**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第３１回　（２０１７年　０２月１４日）**

**・第３１回の勉強範囲：「第一章　師と弟子」８頁**

**ヴェーダの霊的な内容は永遠**

宗教には様々なものがあります。例えば、仏教、キリスト教、ゾロアスター教、ヒンドゥー教、などです。我々のふつうの考えでは、それらの宗教は人間が作ったと考えます。例えばキリスト教の創立者はイエスです。仏教の創立者はお釈迦様、イスラム教はマホメットですね。イエスがいなかったらキリスト教はありません。

しかしヒンドゥー教は人間が作ったとは考えられていません。創立者はいません。

なぜならヴェーダの霊的な内容は永遠だからです。昔からありました。

昔からあったものが、ある聖者の心の中に現われた、それがヴェーダの知識です。ヴェーダの知識は人間が作ったものではありません。

シュリー・ラーマクリシュナが言うには、キリスト教も仏教も本当は神様が創りました。イエスやお釈迦様やマホメットは、人間と神様のミディアム（中間）です。そして本当は神様が準備しました。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ９

*M（へりくだって）「はい、分かります。*

（解説）

Mさんは「はい、分かりました」と言いましたけれども、そう言った後でも、像の礼拝があまり好きではありませんでした。頭では像を礼拝することも礼拝のひとつの種類だと理解できましたが、フィーリングとしてではありませんでしたから。しかしタクールのおかげでだんだんと変化しました。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ９～Ｌ１０

*師よ、どのようにして神に心を集中したらよろしいでしょうか」*

（解説）

**神様に心を集中できない原因**

「どのようにして神に集中すればいいか」というのは、信者皆さんの質問ではないですか？

神様のことを本当は考えたいですけれども難しい。神様のことを考えることがもし簡単なことならば、その質問はいらないですね。

例えば、瞑想の時のことを考えてください。神様を瞑想したいのに集中できない。神様以外のこと、例えばスケジュールのこと、過去のこと、未来のこと、人のこと、仕事のことなどを思い出してしまいます。神様のことを思いだせない。思い出すのが難しいです。

しかし自分の好きな人のことや好きな仕事のことにはすぐに集中できます。そして長時間無意識に時間が過ぎていきます。それなのにどうして神様のことには集中できないですか？

その本当の問題、原因は何ですか？

**神様をそんなに好きではないからです**。神様のことを好きですが愛していないからです。

深く愛したものや人を深く集中して考えることはできますが、そんなに愛していないものを集中して考えることはできません。

ではどうして神様をそんなに愛していないのですか？

・ひとつは**神様に会ったことがない**からです。

・もうひとつは**神様と我々の関係を理解できない**からです。

我々にとって神様は

**一番近い身内　一番親しい方　一番の避難所、支えてくださる方**

**一番面白い方、一番甘い方、いちばん美しい方**、

そして**永遠の関係**です。

我々はこのような神様と我々の理解ができていません。だから神様を深く愛せません。

また例えば、我々を本当に創造したのは神様です。ふつうはお母さん、お父さんだと思いますが。お母さん、お父さんの創造者はおばあちゃん、おじいちゃんですね。おばあちゃん、おじいちゃんの創造者は・・・その感じでたどっていきますと、最終的には神様です。そこまでの理解が我々にはありませんから、神様への愛が出ていません。

**神様がどれほど美しいかの例**

先ほど、神様は我々にとって一番美しい方だと言いました。今、、神様がどれほど美しいかの3つの例を挙げます。

**①イエスの美しさの例**

『福音』の中にキリスト教徒のインド人が出てきます。彼は弟の結婚式の日に、その弟ともうひとりの兄弟の両方を事故でなくしました。そのときとっても放棄と無執着が出て、その日のうちにキリスト教のお坊さんになりました。ある日、彼は言いました。「私はイエスのヴィジョンを見たことがあります。その時のイエスの顔と比べると、どんな美人もふつうに思えます。それくらいイエスの顔は美しかったです」

**②ラーマの美しさの例**

叙事詩ラーマーヤナの中で、悪魔ラーヴァナはラーマ神の妻のシーターを盗みました。ラーヴァナはシーターと結婚するためにシーターを喜ばせようと、美しい人や若い人など、さまざまな形に変身しました。ラーヴァナは悪魔ですから魔法が使えたのですね。彼はある形に変身する前には、その形に集中して瞑想して、その形に変身することができました。

ある人がラーヴァナに尋ねました。

「あなたはいろいろな形でシーターの前に現われていますが、どうしてラーマの形で現われないのですか？」

ラーヴァナは外から見ると悪魔でひどい人ですが、本当はラーマの高いレベルの信者でした。そして言いました。

「ラーマの形で現われるためには、ラーマのことを心で瞑想しなければならないです。もし私が心の中でラーマの美しさを考えると、美しいシーターでさえ、灰のように思えてしまうからです」

それほどラーマ神は美しく素晴らしい存在でした。

**③タクールの美しさの例**

『福音』の中でMさんは、「タクールをもっと見たい、もっと見たい」と言いました。その美しさの描写もあります。しかし我々がタクールの写真を見てもその美しさはわかりにくいですね。タクールはサマーディに入ると、変化して全く違う形で現われました。とても明るい、純粋、美しい、慈悲、愛、すべてが合わさって出ています。それだけでなく、中から喜び、至福が顔に出ています。

Mさんはそれを見て、「おお、もっと見たい、もっと見たい」と思いました。それくらいタクールは美しい。　　　　　☞（『福音』１６頁下段Ｌ８～１７頁下段Ｌ５参照）

神様はそれくらい美しいですが、ふつうの人にはその美しさは理解できません。

**心の汚れを取り除き、神様に集中する**

聖典の中に「神様は創造者、神様は避難所、神様は友達」というのがありますが、自分の中にその印象は出ていますか？　聞くだけ。何度聞いても印象がでない。そうではありませんか？「あなたは身体ではなく意識です」ということや、ウパニシャッドの話、バガヴァッド・ギーターの話を何回勉強しても、どうして印象が出ないですか？

なぜなら心が汚いからです。

心が汚い人は、執着がいっぱい、欲望がいっぱい。それが汚いということです。

ではどのように心の汚れを取り除けばいいでしょうか？

・ひとつは**心をきれいにする。**鏡は汚れていると、反射できないです。鏡には絶対反射の力があります。鏡を磨くとピカピカになって反射できます。そのように心をきれいにして神様を映さないといけません。

・もうひとつは**心の愛を増やす**。

そうしますと心は神様に集中して考えることができます。

**心の愛を増やす方法**

**①神様のことをたくさん聞く**

神様と会ったことがないというのは大きな問題です。会ったことがないから、神様のことを集中して考えることができません。ですけれども、会ってないもののことを聞くだけで興味を増やすことはできます。例えばインドのことをいっぱい聞くとインドについて興味が増える可能性があります。また例えばある人のことを「とても素晴らしい」と何回も友達から聞いて「その人は素晴らしいかもしれない」と好きになる可能性もあります。神様も同じことです。見なくても聞くだけで、だんだん、だんだん、興味が増える可能性があります。愛が増える可能性があります。

**②神様の名前を何回も唱える**

神様の名前を何回も何回も唱えてください。ジャパをしてください。イニシエイションを受けていなくても何回も唱えてください。もちろんイニシエイションでもっと集中できます。

我々は神様の名前に集中しても、たとえ集中しなくても、神様の名前を唱えていますと、それを神様は聞いています。神様はそれを理解しています。神様はふつうの人ではないので、全部わかります。そして神様の恩寵で我々はもっと神様のことを考えることができるようになります。なぜなら神様が惹きつけますから。神様は磁石みたいです。

神様はいつも我々を惹きつけていますけれども、我々は惹きつけられていることを理解できません。なぜなら汚いものがいっぱいありますから。準備ができていない。そして我々の汚いものをきれいにすると、我々はもっと惹きつけられます。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ１１、１２

*師「神のをとなえ、彼の栄光をうたい、よい仲間と交わり、ときどき神の信者やサードゥたちを訪れなさい。*

「いつも」という言葉が抜けていますね。

「いつも神の御名をとなえ」が正しいです。サルバダは「いつも」という意味です。

いつも唱えるというのは、とても大事なポイントです。

いつも神様の名前を唱えてください。

我々は神様の名前をいつもは唱えず、他のことを考えています。瞑想の時に神様のことを思い出しますが、他の時は忘れています。しかし助言は、いつも神様の名前を唱えることです。イニシエイションのマントラは少なくとも朝と夜に唱えることが必要ですが、理想としては、もっともっと他の時、例えば仕事の時、お風呂の時、休憩の時、歩いている時、神様のことを思い出してください。とても大事なやり方です。それが実践です。

ふつうは好きな人や好きな仕事のことは自然に心に浮かびます。食事の時などに心に浮かびますね。しかし神様のことは自然に出てこないです。ですから実践をしないといけない。大事なことは**神様の名前を唱えて、神様を思いだす**ことです。**いつも神様を思い出す**。

神様のことが自然に出るようになるまでその実践が必要です。実践の目的は神様のことが自然に出るようになることです。

**③神様と親しい関係を作る**

協会での日課を考えてください。

・朝、目が覚めたらタクールの写真を見て、神様の名前を唱えてから起きる。

・そのあと瞑想する。

・朝食の前にはマントラ（バガヴァッド・ギーター・第4章24節）を唱えて神様に食べ物をお供えしてから食事をする。

・神様の聖典の勉強をする。

・心でジャパをしながら散歩する。信者と一緒に散歩の時は、神様の話をする。

・昼食のときも朝食と同じような手順で行う。

・そのあとに仕事を始める際には、まず神様にプラナームをして、例えば私は絶対にホーリー・マザーの本を読んでから仕事をはじめます。

そのような感じで神様と自分の親しい関係を続けます。

そうすると、神様と自分に対する気づきが出ます。

神様と親しい関係を作るためには実践が必要です。朝から晩までいつもいつも必要です。それがタクールが言うことです。

皆さんの霊的修行はあまり進んでいないようです。どうして進みませんか？10年前と今のレベルが大体同じ人もいます。なぜなら実践をしていないですから。

良い種を植えても、水やりをしない、肥料を与えない、畑の手入れをしないと雑草がいっぱい。そうすると良い植物は育ちません。それと同じように、神様の名前と栄光を何回も何回も思い出してだんだん、だんだん好きになってください。

**④神聖な交わり**

神様への愛を増やすためのもうひとつの方法は、神聖な交わり：holly companyです。

今、日本の大きな問題は、神様を好きな人がとっても少ないということです。

昔の日本人はとても神様のことが好きでした。しかし今は、神様の話が全然好きではなく、避けてしまいます。

神様の信者とお坊さんがときどき交わることは必要です。キリスト教徒同士や仏教徒など、各宗教、宗派のグループがあります。その種類のグループのコミュニケーションはもっとあったほうがいい。世俗的な目的のグループではなく、神様のレベルで必要です。

なぜなら神様の話をすると幸せになれるからです。神様、永遠の存在の話だけで本当に幸せになれます。それ以外の話ではあまり幸せにはなれません。

しかし日本ではお坊さんと交わる機会を作ることは難しいですね。たとえ交わる機会があったとしても、世俗的な話をするのでは神聖な交わりとは言わないです。お坊さんとの交わりが難しくても、例えば熊本やインド各地のシュリー・ラーマクリシュナの信者さん同士のグループは、みんなで集まって、一緒に『福音』の勉強をしたり、バジャンをしています。それはとてもいいでしょ。

ふつうは家族のことやいろいろ問題がありますね。仕事の話をして心が落ち着かなくなり、より執着が出ます。より世俗的になって、不安、苦しみ、悲しみが出ます。

神聖な交わりは、幸せを得るひとつの方法です。そして神様への愛が増えます。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ１２～Ｌ１４

*心は、日夜世俗のこと、つまり世間の務めや責任に没頭していたのでは神を思うことはできない。*

（解説）

いつも家族や仕事のことを考えますと、

神様のことを思い出せません。だから幸せが出ない。

そして心の中にストレス、不安、苦しみ、悲しみが増えます。

しかし面白いことに、皆さんは神様ではなく、家族や仕事の方が好きです。

これがマーヤーです。家族はいい場所です。しかし心が痛むことが起きます。

皆さん、幸せが欲しいでしょ。20代の時にはあまり幸せが何か分からないです。30代でだんだんと。40代になると、幸せがとても大事だと感じる。しかしふつうの人の幸せになるためのやり方は世俗的な喜びを得ることなので、もっと不安が増えます。そうすると幸せは無理です。

例えばかゆいときに搔きますと、とりあえず気持ちがいい。しかし後で搔き跡が大変なことになる。だから本当は最初から搔かない方がいいですね。皆さんは搔くと後で大変なことになると分かっていても、とりあえずちょっと気持ちがいいから搔いてしまう。

『福音』の中にラクダが口から血を流しながらもとげのある灌木を食べ続ける話がありました。ラクダのとても大変な例です。その場所が家族です。ふつうの家族には欲望、執着がたくさんありますから、そこにいると心が落ち着かなくなります。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　☞（『福音』１０５頁上段Ｌ２１～２３参照）

もうひとつのタクールの例は、「便に住む虫は、便から離すと死んだようになりますが、戻すとまた生き返ります。その場所が大好きですから」というものです。

**ひどい状態の例**

ある漁師の妻が魚を売った後に、花の置いてある部屋に寝かされました。彼女は花の匂いが気になって眠れなかったので、魚を入れてあった籠に水をかけて魚のにおいをさせたものを鼻のそばにおき、間もなく深い眠りに入りました。　☞（『福音』419頁参照）

香しい花の匂いで眠れず、生臭い魚の匂いで落ち着くというのは、自分の状態がとてもひどいということです。人の性格もそうです。自分の状態がひどいと美しいものを避けます。神様を避け、その場所を避けてしまいます。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ１４～１６

*ときどきひと気を離れたところに行って神を思うことがもっとも必要である。最初は、ひと気を離れたところで瞑想を実習するのでなければ、心を神に集中することは非常にむずかしい。*

（解説）

**寺院や協会などの神聖な場所に行く理由**

「ひと気を離れたところ」の意味は、「家族から離れて」という意味です。なぜなら家族の波動は世俗的ですから。そのために離れて実践する必要があります。これは霊性の修行の最初のやり方です。もし、たくさん実践をして、いつも神様のことを思いだせるようになると、家族から離れる必要はありません。しかしその状態が出るまでは実践が必要です。

家族といると、世俗のこと、人のこと、批判のことなどいっぱい出ます。家族の場所がその種類の場所です。しかし信者同士の家族は違います。一緒に『福音』を読んだり、神様のことを話したり、一緒に祈ったり、賛歌をうたいます。残念ながらその種類の家族は少ないですが。

ふつうは、だんなさんが神様のことを好きなら奥さんはあまり好きじゃない、その逆もあります。そうすると、自分の実践をするのは難しい、やる気を出すのは簡単ではないです。だから家族から離れて自分のアーシュラムに行きます。神聖な雰囲気がありますから。

協会に来て得られる大きな結果は、

まず、**家族から離れて神聖な雰囲気に入って神聖な波動が無意識に入ることです**。

それだけで結果は出ます。

しかしお寺でも神聖な雰囲気がない所もあります。祭壇や飾りはすばらしいですが、雰囲気がない。なぜならその場所では儀式以外の実践がされていないですから。神聖な雰囲気のお寺に行かないと、神様のことを思い出せません。

例えば「自分の家族の中にも神様がいます。神様は遍在なので私の部屋にもいます」という言い訳をして、協会に来ない。もちろん神様は遍在ですが、自分の部屋に、また家族と一緒にいても、つねにその気づきがある人はほとんどいないと思います。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ１７，１８

*若木のまわりには垣を作ってやらなければならないだろう。そうでないと家畜に踏み荒らされてしまうから。*

（解説）

**霊性の力を守るための工夫をする**

インドでは毎年同じ場所に植物を植えます。なぜなら二つの原因で昨年植えた植物がなくなっているからです。ひとつは雨があまり降らない。もうひとつは野生のヤギが食べる。

だから何回も何回も同じ場所に植える。それでタクールは「フェンスが必要」だと言いました。

我々の霊性の生活の始まりでは、力はとても弱いです。それは小さい炎が少しの風ですぐに消えるように、すぐになくなる可能性があります。だから小さな炎を守るつい立ては、炎が大きくなり強風が吹いても消えなくなるまで必要なように、霊性の生活にも必要です。

霊的な始まりは簡単ではない。始まってもそれを守るための方法を考えないといけない。そうしないと大きくなりません。ふたつのことが大事です。

・実践する。

・実践して霊的な生活が始まると、それをどう守るか考える。

そのために**世俗的なものに気をつけないといけない**です。なぜなら世俗的なものと関わることで、霊的なことはなくなる可能性がたくさんあるからです。少しだけ進んでいてもなくなる可能性があります。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ１９，２０

*瞑想をするためには、自分の内部に閉じこもるか、あるいは隔離された一隅か森の中かに退くべきである。*

（解説）

**瞑想する場所**

お坊さんではない皆さんが瞑想する場所として、3つの選択肢があります。

①自分の中に瞑想をします。集中して神様のことを考えるのが瞑想です。それはどこででもできます。たとえば霊的に少し進んだ後では、**移動中、電車に乗った時**に座って目を閉じて瞑想をすることもできる。なぜなら心はいつもあなたについていますから。

②もうひとつは、もし大きな家に住んでいるのなら、ひとつの部屋を**神様のためだけの部屋**にしてください。そこで神様にお供えをしたり、礼拝をします。**部屋の一角**に祭壇を作って礼拝します。東京のインド人はほとんどそうです。そこで瞑想をしてください。

③「森」というのは、**寺やアーシュラム**という意味です。ほんとうの森ではありません。**静かな場所、神聖な場所**のことです。インドではお坊さんは森に入って小さな場所を作って瞑想しますが、ふつうの人にはできないですから。

・📖 （読む）「師と弟子」　８頁上段Ｌ２０，２１

*そしてつねに実在するものとしないものとを識別しなければならない。*

（解説）

**識別をして執着をなくす**

ふつうの人には執着がいっぱい、欲望がいっぱいです。心が汚い。欲望がたくさんあると、怒り、うぬぼれ、嫉妬、憎しみ、肉欲、などいろいろ出ます。そしてその結果、苦しみ、悲しみ、ストレス、不安が出ます。

ではどうして執着や欲望が出ますか？

なぜなら識別をしていないからです。

何が永遠、何が一時的、何が無限、何が有限、何が絶対、それらを識別していないので一時的、有限なものを好きになっています。その結果で欲望と執着が出ています。

清らかになりたいなら、識別が大事です。この場合の「清らか」は、執着がないという意味です。

我々には義務があります、仕事をしており、感情もあり、人を愛します。しかしそれでも執着が出ない。純粋な愛だけ。それが理想です。

ではそうなるためのまずスタートのポイントは何ですか？

識別です。しかし何が永遠で何が一時的かを識別するだけでは終わらせないでください。

まず、何が永遠で何が一時的かを識別し、もし自分が一時的なものを欲しいと思っていると分かったら、その結果で「最初はとても喜び、甘い、しかし最終的には困る」というラジャス的幸福しか得られないことを思いだしてください。

☞（バガヴァッド・ギーター第１８章３８節参照）

そこまで識別しないといけません。以前の自分の困った経験を思い出してください。

生徒「困った経験を思い出しても、また同じことをしてしまいます」

本当にそうですね。何回も何回も。それは仕方がないです。なぜならその人の理解のレベルがありますから。求道者には理解の4つのレベルがあります。

①一番高いレベルの求道者は、「一時的なものを欲すると後で困る」ということを勉強したりグルから一回聞いただけで、一時的なものを避けます。

②次のレベルは一回聞いても、実際に困らないと理解できない。一回困った後で一時的なものに気をつけます。

③第3のレベルは何回も何回も困らないと、勉強しない。

④一番ひどいレベルは、何回困っても変化しない。どんなに困っても勉強をしようとしない。その人は結構多いです。そのためにまた一時的なものを好きになります。

**「神様、助けてください」と祈る**

みなさん、識別をして頭では一時的なものを好きになることは良くないと分かっていますが、また好きになります。自分の性格を変えるのは難しいですから。頭では分かっていても、また好きになる。

その時は、「神様、助けてください」と深く祈ります。そうすると神様が（神聖な）雰囲気を作って助けてくださいます。

まず識別して、「最初は大変だが後で甘い」というサットワ的な喜びについて何回も思い出して、ラジャス的な喜びを求めないように気を付ける。抑制する。そこまでしないと意味がないです。　　　　　　　　　　☞（バガヴァッド・ギーター第１８章３７節参照）

**ポジティブな実践、ネガティブな実践**

**「神様を好きになる」というのはポジティブな実践**です。

**神様の名前を何回も唱える、聖典の勉強、神聖な交わり、瞑想**　などがその実践です。

**「神様以外、他のものを好きにならない」というのはネガティブな実践**です。

**識別する､ラジャス的な幸せに気を付ける､世俗的な場所から離れる**、などがその実践です。

世俗的な場所には世俗的な波動があります。そして皆さんを誘惑します。誘惑の対象は人によって違います。例えばお酒が好きな人はなるべくお酒のある場所から離れる。個人的に気をつけないといけないです。それも識別のひとつです。

私が今言っていることは、とっても実践が難しいです。簡単ではない。強い心の力が必要です。

皆さんサムスカーラがありますから。そして世俗の魅力はとても強いですから、簡単ではありません。

外に出ますと、人のレベル、考え、雰囲気が世俗的で、その波動がとても強いです。だからブラフマチャーリはその種類の場所に入らないです。

**中の実践、外の実践**

**・中の実践は、心のレベルで、識別して、一時的なもの、有限なものを考えないようにする。抑制する。**

**・外の実践は、世俗的な場所から離れる、その場所に入らない、気を付ける。**

これらのすべての実践をしないとだめです。我々には世俗的なサムスカーラありますから。けっこう進んでいる人でも、例えば神聖な場所から外に出たり、他にもいろいろな理由で突然世俗的なサムスカーラが増えます。そして堕落します。

もし自分のサムスカーラがなかったら、外に行っても影響がない。しかし、サムスカーラがあるうちは、悟りまで気をつけないといけないです。

自分で気をつけるということは、本当は、「神様、助けてください」と祈ることです。自分の心の努力、自分の意思の力だけでは無理です。もちろん努力は必要ですが、それだけだと堕落する可能性があります。

「神様、助けてください、神様、護ってください」と祈る。

そうしますと、大きな問題があっても神様が助けます。

（第31回『福音』勉強会　以上）