

=====

THE VEDANTA KYOKAI
ヴェーダーンタ協会
日本ヴェーダーンタ協会の最新情報
2004年5月 第2巻 第5号
<http://www.vedanta.jp/multimedia/pdf/newsletter/index.html>

=====

目次

- ・かく語りき 聖人の言葉
- ・今月の予定
- ・4月の例会：講話「永遠の今」
- ・今月の思想
- ・2004年～2005年 聖人生誕日・祝賀会一覧
- ・忘れられない物語

かく語りき 聖人の言葉

「すべては人の心にかかっています。心の浄らかさなしには何ひとつ成就しません。『求道者がグル、主、そしてヴィシュヌ神信仰者の恵みを受けたとしても、《ひとつ》の恵みがなければ悲しむことになる』とされています。その《ひとつ》とは心です。求道者の心は彼に恵み深くあらねばなりません。」
シュリ・サラダ・デヴィー ホーリー・マザー

「心は、あらゆる認識の先導者である。心は、森羅万象すべての要素のうちで最も精妙なものだ。具体化された意識の源は、みな心である。言葉や行為に浄らかな心がある者には、幸福が影のように付き従う。」
ブッダ

先月の行事

生誕日：

シュリ・ブッダ（仏陀） 5月4日

協会での催し物：

シュリ・ブッダ生誕祝賀会 5月16日（日）

・午前の部 午前11時

上智大学教授 シリル・ヴェリアット神父の講話

「ゴータマ・ブッダ、イエス・キリスト、シュリ・ラーマクリシュナについて」

・ブラスード（昼食） 12時30分

・午後の部 午後3時

アカンダ・ジャパム（霊性の連なる修行） 5月23日（日）

6月の予定

聖母シュリー・サラダ・デヴィー

第150回生誕記念祝賀会

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

第142回生誕記念祝賀会

日時：2004年6月13日(日)午後2時 - 5時半

場所：豊島公会堂

東京都豊島区東池袋1-19-1

電話03-3981-1009

歓迎の挨拶：スワミー・メダサーナンダ

シンポジウム「聖母シュリー・サラダ・デヴィーの生涯と教え」

パネリスト 山田泰子氏、松井ケティ教授、ルマ・グプタ氏

進行者：奈良毅教授

定期刊行物「不滅の言葉」特集号公開とスワミー・ヴィヴェーカーナンダに関するスピーチ

インド大使・マニラル・トゥリパティ閣下

司会：平野久仁子氏

祝賀会のプログラムには、数分間の瞑想ガイド、日本人およびインド人グループによる賛歌、シュリー・サラダ・デヴィーのスライド上映などが含まれています。

展示物：ヒンドゥイズム、ラーマクリシュナ、ヴィヴェーカーナンダに関する日・英両語による書籍。

ほかにCD、音楽カセットテープ、写真、線香が展示されます。

入場料：無料

茶菓を供します。

http://www.vedanta.jp/contents/news/news_folder/svc2004/index.html

4月の例会 講話：「永遠の今」

4月18日、逗子センターの例会の講話で、スワミ・メダサーナンダは初めに、「永遠の今」をなぜテーマとしたのか説明しました。このテーマは、私たちの日々の暮らし、靈性に満ちた生活や心の平安にとって大変重要なもので、頭の中の理論としてではなく実践として、皆でこのテーマを分かち合いたいということでした。スワミ自らもこのテーマを日々実践しているそうです。実践的な考えというのは、一度説明すれば、誰もが思い出して実行することができます。

スワミは、「石の上にも三年」「七転び八起き」という日本語のことわざを2つ挙げ、次のように続けました。「今日皆で話し合い分かち合う考えは、非常に崇高で難しく思えるかもしれませんが、それでもいいんです。靈性あふれる、調和のとれた平和な生活を送りたいのなら、できるだけ実践するよう努めて下さい。」

「永遠の今」とは何を言うのか。スワミはインドの偉大な詩人・劇作家であるカーリダーサの詩を引用しました。

新しき日

今日を見つめよう
これが人生だから
まさに人生だから

このわずかな時の流れに
すべてがある
存在の現実と真実
成長の喜び
壮麗な営み
力の栄光

きのうは思い出にすぎず
明日はまぼろしにすぎない
だが
今日をよく生きれば
すべてのきのうは幸福な記憶となり
すべての明日は希望の情景となる

だから
見つめるのだ
今日という日を

「一日とは、数多くの一瞬、一秒でできています。皆さんにつかめるのは、この一瞬だけです。皆さんにコントロールできるのは、絶え間なく流れる時間の、この一瞬だけなのです。ですから、まさにこの瞬間を、今日という日をどう活かすかが、霊性のある、調和のとれた平和な生活を送るのに、大きく関係しています。」
スワミは、霊性に満ちた生活として、瞑想について話をしました。瞑想の経験がある人なら、瞑想中しっかりと集中すること、きちんと瞑想することがいかに難しいかお分かりでしょう。瞑想するために座ったはずなのに、集中するので精一杯、ということもしばしばあります。スワミは言いました。「これはいったいなぜなのでしょう。」

「第一の理由は、私たちがこの世のものを愛するほど神を愛していないことです。」
私たちは、家族や友人、仕事、趣味を神よりも愛しているため、瞑想すると、神以外のことをあれこれ考えてしまうそうです。

「第二の理由は、私たちの毎日の過ごし方に関係があります。朝晩30分の瞑想を除いた一日23時間は、神のことを忘れて過ごしています。丸一日神のことを考えなければ、瞑想で神に集中するのは当然難しくなります。」

「第三の理由は、心をコントロールする訓練をしたことがないことです。心を思い通りに集中させる訓練をしたことがないのです。ですから、自分の心に神のことだけ考えなさいと命じても、心は従わず好き勝手なことを考えてしまいます。」
「では、この三つの問題をどうしたら解決できるか、考えてみましょう。一つ目の、神以外のものへの愛情には、識別心で臨みましょう。本物とは何か。不変のものとは何か。永遠の関係を結べる相手とは誰か。もちろんその答えは、神です。こ

の世の現象はすべて流れ行く雲のようなものです。永遠に変わらない関係を築ける相手は神だけなのです。」

「家族や友人との関係も大切ですが、こうした関係は一時的なものです。お分かりですね。これについては美しいたとえ話があります。『夕闇が迫ると、鳥たちは方々から飛来しバンヤンの木の枝に身を寄せ合う。夜明けとともに、鳥たちは再び四方へと飛び立ち二度と会うことはない。』」

「このたとえ話は、この世の関係は皆、かりそめにすぎないことを表しています。唯一、神とだけ、永遠の関係を結べるのです。神は、私たちが永遠に身を寄せることのできるシェルターなのです。私たちは、神と永遠の関係を築かねばなりません。このことを日に何度も思い出して心に刻み付けるのです。そうして初めて神への愛をはぐくむことができ、瞑想で神に集中できるようになるのです。日々の生活の中でも神を忘れることはなくなります。」

「二つ目の問題である、神を忘れてしまうことについては、一日を通してジャパムと祈りを実践し、神を思い出す心がけましょう。自分の好きな神様の名を唱えるのです。一日何度となく、ラマクリシュナ、キリスト、ブッダ、アッラーに心の中で祈るのです。仕事に行くとき、神を想いなさい。仕事から戻ったら、神を想いなさい。食事をとるときも水を飲むときもコーヒーを飲むときも、それを神に捧げるのです。こうして何かにつけては神を思い出すことで、神との関係を築くことができます。」

「シュリ・ラマクリシュナはよくこう言われたものです。『心の中に神への想いというランプを灯せ。そして、心の中を見つめてランプがちゃんと燃えているかどうか確かめるのだ。』これは、大変興味深く重要な、霊性の修行です。どこへ行っても何をしていても、周囲から一瞬心を引き上げ自分の内に向け、神への想いのランプが灯っているかどうか確かめましょう。こうして一日何度も神を想えば、瞑想時にもっと楽に神に集中できるようになります。」

「では第三の問題です。これは今日の講話のテーマと深い関係があります。それは、心のコントロールと集中です。私たちは、瞑想中、心の状態をつぶさに分析せねばなりません。水滴を顕微鏡で調べてバクテリアを探すように、心を丹念に調べる必要があります。ただしこの場合、検査の対象と道具は同じで、どちらも心です。そこに難しさがあります。しかし、私たちはこの戦いを受けて立たねばなりません。瞑想中、心の動きを観察するのです。」

「心には大きく三つの動きがあります。振り返り、計画作り、空想です。まず振り返りから見てみましょう。心は過去を振り返ります。ついさっきのこと、きのうのこと、先月、去年、時には子供の頃のことさえも、とにかくあらゆる過去の出来事を振り返るのです。」

「次は、計画作りです。心は始終予定を立てています。『そうだ、この瞑想が終わったら、メールをチェックしよう。』『うーん、瞑想が終わったら、晩御飯の支度だ。献立、何にしよう。』『明日は何しようかな。』『来年は』『5年後は』『退職後は』　　心は計画作りで大忙しです。」

「三つ目は、特に意味もなくあれこれ思いにふける、空想です。心は振り返るのも計画を立てるのでもなく、ただあれこれポーっと考え、空想するのです。」

「こうした心の動きの中心は何でしょう。『私』です。『私が、私の気持ち、私の家族が、私の友人が、私の仕事が』常にこれです。瞑想中に限らず、こうした考えは何をするときでも、泡のように生まれては消え、生まれては消えていくのです。草の葉を一枚一枚数えることはできますか。数え切れないとしか言いようがない。マハーバーラタの中で、主ダルマはユディスティラに、草の葉より多いものは何か、この世で一番速いものは何かと尋ねています。答えは『心』『思考』です。私たちの心は、礼拝所にいたかと思うと次の瞬間何千キロも遠くにいます。一日中、心は振り返り、計画を立て、空想し、思考は無数の泡となって生まれ、消えていくのです。」

「ですから、このいたずら好きな心が今何を考えているかが分かれば、心の状態を知ることができます。前向きで素晴らしい考えが浮かんでいることもあるでしょう。しかしそのほとんどは何の意味も脈絡もありません。たとえば、こうした考えの多くは、私たちの生活とは無関係です。新聞を読みテレビを見て、あとからその話や映像について考えると、ほとんどが自分の生活とは関係ないことに気づきます。過去を振り返って何度も考えても、やはり意味はないのです。過去は過去であり、過ぎ去ったことなのです。」

「また、否定的で、後ろ向きの考えが浮かぶこともあります。多くの人が経験する後ろ向きの考えとは、過去の過ちを何度も思い起こすことです。『なぜあんな事をしてしまったんだろう』『なぜあんな事を言ってしまったんだろう』『なぜあんなくだらない事に人生を費やしてしまったんだろう』こうした過ちを何度も思い浮かべることで、私たちはどんどん後ろ向きになります。特に、自分は過去に大きな罪を犯したのだと思っている場合、それと同じようなことを再びやってしまうと、さらに後ろ向きになり自信を失います。心が大きくかき乱されるのです。」

「暴力、色欲、嫉妬など、非常に有害な考えもあります。何度も繰り返し浮かぶ考えもあります。自分がやると決めたことなどがそうです。『明日はこれとこれをやろう』と何度も繰り返し心の中に思い浮かべます。」

「さらに、心は走馬灯のように、いろいろな情景を思い浮かべます。それはどんなときか。強い集中が必要な行為、たとえば、本を読む、映画を見るなど、その行為に注意を傾けねばならないことを行っているときです。また、それほど集中する必要がないような、日々お決まりの行為もそうでしょう。炊事、洗濯、掃除、移動、空き時間、そうそう、瞑想もそうですね。」（笑）

「では、こうした問題を解決するには、どうすればよいのでしょうか。初めに、心のコントロールが利かない場合、どんな悪影響があるか考えてみましょう。まず、私たちの中に葛藤が生じます。意識は言います。『嫉妬、利己心、慢心はいけないぞ。余計なことを考えるんじゃない』しかし、心は言うことを聞きません。頭では、こうした考えを抱くのはいけないと分かっているけど、どうすることもできないのです。こうして私たちの中に葛藤が生まれるのです。矛盾が生じます。何かを考えても、思い通りに行動できない。何かを言っても、言ったとおりに行動できないのです。」

「ご存知の通り、真の調和は、言行に加え思考も一致して初めて生まれます。心で考えることと、言葉や行動が食い違っていれば、葛藤が生じます。口では非常に崇高なことを言っているが心で卑しいことを考えていけば、矛盾が生じ、安らぎは得られません。こうした、コントロールの利かない心が与える悪影響は、安らぎを得られないことです。そして、心の抑制がないままでは霊性のある生活は得られず、瞑想もうまくできません。瞑想がきちんとできなければ、真に霊性に満ちた生活は不可能です。」

「ですから、調和のとれた人格、安らぎに満ちた生活、霊性のある生活のために、私たちは考えをコントロールせねばなりません。」

「では、問題の解決方法について考えましょう。心のコントロールが利かない場合、どうしたらよいのでしょうか。あれこれ空想して余計なことを考えないようにするにはどうすればよいのでしょうか。今、この瞬間を生かすことです。心に空想をやめるよう言ってください。とはいえ、心は自分の言うことなど聞きはしないと、経験上分かっていますね。ではどうしますか。自己暗示です。心をコントロールできたときに得られる素晴らしい効果を、心に何度も教え込むのです。こうして、自らの心の保護者になるのです。」

「次に、心の動きを意識することです。今、この瞬間、自分の心が何を考えているか意識してください。時計を見、予定をチェックするように、いつも心をチェックするのは、今、心は何を考えていましたか。前向きでしたか、後ろ向きでしたか。前向きならいいのですが、後ろ向きなら、心のしつけが必要です。やめさせて下さい。自分の心を訓練できる人はほかに誰もいません。自分がやるのです。」
「三つ目に、この瞬間をよく生きるのです。目の前のことに全身全霊を傾けましょう。今やっていることをちゃんとやるのです。ほかの事を考えたり、過去や未来を考えたりせず、家族のことも忘れましょう。そして、思考と行動を完全に一致させるのです。」

「これについて、皆さんにあるお話をしましょう。ある日、禅の導師が質問を受けました。『精神修養はどうやっていらっしゃるのですか』『いえ、特に』導師は答えました。『お茶の時間はお茶を飲み、勉学の時間は勉学をし、作業のときは作業をし、瞑想時は瞑想をするだけです。』この偉大な導師と私たちは、全く同じことをしているように思えます(笑)。一体、何が違うのでしょうか。導師の答えの真意は、どこにあるのでしょうか。それは、どんな事をやるにも、全集中をその行為に傾けるということです。私はこの寓話が大変印象に残りました。なんと奥の深い教えでしょう。皆さん、こんな風に修行できれば、他の精神修養、霊的修行は必要ありません。24時間の瞑想も、15時間のジャパムも要りません。100%集中して物事を行うのです。それ自体が霊的修行なのです。」

「スワミ・ヴィヴェーカーナンダは偉大なヨーギ、パオハリ・ババの話をしてくださいました。パオハリ・ババはよく断食をしたので『空気を食べるスワミ』として知られています。パオハリ・ババは真ちゅうの水筒を持っていました。この水筒を磨くときには非常に集中し心を込めて行ったので、水筒は黄金のように光っていたそうです。これこそ、スワミ・ヴィヴェーカーナンダが説いたカルマ・ヨーガの真髄です。何事も霊性の修行と考え100%の信念を持ち、全身全霊で行うので

す。そうすることで、一瞬一瞬を活かし、思考と行動の調和がとれるのです。」

「四つ目に、プラティパクシャ・バーヴァナ、すなわち思考や感情の入れ替えです。パタンジャリは、憎しみや嫉妬を愛で克服しなさい、と言いました。愛をはぐくみ、憎しみや嫉妬、暴力を克服するのです。逆の考えを生じさせるのです。心が否定的なことを考え始めたら、それを中和する前向きな考えを思い起こすのです。瞑想をするときも、初めに良いことをイメージしてみましょう。たとえば、『シュリ・ラーマクリシュナの福音』にある素晴らしい会話、元気の出るシーンなどをイメージするのです。これは瞑想に非常に役立ちます。意識してやってみましょう。気持ちを整えるのです。心は、後ろ向きな事を考え始めてしまうと、やめるように言ってもなかなか言うことを聞きません。だから、先手を打つのです。」

「最後に、ジャパムの実践です。ジャパムは、建設的な方法で心を忙しく働かせてくれます。心の思考活動は止めることができません。心はいつも何か考えているので、前向きなテーマを与えてやらない限り、後ろ向きな事、余計な事を考えてしまいます。ジャパムの実践には心の集中が必要ですから、悪い考えは浮かばなくなり、同時に心を浄めてくれます。つまり、私たちの霊性の成長にもなるので、一石二鳥です。」

「では、まとめましょう。前向きな考えと後ろ向きな考えが与える影響を心に教え込むこと、この一瞬を意識し心の動きをチェックすること、考えと行動を一致させ物事を集中して行うこと、良いことを思い浮かべて悪い考えを中和できるようにすること、ジャパムを実践し神の御名を唱えること。この五つを実践しましょう。」

「この五つがうまく実践できるようになれば、より大きな心の平和が得られます。自分自身の調和がとれてくれば、家族や友人、近隣との調和も確かなものとなり、ますます霊性に満ちた生活を送れるようになります。今、この瞬間、今日という日をよく生きること、素晴らしい未来が約束され、自らを高めやがては完全になれるのです。」

(講話終)

今月の思想

私たちが経験する、最も美しく深い感情は、神秘への感動である。

真の科学はみな、この感動がその根底にある。

この感動を知らぬ者は、もはや畏怖の念に心奪われることもなく、死んだも同然だ。

私たちには想像もつかないものが実は存在するのだと知ること、
鈍い私たちにはその最も原始的な形で理解するのがやっとの
まばゆいばかりの美しきもの
至高の英知の存在を知ること、

これこそが
真に敬虔であるということだ

アルベルト・アインシュタイン

RAMAKRISHNA MATH, BELUR, INDIA
LIST OF CELEBRATIONS for 2004-2005
(According to the Vishuddha Siddhanta Almanac)

http://www.vedanta.jp/multimedia/pdf/almanac03_04.pdf

忘れられない物語

そして光があった

その村人が大きな町に来るのは初めてでした。町には見たこともない物があふれ、村人はただ驚くばかりでした。村の仲間にお土産を買おうと思い、あちこち見て歩きましたが、電化製品ばかりで、電気の来ていない彼の村では使うことができません。そのときふと村人の目に留まったのは、懐中電灯でした。これなら村でも使える、と村人は喜んで買いました。スイッチを入れ明かりがつくたびに村人はうっとりとして明かりを見つめました。

帰り道、映画館の前に行列ができているのを目にしました。村人は映画というものを知らなかったのですが、とりあえず並んでみることにしました。やがて入場券を買うと、暗い部屋の中へ案内されました。

さあ、映画の始まりです。村人は、銀幕に映し出される美しい光景や調子よく進む物語の展開にすっかり心を奪われました。そのとき、ポケットに懐中電灯が入っているのを思い出しました。「あの幕にこの光を当ててみよう。」しかし驚いたことに、スクリーンの映像が見えなくなってしまうではありませんか。周囲の客に怒鳴られ、村人は懐中電灯を消しました。

「映画をもっとよく見たかっただけなんです。」村人が隣の席の男に言うと、こんな言葉が返ってきました。「あんた、知らないのか。映画ってのは暗くないと見えないんだよ。」

この世という名の映画館も同じです。人が追い求める快樂や富も、靈的暗闇にいるときしか価値がないのです。生活に靈性の光が当たると、それまでの価値は色あせませす。富や快樂は想像の産物、かりそめにすぎないのです。

(サイバースペースより)

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

[KENB012J]