

【ウパニシャド勉強会まとめー9月分】  
54・55回目（2022年9月7・14日）

9月7日 マナナ（深く考える）を深く考える

**シュラヴァナ→マナナ→ニディッディヤーサナの先にあるサマーディの目的**

シュラヴァナ（真理について聞く）の次はマナナ（深く熟考する）です。大きな実践になります。マナナがよければ、次のニディッディヤーサナ（瞑想）がよくなります。つまり、マナナができないなら、ニディッディヤーサナはできないということです。そして、ニディッディヤーサナができないなら、サマーディはできず、サマーディまで進まない、人生の目的を満足させることはできません。

人生の目的、それは、永遠の至福、永遠の幸せ、最高の知識、最高の自由ですね。私たちは、それらを得るために、あちこち探しまわっています。それでも、手に入れることができません。なぜでしょうか？ それは、間違った場所で、間違った方法で、探しているからです。

それに対して、ヴェーダーンタは、正しい場所と、正しい方法を教えてくれます。永遠の幸せ、永遠の至福、永遠の知識、永遠の自由を経験したいなら、

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」

などの実践が必要であると、ヴェーダーンタは、説いています。これらの実践により、サマーディの境地に至り、それによって人生の目的である、永遠の至福、永遠の幸せ、最高の知識、最高の自由が経験できるのです。

ところで、目指す目的のイメージがわからないまま、どうやって実践し進んでいくことができるでしょうか。つまり、その最高の状態、永遠の至福、永遠の幸せ、最高の知識、最高の自由をイメージして実践しないと、目的を達成することはできません。ですから、それらに対する、はっきりとしたアイデアが大切になります。

**目指すサマーディとは？どういった境地を指していて、そのためにマナナはどれほど重要なのか**

サマーディ（極度の集中）の結果によって、自分の本性は「サット・チット・アーナンダ」ということが理解されます。この状態が悟りです、三昧です。それをはっきり理解することが大切です。

また、サマーディの状態には、瞑想する人、瞑想の対象、瞑想が1つになります。これがニルヴィカルパ・サマーディです。私たちの瞑想はいつも、別々です。瞑想、瞑想の対象、瞑想する人、すべてバラバラです。それがサマーディ（極度の集中）に入ると1つになります。純粋な意識の気づきだけが、そのときに在ります。そして、自分の本性を悟ることができます。

このようなことから、サマーディになるために、準備としてマナナはとても大切なのです。私たちは、グルから偉大な言葉（マハーヴァーッキャ）を聞きます。ですがそれだけで、すぐさまサマーディに入れますか？ 例えば、8月にも紹介した句、「タットワマシー（あなたは存在です）」や「アハム ブランマー スミ（私はブラフマンです）」を聞いて、すぐにニルヴィカルパ・サマーディに入れますか？ 普通は無理です。

**シュリー・ラーマクリシュナの秀でた靈性について**

話は少しそれますが、シュリー・ラーマクリシュナは例外でした。トター・プリーが、シュリー・ラーマクリシュナにヴェーダーンタを教えました。そのとき、トター・プリーが4つのマハーヴァーッキャの中の1つを教え

ました。師匠であるトター・プリーは 40 年かけて、ニルヴィカルパ・サマーディに入ることができましたが、シュリー・ラーマクリシュナは、聞いて、たった3日間でニルヴィカルパ・サマーディに入りました。

このシュリー・ラーマクリシュナの例は特別です。では、どうして、すぐにニルヴィカルパ・サマーディに入ることができたのかというと、シュリー・ラーマクリシュナは、最初から 100% 純粋だったからです。欲望も執着もなにもありませんから、マナナ、ニディッティヤーサナも飛ばして、すぐにサマーディに入りました。その様な特別な人は、普通はいませんから、私たちには、マナナが必要です。

### マナナはヴェーダンティスト（ギヤーニー）だけに必要な実践方法か？

マナナの意味は、「深く、深く考える」ですね。これは、ヴェーダーンタ実践者のためだけに必要なのでしょうか。そうではありません。マナナは、パタンジャリのヨーガでは、ダーラナー、ディヤーナにあたります。バクティ・ヨーガでは、神様のことを深く考えますが、それにあたります。バガヴァッド・ギーター（以後ギーターと略す）8章7節を見てください。

タスマート サルヴェーシュ カーレーシュ マーム アヌスマラ ユッヂャ チャ  
Tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca /  
マイ アルピタ マノー フッティル マーム エーヴァイッシャシ アサンシャヤハ  
Mayy arpita-mano-buddhir mām ev'aiśyasy asanśayah //8-7

故に、君はいつも私のことを想いながら戦いなさい。

心も頭も私にしっかりと結び付けておきさえすれば、君は疑いなく私のもとへと到達する。

1行目の「サルヴェーシュ カーレーシュ」とは、「いつも、いつも」という意味です。「マーム アヌスマラ ユッヂャ チャ」とは、「あなたの仕事をしてください。」そして「『私』のことをいつも思い出してください。」という意味がつづきます。

ギーターにある「あなたの仕事をしてください。」という助言について、普段、私たちは従っていますが、次の部分「『私』のことをいつも思い出してください。」には、従っていません。「『私』のことをいつも思い出してください。」が求道者にとっては、とても大切です。ここにある「私」は、人格的なクリシュナではなく、神様のことです。神様のことをいつも思いながら、自分の仕事をしてくださいと教示しています。

ちょっと前になりますが、ジャパの話のところで、ジャパの効果として、一石十一鳥の話がありましたが、ジャパを何回も何回も繰り返し、唱えることで、神様のことを思い出すことができます。

### 「深い考え」と「浅い考え」から説明するマナナ

考えには、2種類あります。浅い考えと、深い考えです。ジャパを1回か2回唱えるだけの人や、講義や講演の内容について、あまり考えないで聞いているだけの人の、この種類の人は、浅い考えの人です。世間においても、浅い考えで、仕事をすると、間違いなくミスが増え、仕事にならないでしょう。

さて、霊性とは無縁の世界でも、深く考える人はいますね。この場合、ヴェーダーンタ、バクティ・ヨーガ、パタンジャリのヨーガで説く「考え」とは異なります。考える対象が異なります。世間の人の深い考えの対象は、一時的なものです。時間と空間で限定されたものです。その結果、富や地位や名誉が手に入ります。しかし、永遠の幸せ、最高の自由、最高の知識は手に入りません。ですから、深く考えることと、その考える対象が重要になります。

俗世間において、集中して、深くものごとを考えることができている人には、霊的なことを、深く考えることは、比較的簡単です。なぜなら、すでに世間で、深く考えるというトレーニングを積んできているからです。あ

とは、考える対象を変えるだけ、今までのものから、霊的なものへと、ベクトルを少し変えるだけで、霊的实践がやすやすとすすみます。

### 仕事への集中のベクトルを少し変えるだけで進歩する

もちろん、深く考えることは、仕事で大切ですね。仕事でミスや、雑で間違いが多い人の原因は、最初から、深く考えていないことによります。

仕事で深く考えるうえで、まず大切なことは、はっきりとしたプランニング（先の見通し、計画）です。どのような仕事でも、また、仕事の大小にかかわらず、成功するためには、ファーストプランニングのときに、全体像を想像して、進めます。つまり、最初に、心のレベルで、はっきりと想像してプランをたてます。そして、実際に行動し進めていきます。これが、「深く考える」の1つの例です。

ヴェーダーンタ協会でも、毎年、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの祝賀会を催します。私は、協会の2階の自室で、最初の準備を、心のレベルで始めます。周りに誰もいません。最初、神様に「神様、導いてください。すべての考えと力は、あなたから来ます。」このように、シュリー・ラマクリシュナとシュリー・サーラダー・デーヴィーに祈って、プランニングを始めます。プランニングのためには、深く、集中して考える必要があるので、あちこち動いたり、電話したりしません。深く考えることができないからです。それから、プランの内容、何をするか、どこで行うか、インドからのメッセージ、講演者、テーマなどを、心で（自分自身に）プランニングしてから関係者に伝えて進めていきます。これが、「深く考える」の例えです。それによって、毎年、祝賀会は成功をおさめています。

ここで大事なことは、祝賀会の仕事をしているから、個人の霊的实践はしない、というのではなく、祝賀会も行い、個人の霊的实践も行います。祝賀会やその準備もタクルの仕事です。一時的な祝賀会と、永遠な霊的实践を合わせるのが大切です。すると、矛盾がありません。

日本人はもともと勤勉で、自分の仕事に対しては集中することができます。ですから、その集中力を少し変える、仕事から霊的な方向へ向ける。対象が変わるだけで、結構らくに、進むことができると思います。繰り返しになりますが、自分の仕事では深く考えるけれども、霊的实践では考えないということではなく、どちらも合わせて、行うことが、大切です。普通の仕事でも、成功するために「深く考える」ことをします。同じように、その対象を霊的な方向に少し変え、そして「深く考える」、これがもっと必要です。なぜなら、その結果はサマーディだからです。それを理解してください。以上述べてきたことが、マナナです。「深く考える」ことです。

### シャヴダ・ギャーナとタットワ・ギャーナに関する面白い物語

前回話した、シャヴダ・ギャーナとタットワ・ギャーナについて、シャヴダ・ギャーナだけを勉強しても、あまり、結果はでません。深く考えるタットワ・ギャーナがないと、真理は、理解できません。

ここで、シャヴダ・ギャーナと、タットワ・ギャーナに関する、1つの興味深い物語を、ご紹介します。

インドのある国のお話です。その国の王様は、ある学者のとても幼い息子に、聖典の知識が沢山あるという噂を聞きました。もちろん、その父親の学者も、聖典の知識のレベルはとても高いものでしたが、それを聞いた王様は、自分の大臣に「今度は学者ではなく、その学者の息子を、招待してください、そして、その子に、バーガヴァタムを説いてもらいましょう」といい、その会の準備をさせました。

その会には、王様や、多くの大臣、偉大な人々が来ました。皆、その若い息子が、難しい聖典バーガヴァタムをどのように説明するのか、とても興味を持っていました。

息子はとても、上手に説明しました。するとそのときです。突然、1羽の鳥が飛んできました。その子は、鳥

を見ると、聖典のことを忘れて、「その鳥と遊びたい」、「その鳥を捕まえたい」と思いました。そして、とっさに、かぶっていた自分の帽子をとって、その鳥にかぶせ捕まえてしまいました。そのとき、大臣が王様に言いました。「口では難しい説明ができますが、本当の性格（ネイチャー）は子どもです、子どもの性質です。どんなときも、遊びたいという気持ちがあるのです。」と。

つまり、バーガヴァタム自体は聖典ですから、真理の話、タットワ・ギャーナです。一方、テーマは真理についてですが、子どもが披露した聖典の知識は口だけ、これは、シャヴダ・ギャーナです。口では聖典の説明はしていますが、本来は子どもの性格ですから、いくら聖典を上手に説明できても、それはシャヴダ・ギャーナです。子どもは、子どもの性格です。それは変わりませんから。

ということで、この物語は、タットワ・ギャーナとシャヴダ・ギャーナに関する、とても面白い例です。

### 真理を聞いても理解できない我々の状態とは

先の子どもと同様に、私たちが、いくら聖典の勉強をしても、聖典から沢山引用できても、自分の中から変化しないと、タットワ・ギャーナにはなりません。グルからマハーヴァッキヤの中の1つを聞いても、はっきりとしたイメージが湧きません。最初、それを聞いたとき、混乱や疑いができます。「どうして、私がアートマンなのですか？アートマンは、何もしません。純粹意識は、考えもない、働かない、寝ない、食べない、争わない。一方、私は身体です、名前があります、形があります、家族もいます。起きて、寝て、話して、動きます。」と。

グルは「あなたは、アートマン、純粹意識です」と教えます。グルは嘘をついているわけではないですし、それは正しいことなのですが、私たちのこれまでの経験と、正反対のことですから、それを聞いても私たちには、印象ができません。真理全部について、私たちは、ある種の疑いを持っているためにイメージができません。

ある種の疑いとは、例えば、グルが「すべてはブラフマン（サルヴァム カルヴィダム ブランマ）」と、教えます。これは、「すべての植物、動物、人間、そればかりではなく、木も草も石も、コンピューターも、メガネも、椅子も、建物も、食べ物も、すべてブラフマンです」という教えです。しかし、この教えは、これまで、弟子が経験してきたこととは正反対です。これが建物、これが人間、これが動物、これが石、と、すべて別々のものであるというのが、弟子が経験していたことです。ですから、これを聞いた弟子は、「グルは、正しいことを、言っていないのではないか」と疑いができます。グルは、弟子の永遠の幸福のために、言っています。弟子が真の知識を得たいという弟子の求めに応じて、グルは真に正しいことを教えます。しかし、聞いたこと（シュラヴァナ）と今までの経験が正反対ですから、弟子は理解ができません。

### 混乱を解消する方法、それがマナナ

では、どのようにして、その混乱という問題を解決すればよいのかというと、それがマナナになります。マナナが解決方法です。なぜ、シュラヴァナの後、すぐに、ニディッディヤーサナではないのでしょうか？それは、マナナをしないでニディッディヤーサナをしようとしても、沢山の混乱がある状態のまま、真理に対してフォーカス（集中）できないからです。ニディッディヤーサナとは、真理を集中して考えることですが、沢山の疑い、混乱があると、真理に対してフォーカスできません。そのためにマナナが必要です。

繰り返しになりますが、「真理を聞く（シュラヴァナ）→真理について集中して考える（ニディッディヤーサナ）」という悟りに向かう一連の流れにおいて、「真理を聞く」と「真理について集中して考える」の間の状態、そこでマナナが必要です。真理を理解したいなら、マナナがとてもとても大切になります。マナナができないと、ニディッディヤーサナもできません。（ラージャ・ヨーガ的な表現をするなら、）ダーラナーができないと、ディヤーナもできません。ディヤーナができないと、サマーディもできません。

## マナナの3つの目的

マナナには3つの目的があります。1 つは、グルから聞いたことを「確認する」ために行います。私たちの、今の状態は、無知の状態です。グルは本当に、正しいことを言っていますが、それが理解できない。ですが、マナナによって、グルの言ったことを確認し、たくさんの混乱や疑いを、解消することができます。

2つ目は、知的確信 (intellectual conviction) のために行います。悟ってないので、少なくとも、最初は、頭脳でそれが正しいと、理解することが、必要です。

3つ目は「身につける」ために行います。以前の講話でも、「身につける」については、話してきました。聞くだけでは身につかない。グルの言葉を何回も何回も聞いて、身につけるためには、マナナが必要です。シュラヴァナだけでは、身につけません。身につける方法が、マナナです。

## マナナの具体的内容

また、はっきりとしたマナナのアイデアがないと、混乱が起こり集中することができません。ですから、具体的に何をマナナするか、まとめました。次のようになります。

- ① 人生の目的は何かとマナナする。
- ② 真理は何かとマナナする。真理には、相対的真理と絶対的真理があるが、その絶対的な真理について、また最高の真理について、それはどういったものなのかと、マナナをする。
- ③ ブラフマンの本性を、マナナする。
- ④ 自分の本性をマナナする。
- ⑤ 「ブラフマン (の本性) とアートマン (の本性) が一緒、違います (サ アハン ブランマ サ ブラフマ アハン)」の意味をマナナする。
- ⑥ 「すべてはブラフマンです (サルヴァム カルヴィダム ブラフマン)」これもマナナの対象の1つ。
- ⑦ マナナを行う際の障害は何か、何に気を付けないといけないかもマナナの対象になる。真理を悟るために、どのような障害があり、どのようなことに気を付けないといけないのか、という気付きがないと、気を付けることができず、真理を悟ることはできない。だから、マナナする際の注意点も、マナナの対象となる。

## 「真理について深く考える」ために「真理について深く考える」とはどういったことか今一度検討しよう

繰り返しになりますが、真理を悟るために、深く考える必要がありますね。深く考えることができないと、真理についてはっきりイメージできませんね。そのことについては、すでに皆さん、理解していると思います。しかし、先ほどから、「真理について深く考える」といっていますが、真理に関する経験がありませんから、どのように深く考えたらよいかイメージがわからないのではないのでしょうか？

我々は、普段の生活において、仕事や物質的なものに関しては、深く考えるということをおこなっています。ですから、生活レベルではどういうことか、なんとなくイメージがつくとおもいます。しかし、真理ということになるとどうでしょうか？「真理を深く考える」とは、どういったことか、そのアイデアがないのではないのでしょうか。ですから、まずは、「真理について深く考える」というのがどういうことか、それを「深く考える」必要があります。

ということで、「真理について深く考える方法」の手がかりとして、いくつかのポイントを、説明します。まず、マナナの具体的なやり方を、イメージできるためのポイントは、次の5つです。

- ① 分析する ② 識別する ③ 議論する ④ 比べる ⑤ 例えを用いる

では、「真理について深く考える」ことをイメージしやすいように、「あなたはその存在です。(タットワマシー)」を具体的に取り上げて、マナナの過程を説明します。

まず、「あなたはその存在です。(タットワマシー)」とグルから聞きました。でも、聞いただけでは、自分についてイメージすると、肉体的な自分のイメージがでます。そこで(数学の帰納法のように、とりあえず、グルから聞いた話は正しいと仮定して)、ブラフマンの特徴は永遠と無限ですから、まずは、私について永遠と無限の特徴を持つものはあるか、分析して深く考えていきます。そして、肉体、生命エネルギー、心、知識、記憶、覚醒、夢…などのレベルで識別していきます。最終的に私たちの本性であるところのアートマンのレベルにいきつきます。アートマンを詳しく分析していくと、それは、私たちの人格の基礎であり、それがあから、肉体も、心も、知性も、働いているということが理解されて、最終的に、アートマンの永遠性と無限性の観点から、アートマンとブラフマンは同一であること、つまり本性の「私」はブラフマンであるということが理解されます。

以上は、グルから聞いた言葉を命題として、「深く考える」ということがどういった過程を経るのか説明してきました。「深く考える」というのは、識別と分析によって進めるやり方になります。

ほかにも、先に提示した5つ目の、「例えを用いる」やり方でしたら、「ラーマクリシュナの福音」やウパニシャドの中に、たくさんあります。物語や日常生活を題材とした例がたくさんあり、真理について説明してくれています。それらの例を用いることで、真理について「深く考える」ことが容易になります。

今回は、マナナについて詳しく説明しましたが、マナナは、カルマの法則や、輪廻や、魂について理解するうえでも重要ですので、しばらく、この話は続きます。ゆっくりゆっくり進めていきます。

## 9月14日 シャンカラ6連詩を用いてマナナを実践してみよう

### ギャーナ・ヨーガ(ヴェーダーンタ) 実践において重要な操作となる「知的確信」について

心(マナ)とマナナは、関係があります。心は、いつもいろんなことを、考えています。対象は、世俗的なこと、物質的なこと、精神的なこと、いろいろです。しかし、マナナは、その対象が真理。いつも、心で、真理のことだけを考えることを、マナナといいます。

また、グルから、真理に関する言葉を聞いて、そのまま、すべてを鵜呑みにすると、後から、疑問や混乱がでる可能性があります。だから、そのようなことがおこらないように、グルから聞いた言葉について、個人的に、マナナを実践して、ちゃんと理解して、進んでいく必要があります。そういったことから、マナナの目的は、知的確信(intellectual conviction)であるともいえます。知的確信とは、知性を使って確信に至ることです。

もう一方では、マナナの目指す境地として、悟り(サマーディ)があります。悟りとは、人格すべてのレベルで、それを理解する、ということですが、これもマナナの目的となります。では、この悟りと、知的確信とは、何が違うのでしょうか?

知的確信の場合、頭だけで、言葉、考え、行動の各レベルが一致するとは限りません。それら各レベルで一致することは、人格すべてのレベルにおいて、理解するということと同じで、それが悟りの境地ですから、言葉と考えと行動が一致しない知的確信は、悟りではありません。それが、知的確信と悟りの違いです。

しかし、ヴェーダーンタでは、知的確信という過程を、とても大切にします。ヴェーダーンタは、自己分析をする、識別する、議論するといったやり方で、すべて頭脳を使います。つまり、ヴェーダーンタでは、いつも知的理解(intellectual understand)をして、その後、知的確信(intellectual conviction)をし、それをしないとそ

の後のニディッディヤーサナができません。その後にサマーディへと続くわけですが、そのためにもマナナがとてとても大切になります。

### 各ヨーガ行法における「知的確信」という操作の必要性の有無

一方、他のヨーガの場合は、それほど知的確信を必要としません。バクティ・ヨーガは、感情がもっとも大切です。きれいな感情、純粋な感情といったものです。

では、ラージャ・ヨーガの場合はどうでしょうか。ラージャ・ヨーガでは、八支則の段階の1つとして、瞑想があり、長い瞑想が必要です。

一方、ギャーナ・ヨーガも瞑想はしますが、マナナが瞑想にあたります。ラージャ・ヨーガほど、長く瞑想はしません。しかし、朝から夜まで、いつでもどこでもマナナをしています。ギャーナ・ヨーガの瞑想の対象は、真理です。心が真理を考えているなら、マナナになります、それがマナナです。座っても、座らなくても、仕事するときでもマナナができます。ギャーナ・ヨーガにとってはマナナが重要になります。

### マナナにより識別していくことの大事さ ～キリスト教とスワミー・ヴィヴェーカーナンダの事例から～

次に各宗教でのマナナについてです。キリスト教、イスラム教、ヒンドゥー教、仏教がありますが、何が違っていませんか。例えば、キリスト教の場合、信仰に重点を置いています。教会で説かれる教えは「信じなさい、信じなさい」です。議論というより、まず信じることを説きます。

しかし、実際のイエスは、そうではありませんでした。本来のイエスは、私の言葉を鵜呑みにして、「はい、そうです。はい、そうです。」と言わないように、弟子を叱りました。イエスは、「本当に理解して、私に従ってください。」と、言いました。先生の言葉を、「素晴らしい、素晴らしい」と言っても、意味がありません。それでは、口先だけで、本当に理解はできていません。口先だけで、「わかりました。」と言うのと、本当に「わかる」ことは違います。本当に「わかる」とイメージができます。だから、ヒンドゥー教では、マナナを大切にしています。

同じように、例えば、講義で「『私』は身体ではない、『私』はアートマンです。」と皆さんが聞き、「わかりました。」と答えても、それは口先だけです。次の瞬間には「私は身体です。」、講義を聞いていても「私は身体です。」と覚えてしまいます。また、これまでの自分の経験は「私は身体です。」というもので、先生の教えは、まったく反対のことですから、先生の話が正しくないかもしれないと、疑うこともあります。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダが、西洋でヴェーダーンタの講義をしたとき、聴衆から「彼は、私たちを催眠術にかけようとしている。」というような反応が起きました。しかし、スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、「私は、あなた方を催眠術（無知の状態）から解く（叡智の光に導く）ために来ました。」と言いました。

今の私たちも、その聴衆と同じです。催眠術の状態です。その催眠術を解くために、マナナがとても大事なステップなのです。

### シャンカラの6連詩「Nirvana Shatakam」を使って識別のやり方を説明する

識別の印象をもっと完璧にするために、もう少し詳しい識別の話をしていきます。そのために、「ラマクリシュナの福音（第二版）」1065ページの「シャンカラの6連詩」を取り上げて話します。この詩は大変有名です。協会から出ているCD「ディヤーナム」の、ギャーナ・ヨーガの誘導瞑想の中でも、取り上げています。

シャンカラチャーリアは、この賛歌の中で、世俗的な人たちだけでなく霊的求道者も含めて、自分に対するイ

メッセージは、真理に反していると詠っています。自己に付随するすべてのイメージを、1つ1つ取り上げ識別していくと、最終的にのこる本当の「私」は、純粋なアートマンであり、絶対の知識・存在・至福であるのだと、述べています。

さて、6連ある詩の1つ目です。この第1連は、『私』は、マナ（心）ではない」という言葉から始まっています。いきなり「心」のレベルからの識別が始まります。普通、パンチャコーシャ5つの鞘の概念を用いて説明することが多いので、肉体→生命エネルギー→心→知性→真我と進みますが、ここはいきなり心から始まっています。でも、同じアイデアだと理解してください。

さて、この詩には『私』は心ではない。」とありますが、私たちは、普段からそのように考えることができているでしょうか？

### 第1連を用いた識別実践法

オム マノー ブッディー アハンカーラ チッターニー ナ ハン ナ チャ シュロートラ ジーヴェ  
Om Mano Buddhy Ahangkaara Cittaani Naaham, Na Ca Shrotra Jihve,  
ナ チャカラナ ネエーテ ナ チャ ヴョーマ フーミール ナ テージョ ナ ヴァーユー  
Na Ghraanna Neetre, Na Ca Vyoma Bhuumir, Na Tejo Na Vaayuh.  
チダーナンドールーパ シヴォーハム シヴォーハム  
Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham.

オーム 私は心ではない、知性でもエゴでもチッタでもない、耳でもなければ舌でもなく、嗅いだけ見たりする器官でもない。エーテルでもなければ土でもなく、火でも水でも空気でもない。私は純粋知識であり至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

普段、我々は自分に対するメッセージとして、『私』は心、『私』は記憶、『私』は知性、『私』は自我」と、とらえていますね。心や記憶や知性や自我を、自分だと考えています。こういった心や記憶や知性や自我を使って、『私』を認識しようとしているわけですが、そういった内的器官をアンタカラナといいます。アンタカラナは、中（内側）の道具になります。それに対して、外の道具があります。耳、舌、鼻、目、触覚などの感覚器官がそれにあたります。つまり我々は、この中（内側）と外の道具をすべて合わせて、『私』がそれらであるとイメージします。しかし、賛歌では、『私』は、それらではない。アートマンです」と言っています。

もう1つは、聖典では、神様が、この宇宙のすべてを五つの要素（土、水、火、風、空）で作ったとありますが、この詩では、『私』はその五つの要素でもない」と述べています。

そして、この詩の最後、『チダーナンドールーパ シヴォーハム シヴォーハム』とあります。シヴォーハムはアートマンのことですが、そのアートマンは何かというと、チダーナンドールーパであるといっています。つまり、識別の結果、『私』はチダーナンドールーパである、『私』は絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福である、といっています。

余談ですが、ここでは、チダーナンド、つまり「チッタ+アーナンド」であると記されていますが、この語には、『サット・チット・アーナンド』のサット (sat) の意も含まれていて、『私』は絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福（サチダーナンド）です。」と同じ意味になることを覚えておいてください。

話をもとに戻します。この詩にあるように、1つ1つ識別していきます。元来、自分について、イメージはありますけれども、それを識別してください。そうしますと、『何も無い、『私』は純粋意識だけ』という結論にたどり着くのです。第1連はそのように詠っています。

### 第2連を用いた識別実践法

ナ チャ プラーナ サンジョー ナ ヴァイ パンチャ ヴァーユー ナ ヴァー サプター ダートウ  
Na Cha Praana Sanjyo, Na Vai Pancha Vaayuhu, Na Vaa Sapta Dhaatur,



ナ ヴァ パンチャ コーシャ ナ ヴァーク パーニー パーダン ナ チョパスタパーヨー  
Na Va Pancha Koshah, Na Vaak Paani Paadau, Na Chopasthapaayuh.  
チダーナンダー ルーパ シボーハム シボーハム  
Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham.

私はプラーナではない、五つの活力の息でもない、肉体の七つの要素でもなければ  
その五つの鞘でもない。手でも足でも舌でもなく、性や排泄の器官でもない。  
私は純粋知識であり至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

この第2連では「私は、プラーナ（生命エネルギー）ではない」とあります。プラーナ（生命エネルギー）には、プラーナ、アパーナ、ヴィヤーナ、ウダーナ、サマーナと5種類ありますが、それらの1つ1つを取り上げて、「それではない、それではない…」と、とても詳しく識別しています。そのように、1つ1つとって、それではないそれではない…と詳しく識別していかないと、『私』は身体ではない、アートマンです。」と聞いただけでは、イメージはできません。

それに関して、ヴェーダーンタの中に、識別に関する次のような物語があります。

ある人が、真っ暗な部屋の中で、この家の持ち主である主人を探しました。部屋に入っても、何も見えませんから、いろいろなものに触れていきます。棚に触り、これではない、椅子に触り、これではない、そのようにして、1つ1つ部屋のものに触っていきます。そして、最後に残ったものを触って、「これだ」と、見つけることができました。これは、識別を例えた物語です。つまり、最初は、全然見えませんから、1つ1つ、識別していきます。こうすることで、探し物を見つけることができます。停電になったとき、探し物を見つけない場合、身近なものを1つ1つ触って、確かめますね。これではない、これではない、ネーティ、ネーティ。ネーティ、は「ナ」＋「イーティ」で、識別にあたります。1つづつとって、これではない、これではないと識別を進めていくと、最終的に、探していたもの「イーティ」（これ）に行き当たって、探し物がおわりになります。

第2連に戻りますが、これではないこれではないと、識別を繰り返した結果、最後に、「チダーナンダ ルーパ シヴォーハム」であるといっています。大事なのは、ネーティという行為だけで終わっていない点です、1つづつとり上げて、識別した結果、「チダーナンダ ルーパ シヴォーハム」であると、答えを探し当てることが重要です。

### 第3連を用いた識別実践法

ナ メーデーシャ ラーゴー ナ メ ローカハ モーホー マドゥ ナー イヴァ メー ネー マースーアリア  
Na Me Dvesha Raagau, Na Me Lobha Mohau Mado, Na iva Me, Na atsarya,  
バーヴァハ ナ ダルモー ナ チャロット ナ カーモ ナ モークシャ  
Bhaavah, Na Dharmo, Na Chartho, Na Kaamo, Na Moksha.  
チダーナンダー ルーパ シボーハム シボーハム  
Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham

私には嫌いもなければ好きもなく、欲もなければ迷い（妄想）もない。  
エゴの感覚もなければプライド（自惚れ）もなく、ダルマ（義務）もなければモクシャ（解脱）もない。  
心に欲望なく、したがってその欲望の対象もない。  
私は純粋知識であり至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

次は第3連で、もっと深く識別が進んでいきます。感情の部分に関する識別です。私たちの心には、汚いものが6つあります。それは、肉欲（kama）、怒り（krodha）、貪欲（Lobha）、幻惑（Moha）、うぬぼれ（Mada）、嫉妬（Matsarya）です。本当の「私」は、純粋意識ですから、怒りはありません。執着もありません。好き、嫌いもありません。一方、心には、好き、嫌い、執着、欲望、嫉妬があります。ですから、マナナの際は「好き嫌い、嫉妬、うぬぼれなどはすべて心の問題です。アートマンにはそのような状態はない、これらは心の状態です。アートマンは意識で、物質ではありませんが、心は物質です。もちろん精妙な物質で、アートマンの意識を借りて働いていますけれども、心は物質で、一時的です」といったように識別していきます。ほかにも、『私』は、純

粹意識ですから、自惚れも、嫉妬もありません。私は心ではありませんから、その状態がありません」というように行います。また、ストレスがあるときの場合も考えてみましょう。「私」と心とストレスを同一視すると、苦しみ、悲しみがでます。しかしストレスは誰のストレスですか？ 「私」のストレスではないです。心のストレスです。

このような、ヴェーダーンタの考えを理解しますと、ストレスの問題への対処は、効果的になります。「私」と心を同一視しないで、「私」を純粋なアートマンと同一視するように識別すると、ストレスの問題はなくなります。病気についても同様です。病気があっても、心配は、しません。でも、誤解しないでください。これは、病気があっても治療をしないでください、と言っているのではないですよ。病気になると、治らなかつたらどうしよう、どんな状態で亡くなるのだろうかなどと、いろいろな心配がでてきます。死の恐怖ですね。これらは、「私」が、純粋な意識である、ということをおぼえて、「私」を身体と同一視して、身体の状態が「私」の状態、心の状態が「私」の状態となって、苦しみ、悲しみがでているのです。ですから、それらと同一視しない、識別をして、純粋なアートマンと同一視する。すると、同じように問題はなくなります。心と「私」は別である、という識別は、とても私たちの助けになります。

#### 第4連に進むための予備知識

さて、第4連目に入る前に、準備としてのお話です。

ヒンドゥー教の聖典でプルシャールタ (puruṣārtha) という概念があります。プルシャが「人間」、アルタが「目的」という意味で、合わせてプルシャールタ、「人生の目的」という意味になります。そして、その人生の目的は4つあるとされています。それが、ダルマ (dharma)、アルタ (artha)、カーマ (kama)、モクシャ (moksha) です。ダルマとは道徳的であること、アルタとは道徳な方法でお金を稼ぐこと、カーマは道徳的な楽しみのこと、最後はモクシャ、解脱ということ。そして、ヒンドゥー教の聖典では、人生におけるパラマ・プルシャールタは、モクシャだとされています。つまり、パラマ (parama) は「最高」、プルシャールタは「人生の目的」という意味ですから、人生における最高の目的は解脱であるといっています。これは、道徳的に生活したり、お金を稼いだり、喜びを享受したりしても、永遠の至福は手に入らないのであって、モクシャ (解脱・永遠の自由)こそが、人生最高の目的であるということをおぼしているのです。このように古来から、ヒンドゥー教の聖典では、人生の目的を述べています。

一方、インドの聖典には、純粋意識という概念もあります。「純粋な意識」という概念には、道徳的な生活を説くようなことはありません。純粋な意識は、サラリーマンになりません。純粋な意識が会社員になるのはおかしい話です。同様に、純粋意識には楽しみもありません。楽しみは誰の楽しみですか？それは、肉体、感覚、心の楽しみですから。最後にモクシャですが、純粋意識はいつも自由です。束縛という概念があるから、解脱という考えがでます。もともと、束縛がないと、解脱もありません。ですから、純粋意識には、モクシャはありません。例えば、あなたが縄で縛られていたら、その縄を解きたいとおもいます。縄で縛られていると、そのイメージがでますが、最初から縛られていないとそのイメージはできません。もちろん、私たちには、無知というマーヤーの影響がありますから、束縛から自由になるという、解脱のイメージは大切です。しかし、アートマンは、純粋意識で、本来、束縛はありません。束縛がないのですから、解脱もありません。いつも自由です。

別の例えでは、私たちは、3つの状態を経験しています。ジャグレート (目覚めた状態)、スワプナ (睡眠で夢を見ている状態)、スシュプティ (深い睡眠、熟睡の状態) です。夢を見ていたことは、目覚めて初めて気づきます。しかし、熟睡している最中や、夢を見ている最中に、自分は目覚めていないということは理解できません。夢の中でお腹いっぱい食べても、朝起きたら、お腹が空いてますが、夢の中の自分は、目覚めると空腹であることは知りません。同様に、目覚めた状態も実は、目覚めた状態を超越して、はじめて、本当に目覚めている

かどうかがわかります。つまり、目覚めた状態も夢の状態と変わらないということです。目覚めているかどうか、これに関する本当の理解は、どれだけ沢山聖典を勉強してもわかりません。これに関する真の理解は、3つの状態を超越した状態、つまりトゥリーヤの状態(純粋な意識の経験)に入って、はじめて、理解されます。

このトゥリーヤの例と同様で、私たちは、元から自由で、束縛は存在しないということは、サマーディの経験の後、超越してはじめてわかります。そして、束縛がないと自由もありませんから、モクシャがないという結論に至ります。

以上をまとめると、第一に、インドには、プルシャールタという考えがあり、永遠の自由の境地に進むためには、人生において、解脱を得ることが大事だとする考えがあるということ。第二に、その一方で、純粋意識である私たちは、元来、自由なのだから、解脱などない、というコンセプトが存在しているということです。後者については、それは真理ではありますが、無知でおおわれた我々にとっては、束縛とそこから解脱するというイメージは重要です。その点は、押さえておきましょう。

では、このようなインド哲学の様々な概念を踏まえて、第4連に進んでいきます。

#### 第4連を用いた識別実践法

ナ プンニャン ナ バーパン ナ ソーキャン ナ ドゥッカム ナ マントラ ナ ティルタン  
Na Punyan, Na Paapan, Na Saukhyam, Na Dukham, Na Mantra, Na Tirthan,  
ナ ヴェーダハ ナ ヤージャナ アハム ボー ジャ ナンネ イバ ボージャン ナ ボクター  
Na Vedaah, Na Yajnaah Aham Bhojanan, N a i v Bhojya, Na Bhoktaa.  
チダーナンダー ルーバー シボーハム シボーハム  
Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham.

私は正しいことも(徳)間違ったこと(罪)もないし、快樂(喜び)も知らなければ苦痛(悲しみ)も感じない。  
私にはマントラも聖地もなく、ヴェーダも犠牲供養もない。たべる行為もなく、たべる者もなく、食物もない。  
私は純粋知識であり至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

我々は、行為の結果として、善いカルマと悪いカルマ(罪)を積みます。また、昔の悪いカルマを取り除こうと、マントラや、聖地巡礼や犠牲供養といった行為をしようとしています。しかし、先ほど前置きとしてお話した内容を考えると、純粋意識は、行為はしません。行為しませんから、行為の結果もありません。行為の結果がないのですから、徳も罪もない。純粋意識の「私」には、罪も善もありません。罪と善は、「私」のレベルには関係ない、身体と心のレベルでの問題ということになるのです。

このことは、楽しみ(saukhyam) 苦しみ(duhkham)についても同様です。楽しみ苦しきは、身体の感覚と心のレベルに起こります。「私」は純粋意識ですから、「私」には楽しみ苦しみの状態はありません。

このように1つずつ、つきつめていくと、この第4連にあるように、マントラもない、聖地巡礼もない、ヒンドゥー教の1番最高の聖典はヴェーダですが、ヴェーダも犠牲供養もないということにつながっていきます。

しかし、現実の私たちは、無知でおおわれています。ですから裏を返せば、純粋意識が無知でおおわれている間は、いろいろな汚れ、罪、悪いことを取り除くために行為が必要であること、束縛のある状態から解脱を得るためにはヴェーダが必要だということを暗示しています。

もう1度言いますが、純粋意識は、行為をしません。罪を犯しませんから、それを取り除く行為の必要はありません。ですから、無知を取り除くためのヴェーダも必要ありません。ここでいう、無知とはマーヤーとしても理解できます。マーヤーの中には、3つのグナ、サットワ、ラジャス、タマスがあります。一方アートマン(純粋意識)には、3つのグナ、つまりトリグナはありません。アートマンは、プルシャでもあり、プラクリティでもあり、マーヤーでもありますが、それを超越した存在ですから、トリグナはありません。良いも悪いも、実践もヴェーダもヤギヤもありません。プージャも神もないということなのです。これが第4連の意味です。

## 実践にあたっての助言

何度も繰り返しましたが、実践するにあたっては、1つずつ取り上げて、しっかりと、何がアートマンで、何がアートマンでないかを、識別しないといけません。そうしないとアートマンのイメージができません。裏を返せば、このように、1つずつ、しっかりと識別することで、アートマンのイメージがはっきりしていきます。

以前、「私はかの存在です。(ソーハム)」や、「このアートマン(魂、内なる自己)はブラフマンです。(アヤマートマ プランマ)」、「あなたはその存在です。(タットワマシー)」という言葉を紹介しましたね。この言葉の実践においても、第4連で繰り返したように実践することが大事です。聞くだけでは、アートマンのイメージができませんから、グルから聞いたことを、詳しく、厳しく識別をし、マナナを行います。そのマナナができないと、知的確信もできません。これもアートマンではない、それもアートマンではない。ネーティ、ネーティ、全部ネーティというやり方、シャンカラチャールリアはこの詩の中で、1つずつ取り上げて厳しく識別する方法を言っています。

実践の上で、混乱してはいけないことは、哲学上では、純粹意識である「私」は、徳も罪もないし、快樂も苦痛もないし、マントラも聖地もなく、ヴェーダも犠牲供養も、解脱もない、サッチダーナンダです。しかし、私たちに無知がある間は、それらを1つずつ取り上げて、厳しく識別する必要があります。そうしないと、一歩一歩前に進んで、超越することができません。私たちは、いくら口で言っても、本当は無知の状態です。そのために、詳しい、厳しい識別が必要です。

別の言い方で説明しますと、私たちにはマーヤーの影響があります。いろいろなものを区別してみています。これが良い、悪い、これが世俗的、靈的と区別します。世俗的なものだけでなく、靈的なものの中にも、これが良い、悪い、と区別してみています。しかし、マーヤーを超越すると、存在は1つです。そのとき、真理だけ、アートマンだけです。すると、識別の必要がありません。何から何を区別するというのでしょうか。存在が1つという状態が、悟った人の状態です。

## 第5連を用いた識別実践法

ナ ムリティオー ナ シャンカ ナ メ ジャーティ ベーダハ ビッタ メ イバ メ  
Na Mrityur, Na Shanka, Na Me Jaati Bhedah Pitaa, Na iva Me,  
ネ イヴァ マーター ナ ジャンマー ナ バンドゥール ナ ミットラム グル ネ イヴァ シーシャハ  
Na iva Maataa, Na Janma, Na Bandhur, Na Mitram Guru, Na iva Shishyah.  
チダーナンダールーパ シボーハム シボーハム  
Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham.

私には死も恐怖もなく、カーストの区別もない。父もなければ母もなくなつて生まれたことさえない。  
友もなければ仲間もなく、グルもなければ弟子もない。  
私は純粹知識であり、至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

第5連です。「ナ ムリティユー」は、「『私』は死にません」です。そして続けて、「死の恐怖がない」と述べられています。私たちが自分を肉体と同一視すると、「身体がなくなる = 私もなくなる」ということで、恐怖がでます。しかし、アートマンと同一視すると、アートマンは永遠ですから、なくなることはありません。「私」は死にませんから、その結果、死の恐怖もありません。

「ジャーティ・ベーダハ」はカーストを意味しますが、インドにはバラモン、クシャトリア、ヴァイシャ、シュードラなどの身分制度がありました。バラモンが一番上で、シュードラが一番低いカーストで、自分のお母さんがバラモンですと、その息子もバラモンということになりますし、1番下のカーストは、1番上のバラモンたちを憎むという考えにつながりました。ですがこの考えは、肉体の考えといえます。アートマンの考えでは、「私」は肉体ではありませんから、カーストもありません。

同じように、私は日本人である、インド人である、アメリカ人であるという感覚は、すべて肉体と同一視した

考えによるものだといえます。ほかに、国と国、人と人、先進国、後進国、という考え方も同じ論理です。私たちは今、日本に生まれています。前世は、他の国の人だったかもしれません。自分と、自分の身体を同一視すると、好き、嫌い、それが源で、喧嘩、戦争に発展していきます。私たちが自分と身体を同一視すると、どれくらい、問題が出るか、考えてください。国と国、宗教と宗教、宗派と宗派の争い、その源は、身体との同一視ではありませんか。もし、すべての人が、純粋な意識だったら、多くの問題がなくなる可能性があります。ジャーティ・ベダハは、カースト制度だけの問題ではないです。国と国の違いでも起こりうる問題です。アートマン意識が起こると、その問題はないです。私たちは皆、意識です。魂です。すべての国の人、純粋意識です。皮膚の色、形は、外のもので。中はすべて同じ、純粋です。すると普遍的な愛がすぐに現れます。本当に中から変化しないと、普遍的な愛はできません。宗教、国、言葉、すべて外のもので。中は、すべてアートマンです。皆、神様の子供です。そのことを考えないと、普遍的な愛はできません。

次に人間関係について、第5連では、「私」には、お母さん、お父さんもしませんと、詠っています。どうしてか。生まれるためには、お父さん、お母さんが必要ですが、純粋なアートマンは生まれていません。生まれませんので、お父さん、お母さんもしません。もし、生まれたなら、その後、お父さん、お母さん、兄弟という考えがでます。生まれていないと、人間関係はありませんから、息子も、娘も、友達も、奥さんも、旦那さんもしません。その考えは、心が痛いですが、「生まれるという考え」があると、息子、娘に執着する可能性があります。その考えがあっても構いませんが、心にその考えがでたら、『私』は外から見ると旦那さん、奥さん、子ども、友達がありますが、真理のレベルでは、『私』には誰もいません。『私』は純粋意識です。」と考えます。すると執着がでません。

私たちに、その真理の考えがありませんから、執着がでます。純粋意識という考えがあると、執着ではなく、愛がでます。その本当の愛の結果は、自由、至福です。しかし、私たちは、それに反し、愛の結果で、苦しみ、悲しみ、失望、執着がでます。それらを識別することによって、問題はなくなります。具体的には、『私』はアートマン、生まれることがありません。生まれていませんから、人間関係はありません。」と識別する。この様に、純粋意識としての愛と無執着の両方を合わせて、識別を実践していくことです。

第5連の最後は、師についてです。私たちは、無知がありますから、グルから真理のことを勉強します。そして、解脱します。しかし、アートマンには、無知はありませんから、グルの所に行かなくてもいいです。ですから、弟子もグルもありません。そして、解脱もありませんと詠われています。

## 第6連を用いた識別実践法

アハム ニルヴィカルポ ニラーカーラ ルーポー ヴィボトワールチャ サルパトラ サルベンディヤーナーム  
*Aham Nirvikalpo Niraaakara Rupo, Vibhutvaaccha Sarvatra Sarvenddeiyaanaam,*  
ナ チャー サンガタム ネ イヴァ ムクティール ナ メーヤハ  
*Na Chaa Sangatan, Na iva Muktir, Na meyah.*  
チダーナンダー ルーバー シボーハム シボーハム  
*Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham.*

私は形も心象も持たない、私は遍在する者である。一切所に遍在するが感覚でとらえることはできない。  
私は救いではなく、知られ得る何ものでもない。  
私は純粋知識であり、至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

最後の第6連です。純粋意識は、形がなく、遍在で、永遠で、執着がない。執着があると解脱のことを考えますが、純粋意識は、執着がないので解脱もありません。そして、解脱は束縛がないと気がつきませんから、解脱もなければ束縛もないことが理解されます。また、純粋意識は、執着がないので無執着もありません。「私」はいつもアートマン、アートマン、アートマン、です。

## 総括

以上、「ラーマクリシュナの福音」にも取り上げられていた、シャンカラチャーリアの6連詩を題材に、細かく丁寧に、厳しい識別方法を説明しました。この説明の目的は、以前お話した「私はかの存在です。(ソーハム)」や「あなたはその存在です。(タットワマシー)」という言葉を理解するためです。ここで説明したような感じで、識別を行わないと、アートマンのイメージができません。そのことをしっかり理解してください。