



2020年7月 第18巻 第7号

かく語りき—聖人の言葉

「信仰と神様への愛で自分自身を完全に神様にゆだねなければなりません。できる限りを尽くして他者に仕えなさい。けっして誰の不幸の原因にもなってはいけません」

…ホーリー・マザー・シュリー・
サーラダー・デーヴィー

「考えはアフラ・マズダー（神様）からいただきなさい。

言葉はアフラ・マズダーに語ってもらいなさい。

行為はアフラ・マズダーに導いてもらいなさい」

…ザラスシュトラ

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- お知らせ
- 2020年9月の予定
- 2020年6月逗子例会「ブッダとその教え」

講話者：スワーミー・メーダサーナンダ

- 忘れられない物語
- 今月の思想

2020年9月の予定

<お知らせ>

- すべてのプログラムは ライブストリーミングを行います。

☞ ライブストリーミング

- 9月から、ラーマクリシュナの福音勉強会とインド大使館バガヴァッド・ギーター聖典講義（於：逗子協会）は、Zoomを使ったオンライン講話も行います。

Zoomにはお申込みが必要です。

お問合せ・お申込みはこちら

☞ zoom.nvk@gmail.com

- 第3日曜の月例講話以外、メールによるQ&Aがあります。質問は15:25までにこちらに送ってください。 benkyo.nvk@gmail.com
- すべてのプログラムは 逗子協会でも参加することもできます。

参加ご希望の方は3日前迄に
benkyo.nvk@gmail.com までご連絡下
さい。

・9月の生誕日

スワミー・アベダーナンダ
9月11日(金)
スワミー・アカンダーナンダ
9月17日(木)

・9月の協会の行事

9月05日(土) 14:00~16:00 バガヴァ
アッド・ギーター聖典講義(日本語)

★Zoom、メールによるQ&A有
テキスト「バガヴァアッド・ギーター」
は[こちら](#)
講話のまとめは [こちら](#)
※インド大使館での講義の続きです。

9月13日(日) 14:00~16:00 ラーマ
クリシュナの福音勉強会(日本語)

★Zoom、メールによるQ&A有
テキスト「ラーマクリシュナの福音」
は[こちら](#)
勉強する部分のPDFと講話のまとめは
[こちら](#)

9月20日(日) 14:00~16:30 月例講
話(日本語と英語)

講話テーマ:「霊的生活での学びを身に
着ける必要性 Part2」
講演者:スワミー・メーダサーナン
ダ

9月27日(日) 14:00~16:00 返子午
後例会(日本語)

★メールによるQ&A有
テキスト「瞑想と霊性の生活I」は
[こちら](#)
勉強する部分のPDFと講話のまとめは
[こちら](#)

<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[こちら](#)

[ヨガ教室ホームページ](#)

月例講話 2020年6月

「ブッダとその教え」

スワミー・メーダサーナンダ

今日の講話は、ブッダの教えを『仏
教聖典』という本を英語と日本語で読
むことから始めましょう。

「弟子たちよ。これまでお前たちの
ために説いたわたしの教えは、常に聞
き、常に考え、常に修めて捨ててはな
らない。もし教えのとおりに行うなら
常に幸いに満たされるであろう。」

教えのかなめは、心を修めることにある。だから欲をおさえておのれに克(か)つことに努めなければならない。身を正し、心を正し、ことばをまことあるものにしなければならない。貪ることをやめ、怒りをなくし、悪を遠ざけ、常に無常を忘れてはならない。

もし心が邪悪に引かれ、欲にとらわれようとするなら、これをおさえなければならない。心に従わず、心の主(あるじ)となれ。

心は人を仏にし、また畜生にする。迷って鬼となり、さとして仏と成るのもみな、この心のしわざである。だから、よく心を正しくし、常に外(はず)れないよう努めるがよい。

弟子たちよ、おまえたちはこの教えのもとに、相和(あいわ)し、相敬(あいうやま)い、争いを起こしてはならない。水と乳とのように和合せよ。水と油のようにはじきあってはならない。

ともにわたしの教えを守り、ともに学び、ともに修め、励ましあって、道の楽しみをともにせよ。つまらないことに心をつかい、むだなことに時をついやさず、さとりの花を摘み、道の果実(このみ)を取るがよい。

弟子たちよ、わたしは自らこの教えをさとり、おまえたちのためにこの教えを説いた。お前たちはよくこれを守ってことごとにこの教えに従って行わなければならない。

だからこの教えのとおりに行わない者は、わたしに会っていないがらわたしに会わず、わたしと一緒にいながらわたしから遠く離れている。また、この教えのとおりに行う者は、たとえわたしから遠く離れていても、わたしと一緒にいる。

ブッダ生誕

インドのルナ暦によると、今年のブッダの生誕日は5月6日でした。その日はルナ暦の最初の月ヴァイシャカ(4月中旬)の満月の日です。ブッダ(ブッダ・デーヴァ)は、ルナ暦の最初の月ヴァイシャカの満月の日(プールニマ)に生まれ、悟り(ニルヴァーナ)、亡くなりました(マハーニルヴァーナ)。だからインドではブッダ・プールニマは三倍恵まれた日だと言われているのです。これは本当に大変珍しいことです。私は生誕日、悟った日、亡くなった日が同日であったという預言者の存在を他に知りません。ブッダは紀元前480年、今からおおよそ2500年前に生まれ、80歳で亡くなりました。彼は長きにわたり、実り多き意義ある人生を送りました。彼はシャーキヤ族の貴族の生まれでした。彼は王族の家柄で、父も祖父も曾祖父もみんな小さな王国の王様でした。彼はのちにその家族を捨てて苦行僧となり、さまざまな霊的苦行をして悟りました。

僧侶となったブッダは托鉢に出ることもありました。生誕地カピラヴァストゥを訪れたときにも托鉢に出かけたので、彼の父シュッドーダナ王はそれを知ると「食べ物を乞うことは、王族生まれの習慣に反する」と抗議の伝言を送りました。その伝言に対するブッダの答えはとても意味のあるものでした。彼は、「私『ブッダ』は、ブッダ族という別の一族に生まれました。そしてブッダ族は、自分の食べ物は托鉢で得なければならないのです」と王様にと知らせるように、伝言係に言いました。

大昔に生まれたブッダ・デーヴァは本当に亡くなったのでしょうか？ イエス・キリストは、はりつけで亡くなりましたか？ シュリー・ラーマクリシュナは癌で亡くなりましたか？ 「いいえ、本当は違います！」がその答えです。彼らはその教えと弟子たちをとおして今もなお何百万もの人々を鼓舞し導いています。それだけではありません、彼らは求道者を導き鼓舞しながら精妙なレベルで生きています。彼らは今でも「そのお姿を拝見したい」と心から渴望し、そのお姿を拝む心構えのある信者たちの前に現れます。「シュリー・チャイタンニヤの聖なるお遊びは今も続いている。恵まれたものだけがそれを見ることができるとベンガル語の 2 行連句では歌われています。シュリー・チャイタンニヤのお遊びを、

シュリー・クリシュナのお遊び、ブッダのお遊び、イエス・キリストのお遊び、シュリー・ラーマクリシュナのお遊び、と言い換えることもできますね。かつて、シュリー・ラーマクリシュナの直弟子であるスワミー・サーラダーナンダは、「マハーラージ、あなたは今でもシュリー・ラーマクリシュナと交流しておられますか？」と尋ねられました。サーラダーナンダジーは、「彼らはとても精妙で高いレベルに生きておられるので、私がシュリー・ラーマクリシュナと交流したいときは、まず自分の心のレベルを彼と交流できる高いレベルまで上げなければならないのだよ」と答えました。

なぜブッダは家族と世俗の生活を放棄したのでしょうか？ 「彼」が生まれたとき、ひとりの占星術師が「彼」の父シュッドーダナ王に、「この赤子シッダールタが、もし王子としての生活を続けるなら、全世界を征服して偉大な皇帝となるであろう。しかしもし出家すれば、『彼』は人類すべての救世主となるであろう」と予言しました。もちろん王様は、息子がこの世を放棄することよりも王位の継承者になることを望みました。そこで王様は、王子が音楽やダンスなどあらゆる歓楽に満ちた喜びの園で生活できるように、特別な計らいをしました。王子が苦しみに気づくような機会はすっかり宮中から除かれました。それどころか王子が馬車

で街に繰り出したときも、王子の乗った馬車と従者たちがその道中でどんな老人、病人、狂人も見ないように配慮されました。

シッダールタ、老病死を知る

ゴータマとしても知られるシッダールタ王子は美しい女性と結婚し、莫大な富と楽しみに囲まれて毎日を送っていました。しかしシッダールタの運命は人類の救世主となることでした。だから王のどんな注意深い計画も王子の気をそらす試みも、「彼」の運命を変えることはできませんでした。馬車で出かけたある日のこと、シッダールタはたいそう苦しそうで弱々しくつらそうな男を偶然見ました。そのような場に出くわしたのは初めてのことで、御者のチャンダカに尋ねました。「チャンダカよ、この人に何が起きているのだ？ なぜ彼はこのように苦しんでいるのか？」

チャンダカは答えました。「彼は重い病気で苦しんでおります」

「病気の苦しみというのは、とても珍しいことなのか？」と王子は尋ねました。

「いいえ、王子様！ よくあることです」とチャンダカは答えました。

「私にも起こりえるのか？」と彼は尋ねました。

「はい！」

「妻のヤショダラにも起こりえるのか？」

「はい、さようでございます」

シッダールタはこれを聞いて大変ショックを受けました。

次の機会にシッダールタが馬車で街へ出かけると、杖をつきながらハアハアあえぎ足元のおぼつかない禿かかった白髪の男に気づきました。再びシッダールタはチャンダカに「この男は一体どうしたのか？ なぜあんなに痩せているのだ？ 杖なしでは歩くこともおぼつかないではないか。これはよくあることなのか？」と尋ねました。というのは宮中では使用人も召使いも客人もみんな若くて美しかったからです。年寄りも男も女も宮殿に入ることを禁じられていたので、シッダールタはこれまで老人を見たことがありませんでした。そこで御者は、人は誰もが生まれ、それから時の経過とともに歳を取る、だからこのような状態は誰にでもごくふつうのことなのだ、と説明しました。

「私もこの男のように老いるのだろうか？」「私もこのように苦しむのだろうか？妻のヤショダラにも起こりえる

のか？」と彼は尋ねました。

「はい、わが王子様。それは人間にとってあたりまえのことです」とチャンダカは答えました。

3 度目の馬車での外出で王子が見たのは、誰かが横たわっている担架を 4 人が担ぎ、その周りを人々が取り巻いて嘆き悲しんでいる光景でした。シッダールタは再び御者に、担架の上の人に何があったのか、なぜ彼はあのように運ばれているのか、なぜ彼の周りの人々は泣いているのか、と尋ねました。チャンダカは、担架に横たわっている人はもう死んでいること、死体を焼くために火葬用のまき山まで運んでいることを説明しました。再度シッダールタが、それはよくあることかと尋ねたので、チャンダカは、人は生まれ、成長し、年老いて、やがて死ぬ、と説明しました。

「私も死ぬのか？」

「はい！」

「愛する妻ヤショダラも死ぬのか？」

「はい、さようでございます。みんな例外なく死にます」

シッダールタは恐ろしいほどの衝撃を受けました。

王子、俗世を放棄する

病気、老い、死という三つを目の当たりにしたシッダールタは、たいそう物思いに沈みそして考え込みました。しだいに宮中の愉快的な生活環境に対する嫌悪感が彼の中に芽生え始めました。しかし馬車旅での新たな経験はそれだけでは終わりませんでした。さらに別の機会に、頭を丸めた見慣れない色の着物の男性を見たのです。その男性は晴れやかで喜びと平安に満ちているようでした。しかし、この男性は明らかに食べ物を乞うて生活をしていました。シッダールタは、たいそう変わった身なりをしているが満ち足りた風情のこの人物が誰なのか、と御者に尋ねました。「私はこれまで一度も彼のような人物に出会ったことがない」とシッダールタは言いました。

「わが王子様、彼は托鉢僧でございます」「彼は永遠の平安と喜びを求めて家族も世俗の生活も捨てたのでございます」と御者は言いました。

この答えはシッダールタの心に希望の光をもたらしました。というのは、彼は絶えず人生の真理について深く考えていたからです。彼はチャンダカが指摘したように、苦しみとは万人のもので、誰も老・病・死を避けられない、と結論付けました。万人の苦しみを取り除く方法はあるのだろうか、と彼は考えました。どうすれば人類を救うこ

とができるのだろうか？ どうすればこの苦しみを止めることができるのだろうか？ どうすれば苦しみがあっても平安と喜びを得ることができるのだろうか？彼はつねにそのことを深く考え続けました。そして最後に王子として宮殿で生活しているうちは、この問題の解決策は見つけられないと結論づけました。彼にはすでに息子が一人いましたが、全人類の苦しみの解決策を見つけるために家族、妻、息子、王国を棄てることにしたのです。

彼の放棄は、個人の自由の探求ではなく、神様を悟るためでもなく、ただ、人類全体の苦しみを取り除きすべての人に平安と喜びをもたらす方法を探すことに専念するためでした。このことは、ブッダのハート、つまり全人類に対する「彼」の大きな哀れみを示しています。このような理由でブッダは世俗的な人生をやめ、出家者としての人生を喜んで受け入れました。それから長く険しい霊的実践の時期が始まりました。みんなが持つ苦しみの解決策を探し出すための禁欲と集中の実践が始まったのです。そして長年にわたる厳しい努力の末、「彼」はついにヒンドゥ教の巡礼地ガヤの近くのブッダガヤで悟りを得て、そしてその道を見いだしました。

四つの真理 (四諦 (したい)) *

ブッダは私たちの苦しみの原因を見

つけ、それを「四諦」の中で明らかにしました。さらに「四諦」の「八正道 (はっしょうどう) *」を守ることで苦しみを減することができることを示しました。多くの努力と年月を費やしてこれらの真理を悟ると、ブッダは他者の教師としての人生をスタートさせました。私は、仏教はヒンドゥ教とは全く別の独立した宗教であり、ブッダの教えはすべて彼独自の考えである、とこの国 (日本) の多くの人が信じているのを見てきました。しかし実際はそうではありません。ブッダは非常に優れた数々の特性と鋭い知性を持っていたので、ウパニシャッドや他のヒンドゥ教の聖典を勉強したのはごく自然なことです。その意味からも、ブッダの多くの偉大な教えはウパニシャッドの教えの影響を受けていると言えます。イエス・キリストも確かにユダヤ教の伝統のもとで育ちヘブライの聖典を知っていました。しかしイエス独自の方法で神様を理解し、それを弟子たちに教えました。ブッダもヒンドゥの哲学の考えの影響を受けていましたが彼独自の見解がありました。そしてヒンドゥ哲学をよく整理され明確で実用的な他に類を見ない方法で表現したのです。

そればかりではありません。ブッダが存命当時のヒンドゥ教には、神様を喜ばせるという名のもとに動物を殺すという忌まわしい慣行がありましたが、慈悲深いブッダはそれを批判し残酷な

慣行を完全に排除するよう提唱しました。さまざまな国の仏教の現状を見ると、ブッダの教えには多くの解釈があることが分かります。その中には希薄化されたものもあれば、歪められたものもあるので、現在広まっている仏教の教えを研究しても、ブッダが実際に教えたことを知るのは困難です。だから、私たちは教えの原典をたどる必要があります。ブッダの実際の教えを伝える本があります。例えば、私たち（ヴェーダーンタ協会）が毎週日曜日に輪読している『仏教聖典』（The Teaching of Buddha）などがそうです。『仏教聖典』を学べば、ブッダが教えを説くために用いた多くの物語やたとえ話を知ることができます。多くの偉大な霊性の教師はよく物語やたとえ話を用いるのです。

ウパニシャッドの中にも、たとえや物語がありますし、イエス・キリストも多くのたとえ話を説きました。シュリー・ラーマクリシュナも、例やたとえ話を使いました。なぜだと思いませんか？それは最高の霊的真理は非常に精妙なので、このような説明法でしか人々は理解できないからです。霊的真理はふつうの世俗的な教えとは全く異なり、並外れていて精妙です。だから教師は、物語やたとえ話を用いて求道者が真理をより簡単に理解できるようにするのです。これは求道者の霊的実践にも役立ちます。

シンプルな物語 / 精妙な内容

ここで、ブッダが使われたいくつものたとえを引用してからその解説をします。

● 「1本のろうそくから何千本ものろうそくに火を灯せるが、だからといって最初のろうそくの寿命は短くはない。幸せは共有しても決して減ることはありません」

もし自分の持っているお金を他の人と分けると、自分の分が減りますね。だから私たちはお金を分けるのが怖いのです。また、もし食べ物を他の人と分けると、自分の食べ物が減ります。だから私たちは他の人と分けることを恐れるのです。なぜなら、自分の楽しみが、どんどん減るからです。しかし、分け合うことで確実に増えることがあります。そのひとつは「学び」です。学びは分け合えば合うほど増えます。「幸せ」も分け合ったからといって減ることは絶対にありません。あなたが誰かに笑顔を見せたとしても、あなたの笑顔がそのせいで失われる危険はほとんどありません。それどころか、あなたが誰かに笑顔を見せると、あなたの笑顔は増えるでしょう。これに関する美しい例がろうそくの明かりの例です。ひとつのろうそくから何千ものろうそくに火を灯せるからといって、最

初のろうそくが消えることはありません。

● 「悟りを求める者は、歩みの一步一步に気をつける必要がある。その人の靈的願望がどれだけ高くても段階的に到達しなければならない。悟りへの道の歩みは毎日の生活の中に取り入れなければなりません」

ブッダはとても愚かな金持ちの男の例を挙げられます。ある金持ちの男が、3階部分がたいそう美しく壮麗な3階建ての建物をたまたま見ました。彼は「わしも金持ちなのだから、こんな美しい3階部分が欲しい」と考えて、大工に見たものと同じくらい素晴らしい3階部分を建てられるかどうか尋ねます。大工は、出来ます！と答えてからすぐに基礎工事に取りかかり、次に1階部分の作業を始めました。それを見た金持ちは怒りだして、欲しいのは3階部分だけなのになぜ基礎部分と1階部分のために時間を無駄にしたのだ！と大工に問いただしました。

基礎と1階と2階部分を建てずに、3階部分を建てることはできるでしょうか？私たちの靈的願望もまるでその愚かな金持ちの男のようではありませんか？私たちは準備もせず代償も払わずに結果だけを求めます。私たちはみな、世俗的なことに関しては「ローマは一日にして成らず」であると分

かっています。金持ちになりたいならお金を稼ぐのがどれほど難しいか、オリンピックでメダルを獲得できるくらいにスポーツや競技がうまくなりたなら、もしくは素晴らしい音楽家や優秀な学者になりたいなら、どれほどの努力が必要かは考えればわかります。成功には長く懸命な努力が必要で単なる願いだけでは目標を達成することはできない、ということは誰でも知っています。

それなのに靈的なことに関しては一夜にして心をコントロールして心の平和を味わいたい、とみなさんが望むのは本当に困ったことです！そういう人に限って気まぐれな方法で少し実践をただで靈性の師に近づき、あれやこれや実践をしたのになぜ神様を悟らないのかと尋ねるのです。

「なぜシュリー・ラーマクリシュナは私の前にあらわれてくださらないのですか？」

「なぜ私はまだ私の情欲や感情をコントロールできないのですか？」

「なぜ私はまだ心をコントロールできないのですか？」

私たちはほんの少し実践をただで、大きな結果を求めます。それはまるで3階部分だけが欲しい愚かな男のようです。厳しい実践という準備段階を経ずにただ成功だけを求めているの

です。信仰を持ち心を込めてやるべきことやれば、必ずある程度の進歩はあります。しかし神様の恩寵も必要です。もし私たちが努力をしなければ、神様の恩寵が来ないことは確かです。本当は、最高を目指して努力したい、という願望自体が神様の恩寵なのです。また神様がすでに与えてくださっている恩寵を活用しなければ、それ以上の恩寵は来ないでしょう。

たとえ話と説話

短いたとえ話をひとつします。

● ヒマラヤ山脈のある山に一羽のオウムが他の動物に交じって住んでいました。その山に雷が落ちて大火事になったときオウムは、「この森や木々はこれまでボクを守ってくれた。だから木々を救うために火を消さなくては」と思いました。その気持ちを胸に何度も池に浸っては炎にむかって飛んでいき、水滴を振るい落としました。オウムは木々への思いやりと感謝の気持ちを込めて熱心にそれを繰り返しました。偉大なる山の神様がそれを見て非常に感動しました。そこで、神様はオウムの前に現れて「おまえは何をしているのだい？おまえの翼は少ししか水を運べないのだよ。それなのに火事を消せると思っているのか？」と尋ねました。

「どうかお気になさらないでください、私は生まれ変わっても続けますか

ら！」とオウムは答えました。

神様はこの献身にたいそう感銘を受けたのでオウムに力を貸しました。神の大なる力を用いてオウムと一緒に火事を消したのです。

神様はこの小さな鳥の努力と思いやりにとっても感動したので、小鳥の前にあらわれた、そして森林火災を消して小鳥を助けた、ということがこの話から分かります。このたとえ話は、我々霊的求道者が小鳥ほどの努力をすれば神様の恩寵を授かる、という例です。

ブッダも昔ばなしをもとに伝えましたし、みなさんも楽しめると思うので、ここでひとつ、解くのがとても難しい問題の入ったたとえ話をします。この物語には偉大な教えが背後にあります。ある国で老人は人里離れた遠く険しい山に捨てられる、という非人道的なおきてがありました。山では食べるものも小屋もないので、老人たちは悲惨な状態で死ぬのを待つしかありません。さて、その王国の大臣の父親が老齢となり、山に捨てなければならぬ時が近づきました。しかし大臣は、父親が山に捨てられて悲惨な状態で死ぬと考えるだけでぞっとしました。そこで山に捨てる代わりに密かに父親を隠して面倒を見たのです。

● ある日、その国の王様の前に強力な神様があらわれて難しい問題を出し

ました。そしてもし王様が正解できなければ王国は破滅するであろう、と言いました。「ここに2匹のへびがいる」、「それぞれの性別を答えよ」と神様は言いました。王はもとより宮殿の誰もへびのことをほとんど知らなかったので答えが分かりませんでした。そこで王は、その問題が解けたものは王国の誰であっても多大な褒美を与える、と言いました。これを聞いた大臣はかくまっている賢父を訪ねて問題の答えを尋ねました。「簡単なことだ」と老人は声を上げました。「二匹のへびを柔らかい敷物の上に置くがよい。動き回るのがオスで静かにしているのがメスである」それを聞いた大臣は王様にその答えを伝えたので問題は解決しました。

● その答えを聞くと神様はまた別の質問をしました。「眠っているときに『目覚めた者』と呼ばれるのは誰か？起きているときに『眠っている者』と呼ばれるのは誰か？」すると大臣の父親がまた正しい返答をしました。「それは悟りのための修行者である。なぜなら、修行者は悟りに全く興味がない者に比べると目覚めているが、すでに悟りを得た者に比べれば、眠っているようなものだから」

英語の Buddha (ブッダ) は「目覚めた人」という意味です。ブッダは永遠に目覚めています、私たちはずっと

眠っています！この例の「眠っている」とは無知のことで、「目覚めている」とは知識のことです！ある人（無知な人）にとっての夜は、もうひとり（悟った人）にとっての日中であり、ある人（無知な人）にとっての日中は、もうひとり（悟った人）にとっての夜なのです。一般的な人々はあらゆる世俗的なことながらに大いに興味がありますが、霊的なことならにはほとんど興味がありません、まったく関心がない人もいます。だからたいいていの人々は世俗的なことには完全に目覚めていても、霊的なことについてはぐっすり眠っています。しかし、シュリー・ラーマクリシュナのような魂はそれとは正反対です！彼は霊的なことならには完全に目覚めていますが、世俗的なことならには眠っています。

このことに関してバガヴァッド・ギーターの一節を引用します：

*yāniśhāsarva-bhūtānām tasyām jāg
rtisanyamī*

*yasyām jāgratibhūtānisāniśhāpaśhy
atomuneḥ*

あらゆる生物にとっての夜に、物欲を捨てた賢者は目覚めており、またあらゆる生物が目覚めている昼は、逆に賢者によって夜とみなされている。

2-69

さて、シュリー・ラーマクリシュナの例ではなく、一般的な例で考えてみましょう。たとえば、瞑想に最適な時間は午前4時から6時頃で、その時間はブラフマー・ムフルタ（日の出の2時間前）と呼ばれています。非常に真剣に靈的生活を送っているヨーギーはこの時間に瞑想します。しかし現代では多くの人が午前4時から午前6時までには深い睡眠に最も適していると感じています。というのは、夜更かしをすることで眠りにつくのが非常に遅いからです。

● 「海の水よりもコップ一杯の水のほうが多いのはいつか？」と神様は王にさらにもうひとつ難問を出しました。「両親や病人に差し出される純粹さと思いやりに満ちたコップ一杯の水には果てしない価値があるが、海の水はいつか終わる」と大臣の父親はこの質問にも答えました。

コインの表面と裏面はともにある、ということをお次の物語は教えています。

● 「昔々、美しくて身なりのよい女性がある家を訪れました。家の主人がどちら様ですかと尋ねると、富の女神（ラクシュミ）だという返答が返ってきました。家の主人は喜んで彼女を家に迎え入れて丁重に扱いました。

そのすぐ後に、醜くて貧相な身なり

のもう一人の女性があらわれました。主人がどちら様ですかと尋ねると女性は貧乏神だと答えました。主人はびっくりして彼女を家から追い出そうとしましたが、女は去るのを拒否してこう言いました。『富の女神は私の姉である。私たちは決して別々には住まないと約束している。だから私を追い出せば、彼女も一緒に出ていく』。はたして、醜い女性が家を出るともう一人の女性もすぐに姿を消しました」

今、ここにいる人たちに聞いてみましょう。皆さんの中に苦しみを望む人はいますか？ 誰もいないですね。オーケー、では喜びも楽しみも望まない人はいますか？ また、誰もいませんね。このことから、私たちは苦しみは避けたいけれど、喜びだけは欲しいということがはっきりわかります。「喜びと苦しみは双子だ。もし誰かが片方を好きになったら、もう片方もきっと好きになるだろう」というベンガル語の2行連句があります。もう片方を招待する必要はありません、なぜなら勝手にやってくるのですから！まるで富の女神と貧乏神のように。

そんなとき、私たちの行動の理想的な道とはどういう道か、と戸惑いますね。私たちがとるべき理想的な道の答えとして、2つの態度があります。ひとつは「幸せも苦しみも、とりあわない」という態度です。つまり、私は喜びも

苦しみも望まない、何があらわれ消えても、私はそれを目撃者として見る、何があろうとも混乱することなく常に平安の内にとどまる、という意味です。バガヴァッド・ギーターの第13章の中でシュリー・クリシュナは、喜びも苦しみもどちらも「3つのグナ」の結果である、と述べています。どちらも来ては去り、あらわれては消え、通り過ぎていくものです。自分を単なる目撃者とせよ。自分の中の3つのグナのお遊びを観察するのだ。そしてそのどれからも影響を受けないようにせよ。これがギャニーの態度です。それを実践すると、喜びと苦しみの両方を超越し永続する平安を体験することができます。

もうひとつの態度はバクタの態度で、喜びも苦しみもどちらも神様から来る、というものです。そのようにしてバクタは喜びからも苦しみからも圧倒されることなく静かに向き合いそして神様に集中します。したがって、信者はこのように祈るべきです。「神様、私は喜びを求めず苦しみを避けません。私はただ『あなた』『あなた』だけが欲しいのですから」

これはシュリー・ラーマクリシュナが母なる神に祈った方法でもあります。そしてこれが、信者が喜びも苦しみも超越して永遠の平安を楽しむ方法です。そしてこれが、ブッダが常に提唱され

た方法です。

※四諦：苦諦・集諦・滅諦・道諦の総称。

- ・苦諦（くたい） - この世は一切が苦である。
- ・集諦（じったい） - 苦には原因がある。
例えば煩悩、執着など。
- ・滅諦（めったい） - 煩悩の根本を滅し、すべての執着を離れれば苦しみはなくなる。
- ・道諦（どうたい） - 苦を滅するためには、八つの正しい道（八正道）を修める。

※八正道：①正しい見解 ②正しい思い

③正しい言葉 ④正しい行い

⑤正しい生活 ⑥正しい努力

⑦正しい記憶 ⑧正しい心の統一

用語解説は『和英対照仏教聖典』より要約しました。



忘れられない物語

クリシュナ神生誕とその後

母なる地球は邪悪な王や支配者たちが犯した罪の重荷に耐えられず、創造主ブラフマーに助けを求めた。そこでブラフマー神は至高神ヴィシュヌに祈ると、ヴィシュヌ神は「暴虐な勢力を全滅させるためにすぐに地上に戻ろう」と言ってブラフマー神を安心させた。

マトゥラー（インド北部）の支配者カンサは邪悪な暴君の一人だったので、すべての統治者から恐れられていた。カンサの妹デーヴァキがヴァスデーヴァと結婚した日、デーヴァキの8人目の息子がカンサを滅ぼすであろう、と天からお告げがあった。

恐れをなしたカンサは夫婦を牢に入れ、デーヴァキが生む子をすべて殺すと誓った。彼は誓いを守り、デーヴァキとヴァスデーヴァとのあいだの7人の赤子を殺した。牢の中の夫婦は8人目の子が同じ運命に遭うことを恐れた。

彼らの前にヴィシュヌ神が現れて「汝らの息子を装って地上に戻りカンサの暴虐な行為から汝らを救おう」とおっしゃった。その神の子が生まれると、ヴァスデーヴァは魔法にかけられたように牢から解放されたので、赤子

と共に安全な家へ逃れようと急いだ。その道中ヴィシュヌ神は、へびや洪水などの障害物をヴァスデーヴァの行路から取り除いてくださった。

ヴァスデーヴァは赤子クリシュナを牛飼いの家族に託し、その家の生まれただけの女の子とすり替えた。ヴァスデーヴァは女の子と牢に戻った。カンサは子の誕生を知ると、その子を殺すために牢に駆けつけた。牢に着くと赤子は天に昇り女神ドゥルガーに変身した。彼女はカンサに「おまえに天罰を下す者はすでに別の場所で生まれている」と告げた。

一方、牛飼いとして育てられたクリシュナは牧歌的な子供時代を送った。成長すると音楽の才能を発揮して、彼が育った村の女性たちを笛の音で魅了した。やがてマトゥラーに戻るとカンサとその子分どもを退治して父親を政権に戻した。それから戦士アルジュナなど多くのヒンドゥ教の英雄たちと友好を深めた。

…要約：サブハモイ・ダス

今月の思想

過去を振り返らず、未来を夢想しないで、今、この瞬間に集中しなさい。
…ブッダ

発行：日本ヴェーダ協会

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