

# パドマ・ヨーガ通信

No. 14

2009年12月2日

## 諸行無常

師走に入ると共に、いよいよ冬が駆け足でやって来ました。つい先月は、紅葉の便りが盛んでしたのにそれも終わり、今度はクリスマス・イルミネーションの案内になり、季節の移り変わりの早さに驚かされます。

釈尊の教えに、諸行無常、一切皆苦、諸法無我の三法印がありますが、その教えをまとめた『ダンマパダ』(真理のことば)(法句経)の20章に、「一切の形成されたものは無常である」と記されています。明らかな智慧をもって観るときに、人は苦しみから遠ざかり離れ、これこそ人が清からかになる道である、とあります。「明らかな智慧をもって観る。」これこそ、私達がヨーガの実践を通して学んでいるところだと思います。

この世に存在するあらゆるものは、みな千変万化して同じ形で永続して存在するものはない、と教えてます。人間として生を受け、老死があり、悲喜あり、貧豊あり、苦楽あり、盛衰あり、多々変化ありで、これから観れば常がないことを理解して、何かに執着したり、過去や未来にとらわれず、今、ここに生きているこの時を大切にとらえられたら、どんなにか心安らかな生活になることでしょう

ヨーガ教室で使用しているテキストの『バガヴァッド・ギーター』(日本ヴェーダーンタ協会発行)2章14節には、「クンティー妃の息子(アルジュナ)よ、寒暑苦楽は、夏冬のめぐるごとく去来するが、すべて感覚によって起こる一時的な作用にすぎぬ。バーラタ王の子孫(アルジュナ)よ。それに惑わされず、じつと見つめるがよい」とあります。また、9章33節には、「ましては心正しきバラモンを始め、信仰篤き聖人賢者達なら、なおさらのこと。はかなく悲苦に満ちた物質界では、ただ私を信じ礼拝するがいい」と記されています。更に、5章22節には、「感覚的接触による快楽は一時的のもので、のちに悲苦を生ずる現在となる。それゆえ、初め終りとを考え、観者(ブッダ)は、そのような空しい快楽には心を向けないので。クンティー妃の息子(アルジュナ)よ！」とあります。インド哲学の泰斗であられた中村元先生によれば、無常説はかならずしも仏教のみが説いたものではなく、ウパニシャッドや『バガヴァッド・ギーター』にも説かれているのです(『原始仏教の思想』p.421より)。

「今を生きる。」聖典の教えを実践出来るよう一層努力してゆきたいと念じつつ、皆様と共に学べますことに感謝しております。向寒の折、皆様のご健康をお祈り致します。

## ✿ Information ✿

✿ヨーガクラス予定: 12/5(平野)・12(山田)・19(平野)、

2010年 … 1/9(平野)・16(山田)・23(平野)、 2/13(山田)・20(平野)・27(平野)



✿去る11月23日(月・祝)、第3回教養講座を開催致しました(於:大塚公園集会所、参加者14名)。テーマは「ヴィヴェーカーナンダのヨーガ:その生涯と思想をたどって」で、マハートマ・ガンディー(インド独立の父)にも影響を与えたと言われる近代インド宗教家ヴィヴェーカーナンダについて、平野久仁子(当ヨーガ・アシュラム代表)がお話させていただきました。特に彼の宗教観やヴェーダーンタ思想、またインド復興への想いについて、インド・コルカタのスライドもご紹介しながら、考えてみました。参加者の方々からは様々な質問や感想、そしてヨーガとの関わり等についてお聞きすることができ、とても充実したひとときを持つことができました。

✿第4回教養講座は来春を予定しております。詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。

パドマ・ヨーガ・アシュラム

URL: <http://www.padma-yoga.jp/> Eメール: padmayoga@padma-yoga.jp

無断転載等、ご遠慮ください