



2023年05月 第21巻 第5号

かく語りき—聖人の言葉

心と体の健康の秘訣は、過去を嘆かず、未来を心配せず、今、この瞬間を賢明に真剣に生きることです。

…お釈迦様

神を悟ることが人間の人生の目標です。祈り、瞑想、善い行いをとおして神の恩寵を受ける準備をしてください。

…ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィー

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- お知らせ
- 2023年7月の生誕日
- 「全てのヨーガの共通点」
スワミー・メーダサーナンダ
- 忘れられない物語
- 今月の思想

お知らせ

各プログラムに参加を希望される方は

ご一報ください。

• 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/>

2023年7月生誕日

スワミー・ラーマクリシュナーナンダ
7月15日（土）

「全てのヨーガの共通点」

スワミー・メーダサーナンダ

皆さんご存知のように、ヨーガは世界中でとても人気があります。国連も国際ヨーガの日を制定しました。[※北半球の夏至の時期である6月21日] イスラム教国や共産主義国でも国際ヨーガの日にヨーガをすることもあります。

インドで「ヨーガ」は霊的な実践を意味します。しかし私が日本に来た時、日本人はよく「ヨガァ」と発音することに気づきました。当時、私はどうしてそのように発音するのだろうと疑問に思いましたが、後になって「ヨガァ」と発音するヨーガは、主に体を中心と

した「ハタ・ヨーガ」を意味するということが分かりました。インドで「ヨーガ」は靈性を意味します。

ヨーガの肉体的側面は一般的に、ハタ・ヨーガと呼ばれ、ヨーガの靈的側面は、ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガなどとして知られています。非常に残念なことに、肉体的なヨーガをしている人のほとんどが、ヨーガには倫理的、靈的側面があるということを知りませんし、たとえ知っていても興味がありません。

では、ヨーガの肉体的側面を実践する目的は何でしょうか？元気に長生きすることを可能にするためだけでしょうか？ハリウッドにはラーマクリシュナ・ミッションの支部があり、かつては映画俳優や女優がそこをよく訪れていました。彼らの目的は、ヨーガで顔のしわを予防し、肌を明るく見せるためでした。ヨーガでアンチエイジングしようというわけです。ですので、彼らにとってヨーガと瞑想の目的は、基本的には世俗的なもので、靈的なものではありませんでした。

インドの古代の賢者たちは、至高の真我に到達するために生涯を捧げました、そして他者にも同じようにするように教えました。肉体的ヨーガと靈的ヨーガは互いに全く相反するものなのに、賢者たちはヨーガのアーサナ（座法）

とプラーナーヤマ（呼吸法）をどのように靈的生活と結び付けることができたのでしょうか？人は、より靈的になりたいと願えば願うほど、肉体意識を減らさなければなりません。

ヨーガ・アーサナとプラーナーヤマを靈的生活に取り入れる理由はこうです：アートマン、ブラフマン、神を悟るためには、長い年月をかけて継続的な実践が必要です。それは直ぐにはできないのです。音楽やダンスなどの世俗的な技能を習得するのにも長い年月がかかるように、靈的進歩にも長い年月が必要です。さらに、体が健康で強くなければ、靈的修行はできません。ですので、靈的進化へのこの長い道のりに乗り出すには、二つの前提条件があります。それは強靱で健康な体と長生きすることです。その両方のために、ヨーガ・アーサナとプラーナーヤマの実践は大事なのです。

インドの賢者たちの比類なき特徴の一つは、どのようなことがらを修行の対象にしたとしても、最後までそれに取り組むということでした。賢者たちは中途半端に投げ出したりしません。さて問題は、ハタ・ヨーガは当初は補助的なヨーガであったのに、残念なことにその実践者のほとんどは、ヨーガの本道から逸れてしまい、肉体が全てになってしまったことです。長生きをして、健康な肉体を持つことだけが、ハ

タ・ヨーガの目的となり、至高の真理を悟るための健康な肉体と長生きではなくなりました。

さて、「ヨーガ」という言葉の意味は何でしょう？ ヨーガとは「合一 (Union)」を意味します。個我と至高の真我の合一、もしくは、バクタ（神の信者）とバガヴァーン（神）との合一です。ヨーガという言葉は、合一に至るための方法も示唆しています。ほとんどの人は、アートマン、パラマートマン、バガヴァーンとは何なのか全く知りません。そこで、そのような人たちにわかりやすく、やる気を起こさせるような、シンプルな定義を言います。それは、「ヨーガとは理想的な生き方」です。では、どうすれば理想的な生き方ができるのでしょうか？ というのは、この生き方が、誰もが望む目標に導くからです。では目標とは何ですか？

現実の生活のある程度経験した人々は、お金、食べ物、家、仕事、家族なども大切だけれど、もっと大事なことは、「継続的な喜びを持つこと」だと知っています。というのは、みんな喜びを欲し、苦しみは欲していないからです。人生経験を積み、年齢を重ねたときに、私たちはこの重要なことを理解します。若い時には、ほとんどの人はこのことを認識できないでしょうが、人生の荒波をくぐると、喜びを持つことの重要

性を理解し、認識することができます。

二つ目の目標は、「心の平安」です。私たちの多くは、人生で平安を感じても、その平安は安定していません。この瞬間は平安でも次の瞬間には平安が足りないと感じます。三つ目の目標は、「知識の探究」です。私たちは多くのものごとについての知識がありますが、至高の知識はありません。四つ目の目標は、「恐れ知らず」です。私たちは皆、心配や恐れ、特に死の恐怖があります。どうすれば「恐れ知らず」になるのでしょうか？ そして最後の目標は、「自由を得る」ことです。

理想的な人生とは、これらの目標を持ち、それを達成することです。ヨーガは、理想的な生活を送ることでその目標を達成する方法も教えてくれます。ですので、まず、私たちは理想的な生活とは何かをはっきりと知らなければなりません。それから、どうすればそのような理想的な生活を送ることが可能なのかを知る必要があります。

さて、もし私が「全ての宗教は、ヨーガの異なる形である」と言ったら、皆さんは私のことを偏狭だと思いませんか？ キリスト教、ヒンドゥ教、仏教、イスラム教、これら全ての宗教はヨーガです。なぜなら、各宗教の道は異なっているとしても、それら全ての目的は、神との合一だからです。そしてそれがヨ

ーガの全てなのですから。これまで申し上げた人生の五つの目標の観点から見ると、全ての宗教の信者は、「喜び」「平安」「知識」「恐れ知らず」「自由」を目指しているのではありませんか？そういう意味でも、全ての宗教はヨーガの異なる形に過ぎないのです。

伝統的なインドのヨーガの体系には、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、バクティ・ヨーガがあります。そしてバガヴァッド・ギーターの全ての章（18章）はそれぞれがヨーガで、それぞれの章の名前の最後は「・・・ヨーガ」となっています。さて、ここで質問です。どうしてそんなにたくさんの種類のヨーガが必要なのでしょう？

その主な理由は、人によって適性と能力のレベルが違うからです。シュリー・ラーマクリシュナはこの事実を次のように簡単に説明なさいました。何人か子供を持つ母親は、それぞれの子供の好みと消化力に合わせて、さまざまな魚料理を作る。スパイスを豊富に使った料理もあれば、具材を炒めただけの料理、茹でただけの料理、とてもシンプルなカレーもあるだろう。

それと同じように、適性、好み、能力によって、さまざまな霊性の実践が勧められます。例えば、感情的気質の霊性の求道者はバクティ・ヨーガをしな

さい、と勧められます。つまり、愛情や感情を「神」に向けるのです。そうすれば世俗的な愛を超越し、神聖な愛を経験することができるでしょう。

ひとときも仕事をせずには生きていけないほど仕事に熱心な人には、カルマ・ヨーガがいいです。カルマ・ヨーガでは、私利私欲を持たず、見返りを期待しない、という態度で働くように助言されます。他者と交わず、静かに暮らしたい、熟考に時間を費やしたい、と望んでいる三番目のタイプの求道者には、ラージャ・ヨーガがお勧めです。ラージャ・ヨーガの基本的な実践は、心と感覚を抑制し、心に集中することです。分析的な心を持ち、あらゆるものの本質を知りたいと願う四番目のタイプの求道者には、ギャーナ・ヨーガがいいでしょう。彼らは常に、何が実在で何が非実在か、何が相対的で何が絶対的か、何が永遠で何が一時的か、などを識別するように試みます。そして彼らは実在、絶対的、永遠なものに集中するのです。

もう一つヨーガがあります。それは全てのヨーガを組み合わせるもので、調和のヨーガ、サマンヴァヤ・ヨーガ（Samanvaya Yoga）と言い、四つのヨーガ全てを調和させます。一つの食べ物だけではなく、いろいろな食べ物を味わいたいと思う人々がいます。そのような人々は、一つのヨーガだけを実

践することを好まず、それよりは自分の能力に応じて全てのヨーガを部分的に実践したいのです。

さて、ラーマクリシュナ僧院のモノグラムをお見せして、スワームー・ヴィヴェーカーナンダがいかにして僧院のモノグラムの中にサマンヴァヤ・ヨーガ、四つのヨーガの調和を構築したかを説明します。このモノグラムの中には、へび、昇る太陽、波打つ水、蓮、そして中央には白鳥が描かれています。



まず初めにへびは、脊髄の基底部、ムーラダーラにへびの形で眠っているクンダリーニ（霊的潜在力）を象徴しています。霊的实践によってクンダリーニを目覚めさせ、求道者の頭部まで上げることができます。こうして、クンダリーニはパラマートマンと一つになるのです。

波打つ水はカルマをあらわし、昇る太陽はギヤーナを象徴し、蓮はバクティを象徴しています。太陽のあらわれと

ともに、闇は消えます。太陽はギヤーナ・ヨーガの象徴です。知識を得ると、無知は解消されます。次は波です。海の波は絶えずあらわれては消えます。同じように、私たちが働いているとき、自分の肉体、感覚、心、知性が途切れることなく動いていることが分かります。風がない時、湖の水は静止します。しかし、風が吹くと水は静けさを失い、動き出します。

蓮はバクティの象徴です。なぜでしょうか？ 私たちが神を礼拝する時、花をお供えますが、蓮の花は花の中でも特別だからです。そして、これらのさまざまな全ての道を統合することによって、私たちはパラマートマンに到達することができます。ロゴの下部分にはつぎのように書かれています。タンノ ハンサ プラチョダヤト：白鳥（ハンサ）が私たちに至高の知識を与えてくださいますように。スワームー・ヴィヴェーカーナンダは西洋に滞在中にある芸術家にラーマクリシュナ僧院のロゴの絵を描くためのご自身のイメージを伝え、その芸術家がロゴをデザインしました。

四つのヨーガをどのように統合させるか、その例をラーマクリシュナ僧院のアーシュラムでの典型的な日々のスケジュールに沿って見ていきましょう。僧侶は早朝に起床し瞑想します。これはラージャ・ヨーガの実践です。効果的に瞑想をするには、心を世俗的な考

えから引きはなし、自分が選んだ神の蓮華の御足にしっかりと心を留めなければならぬからです。それからバガヴァッド・ギーターの朗誦と賛歌詠唱をします。マンガラアーラティ、夕拝、食物や花などの供物奉獻、ジャパ、祈りなどは、バクティ・ヨーガのためのものです。

オフィス、庭、キッチンでの奉仕、本の販売、イベントや祝賀会の企画と詳細決定、信者や来客のお世話など、ここでは僧侶と信者が非常に多くの奉仕をしています。これら全てはカルマ・ヨーガの構成要素です。毎日行う仕事はいくつかあり、特別なイベントの前には信者も来て手伝う、さらに多くの仕事があります。ここに来る信者たちは、評価やお金が欲しくて奉仕しているわけではありません。奉仕の見返りを期待せず、ただ奉仕をするだけです。これが私たちのカルマ・ヨーガの実践方法で、働きは神の仕事であると考えます。

次はギャーナ・ヨーガです。僧侶と信者は、欲望と執着からゆっくりと解放され、実在に集中できるように、実在と非実在、一時的と永遠、を常に識別するように助言されます。それは内部の実践です。さらに聖典の勉強があります。私たちは『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャド』などの聖典勉強会を開催しています。そして自分

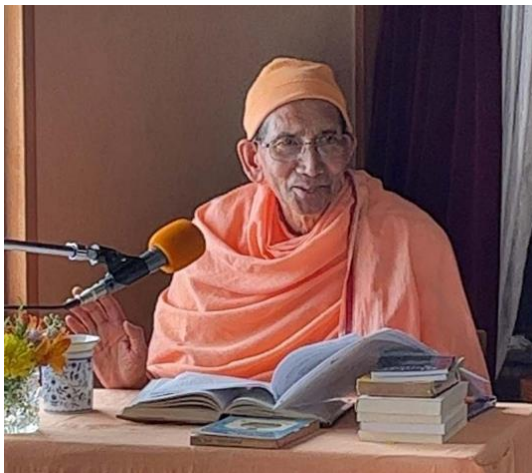
自身でもそれらを勉強します。これら全てはギャーナ・ヨーガの実践です。

スワームージーは全てのヨーガを組み合わせることができるように、ラーマクリシュナ僧院の活動を考案なさいました。そして私たちはそのようにヨーガを合わせて実践しています。この特別なスケジュールに従うだけで、神を悟ることができます。社会から遠く離れた孤独な場所に行って瞑想をする必要はないのです。理解と信仰をもってこのようなスケジュールに長年従えば、絶対に神を悟ることができます。そして、このスケジュールは、アーシュラム在住の僧侶だけでなく、家族や仕事を持っている信者でも従うことができます。

さまざまなヨーガの調和というスワームージーの考えは新しいものです。これら全てのヨーガは昔から存在しており、バガヴァッド・ギーターでも言及されています。しかし、それらをどのように組み合わせ、調和させるかについては明らかではありませんでした。スワームージー作成のラーマクリシュナ僧院のスケジュールは、これら全てのヨーガをどのように組み合わせるかを例示しています。

(続く)

2023年4月16日返子例会の写真



忘れられない物語

「シヴァ神の狂信的信奉者」

シヴァ神の崇拝者だった男の古い物語がある。

わが国インドには、神をシヴァとして崇拝するシヴァ神派と、神をヴィシュヌとして崇拝するヴィシュヌ神派がある。この男はシヴァ神の熱心な崇拝者であると同時に、あらゆるヴィシュヌ神の崇拝者を非常に嫌っていたので、ヴィシュヌという言葉を見ようとしない。

インドにはヴィシュヌ神の崇拝者が非常に多いので、その名を耳にしないうけにはいかなかった。そこで男は両耳に穴をあけてそこに小さな鈴を結び付けた。そして誰かがヴィシュヌ神の名前を口にしようになると、頭を振って鈴を鳴らし、聞こえないようにした。

しかし、シヴァ神が男の夢に出てきて、「何という愚か者！ 私はヴィシュヌでありシヴァである。両者に違いはな

い。名前が違うだけだ。神が二者いるのではない」と言った。しかし男は「ヴィシュヌ云々は関係ありません、どうでもいいんです」と言った。

男は小さなシヴァ神の像を持っていた。その像を美しく飾り、そのための祭壇も作った。ある日、男は良い香りのする線香を買って家に持ち帰り、シヴァ神のために焚いた。線香の煙が立ち上がり始めると、男はシヴァ神の像が二つに分かれていることに気づいた。半分はシヴァ神のままだが、もう半分がヴィシュヌ神になっていた。

男は飛び上がって、ヴィシュヌ神に香りが届かないように、ヴィシュヌ神の鼻の穴の下に指を置いた。それでシヴァ神は愛想を尽かした。そして男は悪魔になってしまった。彼こそが全ての狂信者の父である「鈴耳」悪魔だ。インドの少年たちは彼を尊敬し礼拝する。それはとても異様な礼拝方法である。少年たちは土像を作り、あらゆる種類の悪臭漂う花を添えて礼拝するのだ。インドの森の中にはものすごい悪臭の花々がある。少年たちはそれを捧げ、こん棒で土像を打つ。彼は、自分の神以の全ての神を憎む、という狂信者たちの父だ。

このような狂信的悪魔になることが、ニシュタ・バクティの唯一の危険である。この世は彼らでいっぱいだ。憎む

ことは非常にたやすい。人類の大多数は非常に弱いので、ある人を愛するために他の人を憎まねばならない。ある一点から活力を引き出して、その活力を別の一点に使う必要があるからだ。ある男性が一人の女性を愛し、それから別の女性を愛する。二人目の女性を愛するために、男は一人目の女性を憎む。女性も同じだ。この特徴は私たちの性質のあらゆる部分にあり、私たちの信仰にもある。

人類のつまらない未発達の弱い脳は、誰かを憎むことなく他の誰かを愛することができない。まさにこの特徴が宗教における狂信となる。自らの理想を愛することは、他の全てのアイデアを憎むことと同義となる。これは避けるべきことである。

ヴィヴェーカーナンダ全集第9巻

1896年1月20日 バクティ・ヨーガの講義（ニューヨーク）より

今月の思想

人生の真の喜びとは、素晴らしいと思う目的のために仕えることである。この世は私を幸せにしてくれない、と不満を言いながら、狭量で自分本位な不快不満の塊になるのではなく、自然児であること。私の人生はコミュニティ全体のものであり、生ある限り、コミュニティのために出来ることをするの

は光栄なことである、と私は考える。
とことん自分を使い果たして、死にたい。なぜなら、懸命に働けば働くほど、私は生きるのだから。私は人生そのものに歓喜している。私にとって人生は短いろうそくではない。人生とは、今、手にしている光り輝く松明（たいまつ）のようなものである。私はそれをできるだけ明るく燃やして、次の世代に引き渡したいと思っている。

…ジョージ・バーナード・ショウ

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