性を現すことである。このことを働き、または礼拝、または心の統御、または哲学によって これらの一つ、二つ以上、または全部によって なしとげ、自由になりなさい。これが宗教の全てである。」（『ラージャ・ヨーガ』より）

働き、すなわちカルマ・ヨーガ、礼拝、すなわちバクティ・ヨーガ、心の統御、すなわちラージャ・ヨーガ、そして哲学、すなわちジュニャーナ（ギヤーナ）・ヨーガである。

実際のところ、ヴィヴェーカーナンダは、この不二元論だけでなく、幅の広いヴェーダーンタ学派の思想を柔軟に捉えていた。しかし、最終的にはこの不二元論に到達することが目標である、と考えていたようである。

ヴィヴェーカーナンダと岡倉は、宗教者と美術指導者という立場の違いがあったが、そこに相通する熱い想いがあったに違いない。そして二人とも、忍び寄る物質文明に対して警鐘を鳴らしていたことが興味深い。

筆者より

ヴィヴェーカーナンダの日本との関わりについて記しましたが、ヴィヴェーカーナンダはアメリカ、イギリス、ヨーロッパへと広く西洋を旅しました。当時、海外に出かけた数少ないインドの知識人の一人としてのヴィヴェーカーナンダが、外国で様々なカルチャーショックを得たことは想像に難くありません。そして外国から祖国インドをどのように見ていたのか、興味深く感じます。更に、どのようにヴェーダーンタの思想を「毎日の生活の中で生きたもの」へとしようとしたのか、今後、筆者はそうした視点も含めて、ヴィヴェーカーナンダの思想と実践を考察していきたいと思っております。

参考文献：

*The Complete Works of Swami Vivekananda*, Vol. 1, 2000. (23rd imp.), Calcutta: Advaita Ashrama.  
*The Complete Works of Swami Vivekananda*, Vol. 6, 1999. (14th rpt.), Calcutta: Advaita Ashrama.  
His Eastern and Western Disciples. 1979. *The Life of Swami Vivekananda*, Vol. 1, Calcutta:  
Advaita Ashrama

*Reminiscences of Swami Vivekananda*, 1994. Calcutta: Advaita Ashrama.

色川大吉責任編集. 1993. 『岡倉天心』 中央公論社

岡倉古志郎. 1999. 『祖父 岡倉天心』 中央公論美術出版

早島鏡正・高崎直道・前田専学・原実. 1982. 『インド思想史』 東京大学出版会



#### 〔編集後記〕

先日、小3の息子のお友だちが数人遊びに来ました。部屋の掃除が大変、と思いつつも、どんどん成長していく子供たちの様子を見るのは楽しみです。おやつを持って部屋の中をのぞくと、布団が無残にも崩れ落ち、そこで寝そべり、リラックスしている子供たちの姿が……。でも、各々が黙々と携帯型ゲーム機に夢中。ちょっと前までは、野球板などのボードゲームで、騒いでいることが多かったのですが……。子供たちの姿を見て、ゲームの普及に改めて驚きました。でも、こんなに皆が、ゲームに夢中になって大丈夫なのだろうか、と少々心配になり、私もおしゃべりしつつ遊び仲間として介入(!?)。皆で大笑いをしました。ネットサーフィンにしても、その情報の多さには関心しつつも、あっという間に時間が過ぎてしまいます。改めて子供たちには、アナログな実体験もどんどんさせたいと思いました。そして、大量の情報等によって刷り込まれるもの以外に、多くの営みがあることを知ってほしいと強く思った一日でした(味覚の秋、「芋ほり」が今から楽しみです)。(平野久仁子)

#### お知らせ

##### **パドマ・ヨーガ通信、しばらく休刊します。**

諸般の事情により、10月始めをもちまして、パドマ・ヨーガ道場を一旦、休場させていただくことになりました。それに伴い、パドマ・ヨーガ通信もしばらくお休み致します。大海の中の一滴のしずくのように、この通信の投げかけたものは微々たるものと思いますが、パドマ・ヨーガ道場で行なわれた講演録等を顧みつつ、パドマの求めるもの、ヨーガの意味することとは何か、模索してきました。

ヨーガの重要な経典である『ヨーガ・スートラ』の文章は、簡潔なものです。私達(少なくとも筆者)が求めているものは、たくさんの言葉を尽くしても表現できないようであり、実はスートラの文章のように、本当はとてもシンプルで明快なものかもしれません。自分の内側から湧き上がる実感や体験を大切に、今後も模索を続けていきたいと思っております。

読者の皆様、長い間通読いただき、大変有難うございました。

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