



2011年5月 第9巻第5号

かく語りき—聖人の言葉

「太陽は全世界に光と熱を与えることができるが、雲が太陽の光線を遮るとできない。同じように、自我がハートを隠している間は、神様はハートに光を降り注ぐことができないのだ」(シュリー・ラーマクリシュナ)

「純粋な心で語り行動すれば、幸福は影のように付き従い、振り払うことができなくなる。」(主ブッダ)

「善い人は良いものを入れた心の倉から良いものを出し、悪い人は悪いものを入れた倉から悪いものを出す。人の口は、心からあふれ出ることを語るのである」

(イエス・キリスト)

今月の目次

- ・ かく語りき—聖人の言葉
- ・ 今月の予定

- ・ 4月の逗子例会
「キリスト教における霊的实践」
シ rilル・ヴェリヤト神父
(上智大学教授)
- ・ Ramakrishna Vedanta Society of the Philippinesにて(2011年3月)
『瞑想の必要性と方法 Part 2』
スワーミー・メダサーナンダによる
講話
- ・ 今月の思想
- ・ 東日本大震災 協会の支援活動報告
2011年4月
- ・ 忘れられない物語

今月の予定

- ・ 生誕日・
シュリー・シャンカラチャーリヤ
5月8日(日)
ブッダ 5月17日(火)
- ・ 行事・

東京例会 6月4日(土) 14:00~16:00
東京・インド大使(電話 03-3262-2391)
講話 バガヴァッド・ギーター(無料)

お問い合わせ 逗子協会 046-873-0428

逗子例会 6月19日(日)10:30~16:30

逗子本館

ブッダ聖誕祭

講話 『現代における佛様の教え』

講師 日本山妙法寺僧侶・牧野行暉(まきのぎょうき) 上人

皆様のご参加をお待ちしております。

4月の逗子例会

「キリスト教における霊的实践」シリアル・ヴェリヤト神父(上智大学教授)

今日はスワームーからキリスト教の霊性について話してほしいと言われました。霊性とはどのように定義されるのでしょうか。人はそれぞれ違った解釈をするでしょうが、私個人としては霊性とは「神様を体験する道」です。この道を進めば神様を体験できる。この道を歩いて行けば、いつか神様に会う。これが私にとっての宗教です。皆さんご存知のように、スワームー・ヴィヴェーカーナンダとラーマクリシュナ・パラマハンサは宗教についていろいろなことを言われました。特に、ラーマクリシュナ・パラマハンサは世界のあらゆる宗教についてこう言われました。「すべての宗教は同じ木の枝のようなものです。あるいは、同じ海に流

れ込む別々の川のようなものです。または、同じ山頂に辿り着く別々の道のようなものです。」神様は山の上において、そこに辿り着くには山を登らないといけません。道はたくさんあり、人は自由にどの道でも選ぶことができます。山頂まで登って神様を体験することが大切です。キリスト教の霊性とは、クリスチャンが選んだ道です。

お話を進める前に、私自身について簡単に説明します。私は南インドの生まれで、母はヒンドゥー教徒、父はカトリックでした。母の家族は大変保守的なヒンドゥー教徒で、インドの階級制度のカースト制で一番上のバラモンでした。クリスチャンはこの階級制度に入っていないので、クリスチャンと結婚することなど考えられませんでした。一方、父の家族も同じくらい保守的なカトリックで、他の宗教の人と結婚するなど考えられませんでした。とにかく、どうやったのかは分かりませんが、父と母は結婚しました。そして二人はあることを大切にしていました。それは、他人の宗教を尊重しなければならない、ということです。他人の宗教を信じなくてもいいけれど、自分の宗教が自分にとって大切なように、他人の宗教はその人にとって大切なものです。ですから、他人の宗教を批判したり、侮辱したり、嘲ったりすることは、キリスト教の精神に100%反することです。私が信じているのは、愛に基

づいている宗教であればどんな宗教でもよい宗教だということです。

今の世界には宗教に関係した問題がたくさんありますが、原因は宗教そのものにあるのではなく人間にあります。ご存知のように、どの社会にも善い人と悪い人がいるように、どの宗教にも善い信者と悪い信者がいます。最近、アメリカで大変悲しい事件がありました。プロテスタントの牧師であるアメリカ人、テリー・ジョーンズという人が、大勢の人の前でイスラム教の聖典であるコーランを燃やしました。一体何のためにあんなことをしたのか私には分かりません。ただ一つ分かることは、大勢のイスラム教徒をととても傷つけたということです。私はクリスチャンでカトリックの司祭ですが、コーランはキリスト教の聖書と同じくらいに大切にしなければならない。聖書がクリスチャンにとって神聖であるのと同じく、コーランはイスラム教徒にとって神聖なものです。コーランを侮辱するのは聖書を侮辱するのと同じですし、もし私がコーランを侮辱したら、大変な罪を犯すことになります。私たちは、他人を批判する前に自分を見なければなりません。自分は完璧なのか、自分の魂にしみはないのかを考えるべきです。自分が罪を犯したことがあるのなら、他人をこき下ろしたり批判したりする権利はないでしょう。

これについて聖書に大変美しい出来事が書かれています。エルサレムで、ある女性が姦通の罪で捕まりました。ユダヤの律法で姦通は大きな罪で、石打ちの刑により死刑とされることになっています。そこで、大勢のユダヤ人がその女性をキリストの前に連れて行き、どうすればよいかと尋ねました。



ヨハネ 8:1-11

- 1 イエスはオリーブ山へ行かれた。
- 2 朝早く、再び神殿の境内に入られると、民衆が皆、御自分のところにやって来たので、座って教え始められた。
- 3 そこへ、律法学者たちやファリサイ派の人々が、姦通の現場で捕らえられた女を連れて来て、真ん中に立たせ、
- 4 イエスに言った。「先生、この女は姦通をしているときに捕まりました。
- 5 こういう女は石で打ち殺せと、モーセは律法の中で命じています。ところで、あなたはどうお考えになりますか。」
- 6 イエスを試して、訴える口実を得るために、こう言ったのである。イエス

はかがみ込み、指で地面に何か書き始められた。

7 しかし、彼らがしつこく問い続けるので、イエスは身を起こして言われた。「あなたたちの中で罪を犯したことはない者が、まず、この女に石を投げなさい。」

8 そしてまた、身をかがめて地面に書き続けられた。

9 これを聞いた者は、年長者から始まって、一人また一人と、立ち去ってしまい、イエスひとりと、真ん中にいた女が残った。

10 イエスは、身を起こして言われた。「婦人よ、あの人たちはどこにいるのか。だれもあなたを罪に定めなかったのか。」

11 女が、「主よ、だれも」と言うと、イエスは言われた。「私もあなたを罪に定めない。行きなさい。これからは、もう罪を犯してはならない。」

聖書の中で最も美しい章の一つに、『山上の説教』というものがあります。これは、マハトマ・ガンジーが大変好きで、よく引用したそうです。この章でも、イエス・キリストは同じようなことを、もっとはっきりと言っています。つまり、他人を責めるよりも、自分を見なければならぬ、自分は大丈夫なのか、自分の魂にしみはないかを見なければならぬということです。

マタイ 7:1-5

1 「人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。

2 あなたがたは、自分の裁く裁きで裁かれ、自分の量る秤（はかり）で量り与えられる。

3 あなたは、兄弟の目にあるおが屑は見えるのに、なぜ自分の目の中の丸太に気づかないのか。

4 兄弟に向かって、『あなたの目からおが屑を取らせてください』と、どうして言えようか。自分の目に丸太があるではないか。

5 偽善者よ、まず自分の目から丸太を取り除け。そうすれば、はっきり見えるようになって、兄弟の目からおが屑を取り除くことができる。」

20年ほど前に、私はあるオランダ人の偉い学者と話をしたことがあります。彼は私と同じくカトリックの神父で、イスラムの専門家であり、ローマのグレゴリアン大学の教授でした。この教授は諸宗教の対話というものに興味を持っておられ、当時若かった私は、宗教間の対話とは何かと尋ねてみました。彼はこう言いました。「あなたが私の言っていることをすべて認め、信じなければいけないということではありません。また、私があなたの言っていることをすべて認め、信じなければならぬということでもありません。対話とは、あなたはこう言っている、私はこう言っている、ではどうしましょうか、

殴り合って殺し合いませんか、それとも一緒に平和に暮らしましょうか。」この先生の答えは大変おもしろいと思いました。でも、私の考えはこうです。ただ一緒に平和に暮らすだけではない、お互いを尊敬し合い、お互いに学び合うことです。あなたの宗教には素晴らしい宝物があって、私はそれを学びたい。そして私の宗教にも学ぶべき素晴らしいものがある。それを学び合い、互いに尊敬し合って、一緒に平和に暮らすことです。

さて、キリスト教の霊性の中で最も大切なものは何でしょうか。それは間違いなく「愛」です。神への愛、隣人への愛です。キリストは、有名なたとえ話の中でこれについて説明しています。これは『善きサマリア人』のたとえ話と呼ばれています。ここで、サマリア人について少し説明しましょう。サマリア人とは、2千年ぐらい前にエルサレムに住んでいたユダヤ人の一団です。彼らは他のユダヤ人から暴力や差別などの迫害を受けていました。インドの不可触民、アメリカの黒人、日本の部落民のように、彼らは敬意を払われることがありませんでした。これは、紀元前6~7世紀に、ユダヤ人とアッシリア人が戦争をして、負けたユダヤ人のうち多数が奴隷としてバビロニアに連れて行かれました。

こういうことが3回起きたのです。3

回ともユダヤ人が負け、そのたびに大勢がバビロニアに連れて行かれました。しかし、紀元前538年にペルシャ人がバビロニアを征服し、有名なキュロス大王がユダヤ人を解放しました。そして、そこに残るか自分の国に戻るか、自由にさせました。多くのユダヤ人はエルサレムに戻りました。すると、エルサレムには奴隷とされずにそこでずっと暮らしていたユダヤ人がいたため、戻ってきたユダヤ人は大変怒り、彼らに対して差別を行うようになりました。この、エルサレムに残っていたユダヤ人がサマリア人です。戻ってきたユダヤ人たちは、やがて立派な寺院を建てましたが、サマリア人は寺院に入ることが許されず、自分たちで寺院を建てなくてはなりませんでした。このように、サマリア人は偏見や迫害を受けたのですが、イエスのたとえ話を読むと、彼がいつもサマリア人に対し深い同情を寄せていたことが分かります。これから読む話は、『善きサマリア人』と呼ばれています。

ルカ 10: 25-37

25 すると、ある律法の専門家が立ち上がり、イエスを試そうとして言った。「先生、何をしたら、永遠の命を受け継ぐことができるでしょうか。」

26 イエスが、「律法には何と書いてあるか。あなたはそれをどう読んでいるか」と言われると、

27 彼は答えた。「『心を尽くし、精神を尽くし、力を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい、また、隣人を自分のように愛しなさい』とあります。」

28 イエスは言われた。「正しい答えだ。それを実行しなさい。そうすれば命が得られる。」

29 しかし、彼は自分を正当化しようとして、「では、私の隣人とはだれですか」と言った。

30 イエスはお答えになった。「ある人がエルサレムからエリコへ下って行く途中、追いはぎに襲われた。追いはぎはその人の服をはぎ取り、殴りつけ、半殺しにしたまま立ち去った。」

31 ある司祭がたまたまその道を下って来たが、その人を見ると、道の向こう側を歩いて行った。

32 同じように、レビ人もその場所にやって来たが、その人を見ると、道の向こう側を歩いて行った。

33 ところが、旅をしていたあるサマリア人は、そばに来ると、その人を見て憐れに思い、

34 近寄って傷に油とぶどう酒を注ぎ、包帯をして、自分のろばに乗せ、宿屋に連れて行って介抱した。

35 そして、翌日になると、デナリオン銀貨二枚を取り出し、宿屋の主人に渡して言った。「この人を介抱してください。費用がもっとかかったら、帰りがけに払います。」

36 さて、あなたはこの三人の中で、

だれが追いはぎに襲われた人の隣人になったと思うか。」

37 律法の専門家は言った。「その人を助けた人です。」そこで、イエスは言われた。「行って、あなたも同じようにしなさい。」

私たちには時々問題が起こりますが、どうすればいいかわからないことがあります。解決するにはいろいろな方法がありますが、一つを選ばなければなりません。ここが問題です。キリスト教の霊性では、問題をいろいろ検討して、愛の法則に一番近いものを選ばなければなりません。神の愛、隣人愛です。どれを選ぶのが正しいのか分からなくても、神を信じ、神のお導きを求め、やるべきことをやるのです。

皆さん、マザー・テレサのことをご存知ですね。インドでも世界でも彼女を聖女と考える人がたくさんいますが、批判する人も多いのです。それは、彼女が困っている人々を助けるのに悪い人からもお金をもらっているからなのです。例えば、ハイチのデュヴァリエ元大統領、通称ベビー・ドクなど、殺人者や泥棒など悪人と見なされている人々からもお金をもらいました。彼女を批判する人は、あんな汚れたお金をもらってはいけないと言います。しかし、マザー・テレサはこう言いました。

「いくら汚れたお金であっても人を助けるために使っています。彼らは確か

に悪い人ですが、今いいことをしようとしています。彼らを助け、協力しなければなりません。」同様のことが、日本の有名な作家である曾野綾子さんにも起きました。彼女もカトリックです。彼女は日本財団の会長職を務めました。この財団は暴力団と関連があると言われていて、彼女は、批判を受けたときにこう答えたそうです。「お金はお金です。その出所は関係なく、人を助けるためであれば受け取るべきです。」人は皆自分の道を通じて神を体験しようとしています。私たちはそれに賛成できなくても尊重しなければなりません。

スワームー・ヴィヴェーカーナンダにも同様のことがありました。スワームーがインドを旅しているとき、ある宮殿に泊まりました。宮殿には他にも大勢の客がいて、皆で夕食を取った後、踊り子が出てきました。当時、踊り子と言えば娼婦でしたから、スワームーは嫌な気持ちになりその場を去ろうとしました。しかし、その踊り子は次のような歌を歌い始めました。「神よ、私の欠点を見ないでください。あなたの目の前で、人は皆平等です。鉄が二つに分けられて、一つは寺院の聖像を作るのに使われました。もう一つは、肉屋の包丁を作るのに使われました。どちらの鉄も、賢者の石（金属がこの石に触れると黄金になると言われている）に触れれば黄金になります。」この

歌の作者はスールダースという有名な詩人です。スワームーはこの歌を聴くと戻ってきて、踊り子のそばに行き謝りました。この歌の意味は、「外から見れば私とあなたは違うけれどどちらも神様が創造された。だから私もあなたは同じくらい神聖だ」ということです。外側を見て人を評価してはいけません。人間には他人の心を読むことはできないのです。スワームーは踊り子に、「あなたは私の目を開いてくれた」とお礼を言ったそうです。

キリスト教の霊性について考える時、二人の偉大な人の名前がすぐに浮かびます。この二人は、イエス・キリストと同じくらい立派な人間で、キリスト教の二つの柱として考えられています。彼らについて少しお話ししましょう。

一人は聖パウロです。パウロは元々、イエス・キリストとキリスト教の大敵でしたが、あるとき神秘的な体験をして、まったく逆の方向へと進むようになり、イエスの熱心な弟子となりました。この人の生涯を見ると驚いてしまいます。と言うのも、彼はいろんな点でユニークな存在でした。まず立派な学者であり、非常に熱心なユダヤ教徒であり、ローマの国籍を持っていました。当時、ローマは世界の国でしたから、誰もがローマの国籍を欲しがりましたが、なかなか国籍を与えられることはありませんでした。そして、彼

は非常に熱心なファリサイ派でした。ファリサイ派はイスラエルの有力な政治的宗教的グループで、彼らはユダヤ教の細かい律法のすべてを守ろうとしていました。そうすれば、神様が自分たちを助けてくださると考えていたからです。つまり、自分と神様との関係は契約のようなものでした。「私は契約を守るから、あなたは私を助けるのです」というものです。イエスがそのような関係を認めなかったので、古代イスラエルの有力グループである彼らはイエスの大敵でした。イエスが生きているとき、パウロは一度もイエスに会っていませんが、イエスの死後、クリスチャンを激しく迫害しました。ある日、イエスの弟子のステファノスが捕らえられたとき、人々は彼を石打の刑にしましたが、その群衆の中にパウロも確かにいました。彼も石を投げたのかどうかは分かりませんが、殺せ、殺せと大声で叫んだそうです。

しかし、あるときパウロがエルサレムからダマスカスに行く途中、神秘的な体験をしました。目が見えなくなり、3日間水も食べ物も受け付けなくなりました。しかし連れれの友人らが彼をダマスカスまで何とか連れて行き、彼は迫害しようとしていた人々に会いました。するとしばらくして彼は再び目が見えるようになりました。その時から、パウロはイエスの熱心な弟子となりました。先ほど言ったとおりパウロは立派

な学者だったので、たくさんの手紙を書きました。彼の手紙は我々クリスチャンにとって非常に神聖な聖典であり、教会でよく読まれています。この2千年間に、その研究もずいぶん進みました。彼の手紙の中で最も美しいものは、コリント人（コリントの町に住む人々）に宛てて書いたもので、手紙の中で愛について詳しく説明しています。学者らによると、それは古代文学の中で最も美しいものとされています。ではそれを今読みましょう。

コリント人への第一の手紙 13

- 1 たといわたしが、人々の言葉や御使（みつかい）たちの言葉を語っても、もし愛がなければ、わたしは、やかましい鐘や騒がしい鍍鉢（にょうはち）と同じである。
- 2 たといまた、わたしに預言をする力があり、あらゆる奥義とあらゆる知識とに通じていても、また、山を移すほどの強い信仰があっても、もし愛がなければ、わたしは無に等しい。
- 3 たといまた、わたしが自分の全財産を人に施しても、また、自分のからだを焼かれるために渡しても、もし愛がなければ、いっさいは無益である。
- 4 愛は寛容であり、愛は情け深い。また、ねたむことをしない。愛は高ぶらない、誇らない
- 5 不作法をしない。自分の利益を求めず、いらだたない、恨みをいだかない。

- 6 不義を喜ばないで真理を喜ぶ。
- 7 そして、すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを耐える。
- 8 愛はいつまでも絶えることがない。しかし、予言はすたれ、異言はやみ、知識はすたれるであろう。
- 9 なぜなら、わたしたちの知るところは一部分であり、預言するところも一部分にすぎない。
- 10 全きものが来る時には、部分的なものはすたれる。
- 11 わたしたちが幼な子であった時には、幼な子らしく語り、幼な子らしく感じ、また、幼な子らしく考えていた。しかし、おとなとなった今は、幼な子らしいことを捨ててしまった。
- 12 わたしたちは、今は、鏡に映して見るようにおぼろげに見ている。しかしその時には、顔と顔を合わせて、見るであろう。わたしの知るところは、今は一部分にすぎない。しかしその時には、わたしが完全に知られているように、完全に知るであろう。
- 13 このように、いつまでも存続するものは、信仰と希望と愛と、この三つである。このうちで最も大いなるものは、愛である。

パウロはよく旅をし、いろいろな悩みを感じ、多くの手紙を書きました。結局最後に彼がどうなったのかはよく分かっておらず、打ち首にされたというのが一般的です。ローマの国籍を持っていたため十字架にかけて殺すことは

できなかったからです。マハトマ・ガンジーは聖パウロのことがあまり好きではなかったようです。イエス・キリストはブッダやムハンマドのようにアジア人でした。イエスの説いた宗教は、仏教やヒンドゥー教のように簡単で分かりやすい宗教でしたが、パウロが入ってヨーロッパに伝わると、キリスト教は王や皇帝らの宗教となってしまったからです。この意見は尊重しなければなりません。わたしたちクリスチャンにとってパウロは柱の一つであり、イエスを非常に愛していた人です。パウロは他にも神秘的な体験を数多くしていますが、謙虚な人なので手紙の中でそれに触れたのは一度だけ、しかも間接的に触れただけでした。長い間、学者らはそれがパウロのことだと分かりませんでした。それを読みましょう。

コリント人への第二の手紙 12:2-4

- 2 わたしは、キリストに結ばれていた一人の人を知っていますが、その人は十四年前、第三の天にまで引き上げられたのです。体のままか、体を離れてかは知りません。神がご存じです。
- 3 わたしはそのような人を知っています。体のままか、体を離れてかは知りません。神がご存じです。
- 4 彼は楽園にまで引き上げられ、人が口にすることを許されない、言い表しえない言葉を耳にしたのです。

現在ではほぼすべての学者が、パウロは自分のことを言っているのだと考えています。しかし、このような書き方をしていたので、長い間これがパウロのことだとは分かりませんでした。

キリスト教の霊性でもう一人偉大な人がいますが、それは聖アウグスティヌスです。彼は多くの学者から、キリスト教だけでなくヨーロッパ文明の柱であると考えられています。彼は4世紀に北アフリカで生まれ、後にローマに行き雄弁術の教授になりました。若い頃罪深い放蕩な生活を送っていてその様子を自ら記しているのですが、自分が大変墮落した生き方をしていたことにショックを受けていると書いているほどです。彼はマニ教という宗教を信仰していました。マニ教はマニという人が3世紀頃、仏教、ゾロアスター教、キリスト教などを混ぜ合わせて作ったもので、長い間ヨーロッパやアフリカの一部、アジアで大変人気がありました。この宗教では、世界には光と闇という二つの力がありどこであっても常に互いに闘っているとされています。人間の体の中でもこの二つは闘っています。最初に私が言ったとおり、どんな宗教でもその教えに同意できなくても尊重しなくてははいけません。マニ教では、たとえ人間が罪を犯しても自分の責任ではありません。なぜなら、自分ではなく体の中にある闇の力がやっているからです。ですから、いくら

悪いことをしても自分を責める必要はありません。このような教えに対し他の宗教は反対し、マニ教を受け入れようとしませんでした。アウグスティヌスは長い間マニ教を信仰していましたが、周りの影響を受け結局マニ教を離れました。彼はその理由について、自分のしたことはすべて自分に責任があるのだ、自分で責任を取らなければならないと考えるようになったからだと述べています。彼は次のような有名な言葉を残しています。「神よ、我々の心はあなたのために作られたものである。あなたを体験するまで決して落ち着くことはない。」この意味は、我々が本当に幸せになりたければ、神様を体験しなければならない、名誉、権力、財産などの中にも探してもむだです、本当の幸せは神様の中にあるのだということです。

では最後にこの祈りを捧げて話を終わらしましょう。数年前スワージーがヨーロッパを旅行された時、わたしに素晴らしいお土産を買ってきてくださいました。アッシジの聖フランチェスコの小さな絵です。そのフランチェスコの平和の祈りです。

おお主よ、
わたしをあなたの平和の道具にしてください。
憎しみのあるところに、愛を持って行かせてください。

争いのあるところに、ゆるしを持って
行かせてください。

分裂のあるところに、一致を持って行
かせてください。

疑いのあるところに、信仰を持って行
かせてください。

誤りのあるところに、真理を持って行
かせてください。

失望のあるところに、希望を持って行
かせてください。

悲しみのあるところに、喜びを持って
行かせてください。

闇のあるところに、光を持って行かせ
てください。

おお主よ、わたしが多くを求めないよ
うにしてください。

慰められるより、慰めることを、
分かってもらうことより、分かること
を、
愛されるより、愛することを求めさせ
てください。

与えるからこそ、与えられ、
ゆるすからこそ、ゆるされ、
死ぬからこそ、永遠の生命によみがえ
るのですから。

**Ramakrishna Vedanta Society of the
Philippines にて**

『瞑想の必要性と方法』

**スワミー・メダサーナンダによる
講話**

2011年3月13日（日）

第2部

集中

集中は、瞑想において最も大切な要素
です。私たちは大好きなことには簡単
に集中できます。例えば、音楽が好き
な人はCDをかけたらずぐにその音楽に
集中できるでしょう。一方、瞑想で集
中するというのは、外界から自分の内
側へと心を引き戻さなければなりません。
この点が難しいところなのです。心は、
引き戻されそうになると反抗してざわ
つき、言うことを聞こうとしないので
す。瞑想に抵抗するのは外界ではなく、
自分の内側、心なのです。ですから、
私たちの真の性質である神様に、より
高いもの、より霊的で崇高なものに
集中するのは、決して簡単なことでは
ありません。

簡単ではないことですから、時間がか
かるし準備も必要です。初めは無理だ
と思うかもしれませんが、いったんでき
るようになれば、たとえわずか5分
でも集中して瞑想できれば、平安と幸
福が生まれます。音楽、ダンス、車の
運転、ヨーガなど、何かを習うには時
間と根気が必要です。何かを得ようと
するなら、時間と努力をかける必要が
あります。アウトプットするにはイン
プットが必要ですし、利益を得るには
投資をしなくてはなりません。ところ

が私たちは、利益は欲しいのに投資はしようとしません。

心の平安が欲しいのにそのための努力をしないのは、理にかなっていることでしょうか。きのう、Theosophical Society of the Philippines で『瞑想の始め方』というテーマでお話をしました。私は集まった皆さんに、基本的なことを聞きました。「なぜ皆さんは、ヴェーダーンタの瞑想を知りたいのですか」と。大部分の方の答えは、平安が欲しいから、というものでした。しかし私は講話の中で、皆さんが本当に欲しいのは、ストレスや不安、緊張など、平安とは正反対のものだとお話ししました。なぜだと思いませんか。

魚の中には、圧力の高い深海に住んでいるものがあります。そういう魚を水面近くまで連れてきたら、中の空気が膨張して爆発してしまうでしょう。現代人の生活はこれに似ています。私たちは、ストレスや不安にさらされているのが心地よいのです。仕事はストレスが溜まると不満を言いながらも、携帯電話やテレビ、新聞がない生活など想像さえできないでしょう。

お坊さんは気楽な生活でさぞかし幸せだろうという批判を耳にすることがあります。中には、僧は何の仕事もしないとか、人が働いて得たお金を寄付するおかげで生活できるのだ、お金を

稼ぐ苦勞もせずのんきなものだとか、言われることもあります。もし本当にそんなに気楽で満ち足りた生活をしていると思われるのであれば、ぜひお坊さんになって一緒に生活してみてください。おそらく実際になろうとする人はほとんどいないでしょうし、なってみたところで数日と持たないでしょう。心は家族のことばかり考え、新聞を隅から隅まで読み、携帯電話やテレビが恋しくてたまらなくなるでしょう。皆、平安が欲しいと言いながら、緊張にさらされているのが楽しいのです。自分の望むものとやっていることが矛盾しているわけですから、この矛盾を解消しなければなりません。本当に平安が欲しいのなら、それを得る努力が必要です。

瞑想について本を読んだりレクチャーを聞いたりしても、99%の人はここでつまづいてしまいます。また、実際に瞑想をし始めても、気が向いたときにちょっとするだけなので、結局はそのうちやめてしまって元通りのストレスや緊張の中の生活に戻るのです。ですからまず、瞑想に真剣に取り組む必要があります。自分は本当に平安を望んでいるのか。平安を得るのに必要なことをやるつもりなのか。もしそうでないなら、本当は平安など欲しくないのだと認めた方がいいでしょう。まず正直になることから始めましょう。

瞑想の仕方

自分は本当に平安を望んでいるのだと分かったら、次は日々の生活の中で瞑想する時間を確保する必要があります。そして、必ず実践すると決めてください。そうでなければ瞑想技法など話したところで無駄になるだけです。では、瞑想の進め方をお話ししましょう。

瞑想の偉大な主唱者であるパタンジャリによると、瞑想のために座る場合、一定の時間体を動かさずに座っているように座ります。瞑想用のクッションに、背筋を伸ばして力を抜いて座ります。こうすることで、背骨の下部から上に向かってエネルギーが妨げられることなく流れることができます。床の上であぐらをかくのがやりにくいのであれば、いすに座って構いませんが、背もたれに寄りかからないで下さい。いすに座る場合は特に、居眠りをすると危ないですから気をつけてください。ただし、布団やベッドの上では絶対に瞑想しないで下さい。

心を集中させようとすると、初めに体が動き始めます。体を動かす必要はないのに、心に落ち着きがないために手足が動いてしまうのです。実践を続けるに従い心が落ち着くようになってきますから、それまで根気強く続けてください。まず数分間座ることから初め

て次第に時間を延ばしていき、最終的に 20～30 分間座るようにしましょう。瞑想するには朝が最もよく、毎朝何時から何分間行うか決めるようにしてください。

大企業の役員クラスの人が毎朝 20～30 分瞑想と祈りを行うことで 1 日仕事もうまくいくというのを何かで読んだことがあります。この瞑想という投資は、仕事でも人間関係でも役に立つわけです。瞑想をこういう風に考えればいいし、週末にはもっと瞑想に時間を割くことができるでしょう。

プラーナーヤーマ

昨日 Theosophical Society でお話しした時、グル（師）は必要かという質問がありました。単に瞑想をするだけであれば、それほど指導は必要ではありません。しかし、プラーナーヤーマ（呼吸法）の複雑な技法を瞑想中に実践したいのであれば、指導者がいないと危険です。呼吸は人体に欠かせないものですから、難しいプラーナーヤーマを長期間実践することは、心や体にマイナスの影響を長期にわたって与える可能性があるのです。

パタンジャリはプラーナーヤーマについて論じてはいますが、それほど重視しているわけではありません。後の時代になって他のヨーガ指導者・実践

者らがプラーナーヤマを重視したのであり、一般には重要とされていません。息を止めずに一定のリズムで息を吸って吐くというシンプルな呼吸法で十分であり、その方が安全です。

ここでいう「息を吸って吐く」というのは、5～6秒間息を吸って5～6秒間息を吐き、途中で息を止めない呼吸法です。息を吸う時は、純粹さ、思いやり、愛について考え、神の性質が自分の中に入ってくるのをイメージします。息を吐く時には、不純なものがすべて出て行くのをイメージします。このようなイメージをするほかに、主の御名を唱えてもいいでしょう。いずれにしても、一定のリズムで行うシンプルな呼吸法は、心を穏やかにしてくれます。

祈り

次に、すべての人の幸福を祈ってください。心を穏やかにできない根本的な原因の一つは、いつも自分のことや自分の家族、自分の仕事のことなどを考えているからです。心が狭くなり、このような狭い世界に住んでいることがやがて執着や束縛、不満、失望などへと進んでいくのです。自分の狭い世界を超越するには、すべての人のために祈ることです。そうすれば心が広くなり、最終的には自分へと返ってきます。ただし自分によいことがあるのを期待して他者のために祈ることはできませ

ん。それは自己中心的であるのと同じことですから。

心から他者のことを思って祈りましょう。

Sarve Bhavantu Sukhinh (すべての人が幸せでありますように)

Sarve santu Niramaya (健康を損なわれたり障害を負ったりすることがありませんように)

Sarve Bhadrani Pashyantu (希望を持つことができますように)

Ma Kaschin Dukh Bhag Bhavet” (悲しむことがありませんように)

この祈りは大変美しい祈りです。

Asato maa sadgamaya (非現実から現実へと私たちを導いてください)

Tamaso maa jyotirgamaya (暗闇から光へと)

M·ityor maa am·itan gamaya (死から不滅へと導いてください)

Om shanti shanti shanti (オーム、平安あれ、平安あれ、平安あれ)

これらの祈りはヒンドゥー教徒やインド人のためだけのものではなく、普遍の祈りです。実際に、自分たちの預言者らだけに祈りを限定するのではなく、他の宗教の預言者らにも祈りを捧げるべきです。ブッダや、イエス、クリシュナなどすべての預言者や神様に

祈りを捧げ恩寵を求めましょう。これはとても大切な霊的修行で、心の平安を得るのに役立ちます。

瞑想のプロセス

瞑想には二つのプロセスがあります。一つは、心の動きを知ることです。心をコントロールするには、心の今の状態を知ることから始める必要があります。心の状態を知るには、心を見つめます。自分は心とは別の存在であることを知り、心はいたずらっ子やサルのように動き回るのを見てみるのです。ここでも傍観者の態度をとってください。このように、瞑想では心の動きを見つめることから始めてください。心が静かで落ち着いていればいいのですが、普通、心は大変活動的です。この「活動的」というのは、さまざまなことを考えるという意味であり、このために私たちの心は静かになれないのです。

心を見つめて心の動きを知ることによってどんなメリットがあるのでしょうか。この訓練をすることで、より高い性質、高い自己、真我、神と自分が同一であると知ることができ、低い自己、低い性質との関係を断ち切ることができます。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、心は思考であり思考は心であるとおっしゃいました。心がなければ思考する

ことはできないし、思考することがなければ心は存在しないと言えます。心と思考は同じ意味です。あれこれと考えたり、否定的な考えを持ったり、同じことを何度もくり返し考えたりすることが、心に平安がない原因なのです。

心を見つめる

スワミーはまた、心を見つめなさいとおっしゃいました。心には考えが浮かびますから、その考えを知り次にどんな考えが浮かぶか心に尋ねてみるのです。次の考えが浮かんだら、「よし、心よ、では次は何を考えるのか」と聞いてみましょう。こうして常に心に問いかけていると、心は誰かに見られているのだと自分を省みるようになります。しかし、また次の考えが浮かび、私たちは自分が傍観者であることを忘れてしまいます。そして考えにのめり込んでしまい、ふと気づくと、この5分間何をしていたのだろう、と分からなくなってしまうのです。

こうやって考えに流されてしまうのです。心の動きを見るのは楽しいもので、ちょっとしたショーのようでもあり、同時に課題でもあります。考えから離れて主導権を握り、心の動きに振り回されないよう頑張って、考えたいことを全部挙げてみるよう心に問いかけます。しかし、考えは何も浮かびません。ところが、ちょっと気を抜くと

心はすぐに活動を再開します。スワージーは、傍観者の態度で心を見つめていると、最初の日には10分で200もの考えが現れ、次の日には100になり、4～5日経つと50になり、根気強く続けていると、やがて考えは浮かばなくなる、とおっしゃいました。ぜひやってみましょう。

また、次のようにイメージしてもよいでしょう。自分は無限に広がる青い空で、考えは過ぎていく雲。雲は現れては消えていきますが、空はいつも静かで青いままで。このようにイメージすると、傍観者の態度を養うのに役に立つでしょう。

常に考えている自分

私たちは常に何かを考えています。家族のこと、将来のこと、過去や現在のこと、予定、会社など、あらゆることを考えていてまるで考えに取り憑かれているかのようです。

目に映るものは考えに影響を与えます。例えば、私には今カーテンが見えますが、そこからカーテンに関係することを連想します。では目をつぶっている時は、心は何に影響されるのでしょうか。記憶です。記憶の倉庫からさまざまなことを思い出し、そこからあらゆることを連想し始めます。記憶を切り離しましょう。額は「心の座」と

言われますが、額に心を集中させると考えはほとんど浮かばなくなりますから、心に「そこでじっとしていなさい」と言うのです。

このようなやり方で瞑想を指導するグループもいくつかあり、確かに平安を得ることができます。しかし、私たちの中には解決しなければならない考えがたくさんあるので、この方法で永続的な平安を得ることは難しいのです。解決が必要な考えとは、矛盾する考え、否定的な考えなどで、こうした考えを解決するには崇高なものに集中しなければなりません。

ですから、真の瞑想へ至る方法とは、傍観者として心を見つめ、考えを消し去って、心を崇高な存在に集中させることです。そこから真の瞑想が始まります。このような方法で十分に準備をしてから真の瞑想を始めないと、居眠りをしたりあれこれ考え事をしたりするだけで終わり、心は落ち着くことがないままやがて瞑想への興味を失ってしまいます。深く集中して深く瞑想するために、十分に準備してください。

有形のものか純粹意識か

瞑想中に集中する対象は、霊性の象徴である物やシンボルなどでも純粹意識でもいいでしょう。シンボルや物は、蓮華や光など霊性に関係のある物にし

てください。靈的生活においてイメージすることは大切です。蓮華をイメージしたらこの葉は単なる物質ではないと考え、光をイメージしたらこの光は靈的な光なのだと考えてください。また、キリスト、ブッダ、クリシュナなどの絵や像もあります。それは物ではなく靈でできていると考えてください。ハートの中に蓮華があって、その上にイシュタ（思いの対象として自分で選んだ神）が座っていらっしゃるのだとイメージしてください。イシュタの体は光で、その顔は微笑みをたたえ温和で慈愛に満ちていらっしゃいます。キリストやブッダのイメージには純粹意識が隠れている、そう考えて集中してください。

シュリー・ラーマクリシュナは、心は白い麻のようだとおっしゃいました。藍で染めれば藍色になり、赤く染めれば赤くなります。世俗のことで心を染めれば、心は世俗的になり、靈的なことで染めれば靈性を帯びるのです。神性の象徴で、愛と純粹の象徴で心を染めなければなりません。イエスやシュリー・ラーマクリシュナに心を集中させ、愛、純粹、神なる性質に集中させれば、愛に満ち、純粹で神なる性質を持つようになるのです。有形のものに集中することには、このようなメリットがあります。

一方、無形のものに集中する瞑想もあ

ります。先ほどお話ししたとおり、叡智によって私たちは自分の真の性質がアートマンであることを理解します。アートマンは永遠で無限です。私という人格の基底をなすものが私のアートマンです。私の人格の陰には、アートマンすなわち純粹意識があります。絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。なぜ絶対なのでしょう。それは、他の存在、知識、至福と比べ、無限であるからです。私たちという存在は、時間と空間に支配されていることは皆さんよくおわかりでしょう。しかし、ミクロレベルでアートマンや魂と呼ばれるもの、マクロレベルでブラフマン、絶対の实在、神と呼ばれるものは、同一の性質を持っており、レベルが違っているだけなのです。

このアートマンに集中するには、心を訓練して、自分は肉体や心ではない、知性や低い自己ではないと識別できるようにする必要があります。これは、消去、否定、分析というプロセスであり、最後には「私はアートマンである」という点に到達します。そして、自分のこの真の性質に集中するのです。この方法は、ミクロレベルの意識に集中する瞑想のやり方です。

マクロレベルでも同様の方法で集中できます。自分の周りのすべてを、人、建物、自然などのすべてを、無限で永遠の絶対の实在の根底にあるもの、そ

の投影だと考えるのです。絶対の実在とは、絶対の存在、知識、至福です。以上の二つの方法はミクロかマクロかというレベルが違うだけであり、その本質は全く同じです。

この方法のメリットは何でしょうか。これらの性質に集中すればするほど、吸収して自分のものにできるということです。「私は永遠である、絶対の喜び、絶対の至福である」と感じるようになります。純粹意識を瞑想することにはこのようなメリットがあります。執着から解放され、愛はあっても執着することはなくなります。自由があり束縛はなく、喜びがあり悲しみはなくなります。

瞑想を実践するのであれば、両方の技法が必要です。なぜでしょうか。瞑想を始めて間もない時は純粹意識に集中することはできません。あまりに抽象的な概念だからです。近づきやすい基本的なもの、有形のものに集中することから始めた方がいいのです。自分がよいと思う有形のものを選び、それを瞑想するのに慣れれば、やがて純粹意識に集中することもできるようになります。このようにすると執着がなくなっていく、恐れや不安がなくなっていく、そして自分の真の性質と自分が同一であるということが分かるようになっていくのです。

課題と結果

もちろん、瞑想をすると課題も出てきます。初めの課題は、瞑想しようとする関係のない考えがいくつも心に浮かんでくることです。こうした考えは追い払わないといけません。次の課題は、粘り強さです。瞑想は、何かを食べてお腹をいっぱいにするような単純なことではありません。結果が出るまで時間がかかるのです。事業に投資したらすぐに利益は得られるでしょうか。マンゴーの木を植えたら翌日に実がなるでしょうか。瞑想を始めてわずか数日、数週間で、「ああ、ちつとも心が定まらない」「真理なんて悟れない」「心の平安なんて得られない」と言う人がいます。もっと時間が必要なのです。粘り強さ、信じる気持ちが必要です。毎日 20～30 分、土日はもう少し長く、瞑想を 30 日間続けたら、最初の結果として心の平安が必ず得られるようになるでしょう。

これは働きにとって大切なだけでなく、健康にとっても大切です。高血圧、心臓病、糖尿病によいと、多くの医者が瞑想を勧めます。瞑想は靈的に有益であるだけではありません。心に平安が得られると、適切な判断を下せるようになります。気持ちが乱れていると、よい決断はできませんね。日々の生活の中は決断の積み重ねですから、そのためにも心を静めて穏やかにする必要

があるのです。

働きは礼拝である

自分の中にも他者の中にも同じ神様がいるということが分かれば、人間関係はよくなります。私は、他者の中にいる神様にお仕えしたいと考えています。瞑想すると、神への愛が生まれ、仕事をしている間も神様につながっていると考え続けることができます。神様が与えてくださったエネルギーで仕事をし、神様が与えてくださった仕事をし、神様がくださった仕事で神様を喜ばせるのです。そして最後には、どのような成果が得られようと、それを神様に捧げるのです。そうやって考えることで神様のことを常に考え、神様をもっと愛することができます。日々の生活の中で神様からいただいたものを実践するのです。これが生活を霊的にするということであり、瞑想や瞑想を通じた働きが私たちを高めて永遠の平和と喜びをもたらす方法です。

東日本大震災 協会の支援活動報告 2011年4月

2011年4月26日、日本ヴェーダーンタ協会では、スワミー・メダサーナンダと信者の方三名（三田村賢一氏、鈴木敦氏、泉田シャンティ香穂里氏）で東日本大震災の支援活動を行いました。協会のバンに、玉ねぎ 40kg、じゃ

がいも 20kg、にんじん 10kg、キャベツ 42個、大根 32本、小松菜 20束、ごぼう 120本、オレンジ 210個、キウイ 120個、お菓子多数、ノート 180冊、お絵かき帳 30冊、ボールペン 200本、色鉛筆(12色) 108セット、鉛筆削り 12個、消しゴム 89個、鉛筆 992本を積み、被災地へと向かいました。



初めに、福島県いわき市にある NPO 日本ユニバ 震災対策チームのボランティアセンターに到着しました。このセンターでは、各避難所と連絡を取り合いながら支援物資の配布を行っています。センターの方と話し合っ、協会の一行は江名町にある江名小学校に行きました。しかし、ここは物資が足りているとのことでしたので、続いて泉

町にある泉公民館へ向かいました。ここは福島原発から50km程の距離にあり、この避難所や周辺では不足している物資もあったので、必要な野菜と文具をお渡ししました。そして、避難所で生活されている方々とたくさんお話しをし、少しでもお気持ちが和らぐようにできる限りのことをしました。

その後、日本ユニバのボランティアセンターに戻り、配れなかった物資をお渡しし、一行は帰途に就きました。

忘れられない物語

常識

師は言った。「実在について語るというのは、言葉で言い表せないものを言葉にしようとすることであり、語ったことは正しく解釈されない。だから、実在を言葉で表した聖典と呼ばれるものを読んだ人々は、愚かで残酷になるのだ。彼らは常識ではなく聖典を自分なりに解釈したことに従うからである。」

師は、ぴったりのたとえ話を挙げた。

「ある村の鍛冶屋が弟子を見つけた。弟子は安い賃金で一生懸命働きたいと言った。鍛冶屋はすぐに仕事を教え始めた。『俺が鋼（はがね）を炉から出して金床の上に置く。俺が頭を動かして

合図したら、それを鎚でたたくんだぞ。』弟子は、師の説明を自分なりに解釈したことを正確に実行した。翌日、弟子が村の鍛冶屋となっていた。」

（Anthony de Mello 神父著『One Minute Nonsense』1992年発行）

今月の思想

「良言入耳三冬暖（温かい言葉一つで、冬の三月（みつき）を温かく過ごせる）」
（中国の諺）

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