



2015年7月 第13巻第7号

かく語りき—聖人の言葉

「無執着で働くというのは、今生や来世での褒美を期待せず罰も恐れず働くことだ。このように働くことが目的を達するための手段であり、目的とは神である」

(シュリー・ラーマクリシュナ)

「高ぶる者は低められ、へりくだる者は高められる」

(イエス・キリスト)

今月の目次

- ・ かく語りき—聖人の言葉
- ・ 2015年8月の予定
- ・ 2015年5月の逗子例会 仏陀生誕祭
「私は目覚めた者である」スワミー・メーダサーナンダによる講話
- ・ スワミー・ヴィヴェーカーナンダ
第152回生誕記念祝賀会
「インド料理」 ジャグモハン スワミダス チャンドラニ
ジャパンビジネスサービス代表、イン

ド料理店「スパイスマジック カルカッタ」創設者

- ・ 忘れられない物語
- ・ 今月の思想

今月の予定

・ 生誕日

スワミー・ラーマクリシュナーナンダ 8月12日(水)

スワミー・ニランジャナーナンダ 8月29日(土)

・ 協会の行事

8月1日(土) 14:00~16:00

東京・インド大使館例会

講義：バガヴァッド・ギーター (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

8月2日(日) サットサンガ in 札幌

* 詳細は特別プログラムをご覧ください。

8月2日(日)、9日(日)、23日(日)、30日(日) 14:00~15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

※日程は決定ではないのでお問い合わせ
してください。

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）

8月18日（火） 10:00～12:30

火曜勉強会

場所：逗子本部本館

8月16日（日） 10:30～16:30

逗子例会 クリシュナ生誕祭

場所：逗子本部本館

朗誦・輪読・講話・賛歌など

8月22日（土） 14:00～

ウパニシャッド スタディークラス

講義：ウパニシャッド（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（免許証など写真つきの身
分証）を必ずお持ちください。

8月23日（日） サットサンガ in パ
ドマ・ヨーガ

*詳細はパドマヨーガHPをご覧ください。

[http://www.padma-yoga.jp/kenshukai
/index.html](http://www.padma-yoga.jp/kenshukai/index.html)

8月28日（金）

*8月のホームレス・ナーラーヤナへの
奉仕活動はお休みです

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

8月29日（土）～30日（日） サット
サンガ in 今治

お問い合わせ：塩路 090-9542-1477

2015年5月の逗子例会 仏陀生誕祭

「私は目覚めた者である」

スワミー・メーダサーナンダによる
講話

スワミー・メーダサーナンダ（マハ
ーラージ）の先導で、三宝（仏・法・
僧）への帰依を表す「Trisharan Mantra」
を参加者全員で唱和しました。

Buddham sharanam gacchami,

（お釈迦様は我々の避難所です）

Dharmam sharanam gacchami,

（お釈迦様の教えも我々の避難所
です）

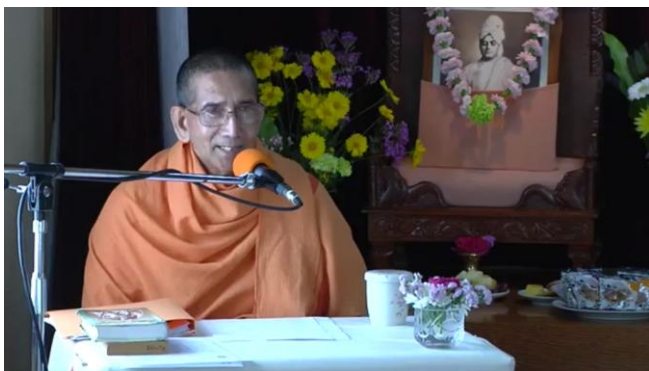
Sangham sharanam gacchami,

（お釈迦様の僧院は我々の避難所
です）

次に、『仏教聖典』を輪読し、その後マ
ハーラージが講話を始めました。（以下
は講話の要約です）

今日は皆でお釈迦様の誕生日を祝いま
す。インドの伝統では、インドの暦の
第1月（西暦の5月）の満月の時に祝
います。お釈迦様の教えは、インドか
らアジア全体へと広がりました。初め

にインド北部（現在のネパールを含む）に広がり、次にインドを南に下ってスリランカ（以前のセイロン）へ伝わりました。東はベンガルからビルマ（ミャンマー）、ラオス、カンボジア、ベトナムへと広がりました。ネパール周辺の地域から、チベット、中国、さらに朝鮮半島へと広がり日本まで伝わりました。



現在では、お釈迦様の教えは欧米にも広がり、特にアメリカで人気があります。1879年初刊のサー・エドウィン・アーノルドの著書『アジアの光（The Light of Asia）』は欧米で非常に注目を集めた本ですが、お釈迦様の生涯、人格、哲学などを詩の形式で西洋の人々に紹介しました。仏教の人気は欧米で高い理由の一つは、教えの中に神様のことが出てこないことではないでしょうか。現代人は一般に神様にあまり興味を持っていませんから。しかし、お釈迦様の教えは非常に霊的で、仏教徒の中には、古くからの伝統である瞑想や瞑想による礼拝（upasana）を今日でも実践している人たちがたくさんいます。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワミージー）は西洋で、ヴェーダーンタ哲学だけではなくお釈迦様の生涯や教えについても話しました。スワミージーが初めて来日したとき、スワミージーの顔が仏像に似ていると驚いた日本人がいました。その印象から、スワミージーがお釈迦様の生まれ変わりだと言ったのです。

協会ではお釈迦様の生誕祭を逗子例会で行うときに、ほぼ毎年、仏教のお坊さんを招待してお話しいただいています。今月は都合の合う方がいなかったため、私が頑張ってお釈迦様についてお話ししたいと思います（笑い）。しかし、ヒンドゥー教の僧侶がお釈迦様についてお話しするのは珍しいことではありません。ヒンドゥー教では、仏陀を神様の10の化身の一人と考えており、ラーマクリシュナ僧団のインドの本部や世界各国の支部でも仏陀の生誕祭を執り行います。

インドのビハール州にあるブッダガヤは、お釈迦様が悟りを得た地で、そこにあるお釈迦様の有名なお寺には、昔から仏教徒やヒンドゥー教徒が巡礼に訪れています。面白いことに、このお寺には毎日3回ヒンドゥー教のブラーミン（司祭）が来てヒンドゥー教の礼拝を行い、他の時間には仏教のお坊さんが来て仏教の礼拝を行います。二つの宗教の礼拝が毎日同じお寺で行われ

るのは、世界中でこのお寺だけではないでしょうか。

イエスは、「あなたは誰ですか」と人々に聞かれると「私は父なる神のひとり子です」と答えたと言われています。シュリー・ラーマクリシュナは「カーリー母神の息子です」といつも答えていました。お釈迦様は、「あなたは誰ですか。神様なのですか」と尋ねられると、「違います」と答えました。

「では神の化身ですか」

「違います」

「あなたは天使ですか」

「違います」

「あなたは聖者ですか」

「違います」

「では、あなたは誰ですか」。

「私は目覚めた者です」

これがお釈迦様の答えでした。私は目覚めた者である。特別な名前もなく、賢者でもなく、神様の化身でもないので。「目覚めた者」とは「悟りを得た者」という意味です。

英語では「Buddha (ブッダ)」、日本語では仏様やお釈迦様、インドでもブッダと呼んでいます。悟りを開く前の名前は「ゴータマ (ガウタマ)・シッダールタ」でした。悟りを得てからは、ゴータマ・ブッダやタターガタという名で呼ばれています。ブッダの語源はBodhiで、これには二つの意味がありま

す。一つは「目覚める」でもう一つは「知る」です。お釈迦様は目覚めた者であり真理を知る者ですから、ブッダとはふさわしい名前です。

お釈迦様にはどんな特徴があるのでしょうか。まず、深く考える人だということです。普通の人考えるレベルは浅いですが、お釈迦様は常に深く考えていました。もちろん科学者も深く考えますね。リンゴが木から落ちるのを見て重力に気付くのは、普通のことではありません。ニュートンは、リンゴが落ちるといふごく当たり前のことを見てよく考え、引力の法則を導き出しました。どうやったのでしょうか。リンゴが落ちたことについて深く考え、引力の法則がひらめいたのです。リンゴが落ちるのを何度も見た人もいるでしょうが、ニュートンのようには深く思考しなかったのです。このように、科学者も深く考えますが、それは物理的な面についてであり、聖者や哲学者が深く考えるのは、人生の意味や目的についてです。

ゴータマ・シッダールタが生まれたとき、占星術師が呼ばれて将来を占い、「将来に2つの可能性がある、特別な子供である」という結果が出ました。2つの可能性とは、正しく育てれば王として名を馳せるであろう、また、出家すれば世界を導き人類の師となるであろう、というものでした。小さな王国

の王であった父親シュッドーダナは、もちろん息子が偉大な君主となって国土や勢力を広げることを夢見ました。この世の苦しみを見たら息子は出家すると知り、シュッドーダナ王はどのような苦しみも決して息子の目に触れないようにしようとあらゆる手を打ちました。

王様は息子のために季節の宮殿を三つ建て、宮殿の周りに高い塀を巡らして美しい庭をこしらえ、楽しみや喜びでいっぱいの場所にしました。一つの宮殿には数え切れないほどたくさんの美しい踊り子がいて、いつも歌ったり踊ったりしていました。朝から晩まで、音楽や楽しみでいっぱいの毎日でした。ゴータマが散歩したり、馬に乗ったりして宮殿を離れるときでも、道には若くて元気で美しい若者だけが並べられ、老人や病人、貧者、死者などがシッダールタ王子の視界に入ることは許されませんでした。

あるときシッダールタ王子は、お付きの者が目をそらした隙に、馬車の御者チャンダカに決まった道を外れて進むように命じました。お付きの者が目をそらしたのは偶然だと言う人もいれば、人類を平安に導く目的があって生まれてきたお釈迦様なのだから神様のご意志だと言う人もいます。いずれにしても、道を外れて進んでみて、王子は病人を初めて見て非常に驚きました。チ

ャンダカに「この人はどうしたのか、何が悪いのだ」と尋ねると、チャンダカはこの人は病気なのだと説明しました。王子はびっくりして、なぜ病気なのかと尋ねると、チャンダカは「肉体がある限り、病を避けることはできません」と答えました。

「そうなのか、知らなかった。誰もが病気にかかるなんて思っていなかった。体は健康であるものだと思っていた」

「いいえ、王子様、誰でも病気になる可能性があるのです」

宮殿に戻ると王子は深く考えました。

町中に馬車で出かけていったときには、老人が杖をついてよろよろと歩いているのを目にしました。王子はチャンダカに「この人はどうしたのだ」と尋ねました。

「年を取っているのです」

「年を取るだと！私もそうなるのか」

「はい」

王子にはゴパという名の大変美しい妻がいました。

「妻のゴパもか」王子は尋ねました。

「はい、王子様、一人として例外はありません」

シュッドーダナ王は、シッダールタ王子をこの世の現実から守るためにあれほど注意を払ったのに、王子が定めら

れていない所に行って現実を見てしまったことを知り、王子に何を見たのか尋ねました。王子は、老人がまっすぐに歩けず杖をついていたこと、老いを見たことを話しました。髪は白く肌はやせ衰えて血色がなく、しわが寄っていて不健康そうで、若者のように明るく健康な肌ではなかったと言いました。これらを見て現実を知ってから、若い王子はずっと何かを考えているようでした。

王様の禁止の命にも関わらず、王子は再び御者のチャンダカに道を外れるように命じました。今度は死者を見ました。インドでは、ヒンドゥー教徒が亡くなると、担ぎ台を作って遺体をのせ、火葬用の薪の山まで4人で運びます。運びながら、「ラーム ナーム サッティヤ ハイ、ラーム ナーム サッティヤ ハイ」と唱えます。王子はこの光景を目にしました。

「あの4人は何を運んでいるのだ、何を唱えているのだ」と王子はチャンダカに聞きました。

「王子様、あれは死者です。火葬の薪まで運んでいるのです」

「私にも同じことが起こるのか」

「はい」

「ゴパにもか」

「必ずです。最後は皆同じようになります」

王子は、ますます物思いにふけるようになりました。父王は、王子が楽しいものに囲まれるようにと計らいましたが、今やこのような計らいは王子にとってごまかしに過ぎませんでした。このような無意味な気晴らしを見れば見るほど、王子は人生の意味についていっそう深く考えました。

翌日再び宮殿の外に出ると、剃髪し黄色い袈裟を着た男性が明るい笑みをたたえて歩いている姿を目にしました。明るい笑顔であるだけでなく、手に托鉢の鉢を持ち非常に穏やかな雰囲気でした。このような人を初めて見た王子はチャンダカに尋ねました。

「この人は何をしているのだ」

「托鉢僧です、お坊さんですよ」

「お坊さんとは何だ」

「真理を知るために、世を捨てたのです。すべてを放棄し神様のことを常に考えています」

王子は宮殿に戻ると、踊り子たちの歌や踊りを少しも楽しいと感じませんでした。その晩遅く、踊り子たちが寝ている姿を見ると、化粧が崩れていて、中にはいびきをかいたりよだれや鼻を垂らしたりしている者もいました。このような醜い光景を見て、王子は「化粧などで取り繕っても、その下にある真実はこれなのだ」と思いました。自分を取り巻く見せかけの世界は色あせ

始めました。

王子は、物事は見た目とは違うのだということを深く考えました。見た目と本質。例えば、レストランやパーティー、コンサートに行くと、人生は楽しいと感じます。しかし、本当はそうではなく、人生には苦しいことがいっぱいあります。物事は大体見た目とは違うのです。美しい肉体を持っている人がいますが、体とは本当に美しいのでしょうか。人の体には、九つの門があります。目耳鼻孔がそれぞれ二つずつ、口、それと二つの排泄器官です。体の自然な状態は、情報や栄養を取り入れるものが七門、捨て去るためのものが二門あるのです。しかし体をよく見てみれば、二つの排泄器官だけでなくすべての門から、いろいろな形の排泄物が出されています。体がきれいに見えるのは、体や九つの門を常に洗ったりして清潔に保っているからです。結論として、本当は体はきれいではなく、かなり汚いものです。

シッダールタ王子が下したもう一つの結論は、すべては一時的であるということです。あらゆるものが一秒ごとに変化し、変わらないものはありません。流れる川の水は一瞬たりとも同じではありません。私たちの体も常に変わっています。目には見えなくても、細胞が生まれては死に、変化し続けて最後にはこの体も消えてなくなります。仏

教の最大の教えは「諸行無常」ですね。すべては一瞬の存在です。なぜなら、次の瞬間、もう変わっているからです。刻一刻と変化します。諸行無常はこの世の本質であり、知覚できる現象もできない現象もすべてに当てはまる根本原理です。

また、王子は、生きるとは悲しみであるという結論にも至りました。人生では喜びは長く続きません。今楽しい事も、後で悲しみをもたらします。喜びに悲しみはつきものです。喜びと悲しみは表裏一体です。この瞬間楽しい事が、次の習慣に苦しみに変わります。

喜びが悲しみに変わるのは、例えば、親しい友達に会うと嬉しくなりますが、この友達が去るときには悲しくなります。喜びの源が苦しみの源になるのです。世俗のもので喜びを与えてくれるものは、苦しみも与えます。

また、おいしい食事もよい例です。好きな食べ物がいっぱい並ぶと嬉しいものです。刺身やウナギの蒲焼きやお酒が出されると、誰もが嬉しいでしょう。しかし、心配にもなります。食べ過ぎないように気をつけないと、胃が痛くなるかもしれません。また、「こんなにすごいご馳走で、お金は足りるだろうか」と心配します。後でお腹が痛くなると、食べた喜びは苦しみの源に変わります。このように、本当に楽しい事

はなくすべての楽しみは苦しみに終わる、とシッダールタ王子は結論づけました。

深く考えたことで、お釈迦様は「楽しみ」は悲しみに終わるのだから、楽しみには本当は意味はないということに気付きました。目に見るものは本当のものではなく、一時的で常に変化しています。しかし、お釈迦様はこの状態を超越する道を私たちに示してくださいました。それがなければ、仏教はただの悲観論になってしまいます。実際に、仏教は苦しみにばかり目を向ける悲観主義の哲学であると批判する人もいます。しかしこれは正しくありません。お釈迦様は私たちに、苦しむのをやめて苦しみを超越する方法をまなびなさいとおっしゃっているのです。

お釈迦様の生涯や教えの特に素晴らしい点は、自分ではなく他者のためにすべてをなげうったことです。人生の苦しみを超越する方法を万人に説きました。普通の聖者は、自身の幸福や悟りに関心がありますが、お釈迦様は「多くの人々の幸福のために、多くの人々の健康のために (bahujana sukhaya bahujana hitaya cha)」考え、働きました。これがお釈迦様の最も素晴らしい点です。

私たちは真理を好みますが、真理のためにすべてを捨てる覚悟でいるわけで

はありません。真理に至るのに必要なことを何でもしようとは思っていません。真理を得るための代償を払う覚悟がないのは、大きな矛盾です。今の生活を変えたくはないが、真理は欲しい。言わば、「安楽椅子に腰掛けた思想家」です。のんびりとくつろいで座り、悟りを得ることや真理や神を知ることとはどんなにいいだろうかと想像し、うつらうつらと悟りの夢を見るのですが、生き方を少したりともかえる気はないのを自覚しているのです。求道者は、努力を伴わず楽して成長しよう、楽して変わろうとするのは矛盾であることに気付かなければなりません。

真理を求め真理に到達した求道者は皆、真理の追究において一切妥協をせず、いかなることも避けたり尻込みしたりしませんでした。大いなる決意と犠牲とが、安楽椅子でのんきに悟りを夢見る普通の人との違いです。普通の人、慣れた生活が少しでも変化するのを面倒に思います。一方、例えばお釈迦様はすべてを放棄しました。美しい妻も、子供も、王子として享受できる人生のあらゆる快樂も、真理のために捨てました。さらに、普通の聖者は自分のために真理を求めますが、お釈迦様は最初から、真理を見出して、それを苦しむ人類の救済にどうしたら役立てるか、を深く考えていました。この万人への慈悲の心がお釈迦様の最も重要な人格的特性でした。この点をスワームージー

一はよく褒めていましたし、スワームージー自身にもこのような慈悲心がありました。

お釈迦様は、タパス（深い瞑想と自己修練）、断食など厳しい苦行を行いましたが、そのために数年間で体はやせ細り弱っていき、厳しい苦行だけでは悟ることはできないと気付きました。そこで少し食べ体力を回復させると、菩提樹の木の下に座り悟りを得るまで決して立たないと決意しました。

その誓いは、サンスクリットの有名な詩で表現されました。

Ihāsane shushyatu ma sariram
Tvagasthi māngsam pralyancha jātum
Aprapyabodhi bahukalpadurlabham
Naivāsanāt kāyamata schalishyate

「悟りを得るまで、必要ならばこの体がひからびて肉や骨が吹き飛ばされるまで、私はこの場所に座る。瞑想し、ここから動かない」という意味です。

英語だと「do or die」という表現があります。最後まで徹底的に頑張る、という意味です。サンスクリットがよく知られた諺に「Mantram vā sādhyet, sariram vā pātayet」というのがあり、これは「できる限り頑張って霊的なサーダナー（修行）を実践し、実践のためにこの体を捨てようと構わない」と

いう意味です。このような決意と共に、一人の司祭がシュリー・ラーマクリシュナになり、大工がイエス・キリストになり、王子がブッダになり、ラクダ商人が預言者ムハンマドになったのです。

お釈迦様が瞑想して悟りを得た場所はブッダガヤと呼ばれています。悟りを得た後 7 日間至福に浸り続けました。この喜びは普通の人が通常経験できる、物質的で時間や空間に限定される人間の喜びとは全く異なる喜びでした。

お釈迦様が経験した喜びとは、『バガヴァッド・ギーター』によると、アートマンと呼ばれる、内なる自分の最も内側の部分から生まれ出る喜びです。お釈迦様は絶対の至福に浸りながらその場を行きつ戻りつしましたが、一步步くごとに足下に蓮の花が開いたと言われていています。ブッダガヤでこのように歩いた場所はラトナチャカルマと呼ばれています（日本語の呼称は「経行石」）。

パラマハンサ（悟った魂）には、プレミ・パラマハンサとギャーニ・パラマハンサの 2 種類があります。ギャーニ・パラマハンサは自身がアートマンを悟って満足しますが、プレミ・パラマハンサは悟りの喜びや知識を他者と分かち合いたいと考えます。ギャーニ・パラマハンサはおいしいマンゴーがあればそれを食べて楽しみますが、プレ

ミ・パラマハンサはおいしいマンゴーを見つけると人と分かち合わずにはいられません。お釈迦様もプレミ・パラマハンサでした。

お釈迦様は実践的な哲学者と言われていますが、これは、教えを簡単、正確で理にかなった方法でまとめ、説明したからです。お釈迦様が説いた4つの真理（四諦、したい）とは「一切は苦である」こと、「苦には原因がある」こと、「苦は滅せられる」こと、「苦を滅する道がある」ことです。お釈迦様は、前世や来世、神様、哲学など、苦しみを取り除くのに必ずしも必要でないものについてはあまり話しませんでした。私たちが自分で問題を解決できるように、問題や苦しみの源を理解するよう努めることを説きました。

お釈迦様は、苦しみの一番の原因は執着であると説かれました。一時的なものを永遠のものと考えると、執着が生まれます。苦しみを終わらすには、無執着の実践が必要です。一時的なものを避けるのです。また、常に注意を怠らないことです。努力し自信を持ち、他の存在に依存しないことです。

お釈迦様が死の床で最後に残した言葉の一つは「Ananda, atmadipo bhava (アーナンダ(釈迦の十大弟子の一人)よ、自らを灯明とせよ)」でした。スワージーも同様に、自信を持つことを説

きました。「自らを信じよ。自分の力を信じない者は無神論者だ。自信のない者は、神を信じても何の助けにもならない。」また、お釈迦様は、自分の死を嘆くなど弟子たちに言いました。「仏陀の体は死んでも、私の教えは生き続ける。」スワージーは「私は形のない声である」と、すなわち肉体は死んでもメッセージは死なないと言いました。

お釈迦様によれば、すべては一時的で、唯一永遠なるものは清らかな心です。興味深いことに、お釈迦様は「アートマン」すなわち「魂」という言葉は使わず、「清らかな心」について説きました。普通の心は、常に落ち着きがなく、あちこちをさまよい、執着し、妄想を抱いています。このような心の状態では、永遠で無限の真理を見出すことはできません。しかし、私たちに永遠で清らかな心があるということを理解すれば、私たちのハートは清らかになります。永遠のアートマンという言い方は誤解や論争を招く可能性があるため、お釈迦様はそのような言葉を使わず、清らかな心について説きました。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』の中でも、解脱のために心の抑制と清らかさが重視されていることが分かります。

人生の目的を常に忘れずにいましょう。自信を持ちましょう。清らかになり自分を抑制し、妥協をせずに真理を悟る努力をしましょう。それが解脱への道

であり、お釈迦様のように目覚めましょう。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

第 152 回生誕記念祝賀会

2015 年 5 月 17 日 東京・インド大使館

「インド料理」

ジャグモハン スワミダス チャンド
ラニ

ジャパンビジネスサービス代表

インド料理店「スパイスマジック カル
カッタ」創設者



皆様、こんにちは！ナマステ！

ここ近年、日本にいる私たちインド人は日本にインド料理店がかなり急激に増えていることを感じます。インド料理を召し上がったことのある方はこの中にどのくらいいらっしゃるでしょうか？皆様にとってはこのインド料理、いかがなものでしょうか？

今日はインド料理に関するお話をいたしますが、どのようなお話から進めて参りましょうか？ まず、どのような

ものであるか？ということがスタートポイントになると思いますが、インド料理についてどのくらいご存知でしょうか？料理にもいろいろと歴史があります。料理の根源、インド料理は他の国、他の地域の料理とどのような違いがあるのでしょうか？ 先ず、哲学のもとで想像させてできたものであるといえるでしょう。その哲学というものが所謂、アーユルベーダです。論説に基づいてできたものなのです。

話は遡りまして、人間の歴史的進歩はおおよそ5万年前から大きな速度で進み、1万2千年前には定着型農業が始まり、文明が発達しました。所謂、メソポタミア文明、インダス文明、中国文明の古代3大文明です。そしてインド料理の話はインダス文明に遡ります。青銅器時代文明は紀元前3千年前頃から紀元前千3百年前頃まで続きました。現在のインドの人口は12億人であります。これは決して珍しいことでもなく、5千年前のインド文明の頃でもすでに500万人を超えていました。インド文明の地域の広さは125万平方キロメートルに及び、古代文明としては断トツに広大な面積を占めていました。ちなみに日本の現在の広さは37万4千平方キロメートルであります。そしてそのインダス文明は新しい技術をいくつも生み出しました。冶金、銅、青銅、鉛、錫の生産、野生の動物、鳥類、植物等の飼育、栽培を可能にしました。また、

一方で都市造りも発達し、焼いたレンガで家を見て、下水等のインフラの完備、コミュニティーの建物の建設も始まりました。都市遺跡としてはモヘンジョダロがあります。カラチの北方に位置しており、私の祖先の地域でもあります。

当時の 500 万人の健康と社会との調和の為の食糧を必要としていたわけですが、それを継続させる為には哲学と科学が必要でした。そして病気の治療よりは予防に対して知識人や聖者たちが一同に集まって研究に励みました。万人にとっての生命、健康、長寿の大切さを研究し、その哲学や科学が生まれました。どのような方法で健康で幸せになれるか、そして他の人々とどのような方法で調和を保って生活をするかを模索しました。その化学のことが Science of Life 所謂、アーユルベータなのです。

健康的なライフスパン寿命、健康で幸せに長生きすることがアーユルベータの考えであり、哲学なのです。

これがインド料理とどのような関わりがあるのか？ですが、・・・ 実は、現在のインド料理のレシピはあらゆる原料、材料、そして料理方法（揚げる、蒸す、発芽等）また、その為の容器、衛生管理等・・・が 5 千年前に既にコンセプトされ、その形、内容が完成されました。食する側の人間と食される

物、両方にとって全体的に研究されました。ほとんどの人間はアーユルベータのもとでは 3 つのタイプに分けられます。このタイプはサンスクリット語でドーシャといいます。

1. ピタ ・ ・ ・ 火、変換のエネルギー、消化代謝
2. ワダ ・ ・ ・ 風邪と空、運動エネルギー、体内の循環
3. カパ ・ ・ ・ 地と水、結合エネルギー

この 3 つのドーシャの優劣でその人の体質のタイプが分類されます。このドーシャの不均衡を正すことが予防となるのです。

同じようにしてその食品、材料も研究されて人間の体、メンタル面にどういった影響をあたえるかを研究することによって、ドーシャが違っているとそれぞれに合わないことがわかるのです。材料が研究されて分類される。更に消化しやすいとか、季節、或いは食後の影響等等、総合的な効果がどのようになるのか研究されました。アーユルベータは栄養学のコンセプトを作りました。カロリー、ビタミン、ミネラルは重要ではありますが、バランスが大切であるとされています。ラサ（味）のバランスが大切です。

ラサには6つの味があります。

1. 甘味 . . . エビ、カルダモン
2. サワ（酸味） . . . オレンジ、酢
3. 塩 . . . 岩塩
4. スパイシーホット . . . しょうが、にんにく、ペッパー、ちょうじ
5. 苦味 . . . クミン、フェヌグリ、なたね、にがうり
6. 渋み . . . ザクロ、なす

季節毎にこのバランスを調整することが大切です。旬のものをバランスよく食し、季節外の足りないものを補うために保存食を作ります。乾燥、塩漬け、酢漬けがオゾン食のスパイスとなります。他にフレッシュなものではハーブで補います。世界中のスパイスとなるものは大方、赤道近くの熱帯、亜熱帯地方でしか採れません。インドは当時からスパイスが沢山採れる地域でありました。

このような背景からいってインド料理は

1. 全体的な哲学、アーユルベーダは命の科学に基づいている。
2. 5千年前にできた。
3. その時点から途切れることなく継続している。
4. その哲学の中心的原理と方法は普

遍的で永遠に続いている。

5. このアーユルベーダのもとでは新しい場所で、新しい材料、料理方法が出てきても評価できるので融合できる。
6. 5千年もの年月を経て世界中から様々な材料を取り入れて作られてきた。
7. 味は何度もテイストされて、人々の味覚に合うようにできている。

インド料理はこのようなものであると理解していただけたらと願っております。この後に香取さんが具体的にお料理を説明してくださいますのが、予備知識としてお役に立てればと存じます。この場をお借りしまして、インド大使、DCM、日本ヴェーダーンタ協会及びご臨席いた方、ご清聴いただいた全ての皆様に感謝と御礼を申し上げます。

忘れられない物語

祈りの意味

ムガル皇帝のアクバルは、ある日森に狩りに出かけた。祈りの時間になると、馬から下りて地面に敷物を広げ、敬虔なイスラム教徒がやるように、ひざまずいて祈りを捧げた。

ちょうど祈りの時間になったとき、朝

家を出たきり戻ってこない農夫を心配して探し回っている妻が通りかかった。妻は夫のことで頭がいっぱいで、ひざまずいている皇帝に気付かず、ぶつかって転んだが、立ち上がると謝りもせず慌てて森の奥に入っていった。

アクバルは邪魔されて苛立ったが、良きイスラム教徒として礼拝の決まりを守って沈黙を通した。

祈りがちょうど終わった頃、夫を見つけた女が嬉しそうに夫を連れて戻ってきた。女は、アクバルと側近の者たちを見ると驚き、恐れおののいた。アクバルは女に怒りをぶつけて叫んだ。「あのような無礼な行為を釈明せよ。さもないと罰するぞ」

すると女の顔から突然恐れの色が消え、女はアクバルの目を見てこう言った。「陛下、私は夫のことで頭がいっぱいで、陛下のお姿が見えませんでした。それどころか、いつ陛下にぶつかったのかさえ分かりません。陛下は礼拝をされていて、私の夫などよりはるかに大切なお方のことで頭がいっぱいだったでしょうに、どうして私がぶつかったことに気付いたのですか」

アクバルは恥ずかしさのあまり言葉を失った。後に友人に、「学者でもムッラ（宗教指導者）でもない農夫の妻に、祈りの本当の意味を教わった」とこっ

そり話した。

（Anthony de Mello 神父著『Prayer of the Frog（カエルの祈り）』より）

今月の思想

「善行は、決して失敗することのない唯一の投資である」

（ヘンリー・デイヴィッド・ソロー）

発行：日本ヴェーダータ協会

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