**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第５３回　（２０１９年０６月１１日）**

**・第５３回の勉強範囲：「第二章　信者たちとともに」２８頁**

**第５２回の内容の復習**

参加者によるおさらい：理想的な家住者と理想的な僧は一緒である、というお話でした。だから『家住者でも神を悟ることはできますか？』という質問に、タクールは『できるとも』と答えました（☞27頁下段L11）。そしてそれはどのようにできるか、というお話があり、それは「心をきれいにする」ことでできるということでした──たとえばバクティ・ヨーガでは神のために泣くことで、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）、シュラヴヴァナ、マナナ、ニディディヤーサナ（ブラフマンの集中）によって。しかしムムクシュッタム（解脱のためのやる気）がないとできないということでした。そしてラージャ・ヨーガではヤマ、ニヤマなどの実践によって。カルマ・ヨーガの話は出てきませんでした。

**補足説明**

**カルマ・ヨーガで心をきれいにする方法**

「私と私の体」という体中心の意識が、神と私の間にあるカーテンのような障害です。それをカルマ・ヨーガではお世話によって、それも「他の人のことをずっと考えてお世話する」ほどの奉仕によって、なくしていきます。つまり、他の人のことをずっと考えていることで、「私と私の体」という意識を忘れてしまうのです。想像してみてください、どれくらいお世話をすれば体意識を忘れることができるでしょうか？！　カルマ・ヨーガとはそれをすることです。それによって心をきれいにすることです。心がきれいになれば、真理があらわれます。

ところで、カルマ・ヨーガのアイディアは決して、「自分の家族のお世話をせずに、外へ奉仕活動に出かけなさい」という意味ではありません。「Charity begins at home.」（奉仕は家から始まる）ということわざがありますが、主婦は、自分の食事の時間が遅くなるとか、自分が休めないといったことをすべて忘れて、家族への奉仕に集中しています。

「charity」の意味は「慈悲深くなる」です。家族に慈悲深くなくて、家族以外の人にだけ慈悲深いとして、それはカルマ・ヨーガの意味を成しません。まずは家族（自分の身近な人たち）に慈悲深くなって、それからその慈悲を広げていってください。もちろん両方（家族と他人）お世話をするのが本当は良いことです。しかし、まず、家族から始めてください。家族を愛さずに他人を愛すというのはカルマ・ヨーガではないからです。

しかしながら、私たちは、お世話はしているものの、自分のことを忘れるほどにはそれをしていません。お世話をしていても、自分の考え、自分の気持ちがあって、見返りを望んだりもします。

**第５２回の内容の補足の続き**

参加者：「心がきれいになりたい」とただ祈るだけでなく、悟りの障害は何だろうかと自分でよく内省することが必要だ、というお話もありました。そしてそれを細かく正直に神様に祈り、それに加えて、神様へ祈った（誓った）内容と自分の行いを一致させる努力も必要だ、ということでした。

**補足説明**

**ハートから深く祈る、内省して過ちを見つけそれを直すよう努める**

一生懸命にずっと祈っているのに、どうしてそれほどレベルが上がっていないのでしょうか？　それは我々の祈りが口から出ているだけのもので、中から出ている祈りではないからです。祈りが食事と同じようなルーティン（決まりきった仕事）になってしまっています。もし祈りが中からのものであるのなら、必ず神様はその祈りを満たしてくれます。

『最高をめざして』の中で、スワーミー・ヴィラジャーナンダジーは、

・ハートから深く祈る

・内省をする（自分の過ちや欠点を見つけてそれを直すように努める）

とおっしゃっています。　　☞（『最高を目指して』第６４節（３８頁））

「神様、もっときれいになりたいです。神様、もっと知識を与えてください、神様、もっと信仰を与えてください」と祈っているのにあまり結果が出ていないのは、神様の耳の問題ですか？　（笑）そうではありません。神様は私たちの中に座って聞いています。それは自分の責任です。

結果が出ないときは、よく内省してください。自分の過ちは何か、何がミスかを自分で考えてください。そうすれば自分の悟りへの障害がわかります。その時それを直すように深く祈ってください。

しかし、祈ったことと行動が違うと、神様は祈りを満たしてはくれません。これは霊的なことだけではありません。例えば「お金が欲しい」と祈っても、ベッドに寝ているだけではお金は来ません。そのためには努力しなければなりません。そのとき我々はよくわかります、祈るだけでは祈りは満たされない、と。霊的なことも同じです。もっときれいになりたいのなら、一生懸命に欲望などをコントロールする実践をしてください。しかし、何回も何回も深く祈っても、戦っても、努力しても、うまくいかないことがあります。それはサムスカーラがたくさんあって、それが影響するからです。その時には、神様が助けてくださいます。

**・📖読み『福音』２８頁上段Ｌ４～Ⅼ１４**

*隣人「それでは、在家の信者も神の御姿を見ることはできるのでございますね」*

*師「あらゆる人が必ず解脱する。しかし人は、グルの指示にしたがわなければならない。もし道を踏み迷うと、もとに戻るのに苦労をするだろう。解脱を得るのに長い時を要する。ある人は、ではそれを得ることができないだろう。たぶん、何回も生まれ変わったのちに、ようやく神を悟だろう。ジャナカ王のような賢者たちは、世間の務めを行った。彼らはそれをちょうど踊り子が瓶や皿を頭上にのせて踊るように、心に神を思いながら行ったのである。西北インドの女たちが水瓶を頭上にのせ、しゃべったり笑ったりしながら歩いて行くのを見たことはないか」*

（解説）

**解脱は絶対にできる**

すべての人が絶対に解脱します。では、どうしてそう言えるのでしょう？

参加者「私たちの元々の本性は解脱した姿なので、元に戻るだけだから」

そうです。だから我々は絶対に解脱できます。ただ、それが早いか遅いかの違いはあります。タクールもスワーミージーも今生ではなくずっと後かもしれないが、それでもすべての人が解脱できると言いました。しかし解脱に対して怠け者であったら遅くなりますし、道が間違っていても遅くなります。もし早く解脱をしたいのなら、苦しみや悲しみが取り除かれた至福の状態になりたいのなら、その場所に行く努力を早くしなければなりません。

ベナレスのアンナプールナー（食を司る女神）の寺院では、絶対に誰でも食べ物をいただくことができます。それでもある人たちは、夕方まで食物の出るのを待たなければなりません。もし、早く食べたければ、早く寺院に行かなくてはならない。それと同じです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　☞（『福音』３７８頁上段L１８～２０）

では、どうやって解脱へと行くのでしょうか？

**グルのおかげで解脱できる**

一つはグルのおかげで解脱ができます。なぜならグルは導き者（ガイド）だからです。導き者のいうことに従うとそれができます。もし導き者がおらず、道を間違えると目的地に着くのが遅くなります。

福音の中に、ある人が巡礼の場所に行ったが道を間違えた、という例がありますね。

参加者「いろんな人に聞いて、正しい方に行く」

そうです。最初は間違って別の場所に行った。しかしその人には絶対巡礼地に行く、というやる気がありましたから、他の人に尋ねて、正しい道を行くことができました。しかしその方法では遅くなりませんか？　ですから最初から導き者から聞いて、地図を持っていくのです。間違えると時間がかかります。最初から導き者に道を聞く。そのためにグルが大切です。

**仕事を礼拝にして解脱できる**

ここでは家住者に対しての助言が続いていますから、もうひとつは仕事についての助言です。つまり、神様のことを思い出しながら、仕事をしてください、ということです。

ですが神様のことを思いながら仕事をしようと思っていても、すぐにそれを忘れてエゴがあらわれます。それでも何度も何度も実践をしているうちに、神様を思いながら仕事をすることができるようになります。最初は仕事と礼拝は別のものですが、実践を重ねているうちに、仕事が礼拝となるのです。最初はWork and worship（仕事と礼拝が別々）だったものが、Work is worship（仕事と礼拝が一緒）となるのです。

Work is worship──これはスワーミージーの有名な言葉です（CW　Vol.５　P２４５）。実践して実践してエゴがなくなり仕事が礼拝になると、ストレスもなく、平安を得、解脱できます。

砂漠に住む人たちは、遠くの水場から水を運んでくるときたくさんの水を運びたいので、水のポットを頭に３つも４つものせますが、仲間と談笑しながら歩いていても、心は常に頭上のポットにあり、バランスをとってうまく水を運んでいます。歩くことを「家族の仕事」、水を「神様」と考えてみてください。彼らは両方一緒にこなしていますが、心はつねに頭上のポット、つまり神様にあります。しかしそれにはたくさんの実践が必要です。

**・📖読み『福音』２８頁上段Ｌ１５～Ⅼ２１**

*隣人「いまグルの指示ということをおっしゃいましたが、私たちはどのようにしてグルを見いだしたらよいのでしょうか」*

*師「誰も彼もがグルになれるというわけではない。大きな材木は水に浮かんで獣たちをも運ぶが、つまらない木の切れはしは、もし人がその上にすわると沈んで、彼をおぼれさせるだろう。だからあらゆる時代に、神がみずからグルとして地上に生まれ、人類をお救いになるのだ。サチダーナンダのみがグルである。*

（解説）

**サチダーナンダのみがグル**

本当のグルとは、例えば、シュリー・ラーマクリシュナです。シュリー・ラーマクリシュナは神様の化身で、神様の化身の本性はサチダーナンダ（絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福）だからです。化身は人間ですが、本当はサチダーナンダであり、悟った人は自分の本性（サチダーナンダ）と一緒になっているからです。

シュリー・ラーマクリシュナについて、モトゥル・バーブはある時こう言いました。

「お父さん、あなたは人間の形ですが、あなたの中は本当に神だけ」（あなたの内側には神の他にはなにもありません。あなたの身体は空っぽの殻のようです。外からはカボチャのように見えるかもしれないが、中は何もない──身も種もありません）

☞（『福音』３３１頁上段L２９～３２）

モトゥル・バーブの言葉はとても素晴らしい。それと同じ種類の方がグルになります。たとえばイエスやお釈迦様もそうです。

マントラを授けるグルは、ミディアム（媒体）です。本当のグルは、シュリー・ラーマクリシュナです。私は今こうして皆さんに教えていますが、源はシュリー・ラーマクリシュナから来ています。悟った人にはいろいろとレベルがありますが、本当のグルは、その最高のレベルである神様の化身です。

ふつうの人がグルになると、「私はグルだ」というエゴが生じます。そうしたエゴやうぬぼれがある場合、当人自身が解脱できないだけでなく、他の人にその道を見せることもできません。洪水のとき、大きな木材には何人もの人がそれに乗って助かることができますが、小さな木片が流れてきてそれに乗っても、木片ごと沈んでしまいます。

**救済のために神自身が化身としてあらわれる**

我々は神様の子供です。だから子供である我々を平安に導くため、解脱の道に導くために、救済（パリットラーナ）のために神様が自ら人間の形をして生まれるのです。しかし学者は世俗的なことに関して人々を助けることはできますが、平安へと導くことはできません。

ギーター第４章８節にはこのようにあります。

パリットラーナーヤ　サードゥーナーン　ヴィナーシャーヤ　チャドゥシュクリターム

ダルマ・サンスターパナールターヤ　サンバヴァーミ　ユゲー　ユゲー　（４－８）

が実践されなくなり、邪法が世にはびこった時、バーラタ王の子孫（アルジュナ）よ！　何時でも何処でも私は姿をとって現れるのだ。　（４－７）よ！

正信正行の人々を救け、異端邪心の者どもを打ち倒し、正法を再び世に興すため、私はどんな時代にも降臨する。（４－８）

**・📖読み『福音』２８頁上段Ｌ２２～下段Ⅼ６**

*何が知識であるか。そしてこのエゴはどういうものであるか。*

*『神のみが行為者である。他には行為者はいない』―これが知識だ。私は行為者ではない。私は彼の御手の中の道具にすぎない。それだから私は言うのだ、『おお母よ、**あなたが操縦者で私は機械です。あなたが住人で私は家です。あなたが御者で、私は馬車です。私は、あなたが私を動かされるとおりに動きます。あなたがさせようとなさるとおりに行います。あなたが話させようとなさるとおりに話します。私ではない、私ではない、あなたです、あなたです』と」*

（解説）

**神様が自分の中にいてすべてをコントロールしている**

「神様だけが行為者で、他に行為者はいない」というのは、バクタ（神の信者）の知識です。

バクタは感情だけではなく、神様に対する愛だけではなく、バクタのためにも知識は必要です。識別も必要です。

・「あなたが操縦者で私は機械です」

・「あなたが住人で私は家です」

・「あなたが御者で、私は馬車です」

・「私は、あなたが私を動かされるとおりに動きます。あなたがさせようとなさるとおりに行います。あなたが話させようとなさるとおりに話します」

これらはすべてバクタがおこなう識別です。

私たちには五感があり、「私は聞いている」「私は触っている」「私が食べている」と考えますが、バクタは「本当は、私の中に神様が座っていて、神様が聞き、神様が食べる。私は何もしていないのだ」と識別します。もし神様がいなければ、「私」は死人と同じです。そのように、「私はない」と考えるのです。つまり「私ではない。あなた（神様）です」とつねに考えるのが、バクタの識別です。バクタはそのように識別して仕事をします。すると自分の意識の中心が、私の体と心から神様へと変化するのです。「すべては神がなさっていること」となります。

コンピューターには使い手がいて、車には運転手がいます。コンピューターや車は、それ自体では何もできません。そのように、私たちも、私たち自体では何もできません。中に神様がいるから、初めて私たちはすべてのことができています。私たちはまるでただの荷物のようです。ですが私たちは無知によって、「自分がしている」と考えるのです。それがアッギャーナ（無知）です。

トゥリヤーナンダジーはあるときこのような意識を持ち続ける実践をしました。それは、朝から夜まで、日常生活のすべてを「私のすることはすべて神の力によるものだ」という意識でおこなう実践です。話すときも神様の力で話している、何かを見るときも神様の力で見ている、食べるときも神様の力で食べている、歩くときも神様の力で歩いている、と、トゥリヤーナンダジーはそのことを忘れずにつねに覚えているという実践をしました。自分の力は何もない、すべては神の力でおこなっていることである、と。

バガヴァッド・ギーターにも同じアイディアが述べられています。「闘いたくない」というアルジュナに対してシュリー・クリシュナは「闘いたくなくても、あなたは闘わなくてはいけない。なぜならあなたのnature（天性の性質）はクシャトリヤですから」と言いましたが、１８章６１節ではさらに深いアイディアが述べられているのです。

「アルジュナよ、至高主（神）は全生物の胸に住み、神秘力（マーヤ）によって彼等を動かしておられる。まさに運転手が車を動かすように」（１８－６１）

人形劇や文楽で人形つかいが人形を動かすように、私たちの中に住んでいる神様が私たちをすべてコントロールしています。その神がジーヴァートマン、内なる自己です。神は、内なる自己という形で私たちの中に住み、全てをコントロールしています。ですが私たちはそのことを覚えていません。覚えていられず忘れてしまうと、サムスカーラの影響からくる欲望が私たちをコントロールしてしまうことになります。

１８章６１節で述べられている一つの意味は、サムスカーラのことです。クリシュナはアルジュナに、「闘いたくないというのはあなたのエゴです。本当は神様があなたの中にいて、その神様があなたをコントロールしているのです」と言ったのですが、「私は闘わない」と言わせるようにコントロールするのは、サムスカーラ（以前のカルマによるサムスカーラと新しいカルマによるサムスカーラ）で、それの源もジーヴァートマン、つまり神であるということ。「自分の中に神様が座って、それらもすべてコントロールしている」ということ。それがこのアイディアのひとつの側面です。

もうひとつの側面は、「自分のものだと思っているものはすべて自分のものではない」ということ。たとえば、私たちは自分で自分の体をつくりましたか？──そうではないでしょう。両親から生まれましたが、その両親、そのまた両親・・・と源をたどっていくと神様に行きつきます。また、光、風、水、土など、生きることに必要なものもすべて神様からいただきました。それらはすべて神様から出ています。つまり神様がそうしたものをいろいろ準備したので、この世も私たちも続いていて、これらのことは論理的な話です。

しかし、私たちはそのことを忘れて、いつも「私、私、私」と自分のことばかり言っています。それがアッギャーナ（無知）です。その結果うぬぼれが生じ、私たちは神様から離れてしまいます。

ですから何かに成功したときに「ナーハム、ナーハム、（私ではない、私ではない）」と考えることもうぬぼれの軽減に役立ちますが、もっと深いやり方が、先ほど述べた、トゥリヤーナンダジーの実践です。つまり、成功したときなどの特別な機会だけでなく、日常生活のすべてを「私がしているのではない。神様がなさっています」と実践するのです。話をするときには「神様、私の中に座って、話してください」と自分を神様の媒体と考えます。聞くときも同じです。勉強するときも同じで、神の力でしていると考えます。すると神とつながっている状態となり、うぬぼれが生じる可能性はなくなります。うぬぼれだけでなく、無知の問題もなくなります。

以上。

（このあと時間があったので、第三章最初から、３０頁下段L８まで輪読後、瞑想して終了）