# 霊的な生活の課題(第1部)

### 2015年4月19日

### 逗子協会

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

いろいろな宗教団体が教会やお寺で、講話など様々なプログラムを主催しています。そういうプログラムに長年参加しているのに霊的レベルの進歩があまり感じられないことがあります。なぜでしょうか。霊的に進歩すると、感情の起伏が少なくなり、自制心が強くなり、穏やかになるという特徴がありますが、なぜ自分はそのような状態になっていないのでしょうか。長年教会やお寺に通っているのに、霊的なレベルが変わらず、自分の性質は以前のままで、人生によくないことが起こり続けるのはなぜなのでしょうか。

この重要な問いに対する答えを得るには、真剣に内省することが必要です。樽の一番上まで水を入れようと思ってどんどん水を入れるのに水位が上がらないとすれば、きっと樽には穴が開いているのでしょう。穴をふさがないと水位は上がりません。私たちの霊性レベルも同じです。今日のテーマである「霊的な生活の課題」とは、世俗的な性質を霊的に変え、無執着で純粋で穏やかになって、真の喜びに満たされるにはどうすればよいか、ということです。霊性の樽のどこに穴が開いているのか分からなければ、私たちの霊的レベルは上がりません。

では、霊的な生活とはどのようなものか、宗教的な集まりに出席することが霊的な生活の目標達成にどのように役立つのか、考えてみましょう。

## 神様への愛か、伝統か

まず、宗教的な生活と本当に霊的な生活の違いを明確にしましょう。私たちは、お寺に行き、宗教的な祭事に参加し、賽銭箱に100円投げ入れて自分や家族のために祈り、満足して家に帰ります。これは「宗教的」です。では、霊的な生活とは何でしょうか。人生について深く考えて適切な答えを得ること、これが「霊的」です。深く考えるとは、例えば、自分の真の性質とは何だろう、どうしたら自分の心をコントロールできるだろう、常に平安と幸福の境地にあるにはどうすればいいのだろう、この世に生まれてくる前はどんな自分だったのだろう、死んだら私という存在はなくなるのか、それとも自分の一部は生き続けるのか、過去世や来世はあるものなのか、などです。

宗教的な生活は、儀式的、物質的、利己的で、肉体と心が中心です。神様とは「自分の様々な願いをかなえてくれる存在」と考えているだけで、他者の願いのことは考えていません。特別な日にお寺に行くのは伝統だから、という人にとっても、神様は困ったときにだけ救いを求める対象に過ぎません。問題がなくなれば神様のことなどすっかり忘れ、神様はお寺に一人寂しく放っておかれます（笑い）。

霊的な生活では人生について深く考えるわけですが、なぜ霊的な生活の方が宗教的な生活よりも大切なのでしょうか。それは、伝統や宗教儀式だけでは、一時的な喜びや安心は得られても、永続的な平安や幸福は得られないからです。ただし、宗教的な生活でも、世俗的な生活よりははるかによいと言えます。世俗的な生活は感覚的な満足が中心なのでたいてい後から苦しみがやって来ます。宗教的な生活を送っていると、真の平安や喜びを垣間見ることができます。

## 実現可能な目標を設定する

霊的な生活の究極の目標は、悟りを得ることです。しかし、ゴールに向かって少しずつ進むよう心がけて下さい。ひとっ飛びで到達しようと考えることは現実的ではありません。まず実現可能な目標を設定して、ゆっくりと確実に最終目標に進むようにしましょう。目標が高すぎて達成できないと、自信をなくして霊的な実践を一切しなくなってしまうかもしれません。

例えば、いつも朝7時に起きている人が、早朝（ブラフマムフールタ、Brahmamuharta））の瞑想の素晴らしさを説く本や講話でやる気を出して、翌日から朝4時に瞑想しようと考えたとします。恐らく、決めた時間に起きられないか、無理矢理起きても瞑想中に居眠りするか、どちらかでしょう。何日か経つと早朝の瞑想をあきらめ、二度とやらなくなってしまうかもしれません。ですから、最初の数週間は目覚ましを朝6時にかけて起きて瞑想し、これができたら次に朝5時に起きる、という風にすれば、最後には朝4時から瞑想できるようになるでしょう。同じように、最初から2時間瞑想しようとしたら、たぶん続かないでしょうから、初めは20分間にして、そこから少しずつ瞑想する時間を延ばすのです。節制、純粋、聖典の勉強などの実践もすべて同じです。成功の秘訣は、実現可能な目標を立て、そこから少しずつハードルを上げていくのです。

## 霊の真の性質

霊的な生活とは霊を中心にしており、宗教とは神様を中心にした信仰体系ですから、初めに、霊とは何か、神様とは何か、そして霊と神様はどのような関係かを理解する必要があります。自分の人格について考えるとき、肉体、感覚、心、知性、エゴなどが組み合わされたものを想像します。これらの中でよく分かっていないのは、魂、すなわち真我、霊という存在です。魂は人格の基礎であり、魂の本性は意識です。人格のその他の面の本性は単なる物質です。単なる物質である肉体や目や心が、どうやって動き、見、考えるのでしょうか。

それは、霊の意識を借りているからです。肉体も目も心も、霊の意識を借りて働いています。そして、神様はマクロレベルの意識であり、真我はミクロレベルの意識です。神様は、ゴッド、アッラー、イシュワラなど様々な呼び名がありますが、神様の本性は皆同じで、マクロレベルの意識なのです。

霊的な生活の目的とは、ミクロレベルの意識とマクロレベルの意識の両方を悟ることであり、言い換えれば、自我が意識と完全に合一した状態に至ることです。私たちがイメージする自我とは、このような意識レベルの自我ではなく、肉体や心のレベルの自我でしょう。マーヤーの影響で、私たちは催眠状態にあり、自分は肉体と心の複合体であると思っています。こうして根本的に惑わされていることから、誤った考えを持ち誤った行動を取るのです。そして、一時的なものに執着したりうぬぼれたり、肉体と心やそれらに関係するすべてのことが自分のすべてになってしまうのです。霊的生活の課題は、自分自身に対する態度を変えることにあります。すなわち、私たちは、肉体と心という単なる物質ではなく、アートマン、純粋意識、サチダーナンダ、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福なのだと考えることです。これが、バクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガというすべてのヨーガのゴールです。

霊的な生活に真剣に取り組んで実践を始めると、これがいかに難しいかよく分かります。やってみると途端に、アートマンの意識が体意識に邪魔され、欲や執着が生じ、霊的な生活が嫌だと感じ始めます。しかし、霊性の求道者である以上、困難に立ち向かう覚悟が必要です。途中であきらめれば最後には苦しみが待っていますが、頑張り通せば最後には至福が待っています。

## 真の楽しみか、ただの反射か

先ほどお話ししたように、霊的な実践をするには、これまでの発想や態度を様々な方法で変える必要があります。例えば、真の喜びとその源について考えてみましょう。月が湖の水面にキラキラと反射すると、その美しい光に魅せられて魚たちが集まってきます。しかし、昼の間は月が水面に映ることはなく、魚は光の反射を楽しむことができません。本当の月は水面で輝いているわけではなく空高くにあり、昼間は見えないのです。魚はこのことを理解していないので、湖に月が映らないことに悲しんだり悩んだりします。

私たちは、真の楽しみをどこに見出せばいいのでしょうか。私たちの外にある楽しみは、反射に過ぎません。生まれてから死ぬまで、朝から晩まで、私たちは真の喜びの反射を楽しんでいるだけ、金（きん）ではなく模造品を楽しんでいるだけなのです。本当の黄金の飾りは銀行の金庫の中にあって鍵がかけられており、私たちは金の模造品の飾りで満足しているのです。目を凝らしてよく見る人でさえだまされており、偽物を本物だと思い込んでいます。私たちが味わう喜びは実は偽の喜びです。真の喜びも、その源も、私たちの内にあります。『バガヴァッド・ギーター』が説くように、最高の喜びは、私たちの内にあるアートマンから生まれるのです。自分の内側にある喜びの源の栓を開かなければ、真の喜びを味わうことはできません。

## 非協力的な心

次の問題は、心が協力したがらないことです。求道者は、神や霊性のグルや、聖者らの恩寵を受けることがあっても、あるものの恩寵がなければ失敗すると言われています。その「あるもの」とは、自分の心です。心の恩寵、すなわち心の協力こそが、より高いレベルの霊的な生活を目指すために最も必要な物なのです。しかし不思議なことに、心は、協力してくれるどころか、霊的生活の妨げとなるありとあらゆる障害を生むのです。

では、目標を達成しよう、問題を解決しようと努力するのをあきらめた方がいいのでしょうか。解決のカギは、まず、なぜ自分の心が味方ではなく敵のように振る舞うのかを探ることにあります。

一つめに、心は、ある生き方、考え方、振る舞い方に慣れてしまっていて、それを変えようとすると、変えるのが少々大変な場合は特に、それに抵抗します。心はタマス的状態、すなわち怠けた状態にあるため、楽で居心地のいい方を好むのです。外面的にはとても活動的でも、心は怠けています。心のエネルギーは体のエネルギーよりも大切ですし、心の賢さは体の賢さよりも大切です。体も心も、より高い目標に向かって自分を変えたい、変えようという意気込みで取り組み、抵抗しようとする心の声を聞き入れないようにすれば、怠け者で変化を拒もうとする心を克服することができるのです。

二つめに、心は外に向かう傾向があり、粗大なもの、物質に執着する傾向があります。しかし霊的な生活では内なるもの、最も精妙なもの、アートマンに集中する必要があります。最初は難しいでしょう。心は実践を拒むでしょうし、無理にやってもうまく行きません。しかし、心には未知の巨大な力が秘められていますから、よく理解して忍耐強く実践を続けていけば、心は次第に言うことを聞くようになります。

三つめに、心は自由を欲しがります。これまでずっと、善し悪しを考えず、自分の心の欲しがるままに心に何でも与えて好きなようにさせていました。そのため、本当は召使であるはずの心が私たちの主人になってしまい、問題が生じるようになったのです。しかし、霊的な生活に欠かせない前提条件は、浄らかさの実践と霊への集中であり、これには心のコントロールが絶対に必要です。

ですから、霊性の実践では、心のコントロールを重んじます。これまで自由を享受していた心を抑制するのは難しいものです。心は、瞑想のような修行は自由が奪われるので好きではありません。最初のうちは、瞑想をすると、激しく揺れ動く心と衝突して大変でしょうが、忍耐強く続ければ心は最後には言うことを聞くようになり、霊性の道を進む際の大きな助けになります。

以上のように、心が協力しようとしない三つの理由は、1）心は現状に慣れきっていて変化を好まない、2）心は外部の刺激を常に求めている、3）心は自由を望みコントロールされるのを嫌がる、ということです。私たちは、これらの課題にうまく取り組まね場ならず、そうしないと霊的に進歩できません。

（第2部に続く。）