**「『心の津波』（ネガティブな感情の押し寄せ）に抵抗する方法」　パート ２**

**2023年9月8日～10日**

**伊豆サマーリトリート　講義**

**スワーミー・メーダサーナンダによる講話**

**於・慈眼院宿坊 禅の湯**

私たちの心は常に落ち着かず乱れていますが、自分の心をコントロールできる人は本当に強くて幸せです。そういう人は体も心も純粋で敏感です。

これから心をコントロールする方法について話します。私たちは自分で自分の責任を取らなくてはなりません。過去の良くないカルマのせいで現在の状態が悪いとしても、これから良いカルマをすれば未来はよくなります。これには神様、運命、他の人は何も関係ありません、自分です。また、私たちは自分の間違いにはとても寛大ですが、他人の間違いには非常に厳しいということに気づいてください。そのような態度を取り続けていては、何も変化しない、前へは進めません。心を飼い慣らすことは象を飼い慣らすよりもはるかに難しいと言いましたが、内省して自分の心の状態を理解してください。現在の混乱した心の状態は、タマスとラジャスがたくさんある状態です。また蓄積されたサムスカーラが心の状態を決めるので、心の状態にはサムスカーラが重要な役割を果たしているといえます。

心をコントロールするには、まずその目的を理解しなければなりません。そうしないと、やる気が出ませんから。そして例えば100円ショップの商品や激安の車を買っても品質が良くないので長持ちしないが高価でも高品質なものを買えば長く楽しめるように、一番大変な実践で得られる結果は最高のものです。お金で幸せを買うことはできません。タパッスヤー（苦行）は、幸福を得るために私たちが支払わなければならない代価です。霊的な人の目的は安定した幸せだけでなく、最高の知識、最高の至福、解脱です。それにはまず道徳的になるように努力しますが、それが最後ではありません。サット・チット・アーナンダ、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福になりたい、というのは人生の最高の目的です。

ここで西洋心理学と東洋心理学の違いをはっきりさせましょう。なぜなら心をコントロールする方法を学ぶにはその理解が大事だからです。今日よく知られているのは西洋心理学ですが、東洋心理学はとても深くて包括的です。両者の違いを説明します。

・現在の西洋心理学の歴史はそんなに古くないのに対し、東洋心理学は古く3000年以上の歴史があります。

・西洋心理学の研究方法は客観的で、他人の心を観察して特定の結論に達します。フロイト、エリスなどの方法です。一方、東洋心理学のアプローチは主観的で、研究の対象は自分自身の心です。長く自分の心を瞑想して分析します。瞑想の達人で心理学者で哲学者でもあるパタンジャリがその例です。

・西洋心理学では、心の「意識」と「潜在意識」だけを考察しますが、東洋心理学ではそれに加えて「超意識」も考察します。これは大事なポイントです。西洋心理学には超意識の考察がないので、心の説明が難しいです。また、平凡な両親から並外れた資質を持った子どもが生まれたり、同じ環境で育った双子が同じ遺伝子を持ちながら、まったく異なる性格ということもあります。これらは東洋心理学のサムスカーラ（前世から持ち越された傾向）と前世での行為の結果以外に説明ができません。

・睡眠中の意識の研究にも違いがあります。西洋心理学では、レム睡眠など、さまざまな種類の睡眠状態について研究を行ってきましたが、サンスクリット語でスシュプティという「夢を見ない睡眠」についてのアイデアはありません。しかし東洋心理学ではスシュプティ、さらにトゥリーヤ「超越状態」ついても深く研究してきました。

これらのことから、東洋心理学は、深く包括的で論理的といえるのです。

心をコントロールするには体と心の本当の機能を知る必要があります。インド心理学は、アンナマヤ・コーシャ （食べ物の鞘）、プラナーヤマ・コーシャ （生命エネルギーの鞘）、マノーマヤ・コーシャ（心の鞘）、ヴィッギャーナマヤ・コーシャ（知性の鞘）、アーナンダマヤ・コーシャ（至福の鞘）からなる五つの鞘（パンチャ・コーシャ）について、またムーラーダーラ・チャクラ （「根」、尾骨神経叢にある）、スヴァーディシュターナ・チャクラ （「自分自身の中に確立された」、仙骨近くにある）、マニプーラ・チャクラ （「宝石の町」、へそのあたりにある」、アナーハタ・チャクラ （「OMというどこにも接しない音」、心臓のあたりにある）、ヴィッギャーナ・チャクラ（「純粋」喉にある）、アッギャー・チャクラ（「眉または第3の目」、眉と眉の間にある）、サハスラーラ・チャクラ（「千の花びら」、頭頂部にある）等のチャクラについてなど、豊富な説明で深く掘り下げています。

アートマン、ブラフマン、トゥリーヤ（超越の状態）、バガヴァーン、イーシュワラ、サハスラーラ・チャクラは全部同じことです。しかし、西洋心理学にはそのアイデアがありません。最近少し入るようになりました。カール・ユングはベルル・マトに行ったことがあるほど、インド心理学に興味がありました。彼だけではなく、ジョゼフ・キャンベル、J・D・サリンジャー、オルダス・ハクスリーなどの西洋の学識豊富な人達も、インド心理学を深く研究しました。

次に、心をコントロールする方法について話します。

あるとき、キツネとネコが話しをしていました。ネコは「もし犬が突然吠えてきたら、君はどうやって逃げるの？」と聞きました。するとキツネは「ボクは逃げる方法をたくさん知っているから、簡単に身を守れるよ。だけど君はどうなんだい？」と言いました。ネコは「ボクが知っている方法は木に登ることだけだよ」と答えました。逃げる方法をたくさん知っているキツネは、自分はとても賢いと思っていました。そんな話をしているとどこからともなく一匹の犬がやってきて、キツネとネコに向かって激しく吠えて突撃しようとしました。ネコは木に登ってすぐに逃げましたが、逃げる方法をたくさん知っていたキツネはどの方法にするかを選べずに、困惑して立ちすくんでしまいました。

これは、さまざまな方法が不要であるという意味ではありません。適性や能力の違いよって、さまざまな方法は必要です。しかし各自の適性に応じてさまざまな方法の中から一つか二つだけに従ってもかまいません。それだけに集中しても結構進みます。ハーフィズの物語を思い出してください。彼は毎日イスラム教の聖者のお墓に行ってろうそくを灯していました。そのおかげで堕落から救われ、さらに神の愛の飲み物を飲むこともできました。

私たちには欲望があります。欲望から執着が出ます。三つのポイントについて「識別」をして執着をなくしてください。

① 「もの、人」について。神以外すべてのものは時間と空間で限定されており一時的。神だけが永遠です。

② 「関係性」について。人間関係はすべて一時的。神と自分の関係だけが永遠です。東洋心理学のいう輪廻転生を信じていれば、親や家族の構成をこれまで何度も変えてきたことがすぐ分かります。そしてこのことが分かれば、神との永遠の関係と家族との一時的な関係を簡単に識別することができます。だから東洋心理学の考えが非常に重要なのです。

③ 「自分の仕事と義務」について。私の仕事は何もない、すべての仕事は神の仕事です。私の義務は何もない、すべての持ち主は神だけです。私たちは神の仕事を司る神の代理人に過ぎません。

識別だけでは終わらず、どんな時も永遠なものについて考えていてください。また私たちは家族や他者に対する義務や仕事を絶対にしなければなりません。重大局面に戦場から逃げ出したかったアルジュナのように、私たちは義務から逃げるべきではありません。

クリシュナ神はアルジュナに「アルジュナよ、戦いなさい」と言いました。ここで大事なことは、戦い（義務、仕事）の間も常に神のことを思い出し、すべての働きの結果を神に差し出すことです。また無執着になって仕事をしてください、という意味もあります。アルジュナは私たちの象徴です。すべての仕事は神の仕事、自分の能力は神からの授かりものであるということを理解して、いつも神を思いながら仕事をしてください。そして結果は神様に捧げてください。そうすれば世俗的な仕事も霊的な実践になります。

カルマ・ヨーガは神を信じていなくてもできますが、神を信じればその実践がやりやすくなるのと同じように、「神への愛」があれば、心のコントロールが楽になります。なぜなら、自分をコントロールできずに堕落したときに「神様、強さと忍耐力を与えてください」と深く祈ることができるからです。親が子供に接するときに、優しく接したり厳しく接したり時には罰を与えることもあります。同じように心に対しても接してください。時には心をやさしく説得し、時には叱り、断食などの罰を与えることもします。

私はある方から「私は何が正しいことか分かっていても、時々それをしたくありません。具体的に言うと、仕事から帰ったらリラックスのためにテレビなどをみますが、そうするとどんどん世俗的になってしまいます。どうすればいいでしょうか？」という質問を受けたことがあります。これはとても実際的な問題ですね。ストレスを解消させることは必要ですが、その方法によっては霊的実践の妨げになる可能性があります。同じようにドゥルヨーダナがクリシュナ神に言った有名な言葉があります。「私は何がダルマ（正義）か知っていますがそれを実践したくない。私はアダルマ（不正義）が何かも知っていますが、それを避けたくはありません。それで困っています」　また例えば、糖尿病患者は甘いものを食べると体に悪いとわかっていても、誰も見ていないときに冷蔵庫から出して食べてしまうかもしれません。これはドゥルヨーダナの心の状態と同じではないですか？よくないと知っていても避けることができない。心のコントロールの時、その種類の混乱、シュレーヤとプレーヤの問題もあります。つまり最初は困難だが長期的には有益なものを選択するか、最初は簡単で楽しいが長期的には苦しみと悔い改めの原因となるものを選択するかということです。

先ほどの質問に対して私は「あなたはテレビを見ない方がいいです。なぜなら一度テレビをつけてしまうと、後でやめるのが難しいからです」「別のリラックス法をあらかじめ考えておいてください」とアドバイスしました。しかしこのアドバイスは万人のためのものではありません。一人ひとりが抱える問題は違っているので、それぞれの問題をどう解決するかを自分自身で考えてください。そして神に祈ってください。そうすれば神は導いてくださいます。

さて、心のコントロールをしたいと考えているのは誰でしょうか？貧しい人は心のコントロールのことを考えません、お金が欲しいと考えています。お金持ちはもっとお金が欲しいと考え、作家や芸術家は本やアルバムを出版して名声を得ることを夢見ています。彼らは心のコントロールのことを考えません。本当の幸せを望む人だけが心をコントロールする方法について興味があります。

「瞑想」は心をコントロールするための大事な方法の一つです。ここでは瞑想について重要なポイントだけを言います：

毎日の仕事が些細な仕事でも大きな仕事でも、集中して仕事に取り組んでください。そうすれば瞑想は楽になります。瞑想の対象（神、魂）は非常に精妙なので、集中することは簡単ではありません。しかしさまざまな方法で集中できるようになります。

瞑想するときは、ヴィヴェーカ（識別）とヴァイラーギヤ（放棄）を実践し「私は今から坐る。ただ永遠だけを思い、あらゆる一時的なことに無関心でいる。私は家族、友人、好きな人、仕事、未来、現在、過去のことは考えない」と厳しく心に言い聞かせて、永遠なものだけを考えてください。バガヴァッド・ギーター第 6 章「瞑想（心の制御）の道 」の33～36節を思い出してください。

*アルジュナが申します。「おお、マドゥスーダナ様！あなた様が述べられたすべてを同等に視るヨーガは、私の動きやすく頼りない精神（心）では、しっかり実行していけそうにもありません。　6.33*

*おお、クリシュナ様！私の心は絶えずゆれ動き、すぐ荒れ狂い、力強く、そして実に頑迷です。*

*ですから、私にとってこれを制御することは、風を意のままに支配する以上に難しいのです」　6.34*

*至高者が語られます。「大いなる勇者よ！確かに絶えず揺れ動く心を制御するのは難しい。*

*だが、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！不断の修練（アビヤーサ）と離欲（ヴァイラーギヤ）によってそれが可能となるのだ」　6.35*

*放逸な心をもった人にとって、ヨーガを体得することは極めてむずかしい。だが、心を制御し正しい方法で精進する人は必ず成功する、というのが私の信念だ」と。6.36*

心のコントロールができないと嘆くアルジュナに、「不断の修練（アビヤーサ）と離欲（ヴァイラーギヤ）をせよ」とクリシュナ神が答えたのは、それ以外に別の方法がないからです。「ヴァイラーギヤ（放棄）」とは、一時的なものと永遠なものを識別して一時的なものについて執着しないことです。本当の放棄とは心の中から執着をなくすことなのです。僧衣ゲルアを身に着けることではありません。また、「アビヤーサ（修練）」とは一日も実践をやめないことです。例えば瞑想を一日もやめないでください。先ほど話したハーフィズの例を思い出してください。

なぜ私たちは集中して瞑想ができないのでしょうか？ もし私たちが1日のうち23時間世俗的なことを考えているとしたら、残りの1時間の瞑想中に心の中に浮かぶのは神についてではなく、世俗的なことだけでしょう。ですので、仕事やあらゆることを神とつながった状態で行ってください。そのための方法が「神の御名を繰り返し唱える（ジャパ）」です。そうすれば、集中が容易になり、瞑想中に神についての考えが楽に出るようになります。

神への愛がもっと増えれば、自然に神のことを考えることができるようになります。そのために、さまざまな方法で「神への愛を増やす」努力をしてください。神は人生の中心です。神は永遠の友、両親、避難所です。そのことを何回も考えれば、神への愛が増え、瞑想中に容易に神のことを考えることができます。身近な人や大切な人のことを何度も深く考えるのに特別な訓練は必要ないように、神への愛を強めれば、神のことを考えるのが容易になります。

瞑想中に眠くなることはよくあります。その理由は神に対して喜びや関心を見いだせない、つまり、神のことを考えるのが面白くないからです。面白いテレビドラマにどれほど夢中になるかを思い出してください。しかし神のことを考えるとき、その時と同じくらい面白いと感じられません。しかしちょっと経験がある人はよく知っていますが、本当の純粋な楽しみは神を考えることだけでできます。別の方法ではできません。

花の種を植えてもすぐに花は咲きません。桃栗三年柿八年という言葉があるように、集中力を身につけるにも長い時間がかかります。ですので「忍耐」が必要です。

皆さん、たとえどんなに難しくても「私は絶対に心のコントロールができる」と信じてください。決してやめないでください。これはとても難しいチャレンジですが、立ち向かってください。それについて本当にあった二つの出来事を話して終わりにします。

かつて、子供たちに人生について大切なことを教えた科学の教師がいました。

「できない（I cannot）」とその教師は黒板に書いて、生徒たちにたずねました。

「私が書いたことは正しいですか？」

「いいえ、正しくありません」

「それではどう直せばいいかな？」

「『できる（I can）』にしてください」

先生は生徒たちの答えに満足してこうアドバイスしました。

「生徒たち！ずっと『できる』と言い続けなさい」

もう一つの話はかつて自然災害で100億円の損失を出した会社のCEOの話です。彼はそのことを経営者会議の席で伝えました。CEOが出席者に向かって「損失を補うためには私たちは100億円稼がなければならない」と言うと、出席者全員が「それはできません、無理です」と答えました。しかしCEOは「私はあなたたちが『ノー』と言うのを聞くためにここに呼んだのではありません。どうすればできるかを聞くために呼びました」と厳しく言い返しました。そこでメンバー全員で意見交換をして最終的に多くの有名アーティストを呼んでコンサートを開催し、チケットを販売して収益を得るというアイデアを思いつきました。そしてそれを実行して負債の多くを取り戻すことができました。

「困難」とは「不可能」という意味ではありません。「できると思えばできる！」そのことを覚えておいてください。心のコントロールも同じです。押し寄せてくるネガティブな感情を制御してポジティブな感情に変えるのは難しいですが、無理ではありません。心をコントロールできると思えばコントロールできます！

Q&A

Q：神への愛を増やすにはどうすればいいですか？

A：「ラーマクリシュナの福音」の中にいろいろ出ていますので読んでみてください。また「ラーマクリシュナの福音」勉強会でそのことについてたくさん話をしましたので、そのユーチューブを見たり講義録を読んでください。

Q：瞑想がどれくらいできているか、ということを実感するにはどうすればいいですか？

A：あなたの瞑想の対象は何ですか？

Q：私の瞑想の対象は特になく、世俗的なことが頭の中をぐるぐる回っています。ですので、まずは心を静かにしたいと思います。

A：心を静かにしたくても心は静かになりません。そのための一つの方法は「何も考えない」です。最初は何も考えない。そして考えが出るとその考えを傍観者として見ます。一つの考えが出るとそれをパスして、また別の考えが出るとパスします。そのように続けていくと、心が何も考えない状態が出ます。何も考えなければ心は静かになりますが、その静けさは一時的なことですぐに心はまた騒がしくなります。なぜならラジャス的タマス的な性格が続いているからです。本当の「心の静けさ」とはそういうものでありません。もう一つ、考えが出てきたらその考えはどこから来ているか「考えの源を探る」という瞑想法もあります。

もう一つの方法は、「瞑想の対象を決めてそれに集中する」ことです。瞑想の対象には、魂（形がない）、魂のシンボルである、青空、蓮の花、ろうそくの炎、などがあります。また、神、悟った人、聖者を瞑想の対象にすることもできます。まずは瞑想の対象を決めてください。世俗的なことを考えていることを瞑想とは言いません。瞑想の対象にどれくらい集中しているかで瞑想のレベルが分かります

Q：心が形になる、というお話がありました（2023年12月ニュースレター掲載パート1参照）　それは心によい印象を残すためによいものを見たり聞いたりする、ということと同じですか？

A：心は形になります。心はいつも考えたいです。考えるには「考えの対象」が必要ですね。もしあなたが意識的に良いものを心に与えなければ、今の心の状態はラジャス的タマス的なので心はラジャス的タマス的な考えを選んでしまいます。シャンカラーチャーリヤの考えで、感覚から入るものも食事です。よくないものを食べると体が悪くなるように、感覚から入るものの波動に気をつけないと、後で心の健康状態は悪くなります。

Q：では日常の環境を整えるという努力も必要ですね。

A；私たちは、よくない環境の場所に入らないといけないことがあります。そんな時に心の健康のために一番良い方法は、神様の名前を繰り返し唱えること（ジャパ）です。そして歩くときはできるだけジャパをしながら左右を見ないでまっすぐ前だけを見て歩いてください。スワーミー・トゥリヤーナンダジーがマハートマ・ガンジーに会うためにある集会に行ったとき、ガンジーの付き人は左右を見ているのに対し、ガンジーはまっすぐ前を見て歩いていることに気づいて言いました。「マハートマ・ガンジーは心と感覚のコントロールができているから、まっすぐ前だけを見ています」

もう一つ、ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガの態度について話します。バクティ・ヨーギーは「周りの皆さんの中に神はいる」といつも考えます。相手の外見を見るのではなく、その中に宿る神を見ます。目の前にあるものすべてが神、例えばすべてがシュリー・ラーマクリシュナです。ギャーナ・ヨーギーは「私の目の前の皆さんは本当は骸骨だ。しかしその中に魂がある。すべての形あるものは幻で真実は魂だけだ」とイメージします。バクティ・ヨーガとギャーナ・ヨーガの結果は同じです。なぜなら、シュリー・ラーマクリシュナも魂ですから。私はある時はバクティ・ヨーギーの態度を取り、またある時はギャーナ・ヨーギーの態度を取っています。そのどちらの態度も私を助けていますし、面白いです。心のコントロールは大きなチャレンジなので、さまざまな方法を試してみてください。

面白いことに、ある瞬間には目の前の人を「非実在」と考えることができても、次の瞬間には同じ人が「実在」に見えます。なぜなら、これまでずっと非実在のことを実在と誤って考えていたのでそのサムスカーラの影響です。しかし、あきらめずに実践を続けると、絶対に大きな助けになります。

シュリー・ラーマクリシュナが晩年にコシポルのガーデンハウスでナレンドラ（後のスワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）や他の直弟子たちと話をしていたときのことです。シュリー・ラーマクリシュナは自らの胸に手を置いてから外側に向かって円を描くジェスチャーをしました。そしてナレンドラに「私の言いたいことが分かるかね？」と手話で尋ねました。ナレンドラが「創造物はすべてあなたから出ました」と答えるとシュリー・ラーマクリシュナの顔は喜びで輝きました。このことは、シュリー・ラーマクリシュナの信者にとって、宇宙全体はシュリー・ラーマクリシュナから出ている、ということを意味します。

もう一つ大事な話をします。実践には二通りあります。一つは聖典の勉強や瞑想の時の実践です。例えば瞑想の時に誰かの中に神を見るというのは想像的なので比較的簡単です。もう一つの実践は実生活での実践です。例えば電車に乗ったときに電車内のすべての人、全ての存在の中にシュリー・ラーマクリシュナを見るという実践です。これはとても難しい実践です。特に心に津波が起こっているとき、つまり実際に試練にさらされているときは難しい。しかし本当の基準は実際の生活でどれだけうまくやるかということです。もしそれがうまくできれば私たちが勉強し瞑想してきたことを吸収していると言えます。

「目覚めよ」の一つの意味は「常にすべての中に神を見ている状態であれ」ということです。お釈迦さまも弟子のアーナンダに「いつも目覚めていなさい」と伝えました。