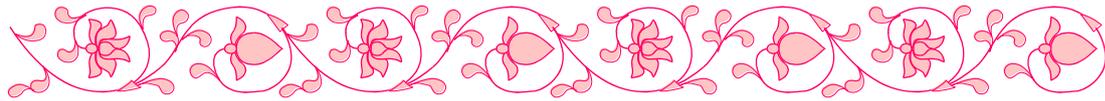


# Shanti 通信 (No.9) by akko



Hari Om ! 6月3日に丸岡教室でサットサンガが開かれました。今回は広島ヨガピースでの Swamini Sadhvi Abha Saraswati(マタジ)の講義をもとに、マキ先生が「ヨーガーストラ」に書かれていることを簡単に、かつ簡潔に説明して下さいました。また米子の美穂ちゃん先生主催のリトリートで講義をなさった丸岡先生が、その時のエッセンスを話して下さいました。



## マキ先生のお話

### ヨーガーストラって何が書いてあるの？(簡単な解説)

パタンジャリが編纂したと言われる全4章195節からなる経典です。ストラとは糸、または経典を意味し、糸のように伝承されてきた指南書(ガイドブック)です。プルシャ(真実の自分)とプラクリティ(絶えず変化するもの)の識別を通して、無知(勘違い)を取り除き、真実の自分に辿り着くための方法が記されています。私たちが日々の生活をしていくうえで、1章と2章が特に大切です。3章と4章には私たちの日常生活とは少しかけ離れたことも書かれています。

### 第1章はサマーディ・パーダ(三昧の章)と呼ばれる51節からなるものです。

\*ヨガとはなんでしょう？「ヨガとは心の働き(チッタブリッティ)を止滅すること」です。「アヴィヤーサとバイラーギャによって心をコントロールできる」というように1節1節が進んでいきます。では、アヴィヤーサってなんでしょう？バイラーギャってなんでしょう？というように解説されていきます。

1章2節： ヨーガハ チッタ ブリッティ ニローダハ： ヨガとは心の働きを止滅すること 様々に変化する自分の心をコントロールのもとに置くことです。

1章3節： 心の活動が止まると心は本来の静かな姿になります。心がざわざわして本来の姿にとどまらないために、私たちは様々な勘違いをしてしまい、本来の自分を見ることができません。

\*どんなことをチッタ ブリッティ(心の働き・活動)というのでしょうか？

5つあります。正しい認識、誤解、想像、睡眠、記憶です。それらの内容もまた分かれて書かれています。

\*それではどうすれば勘違い(無知)を取り除くことができるのでしょうか？

その答えが書いてあるのが「ヨーガーストラ」なのです。ラムジは料理の本のようなものとおっしゃいました。作り方を教えてくれますが、実践するのは私たち自身です。

**EX:** 塩をどれくらい入れると書いてあるのに、多く入れたり、入れなかったりすると違う味になります。

**EX:** 暗闇でロープを見た時に蛇だと思えます。それは正しい認知ではないけれど、本当に驚きます。事実ではないのに驚いてしまうのです。

このように私たちは、多くのことを正しく理解していません。そういうことを「ヨーガーストラ」は上手にひとつひとつ教えてくれます。



## 第2章はサーダナ・パーダ(実践の章)です。

ここにヨガの八支則(アシュタンガヨガ)が書かれています。ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマ、プラティヤーハラ、ダーラナ、ディヤーナ、サマーディです。

### \*なぜ八支則があるのでしょうか？

ヨガとは本当の自分に辿り着くための道です。様々に移り変わる自分の心を、力づくではないコントロールをしていくために行うべきことやその段階を示しています。

### \*どうやって間違った認識を取り除いていけばよいのでしょうか？

クリヤーヨガで取り除いていきます。クリヤーヨガとは、タパス(修行)、スワディヤーヤ(自己の探究)、イーシュワラプラニダーナ(神への祈念)です。この3つは繋がっていて、これらを行うことで、心をコントロールできるようになると「ヨーガースートラ」は教えています。

ヤマは自分と外の世界の調和を図ることです。アヒムサー(非暴力)、サティヤ(正直)、アスティヤ(不盗)、ブラフマチャリア(禁欲)、アパリグラハ(溜めこまない)は全部繋がっています。掘り下げていくと広いものになります。アスティヤは物を盗むことだけではなく、時間についても言えることです。アパリグラハは必要以上に物を溜めこまないことです。

ヤマは他の人と上手につき合うために必要なことです。守っている人は、人からも好かれるし、謙虚でいられます。みんなで頑張るとヤマ・ニヤマを心がけると、バランスがとれたよい仲間になれるでしょう。

ニヤマは個人的な規律です。サウチャ(清浄)、サントーシャ(知足)、タパス、スワディヤーヤ、イーシュワラプラニダーナの5つです。サウチャは体をきれいに保ち、心を浄化していくこと。サントーシャは今の自分が置かれた立場や与えられたものの中で満足をすることです。不平不満を持たないことです。タパスは、目標を決めたらそれに向かって努力することです。スワディヤーヤは自分を高めていくことです。良い本を読んだり、サットサンガに参加することもそうです。イーシュワラプラニダーナは全てを神に委ねることです。自分ができる限りの努力をして、あとは大いなるものの力に委ねること、与えられたものを感謝して受け入れることです。それが、「人事を尽くして天命を待つ」です。(HP 大切なこと参照)

## ヨーガースートラから多くのことが学べます。

\*マタジはアヒムサーの例を幾つも上げて話して下さいました。

\*パラマアートナンダジはラーガ(好き)とドヴェーシャ(嫌い)に力を入れて話されました。

物事に良し悪しがあるのではなく、私たちの心が好き嫌いを決めているのです。私たちは常に色眼鏡をかけ、自分の解釈で物事を見て反応しています。それは真実から離れているのに気が付きません。

\*ラムジは第1章33節の『幸には慈、不幸には悲、善行には喜、悪行には捨の気持ちを持つこと』のお話をして下さいました。

人間関係をよくするには、この4つを知っていればよいのです。スワミ・サッチダナンダが「あなたがいつ

もポケットに黄金の鍵を入れておけば、開かないドアはないのですよ」とおっしゃっていました。4つの立場の人にどう接するかが書かれています。

**\*幸せな人にはどう接しますか？自分より悲しい思いをしている人には？もっと徳の高い人には？悪行を行う人に会ったときはどう接しますか？**

それぞれの立場の人に最適な接し方ができるとき、自分の心に平安が得られます。難しいのは悪いことをする人への対応です。私たちの目標は心の平安を得ることですから、良くない人をどうにかしよう、変えようなどと思わないことです。私たちが相手を変えることはできないのです。静かにそこを立ち去り、かわらないようにと「ヨーガスートラ」には書かれています。このことを正しく理解することが大切です。



### 丸岡先生のお話

テーマは人間関係についてです。生きていく上で、私たちはいろいろな問題を抱えています。そのほとんどが人間関係によるものです。

**\*人と人との間で問題が起こる理由は何でしょうか？**

考え方や好き嫌い、ひとりひとりが持っている価値観や尺度が全部違います。その違いによって、仲良くなったり仲たがいをしたりします。

**\*価値観や尺度とは何でしょうか？**

宇宙の法則は普遍的で、これには私たちは逆らえません。どうやっても逃れられません。その最たるものが、生まれたら死ぬ、ということです。けれども好きとか嫌いとか、正しいとか間違っているとか、きれいだとか汚いだとか、そういうものは宇宙の法則には入っていないのです。それらは人が勝手に作り出した便宜的なものです。

**\*どうして人間はルールを作るのでしょうか？**

人間はひとりでは生きていけませんから、チームやグループを作ります。そのグループを保つために、ルールを作ります。その顕著なものが、社会を維持していくための法律です。時代や国・民族によってルールは変わり、絶対というものはないのです。さらにそれぞれが、「私はこの規則は認めない」とか、「私はこれが必要だ」とか、いろんな価値観や尺度を勝手に作っています。そして、その違いがトラブルの原因になっています。

**\*ルールはどこからどうやって作るのでしょうか？**

人間には五感があり、これを通じて外の世界の情報を収集しています。情報源は目(視覚)、耳(聴覚)、鼻(嗅覚)、口(味覚)と触感。これらから収集した情報(それが正しいものと信じて)を自分なりに分析・構築して自分の価値観だとか、良いとか悪いとか、好き嫌いのベースにしています。

**\*五感から感じるものはすべて正確ではありません。**

目は一番多くの情報を収集しています。視力は日本人なら一番よい人でも2.0くらい、アフリカでは9.0の人もいるそうです。インドネシアの海洋民族は海の中でも確か5.0くらいの人があります。常時、望遠鏡か顕微鏡で見ているようなものです。顕微鏡で見ている世界は別の世界でしょう。人それぞれの視力は違いま

す。見え方も、その時々によって違ったりしますから、見ているものが人によって違うと思った方がよいでしょう。

#### \*意識したものしか見えていません。

皆さんが目を閉じて、この部屋にあるものをどれくらい言えるでしょうか。意識をしているか、していないかで変わります。視界に入っても見えません。他の感覚も、視力と同じように正確ではありません。私たちは不確かな道具を与えられて人間として生きているのです。

いい加減な5つの道具を使って外界のことを認識しているので、それぞれの情報が違ってきます。意見が違うのが当たり前です。個人が持っている認識は、あてにならなくて自分勝手です。つまり、不確かな道具で収集した、不確かな情報をもとに構築した認識は、不確かなものだということです。

子供のときや学生時代の価値観と、大人になってからの価値観が変わることもあります。一人の人間でも、あっという間に逆の見方をしたりします。それほどいい加減なものなのです。それが理解できると、意見が違ったり自分の考えが否定されても、受け入れることができるのではないのでしょうか。

人間関係の問題の原因になっている個々人の価値観や物の見方とかの尺度は、かなりいい加減なもの  
です。それがわかれば、問題を避けられるはず  
です。



どんな考えを持って、どんな選択をするかは、個人に委ねられています。神様がそんなふうにつけてくれています。どういう考えを持つかは自分で自由に決めることができます。大切なことは、どんな考えを選択するかということなのです。

#### \*考えの4つの力ってなんですか？

考えが与える影響について、スワミ・シヴァナンダの本に書いてあります。

1つめは、考えを持っている本人に影響を与えます。

楽しい考え方、恨む考え方、どちらも本人に影響します。人を恨んだりすると、自分の心が暗くなります。

2つめは、考えが他人に向けられた場合、その相手に影響します。

相手を祝福する気持ちがあれば、相手はその恩恵を受けます。嫌な考えを向けると相手は悪い影響を受けます。

3つめは場に影響を与えます。

キルタンを唱えたと、その場の雰囲気は良くなります。ケンカをするとその場の空気がとても荒れてしまいます。神社など祈りのあるところに行くと、心が洗われたような状態になります。私たちがシャンティニワスで撮った集合写真は、皆にこにこして、いい顔をしていました。スワミ・チダナンダがそういう場を作ってくれたからだと思います。

4つめの力は、考えには力があり、種となって人から人に移ります。

蒔かれた種は人間の中で育ちます。良い考えを持って良い種をばらまくと、とても良い結果がたくさん帰ってきます。悪い種を蒔いたら、もう救いようがないのです。どういう考えを持つかは自由ですが、慎重に選択しましょう。

**\*同じ考えを持ち続けると、それが行動を起こします。**

考えが行動の種になります。

**\*行動を続けると、習慣になります。**

同じ行動を続けると体が覚えて、無意識でもその行動を繰り返します。

**\*習慣が人格をつくります。**

親切な行動を続けると、親切が習慣になり、いつのまにか親切な人格ができあがります。

**\*その人格をずっと続けていくと、その人の運命が決まります。**

考えがスタート地点です。どんな考えを持つかが、私たちの人生を決めています。

**\*悪い考えを育てないで、良い考えだけを育てましょう。**

考えはどんどん育ちます。意識が考えを育てています。悪い考えにずっと意識を向け続けると、どんどん膨らんでいきます。手に入れたいものに意識を向け続けると本当に欲しくなります。何としても手に入れようとします。それを切望と言います。悪い考えを捨てようと思って意識を向け続けると逆に育っていくので、意識を向けないことが大切です。

**\*良い苗木(考え)だけを育てることに没頭しましょう。**

悪い種を少し持っても、それに意識を向けて育てなければいけないのです。行動に影響させなければいけないのです。良い苗木を育てることに時間を費やすことによって、それが大きく育ち、いらぬ苗木は枯れていきます。自然にそうなります。そして良い考えのエネルギーが大きくなり、行動を決めてくれるようになります。このように、考えが行動を起こすのです。

**\*行動を起こす前に考えてほしいことがあります。**

決意や決心(サンカルパ)は大変強い力を持っていますが、「なんとなく」というものでは、あまり力がありません。「私はこれを行う」と自分にはっきり言い聞かせるのが決意です。自分自身の意識をその決意に向けることで、自分が思った通りの人生が実現します。きちんと決意することができるようになると、人生が良い方向に向かいます。

**いろいろな話を聞いてメモをとっても、そこで終わってしまったら何も変わりません。自分で何事かを決めて行動に移すことが大切です。**



丸岡先生の講義に参加した小学生の女の子が、朝、自分で起床するようになったそうです。きっと決意をしたのでしょう。信じられる人の言葉は、とても響きます。ヨガもそうです。私たちに必要なことを全て教えてください。信じて、それにそった生き方をしようと努力することで、人生が良い方向に向かいます。それは偶然ではない何か不思議な力が働いているということに気がつき、やがては確信に変わります。その力に全てを委ねることで、多くの恩恵が与えられます。「ヨガは幸せになるためのツールです」とマキ先生がおっしゃっていました。このツールが、皆さんの心に届きますように。

Om Shanti