**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２３回　（２０２１年１月３１日）**

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**『瞑想と霊性の生活　１』(MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)**

**第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想**

**P44　超意識的な悟りの状態【States of superconscious realization】**

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**・📖 （P45 L7）*宗教はどれも超意識的自覚から生まれている。超意識的経験が、大工の息子イエスを無数の人々に崇拝される救世主キリストにした。貧しいラクダの御者だったモハメッドをイスラムの預言者にした。また知的訓練を好んだ偉大な学者ニマーイ・パンディットを神の愛の伝道者シュリー・クリシュナ・チャイタンニャに変えた。現代ではカルカッタの寺院の貧しい神職だったガダーダル・チャットパットダイが超意識的自覚によって、あらゆる宗教の調和を説く預言者シュリー・ラーマクリシュナに変容したことが知られている。もちろんこうした人々は普通の人間ではなかったが。***

原著（P23 L25）*all religions have their origin in superconscious realization. The experience of the superconscious made Jesus, a carpenter’s son, the Christ adored by millions of people. It made Mohammed, a poor camel driver, the Prophet of Islam. It made Nimāi Pandit, a great scholar fond of intellectual gymnastics, Srḹ Kṛṣṇa Caitanya, the messenger of divine Love. Coming to modern times, we find Gadadhar Chattopadhyaya, a poor temple priest in Calcutta, transformed by superconscious realization into Sri Ramakrishna, the prophet of harmony of all religions. Of course, these were not ordinary men.*

**（解説）**

**「超越的な悟りの状態」とは？**

この段落の内容であり、この段落のタイトルである「超越的な悟りの状態」（英語ではSuper conscious（or sensuous）、Supra-conscious、Transcendental conscious）とは何かについて、今日はお話します。

私たちには超越状態の経験がないので、「超越していない状態」を引き合いに出して、それと比較しながら「超越状態」について理解したいと思います。またそうしなければ、超越状態のイメージもつかめないでしょう。

**（１）意識、潜在意識、超越意識**

**・チェータナ（chetana）……意識**

**・アバ・チェータナ（aba-chetana：abaは接頭辞）……潜在意識**

**・アティ・チェータナ（ati-chetana：atiは接頭辞）……超越意識、超意識**

**意識（チェータナ）**

チェータナとは通常の意識状態のことです。意識が目覚めており、認識したり、動いたり、働いたりしています。怠け者で身体を働かすのが嫌いな人も心はつねに働いていますが（笑い）、知性など、人格のすべてのレベルが働いている状態、それがチェータナです。

**潜在意識（アバ・チェータナ）**

アバ・チェータナとは、今は意識化していないが、心の深層に潜在している意識で、欲望、感情、出来事の記憶などです。それらは瞑想中にあらわれたり夢となってあらわれます。またそのようにあらわれるので、その存在があるとわかります。瞑想時であれば、それがあらわれても瞑想をやめて仕事を始めるなどしてコントロールすれば消えます。しかし夢見の時にはコントロールできません。夢見の時に働いている存在のレベルには３つあり、記憶、心、自我です。夢見の状態とは、記憶と心が一緒になって夢を作り、それを自我が「私は夢を見ている」と自覚している状態です。

潜在意識の中には欲望がいっぱい入っています。家でいつもと変わらない食事をしている時には分からなくても、レストランといういつもと違う環境に入って、メニューを見、匂いを嗅ぎ、ご馳走を目で見ると「これはどんな味かなあ、あれもおいしそうだなあ、別のレストランにも行って食べてみたいなあ」と欲望が湧き出し、家にいたときと全く異なる心の状態になります。レストランだけでなく、街の広告、音楽、店etc.の刺激で潜在意識にある欲望はあらわれます。もし普通の意識状態のときに識別力をもって心を分析すれば、「こんなに欲望が潜んでいるのか！」とショックを受けるでしょう。実践を進めて自分の欲望が減ってきたなと思っても、刺激を受ける場所に行くと欲望があらわれるのです。

また、欲望だけでなく、否定的な感情がどれほど心の奥に潜んでいるか！　（自分にとって）嫌いな人が来るまでは、「私はとてもグッド・ボーイ、グッド・ガール」で、普遍的な愛を実践しています。しかし嫌いな人が現れた途端、普遍的な愛は、消える！　その経験ありませんか？　どうでしょうか？　ちょっと心の状態を内省してください。顔はスマイル、でも心は正反対ではありませんか？　それが「潜在意識の中に入っている」ということです。

心には「敵」と言うべき６つの汚いもの（the six enemies of the mind）があります。

・カーマ（kāma）肉欲

・クローダ（krodha）怒り

・ローバ（lobha）強欲

・モーハ（moha）幻惑

・マダ（mada）うぬぼれ

・マーッツァリヤ（mātsarya）嫉妬

カーマは肉欲。クローダは怒り。たとえば自分の命令に従わないと怒ります。その怒りはどこにありましたか？　潜在意識にありました。モーハは一時的なものを永遠だと考えたり自分を身体だと考えることです。マダもマーッツァリヤも私たちはそれについてよく知っているので説明は省きます。これら６つの敵はすべて潜在意識の中に隠れていて、ある状況や環境下であらわれます。

**超越意識（アティ・チェータナ）**

では、アティ・チェータナとは何ですか？　チェータナとアバ・チェータナを超越して、それらが無くなった状態です。それはパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』の「チッタ・ブリッティ・ニローダハ」と同じです。つまり、すべてのサムスカーラが消えて、すべてのチッタ・ブリッティ（心の考えの波）が静かになった状態です。

私たちは、もし瞑想の実践を積めば、（瞑想時に）何も考えない状態を経験することはできます。またそれは、ある意味では心が静かな状態です。しかしそれと「チッタ・ブリッティ・ニローダハ」は同じ状態ではありません。なぜなら何も考えない状態であっても、潜在意識には隠れているものがいっぱいあるからです。「チッタ・ブリッティ・ニローダハ」とは意識と潜在意識の両方をきれいにした結果であり、両方がきれいになればアティ・チェータナとなります。しかしそれがどれくらい難しいことか！

**（２）目覚めた状態、夢見の状態、熟睡の状態、超越意識の状態**

**・ジャーグラート（jāgrat）……目覚めた状態**

**・スワプナ（swapna）……夢見の状態**

**・スシュプティ（sushupti）……熟睡の状態**

**・トゥリーヤ（turḹya）……超越意識の状態**

**目覚めた状態（ジャーグラート）**

これはチェータナと同じ状態で、存在の全レベルが働いている状態です。

**夢見の状態（スワプナ）**

記憶、心、自我のみが働いている夢見の状態です（感覚は何も働いていません）。夢には非現実的、非論理的な夢もあります。

**熟睡の状態（スシュプティ）**

スシュプティとは全く夢を見ていない、深い睡眠状態のことです。

スワプナの時には自我が働いているので、自我が「私は夢を見ている」と知っており、だから目覚めた後に夢の内容を思い出すこともできるし、寝る前の「私」と起きた後の「私」は同じ私であるという認識もできます。

しかし、スシュプティの状態とは存在の全レベルが全く無い（＝働いていない）状態なので、「私は深い睡眠に入っている」という自我意識も無ければ、記憶と心が働いていないため時間と場所の意識もありません。ですが唯一、魂（アートマン）だけは存在しています。なぜそれがわかりますか？　寝る前の「私」と起きた後の「私」は同一の私だという認識ができているからです。私たちは毎日、いわば死の状態（＝スシュプティ＝存在のレベルが全く無い状態）に入っているのですが、魂があるから自分の存在を認識できるし、自分の存在が続きます。

ここで疑問が生じます。スシュプティの時アートマンだけが存在しているならば、スシュプティの状態に入ればアートマンの経験をするのではないですか？　そしてもし毎晩アートマンの経験をしているならば、なぜ私たちはスシュプティから目覚めた後、聖者になっていないのでしょうか？　なぜ寝る前と何も変わらない「無知な人」として目覚めるのでしょうか？　それは自我が働いていないスシュプティの状態とは、無意識の状態だからです。無意識の状態ではアートマンの経験をすることはできません。

**超越意識の状態（トゥリーヤ）**

トゥリーヤ（turḹya）とはジャーグラートでもスワプナでもスシュプティでもない状態、それらを超越した状態です。［👉『瞑想と霊性の生活』p41］

スシュプティではアートマンだけがありました。トゥリーヤでは自我とアートマンだけが存在しています。つまり、スシュプティの状態を、意識をもって経験している状態がトゥリーヤなのです。それがサマーディです。サマーディのときには自我があるので、アートマンの経験もできる、記憶もある、良い結果もあります。もちろんその自我は純粋な自我で、今の自我ではありません。今の私たちの自我ではサマーディには入れません。

**（３）トリグナ、トリグナーティータ**

**・トリグナ（3つの性質）……サットワ（sattwa）、ラジャス（rajas）、タマス（tamas）**

**・トリグナーティータ（triguṇ’ātītaḥ）**

**トリグナ（サットワ、ラジャス、タマス）**

サットワはとてもきれい、静けさの状態、純粋な状態、普遍的な愛の状態、知識の状態、識別の状態、真実の状態、親切の状態、調和の状態。ラジャスは働き過ぎ、欲張り過ぎ、野心、嫉妬、競争。タマスは怠惰、必要のない暴力、否定的な状態。タマス的な人の顔にはいつも苦しみ悲しみが浮かんでいます。心の病気でそうなったりもします。

サットワは静けさとバランス（調和）が特徴です。動くのが好きではないタマスも静かですが、タマスの静けさは否定的な静かです。ラジャスのベースには満足したいという欲望があり、欲望を想像しているだけでは満たすことができないから働きます。生きるためには働かなければなりませんが働くにも限度があります。ラジャスの特徴は中庸を欠いていて、「過ぎる」ことです。

すべての人が３つのグナ（性質）を持っています。各自でそれぞれの割合は異なりますが、皆持っています。サットワの性質が多いとサットウィック（サットワ的）な人であり、ラジャス的な人はサットワとタマスが少しでラジャスがいっぱいの人、タマス的な人はサットワ、ラジャスが少しでタマスがいっぱいです。

**トリグナーティータ（triguṇ’ātīta**ḥ**）**

トリグナーティータとは、それら３つのグナ（トリグナ）を超越した状態です。

『バガヴァッド・ギーター』第１４章「グナットラヤ・ヴィバーグ・ヨーガハ」（物質自然の三性質識別の道）２１節でアルジュナは、「三性質を超越した人のしるしを教えてください」とたずねていますが、「トリグナを超越した人」、それがトリグナーティータ（トリグナ＋アティータ（超越））です。今まで何度も説明してきたスティタプラッギャー［👉『バガヴァッド・ギーター』第２章５４節以降］と同じで、超越的な状態です。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の一人にトリグナーティターナンダと言う方がいます。その方の出家名を考えたのはスワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）ですが、自分で決めておいて、「あれ？　あなたの名前はどうしてそんなに長いのですか？」とよくからかっていました。（笑い）

**（４）パンチャ・コーシャ、コーシャを超越した状態**

**・パンチャ・コーシャ（５つのコーシャ）……アンナマヤ・コーシャ（annna-maya-kosha）、プラーナマヤ・コーシャ（prana-maya-kosha）、マノーマヤ・コーシャ（mamo-maya-kosha）、ヴィッギャーナマヤ・コーシャ（vijāna-maya-kosha）、アーナンダマヤ・コーシャ（ananda-maya-kosha）**

**・アーナンダマヤ・コーシャを超越した状態**

**パンチャ・コーシャ**

ヴェーダーンタ哲学の考えにパンチャ・コーシャがあります。パンチャ・コーシャとは、アートマンを覆う５つのカヴァーです。

最も粗大なカヴァーであるアンナマヤ・コーシャは、排泄、生殖、食事に対応しています。それより少し精妙なコーシャがプラーナマヤ・コーシャ、生命エネルギー（vital energy）のコーシャで、このコーシャがあるおかげで私たちは働くことができ、それはプラーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナ、ヴィヤーナという５つのプラーナ（５つのヴァーユ）に分けられます［👉『パタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～』ｐ152　2020年　日本ヴェーダーンタ協会］。ところで現代のヨーガは、このコーシャのプラニック・エネルギーを利用して、どのようにエネルギッシュになるか、どのように元気になるかを追求しているものがほとんどで、ヨーガの本来の目的である、心を静かにするための実践（瞑想など）に関しては積極的に教えていない教室が多いようです。次のカヴァーはマノーマヤ・コーシャで、思考、想像、感情を行います。次はヴィッギャーナマヤ・コーシャ、知性（ブッディ）のコーシャで、決定、分析、識別、理解、発見を行います。最も精妙なコーシャ、アーナンダマヤ・コーシャは自我（アハム）と対応しています。

**アーナンダマヤ・コーシャを超越した状態**

時々誤解している人がいますが、アーナンダマヤ・コーシャとブラフマンとは同じ状態ではありません。アーナンダマヤ・コーシャはとても喜びの状態、至福の状態ではありますが、安定した至福ではないのです（not steady）。バジャナーナンダのアーナンダが安定していないのと同じことです。つまりアーナンダマヤ・コーシャまで到達した心が下落する可能性があるということで、だからこそ、最も精妙なコーシャであるアーナンダマヤ・コーシャをも超越する必要があるのです。超越してすべてのコーシャのカヴァーを取り除くと、アートマンがあらわれます。

全ての人にアートマンはあります。しかし５つのカヴァーを取り除かないと、中のアートマンという祭壇は見えません。あるいはこのように考えてください──宮殿に王様がいます。王様と会うには５つの門をくぐらないとなりません。それは私たちのジャーニー（旅）のようです。最初の門はアンナマヤ・コーシャ、次の門はプラーナマヤ・コーシャ……と入って行って、アーナンダマヤ・コーシャの門をくぐり抜けてやっとそこに王様が、アートマンが、ブラフマンが、神が座っているのです。

**（５）６つのチャクラ、サハスラーラ**

**・６つのチャクラ……ムーラーダーラ（mūlādhāra）、スワーディシュターナ（svādhiṣthāna）、マニプラ（maṇipura）、アナーハタ（anāhata）、ヴィシュッダ（viśuddha）、アッギャー（ajñā）**

**・サハスラーラ（sahasrāra）**

**６つのチャクラ（シャッド・チャックラ）**

ヨーガとタントラの考えに、6つのチャクラがあります。これも私たち個人的な魂のジャーニーに例えることができます。その旅はムーラーダーラ・チャクラから始まりますが、ヨーギーはそこにアートマンのエネルギーが寝ていると考え、どうにかしてそれを目覚まして上昇させようと様々な実践を行います。

「ジャーゴー・マー・クラ・クンダリニー」（マザー・クンダリニーよ、目覚めてください）という素晴らしい賛歌があります。［👉この講義の最後（映像データの１：４７：３０頃）に、スワーミー・ヴィッディヤーナターナンダジーが歌われています］

さて、実践によってクンダリニーが目覚めたら、徐々にスワーディシュターナ・チャクラ、マニプラ・チャクラへと上昇しますが、マニプラまでの３つのチャクラは排泄・生殖・食事・睡眠を司り、心がその範囲に留まっているあいだはそれらの影響を受けることになります。私たちのほとんどはこの範囲にいます。

次はハートのセンター、アナーハタ・チャクラです。霊的経験はここから始まり、求道者はここでジョーティ（霊的な光）を経験します。ですがまだ上に進まないとなりません。次ののどのセンターはヴィシュッダ・チャクラで、心がここに来ると、神のことだけ話したい、神のことだけ聞きたいという状態になり、世俗的なことは聞くことも話すこともできなくなります。これがヴィシュッダ・チャクラに到達したしるしです。次は額（眉間）のアッギャー・チャクラで、この時には神を見ます。見ますが、神と私の間に薄いカーテンのような障害があります。カーテンの中は見える（神は見える）のですが、神と直接会うにはこの薄いカーテンをも取り除かなくてはなりません──それがすなわち６つのチャクラの超越です。

**６つのチャクラの超越＝サハスラーラ**

6つのチャクラを超越すると、サハスラーラの状態です。（脳天の）サハスラーラとは神の場所であり、ヴェーダーンタ哲学の考えではブラフマンの場所、ヨーガ哲学の考えではパラマートマンの場所、タントラの考えではムーラーダーラにいたシャクティが上昇してシヴァと出会い一つになる場所です。

**（６）プラクリティ、プルシャ**

**・プラクリティ（prakṛti）**

**・プルシャ（puruṣa）**

また、サーンキヤ哲学の考えでは、プラクリティをすべて超越してプルシャだけになる──それが超越の状態です。

**まとめ**

今まで「超越状態」という言葉を使ってきましたが、その意味は、

・ヴェーダーンタ哲学では、個人的な魂（ジーヴァートマン＝身体意識を持っている無知な魂）が絶対の魂（ブラフマン）と１つ（united）になること

・ヨーガ哲学では、アートマンがパラマートマンと１つになること

・タントラでは、シャクティとシヴァが１つになること

・そして信者と神が１つになること

です。結果はみな同じで「絶対の真理だけが存在している状態」になります。それが超越状態であり、その状態とサチダーナンダ（絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福）は同じです。

**ア・ヴァーン・マナサ・ゴーチャラン**

しかしそれは普通の心、普通の感覚では経験できません。そのことを、サンスクリット語では「a-vang(vak)- manasa-gocharam」（ア・ヴァーン・マナサ・ゴーチャラン）と表現します。［👉『パタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例』ｐ202　2020年　日本ヴェーダーンタ協会］

アは否定の接頭辞、ヴァーンはヴァク（会話）という言葉から来ていて、「すべての感覚のシンボル」、マナサは「心」、ゴーチャランは「理解する」。ア・ヴァーン・マナサ・ゴーチャランとは、「今の感覚と心と知性でブラフマンを理解することはできない」という意味です。求道者はトゥリーヤの状態に入りたい、トリグナーティータになりたい、サハスラーラの状態に入りたいと思います。それは良いです。しかし今の感覚と心と知性ではそれは不可能です。インスタント・コーヒー、インスタント・ラーメンなど、らくが欲しい人が増えていますが、らくして到達できるものではないのです。

ですがシュリー・ラーマクリシュナが「シュッダ・モーン・シュッダ・ブッディ・ゴーチャラン」とおっしゃるのも正しいです。意味は、「もしその同じ感覚が純粋になり、その同じ心が純粋になり、その同じ知性が純粋になり、その同じ自我が純粋になったら、その種類の知性と心と自我で超越状態に入ることができます」。ポイントは、今の心、感覚、知性という道具をきれいに純粋にすれば、その同じ道具を使って超越することができる、ということです。

しかし口で言うのは簡単ですが、それらの道具をきれいにするにはどれくらいの実践が必要でしょうか？　今日の前半で述べましたが、今の心の意識や潜在意識には汚いものがいっぱいです。そして全ての道具をきれいにしなければ超越はできないのです。それのために、厳しいタパッシヤ、霊的実践が必要です。感覚と心をコントロールしてきれいにする、真理、神について集中して考える。すると、徐々に門をくぐり抜けて、最終的にサハスラーラの場所に到達して超越できるのです。

それに関して『バガヴァッド・ギーター』で紹介したい節があるのですが、それは次回にします。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

（Ｑ＆Ａ）

Q）神様のことをいつも考えているポイントがあったら教えてください。

A）特別なことではありません。瞑想。神様の名前を繰り返し唱える。マントラ。神様のことを勉強する。聖典を読む。神様のことを聞く。神様のお世話。神様にお供えする。それらが方法です。

Q）それらを深くしなければ意味がないですよね？

A）もちろんです。たとえば瞑想のために座ってもスケジュールのことばかり考えていたら結果は出ません。もちろん最初から完璧にはできませんけれども、すべてにおいて、深く実践してください。

Q）前に講義でお話された、スピリチュアライジングも同じですよね？

A）まとめて言えば「スピリチュアライジング」（神聖化）、すなわち毎日のすべてのやり方の神聖化です。先ほど答えたのはその具体的な例です。

（賛歌奉献）「ジャーゴー・マー・クラ・クンダリニー」（映像データの１：４７：３０頃）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上