



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロック - 1  
現代教育における新たな次元

---

各魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

---

ブロック - 1  
現代教育における新たな次元

---

ユニット 1 スピリチュアリティに基づく教育

## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス 学科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASA大学ヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラ G バット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリテ ィ学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科 長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエ ンス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA 大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP) 、

バンガロール

## ブロックの概要

すべての教育の目的は、間違いなく、知識や活動のあらゆる分野だけでなく、全体の生活の中で、人間の卓越性と完璧さの達成です。教育は凡庸な人間の中から優れた人間を作り上げるための手段でなければならないのです。これは、自分自身や周囲の人の成長・発展に合わせた形で、頭と心の資質を育てることを意味しています。実生活においては、これは正直であること、正しい生活、個人生活における純粹さ、自信、身体、心、知性の統合、すべての生き物への愛と思いやり、全能者への完全なる帰依の資質として考えられなければなりません。これらは、すでに人間の中で完全性の展開につながるステップです。このような真の教育を受け、教養のある人だけが、内外の課題に積極的に対応し、それをチャンスに変えていくことで、彼の究極の進化を助けることができます。さらに追求すると、思考、行動、人生そのものが創造の靈的な一体性を表現するようになるのであり、これは人間に内在する神性の現れでもあります。真の教育を受けた人は、真の科学者のように、真理のみに満足していますが、真理は、必然的に靈的なものでなければなりません。

このブロックは一つのユニットで構成されています。

Unit 1、ホリスティックな教育ビジョンを紹介します。身体的、精神的、知的、感情的、靈的な次元の発達（五層の人格の発達）を目的とした教育で、調和のとれた人格の構築を目指しています。

## ユニット - 1

### スピリチュアリティに基づく教育

---

#### 構成

#### 1.0 導入

#### 1.1 目標

#### 1.2 ホリスティックな教育ビジョン

#### 1.3 要約

#### 1.4 レポート課題

## 1.0 導入

スワミジ (スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師) は、人間形成、人格形成の教育を強調しました。彼の言葉を引用すると「教育とは、脳にインプットされ生涯消化されずに暴れまわる情報の量ではありません。私たちは、理想を消化して人生を構築し、人を作り、人を惹きつけるような教育を受けなければなりません。私たちは、人格が形成され、心の強さが増し、知性が拡大され、それによって立つことができるような教育を望んでいます。私たちが望むのは、ヴェーダーンタ、ブラフマチャリアを指針とした西洋の科学と、また自分の人生へのシュラッター、篤信です。教育は、個人的に、社会的に、国家的に私たちに影響を与えるすべての病気のための万能薬です。

現在の教育は、人格形成を目的としているわけではなく、その結果、非常に多くの権力と奉仕機構を駆使した高学歴の男性でさえ、わが国の利益のために正しい方法、人間的な方法で問題に取り組むと、みじめにも失敗することがわかっています。

どの分野においても優秀な人材がいます。誰にも引けを取らないが、愛国心と個人的な誠実さに欠けています。彼らが生み出す影響は最小限に抑えられています。今日、私たちは、人間の尊厳と労働の尊厳をうまく融合させた人格、誠実さ、献身、そして途方もない能力を持つ男女を緊急に必要としています。

心の集中、その純粋さと高潔さだけで、人間の心に隠された驚くべき資質と能力を引き出すことができます。これらが欠けていると、人間の価値観が衰弱し、非人間的で、利己的で、人間の価値観に無関心な学生のコミュニティができあがってしまいます。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、人間の生命を高めることができる最も強力な要因の一つとして、シュラッター、篤信の価値を強調しています。彼はこの“生命を救う、偉大な、高尚な、壮大な教義”は、まさに誕生の時から子供たちに教えられることを望んでいました。

人間のさまざまな意識の流れ、すなわち、心の集中、生命の純粋さ、自分自身を信じること、身体の強さ、恐れのない心の強さが一つの人格の中に組み合わされると、その人格の力は無敵になります。このような人物だけで、砕け散った社会を再建することができます。私たちの教育システムは、この 21 世紀を安全に引き継いでいくためにも、このような人材を育成する必要があります。

真に偉大な人格を築くことは、人間の業績の中で最も輝かしいものである。古くから伝承された、インドがすべての技術的ノウハウを持っているこのような人間形成教育は、この分野における私たちの国家的努力の基礎を形成すべきである。最も絶妙な言葉で、私たちの古代のマスターたちは、このような真の教育の栄光を歌っています。

アサトー・マー・サッドガマヤ、タマソー・マー・ジョーティル・ガマヤ、  
ムリッテョール・マー・アムリタム・ガマヤ、  
オーム、シャンティ、シャンティ、シャンティヒ

神さま、どうか我らをして真実ならざる世界から真実の世界へと、無明の闇から智恵の輝く世界へと、又、死の世界から永遠の世界へとお導きください。オーム・シャンティ、シャンティ、シャンティヒ

## 1.1 目標

このユニットでは、私たちの古代のテキストに従って、教育の2つのカテゴリ、霊的な成長と調和した統合された人格形成、および教育活動の3つのレベルについて議論します。

## 1.2 教育の全体的なビジョン

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、私たちの古代の聖者の教育のこの概念を描く上で非常に明確でした。「教育とは、すでに人間の中にある完璧さの現れである」。それは単なる情報の詰め込みではなく、単なる知性の研ぎ澄ましでもありません。それは人から人(MAN)に変えるプロセスであり、彼の眠っている動物レベルの本能を普通のレベルにしてから、そして偉大な、スーパーマンになり、さらに神のごとくの人、そして最終的には神性そのものに到達させます。このプロセスは、まさにヨーガです。したがって、教育とヨーガはほぼ同義語なのです。

ヨーガは、これらのライフ・スキルやその他多くのことを発達させるのに役立ちます。

**批判的思考：**情報と経験を客観的に分析する能力

**創造的思考：**それは、私たちが直接的な経験を超えて、当たり前のことや標準とは異なる視点で問題に取り組むのに役立ちます。

**意思決定：**考えられるすべての利用可能なオプションと、それらの異なる意思決定がもたらす可能性のある影響を検討することにより、問題を評価するプロセス。

**問題解決：**選択肢のそれぞれについての決定をし、最も適したものを選択し、障害に直面してもそれに従って、問題の肯定的な結果が得られるまでプロセスを実行します。対人関係は、私たちが関係する他者との関係を理解し、それらと積極的または相互に関係するのに役立ちます。友人や家族との関係を維持し、建設的に関係を終わらせることができます。

**効果的なコミュニケーション。**口頭でも非言語でも、自分自身を適切な方法で表現すること。これは、欲求や意見、恐怖心を表現し、必要な時に援助や助言を求めることができることを意味します。

**感情に対処すること：**それは、他人や自分自身の感情を認識し、感情がどのように行動に影響を与えるかを認識し、感情に適切に対応できるようになる能力です。

**ストレスに対処すること：**これは、私たちの生活の中でのストレスの原因を認識し、その影響を受けていることを認識し、ストレスのレベルをコントロールする方法で行動する能力です。

**自己認識：**自分自身の認識のために、私たちの人格の強みと弱み、欲望と嫌悪感。それは効果的な対人関係でのコミュニケーションと共感を開発するための前提条件です。

**共感：**私たちが慣れていないかもしれない状況であっても、他人の人生がどのようなものであるかを想像する能力。それは、自分自身とは大きく異なる他の人とその行動を理解し、受け入れることができるようになります。

## 教育の2つのカテゴリー

ムンダカ・ウパニシャッド(Mundaka Upanishad)では、幅広い教育が、次のパラーとアパラー(Para and Aparā)の2つのカテゴリーに分かれており、賢者から真の教育を求める熱心な弟子に応答しています。弟子はこう尋ねます。

शौनको ह वै महाशालोऽङ्गिरसं विधिवदुपसन्नः पप्रच्छ ।  
कस्मिन्नु भगवो विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवतीति ॥ ३ ॥

śaunako ha vai mahāśālo' ṅgirasam vidhivadupasannaḥ papraccha |  
kasminnu bhagavo vijñāte sarvamidaṁ vijñātaṁ bhavatīti || 3 || (Mu-Up. 1.1.3)

偉大な家住者シャウナカは聖師アンギラスにきちんと近づき彼に質問した。すべてを知ることができることが知られているが、それは何ですか？ おー、バガヴァン、私にそれを教えてください。この根本的な疑問に答えて、聖師は2種類の知識を紹介します。



तस्मै स होवाच । द्वेविद्ये वेदितव्ये इति ह स्म यद्ब्रह्मविदो वदन्ति परा चैवापरा च ॥ ४ ॥

tasmai sa hovāca | dvevidye veditavye iti ha sma yadbrahmavidō vadanti parā caivāparā  
ca || 4 ||

(Mu-Up. 1.1.4)

聖師は次のように述べた。「ブラフマンを知っている人たちはこう言います。つまり、パラ（高、神聖）とアパラ（低、世俗）、は学ぶべき二つの智慧(ヴィディヤ)である」

तत्रापरा ऋग्वेदो यजुर्वेदः सामवेदोऽथर्ववेदः शिक्षा कल्पो व्याकरणं निरुक्तं छन्दो ज्योतिषमिति ।  
अथ परा यया तदक्षरमधिगम्यते ॥ ५ ॥

tatrāparā ṛgvedo yajurvedaḥ sāmavedo' tharvavedaḥ śikṣā kalpo vyākaraṇam niruktaṁ  
chando jyotiṣamiti | atha parā yayā tadakṣaramadhigamyate || 5 (Mu-Up. 1.1.5)

Of these, the Apara is the Rig Veda, the Yajur Veda, the Sama Veda, and the Atharva Veda, the siksha, the code of rituals, grammar, nirukta, chhandas and astrology. Then the para is that by which the immortal is known.

これらのうち、アパラはリグ・ヴェーダ、ヤジュル・ヴェーダ、サーマ・ヴェーダ、そしてアタルヴァ・ヴェーダであり、補助学(6-Vedanga)、儀式、文法、語源学、韻律、占星術、音声学である。そして、パラ(神聖な知識)とは、それによって不死が知られるものである。損なわれていない完璧な真理に到達する実際のプロセスである。

前句は、外なる世界の知識と内なる世界の知識に関するものですが、二番目の句は、実際にそれを手に入れ、自分自身の完全な変容によってそれを体験する実際のプロセスを指します。それが示唆する情報を単に詰め込むだけでなく、完全な人格の発達です。したがって、ウパニシャッドで提唱された教育の全体的なビジョンは、真の教育を重視する世俗的なものと神的なものの両方が含まれています。主要なものとしての変革のプロセスと、二次教育としての世俗的なものです。これは、愛と調和、効率と協調、至福と無畏、倫理的価値体系の成長を支える豊かさなどを特徴とする社会に、霊性を重視した文化をもたらすための「霊性教育」と呼ばれるものです。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダは、総合的な発達を達成するための真の教育の原則として、「集中と離欲」を宣言しました。パタンジャリが第1章の2番目のスートラで描写したもので、ヨーガを定義しています。

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||2|| (P. Y. S. -1. 2)

ヨーガとは心素の働きを止滅することである。

散漫な心を克服するのに役立つ集中する能力と、すべての思考を完全に打ち負かして沈黙を保つ能力は、心を支配し制御するための二重のプロセスです。したがって、教育の基本的な部分は、この習得を達成することです。私たちがやっていることは、主に私たちの教育においては前者であり、後者ではないのですが、偉大なヨーガ聖典で美しく描かれているように心を落ち着かせる技術です

ヨーガ・ヴァシスタ (Yoga Vasistha)

*‘Manah Praśamanopāyah Yoga Ityabhidhēyate’*

ヨーガは、心を落ち着かせるための巧みな方法です。

リラクゼーションと離欲のこの側面は、私たちの教育プロセスに欠けている部分です。そして、それが私たちのカリキュラムに追加される新しい次元です。

スピード、ストレス、緊張感に満ちた現代のライフスタイルの要求を満たすためには、統合的  
全人格発達が必須です。インテグラル・ヨーガは、シュリー・オーロビンドによって提案された  
ものです。人間の肉体的、精神的、知的、感情的、霊的な要素は、ますます大きなレベルに開花  
する必要があります。これは、市民的な感覚、愛国的衝動、奉仕への熱意、そして霊的な願望と  
いう4つの意識をもたらし、人間を生活する社会の有用な構成要素にします。人間の完全な成長  
に向けたこのアプローチは、教育の全体的なビジョンの基礎を形成します。

## 霊的な成長と同調した統合的な人格形成

私たちはここで、霊的な成長と同調して統合的人格形成とは何を意味するのかを理解します。

### (a) 肉体レベルでの人格の発達

肉体的な人格の成長は、100 kg のかさばる体を意味するのでしょうか？ 理想的な体には次の特徴があります。

- (i) すべての筋肉が正常な状態でリラックスしているプロポーションのよいボディ。花のように柔らかく、芯までしなやかです
- (ii) 瞬間的にダイヤモンドの硬度を身につけることができます。体内のすべての臓器やシステムの異常が少ないことが、身体レベルでの良い性格の第一の特徴です。したがって、慢性および急性の病気はそのような身体には存在しません。ヨーガの治療への応用が根拠となっているのはこの点です。

肉体レベルでの人格形成の第2の側面は、エネルギーを最も制御された方法で使用するにより、身体をより効率的に機能させることです。休息時には、すべての筋肉の代謝率が非常に低くなります。通常の活動では、必要な量のエネルギーだけが体で使用されます。緊急時、高ストレスの条件下では、器官の機能がうまく調和し、必要なエネルギーが呼び起こされ、より多くのエネルギーを必要とする領域に大量に流れ込みます。肉体は、状況に対処するために必要なすべての強さを得ます。このような協調で働くためのこの「スタミナ」は、ヨーガの実践によって効果的に達成できます。体づくりの専門家、レスラー、スポーツマン、ダンサーが熱心に関心を持ち、ヨーガを最大限に活用しているのは、ヨーガのこの応用分野です。

### (b) 人格形成—メンタルレベル

想像力-「創造力」と「堅実さ、又は意志力」は、人格形成の項目下に来る心の2つの側面です。ヨーガの習慣は人間の創造力を高めることが分かっています。そのため、多くのミュージシャン、詩人、映画作家、エンジニア、技術者がヨーガに惹かれています。

「意志の力」は、どんな些細な仕事であっても、どんな大きな仕事であっても、すべての人が仕事を成し遂げるために必要不可欠なものです。

ヨーガは、心を落ち着かせるという体系的で意識的なプロセスによって、心の弱さを消し去り、「意志力」を構築します。そのような心の中で、一つ一つの挑戦は、闘うための途方もないエネルギーを呼び起こし、勇敢さは人格の一部になります。そのような人は人生の挑戦を驚くほど簡単に取り上げ、核心に向かって着実に、それらを彼の使命を達成するための機会に変えます。

## (b) 知的レベル

現代の科学の時代には、鋭い知性と理性が教育計画において重要な役割を果たしています。情報を機械的に詰め込むのではなく、思考力と理解力が学習過程で重視されています。子供たちは、初等教育の段階から、論理的かつ科学的に考えることを教えられています。関連する情報を分析し、関連付ける能力は知性の機能を形成し、集中力は表現であり、正確さは結果です。

しかし、社会の「知的エリート」の中で深く強力な集中力に関連する研ぎ澄まされ、強化されたこの知性の力は、深い集中の強力な魔力の渦に人間を縛っています。それは拷問であり、人は非常にそこから抜け出たいと思っていますができません。人の悩みと執着は人を解放しません。知的レベルでの人格の発達、知性の強烈な研ぎ澄まされた結果だけでなく、**研ぎ澄まされた知性の奴隷化から抜け出すための手段も含むべきです。**

スワミ・ヴィヴェーカーナンダは、「集中と離欲」を教育の2つの重要な部分として正しく強調しています。目の前の問題を深く掘り下げることができるだけでなく、いつでもそこから抜け出すことができるはずで、この総合的な知性の発達をもたらすことができるのも、やはりヨーガの特徴です。これまで見てきたように、ヨーガには心を落ち着かせる技術が含まれています。したがって、ヨーガは多くの「知的被害者」の注目を集め、ヨーガの輪に加わっています。

## (d) 感情的レベル

感情は私たちの行動を、特に重大な場面でコントロールします。現代の挑戦は、人類の感情的能力に大きな脅威をもたらし、おそらくこれまで以上に強くなっています。しかし、私たちの感情的な能力の発達の育むことは、教育の全体的な計画の中で場所を見つけることができません。人生の残酷さの中で、人間は感情の葛藤、障害、混乱に打ち勝つことができず、途方に暮れているように見えます。その結果、深い不安、苦悶、心身症の病気が生じています。

ヨーガは、(i) 体系的に感情を鋭敏に研ぎ澄ませるように訓練し、(ii) そのような感応を意識的に拡大して拡散させるように訓練します。このように、ヨーガは人間の感情的な人格の発達のための素晴らしいツールを提供します。

## (e) 霊的な成長

人は非常に頑丈な体格、驚くべき創造力、強力な知性、および非常に鋭敏な感情的把握能力を持っているかもしれませんが、まだ霊的な進歩については何も知らないかもしれません。彼は霊的な側面を少しも持ち合わせていないかもしれません。では、霊的レベルでの人格の発達を特徴づけるものは何でしょうか。カタ・ウパニシャッドも同じように定義しています。通常、私たち全員が、ほとんどの場合、外部の環境に目を向けるような構造をしています。感覚は周囲のもの、主に外部の世界の対象を把握します。それに関連する問題を解決し、謎を解き明かし、そのような知識を使って私たちの生活

をより快適で楽しいものにします。また、私たちの周りの社会を永続させ、維持するために子供たちを育てていますし、取引等の行動やエチケットのパターンを設定しようと努めています。私たちはいつも忙しいのです。このような生活様式にもかかわらず、私たちの内なる次元の深さを垣間見る人もいます。そのような光景を目にする人はほとんどいませんが、中に隠されている未知の次元に驚く人もいます。そして探索が始まるのです。

पराञ्चि खानि व्यत्णत्स्वयम्भूस्तस्मात्पराङ्पश्यति नान्तरात्मन् ।  
कश्चिद्भीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥ १ ॥

parāñci khāni vyatṛṇatsvayambhūstasmātparāṅpaśyati nāntarātman |  
kaściddhīrah pratyagātmanamaikṣadāvṛttacakṣuramṛtatvamicchan || 1 |  
(Kath. U. 2. 1. 1)

自在神は感覚を外向きに構成しました。したがって、人は内なる自己ではなく、外なるものを見るのです。まれに見る、分別のある人が、不死を願うと、目を内側に向け、内在する真我を見るのです。

それからその人は霊性に向かって進みます。したがって、人間が内側を見始めるとき、人間の霊的次元は、内側の世界、心の原因状態に向かう動き、知性の根源、および感情の基層に関係しています。スピリチュアルな探求の始まりを示すのは、この内向きの旅です。内省、内観、内なる意識が探求の特徴です。心の精妙な層が自らを展開します。個性の内なる次元が開かれます。

ヨーガは、肉体、精神、知性、感情を支配することによって人間をこの驚くべき隠れた人格へと導くプロセスであるだけでなく、隠された潜在力を発揮させる強力なツールでもあります。人は成長するにつれて、自分を完璧にしようとする熱意が増します。その過程で、彼は自分の周りの自然の表現を学び理解します。偉大な科学者や真理を求める偉大な探求者は、未知の領域にも自らを開くことを躊躇しません。

そこには彼らのための冒険があります。内なる世界を垣間見ることで、彼らは心の中に引き込まれるのです。現代科学の高度に発達した研究者の間の、このような開放性、謙遜さが、彼らの探求にヨーガの実践を利用させているのです。彼らは偏見を持ってい

ません。彼ら以前の探求者たちのこのような進展に対する感謝はそれを特徴づけます。ヨーガは彼らの精神的な次元を開くように導いています。

この人格形成のための教育過程は、以下の概要に示されるように、自分の成長レベルに応じて継続的に機能します。人格の発達が大きければ大きいほど、彼の教育への影響も大きくなり、彼の完璧さの展開も大きくなります。この個人の成長は、先に述べた四つの意識(P10)の出現と結びついています。それらが何を意味するのかを理解してみましょう。

### 市民意識

法律学に沿って国家により定められた民事上の規則及び、規則の重要性の認識、及びこれらの行動規範の誠実な遵守、国家の熱心な市民としての市民的責任の誠実な履行は、この項目下に含まれます。自主的にルールを受け入れ、遵守することは、私たち自身だけでなく、社会全体にとっても大きな喜び、満足、成長であることを、生徒たちに明確にしていくことです。

例：道路交通規則—環状交差点をグルグル回りつづけることを避ける。ストライキや公共施設の破壊を避ける。

国家はこれらのルールを厳格に施行する必要があります。そうでなければ人間の「タマス」を粉砕することはできません。そのような強制は市民によって受け入れられるべきであり、私たち全員が私たちの主な責任である社会における法と秩序の維持を助けるべきです。

### 愛国的衝動

私はインド人であり、この国の利益のために最善を尽くさなければならないという深い思いが愛国心の根底にあります。この国への思いは、最古の歴史を持つ壮大な文化や、祖国が提供してきた美しい資源、そして真の人間的価値観のメッセージを伝えることによって世界の平和を維持する上でインドが果たさなければならない役割について、学生たちに気づかせ、国に対するこの感情を呼び起こされるかもしれません。歴史、地理、科学などを教える際には、私たちの国の偉大な遺産に生徒たちの注意を向けるべきです。

大きな成功と成長を遂げ、急速に国を築いてきた国のほとんどには、愛国心という共通の要因があります。市民のほぼ全員がこの国に対する強い愛の印を持っています。その愛国心は、些細なことでも表れます。彼らは国のために犠牲を払う覚悟ができています。

日本への訪問者がホテルで腕時計を紛失しました。彼の苦情はマネージャーによってかなり深刻に受け止められ、警察は捜査に乗り出しました。訪問者が出国しようとしていましたが、まだ時計が見つかりませんでした。飛行機に搭乗した時、訪問者は不幸な事件について警察の警部の謝罪を受けました。日本で最も高価な時計の一つを受け入れるように訪問者に要求し手渡した後、「この事件をあなたの国では隠してくれたらありがたい」と訴えました。

愛国心は、特に世界の調和と平和を求めるグローバル・コミュニケーションの時代において、破壊的であると見なされることがよくあります。国際主義の一部としてのナショナリズムへの正しい態度は、この狭さと狂信を追い払うでしょう。人は彼の家族だけでなく、国や世界にも属しています。このことについて衝突はありません。NCERT(全国教育研究訓練協議会)のシラバスは、学生の間に興味を呼び起こし、愛国心を育てるような枠組みであるべきです。

ロシアで行われたように、彼らの国からの科学者、技術者、歴史家、音楽家などの名声は、私たちの自信と年長者への愛情を吹き込む手段の1つである可能性があります。偉大な愛国者の生活を研究することは、もう一つの強力な手段です。このような愛国心の精神は、国家のために正しい方向に学生のエネルギーを向けることができます。このような雰囲気は、人々に卓越性をもたらすことができます。

至る所に、全国自由運動は、焼き尽くすほどの火事のように広がっていました。人々はマザーバラタ(母国、インド)の祭壇ですべてを犠牲にしました。その精神は、すべての科学者、芸術家などの心に深い広範囲にわたる影響を及ぼしました。それは、ほとんどの人々の潜在的な可能性を呼び起こしました。最高の才能はこの期間にのみ現れました。科学と文学の優れた研究に対して2つのノーベル賞が授与されました。それらは卓越性の出現の唯一の象徴でした。

学生たちには、自分のために蓄積するよりも、与えることに大きな喜びがあることを認識させるべきです。貪欲とスピードで世界中の病んでいる人類にとって、愛は必要です。奉仕は苦行です。愛とサービスを先行させた新しい価値観こそが、時代の要請です。私たちはこれを子供の頃から育みましょう。

### 霊的な衝動

真理、人生の意味と目的、外と内の世界のつながり、幸福と悲慘さの秘密を見つけるための熱心な探求は、霊的な衝動の基礎を形成します。霊性の単純な教義さえ、理解し、体験することで、壮大な霊的遺産への理解を深めることができます。そして、霊的な知恵を育みそして広める熱意

が生まれます。スワミジが言うように、「人類への奉仕は神性への奉仕」は現代に最も関連する霊性のメッセージです。さまざまな方法で学生に様々なプログラムで教え込む必要があります。

### 教育活動の3つのレベル

ヴィヤーサ(VYASA)は霊性志向のサービスミッションで、上記のホリスティック・アプローチに基づいて教育部門を運営しています。教育活動は3つのレベルで大成功を収めながら実験されています：

- i. 寄宿舎学校
- ii. 昼間奨学生学校
- iii. 非正規教育

このような実験を高度な成功を収めながら行なっている機関はいくつかありますが、そのようなホリスティックパターンが村や深い内部の丘陵地帯や部族の地域に広がるかどうかを確認するための試みでした。

#### (i) 寄宿舎学校

私たちの13の学校(2つは女子専用)はアルナチャル・プラデーシュ州にあります。これらの学校はヴィヴェーク(Vivek)という名前です

#### (ii) 昼間奨学生学校

寄宿舎学校が国全体の要求に応えることができないことは明らかです。多くの場合、そのような訓練は社会から隔離され、そのような訓練を受けた学生達を、様々な外部からの影響を受ける現代社会の雰囲気の中で島のごとくにしてしまうのではないかという疑念が生じます。したがって、居住型学校よりも非居住型学校の方がはるかに望ましいと考える人達があります。

繰り返しになりますが、主に大都市を中心に、厳選された教師と最高のリソースを備えた優れた昼間奨学生学校があります。小さな町や村に移動すると、教師への関心が欠如しているため、基準は非常に貧弱です。

#### (iii) 非正規教育

非正規教育の基礎も、先に述べたのと同じ原則に基づいています。私たちの国には、58年間の独立後でさえ、多くの読み書きができない人達があります。この点に関して、従来のテクニックでは前進が達成されていません。農村開発を主導するカナヤクマリ、ティルネルヴェリと、ラマナトプーラムの400の村で5年間実験されたホリスティックな



アプローチは、大きな期待が寄せられています。実施される教育プログラムの主な項目は次のとおりです。

- i. 農村図書館
- ii. 文化教室
- iii. ユースキャンプ
- iv. コンペティション

〈i〉 400 の村に広がる 60 の図書館は、村人によって提供された家賃無料の建物でボランティアによって運営されており、私たちの文化、ラーマヤナ、マハーバーラタ、ギター、自己改善テクニックと一般知識に関する健全な文献が揃っていました。

〈ii〉 1 年間に開催された子どもたちの文化教室は、300 のクラスで約 13,000 人を集めました。彼らはそれらの中に基本的なサンスカーラ(神聖な人生の通過儀式、Samaskaras)を提供しました。多数の書籍や広報資料が販売され、配布されました。リストは以下に示されています：

- 1. ギータのタミル語版 1000 部
- 2. シュリ・ラーマクリシュナの生涯  
サラダ・マー  
スワミ・ヴィヴェーカーナンダ 各 1000 部  
シスター・ニヴェディタと  
ヒンズー教の基本的な考え
- 3. 以下に関する宣伝のパンフレット
  - i. ケンドラの活動
  - ii. スワミ・ヴィヴェーカーナンダの生涯 各 1,00,000 部
  - iii. スワミ・ヴィヴェーカーナンダの教え
- 4. スワミ・ヴィヴェーカーナンダのスタンプサイズ写真 各 6,00,000 枚
- 5. オーム・スリップ、ポスター、ドル、ステッカー。

また、農村振興館では、縁日や祭礼時などの季節ごとの集まりで、神や女神、聖人、ギターなどに関する書籍を多数販売しました。

### 〈iii〉 ユースキャンプ：

私たちのユースキャンプは、村人たちが期待するイベントになっています。シュラムダン（労働集約型の作業）の時間に参加者は通常、村の寺院の清掃、寺院のタンク、池の修復、修理などに役立つ活動を行いました。村人たちだけではそのような仕事を引き受けなかったでしょう。村人以外の方が自分たちの福祉に関心を示しているのを見ると、彼らも刺激を受け、無気力から抜け出し、これらの活動に参加しました。彼らはまた、ディボーショナル・セッションにも出席しました。

キャンプが開催されたほとんどの村では、現金または現物で1日の食費を提供していました。レディースキャンプの人気ははるかに高いです。農村の人々は通常、部外者によって開始された活動に参加することを嫌いますが、私たちのレディースウィングはカニャクマリ地区とティルネルベリ地区全体の多数の女性と連絡を取り、3か月の短期間で多数のキャンプとディーパ・プージャ（アシャダアマヴァシヤの日に行われる縁起の良い儀式）を組織することができ顕著な役割を果たしました。約500人の少女が、自分達の村から離れたキャンプに参加しました。

### 〈iv〉 コンペティション：

学校(high school)とプラス2 (Juniour College)の子供たちのために開催された文化大会は、4者が一緒になる行事でした。生徒たちは競争に熱心で、教師と保護者は、自分たちの区が優れていることを証明しなければならないと強く主張し、賞を主宰して分配する職務に出席したVIPや役人達は、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師や私たちの教典からの関連するさまざまな引用をしながら、自分たちの考えを説得力のある方法で伝えたかったので、同様に大きな関心を示しました。このように、これらの競争は それらの4者がすべて一緒になれる機会なのです。

### アムルタスラビ・プログラム(Amrta Surabhi Programme)を受講する

私たちのプログラムの受益者を巻き込み、彼らに参加の機会を提供するために、アムルタスラビという名の新しい計画が導入されました。子供たちが私たちのバルワディスで勉強したり、メンバーが私たちの図書館や医療施設を利用したりするすべての家族には、布バッグが支給されます。家族の食事を作るときには、毎日、一握りのごはんを袋に入れ、人々、国、そして人類全体の福祉のために短い祈りを捧げます。

**“我々は国家の福祉のために奉仕するとともに、文化の普及、世界の進歩、人類の生存のために祈ります”**

この計画は、参加した家族に公共の利益のための善意の計画に参加したという満足感に加えて、かなりの量の米をもたらした。集められたお米は、バルワディの栄養プログラムやユースキャンプに利用されています。

よく考えられたシラバスによる教育のこの新しい試みは、多くの政府学校で主に初等レベルで実験されています。デリー市立では約 40 校が採用しています。ゴア政府は、ヨーガをすべての学校に導入できるよう、すべての初等レベルの教師を対象とした大規模な研修プログラムを開始しました。

#### 1.4 概要

このユニットでは、ウパニシャッド・テキストを参照しながらアパラとパラの知識について議論しました。身体的、精神的、知的、感情的、霊的な人格形成、市民感覚、愛国心の衝動、霊的衝動。寄宿舎学校、昼間奨学生学校、非正規教育、アムリタ・スラビ・プログラムに関する注意事項の解説。

この小冊子は本質的に、小学校レベルでヨーガを紹介するために教師が使うことを意図したものです。

#### 1.5 レポート課題

- a. 「ウパニシャッドを例に、教育の2つのカテゴリーについて説明せよ。
- b. 統合的人格形成とはどういうものですか？

(1回目講座はここまで)



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロック - 2  
教育におけるヨーガ

---

それぞれの魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

---

ブロック - 2  
教育におけるヨーガ

---

ユニット 1 教育、ヨーガ、教師、学生

## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス 学科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラ G バット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリテ ィ学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科 長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエ ンス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA 大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP) 、

バンガロール

## ブロックの概要

本当の教育は、心と脳の働き方を教育することです。過去数十年に導入された他の形式の教育がありますが、これらも教育には不十分です。これらの形式のほとんどでは、実際の学習プロセスは知的レベルでのみ行われます。しかし、ヨーガのシステムでは、知識を吸収するプロセスは、心のより深いレベルで行われる自然発生的な出来事です。

教育は、さまざまな分野を通じて、個人の体、心、道徳的持久力の健全な成長を提供する必要があります。同時に、祈り、瞑想、ジャパと自己分析のような他の分野を通して自己実現を図るべきです。

このブロックには1つのユニットがあります。

**UNIT-1「教育、ヨーガ、教師、学生」**は、教育について、その意味、目標と重要性、教育のヨーガ的概念、グル・シシャとパラムパラの概念、ヨーガとその教育、教育におけるその役割について論じます。



## ユニット - 1

### 教育、ヨガ、教師、学生

---

#### 構成

- 1.0 導入
- 1.1 目標
- 1.2 教育その意味、目標と重要性
- 1.3 教育のヨガの概念
- 1.4 教師の概念
- 1.5 ヨーガとその教え
- 1.6 概要
- 1.7 レポート課題

## 1.0 はじめに

ヨーガでは、意識の質を変えようとするのが重要です。そうすれば、何の障害もなく、心に入れることができます。人間の心の進化に対するヨーガの影響については、いくつかの結論が導き出されています。

**最初の結論**は、松果体として知られている人体の特定の腺に関するものでした。脊髄の上部にあるこの小さな腺は非常に重要です。実際、この腺は人間の脳の発達に重要な役割を果たしています。昔、人々はより大きな精神的、霊的資質を持ち、彼らの感情をより良く制御していました。しかし、時間の経過とともに松果体は退化の経過をたどりました。

ヨーガでは松果体はアージュナー・チャクラと物理的な相関関係にあると言われています。それは脳内の制御・監視ステーションと考えられています。松果体が退化し始めると、下垂体が働き始め高まります。これが、思春期前と思春期の間の非常に多くの子供たちが感情的にバランスを失い、動揺する理由です。すでに述べたように、この松果体は脳の活動にバランスのとれた影響を与え、脳全体の受容秩序を保っています。

ヨーガは松果体の健康を維持し、松果体の寿命を延ばすことができます。スールヤ・ナマスカーラ、アーサナとプラーナーヤーマを組み合わせたダイナミックなヨーガ・エクササイズ、ナーディーショーダナ・プラーナーヤーマ — これらが松果体の健康とバランスを保つために行えます。マントラは子供の気が散った心を鎮めるために、シャンバビー・ムドラーは松果体を維持するために行えます。

**2番目の結論**は、副腎が子供の道徳的行動に重要な役割を果たすということです。これらの腺が過活動であるとき、子供たちは犯罪傾向を持っている傾向があります。これには、さまざまな種類のプラーナーヤーマを通じて対処できます。プラーナの循環は、身体活動だけでなく精神活動にとっても非常に重要です。

スピード、ストレス、緊張に満ちた現代のライフスタイルの要求に応えるためには、あらゆる個性の発達が必須です。インテグラル・ヨーガは、シュリ・オーロビンドによって提案されたものです。人間の肉体的、精神的、知的、感情的、霊的な要素は、ますます高いレベルで開花する必要があります。これは、市民の感覚、愛国的衝動、奉仕への熱意、そして霊的な願望という4つの意識をもたらし、人間が生活する社会の有用な構成要素となります。

人間の完全な成長に向けたこのアプローチは、教育のホリスティックなビジョンの基礎を形成します。

## 1.2 教育 – その意味、目標と重要性

教育は単なる知識の獲得ではなく、すでに人間の中にある完全性を発揮する過程です。育ち盛りの子どもがきれいな花に開花するのを助けるはずですが。「私たちは大文字「M」の男性、唯一無二の立派な男性を求めています」とスワミ・ヴィヴェーク・カナンダ大師は言いました。この子供が男性へ開花するためには人づくりの教育が必要です。そのためには、統合的な人格形成と社会的意識に重点を置く必要があります。それには、私たちの生徒がIQレベルを向上させ、学校や大学で多くの情報を収集するだけでは十分ではありません。教育システムは、調和のとれた人格を構築するために、彼らに肉体的、精神的、知的、感情的、霊的な次元(5つの人格形成)を進展させる機会を与えるべきです。シラバスは、市民感覚、愛国心、奉仕の熱意、そして霊的な衝動(4種の意識)が私たちの学生に現れるように策定されるべきです。私たちが教育を方向づけるのは、人づくりと国づくりというこの目標のためです。この基本的な方向が私たちの教育システムに設定されるならば、私たちの社会の現在の退廃は将来的に消え、私たちのバラタ(インド)は過去の栄光を取り戻すでしょう。

### 私たちの教育

私たちは今、多かれ少なかれ、イギリス人がインドに来たときにイギリスの人々によって強制されたヨーロッパの教育システムに従っています。それは西洋の社会情勢に適していましたが、私たちの場合には適しませんでした。多かれ少なかれ同じシステムが使用されています。この半世紀ほどの間、教育的方法と理想はすべて急速な工業化のテンポに合わせていました。ですから、学問のあらゆる分野は、工業化の世界にうまく適合する人間を生み出す方向に向いていました。より多くの科学者、より多くの技術者、より多くのエンジニア、より多くの職人を生み出すことがモットーであり、そして様々な物質的繁栄を人間のために生み出すことでした。その結果、人間は物質的な繁栄と幸福という原動力に導かれ、機械的な思考を持つようになりました。教育制度の目的と国家の願望の間には何の関係もありません。国家の念願は何世紀にもわたって究極の現実の実現でした。そして社会は、誰もが社会を十分経験し、そして目標を達成できるように、適切に修正・調整されてきました。そして、教育も同じように計画されました。インドは今までの時代にも、アパラ・ヴィディアがリードしていたため、パラ・ヴィディアが強調されていましたが、そのことは否定または無視されていました。

しかし、パラ・ヴィディア、人格形成、道徳などに重要性があります。少年たちの人格は、国が大切にしてきた目標を達成できるように、適切に発達しました。少年たちは、特定の課外活動を行うことで、人格を育て心を清め心を強くしました。彼らは一定の倫理的行動を守り、厳格な

学生生活を守らなければなりません。このすべてのことが彼らの精神を育てるのに役立つ、もしそれが欠陥で、適切に維持されなければ、心が知識を集めることは難しいでしょう。

教育の基本的な考え方が変更され、パラ・ヴィディア的な人格の形成、心の発達などが重要になっています。より大きなインドを構築することは非常に難しいことです。現在の教育システムは、国の問題を効率的に対処できる人格を育成する責任があります。でなければ国に希望はありません。

## 教育の目的

真の教育は、人間の全体的な見方を修正し、性格のすべての偏見を取り除き、強固な心と健全な性格の人間であることを明らかにし、様々な状況下での行動、ふるまいが啓発され、模倣に値するようになるべきです。人間の心と霊性には他にもいくつかの規律が必要です。心と霊性の訓練は、教育カリキュラムの一般的なスキームに道徳的および宗教的教育の要素を導入することによってのみ効果的に実現することができます。

ソクラテスの立派な後継者であるプラトンは、「教育は、肉体と魂に、それらが受け容れられるすべての完全性を与えることにある」と考えていました。ここインドで私は、私たちの偉大な賢者の精神と知恵を声に出して、それらを最も強力な形で完全に具現化しています。つまりスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は言います：「教育は、すでに人間の中にある完璧さの現れである」

教育の分野で発展している新しいトレンドの光景のなかで心配している事は、私たちの国の文化遺産、その価値と理想の保存です。インドの計画によると、人生の目標は2つあります。アブダヤ(繁栄、abhudaya)とニスリヤーサ(至福、nissreyasa)、人生、行動の基礎としてダルマと霊的な完成、つまりモクシャ(moksha)を含んでいる、人間の社会的改善とすべての幸福と繁栄の両方を考慮に入れています。

この偉大な国家的理想を維持するために、すべてのインド人には道徳的義務があります。従って、国で導入されることが求められている教育計画は、私たちの物質的な生活を発展させることを目的とする新しい社会的および経済的プログラムの健全な学習の準備ができていると同時に、人間存在の霊的な完成に備えるための真剣な努力をしなければなりません。教育は、要するに、私たちの生活の社会的側面と霊的側面の両方の原動力となるべきなのです。

何世紀にもわたって、インドは独自の理想を掲げてきました。その理想は霊性です。インドは国家の調和の中で霊的な態度を演じる運命にあります。その結果、インドにおける国家教育の目的と価値観は、人間の霊的な成長に関係しています。それは、個人と国家の幸福が依存する成長にかかっています。

教育のヴェーダンティックな理想は、単なるパン&バター教育ではなく、人格と霊性の発展を主張しています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師が繰り返し同胞を促したものであり、教育を受けた人々に大きな自信と自立を促し、彼らの頭を高く保つことができるように、彼らが男の中の真の男になることができるようにしています。単なる読書や知的訓練は、機械のような自律的なものしか生み出すことができず、独自の独立した意志はなく、最終的には私たちを満足させるようなものには何も適合しないのです。

### 教育の重要性

今日受けられる教育は、人格形成を目的としたものではなく、その結果、権力と奉仕組織を駆使できる高学歴の男性でさえも、正しい方法、人間的な方法で、我が国の利益のために問題に取り組むときに、惨めな失敗をすることがあります。非常に才能のある個人であり、あらゆる分野で誰にも負けない存在ですが、愛国心のある熱意と個人の誠実さを欠いています。そのため彼らのその影響は最小限に抑えられています。今日、**私たちは、人間の尊厳と労働の尊厳をうまく融合させた人格、誠実さ、献身、そして途方もない能力を持つ男女を緊急に必要**としています。

心の集中、その純粋さと純潔さだけでも、人間の心に隠されている驚くべき資質と能力を引き出すことができます。これらの欠如は、衰弱し、非人間的で、利己的で、人間の価値に無関心な学生コミュニティを作り出しました。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、人生を向上させることができる最も強力な要因の1つとして、篤信、シュラッターの価値を強調しています。彼は、この「人生を救う、偉大で、魅力的で、壮大な教義」を子どもたちに、生まれた時から教えたかったのです。人間のさまざまな意識の流れ、つまり心の集中、人生の清らかさ、自分自身への信仰、肉体の強さ、そして恐れのない心が1つの人格に組み合わされている場合、その人格の力は無敵になります。そのような才覚の人々だけで、粉々になった社会を再建することができます。私たちの教育システムがこの国をこの21世紀に安全に引き継ぐために生み出す必要があるのは、このような人々です。

真に偉大な人格を築くことは、人間の最も輝かしい業績です。インドが昔から受け継いだすべての技術的ノウハウを持っているそのような人づくり教育は、この分野における私たちの国家的努力の基礎を形成するはずです。私たちの古代の師たちが最も絶妙な言葉で、このような真の教育の栄光を歌っています。

アサトー・マー・サッドガマヤ、タマソー・マー・ジョティル・ガマヤ、  
ムリティオール・マー・アムリタム・ガマヤ、  
オーム・シャンティ、シャンティ、シャンティ。

私を真実ならざる世界から真実の世界へと、無明の闇から智恵の輝く世界へと、  
又、死の世界から永遠の世界へとお導きください。オーム、平和、平和、平和

### 1.3 教育のヨーガ的概念

古代のインドの科学であるヨーガは、心を支配するための意識的なプロセスであり、それによって動物レベルからより速く成長して通常の間人になり、偉人、超人レベルの高さに到達し、最終的に神性または完璧そのものを達成します。この意識的な習熟のプロセスは、私たち全員に眠っている本来の潜在能力を明らかにし、上記の5段階の人格発達で人間が開花することに役立ちます。ヨーガは私たちの成長を調和させ、バランスをとりながら総合的な発展を助けます。そのような成長は、愛、愛慕、犠牲、奉仕などの神聖な性質をもたらし、それは4種の意識の基礎にあります。この意味で、ヨーガはホリスティックな生活の科学であり、基礎教育または実際の教育と同義であります。そのため、ヨーガは教育制度に取り入れられつつあります。

教育は人生における適切な表現を学ぶための制度です。私たちはこれを行動科学と呼ぶこともできます。私たちの生活の中で創造的かつ建設的に行動する科学生き方を学ぶプロセスです。これが**教育のヨーガ的概念**です。

私たちの**現代の教育の概念**は、私たちの知性の能力を高めることです。仕事中心の教育を想起させる知性の能力を強化する事と、創造的かつ建設的に学び、生きるプロセスを強化すること、これらの2つの異なる概念を比較してみますと、後者こそヨーガ教育、自己志向の教育です。自己志向とは、むしろ自己全体を意識するようになることです。私たちの行動、態度、思考、人生に関連する学習プロセスは、8歳以前に起こります。したがって、私たちは「形成期の生活の中で、学習を強化する教育のプロセスはどうあるべきか」と考える必要があります。なぜなら、私たちは歴史、化学、医学と生物学の本を通して生活の質について学ぶのではないと固く信じているからです。私たちは、環境や家族との相互作用を通じて、また私たちの文化との相互作用を通じて、生活の質について学ぶのです。ですから、本当の教育は人生の最初の7、8年の間に行われます。人生を扱う教育はこの数年間で行われており、こうした背景の中で私たちは親やヨーガの役割を見なければなりません、そしてその後、私たちは学問的な教育を受けます。

#### 教育におけるヨーガの役割

ヨーガの教育における役割を、世界の子どもたちにどのような教育が提供されているのか、また教室環境の中で子どもたちが直面しているさまざまなレベルのストレスなど、さまざまな角度から見てみましょう。彼らの困難、問題、葛藤、注意散漫およびエネルギーの浪費も考慮します。

私たちは、第一に、子供たちの学習能力を高めるための実験として、そして第二に、教師が少し異なる方法で自分の科目を教えるためにインスピレーションを与えるために、ヨーガの特定の原理と実践を使用して評価しました。

私たちの信念は、私たちが子供たちの人格全体の成長を考慮したり、気かけたりせずに子供たちを教育しているということです。私たちは、彼らが教育を吸収し続けることができる教室環境の外にサポートグループを作成することなく、彼らの頭脳と心に情報を詰め込んでいます。

私たちは、科学が子供の成長について何を言っているか、精神分析が子供の心理学について述べていること、ホルモンと腺がどのように変化して、子供の合理性、感情的構造、および創造性にどう影響を与えるかを見なければなりません。

### **脳の両半球のバランスをとる**

科学は私たちの脳には右と左の2つの半球があると教えています。これら2つの半球は異なる機能を実行します。左半球の機能は線形、論理的、知的です。右半球のものは芸術的、創造的、直感的です。これらの事実を考慮すると、教育システムでは、子供が脳の右半球と左半球の能力を十分に発揮することはできません。教育のトレンドは本を通してされています。本を読んだり、暗記したり、試験を受けたりして成績を受け取ります。合格か不合格か。もう一度、あなたは読んで、暗記して、試験を受けて、あなたの成績を得なければなりません。

教える科目は、数学、歴史、地理、物理学、化学、医学のいずれであろうと、それが高等教育であろうと中等教育であろうと、線形で論理的なシステムに従っています。このプロセスでは、直線的で論理的な側面である脳の片側だけが刺激されます。

他の側面のバランスをとるために、私たちは子供たちに芸術を教えています。音楽を練習したり、絵を描いたり、演劇をしたりすることを奨励しています。彼らに彼らの創造性を使うことを勧めます。しかし、脳の異なる葉の影響を比較すると、線形と論理が芸術的で創造的なものよりも顕著であることがわかります。これは1つのポイントです。

### **心全体を育む**

第二の点は、脳は私たちが心を教育する媒体に過ぎないということです。心は4つの異なる機能で構成されており、ヨーガの用語ではマナス、ブッディ、チッタ、アハンカーラと定義されています。マナスという言葉は、合理化、何かについて考えることを意味します。ブッディは知性を意味します。チッタは印象が保存される意識の領域です。

アハンカーラは自我の概念です。現代の教育システムでは、私たちは心の1つの側面、つまりブッディだけを養っています。私たちは、何が正しいのか、何が間違っているのかを知る能力を扱うマナスの側面を扱っていません。知識の印象が記憶と経験の形で保存されるチッタも扱っていません。自我であるアハンカーラも扱っていません。むしろ、私たちは心の他の側面を高めることなく、ブッディに情報で詰め込んでいます。したがって、教育を受けているにもかかわらず、私たちの生活の中で建設的かつ創造的に生活に適用することができません。

正しいことと間違っていることをすべて理解しているにもかかわらず、何をすべきかを決定しなければならないとなると混乱します。同時に、教師として、また親として、ほとんどの場合、私たちは心理的なサムスカーラと子供の心理的性質を無視しています。

問題は教育だけではありません。問題は両親にもあります。両親は（真の）教育を受けていません。あなたはオックスフォードかハーバードで勉強したかもしれません。最高の学位を取得している可能性があります、教育を受けていません。学位は教育ではありません。それは、もしかしたら自尊心を持って人生を送ることができる証明書にすぎません。学位は、満足度、仕事のステータス、他の人からの評価を得るためのパスポートにすぎません。しかし、学位はあなたの教育を示すものではありません。

適切な教育を受けることができるのは、子供たちに知的能力と一緒に直感的な能力を活用できるようにし、恐怖や抑制に打ち勝ち、あなたの条件を課すことなく生まれる心理的圧力を克服することができるようにしなければなりません。本来、子供たちは大人の親たちとは異なります。勉強するために、大人は本を置いて机に座る必要があるかもしれません、子供たちはそうする必要はありません。

## ヨーガの生理学的基礎

### ■ 松果体

7歳または8歳のときに松果体は退行し始め、この過程がある程度進行すると、性ホルモンが体内で機能し始めます。この時まで、松果体は子供と性的意識と、関連する感情および精神的性格の急速な成長を停止させています。

松果体の退縮が完了すると、感情的な成長が急速になり、子供は適応が困難になります。肉体的な成長に関連して感情的な成長を遅らせることができれば、子供の安定性は大幅に向上します。そのために私たちは、松果体の健康維持する必要があり、**シャンバビムドラー**（眉間への目の集中）の実践が重要です。



## ■ 脳の構成要素の調節

一部の子供たちの意識的な脳では、ブッディ(知性)はあなたが彼らに与える知識を受け取ることができなくなります。したがって、知識を象徴的な形で潜在意識に直接伝える必要があります。これはまさにヨーガの教育システムです。脳の構成は、特定の実践的な方法によって影響を受ける必要があります。ヨーガ・ニドラー、プラーナーヤーマ、スールヤナマスカーラの練習とマントラの誦唱を通して、脳の内側の構成要素を調整することができるのです。

## ■ ナーディーのバランスをとる

2つの重要なチャンネルイダーとピンガラ・ナーディーは、脊柱の枠組み内に存在します。1つのチャンネルは脳とその意識の能力を制御し、もう1つのチャンネルは生命力と人間の存在への影響を制御します。したがって、子どものバランスの取れた発達を確保するために、2つのチャンネルを適切に調整する必要があります。これは、ナーディーショーダナ・プラーナーヤーマを通じて行うことができます。プラーナーヤーマの助けを借りて、特定の電気活動が体内で生成されます。科学的調査では、プラーナーヤーマでは脳が特定の電気エネルギーを放出することが示されています。

## ■ ホルモン・ブロック

子供の脳を教育する際に注意しなければならないもう1つの重要な要素は、ホルモン機構から詰まりを取り除く必要があることです。甲状腺が適切に機能していないことがあり、これが子供たちの精神的鈍化の原因となることがあります。あるいは、生殖腺が不調和の状態にあり、鈍化を引き起こす可能性もあります。体は特定の量のホルモンを吸収し、特定の老廃物が排出されます。それらが適切に排除されない場合、それらは体によって再同化され、脳の機能に影響を与えます。

## ■ 心を解放する

子供は拘束され、管理されています。彼らにとって自然ではない行動様式に押し込まれます。私たちは自分の人格の影を子供たちに投影しようとしています。

私たちには自分のイメージが1つあり、子供たちには別のイメージがあります。子供が小さいとき、彼らは無力であり、彼らの心の中で私たちの影を受け入れる以外に選択肢はありませんが、彼らが大きくなる時、彼らはそれに反抗します。

子供たちは、絶対的な自由の中で心を操作するために、視覚化し、空想することを許されるべきですが、まず、心の中で何が起きているかを意識する必要があります。子供の脳を完全に浄

化する必要があります。子供たちの心の中に埋もれている印象を取り除く必要があります。これは、短期間の教師の指導の下でアンタル・モウナ(antar mouna、アンタル・モウナはサンスクリット語で「内なる沈黙」を意味します。それは自己認識とマインドフルネスを通して思考プロセスを変換し、制御することを含むヨーガ瞑想のテクニック)の練習を通して達成することができます。

#### ■ 記憶の拡張

最も重要な点は、記憶の問題、つまりエンコード、保存、および検索です。マントラは、潜在意識レベル、無意識レベルですぐに機能します。また、カパラバーティは脳細胞を若返らせるのに役立ちます。研究によると、記憶力を高めるにはリラックスが必要です。リラックスした雰囲気の中で、人は学ぶべきことをよく覚えています。ヨーガの原則によれば、覚醒とリラックスを関連付けることが可能です。これは完璧なヨーガの状態であり、また、学習に最適な状態です。

#### ■ 雰囲気を作り出す

落ち着いて楽しめる雰囲気を作り出すと同時に、適切な量の興奮と覚醒を刺激することが不可欠です。ヨーガを実践した結果としての先生の態度を、教室に反映させることはとても重要です。

#### ■ すべての感覚を開発する

ヨーガが教えるもう一つの側面は、すべての感覚が学習に使われるべきだということです。私たちは目と耳を通して学ぶので、私たちは子供たちに触覚、動き、匂い、味から学ぶように訓練する必要があります。これは特に小さな子供にとって非常に重要です。

#### ■ 注意の種類を認識する

注意力を高めるために、教師は、4つのタイプの注意、つまりタマシック、ラジャシック、サトウィック、および完全な注意を認識する必要があります。

生徒がタマシックである場合、教師はダイナミックな性質のテクニックを導入する必要があります。一方、子供はラジャシックでサルのように振る舞うなら、教師はリラクゼーション法を導入しなければなりません。子供がかなり集中している場合、彼はリラクゼーションと覚醒に同等のバランスの取れた(ヨーガ)行法を与える必要があります。

授業の間には、子供たちがタマシック、ラジャシック、サトウィック、天才のような時があります。月曜日の午前8時30分はタマシックの時間ですが、金曜日の午後4時には子供たちはラ

ジャシクになります。教師は、多種多様な行法の中からその瞬間に適したものを選択することができるべきであり、ここがヨーガの教師が学ぶべき点です。

#### ■ 子供たちの背中をまっすぐにする

人のエネルギーのレベルは脊椎の構造と直接関係していることがわかっています。これは、適切に調整された椎骨の問題だけでなく、電気に匹敵する生命インパルスが脳に向かって上昇し、私たちの注意と生きる熱意を供給している極性の問題です。

#### ■ 結論

子供を教育するシステムは異なる必要があります。それは、彼らの心理的障害を取り除くことができる特定の実践と組み合わせる必要があります。それは彼らの身体と脳で起こる心理的变化に気付くようにし、自分の気が散ることに気付くようにし、彼らが勉強している主題のテーマについて彼らに集中する能力を与えることができます。

子供が1日に6、8回の授業を受けなければならない場合、子供は各クラスの始めと終わりに1日16回、2つのアーサナと1つのプラーナーヤマを練習します。教室でヨーガを練習している子供たちをモニターしたところ、彼らの反応、創造性、受容性、記憶力、意志力、行動に顕著な改善が見られました。

子どもたちは、ヨーガをしておらず、破壊的で落ち着きがなく、暴力的で気が散っていた他のクラスの子どもたちよりもリラックスしていて、一つのことに集中力して、穏やかでした。教室でソフトなバックグラウンドミュージックを流してみると、子どもたちは勉強するために心理的なプレッシャーを受けません。音楽を聴くことは、潜在意識の気晴らし、リラクゼーションです。

これが教育と何の関係があるのか不思議に思うかもしれません。しかし、心理学者は息を吸い込むとき、私たちは心の中に心理的、感情的、そして理性的なブロックを作ると言っているのです。それは非常に重要で関連性があります。身体、脳、心のエネルギーが奪われます。息を吐くと、リラクゼーションが身体、神経系、心、脳で起こります。肉体のシステムがリラックスしているときに情報を提供すると、脳によって保持され、簡単に忘れられなくなります。

## 1.4 グル・シシヤ・パラムパラの概念

APJ. アブドゥル・カラム博士は著書「インド西暦 2020 年の新ミレニアムのビジョン」で次のように書いています。「先生がどんな能力でも教師であるならば、未来の世代を形作っているのはあなたなのですから、他の誰よりもあなたには非常に特別な役割があります」教師は松明持ちの役割を果たす必要があります。スワミ・ニキレシュワラナンダジーは、教育の成功の秘訣は

S = 3つのD + 3つのQ

S—人生を教えることの成功。

D—尊厳、献身、篤信。(Dignity, Dedication and Devotion)

Q—知能指数、感情指数、霊的指数(IQ, EQ, Spiritual Quotient)

21 世紀のユネスコ教育委員会は、教育から学習へのパラダイムシフトを推奨しており、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師の声に共鳴する「学習は内なる宝」を打ち出しました。スワミジによると「教育とはすでに人間の内にある完璧さの現れなのです」学習する場合、4 つの柱があることも推奨されました。

1. 知ることを学ぶ。
2. 行うことを学ぶ。
3. なることを学ぶ。
4. 一緒に暮らすことを学ぶ。

より高い達成度を持つ人は、彼の個人的でより具体的な指導を通じて他の人を悟りに導くことができ、彼は教師、グルです。

グルはインドの霊的な実践だけでなく、インドの文化全般にとっても不可欠な存在です。インドでは、ほとんどすべての人が、家族の一員である指導教師およびガイドと見なされるファミリーグルを持っています。

グルは非常に知識のある人であり、明らかに霊的な問題だけでなく、明らかに平凡な問題に関して、決定が下されるとき、そのアドバイスが要求される非常に知識のある人です。そのため、その様な人、グルには次の**必須の資質**を探す必要があります。

➤ 知覚と知識の明瞭さ

！ 霊的な実践の規則性。

！ 学習における勤修(アビヤーサ)

➤ 彼の行動の果実に対する欲望からの自由

知識の真の本質において生徒を導くために、彼がなすことの純粹さと無私無欲さ。

これらの点のすべてにおいて、評価は主観的なままでなければなりません。

インドの文化におけるグル・シシャ・パランパラの概念は、常に教育または学習の重要な側面でした。古代インドでは、子供が7歳に達したとき、しかるべき教師の指導の下に置かれました。彼はグルのアシュラムまたは家に滞在し、一緒に数年間滞在し、深い知識を身につけました。インドの伝統では、アヴィバンダン(インドでの敬意を表す意味)を通じて長老たちに敬意を払う弟子は、自分を父親の息子ではなく、グルクルに属していると自己紹介しました。

### 学生の人格の発達におけるグルの役割

グルの義務は、生徒に特定の主題を教えることだけでなく、生徒の全体的な人格を伸ばすことでもありました。グルは学生の性格、多様性、自信、強さ、そして人生の全体像を育てようとしてきました。**理想のグルは学生の親友であるはずでした。彼は友人、哲学者、ガイドになるはずでした！** 理想的には、グル・シシャ・パラムパラでは、関係は無条件でした。学生としてのシシャ・弟子の受け入れ以外に、前提条件として見返りを求められることはありませんでした！

知識の習得は、自己全体の発達に焦点を当てた価値豊かな環境の中で助けられました。ウパニシャッドから理解されるように、学習とは、教師が弟子を、慣れ親しんだものから不慣れなものへ、既知から未知へ、そして具体的なものから抽象的なものへと導いた旅です。グルは、検証され、確証され、または推論された理論に到達するための質問と推論の過程を通して学生を奮闘させました。生徒を拒絶し、正しい方向に導いて答えを探すよう促しました。

パランパラでは、学習プロセスがグル・シシャ関係を決定しました。価値のある環境での知識の習得は、グルクラ体制の下で正式な枠組みの中で行われました。そこで、シシャはグルに身を委ねました。すべての学習者は、バックグラウンドに関係なく、グルの絶え間ない監督と指導の下で平等でした。ラビンドラナート・タゴールは、シャンティ・ニケタンでの実験でグルクラ・システムを模倣しようとしてしました。

学習と知識獲得のプロセスも、正式な枠組みの外で行われました。これはマハーバーラタの例から例証することができます。エカラヴィヤ(Eklavya、叙事詩、マハーバーラ

タの登場人物。彼は古代インドのジャングル部族 (Adivasi) の連合であるニシャダの若い王子)、アルジュナ (Arjuna)、アビマニュ (Abhimanyu、アビマニュは古代インドの叙事詩マハーバーラタの登場人物、3 番目のパンダヴァ「アルジュン」とサブハドラの息子でした。ドワラカ生まれ。) が知識を獲得した学習過程の対比は、彼らの知識が関係の本質を引き出します。

エカラヴィヤは、非人格的な指導者を通じて知識を獲得しました。アルジュナは、彼の第一人者であるドロナチャリヤの愛情のこもったケアのもと、あらゆる分野で熟達しました。アビマニュは戦争の秘訣、特にチャクラビューハ (Padmavyūha または Chakravyūha は、ヒンドゥー教の叙事詩マハーバーラタに描かれている、敵を囲むために使用される戦闘隊形です。それは複数の防御壁の迷路に似ている) と呼ばれる戦闘隊形を突破する方法を、彼の母親から学びました。しかしアビマニュの場合、彼の母親はチャクラビューハを出す方法を知らず教えることができなかつたので、彼は死に、学習プロセスは不完全なものでした。

グルの高貴な立場と、学生を指導する上でのグルの継続的な監督の必要性は、ラーマヤナに美しく描かれています。ラーマ、ラクシュマナ、バラタ、シャトルグナの4人の兄弟の教育は、聖者ヴァシシュタのグルクラから戻ったときに完了します。それでも、聖者ヴィスワミトラが登場し、ラーマとラクシュマナに特別な技術を与えて、ダンダカランヤの森のラクシャサスに立ち向かうのを助けます。

この技術は何年も後にスリランカの戦場で非常に重要になります。再び賢者アガスティアが戦場に現れ、強靱さと活力を与えるスローカ、太陽の神に宛てたアディティヤ・フルダヤムを、旗を振るうラーマに与えました。理想的な弟子とすべての学習経験が必ずしも同じ導師を持つ必要はないという事実は、30以上のグルを彼の指導者として認められたアバドゥート・ダッタトレヤの例によって最もよく引き出されます。彼にとって悟りをもたらした人は誰でもグルでした。

ギーターはまた、グル・シシャ・パラंपाराの最高の価値を強調しています。アルジュナが敬虔な行為として、彼の師であるドロナチャリヤとビシュマ・ピタマハの足元に敬意を表して矢を放ち、戦争を始める許可と祝福を求めた時、それはグルの崇高な地位と弟子の規律を示しています。

関係性の3つの概念は、繰り返しが不十分な場合に、シシャの心と指示を変更する教師の準備ができていることとして、ギーターで「矯正性」、として確認されています。第2章では、アルジュナがジレンマに陥り、悲しみに満ち、非常に感情的になり、混乱している時、ジャガトグル (宇宙のグル、Jagathguru) のクリシュナはアルジュナの行動を非難し、この状態は彼のような人にはふさわしくないと言います。ここで、教師は修正プロセスを通じて弟子の心の受容性を高めます。

クリシュナ神は第6章でシシャの心についてのグルの理解を引き出します。彼はアルジュナにヨーガを通して彼の落ち着きのない乱れた心を制御し、次の行動の準備ができるように忠告します。次にクリシュナはアルジュナに無知の心が学ぶ準備ができているかどうか尋ねます。

アルジュナは自分の妄想が破壊され、彼のアチャリヤ(グル)の恵みによって彼は疑いもなく、準備ができていると返信します。この参考文献は、教祖が生徒のニーズに従って変化する意欲を示しています。現代の経営の専門家さえ、周りの人々を含め、物事を変えるのではなく、自分自身に変化をもたらすことを語っています。

学習全体の最も重要な側面は、教師と生徒の関係、すなわち、グルとそのシシャの関係です。

人間のグルに適用される時の用語の文字通りの意味は、「重み」、「深遠さ」、および「権威」の意味です。別の文字通りの比喻によると、グルは暗闇(霊的な無知)を払いのけ、光(明智、スピリチュアルイルミネーション)で置き換える人物、または少なくとも学生に不可欠な程度まで、そのようなプロセスを支援する人物であると特徴付けられます。

この用語は、ブラフマそのものを指す言葉としては、それ以上の意味が込められています。グルは真我であり、真我としての自分のアイデンティティを悟った(実現した)人物でもあります。

## 1.5 ヨーガとその教え

正しいヨーガ・テクニックの体系的な導入は、私たちの退廃の主要な原因となっている、我が国の失われた価値のシステムを再構築する上で大いに役立ちます。

これには、技術の体系的な開発、さまざまなレベルの学生への有用性を確立するための科学的評価が必要です。これは、正しい技術を改善し、誤った技術を排除することにも役立ちます。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・アササンダーナ・サムスターナ (SVYASA) は、この10年間、人づくり教育のプロセスに携わってきました。ヨーガ・ウィングはそのような目標に向けてヨーガ・コースを開発し、ヨーガ研究財団は評価プログラムを開始しました。

インドの多くの小学校では、生徒の個性を伸ばすために開発されたシラバスを使用し始めています。この小冊子は、小学校レベルでのヨーガの導入に携わる教師へのガイドとして機能するように作成されました。本の巻末の付録には、クラス1~5 および11の章のシラバスが含まれており、多数のイラストと簡単な説明が含まれています。

## 祈り

私たちが行うすべての仕事を成し遂げるには、心地よい雰囲気が必要不可欠です。祈りは、歌、詩、聖歌、またはヨーガの勉強や実習を始める前にそのような心地よい雰囲気を作り出す詠唱、スロ

一方の形を取ることができます。授業を始める前に、詠唱したり、気持ちを込めて歌ったりすることで、祈りは注意力、記憶力、学習の開放性を育む雰囲気を作り出します。特に、サンسكريット語の祈りは、言語の非常に特徴的な構造により、生徒が声とスピーチの明瞭さを訓練するのに役立ちます。感情を込めて祈ることは、現代の多くの問題や病気のほとんどの根本的な原因である、すべての感情的な抑圧を解放するのに役立ちます。

祈りは、狭く締めつけられる感じや、強迫観念でいっぱいの潜在意識を浄化し、私たちの心を広げ、健康にしてくれます。祈りは、総合的な人格の発達を促し、また個人の資質と能力を育みます。選ばれた祈りは一般的な祈りであるべきですが、それは世俗的な性質を持ち、あらゆる面で人格を発展させるためのものです。

祈りは、狭い束縛や強迫観念に満ちた潜在意識を清め、心を広げ、健康にしてくれます。祈りは総合的な人格の発達を促し、個人の資質や能力を育みます。選ばれる祈りは一般的な祈りであるべきですが、それは世俗的な性質を持ち、あらゆる面で人格を発展させるためのものです。

### 祈りを教える手順

教師は次のステップによって生徒に祈りを与えるべきです。

- (a) 皆、ヴァジュラ・アーサナで座ります。
- (b) リードシテクニックに従う  
教師は単語ごとに明確にリードし、生徒が本を見ずに繰り返し祈れるようにする必要があります。徐々に教師は、単語からフレーズに結合しリードをして、生徒はそれに従う必要があります。このようにした場合にのみ、完全なリードとフォローになります。
- (c) 教師は、すべての文字と単語の正しい発音とイントネーションに重点を置くべきである。
- (d) 最初はグループで詠唱し、その後は学生一人一人に繰り返し、発音、イントネーションを矯正する。
- (e) ステップ「d」の後のみ、祈りの意味を詳細に説明する必要があり、教師は、同じことを繰り返すたびに祈りの意味を思い出すように強調する必要があります。そうでなければ、祈りはあまりにも機械的になり、それ故にあまり有益ではなくなります。
- (f) 祈りは徐々にすべての人の感情を呼び起こし、すべての人の人格に深い影響を与えるべきです。生徒たちはそれを理解し、自分のものにできるようになるべきです。

### シティリーカラナ・ヴィヤヤーマ(ルーズニング・エクササイズ)

健康を肯定的に、単に異常や病気がないだけではないことは、世界保健機関(WHO)が定めた目標です。子供の成長期は、良好な体格、従って積極的な身体的健康にとって最も重要であると考えられています。



一連のヨーガ・プラクティスの最初は、シティリーカラナ・ヴィヤヤーマと呼ばれ、主に筋肉と脊椎を適切にトレーニングすることにより、この体格の目標を達成することを目的としています。

### 教育に関わるステップ

1. 段階的に運動を紹介します。
2. 手順をゆっくり数え、受講者が実行できるようにします。
3. 速度を上げる前に各ステップのパフォーマンスを修正してください。
4. すべての学生による各ステップの同期を強調し、
5. グループの容量に応じて、繰り返し回数を増やします。

### インドリヤ・ヴィヤヤーマ

[行動と理解の道具のヨーガ・トレーニング]

#### 導入

前の章で、シティリーカラナ・ヴィヤヤーマが体の全体的なスタミナを構築し、適切な柔軟性と背骨の強さによって、積極的な健康への方向性を設定するのに役立つことを確認しました。また、社会行動のために効果的な体と心の調整し、知覚とインドリヤ(感覚と運動器官)を訓練する必要があります。

遺伝的特性による誤った傾向を正すだけでなく、インドリヤ(感覚と運動器官)を効果的に開花させることも必要です。インドリヤ・ヴィヤヤーマはこの目標を達成するためのものです。インドリヤは2つのカテゴリーに分類されます。

1. カルメンドリヤ(運動器官)－5
  - (a) 手
  - (b) 脚
  - (c) 発声器官
  - (d) 排泄器官
  - (e) 生殖器官、及び
2. ジニャーネン・インドリヤ(知覚器官)－5
  - (a) 目[視覚]
  - (b) 耳[聴覚]
  - (c) 舌[味覚]
  - (d) 鼻[臭覚]
  - (e) 皮膚[触覚]

私たちは世界で、手、足、発声器官、排泄器官、生殖器官などの活動手段であるカルメンドリヤを通して行動し、交流しています。私たちは望むことを適切に実行するために、これらの健康を維持する必要があります。これらの器官は心の命令に従って、いつでも行動する準備ができておくべきです。インドリヤ・ヴィヤヤーマは、器官の緩慢さを取り除き、エネルギーがスムーズに流れて、心によって割り当てられた仕事を達成できるようにすることを目的としています。したがって、ヴィヤヤーマは心身の調整をもたらします。インドリヤ・ヴィヤヤーマの（I）も同じことです。それらは関節を緩め、筋肉を強化し、呼吸と消化の機能を活用します。

ジニャーネン・インドリヤを通して、私たちは私たちの周りの世界を感じたり、知覚します。知覚の歪みは正しく調整する必要があります。また、適切な形成と成長も必要です。インドリヤ・ヴィヤヤーマ（II）は、主に4つのジニャーネン・インドリヤ（聴覚、視覚、味覚、嗅覚）が首から上にあるため、首と頭を含む運動で構成されています。触覚は体全体に広がり、いくつかの運動を行うことで同様の感覚が発達します。

これらの実践は、首の筋肉を細やかな柔軟性と強さの状態に保ち、首の関節を緩め、頭全体、特に脳への血液の循環を増やし、より完全でより速い呼吸によってシステムに多くの酸素を供給し、脳神経と特別な感覚行動を動作させます。

### インドリヤ・ヴィヤヤーマの原則

- (i) 筋肉のストレッチとリラックス
- (ii) 関節の回転、および
- (iii) 乱れたな呼吸リズムを正常に導く

これらはヴィヤヤーマのために：

- (a) 速度および繰り返し、および
- (b) ジャークと強い刺激

これらはヨーガのカテゴリーに属しています。

- (a) 筋肉のグループの深い緩和
- (b) 精神的な安定を重視すること、
- (c) 動物の本能を克服し、識別の力を研ぎ澄まし、正常になり、大きく成長し、完璧に近づくために努力する人々の動機。

## 教えるためのヒント

1. これらのプラクティスは、以前の章で紹介したプラクティスよりも精妙なため、ゆっくりと徐々に導入する必要があります。
2. やり過ぎを防ぐー 学生がやり過ぎた場合には休息し、リラックスします。問題が発生した場合は、豊富にシャヴァ・アーサナを使用してください。
3. すべての実習はゆっくりと行なってください。特に首に関与するものは、実習を重ね、進歩に伴い、速度を増加させてもよい。

## 呼吸の実習

### 導入

遺伝的傾向、家庭の雰囲気や外部の雰囲気と結びついた家族の影響は、私たち全員の人格形成に重要な役割を果たしています。特に重要なのは小児期の形成期です。

もし全体的な人格が形成されなければ、欠陥と異常な傾向が心の奥深くに生じ、間違った呼吸リズム、速度が現れ、それらが成長しても継続する可能性があります。したがって、呼吸パターンの修正は、子供や大人の多くの問題を解決できる最も効果的な方法の一つです。また、良い呼吸習慣は、身体と精神の体系的な発達のためのエネルギーを生み出します。

呼吸器系は、意識と潜在意識、随意と不随意、または一般的な体と心の間架け橋です。システムは自発的であるだけでなく、非自発的でもあります。自発的コントロールを使用して、非自発的機能を変更します。ここで説明する呼吸法の目的は、子供にとって最も有用です。

- (1) 十分に活用するために、肺のすべての葉を活性化する。
- (2) 呼吸数を正常にする、
- (3) 呼吸を均一に連続的かつリズムカルにする。

実施方法には、(i) 特定のヨーガの浄化方法、並びに (ii) セクショナル・ブリージング(部分的呼吸)、及び (iii) 完全ヨーガ呼吸が含まれます。

呼吸を規則的にするために用いられる原則は以下の通りである：

- (i) 呼吸数の増加と減少
- (ii) 身体の異なる部分の動きを通して呼吸の意識を開発しています。

### 初心者のための特別なヒント

- (i) まず、それぞれの運動で必要とされる手、脚、腹筋、胸の筋肉の動きを強調します。動きを修正します。
- (ii) 吸息と呼息のために大声で「イン（吸息）」と「アウト（呼息）」の指示を使用してください。毎回完全な呼吸を強調する。
- (iii) 呼吸と対応する動きを同期させます。確認して修正してください。
- (iv) 最初は、より高い呼吸数に対処するために動きが速くなります。進歩するにつれて、動きは遅くなります。空気充填と肺を空にする動きを感じます。呼吸意識を高める。
- (v) 目を閉じて、意識を保って数ラウンド繰り返します。

**IQ、創造性、子供の体力の強化のための実践を示す表**

<b>呼吸 プラクティス</b>	<b>Iq</b>	<b>創造性</b>	<b>体力</b>	<b>時間</b>
ドッグ呼吸	レ			5分
ラビット呼吸	レ			5分
ハンド・ストレッチ	レ			5分
足首のストレッチ		レ		4 1/2分
月のポーズと呼吸		レ		4 1/2分
首の回転と呼吸		レ		4 1/2分
ウォーキングと呼吸			レ	13分2分
インスタント・リラクゼーション・ テクニック		レ	レ	1分2分
<b>シティリーカラナ ヴィヤヤーマ</b>	<b>IQ</b>	<b>創造性</b>	<b>体力</b>	<b>時間</b>
首の回転と呼吸	レ			4 1/2分
メダ・シャクティヴィカサカ	レ			4 1/2分
タイガー・ストレッチ	レ			4 1/2分
インスタント・リラクゼーション・ テクニック	レ			1分2分
ジョギング		レ	レ	3分
フォワード・ バックワード呼吸		レ	レ	3分
サイドベンド		レ	レ	3分
ひねり		レ	レ	3分
クイック・リラクゼーション・ テクニック		レ	レ	3分
<b>アーサナ(フィジカルポーズ)</b>	<b>Iq</b>	<b>創造性</b>	<b>体力</b>	<b>時間</b>
パーダ・ハスタ・アーサナにて (前方曲げ姿勢)	レ			5分
アルダ・チャクラ・アーサナ( ハーフホイール) ポーズ	レ			5分
サルバンガ・アーサナ	レ	レ		5分

(肩立ち姿勢)				
マツツイ・アーサナ(魚のポーズ)	レ	レ		5分
シャシャンカ・アーサナ (月のポーズ)	レ			
サプタ・ヴァジュラ・アーサナ	レ			5分
アルダ・マツツェンドラ・アーサナ (ハーフツイスト)		レ	レ	5分
ブジャンガ・アーサナ (コブラのポーズ)		レ	レ	5分
シャラブ・アーサナ		レ		5分
ハル・アーサナ(鋤のポーズ)		レ	レ	5分
チャクラ・アーサナ(車輪のポーズ)		レ		5分
パルヴリタ トリコリナ・アーサナ			レ	5分
ヴィラバドラ・アーサナ			レ	5分
アカルナ・ダヌル・アーサナ			レ	5分
ウシュトラ・アーサナ(ラクダのポーズ)			レ	5分
ディープ・リラクゼーション・テクニク	レ			15分

具体的なプラクティス 各グループに対して	IQ	創造性	体力	時間
スーリヤ・アヌロマ・ ヴィロマ (SAV)	レ			1日4回
チャンドラ・アヌロマ・ ヴィロマ (CAV)		レ		1日4回
ナーディ・シュッディ・ プラーナーヤーマ			レ	1日4回

## 1.6 概要

教育は、ごく普通の人間という素材から優れた人格を作る手段でなければなりません。これは、頭と心の資質を、自分や周りの人の成長や発達に相応しい方法で養うことを意味します。実生活では、これは誠実さ、正義の生活、私生活の純粹さ、自信、身体、心と知性の統合、すべての生き物に対する愛と思いやり、そして全能の神への降伏という資質として翻訳されなければなりません。これらは、すでに人間の中で完全性の展開につながるステップです。

このユニットでは、教育におけるヨーガの役割、その生理学的基礎、グルのシーシャ・パランパラの概念、ヨーガとその教育の概念について説明しました。インドの多くの小学校では、生徒の個性を伸ばすために開発された私たちのシラバスを使用し始めています。

## 1.7 レポート課題

簡単に書いてください：

- a. 教師の資質と生徒を成長させる際の教師の役割。古代と現代の両方の側面について説明せよ。
- b. 教育におけるヨーガの役割について説明せよ。
- c. 様々なヨーガ行法の教授方法論について説明せよ。
- d. 教育の目標について説明せよ

(2回目講座はここまで)



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロック - 3  
ヨーガ&バリュー・エデュケーション

---

それぞれの魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ



---

ブロック - 3

ヨーガ&バリュー・エデュケーション

---

ユニット 1 価値の概念

## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス 学科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラ G バット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリテ ィ学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科 長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエ ンス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA 大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP) 、

バンガロール

## ブロックの導入

**価値教育**(バリューエデュケーション)は、正直さ、寛容さ、正義、許し忍耐力、分かち合い、人間性、自制心、満足感、環境への愛情、そして良き市民権などの望ましい人間の美德について若い心を受容性豊かにすることです。価値教育は、私たちが現在の自分から理想的な自分へと導くために必要です。このブロックには1つのユニットがあります。

**UNIT - 1:** 価値の定義、タイプ、価値教育の構成要素、価値指向の人格、社会における価値の役割と機能、価値としてのヨーガについて議論する価値の概念。

## ユニット - 1 概念の値

### 構成

- 1.0 導入
- 1.1 目標
- 1.2 価値観の定義、価値観の型
- 1.3 価値教育とその構成要素
- 1.4 社会における価値観の役割と機能、価値志向の人格、
- 1.5 プラクティスとしての価値とヨーガ
- 1.6 まとめ
- 1.7 レポート課題

---

### 1.0 導入

教育は、さまざまな分野を通じて、個人の体、心、道徳的なスタミナの健全な成長を提供する必要があります。同時に、祈り、瞑想、ジャパ、自己分析などの他の分野を通じて自己実現を提供する必要があります。

価値教育とは、正直、寛容、正義、忍耐、共有、人間性、自制心、満足、環境への愛、良き市民権といった望ましい人間の美德について、若者の心を感受性豊かにすることです。

### 1.1 目標

私たちは、価値観、タイプ、価値教育の構成要素、価値指向の人格、社会における価値の役割と機能、価値としてのヨーガの定義について議論してきました。

### 1.2 値の定義、値の型

用語、価値観の意味:

「価値観」は「美德」と「道徳」という言葉の代わりに最も一般的に使用される人生の至高の価値観で、最も望ましい理想ある真理・善・美(サッティヤム、シバム、スンダラム)については共通認識があります。これらの3つの偉大な理想は、人間の性格のすべ

での側面と、統合された人格にとって最高の価値であると考えることができ、すべてのものを開発する際に、私たちを導くことができます。そのような人の成長は、あらゆる教育プロセスの目的です。

### 価値観の種類:

価値観は、1つの経験分野だけに属するのではなく、異なる分野に属します。したがって、いくつかの種類があります。これらの中で最もよく知られているのは、真実性、優しさ、平等などの美德として知られている道徳的価値です。これらとは別に、社会的価値、美的価値、認知的価値、霊的価値があります。それぞれの価値観は、人格の特定の側面に関係しています。上記の5つのクラスすべての価値観を追求することは、人格の総合的な発展に必要です。

インドの文化は、古代から、**プルシャルタ**として知られている2層の価値体系を採用しています。下層は3つの値で構成されています:カーマ(官能的な喜び)、アルタ(富)、ダルマ(道徳)です。ヒンドゥー教の経典は、カーマとアルタはダルマによって統治されるべきであると明確に述べています。この価値観の三つ組(トライアド)は、一般の人々を対象としています。世界への冷静な態度を育んだ人々のために、ヒンズー教の文化は、最高の価値観(パラマプルシャルタ)、すなわちムクティやモクシャ、永遠の自由を形成する最高層を形成する上層を提供しています。悲しみから解放されたくない人はほとんどいないでしょう。しかしムクティは、通常の悲しみからの自由ではなく、まさに絶対的な価値観からの自由です。低い方の3つの価値観は必ずしもムクティにつながるとは限りませんが、世俗で役に立つ価値観と見なされます。

美しさや自由や非暴力などのプラスの側面にある場合は、正(欲望)の価値観と呼ぶことができます。醜さや束縛や暴力のようなマイナスの側面にある場合は、負(嫌悪)の価値観と呼ぶことができます。正の値と負の価値観は、別の方法で解釈することもできます。何か望ましいことがあっても、私たちの利益にはならないかもしれません。それを達成することは、悲しみや満たされないことにつながるため、それは負の価値観です。一方、私たちはあまり気にしていませんが、それは私たちのためになる何かがあるかもしれません。それを達成することは喜びと充足感を生み出すので、それは正の価値観になります。

### 価値教育:

「価値教育」という用語は西洋起源のもので、対応するインドの概念は、「プルシャルタ」、つまり人間(プルシャ)が人生で求めるべきものです。間違いなく誰もが人生で求めているのは幸福(アーナンダまたはスカ)です。この幸せを達成することは、行動(カルマ)を動機づける

欲望（カマナ）です。カルマ（カルマファラ）の最終的な生成物は、望ましいものであるか、望ましくないものであるか、またはその両方の混合物である場合があります。

#### 私たちの教育における価値:

体育の分野では、健康、優雅さ、美しさの価値を発見します。

情動教育の領域では、調和と友好、勇気と英雄、持久力と忍耐力、そして無知と不正の力を征服する強い意志の価値に到達します。美的発達に関する価値は、美の知恵と、可能な限り深い内なる体験の創造的な喜びの価値でしょう。霊的教育の分野での価値は、非常に公平で、「真理」に対する情熱的な探求、可能な限り広い統合、そして強い離欲と絶対的な冷静さの態度です。人間が最も大切にしている基本的な価値観は、誠実さと純粋さです。正直さと誠実さ、勇気と正義、自制心、自信、自尊心、無私の奉仕の態度、肉体労働を含むあらゆる種類の仕事に対する尊敬と愛情を持ち、全ての生命と環境を、異なる文化や言語を尊重し、科学的な気質をもって世界市民になることです。

預言者、愛国者であるスワミ・ヴィヴェカナンダ大師は、教育とは混乱を起こしている脳に入れられる情報の量ではなく、アイデアの消化であると述べています。彼はまた、教育は私たちに愛、自信、自立、恐れを知らないこと、思いやりと、仏陀やキリストやラーマクリシュナのよような奉仕の精神に満ちた人間の最高の花を咲かせる人格を与えるべきだと言いました。スワミジにとって教育とは、本能的なレベルから知的レベルへの人生の転換が意味されました。このように、彼は私たちの教育におけるヴェーダの価値観の本質を主張していました。

### 1.3 価値教育とその構成要素

サンスクリット語で価値観を意味する言葉は、ダルマやサダチャラです。ダルマは「創造を支える価値観の集合であり、それがなければその存在そのものが脅かされる」と表現されています。シャンカラチャリヤは、ダルマを人間を支える価値観と定義しました。そして、ダルマはこの世界とスピリチュアルな世界の両方で幸せを楽しむ手助けをしています。

このように、インドでの教育は、脳への情報の知的詰め込みだけでなく、個人、社会、世俗的、霊的なレベルで人生がより良くなるように、それら情報を生活の中に適用することを意味しました。教育は人生を変えるものでした。それが解放を与える真の教育です。

#### 知識への渴望

教育はヴィディヤ、つまり知識の習得と呼ばれ、学童期に達した後はすべての少年に義務付けられていました。社会環境は、この学習への渴きを生み出しました。チャーンドーギヤ・ウパニシャドでは、有名なサティヤカーマという就学年齢の少年が母親のジャバラにこう言います。「お母さん、先生の下に行って勉強したい。私の祖先を知らせてください(私は先生に尋ねられたら教えるかもしれません)。エクステント制度とは、悟りの教師と一緒に暮らし、彼が教えることができるすべてを学ぶことでした。これはグルクラ・システムと呼ばれていました。

#### 2つのレベルの知識

学生が学ぶ科目は何でしょうか？ ムンダカ・ウパニシャドでは、4つのヴェーダ、音声学、土木工学、文法、語源、詩、天文学のすべての主題について詳しく説明しています。これは低い知識です(アパラ・ヴィディヤ, apara-vidya)。これとは明らかに異なるのは、より高い智慧です(パラ・ヴィディヤ, paravidya)「それを通して、人は自分自身の不滅の魂に気付く」のです。

このように、ヴェーダの教育制度は二つのレベルで知識を教えていました。一つは感覚の世界、すなわち当時のほとんどすべての既知の科学、人文科学、芸術、工芸に関するものであった。第二には、ブラフマンについてですが、この神はすべての創造物の物質的なものであり、また、いわゆる物質ではなく、無限で不滅の純粹意識です。これらの創造物はすべてブラフマンから生じたものであり、ブラフマンの中で生き、帰滅(神ブラフマーの1日すなわち1カルパ(劫)のおわり)の時にはブラフマンに帰入するのです。このブラフマンこそが、人間とすべての存在の魂です。全ての生徒はパラ・ヴィディヤと呼ばれる高等教育の段階でこのことを学ばなければなりません。学生が科学、芸術、工学、技術だけを知っている場合、教育は十分ではないと考えられました。確かに、この知識は彼らに自然の事物と力を支配する力を与えました。しかし、制御システムのない電源を安全に使用することはできません。この人間の制御システムは、自分の知識を有用な目的にのみ適用させ、そうでなければ適用させないようにするもの

なのでしょうか？ それは彼の人格と文化であり、より高い智慧であるパラ・ヴィディヤを通して獲得したものです。より高度な智慧は、一つの普遍的な魂がすべての存在に浸透し、個々の魂はこの普遍的な魂の一部であり、したがって、個人と集団は一つの全体を構成する別々の実体ではないことを教えています。したがって、正しい知識を持った人にとっては、人間同士の愛は、肺で息をするのと同じくらい自然に生まれるでしょう。なぜなら、彼は、すべての存在と自分自身が普遍的な一つの自己であると感じているからです。すべての手足は体を介して相互に関連しているため、一方の手足に害を及ぼすと、もう一方の手足にも害を及ぼすことはわかっています。したがって、愛と思いやりと奉仕は、本当に教育を受けた人の自然な性格として現れています。これはその様な人の知恵を構成します。その様な人は優れた教育からこれらの「価値」を吸収します。

### 教育を通じた価値観

したがって、パラ・ヴィディヤと呼ばれる「霊性の科学」は、人にもたらされる抑制と支配の力であり、科学とテクノロジーの知識に由来する人のすべての力が人類の福祉目的にのみ使われます。そのような賢明な人は、破壊のために原子力を使用したり、他人の奴隷化のために富を使用したり、罪のない人々を破壊するために軍隊を使用したりすることは決してないでしょう。これがパラ&アパラ・ヴィディヤから成る完全な教育を通じて生まれる価値システムです。

### 集中

私たちは、さまざまな学問を習得する上で、精神の集中がどのような重要な役割を果たすかを知っています。集中力が高ければ高いほど、観察が深ければ深いほど、得られる知識は大きくなり、より速く達成されます。そのため、集中力は教育の重要な価値です。大叙事詩『マハーバーラタ』の偉大な射手、王子アルジュナは、遠くの木に止まっている鳥の目を狙うように言われました。アルジュナは、鳥の目だけが見え、他のものが見えない場合にのみ、矢を射ることに成功します。実際、集中力は、観察中の感覚以外の他のすべての感覚を遮断できます。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師の人生では、大量の本を軽やかなスピードで、一度読むだけで習得してしまうという、驚くべき力の多くの例を見ることができます。

### 純潔

集中力は純粋な心にしか生じません。心の清らかさとは、欲望や乱心のない心を意味します。欲望は粗雑なものと繊細なものの二つのカテゴリーに分けられます。粗雑なものは感覚的快樂の享受に関するものであり、繊細なものは名声、権力、社会的地位のためのものです。セックスの楽しみは「粗雑」カテゴリーのトップです。性欲を制御することは、他のすべての欲望を制御することと同じです。したがって、心の純粋さは、生徒が純潔をどれだけ守れるかに大きく依存し



ます。インドの教育は、異性のメンバーに対する尊敬と崇拝の適切な態度を通じて、性欲を昇化するための様々な方法を示唆しています。自分や他の人の真我について瞑想することで、自分の肉体との同一性は、すべての性別や形を超えた真我(アートマン)としての自己の感覚に置き換えられます。このように義務、深い学習、熟考することへの健全な関与によって、学生は純潔を大いに確立し続けることができます。純潔は知識の把握力、保持力を高めます。学生は教師から聞いたすべてを記憶することができます。したがって、集中とアイデアの吸収が教育の主な特徴です。沢山の備品、ノート、教科書などが不要になります。

## 正直

今、大きな重要性が置かれている別の大きな価値があります。それは正直です。私たちは、タイッティリーヤ・ウパニシャッドでは、教育が完了した後、教師は、卒業する生徒に次のようにアドバイスしています:「真実を話し、法を実践し、勉強から逸脱しないで、知識を広めるという使命の中で富を通して教師を助け、そして家主になり、良い子孫をもうけよ」また、常に与える & 与える (スラッダヤ・デヤム, sraddhaya deyam)しなさい。正直とは、思考、言葉、行為の率直さを意味します。それは高貴で関連性の高い考えを考えることを意味します。したがって、真実のスピーチは、その背後にある彼の全人格の強さを持っています。したがって、結果を出すことに失敗することはありません。真実は間違いなく成就をもたらすと、ヨーガ・スートラは言います。事実、最高の知識を実現する上で、真実性は最高の場所を占めます。「正直に語る人は、いつも神のひざの上に座っています」とシュリ・ラーマクリシュナは言います。誠実な人のスピーチは間違いなくその効果を生み出します。つまり、それは聞き手の心にその趣旨を印象付け、発言された幸運を通して彼の悩まされた心に成功をもたらし、そして話者自身に大胆不敵さをもたらします! さらに真実がそのような真実の人に自発的に明らかにされます。したがって、正直は教育において大きな価値があります

正直さから、誠実さ、時間厳守、清潔さ、秩序、単純さなどがもたらされます。正直さは、すべての欺瞞、狡猾さ、偽善を防ぐものです。それは多くの誤ったステップから学生を救います。それは学生が外観を飾り立てるより、むしろ健全な知識を得るために一生懸命働くようにします。それは彼に自分の失敗を教師に告白し、それにより是正したいという内なる衝動を与えます。真の学生は、彼が間違っているときに受け入れて謝ることを謙虚になります。この素晴らしい資質は、先生からの愛と勧誘を引き付けます。

## タパス(苦行)

また、教育における禁欲生活は重要なポイントです。「タパスでブラフマンを知る」とタイッティリーヤ・ウパニシャッドは言います。先に述べたように、正直さの実践はそれ自体素晴らしい禁欲生活です。マハーナラーヤーナ・ウパニシャッドは言います。確かにそうです! 完璧な

アヴァターラであるシュリ・ラーマクリシュナはまた、次のように述べています。「正直さはカリユガ（現代）の禁欲生活です」

禁欲生活とその目的は何ですか？ タパスと呼ばれる苦行は、文字通り「燃える」または「加熱することで溶ける」ことを意味します。学生の心は、無気力、欲望、散漫な思考、そして偽りの気まぐれや空想に支配されなければなりません。そして苦行が行われると、熔融金属のように、心は教師の型を取ることができます。それは学生の言葉の本当の趣旨を吸収することができます。学生はグルの教えを受け入れ続けます。学生の心は、いわばグルの悟った心の鋭さをとっています。シュリ・ラーマクリシュナはベンガル語で歌を歌っていました。「母よ、私はあなたを私の心の型に投げ込み、あなたのイメージをそこから取り出します」

体を強くて効率的に、早く寝て早く起きるようにトレーニングし、睡眠を最小限に抑え、衣服と寝具ではシンプルにすること、食べたり飲んだりすることを適度にするのを練習し、病気の時や間違ったことで罰せられるときは冷静に耐えること、これらはすべて教育の必要な部分として実践されることはタパス(苦行)を構成し、学生を効率的かつ強くするのに役立ちます。

### エクササイズの経験

高貴な文学を読んだり、ディボーション・ソングを歌ったり、啓発的なアートを作成したり、体操、ゲームやスポーツ、ロングトレッキング、水泳、ランニングなどの健康でハードなエクササイズを行ったりするなど、より高い趣味を養うことで、低い衝動の昇華が起こります。体を鍛える経験は少年時代から養われるべきです。

### 純粋な愛

愛はすべての若者が魅了される価値ですが、ほとんどすべての人が情欲と間違えます。それは利己的で嫉妬心があり、悲惨さをもたらします。教育者は若者を、貧しい人々、苦しんでいる人々、困窮者に奉仕させるべきです。そうすれば、感謝や恩返しを期待しても、決して楽しむべきではないということを教えられるはずですが。愛はお金や好意で交換することはできません。恋愛には、情欲、嫉妬、ライバル関係、制限の場所があってはなりません。愛はすべて自由と喜びです。若者の間のすべての愛の関係は、父親、母親、姉妹、兄弟、または子供と同じように、純粋なレベルである必要があります。

### 音楽への愛

これは、低い感情を非常に簡単に昇華できるもう1つの価値です。ギリシアの教育学者は、教育の必修科目として音楽を提唱しました。作家は、彼が私たちの学生時代に歌を学んだ本を持っていた大学生のケースを知っています。かつて彼は大学の寮でとても落ち込んでいて、家から遠く離れていました。その時、いくつかの曲を使うことによって、まるで精神医学的治療を受けて

いるかのように、彼は鬱病を克服したのです。このようにして、音楽は生涯 24 時間、生徒に付き添う個人の心理療法士になることができるのです！

## 祈り

もう一つの価値は祈りです。ヴェーダの賢者たちは、スクタ(Sukta)と呼ばれるリグ・ヴェーダ(Rg-vedic) & サーマ・ヴェーダ(Sama-vedic)の賛美歌で祈りました。ジャヤデーヴァ、カビール、スルダス、ミラバイ、ナナク、チャイタニヤ、シュリ・ラーマクリシュナなどの偉大な聖人たちと彼の使徒たちはすべて、祈りを通してエクスタシーに入ります。高まる祈りの文学は、最初から偉大な哲学的思想を教えることができます。それはむしろ私たちの愛する父と母である神からの世襲の遺産を思い出させ、要求しているのです。

ヴェーダには、人種、性別、カースト、色に関係なく、すべての学生が繰り返し行うべき素晴らしい普遍的な祈りがあります。それが次のように実行されるガヤトリ・マントラです。「私たちは、粗雑界、精妙界、原因界（又は肉体・精神・霊、過去・現在・未来、bhuh、bhuvah、svah）で表される三世界、全体を投影する創造主である神(savituh)の崇拝すべき霊的な豊かさ(パレニヤン・バルガ、varenyan bhargah)について瞑想(dhimahi)します。どうぞ私たちの智慧をお与えくださいますように。このような祈りを定期的実践することで、個人の知性は宇宙の知性を吸収します。練習とは、少なくとも朝と夕方時間に、その意味について瞑想しながら、定期的に唱えることを意味します。インドの教育はこの祈りをすべての学生に教え、彼らの潜在的な理解力を喚起させます。過去 10 年間この国の人々の間に、このマントラに対する突然の関心が呼び起こされています。多くの学校、大学、公共の祈りの場所で、このマントラが定期的に唱えられており、それが良い前兆となっています。

## 篤信(Sraddha)

これは、教育の場で重要性を強調しすぎることはないもう 1 つの価値です。学生の篤信(シュラッダ、Sraddha)は彼の教師への信仰であるだけでなく、どんな犠牲を払っても獲得しようとする不屈の精神でもあります。篤信(シュラッダ)は自分を信じることです。それは、個人の背後にある不滅の宇宙の力への信仰です。その力は笑顔で失敗に直面することができ、新鮮な希望でさらなる努力を更新することができます。篤信(シュラッダ)を持つ人は、これまでにない機知に富んでいます。彼が克服するには大きすぎる障害はありません。篤信(シュラッダ)は、効率と犠牲をもって責任を負う能力です。篤信(シュラッダ)は、どんな障害も成功への足がかりに変えることができる哲学者の石です。

## 智慧、目標

単なる知識ではなく、智慧がすべての教育の目標と考えられています。智慧とは、何が永遠で何がそうでないかを知ること、そして後者を拒否することです。学生の初期段階では、これは、自分自身を見つける為の環境の中で、理想的な人格を見習うことによつてのみ可能です。たとえば、インドの場合、ラーマ、クリシュナ、仏陀、キリスト、ナナク、チャイタニヤ、ラーマクリシュナ、ヴィヴェーカーナンダの生活を熟考することで、この智慧を養うことができます。学生時代に培われたすべての宗教指導者への敬意は、この国のさまざまな社会宗教コミュニティ間の溝を狭めることができます。宗教的調和は智慧の木の甘い果実です。

私はここで経験を思い出します。

アルナチャル・プラデーシュ州では、部族の少年たちが毎日私たちのホステルで、同じ大きさで祭壇に飾られた数人の預言者の写真の前で祈りを捧げます。写真は、シュリ・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師、イエス、仏陀、ナナク、ゾロアスターです。学校で数年を過ぎると、生徒たちは「私たちはラーマクリシュナミッションの出身だから、私たちはすべての宗教に属しています」と感じていることがわかっています。ここで注意しなければならないのは、彼らは教えられておらず、「宗教の調和」も教えられていないということです。この自由主義的な態度は、社会的・宗教的構造を強化するために、我が国のすべての学生に教育が教え込まなければならない大きな価値の一つです。

## 結論

宗教は、人格の成長として生徒に説明されなければなりません。その長所は、自制心、無私の奉仕、祈りの実践、すべての人々を愛し、困っている人々を助けることです。これらはすべての真の宗教の核心を形成しています。すべての宗教家は集まって、「共通の宗教的教えの本」を準備する必要があります。これらは、いかなる宗教においても矛盾することなく、上記の価値観を培うのに役立つものです。これは、すべての宗教グループの間に兄弟愛を生み出すために有益に教えることができ、それは時代の必要性です。私たちは、すべての生徒にダルマを教え込むことができる限り、その限りにおいて、1836年に私たちの国中で見られる腐敗を根絶することに成功するでしょう。不思議なことに、同じ年にシュリ・ラーマクリシュナが生まれ、彼はマコーレーのシステム\*に反抗しました。彼は本による学習のために行くことを拒否しました。彼はむしろ、聞く、唱える、記憶する、熟考する、奉仕する、そして自己犠牲を払うことによつて、古いヴェーダの教育システムに参加したいと考えています。彼は霊性の最高の花、偉大な化身、シュリ・クリシュナ後の最大の人格になりました。シュリ・ラーマクリシュナの世界への影響力は、マックスミュラー、ロマン・ローランド、アーノルド・トインビー博士などの偉大な歴史家によつて認められています。ヴィヴェーカーカナダとガンジーは、インドの教育の霊的な伝統に従つて、この

国の最も偉大な指導者として花を咲かせました。対照的に、マコーラヤンの教育を受けた私たちの国家独立後の3世代の統計的研究をすることができます。次の世代は、道徳的で愛国的な熱情の点で、前の世代に比べて低くなっていくのが観察されます！ 現在に至るまでの人々の不道徳な教育方法に言及している、ニヴェディータ姉妹は書いています：「より高い生命のいかなる門にも近づかないことは、殺人よりもはるかに大きな罪です。なぜなら、それは霊性の死、内なる束縛、そして結果として言葉にできない破滅への確実性を意味するからです」

\* (Macaulay's system、イギリスの植民地に英語教育システムを導入する方針を指します。この用語は、総督評議会の議員を務め、英語をインドの高等教育の指導媒体にするために尽力した英国の政治家、トーマス・バビントン・マコーレー (1800～1859) の名前に由来しています。)

## 1.4 社会的価値における価値志向の人格・役割・機能

「価値教育とは、学生の発展を目的とした計画的な教育プログラムです。人間の人格形成のあらゆる側面、つまり知的、感情的、社会的な側面を見据えながら、個々の生徒の総合的な人格に向き合うのです。それは、個人を良い子、親、大人、市民にし、人々と社会を無傷に保ち維持します。

人は人格でわかります。人間はこの世に生きているものとして、人格を持っているという事実によって区別されます。人はそれぞれ個性があります。ある意味では、その人格は「自己」と見なされます。

自己はさまざまな形で現れることができます。人は穏やかで控えめなことができます。または傲慢で圧倒的であることができます。崇高な追求に専念することも、狭い利己的な追求に没頭することもできます。人間に人格が備わっているのは、人間の美徳や限界にとらわれてはいけなからです。それとは反対に、私たちの人格は、私たちすべての中にある潜在的な神性にあります。この神の資質を培うために、私たちの普通の人間存在、全員が再び神性を表せるように育てることが人生のモットーです。

この神性を達成するために、わたしたちはどのように努力するでしょうか。

人間は、動物性、人間性、神性という3つの異なる要素が混在しています。人間のきずなどという要素は、神性に近づくために完成されなければなりません。そのためには、すべての動物的性癖を抑制することが第一の努力である必要があります。その結果、真の人間の人格が達成されます。その段階から神性への移行が始まるでしょう。古代の賢者がその神性を獲得するために定めた様々な方法があります。

- サティヤカーマの物語の中にある真理の厳しい試練。
- 豊かさと贅沢と対照的に質素な生活の理想。
- 他者への奉仕と幸福の姿勢。
- 高齢者や著名人に対する自然な敬意。
- 正直、誠実、そして良心的。
- 悪意、貪欲な嫉妬、敵意、暴力を抑える能力。
- 過大評価から自分を守るための謙遜。

人は自分が持っているすべてのものを失う可能性があり、貧困者になることさえあるかもしれないが、多くを取り戻すことができることを理解するには、最高の智慧が必要です。これは彼の人格とは言えません。人の人格が失われると、それを決して回復することはできません。

ヴィクラマーディティヤ王の兄弟であるバルトリハリは、ネーティシャタカム、ヴァイラーギヤシャタカム、シュリンガーラシャタカムという3つの素晴らしい論文を書きました。彼はネーティシャタカムで人間の人格について鋭い観察を行いました。約64本のシュローカの中で、彼は人間の人格をあらゆる側面から説明し、人間を大きく3つのカテゴリーに分けています。すなわち、他人に良いことをしている間、人生を導き、正直で、規則正しい生活をする善良で高貴な人々。第二のグループは、自己中心的な人たち、快樂を求める人たち、強制されたときにのみ他人を助ける人達。自然ではなく罰を恐れて法律を守る人たちで構成されています。三番目のグループは一番危険です。人間の形で悪魔と呼ばれ、極端に利己的で、すべての価値を完全に失い、邪悪で偏狭で、他人を犠牲にしてすべてを自分のものにしようとする人達です。

### 社会における価値観の役割と機能

各市民の行動は、結果が最大限に集团的利益となるように条件付けおよび規制されるべきです。これは、国家と社会に関する古典的なインドの思想の中心的なテーマでした。スワミ・ヴィヴェーカーナダ大師は、社会のすべてのメンバーが弱い精神性を放棄し、精神のおよび道徳的な強さを達成し、国の統一のために働き、ささいな利益を超えて立ち上がり、迷信を根絶し、何よりも女性を最も尊重することを望みました。

- ▶ 国家精神の鼓吹 - 私たちインド人は、この国で生まれるのがどんな幸運を意味するのかを知っているべきです。バーラトであるインドは、語源から派生した特別な意味を持っています—それは心、知性、心の輝きの土地を意味します。
- ▶ 自己の利益を追求することは、自己啓発と一致する必要があります。また、社会的責任とのバランスを取る必要があります。
- ▶ 責任ある人は、どんなに困難または低賃金でも、あらゆる種類の仕事に敬意を払うことを学ばなければなりません。完了した仕事は結局のところ、他人に提供されたサービスと同じです。したがって、どんな仕事も軽蔑して見下されたり避けたりすべきではありません。
- ▶ 社会は、その構成員全員が、有形無形の財産や文化を生み出すことに真剣に取り組まなければ、進歩することはできません。そして、彼らが賃金や利益にふさわしいものの一部は、社会の大義に還元されるべきなのです。税金の支払いは法的責任です。し

かし、義務的な慈善はそれ自体が美德です。すべての生物への思いやりに支えられた環境と生物多様性の保全も必要です。

- また、自分の本質的な物質的ニーズと、自分の貪欲以外の何物でもない不当な豊かさを区別することを学ぶべきです。また他の人々の豊かさをうらやましく思うのはよくありません。それは人の悲惨さを増すだけです。
- 責任ある市民は何よりも善良な人間です。善の性質は人間に固有のもので、それらは引き出される必要があり、それらが高められるほど、人間の神性の現れが大きくなります。このような質の高い市民で満たされた社会は、理想の社会であると言えます。高齢者や女性の尊重など社会的価値観を実践します。恐るべき暴力。特に他の人が私たちの利益を傷つけるときに他人によって行われた不正行為に対して怒りを感じるために、私たちは動物的性質よりもはるかに高いものを必要としません。しかし、真の道徳は、私たちが他人と自分自身の間で利己的な区別をしないことが必要です。私たちは、外の悪と内の悪に目を覚ます必要があります。これは私たちの動物的性質からは望まれるものではありません。それは私たちのより高い性質から生じます。このようなより高い性質を育むことが、価値教育の目的です。
- 私たちは、外部の行為を規制する法律と、私たちの内なる自己に配慮するルールを区別しなければなりません。ここでは、心と知性、欲望と理性の間の絶え間ない相互干渉に出くわします。それから、人間を自己完成に導くより高い合理性が生まれます。



## 1.5 プラクティスとしての価値とヨーガ

### 価値観と真理

「価値」という言葉は通常、価値のあるものを指す。例えば、店長が1キロのジャガイモの値段が5ルピーだと言うとき、彼が言いたいのはジャガイモは価値のあるものだということです。私たちが支払う5ルピーはその価値の抽象概念の象徴に過ぎません。ジャガイモは本物で空腹を満たします。私たちが払うお金、その価値は象徴に過ぎません。それだけでは飢餓を満たすことはできないのです。これは、より高い価値にも当てはまりません。価値観は、現実の特定の側面に究極の源を持つ無形の抽象的な概念です。価値観は、その充実感を与えることを刺激するだけです。そして、それらはただ蜃気楼のようにじらして苦しめます。真の満足は究極の真理を超越的に悟ることによってのみ実現が可能なのです。現代に至るまで、真理への志向は、常にインドの教育制度の中核をなしてきました。そして、ウパニシャッドの子供たちの物語が示すように、この真理への志向は、少年時代の初めに始まりました。チャーンドギヤ・ウパニシャッドでは、サティヤカーマという名前の少年が自然との対話を通して、ブラフマンについての直接的な知識を得ています。

### ヨーガ、価値観と真理のつながり

私たちが確立しようとしている主な主張はこれです：価値志向は真理志向によってサポートされなければなりません。価値自体には価値がありません。それらに力を与えるのは、価値観の背後にある真理です。価値観は真理に根ざしている必要があります。価値の実現を達成するためには、それが表す真理を見極める必要があります。自己制御、自己認識、内なる集中力が必要です。このような自己規律は、やがてヨーガが意味する意識の変容をもたらします。

したがって、ヨーガは価値観と真理をつなぐリンクです。ヨーガは価値ある体験を神秘的な体験に変えます。ヨーガは私たちに価値観を超えて、それが象徴する現実を理解する力を与えてくれます。ヨーガの価値観がなければ、詩人や説教者の単なる夢のままです。多くの人にとって、ヨーガはいくつかの姿勢の運動にすぎません。しかし、真のヨーガは、自己認識、自己制御、および自己主導の活動を通じて意識を変容させるための内なる訓練なのです。

ジュナーニヤ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガなど、この変容のための特別なテクニックがありますが、あらゆる仕事、あらゆる活動をヨーガとして行うことができます。教育と学習の両方を、ヨーガとして行うことができます。芸術の追求はヨーガとして行うことができます。科学の追求はヨーガとして行うことができます。社会奉仕はヨーガとして行うことができます。確かに人生全体をヨーガに変えることができます。

価値の追求と究極の真理への探求は、二つの存在面における人間の生来の進化論的衝動の現れです。このような見方は、世俗的な人々と神聖な人々の間の教育を変容させ、自分の人生、

知識、幸福の度合いを絶え間なく高めようと努力に変えてしまいます。そのような全体論的な見方だけでも、人生を意味のある、調和のとれた平和なものにすることができます。これは、世界が今、非常に必要としている不可欠な生命哲学です。

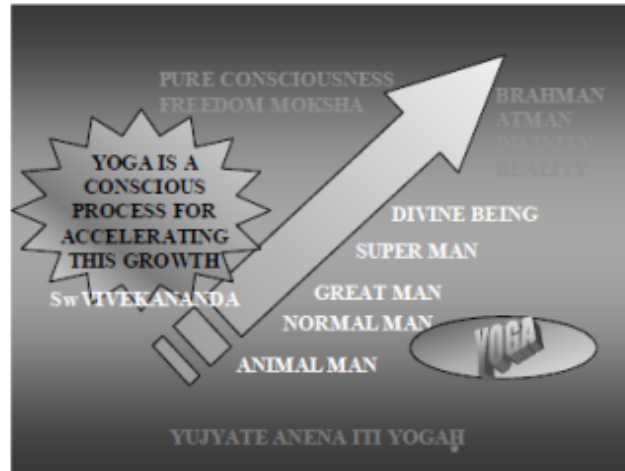
食料、衣服、避難所などの人間の肉体的存在に関連する低い要求は、「基本的要求」または単に「要求」と呼ばれます。これらより高い要求は価値を構成します。人間社会に蔓延している多くの異なるタイプの価値のうち、一部には永久的な有用性を持つものもあります。それらは普遍的であり、次第に葛藤を超えて平等と平和へと導くより高い人生の目的へと私たちを導くことができるので、「永遠」と呼ばれます。ですから、私たちは人間社会の存在が危険にさらされなくなるため、永遠の価値を見出すよう努めなければなりません。この前提に基づいて、価値に基づく教育は、「個人に、宇宙的、物質的、そして霊的にも、人生のより高い目的に気づかせるような種類の訓練または教育」であると言うことができます。

私たちが歴史から学ぶ古代インドでは、個人や社会生活における指導的な力は、より高い価値観を祀る宗教的または聖書的な教えでした。マハリシ・パタンジャリのヨーガ・スートラとウパニシャッドでは、そのような価値観について語っています。

ヨーガ(योग(という言葉の語源はサンスクリット語の yuj (ユジュ) です。yuj は結合を意味し、**युज्यते अनेन इति योगः** (Yujyate Anena iti yogah)、ヨーガとは結合するものです。結合されている存在とは何でしょうか？ それは個人的な自己(JivAtmA) と普遍的な自己(ParamAtmA) とを結合することです。これは、狭い自己中心的な性格を、あらゆる広がりをもつ永遠で幸福な真理へ拡張することです。

パタンジャリ・ヨーガは、シャッド・ダルシャナとして知られるインド哲学の六つの体系のうちの一つです。偉大な聖者の一人であるパタンジャリは、ヨーガの(以前はヨーガ・ウパニシャッドに散りばめられていた)本質的な特徴と原理を「スートラ」(格言、アフォリズム) という形でまとめ、(何人かの有名な西洋の歴史家によれば)約 4000 年前にヨーガの分野で重要な貢献をしました。聖師パタンジャリによると、ヨーガは意識的に心を支配するプロセスです。

バガヴァッド・ギーターとウパニシャッドで描かれているヨーガの範囲ははるかに包括的です。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師が次のように言う、「それは人の進化を、一人の人生、または数ヶ月、あるいは数時間の肉体的存在に圧縮する手段です」。一般に、すべての創造において自然との相互作用による成長過程があります。しかし、この自然な成長状態になるには数千年から数百万年もかかるでしょう。それは動物にとって長くて本能的な方法です。人は、識別力、理智の意識的な思考能力、および十分に発達した自発的な制御システムを備えており、成長を加速することを熱望しています。ヨーガは、体系的で意識的なプロセスであり、人間の成長プロセスを大幅に圧縮します。



シュリ・オーロビンドは、総合的な人格形成を強調しています。肉体的、精神的、知的、感情的、霊的なレベルにおいてです。彼は、ヨーガは個人に潜在する可能性の発達による、自己完成への体系的な努力を意味するとしています。それは、限界と不完全さを洗い流し、スーパー人類を生み出すプロセスです。

したがって、ヨーガは人間全体の成長を加速するための体系的なプロセスです。この成長とともに、人間はより高い意識状態で生きることを学びます。この総合的な人格形成と成長の鍵は、心の涵養です

私たちが確立しようとしている主な主張はこれです：価値志向は真理志向によってサポートされなければなりません。価値自体には価値がありません。それらに力を与えるのは、価値観の背後にある真理です。価値観は真理に根ざしている必要があります。価値の実現を達成するためには、それが表す真理を追求する必要があります。自己制御、自己認識、内なる集中力が必要です。このような自己規律は、やがてヨーガが意味する意識の変容をもたらします。

したがって、ヨーガは価値観と真理をつなぐリンクです。ヨーガは価値ある体験を神秘的な体験に変えます。ヨーガは私たちに価値観を超えて、それが象徴する現実を理解する力を与えてくれます。ヨーガの価値観がなければ、詩人や説教者の単なる夢のままです。多くの人にとって、ヨーガはいくつかの姿勢の運動にすぎません。しかし、真のヨーガは、自己認識、自己制御、および自己主導の活動を通じて意識を変容させるための内なる訓練なのです。

ジュナーニャ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガなど、この変容のための特別なテクニックがありますが、あらゆる仕事、あらゆる活動をヨーガとして行うことができます。教育と学習の両方を、ヨーガとして行うことができます。芸術の追求はヨーガとして行うことができます。科学の追求はヨーガとして行うことができます。社会奉仕はヨーガとして行うことができます。確かに人生全体をヨーガに変えることができます。

価値の追求と究極の真理への探求は、二つの存在面における人間の生来の進化論的衝動の現れです。このような見方は、世俗的な人々と神聖な人々との間の教育を変容させ、自分の人生、知識、幸福の度合いを絶え間なく高めようと努力に変えてしまいます。そのような全体論的な見方だけでも、人生を意味のある、調和のとれた平和なものにすることができます。これは、世界が今、非常に必要としている不可欠な生命哲学です。

### 価値観の発展に向けたヨーガの貢献

マハリシ・パタンジャリが次のことについて述べています。非暴力(他人に危害を加えないこと)、これには、思想、言葉、行為による非傷害が含まれます。真実(サティヤ)、すなわち真実を話す練習;欲のないこと(不盗・アステヤ & 不貪・アパリグラハ);これは、嫉妬と独占欲を取り除くことを可能にします;良心(善悪の判断)。

自制心または神の性質に恵まれた人々の美德は、例えば、恐れ知らず、心の純粋さ、慈善、厳格さ、率直さ、非暴力、真実、怒りからの自由、放棄、静けさ、欠点発見への嫌悪、思いやり、貪欲さからの自由、謙虚さ、安定、活力、許し、寛容、悪意や過剰なプライドからの自由、不屈の精神。同時に、傲慢、プライド、怒り、過酷さと無知、悪魔のような性質を与えられた人々の印などの悪徳を抑制します。

社会に生きるためには、ある程度自己規律を実践する必要があります。より多くの人々が自分の感覚と心をコントロールすることができれば、より良くなります。人間の生活は完璧への旅です。人間は動物であり、すべての動物の本能は人間の中にあります。しかし、人間はまた理性的な動物でもあります。理性によって人間性に関して自分自身を向上させることができます。その後、向上の努力は神性へと上昇し、そのレベルから究極の目標である最高の意識へと上昇するでしょう。

あらゆる分野において、自己規律はスポーツや政治の、平凡なまたは霊的な成功への大きな助けになります。自己規律は、外的・内的な影響、欲望と感情などに気を取られることなく、あらゆる領域で職務を遂行することを可能にする大きな力です。心をコントロールすることで、情欲、怒り、貪欲を克服し、物質的、道徳的、知的なすべての領域で成功を収めることができます。それは、気を散らすものを打ち消し、力を維持し、自由に力、地位、お金の保持と正義を達成するための内的な強さを生み出します。

自己規律のある人は、望ましいものと好ましいとの間の識別を行うことができます。私たちがほとんど毎日、望ましい(プレヤ)と好ましいの間の対立に直面しています。自己規律は、これら二つの間に1つの識別を与え、好ましい(シュレヤ)を選択します。

感覚の抑制(プラティヤーハラ、pratyahara)とは、対象から感覚や感覚器官をコントロールすることです。私たちの感覚は、楽しみ対象である世界に向けて広がります。私たちの感覚には視覚、味覚、聴覚、嗅覚、触覚の5つの対象があります。感覚器官を制御する必要があります。

感覚の乱れは、知的な人でさえも我を忘れさせます。感覚が制御されている人だけが安定した智恵を獲得します。(vaśhe hi yasyendriyāṇi tasya prajñā pratiṣṭhitā、ギーター-2.61)

感覚対象を常に考えていると、対象への愛着という特別な種類の愛着が生まれます。愛着から、それらの後を追うようになります。しかし、そのような欲求のすべてが満たされるわけではありません。障害がある時、怒りが対象への渴望から生じます。怒りから人間は間違っって残酷な行いをします。妄想は怒りに続き、人は理性、識別の力を失い、人間の目標にふさわしくなくなります。

ギーターは、心を抑制するための二つの方法、**勤修と離欲**について語ります。

習うより慣れろ。あらゆる分野での成功と優秀さには、定期的な実習が必要です。勤修とは、長い間、途切れることなく、心を込めて、自信を持って続けることです。「アーサナ」や「プラーナーヤーマ」などのヨーガの習慣は、心をコントロールする目的で行われます。長い間じっと座るための座法はいろいろあります。プラーナ(生命力)の動きのコントロールは、定期的かつ体系的な呼吸、プラーナーヤーマによって達成することができます。生命力を制御する簡単な方法として、呼吸をコントロールすることから始めます。

ヨーガにはバランスの取れた、規律ある生き方が必要です。食べ物が多すぎたり、食べなかったり、極端に睡眠が多すぎると、ヨーガの練習に悪影響を及ぼします。適度な食事とレクリエーション、適度な睡眠と覚醒、行動における適度な態度は、実践的で専門的な生活の場合でも、霊的な生活にはさらに必要不可欠です。

**ヨーガには3つのステージがあります。**

- 1つ目は、心を対象に集中させることです。
- 心が強くなり、あまり揺らぐことがなくなったとき、それは瞑想です。
- より高い段階は、究極の真理の実現につながる完全な融合です。

シュリ・クリシュナ氏は、対象に心を集中させ、それを意のままに引き離すことができなくなる危険を避けるために、勤修と離欲の組み合わせを勧めています。(6.35) パタンジャリ・ヨーガ・スートラ-1.12にそう書かれています。

**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः॥१२॥**

Abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ||12||

There is suppression (nirodhaḥ) of that (i. e. "of the previous five mental modifications") (tad) by means of Abhyāsa --practice-- and Vairāgya --renunciation-- (abhyāsavairāgyabhyām) ||12||

心の働きの止滅は、勤修と離欲によって成し遂げられる。(訳注：原本にはないが参考として掲載)

離欲的であればあるほど、人は精神を集中しやすくなります。情欲が薄ければ少ないほど、仕事はうまくいきます。平静になればなるほど、私たちにとって良いのです。感情的に乱れると、多くのエネルギーを浪費し、神経を碎き、心を乱し、ほとんど仕事を成し遂げません。最も多くの仕事をするのは、穏やかで、寛大で、平等で、バランスの取れた心です。

## 1.6 概要

**価値教育**には、離欲の状態で見物を見る能力の育成を含める必要があります。非愛着は愛に反するものではありません。愛と離欲は一緒に行うことが可能であるべきです。所有欲は腐敗し、私たちが大切にすることは何でも、所有欲の破壊的な影響から保護する必要があります。特に他の人が私たちの利益を傷つけるときに、他人によって行われた不正行為に対して怒りを感じるために、私たちは動物的性質よりもはるかに高いものを必要としません。しかし、真の道徳は私たちが他人と私たちの間で利己的な区別をしないことを要求します。私たちは外の悪にも内の悪にも等しく目覚めている必要があります。これは私たちの動物的性質から望まれるものではありません。それは私たちのより高い性質から生じます。この高等な性質の発展を助けることが価値教育の目的です。

## 1.7 レポート課題

- a. 価値教育の構成要素と価値システムの開発に向けたヨーガの貢献について説明せよ。
- b. 社会における価値観の役割と機能について説明せよ。

(3回目講座はここまで)



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロック - 4  
靈的教育

---

それぞれの魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

---

ブロック - 4

靈的教育

---

ユニット 1 スピリチュアル教育



## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス 学科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラ G バット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリテ ィ学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科 長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエ ンス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA 大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP) 、

バンガロール

## ブロックの導入

**sā vidyā yā vimuktaye** - 「その学習は、学習者を解放することができる真の学習である」この声明では、教育の哲学全体が圧縮されています。学生として学ぶ必要がある、そして、すべての学習の本質は価値教育に含まれています。私たちは解放のための教育を必要としています。たとえば、私たちを無力化するさまざまな鎖や束縛、私たちの体、私たちの心、私たちの知的能力の限界からの解放です。

このブロックは、**1 単位**です。

**UNIT-1**—人間育成教育について論じる**霊的教育**は、人生の4つの到達点、ウパニシャッドからの例として、知識の宝庫、カルマ・ヨーガ、無私のサービス、知識と集中、について説明しています。

Unit 1、ホリスティックな教育ビジョンを紹介します。身体的、精神的、知的、感情的、霊的な次元の発達（五層の人格の発達）を目的とした教育で、調和のとれた人格の構築を目指しています。

## ユニット - 1 スピリチュアル教育

### 構成

- 1.0 導入
- 1.1 目標
- 1.2 4つの人生の達成
- 1.3 ウパニシャドからの例話
- 1.4 カルマ・ヨーガによる成長—無私の奉仕
- 1.5 知識と集中
- 1.6 概要
- 1.7 レポート課題

---

### 1.0 導入

すべての教育の第一の目的と機能は、学生に悟りをもたらすことです。知識と公式で学生の心を詰め込むことは教育ではありません。それは悟りやエネルギーを与えないのです。脳に詰め込むのではなく、心の訓練は、私たちが必要とするものです。そうすることによって学生は明るい心と人格の向上したエネルギーを獲得することができるのです。これは、古代のウパニシャッドが教育の目的として宣言したものです。これは、「平和の聖歌」として知られる有名な詩、シャーンティ・パート(Shanti Paath)や、カタ・ウパニシャッドと他のいくつかのウパニシャッドで伝えられています。

「平和の聖歌」には次のように書かれています。

オーム、サハナババトウ・サハナウ・ブナクトウ  
サハ・ヴィリヤム・カラバーヴァハイ  
テージャスヴィナーヴァディ・タマストウ・マー・ヴィドゥヴィシャーヴァハイ  
オーム・シャーンティ、シャーンティ、シャーンティヒ

オーム、神さま、どうか師と弟子たる我らを御守りください。慈しみ下さい。力ある者とならせて下さい。そして我らを智恵で満たし、お互いに嫌い合うような事のないようお導きください。オーム、寂静、寂静、寂静。

この平和の呼びかけには、数千年にわたってインドの一般教育、宗教的教育に影響を与えてきた多くの美しい感情が含まれています。知識と人格の卓越性の追求に従事する教師と学生こそは教育です

この呼び掛けは、教育という概念を、教師と生徒の間の調和のとれた関係の中での、知識と卓越した人格の達成として表現しています。知識の与えと受け取りは、人間作りにつながり、そのような教師と学生の関係の刺激にかかっているのです。教師が与え生徒が受け取るのはアイデアや情報だけでなくインスピレーションも必要です。すべての真の教育において、教師と生徒は単なる個人ではなく人格です。インドの賢人によれば、教育とはあるランプから別のランプを点灯することです。

「私たちがエネルギーを獲得できますように' May we acquire energy'」とその聖句は述べています。教育のあらゆる段階で、人間は自分の中の新しいエネルギー資源に手を差し伸べることができます。すべてのエネルギーは人間の内にいるとヴェーダントは言います。しかし、それはより深い層にあります。「Atmana vindate viryam」 - 「アートマンの知識により、人は無限のエネルギーを得る」とケーナ・ウパニシャッドは言います。教育は、人間が自分の中で、より大きなエネルギー資源へのアクセスを確保するのに役立ちます。教育を受けていない、臆病で無力で素朴な若者が、学校での数年の間に、恐れを知らない自信のある若者に変わります。彼の教育はさらに続けられ、若者が彼自身の個人的アイデンティティの感覚を発達させるのを助けます。

この個人以前の大衆の状態から個人の地位への上昇こそが、人間に独立した決定を下す能力、その決定を支持してその結果を受け入れる勇氣、そして世界とそこでの自分の地位を成熟した人間として扱う能力を与えるのです。この精神的な成熟は教育の重要な基準の一つです;それは心を訓練する教育からのみもたらされ、単に脳に詰め込むだけではありません。

ウパニシャッドは、平和の歌で述べられているように、真の教育の第二の果実として存在します。テージャスヴィナーヴァディ・タマストゥ「この学び、この教育によって私たちが智慧の光で満たされますよう」。これが、知識が光と比較されることの意義です。私たちの社会のロゴ、エンブレムには、本に加えて、知識の光であるジュニャーナ・ディーパ、智慧の光が描かれています。ウパニシャッドは、アートマン、真我を、ジュニャーナ・スワルーパ(Jnana-svarup)またはチット・スワルーパ(Chit-svarup)、つまり知識の本質、意識の本質として表現しています。したがって、知識や意識に目覚めることはすべて、程度の差こそあれ、アートマンの現れなのです。

人格のこの霊的な成長は、20世紀の生物学が人間の心理社会的進化と呼んでいるものです。それは、有機的進化を超えて、霊的および文化的レベルにまで上昇している人です。

これがスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師が人づくり教育(Man-Making Education)と呼んでいるものです。

## 1.1 目標

この単元では、ウパニシャッドの解説による人生の4つの成果、(知識の宝庫、カルマ・ヨーガ、無私の奉仕、知識と集中力)を取り上げた、人づくり教育について説明します。

## 1.2 人生の4つの達成

これら4つの人生の達成は、総称してプルシャルターダルマ、アルタ、カーマ、モクシャとして知られています。これらのうち、最初の3つは世俗的な価値感の領域に属しています。4番目は最高の価値。最初の3つの達成はモクシャへの道を開きます。

### ダルマ (法・徳)

ダルマまたは法は、他の三つの目的を達成するための基本的な手段です。ダルマは真理の中にあり、宇宙の支えです。しかし、無知な人々の大多数は、最初と最後を忘れ、世俗的な快樂に走り、しばしば不正な手段に訴えます。その結果、彼らは彼らの人生を通してすべての苦しみを受けます。悲惨さはアダルマ(ダルマの反対)の必然的な結果です。

人々のこの悲しい窮状を見て、ヴィヤーサ・マハリシはマハーバーラタにおいてつぎのように言います：「すべての人がとても望むアルタとカーマは、ダルマ自体から得ることができます。では、なぜ彼らはダルマに従わないのですか?」

ダルマの実践は、本質的な統合、最終的な目的、最高善、すなわちモクシャ(解放)の完全な実現につながります。実践者は自分の中で平和、喜び、強さ、平穩を経験します。その人生は徹底的に規律が行き、力と能力は非常に強化されています。実践者は、一つの根本的、均質な本質、これらの名前と形の背後にある生きた真理があることを認識しています。実践者は神性を顕します。彼の全体的な性質が変わり、彼は永遠と一体になります。

### ダルマの種類

ダルマは次の二項目に分類することができます：

サマーニャまたは一般的、普遍的ダルマ

ヴィセーシャまたは特定の、個人的ダルマ

1. 満足、2. 許し、3. 自制、4. 不盗、5. 純粹さ、6. 感覚の制御、7. 善悪を識別、7. 真理と非真理の識別、8. 靈的な知識、9. 正直、10. 怒りの不在、は一般的または普遍的なダルマの下にあります。

カーストのルールと生命の秩序は特定のダルマです。これらはマヌによるとダルマの 10 区分の特徴です。

ダルマはさまざまな種類を想定しています：サマーニャダルマ（一般義務）、ヴィセシヤダルマ（特別義務）、ヴァルナシュラマダルマ（カーストと秩序の義務）、スヴァダルマ（自分の義務）、ユガダルマ（歴史上の期間のまたは年齢の義務）、クラダルマ（家族の義務）、マナバダルマ（人間の義務）、プルシャダルマ（男性の義務）、ストリダルマ（女性の義務）、ラジャダルマ（王の義務）、プラヤダルマ（臣民の義務）、プラブリッティダルマ（世俗的な生活の義務）およびニブリッティダルマ（霊的生活における義務）。

ダルマは、外界に対する人間の適切な態度を決定し、与えられた状況での精神的、肉体的な反応を支配します。それは人の名誉の規範です。

ダルマは個人の進歩と社会福祉の基礎です。

ラージャ・ヨーガ哲学の解説者であるパタンジャリ・マハリシは、10 の戒律はすべての人が実践すべきだと推奨しています。最初の五つは、アヒムサ（非暴力）、サティヤ（誠実）、ブラフマチャリヤ（思考、言葉、行動における独身主義）、アステヤ（不盗）、アパリグラハ（不貪）。これがヤマ、禁戒です。他の 5 つの戒律は、ソウチャ（内的および外的清浄さ）、サントーシヤ（満足）、タパス（苦行）、スヴァディヤーヤ（経典の学習、マントラ誦唱）とイーシュヴァラプラニダーナ（自在神への祈念）。これらはニヤーマまたは宗教的勸戒を構成します。

### アルタ（富）

現世の栄華を得るためにはダルマを厳守しなければなりません。富はダルマに従って獲得または取得する必要があります。

### カーマ（感覚的快楽）

第三の正当な目的はカーマすなわち感覚的快楽の享受です。これは、夫婦愛の享受から、芸術、音楽、詩を鑑賞するために、それなしでは創造が維持できない、芸術、音楽、詩を鑑賞するための広大な領域をカバーしています。これらはダルマに従って追求されなければ、感覚的快楽は官能性に退化します。

豊かさや感覚の喜びは、目的を達成するための手段に過ぎませんが、その喜びが喜びを享受する人の心の中に霊的な自由への純粋な憧れを生み出す限り、価値があります

## モクシャ(解放)

第4の正当な欲望は、同様に魅力的で、モクシャ、つまり人生の有限な見方によって引き起こされる愛と愛着からの解放に関係しています。本質的に霊である人間は、現世の経験に満足することは永久にできません。世俗的な欲望と責任をすべて果たした後、人は自分の内面の落ち着いたのなさを抑え、平安を得る方法を知りたいと思います。そして、最後に人は世界への愛着を放棄し、霊的知識を通して自由を求めます。

## 人生の4つの段階

人生とは、真実の神社への旅と見なされ、4つの段階(アシュラム)があり、それぞれに責任と義務があります。人生のこれらの4つの段階は次のとおりです。

ブラフマチャリヤ・アシュラム(最初の25年) - 学生生活、独身を守る

グリハスタ・アシュラム(25歳から50歳) - 世帯主(結婚生活)

ヴァナプラスタ・アシュラム(50年から75年) - 聖書研究と神への瞑想

サンニヤーサ・アシュラム(75年~100年) - 神性意識の涵養-修道院的生き方

ブラフマチャリヤ・アシュラム(最初の25年)

人生の第一段階は、学生が自分の心を鍛え、将来の社会奉仕に備える勉強の期間です。学生は先生と一緒に住んでいて、先生を霊的な父親と見なしています。彼は禁欲的な生活を送り、自分のエネルギーを節約し、邪悪な言葉、思考、行為による身体と心の汚れを追い払います。長老と教師への敬意を示し、民族の文化的功績に精通します。金持ちの学生も貧乏人の学生も同じ屋根の下に住んでおり、教師と彼の妻から同じように世話を受けています。学習が完了すると、教師はタイッティリーヤ・ウパニシャッドに説明されているように、生徒に次の指示を与えます。

真実を話しなさい。ダルマを修しなさい。(ヴェーダの) 研究を無視しないでください。教師に彼が望む贈り物を持って行きなさい。世帯主の生活に入り、子孫の系統が途切れていないことを確認してください。真実から逸脱しないでください。ダルマ(徳の道)からそれないでください。個人の福祉をないがしろにしてはいけません。繁栄を軽視しないでください。ヴェーダの学習と教育を無視しないでください。神々と人々に対する義務を怠らないでください。あなたの母親を女神として扱いなさい。あなたの父を神として扱いなさい。あなたの先生を神として扱いなさい。お客様を神として扱ってください。

どんな行為も問題のないものであれば、これらは実行されるべきです。他の道はありません。私たちが行なった良い行為は何であれ、それらは他の人ではなく、あなたによって行われるべき

です。

#### グリハスタ・アシュラマ(25～50年)

結婚すると、人は人生の第二段階に入ります。正常な人には配偶者が必要です。この点での生物学的および感情的衝動は正当なものです。結婚を禁止されているのは、子供に伝わる危険な病気を抱えている人、または学生として、霊の呼びかけで世俗を捨てるまれな魂です。

子供たちは結婚に社会的責任を持ちます。

私たちの文化は、ロマンスを結婚生活全体とは見なしていません。夫と妻は霊的な進歩において共同のパートナーであり、家族は非利己的な実践のための訓練を提供します。健康な世帯主は良い社会の基盤であり、教師、兵士、政治家、商人、科学者、または肉体労働者としての義務(〜かもしれない)を果たします。彼は富を獲得し、喜びを享受することに野心的であって良いのですが、正義の道から逸脱してはなりません。

以下は、世帯主の5つの大きな義務です。

1. ヴェーダの学習と教育
2. 適切な儀式による神々の毎日の崇拜
3. 御祖先へ聖句に従って聖霊に食べ物と飲み物を提供することによる感謝
4. 家畜への優しさ
5. ゲスト、ホームレス、貧困層へのおもてなし。

#### ヴァナプラスタ・アシュラマ(50～75年)

皮膚にしわが寄ったり、髪が白髪になったり、孫が生まれたりすれば、人生の第3段階(世帯主の責任を退くことによって)に進むことができます。この段階では快樂と若さの興奮は色あせて見え、肉体的な必要性は最小限に抑えられています。人生の第3期は神に関する聖典研究と瞑想に捧げられています。

#### サンニャーサ・アシュラマ(75年から100年)

第四段階では、人間は世界を放棄し、修道院的な生活様式を受け入れます。彼はもはや社会の法に縛られていません。神の呼びかけは、彼に抗しがたいものになります。慈善事業や社会奉仕でさえ不十分に見えます。彼は世俗的な愛着、有限な義務、制限された忠誠を超越しています。彼は同じ人間、神々、そして動物の友達です。富、名誉、権力にもはや誘惑されなくなった求道者は、あらゆる状況下で精神の平等を保ちます。彼は世界の虚栄心から背を向け、神意識の育成に専念します。

人生の四つの段階の訓練を通して、人は徐々に移ろいゆく世界への無執着を学びます。生命の



動きは太陽の動きと適切に比較されています。夜明けに 太陽は地平線の下から昇り、朝が進むにつれて、熱と光を放射し続け、正午に天頂に達します。午後になると次第に熱と光が弱まり、夕暮れ時に地平線の下に沈み、輝く塊として他の地域を照らします。

### 1.3 ウパニシャッドの物語

ウパニシャッドは偉大な力の鉱山です。世界を元気にする力があります。それらは、あらゆる民族の弱者、惨めな者、踏みならされた者たちを、大声で呼びかけます。あらゆる宗派、信条は、自分の足で立って自由になることです。自由とは、肉体的自由、精神的自由、霊的自由です。これはウパニシャッドの旗じるしです。

ウパニシャッドとは、弟子が「教師の近くに座る」ことで受けた知識を意味します。ウパニシャッドは知識を意味します。解放を求める人々は、見たり聞いたりしたすべての感覚的対象 (pratyahara) に対する冷静の精神を授けられています。ウパニシャッドという言葉で示されているこの知識に献身と鋭い決意で取り組み、すべての相対的な、または世俗的存在の種である無知、アヴィディヤ、つまり霊的盲目を取り除き、粉碎し、破壊します。

世俗性の種を破壊することは、単なる本からは得られない根本的に悲しみを根絶するという意味ですが、それは智慧からは得ることができます。したがって、ウパニシャッドという言葉は、主に智慧を意味します。

教師の近くに弟子が座って行う教育は、弟子と教師の最も親密な交流を意味します。求められる知識が高ければ高いほど、交わりも大きくなり、知識伝達に伴う沈黙も大きくなります。これらの価値は、求められ、与えられている知識が最高の種類、すなわちアートマ・ジュニャーナまたはブラフマ・ジュニャーナある場合に最大になります。

ウパニシャッドの特徴の一つは真理への愛とその恐れのない探求であり、それはサッティヤカーマとナチケータの物語に見ることができ、以下に挙げられています。ウパニシャッドでは常に熱心な弟子と教師が一緒にいて、あらゆる哲学と宗教の中心的な問題を、哲学思想史では稀な誠実さと徹底性、客観性、無執着をもって議論しています。

#### サッティヤカーマ チャンドギヤ・ウパニシャッドの求道者

ブラフマチャリ (独身の学生) の誓いを立て、真理を求めて出かけることに熱心な若者がここにいます。彼の唯一の資格は彼が誠実であることです。それはグル、導師は弟子として若輩者を受け入れます。森の中で彼の内なる能力を頼りに、彼は自然と交わり、真理に到達します。彼は一般的な牛飼いととしてジャングルに入り、智慧の人として戻ってきます。しかし、完璧さへの仕上げはグルによってなされなければなりません。それがサッティヤカーマの物語です。

「親愛なるお母さん、私のゴートラ、系統は何ですか？ 私は導師の元に行き、ブラマチャリ（独身の学生）として、彼と一緒に暮らすことを申し出たいと思います」と、若いサッティヤカーマは、ある爽やかな朝、母親に言いました。

彼はその質問が彼女にとってどれほど恥ずかしいかをほとんど知りませんでした。しかし、彼女はすぐに混乱を克服しました。彼女は子供の知識に対する要求が最高であることを知っていました。彼はすでに大人になっていて、それらの主張をこれ以上無視することは非常に罪になるだろうと思いました。彼女は、導師が子供に最初に尋ねるのは彼の系統、親子関係であることをよく知っていました。

「息子よ」と彼女は言った、「正直に言うと、私はあなたのゴートラ、系統を知りません。若くて、あちこちでメイドとしてさまよっている間、私はあなたをもうけました。どうすればそれを知ることができますか？しかし、私は一つのことを確信しています。それは、あなたの名前がサッティヤカーマで、私の名前がジャバラであるということです。ですから、先に進み、あなたのグルにあなたがサッティヤカーマ・ジャバラであることを伝えてください」

息子は同意し、母親の元を去りました。彼は知りたいことを教えてくれる教師を探しに行きました。

彼は賢者で知られるハリドルマタ・ゴータマのもとに行きました。恭しくおじぎをした後、サッティヤカーマは彼の足元で学ぶ意志を知らせました。

予想通り、導師が最初に尋ねた質問は彼のゴートラ（系統）に関するものでした。

「何のゴートラ（系統）か、若者よ」サッティヤカーマは言った、「先生、私がこの旅を始めるとき、私は母にこの質問をしました」それで彼は自分と彼の母の間で起こった会話全体を報告しました。最後に「ですから、ここにいる私はサッティヤカーマ・ジャバラとして知られていません」と付け加えた。

「ああ、勇敢で正直な子供！」と導師は叫んだ。「バラモンの生まれでない者は、そのような不愉快な真実を敢えて言わないだろう。だから行って、サミダー（犠牲の燃料）を持ってきなさい、そうすれば、私はあなたをブラマチャリヤに入門させましょう。あなたは真実から逸脱せず、それを守りましたので、起こり得ることを起こします」

この会話の後、通常のイニシエーションの儀式があり、サッティヤカーマはアシュラムの正会員として登録されました。導師は非常に厳しい先生のような方でした。ある日、導師はサッティヤカーマを呼び寄せ、彼に痩せ衰えて栄養不良の400頭の牛を担当させました。導師は若い弟子にそのすべてを森に連れて行くように言い、そして千頭の群れになるまで帰らないように彼に命じました！ 導師を最も喜ばせる方法で導師に仕えることが弟子の義務の一つでした。そこで、サッティヤカーマは牛飼いとして、彼の新しい責任と導師の命令を実行する決意を持って出て行きました。

サッティヤカーマは森に住み、牛と雄牛の世話をしていました。しかし、彼の心は真理への憧

れをあきらめませんでした。そして森の中でさえ、彼は多くの友人を作りました。フレンドリーな牛と雄牛、ささやく木と葉、歌う鳥、小川、太陽、月と星。

森の牧草地の平和の真っ只中、地球の四隅を朝から晩まで眺めていた彼は、これらすべてが素晴らしい真理の一部であるに違いないと感じました。牛の群れの友好的なリーダーである老いた雄牛が彼にささやきました。「はい、地球のこれらの四隅はすべてがブラフマン（至高の真理）の一つの側面です」

群れが眠った夜、彼がキャンプファイヤーに火をつけ、炎が踊ったとき、それは彼に話しかけました。広大な頭上の穹窿の星と月は彼の友達になりました。彼らはまた、光と闇、その下の固い大地、そして星が散りばめられた上の穹窿の空間はすべてブラフマン（至高の真理）の一部であると彼に話しました。

朝の太陽が露に濡れた花にキスをし、昼の太陽が木や草木から樹液を吸い取り、夕焼けの太陽を映す雲や虹が彼に告げました。すべてのものを見る目、すべてのものの中で脈打つ人生、美しさに驚嘆し、果てしない質問をする心、これらもまたブラフマンの一部です。彼は鳥のさえずりの中にブラフマンのことを聞き、季節の循環や誕生、彼の周りの生命の成長と衰退に大きな存在を感じました。彼の心はゆっくりと、ブラフマンが触れたり、聞いたり、話したり、見たり、味わったり、心臓の鼓動や、目を覚ましたり、夢を見たりしていることに気づきました。

ある日、牛の群れのリーダーがやって来て、「今では千頭を超えています。私たちがアシュラムに連れて行ってください」と言いました。

一行は次々とアシュラムに到達しました。サッティヤカーマは導師のところへ行って丁寧におじぎをした。導師はその長い年月の後に忠実な弟子を見て大変喜びました。彼は顔を上げました。導師は若いサッティヤカーマの光り輝く顔を見て、嬉しい驚きを覚えました。

「親愛なる若者、あなたはブラフマン（至高の真理）を知っているように見えます。あなたに教えたのは誰ですか？ 人間以外の誰があなたにこの知識を教えたのですか？ というのは、その荒野であなた方と一緒にいたのは、その口のきけない牛と森の物憂げな騒ぎを除いては、だれもいなかったからです」導師は言った。その若い弟子はとても謙虚に答えました。「あなたのおかげで、私はとても切望している知識を十分に学ぶことができます。あなたのような先生だけで、本当の知識が得られると聞いたことがあります。そこで私は、自然との交わりを通して、あなたの恵みによって私が得るであろう知識を完成できるよう、私を助けてくださるようお願いします」導師は弟子が熟して、霊的な知識を得る準備ができていることを知りました。

サッティヤカーマはもう少しアシュラムに滞在しました。彼はすでに多くのことを学んでいました。彼の導師は経験のこもった言葉で最後の仕上げをしました。こうして、サッティヤカーマは、究極の真理であるブラフマンの完全な知識を得るという夢を実現することに成功しました。

## カタ・ウパニシャッドの探求者、ナチケータ

ヤマは死の支配者です。人々が正しく裁かれるのを見ることは彼の義務です。彼はすべての生物の行動について裁判にかけています。真理を求める若い探求者は、人間の魂の性質とその運命についての真実を知るために、あえてこの死の神のもとに行きます。彼は粘り強く質問をし、自分自身の単純な世間知らずによって、ヤマに魂と至高の霊についての神秘的な知識を分け与えるように説得します。さらに、彼はヤマから偉大な真理実現への道の全過程を引き出します。後にパタンジャリにより科学的なヨーガ・スクールに発展したのはこの道程です。この物語は、若いナチケータの冒険を描いています。

「死の神に私はあなたを与えます」と怒った父親ヴァジャスラヴァスは、犠牲供養の間に、ナチケータがヤマに贈られたものであると主張して、若いナチケータに言いました。ヴァジャスラヴァスは非常に野心的な世帯主であり、彼は名前と名声をもたらすいくつかの犠牲を払うことを考えました。当時流行っていた多くの犠牲供養のうち、ヴィシュワジット（世界を征服した犠牲）はそのような犠牲の一つでした。この犠牲供養の実行者が支払わなければならない代償は非常に高かったのです。彼はすべての財産を譲渡することが期待されていました。ヴァジャスラヴァスはこの犠牲を他の誰よりも実行することに決め、彼のすべての財産をブラフミンに譲渡しました。しかし、貧しい男であった彼は財産をあまり持っておらず、多くの痩せた不毛で手足のない牛も彼のわずかな供え物の一部でした。

彼の若い息子は、これを見て父親の野望が行き過ぎだと確信しました。しかし、彼は自分自身に大きな信念を持っており、自分自身をささげることによって、父を混乱から、またそうでなければ自分の運命となるであろう喜びのない世界から救い出すことができると信じていました。そこで彼は父親のところへ行き、自分も父の財産の一部であるかのように身を置きました。

「親愛なる父よ、誰のために、あなたはこのような大きな犠牲を払って、どんな神に私を与えてくれますか？」と息子は素直に言った。

彼の父親はその要求に耳を貸しませんでした。彼は息子を財産として扱う気分ではなく、彼は犠牲供養の他の詳細に気を取られていた。しかし、彼の息子ナチケータは頑固でした。彼は質問を繰り返しました。それでも父親は気にしませんでした。それから彼は三度目の質問を繰り返しました。父親は子供の無作法に腹を立て、「汝、死の神のもとに行け。これ以上私を悩ませないでくれ」と怒って言ったのです。若いナチケータは父親からのこの奇妙な返答を疑問に思いました。彼は父親が痲癩を起こしてこのように口走ったことを知っていました。彼は自分自身は間違っていないと感じましたが、それでも父親は怒ることを選んだのです。彼は他の少年たちに比べて成績が悪くないことを自覚していましたが、もし自彼がヤマの所に行ったら、ヤマにどのように役立つだろうかと考えました。彼は、穀物のように人は熟し、穀物のように地面に落ち、そして再び生まれ変わると言って自分を慰めました。だからヤマの所に行ったら、自分自身にも起こるかもしれないと思いました。

彼は自分の言葉に忠実であり、彼の父の怒った命令に忠実で、ナチケータは死の支配者の所に行きました。ヤマは世界の門にあった自宅にはおらず、彼は食べ物なしで3日間ヤマの門の前で待ちました。ヤマが戻ったとき、ヤマは若いブラフミンが玄関で断食しているのを見て驚きました。彼は戸口で断食していたブラーマンが、この家の主人である彼自身にとって何の役にも立たないことを知っていました。それでヤマはすぐに客人のために水と他の通常の供物を用意させました。ヤマは近くの席にナチケータを招待し、断食の3日間ごとに、3つの恩恵を要求するように言いました。

ナチケータはヤマに「私の最初の願いは、私が家に帰ったとき、父が愛情を込めて迎えてくれることです。私の第二の願いは、私が天国で生きる価値があるように、私に知識を与えることです。私の3番目で最後の願いは、私にアートマ・ヴィディヤ (Atma-vidya、真我の知識) を与えることです」と言いました。

ヤマはすぐにナチケータに最初の2つの恩恵を与えましたが、3つ目の願いをあきらめさせようとしてしました。彼はナチケータに金、真珠、コイン、馬、象、さらにはスワルグ (天国) の幸せを代わりに提供しました。しかし、ナチケータは「いいえ、他には何もありません」ときっぱり言いました。ついにヤマが三つ目の恩恵を彼に与え、ナチケータはアートマ (魂) の知識で悟りを開いたのです。

ナチケータは両親の元へ戻りました。彼の父親は両手を広げて息子を抱きしめ、「私の愛する息子、私を許してください」と言いました。母親は喜びに打ちひしがれ、「親愛なる息子よ! あなたの顔は光り輝いていますが、どうしたのですか?」と尋ねました。ナチケータは、集まったすべての人々に物語のすべてを語り、その功績を讃えられました。

小さなナチケータの物語は、私たちにすべての生き物に親切にし、両親を尊重し、決まったことをする意志を強くすることを教えてくれます。それが困難や障害に直面することを意味する場合でも、人は自ら決定したことをこつこつ行なってゆく必要があります。それはいつも永遠の幸せを探すことを教えています。

### チャンドーギヤ・ウパニシャッドのシュヴェータケートゥ

父親の指示に従って、シュヴェータケートゥはグルクラまたはグルのアシュラマに行き、グルの下でヴェーダを学びました。彼は誇らしい学者になり 24 歳のときに家に戻りました。彼は自分が知ることは他にほとんど残っていないと思っていました。

彼の父ウッダーラカは、抜け目のない男でした。彼は息子が自信過剰になっていることをすぐに知りました。彼は息子を正そうとしました。

ある日ウッダーラカは息子を呼んで言いました。「息子よ、私はあなたが地球上のすべての知識を習得したと感じていると思います。でも、聞いていないものを聞くことができる、知覚できないものを知覚し、知ることができないものを知るその知識を学んだことはありますか?」と。

シュヴェータケートゥは少し動揺しました。彼は謙遜して尋ねました。「父上、その知識が何であるかを私に教えてくれませんか？」息子が近づいて来るのを見て、父親は言いました。「息子よ、完全に説明しよう。たとえば、粘土の塊を一つ知っていれば、粘土でできているものすべてを知ることができます。金の塊を知っていると、金でできているすべての装飾品を知ることができます。金の本質は金だからです。爪切りを知っていると、鉄でできているものすべてを知ることができますが、真実はそれらがすべて鉄であるということです。唯一の違いは、その名前と形です。それが私が話している知識です」と。シュヴェータケートゥは言いました、「私の尊敬すべき導師はおそらくそれを知りませんでした。

彼らは知っていたのに、なぜ私に教えなかったのでしょうか？ 私に教えてください」

ウッダーラカは言った、「大丈夫です。私はあなたに教えるつもりです。聞きなさい。創造の初めには、息子よ、サット、純粹存在だけが存在しました。それには、同等のものも第二のものもありませんでした。『それは自分を増殖させて被造物を創造しよう』と考え、最初に火の神であるテージャスを創造しました。火の神は自分を増殖させたいと思いました。火の神は水の神を創造しました。だから、誰かが泣いたり汗をかいたりすると、必ず水が出てきます。水神は自らを繁殖させたいと思い、食物神を生み出しました。そのとき、真の存在はこう思いました。『三つの神が生まれました。さて、私はそれらをジューヴァアートマ(Jivatma)としてそれらに入り 名前と形を取るだろう!』

続いて、真の存在は考えました。『私は今、それらをそれぞれ再び互いに入り込ませた』」このようにして彼の生きている霊魂で彼らの中に入っていくと、それはアグニ、インドラなどのような名前と形になりました。おー！息子よ、次にそれぞれがその後何になったかを学びます。火であったものは何であれ赤に見え、水であったものは何でも白として見え、食品であったものは何でも黒として見えました。したがって、あなたは言葉アグニが火の中に消失していくのを見るでしょう。この変化は名前についてだけです。三つの根本の形態であるテージャス、アパス、水とアンナム、食物が、唯一の真の形態です。

太陽の赤い色はテージャスです。その白い色は水です。その黒い色は食物か地球です。したがって、太陽のアーディッティヤという名前は消えるはずですが、単なる慣用的名称に過ぎません。「息子よ、あなたは今私から、すべての神格と元素が、どのようにして真の存在の三つの根本の形態から派生しているかを方法から学びました。

それ、サット(有・純粹存在)だけがすべての名前です。

なぜならすべての名前がサットの名前だからです。すべての力はそれのものであるから、サットだけがすべての力である。他者に属するすべての形は、その形の反映です。それは唯一、同等のものも二番目のものもない唯一の存在なのです。それはすべてのものの中で最も優れています。それは最高責任者であり、それはサット(有・純粹存在、Sat)または真の存在と呼ばれています。

神を知っていれば、他のことは何でも分かります。人は熟睡するとサットに触れます。人が死ぬと、その言葉は心の中へ、心は息の中へ、息は火の中、最高の神、真の存在の中の火の中に溶け込みます。このように、魂、ジーヴァアートマは不死なのです。すべての宇宙はサットによって支配されています。神はすべてに行き渡っています。神はすべての破壊者です。神は完璧な資質に満ちています。シュヴェータケートゥよ、あなたはその神ではありません。

シュヴェータケートゥは尋ねました、「父上、もっと教えてください」。

ウッダーラカは言いました。「息子よ！ ミツバチはさまざまな花から蜂蜜を集め、巣の中で混ぜます。今、さまざまな花の蜂はお互いを知ることができません」

「息子よ！ さまざまな方向に流れる川が海から上昇し、海に戻ります。それでも海は変わりません。川は、海にいる間、特定の川または別の川として自分自身を識別することはできません。ですから、サットから来た生き物も、彼らがそのサットから来たことを知らないのです。だがそれらは何度も何度も同じ事を繰り返しているのです」

ウッダーラカは息子にイチジクの実を持ってくるように頼みました。彼が持ってくると、ウッダーラカは彼にそれを壊すように頼みました。シュヴェータケートゥはそれを壊しました。

ウッダーラカ：「中身は何ですか」

シュヴェータケートゥ：「小さな種が見えます」

ウッダーラカ：「種を一つ割り、見たことを言いなさい」

シュヴェータケートゥ：「何もありません」

ウッダーラカ：「それを壊した後、砕いた種の細かい粒子は見えません。大きなイチジクの木はその粒子の根本的要素から生まれました。このように、真の存在はすべての創造の根本的要素です」ウッダーラカは息子に、塩を持ってきてコップの水に入れて、翌朝コップを持ってくるように頼みました。

シュヴェータケートゥはそうしました。

ウッダーラカ：「このカップの塩を水に入れます。塩を取り出せますか？」

シュヴェータケートゥ：「私は塩を見つけることができません。それは溶けたからです」

ウッダーラカ：「この水面から一滴味わいなさい」

シュヴェータケートゥ：「それは塩辛いです」

ウッダーラカ：「さあ、カップの真ん中から一滴味わいなさい」

シュヴェータケートゥ：「味は同じ、塩辛いです」

ウッダーラカ：「今度は下から一滴味わいなさい」

シュヴェータケートゥ：「それはすべて同じように塩辛いです」

ウッダーラカ「さて、あなた方は塩を見ることはないが、それは確かに水の中にある。純粹存在はこの天地のいたるところにあります。たとえそうであっても、あなたがたはそれを見ること

はできません。それはすべての本質であり、すべての人の望みであり、それは最も精妙な知性によって知られることができるのです」

シュヴェータケートゥはその後謙虚になり、やがて偉大なりシになりました。これはブリハッドアーラニヤカ・ウパニシャッドからの物語です。

このように、ウパニシャッドは力と創造性の永遠の泉です。この創造性と強さは、人間の人格の永遠で無限の次元であるアートマンとしての人間のビジョンに由来しています。そのテーマは人間の精神の自由であり、そのメッセージは恐れを知らないこと、愛と奉仕です。アートマンはあらゆる場所の男女を、自由と恐れのない愛と奉仕という壮大な冒険へと駆り立て、それぞれの男女が自分の本質的な霊性と有限性の限界を超越することを実現させるのです。したがって、人へ絶え間なく呼びかけていることは、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師が、カタ-ウパニシャッドの力強い言葉、**ウティシュタ・ジャーグラタ・プラーピヤ・ヴァラーン・ニボーダタハ**(Utthishta jaagrata praapya varaan nibodhataha)を採用し伝えた、「起きろ！目覚めろ！そしてゴールに到達するまで止まるな！」ということです。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師が近代のインドを再創造するために解放したのは、近代科学とテクノロジーのエネルギーと相まって、このヴェーダンタの強化と浄化の哲学のエネルギーです。

#### 1.4 カルマ・ヨーガによる成長— 無私の奉仕

カルマ・ヨーガとは、私たちがどのように行動するかということです。それは、私たちの中に設定された反応（または行動の背後にある動機）を決定する執着の度合いです。行動の果実への執着の強さが大きければ大きいほど、好き嫌いが強くなり、落ち込みや興奮が大きくなります。私たちは感情的な不均衡の中で上下に揺れ動いて、すべてのエネルギーを使い果たします。疲労と悲惨さが結果となります。したがって、行動が「義務」の態度で行われると、執着の強さが大幅に減少します。無執着の行動が始まり、その相互作用で幸せになり、悲惨さが減ります。

このように、「どのように行動するか」が、私たちの中で喚起される最終的な影響を決定します。効果的な行動と最良の結果を得るためには、私たちは心の平静を保ちながら仕事をしなければなりません。それが仕事の秘訣であり、カルマ・ヨーガの本質である**無執着な方法**です。

私たちの不安、強い好き嫌い、むかつきや強迫観念は、私たちの奉仕の行動の間に軽減されません。私たちは精神的なよりどころを失うのではなく、人間性の中の神性を見ることを学びます。壮大な宇宙の計画を楽しむために、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、「**人類への奉仕は神性への奉仕**」であるとしての正しい態度をしばしば強調しました。

仕事に完全な至福と満足の中にとどまることはカルマ・ヨーガです。この「無行為の中の行為」の芸術を学ぶことで、すべての仕事を仕事のヨーガに変えるのです。ヨーガの中で完全に確



立された状態、または行動における完全な至福を達成するために、あなたは常に精神活動の内なる認識を維持する必要があります。あなたの働き方に完全な態度の変化をもたらす必要があります。カルマ・ヨーガの4つの主要な法則がバガヴァッド・ギーターに記述されていて、すべてのストレスから解放され、行為のあらゆる瞬間を完全に楽しむことができます。義務感をもって働くこと。仕事に強く執着せずに（集中して）仕事をする。仕事の流れの中で、結果についての不安があなたの心に影響するのを決して許さないでください、そして成功と失敗を平等に受け入れてください。

私たちは皆、3つの人格的側面から成り立っています。タマス、ラジャス、サットヴァです。タマスは怠惰、無気力、思考不能、無知の側面です。タマスの意味は暗闇です。そのような行動の結果は混乱です。ラジャスは「輝く」という意味です。私たちはダイナミックな行動でやり手になります。私たちの人格のこの「知性的」な側面では、適切な計画と実行が行われます。**カーミヤ・カルマ**と呼ばれる欲望に駆られた行動は、このラジャスを特徴づけています。感覚的な快楽、名前、名声、お金への欲望がラジャスの特徴です。自我が強く、この段階では「A」タイプの性格と呼ばれることがよくあります。しかし、「空の器は音を立てる」ということわざがあるように、このエゴ中心の行動は幼稚なものであることに気づくのは、成長してからずっと後のことです。私たちは、科学技術の新時代に偉大なことを成し遂げることができても、その結果は「疲労」と「緊張」と「ストレス」に満ち溢れています。私たちは今日、このことを実際に目の当たりにしています。ストレスは現代の最大の殺人者であり問題となっています

3つ目はサットヴァです。サットヴァは本質を意味します。私たち全員の優れた機能。愛、思いやり、分かち合い、自分自身をコントロールするなどの人道的な性格が特徴です。私たちは自分自身で楽しむだけでなく、世界の富、食物、良いものを他の人と分かち合うべきです。身の回りの社会への意識が高まり、義務感が私たちの行動を支配します。その結果、私たちのより大きな幸せとより良い社会的調和が得られます。

行動と責任を逃れるために、私たちは孤立した場所に逃げ出し、手足を制御して感覚を遮断して座ることさえあります。しかし、心はどうなりますか？ 私たちのこれら3つの性格特性は、すべての行動において私たちをコントロールし続けます。

カルマ・ヨーガのテクニックを使って、「リラックスして仕事をする」ことをトータルな「行動の意識」で学びます。生来の至福と落ち着きを見失わず、行為の道は、社会の中で賢明かつ効果的に交流することを教えてくれます。

裁判官が両当事者の強力な議論を聞いている間、この客観性と同調をより明確でより精妙な心の状態に保つことは、カルマ・ヨーガの秘訣です。ストレスと緊張の定期的な解放は、行動の段階全体を通して洞察を広めるのに役立ちます。カルマ・ヨーガ・テクニックの適用は、緊張とストレスの蓄積を減らすのに役立ち、緊張のない人生の可能性を実現します。

1. カルマ・ヨーガは、目標を達成するための三つの方法を提供しています。この全体の成長プロセスの最初のステップは、したがって、タマスを粉碎し、身体的および精神的な両方の行動に対する抵抗を取り除くことです。第二のステップは、ラジャスの問題を克服し、最も困難な状況にも簡単に対処して、迷わないことです。そして、第三のステップは、目標を達成する途中で発生するすべての葛藤を解決することです。
2. 私たちがどのように行動を起こすかは、非常に重要です。それは私たちに設定された反応(または行動の背後にある動機)を決定するものは執着の程度です。行為の果実への執着の強さが大きく、好き嫌いが強くなればなるほど、うつになったり興奮したりします。上下に揺れ動くとき、私たちはすべてのエネルギーを消耗します。疲労と悲惨さが結果となるでしょう。したがって、「義務」という態度で行動を起こすと、執着の強さはかなり減少します。執着していない行動が始まり、私たちは相互作用でより幸せになり、より惨めでなくなります。また、不必要な心配や疑問なども少なくなります。思考の明快さは客観的なアプローチをもたらす、問題をより効果的に解決するのに役立ちます。多くの場合、私たちに拘束するのは、結果に対する強い執着、心配、期待です。
3. 私たち全員が、**行動の場**にとどまり、生きる技術を学ぶべきです。仕事からの一時的な休息は、私たちが仕事のプレッシャーを少しでも和らげるのに役立ちます。しかし、もっと重要なのは、カーミヤ・カルマをカルマ・ヨーガに変換するプロセスである行動様式を学ぶことです。

しかし、彼は優れています。アルジュナは、心によって感覚を抑制し、執着せずに、自分の行動器官を仕事の道へと導くのです。

クリシュナは、ジャナカのような王が行為を通じて完璧さと究極の状態を達成したとアルジュナに言います。彼らがしたように、アルジュナよ、あなたも、社会的調和と世界秩序を維持する動機で行動を起こさなければなりません。

私たちが成長するにつれて、私たちの狭い「自己中心的」な性質が拡大します。私たちは自分自身、私たちの欲望と物質的な利益だけに関心があるわけではありません。私たちは家族、コミュニティ、村、または都市を心配しています。私たちの視野が広がるにつれて、私たちは自分たちが属している国、そして人類一般を同一視します。私たちの関心は、他人のために善を行うことに現れます。それは愛国心のある衝動または奉仕への社会的な衝動に変わります。私たちは快適さをあきらめ、必要なものを減らして他の人に与えられるようにします。私たちはジュニャーネンドリヤ Jnanendriya とカルメンドリヤ Karmendriya という機能を使って、私たちが住んでい

る社会や国にもっと役立つようになります。自分のために何かを得るという強い執着は薄れていきます。このように、「他人に良いことをする」動機、「社会や国家に奉仕すること」は、私たちをカミヤ・カルマからカルマ・ヨーガへと高めてくれます。

愛情と思いやりを基本にして他人に善行をしようとする熱意は、表現上は犠牲として現れます。何か物質的なものを見返りに得たいという欲求と執着は減少します。仕事をカルマ・ヨーガに変えます。

これまで見てきたように、「他の人に良いことをする」ことは、奉仕への熱意や真面目な衝動によるものです。それは私たちの利己心の根本を切り裂き、苦しみにもかかわらず犠牲、自己抑制をもたらします。それは、私たちの国の仲間、私たちの社会に対する愛の表れです。

私たちは安定し、感覚的な快樂への低い衝動は、愛国心や奉仕の炎の中で焼かれます。人生は神聖なものとなり、聖別されます。すべての行為が一つのポイントにフォーカスされます。人生の使命が現れます。穏やかで忍耐強い仕事は、「行動の場」をカルマ・ヨーガの領域に変えます。行動の動機は「自分自身の感覚的な快樂のための物質的なリターン」から「他人の無知と苦痛を取り除く」へと変化するのです。当然のことながら、私達自身の変化とより大きな知恵の獲得は必須となります。私たちが誠実であれば、私達が奉仕の道具になるように、私達を変える大きな変化を見つけます。

4. 世界はヤジュナのために行われる行動以外の行動によって束縛されている。だからクンティの息子よ、ヤジュナのために執着もせず、真剣に行動を起こしなさい。

ヤジュナのやり方は、カルマ・ヨーガの中核である「無執着の行為」の概念を具体化しています。ヤジュナは社会の無知な人でも簡単に実践できます。ヤジュナは(*kāma-dhuk*-欲望を満たすもの)なので、さえない無知な人でもそれを実行することになります。ギター 3.10 はヤジュナの起源にまでさかのぼります。

5. あなたの義務を果たすように努めなさい。しかし、その果実の所有権を主張してはいけません。あなたはカルマの果実の生産者ではなく、怠惰に傾くこともありません。

**効果的な行動と最良の結果を得るには、動揺がなく、心の落ち着きを持って取り組むべきです。それが仕事の秘訣です。無執着の行為、カルマ・ヨーガの本質です。**

無執着の行動は、行動や結果に対する不注意を意味するものではありません。私たちは確かに成功か失敗かを認識しています。タスクが成功または失敗した理由を分析します。設定タスクを実行する際の特別な特徴と短所に注意します。この客観的な分析は、私たちが間違いを訂正し、

方法を改善し、より良い効率に向かって進むのに役立ちます。私たちは理解の手段（ジュニャーネンドリヤ Jnanendriya）と行動（カルメンドリヤ Karmendriya）をよりコントロールすることができます。精度と完成度の向上に向けた継続的な動きがあります。強い執着に起因する仕事での感情的興奮と落ち込みの過程におけるエネルギーの浪費を取り除きます。

6. 義務感は、そのスキルを学ぶのに役立つ幅広いモチベーションです。義務感を理解し、自分自身を変化させ、そのような拡大された動機の中にある執着心の減少という固有の要素に自分のシステムを合わせる時間を与えなければなりません。カルマをヨーガに変えるのは、理解し、変化し、成長をもたらす行動の中に、そのスキルを取り入れようとする意欲なのです。コウサラムとは仕事の効率ではなく、効率は結果なのです。人は仕事で非常に効率的かもしれません。彼は鋭い知性、優れた分析力を持っているかもしれません。したがって、彼の分析、計画、正確な動作により、作業効率が大幅に向上します。彼は手先が器用なのかもしれません。難しい仕事は個々の実情で行われるようです。彼の体格は非常に先天的に良い効率的な仕事をしています。彼は口がうまいかもしれません。彼自身は仕事を効率的にこなすことができますが、彼は仕事を成し遂げるために、仕事を終わらせるように他の人を鼓舞することができます。

#### 7. 平等性がヨーガ(サマツヴァム・ヨーガ・ウッチャテ)

「意識的に働くこと」、自分自身を研磨するためのツール、停滞を洗い流すためのツールは、私たちが安定させ、私たちの妄想から私たちが催眠状態から解除し、私たちが平静に確立します。至福が現れ、損失や利益は、私たちが落ち込ませたり、私たちが興奮させたりしません。岩のように安定して、与えられた責任と義務を効率的に遂行することをためらわない。意識的に仕事をすることは、ヨーガそのものである「サマツヴァ」の状態をさらに確立させます。私たちが成長するにつれて、自然の神秘が次第に解明されていきます。

これらすべてのヒントを確認することで、カルマ・ヨーガの進歩の段階をより深く理解できます。人間では、カミヤ・カルマは欲望です。行動の果実が付随する活性化された行動は、怠惰、無気力、タマスを打ち砕き、人に活動をもたらします。自分自身に任せておくと、多動性や制御不能なラジャスに陥る可能性があります。ラジャスのエネルギーを利用して、人をサツヴァへと導き、カルマ・ヨーガの範囲からさらに引き上げてゆくステップは次のように描くことができます。

1. 無執着の行為(行動時の心的態度が問題)
2. 義務感とヤジュナの方法で働く
3. 個人的な好き嫌いの減少
4. 客観的な見通し、明快さ、シャープネス、効率の開発。

5. 愛、犠牲、自制心を特徴とする奉仕と愛国的衝動。
6. 葛藤の出現ーダルマ・サンディグダ(ダルマへの疑惑)ー疑念が発生し、分析が始まります。
7. 意識的に働く。最初の秘密が解明されます。
8. ジーバン・ムクタ状態への停滞は、道具という感覚で意識的に生活することで打ち砕かれます。
9. シッダは超人的な資質とシッディによって特徴づけられた宇宙意識の中で生きているマスターです。
10. 普遍的な愛と兄弟愛。
11. アイスカルミヤ・スティティ(解脱、真我の智恵の達成)ー究極の融合。

私たちはそれぞれ異なる進化の段階にいます。一人一人が今いるところから始めなければなりません。旅を始めましょう。上記のステップは、私たちの旅のマイルストーンのようなものです。意識的な努力に代わるものはありません。グルの恵み、教師のビジョン、聖書の内容、本によって、弟子は人生のより高い次元を垣間見ることができます。そのビジョンはしばしば弟子に方向性を与えることができます。しかし、勤勉と意識的な努力は、適切な態度を発達させることによって、好き嫌いの強い束縛を減らすことによって、自分自身を形作り、変容させるために必須です。こうしてサーダナは、適切な分析、理解、または実際のプロセスであるヨーガに関連するジュニャーナ、智恵の輝かしい光の中で加速されます。意識的であることを安定させる必要があります。真理のひらめきは私たちの日常活動の中で拡張させる必要があります。私たちのシステムがすでに準備されている場合(サットヴァの浄化状態、Sattva shuddhi が存在する場合)、昼夜を問わず意識を広めるプロセス全体が急速に実現します。一方、理解の手段(ジュニャーネンドリヤ、Jnanendriya)と行動と行動の手段(カルメンドリヤ、Karmendriya)が粗雑で、未発達であらね場合、体系的で、規律のある、安定したサーダナが唯一のコースです。

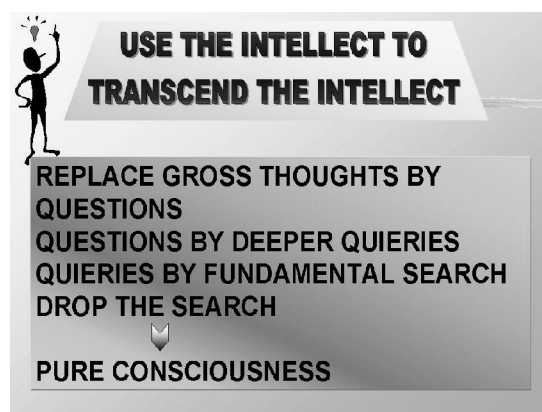
その後、無執着な行動と意識の状態の資質を身につけ、至福、平安、心の安定も定まってくる。気づきの瞬間でさえ、喜びと至福の大きな成果を持っています。短い時間、分析を単純に適用することで、大きな疑念のかたまりが解消されます。我々はサーダナで成長すると、私たちの理解は、より多くの&より大きな至福につながり、より包括的になります。私たちが数ヶ月、数十年、数十年にわたってサーダナを続けることはありません。カルマ・ヨーガの道とは、意識的で知的な意識を持って行う行動です。それらは、識別を伴う自由の中でなされる行為であり、神の深い内面の至福の臨在を常に心に抱いています。最終的には、ナイスカルミヤ・スティティ(解脱、真我の智恵の達成、Naiskarmya sthiti)の状態に私たちを導きます。

結論として、行為の道は、現代人や科学技術を駆使し、巨大な努力をして野心的な計画を立てている国家が、人生の方向性や努力の方向性を再考し、より高い生命の価値観をより強固なものに再生させるために、極めて重要な価値を持っています。科学的根拠

に基づいて、平和、調和、愛などを再構築します。紛争と混沌、不安と不幸、疑問、疑念に満ちた様々な国の中で、私たちの地球のさまざまな場所に理想的な核を作り出しています。

## 1.5 知識と集中力

現代の科学の時代には、鋭い知性が教育の仕組みにおいて重要な役割を果たしています。情報を機械的に詰め込むのではなく、思考力と理解力が学習過程で重視されています。子供たちは、論理的かつ科学的に考えることを初等教育の段階から教えられています。関連する情報を分析し、関連付ける能力が知性の機能を形成しています。集中力は表現であり、精度は結果です。



しかし、社会の知的エリートの中の深い集中力に関連して、研ぎ澄まされた知性のこの強化された力もまた、人間を知的奴隷の渦の中に縛り付けています。人は自分自身が深い集中力の強い魔手から抜け出すことができないことに気づきます。それは拷問であり、非常に多くの人々がそこから出てくることを望んでいます。自分自身が立ち往生していることに気づきます。心配と執着は、人を解放しません。知的レベルでの人格の発達には、知性の強烈な鋭敏さをもたらすだけでなく、研ぎ澄まされた知性の奴隷のような力から出てくるための術を含むべきです。そのため、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、教育の2つの重要な部分として「集中と離脱」を正しく強調しています。どのようなテーマにも深く潜ることができるだけでなく、いつでもそのテーマから抜け出すことができるようにしなければなりません。このような総合的な知性の発達をもたらすことができるのは、またしてもヨーガの専門性なのです。これまで見てきたように、ヨーガは心を落ち着かせる技術を重視しており、心を静める技術こそが離脱する能力をもたらします。それゆえに、ヨーガは多くの「知的な苦悩を抱える人々」の注目を集めており、彼らをヨーガの輪の中に取り込んでいます。

ウパニシャッドは、すべての不幸と執着の贖い主である基本的な知識の宝庫です。ウパニシャッドの見識者は、相対的な世界と究極の真理の知識の、両方の知識を取得するために向上心を求めています。前者の追求によって真の自由と不死を得ることができないとき、彼は後者を育てます。下位の知識には、正しい行為（ダルマ）と正しくない行為（アダルマ）の知識と、その結果が含まれています。

## 2 種類の知識

これら2つのうち、より低い知識はリグ・ヴェーダ、ヤジュール・ヴェーダ、サーマ・ヴェーダ、アタルヴァ・ヴェーダ、シクシャ（音声学）、カルパ（儀式）、ヴィヤカラナム（文法）、ニルクタ（語源）、チャンダス（韻律）、ジョーティス（天文学）：そして高等知識とは、それによって不滅のブラーマンが得られるものです。-ムンダカ・ウパニシャッド(I. 5)

多くの間違った習慣、動揺などの原因となっているのは、内部の知識(Jñāna)の欠如です。幸福分析として知られるタイトテリーヤ・ウパニシャッドのアーナンダ・ミナムサは、すべての生き物に対する最も根本的な問題を解決します。この分析は、プレーナと心が生まれる際奥層、すなわちアーナンダマヤ・コーシャへと読者を体系的に導きます。物質的な所有物や楽しみに対する貪欲や深い執着の態度を変え、幸福は内にあり、私たちの因果的な状態における「私たち一人一人」は「アーナンダ」を体現したものであるという理解に向かう手助けをします。その結果、人生観が変わります。内なる知識は強い執着、強迫観念、好き嫌いなどの心の揺らぎの基本的な原因を燃やしてくれます。このような知識(Atma-Jñāna または自己実現)によってのみ、本質的病因(The Sāra type of Ādhis)を排除することができます。

ジュニャーナ・ヨーガの第一段階はシュラヴァナ、聴聞です。講義を聞いたり、本を読んだり、ビデオを見たりすることは、すべてシュラヴァナの範疇に入ります。講義を聞いた後は、それを認識し始め、論理的に理解しようとし、何度も繰り返し繰り返し、それを可能な限りマナナ、熟考しなければなりません。必要に応じて教師と話し合い、瞑想を開始することを論理的に納得させます。

瞑想はニディディヤーサナです。ブリグが行なったタパスは、本質的にはニディディヤーサナです。すでに述べられていて、論理的に受け入れられている真実を熟考し始めます。これはサーダナ、または深い瞑想です。これは、ジュニャーナ・ヨーガの深い熟考でもあります。瞑想に深く入っていくと、ますます高い次元を解明し始め、私は「私はそのアーナンダマヤ・コーシャまたは無限の意識である」という結論に達します。これはジュニャーナ、悟りです。ジュニャーナ・ヨーガはここで終わりではありません。さらにジュニャーナを安定させる必要があります。私たちの潜在意識に根ざしているすべてのサンスカラとヴァーサナ(生来の行動傾向、気質、vāsanās)は、次々に浄化されな

ければならず、それから知識は安定します。この知識は具体化されます。これがジーヴァン・ムクティであり、生きている間も自由を意味します。自分がこの肉体ではなく、無限の自己であることを知るとき、私たちはジーヴァン・ムクティの無限の次元の中で生き始めます。ジーヴァン・ムクティの中にも様々な段階があります。高次の次元を解きほぐすことで、より大きなパワー、より大きな知識、そしてより大きな至福を得ることができます。それが高次元なジュニャーナ・ヨーガです。死を迎えた時、ジーヴァン・ムクティは自発的に体を離れます。自発的に体を去る最大限の自由と体が最終的に自己と融合し、アーナンダマヤ・コーシャを超えて移動します。ここから戻ることはありません。これは究極の統合と呼ばれ、このレベルでは戻ることはありません。プラーナも心も知性もなく、それは純粋な超越の状態、または絶対的な沈黙です。これは完全な統合と表現されています。それはモクシャ、または生死のサイクルからの解放です。それは最高の自由の状態であり、絶対的な至福の状態であり、完全な知識の状態であり、絶対的な力の状態です。全宇宙を創造し破壊する力はその状態から来ています。したがって、それは純粋な意識です。それは常に存在し、不変です。これらは記述されている意識の次元です。シュリ・ラーマクリシュナは、海の深さを測定しようとする塩の人形は自然に消え、海と一体になると言います。このジュニャーナ・ヨーガは、私たちを最低レベルから最高レベルの完成度に引き上げる知性の道であり、モクシャそのものへと私たちを導きます。

### ヴァイラーギヤ、離欲

ヴァイラーギヤ・離欲(Vairagya)は、ラーガ(食欲、情欲、愛着、raga)の反対です。それは平静または無執着です。それは、現世と来世の官能的なものへの無関心です。ヴァイラーギヤは脂ぎった官能的な心を和らげます。それは心を内側に(アンタルムーカ・ヴリッティ)向けます。これは求道者にとって最も重要な資格です。それがニルヴィカルパ・サマディ(パタンジャリ・ヨーガ・スートラでは、ニルビカルパ・サマディは、サマディの最高のステージであるアサンプラジナタサマディの同義語、対象のない三昧)に入る唯一の手段です。

分別(区別的認識、ヴィカルパ)から生まれる離欲(ヴァイラーギヤ)は永続的で安定しています。誕生、死、悩み、落ち込み、苦しみ、病気、損失、敵意、失望、恐怖など、この輪廻の様々な種類の痛みを真剣に考えれば、官能的な生活の欠陥(ドーシャ・ドリシュティ)と、この世のすべての物の一過性で滅びやすい性質を知的に理解すれば、ヴァイラーギヤはすぐに夜明けを迎えるでしょう。

ヴァイラーギヤには4つのステージがあります：(1) **ヤタマナム**。これは、心が官能的な楽しみに陥るのを防ぐための試みです。(2) **ヴィヤティレカム**。この段階では、いくつかの対象があなたを引きつけていて、あなたは愛着と魅力を断ち切ろうとしていま



す。これらの対象に対しても徐々にヴァイラーギヤが発達します。やがてバイラーギヤは成熟します。何かに誘惑されたり、惑わされたりしたら、容赦なく避けるべきです。あなたはこれらの魅力的な対象のためのヴァイラーギヤを涵養する必要があり、それも成熟する必要があります。この段階では、さまざまなオブジェクトに対するヴァイラーギヤの程度を意識しています。(3) **エーケンドリヤム**。感覚器官、インドリヤは静かに立ち止まり、落ち着きますが、心は対象のために愛着、ラーガか憎悪、ドヴェーシャのどちらかの反応をします。つまり、心は独立して機能する唯一の感覚器官、インドリヤです。(4) **ヴァシカラン**。この最高のヴァイラーギヤの段階では、対象はもはやあなたを誘惑しません。それらは魅力を引き起こすことはありません。インドリヤは完全に静かです。心は好き嫌い(ラーガとドヴェーシャ)から自由です。そして、支配権や独立性を手に入れます。あなたはあなたの支配権を意識しています。ヴァイラーギヤなしでは霊的な進歩はあり得ません。

## 1.6 概要

人類の偉大な教育者であるスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、教育はすでに人間の中にある完全性が顕現することであると定義しました。ヴェーダの哲学、すなわち人格形成に関する科学全体はこの美しい定義に基づいています。この定義の深さと範囲を理解することは、それ自体が教育になります。

すべての教育の目的は、疑いもなく、知識や活動のあらゆる分野だけでなく、全体の生活の中で、人間の卓越性と完全性を達成することです。教育とは、ごく普通の人間の原材料から優れた人格を形成するための手段でなければならない。これは頭と心の性質を自分自身や周囲の人たちの成長と発達に調和した方法で育成することを意味しています。

実生活では、これは以下の特性として解釈されなければなりません。

- ✓ 正直
- ✓ 正しい生活
- ✓ 個人生活における純粋さ
- ✓ 自信
- ✓ 身体、心、知性の統合
- ✓ すべての生き物に対する愛と思いやり
- ✓ 全能の神への帰依

これらは、すでに人間の中にある**完璧性**の展開につながるステップです。

本当に素晴らしい人格を構築することは、人間の業績の中で輝かしい業績です。そのような人づくり教育は、太古の昔から受け継がれ、インドがすべての技術的ノウハウを持ち、すべての技術的ノウハウを持つこのような人作りの教育は、この分野における私たちの国家的努力の基礎を形成すべきです。最も絶妙な言葉で、私たちの古代のマスターはそのような真の教育の栄光を歌っています。

アサトー・マー・サッドガマヤ、  
タマソー・マー・ジョティル・ガマヤ、  
ムリョトオール・マー・アムリタン・ガマヤ、  
オム・シャンティ、シャンティ、シャンティ。

私を非真理から真理に導き、無明から光明に導き、死から不死に導きたまえ、

オーム・平和、平和、平和。

## 1.7 レポート課題

1. ウパニシャッドの魅惑的な特徴とはどのようなものですか？ 説明せよ。
2. カルマ・ヨーガを通しての発達について説明せよ。
3. ジュニャーナとヴァイラーギヤを通しての発達について説明せよ。

(4回目講座はここまで)