**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第８５回　（２０２２年３月１３日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４４頁**

**～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～**

**（前回の続き）**

**偏った考えに凝り固まってはいけない**

「神はあらゆる道を通って悟ることができる」という説明をしました。これに関連して、シュリー・ラーマクリシュナはよく「ドグマティック（これだけが正しい、他のものは間違いという独断的な態度）になってはいけない」（Don’t be dogmatic.）と話しました。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはのちに「井戸のカエルの物語」をひいて説明しています──井戸のカエルは自分が住んでいる場所が一番大きな水たまりだと考えていた。ある日海から別のカエルがやってきて井戸のカエルに「僕のいた海はこれよりもっと大きいよ」と言った。だが井戸のカエルは信じなかった。井戸のカエルは海を見たことがなかったから──

（板書）Kūpa-manduka

クーパー　マンドゥカとはベンガル語で「井戸の中のカエル」という意味です。これは「独断的」という意味で使われ、『福音』の中にも出てきます。

さて、ここで質問ですが、もしも宗教が１つだけであったら、宗教間の争いは起こらないのではないでしょうか。それなのになぜ宗教は１つではなく様々あるのでしょうか？　なぜ様々な宗教が必要とされるのでしょうか？

（参加者）自分の性格や性質に合った道に進まないとうまく進めないから。形のある神が好きな人に形のない神を信じなさいと言ってもうまく信じられないように、自分に合ったやり方で進むのが一番だから。

はい。シュリー・ラーマクリシュナは「好み」と「どれ位の準備ができているか」の２点が重要だと言っていました。ギャーナ・ヨーガが好みでも、「からだ意識」が強くてギャーナ・ヨーガを実践する準備が整っていない人は、その道に進むと問題を抱える可能性があります。

また、ギャーナ・ヨーガの準備としてカルマ・ヨーガを実践すると良いように、準備のために様々な方法が必要だという点も、もう１つの理由です。ほかに？

（参加者）神が１つだけだったら、神がそのイメージに限定されてしまう。

神が１つだけで他の神のイメージが間違いだとすると、神には限度があることになってしまいます。しかし神は無限です。「無限」と「１つだけ」は矛盾します。

ほかには？　たとえば１つの宗教の中にいろいろな宗派がありますが、それはなぜでしょうか？

なぜならそれが人間のネイチャーだからです。バラエティに富んでいることが人間にとって自然だからです。ですから宗教にもいろいろあるのです。キリスト教でもイスラーム教でもそれが始まったときには宗派はありませんでした。ですが徐々にいろいろな宗派に派生していきました。なぜなら人間の性格もいろいろだからです。それが人間にとっての自然の結果なのです。

しかし、それではいつまで経っても宗教間の争いは無くならないのではないでしょうか。「宗教の調和」は可能でしょうか？

**「宗教の調和」は可能である**

可能です。ヴェーダーンタ（の考え）が世界の未来の宗教（future religion of humanity）になります。なぜならヴェーダーンタは「すべての宗教は正しい」、「１つ１つの宗教はすべて神の悟りの道である」と主張しているからです。

この立場をとれば、独断的になって争うことも、どちらが良い・良くないと論争することもなくなり、各人が自分の個性や性格に合った道で実践できます。そのうえヨーガのオプションもあり、バクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガの中から選択もできます。ヨーガは宗教が好みではない人も実践できますし、宗教や宗派の垣根を超えて誰でも実践可能です。さらにヨーガを合わせた「ハーモニー　オブ　ヨーガの道」（いろいろなヨーガを合わせた実践法）もあるのです。

**～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～**

**（今回の勉強）**

**📖４４頁上段　後ろから４行目**

**Mが到着したとき、シュリー・ラーマクリシュナは自室の北東の長いベランダでハズラに話をしておられた。Mは師に、うやうやしくあいさつをした。**

**師「私はイーシュワラ・チャンドラ・ヴィディヤー・シャーゴルをあと二、三回訪ねたいと思う。画家はまず大体の輪郭を描き、それからひまなときに細部を描き込み、色を塗るだろう。土の像をつくる人もまず土で形をととのえ、つぎにを塗り、それから白い塗料をかけて、最後にブラシで色をつける。すべてこのような作業は順を追って行われなくてはならない。ヴィディヤー・シャーゴルは十分に用意ができている。しかし彼の内部の実質は、薄い層でおおわれている。彼はいま良い仕事をしている。しかし自分の内にあるものを知らない。黄金が彼の内に隠されている。黄金はわれわれの内に宿っているのだ。人はもしそれを知れば、すべての活動をやめ、魂のあこがれをもって神に祈りたくなるのだ」**

**そのように師はMとお話になった──あるいは立ち、あるいは長いベランダを行きつ戻りつしながら。**

**（解説）**

シュリー・ラーマクリシュナは、ヴィディヤー・シャーゴルには金が隠されている、だが本人はそれへの気づきがない、と言っています。「金」とは何でしょうか？

（参加者）神様。

そうです。シュリー・ラーマクリシュナは、金属の中で一番高い価値の「金」を「神」に例えて表現しました。たとえばある貧乏人の家に彼のおじいさんが隠した財産があっても、彼自身がそれを知らなければいつまでも貧乏人なままでいるように、自分の中に神がいても神を悟らなければ、つまりサット・チット・アーナンダを知らなければ、ヴィディヤー・シャーゴルがどんなに社会奉仕活動をしたとしても最高の楽しみ、最高の知識、最高の自由を得ることはできません。

ですが他の人々に比べて、ヴィディヤー・シャーゴルの性格は良く心もきれいでした。何回も教えを聞かないとならない普通の求道者と違い、ヴィッディヤ・シャーゴルはあと少しで悟れる状態でした。そのように準備はできているけれどももう少し進まないと悟れない、だから彼のところにもう１回か２回行って話をしたい──そうシュリー・ラーマクリシュナは思ったのでした。

それをここでは「神像造り」を例にとり説明しています。神像はまず土で形づくられ、土がヒビ割れてくるところを何度も補修した後、ベース・カラー（白が多い）を塗り、彩色して仕上げます。ヴィディヤー・シャーゴルは最終段階でした。彼はシュリー・ラーマクリシュナに「私のほうから伺います」と返答しましたが、結果的に実現しませんでした。シュリー・ラーマクリシュナはそれをとても残念に思いました。

**📖４４頁下段　１３行目**

　**師「内にあるもの****を知るためには、少しばかりの霊性の修行が必要だ」**

ここでシュリー・ラーマクリシュナは、自分の中のものを理解するには少しの霊的実践が必要だ、と言っています。ここから「霊的実践」というポイントで話をします。

**サーダナ（サーダナ―）**

（板書）

Sādhanā（読み：サーダナー）

Sādhana（読み：サーダナ）

Sādhaka（読み：サーダカ）

上の２つは「実践」という意味で、どちらも同じように使われます。3番目は「実践する人」「求道者」という意味です。私が数えたところ、『ラーマクリシュナの福音』には「サーダナー」あるいは「サーダナ」という単語は８０回位出てきます。Mさんが記録をしていない時にも話していただろうと考えると、サーダナ［編者：以後サーダナと表記します］についての話は何百回もしているでしょう。それほど大事なことなのです。

サーダナの定義は、①長い期間継続して行う、②真剣に懸命に行う、この２点があって初めてサーダナと言えます。『福音』の中のサーダナは「霊的実践」という意味ですが、音楽や楽器やバレエや学問の研究など、ほかの修練でも①と②が合わさればサーダナと言います。

ラーマクリシュナ僧院長だったスワーミー・ランガナターナンダジーは日本を含め、アメリカ、ヨーロッパなど世界各地でヴェーダーンタの講演をした方ですが、アメリカのテレビ局のインタビューで「悟りに至るには霊的実践が必要だというが、悟るためのもっと簡単な方法はないか？」と問われたとき、世界的に有名なインドのシタール奏者、ラヴィ・シャンカルの例をあげて話をしました──ラヴィ・シャンカルは厳格な師アラウディン・カーン（その人の息子はアリ・アクバル・カーンという人で、サロードという弦楽器の有名な奏者です）の元で、毎日少なくとも１０時間から１２時間の練習を何年も行いました。世界中の人々を感動させるほどの演奏は突然できるようなものではなく、サーダナが必須なのです。

**霊的実践としてのサーダナ**

ではそのようなサーダナと、霊的サーダナとの違いは何でしょうか？

（参加者）霊的なサーダナの結果は永遠。それ以外のサーダナの結果は一時的。

そうです。結果を見れば、違いがわかります。ラヴィ・シャンカルはサーダナの結果、世界的な奏者となりたくさんのお金を稼ぎました。しかし人生の本当の目的は、安定した幸せ、永遠の満足、サット・チット・アーナンダ、絶対の真理の悟りです。ですからどんなにサーダナをして富と名声を得ても満足できないのです。

しかしサーダナを続けてきた人が「霊的なサーダナ」を実践するとなったら、他の人と比べて非常に楽に進めることも事実です。１つのことを長く集中して実践してきたことによる「集中力」と、長い修練には必ず必要な「心と感覚のコントロール力」が身についているからです。そのような人は、サーダナの対象を神に向けるだけで他の人より早く神を悟れます。

**聖典勉強だけでは不十分、サーダナが肝心**

『福音』でシュリー・ラーマクリシュナは何回も「聖典を聞くだけ、読むだけ、唱えるだけでは不十分である。実践をしてください」と言っています。これは非常に重要なことです。シュリー・ラーマクリシュナは様々な身近な例をとって何回も何回も信者に教えています。

たとえば、

　・手紙の例［👉『ラーマクリシュナの福音』👉 p324、467、729、773、963　2014年　日本ヴェーダーンタ協会出版］──「これこれの品を買ってください」という手紙をもらった人がその手紙を見失ってしまいました。探しに探してやっと見つけて全ての品物を買い揃えた後、手紙は捨て去られました──悟りについて知るには、悟りに必要なことが書いてある聖典を勉強しなければなりません。しかしその理解ができたら聖典勉強の目的は終わり、実践に進むのです。聖典勉強だけでは霊的にはなれないからです。

　・また、若い頃、熱心に聖典を勉強していたトゥリヤーナンダジーのこのような話もあります［👉『神を求めて　スワミ・トゥリヤーナンダの生涯』p15］──シュリー・ラーマクリシュナのもとを無沙汰していたハリ（トゥリヤーナンダジーの当時の名前）は、ヴェーダーンタの勉強に没頭しているので来ることができない、ということでした。次にハリに会ったとき、シュリー・ラーマクリシュナは「お前はヴェーダーンタを学び、その理想を瞑想していると聞く。それはよい。だがヴェーダーンタの教えはなんであるか。ブラフマンだけが実在、この世界は非実在であるということだ。それなのになぜおまえは実在しないものを放棄しないのかね？　それを捨てて『本物』にしがみつかないのかね？」と諭しました。

また『福音』ではほかに、

　・バターの例　［👉『福音』p192、526、626、671、672］──バターはミルクから作られるのでミルクの中にある。だがもしバターを食べたいなら、『バターはミルクの中にある』とくり返して言うだけではバターは得られない。バターを得るための方法を実際にやらなければならない。

　・魚の例　［👉p626、672］──魚を獲りたいのなら、池の近くで『魚、魚、魚…』と唱えていても魚は得られない。魚を獲るためにする方法がある。

　・ドラム（＝タブラ）の例　［👉p96、555］

　・シッディの例　［👉p414、526、597、915、987］

を使って、聖典勉強は悟りの基礎に過ぎないこと、聖典勉強だけでなくサーダナをしなければ聖典の本当の意味を理解することはできないことを説明しました。聖典の中の１つの言葉の意味を理解しても、シャーストラ（＝聖典）が本当に意味するところはそれと違っている場合もあります。それは机上の勉強ではわからず、サーダナによって理解していくものなのです。古のグルは弟子にウパニシャドを教えたあと、「では訓練をしてください、苦行（＝タパシャー。サーダナとタパシャーは同じ意味です）を行ってください」と指導しました。そうしなければ、弟子には聖典勉強の結果はもたらされないからです。

**サーダナが必要な理由**

なぜサーダナは必要なのでしょうか。①心をきよらかにするために、②聖典が言う本当の意味を理解するために、③神を悟るために、サーダナは必要です。『バガヴァッド・ギーター』１７章１４節から１７節には肉体的タパシャー、言葉のタパシャー、心のタパシャーについて書いてありますが、それらすべてを行わなければ人生の問題である恐怖、無知、束縛がなくなることはありません。

ですから無知から解放されるために、執着や憎しみを取り除いて心をきれいに静かにするために、心と感覚をきよめてコントロールできるようになるために、そして神への愛を育くむために、ジャパ（神の御名の復誦）、瞑想、祈り、聖典勉強などのサーダナをするのです。

中でも「日常生活の折々に神を思い出すサーダナ」は重要かつ偉大な実践です。長時間の瞑想やジャパや祈りの時間を持てない多くの人に適していますし、一回でも神を思い出せば、それは「ヨーガ」（＝神とつながっている状態）になりますが、日常の様々な折りに「ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ」と唱えたら、一日に何回もヨーガの状態になるでしょう？　（詳しいことは毎週水曜のウパニシャッドクラスで説明しました）。

また「サマーディ」を「神に集中し続けること」として考えると、サマーディの経験を何回もしていることにもなります。

サマーディに「スティタ・サマーディ」（長時間、神に自分の心を向けている状態）と、「ウンマナー・サマーディ」（仕事等をしているとき突然、仕事や周囲の環境から心を引き戻して神を思うこと）があります。［👉『ラーマクリシュナの福音』👉p321］　ウンマナー・サマーディは１秒、２秒、３秒のこともあるかもしれませんが、それを何回も行えば、サマーディを何回も経験しているのと同じことになります。

重要なポイントは、仕事や周囲の環境から心を引き戻すことができるようになることです。それをしなければラーマクリシュナの名前を思い出すことはできないからです。そして実践の際には「何回も神を思い出せば、何回もサマーディの経験ができる。私は今もサマーディの経験をしている」とイメージしてください。そうして実践していけば、最終的に楽にスティタ・サマーディに入ることができ、結果は大変偉大です。また一週間か二週間で、聖典だけの勉強とサーダナを実践する違いを体感することでしょう。

このようにサーダナは一石二鳥どころか、十鳥以上の様々な良い結果をもたらすものです。それのために必要なものは、「気づき」と「やる気」です。この２つのチャレンジが、サーダナを成功させるためには必要です。

**📖４４頁下段　１５行目**

**M「修行は一生涯つづけなければなりませんか」**

霊的な実践だけでなく、何事においても結果が出るまでの目途を知りたくなるものです。ですからMさんはこのような質問をしました。

**📖４４頁下段　１６行目**

　**師「いや。しかし人は最初のうちは一生懸命にやらなければならない。あとになればそんなに骨を折る必要はない。舟が大波や暴風にあったり、河の湾曲しているところを通りすぎたりするときには、とりは立ち上がって舵をしっかりと握る。しかしそれらを無事に通りぬけたあとでは、くつろぐ。舟が難所をすぎ、順風を感じると、舵とりは気らくにすわり、舵をちょっとさわっているだけだ。つぎには帆をあげる準備をし、タバコを吸う用意をする。同様に、求道者は『女と金』という波と嵐が過ぎたあとでは平安と静けさを楽しむのだ。**

シュリー・ラーマクリシュナの答えは、「死ぬまで、というわけではないが、最初は大変がんばって一生懸命にやらなければならない」と舵とりの話をしました。舟を人力で漕いでいた頃、舟が沈む可能性がある難所ではしっかり舵をとらなければ命の危険もありました。ですがそこを通り越してしまえば舵取りも楽になります。

シュリー・ラーマクリシュナは難所の波と嵐を「女と金」（お金と肉欲）と表現しましたが（シュリー・ラーマクリシュナは濃い印象を残すためにそう言いました）、その本当の意味は「世俗的なものへの執着」です。私たちの心には執着などの汚いものや世俗的なサムスカーラがたくさんあり、その状態でサーダナを行うと反動（リアクション。不純なサムスカーラが心の表面にあらわれる、等）が生じる可能性があるのです。それはまるで危険な難所のようですが、「それにも立ち向かわなければならない、そのとき頑張らなければならない」と言ったのです。

たとえば早朝に瞑想しようと決心して今までの夜更かしをやめ、瞑想の実践を始めたとします。その一般的なリアクションは、「起きているけれども居眠りの状態」です。ですが続けていけば徐々に居眠りの状態はなくなります。タバコをやめると離脱症というリアクションが出ますし、ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュ（シュリー・ラーマクリシュナの在家の弟子）は依存していた酒をやめたとき、３日間、非常に強い反動に悩まされたと言います。しかしその後徐々に普通の状態に戻っていきました。

そのように、霊的な実践を始めるとそれまでの世俗的な生活の反動が出る可能性があり、中には我慢できなかったり、怖いと思ってやめる人もいます。では、反動があまりない実践はあるのかというと、それが先ほど紹介した「日常生活で何回も何回も神のことを思い出す実践」です。自然に、心、体、感覚、知性のタマスとラジャスがサットワへと変化していくからです。これが最も自然で安全な方法です。

**（賛歌奉献）**（映像データの１：４９：４０頃）

「ラーマクリシュナ　ナーメー」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上