

【ウパニシャド勉強会まとめ-12月分】

35回目～36回目（2021年12月01日, 15日）

12月01日 1番問題となる大きな敵、欲望（カーマ）

先月は何の話をしましたか？

受講生：「聖典で6つの汚れと言われる、①カーマ（kāma：欲望）②クローダ（krodha：怒り）③ローバ（lobha：貪欲）④モーハ（moha：妄想、幻惑）⑤マダ（mada：自惚れ）⑥マトサラ（matsara：嫉妬）と、バガヴァッド・ギーターによく出る⑦バヤ（bhaya：恐れ）についての話でした。そして願いには3種類（良い、普通、悪い）があり、カーマ（欲望）は悪い願いを意味し、欲張るとローバ（貪欲）になり…という話でした」

そうですね。心が欲望と執着と怒りで一杯になりますと、神様が入りたくても入れないですね。

受講生：「欲望（カーマ）から怒り（クローダ）が出ることや、叙事詩『ラーマヤナ』のラーヴァナ王の貪欲（ローバ）の例もありました」

そうでしたね。戦争もローバ（貪欲）ですよ。自分の国があるのに、他の国も欲しいです。ミクロ・レベルのローバは1人2人家族が困りますが、マクロ・レベルのローバは世界中の皆さんが困ります。それから？

受講生：「それらの原因は、『バガヴァッド・ギーター』の考えではラジャス・グナ、ヴェーダーンタの考えではマーヤーでした」。

そうでしたね。『バガヴァッド・ギーター』では、カーマ（欲望）とクローダ（怒り）の原因はトリ・グナ（三性質）のラジャスだと、きちんと明確に説明しています。ラジャスが増えますと、欲望、執着、野心、嫉妬、利己的、怒りで一杯になります。

ヴェーダーンタの考えでは、人が罪を犯してしまう原因はマーヤー（宇宙的幻覚）です。

ギャーナ・ヨーガでは、マハー（偉大な）・マーヤーという言葉はあまり使わず、マーヤーやアッギャーナ（無知）という言葉を使います。

聖典の中で、ギャーナ（jñāna：知識）は霊的な知識、アッギャーナ（ajñāna：無知）は霊的な無知です。「何が一時的で有限か、何が永遠で無限か」、「どのように執着が出るか、どうすれば執着が無くなるか」、実践によって明確に理解出来るようになると、ギャーナです。

ヴェーダーンタのテキストとして大事な聖典『ヴェーダーンタ・サーラ』では、「アッギャーナ（無知）」という言葉は使われていますが、「ヴィッディヤー（vidyā：知識の）・マーヤー」と「アヴィッディヤー（avidyā：無知の）・マーヤー」という言葉は使われていません。

タントラ哲学とバクティ・ヨーガでは、「マハー・マーヤー」、「ヴィッディヤー・マーヤー」、「アヴィッディヤー・マーヤー」という言葉を使います。たとえば『ラマクリシュナの福音』では、マザー・カーリー女神はマハー・マーヤーであり、マーヤーの中に「サットワのヴィッディヤー（知識）」と「ラジャスとタマスのアヴィッディヤー（無知）」があると説明しています。

そして、この世という森の中で、人から真理の知識を奪って束縛する泥棒は、トリ・グナ（三性質）であり、タマスは人を殺そうとし、ラジャスは人を縛りつけ、サットワはラジャスとタマスから人を救い出して真理へ至る道を教えますが、最終的には私達がサットワをも超越しなければ解脱出来ないと説明しています。

マハー・マーヤーには、「神様のお遊び」という概念もあります。

—— 「神はこの世界を、いわばお遊びでおつくりになった。これがマハー・マーヤーと呼ばれているのである。だから人は、母なる神、つまり宇宙力に身を寄せなければならないのだ。我々を妄想というかせでお縛りになったのは彼女なのだから。このかせが断ち切られて初めて、神の悟りは可能となるのだ」。師はお続けになった、「神の恩寵を得るには、人は母なる神、つまり根本エネルギーをなだめなければならない。神ご自身が彼女の幻で世界をまどわせ、創造、維持、破壊という魔法をかけるマハー・マーヤーなのである。彼女が我々の目前に無知というベールをお広げになったのだ。彼女が入口を通ることを許して下さった時に初めて、我々は奥の部屋に入ることが出来る」。(『ラマクリシュナの福音』第4章 在家の人への助言) ——

マハー・マーヤーはお遊びが好きですが、その影響を受ける私たちは大変ですね？ そのことについてシュリー・ラマクリシュナは、「あなたはどなたですか？あなたの中にもマハー・マーヤーがいませんか？」と信者に言いました。

—— ハリ：「しかし神のお遊びは我々の死です」。師（微笑して）：「そのお前は何者か、どうぞ聞かせておくれ。神おひとりか、全てのもの（マーヤー、宇宙、生き物、24の宇宙原理）になっておられるのだよ。『ヘビとなって私はかむ。ヘビ使いとなって私は癒す』神ご自身が、ヴィッディヤー（知識）とアヴィッディヤー（無知）の両方になっておられるのだ。ヴィッギヤーニは、これら全てになっておられるのは神であることを見るのだ」(『ラマクリシュナの福音』第22章：一俳優への助言) ——

マハー・マーヤーは、自分（サットワ・ラジャス・タマス）から私たち宇宙を出して、1人で遊んでいます。トランプのソリティアのような1人遊びですね。

マハー・マーヤーに、「マザー、すべてはあなたの願い次第です」と唄う歌があります。

—— あなたの恩寵で、或る人は悟り、或る人は墮落します。あなたの遊びはもう要らないと、本当に祈りますと、解脱への扉が開きます ——

ですが私たちは、「半分は遊びたくない、半分は遊びたい」という心の状態で生活を続けていますから、霊的な道へ進めません。そうではないですか？反対する人はいますか？とても世俗的な人は、聖典や神様に関する話や場所を避けます。そこまで私達は世俗的ではありませんが、ある状態に入りますと「ちょっと遊んだほうが良いかもしれない」と考えます。心の全部で「100%もう遊びたくない」という考えが出ますと、絶対に悟ります。

私たちには3つの傾向（サムスカーラ）があります。「獣の傾向」、「人間の傾向」、「神の傾向」です。或る時は心がとても神聖になって神様のことを考えますが、次の瞬間には獣の様な特徴が出ます。獣の特徴は、寝る、食べる、生殖する、戦う、恐れる、です。自分の状態を観察して下さい。獣のサムスカーラは、行動には表われなくても心には表れています。一方、神のサムスカーラの特徴は、神への普遍的な愛が一杯、解脱への願いが一杯、というふうに、とても純粋で清らかです。バガヴァッド・ギターの16章は「神に向かう性質」と「悪魔の性質」をテーマにして書かれています。

獣のサムスカーラは、輪廻の理論を用いますと詳しく説明出来ます。私たちは人間の命で何回も生まれ変わっていますが、その前は動物の命でも何回も生まれ変わり、その前は魚や植物としても何回も生まれ変わりました。

ダーウィンの進化論と似ていますね。私がこの話をする理由は、私たちが失望しないためです。清らかになりたいと思っているのに、急に獣のサムスカーラが表われますと、理由が分からずとても悲しいですね？ですがその原因が分かりますと、「ああそうか。それを取り除くために頑張らなければ！」と気付くことができます。霊的な戦いには大変な努力が必要です。敵はいつも自分の中にいて、おまけに隠れていて、取り除くことはとても難しいです。

霊性にとって、**カーマ（包括的な意味は欲望。特別な意味は肉欲）が1番大きな敵**です。その中でも**肉欲が1番の問題**なので、肉欲について詳しく話します。理解して下さいね。まず最初は気づきが必要です。肉欲は、行動に出る粗大な形と、心に出る精妙な形があります。私たちは、社会や家庭や法律の圧力があるので肉欲をコントロールしていますが、心には肉欲が表れています。それが問題です。肉欲には色々種類があります。或る異性を思い出して男女のことを考えて喜ぶことは、生殖願望の1つの印です。聖典には9種類の生殖願望のことが書いてあります。なぜでしょう？肉欲は殆どの皆さんの心に表れるからです。それに気づいて取り除くためです。異性に魅力を感じることは自然なことです。その理由はサーンキヤ哲学の「プルシャ」と「プラクリティ」でイメージして下さい。男性はプルシャのシンボル、女性はプラクリティのシンボルです。両者はいつも近くにおいて合ーしたいと思っています。それは自然なことですが、肉体的な関係が続きますと、執着、束縛、ストレスが出ます。

ヒンドゥ教における結婚の本来の目的は、奥さんと旦那さんがアートマン（魂）のレベルでスピリチュアルに合ーすることです。私たちはその意味をはっきり理解せず、肉体的な合ーで生活を始めています。最終的には魂のレベルで合ーしなければ、本来の結婚の目的を達成出来ません。結婚の考えがどれほど崇高か考えて下さい。Mさん、Sさん、結婚式で唱えたマントラを覚えていますか？あなたも唱えました？（マハーラージがSさんと一緒にマントラを唱和なさる）。

—— ヤディーダムフリダヤム ママ タディーダムフリダヤム タヴァ (yad idam hrdayam mama tad idam hrdayam tava : あなたのハートが私のハート。私のハートがあなたのハート) ——

火の前で行うその約束と「離婚」とは、全く反対のアイデアですね？肉体的な快楽を満足させることが結婚の目的ではありません。

ホーリー・マザーがまだとても若い時、ドッキネッシュョルのシュリー・ラーマクリシュナの部屋で、シュリー・ラーマクリシュナはホーリー・マザーに、ショダシー・プージャ（宇宙の母に礼拝する儀式）で礼拝しました。或るライターがその事を詩に書いていますね。神の化身であるシュリー・ラーマクリシュナがホーリー・マザーに礼拝なされた事を考えますと、ホーリー・マザーはシュリー・ラーマクリシュナより偉大な方ではないですか？たとえば皆さんは困った時、シュリー・クリシュナに祈ります。ですがシュリー・クリシュナは困った時、「ラーダー、来て下さい。私を助けて下さい」と呼びました。より偉大な御方はどちらですか？ラーダーですね？ですが本当は、その両者は1枚のコインの両面の関係、1つの存在の2つの姿です。

ショダシー・プージャが始まると、ホーリー・マザーはサマーディに入りました。シュリー・ラーマクリシュナもホーリー・マザーに礼拝してからサマーディに入りました。サマーディの間、ホーリー・マザーの魂とシュリー・ラーマクリシュナの魂は合ーしました。これが理想です。身体的な関係は絶対にありませんでした。

『ブリハドアーラニヤカ・ウパニシャッド』では、聖者ヤーッギャヴァルキヤが妻マイトレーイーに、夫婦の関係をこの様に教えました。「最愛の者よ、夫がいとしいのは夫の故ではなく、アートマンがいとしい故に夫もいとしいのである。最愛の者よ、妻がいとしいのは妻の故ではなく、アートマンがいとしい故に妻もいとしいのである」と。

獣のサムスカーラは肉体レベルで合ーします。神のサムスカーラはアートマンのレベルで合ーします。私たちのチャレンジは、神のサムスカーラを実践することです。

生殖の衝動はまったく駄目ですか？駄目ではありません。神様はこの創造の世界を続けてほしいので、生殖の衝動を必要とします。しかし、シュリー・ラマクリシュナの助言は何でしたか？

—— だが、在家の人びとの場合はまったくちがう。子供が1人か2人生まれた後には、夫婦は兄と妹の様に暮らすべきだ。(『ラマクリシュナの福音』第36章 師の誕生日) ——

生殖の衝動はとても強いので、そのエネルギーを霊的な目的に向けると、人は悟ることが出来ます。向ける方向が大事です。神様の本当の目的は、そのエネルギーを肉体レベルで使わず、神様の悟りに向けて欲しいということです。そのことは、前回は説明しましたバガヴァッド・ギーターの節に関係します。

シャクノーティー ハイヴァ ヤハ ソードウム フラーク シャリーラ ヴィモークシャナート
śaknotī h' aiva yaḥ soḍhum prāk śarīra-vimokṣaṇāt /

カーマクロードードバヴァム ヴェーガム サ ユクタハ サ スキー ナラハ
kāmakrodh'odbhavaṁ vegam sa yuktaḥ sa sukhi narah // ギーター：5章 23節

訳：「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」

ユクタ (yukta：合一した、適合した) の意味は、テキストの翻訳に何と書いてありますか？ (受講生：永遠に心穏やかに、です)。ユクタの本当の意味は、「合一」です。カーマ (欲情) とクロード (怒り) から起こる衝動を抑えることが出来た人は、「神さまと自分が合一」します。生きている間にその衝動を抑えられる様になることが大事です。その事について、シュリー・ダールシャニというバガヴァッド・ギーターの有名な注釈者は、面白いコメントをしました。亡くなった人は、体を抱きかかえられても、どれだけ泣かれても、火葬場で体を焼かれても、何も影響を受けません。「痛い、痛い」とは言いませんね？それぐらい、生きている間に快樂が近づいても影響されなければ、悟ってスキー・ナラハ (幸せな人) になります。

バガヴァッド・ギーター3章 36節の、「人が自分の意に反して強引に罪を犯してしまうのは、何の力によるものでしょうか？」という質問は、「罪」についてのアイデアでしたね？人は、ラジャスの影響で欲望と怒りが出ますと、嘘をつく、人を騙す、盗む、義務を行わない、暴力を振るう、殺す、といった非道徳的な方法で欲望を満たそうとします。そのことが、バガヴァッド・ギーターに書いてあります。

ア-シャー-パーシャ シャタイル バッターハ カーマ クロダ バラ-ヤナーハ
ā ś ā -pāśa-śatair baddhāḥ kāma-krodha-parāyaṇāḥ /

イ-ハンター カーマ ボーガールタム アンニャーイェーナルタ サンチャヤーン
īhante kāma-bhog'ārtham anyāyen'ārtha-sañcayān//ギーター：16章 12節

訳：「幾百幾千という希望の紐に縛られ、情欲と怒りに身心をゆだねたまま、彼等は、己の肉体的快樂を求め、不法なやりかたで富を蓄積しようとする」

この節の1行目は「想像して、欲望 (カーマ) と怒り (クロード) が沢山出ている」という意味です。たとえば沢山の欲望があり、それを満足させるお金が足りないと、非道徳的な方法で叶えようとする。それは罪ではないですか？罪を犯さない為には、カーマ (欲望)、クロード (怒り)、ローバ (貪欲)、バヤ (恐れ)、などの抑制がとても大切です。外にいる敵なら、たまにしか現れないので、避けて抵抗することが出来ます。ですが自分の中にいる敵は、「いつもいる」、「精妙でとても強い」、「隠れている」です。私たちが家にいる時は「自分は純粋で欲望がない」と思っても、外出しますと現れます。その敵を殺すことは簡単ではありません。これが求道者の

チャレンジです。世俗的な人は気にしませんから問題ありません。悟った人も問題ありません。私たち求道者にとっての問題です。「快樂は欲しくない！」と、どれくらい強く思いますか？他人には分かりません。快樂の環境に入った時、自分で分かります。「みんなもそうだから大丈夫だ」と、自分を慰めないで下さい。それは駄目です。それでは靈的に進まないですね。「100%快樂は欲しくないと思うことが、自分はどうして出来ない？ どうしてまだ出来ない？」と心に痛みを感じて下さい。

12月15日 欲望（カーマ）を抑制する方法

前回はカーマ（包括的な意味は欲望。特別な意味は肉欲）の話でした。カーマはいつも私たちの中において、精妙な強い敵として隠れていて、環境が整うと突然表れます。（受講生：「異性とのカーマの話もありましたね？」）。その話もありましたね。生殖がすべてだめなわけではありません。神様が創造を続けています。ですが肉欲をコントロールしなければ、偉大な成功は出来ません。求道者だけでなく世俗の人にとっても、肉欲のコントロールはとても大事です。「居住者は、1人2人の子供を作ったあとは兄弟の様に暮らす方が良い」という、シュリー・ラーマクリシュナの助言がありましたね？

今日は、カーマをどのように抑制するか、もう少しお話していきますね。先ずカーマについて、バガヴァッド・ギーターを見て下さい。

アーヴリタム シュニャーナム エーテーナ シュニャーニノー ニッティヤ-ヴァイリナー
āvṛtaṁ jñānam etena jñānino nitya-vairiṇā /
カーマ-ルーペーナ カウンテーヤ ドゥシュプ-レーナーナレーナ チャ
kāma-rūpeṇa kaunteya duṣpūreṇ ānalena ca // ギター：3章39節

訳：「このように、人の知性は欲望という仇敵に覆われて曇っている。そしてその仇敵とは、消えることの無い欲望という火なのだ。クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！」

ジャーニン（jñānin：知識ある者）という単語は、求道者をイメージして下さいね。なぜ求道者だけにとって、カーマ（欲望）はニッティヤ・ヴァイリナー（永遠の敵）ですか？なせなら、世俗の人は「カーマを満足させると最終的に困る」と明確に認識していませんが、求道者は「カーマは良くない」とグルから言われているので、最初から最後まで「カーマは良くない」と思いながら欲望を満足させることになるからです。カーマは、ドゥシュプ-レーナ（満足しがたい）・アナラ（火）です。火を消そうとしてバターを入れると火がもっと大きくなるように、「欲望を満足させると欲望がもっと出る」と先月説明しましたね？

次は、「ジャーナとヴィッジャーナ」を壊すカーマについて、バガヴァッド・ギーターを見て下さい。

タスマート トゥヴァム インドリヤニ アーダウ ニヤムニャ バラタルシャバ
tasmāt tvam indriyaṇy ādau niyamyā bharatarṣabha /
パープマーナム プラシャヒ ヒ エーナム シュニャーナ-ヴィジュニャーナ ナーシャナム
pāpmānam prajahi hy enaṁ jñāna-vijñāna-nāśanam // ギター：3章41節

訳：「バラタ王の最も秀れたる子孫（アルジュナ）よ！先ず己の感覚器官を統御し、正智と正悟（さとり）を壊そうとする罪深き欲望を、完全に消し去りなさい！」

この節の「ジャーナとヴィッジャーナ」という2つの単語を見て下さい（jñāna、vi-jñāna、と板書なさる）。テキスト本では「正智（せいち）と正悟（さとり）」と翻訳されていますが、本当に悟りますとカーマは絶対に出ませんから、その「ヴィッジャーナ」の翻訳はちょっと違います。

ギャーナは「知識」、英語で knowledge という意味ですが、2通りの知識があります。1つは科学や経済など、普通の学問を勉強して得られる知識です。もう1つは聖典を学んで得られる神様の知識、アートマンの知識、真理の知識です。両者の違いは、普通の知識は一時的なものについてです。聖典の知識は永遠なものについてです。それだけでなく、普通の知識はお金を稼いだり普通の生活に役立つ知識ですが、霊的な知識は、どのように幸せになるか、どのように恐れをなくすか、どのように清らかになるか、どのように平安になるかの知識です。ギャーナとは、勉強して神様のことを良く知ってはいても、まだ悟っていない人のことです。普通のギャーナ、学者のギャーナ、出家者のギャーナ、何の意味で使われているか？前後関係で違うことを理解して下さい。

ヴィッギャーナは、普通は「科学」という意味ですが、霊的な意味では色々あります。『ラマクリシュナの福音』に、何度も説明が出てきます。1つの説明として、ヴィッギャーナとは、神様を悟って、いつも神様とつながった状態で神様と話をしている人のことです。もう1つの説明は、非二元論的な説明です。例えばブラフマンを悟りますと、非二元論的な経験をすることが出来ます。ギャーナの目的はブラフマンを悟って非二元論的な経験をすることですが、ヴィッギャーナはブラフマンを悟って非二元論的な経験をしたあとも、そのサマーディから戻って、宇宙は神様の1つ1つの形だといつも気付いた状態で、皆さんと自分との関係を作っている人のことです。

—— ヴィッギャーナを得た後、人は同じように世間に生きることが出来る。そのとき彼は、神ご自身が宇宙とそこに住む生き物になっておられ、神はこの世界の外にいらっしゃるのではないことを、はっきり悟っている（『ラマクリシュナの福音』第21章 ダクシネシュワルでの1日） ——

—— ヴィッギャーナはつねに神を見る。だから世間のことにそれほど無関心になるのだ。彼は目を開いたままでも神を見る。ときどきニッチャからリーラーの世界に下り、またときどきリーラーの世界からニッチャに上がる。（『ラマクリシュナの福音』第25章 パンディット・シャシャダルへの助言） ——

神様と宇宙との関係は、シュリー・ラマクリシュナの例を使いますね。屋根を目指して、ネーティ（屋根はこれではない）、ネーティ（屋根はこれではない）、と識別しながら階段を1段1段のぼって屋根に達しますと、屋根も階段と同じ材料で作られていることを理解します。それと同じで、ネーティ（ブラフマンはこれではない）、ネーティ（ブラフマンはこれではない）と、宇宙のものを1つ1つ識別してブラフマンを悟りますと、ブラフマンが宇宙として現れていることに気がきます。皆さん、分かりますね？

—— まず第1に、「ネーティ、ネーティ」という方法で識別をしなければいけない。「彼は5つの元素ではない、感覚器官でもない、知性でもなければエゴでもない。彼はこれらすべての宇宙原理を超越している」と。屋根に登りたいと思ったら、階段を1段ずつ背後に残して登って行かなければならない。階段は決して屋根ではない。ところが屋根に登ってしまうと、階段もやはり屋根と同じ材料、レンガ、石灰およびレンガ粉で出来ていたことが分るのだ。宇宙とそこに住む生き物と24の宇宙原理になっているのは、至高のブラフマンなのである。（『ラマクリシュナの福音』第21章 ダクシネシュワルでの1日） ——

*ネーティ (neti : これではない) = ナ (na : ではない) + イティ (iti : この様に)

ですけれど、バガヴァッド・ギーター3章41節では、ヴィッギャーナの意味が少し違います。先生から聞いて、聖典を勉強して、「真理、ブラフマン、神様」について得たギャーナ（知識）は、カーマ（欲望）の影響で消える可能性があると言っています。それは正しいでしょ？すぐに知識を忘れること、よくありますね？ですがそれだけでなく、ヴィッギャーナもカーマの影響で消える可能性があると言っています。テキスト本ではヴィッ

ギヤーナが「悟り」と翻訳されていますが、悟った人にカーマはありませんから、このヴィッギヤーナは「悟り」ではなく、ニディッディヤーサナ (nididhyāsana : 深く繰り返される瞑想) のレベルです。

真理を得る段階は、「シュラヴァナ」⇒「マナナ」⇒「ニディッディヤーサナ」⇒「サマーディ」の順ですね？

- ①まず、シュラヴァナ (śravaṇa : 聞いて学ぶこと) です。真理について、神様について、ブラフマンについて、グルから何回も何回も聞くことと、聖典を読むことです。この段階は頭だけで少し理解します。
- ②次に、マナナ (manana : 思考。推理) です。その教えについて何回も深く考えるだけでなく、その教えが間違っていないか、あらゆる角度からチェックします。
- ③次に、ニディッディヤーサナです。その真理 (ブラフマン) を繰り返し集中して瞑想しますと、自分の中から深い知識が出ます。これがバガヴァッド・ギーターで言う「ヴィッギヤーナ」です。ですが、まだ悟っていません。ここまで進んでも、カーマを抑制して気を付けなければいけません。
- ④最終的に、サマーディ (悟り) を得ますと安全です。悟りがカーマの影響で消えることは絶対にありません。

(受講生：「ヴィッギヤーナは、まだサマーディではない？」)

バガヴァッド・ギーターの3章41節では、ヴィッギヤーナはサマーディでなく、ニディッディヤーサナのレベルです。テキスト本では「ヴィッギヤーナ」を「悟り」と翻訳していますね？そうしますと聖典が言う事と違ってしまいますから、私は皆さんに説明しました。ギヤーナとヴィッギヤーナの意味、前後関係で何が違うか理解出来ました？深くて面白いですね？

カーマ (欲望) は、「ギヤーナとヴィッギヤーナ」をどのように覆い隠しますか？バガヴァッド・ギーターに、例えが3つあります。

ドゥーメーナーヴリヤター ヴァフニル ヤターダルショー マレーナ チャ
dhūmen' āvriyate vahnir yathā'darśo malena ca /
ヤートルペーナーヴリトー ガルバス タター テーネーダム アーヴリタム。
yath' olben' āvṛto garbhas tathā ten' edam āvṛtam/ /ギーター：3章38節

訳：「煙にまかれた炎のように、埃^{ほこり}に覆われた鏡のように、子宮に包まれた胎児のように、人の知性も様々な欲望によって覆われている」

- ①煙 (dhūma) にまかれた炎 (vahni) のように、「ギヤーナとヴィッギヤーナ」は欲望に覆われています。或る部分の火は煙で覆われ、或る部分は炎 (ギヤーナとヴィッギヤーナ) が見えているイメージです。インドでも日本でも、昔は料理するときは木材を燃やしました。濡れた木材があると煙が沢山出るので涙が出て大変でしたね。
- ②埃 (mala) に覆われた鏡 (ādarśa) のように、「ギヤーナとヴィッギヤーナ」は欲望に覆われています。鏡 (ギヤーナとヴィッギヤーナ) の反射する働きが、まだ少しだけ残っているイメージです。
- ③子宮 (ulba) に包まれた胎児 (garbha) のように、「ギヤーナとヴィッギヤーナ」は欲望に覆われています。外からは胎児 (ギヤーナとヴィッギヤーナ) が全く見えないイメージです。
どの様な赤ちゃんが子宮に入っているか、ヨーギー達には分かります。たとえば、聖仙ヴィヤーサの息子シュカ・デーヴァは、生まれる前からパラマ・ハムサ、悟った人でした。お母さんのお腹に赤ちゃんとして入りましたが、マーヤーの影響を受けるこの世に生まれ出たくなかったため、お腹の中で成長しすぎて、お母さんはお腹が大きくなって大変でした。そのことを理解していたヴィヤーサは、「お母さんが大変だから出て来なさい」と言って、シュカ・デーヴァは生まれました。

敵であるカーマ (欲望) は、どこにいますか？居場所が分からないと、取り除けませんね？バガヴァッド・ギ

ーターに書かれています。

インドリヤーニ マノー ブッディル アッシャーディシュターナム ウッチャデー
indriyāni mano buddhir asy'ādhiṣṭhānam ucyate /
エータイトル ヴィモーハヤティ エーシャ ジュニャーナム アーヴリッチャ デーヒナム
etair vimohayaty eṣa jñānam āvṛtya dehinam //ギター：3章40節

訳：「欲望は、目、耳、鼻、舌、身の感覚器官と心と知性を^{まみか}住処となし、正しい知識を覆いかくし、人の魂を迷わせる」

この節で、「インドリヤーニ（感覚）と、マナハ（心）と、ブッディ（知性）は、カーマ（欲望）の居場所と言われる」と言っています。カーマは、感覚と心と知性を惑わせて、人のギャーナ（知識）を覆い隠します。世俗的な楽しみに向いてしまう「感覚」と「心」にカーマが有ることは理解できますが、「知性」にもカーマが有るのはなぜですか？心に表れた欲望を、非道徳的な方法で満足させようとする時、知性が働くからです。そしてそれが人にばれないように隠そうとする時、知性が働くからです。知性にもカーマがありますから、知性がその様な役割をします。また、知性より上のアハムカーラ（自我）にも、カーマはあります。皆さん、びっくりですか？自我にも、とても小さいですがカーマはあります。なぜなら、ブッディもアハムカーラも、ほとんどサットワ的に作られてはいますが、100%サットワでなく、タマスとラジャスが混ざっているからです。カーマの居場所、分かりましたね？

今、考えましょう。カーマ（欲望）を抑制するには、どうすると良いですか？欲望が起こる前に、「楽しみが現れる」⇒「感覚（目・耳・鼻・舌・身）を楽しみに向ける」⇒「心がとらえる」という3つの過程があります。3つ（楽しみ、感覚、心）の関係が繋がりますと、欲望が起きますから、その3つの関係を切って下さい。楽しみから感覚を引き戻して下さい。楽しみから心を引き戻して下さい。感覚から波動が届いても、心は抵抗して、波動をもらわないで下さい。「**関係を切る**」と「**引き戻す**」とは同じことです。そうしますと欲望は出ません。スワミー・アドブターナンダジの本に、助言が載っています（P118）。

—— シュリー・ラーマクリシュナは「知覚の過程には3つが必要だ。知覚の対象と感覚器官と心である」と言われた。このうち1つが欠ければ、対象を知覚できなくなる。このうち1つを消すことができれば心は認識できなくなる。知覚の対象を消すことは難しい。行ったと思うとやって来る。私たちは常にこれらに出会わざるをえない。感覚の対象を避けながらどうして生きられよう？避けている間は安全だが、再び近づくやいなや、君たちはその魅力に欺かれるだろう。だから対象から感覚器官か心かどちらかを退かせるよう努めなさい。そうすれば自動的に対象は知覚されなくなる。 ——

もう1つ、スワミー・アドブターナンダジの本に助言があります（P118）

—— 想像力は人の最大の敵であり、最大の誘惑者である。なぜなら、想像力は感覚を喜ばせる美しい絵を作り、人の良心をほとんど破壊するからだ。このようにして人は感覚の対象に惹きつけられる。だから世俗の物事への欲望を統御したければ、想像力を統御しなさい。感覚の楽しみに欺かれてはならない。 ——

私たちは、肉欲をはじめとする色々な欲望を想像します。欲望を**想像しないで**下さい。想像が、欲望の大きな原因となります。何を考えることで想像しなくなるか、次回お話しします。