**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第５２回　（２０１９年０２月１９日）**

**・第５２回の勉強範囲：「第二章　信者たちとともに」２７頁**

**（前回の復習）**

1月の勉強のときには、なぜ神様は良い創造と悪い創造の両方をなさったのかについての説明をしました。「闇もまた必要なのだ」について、なぜ闇が必要なのか二つの説明がありましたね。一つは、闇があるからこそ、いつも喜びに満ち、光り輝いている聖者になりたいとの願いがでること。もう一つは、結婚をして子供を作る人がいないと創造が続かないことでした。

**家族をもちたい、出家したい、という気持ちは神様に与えられたもの**

人は、自分の意思で「家族を持ちたい」「子供を持ちたい」、もしくは「放棄してお坊さんになりたい」と考えたと思っています。しかし本当は、誰がすべてを放棄するか、誰が家族を持つか、それらのやる気を与えているのは、神様なのです。その人の性分（nature）として神様は与えています。このことはとても大事です。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ９、１０**

*隣人「師よ、在家の生活を送りながら神を悟ことはできるものでしょうか」*

（解説）

これは、家住者みんなの質問です。皆さんは家住者ですから、この質問がとても一般的なことだとわかりますね。お坊さんはすべてを放棄して出家し、神様のためにいろいろ実践をするので神様を悟ることができる、ということは理解できる。しかし、家住者にはいっぱい義務がありその義務を絶対にしなければならない。それなのにどうやって神様を悟ることができるのだろうか、と疑問に思うでしょう。

**出家者と家住者は、それぞれが自分の置かれた場所にあって偉大**

出家者の方が家住者よりも高い、と思いがちです。なぜなら、家住者はたくさん欲望がありますから。「欲望があるから我々は悟ることができない」と失望することもあります。

『カルマ・ヨーガ』の中に物語があります。ある王様がその国に来るサンニャーシンすべてに「サンニャーシンと家住者のどちらが偉大か」という質問をしました。結論は、「どちらも自分の置かれた場所にあって偉大」というものでした。そのことを実際に知るために王様はあるサンニャーシンと連れ立って、最も美しい女性も王国も無に等しいと見た若い出家僧と、なんどきでも他者のために身をささげることをいとわなかった小鳥の家族、の生きざまを見ました。　　　　　　☞（『カルマ・ヨーガ』５５頁～６３頁参照）

**理想的な出家者と理想的な家住者は同じ**

シュリー・ラーマクリシュナは、「たとえ悟っていなくても出家している者は、少しは放棄をしている点で、一般の家住者よりも高い」と言っていました。しかし、出家者でも、霊的な実践をせず、心の中に怒りや欲望、幻惑がいっぱいだと、一般の家住者と同じです。

だから、もし比べたいなら、両方理想的な存在で比べてください。スワーミージーは「二つの木を比べるときは、それぞれの一番おいしい果実でくらべてください」と言っていました。ナーグ・マハーシャヤのことを思い出してください。とても高いレベルの家住者でしたね。良いお坊さんと比べられるのは、ナーグ・マハーシャヤのような方です。そして、理想的な出家者と理想的な家住者は同じです。問題なのは、理想的なお坊さんになることも、理想的な家住者になることもともに難しいことです。

**非利己的な家住者はレベルが高い**

お坊さんはお金を稼ぎません。子供、お年寄り、障害のある人、などに対し、家住者がいないとサポートできません。そのために家住者はとてもとても大事です。

ときどき「ああ、私には欲望がいっぱいある。だからこの人生は無駄ではないか」と考えることがあるかもしれませんが、そんなことはありません。　また、「お坊さんのレベルは高いが自分のレベルは低い、なぜならいっぱい欲望があるから」という考えも本当は間違いです。もしその人の中に、非利己的な考えがあったら、その種類の家住者も本当はレベルが高いのです。

**家住者が悟るための障害**

家住者は自分の家族のサポートをしないといけない。世間で暮らしていると、欲望、執着が出ます。これが一つの障害です。

もう一つの障害は時間がないことです。時間がないので、祈り、聖典の勉強、瞑想などの神様を悟るための長い実践ができません。

欲望、執着がいっぱいある、ということと、霊的実践の時間がない、という二つの大きな障害があるので、「本当に悟ることができるのだろうか」という質問が出るのです。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ１１**

*師「できるとも。*

（解説）

「絶対にできる」のほうが、「できるとも」よりいいかもしれません。なぜなら、ベンガル語ではアバッシャバー、英語ではcertainlyで、強調された言葉ですから。「絶対にできる」と言われると、皆さんそれを聞いて「ああ、我々にもできるんだ」と思って安心できますね。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ１１～１８**

*しかしいまも言ったように、高徳の人たちと交わり、絶えず祈らなければいけない。人は神を求めて泣かなければならない*。*このようにして心の不純物が洗い流されると、人は神を悟るのだ。心は泥におおわれた針のようなものであり、神は磁石のようなものである。泥が洗い流されなければ、針と磁石と一つになることはできない。色欲、怒り、どん欲、およびその他の悪い傾向、そしてまた世俗の楽しみを求める性質、まさにこれらに相当する泥は、涙で洗い流されるのだ。*

（解説）

神様のために泣く、という新しいポイントが出てきました。では、どうして泣かなければならないのでしょう？みなさんは普段どんな時に泣きますか？

生徒：「悲しいとき」、「できなくて悲しいとき」、「（おなかなどが）痛いとき」、「映画を見て感動して泣く」、「うれしすぎて泣く」、「人に負けて悔しくて泣く」。

そうですね。いろいろな原因で泣きますね。

どのようなときに泣くかを細かく分けて考えます。

**さまざまな泣く理由**

1. **体的な理由で泣く**

ぶたれて痛い。病気など、体が痛い、辛いことが原因で泣きます。

1. **精神的な理由で泣く**

ひどい言葉を言われて傷ついて泣くことがありますね。それから人間関係で、人に無視をされて泣くこともあります。また、人、モノ、お金が離れて行って喪失感から泣くこともあります。失敗をして失望から泣くこともあります。それから死ぬ恐怖もあります。

これらはすべて精神的な理由ですね。心がいたむから泣くのです。

1. **道徳的な理由で泣く**

悪いことをしてしまい、後悔のために泣くこともあります。

1. **ポジティブな理由で泣く**

体的、精神的、道徳的は、いずれもネガティブな理由でしたが、ポジティブな理由で泣くこともあります。例えばオリンピックで勝利する、金メダルを獲得するのをテレビで見ても泣きます。喜びの涙です。母が息子の孝行に対して喜んで泣くこともあります。

1. **霊的ないたみが理由で泣く**

いっぱい実践してもまだ神様に会えない、そんなとき「まだ神様に会えない」と泣きます。

また、神様が一度はあらわれてくださったのに、離れてしまった。その時も泣きます。なぜなら信者は神様をいつも見たいですから。

**霊的な理由で泣いてください**

シュリー・ラーマクリシュナは霊的な理由で泣いてください、と言っています。シュリー・ラーマクリシュナ自身がその例をしめされていますね。「マザー・カーリーに会いたいのに会えない。今日も一日が過ぎました。今日も現れてない、また今日も現れてない」と言って泣きました。シュリー・ラーマクリシュナの泣き方は、顔を土にこすりつけるような大変な泣き方でした。ドッキネッショルの人たちはその姿を見て、気がふれた、と思ったくらいです。　　☞（『福音』（４５）頁L１９～（４６）頁L１参照）

**神様を思って自然に泣けるようになると、神への愛が深まる**

シュリー・ラーマクリシュナは他にも「家族のために泣く人はいるが、神様のために泣く人はあまりいない」と言っていました。みんな世俗的な涙は流しますが、神様のためにはあまり泣きません。たまにシュリー・ラーマクリシュナの真似をして「神様、あらわれてください」と言いますが、そのあとすぐにベッドに行ってぐっすり寝ます。（笑い）　神様は愚か者ではないので、心の底からの願いかどうかは、すぐにわかります。だから、自然とその涙が出るようにならないといけません。悟りへの強いやる気が出て、自然に涙が出るようになると、本当はすぐに神様を愛することができます。悟りもできます。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ１８，１９**

*泥が洗い流されると、磁石は針を引きつける。すなわち人は神を悟る。心の浄い者だけが神を見るのだ。*

（解説）

心の浄い者をチッタ・シュッディと言います。サンスクリット語もベンガル語も同じです。ラージャ・ヨーガの考えで、本当の本性をチッタ・シュッディと言います。心の意識と潜在意識のすべてをきれいにすると、本当の自分の心である純粋な心が現れます。ギャーナ・ヨーガでは、ブラフマン、アートマンといいます。

『福音』の中ではベンガル語で、シュッダ　ブッディ（純粋な知性）、シュッダ　マン（純粋な心）という言葉を使っています。シュッダ　アートマンは純粋な魂です。シュッダ・ブッディのブッディは知性という意味です。仏教徒は純粋な知性を強調しています。仏陀のnatureですから。そして、純粋な知性、純粋な心、純粋な魂は同じです。

面白いのは、ラージャ・ヨーガのヨーガ・スートラのチッタ　ブリッティ　ニローダと、チッタ　シュッディは同じ意味だということです。チッタとは、包括的な心のことです。欲望、執着が波のように高くなったり低くなったりしますが、その波が全部静かになると、欲望、執着が消え、純粋になります。

**心をきれいにすることから始める**

どのヨーガも使う言葉は違っても、言っていることは同じです。心をきれいにしないと神様はいても現れない。そのことを言っています。そのためには、心をきれいにする努力と同時に、瞑想も大事です。初めに心をきれいにしてから瞑想しよう、と考えるのではなく、みんな同時にした方がいいです。

以前にインド大使館でのギーターの講義のときに言いましたが、良い花を咲かせたければ、まず畑を耕すことから始めなければいけません。なぜなら、雑草や石など、さまざまないらないものをどける必要があるからです。それと同じように我々の心にも汚いものがいっぱいあるので、それを取り除かないと、神様はあらわれません。鏡が汚いと、太陽が反射できないように。

ではどのように心をきれいにすればいいでしょうか。

**心をきれいにする方法**

1. **バクティ・ヨーガ**

バクティ・ヨーガでは、神様のために泣くことで心がきれいになります。バクティ・ヨーガの強調は神様ですから。世俗的な理由で泣くのとは全然違います。

1. **ギャーナ・ヨーガ**

ギャーナ・ヨーガでは、シャマ（心のコントロール）、ダマ（感覚のコントロール）などいろいろな段階がありました。しかしムムクシュッタム（解脱のためのやる気）がないと、シュラヴァナ（真理について聞く）、マナナ（集中して考える）、ニディディヤーサナ（ブラフマンの集中）、偉大な言葉を聞いても何も結果が出ないです。

☞（日本ヴェーダーンタ協会*20161120日逗子例会*「ブラフマンの実践」参照）

1. **ラージャ・ヨーガ**

パタンジャリのヨーガ・スートラの、ヤマ、ニヤマなどで心をきれいにしなければなりません。ギャーナ・ヨーガのシャマ、ダマも心をきれいにするためです。

もちろん、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、バクティ・ヨーガの方法を合わせて実践することもできます。矛盾にはなりません。

**まずはきれいにする例**

『福音』の中にも、まずはきれいにすることが大事という例があります。

ポド（パドマローチャン）という愚者が、古くてほこりだらけで誰もいないお寺で、祭壇も置かず、ほら貝を吹き始めました。人々はアラーティが始まったと思ってそのお寺に行ってみると、ポドがほら貝を吹いているだけでした。まずは、お寺をきれいにしてからでないと、どんなにほら貝を吹いても神様は来てくださいません。それと同じように、我々は心という祭壇をまずきれいにしないと、神様はあらわれません。☞（『福音』５９頁下段L５～６０頁上段L４）

**心が汚いと神様にひきつけられない**

磁石には磁場がありますね。その磁場の中に針があると、針は磁石にひきつけられます。しかし、もし針にたくさんの泥の汚れがついていると、磁石にひきつけられません。磁石が神様で、針が我々です。同じようにまず、自分をきれいにしないと神様の近くには行けません。

針についている泥は、例えば、肉欲（カーマ）、怒り、どん欲、そのほかの悪い傾向、そして世俗の楽しみを求める性質です。それらはすべて神様を悟るための障害です。

シュリー・クリシュナのフルートはいつも奏でられています。しかし、我々は忙しくて聞いていません。耳が悪くて聞こえません。

もし心がきれいになり、神様を思って泣くようになると、別のことはいらないです。前世からのサムスカーラで、子供のときから神様を思って泣いている人もいます。しかしその人は特別です。自然に泣けない人は、心をまずきれいにしなければなりません。

シュリー・ラーマクリシュナは『福音』の中で何回も「チッタ・シュッディ、チッタ・シュッディ＝心をきれいにしないといけない、心をきれいにしないといけない」と言っています。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ２０，２１**

*熱病患者は体内に水分がありすぎる。**それが除かれないとキニーネも効果を現しようがない。*

（解説）

キニーネはマラリア熱のための薬です。昔はマラリア熱のためにたくさんの人がインドで亡くなっていました。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ２２，２３**

*世間に暮らしていては神を悟れない、などということがあるものか*

（解説）

そうです。絶対にできます。家住者も神様を悟ることができます。

ジャナカ王を思い出してください。近代では、ナーグ・マハーシャヤ、『福音』の著者のMさん、ラームチャンドラ・ダッタ、みんな家住者でした。みんなできました。この方たちが例です。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ２３～２８頁上段L１**

*しかし、私が言ったように、人は高徳の人たちとともに暮らし、神の恩寵を求めて泣きながら彼に祈り、*

（解説）

**「神様、きよらかにしてください」と泣きながら祈る**

一つは神聖な交わり、もう一つは祈り、泣きながら祈る。

泣きながら何を祈ればいいでしょうか？

「神様に会いたい、姿を見たい」

「神様を悟りたい」

他にはありませんか？

「きよらかにしてください」

そうです。きよらかにならないと神様はあらわれないのですから、それが一番大事な準備ではないですか？　「神様、助けてください。きよらかになりたいのになることができないのです」と祈るべきです。

スワーミージーはマザー・カーリーの前で、世俗の問題の解決をお願いする代わりに「識別と放棄をお与えください」と願いましたね。

　☞（『シュリー・ラーマクリシュナの生涯』下巻４４２頁L４～４４３頁L１５参照）

もし心に汚いものがあると、どれだけ「神様、あらわれてください」とお願いしても、神様はあらわれてくれません。だからまず一番大事な祈りが、「神様、私の心をきれいにしてください。きよらかにしてください」と祈ってください。これが一番最初です。

**個人個人で自分の悟りの障害を内省し、それを取り除いてくださるように祈る**

「私の心には、欲望、執着がいっぱいあります」ということを率直に言わないと、ただ、スワーミージーの真似をして「識別をください、放棄をください」というだけではだめです。

ある人は執着が大きい、またある人は欲望が大きい。怒りが大きい人もいます。個人個人によって違います。それをよく考えて、内省をして、自分の障害は何かを見出し、それのために神様に祈ると結果が出ます。

例えば、病院に行ってお医者さんに「病気を治してください」とだけ言っても、お医者さんは治しようがありません。治療してもらう前に自分のどこが悪いかをお医者さんに伝える必要があります。病人ひとりひとりの症状が違うように我々もなにが障害になっているかは別々です。そして、自分の本当の障害はなにかを知っているのは自分だけです。その感じで神様に祈ったほうがいいです。そのためにはまず内省をしてください。

なかには、とても進んで欲望も執着もない。しかしエゴだけが大きい、という人もいます。高いレベルの聖者でもうぬぼれが出る可能性があります。他のことはコントロールできても、もしたったひとつでも障害があると、神様はあらわれません。だから本当の自分の障害が何かを知るために、もっと内省するべきです。

**細かく祈る**

・「神様は私の障害が何かをご存知です。だからそれを取り除いてください」

・「神様、私は自分では○○が障害になっていると思っています。あなたは私の本当の障害が何かをよくご存じです。だから助けてください。どうかそれを取り除いてください」

・「私は何回やってもうまくいきません。前世からのサムスカーラもあります。だから神様助けてください」

このようにきちんと細かく祈りますと、結果が出ます。ただ「きよらかにしてください」と

いうだけではあまり結果は出ません。

**障害を取り除く努力をする**

本当は自分で内省し、祈るだけではなく、自分でも取り除くための努力します。なぜなら努力も神様が皆さんに与えた力だからです。まずは自分でやってみてください。それで無理なら、神様が助けます。子供が千円持っているのに「お母さん、お菓子を買うのでお小遣いをちょうだい」と言っても、お母さんは、「まずは自分の持っているお金を使ってください。足りなくなったらあげますから」と言いますね。それと同じです。

**祈りとやり方に一貫性をもつ**

もう一つ大事なことは、祈りとやり方に一貫性をもつことです。例えば、「神様、私に真実の実践の力を与えてください」と言いながら、うそをつき続ければ、それは矛盾ですね。まずはうそをつくことをやめてください。そうでないと神様は祈りを聞き届けません。このように神様に我々の祈りが届かないのには、自分に責任がいっぱいあるのです。

**霊的奮闘をしてもうまくいかないとき、助けてくださいと泣きながら祈る**

例えば、機械的に神さまに祈るだけでは、涙は出ません。ある人は、一生懸命やってもなにも結果が出ない。堕落する可能性もあります。マハーマーヤーがとても強いですから。その時、本当は心が痛みますね。その時は、「神様、私は心がきよらかになりたいのにできない。神様、助けてください」と祈ります。これが霊的奮闘(spiritual struggle)です。

「神様、一生懸命やっていますけれども、どうかあなたが助けてください。私には本当の障害がわからないですから。そして悟りたいので、障害を取り除いてください」と祈ってください。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ２３～２８頁上段L１、２**

*そしてときどき一人にならなければいけない*。

（解説）

**日常から離れて神様のことを深く考える**

「一人になる」の英語は、go into solitude です。

solitudeの意味は、「（世間を離れ）一人ぼっちでいること、独居、寂しい場所、荒野」などです。強調すべきことは、自分の日常の仕事、家族から離れる、ということです。なぜなら、たとえ主婦が家族みんなが出払った後で家で一人になったとしても、その場所の波動は執着の波動、仕事の波動です。全部世俗的です。環境が世俗的です。誰もいなくても、波動は続いています。その場所にいると、仕事のことをいつも思い出します。だからその場所から出ないと、霊的な実践はできません。離れて神様のことを考えてください。そのためにお寺に行きます。インドのベナレスやヴリンダーヴァンには、家族と離れたおじいさんやおばあさんがたくさんいます。深く瞑想をするために。日本では、協会のゲストハウスに滞在することもできます。

一つ提案があります。夏のリトリートのときに、携帯電話を使わないようにする、という考えはどうでしょうか？　もちろん使いたい人は使ってもかまいませんが、結果を出したいのであれば、三日間携帯は使わないほうがいいです。なぜなら、たとえリトリートの神聖な場所に行っても、携帯を使うと、家族や仕事が心に入るからです。

**・📖読み『福音』２７頁下段Ｌ２３～２８頁上段L２、３**

*道ばたの植物は最初は垣根をつくって守ってやらないと、家畜にふみ荒らされてしまうだろう」*

（解説）

インドでは、あたりを自由に動き回っている牝牛やヤギがいます。この本文は、それらの動物から植物を守るという意味ですが、日本でイメージするのはちょっと難しいですね。

しっかり育つまではまずは守ることが大事です。求道者も同じことです。本当に霊的になりたいなら、世俗的なものが好きな人との交わりは避けたほうがいい。それは、「守る」と同じことです。もし進みたいなら、それくらい気をつけないといけません。本当は求道者になると、友達の輪が小さく狭くなっていきます。ときどき、旧友に付き合いが悪くなった、と文句を言われることもあります。その時に説明するのは難しいですが。しかし、それが守るということです。

そしてサドゥサンガ、神聖な交わりが大切です。サドゥサンガの意味には、世俗的な交わりから離れるということもあります。そうしないと神聖な交わりの結果が出ませんから。

（第５２回『福音』勉強会）以上