**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第９３回　（２０２３年４月４日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４６頁～４７頁**

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

（前回の続き）

Ｍさんは、「神を悟るとはどういうことか。神のヴィジョンとは何か」（『ラーマクリシュナの福音』p46下段最後）と質問しています。

ここでは英語版のGod’s visionを翻訳して「神のヴィジョン」とあります。もちろん「見る」という意味ではヴィジョン（vision）でよいのですが、それには「見る」だけではない深い意味があり、原著ベンガル語では「イーシュワラ・ダルシャナ」となっています。同じ意味で、イーシュワラ・ラーバ、アートマ・ダルシャナ、ブラフマ・ダルシャナ、アートマ・ブラフマ・ダルシャナ、ブラフマ・ギャーナといろいろに表現します。

（板書）

Æshwara-lābha（読み：イーシュワラ・ラーバ）

Æshwara-darśana（読み：イーシュワラ・ダルシャナ）

イーシュワラとは「神」、ラーバとは「得る、もらう、頂く」、ダルシャナとは「見る」という意味です（ダルシャナには「哲学」という意味もあります）。また「イーシュワラ」は、前回説明した神の４つのイメージのすべてを包括しています。

（前回の講義録より）神の４つの姿（４つのイメージ）

①「形もない、性質もない」（Nirākāra-Nirguna：ニラーカーラ・ニルグナ）

②「形はない、性質がある」（Nirākāra-Saguna：ニラーカーラ・サグナ）

③「形もある、性質もある」（Sākāra-Saguna：サーカーラ・サグナ）

④「神の化身」（Avatāra：アヴァターラ）

①の場合、ヴィジョンという言葉は絶対に使いません。悟る（realization）という言葉を使います。ヴィジョンは「見る」ことと関連した単語ですが、形も性質もないものを見ることはできないからです。

③の場合、悟るという言葉はあまり使いません。しかし神像を単に肉体の目で見る場合にヴィジョンという言葉は使いません。ヴィジョンとは心に深いインパクトを残すものを言うからです。

②の場合、ヴィジョンという言葉はあまり使いません。形が無いので見ることができないからです。悟るという言葉は使います。その悟りはサヴィカルパ・サマーディです。

①の悟り（すなわちブラフマンを悟るということ）はニルヴィカルパ・サマーディです。ニルヴィカルパ・サマーディでは、瞑想（ディヤーナ）、瞑想の対象（ディエーヤ）、瞑想する人（ディヤーター）の三者が一つになります。これはヴェーダーンタの有名なコンセプトでトリプティ・ヴェーダと言います。

（板書）Dhyāna　Dhyeya　Dhyātā

ところで「見る」というと、普通は目覚めている時に感覚器官と感覚を使って肉体レベルで見ることを指します。あるいは眠っている時、心のレベルで夢を見ることもあります。「イーシュワラ・ダルシャナ」も目覚めている時や夢の時に経験することはあるのですが、たとえば神像を単に肉体の目で見るという、普通の「見る」とは異なります。

ある人がホーリー・マザーのところに来て、「夢の中であなたと神からマントラを授かったがそれは夢か真か」と尋ねたことがありました。ホーリー・マザーは確認して、「それは本当のものです。神が、シュリー・ラーマクリシュナが、あなたの夢にあらわれてマントラを教えたのです」と答えました──そのように、夢で神のヴィジョンを見ることはあります。

ではそのダルシャナと、普通のダルシャナとの違いは何でしょうか。

**ディッヴィヤー・チャクシュ（天眼）**

『バガヴァッド・ギーター』第11章では、ある「特別な目」について語られています。アルジュナはその目を得てシュリー・クリシュナの「宇宙的形相」を拝見するのです。クリシュナはその前の章で自身の様々なあらわれを明かしました。たとえば、私は不動のものの中ではヒマラヤであると、人間の中では王であると、パンダヴァ兄弟の中ではアルジュナである等と明かしました。それを聞いたアルジュナは、クリシュナの特別な姿を全て見てみたいと思い、見せて欲しいと頼みました。クリシュナにとってアルジュナは親友であり弟子です。それにアルジュナの頼みは全て叶えてきました。そこでクリシュナは慈悲によって、それまで神々や聖者たちさえ見たくても見ることのできなかったご自身の宇宙的な姿を見せたのです。ですが肉体的な目（チャルマ・チャクシュ）では見ることができないので「特別な目」を与えました。11章8節を見てください。

*しかし、君が持っている肉眼では、私の普遍相を見ることはできまい。だからいま君にを授けよう。そのをもって私の神秘荘厳な姿と力を見るがいい。（バガヴァッド・ギーター　11-8）*

普通の目ではなぜ見ることができないのでしょうか。見る力が有限だからです。その目では遠くのものは見えません。近すぎても見えません。ミクロレベルの小さいものも、真っ暗な場所でも、明るすぎても見えません。ですがディッヴィヤー・チャクシュという霊的な目でならば見ることはできます。

それはどのような目なのでしょうか──シュリダーラ・スワーミー（有名な注釈者です）は4つの特徴を挙げています──①ディッヴィヤー・チャクシュ（霊的な目）、②アローキク・チャクシュ（超越的な目、すなわち超能力）、③ギャーナ・チャクシュ（知識の目）、④アティンドリアン・チャクシュ（すべての感覚を超越した目）。

**イーシュワラ・ダルシャナのしるし**

ところで誰でも「私は神のヴィジョンを見た」「私は悟った」と言うことはできます。私の所に来る人の中にもそのように言う人はいますが、ほとんどの人、99％の人は自らの想像によるものです。ではヴィジョンが想像か本物かを見分ける基準はあるのでしょうか？　シュリー・ラーマクリシュナ、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ、ホーリー・マザーの外見は普通です。肉体的なしるしを見つけることはできません。しかし他のしるしが２つあります。

１つは、神のヴィジョンを得る前と後での性格の変化です。それも大きく変化します。たとえばそれまであった世俗的なものへの執着がほとんどなくなります。裏を返せば、口でいくら「私は悟った」と言っていても、その人の執着が減ってないのであれば、悟りは想像に過ぎなかったということです。

もう１つは神のヴィジョンを得ると、その結果、至福があらわれ、至福の記憶がずっと続き、至福を忘れないということです。またヴィジョンを得たとき、すぐにまた心に至福があふれます。

**その例**

ヴィジョンはどのような形であらわれるのか──シヴァの信者ならシヴァ神の形を見るでしょう。ドゥルガーの信者ならマザー・ドゥルガーの形を見るでしょう。ヴィシュヌの信者ならヴィシュヌのヴィジョンを見るでしょう。シュリー・ラーマクリシュナはマザー・カーリーを信仰していたのでそのヴィジョンを見ました。「マザー・カーリーはベナレス・シルクのサリーを着て、階段をのぼった。足飾りの音も聞こえた」と言っています。

またモトゥル・バーブも、シュリー・ラーマクリシュナがご自身の部屋の外の北側のベランダで行ったり来たりして歩いていたとき、行くときはマザー・カーリー、戻るときはシヴァという形のあらわれを見ました。それをそのとき何度も目撃して、モトゥルは走ってシュリー・ラーマクリシュナの元へ行き、「父よ、あなたの本当の姿を見ました。私はそのヴィジョンを見ました」と泣きながら言いました。これもヴィジョンの１つの例です。

**アヴァターラのヴィジョン**

では神の４つ目のイメージ、アヴァターラのヴィジョンを見ることはあるのでしょうか。アヴァターラは肉体があるあいだは、もちろん普通の人のように生活しています。ですが肉体がなくなった後、信者の前にまるで神のようにあらわれます。

それは幽霊ではありません。幽霊はタマス的なもので［１］、幽霊を見てもヴィジョンとは言いません。神や神の化身のように、とても神聖な霊性が姿をとってあらわれた場合にヴィジョンと言うのです。

［１］シュリー・ラーマクリシュナはゴパール・マーの所に行ったとき二人の幽霊を見ました。彼らはシュリー・ラーマクリシュナに向かって「どうしてあなたはここに来たのか？　早く出て行って欲しい」と言いました。シュリー・ラーマクリシュナはとても神聖です。一方幽霊たちはあまりにタマス的で不純なので神聖なものに耐えられないからです。『ラーマクリシュナの生涯』（協会出版）の中にその話があります。

**その例**

シュリー・ラーマクリシュナは肉体を去った後、何回もあらわれています。たとえばホーリー・マザーです。シュリー・ラーマクリシュナが亡くなった後は非常に悲しんで、自分もインドの慣習にならって未亡人としてふるまおうとしました。現代では廃れてきた部分もありますが、インドは伝統的に未亡人になったら守らなければならないルールがあります。たとえば額に特別な印をつけます。サリーも白に黒のふちどりに変えます。腕輪を壊します。完全なベジタリアン食に変えます。

ホーリー・マザーがその慣習に従おうとすると、シュリー・ラーマクリシュナがあらわれて、「なぜそんなことをするのですか？　あなたは未亡人ではありません。私は今も存在しています。あなたの旦那さんはシュリー・ラーマクリシュナです。ラーマもクリシュナも永遠ですから私がいなくなるわけがありません。私はこの部屋から隣の部屋に移動しただけです。私はそこにいます」と言いました。その後ホーリー・マザーは未亡人の慣習をほぼやめました。白に赤いふちどりのサリーを着るようになりました。信者たちもマザーへの捧げものとして送るサリーは普通のものにしました。

シュリー・ラーマクリシュナはホーリー・マザーの前に何度もあらわれています。時にはことが起こる前に、「気を付けてください」と注意を促すこともありました。『ホーリー・マザーの生涯』（協会出版）の中に、その種類の話が幾つもあります。

シュリー・ラーマクリシュナはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの前にも何度もあらわれ、時にはスワーミージー（ヴィヴェーカーナンダ）の不安を取り除き導いていました。

シカゴの宗教会議に参加する直前に南インドのある信者の家に滞在していたときのこと、真夜中頃になると、スワーミージーが自室で誰かと議論しているのを家の主人が何度も聞きました。内容はわかりませんでしたが、二人の声がはっきり聞こえました。そこで主人は尋ねました、「スワーミージー、夜中にあなたの部屋に誰かがいるのですか？　私はほとんど毎晩あなたが誰かと話している声を聞いています」。

その時には答えませんでしたが（答えたくなかったのです）、後になってスワーミージーは「私はシカゴには行かない、シカゴの宗教会議には出ないと言っていました。ですが私のグル、シュリー・ラーマクリシュナがあらわれて『行って下さい』と言いました。二人でそのことを議論していたのです」と言いました。シュリー・ラーマクリシュナの言葉はベンガル語です。ですが家の主人はタミル語しか知らなかったので内容までわからなかったのです。

シュリー・ラーマクリシュナはスワーミージーに「シカゴで行われる『第一回世界宗教会議』はあなたのために私が準備したのですから、絶対に行って下さい」と言いました。普通の見方では、それはアメリカ人が準備した会議です。ですが本当のところは神による予定なのです。神の目的は、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダがインド（東洋）からアメリカに行って『宗教の調和』というメッセージを伝え、その大きな影響で皆が宗教の調和に従うことだったからです。それがスワーミー・ヴィヴェーカーナンダがこの世にあらわれた、一つの大きな目的です。その仕事を助けるために、シュリー・ラーマクリシュナに頼まれてスワーミージーはこの世に誕生しました。その目的のためにシカゴの宗教会議もシュリー・ラーマクリシュナが準備しました──霊的な見方ですが、これが本当の原因です。歴史的な見方ではアメリカが準備したと言えますが、本当の原因はdivine plan、神のプランなのです。外から見ると、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは突然有名になったようですが、そうではなく、神が前から準備していたのです。

当時スワーミージーは小グループの前で話す経験はありましたが、そんなに大勢の前で話すのは初めてでした。聴衆も講演者も宗教についてよく知っている特別な方々でしたし、5千人ほどの人が集まっていました。ですからスワーミージーは話す前にとてもナーヴァスになって、司会者があなたの番だとうながしても「あとにしてください」と言って順番を伸ばしていました。最後に「今話さなければ話すチャンスはもうありません」と言われて、仕方なくスワーミージーは登壇したのですが、その場に立ってもまだナーヴァスでした。

その時スワーミージーは突然ヴィジョンを得ました。シュリー・ラーマクリシュナがあらわれて、スワーミージーを前に押し出したのです。そしてシュリー・ラーマクリシュナがご自身で話しました──これは全てスワーミージーのヴィジョンですが、スワーミージーのフィーリングでは、自分ではなく、自分を押したュリー・ラーマクリシュナが話したのです──これもヴィジョンです。私たちの見方では、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが話したと思っていますが。このように、アヴァターラも神と同じように、肉体がなくなっても信者の前に何度もあらわれ導きます。

**📖４６頁下段　最終行**

**M　どうしたら、それを得ることができるのでしょうか」**

（解説）

Mさんは、神のヴィジョンを得る方法も知りたかったのでそれを質問しました。

最初の答えとして、シュリー・ラーマクリシュナは「実践者」と「悟った人」、それぞれの段階について説明しました。次に、神を悟りたいなら神への愛を養うために、神と自分のあいだに「関係」を作ることが必要だと話しました──たとえば友と友、主人と召使い、父と子、母と子、妻と夫、恋人と恋人など人間関係に模した関係です。その中から自分の好む関係を１つ、あるいは２つ合わせて取り上げ、そのような関係を神とのあいだに結び、その関係ののうえで神について考え神への愛を実践します。そうすることによって神への愛は養われます（増えます）。

まず、「実践者」と「悟った人」、それぞれの段階について語られているところを読んでください。

**📖４７頁上段　１行目**

**師「ヴィシュヌ派信者たちの言うところによると、神を求める人びとと神を見た人びとは、さまざまのグループに分けられる。それらはプラヴァルタカ、サーダカ、シッダー、およびシッダーのシッダーである。この道を歩みはじめたばかりの人は、プラヴァルタカと呼ばれる。すでにしばらくのあいだ、礼拝、ジャパ、瞑想、および神の御名と栄光をうたうというような霊性の修行を行っている人は、サーダカと呼ばれる。自分の内なる経験によって神は存在すると知った人は、シッダーと呼ばれる。**

**ヴェーダーンタの中に、これを説明する一つのたとえがのっている。家の主人が暗い部屋の中で眠っている。誰かが、彼を見つけようと闇の中を探っている。彼は寝台にふれて、『いや、彼ではない』と言う。窓にふれて、『いや、彼ではない』と言う。ドアにふれて、『いや、彼ではない』と言う。これはヴェーダーンタで『ネーティ、ネーティ』すなわち『いや、それは彼ではない』の方法と呼ばれているものである。ついに彼の手は主人の身体にふれ、彼は『ここにいた！』と叫ぶ。言いかえれば、彼は、いまは主人の『存在』を知ったのである。彼は彼を見いだした。しかしまだ親しくしているわけではない。**

［編集者注：クラス内では読んでいませんが続きを掲載します］**シッダーのシッダー、つまり『最高に完全な者』と呼ばれるもう一つのタイプがある。人が主人に親しく話しかけるようになれば、つまり人が愛と帰依心とを持って神と非常に親密になるなら、それはまったく別のことである。シッダーはたしかに神に達したのだ。しかし『最高に完全な者』は、神とたいへん親密になったのである。**

（解説）

**プラヴァルタカとサーダカ**

プラヴァルタカとは、ヨーガの実践、霊的実践を始めたばかりの人です。サーダカはプージャ、礼拝、ジャパ、瞑想などの霊的実践を続けている人です。途中でやめて、また始めた人もサーダカです。ヴェーダーンタのギャーナ・ヨーガの例で言えば、ネーティ、ネーティという実践をしている人です。

**シッダーとシッダーのシッダー**

ネーティ、ネーティ、これではない、これではないと識別の実践をし、最終的に「それです」と悟った人がシッダーです。ですが悟った人にもレベルがあります。シッダーは最高の悟りを得た人ではありません。シッダーはまだ神の姿のすべてを知らないからです。神との関係もまだ浅いです。

暗闇で、家の主人を探すとき、まず、主人は絶対にここにいると信じて探します。次に主人はどこにいますか、どこにいますか、と色々な物に触れては「彼ではない、彼ではない」と探していきます。そしてついに主人に触れて、「彼です」と主人を発見するという体験をします（このとき幽霊を見るとタマス的な影響を受けますが、神を見ると内なる至福があらわれて心の無知はなくなります。そのことによって、本当に神を見たことを確認できます）。その段階がシッダーです。

しかし部屋が暗いこともあり、主人の顔、着ている服、背の高さ、性格などはよくわかっていません。シッダーが分かることは、「主人がいる」、それだけです。シッダーの段階では神がいることは確認できても、神のいろいろな性質、神の深い本性までまだわからないのです。それをも知っている人がシッダーのシッダーです。

**トター・プリーの例**

トター・プリーは、ヴェーダーンタの考えの上では最高のニルヴィカルパ・サマーディを得ていました。しかしシッダーのシッダーではありませんでした。マザー・カーリーとブラフマンが一緒であること、それらは同じ存在の二つの姿であることをまだ理解していなかったのです。

もちろんトター・プリーはブラフマンのことはよく知っていました。しかし母なる神、たとえばマザー・カーリーのことは信じていませんでした。母なる神はシャクティ、primordial energyすなわち根本エネルギーです。そのエネルギーとブラフマンは同じものであり、姿だけ異なるものであることを理解していなかったのです。

たとえば火の熱さと火の明るさ（光）を分離することはできません。火から熱さを除いたら火は成り立ちませんし、明るさ（光）を除いたら火とは言えないからです。火は、それら二者があって初めて火と言えます。同じように、ブラフマンとシャクティも離れることはできません。

トター・プリーはブラフマンだけを悟って、ブラフマンのシャクティの部分は信じていませんでした。それをどのようにして理解したのでしょうか──それはシュリー・ラーマクリシュナの恩寵でした。トター・プリーはお腹の病気で痛みに耐えられず、自分の肉体をガンジス川に沈めて肉体をやめようとしました（悟った人については自殺とは言いません。悟った人は、肉体があってもなくても自分がブラフマンであるという意識を持ち続けているからです。ですから自殺というのではなく、体をやめると言った方がよいのです）。しかし悟った人でも体をやめるのを自分で決めることはできません。マザー・カーリーすなわち根本エネルギーがコントロールしているからです。事実、トター・プリーは自分の体をやめたくてもやめることができない、という状況を経験しました。そのとき心に「私は悟ったが、それでも自らの肉体をやめることはできない。これは根本エネルギーがあって、それがコントロールしているからだ」という考えがあらわれて、ドッキネッショル寺院のマザー・カーリーのお寺に行ってマザー・カーリーの前に立ち深く祈りました。そしてトター・プリーはシッダーのシッダーになった、彼の霊的経験は完璧になったのです。

それまではギャーナだけでバクティを合わせていなかった、つまりブラフマンを信じていましたがシャクティを信じていませんでした。シュリー・ラーマクリシュナはそれを教えたかったので、トター・プリーが「あなたにはヴェーダーンタの全てを教えた。私は帰りたい」と言っても帰さなかったのです。

ギャーナだけ、という状態がシッダーです。シッダーのシッダーはギャーナとバクティが合わさったもの、別の言葉で言うとヴィッギャーナです。ギャーナは「すべてはブラフマン、その他のすべては幻」、「ブラフマンだけが実在、他のすべては非実在」という理解で、ヴィッギャーナとはそれを経験し理解した後、「ブラフマンはすべてのものになっている」ことをも理解できた段階です。それがシッダーのシッダーです。

**シュリー・ラーマクリシュナによるヴィッギャーナの説明**

ギャーナとヴィッギャーナについて、シュリー・ラーマクリシュナは階段を上がって屋根までのぼる例で説明しました。屋根を目指して階段を上っているとき、「この階段は屋根ではない、次の階段も屋根ではない」と進みます。それが、「これではない、これではない」と識別を行うギャーナの実践で、屋根にたどり着いたときがギャーナに至った状態です。

しかしその人はそこで考えます、「屋根は何のものからできているのだろうか、階段は何のものからできているのだろうか」と。そして踏み外してきた階段も、最後に至った屋根も、すべて同じ材料（たとえばレンガやコンクリなどの）でできていたことを知るのです──すべてが同じ一つのものであったことを知った状態、その状態がヴィッギャーナです。ヴィッギャーナすなわちシッダーのシッダーとは、ギャーナの後、すべてがブラフマンでありブラフマンは遍在だと理解した状態です。

その時の理解のブラフマンは「永遠のブラフマン」です。それ以前の理解のブラフマンは「一時的なブラフマン」です。それは「海と波の例」で説明することができます──海はブラフマンの永遠のあらわれです。波はブラフマンの一時的なあらわれです。波は海から一時的にあらわれ、また海に戻っていきます。ブラフマンのあるあらわれも、永遠のブラフマンから一時的にあらわれ、永遠のブラフマンへと戻っていくのです。

そのことをヴィッギャーニーは理解しています。ですがギャーニーはそれを完全にはイメージできません。よって「ネーティ、ネーティ」と識別してきたブラフマン以外のもの（すなわち宇宙の様々なもの）を避けるのです。ギャーニーは悟った後も、ブラフマンだけにフォーカスして「これがブラフマン、これが宇宙」「これが実在、これが非実在」と考えるからです。一方、ヴィッギャーニーはそうではなく、「すべてがブラフマンでありブラフマンは遍在である」ことを理解しています。それがシッダーのシッダーという最高の段階です。

**シュリー・ラーマクリシュナはどのカテゴリーにも属さない**

ではここで質問です。シュリー・ラーマクリシュナは説明した４つのカテゴリーの中のどれに属す方でしたか？

参加者「最高の、シッダーのシッダー」

参加者「ヴィッギャーニー」

いいえそれではないのです。シッダーもシッダーのシッダーも悟りも、シュリー・ラーマクリシュナの恩寵によって得られるものだからです。シュリー・ラーマクリシュナはアヴァターラであり、それはヴィッギャーニーやシッダーのシッダーとは全くレベルが違い、これらのどのカテゴリーにもシュリー・ラーマクリシュナは入りません。イエス、ブッダ、クリシュナ、ラーマもそうです。

シッダーもシッダーのシッダーも悟りも、神の恩寵と根本エネルギーの恩寵がなければ、神の恩寵とホーリー・マザーの恩寵がなければ得られません。自分の努力も必要ですが、それだけでは悟れず、絶対に恩寵が必要なのです。『福音』にもそのことが何回も出てきます。シュリー・ラーマクリシュナは神の化身ですから、シュリー・ラーマクリシュナの恩寵でシッダーのシッダーは可能になります。

ホーリー・マザーにヨーギンマー（ホーリー・マザーの従者的女性信者）がこのように話したことがありました──私はブリンダーヴァンやベナレスに行ってとても高いレベルの聖者を見てきましたが、彼らとシュリー・ラーマクリシュナを比べることはできません。聖者たちは悟りが欲しいと懸命に実践をしています。シュリー・ラーマクリシュナは悟りをあげる方です。

その通りなのです。ですからシュリー・ラーマクリシュナは全く別のカテゴリーなのです。神ですから。神の化身ですから。今日、そのことも付け加えて私は説明しました。

参加者「マザーも？」

マザーがアヴァターラであることに疑いがありますか？　ブラフマンとシャクティは一緒ですから。ホーリー・マザーがタクール（シュリー・ラーマクリシュナ）のシャクティです。

参加者「スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは？」

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはプロフェット、預言者であることをまず理解してください。シュリー・ラーマクリシュナとホーリー・マザーは別のカテゴリーです。しかしながらイエスの直弟子たち、ブッダの直弟子たち、シュリー・クリシュナの直弟子たち、シュリー・ラーマクリシュナの直弟子たちなど、神の化身の直弟子たちはいましたが、そしてもちろん偉大な方々ですが、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはアヴァターラの直弟子の中で特別です。それは他の方々と比較にならないほどです。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダと同じ種類、同じレベルの方は他に誰もいません。それがヴィヴェーカーナンダの特徴です。けれども神の化身ではありません。

**（賛歌奉献）**なし

**（Q＆A）**

**Q）**ギャーナとヴィッギャーナは、「段階」という感じですか？　ギャーナの先にヴィッギャーナが？

**A）**ヴィッギャーナが最高です。

**Q）**最後の？

最後ではなく、最高です。

**Q）**わかりました。実践としては「ブラフマンが実在、その他が非実在」という識別の実践を同時進行していって良いのですか？

**A）**もちろんです。それ以外に方法はありません。最初からヴィッギャーナの状態にはなれないのでギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガなど、ヨーガを一つ一つ実践してください。それがプラヴァルタカです。

**Q）**はい。それでギャーナの実践は、ヴィッギャーナの「ブラフマンはすべてのもの」という理解と同時進行で行っても大丈夫ですか？

**A）**私たちは勉強するときに頭で考えますが、これらのことを、頭で、脳で、理解することは絶対にできません。ですけれども理解できなくても「そういうものがある」ことを知ることは必要です。しかし私たち普通の人々には、先程の階段と屋根の例もイメージだけで、本当は何かの理解は無理なのです。なぜなら私たちはまだプラヴァルタカあるいはサーダカの状態、だけだからです。ですが私たちの目的はヴィッギャーナなのですから、その状態についての知識を得て実践を進めないと、いつまでも分からないまま、いつまでもプラヴァルタカのままです。ですから心配しないで、一歩一歩、毎日毎日実践しましょう。するとあとで神の恩寵によって不可能が可能になります。

私たちはまずプラヴァルタカからサーダカにならなければなりません。しかしそれだって普通のことではないのです。ほとんどの人はプラヴァルタカで終わるからです。途中でやめる人は多く、また続けていてもシリアスではなく浅い場合が多い、ということです。実践が浅いので、それでレベルが上がらないのです。プラヴァルタカからサーダカになるのも簡単ではありません。

しかし家住者だからできないということはありません。仕事をしながら神のことを考えることはできるのですから。ですが私たちは神ではなくそれ以外の様々なことを考えていますから、まだまだプラヴァルタカなのです。もしサーダカだったら、仕事の時も、家族のことや仕事のことを考えずに、心のある部分では神のことを考えています。それが基準です。ですから自分で理解してください、自分のレベルがどれくらいかを。サーダカになりたいのなら、それが必要です。

参加者「サーダカかなと思っていました」

プラヴァルタカからサーダカになるのはそんなに簡単ではないです。しかし無理ではない。私たちは仕事のとき絶対にいろいろなことを考えていますね。100%集中して仕事していないでしょう？　絶対に、過去のこと、未来のこと、スケジュールのこと、仕事のこと、子供のこと、旦那さんや奥さんのこと、家族、友達、趣味のことなどを考えています。そうなのであれば、神について考えることもできるはずです、なぜならそれは「考え」ですから。何も特別なことではありませんから。ですから世俗的なテーマを考えるのではなくて、神のことを考えて下さい。それだけです。

時間がないと言う人もいます。しかし時間の問題はないはずです、なぜなら仕事しながらそれをすればよいのですから。問題は、時間ではなく心です。心がそれをしたくないのです。つまり、心がそれを好きにならないと、いつまでもプラヴァルタカ・レベルです。あなたの興味を「私はどのようにしたらレベルが上がるのか」そのことにフォーカスしてください。

**Q）**家族のことなどについて、ヴィッギャーナの思想を使って考えてよいですか？

**A）**それはとてもよいです。けれどもヴィッギャーナの理解は自然に得ることを覚えておいてください。ですが実践として「全てはブラフマンです」というイメージを持つのはよいと思います。ブラフマンのイメージが難しかったら、「すべては神です」「すべてはラーマクリシュナです」「すべてはクリシュナです」etc.とイメージしてください。普通はそのほうがより楽です。カルマ・ヨーガはその実践です。その実践では周りのものや人を神と見なすからです。

そのように、affirmation（肯定的）とnegation（否定的）を合わせて行うと実践が楽になります。affirmationの実践は「これもブラフマン、これもブラフマン」という実践、negationの実践は「これはブラフマンではない、これはブラフマンではない」というマナナの実践です。このことは水曜のウパニシャド・クラスで説明しましたね？

「これもブラフマン、これもブラフマン」のブラフマンは、ブラフマンの一時的なあらわれを指しています。先ほど海と波の例を紹介しましたが、仕事のときにもそう考えてください。たとえばコンピューターの仕事をするとき、コンピューターもブラフマン、コンピュータールームを使う人もブラフマン、マウスもブラフマン、コンピューターの仕事もブラフマンと考えてください。お風呂に入るとき、水もブラフマン、水の中の熱もブラフマン、バスタブもブラフマン、お風呂に入っている人もブラフマン、その感じで全てを神聖化（スピリチュアライズ）して考えてください。それを実践していないと、negationの実践──仕事のときに家族やスケジュールのことを考えない、という実践が難しくなります。affirmationはとても効果的かつ実践的なのです。

affirmationの時には、祭壇にシュリー・ラーマクリシュナいるとか、寺院やベルルマトやドッキネッショルにシュリー・ラーマクリシュナがいるというイメージをしないで、周りの全てのものにシュリー・ラーマクリシュナを見てください。もちろんシュリー・ラーマクリシュナでなくても、ブッダの信者ならブッダを、イエスの信者ならイエスを見ます。ブラフマンをイメージするのは難しいですが、帰依する対象をイメージするのは易しいでしょう？　そのようにして、食事のとき、食事もラーマクリシュナ、スプーンもラーマクリシュナ、食べる人もラーマクリシュナ、中の火もラーマクリシュナ、その感じで神聖化してスピリチュアライジングして考えると、世俗的なものだと見なすことができなくなっていきます。

シュリー・ラーマクリシュナは、酒飲みに飲酒をやめなさいと言っても突然やめるのは難しいということを知っていました。ですからその人に、「自分が酒を飲む前に、マザーに捧げてください。神に捧げてください。その後そのお下がりを飲んでください」と助言したのです。すると徐々に快楽の習慣をやめていくことができます。それを１つの快楽だけでなく、別の快楽にも応用します。すると徐々に快楽が好きにならなくなって、無執着へと変化していきます。快楽が嫌になり、神をもっと好きになります。これが、快楽が好きなひとのための実践的な方法です。シュリー・ラーマクリシュナはとても肯定的、very positiveでしたから。すると神の味が酒の味よりもっと好きになります。

そして、「実践しなさい、実践しなさい」です。読むだけでは、レベルはプラヴァルタカのままです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上