

1月11日「西洋の科学と霊性の科学の違い。シャグラーとスワプナ。」

タパッシャーとメーダーの関係

タパッシャー(tapasyā)の大切な要点は2つだけです。1つは清らかになること、これは身体のレベル、心のレベル、知性のレベルの清らかさです。もう1つは、集中して、神様、真理のことを考える。これが大切です。このことにフォーカスします。そのために家族と離れて別の場所に行く必要はありません。家住者もその2つの思いをいつも実践します。すると、2つの結果が出ます。1つは、理解のレベルが更に深くなります。もう1つは、そのことをずっと思い出します。それをメーダー (medhā) といいます。medhasananda (メーダサーナダ*マハーラージのお名前) のメーダーと関係があります。

ある人は、物質的なものを理解することはできますが、霊的なことはあまり分かりません。理由は、その人の世俗的サムスカーラがとても強いので、霊的なことに興味がなく、話しても分からないのです。spiritual illiteracy (霊的無学) です。学校に行かなかつたり、個人的に何も勉強しない人を illiteracy (無学、学がない) といいます。例えば、コンピューターに対して illiteracy の人は、コンピューターの事はさっぱり分かりません。同じように、いろいろなレベルで illiteracy があります。

メーダーは、霊的なものを理解するという力です。そして、理解したものを忘れることがありません。

バガヴァッド・ギーターの中に3つの種類、サットワ (純質)・ラジャス (激質)・タマス (闇質) のそれぞれのドリティ (dhr̥ti) について書かれています。ドリティとは、「勇気、不屈、意志の力、やる気、(厳しい) 決意」などといった意味です。

サットワ的ドリティ、それがメーダーです。タパッシャーの結果で、そのメーダーのレベルがだんだん上がります。

アヴァスタ トラヤ ヴィチャーラ avasthā - traya vicārā についてマナナする

今はマナナについての講義をしています。そして次のテーマは、アヴァスタ (avasthā) - トラヤ (traya) ヴィチャーラ (vicārā)、とマナナです。

アヴァスタとは状態という意味です。トラヤは3つという意味です。合わせて、3つの状態についていろいろな識別とマナナをします。

その前に、もう少し理解しやすくなるように、次の説明を補足します。

科学者の中には、物理的な科学者や霊的な科学者がいます。どちらも科学という言葉を使っていますが、科学とは、研究した内容が、本当に正しいか正しくないか、論理的か論理的でないか、実用的か実用的でないか、実証実験が必要です。その結果が、科学的な根拠に基づいている必要があります。

その反対は、信仰です。理論的かどうか、正しいかどうか、それが問題ではなく、何も考えないで信じるだけです。他人の意見や本で読んだりしたことを信じますが、それが非論理的な内容や迷信の可能性もあります。科学的な勉強はそれがありません。その意味で、物理的科学も霊的科学も同じで、霊的科学にもその論理的思考が必要です。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ (以下スワミーजी) は言いました。「霊的なものはいつも論理的で

す」。

ある人が、霊的ですが論理的でない宗教について話していました。その時、スワージーは、「その種類の宗教をあなたは信じなくてよろしい」と言いました。なぜなら、霊的なことにも論理が一緒についてくるからです。

しかし、霊的なものは論理を超越するときもあります。論理に矛盾することと、超越することは違います。論理にも限界があります。その人の頭脳のレベルに応じて限界があります。頭は、限定されていますから、知識も限定されています。そして、霊的な中心は、魂です。知性を超越（transcendence）しないとそのレベルに行くことができません。

物理的な科学者は、物質の成分を分析して、元素を調べ、研究しています。サーンキヤ哲学のエレメントとは違いますが、物理的学にもエレメントはあります。水素と酸素で水ができることを、実験で証明します。科学的知識の結果です。

また、生理学者は、身体の中の詳しい勉強をしています。肉体のそれぞれの器官はどのようになっているか、どのように働いているかなどを、最初は、カエルの解剖などで勉強します。

そして、心理学があります。その人各自の心について研究しています。フロイトやユングと言った有名な心理学者の本が多く出版されています。

しかし、それらの科学の中で1つ、ないものがあります。それは、霊性の科学です。

物理的な科学者は、魂の存在を信じていませんから、霊性については何も勉強していません。自然の科学も、肉体の科学も、物質の科学もありますが、魂の科学がありません。

私たちが魂のことを理解しないと、最初のテーマである「アヴァスタ・トラヤ ヴィチャーラ」（三つの状態）について理解することはできません。肉体と心だけの勉強だと、魂との関係を理解することは難しいです。

心に病気がある人の夢、霊的な人の夢

霊的な科学者は、私たちの身体の中には、心も魂も存在すると言います。そして、自分について、3つの状態があります。

- ① ジャーグラト (jāgrat) 目覚めた状態。
- ② スワプナ (swapna) 夢を見ている睡眠の状態。
- ③ スシュプティ (sushupti) 深い睡眠、熟睡の状態。

私たちは、毎日この3つの状態に入っています。しかし、はっきりと違いが分かりません。目覚めた状態は分かりませんが、夢を見ている状態と何が違うのか。

深い睡眠については、「ぐっすり寝ました」ということは分かりませんが、それだけです。

熟睡の状態の特徴については、物理学者、心理学者、生理学者でもいろんな定義があります。調べるといろんな意見があります。睡眠とは？どうして睡眠が大切か？どうしたら深く眠れるか？浅い睡眠をどのように治すか？その様なテーマの研究論文は沢山あります。

また、夢についても多くの研究がなされています。出版物もたくさんあります。心理学者は、夢を分析することにとっても興味があります。それは、心の病気、例えばうつ病などの治療のために、うつ病の人の、睡眠状態、夢の内容を知りたいからです。

西洋の心理学者は、顕在意識 (the conscious mind) と潜在意識 (the subconscious mind) を信じていますから、うつ病の治療で、その人たちの潜在意識の中にどんな否定的なことが入っているか、それを知るため

に、どんな夢を見ているかをチェックしています。

なぜなら、普通の意識の時は、自分で否定的な心をコントロールしていますから現れていませんけれども、夢はコントロールできませんから自然にでてきます。そのため、うつ病の人がどんな夢を見ているのか分析しています。うつ病の人たちが何回も同じ夢を見ている場合、その患者の潜在意識の中に、否定的なことが必ず入っています。そのことを理解すると治療が楽になります。

心理学者は、心に病気がある人の夢は沢山分析していますが、心に問題がない人の夢や、霊的な人の夢は、その機会がありませんから、分析はほとんどしていません。

どうして純粋な心の人分析はしないのでしょうか。うつ病の人が否定的な感情の夢を見ているなら、純粋な人の夢には、別のものが出ている可能性があります。

例えば、熱心な科学者が、いつもいつも、あるテーマについて考えていましたが、アイディアや答えが出てきませんでした。しかし、ある日突然、夢の中に現れることがあります。

ア Nilvan・マハーラージ（アシスタント・マハーラージのスワミー・ディッヴィヤナターナンダジ）が言いました。「自分が学生の時、試験の1か月前に『明日試験があるのに、何も勉強していない夢』を見ました。そこで、次の日、朝から沢山の勉強を始めました。夢のお陰で、1か月前から、試験に対する準備や勉強が沢山できました。」

インドの哲学で語られる睡眠と夢の話①…ジャーグラトとスワプナ

また、霊的な夢の例もたくさんあります。「ホーリー・マザーの生涯」や「ラークリシュナの生涯」（どちらも協会発行の書籍）の中に、そのような例が沢山あります。

夢の中にホーリー・マザーが現れて、信者にマントラを授けました。その後、本当にイニシエーションを受けた時、夢に見たマントラと一緒に話があります。このような種類の夢の分析は、西洋心理学の夢の分析にはありません。

もう一つ特別な夢があります。お釈迦様のお母様、マヤー・デーヴィが、ある時、白い象がお腹に入った夢を見ました。その後、マヤー・デーヴィは妊娠して、お釈迦様を生みました。この話はとても有名です。

どうして、私がこの話をするのかというと、近年は西洋の心理学がとても有名で、最高と皆さんが思っています。しかし、そうではありません。なぜなら、西洋の心理学の本に、霊的な夢の分析の内容は、まったくないからです。西洋の心理学の本は沢山出ています。そこには、深い睡眠について、深く眠る方法や、時々目が覚めてしまう時の治療方法は書いてありますが、深い睡眠について、それがどのような状態なのかについては何もありません。深い睡眠、それだけです。

しかし、インドの哲学であるヴェーダーンタの中には、スシュプティについて、その状態は何か、ジャーグラトとスワプナとスシュプティの違いは何か、など、多くの話があります。

マンドゥークヤ・ウパニシャド (māndukya upanishad) の注釈書で、ガウダパーダ (gauḍapāda) が書いたマンドゥークヤ・カーリカー (māndukya - kārīkā) があります。

その中に、ジャーグラト、スワプナ、スシュプティ、と、それを超越した、トゥリーヤ (turiya) の4つの状態の詳しい事が書いてあります。

その説明のために、オーム (AUM) の意味を使っています。オームを使ってその4つの状態の前後関係で、それぞれがどのような状態かを説明しています。

ジャーグラトの特徴は、「目覚めた状態」です。スワプナは、「夢を見ている状態」です。スシュプティは、

「夢のない深い眠りの状態」です。そして、スシュプティは、夢を見ないだけでなく、自分の特別な状態です。

ジャグラーの特徴は、皆さん、自分の経験に照らし合わせて理解してください。私たちは、毎日その状態に入りますが、気づきがありません。ジャグラーの状態の時は、肉体は働いています。意識的に働く部位と、無意識で働く部位があります。

私たちの手は意識的に動きます。また、見たり、歩いたりしますが、それらは意識的にやります。しかし、心臓の働きや呼吸、脳、消化、吸収などの働きは、無意識的に動いています。

意識的に働いているか、無意識で働いているかが大事です。それを理解しないと次の状態との違いが分かりません。

また、ジャグラーの状態では、心、知性、自我も全部働いています。ある時は意識的に、ある時は無意識に働いています。

もう一つの特徴は、人、場所、時間、すべてははっきり違いが分かります。

サンスクリット語で、「スターナ (sthāna : 場所、住居) カーラ (kāla : 時間) パートラ (pātra : 人、役者、容器)」といいます・・・人生の3要素です。

ジャグラーは粗大な状態といえます。それが AUM のシンボルでは、A です。ジャグラーの状態ではすべてが働いていますが、1人だけ傍観者がいます。それが、魂、アートマンです。

次にスワプナの特徴です。夢見の状態のときは、意識的なものは、何も働いていません。しかし、無意識的な、心臓や肺、脳、お腹などは、働いています。自分では何もしていません。それが特徴です。もう一つ面白いのは、その時、心はすべて働いています。いろいろな記憶を繋げて心が働いています。

夢の中でインドに行きました。ある人と話しました。あるものを食べました。お坊さんと話をしました。目覚めているときは、はっきりと、人、時間、場所すべて別々です。しかし、夢の時、心は、人のイメージ、時間のイメージ、場所のイメージをすべて混ぜています。ジャグラーの状態では、すべて別々ですが、スワプナの時は、夢を合わせてイメージを作ります。それが大きな違いです。その時、感覚、知性はあまり働いていません。普通は想像している時、知性でストップします。しかし、その時、知性は何もコントロールしていません。その時は、心と自我が働いています。そして、その時も傍観者はいます。アートマンは観ています。それが精妙な状態といえます。AUM のシンボルでは、U です。

1月25日「深い睡眠と夢と心の関係」

インドの哲学で語られる睡眠と夢の話②…スシュプティ

ジャグラーやスワプナについては、西洋の心理学者なども沢山研究していますが、スシュプティのことは何も研究がされていません。

インドの哲学者、心理学者でとても有名なのはパタンジャリですが、ヴェーダとウパニシャドを基礎として、哲学者たちは、自分のアイディアを系統的に整理して、インドの六派哲学【サーンキヤ sāṅkhya、ヨーガ yoga、ニヤーヤ nyāya、ヴァイシェーシカ vaiśeṣika、プールヴァ・ミーマーンサー(mīmāṃsā)、ヴェーダーンタ (vedānta)】を作りました。

聖典などには、ジャグラーとスワプナだけでなく、スシュプティのことも沢山載っています。それは、トゥリーヤを理解することを目的として、その前の段階を説明しています。トゥリーヤの経験は、普通の人はあ

りませんから、最初に経験のあるものを説明して、後で経験のないものを説明します。

その方法の1つはロジック（論理学）です。ニヤーヤ哲学ではそのロジックを使って、多くの例を説明しています。論理の名前を「アルンダティ・ニヤーヤ」と言います。アルンダティ・ニヤーヤがいうのは、最初は粗大なものを理解して、段々と心と頭の準備が出来たら、精妙なものに移行していく、ということです。

その例として、普通見ることができない、とても小さな星の名前がアルンダティです。それを見せるためには、その隣にある大きな星を見せて、だんだんとそれより小さな星を見せていき、最後にアルンダティ、とても小さな星を見せます。そのやり方が、アルンダティ・ニヤーヤです。

それと同じように、ジャグラー、スワプナ、スシュプティの順に、粗大なもの、精妙なもの、もっと精妙なものを理解して、最後に一番精妙な、トゥリーヤの状態を説明します。

今回は、スシュプティの状態について説明します。スシュプティの状態は、身体意識はありません。手、足、感覚などは無活動です。しかし、無意識の肉体の活動、心臓、肺、脳などは活動しています。それからもう一つ、心も動いていません。スワプナの時は、心は活動していますが、スシュプティの時は、思いも、知性も、記憶も働いていません。とても精妙な状態で、自我はいないみたいですが、活動しています。

魂の本質は、至福です。自我はその魂の一番近くにいますから、その至福の影響で、自我がスシュプティの時、至福の経験が無意識にできています。ですから、深い睡眠の後起きると、心がとても平安で、幸せの状態になっています。

スシュプティの状態の時、自我は無意識（involuntary）でその至福を経験します。自我は、無意識でサマーディに入っていますから、起きた時、またすぐ元の状態に戻ります。同じ欲望、執着、心の問題、記憶、すべて戻ります。しかし、意識的にサマーディに入ると、その自我はサマーディから戻った後、性格は大きく変化しています。そして、その後の至福も続いています。意識的でサマーディに入ると、無意識でサマーディに入るのとの大きな違いです。

もう一つの意見は、とても短い時間ですが、スシュプティの時は、魂と自我が1つになります。自分の存在がなくなります。すべての生き物は、毎日、源のアートマンに戻らないといけません。源に戻っているので、生きています。不眠症の人がいますが、必ず、ある瞬間、居眠りの状態が出ています。その時、一瞬ですが、スシュプティの状態に入っています。眠れない状態の時でも、絶対居眠りの状態があります。とても短い時間なので、無意識で、その状態が出ます。

私たちは、魂から現れましたから、毎日、毎日、魂に戻らないといけないというセオリーがあります。しかし、私たちはその意識がありません。

また、自我は精妙ですが、意識があるのは、スシュプティの状態に入る前の「私」と、スシュプティの状態の後の、起きた「私」が同じ人、という気づきが必要ですから、自我が活動しています。その自我の活動がなかったら、起きた時、自分の名前、住んでいるところなど、自分のことがまったく分からなくなります。

それが自我が精妙な状態で、深い睡眠の時も、働いている特徴です。

夢も目覚めた状態も心の想像

今から別の話をします。

私たちは夢を見ている時、夢の中の出来事が100パーセント正しいと思っています。夢の中では、「夢を見ている」という意識はありません。

私が、夢でインドに行き、ベルルマトのお坊さんに会いプラナムをして、ガンガーで沐浴して、沢山のお坊さんと食事をして、とても嬉しいと思っているイメージが出ている時、それを疑っていません。しかし本当

は、逗子の協会のベッドに寝ています。ですが、夢の時は本当の状態は消えています。突然起こされたとき、「今、私は何処にいますか？ベルルマト？それとも逗子？」というように、少しの間ですが、混乱します。夢の中で、沢山おいしいものを食べても、起きた後、空腹になっています。夢の中で満腹になっても、本当はお腹いっぱいになっていません。

スワプナの状態の時は、場所、時間、人、すべて心で想像しています。それだけではなく、感覚も想像しています。面白いのは、起きている時は、目の感覚は見るだけ、耳の感覚は聞くだけ、で、それぞれの感覚は別々の働きをしますが、夢の中では、感覚の仕事は、心が1人で行っています。それが分かるのが、起きた時です。起きた時、ジャグラットの状態の時に、それはスワプナの状態だったという事が分かります。

しかし、ジャグラットの状態も、本当はスワプナの状態です。皆さんは、今、ZOOMのクラスで講義を聞いています。実際の状態です。実際に、喧嘩します。仕事します。食べます。飲みます。しかし全部夢の状態です。その世界のすべては心の想像です。

夢は心が想像しました。目覚めた状態も心の想像です。本当の存在ではありません。すべてが夢、幻です。

本当の存在は、ブラフマンだけです。ブラフマンに、名前と形、性質、働きを重ね合わせただけで、ブラフマンだけが実在です。

世界はすべて想像です。マクロの想像がジャグラットの状態、ミクロの想像がスワプナの状態、マクロレベルの想像が、宇宙です。これがヴェーダーンタの考えです。

昔、ギリシャの哲学者も、「この世界は、想像、夢の世界です。」と言っていました。ある若者もそれを信じていましたが、それを確認するために、その哲学者の足を縛って、身体を引きずりました。デコボコ道でその哲学者の身体には、いくつもの傷がつき血も出ました。若者たちは先生に尋ねました。「どうですか、これは夢ですか？」と。その時、哲学者は答えました。「はい、夢ですが、痛みが沢山の夢です。」と。

私たちが夢の中で、苦しい夢、怖い夢、悲しい夢を見る時があります。ギリシャの哲学者はその事を言っていました。

また、「ラーマクリシュナの福音」の中にこのような話があります。

「かなり年とってから一人の息子をもうけた農夫がいた。子供が成長するにつれ、両親は彼を溺愛した。ある日、農夫が畑で仕事をしていると、息子が危篤だ、死にかかっているという知らせが来た。帰ってみると子供は死んでいた。妻は泣きくずれていたが、彼は一滴の涙もこぼさなかった。妻は隣人に向かって夫の薄情を嘆いた。だいぶ時がたってから、農夫は妻にこう言った。『私はなぜ泣かないか、お前に分るか。昨夜、私は王様になって七人の王女をもうけた夢を見たのだ。この王女たちはみな美しく、人柄もすぐれていた。そろって立派に成長し、知恵と知識とさまざまな技を身につけた。突然、私は目が覚めたのだ。いま、あの七人の子供たちのために泣くべきか、それともこの一人の息子のために泣くべきか、私にはよく分らないのだよ』と。ギャーニにとっては、目覚めている状態も、夢の中の状態以上にリアルなものではないのだ。」

第11章 ドッキネッシュョルで 信者たちとともに (1) (改訂版 P187)

現代の哲学者の中の1人、イギリス人のバートランド・ラッセルは、有名な論理学者で哲学者ですが、彼の意見は「目覚めている状態も夢ではないか、と時々疑いが起こります。しかし、それを証明することはできません。」というものでした。

目覚めた状態も心の想像です。いつも心のレベルで存在しています。肉体も感覚も働いていますが、心のレベルです。それをこれからヴェーダーンタの考えで説明します。

その時の心とは、記憶（チッタ）、心（マナス）、知性（ブッディ）、自我（アハンカーラ）、を合わせた包

括的な心（チッタ）です。その心のレベルで、この世界も心の想像です。

西洋の心理学は、心は脳の1つの部分で、脳が働かないと心はない、という考えです。そして、心は脳が想像したもの、という考えがあります。インドにも、心は脳の想像物、と考える人がいます。その種類の考えを信じている人は、物質的な考えの人です。その人たちは、心と身体だけを信じています。

しかし、インドの哲学は違います。例えば、事故で脳死になった人がいます。しかしその人の心は働いています。別の観点から、耳が聴こえない人は、耳という器官がなくなりましたが、耳の感覚はあります。肉体的な目の器官はありませんが、目の感覚はあります。

電気もそうです。電球が切れて明かりが灯りませんが、電気は存在しています。同じ考えで、脳が働いていますから、私たちの心も働いていますが、脳に問題があっても心は存在しています。

その証拠は、人が亡くなると、肉体がなくなりますから、当然、脳もなくなります。しかし、亡くなった人の精妙な身体は存在していますから、時々、霊として現れます。シュリー・ラマクリシュナやスワームー・ヴィヴェーカーナンダはその経験をしています。心がありますから、欲望も存在しています。ですから、心は脳の想像というのは間違った考えです。

肉体と心が別の場所にある例

今、私たちは、目覚めている時も、心の状態で存在しているということを、2つの点で話しました。

1つ目は、包括的な心で、この世界は想像されています。2つ目は、心は肉体的な脳の想像物ではないということです。

そして、心は、目覚めている時に、本当と思っているものを消し去ることもあります。例えば、今、ウパニシャドの勉強をしています。心が、勉強と全然違う仕事や他の問題のことを考えているとします。すると、私の話を聞いてはいますが、耳には、講義の話が入ってきていません。心が別の事を考えていると、本当のものがなくなっています。本当のものは、私が話をしているという事です。

あなたはいますが、いません。肉体はいますが、心がいません。心は別の場所にいます。その結果、講義の後に内容を尋ねても、覚えていませんから、答えることができません。肉体はそこに存在していましたが、「心ここにあらず」ですから、肉体の意味がなくなります。どちらが大事かわかりますか？

肉体がそこにありますが、それが消えて、肉体が想像になり、心の想像が本物になっています。想像的な事が本当になっています。ですから、肉体より心が大切という事です。

もう一つは、心がないと認識が何もできなくなります。目のレンズで目の前の人を見ていますが、心が別のことを考えていると、相手を認識できません。感覚器官や感覚だけでは、いろんな対象を認識することは出来ません。

認識とは、目の感覚とその対象と心が同時に働くことです。それで認識できます。認識するためには心の存在が大切です。そして、心は認識するために必要ですが、その結果のイメージがバラバラです。これが面白い点です。

例えば、ある人の顔を見て、美しいと感じます。しかし、別の人は、その人の顔をあまり美しいとは感じません。同じ人の顔を見ていますが、各自の心のイメージが別々になっています。原因は、私の心の美しい基準と、他人の美しい基準が、心のレベルで別々になっているからです。

食事の味についても、ある人は美味しいというものが、別の人には、あまり美味しく感じないことがあります。その原因は心です。私たちは、心のレベルに住んでいます。