

# ヨーガ梵声

第7号 集  
研 修 会 特 集  
心 華 寺  
ヨーガアシラム本部  
広 報 係

## インド人ヨーガ師

## M・L・ソンカー氏との出会い



心華寺ヨーガアシラム本部  
会長 瑜 祇 雄 弘  
(番場 一雄)

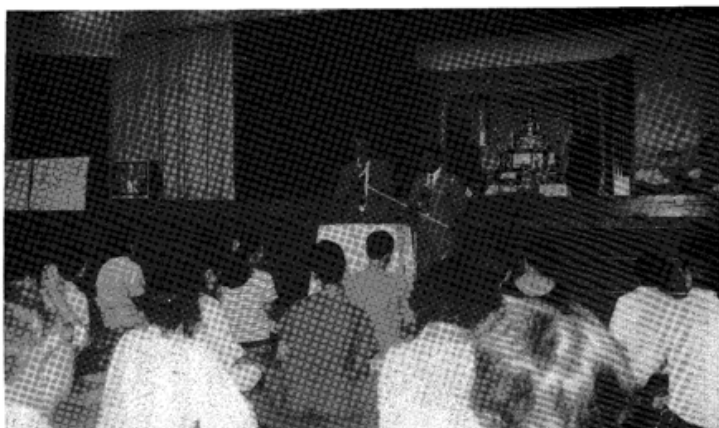
昨春秋、心華寺ヨーガアシラム特別研修会にインドのヒンドゥー教の聖地であるベナレスからヨーガ師(ヨーギー)ソンカー氏を特別招待した。ベナレスはインド最古最大のヒンドゥー教の聖地として熱烈なヒンドゥー教徒がインド各地から訪れ、そこを流れる雄大で聖なる河ガンジスに身を清め沐浴する人々が一年中途切れることなく溢れている。まさにインドの宗教的ムードをむんむんと漂わせた文化的伝統の深い所である。またベナレスのすぐ近郊には、お釈迦様が苦行の後悟られてはじめて説法された鹿野苑という仏跡がある。

私がソンカー氏にはじめて逢ったのはこのベナレスで彼が主催するささやかなアシラムに於てであった。今から十五年以上も以前にヨーガ探訪のために背中に三十センチ近いリュックと寝袋を背負ってインド各地のヨーガ道場を単身巡っていた。ベナレスで彼に逢って興味を抱くようになったのは、私の長年のヨーガ実践の素晴らしき仲間であった心理学者故牧康夫氏にその風貌と雰囲気がかく似かよったところがあったからかもしれない。それはともかくとして私は彼がインド人のヨーガ師の中ではとり分け誠実で正直であり真面目にヨーガ実践に取り組んでいる情熱が直感的に私を引きつけたのであろう。そのような出逢いの因縁で名前を忘れたがある学校の広々

としたブーゲンビリアやマンゴーの木など緑溢れる樹木に囲まれた中庭や教室で毎朝陽の出を待って早朝のヨーガ実践をお互いにデモンストレーションをしながらヨーガ談義に花を咲かせたのが思い出される。

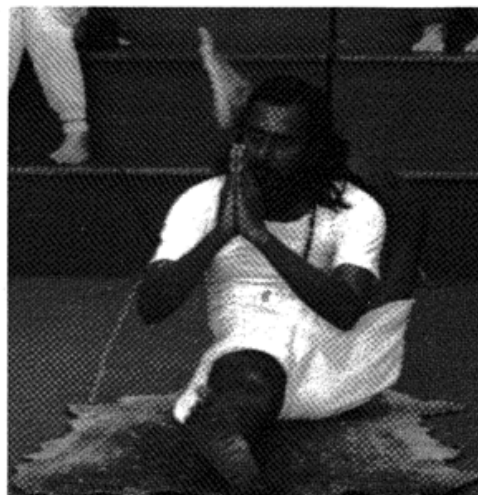
インドのアシラムでは全てを焼き尽くすような強烈な太陽が昇る前の涼しいひとときにヨーガ実践をするのである。いずれにせよその時に彼は私のヨーガに何か強烈な印象と興味を抱いたようであった。当時私はかなり厳しく激しくヨーガの実践に取り組んでいたし、彼の実践をみながら内心自分の方が遥かに超えているという自信もあった。そのような縁で私がほぼ毎年インドを訪れ、ベナレスに立ち寄る際には必ず彼が私を訪ねて来る様になった。そして現在に至るまで親交が続いている。

その後私の理想とするヨーガとソンカー氏のヨーガとは根本的に違うということが次第に分ってきた。その決定的な違いとなったのは、彼がベナレスで主



開会の挨拶をするインド政府日本領事 D・V・モーハン氏↑

一片脚をかつく体位 M・L・ソンカー氏



催するアーサナのチャンピオンシップの大会に私をインドに招へいしようとしたことに始まる。私は直ちにこれに拒否の返答を出した。当時私は極めて難しいアーサナの実践には自信はあったが、しかし難しいうアーサナをいくつ出来るかということにポイントをおき、それがよくできる者がヨーガのチャンピオンとしてのステップであるというコンクリートの考えは直感的に私になじまなかったのである。

ヨーガ本来の目的はテクニックの序列ではない。老若男女を問わず誰もがその人の現在の身心の能力のレベルに応じてその中に無限に潜在している人間能力をめざめさせていくための方便である。そういう意味では病人でも半健康人でもさらに健康人であろうとヨーガの恩恵を平等に受けることができるのである。ここに小乗的なヨーガではなく大乘的なヨーガとしての雄弘ヨーガの意味があるのである。われわれのヨーガは老若男女病弱を問わず誰もができる易行のヨーガである。その実践をとおして素晴らしい健康と幸せと幸運の鍵を得るヨーガである。

しかし、心華寺ヨーガアシラムに於ける彼のインドの古典的なデモンストレーションは素晴らしかった。つまり、鼻を洗浄したり、胃に布を呑み込んだりする古典的な浄化法はまさにインドヨーガの古典を見る思いで驚きと奇異さの交錯するまなざしで受けとめ

ていたことであらう。この様な実践は実は私もインド滞在中に試みたことがある。しかし、その多くはわれわれ現代人にとっては特殊であり必ずしも必要性のあるものではない。ヨーガも進化するのである。古典的なものの中から進化させたいいくつかの実践例えば内臓の引き上げ(ウディヤーナ・バンダ)や腹部のマッサージ(ナウリ)さらに浄化呼吸法(カパーラ・パターイー)などの行法を進化発展させ、深めていくことの方がよりいっそう効果的で危険もなく時間も短かくてすむのである。ヨーガ行法は常に進歩発展していくものである。古く価値の少ないものはどんどん捨ててその中からヨーガのエキスをだけを引き出せばよいのである。

そういう意味でソンカー氏のヨーガに出逢ったことはインド古典のヨーガを踏まえて、ヨーガを進化発展させ全ての人のための普遍的な宝となるための礎として観るとき、ソンカー氏の招へいは意義のあったことであるとともに、彼のヨーガ発展のためにも日本を訪れたことは大きな価値をもつことであらう。

合掌



→インドの古典的なヨーガの浄化法を実践する M・L・ソンカー氏



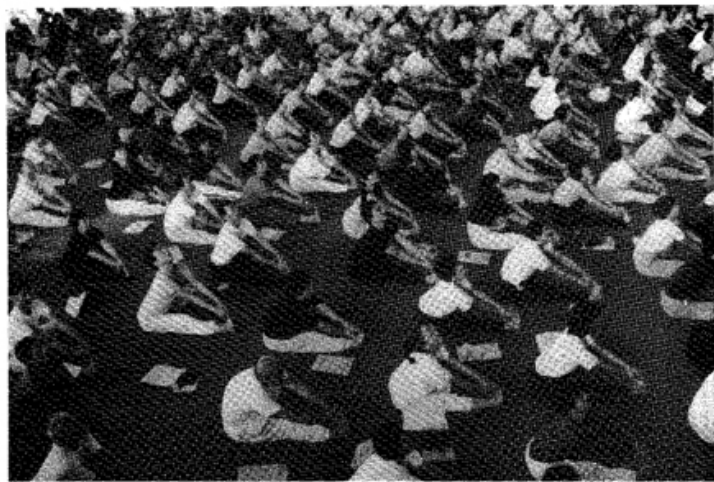
## 古典的あるいは 伝統的な浄化法に接して

新潟

「百聞は一見に如かず」という。ヨーギー・ソニック氏の浄化法に接した感想はまさにそれである。部分的な知識は写真や書物で一応もってはいいたが、実際に触れて見た迫力にはとうい比べられるものではない。

まず最初は紐を鼻から通して口から出してくるのがあるが、紐の先があらかじめ管のようなものに指し込んであり、その管を鼻に通し口の奥に指を入れてそれを引き出すことによって紐が引出されて来る。この時、目は真赤に充血しまじりを涙が伝うのはつきりと見た。

次は巾4cm長さ7mの布を飲み込むのであるが、あらかじめ浸めらせておいてびちゃびちゃと音を立



てながら飲み込んでいった。ときどきはにこにこと愛嬌をふりまきながらであったが、4〜5mのところからスピードが落ち、水を飲みながら飲み込んでゆく、とにかくあれだけの長さの布が全部腹のなかへ入っていくのは圧迫であった。ここでただの知識ではわからなかったことはナウリが行われたことである。それによってさらに腹中の浄化が完全なものとなっていくのであろう。

つづいて吸い飲みのようなコップで片鼻より反対側の鼻へ水を通していった。

最後は、水に少々塩を加えて、約2mほどの水を飲み、これもナウリによって腹中を浄化し、舌を摩擦刺激しながら、くり返し吐き出していった。

番場先生の解説によれば、これらはインドの風土が生み出したものであり幾多の来難物を含んでいるものである。我々はこれから抽出され純化された万人に可能な浄化法を伝え行じていかなければならないとされた。

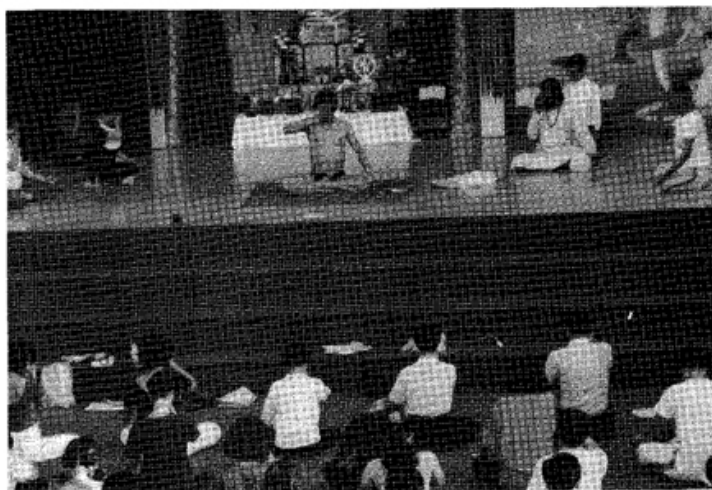
それにしてもヨーギー・ソニック氏の純心素朴な人柄は全身に満ちあふれ、浄化法の偉大さと正しいヨーガがインドと日本の掛橋になることを示され感銘深いものがあった。

## 夏期研修会に参加して

福山

日頃、直接先生の御指導を受けることの少ない地方在住者にとって、年一回のこの研修会は貴重な機会である。私の研修参加は今年で四回目であるが、年ごとに同行の仲間が増える事は、本物のヨーガを直接肌で感じて欲しいと願う私にとっても大変うれしいことである。

仲間の一人は、「あんなに大勢の人が先生の一つの息に感応していくさまに、不思議な気迫と安らぎを感じ、生きている事を実感した」と語っていた。又、二回目参加の一人は、「昨年は大勢ということに圧倒されたが、今年は自分もその中の一人として淡々と実践できた。又、先生のカーバラ・パーティ浄化呼吸法の姿が目に残っていて、今後の実践のイメージとなった」と感想を述べていた。

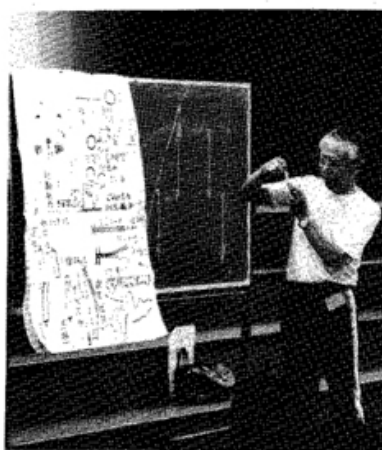


諸先生からは、ヨーガの量り知れない広さと深さを多方面より聞かせていただき、番場先生からは、人間の一生はストレスの連続であるという話から、四つの「いき」について。息に生きる。〇活いき生きる。〇意気盛んに生きる。〇粋に生きる。その為には、ヨーガの行法で地味の力を養って身につけている体と心のクセを自己の責任で、取り除いていく。ヨーガはその為の合理的で科学的とも思えるテクニックである。との話を聞かせていただいた。

夜の交流会では、白蓮華行を満行された方から体験談を聞かせていただき、継続は力なり、をつくづく感じさせられた。私も今、八百日行にさしかかっているが、今ではこの「行」に支えられていると言っても過言ではない位、私の生活の大切な部分を占めている。

私が、このヨーガに出合った時、長い間探し求めていたものに巡り合った気がした。数年前、自分の生き方について暗中模索していた頃を考えると「行」は私にとって、光明に向かって歩いているようで心

が安らいでくる。そして次第に体に変化してくるのがわかる。息が足先まで届くように感じ、腹や足が温まってくる。声が腹の底から出ていると感じ、最近では体がひとつにまとまっていると思える等、体が色々教えてくれ、まさに大きな頭脳だと感じる。そして振り返って見ると、慢性的な呼吸器の症状や鼻炎、二十数年の肌荒れと痒みが解消している事に気づいた。今が一番健康的だと感じている。そして一人の人間として、何を目指して生きてゆけばよいか、「ヨーガ行」を続けている限り、その知恵が引き出してくるものと確信している。このヨーガとの御縁に心から感謝している。



↑体験発表風景

大阪府立大学名誉教授 工学博士関谷仕先生→  
の講義「工学とヨーガ」



## 夏期研修会初参加

福岡

はじめて夏期研修会に参加させていただきました。ヨーガを始めて五年になります。週一回教室に通い、心身をリフレッシュ。私の健康法のひとつとして続けてきました。今回の会に誘って下さったのは、五年来の私の先生でした。昨年参加してみても、大きな指針を得たから、と私にもすすめて下さったのです。私自身もヨーガについて、もっと知りたいと思いはじめていましたから、少々ためらいながらも同行させていただきました。

はじめてお会いした番場先生は、とても魅力的な方でした。今でもお声が耳に残っています。指導を受け、お話を聞き、参加者みなさんの雰囲気も味わいました。そして、自分の無知とか未熟さとかを、確認することになりました。

終了後、本を一冊求めて帰りました。

「ヨーガ」・ヨーガ行法の段階的修練法・です。

「ヨーガとはなにか」にはじまる、この本は、あらゆる意味ですばらしい指導書だと思います。一ヶ月の間、毎日目を通しました。なれない用語ばかりで理解できないところも多いのですが、興味あり、驚嘆ありです。体位法の表、圧巻ですね。もうこれだけで研究者、実践者として最高だと思いました。あとは自分次第です。これが一番の問題点。今まで



↑東洋大学教授・文学博士（インド哲学）  
菅沼晃先生の講義「仏教とヨーガ」

この週一回健康法から日常生活におけるヨーガへ。これは段階的に模範的プログラムが示されていますので、何よりの目標になります。本を活用し、教室で指導を受け、できるだけ実践につとめたいと考えています。あの二日間には自分にとって何だったのか。一ヶ月過ぎた今、少しわかった気がして、原稿の求めに厚かましくも応じてしまいました。

番場先生、次の機会を心待ちにしております。ご指導をもっと吸収できるよう、少しでも成長したいと思っています。

みなさま、ありがとうございました。

福岡県在住 一九三七年生まれ受講生



↑京都大学教授 バリ大学教授・文学博士  
中川定久先生の講義  
「エリアーゼヨーガ死と再生」

[illegible]

名古屋

今年で六度目の心華寺の研修、会場を見渡せば一年ぶりの顔々。しかし、一年分のおしゅべりをし会う友の顔が見えないのが淋しい。そんな感傷も束の間、ヨーガの緊張と弛緩のリズムを感じさせるプログラム（講義と実技の組み合せ）の進行に引き込まれてしまった。今年は、インドのヨーギーの実践もあり、多彩な内容であったせいか、いつもより短かく感じられた。あと一日位、存分に実践をやっていたという思いを残して、会場を後にした。

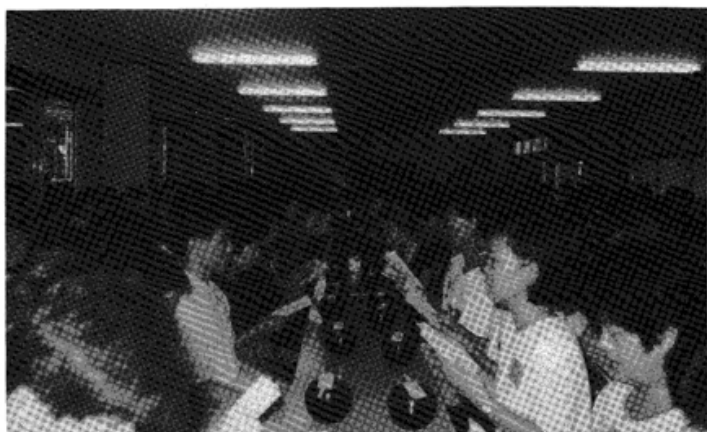
最後に、全国から多数の人々が集る折角のこの機会に、もっと積極的に、他県の人々と交流がはかれたいと思った。それを実現させるには、効率的に行えるよう組織的な方策が必要だが、近い将来実現されることを期待しています。

雄弘ブッタヨーガのつどいに

参加して

沖組

現代は病の時代であるという番場先生のお言葉に思わずうなずいてしまいました。医学の進歩とともに長寿社会を迎えた現代は、こころの病、からだの病は増えるばかりで、誰もが不安をいだきながら、日々を送っているのではないでしょうか。かくいう私も十年来アレルギー性鼻炎に悩まされ睡眠は浅く憂うつな毎日でした。そんな折ヨーガサークルを知り、半信半疑な気持ちで入会したのですがその効果が除々に表われて現在では熟睡でき、身体の変化に気づき始めた頃、今年の五月沖繩コンベンションセンターでの番場先生の「ヨーガ講演と実技」を受講し、改めてヨーガの奥の深さに感銘を覚えました。そのような気持が今回の研修会に参加するきっかけとな

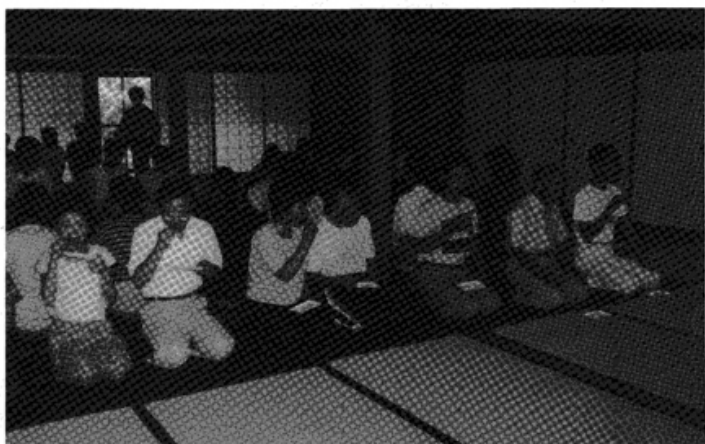


↑ 朝食風景

りました。

未熟な私がついていけるかと多少不安な気持ちでの参加でしたが、全国各地から集った大勢の先輩や仲間たちと呼吸をひとつにして行じたアーサナや浄化呼吸。又、ヨーガ発祥の地インドよりご出席のソナカ先生の現代社会には求めることが難しい自然心、自然体で行じるさわやかな実演。番場先生とご子息のこれが人間技かと思わせる数々の素晴らしいアーサナ。苦行を乗り越え千日行を満行なされた先輩方への体験発表を拝聴し、その強靱な精神力には驚嘆しました。

短い二日間の研修会でしたが、得たものは計りきれません。今後とも番場先生のおっしゃったイキ（粋）な女性に一步ずつ近づいていけるよう、サークルの仲間と共に頑張って、次回も参加できるように励みたいと、心を熱して帰ってまいりました。



↑ 雷神館でのお茶席風景



## 鹿兒島

前日の雨も上がった、絶好の研修会日和。係の方が「お天気に、気を揉みました」と話され、主催者の御苦労が偲ばれました。

佐保田先生の講演会には、不思議に雨が上がる、と言われましたので、先生にあやかられたかなあと感慨一しお。

さて、心臓肥大の治療中に、脳梗塞、を併発し、何度が死線を彷徨った母の介護にふり回されて、あつという間に七年過ぎました。最近、小康状態になりましたので、久し振りに鹿兒島のグループをお誘いして参加させて頂きました。

忙しい現代人に合わせた研修日程の企画は大変良いと言われますし、佐保田先生亡き後ヨーガ道を求める方がふえておられることに喜びも感じました。その分、出入りの多い受講者のお世話は、大変でいらしたでしょう。

研修会の期日については、蚊のいる時期は眠れないので、もう少しずらしては？ という意見もありますが、皆んな感謝しています。

人それぞれに、身心の健康や幸せを求め、いやもつと奥深い哲学や理想を求めて生きていますが、ヨーガの、千日行、を果された方の御紹介があって、深い感動を受けました。

佐保田先生が、名誉欲や金銭欲、より己れの、日々

の修行の深まり、が大事と説かれ、番場先生の啓蒙活動の実践に敬服しました。

最後に、生前佐保田教授が、母の心臓肥大の対処について話されたことを御紹介します。「人は七十年余も生きると、動き続けた心臓は疲れて肥大を起し易くなる。すると、早く病気を治そう」と焦って、薬に頼るからいけません。

半年でも一年でも安静にして、己れの自然治癒力に頼ると良い。それで死ぬなら、生命力が無いんや。徐々に元気が出てきたら、脊柱を真直ぐ立てて呼吸法やヨーガや食餌療法等、知恵を出して自分で治しなさい」と。

失禁、拒食等の障害は残っても、小康を得ました種々の工夫は、又の機会に。



→雄鶏の体位

M・L・ソソカー氏

## '89夏期研修会の感想

名古屋

年々、お集りになる皆様の深まりゆくのを感じ、励まされる思いが致します。

初めて参加のお友達も、大勢の方がすっかりアイサナをやっているという事。特に朝の未だ明けやらぬうす暗がりの中であちこちバンダや浄化法をやっているお姿にびっくりされて居りました。

白蓮華行満行の方が十名程いらっしゃいましたが、私もその途上なので一言ずつでもお一人一人の感想が伺えたらよかったです。今年度の体験発表も実りあるものが目立ち、ヨーガをすればこんな風にもなれるのかというような期待さえ覚えました。中でも瞑想中、ご自分の体が金色に輝いてゆくを感じ、自分はこんなにも尊い存在だったのかと気付かれたというのを伺って、日頃のヨーガの実践の中身の大切さ、私達はいかに尊いことをやっているのかと改めて、広めて下さっている番場先生に感謝する思いが致しました。各先生方のむずかしいご講義も大学に一日入学したつもりで伺ってくるのが楽しみです。その先生方が皆、ヨーガをおやりになつていらっしゃるところが素晴らしいことだと思います。

終りに、いつもさっぱりとしたお布団の用意とか、食事の用意とか、暖かな加藤様の司会のお言葉など、この会をお世話下さる多くの方々に感謝申し上げます。

## 事務局よりお知らせ

来る八月十九日宇治市山城運動公園の体育館で宇治市ヘルスパイオニアタウン事業として番場先生の講演会「健康とヨーガのつどい」が開かれます。

九月十五・十六日には心華寺でヨーガ研修会「雄弘ブツアヨーガ」のつどい・スーパ健康とやすらぎを求めてを開催いたします。多数御参加下さい。

## 編集後記

貴重な原稿を早くからお寄せいただきありがとうございます。

「ヨーガ梵声」第七号は、研修会特集として発行する事ができました。

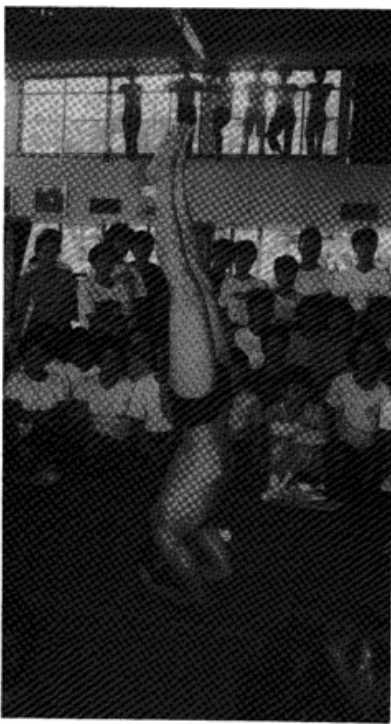
紙面の都合上掲載できない方もあり、嬉しい悲鳴をあげました。次の機会にさせていただきますと思っております。お許し下さい。今後とも広く皆様からのご投稿、ご意見をお待ちしています。

なお宛先は

〒六一一 京都府宇治市神明石塚六六

心華寺ヨーガアシラム・広報係です

電話 〇七七四一四三一五六七



↑頭立の体位 番場裕之氏