**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第１6回　（２０２０年６月７日）**

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

**『瞑想と霊性の生活　１』(MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)**

**翻訳本：第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想　P35~41**

**原著本：PARTⅠ THE SPIRITUAL IDEAL**

**Chapter 2．THE IDEAL OF SUPERCONCIOUS EXPERIENCE　 P16~21**

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

**なぜ霊的経験が必要とされるのか【Why do we need spiritual experience?】**

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

**・前回の続き**

前回から第２章に入りました。第2章の始めには心の病気について書かれています。心の病気の原因についての説明を続けます。

**心の病気の原因──（１）心の中の矛盾、不調和**

心の病気の原因にはいくつかあります。１つが心の中の矛盾、不調和（disharmony）です。心は「意識」と「潜在意識」から成っていますが──心を氷山にたとえると、海中の部分が潜在意識で、海中から出ている部分が意識です。私たちが自覚している意識は氷山の一角で、その下に膨大な潜在意識が隠れています──自覚しているとはいえ「意識」の中に何があるか、私たちはそれを明確に理解しているわけではありません。

たとえば本当に自分が好きなものは何か、嫌いなものは何か、本当はどんな仕事に就きたいのか、何が欲しいのか、などを答えることは難しいし、ある時点の答えが、別の時点では異なることもあり得ます。なぜなら心は変化するからです。心が変化するので、自分のことであるにもかかわらず、意識の中に何があるかの明確な理解ができずにいるのです。意識さえそうなのですから、意識の表面にのぼってこない潜在意識に何があるかの理解ももちろんできません。自分の心の中がどうなっているか──それが意識であっても潜在意識であっても──明確に理解できていないという矛盾が、私たちの中では起こっているのです。

ところで、潜在意識にどれくらい深い愛着と嫌悪、欲望や執着が入っているかは次のような場合にわかることがあります──①ある特別な環境に入ると思いもよらなかった欲望がわいてくる、②同じ対象が何回も夢に現れる（肯定的・否定的両方の可能性がある）、③深い瞑想のとき、④突然のひらめき。

①については、ずっと自分の部屋にこもっていたらわからないかもしれませんが、ある種の環境に入って刺激を受けると、潜在意識の欲望がほのめかすかのように表れ出るのです。外のもの（意識にのぼるもの）は中のもの（潜在意識）の反射だということを、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはこのように例えました──泥棒が部屋に現れた。親は泥棒を見て「盗みに来た」とわかった。でも子供にはわからなかった。子供の心には否定的な考えがなかったからだ──。潜在意識にはサムスカーラ（傾向。良い傾向から悪い傾向まである）もありますが、後の段落で出てくるように、潜在意識は「*心の暗い無意識の部屋」*です。そこに何があるかは光で照らして見る必要があります。その光とは、超越的な意識の光（light of superconscious）です。

このように、「意識と潜在意識の両方について、理解できていない」という矛盾が、心のレベルだけでなく、会話や行動のレベルでも矛盾を引き起こし、そこから実生活での問題や心の病気につながる可能性があります。またもう１つ、本文に「*意識が高い理想を持つ一方、潜在意識ではいやしい情欲に満ちている*」とありますが（👉p35 最後から3行目）、意識と潜在意識がそれぞれ矛盾した考えを持つことによって、心の調和がくずれてアンバランスとなり、抑圧や葛藤などを生み、心の病気へ進む可能性もあります。

**心の病気の原因──（２）願望が叶わないことによる失望**

もう１つの理由は、願望があるのだが、それがさまざまな理由で叶わないことが多くあり、それで失望し、その結果心の病気になるというものです。

**心の病気の原因──（３）否定的な感情を取り除けない**

もう１つには、心の否定的な感情を取り除くことができない場合です。心が否定的な感情に占領されがちだと、人間関係などに問題が生じると共に、心の病気が始まる可能性があります。

**心の病気の原因──（４）抑圧**

問題を他の人にシェアできない時や、願望を抑え込まなければならない時などには自分の心を抑圧します。しかし時々反作用のように、自分の考えや願望が表出します。このように、強引な抑圧をすると反作用の症状があらわれ、やがて心のバランスを失い、その結果、心の病気となります。

心の病気から肉体的な病気になります。では、心の病気はどのように完治できるのでしょうか。

**・📖 （P35 L2）**

　*ではその治療法は何だろうか。これらすべて*（*内的不安、抑圧、欲求不満、人間関係の不調和、自分で自分を憎むことなど👉前回のテキストデータ*）*に関して、何ができるのだろうか。賢い心理学者は、「よく生きるための理想を見つける前に、自分自身の性格について深く理解しなさい」と教える。自分に対する見方を変えることで、自分を変えることができ、（自分を変えて獲得した）新しい態度が、必然的に、エネルギーの適切なはけ口を見つけるというのだ。ではどのようにして、自分に対する見方を変えるのか。心理学者は精神分析を受けることで可能になると言う。つまり私たちは心理学者に調べてもらわなければならないのだ。彼は知的な質問をして、患者の人格の深層を探り、隠れたコンプレックスを発見し、患者の何が実際的な問題なのかを告げる。たしかに理論的には正しい方法のように見えるし、多くの患者が精神分析から一定の利益を得ているのは確かだ。*

・原著（P16 L29）*What is the remedy? What can we do about all this? The wise psychologist tells us that before we can find an ideal for which to live effectively, we must have a deep understanding of our own nature. By changing our opinion of ourselves we can change ourselves; and this new attitude necessarily precedes the finding of a proper outlet for our energies. How to change our opinion about ourselves? The psychologist says that this can be done through psychoanalysis. We must allow ourselves to be examined by a psychologist. He tries to sound the depths of our personality through intelligent questions, unearths our hidden complexes, and tells what actually is wrong with us. Theoretically, this method appears to be all right, and many people have really got some benefit from psychoanalysis.*

（解説）

西洋心理学の療法は、催眠状態にした患者に特別な知的な質問（*intelligent question*）をして。そこで得た回答から、患者自身が気づいていない間違った考え、自分・仕事・人間関係についての欲求不満、隠れた願望、失望、憎しみ、嫉妬、否定的な経験、たとえば子供のときのパニック［＊］など潜在意識にあるものを発見し、それを患者に説明し、理解させ、助言します。

［＊］アジアで初めてノーベル文学賞をとった、詩人タゴールは、子供の時、コルカタの古いカーリー女神寺院で行われた犠牲供養の際、血を流したヤギを見てパニックを起こしたそうです。過去のパニックの経験が潜在意識の中に存在していると、普段は忘れていても、何かの刺激でその光景や思い出がよみがえり、再びパニックを起こす可能性があります。

心理学者による助言の内容は、間違った考えをどのように取り除くか、正しい考え方は何か、毎日の生活を変える提案、マインドフルネス、瞑想、自分の心の中の思いを近い人にシェアする、などです。薬を処方することもあり、それが功を奏する時もあれば、飲み続けても解決に至らない場合もあります。薬を飲み続けることで生じる問題は、人が荷物（物質）のようになる恐れがあることです。頭が働かず、心身が鈍い状態になり、生きていても何もできない。生きていても生きるだけの状態になってしまうのです。

**・📖 （P35 L10）***しかしそれには限界がある。心理学者が持つ他者についての知識は、自分自身についての知識に基づくが、彼の彼自身についての知識はたいてい浅いからである。*

・原著（P17 L7）*But its limitation lies in the fact that the psychologist’s knowledge of others depends on his own knowledge of himself which is usually shallow.*

（解説）

西洋心理学について、著者ヤティシュワラーナンダジーが指摘するポイントは２つ。その１つが「自分自身についての知識が浅い」ということです。自分の心についての理解が浅い心理学者に、どうして患者の心を理解して治癒することができるのか、と言うのです。心について、それも潜在意識までを含めた心について、それがどのような状態か、どのように働くのか、その中に何があるのか、というところまでの深い理解がなければ、他の人の心の状態をはっきり理解することはできません。この点が西洋心理学の限界です。

**・📖 （P35 L12）［＊翻訳文中の「無意識」は「潜在意識」に統一しました↓］**

*あらゆる研究にもかかわらず、西洋の心理学者は人間を徹底的に掘り下げて理解するには至ってはいない。確かに彼らは、意識は膨大な潜在意識にコントロールされていること、意識と潜在意識はしばしば矛盾して働くことを発見した。だから意識が高い理想を持つ一方、潜在意識ではいやしい情欲に満ちていることがあり得るのだ。意識上の考えや行動とは別の動機が、無意識的な潜在意識から起こるからである。だが西洋の心理学は、人の意識と潜在意識を統合させるための十分な方法を発見できずにいる。心理学者の多くは「潜在意識の要求に従いなさい」と患者に勧める。そして確かに内面の緊張を解放する場合もあるが、それは一時的だろうし、むしろ有害だろう。*

*ヒンドゥ教のヨーガが考慮されるのはここからである。ヨーガの方法は、はじめに潜在意識を浄化し、次に、浄化された潜在意識と意識を統合しようとする。この浄化は人が為すものではない。浄（きよ）らかさは私たちの本性であり、「自己」の真の性質であるからだ。ヒンドゥイズムは、はるか昔に、人格のより高い次元である「超意識」（＊the superconscious：スーパーコンシャス）を発見したが、この超意識が、より高い真の「自己」についての知識を与えてくれるのだ。それが「自己」の光を反射する。この光が、心の暗い無意識の部屋（＊潜在意識のこと）に射し込まなければならないのだ。そしてそのようにして浄化された潜在意識は、意識とその理想に協調するようになり、内的分裂、争い、緊張が消え、平安と調和がおとずれる。そのためのもっとも重要なポイントが超意識の発見なのだ。それが第一になされる霊的経験であり、それによって意識と潜在意識は統合する。すると、全人格（肉体・幽体・霊体という全人格）を取り戻すことができるのだ。*

・原著（P17 L11）*Western psychologists with all their research have not succeeded in understanding man in depth. They have no doubt discovered that the conscious mind of man is under the control of a vast unconscious mind, and that the conscious and the unconscious minds are often incompatible in their movements. The conscious mind may have higher aspirations but the unconscious mind may be full of baser passions. Unconscious motivations work against conscious actions and thinking. But what western psychology has failed to achieve is to discover a satisfactory means of integrating the unconscious and the conscious minds of man. What most psychologists ask their patients to do is to yield to the demands of the unconscious. In some cases this may release the inner tensions. But this may not be permanent and may even be more harmful.*

 *It is here that Hindu Yoga steps in. Yoga begins with purifying the unconscious first and making it compatible with the conscious. This purification is not something artificial. Purity is our real nature. It is the true nature of the Self of man. Hinduism long ago discovered a higher dimension to the personality of man, viz. the superconscious. It is the superconscious that gives us knowledge about our true higher Self. It reflects the light of the Self. This light must be brought to bear on the dark unconscious chambers of the mind. Then the unconscious is purified. It cooperates with the conscious mind and its aspirations. Inner division, conflicts and tensions then vanish. So the discovery of the superconscious is the most important point in the attainment of inner peace and harmony. The discovery of the superconscious is the first spiritual experience. It is that which integrates the unconscious with the conscious. We regain our whole personality, our whole self.*

（解説）

西洋心理学についてのもう１つのポイントが、唯物論的な心理学者・哲学者は、人格のより高い次元である「超越的意識」（すなわち魂）を信じていない、ということです。超越的意識を信じていなければ、それについての理解もできず、よって意識と潜在意識の統合（*integrate*）もできません。両者の統合ができなければ、心の病気の完治はありえません。

心には、意識と潜在意識のほかに、「超越的意識」（スーパーコンシャスあるいはスープラコンシャス）があります。多くの心理学者はそれを勉強するチャンスがなかったか、あっても信じなかったか──いずれにしても、その存在を信じていません。信じていないので、その経験もありません。超越的意識を経験するには、訓練（心身と感覚の制御、集中、瞑想など）が必要ですが、それもしていないからです。

ですが心理学者も言うように「*意識と潜在意識はしばしば矛盾して働く*」のです。そこで意識と潜在意識の統合が課題になります。しかし問題は、意識も潜在意識も変化する、ということです。絶えず変化するものを統合するのは不可能だからです。西洋心理学はこの点における解決策を見い出せず、そこが西洋心理学の限界となっています。

では別の方法があるでしょうか？　それがヒンドゥ教の哲学（*ヒンドゥ教のヨーガ*）における「超越」、すなわち意識と潜在意識の両方の超越です。意識と潜在意識の“基礎”は「超越的意識の状態」で、その基礎、源まで行けば、その源で、意識と潜在意識を統合することができるのです。そのための最初の段階が「超越的な心を理解する」、次に「超越的な心の状態に入って、意識と潜在意識を統合する」──すると心の矛盾はなくなります。と同時に心の病気は消えます。完全に治ります。

ヒンドゥ教の伝統的なヨーガ、伝統的な哲学、バガヴァッド・ギーター、サーンキヤ哲学、パタンジャリのヨーガ哲学などはこう言います──「あなたの心には、意識と潜在意識だけでなく、超越的意識もあります。その超越的な意識の本性は何ですか？　それは、変化しないもの、常に同じもの、永遠なもの、平安、至福です。その本性に気づくと、その気づきで、今の意識と潜在意識の矛盾が解消されます」

［＊講義当日のQ＆Aの答えより：「超越的意識」と「魂」と「アートマン」は一緒です。「超越的な意識に入る」とは「サマーディの状態に入る」ということです。だがサマーディには種類があるので大事な理解は「真理を悟る」（realization）ことです］

ときどき──たとえば仕事などで間違いを犯したとき──「私は」だという否定的な考えが潜在意識から表れることがあります。自分についての否定的イメージや考え、嫉妬、憎しみが心にずっとあると、心は健康にはなれません。ではそのような否定的考えにはどのように対処すればよいのでしょうか。

もしも、本性が罪人だったら、私たちは永遠に清らかにはなれないではありませんか？　砂糖の本性は何ですか？──「甘い」です。甘くなかったらそれは砂糖とは言いません──つまり本性とは変化することのない性質について言うのです。だからヴェーダーンタ哲学は「私の本性は罪人だ」という考えに反対します。では何が本性なのでしょうか？　それは、清らかさです。平安です。至福です。知識の状態です。そうでしょう？　だからそれを知るために、聖典を勉強し、訓練（実践）をするのです。

本文に戻ります。次の項目「知覚──直接知覚と間接知覚」から読んでください。

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

**知覚──直接知覚と間接知覚【Perception──direct and indirect】**

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

**・📖 （P39 後ろから４行目）**

*宗教を意味するサンスクリット語は「ダルシャナ」である。それは２つの意味を持ち、「見ること」、そして「悟ること」である。また、「悟りに導く道」、すなわち修行（実践）も意味する。（ヒンドゥイズムにおける）宗教というとその両方を意味するのだ。「ダルシャナ」という言葉はまた、「哲学」という意味にも用いられ、ヒンドゥイズムの６つの哲学体系は全て「ダルシャナ」と呼ばれている。*

*ヒンドゥイズムにおいて、宗教と哲学は切り離せないものであるが、同じ意味であるとも言えるのだ。両者に共通する目的は、真理を直接見ること（すなわち悟り）で、（その目的において）互いに補完し合う関係にあるからだ。マックス・ミュラー教授は「インドにおいてのみ、この両者が調和的に協調している。そこでは宗教は哲学から幅広い視野を得、哲学はその霊性を宗教から得ている」といみじくも述べている。宗教は哲学の実践であり、哲学は宗教を合理的に表したものなのだ。ヒンドゥ教の哲学者たちは、元来霊性の悟りを得た人々だった。それゆえ超越的な経験に基づく哲学体系を、誠実に、信仰をもって実践すれば、（宗教と）同じ目的にたどり着くのだ。*

・原著（P20 L11）*The correct Sanskrit word for religion is “darśana”. This word “darśana” has a twofold meaning. It means seeing or realization. It also means the path or discipline leading to this realization. By religion we mean both. The word “darśana” is also use to mean philosophy. In Hinduism we have six systems of philosophy, and all these are called “darśanas”.*

 *In Hinduism religion and philosophy have been inseparable and even synonymous. The common aim of both being the intuitive vision of Truth, they fulfil each other. As Prof. Max Muller has very truly observed, the two have worked together harmoniously in India alone where religion derives its breadth of vision from philosophy, and philosophy, its spirituality from religion. Religion is the practical form of philosophy, and philosophy the rational form of religion. The Hindu philosophers were primary men of spiritual realization. And therefore their systems, based as they are on transcendental experience, lead to the same goal, if followed with sincerity and devotion.*

（解説）

サンスクリット語のダルシャナ（darśana）は「見る」という意味ですが、「目で見ること」の他に、「真理を悟ること」という深い意味があります。そしてこの「悟り」は、悟りという目的と同時に、悟るための方法（実践）も意味しています。すなわちヒンドゥ教の哲学──これもダルシャナと言います──は、「悟りすなわち真理とは何か」と同時に「悟りの方法」も指し、哲学と宗教、その２つを含んだ包括的な体系なのです。

ですが西洋哲学では、真理とは何かを勉強しても、真理を悟るための実践は行いません。「哲学」（philosophy）という言葉自体が英語ですから、ダルシャナとは概念が異なるのです。西洋哲学は哲学だけを論じ、そのうちの宗教の部分は宗教学で論じ、実践は聖職者が中心に行います。一方、ヒンドゥ教の哲学すなわちダルシャナは、哲学（＝真理とは何か）と宗教（＝悟るための実践）の両者が揃わなければ完全な体系ではないと考えます。ダルシャナは真理を悟るための包括的システムであって、どちらか一者ではダルシャナとは言わないのです。

ですからヒンドゥ教の６つのダルシャナ（①サーンキヤ②ヨーガ③ニヤーヤ④ヴァイシェーシカ⑤プールヴァ・ミーマンサー⑥ウッタル・ミーマンサーすなわちヴェーダーンタ）にも、タントラという別の哲学体系にも、哲学と宗教が含まれています。宗教という意味のサンスクリット語には他に「ダルマ」（Dharma）もありますが、「ダルシャナ」と言うと、哲学と宗教の両方を指します。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの有名な言葉に、「もし神が存在するなら、それを悟らなければならない。もし魂があるなら、それを知らなければならない。悟らないなら神を信じないほうがましだ。偽善者であるより率直な無神論者であるほうがましだ」（👉『立ち上がれ　目覚めよ』p24日本ヴェーダーンタ協会出版）というものがあります。もしあなたが「神を信じている」と言うなら、神を悟らない限り、あなたの言葉には意味がありません。他人の言葉を引用して神を語ることなどに、意味はないのです。だから私たちは神を悟らなければなりませんし、神を信じるということは神を悟るということと同義です。悟らなければ、神を信じていても信じていなくても、大した違いはないのです。

それがダルシャナの強調するところです。つまり、頭の理解だけでなく、「悟る」というところまで進まないといけない。超越的な意識があると聞くだけでなく、それを知らなければならないのです。ここでは「病気を治すためには」ということでダルシャナの話が出ていますが、心の病気を治すためにも、超越的な意識に入って中から治さないと、完治はできません。それ以外の方法（たとえば心理学の方法）ではとりあえず治ったように見えても、再発を繰り返す可能性があります。では完治するための方法はどこから学びますか？　それがダルシャナの中にあります。

真理について豊富な知識を持つヴェーダーンタの学者も、実践をしなければ、名声欲、金銭欲、強欲、恐れ、執着、嫉妬という否定的な性格は変わりません。そして心が肯定的な性格（非利己的、調和、普遍的な愛など）に変化しなければ、真理を悟ることはできません。それのための特別な方法が、宗教です。ですが宗教だけでも十分ではありません。何が真理か、真理の目的は何か、悟るとはどういうことか、悟るための方法は何かを勉強することも必要です。たとえば牛乳にはどのような良い成分があり、摂取するとどのような良い結果を得るかということを聞いて頭で理解しないと、牛乳を飲もうという動機（モチベーション）は持てないし、本当に飲まなければ結果は得られないでしょう？　だから、哲学（の勉強）と宗教（の実践）の両方が大事なのです。１つだけでは十分ではありません。

ギャーナとバクティの両方が必要です（この場合ギャーナは知識、バクティは霊的実践という意味です）。最初は、神は何か、真理は何か、真理の悟りの方法は何かを理解します。だから哲学は大事。しかしそれだけで、性格が変化することはありません。だから実践も大事。今の私たちの性格とは、今の心の状態、すなわち意識と潜在意識が矛盾している状態のことです、それが私たちの性格です。それを変えるために、実践をして悟らなければならない。そのために宗教が大事。つまり両方が大事です。

もし自由・至福・平安・知識の空を飛びたいなら、２つの翼が必要です。私たちは、哲学だけで、宗教だけで、その空を飛ぶことはできない。マックス・ミュラーは言いました、インドでは哲学と宗教が協調していると。

**・📖 （P40 L10）**

*人生とは、人格と環境とのたえまない交流である。人格には異なったレベルがあり、環境も同様だ。肉体は物質的世界と呼応し、幽体は心の世界と、霊体すなわち魂は宇宙的な霊すなわち神と通じている。人格は、こうしたすべての様々なレベルを経験することができ、私たちはどのレベルにおいても、そのレベルでの経験が真実であると考える。目覚めている状態では目にする多くのものに完全に注意が奪われてしまうし、夢見の状態で見るたくさんのものも、夢見の状態であるかぎり、私たちにとってはそれが現実だ。これらすべては知覚、すなわちダルシャナだが、（夢見で見るものが真実ではないように）真実とは限らない。それゆえ正しい知覚と偽りの知覚との識別が必要になる。インド哲学では正しい知覚の判断基準について多くの議論がなされているし、科学者は物質的対象物の真理を知ろうとして、知覚する事実を実験的に証明する。心理学者もまた彼のダルシャナを持っていて、その洞察力により思考の法則を発見する。だが霊性の求道者は、神すなわち究極の実在を直接経験しようとする。これがアパロークシャーヌブーティ（直接経験）と呼ばれるものだ。*

・原著（P20 L30）*Life is a constant interaction between personality and environment. Personality has different levels, so also has environment. The physical body is in touch with the physical world. The mental body is in touch with the mental world. The spiritual body or soul is in touch with the Universal Spirit or God. The personality can get experience at all these various levels. At whatever level we remain, we take the experiences of that particular level to be true. In our waking state we see many things which engage our attention completely. In our dreams also we perceive many things which are real to us as long as we dream. All this is perception, “darśana”, but not necessarily true. So the problem is to distinguish right perception from the false one. In Indian philosophy there is a great deal of discussion about the criterion of valid perception. The scientist wants to know the truth of physical objects. He too has his experimental verification of the facts he perceives. The psychologist has his “darśana” too. He discovers with the help of his insight the laws of thought. The spiritual aspirant wants to have direct experience of God or ultimate Reality. This is what is called “aparokṣānubhūti(immediate experience).*

（解説）

ここでは、「私たちの人格」と「環境」は相互につながって影響し合っていると述べられています。人格にも環境にもレベルがあり、たとえば人格のうち、物質的肉体レベルは環境の物質的レベルと、心のレベルは宇宙的心のレベルと、魂のレベルは宇宙的魂とつながっています。宇宙的な心などについては、2020年4月26日と5月24日の講話で話した「宇宙の創造（サーンキヤ哲学の宇宙原理）」を参照してください（👉日本ヴェーダーンタ協会ＨＰ➡テキストギャラリー➡新バガヴァッド・ギーター）。

すなわち、私たちが肉体的レベルでのみ存在していると、物質的なつながりしか得られず、より高いレベルとのつながりが持てなくなる、ということです。

ところで、私たちが知覚（*perception*）するものは、すべてが正しいとは言えません。太陽が動いて地球が止まっていると見えるその知覚も、太陽や星が小さく見えて地球が大きく見えるその知覚も、科学の発展によって正しくないと証明されました。

つまり、物質的レベルでの知覚は間違っている可能性がある、ということです。唯物論的科学者や心理学者による「正しいか、正しくないか」の判断基準は、物質レベルを調査した結果なので、間違っている可能性がある、と言えるのです。

ですがヒンドゥ教の哲学は、物質的レベルとは異なる基準をもっています。それが魂、神、究極の実在です。ヒンドゥ教の哲学者はそれを基準にして、実在か非実在か、正しいか正しくないかを見定めます。そしてその魂は永遠です。無限です。絶対の存在です。絶対の至福です。それが基準です。その基準が浅かったら結論も浅くなり、基準が深かったら結論も深くなるでしょう。

ヒンドゥ教の哲学者の結論は、心の病気を完治するには、「正しいこと、すなわち真理とは何か」を知らなければ問題はなくならない、としました。問題とは、恐れ、ストレス、苦しみ、悲しみ──それが今の私たちの心の状態です。薬や質問で一時的に治っても、苦しみ悲しみは今生も来世も繰り返し続きます。ですが苦しみ悲しみの源まで行けば、繰り返しは終わるのです。源とは実在のことです。実在を悟らず、非実在のこと（物質レベル）のことを経験していると、いつまでも苦しみ悲しみは繰り返します。実在という源まで行くかどうか──それがヒンドゥ教の哲学者と西洋の哲学者・心理学者の違いです。

ヒンドゥ教の哲学者は心理学者でもありました。６つの哲学の内の１つ、ヨーガ学派の開祖パタンジャリは心を研究した結果、最終的に悟りまで行きました。それと比べて唯物論的心理学者や哲学者は浅いようではありませんか？　生まれてから死ぬまでをずっと幼稚園で過ごしたら、知識のレベルは上がらないでしょう？　私たちは賢くなるために小学校、中学校、高校、大学へと進むのです。だから、実在まで進んで、それを理解して、それを悟る──そこまでいかないと心と体の病気はなくなりません。

＜Q＆A＞

Q）「ある環境に行くと潜在意識のものが突然あらわれる」という話でしたが、そうした環境には近づかないようにすればよいですか？

A）それも１つの方法ですが、その環境を避けたくても避けられない時もあるでしょう。もっと大事なことは、中からなおすことです。なぜなら否定的なものが中にあるあいだ、真の平安はないからです。それに、目を閉じて、耳を閉じて、鼻を閉じて（感覚を遮断して）生活することはできないでしょう？　今はインターネットがあるので部屋の中にいても外にいるのと同じだという問題もあります。だから大事なポイントは、中からなおすこと。そのために実践をして、心の免疫力を高めてください。

以上。

♪講話のあとに「ムルタマ・へーシュワラ」の賛歌。