**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第９６回　（２０２３年８月１５日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４８頁**

「神への愛がなければ神を悟ることはできない。神への愛を養うために、人格の各レベルでどう実践するか（どう神とつながるか）」について説明しています。①エネルギー、②手、③足、④目、⑤耳、⑥舌、⑦口まで、前回説明しました。

**②の補足**

手は仕事の象徴です。手で行う実践として、「儀式礼拝を行う」という伝統的なものに加えて、すべての人の中に神がおられると考えて「信者にも信者ではない人にもお世話する」実践を紹介しました。それのさらに包括的なアイディアが、「すべての仕事は神の仕事」という実践です。

求道者にとって、最初、「仕事」（work）と「神への礼拝」（worship）は異なるものであり矛盾するものですが、実践が進むと仕事と礼拝のギャップが減り、やがてギャップがなくなれば、「すべての仕事は神への礼拝」となります。”work and worship” が “work is worship” に変わるのです──神の祭壇の前で礼拝するという狭い意味のものが、朝から夜まで礼拝となり仕事をする時間も礼拝になり、オフィスさえも礼拝の場所に変わります。

それをシスター・ニヴェディタは次のような印象的な言葉で表現しました──Then, there is no difference between a temple and a factory. （お寺と工場、何も違いはありません）Factory becomes also temple. （工場もお寺になります）──それがPractical Vedanta、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが説いた実践的ヴェーダーンタです、それがカルマ・ヨーガです。カルマ・ヨーギーに求道者の矛盾はありません。なぜなら仕事が礼拝になっているからです。食事の前のマントラを思い出してください。それがカルマ・ヨーガでしょう？　カルマ（仕事、行為）とヨーガ（神とつながる）が結びつくと「カルマ・ヨーガ」です。

カルマ・ヨーガの大事なポイントは、「何も私のものではない。何も私の義務ではない。すべての義務は神の義務。私は神のマネージャー（代理人）となって仕事をする。社長は神である」、そのようにイメージしてカルマをすることです。人間の社長はあらわれては消えるもの、生きて亡くなるものです。しかし神様社長はなくならずにずっといます。家庭の奥さんだったら旦那さんのことを神様旦那さんと考えてください。人間の旦那さんは仕事の都合で離ればなれになることもありますが、神様旦那さんならいつも一緒にいます。あるいは神様主人ならいつも私たちと一緒にいます──このアイディアは気持ちがとても良いではありませんか？

私たちは神の仕事をします。神の力で、神から頂いた才能で、神を喜ばせるために一生懸命やります。仕事をしたら、結果は神にお任せし、お供えします。それがカルマ・ヨーガのポイントです。

**⑧「頭」を使って神とつながる実践**

これは頭脳を使って神とつながる実践です。神についての本を読み、聖典を勉強し、それを本当に身につけます、それがダーラナーです。本を読む、理解する、身につける、従う──これらはすべて頭脳の仕事です。

**⑨「心」を使って神とつながる実践**

神を瞑想し、たとえば会話など、神の遊びについて考えます。『ラーマクリシュナの福音』に写真がいろいろ載っていますが、それを覚えて瞑想時に思い出して考えます。シュリー・クリシュナの信者ならブリンダーバンでのクリシュナの遊びについて考え、シュリー・ラーマクリシュナの信者ならシュリー・ラーマクリシュナの生涯の出来事──モトゥル・バーブやケシャブ・センとの出来事のほかたくさんあります──を考えます。

それをリーラー・チンタナ［板書：Lila-chintana）］と言います。「リーラー」は遊び、「チンタナ」は考えるという意味です。映画の製作者は１つ１つの場面の詳しいことを事前にすべて書き出します。セットに何の写真をどのように飾るか、机やイスを置くならどんなものをどう配置するか、その時の会話はどうするかなどを１ショットずつ作ってから撮影するのです。『ラーマクリシュナの福音』はそれと同じぐらい詳細に背景が語られているものです。春のガンジス川の満ち引きの様子、月夜の情景、どのような風が吹き、シュリー・ラーマクリシュナの周りに何人の人がいて、シュリー・ラーマクリシュナはどこに座り、どのベランダを歩き、どこで話したか、などが詳しく書き留められています。

そこまでMさんが書いた目的は何でしょうか。私たちの瞑想の助けとするためです。他の聖典、聖書、仏典には、教えや会話だけでそのようなことは書いてありませんが、『ラーマクリシュナの福音』だけは違います──瞑想にはヴィジュアライズ（映像化）する力が必要だからです。その助けのために、Ｍさんはシュリー・ラーマクリシュナの言葉だけでなく、各場面の詳細を書いておいてくれたのです。それを瞑想するとリーラー・チンタナになります。

またそのようにしなければ心は行動（アクション）を起こすのが好きなので、世俗的な考えばかり考えてしまいます。これはそれに抵抗するための方法です。求道者は世俗的なことを考えたくないと思っても考えてしまいますから、プラティパクシャ・バーヴァナー（反対のアクションを起こす実践）で神のリーラーを考えて、世俗的な考えや否定的な考えが起こるのを防ぐのです。リーラー・チンタナの実践は、「抵抗する」「防ぐ」という消極的な意味（negative way）だけでなく、神や神のお遊びについてずっと考えていることで神とつながり神への愛が増し清らかになるという積極的な意味（positive way）でも素晴らしい実践です。

**⑩「ハート」を使って神とつながる実践**

サンスクリット語で「フリダヤ」、英語で「ハート」──肉体の心臓ではなく神を愛するハートです。適当な日本語訳がないのですが、心を「考える心」と「感じる心（feelings）」に分けたときの後者です（ハートのフィーリングやエモーション）。そこが神とつながっている状態になることです。すると神への愛が培われます。

**神聖化（Spiritualizing）の実践**

神への愛を養うための3つ目のアイディアが、すべてを神聖化（spiritualize）する（＝シュリー・ラーマクリシュナの信者ならすべてをラーマクリシュナ化する、ブッダの信者ならブッダ化する、イエスの信者ならイエス化するetc.）実践です。

次のラームプラサード・セン作のカーリー女神賛歌に、その理想的なやり方を見ることができます。［編者注：歌詞は聞こえたままを記録しています］

マナバリ　バジャカリ

（心よ、いつもマザー・カーリーを礼拝するように）

イッチャハエット　ジェアチャレ

（お前の好きなどのような方法でもよいから）

グルダットワ　マハーマントラ

（グルから授かったマハーマントラ［注］を唱えるのもよい）

（注：グルから授かるマントラは解脱に導くマントラである故マハーマントラと言います）

ディバー　ニシ　ジャパカレ

（昼も夜もマントラを唱えるのもよい）

シャヤネー　プラナーマーヤマギャン

（寝床に横たわるときには神にプラナームしていると考えるのもとてもよい）

シャヤネ　ニッドライコロマケ　ディヤーン

（眠りのときには神を瞑想していると考えるのもとてもよい）

解説：Mさんは、「シュリー・ラーマクリシュナは寝ているときも『マー、マー、マー、マー』と言っている」と書いていますが、それが眠っているときの瞑想です。私たちは眠っているときに世俗的な夢を見、シュリー・ラーマクリシュナは眠っていてもマザーのことを忘れずにいて、浅い眠りになると「マー、マー、マー、マー」と言うのです。これは私たちへのデモンストレーション［現実に可能であることを示す例］です。私たちももっと神聖になって始終神のことを考えていると、瞑想のときにも眠りのときにも神があらわれます。またデモンストレーションがなければ「眠り」と「瞑想」がどのように合致するのか、見当もつかないでしょう。ところで夢に神があらわれたと言ってそれについて尋ねてくる人がいますが、私はいつも「あまり意味はないです。ですけれども全く意味がないということもありません」と答えています。つまり、世俗的な夢なら目覚めのときに世俗的なことばかり考えていたことの証明になり、もしも夢に神やお坊さんを見たら、それは毎日神のことを考えているという証明になる──そう考えれば意味がある、と私は答えています。

ノゴロフェロ　モネキロ　ホロッキノ　シャラマレ

（出かけるときには神の周りをまわっていると考えるのもよい）

解説：インドで「マンディール・プラダクシナ」はとても普通です。神像にプラナームしてそれで終わり、ではなく、シヴァや女神やガネーシャが祀られている寺院の周囲を一回、時々二回、時々三回まわるのです。建物の中に神がおられ、その神に「私たちを守ってください」と祈りながらまわります。そのように、出かけるときにも旅行のときにもイメージしてください。すると旅行が巡礼になります。それが神聖化の実践です。

ジャトサナ　カルナプテ　シャビマエマントラバテ

（耳に入るものはすべてマザーのマントラと思うのもよい）

解説：日本語のカタカナもひらがなもサンスクリット語の50音も、すべての音の源はオームです。そのオームから宇宙だけでなくすべてがつくられました、それがウパニシャドの言うことです。ではオームはどこから出ているでしょうか。ブラフマンからです。「すべての言葉の源はブラフマン」というイメージができたら、世俗的な言葉も神聖な言葉もすべて神聖な言葉（All words are holy.）となって、悪い言葉とか良い言葉という見方がなくなるでしょう。この節にはそのことが書いてあります。

カリパンチャシャ　バルナマリ、バルネバルネ　ナームダレ

（マザー・カーリーはブラフマイーであり、ブラフマンの力であり、シャクティであり、ブラフマンの現れ。ブラフマンとブラフマイーはひとつ存在の二つの姿（つまりニラーカーラとサカーラ）。すべての言葉はオームから現れ、オームはブラフマンから現れた）

チャルバ　チャッシャ　レーヒャ　テーヤ

（食べるときも飲むときも舐めるときも噛むときも、心の中のマザー・カーリーにお供えするのもよい）

マビラジェン　シャルバラテ

（マザーはすべての場所、すべてのものに存在している）

ルペルーペー　ジャトルーパー

（すべての形、すべての命の中にマザー・カーリーがおられる）

解説：ラームプラサードはこの歌でマザー・カーリーのイメージを取って、皆さんそれを実践してくださいと言っています。なぜならブラフマンをイメージするのは少し難しいですから。それよりも、「すべてにマザー・カーリーが存在している」「シュリー・ラーマクリシュナが存在している」「イエスが存在している」とイメージするほうが楽ですから。それが神聖化の実践です。

［59：49～1：02：30頃、ラームプラサード作の賛歌を歌う］

**シュリー・ラーマクリシュナの例**

あるとき、ホーリー・マザーが作ったシュリー・ラーマクリシュナの食事を女性信者が給仕したことがありました。そのあと彼女は静かに座ってシュリー・ラーマクリシュナが食事をとるのを見ていました。すると突然シュリー・ラーマクリシュナから「誰が食べていますか？」と尋ねられました。その質問は少し変ではありませんか？　シュリー・ラーマクリシュナが食べているのを彼女は見ているはずです。ですが彼女はシュリー・ラーマクリシュナが食べるのを、ちょっと怖い、ちょっとびっくり、そんな感じで見ていました。なぜならシュリー・ラーマクリシュナが口を開けると、口の中からヘビのようなものが出てきて、それが食べ物を飲みこんでいたからです。それは何ですか？

参加者「クンダリニー？」

そうです、クラ・クンダリニーです。シュリー・ラーマクリシュナはヨーギーですから自分で食べないでクラ・クンダリニーにお供えしていたのです。クラ・クンダリニーは脊柱の一番下にある霊的な力で、クラ・クンダリニーとマザー・カーリーは一緒です。普通の人のそれはムーラーダーラで眠っていますが、シュリー・ラーマクリシュナの場合は目覚めて脊柱を上がり最終のサハスラーラまできていました。シュリー・ラーマクリシュナはそのレベルの方だったので、自分で食べずにすべてをクラ・クンダリニーにお供えすることができたのです。これは想像ではなく本当のことです。その女性信者が実際に目撃していますから。

それが、歌の中の「食べるときも飲むときも舐めるときも噛むときも、心の中のマザー・カーリーにお供えする」の実践例です。私たちもそれをイメージしながら食事の前のマントラを唱えましょう。マントラの意味（私はブラフマン、食事もブラフマン、お皿もブラフマン、食事をする手もブラフマン……）がイメージしにくければ、「私はラーマクリシュナ、お皿もラーマクリシュナ、食事もラーマクリシュナ、手もラーマクリシュナ、箸もラーマクリシュナ、口の中にラーマクリシュナの火があり、すべてはラーマクリシュナにお供えします」とイメージしましょう。そのように実践すれば、写真だけでしか見たことなく会ったこともない神を、もっともっと愛することができるようになります。

神をもっと愛する実践として──シュリー・ラーマクリシュナの助言（シャーンタ、ダーシャ、サッキャ、ヴァーッツァリア、マドゥルの5つの態度）、人格の各レベルを使って神とつながる実践、そして神聖化、の3つの方法を紹介しました。

**📖４８頁上段　４行目**

**M「人が神を見るときには、この目で見るのでございますか」**

**師「神は、この肉眼で見ることはできない。霊性の修行をしているうちに、人は『愛の目』、『愛の耳』、およびその他の器官をそなえた『愛の身体』を得る。人は神を、それらの『愛の目』で見る。神の声をそれらの『愛の耳』できく。人は愛でできた生殖器さえも得るのだ」**

**これをきいてMはふき出した。師は腹も立てずにおつづけになった、「この『愛の身体』で、魂は神と交わるのだ」**

**Mはふたたびまじめになった。**

**（解説）**

［眉間を指して］ディッヴィヤー・チャクシュ（wisdom eye、天眼、智慧的な目）［👉2023年4月の講義録］は悟ったあとに得られます。すると普通の肉体的な目（チャルマ・チャクシュ）では見ることのできないものを見ます。信者と一緒にいるときシュリー・ラーマクリシュナが突然、「マザー・カーリー、あなた、いらっしゃいましたか？」とマザー・カーリーと会話をする場面がありますが、それがヴィッディヤー・チャクシュの証明です。そのとき他の人にはマザー・カーリーは見えていませんでした。なぜなら他の人はシュリー・ラーマクリシュナと同じ霊的レベルではなかったからです。しかしその人の霊性がヴィッディヤー・チャクシュを得られるほど高まれば見ることができます。

ベルル・マトでクリスマス・イヴ礼拝（祭壇を作り、イエスの写真とマリア様の写真を飾り、お供え物をして、礼拝して、聖書を読み、キャロルを歌う時もあります、時々お話もあります）をしたとき、突然スワーミー・ブラフマーナンダジーがバーヴァ・サマーディに入ったことがありました。顔は光り輝き喜びに満ちました。やがてセレモニーが終わってそのことを尋ねられたとき、ブラフマーナンダジーは「ちょっと覚えていない」とおっしゃいながらも「ブラザー・ターラクよ、見ましたか？　イエスがあらわれましたね」とスワーミー・シヴァーナンダジーに言いました。シヴァーナンダジーは「そうですね、私も見ました」と答えました。ですが他のお坊さんたちは見ませんでした。ブラフマーナンダジーとシヴァーナンダジー、多分トゥリヤーナンダジーの三人だけが見ました。特別な目を持っていたからです。

スワーミー・プレーマーナンダジーは出掛ける前に必ずシュリー・ラーマクリシュナのお寺に行ってシュリー・ラーマクリシュナの許可をもらってから外出していました。出掛ける前、両親にプラナームするのはインドの伝統です。タクールは私たちのことを見守っているので、私たちもいつもそうしています。その日もプレーマーナンダジーはシュリー・ラーマクリシュナの祭壇の前で出掛ける報告をしていました。するとシュリー・ラーマクリシュナがあらわれて「出掛けないでください」と言ったので、「タクールが私に『出掛けないでください』と言うのでキャンセルします」と伝えました。そのときシュリー・ラーマクリシュナのお寺には別のお坊さんがいて瞑想をしていたのですが、そのお坊さんにプレーマーナンダジーがタクールに挨拶する声は聞こえても、シュリー・ラーマクリシュナの答えは聞こえませんでした。そのように、普通の目や耳では見ることも聞くこともできないことがあるのです。（ところでシュリー・ラーマクリシュナが「出掛けないで」と言った理由は次の日の新聞でわかりました。プレーマーナンダジーが乗る予定だった舟は沈んだのです）

**📖４８頁上段　１３行目**

**師「しかしこれは、神への強烈な愛がなければ得られるものではない。人が強烈に神を愛するときには、彼はいたるところに神しか見ない。それはちょうど、何もかもが黄色く見える患者のようなものだ。そのときには、人は『私はまさに彼だ』と感じるのである。**

**ひどく酔っぱらった酒飲みは、『まさに、私はカーリーである！』と言う。愛に酔ったゴーピーたちは、『ほんとうに、私はクリシュナだ！』と叫んだ。**

**昼も夜も神を思っている人はいたるところに彼を見る。それはちょうど、人がしばらく一つの炎をじっと見つめていたあとで、四方八方に炎を見るのに似ている」**

**「しかしそれは、ほんとうの炎ではない」とMはふと思った。**

**（解説）**

シュリー・ラーマクリシュナは、愛のからだ（Love body）や愛の目（プレーメ・チャクシュ）は「神への強烈な愛がなければ得られない」と言っています。そして「強烈に神を愛すると、いたるところに神しか見ない」と言っています。

いたるところ──神は遍在ですからどこにでもおられます。ですがなぜ私たちには神が見えないのでしょうか？　ヴェーダーンタ哲学は「すべてはブラフマン」だと教えますが、なぜ私たちにはブラフマンが見えないのですか？　なぜブラフマンではなく、人や物が見えるのですか？　その原因は何ですか？

参加者「マーヤーか、ピュアマインド？」

マーヤーは霊的な無知ですね。私たちに霊的な無知があるから私たちには見えません。霊的な無知が消えたら私たちにも見えます。ではなぜ霊的な無知が消えないのかというと、心が純粋ではないから、心に否定的な感情など汚いものがあるからです。心がきよらかになったら、私たちも見ます──それがヴェーダーンタの説明です。

シュリー・ラーマクリシュナの説明は何ですか？　原因は何だと言っていますか？　「神への愛が強烈に深まらないと見ることはできない」と言っています。ポイントは、ヴェーダーンタの考えでは「マーヤー」、バクティの考えでは「神への愛」です。

ですがヴェーダーンタの結果とバクティの結果は最終的には同じです。「すべてはブラフマン（神）」なら「いたるところに神がおられ」、自分の存在のすべても神になります。先ほど紹介した人格の各レベルを使って神とつながる実践がそのものではありませんか？　そして神とつながり神への愛が強烈に深まったとき、心はきれいになっています。ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガは最終的に同じ結果なのです。

ところでラージャ・ヨーガは純粋になるためにヤマ、ニヤマ、アーサナなどの実践をしますが、バクティ・ヨーガにはそのための特別な実践はありません。神への愛が育ち、すべての存在に神を見るようになると、既に純粋になっているのです。

スワーミー・トゥリヤーナンダジーは若い頃ヴェーダーンタを実践していましたが、その時「私は実践しているが肉欲という大きな問題が１つある」と考えていました。そしてそれをどう取り除けばよいか、シュリー・ラーマクリシュナに尋ねました。シュリー・ラーマクリシュナの答えは、「どうして取り除きます？　もっと増やしてください」というおもしろいものでした。真意は「その欲望を神に向けてください」──つまり普通は女性男性に向かう欲望を、女性男性という人間をイメージしないで、それを神に向け変えてください、ということだったのです。このバクティ・ヨーガの方法はとてもポジティブなやり方ではありませんか？　同じ質問に、ヴェーダーンタなら「識別して下さい」と、パタンジャリなら「ヤマ、ニヤマを実践して下さい」と答えるでしょう。しかしバクティ・ヨーガはそうではありません。これはおもしろいことではないですか？　どちらが好きですか？（笑い）

参加者「バクティ」

けれども私の個人的な考えは、「私たちにはそれぞれの実践が少しずつ必要」です。識別も必要、バクティも必要、なぜならバクティはそんなに簡単なものではないですから。強烈なほどに神への愛を育てることは難しいことではありませんか？　ですから普通の求道者のためには、これも少し必要、あれも少し必要と、それぞれを合わせて実践した方がよいのです。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはバクティ・ヨーギーの感情が豊か過ぎることのないよう注意喚起しましたが、そのためにも識別の実践も行うのがよいのです。また識別しないといけません。最初心はきれいではなくてすべての愛を神に向けることができないものですが、その状態で感情が豊かになり過ぎると、肯定的と思っていた感情が突然、否定的な感情に変わる場合があるからです。それを防ぐために、「一時的」と「永遠」の識別を行うのがよいのです。純粋にバクティだけではなかなか難しいので、ナーラダの『バクティ・スートラ』が「ギャーナ・ミッスラ・バクティ」と言っているように、ギヤーナとバクティをミックスしたほうがよいのです。

しかしもしピュア・バクティがあったら、前生から心がとてもきよらかであったら、子供の時から大変に純粋だったら、その人に実践は必要ありません。黄疸になるとすべてが黄色っぽく見えますが、神への強烈な愛が養われるとすべてに神を見るからです。

**（賛歌奉献）**（映像データの１：４７：１２頃）

スリエーショプリネー……

**（Q＆A）**

**Q）**神聖化の実践の中で、「すべての言葉の源はオームであり、その源はブラフマン。だから悪い言葉や良い言葉っていう考え方はない」というお話がありましたが、そのように頭で理解しようとしても、ネガティブな言葉とかはどのように……。

**A）**もちろんそうですけれども、聖者にネガティブな言葉の影響はありません。聖者に悪いことを言っても、聖者にはなんの反動も起きません。なぜなら聖者にとってすべては神だからです。しかし私たちはまだ聖者になっていませんから、ネガティブな言葉の影響は受けますけれども、①自分から言わない、②人から言われることを避ける、という注意はできます。悟るまではそのように気をつけなければなりません。しかし一方聖者は善人悪人の区別をしないのです。「神聖な交わり」は誰のためにあるのかというと、普通の信者のためにあり、悟った人にはその必要はありません。またそうでなければ、罪びとの避難所はどこにあるというのでしょう？　イエスは言っています、「困った人はみな私のところに来て下さい」と。ラームプラサードは悟った方でしたから、ラームプラサードの見方で良い言葉も悪い言葉もないということは正しく、すべての存在がブラフマンであり、すべての言葉の源はオームだということは正しいのです。大事なポイントは、聖典を勉強しているのであれば「真理とは何か」を話さなければならないということ、それと同時に、自分のやり方はどうするかという観点も絶対に必要だということです。両方大事なのです。そして後者について助言をするために、グル、霊的な先生、霊的なガイドがいます。

**Q）**バクティ・ヨーガの場合、愛する神様と自分とは別々の存在だ、っていう考えをずっと通していくのが正しい？

**A）**最初はそうです。ギャーナ・ヨーガもそうではないですか？　最初からパラマートマンのイメージは出ないでしょう？　ジーヴァートマンから入るでしょう？　ジーヴァートマンとは、アートマンですけれども肉体意識も心の意識も魂意識もあります。それと同じです。最初は自分を神（バガヴァーン）の信者と思うところから始めます。それがアパラ・バクティですね。

またパラー・バクティは──これは後日お話します。そろそろ『ラーマクリシュナの福音』勉強会で出てくると思います──最初は、バクティ、バクタ、バガヴァーン、つまり神への愛、信者、神という三者があります。ギャーナ・ヨーガではブラフマン、ジーヴァートマン、パラマートマン。ラージャ・ヨーガでは、ディヤーナ　ディーヤー　ダーダー、つまり瞑想する人、瞑想、瞑想の対象。すべてそのように最初は別々です。理想と自分が異なっています。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上