正しい食と適宜の運動、 そして明るい心こそが真の健康を築き あげます。 F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から けます。 · E· ヨガライフ協会は、からだの中から F&E、外からはヨガで、 そのお手伝いをさせていただきます。



- 第 443 号

発 F・E・ヨガライフ協会未来編集部 札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3 TEL011-222-0012 https://yogalife-school.jp

ていただいた

今回は、

2022年9月5日発行、

未来第441号に掲載させ

「アートマン」に続くご寄稿をご紹介いたします。

は石飛道子先生にインド哲学の講義をご担当していただい

 $\exists$ 

ガライフスクールインサッポ

ロ・インストラクター

コ て ] 1 ス

ま で

り歩き回り仕事をし帰ってくるの

つまり、ことばを光として、

人は坐

中で出てきます。 学派の姉妹学派サー みのことばかもしれません。ヨーガ ルシャは、ヨーガの思想にはおなじ ーマに語ってみたいと思います。 関連して、 回 取 りあげた 今回は「プルシャ」をテ 「アートマン」と ンキヤ哲学の

という意味のことばから生まれた るなら知りたいですよね。 すね。そのとおりです。アートマン マンということばは、「呼吸する」 ことばが違うのですから、違いがあ ような意味を担うのですが、でも、 とプルシャは、ほぼ変わらず、同じ えてくれたあなたは、通(つう)で マンと同じ意味なんでしょ。」と答 では、お話ししましょう。 そうそう、知ってるわ。 アート  $\mathcal{O}$ 

とお話ししました。そこから「自己」

" a person" ということになりま う意味があります。英語で言えば、 とか してみましょう。 す。どうして「人」がアートマンを 方、プルシャは、ずばり「人」とい 指すのでしょう? 「霊我」とか訳されてきました。 霊魂」の両方の意味をとりいれた 「霊魂」とか、また「自己」と もう少し、

ある」と答えるのです。 ねると「ことばこそその人の光り まは、「火が消えたときは?」と尋 と「火を」と答えます。さらに王さ ます。太陽が沈んだら何を光とする り仕事をして帰って来ます」と答え 名の王さまにアートマンについて 哲学者が出てきて、ジャナカという ヤに、人は何を光とするのかと尋ね 説明しているところがあるのです。 に、ヤージュニャヴァルキヤという ハッド・アーラニヤカ・ウパニシャ 出ていないときは?」と聞かれる かと問われて、「月を」と答え、「月 太陽を光として、人は坐り歩き回 王さまはヤージュニャヴァル 古いウパニシャッド文献に『ブリ -』という書があります。 ヤージュニャヴァルキヤは、 その

> 内部の光であるプルシャです」 識別からなるものであって、心臓の 絶えたときは?」と尋ねると、ヤー です。そこで王さまは、「ことばも な認識の機能を備えた光であるプ の答えです。心臓の内部にいろいろ ンこそ光である」と答えます。 ジュニャヴァルキヤは、「アートマ ンとはどのようなものですか」と。 これが、ヤージュニャヴァル 「それは、諸々の器官の中にある 王さまは問います。「アートマ そこ

ルシャがあって、 それをアートマン

> よう。 だろう、と疑問が出た人もいるでし うしてプルシャとわざわざ言うの をするからだと思います。 は一つの働きをするのではなく、眼 なものが光としてあるのだ、と思っ われたかもしれません。 て行う「人」のような総合的 たり等、いろいろな働きを取り混ぜ てもらうとよいかもしれません。ど というのだ、 で見たり耳で聞いたり舌で味わっ 心臓の内部に小さな「人」 何だかわからない説明だなと思 なぜかと言えば、アートマン という風に言われ のよう

ヨガライフスクールインサッポロ インストラクターコース インド哲学講師

#### 石飛道子先生



学校にて非常勤講師を務めた。 著書に『インド新論理学派の知識論―「マニカナ」の和訳と 註解』(宮元啓一氏との共著、山喜房佛書林)、『ビックリ!イ ンド人の頭の中一超論理思考を読む』(宮元啓一氏との共著、 講談社)、『ブッダ論理学五つの難問』(講談社選書メチエ)、

元札幌大谷大学特任教授。北星学園大学他、多数の大学専門

『龍樹造「方便心論」の研究』(山喜房佛書林)、『ブッダと龍 樹の論理学―縁起と中道』『「空」の発見―ブッダと龍樹の仏 教対話術を支える論理』、『「スッタニパータ」と大乗への道・ ブッダの教えはどのように大乗仏教に引き継がれたのか?』、 『ブッダの優しい論理学―縁起で学ぶ上手なコミュニケーシ ョン法』(以上、サンガ)、『龍樹と、語れ!―「方便心論」の 言語戦略』(大法輪閣)、『龍樹―あるように見えても「空」と いう』(佼成出版社)などがある。

な判断

や識別をともなう

テ り

もっと人間的な

魂とみ

未

たと考えられるのです。好みなどにより分かれて、 になったり、一つのことば、た ものとすると、 意味したり、なかなか忙しい ヤという場合もあり、 ンと呼ぶ場合もあれば、プ でしょう。そのうち、 いう呼び名が使われてきた 人」を意味したり「精神原理」 同じように使われてアー 「人」の形をとって のウパニシャッド文 のと考えると「プルシャ」 でもさまざまな判断を含 いたくなるの 臓の中にある親指大の などとして、精神的 源のことばが同じ意味 私たちのことばの使い インドの哲学って、 ソルシャのように、アドの哲学って、ア プルシャ 、自分自分 なと思われ だと思 多義 ようなも 、どちら 、思想や い表原 1 ル



## ようこそヨーガの世界へ 『ヨーガの樹』

#### B・K・S・アイアンガー(著) 吉田つとむ(監修・翻訳) 石飛道子(サンスクリット語監修)

定価2,750円(税込)

アイアンガーヨガの創始者、B·K·S·アイアン ガー師。数々のヨガやその哲学の決定版ともな る本を著作し、全世界では数百万人ほどの生 徒や信奉者がいるとされています。

師が遺した『ヨーガの樹』は、 くての人々にヨガの素晴らしさを伝えたい師の思いに満ち ています。ヨガを身近に感じ、穣り豊かに生きるための1冊です。

翻訳を担当したのは、吉田つとむ先生。直弟子としてアイアンガー師と親交が深かった吉 田先生は、当スクールのインストラクター指導やヨガセミナー講師としてお招きしている方 です。

さらにサンスクリット語の監修として石飛道子先生が参加されています。こちらも当スクール インストラクターコースで、長年インド哲学を担当されている方です。

お求めはヨガライフスクールインサッポロまで

TEL 011-222-0012



### 北海道酵素限定発売

今年も北海道の原料だけで製造し た『北海道酵素2022』をお届けい たします。

それに先駆けて昨年製造し熟成さ せた2021ビンテージボトルも販 売いたします。

販売期間:11月10日~12月10日 「北海道酵素 2022」720ml 5,292 円(稅込)

販売期間:~11月19日 「北海道酵素 2021 | ビンテージボトル 720ml 5,400 円(税込)

※1年間エイジングしたものを限定販売 ※いずれも予定数に達すると期限内 に終売となる場合あり

製造・販売 ㈱ケルプ研究所

2022



2021



北海道酵素

未

が3大原因です。

秋の不調の第1の原因の寒

低気圧の日が多くなります。 がなくなり、のどを痛めやす が少なくなると、のどの潤 なります。そして、水分補給 失っていることを感じにくく てもすぐに渇くので、水分を 空気が乾燥すると、汗をかい 律神経のバランスを崩すので 暑い。この激しい寒暖差が自 く下がりますが、日中はまだ よっては、朝晩の気温は大き の差、 2つ目は空気の乾燥です。 温度変化です。 また、秋の気候は 日に 空気の乾燥、日照時 が来たような気分になってい 言葉も聞きます。 温度変化と は、立冬の前日までをいうそ に、体調を崩す人が多いよう 今年は急に気温が下がっ いると感じます。たしか 最近は秋バテ、という そんな季節の変わり目 秋を通り越して、冬 2間の減少

 $Q \cdot Q \cdot L$ クォリティ ·オブ·ライフ

心・からだ



#### 営業のお知らせ

#### 11/23(水)勤労感謝の日

3F 10:00~11:30

3F 13:00~14:30

受付は 17:00 までとなります。

お問合せや発送など

お気をつけください。

#### 年末年始の営業

12/29(木)~1/3(火)休業 1/4(水)より営業いたします。

(株)ケルプ研究所

TEL 011-221-1225

ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

が理由です。セロトニン不足脳内物質の分泌が減少するの ため、 は落ち込みを引き起こすの 多くなります。日照時間が短 くなると、セロトニンという 身体の不調が出やすくなりま 気中の酸素濃度が低下します。 3つ目、 秋に起こる体調不良は放っ

には、バランスの良い食事で

冷たいものを取りすぎず

そして、自律神経を整える

してみてください。

様々な病気の原因につながり ておくと免疫力低下を招きや いそうです。そうすると、 りの感染症はもちろん、こ 免疫力が下がると、流

気分が落ち込むことも 日照時間の減

> ります。これらの改善には、 りストレッチすると効果的で 太ももの大きな筋肉をゆっく ストレッチすることが効果的。 体を温めるには大きな筋肉を やはり運動、栄養、睡眠です。 や風邪にもかかりやすくな むくみにも良いので。

保健学博士
北海道大学名誉教授ション学部長・教授
群馬パース大学リハビ ビリテ

北シ群

## ェキス配合 コルテド・ヘア

-ブシャンプー 500g 2,530円(税込)

・ハーブリンス 500g 2.530円(税込)

▶ハーブボディソーブ 500g 2,750円(税込)

◆コンディショニングハー 500g 2,970円(税込)

**▶ハーブシャンプー** 30g 330円(稅込)

ハーブリンス 30g 330円(税込)

**-ブボディソープ** 30g 363円(税込)

**▶コンディショニングハーブ** シャンプー30g 396円(税込)

製造・販売 ㈱ケルプ研究所

ヨガライフスクールインサッポロ

ニューボトルで量も価格も お得になりました☆

ましょう。そして、よく噛ん

おすすめで

に、常温や温かいものを取り

サンプルサイズ (30g) も発売

F・E・ヨガライフ協会







https://yogalife-school.jp/

晚 秋の 候

村 田 和 香

流行するインフル

便利なポンプ式☆

未

## たべも のとからだ 四方山話(140)

鳥時代から祭事に使用されて ご飯を作って、もてなしたとい の折には、ユリ根団子やユリ根 根を大切に貯蔵しておき、来客 の人達は、山野で採取したユリ いたといわれます。昔のアイヌ ユリ科の日本伝統野菜です。飛 国にかけての東南アジアで、 ユリ根の原産地は日本から

生産の98%が北海道産です。 の食卓にもよく上ります。 料理店だけではなく、一般家庭 欠かせない素材です。関西では あんかけ、あえ物の材料として ます。京料理の煮物、蒸し物、 ませんが、京都ではよく使われ 育ちます。関東ではあまり食べ ると収穫までに6年、じっくり ユリ根は種作りから育て始め は欠かせない食材ですが、全国 て扱われていて、おせち料理に 関西を中心に高級食材とし

和してまたよし、乾きたるは粉 ています。「本草綱目」には、 野菜としての栽培法が書かれ 「農業全書」(1696)には、 新たなるは蒸して食し、肉に 、時代の後期で、宮崎安貞の ユリ栽培が始まったのは、江

> り」と、ユリ根の利用法につい て書いています。 にして餅となし食す。 人に益あ

> > 食わざれば

性の食物繊維です。 りが出ますが、これはグルコマ 溶性2.1%と水溶性の食物繊 根の場合は水溶性3.3%、不 性のものが多いのですが、ユリ ンナンという蒟蒻と同じ水溶 あります。加熱すると特有の粘 維のほうが多いという特徴が に含まれ、その量は牛蒡に近い 一般に野菜の食物繊維は不溶 ユリ根には食物繊維が豊富

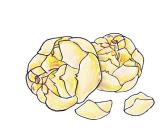
病の予防、ナトリウムの吸収抑 血清コレステロール値の正常 があります。この作用により、 腸からの吸収を阻害する作用 期待されています。腸内細菌の 活習慣病に対する予防効果が 制による血圧の正常化など、生 化、糖質の吸収阻害による糖尿 コレステロールの吸収による あるために、物質を抱え込んで 環境を整えて整腸作用にも役 水溶性の食物繊維は粘りが

出によるがんの抑制作用など の予防と改善、発がん物質の排 不溶性の食物繊維にも便秘

> ウム・マンガンなどのミネラル、 弱い人や乳幼児に適した食べ B1・B2・B6・葉酸などの 消化がよく、タンパク質やカリ ビタミンも豊富なので、胃腸の の生理作用もあります。また、

咲いてしまひぬ百合の珠

加藤楸邨 西野次朗



# 190

週間

F&E鍼灸院

院長

工藤

調べたいとき 時代、わからない語句や用語を まだインターネットがない

と「広辞苑」は当時の私の必須 べる必要があるときには「現代 たりしました。少し成長して最 らいのときであれば辞書や学 が解決の手段でした。小学生ぐ アイテムでした。「現代用語の 用語の基礎知識」が役に立ちま 新の用語や外来語の意味を調 校の図書室の百科事典で調べ 誰かに尋ねる 辞書、百科事典をひく 「現代用語の基礎知識

> います。 的な言葉などを調べるにはス 数年が経ちます。今では耳なれ されています。電子書籍版もあ 基礎知識」はいまも健在で販売 マホ1台あれば事足りてしま ない外来語、最新の造語、専門 らを購入しなくなってから20 るようです。けれど、私がそれ

の本屋さんの閉店が札幌では 画本を買うにしろ本屋さんに ないものでしたが辞書を買う は大変お世話になりました。そ にしろ参考書を買うにしろ漫 百科事典はおいそれと買え

ちょっと離れて本のページを

だそうです。便利なスマホから

りしました。 作者の作品など手にとっては 立ち読みし、ときには購入した インの本、また気になっていた ずうっと書架の間を彷徨いつ 本の分野も関係なくずうっと 新聞などの書評とも関係なく、 要な本を買う目的だけでなく、 という言葉に出会いました。な 相次いでいます。残念なことで つ装丁の美しい本、斬新なデザ んてステキな言葉でしょう。必 す。学生時代"本の森の彷徨,

が一番と思っています。 たいなぁと思うものを読むの いうのは苦手でした。本は読み きの課題図書の読書感想文と ません。ただ、小・中学校のと 読めと強制されたことはあり が好きだったので親から本を 10/27~11/9は読書週間 子供のころから本を読むの

