**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２回　（２０１８年　５月６日）**

**❀尊敬をもって聞くだけでよい**

ここでは「瞑想と霊性の生活」という本を取り上げ学びますが、本を勉強して自分がどれだけ実践できるだろうかという心配はしないでください。まずはヴェーダーンタ協会に来て、この例会という神聖な場所に入って、著者スワーミー・ヤティシュワラーナンダジの言葉を尊敬をもって聞き、そして神聖な波動を感じ取ってください。するとこの本があなたの中に入ります。あなたは無意識のうちに変化していきます。

**❀理解の源は問いかけにある**

理解の源はあなたの内に生じる疑問、質問です。私たちは印刷されたものが正しいと思い込みがちですが、本を読んだら、書いた人の意見にたいして「どうしてそういう意見なのですか？」と質問してください。正しく深く理解するためには、読者・学び手が本や先生にたいして積極的に問いを投げかけることが大事です。それをせずに何でもうのみにして信じるならば、それは頭のレベルでの怠け者（intelectual laziness）、怠慢です。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、神の化身タクール（シュリー・ラーマクリシュナ）にさえ「あなたの言っていることは正しいことか」と、タクールが亡くなるまで質問し続けました。はっきり自分で理解するまでそのチャレンジを続けました。

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

**「瞑想と霊性の生活」第２回の勉強内容：**

**会の始めに唱えるマントラ（普遍の祈り：アサトーマーサッドガマヤ）の説明**

いつも始めに唱えるマントラ「普遍の祈り」。今日はその深い意味を理解します。マントラの意味を理解すると深く祈ることができます。深い祈りがもたらす結果は大きいからです。

**普遍の祈り（Universal Prayers）**

☞CD『普遍の祈りと賛歌』（Universal Prayers and Songs）Track 1

Om asato ma sad gamaya

Tamaso ma jyotir gamaya

Mrityorma amritam gamaya

Aviravirmaedhi

Rudra yatte daksinam mukham

Tena mam pahi nityam

神様、非実在から実在へ、導いてください。

無知の暗闇から知識の光へ、導いてください。

死から不死へ、導いてください。

私の中におはいりください。

あなたのやさしいお顔で、我々を守ってください。

**（１）アサトー・マー・サッド・ガマヤ**

**サットは「実在」アサットは「非実在」**

サットは「実在」。

アサトーは、サットに否定の接頭辞アが付いたもので「非実在」。

アサトー・マー・サッド・ガマヤは、「非実在から実在へ導いてください」という意味です。

「実在」のイメージ、「実在」の基準は何でしょうか？

参加者：変わらないもの。

参加者：無くならないもの。消えないもの。

「〇〇ない」という表現は否定型ですね。それを肯定型でいうと「永遠なもの」。「実在」は「永遠」です。では私たちが見るもの、聞くもの、認識するものは、実在と言えますか？

参加者：非実在。

なぜ？

参加者：変化してしまうから。

昔の写真を見ればすぐわかる──人、もの、すべては変化していきます。別の言い方をすると、始まりがあり終わりがあるもの。森、海、ヒマラヤ、月、太陽にも始まりはあって、そして存在し、育ち、衰え、やがて無くなります。それらはすべて、一時的なもの。始まりがあれば終わりがあるもの。そして終わりがあるものには始まりがある──始まりと終わりは一対のセットです。

では、始まりも終わりもない、永遠の実在はどこにありますか？

意識のレベルにあります。

普通のレベル、物質のレベルにはありません。これを理解してください。

**私たちは非実在中心の生活をしている**

ところで私たちの生活を考えてみれば、朝から晩まで、生まれてから死ぬまで、ずっと非実在と関係して生活しています。

ここで目を閉じ、「私」について、考えてみてください。

「私」を考えようと思うと同時に自分の肉体がイメージとして浮かんでくるでしょう？

家族や仕事が浮かんでくるでしょう？

では、からだが無い、家族が無い、仕事が無い、家が無い、マハーラージが無い、自然が無い、そうした「私」のイメージはできますか？　難しい？　暗い？　暗闇？　暗闇が「私」でしょうか？　そうではないですね。エネルギー？　エネルギーでもありません。エネルギーは力のようなもので、それも非実在。意識ではありません。

これで「非実在と関係のない私」をイメージすることがいかに難しいか、わかったでしょう！　つまりいかに私たちの生活のやり方、考え方が非実在中心か、ということです。いかにそこ（非実在中心のやり方）から引きもどして実在に向けるのが困難か、ということです。そのうえほとんどの人には難しいという理解さえありません。

しかし私は難しいと言っていますが無理とは言っていない。無理だったら聖典の勉強の意味がないです。難しいけれども、それが出来たら得るものは莫大だということを言っているのです。このマントラ「非実在から実在へ導いてください」と祈る意味の重大さはそれです。

**個人レベルの実在は「魂」**

では個人レベルでの実在とは何ですか？

さっき「私」をイメージしたときに浮かんだものはすべて非実在でした…。

実在は、意識レベルに存在しているものでしたね。

では個々人の、意識レベルのものとは何でしょうか？

それは、魂です。個人のレベルで魂が実在。それを偉大なレベルではブラフマンといいます──どちらも同じこと。

「非実在から実在へ導いてください」という祈りの意味は、「私をすべてのものから引きもどし、魂に向けてください」「私から『非実在の私』を取り除き、『実在の私』にしてください」「私を内なる自己、魂に導いてください」というものです。

**「非実在中心の私」に起こる問題**

なぜそれを祈るのでしょうか？　「非実在中心の私」でいると何か困ることが起こるのでしょうか？　起こるなら何が問題でしょうか？

参加者：（非実在は）コロコロ変わるから、安らぎや平安がない。

たとえば心はいつも動いていて、静かになりません。そして「心に静けさがない」ということは、幸せのベースを築けないということです。心の静けさなしに、幸せにはなれません。

また別の問題に「執着」があります。なぜなら執着の対象が無くなると苦しみ悲しみが生じるからです。また、離れる、関係が切れるということも、無くなることの一側面ですが、たとえば友達が生きていても、大好きなその友達と関係が切れれば、心はとても痛みます。

もうひとつ大きな問題に「欲望」があります。

ここで注意したいのは、欲望、つまり願いには、良い（肯定的な）願いと悪い（否定的な）願いがあるということです。ではどのような種類の願いを欲望と言いますか？

参加者：利己的。

それをもう少し基本的なレベルで考えると、「非実在（一時的なもの）についての願いはすべて欲望」と定義できます。たとえば物が欲しい、お金が欲しい、きれいな顔やスタイルになりたい、名声が欲しいなど。

ですが顔のきれいではなく、性格をきれいにしたい、もっと清らかになりたい、知識を得たい、神様への愛を増やしたいという欲望は良い願いです。なぜならそれらの願いはすべて、永遠についての願いだからです。魂について、神様についての願いだからです。

また他人を手伝いたい、助けたい、道徳的になりたいというのも良い願いです。しかしその人に永遠や実在のイメージがあるかというと、ないことが多い。霊的になるには道徳的になるという準備が必要ですが、道徳的な人はレベルアップして霊的にならないといけない。

欲望の話に戻りますが、では欲望があるとどのような問題が起こりますか？　どの宗教も、欲望を取り除きましょうと言っていますが…。

参加者：嫉妬。

参加者：執着。

参加者：欲張る。

はじめに欲望があります。

次に「満足したい」という欲求が心に生じます。

すると満足するための方法を考え、講じ、想像を始めます。

心は静けさや平安から離れ、仕事で多忙となり、心配や不安が生じてきます。

そして満足することが叶わなかったら苦しみや悲しみに圧倒され、もしくは満足することができてもすぐに、さらなる欲望が生じてきます。

**欲望に関知しない**

ではこの一連の流れの中で不安、心配、苦しみ、悲しみ…といった問題は、いつ、起こりましたか？

それは「満足したい」と考えたときではありませんか？

欲望があるだけでは問題は起こらない。欲望が起こっても、それが消えていくまでただ見ていれば何も問題は起こらない。

しかし次のステップである「欲望を満たしたい」と心で思った瞬間に、心は忙しくなり、からだ、力、知識、時間、お金、人間関係と様々なものが必要になり、そしてそれらを使った仕事が始まります。心配も始まります。ときには道徳的な方法で満足を得られないと非道徳的な方法を用いることを考えます。こうした問題すべては実は欲望ではなく、「満足したい」という思いから始まっています。

バガヴァッド・ギーターが「賢い人にも欲望はある。だが欲望を満たそうとは思わない」と言っているように、欲望がたくさん浮かんでも、それを気にせず、あらわれては消えるものと考えればやがて、絶対に、世俗的な欲望は自然に消えるのです。

「川が海に合流しても海の水量は上がらないように、悟った人の心に欲望が入っても心はいつも静かである」とギーターにはあります。欲望が起こったら「あらわれます、消えます、あらわれます、消えます…」と考えてみてください。

**問題の本質はやり方と目的が同じでないこと**

ではもう少し考えを深めて、問題の本質について考えていきましょう。

ここで欲望を満たしたあとの自分の経験を内省してみます。たとえばごちそうを食べてそれが満たされた場合。しばらくしたらまた同じものを食べたいと願ったり、さらに素晴らしいもごちそうを食べてみたくなったりしている自分がいます──いち度満足しても、それで終わりとはならない。それどころか欲望がもっと増えている。ひとつの満足が種となり次の欲望を生んでいる。ますます欲張りになる──。

これは非実在中心の生活をしている限り、続く問題です。非実在中心でいる限り、心の騒がしさ、せわしさ、苦しみ、悲しみ、心配、不安、失望といったことからは逃れられません。これで幸せを得ることはできますか？

私たちはみな例外なく幸せが欲しいです。ですが私たちのやり方は、幸せとは反対の方向に向かうやり方──それが矛盾、問題です。やり方（進む道）と目的は同じでなければ進めません。また、その前の問題として、違う方向に向かっているという気づきさえない。一番の問題は、それに気づいていない、そのことを理解していないということで、一般的な人のほとんどがそうです。だから苦しみながら道を歩いている。私は逗子に行きたいのに、（逆方向の）千葉行きの電車に乗っています（笑い）。だから進めない。もしくは頭で理解するだけで、やり方が頭の理解と異なっていて、進めません。

参加者：どうして間違えた電車に乗ってしまうんですか？

それを自分にたずねてください、どうして私は千葉行きの電車に乗ってしまったのか？──それが内省です。内省して気づいたら、次は気をつけます。それが大事な手順です。

**霊性の道の進み方**

どうして間違えた電車に乗るのか。それを哲学的に答えれば、「マーヤーの影響」と答えられるでしょう。哲学を念頭におけば、「間違いの責任はすべてマーヤーにある、すべては運命である、私の責任ではない」と答える人がいるかもしれません。ですが霊性の道をいかに進むかを考えるときにはマーヤーよりも、自分の責任について考えたほうがいい。マーヤーのことはさておいて、前世で何回も間違いを重ねてきた自分のサムスカーラ（傾向性）が原因だ、と考えたほうがいい。そのように考えないと、自分のやり方について内省し、間違いに気づくチャンスを失います。

そして間違いに気づいたら、間違いを正してチャレンジを続ける。間違いを気にしないでチャレンジを繰り返す。するとやり方が目的と合致する割合が増えてきます。堕落する割合が減ってきます。だから何も心配しないで。失望しないで。これが霊性の道の進み方です。

霊性の道はまっすぐには行きません。「霊性の生活」は一歩一歩です。昨日バガヴァッド・ギーターの講義で話しましたが【インド大使館ギーター講話2018年5月のテキストデータを参照】、私たちには動物的なサムスカーラが残っています。その傾向性が自然と非実在へ向かわせます。だから神様に祈るのです。私たち自身も一生懸命やりますけれども、神様、あなたも助けてくださいと。霊性の生活は自分一人で出来ないです。何回も何回も堕落します。別の道に迷い込みます。だから神様に祈るのです。

**なぜこの祈りが重要か**

欲望はすべて、非実在から出ています。それを考えればこの祈り「非実在から実在に導いてください」がいかに重要かがわかります。非実在を欲すれば、最初は甘い甘露を味わえても最終的には毒になります──この祈りはそこまで理解したうえの祈りです。また実在に向かいたいけれどもそれがいかに大変かを理解したうえでの祈りです。皆さん、それを理解して、深く祈ってください。

実在には苦しみも悲しみもありません。実在は完全な幸せです。それに気づいた人は誰でも実在を理解したい、悟りたいと願います。普遍の祈りと言われるこのマントラは、ヒンドゥ教だけの祈りではない。キリスト教、イスラーム教、シュリー・ラーマクリシュナの弟子、マハリシの弟子、サイババの弟子、すべての霊性の道を歩む人のための普遍のマントラです。素晴らしいマントラです。

**（２）タマソー・マー・ジョーティル・ガマヤ**

**「無知の暗闇から知識の光へ導いてください」**

ジョーティは「灯す」「光」で、本来の翻訳は「暗闇から光に導いてください」です。

無知とは何ですか？

真理でないものすべてが無知的なものです。前の節「アサトーマーサッドガマヤ」の意味をくめば、非実在のものはすべて無知です。無知の影響で私たちは非実在のものを好きになっています。この無知は「霊的な無知」です。

無知にも種類がありますね、学識がないがゆえの無知や常識が無いがゆえの無知など。しかし「霊的な無知」とは「識別ができていない」ということ。何の識別ができていないかというと、実在と非実在、永遠と一時的、絶対的と相対的の識別ができていないということです。その状態を無知といいます。

識別ができたら「知識」を得ますが、その霊的な意味は、聖典の勉強をした人には多少わかっても、一般的な人にはわかりません。サムスカーラの問題があって無知から知識にいくのもとても難しいし、頭では理解できても無知的なものを放棄して実在にいくのはとても難しい。だから神様に祈ります、「無知の暗闇から知識の光へ導いてください」と。

**「無知の暗闇」の意味**

では無知を暗闇と比ゆしたのはなぜでしょう？　暗闇だと何が問題ですか？

ある目的、ある場所に行きたくても完全な暗闇だと道がわかりません。池に落ちたり、樹にぶつかったりする可能性があります。ヘビが潜んでいるかもしれません。暗闇、つまり無知的な状態では、非実在が好きな状態では、このように様々な問題が起こります。また、もうひとつ、暗闇には「タマス」のイメージがあり、タマスから光へ導いて欲しいという意味も入っています。

しかし、今、光が差しました。すると危険がなくなった！　道がすぐわかります。私はその光で、すべて理解します。何が一時的で、何が永遠か。そして知識の状態を得ます。つまり悟った状態です。すると危険もない、苦しみもない、幸せがあります。

ですが私たちはそのこと理解しても、すぐに忘れるか、実践するやる気が続きません。ふたたび無知に戻ろうとします。だから神様に祈るのです、「無知の暗闇から知識の光へ導いてください」と。

**（３）ムリッティヨールマー・アムリタム・ガマヤ**

**「死から不死へ導いて下さい」**

「ムリット」「ムリタ」は「死」、「アムリタ」はそれにアという接頭辞が付いたものです。「死から不死へ」は「非実在から実在へ」と同じ意味です。ここではわざわざ「死」という言葉を使いました。

**アムリタのイメージ**

アムリタの翻訳には「不死」という言葉を使っていますが、アムリタのイメージはもっと明るいものです。至福。とてもとても明るい。喜ぶ。おだやか。永遠のおだやか。それがアムリタのイメージです。ヒンドゥ教の聖典に、アムリタという飲み物を飲むと亡くならない、というものがあるのですが、そうしたアムリタの明るいイメージを使って、霊性の道を進む者を励ましています。

**人生の目的**

「死から不死へ」それが人生の目的です。しかしからだも心もなくなります。なぜならそれらは非実在ですから、始まりと終わりがあるからです。では不死は、何のレベルで可能でしょうか？　魂のレベルで。魂のレベルで不死になると、それはすなわち悟りです。

前の節からのつながりで理解しないとイメージはつかめません。翻訳だけ読んでも意味がわかりません。

「死から不死へ導いて下さい」の意味は、「魂に導いて下さい」「からだのことを考えずに魂のことを考えるように導いて下さい」「悟りに導いて下さい」です。

しかし一般的な人はどのように長生きをするかを考えます。しかし永遠の長生きは出来ない。年を取れば誰にでも問題は起こります。だからからだのレベルで不死について考えないで、魂のレベルで不死になって下さい。魂を悟って下さい。なぜなら魂は永遠ですから。

**努力する人を神様は助ける**

私たちは聖典の勉強をしていても、サムスカーラの影響で、無知の影響で、また迷います、堕落します、世俗的な楽しみにひきつけられます。だから、助けて下さいと神様に祈ります。自分一人では出来ないですから神様に祈るのです。それは努力しない、という意味ではありません。努力しない人には神様のヘルプは来ません。努力する。努力しますと神様は助けます。努力しないと神様は助けません。

しかし一生懸命やってもなかなかできないから、そのとき祈るのです。神様に一歩近づけば、神様は十歩近づいてきてくれます。一歩も行かなければ神様は来ません。そしてこの努力も神様が与えたものです、神様が与えていないものは何もないですから。今日この話を聞くということも神様が与えてくれたものです。だから神様は言っています、「まず私からあなたにあげました、だからそれを使って努力して下さい、そしたらまたあげましょう」と。これはとても筋が通った論理的な話ではないでしょうか。

**（４）アーヴィラーヴィールマエーディ**

**「神様、私の中にお入りください」**

これは、私の中に神様がいないからお入りください、という意味ではありません。私の中に神様はいますが、私はそれを忘れています。神様がいらっしゃるという意識がありません。だから私の中の神様をあらわしてください。中に神様がいますということを私に理解させてください。中の神様の存在を私にわからせてください。そのような意味です。

**（５）ルッドラーヤッテーダクシナムムカム　テーナマーパーヒニッティヤム**

**「あなたの優しい顔で私を守ってください」**

ムカムは「顔」。ダクシナムは「優しい」。

どうして”優しい”顔と言っているのでしょうか？

なぜなら神様にはこわい顔もあるからです。

マザー・カーリーの姿は、神様の包括的な姿です。右手が２つ、左手が２つあり、左手にあるのは武器と、人間の頭。それは破壊のシンボルです。右手のジェスチャーは人びとの願いを「叶えます」というポーズです。そのように、優しい顔とこわい顔を持っています。神様はいつも優しいのではない。いつも親切なのではない。地震、津波、病気、さまざまなことが起こります。それは破壊の姿です。神様には創造、維持、破壊という三つの姿がありましたが、マザー・カーリーの像はそれらすべての包括的な姿を見せる特別な女神です（たとえばビシュヌ、ナーラーヤナ、ラクシュミ、ドゥルガーなどの像は異なります）。

シュリー・ラーマクリシュナは次のようなヴィジョンを見ました。

*ドッキネッショル寺院のガンガーからとても美しい女性があらわれた。*

*その女性は妊娠をし、赤ちゃんを産んだ。*

*その女性は悪魔のように怖ろしい姿になって、自分が生んだ赤ちゃんを食べた。*

*そして去って行った。*【「ラーマクリシュナの生涯」参照】

大変なヴィジョンです（笑い）。これがマハー・マーヤー（創造・維持・破壊をする。マザー・カーリーと同じ）のシンボルです。創造して、維持して、自分でまた破壊して。

そしてこのマントラはマザー・カーリーに「守って下さい」「やしなってください」と祈ってますから、神様の破壊の姿、怖い姿を見せないでください、（笑い）だから維持のときの姿、優しいお顔を見せてください、と言っています。怖いことがあるとお母さんの元に走っていく子どものように、そのように、私たちにもたくさんこわいことがあるから母なる神、マザー・カーリーに守ってもらうのです。

神様はそうした包括的な姿をお持ちですが、しかし人間の姿でいるとき（化身のとき）、神様は優しい姿を見せます。（化身のはじめのとき──クリシュナはカンサ、ラーマはラーヴァナという悪者を殺しましたが）イエス、お釈迦様、シュリー・チャイタンニャ、シュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー、みな優しい。そしてバガヴァッド・ギーターの中にあります、「神様は悪者をやっつけ、良い人を守るために導くためにこの世にあらわれます」と。

最後にこのマントラを唱え、それを瞑想しましょう。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上