

## 【ウパニシャド勉強会まとめ-10月分】

29回目～31回目（2021年10月06日, 13日, 20日）

### 10月06日 食べる行為をどのように神聖化するか。

私たちが普段お喋りする時、1番人気の話題は何でしょうか？

食事の話ですね。何を食べる？どこに食べに行く？それに関連して健康の話も多いです。私達も今、ウパニシャドを学ぶための苦行（タパス）の1つとして、食事の話をしています。もちろん、肉体や感覚のための話でなく、霊性のための話ですね。

アーハーラ スッドゥ サットワ スッティ サットワ スッドゥ ドゥルヴァ スムリティヒ  
āhāra shuddhau sattwa shuddhi Sattwa shuddhau dhrubā smritih/

訳：「食事がサットワ的（清らかで純粹）なら、記憶もサットワ的になります。記憶がサットワ的になると、神聖な事をずっと覚えて身につけることも出来ます」。

この節にあります様に、サットワ的な食事によって「神聖なことをずっと覚えて身につける」ことも、霊的实践にはとても大事です。

サットワ的な食事をすると心もサットワの性質になり、ラジャス的な食事をすると心もラジャスの性質になり、タマスの食事をすると心もタマスの性質になります。

食事の精妙な部分で「心」まで養われるので、道徳的な方法で得たお金で食料を買い、料理を作る時も食べる時も、心を静かに調えなければいけません。

ラーマヌージャ・アーチャーリアという、限定された非二元論的な哲学者は、食事について、3種類のドーシャ（doṣa：良くない否定的なもの）を避けた方が良いと助言しました。

①ジャーティ・ドーシャ（jāti doṣa）：良くない種類の食べ物（例えば玉ねぎやにんにく、タマスの食物）。

②アーッシュラヤ・ドーシャ（āśraya doṣa）：汚い場所や汚いお皿を使った食べ物。

③ニミッタ・ドーシャ（nimitta doṣa）：非道徳的な人が作った食べ物。

最初の2つは避けることが出来ますが、3つ目のニミッタ・ドーシャは分かりにくいですね。1つ解決方法があります。その食べ物を神様に捧げるイメージをしてから御下がりとして食べますと、問題がなくなる可能性が絶対にあります。

その関係で、食前に唱えると良いマントラが、ギーターの中にあります。

オーム ブラヌマルパナム ブラヌマ ハヴィール ブラヌマグノー ブラヌマナー フタム ブラヌマイーヴァ  
om brahm'ārpaṇam brahma havir brahm' āgnau brahmaṇā hutam/brahm' aiva

テーナ ガンタヴィヤム ブラヌマ \_カルマ サマーディナー ハリ オーム タットサット  
tena gantavyam brahma-karma -samādhinā// hariḥ om tat sat // ギーター第4

## 章 24 節

訳：「ブラフマンは献供である。ブラフマンは供物である。それはブラフマンである火の中にブラフマンにより焼べられる。ブラフマンに捧げる行為に専心する者は、まさにブラフマンに達することができる。ハリオーム・タット・サット」

前はもう1つ言いました。お葬式の時など、亡くなった人にお供えしたものを食べない方が良いという事が、シュリー・ラーマクリシュナとホーリー・マザーの助言でした。亡くなった人はお化けになっていますから、お化けに捧げた物を食べてはいけません。

いつ、何を、どの位食べるか、についても前回話しました。お腹が空いたら食べて下さい。お腹が空かない時は食べてはいけません。それは消化の為の大きな助言です。お腹が空かないのに食べないといけない場合、食べる量を減らし、消化に良いものを食べます。

次は、どのような態度と目的で、食事をするかについての話です。生きるために食べますか？食べるために生きますか？ 美味しい食べ物を探ることが趣味になっている人は、いつも「食べたい、食べたい」と餌を探す動物のように、食べるために生きていると言えます。その反対に、生きる為に食べる人がいますが、生きる目的は人によって違います。

『ヨーガ・ヴァーシシュタ』に、何のために食べて生きたいか、素晴らしい節があります。

- ①道徳的に稼いだお金で食べます。
- ②味や健康のためでなく、生きるために食べます。
- ③真理を悟るために生きます。
- ③もう生まれ変わらないために、真理を悟ります。

私達は何回も生まれ変わって、同じ様な経験を繰り返しています。人生は少しだけが喜びで、あとは苦しみ悲しみで一杯です。果物の木に、沢山の苦い実と少しの甘い実が生っていて、皆さんは甘い果実を採ろうとしますが、いつも苦い実を採ることを繰り返しています。マヤーの影響で、どの実が甘いか苦いか、外から見ただけでは分かりません。生まれ変わりを止めて、永遠の「存在、知識、至福」を手に入れるには、食べて生きて、霊的な実践を行う必要があります。

食事という肉体的な行為を、神聖化することは出来ますか？物質である食物と、意識であるブラフマンを、1つにあわせることが出来ますか？私達は、食事に時間とエネルギーを結構使っています。もし食事を神聖化できたら、「忙しくて霊的实践の時間がない」と文句を言わなくて済みますね。家でも行える苦行として、この質問はとても大事です。ギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガの方法で、食事は神聖化出来ます。その中で好きな方法を実践して下さい。合わせて実践しても良いです。

まずギャーナ・ヨーガの特徴は、「すべてはブラフマン。すべては純粋な意識」という考えです。あらゆる処に、あらゆる物の中に、ブラフマンが遍在しています。

その事は、私達が食前に唱えるバガヴァッド・ギーター第4章24節にも書かれています。食べ物も何もかもがブラフマンですが、普通の経験しかない私達から見ると物質です。

「純粋な意識」は、永遠で無限で始まりも終わりもなく、「物質」は、一時的で有限で始まりも終わりもあります。「意識」と「物質」が互いに反対の特徴を持つなら、「sarvam khalvidam brahma（全てはブラフマン）」という、聖典の言葉は間違いですか？

その事について、シュリー・ラーマクリシュナと、若い時のスワミー・ヴィヴェーカーナンダ（ナレンドラ）との、ドッキネッションでの出来事が有名です。

——ナレンドラは友人の前でシュリー・ラーマクリシュナの一元論をからかったことがあった。「この水差しが神で、この茶碗も神で、我々も神である、と言うほど馬鹿げたことがあるかね？」と。そして二人は大笑いした。ちょうどその時、師が姿を現された。笑いの原因を知ると、師は優しくナレンドラに触れた。この一触れでナレンドラは新たな意識の領域に入った。宇宙全体に神の意識が浸透しているのを見た彼は、茫然として家路についた。食事中、食べ物にも自分自身にも、あらゆるものにブラフマンの存在を感じた。通りを歩いている時も、馬車、馬、人混み、そして自分が、あたかも同一の実質からなっているように見えた。数日後ヴィジョンは幾分弱まったが、それでもなお、この世を夢としか思えなかった。カルカッタの公園を散策していた時、鉄柵に何度も頭を打ちつけて、柵が現実なのか、あるいは単なる心が作り出した幻覚なのか、知ろうとした。こうして彼が垣間見た不二一元の世界は、やがてカーシーブル・ガーデンにおいて完全な実現を見ることになるのだった（スワミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯 弟子の訓練より）——

サーンキヤ哲学における、宇宙はどの様にして出たかについての宇宙論では、純粋な意識であるプルシャと、ブラクリティ（サットワ、ラジャス、タマス）との関係から、とても精妙な5つの要素を混ぜ合わせて粗大な5つの要素が出て、さらにその粗大な5つの要素を混ぜ合わせて宇宙が出たと考えます。その様にして意識から物質が出ている事は、目に見えなくても霊的实践によって分かります。

また、ヴェーダーンタ哲学では「全てがブラフマン」です。ブラフマンからブラクリティが出て、ブラクリティの要素（サットワ、ラジャス、タマス）をあわせて宇宙が出ていると考えます。

例えば、ガスは目に見えませんが、オキシジェンとハイドロジェンを混ぜると水が出て、水が固まると氷になる様に、精妙で見えない物から粗大に見える物へと状態が変化する可能性がある事は、私達にも分かります。

また、ジャガディッシュ・チャンドラ・ボースという、昔のインドの有名な物理学者は、

鉱石検波器を開発し、鉱物にも人間や植物と同じように感度があることを実証しました。意識がなければ感じることは出来ません。そのことから、すべてのものに意識が宿っていることが分かります。

お皿、食物、人、車など、すべては「純粋な意識」です。それぞれ意識の顕われのレベルが違うだけです。金属よりも植物、植物よりも動物、動物よりも人間の方が、意識の顕われが大きいです。聖者にはもっと大きく、そして神の化身には最も大きく、純粋な意識が顕われています。

食べる行為を神聖化するために、ギャーナ・ヨーガのもう一つの特徴は「識別」です。何が一時的で有限か、何が永遠で無限（＝ブラフマン、アートマン、純粋な意識）か、識別します。個人的に、「私は肉体ではない、感覚ではない、生命エネルギーではない、心ではない、知性ではない、記憶ではない、自我ではない。私はアートマンです」と、集中して識別します。

同様に、食べ物を見たら「食べ物はブラフマンではありません」。手で食べたら「手はアートマンではありません」。味を感じたら「味覚はアートマンではありません」。美味しいと感じたら「喜んでいる心は私ではありません」。食べ物の名前を認識したら「記憶は私ではありません」。私が食べていると感じたら「私」という自我は私ではありません。私はアートマンです」というふうに識別しますと、食事の行為が霊的になります。

悟った人は食事がブラフマンでない事は分かっていますから、その方法は実践しません。私達は、毎日その方法で識別しますと何も美味しくなりませんから、経験のために時々行うと良いでしょう。経験しないと、私の言うことは分かりません。

ちょっと浅いみたいですが、最近はヴィパッサナー (vipaśyanā) という仏教の瞑想方法の一つが人気です。たとえば食事の時、「これが食事です」と集中します。次は「私は食べ物をスプーンですくっています」と集中します。次は「私は食べ物を口の中に入れてます」、次は「私は口の中で噛んでいます」、次は「私は飲み込みます」と集中します。それがヴィパッサナーの一つの集中方法です。

識別と集中が必要なギャーナ・ヨーガのやり方は、もっともっと深いです。

## 10月13日 三つのヨーガの方法による、食事の神聖化

身体的な行為である食事を、どのように行うと霊的实践になるでしょう？

食前に唱えるギター4章24節の「ブランマール パナム～」というマントラは、ギャーナ・ヨーギーの見方では、神様に食事や祈りを捧げて感謝するというアイデアではなく、全ては意識=ブラフマンという考えです。ギャーナ・ヨーギーは、「すべてはブラフマン。すべては意識」という考えから1秒も離れず、識別と瞑想を行います。ギャーナ・ヨーギー

一の瞑想はあまりきちんとしなくても、朝から夜まで意識の気付きを実践することが、悟りの方法になります。

ふつうの人は、「物質には意識がなく、生物には意識がある」と区別しますが、ギャーナ・ヨーギーは、物質にも意識があると考えます。

ギャーナ・ヨーガで食事を神聖化するには、「すべては意識。スプーンもブラフマン。お箸もブラフマン。手もブラフマン。食べ物もブラフマン。お腹の消化の火もブラフマン」と、1つ1つ識別します。または、「食事は肉体がしますが、私は肉体ではない。味は感覚が感じますが、私は感覚ではない。私は食べていますが、その私は自我で、本当の私ではない。私はアートマン。アートマンは食べていません」と識別します。

『ラマクリシュナの福音』に、聖者で詩人で、シュカデーヴァのお父さんでもあるヴィヤーサが、ギャーナ・ヨーガの見方で「私は食べていない。私はアートマン」と識別する例があります。——ある時、ヴィヤーサ・デーヴァがジャムナー河を渡ろうとした。ゴープー達もそこにいて、ミルクや凝乳やクリームを売るために向こう岸に渡ろうとしたが、渡し船の船頭がいなかったので、どうしたらよいかと思案にくれていた。ヴィヤーサは彼女たちに、「私はとてもお腹が空いている」と言った。彼女たちは彼にミルクやクリームを食べさせた。彼は彼女達が持っていた食物のほとんどを平らげてから、河に向かってこう言った、「おお、ジャムナーよ、もし私が何も食べなかったのなら、お前の流れは二つに分れ、私たちはそこを歩いて渡るであろう」と。すると河は二つに分れ、流れと流れとのあいだに通路ができた。その路を通って、ゴープーたちとヴィヤーサとは河を横切った。ヴィヤーサは、『もし私が何もたべなかったのであれば』と言った。これは、真の人間は純粹アートマンだ、という意味だ。アートマンは何ものにも属せず、そしてプラクリティを超越している。それは、飢えることも渴くこともない。それは生まれることも死ぬことも知らない。年もとらなければ、死にもしない。それがスメール山（須弥山）のように不変なのだ。（福音 第三七章 師とナレーンドラ）——

ヴィヤーサは、「私は食べていません。なぜなら私はアートマンです。誰が食べましたか？体が食べました。私は体ではない」と考えました。

これらがギャーナ・ヨーガの、識別によって食事を神聖化する方法です。

次はバクティ・ヨーガで食事を神聖化する方法です。

聖書の中にも、「毎日の食事を与えて下さい」という神への祈りがあります。

——だから、あなた方はこう祈りなさい。天にいます我らの父よ、御名があがめられますように。御国がきますように。御心が天に行われる通り、地にも行われますように。私たちの日ごとの食物を、今日もお与え下さい（マタイによる福音書 6 章）——

バクティ・ヨーガでは、神様がいて、祈りもあります。

食事を与える人は誰ですか？

たとえばお父さんがお金を稼ぎ、そのお金で食物を買い、お母さんが料理してくれます。僧院では、お坊さん達は家族から離れて暮らし、収入もありませんから、信者が私達を養っています。

ある時ホーリー・マザーは、霊性のとても高い90才位のサードゥに挨拶するため、ベナレスへ行きました。そこでは毎日、信者たちが食事を持ってきてサードゥに食べさせていました。ホーリー・マザーが「どなたが毎日食事を持ってきていますか？」と尋ねましたら、サードゥは「マザー・ドゥルガーが食べさせて下さいます」と答えました。信者の中にいるマザー・ドゥルガー女神が、信者の心に奉仕の気持ちを持たせて、食事のお世話をしています。

我々逗子の日本ヴェーダータ協会は、寄付によって成り立っていますが、すべての人が寄付をしているわけではありません。ホーリー・マザーが、その人の心の中に寄付する思いを抱かせます。神様からのインスピレーションによって寄付する人がいて、私たちは食べる事が出来ます。それは住者の食事と同じことです。野菜は、土や雨や太陽がないと育つことが出来ません。土や水や太陽などの自然は、誰が作りましたか？母なる神様です。母なる神様もブラフマンから顕われています。浅い考えの人は、お金を稼ぐことで食べる事が出来ると思います。深い考えの人は、神様のおかげで食事が出来ると思います。

マザー・ドゥルガー女神の別称は、アンナプールナです。アンナは食事、プールナは一杯という意味です。アンナプールナへの賛歌があります。

アンナプールネー サダープールネー シャンカラ プラナヴァラバ  
「annapūrṇe sadāpūrṇe śankara prānavallabhe」

ギャーナ ヴァイラーグヤ シッディヤールタム ビクシャム デーヒ メー パールヴァティー  
jñānavairāgyasiddhyārtham bhikṣam dehi me pārvatī

(アンナプールナ女神様、食事だけでなく知識や無執着も与えて下さい)

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、学生の時に父親がなくなり、家族全員が餓えていた時、ドッキネッシュョルのマザー・カーリー女神に祈りに行きました。

——夜の9時、ナレーンドラはカーリー聖堂に行った。中庭を通ると、内なる気持ちがこみ上げてきて、聖母のヴィジョンを期待するハートは歓びに高鳴った。寺院に入って神像を見つめると、石の像が、他ならぬ生ける女神、聖母御自身であることが分かった。幸福な世俗生活でも霊性の自由でも、何なりと願いを叶えようとしておられた。彼は法悦境に入った。彼は知識、識別、放棄、母の絶えざるヴィジョンの恩恵を願ったが、神像に金銭を乞うことは忘れてしまった(スワミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯より) —— それと同じことです。リシケシのシヴァナンダ・アシュラムでも、食前にアンナプールナへの祈りを唱えています。このように考えることで、食事が霊的な実践になります。

「私は食べますけど、私の中にいる神様に捧げています」というバクティ・ヨーガのアイデアが、バガヴァット・ギーターの中にあります。

ヤト カローシ ヤド アシュナーシ ヤツ ジュホーシ ダダーシ ヤト  
Yat karoṣi yad aśnāsi yaj juhoṣi dadāsi yat /

ヤツ タパッシャシ カウンテーヤ タット クルッシュヴァ マド アルバナム  
Yat tapasyasi kaunteya tat kuruṣva mad-arpaṇam//ギーター9章27節

訳：「君が何をしようと、何を食べようと、何を供えようと、何を人に与えようと、どんな修行苦をしようと、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！全てを私への捧げものとするがいい」

この節で、「何を食べようと」と言っていますね。自分が決めた神様に、自分が食べる物を捧げます。私の中にもその神様がおられますから、その神様に捧げます。

シュリー・ラーマクリシュナの信者でしたら、食べ物を自分の口に運ぶとき、自分のハートの中におられるシュリー・ラーマクリシュナに捧げていると考えて食べます。

そのような行為が霊的实践になります。「私」という自我を取り除いて、神様と繋がった状態で実践できる様、チャレンジして下さい。

インドでとても人気の、マザー・カーリーの歌があります。

——マナヴリ ラジャカーリー リッチャハイト ジャヤチャリ グルダッタ マハーマントラ デヴァーニシ ジャクカレ シャヨネ プラモネ ミッドラカーラ マケダーナアハーラカラ ムネカラ アウテーデ シェママーエ（心よ、あなたはマザー・カーリーにいろんな方法で礼拝して下さい。グルから頂いたマントラは、いつも丁寧に唱えて下さい。ベッドに寝る時は、マザー・カーリーを瞑想して下さい。食事の時は、マザー・カーリーに捧げていることを想像して食べて下さい。あなたはいつもいろんな言葉を聞きます。それはマザー・カーリーのマントラです。（神様は遍在ですから、言葉や文字の中にも神様はいます。すべての言葉はマントラになります）あなたが、町やお寺いろいろな所を歩きます。その場所にもマザー・カーリーはいます。いつも想像して下さい）——  
このようにしますと、毎日の生活が、肉体的ではなく、霊的で神聖になります。

先ほどの、ジャムナー川でのヴィヤーサの話思い出して下さい。ヴィヤーサの最後の言葉が、バクティ・ヨーガの考え方です。

——あるとき、ヴィヤーサがジャムナー河を渡ろうとしていると、ゴープーたちもまた向こう岸に渡ろうとしてやって来た。しかし渡し舟が見あたらなかった。彼らはヴィヤーサに、「尊い御方よ、どうしたら良うございませうか」と言った。ヴィヤーサは、「心配するな。私が渡してあげる。だが私はたいそう腹が減っているのだ。あなた方は何か食べ物を持っていないか」と言った。ゴープーたちは沢山のミルクやクリームやバターを携え

ていた。ヴィヤーサはそれを全部食べた。そこでゴープーたちが、「河を渡ることはどうなるのでございますか」とたずねると、彼は河岸に立って、「おおジャムナーよ、もし私がきょう何1つ物を食べたのでなければ、私たち全員が向こう岸まで歩いて行けるように、汝の流れは二つに分れてくれ」と言った。賢者がこのように言うと同時に、ジャムナーの流れは二つに分れた。ゴープーたちは驚いて何も言えなかった。「今あんなに沢山召し上がったばかりなのに、‘もし何も食べなかったのなら’なんておっしゃる！」と思った。ヴィヤーサは、あの食物を食べたのは自分ではない、自分のハートに宿っているナーラーヤナであると、確信を持っていたのだ。——

ラージャ・ヨーガで食事を霊的に行う方法として、ヨーギーは、ムーラダーラ・チャクラに眠るクンダリニーをイメージします。クンダリニーは、尾てい骨の下に蛇がとぐろを巻いた状態で寝ている霊的な力です。霊的な実践でそれは目覚めて、だんだん上のチャクラに上がります。悟ったヨーギーはクンダリニーがいつも上がっています。サハスラーラまで行きますとサマーディです。ヨーギー達は、自分の中のクンダリニーに食物を捧げていると想像して食べます。シュリー・ラーマクリシュナの生涯に同じような出来事があります。——ゴープー・マーがお世話をし、シュリー・ラーマクリシュナが食事をしていた時、彼女にシュリー・ラーマクリシュナが「誰が食べていますか？」と聞きました。その時ゴープー・マーは、シュリー・ラーマクリシュナの口から蛇のようなものが出て、口に入る食べ物を飲み込むヴィジョンを見ました。その蛇みたいなものはクンダリニーです。——これがヨーギーによる食事の考えです。

タマスの人は、食べるために生きています。ラジャスの人は、味覚や視覚や健康といった欲望を満足させるために食べます。サットワ的な人は、生きて霊的实践を行うために食べます。一般の人の食事と、霊的な人の食事とは、外から見ると同じですが、目的も結果もまったく違います。

次は、シャンカラ・チャーリアのアーハーラ (āhāra) についての考えです。

アーハーラは、「食べ物」という意味の他に「色々な所から集めて、取り入れる」という意味ですが、取り入れるものには粗大なものと精妙なものがあります。粗大なものとは口から入る食べ物や飲み物ですが、精妙なものとは何でしょう。精妙なものはどこから入るでしょう。波動という精妙な形で、感覚の対象が感覚を通して、私たちの身体に入ってきます。例えば、光の波動で目に色が入ってきます。音の波動で耳に会話が入ってきます。

粗大な食事は1日に3回か4回だけですが、精妙な食事はずっと入り続けます。粗大な食べ物は身体のために良いかどうかを考えて食べますが、感覚を通して精妙なものを取り入れる時、私たちは全く気を付けていません。精妙な食べ物に気を付けないと、霊的に進む

ことが難しいだけでなく、矛盾していきます。

## 10月20日 精妙な食べ物

苦行の関係で食事については、肉体的なやり方を霊的なやり方に変化させることがテーマですね。ギャーナ・ヨーガの見方、バクティ・ヨーガの見方、ラーシャ・ヨーガの見方で、食事の時はどの様に考えたら良いか、私は一杯ヒントを言いましたが、どれくらい理解出来て、どれくらい助けになるかは、実践が大切です。

食事のとき、バクティ・ヨーガのやり方は、自分の中に神様がいて、その神様に食事を捧げて下さいと説明しました。たとえば食前の祈り（ギター第4章 24節）の「ブランマー」を「シュリー・ラーマクリシュナ」に置き換えて、

「ラーマクリシュナルパナン ラーマクリシュナハヴィル ラーマクリシュナグナウ  
ラーマクリシュナフタム／ラーマクリシュナイヴァ テーナ ガンタツヴィヤン ラーマ  
クリシュナ カルマ サマーディナー／／ハリ オーム タット サット」

と、唱えることが出来ます。

「ブランマー」と「シュリー・ラーマクリシュナ」とは何が違うでしょう？

どちらの本性も、「絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福」です。

ホーリー・マザーは「シュリー・ラーマクリシュナは、外だけ人間の姿をしていますが、中はすべて神です」と言いました。ギャーナ・ヨーガの「全てはブラフマン」という考えと、バクティ・ヨーガの「全てはシュリー・ラーマクリシュナ」という考えは、どちらも「非二元論」ですが、形と性質がない純粋な意識のブラフマンを想像するよりも、形と性質があるシュリー・ラーマクリシュナを想像する方が、簡単ですね。

食事（アーハーラ）について、シャンカラ・アーチャーリアの考えがありました。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダの著書『バクティ・ヨーガ』にも書いてあります。

——またこの食物の識別は、結局は、第二義的な重要性を持つものです。いま右に引用したその同じ一節を、シャンカラは彼のウパニウシャッドのバーシャ（注釈書）の中で、一般には食物と訳されているアーハーラという言葉にまったく違った意味を与えることによって、別の方法で説明しています。彼に従うと、「集めて取り入れられるものがアーハーラである。音などのような感覚作用の知識が、うける者（自己）の楽しみのために集められて取り入れられる。感覚器官の知覚の中に集まる知識を浄化することが、つまり、食物（アーハーラ）を浄化することである。『食物の浄化』という言葉は、執着や嫌悪や妄想などという欠点に汚されていない感覚の知識の獲得、を意味している。（『バクティ・ヨーガ』P97）

感覚の対象はそのままで入りません。例えば人を見ると、目の器官からその人の波動が入り、精妙な目の感覚に波動が運ばれ、脳に運ばれ、インド哲学では魂に運ばれます。

そして魂から同じ道を通して波動が戻り、その結果その人を認識出来、その人に対して反応出来ます。

三つの感覚、「見る」「聴く」「会話」について、詳しく見てみます。

目と耳は、五つの内部知覚器官（ギャーネードリヤ／目・耳・鼻・舌・皮膚）に属します。会話は、五つの行動器官（カルメーンドリヤ／手・足・口・生殖・排せつ）に属します。

「見ざる、聞かざる、言わざる」の猿の像は日本で有名です。目と耳と口を完全に塞ぎますと、コミュニケーションが出来ません。もう一つ、「片方の目、片方の耳、口の半分」を塞いでいる猿の像もあります。それは、良いものだけを見て悪いものを見ない、良いことだけを聞いて悪いことは聞かない、良い言葉だけを話して悪い言葉を話さない、という意味です。

何が良いアーハーラ（食物）か、何が悪いアーハーラ（食物）か、識別が大切です。

私たちが見たり聞いたり話したりすることの中には、良い波動のもの、悪い波動のもの、どちらでもないものがあります。

良いものは、神様の写真や悟った人の写真、お寺や、とても良いテーマの映画などです。どちらでもないものは、普段見ている景色や車や建物などです。

良くないものは、私たちの潜在意識に眠っている、生殖、暴力、憎しみ、嫉妬等に関係する、前世からの不純なサムスカーラを目覚めさせるものです。電車の中刷り広告などは、皆さんの目を引き付ける様に作られていて、潜在意識に入ってきます。あるものを見たり聞いたりすることで、他人には判りませんが、本人には影響が判ります。その時は頭われなくても、眠っている時に不純な夢として頭われます。

シャンカラ・アーチャーリアの助言は、見るとき聞くと話するとき、自分でその「良い、悪い」の食事の基準を思い出して識別することが大切です。

粗大な普通の食事に気を付ける事は簡単ですが、感覚から入ってくる精妙なものに気を付ける事は簡単ではありません。純粋になる為にはどのくらい気を付けないといけないか、考えてチャレンジして下さい。

粗大な普通の食事の影響は、ほとんどが肉体に現れます。心にも現れますが少しです。

しかし、シャンカラ・アーチャーリアの考えで、感覚を通して入ってくる精妙な食事の影響は、肉体より心に多く影響を残します。粗大な食事は満腹感がありますが、精妙な食事はいつでもどこでも入ってきて、長時間深く影響します。

ヨーギー達は人が沢山集まる場所を避けます。なぜなら感覚のコントロールが難しいからです。純粋になりたいなら、出来るだけその様な場所を避けて下さい。どうしても行かな

いといけない場合、心の中で神様の名前を唱え続けると、不純な波動から守られます。シュリー・ラーマクリシュナは、「植物の苗は小さくて弱々しいので、動物に踏まれたり食べられたりしない様、最初は垣根を作ってやらなければいけない」と助言しました。もし聴くなら、神様の事や神様の歌や人の良い事を聴くようにし、前世からの悪いサムスカーラが目覚めるような音楽や他人の批判や悪口を聞かないよう、自分でコントロールします。

会話する時は、神様の話や真理の話や他人を褒めることは良いですが、他人を批判したり、良くない言葉を使ったり言葉で人を傷つけることは良くありません。

良いことを「見て」「聴いて」「話す」と、純粋な心が作られ、純粋な思いが出来ます。

したがって、「思い」は心の食事です。良いことを考えると心はきれいになり、悪いことや不純な事を考えると心は不純になります。

サットワ的な食事について、バガヴァッド・ギーターに書いてあります。

アーユフ サットヴァ バラーローツギヤ スカ プリーティ ヴィヴァルダナーハ  
Āyuh-sattva-bal' ārogya sukha-prīti-vivardhanāh/

ラッシャーハ スニグダーハ スティラー フリッヂャー アーハーラーハ サットヴィカ プリヤーハ  
Rasyāḥ snigdḥāḥ sthirā hr̥dyā āhārāḥ sāttvika-priyāḥ// ギター 17章 8節

訳：「生命、体力、健康、幸福感、食欲などを増進する食物。また、風味があり、脂肪に富み、滋養があり、心を和ませてくれる食物は、サットワの人達が好んで食べる。」

[単語の意味]

・「アーユフ」…「長生き」。節の最後の「プリヤーハ」は「好き」。あわせて「長生きできるものをいつも食べたい」という意味です。もし辛いものが好きでも、サットワ的になりたいなら、サットワ的で理想的な食べ物を取る必要があります。

・「サットヴァ」…意味の1つが「大変な状況に入っても、心は静かで安定した状態」が出る食べ物です。

・「バラ」…「身体力」です。いくら行動しても疲れにくい身体になる食べ物です。

・「アローツギヤ」…ローツギヤは「病気」、アは「なし」。その種類の食事をする事で、病気にならないという意味です。

・「スカ」…食事の後で、少し喜びが出ます。ラジャス的な食事でも喜びの気持ちは出ます。前の「アーユフ・サットヴァ・バラローツギヤ」も合わせてスカの意味を理解する必要があります。

・「プリーティ」…体に良くても食べたくない物がありますね。そのような考えが出ない食べ物です。サットワ的な食事は、体だけでなく心にも良い影響を与える事が大切です。

・「ヴィヴァルダナーハ」…「段々増える」という意味です。「アーユフ・サットヴァ・

バラ・アーローギヤ」(心の穏やかさと、病気にならない体の強さ)が徐々に増すということです。

この節の2行目は、どのような種類の食べ物が良いかについてです。

・「ラッシャーハ」…説明は難しいですが、美味しいだけでなく瑞々しく新鮮な香りがする食べ物です。

・「スニグダーハ」…少しオイリーなもの。アーモンドやカシューナッツなど脂質のある食べ物です。

・「フリッデャー」…その食べ物を見ると、心がとても好きになる食べ物です。

その反対は、匂いがなく見た目が悪く食欲が出ない食べ物です。あまり綺麗でない場所でも食欲が湧きませんから、フリッデャーではありません。

・「アーハーラーハ サートヴィカ・ブリヤーハ」…そのような食事はサットワの人が好んで食べるという意味です。

これで、食事について苦行の話は終わります。