第50回記念コラボ沖ヨガセミナー

水野ヨガ学院・水野健二　令和6年（2024）12月21日

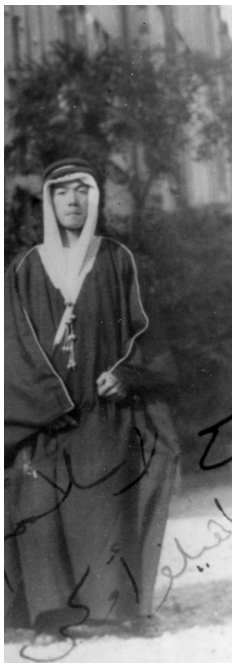
沖正弘先生の行法哲学の原点

沖正弘先生の行法哲学の原点を知るために先生の生い立ちとライフワークを2019年11月沖正弘先生･生誕100周年感謝会の資料から紹介したいと思います。この会は東京千代田区の駐日インド大使館で開催されました。

語り継ぐ沖ヨガ

ガンジー師との出会い

沖先生の父が1937年亡くなり18歳で父の関係する軍関係者の縁で陸軍参謀本部第2課の特務機関員養成所（翌年陸軍中野学校が発足）に入校。訓練後、モンゴルに渡航。ラマ寺で8ヶ月修行。その後帰国。



ラマ寺で修行。

修行後、襲撃され、 仲間とはぐれ、回教徒寺院に逃げ込み 、助る。日本に一旦、帰国して具申し、イスラム圏工作の密命を受ける。

=======

※注）ChatGPT（生成AIの一種）で調べる

戦前の蒙古（現在のモンゴル国および中国内モンゴル自治区）におけるラマ寺（ラマ教寺院、チベット仏教の寺院）は、モンゴル文化とチベット仏教の信仰の中心地でした。モンゴルは古くからシャーマニズムを信仰していましたが、16世紀以降、チベット仏教（ラマ教）が国教化され、宗教的な指導者であるラマたちが提示的にも重要な地位を占めました。

=======

学生服姿　21歳頃

1940年善隣高等学校か大阪外語大学時代か不明。

=======

注）ChatGPTで調べる

東京・善隣高等学校は、**戦前の日本の私立の高等学校**の一つで、創立は**明治時代**に遡ります。学校の名前「善隣」は、道徳的・倫理的な理念である「隣人との良好な関係を築く」という考え方を基盤にしていた可能性があります。この名称は、**仏教や儒教**に由来する倫理観や、人間関係を大切にする思想に基づいていることが多いです。

当時、私立の高等学校は、国家公認の教育機関に比べて自由な教育理念や特色を持つ学校が多く、学校の運営者や指導者の信念に基づいたカリキュラムが展開されていました。善隣高等学校も、そうした私立の教育機関の一例だったと考えられます。

=======

ビルマへ派遣。1939年20歳ウ・オッタマ僧正にマハトマガンジー師への紹介状をもらった。　（オッタマ僧正はビルマ建国の父。1933年に沖師の生家を訪れ、沖師にヨガのことを話している。）

=======

注）ChatGPTで調べる

沖先生とオッタマ僧正の関係ついて

沖正弘は、仏教修行の一環として、ビルマに赴き、**ヴィパッサナー瞑想**を学びました。特にオッタマ僧正からは、ヴィパッサナー瞑想の指導を受けたことが知られています。オッタマ僧正は、ミャンマーで広く尊敬されていた仏教の瞑想指導者であり、特に瞑想修行において厳格で体系的なアプローチを取ることで知られていました。

=======

注）ChatGPTで調べる

ヴィパッサナー瞑想（Vipassana Meditation）は、仏教に起源を持つ瞑想法で、物事の「ありのまま」を観察し、心の動きや体の感覚を深く理解することを目的としています。「ヴィパッサナー」という言葉は、パーリ語で「物事をありのままに見る」という意味があり、これは瞑想の実践を通じて、現象の本質を理解し、執着や誤解から解放されることを目指します。

=======

サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想の違い

サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想は、どちらも仏教に基づいた瞑想法ですが、それぞれ目的とアプローチが異なります：

- **サマタ瞑想**は、心の集中と静けさを得ることが目的で、特定の対象に集中することによって心を落ち着かせることに焦点を当てています。
- **ヴィパッサナー瞑想**は、心と体の現象を観察し、無常や無我、苦しみといった仏教の教えを理解することを目的とし、注意深く観察することで洞察を得る瞑想です。

サマタ瞑想は、ヴィパッサナー瞑想の前段階として、心を穏やかにし、集中力を高めるための準備として行われることが多いです。ヴィパッサナー瞑想はサマタ瞑想の成果を基に、さらに深い内面的な洞察へと進んでいきます。

=======

冥想行法の誓い

人間の一番正しい状態、それは自然であることです。自然であるとは、調和のとれていることです。調和のとれている時には、安定しており、平静を保っております。私たち人間の一番陥りやすい状態、それは偏ること、とらわれることであります。でありますから私たちは、意識的に逆の状態の訓練をして、バランス維持の働きを高めなければならないことに気づきました。ただ今より、とらわれない心身を造る修業の、冥想行法を行わさせていただきます。心身の統一と放下の訓練を通じて、自己を無にすることを誓います。

沖ヨガ：生活行持集から

インドに渡り、当時ワルダ市におられた、ガンジー師のセワグラム・アシュラムを訪問し、滞在しました。ガンジー師から、イスラム圏の情報などを得るのみでなく、ガンジー師の思想や生活スタイルそのものを学びました。

=======

注）ChatGPTで調べる

沖正弘師とガンジ-師との関係

沖正弘氏は、日本のヨガ界のパイオニアであり、「日本ヨガの父」と呼ばれる人物です。彼のヨガに対する深い理解と実践は、インド独立運動の指導者であったマハトマ・ガンジーとの出会いが大きく影響しています。

二人の出会い
沖氏は、青年時代にインドを訪れ、ガンジーのアシュラムで生活を共にした経験があります。ガンジーの非暴力思想や、ヨガの哲学に基づいた生活様式に深く感銘を受け、その教えを日本に広めることを決意しました。

影響
ガンジーとの出会いは、沖氏のヨガに対する考え方や実践に大きな影響を与えました。
* 非暴力思想の導入: ガンジーの非暴力思想は、沖氏のヨガ哲学の根底をなすものとなりました。沖氏は、ヨガを単なる身体運動ではなく、心身一体の修行として捉え、平和な社会の実現に貢献することを目指しました。
* アシュラム生活の導入: ガンジーのアシュラムで体験した共同体生活は、沖氏が創設したヨガ道場にも取り入れられました。修行者たちが共同で生活し、互いに助け合いながらヨガを実践する環境を作り上げました。
* ヨガの社会貢献: ガンジーの社会活動に感銘を受けた沖氏は、ヨガを単なる個人の修行にとどまらず、社会貢献にも役立てるべきだと考えました。彼は、ヨガを通して心身ともに健康な社会の実現を目指しました。

沖ヨガの特徴
沖氏が創始した沖ヨガは、ガンジーの思想とヨガの哲学を融合させた独自のスタイルです。
* 心身一体の修行: ヨガを単なるポーズをとるだけでなく、呼吸法や瞑想を組み合わせ、心身一体の修行として捉えます。
* 非暴力と平和: ガンジーの非暴力思想を継承し、平和な社会の実現を目指します。
* 社会貢献: ヨガを社会に役立てることを重視し、様々な社会活動を行っています。

=======

・・・私の青年期に、 オッタマ僧正の紹介でインドでガンジー聖師にお会いすることができました。 初めて訪ねてきた日本の青年ということで、とてもかわいがってくださいました。 ガンジ 一聖師もオッタマ僧正と同様に、「シャカやキリストなどの諸聖人はヨガを実行してエンライト (悟り)されたのだ。 私もヨガを実行している」 といわれました。そうしてヨガや宗教を学ぶことは本を読むことではなくて、 教えを実行することである。 だから、 ヨガを学びたかったら、私がどういう生活法をしているかを見て学びなさいといわれ、ガンジー聖師の室の近い所に室をくださいました。

私はガンジー聖師がどういう生活をされるか観察し、その生活の真似をしました。 そして、わかったことは、ヨガとはバランスのとれた生き方をすることでした。ガンジー聖師は動いたあとは静かに、暖めたあとは冷やすというように、バランスをとった生活をされていました。

ガンジー師の部屋の前にて

仏教の教えは中道の教えで、ガンジー聖師はそれをそのまま自分の生活法とされていることがわかりました。 (『生きている宗教の 発見』 29ページより)
少し先走りますが、 マハトマ・ガンジー師のアヒムサ平和思想は、戦後の沖正弘師の平和活動に、たいへん大きな影響を与えました。 のちに、 自身のヨガの師匠は、ガンジーであると、 書いています。
終戦を境にして私の心は百八十度変り、 人類の争いに対して 大反省の心が起りました。 なぜ戦争が起るのだろうか、戦争をしないようにするにはどうしたらよいのだろうかと深く考え、 そこで再びガンジー聖師の平和思想を学び直す心になりました。そして戦争の問題を考えたときに、 私の気づいたことは、 全人類は懺悔心 (おわび心) と愛し合う心を持たなければ救われないということでした。 お互い同士がわびあうのです。兄弟でなぜ戦わなければならなかったのだろうか、とうとびあう気持を持たなければ救われる道は開かれません。 (「生きている宗教の発見』 30ページより)

<u>ホセイニー師との出会い</u>

戦前にインド滞在中、 さまざまな機会に、 ヨガ・アシュラムを見聞する機会もあった。
ガンジー・アシュラム滞在後、 沖師は、アラビア・中央アジアに赴いた。が、イランにて捕われる。 同じ牢獄に、アル・ホセイニー師 (イラン宗教界の黒幕) が入獄してきた。 沖師は、まさに死の恐怖を前にしていた。 同じ牢獄内にいるホセイニー師の、まったく落ち着いたこころに、 強く惹かれた。 運よく、 ホセイニー師の仲間に助けられ、 出獄。 日本に帰国。
この時のことは、 『冥想ヨガ入門』 内 「牢獄の聖者―ホセイ ニー師の教え」 などに詳述してあります。
たとえば、ホセイニー師の淡々たる教えほど、年若い私の胸をうったも のはなかった。
私に、 ほんとうの意味の宗教へ目を開いてくださったのは、ホセイニー師とガンジー師であったと思います。

またその人柄のふんいきが、 二十歳の青年にとっては、何より強いあこがれとなり、 どうしてもその面影を求めざるをえなかったのを感じます。 人は若いころに、心から尊敬した人のようになるのだと私は思います。 そして、 私にホセイニー師が与えられたのは、どんなに感激しても足りないことだと思います。 (『冥想ヨガ入門』 294ページより)

=======

注）ChatGPTで調べる

※沖正弘師（おき まさひろ）とイランのアル・ホセイニー師との関係について

沖正弘（おき まさひろ）とイランの**アル・ホセイニー師**（Al-Hosseini師）との関係については、いくつかの情報がありますが、特に注目すべき点は沖正弘が多くの宗教的背景を持つ人物との交流を持っていたことです。沖正弘は日本の仏教僧であり、特にヴィパッサナー瞑想や仏教哲学の指導を行っていた人物として知られています。一方、イランの**アル・ホセイニー師**が指している人物については明確な特定が難しいものの、イランのシーア派の宗教指導者の中には「ホセイニー」という名前の人物が多く、その中にはインタビューや交流を持つなどの宗教的・思想的な影響を与えた人物もいます。

=======

さらなる任務と、戦後の求道。

1940年。 4月、東京・善隣高等学校に入学。「内蒙古の文化工作」のために、善隣協会が設立した学校です。 夏、アラビアに向 けてインド経由で出発。 任務終了後帰国。

1941年。 4月、 特務機関の命で、アラビア語修得のため、大阪外国語大学に入学。 この時、 天風会に、大阪にて入会。 (中村天風師については、 沖師はすでに1938年、 特務機関員養成所にて、 天風師の講義を聴き、 ヨガのすばらしさに触れています。)

1942年。 陸軍将校にインドでのヨガ体験を話し、関係者と最初のヨガ研修会を創った。 陸海軍の将軍にヨガを説く。

1943年9月、大阪外国語大学卒業。 その後、 再びインド・アラビアに渡航。

1944年。天風会の夏季練成会に参加。 ヨガの偉大な思想を学び続ける。

終戦後（1945年）9月、 韓国より、中村守医師家族たちと ともに引き揚げ。 福井県大野市に滞在。

==========戦後==========次回に続く

1945年。 鈴木貫太郎首相の随員として、 三島 龍澤寺の山本 玄峰老師に会う。

以降、 1951年から再びインドに訪問するまで、 沖師は真実を 求め、強い求道心から、 日本のさまざまな宗教団体、 精神修養団 体 (永平寺・日本山妙法寺・明鳥敏 但見の修道院・一灯園な ど)に出入りしました。 そして、奉仕活動こそが精神性の向上に必須と、 考えました。

=======

注）ChatGPTで調べる

天風会は、中村天風（1876年～1968年）が創設した団体で、彼の提唱する「心身統一法」を広めることを目的とした組織です。心身統一法は、心と体の調和を通じて、健康で充実した人生を送るための哲学と実践法を提供します。天風会は中村天風の教えを受け継ぎ、今日も活動を続けています。

沖正弘師と天風師の違いは次の通りです。

活動の場:

- 沖正弘はヨガを通じて身体運動や生活習慣の改善に重点を置き、幅広い層に向けて普及活動を行いました。
- 中村天風はヨガ哲学を基盤にした精神鍛錬を重視し、経営者やビジネスリーダー層に強い影響を与えました。

弟子層の違い:

- 沖正弘の教えは老若男女を問わず広い層に受け入れられました。
- 中村天風は政財界の人々やエリート層に多くの弟子を持ちました。例えば松下幸之助（パナソニック創業者）や双葉山（大相撲の名横綱）が有名です。

=======

補足　ChatGPTを使って、あまり知られていなかった沖先生の瞑想体験がヴィパサナ瞑想であることがわかりました。説明にあるようにヴィパサナ瞑想は日本に伝わっている大乗仏教（他者を助けて共に救われる菩薩行）の中の禅と異なり、小乗仏教または上座部仏教といわれて自分自身の解脱を重視する教えで東南アジアに普及し、「ありのままに物事を見る」瞑想です。

この「ありのままに見る」瞑想は近年マインドフルネスとして宗教色を消した瞑想として広まっています。

メンタルケアとして「NHKのトリセツショー」にも紹介されました。

https://www.nhk.jp/p/torisetsu-show/ts/J6MX7VP885/blog/bl/pnR8azdZNB/bp/p0QZwRaV8P/