



## 前後屈修正体操

### 前後修正体操4

胸筋を上下にのばし、足の表筋肉の萎縮をのぞき、腰部を刺激します。

動作・呼吸・精神統一点の順序

2. うつぶせになり両足をそろえてのばし、手を胸のわきに突きます。深く息を吸いながら頭をすこしあげ、クムバクして意識を丹田に集中し、力をこめます。

3 丹田の力をぬかずに強く息を吐きながら上体を起こしていき、同時にひざを折りまげて両足をあげ、意識を脊椎のもっとも圧迫のかかったところに集中してすこしくムバク。

4.息を吐きながらさらに上体を起こしてできるだけそらし、頭頂が両足のうらにくつつくまでそりかえます。

息を吐き切ると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。

〔注意〕 上体を起こすときはあごをつきだすように 頭部からさきに起こしていきます。同ひじをのばしきって手さきに力をこめること。



### 前後屈修正体操5

胸筋と足の筋肉の萎縮のためになった前屈姿勢 をなおす体操。

動作・呼吸・精神統一点の順序

1. うつぶせに寝てひざを折りまげ、両手で両足さきを持ちます。ひざは腰はばに開いておきます。ここで深く息を吸いクムバクして意識を丹田に集中し力をこめます。

2. 丹田の力をぬかないように意識を後頭部に集め、強く息を吐きながら両ひじに力をいれ両手で足さきを下へおし下げ、両足かかとを床につけます。

3. かかとが床についたと同時に、さらに息を吐きつづけながら両足さきを床におさへつつけつ頭と上胸部を上へそらせていきます。息を吐きつづけてできるだけ耐え、もう息が吐けなくなったらそのままの姿勢で力をぬいてくつろぎます。

〔注意〕 あごを外へ突きだし後頭部を背中へ押しつける気持ちで、首胸をそらせる。



### 前後屈修正体操6

腹力が低下し、胸筋と足の表筋肉が萎縮しているための前屈姿勢を修正します。

動作・呼吸・精神統一点の順序

4. あおむけになり両ひざを折り、両足を尻のわきにおき両手で両足首を持ちます。ここで深く息を吸いクムバクして意識を丹田に集中し力をこめます。

5. 丹田の力をぬかないように意識を骨盤に集中し、強く息を吐きながら腰と肩を持ちあげていき、頭頂部を床につけます。

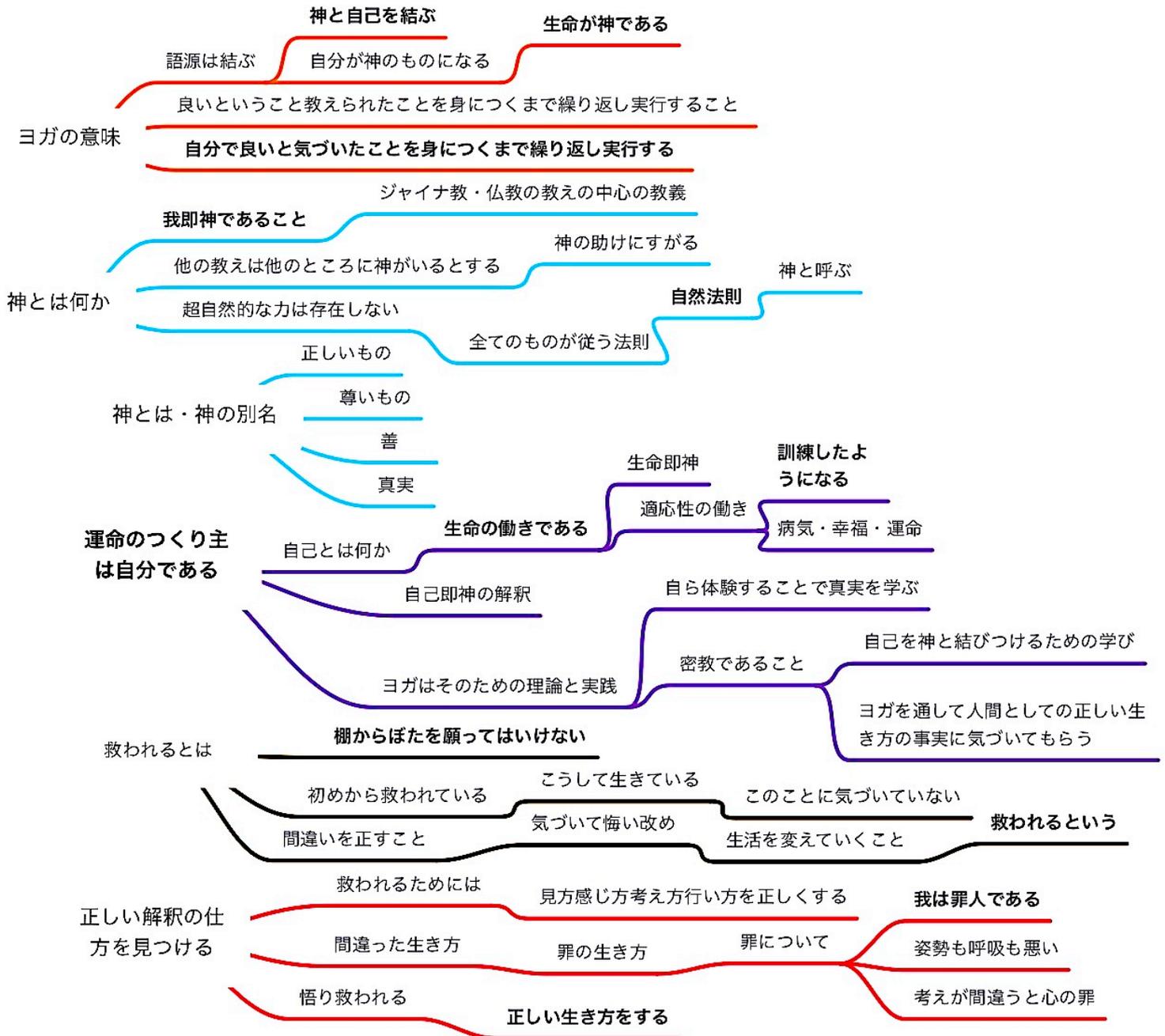
息を吐きつづけてできるだけ耐え、息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。

〔注意〕 腰を前につきだすようにしてあげる。



別紙「生き方の探求1」 別紙参照

生き方の探求 沖正弘先生 コラボヨガセミナー (1)



## 生き方の探求

沖正弘

### 神と自己を結ぶとは

#### 「ヨガの意味」

ヨガの語源は結ぶということです。何を結ぶかということ、結論的には神と自己を結ぶのであり、これを宗教、レリジョンと言います。

私も最初、「神と自己を結ぶ」ということの意味がよくわかりませんでした。神と自己を結ぶとは、言い換えると、自分が神と一つになる、自分が神のものになるということです。私も若年時には、他の多くの方が思っているように、神という超越した特別なものが存在すると思っていましたから、「神と自己を結ぶ」と言われても、そんな難しいことはできないと思っていたのです。この疑問から、私は神とは何か、自分とは何かの探求生活に入りました。そうして、ヨガの教えを学び実行することによって、次第に「神と自己を結ぶ」ということの意味をわからせていただいたのです。それは、生命が神であると悟ったからです。

私がヨガという言葉をもっと最初に聞いたのは、子供の頃、私の家に来られたビルマのオッタマ僧正が「お釈迦様も、キリスト様も、ヨガを勉強されて心のすばらしい人になられたのだ。」と教えてくださった時でした。それまでの私は、ヨガという言葉を知りませんでしたので、オッタマ僧正に「ヨガとは何のことですか。」とお尋ねすると、次のように教えていただきました。それは、「ヨガというのはインドの言葉であり、説明するのは大変難しいことなのだが、人から良いと教えられたことや自分で良いと気づいたことを、自分の身につくまで、繰り返し繰り返し実行することなのだ。」という説明でした。子供の私にもその説明はわかりやすいものでしたが、その本当の内容がわかるのには長い年月がかかりました。

#### 「神とは何か」

さて、世の中にはたくさんの良い教えがありますが、ヨガを中心とした教えと他の教えの間には、ある一つの点で大きな違いがあります。ヨガを中心とした教えとして現存しているのは、ジャイナ教と仏教です。ジャイナ教はインドで最初に生まれた宗教であるとされており、マハヴィーラ師はその中興の祖です。そして仏教を説いた釈迦の師なのです。そしてこれらの教えの中心となっている教義、「我即神」ということです。この点が他の教えとの根本的違いです。他の教えは自分以外のどこか他の所に神という超越的なものが存在すると考えさせます。ですから、「神様、助けてください」とか「神様、お願いします」というような表現が出てくるのです。

私たち一人一人は非常に弱い存在であり、生きている限り、悩み、苦しみは絶えません。ですから、そうした問題を解決してくれる超自然的な、強い力を持ったものにあこがれるのは当然だと思いますが、今の宗教団体のほとんどは、この人間の心理を悪用して商売化していると思います。

神という超自然的な力を持つ特別なものは存在しません。では、存在するものは一体何でしょうか。それは、この世の中に存在する総てのものが従わなければならない「法則」です。ヨガではこれを「ダルマ」と言います。これは敬い従わなければならないものです。その誓語が「ナム」です。そこで、この自然法則を「神」と呼んでいるのです。このように、神という特別なものが存在するわけではありません。神とは、正しいもの、真実、尊いもの、浄らかなもの、喜び、善等の別名なのです。ですから、神と自分を結ぶということは、正しいもの、尊いもの、喜び、そういうもの自分を結びつけることです。

## 「運命の創り主は自分である」

ヨガ及びジャイナ教では、「自己が神である」と教えています。私はその言葉にヒントをいただき、自己とは何かを追求していった、それは生命の働きだという結論を悟り、そして、「生命即神」という言葉を創りました。生命の働きというのは適応性の働きであり、訓練すれば訓練したようになります。病気になろうと思えば、病気になるような見方、感じ方、考え方、行ない方をすれば病気になれます。幸福になろうと思えば、それにふさわしい生き方をすれば幸福になれます。このようにどんな自分にでもなれるのです。ということはつまり、運命の創り主は自分だということです。この創造性の自由を与えられていることを、「神の福音」と言い、自業自得と表現します。

私の運命を創るものは私しかいないのです。私を傷つけるものも、励ますものも、高めるものそれは私しかいないのです。このことが、「自己が神である」という言葉の正しい解釈です。

ですから、初めの問題に返って「神と自分を結びつけるにはどうすればよいのか」というと、オッタマ僧正が言われたように、人から教えられたり、自分で気づいたりした、良いこと、正しいことが自分の身につくように繰り返し努力すればよいのです。

ヨガは、そのための理論を説き、実践方法を具体的に教えているものです。具体的に言うと、「こうすればこうなる」といういろいろな生存の智恵、生活の智恵をヨガ行法として集めてあり、自ら体験することによってその真実を体得しなさいと教えているのです。このように、自らの体験を通じて即ち行じることによって学ぶ教え方が、密教の真意です。多くある教えのほとんどは、行ではなくて言葉で学ぶもの、即ち顕教ですが、顕教の場合には、自分が納得していないことでも正しいとか間違いだとか思い込みやすく、その思い込みが本当のことを見えなくしてしまうのです。密教の学び方は大変難しいですが、真実を知り、自己を神と結びつけるための唯一の学び方です。しかし、現在、顕教となってしまっている宗教の開祖は全員密教的学び方と教え方をされたのでした。

以上のように考えると、ヨガというものが理解しやすいと思うのです。そして、今述べてきたような事実、また、これからお話しする「人間としての正しい生き方」にかかわる事実を、世の中の人々に気づいていただくという役割を果たすべきであるのが宗教団体です。その意味から言うと、現在、宗教団体と称しているものは皆、逆のことを言っています。

## 悟り救われるには

### 「悟りを開くとは」

ヨガは「こうすればこうなる、こうしなければこうならない」という本当のことを説いている教えです。一つ一つの事柄について、事実を事実として把握し、こういうことについては、このように考えたり行なったりするのが正しいのだということ把握することを、「悟りを開く」と言います。私は長いこと、悟りを開くとはどういう意味かわからず、悟りを開いたら、どんな時でも何に対してもにこっと笑って仙人のようになるのかとさえ思っていました。しかし、いざ自分が困った苦しんだりすると、そんな状態になるのは不可能なことがわかりました。そして、もう悟ろうとするのはやめたと思った時にはじめて、真意がわかりかけてきたのです。悟るとか救われるとかの真意をほとんどの人はわかっていないようです。

### 「救われるとは」

「救われる」ということについても、その言葉は知っており、救われたいと思っている人は多いのですが、その本当の意味に気づいている人は非常に少ないと思います。「神様お救いください」の表現がありますが、その意味するところは、「私を今の状態とは違った正しい状態に導い

てください」ということなのです。しかし、物事はなるようにしかありません。非科学的、偶然なことが生ずるはずは絶対あり得ません。総てが必然的のものです。即ちそうなるべくしてそうなるのです。大食したら大食したように、断食したら断食したように、深い呼吸をしたら深い呼吸をしたように、浅い呼吸をしたら浅い呼吸をしたように必ずなります。これ以外のことがあり得るはずがないのです。ところが、ほとんどの人は自分が困っている時に、棚からぼたもちでも落ちてきたり、宝くじでも当たるように、都合のよい状態に好転することを救われることだと思っています。それは「救われる」ということとは全く違うことです。

「救われる」ということの本当の意味は、「わかりました、私はこういうことが間違っていたのですね、間違いを正すにはこうすればよいのですね。」と気づいて悔い改め、良い方にいこうという決心ができ、その芽が開くこと、そのように生活を変えていくことが「救われる」ということです。「救われる」という、特別のことがあるのではないのです。私たちは初めから教わっているのです。ですからこうして生きています。ほとんどの人がこの事実を把握していません。

### 「正しい解釈の仕方を身につける」

では、悟り救われるためにはどうしたらよいのでしょうか。それには、まず、物事に対する自分自身の見方、感じ方、考え方、行ない方を正しくすることです。

間違った生き方をすることを罪の生き方と言います。私は、「罪」という言葉も最初よくわかりませんでした。「罪悪深重の凡夫」とか「我は罪人なり」という言葉を聞いても、大して心に響きませんでした。私は特別善人だと思いませんが、何もそこまで「罪、罪」と考えなくてもよいではないかと思っていました。ところが、気がついてみると、少し坐る姿勢が歪んでいてもそれは体をいじめることになります。呼吸が浅くても体をいじめることになります。少しでも考え方が間違ふことは心をいじめることになります。心に対する罪です。

私はそんな簡単な真理に気づくのに十年以上かかり、気づいてみて、なるほど自分は罪人なのだ、今までよくも天下太平のをして生きていたものだと驚きました。人間の中に、罪を犯さずに生きている人が一人でもいるのでしょうか。一人もおりません。皆罪人です。私たちは、悟り教われるためには、間違った生き方を正し、人間としての正しい生き方をしなければならないのです。

次回に続く