

## 第12回 日本とインドの文化交流勉強会

2018年6月24日 10時～12時 岐阜県多治見市 徳林院にて

(テーマ) 古代インドの聖典に学ぶしあわせになる方法 ヤマ・ニヤマ

～心のコントロールと感覚のコントロール～

日本ヴェーダーンタ協会代表 スワミー・メダサーナンダ

(初めに) 自分の幸せのために祈りましょう。

今日は初めて参加する方もいますね。

これからヤマ・ニヤマを話しますが、難しいと心配しないでリラックスして聞いて下さい。そしてまずこの(お寺)雰囲気をよく感じてください。

それが入口です。みなさんは神社やお寺に行きますね、お寺や神社はとても神聖な場所です。お寺(仏教)の雰囲気の中にヴェーダーンタやヒンズー教も調和しているのです。それが日本のお寺の特徴と言えます。

ですから、まずこの雰囲気に浸って聞いてください。それから話を聴いてください。

質問 : 今日は何のために講演会にきましたか？

回答者 : 幸せになるためのお話を聞きに来ました。

回答者 : 幸せになる方法を知りたいです。

幸せについて考える前に人生について理解することが必要です。突然幸せにはなりません。幸せになる準備が必要なのです。

例えば、仕事をする時はまず仕事の準備をしますね。学校で学ぶのもいい会社に入るための準備になります。良い会社に入社するために学校へ行きます。同じように幸せになるための準備が必要です。

私は日本に来て25年程になります。以前インドではラーマ・クリシュナミッションの大学で仕事をしていました。

インド人と日本人、人間の性格はどこの国でもあまり変わりはありませんが、インドの人は神様の事が大好きです。信仰深く毎日神様を礼拝しています。

神様が私達の人生に必要なのです。日本の人はあまり神様のことが人生に必要であると思いません。少しの人たちは神様を思っていますが、毎日ではありません。

それはインドと大きく違うところです。

インドでも幸せについて、例えば生活や病気などいろいろ問題はありますが、それほど問題になってはいません。

インドではうつ病の人は殆どいません。日本では多くの方がうつ病になっています。日本で大きな問題となっています。

皆さんにとってお金のことは大事なことです、そして家族も仕事も大切です。

でも一番大切なのは幸せです。皆さんにとって幸せは大切なことではありますが、幸せについての理解がなく、幸せになるための準備がありません。それは矛盾しています。お金が欲しい、けれども、働きたくないということと同じです。

幸せも同じことです。棚からぼた餅のように幸せは落ちてきません。

幸せになるための準備をしないで幸せが手に入る人はいますか？(笑)そのようなマジックは起こりません。

では幸せになるために準備をしたい人はいますか？どうですか？

ではどうしたらよいですか？

幸せは心の問題なのです、体のことではなく心のレベルのことですから、心の準備をしなければなりません。

ですから心の準備のために瞑想を実践します。毎日少なくとも10分～20分瞑想します。毎日、何年も続けて行います。

では瞑想の実践したい人は手を上げてください。瞑想を毎日続けて心の準備をしていると、幸せになります。(会場・手を上げる)

皆さん瞑想すると約束しましたね。幸せになるために瞑想を続けたいといけません。

今日の話のポイントは幸せです。しかし賢者パタンジャリがいう幸せと、皆さんが考えている幸せと違いがあるのです。何が違っているのでしょうか？

パタンジャリのヨーガ・スートラの目的は幸せですが、幸せについての知識の大切さを説いています。

知識もなくはいけません。その知識といわれるのは真理についての知識です。

一般に知識とは科学、文学などの学問、いろいろな面での知識を言います。

パタンジャリのヨーガ・スートラは、真理についての知識、永遠、無限なものについての知識であり、幸せについての知識であると説いています。

これは特別な知識です。一般でいう幸せは楽しみのことではありませんか？楽しみは幸せではありません。幸せには静けさがあります。

そして平安もあります。楽しみ、平安、静けさを合わせて幸せになります。

3つのポイントが合わさっています。ですから幸せの知識も違います。

例えば、レストランに行って美味しいものを食べます、楽しみはありますが静けさはありません。レストランは賑やかで静けさはありません。平安でもありません。

お墓に入ると平安ですね。(会場：笑) お墓はうるさくはありません。静かです。

でも楽しみはありません。お墓に入るのは楽しいでしょうか？聞いたことありませんね。

喜び、平安、静けさ、の3つがなければいけません。

皆さん、幸せについて、イメージが持てましたか？

そして、幸せは一時的ではないものです。安定した幸せです。

すぐ消えてしまう楽しみは幸せと言えません。本当の幸せは、ずっと続き、安定したものなのです。

それからもう一つ大きな違いがあります。一般に言う幸せ、喜びと言っていることは、100%外からのものなのです。例えば、食べること、見ること、音楽のような聞くこと、仕事、家族、趣味などはすべて自分の外のことなのです。

幸せのもとには自分の中にあります。幸せの源は内なのです。自分の内から喜び、楽しみがでるのです。それがもう一つの大きな違いです。

私たちは楽しみを、外の物事に頼っているのです。

例えば、大好きな人と会えば嬉しくなりますが、友達がいないと寂しいと思います。食べ物でも同じことが言えます。

お酒が好きな人は、お酒がないと苦しみになります。このように楽しみ、喜びが外からの物事になっていて、お酒に振り回されています。外の物事にお任せ状態なのです。

喜びは外にあるのではなく、私たちの中にあります。

幸せになる準備なしで幸せになると思いませんか？

私たちはいつも快樂を求めています。外からの物事の快樂は内なる幸せの小さくて弱い反射にすぎません。

純粹なる幸せ、喜びのもとには内側にあります。なぜなら、私達の中には、内なる自己、神様が存在しているからです。

それが幸せの源です。

パタンジャリが説いている本当の幸せを理解してください。

楽しみ、幸せを外に探さないで、自分の中に探してください。

それが、瞑想です。瞑想は重要なのです。

瞑想の目的は、意識を外から引き戻して、自分の内面を観ることなのです。

パタンジャリのヨーガ・スートラで瞑想のやり方は、心の働きを詳しく認識し、観察することとっています。

しかし、私達はいつもまわりのことに心が向いていませんか？仕事のこと、家族は大切なことだから心が外に向けられているのです。

心が外にばかり向いているので、ヨーガ・スートラがいうように、心を内側にも向けるようにしてください。

そうでないと外に向けられてばかりでは心のバランスを失います。

心のバランスを失っていないでしょうか？

例えば、鳥は空を飛んでいます。もし、どちらかの羽を失くしたら飛ぶことはできず

しょうか？

羽は左右ないと飛ぶことはできません。私達の心も同じです。

幸せという大空を飛びたいと願うならば、心を外、内に向けるという両翼を広げなければなりません。

幸せという空を飛びたいと思うなら両翼のバランスが大切で、バランスがないと落ちるのです。落ちることは人生の事故といえます。苦しみ、悲しみは人生の事故ではないでしょうか？事故にならないように、外に向けている心と内側に向ける心のバランスをとるのです。

外に向いている心はいつものことですから、心を内側に向ける練習をしてください。パタンジャリは心が外に向く傾向を知っていたので、心の内側を観なさいといっているのです。幸せになるための準備、その為の実践がヤマ・ニヤマの知識です。

ヤマとは、

- ① アヒムサ(非暴力)、
- ② サッティヤ(真実、正直)、
- ③ アスティヤ(不盗)、
- ④ ブラフマチャリア(禁欲)、
- ⑤ アパリグラハ(不貪)

今日のテーマのヤマはこのように大きなテーマなのです。ヤマをすべてお話しする時間がないので、今日はこのヤマのことを簡単にお話しします。皆さんがこの後興味を持って調べてください。今は本や、インターネットもありますから、自分で勉強してください。

例えば、瞑想することはとてもよいことです。毎日の生活も大切です。ですが、生活の仕方をコントロールしない、瞑想だけするということはよくありません。

どうして生活をコントロールしなくてはいけないかというと、例えば、お風呂に水を溜めるときに、お風呂の栓をしなくて水を入れるとどうなりますか？

水は溜まりませんね、生活がコントロールできていないと瞑想にいくら時間を費やしても成長はありません。

ヤマ・ニヤマの実践が生活のコントロールなのです。より深い瞑想のための準備です。体、感覚、心の準備をして瞑想をすれば、必ずよい結果が得られるでしょう。

バガヴァットギータに、働き過ぎ、食べ過ぎ、寝すぎはよくないと書かれてあります。過度に働くこと、食べ過ぎること、怠惰になることでエネルギーを浪費しているのです。楽しみも過ぎるのはよくありません。それで、疲れていくのです。生活をコントロールできないと疲れます。心のレベルで疲れているとよく寝られません。ぐっすり寝ることができれば疲れは取れます。

寝て起きても疲れているのはどうしてでしょうか？

みなさんはなぜ疲れているのですか？なぜ忙しいと感じているのですか？

そうならないために、心のバランスのために生活をコントロールしなくてはならないのです。

大切なのは心の働きなのです。ヨーガ・スートラを学んで自分の心を理解するのです。冰山を知っていますか？氷山の殆どは海の中に隠れているのです。冰山というのは実際とても大きいのです。少しだけ海から出ていて見ることができます。

心を冰山に例えると、海の中の部分は潜在意識といえます。潜在意識の中には計り知れないほどの心の汚れがあるのです。それはサムスカーラといって前世からの心の働きの傾向が存在するからです。私たちはそのことに全く気付いていません。

サムスカーラがきれいになっていくと深い心の安らぎが得られるのです。自分の心を理解していくことで心の安定が得られるのです。心の汚れをなくして、きれいしていくのです。

心がきれいでないと幸せになれません。

欲望というのは、潜在意識から突然現れます。そして執着します。執着すると、苦しみ、悲しみになります。

例えば、家の掃除と同じように、整理整頓するだけでなく見えないところまできれいに掃除をするようなことです。

皆さんはインターネットやテレビで他の国、他人のことをよく知っています。ですが残念なことに、自分のことはよく知らないのです。

ヒンズー教のすべての聖典には、自分の心について、幸せについて、人生についてよく理解するよう説かれています。理解できないと心の病気を治すことができません。気づきは心の病気を治すチャンスなのです。治さないと心の病気は進行して、心の中は怒り、嫉妬、自惚れでいっぱいになります。心が健康な状態であるといえませんが、治さないとはいけません。

重要なことは、はじめによく理解することです。

病気になったら、まず病院に行ってお医者さんに検査をしてもらって、それから治療がはじまりますね。検査して、結果をみて治療するのでしょうか？お医者さんから薬をもらって楽になります。

心の病気は苦しみ、悲しみ、恐れとなって表れます。問題はなんのでしょうか？その原因はなんのでしょうか？

よく内省して瞑想をして、そして理解してください。

意識に問題があるのでしょうか？潜在意識の問題でしょうか？というように徐々に気付いていってください。

ヨガ・スートラには問題を解決するための実践があります。

それがヤマです。

①アヒムサ(非暴力)といます。ではなぜアヒムサの実践が必要なのでしょう？考えてみてください。

暴力とは他を傷つけることです。そうすると傷つけられた人は苦しみ、悲しみます。その影響で自分の心も苦しみ、悲しむのです。

このように深く考えていくのです。

暴力は、殴る蹴るなどの身体的なものと、それだけでなく言葉で傷つける精神的な暴力も含まれます。身体への暴力は絶対に避けなければいけません。しかし、それだけでなく悪い言葉を使うと人は傷つきます。心が痛みませんか？

ヒンズー教では3つのレベルのことを言います。それは身体的レベル、会話のレベル、心のレベルをいいます。

アヒムサ(暴力)、サッティヤ(真実、正直)、アスティヤ(不盗)、ブラフマチャリア(禁欲)、アパリグラハ(不貪)の実践は、この3つのレベルで実践してください。

心のレベルでの暴力はどうでしょうか？

例えば、言葉では平静を装っていても、心はイライラでいっぱいになっている状態です。

心で批判していること、嫉妬すること、みなさんありませんか？

心という精妙なレベルで傷つけています。気をつけなければいけません。

心のレベルでアヒムサ(非暴力)を実践することは難しいことなのです。

心の中にイライラや不満、怒りがある状態で幸せになれるか？無理ではないでしょうか。

幸せになりたいなら心のレベルで実践しなくてはならないのです。

心をきれいにして幸せになる準備をするのです。

次は ②サッティヤ(真実)、正直さの実践です。

真実の反対はなんですか？嘘、ですね。

サッティヤ(真実)の実践は嘘をつかないことです。いろんなこと、見たこと、聞いたことを嘘を入れないで見たまま聞いたままに伝えます。それが真実の実践です。

伝える時に自分の都合の良いように言い換えたり、または隠したりすることも嘘をついていることになります。サッティヤの実践はそのまま見たこと、聞いたこと、読んだことをそのまま伝えることです。サッティヤの実践です。

考えていることと、行動が同じであること、ひとつであることです。

私たちは考えていることと、行動、話すことが別であることが多いのです。そうではありませんか？

例えば、突然お客さんが家にやってきました、「久しぶりですね、よくいらっしやいました」迎えるのですが、実はすぐ出かける用があるのでイライラします。そのようなことはよくあります。

それは矛盾しています。話すことがばらばらになるのです。ビジネスの場面でも同じで、

問題を隠していいことだけを話しています。それは嘘になりませんか？ですが皆さんは全然気にしていないのです。

ビジネスではそうしなければいけないことがあるからです。ビジネスの場面ではその様にして仕事をうまくこなすことが出来ても、幸せのレベルで問題がでてきます。

ですから、できるだけ真実を伝えるよう心がけてください。

友だちとのメールのやり取りでも「忙しくてメールができなかった」と忘れていたと言いつつ、本当は返信する気のなさを忙しさのせいにしてしているのです。

そのようなことが日常になっています。

英語で **White lie**(軽いうそ) といいます。言い訳は **White lie** になります。

自分を内省する時は、厳しく内省してください。

今の日本で忙しいという人がとても多いです。忙しくない人がいないのです。私(マハラジ)は忙しくありません。どうしてでしょうか？

身体の検査はお医者さんが行いますが、心の検査は自分自身で行います。自らの心を心で検査するのです。確認をするのです。そうでないと、本当の原因に気付けないのです。

(※本当の忙しさの原因は、計画性がない、準備不足なのか？身体か？心が？忙しいのか)

私は皆さんに少しヒントを教えるだけです。自分でなぜ私がわかるかということ、私がいづつも内省して、自分の過ちを直していますので、よくわかります。

最初は理解して、そして治すのです。

幸せに導くために時々には内省しましょう。瞑想を行っているときにも内省できます。そうすると、自分がどれだけの嘘をついているのかがわかります。その実践も幸せの準備なのです。

次は、③アスティヤ(不盗)です。アスティヤとは盗まないことです。皆さんは泥棒ではありませんから、盗みませんね。ですが、時々心の中で盗んでいないでしょうか？

例えば他人の所有物を羨ましく思うこと、欲しがること、それから他人に自分のものを使わせたくないと思う心など、それも気をつけなければなりません。

次は、④ブラフマチャリアは禁欲のことです。

ブラフマチャリアのもとの言葉は、いつも真実を考えるというブラフマ(神)をいつも考える人という意味で、その状態のことをいいます。

そのために、精液(生命エネルギー)を保存するということも必要な事です。なぜなら、霊性を高めたい、純粹になりたいと思うなら気をつけなければいけません。純潔な頭脳にすぎまじいエネルギーと巨大な意志の力が現れます。

しかし、現代文化は全く反対なのです。できるだけ快樂を楽しむようにすすめています。アメリカの文化の特徴でもあります。アメリカの有名な学者が、ドルが王様で、女王様

はセックスといいました。アメリカだけではありません。そのように考えていると幸せは無理なのです。気が付いていないので心身が病気になります。

会話、心、身体のレベルで抑制しないとイケません。

ヨーガ・スートラでもブラフマチャリアは重要と書かれてあります。それは、人生の目的は悟りであるからです。悟りから幸せの状態はあらわれますが、悟りは幸せよりももっと高いのです。幸せ、悟りに向うのであれば精液は保存しなくてはイケません。保存しないと、エネルギーが多く浪費されます。

いいですか？目的は幸せです。

ですから、心のレベルでも、本を見る、テレビを見るという日常のことでさえも気をつけなければならないのです。

精液は強力なエネルギーです、もし心で良くないことを考えると精液(エネルギー)はなくなります。浪費するのです。身体だけでなく心でも抑制しなくてはイケないのです。結婚の目的は子どもをつくることです。それは大事なことです。がそれだけです。エネルギーは自己成長のため他の大切なことに使ってください。

皆さん、準備はどれくらいできていますか？

毎日の生活の中でブラフマチャリア(禁欲)の全てに気を付けないとイケないのです。

次は、⑤アパリグラハ(不貪)の実践です。困っている人にあげるのはいいことです。

それとは違って、アパリグラハ(不貧)はまわりの人からもらうこと、贈り物などをすること、そのようなことに執着すると自分の自由が少なくなるのです。

なぜでしょうか？

贈り物をもらったらあげないといけないというように、プレッシャーになりませんか？そしたら来年も(お中元、お歳暮のお付き合い)贈り物をしなくてはイケないとか、贈り物が届かなければどうして今年は届かないのかしら？と考えてしまうからです。

おかしい話ではないですか？社会のシステムのようなことで、贈り物をしないとイケないと思える事で、心が乱れて心の静けさがなくなるのです。いろんな考えで心が乱されます。人からもらわないということは出来るだけ避けた方がよいのです。

それがアパリグラハ(不貧)の実践です。

幸せのためには、このこともよく理解して実践しなければイケません。

ではニヤマを説明します。

- ① シャウチャ(清潔、清浄)、
- ② サントーシャ(満足すること)、
- ③ タパス(苦行、がんばること)、
- ④ スワディヤーヤ(聖典の勉強)、



⑤ イーシュワラ プラニダーナ(真理の悟り)

ヤマはしてはいけないことでした、ニヤマは行動したほうがよいことです。

①シャウチャは清潔さです。皆さんは身体をきれいに清潔にしています。日本人は特に世界の中でも有名なくらいきれい好きです。お風呂に毎日入りますね、毎日洗濯して清潔でいます。身体だけでなく、家の中やトイレなど気を配っています。

それは全部良いことですが、シャウチャの意味はそれは外側だけではないということです。私たちの内側の心の清潔さ、清らかさを指しています。このことが大切なのです。

外見はきれいですけど・・・中身はどうですか？

もし心を映す鏡があるとしたら、どうでしょうか？鏡とは反省するということです。

心の顔のチェックです。チェックすると汚れたものがどのくらいあるのか気が付きます。

外見はきれいで中身が汚れていることは矛盾していませんか？

ミス・ワールドは外見がきれいですけど中身はわからないものです、もしかしたら自惚れ、嫉妬でいっぱいかもしれませぬ。

外見はきれいな人と友達になりたいと思って付き合ってみると、すぐ内面がきれいなのかどうなのかがわかるものです。後から失望することがありませんか？

心の美しさと外側の美しさについてです。他人についてではなく、自分についてそのことを考えてみてください。

いつも顔や髪、服装のことを気にしていますね。同じように心の美しさも気にしてください。

アメリカの元大統領のアブラハム・リンカーンは顔が醜かったといわれていますが、リンカーンの心は素晴らしいものでした。有名な話があります。ある時、少女がお父さんに連れられてリンカーンのところにやってきました。リンカーンは少女をひざの上に座らせて子ども撫でた時、その少女は「お父さん！お父さんはいつもリンカーン大統領の顔は酷いといっていますが違います！リンカーン大統領は素晴らしい方です！とても美しい方です！」といいました。

少女が見るように 本当の美しさは内側の美しさなのです。皆さんの考えは反対ではありませんか？

ではどのように内面をきれいにしますか？

それは、心にある自惚れ、怒り、嫉妬を取り除くときれいになります。

心の美しさは、慈悲深さ、普遍的な愛、調和的な考え方、お世話すること、それが美しさです。

どうでしょうか？ 人生で大切なことではありませんか？人生において何が重要か深く考える事です。

外見(外側)と内面(内側)のバランスをとってください。

このことをよく理解して今から変わってください。

次は② サントーシャ(満足すること)です。十分だと思ふことです。十分でないとう欲望が次々とてできます。

欲望で心がいっぱいであると満足できないのです。働かなくてはいけなくなります。

非道徳的な方法でお金が欲しくなるかもしれません。欲張るのも同じです。英語で **need** は必要という意味ですね、**greed** は貪欲さです。**Greed** は欲望でいっぱいなのです。そうなるとう後で整理の問題も起こります。家にものがいっぱいあるとう心は落ち着かないのです。物は邪魔になります。

それで近藤麻理恵さんの人生ときめく片づけの魔法のように、物を捨てます。断舎利をします。ですが、またお金を使って買うようなことをする・・・おかしくないでしょうか？欲望が絶えないからまたお金が欲しくなる。執着が強くなり、非道徳的な方法で稼ぐようなことをすると後で困ることになるのです。(もちろん普通の感覚の人はありません)ですから欲望はコントロールしなくてはいけないのです。

サントーシャ、満足することで心が落ち着きます。

③ タパス、苦行というものです。皆さんはいつも楽をしたいと思ひますね、苦行は避けたいと思ひますね。楽をすると仕事は進まないのです、ですから自分の意志で苦行に入ってください。楽しんですませようとすると、何も自己成長になりません。それには、朝早く起きて瞑想をしてください。これも苦行の1つです。

例えば、朝ギリギリに起きて、会社行くのに慌てます。走ります、そうなるとう一日慌ただしくなるのです。心はもっと落ち着かなくなります。

自分ばかりでなく周りにもプレッシャーになります。自分のことしか見えてないのです。一日の時間の中で一番大事な時間は朝です。特に朝の3時から6時までが神聖な時間です。瞑想やヨガ、聖典の勉強のためによい時間帯なのです。

この神聖な一番よい時間に皆さんはぐっすり眠っていませんか？夜中遅くまで起きていて6時に起きるといふことはもったいないと思ひませんか？時間のことを考えてみてください。お金のことはいつも考えていて、使っていますね。お金よりもっと大切なのは時間なのです。年を取ると後悔しますよ。時間は神様からもらった

大切な贈り物なのです。皆さんはまだまだその時間がありますから、神様からもらった時間を大切に使いましょう。

朝早く起きて瞑想をすることがやさしいタパス(苦行)になるのです。タパスを続けると自己成長につながります。このことにも気づいてください。

次は④ スワディヤーヤ(聖典の勉強)です。聖典の勉強はどうして必要なのでしょうか？皆さんは、本や新聞、テレビ、インターネットなどをみて、いろんなことを知ります。ですが、その知識は浅いのです。人生のための知識は深いのです。人生のための勉強を毎日少

しずつでも続けましょう。

私は、以前本を読んでいる人を電車の中でみかけていましたが、今は携帯をみていたり、LINEをしていたり、ゲームをしている人を多くみかけます。それは浅い情報ばかりです。人生について、文化について、歴史について学んでください。

聖典の勉強すると、私たちの義務の大切さや、何が道徳的で、何が非道徳的であるのか、そして、人生の目的は何であるのか、真理とは、神様とは・・・、どのようにして幸せを得るかなど、人生において大事なことがわかります。

聖典は、バガヴァットギーター、ラーマクリシュナの福音、ブッダの教えなどです。

しずつでも毎日勉強することは、毎日真理とつながっていることになるのです。毎日聖典を勉強することで真理、本当の幸せへと導かれるのです。

インドではヒンズー教の教えを「善き両親」といいます。そして聖典は「善き友」でもあります。

私たちをサポートしてくれています。皆さんは聖典を学んで、実践ということを感じてください。それが幸せになる準備なのです。

最後は、⑤イーシュワラ プラニダーナ(真理の悟り)です。イーシュワラは先ほど説明したように、神様のことをいいます。目的は神、そして真理を悟ることです。

真理は、無限なもの、永遠なもの、絶対なもの、自由、至福の全てです。

そのためにヤマ、ニヤマを守って、そして神様を瞑想します。瞑想から始めるのがいいでしょう。

そして家に祭壇のような神聖な場所をつくって、祈りや瞑想の習慣をつくってください。家から出かける前にマントラを唱えます。日本であれば南無阿弥陀仏でもよいのです。家に帰ってきてマントラを唱えます。そして、また寝る前にマントラを唱えます。そのように神様とつながっている状態で神様から守られているのです。私たちは一人ではありません。いつも神様と一緒になのです。

そうすればわざわざ遠い場所のパワースポットに行かなくてもいいのです。自分の中にパワースポットがあるのです。イーシュワラは皆さんの中にあるのです。そのことに気付いてください。

安定した幸せを得ることが人生の目的でお金を稼ぐことや名声、快樂ではありません。

それがイーシュワラ プラニダーナ(真理の悟り)です。

ありがとうございました。