**第12回 スワーミー・メーダーサーナンダ師 熊本講話**

**講話テーマ「真の自由とは」**

2015年11月29日（日）

自由とは何ですか？

皆さん「自由が欲しい」とよく口にしますが、私たちの言う自由とは何でしょうか？

それは「自分の好き」です。自分の好きなものが食べたい、好きなやり方でやりたい、好きなように考えたい、好きに話したい、好きなものが見たい、好きなように働きたいなど、誰にもコントロールされずに自分の欲しいものを得たり、好きなようにやりたい。

「体・感覚・心・知性のレベル」で好きなもの、好きな事をやりたい－それが自由です。

例えば、3歳ぐらいの子供はあちこち歩き回りますね？でもお母さんは「ダメ」と言います。お母さんは子供をコントロールしたいのですが、子供は言う事をききません。

このように、自分の好きな事をやりたいという欲求は子供の時から始まり、死ぬまでずっと続きます。そしてまた、自分は人をコントロールしたいのですが、他の人にはコントロールされたくないのです。

自由には大きく次の４つのレベルがあります。

1. **一般的（社会的）レベルの自由**

**A. 政治的自由（Political freedom）**

インドはイギリスの植民地でしたが、後で独立しました。

日本でも第二次世界大戦後は、アメリカなど連合国諸国に占領され自由を失いました。

**B. 社会的自由（Social freedom）**

インドは社会のカーストがあり、上のカーストの人は下のカーストの人を抑圧しました。

アメリカでも、イギリス人（白人）はアフリカ人（黒人）を迫害し、社会的な自由はありませんでした。

C. **宗教的自由（religious freedom）**

イスラム教徒の国アラビアでは、飛行場の手荷物検査で神様の像は捨てなければなりません。宗教の自由がないのです。またある教会は他の教会を制御します。例えばロシアではロシア正教会が全てを制御し他の教会を制御しています。自分の信じる宗教の実践や信仰を広げる「宗教の自由」がありません。

D. **経済的な自由（Economic freedom）**

仕事をしたくても仕事が無い。好きな仕事に従事できない。また会社の経営者が労働者から搾取するというのも経済的自由が無いという例です。

E. **表現の自由（Expression freedom）**

自分の意見を新聞や雑誌などで自由に公表できる事。しかし政府の批判をすると政府から抑圧され自由がなくなります。

これら５つの自由は「自己成長（development of personality）」と「良く生きる（good living）」ために必要ですが、この類の自由は「絶対の自由」ではありません。

1. **個人的（肉体的）レベルの自由**

あちこち行きたい、座りたい、富士山の景色を見たいなど、私たちは普段、個人的レベルで自由に行動できます。しかしお腹が減ってきたらレストランを探さないといけない。そして食べた後はトイレに行きたい。疲れたら眠くなる。喉が渇いた、お腹がすいた、トイレに行きたい、寝たい…それらは全て「体の奴隷（slavery of body）」です。本当は寝たくなくても寝ないと次の日働けない。食べたくなくても食べないと力が出ない。

－スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、「アートマン（魂）は本来いつも自由だが、体がある時には体の奴隷になっているので、とても矛盾し、大変な状態になっている。」と言っていました。

このように、肉体的レベルでは「絶対の自由」は得られません。

1. **感覚的レベルの自由**

目、耳、鼻、舌、皮膚など感覚的レベルで、私たちは見たい、聞きたい、嗅ぎたい、味わいたい、触りたいと思います。でも見たいと思ったものが何でも見れますか？聞きたいものが何でも聞けますか？－それには限度があります。もしお金がなかったら食べたくても買うことができません。それでも満足させようとすれば罪を犯すことになります。

このように感覚的な自由も、社会や国のルール（法律など）があるので自由に満足させる事ができません。感覚のレベルでは「絶対の自由」はないのです。

1. **心のレベルの自由**

－なんでも自由に考えたい－でも心のレベルで正しい考え（公平な考え）はできますか？

我々には心の鎖があります。

A. 否定的な感情。

例えばうぬぼれ、怒り、貪欲、利己的な考え、執着などです。

これらがあると正しい考えができません。

B.狭い視野（obsessoin）。

例えば性別による見方をみてみましょう。女性は女性のものの見方考え方で、男性は男性のものの見方で考えます。そうすると考えは一方的で狭くなり、自由な考えではなくなります。

また国の問題を考える時、インド人ならインド人的に、日本人なら日本人の考え方で世界の問題を解決したいと思います。例えば日本の仏教の男性の考え方は、初めは男性として、次に日本人として、そして仏教徒として考えるので、だんだん視野が狭くなり、本当のものの見方や考え方ができなくなります。

なぜなら、宗教、国、性別、また前世から引き継がれている自分の傾向（サムスカーラ）や育つ環境などで考え方が限定されてしまっているので、心の自由がないのです。

これは本当に自由な考えとはいえません。これが心の鎖です。

みんな自分のものの見方で考えてしまいますが、本当の自由は狭くなくとても広い。したがって心の自由も本当の自由ではありません。

以上４つの自由を見ても「絶対の自由」ではなく、とても狭く、時々色々な問題も生じます。

なぜなら、すべての自由の対象は一時的で有限なので、その結果も一時的で有限だからです。

**自由と制御（コントロール）の問題**

例えば夫婦の場合を考えてみてください。旦那さんは自由が欲しいですが奥さんは旦那さんを制御したい。奥さんは自由にしたいのですが旦那さんは奥さんを制御したい。

皆さん自分は自由が欲しいのですが、人には自由を与えたくないのです。

自由について考えた時、この種類の矛盾が多くあります。

**どうやって自由になれるのか？**

ではどうすれば絶対の自由、本当の自由を得る事ができるのでしょうか？

それは肉体的レベル、感覚的レベル、心のレベルでは不可能で、霊的なレベル（魂のレベル）でのみ可能なのです。なぜできるのかというと、魂は永遠で無限で絶対ですから、魂のレベルでの自由も永遠で無限で絶対になるのです。

**パンチャコーシャ（5つの鞘）**

我々の人格は5つのレベルの鞘（パンチャコーシャ）で覆われています。

①肉体的のレベル：血、肉、骨など（一番外側の粗大な体）

②生命エネルギーのレベル：エネルギーが無いと仕事できない。

③心（感覚）のレベル：見たり聞いたり、想像する、考える、感情など

④知性のレベル：決断、分析、創造する

⑤自我のレベル：「私」「私の～」など（一番内側の精妙な体）

※注釈：一番内側の人格の基礎⑤を覆うように、④③②①と包んでいるイメージ。

そしてこれらのレベルで、また色々な欲求が出てきます。

体のレベルであちこち行きたい。

感覚のレベルでは見たい、聞きたい、話したい、味わいたい、触りたい。

心のレベルでは色々考えたい。

知性のレベルで色々勉強したい。－などなどたくさん欲求があります。

この外側のパンチャコーシャに対して、人格のもと（基礎）は内なる自己、魂です。

ヒンドゥー教の聖典、サンスクリット語ではアートマン（Atmam）と言います。

それでは魂とその他のレベルは何が違うのでしょうか？

・魂以外全てのレベルは一時的ですが、魂は永遠です。

・魂以外全てのレベルは有限ですが、魂は無限です。

・魂以外全てのレベルは相対的ですが、魂は絶対です。

・魂以外全てのレベルは束縛された状態ですが、魂は自由です。

・魂以外全てのレベルは物質ですが、魂だけは意識です。

ではなぜ物質なのに動くことができ、感覚があり、心は考え、知性があるのでしょうか？

それは、体は物質でできていますが、魂の意識を借りて働いているからです。

魂以外の自由の対象は物質で一時的ですから、永遠の自由ではありません。

魂は永遠で無限で絶対ですから、魂のレベルで自由も永遠で無限で絶対です。

もし絶対の自由が欲しいなら、肉体レベルや感覚のレベル、心のレベルで探さないで、魂のレベルで自由を探してください。

**基本的な欲求**

ではなぜ我々は皆自由が欲しいのでしょうか？

－我々の本性は魂。魂は永遠の自由だからです。

またどうして我々は死にたくない、長生きしたいのでしょうか？

－なぜなら我々の本性は永遠で無限だからです。

どうして楽しみたいのでしょうか？

－楽しみは我々の本性だからです。

どうして知りたいのでしょうか？

－知識は我々の本性だからです。

我々の本性はサット・チット・アーナンダ・ムクタ（Sat Cit Ananda Mukta絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由）です。

それではなぜ我々は自由になれないのでしょうか？

それは楽しみを得る方法が間違っているからです。

それは魂のレベル（アートマン）でだけ可能なのです。

また、我々の本性は自由なのに、どうしてこのことを理解できないのでしょうか？

その原因として、ヒンズー教の考えで「マーヤ（霊的な無知・幻）」があります。

マーヤの影響で我々は本性がわからなくなっているのです。

しかも前世からずっと続いているので、その霊的な無知は深くなっています。

**３つのグナ**

マーヤには３つのグナ（性質）があります。サットワ・ラジャス・タマスです。

サットワは良い性質で、慈悲、調和的、非利己的な性質など。

ラジャスは働きすぎや野心、貪欲など。

タマスは怠け者で、いつも寝てばかり、動きたくないなどの鈍い状態や、無知、残酷などです。

マーヤはその３つのグナ（性質）で作られています。またマーヤは我々の魂の鎖です。

**マーヤ（霊的な無知）**

では、どのようにマーヤは我々の本性である魂をカバーしているのでしょうか？

インド哲学のアイディアでは「アッディヤーサAdhyasa」と言います。「重ね合わせる（superimposition）」という意味です。

マーヤ、霊的な無知はどのように働いていますか？

マーヤの最初の段階は重ね合わせる事です。

ではどのように重ね合わせるのでしょうか？

例えばちょっと想像してください。夜、あなたは田舎の道を歩いていて突然ヘビを見つけました。怖くて「助けて！」と叫ぶと、その声を聞いて別の人がやってきて、ライトで照らして見ました。よく見るとそれはヘビではなく縄でした。

この時、暗さの影響で、あなたは縄を見ないでヘビを見たのです。

何を重ね合わせたのでしょうか？

初めに暗闇が、縄の本当の姿をカバーしました。

次はあなたの想像が、そこにヘビの姿を重ね合わせ、

そしてライトの光が、非重ね合わされました。

あなたは光によって縄の本当の姿がわかったので、ヘビという想像がなくなったのです。

それが「非重ね合わせる（de-superimposition）」という事です。

この例のように、マーヤのベールでカバーされている為、我々は「自分の本性は魂」という事を忘れ「私は体」と思っています。それが「重ね合わせる」です。我々の本性は魂ですが、無知の影響で、それを見ないで、魂の上に体だという考えが重ね合わされているのです。

しかし、知識を得るとマーヤはなくなります。それが「非重ね合わせる」です。

すると「私は体」という考えがなくなって、「私は魂」という考えが出てきます。

「重ね合わせる」は「マーヤ」です。

「非重ね合わせる」は「知識」です。

知識が出るとマーヤは無くなります。マーヤが無くなると私の本性は魂だと理解できます。

そうすると「絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由」全てが現れます。

しかしそれらは本来我々の中にありますが、「気づき」がないのです。

今日の話の目的は何ですか？気づいてください。

しかし、このように勉強して時々気づきがあったとしても、また忘れることも結構あります。

例えば空。曇りの時でも少し青空が見えていますが、また青空は見えなくなってしまいます。

ある部分だけ太陽が見えますが、またすぐ太陽は雲にかくれてしまう－我々と同じです。

時々我々は気づきますが安定していません。

ではそのために何をしますか？

いつもいつも考える事が大事です。

我々の本性は魂だという事を思い出してください。それが実践です。

「私は体ではない。私は心ではない。私はアートマンです。私は魂です。」

「私は束縛がなく自由です。私は執着がなく自由です。私は欲望はなく清らかです。私は欠点がなく純粋です」

このように、マントラ（聖句）みたいにいつも繰り返し唱えて考えてください。

我々の僧団の聖者、シュリー・ラーマクリシュナの面白い助言があります。

「もしあなたが『私は束縛されている、私は欠点だらけだ、私は不純だ』とばかり言っている人は、本当に束縛された状態、不純になってしまいます。」

しかしそうしないで反対をしてください。『私は自由です。自由です。自由です。私は清らかです。清らかです。清らかです。私は純粋です。純粋です。純粋です。』とマントラみたいに唱えましょう。

私たちには少し欠点はありますが気にしないで、それを否定してください。それが肯定的な方法です。

少し束縛があってもそれを否定して「私には束縛は無いです。無いです。無いです。私は自由です。自由です。自由です。」

「私は魂です。体ではない。私は体の奴隷ではない。私は心の奴隷ではない。私は知性の奴隷ではない。自由です。自由です。自由です。」と心で何度も繰り返し、自分に言い聞かせてください。

ここで、古代インドの有名な聖者で哲学者でもあったシャンカラチャーリアが作った、「ニルヴァーナ・シャタカム」という6連詩（讃歌）を紹介しましょう。

1.私は心でもなく、知性でもなく、自我（エゴ）でも記憶でもない。

耳でも舌でも鼻でも目でもない。

空でも大地でも火でも風でもない。

私はシヴァ。サッチダーナンダです。

私は絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由です。

2.私は生命エネルギー（プラーナ）ではなく、５つの活力の息でもない。  
７つの体の要素でもなく、５つの鞘（Kosha)でもない。  
会話の器官でも、手でも、足でもなく、生殖器や排泄器官（肛門）でもない。

私はシヴァ。絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由です。

3.私には嫌いも好きもなく、貪欲や妄想もない。

うぬぼれや嫉妬もない。  
宗教（ダルマ）や富、束縛も解脱（モクシャ）もない。

私はシヴァ。絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由です。

4.私には善も罪も、喜びや悲しみもない。

マントラも聖地も聖典（ヴェーダ）も、儀式もない。

経験でもなく、経験の対象でも経験している者でもない。

（食べる人でも食べ物でもない）

私はシヴァ。絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由です。

5.私には死もなく、恐れもなく、カーストも差別もない。

父も、母も、誕生もない。  
親戚も友人も教師（グル）も弟子もいない。

私はシヴァ。絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由です。

6.私は決して変化することなく、姿かたちもない。

私は全ての感覚器官、あらゆるところに偏在する。  
私は束縛や自由にとらわれない。

私はシヴァ。絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福・絶対の自由です。

これを何回も何回も、朝から夜まで繰り返し唱えてください。

そして自分で自分に言い聞かせてください。

我々は子供ではありません。子供はお父さんお母さんが教えますが、大きくなったらどなたがあなたを教えますか？あなたは自分で自分に教えるのです。

そうするとだんだん自分の本性が理解できるようになってきます。

ところが、自分の本性を聞いてもいくら聖典を勉強しても、その考えが安定していないのはなぜでしょうか？

一つ物語があります。刑務所に入っていたある中国人の話です。

その男は、薄暗くてあまり日光が入らない独房に40年間いましたが、40年経ってやっと自由の身になりました。ところが外の世界は太陽の光がまぶしすぎたので、また刑務所に戻ってきてしまいました。男は「私は外の光に耐えられないから、またもとの独房に戻して欲しい」と看守に言ったそうです。

彼は、40年もの間暗闇にいたので日光に耐えられなかったのです。我々の状態も同じ。前世からずっと束縛の状態だったので束縛が好きになりましたから、「自由」と聞いても「自由が欲しい」というやる気がでないのです。

時々、本当の野菜の味がわからない人が無農薬の野菜を食べると、味が変だと思うことがありますね。本当の味の経験がないのでわからないのです。

それと同じように、我々は束縛された状態にずっと入っていましたから、「我々の本性は魂」なのですがわからないのです。

考えてください。我々は、朝から夜まで全ての考えの中心は「体」ではないですか？

例えば食事。食事の為にお金を稼がなければならない。仕事、ヨガ、お風呂、睡眠、

前世からだけではなく、朝から夜まで、生まれてから死ぬまで「私は体・体・体…」。

「私は魂」という考えがないので、我々は苦しみの状態が出ています。無知の状態です。

しかし、もしその苦しみ・悲しみ・ストレス・疑い・心配・恐れを無くしたいなら、この状態を直したいと思うのなら、今からもっともっと考えないといけません。

どうぞ皆さん繰り返し唱えてください。

「私は自由です」「私は純粋で清らかす」「私は完全です」。

私はSat Cit Ananda Muktaです。

私は絶対の存在・知識・至福・自由です。