

12月6日「どうしてサダーアシュチ（いつも不純）になるのか」

カタ・ウパニシャッドの「人間馬車説」の例え（続き）

今は、カタ・ウパニシャッドの馬車のイメージのところを勉強しています。馬車が体、馬が感覚、手綱が心、御者（ドライバー・saratehi）がブッディ。その馬車に、主人のアートマンが乗っています。その馬車が目的に向かって道を走っています。

道は、世俗での毎日の生活であり、目的は、自分の本性を知ることです。その素晴らしいイメージがウパニシャッドに出ています。その例えは完璧です。それを覚えてください。

*Yasty avijñāna vān bhavaty amanaskaḥ sadā suciḥ;*

*Na sa tat padamāpnoti saṁ sārām cā dhi gacchati. (Katha Upanishad 1.3-7)*

もしブッディが注意散漫な心と関連していると、識別を失う。思考器官が堅固でなく、心が不浄である者は、決して究極の目的に達することはない。輪廻転生の環に入って行く。

yasty：例えば、ある人    avijñāna vān bhavaty：識別のできない知性の人  
amanaskaḥ：心が従わない。集中できない    sadā' suciḥ：いつも不純、混乱  
na sa：その人    tat padamāpnoti：目標に到達しない    saṁsārām cā dhi gacchati.：輪廻転生、生と死

この中に、1つは知性、もう1つは心について大切なことが書かれていますが、知性より心のことが多く出ています。感覚については、あまり説明されていません。それは、心がすべての感覚をコントロールしているからです。御者が手綱ですべての馬をコントロールしています。止まる、走る、右、左、また進む…すべてを御者がコントロールしていますから、馬よりももっと大切なのが手綱です。感覚の持ち主は心です。そのために、心のコントロールが大切なのです。心のコントロールができれば、全部の感覚のコントロールができます。

アマナスカハ（心が従わない）については、前に説明しましたが、もう少し付け加えます。

マナスカ manasuka	集中している
サマナスカ samanasuka	集中している、manasukaと同じ意味
アマナスカ amanasuka	集中することができない
アンチャ マナスカ anya-manasuka	別のことを考えている、心ここにあらず

アマナスカは、いつもの会話の時、集中していない状態です。アンチャナマスカは、集中していないだけではなく、「心ここにあらず」の状態です。どうしてそのような状態になるのでしょうか？

- ① 心が浅い、考えが浅い。
- ② 心が制御されていない。
- ③ 集中することができない。
- ④ 勉強や仕事には集中できるが、霊的な事に集中できない。

それは、真理に興味がないからです。その原因は、「サダーアシュチ (sadā ashuchi)」だからです。

「サダー」とは、「いつも」という意味です。「アシュチ」とは、「不純」という意味です。ですから、サダーアシュチは、時々ではなく、「いつも不純」という事です。

その反対のシュチ (shuchi) は、純粹、純粹者という意味です。パタンジャリのヨーガ・スートラのニヤマの中に、シャウチャ (saucha・清浄) があります。シュチとシャウチャの関係は、「シャウチャによってシュチになる」ということです。

シャウチャの中に2種類があります。外のシャウチャと中のシャウチャです。外面はバヒ・シャウチャ (bahih saucha)、内面はアンタハ・シャウチャ (antah saucha) です。

外面のシャウチャは、体、服、建物などの清浄です。内面のシャウチャは、ヒンドゥの考えで6つあります。「kama (カーマ・欲望)、krodha (クロダハ・怒り)、lobha (ローバ・貪欲)、moha (モーハ・妄想)、mada (マーダ・高慢)、matsarya (マツサーリヤ・嫉妬)」のことです。

バカヴァッド・ギーターの中に何回も出てきます。その中の3つのもの、カーマ、クロダハ、ローバは地獄の扉で、それがあるとすぐに地獄に入ることができます。16章21節です。

トリ・ヴィダン ナラカッシエーダム ドヴァーラム ナーシャナム アートマナハ  
*Tri-vidham narakasy'edam dvāram nāsanam ātmanah /*

カーマハ クロードス・タター ローバス タスマード エータット トラヤ ム テャジェート  
*Kāmah krodhas-tathā lobhas tasmād eta t trayam tyajet //16-21*

人間の魂を墮落させてしまう地獄への門が三つあるが、肉欲、怒り、貪欲がそれである。  
それ故、正気の間人は、この三つを捨てなければならぬ。

tri-vidham : 3つ    naraka : 地獄    dvāram : 扉    nāsanam : 殺す なくなる    kāmah : 肉欲  
krodhas : 怒り    lobhas : 欲張る    tasmād etat trayam tyajet : その悪い3つの性質をやめなさい

この3つが地獄の扉です。そしてこの地獄に入ると、自分の魂を殺します。

「自分の本性を悟ることができません。真理を悟ることができません。ですから、その悪い3つの性質をコントロールしてください。取り除いてください。」とギーターは言っています。

パタンジャリのヨーガ・スートラでは、「シャウチャ」は包括的ですが、ウパニシャドの「アシュチ」「シュチ」は、心に関係することです。心は内側にあるので、内面だけで考えています。

私たちの心の不純、アシュチはどうして起こるのでしょうか。それは、心の中にたくさんの執着と欲望があるからです。それが源になって、怒りも嫉妬もいろいろな悪い性質も出ます。源はこの2つ、執着と欲望です。そのため聖典には、「執着と欲望を取り除いてください」と助言があります。

### 執着・欲望が出る理由～識別の大切さ

どうして、執着や欲望が出るのでしょうか。私たちは、快樂について興味があります。快樂はとても甘くて、楽しいものですから、心の中で、とても甘い、面白い、楽しい…をイメージしています。また、昔からあるサムスカーラによって、そのイメージが心の中に深く存在しています。ですから、私たちは快樂を求めるのです。

そして、それを満足させることで、いろいろなトラブルや困難に直面した経験もあります。これがマーヤーです。面白いのは、心はすぐにその経験を忘れてしまいます。1日か2日、長くても1週間ぐらいで忘れます。そして、また欲望のイメージが戻ります。

もし、その困難なことを覚えていたら、私たちは、また快樂に向かわないで、絶対に放棄します。しかし、ま



れは、サムサーラで動いているので、年を取り亡くなったのです。結果として、苦しみと悲しみがやってきます。服でも車でも、買った時は新品でも、何年も経つと古くなり捨てます。

一時的なものはいつも変化していますから、私たちはその種類のものに執着するとその反動が出ます。それは、恐れ、心配、苦しみ、悲しみが反動として出てきます。

それでは、一時的なものに集中して、永遠なものにも集中する、ということはできるのでしょうか？

それは矛盾しますからできません。西に向かうのと東に向かうのでは反対ですから、両方に行くことはできません。それくらい、一時的なものとは永遠なものは違います。

皆さんの希望は、「世俗的な楽しみも欲しい、霊的な至福も欲しい」…それは無理です。

そしてもう1つ、サムサーラの結果で輪廻します。どうして輪廻するのでしょうか。原因は2つあります。

1つは、私たちには、願いがいっぱいあるからです。そのすべてを今生で満足することはできませんから、それらを満たすために、また生まれ変わってきます。満足できていない欲望は、種のようなものです。種から新しい木が生まれるのと同じです。満足できていない欲望は、輪廻の種になります。

もう1つの原因は、カルマファラ（カルマの結果）がたくさん蓄積されているからです。私たちは今生で、その一部分だけは経験しますが、残っているカルマもたくさんあるので、その経験のために、また生まれないとはいけません。そして、生まれ変わったらまた同じ状態になります。同じ状態とは、楽しみと苦しみを比べ、苦しみがいっぱい、楽しみが少し、という状態です。

私たちは、快樂のイメージがとても大きいですが、本当の結果として、苦しみ、悲しみが多く、楽しみはほんの少しです。それが、何回も何回も、「生まれて死ぬ」を繰り返します。

どのような人がその輪廻を繰り返しますか？

アヴィギャーナヴァン（識別できない知性）と、アマナスカ（霊的なものに集中できない）と、サダーアシュチ（心がいっぱい欲望がいっぱい、執着がいっぱいで、不純）の状態を持っている人です。

アヴィギャーナヴァンは、アマナスカです。その原因は、サダーアシュチだからです。

その結果として、真理を悟ることができません。それだけではなく、いつも困ります。

## 12月20日「ヴィギャーナヴァン、サマナスカハ、サダーシュチの結果とやる気」

### サダーシュチのための訓練とは

シャウチャのレベルには3つあります。パタンジャリのヨーガ・スートラでは、シャウチャという言葉は包括的な意味で使っていますが、ウパニシャッドの中では、心の内面のことを言っています。しかし、外面のシャウチャができないなら、内面のシャウチャも無理です。いつも両方合わせて考えてください。

ウパニシャッドで、サダーシュチ（いつも純粋）とは、心のことを指しています。そして、その心をいろいろな訓練によってコントロールできるようにします。

最初は、感覚のコントロールです。感覚は誰がコントロールしていますか？心がコントロールしています。心の中に欲望が起こると、心は感覚に命令して、それを見たいという欲望で、感覚が心の命令に従います。心が聞きたいと思ったら、耳の感覚がそれに従います。

感覚をコントロールするには、心をコントロールしなければいけません。心の願いですべての感覚が動いています。そして、それを引き戻すのも心です。

その心をコントロールしているのは、誰がしていますか？知性です。知性が心をコントロールしています。

日本語では「良心」と言いますが、ヒンドゥ教で、識別することができる「知性（ブッディ）」と、アイディ

アは大体一緒です。

そして、ブッディは、誰がコントロールしていますか？それは、自我です。そして自我をコントロールしているのがアートマンです。その様に段々と進んでいきますが、それはシャウチャの関係で大切な話です。

次の節は、前の節と同じことが続きます。

*Yastu vijñānavān bhavati samanaskah sadā śuciḥ;*

*Sa tu tatpadam āpnoti yasmādbhūyo na jāyate. (Katha Upanishad 1.3-8)*

しかし、知っている人、自分の心を常にコントロールしており、清らかな人は、  
再び生まれ変わる事のないその目標に到達する。

yastu vijñānavān : 識別することができる人

世俗的なものについて、どれが良くて、どれが良くないか、仕事についても、どの位利益が出るか、デメリットは何か、を考える知性があります。

世俗的には、「区別する、比較する」という言葉を使いますが、霊的なものについては、「識別」という言葉を使います。ヴィヴェカやヴィチャーラという言葉は、何が一時的で何が永遠かを識別する知性のことを言います。

あるものは、最初は甘いが後から苦くなる。最初は苦いが後から人生をととても助けてくれる。どちらがプレーヤ（快樂）で、どちらがシュレーヤ（幸福）か、どちらが一時的で永遠か。サンスクリット語で、サーモウィックとチランタンと言います。

それから、アンタ（終わり）とアナンタ（終わらない）、シーマ（有限）とアシーマ（無限）があります。それを識別します。

永遠、無限、シュレーヤは、すべて実在の特徴です。非実在の特徴は、一時的、有限、プレーヤです。それらを感じがいつも私たちに運んできています。外に出ると、感覚の対象がたくさんあり、それが私たちの感覚に運ばれてきます。それを得たい、得たくない、は知性が決めます。知性は、これはいる、いらない、と決めます。もし、識別できない知性なら、これもいい、あれもいい、これがあったら面白い、と考えます。

ある聖者のような哲学者が、いろいろなものが売っている大きなお店にいつも入っていましたが、1度も買い物をしたことがありませんでした。ある人が「買い物は目的なのに、どうしていつも何も買わないのですか？」と尋ねました。すると「私は、識別をするためにお店に入っています。これはいらない、これはなくてもいいと識別するためです。」と答えました。

私たちは、お店に入ると欲望が出ます。買わなくても、心の中で「いいな、素敵だな」と思うと欲望が出ている証拠です。買わなくてもその考えが出ているということは、識別ができないというしるしです。

この哲学者のように、お店に入っても「それもいらない、それがなくても大丈夫、それがなくても毎日の生活に何の問題もない。それ以外私は何もいらない。」と識別する人と、識別できない人では、このように考えが大きく違います。

世俗的な環境に入ると、私たちの感覚は、多くの物のバイブレーションを受けています。それが必要か必要でないか、それが良いか、悪いか、それが大事か、大事でないか、を識別するのは、私たちにとって、1つの戦いであり、チャレンジです。

アシュラム（道場・修行場）に住んでいるお坊さんが東京に来ると、その波動が目の前に現れます。霊的な人が世俗的な場所に入るとわかります。東京やニューヨークは世俗的な環境のシンボルですから、世俗的な場

所、つまり不純な波動に入ったら、「目覚めた状態」がないと、それを取り除くことは大変です。

一般の会社員は、毎日、その場所に行ってもわかりません。なにを識別するのか、識別のことを知らなければ、あまり問題はありません。しかし霊的な人にとってはそれがチャレンジです。その種類の知性で、いつも、何でも識別します。

また、世俗的な場所でもなくとも僧院の中でも識別は必要です。インドの伝統は、信者が神様の所に行く場合、神様へのお菓子や果物などを買ってお供えします。普通のお寺は、信者が持ってきたお供えを、供えた後戻しますが、ベルル・マト（ラーマクリシュナ僧院）はそのシステムではありませんから、そのお供えは、お坊さんやスタッフ、ゲストハウスに泊っている人たちに配ります。毎日、お坊さんの食事の時に多くのお菓子が出来ます。その時、もし識別しないといろいろな問題が出てきます。また、体にも良くありません。その時もコントロールが必要です。それくらい識別は大切です。

そして、識別のできる知性の人（ヴィッギャーナヴァン バヴァティ）にも、浅い識別と深い識別があります。浅い識別は、肉体に良いとか悪いとか、体の健康のためだけの識別です。心のためにも良くないという識別をしないと深い識別にはなりません。その深い識別が、私たちに必要です。

### 深い識別のための実践的方法

では、その深い識別はどのようにするのでしょうか。日本語に、「きちんと、細かく、真面目に」という言葉がありますが、真面目な人は、深い識別ができます。

そのために聖典の勉強が大切です。そうしないと何を識別するのかイメージができません。識別という言葉だけでは、イメージができません。

また、聖典や聖書を勉強する人は恵まれている人です。純粋な人は恵まれた人です。そのような人が神様の場所に入ることができるからです。

協会から、「生きがい<sup>1</sup>」という本が出版されます。他にも「生きがい」という本は、日本でたくさん出ていますが、協会から出版される本は、インド哲学の見方で「生きがい」について書かれています。その中には、トリグナ、サムスカーラ、カルマなどいろんなアイデアを説明しています。

細かい識別のイメージをするためには、何がサットウィックか、何がラジャシックか、何がタマシックか、が分からないと識別できません。バガヴァッド・ギーターのトリグナの説明は素晴らしい基準です。それは、まるでチェックリストみたいです。「生きがい」という本の中に書かれています。

「識別できる人の知性とは」の関係で話していますが、サットワ的な人はヴィッギャーナヴァンです。そして、タマシックとラジャシックな人は、アヴィッギャーナヴァンです。このような人は識別することができません。

次は、サマナスカ (samanasuka)。これは前回説明しました。「ある心を制御できる、集中することができる」という意味ですが、世俗的なものについて集中することではなく、霊的なものについて集中することができるということです。

バガヴァッド・ギーターのクラスの時に話したと思いますが、サマナスカは、「目覚めよ」という意味でもあり、いつも目覚めた状態です。

いつも目覚めた状態の心を英語で alertness（警戒心）といいます。alertness（警戒心）と vigilance（警戒）とは同じことです。警戒心はとても大切です。

世俗の人は、お金についてとても警戒していますが、心の健康のためには、警戒していません。外に出ると、いろいろな波動があります。その波動が私たちの中にたくさん入り込みます。しかし私たちは、その波動が、ホーリーかアンホーリーか考える警戒心がほとんどありません。その結果、家に戻るとたくさんの不純な

バイブレーションでいっぱいです。

瞑想の目的の1つは、毎日、その不純な波動をクリーニングします。肉体はお風呂で汚れを落とします。服も汚れたら洗濯します。が、心はお風呂に入ってもきれいになりません。肉体や服の汚れは気にしますが、心については何も考えません。体、服、心を比べると1番大事なのが心です。しかし私たちは、1番大事なものにまったく気づきがありません。そして後で困っています。

体も服もきれいで、心が汚いのは、良い状態ではありません。そのために外でいつも警戒することが大切です。それがサマナスカハです。

ヴィッギャーナヴァンになりたいなら、サマナスカハが必要です。サダーシュチ（いつも純粹）になりたいなら、その時もサマナスカハがとても大切です。いつもいつも目覚めてください。

## 再び、サダーシュチについて

そして、次にサダーシュチです。シュチは前回説明しました。サダーは、「いつも」という意味ですが、ある時は純粹で、ある時は不純、ある時は神様のことを考えて、ある時は世俗のことを考える、ということがいけないのです。いつも、いつも、1秒も不純にならない。肉体のレベルで、会話のレベルで、心のレベルで、1秒も不純にならない。これがチャレンジです。

世俗的なものを受けないように、肉体では快樂になるような場所には入らない、見ない。そのような仕事をしない。会話のレベルでは、世俗的な話をしない、そのような話を受けないように気をつけます。

体、会話、感覚などのシャウチャはできても、1番難しいのは、心のレベルです。それが大きなチャレンジです。それは、前世からのサムスカーラがありますから、心の中に突然、快樂の記憶が現われます。そして、それを満足させたいと考えます。そして、目覚めている時も夢を見ている時も、時々その記憶が現れます。そのチャレンジはお坊さんのためには、とても大切です。アシュラムは、特別な環境と雰囲気、快樂の場所から離れていますが、心のレベルではまだ現れる可能性があります。

どのように、心のレベルでその世俗的な考えに抵抗するか、大きなチャレンジです。

そのようにして、靈性の生活を調節する。それが、サダーシュチの意味です。

ブラフマンを悟るために、どのくらい深い実践をしないとけないのか。聖典の内容を理解する、中の1つがサダーシュチです。そのために、サマナスカでいつも警戒心をもって、いつも目覚めている状態にいるように気をつけることです。

聖典の中に、「異性の写真を見てはいけない」というのがあります。それは、その写真を見ることで、潜在意識の中に、ある印象が残る可能性があるからです。そのために気をつけます。

仏教のお坊さんが托鉢をするとき、相手が女性なら、その女性の顔を絶対見ないで足だけを見ます。それくらい気をつけないといけないことが、詳しく書かれています。

勘違いしないでください。「それはお坊さんのためには必要ですが、家住者のためには必要がない」と考えるのは間違いです。あなたが普通の人ならそれは必要ありませんが、あなたが求道者になりたいなら、それは必要です。そこまでできなくても、気をつけないといけません。そうしないと靈的な生活はできません。

そのために、心でいつも神様の名前を唱えることはとても助けになります。そうすることで、世俗的な考えに抵抗して、世俗的な考えが心に入ることができなくなります。神様の名前は、世俗的な波動に抵抗します。いつも、繰り返し繰り返しジャパを唱えると、大きな、深い結果になります。

ジャパは、神様と繋がった状態になり、神様への愛が増え、自分が純粹になります。サダーシュチの実践で、世俗的な波動に入っても、世俗的な波動が自分の中に入り込みません。

そして、1番大切なのは、神様に祈りを捧げることです。

神様に「本当に純粋になりたい、助けてください。」と祈ると神様から助けが来ます。

まとめると、

- ① いつも気をつける、警戒心をもつこと。
- ② 異性のイメージが色々出る可能性に気をつけること。
- ③ 心で神様の名前やマントラを唱えること。
- ④ 深く神様に祈ること。

この、ヴィギャーナヴァン、サマナスカ、サダーシュチの結果、その求道者は、最高の場所に行きます。

サ トゥ タットパダム アーフノティ  
sa tu tatpadam āpnoti

「sa tu」はその種類の求道者という意味です。求道者は、お坊さんでも家住者でもなることができます。この節の助言は、お坊さんのためだけではありません。求道者すべての人のための助言です。求道者になりたいなら、求道者のための助言が必要です。

そして、その種類の助言に従うことができれば、「tatpadam āpnoti」最高の状態に到達することができる、という意味です。

最高の場所とは、ブラフマンの場所や状態や、本性のことです。自分の本性を悟ることができます。ブラフマンを悟ることができます。神に到達するという意味です。

そして、もう1つの結果は、「yasmādbhūyo na jāyate」<sup>ヤスマードブフュー ナ ジャヤティ</sup>また生まれてきません、解脱ができます、という意味です。

前の節では「saṁ sārāṁ cā dhi gacchati」<sup>サム サーラム チャ ディヒ ガチャンティ</sup>、何回も生まれ変わるという意味が出てきました。その輪廻がすべての苦しみ、悲しみの源です。私たちは何回も聖典を読んでいます、それを理解するのが難しいです。

それは、生きている間は、旅行、食事、友人、家族…いろいろな快樂のイメージがとても深いですから、また人間で生まれると、すべての苦しみが源である、というイメージが出ません。イメージが出ないと、解脱へのやる気が起こりません。それが基本的な求道者の問題です。

本当は、人間として生まれた私たちには、苦しみ、悲しみの経験がいっぱいあります。楽しみもありますが、それは少ないというイメージが深く、理解できません。困った問題や苦しみ、悲しみの経験がたくさんあっても、その記憶はすぐに忘れてしまいます。そして、とても小さな楽しみイメージをいつも覚えています。ここが面白いところです。

多くのストレスや心配事でたくさん困っていて、誰かが「長い時間瞑想して、聖典を勉強して、解脱のためにいろいろ実践してください。」と言っても、やる気が起こりません。そのようなストレスと低いテンションではやる気が出ません。また、少しだけの楽しみイメージが強いため、やる気が出ません。そして、何回困ってもすぐに忘れてしまいます。

口では、「解脱したい」と言いますが、心の中では、また生まれたい、いろいろ楽しみたい、というイメージがありますから、本気で、ムムクシュットワ（解脱の願望）のやる気が出ません。

ギャーナ・ヨーガの基本である、

ニッティヤ アンニッティヤ ヴァストゥ ヴィヴェーカ  
**nitya anitya vastu viveka** 「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」  
イハ アムットラ フハラ ホーガ ヴィラーガ  
**iha amutra phala bhoga virāga** 「この世と天国での、結果としての楽しみに無執着になる」



シャマ (shama・心のコントロール)、ダマ (dama・感覚のコントロール)、ティティクシャ (titikṣa・苦行)、ムムクシュットワ (mumukshutwa・解脱の願望) の状態の人、と聖典では勉強していますが、解脱へのやる気がありませんから、その他のヴィギヤーナヴァン、サマナスカハ、サダーシュチ、瞑想、靈的な実践、神様への祈り、マントラを唱える、を、全部聞いても実践しません。どうしてでしょうか？

なぜならその種類のやる気がないからです。

「sa tu tatpadam āpnoti」最高の場所に行きたいですが、本当は行きたくない。心の中から、本当にその考えが出ません。

だからと言って、全部が無駄にはなりません。もちろん少しは、結果は出ますが、いつ解脱のやる気が出るかわかりません。今生は少し難しい、来世も無理かもしれません、いつやる気が出るかわかりません。しかし、ウパニシャドのいうことは、最初は条件として、ギヤーナ・ヨーガの基本の勉強が必要だということです。すると、ムムクシュットワが出ます。

求道者になりたいのなら、「どうして私は解脱へのやる気が出ないのか？」を個人的に深く内省しないとけません。解脱に対して、否定的か肯定的か。否定的なら、内省してその考えはなくなります。肯定的なら、解脱によって、すべての疑い、すべてのストレス、苦しみ、悲しみがなくなり、永遠の至福、永遠の幸せ、最高の知識が出ます。そのように内省して、やる気が出る可能性があります。

「どうして解脱のやる気が出てこないのか？」「どうして、どうして、どうして…？」と、個人的に内省することで、心の中から出てこないという意味はありません。浅い考えは誰でもできます。

そして、やる気が出なくても、その種の勉強は無駄にはなりません。その結果は絶対出ます。ゆっくり、ゆっくりですが、解脱へのやる気は出てきます。そして、後で深くなりますから、しっかり実践して解脱できます。

1) 書籍「生きがい～インド哲学の見方で～」は、2024年1月21日にリリースされました。

詳しくは、協会 HP <https://www.vedanta.jp.com/>をご覧ください。