



2022年3月 第20巻 第3号

・今月の思想

かく語りき—聖人の言葉

今月の予定

どうせ気が狂うなら、この世のものに狂ってもつまらないではないか。どうせ狂うなら、神だけのために狂いなさい。

4月はマハーラージがインド訪問のため、協会行事が非常に少なくなっております。ホームページにてご確認ください。

…シュリー・ラーマクリシュナ

2022年4月、5月の生誕日

心が感覚の対象を思えばその対象に執着するが、心が私のことを思えば私だけに溶け込む。

ヴィッシュダ・シッターンタ

(Vishuddha Siddhanta) 暦では、4月に生誕日はありません。

…シュリー・クリシュナ

今月の目次

5月の生誕日

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・お知らせ
- ・2022年4月、5月の生誕日
- ・2022年3月逗子例会
シュリー・ラーマクリシュナ
生誕祝賀会午後の講義
「エゴをなくす方法 シュリー・ラーマクリシュナの教えに照らして」
スワミー・メーダサーナンダ
- ・忘れられない物語

- シュリー・シャンカラチャーリヤ
5月6日(金)
お釈迦様
5月16日(月)

・日本ヴェーダーンタ協会の行事予定はホームページをご確認ください。

<https://www.vedantajp.com/>

2022年3月返子例会

シュリー・ラマクリシュナ

生誕祝賀会

3月20日返子別館 午後の講義

「エゴをなくす方法 シュリー・ラマクリシュナの教えに照らして」 スワーミー・メーダサーナンダ

問題の主な原因

今日の話はまず皆さんに質問をすることから始めます。ご存じのように、私たちの生涯には三つの大事なものがあります。一つ目は、私の心、私の身体、私の過去、私の現在、私の未来、私の望み、私の野望、など、私自身です。もう一つは、家族、同僚、友達、ご近所、仕事関係者など、人との関係性です。三つ目は仕事です。これら三つが基礎となります。まず、私たちのさまざまな人間関係について取り上げてみましょう。人間関係はいつもうまくいっていますか？ それともうまくいかないこともありますか？ そうです、うまくいかないこともある、ということをご存じのはずです。では人間関係の問題の主な原因は何でしょうか？

人間関係の問題の源を深く探れば、エゴつまり「私は」「私の」が原因である、ということが分かります。例えば母親も父親も子供の将来のためを思っているのに、子供にとって何が最善か、

現実的に適切は方法は何か、ということについては、両親それぞれに異なる考えを持つかもしれません。子供たちの幸せが共通の目標にもかかわらず、母親は娘には科学の勉強を続けさせたいと考え、父親は娘の芸術的才能を買って絵画や彫刻、音楽、ダンスの道に進ませたいと考えるかもしれません。母親も父親も自分の考える進路が我が子にとって一番良い、と信じています。



「私は」、「私の」

ここで言いたいことは、誰もが「私の方法が最高の方法」と思っている、ということです。この「私はこう思います」というのが、エゴではありませんか？ これが「私は」です。また、「私の子供」というときには「私の」があります。それで母親は自分の子供を愛します。もちろん他の子供も愛するでしょうが、「私の子供」を愛するほどではありません。なぜでしょうか？ なぜならその子供は「私の娘」「私の息子」だからです。そしてこの「私は」「私の」から執着が生じ、人との関係性に

問題を引き起こします。平安や喜びを経験できない一番の理由はこの、「私は」「私の」が原因です。

ケーナ・ウパニシャッドには神々（デーヴァ）と悪魔（アシュラ）が闘う面白い物語から始まります。神と悪魔はいつも衝突しているので、両者の戦いの物語は数多くあり、神々が勝つときもあれば、悪魔が勝つときもあります。悪魔が勝てば悪魔が天国を支配し、しばらくの間、この宇宙を牛耳ります。しかし、神々の方が強いので、おおかたは神々が勝利し、長いあいだこの宇宙を治めています。悪魔は敗北すると、力を取り戻したいと望み、強力な武器を作ってもっとひどい戦いに臨みます。



神々のうぬぼれ

さて、神々が勝利したときの話です。神々は勝利を祝い始めました。神々の王インドラ、火の神アグニ、風の神パーヴァナなど、大勢の神、女神は、歌や舞い踊り見て、勝利を盛大に祝っていました。突然、不思議なものが少し

離れたところにあらわれました。そのような存在を見たことがない神々は、あれは何だろう、といぶかしがりました。神々の王であるインドラ神はまず火の神アグニにその見知らぬ存在が何かを見てくるように言いました。インドラ神は言いました。「アグニよ、あれが何であるのかつきとめてきてくれたまえ。

アグニ神が近づくと、不思議なものはアグニ神に向かって尋ねました。「お前は何者か？」

「私は火の神、アグニだ」とアグニ神は答えました。

「どのような力を振るうのか？」と不思議なものは尋ねました。

「私はなんでも燃やすことができる」とアグニ神は自慢しました。

「ではこれを焼け」とわら一本をアグニ神の前に置いて言いました。

わら一本を燃やすなんて簡単なことだ、とアグニ神は面白がりました。しかしそのたった一本のわらをアグニ神が燃やそうとしても燃えません。驚いたアグニ神は全力を出しましたが、それでもわらは燃えません。恥じて屈辱的な気持ちでインドラ神のもとに戻り、不思議なものの正体を突き止めること

はできなかった、と報告しました。そこでインドラ神は風の神にその不思議なものが何かを探ってくるように言いました。

自信満々で近づく風の神に、不思議なものは「お前は誰か？」と尋ねました。

「風の神だ」とパーヴァナ神は答えました。

「ではどんな力を振るうのか？」

「ハリケーンも台風もどんな風だって、私が起こしている」とパーヴァナ神は自信満々に言いました。

「私はなんでも吹き飛ばすことができる。ハリケーン・カタリーナやスーパー台風オデットで大混乱を引き起こしたのは、私なのだ」

「そうか、ずいぶんとパワフルなのだな」、「わらを一本置いた。さあ、吹き飛ばしてみよ！」と不思議なものは言いました。

風の神はフッと息を吹きかけましたが、そのわらは微動だにしません。そこで次はフーッと吹きかけたのですが、それでも動きません。そんなはずはないとパーヴァナ神は思いきり息を吸い込んで、フーーーーーッと全力で吐きました。それでもわらはピクリと

も動きません。屈辱を受けた風の神は、恥ずかしさでがっくりしながらインドラ神に、火の神も私も面食らわされたヤクシャ（不思議なもの）の正体を暴くことはできなかった、と伝えました。

そこで自信に満ちた神々の王インドラは自分で調べることにしました。しかしインドラ神が近づくと、その不思議なものはスッと消えてしまいました。いったい何が起こったのか全く分からなくなったインドラ神の前に、ウマー（ハイムヴァティでありドゥルガーでもある）母なる女神があらわれました。インドラ神は「お母さま、あの不思議なものは何だったのですか？」

「息子よ」と母なる女神は答えました、「『彼』が誰だか分らなかったですか？ あの存在はブラフマンですよ。あなたたちのエゴを削り取るために、ブラフマンがああ姿になってあらわれてくださったのです。あなた方は自分自身だけの力で戦いに勝ったと思っていますが、悪魔を打ち負かすことができたのは、すべてブラフマンの力です」

勝利の功績を称える

皆さんはサッカーの試合でゴールを決めた選手がガッツポーズをするのを見たことがあると思います。突き上げた拳（こぶし）は、「俺はやったぞ。俺の力で」という意味ですね。これも先ほどの物語と同じことです。私たちが

何をしようと、何を達成しようと、その背後には神の力がある、ということを忘れないでください。皆さんはそのことを覚えていられますか？ いいえ、忘れてしまいます！ これはエゴや虚栄心の別の形でのあらわれです。ガッツポーズをした選手は、自分がゴールを決めた、と手柄を独り占めし、その前のナイスパスのことを覚えていません。同じことは企業でもあります。誰かが成功を独り占めしていても、その成功の陰で同僚も活躍していたはずで、研究機関でも、発明や発見はたくさんの方の力でなし得るものですね。しかしノーベル賞の受賞者が、まるで自分だけの功績であるように主張することはよくあることです。本当は、誰であれ、どんな分野であれ、特別な偉業の背後には、神の力がああります。もちろんそのことを覚えている素晴らしい偉業達成者もいます。

今日ここにお越しのインド人の信者さんの中には伝説の歌手ヘマンタ・クマール・ムコパディヤイの名前を思い出す方もいるでしょう。私は彼のインタビューをテレビかラジオで聞いたことがあります。インタビュアーが彼に「どうすればあなたのような美しくメロディアスな声になるのでしょうか？ どのようにしてそのような声を手に入れたのですか？」と聞いたときのことです。

その有名歌手はいともあっさりと言いました。「それは神様からの贈り物です！」と言いました。謙遜からではありません。彼は謙虚を装い偽善的にそう言ったのではないのです。彼は本当に自分の声は神様からの贈り物だと信じていました。

シュリー・ラーマクリシュナの言葉

質問 「私はいつ自由になれるか？」

答え 「その『私』がなくなったときになれる。『私が』と『私の』—これが無知です。『あなたが』と『あなたのもの』—これが智識です」

シュリー・ラーマクリシュナはこのことについて、「私ではありません、私ではありません、あなたです、あなたです」と、ヒンドゥ語とサンスクリット語が混ざった言葉をマントラのように使われました。師は『ラーマクリシュナの福音』の中で何度も「私ではありません、私ではありません、あなたです、あなたです」という言葉をマントラのように繰り返されましたね。師は言いました。「すべては神のご意志でなされており、自分は単に神の手の中の道具に過ぎない、という確信を得られれば、人はこの人生においてさえ、解脱を得る」

『ショコリ トマリ イッチャ』と

いうベンガル語の歌があります。 [マ
ハーラージが歌われる]

ショコリ トマリ イッチャ
イッチャーマイ タラ トウミ
トマール カルマ トウミ カ
ロ マ
ロケ バレ カリ アミ

この歌のテーマは「おお、母（マー）
よ、あなたは行為者、私はあなたがお
動かしになるようにしか動かない」で
す。

パンケ バッダ カラ アリ
パングレ ランガオ ギリ
カレ ダオ マ ブラフマーパ
ダ カレ コロ アドガミ

「ぬかるみにはまったゾウはど
んなに力を振り絞っても動けない。

足が不自由な者が山に登るの
をお助けになるのもあなた」

「人はあなたの方でブラフマー
やその他の神の地位まで上がる」

そして、もう一つ「ムカミ カロテ
ィ ヴァチャラム」で始まるサンスク
リット語の詩節があります。

「おお主よ、あなたの方で唾者
は流暢な話者になる」

「足の不自由な人が山に登れ
る」

自分の成したことは神の偉業

アルニマ・シンハというインド人女
性の実話があります。彼女はある時、
兄弟と一緒に列車で旅をしていました。
突然、コンパートメントの中に泥棒（強
盗団）が押し入り、物を盗ろうとしま
しましたが、優れたアスリートであったア
ルニマは抵抗したので、泥棒たちに列
車から投げ出されてしまいました。そ
して足を切断するほどの大けがを負っ
たのです。アルニマはこれが原因で人
生の負けを認めるわけにはいきませ
んでした。彼女は遂にはエヴェレスト
登山に成功しました。彼女は世界初の義
足での女性エヴェレスト登頂成功者で
す。

スッダ・チャンドラという事故で両
足を負傷した優れたダンサーもいます。
彼女の片足は事故の後、壊疽になり切
断されたので、木製の義足をはめて再
びダンスの練習を始めました。驚いた
ことに、粘り強く練習した彼女のダン
スは素晴らしいものとなり、観る者を
魅了しました。どうすれば木の足でそ
んなにうまくダンスが踊れるのですか、
という問いに彼女はこう答えました。
人は足で踊るのではありません、心の
力で踊るのです。心の力の源、意志の
力の源は、神です。

シュリー・ラーマクリシュナは、「も

し結局この『私』を滅ぼすことができないのなら、『召使いとしての私』として残しておきなさい。召使いや神の愛人としての『私』であるならば、悪影響はほとんどない」と言いました。欲望、執着、怒り、幻惑、嫉妬など私たちの問題の根本である『エゴ』をコントロールするには二つの方法があります。私たちが苦しんでいるこれらの問題のほとんどすべての根本は「私」と言うエゴから来ています。

心・身体、 アートマン

さて、この点について哲学の話を少ししましょう。ご存じのように、私たちの人格にはさまざまなレベルがあります。第一に身体レベル、次にエネルギーレベル、次に聴覚、視覚、嗅覚、触覚、味覚という感覚レベル、次に心のレベル、そして知性のレベル、記憶のレベル、そして自我（エゴ）のレベル、が基本的にあります。ここでいう「非常に精妙な」自我（エゴ）とは、先ほどから話に出ているうぬぼれや虚栄心のエゴとは異なるものです。ここでの自我（エゴ）レベルとは、「私は」「私の」という考えが生じたレベルで、このレベルを超越したすぐのところは真我、アートマンです。このアートマンは常に純粹、永遠、絶対、自由であり、常に執着がなく、平安で喜びに満ちています。「私は」「私の」のある自我（エゴ）の片側はアートマンで、もう片側には知性、心、感覚、身体、等

があります。ですので、この「私は」「私の」のある非常に精妙な自我（エゴ）が、どちらの側の存在と自分を同一視するかが一番大事なことなのです。もし「私」が、心、知性、身体、感覚を同一視するなら、執着が生じるでしょう。その時、私たちはあらゆる苦しみのもととなる欲望を持つのです。しかし「私」がこの身体・心を同一視せずにアートマンを同一視するなら、私たちは自由、絶対、永遠となり、喜びと平安に満たされます。この自我（エゴ）は私たちの人格を形作るうえで重要な役割を果たしています。

「私」が身体・心を同一視した場合、身体が病気になれば自分は病気だ、と考えるでしょうし、死の危険にさらされると自分は死んでしまう、と考えて恐れが生じます。また、心には浮き沈みがあるので、絶えず動き回る心を自分と同一視するなら、心が幸せであれば自分は幸せで、心が悲しければ自分は悲しいと思います。あるいは、心が不幸なとき、心を同一視している私たちは不幸になります。つまり、浮いたり沈んだりし続けるのです。自分を身体と同一視している人に子供がいれば、子供への執着が大きくなります。このように欲望と執着が大きくなると、それが何度も生死の輪廻を繰り返す原因になるのです。アートマンは常に永遠で平安に満たされているサッチダーナダ（絶対の存在、絶対の意識、絶対

の至福) ですので、もし私たちが自分をアートマンと同一視すれば、私たちもまたサッチダーナンダになり、平安、喜び、自由を楽しむことができるでしょう。自分を身体・心レベルと同一視するか、アートマンと同一視するかによってこのような違いが生じます。

これはギャーナ・ヨーギーの方法です。知識の道に従う人達は、次のように識別します：

「身体が病気でも私は病気ではない。心が悲しくても私は悲しまない。心がストレスを感じても、私はストレスを感じない」 ギャーナは常にこのように考えます。「私はいつも自由。私は永遠。恐れはない」 このようにギャーナたちは、身体と心にまつわるエゴを自分自身から取り除くのです。

エゴを取り除くにはもう一つ、バクティの方法があります。バクティ・ヨーギーは、全ては神の力によってのみ生じると信じています。また、バクティ・ヨーギーは、全ては神のものであるとも信じています。「私の家族」も「私の家」も「私のお金」も「私の健康」も、すべては「神様のもの」なのです。家の主人(あるじ)は神で、私たちはその家を神から借りているだけです。注意してください！ 私たちはすぐに「そんなことはない、私が家を買ったのに、どうして神が主人なのだろう？」

とってしまいます。車を買ったときも同じです。「私がローンを組んで支払いをするのは私。それなのに、シュリー・ラーマクリシュナが車のオーナーだなんて、思えやしない！」と考えるのではないですか。これでお判りでしょう、バクティ・ヨーギーの考え方をすることも、非常に難しいのです。神の信者が常に心に留めておくべきことは、仕事をしてお金を稼ぐことができる力はどこからきているのか、ということです。その力の源にたどり着けば、全てを始めるのは神、全てを終わらせるのも神である、ということを最後に理解するでしょう。このことをいつも覚えておけば、自分が所有者であるという感覚と、その結果としての執着は自動的に取り除かれます。

信者の二つの態度

シュリー・ラーマクリシュナは、ギャーナの「私」とバクタの「私」を、子ザルの態度と子猫の態度として色鮮やかに描写しました。皆さんも子ザルと子猫の行動の違いを見たことがありますね。子ザルはお母さんにしっかりと捕まっていますが、子猫は母猫に啜(くわ)えられてあちこちに移動します。子ザルは手に力がなくなると振り落とされるかもしれませんが、これがギャーナのやり方です。一方、母猫は子猫を一匹ずつしっかりと啜えてベッドや暖炉のそばに運びます。母猫がど

こかで忙しくしているときに、子猫が母猫の気を引くためにすることは何でしょうか？ ニャー、と鳴くだけです。その一声を聞くだけで母猫は子猫の所にやってきて世話をします。シュリー・ラーマクリシュナは幼い兄弟に対する父親の二つの態度についても述べました。片方の子供は父親の手にしがみつき、もう片方の子供は父親に手をつないでもらっているとします。三人が溝のそばを通る時、父親の手にしがみついている子供は不注意で溝に落ちるかもしれませんが、父親に手をつないでもらっている子供は溝に落ちません。なぜなら父親が手を離さないからです。

私たちはバクティかギャーナのどちらか一方を選ばなくてはなりません。バクタ [神の信者] として神に頼るのは、より優しい道です。神こそが本当の師であると考え、神にお任せし、神がなさることはなんであれ自分にとって最善であるとして受け入れるのです。このように信じながら、偽善者にならないように心がけましょう。つまり、自分の行動や信条とは異なる言葉を発してはいけないということです。

[偽善とは：実際にもたない感情や徳などを持っているふりをする倫理的に悪い態度をいう。特に宗教において問題となり、イエスはこの態度を戒めている。(ブリタニカ国際大百科事典よ

り)]

偽善者になるな

最後に『ラーマクリシュナの福音』からもう一つの話をして締めくくります。その話はあるブラーミンの話です。そのブラーミンは、美しい果樹や香りのいい花々の咲き誇る手入れの行き届いた素晴らしい庭を持っていました。庭の門は、果物や花が盗まれたり台無しにされないように、いつもは閉じられていましたが、ある時、たまたま門が開いていました。そこに一頭の牛が入ってきて、庭の草花を食べ始めました。家に戻ったブラーミンは、その牛が庭を台無しにしているのを見て激怒し、牛を竹の棒でひどく打ちつけたので、哀れな牛は死んでしまいました。ヒンドゥ教徒にとって、牛を傷つけることだけでも罪なのに、ましてやブラーミンが牛を殺すなど、非常に大きな罪を招くことになります。そこへ「牛殺しの罪」がやってきて、そのブラーミンの中に入ろうとしましたが、ブラーミンは識別を始めて、「罪」に言いました。「どうか私の中に入るのはお待ちください。罪を犯したのは私ではありません。私たちの手足にはすべてそれを司る神様がおられます。手を動かしておられるのはインドラ神です。ですので、私が牛を殺したのではなく、インドラ神が殺しました。私はただの道具にすぎません。『罪』さん、どうぞイ

ンドラ神の所に行ってください」　そこで「罪」は、インドラ神の所に行って事情を説明しました。それを聞いて驚いたインドラ神は「罪」に、ちょっと待ってください、と言いました。インドラ神は旅行者に変装して、ブラーミンの庭に入り、庭をほめたたえる鼻歌を他の人にも聞こえるように歌いました。

旅行者はブラーミンに近づいて尋ねました「だんなさん、この美しい庭の持ち主をご存じですか？」

「はい、知っていますとも。私が持ち主です」とブラーミンは答えました。

「おや、そうですか。もしよろしければあなたがおつくりになったこの美しい庭を拝見できますか？」

「もちろんです。私をご案内いたしましょう」と言って、ブラーミンは自慢たっぷりに、さまざまな植物や花の原産はどこか、どれほど高価なものだったか、それを手に入れるのにどれほど苦労したかをその客人に説明しました。

最後に二人は牛が死んでいるところまで来ました。旅行者はびっくりして叫びました。「おお、牛が死んでいる。神様、一体誰がこんなことをしたのでしょう」

急にブラーミンは黙ってしまいました。自分の庭のあらゆる手柄話や自慢は突然終わったのです。

「この不正直者め」と旅行者はインドラ神の姿に戻って言いました。「おまえは、『これは私が植えました』、『私がデザインしました』、『この種は私が選びました』、とこの庭の全てを『自分がした』と自慢していたではないか。それなのに庭で牛を打ち殺しておきながら、それはインドラ神がやっただと？　インドラ神に責任があるだと？　そんなわけはないだろう！　さあ、『牛殺しの罪』を受け入れよ！」

さて、これが偽善者のやり方です。その人は、成功は自分のおかげとし、失敗は私の責任じゃない！　同僚がやった！と他人のせいにします。しかしそうではありませんね。私たちは誠実に実践しなければなりません。ギャーニの道であれバクタの道であれ、できるだけ正直で誠実に従ってください。自分のエゴを粗大なものと精妙のもの両方で識別してください。そうすれば、靈性の高い魂になります。

これらがエゴをなくすためのシュリー・ラーマクリシュナの教えです。

**シュリー・ラーマクリシュナ
生誕祝賀会**

日本ヴェーダーンタ協会逗子協会
2022年3月20日 逗子本館にて

スケジュール

本館

06:00 マンガラ・アーラティ

06:30 聖句詠唱、瞑想

07:45 朝食

午前の部 別館

10:30 プージャ（礼拝）、アーラティ、
賛歌詠唱、護摩焚き、花奉獻

13:00 ランチ・プラサード
（本館にて）

午後の部

14:45 聖句詠唱、『ラーマクリシュナの福音』朗読、賛歌詠唱

講義「エゴをなくす方法 シュリー・
ラーマクリシュナの教えに照らして」
スワーミー・メーダサーナンダジー
通訳者 佐々木陽子さん

賛歌詠唱

17:00 ティータイム（本館にて）

18:30 アーラティ、瞑想



ホーマ（護摩）



プージャ（儀式）





夕拝



午後のプログラム



忘れられない物語

火を作る技術

長年の研究の末、ある発明家が火を作る技術を発見した。彼はその道具を雪に覆われた北国へ持って行き、その部族に火をつける技術とその利点を教えた。人々はこの目新しいものに夢中になり、ある日突然姿を消した発明家に対して感謝の念すら浮かばなかった。発明家はまれにみる偉大な人物の一人であったので、記憶されたいとも尊敬されたいとも思っていなかった。ただ自分の発見が人びとのためになったことを知り満足した。

彼が次に訪れた部族は、最初の部族と同じように熱心に学んだ。しかし、地元の司祭たちは人びとの心をわしづかみにしているこのよそ者に嫉妬し、彼を殺してしまった。犯罪の疑いを弱めるために、司祭たちはこの偉大な発明家の肖像画を神殿の主祭壇に飾った。彼の名が崇拜され、彼の記憶が生き続けるように、祈祷書が作られた。その祈祷書内のたった一つの指示すら、変更も省略もされないように細心の注意が払われた。火をつける道具は美しい小箱に入れられ、信仰をもってそれに手をかざす者は誰もみな癒される、と言われた。

大司祭自身が「発明者の生涯」を編

纂する仕事を引き受けた。その本は聖書となった。その本の中で、彼の愛ある優しさはすべての人が見習うべき模範となり、彼の華々しい行為は称賛された。また、彼の超人的な性質はゆるぎない信条となったのだ。司祭たちはその本を未来の世代が受け継ぐように手配し、発明者の言葉の意味とその聖なる生涯の意義を、権威をもって説明した。司祭たちは無慈悲にもその教義から逸脱した者達を、罰として破門や極刑に処した。これらの宗教的義務にとらわれて、人々は完全に火を作る技術を忘れてしまった。

荒野に退く隠遁者の生涯より：

修道院長ロトが大修道院長ヨセフのもとに来て言った。「大院長様、私は自分のできる限りにおいて、ささやかではありますが、規則を守り、ささやかな断食をしています。また、祈り、瞑想、黙想的沈黙をしています。また、できる限りハートから悪い考えを取り除こうとしています。それ以上に何をすればよろしいでしょうか？」

老院長は答えるために立ち上がった。手を天に伸ばすと、老院長の指は十本の火の灯った光明になった。彼は言った「これだ。燃え盛る火そのものになりなさい」

アントニー・デ・メロ著『蛙の祈り』

より

今月の思想

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