



2017年12月 第15巻第12号

かく語りき—聖人の言葉

かく語りき—聖人の言葉

「キリストのように感じればキリストになり、ブッダのように感じればブッダになる。生命、強さ、力とは、感じることだ。感じることなしにどれほど知的活動をしようとも神に到達することはできない」

…スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

「実在は、理解する者だけが経験できる。学者であれば経験できるというものではない」

…アディ・シャンカラ

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2018年1月～2月の予定
- ・2017年11月の逗子例会

「マインドフルネスと瞑想」 スワミー・メーダサーナンダによる講話
 ・熊本県の2カ所でサットサンガ開催

菊池市アンナプルナ農園
 熊本市

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

2018年1月～2月の予定

- ・2018年1月～2月の生誕日

- スワミー・トゥリーヤーナンダ
1月1日（月）
- スワミー・ヴィヴェーカーナンダ
1月8日（月）
- スワミー・ブラフマーナンダ
1月19日（金）
- スワミー・トリグナティターナンダ
1月21日（日）
- スワミー・アドブターナンダ
1月31日（水）
- シュリー・ラーマクリシュナ
2月17日（土）

- ・1月の協会の行事

1月1日（月・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。その後、昼食（プ

ラサード)。

14:00 協会より参拝に出発

講話の後、マハーラージと希望者は歩いて鎌倉に行き、以下のルートで参拝します。

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(水)

ホームレス・ナラ・ナーラーヤナへの奉仕活動

夕方4時から炊き出しを行います。

参加予定の方は、持ち物等の連絡がありますので下記までご連絡ください。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

1月6日(土) 10:00~12:00

東京・インド大使館例会

講義：『バガヴァッド・ギーター』

場所：インド大使館 03-3262-2391

お 問 い 合 わ せ
<http://www.gita-embassy.com/> お問い合わせ/

※入館・受講するには、大使館発行のIDカードが必要です。詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館 ID」をご覧ください。

※免許証など写真つきの身分証を必ずお持ちください。

1月13日(土)

サットサンガ in 福島

詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「活動」→「招待による各地の講話」をご覧ください。

1月21日(日)

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会

場所：逗子本部別館

06:30 マンガラ・アーラティ、朗読、賛歌

10:30 礼拝(プージャ)、アーラティ、花奉献(プシュパンジャリ)

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

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

皆様のお越しをお待ちしております。

当日のご浄志は謹んでお受けいたします。

1月23日(火) 14:00~15:30

火曜勉強会(賛歌と『ラーマクリシュナの福音』の勉強会)

場所：逗子本部本館

お 申 し 込 み ・ お 問 い 合 わ せ
benkyo.nvk@gmail.com

詳細は、協会ウェブサイトの「Home」の一番下の方をご覧ください。

※どなたでも参加できますが、前日までに上記の宛先にメールで予約が必要です。

また、当日キャンセルになることもありますので、当日朝に協会ウェブサイ

トで必ずご確認ください。

1月27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・ギターとウパニシャドを学ぶ」

詳細は大阪勉強会ウェブサイトをご覧ください。

<http://vedanta.main.jp/index.html>

1月 毎土曜日 10:15~11:45

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部別館

お問い合わせ：羽成淳(はなり すなお)

080-6702-2308

体験レッスンもできます。

予定は変更されることもありますので、日程は直接お問い合わせください。

専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

・2月の協会の行事

2月3日(土) 10:00~12:00

東京・インド大使館例会

講義：『バガヴァッド・ギター』

場所：インド大使館 03-3262-2391

お問い合わせ

<http://www.gita-embassy.com/>お問い合わせ/

※入館・受講するには、大使館発行のIDカードが必要です。詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニュー

ーから「インド大使館 ID」をご覧ください。

※免許証など写真付きの身分証を必ずお持ちください。

2月17日(土) 10:00~12:00

『ウパニシャド』スタディークラス

講義：ウパニシャド

場所：インド大使館 03-3262-2391

お問い合わせ：

<http://www.gita-embassy.com/>お問い合わせ/

※入館・受講するには、大使館発行のIDカードが必要です。詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館 ID」をご覧ください。

※免許証など写真付きの身分証を必ずお持ちください。

※事前テキストを、協会ウェブサイトの「テキストギャラリー」-「ウパニシャド」からダウンロードして(必要に応じて印刷)、当日お持ちください。

2月18日(日) 10:30~16:30

逗子例会

場所：逗子本部本館

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

2月23日(金)

ホームレス・ナラ・ナーラーヤナへの奉仕活動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

2月 毎土曜日 10:15~11:45

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部別館

お問い合わせ：羽成淳（はなり すなお）

080-6702-2308

体験レッスンもできます。

予定は変更されることもありますので、

日程は直接お問い合わせください。

専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

※2月の火曜勉強会（賛歌と『ラーマクリシュナの福音』の勉強会、通常は第2火曜日）の開催日は未定です。随時協会ウェブサイトでご確認ください。

2017年11月の逗子例会

「マインドフルネスと瞑想」

スワミー・メーダサーナンダによる 講話

マインドフルネスは大きなテーマです。今日の講話ではマインドフルだけでなく瞑想についても触れ、さらにマインドフルネスと瞑想が人格の様々なレベルにおいて与える影響についてもお話しします。厳密に言うと瞑想はマインドフルネスに含まれませんが、総合的な意味では含まれると言えます。最近、マインドフルネスについて興味深い研究記事や文献が数多く出ています。

マインドフルネスには生理学的な面、

心理学的な面、霊的な面があります。研究が行われているのは主に生理学面と心理学面で、霊的な面に関してはあまりありません。しかし今日は霊的な面を中心にお話しします。

心の性質

言うまでもなく、マインドフルネスはマインド、すなわち心に関連があります。心とは何か——この問いかけそのものが抽象的で大きなテーマです。心は複雑で分かりにくいところがありますし、心については多くの意見があります。心と肉体を別個のものだと考えない人もいます。肉体がなければ心もないから、というのがその理由です。一方、肉体がなくなっても心は存在し続ける、つまり心と肉体は別々のものだという人もいます。また、心と意識は同一のものだという人もいます。

ヴェーダーンタの考えでは、心は単なる物質です。心には意識や感情、思考する能力、想像力などはなく、テーブルや椅子と同じような物質です。もしそうなら、心はどうやって考えたり感じたりするのでしょうか。心は、アトマンすなわち魂の意識を借りてこのように働いています。意識があるのは魂だけです。

物質である心は始まりと終わりがあり、時間と場所の制約を受けます。心

が魂の意識を借りて活動を始めると、様々な方法で活動し様々な特徴を表します。心のこうした特徴や働きについて説明し、心の性質を調べ、瞑想との関係を見てみましょう。

深い瞑想がしたいと考える信者さんはきっとこのテーマに興味があるでしょう。瞑想しようとしても集中できない、という経験は誰にでもあるものです。なぜ集中できないのでしょうか。瞑想が行われるのは心のレベルですから、集中ができない理由はこの心の性質にあるのです。

ですから、心の性質についてみていく必要があります。これからお話しすることは、瞑想だけでなく、集中力と高い完成度が必要とされる仕事でミスが減らしたいという場合も知っておくと良いでしょう。工作中や勉強中に集中できない、ミスが多い、記憶に関係するような病気にかかっているわけではないのにごく普通のことをすぐに忘れてしまう——なぜ私たちは集中し続けることができず、このようなことが起こるのでしょうか。

これからその理由を説明していきませんが、きっと大抵の人が経験したことがあるのではないかと思います。

心は物質である

心の考える対象は次から次へと変わります。心が考えることは基本的に世俗的なことで、霊的なことではありません。お金、名声、家、食べ物や飲み物、楽しみ、家族や親戚、仕事などです。こうした世俗的なことは永遠でなく有限で安定していません。これらはすべて物質的なものです。

心は、神様やアートマン、ブラフマンのような霊的なものではなくて物質的なものに惹きつけられますが、これはなぜでしょうか。霊的なことに心を向けるには特別な努力が必要なのはなぜでしょうか。瞑想のために座り、心を神様に向けようとしているのに、霊的な修行のために時間を割いて努力しているのに、それでも心を霊的なことに向けることができないのです。この理由は、極めて単純です。心そのものが物質であるから、物質的なことに惹きつけられてしまうのです。

例えば、同じ信仰を持っている人たちが集まるとお互いに何となく惹かれますね。出身が同じ国の人、同じ地元の人と知り合ったら、会いたいとか話したいとか思うでしょう。自然と親近感が湧きます。同じように、物質は物質を引きつけ、霊性は霊性を引きつけるのです。

だから、瞑想しようとして座っても、心は幾度となく物質的なことに向かってし

まうのです。しかし、心を靈的なことに向けることが、平安、喜び、知識を得て完全になるための唯一の方法です。他には方法がありません。ですから、なぜそんなに難しいのかを理解しましょう。瞑想中に心があちこちさまよってもがっかりしないで、これは当然のことなのだと考えましょう。ゴールに達するには他に方法がありませんから、腹を据えて、「これは難しいことなんだ」と受け入れなければなりません。

次に理解すべきことは、心は、あることに向かうとその形を取るということです。例えば、瞑想中に友だちのことが心に浮かんだとしましょう。心はその友だちの形を取り、その人に関係のあることすべてが次々と浮かんでいきます。この友だちの好きなところ、喧嘩したこと、会いたいとか会いたくないとか、ありとあらゆることが浮かんでいきます。そしてここから、さらに嫌悪感が湧いたり、逆に新たな願望が生じたりするのです。

瞑想中に仕事のことを思い出せば、その仕事に関してやらなければいけないことがすぐさま頭に浮かんでいきます。瞑想のことなど忘れて、あれこれ計画を立て始めます。神様のことはすっかり忘れて、心全体がその仕事になってしまうのです。

マインドフルネスのテクニック

マインドフルネスとは何か、文豪トルストイの書いた物語から引用して説明してみましょう。物語は次の三つの質問で始まります。

あなたにとって最も大切な時はいつか。

あなたにとって最も大切な仕事は何か。

あなたにとって最も大切な人は誰か。

(What is the most important time for you?)

What is the most important work for you?

Who is the most important person for you?)

この質問は気軽に答えてよいものではありません。よく考えて答える必要があります。トルストイは、この質問に対し非常に興味深い答えを書いています。

一つ目の質問には「今」と答えています。この瞬間が最も大切な時間です。なぜでしょう。過去はもう過ぎてしまいいどうすることもできません。また、未来もコントロールできません。私たちの力が及ぶのは、今この瞬間だけです。だから、誰にとっても今が最も大切な時なのです。同じような話を色々な所で聞きますね。お釈迦様は、今に集中することが、人格の心のレベル、

体のレベル、霊のレベルのすべてにおいてためになるとおっしゃっています。最近では、エックハルト・トール (Eckhart Tolle) の著書『さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる』(原題 The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment) がベストセラーになっています。この本は読む価値のある本です。

二つ目の質問の「あなたにとって最も大切な仕事は何か」ですが、この答えは自分が「今この瞬間にやっている仕事」です。家族の世話や仕事上やらねばならないことなどではなく、今私たちのやっていることが、たとえそれが取るに足らないことのように見えても、自分にとって最も大切な仕事なのです。

三つ目の「あなたにとって最も大切な人は誰か」については、様々な理由から、グル、家族、友人など様々な答えがあるかもしれません。しかし正解は、今あなたの目の前にいる人です。この人があなたにとって最も大切な人なのです。ですから、この人に自分の心も力もすべて傾けて集中しましょう。

マインドフルネスの実践にはこの三つが重要です。「今この瞬間を、自分のやっていることを、自分の目の前にいる人を、大切にする」これを実践しましょう。

今を生きる

近頃、仏教から生まれた「ヴィパッサナー瞑想」が多くの国で人気を集めています。ヴィパッサナーは様々な応用的実践法を通じてこのマインドフルネスを教えています。その教えを要約すると、食べる時には食べることに集中し、仕事をする時には仕事に集中する、ということです。これをやり遂げるための細かい訓練法を定めています。

私たちは、何かを食べている時に食べ物にほとんど注意を向けず、食べながらテレビを見たりおしゃべりをしたりしていることがあります。ヴィパッサナーの実践では、それではいけない、食べることに集中しなさい、とされています。例えば、このようにします。座って目の前にある食べ物を見ます。その色を見、匂いを嗅ぎ、自分がそこに座って食べているところを想像します。それからテーブルの上に手を置いて一呼吸おき、皿や箸などに触れて一呼吸おき、食べ物を箸で取って一呼吸おき、その食べ物を口に運んで一呼吸おき、口を開けて一呼吸おき、食べ物を舌の上に置いて目を閉じ一呼吸おき、手を元の位置に戻します。そして食べ物があることやその味を感じますが、そこでまた一呼吸おきます。まだ食べ始めません。それからかみ始めて一呼吸おき、そして飲み込みます。このプロセスをしばらく続けます。こうする

ことで、他のことを考えずに、自分が一瞬一瞬やっていることに集中するようになります。

ステップ一つ一つに集中するのです。箸で食べ物を一口分取った時にはまだ食べることを考えません。もちろんこの方法で食べるにはある程度時間が必要ですから、急いで食事をする時には難しいでしょう。ある意味では、これを実践することは機械的でつまらないとも言えますが、その効果をよく考えてみてください。これは心を訓練して「今を生きる」ようにするためのものなのです。

体を使ったシンプルな訓練もあります。例えば、マインドフルの実践のための呼吸があります。これは呼吸する間に胸を広げたり縮めたりする動きに集中します。歩くことで訓練する方法もあります。方足を動かしたら一呼吸おく、という機械的な動きを続けます。こうした日常的な動きに集中して、結果を考えず、一呼吸おいて動作に集中するのは心の訓練に役立ちます。これがマインドフルネスの中核をなすものです。

ヴィパッサナーはストレス解消の目的で人気を集めています。多くの人は実はストレスそのもので苦しんでいるのではなく、むしろ「今を生きる」ことができないことに苦しんでいます。

過去のことをいつまでも考えたり、まだ起きていないことを心配したり、まだ起きていないことに備えようと計画を練っています。このヴィパッサナーによるマインドフルネスの訓練は二つの点で役立ちます。過去や未来についてあれこれ考えなくなることで、今やっていることに集中できるようになることです。心があちこちをさまようことをしなくなり、目の前にある仕事に心を集中できるようになります。

今を生きること、これがヴィパッサナーの説くマインドフルネスのテクニックの目的です。より集中して仕事ができるようになるので、仕事の完成度が高くなります。このように心を訓練することは上手な瞑想を行う助けにもなります。シュリー・ラーマクリシュナの直弟子らの教えをよく読んでみると、心の集中が必要であるという例が繰り返し出てきます。例えば、スワミー・ブラフマーナンダジーは、日々の仕事に集中できない人は良い瞑想はできない、とおっしゃっています。

より良い瞑想

深く瞑想したいと思っている信者さんには、このようなマインドフルネスのテクニックの実践は重要です。最も重要なことが二つあります。気付きとマインドフルネスです。マインドフルネスについても、気付きはカギとなり

ます。「なぜ私はこの仕事をしているのだらう」と「この仕事の目的は何だらう」です。この二つを実践するには、1日のスケジュールをすべて立てます。気付きを持ってスケジュールを立て、一つ一つの項目を実行しながら、なぜその仕事をやっているのかに気付いてください。マインドフルネスだけでは足りません。気付きと毎日のスケジュールを立てることがとても大切です。これらはすべて互いに繋がっています。

霊性の向上に努めているかどうかに関係なく、すべての人へのアドバイスですが、真剣に実践するにはバランスの取れたライフスタイルも大切です。食べ過ぎ、寝過ぎ、働き過ぎ、睡眠が足りな過ぎ、遊び過ぎ、などの生活に浸かっているのはマインドフルネスの実践はできません。マインドフルネスを実践するには心の強さが必要です。何かを過度にしていると、心の力が消費されてマインドフルネスを実践する力がなくなります。バランスのとれたライフスタイルは、心の働きを調節し、心を制御して集中させることに役立ちます。このような訓練をすることで、私たちは今のような「心の奴隷」ではなく、「心の主人」になります。

深い瞑想の実践には、あと二つ必要です。一つは実在と非実在を識別すること。無限と有限、永遠と一時的なものを識別します。もう一つは無縁で永遠

のものに集中することです。そして、瞑想以外の時間にも神様のことを考えてください。神様の名前を繰り返し唱え、神様に祈ってください。これを実践することで、良い瞑想、集中した瞑想ができるようになります。信者さんは識別を実践して一日中神様のことを考えなさいとアドバイスを受けるものですが、仕事をしている時にマインドフルネスを実践しなさいというアドバイスはあまりされませんね。

誰にとってもマインドフルネスの実践は大切です。特に、信者さんにとっては、実在と非実在を識別して実在に集中すること、一日中神様のことを思い出して考えることに加えて、マインドフルネスの実践も深い瞑想をするカギとなります。



熊本アンナプルナ農園のサットサンガ (正木ラビさん寄稿、一部編集)

2017年11月11日(土)、マハーラーヂをお迎えして熊本県菊池市のアンナ

プルナ農園で小さな講話が開かれました。

テーマは「ヤマニヤマ」で、特に印象的だったのは「サッティヤ・誠実」の章でした。聞いたこと、見た事、読んだ事をありのまま伝える。隠したり、別の事を言ったりしたらウソになる。しかもそれを伝える時には相手を傷つけないように伝える。

「ウソをつかない」ということがどれほど難しいか、というお話を聞き、参加者から「私たちはウソの海に生きているようなものです。社会も、政治も、商売もウソの上に成り立っている。」というコメントがありました。マハーラージはそれに対して「真実を実践することはカリユガでは一番大変な苦行です。多くの人たちは人生の川に流されるままなのです。まず気づきが大切です」と言われました。

講話の後は、手作りのお菓子と豆乳チャイをいただき、アーラティから夕食までマハーラージと共に過ごしました。



熊本市のサットサンガ (梶原年弘さん寄稿、一部編集)

2017年11月12日(日)、熊本市の国際交流会館にて第13回ヴェーダーンタ講座が開催され、マハーラージが「輪廻転生とカルマの法則」をテーマに日本語で講話されました。

講話に先立ち、ジャームラさんより、ヴェーダーンタ協会による熊本地震被災者への支援に対する感謝、及び現地での支援活動の報告がありました。

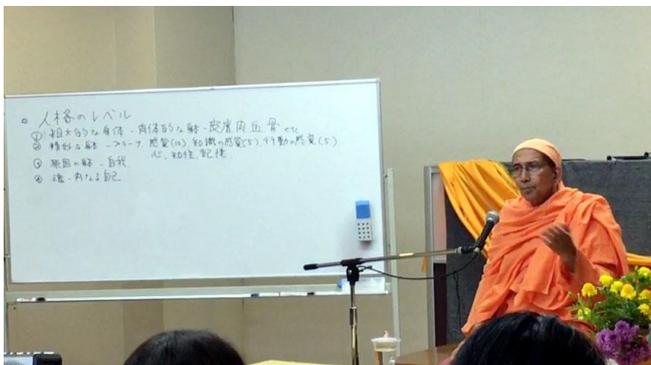
マハーラージは講話で、人生について深い考えを持つこと、よく生き、よく



死ぬこと、悟るには高跳び、幅跳びではなく一つの命では悟れないこと、そのために死は必要であること、前世、今生全ての結果などを話されました。「死は怖くない、知識を持って準備が出来たら勇気を持って平安を持って死ぬ」という言葉が印象的でした。これからの人生、どう生きるかどう死ぬか、実践です。

テーマに導かれて初めて参加された方、若い方も多数おられました。参加者は65名程で、皆様と有意義な時間を過ごさせていただきました。

マハーラージと信者で夕食を共にし、その席で一人一人感想を述べました。



忘れられない物語

救世主様が私たちの中にいらっしゃる

ヒマラヤの洞窟でグルが瞑想していた。ふと目を開けると、目の前に意外な訪問者が座っていた。有名な僧院の院長だった。グルは尋ねた。「お前は、何を求めて、ここにやって来たのだ。」

すると、僧院長は悩みを打ち明けた。「かつて、私の僧院は西洋で非常に人気がありました。僧院内の修行用の独房は若い求道者でいつもいっぱい、礼拝室には僧侶たちの祈りの声が響き渡っていました。しかし、その後、僧院は苦しい時期を迎えました。霊性を育むことを願って人々が集うことはなくなり、若い求道者も来なくなりました。礼拝室は静まりかえっています。残った僧侶の数はわずかで、皆、暗い心持ちで日々の日課を務めています。」

僧院長が求めていたのは、次の問いに対する答えだった。「僧院がこのように

すたれてしまったのは、私たちに罪があるからなのではないでしょうか。」

「そうだと。無知の罪だ」とグルは言った。

「それは、どのような罪なのではないか。」

「実は、救世主様が僧侶に変装して、僧院の仲間の中に紛れていらっしゃる。なのに、お前たちはそれに気付いていない。」

そう言うと、グルは目を閉じて再び瞑想を始めた。

僧院長は、来た道を苦労して戻りながら、考えた。救世主様がこの世に再び降臨され、しかも私たちの僧院にいらっしゃるなんて、何と素晴らしい。僧院長の心臓は高鳴った。でも、どうして気付かなかったのだろう。一体、誰が救世主様なのか。ブラザー・クックだろうか。それともブラザー・サクリスタンか。いや、ブラザー・トレジャーかも。いやいや、ブラザー・プライヤということもあり得る。いや、待てよ、そんなはずはない。ああ、そうだ、あんなに欠点ばかりの男が救世主様のはずはない。だが、グルの話では、救世主様は変装しているとのことだった。ということは、あのような欠点も実は変装の一部なのかもしれぬ。考えてみ

れば、僧院にいる全員に欠点がある。そして、そのうちの一人が救世主様なのだ！

僧院に戻ると、僧院長は皆を集めて、聞いてきた話をした。僧侶らは、信じられないといった様子で互いに顔を見合わせた。救世主様が？この僧院に？すごい！でも、救世主様は変装していらっしゃるのだ。ということは、もしかして…。あの人だったらどうしよう。いや、それともあの人か。いや、やっぱりそうじゃないかも…。

ただ一つ明らかになった。救世主様に変装していらっしゃるのだから、我々などにはきっと見抜けないだろう、ということだった。そう考えた僧侶らは、誰に対しても敬意と思いやりを持つようになった。誰かと接するときには、「この人がそうかもしれないから、念のため」と考えて振る舞うようになった。

この結果、僧院は喜びと活気に満ちあふれた雰囲気になり、たくさんの求道者が僧団への入団を希望するようになった。礼拝室には、神の愛を宿して顔を輝かせた僧侶らの神聖な祈りの声が再びこだました。

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

今月の思想

「今この瞬間を 100%生きているのに不幸だ、ということはありません」
…エックハルト・トール

発行：日本ヴェーダ協会

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