**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２０回　（２０２０年１０月２５日）**

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

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

**第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想**

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

**（前回の補足と訂正）シュルティ、ユクティ、アヌバヴァについて**

**補足**　**シュルティ（śruti）とはヴェーダ聖典**（特にウパニシャドの部分）のこと。すなわち**ウパニシャドに書かれている真理**のことである。

［＊協会出版『ヒンドゥイズム』15頁より：ヒンドゥ聖典の中で一番古いのがヴェーダ聖典である。他はすべてヴェーダの中から生まれたものである。ヴェーダは神の直接の啓示に基づいている。それだからそれらはシュルティと呼ばれ、その権威は疑いの余地のないものとされているのだ。ヒンドゥの他のすべての聖典は、その権威をヴェーダから得ており、スムリティと呼ばれている］

［＊śrutiの語幹śruta（シュルタ）＝ what has been heard.（聴かれたもの）］

**訂正**　**アヌバヴァ（anubhava）**という言葉自体の意味は、**経験**である。

**復習**　つまり、真理を証明する３つのものとは、①シュルティ（ヴェーダ聖典。すなわちリシたちが神の啓示によって理解した真理）、②ユクティ（真理に関する議論）、③アヌバヴァ（真理についての自分の経験）であり、それら３つが合致したら真理と言える。

ふつうは【①シュルティの勉強→②ユクティによる理解→③アヌバヴァ】の順に真理を理解するが、シュリー・ラーマクリシュナやスワーミー・アドブターナンダは、アヌバヴァが一番先で、そのあと①によって自らのアヌバヴァが正しかったと理解した稀有な例である。

**（前回の補足）シュラヴァナ、マナナ、ニディッデャーサナについて**

ギャーナ・ヨーガの実践であるシュラヴァナ、マナナ、ニディッデャーサナだが、シュラヴァナ（聞く＝聖典を聞いて勉強する）はシュルティに、マナナ（考える＝聖典の論理を考える）はユクティに、ニディッデャーサナ（集中して実践する）は最終的にサマーディに至ることを考慮すればアヌバヴァに、それぞれ該当します。

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

**P44　超意識的な悟りの状態【States of superconscious realization】**

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

**・📖 （P44後ろから2行目）*感覚の快楽を通して得られる喜びは、続いて終わりのない不幸を引き起こす。はじめは甘露のようであっても、やがては挫折と失望につながる。知的な快楽は確かにそれよりは高度だが、究極的な満足や成就を与えてはくれない。瞑想をしているとき、または主の栄光を歌っているとき、内なる喜びが感じられる。こうした幸福感は非常に素晴らしくとも、長くは続かないだろう。しかし意識の超越状態にある求道者を訪れる喜びは、永続するのだ。これこそが真の幸福で、他の形の幸福はその陰に過ぎない。たとえその高い霊的経験が完全でなくても、たとえ超意識の入り口に至っただけであっても、一度経験された喜びの記憶は長くとどまり、求道者が最高の境地に達して永遠の至福を楽しむ努力を惜しまないように差し向ける。***

*・*原著（P23 L25）*The joy that comes to us through sense pleasures brings in its train no end of misery. At first it may be like nectar, but later on it leads to frustration and disappointment. Intellectual pleasures are, no doubt, higher than this but they do not give us the ultimate satisfaction or fulfilment. When we are in meditation, or when we sing the glory of the Lord, we feel an inner joy. This happiness is very good but it may not last long. But the joy that comes to the seeker in the transcendental state of consciousness abides with him for ever. It is the real happiness of which the other forms of happiness are but shadows. Even if that higher spiritual experience is not complete, even if one has only reached the threshold of super consciousness, the memory of the joy once realized lingers, and forces the aspirant to struggle to reach the highest state and enjoy everlasting bliss.*

ここにはさまざまな喜びが挙げられていますが（👉本文内の下線部）、今日はこの段落について勉強します。『ラーマクリシュナの福音』にも「3つの喜び」についての話がありましたが覚えていますか？　以前にも説明したことのある、大事な話です。

**みな例外なく楽しみを求めている**

人の本性（nature、essence）はアーナンダです。なぜならみな例外なくアーナンダが好きで、アーナンダを求めているからです。私たちの人生の一番の目的はアーナンダ、楽しみ・喜びであり、みな楽しみが好きで、楽しみが欲しいです。アリは甘い砂糖を探し、苦いものは決して探しませんが、同様に私たちも楽しみを探し、苦しみ悲しみを求めることはありません。

ウパニシャドに「人は楽しみの状態から生まれ、楽しみの状態に生き、また楽しみの状態に戻る」という有名な節があります。子供が欲しいと願う親は、子供が自分の楽しみ・喜びの対象だからそう願うのです。タゴールの詩に、3歳くらいの子がお母さんにこう尋ねる場面があります──「私はどこにいたの？　どこから来たの？」──お母さんの答えはとてもとても深いです。「息子よ、あなたは私の願いの中にいました」。

本当に、人は自分の願いから結婚し、願いから子供を作ります。私たちのすべての営み１つ１つを取り上げて分析すると、その目的は例外なく楽しみであり、喜びであるとわかるでしょう。もし人生に楽しみがなくなったら、人生を続けたくないと思うかもしれません。これはお年寄りや病気の人というよりは、若い人に多い傾向です、なぜなら彼らは「楽しいものなど何もない」と考えたら、人生のほとんどは苦しみ悲しみであると捉える可能性が高いからです。

**３種類のアーナンダ**

私たちの本性はアーナンダであり、すべての営みの目的はアーナンダです。ですが個人個人でアーナンダの種類と目的は異なります。食べる楽しみを取り上げて考えてみても、ある人にとっての好物が、別の人にとっては苦手です。そのように、楽しみの種類と対象は人によって様々ですが、シュリー・ラーマクリシュナはアーナンダを以下の３つに分けて説明しました。これらは楽しみの対象、楽しみ方（方法）、楽しんだ結果が、それぞれ異なります。

　①ヴィシャヤーナンダ（Vishayānanada ＜ Vishaya-ananada）

　②バジャナーナンダ（Bhajanānanda ＜ Bhajana-ananda）

　③ブラフマーナンダ（Brahmānanda ＜ Brahma-ananda）

それぞれをまず簡単に説明すると、ヴィシャヤーナンダのヴィシャヤの意味は「世俗的なもの」で、それがヴィシャヤーナンダの対象です。本文にも書いてありますが、それは「感覚のレベルでの楽しみ」であり、99%の人はこの楽しみを目的に生きています。バジャナーナンダ（バジャナ+アーナンダ）は霊的な実践による楽しみです。ブラフマーナンダはブラフマンの楽しみ、神の楽しみ、神聖な楽しみ、別の言葉で至福です。今日はヴィシャヤーナンダについて詳しく説明します。

**ヴィシャヤーナンダの種類──感覚のレベルの楽しみ**

感覚器官には、

　・目（見る）

　・耳（聞く）

　・鼻（嗅ぐ）

　・舌（味わう）

　・感触（さわる）［＊以上の５つは感覚の認識器官］

　・口（話す）

　・手（仕事をする）

　・足（移動する）

　・排泄

　・生殖［＊以上の５つは感覚の行動器官］

があります。

それぞれの楽しみの例は、

　・目（見る）の楽しみの例＝美しい景色、映画

　・耳（聞く）＝音楽、歌

　・鼻（嗅ぐ）＝香水

　・舌（味わう）＝好きな食べ物飲み物

　・感触（さわる）＝フワフワな布団

　・足（移動する）＝旅行

たとえば美食が楽しみな人は、好みのごちそうを食べるだけでなく、どこでそれを最もおいしく食べれるかについていつも探しています。ラーメン、蕎麦etc.をインターネットで探して、食べていなくても探すだけで嬉しくなります。彼の人生の目的、人生の中心はそれです。

フワフワな感触が嬉しい人は、フワフワなベッドを探します。大きなデパートでは１つのフロアがすべてベッドとソファで占められ、中には驚くほど高価なベッドもあります。信じられない！と値段を見て気絶します（笑い）。しかしフワフワが大好きで楽しみですからそれを探して買いに行きます。

これら感覚の楽しみの対象はすべて、ヴィシャヤ、世俗的です。つまり一時的なものです。世俗的なものの特徴は一時的だからです。それに対して霊的なものは永遠です。しかし、世俗的なものを、有限とか相対的と言っても印象が湧かないので、「ヴィシャヤは一時的、霊的なものは永遠」と覚えてください。

**舌の感覚のコントロールができたら、他のすべての感覚のコントロールが楽になる**

ここで私から質問です。諸々の感覚の楽しみの中で、もっとも一般的で、どの人にもある感覚の楽しみは何でしょうか？

（参加者）味？

そう！　それは子供にもお年寄りにもあります。ではどうしてそうだと確認ができますか？

（参加者）生まれたばかりの赤ちゃんでもお腹がすくと泣きます。だから人間は食べ物、味に一番執着するのではないかと思います。

答えは簡単です。ショッピングモールに行ったら、何の種類の店が一番多いですか？　レストランではありませんか？　たとえば街に最も多くある店は何ですか？　それは洋服店でも薬屋でも青果店でもありません。レストランではありませんか？　その中に、菓子屋やパン屋や喫茶店も入れてください。どれくらい多いでしょうか！　自動販売機で売られているのは何ですか？　飲み物食べ物ではありませんか？　デパートの１つのフロア、飛行場の１つのフロア、すべてがレストランという所もあります。これらのことが最も簡単な証明です。

また、毎日自分が考えていることを思い出してください。何を食べる？　何を飲む？　どれくらい食べる？　いつ食べる？　何が好き？　家族のために何を作る？　そんなことがしょっちゅう心の中にありませんか？

このことからもわかるように、誰にでも共通している感覚の楽しみが、パレット［＊palate：、味覚、舌］、すなわち舌の感覚のコントロール、食事のコントロール、食べ物のコントロールです。そしてそのコントロールが各個人においても重要だし、難しいということです。ジタンガラセ・ジタンサルヴァㇺ──「味のコントロールができたら、すべてのコントロールができます」。つまり生殖のコントロールさえできるのです。なぜなら舌が、すべての感覚のルート、源だからです。ヒンドゥの聖典にはそう書いてあります、もし舌のコントロールができたら、他のすべての感覚のコントロールが楽になると。

舌の楽しみに年齢の影響はありません。子供も若者もお年寄りも舌の感覚の楽しみを求めています。強調したいことは、私たちの毎日の生活の大きなチャレンジが、舌のコントロールだということです。これは出家も同様です。お坊さんは信者が送るものを神に供えたあとお下がりとしていただきますが、それをどれくらい食べるかということは舌のコントロールに当たります。

小食家で舌のコントロールができているように思われている人でも、それは安定したコントロールではありません。たとえばふだんは小食でも、ごちそうが並べられたパーティーではそれを食べたい、あれを食べたいという気持ちが起こるかもしれません。特別な好物ならたらふく食べたいと思うかもしれません。普通はお酒を飲まなくても、フリードリンクだったら限度なく飲みたいと思うかもしれません。

「（舌のコントロールができない人にとって）宇宙はブラフマンの宇宙ではなく、食事の宇宙である」という風刺的な名言がありますが、それと似た内容の、ジョークのような物語がインドにはあります。

──昔、ブラーミン［＊カースト制度の最上位である司祭階級の総称］たちは結婚式や葬式があると招待され、そこではごちそうが振る舞われるので好きに食べることができました。たとえばルチ50個、魚30匹、米1キロ、ラサゴラ40個、そしてヨーグルトも、それらを一人で食べるほどでした。ブラーミンたちはそこでごちそうを食べるために、1日や2日前から断食のように食事制限をして、そしてたらふく食べるのでした。

あるときブラーミンたちはそんなごちそうの後、自分の家に帰ろうとしていました。1人のブラーミンはお腹がいっぱいで、たいそうゆっくり歩いていました。その姿を見て街の人たちが「ずいぶんたくさん食べましたねえ」と言うと、「そうですねえ。でも私よりもっと食べた人が後ろにいます」と言いました。そして後ろの方を見ると、自分一人では歩けないほどたくさん食べたブラーミンが、人に支えてもらいながら歩いていました。街の人たちが「すごいですねえ。自分で歩くこともできないくらいよく食べましたねえ」と言うと、「そうですねえ。でも私よりもっと食べた人が後ろにいます」と答えました。皆は、それではどれくらい食べたのだろうと興味しんしんとなって後ろのブラーミンを見に行ってみると、ブラーミンは4人の男性にかつがれていました。彼は食べ過ぎて亡くなっていたのです──

いま私たちはこの話を聞いて笑っていますけれども、もちろんそれほどではなくても、食べ過ぎて眠れなかったり、腹痛を起こしたり、翌日食べられなくなったりすることがあるでしょう？　そしてなぜあんなに食べてしまったのかと後悔します。それもたびたびです！　私たちも、舌のコントロールはできていません。

──これはシュリー・チャイタンニャ・デーヴァの若いころの話です。彼は放棄してお坊さんになりたかった。そしてイーシュワラ・プリとい有名な僧のもとへ行き、出家させて欲しいと頼みました。出家僧となるには高僧から出家のための儀式を受けなければなりません。

しかしイーシュワラ・プリは反対しました。なぜならニマーイ（シュリー・チャイタンニャの出家前の名前）はとても若く、とても美しくてハンサムな青年でしたから。そのような若者が出家僧の厳しい誓い（vow）を守り続けることができるのか、イーシュワラ・プリには疑いがありました。僧になってもあとで堕落してしまったら何にもなりません。するとニマーイは私をテストしてくださいと申し出ました。

そこでイーシュワラ・プリは舌の感覚のコントロールができているかを試すことにしました。なぜなら舌が感覚の源だからです。そして「では舌を出してください」と言いました。そして彼が舌を出すと、そこに砂糖を置いて様子を見ました。砂糖を置いたことで、つばが出て舌がぬれたら、感覚の抑制はできていないことになります。ですが濡れなかったら、その人は舌の感覚を完全にコントロールしていることになるのです。そしてニマーイの舌は、砂糖を置いても濡れませんでした。砂糖は風で飛ばされていったのです。イーシュワラ・プリは確認ができました、ニマーイはすべての感覚のコントロールができている、僧になる準備もできていると──

舌のコントロールは、粗大なコントロール（食べ物の種類や量を調整して、これを食べないあれを食べないといって避ける）だけでは不十分です。精妙なコントロール、つまり、潜在意識の願いまでもコントロールできていなければなりません。精妙な願いが続いているようでは、本当のコントロールとは言えないのです。潜在意識の中にもその願いがなくなったとき、そのとき本当にコントロールできたことになります。そして、そこまでできたら、他の感覚のコントロールは楽になるのです。

**ヴィシャヤーナンダの種類──感覚以外の楽しみ**

ヴィシャヤーナンダは感覚のレベルだけでなく、

　・心のレベルでの楽しみ

心のレベルでの楽しみの対象は、たとえば名声です。作家は自分の書いた本をほめられると嬉しいし、歌手も歌をほめられると嬉しいです。その「嬉しい、楽しい」という喜びの対象はヴィシャヤです。もっと精妙な例に、「あなたは有名なヨーギーです。あなたは長い瞑想もできる」とか「あなたは偉大な信者です」と褒められることも挙げられますが、その対象もヴィシャヤです。

　・趣味の楽しみ

趣味の対象もヴィシャヤです。

　・人間関係の楽しみ

夫婦、子供、友人などの人間関係から得る楽しみもありますが、それもヴィシャヤです。

　・いろいろなレベルの楽しみが合わさった楽しみ

また楽しみはさまざまなレベルのものが複合しています。たとえば人間関係では、会って嬉しい、話して嬉しい、聞いて嬉しい、一緒に食べて嬉しいなど。食事のシーンでは、おいしいものを食べて嬉しい、料理の色彩が素晴らしくて目で見て楽しい、いいにおいがして嬉しい、揚げものの音を聞いて好物を想像して嬉しいなど。

　・仕事の楽しみ

仕事が楽しみの人もいます。中にはワーカホリック（仕事中毒）となり、食事よりも仕事が好きで、仕事のために何とか早く食事を終わらせようとか食事をしないで仕事をする人もいます。

　・知性的なレベルの楽しみ

本を読む、本を書く、勉強するなど頭脳や知性を使うことによる楽しみもあります。ですがそれは（より高い）知性のレベルの楽しみであっても、対象はヴィシャヤです。

　・天国の楽しみ

天国の楽しみもあります。これはヒンドゥ聖典だけでなく、キリスト教や仏教でも言われていることで、死んだ後、天国に行って天国の楽しみを楽しみたいので、聖典に書いてある儀式をしたり、実践をします。カタ・ウパニシャドでは、ヤマ（死神）がナチケーターを天国の楽しみ（美しい女性、妙なる楽器、豪華な食事ほか）で誘惑した話がありましたね？　その種類の幸せは儀式をいろいろと行わないともらうことはできないのですが、ヤマは「私の願いによって、天国の楽しみをすべてお前に与えよう」と言いました。ですがそのような天国の楽しみもヴィシャヤーナンダです。なぜなら感覚のレベルでの楽しみだからです。この世との違いは、この世よりもっと精妙な楽しみということだけです。

ところで、この世の楽しみのほとんどは粗大なレベルの楽しみですが、天国の楽しみはもっと精妙で、それを楽しむためには肉体ではない別のからだが必要です。たとえば肉体では食べられる量の限界がありますが、天国では際限なく食べることを楽しめるので、それを享受するための精妙なからだが必要となるのです。楽しみだけでなく、苦しみも同じです。（地獄のような）苦しみも、普通のからだでは経験できません。その苦しみのためにも精妙なからだが必要です。

**ヴィシャヤーナンダの特徴（①～③）**

ではヴィシャヤーナンダの特徴は何でしょうか？　『バガヴァッド・ギーター』第5章の22節でシュリー・クリシュナはその特徴について、３つ、はっきりと述べています。

*感覚的接触による快楽は一時的のもので、のちに悲苦を生ずる原因となる。それゆえ、はじめと終わりとを考え、ブッダ（覚者）は、そのような空しい快楽には心を向けないのだ。*(5-22)

*イェー　ヒ　サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥフカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー / アーディ・アンタ　ヴァンタハ　カウンテーヤ　ナ　テーシュ　ラマテー　ブダハ//*

　**①それは*感覚的接触*から生じる喜び（*サンスパルシャ*）である**

感覚と感覚の対象のコンタクトは今まで説明してきたことです。それには知性的喜びなども含めて考えてください。

　**②その喜びは*一時的*なものである。すなわち*はじめ*（*アーディ*）*と終わり*（*アンタ*）があるものである。つまり永遠なものではない。**

たとえば一度満腹になっても、やがておなかはすくでしょう。食べものは口の中にあるあいだだけおいしいし、その匂いを嗅いでいるあいだだけ嬉しいし、コンサートに行って音楽を聞いている2時間（とその後しばらくのあいだは）は嬉しい。ですが想像してください、もしコンサートの帰りが遅くなって終電がなくなり、そのうえ大雨が降ってきたら、あなたの心はどう思いますか？　コンサートの喜びは消えて途方に暮れ、悲しくなるのではないでしょうか？　こうして１つ１つとって識別すると、結論はすべて同じ、つまり「ヴィシャヤーナンダの楽しみ喜びは、始まりと終わりがある一時的なもの」です。中にはしばらく続くものもありますが、しかし結局終わります（なくなります）。

シュリー・ラーマクリシュナはこう表現しました。舌で味わうことができる時間と空間はほんのわずかなものである、と。このことはふだん無意識に食べているとわかりませんが、じっくり観察して分析すれば、食べものが食道や胃へ進むと味の感覚はなくなり、食べものが皿の上にあるときにも味の感覚はない、箸でとっている最中にも味の感覚はない、口に入って初めてそのとき味がする、とわかります。その時だけおいしい、おいしくない、甘い、すっぱい等を合わせていろいろなイメージで舌はその感覚を味わうのです。では、それが味わえる空間（口腔）はどのくらいの大きさですか？　せいぜい3センチメートルくらいのものでしょう？

口腔のその先にも、その前にも、味に関する意識はありません。飲み込んでしまえば、その喜びを一度忘れ、また食べて、味の喜びを思い出します。食事とはそういう一時的な喜びの繰り返しではないですか？　口に入れると味覚が生じ、身体の中に入ると味覚はなくなる──そこまで考えると、あまりおいしい食事にはならないかもしれない（笑い）ですが、しかし識別したいなら、そこまでしないとなりません。そうしなければコントロールはできません。

　**誤解をしないでください**

誤解をしないでください。もちろん生きるために食べることは必要です。いま「コントロールが必要」と言っているのは、欲望のコントロールのための実践として舌のコントロールが必要だということです。「生きるために食事は必要である（なのにどうしてそんなに舌のコントロールの実践が必要なのだろう？）」ということと、「抑制の実践として（これほどの）舌のコントロールの実践が必要だ」という話は、まったく異なる話です。誤解をしないでください。

［＊（後日）参加者からの質問への答え👉 食事の主な目的は、義務の遂行と、より高い人生のための実践を行うために必要な力をそこから得ることです。「食べるために生きるのではなく、生きるために食べるのだ」と覚えている限り、美味しく健康的な食事をすることに問題はありません］

　**③ヴィシャヤーナンダの結果は*悲苦*（*ドゥフカ*）**

もう1つの特徴は、ヴィシャヤーナンダの結果は苦しみや悲しみであるということです。たとえば食べ過ぎは腹痛という苦しみや、食べ過ぎたことへの後悔や、心身それぞれにおいての反動（reaction）を引き起こす可能性があります。また夜中まで音楽を聞いていて翌朝起きられず、毎日のスケジュールどおりにできないとなると、後悔するかもしれません。また大音量をヘッドフォンで聴き続けると耳の問題も起きるでしょう。このように、楽しみが心配や恐れを生じさせ、最終的に悲苦へと至るのです。

インドのバッドゥリヤーニという有名な聖者であり師である人が、そのことについて、次のように詳しく述べています。

　・感覚の楽しみ→病気→心配と恐れ→苦しみ

　・名声の喜び→名声を得ると批判も受ける→苦しみ

　・富の喜び→泥棒の侵入、預金している銀行の倒産、家族がお金を奪うかもしれない疑念→心配と恐れ→苦しみ

　・美人やハンサムの喜び→加齢による老化→心配と恐れ→苦しみ

（ですから賢い人は外のビューティではなく、中のビューティについて考えます）

　・力が強い人の喜び→もっと強い人に負かされる→苦しみ

　・知識の高い学者の喜び→もっと知識の高い学者に議論で負かされる→苦しみ

このように、ヴィシャヤーナンダの対象には心配と恐れが必ず付きもので、よって最終的に苦しみ悲しみに至ります。仏教においても「楽しみ（スカ）は最終的に苦しみ（ドゥフカ）となる」ことが強調されていますが、しかし、１つだけアバヤン（＝恐れがない＝否定の接頭辞ア+恐れバヤ）のものがあります。それは放棄です。放棄したら、すべての恐れがなくなります。「いらない」「避ける」「抑制する」は放棄についてのネガティブ（消極的）な考え方です。放棄のポジティブイメージは、「永遠（神、アートマン、ブラフマン）が好き」「一時的なものは好きではない」、それが放棄です。

　**苦しみ悲しみの原因**

では悲苦の原因は何でしょうか？

欲望が一度満たされると、次の欲望では前回と同じ量では満足しなくなることです。もっと欲しいと欲望が強くなると、それを満たすためにはさらにお金が必要だったり力が必要だったりと条件が厳しくなっていきます。そして欲望を満たすことも難しくなっていきます。欲望→欲望の満足→また新しい欲望、これが生きているあいだ、続くのです。その繰り返しで幸せは得られるでしょうか？　ドラッグ、たばこ、お酒の大きな問題がそれです。一度楽しんだら、次にはその量では楽しめない可能性があります。また、量だけでなく、別の種類のものが欲しくなる可能性もあります。一度満たされた願望が、別の願望のきっかけとなるのです。

その状態が続く限り、心には欲望がいっぱい、と同時に不安もいっぱいです。現代人の大きな問題は、感覚のコントロールができていないことに由来する心の不安です。心の病気の90％がそうです。欲望の量と種類が増え続けることがつねに心に不安をあたえ、心の病気がはじまるのです。

昔は今ほど心の病気はありませんでした。今は楽しみのものがいっぱい、種類もいっぱい、量もいっぱい、楽しみをすぐ手にすることもできる、お金もある。昔はこんなにありませんでした、レストランも店も、街にこんなにありませんでした。そして、見てください、いっぱい物があり、いっぱい楽しみもあって、そしてみな困っています。「コントロール」「抑制」について、誰も助言をしていない。お父さんお母さんも子供に教えていない。学校でも教えない。そして今のこの結果です。特に若い人にとって、大きな問題です。

**『バガヴァッド・ギーター』の「喜びの3つの基準」**

『バガヴァッド・ギーター』では喜びをサットワ的、ラジャス的、タマス的の３つの基準で分け、それについての説明をしています。

*長い修練を経てそれを獲得することができ、それによって苦しみが消えてしまうような種類の幸福について、私の説明を聞きなさい。*（18-36）

*はじめは毒薬のように苦しくても、終わりには甘露となるような、真我を悟る清純な知性から生じる喜びは、サットワ的幸福と言われる。*（18-37）

*はじめは甘露のようであっても、終わりには毒薬となるような、感覚とその対象の接触から生じる喜びは、ラジャス的幸福と言われる。*（18-38）

*自己の本性について、はじめから終わりまで妄想をいだき、惰眠や怠惰や怠慢から生じる喜びは、タマス的幸福と言われる。*（18-39）

ここでは何が良い・悪いではなく、基準（＝サットワの基準、ラジャスの基準、タマスの基準）について、話されています。喜びのほか、働く人についてのサットワ・ラジャス・タマス、働きについてのサットワ・ラジャス・タマス、知性についてのサットワ・ラジャス・タマス、儀式についてのサットワ・ラジャス・タマスなどいろいろ詳しい話があります。

そこで喜びですが、サットワ的喜びの基準は、①源は自分のアートマン（*アートマ・ブッディ*＝37節）、②長い実践が必要（*アッビヤーサ*＝36節）、③最初は毒のようだがあとで甘露となる（＝37節）、です。③の理由は、祈りや瞑想のような実践は、一回や一日だけで結果が出るものではなく、長い時間と労力が必要なので初心者にとって最初は大変です。それを、苦いものの例えとして毒と言っていますが、最終的にはそれは甘露となります。霊的な実践はみなそうです。

ラジャス的喜びの基準は、①源は感覚とその対象とのコンタクト（*ヴィシャイェーンドリヤ・サンヨーガード*＝38節）、②最初は甘露、あとで毒（＝38節）、という特徴を挙げています。②については、源がアートマンではなく一時的なものですから、最終的に苦しみ悲しみへと至るのですが、その意味で毒と言っています。すべてがそうです。最初はおもしろい。「あまり」ではなく「とても」おもしろい。ですが最終的には「とても大変」。

ところで、タマス的喜びは睡眠が大好きであまり働きたくない、という特徴が書いてありますが、私たちはラジャス的喜びのイメージを覚えておいて、それをサットワ的な喜びに変えていけるように、ラジャスのイメージを実践に生かすとよいでしょう。

**身に付ける（assimilation）**

私たちは『バガヴァッド・ギーター』はおもしろい、勉強もおもしろい、話もおもしろいと思って興味を持って聞いています。しかしまた同じ問題です、聞いたことを忘れています。なぜなら心が感覚の対象に誘惑されるとき、聞いたことを思い出して実践をしていませんから。

「学びを身に付ける」ことについては、今年、逗子例会において何回にもわたりお話しましたが、それはとても大事な実践だからです。

次回は、霊的な喜び、超越的な喜び、スーパーコンシャスネスの喜び（ブラフマーナンダ）について話をします。今回は、その話の前の大事なステップである、感覚のアーナンダ（ヴィシャヤ―ナンダ）についての話でした。次回は霊的な信者のために、永遠の喜び（至福）が欲しい人のために、何が必要かを話します。

以上

・賛歌奉献「ラーマクリシュナ・シャラナン」