



*** スワミ・ヨーガスワルパナンダ師講話 2016 ***

パタンジャリのヨーガ・スートラ講座①

最初に、既に肉体を去られ今ここにはいらっしやらない、私が最も敬愛する大切な日本の友人方に祈りを捧げたいと思います。「マハ ムリトウンジャヤ・マントラ」を古代のグルにも捧げます。

今年はチダナンダ師の生誕100年祭が行われています。チダナンダ師は、いつもグルデブ・スワミ・シヴァナンダ師を崇拝していらっしやいました。自分自身をいつも師に捧げていらしたので、ご自分の誕生日は祝ってほしくないと言われていました。いつもシヴァナンダ師や神の名を唱えていれば、それは自分の誕生日を祝っているのと同じなのだからと仰っていました。

この生誕100周年を祝って、皆さんが2年にも渡って準備をされてこのリトリートを計画して下さい、今日ここに来られましたことを心より感謝申し上げます。



今回のテーマはパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』となっていますが、インドでも『ヨーガ・スートラ』を理解するということは大変困難です。『バガヴァット・ギーター』4章、第1節目でクリシュナ神がこう仰っています。

「私は、この不滅のヨガを太陽の神ヴィヴァスヴァトに教えたが、彼はそれを人類の父マヌに教え、さらにマヌがイクシュワーク大王(注)に教えたのである。」

ヨガの学びは書物からではなく師から師へと語り継がれて伝えられてゆくものです。

『シュリーマッド・バガヴァット・ギーター』 P61(注)イクシュワーク大王の王家に、ラーマチャンドラが降誕される

ユガ=時代について (補足:インド、ヒンドゥー神話における世界期で4つの時代があります)

- ① 最初のユガは、サツティア・ユガ(345万6千年)です。
 - ② 2番目がトレータ・ユガ(172万8千年)
 - ③ 3番目がドワパラ・ユガ(86万4千年)
 - ④ 現在、私達がいるのが、カリ・ユガ(43万2千年)です。(半分ずつに短くなってくる)
- マハー・ユガ(4つのユガの合計)648万年(補足:ユガという長さや時代については、いろいろな異論もあります)

古代インドには、6つの聖典

①ヴェーダ、②スムリティ、③プラーナ、④イティーハーサ、⑤アーガマ、⑥ダッサナがあります。

1番初めの①ヴェーダには、4つの教えがあります。

(リグ・ヴェーダ ヤジュル・ヴェーダ サーマ・ヴェーダ アタルヴァ・ヴェーダ)

ヴェーダという意味は、智慧ということですが。ヴェーダの時代は、そもそも形も物も何もない時代です。

人々は、太陽や月、風、水を神と考えて礼拝しました。それらの神に変わって、多くの神様の生まれ変わりが出てきました。その中でも10の有名な神様がいます。

10の神様

- ① 神が魚(マツヤ)になって宇宙を守りました
- ② 亀(クールマ)
- ③ 大きな目の猪、巨大な猪(ヴィラーハ)
- ④ 人獅子(ナラシンハ) 半分がライオンで半分が人間
- ⑤ 小人(ヴァーナマ)
- ⑥ 斧を持ったラーマ(パラシュラーマ)
- ⑦ ラーマ
- ⑧ **クリシュナ**
- ⑨ ブッダ
- ⑩ **カルキ**=カリ・ユガが終わった後に現れる存在とされています



今、私達がいるカリ・ユガは、43万2千年のうちはまだ8000年です。8番目の**クリシュナ**は、8000年前にやってこられたとされています。また、このカリ・ユガが終わったあとに、**カルキ**という存在が降臨すると、6つの聖典の中の『③プラーナ』に書かれています。

6つの聖典『⑥ダッサナ』哲学体系である 六派哲学(シャット・ダルシャナ)について

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ① ギャーナ(ニャーナ) | 論理・理論 |
| ② バイシェーシカ | 量子力学、全てを構成している原始レベルで説明された哲学 |
| ③ サーンキヤ | プルシャとプラクリティを説明 |
| ④ ヨガ | パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』 4章195節 |
| ⑤ ウールヴァ・ミーマンサ | 儀式 |
| ⑥ ウッタラ・ミーマンサ又はヴェーダーンダ | ウパニシャット哲学 |



『ヨーガ・スートラ』 第1章 サマーディ・パーダ

心の状態について書かれています。『ヨーガ・スートラ』を記したパタンジャリは、とても科学的な考えを持った人でした。どんな神像も礼拝せずに、壁の中にある黒い点に心を集中させるとか、空の星に意識を向けて集中するとか、抽象的なものを見ました。そして、「ヨガは心のありとあらゆる状態を超越することだ」と書いています。

ところで、皆さん、「考えることは良いことですか、良くないことですか？」答えは「良くない」です。

(補足:いつも何かを考えているという意味です←ほとんどの考え事は過去か未来のことで、殆どが役に立たない事柄です。考えることで無駄なエネルギーを費やし疲れてしまいます。過ぎ去ったことやまだ来ていない未来を思うのではなく、今の瞬間に意識を向け、今に生きることが大切です。考えが停止すると疲れもなく意識も明晰になり、穏やかになります。ヨーギーは考えないことができ、また一つのことだけに集中し、熟考することができます)

皆さんは思考が全くない状態を思い描くことができますか？ 熟睡している時は、思考はないのですが、無知ゆえに(眠っているので)心は暗闇を見ています。(補足:覚えていないという意味です)思考が無くなって、意識が明晰で集中が高まった時に瞑想がやってきます。コントロールするのではなく自然にやって

くるのです。

ヨーギー(賢者)は思考を持たない (補足:あれこれと考えて悩まないという意味です)

生後1カ月の赤ん坊。赤ん坊は、思考を持っていません。宇宙や自分の周りの知識も一切、ありません。シヴァナンダ師は大きな身体を持った方でしたが、赤ん坊のようなマインドを持っていらっしやいました。これがヨーギーのあり方です。好きも嫌いもなく、私意識(エゴ)もマインドもありません。ヨガで言う『心』は、思考のプロセスがないことです。これが心の状態であるべきで、これは、瞑想をすることによって向こうからやってくるものです。

『ヨーガ・スートラ』を理解するために・・・

多くの人々が、第1章にさまざまな心の状態が解説されているのを読んで、それを書き記して、理解しようと努めていますが、正しいやり方ではありません。それは本の上の知識でしかないからです。そうではなく、聖者達が行ったようにたくさんの愛とフィーリングを感じながら、実際に自分自身がヨガの世界に入っていくことによって、あらゆる形あるものの中に神を見ることによって、理解を深めるのが望ましいのです。なぜなら、ヨガは知るものではなく、実践するものだからです。

ある有名な質問があります。「神を見たことがありますか？」答えは、「聖者には神しか見えない」です。

御釈迦様の悟り

御釈迦様は「生きるということは苦しみであり、苦しみの向こうに行くにはどうすればよいか？」と疑問を持ち、教えを授けてくれる多くの師の元へ行きました。ヨガもしました。断食もしました。自分の身体が骨と皮になりました。

そして、何かをすることはヨガではない。何も食べないで飢えていくのもヨガではない。食べ過ぎるのもヨガではない。中庸・中道を行くことによって、極端を避けて真ん中を歩む事によって、心について学ぶことができるのだと悟りました。

これと同じことをパタンジャリが以下の章で述べています。



『ヨーガ・スートラ』 第2章 サーダナ・パーダ

瞑想やさまざまな定義が書かれています。8つのステップ(ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマ、プラティヤハーラ、ダーラナ、ディヤーナ、サマーディ)で、心を治めなさい、と書かれています。

2章28節に説かれているように、この8つを実践するにつれて、心にある不純なものが消え、明敏な識別へと導く智が明け始める。悟りというものはやってくるものです。

私達の心が全ての不純なものから自由になって、自分自身が宇宙と一体になることです。

「身体に気がつくというのは、良い事でしょうか？悪いことでしょうか？」

「深い眠りから目覚めると何が起こるでしょう？」まずは肉体に気がつきます。それも身体の病んでいる部分に意識が向きます。

例)健康な時は歯を意識していませんが、虫歯になって痛くなると意識し、「どうしよう?」「歯医者に行こう」と歯に色々なことをしなければならなくなります。病んでいる体では心が不純な状態から自由になり難いからなのです。

ヨガはリラクゼーション

生後1カ月の赤ん坊はお腹が空いたらミルクをもらって寝るだけ、手も足も身体全部がリラックスしています。この赤ちゃんのように、ヨガというのは思考を持たず、考えないリラクゼーションとも言えます。『ヨーガ・スートラ』は、人生を使いすぎないようにと、とてもシンプルな生き方を示してくれています。それには、28節に書かれているように、まず、ヤマ・ニヤマを実践することです。

「ヤマ」とは、外側からくる恐れから自由になり、自分の周りをよい環境に整えること

ヤマの中には5つの項目があります。

これを実践することによって気持ちの良い空間をつくることができます。自分の周りをいい環境にすることはとても大切です。外側に自分を脅かすことがあれば安定して座ることができません。外側の存在からもたらされる恐怖や攻撃から自由になっていること、これがヤマです。

「ニヤマ」とは、内側の恐れから自由になり、内側の平安を持つこと

ニヤマの中にも、5つの項目があります。

自分の内側に恐れがあっても座ってはいられません。これについて書かれているのがニヤマです。ニヤマを実践することによって、自分の内側の平安がもたらされます。

ヤマとニヤマは、ヨガの基本です。

ヨガは結びつけるだけではありません。

パタンジャリは、心を超えること、明晰さに満ちているということ、智慧に満ちていることと記されました。普通、私達は身体や物などとの関係性を持って生きていますが、ヨガの状態では制限や限界がなく、身体も物質も超えます。

ビザもパスポートもないのにリシケシへ・・・？

私が日本に来るためにはビザが必要でした。なぜなら、人間というのは何でもコントロールしたいからなのですが、鳥が日本へ来るのにはパスポートもビザも必要ありません。

肉体というものには、既に制限が備わっています。しかし、座って、目を閉じるならば、心に何が起きるでしょうか？心の中でリシケシに行くことができます。ビザもパスポートもないのに、飛行機にも乗らないのに、どうしてそんなことができるのでしょうか？

私達が考えるところに、マインドがあります。

シヴァナンダ師はとても数学的な説明をされました。「意識+思考=マインド」である、と。

マインド、そのものがどこかに行くわけではありません。まず思考があります。マインドは、本来、意識そのものです。パタンジャリが『ヨーガ・スートラ』で、言いたかったことはこの事実です。

御釈迦様も、解脱・悟った瞬間に、苦しみというのは本来ないものだということを知りました。それをニルバーナと呼びます。『ヨーガ・スートラ』ではカイヴァリア、モクシャとも解脱とも言います。皆が様々な言い方をします。ある意味、それは大変簡単なことです。しかし、ある意味では、それは大変難しいことでもあります。なぜならば、私達には**思考**があるからです。

しかし、考える事によって私達は幸せになれるのでしょうか？

人間も鳥も動物も全ての生き物は寝ます。深い眠りにある時は、身体というものやマインドの制限がない状態になります。目覚めていながらにして、深い眠りにあるようにマインドを制限のない状態に持っていくこと、これがヨガです。

私達は、子供の頃から何かをするように言われて育ちましたが、ヨガでは何もするなと言います。

ここまでで、質問を受けたいと思います。それによって深い内容に進むことができます。



質問 Q&A

Q1. ヤマとニヤマの所で、ヤマは外部の環境を整える、ニヤマは心の内側の平安を保つ目的と仰いましたが、何のためなのかがよくわからなかったので、さらに説明をお願いします。

A1. スワミジのお答え とてもよい質問です。

- ① アヒンサー[非暴力]・・・物理的にも言葉でも心の中でも、何物も傷つけないことです。
- ② サティア[真実]・・・ 物理的にも言葉でも心の中でも、真実であることです。
- ③ アスティア・・・ 物理的、言葉、心の中でも、物を盗まないことです。
- ④ ブラフマチャリア・・・ 多くのヨガの聖典では、性的なコントロールをすることと言っていますが、これは正しくありません。ブランマー神の中で生きるということが正しい解釈です。自己コントロールつまり、単に感覚器官をコントロールするだけではなく、身体だけでなく、言葉も心もそうであるべきであるという意味です。
- ⑤ アパリグラハ・・・ 余計な贈り物を受け取らない。物を貯め込まない。これもまた身体も、物理的にも言葉も心の中も、貪欲にならないことです。

パタンジャリは、①アヒンサー、これについて大変厳しく言っています。まずは、殺さないためには、多くの方がベジタリアンにならなければなりません。ジャイナ教ではマスクをします。呼吸をするだけでバクテリアを自分の体内に入れてしまうからです。つまり、息をすることでさえも、殺すことになります。しかし、そこまでしたとしてもなんらかのバクテリアが入ってきてしまって、殺すことに繋がります。

私から質問です。「蚊がやってきた時にあなたはどのようにしますか？」

私達が生きているということには、もうすでに何かを奪っていることになります。食べるということは何かを殺していることになります、息を吸うだけでも、何かを殺していることになります。ヨガは息をしてはいけないと言っていますか？

6カ月の赤ん坊を愛している母親がいます。自分の子供が病気にならず怪我をしないで元気に育て欲しいと、お医者さんに連れて行って予防接種をしてもらいます。わざわざ赤ん坊の嫌がることをするわけですが、皆さんは母親は赤ん坊に対して暴力を振るっていると思われませんか？

また、私達の肉体には自然に備わった反応があります。道を歩いている時に、車がクラクションを鳴らしたとします。考える事なく身体が反応します、何も考えずにクラクションを聞いた瞬間、身体は避けようとしてします。それはなぜでしょう？

それは身体の反射作用によるものです。これは思考が挟まれていません。私達の身体はあらゆる瞬間、生きることに對する反応をします。つまり、私達の身体が全く考えを挟むことなく、自分の身を守ら

うと自動的に環境に反応してしまうのです。(補足:しかし、蚊の立場からも考えてみるとどうでしょう。)

御釈迦様が瞑想のために座っていた時、瞑想を通して心のコントロールができていましたので、野生の象がやってきても、仲良くなってしまいました。偉大な聖者たちは、森の中で瞑想している時にトラがやってきても、決して襲われることがなかったと言われていました。

多くの場合、たとえば蛇がやってきた時に蛇を踏まない限り、蛇はあなたを噛んだりはしません。しかし多くの人は、蛇を恐れるあまり殺そうとします。それはよいことではありません。ただ、蛇を脇に寄せればよいわけで、蚊の場合も同じです。蚊よけのクリームを塗っていれば蚊は寄ってきません。蚊を殺す必要はありません。他の存在を殺さなくて済むように、前もってできることをするのです。

つまり、アヒンサーの意味は、ありとあらゆる生き物と友好関係を持つということです。

アヒンサーを実践することで、ありとあらゆるものたちと友好関係を結ぶことができます。そういう時には相手を殺そうという発想も出てきません。自分を守ろうとすると、恐れが出てきて、何かを殺さなければならないという考えが出てくるのです。

(補足:私達は生きていだけで暴力を振るっているのと同じことをせざるをえないのですが、自己中心にならず、できるだけ節度のある控えめな生活をする必要がある、という意味です。お釈迦様が仰ったように中庸が大切です。)

シヴァナンダ師のアシュラムは自然にでき上がりました。男性とか女性とか、貧しいとか金持ちとか、そういった区別は一切なく、来た人達はだれでも平和な気持ちで瞑想することができるアシュラムです。シヴァナンダ師は、そこにいる誰とも、なんでも分かち合える素晴らしい方でした。

アシュラムにはたくさんサソリがいますが、決してサソリを殺したりはしません。サソリをみつけたら遠くへ捨てます。シヴァナンダ師はこう考えていました。サソリでさえもサソリの居るべき場所があるのに、私達人間がサソリの居るべき場所まで来てしまった。猿もそう、犬もそう、いるべき場所を持っています。ですから、シヴァナンダ師は、ありとあらゆる動物を愛していましたし、敬意を払っていました。これがアヒンサーです。

サティア(真実)とはなんでしょうか？

(補足:通常、私達は『サティア=嘘をつかない』と理解していますが、それは表面的なサティアであって、今回スワミジは深いレベルのサティアの説明をされました。)

洋服の原材料は布であり、布の原材料は糸、糸の原材料は綿、、、つまりは分子、原子、更には素粒子からできています。

言い換えると、洋服の真実(サティア)は布であり、糸であり、綿であり、つまりは素粒子が真実です。

私達が持っている思考の真実、つまり思考の原材料とは何でしょうか？

パタンジャリはこの思考についても素晴らしい分析をしています。原子や素粒子よりもっと微細なレベルで語っています。(補足:ミットティアとサットティアについて学ぶとよくわかります。)

思考は、①音、②形、③知恵・知識でできています。これら三つのものが思考を作っています。

音とはなんでしょう？小さな音の後には小さな静けさが備わっていて、大きな音の後には大きな静けさが備わっています。私達は通常、音にだけ意識を向けています。しかし、パタンジャリは静けさの方に意識を向けなさいと言いました。静けさだけ意識を向けると音はマインドの邪魔をせず(普通は音が形を作り、思考を作るが)、静けさだけに意識を向けられます。そして、そこに真実があるのです。

ヤマというのは素晴らしいものです。本当にヤマを理解し、実践することができたら、外側のありとあら

ゆるものからの影響を超越した本物のヨーギーになることができます。

外側のありとあらゆるものを超越するとはどういうことでしょうか？自分の身体(の真実)とは何でしょうか？スペース(空間)とは何でしょうか？

点と点の間はスペース(空間)です。物質も身体もスペース(空間)の中で動いています。

では、物質である身体を見てみると、身体は細胞からできています。その細胞の中にもスペース(空)があります。細胞の中のスペースと身体の外側のスペースは繋がっていて同じ1つのスペースです(宇宙にスペースは1つだけです)。

言い替えると、どこに身体があるのでしょうか？身体はありません。身体はスペース(空)であって、何もありません。意識だけになります。つまり肉体意識を超越することができるのです。目を開いていても閉じていても全く同じことなのです。ものを見ていてもその中に客体はありません。このスペース(空)ということ深く分析し、本当に理解することができた時、あらゆるものを超越し、外側からの影響を一切受けなくなります。

例えると、もし物理学者の目で見れば、ここにあるもの全てが原子に見えるはずですが。

(補足: ニュートン力学を超えた量子力学的な世界観によります。)

(補足: 壺が土からできていても土が壺ではないように、また海の水を瓶に入れたらその水は海の水とは別の物と思えるが、実は同じ物である、と説明ができます。)

Q2. ヤマ、ニヤマは、外からの壁を取り除く方便なのでしょうか？

A2. その通りです。

壁をなくすとか取り除くとかではなく、在る(being)。ただあるがまま、そこにあるということです。

Q3. 本来の自分というのは、赤ちゃんの意識ということになりますか？

A3. その通り、生まれたばかりの赤ちゃんの意識になればよいのです。

解脱していても身体はあります。他の人たちとの人間関係もあります。その状態で幸せでしょうか？幸せでないでしょうか？それこそが至福の状態です。

『ヨーガ・スートラ』を実践するということは苦しみから解放され、苦しみのない自由な状態になるということです。ですから、スワミになられると、お名前前にアーンナンダ(至福)がつくのです。

量子力学 quantum mechanics

原子、分子や光などの現象を理解するため、ニュートンの運動法則やマクスウェルの電磁法則などの古典論に変わる新しい運動法則がみいだされ、一つの力学の体系となった。これが量子力学である。

量子力学では古典論と比べて運動状態や物理量の扱い方が全く異なり、その結果、私達が日常経験して疑いえないと思われてきた考え方の多くが、原子などの領域でそのままでは成り立たないことが明らかになってきた。

