



2023年09月 第21巻 第9号

かく語りき—聖人の言葉

魂を感じるができないのに魂があると
言い、神が見えないのに神は存在
するという者にどんな正当性があるの
か？もし神がいるなら、私たちは神を
見なければならぬ。魂があるなら、
それを認識しなければならぬ。そう
でなければ、信じないほうがましだ。
似非者（えせもの）よりは、率直な無
神論者であるほうが良い。

…スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

誰かに対して自分が年下だとか年長だ
とか感じる必要はありません。すべて
の人の中のアートマンを認め、誰に対
しても尊敬の念をもって接するように。

…スワミー・ヤティシュワラーナン
ダ

意識的に努力をすれば人生を高められ
る、という人間のもつ申し分のない能
力、これほど心強い事実があるだろう
か。だから自信を持って夢に向かって
歩み、思い描いた人生を送ろうと努力

をすれば、普通では考えられないよう
な成功にめぐり合うだろう。

…ヘンリー・デイヴィッド・ソロー

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・お知らせ
- ・2023年11月の生誕日
- ・2023年7月16日 定例会午後の部
「無私は神」 パート2
スワミー・メーダサーナンダ
- ・2023年スワミー・ヴィヴェーカー
ナンダ生誕祝賀会より
「ラージャ・ヨーガ」
レオナルド・アルヴァレズ
- ・2023年スワミー・ヴィッギヤーナ
ナンダ生誕祝賀会より
「バクティ・ヨーガ」
佐藤浄圭
- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

お知らせ

各プログラムに参加を希望される方は
ご一報ください。

- ・日本ヴェーダーンタ協会の行事予定

はホームページをご確認ください。

<https://www.vedanta.jp.com/>

2023年11月生誕日

スワミー・スポーダーナンダ

11月24日（金）

スワミー・ヴィッギャーナナンダ

11月26日（日）

2023年7月16日 月例会 午後の部 「無私は神」（パート2）

スワミー・メーダサーナンダ

昼食前のセッションは、「よい信者とはどのような人ですか?」という質問で終わりました。それに関連して、一つ話をします。

ある村があった。そこの住民のほとんどはイスラム教徒だった。その村のモスクの祈りを先導するイスラム教の聖職者はあまり良い人ではなかった。さて、イスラム教には、一日に五度祈るナマーズという伝統がある。その村にはひとりの風変わりな男がいた。彼は全然祈りに参加しなかった。彼は、村を通る道の端に座って、道行く人に「疲れていないか? お腹は空いてないか? 喉が渇いてないか?」と尋ねた。もし誰かが「はい」と答えると、彼はその人を家に招いてしばらく休むように言い、食べ物や飲み物を出した。

ある日、天使が閻魔帳を持って天国か

らやって来た。村人たちは閻魔帳に何が書かれているのかを知りたがった。天使は、「このノートには二のリストがあります。一つのリストには、死後天国に行く人の名前が載っていて、もう一つのリストには地獄に行く人の名前が載っています」と言った。みんな、自分は死後どちらへ行くのだろうか、と興味津々だった。さらにあの聖職者と風変わりな男の運命にも興味を持っていた。

村人たち皆が「天国に行く人のリストの最上位には、あの聖職者の名前が載っているだろうよ」と確信していた。彼らは天国に行く人のリストの中に聖職者の名前を探したが、彼の名前は見つからなかった。驚いたことに、彼の名前は地獄に行く人のリストの一番上にあっただ。さらに面白いことに、天国に行く人のリストの最上位には、風変わりな人の名前があった。

この話の教訓は、たとえ神を信じていなくても、思いやりがあり、愛情深い心を持っている人のほうが、神を信じ、宗教的儀式を司りつつも、利己的で自己中心的な人よりもはるかに優れているということです。

さて、次の話題に移ります。私たちには家族や職業に対する責任があるので、そのことを心に留めながら、他の人々を助ける必要があります。ではその方

法とはどういうものでしょうか。

一つ目は経済的支援です。実のところ、私たちには通常、満足させたい願望が山のようにあります。これも買いたい、あれも買いたいと、欲望には限りがありません。「欲望をすべて満たしてお金が残ったら、寄付をしよう」などと思っただけでは、いつまでたっても寄付はできません。たとえ少額しか持っていないなくても、その一部を「誰かを助けるためにとっておこう」と決意すべきです。私たちが心に留めておくべきことの一つは、施したいという気持ちは、施す金額よりも大事だということです。たとえ少額であっても、誰かを助けるために施すことが重要です。

二つ目は体を使う支援です。ヴェーダーンタ協会を例にとると、祝賀会の際にはここでさまざまな信者が飾り付け、調理、配膳、儀式的礼拝の準備、敷地内の清掃などの物理的な支援をします。またそれとは別に、野菜を育てる家庭菜園の仕事があります。季節ごとに、信者のグループが土を耕し、肥料を与え、種を植えます。種を植えたら植物が育つように水やりをしなければなりません。これらはすべて体を使う支援の例ですが、それには経済力も知力も必要ありません。

これに関連して、私の過去の思い出を共有したいと思います。私には盲目の

友達がいました。彼はデバブラタ・ビスワスという非常に有名な歌手から音楽を習っていました。私たちは寮に住んでいたのですが、その友達は音楽の先生の家に行くのにバスに乗らなければなりません。彼にはバス停まで案内してくれる人が必要でした、乗車後は自分でなんとかできましたから。私も時々、彼をバス停まで連れて行きました。これは体を使った支援の一例です。

次は言葉による支援です。私たちは言葉で誰かを助けることもできます。誰かが非常に困難な状況に陥っている時、寄り添ってなぐさめます。ムハンマドは言いました「誰かが重い病気で治る見込みがないときでも、『大丈夫、大丈夫』と言ってあげなさい。そうすれば病気は治らなくても、深く安心できます」。精神的な不安やストレスに苦しんでいる人がいれば、ひざを突き合わせて、その困難を共有してください。また相手のネガティブな感情を和らげるようなポジティブな言葉をかけてください。

北西日本には、[震災などが理由で] 精神的ストレスを抱えている人が多い県があります。ある時、ひとりの精神科医が、心を病んでいる人々が苦しみを吐露できるように、話を聞くだけの医師チームを派遣しました。なぜそうしたかという、当時、ストレスを抱え

る人々には心を開ける相手が誰もいなかったからです。これも言葉による支援の例です。

もう一つは、知的支援です。人に教えることもそのひとつです。コンピュータとか、私立の授業料を払う余裕のない生徒に学校の授業を教えることなどです。昨日、東京で開催された世界数学会議に出席するために、インドからお坊さんがやってきて、ヴェーダーンタ協会に数日間過ごしました。そのお坊さんは非常に有名な数学者で、若い科学者に与えられるバットナガル賞を受賞しています。現在はムンバイで働いています。彼は私に、貧しい地域の学校の子供たちに数学を教えていることを話してくれました。多くの子供たちは才能があっても金銭的理由から良い学校で学ぶことができないからです。これは知的支援の一例です。

次は、心でする支援です。そのために他者の幸福を祈ります。有名な祈りがあります。

om sarve bhavantu sukina ḥ
sarve santu nirāmayā ḥ
sarve bhadrā ṇi paśyantu
mā kaścidduḥ khabhāgbhaveta |

オーム サルヴェー バヴァントウ
スキナハ
サルヴェー サントウ ニラーマヤハ

サルヴェー バッドラーニ パッシャ
ントウ
マー カスチーットドゥツカバグバヴ
エット

皆が幸せになれますように。皆が病気から解放されますように。

皆の人生が幸多くありますように。誰も困難に遭いませんように。

苦しんでいる人のためにこの祈りを捧げましょう。さらに多くの人が祈れば、絶対にポジティブな心のエネルギーが生じ、人々にポジティブな影響を与えます。なぜなら、私たちの心は宇宙の心 (the cosmic mind) の一部だからです。そしてこのような祈りには、宇宙の心から応答があります。このようにして私たちの祈りが聞き届けられるのです。これは他の人々の幸福のための一般的な祈りです。苦しんでいる個人のために特別に祈ることもできます。それが一点集中の祈りです。

また、関係のない人々のために祈ることもあります。例えば、トルコ地震が発生したとき、多くの人々が苦しみました。そんな時、私たちはその人たちのために祈ります。そして、そのような祈りからは自覚的な恩恵もいただけます。真摯に他者のために祈るとき、私たち自身も平安と喜びを感じるのです。

次は、靈的支援です。たとえば寺院や靈性の講話が行われる場所に誰かを案内するとします。それは宗教的支援の範疇ですが、靈的支援はそれよりも深いものです。靈性の高い人が靈的支援を行えば、人々に平安と祝福を授けることができます。しかし、自分自身が十分に高まっていない限り、実際にはそれはできません。

以上がさまざまな種類の支援についてです。

さて、お釈迦様の施しについての言葉を考察していきましょう。「乞う者を見て与えるのは施しではあるが、最上の施しとは言えない。心を開いて、自ら進んで他人に施すのが最上の施しである。また、ときどき施すのも最上の施しではない。常に施すのが最上の施しである。施した後で悔いたり、施して誇りがましく思うのは、最上の施しではない。施して喜び、施した自分と、施しを受けた人と、施したものと、この三つをともに忘れるのが最上の施しである」(※大般涅槃經 訳；仏教伝道協会・仏教聖典)

聖書には「右の手のすることを左の手に知らせてはならない」(※マタイの福音書 6:3-4) と書かれています。施しは密かになされるべきなのです。本当の捧げものは見返りを期待しない慈悲の心から生じます。

私は、けちんぼうのクリシュナの信者の話を思い出します。そのけちんぼうは礼拝にお金を使いたくありませんでした。ある日、彼は師にどうすればお金を使わずにシュリー・クリシュナを礼拝できるかを教えてもらいに行きました。師は、「では、シュリー・クリシュナを礼拝し、さまざまな品物を捧げていることを心に思い描きなさい。想像にお金入りませんから」と言いました。そこで信者は心の中でシュリー・クリシュナにご飯を捧げました。数日間、心でご飯を捧げ続けたある日、シュリー・クリシュナが彼の前にあらわれて言いました「ご飯ばかりではいやです、塩も少しください」。これは心で捧げ物をするについての興味深い逸話の一つです。

さて、財がなくてもできる七つの捧げものがあります。

1. 肉体的な捧げもの。これは、自分の労働を奉仕として捧げることです。体施の最高の捧げ物は、午前中に話したように、自分の命を捧げることです。お釈迦様は一匹の子ヤギの命を救うために自らの命を差し出したことを、私たちは知っています。
2. 死後に目や他の臓器を提供する。
3. 他人に対して温かい視線、穏や

かなまなごしを向ける。優しく穏やかな眼差しを向ける。

4. 笑顔で優しい表情を捧げる。話す時はいつも笑顔で話します。

5. 言葉での捧げもの。他者に対して優しい言葉をかけます。

6. 座席を捧げる。電車で旅行するとき、お年寄りや体の不自由な人に席を譲ります。

7. 避難所の提供。他者が夜を過ごせるように自分の部屋を捧げます。

『バガヴァッド・ギーター』には、他者を助けるというこのテーマに関連する節がいくつかあります。これらの節とお釈迦様の教えには類似点があります。17章には次のような節があります。

dātavyam iti yad dāna ṁ dīyate
'nupakāri ṇ e

deśhe kāle cha pātre cha tad dāna ṁ
sāttvika ṁ sm ṛ itam

ダータツヴァム イティ ヤド ダー
ナン ディーヤテーヌパカーリネー/
デーシェー カーレー チャ パーツ
トレー チャ タド ダーナン サー
ツトヴィカン スムリタム//

適正な時に、適正な場所で、それに値する相手に対し、何の報いも期待せず、ただ自分の義務と心得て行う布施は、サットワの行為である。17.20

yat tu pratyupakārārtha ṁ phalam

uddiśhya vā puna ḥ

dīyate cha parikli ṣ h ṭ a ṁ tad dāna
ṁ rājasa ṁ sm ṛ itam

ヤツ トウ プラツテュパカーラール
タン ファラム ウッディッシャ ヴ
ァー プナハ/

ディーヤテー チャ パリクリシュタ
ン タド ダーナン ラージャサン
スムリタム//

報いを期待したり、将来の見返りを望んでしたり、また惜しみながら出す布施は、ラジャスの行為と言われる。

17.21

adeśha-kāle yad dānam apātrebhyaśh
cha dīyate

asat-kṛ itam avajñātaṁ tat tāmasam
udāhṛ itam

アデーシャ・カーレー ヤド ダーナ
ム アパーツトレーツビヤシュ チャ
ディーヤテー/

アサトクリタム アヴァジュニヤータ
ン タト ターマーサム ウダーフリ
タム//

不適當な場所で、不適當な時に、それに値しない相手に対し、しかも相手を尊敬せず無礼な態度とする布施は、タマスの行為と言われる。17.22

さて、スワームージーの『カルマ・ヨーガ』には無私を実践する方法が書かれています。ポイントをまとめると次

のとおりです。

1. 神は、私が持つすべてのものの主人であり、私は単なる管理人です。家族に対してさえもそうです。何も私のものではありません。
2. 私のすべての仕事の目的は、主を喜ばせることです。特定の誰かを喜ばせるためではありません。
3. 神に与えられた力で働きます。
4. 自分の働きの結果は主にかかっています。
5. 自分の仕事の結果を主に捧げます。

このような態度で働くと、未熟な自己は、成熟した自己、完熟した自己、純粋な自己、へと変化していくでしょう。

さて、これまでは、生活の中でどのように無私を実践するかについて、さまざまな実践的な提案について話をしてきました。制約があってもできる4種類の実践があります。仕事や家族などがあってもできる実践です。

1. 毎日、祈りの時間を持ってください。たまに祈るのではなく、毎日、他者の幸福のために祈りの時間を持ってください。宗教や信条に関係なく、他者の幸福を祈ることはできます。
2. 毎月、寄付のためにお金を貯めましょう。そして1年の終わりに、そのお金で何かを買って、困っている人

たちに贈ってください。それはそんなに難しいことではありません。このようなほんの少しの行動でも、ただ講義を聞くよりも価値があります。さらに思いがけない結果として、世俗的な楽しみからは得られない大きな喜びと平安を得るでしょう。

3. 衣類、子供のおもちゃ、文房具など、たくさんものを持っている人は、困っている人にあげてください。ただため込むのではなく、必要な人にあげたほうが良いです。多くを貯め込んでも、最後にそれは重荷になるだけですが、主が与えてくださるとき、とても軽く感じます。肉体から離れる時、何も持って行くことができない、ということに常に覚えておいてください。
4. 受け取る者としてではなく、与える者としての態度を実践してください。どれだけ与えることができるか、どれだけ受け取らないことができるか、を常に考えてください。与える者の態度を実践すればするほど、私たちの心は大きく広がり、平安が得られます。逆に、受け取る、ため込む、という態度であればあるほど、私たちは小さくなり、心は縮んでしまいます。与える、犠牲を払う、という態度の家族には、より多くの平安が訪れるでしょう。人間関係も良くなります。

これらは誰もが実践できる 四つの具

体的な提案です。スワームージーが「無私
は神である」とおっしゃったように、
私たちはこの真実を理解することです
ょう。無私になることによって私たち
の心は清らかになり、清らかな心で神
を悟ることができます。

終わり

2023年6月3日スワームージー・ヴィヴェ ーカーナンダ生誕祝賀会

「ラージャ・ヨーガ」

翻訳家 心理学者

レオナルド・アルヴァレス



今日、私たちのテーマはラージャ・ヨ
ーガ、瞑想の科学です。まずは30秒間
という短い瞑想から始めましょう。さ
て、目を閉じて、リラックスして、深
呼吸をして下さい。そして、「蓮の花」、
「ろうそく」、あるいは「無限の青空」
のイメージを胸の中に思い浮かべて、
集中してみましよう。そのイメージだ
けに集中し、それ以外のことは一切考
えないようにして下さい。さあ、始
めましょう。

わずか30秒間ですが、心を完全に集中
させることができましたでしょうか？でき
た人は、素晴らしいです！この調子で
続けてください。それ以外の人は、な
ぜ同じことにずっと集中できなかった
のか、その理由について一緒に考えま
しょう。これを理解するために、スワ
ームージー・ヴィヴェーカーナンダが記し
た『ラージャ・ヨーガ』の勉強が、非
常に役立つでしょう。スワームージー
のパタンジャリのヨーガ・スートラに
対する解説は明快です。古代ヴェーダ
とウパニシャッドの知識だけでなく、
彼が会得した西洋科学の知識も取り入
れています。さらに最も重要なのは、
ご自身の自己実現の経験を元に説明さ
れていることです。スワームージーの
『ラージャ・ヨーガ』が出版されるま
で、西洋では瞑想が神秘的で謎めいた
実践であり、超能力を手に入れる方法
に過ぎぬと多くの人が思っていました。
しかし、スワームージーは、そのよう
な誤認を一掃し、瞑想の過程、その全
体像と到達点をどなたでも理解しやす
く体系的かつ科学的に説明したので、
瞑想が難なく実践できるようになりま
した。1896年に出版されて以降、学識
経験者の間に多大な影響を与え、レ
オ・トルストイのような偉大な人々の
心にも深い印象を残しました。

では、スワームージー・ヴィヴェーカーナ
ンダが説かれた『ラージャ・ヨーガ』

がどのように私たちの心を集中させ、幸福と平和を得るのに役立つのかということ、私の限られた理解力ではありますが、一緒に見ていきたいと思えます。さて、サーンキヤ哲学によれば、人間には、善悪を識別する知性「ブッディ」、外界からの刺激を知覚する心「マナス」、記憶「スムリティ」からなる「チッタ」（心具・総合的な意味での心）があり、これらが合わさって、個々のアハムカーラ「自我心」となります。このチッタの中に、サムスカーラ（後天的に獲得した心の傾向）が蓄積されています。サムスカーラのせいで、私たちは正しく集中することができません。それは、私たちの言動はすべて、心の中に刻まれて、影響を及ぼしているからです。エマーソンの言葉があります「思いの種を蒔き、行動を刈り取る。行動の種を蒔き、習慣を刈り取る。習慣の種を蒔き、人格を刈り取る。人格の種を蒔き、運命を刈り取る」

Sow a thought and you reap an action;
sow an act and you reap a habit; sow
a habit and you reap a character; sow
a character and you reap a destiny

サーンキヤ哲学によれば、サムスカーラは私たちの思考の産物で、思考は心によって作られています。その心は、ラジャス（激質）とタマス（暗質）がほとんどです。つまり、落ち着きのなさや惰性の傾向が強いのです。サーンキヤ哲学は、私たちの心は本質的に純

粋、つまりサットワ（純質）的であるが、ラジャスとタマスで覆われているため、否定的な傾向を取る、と説明しています。

私たちの宇宙全体は、ラジャス、タマス、サットワ（三つのグナ）という活動、不活性、平衡のエネルギーの相互作用によってできています。原子はプラス、マイナス、中性の電荷を帯びた陽子、電子、中性子で構成されています。そのため、私たちは宇宙の中に、肯定的、否定的、中立的な事象、植物、動物、人間を見いだします。そして私たちの心でさえ、この三つの状態の間を行き来しています。しかし、サーンキヤ哲学によると、この物理的な世界ではタマスが優勢です。

脳科学研究は、私たちが無為に過ごしている間、脳の「デフォルト・モード・ネットワーク (DMN)」が活性化されることを明らかにしています。これは、長年にわたって確立された習慣的な神経接続のネットワークです。このネットワークが活性化すると、主に不安や抑うつ的な思考が引き起こされます (Raichle, 2001)。そして、人は普通、少なくとも半分以上の時間、「心ここにあらず」の状態でも過ごしており、この状態にいるかぎり最も不幸であることが心理学研究でも分かっています！ (Killingsworth and Gilbert, 2010)。「暇な手は悪魔の遊び場」ということ

わざがありますが、「暇な脳も悪魔の遊び場」ともいえるでしょう。故に、聖典や聖人君子は、「常に活動的で祈りの心を持ちなさい」、つまり、心と体をできるだけサットワ（純質）的に保ちなさいと奨励してくださいます。私たちが建設的な課題に積極的に取り組んでいるときこそ、デフォルト・モード・ネットワークはシャットダウンし、人は最も幸福を感じることが、前記の研究でも報告されています。即ち、脳には、幸福をもたらす「集中」と、不幸をもたらす「反芻的思考・無為」という2つの動作モードしかないのです！

ラージャ・ヨーガの実践によって、心が集中し、サムスカーラ、反芻的思考、落ち着きのなさからの影響を克服し、永久的な平和と至福を味わうことができます。『ヨーガ格言集』の編纂者パタンジャリは、次のように述べています：
Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ヨーガス チッタ ヴリッティ ニローダハ

ヨーガとは、心（チッタ）の波（ヴリッティ）を鎮めること（ニローダハ）である。

このチッタから、「ヴリッティ」と呼ばれる心の「渦巻き」や「波」、つまり思考が生じます。ヨーガの目的は、この波を止める、凧にさせることです。心の思考の性質によって、タマス（暗質）的、ラジャス（激質）的、サットワ（純質）的、またはこれらを組み合わせた

心境が生み出されます。

賢者ヴィヤーサが記した注釈では、心には5つの状態があると述べられています：Kṣipta（クシプタ・散乱）はラジャス的な、落ち着きのない、揺れ動く心。Mūḍha（ムーダ・暗転）はタマスのな、怠惰で暴力的で憎しみにあふれる心。Vikṣipta（ヴィクシプタ・集結）はラジャス的とサットワ的です。集中の対象である、心自体、神、究極の真理、に一時的に集中できますが、その集中力は途切れます。この状態から進んだEkāgra（エカーグラ・精神統一）は、サットワ的であり、心を長く神や真理に集中し続けることができます。最後にNiruddha（ニルッダ・静止・凧）は、心が集中の対象、つまり神や真理と融合します。

私たちは、ニルッダという心が静止・凧になり、その本性である絶対の存在、知識、至福に目覚めた状態に到達したいのですが、そのためには、タマスからラジャスへ、ラジャスからサットワへ、そして三つのグナを超越した状態へと徐々に進まなければなりません。パタンジャリは、私たちが心を整え、目的達成に役立つヨーガの「八支則」を提案されました。その内容は以下の通りです：Yama（ヤマ）、Niyama（ニヤマ）、Asana（アーサナ）、Prāṇāyāma（プラーナーヤマ）、Pratyāhāra（プラティヤーハーラ）、Dhāraṇā（ダーラナ）、

Dhyāna (ディヤーナ)、 Samādhi (サマーディ)

「ヤマ (自制の修行、禁戒)」とは、次のようなものです：

・不殺生 (アヒムサー)：あらゆる生き物の命を奪わないだけでなく、傷つけない、心の中にも暴力的な考えを抱かないこと。生きとし生けるものの幸福のために祈ることも含みます。

・真実 (サッティヤ)：言葉を守る、思考と言動を一致させること。嘘をつく必要のない、清廉潔白な生き方をすること。自分をよく見せるために大げさに言わない。

・不偷盗 (アステーヤ)：時間、知的財産、アイデアやモノを盗まないこと。

・貞操・禁欲 (ブラフマチャリヤ)：性的欲望に無条件に従わないこと。禁欲は霊的生活と修行に欠かせません。その実践によってスタミナがつき、感情の制御能力が向上し、心のバランスを保つことができます。男性の場合は、すべての女性を自分の母親、姉妹、娘として見ることに、女性の場合は、すべての男性を自分の父親、兄弟、息子として見ることを意味します。最終的に、「性」という意識も完全に捨て、自分は「アートマン、純粋な意識」であると達観すること。

・不受理 (アパリグラハ)：他人から贈り物を頂戴しないこと。他人が贈り物に組み込んだ欲望や条件などに縛られないことで、自立、自信と自由を確保します。

次は、「ニヤマ (推進すべき修行、勸戒律)」です：

・内外の清潔 (アンター・シャウチャムとバヒア・シャウチャム)：

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは内面的な清潔を実現するためには、次の実践が重要であると述べています：すべての生き物に対して好意をもち、他人の喜びは自分の喜び、他人の苦しみは自分の苦しみと感じ、自分に対して悪事を働く人に対して無関心であること。

・足るを知る (サントーシャ)：欲望と必要を区別して、必要なものだけで満足すること。いうまでもなく向上心は大事ですが、お金持ちになろうというよりも、より高い理想、より高い生き方を追求し、目指しましょう。

・苦行 (タパス)：心身ともに甘やかさないこと。食事は摂り過ぎず、味覚を楽しむためだけに食べず、消化しやすく栄養のあるものを食べることに。夜明け前に起床する。睡眠時間は5～6時間にしておくこと。世界的な縦断研究に

よると、睡眠時間が5時間未満と9時間以上の人は死亡リスクが高く、睡眠時間が長い人こそ、死亡率がリスク高いことが示唆されています (Cappuccio, D'Elia, Strazzullo and Miller, 2010; Jin et al. 2022)。沈黙を実践する (口も心も鎮める)。必要に応じて断食をすること。怠慢や過失を自ら罰すること。アルコールなどの酩酊物・嗜好品を避けること。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダも次のように言われました：“強さは命であり、弱さは死である”、“我々に必要なことは、鋼のような強い心と筋金入りの筋肉だ”。スワミージーによると、五体投地を何度も繰り返したり、ダンベルで筋肉トレーニングをしたりすることも、タパッシャー (苦行) の一つであり、不純な思いを食い止めるための有効な方法でもあります。定期的な運動は心身を鍛え、意志の力を高めるだけではなく、強い誘惑の衝動から守ってくれるのです。今度、弱気になり、誘惑に負けそうになったときは、ランニングや筋トレをしましょう！

・聖典学習・黙想 (スワーヂャーヤ) : 悟りを開くための助けとなる経典を勉強すること。例えば、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの全集、聖書、シュリー・ラーマクリシュナの福音、バーガヴァタム、仏教聖典、コーランなど。また、自分の選んだ神様のマン

トラを繰り返したり、OM (オーム) を唱えたりして、その意味について深く考えること。読んだ内容を身につけなければならぬため、経典の内容についても深く瞑想する必要があります。スワミー・ヴィヴェーカーナンダの兄弟弟子であるスワミー・トゥリーヤーナンダは、『バガヴァッド・ギーター』の一節ずつを1週間毎に取り上げ、その意味について深く瞑想されました。

決めた神様を瞑想する (イーシュワラプラニダーナ) : 神に瞑想することです。全ての働きを神様のために行い、仕事の結果を神に捧げ、神に祈り、神を礼拝し、すべての存在の中に神を見て、私たちの中にも神を見ます。

また、修行中に、ネガティブな思考が頭をよぎることがありますが、それらを撃退するために、反対のこと、つまり肯定的な内容について考え、瞑想することは有効な方法です。これを「プラティパクシャ・バーヴァナ」と呼びます。

それは「聖フランチェスコの祈り」のようなものです：「神様よ、憎しみのあるところに愛を、いさかいのあるところにゆるしを、分裂のあるところに一致を、疑惑のあるところに信仰を、誤っているところに真理を、絶望のあるところに希望を、闇に光を、悲しみのあるところに喜びをもたらすものとしてください」。

さらに、自分の選んだ神様のマントラ（真言）を繰り返し唱えること（ジャパム）で、ネガティブな思考を遮り、純粋な思いに心を集中させることができます。またジャパムはいつでもどこでも実践できます。

つぎに、自分の弱さを克服するために、強さについて考えましょう。スワミーは次のような言葉を述べています：「友よ、なぜ泣くのか？宇宙のすべての力は、あなたの中にあるのだ！」「弱さを克服するのに弱さについて考えるのではなく、強さについて考えるのだ」。

次は「アーサナ（姿勢）」です：長時間、身体を動かさず、背筋を伸ばしていられる姿勢であればどの姿勢でも良いです。ハタ・ヨーガは良い姿勢を作るのに適した体操の一つです。

「プラーナーヤーマ（生命エネルギーのコントロール）」：長く快適に座れるようになったら、今度はプラーナーの動きをコントロールする「プラーナーヤーマ」を実践します。プラーナーとは宇宙のエネルギーの側面で、アーカーシャとはその物質的な側面で、これらは裏表の存在です。アインシュタインは、物質を加速させるとエネルギーに変わること、そしてエネルギーを破壊することも創造することもなく、ただ変容させることができることも証明

しました。したがって、宇宙全体は、プラーナーとアーカーシャの相互作用で成り立っているのです。プラーナーヤーマによってプラーナーの粗大的な働きである呼吸と肺の動きをコントロールすることで、より精妙な働きを担う神経もコントロールができ、最終的にはプラーナーの最も精妙な形態である心とその思考をコントロールすることができるようになります。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、プラーナーヤーマについて、次のように説明されました：「チッタ（総合的な意味での心）は、本質的に全知である。チッタはサットワ（純質）の粒子でできているが、ラジャス（激質）とタマス（暗質）の粒子で覆われている。プラーナーヤーマによってこの覆いを取り除くことができる」。

プラーナーヤーマの最も安全な実習方法は、呼吸を止めない、つまり「クンバカ」をせずに無理なく自然に呼吸をすることです。プラーナーヤーマは、様々なイメージをしながら練習をすることができます。例えば、息を吸うときに純粋さを吸い、息を吐くときに不純さを吐き出すことを想像します。

いうまでもなく、適切な先生（グル）からプラーナーヤーマを学ぶべきであり、ブラフマチャリヤ（禁欲）が不可欠です。禁欲をしないままプラーナーヤーマを実践すると、神経系に異常を

きたす可能性が高く、非常に危険です。プラーナーヤマは、身体、神経系、および脳を変化させ、クンダリーニが上っていく背骨の中のスシュムナー管（中央脈管）を開きます。無事にこのプロセスを経るために、膨大なエネルギー、スタミナ、持久力、そして丈夫な神経系が必要です。禁欲無しにそれを得ることはできません。ブラマチャリヤを遵守できない場合は、プラーナーヤマを行わないでください。その代わりに、マントラを繰り返したり（ジャパム）、無私の精神で仕事をしたり（カルマ・ヨーガ）、神様に祈ったり（バクティ・ヨーガ）する実践に重点を置いてください。

次は「プラティヤーハーラ（感覚の制御）」です：プラティヤーハーラとは、食べ物を表す「アハーラ」の「プラティ」抑制、コントロールを意味します。さて、そもそも「食べ物」が何の関係があるのでしょうか？食べ物は確かに心に何らかの影響を与えますが、シャンカラチャーリヤによれば、ここでいう「アハーラ」の本当の意味は、「心が消化・同化する、ありとあらゆる外界の刺激」を指しています。即ち、五感から入る刺激は「心の食べ物」で、それを抑制しなければなりません。心は、見たり、聴いたり、味わったりする対象に執着してしまおうと、その対象の形を取り、対象に同一視化します。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、私たちの心を、自然に落ち着かないお猿、しかも欲望という強い酒に酔い、嫉妬というサソリに刺され、傲慢という悪魔に取り付かれ、おまけに（現代に生きる私たちから言うと）誰からかスマートフォンをもらって、非常にそわそわしている、哀れな状態に陥っているお猿に喩えています。何という悲劇でしょう！私たちは心に思い浮かぶあらゆる思考と感情に対してのみならず、悪い食べ物、いやゴミのようなものを食べさせる電子機器に対して用心深くあらねばならないことは、言うまでもありません。私たちは、スマートフォンより「スマート」にならなければなりません。感覚から心を引き離すことを実践することで、このような事態を食い止めることができるでしょう。

「ダーラナ（集中）」：プラティヤーハーラ、つまり、感覚から心を離すことに成功すれば、心はより安定し、ダーラナ（集中）へと進みます。ここでは、心が一時的に集中できますが、まだ不安定なので、その集中状態を失うこともあります。

「ディヤーナ（禅定）」：心の動揺が鎮まり、ダーラナ（集中）が一層深まると、私たちの集中力は、途切れのない油の流れのようになり、常に安定した集中状態が実現されます。これはディヤーナ（禅定）です。心理学では、「フ

ロー状態」(Csikszentmihalyi, 1990)という類似の集中状態があるとされています。「フロー状態」とは、ある難易度が高い課題に取り組んだとき、自分の能力がその難易度に見合うと、やすやすと没頭し、体や時間の感覚が完全に失われる状態に入ります。この没頭状態から、優れた洞力が得られ、偉大な業も成し遂げられます。アインシュタイン、モーツァルト、ベートーベンなどのような天才やオリンピック選手も頻繁に体験した、とされています。この状態に入ること自体が素晴らしいですが、ラージャ・ヨーガでは、集中の対象は必ず「神様」や「真理」でなければなりません。

「サマーディ (三昧)」: 対象を真理や神様に変えて、この長い流れのような集中力を保てば、やがて、対象と一体化となった「サマーディ」の状態を経験するでしょう。最高のサマーディ、すなわちニルヴィカルパ、ニルビージャ、あるいはアサンプラグニャータ・サマーディは、すべてのサムスカーラ、欲望と無知の「種」を燃やし、永遠に破壊します。私たちはこのときに初めて、Sat-Chit-Ananda (サット・チット・アーナンダ)、絶対の存在、絶対の意識、絶対の至福と融合し、自分の本性に目覚めます。

では、少しでも進歩できたかどうか、どうすればわかるのでしょうか。次の

ようなしるしが現れるでしょう。心は落ち着き、安定し、自分の体と感覚をより上手くコントロールできるようになります。自分自身や世界に対して平穩無事であられます。より自立し、より自信を持つでしょう。謙虚でありながら、強くもなります。喜怒哀楽に囚われにくくなります。疑惑が減り、自分の行動力や考え方が確実なものとなります。より明るく、より元気潑刺になります。不平不満が少なくなります。物事や自分自身に対する知識が深まります。見かけによらず、物事の本質を見抜くことができるようになります。集中力が上がり、仕事の効率を高めつつ、休息もしっかりとれるようになります。いつでも好きなときに、心を外界から引き戻し、平和溢れる内なる避難所に引っ込めることができるようになります。

すべての生き物に対して、より思いやりと普遍的な愛を注ぐことができるようになります。無駄な行為が減り、時間をより効率的、効果的に使えるようになります。自分の人生に意味があると深く感じられるようになります。体、心、魂という三面において同時に成長し、強くなります。私たちは、人生の急流に流されるのではなく、その強烈な流れに逆らい、高い理想の光を頼りに、優れた集中力を持つ心という大船に乗って、生命の河川の源、つまり、純粋な意識の泉まで遡って辿り着きま

す。ここでは、私たちの生まれながらの本性、すべての知識、存在、至福の源泉を垣間見るでしょう。私たちは自力本願、不老不死の至福の子らであることに気づきます。私たちの悲しみは終わりを告げ、自分本来のあるべき姿に基づいた生き方をするでしょう。

今まで話した内容を記憶に定着させるために、少しおさらいしましょう。

私たちがうまく集中できないのは、サムスカーラのせいです。これらは欲望と無知によって生じ、私たちは知らず知らずのうちに、その奴隷となっているのです。「ヤマ（禁戒）」と「ニヤマ（勸戒）」を実践すれば、識別、自己制御、放棄の力を得て、サムスカーラの影響を克服し、再び生成されないように、根こそぎにします。

姿勢（アーサナ）を確立し、感覚から心を離すことができたなら（プラティヤハーラ）、心の集中力が次第に増し（ダーラナ、ディヤーナ）、やがて我らの本質に戻ります（サマーディ）。つまり、個人の魂がサット・チット・アーナンダ（絶対の存在、知識、至福）と融合し、人生の目的である真の幸福と自由を得るのです。

では、スワームージーの言葉で終えたいと思います：“立ち上がれ目覚めよ！目的地に辿り着くまで、立ち止まるな！”

2023年6月3日スワームー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会

「スワームー・ヴィヴェーカーナンダのバクティ・ヨーガの概念について」

善通寺尼僧 佐藤 浄圭

皆様、こんにちは。佐藤浄圭と申します。私は四国八十八ヶ所霊場の75番札所のお寺、香川県の総本山善通寺でつとめて10年の僧侶です。

善通寺は弘法大師・空海さまの生まれたところでもあり、その空海様の修行された道のりをたどって、日々、多くのお遍路さんが巡礼に訪れています。巡礼文化が根付いている風土の中で、神さまや仏さまを礼拝する多くの人々と交流してきました。お釈迦様や空海様のことを一心に慕うお遍路さんの姿と、「バクティとは、普通の礼拝に始まり、神への強烈な至高の愛に終わる」とスワームー・ヴィヴェーカーナンダが説かれるバクティ・ヨーガの教えは多くの共通点に満ちています。

今日は、少し仏教的な立場からのお話になるかもしれませんが、私自身、常に勇気づけられているスワームー・ヴィヴェーカーナンダのお言葉を引用させていただきながら、現代で私たちが実践していくべき、スワームー・ヴィヴェーカーナンダのバクティ・ヨーガ（信仰の愛の道）の概念についてお話させていただきます。

バクティ・ヨーガ、それは、自分の低

い次元の快樂や感覺の樂しみを捨てるエゴイズムの“放棄”の道でもありません。しかし、窮屈さを感じることはなく、喜んで、自分へのあらゆる執着を捨てることのできる道です。なぜそれができるのでしょうか。スワミー・ヴィヴェーカーナンダがたとえたお話に倣って具体的に想像してみましょう。

わたしたちの人生のさまざまな喜び、自分のための樂しみや欲望を考えると、星のようにきらめいて魅力的に見えます。そこに、神を求める気持ちが満ちてくると、それはやがて大きな丸い満月となり、心の中に光り輝きだしました。わたしたちが神のそのきよらかさ、大きな無限の愛を知り、常に神に心に向けて夢中になればなるほど、それまでのエゴイズムに夢中になっていた自分の欲望は、薄まっていきます。そしてきよらかな心感覺に汚されず、神そのものと一体となる時、太陽が昇ってきて光り輝くように、その中に月も、星も、すべては溶け込んでいきます。

強い光の前では弱い光はつきつきにかすかになってゆき、ついには全部がきえてしまうように、自己愛着の思いは、神への愛、喜びの光の中で、その影は弱くなり、大きな信頼と安心に没入して満たされて至福を得るのです。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、偉大な目標に到達するための、もっともたやすく自然な道のりがバクティ・

ヨーガだとおっしゃっています。

そこで、ゴータマ・シッタールダ、お釈迦様の説かれた「慈悲の瞑想」という心をきよめる方法も、バクティ・ヨーガに通じるところがあるので紹介いたします。

お釈迦様が、自分の息子であるラーフラに伝えた、大切な教えです。

「慈悲の瞑想」は、生きとし生けるすべてのものに慈愛の心に向ける瞑想で、そのポジティブな祈りの力によって、自分の心のネガティブな思いが消えていく瞑想です。慈、悲、喜、捨、という4つの思いを深めていく方法で行われます。

お釈迦様はラーフラにこう話しかけられました。

・慈【慈しみ】(maitrīmaitrī マイトリー／loving-kindness)

「ラーフラ、慈しみの瞑想を深めなさい。というのも、相手の幸せを望む慈しみの心を育てることで、どんな自分勝手な怒りの心も消えてしまうからです。」

・悲【あわれみ】(karuṇā カルナー／compassion)

「ラーフラ、悲の瞑想を深めなさい。というのも、苦しみを取り除いてあげたいと思うあわれみの心を育てることで、どんな自分の残虐性もきえてしまうからです。」

・喜【随喜】(muditā ムディター／empathetic joy)

「ラーフラ、喜の瞑想を深めなさい。というのも、人を妬まず、その幸せと一緒に喜ぶことで、どんな不満も消えてしまうからです。」

・捨【かたよらない】(upekṣā ウペークシャー／equanimity)

「ラーフラ、捨の瞑想を深めなさい。というのも、自分勝手な判断や思い込みを捨てることで、どんな怒りも消えてしまい、平等で穏やかな心を得るからです。」

弘法大師、空海さまのお言葉にも「嫉妬の心は“私”と“あなた”とを区別することから生じる。もし“私”と“あなた”という区別をなくしたなら、心理が見えてくる」という言葉があります。

（「嫉妬の心は彼我より生ず。若し彼我を忘れるは即ち一如を見る。」『金剛般若経開題』）

このように、ただただすべての人の幸せを祈ることで、自分や他人といった対立構造はなくなり、きよらかな心の妨げとなっていた、怒りや迷いの心が自然と消えていきます。

繰り返し繰り返し、慈悲の瞑想をすることで慣れていき、慈悲の心を身に着け、やがては神や仏と同じきよらかな心そのものになっていくことが、心か

ら神仏を礼拝している証になるのではないのでしょうか。

また、次にバクティ・ヨーガの特に重要なポイントとして「師と弟子の資質」について着目したいと思います。

・弟子の資質

まず弟子となる者の条件、資質ですが、スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、「おしえをうける者に必要な条件は、きよらかさ、知識への渴望、および忍耐」であるとし、また「不純なたましいは決して、真に宗教的であることはできません。思いとことばと行為のきよらかさは、宗教的であるためには誰にでも、絶対に必要です。」とおっしゃっています。

思いとことばと行為、すなわち『体と言葉と心』を浄める大切さはもちろん仏教でも重要な教えです。

私たちの日常は、『身体活動』『言語活動』『精神活動』でできていますので、修行は、毎日の生活の中で行われます。自分の嫌な面や、未熟なところに根気よく取り組んで、変化して成長していくことを誓い、一瞬だけのやる気ではなく、一日や二日ではなく、続けていかななくてはなりません。そのための大きな土台となる教えが、その支えとなる師が必要不可欠です。ですから、覚悟を持ってこの人についていく、この人を信頼してすべてを委ね、未熟な自分と向き合っていく厳しい修行も諦めないという覚悟をずっと持っていられ

るだけの先生を見つけなければなりません。

・師の資質

師となる人の大切な資質は、たんなる知識の賢さではありません。ただその聖典や経典に書かれている精神を理解し、有していること。義務や愛への熱望をその師から感じられることが重要です。そしてきよらかな人であるかどうか。正しい動機、すなわちすべての生き物への純粋な愛にもとづいた、揺るぎない心を持っている人かどうか、といったことが大切です。

「たましいは、別のたましいから衝撃を受けることができる」。

師は、自分の中の善なるものへの衝動を引き出してくれる存在です。自分でも気づいていない、自分でも信じることができないほどの、神の性質を持つ内なる本当の自分、善そのものの性質をめざめさせてくれる感動は、書物からは得られない推進力となります。私たちが、よりよい人間になりたいと望み、世界を信頼して歩み始めるときには、すばらしい師の存在が不可欠です。

私自身の話をさせてください。私も子供のころから、この物質的な社会と価値観にこの精神と体を浸しながら生きてきました。僧侶になるための修業をするとき、まだ霊性についての多くのことを知らず、懐疑的なところもあったと思います。

しかし、一人の厳しい僧侶の先生と出会いました。その先生は本当に厳しく、毎日たくさん叱られ大変怖かったです。揺るぐことなく、徹底して真面目な先生でした。その真摯さから、決して修行僧を憎んで嫌って怒っているのではないことが確かに伝わりました。その先生の妥協しない、献身に満ちた一途な信仰の生き方のなかに、その先生が信じている仏の姿を見て、私も信じるようになりました。それが修行の最大の贈り物であり、一生の宝物でした。先生の厳しさ、それは、修行僧を仏の世界に近づけるため、神仏の心を修行僧に伝えるための、先生の必死の慈愛でした。生みの親も教えることができないことを、そのたましいから感じさせてくれた先生に、心を開いて信じるようになって、多くのことを学べるようになりました。このように、すっかり信じて自分のすべてを差し出せる師との出会いが、バクティの始まりになります。

師の影響力は絶大で、すべての土台となすものですから、小さな自分に苦しみ、大きな神の心を知る霊性の道を歩み始めたいと思ったときには、心のきよらかな、真剣な先生を見つけてください。ブッダでもイエス様でも構いません。そして今、同じ時代を生きるさまざまな人々のなかから、自分が会って、確かめて、たましいの共鳴する、自分の大切なもの、エゴイズムもすべ

て明け渡せる先生を見つけましょう。そして、「師を見つけた時には、おさなごのような信頼と素朴さをもって彼につかえ、思い切り心を開いて彼の影響を受け、彼の中に神のあらわれをごらんください。」というスワミー・ヴィヴェーカーナンダの言葉のように、師にはすべてを委ねて、自分は弟子の資質をしっかりと備える覚悟で、すなおに一心についていきましょう。

・バクティ・ヨーガの方法と手段

さらに、スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、バクティ・ヨーガの方法と手段について、自分を形成する元となる影響のあるものを識別して、感覚を制御し、きよらかになっていく方法を説いています。

「食べ物の浄化」について、シャンカラのウパニシャッドの注釈書によると、ここでの食べ物(アーハーラ)とは、「あつめて取り入れられるもの」のこと、自分を形成する感覚や感情すべてです。

「音などのような感覚作用の知識が、受ける者(自己)のたのしみのために集め取り入れられる。感覚器官の知覚の中に集まる知識を浄化することが、つまり食物を浄化するということ」。

この『食物の浄化』ということばは、執着や嫌悪や妄想などという欠点にけがされていない感覚の知識の獲得を意味し、そのような感覚の知識が浄化されれば、内なる器官のサットワ(調和、安定、叡智)の性質が純粹になり、絶

えず神に心に向けて思い続けることができる、ということです。

ゆえに、自分の体や、言葉や、心を作る諸器官を抑制すること、それをきよらかな意志のみちびきのもとにおくことが内部のきよらかさと純粹さを作り、バクティの全建築を築いていく土台となります。

本日は、心をきよらかにしてバクティ・ヨーガの道を促進していく方法として、よき師を見つけること、よき弟子になること。そして我欲をちっぽけにしてしまうくらい、ポジティブに大きく信愛を広げていくこと。自分を構成する食べ物の識別、感覚の識別に注意を払い、けがされないで自分の中に集まる意識を浄化することについて述べてきました。

バクティ・ヨーガの道のりについてはまだ多くの語りつくせない深遠な部分がありますが、本日は、特にきよらかな心の土台となるための基本の部分が大切だと思い、お話をさせていただきました。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、「バクティの一つの大きな利点は、めざす偉大な目標に到達するための、もっともたやすく自然な道」であるとともに、「大きな弱点は、程度のひくいものはしばしば、おそろしい狂信に墮落すること」であるとおっしゃっています。

ですが、さまざまな現実には傷つきやす

い未熟な段階の私たちでも、おそろしい狂信、盲信に墮落しないための方法はすでに教えられております。

情熱をもって師の教えをすなおに吸収し、自分の心をきよめること。忍耐を以て自分の心や感覚を制御していくこと。大きな信愛の心をもって自分自身の内なる慈愛の心を増幅させたなら、私たちのたましいの輝きは星から月へ、月から太陽へと、やがては大きな神の光に包まれていくことでしょう。何も恐れることはありません。すべての人、この世界のすべてが神のあらわれです。その太陽のような神の光、大きな愛、祈り、無執着の心に礼拝しましょう。形だけではなく、内面のきよらかさをもって、今ここで私たちは一つになり、バクティ・ヨーガを実践しましょう。



忘れられない物語

『マハーバーラタ』の物語 - 死の責任は誰にあるのか？

アヌシャーサナ・パルヴァより - ユデ

イシュティラと [大祖父] ビーシュマとの対話。死の必然性についての美しい物語。ビーシュマは、戦場で多くの人間が死んだことに責任を感じるユディシュティラを叱責し、獵師、死（ムリテュ）、時間（カーラ）、蛇、ゴータミという賢い女性修行者、の間に交わされた会話を物語った。

老賢婦人ゴータミは、偉大な智慧と心の静けさを備えていた。ある日、彼女の一人息子がへびに噛まれて亡くなった。アルジュンという名の獵師がその出来事を目撃していた。獵師は少年の死がとても悲しかったので、その大蛇を捕まえてゴータミのところに持って行き、「仇討ちのためにこいつを殺してもいいですか？」と尋ねた。ゴータミはへびの悲惨な状態を見て同情し、「へびを殺しても息子は生き返らないので放してやってください」と獵師に言った。

しかしアルジュンは「正しいことと間違っていることの区別くらいつきます。あなたのアドバイスは受け入れられません。へびは坊やを殺したんですよ。だからへびを殺すのは当たり前です」と言った。しかし、ゴータミは、「私には智慧があるので、幸にも不幸にも悩まされることはありません。息子は死ぬべくして死にました。そのことを悲しむ意味はありません」と言って、へびを殺すことを認めなかった。「慈悲は、

もっとも偉大な特質です。へびを放してください」。しかし獵師は、「もしこのへびを殺さなければ、他の大勢に噛みついて傷つけるだけです」と同意しない。それでもゴータミは動じなかった。

ロープに縛られた蛇は勇気を出してこう訴えた「私は無実です。私は『死』の使いです。『死』の命令で少年に噛みつきました」。獵師は、「自分の意志でなかったにせよ、誰かに代わって行動した、つまり道具、だから罰せられるべきだ」と答えた。へびは、「私に『さあ、その子を殺せ』とそそのかした者に責任があります」と主張した。そしてへびはこのことについて弁護してもらおうと、「死」(ムリテユ)を呼び出した。ムリテユは言った「私は『時間』(カーラ)の指示で、少年を殺すためにへびを送り込みました。すべての生き物はカーラ(すべてを滅ぼす時間)の影響下にあります。創造するのもカーラ、破壊するのもカーラです。だから私も少年の死因ではありません」。これを聞いたへびは「獵師さん、もうこれ以上私を苦しめないでください。どうか解放してください」と言った。獵師アルジュンは、「へびにもムリテユにも坊ちゃんの死に責任があると思う。だからどちらも罰を受けるべきだ」と言った。ムリテユは、「私たちに自由はありません。カーラの影響下で行動しているのですから」と言った。それか

らムリテユはカーラを呼び、カーラがやってきた。カーラは「ムリテユもへびも私も少年の死の原因ではありません。死を引き起こしたのはその子供のカルマです。私たち皆、道具に過ぎないのです。少年はプラーラブダという過去の自分自身のカルマのせいで死を迎えました」と言った。

その時、ゴータミは「カーラの言うことは正しいです。息子の早すぎる死を招いたのは、息子自身のカルマです。行動はその人の運命を決定します。だから獵師さん、どうか怒りを捨ててへびを放免してやってください。私は平安のうちにいます。あなたもそうなってください」と言った。それを聞いた獵師アルジュンは満足をして、へびを放免し、自分の所へ戻った。ムリテユ、カーラ、へびもそれぞれの場所へと帰っていった。

今月の思想

どんな重荷も夕暮れまでなら誰でも背負える。どんなに大変な仕事でも、一日だけなら誰でもできる。太陽が沈むまでなら誰でも優しく、忍耐強く、愛情を込めて、純粹に生きることができる。これこそが人生の本当の意味である。

…ロバート・ルイス・スティーブンソン

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