

5月11日 心の苦行とマウナムの本当の意味

前回から、マナシクタパッシャー（心の苦行）の話を始めました。バガヴァッド・ギーター17章16節を見て下さい。ここには、マナシクタパッシャー（心の苦行）とは何か、定義が書かれています。

マナハ プラサーダハ サウンミヤットヴァン マウナム アートマ ヴィニググラハハ
Manah-prasādaḥ saumyatvaṁ maunam ātma-vinigrahaḥ /
バーヴァ サンシュッディル イティ エータタ タポー マナーサム ウッチャテ
Bhāva-saṁsuddhir ity-eta t tapo mānasam ucyate //17-16

心の平静さ、親切さ、寡黙さ、
自制、純朴さを保つこと、これが心の修行であり、苦行と言われるものなのだ。

心の苦行：マナハ・プラサーダハ（manah-prasādaḥ）とサウンミヤットヴァン（saumyatvaṁ）について

16節の1つめの単語、マナハ・プラサーダハの訳は「心の平静さを保つこと」です。2つめはサウンミヤットヴァンで、訳は「親切さを保つこと」です。これら二つは、心の苦行とされています。

この2つの単語は、結構似ています。ただ、サウンミヤットヴァンの人の心の状態は、色々で、そのときどきの、顔を見るとわかります。穏やかな顔、とても緊張している顔、心配がいっぱいの顔など、心の状態が顔に現れます。もちろん心の状態を隠すために、別の心の状態を真似することはできますが、本当に心が穏やかだったら、その影響で顔が自然に穏やかになります。これがサウンミヤットヴァンのイメージです。一方、マナハ・プラサーダハは外からはわかりません。

心の苦行：マウナム（maunam）について

次、3つ目の単語は、マウナムです。これは前回にも話をしました。意味は「寡黙さを保つこと」です。これの反対は「しゃべり過ぎ」で、それによる、弊害がいくつもあることはすでに紹介しました。ではそのしゃべり過ぎを、どのように直すのか、これについてお話していきます。

しゃべりすぎを直すための心得（3つ）

① 「そんなにいっぱい話さない」「考えながら話をする」

我々は、最初は、考えながら相手と話をします。しかし、途中から何も考えないで、心に現れたことを話し始めるようになります。これにより、話のコントロールができなくなります。また、それだけでなく、他のトラブルが起こる可能性も出て来ます。ですから「そんなにいっぱい話さない」「考えながら話しをする」を実践することが重要になります。

② 「自分の話より、もっと他の人の話を聞く」

英語にはとても素晴らしい言葉があります。「To talk less ,to hear more.」です。「自分の話は少し、他の人の話をもっと聞く。」「自分の話はコントロールして、他の人の話をもっと聞く。」「自分のことはそんなに話さないで、他の人の言うことをもっと聞く。」という意味です。

一方、おしゃべりの人は、その反対です。「We want to talk more, hear less.」。他の人の話をあまり聞か

ないで、自分のこと、自分の旦那さん、奥さん、息子、娘の話を思いつくままに話します。いっぱい、いっぱい話します。相手が、その話をあまり聞きたくなくても、それでもいっぱい話します。「私は私のことをもっと話したい」のです。

ここでちょっと、深く考えてみて下さい。このおしゃべりな人の中心、その源は何でしょう。

それは「私」です。

いっぱい、自分のことを話すというのは、「私」と「私の」への執着のしるしです。エゴと関係があります。いっぱいしゃべる人は、エゴや執着の影響が大きいのです。ですので、このことを理解して抑制しますと、エゴによる問題は、直すことができます。おしゃべりをコントロールしないと、エゴによる問題の解決はできなくなります。おしゃべりはコントロールしなければなりません。

③ 他にもお節介からくるおしゃべりにも要注意

例えば、あなたの友人が、身体の調子が良くないと話したとき、あなたはその話を聞いてあげるのはいいですが、医者の代わりになって、相手が求めてないのに、いろんな助言をすることがありませんか。これはお節介であって、この種のおしゃべりもコントロールしなくてははいけません。

おしゃべりをコントロールする2つのやり方

① 神様の話や、神聖なものをイメージして話す

もしあなたがおしゃべりをしたいなら、できるだけ神様の話をする事です。おしゃべりのテーマは、神様または真理についてです。その考えが、心の中に入っていると、世俗的な無駄話は、ゆっくりコントロールできるようになるからです。神聖なものをイメージして、いつも話をしていると、世俗的な話のコントロールは自然にできるようになります。

② マウナム（沈黙）を実践してみる

もう一つは、協会出版の「今日をよく生きる」という本で「今日だけは」という章の中にある、実践方法を紹介します。「今日一日はあまり話さない。」とか「今日一日は、話し相手が尋ねたら私は答えますが、自分からは話さない。」というように設定し、それを毎週1回、それができないなら、2週間に1回、それが無理なら、月1回でも良いですから実践します。こういった実践は、とても自分を助けてくれます。

マウナム（沈黙）と深い祈りの関係 ～ガンディーさんの実話より

スワミー・ニキラーナンダジ（「ラーマクリシュナの福音」英語版を出版した僧侶）が、マハートマー・ガンディーさんに会いに行ったときの实話です。

当時、インドはイギリスの植民地であり、ガンディーさんは、インド独立運動のリーダーでした。スワミー・ニキラーナンダジが会いに行ったとき、ガンディーさんは、長い断食と沈黙の行の最中でした。ガンディーさんは、インド独立運動のリーダーでしたから、沈黙の行や断食が長く行われると、周りの人が指示を受けられず、混乱の可能性が懸念されました。また、高齢での長い断食という事で、健康の心配もありました。

ニキラーナンダジはガンディーさんに「あなたが長い間断食をしていると、健康に良くないので、皆さん、心配していますよ」と話しました。するとガンディーさんは、「スワミー、どうして私が断食しているか、理由がわかりますか？」と筆談で質問しました。

ガンディーさんは「私は多くのインドの国民を指導し、皆さんそれに従います。しかし自分は、大きな責任を背負っていますから、どちらが正しいか、時々混乱する可能性があります。正しい道が分からないと、きち

んと導くことが難しくなります。そのとき、私は、ときどき長い断食と沈黙の行を行います。」「私は、沈黙と断食した状態で、神様に深く祈ります。何が正しい道であるか、神様、導いて下さい、と。そしてそのときに、答えが出ます。その為に私は、沈黙しています。」と答えました。

このガンディーさんの例からもわかるように、マウナムをしないと深い祈りができないということです。ある大変な問題があるとき、自分では、その問題の解決方法が分からず、他の人の助言も難しいときがあります。その時は、何も話さないで、神様に祈って、その答えを出します。深い祈りには、沈黙が大切になります。

マウナム（沈黙）が、「言葉」の修行ではなく、「心」の修行とされる理由

アヌドヴェーガーカラ ヲン ヴァーツキヤン サツチャン プリヤーヒタン チャヤト
Anudvega-karam v ā k y a m satyam priya-hitam ca yat /
スヴァッチャヤー ヲ ヴァ サナン チャイヴァ ヴァーマヤン タ パ ウツチャテ
Svādhyāy' ābhyasanam c' aiva vānmayam tapa u cya te //17-15

他人の心を苛立たせず、常に真実を語り、心地よく有益な言葉を語ること、
そしてヴェーダ聖典を定期的に学習すること、これが言葉の修行であり、苦行と言われるものなのだ。

これはバガヴァッド・ギーター 17章 15節です。「言葉の苦行」について述べています。沈黙は、言葉をコントロールする行為ですが、この15節には書かれていません。16節の「心の苦行」のところで取り上げられています。なぜでしょうか？

その理由は、心のレベルでコントロールができていないと、会話のレベルでのコントロールはできないからです。だから、沈黙という行為は、心の苦行になるのです。

マウナム (maunam) の語源マナナ (manana) について

マウナムという言葉は、ギャーナ・ヨーガのマナナからきています。マナナとは、「集中して考える、深く考える」ということです。集中して考える対象は、沢山あります。しかしマナナの場合は、特別な対象を意味しています。集中の対象は「真理と神様」です。

また、ヴェーダーンタ学派のシャンカラチャーリアは、マウナムを、マナナム・シャクティ (mananam sakti) 「集中して考える力」としてしています。何に対して集中して考えるかという、アートマンとブラフマンになります。ヴェーダーンタ学派の考えでは、これらのことを集中して考えるのがマナナのテーマとなります。

ヴェーダーンタ学派では、グルからブラフマンの本性やアートマンについて、私とブラフマンの関係などについて話を聞きます。これが、ヴェーダーンタヴァッギャーです。例えば「ブラフマンは、サッチ チット アーナンダ。私も、サット チット アーナンダ。我々是一緒です。レベルだけ違う。マクロレベルでブラフマン、ミクロレベルで同じ存在がアートマンです。」そして、その聞いたことを集中して考え(マナナ)ます。その後、そのことについては瞑想(ニディチャーサナ)します。ヴェーダーンタを実践するためにマナナがとてもとても大事です。

一方、パタンジャリ(インド六派哲学ヨーガ学派)のヨーガスートラでは、8支則がありますが、その中の、ダーラナー (dhāraṇā) と、ヴェーダーンタ学派(ウパニシャド)のマナナは、とても良く似ています。

マナナを実践する

皆さん方が、「深く集中して考える」というと、一般的には「私はブラフマン・・・、私はアートマン、私はアートマン、アートマン、アートマン・・・」と繰り返すだけです。それでは、アートマンのイメージは出て

来ません。本当の深い集中とは、識別をしながら「私はアートマン」という意味を理解する必要があります。

(1) 「知識として知る（頭で理解する）→知性で識別する→マナナをする」という実践法

まず、第一段階として、「アートマンは絶対の存在、絶対の真理、絶対の知識です。アートマンは永遠です。アートマンは無限です。アートマンは絶対です。」と勉強して知ることから始まります。

次に、知性を使って識別をしながらイメージをしていきます。例えば私達は、普通、「私は体、私は感覚、私は心や知性である」とイメージしていますので、そこから識別を行ってみます。

第一歩として、身体とアートマンを比べます。「身体は永遠ではありません。アートマンは永遠です。身体は無限ではありませんが、アートマンは無限です。ですから身体はアートマンではありません。」というように行います。他には、「身体は粗大で、時間と空間に限定されたものです。アートマンは、永遠、無限ですから、限定されていません。だから、身体はアートマンではありません。」といったように識別を実践し、マナナを行います。その様にならないと、何度、私はアートマン、アートマン…と口で言っても、全然変わりません。

(2) ギャーナ・ヨーガの実践として行うマナナの実践法

「これではない、これではない」と否定して識別していくやり方が、ギャーナ・ヨーガのやり方です。毎日、朝から夜まで、識別をします。例えば、食事は、私達には必要なものですが、食事のとき、「食べ物は永遠かどうか？食べ物は永遠でない。」と識別します。それ以外にも、人、物、言葉、仕事などを識別する。その様にして、マナナを行わないといけません。

食べない、飲まない、仕事しないで、アートマンのことを集中して考える、マナナをして下さいと言う意味ではありません。食事は一時的だから、と、食べないで識別をしたら、生きていくことができません。生きていくことができなければ、実践もできません。ですから、食事は生きる為に食べます。

時々、食べる為に生きる人がいますが、そうではなく生きる為に食べます。なぜなら、私達は悟りたいからです。身体の為に食べますが、それは人生の目的ではありません。快樂は人生の目的ではありません。私達の本当の人生の目的は、真理を悟ることだからです。

働くことも、お金を稼ぐことも、家族も親戚も大切です。しかし、すべて認識したものは、永遠ではありません。永遠なのは、ブラフマンだけです。その様に識別しながらフォーカスすることが必要です。これが本当のモウナムの意味です。ただ単に沈黙するだけでは、モウナムの実践はできません。その様な目的でモウナムは心の苦行の中に入っています。

(3) バクティ・ヨーガの実践として行うマナナのやり方

では、神様を信仰する人（バクタ）は、どのようにマナナをするでしょう。

毎日、朝から夜まで、できるだけ神様のことを思い出します。どんなことでも神様のお陰でできています。家族も自分の家族ではなく、神様の家族です。仕事も自分の仕事ではなく、神様の仕事です。その能力も神様のものです。その様にして、すべて神様と繋がっている状態でマナナをします。

もう一つは、神様の化身、イエス、ブッダ、ラマクリシュナについて、朝から夜まで考える。それがモウナムです。

(4) その他

ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガをミックスして、マナナを考えても問題はありません。あるときはブラフマンのことを、あるときは神の化身のことをマナナします。毎日、朝から夜まで、真理、神様、ブラフマ

ン、アートマン、神の化身を合わせて考える。

以前、ジャパの話の時に、ジャパの一石十鳥の話をしました。これにもう一つ、マナナを加え、一石十一鳥になります。

どうして、マナナが大切なのか？

どうしてマナナが大切なのかというと、今までの世俗的なサムスカーラ（前世から持ち越された傾向と今生で繰り返された思いや行動で作られた傾向）とは反対のピリチュアルライフ・サムスカーラを作る為に必要だからです。

私達は、世俗的なサムスカーラがとても強いです。今の状態は、無意識に、一時的なものへ意識が向く状態です。大好きな人や、愛する人のことを、いつも深く考えたりします。反対に嫌いな人のことも深く考えます。仕事が好き人は、仕事について深く考えたりします。でも、そういったものはマナナではありません。私達の霊的な生活を助けるものではありません。ですので、そのような世俗的な考えに反対する必要がある為、霊的なテーマをマナナする必要があります。

集中して聞くのが第一段階、次に、後で勉強の内容を集中して考えるのが第二段階。第一の段階が、シュラヴァナです。第二の段階がマナナです。皆さんも、その様にして、マナナをしているか、内省してみてください。私達は、今、ウパニシャドの講義を聞いています。講義に集中して聞いていますが、これが終わると、その内容を集中して考えることは、しないかもしれません。集中して聞くのは大切ですが、それだけでは印象は深くなりません。マナナがないとあまり進歩しません。

日頃マハーラージが信者の為に行っているマナナへの導き・アドバイス

例えば、我々はインド大使館でバガヴァット・ギーターの講義を行いその後、参加者と一緒に食事をするのですが、そのとき、私は、参加者に「今日の話はどうでしたか？」と尋ねます。また、一緒に電車で帰る時も「あなたの考えで何が大事でしたか？」と尋ねます。ウパニシャドの話の後も、散歩の時に「今日の話の内容は何でしたか？」と尋ねます。他にも、協会の例会の後「今日の話は何が印象的でしたか？」と尋ねます。

このようなことをするのは、「おさらいをする」する為であり、それによってマナナをしていることになるからです。そうしないと、自分の為にも、信者の為にも印象が深くなりません。時々、夫婦で聖典の勉強に参加している人もいますが、そのような方は、お互いに、今日の講義について話をするのが大切です。また、信者同士で、今日の講話について何が大切だったか、どんな勉強をしたかなどを話すことも大切です。そのようにしてスピリチュアル・フレンドシップを持つ機会も大切です。

もう一つ、別の方法は、少なくとも1週間に1回でも自分が何を学んだかを、要約してメモを書くことも1つの方法です。そうすることで、印象が深くなりますし、何を理解できていなかったかが、自分で分かります。

他には、「ラーマクリシュナの福音」や「ラーマクリシュナの生涯」、回想録を読むと、ギャーナ・ヨーギーはギャーナ・ヨーガの実践をどのようにマウナムするか、バクタはどのようにマナナをするか、といったことが書かれています。ですので、それらの神聖な書物を読んで、その内容を時々思い出すこともマナナに繋がります。瞑想のとき、その内容を思い出そうと集中するのもそうです。神聖な内容をおもいだそうとすることで、それが窓口となり、マナナ、そして瞑想になります。

このように色々な方法がありますが、大事なことはマナナをしないと印象は深くないということです。これがマナナのカ、マナナ・シャクティです。

5月18日(水)

アートマヴィニグラーハ (ātma-vinigrahah) バーヴァサンシュッディル (Bhāva-saṁsuddhir) の説明

苦行とは「苦しみを取り除くための苦しみ (suffering to end suffering.)」

以前、協会でのブッダ生誕祭の時、善通寺の尼さん、浄圭さんをお呼びして講話をして頂きました。その時に面白い言葉がありました。英語で「suffering to end suffering.」、直訳すると「苦しみを取り除くための苦しみ」、ですが、簡単に言うと「大変な状態を取り除く為に、大変な状態に入る」というような意味になります。ここでいう大変な状態とは何でしょう。それは、苦しみや悲しみなどです。それを取り除く為にタパシヤをするという意味です。

一般的に私達は、今生で、いろんな大変な状況を経験します、それを取り除く為に、瞑想やジャパムやマナナを行うようになります。普通の人、自然にこのような霊的な訓練をしません。朝早く起きたり、いろんな感覚や心をコントロールしたりするのは、面倒で大変なことだからです。

また、苦行には、身体レベル、会話レベル、心のレベルがあります。バガヴァッド・ギーター17章16節を見てみましょう。

マナハ フラサーダハ サウンミヤットヴァン マウナム アートマ ヴィニグラーハハ
Manah-prasādah saumyatvaṁ maunam ātma-vinigrahah /
バーヴァ サンシュッディル イティ エーता タपो マーナーサム ウッチャテ
Bhāva-saṁsuddhir i ty-e t a t tapo mānasam u cy a te //17-16

心の平静さ、親切さ、寡黙さ、
自制、純朴さを保つこと、これが心の修行であり、苦行と言われるものなのだ。

この節は、心のレベルの苦行について述べられています。前回、この節のマウナム (maunam) までを説明しました。次は、4つ目の単語アートマ ヴィニグラーハ (ātma-vinigrahah) についてです。

心の苦行：アートマ ヴィニグラーハについて

アートマ ヴィニグラーハは「ātma-vinigrahah」と表記され、「ātma」と「vinigrahah」に分けることができます。「ātma」は「自分」、「vinigrahah」は「自己鍛錬」、または「自己訓練」という意味です。ですのでアートマ ヴィニグラーハは、「自分の心をコントロール(=マノーニローダハ)する」という意味になります。

普通、人は心の中に、欲望や執着、好き嫌いと言った考えが出ます。アートマ ヴィニグラーハは、その種類の欲望に心の中で抵抗する、ということで、それが自己鍛錬の実践法です。

自分の心のコントロール①：デパートに入ったとき、食事のときの例

買い物の予定がありませんでしたが、デパートを出たときには、手に荷物をいっぱい抱えているといったような経験はないですか？これは、自分の心をコントロールできていない例です。

デパートに入ることは問題ではないし、あれも欲しい、これも欲しいという気持ちが出ることもあります。でも、あれも欲しい、これも欲しいという気持ちを満足させない。お金があって買える状況であっても、欲望を満足させない、それが自己鍛錬の実践です。他にも、レストランに入って、いろんなメニューを見ると、あれもこれも食べたい、隣の人の料理を見て、それも食べたいと欲望が出ます。その食べたい気持ちを満足させない。それが自己鍛錬の実践です。

自分の心のコントロール②：喧嘩になったときの例

ある人と喧嘩になった場合です。喧嘩の後、その人がいなくなっても、心は喧嘩の事をずっと考えています。喧嘩した記憶が残っていて、気持ちが収まりません。1日、1週間しても、また、喧嘩した事に心に向けてしまいます。そういうことをしても、自分を幸せにすることなどありませんがしてしまいます。なぜでしょうか？

なぜなら、普通の人々の心は、タマスのカラジャス的です。いつも否定的な波動、否定的な記憶に心に向けてしまいがちで、そのことを忘れることができません。忘れることができないと許すこともできません。忘れるのはそんなに簡単ではありません。それは深く内省すると分かります。

そのような心をコントロールして、その考えを終わらせる。心に否定的な記憶を向けないようにすることが自己鍛錬です。

自分の心のコントロールによって得られる境地

本当のお坊さんは、ある時とても怒りますが、次の瞬間、普通の状態に戻ります。

例えば、水の上に指で線を引きます。水の上ですから、線はすぐに消え、静かな水面に戻ります。また、線を描いても、すぐに消えます。その様に心を訓練するのがアートマヴィニググラハです。

心の中に欲望が出ないようにする実践方法

ここまでは、心に、欲望や嫌悪の感情が出て来るのは当然で、出て来たものを実行に移してしまわない為にはどのようにするか、の実践方法を対処療法的にお話してきました。次は心に、欲望が出ないようにする方法について考えてみましょう。

バガヴァッド・ギーターやいろいろな聖典の注釈者として、とても有名な聖者、マドゥスダナ・サラスワティーの考えで、アートマヴィニググラハは、本当はニディチャーサナのことだと話しています。ここでいう、ニディチャーサナとは、「神様のこと、真理のことを集中して考える」ということです。「神様のこと、真理のことを集中して考える」ことで、欲望や嫌悪の感情の根本が出ないようにしていくことができます。

具体策① 神様のことで心を満たす、欲望が心に浮かぶすきなくなる

心の中に欲望が出ないようにする為には、神様のことをずっと考えます。すると、一時的なものの考えはなくなることはありませんが、少なくなります。もし、欲望が出て、それを満足させようとしません。

具体策② 何が一時的で何が永遠か識別→そして執着しているものに気づく→

→執着しているものを考えず神様のことを考えたりジャパをしたりする

また、心の中に執着も出ます。私達は、人や物などいろいろな一時的なものについて、いつも考えています。例えば、自由に休憩しているときに、好きなものや好きな人のことを考えています。それは本当に執着しているものです。休憩のときに、一時的なことをいつも考えていると、瞑想など、永遠なものを考えることが必要なときにも、その一時的な考えが出て、永遠なもののことを考えることはできなくなります。

ですので、休憩の時は、執着しているもののことを考えないで、神様のことを考えたり、ジャパをした

り、良い本を読んだ方が良いではないですか。普段から、何が一時的で何が永遠かを識別します。「私たちの人生に大切なものは、永遠なものです。執着しているものは、一時的なものです。」と識別します。これが心の苦行になります。

具体策③ 嫌いな人について、ハエにならずにミツバチになる

嫌いな人についても、我々は、時々思い出します。それも良くありません。嫌いな人が浮かんできたときは、「私は嫌いでも、その人に良い性質もあります。その人の中にも神様はいます。」というように識別します。人の過ちばかり見ていると、私達は「蠅」になります。人の中に良い性質を考えたら私達は「蜜蜂」になります。その様に識別することで、心をコントロールできます。

心の苦行：バーヴァ サンシュッディル (Bhāva-saṁśuddhir) について

次は、バガヴァッド・ギター 17章 16節の5つ目の単語を見て下さい。バーヴァ サンシュッディルです。これは、「純朴さを保つこと」と訳されていますが、本来は「本心を隠さないで、身体、心、会話の3つが一致している状態を保つ」ことを意味します。もし、私達が、本当の自分と外の姿が、別々の状態ですとバーヴァ サンシュッディルはできません。

いつも我々は、外見のイメージを良く見せたいと思っています。自分の本当のイメージを隠して、優しい人、素晴らしい人に見せたいと思っています。これは、相手を少し騙しているのと同じではないでしょうか。

シュリー・ラーマクリシュナは、バーヴァ サンシュッディルの一番素晴らしい見本です。ラーマクリシュナの心の中の考え、話、行動、すべて一致していました。心の中に、隠していることが全然ありませんでした。

まず、バーヴァ サンシュッディルの状態になろうと思ったら、道徳的な人にならないと、その状態にはなれません。非道徳的な状態なら、絶対に本心を隠すことが起こるからです。ですが、非道徳的なことは、自分の中に結構あります。それでは本当の姿と、外の姿が一致していない状態といえます。

次に、もう一つ大切なことは、道徳的な人よりもっと完璧なバーヴァ サンシュッディルの状態の人は、霊的な人だということです。神様だけが私の人生の中心と考えている人は、何も隠すことがありません。聖者は皆そうです。反対に、好き、嫌い、欲望、執着が色々ある人は、バーヴァ サンシュッディルはできません。すべて心のレベルの苦行です。

では、心の苦行がどうしても必要なのか、解脱の観点からお話していくことにします。

身体と心と感覚のコントロールができないと、解脱の奥義書であるウパニシャドの勉強はできない。

少し最初に話を戻すと、17章 16節の1番最初の語はマナハ・プラサーダハ (manah-prasādah) で、意味は、心がとても静か、穏やかな状態でした。そして、これを保つことが心の苦行になるとお話ししました。それに関連する実践的なヒントをサンスクリットから引用します。

ヒーター ポリミーター ポージー ニッティヤン エーカーンタセーヴィ
サクリッツ ウチタヒト オクティヒー サルヴァニッドウラーヴィハーラ

「ヒーター ポリミーター ポージー」、ヒーターは体の為に良いもの。ポリミーターは、量をコントロールするという意味で、全体としては、「身体の健康のために良いものとその量をコントロールする」という意味になります。次に「ニッティヤン エーカーンタセーヴィ」とは、多くの人の集まる場所にあまり行きたくない。静かな環境が好き。という意味です。「サクリッツ ウチタヒト オクティヒー」とは、自分であまり話さない。他

の人が尋ねると答えます。そして、会話の種類は、人の為に良い話や幸福になる為の話。そんなに寝ない。睡眠をコントロールする。そして、楽しみの為にあちらこちらに行くことをコントロールする。という意味です。

まとめると、「食事の質や量をコントロールして、静かな場所に住み、会話や睡眠や快楽をコントロールする」という意味です。

また、以前に、ウパニシャッドの勉強の準備として、2点話しました。

- ① nitya-anitya vastu viveka (ニッティヤ・アニッティヤ・ヴァストゥ・ヴィヴェーカ)
「永遠と一時的（時間と空間で限定されたもの）なものを識別すること」
- ② iha-amutra phala bhoga virāga (イハ アムットラ パラ ポーガ ヴィラーガ)
「この世と天国での、結果としての楽しみに無執着になる。」

これら2つの苦行をおこない、身体と心と感覚のコントロールをするというような準備をしないと、ウパニシャッドは勉強できません。また、ムムクシュットワ（解脱へ願望を抱いている状態）であることが最終的な必要条件になります。

ヒンドゥー教独自のムクティ（解脱）という考え方

この最後の準備として必要な条件を、ムムクシュットワ（解脱へ願望を抱いている状態）といいます。ムクティの意味は「解脱」、ムムクシュ (mumuksh) は「ムクティの願いを持っている人」、「ムクティが欲しい人」です。求道者はそれにあたります。ムムクシュットワは、「ムクティが欲しい状態の人」で「ムクティに対しての願望の状態の人」という意味になります。また、「モークシャ (mokṣa)」は、「ムクティ (mukti)」から派生しています。インドの哲学の中で、ムクティは大事なことですが、モークシャも、とてもとても大事なコンセプトです。

キリスト教やイスラム教などのセム族の宗教 (Semitic religion) の考えでは、天国に入ることが霊的実践の目的となっています。一般のキリスト教の信者の天国のイメージは「沢山の快樂の場所」という考えです。(ただし、ここで注意してほしいことは「イエスのいう天国」と「普通のキリスト教信者の天国」は違います。「キリストのいう天国」はもっともっと、崇高な意味です。快樂の場所ではなく、神様が住んでいるところ、神様と交わり、いつも一緒に神様と生活する場所がイエスの言う「天国」です。)

ヒンドゥー教の中にも、天国のアイディアはありますが、セム族の宗教とは違います。ヒンドゥー教の聖典には天国に行くことが目的なのではなく、ムクティが、霊的実践の目的です。セム族の宗教の中には、ムクティの考えはないです。

どうして、ヒンドゥー教は、霊的実践の最終目標がムクティ、つまり解脱（束縛からの解放）であり、天国に行くことが目標ではないのでしょうか。なぜなら、天国には、良いカルマや犠牲供養の結果で行くことができますが、そこに行って、長い間楽しんで、カルマが尽きたら、また地上に戻らなければならないからです。また、人間の形で生まれ、苦しみ、悲しみ、少しの楽しみを繰り返し、繰り返し、輪廻の鎖は周り続けるからなのです。

そこで、インドの聖者達は、「どうしたら、苦しみや悲しみが全くない、絶対の至福ができるか」を考えてムクティという考えができました。それが、ヴェーダーンタです。

人生の目的とウパニシャッドを勉強する目的

ウパニシャドの勉強の目的は、ムクティ（束縛からの解放）です。生まれ変わりがなくなり、輪廻転生が終わることです。その状態になると、ブラフマンと一つになります。ブラフマンの本性が、自分の本性になります。ブラフマンの本性は「絶対の存在、絶対の至福、絶対の知識」です。絶対の自由です。聖者の人生の目的もまた、ムクティ（束縛からの解放）です。スワルガ（天国）ではなく、ムクティ（束縛からの解放）であることをはっきりと理解して下さい。

昔、ウパニシャド（ヴェーダーンタ）の考えが現れる前には、いろんな儀式が沢山あり、その目的は、天国に行くなどの快樂に対するものでした。しかし時がたつにつれ、例えば、カタ・ウパニシャドでは、ナチケートのお父さんが儀式を行っているところから物語は始まりますが、話が先に進むと、ムクティのことが出てきます。ブラフマンの本性と自分の本性を悟るというアイデアが出てきます。

ムクティはヒンドゥー教のアイデアです。ヒンドゥー教の考えで、4つの人生の目的、ダルマ（道徳、倫理）・アルタ（富、財産）・カーマ（欲望、感覚への喜び）、モークシャ（解脱）がありますが、最後の目的が、モークシャ、本当の人生の目的です。解脱することができる、すべての苦しみ、悲しみ、束縛がなくなり、至福の状態になります。