



2019年9月 第17巻第9号

かく語りき—聖人の言葉

仕事を完全に放棄することは、人びとにとって不可能だ。人の性質そのものが、好むと好まざるにかかわらず、彼を働かせるのだ。それだから聖典は、無執着の精神で働けと、つまり仕事の結果をほしがると求めているのだ。たとえば、神を信仰しおまつりをし、苦行を実践しても、人びとにほめてもらったり徳を積んだりすることを目的とはするな、と言うのだ。このような無執着の精神で働くことを、カルマ・ヨーガと言う。

・・・ シュリー・ラーマクリシュナ

アルジュナよ、義務を忠実に遂行せよ。そして成功と失敗に関するあらゆる執着を捨てよ。このような心の平静さをヨーガと言うのだ。

・・・ シュリー・クリシュナ

今月の目次

・ かく語りき—聖人の言葉

- ・ 2019年10月、11月の予定
- ・ 2019年8月逗子リトリート
「なぜ、私たちはシュリー・クリシュナの生誕を祝うのか」
スワミー・メーダサーナンダによる講話
- ・ 忘れられない物語
- ・ 今月の思想

10月の予定

- ・ 2019年10月の生誕日
ヴィッシュュダ・シッターンタ (Vishuddha Siddhanta) 暦では、2019年10月に生誕日はありません。

10月8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 & お申込み：
benkyo.nvk@gmail.com

※前日までに上記の宛先にメールで予約が必要です。

※日程変更や開催中止になることがありますので、協会ウェブサイトで事前に確認してください。

10月20日(日) 14:00~16:00

逗子午後例会

場所：逗子協会本館

詳細は協会ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

10月25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

10月27日(日) 19:00~21:30

カーリープージャ

場所：アネックス

19:00 礼拝・アラーティー・花の礼拝
など

21:30 夕食(プラサード)

お問い合わせ：協会 046-873-0428

どなたでも参加いただけます。皆様のお越しを心からお待ちしております。

毎週土曜

ハタ・ヨーガ・クラス 10:30~12:00

場所：アネックス

*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：

080-6702-2308(荒井弘人)

メール：ochanomizuyoga@gmail.com

※予定は変更されることもありますのでお問合せください。

※専用ウェブサイトをご覧ください。

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

11月の予定

11月3日(日) 14:00~16:00

逗子午後例会

場所：逗子協会本館

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

11月12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 & お申込み：
benkyo.nvk@gmail.com

※前日までに上記の宛先にメールで予約が必要です。

※日程変更や開催中止になることがありますので、協会ウェブサイトで事前に確認してください。

11月17日(日) 10:30~16:30

逗子定例会

場所：逗子協会本館

お問い合わせ：日本ヴェーダーンタ
協会 046-873-0428

11月22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

11月23日(土)(祝) 5:00~20:00

アカンダ・ジャパム

お問い合わせ：アカンダ・ジャパム係
(vedanta.karmayoga@gmail.com)

*詳細は [日本ヴェーダーンタ協会 HP](#) ⇒
[メニュー](#) ⇒ [活動](#) ⇒ [アカンダ・ジャパム](#)
で検索してください。

毎週土曜

ハタ・ヨーガ・クラス 10:30~12:00

場所：アネックス

*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：

080-6702-2308 (荒井弘人)

メール：ochanomizuyoga@gmail.com

*予定は変更されることもありますので
お問合せください。

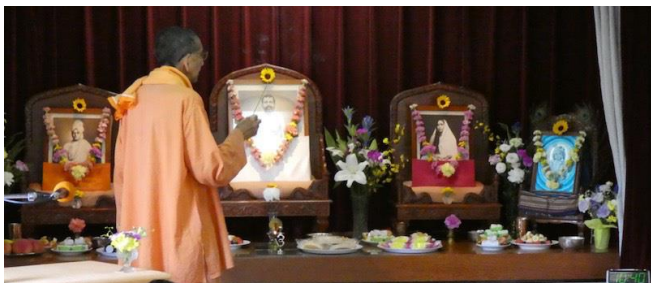
*専用ウェブサイトをご覧ください。

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

2019年8月返子例会

「なぜ私たちは、シュリー・クリシュ
ナの生誕を祝うのか」

スワミー・メーダサーナンダ



日本ヴェーダーンタ協会は、ラーマクリシュナ僧団と僧院の支部ですが、どうしてシュリー・クリシュナの生誕をお祝いするのでしょうか？ イスコン（ハレー・クリシュナ）のお寺を訪れ

ても、絶対にシュリー・ラーマクリシュナの生誕祭はないでしょう。なぜ私たちは、ラーマクリシュナ以外の偉大な聖者たちの生涯、神の化身、他の宗教の聖典勉強をするのでしょうか？なぜなら、それらからインスピレーションを得たいからです。私たちが彼らの生涯について読むと、幸せを感じます、何しろ彼らはすべて、同じ神のあらわれなのですから。

シカゴで開催された第一回世界宗教学会議でスワミー・ヴィヴェーカーナンダは何度も講演をされましたが、その内容について私たちは話をしてきました。彼の、強く心に訴える最後の発言は、全ての世界の主な宗教では、例外なく偉大な聖者が誕生してきた、ということでした。私たちは彼らの教えから、精神的な糧や励ましをもらいます。だからここヴェーダーンタ協会では、シュリー・ラーマクリシュナの教えを学ぶだけでなく、コーラン、バイブル、お釈迦様の教えも読みます。同じように、『ラーマクリシュナの福音』を学ぶだけでなく、『バガヴァッド・ギーター』や『シュリーマッド・バーガヴァタム』も勉強しています。シュリー・ラーマクリシュナは、「かつて私はシュリー・クリシュナとして生を受けていました」ともおっしゃった。私たちがシュリー・クリシュナの生涯について興味があるもう一つの理由はそれです。

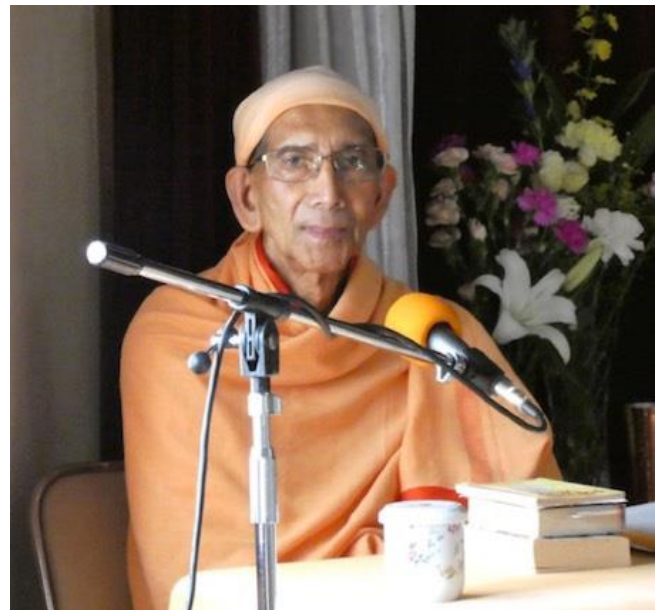
理想的な家住者

シュリー・クリシュナの生涯には、理想的な生活を送る方法を示す多くの出来事があります。その中の一つが、ドゥルヴァーサという偉大な聖者の話です。彼は、怒りっぽく、横柄な性格を持ち合わせていました。シュリー・クリシュナは既婚の家住者で王様でしたので、たくさんの義務がありました。ある時ドゥルヴァーサは、シュリー・クリシュナが理想的な家住者として義務を行っているかを試すためにやってきました。ドゥルヴァーサの最初の要求は、シュリー・クリシュナと彼の妻がドゥルヴァーサのために昼食を用意して給仕することでした。シュリー・クリシュナの妻ルクミニはドゥルヴァーサの言ったとおりにしました。食事の後、三人が散歩に出かけると、ドゥルヴァーサはクリシュナとルクミニに、馬のように馬車を引くようにと言いつけました。

王様に、もっと大胆なことには神にそのような要求をすることを想像できますか？ しかしクリシュナ王とルクミニ王妃は、怒って抗議をする代わりに微笑みながらその願いを聞き入れました。まったく不名誉だと感じずに。自分たちは昼食すらとっていなかったにもかかわらずですよ。

お客様を喜ばせることは家住者にとつ

ての義務なので、王と王妃はこのよう
な務めを受け入れたのです。領国の臣
民たちは、クリシュナとルクミニが苦
労して馬車を引き、転倒して膝から血
を流すのを目撃しました。彼らはドゥ
ルヴァーサに罵声を浴びせました。し
かし王と王妃は穏やかなままでした。
ドゥルヴァーサはついに馬車を止め、
そこから降りてシュリー・クリシュナ
の御足にひれ伏して言いました、「おお、
主よ、私にはあなた様の人々に理想的
な家住者の手本を、ご自分の義務を果
たすことで示すために、私の要求を受
け入れられた、ということが分かりま
す」。



理想的な無執着

シュリー・クリシュナは、愛の神とし
ても知られています。ヴリンダーヴァ
ンのゴーピー（牛飼いの娘）たちのシ
ュリー・クリシュナへの素晴らしい愛
の数多くの物語と描写があります。あ

る時、シュリー・クリシュナは義務を果たすためにマトウラに行かなければならなくなりました。彼の出発は、ゴーピーたちの深い悲しみと涙を誘いました。しかしシュリー・クリシュナは、ヴリンダーヴァンの親しく愛しい人々と結果的に離れるのに、悲しみも傷心も全く見せませんでした。このことは、シュリー・クリシュナは本当に愛の権化であったけれども、その愛に執着はなかったことを示しています。

信者の避難所

シュリー・クリシュナは神の化身でしたので、彼は信者たちの避難所でした。信者が困った時、シュリー・クリシュナ、つまり神に祈ると、神が彼らを助けるためにやって来ます。同じことがイエスの生涯の中にも見られ、イエスの中に避難したものは、癒され、一変し、救われました。シュリー・クリシュナの生涯の中にも、信者がシュリー・クリシュナに祈り、彼が助けた、という例がたくさんあります。マハーバーラタ叙事詩のたくさんのそのようなエピソードの中から一つご紹介します。ドラウパディ（パンダヴァ兄弟の妻）のエピソードの舞台は王の宮廷で、パンダヴァ兄弟とカウラヴァ兄が宮廷にいます。カウラヴァ兄弟のドゥルヨーダナとドゥシャサナは、賭けの戦利品としてドゥルヨーダナのものとなっていたドラウパディを辱めようとした

した。全ての廷臣の前で彼女の衣服を脱がせて屈辱を与えようと策略したのです。ドラウパディは一心にシュリー・クリシュナに自分の名誉が守られるように祈りました。邪悪なドゥシャサナが力づくで彼女のサリーをはぎ取ろうとしましたが、彼女の祈りに答えてシュリー・クリシュナがサリーの布をどんどん出し続け、ドゥシャサナのよこしまな計画を妨害しました。

個人個人へのアドバイス

シュリー・クリシュナは信者を、平安の道、知識の道、解脱への道に導きもしました。これら全ての教えは、バガヴァッド・ギーターの中に見られます。また、シュリー・クリシュナの信者へのアドバイスは個人的なものでした。例えば、アルジュナが戦争に直面したとき、ライバルである親戚を戦いで殺すことを拒否すると、シュリー・クリシュナは、戦うことは戦士としての義務なのだから、戦わなければならない、それに実のところカウラヴァの王は邪悪なのだから、と言いました。しかし、クリシュナはもう一人のウッタヴァという信者に対しては、世俗的な努力を放棄し、独りで霊的实践に身を捧げるようにとアドバイスをしました。

シュリー・ラーマクリシュナも信者の個々の性質と霊的能力をもとに個人的な教えをしました。彼は例えば、僧侶

になることを定められている若者たちに対しては、ある種のアドバイスをしましたが、家住者になる定めのある者、または既に家住者の道を歩んでいる者に対しては、まったく別のアドバイスをしました。

マーヤーを乗り越える

私たちはみんな、日々の生活で不安や恐れを経験します。もちろん喜びや楽しみもありますが、経験の多くは、混乱、不安、恐れ、悲しみです。私たちは体について、家族について、仕事について悩みます。これらは全てマーヤー、つまり神の幻象の影響によるものだ、というのがインド哲学の一つの説明です。マーヤーとは何でしょうか？マーヤーには二つの特徴があります。一つ目は、マーヤーは真理を覆うことです。二つ目は、マーヤーは非実在を実在のように、実在を非実在のように見せることです。私たちの本性はサット・チット・アーナンダ、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福ですが、私たちはそのことを忘れ、自分は体と心であると信じ込むように惑わされています。例えば、体が病気的时候は、自分を体と同一視して「私は病気です」と言い、心が心配しているときは心と同一視して、「私は心配しています」と言うように、体と心はいつも変化、変動します。

私たちはどのようにこのマーヤーを乗り越え、取り除けばいいのでしょうか？私たちがマーヤーを乗り越えて取り除くまでは、混乱、不安、恐れが終わることはありません。皆さん、例外なくこの答えを知りたい。その答えというのは、バガヴァッド・ギーター第7章14節の中にあります。

ダイヴィー ヒ エーシャー グナマイー
ママ マーヤー ドウラッテヤヤー/
マーム エーヴァ イェー プラパッ

デヤンテー マーヤーム エーターン
タランティ テー//

(日本語斉唱)

第7章14節

世の人々が、これら三性質から成る私の幻象に、惑わされずにいることは非常に難しい。だが私に全てを委(ゆだ)ねて帰依する人は容易(やすやす)とその危機を乗り越えられるであろう。

マーヤーは、広大な無限の海に例えることができます。そしてシュリー・クリシュナは、もし私たちが彼のもとに避難するなら、私たちはこのマーヤーを乗り越える、つまり渡りきることができる、と言っています。しかし、神を自分の避難所とすることは、簡単なことではありません。だから、私は今、このことについて、取り上げたいと思います。

生やさしい願いで、神を自分の避難所にするにはできません。本当に切なる願いが必要なのです。本当に神を避難所とするには、多くの霊的実践が必要です。このことをマクロレベルで考えれば、私たちが見ることができ、認識できる全てがマーヤーです、宇宙全体がマーヤーです。では、個人的、マイクロレベルでは、何がマーヤーですか？

人格 (individual self) は、粗大な体 (gross body)、感覚 (the senses)、生命エネルギー (vital energy)、心 (mind)、認識機能すなわち知性 (buddhi)、記憶 (memory)、自我 (the ego) から成り立っています。心がなければ体意識はありません。だからマーヤーのあらわれは、心が中心です。全ての誤った想像、疑い、恐れ、体意識は、心から出ます。ある人が病気のとときに、仕事に集中していると、痛くても仕事ができますね。なぜならその時、心が体を同一視していないからです。体の存在の気づきは、心を基礎としているのです。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子であるスワミー・アカンダーナンダが老齢となった時、加齢のせいであちこちが痛みました。ある夜、信者たちが彼のもとにやってきて深夜まで話しをしていました。アカンダーナンダジ

はたいそう熱心に話をし、信者たちはとても興味深く聞いていました。アカンダーナンダジの付き人が、夜も遅いので話を終わらせて休むように、と申し出ました。スワミーはしぶしぶ話をやめ、信者たちはうちに帰るように促されました。しかしそのすぐ後に、スワミー・アカンダーナンダジは、信者さんが来て話をしている間は全ての痛みを忘れていたのに、一人になると全ての痛みがまた戻った、とこぼしました。話に夢中なときは、痛みには気づかなかったのですが、心が体を意識するとすぐに、痛みが戻りました。このことは、私たち自身の肉体の存在に気づくのに、心がいかに大役を果たしているか、本当は自分の肉体だけでなく、世の中の全ての存在に気づくことに、心がどれほど重要な役割を果たしているかを明らかにしています。

心のコントロール

バガヴァッド・ギーター第6章35節

シュリー バガヴァーン ウヴァーチヤ :

アサンシャヤン マハー・バーホー
マノー ドウルニググラハンチャラム
/

アツビヤーセーナ トウ カウンテー
ヤ ヴアイラーツギエーナ チャ グ
リッヒャデー //

(日本語斉唱)

(絶えず揺れ動く心を制御することは、最も難しいことである、というアルジュナの意見に対するシュリー・クリシュナの答え)

至高者が語られます。『大いなる勇者よ！ 確かに絶えず揺れ動く心を制御するのは難しい。だが、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！ 不断の修練と離欲によってそれが可能となるのだ。

アビヤーサ・ヨーガは常に実践することを意味し、ヴァイラーギヤは放棄、つまり自分のエゴと執着を手放すことを意味します。家族から物理的に離れることが放棄なのではなく、執着をしないことが放棄です。この点から言うと、アビヤーサ・ヨーガとは、神に常に集中すると同時に、放棄をいつも実践することです。

もっともラクなヨーガ；バクティ・ヨーガ

スワミー・ヴィヴェーカーナンダの講演の中で彼は、世俗を放棄して神への愛を高めるもっともラクで自然な方法は、バクティ・ヨーガの実践だと言っています。他にもヨーガの実践はいろいろあります。例えば、カルマ・ヨーガでは、仕事と仕事の結果の両方に対する執着を放棄しなければなりません。しかしそれはとても難しい。なぜ

なら、みんな結果を求めて仕事をしますから。もし、人が仕事と仕事の結果を放棄すると、その人は仕事のやる気もなくしませんか？ ですけども、カルマ・ヨーガではそれが求められます。ラージャ・ヨーガの中心は、心と、3つのグナ、すなわちサットワ、ラジャス、タマスという性質の特性に対する心の制御です。ラージャ・ヨーギーは、純粹になり、心が静かになるために、これら全ての影響を乗り越えなければなりません。パタンジャリは、人は成功するためには心の波を制御しなければならない、と言いました。しかし、放棄の実践が最も難しいヨーガの道は、ギヤーナ・ヨーガです。なぜなら、実践の初めから、心を非実在から引き離さなければならないからです。ギヤーニーは、私たちが実在だと認識している全ては非実在で神の幻象の結果である、つまりマーヤーの結果だ、ということを知りなければなりません。ギヤーニーは、実在だけに集中しなければなりません、それは最も難しいことです。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、他のヨーガの実践と比較して、バクティ・ヨーガが最もラクな道だと説きました。例えば、ある男性がひとりの女性を愛しているとします。彼はいつしか別の女性を愛してしまったとすると、何が起きるでしょう？ そのとき、最初の女性への愛は自然と減るどころか、

全くなくなりさえします。女性の男性への愛にも同じことが言えます。もし女性が別の男性を愛すると、前の愛は終わります。人は自分の地元を愛しますね。東京で生まれた人は、東京が日本で一番良い街だと信じていますが、大阪で生まれた人は、大阪が一番好きです。これが自分の生まれた場所への自然な執着です。ある人の愛がその国全体へと広がるにつれて、地元への執着は減ります。私たちの愛が、母国にとどまらず、世界の国々と全ての人類へと広がると、私たちはさらに一步進むことができます。なぜなら、私たちが全世界へ向けた愛を成長させると、母国に対してだけに向けられていた愛は、全てに対する偉大な愛へと置き換えられるからです。

意識が常に感覚のレベルにとどまっている人の喜びや楽しみのほとんどは、感覚から出ています。しかし知識人や学者のような人は、知的探求から大きな楽しみを引き出すので、感覚のレベルからの楽しみは自然と減ります。例えば、感覚のレベルでは食事の楽しみは、読書の楽しみよりも価値があります。皆さん、犬が食べるのを見たことがありますね。動物は完全に感覚のレベルが中心なので、あんなふうにながながつと一心不乱に食べるのです。もっとも人間がそんなふうに見えるのはまれですが。スワーム・ヴィヴェーカーナンダは、神の愛の直接的

な経験を持つものは、仕事、家族、知的探求、美術や音楽などの修養など、感覚からもたらされるどんな楽しみよりも、はるかに素晴らしい霊的な喜びを見いだすだろう、と言っています。それら全ての行為からもたらさせる楽しみは、霊的な喜びよりも、弱まっていくでしょう。スワーム・ヴィヴェーカーナンダは、バクティ・ヨーガは放棄をするのに最も自然な方法だと結論付けています。なぜならバクティ・ヨーガは、性急で熱情的な熱意をもって、激しく追及する道ではないからです。私たちの神への愛が強まれば強まるほど、私たちの神以外のものへの愛と執心は、減っていきます。これが自然な方法で放棄を行う方法です。

カリ・ユガに神に避難すること

ユガ（時代）の周期において、どのようにして神への愛を増やせばよいのでしょうか。サティヤ・ユガの主な神を悟る道は、瞑想の実践でした。トレター・ユガでは、さまざまなヤグヤ、儀式の道でした。ドワーパラ・ユガでは、神へのお世話と礼拝が中心でした。カリ・ユガ（現在は、ユガ周期の4番目にあたるカリ・ユガ時代）では、もっともラクで心地のよい神を悟るための実践は、神の名を繰り返し唱え続ける、つまりジャパをすることです。「このカリ・ユガでは、神の名を繰り返し唱えることだけが、ただ一つの方法で

す。他に方法はありますか」という意味のサンスクリット語の詩節があります。どうしてでしょうか？ なぜなら、神は神の名であり、そこに違いはありません—神の名は、神を象徴したものです。もし私がレオナルドさんに「シュリナート」、もしくは「あつしさん」と呼びかけても、レオナルドさんは全く返事をしないでしょう。同じことが、神の名を何度も唱えることにも言えます。神の名を呼ぶことは、私たちを神、そして神の悟りへとみちびくでしょう。

もう一つの効果的な実践は、全ての仕事を神への仕事とみなし、自分が神の道具となって、神に仕事の結果を捧げることです。そうすると、神は日々の生活の中で、その人の中心であり続けます。

バガヴァッド・ギーターの第9章27節を読んでください。

(日本語斉唱)

第9章27節

君が何を為(し)ようと、何を食べようと、何を供えようと、何を人に与えようと、どんな修業苦行をしようとクンティ妃の息子(アルジュナ)よ！全てを私への捧げものとするがいい。

「神を人生の中心にする」ことについて、第18章65節を読んで下さい。

(日本語斉唱)

第18章65節

常に私を想い、私を信じ、私に供養し、私を礼拝しなさい。そうすれば、君は必ず私の住処(ところ)に来られる。君は私の親愛の友だから、そのことを君に約束する。

次の第18章66節では、シュリー・クリシュナは、信者を守り、罪を取り除く約束をします。

(日本語斉唱)

第18章66節

あらゆる宗教の形式を斥(しりぞ)け、ただひたすらに私に頼り、服従しなさい。そうすれば、私が全ての悪業報から君を救ってあげよう。だから、何ら心配することはない。

今日、私は、どのようにして神を自分の避難所にするかについて話しました。バクティ・ヨーガやシュリー・クリシュナの教えを実践すると、神への愛が育ちます。今日だけでなく毎日実践することで、私たちはゆっくりと進歩でき、最終的にはマヤーの海を渡りることができます。そして永遠の平安、永遠の喜び、永遠の幸せを得ることができるのです。

ありがとうございました。



忘れられない物語

傷ついた塀

あるところに時々かんしゃくを起こす男の子がいた。

成長するにつれ、彼のかんしゃくは多くなっていったので、早々に彼の父親は少年に自己抑制を教えるための課題を考案した。父親は少年に大きな袋いっぱいのかんしゃくを与え、かんしゃくを一回起こすたびに、庭の塀にくぎを一本打ち付けるように命じたのだ。

少年は提案を受け入れたが、その初日、

彼は多くの厄介ごとと学業のせいで、24本ものくぎを塀に打ち付けた。彼はその日、自己抑制のなさのせいで相当苦しんだのだ。数週間が過ぎると、彼のかんしゃくは多少制御されるようになり、ひとつまみのくぎが塀に打ち付けられただけとなった。

やがて、たった一本のかんしゃくも塀に打ち付けられない日がやってきた、なぜなら彼は一度だってかんしゃくを起こさなかったのだから。まもなく少年はくぎを塀に打ち付けるよりも、自分を抑制するほうがはるかに簡単だということが分かった。そして彼は次第に自分のかんしゃくを制御できるようになった。

ついに少年は父親に、くぎの入った袋は空になったけれど、くぎはもう必要なくなったと伝えた。父親は喜んで言った。もし丸一日かんしゃくが我慢できたら、塀に行って一本ずつくぎを抜くようにと。

数か月後、少年は父親にくぎが全部塀から取り除かれたことを報告した。父親は再び喜んで、塀を一緒に見に行こうと少年に言った。少年は父親が穴だらけになった塀を調べている間、ニコニコしていた。

父親はあまり嬉しそうでもなく、こう言った「塀にどれほどたくさん穴が

開いたかを見てごらん。扉は以前のように強くはないだろうよ。だがね、私はおまえに何かを心に留めておいてほしいのだ」。

「どういうこと？」と少年は尋ねた。

「おまえが怒りに任せて言葉を発してしまうと、たとえおまえが何度もごめんなさいと言い、自分の発言を取り消したいと思っても、相手にいつまでも残る深い傷を作ってしまうのだよ」

今月の思想

美しく、魅力的で、愛しいものは全て、見る者の目のために作られている。

・・・ルーミー

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