**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第８７回　（２０２２年７月３１日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４５頁**

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

**（前回の復習）**

霊的実践は無駄にはなりません。今生で霊的な進歩をある程度遂げると、来世はまたそこから始まります。それに比べて、お金など世俗的なものは何も来世にもっていくことができません。世俗的のものと霊的なものの違いが分かりましたか？

（参加者）日本のことわざに「死ぬときは身一つ」というものがあります。現世で持っていたものをすべて置いて次の死の世界に向かうという意味です。

それはちょっと違います。何も運ぶことはできないのではなく、現世のサムスカーラとカルマの結果は次の世界にまで運ばれます。サムスカーラは、霊的なサムスカーラと世俗的なサムスカーラの両方が運ばれます。人が亡くなると粗大な身体は燃やされますが、精妙な身体を燃やすことはできません。

アートマンは女王バチのようです。女王バチは他のハチに比べると働いていません。アートマンもある見方ではそうです。例えば、感覚、心、知性、肉体的な身体、は働いているけれど、アートマンは働いていません。女王バチが他のハチを引き連れて壊れたハチの巣から別の場所に移るのと同じように、アートマンは精妙な身体と原因な身体とサムスカーラとカルマの結果を一緒に運びます。それが大事ポイントです。ですので、今生でのさまざまな霊的実践の結果で霊的なサムスカーラが大きくなれば、それも一緒に運ばれるのですから無駄にはならないのです。世俗的な富は何一つ運ぶことができないのに、霊的な富は運ぶことができるのですから、霊的な富をたくさん貯めたほうがいいではないでしょうか？　カルマの結果とサムスカーラの影響で、いつ、どこに、何の命で生まれるか、いつまで生きるかが決められます。

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

**（今回の勉強）**

**📖４５頁上段　８行目**

**お前はショトカ・コルという、魚を捕えるばねじかけのをみたことがあるか」**

**M「いいえ、ございません」**

**師「私の郷里ではそれを使うのだ。の一方の端が大地に固定されており、さおは曲げられ、他の端は歯止めで押さえてある。さおの末端から糸が水中に向かって下がり、その先の釣針にがつけてある。魚が餌を呑むと突然、竹が飛び上がってまっすぐになるのだよ。**

**またばかりを例にとろう。片方の皿に重みがかかると、低いほうの針は高いほうの針から離れる。低い方が心、高いほうが神だ。この二つが会うのがヨーガである。**

**心が落ちつかなければ、ヨーガはありえない。ロウソクの炎にたとえられる心を、つねに乱すのは俗世間という風である。もしその炎が少しも動かなければ、そのときにその人はヨーガを成就した、ということができるのだ。**

**（解説）**

ここでシュリー・ラーマクリシュナはさまざまな例を使っています。例えばヨーガとは何かについて例を使って説明しています。天秤ばかりの例で、高いほうの針（心）と低いほうの針（神）の二つが会うのがヨーガである、と言っていますが、これが大事なポイントです。ヨーガとは、「心と神がひとつになる（合一）」、「心とアートマンがひとつになる（合一）」ことです。そのヨーガの状態になるには「**集中して神のことを考える状態を続ける**」ことです。その中には「心」、「神」、「集中する」、「その状態を続ける」という４つのポイントがあります。

例えば、瞑想の道具は「心」です。「心」が瞑想の対象は「アートマン」、「神」です。アートマンが形をもってあらわれたのが神ですので、どちらも同じことです。瞑想のやり方は、「集中して考える」です。それで終わりません。「その状態をずーっと続ける」、それがヨーガの状態です。「ずっと続ける」ことが大事なポイントです。私たちは一時的に集中できますけれども、途中で一休みします。例えば、面白い本を読んだり映画を見ているとき集中していても、途中でもしお腹が空けば、読書をやめて何か食べてからまた読み始めますね。

私たちの集中の対象は世俗的なものです。世俗的なものは、一時的、有限、物質的なもので、時間と空間で限定されています。仕事、身体、食べ物、飲み物、服、親戚など世俗的なものについて考え続けると、苦しみ、悲しみ、ストレス、恐れなどが生じます。

それに対して、霊的なものは、永遠、無限、時間と空間で限定されていません。ずっと霊的なものについて集中して考えると、最後に私たちの状態は幸せの状態、自由の状態、至福の状態になります。結果が大きく違いますね。

**純粋な心は自然にアートマンに向けられます。**なぜなら、心の源はアートマンですから。赤ん坊は母親の身体から出てきたので、お父さんよりお母さんに引き付けられるのと同じです。同じような磁石は鉄を引き付ける例が『ラーマクリシュナの福音』にあります。

皆さんの心はアートマンに引き付けられるのが自然なはずなのに、どうして引き付けられていないのでしょう？　どうしてジーヴァはシヴァのほうを向いていないのでしょうか？　私たちはすべて神から生まれ、神が源なのだから、神に向けるのが自然なのに、どうして私たちの心は神に向いてないのでしょうか？

なぜなら、ある鉄が汚いものでおおわれていたら、磁石はその鉄を引き付けることはできないのと同じように、心がアートマンに向いていないのは、**アートマンが私たちの心を引きつけていないのは、欲望、快楽の欲望という汚いものがあるから**です。

それについて、シュリー・ラーマクリシュナは魚を捕る竹竿の例を使いました。竹は真っすぐであるのが自然な状態です。しかし、魚を捕る仕掛けにするために、竹は曲げられます。魚を捕るということが欲望をあらわしていて、魚は快楽です。魚を捕りたい、それが欲望です。魚を捕ったあと、竹が真っすぐに戻りますが、もう一度魚を捕るという欲望が出ると、また曲がります。

同じように、私たちの心にもし欲望がなければ、真っすぐなはずですが、欲望があるのでいつも曲がっています。私たちの心の状態はいつも曲がった状態でしょ。なぜなら、誰かを喜ばせるためにいつも曲がっています。喜ばせる対象がないと、まっすぐになります。例えば、仕事の上司も家族も、人を喜ばせようとします。他の人をいっぱい喜ばせよう、という考えが出ます。なぜなら、それはさまざまな願いを満足させたいからです。深く考えると、欲望が原因なのです。

もし欲望がなければ、誰のことも喜ばせようとしません。そのときは神だけを喜ばせようという考えが出ます。何も欲望がないときのたった１つの願い、喜ばせたいたった一人の対象は、神です。欲望のないまっすぐな状態になると、神の磁石にすぐに引き付けられ、私たちの心とアートマン、私たちと神、がすぐひとつになります。すぐにヨーガの状態が出ます。それのために、シュリー・ラーマクリシュナはその例を使いました。

***ロウソクの炎にたとえられる心を、つねに乱すのは俗世間という風である。もしその炎が少しも動かなければ、そのときにその人はヨーガを成就した、ということができるのだ。***

ここではヨーガの状態について、ロウソクの炎を例にとって説明しています。私たちは一回聞いただけでは印象が深くならないので、同じことを別の角度から何度も説明することで、印象を深くしているのです。なぜなら、ヨーガの状態はとても珍しい状態だからです。

（マハーラージが灯したロウソクを見せて）ロウソクの炎を見てください。少し動いていますね。それはエアコンの風が少し当たっているからです。手で風を送ればもっと炎は動きます。原因は風です。もし風が全然なかったら、炎はまっすぐで全然動きません。

心も同じです。瞑想を実践したことのある人は分かると思いますが、瞑想の時の理想的な心の状態は「動かないでずっと神のことを集中して考える」という状態です。ですけれどもどうして心の炎は動いているのですか？　なぜなら欲望の風があるからです。心の炎が動いているので神のことを集中して考えることができなくなります。

例えば瞑想の時、直接、欲望のことを考えないかもしれませんが、間接的な仕事やお金やスケジュールのことを考えます。その源は、いろいろな種類の欲望と、時々執着です。そして欲望と執着の風で、心の炎が動き、心が落ち着かない状態になっているので、集中して神のことを考えるのが難しいのです。それはヨーガの状態と反対の状態です。

***またばかりを例にとろう。片方の皿に重みがかかると、低いほうの針は高いほうの針から離れる。低い方が心、高いほうが神だ。この二つが会うのがヨーガである。***

ヨーガの状態とは、高い針（神）と低い針（心）が一直線上にある状態です。下の針が動く原因は、欲望と執着です。動くとヨーガはできなくなります。このように、シュリー・ラーマクリシュナはヨーガとは何か、ということに関して３つの例を挙げました。

私たちの中には欲望と執着が出ています。小さい欲望、大きい欲望、小さい執着、大きい執着を合わせるとたくさんあります。皆さん誤解しないでください、世俗的な願いが全部だめというわけではありません。「霊的ではない願い」イコール「悪い願い」ではありません。例えば食べ物・飲み物は生きるために絶対必要なので、「食べたい、飲みたい」という願いはだめではない。ですけれどもその願いは霊的でもない。シュリー・ラーマクリシュナは、願いには、「霊的な願い」と「霊的ではない願い」の二種類だけしかない、と言いました。では**霊的な願いとは何ですか？**

（参加者）神のことを知りたい。

（参加者）純粋になりたい。

（参加者）ムムクシュットワ、解脱が欲しい。

（参加者）協会に行きたい。

（参加者）心をきれいにしたい。

（参加者）いつも神とつながっていたい。

例えば「純粋になりたい」ということについて、もっと**詳細に具体的にイメージ**してください。例えば、「エゴをコントロールしたい」、「怒りをコントロールしたい」、「執着をコントロールしたい」、「欲望をコントロールしたい」、「感覚と心のコントロールをしたい」、「抑制したい」、とイメージしないと、「純粋になりたい」だけではイメージがはっきり湧きません。

さらに、**それぞれが個人的に一番の問題はなんであるかを内省して考えてください**。うぬぼれが強い人にとってはうぬぼれがいつも大きな問題ですし、怒りが大きな問題の人、嫉妬が大きな問題の人などそれぞれです。ですからそれを内省して理解して、それらをコントロールするために、いろいろ訓練するのです。ただ願うだけではなく、そこまでしてください。

例えば、お腹がすいているときに「食べたい」という願いだけでは、空腹は満たされませんね。食べ物を買うお金があっても、買い物をして、家で料理しないといけない。料理した後にやっと食べ物ができてそれを食べます。つまり、心の中に「食べたい」という願いがあらわれると、その後のことを順を追ってしなければならないように、願いを叶えるにはさまざまなことをする必要があります。

霊的な願いも同じです。純粋になりたいなら、純粋になるために何が本当は必要であるかを、最初は内省しないと分からないです。聖典の勉強をして、聖典が心の中の汚いものとは何であると言っているかを理解して、個人的に内省するのです。しかし、聖典は、どのような汚いものが心の中にあるか、どのように直すか、ということを助言しますが、助言だけです。それだけでは十分ではありません。**自分で今の状態がどうなのか、という「気づき」**が大事です。気づきのために内省が大事ですから、内省も瞑想の一部分としてください。内省とは、静かに座って、外に向いている心の目を引き戻して、自分の中を見ることです。外の汚いもの見るのは簡単ですが、大変なのは、中の汚いものを見つけることです。

ウパニシャドの中に美しい表現があります。

*プラッティヤーブリティヤ　チャクシュフ　Pratyābritya chakshu：****目を引き戻す。***

チャクシュが「目」で、プラッティヤーブリッティヤは「引き戻す」という意味です。

これはウパニシャドのとても大事な助言の一つです。私たちの目は外を見ているので、他の人の汚い部分や過ちはすぐに理解できます。しかし自分の中にどれくらい汚い部分や過ちがあるかは気づいていない、知りません。それは目を内側に引き戻していないからです。「内省したい」、ということは霊的な願いの１つです。皆さん、内省して自分の心の状態をチェックしましょう。それがプラッティヤーブリッティヤ　チャクシュです。

そして**自分の問題を理解して、次に純粋になるための訓練をします**。身体、心、感覚の抑制が訓練です。バガヴァッド・ギーターの中に、会話のレベルの苦行（バーチック・タパッスヤー）、心のレベルの苦行（マナシック・タパッスヤー）、身体のレベルの苦行（カーイック・タパッスヤー）の話がありますが、それについてはウパニシャドの講義でいっぱい話をしました。「霊的な訓練がしたい」、それも霊的な願いです。

会話をコントロールしたい、心のいろいろコントロールしたい、というときには、欲望を抑えるために「満足の実践」が大事です。「満足の実践をしたい」も霊的な願いです。満足の実践とは、「私は今あるもので十分です」と考えることです。

「神をもっと愛したい」「神への信仰を増やしたい」「神と自分がもっと親しい関係になりたい」「いつも神のことを思い出したい」なども霊的な願いです。「神、私はマーヤーの影響で、家族や友達や仕事のことをいつも思い出しますが、それらは全部一時的ですから、最終的に何の助けにもなりません。あなたは永遠の友達、避難所ですから、私はあなたのこといつも思い出したいです」これが霊的な願いです。このように考える信者は少ないかも知れません。

では、どのように神と親しい関係を作りますか？　１つは、**神の名前を唱える**ことです。

「神、１秒間もあなたのことを忘れたくないです」は、理想的で最高の霊的願いです。 これがカルマ・ヨーガです。仕事の時も、心のある部分でいつも神のことを思い出します。矛盾はありません。仕事の時もできます。**実践を続けると、心のある部分でずっと神のこと思い出すという状態が出ます。**そしてもし神のことを忘れると、とても心が痛くなります。「神、一時間、二時間、ずっとあなたのことを忘れていました。ひどい。ひどいです」と感じるようになります。**そのような状態になると憧れが出ます。憧れが出れば神はすぐあらわれます。**神をすぐ悟ります。

シュリー・ラーマクリシュナは言いました、「夜明けが近づくと東の地平線は赤くなる。その時人は日の出が近いことを知る」。太陽は突然あらわれるのではなく、最初はだんだんだんだん空が赤くなります。少しだけ。だんだんだんだんもっともっと明るくなって、太陽はあらわれます。

私たちにはいつもは世俗的な願いはいっぱいあっても、霊的な願いは少ないです。そのためにシュリー・ラーマクリシュナは多くの例を使いました。私たちはその中の一つを実践するだけでいいです。例えばジャパ。ジャパをすれば一石十一鳥、一つの石で十一羽の鳥を殺すことができる、という話をウパニシャドの講義の時話ました。「ラーム、ラーム、ラームといつも神のことを心で唱えたい。（ずっとジャパをしたい）それが願いです。それが祈りです。神、私はその状態が欲しいです、一秒もあなたのことを忘れません」

『福音』の中にカラスの例があります。

*ラーマとラクシュマナがパンパ湖のほとりに行った。ラクシュマナは、一羽のカラスが非常に水をほしがっているのを見た。ところがそれは、いくたびもいくたびも水際まで行くのだが飲もうとしない。*（684頁）

その状態は特別ではないですか？　ラクシュマナは不思議に思ってラーマにたずねました。その時のラーマ神の答えを覚えていますか？

参加者「はい。ラーマは言いました。そのカラスはジャパが止まることを恐れて水を飲めない」

そうです。ラーマは、「*弟よ、このカラスは神の深い信者だ。昼も夜もラーマの名をくり返している。のどはからからに乾いているのだが、ジャパがとぎれるのを恐れて水を飲もうとしないのだ」*と言いましたね。ジャパ、ジャパ、ジャパ、これが理想的な状態です。

次は、我々の普段の状態を見て、その状態から理解しましょう。結構高いレベルの信者のことではなく、一般的な人のことを考えてください。その人は欲望がいっぱいあるが霊的になりたい、本当の信者になりたい。そんな時、３つのやり方があります。

１つは欲望の全てを強引に抑圧する方法です。しかし問題は、何の準備もせず突然抑圧すれば、反動が出る可能性があることです。反動で別の問題、例えば、心の病気や他の病気になる可能性が出ます。ですので、これは理想的な方法ではありませんね。

もう１つは満足させる、というやり方です。抑圧するのではなく、満足をさせるのです。西洋の心理学では、「抑制しないで、満足させましょうと」という考えがあります。では、欲望を満足させるとどんな問題が出ますか？　答えは、欲望がもっと増える、ということです。それだけでなく、もっともっと困った状態に入る可能性が大きくなります。身体のトラブル、心のトラブル、人間関係のトラブル、お金のトラブルなどさまざまなトラブルの可能性がでます。

それなのにどうしてその満足させる、という方法があるのでしょうか？　なぜなら、何回も何回も満足をして、その結果で何回も何回も困っていくうちに、「もういい、十分だ」という気づきが少し出るからです。ちょっと無執着の考えが出ます。しかし問題は、その考えが出るのがいつか分からないことです。来週なのか百回輪廻を繰り返してからなのか、分かりません。皆さんはそこまで待ちたいですか？　スワミージーも「『もういい』という考えは絶対いつかは出るがそれがいつかは分からない」と言っています。ですので、この方法も理想的な方法ではありませんね。

ムンダカ・ウパニシャドに二羽の鳥の例があります。下の鳥は、すこしずつ理解して、少しずつ欲望をやめます。そのことを一回の命でできない可能性は大きいです。一般的な周りの皆さんの９９％はそうです。困ってもあまり気にしないでまた同じ状態に入って、また困って、また入って、また困って、その感じで続きます。

３つ目の方法は、小さい欲望と大きい欲望を分けて、小さい欲望を満足させる、というものです。大きな欲望を満足させると束縛が出る可能性があります。たとえば、食べ物、飲み物が欲しい、という欲望は問題ありません。しかし、お酒を飲みたい、というのは大きな欲望です。なぜならもし一度でもお酒を飲んでお酒が好きになると、後戻りできなくなる可能性があって危険だからです。

それについての例を話します。インドでは通常お酒を飲むことはいけないことです。ある青年が親に隠れてお酒を飲んでいました。父親がそれを見つけて怒って「もう絶対に飲まないと誓いなさい」と言いました。息子は誓いましたがお酒の味が忘れられず、またお酒を隠れて飲んでしまいました。それを見つけた父親が激怒した時、息子は父親に言いました。「お父さん、一度もお酒を飲んだことがないからそんなことが言えるのです。一回だけ味わってみてください」。そこでお父さんはお酒を飲んでみました。それから息子に言いました。「おまえはお酒をやめたかったらやめなさい。しかし私はやめません」

大きな欲望の問題は「一度味わうとやめられなくなる」、ということです。パチンコなどのギャンブルも同じです。一度味わうとやめられなくなる可能性があるものは後で困ります。助言は、「小さい欲望は満足させても、識別をして、大きな欲望は絶対に満足させない」、ということです。そして、小さな欲望を満足させるときも心の中で識別ながらその快楽を経験してください

シュリー・ラーマクリシュナは大酒飲みのギリシュ・チャンドラ・ゴーシュに言いました。「おまえはお酒を突然やめることはできないのだから、マザー・カーリーに、母なる神にお酒をお供えしてから飲んでください」。**全部神に合わせてください。快楽も神に合わせてください。そうすれば神の恩寵で徐々に快楽をやめること、放棄することができるようになります。**

**（賛歌奉献）**（映像データの１：３９：４７頃）

トゥミ　ブランマ　ラーマクリシュナ　　トゥミ　クリシュナ　トゥミ　ラーム