

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。

# 未 来

発行  
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3F  
TEL011-222-0012  
<https://yogalife-school.jp>

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で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ています。今回は、2022年11月5日発行、未来第443号に掲載させていただいた「プルシャ」に続くご寄稿をご紹介します。

## ヨーガよもやま話 「プラクリティ」

ヨーガは、ほとんどすべてのインド哲学の学派が認める実践方法です。インドでは、どんな哲学思想もヨーガなしには成り立たない、と言ってもあながち間違いではありません。それほど、ヨーガはインドの哲学思想の中に行きわたっているのです。

さて、今回はプルシャのお話しをしました。みなさんは、プルシャやアートマンということばには、ずいぶん慣れてきたことでしょうか。どちらも、哲学的にほとんど同じような意味、すなわち、「精神原理」を表すことばとして定着しています。

今回は、ここにもう一つの原理、

物質原理を加えましょう。それは、プラクリティということばです。西洋においては、精神と物質という二つの区別はともほつきりしていません。精神は、理性的・知性的な心のはたらきに関わるでしょう。それに反して、物質原理は、物質の世界一切がそこから出てくる元のものといえます。

この世の一切を、精神と物質に分けるやり方を二元論と呼びます。インドでは、ヨーガ学派の姉妹学派であるサンキヤ学派が、精神と物質の二元論を基盤としていっています。サンキヤの二元論は、私たちがふつうに考える精神と物質とは大きくちがっています。

精神原理はプルシャが担当します。精神原理プルシャは、知、知性を本質として、ただ「見る者」と言われたい。精神は動いたり変化したりしないので、「非作者」と言われたい。その一方、プラクリティは、唯一の実体であって、ここから一切の現象世界が作られていきます。

では、たった一つの原理プラクリティから、こんなに複雑で多様な現象世界がどうやって作り出されるの

でしょうか？  
それを説明するのは、三つの構成要素(トリ・グナ)です。純質(サットヴァ)・激質(ラジャス)・暗質(タマス)という要素の微妙な配分によって、この世の一切のものは作られ、それらは変化し開展していき活動します。

さらには、この現象世界を作るプラクリティの特徴は、「無知」といわれます。精神原理プルシャが「知」を特徴とするのに対し、物質原理のプラクリティは「無知」を特徴とします。先ほど述べましたように、精

神原理は変化せず不変であって活動することはありません。それに対して物質原理のプラクリティは、変化し活動しているものを作り出します。このように、精神原理と物質原理は、互いに相反した特徴をもっています。よく男女に喩えられます。精神原理は男性、物質原理は女性に對比されて、踊り子が観客の前で踊りを披露するように、物質原理プラクリティは精神原理プルシャのために世界を開展させると説明されます。

(次頁へつづく)

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



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—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)、『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」と大乘への道—ブッダの教えはどのように大乘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。

(前頁より)

さて、ここでみなさんに問題です。みなさんが抱える心の悩みや精神的な苦痛などは、二元論でいえば、どちらの問題になると思いますか？プルシャの問題になるのでしょうか、プラクリティの問題になるのでしょうか。

心の問題は知性の働きや理性のはたらきに関わるから、精神原理の問題じゃないのかな、と想った人もいるかもしれない。残念ながら、サーンキヤ学派では、ちがうのです。

頭で考える識別判断といった高度な知的活動も、実は、サーンキヤの二元論ではプラクリティの働きに入ってしまうのです。びっくりしたでしょう。難しい哲学の問題を考えても、無知なプラクリティの働きなのです。

そこには、実は、ヨーガの伝統が作用しているのです。様々な心の働きはどんなに知的に見えても、あてどなく変化する一時的なものにすぎません。インドの人々は悩みや苦しみについてこのように結論づけました。

『ヨーガ・スートラ』では、ヨーガとは心の働きを止めることだと言います。どうして、心の働きを止めてしまうのでしょうか。みなさんなら、もう

おわかりでしょう。物質原理であるプラクリティは、精神原理を惑わすものでもあるのです。プラクリティが動かなくなると心の働きが鎮まると、本来の知である精神原理プルシャは、惑わされることなく本来のほたらきをするようになります。永遠であって動くものにとらわれない、「見る者」であるプルシャ。それが、プラクリティから切り離されて独り存在することになります。それをプルシャの独存(カイヴァルヤ)と呼びます。観客に踊りを披露した踊り子が踊り終わって踊りをやめるように、プラクリティは開展をやめて、元の原理に戻ります。そうすると精神原理プルシャもまた本来の姿に戻ります。これが悟りの境地なのです。



様々な苦しみから逃れるために、インドの哲学は存在していません。具体的にはつきりとした人々の役にたつてくれるので、哲学はインドでは宗教のように扱われているのです。

## たべものとかからだ 季節を味わう

四方山話(146)

北から南へ細長い日本は、春夏、秋、冬の四季の感覚がはっきりしていますので、その土地の人たちは気候風土が育んだものをそれぞれ生かし、各地に相応しい繊細な味覚、味わいのある豊かな食生活を編み出してきました。

野菜、果物、海藻、魚介類もそうですし、旬のものはすべて美味で、栄養にも富んでいます。「春苦み、夏は酔のもの、秋辛辣、冬は油と合点して食え」、これは石塚左玄(明治時代の日本の医師・薬剤師、陸軍で薬剤監・軍医を務めた。玄米、食養の元祖といわれている)の道歌です

が、この歌はその季節の穀物や野菜が、特有の味を持っているので、それぞれの季節にはその季節の食べ物を摂ることが、身体には必要だということを感じています。

例えば春です。ふきのとう、わらび、よもぎ、のびる、たらしの芽、せり、うど、つくし、たんぽぽの葉、みつば、みな香りが高く、苦味を持っています。苦味は、長い冬を耐えてきた私たちの体が求めているもので

す。不足しているビタミンB、C、D、Eを芽吹き始めたこれらの山菜・野菜が補ってくれます。

夏です。暑い季節は誰にもこたえます。夏ばてという言葉もあるくらいですからそんなときの野菜はその季節に合う栄養を持っています。また、高温多湿の夏は、食べ物傷みやすい季節でもあります。酔の物つまり酔仕立ての食べ物腐敗を防ぎ、疲れを取り、解毒の力を持っています。

秋です。ほんのちよつと辛い刺激を与えることで、夏の弱った体は回復します。辛味は香

りを誘い、味覚を高めます。冬です。冬はあつさりした薄い色の野菜を使うことが多いのですが、ゴマ・大豆・くるみ・米・その他の雑穀など、純良な植物性油脂に富んだ栄養豊かな保存のきくものがあります。

私たちは「お土から上がりた物」を大切にしたいといわれてきました。これは神様のお恵みだから、そこで採れた産物を有難く感謝して、その土地その土地の食べ方でいただきなさいということですが、食の基本姿勢を示されたものといえます。

青梅に手をかけて寝る  
蛙(かわず)哉  
小林一茶  
西野次朗

### 新製品 F&E酵素飴



6個入(30g) ¥150(税込¥162)

F&Eシリーズに新しい仲間『F&E酵素飴』が加わりました。原料は、甜菜糖、水飴、F&E酵素の3つだけ。シンプルで懐かしい味の飴です。

製造は飴谷製菓様、創業105年の小樽の老舗です。

# ココロとカラダにやさしい鍼灸治療

197

## ヒロシマ

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

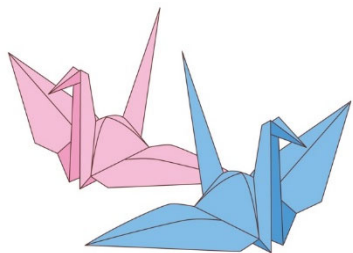
学生の頃から旅が好きでいろいろなところに行きました。まだ訪れたことのないところもたくさんありますが、あえて訪れることを避けていたのは広島です。手厳しい友人からは日本人として広島の平和記念公園に行き資料館を見なくちゃいけないよと言われながらもなかなか足が向きませんでした。というのは高校1年の時文化祭で広島島の原爆投下後の被爆をされた方々の写真の展示に関わりました。その時の写真がいつも心に残って広島へ行くことを避けていたのです。

今年の4月中旬、ようやく広島を訪れることができました。朝7時半頃に宿を出て平和記念公園を散策しました。原爆被爆者慰霊碑、平和の灯、原爆ドーム、平和記念資料館が一直線につながっていることに気づき自然と手を合わせていました。平和記念資料館へは開館と同時に入館し、時間帯的に空いていましたのでゆっくり見学できました。私が大人になった

せいか展示されている物から視覚的な衝撃は思ったほどありませんでした。資料館では被曝体験伝承講話が定時開催されており私の聞いた回では14歳のとき、勤労動員で芋島の作業中に被曝した少年の体験の話でした。伝承者は淡々と語ります。聞くという行為には聞いている者の想像力がはたらくのでしょうか。あの日の14歳の少年の見たこと、痛み、不安が私の心の深いところに届いたように思います。また平和記念公園内には原爆死没者追悼祈念館もあります。そこでは原爆投下直後の広島地方気象台員の方々の奮闘を描いた柳田

邦夫のノンフィクション「空白の天気図」にちなんだ企画展がおこなわれていました。「欠測しますと何十年観測したのが無駄になるんです」と壊滅的な被害を受けたなか観測を続行した気象台員たちの様子も心に残りました。

旅を終えて、友人の言葉には間違いがなく、ヒロシマの地を訪れることができてよかったですと思いました。



### 女性にやさしい はり・きゅう治療

## F&E 鍼灸院

### 施術メニュー

はりきゅう治療~全身を整えます~(約60分)	3800円
回数券(3回)	11000円
回数券(6回)	22000円
プレママ(40分~60分)	2800円
~逆子、安産、つわりなど~	
美顔鍼 美顔鍼	2500円
美顔鍼回数券(5回 有効期限6ヶ月)	10000円
全身治療・美顔真	5300円
頭皮ケアコース(鍼数基本24本)	3500円
頭皮+美顔	5500円
頭皮+全身	6300円
耳つぼダイエット(1ヶ月)	20000円
おうちDEおきゅう~お灸指導とお灸30個付き~	2500円
ハーバルボール経絡マッサージ(約20分)	3000円
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

※はりきゅう治療には初診カルテ作成料2000円頂戴いたします  
(ヨガ会員さま、初診カルテ作成料 半額)

健康保険を使った治療も行っております。  
詳しくはお問合せ下さい

#### ●治療時間

平日 13:00~20:00 土曜 12:00~16:00  
休院 日・祝・第3土曜

#### ●お問合わせ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル8F  
TEL.011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子  
※男性はご紹介の方のみとさせていただきます

### 強い日差し 汗ばむお肌 初夏のスキンケアに

## コルテFのシンプルケア

石鹸と化粧水の2つで完了

植物・海藻天然発酵エキスをベースにしています  
本当の美しさを実現するヒケツは、肌本来の機能である角質代謝(ケラチニゼーション)を高めることにあります。  
多種類の野菜・果実・海藻の天然発酵エキスをバランスよく配合し、素肌的美しさを引き出します。

無添加・無香料。トラブルの原因は取り除きます  
かつて「表示成分」や「指定成分」といわれた、必ずしも肌に安全ではない表示義務があった成分をコルテFは全く使用していません。  
多種類の野菜・果実・海藻の天然発酵エキスをバランスよく配合し、素肌的美しさを引き出します。



(株)ケルプ研究所  
TEL 011-221-1225  
FAX 011-251-2335



### F・E・ヨガライフ協会出版

#### クオリティ・オブ・ライフ こころとからだ

村田 和香 著

1.650円(税込)



#### 台所の養生訓 クスリになる食べ物

福士 高光 著

1.650円(税込)



ヨガライフスクールインサッポロにて販売中☆  
お問合せは **011-222-0012** へ

Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ



片づけられない

村田 和香

毎日忙しくて、家事から解放されることはありません。それならば、できるだけ楽ができて、きれいに美しく見える方法はないかしら、と考えてしまうのは私だけではないと思います。生活空間の見た目が良くなることは、心理的ストレスの軽減や気分のリフレッシュ効果が期待できるはず。

ところが片づけられない。片づけているのに、かえって散らかっていきような気もする。これって病気かもしれない。なんて思ったことありませんか。片

づけれない病気は実際にあります。正確に言えば、病気の症状として片づけられないことがあるのです。決して、片づけられない人に問題があるわけではなく、精神的に、あるいは脳の構造的に片づけができないのです。

片づけられない病気として、統合失調症、強迫性障害、セルフネグレクト、発達障害などは、掃除の苦手な可能性を持っています。特に、発達障害の注意欠陥障害や多動症などは片づけが苦手なようです。片づけて

いるつもりでも、判断基準が家族と違うために、周囲と折り合いのつかない場合が少なくありません。気になるのであれば、病院へ行くのがおすすすめです。

もちろん、片づけられない原因は病気だけではありません。多忙のため片づけの時間が少ない、物が多すぎて片づかない、人に手伝わしてもらうのは恥ずかしいなども、片づけられない原因になると思います。完璧に掃除しなければならぬと思うと、手が付けられないこともあるでしょう。片づけが苦手な人は、ルーズなわけではありません。時間的にも、体力的にも余裕がないと、掃除を始められないのです。

ストレスいっぱいの場合も、掃除をする気力、生活を楽しむ余裕がなくなるかもしれません。ストレスを取り除くことが必要です。人に頼ることは悪いことではありません。一度思いきりリセットすることが必要かもしれません。快適な空間を思い出すこと、心地よさを実感することが身も心もきれいになることにつながるようです。

群馬大学リハビリテーション学部  
シヨンス部部長・教授  
北海道大学名誉教授  
保健学博士

## 毎日、酵素。



F & E 酵素は優れた発酵食品です。

この酵素飲料は、私たちが日常食べなければならぬ野菜類・根菜・果菜・葉茎類、海藻類、果物類などを独自のバランスで配合、浸透圧で抽出したエキスを発酵・長期間熟成させたものです。

人体に不可欠な必須アミノ酸や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分、ビタミン類などの微量栄養素も含まれており、からだを大切にする方、いつまでも健康を保ちたい方には是非おすすすめしたい発酵飲料です。

野菜や海藻不足の方、肉食が多い方、白米、白パン、インスタント食品など加工食品を常食される方、またアルコールなどの嗜好品を多用される方は、食生活の改善と健康保持のためにも毎日続けてお飲み下さい。

## はじめませんか、酵素生活。 つづきませんか、健康習慣。