2022年9月3日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第12章1～10節

・引用：なし

おはようございます。ナマステ。

８月のバガヴァッド・ギーターのテーマは夢についての話でした。みなさんどうでしたか？

その時、西洋の哲学者、心理学者の見方でいろいろ説明しました。

例えば、夢についてはたくさん学説がありますけれども、深い眠り「スシュプティ」についてはあまりなく、インド哲学の影響で最近出てきました。インド哲学には、昔から「スシュプティ」（夢を見ない深い睡眠）について説明がありました。

インド哲学では、「どうして我々は寝るのか」を説明していますが、今日の話は、インドの哲学の考えから「我々は、本当は何が原因で睡眠のやる気が出ているのか」―その中に面白い答えがあるかもしれないので、それについて勉強します。新しいアイデアを頭で理解して、次の段階は実践します。

**どうして寝ないといけないか**

どうして寝ないといけないですか？　１日寝ないと、次の日気分が悪かったり疲れるからです。いろいろな理由で睡眠は大事です。それだけではなく「睡眠のやる気（意欲）」が重要です。

例えば、食事のやる気（食欲）。仕事はしてもしなくてもいいですが、食べないといけない、寝ないといけない－これはとても基礎的で大事なことです。

睡眠には３つの必要性があります。

①肉体的な修理をします。体を休めるため、もう１つは体の中の機能を直しています。

次の日また働かないといけないので、寝ることで工場にいかなくても体を修理します。

②記憶を整理します。

心理的に説明します。毎日起きているときは、仕事や家族の関係などで、たくさん人と交流します。

その中には、心の影響で「好き嫌い」があります。例えば、朝から夜までたくさんの人と交流して疲れた時は、我々は周りの人から離れて１人だけの時間をすごしたいと思います。そのとき、体だけではなく心のレベルでも疲れています。みなさんも時々、人から離れて静かに座りたいと思いませんか？

特に、いっぱい話たあとはその考えがでます。そのとき心は、１人だけの時間を過ごしたいと思います。しかし、ずっと１人だとまた誰かと話たくなります。このように心は、あるときは人とコミュニケーションしたい、あるときはコミュニケーションしたくない－面白いではないですか。

ですけれども、心の源、心の基礎はアートマンです。アートマンがないと心は存在しません。

そして、そのような心の考えはアートマンから出ています。

これを理解するために、宇宙の始まりを考えてみます。長い間、ブラフマン一人だけが存在していました。でもブラフマンは、たくさんのものになりたいと思い、宇宙は始まりました。（From One to many, many to One）１から多、また最後に多から１に戻る−その感じで宇宙は続いています。ブラフマンから宇宙は現れ（創造）、あるとき現れていて（維持）、またブラフマンに戻ります。これは破壊ではありません。

このように、心は自由が欲しいなど心の中に欲望があり、満足させたいと思う…それが普通です。

しかし社会の圧力、家族の圧力、警察の圧力などがあり、欲望をすべて満足することはできないです。ですから欲望を抑圧します。ですけれども夢の中では抑圧することがないので、心は精妙なレベルで欲望を満足しています。ですから夢の中では「１００％自由」です。

みなさんも経験がありませんか？　夢の中ではお金もかからないし、ビザやワクチンの問題もないので海外でもどこにでも行けます。

心の健康のためにはその自由が必要です。夢は心の健康の安全弁の役をします。それがなかったら病気になる可能性もあります。ですから、夢を見ることは心の健康のためにとても大事です。

では、どうして我々は「自由になりたい」のでしょうか？　その気持ちはどこから出ているのでしょうか？

それは、心の基礎はアートマンだからです。「アートマンの本性は自由」なので、心は自由になりたいのです。

それから、夢を分析することで自分の心の状態を理解できます。例えばサットワ、ラジャス、タマスです。

ラジャス的、タマス的な人はその種類の夢を見ます。求道者のために、夢を分析することは大事です。

心が綺麗になって、純粋にならないと悟ることはできません。自分の中にどれくらい汚いものがあるか、その気付きがないとどのように治すかわかりません。その気付きのために２つの方法があります。

①深く瞑想しますと潜在意識から現れます。（自分の心の奥の汚れに気づくなど）

②夢をみて心の状態を理解することができます。

全部あわせて包括的な意味で、求道者のために大事です。

**サットワ的な人の夢**

タマス的、ラジャス的な人は、食事の夢、観光の夢、人間関係の夢など世俗的な夢をみます。

うつ病の人はタマス的、ラジャス的な人が多いです。

サットワ的な人の夢は、神様の夢、聖者、お寺、巡礼の場所、神様と自分が話している夢、マントラを教わっている夢など、神聖な夢をみます。

もし自分が世俗的な夢を見ていたら、純粋にならないといけないという「気づき」がでます。

心がどれくらい純粋になっているかは、夢を分析するとわかります。

サットワ的な人も、ときどきラジャス的な夢をみますが、サットワがラジャス的な夢に抵抗することもできます。

例えば、あるときスワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）は、夢の中でとても綺麗な女性を見ました。その方は、インド人の女性の伝統で顔をサリーで隠していましたが、とても美しい女性だったので、顔を見たいと思いました。ところが、スワーミージーがサリーを少し開けて顔を覗いたとたん、女性は猿の顔になっていました！

また別の時、スワーミージーはもう一度同じような女性の夢を見ました。そのときはサリーを開けると

シュリー・ラーマクリシュナの顔になっていました。

スワーミージーは、このような夢を見てとても恥ずかしかったと話しましたが、トゥリーヤーナンダジーは「いつも神様は信者を守っています」とコメントしました。

これは、サットワがラジャス的な夢から守っている例です。

**霊的なレベルでの睡眠の必要性**

霊的なレベルで、どうして我々は寝なければいけないのでしょうか。

そのために、スシュプティ（深い睡眠）の状態を考えないといけません。

どうしてスシュプティが必要なのでしょうか？　霊的な意味で２つあります。

① 我々の源は魂なので、毎日１回魂に戻らないといけないからです。

普通、仕事のときは魂から離れています。そして深い睡眠のときまたその魂に戻ります。なぜなら深い睡眠のときは心が働いていないからです。夢を見ているときだけ心が働いています。記憶も働いていません。自我はありますが、とっても精妙なレベルなので働いていないです。

深い睡眠のとき、我々はアーナンダマヤ・コーシャに入っています。（※①）

アーナンダマヤ・コーシャは魂に一番近いですから、アーナンダ（至福）の状態です。

アーナンダマヤ・コーシャに自我はありますが、とても精妙な状態で、魂の一番近くにありますから至福が出ています。

ですから深い睡眠（スシュプティ）の後起きると、幸せな感じになるのです。

② もう１つは、スシュプティの状態とは、自我もない、アートマンだけ存在しているという意見です。

スシュプティの時、私意識もなくなって魂だけなっています。ですから毎日１回、我々の源に戻らないといけない。源は魂です。アートマンだけ存在している、それがスシュプティの状態です。

スシュプティの考えは西洋哲学にはありません。インド哲学の大きな特徴です。マーンドゥーキャ・ウパニシャッドの中には、睡眠の３つの状態と、それを超越したトゥリーヤの状態の説明がたくさんあります。

**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**

**Turiya: トゥリーヤ　超越した状態**

**目覚めた状態は本当に目覚めているか**

我々が「目覚めた状態」と言っているのは、本当に「目覚めた状態」なのでしょうか？

朝起きるとはっきりとわかります。夢の中でおなか一杯食べても、朝起きるとお腹がぺこぺこです。実際お腹がすいていますので、あれは夢だったと確認できます。

バートランド・ラッセルは有名な西洋哲学者で、唯物論者で、イエスや聖書のことを信じていませんでした。彼のいうことは、「今目覚めた状態は、悪夢の状態ではないですか」というものです。これは大変面白いコメントです。

今「目覚めた状態」と思っている状態は、本当は「夢」ではありませんか？

−私は確認することはできませんが疑いがあります。

またある哲学者は、「目覚めた状態も夢の状態」だと言いました。

そこで、その哲学者の意見が本当かどうかをテストをするために、その方の足を縄で縛り、石がゴロゴロしている道の上を引きずりました。するとたくさん血がでて、とても痛い思いをしました。

「どうですか？　今あなたは目覚めた状態ですか？　それとも夢の状態ですか」と聞くと、哲学者の答えは「悪夢です！　これはとても痛い夢です！」

**ある農夫の話**

福音の中にある農夫の話です（※２）。かなり年をとってから子供が生まれた農夫がいました。農夫は息子をとても愛していましたが、大変な病気になって亡くなりました。

奥さんはとても泣いていましたが、その農夫はあまり反応がありませんでした。奥さんは近所のみなさんに文句を言いました。「息子がなくなったのに、夫は一滴も涙も出ていない。とっても残酷な人です。」

農夫は言いました。

「どうして私が息子のために泣かないかわかりますか？　昨晩私は夢で王様になって、７人の王女が生まれた。しかし子供たちは全員亡くなりました。私は今、その７人の子供のために泣くべきか、この一人の息子のために泣くべきか、混乱しているのです。」

農夫は、夢と目覚めた状態、どちらが夢なのか、どちらが正しいのか混乱しました。

**本当に目覚めた状態か確認することはできるか**

では、本当に目覚めた状態なのか、どのように確認できますか？

夢は、目覚めたら確認できますが、目覚めた状態はどのように確認できますか？

インド哲学では、その確認の方法があります。

トゥリーヤ（超越）の状態に入れば、この目覚めた状態も夢だとわかります。

バートランド・ラッセルはトゥリーヤのことを知らなかったかもしれませんが、トゥリーヤの状態にはいったらはっきりわかります。

夢の状態も、目覚めた状態も夢です。本当に目覚めた状態はトゥリーヤの状態です。

例えば、本当に目覚めた方はブッダ、お釈迦様です。

マーンドゥーキヤ・ウパニシャッドの中には、３つの状態（ジャーグラト、スワプナ、スシュプティ）とオームの説明をしています。オームとブラフマンは一緒です。

トゥリーヤの状態に入りますと、ブラフマンの悟りができます。絶対の真理が理解できます。そのブラフマンのシンボルはオームです。次のクラスのときそれを説明します。

Q&A

（参加者）睡眠は長さでなくクオリティといっていました。

（マハラジ）あまり寝ない人も１秒２秒、短いかもしれませんが絶対スシュプティはあります。夢を見ない深い睡眠、それがスシュプティです。夢を見ていない状態、それが眠りの質、クオリティです。

（参加者）全身麻酔のとき、強制的に深い睡眠の状態になります。

（マハラジ）それは自然ではないので睡眠とは言いません。事故にあったときも、時々意識がない状態がありますが、それは睡眠とは言いません。たとえば歯を抜くときも、痛くないように麻酔で心の無意識の状態つくりますが、それは睡眠とは言いません。

（参加者）講話の中で「１から多、また最後に多から１に戻る、その感じで宇宙は続いています。ブラフマンから宇宙は現れ、あるとき現れていて、またブラフマンに戻ります。」という話は、「プルシャ、プラクリティ」の考えと同じでしょうか？

（マハラジ）プルシャはサーンキヤ哲学の二元論的考えです。ヴェーダーンタは非二元論的な考えで、

ブラフマン１つだけあります。

人、建物など、目に見えるものがどうして別々に見えますか？　それはヴェーダーンタの考えで、我々は無知を持っているからです。いろいろな名前や形、性質は、無知の影響で我々は別々に見ています。無知がなくなったら全部消えます。そして悟った人がサマーディ（三昧）に入りますと、全部消えます。

この見方で、スシュプティの状態はサマーディと同じです。スシュプティの間、サマーディのように心はあっても働いていません。潜在意識にある欲望や執着も消えます。

けれども大きな違いは、スシュプティの場合、起きた後も同じ欲望、執着がある、同じ状態に戻ります。つまり寝る前の人と、目が覚めた人は同じです。

それに比べて、三昧に入って、三昧から戻った人の状態は全然違います。例えばとても高いレベルの求道者は、三昧の後は同じ人ではなく、聖者になります。状態は似ていても、結果は大きな違いです。

スシュプティのときも世界は消えますが、悟った人はサマーディから戻った後、すべてはシャドウ（影）

のように見えます。本当はみんなブラフマンで、名前と形だけが別だと悟ります。

例えば金で作られた飾りは、イヤリング、ネックレスなど名前や形は違いますが、全部金で作られています。悟った人も同じように、名前や形は違いますが、すべては一時的、全部ブラフマンだとわかります。

また、シュカ・デーヴァの話があります。シュカはとてもとても高いレベルで悟った人です。ジャナカ王も有名な王様で聖者です。ときどきブラーミンのカーストの求道者も、ジャナカ王に会いに来ていました。

あるとき、シュカ・デーヴァもブラフマンのことを知りたいと、ジャナカ王の場所に行きました。

ジャナカ王は、シュカ・デーヴァが高いレベルの悟った人だと前から知っていましたので、

ジャナカ王は言いました。

「シュカ、ちょっと街に行ってきてください。」

そしてシュカが街から戻った後、ジャナカ王は尋ねました。

「シュカ、あなたは街で何を見ましたか？」

シュカは答えました。

「ある砂糖の人形が、別の砂糖の人形に、好き嫌いの感情を持って交流していました。

人のように見えているものは、本当は人ではなく、砂糖の人形です。マーヤーの影響で別々に見えていますが、全部砂糖、つまり意識で作ったものです。本当は全部ブラフマンです。」

ジャナカ王は尋ねました。

「今、目の前にいる私とあなたは、どのように見えますか？」

シュカは答えました。

「今、砂糖の人形は別の砂糖の人形に尋ねています。そして別の砂糖の人形は答えています。」

砂糖の人形はジャナカ王で、別の砂糖の人形とはシュカ・デーヴァのことです。名前と形は違いますが全部砂糖です。

すべては、砂糖１つだけで作られています。その砂糖とは「純粋意識、ブラフマン」です。

サーンキヤ哲学のプルシャと、ヴェーダーンタのブラフマンは似ています。

サーンキヤ哲学のプラクリティと、ヴェーダーンタのマーヤーも似ています。

違いは、サーンキヤ哲学は、プルシャとプラクリティの２つの存在を信じていますが、

ヴェーダンタは、存在はブラフマンただ１つです。１つの存在ブラフマンから別の存在が出ています。

それがマーヤーです。

マーヤーは２つの意見があります。

①「マーヤーから宇宙が出ている」という意見。

②「マーヤーは無い」という考えです。

ヴェーダーンタの考えではブラフマンだけが存在するので、宇宙もありません。我々も本当はいない、すべて砂糖（純粋意識）の人形です。

以上

※①



これはパンチャコーシャ（５つの鞘）「人間五蔵説」といわれているものです。

アーナンダマヤ・コーシャ　（歓喜鞘）の中に自我があります。しかしそれはとても精妙で、魂・アートマンに一番近いので、アーナンダ（至福）の状態になります。

＊理智鞘のヴィッギャーナマヤ・コーシャは、発音の違いでヴィニャーナマヤ・コーシャ、ヴィジュニャーナマヤ・コーシャとも表記されます。ヴェーダーンタ協会は、ヴィッギャーナマヤ・コーシャと言います。

※②　『ラーマクリシュナの福音』（改訂版）P187下段3行目より