**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第１４回　（２０２０年３月１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　P33**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P15**

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

・前回の補足【１】

「バララーム・ボシュがシュリー・ラーマクリシュナに初めてあったときの会話（p30）が重要です、それを覚えてください」という話をしたときに、バララームの最たる執着の対象は「自分の子供たち」だと説明しました。今回は、「子供たち」という表面にあらわれている執着の対象をさらに深く源までたどって、執着とは何かを説明します。

前回も説明したように、執着する対象は人それぞれで、ある人にとっては子供、別の人には旦那さんや奥さん、ペットやお金かもしれません。人により別々のように見える執着の対象ですが、源をたどれば、すべて「自分」であることを今回はっきり理解してください。なぜならそれらは ”自分の“奥さん、 ”自分の“旦那さん、 ”自分の“子供、 ”自分の“孫、 ”自分の“ペットだから好きなのです。それらから”自分の“がなくなれば、人はとたんにその対象から興味を失います。（👉大使館ギーター講義2020年2月テキストデータ）

執着の源は「自分」です。自分のからだ、自分のこころ、自分の考え、自分の意見が第一です。家族に自分の考えを否定されたらその人はおそらく怒ります。家族より「自分」のことがもっと好き、自分が一番大事だからです。執着の始まり、執着の源はどこか、内省してください。それをはっきり知らない限り、執着はなくならなりません。根を断ち切らなければ木は生き続けるように、執着の木の根である「自分」を断ち切らなければ、すなわち「私は私が一番好き」から「私ではない、神様あなたです」という態度に変わらなければ、執着を根絶やしにすることはできません。

執着とはself-love（自己愛、利己主義）です。それを、人生を振り返ってギリシュ・チャンドラ・ゴーシュが述懐したことがありました──子供のとき私は洪水に遭いました。水位がどんどん上がってきて、逃げるために父と高台に向かいました。その時幼い私は父にしっかりとつかまって安全な場所まで逃げることができました。のちに父からこう聞きました、「流れがもっと強かったら、私は自分の命を守るために、私につかまるお前を引き離し一人で逃げて行ったかもしれない」──ギリシュはその経験から何を教訓として得ましたか？　自己愛はいかに強烈か、ということです。死に面する状況のとき、父親さえ自分のことしか頭にありません。母親の赤ちゃんに対する行動はまた異なるかもしれないが、しかしそれは「私の」赤ちゃんだからでしょう？　誰も他人の赤ちゃんのために自分の命を捧げません。さまざまに見える執着の対象は、結局「自分」なのです。人の最たる執着の対象は「自分」です。それをはっきり理解しなければ、執着をなくすことはできません。

・前回の補足【２】

前回、バララームの話のあと、「愛と幸せを得ようとしても難しい、最終的には失望する」と話ましたが、失望の内容として、

　・幸せが得られなかった

　・純粋な愛も得られなかった

に加えて

　・安定した愛も得られなかった

と付加してください。愛は一時的には得られるかもしれない。しかしそれをずっと安定して手中におさめておくことは、とても難しいです。なぜでしょうか？　それを中ではなく、外に探しているからです。バガヴァッド・ギーターはこのように言っています。

***外界の感覚的快楽に心ひかれることなく、常に内なるの楽しみに浸っている人は、常にに心を集中し、限りなき幸福を永遠に味わっている。***（ギーター：5-21）

サンスクリット語の「アサクタ」とは無執着のこと。それはどこから出ますか？　「ヴィンダティ　アートマニ」、内なる真我から、つまり中からです。内なる真我という「スカ」（楽しみ・幸せ）は「アクシャヤン　アシュヌテー」（永遠）なのに、私たちはスカをいつも外に見つけようとたくさんの努力と挑戦を繰り返します。ですが結局得られず、死ぬ前大いに失望します。それだけでなく、外を探し続けた結果、不安と心配のレベルが上がります。またなぜ得られなかったかという原因もわからずじまいです。私はときどきこの節を思い出します。心を外から引き戻して中に向けないと、本当の幸せは得られません。

聖典の勉強は、それぐらい理解すれば、効果的になります。つまりそこまで理解を深めなければ無意味、ということでもあります。それどころか、理解しても実践しない人は、聖典をまったく勉強しない人よりはるかに後悔や失望が大きいです。だから勉強してそして実践してください──このような話は、誰から聞けるでしょうか？　普通の友達や家族はそんな話はしません。むしろ反対のことを言います。

参加者：「外より自分の中が大事」とよく聞きますが、私は一人でいても全然楽しくないんです、誰かといないと。自分の中に楽しみや幸せがあるってことが信じられない。一人だと、さみしさしかないんじゃないかと…。

信じられなくても、私は誰かがいないとさみしいと言っても、真理は真理です。真理は正しいです。もちろん、人は一人ではさみしいということはありますけれども、私の言うことは、誰かと一緒にいてもかまいません、中心は中、ということです。周囲の人々はみな一時的です。一時的なものが幸せの源だと思って探しているとしたら、それは間違いです、誤解です。家族がいてもいい、友達がいてもいい、ですが本当の幸せと安定した愛の源は彼らではない、ということを理解してください。私は矛盾することを言ってはいないでしょう？

・前回の補足【３】

前回、ラーヴァナが亡くなるときの助言を紹介しましたが、良い願いについては説明しましたが、悪い願いについては説明しなかったので付け加えます。ラーヴァナは、良い願いは後回しにしましたが、他人の妻を誘拐しようという悪い願いはすぐに実行しました。私たちにもその傾向があります。悪い願いはすぐしますが、良い願い、たとえば「瞑想は後でしましょう」などです。しかし別の新しい仕事が入り、瞑想をする時間はとれません。

なぜラーヴァナは、ラーマチャンドラ（ラーマ神）に助言を残したのでしょうか？　悪魔の王ラーヴァナは長年にわたって国を支配（rule）した経験がありました。一方、ラーマチャンドラは、これから「支配する」経験をする方です。ラーヴァナは先達としてラーマに助言を残したのです。本当は、中はラーマチャンドラへの信仰が厚い信者だったのです。

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

**人生の早期に始めよ【Begin early in life】**

**・📖 （P33 L5）**

***またもしその目標に到達する前に死んだら、どうなるのだろう。ギーターの言葉を思い出しなさい。「この修行をほんの少しでも行えば、人はこの大きな恐怖から救われる」（『バガヴァッド・ギーター』2-40）霊性の生活で真剣に努力をした人々、すべてを神に明け渡した人々は、少しも恐れる必要はない。存命中、熱心に霊的な生活をしていたのであれば、その探求を続けることができる別の世界がある。そこで途中になっていた過程を再び歩むことになろう。死は単に環境に変化をもたらすだけで、私たちの意識の焦点である神は、常に共におられる。どこにいても必ず、無限者が共におられるのだ。これが理解されれば、死への恐怖は消滅する。生死に執着するべきはない。運命は運命にまかせ、ただひたすら怠ることなく、ハートを神に固定しよう。恐れを知らぬ毅然たる態度で、目標に向けて前進しよう。***

***「眠りにつくまで、死のときまで、ヴェーダーンタの思想で心を満たせ」（『ヴェーダーンタの要点集』から）***

・原著（P15 L11）*And suppose one dies before attaining one’s goal? Remember the passage in the Gītā. ‘Even a little of this discipline saves one from the great fear.’ Those who have seriously struggled in spiritual life, those who have surrendered their all to the Divine, need not have any fear. There are other planes of existence where they can continue their spiritual quest, if they have lived an intensely spiritual life while alive. Then one would follow the same course where one left off. Death brings about only a change of environment but the focus of our consciousness, viz. the Divine, is always with us. Wherever we are, the Infinite is always with us. When we get this idea we lose all fear of death. We should court neither life nor death.*

*Let destiny run its course but let us fix our heart for ever on the Divine. Let us march on fearlessly, resolutely, towards the goal.*

*Until you fall asleep, until you die, always busy yourself with Vedāntic thoughts.*

前回、実践せずに亡くなる人は死ぬときに後悔する、とお話しました。では、実践を始めたけれども悟れずに亡くなった人の場合はどうでしょうか？　前者と後者は大きく異なります。それは結果を見ればわかります。バガヴァッド・ギーターを読んでください。

***このヨーガを実践すると、わずかの努力も実を結び、無駄や逆効果など一切なく、その人はどんな危険や恐怖からも護られることとなる。***（ギーター：2-40）

サンスクリット語「スヴァルパム」は「実践する」です。実践すると大きな危険や恐怖からまもられる、と書いてあります。ではどのような実践をすればまもられるのでしょうか？　今日はこのことがテーマです。

まず、大きな恐怖とは何でしょうか？

参加者：死の恐怖。病気。けが。家族から離れる。離婚。好きな人と離れる。

それから年を取る。（笑い）美人はその恐怖がより大きい。メークで隠そうとしますが年を取るのを止めることはできません。サプリメントを摂っても、ヨーガ・エクササイズをしても、不可能です。それから、大金持ちほどお金を失う恐怖があるかもしれないし、学者には名声を失う恐れがあるかもしれないし、病院に行って重病人を見たとき、自分も将来そのようになったらどうしようと思うかもしれません。ですがさまざまな恐怖がある中で、人の最大の恐怖は、死の恐怖です。

このように、恐怖や心配は心にたくさん住んでいます。それらから自分をまもらないと、幸せは得られません。恐怖がたまっていては、幸せとは言えないからです。しかし恐怖や心配は潜在意識にもたまっています。そしてそれから私たちをまもってくれるのが霊的実践です。今日はバガヴァッド・ギーターの節を引用して話をします。

まず、死の恐怖について。それからどのようにまもるかを第2章の13節から学びます。

***肉体をまとった魂は、幼年から青年期を経て老年に達し、死とともに直ちに他の身体に移るが、覚者はこうした変化に心を乱されることはない。***（ギーター：２-13）

「生きているあいだ、肉体は変化し、死ぬと肉体は無くなるが、私意識はずっと変わらない」ということについて、深く考えてください──子供のときの私意識と、年を取ったときの私意識は一緒です。肉体の死とは外側が変化するだけ。人生の章の１つが終わり、別の新たな章が始まるだけ。「私」は肉体がなくなっても、「私意識」は変化しない。それは続いていく。

22節もみてください。

***人が古くなった衣服を脱ぎ捨て、新しい別の服に着替えるように、魂も、使い古した肉体を捨て去り、新しい肉体をまとっていくのだ。***（ギーター：２-22）

このことを深く考え、理解し、それを覚えていれば、死の恐怖は必ず減っていきます。そのために必要なことが、それについて内省、識別、何回も思い出すという実践です。すなわち聖典を1回や数回読むだけではなく、何回も何回も読んで、理解して理解して理解して、そして何回も思い出す思い出す思い出す…。すると聖典の学びが徐々に深まって、それとともに死の恐怖も減っていきます。

そして特に、識別の実践も同時におこないます。今私たちは、アートマンと肉体は違うものだと考えているのですから、識別の実践もおこなわないと、アートマンと肉体は違うものであるという理解自体が始まりません。さらに20節ではアートマンについて、このように説明しています。

***魂（真我アートマン）は生まれることも死ぬこともなく、かつて現れたこともなく、これから現れることもない。それは生まれもせず永遠に在り続ける最も古い存在で、たとえ肉体が壊れても、壊されることはない。***（ギーター：２-20）

アートマンは「生まれもしない」「死にもしない」「永遠に在り続ける」「最も古い」「肉体が壊れても壊されることはない」もの。私たちは過去生で幾度も肉体をまとったが、それはすべてなくなった。魂だけが実在です。──それが真理です。

皆さん！　文章をただ表面的に読むだけでは理解が深まりません。すべてが重要な言葉です。ひとつひとつの言葉にフォーカスして集中して読んでください。

私たちの問題はいくら読んでもあまり印象が残らないことです。一語一語に集中して読んでください。どんなに聖典を読んでも真理のことが心に残っていなければ、困ったときに真理について思い出すことができず、学んだことが助けになってくれません。何回読んでも表面的に字面を追うだけ、ひとことひとことについて深く考えずにただ読み進めるだけ、気が乗ったときにやるだけ、少しだけやるだけ、ではなく、真剣に努力して実践を続けてください。そうすれば死の恐怖という大きな恐怖から自分をまもることができます。

ところで、識別の実践（ギャーナ・ヨーガの実践）が少し難しいようであれば、これから紹介するバクティ・ヨーガの実践でも同じ結果を得られます。識別も信仰も両方大事ですから、ギャーナ・ヨーガの道、バクティ・ヨーガの道と別々に実践するのではなく、両方同時に実践をするのもよいでしょう。バクティ・ヨーガの実践について、第18章の65節、66節を読んでください。

***常に私を想い、私を信じ、私に供養に、私を礼拝しなさい。そうすれば、君は必ず私のに来られる。君は私の信愛の友だから、そのことを君に約束する。***（ギーター：18-65）

***あらゆる宗教の形式をしりぞけ、ただひたすら私に頼り、服従しなさい。そうすれば、私がすべての悪業報から君を救ってあげよう。だから何ら心配することはない。****（*同66）

66節では「すべての罪からまもってあげよう」と言っています（＊悪業法（パーペッビョー）＝罪（パーパ）　👉大使館ギーター講義2018年1月テキストデータ）。神を、浅くではなく、本当に深く信仰すると、神は常にまもってくださいます。生きているあいだ、死ぬとき、死んだあとも、常に神が面倒をみてくれます。しかしその信仰は簡単ではない。そのために実践しないといけない。

シュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザーにそれほどの深い信仰を持てば、シュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザーは生きている時も一緒にいます、困ったときも、普通のときも、死ぬときも、死んだあとも、一緒にいます。

ですがそのことを深く信じ、いつもいつも思い出さないと、死ぬときに「シュリー・ラーマクリシュナ」と思うことはできずに死の恐怖だけがあらわれます。ですがいつもいつも神を思い出していれば、死ぬときも神のことを思い出します。つまり、それほどの実践をしなければ、思い出すことはできないということでもありますが…。「私は死ぬとき絶対に神様のことを思い出すぞ」と思っても、前から実践をしていなければその状態が自然におとずれることはありません。

考えてください、たとえば普通の人・実践が浅い人が病気で亡くなる場合、心はいつも痛い場所に向かっているのに、死ぬときだけ神を思い出すことができるでしょうか。突然の自然災害や事故の場合、からだ意識が強い人が「自分はもう死ぬ！」というときに、「死ぬ」（＝肉体がなくなる）ことにフォーカスできても、神にフォーカスすることができるでしょうか。あるいは皆さんは、瞑想してサマーディに入って死にたい、と思っているかもしれませんが、もちろんそれは想像としてはよいですが、また、それができたらよいですが、自分と神が合一してからだがなくなるということは普通では叶いません。

ですから前から実践していなければなりません。ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガの方法を合わせた実践もよいです。そしてまた同じことを言います──前から真剣に実践しなければならない。1回聖典を読んだだけでは私たちを助けません。何回も何回も読んで、理解して、思い出して、識別して、何回も神様の名前を繰り返して、祈って、毎日の生活をしながら神を何回も何回も思い出すと、恐怖がすべてなくなる可能性があります。もちろん神の恩寵も祈ったほうがいい。

「神様、私はいろいろ実践しますが、しかし最終的に死ぬときあなたのことを思い出せるかどうかはわからない。だからあなたのことを思い出させてくだい」。普段から神のことだけ考えていれば死ぬときも神について考えている、というのは論理的ですが、しかし、自分の力だけではできないかもしれませんし、その自信がないかもしれません。ですから深く祈ってください。そうすれば安心します。それも実践でしょう？

だから1回だけ祈るのではなく、「思い出させてください」と何回も深く祈る。すると神はその祈りを覚えていて絶対に思い出させます。絶対。間違いない。なぜならギーター18章65節にあるように、神はそう約束していますから。神は死ぬとき絶対に守る、それだけでなく、あらわれますと。

参加者：それについて聞いたことはありましたが、（実践すれば）必ずあらわれるとは思っていなかったです。ごく一部の人にあらわれるのだと思っていました。

死ぬときに神があらわれ、神の場所にご案内するという出来事は実際に起きています。シュリー・ラーマクリシュナの信者が亡くなるとき、「タクールが来た」「ホーリー・マザーが来た」と言っている人たちがいます。それは想像ではない。本当です。その証明はいくつもあります。

参加者：神様はどんな姿であらわれるのですか？

シュリー・ラーマクリシュナの信者だったらシュリー・ラーマクリシュナが来ます。

参加者：イエス・キリストの信者だったらイエス・キリストが来ると言うことですか？

そうです。シュリー・ラーマクリシュナもイエスも、神の別の姿のあらわれですから。

参加者：日本では昔から死のまぎわには、亡くなったお父さんやお母さんが迎えに来てくれると言われていて、それを信じている人が割と多いんです。

それとこのことは全く違います。日本でいろいろな伝統があっても、先祖は神様ですか？　このことを考えてください。

参加者：いや、全知全能の神様ではないです。

先祖は先祖です。もちろん全知全能でもない。宇宙を創造しても維持してもいない。だから全然違います。死ぬとき神様が来るのと先祖が来るのとでは全然結果が違います。

参加者：では、神様が迎えに来てくれた人は、生まれ変わらないのですか？

神様が来ても、もしあなたが生まれ変わりたいなら、また生まれます。（みな笑い）

参加者：そうしたら「生まれ変わりたくない、と思うようにしてください」と祈ることが大事ですね？

そうです。

参加者：私はこの世界には戻って来たくはないけれども、もっと良い世界になら生まれ変わりたいと思います。たとえば極楽浄土に生まれ変わりたいって。

（天国のひとつに）ラーマクリシュナの天国（ラーマクリシュナ・ローカ）というものがあります。それは、際限なく楽しみや快楽や御馳走があってそれらがすべてフリー（無料）、という類の天国ではなく、神の瞑想だけを楽しむ場所としての天国です。

さて、大変な状態から自分を守るための実践が、さらにギーターに書いてあります。第２章の14節をみてください。

***寒暑苦楽は夏冬のめぐるごとく去来するが、すべて感覚によって起こる一時的な作用にすぎぬ。それに惑わされず、じっと見つめるがよい。***（ギーター：2-14）

「*それに惑わされずじっと見つめるがよい*」とはすなわち「我慢する」ということです。それが実践です。「暑過ぎて大変」「寒すぎて大変」とときどき言いますが、私たちは暑さ寒さに圧倒されることがあります。しかしそれに対して愚痴を言っても状態は何も変わりません。だったら愚痴を言わず、我慢してください。“あらわれます・消えます” と去来するものは、永遠ではありません。仕方ないですから我慢するしかありません。忍耐──それも私たちを恐怖から守る、ひとつのヒントです。昔の人は今よりもっと忍耐していました。現代人は忍耐のレベルが低下しています。

今日は、恐怖から自分をまもるための実践を、バガヴァッド・ギーターの節を引用して説明しました。ひとつ目は死の恐怖、ふたつ目は大変な状態についてでした。それ以外の状態については次回説明します。

（以上）

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

**Q1)** 参加者：講義のはじめに「執着」の話がありました。「怒り」と「執着」は関係がありますか？

マハーラージ：執着とは「自分が最も大事」ということです。執着からエゴが出ます。執着の結果エゴが増えます。「自分のやり方」や「自分の考え方」に他人が異を唱えると、（エゴから）怒りが生じます。エゴがなくなったら、怒りもなくなります。エゴの源は執着です。自分が一番大事、自分の意見が一番大事、自分のやり方が一番大事──それは皆エゴです。それは自分に執着しているしるしです。

**Q2)** 参加者：実践をしているが、そんなにはしていない人が死んでしまって、また生まれたときにはまた続きができるのでしょうか？

マハーラージ：少しの実践だったら少し。もっと実践していたらもっと。紅茶の中に少し砂糖を入れると少し甘くなり、もっと砂糖を入れるともっと甘くなるのと同じ。少し運動をすれば少しだけ力がつき、もっと運動すればもっと力がつくのと同じ。

**感想）**マハーラージのお話は、お母さんが卵を抱いて、幾日も幾日も卵がかえることを楽しみに、あわてず騒がず、気が済むまで卵を抱き続ける、というスタイルのお話です。それは私たち皆が生まれかかった赤ちゃんで、生まれかかった神様で、もうひといきって思えばこそ、マハーラージは粘り強く、丁寧に丁寧に、じっくり、決して慌てずお話してくださいます。こんな粘り強い先生がいるだろうか、と思うくらいで、何年かけてもたゆまず「目覚めさせるー！」という決意がみなぎっています。親心そのものです。

（以上）