

スタディーサークル (全文版)

2022年1月6日(木)

プレーマヴァーヒニー第70節

「神の化身を求めて祈りなさい」

2022年1月12日(水)

プレーマヴァーヒニー第68節

「一人離れた場所を探し、瞑想して一点集中を獲得しなさい」

2022年1月6日(木)のオンライン スタディーサークルはプレーマヴァーヒニー第70節「神の化身を求めて祈りなさい」について46名の参加のもと話し合いました。Bro. Rが趣旨説明を行いました。

神はいつアヴァター(神の化身)が降臨すべきかをご存じだが、なぜ神の降臨を求めて祈る必要があるのか？神の降臨と、内在の神への気づきのいずれを願い求めるべきか？アヴァターが降臨した場合、どのように判別できるのか？などについて意見交換しました。

参加者の皆さんからは、「(前略)自分の心の中に愛、真理や神様の性質がないときにそれを欲しいと思って祈ることが神様の降臨を求めて祈ることに繋がるのかなと思った。」「私たちも神の子だが、光の大きさは神の化身そのものとは違うものがある。(中略)肉体を持った神様の御姿を拝見して、お手本にすることで、私たちも全世界も力をいただける。この世はゲームであり芝居であると思うが、素晴らしいお芝居ができる。執着なしに素晴らしい世の中にますます近づく。」「Bro. Rのお話の中で、神の降臨というのは肉体を持った神が地上に降臨する場合と、自分の内在の神としての降臨と2種類あるというお話があった。本当に肉体を持った神が地上に降臨するためには、英知のある人々が願い求めて初めてそれが地上で肉体を持った神の降臨につながるのではないかと、いろいろなお話の中からそう感じた。内在の神への気づきは、自分たちで本当に求めることができる身近なもの。私の感覚的には内在の神への気づきは自分自身が求める一番身近なものであると思う。でも本質的にはやはり両方とも同じなのではないかと思う。」「確かに両方とも同じことだと思う。どちらかといえば内在の神は自分自身のことだが、神の降臨となると本当に宇宙や世界のすべてのものに対して恩寵が注がれると思う。」「一番自分がスワミ※1に会ってびっくりしたのは、同じ時間に別々の場所に出現されていたという話があったことと、スワミにとって何の得にもならないような宝石のような美しい御教え。人間では到底及ばないような御言葉や、犠牲の精神、無私の生き方がまったく次元が違うということに感動した。普遍性があり、分け隔てない。」「私が、スワミを神の化身だと思った理由は何なのかというと、無条件で自分の心を変容させてくれた、無条件で引き付けられたということだと思う。例えばお坊さんの良い話を聞いて理論を理解して素晴らしいと思うようなことは全然無関係に、まったく頭で考えることがなく、自分で判断することもなく、無条件で引き付けられて自分の心を変容してしまった。このことが一番驚きだったので、これは本物だなと思ったので、そこが一番だなと思った。」などのコメントの共有がありました。

サイの学生の皆さんからは、「スワミが非常に明確におっしゃっている。私たちが親切心とか同情心を十分に培うまでは、ずっと祈り続けなければならない。祈りは神様に何かくださいと求めることと解釈されるが、単にお願いするだけではなくて祈りには本当に様々なものがある。あらゆる種類の祈りは私たちの性質を反映する。例えば子供が生まれてお腹が空いたらミルクを求めて泣いたりするが、その泣くことが子供の祈り。もちろん子供が単に泣くだけでは普通に定義

るところの祈りとは違うが、実際には同じ。私たちも何か求めることがあるとき、神様を必要とするとき、何か自分の願望があるときをお願いする。もし赤ん坊がお腹を空かせても、自分は泣かないと決意したとする。そうすれば赤ん坊は死んでしまう。なぜなら赤ん坊が泣かないと、お母さんは赤ん坊に食べ物が必要だということに気が付かないから。赤ん坊にとっては泣くこと、私たちににとっては祈ること。それは私たちににとってのご利益になる。なぜなら私たちは何か必要で欲しているから。どうして私たちは祈るのだろうか？私たちは霊的には永遠の幸福が欲しいからそれを求めて祈る。本当に私たちのすべての行動やすべての語る言葉は幸せを求めてそうしている。私たちは永遠の幸福や至福を求めて祈っている。それはとても明瞭なこと。そして神との一体性を達成するときにそうなれるようになっていく。私たちは自分自身をこの人間の姿を持った自分だと理解することをやめなければいけない。その代わり自分の中に内在している本当の自分自身だということに気づくなら、その悟りがまさにアヴァターではないのかと思う。実際にアヴァターの意味は神様が人間の姿になって来てくださることだが、同時に内側の神様は決して人間の姿をまとっているわけではないがそれもまたアヴァター。もし私たちが身体でもなく心でもなく宇宙に存在する神聖なエネルギーそのものであると悟ったときには自分自身がアヴァターになるのだと理解すべき。そうなったのならそれ以上祈る必要はなくなる。多くの人がパーティ※2にいた時に行われたディスカッションでは、どうして神様がわざわざ人間の姿を取って来なければいけないのか？と疑問があった。神様は私たちに神聖になってほしいとか、より良くなってほしいとか、神になってほしいとかいろいろな目的をもって来てくださる。

(中略)サンジェイ マハリングム先生がスワミに面白い質問をされた。『スワミは人間の姿で来られたならば、あなたも祈るのでしょうか？』と質問された。

『なぜ祈らないことがあるのでしょうか？もちろん私は祈ります』とスワミはおっしゃった。『私はあなたと一体何か違うのでしょうか？何も違いません』と本当に何も変わらないことを強調されました。『至高のエネルギーが人間の姿を取り、マヤー(まぼろし)の影響をまったく受けずに振る舞います。それが私が幼い時からバジャン(神への讃歌)を始め、バジャングループを作り、ヴェーダ※3を始め、マナーサ・バジャレー※4を歌い始めた理由です』。スワミの一連の行動が、祈りは私たちに欠くことのできないものであるという証拠を見せてくださっている。例えば『神を信じない人は祈るのでしょうか？』という質問がある。

『神を信じない人でも祈るのです』とスワミはおっしゃる。神の存在を否定するのも一つの祈りの形態。神を信じていようとまいと、すべての人が祈っている。」「本当に神は全能で遍在。神は創造物のすべてを強く愛してくださっている。そしてその神と繋がるためには祈る必要がある。神に対して祈るとき、祈りの中にいることが非常に恩寵深いことだと思う。祈りが神と直接つながるリンクそのもの。なぜ神に祈るかということ神だけが唯一の拠りどころであるを知っているから。その神様が私たちにいかなる状況にあっても面倒を見てくださっている。祈りはどのように神にたどりつけるのかという原理・原則を教えてください

のでもある。私たちが誠実に祈りを行うときに、必ず神様はその祈りに応えてくださる。祈りをしているときには、自分自身をより人間に形作っている。私たちは祈り、神を覚えていることで繋がりを続けている必要がある。」、「神が降臨される目的は私たちが内側にある神性に気づくようにしてくださること。これまでいろんなアヴァターが来られたが、ラーマ※5、クリシュナ神※6、シルディ サイ※7、サティヤ サイは、御教えをとおして私たちの内側に神性があるということをおして体験させてくださった。今の質問は神の降臨と内在の神と、どちらが大事なのかという質問。自分の意見では、外側の神の降臨が、私たちの内側の神への気づきを促進してくれる。神の降臨、内在の神への気づき、この2つのことが違うことだとは思わない。まず一つ小さな例をあげたい。南インドにラマナ・マハルシと呼ばれる聖者がいる。普通の一般的な家庭に生まれ、普通の人間として生まれたが、非常に強力な霊性修行を行った。後には非常に多くの方が彼のことを神ご自身として呼ぶようにまでなった。なぜ彼が神ご自身であるとまで多くの人々が考えているかというと、強力な修行によって神自身のことを理解するに至ったから。多くのヒンドゥー教の聖典には神を理解したものは神になると書かれているから。普通の人間として生まれても、様々なアヴァターの御教えを取り入れて大変な修行して、それをとおして成長することによって、神と同じレベルに至ることが可能であることを示してくれた。繰り返しになるが、この二つのポイント、神の降臨と内在の神の気づきは、二つの違ったことではなく、神の降臨というものが内在の神の気づきを促してくれると理解している。」、「スワミがなされたことから明らかなように、肉体を持って神が来られることが私たちの内側に神を祀ってくれるということだと思ふ。アヴァターが来られたということは、彼が方向を示す星（北極星のように）であること。すべての人がその方向に向かってたどりつくことを教えてくれる、導く星のようなものだと思う。でも、その導く星というものは、私たちを変容させてくれる星でもある。自分が思うのは、ハートの中に神が降臨することは、単に外側に神が降臨する以上に大事なこと。たとえ神様が姿形、肉体をまとったとしても、もし私たちが彼と同じ道をたどろうとしなかったり、真剣にとらえようとしなかったり、彼を愛そうとしなかったり、変容しようとしなければ、どんな神様が来ても、それは無駄になってしまう。バガヴァットギーター※8の最終章に、あるシローカ(詩節)※9がある。ビーシュマ※10が矢に倒れて、死の床に伏しているときに関するもの。そのときにクリシュナがダルマラージャ※11にビーシュマの所に行って彼からダルマ(正しい行い・正義)のことについて学んでくるようにと命じた。真のダルマが地上に確立された時には、本当に皆がダルマを守り、その時には地上には統治者が必要なくなり、王とか大統領はいなくてもよくなるという話があった。神のような守護者も必要なくなる。なぜなら私たちがお互いを守るようになるから。その時に人間の間にある関係は、ただ愛であるということ。世の中がそのような理想的なダルマ的な状態を達成するまでは、私たちの中にこのような祈りが内側で常に必要になってくる。」、「この質問に関して帰依者がスワミと同じ質問をしてきた。『どのよう

にプレーマ サイ※12を認識できるか』という質問。するとスワミは、『それなら私の人生は無駄だったのでしょか?』とおっしゃった。この時代にはスワミが来られて私たちにいろいろなことを体験させてくれた。スワミがおっしゃることを聞いたり読んだり近くにいることを楽しんだりしてきた。しかし、次のアヴァターの話をするフォーカスがスワミではなくなってしまうのではないかと。スワミがおっしゃったことをふまえば、もうスワミで十分ではないか、これはパート1、パート2、と続いていく映画のようなものではない。次のアヴァターに関する記述は、今のサティヤ サイの時代ではなく、さらに先の時代を生きる人のためにおっしゃっていると思う。時が変わり、社会も移ろいでいく中で、必要なアヴァターや御教えはまた異なったものになっていく。今この時代で目の前に何が必要であるかということが、私たちがフォーカスしなければいけないポイントだと思う。アヴァターの降臨の目的には内なる気づきを促進することがあるが、本当に私たちが神の降臨によって内なる神への気づきを得たのであれば、どうして次の神の降臨が必要だろうか?内在の神への気づきが得られたのであれば、それがすでにゴールではないか。神様と一緒に内なる神を見て、それと一体化した時にはさらに次の外側のアヴァターの降臨を探し求める必要はなくなると思う。」、「クリシュナ神がバガヴァットギーターで『ダルマが衰えた時には私はいつでもやってくる』とおっしゃっている。アヴァターが来てくださることについて二つの解釈がある。一つは果たして肉体を持って来てくださるのか、あるいは私たちのハートの中にやって来てくださるのか。サンスクリット語でのバガヴァットギーターの言葉の解釈では両方が可能であって、アヴァターとしての意味と、ハートの中に来られるのと両方の意味が込められている。肉体の姿をまもってくださるアヴァターも、あるいはハートの中に祀られるアヴァターも両方とも私たちのダルマを取り戻す上でどちらも重要。『神は全能でいらっしゃるの、いつ私たちのところにやってきて祝福を与えるべきなのか完全ご存じなので、どうして私たちは祈る必要があるのだろうか?』という疑問が示される。その答えが非常に大事ではないかと思う。この章を読んでいるときに、ラーマヤナ(古代インドの叙事詩)※13で読んだことを思い出した。ダシャラタ王※14には長い間子供がいなかったので、神様に子供をくださるように祝福を祈った。多くの賢者やリシ(聖者)が出席して、ヤグニヤ(供儀)を行った。その中のリシが神様に話しかける機会を得て、その儀式の中で神様がアヴァターとして来てくださるようお願いした。そのリシは悟った魂だったが、悟ったステージにいるリシにとってさえも神ご自身が化身されることごとくとてもとても大事だった。この章を読んでいくことがこの点についてより深く考えていくことを助けてくれると思う。」などのコメントの共有がありました。

動画では、バギア先生(サティヤ・サイ大学)によるスワミのアヴァター時代の劇に関する見解のお話を紹介しました。

※1スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

-
- ※2パルティ：プッタパルティのこと。スワミの生誕地であり本拠地である町の名前。
- ※3ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュルヴェーダ、リグヴェーダ、アタルヴァヴェーダ、サーマヴェーダの四つに編纂した。
- ※4マーナサ・バジャレー・グルチャラナン：「心の内で神を崇めなさい」という意。1940年10月20日、御自身が14歳の時に、自分はサイ・ババである、自分はアヴァター（神人）であると宣言した際の人類に対する最初のメッセージ。
- ※5ラーマ：トレターユガにおける神の化身、美德と正しい行いにおける最高の模範。
- ※6クリシュナ神：ヴィシュヌ神の化身、ドワーパラユガにおける神の化身 純粋な愛の具現。
- ※7シルディサイ：1838年9月27日に降臨した神の化身。1918年(大正7年)のヴィジャヤダシャミーの日(10月15日)午後2時30分に肉体を離れた。
- ※8バガヴァットギター：マハーバーラタの戦いの前にマーヤーによって戦う意気を失ったアルジュナにクリシュナが説いた御教え。
- ※9シローカ(詩節)：心を楽しませる同じ音節をもつ四つの句で組み立てられた詩節。
- ※10ビーシュマ：『マハーバーラタ』の英雄でシャーンタヌ王とガンガー女神との間の

1/12 (水) のオンラインスタディーサークルはプレマヴァーヒニー第68節「一人離れた場所を探し、瞑想して一点集中を獲得しなさい」について52名の参加のもと話し合いました。Bro. Bによる趣旨説明がありました。

日常生活において一点集中を高めるためにどのような取り組みが有効か？行動の成果に対する欲望を捨てるためには、どのような考え方、取り組みが有効か？世界に幸福を確立していくためには、どのように願望を方向づけ、行動すると良いのか？などについて話し合いました。

参加者の皆さんからは、「質問を読んで今日何度も考えていた。私にとってはそのことに対する真剣度が一番大事だと思う。一点集中したいと思う真剣度が必要。そのためには一つひとつの物事に小さな目標に設定して期限を決めていくと良いと思う。」「できれば静かなところに行く。ハヌマーン※1をお手本として自分の身体をすべて、さらに地球や宇宙すべてが『オーム サイ ラム※2』の文字で満たされるようなイメージをもつ。」「富山県にとっても素晴らしい帰依者でBro. Kという方がいらっしゃったが、昨年亡くなられた。もし生きていらっしゃれば、今日は89歳の誕生日だった。Bro. Kは達筆で、書かれたいろいろなスワミ※3の御言葉がある。その一つが今日たまたま出てきたが、そこにはこう書いてあった。『欲望のコントロールなしに幸福がもたらされることはありません』と。自己コントロール、欲望をコントロールすることが大事。欲望をコントロールすることによって本来はあまり良くない欲望もポジティブな方向性にもっていくことができる。結果として欲望が捨てられることになると思う。Bro. Kがよくおっしゃっていたのは、菜食の大切さ。感情の清らかさとか、マインドや精神的な清らかさ、健康に結びついていく面がある。食物が人格をつくるし、心をつくるし、悩みもつくる。菜食によって欲望をコントロールすることがとても楽にできるのかなと思う。」「すべてを神に捧げることを忘れないこと。例えばイベントを計画する際、他人の評価をすぐ考えてしまったり、人が集まるだろうとか、盛大にできるだろうかなどと、他の人のことを考えたり、どう思われるだろうかと考えたりすると、いろいろな欲望が生じてきてしまう。でも、本当にすべてのことを神に捧げるつもりで行うことが、捧げるということ。その原点を常に忘れなければ欲望は抑えられるか、湧いてこないと思う。」「欲望をコントロールすることが、よりポジティブな意味での欲望に置き換えること、あるいはもっと大きな(霊的な)成果があるという見方をするということが前提になると思う。行動の成果を求めず、世界の平和を確立することに携わるにしても、結果を求めるのではなく、神の道具として働く(神への奉仕)、神に喜んでもらうためにという欲望に置き換える。そういう意識のもとに行動することが大事なのかなと思う。私たちが神の道具として世界の平安のために何らかの奉仕に関わっていくということが、自らの内なる世界を平安にする。世界への奉仕のために行動できるチャンスを与えていただいているという気持ちで行動することが大事なのかなと思う。」などのコメントの共有がありました。

サイの学生の皆さんからは、「バールヴィカス(子どもの開花教室)の先生が私たちに教えてくれたことをシェアしたいと思う。バールヴィカスの先生が『私たち皆が、日常生活において誰も一点集中をもっていない』とおっしゃった。一点集中を培う手法としては、理論上はいろいろな文献に書かれていることや他のアヴァター(神の化身)がおっしゃった情報もある。実際には私たちが教えられていることを、どのくらい日常生活で応用していく能力が私たちにあるのかということだと思う。(中略)バールヴィカスで自分と年が同じ友達がいた。お行儀が悪い友達で、心がいつも定まらず不安定で多動な友達だった。例えば瞑想のために座ってしましようとか、5分間同じ場所に座ってしましようと言われてもできない生徒だった。勉強する時も5分間しか座っていられなかった。それくらいの年齢の子供たちは皆同じような問題を抱えていた。その落ち着きがない生徒も、バジャン(神への讃歌)だけは好きで、夕刻の時間にバジャンの時だけ30分間座っていることができた。そして他の人が彼に何も指図したわけではないのに、自然とバジャンの時間になるとやって来て、バジャンが終わると帰っていた。両親に対してバールヴィカスの先生は『彼はバジャンに傾倒しているから、彼にはこれをやらせておきましょう。他のことを彼には無理に強制しないようにしましよう』ということだった。バジャンをずっと続けていくことが一種の薬のようなものだった。それをずっと続けていけば自然に彼のいろいろな特質を変えていき、それ以上に何かを意図しなくてもそれが薬となって、時と共に彼を変容させることができた。その彼も今は25~6歳の年齢になっているが、とても落ち着いていて、話し方も穏やかで、本当に子供の頃の振る舞いとはまったく対照的。バジャンという、彼ができることを自然にやってきたことが、そういう特質を培わせることになった。中学、高校に行った時、次第に変化が自然に起こり、中学の時にはまだそれほど長く勉強できなくても高校に行くと普通に日に3~4時間勉強できるようになっていた。このような例にならうのであれば、私たちが無理をしなくてもできるような自然にできる活動の一つでも見つけて、その活動を絶え間なく行っていけば、それによって変容していくことができるのではないかと？それによって穏やかで余計な思いを伴わないような特質になっていくのではないかとと思う。」「マインドフルネス(現在に集中すること)が一点集中を高めるために必要。私たち自身のことをマインドフルネス的な姿勢で知ることができれば、より善くなって、より健康になって、より幸せでいることができるだろうと思う。もし私たちのエネルギーや心をポジティブな要素により集中できるようになれば一点集中に繋がっていく。ポジティブさをもたらしてくれる美徳があれば、それをとおして一点集中がもたらされると思う。一点集中を得るためには心を神に結び付けておかなければならない。多くの思いをもつのではなく、ただ神のことだけを考えていく。そうして初めて私たちのビジョンがハートの中におわす神に固定される。座っていようと仕事をしていようと、くつろいでいようと、私たちの身体やエネルギーは生活の中のポジティブな面の真ん中に集中していなければならぬ。それを、忍耐をもってコンスタントにやっていくことが必要。一点集中とは過去でも未来でもなく

現在に一点集中すること。」「日常生活では完全に結果を期待しないことはとても難しいことではある。私たちは人生においてはいろいろなゴールであったり、後のキャリアだったり、そういうことも心に留めながらいろいろなことをやっている。でも、少しずつスワミが期待されているような境地へと至って行けるように自分自身をトレーニングしていく必要があると思う。あまり無理をすると、何日かするといろいろ期待をしてしまう普通の状況にすぐ戻ってしまったりしがちだと思う。サーダナをとおして自然にそうなるっていくことが大事なポイントではないかと思う。個人的には、自分自身をトレーニングしていくための様々な方法があると思う。一つは平等心をもってということ。満足を得るために何かの結果を期待して、予想したような結果が得られないと、がっかりしたりすることになる。そして期待どおりになると、また舞い上がったりする。平等心を培っていくと、ゆっくりとそういう結果を求める態度から抜け出していくことができるだろうと思う。なので、結果が来ようとも、来まいとも一定の満足を得られるように訓練していく必要があると思う。そして二つ目は自分自身を神ご自身の道具であると考え、そしてその際には、行動することだけが自分たちの唯一の義務であると考え、ことだと思ふ。このような振る舞いや心のもちようが、より期待が少ない人生につながると思う。自分の考えに基づけば、この二つが大事ではないかと思う。」「もし私たちが何らかの結果を期待していて、何かの果実を求めて、それを得られなかったら悲しくなる。より良い方法は、もっと旅の道そのものにフォーカスを置くことだと思ふ。そして、どのようにゴールに辿りつくのか、その全体のプロセスによりフォーカスすることだと思ふ。どういう行動を行うにしても、それを奉仕的な観点から考えること。一つひとつの奉仕の活動が、私たちが成長していくための機会。その結果が何であれ、私たちはその結果を含めて神に捧げることができる。そして私たち自身をより良い人間へと形づくっていくことができるだろう。そして、そのようなプロセスは、結果にも自然につながってくるだろう。それが、ゆっくりと、行動の果実への欲望を取り除いていくことにつながると思う。」「世界中の人々、人間も動物もすべての物が皆いつも幸せになりたいと思っている。多くの人はエンターテインメントを見たり、本を読んだり、一人ひとりが異なる活動に従事して幸せになりたいと願っている。一つの考え方だが、自分の周りにいる人たちすべてが幸せになるように、まず自分自身から幸せでいようと考えることが大事ではないか。たとえ自分が幸せでも、周りの人たちが幸せでないなら、それは自分の幸せに影響を与え、と思う。周囲のすべての人が、自分が幸せであるのと同じように幸せであるべきだと思ふ。そのように自分が幸せでいることができるのなら、それは世の中の幸福に対するとても大きな貢献になるのではないかと思ふ。例えばコロナウイルスを例に考えると、仮に自分がコロナウイルスにかかっていなくて、一方で周りの人が皆コロナウイルスにかかっていたら、それは当然自分にも影響する。だからこそ周囲の人も自分自身も常に誰もが健康でいられるように祈っていく必要がある。これも一例だと思ふ。」などのコメントの共有がありました。

動画では、バギア先生（サイ大学）の一点集中に関するエピソード（通訳含め27分）をご紹介します。

※1 ハヌマーン：『ラーマヤナ』に登場する猿。ラーマを深く信愛し献身をささげた。風の神の子で空が飛べたため、飛んで薬草をとりに行ったり、海の上を飛んでランカを偵察に行ったりと、多大な貢献をした。

※2 オーム（シュリー）サイ ラム：サイ ババの信者が改まった席での挨拶などとして使う文言。オームは原初の音なる聖音、シュリーは男性につける敬称、サイはサイ ババのサイ、ラムはラーマ神の意。

※3 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。