



2015年6月 第13巻第6号

かく語りき—聖人の言葉

「グルは、霊的な影響を伝える乗り物だ。教えることは誰にでもできるが、霊性の力はグルだけがシシャ（弟子）に伝えることができ、実を結ぶことができるのだ」

（スワミー・ヴィヴェーカーナンダ）

「グルの恩寵を通じて、主は心に祀られ、人は果実を収穫する」

（グル・ナーナク）

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2015年7月の予定
- ・スワミー・ヴィヴェーカーナンダ
第152回生誕記念祝賀会
「日本におけるヨーガ実践の展開」
パドマ・ヨーガ・アシュラム代表 平野久仁子さん
- ・2015年4月の逗子例会
「霊的な生活の課題」（第1部）
スワミー・メーダサーナンダによる講話

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

7月の予定

・生誕日

グル・プルニマ 7月31日（金）

・協会の行事

7月4日（土） 14:00～16:00

東京・インド大使館例会

講演：バガヴァッド・ギーター（無料）

場所：インド大使館 : 03-3262-2391

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

*写真付きの身分証明書を必ずご持参下さい。

7月5日（日）、12日（日）、19日（日）、

26日（日） 14:00～15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部 新館（アネックス）

お問い合わせ：080-6702-2308（羽成淳）

*体験レッスンもできます。

（日程は変更になることもあります。）

7月7日（火） 10:00～12:30

火曜勉強会

内容：様々なサンスクリット語の祈り（チャンティング）の勉強とラーマクリシュナの福音を、エピソードも交えながらわかりやすく解説する勉強会です。

場所：逗子本部 本館

* 今月は1回のみです。

7月12日（日）10:30～16:00 * 今月は第2日曜に変更になりました。

逗子例会

場所：逗子本館

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

7月17日（金）～20日（月） 夏期戸外リトリート

場所：伊勢

* 詳細はウェブサイトの「特別プログラム」をご覧ください。

7月24日（金）

ホームレス・ナーラーヤナへの奉仕活動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

7月25日（土） 13:30～17:00

関西地区講話

場所：大阪研修センター

内容：『バガヴァッド・ギーター』と『ウパニシャッド』を学びます。

* 詳細は特別プログラムをご覧ください。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ 第152回生誕記念祝賀会

2015年5月17日 東京・インド大使館

「日本におけるヨーガ実践の展開」
パドマ・ヨーガ・アシュラム代表
平野久仁子さん



1 はじめに

Sri Amit Kumar 公使閣下、スワミー・メーダサーナンダジー・マハーラージ、Father Veliath、Mr. Chandrani、Mrs. Shuba、聴衆の皆様、本日はこのような記念すべきスワミー・ヴィヴェーカーナンダ第152回生誕記念祝賀会でスピーチさせていただき、誠に光栄に存じます。私はパドマ・ヨーガ・アシュラムにて、ヨーガの実践指導に携わっております。また、上智大学アジア文化研究所客員所員としてスワミー・ヴィヴェーカーナンダの研究をしています。今日は、ヨーガ指導に携わる

立場から、「日本におけるヨガ実践の歩み」というテーマで、お話しさせていただきます。

私がヨガと出会ったのは、30年以上前のことでした。その頃、私の母は更年期にあり、身体の不調を訴えておりました。そんな折、母ともどもヨガのことを知り、近くのヨガ教室に行きました。母はヨガの実践を継続していくうちに、硬かった身体が徐々に軟らかくなり、だんだんと身体の活力を回復していきました。そのような母の様子を見ていて、私もヨガへの関心を深めていきました。

そして、大学卒業後に、もう20数年前のことですが、インド・マハーラーシュトラ州・ロナワラにあるカイヴァリヤダーマ・ヨガ研究所付属ヨガ・カレッジにおいて、ヨガの理論と実践を学ぶ機会を得ました。同カレッジでは、2～4世紀頃に著された伝統的なヨガの文献『ヨーガ・スートラ』の理論や、13世紀頃から発展した身体技法を中心とするハタ・ヨガの文献に基づく実技、さらにはインド哲学や心理学、生理学などの様々な観点からヨガを学びました。実技は早朝と夕方に1時間ずつ、アーサナと呼ばれるポーズや、プラーナーヤマと呼ばれる呼吸法などを中心に学びました。カレッジの先生の引率で、インドの学生たちと一緒に、ヨガ行者が集まるクン

ブメーラ祭を見に行ったことも、楽しく懐かしい思い出です。こうしたヨガの学びは私にとって、とても新鮮なものでしたので、帰国後、同研究所の設立者スワミー・クヴァラヤーナンダが書いた『ヨーガ・セラピー (Yogic Therapy: Its Basic Principles and Methods)』という本を翻訳出版しました。これまで、私は複数の大学の公開講座や学生相談室主催のヨガ教室などでもヨガを教える機会を持たせていただいております（写真）。

2 普及するヨガ

さて、日本において、先ず、『ヨーガ・スートラ』やハタ・ヨガ文献など、ヨガの伝統的な文献の翻訳出版を数多く手がけられ、学術的にヨガの思想をまとめあげ、普及に貢献した第一人者として、佐保田鶴治博士 (Dr. Tsuruji Sahoda) (1899-1986) のお名前を挙げたいと思います。大阪大学の名誉教授 (Emeritus Professor of Osaka University) で、インド哲学の権威でもあった佐保田博士は、62才の時にインド人からヨガの手ほどきを受け、病気がちであった身体に健康感を得るようになられたとのこと。佐保田博士が提唱したことの一つが、伝統的なインドの思想や哲学をふまえた上でヨガを実践することでした。私の母は、佐保田博士の創設された日本ヨガ禅道友会 (Society of Yoga Zen

Ashramites) のヨーガ教室に通っていましたが、ある時、その教室で日本ヴェーダーンタ協会 (Nippon Vedanta Society) 刊行の書籍『わが師』(My Master) を紹介され、早速購入し、逗子の日本ヴェーダーンタ協会を訪れました。こうして、今日まで日本ヴェーダーンタ協会とのご縁を得ましたので、佐保田博士は、母にとっても恩人であると言えるでしょう。

その佐保田博士が35年前に予想された通り、今日、日本では「ヨーガ」あるいは「ヨガ」は加速度的に普及し、様々な教室やカルチャーセンター、スポーツクラブなどでも行なわれ、その言葉を知らない人はいないと思われるほど、年配の方から若者まで広く普及しています。

厚生労働省のインターネットの健康情報サイト「e-ヘルスネット」(<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-085.html>)でも、「ヨガ」についての記述があります。それによれば、「ヨガは古代インドに発祥した3000年近い歴史を持つ修行法で、現代では心身の健康法として応用されています」と記されています。このように、インドにおいては、インダス文明にその発祥をもとめられる長い歴史をもつヨーガですが、現代の日本では、大抵の人々は健康維持・増進の目的で、アーサナの

実践を中心としたヨーガを行なっていると思われます。ヨーガが心身の健康に寄与することについては、以前より、心療内科の医師などから注目されていましたが、近年では、「療法 (Therapy)」として医療現場等において、患者さんとヨーガを行なうことも試みられています。高齢化社会における介護予防の見地からも、今後、ますますヨーガ実践の推進がはかられていくように思います。

3 日本におけるヨーガの展開

こうしたヨーガの思想・行法は、日本においては、6世紀に伝来した仏教を介して、仏教僧に様々な影響を与えてきたと思われます。真言密教 (Shingon Esoteric Buddhism) の開祖・弘法大師空海 (Kobo-Daishi Kukai) (774-835) の時代には、ヨーガは「瑜伽 (ゆが)」(Yuga) と呼ばれていました。佐保田博士によれば、ハタ・ヨーガの宗教内容は、日本の真言密教と深い関係があります。また、また、『ヨーガ・スートラ』の行法の一つである「ディヤーナ (dyana)」の日本語訳は「禅 (Zen)、禅定 (Zenjo)」であり、仏教の修行法として取り入れられてきました。ヨーガと仏教の関係は大変大きなテーマですが、時間の関係もありますので、ここでは、近現代に発展したヨーガについて、主な動きについて述べさせていただきます。

1) 大正～昭和時代

日本においてヨーガが「瑜伽 (Yuga)」と呼ばれていた時代は、行法は瞑想が中心でした。身体を使う行法が一般人に普及され始めたのは、大正時代に入ってからと考えられています。その草分け的存在として、中村天風 (Tenpu Nakamura) (1876-1968 年) や三浦関造 (Kanzo Miura) (1883-1960 年) が挙げられます。昭和に入り、ヨーガの普及に貢献したのは、沖正弘 (Masahiro Oki) (1921-1985 年) と、先にご紹介した佐保田鶴治博士 (Dr. Tsuruji Sahoda) であったと言えるでしょう。

2) 1970 年代～1990 年代

1970 年代に入ると、様々な団体が設立されました。それらを担ったのは、羽成孝 (Kou Hnarari) (1929 年 -) や、田原豊道 (Hodo Tahara) (●年 -)、佐保田鶴治に師事した番場一雄 (Kazuo Banba) (1937 - 2003 年) でした。番場は NHK の番組に出演し、国民的ヨーガブームの裾野を広げました。1974 年に、カルチャーセンターでヨーガ教室が開かれるようになり、70 年代後半から、多くの人々が美と健康を求めて教室に足を運ぶようになりました。綿本昇 (Noboru Watamoto) (1935 - 2004 年)、友永純子 (Junko Tomonaga) (1944 年 -)、木村慧心 (Keishin Kimura) (1947 年 -)

らの活躍も現代のヨーガの普及に貢献しています。また、1980 年には国際的なヨガ大会が開催され、インドから B. K. S. アイヤンガール (B. K. S. Iyengar) ら、ヨーガの指導者が来日しました。

80 年代後半にはフィットネス界にヨーガが進出しました。しかし、95 年のオウムサリン事件 (Tokyo subway sarin attack) を契機に、メディアの影響もあり、ヨーガという言葉に誤解が持たれ、廃校になった教室も出たりしました。

3) 2000 年代～現在

そのような状況下、2003 年アメリカ経由で入ったフィットネスを主体としたヨーガが、若い人々を中心に新たなイメージで捉えられ、ヨーガの人気は再燃したように見受けられます。2004 年以降、流派を超えて指導者たちが集うヨーガフェスタ (Yoga Fest) も行なわれています。2003 年には、日本ヨーガ療法学会 (The Japan Yoga Therapy Society) が設立され、統合医療におけるヨーガの貢献が期待されています。

このように、70 年代から現在のブームの再燃までの間に発展してきた日本のヨーガは、心身の安定をはかることを目的としつつも、日本の文化を背景に独自に培われてきた側面があると思わ

れます。加えて、近年、インドへの関心の増加とともに、私の周囲でも、インドのスクールやヒンドゥー教系の団体を介してヨーガに触れる人々も増えており、日本におけるヨーガの流れは多様性を帯びてきています。また、日本のみならず、中国・韓国・タイなどアジア各国からの、インドのヨーガ専門指導機関への留学生が増加しており、グローバルに指導している方もいます。私の先輩である相方宏先生は日本人ですが、タイの大学を拠点にタイ人にヨーガの指導をしつつ、インド、タイ、日本を行き来しながら、様々な知見をもたらして下さっています。

4 ヴィヴェーカーナンダのヨーガを学んで

さて、ヴィヴェーカーナンダは著書『ラージャ・ヨーガ』の中で、次のように述べています。「それぞれの魂は潜在的に神聖 (divine) 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 (divinity) 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。これが宗教の全部である。(Each soul is potentially divine. The goal is to manifest this Divinity within, by controlling nature, external and internal. Do this either

by work, or worship, or psychic control, or philosophy—by one or more or all of these—and be free. This is the whole of religion.)」[CWSV, Vol.1:257]。そして、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、哲学すなわちギヤーナ・ヨーガを提示しました。それぞれのヨーガについては、講演録『ラージャ・ヨーガ』、『カルマ・ヨーガ』、『バクティ・ヨーガ』、『ギヤーナ・ヨーガ』にまとめられています。

そもそも私がヴィヴェーカーナンダについて勉強し始めたきっかけは、このヴェーカーナンダの唱えたヨーガが、日本で実践されてきた身体技法を中心とするヨーガとどのように異なるのか、ということでした。そして、『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャッド』などの文献も学ぶなかで、インド古来の伝統的なヨーガの行法についての知見を一層深めることができたわけですが、心の安定を目指し、悟りを目指す本来の「精神的な」ヨーガともいえるべき、日々の生活の中でも行なえるヨーガの世界に触れ、ヨーガに対する考え方が一層広がったと言えましょう。さらに、ヴィヴェーカーナンダが唱えたヨーガの伝統と、日本の仏教の思想・行法との類似性も見出すことができ、ヒンドゥー教とともに仏教への関心がさらに深まったのも驚きでした。

5 おわりに

佐保田博士は次のように主張されています。「ヨーガは何千年もの間に、インドの賢明で良心的な多くの聖者や修行者たちが、一生をかけて、時には生命の危険さえおかして開発した幸福への道なのです。われわれがヨーガの道を実習するには、なんとといっても、このヨーガの伝統を基準としなければなりません。われわれがこの思想と生活の混乱した現代社会に生きて、僅かに数年、たとえ数十年ヨーガを修習したとて、インドの伝統から独立できるようなヨーガ行法を創作できるはずはありません。」[佐保田 1986 : 4]。これは、私たちがヨーガを学ぶ中で、戒めともなる言葉であると思います。

ヴィヴェーカーナンダの唱えたヨーガは、こうしたインドの伝統に則った行法であり、ヨーガへの理解を一層深めるものと考えます。インド古来の先人たちの教えを学ぶことは、現代の様々なタイプのヨーガを見る目を一層養うことにもなるでしょう。

「ヨーガはアートでありサイエンスです。」と、インドのヨーガ・カレッジで先生が度々語っていたことが思い出されます。肉体と精神は切り離せないものであり、これら双方に良い影響を与えるヨーガの技法をバランスよく学ん

でいくことが、ヨーガを正しく理解し、実践するために大切なことと思われます。そのような学びの場が増えていくことを望むとともに、一方でヨーガの効果についても科学的な検証が進められることが必要と考えます。

ヨーガが様々な宗教を越えて全世界に普及している昨今、日本においても、今後さらに多くの人々がヨーガから恩恵を受けることを願いつつ、私の発表を終わらせていただきます。ご静聴、有難うございました。

参考文献

Complete Works of Swami Vivekananda (CWSV) , Vol.1, 2000, Calcutta: Advaita Asrama.

Sahoda, Tsuruji, 1986, Zoku Yoga Konpon Kyoten, Tokyo: Hirakawa-shuppan.

(佐保田鶴治、1986年、『続ヨーガ根本教典』、平河出版社。)

Hosaka, Syunji, 2004, Bukkyo to Yoga, Tokyo: Tokyo-shoseki.

(保坂俊司、2004年、『仏教とヨーガ』、東京書籍。)

Nakamura, Hajime, 1996, Yoga to Sankya no Shisou, Tokyo: Shunjusha.

(中村元、1996年、『ヨーガとサーンキヤの思想』(中村元選集〔決定版〕第24巻)、春秋社。)

Yamashita, Horoshi, 2009, Yoga no Shisou, Tokyo: Kodansha.

(山下博司、2009年、『ヨーガの思想』、講談社。)

Kuvalayananda, Swami. Vinekar, S. L., 1995, Yoga Therapy, (translation: Kuniko Yamada), Tokyo: Shunjusya.

(スワミー・クヴァラヤーナンダ、S. L. ヴィネーカル、1995年、『ヨーガ・セラピー』(山田久仁子訳)、東京：春秋社。)

Yamada, Yasuko, 2010, “Nippon ni okeru Yoga gakusyu no Rekishi,” Fumetu no Kotoba, Vol. 51, No.3, Zushi: Nippon Vedanta Kyokai, pp. 189-194.

(山田泰子、2010年、「日本におけるヨーガ学習の歴史」、『不滅の言葉』(Vol. 51, No.3、創立50周年記念号)、日本ヴェーダーンタ協会、189-194頁。)

2015年4月の返子例会

「霊的な生活の課題」第1部

スワミー・メーダサーナンダによる講話



いろいろな宗教団体が教会やお寺で、

講話など様々なプログラムを主催しています。そういうプログラムに長年参加しているのに霊的レベルの進歩があまり感じられないことがあります。なぜでしょうか。霊的に進歩すると、感情の起伏が少なくなり、自制心が強くなり、穏やかになるという特徴がありますが、なぜ自分はそのような状態になっていないのでしょうか。長年教会やお寺に通っているのに、霊的なレベルが変わらず、自分の性質は以前のままで、人生によくないことが起こり続けるのはなぜなのでしょう。

この重要な問いに対する答えを得るには、真剣に内省することが必要です。樽の一番上まで水を入れようと思ってどんどん水を入れるのに水位が上がらないとすれば、きっと樽には穴が開いているのでしょう。穴をふさがないと水位は上がりません。私たちの霊性レベルも同じです。今日のテーマである「霊的な生活の課題」とは、世俗的な性質を霊的に変え、無執着で純粋で穏やかになって、真の喜びに満たされるにはどうすればよいか、ということです。霊性の樽のどこに穴が開いているのか分からなければ、私たちの霊的レベルは上がりません。

では、霊的な生活とはどのようなものか、宗教的な集まりに出席することが霊的な生活の目標達成にどのように役立つのか、考えてみましょう。

神様への愛か、伝統か

まず、宗教的な生活と本当に霊的な生活の違いを明確にしましょう。私たちは、お寺に行き、宗教的な祭事に参加し、賽銭箱に 100 円投げ入れて自分や家族のために祈り、満足して家に帰ります。これは「宗教的」です。では、霊的な生活とは何でしょうか。人生について深く考えて適切な答えを得ること、これが「霊的」です。深く考えるとは、例えば、自分の真の性質とは何だろう、どうしたら自分の心をコントロールできるだろう、常に平安と幸福の境地にあるにはどうすればいいのだろう、この世に生まれてくる前はどんな自分だったのだろう、死んだら私という存在はなくなるのか、それとも自分の一部は生き続けるのか、過去世や来世はあるものなのか、などです。

宗教的な生活は、儀式的、物質的、利己的で、肉体と心が中心です。神様とは「自分の様々な願いをかなえてくれる存在」と考えているだけで、他者の願いのことは考えていません。特別な日にお寺に行くのは伝統だから、という人にとっても、神様は困ったときだけに救いを求める対象に過ぎません。問題がなくなれば神様のことなどすっかり忘れ、神様はお寺に一人寂しく放っておかれます（笑い）。

霊的な生活では人生について深く考えるわけですが、なぜ霊的な生活の方が宗教的な生活よりも大切なのでしょう。それは、伝統や宗教儀式だけでは、一時的な喜びや安心は得られても、永続的な平安や幸福は得られないからです。ただし、宗教的な生活でも、世俗的な生活よりははるかによいと言えます。世俗的な生活は感覚的な満足が中心なのでたいてい後から苦しみがやって来ます。宗教的な生活を送っていると、真の平安や喜びを垣間見ることができます。

実現可能な目標を設定する

霊的な生活の究極の目標は、悟りを得ることです。しかし、ゴールに向かって少しずつ進むよう心がけて下さい。ひとつ飛びで到達しようと思えることは現実的ではありません。まず実現可能な目標を設定して、ゆっくりと確実に最終目標に進むようにしましょう。目標が高すぎて達成できないと、自信をなくして霊的な実践を一切しなくなってしまいかもしれません。

例えば、いつも朝 7 時に起きている人が、早朝（ブラフマムフルタ、Brahmamuharta）の瞑想の素晴らしさを説く本や講話でやる気を出して、翌日から朝 4 時に瞑想しようと考えたします。恐らく、決めた時間に起きられないか、無理矢理起きてても瞑想中に

居眠りするか、どちらかでしょう。何日か経つと早朝の瞑想をあきらめ、二度とやらなくなってしまうかもしれません。ですから、最初の数週間は目覚ましを朝 6 時にかけて起きて瞑想し、これができたら次に朝 5 時に起きる、という風にすれば、最後には朝 4 時から瞑想できるようになるでしょう。同じように、最初から 2 時間瞑想しようとしたら、たぶん続かないでしょうから、初めは 20 分間にして、そこから少しずつ瞑想する時間を延ばすのです。節制、純粹、聖典の勉強などの実践もすべて同じです。成功の秘訣は、実現可能な目標を立て、そこから少しずつハードルを上げていくのです。

霊の真の性質

霊的な生活とは霊を中心にしており、宗教とは神様を中心にした信仰体系ですから、初めに、霊とは何か、神様とは何か、そして霊と神様はどのような関係かを理解する必要があります。自分の人格について考えるとき、肉体、感覚、心、知性、エゴなどが組み合わされたものを想像します。これらの中でよく分かっていないのは、魂、すなわち真我、霊という存在です。魂は人格の基礎であり、魂の本性は意識です。人格のその他の面の本性は単なる物質です。単なる物質である肉体や目や心が、どうやって動き、見、考えるのでしょうか。

それは、霊の意識を借りているからです。肉体も目も心も、霊の意識を借りて働いています。そして、神様はマクロレベルの意識であり、真我はミクロレベルの意識です。神様は、ゴッド、アッラー、イシュワラなど様々な呼び名がありますが、神様の本性は皆同じで、マクロレベルの意識なのです。

霊的な生活の目的とは、ミクロレベルの意識とマクロレベルの意識の両方を悟ることであり、言い換えれば、自我が意識と完全に合一した状態に至ることです。私たちがイメージする自我とは、このような意識レベルの自我ではなく、肉体や心のレベルの自我でしょう。マーヤーの影響で、私たちは催眠状態にあり、自分は肉体と心の複合体であると思っています。こうして根本的に惑わされていることから、誤った考えを持ち誤った行動を取るのです。そして、一時的なものに執着したりうぬぼれたり、肉体と心やそれらに関するすべてのことが自分のすべてになってしまうのです。霊的生活の課題は、自分自身に対する態度を変えることにあります。すなわち、私たちは、肉体と心という単なる物質ではなく、アートマン、純粹意識、サチダーナンダ、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福なのだと考えることです。これが、バクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガと

いうすべてのヨーガのゴールです。

靈的な生活に真剣に取り組んで実践を始めると、これがいかに難しいかよく分かります。やってみると途端に、アートマンの意識が体意識に邪魔され、欲や執着が生じ、靈的な生活が嫌だと感じ始めます。しかし、靈性の求道者である以上、困難に立ち向かう覚悟が必要です。途中であきらめれば最後には苦しみが待っていますが、頑張り通せば最後には至福が待っています。

真の楽しみか、ただの反射か

先ほどお話ししたように、靈的な実践をするには、これまでの発想や態度を様々な方法で変える必要があります。例えば、真の喜びとその源について考えてみましょう。月が湖の水面にキラキラと反射すると、その美しい光に魅せられて魚たちが集まってきます。しかし、昼の間は月が水面に映ることはなく、魚は光の反射を楽しむことができません。本当の月は水面で輝いているわけではなく空高くにあり、昼間は見えないのです。魚はこのことを理解していないので、湖に月が映らないことに悲しんだり悩んだりします。

私たちは、真の楽しみをどこに見出せばいいのでしょうか。私たちの外にある楽しみは、反射に過ぎません。生まれてから死ぬまで、朝から晩まで、私

たちは真の喜びの反射を楽しんでいるだけ、金（きん）ではなく模造品を楽しんでいるだけなのです。本当の黄金の飾りは銀行の金庫の中にあって鍵がかけられており、私たちは金の模造品の飾りで満足しているのです。目を凝らしてよく見る人でさえだまされており、偽物を本物だと思い込んでいます。私たちが味わう喜びは実は偽の喜びです。真の喜びも、その源も、私たちの内にあります。『バガヴァッド・ギーター』が説くように、最高の喜びは、私たちの内にあるアートマンから生まれるのです。自分の内側にある喜びの源の栓を開かなければ、真の喜びを味わうことはできません。

非協力的な心

次の問題は、心が協力したがないことです。求道者は、神や靈性のグルや、聖者らの恩寵を受けることがあっても、あるものの恩寵がなければ失敗すると言われています。その「あるもの」とは、自分の心です。心の恩寵、すなわち心の協力こそが、より高いレベルの靈的な生活を目指すために最も必要な物なのです。しかし不思議なことに、心は、協力してくれるどころか、靈的生活の妨げとなるありとあらゆる障害を生むのです。

では、目標を達成しよう、問題を解決しようとするのをあきらめた方が

いいのでしょうか。解決のカギは、まず、なぜ自分の心が味方ではなく敵のように振る舞うのかを探ることにあります。

一つめに、心は、ある生き方、考え方、振る舞い方に慣れてしまっていて、それを換えようとする、変えるのが少々大変な場合は特に、それに抵抗します。心はタマスの状態、すなわち怠けた状態にあるため、楽で居心地のいい方を好むのです。外面的にはとても活動的でも、心は怠けています。心のエネルギーは体のエネルギーよりも大切ですし、心の賢さは体の賢さよりも大切です。体も心も、より高い目標に向かって自分を変えたい、換えようという意気込みで取り組み、抵抗しようとする心の声を聞き入れないようにすれば、怠け者で変化を拒もうとする心を克服することができるのです。

二つめに、心は外に向かう傾向があり、粗大なもの、物質に執着する傾向があります。しかし霊的な生活では内なるもの、最も精妙なもの、アートマンに集中する必要があります。最初は難しいでしょう。心は実践を拒むでしょうし、無理にやってもうまく行きません。しかし、心には未知の巨大な力が秘められていますから、よく理解して忍耐強く実践を続けていけば、心は次第に言うことを聞くようになります。

三つめに、心は自由を欲しがります。これまでずっと、善し悪しを考えず、自分の心の欲しがるままに心に何でも与えて好きなようにさせていました。そのため、本当は召使であるはずの心が私たちの主人になってしまい、問題が生じるようになったのです。しかし、霊的な生活に欠かせない前提条件は、浄らかさの実践と霊への集中であり、これには心のコントロールが絶対に必要です。

ですから、霊性の実践では、心のコントロールを重んじます。これまで自由を享受していた心を抑制するのは難しいものです。心は、瞑想のような修行は自由が奪われるので好きではありません。最初のうちは、瞑想をすると、激しく揺れ動く心と衝突して大変でしょうが、忍耐強く続ければ心は最後には言うことを聞くようになり、霊性の道を進む際の大きな助けになります。

以上のように、心が協力しようとならない三つの理由は、1) 心は現状に慣れきっていて変化を好まない、2) 心は外部の刺激を常に求めている、3) 心は自由を望みコントロールされるのを嫌がる、ということです。私たちは、これらの課題にうまく取り組まね場ならず、そうしないと霊的に進歩できません。

(第2部に続く。第2部はニュースレター7月号に掲載の予定)

忘れられない物語

了然、願いをかなえる

尼僧了然（りょうねん）は1646年に生まれた。武田信玄の玄孫（やしご）で、詩歌に優れ美貌に恵まれた了然は、幼い時から宮中で姫君に仕えた。

姫君が亡くなり、無常を感じた了然は、禅宗を学びたいと強く願った。しかし、親類に反対され結婚を勧められ、3人子供をもうけたら出家する約束で、了然は嫁いだ。子供を産んだ後、27歳で剃髪して禅寺に入り、了然と名を改めた。

その後江戸に下り、鉄牛（てつぎゅう）和尚のもとに行き入門を願ったが、その美貌が仇（あだ）になると考えた和尚は、入門を許さなかった。

了然は、次に白翁（はくおう）和尚を訪ねたが、やはり同じ理由で入門を許されなかった。

了然は火のしを手に入れ、自ら顔を焼いた。美しい顔は永遠に消えた。

白翁和尚は、これを知り了然の入門を許した。了然は次の歌を詠んだ。

「いける身を捨てて焼く身のうからまし 終の薪と思はざりせば」

時が経ち、了然がこの世を去るとき、次の辞世の句を詠んだ。「六十六年秋 已久 凜凜月色向人明 莫言那裏工夫事 耳熟松杉風外声」

（『101 Zen Stories』より、内容を一部編集）

今月の思想

「信仰はハートのオアシスであり、思考のキャラバン（隊商）には決して辿り着くことはできない」

（ハリール・ジブラーン）

発行：日本ヴェーダーンタ協会

249-0001 神奈川県逗子市久木 4-18-1

Tel: 046-873-0428

Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp>

Email: info@vedanta.jp