

日時：2021年12月11日（土）14：30～16：15

場所：大阪市淀川区『新大阪 東口ステーションビル』

講師：スワーマー・メーダサーナンダジ

はじめに

皆さん、こんにちは。ナマステ。ほとんど3年ぶりですね。2019年3月の時、皆さんとパーティの予定がありましたけれど、私は参加できず突然インドに戻りましたから、本当にすみませんでした。本当は来てお話したかったですが、パーティに参加出来ませんでしたから、皆さん大変なことだったかもしれません。今回は3年ぶりですけれど、その間に私は何回も何回も考えました。「出来るだけ早く大阪へ行って皆さんに挨拶したい」、その考えがありましたけれども、コロナの問題で出来ませんでしたね。その間にMさんにたくさん開催を準備してもらっても、何回もキャンセル、キャンセル、キャンセルでした。今回は本当に開催出来ましたから、本当に嬉しいです。今まで本当は無理ではなかったです。来ることは出来ましたけれども、コロナの状況下で参加者が少ない可能性がありました。今回は結構たくさんの参加者が来て、安心を持って参加していますから、心の中のドキドキが無い、心がクリーンですね。その状態でこの話が出来て嬉しいです。本当に神様の、タクールの、シュリー・ラーマクリシュナの恩寵で出来ました。もちろん、Cさん、Hさん、Kさん、Aさん、Tさん、色々皆さんが手伝って実現出来ましたから、本当に大変ありがたいです。今日、大阪よりも遠い所から来ている人は、Jさん、Mさん、Iさん、そして関東からの方々ですね。本当に良かったです。Nさん、マスクでお顔が見えませんが（笑）。お顔を見せて欲しいです。私はいつも何回もNさんのことを考えました。今日はNさんの奥さんも来ましたから良かったですね。本当に嬉しいです。ほとんどの皆さんは、以前もこの勉強会に何回も参加していましたからね、前から知っています。この3年のあいだ、CさんとAさんとTさんは、逗子の日本ヴェーダーンタ協会に来ていました。その中でもTさんは毎月毎月来ていましたね。ですけれども今日は3年ぶりに会えた方がたくさんいて挨拶していますから、いつもでしたら『バガヴァッド・ギーター』と『ウパニシャッド』がテーマですけれど、今回の講話はちょっと特別なテーマです。今日は、ずっと昔に、私が関西で講話を行い始めた頃の主催者、Oさんも来て下さっています。大阪の難波にある万福寺というお寺で何回も講話していました。午前と午後、2回のセッションでずっとやっていたが、「大阪にもっと何回も来て話をした方が良いのではないですか？」という考えで、『バガヴァッド・ギーター』と『ウパニシャッド』の勉強会が始まりました。それがこの勉強会の歴史です。今後は、もし神様の恩寵で出来ましたら、もうちょっとゆっくりゆっくり続けたらいいかな？その考えもありますね。

～ 講話テーマ：「霊的な生活を身につける方法」～

人生の最期に、「泣きながら死ぬ」、「微笑みながら死ぬ」、どちらが良いですか？

今回の講話テーマは、「霊的な生活を身につける方法」です。人間には、浅い考えの人と、深い考えの人、2種類の人があります。浅い考えの人は、人生の目的が分からず、人生の川で、ある時は左へ、またある時は右へと流されています。多くの人はその種類の人です。一方、深い考えがある賢い人は、人生に目的があり、その目的に向かってゆっくりゆっくり進みます。その目的は世俗的でなく、道徳的で霊的で偉大な目的です。

私達は、この世に生まれてきました。自分では生まれた時のことを覚えていませんが、子供は生まれますと、まず最初は泣きます。もし泣かないと、「どうして泣かないのかな？」と、ちょっと心配になりますね？例外があります。シュリー・ラーマクリシュナは黙って生まれました。そう、泣いていなかったです。とても特別ですね。そして今、私達は生きていますが、永遠ではありませんね？いつか必ず死を迎えます。ずっと生きていたいたいです、死ななければなりません。ただし、死に方には2つのオプション（選択肢）があります。「泣きながら死ぬ」か、「微笑みながら死ぬ」かです。とても大事なオプションです。皆さんどうぞ言って下さい。

受講生：「泣きながら死ぬ、または、微笑みながら死ぬ」

どの様な人が、泣きながら死にますか？死んだあと自分が何の状態になるか分からないという不確かさから、死への怖さと心配がたくさんあり、家族や自分の体に執着と後悔がたくさんある、その様な人です。死ぬ時の状態は、周りに親戚がいても、誰も助けてあげられないです。死にたくない、死にたくない、しかし、死ななければならぬです。自分の心をもう少し綺麗にして自己成長する方法を知っていましたが、何も実践していませんでした。

それでは、どの様な人が、微笑みながら死にますか？恐れがない、執着がない、後悔がない、その様な人が、安心して幸せに、勇気と知恵を持って死にます。皆さん、どちらが良いですか？

受講生：「微笑みながら死ぬ」

聞く、学ぶ

もし皆さんが「微笑みながら死にたい」なら、前から準備しておかないと、想像だけでは実現出来ません。まず、人生についての大事な教えを、聞いて学ぶことが大事です。

例えば、すべての物と生き物は一時的です。永遠の存在は1つだけです。私達は永遠の存在のことを、神様、ゴッド、イーシュワラ、アッラー、というふうに色々な言葉で言っています。その全ての道が、永遠の存在への道です。そうして、私達は永遠な存在と関係を作った方が良いです。なぜなら、一時的なものとの関係を作りますと、絶対に、失望、苦しみ、悲しみが出るからです。一時的なものは、この瞬間には有っても次の瞬間には無くなる可能性があります。一方、永遠な存在、例えば神様は、私達の創造者であり、永遠の両親であり、永遠の友達であり、永遠の避難所です。その関係を忘れないで下さい。今世での友達、親戚、お母さん、お父さん、息子、娘、孫は、みんな今世だけの関係です。

神様は、私達の中にも「たましい」として存在しています。神様とたましいとは同じです。マクロ・レベルでは「神様、ブラフマン、ゴッド」と言い、ミクロ・レベルでは「たましい」と言っています。その本性は、「絶対(=永遠)の存在、絶対の知識、絶対の至福」です。

私達の人生の目的は、その「たましい、神様、ブラフマン」を悟ることです。どうしてですか？悟りますと、すべての苦しみ悲しみが無くなるからです。悟る以外に、安定した平安、穏やかな状態、永遠の幸せ、最高の知識、最高の自由を得る方法はないことを覚えておいて下さい。神様を悟るためには何が必要ですか？「自分の体と心を純粹にすること」と、「神様を愛し、神様への愛を集中して考えること」、その2つです。そうしますと絶対に、自分の本性、神様の本性を悟ります。その結果、安定した平安、穏やかな状態、永遠の幸せ、最高の知識、最高の自由を得ます。それが大事なことです。その2つを身につけることが出来たら、「微笑みながら死ぬ」ことが出来ます。

涙がたくさん流れている顔と、スマイルしている顔。今日は J さんが参加下さっていますから、たぶん、そのイメージの絵、描けますね？J さん、どうぞ描いて下さい。(J さんが白板に2種類の顔を描いて下さる)。皆さん、今、人生にとって大事なイラストが出来ました。イラストを見ますとはっきりイメージ出来ますね？泣きながら死ぬ。または微笑みながら死ぬ。私達にもその時は必ず来ます。

覚えて、何度も考えて、気づいて、身につける

人生についての大事な教えを、最初は聞いて、覚えて、何回も何回も考えて、気付いて、身につけます。そうすることを覚えて下さい。それは、食事の消化と同じです。週に1回だけ、月に1回だけ、たまにたくさん食べるだけで健康は出来ません。どの様な食事が良いか悪いかを考えて、朝昼晩、ちゃんと食べて消化吸収することを毎日繰り返して続けますと健康になります。霊的な生活を身に付けることも、それと同じです。人生についての大事な教えをたまに聞くだけでは身につけません。「聞いて、読んで、覚えて、考えて、理解して、身につける」という実践を毎日続けて下さい。霊的な生活を身につけるには、多くの色々な実践が必要です。先ほども言いましたように、まずは聞いて学ぶことです。皆さんは聞くことまでは出来ていますが、次のステップの実践が出来ていません。5年、10年、20年と、信者を続けていても、たくさん勉強していても、皆さんの霊的なレベルはどうして上がらないのですか？皆さんの生活はどうして変化しないのですか？同じような恐れ、心配、苦しみ、悲しみ、欲望、執着が、繰り返し出ています。たくさん勉強しても、人生をあまり助けていません。何故なら原因は、そのことがポイントです。「実践していないから」です。今日の話の目的はそれです。皆さん、そのことに気付いて下さい。体に良い食事についてたくさん勉強しても、食べないと体を助けられないでしょ？牛乳、牛乳、牛乳と何回唱えても、飲まないで栄養にならないです。皆さんは、霊的な生活について、理解しても理解していません。「理解しても理解していない」の意味は、「頭だけで理解して、実践はしていない」ということです。それが1番の問題です。私の言う事をすこーしでも実践して下さい。たくさん話を聞くより、ほんの少しでも実践する方が良いです。100キログラムのお話を聞くより、1グラムの実践が大事です。それが今日の話のエッセンスです。どうでしょうか、皆さん、やる気が出ますか？私の経験上、ほとんどの人は聞くことが大好きです。それは良いですが、聞くだけでは霊的なレベルは上がりません。子供なら両親が助けてくれますが、大人になったら自分で頑張らないと、どなたが助けてくれますか？『バガヴァッド・ギーター』に、「少しだけ実践しますと、大きな恐れ苦しみ悲しみは無くなります」という助言があります。全部は無くなりませんが、結構無くなります。問題は、それさえも我々はしたくないという事です。しょうがない、「泣きながら死ぬ」ことになります。皆さん、はっきりそのことを理解して実践して下さい。

1 番貴重なものは時間

或るサンスクリット語の節の中で、獣の状態は「アーハーラ (ahāra : 食事)、ニッドラー (nidrā : 睡眠)、バヤ (bhaya : 恐れ)、モイトゥナ (maithuna : 生殖)」だと言っています。人間にもその4つの状態はありますが、もしそれだけだと、形は人間でも中はアニマル・レベルです。その様な人もいますが、人間には獣よりも高いレベルの知性と良心があります。こっちは良い、こっちは良くない、と識別しますでしょ？自己成長へのやる気もあります。獣にそのやる気は無いです。私達はもっと良い状態に進みたいです。皆さんがその考えでしょ？どうして？なぜなら皆さんの本性であるたましいは完璧だからです。もっと良い状態が欲しいという考えが自然に出ます。それだけでなく、私達には「たましいがある」という気付きがあります。獣にその気付きはありません。

天国は楽しみだけを味わう場所、地獄は苦しみだけを味わう場所です。天国と地獄で新しいカルマは出来ません。この世でだけ、人間だけが、良いカルマと悪いカルマを超越して、たましいを悟ることが出来ます。人間の命で生まれることはとても特別です。人生は神様から頂いた特別な贈り物ですが、皆さんにはその気付きがありません。もったいないです。人生は永遠ではありません。いつか絶対に終わります。そのことを考えますと、1番大事で偉大な富は、時間です。お金や家や親戚や健康ではありません。そのことを理解し、生きている間にどの様に良く過ごすか、考えることが大事です。前から準備しなければ、最期に泣きながら死ななければいけませんね？

スケジュールの重要性

時間を良く過ごすための1番良い方法は、毎日のスケジュールを作って従うことです。そのことを日本ヴェーダーンタ協会は、『今日をよく生きる』という本に詳しく載せてあります。

皆さんがスケジュールを作る場合、ほとんど仕事の関係ですね？もし私達の目的が、道徳的で霊的な人生が欲しい、純粹になりたい、神様のことをずっと考えたい、心をコントロールしたい、ということなら、スケジュールに何を入れますか？たとえば体のためには運動や散歩やヨーガ、心のためには抑制と瞑想、知性のためには良い本を勉強する、霊性のためには神様のことを聴き、神様のことを考え、神への愛を増やす、その時間をスケジュールに入れます。もっと簡単に言いますと、起床、運動、聖典学習、瞑想、仕事、休憩、就寝など、いつ何をどれぐらい行うか、すべてのことを入れて、毎日の完璧なスケジュールを作ります。仕事の日とスケジュールとお休みの日のスケジュール、2つあった方が良いでしょう。会社員と主婦とでもスケジュールが違うので、自分の生活に合わせて作りますと、実践的なスケジュールが出来上がります。

次の段階は、そのスケジュールに従います。そうしないと、せっかくよく考えて完璧なスケジュールを作っても、3日や1週間だけで実践をやめてしまますと、あまり結果は出ないです。自分がちゃんとスケジュールに従っているか、時々内省しましょう。

スケジュールは大事です。なぜなら、毎日のスケジュールが3つのことをとも助けるからです。たとえば「時間を肯定的に良く過ごせます」。そして「自己成長出来ます」。もう1つ大きな結果は「心をコントロール出来ます」。皆さんは心のコントロールが出来ていないという問題がありますでしょ？心の奴隷になって、困ったことがたくさん出ています。スケジュールを作って従いますと、心の持ち主に戻ることが出来ます。偉大で有名な人達の生涯について書かれたものを読んでみて下さい。偉大な人達は皆、絶対にスケジュールを作って従っていますね。

肯定的に生きる

私達には、楽しい時と、大変な時と、問題があまりない時がありますね。問題がない楽しい時はスムーズに流れますが、大変な時はどの様に立ち向かえば良いかを、私達は知りたいです。今ですと、コロナ、自然災害、人災など、いろいろ困難な時がありますね。その時はどの様に立ち向かえば良いのでしょうか？肯定的な態度を持つことで立ち向かって下さい。まず否定的なものを避けて下さい。たとえば否定的なニュースやテレビ番組やインターネット動画を避けて下さい。それらをたくさん見ますとどのような問題が出ます？いつも否定的なことを考えますと、恐れと心配が増えて、心の平安を得られないだけでなく、色々な病気に抵抗する免疫力が減ります。それは自分の責任です。ですから私の助言は、「否定的な事を出来るだけ避けて下さい」ということです。否定的なものを毎日見て、その事を人に話したり聞いたり議論することもやめて下さい。私も出来るだけ実践しています。

もう1つ、心配事の多くは実際には起こりません。想像して苦しみ悲しみが出ていますね。

もう1つ考えて下さい。希望は生きること、失望は死ぬことです。今、声に出して言って下さい。(受講生：「希望は生きること、失望は死ぬこと」)。いつも問題はあります。その時、希望は何ですか？ちょっと時間はかかっても、大変な状態は絶対に消えるということです。良い日も悪い日も消えます。そう考えますと執着は出ないです。ミクロ・レベルとマクロ・レベル、個人レベルと国レベルで、昔はもっと大変な状態がありました。それも消えました。考えて下さい、第二次世界大戦は1939年から1945年まで続きました。他国から飛行機が飛んで来て爆弾を落とす可能性がある空襲警報のサイレンの音を聞いたことがありますか？5年位、その恐れの状態が出ていました。その時に何人の方が亡くな

りました？広島と長崎だけでも21万人の方が亡くなりました。経済もとてもだめでしたよ。皆さんはその経験をしていなくても、歴史として知っていますでしょ？皆さんは、梅干しとご飯だけを食べる生活をしていますか？今日のランチには何種類もアイテムが出ましたね？以前私は聴いたことがあります。協会の信者のNさんというお婆さんは、戦後に梅干しとご飯だけを食べていた事をよく覚えていて私に話してくれました。その様な大変な状態に入っても、皆さんは頑張っって沢山の問題を解決して、戦後20年で色々なものを作り、新幹線も作り、1964年には東京オリンピックを準備しました。どなたがそこまで成し遂げました？日本人ではないですか？そのことを考えますと、希望と自信が出ます。今はコロナ、コロナ、コロナで、なぜそんなに大きな心配と恐れとストレスですか？立ち向かいましょう。

神様への信仰

もちろん神様への信仰も大事です。困った時、神様に祈ります、「神様助けて下さい」と。今、結構沢山、日本人の中で「無宗教」という考えを聞きますね？ですが本当は、日本の大きな問題は、経済ではない、コロナではない、無宗教です。神様は要らない、神様はいない、神様は無駄、その考えが1番危険な問題です。それが原因で、うつ病、引きこもり、自殺が増えています。その状態を変えなければいけません。その状態は、親戚、お金、力、富でも助けることが出来ません。神様だけが助けることが出来ます。神様は絶対にいます。神様は私達の創造者です。神様は必要です。なぜなら神様は、私達の永遠の友達、永遠の親戚、永遠の避難所ですから。

それについて1つ物語があります。神様を全然信じていない人が、或るとき海で泳いでいると、強い潮の流れに引き寄せられて死の恐怖を感じたので、心の底から「神様、あなたが本当にいるなら助けて下さい」と祈りました。すると突然イルカが現れて、少しずつその人を岸の方へ押し上げていき、そしていなくなりました。どなたがイルカをその人のもとへ送りました？その人が神様に心から祈ったので、神様が助けてくれました。その様な例もあります。神様は絶対に私達のことを考えて下さいます。

実践

私達は今、結構否定的な状態です。自分にどれだけストレスがあるか、どれだけ執着があるか、どれだけ欲望があるか、考えて下さい。今の状態が続きますと、泣きながら死ぬことになってしまうかもしれませんよ。絶対に生活を変化させなければいけませんね。私達の問題は、「良くないことをしたくないけれど、してしまう」、「良いことをしたいけれど、しない」ということです。その通りですね？

誘惑に負けて大変な状態を何回繰り返しても、その経験から学べていないです。良いことをしないので、レベルが変わらないです。20年30年と信者を続けていても、勉強を続けていても、状態が変わらないです。いつか自分が亡くなる時、「変化しなければ泣きながら死ぬことになると知っていたのに、私は変化しなかったです。どうして？どうしてその状態ですか？」と、自分に尋ねる結果となります。どうすればその状態が変わりますか？皆さんは聖典をたくさん勉強しましたね。もう十分です。これからは実践して下さい。実践があなたを助けます。想像だけで「良いことをしたい」、で終わり。「良いことをしない」、で変わらない。その状態のままでは泣きながら死ぬこととなります。自分にそのことを教えて下さい。人生についてのチャレンジは大きいです。それに比べて他のチャレンジは小さいです。どの様にチャレンジして立ち向かいますか？微笑みながら死ぬために、どのようにやる気を作って続けますか？8つ、大事な方法があります。もう話は終わった方が良いですか？しょうがない、皆さん聴きたいです（笑）

①まず最初は、心のレベルのことを考えて下さい。今の状態は、心のレベルでの「したいか、したくないか」に私達が従っていることが問題です。自分の心に何回も教えることが大事です。「ほら心よ、協力して下さい。私は良くないことをしたくないけれど、してしまいます。その時あなたはしないで下さい」、「ほら心よ、協力して下さい。私は良いことをしたいけれど、しないです。その時あなたはして下さい」と、心に何回も教えて下さい。心の恩寵がとても大事です。なぜなら心は、いつも私達の中において、制御しなければ心は私達の1番の敵、制御すれば心は私達の1番の友です。「心よ助けて下さい。恵みを下さい」と、心の恩寵を祈って下さい。

②もう1つは、意思の力を増やして下さい。スケジュールに従う為には意志力が小さいと問題ですね？私達は強引に何かをさせられる時（せざるを得ない時）、意思力が出ます。たとえば会社員は、体調が悪くても、疲れていても、家族が病気で、誰かと喧嘩して気分が落ち込んでいても、生活費を得るために会社へ行きます。主婦は、料理をしたくなくても、料理をまったく作らないでいると家族が怒るので料理します。問題は、選択の自由がある時です。早起きや瞑想や聖典学習は、してもしなくても自由ですし、罰も無いので、意思力が下がります。皆さんはそのことに気を付けて、スケジュールに従う時も意志力を絶対に出して下さいね。

③もう1つは、スケジュールの時間を厳しく守ることが意志力を増やします。決めた時間までには絶対に寝て、決めた時間までには絶対に起きるという風に、まず1週間スケジュールにちゃんと従って下さい。

④もう1つは、スケジュールの実践を1日もやめないことが意志力を増やします。もし長時間行うことが出来なければ、少しの時間でもOKです。聖典を読む、1ページでもOKです。運動する、10分15分でもOKです。

⑤もう1つは、もしスケジュールに従わなかったら、自分に罰を与えます。そこまで考えなければいけません。たとえば瞑想しなかったら、その日の朝食を断食します。どうですか？そこまでやる気を出して変わりたい人は何人いますか？そうしないと、しても良いし、しなくても良いでは・・・泣きながら死にます。しょうがない。

⑥もう1つは、神様に祈ることがとても大事です。「神様、助けて下さい。私を正しい良い方法で導いて下さい。正しい道へ行く為のやる気と力を与えて下さい。誘惑に抵抗する力を与えて下さい」と祈って下さい。神様は絶対に助けます。

⑦もう1つは、小さなことですが、とても大事で結果が大きいことです。朝起きた時と晩寝る前に、神様、神様を悟った人、神様の化身、のお写真を見て下さい。潜在意識が変化して清らかになります。お釈迦様、イエス様、シュリー・ラーマクリシュナ、好きな方のお写真を枕の隣に置いて下さい。朝起きたら、他の人の顔を見る前に神様のお写真を見てから1日を始めて下さい。夜寝る前も大事な時間です。その印象が夢にも影響します。神様は私達の永遠の友達でしょ？永遠の避難所でしょ？永遠の親戚でしょ？それなら神様のお顔を何回も見た方が良くないですか？

⑧そして最後の1つ、神様の名前を唱えましょう。マントラを受けた人は、それを唱えます。マントラを受けていない人は、好きな神様の名前を唱えます。たくさんオプション（選択肢）があります。「お釈迦様、お釈迦様、お釈迦様・・・」、「イエス、イエス、イエス・・・」、「ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ・・・」。朝起きたらお写真を見て、「ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ・・・」。朝食の時、バスや電車を待つ時、乗った時、仕事の時、お風呂に入った時、寝る前、という風に、頻繁に5回ずつ唱えます。10回や100回は要らないです。3回ずつでも良いです。実践して下さい。最初の1週間で分かります。本当に神様と自分がつながっている状態が出て、「神様はいつも守って下さいます」、「神様はいつも一緒にいます」という考えが出ます。

ありがとうございました（拍手）。