

人生の四苦八苦を超越し、真の自己に目覚める靈性の探求と実践

靈性修行入門

はじめに

人は人生で様々な苦しみに出会います。それは人間関係から生まれる悩みであったり、他人との比較から生まれる劣等感であったり、自分にはないものを持つ人への嫉妬であったり、自分の人生が思い通りにならない葛藤などです。また、人は誰でも、歳を重ねれば病気に苦しみ、老いに苦しみます。さらに人は生きている限り、愛する人に先立たれる苦しみにも出会います。そして、人生の最後に私たちは、自らの死の苦しみを経験しなければなりません。これは人として生まれた者の根源苦であり、誰一人として逃れることはできません。

そうであるなら、この世は実に苦の世界だといえるでしょう。その洞察をせず、世俗的な喜びや一時的な快楽に気を紛らせたとしても、いずれ時がくれば悲嘆にくれるのは必定です。シャカ族の王子、シッダールタ（お釈迦様）は、望むままに欲しいものを手に入れ、意のままに快楽追及ができる境遇にありましたが、限りない欲望の追及は、永遠の不満足性と無上の苦しみ（ドゥッカ）に終わるだけだと知りました。そしてこの世は四苦八苦の世界だと諦観し、心は滅入り、深い闇に陥ってしまいました。

しかし、同じインドで連綿と伝わる古代の叡智、ヴェーダにはまったく違う世界観が伝わっているのです。それはこの世は、唯一者が自らの愛を体験するために創造した世界なのだと。また、生老病死は、体に起る変化にすぎず、真実の私は、生れることも、老いることも、病気になることも、死ぬこともないのだと・・・。

以下はその宇宙創造の物語です。

最初に時が始まる前、時間もなく空間もない状態のなかに「純粹意識」「存在」がありました。それは、「宇宙存在」「神」「それ」とも呼ばれています。ヴェーダ聖典では、サンスクリット語で至高者という意味の「プルシャ」と呼んでいます。それはまた「ブラフマン」「アートマン」「イーシュワラ」とも呼ばれます。この宇宙存在は「一」であり、「他」はありません。それは意識のない状態（アチェータナ）ではなく、意識のある状態（チェータナ）です。それはサット（絶対実在）です。それは他がない唯一

の存在です。それは目覚めています。それ自体によって輝いています。それはチット（純粹意識）です。それはアーナンダ（至福）であり、「命」「光」「愛」の資質を備えています。これらの資質は、通常私たちが理解している物質的世界の命や光や愛ではないことに注意してください。それは超越した存在・意識・至福すなわちサット・チット・アーナンダなのです。

それから、明らかな原因もなく、至高者は創造したい、「多」となりたいという最初の衝動をもちます。「エーコーハムバフッシャーム（私は一なるものである。私は多になりたい）「それ」は存在を証明したいと欲し、愛したいと欲しました。楽しみたい、戯れたい、喜びを感じたいと欲しました。「それ」はもう純粹な主体もしくは意識のままにしていることはできなくなり、愛する対象を創造しなければならなくなりました。愛する対象がなくては愛することが叶わないからです。光はその対をなす闇がなければ、光であることが分かりません。一なるものだけで、共に戯れる者がいなければ、喜びを感じることもありません。こうして「創造」が始まりました。

至高者が自らに課さなければならなかった最初の条件は「知らないこと」すなわち無明でした。宇宙存在は、自らを忘れるという最初の犠牲を自らに課さなければなりませんでした。しかし、そのことは、自身を失うことを意味するものではありませんでした。「それ」はそれ以前にも完全であり、それ以降もまた完全でした。「それ」はあらゆるものに浸透するため、永久に完全で、創造物の中に内在するようになったのです。それは超越するとともに内在するのです。創造に関わる中で、創造者は己を忘れるという迷妄を許しました。そのため個別のアイデンティティが体験され、ここに、「作られた私」すなわち「自我意識」（アハムカーラ）が生じました。（サティヤサイエデュケア理論と実践より一部抜粋）

サイ ババもまた以下のように述べています。「私は自分を愛するために、私から私を分けたのです。愛しき者たちよ、あなた方は私自身なのです。」（1988.P131）多数の幻想の理由は唯一者が自らを愛するためだと、サイ ババは明言しています。愛することは二者—愛する者と愛される対象—を必要とします。もし私たちが唯一者であることに気づいているなら、愛する対象がないこととなります。したがって、個別の自己だという幻想がなければ唯一者は自らを愛することができないでしょう。私たちは唯一者なのですから、自分たちがお互いを愛することは、唯一者が自らを愛している

ことなのです。(心を浄化する方法より)

つまりこの世は、神が自らの愛を体験するために創造した世界であるとしているのです。では、なぜ私たちは人生の四苦八苦を味わわなければならないのでしょうか？

この答えを先ほどの宇宙創造の物語の中に見ることができます。それは、「宇宙存在は、自らを忘れるという最初の犠牲を自らに課さなければなりませんでした」の箇所です。ここから人生のすべての悲喜劇というドラマが始まったといえるでしょう。

私たちの生きるこの世界は、善と悪、美と醜、苦と楽、幸と不幸、是と非、人と神という二元性という幻想の中にあります。ですので、幸福を知るためには不幸が、楽を知るためには苦が、是を知るためには非を必要とします。同様に、神を体験するためには自分が神であることを忘れるという状態を必要としたのです。神と融合するためには神との分離感を必要とします。もちろん、それらは相対世界の幻想であって、実際に神との分離があるわけではありません。善悪、美醜、幸不幸、是非、神との分離という二元性はこの世の幻想に過ぎません。

しかし、一つの魂であったものが、多となることによってそこから分離、逸脱が始まり、その結果、人間は、自分は単なる肉体に過ぎないという幻想に捉えられ、その結果、肉体から生じる四苦八苦にも捉えられたのだといえるでしょう。つまり神との分離感は神を体験するために必要な幻想であると同時に、その分離感は、苦しみの原因にもなったといえるのではないのでしょうか？

神は私たち人間をロボットのような自由意志のない機械として創造したのではありません。私たちは間違いを犯すという自由を与えられながら、分離という苦しみを通して、自己を悟り神に還るというストーリーの内にいます。ですので、物質世界で本当の自己に気づくこと、すなわち、神に還ることは私たちの定めです。

神は自我意識に沈潜し、地上に留まり続けている私たちを救済するために、何度も何度も姿を変えてこの地上に降臨し、叡智を与え、生き方の手本を示し、励まし続けていらっしやいます。古来、ラーマやクリシュナ、ブッダやイエスなど多くの聖なる存在が人類を導くために救い主として顕れ、すべての宗教を通じて私たちを導いておられます。そして現在のカリュガ（暗黒の時代）にはシルディ サイ ババ、サティヤ

サイ ババが降臨され、次にプレマ サイ ババが降臨されるだろうといわれています。

いずれにせよ、私たちは、自らを自縄自縛している「私」という自我意識を克服し、本当の自分に還るために、霊性修行に取り組まなければなりません。しかし、何事にも時というものがあります。もしあなたが今、苦しみの中にあるのであれば、今がその時だといえます。なぜなら苦しみは、霊性探求の第一歩を踏み出すための神からの促しだといえるからです。

シャカ族の王子であったシッダールタも生老病死というこの世の「苦」に直面したからこそ修行を始めたのでした。そして、家族を捨て森に入り極限の苦行を行い、悟りに達しました。

しかし、サイ ババの説いている霊性修行は、そのような出家者の行う厳しいものではありません。会社勤めの人には働きながら、学生は学びながら、主婦は家事をこなしながら日常の暮らしの中で取り組めるものです。しかし、それは決して人生の片手間に行う気楽なものではありません。サイ ババの説く霊性修行とは、人生を通して取り組むものだといえるでしょう。ですので、霊性修行にはそれなりの決意が要ります。

修行は知識ではありません。どんなに本を読んでもそれは修行にはなりません。山頂に下界が見渡せる素晴らしく見晴らしのよい場所があるという情報に接しても、それだけでは下界を見渡せないのと同じです。その場所に着くためには実際に一步ずつ山道を登らなければならないのです。

神を知る喜び、神に還る喜びの体験は、この地上にあってこそ体験できるものです。霊性修行により、「私」という自我意識を克服し、真我に目覚めるとき、この人生でどんな苦しみがあったとしても、霧が晴れるようにすべてが消え去るでしょう。神意識を保ち、この世を生きる時、心は地上の天国を生きることになります。そして、多様性に満ちているこの世界がたった一つの神の顕れであることに気づくとき、その驚異に感嘆し、すべてが愛しくなるでしょう。

マーヤ（幻想）に沈潜して生きれば、この世は四苦八苦の世界です。それは丁度、人生ドラマという映画を見ていて、それが映画であることを忘れ、人生の儚さと苦悩

に囚われてしまうことに似ています。

問題は問題のレベルでは解決することはありません。この世の問題を真の意味で解決するためには、相対世界の上空に行かなければなりません。上空とは、相対世界を超え、真の自己に目覚めることであり、神の視点になることだといえます。神にとっては、善も悪も、是も非も、正も邪もなく、すべては宇宙遊戯（神のリーラ）なのでしょう。

サイ ババは次のように説きます。

人生はゲームです。プレイしなさい。

人生は夢です。それに気づきなさい。

人生は愛です。楽しみなさい。

人生は挑戦です。挑みなさい。

この電子書籍は、サティヤ サイ ババの教えを中心に、霊性修行の入門書として書かれています。あくまで著者がサイ ババの教えをこのように聞きましたという如是我聞であることをお断りしておきます。

サイ ババの教えにつきましては読者の皆様をご自身でサイ ババの正しい教えに触れられることをお勧めいたします。

第一章 霊性修行入門（霊性修行に関する基本的理解）

霊性修行の目的

霊性修行とは、「私たちは肉体である」という幻想を取り除き、本当の自己である真我を顕現させるために行う様々な修行のことです。真我とは、私たちの本質であり、アートマ、魂、普遍意識、神意識、純粹意識などと呼ばれているものです。

多くの人は自己と肉体を同一視しており、それが人生で出会う様々な苦しみの原因となっています。その幻想が克服されれば、四苦八苦というこの世の現象自体は何ら変わらなくても、心は平安を保ち、いつも大安心の中で生きることができるようになるでしょう。天国とは私たちの外側にある世界ではなく、私たちの内側にあり、私は肉体であるという、この幻想が超越されたときに得られるものだといえます。

五感の科学と呼ばれている現代科学は、人間観にも大きな影響を与えました。その結果、「自分は肉体である」という誤った思い込みをしている人が大多数を占めています。魂は目に見えず、見ることができるのは肉体ですので、肉体と自己を同一視するのはやむえないことかもしれません。しかし、それは誤った見方なのです。

霊性の科学では、肉体は、人間を構成している一番外側の粗大な鞘であるアンナマヤ・コーシャ（食物鞘）に過ぎず、その内側に微細な鞘であるプラナーマヤ・コーシャ（生気鞘）、そしてその内側にマノーマヤ・コーシャ（心理鞘）、その内側にヴィグニャーナマヤ・コーシャ（理知鞘）があり、最後に原因鞘であるアーナンダマヤ・コーシャ（歓喜鞘）があるとしています。さらにこの最後のアーナンダマヤ・コーシャ（歓喜鞘）の上位に高次の存在があります。これが私たちの真の自己（真我）であるアートマ（永遠に続く生命、魂、普遍意識、神意識、純粹意識）です。

私たちは社会の中で生きているからこそ、人間関係から生まれる痛みや、思い通りにならない葛藤を抱えています。それらはすべて私（個人）が存在するという自我意識が生み出したものです。この世には個人という存在はなく、アートマしか存在していません。それを悟るのが霊性修行だといえるでしょう。

そもそも霊性とは

霊という言葉には、何かおどろおどろしい響きがありますが、霊性は英語ではスピリチュアリティであり、そのようなイメージはありません。分かりやすくいえば霊とは私たち人間の本性であるアトマのことです。

世界保健機関（WHO）では1998年に「健康の定義」を新しく見直す案が提案されたことがありました。それは「健康とは身体的、精神的、社会的および霊的にダイナミックに安寧な状態である（一部割愛）」というものでした。残念ながらこの案は見送られたようですが、現在では医学の世界でも「霊的」という言葉も認知されつつあるようで、人間は肉体以上の存在であることが常識になりつつあります。

古来、神や霊性など目に見えない形而上のものは宗教の範疇であり、物質や肉体など目に見えるものは科学の範疇としたわけですが、医学や科学も人間を理解するのに、唯物論だけでは限界があることに気づいたからといえるでしょう。科学でその存在が証明できないものはすべて霊性の範疇といえます。真理も正義も平安も愛も非暴力もすべて霊性の範疇です。目に見える現象は目に見えない原因世界の反映にすぎません。

日本の遺伝子の権威である筑波大学・村上和雄名誉教授はすべての生命の遺伝子情報は微生物から人間に至るまでたった四つの文字の組み合わせで書かれていることを発見したわけですが、真の驚きは人間がそれを発見するまえにそれを書いた存在がいたことだと言われています。その他、エドガーケイシーのリーディング情報、前世療法、ホメオパシー、体外離脱、潜在意識の法則、プラシーボ効果、祈りの力、瞑想の効果などは現象的には認められていたとしても、なぜそのようなことが起こるのかを現代の科学で説明することはできません。

しかし、霊性の観点からは、次のようにいうことができます。この世は単なる物質的な世界ではなく、意識が創り出している世界であり、それゆえ、物理現象を超えた現象が起こり得るのだと。霊性を現代の科学で証明することは不可能です。なぜなら五感を超えた意識の存在は証明ができないからです。しかし意識の存在を証明できなくても意識が存在することは誰でも知っています。科学は客観的事実により、霊性は主観的事実により証明されているといえます。

霊性修行の3つの道

神への道には3つの道があるといわれています。一つは行為の道（カルマ・マールガ）、一つは信愛の道（バクティ・マールガ）、一つは叡智の道（グニャーナ・マールガ）です。それらの3つの道は実は神への道の3つの側面にすぎず、3つの別々の道があるわけではありません。どの道も神への道を歩むためには欠かせないものです。

行為の道を歩む人は、奉仕活動が中心になります。奉仕とは社会奉仕だけではなく、神のために行うあらゆる活動をさします。神への奉仕は人への奉仕であり、人への奉仕は神への奉仕です。奉仕活動は神への礼拝であり、奉仕活動は神への感謝や信愛がさらに芽生えてきます。またそれは純粹性（自我がない清らかな心）に導かれるものであり、すべての存在は一つであるという一体性を実感するものとなります。

信愛の道を歩む人は、一日を愛で始めて、一日を愛で過ごし、一日を愛で終わるといふ、すべてを神と共に生きる、すべてを神のために生きるという道です。どんな行為も神のためであり、神に喜んでもらうためには犠牲も厭いません。神は神にすべてを委ねて生きる帰依者に、すべての面倒をみるといわれていますので、心配や恐れのない生き方になるでしょう。神を賛美する歌（バジャン）は神と共に生きる喜びを実感するものとなります。

叡智の道を歩む人は、すべては自分の内側にあることを信じ、内なる真我に到達するために内省や瞑想などの真我探求を行います。瞑想は目をつむってじっとしていることではありません。集中・黙想という段階を経て瞑想段階に入ると、最終的には真我を直接認識することになります。しかし、そのためには心の純粹性が必要であり、そのプロセスを飛ばして深い瞑想に至ることはないでしょう。

これらの3つの道はそれぞれが支えあうものであり、その意味からはバランスよく霊性修行をすることが求められます。どの道に惹かれるかは人により違いがありますが、それぞれが惹かれる方法で神を求めていきながら、一つの道に偏らないようにバランスを取るといふのが大切でしょう。

それぞれの道は神に向かうためにすべて必要な道であり、行為の道も信愛の道も叡智の道も、神への道になくってはならないものだといえます。

霊性の道と宗教の道

霊性の道とは、すべてが神の顕れであり、人間もまた神の顕れであるとして、人間に内在する神に向かう内側の道といえます。それに対して宗教の道は、神と人間は別々の存在であるとして、人間の外側に神を求める道だといえるでしょう。

ではどちらの道が正しいのでしょうか？それに対してはどちらも正しく、どちらかが間違っている訳ではないといえると思います。なぜならこの宇宙は、神が創造したものであり、神はすべてに内在しそして超越しているのであれば、内側とか外側という区別には意味がないからです。

サイ ババは、霊性の進歩には3つの段階があり、初めは、神と人間が別々の存在と認識する二元性（ドワイタ）の段階、次に神と神の御子が存在するという条件付き不二一元性（ヴァシュシュタアドワイタ）の段階、そして最後には、すべては一つだという不二一元性（アドワイタ）の段階だと説明しています。

私たちは二元性の世界に生まれてきました。ですので、神と人間は別々の存在とする宗教に、神を求めるのは自然な成り行きでしょう。しかし、これは霊性の初期段階である二元論の段階です。次の段階は神に、より近づき、私は神から生まれた者であり、いわば神の子供であるというような、より神に近づいた条件付き不二一元論の段階に入ります。そしてさらに、すべての人の本質である内在する神、つまりアートマ意識が目覚めると「私と神は一つである」という不二一元論の最終段階に入ります。これはあらゆる宗教の教えの神髄であり、宗教の道を通っても、霊性の道を通ってもこの段階に到達することが叶います。

ただ、自分の外側に神を求める宗教の道は、ブッダやイエス、ムハンマドなどの伝えた真理が時の風化に耐えられず、人の解釈というバイアスも加わり、当初の教えとは、食い違ってきている可能性があります。それに対して内側に神を求める霊性の道は時が流れても形骸化することはありません。また、神と信者との関係は一对一であり、その間に仲介者を必要とはしていません。人は仲介者に頼ってしまう弱さをもっていますが、それは自らに内在している神性を忘れているためです。神は私たち一人ひとりの内側にあります。

私たちが神だとすれば、なぜ神になるための修行をする必要があるのか

この世のすべての存在は、唯一の神の顕れてであり、宇宙には神以外のものは存在していません。神はあらゆるものに内在しており人間もまた神の顕れです。だとすれば、神であるはずの私たちはなぜ真我顕現するための修行をする必要があるのでしょうか？

この疑問は、曹洞宗の開祖、道元も若い時に持っていたといわれています。ある本に次のような言葉がありました。「すべてが仏であるならこの自分もまた仏であり、すでに自分が仏そのものであるならば、修行によって仏になる等ということはないはずだ。ならばなぜ修行をする必要があるのか？」その疑問は、宋に渡った道元が座禅中に居眠りした隣の僧が、警策で叩かれた音を聞いて悟ったとのことですが、思うに、道元は、その音を聞いた瞬間に身心脱落し「私」のない状態になったのではないのでしょうか？疑問をもっている間はまだマインドに縛られているといえるのでしょうか。

サイ ババは帰依者の「あなたは神ですか？」という質問に答えて、次のように答えています。「そうです、私は神です。でもあなたもまた神なのです。私とあなたの違いは、私は自分が神であることを知っていますが、あなたは自分が神であることを知りません。」

ここでの「知る」という意味は知識として「知る」という意味ではありません。「日本で一番高い山は何という山か知っていますか？」と質問されれば、「それは富士山です」と答えることができますが、この場合の「知っている」とは単なる知識のことです。しかし、「自分が神であることを知る」という意味は、「神としての自覚」を意味しており、体験を通じた気づきであり内部から生まれる体験的確信です。

「自分が神であることを知る」つまり真理の光が明け染めるためには自我意識を克服する霊性修行を行わなければなりません。

人は神の顕れであることに間違いがありませんが、それは地上を這いずり回っている芋虫が、あなたは、本当は蝶だと教えられて、私は蝶だと思っている状態に過ぎません。しかし、蝶になるためには脱皮をしなければならないのです。脱皮をして蝶になれば、芋虫の時代に感じていたそのような疑問もなくなっていることでしょう。

神とは何か？神はどんな姿をしているのか？

人が神を想像するときは自分の姿をもとに人の体をもった人格神を想像します。同様に、もしアリが神を想像するとすれば巨大なアリを想像するでしょう。しかし、どちらもそれは限界のある意識が想像した姿にすぎません。

インドではラーマやクリシュナ、シヴァやパールヴァティ、日本では吉祥天として知られるラクシュミーや、弁財天として知られるサラスワティなど実に多くの神々が神像や絵に描かれて祀られています。仏教でも多くの仏像が祀られています。しかし、イスラム教ではこのような神像や絵などはありません。これは、神に特定の姿などはないという教えにより、このような違いが生まれていると思われま

す。また、一神教と多神教の違いも、人間の想像の産物だといえるでしょう。サイ ババは宇宙に存在しているのは唯一の存在があるだけであるとしていますが、その顕れとしての神々を祀ることは否定していません。

サイ ババは「絵を神として崇めても構わないが、神を絵として崇めてはいけません」と戒められています。これは神の姿が描かれた絵に向かい、神として礼拝することは神への信愛であり、それにより心が神に向けられるのであればそれを否定する必要はないということでしょう。しかし、神を絵の中だけに閉じ込めてしまうのは間違っているという意味だと思われま

す。神とは、それぞれの立場で様々に想像されています。しかし面白いことに、神を祀る神社や寺院あるいは教会に参拝して祈るときに、私たちは目をつむります。もし、本当に目の前に神がいらっしゃるのであれば、そのお姿を、目をつむらないで見るとは

ではないでしょうか？
自然に目をつむるのは、神は目に見えるものではなく、目を閉じたときに感じるものだと直感しているからだと思われま

サイ ババとは誰なのか

テレビで見たことがある人に、サイ ババとはどんな存在ですか？と聞くと、インドで生れたアフロヘアーをした人で、手をぐるぐると回し空中から灰みたいなものを取り出す人と答えるでしょう。

サイ ババの信者にサイ ババとは誰でしょうか？と聞くと、「私たちを導く聖なるグル」とか「カリユガ（暗黒）の時代に人類を導くために降臨した神の化身」のような答えが返ってくるでしょう。あるいはサイ ババに実際に会って、ダルシャン（神の御姿を拝謁すること）を体験した人は、サイ ババは真の愛だと答えるでしょう。サイ ババの奇跡を体験した人は、サイ ババは神だというでしょう。

サイ ババは「あなたは神ですか？」という質問に答えて「そうです、私は神です。しかし、あなたも神なのです。私とあなたの違いは、私は自分が神であることを知っていますが、あなたは自分が神であることを知りません」と答えます。

しかし、サイ ババに会うためにインドに来る信者に対して、サイ ババは、この体は私ではありません、と言われていたのです。実は、同じような言葉を、パラマハンサ・ヨガナンダの「あるヨギの自叙伝」でも見ることができます。自分に直接会いたいという遠方の弟子にラヒリ・マハサヤは「私はいつもお前たちの靈的視野のなかにいるのに、どうして私の肉や骨を見に来たがるのだ」、と。

私たちは神の顕れであり、体は乗り物にすぎません。つまりサイ ババとは、決して特定の姿をもった誰かではないのです。サイ ババは「サイだけが神です」という狂信的な信者に対しても、そのような妄想は善くないと戒められています。

サイ ババは決して個人ではありません。サイ ババとは普遍意識の別名であり、それは私たちに内在する神性なのだといえます。それをラーマといってもクリシュナといってもかまいません。あるいは純粹意識、宇宙存在、サット・チット・アーナンダ（絶対実在、純粹意識、至福）といっても構いません。つまり、サイ ババは私たちに内在する意識であり私たち自身なのです。サイ ババは「宇宙にはあなたの他には何も、あるいは、あなたより上のものなど何もありません」と説かれています。

自信をもって生きるためには

この世は活動の場です。この世で生き生きと生きるためには自信をもって生きることがなにより大切です。なぜなら自信がなければ自分に与えられた役割や義務を十分に発揮することができないからです。その活動も委縮したものになり何事も達成することはできないでしょう。また、自信がなければ、他人からの批判に対して過剰に反応し、困難にであえばすぐに意気消沈してしまうでしょう。

自信は人生の土台です。ではこの自信はどこから生まれるのでしょうか？自信は二つのものから生じるといわれています。一つは自分の外側から生じるもの、もう一つは自分の内側から生じるものです。

外側から生じる自信とは、才能、能力、経済状態、若さ、美しさ、学歴、仕事、家柄などであり、それは他人との比較から生まれるものだといえます。この自信は、間違えると自信過剰という高慢さにつながり、反対に不足すれば劣等感に陥ることになりますが、外側の自信はすべて一時的なものだといえます。

それに対して内側から生じる自信とは、「私は神である」という悟りから生まれるものです。悟りは霊性修行の最終段階ですが、その途中段階では、神と共に生きる、あるいは、私は神にいつも見守られているという思いで生きることが自信につながるでしょう。神は、神に全託するものを守り導いてくださいますので、これほどの自信になるものは他にはありません。なにしろ神がついてくださいますから。

「私は自分の力で生きている」という思いからは、未来に対して不安や恐れが絶えずつきまといます。「私は神と共に生き、神に見守られ、生かされている」という思いからは不安や恐れは生じません。

この自信培うためには、神を信頼し、神への信仰を深めることです。神への信仰があれば確固たる自信が生まれます。自信があれば自己満足が生まれます。「最も欲望の少ない人こそが世界で最も豊かな人であり、欲望でいっぱいの人是最も貧しい人」といわれていますが、この満足は自信から生まれます。満足は人を自己犠牲へと導き、最終的には自己実現にまで導くことができるといわれています。

世俗の活動と靈性の活動をどのように両立させるか

人間は働くことで暮らしを維持しています。社会の中で行う仕事は、何かの生産であったり、流通であったり、販売であったりします。それらの物品やサービスは人間の生活のために役立っており、誰かがそのような仕事をしなければ社会は成り立ちません。

人は一人で生きることはできません。このように社会で誰かが私たちの生活を支えるための仕事をしているからこそ私たちは生活を維持することができるのです。私たちは社会に生かされています。ですので、私たちもまたその一員として社会に貢献することが求められます。

サイ ババは「神を愛し、罪を恐れ、社会に奉仕するよう」に説かれています。この三つはゴールドトライアングルと呼ばれ、どの部分が欠如しても上手くいきません。神を愛していなければ罪を恐れなくなるでしょうし、罪を恐れなければ社会は秩序のないものになってしまいます。

つまり、社会の中での仕事も、その初めに「神への愛」がなければ価値のないものになってしまうのです。働くことには家事などの無報酬の労働も含まれます。私たちはそのように仕事を行いながら同時に、自分を高めるための靈性修行を行わなければなりません。しかし、時間は一日二十四時間しかありません。

では、どのようにすれば世俗の活動と靈性の活動を両立できるのでしょうか？それは、「これは私の仕事、これは神の仕事」と分けないことが答えになります。

どんな仕事も神のために行う仕事です。社会の中の仕事の場合でも、その相手は取引先やお客という姿の神です。家事を行う場合でも、それは家族という神への奉仕です。つまり、どんな仕事でも、それが神を想い、神に喜んでもらうためのものであれば、すべて靈性の活動となるのです。

世俗の活動と靈性の活動を分けることは、あたかもフルタイムの帰依者に対してパートタイムの帰依者のようです。神との常時統合意識をたもち。あらゆる活動を神のために行えば、すべてが靈性の活動に昇華することになるでしょう。

私たち人間に自由はあるのか

もし、「人間に自由はない」と申し上げれば、「そんなことはない、私には自由がある、どのように生きるのも私の自由ではないか、どこに行くのも自由だし、どんな仕事をするのも自由だ」と思われるのではないのでしょうか？

確かに人は、生き方や仕事などを自由に選択することができます。誰でも、何を食べるのも、何を飲むのも、どこに行くのも、一日をどう過ごすのもすべて自分の意志で自由に行うことができます。しかし、これらは選択の自由と呼ばれているものであり、真の自由と呼べるものではありません。

なぜなら、真の自由とは「あらゆる欲望から自由になっていること」だといわれているからです。何かの必要性や欲望から解放されていないかぎり人は真の自由を手に入れていることにはならないのです。つまり、真の自由に到るためには人はエゴ（自我）を放棄し、欲望をなくさなければならないということになります。しかし、この世で肉体をもっている人間にそんなことが可能でしょうか？残念ながら、それは不可能ではないのでしょうか？

「私たち人間には自由はない」と申し上げたのはそのような意味です。真の自由をもつのは神だけです。なぜなら、全ての全てである神は何かの欲望や必要性がないからです。では、人間が自由意志をもつことはあり得ないことなのでしょうか？

サイ ババは、このことに関して次のようにその可能性を示されています。

本当の捨離とは、自分自身を与えることです。そうすれば、グルはクリシュナがしたように、あなたがあなたの意志に従う自由を与えてくれるでしょう。「愛しいアルジュナよ！自分の意志のとおりに行いなさい」。クリシュナはアルジュナに「(私が話したことについて) よく考えなさい。そして、自分の好きなようにしなさい」といったのです。これは、自分はアルジュナが必要とする助言をすべて与えた、そして自分はアルジュナが捨てたエゴを受け取った、ということの意味しました。ですから、いまやアルジュナの意志はクリシュナの意志となったので、アルジュナは自分の意のままに行動する自由を授けられたのです。

カルマの法則が絶対ならば、なぜ善人が苦しみ、悪人がのさばるのか

カルマとは行為という意味です。日本では「業」といっています。そしてカルマの法則とは自分の行いが自分に返ってくるという法則です。これはキリスト教では「まいた種は自分で刈り取らなければならない」という言葉で表しています。良い行いという種を蒔いたのであれば、幸福という収穫を得ることができます。もし、悪い行いという種を蒔いたのであれば、それに応じて悪い結果が返ってきます。この法則があるおかげで人は自分のなしたことに気づかされ、またそれを通して人は、学び成長するようになっています。

これほど公平な法則はありません。この法則は宇宙を貫く法則であり、何人もこの法則から逃れることはできません。しかるに、善人が苦しみ、悪人がのさばる姿をよく見かけます。あたかもカルマの法則などないように思えるかもしれません。

しかし、そうではありません。カルマが自分に返るまでには時間のかかるものと時間のかからないものがあるだけのことです。カルマは記録され必ず返ってくるものです。それは時間の問題にすぎません。場合により時を超えて過去世のカルマが今世に顕れる場合もあるでしょう。あるいは来世に返ってくるかもしれません。

それでは私たちが過去において行った罪や間違いは、もう取り返しがつかないものでしょうか？それに関しては、罪を犯したことを反省し、二度としないと決心すれば、神の恩寵がはたらき、帳消しにすることはできないとしても、軽減することはできるようだと申し上げたいと思います。

そして過去のカルマが返ってきていると感じれば、それを潔く受け入れ反省することです。そして大切なことは、そのことに対してさらに悪いカルマをつまないということでしょう。例えば、理不尽な言動を受けたとして、同じように反応すればさらなる悪いカルマを積むことになります。その場合は自分の過去のカルマを解消するためにこのような理不尽な言動に接している、これで過去のカルマは解消されることになる、有難いと思い、その言動をしてくれた相手に愛の眼差しで返すことができらうことはありません。人には感情がありますので簡単なことではありませんが、そのように接することで、許しや寛容という良いカルマを積むことになります。

霊性修行者は、他人の言動に対してどう向き合うべきか

人は誰かから悪口をいわれたり、批判や非難を受ければいつまでもそれを覚えていて影響され続けることがあります。その相手は一度しかそれを言っていないくても、言われた方は何度も何度もそれを繰り返し思い出し、その度に心が反応してしまいます。きっと言った相手はもうすっかりそのことを忘れているのかもしれませんが・・・。反対に人は誰かから賞賛されれば有頂天になり、いつまでもそれを覚えていているのかもしれませんが・・・。きっと言った相手はもうすっかりそのことを忘れているのかもしれませんが・・・。

このように非難や賞賛に対して心が反応することは霊性修行者としては気をつけなければなりません。なぜなら、非難や賞賛に反応するのは、エゴだからです。褒められたいという承認欲求や、非難されたくないという安全欲求は肉体に備わる本能です。そのように反応するのは自然なことですが、霊性修行者はそれらの本能を超えて、意識を拡大させることが求められます。

他人に承認を求める必要はありません。なぜなら私たち一人一人は永遠の命を生きる神の顕れだからです。また、他人の言動に傷つくのはエゴであり魂ではありません。ですから何かを守る必要も失う心配もありません。その洞察により、いつも心を平安に保っておくことが可能となります。

また事実を見れば、他人の批難や賞賛の矛先がこちらに向けられていても、それらはその人のかけている知覚サングラスであり私たちのものではありません。ですので、非難に対しても賞賛に対しても、つまり他人がどのような思いを抱えていたとしても反応すること自体が間違っているといえるのです。

しかし、そのような態度は一見、心が動かない冷たい人間のように思われるかもしれませんが、そうではありません。心を閉ざし、何をいわれても我関せずということではありません。心は開いていても、動じないということです。ひょっとして相手は、自分の気がつかない間違いを指摘してくれたのかもしれませんが、霊性修行者は謙虚に何事からも学ぶという姿勢も同時に持ち合わせていることが大切でしょう。

人間の本性は善か悪か

古代の中国で人間の本性について、性善説を唱えたのが孟子でした。それに対して荀子は性悪説を唱えています。人間の本性をどう見るかで悪人や善人に対する見方も変わってきます。

テレビや新聞では毎日のように犯罪報道がなされており、人を傷つけるなどの罪を犯す人間が後を絶ちません。犯罪の動機はお金や欲望、怒り、嫉妬、妬みなどだと思われませんが、そのような報道に接すると人間の業の深さを感じます。

それでは、このような犯罪者の人間性は悪なのかというと、そうではないのです。サイババはすべての存在は神の顕れだとしています。そうだとすれば人間の本性は神であり決して悪ではありえません。

ではなぜこのようなことが起り得るのでしょうか？それは、無明の闇の中で人間とどのような存在かということを知らず、欲望と執着に囚われてしまったからだといえるでしょう。人は誰でも自らが作り出した思いにとらわれていて、自分の思いに自縄自縛されています。

アングリマーラは頭が良く、力も強い美青年でしたが、人を殺してその指を切り取り、ネックレスにして首から下げていたという極悪非道な殺人鬼になりました。なぜか？それは、師の妻に言い寄られたのですが、それを断固として拒んだ結果、逆恨みされ、その妻が、アングリマーラが私を辱めたと夫に訴えた結果、師はアングリマーラに復習するために、悟りの完成のためには一日に百人を殺し一人一人より一本の指を切り取ってそれを首飾りにすることだと説かれたためでした。しかし、お釈迦様の哀れみに接して回心し、その後お釈迦様の弟子として生きていくこととなります。

ここで何が分かるかといえば、どんな人間であっても悪事を働く可能性があるということと、どんなに極悪非道な振る舞いをしていても、それは迷っているだけであり、その迷いが取ればお釈迦様の弟子にさえなれるということです。

この世に真の悪人はいません。悪事を働く人間は、自分の思いの被害者であり、またその運命を通して学ばされている迷い人ということができると思われます。

パリサイ人と取税人

キリスト教の聖書に「パリサイ人と取税人」の話がでてきます。有名なお話ですのでご存知の方もいらっしゃると思いますが、ご存知ない方のために簡単にふれたいと思います。

パリサイ人とは、いわば厳格にモーゼの律法を守っていた人たちのことです。儀礼的に不浄にならないように、食事の清浄規定を守り、誰と一緒に食事するかも慎重でした。断食も規定以上の回数を行い、それによって信心深さを表していたようです。また手に入れたものの十分の一を収めていました。つまりパリサイ人とは非常に正しく信心深い人と見なされていたようです。

それに対して当時の取税人とは、貪欲なもの、不正を行う者と見なされており、宗教的に汚れており、しばしば彼らは罪人たちと同じ扱いにされていました。

物語が始まります。ふたりの人が祈るために宮に上がった。その一人はパリサイ人であり、もう一人は取税人であった。パリサイ人は立って、ひとりでこう祈った、「神よ、わたしはほかの人たちのような貪欲な者、不正な者、姦淫をする者ではなく、また、この取税人のような人間でもないことを感謝します。わたしは一週に二度断食しており、全収入の十分の一をささげています」。ところが、取税人は他の人たちから遠く離れて立って、目を天に向けようとしませんでした。そして「神様、罪人のわたしを憐れんでください」と祈ります。この話をした後、イエスは「あなた方に言うておく。神に義とされて自分の家に帰ったのは、この取税人であって、あのパリサイ人ではなかった。おおよそ、自分を高くする者は低くされ、自分を低くする者は高くされるであろう」。※自分の家に帰るとは何かのアナロジーかもしれません。

サイ ババは「私」という意識を克服しなさいと説いています。パリサイ人の言葉は、こんなに正しい行いをしているのは「私」だというエゴがあることが感じられます。また、本当の正しさとは愛に基づく行為であり、それがあれば決して誰かを批判することはありません。

それに対して取税人は、もうすべてを投げ出して神に助けを求めています。霊性修行者も同様に、すべてを神に委ねることが大切なのではないのでしょうか？

運命はすべて決まっているのか

アガスティアの葉という個人個人の運命を記した予言書が南インドのアガスティアの館に保存されているといわれています。この個々人の予言は紀元前五千年頃に存在したインドの聖者アガスティアが記した予言書で、前世、仕事、恋愛、家族、健康、寿命など、人の人生が詳細に書かれているとのこと。

それが実際にどうなのか分かりませんが、もし未来にまでわたって書かれているとすれば人の運命はすべて定まっていることになります。

しかし一方、天啓経典と呼ばれるヴェーダには、人は運命の創造者であると記されています。運命の創造者とは、自分の運命は自分で創造することができるということですから、人は運命の操り人形ではないということになります。

このように一見矛盾する情報に出合えば、人はきっとどちらかが正しく、どちらかが間違っていると理解しようとしませんが、どちらも間違っている訳ではないといえるでしょう。

一般的に予言は、生まれた時の星の位置などを手掛かりに、その人が潜在的に持っている運命の傾向を知り、予測するものですが、人がもって生まれた傾向のままであれば、運命は変わらないでしょう。しかし、現在の蒔いている種が良きものであるならば、過去に蒔いた種が発芽する前に、新しいものにとって代えられる可能性があり、運命は変えることが可能となります。

ただ過去に投げた石が小さなものであれば、途中で受け止めることもできるかもしれませんが、受け止めることなどできないような大きな石の場合は、すべてキャンセルすることはできないかもしれません。しかしそれを軽減することは可能なようです。

サイ ババも、100万円の借金があれば、それを返さなくてはなりません、神の恩寵により、それをある程度、軽減することはできるといわれています。そうであるならば、人は、どのような星の元に生まれていようと、運命を好転させることは可能だといえます。その人に与えられた運命は、その人にとって最も魂が成長するためのものです。そのストーリーの中でより良い花を咲かせることが大切なのではないでしょうか？

運命は習慣によって創られる

人は運命の創造者といわれています。それは、運命は習慣によって創られるからです。習慣とは意識せずに繰り返されている行為をさしますが、サイ ババは、習慣はその人の人格を作り、人格は運命を創ると説かれています。

特に人生に影響を与える習慣は、想いの習慣、言葉の習慣、行動の習慣といえるでしょう。そして、言葉使いや行動を生み出すのは人の持つ想いですので、想いの習慣、いわゆる思い癖こそ大きな影響も持っていると思われまます。

善き思いを持っている人は言葉遣いも優しくなるでしょうし、また決して他人を傷つけるようなことはありません。ですので、まず善き思いを持つことが大切なのであり、それが善き運命にするための秘訣なのだといえるでしょう。

しかし、人はそのことを頭では理解できても、他人の言動や様々な情報に接すると、今まで繰り返されてきた反応（思い癖）が自動的に動き出して、人を裁く批判者になり、被害者になりしてしまうといういつものパターンを繰り返してしまいます。

また人は、感覚を満足させるための何がしかの習慣をもっておりそこからなかなか抜け出せないでいるものです。感覚の満足（与えられたもので満足すること）と感覚への執着（それがなければ満足できないこと）は違うと思いますが、油断すると執着に傾いてしまうのが人の弱さです。

ではどのようにすれば良いのでしょうか？サイ ババは次のように説かれています。

「悪い習慣を取り除くためには、新しい別の良い習慣を身につけることです。丸めた紙を伸ばそうとしても上手くいきません。しかし反対側に丸めれば紙は真っすぐになります。」

例えば、他人の言動に反応していると感じたら、すぐにしゃべり出さないで「沈黙」の習慣を取り入れてみる。感覚に執着していると感じたら、その場を離れて散歩するなどでしょうか？新しい習慣が身に着くまでは意識して取り組まなければなりません、ある期間過ぎれば新しい習慣に置き換わっていると思います。

霊性修行者はいつも喜びに満ちているべきである

神を探求し、霊性の道を歩む者はいつも喜びに満ちているべきだといわれています。いつも笑顔で活気に満ち、ユーモアにあふれ、その人がいるだけで周りが明るくなるそんな姿を求められているのでしょう。

人の表情や言動は、その人の内面を表しています。ですので、いつも笑顔で活気に満ち、ユーモアにあふれるためには、内面がそのような状態になっていなければなりません。そのためには、自己信頼、自己満足が必要です。

そこが満たされた人は自己表現も自由になるでしょう。こんなことをしたらどう思われるだろうかとか、こんなことを言ったらどう思われるだろうかなどという他人の評価は気にせず、そうかと言って周りを見無視することもなく自然に自分を表現するようになるはずです。私たちはもっと子供の自然な喜びの表現を学ぶべきです。

ユーモアを作ったのは神だといわれています。笑顔や笑い、喜びも愛の側面であり、神に近づけば近づくほど、自然と喜びや笑顔になっていくものでしょう。霊性修行者は決して苦虫を噛み潰したような難しい顔をするべきではありません。

しかし自然界にはタマス（鈍性）ラジャス（激性）サトワ（浄性）という性質があるように、人にもそのような生まれ持った気質があります。

ラジャス（激性）傾向の人は、喜びを外的に表現するのが自然でしょう。しかし、サトワ（浄性）傾向の人は、喜びを静かに表現するのが自然であり、鈍性（タマス）傾向の人はそもそも表現自体が苦手かもしれません。ですので、霊性修行者はみんなが同じようにしなければならないということではないはずです。

いずれにせよ、神と共に生き、神に感謝し、喜びに満ち溢れていると、自然と良き仲間（サットサング）が集まり、お互いに高め合うことになるはずです。愛の性質は広がることです。そしてその生き方はサイ ババのメッセージを生きることになり、肯定的な影響を周囲にもたらすこととなります。

自分の外側に見えるものは自分の内側の反映・反響・反動にすぎない

サイ ババは、私たちが自分の外側に見るものは自分の内側の反映・反響・反応にすぎないと説かれています。つまり、もし私たちが色のついたサングラスをかけているとして、そのサングラスの色が赤であれば、世界は赤く見え、緑であれば世界は緑に見えるということです。

私たちは、自分の内側の物が外側に映るというこの鏡の法則により、自分の内面を知ることができます。もし誰かが愛で輝いているように見えるなら、それは自分の中に愛があることを表しており、高慢さが鼻につく人物が見えたとしたら、その高慢さが自分の中にあるということを表しています。

そんなことはない、高慢な人は誰が見ても高慢な人だと思うかもしれませんが、同じ人物を見て、みんなが高慢な人だと思うかといえばそうではないのです。ある人は、正直な人だという見方をしているかもしれませんが、ある人は立派な人だと思うかもしれません。その違いは見方の違いであり、見方はその人の内面から生じています。

もちろん、その人自身にも高慢さがあるかもしれません。しかし、そのように見えたということは、そう見えた人には確実にその高慢さがあることは確かです。

ある本に次のような話がありました。地下鉄で子供たちが騒がしくしているのに、その子の父は注意しようともせず放置しています。たまりかねた一人の乗客が勇気をだしてその父親に注意しました。「すみません、あなたのお子様が騒がしくしているのでみんな迷惑しています。」それを聞いた父親は、「あっ、申し訳ありません。先ほど病院でこの子達の母親が亡くなりまして、気がつきませんでした。」

この話が実話かどうかは分かりませんが、誰でも同じ状況に出くわせば「なんて躰のできていない父親だろう」と思うでしょうし、その理由が分かれば「なんて可哀そうな人たちだろう」と一瞬にして気持ちが変わるのではないのでしょうか？

親子連れは声をかける前もかけた後も何も変わっていません。しかし、それを見ていた人たちの見方が変わったのです。それは見ていた人たちの内面が、怒りから愛に変わったためであり、見ていた人たちの内面が反映されたのだといえます。

マインドは解脱の鍵

マインドとは、思い、思考のことであり、体とアートマをつなぐ位置にあるとお考えください。『靈性修行とは』のページにも記載しましたが、人間は5つの鞘からできています。それを少し簡単に表現すれば、人間は、肉体とマインドとアートマから構成されているとすることができます。マインドは英語ですが、サンスクリット語では「マナス」とよばれるものです。

マインドはアートマの力も受けており、マインド（思い）の力はとても強いものがあります。人は思いのままに現実を作り出しています。私たちの今体験している現実、私たちの思いの結果です。神を思えば神になり、ゴミを思えばゴミになるといわれています。

マインドとは、体とアートマをつなぐ位置にあり、体の方にもアートマの方にも向けることができます。マインドが、体の方、つまり世俗的な外の世界に向けられると、私たちはその引力に引っ張られ、この世に執着するようになります。サイババは「この世にあまり恋してはなりません」とこの世への執着を戒められています。なぜなら、マインドが外を向く結果、内なる神から離れることになり、靈性修行の目的から外れてしまうからです。

しかし、同じマインドを、内側を向けると内なる神に向くことになります。マインドを内側に向けるとは、内なる神のことをいつも思っていることを意味します。これは、神と共に生きることだといえ、いずれ神との常時統合意識に到達するでしょう。

また、マインド（思い）自体が停止すれば、アートマの輝きを受けたハートも曇りのないガラスのように輝き、理由のない喜び、つまり至福に到達するでしょう。「ハート」は心と訳されますが、「ハート」はアートマを表しており、自ら輝くものです。ゆえに「ハート」は一元性であり「マインド」は二元性だといえるでしょう。

マインドも「心」と訳されることがありますが、一般的に日本人には「心」は「ハート」という印象を持つ人が多いため、この著書ではマインドのままにしています。

世界は思考が生みだした幻想

サイ ババは次のように説いています。「森羅万象についての構想を自らの中に、創り上げるのは精神です。感覚から受け取った知覚に精神が形を与えるのです。外的世界は、私たち自身のチッタ（精神すなわち内的意識）によって創られます。すべては見かけ、すなわちアディヤーサ、アパーサであり、そこにあるように間違えられますが、現実には存在していない何かです。」

どういふことでしょうか？これはつまり、私たちが自分の外側に見ている他の人々、動物や樹木、海や山、町や村などは私たちから分かれて、明らかに自分の外側にあるように見えていても、自分の外側にそれらの物理的な実体があるわけではなく、それを創り出しているのは私たちの意識だということの意味しているようです。

そんなことはあり得ない、他人とは話ができるし、触れることができるではないか、木々も草花も猫も犬も見えるし名前をよべば近づいてくる、小鳥たちの声も聞こえる、山の上からは町の景色も見えるしこれが幻などとは考えられない、そうですよね。見ることができるのは何かがあるはずだし、話ができるのは何かがいるはずです。夜空には星が輝き、空には美しい雲がみえます。

しかし、実際に宇宙に存在しているのは究極的には意識しかありえませんが、意識が宇宙を創ったからです。目から入るものは形ではありません。光の波動が目を通して入り、網膜を通して脳で形として認識されるのです。耳から入るものは音ではありません。音の波動が鼓膜を通して脳にとどき音として認識されるのです。つまり、五感を通して入ってくる波動は脳に認識されるまでは波動にすぎず形でもなければ音でもないということになります。

サイ ババは、「あなたの経験することはすべて、あなたの思いと感情の反動と反映と反響です」と説いています。自分が外側に見る世界は自分の意識が創り出したものだとすれば私たちは、体験したい世界を創り出すことができます。愛を思えば、それが体験され、恐れを思えばそれが体験されるでしょう。人は気がついていないだけで、すでに人は自分の思いの通りの世界を創り出しています。自分の思いに気をつけましょう。神を思えば神になりゴミを思えばゴミになるといわれています。

「私」という個人は存在していない

霊性修行とは「私」という個人意識は幻想であり、「私」という個人は存在していないことを悟ることだといえます。この場合の「私」とは肉体から生まれる個人意識であり「アハムカーラ」と呼ばれています。それに対して本当の私、つまり真我である「私」は「アハム」と呼ばれます。同じ「私」という言葉を使いますので誤解のないように個人意識を自我、本当の私を真我と区別することにします。

「私」という個人は存在していない、という場合の「私」は自我であり、実体のない幻想なのです。例えば、私の名前は住友と申しますが、この個人名は私の肉体に付けられたものにすぎません。肉体とは真我（魂）の乗り物にすぎず、いわば船につけられた名前にすぎません。その船に乗っているのが真我の私であり、この真我は宇宙にはたった一つしかなく、あなたの真我、私の真我というような個別性があるわけではありません。宇宙に、唯一存在しているのはアハム（アートマとも呼ばれます）だけです。つまり、唯一の存在であるアハム（ブラフマン、神、純粋意識）が、多くなって顕れているだけであり、存在するのはそれだけです。宇宙にはそれしか存在せず、個人意識は幻想です。

サイ ババは、私には3人の私がいると言います。自分が私だと思っている私、他人が思っている私、そして本当の私です。自分が私だと思っている私は自我です。他人が知る私は他人の想像です。本当の私は真我です。

ある本に「すべては意識であって、意識しか存在していません。そしてあなたはその意識なのです」という言葉がありました。私たちは、「問題は、私という個人が存在しているという幻想をどう打ち破れるかだ」と感じますが、問題を解決すべき個人はもともと存在していないと気づけば、すでに解放されているのかと思われま

私という個人がいない世界、あなたという個人がいない世界を想像してみてください。それでも宇宙は今までと同じように営みを続けています。しかし、それを観る意識は、個人意識があった時と比べて、きっと解放感にあふれ、その体験を個人と結びつけることがないため、マインドの動きはないように思えます。

この世には「私（個人）」など存在せず、肉体に降りている神しかいません。

「私」がいなければ「恐れ」も「憂い」も生じない

人は恐れをいただきます。恐れとは、自分が傷つくこと、何かを失うことと言い換えることができます。人の最大の恐れは死ですが、それは自分を亡くすことへの恐れ、あるいは自分の愛する人を失うことへの恐れといえます。また、人は肉体的に傷つくこと、あるいは心が傷つくことを恐れます。傷つくことを恐れる人は、自分が傷つかないように心を閉ざし、誰も中に入れないようにします。しかしそれは、正しい生き方とはいえません。

その状態は、まるで溺れるのを恐れて水の中に入らないのに似ています。初めから泳げる人は誰もいません。水に入り練習を積むうちに泳げるようになるものです。そうすると水を恐れることはなくなります。

しかしより大切なことは、傷つく「私」という個人は存在していないということを知ることでしょう。「私」という個人が存在しているという感覚は肉体から生じる幻想であり実際には存在していません。

存在しているのは、この体に宿っているアートマ（純粹意識、アハム）だけであり、個人ではありません。アートは生れることも死ぬことも、汚れることも傷つくこともありません。永遠に続く命であり私たち人間の本質です。

そうであるなら、一体誰が傷つくというのでしょうか？失う「私」がいなければ一体誰が失うというのでしょうか？恐れ、心配、不安、憂い、自慢、高慢、嫉妬などは、「私（自我意識）」がなければ生じようはありません。その所有者がいないのです。

すべての人は同じアートマの顕れです。いわばすべての人はもう一人の私（真我）だといえます。そうであるのであれば、私（真我）はもう一人の私（真我）を恐れるのでしょうか？私（真我）はもう一人の私（真我）に高慢になれるのでしょうか？私（真我）はもう一人の私（真我）に嫉妬するのでしょうか？私（真我）はもう一人の私（真我）に自分の正しさを主張する必要があるのでしょうか？

サイ ババは、自分以外の誰かがいるというのは幻想です。自分以上の存在があるというのも幻想だと説かれています。

人生で出会う四苦八苦について①

四苦八苦とは、生老病死、すなわち、生まれること、老いること、病むこと、死ぬことという体に生じる苦しみと、愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦、すなわち、愛する人との別れ、憎しみを感じる人との出会い、欲しいものが手に入らない苦しみ、心の働きによる苦しみという心に生じる苦しみのことをさします。

しかし霊性の観点からは、体は私たちの乗り物であり私たち自身ではありません。また、心もいわば私たちの道具であり私たち自身ではありません。ですので、この世の観点からは四苦八苦は紛れもなくありますが、霊性の観点からは四苦八苦は幻想にすぎません。

もし私たちが、自分自身を体と同一視すれば、苦が生じることとなります。しかし、同一視を止めれば四苦八苦も生じることはありません。それは丁度、借りていたレンタカーが、古くなったり、故障したり、最後には動かなくなっても苦を感じないことと似ています。

この世に人として生まれることは、とても貴重な機会であり、時間を無駄にしないようにしなければなりません。そのためには、生まれ来た目的を忘れないようにすることでしょう。今生の課題は、生まれ来た環境や今の人生の中にあるはずです。そこから逃げないで向き合うことが大切ではないでしょうか？

老いの苦しみは間違いなく身体との同一視によります。もう一度いいますが、体はレンタカーです。でもレンタカーからだといってぞんざいに扱えばその報いは受けますので、大切に扱いましょう。充実した人生を送るためには健康でなければなりません。サイ ババは病気のほとんどの原因は心にあると説かれています。

サイ ババは「死とは輝かしい人生の幸せな瞬間である」と言われます。私たちは死をこの世の最後に待っている苦しいものと信じていますが、人生の最後にもっとも素晴らしい体験があると信じるのができれば勇気が湧いてくるのではないのでしょうか？霊性修行者は人生の最後を幸せな瞬間にできるように日頃からの霊性修行の積み重ねが大切です。

人生で出会う四苦八苦について②

愛する人との別れは本当に苦しいものです。愛する妻や夫との別れ、愛する家族との別れ、特に死別はそれを体験している方には筆舌に尽しがたいものがあるでしょう。しかし、もし別れていないとすればどうでしょうか？死んでからあの世で会えるという意味ではありません。今のこの瞬間にも一緒に存在しているという意味です。一緒に存在しているのに、見えなくなったという意味では、私たちが一階にいて肉体を離れた方が二階にいるというイメージです。

私たちは体ではありません。私たちはアトマ（魂）であり、アトマにはあなたのアトマや私のアトマがある訳ではありません。唯一のアトマが多となって顕れているだけです。ですので、あなたは私であり、私はあなたなのです。他人はこの世から見た幻想であり、真実からみれば他人など存在せず、ただアトマが存在しているだけです。そのアトマは生まれることも死ぬこともない永遠の存在です。だとすれば愛する人との別れはこの世の幻想だということになります。

憎い人という人は存在しません。同じ人でも違う人から見れば愛しい人かもしれません。そうだとすれば、その憎いという感情を作り出したのは私たち自身だということになります。その人は自分の中にそのような否定的な感情があることを教えてくれている人だといえます。そのリアルな体験を通して人は成長しなければなりません。そのロジックが分かった時、もう憎い人はいなくなっているでしょう。

欲しいものが手に入らないという苦しみは、何か自分のものがこの世にあると思う幻想が引き起こしているといえるでしょう。この世に自分のものなどありません。目に見えるすべてのものは五大元素から生じたものであり、それは誰かのものだったわけではありません。自分のものが一切ないということは、失うものも何もないということです。霊的な意味において所有することにはまったく意味はありません。

五蘊盛苦という心の働きによる苦しみも幻想です。五蘊とは色受想行識という心が対象物を認識するプロセスですが、エゴがあるかぎり、外部から入ってくる情報を正しく受けることはできません。なぜなら外側に見るものは内側の反映にすぎないからです。

行為者は神である

私たちは当然のこととして行為の主体は自分であると信じています。ところがサイババは自分自身を行為者であると見なすなら、それはエゴ（自我意識、アハムカーラ）と呼ばれるものと説いています。これは一体どういうことでしょうか？行為者は自分ではないのでしょうか？

サイババは次のように説いています。

人間が行為者は自分であると錯覚するのは、アハムカーラ（肉体が自分だと錯覚している自己存在意識）があるため、この自己存在意識はハートが浄らかになれば消失するものであり、この肉体が私ですという感じが残っている間だけ存在します。

また、この自己存在意識（アハムカーラ）は覚（ブッディ）、識（チッタ）と共に、心のなかにあり、それぞれの機能は、心は対象物をとらえる。覚はとらえたものをなにくれとなく調べる。識は対象物を認知する。自己存在意識は決定されたことを好悪や執着によって変更し、英知による把握を歪めるとのことです。

これは仏教では、色受想行識という人が物事を認識するための心の働きとして知られている五蘊とほぼ同じであり、人間にはなくてはならない精神活動といえるでしょう。そしてブッダも五蘊皆空、つまり色受想行識はすべて実体がないと悟られています。

つまり、真実からみれば自己存在意識（アハムカーラ）は幻想であり、行為者たりえないのです。それを行為者は私だと見なすのは錯覚だということになります。

サイババは、「主は、行うこと、話すこと、聞くこと、見ること、他のあらゆる行為をすることを、各人の内側からその人に促す者です。」と説いています。

サイババは、「主こそが行為者であり、享受者です。もし内在の主が真の行為者であるという確信を持って一切の行為をするならば、その人の行為は欲望を持たない行為となります。ですから、サーダカ〔靈性修行者〕は皆、自分の行為を神への捧げものと見なすべきなのです。」といわれています。その主とはアハムのことであり、すべての人に内在する真我です。つまり行為者は真我（アートマ）だといえます。

霊性修行者の心得

① グル（霊性の師）への一意専心

あなたは誰をグルとして敬っていたとしても構いませんが、一旦、そのグルをわが師とした限りは、願いを聞いてくれないからなどと言って、途中であっさりに変更することは慎まなければなりません。

③ 神と人との関係は対一

神は仲介者を必要としていません。神と人の中に入る誰かに頼るべきではありません。人を導けるのは神だけです。その神はあなた自身の真我です。

⑧ 真実と非真実の識別を行う

永遠のものと一時的なものを識別することは、霊性修行者としては大切な心得です。なぜなら永遠のものとは真実であり、一時的なものとは非真実だからです。この世の一切のものは非真実であり、真実はその非真実を観ている神だけです。

⑫ マインドではなくハートの声に従う

マインドとは、頭の思考、想い、経験に基づく判断などのことであり、それに対してハートは良心の声でありアトマを反映した直観です。疑問や迷いがあればそれはマインドの証でしょう、ハートに従えば迷いはないという感覚があります。

④ あらゆる問題は自分の問題

外側に何かの問題を見るということは、その問題を抱えているのは自分自身だということです。ですので、どんな問題も他人事にせず、自分に向き合うことが大切です。

② 他人に干渉すべきではない

求められてもいないのに、自分の意見を他人に押し付けたり、他人に干渉したりするべきではありません。それはエゴのなせる業です。

⑨ 話す場合は優しく話す

人に何かを話す場合は、決して押し付けたり、傷付けるような話し方をすべきではありません。相手の人格を尊重し、同じ霊性の道を歩む仲間として話しましょう。

⑤ 悪い仲間から離れ、良い仲間を求める

すべての人はもう一人の自分であり、悪い仲間も自分と同じ神の顕れです。しかし、悪い仲間は自分を神から遠ざかせ、良い仲間は神に近づかせてくれます。

⑥ 誰かを毛嫌いすること、また誰かに執着することはエゴであると知る

好悪の感情はエゴの象徴です。毛嫌いも執着も相手の容姿、言動、性格などいずれ変化してしまうものに囚われており、本質を見ていません。

⑦ 賞賛、非難は彼らの知覚に過ぎないと知る。

人は褒められれば喜び、非難されれば憤ります。しかし、称賛や非難は彼らの知覚にすぎず、それがどのようなものであっても自分とは関係のないものです。無視する必要はありませんが、心を動揺させる必要もありません。

⑧ 自分の境遇を受け入れる

どんな家庭、どんな境遇、どんな環境に生まれるかは人により違いがあります。しかし、どんな人生であっても、それは自分が成長するために最も適した境遇です。そこで花を咲かせることが大切であり、他人を羨ましく思う必要はありません。

⑩ 神の不確実性を愛する

神の不確実性を愛するとは、自分の予測通りにものごとが進まなくても、神の意図は愛であることを信じ、それを受け入れることです。

⑪ 幸福と至福の違いを理解する

幸福とは理由のある喜びです。例えば何かを得たとか、何かが起こったとか、何かに選ばれたなどです。それらは一時的な喜びでしょう。それに対して至福とは理由のない喜びです。それは永続する喜びであり、神を感じている喜びだといえます。

⑫ 赦して忘れる

他人から受けた嫌なことは赦して忘れることが大切です。自分も気づかないうちに誰かを傷つけているかもしれません。忘れるためには、相手の心情を理解することでしょう。嫌なことをした相手は、それなりに自分の正義をもっています。

第二章 霊性修行の実践

自己実現に至る3つのステップ

自己実現というゴールに至るためには、そのファーストステップとして自信を育てなければなりません。自信を育てることができれば、その次のステップである「自己満足」、さらに「自己犠牲」というステップに進み、最終的には、人生のゴールである「自己実現」つまり、内なる真我を実現することになります。

最初のステップである自信はどこから生じるのでしょうか？自信は二つのものから生じるといわれています。一つは自分の外側から生じるもの、もう一つは自分の内側から生じるものです。

外側から生じる自信とは、才能、能力、経済状態、若さ、美しさ、学歴、仕事、世間からの評価などであり、すべて肉体やある状態が生み出す一時的なものにすぎず、人との比較から生まれる相対的な価値であり永遠に続くものではありません。

それに対して内側から生じる自信とは、「人間の本质は肉体ではなく、私は永遠で不滅のアートマである。宇宙には神しか存在せず、すべては神の顕れであり、私自身もまたその顕れである」という確信から生まれるものです。この自信は、人に力を与え、人生を生き生きと輝かせます。

自信を育てるためには、神を信頼し、神への信仰を深めることが大切です。この自信は自己満足をもたらします。自己満足とは、真の意味での自己肯定感であり、外側の状態には依存していません。

自己満足を得れば、人はさらに自己犠牲へと容易に進むことができるようになります。自己犠牲は、自分を満たす何かの欲望や感覚を満足させたいという欲求を犠牲にすることだといえますが、心を内側にむけ、内部での満足を得ていれば、外側に何かを求める必要はなくなっていくのでしょうか。

そして、自己犠牲というステップを通して、人は自己実現、つまり「私は永遠の不滅の存在である」という悟りに導かれることになります。

ナーマスマラナ（神の御名を唱える）

現代のカリユガ（暗黒の時代）で最も効果が高いといわれているのがナーマスマラナという霊性修行です。ナーマスマラナとは、自分の信じる神の御名を繰り返し唱えることです。御名は声に出しても、心の中で唱えてもどちらでも良いでしょう。

神の御名は、それ自体に力があるといわれており、その御名を唱える人の心を浄化します。また、神の御名を繰り返し唱えることで、心を神に向けることができます。人の心はモンキーマインドといわれており、お猿のようにいつも何か刺激的なことを探しており、今はここかと思ったら次はあそこというようにじっとしていません。

このモンキーマインドが静まらない限り人は内なる神に向かうことはできません。では、このモンキーマインドを静めるためにモンキーマインドと戦って静めることができるかという静まるどころかますます力を与えてしまうこととなります。

小話です。

ある瞑想を伝授した弟子に、グルは最後の教訓を与えました。「良いか、瞑想中には絶対にお猿のことを考えてはならない。それが最後の教訓である」弟子は、そんなことは難しいことではないと考えて家に帰り、瞑想を始めました。しばらくすると心の片隅になにやら動くものがある気配。なんとそこには一匹のお猿がいるのではないですか。師匠の言われたのはこのことだなと考えて、追っ払おうとしたところ、今度は二匹になって躓れました。こんなことではダメだ、断固として座り直したのですが、一旦気になるとますます気になってしまい。気がつくともう心はお猿だらけになってしまったというお話です。

それほど心を手なずけることは難しいのです。でも方法があります。それがナーマスマラナです。心に、より魅力を感じる神の御名を唱えるという仕事をさせることで、心は定まります。心は同時に二つのことに焦点を当てることはできません。神の御名を唱えている限り、モンキーは静かにしているでしょう。そしてナーマスマラナによりいつも神を意識して神と共に生きることができます。

神の御名は単なる名詞ではありません。御名自体に力があり、その波動は唱える人を清め、守り、導く灯火となるでしょう。

セヴァ（無私の奉仕）

サイ ババの御教えは「すべてを愛して、すべてに奉仕しなさい。」「いつも助けて、決して傷つけてはなりません」という二つの言葉に集約されます。また、「神を愛し、罪を恐れ、社会に貢献しなさい」と言われます。

これらの言葉に共通しているのは他者への奉仕です。サイ ババはあらゆる霊性修行の中で「奉仕」こそが最も大切な修行であると説かれています。

「奉仕は瞑想、バジヤン、ヨーガなどの他の方法に比べて、霊性を高めるより効果的な方法です。なぜなら私たちが瞑想、バジヤン、ヨーガを行うときは、自分の利益のために行っているのであって、他の人々のために行っているのではないからです。これらのことは自分自身の煩悩を克服するのが目的で、自分の幸せを確かなものにしようとして行うのです。私たちは個人的な利益を欲することなく、他の人々の幸せを強く願うべきです。無私の奉仕は博愛の香しい花です。それは奉仕する人や、それを指示する人の自己満足のために行われるべきではありません。人が生を受けたそもそもの目的は、奉仕にあると考えるべきなのです。」

またサイ ババは、「奉仕は最も優れた霊性修行です。なぜなら、神ご自身が人類に奉仕を行うために人間の姿をして降臨し、それまで無関心でいた崇高な目的へと人々を導くからです。ですから人間が人に奉仕するとき、神がどれほどお喜びになるか考えてもごらんください」と言われています。

また、サイの奉仕活動は、一般の社会奉仕活動と目的が異なります。一般の奉仕活動は慈善活動として友愛の精神で困っている人を助けることだと思いますが、サイの奉仕活動は、神への礼拝として行われます。

例えば、路上生活者に対する食事奉仕の場合、サイの奉仕活動の場合は、神のもの（食物）を神（路上生活者）に対して返している意識で行われます。そこには、神への奉仕という機会が与えられたことに対する感謝があり、決して「私」が行っているというエゴがあってはなりません。人への奉仕は神への奉仕、神への奉仕は人への奉仕です。神を愛する人はたくさんいます。しかし、神から愛される人は少数でしょう。無私の奉仕を行うものは限りない神の恩寵を受けるでしょう。

インドリヤ ニグラハ (感覚のコントロール)

感覚のコントロールとは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚という五感を通して入ってくるものを、それが良いものか悪いものかを見分け、欲望を刺激するもの、感覚を刺激するものなどを入れないようにすることです。感覚は神から与えられた命を守るための大切な道具であり、また、神が創られた自然の美しさ、生命の躍動、自然の営みや自然の恵み、つまり神の栄光を味わうための道具であり、決して感覚を否定する必要はありません。何ごともそうですが、道具自体に良い悪いはありません。

では、なぜ霊性修行者は、五感を制御する必要があるのでしょうか？

それは、人が本来の目的を超えて五感に囚われると、感覚を満たすことが目的になり、その欲望はさらに肥大化するため、意識がいつも外側に向いてしまうためでしょう。その状態では決して悟りに達することはできません。

しかし、この世には刺激のあるものが溢れており、コントロールしないと感覚を満たしたいという欲望が膨らみ続けるでしょう。それらの欲望をかかえたまま、感覚だけをコントロールしようとしても、それは欲望に蓋をしているだけであり、内部では葛藤が生じています。

霊性修行者は五感の支配者になるという断固たる決意が必要です。しかし、霊性の段階に応じての対応も必要であり、各自の霊性段階を無視した一律の厳格さだけでは息苦しいでしょう。サイ ババもサニヤシンのようになる必要はないともいわれています。霊性修行者としては、欲望の制限のためには、「ああすべきとか、そうすべき」というマインドという頭での判断ではなく、ハートの声に従うことが大切です。なぜなら、ハートの声は、良心の声であり、それはアートマ（神）の声だからです。

欲望は、落とそうと葛藤している時には落ちないものですが、霊性が高まれば自然と落ちていくものです。ですので、根気よく取り組むことが求められます。

サイ ババいわく「肉体的な欲望を満たす喜びは、ラジャス（激性）の幸せと呼ばれており、知覚器官への影響によって甘露と勘違いされた快楽が誘発されたもので、その快楽はやがて苦くて不快な毒へと変わります。それに対して、浄性の幸せは、真我を悟ることによって確保され、最初は毒性ですが後に甘露に変わるものです。」

シーリング オン ディザイヤー（欲望を制限する）

欲望は感覚器官が外部と接触することで生じます。欲望には欲望自体に欲望を刺激する性質が備わっているようで、いくら欲望を満たしたと思っても、欲望が満足し落ち着くということは決してありません。そして、さらにもっともっとという限りない欲望につながり、人は欠乏感、不満足感に陥ります。

また、あらゆる人間活動は、幸せになること、喜ぶことのためだといえますが、欲望を満たすことで得られる喜びや幸せは決して長続きするものではありません。

欲求五段階説を提唱したマズローによれば、人間には生理的欲求だけではなく、身体的にも経済的にも安定した環境で暮らしたいという安全の欲求、家族や組織など何らかの社会集団に所属して安心を得たいという社会的欲求、集団の中に所属し、自分を承認されたいという承認欲求、そして自分の能力を発揮し自分らしく生きたいという自己実現の欲求があるといわれています。

すべて生命本能から生じた自然な欲求であり、そのこと自体に良い悪いはありません。問題は、たとえば安全でありたいという欲求が、必要以上にお金や財産をもっていたいという欲望になり、さらにお金や財産をため込むことに執着するようになることだと思われます。

また、人間には他者に承認されたいという承認欲求がありますが、それが高じれば、周囲の評価に影響され、自己を見失ってしまうことにもなりかねません。他人の評価や非難に影響されない自己を確立することの方がよほど大切だと思われます。

ですので、サイ ババは、欲望には一定の制限を設けなければならないと説いています。欲望を制限することはエネルギーやお金、食物や時間の節約にもつながり、無駄な浪費を抑えることになるでしょう。サイ ババは、私たちが考えるよりはるかに少ないもので人は幸せになるといわれています。欲望を制限するためには、それが本当に必要なことかどうかを見極めることと、頭（マインド）ではなく、ハートの声を聞きそれに従うことではないでしょうか？

ニシカーマ カルマ（結果を求めず自分のなすべきダルマを果す）

「バガヴァッドギーター」は、行為の結果を期待しない道は完成への王道であると宣言しています。どういう意味でしょうか？サイ ババは次のように説きます。

「ギーターは、ハートの真の純粋さは、私たちのすべての行動を神に捧げることによってしか得られないと説いています。たとえば、調理された後に食べる食物は、ただの普通の食物です。私たちはそれを 食べることによって良い影響や悪い影響を受けます。ところが、食べる前にこの食物が神に捧げられたなら、それはプラサーダム（神に祝福された食べ物）という、神からの神聖な贈り物となります。それと同じように、私たちが日中に行う行為はすべて、普通のカルマという範疇に入ります。しかし、それと同じ行為を、たとえ 単純な行為であったにせよ、神への捧げ物にしようという意図をもって行い、その結果を神の喜びのために捧げるとするならば、それはカルマ ヨーガ（無私的行為を通じた神との融合）になると同時に、ヤグニヤという神聖な供犠となります。そうしたカルマ ヨーガを通して初めて、私たちは、自分たちの内にあるすべての悪い傾向を取り除き、ハートを純粋なものにすることができるのです。」

私たちはいつも行為の結果を求めて生きています。また、周囲からもそれを期待されています。それは、仕事の数値目標や何かの期待です。良い結果ができれば喜び、悪い結果であれば落胆します。それは一見、人間として当たり前のように見えますが、結果に一喜一憂するのは、自分が行為者であるという間違っただけの思い込みのせいなのです。真実からみれば、行為者は神、すなわち内なる真我（アートマ）であり個人としての「私」ではありません。

サイ ババは、「自分を行為者だと見なして何らかの行為をすれば、その行為が人を縛る足かせになります。これは神を喜ばすための捧げ物である、と感じながら行われたすべての行為は、束縛をもたらしません。霊的な成功を収めるのに最も簡単な方法はニシカーマ カルマ、すなわち成果に執着しない行為です。 いっさいの注目や成果への執着を期待しない行為は、義務としての行為、献身としての行為、礼拝としての行為から得ることができます。」と説いています。

私たちのなすべきことは、結果をもとめず、自分の与えられた義務を、神を喜ばせるために行うことで完了しているといえるでしょう。

ガーヤトリーマン트라を唱える

ガーヤトリーマントラは、天啓経典と呼ばれるヴェーダ、すなわち古代の叡智の母と呼ばれており、もしガーヤトリーマントラを定期的に唱えるなら、ヴェーダを唱えることによって得られるすべての報いを手に入れることができると言われています。

サイ ババはガーヤトリーマントラについて次のように説いています。

「このガーヤトリー マントラは、人類最古の聖典ヴェーダにおさめられている普遍的な祈りの言葉です。このマントラには無限の可能性があります。これは強く響き渡る祈りの言葉です。このマントラは、はかり知れない力を持ちます。その力は実に素晴らしいものです。なぜなら、このマントラを司る神格が太陽であるからです。ガーヤトリー マントラを規則的に、そして信念をもって唱える人は、ガーヤトリー マントラによりあらゆる病が癒されます。ガーヤトリー マントラによりあらゆる不幸が避けられます。ガーヤトリー マントラによりあらゆる望みがかなえられます」

オーム

ブール ブヴァッ スヴァハ

タット サヴィトウル ヴアレーンニヤム

バルゴー デーヴァッスヤ ディーマヒ

ディヨー ヨー ナッ プラチャーダヤート

ガーヤトリー マントラは様々に訳すことができますが、以下はその一例です。

おお、母よ！ 三つの時（過去。現在。未来）のすべて、三界（地上界、虚空界、天界）のすべて、そして、三つのグナ（鈍性・激性・浄性）に存在するお方よ、私はあなたに祈ります。輝ける太陽の光がすべての闇を追い払うように、どうか私の理智を照らし、私の無知を追い払ってください。私はあなたに祈ります。私の理智を澄ませ、輝かせ、啓発してください。

ガーヤトリーマントラは、国や信条にかかわらず、すべての男女が唱えても良いとされています。しかし唱え方などに一定の注意が必要ですので正しく覚える必要があります。サイオーガニゼーションのホームページで聞くことができます。

プラナヴァ（聖音オーム）に同調する

宇宙創造の音（振動）と呼ばれている聖音オームは、ブラフマンと変わらず、アートマンとも変わらずその三者には何の違いもありません。すべてのものはプラナヴァ（聖音オーム）を有しており、プラナヴァ（聖音オーム）はすべての原子、すべての生きものと共鳴します。霊性修行者の目標である神との融合とは、言葉を変えればこの聖音オームの振動と同調することであり、この聖音オームを発することはその意味においてとても大きな意味があると思われます。

波動には波動の法則があることが知られています。それは高位の波動は下位の波動をコントロールするというものです。この最高の波動である聖音オームを唱え、あるいは聞くことで、心配や悲しみ、恐れや不安などが消え、静寂と落ち着きが戻ってくるのは誰でも経験しますが、それはきっと否定的な波動が肯定的な波動により打ち消されていくからではないかと思っています。

聖音オームに同調することは、神と同調することでしょう。バガヴァッドギーターには、最後の一息をプラナヴァ（オーム）で満たして死んでいく者は必ずや解脱を得ると断言しています。ソオーハムという一息ごとのマントラにもオームが含まれています。

オームはローマ字で表せば、「AUM」と表記する場合と「OM」と表記する場合があります。「OM」の「O」は「A」と「U」を一文字で表しており、聖音オームの表記に近いのは「AUM」の方でしょう。唱え方を記述するのは難しく、また自己流になってはいけませんので、正しい唱え方はサティヤ サイ オーガニゼーションのホームページなどでご確認いただければと思いますが、参考までに記しておきます。

まず体は真っすぐにして座ります。手は膝に乗せた方がリラックスできるでしょう。手の平はどちらを向けても良いですが、上向きの方が受け取るイメージになりやすいです。電車や飛行機が遠くからだんだん近づいてきて、再び遠ざかっていくように、初めは小さく、途中は大きく、終わりには再び小さくし、最後に沈黙が訪れます。「A」は口を開けたまま、「U」は口を丸く、「M」は口を結びます。それぞれ体の中で振動する場所がありますので、それを感じながら唱えると良いでしょう。

シャラナーガティ（神への全託）

シャラナーガティとは神に完全に自分を明け渡すことを意味します。つまり、すべての言葉と思考と行いを神に捧げること、自分の意志をなくして神の意志を受け入れること、物事を行う意図をすべて神の促しに委ねること、すべての実行を神の指示に委ねること、そして、その結果の一切を神の計画に委ねることです。

人がなぜ、心配、恐れ、不安など感じるのかといえば、それは、自分の力に頼ろうとするからです。自分に頼るといえるのは、自分の判断、自分の価値観、自分の知識、自分の経験、自分の意志などです。しかし、それらから生じる、正しいとか間違っているとか、好きだとか嫌いだとか、こうすべきだとかすべきでないとかいう思いは、限界のあるアハムカーラ（自我意識）が作り出した一時的なものに過ぎません。これらのものは場合によれば一瞬で変化するものです。

神に全託するとは、それらの自分の判断や意志を放棄して、神にすべてを委ねることです。神の御心のままにと自分を明け渡し、その結果がどんなに受け入れがたいものであっても、神のなさることを信じて喜んで受け入れることを意味します。

そのためには神への揺るぎない信仰心が必要になります。神は自分にすべてを明け渡した者への責任を果たすために、一切の面倒を見るといわれています。私たちには必要なことは、神の与えてくれることはすべてを良きこととして、神を信頼することでしょう。神は「私があなただを、あなたの予測した道を違う道へ導いたときは、私があなただを私の腕に抱えているのです」といわれます。

このようにみれば全託とは神と帰依者という二元論のように感じますが、サイババは真の全託とは一元論だと次のように言われます。

「全託は一元論の様相である。あなたが自分自身を神に捧げるとき、そして、すべてを完全に差し出すとき、あなたは存在しない。あなたは自分自身と何の関係もなくなる。砂糖と水を例にとろう。この二つは名前と形において別個のものだ。これは帰依という道を行く二元論だ。砂糖は神であり、水は帰依者だ。では、砂糖を水に入れて、よくかき混ぜてみる。一度砂糖が完全に溶けてしまえば、もはや水と砂糖は区別できない。それは水でもなく砂糖でもない。シロップになる。同様に、帰依者が神に全託するなら、帰依者はもはや存在しない。これが一元論である。」

神とのC・I・A（常時統合意識）を保つ

C・I・AとはCONSTANT INTEGRATED AWARENESSの頭文字です。この意味は、「常に神と一体であるという意識・認識・気づき」のことでありますが、私たちはこの神との常時統合意識を常に意識して保っておくことが求められます。

この統合意識って何でしょうか？サイ ババは次のように説かれています。
「プラグニャーナム ブラムハー」（PRAJNANAM BRAHMA”：常時遍在の統合意識こそが神である）は、リグ ヴェーダにおける聖なる真理の宣言です。プラグニャーナとは、いかなるときにも万物に満ち満ちていてすべてを統合している意識のことです。この意識は、いついかなるときも、あらゆる場所のすべてのものの内において、生き生きと働いています。それは、物質世界・心の世界・魂の世界と、低次の領域・中間領域・高次の領域を活性化させ、さらには、人間以下の生き物・人間・人間を超えた存在にも活力を与えます。過去・現在・未来の三つの時間にも、地下界・地上界・天上界にも、浄性・激性・鈍性（善・情念・惰性、すなわちサトワ・ラジャス・タマス）という三つの存在様式にも、すべてにプラグニャーナ（常時遍在の統合意識）すなわち、チャイタンニャ（純粹意識）が行きわたっているのです。」

つまり、統合意識（プラグニャーナ）とはすべてに遍満している意識であり、神意識そのものであるといえます。統合意識の反対は分離意識と考えられますので、常時統合意識を保つとは、分離意識を生み出している自我意識を脱し、すべてはアートマ、すなわち神の顕れであるという意識を保ちながら生きるということを意味します。

すべては神であり、自分もまた神の顕れであると気づきながら生きることは、自我の生み出す否定的な感情（欲望、怒り、貪欲、迷妄、高慢、嫉妬など）が生じることを防ぎ、またどんな困難な状況に置かれても、それに打ち勝つ勇氣と力を得ることができるでしょう。

人間は五つの鞘、すなわち、アンナマヤ〔食物〕、プラナーマヤ〔生氣〕、マノーマヤ〔心理〕、ヴィグニャーナマヤ〔理知〕、アーナンダマヤ〔歓喜〕というコーシャ〔鞘（さや）〕に覆われていて、意識を徐々に外側の肉体意識から内側の歓喜鞘に進化させていかなければなりません、そのためにもC・I・Aを保つことは大切です。

トリカラナ シュッディ（思いと言葉と行動の一体性）

思いと言葉と行動を一致させることは霊性修行者にとって最も大切な霊性修行です。思いと言葉と行動の一体性があれば純粋性が得られ、純粋性があれば、神性へと導かれるからです。

反対に思っていることと違う言葉を使うことは、嘘偽りです。しかし、この点で気をつけなければならないのは、嘘偽りでないからといって、心に思ったことをすべて口に出してしまうことです。不用意に発せられた言葉は誰かを傷つけてしまうことがあります。ですので、嘘偽りではないとしても、それは正しいことではありません。なぜなら正しさとは愛だからです。愛は決して誰をも傷つけることはありません。

しかし、傷つけないために嘘偽りをいうのも間違いでしょう。やはり思いと言葉と行動が一致してこそ純粋性が得られます。そのような場合は相手が傷つかないように言葉を選ぶか、あるいは沈黙する方が良いのです。

純粋性とは、エゴ（自我）のないことであり心の純粋性がなければ、どのようなサーダナ（霊性修行）も神を悟るための助けにはなりません。すべてのサーダナは心を純粋にするためのものであり、その結果として遍在の神は目の前に顕れるといわれています。

では、思いと言葉と行動を一致させるためには何が大切なのでしょうか？ 私たちの言葉は私たちに思いを表しています。愛なる思いを持てば、言葉も優しくなるのが自然です。心に怒りがあれば、言葉も荒々しくなるのが自然です。それを考えれば、言葉の前にある思いが大切であることが分かります。

また、私たちの行動も私たちの思いを表しています。優しい思いを持てば、行動も愛なる行為になります。怒りを持てば、暴力的な行動になります。そのことを考えれば、思いと言葉と行動の一体性のためには、思いがすべての始まりであることが理解されます。いつも助けて、決して傷つけないという思いは、その通りの言葉と行動につながります。また、すべてを愛して、すべてに奉仕するという思いは、その通りの言葉と行動につながります。すべては思いから始まります。

ディヤーナ（瞑想）の実践

瞑想にいたるためには、沈黙、集中、黙想、という段階を経なければなりません。沈黙とは言葉を発しないことだけではありません。心のおしゃべりを鎮めるという意味も含まれています。私たちの心はモンキーマインドと言われており、次々といろいろな思いが浮かんでいます。

心に影響を与えているものとして考えられるのは、テレビやインターネットから入ってくる様々な情報や刺激、付き合っている仲間、置かれている環境、多くの人たちの集合意識、月や太陽、遠くの星々なども影響を与えていると言われてれます。さらに直接的な意味で影響が大きいと思われるのは、自分が食べている食べ物です。

飲酒は酩酊している人をみればいかに影響があるかが分かります。肉食も同様です。殺される動物の恐怖の思いが残存していると考えられています。では菜食だから良いのかというと、それを生産したり調理したりする人の思いが食べ物に影響を与えていると言われてしますので、食事前にその食べ物を神に捧げ、できればフードマントラを唱え神からのお下がりとして頂くのが良いでしょう。

食べ物に限らず、五感を通して体に入ってくるものは浄性のものに限った方が良いでしょう。心のおしゃべりを鎮めながら、次に集中という段階に進みます。集中のためには、例えば12秒間、何かに集中する訓練を続けていきます。12秒間というのは一つの例えかもしれませんが、この訓練をしていくと、「聞く」ときに「聴く」ことができ、「見る」時に「観る」ことができるようになるなど、意識を対象に集中できるようになります。

集中と、黙想と瞑想の違いをサイババは次のように説いています。

薔薇には、葉、刺、枝、花が付いています。その刺、葉、枝、花を区別する能力を「集中力」と呼ぶことができます。ひとたび花を摘んでしまえば、一方にある花と、もう一方にある刺や葉や枝には、何の関係もなくなります。そうした薔薇の木のさまざまな部分と花を分離することが「黙想」と呼ばれるものです。あなたは花を摘んで神に供えます。花を神に供えた後は、薔薇の木、枝、あなたの手、そして、花さえも、まったく存在しなくなります。そこでは神以外のすべてが消え去って神だけが存在する、このお供えが「瞑想」と呼ばれるものです。

悟りに至る九つの信愛の道

聖者ナーラダは、九つの信愛の道によって神を悟ることができると断言しました。それは、シュラヴァナム(神の栄光を聴くこと)、キールタナム(神の栄光を歌うこと)、ヴィシュヌ スマラナム(神を憶念すること)、パーダ セーヴァナム(蓮華の御足に奉仕すること)、ヴァンダナム(神を崇敬すること)、アルチャナム(神仏の像を礼拝すること)、ダースヤム(神の召し使いとして奉仕すること)、スネーハム(神の親しい友人となること)、アートマ ニヴェーダナム(真我への全託)です。

どの道も、私たちが神のもとに連れていくはずなのに、神の栄光をどのように沢山聞いても、神の栄光をどのように沢山歌っても、何の変容も果たせないのはなぜでしょうか？また同様に、神の御名を唱え、神を憶念すること、神への奉仕を行うこと、神への礼拝を行うこと、神への全託を行うことなどは、靈性の道を歩む多くの方が行っていると思いますが、やはり残念ながら変容を果たしているようにはみえません。

その理由をサイ ババは次のように説明していらっしゃいます。

「神の御名は人間の誕生の基盤です。鳥や動物でさえ、たった一度神の御名を聞くだけで、人としての生を得ることができます。一方で、人が神の御名を繰り返し唱えても、人に何の変容も起こらないのはなぜでしょうか？それは、今の人は愛を込めずに機械的に神の御名を唱えているからです。人々の中には、動く心(マインド)でバジヤンを歌っている人もいます。そのような人は始終あちこちをきょろきょろしていません。その心は歌手のシュルティ(曲の節[ふし])やラーガ(旋律)が正しいかどうかを見ることに従事しています。いくら神の御名を唱えても、そのような人々に変容は起こりません。」

どのような活動を行うにせよ、その根底に神への熱意と純粋さがなければ、その活動は意味のないものになってしまいます。反対に、熱意と純粋さがあれば、たった7日間でも解脱ができたという例があります。

パルクシット王はこの世を去る直前の7日間、食べることも眠ることもせずに聖者シュカが語る神の物語(バーガヴァタム)を聞き続け、とうとうパルクシット王は7日後に解脱を得たといわれています。大切なことは、どんな活動を行うかではなく、その活動をどのような思いで行うかなのではないのでしょうか。

今とここに生きる

サイ ババはつぎのように説いています。

「現在というと、人は今の瞬間のことだけを考えるかもしれませんが。しかし、それは神が見ている現在ではありません。神にとって、現在 (present) は遍在 (omnipresent) です。これは、過去と未来はどちらも今あるものの中にあるという意味です。なぜなら、今あるものは過去の結果であり、未来の種だからです。人間は神の遍在を固く信じていないために、過去や現在や将来について思い悩むのです。神にとっては、時間の三つのカテゴリーは存在しません。」

私たちは、過去という時があり、現在という時があり、未来という時があると信じています。しかし、過去は現在意識の記憶にすぎず、未来もまた現在意識の想像の中にあるのであれば、時は今しかないはずです。過去、現在、未来という時の流れという感覚は、カレンダーや時計による空想であると考えることができます。

過去を思えば、ああすれば良かった、こうすれば良かったという後悔の念が生じます。未来を思えば、この先いったいどうなるのだろうとかいう不安や恐れを抱きます。過去は過ぎ去り、未来はまだ来ていないにも関わらず、人は後悔したり恐れたりしています。

サイ ババは、「過去は過去です。未来は不確かなものです。ただ『今』だけが私たちの手の中にあります。今を生き、自らの喜びを同胞と分かち合うことが人間の第一の義務です。」といわれます。

私たちは永遠の今を生きる生命です。今を除いて生きる時間はどこにもありません。今日寝て明日起きても、今世が終わり来世に生まれ変わっても気がついた時は今です。

さらに、今を愛で満たせば、過去の否定的にとらえていた記憶もまったく違った意味合いになるでしょう。それは後悔ではなく、感謝に変わるかもしれません。また、今を愛で満たせば、恐れや不安という否定的な空想も生じなくなり、さらに未来に対して肯定的な態度で臨むことができるようになると思います。

今を愛で満たすとは、神のなさることを信じ、すべてを委ねて、神と共に生きることです。神は「私がいるというのになぜ恐れるのだ」と言われています。

バジャン（神への讃歌）を歌う

サイ ババは次のように説いています。

「しばしばカリ ユガ（暗黒の時代）として非難される今の時代は、実際は人が最もたやすく解脱を得られる時代です。このことはあらゆる聖典に示されています。その理由は、そうした聖典によると、今の時代、人間は、ナーマサンキールタンという霊性修行—神の栄光を歌い、歌われた神の御名を聴くこと—によって解脱を得ることができるからなのです。信愛の九つのステップの中でも、「神の栄光を聴くこと（シュラヴァナム）」と「神の栄光を歌うこと（キールタナム）」は最高のものとして挙げられています。」

カリ ユガ（暗黒の時代）において最も効果的な霊性修行は、バジャン、ナーマスマラナ（神の御名を唱える）そしてサンキールタンだといわれています。キールタンは一人でできて、個人的な霊的成長を促すのに対して、サンキールタンは、神の御名や栄光を集団で歌うことを意味します。

バジャンで讃える神の御名や御姿は、特定のものでなければならない訳ではなく、自分が心を惹かれ信じる神であればどの神を賛美しても良いといわれています。なぜなら、すべての神はただ一つの神の顕れに過ぎないからです

霊性修行の中でもバジャンを歌うことはとても甘美な神の直接体験であり、バジャンに参加する全員の喜びと幸福に寄与します。サイ ババは、「マントラの甘さは素人や初心者にはとうてい手の届くものではありません。けれども、サンキールタンの甘さは、初めて（バジャンに）座った人をも捕えるのです。」といわれます。

バジャンはカリ ユガという時代に最も効果が高い霊性修行であるとともに、神を讃美することは、私たちがこの世に生まれた目的そのものであり、最も心を満たす神からの恩寵だといえます。サイ ババはいわれます

「あなたの全人生を一つのバジャンにきなさい。神はつねにあらゆる場所にいると信じて、神の御前で栄光を歌うことによって、力と、慰めと、喜びを得なさい。あなたの心からのメロディーとハーモニーを湧き上がらせ、その歌を通してあなたが表現する愛に、すべてのものが喜びを見出せるようにきなさい。」

祈りを捧げる

人は、人生の困難に出合った時に神に祈ります「神様どうぞお助け下さい」と、慈悲深い神は心からの祈りであれば、それに応えて恩寵を与えて下さるでしょう。ただし、そのためには、私たちは完全に私たち自身を放棄し、神に全託しなければなりません。そうすれば、神は一切の面倒を見てくださるといわれています。

サイ ババはいわれます。

「どんな大きな仕事でも、祈りによって成し遂げることができます。ですから、心の中で神に祈りなさい。ちっぽけな欲望を満たすために祈ってはなりません。すべての欲望を手放して、愛を込めて心から神に祈りなさい。そうすれば必ず人生は満たされたものになります。愛を通して初めて、神を理解し、神を経験することができます。中には、「スワミ、私たちが絶えず祈り続けても神は助けに来てくれません」と文句を言う人がいます。私は彼らに「間違っているのは神ではなく、あなたの祈りです」と言います。あなたの祈りが誠実なものであれば、その祈りは必ずかなえられます。神には、できないことは何もありません。」

神は、どんなことでも面倒を見てくれるのであればと、自分の欲望を満たすための祈りをしても叶えられるのでしょうか？それは神のみぞ知るですが、自分の欲望を満たすためという我欲を抱えている状態は、神への全託という境地からは程遠い状態です。神が私たちに求める祈りとはほど遠いと言わざるを得ません。

サイ ババはいわれます。

「皆さんの祈りは、真心の込められたものでなければなりません。思いと言葉と行動が一つでなければなりません。スワミが皆さんの内にいて、いつも皆さんの祈りに耳を傾けているのだということを、固く信じなさい。もし皆さんが、スワミは自分の外にいと考えるのであれば、皆さんの祈りはどうやってスワミに届くのでしょうか？」

「祈りよりも偉大なものはありません。ですから、誰もが神に祈りを捧げなければなりません。しかし、世俗的な利益を求めて祈るべきではありません。おお、神様！私はあなたの愛だけが欲しいのです。そのほかのものは何もありません。あなたは絶えずこのように祈り続けるべきです。」

サマドリシュティ（偏りのない平等な目ですべてを見る）

「人は公平な見方をしなくてはなりません。その目には、万物が等しく吉祥に観えなければなりません。人は、自分自身に抱いているのと同等の愛と信頼を込めて、万物を見なければなりません。なぜなら、万物の中にはほんのわずかな悪ささえもないからです。誤った見方をすることによって、初めて悪が見えるようになります。私たちがかけるメガネの種類によって万物に色がつきます。万物そのものは永遠に純粹で神聖です。」とサイ ババは説かれています。

この世のすべてのもの、すべての存在は同等であり、貴賤などの相対的な見方はそれを知覚する人の思いの中にしかありません。もし、何かに悪を見るのであれば、その知覚は見る者の心の反映に過ぎません。また、善悪、是非、正誤、などの判断や好き嫌いなどの感情も、自分の中にある思考が外側に反映されたものだといえます。

サイ ババは、ダイ・マインドはダイヤモンド（のように最高の価値のあるもの）だといわれています。ダイ・マインドとはマインド（思考）を滅することと訳することができますが、より正確には心の作用を止滅することとだえます。これは、パタンジャリによって著されたヨーガスートラの核心の部分でもあります。

心の作用とは、色受想行識という、私たちが外部の事象を把握する心のプロセスであり、それ自体に良い悪いという価値がついているわけではありませんが、そのプロセスによって自分の思考が反映されることとなります。

思考は十人十色であり、一人ひとり違いますので、人により見方は変わります。霊性修行者としては、自分の偏った見方は気づきにくいものですが、もし外部の事象が何か否定的なものに見えたのであれば、それは自分自身の否定性が反映したがサインと受け取るべきでしょう。

自分の思考を偏りのないものにするためには、その度に内省をし、自分の何が反映したのか点検し、それを克服する努力が求められます。

おわりに

靈性修行の目的は、真の自己に帰ることです。その道筋は様々なプロセスで表現することができます。この書籍の中でも触れましたように、「自信を持つ、自己満足を得る、自己犠牲を実践する、自己実現に至る。」というプロセスで表現することもできれば、「神を愛する（神のメッセンジャーになる：二元性）、神から愛される（神の子となる：条件付き不二一元性）、神に至る（神と一つになる：不二一元性）。」というプロセスで表現することもできます。また、「バクティマールガ（信愛の道）、カルマカールガ（行為の道）、ギャーナマールガ（叡知の道）」という道で表現することもできます。

私たち人間の本質は同じだとしても、その本質である神性を開花させる段階は人により異なっているといえます。ですので、靈性の学びは人により異なるといえるでしょう。しかし、靈性の進化も、学校と同様に、一学年が終わったので、一学年のことは忘れて二学年の勉強を始めるというものではなく、進学しても、いつもベースになる教えがあるということです。

では靈性のあらゆる段階のベースになっているものは何でしょうか？それは神への信愛であり、神を愛することだと思われます。きっと、これだけで最高の段階にまで達するのかもしれませんが。

反対に、神への信愛がなければ、どんなに靈的な知識を身につけていても、むしろ障害になると考えられます。靈性修行者はいつも謙虚でなければなりません。いつも神を覚え、神と共に生き、神の道具として生きることは、神への信愛を高める秘訣です。

「一日を愛で始め、一日を愛で満たし、一日を愛で終える。」

「すべてを愛し、すべてに奉仕する」

「いつも助け、決して誰をも傷つけない」

靈性修行を様々な視点で見てまいりましたが、実はこの言葉で十分なのかも知れません。なぜなら、愛に生きることは神に生きることだからです。愛に向かうことは神

に向かうことです。愛を導（しるべ）として人生を生きる。その生き方自体が靈性修行なのだといえるでしょう。

サイ ババの教えは愛です。「愛の化身のみなさん！」サイ ババは私たちにこう呼びかけられます。これは私たちに、私たちの本質は愛であることを思い出させると同時に、愛に生きなさいというメッセージではないでしょうか？

愛を導として人生を生きるとは、人を愛し、他者を助け、また社会への奉仕という生き方を意味します。靈性修行という生き方はともすれば自分だけに向かい、他者や社会を省みない生き方になってしまう可能性があります、それは社会に生かされているものとして正しい生き方とはいえません。

サイ ババは神を愛し、罪を恐れ、社会に貢献しなさいと説きます。そして、泥の中に咲く蓮の花のように生きるようにと説きます。私たちは世俗という泥の中にいても蓮の花のように汚れることなく生きなければなりません。

サイ ババは、当初「私の生き方が私のメッセージです」といわれました。そして次に「あなたの生き方が私のメッセージ」になるようにと説かれました。

私たち一人一人の生き方がサイ ババのメッセージになりますように！

文責：住友正幹