

## 【ウパニシャッド勉強会まとめー4月分】

85、86回目（2024年4月3日、24日）

### 4月3日「ニディッディヤーサナの説明」

今日から「ニディッディヤーサナ」の説明をしていきます。

ニディッディヤーサナについて、ヴェーダーンタの論文やベンガル語の本でいろいろチェックしたところ、「シュラヴァナ」「マナナ」の文献はありますが、ニディッディヤーサナについてはあまりありません。

ニディッディヤーサナとは、「真理、ブラフマンについて深く考える」ことですが、それだけでは、イメージができません。

深く考えることは、世俗的なものについても同じことが言えますが、「ニディッディヤーサナ」と「世俗的に深く考えること」とは何が違うのでしょうか？

パタンジャリのヨーガ・スートラでも、ディヤーナがあります。

その内容は、yogaścitta vṛitti nirodhah. 「心の作用を止滅することが、ヨーガである。（第1章2節）」です。

心の波を止めると、純粋な心は何であるかを理解できます。純粋な心と私の本性は一緒です。

シュリー・ラーマクリシュナは、「純粋な心」と、「純粋な知性」と、「純粋なアートマン」は一緒であると言いました。

別の言葉では、私たちは現在の心を殺さないといけません。自殺を2つのレベルで考えると、1つは肉体レベル、もう1つは心のレベルの自殺です。

今の心の状態を殺す、とは、今の心の状態を取り除くという意味です。今の心の状態は、自分でよく知っています。意識、潜在意識の中に、多くの否定的な考え、肯定的な考え、ラジャスとタマスがいっぱいありませんか？それを取り除くのが、その心を殺すという意味です。

「死ぬ前に死ぬ。」と同じ意味です。最初の「死ぬ」は肉体で、次の「死」は現在の心が持っているものの死です。これと純粋な心は一緒です。

### ヨーガの道によって瞑想の対象が違う

パタンジャリのヨーガ・スートラは、心をフォーカスしています。ギャーナ・ヨーガは、ブラフマンとアートマンです。バクティ・ヨーガでは、信者は、神様のことを深く何回も考えます。対象は神様です。

ラージャ・ヨーガとギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガの、深く考える対象はそれぞれ違います。しかし、最終的に結果は同じです。道が違うだけで目的は同じです。それぞれのヨーガで、深く繰り返し考える対象は違います。

その対象をニディッディヤーサナしますが、その前に混乱と疑いがあるとニディッディヤーサナがうまく

くできませんから、マナナによって、段々とその対象を理解して、次の段階にその真理があることを理解します。

しかし、理解だけでは悟ることはできませんから、そのためにニディッディヤーサナがあります。ニディッディヤーサナはマナナと悟りの中間です。

#### ニディッディヤーサナ nididhyāsanaの文法的な意味について

サンスクリット語は、すべての言葉の原語で完璧な意味があります。

例えば、dhyāna（ディヤーナ）の原語は、dhyai と anat（接尾辞）を合わせて、dhyāna（瞑想）になります。dhyai の意味は「深く考える」です。

同じように、nididhyāsana（ニディッディヤーサナ）の語源を調べましたが、普通の辞書には載っていません。ディヤーナはありますが、ニディッディヤーサナがありません。

オックスフォード大学教授のモニエル・ウィリアムズ氏が書いた 2 種類の辞書に、文法からどのようにできたかが載っていました。

サンスクリット語をよく知っている人は理解できますが、知らない人は難しいかもしれません。

接尾辞にはいろいろありますが、動詞の後と名詞の後の 2 種類の意味があります。

nidi-dhyāsana ニディッディヤーサナは「深く考える」という動詞 dhyai と「接尾辞」san が合わさって、「深く瞑想したい」didhyāsu（ディディヤース）となります。

それからもう 1 つの接尾辞も使います。サンスクリット語で最もよく見かける接尾辞、lyut（リュット）はもう 1 つの接尾辞です。lyut は、動詞を名詞に変化させる接尾辞です。つまり ana で終わる言葉になります。

また、動詞の対象物や目的語を示す意味でも lyut は使われます。

didhyāsu（ディディヤース）とサンスクリットの文法 lyut で ana になります。

didhyāsu と ana で didhyāsana（ディッディヤーサナ）「深く瞑想する手段、深く瞑想するために必要な方法」という新しい言葉になります。

まだ ni（二）が残っています。

ni はニトラン。意味は「何回も、いつも、深い」で、この時 ni を使います。「ni+ dhyai +san +ana」で nididhyāsana「深く何回も瞑想する」になります。

dhyāna（ディヤーナ）は、「瞑想する」という意味だけですが、nididhyāsana（ニディッディヤーサナ）は、「深く何回も瞑想する」という意味です。

もう 1 つ意味があります。dhyai の対象は真理です。真理には、形も性質もありません。それについて、深く何回も考えることがニディッディヤーサナです。

普通は、神様の瞑想をします。しかし、ニディッディヤーサナの瞑想は「タットワ」、実在についての瞑想です。

文法から、ニディッディヤーサナについて説明しましたが、その前のマナナで、「真理は何か」「その存在の本性が何であるか」を理解して、その真理を深く何回も集中して考えることが、ニディッディヤーサナです。

## 考えの根源から心を引き戻す…ニディッティヤーサナの時のイメージ

いつも心の中に考えがあります。どのような考えがあるのか内省してください。それは、どこから出てきているのか、また、何について考えているか？

その源は、意識のレベルと潜在意識のレベルから出てきています。また、サムスカーラと記憶、そして、その考えの対象は、一番粗大な肉体的な体についてです。何回も何回も心の中に考えが現れます。

過去、現在、未来について考えています。未来について心配があります。そして欲望と執着、不安や恐れ、束縛と解脱があります。

一般の人は、束縛という考えがありませんから、解脱はありません。しかし、聖典の勉強をしている人は、そのアイデアがあるので、解脱の考えもあります。

また、家族、親せき、友人、近隣、周りの人などの人間関係についても考えています。そして、環境、自然、宇宙についても考えています。天国、地獄、神、女神、イシュタについても考えています。

そのように、今話したすべての考えから心を引き戻して、ブラフマン、真理だけに集中して、深く考えるのがニディッティヤーサナです。

瞑想をしない人は、ニディッティヤーサナについて全く分かりません。また、5分、10分ぐらい瞑想する人もまったく分かりません。

毎日、毎日、1時間ぐらい、時々2時間、3時間瞑想すると、この話が分かります。長く瞑想する「やる気」が出てくると、今、話したことが理解できます。

ニディッティヤーサナのイメージは、普段、心に浮かぶ考えや、形や性質の在る神様、神様の化身、解脱についても考えない。シャンカラのニルヴァーナシャットカム（六連詩）<sup>1)</sup>にあるように、ムクティについても、神様についても考えません。

バクティ・ヨーガの瞑想は、形や性質の在る神様やイシュタの瞑想ですが、それでは、ギャーナ・ヨーガのニディッティヤーサナの瞑想はできません。ギャーナ・ヨーガの瞑想は、ブラフマンだけです。純粹意識だけです。

協会発行の書籍「ラーマ・クリシュナの生涯」に、ラーマ・クリシュナが非二元の悟りの境地に導く話があります。

「私をイニシエイトしたのち、ナングター（裸の人）<sup>2)</sup>は、ヴェーダーンタの結論を伝える様々な格言を教え、私に一切の心の働きを止めて自己の瞑想に没入せよ、と勧めた。しかし、私の場合には、いくら瞑想のために座っても、心を名と形の限定の外に行かせて働きをやめさせることは、どうしてもできなかった。心は、他のすべてのものからはやすやすと退くのだが、退くや否や、純粹意識の光輝からなるお馴染みの宇宙の〈母〉が生きた動く姿でその前に現われて、私に名と形の放棄をすっかり忘れさせるのだった。争う余地のない格言に耳を傾けつつ瞑想に坐っているときに、繰り返し繰り返しこのことが起こった。ニルヴィカルパ・サマーディに入ることは不可能と見て、私は眼を開き、ナングターに言った、『いいえ、それはできません。私には、心の働きを止めてそれを強いて〈自己〉に沈潜させることはできません』と。私を厳しく叱り、ナングターは非常に興奮してこう言った、『何だと、それができないと？

何という反抗だー』。彼はそれから小屋の中を見回し、一個のガラスの破片を見出すとそれを取り上げ、そのとがった端を私の眉間に突き刺し、『心をこの一点に集中せよ』と言った。断固とした決意をもって私は再び瞑想に坐り、今度は、前のように〈母〉なる神の聖なる御姿が現われるや否や、知識を剣と見て、この知識の剣でそれを心の中で二つに斬った。それで、もはや心中に働きはなくなり、心は速やかに名と形の世界を超えて上昇し、私をサマーディの中に没入させたのである。」

「トーターは長い間、サマーディに入った師（※シュリー・ラーマクリシュナのこと）の傍に坐っていた。それから黙って小屋の外に出ると、知らぬ間に誰かが入って師の邪魔をするようなことがないよう、扉に鍵をかけた。彼は小屋に近いパンチャヴァティー（※菩提樹）に坐り、師が、開けてくれ、と叫ぶのを待った。

昼は夜となった。ゆるやかに、静かに日々が過ぎた。三日目が終わっても師からの呼びかけがないので、トーターは好奇心と驚きに満たされて席を立ち、扉を開けた。弟子の様子を見るべく小屋に入ると、師は、トーターが去ったときと全く同じ姿勢でそこに坐っており、その身体には活力の少しの働きも見られなかった。ただ、師の顔は静かで、平和で、光輝に満ちていた。トーターは、弟子が外部世界に対しては完全に死んでおり、ブラフマンに没入したその心は静かで、風のないところに置いてある揺るがぬ灯火のようであることを理解した。」 「ラーマ・クリシュナの生涯」(上巻 P 306~307)

シュリー・ラーマクリシュナは、マザー・カーリーにすべてをお任せしていました。トーター・プリーが教える前に、バイラヴィ・ブラフマーニも、いろいろ教えましたが、それは全部、形の在る神様についてでした。

バイラヴィ・ブラフマーニは、シュリー・ラーマクリシュナに「トーター・プリーは、あなたに形も性質もないブラフマンのことを教えます。それであなたのバクティがなくなってしまうかもしれないので、トーター・プリーの所に行かない方がいい」と助言しました。

シュリー・ラーマクリシュナはその助言を聞かないで、マザー・カーリーに相談しました。

「私は自分が何をすべきかすべきでないか、全く知らないのです。私の母が何もかも知っておいでです。私は〈彼女〉の命令の通りにしましょう」と言った。トーターは言った。「では、行ってお母さんに尋ねておいでなさい。私はここに長くは住めないのだ」。これに対しては何も言わず、師はゆっくりと、〈母〉なる神の聖堂の方に歩いて行った。彼はそこで法悦状態に入り、その中で〈彼女〉の言葉を聴いた。「行って学ぶがよい。あの僧がここに来たのは、お前に教えるためなのだよ。」

(「ラーマ・クリシュナの生涯」(上巻 P 300~301))

これが、ニルヴィカルパ・サマーディの経験です。

バカヴァット・ギター6章 19節に、1つの性質のことが書いてあります。

ヤター ティーボー ニヴァータ・ストー ネーンガター ソーバマー スムリター  
Yathā dīpō nivāta-stho n' eṅgate sopamā smṛtā /  
ヨーギノー ヤタ・チッタツシャ ユンジャトー ヨーガム アートマナハ  
Yogino yata-cittasya yuñjato yogam ātmanaḥ // 6-19

風のない所においた<sup>ともしび</sup>燈火が、決して揺らぐことのないように、  
心を統一させたヨーギーの瞑想も、<sup>アートマン</sup>真我に安定して微動だにしない。

この節からニディッディヤーサナの時の求道者のイメージができます。とても美しいイメージです。はっきりわかります。

ある部屋の中に風がまったく吹いておらず、その部屋のロウソクの炎が動かない。ブラフマンを瞑想するときの心のイメージが、そのようです。

心がシャマ、ダマなどで、とても純粹になり、心と体のコントロールをして、執着と欲望のない心、また、ずっと集中できるというような心でないと、ニディッディヤーサナはできません。

今回はニディッディヤーサナについて、面白いイメージがあります。その説明をします。

#### 4月24日「ニディッディヤーサナと2つのサマーディのイメージ」

ニディッディヤーサナの時、心は「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」の状態です。ヴリッティ（心の波）は、他のことは考えないで、ブラフマンのことだけ考えている、ブラフマンのことだけで波が現れる状態です。

ニディッディヤーサナは、ブラフマンについてヴリッティすること。それが「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」です。この状態に、形はありませんが、イメージできるように話しています。

しかし、私たちの心の中には、感覚や体で、別の状態、別の姿があります。

「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」は、今話したように、心の状態の1つの姿です。また別の姿もあります。

ニディッディヤーサナの時、お腹が空いているとか、暑い、寒い、痛いなどの種類の意識は何も出ません。体や体意識についてその状態です。全部の体意識がなくなります。

感覚意識とは、目、耳、鼻、舌、皮膚ですが、それについては、瞑想の時、目を閉じます。その時、目の感覚は動きません。しかし他の感覚はとても強くなります。少し音がするだけですぐ心はその方向に向きます。耳の感覚は、鳥の鳴き声、外のアナウンス、動物の鳴き声、室内のエアコンの音などの方向に、瞑想の対象のことを忘れて向かいます。その時、耳の感覚は強くなっています。

また、祭壇から漂ってくる、お香の香り、花の香りで、意識が突然そちらに向かいます。皮膚感覚も同じです。一匹の蚊が皮膚に針をさすと、すぐに気がそちらに向きます。

目を閉じているからといって、瞑想が深くなるわけではありません。瞑想の時に感覚がどれくらい邪魔になるか、原因がいろいろあるか、が分かります。集中して瞑想していますが、突然そのような問題が出てきます。

そのためには、体の感覚を全部コントロールしなくてははいけません。そうすると、体の意識も感覚の意識もなくなり、鳥が鳴いても、お香の香りがしても、蚊が刺しても、暑さ、寒さも関係なくなります。

## ニディッディヤーサナのイメージの事例

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の若い時の話で、ある時、ラトゥ（スワーミー・アドブターナ）が、シュリー・ラーマクリシュナの部屋の近い場所で瞑想していました。その時、ナレン（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）が、ラトゥがどれくらい深く瞑想しているか確認したくて、アルミニウムのお皿をスティックで「タンタンタン」と叩き、音を鳴らしました。その様子を、シュリー・ラーマクリシュナが見ていて、ナレンに注意をしました。「どうして瞑想の邪魔をするのですか。瞑想しているのに、邪魔をしてはいけません」と。

するとナレンは、「邪魔になりません。ラトゥはとても深く瞑想していますから、私が音をたてても意識が全然ありません。」と答えました。この例えは音に関する話です。

次の例えです。ある時、ナレンと、ギリッシュ・チャンドラ・ゴシュ<sup>3)</sup>が、一緒にドッキネッショルのパンチャヴァティの木の下で、並んで瞑想していました。ギリッシュは少しの時間瞑想した後、蚊が刺してきたので、「瞑想が難しい。できない。」と言い、ナレンの様子を見ると、体に蚊が、まるで毛布をかぶったようにたくさんとまっていたのですが、ナレンはまったく気がつかない様子で瞑想していました。ギリッシュはそれを見て、「ナレンだけがそこで瞑想できる。私には無理だ。」と言って、瞑想をやめてそこから逃げ出しました。その間ナレンは、ずっと動かないで集中して瞑想していました。

このような状態は、想像することすら難しいです。私たちは、蚊が1匹でも刺したら、蚊取り線香をつけて瞑想します。これが皮膚感覚の例えです。

次の話。シュリー・ラーマクリシュナが瞑想している時に、蛇がシュリー・ラーマクリシュナの体の上を這っていました。瞑想している人を蛇は人間と思っていませんし、瞑想している人も蛇に気がついていません。これがニディッディヤーサナの例えです。

頭の上に鳥が止まっても、鳥は人間の頭だとわかりません。人間も鳥が止まっている事に気がつきません。鳥は、人間の頭の毛の中で餌をさがしています。このような状態がニディッディヤーサナだと分かると思います。

最初心は、「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」の状態、次に体意識もなく、感覚意識もなくなります。

自分の内側に入って扉を閉める。心の扉、感覚の扉、体の扉をすべて閉めて中に入り、ブラフマンのことだけを考えます。そのようなイメージがニディッディヤーサナです。

今は、言葉だけで勉強しているので、実際の経験がないと勿体ないです。シュリー・ラーマクリシュナは言っています。「神様について勉強をしてイメージするのと、本当の神様のイメージは大きく違います」。

ラージャ・ヨーガの瞑想の時、背筋をまっすぐにして、体を動かさないようにして、目を閉じたイメージで瞑想します。そして、ダーラナからディヤーナに集中が移行していきます。

しかし、ニディッディヤーサナでは、目を閉じて、目を開けても両方で瞑想ができます。ブラフマンの意識がずっと続きますから、目を開けても、閉じても続きます。ヴェーダーンタとラージャ・ヨーガの違いです。

ヴェーダーンタの瞑想は、目を閉じてブラフマンの精妙な姿を瞑想します。そして、目を開けてブラ

フマンの現れであるいろんなものを見て、ブラフマンを思い出します。両方がブラフマンです。1つは粗大な形、もう1つはブラフマンの精妙な形です。

そして、「ネーティ、ネーティ、ネーティ…」(これでもない、これでもない)を意識して、目を閉じてブラフマンの精妙な形を瞑想します。また、「イーティ、イーティ、イーティ…」(これもブラフマン、それもブラフマン)と目を開けて、ブラフマンの粗大な現れを瞑想します。

バガヴァッド・ギーター4章24節は、協会では食事の時祈ります。

ブラフマールパナン ブラフマ ハヴィル ブラフマ-グナウ ブラフマナー フタム  
Brahm' arpanam brahma havir brahm' agnau brahmanā hutam /  
ブラフマイヴァ テーナ ガンタッヴィヤン ブラフマ・カルマ・サマーディナー  
Brahm' aiva tena gantavyam brahma-karma-samādhinā // 4-24

供養者としての大実在(ブラフマン)が、供物としてのブラフマンを、火としてのブラフマンの中に注ぎ入れる。こうした意識をもって供養する人は、必ずやブラフマンと一体となる。

食事もブラフマン、箸もブラフマン、口もブラフマン…その時、目を開けていろいろ見えています。目を閉じてのニディッディヤーサナが「ネーティ」、目を開けても「イーティ」、というブラフマンのヴリッティが続きます。目を開けてもそのようにしないと、ブラフマンのヴリッティが消えてしまいます。消えたら本当のニディッディヤーサナは完璧にはなりません。朝起きてから、寝るまでずっと心は「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」です。

目を開けていても、目を閉じていても、ニディッディヤーサナです。

もし、目を閉じて別のことを考えていたなら、これは「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」ではありません。目を開けていても、閉じていても、すべての中にブラフマンがいると、「ブラフマ アーカーラ ヴリッティ」が続いています。そこには、何のギャップもブレイクもありません。

ラージャ・ヨーガの瞑想では、目を閉じて、サヴィージャ・サマーディ、ニルヴィージャ・サマーディが起こります。しかし、ウパニシャドでは、目を開けてもブラフマンを突然悟ることができます。それは、目を開けていても、ブラフマンのヴリッティが続いているからです。ポイントは、ブラフマンのヴリッティが、続いているか、いないか、です。

瞑想の意味は、集中して霊的なことを考える。ブラフマンのことを集中して考える。神様のことを集中して考えることです。

それは、目を閉じたらできて、目を開けたらできない、ということではありません。認識したもの、すべてがブラフマンです。その状態が続くと、最終的にサマーディに入ります。

## サマーディの定義とイメージ

今まで、ニディッディヤーサナの状態とは何かを、心の状態、体の状態、感覚の状態の説明してきました。それができたら、次は samādi (サマーディ) です。

サマ アディヤテ イティ  
samah adhiyate iti の意味は何でしょう。「サマ」の意味は2つあります。1つは「集中して深く瞑想する」という意味ですが、これは、ニディッディヤーサナの意味と同じです。もう1つが、「2つものを合一する」、または「2つものが合一して1つになる」、これが特別な意味です。2つ、3つものが合一して1つになることです。ヨーガの意味と同じです。

私たちは、3つの意識があります。1つは、自分の存在の意識。2つ目は、宇宙の存在の意識。3つ目は、ブラフマンの意識です。

自分の存在の意識には、アートマン、体、感覚、心、知性、全部入っています。

宇宙の存在の意識には、周囲、環境、太陽、月、星、山、海、土地、全部入っています。

その2つの意識が、ブラフマンの意識と1つになります。それがサマーディです。

2つのコップをイメージしてください。1つのコップの中にはきれいな水、もう1つのコップには、100%のリンゴジュースが入っています。それを混ぜると、100%の水でもないし、100%のリンゴジュースでもありません。

1つのコップに牛乳が入っていて、もう一方にも牛乳が入っています。それを混ぜても100%牛乳です。

最初の場合、「私」「宇宙」「ブラフマン」が別々です。私たちは今、このように、バラバラで別の状態のものと考えています。

しかし、すべてのものの本性はブラフマンですから、私の本性もブラフマン、宇宙の本性もブラフマン、ブラフマンはブラフマン。すべてを合一すればブラフマンになります。

本当に別のものなら、合一できませんが、本当は別のものではありません。名前と形だけが一時的なもので、それを取り除くと本性は一緒です。

金でできた、耳飾り、鼻飾り、ネックレス…名前と形が違いますが、溶かすと全部金になります。すべての本性は金です。

サマーディの時、自分の存在、宇宙の存在、ブラフマンの存在が、ブラフマンの存在だけになります。これがサマーディです。

### サヴィカルパ・サマーディとニルヴィカルパ・サマーディ

サマーディには2つの状態があります。

サヴィカルパ (savikalpa) ・サマーディと、ニルヴィカルパ (nirvikalpa) ・サマーディです。

パタンジャリ・ヨーガスートラでは、サヴィージャ (savija) ・サマーディ、ニルヴィージャ (nirvija) ・サマーディがあります。

ヴィカルパ (vikalpa) とは「違い」という意味です。その存在とある存在の状態が違う、という意味が、サヴィカルパ (savikalpa) です。そのような別々の状態がなくなったら、ニルヴィカルパ (nirvikalpa) の状態になります。

人間と人間を比べると、女性、男性、若い人、年取った人、重さ、高さ、言葉などの違いがたくさんあります。動物と動物も違います。植物も全部違います。人間と動物も違います。私たちは、いつもその「違う、違う」という意識が出ています。

その違いが、ニルヴィカルパ・サマーディの状態に入ると、すべてなくなります。そして、1つの存在、ブラフマンの意識になります。

サヴィカルパ・サマーディの状態は、違いの数が少しになります。それは、私意識とブラフマンの意識です。



サマーディの状態、ブラフマンの近くに行き、ブラフマンの意識もあります。宇宙の意識はなくなっていますが、私意識はすこし続いています。ブラフマンの意識がいっぱいですが、私意識も少しだけ続いています。それがサヴィカルパ・サマーディの状態です。

ニルヴィカルパ・サマーディでは、自分意識は100%なくなります。そして、ブラフマンの意識だけが続きます。

サマーディについて理解できたでしょうか。しかし、言葉だけの理解です。そのことをいつも覚えておいてください。私たちは、いつも言葉だけを勉強しています。それでは充分ではありません。

先ほど話した2つのものが1つになるイメージとして、牛乳に牛乳をあわせると100%牛乳です。これがニルヴィカルパ・サマーディのイメージです。

また、ガンガー、ブラマプトラ、ナルマダー、カーヴィリ（これらはすべてインドの川）、多摩川、江戸川、など、すべての川の水は海に入ります。すると別々の川の名前がなくなり、1つの海の水になります。

また、塩で作った人形が、海の深さを測ろうとして海に入ります。すると人形は溶けて海と1つになります。

次に、サヴィカルパ・サマーディとニルヴィカルパ・サマーディのイメージとして、土でできたポットを海の中に入れます。するとポットの中も海の水、外も右も左も、すべて海の水です。しかしポットは海の中に存在しています。それがサヴィカルパのイメージです。

そして、そのポットも段々と形がなくなって、最後には溶けてなくなります。ポットの自分意識がなくなります。それがニルヴィカルパ・サマーディのイメージです。

3つの状態、「トリプティの存在」がなくなった状態です。自分の意識、宇宙の意識、ブラフマンの意識が1つになります。

また、ラージャ・ヨーガでは、ディヤーナは「瞑想」、デーヤは「パラマアートマン」、ディヤータは「瞑想する人」、瞑想、瞑想の対象、瞑想する人、これが1つになります。

同じように、ギャーナ・ヨーガはヴェーダーンタで、ギャーナ「ブラフマンの知識」、ギェーヤ「ブラフマン」、ギャータ「ブラフマンの知識を得たい人、ブラフマンを悟りたい人」この3つが1つになり、ブラフマンになります。

ニディッティヤーサナの時も、その別々の存在も続けています。ニルヴィカルパ・サマーディの時、全部が1つになります。それは、ギェーヤ、ブラフマンになります。

今回は、サマーディの状態に入った経験はどのようなものか等いろいろ、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの経験、シュリー・ラーマクリシュナの経験、ヴィヴェーカ・チューダーマニから引用してサマーディに入ってどんな状態が出るのか？それからサマーディの結果は何か？を話します。

今日の話でわからないことがあったら質問をしてください。

Q：ニディッティヤーサナは真理しか考えてはいけないという話でしたが、私の神様は考えないとい

うことは、普段私達がやっている自分のイシュタのジャパなどどのように考えたらよいでしょうか？

A：今は、ヴェーダーンタの考えで、ブラフマン(真理のこと)をイメージしてください。そうしないと混乱します。形がある神様も、最終的には一緒ですけれども、ヴェーダーンタの瞑想は、いつもアートマンとブラフマンです。その時、自分の決めた神様がいますが、それをイメージしないでブラフマンをイメージしてください。形ある神様とブラフマンの瞑想をどの様にするのかは本当は矛盾してはいません。

ギャーナ・ヨーガの瞑想の時に、イシュタの神様（例えばシュリー・ラーマクリシュナ）を使ってどのようにするのかですが、シュリー・ラーマクリシュナの形を瞑想すれば、それは、バクティ・ヨーガです。しかし、シュリー・ラーマクリシュナには別の形があります。それがブラフマンです。

ギャーナ・ヨーガの瞑想の時、シュリー・ラーマクリシュナの別の姿の本性を瞑想してください。そうすればできます。

シュリー・ラーマクリシュナの名前と形を考えて瞑想したいなら、それはギャーナ・ヨーガの瞑想にはなりません。それはバクティ・ヨーガの瞑想になります。ですが、同じ神様の別の姿は、すべてブラフマンです。

1つは名前と形のある現れた姿、もう1つは、性質のない現れていない姿“純粹意識の姿”です。その感じで瞑想するとギャーナ・ヨーガの瞑想ができます。

Q：それは、午前中がギャーナ・ヨーガで、夕方はバクティ・ヨーガという形でやってもいいのでしょうか？

A：できますけれども、最初から決めた方が良いです。

最初はバクティ・ヨーガの瞑想が完璧にできたら、その後はギャーナ・ヨーガの瞑想にトライする方が実践的でいいです。

なぜなら最初から、シュリー・ラーマクリシュナは、形がなく純粋な意識ですけれども集中が難しいです。最初は気持ちでギャーナ・ヨーガの瞑想で、形と名前がない、シュリー・ラーマクリシュナの本性を瞑想したいというのは良いですけれども、例えば、バクティ・ヨーガを1時間、ギャーナ・ヨーガを1時間、とはしない方が良い。最初はバクティ・ヨーガで、そして進んだ後にトライした方がいいです。もちろん、ある人は体意識があまりなく、瞑想も集中してよくできる、そのようなアドバンスでできる人は、形がない純粋な意識だけを瞑想しても良いですが、そのようにできる人はとても少ないです。これをやりたくても、本当にそれができる求道者はとても少ないです。形がない純粋な意識のそのイメージがあまりできません。純粋な意識を瞑想して、目を閉じて、暗さ、ダークネスだけ出ます。そして絶対進むことができません。殆どどの求道者がそうですが例外もあります。

注1) 「ラーマクリシュナの福音 (第二版)」 P106 の「シャンカラの6連詩」をご参照ください。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。また、2022年9月のサマリーではこの詩について、一連ずつの詳しい解説があります。

注2) シュリー・ラーマクリシュナに出家のイニシエーションを受けたサンニャーシー、トーター・プリーのこと。

注3) インドの偉大な劇作家、演出家、俳優。シュリー・ラーマクリシュナの信者としても有名。