**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第５回　（２０１８年９月２日）**

**前回の補足──（P16 L12）“*通常理解されている幸福は、霊性の生活の真の指標ではなく、決して霊的進歩や悟りの証しではない。霊性の幸福は、通常の幸福とは別種のものであり、「あらゆる理解を越えた神の平安」（新約聖書：ピリピ人への手紙4-7）である。*” について**

**楽しみの基準**

ひとは楽しみがあるから生きています。生きるためのやる気は楽しみです。楽しみを客観的な基準によって整理して、より深く理解し、内省することは大切なことです。基準（👉表１の①～④）を満たすものと満たさないものとにわけ、「ふつうの楽しみ」と「高い楽しみ」としたのが下の表です。

**＜表１＞**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **楽しみの基準** | **ふつうの****楽しみ** | **高い(superior)****楽しみ** |
| ① | （楽しみ+）平安 | 心が動く、心が落ち着かない | 平安、静けさ、心が落ち着く |
| ② | （楽しみ+）学び・知識 | 学びがない、学びが少ない | 学びがある、知識を得る |
| ③ | （楽しい+）自由 | 束縛される、自由がない | 解放される、自由を得る |
| ④-1 | （楽しみ+）継続時間 | 瞬時～短時間 | 長時間～永続 |
| ④-2 | （楽しみ+）タイミング | 最初が甘く、最後に苦い | 最初は苦く、最後に甘い |

**それぞれの楽しみについて**

・②について。たとえば物語でも、世俗的な愛についての物語だと一回読んで楽しんで終わりで、ほとんど学ぶことがないものがあります。それがふつうの楽しみです。マハーバーラタ叙事詩やラーマーヤナ叙事詩は内容がおもしろくて楽しいだけでなく、新たな学び・知識を得ることができます。それはより高い楽しみです。

・③について。自由を得るというより、むしろその反対で、束縛されるのがふつうの楽しみです。楽しんでいると執着が生じ、執着があると見返りを期待して、それが束縛を生んでしまうからです。

・④-1について。楽しむという幸福の時間が長くつづけばつづくほど良い楽しみ、高い楽しみです。その基準で考えれば、肉体的な楽しみがいちばん短く、心や頭のレベルでの楽しみのほうがより長続きすることがわかります。

・④-2について。私たちは経験から（１）最初から最後までずっと楽しいものはない、（２）楽しみには①最初甘く最後に苦い②最初苦く最後に甘いという2種類がある、ということを知っています。そしてそれらを楽しみの継続時間という基準で判断すると、はじめは楽しめても、失望や悲しみは早いうちからあらわれ、はじめの楽しみがつづく時間は短いことがわかります。他方、たとえば勉強や瞑想など、最初にあまり楽しめなくても、徐々に楽しみ、幸せとなるものは、楽しみ自体が長くつづくとわかります。

**高い楽しみはどこのレベルの楽しみか？**

では高い楽しみは、私たちの何のレベルでの楽しみでしょうか？

・肉体レベルでしょうか？　しかし肉体的レベルの楽しみで、平安は得られませんし、勉強はできませんし、自由も得られません。また最終的には悲しみ苦しみを引き起こします。肉体レベルの楽しみは高い楽しみではありません。

・感覚のレベルでしょうか？　美しい景色を見る、おいしい食事を味わうなど、感覚のレベルの楽しみは終わったら比較的すぐに消えてしまいます。それでは高い楽しみとはいえません。

・頭（intellectual）のレベルでしょうか？　確かに肉体や感覚レベルよりも高いレベルの楽しみと言えますが、それにもリミットがある、勉強しても名声欲がおこったらそれに縛られ自由がなくなる、多くの知識を得たことによって理解が混乱する可能性がある、年をとると覚えられなくなる可能性がある…などを考えると、完璧な意味で、高い楽しみとはいえません。

**どんな基準も完全に満たすのは霊的な楽しみだけ**

楽しみの基準すべてを完全に満たすのは、霊的な楽しみ（spiritual joy）だけです。なぜなら霊的な楽しみの対象は神様であり、神様は絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福だからです。それを検証します。

・表１の①について。霊的な楽しみの対象は、絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福です。それは完璧な平安なので、それを楽しめば平安を得ます。

・②について。霊的な楽しみの結果は、神/ブラフマンの本性を悟ることであり、悟ったらすべてのものの本性を理解できます。つまり絶対の知識を得ます。（もちろんそれは学校や本の勉強で得られるふつうの知識とは異なります。）

・③について。絶対の知識を得ると、無知がなくなります。無知がなくなると、一時的なものに執着しなくなります。執着がなくなると束縛から解放されて自由になります。

また③についてはさらに深く、潜在意識にあるサムスカーラにまで考えを及ばさねばなりません。サムスカーラとは過去（今生の過去+たくさんの前世での過去）の印象から形成される傾向のことで、たとえば女性；男性、日本人；インド人、仏教；キリスト教、サラリーマン；主婦…というように、無意識のうちに個人が持っている考え方の傾向ですが、それが心に「これは好き、あれは嫌い、この人は友達、あの人は嫌い…」という影響を与えています。そして無意識であってもそうした個人的な見方をしている以上、心のレベルでも、魂のレベルでも、自由とはいえません。

*スワーミージー（スワーミ・ヴィヴェーカーナンダ）は西洋の弟子ジョセフィン・マクラウドにこう言っていました、「ジョー、あなたは今生は女性です。しかしずっと女性だったわけではありません。またこれから先ずっと女性でもありません。だから女性；男性という考えをやめてください。アートマン（魂）だと考えて下さい」。*

サムスカーラを完全に無くすことはとても難しいことです。しかしそれができる唯一が霊的な楽しみです。なぜなら神様を愛すと、永遠なものを愛すと、一時的なものへの執着がなくなるからです。執着がなくなれば自由になります。そしてほんとうの自由を得るのは、悟りのときです。悟った人だけがほんとうに自由な人です。悟るとすべての心（＝心、自我、知性、記憶を会わせた包括的な心）の鎖（サムスカーラ）を超越するからです。

・④-1について。ふつうの楽しみは「あります、消えます、あります、消えます…」のくり返しで、永遠に楽しいということはありません。一方、霊的な楽しみは永続します。なぜなら楽しみの対象が絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福だからです。永遠ですから「絶対の至福」という言葉を使っています。

・④-2について。最初に楽しみがあることが反動となって、あとになって、悲しみ苦しみが生じるだけでなく恐れも生じます。元は王様だったバッタリハリ（Bhatrihari）という聖者が『バイラッギャ・サタカム』（Vairagya-Satakam：バイラッギャは放棄、サタカムは100）、つまり『放棄を讃える100の歌』をつくったのですが、その内容は、楽しみ・幸せにはかならず恐怖がついてくる、というものです。それを現代の楽しみや幸せに置き換えながら、紹介します。

・たくさん食べるとおなかをこわす

・お酒を飲むと肝臓をこわす（病気になる）

・学者の恐怖は議論で負かされること

・金持ちの恐怖は泥棒と株式市場の下落と銀行の倒産

・美女の恐怖は年をとることと見た目の衰えへの心配

・王様の恐怖は他国の強大化、権力を奪われること

・相撲レスラーの恐怖は今場所優勝しても来場所負けること

・すべての世俗的楽しみの中には恐れが入っている

『バイラッギャ・サタカム』の結論は、恐怖がない状態はバイラッギャ（放棄）である、ということです。これを理解するときに注意して欲しいのは、放棄を否定的な意味でとらえないでください、神様とのイメージでとらえてください、ということです。

放棄のひとつのイメージは「一時的なものを放棄する」ですが、もうひとつの肯定的なイメージは「放棄とは永遠なものが好きになることである」ということです。放棄はすべてをやめることではなく、一時的なものを放棄するとき、神様のことを考える、永遠なもののことを考える、永遠なものが好きになって愛する、それを一緒にすることなのです。そうでないと放棄という言葉から否定的なイメージがおこり、やる気がでない可能性があります。

**霊的な生活の窓口は「ほんとうの意味での『高い楽しみ』を探すこと」**

これで霊的な楽しみ、つまり神/永遠を愛すよろこびや楽しみが、ほんとうの意味での高い楽しみだということが理解できたでしょうか？　それを理解すると、そのとき、ほんとうの高い楽しみを探しはじめます──それが霊的な生活の窓口、そのときが霊的な生活のスタートです。そしてその源は外ではなく、中にあります。中、つまり魂であり、神様です。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**「瞑想と霊性の生活」第５回の勉強範囲：**

**第１部　霊性の理想　THE SPIRITUAL IDEAL**

**第１章　霊性の探求　THE SPIRITUAL QUEST　P16~18**

**・📖 （P16 L14）*私たちは世俗の事物を神に求めるべきではない。かりに神がそうしたものを与えてくださっても、物質的なものはまた災いをもたらすだろう。恩寵を与えてくださる偉大な存在に近づくとき、個人の願望と結びついた世俗の事柄を決して求めてはならない。世俗の海におぼれて物質的な事物に夢中になってしまわぬよう、魂をお救いくださいとだけ願って主に近づくのがよかろう。***

もちろん世俗の海におぼれないようにと祈った方がいいです。しかし私の考えでは、信者にとってのより実践的なやり方は「神様にお任せ」だと思います。その２つには大きな違いがあります。

たとえば神様に祈っても、何も与えられない場合、また与えられたものが苦しみ悲しみをもたらした場合、信者は失望する可能性がありませんか？　しかしもし、「私は神様にお任せするので、神様が決めて、決めたものをどうぞ私に与えて下さい」とすれば、どのような結果がこようとも失望することはありません。なぜならすべては神様がよいようにお決めくださいとお任せしたからです。ですからどのようなことが起きても気になりません。

ここで話を戻して「祈り」について考えますが、信者が何を祈るかについては、段階をふんで、徐々に変わっていきます。信者のほとんどは身体、家族、お金のことなどを祈るものですが、信者にたいするもっと実践的な助言は、それだけを祈るのではなくて、「霊的な知識を与えてほしい」、「清らかになりたい」、「悟りたい」という祈りも同時におこなってくださいということです。つまり、世俗的（＝一時的）なものだけについて祈るのではなく、永遠なものを悟るためにも祈って下さい。その2種類の祈りを合わせておこなってください。

そのようにして進んでいくと、最終的に、スワーミージー（スワーミ・ヴィヴェーカーナンダ）が、自分の家族の困窮を救ってもらおうと神に祈ろうとしたけれどもいざ祈ろうとしたらそれがどうしてもできず、識別（ヴィヴェーカ）と知識（ギャーナ）と放棄（バイラッギャ）しか祈ることができなかった、というのとおなじ状態へとしぜんに変化していきます。

👉『ラーマクリシュナの生涯　下巻　p442』より

（スワミージーは）聖堂に入ると…愛と信仰に圧倒されて、母に何度も何度もぬかずきながら祈った。『母よ、識別をお授けください。離欲（放棄）をお授けください。聖なる知識と信仰をお授けください。…』

スワーミージーは知識と識別を得ることだけでおわらず、放棄を祈っています（＊放棄＝一時的なものの放棄+神様を愛する）。最終的にはこのような祈りが来るのですが、それが中からあらわれるのはあとになってからです。それまではおなじことを祈っても、口だけの、イミテーションの願いです。神様は心からの願いと真似ごとの願いを見分けています。

ナレン（当時のスワーミージーの名前）はさいしょ、聖堂に行くまえ、自分の家族のための祈りを師シュリー・ラーマクリシュナに「祈って下さい」と頼んでいましたね。なぜ自分で祈らなかったのでしょう？　それはスワーミージーがマザー・カーリー（カーリー神）を信じていなかったからです。自分は信じていないので、自分が祈ってもマザー・カーリーは願いをきいてくださらないだろうから、マザー・カーリーを信じているシュリー・ラーマクリシュナにお願いしよう、そう考えたのです。

しかしどうして媒介者（medium）が必要ですか？　自分で神様に祈ったほうががいいではないですか？──シュリー・ラーマクリシュナは「おまえが自分で行けば、おまえの願いを母（マザー・カーリー）は必ず叶えてくださる」と言ってスワーミージーを聖堂に送り出しました。スワーミージーはそれを信じて聖堂に向かい、そこからスワーミージーの変化がはじまりました。それまではスワーミージーは神像を石とか人形と言っていたのです。

聖堂に送り出したシュリー・ラーマクリシュナは、ナレン（当時のスワーミージーの名）がどのようなことを母に祈るかドキドキしていたかもしれません。世俗的なことを祈れば世俗的なものを、母はナレンに与えるからです。しかしナレンはそのためにこの世に生まれてきたわけではありませんでした。ナレンは結局識別と放棄と知識と信仰を祈ることしかできませんでした。

👉『ラーマクリシュナの生涯　下巻　p443』より

…師のところに戻ると、すぐに師がおたずねになった。『家族が生活苦から逃れられるよう、母に申しあげたかね？』　私はびっくりして『いいえ、忘れていました。どうしましょうか？』と答えると、『もういちど行って、お祈りしておいで』　そこで私はふたたび聖堂に向かった。しかし母の前に立つと、またも圧倒されて目的を忘れてしまい、くりかえし母にぬかずくと『知識と信仰をお授けください』と願った。そして師のところに戻ると、師はまたほほえんでおたずねになるのだった、『さて、今度はお願いできたかね？』　私はまたしても驚いて、『いいえできませんでした。母を見るなり神聖な力に押されて、すべてを忘れてしまったのです。それで知識と信仰だけを願ったのです。さあどういたしましょうか？』　師は『おばかさんだね、もっとしっかりして、自分の願いを思い出せなかったのかね？　もう一度行って、欲しいものを母におねだりしておいで』　私は三たび出かけていった。しかし寺院に入るやいなや、深く恥じ入ったのだ、『私はなんとつまらないものをお願いしているのだろう！　これでは師がおっしゃるように、王様のお招きにあずかりながら、ひょうたんやカボチャをお願いしているようなものだ。なんという愚かさ！　私はなんて心の狭いやつなんだろう』　恥と後悔の念から、私は母の前に何度もぬかずいて申しあげた、『母よ！　知識と信仰だけをお授けください』。

聖堂から出てきた私は、三度も母のところに行ったのに願い事ができなかったとは、これは師が仕掛けたことに違いないと思った。師のところに行くと、私は強く言い張った、『私を酩酊状態にして忘れさせたのはあなたに違いありません。ですから母や弟たちが衣食にけっして困らないように、祈っていただかなくてはなりません』　師はおっしゃった、『我が子よ。そういう祈りは誰のためにも絶対にできないのを知っているだろう。口から言葉が出てこないのだ。おまえが母に祈れば何なりと手に入る、と言ったではないか。しかしおまえにはそれも出来なかった。おまえは俗世の幸せのために生まれたのではない。私にそうすることができようか？』　私はきっぱり申し上げた、『いいえ、師よ、それはなりません。私のために祈ってくださらなければなりません。あなたがそうしてくださるだけで、家族は貧困から救われるでしょう』　こうして私がしつこくせがみ続けたので、とうとう師はおっしゃった、『よろしい。質素な衣食にはけっして事欠かないだろう』

この願いは、中から出ないといけません。真似することはできません。スワーミージーはとても高いレベルの求道者で、この世に来る前は聖者（7人の聖者の一人）でした。だからそのような祈りができましたが、ふつうの信者のためにすすめる方法は、まずは「2種類の祈りを合わせる」ことです。やがてしぜんに、識別だけ、放棄だけ、知識だけを祈るようになります。

**・📖 （P17 L1）*通常は不幸を感じると、その不幸に自分を順応させて、欲望や妄想にいっそう執着してしまい、自分のあり方を変えて真理や至福に至ろうとはしないものだ。何事にもまして身体の快楽を重視するまでに肉体に束縛されているので、それを放棄する覚悟はできていない。それどころか、くり返しくり返し蹴られ殴られても、死にもの狂いで別の形にしがみついてゆく。これがマーヤーすなわち無知の驚くべき力なのだ。***

ヤティシュワラーナンダジの言うことは、「ふつうの人は何回も何回も困っても、それまでのやり方を変えることはありません。変化して真理の道に行くことはありません。いつも世俗的な楽しみだけを考えています」です。耳が痛いようですが、マーヤーの影響で、いつもおなじことをくり返してしまうのです。だから*「目覚めよ」*（👉p11参照）と言っています。ふつうのひとはこの本のように「放棄せよ」という類の本は見たくもないでしょう。しかし、霊的な人生とはなにかをほんとうに理解しなければ、霊的な生活がはじまることはありません。

**・📖 （P17 L6）*父なる神または母なる神は、子どもたちの遊びを見ておられる。子どもがおもちゃや子どもじみた気晴らしにあきたとき、はじめて主はほんとうにやってきて、幻想の遊び場からその子を連れ出してくださる。キャンディ、人形、おもちゃの兵隊、おもちゃの家、おもちゃの車などで遊んでいる子どもたちが、こうした物にすっかりうんざりして顔を背けるようになるまでは、主はどうすることもおできにならない。神はそれをたいそう面白がっておられる。そしてやがてある日、子どもは少し大人になって叫ぶ。「私はいったいずっと何をしていたのだろうか」すると主はおっしゃる。「わが子よ、そのとおりだ。いったいおまえは今まで何をしていたのだ。そんなことをせよと誰がおまえに頼んだのか。いつまでもそんな馬鹿げた遊びを続けよと誰が頼んだのか。自分のおもちゃに傷つけられて、からめ取られてしまえなどと誰が頼んだのか。すべて誰がしたことなのか」けれどもたいていの場合、ときはすでに遅すぎて、その子はめちゃめちゃになった人生の廃墟にすわって悲嘆にくれるのだ。***

ここで自分にといかける「主」とは自分の良心ともいえます。それが、変化しないといけない、すべてのやり方・考え方・興味の対象を一時的なものから永遠なものに変えないといけない、と言うのです。

しかし、「いつ変化するか」ということについては大きな混乱があります。「私は幸せが欲しい、一時的なもの中心の今のやり方では幸せは得られない、だから考え方・やり方を変化しないといけない」とわかっていても、いつ変化したらよいのか、という混乱です。決断は今までのやり方・見方とこれからのやり方・見方を調整（adjustment）しなければいけないことで、それは簡単なことではないからです。

しかしそうしないといけないです、決めないといけません。後回しにすれば、決断が難しくなりますし、「あとで考えます、あとで考えます…」では、ただ時間が流れているだけです。しかし、衝動的に決意して、のちにあきらめることになるのはとても良くありません。

ふつうのひとは、人生で３つの探しものをします───ひとつは「楽しみ」です。しかしほんとうの楽しみは見つけられませんでした。ふたつめは「愛」です。しかしほんとうの愛を得ることはありませんでした。三つ目は「自由」です。自由も得られませんでした───人生で楽しみも愛も自由もひとつも得られなかったので、晩年になって、とても失望しています、やる気も熱意もなくなり、力もなく、悲嘆にくれています。しかし悲嘆にくれても、来世、おなじ状態で変化しないですね、サムスカーラがありますから（みな、笑い）。

決断のしかたは、自分のすべての毎日のやり方・考え方を神様とつながっている状態でおこなうこと、そうするとヨーガになります。ヨーガとは合一です。自分のやり方と神様を合一させるとそれがヨーガです。アーサナだけ、瞑想だけのヨーガは狭い意味のヨーガです。もし朝から夜まですべてのやり方を神様とつながっている状態でおこなえば、長い時間瞑想する必要はありません。

そしてこの実践が変化です。あるとき実践できて、あるとき実践できなくても、チャレンジしつづけることです。いつもいつも実践です。ヤティシュワラーナンダジの言うことは、ぜんぶ放棄してヒマラヤのほらあなに入って下さい、ではありません。ヤティシュワラーナンダジがこの話をしたのは、信者に、家住者にたいしてです。外の変化は何も必要ありません。仕事も家族もかわりません。しかし心のレベルでチェンジします。態度の変化、心の変化をするだけです。それだけのチェンジなのですが、サムスカーラがいっぱいあるので、それを実践するのはとても難しく、あるときできて、あるとき忘れてます、なぜならマーヤーが一時的なものにひきつけてますから。

だからチャレンジを続けることが大事で、それをほんとうに「今から！」と決めないといけません。変化しないと進めません。ヤティシュワラーナンダジはおもしろい描写をしていますが、*キャンディ、人形、おもちゃの兵隊、おもちゃの家、おもちゃの車*は、一時的な楽しみの対象です。私たちは大人になっても、ただ楽しみの対象を変えただけで、遊びたいきもちは子どものときのままです。変化は*遅すぎ*てもよくないです。聞いても変化しなかったことを後悔するのが、信者にとってのいちばんの後悔だからです。このような話を聞くようなチャンスがあるのは神の恩寵と思います。

**・📖 （P18 L1）「最高神を求めての奮闘努力」　No lasting satisfaction in the world**

***私たちはみな、もっと健全で正しい生き方をする機会を与えられているが、それぞれが執着しているおもちゃを手放そうとはしない。それだから私たちは苦しまねばならないのだ。数限りない方法で幾度も幾度も人生が教えてくれる大きな教訓を学んで、賢明に行動できるようになるまで、私たちは苦しむ。多くのひとびとが世俗的な野心や理想を実現しようと努力するのとおなじように、私たちは霊的生活と啓発のために奮闘努力しなければならないのだが、ほとんどの人はそんなことはしない。そして世俗的な生活と霊性の生活のどちらを送るか、すなわち奴隷で不安の生活と自由で不安のない生活のどちらを送るかは、完全に自分の選択次第なのだ。***

選択は、いままでと変わらず世俗的な楽しみを求め生きるか、霊的な生活を生きるか、２つにひとつで、それは自分の選択次第です。世俗的なひとは、お金をいっぱいかせぐため、名声欲をえるために生きていて、それも簡単なことではないです、それもタパッシャー（苦行）です。しかしそれぞれの生き方の最終的な結果を考えると、私たちの選択は霊性です。

ふつうの人は世俗的なもののために一生懸命がんばります。私たちは霊的な理想・目的のために一生懸命やがんばります。ともにがんばらなければ達成できないもので、どちらもラクをしたり、途中でやめては結果はでません。おもしろいのは、お金を稼ぐこと、ノーベル賞学者になること、オリンピックに出るアスリートになることetc.はがんばらないとできない大変なことだ、と皆よく知っていますが、それが世俗の目的ではなく霊性が目的となると、ラクをしたいと思うことです。しかし棚からぼた餅はありません。「簡単・ラク」で、高いものを得られません。これは世俗でも霊性でもおなじです。

「野心」の意味は、より高いものを求めるということですが、世俗的な野心があるなら、霊的な野心も持ってください。世俗的にも霊的にも野心がないひとは、『カタ・ウパニシャッド』で描写されている穀物（crop）です。それは実って土に落ちて成長して、実って土に落ちて成長して…の繰り返しをするだけです。

世俗的野心を持っているのはいいことだと思います。なぜならその人は少しのことで、世俗的野心が、より高い野心に変わる可能性があるからです。その人はすでに社会で訓練をつみ、抑制をし、いっぱい働き、より高いものをもとめる準備ができているからです。しかし、世俗の楽しみ・幸せを求めての努力と、霊的な楽しみ・幸せを求めての努力は、その結果に大きな違いがあります。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上