**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第１７回　（２０２０年７月２６日）**

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

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

**翻訳本：第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想　P41**

**原著本：PARTⅠ THE SPIRITUAL IDEAL**

**Chapter 2．THE IDEAL OF SUPERCONCIOUS EXPERIENCE　 P21**

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

**・前回の補足**

前回は「心の病気の完治には超越的意識の直接経験しかない」として、「その方法はヒンドゥ教のヨーガが言うところのダルシャナ（すなわち、ギャーナ（この場合は知識的勉強）+バクティ（この場合は霊的実践））である」ことを説明しました。

その際に、西洋心理学との比較で述べたので、心の病気を狭義に捉えた人もいるかもしれませんが、より深く包括的に考えれば、無知の影響で生じる幻惑（delusion）も心の病気であるとわかります。そのように考えれば、心が健康な人も含めて、無知に幻惑されている全ての人が心の病気だと言えるのです。

それを治す方法がギャーナとバクティです。その両方の治療によって、中から完治します。またそれを使って徹底的に治療しないと、一見治ったようでも再発する可能性があります。ギャーナとバクティを実践して超越的意識を経験しない限り、幻惑は続くからです。

アルジュナは、シュリー・クリシュナから偉大な霊的な教えを賜り、「私の幻惑は取り除かれた」と言いました。しかし息子を亡くした時、彼はひどく悲しみました。シュリー・クリシュナから直接教えを受けたアルジュナでさえ、幻惑は続いていたのです。

しかしギャーナとバクティ両方の治療によって、中から治すことができます。強調は「中から治る」ということです。ギャーナとバクティという治療方法を説明するときに、一般的に考えられている心の病気だけの話で終わるのはもったいないではありませんか？　そして私は根源的な原因（無知による幻惑）が治るということもはっきり指摘したいと思いました。

**・前回のテキストデータの訂正**

参加者：（前回のテキストデータを読み上げて）「……心と体の病気がなくなります」

いいえ、超越的意識を経験しても、身体の病気はなくなりません。悟った人にも身体の病気はあるでしょう？　私たちのテーマはほとんど心の病気についてのものです。

しかし悟った人は、病気やけがの症状が出ても、心は静かです。（至福に満たされて）うれしい、楽しい──シュリー・ラーマクリシュナがそうでした。また直弟子のトゥリヤーナンダジーは実際、大きな外科手術の際に意識を保ち、心は静かでした。

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

＊アパロクシャーヌブーティというサンスクリット語ですが、メーダサーナンダジーに確認したところ、「アパロ**ー**クシャーヌブーティ」が正しい発音とのこと。今回からそのように変更しています。

**知覚──直接知覚と間接知覚【Perception──Direct and indirect】（の続き）**

**・📖 （P41 L5）***私たちは自分の感覚による認識に重きを置きすぎている。私たちは外界の事物を直接に認識していると思っている、しかし決してそうではない。外界の事物から、刺激が目に入ってくる。そこから刺激は心に運ばれ、そして認識者である「自己」（the Self）に運ばれる。何と間接的なプロセスだろうか！　しかも私たちはそれを直接の知覚と呼び慣わしているのだ。*・原著（P21 L13）*We think too much of our sense perception. We think we are perceiving the outside things directly. Never. The stimulus comes from outside objects to the eye. From there the message is carried to the mind, and then to the Self which is the knower. What an indirect process! And we are accustomed to calling it direct perception.*

（解説）前回の最後に、「*アパロークシャーヌブーティ（直接経験）と呼ばれるものだ*」の段落を読みました（p40~p41）。ところで7月19日の逗子例会では、真理を身に付ける重要性（テーマは “importance of necessity of assimilation in spiritual life”）について話をしましたが──真理を身に付けることが求道者の目的です──その目的のために、今日は「認識」（perception）についての話をします。

（サンスクリット語を板書して）

aparokshānubhūti

(a-paroksha-anubhūti)

anubhūti（アヌブーティ：名詞）はanubhava（アヌバヴァ：名詞）からきています。アヌバヴァは経験という意味ですが、アヌブーティはアヌバヴァよりも深い意味で、前後関係によっては、認識、悟り、などとも訳されます。

**普通の認識、真理の認識**

普通、認識は、目や耳などの器官から入ってきて認識が行われます。器官から入ってくるものの他に、心や記憶の引き出しから認識することもあります。実際には行動していない時、つまり夢の最中にもさまざまな認識をしています。たとえばトラの夢を見たら、目覚めてもまだ恐怖が残っていますが、それも認識です。

このように、私たちは数えきれないほどの認識をしていますが、重要なことは、それについて識別をするということです──①正しい認識と正しくない認識の識別（正しい認識と正しくない認識の違いを学ぶ）、②直接の認識と間接の認識の識別（直接の認識と間接の認識との違いを学ぶ）。

特に私たちは真理の勉強をしていますから、本当の認識（真理の認識）とは何かを理解して、普通の認識との識別（区別）をすることはとても重要です。たとえば「あの人を見た」というのも認識であり、「神を見た」というのも認識ですが、特に霊的経験については「何が本物で、何がニセモノか」をはっきり理解できないと、求道者は困ってしまうでしょう。

もちろん、普通の認識と真理の認識において何が違うかは、その「影響」を見ればわかります。肉体や感覚レベルでの認識の影響は一時的です。たとえばごちそうを食べてもまたすぐお腹はへります。しかし霊的なレベルの影響は、永遠です。

また、普通の認識では人の性格が変化することはありませんが、真理の認識すなわち悟ることで、初めて私たちの性格は変わります。それらは皆同じように認識や経験と言っていますが、全く異なるものなのだということは最初に理解してください。今日の話はとても重要です。重要だから、インド哲学では「認識」について、たくさんの議論をしてきたのです。

**正しい認識と正しくない認識の識別**

認識が正しいか、正しくないかを説明するために、最初は物質的レベルでの認識について、理解していきましょう。たとえば、私たちの認識では「空は青い」ものです。それは瞑想しなくてもわかるし、子供でもわかります。

では質問です──空は本当にありますか？　空の色は青いですか？

上空に行って、頭が空に当たることはありません。だから空はありません。また空というものがないのですから、色もありません。これは論理的な答えではありませんか？

では次の質問です──私たちが目で見た認識はすべて正しいですか？

正しくありません。目で見て認識しても、正しくないものがあります。実際に科学は、空も空の色も目の幻だと突き止めました。視覚の幻（錯覚）の例は他に？

参加者：海の水の色。

参加者：砂漠の蜃気楼。

太陽は地球より大きいのに小さく見える、地球が止まっていて太陽が動いているように見える、などもありますね。また、それらとは状況が異なりますが、心の病気の人や服薬している人の中には幻覚を見る人もいます──それらは心の認識に近いです。

それでは、間違って認識した原因は何ですか？──上空のほこりに太陽光が反射すると、空が青く見えます。砂漠の砂に太陽光が反射すると、砂漠に水があるように見えます。

科学の範ちゅうは、物質レベルの認識についてまでで、科学者には霊的なレベルで正しいか、正しくないかはわかりません。哲学の範ちゅうは身体ではありませんが、哲学の説明をするときの入り口は身体（物質）レベルの話です。ですからそこから説明を始めているのです。

では、霊的なレベルで、心のレベルで、私は本当は魂（アートマン）であるのに、そのように認識していない原因は何ですか？

聖典は「私は身体ではない」「私は心ではない」「私は知性ではない」「私は魂である」と言っていてそれは真理ですが、普通の人にその認識はなく、普通は「私は身体です」「私は心です」「私は記憶です」「私は自我です」という認識、「名と形」の認識です。しかしそれは霊的な見方では正しくありません。それにはもちろん勉強が大事ですが、霊的な認識が正しくできない原因は何ですか？

無知があるからです。

無知は暗さです。「普遍の祈り」（Universal Prayers）に「Tamaso ma jyotir gamaya」とあります。それは「無知の暗闇から知識の光へみちびいてください」という意味です。暗かったら何も見えません。探し物があっても、暗いと何も見えないので、探すことさえできず、結果的に見つけられません。最初にすることが、光で照らすことです。

魂も同じです。私たちの中には魂があるのですが、無知の暗さによって見えないのです。正しい認識ができないのは無知が原因です。たとえば「あの人は罪びとだ」「あの人は悪人だ」と言いますが、本当にその人は罪びとですか？　いいえ、違います。その人の中にも魂はあり、魂は純粋です。ですからその人は罪びとにも悪人にもなっていなかったのです。なのになぜ私たちはその人を罪びとや悪人だと言うのでしょう？

人が悪いのではありません。心が汚くなったのです。だから心をきれいにすれば、中の本性は純粋なままなので、それがあらわれ出ます。ですから私たちの判断が間違っているのです（時には自分自身に対しても同じ間違いをしているかもしれません）。私たちは「人と人の心」、「人と人の性格」を同一視して、その人が悪いと考えてしまいます。しかしそうではありません。人の本性はきれいです。心が一時的に汚くなりました。ですからヒンドゥ教ではいつも「あなたの本性は罪びとではありません、あなたきれいです、それを理解してください」と言っているのです。

**直接認識と間接認識の識別**

次は、直接認識（direct perception）と間接認識（indirect perception）についてです。

（サンスクリット語を板書して）

pratyaksha

parôksha

pratyaksha（プラッテャクシャ）は直接、parôksha（パロークシャ）は間接という意味です。認識にはこの２種類があります。

パロークシャ（間接）の例には、先ほどトラの夢の例を挙げましたが、夢や想像があります。プラッテャクシャ（直接）とは、自分の目や耳などの器官を通しての認識です。たとえば来る途中で建物の崩壊を見た時、それを友人に話したらその人は「信じられない」と言うかもしれません。そしたらあなたは「嘘ではない。この目で本当に見たのだから」と言うでしょう。それは他人に聞いたものでもなく、新聞で見たものでもありません。あなたが直接見たものなので、それを直接認識と言っています。

しかし、ヤティシュワラーナンダジーが「*私たちはそれを直接の知覚と呼び慣わしている*」と言っているように、直接認識だと思っている認識は、すべて間接です。あなたは私を見ています。私はあなたを見ています。しかし本当のあなたを見ることはできますか？　できません。すべては間接の認識だからです。

もし、目の前の人はどのような人かと聞かれたら、「男性」「女性」「メガネをかけている」「服の色は白い」……と、目で認識したことを描写するでしょう。それは自分の目で見ながら言っていることです。だから直接の認識を話していることになります。しかし、違うのです。それは間接です。なぜなら認識には段階があるからです。

「見る」という認識を例に説明します。暗いと何も見えないので、準備（条件）として光が必要です。その上で、

・第１段階：ものの刺激（stimulation）が目に入ります。

・第２段階：その刺激が視神経によって、脳内視覚中枢（脳のオプティカル・センター）に運ばれます（耳や鼻の中枢も別にあります）。

・第３段階：心がその刺激に気づきます。ちなみに、心がそれに気づかなければ、それを見ることはありません（例：心が他のことに集中していると、目に映ったものを認識しない）。

・第4段階：心はその刺激（波動）をアートマンに運びます。

このアートマンは純粋なアートマンではなく、個人的なアートマン（ジーヴァートマン）です。ジーヴァートマンは馬車の持ち主ですが［👉最後部の注を参照ください］、心がそこへと運んでいきます。このように、第４段階までいって、初めて私たちは「認識」できます。

しかし果たして認識までにそれほどの段階を経るものを、直接認識と言うでしょうか？　各段階は精妙で、私たちの無意識のうちに行われるプロセスではありますが、識別すると、すべてがパロークシャ（間接）だとわかります。これがヒンドゥ哲学の考えです。ヤティシュワラーナンダジーは「*何という間接的な過程だろう！*」と述べています。

ところで現代の西洋心理学では、第2段階までは同じですが、第3段階は、①脳と心は同じものであるという立場の場合：「脳のひとつのプロセスとして心があり、そのとき脳で認識する」、②脳と、もう少し精妙な心が別々に存在しているとする立場の場合：「脳よりもう少し精妙な心というもので認識する」と考えています。いずれにせよ、西洋の心理学者たちはアートマンを信じていません。また、どちらも認識するまでにプロセスがあるので、それを直接認識とは言いません。

そのように考えれば、直接認識のものは何もない、ということになります。皆さんは、認識や経験について、このように分析して考えたことはありますか？

参加者：ないです。

これはとても深いインド哲学のアイディアです。皆さんにとっては新しい学びですね。

**・📖 （P41 L8）***真の直接認識、すなわちアパロークシャーヌブーティとは、「自己」であるアートマンの光に真理が直接照らされることだ。この内なる光は、心と感覚を通して輝くだけでなく、それ自らも輝くことができる。*

・原著（P21 L18）*Real direct perception or aparokṣānubhūti is that in which Truth is directly revealed by the light of the Self or Atman. This inner Light shined through the mind and the senses. It can also shine by itself.*

（解説）

そして、本当に正しい意味で、ただ１つだけ、直接の認識ができるものがあります。それがアートマンです。なぜならアートマンは中のものですから。外のものではないですから。アートマンだけが例外です。

また、先程、ものを見るには光が必要だと言いましたが、しかしアートマンを見るのに、電気もろうそくも太陽の光も要りません。なぜなら「アートマンの光で、アートマンを見る」ことができるからです。太陽も、自分の光で自分を見ることはできますが、太陽は物質で有限です。アートマンは意識です。無限で永遠です。身体も感覚も心も、アートマンの意識によって働いているのです。全ての源はアートマンなのですから、アートマンを直接経験することと、悟るとは同じです。

**アパロークシャと表現する意味**

[ｐ２とｐ５の板書の内容を参照して]

興味深いことに、聖典では「直接認識」の「直接」を、pratyaksha（プラッテャクシャ：サンスクリット語で直接という意味）とは言わずに、aparôksha（アパロークシャ）と表現しています。なぜでしょうか？

aparôkshaの「a」は否定を意味する接頭辞です。つまり、parôksha（パロークシャ：サンスクリット語で間接という意味）を否定しているので、意味はnot parôksha、つまり「間接ではない」となります。

ではなぜ聖典では「直接認識」の「直接」を、ストレートにプラッテャクシャ（直接）と言わずに、わざわざアパロークシャ（間接ではない）と言うのでしょうか？

それは、「普通の認識ではない」と強調したいからなのです。プラッテャクシャと言うと、一般的なアヌブーティ（認識）をイメージする可能性が大きく、聖典では、誤解を防ぐために、説明する言葉を吟味して使っているのです。

**・📖 （P41 L10）***これが超意識で、トゥリーヤとも呼ばれるものだ。私たちの経験は一般に意識の三つの状態の範囲に及んでいる。すなわち覚醒状態であるジャーグラト、睡眠状態であるスワプナ、深い睡眠状態であるスシュプティである。これら三つの状態とは別に、第四の状態トゥリーヤがある。それは厳密に言えば他の三つのような「状態」ではない。それは超越意識のひとつの形であって、他の三つの状態はその部分的なあらわれに過ぎない。その状態に入った魂は、自分が無限の霊の一部であることを悟る。*

・原著（P21 L21）*This is superconsciousness. It is sometimes called turīya. Our experience generally covers three states of consciousness: jāgrrat or waking , svapna or dreaming, and suṣupti or deep sleep. As distinct from these three, there is a fourth state, the turīya. It is not exactly a “state” like the other three. It is a form of transcendental consciousness of which the other three states are partial manifestations. In that state the soul realizes that is a part of the Infinite Spirit.*

（解説）

ここでは、「どのような状態に入ると、アートマンのアパロークシャーヌブーティ（直接経験）ができるか」について述べられています。

私たちは毎日３つの状態に入っています。ジャーグラット（目覚めた状態）、スワプナ（寝ている状態の、浅い夢見の睡眠状態）、スシュプティ（寝ている状態の、深い睡眠の状態）です。スシュプティは時間にすると少しですが、しかし毎日その経験をしないと肉体が無くなります。ですから睡眠時間が少ない人でも無意識でスシュプティに入ります。

その3つの状態があるあいだ、魂のアパロークシャーヌブーティ（直接経験）はできません。3つの状態があるあいだ、すべての認識はパロークシャ（間接）です。「ア・パロークシャ」（間接ではない）の認識のために、別の状態に入らないといけない──それがトゥリーヤです。

トゥリーヤの経験は私たちにはありません。もしもあったら、その人は悟った人です。トゥリーヤに入ることは全ての求道者の目的です。それはすなわち魂の直接の経験、魂の悟りです。サマーディの状態と同じです。ヨーガ・チャックラの関係で言えば、クンダリニーがサハスラーラに上昇するとトゥリーヤの状態です。それはニルヴィカルパ・サマーディと同じです。

そのためにはたくさんの霊的実践が必要で、たとえばギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガなど、方法はいろいろあります。それらすべての道（方法）の目的は、真理/魂の、アパロークシャーヌブーティ（直接経験）です。そのとき、「You see the Atman with the light of the Atman.」──アートマンの光で、アートマンを見ます。アートマンは、みずから輝いています。その光はSelf jotyです。アートマンのジョーティ（光）でアートマンを見ます。

以上の説明で、私たちが直接認識と考えてきたものは、すべて直接認識ではないことがわかったでしょう。それを嘘をついていたとは考えないでください、無知があるから気づきがなかったのです。

今日の最後に、「神を見る」「神のヴィジョンを見る」ことについてと、トゥリーヤとの関係を説明します。

心・感覚・知性が本当に純粋になると、その純粋になった心・感覚・目で、形ある神の姿を見ることができます。ですが普通は世俗的な感覚、世俗的な知性、世俗的な心なのでそれはできません。そして、神には別の姿もあり、それは超越的な姿です。そのときの神は、姿がない、純粋な意識、ブラフマンです。そのブラフマンを見るためには、トゥリーヤに入らなければ不可能なのです。

しかし、形ある神は、トゥリーヤの状態に入らなくても見ることができます。その時に神を見る目は、ヨーガ・チャクシュという目です。

ギーターの１１章（至上神の宇宙的形相拝見の道）を思い出してください。アルジュナは、シュリー・クリシュナの宇宙的な形を見たかったので、シュリー・クリシュナがそれを見せるとアルジュナには見えませんでした。なぜならアルジュナにはまだ心の欲望があり、完全に純粋ではなかったからです。そこでシュリー・クリシュナは、霊的な目（ディッヴャン・チャクシュフ）をアルジュナに授けて見せることにしました（１１章8節）。しかし、誤解しないでください、そのときのアルジュナはトゥリーヤの状態ではありません。トゥリーヤの状態はもっともっと高い状態です。

形がない神、純粋な意識、ブラフマンを直接見るにはトゥリーヤの状態に入らないとなりません。（ブラフマンを、個人的なレベルでアートマンと言います。それは純粋なアートマンで、ジーヴァートマンではありません。純粋なアートマンは心や身体と同一していないアートマンです。そのマクロレベルをブラフマンと言います）

純粋なアートマンを見る。ブラフマンを見る。同じことです。同じやり方です。トゥリーヤの状態に入るという直接経験（アパロークシャーヌブーティ）によって、それが可能となります。私たちの人生の目的は、それです。

私たちの人生の目的は、神の形を見ることでもありません。それも超越して、最後まで行くのです。純粋な意識。神の純粋な意識。そこまで認識しないといけない。それが霊的実践の最後のことです。ブラフマンを見る。純粋なアートマンを見る。

＜Q＆A＞

Q)アートマンの光でアートマンを見るというのは、自分の中のアートマンに気が付くということですか？

A)もちろんそれがなければ始まりませんが、それだけでは十分ではありません。一番最初は信仰をもっていろいろ実践する。それが一番基礎的な信仰です。その後、アートマンの直接の経験が欲しい。それまでは聖典を勉強するだけ聞くだけで、直接の経験がありませんでした。それのために今日いろいろと話しました。

以上

賛歌はラーマクリシュナ・シャラナン

［注］『カタ・ウパニシャッド』１－３－３「*アートマンは馬車に乗る者であり、身体は馬車であると知れ。知性は御者であり、思考器官は手綱であると知れ*」

👉2019年11月のテキストデータ

・馬車は、粗大なからだ

・御者は、知性

・手綱は、心

・10頭の馬は、知識の感覚器官（目、耳、鼻、舌、皮膚）＋行動の感覚器官（手、足、話、排泄、生殖）

・道は、感覚の対象

・馬車の持ち主（馬車に乗っている人）は、ジーヴァートマン（＊純粋なアートマンではなく、個人的なアートマン。私と、「身体」「心」「知性」を同一しているアートマン）

・目的は、パラマートマン（純粋なアートマン）。ジーヴァートマンがパラマートマンに挨拶しにいく旅である。