

【私たちの質問に応じて、一元論に至るプロセスを以下のように講義してくださいました】

ヴェーダーンタ哲学 By シュリ・カティキアン師

3つのグナと進化

一元論(アドヴァイタ・ヴェーダーンタ)は、大学院のドクターコースのような哲学です。まずはもっと基礎的なレベルから整理してゆきましょう。

【補足: 私たちは相対的な世界で育っているために、すべての物事を相対的に、つまり二元論で理解します。そのために、すべてが一つである、とみなす一元論は理解しにくいのです。】

3つのグナ(性質)とは、何でしょう？

はじめに、グナというものを理解する必要があります。
この世には3つのグナ(性質・状態)があります。
その理解のために、進化の順序をみていきましょう。

3つのグナ	性質
サットヴァ	純粹・知識・幸せ・神
ラジャス	活動・動き・エゴ
タマス	無気力・怠惰・暗黒

ヨガ的には、私たちは鉱物・植物・動物と進化してきて、今は人間のステージにあります。しかしこれが最後のステージではありません。さらにこの先があります。今、私たち人間は自分を意識できますが、先のステージに進むと自分だけではなく宇宙をも意識できます。

ヨガの考え方では、鉱物の中にも命・意識はありますが、石(鉱物)の中での命・意識は眠っていて機能していません。私たちが眠っている時には意識はタマスに覆われているので動かず、自分自身についても周りの状況についても気付きません。石の中の意識は、ちょうど私たちが眠っている時のように、自分が誰であるかも知らず、どこにいるかもわからずに、ただ存在しています。

進化のプロセスで、そこに少しずつラジャスが入ってきました。植物に進化すると、プラナーが入ってくるので呼吸をして、動きが出ます。つまり成長してゆきます。動物に進化するとラジャスが増えて、動き回るようになります。動物の体はタマスでできていますが、ラジャスがあるために動くことができます。

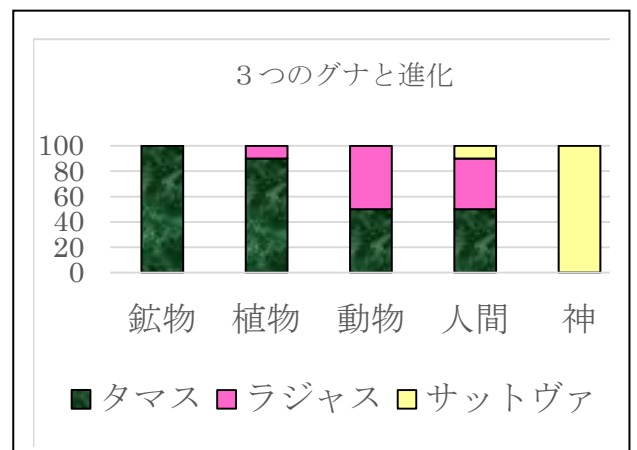
植物にはマインドがありませんが、動物になると、マインドを持つようになります。マインドで感覚器官を操ります。動物のマインドは本能で働きますが、私たち人間のマインドは本能のみならず、知性でも働きます。これが動物と人間との違いです。私たち人間は正しいかどうかの判断をすることができます。人間に進化する時にタマスとラジャスに加えて、少しのサットヴァが入ってきたからです。

サットヴァは、真理・神聖を反射して顕します。この少しのサットヴァをアハンカーラ(自我意識)と言い、それがああるために人間は自分自身を認識できます。サットヴァとは純粹性・透明性・幸せを意味し、人間だけが幸せという概念を持っています。

幸せになりたいと思うのは、少しのサットヴァがあるから(神が自我意識に映し出されるから)ですが、タマスやラジャスが多くのために、なかなか幸せになれません。

しかし、私たちはヨガの修行を通してサットヴァな性質を増やすことができ、サットヴァが増えれば増えるほど幸せを感じます。

人間の体はタマスな五大元素からできているため、たぶん私たちは50%程がタマスです。呼吸や感覚器官があるので40~45%程がラジャスだとすると、サットヴァは1~5%だけな



ので、たまにしか幸せを感じないのです。神とは100%サットヴァな状態です。幸せ100%とも言えます。
3つのグナとはそれぞれが独立したものではなく、同じものの状態が変わることです。つまり、サットヴァが増えれば、ラジャスやタマスが減ります。

冬、氷は動かずタマスです。夏が近づくに従って溶けて水になり流れ、動きます。これがラジャスです。氷(固体)も水(液体)も本質は同じですが、条件が変わることで変化します。さらに太陽の熱で水が蒸気になり、上にあがって雲になります。氷が水、水蒸気と変化するように、本質が同じなのに条件が変わっていくことで変化します。

このように、タマスをラジャスに、さらに100%サットヴァにまで変容させていくことをヨガと呼びます。

パタンジャリは、そのために8つのプロセス(八支則)でヨガを学んでゆくことを勧めています

この進化は物質的な進化で、目に見える進化です。鉱物～植物～人間への進化は目に見えるので見間違ふことはありません。人間から先の進化は物質的レベルではなく、内側の意識のレベルで起こります。目に見えないレベルの進化なので、見ただけでは誰がどのレベルにいるのかはわかりません。

誰もが幸せを願っていて、皆それぞれ違った方法で、それを得ようとしています。これは人によって3つのグナの比率が違うからです。タマスが多くあると、間違ふ方法をとります。人を苦しめたり、害をあたえて喜びを感じる人には多くのタマスがあります。悪魔と呼ばれる者は人間界より下の世界にいます。【補足: 人間の世界(ローカ)の下に7つ、上に6つの世界(ローカ)があるとみなします。】

私たちは何回も生まれ変わりながら体験を積むことで成長し、少しずつ進化して、上のレベルに行きます。【ナーラダ聖仙に諭され、盗賊から聖者となりラーマヤーナを編纂したとされるヴァールミーキーの例もあります】普通の人には、目には目をと返しをしますが、進化した人は相手がどうあろうと良い人であり続けます。聖者と呼ばれる人は自分を苦しめた人でさえも助けます。【補足: Be Good Do Good】

喜び(pleasure) = 感覚器官と対象物との接触と、真の幸せ(happiness)は同じではない

動物は空腹のときにだけに食べますが、人間はお腹が減ってなくても自分の好物があれば食べます。動物はある時期に限って子孫を残すためだけに交尾をしますが、人間はいつでも性交をします。これは感覚器官が対象物に接触したときに起こる感覚器官の喜び(pleasure)のためです。感覚器官の喜びを幸せと勘違いして、繰り返し求めますが、それは真の幸せとは全く違うものです。つまり、幸せは何かの対象物に依存するものではないのです。

自分の外側(対象物)に幸せを求めても、真の幸せはありません。知的な好奇心を満足させることも、外部に依存することです。知性を満足させることもエゴイズムに繋がり、真の幸せとは逆のものです。エゴは私たちを神様から遠ざけるもので、求道者はその落とし穴に注意しなければなりません。バガヴァッド・ギーターにも知識は謙虚さと共にあるようにという忠告があります。知性の鞆は最後の鞆ではなく、至福の鞆へ向かうにはそれも超えてゆかねばなりません。

幸せの秘密

ウパニシャッドのマントラが教えています。『体の中心に罪のない蓮の花のようなハートがあります。幸せになりたいのならその中に入りなさい。そこには穢れや悲しみのない純粋な幸せだけがあります。』

オーム ダットラム ヴィパーバム パラメシュマー ホータム ヤット プンダレーカム プラマッディヤ サムスタム
Om Dahram Vipapam Paramesma bhootam Yat puundareekam Puramadhya Samstham

タッタラ アピ ダアラム ガガナム ヴィシヨー カス タスミン ヤダントス タドゥ パシ トゥーヴァム
Tattraapi Dahram Gagaram Visokastasmin Yadantas Tadupaasi Tavyam

私たちは多くの体験をしています、それは3つの体験のいずれかです。

- ① **目覚めている時の体験**(感覚器官を通して自分と対象物を感じている)
- ② **夢を見ている時の体験**(感覚器官からは離れているが、マインドが自分と対象物を作り出している)
- ③ **熟睡している時の体験**(時空を超えた幸せの中にいる)

ウパニシャッドに従って、毎日の体験を注意深く分析します。

この分析がきちんとでき、理解できれば、自分の中に純粋なハート、幸せがあることが分かります。

目覚めている時は、見たり聞いたり触ったり、五感を使って対象物を感じています。この時、対象物は喜びや苦しみをもたらします。この時には、マインドは対象物のところに行っています。意識は眉間のアジナ・チャクラにあり、時間と空間の制限の中であって、自分が今どこにいて何をしているかをわかっています。

次に**夢を見ている時は**、意識は五感から離れたマインドの中に閉じこもります。

五感から離れているために、対象物からも、自分の身体からも離れ、どこにいるのかもわかっていません。起きている時と同様に夢を見ている時も、恐れや喜びを感じます。この時マインドは二つに分かれ、一つは夢(対象物)を作り、もう一つは夢を見えています。対象物である夢を作っているマインドもそれを見ているマインドも同じものです。この時、意識は喉(ヴィシュッダ・チャクラ)に宿っています。

では**深い眠りにある時は**どうでしょう。この時は、時間と空間から解放され、自分がどこにいるかも、何時間寝たかもわかりません。神の世界であって、体や時間や空間などの一切の制限もなく、ただ幸せだけがあります。この時、意識は胸(アナハタ・チャクラ)に宿り、罪や穢れはありません。

幸せの秘密はここに 있습니다。

目覚めている時や夢を見ている時は、対象物に喜びを求め、何らかの穢れや罪を犯します。この喜びは蜃気楼のようなもので、本当の幸せではありません。

深い眠りにある時は、私たちはハートの神の世界: 幸せの中にあり、何時間でも決して飽きることはありません。ただ一つの問題は、意識がそれに気付いていないことです。眠っている間はタマスに覆われているからなのです。

しかし、瞑想によって、意識的にハートの中のこの幸せに存在することができます。

無意識的にハートに存在するのが眠りであって、意識的にハートにとどまるのが瞑想です。

(注意: ハートと呼ぶのは物理的な体のハート: 心臓のことではありません)

アドヴァイタ(一元論)の理解

3つのグナを超えて、神(ブラフマン)を理解します。意識の3つの状態を超えた4つ目の状態です。

アドヴァイタ(一元論・梵我一如)とは宇宙の根本原理であるブラフマン(梵)と個人の本体であるアートマン(我)が同一不二であることを指します。

意識の状態		身体		制限
ジ-ヴァ	1. 目覚めている時 アジナ・チャクラ	3 つ の 身 体	肉体	体・時・空の制限を受ける
	2. 夢を見ている時 ヴィシュッダ・チャクラ		メンタル体 (アストラル体)	体・時・空の制限を受けない 無意識層の影響が残る
	3. 深い眠りの時 アナハタ・チャクラ		コーザル体	タマスのヴェール (認識できない)

アートマン	4. 超意識・瞑想状態 (梵我一如)	どの体にも依存 しない	一切の制限から解放
-------	-----------------------	----------------	-----------

意識と3つの身体

目覚めている状態では、意識(体を道具として使っている力、気づき、ジーヴァ・アートマンとも言う)は肉体にあるので呼びかけると答えます。意識が肉体にある時には時間と空間という制限があります。

夢を見ている状態では、意識が内側に引きこもって肉体から離れ、メンタル体(アストラル体)に入るため物理的な肉体は機能しません。(つまり呼びかけても身体から離れているので、反応しません)アストラル体にいる時は、時空の制限を受けないので、時空を超えてどこにでも行けます。

深い眠りの状態では、意識はアストラル体から離れ、コーザル体に入っています。

意識は一つですが、3つの身体のどれかの身体を出たり入ったりしています。身体を出入りしていますが、自分を身体だとは思っていません。私たちが、赤い車、白い車、黒い車、の3台の車を持っていて、それらを使い分けしているようなもので、それぞれの車に乗る時に自分を車だとは思わないし、同時に2台の車には乗れません。通常、意識はまずコーザル体に来て、それからアストラル体、肉体に來ます。

4つ目の状態(超意識状態)

上の3つの状態のどれでもなく意識のみが単独に存在する状態があります。深い眠りの状態では神とともに存在しているのに、タマスの厚いヴェールに覆われているためにそれを認識することができません。意識は瞑想状態ではコーザル体にあり(だから身体を感じない)、さらに深い瞑想状態ではコーザル体をも超えて意識だけになります。

つまり、意識が3つの身体から離れて、意識だけで存在することで、自分が意識そのものであることがわかります。この時、意識は“I am”の状態、“私とブラフマンは一つの意識”、“宇宙そのもの”です。**【補足:トウーリアと呼ばれる状態です。】**つまり、『この世界が存在していない』こともわかるのです。**【補足:マーヤー】**

しかし、準備が十分にできていないと、瞑想をしてもすぐにそのような状態にはなりません。高層ビルの土台をしっかり作るように、地下深く土台を作り(ヤマ・ニヤマの実践)、準備が整えば(社交的な活動を避け、マントラを唱え、タマスやラジャスをサットヴァに変えてゆくと)、瞑想は向こうからやってきます。(就寝時に次々と準備をしてから眠りに入るように、きちんと準備をしたら自然に瞑想が訪れてくるように、です。)

マントラのパワー

マントラはサットヴァそのもので、宇宙のパワーの凝縮です。マントラの強力なサットヴァなパワーが電気のスイッチを入れるように働き、タマス、ラジャスがサットヴァに変わり、私たちの普段は神につながっていないマインドを神につなげることができます。マントラによって心が浄化されるからです。どんな人にもまずはジャパが必要です。ジャパをすることで集中がしばらく続き、ジャパを繰り返すことによって強い集中を得られるようになります。ジャパによって、やがて瞑想がやってきます。

このように、マインドは私たちに問題を作り出したり、また素晴らしいところにも連れて行ってくれます。マインドは感受性が高いので、マインドを騒がせるような活動を避ける生活をする 것도集中、瞑想のために大切です。

スベーチヤ: 神様からの贈り物

【補足: スベーチヤ: 輪廻を越えていくために必要な切望: 『ヨーガ・ヴァシスタ』による『知識の7段階』の1番目】

人生は神様からの贈り物です。すべての魂は、鉱物→植物→動物→人間と進化してきました。人間に進化して初めて、神について考えられるように、少しだけですがサットヴァを与えられました。サットヴァがあるので人間だけが神について考える能力があります。

(ヴェーダーンタ哲学を大成した) シャンカラチャリヤ師が説く3つの手に入れるのが難しいこと。神の恩寵とは、

- ① 人間として生まれること。
- ② 神(真実)を求める強い望みを持つこと
(人間としての苦しみから自由になる望みを持つこと: スベーチヤ: ムムクシュトワ)。
- ③ グルを得ること(偉大な聖者の保護を受けること)

人間はサットヴァがあるおかげで、皆が幸せを求めます。しかし、最初は幸せと間違えて喜びを求めます。サットヴァ=幸せ=神、幸せこそが神です。本気で幸せになりたければ、サットヴァを増やしていくことです。

まず、アーサナやプラーナヤマを毎日規則正しく実行して、タマスをラジャスに変えていきます。そうでないと、体内のエネルギーが偏ったり、固まったりするので、エネルギーが体の隅々までバランスよく流れるようにします。そして、マントラやジャパを行い、サットサンガに参加すること、人に奉仕することで、ラジャスをサットヴァに変えてゆきます。すると、最後に瞑想がやってきてサットヴァを完全なものにします。

お釈迦様は、『悟るまではこの菩提樹のもとから動かない』と言われて瞑想を続けました。

私たちにとって肝心なことは、規則的にやり続けると決意することです。(毎日のルーティンを決めて行うこと) シヴァナンダ師は、物事を規則的にやり続けることこそが成功の秘訣と仰っていました。

人間として生まれる幸運を得たうえに、本当に解放されたいと切望したときに、守り導いてくれる本当のグルが現れます。これらが神様からの恩寵です。

マヌ法典には、こう書かれています

私たちは、物質的なレベルでは何も持たずに、裸でひとりで生まれ、何も持たずにひとりで死んでゆきます。しかし、深いレベルでは、私たちは何かを持って生まれてきて、死ぬ時も何かを持っていきます。アストラル体のサトル(霊性)のレベルでは、すべての体験(良いことや悪いこと、楽しいことや悲しいこと)を種の形で持ってゆきます。次の世では、その種から芽が出て、育ち、花が咲きます。すべては自分の前世からの持ち越しですから、妬んだり羨んだりしてもそれを他の人のせいにはできません。自分だけが自分のカルマを消化できます。すべての体験を次の世に持って行って、来世でそれを消化し、更に体験を加えてゆきます。

ですから、今世の良い行いが来世での幸せを約束します。

ダルマ: 善: righteousness

私たちには、常に持ち続けているものがあります。それはダルマ(宇宙の法則と秩序)、即ち神です。神だけは常に私たちとともにあります。ダルマとは、すべてを支え、維持するもの、宇宙を支える法則です。行いの結果を必ず受けるカルマの法則もダルマの一部です。

ダルマ(宇宙の法則)の中で最も高いものがアヒムサーです。傷つけないだけでなく、積極的に全てを愛することですから最初に来ます。すべての存在に神が宿り、すべての存在が神そのものです。アヒムサーの実践がすべ

てです。すべての存在に神を見、神を愛し、名前のあるものもないものをも助け、神であることを忘れずに愛します。アシュラムのシヴァナンダ記念碑には、このことが『ユニバーサル・プレイヤー』として記されています。

【補足: 普遍の祈りの日本語訳はこちらをご覧ください <http://shantiyogaclub.com/sivanandapiller.pdf>】

3つのグナも同じように、神の顕れです。水が液体の時も、氷の時も、水蒸気の時も、水であるように、すべては神の顕れです。

数式を解くためにX(エックス)を用いるように、Xが何かわからないときにはXが必要ですが、何であるかを知った後はXはいりません。マーマーはXです。グナも神を知るためには必要ですが、神を知った後には、それもいりません。

さらなる進化のためには

アーサナ・プラーナヤマ・ジャパ・瞑想を日常的に続けてゆくことで、神(幸せ)に近づいていけます。スピリチュアルな日記をつけていると、自分の成長がわかります。

①決心すること、②自分のプログラムを立てること、③精神日記をつけること、この3つを続けなさい。

グルデブの言葉は単なる理論ではなく、実践のみです。その通りに行えば、光明は一瞬でやってきます。どこにいようと、グルデブがすぐ助けに来てくださいます。

今回、皆さんからスパーチャとは？という質問がありましたが、それは『知識の7段階』の初めの段階のことで、最終に達すると太陽を見た時のようにすべてが光だけになります。

オームカーラム ビンド サムユッタム ニツヤム デイヤヤンテ ヨギー ナハ
Omkaram bindu samyuktam Nityam dhyayanti yoginah

カマダム モークシャダム チャイバ オーム カラーヤ ナモ ナマ ハ
Kaamadam moksadam caiva om karaya namo namah

『ヨーギーは聖音オームの種子なる音節に常に瞑想します。

私たちが欲望から解放し、真の自由へと導いてくれるオームのヴァイブレーションに真摯に礼拝をします。』

Om karam = オームのヴァイブレーション

オームカーラ: プラナヴァ(原初音)は宇宙創造のヴァイブレーションです。すべての生類は種子(ビンドゥ)として顕現するこのマントラから生まれます。

