



2019年7月 第17巻第7号

かく語りき—聖人の言葉

「神に帰依したときのみ、人は救われます」

…ホーリー・マザー・シュリー・
サーラダー・デーヴィー

「わたしは、あなたがたをみなしごにはしておかない。あなたがたのところに戻って来る。」

「かの日には、わたしが父の内におり、あなたがたがわたしの内におり、わたしもあなたがたの内にいることが、あなたがたに分かる。」

(抜粋：ヨハネによる福音書 14章 18節、20節。『和英対照聖書 新共同訳』日本聖書協会、2001年)

今月の目次

- ・ かく語りき—聖人の言葉
- ・ 2019年9月の予定
- ・ 聖ゴータマ・ブッダ（釈尊）生誕祝賀会
午前の講話

「お釈迦様の智慧と慈悲」 香川県・
善通寺尼僧 佐藤浄圭さん

- ・ 忘れられない物語
- ・ 今月の思想

編集者よりお知らせ：ニューズレター英語版7月号に掲載の、4月の逗子サットサンガでの講話「スワミー・ヴィヴェーカーナンダの教えに学ぶ」は、都合により日本語版では8月号以降に掲載します。

9月の予定

- ・ 2019年9月の生誕日

スワミー・アベダーナンダ
9月23日（月）
スワミー・アカンダーナンダ
9月28日（土）

- ・ 2019年9月の協会の行事

9月1日（日） 14:00～
自主勉強会
場所：逗子協会本館

『パタンジャリ・ヨーガの実践』、『バ
ガヴァッド・ギター』をご持参くだ
さい。

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

9月10日（火） 14:00～16:30

福音勉強会

場所：逗子協会本館

お問い合わせ & お申し込み：

benkyo.nvk@gmail.com

※変更になる可能性もありますので協
会ウェブサイトを随時ご確認ください。

9月23日（月・祝） 10:30～16:30

※9月は第3日曜日ではありませんの
でご注意ください。

シュリー・クリシュナ生誕祭

場所：逗子協会本館

特別講話：

ラーマクリシュナ・マト理事会理事

ラーマクリシュナ・ミッション

運営機関委員

スワミー・ディッビヤーナンダジー

朗誦・輪読・講話・賛歌など

9月27日（金）

ホームレス・ナーラーヤナへの奉仕
活動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤

urara5599@gmail.com

9月28日（土）～29日（日）

ナマステ・インディア（東京・代々木

公園）

日本ヴェーダーンタ協会は「ガンガー
CD ショップ」という店名で出店し、書
籍、CD 他、多数の品物を特別価格で出
品予定です。

参考：

<http://www.indofestival.com/index.html>

9月 毎土曜日 10:30～12:00

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子協会別館

お問い合わせ：荒井弘人

090-8170-0003 または

ochanomizuyoga@gmail.com

体験レッスンもできます。

※予定は変更されることもありますの
で、日程は直接お問い合わせください。

※専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

聖ゴータマ・ブッダ（釈尊）生誕祝賀会

「お釈迦様の智慧と慈悲」

佐藤浄圭さん講話

6月17日（日）の逗子例会で聖ゴ
ータマ・ブッダ（釈尊）生誕祝賀会
を執り行い、香川県・善通寺尼僧の
佐藤浄圭（じょうけい）さんをお招
きしてご講話を頂きました。

初めに全員でヴェーダの聖句を詠
唱した後、浄圭さんの主導で般若心
経を読経しました。次に、仏教の三

帰依文を皆で繰り返し唱えました。続いて、『仏教聖典』の英語版をマハーラージが、日本語版を浄圭さんが朗読されました。



そして、「お釈迦様の智慧と慈悲」をテーマに浄圭さんが話されました。優しく穏やかな口調で、時折ホワイトボードに絵を描いたり、コップと水、編んだヒモなどを見せたりしながら、経典や般若心経の中にある教えを大変分かりやすく説明されました。



以下は、講話の録音を書き起こしたものを基に編集者がまとめたものです。

今日のテーマであるお釈迦様の智慧と慈悲は、どちらもなくてはならないものです。翼が2つないと鳥が飛べないように、智慧すなわち正しい教えと慈悲がなければ自分も他人も幸せになれません。

私はこのヴェーダーンタ協会を素晴らしい場所だと思っています。最初にお唱えした三帰依には3つの委ねる対象が出てきますね。真理に目覚めた人・ブッダ、その真理の教え・法、共に学ぶ人たち・サンガですが、協会にはその3つが揃っていてとても浄らかな場所だと思います。

皆さんも初めてヴェーダーンタ協会に来た時があったと思うのですが、どんな時だったのでしょうか。私が初めてここに来た時の事はとても素晴らしい思い出となっています。今日のように皆さんで忙しく準備するときに来た方もいるかと思いますが、私が来たのは何もない日でした。スタッフの方が快く案内してくださってお昼ご飯を一緒に頂きました。その後、スタッフの方は用事で出かけてしまい私とマハーラージだけになりました。急に訪れた知らない人を一番大切な人と二人っきりにして、誰もいなくなってしまったんです。これはすごいと思いました。

ここは、誰も拒まずに誰に対しても開

かれていますね。今のお寺は、例えば仏像や大切なものが文化財として保護されていて鍵がかかっていたりしますし、本当に誰に対しても開かれているというのは難しいことですが、ここではそれがかなっている。浄らかな祈りの空間になっていて、とても静かです。おのおのがきっと心の中で教えに出会って、静かな中でふんだんに祈って満足して帰っている。そういう環境の中でずっと学んでいけるというのが、宗教の区別に関係なく素晴らしいと思います。『仏教聖典』にもありますけれども、お母さん牛からおいしい牛乳もらう子牛がお母さん牛のそばを離れないように、ブッダの教え、真理の教えがあれば私たちは自然と離れたくなくなりますね。このように真理の教えが生きている、日本でもまれな場所で、お釈迦様の教えの話ができることをとても嬉しく思います。



私たちが毎日行えることに礼拝というものがありますが、そのために心を浄めることは基本的なことですがとて

も大切です。(演台の上に水の入ったコップ、空のコップ、ケチャップを置く。)これは水の例えです。教え自体はとても浄らかです。この教えを私たちがそのまま受け取るといいわけです。(コップの中の水を別のコップに移す。)でも、聞く気がなかったら入らないでし、聞いてもひびが入っていたら流れ出てしまい自分のものにならない。もう一つ大切なのは、偏見や思い込みなどの自分の経験がコップに入っているとコップが汚れているということです。(空のコップにケチャップを入れ、水の入ったコップから水を移す。)教えはとても浄らかなものですがコップの汚れと混ぜてしまいます。私たちはどうしても自分の心と一緒に生きていかなければなりませんから、一回一回心をこうして拭くんですね。(汚れた水を空け、コップの汚れを布で拭き取る。)そうすればきれいな教えをおいしく飲めます。

私たち日本の僧侶が今も学んでいる仏教は、元々はインドのナーランダ大学からずっと伝わってきたものです。ナーランダ大学は龍樹(ナーガールジュナ)菩薩たちが研究・観察し瞑想を重ね勉強されたところです。ナーランダは「ハスのある場所」という意味で、ハスは智慧の象徴なので智慧を授ける場所ということです。日本では西遊記で有名な玄奘三蔵もこのナーランダ大学に行きました。ナーランダ大学は図書館が9階建てで、学ぶ人は1万5000

人、先生は 1500～3000 人いたと言われて
います。真理を学ぶために東西から
人々が集まる、427 年に建てられた世界
最古の大きな大学でした。仏様はハス
の上に座っていらっしゃいますね。ハ
スは泥の中から生まれます。煩惱にま
みれた世間に生まれたけれどもその煩
悩に染まらずに咲く。きれいなところ
に最初から種を置いても芽が出ないで
すが、泥には栄養があるかもしれません。
食欲に養分だけ吸収すればいいの
です。嫌なこともあるし辛いこともあ
りますけれども、私たちが世間に生ま
れた意味はそこにあります。煩惱、盲
目的な情熱は識別の智慧で取り除けば
エネルギーになるということですね。

話を戻しますが、釈尊の数々の発見の
一つは、一切皆苦、全部苦しみになる
ということです。苦とは何かと言うと
思いどおりにならないことです。好き
なものや楽しいものも自分の心次第で
嫌いになったりしますね。絶対的な正
体がない。楽しいことも絶対でなく普
遍的でない。それを捉える自分の心、
もしくは外側（周囲）の変化に左右さ
れます。それを実体があると思いつま
んでいるからいろいろと自分が苦しみに
反応してしまう。そこを見つめて解決
する方法を探したのがお釈迦様ですね

お寺には、人生で痛みや辛いことを
経験し「幸せになりたい」と言う方が
来ます。苦しんでいる人に対して、「私

の痛みが」と言う人に対して、他人
の幸せを望みなさいといきなり言う
と残酷なことかもしれません。けれど自
分の痛みばかり見ているといつまで
たっても痛みはなくならないし、生
きている限り痛みは必ずやってくる
んですね。ダライ・ラマ殿下もおっし
やっていますけれども、視野を広げる
ことは慈悲を持つことと大きく関係が
あります。他人を大切に思うことで自
然に心が開きますし、さらに自分の心
を観察して痛みを和らげる方法でも
あります。慈悲の心を持つことには自
分を幸せにする効果があります。

以前、ダライ・ラマ殿下がインドでお
話をするイベントがあつてたくさん
の人が集まりました。が、急に殿下は自
分で立ち上がれないくらい具合が悪く
なれば病院に運ばれました。後になつ
て内臓の病気だったことが分かりまし
た。運ばれているときにその場に
いた貧しい人たちが目に入り、ご自分
が痛みを苦しんでいるにもかかわらず彼
らに心が向いたそうです。自分は病院
に運んでもらえるけれども彼らだつ
たらどうなるだろうと思ひ、痛みを
あまり感じなかった。自分のことしか考
えていなかったらとても痛いと感じる
ところが、慈悲の心でいっぱいになつ
ていると自分の苦痛を感じないのです
ね。

例えば、生きていて自分一人のことで
いっぱいいっぱいか、この世に大切な

人が3人いてその3人の喜びが自分の喜びと一緒にあるか。この人数が10人、100人いたら喜びがすごく増えますね。無数の人々の幸せを祈ること、自分を手放すこと、執着を手放すことが本当の幸せの道になります。



般若心経にも説かれている最も大切な智慧ですが、物事も自分の心も変化する、変わらないもの、実体のあるものはない。これは言い換えれば縁起ですね。関わり合っていること、関係性で今この瞬間成立しているだけ。空(くう)と縁起です。この関係性のことを理解できたらとても強い智慧になります

皆さんが自己紹介するとき、どこに住んでいます、何の仕事をしています、家族構成はこうです、などと言います。仕事がなくなったり家族がいなくなったりすることもあります。「私」という心も変わっていくかもしれません。

「私」はやはり関係性の中に生かされているのですね。お経にもありますが、自分は孤独な一個の存在ではなくて、

自然の中で、そして瞬間瞬間変わるけれど皆さんとのご縁の中で、関わり合っただけで成立しています。これを知ることができたら煩惱が減りますね。智慧が起こるのです。

これからお話しする編み目の例えは経典にも説かれています。(ヒモを鎖状に編んだものを見せる。)編み目は1個1個の結び目でできていて、この結び目を1つ、2つと数えますが、ある意味私たちはこの結び目のような存在です。隣と関わり合っていてどこからどこまでが私なのか。そして、これはほどこいでしまうと一本の糸です。でもこの形をとっている時は「私」と言うんですね。そもそもの私は何なのか。その時接している方が仏の表れであるという教えがあります。絶対的な自分があると錯覚しているところから自分の物、執着、エゴイズムが生まれる。このエゴイズムが私たちに勘違いさせ、わざわざ苦しみを認識しやすくしている。おおらかな平和な世界を望んで生きることができる、と皆さん知っていますね。いろいろな宗教の指導者が、数々の目覚めた方たちがおっしゃっています。教えを知る私たち、全ての人間は今、菩薩として悟るための途中の段階にいます。皆さんは同じ菩薩であるということです。

釈尊も同じようにこの物理的世界に生まれてきたわけですがけれども、私た

ちとの違いはまず、ずば抜けた心のコントロールにあります。この世界に生きている以上、感覚の刺激というものがあります。美しい花だ、または叩かれて痛いと思う。第一の矢が私たちに届きます。ここで自分に対する執着が強ければ、「痛い」となった後に自分を傷つけるものに対する怒り、煩惱が生まれますし、美しい花を自分だけのものにしようとしたりします。こうした第二の矢は自分の心から自分で打っています。そこを瞑想などの訓練で識別する智慧を身につける。煩惱を「体験している」という言い方がありますが、煩惱そのものは自分ではない、怒りや悲しみと自分を同一視しないという訓練が必要です。

私たちにはもともと仏性（ぶっしょう）というものがあります。私たちが戒律を守り正しい生活をして正しい教えに心を向けて生きていけば、自分の中の最も浄らかな自分を発見できる。仏性は水晶に例えられます。水晶は透明で本当にきれいなものです。私たちに怒りの心が生じるとどす黒い気持ちが生まれますが、それを自分そのものと勘違いしないことです。感情が起こった時は色がちょっと出ているかもしれませんが、自分そのものは染まっていません。自分の人生にショックなことがあると、それを自分そのものだと思って絶望してしまいがちですが、こういうことをあらかじめ知っ

ておけば苦しみの前に止めることができますね。

まだ私が子供の時、天国や地獄など輪廻の六つの世界とはどんな世界だろうと思っていました。六道輪廻はファンタジーの世界ではなくて心の状態、心の在り方だと仏教が教えてくれました。私たちは1日の間にこの6つの世界の心全てを感じるがあります。地獄の世界は怒りが強い世界ですね。飢えている餓鬼の世界は足ることがなく欲しがって貪っている。畜生道、生き物の世界は本能的で他人に迷惑をかけても平気だということです。修羅道では、阿修羅は嫉妬から争いを起こしてしまう、競争の世界だと言われています。人間の住む世界は苦しみを感じてしまう世界です。天人道、天人が住む所はいいんじゃないかと言われますけれど、満ち足りることからさらに欲望が生まれてしまう、自己中心的になってしまうそうです。

今この世界に生きていて同じものに出会っても、人によって感じ方は違う。例えば文句の多い人がいると、その人に対してついつい怒ってしまう人もいますし全然気にならない人もいますね。心の境地で住んでいる世界がちょっと違うのかもしれませんが。世界というのは外側にあるのではなくて、自分の心で感じて、見たい世界を見るということです。そのためには繰り返し智慧の

教えに従って訓練して体験する。その世界を実際に体験することと善なるものを信じて生きることです。仏国土を生きるといいます、私たちも仏の国を仏の心で生きることができますね。

私たちは叩かれたり盗まれたりすると悲しい気持ちになるかもしれませんが、それを理由に憎めとか、傷つけられたから傷つけていいとブッダが教えたわけではないですね。そこで何をすべきかというのは明らか、自分の心に目を向けるべきです。怒りが生じたら止める、煩惱を体験しないようにする。対策の方法は、慈悲によること、理解によること、智慧によることです。慈悲は平等に施すべきですから、単に好きとかいうものではありません。例えば、自分の家族とか身近にいる好きな人に対しては自分の集中力や観察力がよく働きます。育てている子供を気にかけて体調が悪くないかと注意するなど、その子に対する理解力はとても上がっていますね。それをまさしくケチらずに誰に対しても満遍なく行う。常に仏の心を持ち続けるというのはそういうことです。

ある男の子が妹のためにご飯を作ってあげたのですが、妹は食べたくないと嫌がる。せっかく心を込めて作ったお兄ちゃんは怒ったんですね、なんでだと。ところが実は妹は風邪でお腹を壊していたのです。お兄ちゃんはそれ

を知って怒りはなくなりました。理解したのです。自分の行動が報われることではなく相手を理解することがとても大切です。ヴェーダーンタ協会の『永遠の物語』という本がとても好きなのですが、この中に出てくる素晴らしい話とよく似た話があるので紹介しようと思います。

ヴェーダーンタ協会ではホームレスのナーラーヤナへの奉仕活動をしていますね。ご飯を炊き出してたくさんの人に振る舞う。同じようなことを草薙龍瞬（くさなぎりゅうしゅん）さんという日本のお坊さんがホームレスの方にしていたところ、とても怒った人がやって来て、こんなことをして何になるのと邪魔をした。とても強そうで怖そうな人でしたから皆一瞬困った。その時そのお坊さんが出てきて、その人の話をひたすら聞いたんですね。偽善者じゃないのかと言われて、そうかもしれないね、と。うんうんと聞いていて、否定するのではなくて理解していた。そのうち結局警察が来てその方は連れて行かれてしまうのですが、仏になってポツリと心を開いて言うんですね、自分のお母さんが刑務所に入っているんだと。いきなり言い出したわけですね。そうか、会いに行っているのかと言うと、「会ってないんや、文字が読めないから手紙も書けない」と泣き出すわけです。一回は警察に連れて行かれてしまうんですけど、その後龍

瞬さんは一緒に考えてお母さんに手紙を出してあげて一人の心を、悲しみを救うことになったんですね。私たちは、何か怖い人が来た、邪魔をする人が来たと認識してしまうかもしれませんが、ありとあらゆる人が悲しみの背景に何か理由がある。もし仏の心を持って常に対応するならば、観察力や慈悲の心、理解を持って接すると、邪魔をする人、障害は障害でなくなる、愛しい存在となる。変化します。

釈尊の生まれる前、お母さんは白い象に乗った仏様が自分の脇に入っていく夢を見た。そして釈尊が生まれた。その白い象に六本の牙があったと言われていて、六本の牙というのは六波羅蜜という修行の方法ですね。無執着に基づいて与えること。正しい生活、正しい教えに生きること。努力すること。忍耐強く辛抱すること。禅定、瞑想ですね、落ち着きです。すると智慧が生じる。(ここでギターを構える。)ギターも弦が6本ありますよ。音楽では、弦がゆるくても張りすぎていてもいけない。ちょうどよく自分の心をコントロールしないとイケない。本当に美しい音色を出すには、自分の基本の段階を知る、チューニングして自分の心を調べるが大変必要です。

最後にお伝えしたいこと。例えば、ここは臭い、臭いと不満を言っているその人の鼻の下に臭いものが付いている

ことがあります。その場所が臭いのではなく自分を清めるのが必要だったのです。怒りに対する対策は、理解を持つこと、エゴイズムを持たないこと、あなたと私の区別をしないこと、慈悲を持つこと。そしてブッダのように余計なもの、捨てるべきものは捨てて、身につけるべきものは身につける。それが悟った方ですね。

日本語は面白くて、「私」という漢字から余計なものを消していくと(白板に書いた「私」から横棒や払いを消す)、ちゃんと「仏」が出てくるんですね。私という字の中に仏があります。これを思い出して、「私」という言葉を使って生きていくけれど「仏」と思って生きていてほしいと思います。

ここで皆さんと一緒に歌いたい歌があります。慈悲と智慧を翼にして煩惱という荒れ狂う海を渡っていく歌で、「翼をください」という歌です。



この後、浄圭さんがギターの弾き語りをされ、参加者一同、一緒に「翼

をください」を歌いました。大変心に残る講話でした。

忘れられない物語

放棄の価値

二人の僧が共に旅をしていた。一人は靈性の修行を「獲得」を通じて行い、一人は「放棄」が正しい道であると信じていた。日中、二人は旅を進めながらそれぞれの靈性について語り合っていたが、夕方になって川の土手に出た。

さて、放棄を信じる僧は金を持ち合わせておらず、こう言った。「渡し船に乗ろうにも船頭に払う金が無い。だが肉体のことなど構うもんか。今夜はここで神の賛歌を唱えながら過ごそう。明日になれば、誰か親切な人が来て船賃を払ってくれるだろう」

もう一人の僧が言った。「川のこちら側には村も集落もなく、身を隠せるような小屋もない。獣に食われるか蛇に噛まれるか、あるいは寒さで命を落とすか、きっとそのどれかだ。向こう岸に行けば安心して無事に夜を過ごせる。船頭に払う金ならあるから」

向こう岸に渡ると獲得を信じる僧が言った。「金を持っていることの価値がこれで分かっただろう。金があったおかげでお前も私も命が救われた。私が

お前のように放棄を信じていたらどうなっていたことか」

放棄を信じる僧が答えた。「君の放棄の精神のおかげで私たちは無事川を渡れたのだ。君は自分の金を手放して船頭に渡したではないか。それに、私は懐に一銭もなかったが、君の懐が私の懐になった。私は決して困ることはないのだと分かった。必要なものは常に与えられるのだ」

(英語原典：Anthony de Mello 神父著『The Prayer of the Frog』(カエルの祈り))

今月の思想

「天才の秘訣とは年を取っても子供の精神を持ち続けること、すなわち決して情熱を失わないことだ」

…オルダス・ハクスリー

発行：日本ヴェーダーンタ協会

249-0001 神奈川県逗子市久木 4-18-1

Tel: 046-873-0428

Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp>

Email: info@vedanta.jp