2022年8月6日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第11章50～55節

・引用：なし

おはようございます。ナマステ。皆さん元気ですね？

いつも初めに唱える祈り「アサトーマー…」で、「神様我々の中に入ってください、我々を守ってください」と祈っていますから、その結果が出ていませんか？

それから前の話は何でしたか？

（参加者）つり革広告の話がありました。

みなさん快楽が好きですけれど本当の至福は違います。至福のために実践しないといけません。

前回、最高の至福は何でしょうか？至福の基準、一番小さい基準は何ですか？という話がありました。

結論は、天国の楽しみより、悟った人の楽しみのほうがもっと高い、最高の楽しみです。

ですけれども、我々はその種類の楽しみの経験がないですから、普通の人にとって、最高の楽しみのイメージがどのようにできるかが問題です。

**３つの状態**

ベナレスに住んでいたマドゥスーダナ・サラスヴァティは、有名な注釈者で学者で、お坊さんでもあり、とても高いレベルの聖者でした。

ホリー・マザーはその方をこのように例えていました。「象牙はとても高級なものですが、もしそれに金箔を貼りますと、もっと高級なものになります。マドゥスーダナ・サラスヴァティはそのような方です。」と。

毎日毎日、我々は目覚めた状態、夢を見ている睡眠、深い睡眠の３つの状態があります。

**Jagrat：ジャーグラト　目覚めた状態**

**Svapna：スワプナ　　夢を見ている睡眠の状態**

**Sushupti：スシュプティ　深い睡眠の状態**

我々は深い睡眠、スシュプティの状態から戻りますと、一時的ですけどとても幸せです。

ぐっすり寝て目が覚めた時、自分がどこに寝ていいるのか、周りの環境がわからないことがあります。

今日のスケジュールのことも、何も心配がない、「幸せの状態」です。けれども、その状態は一時的で

すぐに消えてしまいます。

マドゥスーダナ・サラスヴァティの助言は、「スシュプティにフォーカスして瞑想してください」です。

ですけれどもその状態は自分でつくることができません。無意識でその状態になっていますから、続けたくても続けることはできません。

ですからそれを瞑想して、意識的にその状態を作ってください。毎日毎日その経験はないですが、

その状態を思い出して、それを集中して瞑想してください。

我々はサマディーの経験はないですけど、深い睡眠、スシュプティの経験はありますから、ちょっとだけ幸せのイメージができます。

それから、スシュプティについてもっと詳しいこと話します。それが我々の瞑想、至福の経験のための助言です。今日の話のテーマはスシュプティですが、３つの状態がシリーズになっています。

**睡眠**

私は睡眠と深い睡眠について、ブリタニカ百科事典やインターネットで調べたので、その結果を皆さんにシェアします。

それについて、精神主義者（Spiritualist）、生理学者、心理学者など、みなさんたくさん論文があり、

たくさんの説明や理論（Theory）があります。心理学者だけでもいろいろ説明があって混乱します。

ブリタニカ百科事典の中だけでもいろいろな意見がでていて、同じ意見、同じ考えがないので、１つの理論を作ることはできません。それが結論です。

それから、睡眠の定義は何ですか？―それについてもいろいろあります。

（参加者）体を休める。

（マハーラージ）睡眠の状態がなくても体は休めます。

（参加者）意識がなくなる。

（マハーラージ）歯医者さんで麻酔をしますと、その場所の感覚、意識がなくなります。

（参加者）毎日誰もが１日１回、自分の意志で、だいたい夜、人間が体を横にして意識を止めること。

（マハーラージ）疲れてなくても寝ることはあります。

考えてください。このように難しいです。

（参加者）瞑想のときに起こる現象です。

（マハーラージ）ある人は瞑想中、神様の前でぐっすり寝ています（笑）。

（参加者）レム眼球運動、脳の活動が目を閉じて体の感覚が薄くなる。

（マハーラージ）いろいろありますから１つの定義としては難しい。

（マハーラージ）体のために睡眠は必要ですか？

（参加者）必要です。

ヨギたちは違います。体をリラックスさせるために、睡眠は絶対に必要ではありません。なぜならサマーディのとき体がリラックスできますから。では、睡眠はどうしてできますか？　原因はなんですか？

生理学者の考えでは、全部脳だけに関係あります。しかし脳と心が同じだと考えるとその意見になりますが、別の種類の人は、脳と心は別々だという考えもあります。

心の仕事はなんですか？

目覚めている時に入ってきたたくさんのバイブレーションや記憶を、工場みたいに整理します。

では、毎日どれくらい睡眠時間が必要ですか？

（参加者）１日７時間ぐらい

西洋のお医者さんは普通、６時間から７時間の睡眠が必要だと言っています。ですけれどもアーリア人の伝統だとそんなに必要はありません。５時間から５時間半で十分です。短い時間ですけれども、体はとてもアクティブで元気です。有名な例はモディ首相。とても忙しいですが５時間だけ寝ます。

このように睡眠時間の意見は違いますが、大事なのは「睡眠のクオリティ」です。

病気がある人や赤ちゃんは別で、赤ちゃんはもっと長い睡眠が必要で、元気な人は７時間睡眠はいらないなど、いろいろな意見があります。

西洋のお医者さんの意見は正しいですけれども我々の意見は違います。

ヨギたちは４時間、またある種類のヨギはもっと少ないです。例えば悟った人、シュリー・ラーマクリシュナはほとんど寝ていなくて、１時間か１時間半で十分でした。

**不眠症**

よく寝ることができない不眠症には、いろいろな原因あります。１日２日寝なくてもあまり問題がありませんが、ずーと寝ないと体の問題がでてきます。

どのようにすれば寝れるか、ある意見があります。

マハトマ・ガンジーさんがあるとき不眠症になりました。その時ガンジーさんは、「雨が降っている中、羊がたくさん山を登っている…」その状態をイメージして寝ました。

またガンジーさんのもう１つのやり方は、「何も考えない」ことです。心を空っぽにし、心配なこと、過去の経験のことを一切考えないことです。

スワーミー・ヴィッギャーナンダジも、「不眠症の時は、寝るときに何も考えない」と言っていました。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子も不眠症になりました。心が何も考えないと自然に寝れますが、

それは簡単ではありません。潜在意識から考えがでてきますので、それはとても難しいです。

ガンジーさんも、何も考えない心の状態をつくるのに半年かかりましたが、スワーミー・ヴィッギャーナンダジは２週間でできました。深い瞑想ができていましたから短期間でできたのです。

大事なのはイメージです。

ヨガのブラーマリー・プラーナーヤーマ（＊①） を集中して、その音を聞きながら眠るなどもあります。

**夢について**

夢についても、睡眠のとき体の健康のために、夢を見るのがいいのかよくないか、いろいろな意見があります。どうして睡眠中に夢をみるのかもいろいろな意見があります。

１つの意見は、満足することができない欲望がとても強い時、夢に出てくることがあります。

また別の意見は、、もし寝る前にたくさん食べると、食事の時におなかの中に入ったたくさんの空気が頭の方に圧力をかけるので、その影響で脳はいろいろ想像します。これが夢をみる大きな原因になることがあります。若い時はわからなくても、だんだん歳とりますとわかってきます。ですからあまり夜は食べないで少しだけ食べてください。

少なくても食後２時間は寝ないほうが良いです。２時間でだいたい食べたものは消化しますが、肉はすぐ消化できないので、夢をみる原因になることがあります。またいっぱい食べますと、食べたものが肺、心臓、脳に圧力をかけます。特に消化の悪いもの、刺激の強いものを食べると睡眠が悪くなります。

ですから年をとってきたら、もっともっと気をつけないといけないです。

例えば、西洋では夜7時に夕食をとった後、テニスクラブなどに行ってプレイすることがあります。

ですけれども、お昼ごはんのあとは少し休んで、晩ごはんのあとは歩いてください。そうすると消化ができます。昔から「食べたあとすぐに寝るのは不健康」という助言がありました。

夕食後は、自分の部屋や廊下などを、神様の名前やマントラを唱えながら行ったり来たり、神様のことを思い出しながら１０分ぐらい歩いてください。

**夢は正しいか**

夢は正しいか正しくないか、これもたくさん意見があります。

ある意見では、夢にはすべて意味やメッセージがあります。また別の意見では、夢には何のメッセージもなく、心の想像だけと言っています。

夢は、メッセージがあるときもメッセージがないときもあります。ある人は、メッセージを考えて夢の心配をしますが、それは全部無駄なこともありますし、そうでもないこともあります。

インドの有名な数学者ラーマーヌジャは、いつも寝ているとき夢で数学の公式が現れました。その公式を証明しないといけないので、起きた後急いで書いて、正しいか正しくないかを考えました。ラーマーヌジャの場合は結論だけが夢で現れましたが、ある時問題の解決方法も夢で現れました。

霊的な例もあります。

ある信者がホーリーマザーに、「私はマントラが欲しいです。マントラを与えてください」といって会いにきました。その信者は、夢の中にホーリー・マザーが現れて、マントラを教えてくださったと言っていました。ホーリー・マザーはこの信者のことを知りませんでしたが、イニシエーションのときに教えたマントラと、その人が夢で教えていただいたマントラが同じでした。このような例がいくつかあります。

**夢は心の状態と関係があるのか？ 潜在意識と夢の関係は？**

夢は心の状態と関係がありますか？　潜在意識と夢の関係はありますか？

それについてたくさん話があります。

普通は、潜在意識の中に何が隠れているかわからないです。ですが２つの方法でそれがわかります。

１つは、深く瞑想しますと潜在意識が出てきてわかります。

もう１つは、夢で潜在意識の考えがでてきたとき、夢を分析しますとそこからもわかります。

我々はいろいろな原因で、さまざまな欲望や怒りを抑圧しています。

もし何でも欲望を満足しますと、批判されたり、罪を犯しておまわりさんにつかまったり、法的な圧力がかかったりします。そのために欲望や怒りを抑圧することがあります。

もう１つ、他の人から見て自分は綺麗なイメージを作りたいので、恥ずかしくないように抑圧しています。

抑圧した結果、反動で心の病気になったり、夢で現れたりします。なぜなら、夢の中では抑圧されることはないですから。夢の中ではできます。社会的圧力もなし、法的な圧力もなし、恥ずかしい気持ちもありません。夢を見ているとき、心はコントロールされていないですから、心は自由な状態です。

ですから、一番心が自由な状態なのは、夢のときです。

睡眠のとき、夢の分析が大事です。精神科医はそれについて興味があります。フロイトも夢について興味がありました。心の病気のため、うつ病の治療のため、潜在意識の状態を調べるため、夢を分析します。そして心を分析して理解します。その後はいろいろな助言があります。このようにその人に合った

薬やライフスタイルを理解するために潜在意識の状態を調べます。

**深い眠り**

夢を見ない深い睡眠について。

面白いことに、西洋の心理学者は睡眠や夢について論文がたくさんありますけど、深い眠りについては何もありません。私はインターネットをチェックしましたがとても少ないです。ですけれどもインドの哲学は、深い眠りについていろいろあります。

また、西洋の心理学は肉体的な説明はしていますが、インドの哲学は肉体的な説明はしません。

例えばマーンドゥーキヤ・ウパニシャッド（＊2）の中には、「スシュプティ」がテーマで書かれています。

それに比べて西洋の心理学は赤ちゃんみたいです。インドの哲学では、心の状態、人格の状態、アートマン、パンチャコーシャ、体、生命エネルギー、心、知性、感覚、記憶、自我など、聖者たちはたくさん考えています。

**３つの状態の識別　アバスター・トラヤ・ヴィチャーラAvastha- traya-vichara**

Avastha：アバスター　状態

traya：トラヤ　３つ（ジャーグラト、スワプナ、スシュプティ）

vichara：ヴィチャーラ　識別

ジャーグラト、スワプナ、スシュプティの３つの状態の最後にもう１つ、「超越の状態 トゥリーヤTuriya」

があります。

ですけれども突然その状態になることはできないですから、最初の３つの状態を理解しないといけないです。そうしないと最高の超越の状態「トゥリーヤ」は理解できません。

ですけれども、突然「トゥリーヤ」は理解できないですから、最初はジャーグラト、スワプナ、スシュプティを理解しないといけないです。この３つの状態を理解しないで、高跳びはできません。

そして目的はトゥリーヤで、トゥリーヤを理解するためにアバスター・トラヤ・ヴィチャーラが窓口です。

私たちはジャーグラト、スワプナ、スシュプティの３つの状態は経験がありますから、みなさんゆっくりと進んでいきます。

トゥリーヤと３つの状態は全然違いますが、なにが違うか理解できません。

マーンドゥーキヤ・ウパニシャッドの内容は、ジャーグラト、スワプナ、スシュプティ、トゥリーヤについてです。

それはオームに関係があります。（皆でオームをしばらく唱える）

AUMは、A（ア）、U（ウ）、M（ム）と３つのサウンドがあって、つなげますと最後にオームになります。

**AUM**は

**A＝Jagrat　ジャーグラト**と一緒です

**U＝Svapna　スワプナ**と一緒です

**M＝Sushupti　スシュプティ**と一緒です

このAUMの３つを一緒に唱えて集中しますと、トゥリーヤのシンボルになります。

マーンドゥーキヤ・ウパニシャッドの考えで、もしトゥリーヤの状態に入りたいなら、AUMを唱えて集中して実践します。

もう一つ説明があります。

シャンカラチャーリヤの「先生の先生（＊③）」で、ガウダパーダという聖者がいます。その方は、マーンドゥーキヤ・ウパニシャッドについて、もっと詳しい説明「マーンドゥーキヤ・カーリカー」をつくりました。その中にジャーグラト、スワプナ、スシュプティ、トゥリーヤ、AUMの実践について、もっと詳しいことが書いてあります。

次のクラスはトゥリーヤについて話します。

Q&A

（参加者）マハーラージはとっても長いこと修行されていますが夢を見ますか？

（マハーラージ）私は人間ですから普通に夢を見ています。私は毎日チケットを買わなくても無料で映画を見ています（笑）。もっと大事な事は睡眠の質です。

（参加者）マハーラージは何時間寝ますか？

（マハーラージ）それは個人的です。そのくらい興味があったら協会に来てください。私の考えは早く寝て早く起きて、健康のためによい「睡眠の質」が大事です。夜はそんなに食べないほうがいい。食後は少なくても２時間たってから寝るようにしたほうがいい。体を少し動かす散歩などをしたほうがよいです。

寝る前には霊的な本読んだほうがよいです。寝る前には暴力の映画をみない、ある種類の本を読まない、ネガティブなニュースを見ないほうがよいです。よい種類の本、神様を思い出す本を読んだほうがいい。そうするとだんだん潜在意識は綺麗になってきます。潜在意識と睡眠は関係があります。

（参加者）ヨーガニドラーについて西洋の人はどこに定義しているのですか

（マハーラージ）ヨーガニドラーはあまり使いません。シャバーサナのときは何も考えないで体と心がリラックスしますが、そのリラックスと霊的なリラックスは全然違います。瞑想で霊的なリラックスはできます。

ヨーガニドラーは肉体的な窓口です。瞑想は心が窓口です。シャバーサナは体が窓口です。

ヨーガの先生はいろいろ言葉を使っていますけど、インドの伝統的なものとは関係ないです。

肉体的なヨーガはストレスやリラクゼーションのためにとても助けになりますが、我々の勉強会の目的は霊的ですので誤解していないでください。

＊①：ブラーマリー・プラーナーヤーマ

蜂の羽音のような音を出しながら行う呼吸法。

＊②：

マーンドゥーキヤ・ウパニシャッド：MandukyaUpanishadはいろいろなカタカナ表記があるが、協会出版（初版）のウパニシャッドの表現を使用。

＊③：

マハーラージのおっしゃる「先生の先生」という表現は、「最高の教師」という意味。シャンカラチャーリヤはガウダパーダ（Gaudapada）を、「最高の教師」であるパラマグル（Paramaguru）と呼んでいた。

―『ウィキペディア』より