

7月20日(水) 一時的な自由とマーヤー

人生のはかなさへの理解と解脱へのやる気

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、人生のはかなさに対する理解と、解脱への鼓舞を込めて、次のような助言をされました。「経験から勉強することは一番大切です。そして、早く経験をすると、早く解脱のやる気ができます。」と。この言葉には「経験から人生のはかなさを学び、速やかに次のステップへ進んでほしい」という意図が含まれています。

私たちの一番の問題点は、苦しみの時だけ、「この種類の生活は良くない。変化したほうがいい。」と考え、苦しみが過ぎると、その時のことを忘れて、元の状態を続けるところです。大切なのは、人生経験から学ぶことです。そうしないと何も変化しません。ずっと同じことを繰り返してしまい、何度も生まれ変わらなければなりません。

2022 年の京都の夏のリトリートの時も、「我々は本当に変化したいのか、変化したくないのか」ということを、根本的な問いかけとしてお話ししました。ヒトは、人生において、たくさんの苦しみを経験します。ですが、また困り、苦しみます。そして、また苦しかったことを忘れます。経験だけで終わり、学ばない点が、私たちの一番困ったところです。人生から学ばないともったいないです、その経験が無駄になります。皆さん、自分の人生経験を内省して分析してみてください。過去の苦しみや悲しみから学んでいるでしょうか、学びを通して自由に近づいているでしょうか、前の状態のままではないでしょうか。

世間が探し求める種類の自由と真の意味の自由 (一時的な自由と絶対的自由) の違い

さて、自由についてです。少し周囲を観察すると、みんな自由を求めている、自由を欲しがっているということがわかります。

例えば、3 歳ぐらいの子供は、自分で歩きたいのですが、上手く歩けませんから、母親が抱っこをしたりします。すると、抱っこを嫌がり、自分で歩こうとします。母親に自分をコントロールされたくないのが、子供の気持ちです。ヒトは、他の人からコントロールされるということが、好きではありません。自分は他人をコントロールしたいのに、自分は他人からコントロールされたくない。面白い矛盾です。家族、夫、嫁、子供、親、皆さんほとんど同じ考え方です。

また、英語で「drudgery (単調な作業)」と「monotony (単調)」という言葉がありますが、人は、同じ食べ物、同じ飲み物、同じ仕事、同じ生活を、好みません。「毎日退屈」な生活から離れたいと思っています。深い意味では、その状態から「自由」になりたい、否定的な言葉では、そこから「逃げたい」としています。例えば、お正月やお盆、GW の時など、高速が渋滞し、空港が出国ラッシュになります。いろんな目的はありますが、本当の目的は、「単調な毎日から逃れたい」というものです。人は、山や海などの旅に出て、いろんな趣味を楽しみます。そうすることで、普通の生活から少し離れたいと思っています。ほかに、もっと否定的なやり方をする人は、お酒を飲んで、単調な日常を忘れようとしています。また、旅行やお酒の別の目的としては、日頃の疲れをとって、リラックスしたいというものがあります。しかし、実際は、最初より疲れ、リラックスによる自由の喜びは感じられないことがあります。確かに、旅に出ることで、家族や仕事から離れて、一時的に自由が得られます。

しかし、旅行から帰ってくると、次の日から、また会社に行かなければなりませんし、主婦の人は毎日レストランで食事をしていたのに、また家族のために食事作りが始まります。一時的に自由を得ても、単調な毎日で、自由→束縛→自由→束縛を繰り返します。

## 自由への希求はアートマン由来

私たちの源は、アートマンですね。そのアートマンの本性は「絶対の存在」です。ですから、肉体の「私」は、存在し続けたい、死にたくないと思います。また、アートマンの本性は「絶対の知識」ですね。だから、私たちはいろんなものを知りたい、勉強したい、学びたい、と思いますし、「絶対の至福」ですから、楽しみ、喜び、のものが好きになります。

また、アートマンの本性は、「絶対の自由」でもあります。アートマンはいつも自由で無限です。ですから、我々は自由になりたいと思います。我々が自由を求めるのは、源であるアートマンの本性が自由だからです。赤ちゃんや旅行やお酒など、先に述べた行動は、自由が欲しいという心の中の表れです。ですがそれらの結果はどれも「一時的な自由」です。そして最終的に、苦しみ、悲しみになります。これに反して、アートマンの「絶対の自由」は、束縛が全くありません。ここが違うところです。

つまり、世俗的な方法では、一時的な自由しか得られないので、本当の自由の喜びは得られませんが、霊的な方法によるものであれば、本当の自由が得られます。それがムムクシュ（解脱）です。繰り返しになりますが、もう一度言います。いろんなレベル（行動、身体、心…のレベル）で皆さんは自由を求めているのですが、どの自由も根本は、ムムクシュットワ（解脱への願望）に由来しています。「絶対の自由」は、解脱により得ることが可能となります。

## 力学的視点から自由を説明する

宇宙に存在する力を例に、自由について説明します。

宇宙には、2つの力が働いていますね。「求心力」と「遠心力」です。前者は中心に向かう力、後者は中心から遠ざかる力ですね。同様に私たちの内面の宇宙にも、アートマンを中心に、「求心力」と「遠心力」が働いています。アートマンの方に引きつける力が「求心力」で、アートマンから遠ざけ、霊的なものから世俗的なものに引きつける力が「遠心力」です。

それらの力は、その人の人格の中心に影響を及ぼしています。アートマンに向かう（霊的）か、アートマンから遠ざかる（世俗的）かです。タマス（闇質）的、ラジャス（激質）的性質は、アートマンから離れたたいという「遠心力」の働きです。その影響で、人格はアートマンから離れた性格になっていきます。その結果、もっと束縛された状態が現れます。一方、サットワ（純質）的性質は、アートマンに向かう「求心力」の働きです。その結果、「絶対の自由」の方へ向かいます。

普通、私たちの心の中は、霊的なものから世俗的なものに向かっていきます。ある時は自由が欲しい、いつも自由が欲しいというわけではありません。また、放っておくとすぐに束縛が好きになります。仕事、家族に束縛されます。ほとんどの人は、自由より束縛が欲しいと思っています。本当の自由が欲しいと思っている人は少ないです。そして、実際は自由を求めているように見えます。そうではないですか、内省してください。

では、どうして束縛の状態を好むのでしょうか。なぜなら、自由のことを考えると恐怖心がでるからです。仕事や家族のことを忘れるのが怖いのです。また、タマスとラジャスの引き付ける力がとても強い、このことも原因にあります。

ちょっとロケットを想像してください。ロケットは地球の重力に逆らって、強い推進力で宇宙に飛び出そうと

します。その力はとてもパワフルです。その様に引っ張る力と、反対の方向への強い力がないと大気圏から脱出できません。ここでいう、ロケットは「自由」です。そして、重力が「マーヤー（無知・迷妄・幻影）」です。マーヤーから出たいなら、とてもとても強い力が必要です。それがムムクシュットワです。その、とてもとても強い解脱への願望がないと、脱出できません。強いやる気が、解脱のためには必要なのです。

### 「絶対的自由」を縛るという矛盾

1つ、マーヤーに関する、興味深い問いをご紹介します。

私たちは、「マーヤーによって、アートマンは束縛される。」などと表現したりしますが、アートマンが「絶対的自由」なら、どうして、マーヤーがアートマンを縛ることができるのでしょうか？アートマンは絶対に自由なのに、マーヤーに縛られるという考えは、変ではないですか？矛盾しませんか？

この問いに対して、ヴェーダーンタ哲学ではどう答えているかという、「その答えはない」「知らない」と言っています。ただ、マーヤーから自由になることはできるとだけ説明しています。

また、類似した質問が、ある弟子からスワミー・ヴィヴェーカーナンダにありました。「マーヤーは、いつからアートマンを束縛していますか？」と。この種の疑問に対して、ヴェーダーンタ哲学では、いつからマーヤーがアートマンを束縛したのか不明であると説明しています。また、マーヤーには終わりがあり、消すことができるものであるとも説明しています。

では、どのように消えるのでしょうか？1つ目の質問と関連させて一緒に説明していきます。

### 問いかけ自体が矛盾であるという解釈

ヴェーダーンタ哲学では、「とても、とても、長い、長い、強い、強い、霊的な実践をして、心と身体と知性を清らかにして、ブラフマンの恩寵によって、私たちがアートマンを愛すれば束縛は消えます」、と説明しています。そしてその結果、私たちには、2つの出来事が起こるとしています。1つは、悟りです。それによって、アートマンは自由であるということを理解します。もう1つは、マーヤーは、本当は存在しておらず、「マーヤーの存在は相対的で、想像である」、という理解です。これら2つが起こると説明しています。特に2つ目の出来事から、「マーヤーは、想像ですから、初めからありません。」ということ、ヴェーダーンタは言っていると読み取れます。

さて先ほど「アートマンが「絶対的自由」なら、どうして、マーヤーがアートマンを縛ることができるのでしょうか？」とか「マーヤーは、いつからアートマンを束縛していますか？」という問いをご紹介しますが、マーヤーはもともと存在していないのですから、先の2つの質問はナンセンスなものであることが理解されるでしょう。

### 夢をたとえにマーヤーの非存在性を説明

マーヤーが本当に想像的なのかということ、ヴェーダーンタは、夢を例に説明しています。私たちは、毎日、3つの状態に入っています。

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| ① Jagrat (ジャググラット) | 目覚めた状態      |
| ② Swapna (スワプナ)    | 睡眠で夢を見ている状態 |
| ③ Susupit (スシュプティ) | 深い睡眠、熟睡の状態  |

①の目覚めた状態は、皆さん分かりますね。その時、食べたり、飲んだり、いろんな活動をしています。次に、例えばあなたは、東京の自室で夜になって、眠るためにベッドに入ります。その時突然、インドの有名なスナールバンス国立公園の大きな森に行き、景色を見て観光していました。すると突然、ベンガルタイガーが近づいてきました。あなたは逃げますが、虎は追いかけてきます。あなたは大きな声で「助けて！助けて！」と助けを呼びます。その瞬間に、目の前に家族の人が立っていて、「大きな声で助けてと叫んでいましたが、どうかしましたか？」と聞きました。あなたは、恥ずかしそうに、「少し怖い夢を見ました。」と、心臓がドキドキしている状態で答えました。夢を見ている時は、本当にリアルです。その時は、夢を見ているという考えは、出ません。目覚めた状態に戻って、夢を見ていたということ、理解します。

同じように、無知がある間、私たちは、マヤーが本物だと考えています。そして、このマヤーの世界は、正しいと考えます。実際は、目覚めている状態も、夢を見ている状態も、どちらも「夢を見ている状態」ですが、別の状態に入らないことには、私たちは、それが理解できません。別の状態に入ったその時、「本当に目覚めた状態」になります。この三つの状態を超越した状態を、ヴェーダーンタの考えでは、「トゥリーヤ (Turiya)」といい、「本当に目覚めた状態」であるといえます。それに比べ、今、目覚めている状態は、「相対的な目覚め」の状態です。余談ですが「ブッダ」は、お釈迦様の名前ですが、意味は「目覚めた方」という意味です。

さて、3つの状態について理解ができると、私たちが普通に目覚めている状態も、本当は「夢」ということになります。夢の中で働いています。夢の中で愛しています。夢の中で争っています。夢の中で食べています。すべて現実「夢」の状態です。リアルではありません。本当に目覚めた状態が、サマーディー（解脱している状態）です。その状態の時は、マヤーは存在していません。その状態になって、夢だったと理解します。

先ほど、「無知のマヤーがある間は、マヤーが存在していますが、無知が消えると、マヤーも消えます。」といった内容をお話ししましたが、目覚めた状態になると、この考えは真に理解されます。また、アートマンはいつも自由であるということも、その時、理解されます。

### 一度サマーディーを経験したあとについて

さて、一度サマーディーを経験した人であっても、サマーディーから戻ると、もとの世間（世俗）が続きます。しかし、それは、影のように見えます。スワミー・ブラフマーナンダは悟った人でしたが、ある信者に次のように話しました。「この世界を見ていますが、影のように見えます。例えば、大きな農園の遠くに森があるとします。遠くの森は、はっきり見えない。何があるか、詳しくわかりません。それと同じで、（悟った後は）この世界が、その遠くの森と同じように、影のように見えます。」と説明なさいました。

我々は、サマーディーに入ったことがありませんから、マヤーの中の出来事を影ではなく、実際の出来事と思います。苦しんだり、悲しんだり、束縛されたりしていることを、本当のことと思っているのです。