

Tryambakam Yoga Center

11 月

Topic

- ヨーガ日和～インド細密画展～
- 今月は「流れ」タガールの詩を紹介
- インドはディーヴィーラー祭
- 連載講座3 解説『ヨーガ・ストラ』

先に細密画の流行り、後に大衆宗教画の広がった。

きたことが裏付けられていくような展示でした。

十月一十日。心地の良い秋晴れ。府中市立美術館で開催の【インド細密画展】(至11/26・日)へ訪れました。

インド風絵画 手のひらに収まるほど小さな紙に描かれた絵を、ずっと眺める人をリシケーシで見たことがあります。

インドで誰もが必ず目にする大衆宗教画。空港～何う乗りものの運転席のそくに、商いや両替商のカウンターに、ガネーことガネーシャ神か、ヒンドゥー三大神、女神が頬笑んでいるでしょー! インドに行かなくとも日本のインドカレー店や雑貨屋で見ています。

美術品として、美術観で見るというよりはもっとキツチユ的。といって趣味娛樂のその域ではない……神の国インドのかなあと関心が惹かれます。

大衆宗教画の歴史詳細はわたしはさっぱり無知ですが、ヨーガの歴史を学ぶつか、少しだすが、自然にみえてきます……。紀元を境に、向こう二～三千年、こつち二～三千年と長い、長いインドのヨーガの歴史の中から見る宗教画の発祥とその歴史は、それほど古くない。親愛のバクティ思想がインド全国に広がって以降で、印刷も大量にできる時代となれば、むしろ最近ともいえます。

細密画はそれらよ

会員のお二人、栗山さん、勇見さんと。愛車に便乗させていただきました。隔離金は修養コース。

ヨーガ日和～インド細密画展～

11月の行事

トライヤンバカム・ヨーガ・センター

11月の行事

◆水曜朝ヨーガ 平常通り4回
*5週目29日は休講

◆土曜朝ヨーガ 平常通り3+1回
*2週目11日オンライン

◆日曜朝ヨーガ 岩戸地域センタークラス
平常通り4回
*12.26日音楽室配信なし

◆火曜夜ヨーガ 平常通り4回

◆修養コース CYC (Cultivation Yoga Course)

(日) 5日・19日 10時半～
(金) 10日・24日 10時～

トライヤンバカムの輪 サンガ

◆別紙 秋の節食講習と神さまの話

22日(水) 14時半～
26日(日) 12時～

りと瞑想としてあつたことがうかがえました。これは精神世界の一部と言えましょう。ちなみにわたしたちがいつもするハタ・ヨーガは、こうした時代背景の中でタントラの影響を受けて成立した流派です。

感想 王帝階級や宮廷内で開かれた細密画。詩たたまれる神々との戯れと、実社会。時代と共に人と文化がありますが、その根本に香りのようにある各国の色、気配、精神を思いました。

われわれが生まれて生きる土地、日本は島国柄か、多種多様な外来の文化がやって来ますが、どんな文化も柔軟に受け入れ、そしてものの見事に「日本風」にしてしまいます。にっぽん氣質に取込む智慧を持つっています。こういう日本氣質を、土地柄というのを感じます。

「和風」にしてしまう。にっぽん氣質に取込む智慧を持つっています。こういう日本氣質を、土地柄というのを感じます。

いまや世界は距離的壊をとつぱらつて人々は話し起つていて、「今」を共有するようになりました。

「共に、合い補う。生きるすべての生命の営みの平和へ！」その声に、わたくしも万歳喝采します。——と同時に、生まれの土地(東ジャーティ)を感じる、一人、ひとりの存在を、切に切に思います。

また、突然にやつてくるヨーガ日和を一緒にできるなら、共に奏でましょう。

ハリオーム！早野です

この夏は土が六〇℃くらいになつたから、撒いた種が煮えちゃつた。トマトもレタスも三週間遅れでやつと種植えができたわ。十年やつたから気候の変動に対応できるかなと思つたけど……（はあ～まだまだだあ）といった風の苦笑いを見せる。同じ歳で町田で十年無農薬栽培で自然農をする「おおるリファーム」を営むの青木さんはヨーガ仲間で旧友。互いに元気づけの女子会。

たびたび私の方が畠へ訪ねて向かうのですが、今回は青木さんが「街に出たい」と。驚いたことに、六年ぶりに街に出たと言うのでびっくり。本人も「我が家らへんな調子」「で、数えてみたら六年！」と言つ。「電車も六年ぶり。何を着たらいいか困つた。何でも機械化で、登録とか面倒つ」と……。夢中になつていればまたたく間。トリヤンバカムも来年で二十年になる。確かに瞬間。故障したり壊れたりとあって…そうやつて過ぎたあともやつぱり、そう、好きでいられるのだ…。毎日が向き合いで実験の連続だつたろう。（土）旦はファミリー向けの自然農体験会。企画開催は切れなく企てては続く。翌日（月）は黙々と片付けをし、またいつもの作業。（木）は障害のある方と竹林で竹細工。・気分転換に街に出たかったのね。

「継続は力なり」。文字つた今月は「流れなり」。

「流」は、流れて消えて無くなる。無常であると取る考え方もありますが、わたくしは滔滔（とうとう）と流れ、地形を変え、変わつても続く流れの中にある自然からの力を思います。この宇宙に無駄は一切ないと言つ、その通りなら、流れは、川になることを喜び、守られて橋のような道となることを望んでいると。

タゴールの詩を思い出しました。紹介します。



唱えたり歌つたり祈つたりそれは止めるがいい。
扉をみな締め切つた寺院のその淋しい暗い片隅で
誰を併んでいるというのか。

目をそと開けてどうりで
神は目の前にはいないので。

神のいなのは、

農夫が固い土を耕している場所
道路工夫が石を碎いているその場所だ。

晴れた日も雨の日も、神は彼らのそばにいて
着物は塵にまみれている。

おまえもその法衣を脱ぎ

神に倣つて塵芥（ちりあくた）のどぶに降りて來い。

解脱たつて解脱がどこにあるか？

じ手人さまばざ百圓で

創造界の束缚を轟（轟）んで身に附せられた

永久に私たちと結ばれていく。

お前も瞑想から出て來い。

花も香を捨てるがい。

着物が破れ汚れても構わないではないか。

神に近づき、額に汗して骨折つて
神に協力するがよい。

『東方の知恵の詩 訳：スコット・リン・ライリー・編著者：角川よ

ー・タゴール

ヨーガ・ストラ 連載3

紙面講座 第3講

「ヨーガ、ヨーガ」と言われるヨーガにはいくつかの流派があり、最も古典とされる流派は、王道という意味のラージャ・ヨーガだと既に説明しました。私たちが教室ではハタ・ヨーガという流派です。なぜハタ・ヨーガをするのに、流派の異なるラージャ・ヨーガの教典を引っ張ってきて勉強をするのかしら？ 理由は二つあります。

一つは、師、シヴァーナンダはインテグラル・ヨーガ（統合的なヨーガ。流派問わず、すべて必要）を推奨された。二つ目、師、成瀬貴良先生は、原点であり、原典を知ることも大切ではないでしょうか。日本に生まれ、日本人のわたしたちがヨーガに出会つて、いつもやっていいるその理由も知ることになるかと…。と語られています。

原点があつて、廻つて、すべてが起つていて、ヨ

ーがにも原点があるから、その原典から学びたい。

第二講は、「ヨーガの流派」。ただ坐つて瞑想するだけ、心統一をする、静かに坐る（瞑想）ことをヨーガと言つただけなのに、さまざまヨーガ流派が派生したのはなぜか。そもそも成立したヨーガ流派それぞれの概要でした。

剪裁で「来月にもう少し詳しく」と書いたカルマ・ヨーガのカルマ（karma）についてから始めます。

第二講【カルマと カルマ・ヨーガ】

カルマ

カルマ、カルマンとは、「行為」あるいはその「行為の結果」、さらには「行為と結果の関係」を指す。（いまに生きるインドの歴史 成瀬貴良著・善本社より）人の為す行為は必ず報を残すという考え方。これは古

ディーワーリー祭

日本の正月と同様に、全国規模でインドのお祭りがディーワーリー (diwāñ 原語div「天。光耀。光輝」)。女神を称える十月の後、修行を見直すサーダナ週間がアーシュラムではやってきて、そして、別名「光の祭」ディーワーリー。アーシュラムでも光の準備 飾り付けが進められていることでしょう。

神である母の恵みは無限大です。彼女は無条件で惜しみなく平等に慈悲を注いでくださいます。注ぎ続ける力は計り知れないものです。だれもがその前で降伏し、揺るがない献身をもつて禮拝して下さい。 SriSwamiSivanandaji



ディーワーリーを語るとき、吉祥の女神ラクシュミーが同時に登場します。富と幸福と豊穣の女神で家庭神としても広く親しまれています。



特に叙事詩『ラーマーヤナ』の舞台の北インドは直接にこの祭が賑います。

サンスクリット原語が示すように、光の祭ですから、夜には各戸に明りが灯され素焼きの小さなランプ皿があちらこちらに置かれます。

これはラクシユミーを家に招き入れるために、さらに念を入れて入口の前に吉祥の紋様を描いたりします「アルポナ」と呼ばれ砂で家の前に模様を描くのです。美しいものです。小さな足跡が描かれているもの見たことがあります。これは子どもの足跡で、ラクシユミはこれを追っかけて家の中にやつてきます。



扉は開け放たれ、戸口には灯と菓子が供えられ、家中の中も暗い場所ができるようにくまなく照らされるのです。光る素焼き皿をあちこちに配置するのは影を作らないといった理由があります。四方八方への、平等に広がる吉祥(幸)を願つて…。

大衆宗教画にラクシユミー女神を真中に左右にガネーシャとサラスヴァティーを配した「ディーワーリー・ラクシユミー」と呼ぶ画です。ラクシユミーの富ガネーシャの幸運サラスヴァティーの知恵の三位一体が持てると言われています。教室に飾つています！左上の絵は「ガジャ・ラクシユミー」画。ラクシユミーは仏教に入り吉祥天です。平安時代までは元来の富と吉祥の女神として人気でしたが、近世までには、幸せの象徴が「吉祥」から「才(知恵)」へと信仰が移っていきます。知恵と弁舌、多才なサラスヴァティ女神へ人気が移ります。サラスヴァティーは仏教に入って弁財天。ちなみに弁財天は、最初は元來のサラスヴァティ性格どおり「才」の字の弁才天でした。才が次第に財となり、今では弁財天は「財」の色を濃くし、性格が少々変わりました。

闇影の中の吉祥の光(明)は、相反する二極(ラヌスとマイナス、コインの表と裏 左右 前後 軽重 強弱など)は両者一対で真理であり平等に光を放ちます。目に映る

カルマ・ヨーガ

ヨーガの目的は解脱です。ですからカルマ・ヨーガをする人は、行動・行為を手段として解脱に向かいます。義務をすることが良い行為と考えそれをはつきり意識してスヴァ・ダルマをまつとうする。これがカルマ・ヨーガです。カルマ(行為)義務)することが即ヨーガですから、行為は神の要請に応じるのみで、自分の利

代インド宗教と哲学の根幹にあるものですね。悪いことをしたらバチが当たる。わたしたちも使っています。さて人間は行為なしに存在できません(心肺機能も行為無行為)。行為しなくても存在できますか……? 私たちはいつも行為しているのです。寝ているのも行為です。どんな瞬間もしています。

カルマとダルマ

私たちが、行為なしに生きられないということは、神さまは人間に「行為をしてください」「宇宙の循環行為で担つてください」と託されたとも取れます……。神さまは宇宙すべてをもお作りになられた、そして、それぞれに義務役割を与えられた。誕生させるとは同時に循環の中に投じることだから、活動せざるを得ない、活動する義務がくつ付いてきます。「場」というものの要請に応じて、宇宙すべてのものは行為をしています。これが法(則)。サンスクリット語でダルマ、ドharmaです。

スヴァ・ダルマ

スヴァ(sva)とは「我・自己」の意味です。この宇宙の中で、我といふのは一人しかいない。その一つの生命は、力でエネルギーで存在だと考えた。宇宙が要求して存在していると。宇宙という「場」で要請に応じる義務。つまり法に従つた行為これがスヴァ・ダルマ。「我的法(則)=循環の義務」です。一つの生命の存在がする義務。自分に与えられた義務を存在としています。

ヨーガ・ストラ

代印度宗教と哲学の根幹にあるものですね。悪いことをしたらバチが当たる。わたしたちも使っています。さて人間は行為なしに存在できません(心肺機能も行為無行為)。行為しなくても存在できますか……? 私たちはいつも行為しているのです。寝ているのも行為です。どんな瞬間もしています。

シリーズ「ノーハウツ・ドウガセツ」

クラスでアヒンサーとサティヤの話をしました。
どちらも自己へ「恩を付けてください」という戒めで
ヨーガ・ヨーガのヤマ（シユターンガ・ヨーガと呼ばれる
八つの実践の一つ目の実践がヤマで、二番目の実践がニヤマ）で
教えます。ヤマ・ニヤマ（それぞれ五つの戒め）とほぼ同じ
内容で、仏教にも五戒があります。

これら教えは身・口・意（しんくい）の三密で守らなく
てはいけません。ヤマを三密で守る」と。実際の行為
で（身）、言葉で（口）、心（意）で守る。

クラスでは、皆さんへ質問をしました。

「もし真実を語るばかりしていて、誰かを傷つけたり、
人間関係がこじれたり、守ることで窮屈な人生になつ
たりするかもしれません。真実を語る、傷つけない程
度の嘘、この矛盾はどうしたら良いのでしょうか」と。

「自分以外に対して傷つけてはいけないばかりでな
く、自分自身も傷つけられないようにしなくてはな
りません。」—スヴァーミー・シヴァーナンダ—

そう、自分の心に聞いてみると、いかにもかもしれません。
真実（サティヤ）を（口）にしてみてどのよつに感じるかを。

アヒンサー ahimsā
アは不足で、「いいえ、いや、そうでない」で非や不に
あたります。ヒンサーは「暴力、障害、損害」。アヒン
サーは、「非暴力、不殺生、不障害、不損害」。マハー
トマ・ガンジーさん（1869-1948）は、このアヒンサーを
持つてサティヤークラハを徹底しました。

これは戒めでいう以前に、インドのあらゆる宗教の根
幹をなしているものです。仏教の五戒の一、不殺生戒
(ふせつしょうかい)にあたります。

ジャイナ教は、戒律が厳しいことで有名ですが、この
アヒンサーについても徹底して、厳格なジャイナ教徒

は、微生物を殺さないために、口にマスクをして小さな
虫を踏みつぶさないように、夜は歩かず、乗り物にも
載らず、歩く時はホウキで道を掃きながら虫を避けて
歩くといわれています。わたしたちはどうでしょうか。
排除する、避けたい、という人間からのみの、片側から
の、ヒンサー的行為になつてはいないでしょうか……。
『ヨーガ・ストラ』には、「この戒めを徹底して守る
なら、「悪意を持つて近づいた人も、悪意を捨てる」と
修行とその効果があげられています。

サティヤ satya

サティヤは「真実、誠実、実際の、真実を語る」と
という意味です。真理・真実に生きること。嘘をつかず
真実のみを話すことです。これは情報が混乱し、實際
ではない噂話だけのような社会時勢の中で、守ること
はとても難しいでしょう。真実に生きるには、どんな
現実に対しても、それをありのまま受け入れなくては
なりません。自分の弱さも欠点も認めないとなりません。
嘘や不誠実な行為は、心に緊張や不安を残します。
ちょうど先ほどスヴァーミー・ヴィシュワルーパーか
ら今日のシヴァーナンダの言葉が届きました。

「知恵の行き着く先は自由です。文化の終わりは正壁です。
教育の最終目標は人格です。知識の終着点は愛です。あらゆ
るものの中に神を見るのは真実の目で見てください。」

アヒンサーやサティヤを厳格に守らうと思わなくて
も、ハタ・ヨーガを続けていると、自然と物事や人に対
する寛容さが育ちます。怒りや暴力的な感情というも
のがなくなり、さまである日常で、受け入れる器量
や忍耐も備わってきます。これこそがほんとうのヨー
ガの効果ではないでしょうか。

十月の『ギータ』講座で勇見さんが（培養液）を
翌々週『インドの歴史』講座で樋渡さんが（印・林檎青
森）をくださいました。感慨深い贈りものです。
一章はサーダナです。修練、修行の章です。繰り返し
いつも専念する」と、その実践のために置く心の状

ヨーガ・ストラ

益のために行うのではなく自覚しています。

これをすると、行為のすべては要請に応じているの
で、「自分が、わたしが」というものではないため結果
に對しては全然無関心になるといいます。ですから、
特別に神様を信心したり、特別瞑想したりしなくても
社会の中で義務の遂行をただすることによって解脱で
きになると考えます。倫理的なヨーガです。

「ヨーガ・ストラ」まで続きの補足をしました。

ヨーガ・ストラの構成

さて、經典本文の内容を読みながら、全体の概要は必
要な箇所でやつていきましょう。その内容構成をまず
調べてみます。次の四つの章で成っています。

第一章 三昧章 (samādhi-pāda サマーティ・パーダ)

第二章 禅那章 (sādhana-pāda サーダナ・パーダ)

第三章 自在力章 (vibhūti-pāda ヴィブーティ・パーダ)

第四章 独存章 (kaivalya-pāda カイヴァリヤ・パーダ)

そもそもストラとは「糸、紐、草案」の意味があり、
たて糸との意味に転じ「基本的な教え、教えの中の綱
要」。この四章でもってヨーガの教え（つまり心統一（精神統一）の道のりが編まれたのです。

一章はサマーティで「三昧」、つまり一章は三昧、あ
る特別の境地への道で、三昧とは何か、どんな方法に
よつて起つるかを教えてくれます。

ところでパーダとは、「脚または足、支柱、根、光線、光
(天体の足)、四分の一足(四足獸の)、四行からなる
詩の一行、一節」の意味です。授業でパーダ・ハスター
(脚と腕)・アーサナ(太陽礼拝の三番目のポーズ)を
しますね。そのパーダです。

一章はサーダナです。修練、修行の章です。繰り返し
いつも専念する」と、その実践のために置く心の状

今月のトリヤンバカム・サットサンガ

ミターハーラとウパヴァーサ

ミターハーラとは節食のことです。断食はハタ・ヨガでは禁止されています。断食はサンスクリット語ではウパヴァーサ、インドのヒンディー語ではウポワズとして生活にあります。インドに限らず、世界各地であらゆる宗教で見られます。時期や期間はそれぞれですが、神への献身的な信仰心の姿勢です。

ウパヴァーサのウパは、ウパニシャッドのウパと同じ語源upaで、「近くに、上に、渡り」の意味です。近くとは寄り添う、上へ向かう、神に寄るということです。ウパニシャッドは「近くに坐る」「等値する」の意味になります。ですから、弟子と師は膝を付き合わせ、共に暮らして学びました。ウパヴァーサとは「断食」ですがそこには「近くの食」の意味があります。断食が「神の食」と呼ばれる所以です。

ハタ・ヨーギーはなぜ断食が禁止なのかというと、ハタ・ヨーギーにとって、多くの宗派で邪俗汚れとされる、血が流れる身体を聖なるものとしますので、聖なるものを傷つけるなけれのアヒンサーからです。

秋季のエーカダシーに併せて、お釈迦様とのウパヴァーサをします。われわれはハタ・ヨーギーですが、現代は飽食の時代、スパーに行けば（行かなくても）何でも並んでいて、いつでも買えます。今年のように夏が暑く、すべての実りがダメになり、悲しみ苦しむ農家の気持ちをニュースで見て知りながら、「高いわね～」「困っちゃうわ」と勝手を言い、知足（足るを知る）心はどこへやらというような暮らしつぶりです。良い経験になるでしょう。断食は経験してみても、実践はせずに話しただけ参加するのも良いと思います。

関心のある方は下記の日程で行ないます。（別紙あり）

ヒンドゥー教の神々

細密画鑑賞の影響もありますが（笑）、前の講座と関連して開催したくなりました。

個人的お話しですが、サット・サンガやワークショップ、養成コースの相談をするときだったでしょうか、師成瀬貴良先生は思い出すようにおっしゃっていたのが、「前田先生がいつもも言っておられましたね」「謙虚に、もうほんとうに謙虚に」と。

それから、そうした授業が終わった時や、生徒さんの欠席連絡が多くたときは、「皆さんとわたくしとは温度差があるみたい…」と。首をかしげられる仕草が浮かびます。

前者はとても慎まやかで控え目な感じがします。後者は大変熱がある。大胆かつ勇敢な感じがします。その両者は矛盾しているようですが、両方を持ち合わせていらしたのが師でした。学こと、経験することに関しては、与えていただけたという喜びから大変謙虚であり、献身的で熱心で。学んだこと、経験したこと、与えられたことにに対する喜びを伝える時は、熱心で、実直。先日のスヴァーミー・ヴィシュワルーパ師からの贈り物の言葉「知識の終着点は愛」のとおりです。愛のためには真実に渴望し、謙虚に謹んで学ぶことが合い入り混じっています。

神々を調べてみませんか？ヒンドゥー教の神々を知ると、インドから発祥した宗教すべてとつながれて面白いものです。仏教もインドで発祥した宗教です。

《日程と詳細案内》

日時：十一月二十一日・水曜・午後一四時～二〇分／内容：ミターハーラとウパヴァーサのサンガ（集い）
日時：十一月二十六日・金曜・午後一時～二時〇〇分／内容：ヒンドゥー教の神々のサンガ
料金：いずれも五〇〇円 ※食事代は各自

ヨーガ・ストラ

態を教えています。実践といつても、この当時のヨーガは、現在わたしたちがするポーズや体操ではありません。ただじっと坐る、それだけです。それがヨーガでしたから、実践法といつても実践時の心の操作のための精神統一の方法です。例えば、ヨーガの道を妨げる、障害は煩恼だと、煩恼とは何か、どこから来るのか、あらゆる雑念は五つの心から来て、いると教えます。仏教では煩惱は一〇八で、陰夜の鐘は煩惱の分打ちますね。インドのヨーガはたった五つだといいます。それを知つて、見極め、修めなさいと、まるで心理学を学びながらのようない実践です。有名な八つの修行、アシュター・ヨーガ・ヨーガが説かれる章もあります。

三章はヴィブーティです。授業ではあまり話さないのでも初めて聞く人もあるかもしれません。ヴィブーティとは「超自然力」で超能力です。ヨーガのサーダナによって顯れてくる超能力だというのです。超能力などとは何かまじない染みて一流というか、手品みたいですし信じ難いですが、ガチンコ真面目な経典の中ですし、四分の一に充たる一つの章を使つてているのですから、冗談や仕掛けではないはずです。ちょっとと読んでみるのが楽しみになります。

四章はカイヴアリヤへ向かうパートです。これも授業ではあまり使つていない言葉ですね。ただ、意味は解脱(mukta)と同じで「単独、絶対、独立」すべてからの離脱です。同じことを表現する言葉がいくつもある梵語 日本語と同じですね～汗。ある程、その文化があるという説明を受けたことがあります。解脱「ムクタ」は状態の呼び名です。その状態を指した言葉です。状態は、その最中ですから、決して語ることも説明することもできません。一方、カイヴアリヤは学問上、解釈としてある独存を表現する言葉。そもそも経典とは

毎週、定期的な受講をいたしております。
定期的な継続には、必ず定期便の Letter が届きます。

続けている、続けられていることへの レター
ヨーガを続けていると、修行の深まっている兆しじ
「あなたははつきりとグルの言葉を聞く経験をする。
それは一度あれば毎日聞こえぬ」と言っています。何の期待もなしに、届くレターはあなたを的確な方向へと導いてくれるでしょう。

何も不安を感じないことはありません。

神が元手であるなら、あなたと私が一対であつてある
なり、あなたも完全です。
神であり、サッジウ・グルの恵みは常にあなたとおらずあり
ます。

真の弟子の誠実な願望は、グルの慈愛と満ちた慈悲によつ
て必ず満たされ得るのです。
「これが保証せい」だらう。サーダナの成功の鍵は規
則性です。サーダナにおける規則性の重要性は、どれだけ強
調しても過剰ではありません。アンダーサ（縦横修道）
の規則性は、ヨーガの道を進歩する秘訣です。

スマーミー・チダーナンダ

落着かない心 それもまた レター
インドで哲学の時代が始まった頃のお話の引用です。

哲学の時代が始まると、大勢の人間は集中する力を失
つていきました。散漫な心（ヴィクシタ・チッタ）を持つ
ようになりました。情動を持たない（ミローダ・チッタ）師
を理解することができず、散漫な心は混乱して搖れ動
き続け、もはや自然の内にある眞実を把握する」とは
できなくなりました。

静かに坐る。ただそれだけが、心の状態を教えてくれ
ます。意識を内側へ向ける瞑想をしましよう。

教える導き糸で、教える学問にくつづいてくる参考書
のようなもの。しかるにヨーガは、宇宙の根源的な成
り立ちを説き、その上で宇宙と生きる生命の存在の扱
いを教える書です。感覚的な次元を超えては説明
できません。

四章は、独存のフルシャについて、また独存は転生（生
まれが転じた）であると、そして体得の状態は、感覚的な
次元を超えた形而上で説明します。
カイヴァリヤは目標のなくなつた、想念の無い至福と
の安住であると。

第一章 二昧章 (samādhi-pāda サマーディ・パーダ)

デーヴアナーガリー文字の表記／ローマナイズ／カ
タカナ読み／和訳（直訳）／コメントナリー Hayano

1・アタ ヨガナヌサナム、॥ ata yogānusya-sanam

アタ・ヨーガ・アヌシヤーサナ
さて ヨーガの解説をしよう。

アタ (ata) とは、「やて。やあ。」の意味。
この文言中には、他の誰かの理解していることを伝え
てあるのではなく、主題に精通している著者がヨーガ
であることが意されるとき注釈されます。

チッタは、サーンキヤ（インド正統派六派學の一つ）では

注釈書『ヨーガ・シャーストラ』
注釈書群を『ヨーガ・シャーストラ』とい
つて呼び、『ヨーガ・ストラ』と一対で
併せて読むものとされています。

ストラ本文はとても簡素に書かれている

ので、読めますが、理解するのは解説書な

しには難しく、シャーストラ「学理、法

典、聖典」は、『ヨーガ・ストラ』と同

じくらい、絶大な権威が与えられています。中でも有名なのがヴィヤーサさん（540
～650頃）の『バーシャ』（「話しかける。」
について話す）といふ注釈書です。

すべてのストラについていかなる誤解も
生まれないようにと明確な解説を施してい
るものです。

さらにもう一つ、注釈書『バーシャ』の註
釈の復註釈があります。ストラ、注釈
書、復註釈書の三つが読むなら（理解して
必要になります）。

ヴィヤーサは、この最初の第1章1節で
「ハ」から始めるヨーガは専心で、熟慮である（ヨー
ガはサマーディだ）

と述べます。
ヨーガとは、チッタを訓練する科学で、熟慮とは心
の潜在能力で、通常は眠っているから、まずそれを見
つける（サマーディ）ところから始める。そのための心の
訓練を必要とする人々のものだ

と。
ですから、ヨーガは一種の心理学のようなのです。
しかし、哲學と心理学は違つたものです。心理学は人
間の心の働きの分析で、心の働きの研究が心理学で
す。そうではなく、世界の存在、在るもの、存在の研
究となると哲學です。前章でも心の働きをひとつのみ存
在と考えていると述べました。

サーンキヤとは、「数」という意味です。
『ヨーガ・ストラ』は、ヨーガを、サーン
キヤを使って説きます。宇宙の原理を一
枚、一枚のように、それぞれを存在とし
て、二十五の原理で成り立つていてると考え

ます。それを使って説きますので、サーンキヤを知っていないと読めないのです。
今さら勉強は面倒だと思つかもしれませんが、思つほど難しいものでもなくとても自然な宇宙創造の摂理です。

カピタ（BC350~250頃の人）がサーンキヤの開祖といわれています。ヴェーダンタの唯一論（唯一絶対の「有」の一元）に対し、カピタのサーンキヤは「一元論」です。唯一絶対のひとつを、 primal とプラクリティに分けた二元を立てたので、「一元論」で、新しい別の思想でした。当時は、賢人、哲人が論戦をしながらもまことに論議を開いた時代だったのでしょうか。唯一絶対の「有」と仏教の「空」（多論あり）の論戦もあつたとか。

じつに「イノビン」と「ロ論争」です。

チッタ（心）

サーンキヤでは次の三つの総称を、チッタと呼びます。

ブッディ「覚」と呼ばれる未展開のものでマハット（大）とも呼ぶ。「の意識が精神性を起して、いますので精神と呼ばれるもののおお元。心といつより、心理を司つて、いる器官のような場所。認識器官の根元。このブッディからアハンカーラ「我慢」、自我的意識」と呼ばれる意識作用が起る。

自分、私、といふ自我（エゴ）。

アハンカーラから、次にマナス「意・思器宣」が生じる。思つたり考へたりするが、の働きで作用。

2・ヨガ・アーティシテニス・サンам
ヨーガ・シュ・チッタ・ヴリッティ・ニローダ
ヨーガは心の止滅。

ヨーガの定義です。たいへん有名な一文です。文言の意味から調べてみましょう。

チッタは、心といふても、三つの段階で展開して統合して呼んでいるのである説明を既に一節でしました。通常わたしたちが「心」と思っているのはマナスの部分で、マイノン・チッタは違います。チッタはもつと根本的な心です。

そもそも人間、英語の man は、梵語 manas に由来していると聞いたことがあります。つまり、人間の／＼ヒーリー・ミツバチ／＼心を持つ者（感じる心を持つ者）だと。「生やして／＼ね／＼は感じ／＼」と「だ」と小説家の man のわれわれは、manas を持つ者（感じる心を持つ者）だと。マイノン・チッタは、manas に由来する感官からの感覚の情報に、マイノンが入り、常に、常にに入力されて経験データになっていく。そして再び経験するときや認識した対象を前に、データと比較して、目の前の認識対象を特定する。

アカシックレコードといつ葉をやがと一度は聞いたことがあります。私たちの心と、うのは、レコード盤 CD-R のようなもので、常に、その溝を掘るよう記憶していく溝が増えて、いるのがマナス（マインド）の働きです。自分の思い、思い込みというものが、いつかして、いつかして、この状態では、永遠に、自分の本来の姿、自分の意識の無い意識の中に身を置いて、いるだけの状態だといいます。心のコントロールの意識られない。心にまったく動く働きがない状態を指しています。

よく例えて言われるのは、「静止した湖面は、ものを映し出す鏡のようにならぬ。湖に石を投げ入れれば、さざ波が起つて写つた像はゆがめられる。」



信州戸隠鏡池 2008

わし、仮に、この「私」と「心の動き」を離はないとができます。その心を無しにすることができたとしましょう。それでもまだそこには、無しにできただと、いう、「私が、そのアハンカーラ（自我意識）があるのです。記録盤全体が見え、溝を作る自分を認識できたとします。すべての命が、ダルマ（宇宙の法）に従つて、掘つて、いる溝があると悟つたとします。その次にある認識するだけの場、ブッティ（認識の根元）が、そこにはまだ存在しているのです。

ブリッティは「作用、働き」です。チッタ・ブリッティは心の作用です。誰もが持つ心の動きです。ニローダは「止滅、抑制、阻止」。コハムロールと訳されたりしますが、ニローダとは支配的な性質のまったくない静止です。

ですから、本文ヨーガ・シュ・チッタ・ヴリッティ・ニローダは簡単に訳すと、「ヨーガとは心の働きを止め、減していく」となります。この状態では、永遠に、自分の本来の姿、自分の意識の無い意識の中に身を置いて、いるだけの状態だといいます。心のコントロールの意識られない。心にまったく動く働きがない状態を指しています。

よく例えて言わられるのは、「静止した湖面は、ものを映し出す鏡のようにならぬ。湖に石を投げ入れれば、さざ波が起つて写つた像はゆがめられる。」

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！

継続は流れなり

トライアンバカム・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 今月 11/19. 24
『いまに生きるインドの叡智』
(著成瀬貴良/善本社)
- ◆ 坐学 : 90 分
『シヴァーナンダ・ヨーガ』
(著成瀬貴良/善本社)
- ◆ 実技をしながら解説 : 90 分 今月 11/5. 10
資料『ハタ・ヨガテキスト』(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

11月のサット・サンガ

サットサンガには、
テーマがあるから応答が来る
寄り合って「声を」聞こうか～い (会)

- [日 時] ① 11/22・水・1430～1630
② 11/26・日・1200～1400
- [会 場] 予定 蕎麦懐石 Samurai 侍
※ ご受講の方へ詳細をお知らせ致します。
- [料 金] 会員 無料 お食事代は各自
資料 500 円
- [事務局] Tel・Fax 03-5761-5442
メール info@tryambakam.jp
または www.tryambakam.jp より

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解説を読みながら、インドが誇る数珠の聖典『ギーター』と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 10 円×枚

デーヴァナーガリー文字

「般若心経」を梵語文字で書く写経と読解をしませんか？

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。今からですと 2024 年 3 月頃～10 ヶ月です。

ヨーガ・サンガティ の集い —師走の候—

[日 時] 12 月第一週の紅葉の良い頃 14 時～16 時
[会 場] 菩提寺 南蔵院 (板橋 本蓮沼駅)

◆ 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。トライアンバカム・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 橋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 橋渡志のぶ様経営)

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)

さかぐち鍼灸所

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

