月刊十二月号　トリャンバカム・ヨーガ・センター　（一部／百　円）

Tryambakam Yoga Center

12月

Topic

・ヨーガ日和～ミターハーラ～
・十二月のサンガ　お家deリトリート
・リシケーシの風　アンナプールナ女神
・連載講座４　解説『ヨーガ・スートラ』

ヨーガ日和～ミターハーラ～

先月二十二日。心地の良い秋晴れ。テーマ【ヨーガのミターハーラと呼吸、釈尊の断食】「断食をするのではないのですが話が聴きたくて」と藤城さん。「ハタ・ヨーガは断食をしないと聞いたので、どんな話かと興味があって」と佐藤さん。

樋渡志のぶさん宅、蕎麦処「侍―samurai―」（二階は樋渡さんの自然療法施術室です）でのヨーガ日和。

二つの話が柱だったと思います。

① ヨーガが扱う「食べもの」

② 人間の行為の意味

これら①、②の話をたどるのに、ヨーガの教典には何と記述されているのだろう。また、本日のテーマの釈尊のお断食は、どうして今でもされるのだろう…。こうして、ヨーガ日和のヨーガ談話が始まりました。

終わってから―「すっかりお分かりのことだったかもしれませんがいかがでしたか？と質問しましたところ、「確かに食事は大事なことだと思い出させてもらう機会になりました。分かっていても貪ってしまうことが多く、染み渡るように取り組みたい。ウポワズという釈尊の考えに触れることができました」とご感想をいただきました。ありがとうございました。

ヨーガが扱う「食べもの」　ヨーガは食べものをどんな風に考えているか、その答えを先に言うと〈エネルギー〉として考えています。食べもの云云（うんぬん）よりエネルギーと捉えます。

ハタ・ヨーガの目的は、ナーディにプラーナを通すことです。ですから先ず姿勢を整えて、アーサナと呼ぶ肉体のなポーズをする。詰まっていたゴミや垢、負のエネルギーが身体から出ていく。そうすると、身体中にプラーナが満ちる。こういう科学です。なぜ科学かというと変わるからです。変容とか変貌、覚醒と呼ばれますが、まったく以前と異なってしまう。以前先生は「変わらないならヨーガじゃないでしょ」と。何気なく、凄いことをおっしゃるなあ～と思いました。

ヨーガの位置から見つめる「食」というのは食べものというより、エネルギーという話をお伝えしました。そして、わたしたちがするハタ・ヨーガの場合は、肉体を邪気ではなく、神聖なものとして、解脱への手段としていますから、エネルギーを断つ断食よりもミターハーラ（節食）を勧めています。

人間の行為の意味　人はどうして行為するのか？―「人間は行為する生命だ。その生命には気づきの生き方が与えられた。」「私たちはこの宇宙と常に共存していると気づく生（時間）を受けた。肉体で、行為で、心で（三密：身口心）。人は行為によって人間なる。」釈尊の悟りです。だから王子シッダールタは身体を痛めつける苦行で幸せにはなれないと悟られ止めました。ミルク粥の施しを少女スジャータから受け、愛を受け、優しさを受け、幸福を実感し、身体中に迸（ほとばし）るいのちを実感し、全宇宙にも見ました。

ウポワズ　ウポワズの話しには、どうしも**前田行貴先生**が登場します。著作に『釈尊の断食と呼吸法』がありますが、仏教の方で植物生理学を学んだ大学卒業後は、土壌の微生物の研究をされ、インドのガンディー大学で教授もされ、ちょうど成瀬貴良先生と出会った頃は癩病の患者を支援する活動をされていた方です。ウポワズというインドの言葉にある、深淵で美しい音をそのまま敬意を持って広めたかったと著書の中にあります。ウポワズとは「断食」の意味で、サンスクリットだと**ウパヴァーサ**で「神の近くに寄る」の意味です。

仏教の〈五観文〉を、この日、唱和をしてみました。**インドで唱えるマントラ**も言ってみました。＊付録

＊――――――――――――――――――＊

呼吸や行動と同様、食事などは日常の、当たり前の、いつものことは粗雑になりやすいです。折に触れ、こうして還れるヨーガやリトリート、こうした談話は、良い機会になると開かせていただいています。そして、もし、あなたが良いことだと思われたならば是非、先ずはやって実践してみてください。

マジックではないので直ぐとは行きませんが、だんだんに気持ちの良いものへ正されていくと感じます。

わたくしの場合は、日常を良くするのではなく、正しい日常をしたいと思ってヨーガをします。

詳しい話しを聞きたいと思われた方は、行動して広めてください。いくらでも話します！どこへでも行きますので、おっしゃってください！

合掌

12 月 の 行 事

◆水曜朝ヨーガ　平常通り４回
　＊27 日が今年最後の授業

◆土曜朝ヨーガ　平常通り３＋１回
　＊第三週 16 日オンライン

◆日曜朝ヨーガ　平常通り３＋１回
岩戸地域センター　＊17 日は喜多見地区会館

◆火曜夜ヨーガ　平常通り４回

◆修養コース CYC (Cultivation Yoga Course)
（日）　3 日・10 日　10 時～
（金）　8 日・22 日　10 時～

トリャンバカムの輪　サンガ

◆サットサンガ！年末交流会で
本年を納め、来年の初まり🙏
23 日（土）9：10～朝ヨーガ
泉の森会館にて　10：30～祈りと瞑想
11：00～歓談交流会

ハリオーム！早野です

ヨーガをやっていても風邪をひきますし、どんなにヨーガに頼ったところで、（ヨーガの）言う通りにしても直ぐに全てが整って進むわけではありません。それどころか、反省や課題が残り、戻るばかりのよう…。長くヨーガをしていればしょっちゅうのこと。

ただ、**「これくらいで済んでいる」**止めるのは直ぐできます。ヨーガをしてない状態を想像してみると、もっと大事に至っているでしょう。この程度で済んでいるのです。

「裏切らないよ、いつも味方ですよ。」何においても、それをする、していくなら、味方であるべきかと思うのです。

「継続は力」を文字って今月は「継続は道なり」。

大学時代の友人と、先日車で一日のプチ旅。道から外れてしまったときです。

友人「大丈夫。道は必ずどこかへつながるんだ！」

私「おお～っ」

友人「あら、、コレ名言（笑）」　―二人大笑―

少しして、「道は誰かの「行きたい！」があったから道になったのでは？」と言ってしまい。しばらく問答が続いて面白かった。

夜、すべてが神の仕業なら今日のすべても仕業。道が先か、はたまた動（心）が先か……。ハハハ。答えを出すことが答えではない。きっとその応答がある。いずこも道なり。鼻さえあれば。

あともどりするのが「道」の動き方である。
たわみやすいのが「道」のはたらきである。
天下のあらゆるものは有から生まれる。
有は無から生まれる。

―老子―

リトリート　12/14～12/21

今期「やってみようかな」という方、応援します。期間限定ですしお仲間が支えになるでしょう。今後、向かっていくことへの自信と方法になる良い週間（習慣）となると思います。関心のある方はお申し出ください。一日の行程時間は先の通りです。

Tryambakam Yoga Center　一日の行程　**サーダナ・プログラム**

	時間	内容		備考　＊詳細は手引きを一読ください。
①	各自	起床	洗面①	起床：照明注意しトイレ ／ 洗面：眼と鼻の保健
②	4:00～4:25	観察・集中	お目覚めyoga	お目覚めヨーガ：*パート1～3*　25分の実習
	各自		洗面②	静かに、静かに。明かりも最低限で準備します。
③	5:00:00	朝礼拝	ご入室	カメラON/音声OFF/マーラー/瞑想帳
	5:10～		礼拝	ご自分の祭壇にも火を灯し五輪礼
	5:20～		讃唱・マントラ	＊
	5:30～6:05		瞑想	
	6:10～6:20		お話し	月刊しんぶんより『ヨーガ・スートラ』
	6:30～7:00	朝礼拝	朝yoga	ハタ・クリヤーと'プラーナーヤーマ中心の30分
	7:15～		写経	事前申出。リキタ内容を事前に決定
	7:30:00		ご退室	サーダナの質問や日常とヨーガの疑問は、その日の内に。日毎E-メール等で、遠慮なくどうぞ。
④	それぞれの時間	教室の朝ヨーガ		受講生は12月の月謝で自由受講できます。
⑤	12:00 ～12:30	昼のプラーナーヤーマ		教室のない日に行ないます。12/14.15.18.21の4回
⑥	13:00 ～14:00	自学習		『A SPIRITUA SEEKER』をします。
⑨	19:00～	夜礼拝	讃唱	日記とキールタン
⑩	19:30～20:00	瞑想		
		就寝		

配信枠
選択事前申出

日の出時刻　6:42～46
日の入時刻 16:29～31

シリーズ　こっちあっち？どっちそっち？

時間とはいったい?!

リトリート・サーダナは同じかな？

リトリートはサーダナの一貫です。ただ、サーダナはずっと一生続き、リトリートは一定期間。限定は頑張れます。長いのは根気が要ります。尊敬に値します。

かつて高校の生徒に「ガテン系って何」と問うと「ガチだよ」と…。求人雑誌『ガテン』から広がったのかな、ガテン系とかガチと言って使われていました。今も使かな？　ガチはマジになったかな？3K とかブルー（対白シャツのホワイト）は差別だという人もいました。

私は皆、青も白もガチでマジで頑張ってると思います。

こんな考えはいかがですか。一定期間を1サイクルとして考えます。2サイクル目、3サイクル目……5サイクル目にはラクにガチになっているでしょう！

それどころか、長所は伸び、課題はクリアに。素晴らしい充実の完成に近づいているはずです。

サーダナは「修行」の意味ですが、「実践。達成。完成」の意味もあります。

奉仕と手伝いは一時？人生？

奉仕は対象に当たる手伝いと同等の感覚です。SERVE シヴァーナンダ は生涯のスローガンの筆頭、第一番にあげています。Love よりも前です。

奉仕も手伝いも他者へ向けられてはいません。自分への奉仕です。一時の手伝いと思うでしょうが、その方にとって人生の喜び、新しい光となるよう、完全に達して差し上げることが奉仕で、手伝いです。

リシケーシの風

インドは北のヒマーラヤ山麓リシケーシの町のこと。光の祭典ディワリを納め、新しい年を迎える慎みの頃です。アーシュラムも平常通りのサーダナの充足と静寂へ。一年の締めくくりです。

女神アンナプールナがシヴァ神に食を施す大衆宗教画

十一月はミターハーラ講座もありましたので、**食の女神**を紹介します。上の画はとても有名。三大神で「恐ろしい」という意味のバイラヴァの別名も持つシヴァ神が女神から施しを受けられています。

シヴァの妃はサティの生まれ変わりのパールヴァティーです。この夫婦の神話はいっぱい、とてもたくさんありますがどれも魅力は二人の力の相（現れの姿）。夫婦共に宇宙の維持のためにさまざまな別名の神の姿になって、支え、思いやり、救う話ばかりです♡

「お前がいて私の力が万能なのだ」とシヴァが妻に交わすほど、強い愛の夫婦。

さて、その強いシヴァ神が、子どものようにご飯をもらっています。この絵の女神は**アンナプールナ**です。アンナは「食物」の意味でプールナは「満たす」です。この話は次のような内容です。

〈パールヴァティが作ったご飯を前にシヴァが言います「宇宙のすべてはあなたの幻影により生み出されている。これもまた幻影だ。」するとパールヴァティは「幻なら食べないでいいわ！」と怒ってヘソを曲げます。それからが大変。食事がなくてみんなお腹を空かせます。山では実りも採れなくなります。困っていると、**女神アンナプールナ**の登場！哀れに思い、ご慈悲で食を施しました。〉

アンナプールナは、パールヴァティの怒りの相ドゥルガーの慈悲の現れなのです。つまりは怒りも慈悲愛も同じ心から生まれています。

女神アンナプールナは正確には穀物の女神。食を支配する女神はアンナパトニーです。アンナプールナは家庭の女神、慈悲の女神、お祀りして祈るなら食に困らないと言われています。

この話を聞いたのは、私が初めてシヴァーナンダ・アーシュラムへ滞在したときだったためかとても印象深いのです。2004年の年末年始。どんどん蘇ってきます。すべて強烈に新鮮に刻まれています。

アーシュラム敷地内の一番奥がダイニング・ホールで、その入口立って居られるのがアンナ・プールナ女神像です。写真を撮ったはずですが見当たりませんでした。ですがちょうど滞在中、この宗教画の通りに、シヴァに食を施すプージャ（妻子）があり、その写真が出てきました。見学できる機会に遭遇できラッキーです。その後も幾度か立ち合うことができていますので十一月中の祭祀なのだと思います。シヴァ神の体が見えなくなるほどいっぱいの米で包まれています。

見えるでしょうか？

隣は、ダイニングのスヴァーミージーとアンナ・プールナの絵の前で撮っていただきました。この初めての年は、キッチンのseva(セーヴァ)をさせてもらったからです。毎日100人以上の人の食事を作ります。

最初のアーシュラムで経験したことは、たった一人だったこともあってか年々その印象が明瞭になってくるようです。

当時は夢中でしたが、今となり改めてそのときが蘇るのでしょうか……？

寒く切ない／長いっ！サットサンガ／誰も微動だりしない／眠い／甘くて美味し過ぎるチャイ／女神にすがるような修行者たち／……これでもう目次5.6項目です。いくらでも書けそうです！笑っ

アンナプールナの前での出来事があります。アーシュラムは時間に厳しい…いえ、言いなおして。アーシュラムの決まりではなく、そこを担うスヴァーミージーらが厳しいのです。スヴァミーはみな優しく親切で良い人です。が、時間には厳しい！ 何度か食事時間に遅れ入れず食事にありつけないことがありました。

「あ～あ」と帰ろうというとき、同じように遅れてきたご年配の修行者か、一般の方か……衣が普通着だったので後者でしょう。アンナプールナの前で低頭合掌しました。そして身体を起こすと、私もするようジェスチャーしました。私もすぐ同じように礼拝。私はその老人を見ました。するとウインクして「ノープロブレム」（大丈夫）と言いました。「祈ったんだ。これで万事終了さ」と言っているように…？聞こえました。

リシケーシへ、行こうか！

辰年の２０２４年。天へ昇る龍。
一緒にインドはリシケーシへ行きませんか？
声があればスケジュールを組み、ご案内の研修要項を作ろります。少しでも気持ちのある方は、ちょっとお考えになってみてください。
来年早々にお声をいただき、集まれば実施へ。少人数も、それはそれで良いものです。

予定するならば―

期日:十月第五週目（10/28 頃～十一月第一週の文化の日間 11/4 頃の四泊六日、または延長組は十泊十二日（11/7 日８頃）。
内容:ヨーガ研修旅行／アーシュラム生活。
長組はヒマーラヤ聖地ガンゴートリ
滞在:シヴァーナンダ・アーシュラム
または　川崎あき子さん経営のアーシュラム
早野智子までお気軽にお尋ねください。

dare わたし from アーサナ

ヨーギーへの手紙

毎週、定期的な受講をいただいております。
正直に自分と向き合えると気持ちが良いものです。
毎日の瞬間瞬間を気持ちよく過ごすなら必ず定期便のLetter が送られて来ます！
それは、あなたに的確な答えをくださるでしょう。

Letter 先月の記事はお休みでした。二ヶ月が経ち、何かアーサナからあなたへ、便りがありましたか？

Letter5：聖（正）なる気配

全宗教の特徴ともいえる一つが聖なるものを崇める。対して不浄なるもの、俗なるものを忌み嫌います。では聖なるものとは何かと考えていくと、それは神々、または神々の力を帯びているもので、神々と人間の相違が意識されているように思います。大岩や樹木のような自然物であれ彫像や寺院のような人工物であれ、人間や獣であれ、それが「聖なるもの」とされるのは、そのもの自体に聖性が本来的に備わっているからではなくて、人間が、あなたがそのものに対して「聖なるもの」としての意味を与えているのです。
そして意味を与える行為が、儀式です。
アーサナやすべきことを毎日する。行事のように、儀式のようにします。聖なるものと賞賛していると、時を経たとき心に変化が現れます。常だけになり、もし、していることに対して何も思いが起こらない。苦しいとか大変だとか、ああだから、こうだからというものがなくなっている、そういう手紙が来る。
この状態がカルマヨーギーであり、もっと詳細に、事細かに為していくものに、ハタ・ヨーガから派生したクリヤー・ヨーガがあります。ハタ（力）の行き着く先の最高の修行法として一部の人の中でもてはやされていますが、クリヤーとは「行事、儀式」の意味です。

Letter6：パーラミター

お彼岸でした。お彼岸の原語がパーラミターです。音写し波羅蜜多で、漢訳は到彼岸で「彼岸に至る」という意味。仏教では、苦悩のこの世界を「此岸」、悟りいの世界が「彼岸」。彼岸への到達方法で六つの実践すべき道があり、六波羅蜜。
「ガテーガテー パラガテー パラサンガテー ボディースヴァッハー」
私はこちらをすると、波羅蜜が便りで聞こえます。
六波羅蜜は①布施波羅蜜（ふせ：ほどこし）②持戒波羅蜜（じかい：戒めをまもる）③忍辱波羅蜜（にんにく：耐え忍ぶ）④精進波羅蜜（怠らず励む）⑤禅定波羅蜜（ぜんじょう：心を静かに保つ）⑥般若波羅蜜（はんにゃ：正しい判断）。

SW:ヴィシュワルーパナンダジーからのメッセージ
（インド修行中の先生でスヴァーミー）

手紙にはいつもタイトルがあります。
Health（健康）とありました。
よく寝て、早起きしてください。あなた美しくて強いです。健康に良い状態で良く食し、食べ過ぎないでください。毎日運動を。自然の成り行きを大事にし、感じてください。いつも元気で明るい長所を伸ばしてください。良いという美しさは、すべての所有物の中で最高のものです。
ヨーガ日和での内容をお伝えしたわけではないのですが……う～む、見えているの？

2023年末交流会

＊行程は裏面をご覧ください。

会員のみなさんが集まって今年を納めましょう。
いつも通りのハタ・ヨーガから始め、礼拝のマントラ、そして瞑想をします。テーマは、《わたしを立たせてくれているもの》です。
十一時頃より交流会。お伝えしていたバザーも開催します。いろいろ持ち寄り、互いの一年を、クラスを超え、教室を超え讃え合い、歓談しましょう。
現在、お知らせいただいているバザー品を紹介しておきます。当日、飛び入り参加も大アリです！品を最初から最後の引き渡しまで、セーヴァくださいますよう。

出品予定！バザー品目

藤沢さん　昔、よく作ったなあ～
・趣味の手織りマフラー
平井さん　お家を整頓
・シリコンスチーマー
・日傘
・古本（鳥図鑑、切り絵テキスト等）
・アクセサリー　数点
勇見さん　着ていたものを
・古着
三石さん夫の応援
・　農作業収穫の干し芋
坂口さん　チャイルドラインの応援
・クッキー
・パウンドケーキ
寺崎さん　自営手織り喫茶を応援
・織の雑貨
・ブローチ

早野は、手織りマット他、ヨーガで役立つグッズを♡♡で準備中～

ヨーガ・スートラ 連載4

紙面講座 第4講

第一章 三昧章（samādhi-pāda サマーディ・パーダ）

デーヴァ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）／コメンタリー Hoyano

3・तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe ʼvasthānam.

タダー ドラシュトゥフ シュヴァルーペー ヴァスターナン

そのとき、観照者（＝プルシャ）は本性に安住する。

タダー そのとき
ドラシュトゥフ 見るもの（本来の自己）
シュヴァルーパ ほんとうの表れ（相）
アヴァシュタナム とどまる

そのときとは、瞑想で心の動きが止まった（ニローダ）ときを指しています。

動く心と向き合いと心統一するヨーガの課題です。ですから、本文にある「そのとき」を実現することがヨーガのねらいなのです。

心の動きがニローダ（正滅）となるには、そこに理解が必要です。その状態を受け入れられたとき静かになるという考えです。湖の水と波の関係のように、次第にだんだんと心の心理作用が消滅してゆきます。

それを見ているもの、見られているもの、見ているものを見ている外側のもの、三つの目の存在に気づき、気づいているという意識、存在すらもなくなってそこに安住します。完全に独立し、ただ照らし観ているだけの状態ですから観照者とあります。本性である真我（アートマー）の相（姿）です。サーンキヤ哲学ではこれが一番上部にあるプルシャです（＊付録）。

『ヨーガ・スートラ』はサーンキヤを立ててヨーガを説いています。第3講の第一章の解説ので、「それ（サーンキヤ）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」と書きましたので、ここで少し触れておきます。

ヨーガ学派成立にサーンキヤ哲学が一役！

『ヨーガ・スートラ』成立前の話です。単に坐り、瞑想して精神を修めるヨーガがなぜ修行になっていったのかは既に流派のところで説明しました、その心を統一するヨーガ修行が、どうして学問となるのか。修行が学問まで引き上がる経緯を書いてみます。

『ヨーガ・スートラ』成立がヨーガをヨーガ学派にしました。学問になったのです。インド正統派六派哲学の一つです。一役担ったのがサーンキヤ哲学です。インドにはもともと、とても古い時代からヨーガがあったと研究から云われています。修行の実践と継承を続ける人々がいたと。もちろん〈道〉と名付くような現代のような体系的な修行法などはまだなかったでしょうが…。

時代は下り、その精神統一法、心を修める道のりを説こうというとき、つまり、一つの道としてヨーガを成立させる際、実技を裏付ける哲学が必要になった。たとえ一つの継承すべき心統一法だと成立したとしても実技面だけでは弱い。実技面だけ説いても学問としては弱いそうです。そのため、もともとあったヨーガの修行の実技面と、こちらもすでにあった哲学のサーンキャとが手を結んだといいます。

こうして無事に？ヨーガは実技法とその哲学面もしっかりとした学問となり成立した。

サーンキア（数論）

前講で**「宇宙の原理を一枚一枚のような存在として、二十五の原理で成り立っているという考え」**と説明しましたが、それを図にしたものが左です。宇宙展開の構造です。左の二十五の原理の中にすべてが入ってしまいます。〈すべて〉とは何を指してその全てと言っているのというと、それは、この現象世界のことです。目に見えるものと目に見えないもの、すべての現れを指しています。

それまでのヴェーダやヴェーダンタ哲学の流れを汲んで言うと、唯一絶対の神、絶対永遠なる真理はブラフマンでアートマー。ブラフマンとアートマーは同一で一体である（一元論）。この宇宙、世界というのは絶対永遠のブラフマーからの幻影だ。人間の心理作用によって生み出されて現れている。などがありますから、この現象世界のすべてを指しています。

上から順に宇宙が展開したのです。プルシャ→プラクリティ→ブッディ→アハンカーラ→マナスより左側は肉体（身体）での現象で、マナスより下、右側は外的な、自然界に起きて現れている対象物です。

この状態を独存（カイヴァリャkaivalya）と呼び真我（プルシャ＝アートマー）独存です。真我独存の実現、そしてその独存に安住することこそが、永遠で完全のヨーガであり、ヨーガをする目的です。インドの一般で言う解脱でサンスクリット語でモークシャです。

この状態というのはあくまで状態であり、それは必ずしも段階的に起こるというものではありません。

多くの場合、坐って目を閉じると見るもの として存在します。身体を見る、呼吸を見る、心（マナス＝マインド）を見ています。そして外側にゆき、まるで照らし出しているようにして見つめています。すべての心（＝チッタ）は、自らの心理作用が生み出していると気づくのです。

自然に起こる心の問答。気づいているのは誰だ？と。我、自我（アハンカーラ、エゴ）と向き合う状態です。心のレベルではなく、一つ上の意識レベルの高い心が照らしています。

真理である静かに坐ると、自己の存在（自我＝アハンカーラ）も自性からの展開だと気づきます。ただ観る、意識だけの存在となる。ほぼ真我。真我の姿とは、純粋

時は意識で平和と光明に満ちています。時間や空間の制約などに縛られてなどいません。

そういう段階になることが「そのとき」です。静かに坐って瞑想していくと、展開していたものが戻って〈ほんとうのわたし〉になって安住するということです。ラージャ・ヨーガ（瞑想）は、サーンキャの宇宙展開を下から逆の巻き戻しのようにして実在します。

しかし実際には、その静かに坐り続けることが難しいのがはないでしょうか。ではどうしたら良いのかの教えが、後に順番に説かれますので忍耐強く読み進めてください。

4・वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥

vṛtti-sārūpyam itaratra

ヴリッティ サールーピャム イタラトラ

心の動きは、似ているので誤解して、心の動きのままになってしまう

ヴリト　動く、転じる、依存する、従事する

ドラサールーピャ　勘違いする、混同する

イタラトラ　然られざる、他の人と誤解して

サールーピャ（sārūpya）は「誤解、勘違い」という意味ですが、そのものに対し腹が立っている扱いと補説がありました。事柄を一色単に、同化して思い込んでしまうことは日常茶判事です。

今節は、瞑想の最中での要注事項のような詩です。来ては去り、去っては来る心の現れは誤解して思っている現れだから、悟りと酷似しているようだけど、誤って観ているやっかい者だよ、と言っているようでが、これ、そもそも心は〈私〉ではありません。真我ではなく、心がつくっているのです。心とはそういうものなのです。心の性格、性質は、対象物になってしまうのです。赤と感じればそれは赤になり、白と感じたら白になるのです。心は、手足と同じような器官で、やることをやっています。問題なのは心ではなくて、真我がやっかい者なのです。

プルシャとプラクリティの関係性を先生から受けた説明のまま引用しますと「真我は、己から自性（性格、質、性でプラクリティ）をつくった。真我は自性をつくるという関係を持った瞬間から、真我は自性が我だと思い込んで誤解してしまった」と。勘違いしているのは真我のプルシャでアートマンです。自性のプラクリティをつくった真我のプルシャは、性格を持つものを生んだ途端、真我はほんとうの我（アートマー）ではないのに、見たり感じたりする自性を私（真我＝アートマー）と思い込み、混同してしまっているという説明です。悟りのサマーディの境地とは、「自性と真我が別れない限りは」無理なのですともお話しされていました。結婚した途端に、妻が見るもの聞くものを自分が経験していると陥ったと。

心の動きというのは、もう一つ上の次元の意識であり心がつくるまた別の心です。それは真我が、私が、自分が思っていると思い込むほど似ているので、心の動くままにしていると、心の思っているものになってしまうよ、それは〈ほんとうのわたし〉ではないのに。真我がなりきってしまう、とこう言っているのです。これが本文の言っていることの解釈です。

私たちもそうです。ほんのちょっと瞑想などを、静かに坐って心と向き合う精神統一などをすると、ある考えに到達したような感じがします。「ああ、何か不思議な体験をしたぞ」「これは私のアートマーの声だ」などと言ったりして。

心の動きのままに任せて坐っていては、本来の自分の姿はどっかに追いやられてしまいます。

子どもがアニメを観ているときなどは分かりやすい例です。主人公になりきって、主人公がやられて傷つけば傷つき、主人公が立ち上がり頑張れば頑張ります。変わりゆくものを自分だと思い込んでしまうので、怒ったり苦しんで泣いたりして苦悩します。

移り変わるものの象徴、その最たるものは、季節でも友でもお金でもなく「心」です。過去のことに、未来のことに心を動かして揺れているのは心です。

最初の2節に戻ると、**心のニローダ（止滅）がヨーガ**です。ヨーガ道を歩みながら、心の動き、心の思いや考えを解り、そして分かち合っていくことをしたら良いのだと思います。

個人的な余談ですが、わたしはしませんが〈コスプレ〉というのがあります。自分ではない姿になって存在させるという遊び？ですが、なりきることによって、自分を覆う一方で「では私って？」というものが浮き立って来ると思います。**ネーティ・ネーティ・アートマー**（これはわたしではない。あれもわたしではない。とどこまでもわたしではないと引いていく）というヴェーダの瞑想と、ある側面で似ているような……？

人には誰にでも浮き沈みの時期があります。浮いている時期を、沈んでいる時期を自分だと思っているからずっと正解と出会えないのです。

浮き沈みしている時間すらもうないのだと、奮い立ち続ける人もいると思いますが、常に逆を思うべきだと思います。震え立たせることさえできない場合もあることを。そして分かち合うことをヨーガも仏教も教えています。どのような今であろうと、喜び、またその喜びは分け合うことです。

入学に合格したら嬉しい喜びですが、落ちた人もいるのです。落ちた人のお陰で合格できたということを見つめれば、その喜びは分かち合え、互いの力になると

思います。

5・वृत्तयःपञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥
vrittayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭaklisṭāḥ
ヴリッタヤハ　パンチャタッヤハ　クリシュタ・アクリシュターハ
心の動きは五つある。煩悩になるものとならないものとある。

ヴリトヤ　そうした動き、転じ、依存、従事は
パンチャ　五つ、5
クリシュター　染心。垢心。某脳の心。
　　同義語はクレーシャ（kleśa）は「煩悩」。
　　kisクリシュ）「悩ます。煩わす」派生語
アクリシュター　「ア」は不足。煩悩にならない心

心の動きは五つあるとあります。もっともっとあるように思いますが五つなのですね。仏教では一〇八でしょうか、除夜の鐘を一〇八回打ちます。

後詩は、五つの心の動きには煩悩性と、そうならない、煩悩にならない考えとの、どうやら2種類があると教示しています。5は奇数ですから、半分ずつという訳ではないのかな……。

さて、その五つは次節からの詩で述べられますので、ここでは後ろに描かれている、煩悩になっていく考えと、煩悩にならない考えとは、それぞれどのようなものかを調べてゆきましょう。

煩悩はサンスクリット語でクレーシャ（kleśa）です。仏教に入って意訳され仏語です。わたしたちに苦しみをもたらし、明である真理の心を惑わせ、煩わす汚れた心とされます。三毒のとん・じん・ち＝貪（むさぼり）・瞋（怒り）・痴（愚かしさ）です。そういう心だというだけなら、割り切って私は愚かしいということでもよいのでしょうが、実は、煩悩が、この汚れた心、苦しみの心は、それで終わらず、業（カルマ）を残すという相なのです。煩悩を絶たないで煩悩のまま、前節の言葉を借りると、心のままでいると業（カルマ）となり輪廻の廻りから抜け出ることがなくなってしまいます。再びこの世界に生まれ、苦悩の修行が待っているのです。四苦八苦も仏語ですが、代表する四つの苦しみ（生老病死）と、四つ（愛するものとの別れ愛別離苦、恨みつらみのある人に会う怨憎会苦、欲しいものが得られない求不得苦、心身の苦しみが盛んになること五陰盛苦）を加え八つの苦しみは業になります。輪廻と深く結びついてしまいます。

ラージャ・ヨーガ（瞑想のヨーガ）では、まさに瞑想によって、理解によって苦しみの心を止滅（ニローダ）します。止滅は滅すると言うより、理解するというケアで、愛です。三つの心の動き、考えに対して理解を向けます。ハタ・ヨーガでは、シャヴァ・アーサナのヨーガ・ニドラーのとき、練習している最中がそのけあで、ニローダで、理解の作業です。こうした方法で悩まされないような心を育みます。

対して、アクリシュターは非煩悩ですから、非とは〈悪、否〉ではなくて〈無〉の意味ですので煩悩がない。つまり輪廻から離れることができる心の動きです。苦しんだり悲しんだり、怒ったりのない考えです。この考え方なら解脱に向かいます。心は悩まず怒りなく、穏やかで平和です。

どんな心の動きかを知り、三つありますが、そうした考えであるときは、その心を大事にしたら良いでしょう。魂は育まれていきます。

6・प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥
pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ
プラマーナ　ヴィパルヤヤ　ヴィカルパ
ニドラー　スムリタヤハ
知覚（正知）、誤謬（間違い）、分別（想像、迷い）、睡眠、記憶。

プラマーナ　正しい認識の手段。正しい観念。
ヴィパルヤヤ　顚倒した。誤った考え。
ヴィカルパ　二者拓一。選択。
ニドラー　睡眠　仮眠　眠いこと
スムリタ　想起

心の五つの動きがあげられました。心の動きはこの5種類なのです。わたしたちがいろいろと思ったり考える心のことです。　前にも書きましたが、もっとたくさんのことを考えたり思ったりしているように感じますが、この五つに入ると言うのです。

いま、今思うことが①～⑤のどれかと見つめてみることを始めるのも良いと思います。こうして経典を読んで知ることで、改めて見つめることができます。

① プラナーマ（pramāṇa）は知覚し認識する心。理解を助けていく考えです。純粋な見たままの認識です。例：あ、ロープが落ちているぞ。
② ヴィパルヤヤ（viparyaya）ほんとうとは異なった認識をしてしまう心で、これまでの経験や記憶からの情報がそれを起こしています。例：（暗闇で）ロープをへびだと間違えて恐る。怖くなる。
③ ヴィカルパ（vikalpa）思ったことを頭の中でありこれと選択肢を抱き迷う心。疑う心。例：あれ？どうだろう。ほんとうに蛇だろうか？蛇かもしれないけれど、この時期に出るだろうか。
④ ニドラー（nidrā）寝ているのと同様で、対象から何も考えが映らない。何もわからず思わない心。
⑤ スムリタ（smṛta）浮かび上がってきた心。何気なしに記憶されている考えが思い出される心。

今月はここまで。月一度、ヨーガ・スートラを対面講和のサンガで開きたいと思います。参加しませんか？

ヨーガとは何だろう

狛江で19年９
毎日ヨーガをやってお元気に！

継続は道なり

トリャンバカム・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

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。

〔開催日〕第２週目水曜今月は 12 月 13 日
〔会　場〕泉の森会館２階のカフェ（カフェ代各自）
〔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

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
『シヴァーナンダ・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

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。トリャンバカム・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。

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

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

ご案内！人生を織る家（会員 寺崎様経営）
アトリエ&かふぇ悠遊
調布市染地3−1−853

Tryambakam Yoga Center
サット・サンガ

2023　年末交流会

〔日　時〕12/23（土）　９時～１２時
〔行　程〕09 時～　　朝ヨーガ実習
10 時半～　お祈りと瞑想
11 時～　　交流会・バザー
〔会　場〕泉の森会館　３階ホール
〔特別企画〕朝ヨーガ実習は無料体験日
この日のご入会者は入会金半額！！
〔参加費〕無料　バザー品は別途発生します。
〔一般申込〕Tel・Fax 03-5761-5442　早野まで