# ヴェーダーンタの実践

### 2016年11月20日

### 逗子例会

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

今日の講話のテーマは「ヴェーダーンタの実践」です。ヴェーダーンタ哲学の研究者が書いた、ヴェーダーンタに関するさまざまな本が市販されています。最近では、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダを始め、ラマナ・マハルシやクリシュナムルティ、ニサルガダッタ・マハーラージなどによるギャーナについての本がよく売れています。これらの本をすべて読み、理論についてさらに勉強したとしても、本当に難しいのはこの哲学の実践です。実践しなければ、真理への道で本当に進歩を遂げることができません。

## ヴェーダーンタとは何か

まず始めに考えねばならないのは、ヴェーダーンタとは何かということです。ヴェーダーンタという言葉には様々な意味がありますが、最も重要なものは「ヴェーダの本質」という意味です。ヴェーダは基本的に真理について論じています。真理には、現象界に関する相対的真理と、永遠で無限なるものに関する絶対的真理の2つの面があります。ヴェーダーンタは絶対的真理の3つの領域を論じています。この3つとはブラフマン（Brahman）、ジャガット（Jagat）、ジヴァ（Jiva）で、同一の存在の異なる面を表しています。

## ブラフマン、ジャガット、ジヴァ

ブラフマンは、絶対、無限、永遠の存在です。さらに、絶対の真理、永遠の真理、無限の真理であり、絶対の意識、絶対の知識、絶対の至福、すなわちサチダーナンダです。

ジャガットはサンスクリット語で宇宙とそこに内在するすべてのものを意味します。ブラフマンは、この宇宙を、地、水、火、風、空（くう）の五大要素から作ります。これは、クモの巣のような構造物です。クモは、自身の中から出てくる材料を使って巣を編み上げますね。ブラフマンも、自身の中にあるもので宇宙を投影するのです。この宇宙の中に ブラフマンでないものは1つもありません。海と波のようなものです。波は、海から生まれ海に帰ります。波と海は、本質的に同じ物質でできています。

この宇宙、すなわちジャガットの中には 生命を持つ存在がいくつもあるのですが、その中で最も高い存在が人間です。そして、ジヴァは、肉体の中に祀られたアートマンです。

## ジヴァの2つの面

次に、肉体を持つ魂、ジヴァについて説明します。ジヴァには、 肉体の面と魂の面の2つの面があります。さらに、肉体には物質のレベル、精妙なレベル、原因のレベルの3つのレベルがあります。物質レベルの体、または粗大な体は、血液、骨、腱、筋肉や様々な器官でできています。精妙レベルの体は 、生命エネルギーと5つの認識の器官、5つの行動の器官、心、知性、記憶でできています。心は考え、想像し、感じます。知性は判断し、分析し、学び、創造します。記憶はすべての過去の印象でできています。そして、原因レベルの体はエゴ、自我で、「私」「私の」というものです。

物質の体は、死ぬとその存在がなくなりますが、精妙な体と原因の体は存在し続けます。精妙な体と原因の体が存在しなくなるのは、アートマンが「自分は肉体ではない、自分は無限で永遠である」と、真の性質を完全に悟ったときです。粗大な体、精妙な体、原因の体に共通することは、これらはみな、物質的、相対的、有限であり、永遠ではありません。

では、これらの体は魂とはどのように違うのでしょうか。魂は、純粋意識であり、絶対、永遠、無限です。魂の意識を借りて、これらの体は存在し機能します。魂は、個人の存在と人格の基礎です。

## ヴェーダーンタの目的

純粋意識は、個人のレベル、すなわちミクロレベルのアートマンと呼ばれ、至高のレベル、マクロレベルではブラフマンと呼ばれます。そしてヴェーダーンタの目的は、個人のレベルではアートマンの本性を理解することで、至高のレベルではブラフマンの本性を理解することです。しかし、アートマンとブラフマンは異なる存在ではありませんから、ヴェーダーンタを学ぶ人は、この2つは同じもので、この2つの本性は同じであることを理解する必要があります。その本性とは、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福、すなわちサチダーナンダ（Sat-Chit-Ananda）です。ヴェーダーンタを学ぶ人は、「私は無限の存在だ、絶対の存在だ、絶対の知識だ、絶対の至福だ」と感じてください。

このようにヴェーダーンタを理解した結果、すべての苦しみや悲しみは消えてなくなります。永遠の幸福と平安、絶対の知識の状態を得ます。こうして、人生のただ一つの基本的目的が達せられます。

## 生きる目的

なぜ私たちは生きているのでしょうか。ヴェーダーンタは、人生の目的とは自分の本性を理解することだとはっきりと言っています。お金を稼ぐことや家族を持つことだけが目的ではないのです。ヴェーダーンタには、「Atmanam vidhi」、すなわち「汝を知れ」という言葉があります。今日、ラジオやテレビやインターネットなどで、私たちはいろいろな人や場所、物事について知ることができ、頭の中にはそれらの情報がいっぱいあります。しかし、ヴェーダーンタでは、真我について知らないのであれば、人生における他のすべてを知っていたところで無に等しいとされています。たとえば、「0」が何桁続いたところで数字として何の意味もありませんね。数字の頭に「1」がついて初めて意味が生じるのです。この最初の1が真我の知識なのです。

さらに、同じ存在がすべての人の中にあるのですから、自身の本性を理解すれば皆の真の性質を理解できるということになります。『ウパニシャド』には、「金（きん）の塊の一つをよく知れば、金でできたものすべてを理解できる」という言葉があります。私たちも同じで、自身の本性を真に理解すれば、万人、万物の本性を真に知ることができるのです。ブラフマンは遍在で、ブラフマン以外の存在はないですから、己の真の性質を知れば万物の真の性質を知るのです。

ウパニシャドは、自身の探求から始めよ、と言っています。英語の古い諺で「慈善は自分の家庭から始めよ（Charity begins at home）」と言いますが、私たちも、まずは自分について探求し学ぶことから始めましょう。私たちは普段、逆のことをしています。他人について、他のことについては研究しているのに、自分について研究していないのです。これは大きな矛盾ではないでしょうか。

## マーヤーの幻惑

ここで、「自分の真の性質を知るのに、なぜ『探求』が必要なのか」という疑問が生じます。純粋意識、至福、知識が私たちの本性であるのなら、なぜそうであるのを理解できないのでしょうか。自分をアートマン、ブラフマンだと見ることができず、自分を単なる肉体、またはせいぜい肉体と心の複合体としか見ることができずに、執着して苦しむのはなぜなのでしょうか。

マーヤーという幻惑の力がこの苦しみの状況を作り出すのです。霊的な幻の影響で、自分が肉体ではなく魂であるということが分からないのです。マーヤーはどのように作用するのでしょうか。まず、真理を隠します。暗闇の中で、ロープをヘビだと思い込む話がありますね。この例では、真っ暗な中、輪にしてまとめられたロープが床の上に置いてあります。これがとぐろを巻いたヘビのように見えるのは、暗さでロープの正体が隠されているからです。さらに、マーヤーは真理を隠すと同時に、存在しないものを存在しているかのように思い込ませます。マーヤーは、私たちがアートマン、純粋意識であることを隠し、自分は肉体だと私たちに思い込ませるのです。この霊的な幻は、名前と形を使って私たちの本性を隠します。現象界のすべては、名前と形に要約することができます。名と形は背後にある実体を覆い隠します。名と形とは、カップ、皿、テーブル、男、女、動物、木、石などで、これらは名前と形が明らかに違いますが、違うのはそれだけで、意識のレベルでは、これらすべての根幹は一つにまとめられるのです。

もし魔法か何かで人間の名前と形が取り除かれるとしたら、「人間」という名は「肉」という名に置き換えられるでしょう。こうして考えていくと、「肉」というのもある物質の名前で、特定の形を持っていることになります。そして、さらに名前と形を取り除くと、肉は分子に、分子は原子に、原子は電子と陽子と中性子になります。こうして名と形を取り除いて、より微少な名前と形にしていくと、最後に残るものは基礎であり、それがブラフマン、純粋意識です。

## すべてはブラフマン

私たち皆がブラフマンであるなら、なぜ私たちは他人に対して好き嫌いや、憎しみ、怒りなどの否定的な感情を持ち、また心配したり苦しんだり悲しんだりするのでしょうか。それは、人や物の基礎であるサチダーナンダを見ずに、外面的な名や形だけを見るからです。私たちの存在の基礎は、「これではない、これではない（neti, neti）」という除去のプロセスを行うことで理解することができます。私たちは肉体ではない、感覚ではない、心ではない、知性ではない、エゴではない。私たちはアートマン、純粋意識だと理解するのです。

先ほど「「金の塊の一つをよく知れば」という例を挙げましたね。金でできていれば、イヤリングもブレスレットも花輪もネックレスも同じ。どれも溶かせば同じ金に戻ります。同様に、私たちも名前と形は違いますが、皆同じ金、すなわち意識でできているのです。宇宙とジヴァは、周期の始まりにブラフマンから現れ、周期の終わりにブラフマンに戻ります。一なるものから多くが現れ、しばしの間存在し、やがて最後には一なるものに溶けていきます。

ブラフマンの性質、純粋なアートマンの性質を悟るには霊的な修行が必要で、　それには基本的な準備が必要です。その準備は、ヴェーダの真理に耳を傾けることから始める必要があります。たとえば、「私はアートマンだ、ブラフマンでだ」ということに集中するために、これを教えるにふさわしい先生から聞くのです。しかし、このような次元の高い霊的真理を聞いたからといって、すぐそれに集中できるわけではありません。『ラージャ・ヨーガ』で論じられている瞑想の実践でも、似たような例があります。

## 真の瞑想

本当の瞑想とは、瞑想に没入している状態を言います。深い瞑想に入っていると、他のことは一瞬たりとも考えず、外を通り過ぎる選挙の宣伝カーや物売りの車の声も一切聞こえません。部屋が暑いか寒いか、蚊に刺されるかも気にならないのです。しかし、なかなかここまで深い瞑想はできませんね。それは、瞑想の準備をしていないからです。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』では、瞑想の実践のためには準備の修行としてヤマ（Yama）の実践が必要とされています。ヤマは、他者と共に正しく生きることを言い、

・アヒンサー（Ahimsa、非暴力）

・サッティヤ（Satya、真実）

・アスティヤ（Asteya、不盗）

・ブラフマチャーリヤ（Brahmacharya、禁欲）

・アパリグラハ（Aparigraha、不貪）

・ニヤマ（Niyama、正しい思い）

・シャウチャ（Saucha、清潔）

・サントーシャ（Santosha、満足）

・タパス（Tapas、苦行）

・スワッデャーヤ（Swadhyay、聖典の学習）

・イシュワラプラニダーナ（Iswara-pranidhana、神への帰依）

があります。これらを実践して修行したら、次にアーサナ（坐法）とプラーナーヤーマ（調気法）などがあり、最後にディヤーナ、すなわち瞑想を実践します。このような事前の準備を行うことで、深い瞑想をすることができるのです。

ヤマやニヤマの実践を飛び越えて、ぱっと瞑想に入ることはできません。同様に、事前の準備をせずにマナナ（熟考）の実践、すなわち「私はアートマンである」ということにうまく集中することはできません。中には、「私はアートマン」と考えるだけでサマーディに到達できるのだから簡単な悟りの道だと考える人もいますが、それは夢物語に過ぎません。このような考えで実践を行う人はたいてい、ヴェーダーンタの実践が非常に浅薄で、内なる矛盾に苦しむことが多いものです。つまり、そういう人はアートマンの意識について語るけれど、実際には、霊的生活での進歩の邪魔となる肉体意識にどっぷり浸かっているのです。私たちは心の中に深いサムスカーラ（心の印象）があり、これが「私は肉体だ」と言うのです。

肉体意識が強くある限り、「私は意識である」というヴェーダーンタの実践を行うことは不可能です。だから、様々な修行を初めに行うことで、肉体意識をある程度弱めることができるのです。様々な修行とはシャーマ（Shama、心の制御）やダーマ（Dama、肉体と感覚の制御、または肉体・感覚・心の浄らかさ）があります。また、実在と非実在、永遠なものと一時的なものを区別してください。

## 多くの修行がある理由

肉体意識のサムスカーラは私たちに深く染み付いており、ヴェーダーンタの悟りであるアートマンの意識を得る最大の障害です。私たちは、生まれてから死ぬまで、朝から晩まで自分は肉体であると考えているため、この肉体意識はとても強いです。肉体はやがて滅びるというのに、肉体を大切にし肉体によい思いをさせようと私たちは一生懸命です。

体を適度に大切にすることと甘やかすことは違います。体に気を配って、体を清潔に健康に保つことはもちろん大切です。しかしこれは、体だけに注意して、 多くの時間やお金やエネルギーを体にばかり費やすという意味ではありません。世の中には、もっと注意が必要なことがほかにもたくさんあります。さらに、体に対して過度に注意すると、肉体意識が大きく増し、ヴェーダーンタの実践ができなくなります。

このように、ヴェーダーンタの実践における最大の課題は、肉体意識をどうやって弱めるかにあります。これにはまず、体に気を配りすぎるのをやめることから始めましょう。肉体は一時的なものであることを思い出してください。 次に、他の実践です。 ヴェーダーンタは次のように説明しています。

・シャーマ（Shama、心の制御）

・ダーマ（Dama、五感の制御）

・ティティクシャ（Titiksha、禁欲的忍耐力）

・ウパラティ（Uparati、制御しても感覚の対象を求めようとする五感を引き戻すこと）

・シュラッダ（Sraddha、聖典とグルへの信仰・尊敬）

・サマダーナ（Samadhana、心を一点に向けること）

さらに、高邁な考えを持ち、聖典を学習し、実在と非実在、永遠なものと一時的なものを識別し、感覚的な楽しみは今生のものも来世のものも放棄し、マーヤーの束縛からの解放を強く願い、そしてこれらを常に行うこと。これを行うことで、求道者はヴェーダーンタを実践することになるのです。

## スラヴァナ

ヴェーダーンタを真剣に熱心に実践するには、まずスラヴァナ（Sravana）、すなわち真理について聞くことから始めましょう。真理は聖典に書いてありますが、スラヴァナの意味は、相応の技量を持つ霊的な先生、すなわちグルから真理のことを聞く、ということです。たとえば、「Tat Twam Asi」という言葉があります。これは「汝は『それ』である」と言う意味で、「それ」とはブラフマン、すなわち絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福を意味します。また、「Aham Brahman asmi」という言葉は「私はブラフマンである」という意味です。もし私たちが知性、道徳、霊性の面で十分な段階に達していれば、これら至高の真理の言葉を聞いた途端に心は非常に大きな印象を受けるでしょう。そうでなければ、これらは単なる言葉として聞こえるだけです。カメラのレンズがきれいで透明なら、写真もきれいに撮れますが、レンズそのものが汚れていると写真も鮮明になりません。ヴェーダーンタを実践するつもりなら、心のレンズをきれいにすることが大切です。

## マナナ

次はマナナ（あることに集中し考える）です。真理について聞いたら、真理について常に考え、真理に集中します。「私はブラフマン、私はブラフマン、私はブラフマン」と考えます。何をするときにもブラフマンのことを考え、ブラフマンの考えで脳をいっぱいにしてください。食事の時もできます。皆さんご存知の通り、協会では食事の前に、『バガヴァッド・ギーター』の中にある、次の一節を唱えますね。

Om Brahmarpanam Brahman havir

Brahmagnau Brahmana hutam

Brahmaiva tena gantavyam

Brahma karma samadhina

（オーム　ブラフマールパナム　ブラフマーハヴィール

ブラフマーグノー　ブラフマナーフタム

ブラフマイーヴァテーナ　ガンターヴィヤム

ブラフマカールマ　サマーディーナ）

食事の際に、火の犠牲供養の儀式をイメージすることで、「すべてはブラフマンである」と考えます。皿も箸も食べ物もブラフマン。お腹の中に火があると考え、この火もブラフマン。消化もブラフマン。食事もブラフマン。食事の全プロセスの結果はブラフマンに捧げます。このような実践で、日々の生活の行為一つ一つがすべてブラフマンとつながります。パソコンで仕事をするのなら、パソコンも、マウスも、印刷物も、机もブラフマン、仕事そのものもブラフマン、パソコンを使う人もブラフマンです。仕事の結果はブラフマンに捧げます。これがヴェーダーンタのマナナの実践です。昼夜を問わずヴェーダーンタの真理であるブラフマンについて熟考することができます。

## ニディディヤーサナ

真理について聞き、熟考し、その次に来る最後のステップがニディディヤーサナです。ニディディヤーサナでは、人や物の個々の区別はなくなり、ただ一つ存在するブラフマンだけに集中します。一つ一つのものをそれぞれブラフマンだと考えるのではなく、ブラフマンだけが存在すると考えるのです。これを実践することでサマーディに到達し、表面的には別個の存在に見える個々のものすべてに内在する真理に心が没入します。没入は非常に深く強いので、集中する人、集中の対象、集中の行為の区別は完全に消えてなくなります。内にも外にも、上下左右前後すべてに、ブラフマンの意識だけを強く感じます。

サマーディの状態から戻ったとき、何を経験するのでしょうか。常に、永遠に、サマーディの意識を意識するようになります。すべての苦しみや疑い、恐れ、不安、束縛はなくなって二度と生じず、永遠の至福、平安、知識を楽しみます。また、全宇宙にブラフマンが充満しているのを知った者にとって、分裂の原因となるあらゆる差異は消えてなくなるので、普遍の愛を育む助けとなります。

## ヴェーダーンタは生きる助け

悟りを得るという考え方を完全に受け入れていないのに、ヴェーダーンタを実践することに意味はあるのでしょうか。実は、ヴェーダーンタの実践は、私たちが生きていく上で実際に助けとなるのです。1つ目に、私たちは執着を捨てることができます。悲しみや落胆の最大の原因は、私たちが人や物などに執着することにあります。執着が苦しみや、恐怖、心配を生むのです。執着を減らすにはどうすれば良いでしょうか。ヴェーダーンタでは、この現象界にあるものすべては一時的なものに過ぎず、人と人との関係もすべて今世だけのものとされています。このヴェーダーンタの教えを知ることで、私たちは執着から解放されるのです。

2つ目に、ヴェーダーンタは恐怖を取り除くのに役立ちます。私たちは病気になったり、年を取ったり、死期に近づいたりすると、恐怖を感じます。しかし、自分は肉体ではないと心から信じていれば、死の恐怖はなくなります。肉体が死んでも純粋意識のアートマンは死ぬことはなく永遠である、と分かるからです。

さらに、ヴェーダーンタの知識により、私たちはより良い人間関係を築くことができます。人間関係の最大の問題は、よく考えることなく人を好いたり嫌ったりすることでしょう。互いに言い争って喧嘩をし、人間関係をダメにします。これは、すべては同じだという考え方が足りないことが原因です。私たちは人間を肉体の存在と考え、1人1人違うのだと考えているのです。しかし、ヴェーダーンタの教えでは、あらゆるところにブラフマンが遍満し、私たち全員の中に同じ1つのブラフマンが存在します。このようにヴェーダーンタは、肉体レベルでの違いではなく、全宇宙の霊のレベルでの合一に重きを置いています。もし私達がこのことを本当に信じれば、人間関係はすべて必ず良くなり、どのような人間関係においても調和がもたらされるのです。

最後に、私たちはヴェーダーンタを実践することで楽観的になります。ヴェーダーンタは、私達が本質的に純粋であると教えています。非純粋は、実は過渡期にすぎません。罪は、真理を知らないがために犯した過ちなのです。真理を知れば、罪と呼ばれる間違いを犯すことはできません。長い間に堆積した暗闇の厚い層も、真理の光が差し込めば一瞬で消えてなくなります。このようにヴェーダーンタは、罪に対する新しい見方を教えてくれます。ヴェーダーンタは本質的に楽観主義であり、何度も罪を重ねた人生、たまたま罪を犯して罪悪感に苛まれていた人たちの人生に、希望をもたらしてくれます。

ヴェーダーンタは、真剣に実践すれば、私たちの精神的、霊的な助けとなり、 私たちを支えてくれるのです。

ありがとうございました。