**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２５回（最終回）　（２０２１年３月２８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**

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

**「瞑想と霊性の生活」勉強会は今日で終わりです。**今日は残った部分──P48神秘家たちの道（英語のタイトルはThe path of mystics）、p50カルマ・ヨーガ、p51ラージャ・ヨーガ、p52バクティ・ヨーガ、p52ギャーナ・ヨーガ、p54ヨーガの目標──を説明します。

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

**（解説）**

霊性の関係で３種類の人がいます。①→②→③とレベルが上がっていきます。

①信者（Religious person）……寺院神社に行き、儀式に参加する。神を信じ、神に祈るが、神が願いを叶えないと悲しむ

②霊的な人（Spiritual person）……自分の本性、神の本性、人生の目的、それをどのように達成するかについて深く考え、霊的実践をする

③神秘家（Mystic）……悟った人。ジーヴァンムクタ。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの有名な言葉「If there is God, we must realize it.」（神がおられるなら絶対に悟らなければならない）を実行した人

霊性の目的は③です。それのために必要なことが、直接体験（Direct knowledge、Direct experience、アパロークシャーヌブーティー［👉本文P41］）です。

（サンスクリット語を板書）

Pratyaksha

Paroksha

プラッティヤクシャは「直接」、パーロクシャは「間接」という意味ですが、神、悟った人、悟りの知識について言う時は、プラッティヤクシャ（直接）ではなくアーパロクシャ（非間接）を使います。英語のintuitive（直感・直観）と同じです。

（板書）

a-paroksha

直接体験はとても個人的なことなので、言葉で他人に説明するのは難しいことです。しかし例を示して説明はできます──それは「突然の光」のように、ときどき夢の中に、心の中に、あらわれます。ラーマーヌジャという数学者は、まず最初に夢の中で数学の理論を見て（それがintuition直観です）、そのあと頭脳で考えて結論を得ることがあるそうです。彼の例は世俗的な例でしたが、霊的な関係ではintuitive knowledge of Godを得た人を、神秘家（Mystic）と言います。

ヴェーダーンタ哲学の、ある聖典のタイトルは「アパロークシャーヌブーティー」（アヌブーティー＝経験。アパロークシャーヌブーティー＝intuitive knowledge of God＝神の直観的知識）と言いますが、そのようにヒンドゥ教ではキリスト教やイスラーム教よりさらに「アパロークシャーヌブーティー」「神の直観的知識、直接体験」「Mysticism」「Mysticismの経験」「神秘家」「聖者」が強調されており、またそれについて調査もなされてきました。

そして「霊的実践が準備として必要」だということ、それの主なものが「４つのヨーガ」であること、霊的実践を努力して行うだけでは叶わず、神の恩寵を待ち神にお任せしなければアパロークシャーヌブーティー叶わないことがわかりました。

ヨーガとは合一（union）という意味で、それは個人的な魂（individual soul）と偉大な魂（super soul）の合一、個人的なアートマンと偉大なアートマンの合一、ジーヴァートマンとブラフマン、アートマンとパラマートマンの合一です。

　・ラージャ・ヨーガの見方では、アートマンとパラマートマンの合一

　・ギャーナ・ヨーガの見方では、ジーヴァートマンとブラフマンの合一

　・バクティの見方では、信者と神、つまりバクタとバガヴァーンの合一

　・カルマ・ヨーガは大体バクティ・ヨーガと同じことです

そして「方法」と「目的」双方を、ともにヨーガと言います。

カルマ・ヨーガは仕事という手段で、「仕事の結果に執着しない」ということを目標に実践します。そしてそれは「神」というアイディアをカルマ・ヨーガに適用すると楽にできます──仕事は神の仕事、私は神の道具、神を喜ばせるために、神をお世話するために仕事をする、私の力は神の力、仕事の結果はすべて神に任せて神に捧げる──そのように実践すると、目的＝エゴを取り除くことに到達します。

「エゴ（自我）を取り除く」を別の言葉で言えば、純粋になる（purification）ということです。

私たちは今は欲望や執着がたくさんあって不純なので、清らかになるために放棄を実践しなければなりません。放棄には２つあり、１つは外の放棄で、たとえば家族の放棄です［例：出家］。しかしそれは本当の放棄ではなく、本当の放棄は中の欲望と執着の放棄です。では執着と欲望の源は何ですか？　自我（エゴ）です。「私」と「私の」という考えです。そして自我は、身体、あるいは心などと同化して「私の身体」「私の心」と考え、欲望や執着が生じていくのです。すなわち「欲望や執着を取り除いて純粋になること」と「エゴ（自我）を取り除くこと」は同じです。

私たちと神との間には、自我のカーテンがあります。私たちの中には絶対に神がいて、それは悟ったら現われるのではなく、すでにいます。しかし自我のカーテンがあるので見えません。ですから自我を取り除く実践が必要なのです。しかし自我の根はどれぐらい深いところまで伸びていることでしょうか！　それは意識だけでなく、潜在意識の奥深くまで入っているので神の直接体験は難しい。だからカルマ・ヨーガという方法で、仕事を自我につなげるのではなく、神とつながって行うことで自我を取り除くのです。

ラージャ・ヨーガは、心の波──分析すると、ほんとうにそれに尽きるとわかると思いますが、それは欲望と執着です。そしてそれらの源は自我です──をしずめて目的に至ります。自我は何に由来していますか？　プラクリティです。プラクリティの、サットワ・ラジャス・タマスです。それを取り除くとプルシャがあらわれます。ラージャ・ヨーガの見方では、プラクリティがカーテンです。そしてプラクリティつまり自我を取り除く訓練は、ヤマ・ニヤマ等のアシュターンギカの実践です。［👉『パタンジャリ・ヨーガの実践　～そのヒントと例～』日本ヴェーダーンタ協会出版］

バクティ・ヨーガは感情（feelings）を使います。「私に関すること」に向かっている感情を、神に向かわせるのです。バクティ・ヨーガの目的はただ１つ、神を喜ばせることです。

ところで神中心に行うカルマ・ヨーガとバクティ・ヨーガは似ていますが、違いは「道具」です。前者は「仕事」、後者は「感情」、しかしそれらの道具が向く先・つながる先は「神」です。

私たちのすべての力は神から来ています。しかし自分に力があるときには誰もそのようには考えず、私の力、私の才能という考え方が普通です。トゥリヤーナンダジーはこうおっしゃっていました──私はとても身体が弱まって、自分の身体に止まった虫をはらう力もなかった。だから私はマザーに言った、「あなたは私の力をすべて取り除いたので私には何の力も残されていません」──それほどの状態にならなければ、「神におまかせする」という真の理解は得られません。

ギャーナ・ヨーガの方法は、実在（神、アートマン、ブラフマン=永遠無限絶対）と非実在（それ以外）の識別です。そのように識別していくと自我が取り除かれます。

すべてのヨーガの目的は自我を取り除くことで、結論はどのヨーガも同じ、個人的なアートマンと偉大なアートマンの合一です。

それのために必要なことがタパス（修行的訓練）です。『バガヴァッド・ギーター』第１７章１４節を読んでください。

***神々をはじめ、長上の人（ブラーミン）や、導師（グル）や、賢者を礼拝し、清潔、正直、節制（禁欲）、非暴力を保つこと、これこそが真の肉体的修行であり、苦行と言われるものなのだ。***

それらはラージャ・ヨーガではヤマ・ニヤマ、ギヤーナ・ヨーガではシャマ・ダマ（心と感覚の節制）と言われている訓練です。次に１５節を読んでください。

***また他人の心をいらだたせず、つねに真実を語り、心地よく有益な言葉を語ること、そしてヴェーダ聖典を規則的に学習すること、これが言葉の修行であり、苦行と言われるものなのだ。***

言葉の訓練は、（私たちは考えずに話すのが普通なので）よく考えてから話すこと、人を傷つけないように話すこと、真実を言うこと、甘い言葉で話すこと、言葉で人を助けることです。しかしこれらを合わせて実践するのは難しいことではありませんか？　甘い言葉を使うと、たとえば他人を喜ばせようと思ってつい嘘を言ってしまうように、嘘をつく可能性があります。また、正しいことを言うと傷つける可能性もあります。なぜなら誰でも自分の欠点は聞きたくないでしょう？

しかし、言葉の訓練の基準は『バガヴァッド・ギーター』が言っているように、それらをすべて合わせておこなうということです。しかし合わせたら会話ができなくなりませんか？　私たちはいつもおしゃべりし過ぎです。それに話をすればするほど嘘をついたり、人を傷つける可能性は高まります。しゃべり好きな人は浅い人です。私たちは会話の感覚（sense of speech）をコントロールしなければなりません。それにしゃべり過ぎはエネルギーを消耗します──皆さんにこの気づきはどれぐらいありますか？　しゃべり好きにとって、会話の感覚（sense of speech）のコントロールは苦行です。

また、（1回ではなく）継続した規則的な（＝アッビャーサ）聖典の勉強も必要です。読む、理解する、覚える、実践する、という深い勉強がスワーデャーヤです。普通の「読む」、普通の「勉強」とは異なります。

***心の平静さ、親切さ、さ、自制、純朴さを保つこと、これが心の修行であり、苦行と言われるものなのだ。***

この「平静さ」（＝心がつねに安定した静けさにあること＝サマッタム）には喜びも混じっていて、心配や不安があるときにはその状態にはなれません。また純朴さは、心の考えと話や行動が一致していることです（サンスクリット語でバーヴァ・サンシュッディル）。３つの種類──身体、言葉（会話）、行動の各レベル──で苦行をしないと直感的知識は得られません。もちろんそれだけでは十分ではなく、心の準備──集中して神について考える、真理について考える──それもしなければなりません。

それの1つのアイディアが、シュリー・クリシュナがアルジュナに何回も言ったように「あなたの仕事の結果は私（神）に捧げてください」です。またシャンカラーチャリヤの方法ももう1つの方法です（非実在と実在を識別する、自己分析、内省、識別の方法）。またシュリ―・チャイタンニャ・デーヴァ・ゴウランガ・マハープラブーの方法、神への信じられないぐらいの愛の方法もそうです。そして釈迦の助言である八正道、イエスの山上の垂訓、モハンマドの世界同胞主義（普遍的な兄弟のアイディア）──これらをすべて合わせるととても良い！　その実践は素晴らしいではないですか！

私たちは普通、マーヤーの影響により無知の状態ですから、霊的実践をして無知を取り除く、私たちがするべきことはそれだけなのですが、本当は、神と自分、神と信者、個人的なアートマンと偉大なアートマンは、つねに１つものなのです。

しかし今の私たちの考えは「みな別々」です。人と人、国と国、宗教と宗教、人間と動物、別々です。その考えがある限り、怒り、嫉妬、強欲、暴力（心の中の暴力も含めて）、利己的、狭量になります。するともっと不安、もっと苦しみ、もっと悲しみが増えます。しかし「みな１つ」、つまり「私の中の存在が、他の人の中にもいます」と理解すれば、普遍的な愛（universal love）がおのずとあらわれます。これは大きな結果です。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、「もし幸せが欲しいのなら、まず、自分のことを忘れ、他の人のことを考えてください」と言いました。この「他の人」とは、自分の家族のことではなく、まったく自分と関係ない人のことです。私が言いたいのは、自分と自分の家族「だけでなく」、自分と関係ない人のことも考えて助けてください、ということです。これはお世話のとても大事な方法ですが、しかし、自分と関係ない人をサポートしている人はとても少ないではないですか？

たとえばボランティア活動をしていても、何人の人がそのことまで考えてお世話しているでしょうか？　とても少ないです。釈迦の教えの中に、やさしい眼差しを持って人に接する、やさしい微笑みをもって人に接する、思いやりを持った言葉で人に接する、**人に場所や席を快く譲るなどの「7つの布施」があります。そしてそれを実践している人もいるでしょう。しかし何人の人が「皆さんのために祈り」を捧げているでしょうか？　神の信者なら神に絶対祈っていますが、ほとんど自分と自分の家族のための祈りではないですか？　もしくは勉強会のときに「普遍の祈り」を祈って終わり、ではないですか？**

**私が言っているのは毎日祈る時、皆さんのために祈っていますか？　信者であってもそうしている人はとても少ないです。それでは利己的です。自分と関係ない人は困っても構わないという考えは利己的です。私は救急車のサイレンを聞くと、「その人の面倒を見てください」と神に祈ります。そのような小さい実践を重ねています。**

**最初は、心のレベルで、「皆とつながっている」という、自分と皆さんとの関係をつくる。そして、①神は全ての人の中に遍在している、②全ての中に神がいるので私たちは普遍的な兄弟、と考えます（①と②どちらの考えでもよい）。またそうしなければ、自我による問題が生じて神の直接体験はできません。**

**しかしスワーミー・ヴィヴェーカーナンダは言っています、神を信じていても信じていなくても関係ない、**If there is a God we must realize it.──神がいるなら神を悟らないとならないのです──それが信者の人生の目的です。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上、『瞑想と霊性の生活』勉強会は終了

（賛歌奉献）なし