

- ・ ヨーガ・サンガティの集いから
- ・ まもなく再び「食」講座
- ・ インドの祭り「ナヴァラトリ」
- ・ 連載講座2 解説『ヨーガ・ストロ』

重陽の候ーヨーガ・サンガティの集い



九月十六日(土) タペ泉の森会館。一七名が集まって開かれまし

た。ヨーガ・ライフ・ソサエティの主催。成瀬貴良先生のご遺志「ヨーガを正しく伝えたい」を継ぐ活動グループで目的に向かって活動します。それは定期的なヨーガ実習の継続と【ヨーガ・サンガティの集い】の定期年三回開催。

今季のテーマ「今宵スヴァミー・シヴァーナンドに会おう」。テーマに寄って、テーマから何か、良

い力が広がっていくことを望む集まりです。「聞いているシヴァーナンドさん、その通りの人なのかなあ」「出会えたという人に会いたい」「話を聞きたい」と集まって始まりました。カレー付きの

当日は、KJの員で進行役の相棒が欠席。進行はど

うしようかしら……。

私はフライングで、事前にお話を伺っておりましたが、このとき、聞いている内に、最首氏の熱が伝わってか、シヴァーナンドさんと交わす姿が目の前に見えるように、新たな一面が印象付き胸が熱くなりました。こういうのが熱の交感なのだと思います。

それがあって、当日はあれこれと進行やら、流れは作らず「冥妄想!」(仏

語:まもなくぞう…妄想するな!)と進行は決めました。神の思召し召しです。これまでシヴァーナンドさんの話を多くの人に聞きました。実際に会えたという人物に私は出会ったことがありません。奇跡の人物であり奇跡の機会です。

吉報も入りました。ご家族参席!「家族団らん」「面と面つき合わせた語り合い」「飽きるほど浴びる」…。どれもこれも近年皆無ではないでしょうか。

「講演ありがとうございます!」(お礼の手紙より)夏の終わりの夜。楽しい夜になりました。お嬢さまやお孫さんのご同席は、会を綻ばせました。参加者の心が和み、数日続いたことでしょう。

「現地を向かって、行く道のお話は、ほんとうに冒険物語を見ているようでドキドキと、とても楽しく聞きました!」(岸さん)。虎や、象に追われたお話しリアルで興奮しました。職場の園児たちが聞いたら喜ぶだろうなと、聞かせたくなりました。(浅津さん)。「今日のお話で、わたしも、向かいたいことへ「ひとつ向かっていこう!」という気持ちになりました。開催しました!」(三島さん)。この感想、会の本望です。開催して良かった!そして、「熱い方の周りにはちゃんと同じような熱い心の方が集まって来られるのですね。そして物事もそうやって成っていく……。そう思いながら「話を」うかがっていました(藤さん)。同感です。

百の一人でもいい、こうして、感じ、伸びること。これが起こるなら、この集いは成功で、ヨーガの、神の、宇宙の喜びでしょう。事務的な仕事や世話や責務の毎日で満足してしまっているような常。熱のハートは一

人ひとりの内で本来輝いています。サット・サンガやヨーガが、内なる熱に火を点けるきっかけになったら良い。今後も定期的修習のヨーガと【ヨーガ・サンガティの集い】で続けていきたいと思うところです。ありがとうございます!

最首氏レジュメを準備くださいました。レジュメに沿い、当日の話の一部をご紹介します。報告とします。

※レジュメ記載項目はコジツク体。

タイトル:我が回想のインド 最首公司

最首氏:「聞かれて、当時がどんな思い出されて来ましたので、今日はお話してきましたと思います。」

司会:最首公司(さしゅと)氏。昭和九年東京生。新聞記者になりたく上智大学卒業後東京新聞社入社。中東の担当を機に、資源 エネルギー、サウジアラビア日刊紙を担当。関心のあることは取材したいから、可能にするために、有無を言わせぬ企画案とその実績力で、社では自由人。その数々の挑んだ人生の一頁に、今日お話しがあります。

副題:医療経典「アユルベダ」の原典を求めて 話題提供

(1) 訪問期間:一九六二年十一月〜六二年四月

司会:スヴァミー・シヴァーナンドは一九六三年七月マハ!サマーデーへ。一年半前に出会ったことになりました。

(2) 訪問団名:インド学術探検隊(食糧 医学 薬学 者等八名十現地新聞社から一名)

司会:アユルヴェダは、今でこそ多くの人に知られ、現在注目ですが、これは昭和三十年代のこと。先見の目に驚きます。インドへ向かうと言っても当時は多くの人が訪れるような土地ではありませんでした。

最首氏:隊員に国立衛生試験所の木村規志氏を引き入れた。その頃大ヒットしたアース製菓のゴキブリホイホイがある。殺虫という殺すイメージのないアットホームな家庭的な連想をさせる採取法がウケた。これを

発明をしたのが彼。

また当時の記事で、発見された土着民族の話があった。人種 民族性の源に「味覚」が関係していると面白いことを述べる農林省食糧研究所の西丸震哉氏や、東京医科歯科大で、あの三井家の御曹司の三井源蔵氏も隊員にした。抑圧剤の原料のインド蛇木、アユルヴェーダの原典、原住民：とにかくインドに行けば何かあるだろう！と行くことの申し立てたくて、先ず隊員を集めて、合計8名になった。予算もたて、現地の衣食住なんかも準備をして、それで行けるようにした。

(3) 輸送手段：日野自動車生マイクロバス二台

最首民：現地の移動手段。マイクロバスが必要だから、隊員で日野自動車の若木敏雄氏、鈴木雅光氏に頼んでマイクロバスを日本から用意した。

(4) 制服と生活用品及び食糧：伊勢丹提供

最首民：現地できるもの。伊勢丹に頼んだ。制服を配給してもらったのと、しつかり協賛も得たよ。この探査隊実行に向けて当時八百万円集めた。二百万は使わないうで返したから使った経費は六百万か。

(5) 訪問目的：

① ソ連医学者開発の「抑圧剤」(血圧を下げ)るの原料だった「インド蛇木」と、インドの伝統医療の原典「アユルヴェーダ」を手ずかすこと

最首民：中国と国交流が深いネール首相だったから、何か蛇木のことや原典のことが分かるかと会った。当時の池田首相の新書があったから会えた。厳しい顔つき、鋭い目。でも退屈は和やかで「他に何か願いはないか」と聞かれたときは穏やかな笑顔で…。話題性もあるドライ・ラマにも会いたいと願ひ出た。すると、今ドライ・ラマは国外で留守だからと、代わって紹介されたのが、ヨーガの神様シヴァアーナンダ師だった。

紹介状を書いていただけ、それを持ってアーシユラムに向かった。シヴァアーナンダ師の「アユルヴェーダの原典を訳した本を手に入れることができた。」

② ダンダカラニア高原開発で発見された原住民

「アデパシー族の生活調査と文明化のプロセス調査」仮説「ヒトは火を手に入れること」サルから分かれたの実証

司会：人間の進化論 猿と人の違いと言つのがありました。関心が寄りますが、これについては、シヴァアーナンダ師とのこと少し離れますのでお話しがりましたがここでは省かせていただきます。最首民著作「インドはもたえ」でお楽しみください。貸出可。絶版書。順番に回しましょう。

(6) 訪問先と会合者

- ① 地元新聞社「ザ・ヒンズー」本社(マドラス市)
 - ② カルカッタ日本総領事館
 - ③ ニューデリー 日本大使館
 - ④ " ネール首相
 - ⑤ リンケーシでシヴァアーナンダ師
 - ⑥ マイソールで日本企業駐在員
- (7) 持ち帰り品
- ① オオコウモリ二匹
 - ② アユルベータ原典
 - ③ ヒンズー古寺院 扉木片の一部 燻煙機 燻煙機

■ 次のサンガティの集いは紅葉の頃に合わせて開催します。十一月末〜十二月上旬です。

ハリオーーム！ 早野です

九月のある日の朝ヨーガで「私たちにはスローガンをご存知ですか？」と訊ねてみましたところ…。何度も書くこうと思います！ヨーガ生活の実現へ！

- SERVE sevā
- LOVE Preman
- GIVE dāna
- PURIFY pavitratā
- MEDITATE dhyāna
- REALIZE ātmasākṣāt kāra
- BE GOOD bhale bano
- DO GOOD bhalā karo

このスローガン、実は、スヴァーミー・シヴァアーナンダ道場のスローガンですが、同時にこのトリャンバカム・ヨーガ・センターのスローガンなのです。教室では、初めの三つはよく話します。続く言葉も是非この機会に読んで呼んでください。人生の始まりのような毎日の中で、ぜひ繰り返してください！

「あなたはここで(苦勞)他への奉仕を、愛することを、与えることを、純粹になることを、瞑想を、そして悟りを学んでください。良くなりなさい、そして善いことをしなさい。親切にしなさい。あらゆるものに同情しなさい。すべては一生を通して実践されればなりません。」シヴァアーナンダ・アーシユラム(正式な秘ワ

イン・ライフ・システム)のゲートをくぐり長い階段を昇ると目に飛び込んでくるのが、この上置ピラーです。ヨーガは必ず応答をください。理想の人間となっていくために与えられたこの人生、スローガンと共に歩まれますように。(八尋)



10月の行事

- トリャンバカム・ヨーガ・センター
- ◆ 水曜朝ヨーガ 平常通り 4回
 - ◆ 土曜朝ヨーガ 28日 **オンラインのみ**
 - ◆ 日曜朝ヨーガ 岩戸地域センタークラス 変則4回 15日 **休講**
 - ◆ 火曜夜ヨーガ 平常通り 4回
 - ◆ 修養コース CYC (Cultivation Yoga Course) (日) 1日・22日 10時半～ (金) 13日・27日 10時～
- トリャンバカムの輪
- ◆ 酵素玄米講習会 16日 10時～
 - ◆ リシケーシ Sivananda アーシユラム
 - ◆ 10/15～23 ナヴァラートリ祭 (3頁)



食 ③ 長岡式酵素玄米の講習会

● 食 長岡式酵素玄米の講習会
 とき 10月16日(月)
 10時~13時頃まで
 場所 アトリエふかふか悠遊
 調布市染地3-1-853 / 090-4511-4158
 (申込受付)寺崎慈子氏
 会費 500円

■ 講習会内容
 i) 長岡式酵素玄米のお話
 新井 敦之先生 (右記 講師紹介)
 ii) 長岡式酵素玄米の炊き方
 新井 康之ご子息
 試食
 ● 車、自転車でお越しの方は、申込時に一言お知らせください。

この講座はアトリエふかふか悠遊が主催する講習会です。
 健康に制限する方は「酵素玄米」を耳にしているという健康食、ダイエット食の情報は多くありますが、その歴史を知る方は少ないかもしれません。赤ちゃんにも老人にも食べる栄養ある食べものを、万人の幸福を願って生まれた食です。いくつかある健康玄米の中でも本家と評される「長岡式酵素玄米」物語をぜひ。
 みなさまの実際の生活に注がれる機会になればと願って開催する講習会です。

講師紹介 新井敦之氏
 昭和30年頃食糧問題、食生活を指導する医師長岡健男氏、新井敦之先生(右記)の出会い、その研究を経て現在の長岡式酵素玄米が誕生し、現在は本講の妻、また全国を歩き広げられ続けている。
 主催者紹介 寺崎慈子氏
 アトリエふかふか悠遊(中ご子息)を拠点に、生きる毎日を開いていく中であり、ご自身を常にイロクシオンに続ける。人生を絶つて2010年に出陣しました。(寺崎慈子)

四ヶ月に一度を目安に、「長岡式酵素玄米講習会」を開催して下さっているアトリエふかふか悠遊(8頁)も、何度でも受講できる戸口を開かれるヨーガの心と姿勢に合意礼拝。応援します。

食事講習会宣伝の機に、「栄養」に関して少し書いてみようと思います。ヨーガの授業では制限時間というのがありますし、皆さんヨーガがたくていらしていません。実技は、確かに日頃の運動不足を解消にもなり話ばかりできません。ここにはそれがありますのでね。食事は「食」と「食事の仕方」とが含まれています。マナーについて言及してみます……

- 黙って食べなさい —
- 早く食べなさい —
- 好き嫌いをしてはいけません —
- 食べ残しをしてはいけません —

と私たちは教わってきたと思います。じつは、これらみんな出家者のマナーと同じです(日本もインドも)。そこから来ているのです。

黙って…は、インドの修行でマウナ(沈黙行)です。早く…は、早食いしろ、では勿論ありませんね。ようは食事中に遊びなさんな、ということでしょう。食べ

ながらべちゃくちゃ喋るのも、喋っていないくても、のんびり黄昏れて食べている…、心が遊びに行っています。インドでは、食事は楽しみとし摂りません。必要だから摂る、それだけです。宴会、食事パーティ、インドにはありません別々です。

好き嫌いをせず。これは、全部食べなさいということですね。中国の医食同源と同じで、「食事」丸ごと通して、健やかなることへ向けられています。ただ、私たちは栄養というと、すぐに「栄養素」と結び付けた目で見ます。栄養素に対して私たちは科学的な考え方をすぐしたがりますが、もっと単純でいいのではないのでしょうか。つまり「生命エネルギー」「いのち」をいただいているんだという、それだけで。「何を食べるにせよ」「いのち」をいただいている。「これは親鸞聖人の言葉。私はそっちの考えの方が好きです。

インドでのいのちはプラーナでエネルギーです。わたしたちは、しっかりとこの「いのち」からの布施を受けねばなりません。

食べ残さない。前述通り。付け加えるなら「喜びをいただく」点。喜びは成仏、サツヴァ(純性)。食べる側も食べられる側も、生命が喜ばないといけません。菜食の問題がよく出されますが、根本的に私は菜食主義という言葉がわたくしは気に入っていません。寺では精進料理ですが、実際のところ僧侶は肉や魚も食べています。インドもそうです。正しく言うと、肉、魚も

食べなくてはならないのです。出されたいのちには「ありがとつぞうございます。命をしっかりといただきます」と。毎日の変わる自分自身の健康状態を知ること。「いのち」の世話で、食事をする人のマナーだと思っています。ですから無理やり詰め込むのはどうでしょう。わたしは残しても良いと思います。ただし、やはり「ごめんなさいね」という心が大切なんではないかと。その心こそ栄養だと思つたのです。*

ヨーガ・ストロラ 連載2

紙面講座。ラージャ・ヨーガ教典『ヨーガ・ストロラ』講座から、皆さんと「ヨーガ談義」が始まる。そんなきっかけとなるなら本望です。お気軽談義しましょう。「必ず応答がある」これがヨーガの凄さなのです。

第講【ヨーガの流派】

前号の復習【ヨーガとは】。こつちとそつち、間で繋ぐものが存在している。それがヨーガの本質(實)

ヨーガの流派

流派。ヨーガの種類や分類かしら?と思うでしょうか。本来は一つでよかったです。心統一、今日の言葉で言う精神統一へ向かうことがヨーガで、それだけでした。繋ぐ間接道具のような存在はヨーガと呼ぶそれ一つでした。しかし、その存在が困難だった、あるいは大変だったのか：方法が提案される。つまり存在をたたせていくために方法論が立つて成立した。これが、ヨーガが「行、行法」という意味となった始まりだと思つたと分析されています。この考え方でわたしもスッキリしました。この考えなら、ヨーガの流派それぞれの意味が、ヨーガの方法を言っていると理解できました。表1はヨーガの流派です。他にもたくさんあります。これらをみんなヨーガ、ヨーガと言って、ヨーガという言葉であらわしています。

表1

一	ラージャ・ヨーガ	心理的
二	ハタ・ヨーガ	生理的
三	カルマ・ヨーガ	倫理的
四	バクティ・ヨーガ	宗教的
五	ラヤ・ヨーガ	心霊的
六	ジニヤーナ・ヨーガ	哲学的
七	マントラ・ヨーガ	呪法的

なる間にある「繋ぐもの」という「存在」が、「行」行法 になって解釈されていったのか。『ウパニシャッド』(Upanishad)の中にその証拠が記述されています。

ナヴァラートリ秋

ナヴァラートリ祭祀は、人間の中にある神聖な性質を新たに体験して表現し、内なる悪の勢力を打ち破り征服するために光、真実、愛を明らかにする、毎年恒例の目覚めの呼びかけです。

ナヴァラートリ祝福の機会には、今年は今月十五日からの九(ナヴ)日間。十月の新月後から始まるお祭(本部アーシユラムでは毎年大きな神聖きと精神的な喜びをもって祝われ、聖なる母は敬虔に崇拝されます。至高の母を讃えるバジヤンやキルトンが夜(ラートリは「夜」)のサット・サンガで行なわれます。



アナンダジーによってサンスクリット語で(通常はヒンディー語シユリー・ドウルガー・サブタシャティが毎晩朗読され、後、シュリ・ドウルガー・サブタシャティのヒ

ンディー語と英語の意味をスヴァアーミー・ダルマニシユタナンダジーとスヴァアーミー・クリシユナバクタナンダジーによって読み上げられたそうです。続くスヴァアーミー・ヴァイクタナンダジーによるタントロクタク・デヴィ・スクタムの高唱。九日間毎夜、口頭アルチャナ(至高者への礼拝)で女神への聖歌が、そしてプラサードが配られ続きます。この期間、伝統を重んじる真摯な帰依者には、断食をしながら健康と繁栄を願い捧げる人もいます。アーシユラム・マガジン・ニュースより

日本にいる祭祀の形を真似ることしかできないインドファンの中には、断食期間と重ねて迎える人もいます。ナヴァラートリは春と秋にあります。そう

いえば、「夏の疲れがでて」とこの季節、良く耳にします。昨日もそんな人にお会いしました。リズム良い時季なのかもしれません。ちなみにハタ・ヨーガでは肉体は聖なるものとして扱うので、身体を苦しめる断食は禁止、代わって節食(ミターハーラ)があります。

ヒンドゥー教三大神のそれぞれの妃が三大女神です。ドウルガー、ラクシユミー、サラスヴァティー。はじめの三日間は、ドウルガー女神を礼拝します。強力な戦士でもある強さの象徴の母。心の不純物や悪徳欠点を破壊したいと願う祈り。次の三日間は、ラクシユミー女神と共に過ごします。すべての帰依者に尽くることのない富と幸福を授けるといわれる安らぎの女神。最後の三日間は、サラスヴァティー女神を讃えます。創造主ブラフマーの妃で、学問と芸術、そして叡智を授ける女神です。

果実 コース修了を讀んで

アーシユラムでは二年に一度、実りの秋季にヨーガ修養生のコース修了を賞して果実等の修了式が行なわれます。医師であったシヴァーナンドの構想ビジョンは、実践と理論が一つになったヨーガを学ぶ場。ヨーガ・ヴェーダーンタ・フオレスト・アカデミーの設立へ。

トリヤンバカムヨーガセンターのヨーガ修養コース Cultivation Yoga コースの授業では(隔日・金)です。少しずつ深まってきました。深まる季節の秋と同様、染まってゆく紅葉のようです。冬はエネルギーをさらに温存(チャージ)のために葉を落とすように、私たちも余分を落として、寒い日も、雨の日も、気分の良い晴天の日も、いつも同じ心で向かいます。人生で出会ったヨーガを、自身の道のりの杖にしてください。講義は毎回ご受講、試聴できます。関心ある方は遠慮なくいらしてください。

ヨーガ・ストロ

『U』の内容を要約の箇条書きで紹介します。

- 人間の五官、五官の働きというのは、外に向かって働く。自分の環境に対していつもどこかに向いているのが特色。
- その五官の機能を馬に例えているのが『ウパニシヤッド』のヨーガの説明。
- 五官を働きの特徴、勝手気ままな方向に走らせないよう。↓修行(心統)への最初の手段になった。
- 気ままに外界の対象に向かっているのは人間の心を鎮めることができない。それで、その五官を取り押さえる。取り抑える。
- 動く心の一つ上の心の働きて抑える。決して下を上を抑えられないので、一つ上、上とは内面的な心の働きて抑えつける。
- ちょうど馬が馬車につけられて自由に歩けないようにされているように、五官の働きを抑制して自由に動けないようにする、こういう修行の方法、行法を「ヨーガと呼ぶ」(佐保田鶴傳博士訳)
- と…ここまでではっきりと記されていけば、ヨーガと呼ばれるものに何らかの実践的な方法がある説明です。つまり方法は行法ですから行法に変わった証拠です。さて、「流派」一言に説明ばかり。変化してきた流れの背景があったので長くなりましたが、実際、ヨーガをやっていくときにもっと大事なものは、行法と言われているたくさんさんのヨーガ：(〇〇ヨーガ、〇〇ヨーガ)その本質を知ること。あらゆる流派に共通した特色というものを知ることではないでしょうか。
- 私たちはやり方や種類が違っても、こっちの方がより良いのだ、合わないやり方や種類に対してなぜか、それをする人を「合わない人」とねじられ、関わらないと排除してはいませんか。元は同じなのにといいながらよくあります。元をたどり理解ができると、何でもないことだと思えたりします。

リシケーシの風

サット・サンガのご報告を申し上げましたところ、二人の先輩先生より返信のお手紙をいただきました。

川崎あき子氏

「サット・サンガのご報告、実に神様の仕組みれた出会でした。つい先口フルデーのパワーを美感するような話を信者さんから聴きました。そしてその縁が今に繋がっている。……その話はまた次の機会だ。

シンプルで気さくな方だったので私たちは親しみを感じますが、畏れ多い力を持った方だったので、添付写真めりがと、早速ハムサンダグにお見せしよう。

写真とは、最首氏が持参くださった「ヨガの神様シヴァーナンダ師」と付箋のあった一九六一年の記念写真で私たちの集合写真ではないです。親しみを感じますが、畏れ多い力を持った方、——とあります。神のような力とはそもそも……地元で祀られるカミの云われなどを聞くと、「傍にいてください」とお祀りする裏に、畏れ多いほどの恐ろしさ、おごろおごろしい民話があったりします。

スヴァーミー・ヴィシシュワル・パナンダ師（インド修行中の先生でスヴァーミー）突如、久方のメールでした。

「長い時間のギャップを超えてくる私の親愛なるもの。神々しい表情、元気で、あなたの神聖な性質が、あなたのクンスに来るすべての人々に伝わりますように。すべての身体が生命と調和しますように。あなたをとても愛しています。……見えているのかしら？ パンコンのカメラを覗き込んで見入ってしまつことが時折あります。愛。成瀬貴良先生の三回忌であったことも含めて、元気でしていることをご報告いたします。」

彼の教を思ひ出さなう。彼は自分の教を生き延びてきた。礼儀正しさを保ち、練習し、常に彼の本質を体験して来た。苦しみと死の世界にきたら、神を悟り、解脱を達成する必要がある。一呼吸の苦みの世

界にまじりつけません。自分の環境を達成し、アートマンと永遠に合一する。Swami Swanda」と。後はシヴァーナンダの言葉で、さらにグルデーの文が続き、ました。

「志を継続し、善意だけで進むべきです。それは善良な行動によって裏付けられなければなりません。あなたはアートマ・シヴァーナ、自己意識を達成するよう、最善の意図を持って精神性の道に入らなければなりません。用い深く勤勉でない限り、激しく厳格なサータナを行わない限り、欲望、怒り、エゴイズムや利己主義から自分を守っていない限り、善意だけでは成功を収めることはできません。

道徳的純粋さと精神的純粋さ、探求者の道の第一歩です。道徳的価値観に対する強い信念がなければ、霊的な生活はあつた、良い生活はあり得ません。厳しい自己規律が絶対に必要です。自己規律とは抑圧を意味するのではなく、自分の中にある野獣を飼いなすことを意味します。それは動物の人間化と人間の精神化を意味します。

種を時と前に、未使用の土壌を砕く必要があります。種子は植物として芽を出す前に自ら壊れます。破壊は建設に先立ちます。これは不変の自然法則です。神聖な性質を育む前に、まず自分の残存な性質を破壊する必要があります。

霊的な道は険しく、茨が多く、険しいものです。いばらは忍耐と忍耐をもって取り除かなければなりません。トグの二部は内部にあります。一部は外部です。欲望、強欲、怒り、妄想、虚栄心などが内なるトグです。邪悪な考えを持つ人々の付き合いは、あらゆる外部のトグの中で最悪です。従って、容赦なく邪悪な社会を避けてください。

サータナの期間中は、あまり歩かないでください。あまり話さないでください。あまり歩かないでください。あまり食べないでください。あまり寝ないでください。5つの「してはいけないこと」を注意深く守ってください。混沌と精神に乱れが生じます。たくさん話すと気が散ってしまいます。たくさん歩くと疲労と衰弱を引き起こします。たくさん食べることで睡眠を妨げてください。」

サット・サンガの恩恵。皆々にもご報告しました。

ヨーガ・ストロ

が、神から人間の下がって行くことはないはずだと考えたのがインドの哲学です。そしてそれが即、インド教、インドの宗教なのです。宗教という言葉の説明と解釈はその専門に任せることにさせていただきます。インドには哲学宗教という宗教があります。これは哲学的な宗教ではないのです。哲学が即宗教であるし、宗教が即哲学である。こういう形の宗教がインドにはあつて、その一つがヨーガです。目的への考え方と理想が一つになっている宗教。ヨーガは究極の至福へ、などといったいますが、これは究極の目的へ向かっていく状態であり、究極の夢なのではありません。哲学宗教の根本の目的は何かというと、それは解脱です。ジーヴァン・ムクタ。ジーヴァ「生きる」からのムクタ「解放」で絶対的な自由。このようなものは現実にはどこにもありませんが、それを理想に立てて、理想で目的であるものへ近づこうと取る哲学宗教です。

哲学

いつも人間から出発する。人間が何であるか、どんなものであるかを明らかにする学問。インドの哲学の第一問題は人間なのです。人間を対象にすること、神を第一の主題にするものは本当の哲学ではなく、人間を根本問題にしたときにはじめて哲学と言えるじゃないかという学者がいますがわたしたちは賛成し兼ねます。神様を中心にした、神様を第一とする学問神学は神学。哲学は人間を第一にする学問で置き所が違つ。神学と哲学がいつの時代でも交えることができないのは当然なのです。センターで回っている中心の考えが違うのですから。例えば、人間を取り扱っている場合に、例えば社会学で人間を取り扱う場合、これは人間を扱うということ、自分を扱うということとは別です。哲学が人間を中心課題にすることは、自分を中心課題にすること、社会の中の人間ではないのです。自分を中心

課題にした人間を扱う方法は哲学以外にはないと思うので賛成なのです。科学には人間を中心課題にしていくらでもありませんけれど、人間が中心課題というのと自分が中心課題ということは違います。インド発祥のヨーガを伝えるトリヤンバカム・ヨーガ・センターではこうしたところを伝えることも大事だと思っています。

インドで成立した各ヨーガ流派

表1に戻ります。今月の講座のメインです。ラージャ・ヨーガのラージャは「王」の意味。ですから「王道」とか「王のヨーガ」というヨーガです。心理的・精神分析的・ヴィヴェーカーナンダの解説、内省的とも言えるかもしれませんが。人間の心理、心の中を分析していく、そういう方法をとるヨーガの一派。ハタ・ヨーガは呼吸と体操が中心になっていますから生理的と言えます。肉体（呼吸や能力を含む）が方法の要の一派。私たちが毎週、いつもしているのは、このハタ・ヨーガです。

カルマ・ヨーガは人間の行為を中心にして、行動の中にヨーガの意味を見出そうとする一派。行為の中に人間のヨーガ的な意味を、あるいは価値を見つけ出すとうとする、そういうヨーガをカルマ・ヨーガとして成しました。カルマ (Karma) とは「行為」の意味。ですが「行為の結果」も含めた言葉なのです。「行為、行為とその結果」がこのカルマの意味です。これはじつに面白い発想ではないかとわたしは思うのです。古代インドの哲人や聖人は変わり者です。ひっくり返しの発想。普通、修行、精神統一への修行といったら、まず心を制して、心の感情や湧き起こる考えを抑制することをするのが修行です。仏教でも心を無に空にと言っています。あえて、行為はくっ付いていて離れられないのだからと、取り込んでしまった。修行の方法として結んだのですから。カルマ・ヨーガは、カルマを扱って手段とした。カルマについては来月にもう少し追記し

ましよう。

先に表のヨーガ流派を見てしまします。バクティ・ヨーガは神を人格的に立ててその神様を信仰する。神へ一切を捧げてしまふ。自分の心も体は、あらゆる行ない。どんな小さく些細な行いでも神様の命令によって行なう。神の意志でしか行動しないという、徹底したものがこの一派。

ラーヤ・ヨーガは、今日という神智学 (セオソフィ、神の智慧の学問、心霊科学に似ているので心靈的。いろいろの考えや行法があります。中でも一番有名なのはクンドリーニ・ヨーガです。余談で「クンドリーニ」と発音する人がいますがデタラメです。「クンドリーニ」です。トリヤンバカム・ヨーガの皆さんはこれより後述発音ですね。追に、ヨガではなくてヨーガです！(笑)。クンドリーニ・ヨーガの考えでは、人間の背骨の後ろに非常に細い、人間の目には見えない細い管があって、その管に六つのチャクラ (Chakra) がある。「輪 (りん) 」の字で訳されますが、そういう休み場のようなところ。一番下にあるのが根源の力で宇宙の根本的な本質だと考えて、実技的行法としてはこれを一つ一つ引き上げていく。目覚めさせて、そしてそれを引き上げていく。すると、永久的ではないが神様と同じような力を持ったものになると、こういう修行の方法を教えて、考えで説明しています。

ジヤナーナ・ヨーガ、これはインドのヴェーダーンタという哲学宗教思想に基づいたヨーガです。インドの正統派哲学、第六派哲学の一つ、ヨーガ学派の基盤になっているもの。ではヴェーダーンタとはなんだ？ ということですが、このヴェーダーンタは今日まで生きています。一元論、宇宙一元の考え方で、一元の名前が、ブラフマン (梵) と、こうしている一派です。マントラ・ヨーガは、呪術的とあるように、日本の真言宗は仏教の中のマントラ・ヨーガです。マントラ

は「真言」の意味です。インドから支那で真言と訳したのです。真言宗のお坊さんが印を結んでマントラをたくさん唱えるように、この一派もたくさん唱え、印を結ぶというのは手の形だけではなく、儀式、難しい儀式を取るのです。

今月の紙面講座、7頁目を講座で埋めた延長講座に নিয়ে、ここまで。続きは来月です。

だんだんに……



「だんだんに、なのです」と言いましたら「そんな呑気な時間はないのよ」と一括されそうです。確かに。だんだんなどと言するのは、時間がたつぷりある人の言うことかもしれない。でも、それでもわたしはやはり、そうは思わないのです。今は時間が掛かるように見えているけれども、人生を超えた魂の成長という時間で見ると、逆なように思うのですがいかがでしょうか。

先の (夏あき子先生の手紙にその話はまた……とありました。「えー、勿体ぶらずにそこが聞きたい」という箇所でしょう。でも、わたしはこんな「待てー」が良いなあと好きですね。未解決だと、いつも思っている一つにな流わけてすから、何が知りたいのか、はつきりと自覚でき分かってくる。そして「そのとき」が来たとき、もし最初の段階で即答があったとしたら、ずっと、それより幾倍もの理解と納得という印象を経験できる「とき」になるように思います。ですから「待てー」は良いんではないか、と思えるのです……わんツ笑。よく「質問はありますか？」と聞きますが、こうして話していると、疑問を残したままにするのも、かえっていいのかもしれない。そういうえばいつも師は疑問を残して、落としてくれた……なあ、デス。

ヨーガとは何だろう

狛江で19年
毎日ヨーガをやってお元気に！

継続は実なり

トリヤンバカム・ヨーガ・センター

● 狛江駅北1分。泉の森会館3階
【会場】〒201-0013 狛江市元和泉1-8-12
【事務局】〒201-0012 狛江市中和泉2-22-10 A103
【連絡先】Tel・Fax 03-5761-5442

info@tryambakam.jp /
www.tryambakam.jp

ヨーガ修養コース講座 単位(一講ずつ)受講できます

- 坐学：90分
『いまに生きるインドの叡智』
(著成瀬貴良/善本社)
- 坐学：90分
『シヴァーナタ・ヨーガ』
(著成瀬貴良/善本社)
- 実技をしながら解説：90分
資料『ハタ・ヨーガテキスト』(YLS 図書)
【日程・会場】第2・4週/金/喜多見地区会館/午前
※(変則あり)第1・3週/日/岩戸地域センター/午前
【申込み】前日まで
【受講費】3000円

次回サット・サンガ

サットサンガには、
テーマがあるから応えがある
テーマに寄り合い高め合うヨーギーの会

ヨーガ・サンガティの集い —師走の候—

【日時】11月下旬～12月第一週の紅葉の良い頃
14時～15時半
【会場】南蔵院(板橋 本蓮沼駅)
または泉の森会館3階
【会場】菩提寺 南蔵院
【事務局】Tel・Fax 03-5761-5442

月例教典学習会 『バガヴァッド・ギーター』

● 梵語から訳された成瀬貴良先生の資料・解説を読みながら、インドが誇る数珠の聖典『ギーター』を一緒に読みましょう。

【会場】泉の森会館2階のカフェ(カフェ代各自)
または zoom
または 早野
【申込み】前日までメール・ファックス・電話
【受講費】2500円(三ヶ月連続申込み5400円)
資料7円枚

デーヴァナーガリー文字

(サンスクリット語読み)での
般若心経を書く写経と、梵
語からの意味を勉強しませ
んか？

希望者が7名集まれば開催します。
随時お申し出ください。
集まったところで開催企画に入ります。

● こちらへ掲載したい案内、紹介内容はお気軽にお申し出ください。トリヤンバカム・ヨーガの輪(和)を伸ばし、ここ(センター、中心点)から良い生活へ。邁進しましょう。

行ってきました！蕎麦処(会員 樋渡志のぶ様ご主人経営)

蕎麦懐石 Samurai 侍

狛江市東野川2-21-4



ご紹介！施術の人(会員 樋渡志のぶ様経営)

クプクプ自然療法サロン

狛江市東野川2-21-4



ご紹介！施術の人(会員 坂口様お嬢さん経営)

さかぐち鍼療所

狛江市岩戸南3-7-17



ご案内！人生を織る家(会員 寺崎様経営)

アトリエ&かふえ悠遊

調布市染地3-1-853

