

カナリヤの詩

CANTUS CANARIARUM

第 154 号
2008 年 / 月 26 日

目 次

- 1P 筆画 元サマナ
2P～ パーシュパタ派とオウム真理教 その2 元サマナ
4P～ 私が尊敬する人 その2 ー宮城刑務所便り 平田悟
10P～ それは私の失敗だ! ー宮城刑務所便り 平田悟
12P 自意識などなど 窓口



153号のつぎ

中川智正 第105回公判 被告人質問より

「私は九〇年のインド旅行のとき、麻原氏からいずれ教団は潰れると言われている。そういうことがあった。私のベースはそこなんです。武装化しても教団の天下が来ると思ってなくて、どんどんじり貧になっていく。ときどき麻原氏がそういうことを漏らしたので、そういうことだ、と思っていました」（『オウム法廷13 極刑』 p.158）

ということは、麻原氏は教団が将来崩壊するとわかっていて、信者の悪業を落とすためにわざと事件や問題を起していたのでしょうか。パーシュパタ派のように、人から嫌がられるために、教団が叩かれて、悪業を落とすために、あえて問題を起していたとも考えられないでしょうか。

また元教団幹部 早川紀代秀氏によれば、地下鉄サリン事件の1、2年前 麻原氏が「神々が私に『さらし者になれ』と言われるのだよ」と語ったのを聞いたという。まさにその後の麻原氏は、さらし者となり、世の人々からの嫌悪、軽蔑の的となった。（「A3」森達也『月刊プレイボーイ』2007年6月号）

また麻原氏の法廷での態度は、まさにパーシュパタ派のドヴァーラの修行をしているようにも見えます。法廷での居眠り、足を痙攣しているかのように動かす。奇妙な英語まじりの証言や証人の発言を妨害する不規則発言など、また法廷を「ここは（米海軍の航空母艦の）エンタープライズの上だ」などと言い出すなど支離滅裂な発言をしている。（『オウム法廷』降幡賢一）

また麻原氏はシヴァ派について次のように話している。

インド仏教が廃れた理由を君たちは何だか知ってるか。インド仏教は、法によって廃れたわけではない。インドにイスラム教が侵入し、仏教徒をね、どんどん迫害した。ところが、そのころまだ、インドには小乗の教えしかなかった。小乗の教えにおいて、迫害されたならばどのような態度を取らなければならないか。当然、耐える、だね。どうだ。

しかし、イスラム教はその耐えるということをしている仏教徒に対して、どんどんどんどん迫害を加えた。そこで登場したのがタントラ・ヨーガ、あるいはヴァジラヤーナのヨーガの教えだったわけだ。そして、仏教系ヨーガを背景とした一団がその仏教徒を救い、そこから仏教徒はヒンドゥー教に変わったわけだ。つまり、真理を守ったのは今ここにいる君たちの前生かもしれない。これはね、インド史を調べたらよくわかることだ。

そして、今の主流はヒンドゥー教であると。そして、ヒンドゥー教の中に、ね、一部のヒンドゥー教の中に、君たちは知ってるか、その一部のヒンドゥー教とは何か。シヴァ派といわれる一部のヒンドゥー教の中に、ヨーガ、仏教を包含した、ね、今のヒンドゥー教の本流が隠されているんだと。これは、ね、学者諸氏が知っている衆目の事実である。

そして、今オウムが歩こうとしている道、それはシヴァ仏教、そういうことができよう。（1989年10月5日 麻原氏講話より）

この講話で麻原氏はオウム真理教団はシヴァ派と関係が深いというようなことを語っています。またオウム教団の主宰神はシヴァ神でもあります。

裁判で麻原氏は何も語らず、なぜこのような事件を起したのか 明らかにならないまま終わろうとしている。判決にあるように、国家権力の奪取が目的だとすると、麻原氏が言ったとされる、「教団はいずれ崩壊する」、「神々が私に『さらし者になれ』と言われるのだよ」という言葉が気になります。事件後の展開を見ると、麻原氏や教団に対して、世の人々から激しい嫌悪、軽蔑が向けられることになったが、すべては軽蔑追求の行として事件を起したとすると目的は達成されたことになります。

オウム問題を秘密集会タントラなどのインド後期密教の殺生を肯定する考え方から分析する研究者もいますが、このパーシュパタ派から考察することも意味があるのではないのでしょうか。

まとめ

マヌ法典の2・162には次のように書かれています。

「ブラーフマナは、常に、尊敬を毒のように恐れるべし。そして常に蔑視を甘露（アムリタ）のごとくに望むべし」

（『渡瀬信之訳『マヌ法典』中公文庫』p66）

この「蔑視を甘露（アムリタ）のごとくに望むべし」というのを極端にまで実践したのがパーシュパタ派だったのではないのでしょうか。

パーシュパタ派は、ドヴァーラという わざと人から嫌悪、軽蔑されることをして 人の功德を奪って、自分の悪業を他の人に与えるという修行をしますが、『ダライ・ラマ他者と共に生きる』という本には、自分の功德を人に与え、他の人の悪業を自分に吸収するという大乘仏教の瞑想法が書かれています。

「与える」と「受け取る」という瞑想

あなたは、息を吐き出すときに、自分の身体、財産、過去・現在・未来の三世にわたる善根を、虚空のように無限なあらゆる命あるものに与えると観想してください。命あるものが汚染されていない喜びを手に入れるということを想像してください。あなたは息を吸い込むときに、すべての命あるものの苦しみと過失をその原因といっしょに心の底に取り組むことを観想してください。命あるものが苦悩とその原因から完全に解放されることを想像してください。

（『ダライ・ラマ他者と共に生きる』p.214）

これはパーシュパタ派とまったく逆の発想です。この瞑想によって苦しみの原因である自己中心的な考え方をなくしていくそうです。パーシュパタ派研究の第一人者、原実氏もパーシュパタ派のことをエゴイスティックだと表現しています。オウム真理教の教義もパーシュパタ派と似ている部分がありますが、オウム真理教のエゴイスティックな傾向もこの辺からきているのでしょうか。

元 サ マ ナ 男 性

1919.11.11

①

宮城刑務所より、私が尊敬する人、高岡英夫氏。

前回、私が尊敬する人として書いた池田師は偉人として書きましたが、今回紹介する高岡英夫氏は「我が師」と思い、尊敬する方です。まあ、帰依していると言っても過言ではありません。帰依というのは偉人の思想や生き方を学び、それを実践することだと言いますので、私は高岡先生に帰依していると言えます。

高岡先生(師範と呼ばれています)は「ゆる体操」の発明者です。ゆる体操とは、体中をゆるめる為の体操です。例えば手をぶらぶらとゆるると手がゆるる、ゆるるゆるるとゆるんでいきます。これでゆる体操と名付けられています。

ゆる体操をすると実に気持ちがいいです。私達は気付いていませんが、多くの人は、体中がコチコチに固まっています。それをゆる体操でゆるめていきます。中には「いや、私は凝っている」という人がいるかもしれませんがゆる体操をすれば、凝っていることがわかり確認できます。試しに、肩甲骨を上下・左右に自由に動かしてみてください。これができなければ、相当に凝っています。それができる時は、腕を水平に広げた形で仰けになり(こうすると肩甲骨が床に付きます)、下半身を右や左に捻ってみてください。その時、肋骨も右や左に捻ることができれば(ただし肩甲骨は確実に床に付いていると)、かなり体が緩んでいると言えます。これができる人はあまりいませんが、メジャーリーグで活躍中のイチローはこれができる程、体中がゆるんでいます(イチローは上半身だけでなく、あらゆる所がバラバラにゆるんでいるみたいです)。ちなみに高岡師範の弟子と自認(自認なので高岡先生の了解は~~無~~し)する私も肩甲骨を床に付けた状態で肋骨を若干捻ねることができます。さらに、肋骨の下方の軟骨のところが左右別々に自在に動かすこともできます。これは、田舎のトレーニングによって獲得した成果ですが、~~初~~初めはもちろんでませんでし。

②

体をゆるめると気持ちいいというのは肩こりを例にすればわかりやすいです。肩こりが酷い人は一日中、気分が晴れません。マッサージをしても一時的には解消しますが、すぐに酷い肩こりに逆戻りです。ただ、それでもマッサージをしてもらうのは、肩が軽くなった時の気持ち良さを味^わいた、いからではないで(す)か。

体中が肩こりのように固まってしつと大変です。中年になると(私もそのメンバーになりすが)、階段の昇り降りが大変だと言います。これは足腰を日頃から鍛えていないからですが、加齢によって体中の~~関節~~関節がサビついたように固まっているからでもあります。これは立つ時に無意的に必要以上の力を入れて立っているからです。急に運動すると足がつかることがありますが、これは関節をまぐ裏と表の筋肉が同時に縮んでいるからです。必要以上の力を入れるというのは、この「つか」などの軽いバージョンと言えます。

このように必要以上の力を入れる理由は体を固定する為です。私達は立つ時に安定を願うあまり、必要以上に力を入れてしつとのです。だから立っているだけで筋肉が疲れます。私達受刑者は日に何度も「~~脚~~気を付け」をさせられます。この「気を付け」の姿勢こそ、必要以上に力を入れる身近な見本です。だから、この動作を長時間するとすぐ疲れます。でも、この姿勢は「直立不動」と言われるように身体を固めるには最善の姿勢なのです(休めの姿勢もありリラックスできる姿勢ではありません。どちらも軍隊から来ていると思われるので、気を抜くのは御法度なのだろうと思います)。

無意的に体がリキム生活をしていると関節が固くなって自由に動かなくなっています。例えていえば関節にゴムバンドをぐるぐる巻きにしたような

③

ものです。そう言えばお年寄の体験をする為に手や足に鉛の重りをつける実験がありますが、これと関節が固くなるのは同じことです。例えばドアの蝶板をゴムバンドでぐるぐる巻きにしたり、サビさせたりしたら、ドアを開けるのに強い力が必要です。どんなに新しい蝶板でもドアが1トンもあるような重いものなら同じく強い力が必要です。このようにサビ着いた体で運動しようものなら、疲れるだけで長続きは難しいです。何と言っても楽しくありません。

しかし、体がゆるんでくると関節に巻きついていたゴムバンドの量が少しずつ減っていきます。当然動きやすくなっていきますから、体が自分の言うことを聞くようになります。自分の体なのに、思うように動かないこと程、腹が立つことはありませんが、逆に、思うように動かせばすごくうれしくなります。また、いろいろな発見や気づきがあり、体が楽しく、おもしろくなります。体は未知の領域がまだまだたくさんあり、開発されていない能力も山のようにあります。私は「体は現代の秘境だ」と思っており、日々探検を楽しんでいます。付け加えておきますが、解剖学的に関節のしくみを説明すると、本来は関節の骨と骨は滑る滑る状態なのだそうです。それを筋肉があらゆる方向からガッチリ固めている為に、その滑りを止めているのです。だから、筋肉を鍛えることも大切ですが、運動のパフォーマンスを高める一番の近道は力を抜いて筋肉をゆるめることです。そうすれば最少のエネルギーで最大の仕事をすることができます。

以前、指回し体操の発明者、栗田昌裕医師の本を読んでいた時のことです。同書に、「指すら自分の思い通りに動かせる人が、どうして思い通りの人生を生まれるだろうかと書いてありました。指回し体操は簡単なルールがあり、

④

多くの人は初めは思い通りに回せません。だから訓練して自分の思い通りに回すのですが、そのような努力もすることなく「自分にはできない」と決め付ける消極人間を叱った言葉が前述のもです。岸田先生の言葉を借りれば、「体を自由に制御できない人が自在な人生を歩むとは難しい」と言えると思います。

「高岡英夫は語る、すべてはゆるむこと」(松井浩著、小学館文庫)に「体は小宇宙(ミクロコスモス)であり、意識が直接接触することができるが、外界のことは視覚や聴覚などの感覚器官を介した間接的な接触しかできない。体の中には無数の細胞があり、それらは原子や分子によって形成されている。それがいかに不思議なシステムによって正常に動いている。そのようなものを意識によって直接知ることができる」という主旨のことが書いてありました(現在、同書が手元にないので正しく再現できず残念です。また、もっと多くの示唆もあり、是非とも読んで欲しい一冊です)。これは、宇宙の果てを高額な望遠鏡で見ても論じるよりも、自分の肉体を意識で見え方かいいということをおっしゃっているのだと思います。

このようなことから体に強い関心があります。体がゆるめばいろいろなことがわかると高岡師範は言われます。完全にゆるんだ体はリラックスした状態ですから、様々なインスピレーションが得られるのでしょう。それに、眠っている時は体がリラックスしている状態ですから、意識を持ったまま体をゆるめれば夢を見ている状態だから目覚めているということができるのかもしれません。これはある種の瞑想であり、この世とあの世に同時に存在している状態だろうと思います。これまで様々な実験を行ってきた実験好きの私としては、これができるようになるといいと思っています。残念ながら体をそこまでゆるめることができませんが、成功したら

しホートするにします。

それから、体をゆるめると心にもゆとりが出てきます。肩こりのところでも書きました。体が凝っていると気分も不快です。心身不二という言葉があったと思いますが、体の不調は心の不調につながります。肩は表面にあるので凝っているのが触ってわかりますが、体の深い所にある筋肉が凝っているとなかなか自覚できません。理由もわからず、気分がすぐれないというのは、あるいは体の硬がこり固まっているのもいれませんが、(何となく体が重い、というのはこれかも)。一方、体がゆるんで気分がいいと、少々嫌なことがあっても許せます。ストレスが強くなると言えます。

アテネ五輪のマラソンで金メダルを取った野口みずき選手は師範によれば体中がバランバランにゆるんでいたそうです。アテネの42.195kmは地獄の道であり、有力選手がどんどんギョググアッした、史上最も過酷なマラソンと謳われています。この強大なストレスをものともせず優勝できた野口選手は、「ゆるんでいけばどんなストレスにも負けない」ということのいい見本です。

体がゆるむと体を動かすこと自体が気持ちよくなります。例えばあちこちサビついた自転車と整備のいまとどいたものを比べれば一番わかりやすいです。整備された自転車は気持ちよく走ることができるが、サビ付いているとギーギー言って不快ですし、動まもぎこちなくムクもククです。

お年寄りも関節がギシギシとましますから「運動がなにかしたくない」と考えがちですが(運動するのが大変な人は体年齢が高いと考えた方がいいです)、小さい子供達は動まめるとに快感を感じています(子供が走っている時はだいたいい笑顔です)。お年寄りはサビうつていいますからじっとしているのが

⑥

楽ですが、子供達はサビついてないからじっとしているのが苦痛なのです。だから、体をゆるめることは、今流行りの「アンチエイジング」にもつながります。

師範に帰依して5年あまりですが、体をゆるんで気持ちにもゆとりができました。運動時間には体を動かしてストレスを解消しています。日常生活における移動も軽やかです。現在、42歳ですが短距離走をすれば工場では誰も勝てないと思います(他の工場には~~国~~国体3位に入った100mを10秒台で走る人もいて、それには少し遅れますが)。若い頃、ほとんど体を鍛えていた私が中年になっても若者に負けたくないのは体中がゆるんでいるからです。体中の関節には潤滑油が十分に補給されているので、子供の関節に近い状態です。

体をゆるめることは多くのメリットがあります。高岡英夫師範のご著書やDVDが多数出ているので、それを参考にトレーニングすることを私は勧めます。詳しい連絡先^や主な著書を参考に書いておきます。

(3)

平成19年11月11日 平田 悟

www.undoukagakusoken.co.jp

運動科学総合研究所 (03-3817-0390)

「意識のかたち」(講談社) 「究極の身体」(講談社)

「身体意識を鍛える」, 「図解 身体意識を鍛える」(青春出版)

「ゆる、スポーツトレーニング革命」DVDブック (文和書房)

「身をゆるめ、心を放つ」(サンマーク出版)

※全て 高岡英夫著。

19.12.13

宮城刑務所だより (それは私の失敗だ!) by 平田 悟 ①

同囚に A さんがいます。彼は大変なドジ男でいつも失敗ばかりしています。この間も、一緒に仕事をしていると、あまりにも単純なミスばかりするので、「ちゃんとやってくれ!」とフチ切れてしまいました (フチ切れるとはツカ・口論として連行され懲罰となるので「フチ切れ」で押えました。ただし、じの中はフチ切れていました)。

どちらかと言うと、他人の失敗を責めないのが、私の方針です。これは失敗は誰にでもあり、また、その失敗から新しい何かが生まれる場合があるからです。それに批判すれば相手は小さくなってもっと消極的になります。『失敗することによって技術は向上するから安心してやるように』と励ますと、積極的になり、技術も向上します。だから失敗しても絶対に責めないと決めています。

ところが、A さんに対してはそれが通用しませんでした。仕事は単純なのだから、失敗すると自体があついているので、余計に A さんを批判する気持ちが生じやすいのかもしれません。もちろん、責めようとする気持ちが生じ始めると「イカン、イカン。それでは解決しない」と思うのですが、どうも A さんに対してはそのブレーキの効きが悪いようです。

そんなある日、工場担当職員と雑談していた時、A さんのことが話題になりました。「A はおじめで余計なことをしない。いつもバカみたいにふるまっているけれど、よく考えてやっている」等と、かなり肯定的な評価でした。それを聞いた私は、「A さんの失敗は私がプレッシャーを与えているからかも」と思うようになりました。

思い返すと、A さんに対して ちょっと寛容さが足りなかったようです。それ

(2)

以外の人には失敗しても「失敗は成功のもと」とか「失敗しなけりゃ技術が身につかない」等と励ましますが、Aさんにはそれができませんでした。仕事が単純作業であってもミスはあるものです。むしろ、単純作業だから集中を切らしやすいのかも知れません。それを「間違えるな」プレッシャーを加えると余計に間違えやすい土壌を作っていたことに気付きました。

Aさんは部下ではありません(受刑者はみな平等です)。しかし、社会では上司と部下の関係があります。もし、自分が上司の立場にある人は、上司が十分な配慮を怠れば部下はミスを犯しやすいと肝に銘じて欲しいと思います。もし、自分が部下であれば、ガミガミ怒る上司も、「ごめない、奴だ!」と思って、指摘と怒りの感情を分離して対応されることをお勧めします。怒っても怒ってもへこたれなければ上司も諦めるようになるはずです。ただし、指摘されたことは自分でよく考え、妥当な点は従うべきです。

自分が指導する立場にある人(親子関係や上司と部下、先輩・後輩)は相手のミスの導火線にならないよう、くれぐれもご注意ください。

(3)

H19年.12月9日(記)

「自意識」などなど

いまは丁度そんな事件がないので書く。
うん、自意識過剰の人。困る。

自己愛性人格障害か、境界性人格障害
かとも思ったりもするのだが、時に対
応せざるを得ないときは困る。(私は「相
手にされたい症候群」と表現しもある)

で、昔の先生とか人の話って変な所を
覚えている。

その1 「人は愛されることを知ってこ
そ、人を愛することを知る、というのは
間違いだ」「人は愛されることを知り、
愛されも関心さえも持たれないことがあ
ることを知り、人を愛することを知る」

という言葉。誰だったかなあ、高校のと
きの先生が言っていた。思春期の人、
自意識が過剰気味。それは正常な発達段
階。だが、そのままでは実に困る。精神
の自家中毒になっていく。

「愛されも関心ももたれないことがあ
る」を知ることにはかなり大切なことのよ
うに思う。

その2 「大人になるってどういうこと
だと思うか」

で、生徒は色々言ったが、先生曰く

「馬鹿をやったときに、子どものうちは
人が注意してくれる。誰も注意してくれ
ず気がつけば無視されているだけ、それ
大人と思う」、とのこと。(だから注意

してくれる人は、実に大切な人なんだと
いうことでもあるとのこと)

なるほどお、と思った。その後、自分
が馬鹿なことをしていないか、51歳の
今でも気にしています。うーん。

その3 「愛情の反対語は?」「憎しみ?」
「違う。無関心」

これは、どこかに書いてあった言葉。

その4

「反抗期というのは、正常なる異常状態
です」とある精神科医の言葉です。

若者にとっての「宗教」とくに「カル
ト宗教」は、どうもこの誰でもある自意
識発達の過程での心の不安定さ、を巧妙
に刺激して勧誘している気がする。

人の欲望は、次の順序だという。①生
きていたい②安全・快適でいたい③愛さ
れていたい④必要とされたい⑤尊敬され
たい。つまり、ともあれ食える状況であ
るとき、③④の自己実現こそを欲求する
ことになる。

そして、現代社会、やたら大きく複雑
な組織の中では、自己実現が実に難しい。
そんなとき、シロクロの実は簡単な原理
を、「救済」という自己実現、「救う側」
という使命感と優越感を与えられるとき、
勧誘は容易なのだろう、と思う。

発行 カナリヤの会

〒242-0021

神奈川県大和市中心 2-1-15 パークロード大和ビル2階

大和法律事務所 窓口 滝本太郎 気付

電話 046-263-0130 ファックス 046-263-0375 takitara@yha.att.ne.jp

横浜銀行大和支店 普通 1343078 カナリヤの会 滝本太郎