



2015年10月 第13巻第10号

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

### かく語りき—聖人の言葉

「識別の力をつねに働かせておきなさい。神様だけが実在、すなわち永遠だ。その他はすべて、やがて消えてなくなるのだから、非実在だ。」(シュリー・ラーマクリシュナ)

「この世の生を求めず、天国での生を求めよ。生への渴望は幻である。生は一時的であると知り、無知のこの夢から目覚めて奮闘し、死が生を奪う前に知識と自由を得よ」(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11月の予定
- ・2015年4月の逗子例会 「霊的な生活の課題」第2部(全3部)0  
スワミー・メーダサーナンダによる講話
- ・2015年、伊勢での戸外夏期リトリート

### 今月の予定

- ・生誕日・  
スワミー・スボダーナンダ 11月23日(月)  
スワミー・ヴィギャーナナンダ 11月25日(水)

- ・行事・  
11月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29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  
お問い合わせ：080-6702-2308(羽成淳)  
※お休みになる日もありますのでお問い合わせください。  
※体験レッスンもできます。

11月7日(土)の東京・インド大使館例会はお休みです。

11月8日(日)  
サットサンガ in パドマヨーガ・アシュ

ラム

※詳細は、協会のホームページの「スケジュール」－「特別プログラム」をご覧ください。

11月10日（火） 19:00～

カーリープージャ

場所：逗子本部 アネックス

19:00 礼拝・アラーティー・花の礼拝

20:00 火の儀式（護摩）

21:00 夕食（プラサード）

お問い合わせ：協会 046-873-0428

11月14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。

11月15日（日） 10:30～16:30

逗子定例会

場所：逗子本部 本館

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

11月21日（土）

サットサンガ in 山形

お問い合わせ：高橋 023-645-3282

11月22日（日）

サットサンガ in 仙台

お問い合わせ：佐藤美弥子  
miyadevi@m6.gyao.ne.jp

11月23日（祝） 5:00～20:00

アカンダ・ジャパム

お問い合わせ：協会にEメールでご連絡ください

(vedanta.karmayoga@gmail.com)。

※詳細は、協会のホームページの「活動」をご覧ください。

11月27日（金）

ナラ・ナーラーヤナ活動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

11月28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、協会のホームページの「スケジュール」－「特別プログラム」をご覧ください。

11月29日（日）

サットサンガ in 熊本

※詳細は、協会のホームページの「スケジュール」－「特別プログラム」をご覧ください。

スワミーは、11月29日～12月1日に協会本部を不在にします。

**2015年4月の逗子例会**

**「霊的な生活の課題」第2部（全3部）**

## スワミー・メーダサーナンダによる 講話

(この講話の第1部は、本ニュースレターの6月号に掲載され、協会のホームページから閲覧できます。最終回の第3部は、7月の逗子例会での講話の内容となり、次号以降のニュースレターに掲載の予定です)



### 時間の管理

次は、霊的実践のために時間を取らねばならないことです。求道者が、忙しい、忙しいとこぼすのをよく耳にします。時間が無い原因は2つあります。1つは、やる気がない。やる気がないですから、時間が無いと考えます。本当に大事だったり興味があったりすれば、時間を作ります。霊的な生活の実践のためにはやる気がとても大事です。やる気が無いと、霊的な実践のための時間を作れません。また、健康のために食べ物や飲み物が大切であるように、自分の人生のために霊的な実践が大切だということを理解するとやる気が出てきます。何があろうと、毎日実践する時間を作ってください。

2つ目は、時間の管理がうまくできないことで、これはたいていの人にとって大きな問題です。大事な仕事のために時間をそんなに使わないで、大事な仕事のためにたくさん時間を使っています。何が大事で、何が大事でないか区別できないため、時間がないのです。これは大変重要です。雑誌の記事に、大企業のCEOや社長さんたちはどんなに忙しくても毎日30分～1時間は瞑想したり祈りを捧げたりしていると出ていました。やるべきことがたくさんある人たちなのに、なぜこのようにできるのでしょうか。彼らは非常に厳しく時間を管理しているから、できるのです。

3つ目に、集中が足りないことです。もし集中力があれば、例えば1時間必要な仕事を3、40分で十分に終わらせることができます。

4つ目に、1つのことに集中できないことです。次の仕事に集中しなければならないのに、前にやっていた仕事について考えてしまいます。

マハトマ・ガンジーは非常に忙しい人でした。政治家と会ったりや政策会議に出たり、執筆、訪問客やジャーナリストへの応対など、やらねばならないことがたくさんありました。でも、毎朝1時間くらい必ず祈っていました。面会を求める人がたくさんいる時は1

人につき5分と決めて、その人と会う5分間は那人だけに集中するようにしていました。また、懐中時計をいつも持ち歩いて、会見の約束や予定を守るようにしました。

私たちがパソコンの前に座っていると、数分のつもりが1時間、2時間と、あっという間に過ぎてしまいます。また、携帯を1日に何回、1時間に何回、チェックしたり使ったりしているでしょうか。もっと注意して時間を管理しないとイケません。多忙なCEOも私達も1日24時間しかありません。CEOには36時間ある訳ではないのに、多くの仕事を集中してやり、時間がないと不満も言いません。ところが私達らは、一生懸命やらない上に時間の管理もうまくできないため、やることは少ないのに不満を言うのです。

実践する時間がない、学ぶ時間がない、瞑想する時間がない、と私達らはこぼします。これは、時間の使い方が間違っているからです。大事でないことに時間をかけ、大事なことに時間をかけていません。時間の使い方、もっと厳しくなって注意しなければなりません。そうすれば、ほとんどのことは、それをやる時間ができます。また、やる気も大切です。やる気があれば、限られた時間の中でやるべきことができるのです。それにはまず、予定を立てましょう。1日のスケジュールが決まっていれば時間の管理がしやすくなりま

す。瞑想、ヨーガ、聖典の勉強、仕事や家事などの日課にそれぞれ時間を割り当てて、それに従うのです。これをやってみると、必要なことをやるだけの時間はあるんだと分かります。

実践を習慣にし、神様とつながることを習慣にする

次は、定期的に継続的に実践することです。私達は、霊的な実践をする日としない日があり、する日でも5分だけの時や30分する時があります。一定して実践しないとあまり進歩できません。毎日やりましょう。何かの理由で1日やらないと、次の日もやらなくなります。1日も休まないでください、そうしないと再びやり始めるのは大変です。忙しくて1日に5分しかできなくても、その5分を続けてください。1日やらないと、次の日もずるずるとやらなくなります。丸1日食べないと、寝る前に食べたくてたまらなくなりますが、ヨーガや瞑想、聖典の勉強などの霊的実践ではそうはいきません。

次の問題は、私達が神様のことを考えるのは座って瞑想している時だけだということです。瞑想が終わって立ち上がった途端、世俗の生活に戻ります。1日のうち1時間は神様の瞑想に捧げても、残りの23時間は世俗の活動に捧げます。これでは霊的な生活を送れません。日曜だけ教会に行っても残りの6日間に世俗的な生き方をしているのは、

靈的な生活を送れません。神様に、真理に、魂に、アトマンにつながり続けていくようにしなければなりません。

世俗的な生活になってしまうのは、1時間瞑想しても残りの23時間に世俗的なことを考えているからです。実際には、瞑想をしている時にも世俗的な考えが頭に浮かぶものです。きのうの出来事や今日のスケジュール、仕事のことなどを考えます。瞑想する時間を確保しても、瞑想中に、目を閉じて世俗の世界を切り離れたように見えるだけで、実は心の中では仕事のことを考えているのです。あの仕事をしなくては、あの買い物をしなくては、などあらゆる考えが瞑想の邪魔をします。ですから、仕事の時も神様のことを考えましょう。誰かといる時でも、散歩している時でも、お風呂に入っている時でも、神様のことを考えるようにすると、少しずつ神様とつながれるようになります。これが、私たちのやるべき課題です。

瞑想中だけでなくいつも神様のことを考えましょう。そうすると瞑想も深くなります。「よし、30分深く瞑想しよう」と思っても、急に深い瞑想はできません。いつも神様のことを考え、神様の名前やマントラをくり返し唱えましょう。1日ずっと神様のことを考えていると、神様とつながっている感覚ができてきます。ラーマ、ラーマ、ラー

マと神様の名前を唱えてください。シヴァの名でもよいですし、南無阿弥陀仏、イエス、アッラー、ラーマクリシュナ、ハーレークリシュナなどどれでもいいです。通勤中や工作中、運転中に、心から唱えてください。神様とつながり続けていることが大切なのです。

自分と神様のこと、自分と真理のこと、どちらでもいいですから考えてください。そうすると、瞑想中に神様に心を集中させやすくなり、瞑想がもっと深くなります。それだけでなく、つながっている状態になると、心が静かになります。仕事の時もマントラを唱えると、心が静かになります。そして、仕事もうまくできます。靈的な面だけでなく、仕事にも役立つのです。つながっている状態だと、静けさが得られます。心が真理につながった途端、心は落ち着きます。やってみてください。神様の名前やマントラをくり返し唱えてつながることが増えると、もっと静けさを感じるようになります。安定した幸せが得られるのです。

#### 実現可能な目標と実践可能な方法

少しずつ実践するだけでは小さな結果しか得られません。実現可能な目標と実践可能な方法、この2つが必要です。難しいことはありません。神様の名前を、唱えられる時に唱えてください。電車の中、工作中、歩いている

とき、食事の前、お風呂に入っているときなどに唱えられますね。無理でしょうか。洗濯や掃除をしているときはどうでしょうか。できますよね。

次の課題は集中です。瞑想には集中が必要です。霊的な生活において瞑想はとても大切です。ジャパや祈りの時にも集中が課題になります。瞑想の時、自分が選んだ神様（イシュタ）に集中します。これが瞑想です。でも実際はどうでしょうか。あまり集中できず、他のことを考えてしまいます。どうしたらいいのでしょうか。心を、良い心と落ち着きのない心の2つに分け、良い方に落ち着きのない方をコントロールさせます。これが一番実践的です。決して現実からかけ離れたやり方ではありません。プラーナーヤマなどの技術でも少しは結果が出ますが、本当の結果は得られないでしょう。

さらに、ハタ・ヨーガの実践について考えてみましょう。別府で3日間のリトリートをやったときに、瞑想とヨーガについて聞いてみました。ヨーガの実践が瞑想の代わりになるかと皆さんに尋ねたら、答えが出ませんでした。もちろん、ヨーガは瞑想の代わりにはなりません。ハタ・ヨーガは体が中心であり、瞑想は心が中心です。ハタ・ヨーガで心の静けさはいくらか得られますが、静けさは続きません。仕事を始めた途端、失われます。

ヨーガの実践が瞑想の代わりになると誤解をしている人が多いようで、時には、ヨーガの先生が「瞑想はいらない」と言うこともあります。私は、このように教えているのを聞いて、びっくりしたことがあります。「ハタ・ヨーガをやれば瞑想と同じ結果が得られます」というのは、本当ではありません。集中してヨーガをすると、心が少し静かになりますが、静けさの源は心ですから、体の訓練ではなく、別の実践が必要です。それが瞑想です。

瞑想の課題は集中です。どうやって集中し、心を分けて、良い心にいたずらな心をコントロールさせるかです。良い心は良心とも言いますが、良心は両親と同じ音ですね。お母さんとお父さんは、子供のいたずら心をコントロールしますが、同じように、我々のいたずら心を良い心がコントロールします。そうやって、瞑想の対象に選んだ、真理のことだけを考えます。しかし、何かで忙しい時は瞑想に集中できないのです。私も、時々そういうことがあります。例えば、協会でお祭りや例会などの準備をしている時、瞑想中にふと仕事のことが頭に浮かぶことがあります。そういう時、私は瞑想を止めて、頭に浮かんだ大事なことをメモします。それでまた、瞑想に戻ります。そういう考えが浮かび続けて疲れることがあります。皆さんも、似たような経験を



したことがありますね。心をコントロールしてください。

このように、私たちは瞑想中に心が他のことを考え始めることがあるので、そういう時は心を引き戻しましょう。また、瞑想の途中で心がさまよっていることに気付くだけでなく、瞑想の始めから心が集中していないこともあります。ですから、座って瞑想を始める時に、真理のことだけを考えるようにしてください。家族のこと、仕事のこと、過去や未来のことなど、他のことは何も考えないでください。すべてが無くなり真理だけが生きているのだとイメージしてください。このように心を厳しくコントロールしないと、集中はできません。心を分けて、片方が親になって、もう片方のいたずらっ子をコントロールしてください。これは難しいものです。子供が言うことを聞かないことがあるように、心がコントロールできない時もあるでしょうが、あきらめずに続けてください。お母さんは子供を見放したりしないでしょ。

## 信仰

次の課題は信仰がないことです。霊的生活で進歩するには、信仰が大切です。信仰には4種類あります。神様を信じる、神様への信仰。自分の先生、グルへの信仰。聖典への信仰。そして自分を信じる、自分への信仰。これらは全

部必要です。でも、信仰は忍耐を土台に築かれていなければなりません。そうでないと、壊れやすくなり、結局は霊的实践につながりません。

ある時、信者が神様にこんな不満を言いました。「神様、私は1日も欠かさず祈りを捧げています。断食をすることもあります。敬虔に聖書を読みます。教会に行き寄付をします。なのに、たくさん問題を抱えています。お金があまりないし、いい年の娘がいるのによい婿を見つけてやれなくてまだ結婚していません。息子は仕事がありません。でも神様、私の隣に住んでいる人とのこの差は何なのですか。彼はあなたのことなど思い出すことさえしません。祈りも捧げず、教会にも行かず、聖書も読まず、そもそもあなたを信じていないのです。なのにあんなにいい暮らしをしています。よい家族に恵まれ、家はいつも楽しそうです。神様、あなたにお願いしても、一体それが何の役に立つというのですか」

すると、神様の声が聞こえてきました。「お前の隣人は、あれこれと細かいことをねだったり心配したりして、私を煩わすことはないからだよ」(笑い)

今のは冗談ですが、大切なのは、神様にはすべてが見えているから、私たちの祈りに神様が応えようと応えまいと気にしてはいけない、ということです。

神様を信じてください。神様が私たちの祈りに満足されていようといまいと、最も苦しい時に願いが一つも叶わなくても、神様を信じましょう。起こることはすべて、神様に対する私たちの愛の表れです。スワミー・アドブターナンダジーが、こう仰ったことがあります。「神様を信じさえすれば何でも叶うのに、私たちはすぐにしびれを切らす。神様のご意思を知るためには神様にお任せし、ただひたすら待たなければならない。でも私たちはすぐに我慢できなくなるのだ。これでは神様にお任せしているとは言えない」

## 理想を愛す

次は、神様を愛することです。これは、たいていの人にとって難しいものです。見たことも会ったこともない人をどうやって愛せるのでしょうか。これにはお坊さんや信者さんと一緒に時間を過ごす、「神聖な交わり」を持つとよいでしょう。少しずつ、神様への愛が育まれていきます。また、神様に関する本を読んだり話を聞いたりして神様のことを考えるようにし、神聖な場所を訪ね、そして、何よりも神聖な交わりを持つようにしましょう。

神様への愛は、瞑想を深めてくれます。そして、瞑想が深まると神様への愛も深くなります。ある時、僧団の高位のお坊さんが、「私は瞑想が深くなって

かないのですが、なぜでしょうか」と尋ねられて、こう答えました。「あなたがシュリー・ラーマクリシュナを深く愛していないからです」

まさにその通りです。もし自分が誰かを愛していたら、その人のことを考えようと努力しなくても心は自然とその人のことばかり考えるでしょう。お母さんの子供に対する愛も同じで、仕事などがいろいろとあっても、お母さんは子供のことばかり考えるものです。

では、私たちがお寺に行って祭壇の前に座った時はどうでしょうか。私たちの心はあちこちをさまよいますね。もし本当に神様を愛していて、お寺の中に神様がいるんだと信じていれば、私たちの瞑想は深くなるはずですが、実際には必ずしもそうではありません。ですから、深い瞑想をするには神様を深く愛していることが必要で、神様を深く愛するには深い瞑想が必要です。

## 2015年、伊勢での戸外夏期リトリート 本田厚美さん寄稿（編集者により一部編集）

7月17日から7月20日まで、三重県伊勢市の二見浦で4日間にわたり毎年恒例の夏期戸外リトリートが行われました。「神聖な場所」「巡礼」という意味合いで、今年は伊勢でリトリートを行うことになったそうです。



17日の伊勢の天気は台風。にもかかわらず、4日間で12の都道府県から総勢40名の方が参加されました。初日は伊勢神宮外宮を参拝、それまでの雨がうそのように上がり、分かりやすいガイドさんのもと、涼しい風に吹かれながら気持ちよく参拝できました。



今年のマハーラージの講話の内容は、「カルマの法則と輪廻転生&瞑想の方法と効果」でした。また先日発売されたCD『マントラム』から、ガーツヤトリー・マントラと、マハームリットウンジャヤ・マントラをマハーラージとともに唱える貴重な機会をいただきました。



18日は夜明け前より二見浦の砂浜にて瞑想、午後からは特別講師として外宮参道発展会会長の山本武士氏をお招きし、伊勢神宮についての話や、さまざまな言葉の成り立ちの説明を受けました。19日は夫婦岩の間から日の出を

拝しました。夕方にはみんなで砂浜を散歩し、ゆったりとした時間を過ごすことができました。



その他の日々のプログラムとして、瞑想、祈り、ヨーガのアーサナ、『ラーマクリシュナの福音』の朗読、賛歌などがありました。昨年に比べ時間にゆとりがあったため、いろいろな方と話をすることができ、サットサンガの醍醐味を味わうことができました。



最終日には伊勢神宮内宮の特別参拝です。全員ブラックフォーマルを着用し、幻想的な神楽を拝見してから厳かな気持ちで参拝をいたしました。



家から来て家に帰る普段の例会と違い、宿泊を伴うリトリートは印象が深まるのでとても貴重な機会だとマハーラージがおっしゃっていました。実際、伊勢の神聖な靈気に包まれながらのリトリートは素晴らしいもので、調和のうちに始まり、調和のうちに終わりました。

## 忘れられない物語

M (へりくだって)「私たちは、どのようにこの世間に生きるべきでございましょうか」

師「自分の務めは残りなく果たせ。しかし心は神を思いつづけよ。みなとともに——妻子や父母とともに生活して彼らに仕えるがよい。お前にとって非常に親密な人々であるかのように彼らを扱え。しかし心の奥底では彼らは自分のものではない、ということをわきまえていなさい。

金持ちの家のお手伝いは、その家の中の仕事を前部する。しかし彼女の思いはつねに、故郷の村の自分の家の上にある。彼女は主家の子供たちを、まる

で自分の子であるかのように育てる。彼らのことを『私のラーム』とか『私のハリ』と言いさえもする。しかし心の中では、彼らは決して自分のものではない、ということをよく知っているのだ。

カメは水中を動き回る。しかし、彼女の思いがどこにあるか察することができるか。岸辺の、自分の卵が産みつけてあるところにあるのだ。この世のすべての義務を果たせ。しかし心は神を思いつづけなさい。

もしお前が神への愛を養わないで、いきなり世間に入るなら、お前は次第に深く巻き込まれるだろう。それへの危険、それへの苦悩、それへの悲哀に圧倒されるだろう。そして世間の物事を思えば思うほど、それらに深く執着するようになるだろう。

まず手に油をすり込んで、それからジャックフルーツを割れ。そうでないと、果実の粘液がてのひらにベタベタとくっつくだろう。まず、神への愛という油を確保し、それから世間の務めに手をつけなさい。

しかし、この神への愛を得るには、人は一人にならなければいけない。ミルクからバターをとるには、静かな場所に置いて凝乳にしなければならない。あまり動かされるとミルクは凝乳に変

わらないだろう。つぎに、お前は他のすべての務めをわきにおいて静かな場所にすわり、凝乳を攪拌しなければならない。それではじめてお前はバターを得るのだ。

さらに一人になって神を瞑想すると、心は知識、離欲、信仰を得る。しかしその同じ心が、世間に住むと低く落ちて行くのだ。世間にはたった一つの思い、『女と金』（注記参照）しかない。

世間は水で心はミルクだ。もしミルクを水の中に注げば、両者は混じり合っ  
て一つになる。もう純粋なミルクを見ることはできない。しかしミルクを凝乳に変え、それを攪拌してバターにすると、そのバターを水に入れても、それは浮くだろう。それだから、一人になって靈性の修行をし、知識と愛というバターを得なさい。そうすれば、たとえそのバターを世間という水の中に入れても、二つは混じり合わないし、バターは浮くであろう」

注：シュリー・ラーマクリシュナは、この言葉で色欲と物欲をあらわした。

（中略）シュリー・ラーマクリシュナが靈的成長を阻む悪影響として警告されていた「色欲と金銭欲」を、原点にある素朴な語調を残して訳したにすぎない。（中略）決して女性への嫌悪を意味した言葉でなかったことは、シュリー・ラーマクリシュナの教えに目を通

し、総合的に判断すれば、明白だろう。）

（出典：『シュリー・ラーマクリシュナの福音』第一章 師と弟子）

## 今月の思想

「千里の道も一歩から」（老師）

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)