

第 11 回 日本とインドの文化交流講演会 多治見保寿院にて

平成29年6月11日

主催 株式会社コンパス

『人間性を高め、幸せになる方法とは？』

マハラジ ; みなさん、こんにちは。はじめにヴェーダマントラを唱え、少し瞑想して講演を始めたいと思います。

オーム サハ ナーヴァバトウー サハノー プナクトウー サーハ ヴィーリヤン カラヴァヴァハイー テージャスヴィ
「 Om saha navavatu / sahanau bhunaktu / saha viryam karavavahai / tejasvi

ナーバディータマストウ マー ヴィヴィシャヴァハイーオーム シヤーンティ シヤーンティ シヤーンティ ハリヒ オーム
navadhitamastu ma vidvishavahai Om shantih shantih shantih Harih Om 」

「オーム。ブラフマンが教師と弟子の両方をみちびいて下さるように。「彼」が、私たち双方をやしなって下さるように。

私たちがゆたかな活力をもつてともにはたらくように。私たちの学習がたくましくみのり多いものであるように。

愛と調和が、私たちの間にやどるように。オーム。平安あれ、平安あれ、平安あれ」

マハラジ(参加者に) ; 今日はじめて朝のお寺での瞑想会に参加した方はどうでしたか？

はじめの方 ; 集中することがむずかしかったです。

マハラジ ; そうですね、何でも一日で上手になれるでしょうか？ 料理、ピアノ等、どうでしょうか？

瞑想も座禅も同じ事です。しかし毎日続けることで結果があらわれてきます。

最初の段階は、まず瞑想について勉強して、頭で理解することが大切です。しかし頭で理解していても

実践ができなければ意味がありませんから、次の段階は毎日の実践が大切です。

そういうことを皆さん理解してください。

マハラジ(参加者に) ; 瞑想できますか。やる気ができましたか。

はじめの方 ; はい。

マハラジ ; 今日のテーマは、「どのように幸せになるか、それからどのように正しい生活を続けていくか」です。

正しい生活とはなんですか。どのような生活ですか。どうして必要ですか。そしてどの様に実践しますか。

そして考えていることと実際はどうして違ってくるのですか。

例えば、朝瞑想したいと思いますが、でも起きられないのはどうしてですか。どうして瞑想できないのですか。

道徳的な生活が好きなのに、そうではない(非道徳的な、世俗的な)生活を送ってしまうことがあります。どうしてですか。

思っている事と行動が矛盾します。どうすれば正しい生活が出来るのでしょうか。

前回も話をしました。一つ目は「**気付き**」がないことです。二つ目は矛盾がたくさんあることです。

《人間と動物の違い》

マハラジ ; 「**気付き**」がないことの一つ目は、「この人生はとても大事」であるということです。

人生は神様からの素晴らしい贈り物であることを気付いていますか。

動物と自分を比べてみてください。すぐわかります。動物も食べます、寝ます、子供をつくります。

それは人間と一緒にですね。動物も私たちも生きています。しかし動物と私たちの存在は一緒でしょうか。

マハラジ(参加者に) ; 人間と動物は何が違いますか。みなさん一緒に考えてください。みなさん参加してください。

参加者 ; 人間は笑います。怒ります。感情があります。考えます。言葉を使います。

マハラジ ; 人間は動物より多くを考えます。動物も言葉を使います。「お母さん、お腹すいた」など、コミュニケーションはあります。でも限界がありますね。

参加者 ; 人間は理性があります。

マハラジ ; そうです。理性、良心です。大切なことです。

参加者 ; 人間は知性があります。

マハラジ ; 象は象の知性を持っています。犬は犬の知性を持っています。例えば家に泥棒が入ってきたら吠えます。家主に知らせます。動物も知性がありますが、これも限度があります。

参加者 ; 人間は物を使います。人間は働きます。働くことで生活を向上しようとします。もつとよく成長しようと望みます。

参加者 ; 人間は自己成長を望みます。

参加者 ; 人間が唯一神になることができます。

マハラジ ; それは重要なことです。

マハラジ ; 皆さんの答えを合わせましょう。

一つ目は、人間と動物の体と感覚は同じですが違う点があります。人間は言葉を使ってコミュニケーションをします。

二つ目は、知性は動物にもありますが、人間は理解する、発見する、発明する、科学する、創造する、などの動物にはない知性を持っています。

それから動物は何が正しいか、またはそうでないか、道徳的と非道徳的なことの区別もわかりません。

動物は盗むという思いもありません。嘘という事も考えられません。自己成長も考えないです。

そして利己的、非利己的もありません。

大きな違いは人間には理性(良心)があります。肉体、感覚、心、記憶、知性、魂のレベルで理性があります。

動物も同じようにありますがその「**気付き**」がありません。

そして、人間は神様の力(自己の本性)を悟ることができます。自分は「本当は誰であるかに**気付き**」ことができます。

そのことを考えると動物の存在と人間の存在は大変大きな違いがあります。

《幸せとは》

マハラジ ; 人は頭痛があるとき薬を飲みます。それは頭痛を治します。それは肉体の問題です。

幸せとは、一つの状態が良いだけでなく、感覚や心など色々な部分全ての状態が問題になります。

肉体だけでなく、人間の存在という全てに関わる事です。幸せは特定のことにしているのではないということを理解してください。

幸せのために肉体のことを考えることは重要ですが、同じように感覚のこと、心のこと、知性のこと、そして魂のことを考える事が必要です。

その次に幸せについて深く考えてください。

マハラジ(参加者に) ; 幸せの定義はなんですか。幸せとはどういうものでしょうか。幸せのイメージを教えてください。

参加者 ; 家族やまわりの人たちとの関係がよいことでしょうか。

参加者 ; 心穏やかに過ごせることが幸せです。

参加者 ; 自分が家族やまわりの人達に与えられることを実感したときです。

マハラジ ; 良い人間関係が幸せでしょうか。みなさんは幸せについてのイメージはありますが、はっきりと言葉にできないのです。これは基本的なことですから明確にしましょう。

幸せについてまとめると、三つのポイントがあります。

一つ目は、心の静けさと喜びです。心の静けさだけでなく、喜びだけでなく、それが合わさったものです。

そして静けさにも二種類あります。例えば、墓地にいきます。それも静けさですが、否定的な静けさです。

長くその場所に居たくないでしょう。

二つ目は、山や川など、または高野山、伊勢神宮などの聖地にみられる静寂です。これは肯定的な静けさです。

しかし幸せは静けさだけでなく、喜びも伴っていないといけません。喜びについても同様に考えてみると、例えば、ご馳走を食べたとき、映画をみたとき、それも喜びです。みなさんは時々静けさも喜びも経験があると思いますが、それは続かないことです。本当の幸せはその状態が安定(永遠)したものであることです。安定した静けさと安定した喜び(永遠の静けさと永遠の喜び)が合わさった状態が本当の幸せです。幸せを別の言葉で至福といいます。

最初に、人間としての人生は神様からの最高の贈り物であるという「**気付き**」に気が付く事が必要と話しました。

それがはじめの「**気付き**」になります。そして動物と違い人間には、肉体、感覚、心、記憶、知性、魂のレベルで進化向上しようという理性の「**気付き**」があるということを話しました。

それは価値高いものです。それぞれのレベルを成長させることが人間としての人生の目的です。

そして自己を成長させることで、永遠の至福を得るのです。

みなさんは楽しみとか喜びを得たいと思いますが、その種の物質的な楽しみや喜び一時的で永遠に続くものではありません。至福は永遠です。

《永遠の至福とは》

マハラジ ; 永遠の至福の源はなんでしょう。そのことについて考えてください。みんなが楽しみや喜びを得たいと思っています。そのような喜びを外側(肉体、感覚)に求めていませんか。しかし、本当の喜びと楽しみの源は、私たちの内側にあります。

外側に求めている喜びや楽しみ(快樂)と、内側にある喜びや楽しみ(至福)とを比べてみてください。

外側にある喜びや楽しみは一時的で有限です。内なる喜びが単に反射しただけです。

その反面、内側の喜びは永遠で無限です。例えば、太陽の光の反射は水に映ります。

川の水に太陽の光は反射するでしょう。しかし反射の光は本当の太陽の光ではありません。

本当の至福を知りたいのであれば、外ではなく、みなさんの中に見いだしてください。

インドの哲学では「至福」は自分の内側にあると説いています。

私たちの本質は、サット(永遠の存在)、チット(無限の知識)、アーナンダ(永遠の至福)「**サッチ・ダー・ナンダ**」です。

*注 サッチ・ダー・ナンダ = サット(永遠の存在)、チット(無限の存在)、アーナンダ(永遠の至福)を合わせた言葉

絶対の存在、無限の知識、永遠の至福です。この本質(本当の自分)と毎日の生活は密接に関係しています。

毎日の生活の中で自分の考え方や行動を分析すると、私たちは基本的な四つの欲望を持っています。

一つ目は肉体や心を健康にしたいという欲求です。二つ目は喜びを手に入れたいという欲求、

三つ目は色々な事を知りたいという欲求(知識)、四つ目は愛し愛されたいという欲求です。

私たちの本性は、サット、チット、アーナンダです。その自己の本質を理解したいという(本当の自分を知りたいという)欲求を満足させることが人生の目的です。もし正しい生活を送りたいと願うなら、本当の人生の正しい生きる目的を知る事が大切です。

毎日の生活の中で、人生の目的(自己の本質を知る事)と生活することとは、かけ離れたものではなく、

毎日の生活の中でどのように、この三つの基本的な欲求(自己の本質を知る事)を満足させて生きるかに、

気を付けながら生きて行くのが正しい生活となるのです。

毎日の生活の中でそのことに気が付いて、満足した状態になる事が正しい生活となるのです。

四つ目は愛についてです。愛したいや愛されたいはどうして基本的な欲求となるのでしょうか。

なぜなら同じ存在が私にも、あなたの中にもあるからです。夫婦の中に同じ存在があります。親子の中にあります。

ですからそれらを欲しいと思います。それによって愛が生まれます。

同じ存在とは、同じ魂、同じ意識です。それは友達の中にもあるし、すべての物質の中にもあります。

ですからそれらを惹きつけようとしてします。普通の人は、この事実を全く知らないだけです。(家族愛、同族愛とは、

そこに同じ血が流れているという低い知識から出る同じ存在の現れです。)ですから人間関係というのは、人間の本質に密接につながっています。

* 永遠の存在(意識・魂)は無限でもあります。無限(どのようなものより大きく、どのようなものより小さい)の存在は一つしか存在しません。

無限の存在は偏在です。そして変化しません。それが、多(名前と形)になってあらわれているのがこの世の中です。本当はすべて私です。

それが理解できた時純粋な愛になります。

問題は私たちが、知らないため間違った方法で三つの欲求を満足しようとする事です。その間違った求め方の結果、満足が得られませんかから、心配、恐れ、苦しみ、悲しみ、疑いなどの反対の事で悩むのです。

《存在》

マハラジ ; 四つの欲求を満足させることが悪いのではなく、それを満足させる間違った方法
(世俗的な方法、有限な方法、一時的な方法、物質的な方法)で満足させようとしているのです。

その結果、悩み苦しむ、混乱するのです。それが苦しみの原因です。

例えば、サット(永遠の存在)について考えると、だれでも死にたくはありません(死は自分の本質ではありません)。

長く、永遠に生きたいと考えます。その願いは正しいことですが、肉体の状態では出来ないことです。

しかし、みなさんの希望は肉体の状態では永遠に生きたいと考えています。無理ですね。

ではどの状態で永遠に生きられるのでしょうか。

それは、本当の自分、魂(アートマン)のレベルでは永遠に生きることができます。本当の自分、魂(アートマン)を理解すれば永遠になります。インドの平安の祈りの言葉で、

ムリョルマー アムリタム ガマヤ

Mrityorma amritam gamaya 死から不死へ導いてください と唱えます。それが目的です。

自分が肉体の状態だけであると考えている間は、あなたの恐れはなくなりません。体はなくなるのです。

もし私の存在は肉体だけでなく魂(本当の自分)であるという「**気づき**」があれば、私はなくなるし、永遠の存在です。

死から不死になります。問題は「私」が物質的な肉体のレベルだけと考えないで、**霊**(魂、意識)的な存在であると

「**気づく**」ことで平安に満たされます。

《知識》

マハラジ ; 次は、知識について話します。一般の知識は学ぶこと(学校や本や雑誌)で知ることができます。

しかし、その知識には限度があります。しかし真理(神)の知識は限度がありません。真理の知識を学び、

真理を理解すると私たちは全知になります。本や雑誌を読んだだけでは全知にはなりません。

この世の知識で高い人は学者などになります。お金や名声は入りますが、全知にはなりません。

ではどのようにして全知になるのでしょうか？真理を勉強し、真理を悟って全知になります。

これは物質の状態ではできません。霊的な状態になるとできます。

《永遠の至福》

マハラジ ; 次は喜び(至福)についてです。みなさんは肉体や感覚で殆ど喜び(快樂)を満たそうとしています。

おいしいものを食べたい、いろんなものを見たい、聞きたい、旅行に出かけます。また幸せの為、

家族や子供を欲しがります。ですがその喜びや幸せはどのくらい続くのでしょうか。

例えば、結婚する前は喜びがありますが、その後はどうでしょう(笑)。幸せになる期待があるので結婚しますが、

でもだんだん月日が流れると・・どうでしょうか。その喜びは減りませんか。自分のことを考えてみてください。

子どもについても同じですね。子どもができた時は嬉しいですが、育てるのは大変です。みなさんどうですか。

世俗の喜びは続かないのです。消えます。

そして喜びは苦しみも合わせもっています。喜びは苦しさや大変さを持ち合わせています。反動(リアクション)もあります。

そうではないでしょうか。また、喜び(幸せ)は悲しみのもとになることもあります。なぜなら物質の特徴(二元性であり、コインの裏と表、喜びには必ず悲しみが一緒についている)は同じだからです。

物質の世界(世俗的な世界)で、幸せを満足したいと思うことが問題なのです。

逆に、魂(霊的、意識)のレベルを理解して幸せを満たすと、中から永遠の至福が訪れます。

外側(世俗、物質)に求める喜びは一時的ですが、内側(霊、意識)からの喜びは永遠で無限であり、反動がなく、安定しています。

残念なことにも多くの人間は、そのことを知らないために、自分の外側に喜びを求め、探し求めますが、失望や絶望が沢山あり、疲れ果てるという結果になります。

私たちは、幸せを外側から中側に向ける事を学ばなければ、私たちの状態はじゃ香鹿と同じです。(じゃ香鹿の香りは自分のお腹の中からでていますが、その事に気が付かなくて、その匂いを探して、死ぬまで香りを探し求める。)至福は私たちの中に存在していますが、私たちはそのことを知らないで、外側に喜びを求め続けているのです。

《純粋な愛》

マハラジ ; 次に、人間の愛し愛されたいという欲望は、純粋な愛と違って執着心となります。執着心は自分自身をどんどん束縛していきます。やがては苦しみ、悲しみといった失望に変わります。そのような形の愛は決して満たされることはありません。

私たちを愛で満たすことができる本当の愛は、純粋な愛なのです。神様(意識、魂)の愛は、純粋で無限です。

*魂は無限です、無限は一つしか存在できません。物質と違い一つという事は、ほかのものと混合していない、純粋な状態です。ですから安定して変化しません。

神様の愛には疑いはありません。私たちは神様の子供ですから愛されています。神様は永遠の保護者であり、永遠の避難所であり、永遠の友です。ですから私たちが愛を神様に向ければ、世俗の愛が純粋な愛に変わって行き、永遠の至福を得ることができるのです。

私たちが四つの欲望を満たしたいと思うのなら、世俗的(物質的)なレベルではなく、意識(霊的)のレベルで、魂のレベルで欲望を満たしてください。

《日常生活》

マハラジ ; では、毎日の生活の中でどのようにすれば霊的な生活に変わるのでしょうか。

- ① 知識を満足させるために聖典の勉強をしてください。聖典は真理について書かれています。(ギヤーナ・ヨーガ)
- ② 永遠、至福、愛について毎日瞑想します。(ラージャ・ヨーガ)
- ③ 次に、日々の生活や活動、働き(カルマ)についてです。私たちは毎日何らかの行動(カルマ)をしています。家族や会社、お金のためにだけでなく、仕事や活動の成果を神様に捧げる行為(カルマ・ヨーガ)を行きましょう。

私たちを働かして力源の源は神様からもらっています。自分の力ではなく、神様の力で働くことができます。

そのことを理解して仕事をすると、毎日の仕事はヨーガになります。

*ヨーガとは合一するという意味。私と純粹意識が合一する事。働きを通して合一する事を、カルマヨーガと言います

そして、そのような働きはストレスや疲れを感じることはありません。また、失敗も成功もすべての結果は神様にお任せして、神様に捧げます。

毎日の働きを神様の事を考えながら、神様が喜ぶように働きます。それが神様の礼拝になります。

そのような状態になると、「私が行ったとか、私がいなくて会社が潰れる」と言う、うぬぼれ(エゴ) がなくなります。

あなたがいても、いなくても世の中も家庭も仕事も続きます。世界はストップしません。仕事の結果について、

いつも心配しますが、結果を神様にお任せすれば、その心配もなくなります。

ストレスの一つは結果を心配することにあります。心配事の90%は妄想です。現実ではないことです。

ですから神様にお任せしてください。

また、成功してもその反動で心配や悲しみがおこります。成功も失敗も心のバランスなのです。心の静けさが大切です。

心の静けさを保つために実践をしてください。正しい生活になります。

神様は遍在ですから、みんなの中に存在しています。「どの人の中にも神様が存在している」と考えて、

その人間にお世話をするのではなく、その人の中の神様にお世話をしてください。それを理解していれば、

その人に見返りを求めません。

見返りを求めれば不満がでます。セーヴァ(世話)という言葉はインドからきました。本当の意味は

見返りを求めないでお世話をすることなのです。

まとめますと、正しい生活は、一つは聖典の勉強をすること。二つ目は瞑想すること、

三つ目はカルマ・ヨーガを実践すること、四つ目は神様とつながっている状態で人間関係をつくることです。

《身口意》

マハラジ ; そしてもう一つの問題は、正しい生活を知っていてもできないことです。

「瞑想したい、聖典の勉強をしたい、内に神様をみたい、カルマ・ヨーガを実践したい」と思っている、

なぜできないのでしょうか。頭では理解していますが三日坊主になります。実はこれが大きな問題なのです。

マハラジ(参加者に) ; なぜでしょう。

参加者 ; 結果がすぐにでないから。

参加者 ; 目的がはっきりしないから。

参加者 ; 目先のことに気が散るから。

参加者 ; 意志が弱いから。

マハラジ ; みなさんの実践方法が間違っているからです。

靈的になりたいと思ってもみなさんの生活が世俗的です。環境が世俗的です。

靈性を高める生活とみなさんの暮らしが逆だからです。世の中のほとんどの流れが世俗的であるので

知らず知らずのうちに世俗の生活に流されてしまいます。世の中の影響がとても大きいのです。

あなたのまわりの生活の環境は、世俗的で靈性の生活とかけ離れておりその影響を受けているので、靈的になりたいと思ひ、正しい生活のことを学んでも、その影響でできなくなっています。

「まわりと自分は別な目的、別な生活の態度、別の喜びを求めている」このような考え方で生活をするのです。それは簡単なことではありませんが、「**気付いて**」生活することで克服できます。

つまり、友だちと喜びの質が同じではなく、皆と仕事の目的が違っているため、周りの悪影響を大きく受けるのです。自分が靈性を保つことが難しくなるのです。

もう一つは、過去世の問題があります。それは過去世から持ち越している世俗の悪い習慣という障害があります。しかし、魂と心は別という事が理解できると、過去世の悪い習慣も靈的な実践で、きれいに洗い流すことができます。どうして頭で理解しても実践できないのかは、まわりの環境と自分の過去世の問題の両方が影響しています。どうしたらそれが克服できるのか。意志の力を強くして、自分の心に命令して心をコントロールします。

例えば、「瞑想しないと朝食を抜く」とか自分に罰を与えます。そのくらいに真剣に考えると心は変わります。正しい生活へと心は変わります。真剣に取り組んでいくことで変わります。

みなさん、そこまで考えられますか。それが意志の力なのです。

毎日、毎日、実践しなければ意志の力は強くなりません。また毎日、毎日、実践できてくると意志の力は強くなります。一つの方法として、聖典などの励ましの言葉を、毎日身近にみることで、中(潜在意識)に入ります。

今日学んだことを何度も繰り返しみてください。(みなさんのノートに書いてもらう)

「あなたはあなたの友達です。あなたはあなたの敵です。心と感覚を制御(コントロール)することができたら、あなたはあなたの友になります。できないなら敵になります。」

「全ての力はあなたの中にあります。瞑想でそれをあらわしてください。瞑想は心の洗濯です」

「励ましの言葉を毎日みてください」

《Q&A》

参加者 ; 神とはなんですか？

マハラジ ; 神とは純粋な意識です。絶対の存在です。永遠です。

参加者 ; 会社などで、どうしても合わない人がいるのですが、それはどうしたらいいのでしょうか？」

マハラジ ; あなたは、「完全な人」ですか？あなたは「完璧な人」ですか？そうではないはずで、

ホーリー・マザーは言いました。「その人の悪いところを見るのではなく、その人にもいいところがあります。

それを見てください」と。相手の中にも神様がいます。

その人の中の神様を見るようにすることが大事です。そして、相手の悪いところを見ると、

あなたの目が汚れます。相手のいいところを見ると、あなた自身がきれいになります。

あなたも完璧な人ではないのですから、相手のいいところを見るようにすることです。

以上