



2015年4月 第13巻第4号

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

### かく語りき—聖人の言葉

「神の名はもっとたくさんあるし、誰もが近づけるよう神が取る姿形は無限にある。どのような名前と形の神を礼拝しようと、神を悟ることはできるのだ」

(シュリー・ラーマクリシュナ)

「真理には多くの面があり、無限の真理には無限の現れがある。聖者は様々な方法で語るが、表すことはただ一つの同じ真理である」

(シュリー・クリシュナ)

### 今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2015年5月の予定
- ・2015年2月の逗子例会 午前部  
「霊的修行としての奉仕」スワミー・シャマーナンダによる講話
- ・2015年2月の逗子例会 午後部  
「無私の実践」スワミー・メーダサーナンダによる講話

### 今月の予定

#### ・ 生誕日 ・

ブッダ 5月4日 (月)

#### ・ 5月の行事 ・

5月2日 (土) 14:00~16:00

東京・インド大使館例会

講演：バガヴァッド・ギター (無料)

場所：インド大使館 03-3262-2391

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

\*IDカード (免許証など写真付きの身分証) を必ずお持ちください。

5月3日 (日) 、10日 (日) 、17日 (日) 、24日 (日) 、31日 (日)

14:00~15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

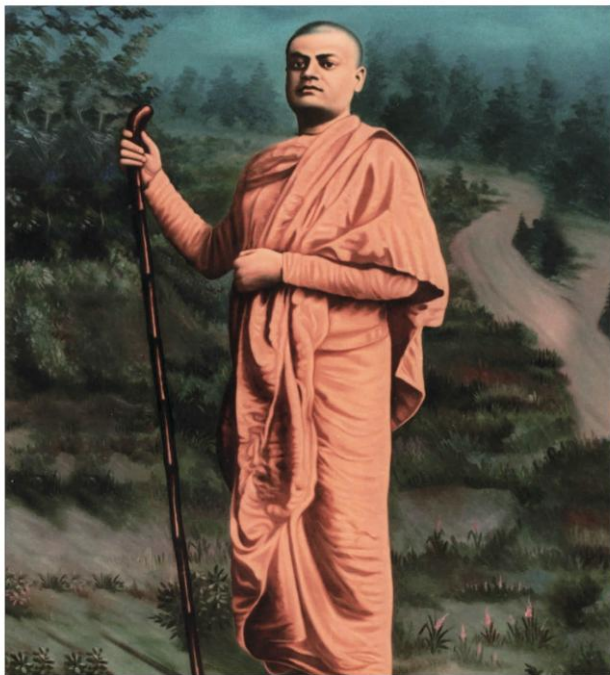
場所：逗子本部 新館アネックス

\*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：080-6702-2308 (羽成淳)

5月7日 (木) ~9日 (土) 日本ヨーガ療法学会 (神戸)

\* 詳細は日本ヨーガ療法学会のウェブサイトをご覧ください。



**SWAMI VIVEKANANDA: 152nd BIRTH ANNIVERSARY**  
 Date: Sunday, May 17, 2015. 2 p.m.- 5:30 p.m.  
**スワミー・ヴィヴェーカーナンダ：第152回生誕記念祝賀会**  
 日時：2015年5月17日(日) 午後2時～5時半  
**Venue:** Indian Embassy Auditorium, 2-2-11 Kudan-minami Chiyoda-ku Tokyo  
**Theme:** 'Indian Culture in Japan'  
**場所:** インド大使館ホール：東京都千代田区九段南 2-2-11  
**テーマ:** 「日本におけるインドの文化」



**SWAMI VIVEKANANDA: 152nd BIRTH ANNIVERSARY**  
**スワミー・ヴィヴェーカーナンダ：第152回生誕記念祝賀会**  
**Website:** vedanta.jp **E-mail:** info@vedanta.jp  
 ご家族友人お誘い合わせのうえ、ご出席ください。歓迎いたします。All, with family and friends, are cordially invited to attend!

**Date:** Sunday, 17th May, 2015. 2 p.m.- 5:30 p.m.  
**Venue:** Indian Embassy Auditorium, 2-2-11 Kudan-minami  
**Theme:** Indian Culture in Japan  
**日時:** 2015年5月17日(日) 午後2時～5時半  
**場所:** インド大使館ホール：東京都千代田区九段南 2-2-11  
**テーマ:** 日本におけるインドの文化

**Speakers 講演者**

 <b>Hon'ble Sri Amit Kumar</b> Deputy chief of Mission, Embassy of India, Tokyo アミト・カール閣下 インド大使館、東京	 <b>Fr. Cyril Veliath SJ</b> Professor, Sophia University ヴェリヤット・シリアル・S.J. 神父 上智大学教授	 <b>Mr. J. S. Chandrani</b> Japan Business Service, President J. S. チャンドラニー氏 ジャパンビジネスサービス 代表	 <b>Ms. Kuniko Hirano</b> Padma Yoga, President 平野 久子氏 パドマ・ヨーガ代表	 <b>Ms. Saha Kakabo Chakraborty</b> Indian Classical Dance Troupe, Director サハ・カカボ・チャクラボートル氏 インディア・クラシック・ダンス・トランプ、ディレクター
---	---	---	--	--

**Cultural Programme 文化交流プログラム**

 <b>Devotional Songs</b> : Japanese devotees 賛歌 : 日本の信者	 <b>Devotional Songs</b> : Tokyo weekenders 賛歌 : トウキョウ、ウィークエンダー
--	--

**Admission free.**  
 All will be treated with a light refreshment.  
 入場は無料です。  
 参加された皆さんには茶菓をお出します。  
**Notice 注意**  
 ・Parking space not available.  
 ・Please bring your identity card.  
 ・駐車場はありません。  
 ・写真付き身分証明書(運転免許書、パスポート、学生証など)を必ずお持ちください。

**Swami Vivekananda (1863-1902)**  
 Swami Vivekananda was a prophet of Modern India. He was a lover of humanity, a preacher of Universal Religion and a protagonist of internationalism. Both Eastern and Western savants hold Vivekananda in high esteem for his universal outlook, holistic approach and soul-stirring message. He founded the Ramakrishna Mission, an international spiritual organization, in 1897 with the objective of realizing the Self and serving humanity with a spirit of worship.  
**About the Programme:**  
 The purpose of the present programme is to pay tribute to the great Swami and to highlight the various facets of his personality and deliberate on his message, which not only helps us to solve the problems we face at different levels, but also elevates us to a higher state of consciousness.

**インド大使館地図**

より詳しい情報を知りたい方は、こちらにおかけ下さい  
 スワミー・ヴィヴェーカーナンダ  
 046-873-0428  
 主催：祝賀委員会  
 共催：日本ヴェーダ学会  
 (ヴェーダ・リサーチ・ミッション日本支部)、  
 日印文化協会  
 連絡先：日本ヴェーダ学会  
 249-0001 神奈川県茅渚市津久木  
 4-18-1  
 Tel: 046-873-0428  
 Fax: 046-873-0592

**Map of The Embassy of India**

For further details, please call:  
 Swami Medhananda  
 046-873-0428  
 Mr. S. Kar 0451622-6451  
 Mr. S. Brahma 033816-6075  
 Organized by: The Celebration Committee in collaboration with the Nippon Vedanta Kyokai (A branch of the Ramakrishna Mission) and Nippon Banka Kyokai  
 Office Address: Nippon Vedanta Kyokai, 4-18-1 Hisagi Zushi-shi, Kanagawa-ken 249-0001, Phone 046-873-0428, Fax 046-873-0592

5月17日(日)  
 スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会  
 場所：インド大使館 : 03-3262-2391

当時ニューCD「Mantram」のリリースがあり、当日のみ25%OFFでご購入いただけます。

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428  
 \* IDカード(免許証など写真つきの身分証)を必ずお持ちください。  
 \* 詳細は後日、協会ウェブサイトの特別プログラムに掲載します。

※CD「マントラム」について：  
 ヒンドウ教と仏教のマントラの声明  
 神聖で神秘的なマントラ(真言)を聴き、唱えることは、ヒンドウ教徒と仏教徒の間でよく行われます。信仰を込めて正しくマントラを詠唱すると、体や心、霊性が満たされ、健康や幸福を得る効果があることが古くからわかっています。このCDの特筆すべき点は、ヒンドウ教と仏教の伝統においてもっとも重要で高い潜在力を秘めているとされる「ガーヤトリー・マントラ」や「マハームリットウンジャヤ・マントラ(シヴァ神のマントラ)」などが収められていることです。また、マントラはすべてインドと日本の僧侶が詠唱している点も大きな特徴で、「聖なる真実の言葉」の効果がいつそう高まることでしょう。  
 収録マントラ：

01. Om
02. Gayatri Mantra (108 times)
03. Mahamrityunjaya Mantra
04. Rudra (Shiva) Prashna Mantra
05. Myouhourengekyou 妙法蓮華經
06. Hannyashingyou 般若心經

5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。

\*現在募集している品々は、協会ウェブサイトのトップページ下の方をご覧ください。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

5月23日(土) 13:30~17:00

関西地区講話

場所：大阪研修センター

内容：「バガヴァッド・ギーターとウパニシャッドを学ぶ」

\*詳細は、協会ウェブサイトの特別プログラムをご覧ください。

5月24日(日) 10:30~16:30 \*5

月は第3日曜ではなく第4日曜に変更されました

ブッダ生誕祭

場所：逗子本部 本館

午前：講話

午後：朗誦・輪読・講話

### ・6月の主な行事・

6月6日(土) 14:00~16:00

東京・インド大使館例会

6月13日(土)

サットサンガ in 名古屋

6月14日(日)

サットサンガ in 多治見

6月20日(土) 14:00~16:00

東京・インド大使館ウパニシャッド

\*6月の予定はHPをご覧ください。

**2015年2月の逗子例会 午前の部**

**「霊的修行としての奉仕」**

**スワミー・シャマーナンダによる講話**

2015年2月の逗子例会の午前の部では、ラーマクリシュナ・マトのインド国内の支部アドヴァイタ・アシュラム(マヤヴァーティ・アシュラム)から来訪された、日本人僧侶のスワミー・シャマーナンダジーに講話をいただきました。ウッタラーカンド州チャーンプーワト地区にあるマヤヴァーティは標高約2千メートルで、シャマーナンダジーはこのアシュラムに26年駐在されています。以下は、シャマーナンダジーの講話の要約です。

私は若い頃、自分の人生について、また何のために生きるかについて、考える時間がほしくて大阪に2年ほど行っていました。その頃たくさんの本を読みましたが、その中で一つ、今でも覚

えている言葉があります。それは、「たった1度の人生を、たった一人の自分を、本当に生きなかつたら生まれてきたかいがないじゃないか」というものです。人は必ず死ぬから、人生には意味があります。どのように生きるか、何のために生きるか、いろいろ考えました。

私たちの人生というのは、例えば生まれて来る前に神様のところに行って「私、今度生まれたら何々をします」と言って来るようです。ほとんどの人はただ「遊びに行きます」という感じでしょうけれど、ほんの少しの人が何か目的を持って、来ると思います。

また、動物と人間の違いというのはいったい何かと考えました。動物は自分のことしか考えませんが、人間は自分の家族を守ったり、地域社会のために働いたり、国や世界のために考えたりするでしょう。これが動物と人間の違いです。



日本では阪神淡路大震災が発生したときからボランティア活動が盛んに

なり始めました。そして東日本大震災のときにはそれが全国的に広がりました。このように、人類の歴史から見れば、人々は動物のような利己的な生き方から、だんだんと利他的な考え方、非利己的な考え方に移っていると思います。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワミージー）がこう仰っています。「自分を他の人々の中に感じるようにしなさい。私たちが一つであるということを知りなさい」

そしてもう一つ、人生というのは楽しみの追求ではないかと考えました。幾世も幾世もそうやって人生を費やして最後にすべての楽しみを終えて、何もやることが無くなったとき「自分は一体誰なのか」と考えるようになる。それについてシュリー・ラーマクリシュナがこう言っておられます。「すべての楽しみを終えたとき、人は神を求めて落ちつかなくなる」楽しみを終えた後、人は宗教的なものを求めるようになってくるのです。私のグル、スワミー・ブテチャーナンダのところに来た信者の一人が「私たちは普通の人です」と言ったとき、ブテチャーナンダ・マハラージは「ここに来る人には普通の人はいない」と答えられました。つまり、多くの楽しみを終えた後、人は神を求めてやって来るということです。それまでは神の必要がないのでしょうか。

大阪にいた頃仏教関係の本もいろいろ読みましたが、その中で「般若心経」に出会いました。「自分は肉体ではない、心ではない」ということを追求したものです。そこから神について考えるようになりました。そのためには純粋な知性、明晰な頭脳が必要であり、それを得るためには心が清らかでなければならない。心を清くするには行いを変えなければならない。行いを変えることによって私たちの習慣が変わり、習慣が変われば人格が変わってくるわけです。ヴェーダーンタではシャンカラが「修行者や解脱を求める人は心を清めなさい。心が清まれば、解脱は手の中の木の実のようなものだ」と言っています。次のような格言もあります。「純粋な心はすべての宗教の終点であり、神性の出発点である」



次に主題の「霊的修行としての奉仕」についてですが、修行の目的が心の浄化であるなら、では心の汚れとは何でしょうか。『アムリタビンドゥ・ウパニシャッド』では「欲望のある心が、心の汚れなり」と言っています。欲望は執着からきますし、それは自分とい

う自我のために自分の欲しいものを取ろうとすることです。これが私たちの利己性を形成しています。この利己性を無くさない限り、どんなヨーガも成功することはありません。心の清さなくしては、どんなヨーガもあり得ないわけです。そしてこの利己性を棄てる修行が奉仕なのです。他の人のために働くことによって心は徐々に清まっていくわけです。そして霊的に少しずつ成長していく。この修行のメリットは、私たちの活動の方向を変えるだけで心が清まるというところです。同じ活動でも、自分のためにやるか他の人のためにやるかで、利己的になるか心が清まるかの違いが出て来るわけです。さらに良いところは、自分にも他者にも喜びをもたらすということです。なぜなら、人間は成長することを望んでいます。ちっぽけな自分の中に閉じこもるより、大きく成長することを人々は喜ぶはずです。協会のために朝から働いている人も、喜んでやっていますよね。

格言があります。「皆を常に愛すること、それは天国の中の天国だ」「慈悲深い行為は、それぞれが天国への階段だ」スワージーも「世界に善をなすことが宗教のすべてだ」と仰っています。

では、この修行の妨げとは何でしょうか。スワージーの言葉にこのようなものがあります。「これは学ぶべき

最初の教訓だ。自分以外の何ものも恨まない、自分以外の誰のことも非難しないと決意せよ。男らしくあれ、立ち上がれ、すべてを自分自身のせいにするのだ。君はそれが常に真実だということに気づくだろう」他を批判することはエネルギーの浪費であり、何も有益なものをもたらしません。他の人の足を引っばるためにはどうすればよいですか。あなたが非難する人よりも低くならなければいけないでしょう。下に行って引っばらなければならぬから。だから、自分をその人より墮落させなければ、悪くならなければ、人を非難するということはできないのです。これが修行としての奉仕の一番のメリットです。

スワームージーが仰っています。「自分は歳をとるにつれて、偉大さというのは小さなことの中にあるとわかった。真の偉大さは小さなことにある。それは例えば、虫が自分の仕事をコツコツと一瞬一瞬やり続けて行くことにある」私はマヤヴァーティで時々ヒマラヤ杉を見ます。そして霊的な人生とはこのヒマラヤ杉みたいなものだと感じます。ヒマラヤ杉を植えると、数年間は全然大きくならない。マヤヴァーティでは1年に2回、2ヶ月以上雨が降らない時期があります。苗木はただひたすら辛抱して、それこそほとんど成長できないけれど、根は少しずつ下に伸びている。そして10年くらい経

つと少し大きくなったなと感じます。そして20年30年経つと、ああ大きくなったなあと思いますね。それが霊的修行に通じる、1日や2日で結果が出るものではないのです。

## 2015年2月の逗子例会 午後部

### 「無私の実践」

### スワームイー・メーダサーナンダによる講話

(スワームイー・メーダサーナンダの依頼で、例会の参加者が『永遠の物語』(日本ヴェーダーンタ協会刊)から二人の兄弟の話を読む) 今読んでもらった物語の教えは何でしょうか。非利己的な働きですね。午前の部のスワームイー・シャマーナンダジーの講話も非利己的がテーマでした。



無私な奉仕には愛が必要です。愛がなければ、非利己的になることは難しく、非利己的な奉仕が機械的 (mechanical) な実践になる恐れがあります。慈悲と愛の心が大切です。例えば、皆さんは家族のためにお金を稼ぎますが、仕事が大変でも苦になりません。それは、自分の家族を愛していて、家族を支え

るためにやっていることだからです。愛がなければ、自分が生きるためだけに働くでしょう。

また、皆さんは、協会のいろいろな仕事をボランティアとして手伝ってくださいますが、そこにも愛があります。皆さんはシュリー・ラーマクリシュナのことが好きですから、自分の仕事が忙しかったり疲れていたりしても、協会のための仕事を分担してやってくださいます。愛があるからです。そうでなければ、お手伝いも機械的になるでしょうし、長く続けることは難しいでしょう。スワームージーの教えの中にも、自己犠牲の話が出てきます。(ここでスワームー・メーダサーナンダ(マハーラージ)の依頼で、参加者がスワームージーの著書『カルマ・ヨーガ』の一部を読む。クルクシェートラの戦いの後、パーンダヴァ 5 兄弟が犠牲供養を行い貧者に惜しみなく富を分け与えたが、体の半分が金色で半分が茶色のマンガースがこれを見て、「こんなものは自己犠牲などではない」と言い、真の自己犠牲により自分の体の半分が金色になった話をする、というもの)

『ウパニシャッド』の中に、雷についての面白い話があります。稲妻の形は、サンスクリット文字の「ド」という文字が三つあるように見えます。ド、ド、ドです。この三つのドは、神様、悪魔、人間のために向けられたメッセージで

あると言うのです。最初のドは神様へのメッセージで、「ドモ」を表しています。ドモとは抑制する、コントロールするという意味で、神様は天国にいてたくさんの快樂に囲まれていますから、それを抑制してください、と言っています。二つ目のドは悪魔に対するメッセージの「ドヤ」です。ドヤは慈悲という意味で、残酷な悪魔に対して慈悲深くありなさいと言っています。三つ目のドは「ダナ」すなわち寄付という意味で、人間に向かって寄付をしなさいと言っています。人間はとても利己的ですから、寄付が必要です。

カルマ・ヨーガの実践では、自分は神様の道具であることを心に留めておくことが大切です。「私ではない、あなたです」を忘れないようするのです。無私の奉仕と、自分を神様の道具と考えるという二つが、カルマ・ヨーガの鍵となります。また、「私」意識、「小さい私」を取り除くことは、カルマ・ヨーガだけではなくすべてのヨーガの目的です。

ラージャ・ヨーガの実践では、心を浄めます。心には、「私」「私の」という意識があり、自分を心と肉体からできていると考えて利己心を生み出します。瞑想を実践することで、この誤った考えを取り除いて真我に集中します。

ギヤーナ・ヨーガでは、知性を浄めま

す。知性は、自分が心と肉体できているという誤った考えを抱きますから、自分は真我の存在であること、ブラフマンと同一であることを知ること、小さい自己という考えを捨て去ることができます。

バクティ・ヨーガでは、感情を浄めるよう努めます。感情が浄らかでない執着が生まれます。感情を浄めれば、利己的な考えの原因となる執着は生じません。私たちの感情を神様に向けて、愛する人や物すべての中に神様を見るようにすることで、これが実践できます。

利己的な心や行動をなくし、非利己的になって無私の奉仕をすることで、私たちは人間として生まれた目的を達成するのです。そのために、ヒンドゥーの聖典ではパンチャ・マハー・ヤグジャー (Pañcha Mahā Yagñas) の実践を勧めています。パンチャ・マハー・ヤグジャーは毎日五つの義務を行うというものですが、この目的は無私の実践です。ヤグジャーとは英語で sacrifice (犠牲) という意味です。自分の時間やお金をすべて自分のために使うのではなく、他者と分かち合うのです。

五つの義務の一つ目に、デーヴァ・ヤグジャー、すなわち神様への献身があります。インドでは日本と同様、家庭の祭壇で神様に毎日お供えをする伝統があります。ですから、毎日神様に食

べ物や飲み物を捧げて、神様への深い信仰と感謝を示し、神様を喜ばせなければなりません。

また、リシ・ヤグジャー (Rishi Yajña) では、聖者たちを喜ばせるものを捧げます。聖者が喜ぶものとは聖典の勉強です。面白い考え方ですね。毎日聖典を勉強し、聖音オームを唱えるのです。

そして、ピートリ・ヤグジャー (Pitri Yajña)。これは先祖を喜ばせることで、先祖を思い出して食べ物や飲み物をお供えします。これも日本と同じです。

ヌリ・ヤグジャー (Nri Yajña) は同胞である人間への奉仕で、お客様や貧しい人、苦しんでいる人々に奉仕をします。

最後のブータ・ヤグジャー (Bhoota yajña) は動物の世話をすることで、野鳥などにエサを与えます。

この五つのヤグジャーを行うことは家族全員の義務ですが、その目的は、自分のためだけに生きるのではなく、他者のためにも生きることです。私たちは、他の人たちから様々な形で支えられており、そのおかげで生きていられるのですから、他者に奉仕することでお返しをしなければなりません。初めに言ったように、自分のものを人と分かち合うのです。分かち合いの目



的は、無私の奉仕の実践です。

アルバート・アインシュタインの有名な言葉があります。「私は毎日百回思い出す。私の人生は体の内も外も、今生きている、あるいは過去生きていた他人の働きのおかげで成り立っているのだということ。そして自分がこれまでに受け取った、そして今なお受け取っているのと同じだけのものをお返しするために、自分は努力しなければならないのだということ。」アインシュタインと同じことをしてみたら、私たちも、自分はすべての人の仲間なのだという気持ちを持つことができるでしょう。

東日本大震災の後、ニュースで知ったのですが、津波から避難するように住民に防災無線で呼びかけ続けた女性がいたことが思い出されます。この女性は結局亡くなったそうです。

また、スワミー・サラダーナンダジーの生涯で、杖をついて丘を登っているときに、おじいさんが危険な道を苦勞して登っているのを見て、サラダーナンダジーは自分の杖をおじいさんにあげました。サー・フィリップ・シドニーも言っているように、「あなたの方が私よりももっと必要としている」からでした。

これらは、自分の命を賭してまで実践

した無私の奉仕の素晴らしい例です。慈善には3種類あります。一つ目はまず自分の分を取って、余りがあれば人に差し出す。これより良いのは、持っているものをすべて分かち合う。最も崇高なものは、自分のことは顧みず、あなたが困っているのならすべてあなたに差し出す、というものです。

まずは「余っているものはすべて人と分かち合う」ことから始めましょう。それには、自分の楽しみに一定の制限を設けて、余ったものを取っておかなければいけません。非利己的になれるよう、無私の奉仕ができるよう、行動を起こしましょう。これは靈的求道者だけでなく、人間にとって必要なことです。



## 忘れられない物語

### 無執着

永平寺貫首の北野元峰禅師は1933年に92歳で逝去した。元峰禅師は生涯にわたり、何事にも執着することのない

よう努めた。

20 才の頃、托鉢行脚をしていると、たまたまタバコを吸う旅人に出会った。山道を一緒に下り、木の下で休憩した時に、旅人は禅師に一服勧めた。大変空腹だった元峰禅師はタバコを吸った。

「何と心地のよいこと」と禅師は言った。別れ際に、旅人は予備のキセルとタバコを禅師に譲った。禅師は、「こんなに快樂を与えるものがあつたら気持ちがかき乱されて座禅の邪魔になるかもしれない。度を越すことがないように、今やめてしまおう」と考え、キセルとタバコを捨てた。

23 才の時、易経を学んだ。冬場に厚手の衣類が必要になり、その旨を手紙にしたため、百里も離れた所に住む師宛てに届けてもらうよう、旅人に手紙を預けた。

やがて冬も終わる頃になったが、返事も衣類も届かなかつたので、元峰禅師は手紙が届けられたかどうか易経で占った。手紙は届けられなかったという結果が出た。その後、師から届いた手紙には冬用の衣類について何も書かれていなかったので、占いは正しかったことが分かった。

「易経でこんなに正確に占うことができるのでは、座禅を怠るようになる

かもしれない」禅師はこう思って易経をやめ、二度と占いに頼ることはなかった。

28 才の時、書道と詩を学んだ。どちらもたいそう上達し、師匠に高く評価された。「今やめなければ、禅を教える者ではなく詩人になってしまう」深く考えた末、禅師は二度と詩を書くことをしなかった。

## 今月の思想

「人生の苦勞を互いに減らすためでないのなら、私たちは何のために生きるのか」

(メアリー・アン・エヴァンズ、ペンネーム：ジョージ・エリオット)

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)