



2015年12月 第13巻第12号

かく語りき—聖人の言葉

「君は自身の内側から外へと成長せねばならない。君に教えられる人は一人としておらず、君を霊性ある人間に変えられる人もいない。君の魂こそが唯一の教師なのだ」

(スワミー・ヴィヴェーカーナンダ)

「イエスが言った、『あなたがたがあなたがたの中にそれを生み出すならば、あなたがたが持っているものが、あなたがたを救うであろう。あなたがたがあなたがたの中にそれを持たないならば、あなたがたがあなたがたの中に持っていないものが、あなたがたを殺すであろう』」

-荒井献『トマスによる福音書』講談社学術文庫 (1994年) -

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- 2016年1月の予定
- 2015年8月の逗子例会 「シュリー・

クリシュナのマーヤーの性質」

スワミー・メーダサーナンダによる講話

- マハーラージ、山形で講話
- 忘れられない物語
- 今月の思想

今月の予定

- 生誕日

シュリー・サーラダー・デーヴィー

1月1日 (金)

スワミー・シヴァーナンダ

1月5日 (火)

スワミー・サーラダーナンダ

1月15日 (金)

スワミー・トゥリーヤーナンダ

1月23日 (土)

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

1月31日 (日)

- 協会の行事

※ほとんどの講話は日本語で行われます。

1月1日 (金・祝) カルパタル

11:30 スワミーより新年のごあいさつ、朗誦、輪読など
14:00 協会より参拝に出発
逗子協会→鎌倉大仏→カトリック雪ノ下教会→鶴岡八幡宮
お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

1月3日(日) ホームレス・ナラ・ナーラーヤナへの奉仕活動
横浜市中区寿町の越冬炊き出しに協会として参加します。
参加される方は15:00頃、現地(横浜市中区寿町炊き出しの公園)に集合してください。
配食時間は、16時～17時過ぎになります。
野外での作業ですので、参加される方は、各自十分な防寒の対策をしてご参加ください。
お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

1月9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

1月10日(日)、24日(日)、31日(日) 14:00～15:30
ハタ・ヨーガ・クラス
※日程は変更することもありますのでお問い合わせください。
場所：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)
1月12日(火) 10:00～12:30
火曜勉強会
※必ず事前にご連絡お願い致します。
benkyo.nvk@gmail.com

1月17日(日) 10:30～16:30
ホーリー・マザー シュリー・サーラダー・デーヴィー生誕祝賀会
場所：逗子協会別館(アネックス)
6:30～7:30 朝拝、朗読と賛歌
10:30 礼拝、アラティ、花奉獻
12:30 昼食(プラサード)、休憩
14:45 賛歌、
16:30 お茶
18:15 夕拝、輪読、瞑想

1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、ウェブサイトの「スケジュール」－「特別プログラム」をご覧ください。

1月30日(土) 淑徳大学にて講話

2015年8月の逗子例会
シュリー・クリシュナ生誕祭
「シュリー・クリシュナのマーヤーの性質」
スワミー・メーダサーナンダによる講話

今日は協会でシュリー・クリシュナのお誕生日をお祝いします。インドの暦では今年のお誕生日は本当は9月5日ですけれど今日お祝いします。



今日のお話のテーマは「シュリー・クリシュナのマーヤーの性質」です。さっきシュリー・クリシュナの生涯が書かれている『バーガヴァタム』を輪読してもらいましたが、その中に、いたずらっ子のクリシュナがあちこち動き回っていたずらしないように、母親のヤショダがクリシュナを縄で縛ろうとする話がありました。縛ろうとしても縄が少し短くて縛れないので縄を足すのですが、何回縄を足しても指2本分短くて縛ることができませんでした。何故なら、縄は有限の存在でシュリー・クリシュナの本性は無限ですから、有限の存在で無限を縛ることはできないのです。そのうちヤショダは疲れ果ててしまい、それを見たクリシュナは慈悲を与えて自分から縛られました。これがマーヤーの例です。

シュリー・クリシュナは歴史上の人物ですが、何年ぐらい前に生まれたかについては学者の間でも意見が分かれて

います。少なくとも、今から3500年前に生まれました。そんなに前に生まれたのですけれど、現在もシュリー・クリシュナは大きな影響を与えています。

シュリー・ラーマクリシュナの考えでは、神様の化身（アバター）はそれぞれ神様が現れている割合が違うようで、例えば、ラーマチャンドラには神様が100%現れていませんでしたが、シュリー・クリシュナは100%現れていました。そして、シュリー・クリシュナには様々な姿がありましたが、その中でも、シュリー・クリシュナのマーヤーについてお話ししていきます。

マーヤーのことは、『ラーマクリシュナの福音』の中にいろいろと出てきますし、ヴェーダーンタ哲学の中でも数多く論じられています。シュリー・クリシュナのマーヤーとはどのようなもののでしょうか。『バガヴァッド・ギーター』の第7章14節を見てください。

「世の人々が、これら三性質から成る私の幻象に、惑わされずにいることは非常に難しい。だが私にすべてを委ねて帰依する人は、容易とその危険を乗り越えられるであろう。」

神様のマーヤーはとても複雑で分かりにくく、普通の人にはマーヤーの影響を消すことはとても難しいです。マーヤーとは、自然の三性質（グナ）で

できています。1つ前の13節を見てく
ださい。

「世の人々は、自然の三性質から形
成された万有に幻惑され、私がこれ
ら三性質を超越した、無限不滅の存
在であることを知らない。」

三性質とは、サットワ、ラジャス、タ
マスで、これらがマーヤーを作ってい
ます。サットワ、ラジャス、タマスと
は何でしょうか。タマスはいつも鈍く、
動かず、怠けている状態で、時折暴力
的にもなります。ラジャスは野心的、
活発な状態で、欲望や執着があります。
サットワは、清らか、親切、真実、普
遍的な愛、非利己性です。この三つの
グナで作られたマーヤーの影響で、す
べては幻惑されています。また、三つ
のグナで皆さんは縛られてもいます。
どのように縛られているのか、14章5
節から8節までを見てください。

「サットワ、ラジャス、タマスの三
性質は、すべてプラクリティから生
じ、不滅の靈魂（魂）を体にしっか
りと縛りつけているのだ。勇者アル
ジュナよ！」

「これらの中でサットワは、清らか
で光り輝く無垢の性質ではあるが、
幸福を求め知識に憧れるということ
で肉体をまとった魂を束縛する。お
お、罪無き者（アルジュナ）よ！」

「またラジャスは、情熱の性質であ
るが、欲求と執着の心を生じ、人を
物質的利益のある仕事に縛りつける
ことを知るがいい。おお、クンティ
一妃の息子（アルジュナ）よ！」

「さらにタマスは、無知から生じ、
肉体を持つあらゆるものを惑わすし、
誤解、怠惰、多眠という性向によっ
て、人の靈魂を縛りつけてしまう、
ということを知るがいい。おお、バ
ーラタ王の子孫（アルジュナ）よ！」



靈的な実践をして心が幸せに満たさ
れている純粋な喜びの状態ははととも
いいものですが、その状態が最高の状
態ではありません。求道者が靈的实践
をたくさん行い、靈的レベルがととも
上がってサットワ的な状態に入っても、
それが最高の状態ではないのです。パ
タンジャリの『ヨーガ・スートラ』の
中にも、悟りの障害の1つに、サット
ワ的な状態に入って大きな喜びと平安を
経験しそれで十分だと考えてしまうこ
とが挙げられています。

実は、3つのグナを超越しないと、最

高の状態である解脱はできません。第14章20節を見てみましょう。

「肉体をまとった靈魂が、その肉体を発生させる三性質を超越した時、誕生と老と死の苦より解脱し、物質界にいるうちから不死の状態を獲得するのだ、と。」

『福音』の第10章に、3つのグナを3人の盗賊にたとえた話がありますね。3人の盗賊が、森の中を歩いているお金持ちから持ち物すべてを奪いました。1人目の盗賊は「こいつを殺してしまえ」と言い、2人目の盗賊は「殺さないで縄で縛った方がいい」と言いました。そこで、3人でお金持ちを縛ってそこを去りました。少しして3人目の盗賊が戻ってきて、「大変でしたね」と言って縄をほどき森の外まで連れて行き、家への道を教えました。金持ちは、「一緒に来てください。家で何か食べさせてあげたい」と言いました。盗賊は、「もし家まで行ったら警察に投獄されるでしょうから、行けません」

この物語の教えは、サットワ、ラジャス、タマスはみな盗賊だということです。盗賊の中には親切で優しい者もいます。最初の「殺した方がいい」と言った盗賊がタマスの的で、人を鈍い状態にしようとしめます。2番目の「縛った方がいい」と言った盗賊がラジャス的で、欲望と執着で人の魂を縛り、無知の状

態に留めます。最後のサットワの盗賊は、人を清らかで純粋な状態に導きますが、それも最後の状態ではありません。幸せはサットワ的な状態ですが、超越しないと、またサットワからラジャス、タマスの状態に戻る可能性があります。例えば、たくさん霊的实践をして霊的レベルがとても上がっても、悟りにまで達しないとまた墮落する可能性があります。聖者の中にも、そのような例があることがヒンドゥー教の聖典の中に数多く出てきますね。

シュリー・ラーマクリシュナはとても面白いことに、マーヤーを、アヴィディヤー・マーヤーとヴィディヤー・マーヤーの2つに分けました。アヴィディヤー・マーヤーはラジャスとタマス、ヴィディヤー・マーヤーはサットワです。最初はヴィディヤー・マーヤーでアヴィディヤー・マーヤーを取り除きます。つまり、サットワ的な性質を実践して、ラジャスとタマスの性質を取り除きます。しかし、ヴィディヤー・マーヤーも鎖ですから取り除かないといけない。タマスは鉄の鎖、ラジャスは銀の鎖、サットワは金の鎖です。金の鎖でも自由はないですから、切らなければいけない。

シュリー・ラーマクリシュナはこのことを、トゲの例を使ってとても分かりやすく説明しています。皮膚にトゲが刺さったら別のトゲを使って抜いて、

その後両方のトゲを捨てます。抜くのに使ったトゲは取っておかずに捨てますね。ラジャスとタマスというトゲが自分の中に入るのでサットワのトゲでそれを抜き、両方のトゲを捨てるのです。

シュリー・クリシュナがナーラダにマーヤーについて教える話があります。ナーラダがシュリー・クリシュナに「マーヤーとは何かを知りたいです」と頼みました。シュリー・クリシュナは何も答えませんでした。ある日、2人で散歩をしていると、シュリー・クリシュナが言いました。「ナーラダ、とても喉が渴いたので、水を持ってきてくれないか」そこで、ナーラダはある田舎の家へ行って、「水をください」と言いました。ナーラダの声を聞いて、とても美しい若い女性が出てきました。ナーラダはこの女性を見て恋に落ち、シュリー・クリシュナのために水を貰いに来たことをすっかり忘れてしまいました。何回もその家に行き、女性の父親に「お嬢さんと結婚したい」と言いました。両親の許しをもらい、ナーラダはその女性と結婚してそこに住み、やがて3人の子供の親となりました。しかし、ある時洪水が起こって家が流され、家族もろとも水に飲まれました。ナーラダは奥さんと子ども達の手を握りましたが、水の流れがとても強く、1人、2人、3人と子供が流され、最後には奥さんも流されてしまいました。ナ

ーラダは大声で泣きました。すると、突然声が聞こえてきました。「ナーラダ、ナーラダ、水はどこだ」ナーラダが周りを見ると、何もありません。水もなく、家もなく、シュリー・クリシュナだけがいました。マーヤーとは何かを知りたいというナーラダの頼みに、シュリー・クリシュナはこうして答えたのです。

ナーラダのように霊的レベルの高い聖者でもマーヤーに翻弄されることがあるのですから、マーヤーの力がどれほど大きいか分かりますね。事実、私たちは皆マーヤーにいつも幻惑されています。しかし、結局のところ、マーヤーとは慈悲深き母なる神であり、苦しい状況を作り出して私たちをそこに置くことで、私たちが世俗の喜びを退けて解脱を求めるように仕向けているのです。

私たちにとってマーヤーの状態はとても大変ですから、神様への祈りがいつも必要です。『福音』の中に、ラーマから願いを叶えてあげると言われたナーラダが、「あなたのマーヤーで世界は幻惑されています。マーヤーの幻惑から私を守ってください」と答えた話が出ています。それが私たちに必要な祈りです。イエスも、同じような祈りをしていますね。「私たちを誘惑に逢わせず、悪いものから救ってください」私たちは、マーヤーの影響から自分の身

を自分で守るのは難しいですから、祈らないといけません。

浄らかに、純粹になるための実践を行うことは大切ですが、もう 1 つ、神様に「あなたのマーヤーから私を守ってください」と祈ることも解脱には必要です。最初はアヴィディヤー・マーヤーをヴィディヤー・マーヤーで取り除かなければなりません、最後はヴィディヤー・マーヤーも超越しないといけません。

さっき読んだ『バーガヴァタム』の中に、シュリー・クリシュナが土を食べたのでヤショダがクリシュナの口を開けて土を取り出そうとすると、口の中に宇宙を見た話がありました。その時、シュリー・クリシュナの本性は神様だとヤショダは理解しました。でも次の瞬間、シュリー・クリシュナのマーヤーでヤショダはクリシュナの本性を忘れてしまいます。シュリー・クリシュナが本当は神様だ、ブラフマんだと信者がいつも考えていると、クリシュナは神聖な遊びができません。神様は遊びが好きなので、ある瞬間、自分の本性を見せ、次の瞬間、自分のマーヤーでそれを忘れさせます。そうでないと、自分が遊ぶことができないからです。

先ほどの『ギター』の第 7 章 14 節にもありましたが、神様の本性を理解し神様にお任せすれば、マーヤーを取

り除くことができるのです。そうしないと、ヴィディヤー・マーヤー、アヴィディヤー・マーヤーの両方のマーヤーの影響で、幻惑された状態がなくなります。これが、『ギター』の教え、シュリー・クリシュナの教えです。

マハーラージ、山形で講話

2015 年 11 月 21 日（土）午後 1 時 30 分～4 時 30 分、マハーラージは山形市・遊学館で「良い人間関係の在り方」をテーマに講話を行いました。主催は人間向上研究所（癒しのヨガ）で、参加者は 45 名でした。主催者の高橋俊誠さんから講話の内容についてレポートをいただきましたので、抜粋して以下にご紹介します（一部編集）。

- ・非利己的に生きること。
（自分中心ではなく）
- ・お互いに愛し尊敬し合うこと。
- ・自己犠牲（奉仕）が重要である。
- ・貰うのを少なく、与えることを多くする。
- ・怒りをコントロールする。
怒りの原因はエゴから来る。怒れば相手も怒る。怒りは人間関係を悪くし、健康にも良くない。怒りをいかにコントロールするか？
 - ・怒っても直ぐには出さず、5 分間待つこと。
 - ・怒りを石に書けば永久に残る。砂に書けばやがて消える。水に書

けばすぐに消える。空には書けない。

- ・相手を赦しそのことを忘れる。
- ・ハエ：汚く醜いものに群がる。

蜜蜂：美しくきれいで甘味なものに群れる。

従って、ハエのように他人の欠点や悪いところを見ずに、蜜蜂のように良いところを見るようにすべきである。

- ・幸せになりたければ、他人の欠点を見ず自分の欠点を見る。

- ・すべての他人は自分の親戚であり、この世は他人の世界ではなく自分の世界である。

- ・神や聖者たちを喜ばせ、先祖や人間を尊重し、困った人や貧困の人々を助けお世話する。動植物の面倒をみて慈悲の実践を実行する。



忘れられない物語

霊性とは目覚めである

霊性は目覚めを意味します。たいていの人は眠った状態なのですが、そのことに気づいてもいません。眠ったままこの世に生を受け、眠ったまま生き、眠ったまま結婚し、眠ったまま子供を育てます。そして、一度も目覚めることなく眠ったまま死んでいくのです。人として存在することの素晴らしさを全く理解していないのです。ご存じのように、すべての神秘主義者は一カトリック、クリスチャン、非クリスチャンなど、どんな神学理論であれ宗教であれ、ある点で一致しています。それは、「あるがままでよし」ということです。何もかもがめちゃくちゃでも、あるがままでいいのです。確かに矛盾していて変ですが、悲しいことに、たいていの人は眠った状態なので、万事これによしということに全く気づかないのです。皆、悪夢を見ているのです。

クリスマス・イヴ礼拝の写真



昨年、スペインのテレビ番組で聞いた話です。ある父親が息子の部屋のドアをノックし、「ハイメ、起きなさい」と声をかけました。ハイメは「起きたくないよ、パパ」と答えました。父親は、「起きなさい。学校に行かなくちゃならないだろう」と怒鳴りました。ハイメは「学校には行きたくないよ」と答えました。「なぜだ」と父親が尋ねると、「理由は3つあるよ」とハイメは答えました。「まず1つ目に、とても退屈だから。2つ目に、子供たちが僕をからかうから。3つ目に、僕は学校が嫌いなんだ」そこで、父親は言いました。「それじゃあ、おまえが学校に行かなくちゃならない理由を3つ言おう。まず1つ目にそれはおまえの義務だからだ。2つ目に、おまえは45歳だ。3つ目に、おまえは校長だからだ」目覚めなさい、目を覚ますのです！あなたはもう大人なのだから。いい大人がまだ眠るのですか。目覚めなさい！おもちゃで遊ぶのをやめなさい。

幼稚園を辞めたいと多くの人に言われても信じてはいけません。信じてはいけないんです！皆あなたに壊れたおもちゃを直して欲しいだけなんです。「妻を返してくれ。仕事を返してくれ。お金を返してくれ。私の名声や成功を返してくれ」望んでいるのはこれなんです。おもちゃを取り換えてもらいたい、それだけなんです。最も優秀な精神分析医だって言うでしょう、人は本当は治療されたいわけではないんだって。皆安心したいだけなんです。治療は痛みを伴いますからね。

目を覚ますのは嫌なものです。ベッドの中は気持ちがいい。起こされるのは苛つきます。だから、賢いグルは人々を目覚めさせようとはしないのです。私もここで賢くなって、眠っているなら起

こすのは一切やめたいものです。時々「目覚めなさい」とは言うものの、本当は私にはどうでもよいことです。私は私のことをするだけ、私のダンスを踊るだけです。これがあなたのためになればいいし、ためにならないなら残念です！アラブ人が言うように、「雨は同じように降るが、沼地では棘のある植物が育ち、庭では花が育つ」のです。

(原文：ウェブサイト「DeMello Spirituality Center」より)

今月の思想

「苦悩や困窮の中であなたは祈る。喜びに満ちあふれ、豊かな日々を送る時も、祈りを捧げたらよいであろうに」

(ハリール・ジブラーン)

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