**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第５７回　（２０１９年１１月１２日）**

**・第５７回の勉強範囲：「第三章　ヴィディヤー・シャーゴル訪問」３４頁**

(解説)

前回のクラスで読んだところをもう一回読んでください。

📖読み

『福音』３４頁上段L８,９

*古代のリシたちはブラフマンの知識を得ました。人は世俗性のかすかなでも持っているあいだは、これを得ることはできません。*

*（英語版）The rishis of old attained the Knowledge of Brahman. One cannot have this so long as there is the slightest trace of worldliness.*

(解説)

ここはとても重要なところです。ひとつひとつの文章、「リシたち」「ブラフマンの知識（ブラフマギャーナ）」「世俗性のかすかな痕跡」という言葉の意味するものを理解することがとても大事です。

英語版では、かすかな痕跡をslightest trace と言っていますが、ほんとに小さくてかすかでも世俗性がある限り、人はブラフマンの知識を得ることはできません。

かすかな（slightest）痕跡のイメージの例を言います。

牝牛からミルクをしぼって壺に入れるとき、その中に1滴でも牝牛のおしっこが入ってしまうと、ミルクは全部だめになってしまう。また、真っ白の綿の服を着ているときに、ほんのわずかでも黒いシミがあると、真っ白の服が台無しです。シミはとても小さくても、人の目は、そのシミに行きます。

同じように良い性質がいっぱいある人の中に、ほんの少しの否定的な性質を見つけただけで、皆さんは批判します。

slightest のイメージは、ほんの少し、という感じです。

📖読み

『福音』３４頁上段L１０

*リシたちはどんなにきびしい修業をしたことでしょうか？*

*（英語版）How hard the rishis labored!*

（解説）

**厳しい霊的な実践**

「厳しい修行」、我々はそれを忘れています。現代は、楽な宗教(comfortable religion, armchair religion, drawing room religion=応接間での宗教)を求めています。実践は何もせず、普段通りの世俗的な生活を送りながらも神様を悟りたい。しかし、楽な宗教というものはありません。楽な霊的なものはありません。みんな、話をたくさんしても実践をしない。話だけが好き。そしてヨーガ（ブラフマン、神との合一）とボーガ（楽しみ）の両方が欲しい。

しかし本来、ヨーガの実践はとても厳しいものです。シュリー・ラーマクリシュナはもちろん特別ですが、とても厳しい修業をされました。シュリー・ラーマクリシュナの直弟子たち、例えば、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ、ブラフマーナンダジ、トゥリヤーナンダジ、ヨーガーナンダジもどれくらい大変な実践をしたことでしょう。

例えば、我々は、瞑想のときに蚊が飛んできたら、目を開けて蚊を叩こうとするでしょう？　あるときスワーミージーがギリシュ・チャンドラ・ゴーシュと一緒にドッキネッショルで夜に瞑想をしていました。ドッキネッショルには木がたくあるので、蚊がたくさん飛んでいました。スワーミージーは瞑想をし始めてすぐに深い瞑想状態に入り、外から見ると石のようになりました。ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュがスワーミージーを見ると、スワーミージーの体中に蚊がとまっていてまるで蚊の絨毯を身につけているようでした。そのときスワーミージーは、蚊に気づかないくらい瞑想に集中していました。

　ヨーガーナンダジは、ベナレスなどを遊行中、アーシュラムではなく外に住んで修行し、食事は近くのお坊さんたちのための配給所でチャパティをもらい、食べていました。しかしそのチャパティは、家庭で作ったものではなく配給所で作るものなので、それほど柔らかくできているものではありませんでした。しかしヨーガーナンダジは、修行の場を立って出かけると心が落ち着かなくなり、また瞑想も中断されてしまうことから、翌日も前日のチャパティを食べました。チャパティはさらに固くなり、それを水に浸して柔らかくして食べていましたが、ヨーガーナンダジも、それくらいハードな実践をしていました。

シュリー・ラーマクリシュナ亡き後に修行をしたボラノゴル僧院では、直弟子たちは早朝や夜に瞑想が始まると６時間も７時間も瞑想を続けました。それで直弟子で彼らの世話係だったラーマクリシュナーナンダジが、兄弟弟子たちを強引に瞑想から引き戻して、食べさせ、そのあとに「瞑想に戻るのでしたらどうぞ戻ってください」と言うのでした。

これらは、ほんの一例です。厳しい修業は必要です。

「リシたちがいかに厳しい修行をしたか」、これも大事なポイントです。

シュリー・ラーマクリシュナの、リシの実践についての話は続きます。

📖読み

『福音』３４頁上段L１０,１１

*朝早くにアーシュラムを出て、終日をひと気のないところでブラフマンの瞑想に過ごしました。*

（解説）

**リシたちはブラフマンの知識を得るために、世俗的なものから離れた**

現代は、家住者もお坊さんもきれいなところに住んでいるけれど、昔、リシたちは森の中に庵を結んでそこで住んでいました。リシたちはみんな家住者で、ほとんどが結婚していました。そのリシたちの中には二つのタイプがありました。

一つのタイプは、子供のころから森の庵に住んでいる。そして結婚して家族ができると、実践のために家族から離れて森の中に入って実践する。しかし夕方には家族のもとに帰りました。

もう一つのタイプは、人生には４つの段階がありましたね。最後のサンニャースの段階で家族から離れてずっと森に住みます。いずれにしても、朝から夕方まで厳しい修行をします。

しかし、野生の動物がいるので、彼らから身を守るために、夕方には家に戻りました。

📖読み

『福音』３４頁上段L１1,１２

*夜になると、アーシュラムに帰ってきて、少しばかりの果実か根菜類を食べるのでした。*

（解説）

**リシはブラフマンの知識を得るために、食べ物のコントロールをした**

リシたちは、果物と根菜類、フルーツ（fruit）とルーツ(root)を食べました。

根菜類には甘い種類のものが結構あります。例えばサツマイモは甘いし、とても甘い種類のじゃがいももあります。もう一つ、インドではカーリー・プージャやサラスヴァティー・プージャのお下がりで出されるシャカルという白い芋があります。それは外から見ると梨のようで、またほら貝とも似ているので、シャカルはcone shell(イモガイ)を意味します。

リシたちは森に住んでいて、森の根菜類、果物についてよく知っていましたから、それを食べていました。夕方に家に帰ると奥さんや子供はふつうの料理を食べているので、修行者が望めば、夕方に家に戻ったときに、ふつうの料理を食べることができました。しかし、食べ物をコントロールするために、果物と根菜類だけを摂っていたのです。誤解しないでください、森にいるから果物と根菜類しか食べないのではなく、実践のためにそうしていました。

今でも、満月、新月から１１日目のエカーダシの日にインドでは断食をする習慣がありますが、その日は夕方に果物と根菜類を少しだけ食べます。根菜類以外の野菜は、調理が必要などの理由で食べません。目的は食事のコントロールなので、果物も根菜類も、自然に生えているものだけでなく、店で売っているものを買って食べることもあります。

📖読み

『福音』３４頁上段L１２,１３

*彼らは心を、視覚、聴覚、触覚の対象およびその他の世俗的な性質のものからは遠ざけていた。*

（解説）

**＜ブラフマギャーナを得る方法　①感覚の対象から離れる＞**

厳しい修行のひとつとして、感覚のコントロール、それも大事です。つまり、すべての感覚の対象から離れることです。

そして、リシたちは、最終的にどうなりましか？　次を読んでください。

📖読み

『福音』３４頁上段L１２,１３

*このようにしてはじめて、彼らはブラフマンを彼ら自身の内なる意識として、悟ったのです。*

（解説）

（ほんの一例でしたが）今まで説明したような厳しい修行の結果、リシたちはブラフマンの知識（ブラフマギャーナ）を悟りました。

ベンガル語のゴスペルには「ブデーブーツコット」と書かれています。その翻訳の説明はちょっと難しいです。英語版の翻訳「*ブラフマンを彼ら自身の内なる意識として、悟った*」と、もう一つブテーシャーナンダジによる説明がありますが、そのどちらも正しいです。今日の話の内容はそれについて、つまりブラフマンの知識（ブラフマギャーナ）についてです。

説明します。

「ブラフマギャーナ」つまり「ブラフマンの知識」の意味は何ですか？（ギャーナは「知識」という意味）

参加者：すべてのものがブラフマンである。

簡単に言えば「ブラフマンの悟り」。

つまり「ブラフマンを悟ること」、「ブラフマンの本性を悟ること」です。

ブラフマンの本性とはサットチットアーナンダ（絶対の知識、絶対の存在、絶対の至福）です。それを理解して、悟る、そのことをブラフマギャーナと言うのであり、決して本で勉強して得た知識のことを言っているのではありません。もしも本だけでブラフマンを悟れるならば、リシたちがした、森に独居して瞑想するなどの実践が不要になります。しかしそうではありません。（ブラフマンについて本だけで勉強することももちろん可能ですが、ここではそのことを言っているのでは決してありませんし、リシたちの実践はそれではありません）。

**ブラフマンの知識（ブラフマギャーナ）は100％の純粋さ**

シュリー・ラーマクリシュナが、slightの最上級のslightestを使って、世俗性の痕跡が「少しでも」ある間は悟ることができない、と強調しているのは、「悟る直前」と「悟った後」という２者の状態の違いを説明するためです。２者に違いがなければ、悟る前も悟った後も同じということになり、悟るために実践する必要がなくなります。

悟る前に1％の不純があっても99％が純粋であれば、それは「相対的な絶対」（relatively absolute）です。（相対的絶対のイメージは、たとえば空や海です。空や海は無限ですが、それは他のものと比べて相対的な意味で無限なのであって、絶対的な意味で無限ではありません）それは絶対と言えるほどに純粋なのですが、しかし100%ではなく、では100％の純粋さを得るには、つまり世俗性のほんの少しの（slightest）痕跡さえなくすにはどうしたらよいかというと、厳しい実践という準備が必要なのです。

シュリー・ラーマクリシュナは「ほんの少しでも世俗的痕跡があったらブラフマンの知識を得ることはできない」ということを印象づけたかったがために、slight（少し）ではなく、slightest（ほんの少し）を使いました。少しだけなら世俗的なものへの興味があっても大丈夫ではないか、という思いを求道者に抱かせないためです。

**世俗的なものへの興味→ずっと考え続ける→欲望→執着→束縛　となる**

ヴィシャヤ　ブッディ（世俗的なもの）の例を言ってください。

参加者：「家族に対する愛情」、「生命への執着」、「体への執着」。

簡単に言えば「執着」です。ではどのように執着が生じるかを最初から考えてみましょう。まずあるものについて興味がわきます。つまり感覚が感覚の対象にたいして興味を持つということです。ところで感覚の対象にも良い/悪い、霊的/世俗的とあり、たとえば、目の感覚の対象として、神様の写真や仏像を見ると気持ちは穏やかになるが、レストランに入ってメニューを見ると心が落ち着かなくなる、というように、霊的/世俗的の基準は、それが心に与える影響・インパクトがサットワ的か（霊的）、ラジャスやタマス的か（世俗的）の違いになります。そしてそれは経験で、各自が理解していることと思います。

次に、興味の対象についてじっと考える（brooding）。興味があったらそのことについて、ずっと考え続けるでしょう？　『バガヴァッド・ギーター』の中にも、世俗的なものについて、「（dhyayato＝瞑想するように集中して）考え続ける」（＊たとえば２章６２節）と何回も書いてありますね。

そのあと、それが欲しいという欲望が出ます。

そして手に入れた後は、執着が出ます

そして世俗的な対象の結果で、だんだんと無知が出て束縛が出ます。

**感覚の対象が心に与える影響に気づき、悪影響がある対象からは離れる**

感覚の対象には何がありますか？

参加者：視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚。

それら全ての感覚の対象について、世俗的なものかどうかの見極めが重要です。

感覚の対象について考えてみましょう。

目の感覚の対象、例えば、道を歩くと、周りのもの全部が目の感覚の対象になります。景色や町にあふれるモノはすべて目の感覚の対象です。そして自分の心の状態を考えてください。何を見ると心が落ち着かなくなるかを考えてください。

耳の感覚の対象には、例えば世俗的な歌があります。

鼻の感覚の対象、例えば、電車に乗ってとてもきつい香水の匂いの経験はありますか？　空港の外国の香水店の匂いもきついです。それは世俗的な匂いですが、サンダルウッドの匂いはとても素晴らしいく心が落ち着きます。香水とサンダルウッドの匂いはどちらも鼻の感覚の対象ですが、影響がどれくらい違うか分かりますか？　ケンタッキー・フライド・チキンとパイスはどちらも料理ですが、その匂いの影響は全然違います。

感覚の対象がどのような衝撃（インパクト）を心に与えるか、どんな感覚の対象と接すると心が落ち着かなくな

るか、または心が静かになるか。そのような心への影響は自分でわかります。例えば神様のことを考えてください。祭壇に入ると、花、線香、サンダルウッドの香りがしますが、それがどう心に影響するかは自分でわかりますね。そしてある感覚の対象と接して心が落ち着かなくなると、それは世俗的ということです。

参加者：心を観察するように努力しないといけませんね、観察しないと分からない。

そのために自分の経験があります。なんの感覚の対象で心の状態はどうなるか。その経験、ありますね。

一つ大事なことは、気づきです。それが識別です。もし新しい環境や場所に入ったときに、心の状態がどうなるかは気づかないと分からない。ある場所に入るとすぐに心はとってもタマス的になることがある。例えば、昔、刑場だった場所ではたくさんの人が殺されました。今は殺していなくても、そこの波動、バイブレーションがあります。自分がある感覚の対象の近くに行く、見る、もらう。そのことで心がもし落ち着かなくなると、そのものは世俗的ということです。それは自分でわかります。

参加者：心がラジャスとかタマスになるっていうことですか？

心がラジャス、タマスの影響と言ってますけれども、本当は心が落ち着かなくなる、いらいらする。そうすると、そのものから離れて下さい。その場所から離れてください。それが求道者の実践のひとつです。このことはみなさんにも大事です。なぜなら我々の周りには、心が落ち着かなくなるものがいっぱいいっぱいあります。世俗的な感覚の対象が以前よりも増えていますね。例えば、東京は刺激的なものがいっぱいで歩くのも難しいほどです。インドにも町はありますが、東京ほど世俗的な感覚の対象はない。コルカタも東京ほどではないです。もちろん東京にも例外的に静かな場所もありますが。

大事なことは、世俗的な感覚の対象がたくさんあるという環境から離れる、ということです。しかし、今はインターネットやコンピューターやテレビの影響で、自分の家にいる時も世俗的な感覚の対象がたくさんあります。だからたとえ家にいても、気をつけないと同じ結果になる可能性があります。昔は外に出ないと誘惑はあまりなかったけれど、今は自分の部屋にあります。みなさん、寝る部屋にテレビやコンピューターを置かないほうがいいかもしれません。最近の皆さんの考えは反対のことが多いですが。そして、テレビやコンピューター、など世俗的な感覚の対象から離れないと、純粋になりません。

**味覚（食事）のコントロール**

食べ物、飲み物をコントロールする実践も大事な実践です。なぜなら毎日4回から6回くらい食べますから。舌のコントロール、食べるものの量と種類のコントロールは難しいです。しかしもし味覚のコントロールができたら、すべての感覚のコントロールは簡単になります。

参加者：好きなものだけ食べないで、嫌いなものも食べるってことですか？

食べ物の種類、量をコントロールするということです。例えば好きなものを食べすぎてはいけない（量）だけでなく、好きなもののうちの何を食べるか（種類）をコントロールしなければなりません。なぜなら、我々はよく生きるため、体の健康のために食べるべきで、それが食べる目的です。霊的実践をするには、体が丈夫でないとできないからです。しかし我々は普段は美味しいものを食べたいからという理由で食べます。もちろん体に良くないものは避けますが、せいぜいそれだけです。しかし食事のコントロールはそんなに簡単なことではありません。

例えば、(シュリー・ラーマクリシュナの在家直弟子である)ナーグマハーシャヤは、ベンガル人は甘いものが大好きなのに、甘いものを全部避けていました。ナーグマハーシャヤは、もし甘いものを食べると他にもいろいろなものを食べたいという欲望が増えるのを避けるために、甘いものを避けました。それが食事のコントロールです。

おそらく、一番（難しい）コントロールが食事です。なぜなら目や耳の感覚の対象は、家から出ないということで避けることができますが、食事はどこにいても毎日何度もしないといけないからです。

**行動のコントロール**

知識の感覚器官のコントロールだけでなく、行動の感覚器官のコントロールも必要です。

その中の一つは、話、スピーチです。会話のコントロールはとても大事です。話し過ぎると力を浪費しますし、心が落ち着かなくなります。また、無駄な話を多くすると、うそをついたり、他の人を批判する可能性も出てきます。普段の人と人との会話は、神様についてではなく、ほとんど世俗的なことについてですね。ですから会話のコントロールをすることは、とても大事です。

手と足のコントロール。手で仕事をするが、それをコントロールする。足であちこち行くが、コントロールして不必要な場所にはいかない。生殖器官のコントロールも必要です。すべてのことに関して、コントロールは必要です。

**コントロールが必要な理由**

なぜコントロールが必要なのでしょうか。

①なぜなら、霊的な実践のためには、力がとても必要です。もしいろいろ世俗的なものについて興味を持ち世俗的になると、霊的な実践のための力、エネルギーはなくなります。

②もう一つは、心が落ち着かなくなります。

この二つが問題です。

③そしてもう一つ大きな問題は、コントロールしないと、体意識が増えます。体意識が増えると、魂意識はより難しくなります。なぜなら、体と魂は全く反対ですから。

**霊的実践の目的は、体意識を減らし魂意識を増やすこと**

正しい知識とは、私は魂、アートマン、真理である、という知識で、無知とは、私は体、私は心だと思うことです。そして正しい知識とは何か、無知とは何かを理解することが、霊的な実践の一番大事なポイントです。

実践の目的は、体意識を減らし、魂意識を増やすことです。もし、世俗的なさまざまなものに興味があると、体意識は増え、体意識が増えると、魂意識は出ません。そして、魂意識とブラフマギャーナは同じです。　魂意識の悟り、魂の悟り、それがブラフマギャーナです。魂、内なる自己の本性、それが魂意識で、それが知識です。体意識は無知です。無知、体意識、世俗性の痕跡がほんの少しあるだけでもブラフマギャーナはできない。無知があると体意識も出ます。少しだけあると、少しだけ体意識が出ます。繰り返しますが、体意識がある間、魂意識はできません。

**＜ブラフマギャーナを得る方法　②瞑想＞**

**プラティヤーハーラ：引き戻す**

もう一つの実践は瞑想です。meditation（meditating on Brahman）のことが書いてありませんか？

参加者：『*終日をひと気のないところでブラフマンの瞑想にすごしました*』と書いてあります。

ブラフマンの瞑想のための実践は二つです。

一つは世俗的なものから離れること、つまりプラティヤーハーラの実践です。そうしないと執着などが出て、そうなると体意識が増えます。

もう一つは、真理、魂の本性について、深く考えることです。

世俗的な環境の中で真理について考えることはできない、無理です。デパートやレストランで瞑想は無理なので、自然に囲まれている森に入って瞑想をします。お寺や川の土手などもいいですね。しかしみなさん、良い環境で瞑想をしたからといって、神様のことを集中して考えることができますか？　もしあなたが家族から離れて森に入って瞑想を始めたとすると、どうでしょうか？

参加者：できません。

世俗から離れているのにどうしてできないのですか？

参加者：思い出してしまいます。

そうです。それでプラティヤーハーラが大事なのです。なぜなら、外からの世俗的なことを遮っても中から出てきますから。映画館で映画を見なくても、自分の部屋で映画を見るようなものです。外からの情報を遮っても、中の記憶からさまざまな考えが出てきて、瞑想の邪魔をします。協会に来て祭壇の前に座っていても、神様に集中して瞑想しているのか、スケジュールのことを考えているのかは外から見ると分かりませんが自分にはわかります。聖者にも同じ問題が絶対にありました。

記憶はマジシャンのようなもので、さまざまなマジックや映画を見せます。まるで記憶の中にメモリーチップがあるようです。ですからパタンジャリのいうプラティヤハーラ（引き戻す）が大事なのです。シュリー・ラーマクリシュナは瞑想という言葉を使いましたが、詳しくはそういうことです。

我々にはサムスカーラがあります、記憶もあります、経験もあります。だから、外の世俗的な対象から離れるだけでは十分ではないのです。目を閉じてまっすぐに座るだけでも十分ではない。本当はその時こそ闘いです。それは外の対象から離れることよりもっと大変です。

お坊さんも同じです。アーシュラムにいても自分の仕事がたくさんある。これは一例ですが、セレモニーの準備や論文の内容について、瞑想中突然思い出す可能性があります。なぜならその時は心が静かですから。お坊さん、信者、みんな、さまざまな原因でいろいろ思い出します。だからプラティヤーハーラが大事なのです。世俗的な対象から離れることと深い集中の両方できたらいいですが、そんなに簡単ではないです。

**実践をし続ける**

ここ（福音本文）には「森に一日入って翌日悟った」とは書いてありません。ずっとずっと継続して実践しなければならないのです。安易な宗教comfortable religionはありません。実践は一日で終わらない、一か月で終わらない、一年でも終わらない。簡単ではないのです。

参加者：瞑想をしているときに、内から世俗的な考えが出てくると、それに気づいてまたもとの瞑想の対象に戻ります。そのことを繰り返していると、内から出てくる世俗というのは出なくなってくるのでしょうか？

もちろんそうです。実践を続けると、だんだんだんだん、世俗が出てこなくなります。しかし突然できるわけではない。時間がかかります。『パタンジャリ・ヨーガの実践』（協会出版）の中にその種類の興味深い話がありませんか？　ヨーガの実践をずっと継続的にすると、だんだん心の集中ができるようになります。

参加者：ということは、サムスカーラが浄化されていくということなのでしょうか？

そうです。サムスカーラがラジャス、タマスから、サットワになります。それだけではなく、ラジャス、タマスの考えが出なくなる。もっともっと神様のことが出てくると、自分の中にラジャス、タマスがあっても出てこなくなります。

それらがなくなるのは悟ったあとです。悟ったあと、（サムスカーラや、記憶などが）燃え尽きます。悟る直前は、潜在意識にあるけれども出てこない、それに気づかないという状態です。なくなりはしません。悟ったあとに燃やされます。そうなると見え方がまったく変わり、神様のことだけを考えます。

今は、瞑想をすると世俗的な考えがいっぱい出てくるかもしれません。一つの世俗的な考えからまた別の世俗的な考え、そしてまた別の考えを思い出します。今の問題はこれです。そのために、もしもっともっと神様のことを考えると、世俗的な考えがあっても、それへの気づきが減り、思い出すことも減っていきます。『福音』の中にもあります。例えば、カーマ（欲望）があっても、それについての気づきがなくなります。例えば、あなたのお腹の中には便がありますね。しかしその気づきはない。日常の生活を送っているときに、便のことを思い出していませんね。もしいつも思い出すと、便、便、便となります。（笑い）

それと同じことです。タクールも、「体がある間は、カーマ（欲望）、　クローダ（怒り）、エゴなど全部ある」と言っていました。それが体の特徴ですから。もちろん悟るとその影響はなくなる、影響はゼロになります。しかし体があるあいだ、それらがなくなるわけではないです。ですが悟りに近づくと、たとえば怒りの性質があっても、その性質の影響は減っていきます。

怒りについて、一般的な人は怒るとその気持ちがずっと続いて、もしかしたらある人に対して「あの人は悪いことを言いました」と死ぬまで怒り続ける。しかし聖者たちはその瞬間怒りますが、すぐに忘れます。影響がない。だから仕返しをすることも考えない。

もし、悟っていない人にうぬぼれが出ると、また元に戻る可能性があります。例えば「私にはエゴはない」という考えが出るとうぬぼれが出る可能性があり、「私には肉欲がない」と考えると、肉欲が出る可能性がある。エゴ、うぬぼれはとても問題です。

しかし、悟るとエゴがなくなるので、元に戻ることはありません。なぜなら「私と真理は別」と考えている間はエゴがあるけれど、真理を悟ると、真理だけが存在するということが分かり、自分と真理とは別の存在ではないことが分かる。別の存在がないと、エゴも出ないでしょ。真理、神様だけがあり、神様以外なにもない。だからエゴが出ません。出る可能性もありません。

大事なことは、瞑想の対象に引き戻す、引き戻す、を何度も繰り返すことです。するとだんだんもっと集中できるようになり、さらに実践をするとブラフマギャーナはできます。ブラフマンの知識を得ることはできます。

*「彼ら自身の内なる意識として悟った」*それがブラフマギャーナです。自分の心がきれいになると、中から魂はあらわれます。もちろん前から魂はあるが、体のカーテン、感覚のカーテン、心のカーテンに覆われています。もしカーテンを全部取り除くと、神様、ブラフマン、アートマンがあらわれます。

霊的な実践の目的は、カーテンを全部取り除くことです。

そうすると、純粋な魂だけ残るでしょ。その純粋な魂で、ブラフマンとは何かを悟ります。今ある魂は、体、心、記憶、知性などと混ざった状態（＝それらと合一identificationした状態)ですが、それらと非合一させます(＝disidentification)。そのとき自分の本性が、サッチダーナンダであることが分かります。

**悟った人は傍観者となり、すべてを影のように見る**

参加者：もし霊的に成長すれば、外からの世俗に対してもあっても気づかない、影響を受けなくなるんですね？

そうです。その時は傍観者のようになります。見ても影響は受けません。

しかしそのような状態になるには、いっぱいいっぱい実践しないとなれません。その状態は、生きている間に解脱した状態、すなわちジヴァンムクタです。そうなりますと、自分の目の前にあるものが全部影のように見えます。もちろん名前も形もありますが、影のよう。本当の存在はない、影みたい。名前も体もすべては一時的ですね。基礎であるブラフマンだけが正しいです。

例えば、砂漠は蜃気楼の基礎です。砂漠がないと蜃気楼は出ないので、砂漠が正しくて蜃気楼は一時的なもの、幻です。

本当は私の前のものはみんな影です。私も一緒です。すべて夢のようです。

本当は、私は今、夢の中で話しています。皆さんは夢の中で私の話を聞いています。

**私たちは今、夢の中にいて夢の中の出来事を本当のことだと思っている**

皆さん、夜、寝て夢を見ているとき、それが夢で起こっているという気づきがありますか？　ないですね。それと同じ、今もそうです。生きている間も夢の状態です。そして自分が夢の中にいるので、自分が経験していることは全部正しいと思っています。しかしもし夢から覚めると、自分は夢を見ていたと比較できますね。

そうなるには、トゥリヤーな状態（超越の状態）に入らないと、比べることはできません。サマーディに入ると、本当はこれが全て影、夢であることが分かります。しかし今の状態では、聞いても分かりません。

**全てに対して傍観者となったときにブラフマギャーナが出る**

例えば、あなたが歩くとき、日光の影が出ますね。ある人があなたの影を武器でたたいても、それはあなたに影響はありません。しかしあなたの影でしょ。それと同じように、体がなくなっても私はなくならない、体を殺しても私はなくならない。本当は傍観者のようです。私は体ではない、私はアートマン。アートマンと体は違うものなので、体がなくなっても私はなくならない。私は魂ということを悟る。体、感覚、感覚の対象、人間関係、仕事、全てに対して傍観者のようになり、その時にブラフマギャーナが出ます。

バガヴァッド・ギーターの中に、ブラフマンを悟った人、ブラフマンの知識を得た人の印がどのようなものか、たくさん書かれています。それだけではなく、バガヴァッド・ギーターの中には、何が知識であるか、ブラフマンの知識についてなどが書かれています。例えば、その人はどのように感覚のコントロールができているか。どのように恐れ、怒りなどがなくなり無執着になるか。その方の仕事と仕事への態度、人間関係、人間、動物について。それから至福はどれくらい出るか。それは次のクラスで言います。

**Q　&　Ａ**

参加者：すべてが影とかね、すべてが幻ということを、ギャーニたちは実践していくわけですけれども。

マハーラージ：本当はそうではありません。見えるけれども、本当は、本当の存在はないです。

参加者：とすると、この世に対する、例えばこの世で良いことをしようとか、人のことを助けようとか、そういうモチベーションというのは、ギャーニの人はどうやって持つんですか？

マハーラージ：ギャーニの中にも、皆さんの中にも魂がありますね。ギャーニは、皆さんの魂の中に自分の魂を見て、慈悲が出るのです。慈悲がないギャーニをギャーニとは言いません。ギャーニも慈悲がいっぱいですから。お釈迦様もシャンカラーチャーリヤもスワーミージーもギャーニでしたね。みんなギャーニです。その方たちの慈悲はふつうの人よりももっともっと深い。なぜなら他の人の中に自分を見てますから。自分と他の人の区別がありませんから。例えば、我々は自分が困った時、自分のために解決しようとしますが、悟った人は他の人の中に自分を見るので、他の人が困っていると、自分のためのように解決しようとします。すべての中に同じブラフマンを見ていますから。

サルヴァブーターニチャットマニ

すべての人の中に私がいます。私の中にもすべての人がいます。

そうなると、人間関係はとてもよくなる。そして慈悲深くなります。

参加者：今は話を聞いて、わかったつもりでいますけれど、すべては影というのと、すべての人と私もあなたも一緒です、というのをね、それを融合させて実践するというのが、とても難しいけれども、素晴らしいなと思いました。

マハーラージ：本当は、それは中の考えです。外の考えで、もちろんいろいろやります。例えば先ほども言いましたが、「これは永遠なものではない」という考えがいつもあると、執着は出ません。他の人をお世話しても執着は出ません。なぜならすべて一時的なものですから。それが純粋なお世話です。すべての人を愛しても執着は出ない。なぜなら無知がありませんから。ふつうの人は、誰かを愛するとすぐに執着が出ますが。

悟った人が石のように（感情がないように）なるのではありません。悟った人も仕事もするし、お世話もします。知識をもってお世話をするのです。知識をもって誰かを愛しても、絶対に執着は出ません。

悟っていない人は、無知がある状態でお世話をするので執着が出ます。無知がある状態で誰かを愛するとすぐに執着が出ます。

バクタは、すべての中に私の中の神様がいて、皆さんの中に同じ神様がいるので、その神様を自分はお世話する。そのような方法です。

ギャーニは、ブラフマン、アートマンと考えていますが、バクタは神様のイメージを持ちます。それが違うだけで、最終的には同じことです。神様の本性とブラフマンの本性は同じ、どちらもサッチダーナンダですから。

イメージとして、バクタは、神様と神様の化身、簡単ですから。

しかし、ブラフマギャーニも慈悲がいっぱいです。ギャーニは感情も愛も慈悲もなく石のようだと思うのは間違いです。ふつうの人よりもっと慈悲があります。しかし執着はありません。

どうでしょう？

参加者：感動しました。

（20191112『福音』勉強会）以上