

## 【ウパニシャド勉強会まとめ 1月分】

37回目～39回目（2022年1月12日、19日、26日）

ウパニシャド聖典を学ぶ準備として、

### 1月12日：カーマ（欲望）とクロダ（怒り）を止める方法

あけましておめでとうございます。今年も宜しく申し上げます。新しい年ですから、新しい誓いが必要です。今年の誓いは、「実践する 実践する 実践する」です。1歩1歩、少しでも歩きますと、進みます。基礎として、聖典の勉強はとても大事ですが、勉強だけでは充分でないということが、我々日本ヴェーダーンタ協会からのメッセージです。正月のとき、毎日のスケジュールを作って従うことの重要性についてお話ししました。YouTubeにアップロードしましたから見て下さいね。

それと同じ実践の関係で、前回の話は何でしたか？カーマ（欲望。特別な意味では肉欲）とクロダ（怒り）が原因となって、私たちのギヤーナ（勉強で得た知識）とヴィッギヤーナ（霊的实践で得た知識）はなくなってしまいます。カーマとクロダは、私たちの中に隠れ住む最大の敵です。その働きを止めて取り除くことが、人生でとても大事、というお話でした。それが出来なければ、幸せも至福も穏やかさも得られませんから。

### 誘惑の場所から離れる（=どのようにして離れるかは自分で考える）

カーマ（欲望）とクロダ（怒り）を止める方法は、まず、誘惑の場所から離れることです。その関係で、前回はスワミー・アドブターナンダジの例を使って説明しましたね。誘惑からどのようにして離れるかは自分で考えなければいけない問題です。個人的に内省して下さいね。たとえば歩く時、靴の中で足の裏に痛みを感じたら、どうして痛いのかな？と考えて、自分で靴の中をチェックしませんか？そして小石が入っていたことに気付いたら、小石を取り除くと楽に歩けるようになります。そのように、自分でどこに問題があるか気付きますと、気を付ける様になりますね。

### 感覚を抑制する（=対象とつながらない）

もう1つの方法は、感覚の抑制です。感覚が対象とつながると、認識が出て、その関係で欲望が出ますから、対象とつながらない様にして下さい。ここで言う抑制とは、対象とつながらないことです。バガヴァッド・ギーター第5章22節では、その「つながる（connection）」の他に、面白い言葉を使っています。見て下さい。

イエー ヒ サムスバルシャージャ ボーガー ドッフカ・ヨーナヤ エーヴァ テー  
y e hi saṁsparśa-jā bhogā duḥkha-yonaya e v a te/

アーディ・アンタ ヴァンタハ カウンターヤ ナ テーシュ ラマター プダハ

ā d y -anta vantaḥ kaunteya na teṣu ramate budhaḥ //5-22

訳：「感覚的接触による快樂は一時的なもので、のちに悲苦を生ずる原因となる。それ故、初めと終わりを考え、<sup>ブッダ</sup>覚者はそのような空しい快樂には心を向けないのだ。クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！」

「スバルシャ」とは「触る（touch）」という意味です。私がこの本を触りますと、私とこの本がつながった状態になります。触るとは、つながることです。たとえば街を歩く時、普通の人は、目玉と首を時計の振り子のように動かして左右を見て、感覚が対象とつながると認識が出て、「その店に入ろうかな」、「それを買おうかな」と欲望が出ます。別のものを見ると、また新しい反応が出ます。それを私たちは無意識で行っているので、対象とつながらない意識で歩いて下さい。無意識に歩きますと、家に帰ってから疲れを感じます。疲れた理由は沢山歩いたからでなく、ずっと心と感覚が動いていたからです。そして大きな問題は、印象的だったものをまた家でも思

い出して、欲望が起こることです。

### (例：あちこち見ず、目を真っすぐ前に向けて歩く)

ヨーギー達は、目をまっすぐ前に向けて歩きます。ある時スワミー・トゥリーヤーナンダジは、マハートマー・ガンディーさんが或る場所へ来られることを聞いて見に行きました。そこにはガンディーさんだけでなく、ガンディーさんの支持者達も来ていました。トゥリーヤーナンダジは僧院へ戻ると、自分が見た印象を周りの僧侶たちに話しました。「他の人たちは振り子の様に首を動かしてあちこち見ながら歩いていましたが、ガンディーさんだけは目を真っすぐ前に向けて歩いていました」と。これが、心が集中している状態です。

私たちはヨーギーではありませんが、あちこち見ないで歩くことは難しくはないですね？1秒1秒、気付きを持つことが大事です。私たちは家にいる時や勉強している時は気付いても、外に出ると気付きが無くなります。今まで無意識に歩くことが習慣になっていますから、よほど気を付けなければ、すぐ前の状態に戻ります。それは電車やバスに乗っているときも同じです。感覚は外に向かう性質です。感覚に従うと、心をコントロール出来ません。たとえば仏教の僧侶は、歩く時、自分の足元から1メートル先までしか見ません。托鉢で家住者からご飯などを頂く時は、相手の顔を見ません。感覚を抑制するためです。家住者の家族には男性も女性もいますでしょう。その感じで実践しなければ、カーマ（欲望）とクロダ（怒り）を取り除けません。敵はとても強いですから簡単ではありません。一步一步、ゆっくりゆっくり、毎日の実践です。

### 心を抑制する（＝世俗の一時的なことを考え込まない）

心もコントロールしなければいけません。バガヴァッド・ギーター第2章62節を見て下さい。

ディヤーヤトー ヴィシャヤーン プムサハ サンガス テーシューバジャヤター  
dhyāyato viśayān puṁsaḥ saṅgas teṣū' pajāyate/

サンガート サムジャヤター カーマハ カーマート クロードービジャヤター  
saṅgāt saṁjāyate kāmāḥ kāmāt krodho' bhijāyate//2 - 62

訳：「感覚の対象を見、また思うことで、人はそれに対する愛着心が芽生え、またその愛着心によって欲望がおこり、欲望が遂げられないと怒りが生じてくる」

この節は、カーマ（欲望）とクロダ（怒り）が起こるプロセスについて述べています。テキスト本では「ディヤーヤトー」の意味を「見て、思う」と翻訳していますが、正しくはディヤーナ（瞑想）と同じで「深く考える」という意味です。考える対象（ヴィシャヤーン）が違います。ディヤーヤトーの場合、世俗的なものを深く考えるので、欲望、執着、苦しみ悲しみが出ます。一方、ディヤーナの場合、永遠の存在の神様を深く考えるので、穏やかで幸せな至福が出ます。

「深く考える」以外に、「考え込む (brooding)」という言い方もあります。カーマ（欲望）とクロダ（怒り）を止めたいなら、世俗的なものを考え込まないで下さい。スワミー・アドブターナンダジ（ラトゥ・マハーラージ）は、「考え込むことをやめて下さい」といつも言っていました。心は世俗的な快樂を考え込むことが好きです。すべての欲望は「考え込む」から始まっています。それは、対象を認識した時点から始まります。外出して何も買わなかったとしても、家に記憶を持ち帰っていて、家でそれを考え込みます。または前世のサムスカーラ（傾向）で、突然、世俗的な快樂が心に浮かび上がることもあります。

### (例：何を考えているかチェックする→気付く→考えを止める)

そのように原因は色々ありますが、「気付き」が大切です。火が小さいうちに消すと大火事を防げるように、欲望も最初で止めることが大切です。人は何もすることがないと、怠け心や否定的な考えが出て危険です。お風呂に入ってリラックスしている時も、自由に好きな事を考えて、前世のサムスカーラや記憶が出る可能性が大きいです。1人で過ごすことが多い1人住まいの人も、その可能性が高まるので気を付けなければいけません。ホーリー・マザーは、「行為から1秒も離れて過ごさないほうが良い」と助言しました。何もしないで無意識に過ごすと欲望が続くからです。いつも心をチェックし、気付くことが大切です。たとえばスワミー・ブラフマーナンダジは、ベルル・マトで若い弟子と歩いている時、突然「あなたは今何を考えていますか？」と質問しました。もし弟子が恥ずかしくて嘘を言いますと、「違う。あなたは嘘を言っています」と問題になります。弟子は正直に、「私はそのことを考えていました」とこたえました。そしてまた、2分位経つと、「今、何を考えていましたか？」と聞きました。その目的は、弟子に気付かせるためです。心を観察して下さい。私たちはスマホのチェックを、仕事の時でもいつでもどこでもしますが、自分の心はチェックしません。心をコントロールしないことが、私たちが幸せになれない原因です。考え込むと思いが強まり、「好き」→「大好き」→「手に入りたい」と欲望が

出ます。そこから執着、苦しみ悲しみ、束縛が出ます。自分が何を考えているかチェックし、もし世俗的なことを考えていたら、「ダメ、そのことを考えないで！」と心に言いかけさせます。もし1回でコントロール出来なければ、また「ストップ、その考えを止めて！」と命令します。しかし「ダメ、ダメ」と言うだけでは、心は考えを止めません。特に最初のうちは、いくら命令しても心の抑制はなかなか出来ません。

**(例：神様の名前を唱える。マントラを唱える)**

世俗の一時的なことを考え込まないため、とても良い方法は、「神様の名前をとる」、「マントラを唱える」です。

**(例：何か仕事をする)**

何もすることが無いと考え込むので、何か仕事をして下さい。その「仕事」には、瞑想、礼拝、本の勉強も入っています。

**(例：心に理由を説明して恩寵を祈る)**

次の方法は、自分の心に恩寵を祈ることです。心もシュリー・ラーマクリシュナですから、シュリー・ラーマクリシュナに恩寵を祈って下さい。ベンガル語で、「グルの恩寵もあります。神様の恩寵もあります。信者たちの恩寵もあります。しかしもう1つの恩寵がないと人は墮落します。そのもう1つとは、自分の心の恩寵です」という諺があります。スワミー・ヴィッギヤーナンダジは「私は心の恩寵が欲しいですと、心にも祈って下さい」と言いました。しかし祈りだけで心のサポートは得られません。心は子供みたいです。子供が言うことを聞かない時は、親が優しく愛を込めて、そうしない方が良いと分かるよう説明するように、心にも、「あなたがとても美しいと思っているものは、外は美しくても内側はとても醜いものです」「あなたはとても楽しいものと思っていますが、最後はあなたを苦しめるものになります」「あなたは永遠と考えますが、すべて一時的です」「満足するともう欲望が出ないと考えますが、満足させるともっと沢山欲望が出ます」と、何回も教えて下さい。

**(例：心がどうしても従わなければ罰する)**

それでも心が従わなければ、心に「あなたは私の奴隷です。主人は私です」と教えます。それでもダメな場合、心に罰を与えます。たとえば、「早朝に瞑想すると決めているのに、瞑想をしなかった時は朝食を食べません」と言い聞かせて、心をコントロールします。毎日朝ごはんを食べている人が朝ごはんを抜くと、心がちょっと痛いんですね？

**1月19日：カーマ（欲望）を止める方法 Q&A**

**Q&A**

今日は、前回お話しした感覚と心をコントロールする方法について、もし質問がありましたら聞きたいです。この勉強会はディスコースですから、私が一方的にお話するだけにしないで、皆さんが理解出来るようにゆっくりゆっくり進みます。今はまだウパニシャドの勉強に入らず、聖典を勉強するために必要な準備についての話を続けています。準備には時間がかかりますが、人によって、理解の深さも、家庭や仕事も違いますから、自分どのぐらい時間をかけて準備の実践をするか、自分で決めて実践して下さいね。実践、実践、実践です。この勉強会は、聖典に書かれている理論だけ説明している訳でなく、皆さんの人生と毎日の生活にどのように関係し、どのように実践すれば良いかを考えて話しています。分からないことや混乱がありましたらどうぞ質問して下さい。

**Q1**：前回、「欲望を止めたいなら、一時的なもの、世俗的なものを考えない」とお話がありました。それについて考えますと、自分の仕事の夢や目標は全て一時的なものですし、私は家住者なので、これでは仕事が出来ないなと思いました。その場合どの様に考えたら良いでしょうか？

**A**：良し悪しの基準を認識する

願望には、3種類あります。

1つ目は、普通の願いです。仕事に行く、料理する、お風呂に入る、買い物に行くなど、この種類は沢山あり、良くも悪くもありません。

2つ目は、ネガティブな悪い願いです。世俗的な願いで、「欲望」と言います。

3つ目は、ポジティブな良い願いです。霊的または道徳的な願いで、例えば他者を助けて奉仕する等です。

言い換えますと、ラジヤス的とタマスの願いは「欲望」、サットワ的な願いは「良い願い」です。詳しくはバガヴァッド・ギーター17章18章に書いてあります。生きるために、食事、服、罪のない楽しみ、お金、は必要で普通の願いですが、いつの間にかもっと欲しいという欲望になります。いつ欲望に変化するかが大事なポイントです。基準は、need（必要）かgreed（貪欲）かです。霊的になりたいなら、いつもそのことをチェックして気付かなければいけません。

霊的な人は、世俗的なものと霊的なものを分けて考えず、あらわれているものすべてが霊的で神様の一時的なあらわれだと考えます。家族の中にも神様がいて、その神様を助けるためのお金も仕事も神様です。家族も仕事も神様の一時的なあらわれと考えて奉仕するので、矛盾が無くなります。普通の人、その考えがなく、一時的なものしか分かりません。そのような人を世俗的な人と言います。神様の一時的なあらわれだけに集中しても、幸せは手に入りません。神様の永遠の本性も考えなければいけません。瞑想、祈り、聖典の勉強、神様の名前を唱えるなど、一時的と永遠、両方の姿をあわせて実践しますと、すべてが神様と繋がった状態になります。

サットワ的でポジティブな願いとは何でしょうか？それを実現すると、もっと清らかになり、もっと純粋な楽しみが出て、もっと幸せに、もっと無執着に、もっと自由になれる願いです。或る信者がスワミー・ヴィヴェーカーナンダに、「道徳的な生活の基準は何ですか？」と尋ねました。スワミーは「叶えて後悔する願いは、満足させてはいけません」と答えました。私たちの問題は、後悔してもすぐ忘れて、また同じ欲望を満足させて心が痛くなることです。良心が反対しないことが、良い願いの基準です。また或る時スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、「ある仕事や考えや方法を行った結果、神様に近づくなら良い方法、神様から遠ざかるなら良くない方法です」と言いました。その基準で自分の願いをチェックして下さい。それが気付きです。目覚めて下さい。目覚めることと気付きは一緒です。

**Q2**：気付くことが全く出来ない人、自分の心が何を考えているのか分からない人は、どうすれば良いですか？

### **A**：「聖典学習」と「神聖な交わり」が窓口となる

最初から気付きのことを言っても分かりません。段階があります。窓口として聖典の勉強が必要です。本当のエッセンスはバガヴァッド・ギーターですけれど、最初はウパニシャドやバガヴァッド・ギーターでなく、ラーマヤナ叙事詩やマハーバーラタ叙事詩など、神様の物語が書かれている本が窓口として良いです。皆さんは物語が好きですから。その叙事詩のエッセンスも霊的です。最初からウパニシャドなどを勉強するとやる気が出ません。もう1つは、神聖な交わりが必要です。『ラマクリシュナの福音』で何回も言っています。例えばお坊さんとの交わりがとても大切です。お坊さんを見習う事で、霊的な生活を理解出来ます。最初から気付きのことはイメージ出来ません。聖典を勉強しながら神聖な交わりによって、気付きのこともイメージ出来るようになり、人生の目的も理解出来るようになります。

**Q3**：世俗的な欲望を考えないために、ジャパ（神様のお名前を唱える）をする、神様に気持ちを向ける行為を行うようにするだけで良い気付きは自然と起こるのでしょうか？

### **A：目的と方法が合っているか、気付きを持つ**

まず、考えないようにすることが難しいです。考えは自然に出るからです。考えが出てこない様にするには、もっと靈的に進まなければ無理です。皆さんは普通に考えが出ますから、その時どうするかが大切です。あなたは気付きについてどの様にイメージしていますか？気付きについて説明します。気付きについては協会から出版する予定です。ある活動をしている時、その目的は何か、何のためにやっているか、いつも思い出すことが気付きです。そしてその目的と方法が合っているかどうかをチェックすることで、やる気が出ます。例えば師からイニシエーションを受けると、朝夕、毎日108回、神様のマントラを唱えて下さいと言われてます。その目的は、マントラをきちんと唱えることで段々と神様の事を思い出して純粹になり、神様の方に近づくことが出来る様になることです。しかし目的を忘れずと、「グルに言われたから」と機械的に行う様になり、心をあわせて行わなくなってしまいます。個人的な問題でもそうなる可能性があります。主婦の場合、家族の中に神様を見てお世話するという目的を忘れずと、料理しないといけないからするという義務だけになります。そこに目的の気付きがあると、愛を込めて義務を行う様になり、靈的に進むことが出来ます。気付きが必要です。

**Q4：**欲望の炎が小さいうちは消すことが出来、大きくなると消せないというお話がありました。その炎が今どういう大きさなのか、どの様にチェックしたら良いですか？

### **A：自分の状態は、自分で内省して気付くしかない**

あなたの中にどのくらい欲望がありますか？自分で分からないと他の人には分からないですよ。自分で内省することです。他の人があなたの心に入ることは出来ませんから。消防士なら家に入って火を消せますが。あなたの心の中にどれくらい炎があるかは、自分でチェックしないとイケないですか？そのために内省します。内省すると分かります。

**Q5：**実践したいですが、少しは出来ますが、出来ないことが一杯です。どの様にしたら実践出来るようになりますか？

### **A：意志力を増やす**

意志の力を増やさなければ、神様は絶対にあなたを助けません。神様が私たちに与えて下さる力を増やすには、意志の力が一番大切です。その方法は2つあります。1つは気付きです。人生の目的を理解しますと気付きます。もう1つは実践です。色々な方法があります。最初は1日の簡単なスケジュールを作ります。そのスケジュールに従って、起きる時間、寝る時間、瞑想の時間を、不規則にしないで毎日決まった時間に行います。もし出来なかった場合、自分に「朝ご飯を抜く」「1日沈黙する」などの罰を与えます。スケジュール通りに起きなくても良い、スケジュール通りに寝なくても良いと考えると、本当は靈的にあまり進めません。その小さいプラクティスで、どのように出来るかを個人的に考えて欲しいです。靈的なセンスはシリアスですね。意志力は自分で増やすことしか出来ません。私はヒントだけを話しました。

**Q6：**「心を制御する」の意味は何ですか？

### **A：意志力で、心の主人となる**

心が私の言う事を聞かない理由が2つあります。1つ目は、私はその事をしたいのに心が反対して出来ません。2つ目は、私はその事をしたくないのに心がしてしまいます。

例えばあなたの友人が、霊的に面白いYouTube動画があると教えてくれました。あなたは家に帰って最初はその動画を見ますが、右側に出ている面白そうな動画も少し見ます。そしてまた他の関連動画も見ます。あなたは直ぐ寝る予定でしたが、無意識に3時間も経過して時間を無駄に使い、夜中の12時になってしまい、翌朝は決めていた時間に起きられませんでした。この様にして心の誘惑に意志が負けます。最初は霊的な動画を見ていましたが、最後は全然関係ない動画を見ていた経験もあると思います。そうしますと時間とエネルギーの無駄使いになり、スケジュールに従えないばかりか意志力も減ります。そのために心のコントロールを実践します。まず心に「私はこれだけを見ます」と教えます。他に見たいと思って時間があっても、その1つだけ見る様に心をコントロールします。また別の方法として、皆さんは携帯電話のチェックをいつでもどこでも何回もしますが、3時間ごとにチェックするとか決めて心をコントロールします。意志力がないと心のコントロールは無理です。意志力を増やすと心のコントロールは出来ます。それ以外は、瞑想によって霊的な良い対象に心を集中させますと、心のコントロールを助けてくれます。心に理解させなければいけない大事な基礎は、「私と心は同じではない」ということです。「私の心」と言いますが、「心の私」とは言いません。「心の私」とは、心をコントロールできない時です。内省して下さい、今の私たちはその状態です。正しい状態は、私が主人、心は召使です。私が召使になりますと、心のコントロールは無理です。私が心の持ち主になると、心は従います。これが心のコントロールです。

### 1月26日：カーマ（欲望）を止める方法

**Q:**「心のコントロール」につきまして、コントロールという言葉を使って良いのでしょうか？「コントロール」には「押さえつける」という意味もありますか？例えばスケジュールに心が従わなかったら、「朝ごはんを食べない」など体に罰を与えるというふうにおっしゃいましたが、パニッシュするという事は、やっぱり押さえつけるということではないですか？

### **A:**なぜ我慢とコントロールが必要か、心に説明する

「制御、抑制 (control)」と「抑圧 (suppress)」とは、少しイメージが違います。「制御、抑制」は肯定的、「抑圧」は否定的です。抑圧は、中に怒り (クローダ) があっても一生懸命に抑え込むイメージです。あるときは抑え込めても、その反動で突然火山の噴火の様に爆発して、何が正しいか、何が道徳的か、相手に失礼な暴言を吐いてはいけないことなど、すべて忘れてしまうかもしれません。西洋の心理学では、心は抑圧しない方が良いと考えます。心の病気になる可能性があるからです。そして「心の中に欲望があるなら満足させた方が良い」と考えます。それは正しい方法ではありません。皆が欲望を満足させますと、社会も家庭も成り立たず、暴力など沢山問題が起こりますから。

心には何が必要ですか？「我慢」と「コントロール」です。なぜそれを肯定的な方法と言うのでしょうか？なぜ我慢が必要か、心に何回も説明してコントロールするからです。『ラーマクリシュナの福音』にその例があります。怒りがあるなら、人に怒らず神様に怒った方が良いです。「神様、私は一生懸命祈っているのに、なぜ姿を現して下さらないのですか？」と肯定的な方へ向けます。その方法は抑圧 (suppress) でなく、「制御、抑制 (control)」です。バガヴァッド・ギーター第5章23節では、「肉体を脱ぎ捨てる前に、欲情とか怒りの衝動を抑えることのできた人は、どの世でも永遠に心穏やかに過ごせる幸福な人である」と述べています。その中に「欲情とか怒りの衝動を抑える」と書いてありますね。これは抑圧ではなく制御です。そのように、否定的な衝動を抑えることが出来る人はヨーギーです。もう1つ、バガヴァッド・ギーター第2章14節では、「寒暑苦楽は、夏冬のめぐるとく去来するが、すべて感覚によって起こる一時的な作用にすぎぬ。パーラタ王の子孫 (アルジュナ) よ！そ

れに惑わされず、じっと見つめるがよい」と述べています。この節の「ティティクシャ」という単語は、「我慢する」という意味です。テキスト本では「それに惑わされず、じっと見つめるがよい」と訳されていますが、仕方ありませんから我慢して下さいということです。これも抑圧ではなく制御として考えた方が良いでしょう。

### 歩く時も、感覚を制御する

前回、感覚をコントロールする方法の1つとして、あちこちを見ないでまっすぐに目を向けて歩くことを説明しました。たとえば足元から1m先までの場所を見て歩きます。もう1つ方法があります。下を見ず、前にいる人のことも見ず、空の方に視線を向けて歩きます。スワミー・ヴィヴェーカーナンダの西洋の信者による回想録には、「スワミーは、歩く時はいつも電柱の高さ位に視線を向けていました」と述べられています。犬は吠える時に少し上を見ますが、空を見ているわけではありません。動物は空を見上げて歩きません。また、いつもうつむき加減で歩く人は、結構否定的な考えがあるかもしれません。そのように、たとえば上は天国、真ん中はこの世、下は地獄、とイメージすることもできます。ただしそのイメージは、足元から1m先を見て歩く方法とは無関係です。

### 感覚器官と心と知性に住むラジャス性のカーマ（欲望）を自覚し、自分の内面をよく知って、きれいにする。

もう1度、カーマ（欲望。特別な意味では肉欲）とクロダ（怒り）について、バガヴァッド・ギーターで復習します。アルジュナが、「罪を犯したくないのに犯してしまうのは何の力によるのですか？／3章36節」と質問したのに対し、クリシュナ神は、「人を狂わせて罪を犯させる最大の敵であるカーマとクロダはラジャスの性質から生じる／3章37節」、「カーマは感覚器官と心と知性を住処とする／3章40節」と答えました。

3章37節ではカーマとクロダについて述べていたのに、それ以降の節ではカーマについてだけ述べているのは何故でしょう？クリシュナ神のミスですか？そうではありません。なぜなら、クロダ（怒り）の源はカーマ（欲望）だからです。クリシュナ神は、「カーマが遂げられないとクロダが生じる／2章62節」と述べています。ですからクリシュナ神は、問題の源となるカーマのコントロールについてずっと説明しています。深く勉強すると、この様な疑問が出て、疑問の解決もできます。深く勉強する意味がここにあります。

強い敵はどこに住んでいますか？悪い犯罪者はどこにいますか？自分の中にいます。これが1番大事なことです。衣服の汚れはマシーンで洗濯出来ますが、心の汚れはマシーンで洗濯出来ないのです、大変です。私たちは、他の人と物については沢山知っていますが、自分のことは分かっていません。問題は自分の中にあります。自分の中を見ましょう、ですね。

自分の存在は、幾つかのレベルで成っています。私たちは、カーマ（欲望）が自分のどこに住んでいるか、そして自分の肉体、生命エネルギー、感覚、心、知性、記憶、自我、アートマン（たましい）について、はっきりとは理解していません。どのレベルが1番偉大か、四つの基準があります。①力強さ（capacity：能力）、②現れる力（manifestation）、③及ぶ範囲の広さ、④精妙さ（subtle）、それらが上回るほど偉大です。

たとえば触ることができる肉体は、1番粗大です。肉体より、感覚の方が精妙で偉大です。感覚が働かなければ、肉体器官だけでは対象を認識できません。例えば目は視覚の道具です。視覚が働かなければ目は見えません。例えば電球は電気の道具です。電球にあらわれた明かりは見えても、流れている電気は見えません。肉体器官は衰えますが、感覚は衰えません。目という器官が弱まっても、手術すると見えるようになります。電球が切れても新しい電球に変えると、また明かりがつかます。感覚は触ることも見ることも出来ませんから、肉体より偉大です。

心は感覚より偉大です。5つの感覚は、見るだけ、聴くだけ、嗅ぐだけ、味わうだけ、触るだけ、1つしか出来ません。しかし心は、感覚の仕事をすべて行えます。例えば協会のシュリー・ラーマクリシュナ生誕祭へ行っ

て、ホーマや色々なものを見て、聴いて、食べて、体験しますと、家に帰って瞑想した時、突然その様子を思い出します。心で映像を、心で音を、心で味を、思い出します。目で小さいものを見るには限度があります。耳で小さい音を聞き取るには限度があります。しかし心には超能力があり、どんなに遠くに離れていても、見たり聞いたり出来ます。ヨーギーにはその力があります。ある時、甥のフリダイは、シュリー・ラーマクリシュナに、田舎のドゥルガー・プージャへ一緒に行ってほしいとお願いしましたが、断われました。フリダイは200キロ離れた田舎へ1人で行き、毎日夕方アラーティを行いました。そのアラーティの時フリダイは、シュリー・ラーマクリシュナがドゥルガー像の隣に立っているのを見ました。本当はその時、シュリー・ラーマクリシュナはドッキネッショルにいました。フリダイがドッキネッショルに戻ると、シュリー・ラーマクリシュナは、「私はあなたがどのようにドゥルガー・プージャを行っているか興味がありましたから、毎日夕方、あなたの所に行っていました」と言いました。そのように、シュリー・ラーマクリシュナは心で見ることが出来ました。

そのように、バガヴァッド・ギーター3章42節には、「感覚は肉体より優れ、心は感覚より優れ、知性は心より優れているが、彼（たましい）は知性より更に優れている」と書かれています。

### **結論：感覚器官と心と知性を超越し、自分はアートマンだと理解すると、カーマ（欲望）を止められる**

カーマ（欲望）の住処となる感覚器官と心と知性を超越し、自分はアートマン（たましい）であることを理解しますと、カーマをコントロール出来ます。それが結論です。次回は、心より知性がなぜ優れているか、お話しします。