

パドマ・ヨーガ通信

No.7(2005.11.24)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

『慈しみ』について：スッタニパータより

山田泰子

最近、仏教の開祖であられるゴータマ・ブッダ（釈尊）の生き生きとしたお姿に最も近く迫った聖典の一つ「スッタニパータ」（『ブッダのことは-スッタニパータ-』（中村元訳、岩波文庫）を読み、大変感銘した。「ヨーガ・スートラ」の中にも仏教の四無量心の教えと同じものが、「心の静澄を得る法」として、1章33節に「慈・悲・喜・捨はそれぞれ他人の幸・不幸・善行・悪行を対象とする情操であるが、これらの情操を念想することから、心の静澄が生ずる」とある。

スッタニパータは、仏教の多くの諸聖典のうちでも、最も古いものであり、最初期の仏教が示され、学問的に極めて重要であるという。その上、幸いなことに平易な言葉で説かれている。

「慈しみ」については、十節の教えがあり、その中のいくつかをご紹介したい。

143 究極の理想に通じた人が、この平安の境地に達してなすべきことは、次のとおりである。能力あり、直く、正しく、ことばやさしく、柔和で、思い上がることのない者であらねばならぬ。

148 何びとも他人を欺いてはならない。たとどこにあっても他人を軽んじてはならない。悩まそうとして怒りの思いをいだいて互いに他人に苦痛を与えることを望んではならない。

149 あたかも、母が己（おの）が独り子を命を賭けても護るように、そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても、無量の（慈しみの）こころを起すべし。

150 また全世界に対して無量の慈しみの意（こころ）を起すべし。

…と教示されている。紀元前400年頃にゴータマ・ブッダの広い世界感と教えには唯々頭を垂れ合掌するのみである。私自身も「慈悲喜捨」の、特に「慈しみ」を素直に実践できるように心に深く祈念する毎日である。



今号の内容

「慈しみ」について：スッタニパータより	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」		p.1
お知らせ（ヨーガ・クラス、研修会 etc）		p.4

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」

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」（2000年4月30日、於：パドマ・ヨーガ・アシュラム）の記録の2回目を掲載致します。インド思想において非常に重要な位置を占める哲学であるヴェーダーンタについて、平易にご講義下さいました。

人間と動物の相違点

他の生き物にも、選択、決定する部分を与えられていますが、人間と比べると非常に限定された選択能力しか与えられていません。本能によってプログラムされているような行動を繰り返しているわけです。ですから、生物界の中では人間に与えられているマ

インド、我々の思考や感情の能力は最も複雑である、という結論が導き出されます。しかし、我々が自然界を観察すると、非常に複雑な創造物があります。例えば、蜂の巣とか、アリの巣とかで、これは今の人間の能力では作れないわけです。つまり、ある動物、ある昆虫は、我々が今持っている人間の能力を超えたものを創造することができるのです。しかし、それはプログラムされたものであって、蜂やアリは、自分達の持っている非常に複雑な能力を、他のものに応用したり、分析したり、体系化することは出来ません。例えば、牛は草しか食べない、菜食であること、牛であること即ち草しか食べないということは、インドの牛でもアメリカの牛でも同じです。牛が、自分の食べる草がない場合、他に動物がいても、それを襲って食べ物にしません。ライオンやトラなどの肉食動物はプログラムによって、他の動物を襲って肉を食べて生きていますので、草を食べて生き延びることは出来ないのです。

人類は本能的なものもあるが、その他に選択によって行動出来る部分がかかなり与えられています。他の動物や生き物は、自然の法則によって最もよく生きられるようにプログラムされているのです。人間には何を食べるか、何を飲むのか、どうセックスするか、自然から与えられているプログラムと自分がチョイス出来る選択を与えられています。例えば人間には「断食」という選択が出来ます。他の動物は自分の意志、選択で、断食は出来ません。他の生き物は、自然のプログラムによって再生産をします。ところが人間は選択によって、あえて子供を作らないというライフスタイルを選択することもします。プラフマチャリ、サンニヤーシン、サドゥーと言われている人たちです。つまり、出家した動物とか鳥はいないのです。ある牛が今断食しているといったことは起こらないのです。

アドヴァイタ・ヴェーダーンタでは、それを体系づけたシャンカラチャリアによって明快に分析されています。シャンカラチャリアによると、人間の行為は複雑に活動しているように見えますが、三つに分析されます。それは、選択があるということは、する、してもよい、あることをあるやり方でしてもよい。逆にあることをあえてやらなくてもよい、同時に他のやり方でやってもよい。そうしてもよいし、しなくてもよいし、別のやり方でやってもかまわない。これが人間の選択権なのです。これは我々人間の性質を解するための一つの手がかりになります。他の動物はその種であれば、世界中どこでも、ある状況が生じたら同じように反応するのです。つまりインド、日本、アメリカの種も、ある状況にあれば同じように反応します。

ともかく人間には三つの選択する能力を与えられていますので、色々な局面で色々な場所で、色々な行動や反応を起こすことができます。このマインド、つまり心には、同時に意識を持たせ、自分自身を知ることができる能力、また考えることができる能力も与えられています。我々は世界のことを知ることができ、理解することができると同時に自分自身のことも知って理解できる能力が与えられているのです。もちろん、他の生き物や動物にも自意識がないとは言えません。ところが人間に比べると非常に限定された意識しか持っていないのです。大きな犬がいて、自分は大きい犬という自意識は持っていると考えられます。その動物や生き物に与えられている自意識のレベルは、自然の法則に従って与えられています。その種が、個体に自然に生存できる以上の理解は与えられていないと考えられます。食物を獲得して、パートナーを見つけて、子孫をつくり、生き残って、その種を残す。それ以上の知識は与えられていません。

我々人類、人間は自分についてよく知っており、よく気がついていきます。個人としての自分、人間としての自分に深い理解を持っています。例えば、自分の身長は何 cm か、体重は何 kg か、自分が何人か、どの位の学歴を持っているとか、非常によく知っています。自分のことについてよく知って



マタディン・アガルワル

1954年インド・オリッサ州出身。政界で活躍後、ヴィヴェーカーナンダ・ケンドラ・ヨーガ研究財団等での活動を経て、南インド・コインバトールのアリシャ・ヴィディヤ・グルクラムにて、ヴェーダーンタの研究を積む。同グルクラムのヨーガ・インストラクター兼セラピスト。

いるから、変えようとする。美容院へ行ったり、化粧品を買いこんだり、ダイエットをしたり、つまり外へ向かっている行いは、自分を知っていて、自分を変えようとする行為です。そのことによって社会で成功したり、財産を築いたり、すべて自分で自分を理解している自意識から出発しているのです。ここに実は我々の感情的な、心理的な問題、コンプレックス、劣等感が始まっています。

ここで話したことを二つにまとめると、

人間とは他の動物とは違う能力を持っている。即ち、知性（ブッディ）という機能を獲得しているので、自己意識を持っている。それは同時に、自分で自分を判断する能力を与られているということで、自分は背が低い、色が黒い、太っている、今ここにいる、という自己意識があって、次のことを考える。

自己判断というのはネガティブな形をしている。自分はそうではないから、それを何かで克服しなければならない、補わなければいけない、と思う。そこから我が外へ向かって働きかける行為が出てくる。つまり地上のあらゆる人類、個人が行なっている行為は、今自分が自己判断することによって自分が欠けていることを補おうとしていることである。



アルタ、カーマ、ダルマ

ヴェーダーンタのテキストはこのことをどう表現しているのでしょうか。あらゆる人類が追求しているもの、獲得しようとしているものは、二つのセキュリティ、即ちアルタとカーマです。アルタとは抽象的には安心です。我々は不安でいたくないので、安心を求めます。それを財産やお金で、あるいは夫婦や家族などの人間関係の中で、安心を求め、あらゆる局面で安心をしたいのです。カーマとは、抽象的には幸せになりたい、満足したということです。アルタとカーマは自分が不安でいたくない、満足したい、ということで、我々のありとあらゆる行為と行動の二つのカテゴリーになっています。

ヴェーダーンタのテキストでは、アルタ、カーマに次いで、三つ目にダルマがあります。ダルマとは協調することで、アルタとカーマは個体の中でのことですが、ダルマは人間が社会の共同生活をすることによって得る満足です。あえて自分を犠牲にして他の人に提供する、公共的なことに提供する、これはダルマに属します。例えば、チャリティやボランティアはダルマのカテゴリーに属します。インドでは出家と在家の区別がはっきりしていて、出家した人、精神的追及している人を在家の人が物質的にサポートします。これもダルマです。よくよく人間が行なっている行為を分析するとこの三つ、アルタ、カーマ、ダルマです。しかし問題はなぜ人間はそんなことをしているのでしょうか。

ちょっとここで視点を変えてイシュワラ、つまり神について考えてみます。仏とか人間を超越した存在あると考えられています。神や仏が果たして何かをしているのでしょうか。実は神々や仏という存在は神々や仏以外になろうとしないので、何にも行為はしないのです。する必要もない。神というものは解決しているのです。ところが、人間は常に行為をしているのです。なぜ行為をしているかと言いますと、行為をせざるをえない動機を人間が抱えているからです。今の自分がいやだということです。例えば、これだけの財産を持っているが、もっと財産が欲しいと思う。今持っている財産では不満足だからです。例えば、高校卒業している、大学も卒業している、けどもっと高い学歴を欲するのは、今の自分には不満足だからです。我々人間が持っている動機を分析しますと、それは今、自分が無いものを補おうとする行為の連続なのです。今、自分はこうでないからこうしたい、自分が欠けているから補いたい、の繰り返しです。そして、我々の人生はこの連続で、10年、20年・・・60年経って、人生の終わりに立った時我々が見る自分というものは、実は人生を始めたところの自分に他ならないのです。自分は子供の時、自意識が発達して、そして自分の力で何か出来る自立する時、何か欲しかったわけですが。人生の最後に立った時、何か欲しい自分なのです。人生を始めるときも欲求不満で不幸せな自分だと思っていた。しかしどのように成功して社会的達成しても、最後に見る自分が根本的に欲求不満、根本的な不幸せというのは変わらないのです。

幸せの瞬間

今ここで話題になっているのはウパニシャッド時代におけるリシのビジョンの分析、その時代の賢者の分析です。こういう古代インド人のリシの分析は、インドでもどこの国でも当てはまります。人間がいる所では同じような動機、同じような行為を繰り返しているのです、ウパニシャッドの賢者の分析は、国籍、人種に関係なく、人間性の根本的問題なのです、つまり、ヴェーダーンタのインド古代のビジョンが、もし今ここにいる私にとって有効であれば、解決法があるはずで、この私は、幸せでありたいと思った時、何かをして変身して、何かを付け足し、何かを得ることで幸せになると思っています。しかし冷静に分析し考えると、与えられた時間の中で与えられた手段でこれを得れば、果たして幸せが論理的に可能かということです。例えば、健康を獲得したい、もっと財産が欲しい、有名になりたい、という願望があるが、すべて獲得することは非常に困難なことです。

ところがよく分析すれば、これを獲得しなければ自分は幸せでないと思っているけれど、そうでもなくて、幸せであったりするので、意外に、幸せを感じている時、満足を感じている時があるので、欲しいものが手に入ったとか、美しい星、あるいは美しい景色を見てとか、子供が生まれたとか、人生の中には実は幸せを感じる時が意外にあるのです。論理的に考えると、自分の願望をすべて満たさなければ自分は幸せでないという、という努力をしても幸せになれる可能性は無いわけです。ところが実際に自分の生活を振り返ってみると、意外に幸せの時間は散らばっているわけです。自分が欲しかったものが手に入らなくても、別の局面で幸せだと思いう時間があるわけです。そういう何気ない隙間にある瞬間が我々の人生を前へ前へと進めて支えているものなのです。 (つづく)

お知らせ

ヨーガ・クラス (2005年12月、2006年1月)

- ・火曜日クラス (午前 10:30 ~ 12:00) 12/6・13・20、1/10・17・24
- ・土曜日クラス (午後 1:00 ~ 3:00) 12/10・17、1/14・21
- ・瞑想クラス (") 12/24、1/28

第22回 バガヴァッド・ギター勉強会

12月4日(日) 午後 6:30 ~ 8:30

講師：木村慧心先生 (日本ヨーガ・ニケタン代表、日本ヨーガ療法学会理事長)

会費：各回 3000 円 (一般)、2500 円 (パドマ会員)

2006年 ヨーガ・スートラ、バガヴァッド・ギター勉強会 (予定)

2月26日(日) 第23回ヨーガ・スートラ勉強会

7月2日(日) 第23回バガヴァッド・ギター勉強会

10月1日(日) 第24回ヨーガ・スートラ勉強会

12月3日(日) 第24回バガヴァッド・ギター勉強会

講師：木村慧心先生

各回とも、午後 6:30 ~ 8:30 です。

- * ヨーガ・クラス・研修会とも、会場はパドマ・ヨーガ・アシラムです。
お申込みは、同アシラムまで。



カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所付属カレッジに新コース開講！

- 1) 6週間教師養成コース
2006年1月15日～2月26日
(対象：一般、言語：英語)
- 2) 2ヶ月間教師養成コース(上級)
2006年3月1日～4月30日
(対象：ヨーガ教師経験5年以上、言語：英語)

インド・ロナワラのカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所の付属カレッジで、来年2006年1～4月の間に、新しいコースが2つ開講されます。従来10ヶ月間のディプロマ・コースと6週間夏期集中コース(5～6月)のサティフィケート・コースの2つのコースが開講されていましたが、高まるヨーガの社会的ニーズに答えるための措置として、新コースが開講されることになりました。

カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所は1924年設立、80年以上の歴史のある研究所です。インドのヨーガ界に、多くの人材を輩出してきました。インド中央政府からも認定、助成を受けています。

1～2月は、ロナワラはベスト・シーズンです。このところ、5～6月の夏期集中コースは100名以上の受講生があり、やや混雑しています。申込書はウェブサイトからダウンロード出来ます。

詳しくは・・・

カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所のホームページ

<http://www.kdham.com/>

をご参照いただくか、

相方宏氏

hhaikata@hotmail.com

へお問合せ下さい。



緑豊かな構内

(<http://www.kdham.com/gallery.html#top> より)

〔編集後記〕

先日、成蹊大学の学生相談室主催のワークショップと、慶応大学の授業「カウンセリングワークショップ」で、ヨーガの実技指導をさせていただきました。学生達とは一回の出会いですので、一期一会のつもりでのぞんでいます。近頃のヨーガブームのためか、ヨーガに関心を持っている学生は結構いるようですが、実際に体験したことのある人は少ないようでした。自分の学生時代はどうだったかな、と思い出しつつ、一緒にヨーガの実技を行なうのは楽しく、また私自身にとっても大変勉強になりました。では皆様、どうぞ良い年をお迎え下さい。

(平野久仁子)