



2020年6月 第18巻第6号

### かく語りき—聖人の言葉

神の御名は数多くあり、形は無数にあります。そこから「彼」に近づくのです。

あなたが「彼」をいかなる御名と形で礼拝したとしても、それを通して「彼」を悟るでしょう。

…シュリー・ラーマクリシュナ

わたしは、この世にいる間は、世の光である。私と父なる神とは一つである。

…イエス・キリスト

### 今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- 2020年8月の予定
- 2020年5月逗子例会

「暗闇から光へお導きください」

スワミー・ディッヴァナターナンダ

- 忘れられない物語
- 今月の思想

### 今月の予定

7月より、逗子本部で開催されるイベントに再びご参加いただけるようになりましたが、参加される方は以下のことをお守りください。

1. 予定されているイベントに参加する場合は、<benkyo.nvk@gmail.com>までご連絡ください。
2. 協会では常にマスクを着用してください。
3. 到着時に入り口にある消毒液を御使用ください。
4. 石鹸と水で丁寧に手を洗い、水道水（洗面所）でうがいをしてください。

日本ヴェーダーンタ協会

会長：スワミー・メーダサーナンダ

8月も日本ヴェーダーンタ協会で行われるイベントはすべて生配信される予定ですので、パソコンや携帯電話でご視聴ください。

※講話のライブストリーミング：  
<https://www.vedanta.jp.com/>映像ギャラリー/livestreaming/

※もしくはホームページよりご覧ください：  
<https://www.vedanta.jp.com>

## ・8月の生誕日

スワミー・ニランジャナーナンダ

8月 3日 (月)

シュリー・クリシュナ ジャンマスタミ

8月 11日 (火)

スワミー・アドヴァイターナンダ

8月 18日 (火)

## ・8月の協会の行事

8月 1日 (土) 14:00～16:00

(日本語のみ)

インド大使館バガヴァッド・ギーター  
聖典講義 (※場所はインド大使館では  
ありません)

場所：逗子協会

講話者：スワミー・メーダサーナン  
ダ

\*参加ご希望の方は、3日前までに、  
[benkyo.nvk@gmail.com](mailto:benkyo.nvk@gmail.com) までご連絡くだ  
さい。

\*過去のテキストデータは☞

[https://www.vedantajp.com/テキストギャ  
ラリー-各種勉強会/インド大使館バガヴァッ  
ド-ギーター聖典講義/インド大使館講話 2020/](https://www.vedantajp.com/テキストギャラリー-各種勉強会/インド大使館バガヴァッド-ギーター聖典講義/インド大使館講話 2020/)

8月 9日 (日) 14:00～16:00

(日本語のみ)

『ラーマクリシュナの福音』勉強会

講話者：スワミー・メーダサーナン  
ダ

\*過去のテキストデータは☞

[https://www.vedantajp.com/テキストギャ  
ラリー-各種勉強会/ラーマクリシュナの福音勉](https://www.vedantajp.com/テキストギャラリー-各種勉強会/ラーマクリシュナの福音勉)

## [強会/福音勉強会 2020/](#)

8月 16日 (日) 14:00～16:30

(日本語と英語)

クリシュナ生誕祭：(講話、チャンティ  
ング、リーディング、賛歌)

講話テーマ：「シュリー・クリシュナ」

講話者：スワミー・ディッヴァナタ  
ーナンダ

\*参加をご希望の方は 3 日前までに、  
[benkyo.nvk@gmail.com](mailto:benkyo.nvk@gmail.com) までご連絡下さ  
い。

8月 23日 (日) 14:00～16:00

(日本語のみ)

逗子午後例会

講話内容：『瞑想と靈性の生活 I』スワ  
ーミー・ヤティシュワラーナンダ著

講話者：スワミー・メーダサーナン  
ダ

\*過去のテキストデータは☞

[https://www.vedantajp.com/テキストギャ  
ラリー-各種勉強会/逗子午後例会-ハーフデイ  
リトリート/2020/](https://www.vedantajp.com/テキストギャラリー-各種勉強会/逗子午後例会- HALF デイ<br/>リトリート/2020/)

<ハタヨガ・クラス>

日程：通常 毎月 第1、第2、第4

土曜日

時間：10:30～12:00

レッスンが変更になる可能性もござい  
ますので直接、担当講師にご連絡くだ  
さい。

お問い合わせ：

080-6702-2308 (荒井弘人)

メール: ochanomizuyoga@gmail.com

\*専用ホームページは☞

<https://zushi-hatayoga.jimdofree.com/>

## 月例講話

### 5月17日返子ライブストリーミング

「暗闇から光へお導きください」

### スワミー・ディッヴァナターナンダ

皆さんこんにちは。日本ヴェーダーンタ協会の月例リトリートの初めには、次のマントラを唱えます。

アサトー マー サドガマヤ  
タマソー マー ジョーティルガマヤ  
ムリッティヨルマー アムリタム ガ  
マヤ  
オーム シャンティ シャンティ  
シャンティ

つかの間の事実から永遠の真理へお導きください。

暗闇から光へお導きください。

死から不死へお導きください。

私たちが「暗闇から光へお導きください」というとき、暗闇とは実際どういう意味でしょうか？なぜ、この地球上に暗闇が発生するのでしょうか？その物理的な理由は、地球は回っていて、太陽の方を向いている側の地球が日光を楽しんでいるとき、地球の反対側は夜で暗闇に包まれている、ということです。夜、暗闇であっても太陽が全く

存在しないということではありません。曇りの時と同様のことが起きているのです。つまり、太陽は存在するけれども見ることはできません。全く同じように、私たちの本性は自ら輝いているけれど、私たちの真我を分厚い無知が覆っています。それでアートマンは知覚されないのです。だから私たちが「暗闇から光へお導きください」と祈ることは、実際には、「心から無知という覆いを取り除いてください」と祈っていることになります。この無知が取り除かれると、アートマンは自然と輝くでしょう。

## 暗闇の原因

なぜ私たちは暗闇の中にいるのでしょうか？この現象を多角的に説明してみましょう。まず、人は例外なく、三つのことを望みます。一つ目は、永遠に生き続けたい。死ぬことが分かっているにもかかわらず、誰も死にたくありません。二つ目は、私たちはみんな幸せがほしい。誰も「私は苦しみがいい」「私は悲しみがほしい」とは言いません。三つ目は、私たちは知識を渴望しています。だから日常の中で人々が、時事、スポーツ、政治、株式市場、映画などの情報のために、新聞を読んだり、テレビを観るのです。私たちは常に自分の周りで起きていることに興味があります。そして、私たちには永遠に生きたい、幸せになりたい、知識が欲し

い、という三つのことがしみ込んでいます。この三つは、全ての人間に共通です。

なぜなのでしょう？ なぜなら、聖典では、私たちの本性はサット・チット・アーナンダ、つまり、絶対の存在・知識・至福だ、と説明しているからです。ご存じのように、私たちの本性はアートマンです。アートマンは生まれも死にもせず、不滅です。アートマンは「絶対の存在」です。死ぬのは体です、それが私たちが死にたくない理由です。みんな自分の本性に戻りたいのです。私たちは「絶対の知識」であるのに、外に知識を求めています。さらに、私たちは「絶対の至福」なのに、外のものに幸せを探しています。そうすると、実際にはどういうことが起こっていますか？ 無限な存在が、有限なものの中に、決して手に入らない知識、至福、永遠の存在を探し求めています。そのことが無数の願望を生みだし、私たちに束縛し、「魂」が暗闇の中に飲み込まれる理由です。

もう一つの観点から見てみましょう。聖典は、マーヤーのせいで私たちは二元的なこの世界に束縛されている、と言います。マーヤーには二つの力があります。サンスクリット語で、アヴァラニ・シャクティとヴィクシェーパ・シャクティです。アヴァラニとは「覆い隠す」という意味で、マーヤーは真

理を隠して覆います。ヴィクシェーパとは、私たちはあるものを別のものだと誤って見る、という意味です。

『ラーマクリシュナの福音』の中にアヴァラニ・シャクティの一例が見られるのですが、そこでシュリー・ラーマクリシュナは『ラーマーヤナ』からラーマ、ラクシュマナ、シータに関する例を引用しておられます。三人が森の小道を歩いていた。ラーマが先頭でシータが二番目、ラクシュマナがそれに続いた。ラクシュマナにはラーマが見えなかった。シータが間にいたからだ。この例では、シータがマーヤーに例えられています。なぜなら、シータが、ラクシュマナが神様であるシュリー・ラーマを見ることを妨げていたからです。この世界では、自分の目前に見えるものは何でも、生物、未生物—男性、女性、子供、若者、年寄り、金持ち、貧乏人、教養のある人、教養のない人、木、山、川、建物、など、すべて本当は神様に満ちています。しかしアヴァラニ・シャクティ、つまりマーヤーの力で、私たちはこれらすべての変化する実体の背後にある神様を知覚することができず、変化するものだけを見ます。

次に、ヴィクシェーパ・シャクティは、あるものを別のもののように見せるマーヤーの力です。このことを説明するために、聖典ではある例がよく引

用されます。夜、家から出かけるとする。急にあなたは蛇のようなものがポーチの近くにいるのを見る。あなたがびっくりして電気をつけると、それは蛇ではなく実際は縄であることが分かる。あなたがおびえたときも、それはただのロープであり、ヘビではなかった。これが、ヴィクシェーパ・シャクティが意味するもので、あるものを別のものと間違えることです。

アートマンの覆いのもうひとつの理由は、サットワ、ラジャス、タマスという三つのグナの存在です。この概念はバガヴァッド・ギーターのいくつかの章に見られ、これらのグナが魂を束縛している、と説明されています。タマスは私たちが暗闇と迷妄の中に置くことで束縛します。ラジャスは活動、欲張り、落ち着きのない状態にすることで束縛します。サットワは解脱への欲求を私たちに与えますが、知識とより高い幸福によって、私たちに同じように束縛します。

シュリー・ラーマクリシュナは、このことをある例を使って説明されました。ある金持ちがたいそう深い森を歩いていると、突然3人の盗賊団（どろぼう）に出くわした。彼の持ち物を奪い取ってから、一人目の盗賊は「こいつの財産は奪った。彼を殺そう」と言った。二人目の盗賊は「いや、木に縛るほうがいい」と言い、みんなそれに

賛成したので、彼らは近くの木に彼を縛って立ち去った。しばらくすると三人目の盗賊が戻ってきて、金持ちの縄をほどき、家へ帰る道を教えた。金持ちは三人目の盗賊の助けに感謝し、自宅の夕食に誘った。しかし盗賊は、絶対に警察が待っていてみんなを捕まえるだろうから、と言って断った。この三人の泥棒は、サットワ、ラジャス、タマスの三つのグナを象徴しています。一人目の金持ちを殺したい盗賊はタマスをあらわし、二人目の木に縛り付けようとみんなを説得した盗賊はラジャスをあらわします。三人目の、戻ってきて金持ちを自由にして帰路を教えた盗賊はサットワをあらわします。サットワは私たちに解脱への道を示し、純粋さや慈悲のような美徳を生み出します。それは「至高の霊」への道に導きますが、それ自身が私たちに解脱を与えることはできません。私たちは、解脱のために三つのグナを超越しなければならないのです。このようにグナの遊びのせいで、本質的に純粋、光輝き、自由、である魂は、無知つまり暗闇によって束縛されています。

## 不満は祝福

シュリー・ラーマクリシュナは、「この世は神様のお遊びであり、神様は楽しみたいので、誰にもムクティ（解脱）をしてほしくないのだ」ともおっしゃいました。彼は以下の例を使って説明

されました。主婦は子供にさまざまなおもちゃを与え、それに夢中にさせている間に家事をする。子供はしばらくは遊びを楽しむが、おもちゃに完全に満足すると、飽きてお母さんを求めて泣き始める。そうするとお母さんがやってきて、子供を膝の上に乗せる。同様に神様も私たちに、親戚や浮世の楽しみや富など一過性のさまざまなおもちゃを与えます。そして、私たちがこれらの一時的なものに満足してすごく幸せなうちは、私たちはそれ以上の渴望は感じません。私たちの場合も、ひとたび私たちが満足し、もうこの世界のどんなおもちゃも要らなくなって心から泣くと、母なる神様がやってきて私たちに「彼女」の腕の中に連れて行ってくださるでしょう。

幸運な魂には、この不満がやってきます。彼らは、感覚を超越する何かを探し求めます。彼らは快適さ、お金、関係性などを望みません。彼らは永遠の幸せを探し始めます。スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワミーजी）は、『ギヤーナ・ヨーガ』の中で「信仰は、現在の状況への強烈な嫌悪感をもたらす」とおっしゃいました。

マハーバーラタにはヤヤティ王の話があります。彼は呪われて突如若さを失い、老人となった。王の息子の一人が自分の若さを王に貸すことに同意したので、王は何百年も人生を楽しむこ

とができた。しかし彼は後年、現生の何ものも永遠の満足を与えることはできない、ということが分かった。

偉大な聖者で詩人であるトゥルシーダースには、ラトナヴァリという美しい妻がいた。彼は妻に夢中だったので、彼女なしでは一日も過ごすことができなかった。ある日、彼の妻は両親に会いに実家に行くことになった。若いトゥルシーダースは、彼女なしでは生活するのが非常に難しいので、大雨の中、妻の実家への旅に出た。彼の到着後、妻は彼を見ても全く喜ばず、彼女に対する彼の執念に不機嫌になった。彼女は「もしあなたがこの多大な愛を神様に向けたら、あなたは『彼』を悟るでしょうに」と言って彼を叱った。この叱責を聞いてトゥルシーダースは我に返り、妻も含めてこの世を放棄した。そして霊的实践とラーマチャンドラ（ラーマ神）に自らを捧げた。このことから、少数の魂にはこの世に対する深い不満と嫌悪感が生じ、そして彼らは霊的实践に身を捧げる、ということが分かります。

## 暗闇を乗り除く

ここまで暗闇について話をしてきましたが、今日のテーマは「暗闇から光へお導きください」ですので、光への道についてお話しします。まずはアトマンの覆いを取り除くことから話し

始めましょう。

バガヴァッド・ギーターの第7章 14 節  
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  
ダンター マーヤーム エーターン  
タランティ テー //

(翻訳)

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。  
だが私にすべてを委ねて帰依する人は、やすやすとその危険を乗り越えられるであろう。

私たちがする霊的实践は、魂からこの暗闇を取り除くためのものです。世界中のラーマクリシュナ僧院のセンターでは、夕拝（アーラティ）の時にスワミー・ヴィヴェーカーナンダが作られた『カンダナ バヴァ…』で始まる賛歌を歌いますが、その中に「ジョーティラ ジョーティ ウジャラ - フリディカンダラ トゥミ タモ - バンジャナ ハー」という歌詞があります。実際これはシュリー・ラーマクリシュナへの祈りであり、その意味は「光のうちの光よ、私たちの真の祈りに答えて、ハートの洞窟からあらわれて輝いてください。そこにある無知の暗闇を破壊してください、神様どうか、無知の闇を破壊してください」です。

『ラーマクリシュナの福音』の中である信者がシュリー・ラーマクリシュナに「どのように神様への信仰を強めることができますか？」と聞きました。シュリー・ラーマクリシュナは医者が薬を処方するように、以下のような実践を処方されました。

- ・神様の名前を繰り返し唱えなさい。
- ・一人になって、「彼」について考え、「彼」に祈りなさい。
- ・一時的なものと永遠のものについて、識別しなさい。
- ・ときどき聖なる交わりを求めなさい。

もし師の処方に誠実に従うならば、私たちは神様への深い愛を得るでしょう。

## ジャパ

神様の名前を繰り返し唱えること（ジャパ、ジャパム）は、世界のほとんどすべての宗教の一般的な実践です。信者は神様の名前を繰り返し唱え、「彼」の特性や形を瞑想します。シュリー・サーラダー・デーヴィー（ホーリー・マザー）は、「風が雲を立ち去らせるように、神様の御名は私たちの心の中にある世俗的な雲を追い払います」とおっしゃいました。ホーリー・マザーは教えの中で、ジャパの重要性を強調されました。シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の、スワミー・ブラフマ

ーナンダジー、シヴァーナンダジー、トゥリヤーナンダジー、アドブターナンダジーなどのスワーミー方も、教えの中でジャパの重要性を強調されました。

ホーリー・マザーは「たとえあなたが神様の御名を唱えることに魅力を感じなくても、あなたはご利益をいただけます。なぜなら、自分で川に飛び込もうが、誰かに川に突き落とされようが濡れるでしょう。だからもし神様の御名を繰り返せば、ご利益をいただけるのです」とおっしゃいました。

神様の御名を唱え続ければ、心は神への思いで染まるでしょう。シュリー・ラーマクリシュナは、「染料に浸した白い布は染料の色に染まる」という例を述べられました。それと同じように、心がどの仲間のことを考えていても、心はその色に染まります。平均的な人の心は世俗性に満ちているので、神様のことをあまり気かけません。そのような人の心は、世俗的な考え、日常生活に関する考え、さまざまな心配と不安、喪失と獲得、過去と未来などでいっぱいです。そこでシュリー・ラーマクリシュナはこの平均的な心について話されていますが、「彼」は「神様の御名を心を込めて繰り返すと、次第に神様の特性が自分の意識になる」とおっしゃいます。神様への信仰は、愛、純粋さ、知識などの特性とともに

発展します。ゆっくりと人はこれらすべての特性を吸収します。そしてこれらの実践は私たちのハートから暗闇を取り除くのに非常に役立つ、ということがわかります。

## 祈り

シュリー・ラーマクリシュナはもう一つの大事な実践を処方されます。それは祈りです。『ラーマクリシュナの福音』には40回以上もこの言葉が出てきます。彼は「神様への真摯な祈りは、心を世俗的な考えから引き上げる大きな助けとなり、信仰を得る方法である」とおっしゃいました。彼は「渴仰心を持って神に祈るように」とおっしゃり、「もし私たちの祈りが心からのものならば、『彼』は必ず聞いてくださる」と保証してくださいました。

私たちは、彼のような神の化身や悟った魂から祈る方法を学ばなければなりません。すべてのこのような先生は、私たちの祈りが誠実でなければならぬことを強調しておられます。シュリー・ラーマクリシュナと彼の弟子たちは、私たちに祈りの方法を教えてくださいました。彼らはみんな、私たちの祈りには無力感が伴わなければならない、と述べられます。私たちが無力であるときだけ、私たちは心から祈ることができるからです。自分の力ですべてを手に入れることができると確信し



ているときは、祈りたいという衝動に駆られません。また、「神様は実在し、親切で、慈悲深い」という信仰を深め、「『彼』は私たちの祈りを聞いてくださる」というような信仰も深めると、そのとき私たちの祈りは誠実なものとなります。

ある弟子がラトゥ・マハーラージとして知られるアドブターナンダジーに「私たちは神様を知りません。どのように『彼』に祈ればいいのでしょうか？『彼』が祈りを聞き届けてくださる、という保証はどこにありますか？」と聞いたことがあります。アドブターナンダジーはとても適切な回答をされました「誰かが仕事に応募するときは、その担当者に履歴書を送るでしょう。たとえその担当者のことを知らなくても、適切な履歴書を書いて郵送すれば、受け付けてもらえます。それと同じように、私たちは神様を知らなくても、『彼』に祈り、それを正しい届け先に送れば、『彼』は必ず聞いてくださいます」。

このように、絶対に「彼」は私たちの祈りを聞き届けてくださいます。

シュリー・ラーマクリシュナは私たちに祈りの方法を教えてくださいます。『ラーマクリシュナの福音 (p775)』の中で、「おお、母 (マー) よ、私は自分を、あなたのお慈悲にお任せいたします。あなたの尊い御足のもとに避難い

たします。私は肉体の安楽を求めません。名声も栄誉も求めません。八つの超能力もほしくはございません。お恵みによってどうぞ、あなたへの純粋な愛、欲望によって損なわれず利己的目的によって汚されていない愛、信者が愛のためだけに求める愛をお与えください。そして、おお『母』よ、あなたの世をまどわすマーヤーによってあざむかれないよう、あなたの不可思議なマーヤーによって呼び出されたこの世界、『女と金』に執着しないよう、どうぞお恵みください！ おお『母』よ、私かわがものと呼びうるものは、あなたの他にありません。母よ、私は礼拝の仕方也不知道。苦行もしてはおりません。信仰と知識も持っておりません。お慈悲をたれたまえ、『母』よ、そして、あなたの無限のお慈悲によって、あなたの蓮華の御足への愛をお与えください」と母なる神様におっしゃいました。

さらに、私たちは夕拝の時に『サルヴァ・マンガラ・マンガリエ…』から始まる母なる神様への賛歌を歌うのですが、この賛歌の中に「サラナーガタ ディナールタ パリトラーナ パラーヤネ」という部分があります。ここでのサラナーガタは「あなたの御足に避難します」という意味です。そして、自己を明け渡す実践のためには、ディナとアルタ、つまり無力と苦悩の状態でなければなりません。人は、マーヤ

一のこの世界で無力を感じる時にのみ、神様だけが私たちをこの大海から引き上げてくださると知り、明け渡すことができるのです。その気持ちでもって、その態度でもって、私たちは祈り、神様の御名を繰り返し唱えるべきです。そうしてはじめて、私たちの祈りと神様の御名の繰り返しは真摯なものとなり、私たちのハートから出るでしょう。先に申し上げたように、子供が泣くとお母さんは来てくれます。祈りもまた「聖なる母」への魂の叫びです、私たちをこの暗闇の海から引き上げてくださる私たちの魂の魂への叫びです。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子で、ラーマクリシュナ僧団の二代目僧長であるスワミー・シヴァーナンダジー（マハープルシャ・マハーラージ）は、祈りと神の御名を繰り返し唱えることについて、何度も何度も教えや手紙の中で強調されました。ある手紙の中でおっしゃいました。「できるだけ師の御名を繰り返してください。あなたの心が師の御名で満たされるようにしてください。もし、あなたの心がこれで満たされたなら、物質的、道徳的、霊的な何も欲しくなくなるでしょう。神様への愛、あるいは『彼』への信仰が薄いとき、あなたはそれらが無いことを残念に思います。足るを知ることは非常に大切な宝物です。足るを知ることは神様への愛から自然に出て

くる心の状態です。

多大な熱情をもって祈ってください。すねている子供のように泣いて、あなたが欲しいものをせがんでください。『彼』の御名、『彼』の聖なる御名、解放させるその御名、全能なる神がすべての力を吹き込んだその御名、を繰り返し唱え続けてください。そうすれば、数えきれないほどの転生で蓄積されたすべての罪と悪い傾向を取り除くことができるでしょう。

まさにこれを実現するために、『主』は幻惑のない『彼』の住処から出て、聖なる化身としての役を演じるために人間の形をとられたのです。『彼』は今や名前も形もラーマクリシュナです。『彼』がこの名前と形をもつのは、私たちが全ての名前と形を超え、絶対の平安の境地に達することを助けるために他なりません。私たちが神様への信仰を失うとき、私たちは憂鬱のえじきになります」

先に述べたアーラティ・バジャン（祈りの歌）の『オーム フリム リタム』の中で、次のように歌います。  
テージャス タランティ タラサ ト  
ウワイ トウリプタ トウリシュナー  
ラーゲー クリテ リタパテ トウワ  
イ ラーマクリシュネ

ここでの「リタパテ（rita:真理 pathe:道）」とは、「『彼』は真理の象徴、我らが達すべき真理への道」とい

う意味です。これは、神様の御名を唱え、「彼」の形と神の崇高な特質を瞑想することを意味します。私たちは「彼」に祈り、「彼」の栄光を歌います。私たちは「彼」を喜ばせるために働きます。そうすれば、実際のところ何が起こるでしょう？ 私たちは「彼」に達するために「彼」の支援を受けています。そして、「テージャス タランティ タラサ トゥワイ トゥリプタ トゥリシュナー」は、「神様への愛、『彼』の名前と形への愛、を育む人は、すぐにサムサーラの海、世俗の海を渡ることができる」です。

なぜ私たちがこの世に縛られているかを分析すると、「私」と「私の」という概念のためだということが分かります。私たちはエゴのせいで、私は男です、私は女です、私は金持ちです、私は貧乏です、そして、私の両親、私の家、私の家族、私の職業、私の好きなもの、私の嫌いなもの、などと感じます。これらはすべて、「私」と「私の」の概念が原因で、それが私たちがこの世に惑わされ、縛られている理由です。霊的な実践はこの「私」と「私の」を私たちの魂からゆっくりと取り除く手助けになります。そして徐々に神様は私たちの「私」と「私の」を奪い取ってくださいます。これはシュリー・ラーマクリシュナが、『未熟な私』が『成熟した私』に溶け込む」と呼ばれたことです。「未熟な私」は、「私はだれそ

れ、私は教養がある、私はイライラしている、私は金持ち、私は貧乏、私は誰その息子、娘」などと言います。しかし、「成熟した私」は、「私は神様の子供」と言います。霊性の実践は私たちを「未熟な私」から「成熟した私」へと引き上げる助けとなります。

## 実在と非実在の識別

祈りと神様の御名を繰り返すことに加えて、シュリー・ラーマクリシュナは「実在と非実在を識別するように」とおっしゃいました。何が永遠で何が一時的でないかを分析して考えることは、とても大事なことです。もし識別をしなければ、少しの間は霊的实践を続けるかもしれませんが、再び世俗の魅力に巻き込まれると、実践を中止するかもしれません。だから私たちが誠実に実践するためには、これらのことを同時進行しなければなりません。

バガヴァッド・ギーター第13章19章  
インドリヤールテーシュ ヴァイラー  
ツギヤム アーナンカーラ エーヴァ  
チャ /  
ジャンマ・ムリッテュ・ジャラー・ヴ  
ャーディ・ドウフカ・ドーシャーヌダ  
ルシャナム //

(翻訳)

欲望の対象から心を離すこと、我執を無くすこと、

生老病死を苦とみなし、その本質を究めること

この節でシュリー・クリシュナは、誕生、死、加齢、病気の弱点をしっかりと見るように助言しておられます。仏教では、無常と死について瞑想を実践します。彼らは求道者に、幸福と苦しみ、誕生と死、若さと老いなどの無常について熟考するように助言します。これらすべての変動現象は永遠に続くものではありません。これらすべての現象の背後には1つの真実のみがあります。また、聖なる本や聖典を勉強は、「全ての事物の一時性」と「神様の永続性」という考えを私たちの心に再三思い起こさせる大きな助けとなります。

## 知識の光

『ラーマクリシュナの福音』の中で師は、「私たちはハートに知識の光を灯さなければならない」とおっしゃいます。それはどういう意味でしょうか？昔、電気が発明される以前は、家を照らすためにろうそくとランプが使われていました。貧しい人はたくさんランプを買う余裕がありませんでしたが、金持ちは複数のランプを買う余裕があったので、より多くの光を楽しむことができました。しかし、シュリー・ラーマクリシュナは、私たちのハートの中で灯すべきは知識のランプである、とおっしゃいました。私たちの周りに

は、世俗的な意味で人生に成功する人がたくさんいます。多くは巨万の富を手にし、並外れた才能を獲得して有名人になる人もいます。しかし、シュリー・ラーマクリシュナによると、人生の唯一の目的は神様を悟ることであり、他のすべての努力は無駄であるのです。シュリー・ラーマクリシュナはこのことをたびたび強調されました。聖典に定められているとおりに真摯に霊的实践を追求することによって、自分のハートの中とすべての人の中に神様の存在を悟るたぐいまれな幸運な魂がいます。彼らが「彼」のヴィジョンを得ると、ハートの結節はほどけ、自分は本質的に純粹でサッチダーナンダであることを悟ります。これは私たちにも起こり得ますし、それを目指して努力する人なら誰にでも起こり得ます。そしてそれだけが、知識の光が私たちのハートに灯された、と言えることなのです。

赤ちゃんが生まれると泣くのは自然な現象です。そしてその泣き声を聞いてみんな喜びます。それはその泣き声が赤ちゃんが正常であることを意味するからです。しかし、この赤ちゃんが大人になって、やがて老人となり亡くなる時、周りの人は皆泣きます。一般的な人は満たされていない欲望が多いので、この世を去りたくありません。彼らは体を離れるのがとても嫌で、たいそう苦しみます。しかし、私たち信

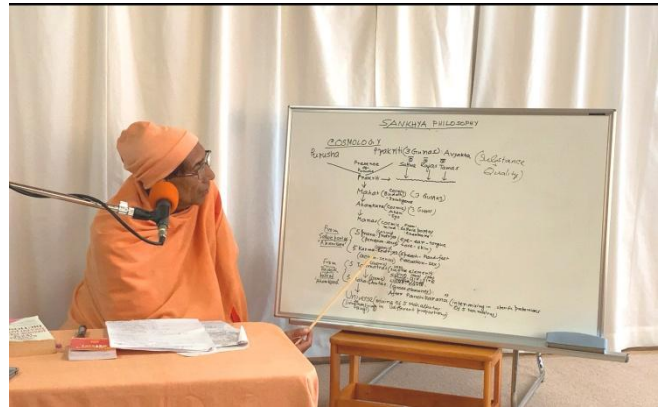
者が神様と一つであると感じ、この体と心とは別であると感じることができたなら、死の床で周りの人々が泣いているときに、私たちは笑うでしょう！だから私たちの目標は、真摯に実践をして、暗闇もなく、死もなく、移り変わりもない住処へと行き、不死を得ることです。

皆さん、シュリー・ラーマクリシュナ、シュリー・サーラダー・デーヴィー、スワミー・ヴィヴェーカーナンダが私たちに暗闇から光へ導いてくださいますように祈りましょう。

ありがとうございました。



新バガヴァッド・ギーター講座の写真  
(2020年05月24日)



## 忘れられない物語

### 「貴いお方の慈愛の話」

ある小さな街に、寛大な心で名高い億万長者がいた。彼は誰に対しても何も拒否しなかったため、人々は彼をマハーバータのカルナと比較した。

ある日、貧しいブラーミンが彼に助けを求めてやってきた。ブラーミンは彼のあらゆる困難を億万長者に語り、必死で助けを求めた。そこで億万長者は「もちろん私はあなたを助けるためにできることをしましょう」と言って、ブラーミンを行かせた。その後すぐに億万長者は、多くの金、米、食料品、絹の服、家具をブラーミンに送った。貧しいブラーミンは喜びで有頂天になった。彼はそんなに期待していなかった。彼はわずか5ルピーかそこらを期待していたのだが、受け取ったものは1000ルピー以上の価値があった。

億万長者に対する贈り物は何もなかった。億万長者は、貧しいブラーミンが送られたものに満足していないかもしれないとさえ思った。そこでブラーミンにより多くのものを送った。ブラーミンはこのことに、さらに感謝した。「私がこれらすべてを持ち返る苦勞をしないように、貴いお方は彼の召使いに届けさせなされた」とブラーミンはこの上もない感謝の気持ちで思った。その後、彼は億万長者への奉仕に就き、全生涯にわたり仕えた。

この億万長者は神で、貧しいブラーミンは敬虔なサーダカ（靈性の修行者）である。無数の欲望と欲求のせいで、あらゆる面で困難に見舞われたサーダカは、「主」の蓮華の御足に助けを求める。祈りと瞑想を通して、彼は「主」に近づく。彼は自分の内に「彼」の聖なる存在を感じる。彼は、『彼』の恩寵が自分のもとに降るであろうという保証を「主」から受け取る。あーら、不思議！ 「恩寵」の洪水がすぐさまトリシュナ（渴望心）とヴァーサナ（心の潜在的傾向）を洗い流し、サーダカのアンタッカラナ（内因）を、黄金の美德、知識という穀物、ヴァイラーギヤ（離欲）という衣服、サーダナ・チャトウシュタヤ（救済の道）という品々、そして瞑想とサマーディという家具（理想の坐）で満たす。

全能者にとってこのことは大したこ

とではない。なぜなら「彼」は信者にインドラの性質とブラフマンの性質さえ与えることができるのだから。しかし、サーダカにとってそれらは非常に貴重なものを意味する。「主」はサーダカがこの世を去り『彼』の住処に行くまでお待ちになるどころか、贈り物をサーダカ自身の住居つまりこの世に送ってくださった、ということにサーダカは気づき感激する。この上もない帰依心で満たされたサーダカは、その後ずっと「主」に仕え、『彼』の栄光と『彼』のリーラを普及させるために我が身を捧げる。

…シヴァナンダの寓話

ディヴァイン ライフ ソサイエティ  
発行

## 今月の思想

じっとしていれば、大地があなたに話しかけて来るだろう。

…ナヴァホ族の格言

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](mailto:info@vedanta.jp)