

瞑想と靈性の生活 3

スワミー・ヤティシュワラーナンダ



日本ヴェーダーンタ協会

目次

第二部 靈性の修行

(一) 技法「続き」

第十九章 瞑想の生活の本質……………

私たちがこれから歩むべき道 — 靈性を飢え求めなさい — ブラフ
マーナンダは何と教えたか — 初期の段階 — 環境に不平を言つては
ならない — まず身体を躰けなさい — 道徳的訓練 — 精神の調和を
養い育てなさい — 姿勢（アーサナ） — すべての人のために祈りな
さい — 調息の意義 — 欲望を靈化しなさい — 神の神殿 — どのよう
に瞑想をするか — グルは内部に存在する — 主への自己献身 — 神
に対する明確な態度を養い育てなさい — あらゆるものの内の一なる
「自己」 — 自分自身の救済と世界の福祉のために

第二〇章 精神集中と瞑想

精神集中がすべて瞑想というわけではない — 訓練が必要である —
心の浄化の必要 — 姿勢 — 規則正しい呼吸 — 瞑想の内容 — 意識
の中心 — 意識の中心としてのハート — ハートの中心が重要である
— ハートの中心はどこにあるのか — ハートの内における魂と神との
交流

第二章

瞑想の生活のためのヒント……………
瞑想に休息を見いだしなさい — あなたの心の内部に孤独を求めな
さい — 一定の日課を守りなさい — あなたの瞑想の質を改善しなさい
— 吉祥の日とは — 瞑想のための時間 — 睡眠に関する指示 — 意
識の中心を決めなさい — 食べ物のコントロール — 姿勢 — リズミ
カルな呼吸 — 持続的に警戒していなさい — あなたの環境に適応し
なさい — 神に対する明確な態度を養いなさい — あなたの心を運転
操作することを学びなさい — 常に神にのみ心を向けよ — 単純質朴
であることが必要 — まず第一に真の紳士でありなさい — 忍耐強く

あることを学びなさい — 不平を言うことをやめなさい — 内と外の調和を確立しなさい

第二二章

靈性の生活における祈りの意義

世俗的な祈りと靈性の祈り — ヒンドゥイズムにおける靈性の祈りの諸形式 — 神は罪を除き清める救い主である — 信者の心の深奥の神への愛 — ヒンドゥウの靈性の経験の、広大なひろがり

第二三章

神秘的礼拝

すべてを神に捧げよ — ウパーサナーすなわち心の礼拝 — 象徴による礼拝 — ヒンドゥウ教の宗教的象徴 — 礼拝による靈的進歩 — 神の宮としての体 — ジャパ — 神秘的礼拝の最良の方法 — 神聖な人格の必要性 — 結び

第二四章

神の名の力

言葉の力 — 神聖なことば、オーム — ログスとナーダ・ブラフマン

— マントラとは何か — ジャパの力 — 世界の宗教の中に見られる
ジャパ — ヒンドゥイズムにおけるジャパ — いくつかの実践上のヒ
ント — 神の御名の力

第二十五章

無形のものについての瞑想……………

非二元性のゴールははるか彼方にある — 多の背後にある唯一の存在
— 形なきものについての瞑想の種類 — まず自分から始めよ — 意
識の状態 — 非人格的な瞑想 — 「自己」に没頭する — アートマン
を考へることによって私たちはアートマンになる — 崇拜と識別の二
重の過程

出版者のことば

現代が抱えるもつとも大きな問題の一つは、お金は不足していないけれど心の平安がないことから不幸な人生を送っている人がたくさんいることです。永続する幸せを得るには、幾ばくかの浅い信仰心を持って形式的に儀式を実践するだけでなく、霊的な価値観を養うことが不可欠です。この霊的価値観の中心にあるのは、人生について深く問いかけ、納得のいく答えを得、それにしたがって人生を生きることです。

スワミ・ヤティシュワラーナンドジの著書『瞑想と霊性の生活』は、霊性の生活とはどのようなものか、どうしたら霊的な生き方ができるか、またそれにはどのような障害がありどうすれば解決できるか、そして霊性の生活からどのような恩恵が得られるかについて論じた優れた本です。一言で言えば、本書は実践上のヒントに富んだ、霊性の生活のすばらしい手引書です。

日本ヴェーダーンタ協会では、原書『Meditation and Spiritual Life』から様々な章を選んで、日本語版としてこれまでに二巻を出版しました。日本語版の最終巻であるこの第三巻には、原書の残りの章のうち重要なもののほとんどが収録されています。

霊的な生活に深い興味を持つ読者にとって、この第三巻も非常に価値ある一冊となるでしょう。本書の制作のためにご尽力いただいた信者の方々に心よりお礼を申し上げます。無私の奉仕を

実践された皆様に神のご加護がありますように。

凡例

※ 注のアラビア数字は原注。例「1」「30」、注の漢数字は訳注。例「一」「三〇」。原注・訳注は章、または本文の最後にまとめられます。

※（ ）の文字は、基本的にその前にくる言葉の簡潔な訳注です。例プラーナ（神話）

第十九章 瞑想の生活の本質

私たちがこれから歩むべき道

まず第一に重要なことは私たちがこれからそこを目指して歩む靈性の理想をはっきりと把握することである。サーンキヤ哲学として知られる古来よりの考え方によれば、この世の実在には次の二つの型しかない。すなわち純粹意識の魂としてのプルシャと全宇宙としてのプラクリティである。ヴェーダーンタ哲学では人間の魂はアートマンと名づけられ、人間のおおの魂は、パラマートマンあるいはブラフマンと名づけられたあまねく浸透し、無限なる至高靈の一部分である。それゆえヴェーダーンタ哲学では「自己」を悟ることが神を悟ることである。魂であるアートマンとおのおのの魂の「魂」であるパラマートマンの實在を信じる私たちは、あらゆる生きものの内部と私たちの心の内部にまします神と私たちを融合したいと熱望する。あまねく浸透している神を悟ることが私たちの靈性の生活の目標である。

私たちが学生時代にシュリー・ラーマクリシュナの偉大な弟子たちと出会ったとき、あの方々は私たちの目指すべき理想は「自己」を悟ることであると説いた。あの方々は「自己」を悟るということで自分だけといった排他的なことを言わんとしたのではない。誤解しないようにあの方々

は次のように私たちに教えた。人はその人自身の崇高な自己に近づけば近づくほど、ますますその人は至高靈を感じるようになり神があらゆるものの内に顕在しているのを感じる。それに続いて、人はあらゆるものに内在する主に奉仕したいと感じるようになる。しかしそのように感じるためにはそれ以前に、人は祈りと礼拝による靈性の道に従い、その人自身の魂とあらゆるものに内在する神の本質を明確に理解するように努力しなければならない。

これが究極目的の理想であるが、第二に、「そのためには、私たちはどのような道に従えばよいのか」という問いが生じる。この点についてもまたあの方々は自己救済と他者への奉仕という二重一体を目標とせよと私たちに説いた。仕事と礼拝は手にとって歩まねばならない。あらゆるものに内在する主に奉仕しているのだという精神で仕事は行わねばならない。私たちはさまざまな種類の活動を行ってはいるが、私たちの靈性の発展に関連づけてということになると、仕事をどのように行ったらよいのか、私たちの職務をどのように果たせばよいのか、さまざまな活動にどのような態度で従事すればよいのか、を私たちは知らない。最初は仕事を人間の義務として行わねばならない。義務はいかなる事情にあれ必ず果たさねばならない。そのような態度で行っていると、私たちが次第に進歩するにつれ、私たちは仕事の成果をあらゆる活動を主宰する神である至高靈に捧げなければならぬと感じるようになる。そうするうちに、「私たちはなぜ働かねばならないのだろうか」と疑問が生じてくるが、そのときその答えもまた私たちの心の内から自

然にわき出てくる、「主の御心みこころにかなうがために」と。そうするうちにやがて、私たちを浸透し貫通している神の臨在を感じるときが、到来するかもしれない。そのとき、私たちは完全に神の力——人類の福祉のために働く神の力という流れの伝導路となる。

● 靈性を飢え求めなさい

仕事はそれにふさわしい心構えで行われねばならないのと同じく、礼拝もまた正しい仕方で行われねばならない。私たちはすべて必ずなんらかの仕事をしなければならぬ。仕事は義務であるが、困ったことに礼拝は選択科目である、というのである。私たちの大多数は礼拝もジャパも瞑想もしたいとは思わない。残念なことである。もし私たちが靈性を飢え求めるようになれば、私たちは靈性の食べ物を摂取したいと思う。私たちが体に栄養を与えようとするなら、私たちは健康的なよい食べ物を体にも与えなければならぬ。心に栄養を与えようとするなら、勉強研究がその栄養であるが、その研究内容は当然良いものでなければならぬ。同様に私たちは魂にも栄養を与えねばならない。しかし何によって魂は栄養を与えられるのか。それは礼拝とジャパと瞑想の実践によってである。

シュリー・ラーマクリシュナの次のような例え話がある。子供が就寝時に、「お母さん、夜中に僕がおなかがいいたらお願いだから僕をおこしてね」と頼んだが、すぐさま母は「そんな必要は

ありません。何か食べたくなったらひとりでに目が覚めるものです「1」と答えた。魂が開発発展するにつれ、私たちは靈性を飢え求めるようになり、長年続いた居眠りから目覚めるときが到来する。しかしそのとき、ただ単に目覚めるだけでは十分ではない。私たちははつきりと目を覚まし、活発に活動しなければならぬ。私はホーリー・マザーのすばらしい格言を思い出す。あの方はこのようにおっしゃった、「部屋の中にさまざまな食べ物の材料があったとしても、人にとってはそれを料理しなければ何にもならない。早く料理した人はそれだけ早く食事もできる「2」と。私たちの多くは怠惰なために、適切な時間に料理をしようとせず、多分夕方遅くなってからしか料理しようとはしない。ある人びとは食べ物を料理するより餓死した方がいいと思っているのかと思われるほどに怠惰である。彼らが靈性の生活から得るものは少なく、惨めに感じるのは当然のことである。

ブラフマーナンダは何と教えたか

私たちが静かに座り、何らかの精神的な礼拝やジャパや瞑想をしようとする、初めのうちには多くの障害物が立ち現れてくる。スワミー・ブラフマーナンダが私たちにつねづね教えていたことだが、これはまったく自然な現象なのである。この点についてスワミーの靈性の教えを収載している本「永遠の伴侶」から少し引用してみたい。スワミーは次のようにおっしゃっ

ている。

ジャパと瞑想とを規則正しく行いたまえ。たとえ一日でも、おこたってはいけない。心はしつ
けの悪い子供のようなもので、つねに落ち着きがないのだ。それをイシュタに集中すること
よって、落ち着かせるよう、くり返し努力したまえ。そうすればついに「彼」に没入できるよ
うになる。もしこの修行を二年か三年続けるなら、言い表せない喜びを感じるようになり、心
は落ち着いてくるだろう。最初は、ジャパと瞑想の実践は無味乾燥に思われるものだ。苦い菓
を飲むのに似ている。無理やりにも神の思いを心につき込まなければならぬ。続けているう
ちにやがて、心が喜びでいっぱいになるのだ。試験をパスするためには、学生はどんなに苦し
い試練をへなければならぬことだろう。神を悟るのはそれよりずっとたやすいことなのだよ。
静かな心で、真剣に「彼」に呼びかけたまえ³。

前述の教えを聞いていた弟子は次のように言った。「しかしときどき、私はいくら努力してもまっ
たく進歩が見られないように感じます。これはすべて間違っているのではないかと思われるので
す。絶望に捕らえられてしまいます」と。それに対しスワミーは次のように述べられて彼を希
望で満たした。

いや、いや。絶望する理由などはまったくないよ。瞑想の効果は避けることのできないものだ。もし信仰をもって、いや信仰はなくてもよい、やっているうちに生まれて来るのだから、ジャパを行ずるなら、結果は出てくるに決まっている。もう少しの間、規則的に修行を続けたまえ。平安を見いだすであろう。瞑想は健康によいのだ。

瞑想は、初歩の段階では、心と戦争をやるようなものだ。努力によって、落ち着かぬ心を支配下におき、それを主の御足のもとに置かなければならない。しかし最初には、頭脳に負担をかけすぎないように注意したまえ。ゆっくりと進み、徐々に努力を強化するのだ。規則正しく行じることによって心は落ち着いてき、瞑想がらくになる。もはや長い間すわっていても少しも疲労を感じないようになるであろう。

熟睡したあとで心身がさわやかになると同様に、瞑想のあとは気分が壮快で、強烈な幸福感を経験するであろう。

肉体と心とは密接につながっている。肉体が不安定だと心も不安定になる。それゆえ、肉体を

健康に保つよう、食事には気をつけたまえ。……

瞑想はそんなにやさしい仕事ではない。食べすぎると、心は落ち着かなくなる。また色情や怒りや貪欲などのような感情が征服されていないと、心はやはり不安定である。不安定な心で、どうして瞑想することができようか。……

瞑想しなければ心を制御することはできないし、心が制御されなければ瞑想することはできない。しかしもし君たちが、「まず心を制御しよう、それから瞑想をしよう」と思ったら、決して成功しないだろう。心を静めることと瞑想とを同時に行うべきである。

瞑想にすわったときには、心中に起こる欲望を、単なる夢であると思いたまえ。非実在のものと見よ。それらは決して心に付着することはできないのだ。自分は純粹である、と思いたまえ。そうしていれば次第に、君たちの心は純粹さで満たされるようになるだろう。……

もし君たちが神をさとうろくと思うなら、忍耐と不屈の精神をもって修行を続けたまえ。やがて知恵が啓けるであろう「4」。

至高の存在が悟られると、その大悟した魂は平安と至福を得る、そして次にこの平安と至福を彼の同朋と共に分かちあう。これが、スワミーが私たちの前に目指すべき目標として置いた理想であり、それゆえにこの理想を実現すべく従わねばならない修行もまたスワミーは私たちの目指すべき目標とされた。

初期の段階

前述したように、あなたが静かに座ろうとすると、さまざまな種類の動揺妨害が心に生じてくる。ときには、あなたは瞑想をしない方がはるかに平静であると感じるかもしれない、すなわちあなたが瞑想のために座るやいなや、あなたの心は不穏となってくる。心ばかりではない。体がうずき始め、感覚もまた奔放に暴れだし、心の中には破廉恥でいいかげんな考えが限りなく生じてくるかもしれない。そしてジャパと瞑想するのに奮闘努力が必要となる。しかしこの奮闘努力は必ず経験しなければならないものである。

あらゆる宗教の靈性の師たちは私たちの目指すべき理想としてまず第一に、基本的な最小の清らかさを、すなわち身体の清らかさ、諸感覚の清らかさ、心の清らかさ、エゴの清らかさを達成しなければならぬと説く。体がある病気に病んでいるために体のそれぞれの器官が調和せず適

切に働かないこともあろう。私たちの諸感覚はすべて外部に向けられており、つねに感覚対象と接触したがっている。過去の諸記憶が私たちの心を揺れ動かす。その上更に、私たちの心にはそれとは別の種類の不調和がある。すなわち私たちの考えが東に向かえば、その感情は西に向かい、その意志は南に向かい、その上私たちのエゴは頑として動かない。エゴとは泡のようなものであるが、その小さなエゴはあまりにも自分自身だけを重視しすぎて、他の泡たちのことを忘れている。それはその泡が生い立つ大海までも忘れて、大きくなるうとする。どうなると思うか。泡は破裂する。実際このようなことが多くの人びとに起こっている。

さて、私たちはこのように行く手にいかなる困難が待ちうけていようと、それにおびえないようにしようではないか。バガヴァッド・ギーターでアルジュナが主に「あなたは心の制御について語られた、あなたは『自己』を悟ることについて語られた。しかし、私の心はひどくかき乱れており、それを制御できません」と訴えているところがある。師は弟子のその苦悩を認め、慈悲深く次のように語られた。「確かにお前の言うとおりである。しかし適切な方法によって、無執着と絶えざる瞑想の修行によって、この乱れた心は、一見制御不能に感じられようとも、制御され得るのである[5]」と。最終的には、私たちは至高の霊、私たちの魂の「魂」、全宇宙の唯一の霊と触れるようになるのである。

環境に不平を言ってはならない

まず第一に、私たちはことあるごとに私たちの環境にあまりに不平を言いすぎているということに気づきなさい。いつも環境に不平をいうだけで、実のところ何もしたくないのである。試みに環境を変えてみよ。そうしたところで、そこでも前と同じ不平が生じることであろう。私たちはどこにも理想的な環境を見いださない、そのようなものは存在しないのである。あなたは「環境が適切でない、どうすれば私は瞑想を実践できるのですか」と言い訳をする。よろしい、あなたはまさにその場で瞑想をしなければならぬ。あなたは非常にめんどろな状況にあっても睡眠だけはとろうと努めるではないか。それと同じく、あなたはいかなる環境にあっても、瞑想を実践するように努力しなければならない。どのようにしてか？ あなたが眠ろうとするとき行うのと同じように、外界のあらゆる障害物から自分自身を引き離すことによってである。このことは瞑想の修行をつづけることによって可能となる。

それからまた私たちは身体というやっかいなものを持っている。ことによると、身体が病気に悩んでいることもある。しばしば私たちは次のような不平を耳にする。「ああ、スワミ、私は瞑想しようとして座ると、頭が痛くなってくる」と。やれやれ、ある人たちには瞑想自体が頭痛の種なのだ。ともかく、まず健康になるように努力しなさい。バガヴァーン・シュリー・クリシュナがギーターの瞑想的ヨーガの章で次のように語るのはそのためである。「食べ物、休養、仕事、

睡眠、覚醒のすべての面で調和がとれ節度のある人には、ヨーガは行いやすく、また不幸に打ち勝つものとなる「[6]」と。人は両極端の道を避けて、中庸の道に従うべきである。この中庸の道こそが、靈性の道を歩むときの精神力と活力を人に与えるのである。

まず身体を躜けなさい

私たちの身体を躜けるにはある程度ある種の訓練が必要である。身体の躜の次には、諸感覚が躜けられねばならない。そしてその次には、心が躜けられねばならない。そればかりでなく、エゴもまた躜けられねばならない。

体に教えこむにはどうすればよいか。あなたの食べ物に注意しなさい、すなわち過食を避け、あなたにあった体の調和に役立つ食べ物を選びなさい。物を食べること自体が胃袋にとっての最大の運動と考えている人が多い。しかしそれだけでは充分ではない。健康な食べ物を食べること以外に、消化、吸収、排泄はいせつができるだけよく行われるように、ある程度の四肢の運動を、特にある程度の胃の運動をしなければならぬ。これらが守らねばならない原則、根本的な原則である。私たちの古代の師たちは、「まず第一にしなければならぬことは、靈性の生活を追求するための手段である体を大事にすることである「[7]」と教えた。私はときどき、病弱な人が訪ねてきて、「私は私の体のことを忘れたい」と訴えるのに出会うことがある。彼らの体は骨と肉の塊なのだ。身

体を適切に養い健康にしなさい。身体が健康な状態でなければあなたは決して身体を忘れることはできない。

道徳的訓練

ヨーガの教師パタンジャリは、靈性の求道者がある程度彼の説くヤマとニヤマという修行に定着した後でなければ、アーサナすなわちヨーガの姿勢についての教えを説くことを好まなかった。靈性の求道者は非暴力を実践し、つねに真実を語り、貪欲にならず、できるだけ禁欲を守り、はじめにも他者に依存してはならない。これが、彼がヤマと名づけるものである〔8〕。これだけではまだ充分ではない。更に彼は次のように説く。人はかなりの程度に外的な清らかさと内的な清らかさの修行をしなければならぬ。人は自分自身の環境に満足し、できるだけそれに適応しなければならぬ。人は身体と言葉と心の三重一体の訓練をしなければならぬ。更に人は聖典を研究し、その考えをわがものとして身につけねばならない。それだけではまだ充分ではなく、自己本位の行動であってはならない。人は自己自身を完全に至高靈に献身しなければならぬ、信者は後に自分自身の魂の根底にある唯一の普遍的な魂が至高靈であると悟ることになるのではあるが。これらすべてが、ニヤマと呼ばれる項目に属している〔9〕。

スワミー・ブラフマーナンダは私たちにつねに次のように教えた。『私は色欲に打ち勝ちた

い、私は怒りに、また貪欲に打ち勝ちたい』というのがおまえのやり方であるとしたら、おまえは決してそれらに打ち勝つことはないであろう。しかしおまえがおまえの心を神に固定できたら、あらゆる欲情はひとりでにおまえ自身から離れていくであろう。おまえが神を信じないうちは、おまえは決して完全には道徳に定着できないだろう〔10〕と。スワミーがここでいう神とは宇宙の外の存在者のことではない。初心者としては、神はこの世界を創造し、維持し、そして再び回収する存在者あるいは創造力と考えるかもしれない。しかし私たちが進歩するにつれ、私たちが外部に存在すると考えていた神は、ただ単に外部の力であるのみならず、私たちの内部に存在していることが分かり、更に進歩すると、私たちはあらゆるものの内に神が存在することを感じるようになる。

精神の調和を養い育てなさい

時折、人びとは訪れてきて尋ねる、「スワミー、私はすべてのことのみならず、私の心そのものも忘れたのです」と。彼らはどのような心を持っているというのか。スワミー・ヴィヴェーカーナンダは心という言葉でよくだじゃれをいったものである。心をベンガル語ではモンというところ。モンはまた重量単位の一モントすなわち八〇ポンド（約四〇キロ）を意味する。それである偉大なスワミーは彼を訪ねてきた若者に、「お前のモン（心）は八〇ポンドか、それとも

チャタック（二オンス「約六〇グラム」）しかないか。お前はどんな心をもっているか」とよく尋ねたものである。心は成長発展させねばならないものである。意志を成長発展させねばならない。思考と感情も成長発展させねばならない。そのように発展させてからはじめて、心を超越するということが問題となるのである。それは非常に難しい課題ではあるが、靈的な渴望があれば、これらすべては容易となる。精神を集中して事に当たれば、どんなむずかしいことでも成し遂げられないことはない。あなたが試験にパスしたいと思うときは、（特に、インドの若者といったら英知を求めて努力する代わりに、彼自身と彼の家族を養うために、ある官職を得たいと神経質になりすぎている）労苦もいとわず努力することであろう。それはあなたが奮闘努力すべき理想を持っているからである。靈性の生活においても、私たちが靈性の理想を私たちの前にきらきらと輝かして生き生きと持ちつづけるならば、あらゆることが容易となる。私たちのあらゆる労苦は骨折りがないのあるものとなる。

カタ・ウパニシャドにあるすばらしい例え話を思い出そう。カタ・ウパニシャドでは次のように述べている。「身体はたとえれば二輪戦車のようなものである。諸感覚は馬であり、心は手綱、知性は御者、アトマンはその戦車の主人である「उ」と。戦車が進もうとするとき、もしもその車輪がはずれてころがり離れてしまったなら、戦車は進むことができなくなるか。馬は落ち着き馬を失い暴れだす。馬を制御するために、あなたは手綱をしっかりと握っている必要がある。戦車

の主人は、御者に油断なくしっかり目を覚ましていよう命じなければならぬ。しかし通常みられるのは次のような状態である。主人は眠ってしまい、御者は酒に酔って、手綱はゆるみ、ために、馬は暴走し始めるが、幸いなことには大きな惨事はおこらない。それゆえ、惨事がおこる前に、私たちはしっかり目を覚まそうではないか、すなわち戦車の主人にしっかり目を覚ましてもらおうではないか。その主人をして御者に油断するなど、すなわち心の助けをかりて諸感覚を制御しその感覚を正しい道に沿って導くように命じさせようではないか。そうすれば戦車はまちがいに進むであろう。

しかし私たちの誰一人として靈性の修行をし始めて直ちに完成に到達できる人はいないということを思いおこそう。ある最小限度の進歩があつて始めて、私たちの体と心と感覚が調和した状態になる。さらにエゴを、すなわちこの強情なエゴを、私たちの小さな意志の背後にある宇宙的な大意志と連結するような心構えにしなければならぬ。私たちがあつた程度（このある程度とすることを忘れるな）、まず体を調和し、次に心と諸感覚を調和することを確立したとき、そして私たちの心に靈性を渴望する心を目覚めさせることができたとき（これらすべてにある程度成功したとき）、そのとき始めて瞑想法の真の第一段階であるアーサナ（姿勢）を始めることができる。