**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第１０回　（２０１９年１１月３日）**

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

**勉強範囲：『瞑想と霊性の生活』(MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)**

**翻訳本：第１部　霊性の理想　第１章　霊性の探求　P25~26**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P10~11**

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

**神に会えぬ嘆き【Divine discontent】（の続き）**

**・📖 （P25 L1）*「御者の役割を果たす知性と手綱の役割を果たすよく制御された心とを持つ者は、神の至高の住処である旅の目的地に到達する」と『カタ・ウパニシャッド（１・３・９）』には書かれている。決して自分に甘んじて自己満足し、すでに最善を尽くしたなどと考えてはならない。その時は最善を尽くしていたのかもしれないが、もっと多くのことができるように、より更なる強い力を神に祈るべきだ。今はまだ１０ポンドしか持ち上げられなくとも、１００ポンドを持ち上げられる力をお願いすることはできる。たとえすでに最善がなされたと思っても、この「最善」の程度は膠着（こうちゃく）してしまうわけではなく、能力は更に高まりうるのだ。***

・原著（P10 L26）*The man who has intelligence for his charioteer and the well-controlled mind for reins, attains the end of the journey, that supreme abode of the Devine, says the Katha Upanishad. We should never be contented or satisfied with ourselves and think we have done our best. It may have been our best for the time being, but we should pray to the Divine for greater and greater strength to be able to do more. Today I may be able to lift only ten pounds, but I can ask for the strength to lift a hundred pounds. My capacity can be increased, even if I think I have already done my best and I am doing my best, because this ‘best’ is not a fixed quantity.*

ふつう、欲求は満足させれば心が落ち着き穏やかな状態になりますが、霊性の生活では満足することで先に進めなくなります。contentは満足、discontentは不満足という意味ですが、霊性の生活ではDivine discontent（＊神に会えぬ嘆きと翻訳されているこの節のタイトル）が必要です。これは求道者が「もっと神のことを考えたい、もっと神のことを話したい、もっと神のことを勉強したい、もっと神のことを愛したい」と痛切に思い、それができていない今の状態を嘆き、不満を感じることです。

求道者は世俗的なものではなく、神、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福を欲します。なぜならそれが私たちの本性ですから、だからそれが欲しくなるのです。最もお金持ちの人はこの世で最も心配している人と言われますが、世俗的なものを満足させても得る結果はさらなる不安、心配、苦しみです。一方Divine discontentを満足させた結果は、もっと幸せ、もっと平穏、もっと清らかな状態です。

しかし朝夕瞑想してそれで十分とか、日曜にだけ教会に行けば十分（サンデー・チャーチ）とか、日曜だけ霊的になれば十分（サンデー・リリジョン）という態度では、その結果を得ることはできません。少しばかり神について考えて霊的に高まったような気がしたり、心のコントロールが少し出来てきたと喜び、それに満足しているようでは先には進まないのです。

求道者の目的は何ですか？　神を悟る、自分の本性を悟る、真理を悟る、です。言葉は違いますが、それらはすべて同じことです。満足しない状態（Divine discontent）はいつまで続きますか？──悟りまで続きます。悟れば、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福を理解でき、そのときすべての恐れ、疑い、無知がなくなり、至福、完全な自由、完全な知識を得ます。それが求道者の目的です、ゴールです。それが、ヴィヴェーカーナンダが言った「立ち上がれ、目覚めよ、ゴールに達するまで立ち止まるな」（Arise! Awake! And stop not till the goal is reached.）ということです。

そのことを旅（journey）にたとえて『カタ・ウパニシャド』がとても興味深い説明をしています。旅は想像上では楽しくても、行ってみると思いがけないことがおこってすべてがスムーズに進むわけでもありません。世俗的な旅では目的地に到着しても100%の喜び、というわけではありません。それに対して霊的な旅（spiritual journey）は100%ピュア、100%幸せです。束縛、心配がなくなり、完全な自由、知識、至福を得ますから。

本文では『カタ・ウパニシャド』の第１部第３章９節（１－３－９）が紹介されていますが、今日はその前に１－３－３を紹介します。

（協会出版『ウパニシャド』から『カタ・ウパニシャッド』の１－３－３の節を探して読む）

「アートマンは馬車に乗る者であり、身体は馬車であると知れ。知性は御者であり、思考器官は手綱であると知れ」（👉『ウパニシャッド』2009年版、p54）

馬車を見たことがありますか？　馬車には次のようなものがあります。

・馬車

・御者

・手綱

・馬

・道（道がないと馬車は走れません）

・乗る人（馬車の持ち主です。普通の客ではないことをイメージしてください）

・目的（目的がないと走る意味がありません）

では１－３－３ではそれらを何と説明していますか？

・馬車は「粗大なからだ」

・御者は「知性」

・手綱は「心」

・10頭の馬は「知識の感覚器官と行動の感覚器官」５つずつ。

・道は「感覚の対象」

・乗る人は「ジーヴァ・アートマン」・・・（アートマンではない）個人的なアートマン、「私」と「からだ」「心」「知性」とを同一しているアートマンです。

・目的は「パラン・アートマン」・・・純粋なアートマン。この旅は、個人的なアートマン（ジーヴァートマン）がパラマートマンに挨拶しにいく旅です。

参加者：自分の本性を知りたいということですか？

同じことです。自分の本性を悟る、神を悟る、真理を悟ると同じことですが、ジーヴァートマンのペアーがパラマートマンですから、目的をパラマートマンと言いました。旅というテーマで考えたときに、このアイディアのほうがおもしろいではないですか？　なぜならジーヴァートマンの一番近しい人がパラマートマンですから。そしてパラマートマンとブラフマンは同じです。

しかし、もし御者がどの道を進めばよいか分からなかったり、良い道と悪い道がわからなくて混乱していたら、旅はどうなるでしょうか。タクシーの新米運転手のように、その可能性はないわけではないでしょう？

「識別」という言葉を聞いたことがありますか？　識別とは「一時的、有限なもの」と「永遠、無限なもの」は何かを理解し、その区別を理解して実践することです。たとえば「家族は一時的」、「神は永遠」──それを聞いて学んで理解して識別を実践します。識別は、心では行いません。知識が行っています。なぜなら心はいつも動いているのでそれができないからです。そして、識別することができる知性が良い御者です。良い御者でなければ、目的地にたどり着くことはできません。

霊的な旅の成功のクライテリア（基準）には２つありますが、まずは識別することができる知性が大事です。識別することができないと、道も大変、到着地も違う、ということになります。すべての人は幸せを求めていますが、しかし現実は苦しみ悲しみばかりを得ています。人生の目的は何？と聞かれて、苦しみ！なんて答える人はいないのに！　ですから人生の旅にはクライテリアが重要です、そのひとつが識別することができる知性です。

ですが御者は手綱を使って馬のコントロールもしなければなりません。馬は10頭もいて、それぞれ聞きたいもの、見たいもの、触りたいもの、食べたいもの、仕事をしたいもの、行きたい場所、と、放っておくと向かう先がバラバラです。道には見たいもの、聞きたいもの、行きたい場所など感覚の対象がたくさんあるのですから。そこで手綱を使って馬のコントロールをする必要が出てきますが、では手綱をコントロールするのは何ですか？　心です。それも制御することができる心です。制御することができないと、手綱はすぐに切れてしまい、10頭の馬（感覚器官）のコントロールができなくなります。

霊的な旅にもっとも重要なものは、識別することができる知性、制御することができる心で、乗る人は最初にこの２つの確認が大切です──ひとつは御者、もうひとつは手綱が十分に強いかどうか。それらを確認してから乗って下さい。そうしないと道（感覚の対象）に執着して目的地にたどり着けない可能性が生じ、旅はストップしてしまいます。私たちはいつもそうです、目的に行きたいと思った、そして求道者になって、その後執着して、進めなくなった…。これに注意するにはとても気づきawarenessが大事です。

ですから本文の１－１－９の翻訳にあるように、*御者の役割を果たす“識別できる”知性と、手綱の役割を果たす“よく制御された”心*を養ってください。それを持つ人が、神の住処（すみか）に到達します。神の住処とは天国ではありません。神（ブラフマン）はふつうの神とは異なりますから。ここで神の住処に到達するという意味は、ブラフマンを悟る、ブラフマンとひとつになる、ヴィシュヌ（クリシュナに同じ。神の意）の本性が自分の本性になる、ジーヴァートマンがパラマートマンになる、ということで、そのためには以前に述べた２つのことが必要です──ひとつは努力、もうひとつが神の恩寵です。

求道者の努力というと、何を指しますか？

参加者：実践。

たとえば何？

参加者：瞑想、神を思う、ジャパ、神の歌を歌う・聴く、聖典を読む…。

そうです。それらの方法を使って自分と神がつながることが大事です。目的は、神と自分がつながっている状態で、それらはそのための方法です。たとえばあなたがある人と関係をつなげるためにすることは、例えば何ですか？

参加者：その人のことをずっと思う。会う。手紙を書く。メールを送る。電話をする。

ある子供が神様に特別な手紙を書きました。宛先はどこにしましたか？

参加者：天国。（笑い）

手紙はどこに投函した？

参加者：郵便箱に。うちの孫もそうしました。（笑い）

目的は神とつながっている状態で、それのために、瞑想、ジャパ、祈り、聖典の勉強、求道者と求道者のあいだの神についての話があります。求道者同志で神について語り合うことについては『バガヴァッド・ギーター』の中で、シュリー・クリシュナがこう言っています、「私は信者同志が神の話をするととても喜び満足する状態を作りました。彼等にやる気を与えるためです」。それが信者と信者の理想的な関係、ホーリー・カンパニー（神聖な交わり）です。そのような信者の団体はあります。ときどき集まって神について話をします。僧院はそのためのとても良い場所です。

世俗的な人の会話には神の話など全く出てきません。それどころかその話はきらいですし、その話をする人のことを頭がおかしいと言ったりもします。ですから信者同志で集まって神の話をしてください。神の話をして気持ち良いという信者同志の関係を作りあげてください。中心は神。信者同志がある人の批判をしたり、ある人の世俗的な話をするのではありません。たとえば日本ヴェーダーンタ協会に集まって、神の話をします。それが求道者の努力の一つの方法です。

そしてその努力の力は、クリシュナが『バガヴァッド・ギーター』で言っているように、自分の力ではなく、神の力です。神が私たちにその力を入れましたから。ですから自分に力があるのにまるで無力だとでも言うように、神に「力を与えてください」と一方的に祈っても、神が聞き入れることはありません。それはまだ歩く余力があるのにおぶって欲しいという怠け者と同じです。もし今の力が１０キロのものを上げられるとしたら、「もっと力を与えてください」と祈れば、神はさらなる力を与えてくださるでしょう。なぜならすべての力の源は神ですから。そして努力の力も神の力です。このことは覚えておいてください。

**・📖 （P25 L8）「聖者たちの模範」**

***私たちは神への強烈な思慕の念を養い育てなければならないが、それは聖者たちや賢者たちの生涯に見られる絶えざる徹底した探求心に見ることができる。青年時代のシュリー・チャイタンニャは偉大な学者だった。だが若さの盛りに突然回心し、熱烈な神の信者になった。その愛は一瞬たりとも神を忘れられないほど強烈だった。彼の全生涯は霊的な陶酔状態のうちに過ごされ、彼の忘我の信仰は、彼自身が残した短い詩に次のように表されている：***

・原著（P11 L3） **Example of saints**

*We must cultivate intense yearning of God ─ the unceasing, uncompromising quest for God that we find in the lives of saints and sages. Sri Caitanya was a great scholar in his younger days. But at the prime of his youth he underwent a sudden conversion and became an ardent lover of God. His love for God was so intense that he could not forget Him even for a second. His whole life was spent in spiritual inebriation. His ecstatic devotion finds its expression in a small poem he wrote in which he says:*

野心の持ち主は、同じ野心を実現した別の人の例を探して学びます。お金持ちになりたい人は億万長者になった人を、歌手で成功したい人は自分の好きなミュージシャンをモデルにして学びます。求道者にとってのそれは、聖者の生涯です。求道者は自分の野心（悟り）の実現のために、聖者の生涯からインスピレーションを得ます。

『バガヴァッド・ギーター』『ウパニシャド』『バーガヴァタム』だけが聖典勉強の対象だというのは狭い見方です。聖典勉強には、シュリー・ラーマクリシュナの生涯、ホーリー・マザーの生涯、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯、スワーミー・ブラフマーナンダジ、アドブターナンダジ、ナーグ・マハーシャヤの生涯など、偉大な聖者、賢者の生涯や回顧録（回想）についての学びも含まれます。どうして必要なのかと言えば、それが霊的実践の理想的な例であり、求道者に良いインスピレーションを与えるからです。

たとえばホーリー・マザーの周囲に聖者はいませんでした。親戚は喧嘩好きで兄弟間で争っていましたし、頭がおかしかったり、とても利己的な人もいました。しかしホーリー・マザーご自身はいつもしずかでした。それは特別なことではありませんか？　私たちは周囲に問題があるとすぐに心がイライラします。しかしホーリー・マザーを見てください、彼女はどれくらい心のコントロールができているでしょうか、どれくらい無執着であったでしょうか…。

聖者の生涯を、単に物語を読むように読んでいては、何も残るものがなく、結果の期待はできません。そうではなく、そこからどのように私は学ぶことができるか、まねすることができるか、従うことができるか、それを念頭において勉強する、という態度が必要です。

インドでは有名無名の聖者がたくさんいます。パヴハリ・バーバー（名前の意味は「空を飲む人」ほとんど食事をとらなかったことに由来する）は彼の庵を襲った泥棒を追いかけて、「あなたは私の庵に忘れ物をしました。あなたは私の家財道具すべてを持って行っていませんから、あなたが残したものを私は持ってきました。受け取ってください」と言いました。その泥棒はのちにすべてを放棄してヒマラヤに行き、偉大な聖者になりました。

タクール（シュリー・ラーマクリシュナ）はサマーディの状態のとき、「聖者のふりをしている」と言った人に蹴飛ばされ身体が傷ついたことがありました。しかしそのことをモトゥル・バーブに言ったのは、その人がドッキネッショル寺院を去ったあとのことでした。モトゥルは「お父さん、どうしてその時に話をしてくれなかったのですか？　私は彼のことを堪忍できません」ととても怒りました、モトゥルはとてもタクールを愛していましたから。タクールの「許し」がどれほどのものだったかを想像してみてください！　それに比べて私たちは、ちょっとでも批判を受けるとすぐに気持ちが悪くなります。

**・📖 （P26 L1）**

***ああ、どんなに切なく待ち焦がれていることでしょう。***

***御身の御名を唱えれば、涙が頬を伝い落ち***

***祈りを唱えれば法悦にむせび泣き言葉を失ってしまう日が来ることを。***

***喜びに全身の毛が逆立つときを。***

***おお、ゴーヴィンダ、御身との一瞬の別れが***

***千年とも感じられる日が来ることを。***

***私の心が、その欲望とともに焼き尽くされ***

***御身のおられぬ世界がはかなく虚ろに思われる日が来ることを。***

***たとえ我が魂が千々に引きちぎられても***

***御足のもとにひれ伏して、ただ揺るがぬ帰依の心もて***

***御身のかいなに抱かれたいと請い願うこともなく***

***お姿をお見せにならぬからと嘆かぬ者として下さい。***

***おお、御身、信者のハートをお盗みになる御方***

***わが身を御心にゆだねます。***

***御身、ただ御身お一人が私の最愛の御方なのですから。***

・原著（P11 L13）

*Ah, how I long for the day*

*When, in chanting Thy Name, the tears will spill down*

*From my eyes, and my throat will refuse to utter*

*Its prayers, choking and stammering with ecstasy.*

*When all the hairs of my body will stand erect with joy!*

*Ah, how I long for the day*

*When an instant’s separation from Thee, O Govinda,*

*Will be as a thousand years,*

*When my heart burns away with its desire,*

*And the world, without Thee, is a heartless void.*

*Prostrate at Thy feet let me be, in unwavering devotion*

*Neither imploring the embrace of Thy presence*

*Though it tears my soul asunder.*

*O Thou, who stealest the hearts of Thy devotees,*

*Do with me what Thou wilt ──*

*For Thou art my heart’s Beloved, Thou and Thou alone.*

ゴーヴィンダはクリシュナと同じ、ヴィシュヌと同じ、神という意味です。この詩は「1秒でもあなたから離れると心が痛く、心が乱れる」と言っていますね。たとえばお母さんと赤ちゃん、牝牛と子牛のことを考えて下さい。少しでも離れるとお母さん牛はマー、マーと鳴いて我が子を呼びます。そのように、神を思う態度が求道者の理想です。求道者は「神だけ」、「ラーマクリシュナだけ」、「人はすべてラーマクリシュナのあらわれ」と、すべてが神、すべてがラーマクリシュナ中心です。

そしてそれは想像の世界の話ではありません。シュリー・チャイタンニャはつねに神、神、神という意識に没頭したため、からだ意識がなくなりました。からだ意識がなくなる事、これがひとつの証明です。私たちはからだ意識がなくなっていない。口で神、神と言っても、体意識があります。シュリー・ラーマクリシュナを考えてください。癌のような大きな病気のときにもサマーディに浸っていました。なぜなら中心が神だからです、またそうでなければサマーディは不可能です。手を骨折したときにも「痛い、痛い」と言っていても神の賛歌を聴いたとたん、からだ意識をなくしました。しかし私たちはちょっとの痛みにも敏感で、痛みがあるとそのことばかりを考えてしまいます。あるいはおなかがすいたと言っては空腹のことを忘れることができません。

シュリー・チャイタンニャは昔の人、シュリー・ラーマクリシュナは現代の人です。もちろん彼は最高の例ですが、その100分の１でも、1000分の１でも真似することができたら、実践は十分です。

大事なポイントは、「人生のすべての中心は神だけ」ということ。もちろん生きるためにいろいろな仕事や義務をしなければなりません。しかし、心は1秒も神から離れていない、そのことが重要です。お母さんと赤ちゃん、牝牛と子牛のことを考えてください、もっと霊的な例では、ラーダーのこと、ラーダーとクリシュナのことを考えてください。誤解している人もいますが、ラーダーは普通の恋人ではない。信者です、クリシュナの一番の信者。

そうなるためにはもちろん心をきれいにしないとできません。心の中に欲望がいっぱい入っていると、その状態で、まねすることはできないですね。自然でできない。ラーマクリシュナの映画の中で、俳優はとても上手に演じていましたが、彼がラーマクリシュナになることはできません。

そして、神以外になにもなし（I want You alone,）。

なぜなら神がいちばんのやきもち焼きだからです。信者が神のみを愛さないと、神は嫉妬なさいます。だから、「神も好きだが、ほかにあれも好き、これも好き」では…

参加者：神に心は向いているけど、他のことにも心が向くのは？

それは理想的ではないです、100%じゃないです。100%考えの中心は神。仕事もいろいろありますが、どの仕事も神の仕事、食事も神にお供え、人も神のあらわれ。ですから人の中に神を見なければ、神と離れている状態となります。もしくは嫌いな人だからといって、神を見ない、見ることができないと、神中心はできないです。

（以上）