

パドマ・ヨーガ通信

No.8(2006.2.22)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

続・『慈しみ』について：スッタニパータより

山田泰子

近頃、世の中はマイナス思考の事象にせわしく、拝金主義の ドア、ビル建築の虚偽工作、親の子供への虐待などの事件を見ると、人間性というものは一体何処に行ってしまったのか、つくづく考えさせられます。どんな世情においても、心の持ち方によって生き方を変えることの出来る人間は、生きとし生けるものの幸せを心から願わずにはいられないものです。

さて、心の静澄を得る方法を教える『ヨーガ・スートラ』1章 33 節には「慈悲喜捨・・・これらの情操を念想することから心の清澄が生じる」とありますが、前回に続いて、『スッタニパータ』（『ブッダのことば-スッタニパータ-』〔中村元訳、岩波文庫〕参照）における「慈しみ」より、釈尊の教えを紹介します。

146 いかなる生類であっても、怯えているものでも、強剛なものでも、悉（ことごと）く長いものでも、大きなものでも、中くらいのものでも、短いものでも、微細なものでも、粗大なものでも、

147 目に見えるものでも、見えないものでも、すでに生まれたものでも、これから生まれようと欲するものでも、一切の生きとし生けるものは幸せである。

150 全世界に対して無量の慈しみ、意（こころ）を起こすべし。上に下に、また横に、障害なく、怨みなく、敵意なき慈しみを行なうべし。

151 立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、この「慈しみ」の心づかいをしっかりと。

慈しみの心を思うことによって、心が落ち着き平静となりますが、心が乱れていると慈しみの心は実現しがたい。私達が父母親族から受けたいろいろなお世話や愛情、それ以上の善を他人のために、つとめなければならぬと釈尊は教えておられます。昨今、他人のことより自分が大切、と自己主張する人が多いようですが、同じ太陽の下で、皆同じ空気を吸って暮らしているのなら、



自分だけ人と違ったことを主張する根拠は何なのでしょう。ヨーガの実践は心を開き、利他の精神で実践すれば、人間らしさを育成し発揮できることを教えています。お互いに力まず、自然体で「慈しみ」を実践していきましょう。

今号の内容

続・「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」の記録の3回目を掲載致します。先生は南インド・コインバトルのアリシャ・ヴィディヤ・グルクラムのヨーガ・インストラクター兼セラピストで、インド思想において極めて重要な位置を占めるヴェーダーンタ哲学について、平易にご講義下さいました（2000年4月30日、於：パドマ・ヨーガ・アシュラム）。

不満足な自分と幸せな自分

インドには乞食など様々な人が生き延びていますが、それは生きることを支えている瞬間があることに他なりません。人生すべてが惨めで苦悩であれば、生きていないわけです。それでも生きていることは、意外にも、そこに幸せの瞬間が混ざっているのです。全てを失っても、全てが自分の思い通りにいかななくても、全てが問題ばかりでも、その中に幸せの瞬間はあります。

もしそのような幸せを得ると、他のものではそれを補えなくなります。例えば、インド古典の楽器ヴィーナ弾きがあります。あるコンサートで、体調の具合で本来持っているものを発揮できず、それを非常に不満足に感じてしまいます。一度プロとしての最大限の能力を経験すると、それ以外では満足出来ません。これは自分を分析すると出てくる問題で、自己をみつめる場合の鍵、入口になります。あれもしたい、これもしたい、でもなかなか出来ない。外に向かっている時は常に色々な欲求不満があります。同時にそれでも自分の中に、ものすごく満ち足りた瞬間はやってきて、ものすごく幸せな自分でずっといたいと思います。これは自分の中で分裂している現象ですが、同居しているのです。

自然界では、火は熱そのものであり、また、氷は冷たさです。熱い氷はありません。冷たい熱もない。砂糖は甘く、辛い砂糖はない。塩は辛く、甘い塩は存在しません。ところが、個人、人間、自分を観察すると、対立していることがあるように見えます。これだけの問題を抱えているから、どう考えても幸せなどあろうはずがないのに、個人としての私が意外に幸せであることは矛盾しています。それは自然の法則に反しているからです。この部分をどう考えたら良いでしょうか。

例を出してみましょう。ある時、母ヤギが子ヤギを連れて森に行ったところ、母ライオンが死んでいて、生き残った子のライオンがいました。そこで母ヤギは、このままでは子ライオンは死んでしまうと、子ヤギと共に連れ帰りました。子ライオンはヤギの群の中で育てられ、大きくなるに従って、森に行き草を食べていました。ある時、別のライオンがやってきて、獲物を探していた時にヤギの群を見ました。すると子ライオンは、ヤギの群と一緒に逃げて行きました。次の日、不思議に思ったライオンが、ヤギの群にいた子ライオンを捕え、「なぜ同じライオンなのに、私を見て逃げたのか」と尋ねました。子ライオンが震えて言いました。「あなたは私を殺して食べるからです。」ライオンは「お前はライオンだぞ。どうして私がお前を殺して食べるのか」ときくと、「私はヤギですよ。あなたに捕まると食べられる」と、子ライオンは答えました。するとライオンは、子ライオンを水たまりに連れて行き、水に映しました。その水に映った像は二つしかなく、「一つは私で、一つはお前だ。」その時、自分はヤギの仲間と思い込んでいる子ライオンは、ライオンの仲間だと理解しました。我々の本質は何でしょうか。その本質を忘れて、外から与えられているものをいつのまにか、それが自分ではないかと思い込んでいるのではないのでしょうか。



私の本質

昔、地球は動かず、毎日太陽は東から昇り西へ沈み、太陽自身が動いていると考えられていました。しかし今の科学的知識では、そうではありません。同様に、人間が生まれた時に二つの無知、二つの闇を持って生まれてくると賢者達は分析しました。赤ちゃんは生まれた時、世界のこと、同時に自分のことも知りません。赤ちゃんは、自分は何かという本質を知らずに生まれてきています。従って、まわりから扱われている部分の自分を自分だと思っているのです。一方で、実際の人生では、常に山ほどの問題を解決して生きていかねばなりません。しかしその中で、とてつもない満足、幸せを求めたい、という矛盾した動機があります。つまり、その満ち足りた瞬間というのが、私の本質に他ならないわけです。

ところが、それがわからないで、他の物や場所に幸せを求めようとしているのです。飢えがある人が渴きを癒したいのと同じように、本質、根本的に備わっているからこそ、我々はそれをつかみかかっているのです。あらゆる面で、自分が拘束され制限されたいと思う人間は存在していません。例えば、試験に合格したとか、嬉しいことがあった場合は共に喜びます。同時に、不幸、家族が死んだときなどには共に悲しむのです。我々は、幸せであり満足することをよしとすることに方向づけられて

いるのです。幸せを追求しているのが我々の本質なのです。ある欲望が存在することは、既にその結果も与えられているわけです。お腹が空くということは、同時に食べ物があるということです。幸せでありたいということは、幸せになる手段は既にどこかに与えられているのです。我々が赤ちゃんとして生まれてきた時に、自分自身を知らない無知を与えられている事実があるとすれば、自らによって自らを知るという解決法をどこかに与えられているのです。

では、いかにして問題を取り除き、無明を取り除くのでしょうか。例えば、部屋が暗いとき、どうしたらよいのでしょうか。椅子を持って来ると、座る場所はできるが、部屋は明るくならない。時計を持って来ると、部屋は明るくならないが時間はわかります。ですから、暗いのが問題なら、明るさを持って来ないかぎり、問題は解決しません。明るさを持ってくることで、暗さが消滅するわけです。自分が自分のことをわかっていないということが問題であれば、「自分のことをわかる」ことを持って来ないかぎり、問題は解決しないわけです。それ以外、何を持って来ても解決しません。それをチャーナと言います。それこそが総知識、即ち自分についての知識です。

知識を得る手段

何かを知るためには、それを知るための手段が必要です。これはインド哲学の重要なポイントです。重要な何かを知るためには、それを知るための道具、手段があるということです。我々はその知識を獲得する五つの手段が与えられている、という分析をしています。これは全部ウパニシャッドから来ています。

最初の、知識を得る手段は直接知覚（プラティヤクシャ）です。直接、五感によって感じることなのです。例えば、色や形を知りたい時、目を使います。それによって色や形がわかります。知覚です。味覚は味を知るための手段です。触覚は熱い、冷たいという感覚を知るための手段です。直接、対象物と自分が接触することによって生ずるところの、その情報です。二番目は推論（アヌマーナ）です。煙が見える所は必ず火があるのです。火は目に見えないが、煙があるということは、そこに火があるに違いないということが決定づけられます。これが二番目の推論、推理です。

他に三つ手段がありますが、それは直接知覚、五感によって来ています。この五つの手段は既に与えられていて、我々は外の情報を得たり、何かを学習したりするとき、実はこの五つの手段を組み合わせさせて使っているのです。あることを客観的に、客体として、自分以外の何かとして理解すること、つまり客観的世界を分析し、そこから知識や情報を得るために、この手段を使います。

ところが、この手段では、知るところの主観としての自分は自分自身を知ることが出来ないのです。何かがあったということは、その瞬間に、知るところの主観としての私ではない。つまり、自分以外の何かとして客観化されたところの対象となってしまいます。私達の知りたいのは、知るところの主体、主観としての私、自分です。真実の自己です。ちょっと考えて下さい。目を使うことで外界を見ることは出来ますが、目を見ることはできません。自分で自分の目を見て、自分の目はどうか報告出来ない。しかし、鏡を見れば自分の目が見えるという反論があるでしょう。ところが鏡を見



ても自分の目でなく、鏡に映っている像としての目を報告しているわけで、鏡に映っている自分の像はわからないのです。同じように、自分の臭いは自分でわからない。自分で自分の味はわからない。自分で自分を聞くことはできない、つまりこの五感によって獲得できる情報が蓄積されればされるほど、ますます自分というものはわからなくなるのです。

ヴェーダーンタ

どうすれば、常に知覚している自分というものを知ることが出来るのでしょうか。鏡を見ると、自分の目はどうか、という情報が得られるように、自分、自分自身、自己の真実を知るためには、鏡に相当するものが少なくとも必要となってくるのです。つまり、それがヴェーダーンタなのです。

ヴェーダーンタは自己を映す鏡なのです。ヴェーダーンタで記述され、主題となっていることは、人間に与えられている理解で得たものではないと考えられています。これは古代の賢者(リシ)が直接、直観として得られた知識として考えられています。『バガヴァッド・ギーター』に出てくる例え、表現なのですが、世界が創造されたこと、世界があること、世界が出現した時に、世界の問題解決方法も実は入っているのです。それは「ブラフマンに対する知識(ブラフマヴィディヤ)」、「アートマンに対する知識(アートマヴィディヤ)」です。宇宙が存在することは、その宇宙に既に解決方法が隠されているということです。それを記述してあるのがヴェーダーンタテキストということであり、この宇宙の使用マニュアルです。つまり、自分は不幸、惨め、不安と思いついていて、その逆のことを提示しているのが、ヴェーダーンタのテキストです。

自分の思い込みは外から指摘されないと気がつきません。そして、やはり鏡の役割を果たすのが教師です。教師は、何を教えようとしているか、何を伝えようとしているか、ということを中心に把握して、同時にそれを伝えるための手法を持っていなければいけない。そのことによってあたかも鏡に見るかのように、ありありと自分の本当の姿を見せるのが、教師の役割なのです。そこで見える自分というのは、自分で思いついていて、何も限定されない、「サット・チット・アーナンダ」と表現されている自分なのです。「常に存在していて、常にそれが全てがわかっていて、常にこの上ない満足」というものです。けれども、ヴェーダーンタは実は何も私達に約束はしてくれません。つまり、ヴェーダーンタを勉強しても、将来や来世で何か良いことがあるということはありません。ヴェーダーンタが主題としているのは、この「私自身」だけなのです。この知識は間接的知識ではなく、自分が自分を理解するところの直接の知識です。それが起こる時は瞬間にわかるのです。

(つづく)

お知らせ

ヨーガ・クラス(2006年3、4月)

火曜クラス(午前 10:30 ~ 12:00) 3/7・14・28、4/4・11・18・25
土曜クラス(午後 1:00 ~ 3:00) 3/11・18、4/8・15
土曜瞑想クラス(午後 1:00 ~ 3:00) 3/25、4/22

2006年 ヨーガ・スートラ、バガヴァッド・ギーター勉強会

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・ギーター勉強会
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・ギーター勉強会

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・アシュラムです。お申込み・お問合せは同アシュラムまで。

〔編集後記〕

木々が芽を吹き、うららかな陽射しに心はずむ季節となりました。アーユルヴェーダによれば、春は、冬の間体に蓄積したカパ(水のエネルギー)が溶け出す時期で、花粉症や朝のけだるさ等として現れるそうです。春眠暁を覚えず…。身体を動かす、温め、花見を楽しみ、高カロリー食を避け、なかなか目覚められない朝を爽やかに迎える工夫をしたいものです。

(平野久仁子)