

アディヤートマ・ヨーガ

ADHYATMA YOGA

翻訳 星空久音

目次

序文	3
アディヤートマ	6
アディヤートマ・ヨーガ	11
付録 聴聞	23
付録 思惟	26
結び	30

序文

『アディヤートマ・ヨーガ』は一九六三年、私が最初に手がけたヴェーダーンタの著作として、プラスターナトラヤ・バーシュヤ（三部の根本聖典への注解）にもとづき、カンナダ語で出版された。私はシュリー・シュリー・サッチダーナンデンドラ・サラスヴァティー・スワーミジーの講話と、この「アディヤートマ・ヨーガ」というテーマをめぐる著作に深く魅了され、このアディヤートマ・ヨーガの独自の性格と秘密、すなわちこのアディヤートマ・ヨーガ、別名ディヤーナ・ヨーガが、ヴァストゥ・タントラ（認識する者の意志や願望に依存せず、物事があるがままに認識すること）であって、カルトリ・タントラ（行為する者の意志や願望にしたがって行われる瞑想その他の営み）ではないという点を明らかにする書物を出したいと思うに至った。当然ながら、このアディヤートマ・ヨーガは、何かを行い、その結果を新たに得るという種類の営みには属さない。それはむしろ、シュルティ（天啓聖典）すなわちウパニシャッドの指示にしたがい、独特で類例のない集中的な観察の過程を通じて、自己の真実の本性を認識することである。

わが国にも海外にも、求道者にさまざまな瞑想の方法を授ける霊的な団体や教団は数百に及ぶ。これらの瞑想の指導者たちは、おおむね二つの立場に分かれる。一つは、瞑想という手段を通じて神秘的な体験やトランス状態などを得ることを説く立場であり、もう一つは、感情や情動など客観世界における他のあらゆる体験と同じように、自己の体験を新たに獲得すべきものとして瞑想を教える立場である。しかしこの両者は、いずれもカルトリ・タントラの瞑想、すなわち行為する者が新たに行い新たに達成すべき何かを説いており、その結果は当然、時間に縛られたものとなり、それゆえ永遠ではない。ここで扱うテーマ、すなわちディヤーナ・ヨーガ、マノニグラハ・ヨーガ、サマーディ・ヨーガ、ニディディヤーサナとも呼ばれるアディヤートマ・ヨーガは、今日ではカルトリ・タントラのサーダナ（実践）として扱われている。

しかし、シャンカラのバーシュヤ全体を通じて、このアディヤートマ・ヨーガ、すなわちディヤーナ・ヨーガはヴァストゥ・タントラのサーダナとして扱われている。ではなぜ、このような逸脱、バーシュヤの解釈からの隔たりが生じたのか。この重要な問いには、我らがスワーミジーの『マーンドゥークヤ・ラハスヤ・ヴィヴリティ』『ギター・シャーストラールタ・ヴィヴェーカーネー』『パンチャパーディカー・プラスターナム』『ヴェーダーンタ・プラクリヤー・プラティヤビジュニヤー』

などのサンスクリット語による画期的な諸著作、また『シャンカラをめぐる誤解』『実在の直証』『ヴェーダーンタのある概念についての若干の説明』『ヴェーダーンタの方法をいかに見分けるか』などの英語の著作、さらに数種のカンナダ語の著作の中で、説得力をもって答えられている。

スレーシュヴァラーチャーリヤ以後にシャンカラのバーシュヤへ注解を加えた者たち、たとえばパンチャパーディカー、ヴィヴァラナ、バーマティーなどは、このアディヤートマ・ヨーガを、八支から成るパタンジャリ・ヨーガの過程と結びつけて誤って解釈してきた。シャンカラのバーシュヤでは、この八支のうち最初の五支はアディヤートマ・ヨーガに資するものとして受け入れられているが、残る三支、すなわちダーラナー、ディヤーナ、サマーディは、全面的に退けられている。私はここで、バーシュヤのさまざまな文脈で用いられる「ダーラナー」「ディヤーナ」「サマーディ」という語の正確な意味と含意を明らかにしておいた。シャンカラは、パタンジャラ学派が明確に二元論的な教説を説く一派であると、はっきりと宣言している。『ブラフマ・スートラ』注解二・一・三で彼はこう述べる。「しかしサーンキヤおよびヨーガの徒は二元論者であり、自己の一性を見ない」。これに対してバーマティーはこう言う。「シュラヴァナ（聴聞）とマナナ（思惟）はダーラナーとみなされるべきである、すなわち、自己に心を定めるべきだということである。ニディディヤーサナという語は、パタンジャラ・ヨーガのディヤーナに等しく、そこでは心の流れを中断なく自己の上に持続させるべきだとされる。ダルシャナという語は直証すなわちサークシャートカーラを意味し、求道者は一点に定まった思考の流れを通じてサマーディ、すなわちトランスに入り、最終的には心そのものが消滅するに至る」。この種の解釈は何世紀にもわたって権威あるものとみなされ、そのためアディヤートマ・ヨーガの真の性格を見極めることに人々は混乱し、自己の本性という根本の、あるいは中心の真理は、世界から完全に見失われてしまった。

その要点は次のとおりである。一、自己は、パタンジャラ・ヨーガにいうダーラナー・ディヤーナ・サマーディの結合であるサンヤマの対象には決してなり得ない。二、ヴリッティすなわちサークシャートカーラという概念は、自己の真実の本性を認識し直証するための本質的な要素ではない。自己の本性は認識する者にとって直接かつ即座のものであり、サークシャートカーラという概念は瞑想する者に属するものである以上、それはカルトリ・タントラである。ウパニシャッドで説かれるさまざまなカルトリ・タントラのウパーサナー（瞑想的観想）において、サークシャートカーラすなわち観得・直証が新たに達成されるべきものとされるのは事実である。三、これに対してニディディヤーサナ、すなわちアディヤートマ・ヨーガの性格

はヴァストゥ・タントラである。自己の本性は直接かつ即座のものであるから、自己の本性を証明し確定するために、サークシャートカーラのようなヴリッティを必要としない。この三つの主な理由が、この誤解について、わがスワーミジーによって諸著作の中で示されている。

ある外国人の弟子が「アディヤートマ」と「アディヤートマ・ヨーガ」という語の正確な意味を知りたいと望み、この両語についての小論は、彼のために用意されたものである。従来カンナダ語やテルグ語の著作では「アディヤートマ・ヨーガ」のみが扱われてきたが、本書では「アディヤートマ・ヨーガ」とともに「アディヤートマ」の章を含め、さらに求道者の益のために、シュラヴァナとマナナに関わる主題を詳しく論じた付録を末尾に加えた。

本版がバンガロール支部のアディヤートマ・プラカーシャ・カーリヤーラヤより刊行され、わが師シュリー・シュリー・サッチダーナンデンドラ・サラスヴァティー・スワーミジーの生誕百年祭という得難い吉祥の機会に、無料で頒布されることを喜ばしく思う。本版、およびカンナダ語版『アディヤートマ・ヨーガ』の著作権は、いずれもイエラハンカのシュリー・シャーンタナンダ・ヴィナーヤカスワーミー寺院ならびにシュリー・ダッタグル・シャンカラ・ヴェーダーンタ・ニラヤ・トラストに属する。トラストの関係者がこの英語版を、わが敬愛するスワーミジーの追悼のために捧げることに同意して下さったことを、うれしく思う。

この英語版の刊行と、この機会における一般への無料頒布にご尽力くださった篤志家の方々（匿名を希望されている）に、感謝を申し上げる。

また、わが師の熱心な弟子であり友人でもあるシュリー・D・B・ガンゴリ氏にも、本版の原稿の準備にあたって助力いただいたことを感謝する。本版の刊行にご協力くださったすべての方々に、全能なる神と、わが敬愛するグルジーの祝福があるよう祈る。

デーヴァラーオ・クルカルニ

1022番地、アヌグラハ、8thクロス
バナシャンカリー第1ステージ
バンガロール560050

1980年1月12日

アディヤートマ

1. まず、「アディヤートマ」という語の意味を知る必要がある。アディ+アートマ=アディヤートマである。アートマという語は自己そのものを指す。そして自己の本性と同一視されるもの、その事物もまたアディヤートマと呼ばれる。たとえば、身体、生气、行為器官、感覚器官、心、知性、そして自我（知覚や感情を含む）、これらすべてを合わせて肉体的な層と呼ぶ。身体から自我に至るこれらすべての事物や要素は、ひとつのまとまりへと寄り集められている。そしてすべての生きものは、この集合体と自己を同一視し、「私はしかじかの者である」と思う。
2. 時に人は外部の事物とも自己を同一視し、「私は富める者である」「私は貧しい者である」などと感じる。しかし身体から自我に至る要素との同一視が主たるものであり、外部の事物との同一視は副次的なものにすぎない。なぜなら、人は自らの本性、あるいは自分自身を身体であると捉え、それ以外を「私のもの」と捉えるからである。時に人は、身体から自我に至るこれらの要素すら「私のもの」と考えることもある。このような振る舞いは、この人生におけるその人の関わり方にしただって生じる。たとえば「私は色白だ」「背が高い」「背が低い」「力が強い」などと言うとき、人は自らの身体と自己を同一視している。そして「私の身体は弱ってしまった」と言うとき、人は自らの身体を対象化している。そのとき人は無自覚のうちに、身体とは異なる、身体から離れた自らの真実の本性のうちに立っている。外部の対象は「これは私のものだ」と呼ばれ、感じられるにふさわしいが、外部の事物と自己を同一視して「私」すなわち自分自身であると考えすることは不可能である。しかし身体から自我に至る要素は、誰にとっても「私はこれである」と同一視されるにふさわしい。それゆえこの肉体的な層、すなわち身体から自我に至る領域は、「アディヤートミカ・プラパンチャ」（自己に属する現象世界）と呼ばれる。
3. 自己の真実の本性を探究することを主題とする学は、「アディヤートマ・シャーストラ」あるいは「アディヤートマ」と呼ばれる。すなわち、自己の本性を権威をもって主として扱う学が、「アディヤートマ」と呼ばれるのである。
4. この観点から見れば、あらゆる生きものが「私はこれである」と同一視する身体についての探究に着手する学、解剖学と生理学が、最初あるいは第一の学

の群れである。次に、言語器官と感覚器官についての諸学が第二の群れとなる。それに続いて、心のさまざまな働きとその帰結を探究する学、心理学が用いられる。これが第三の群れである。同様に、知性（ブッディ、あるいはヴィジュニャーナ）とその瞬間的な働きなどの側面は、仏教において探究される。これが第四の群れである。そして最後に、ウパニシャッドは、私という感覚あるいは自我を超えた自己の真実の本性を、普遍的な（直観的な）体験という確固たる基盤の上に、生についての包括的な見方をもって探究することにより、決定する。ここでは自己についての探究は最終的な直観において極まり、探究する者、探究される対象、探究という営みという二元性の残滓は、もはや残らない。

5. したがって、自己の真実の本性についてのウパニシャッドの教えのみが、真の意味でのアディヤートマの学であり、上に述べた他の四つの群れはそうではない。それゆえ「アディヤートマ」とは、自己の真実の本性を権威をもって主として探究する学を意味する。
6. ウパニシャッドのいくつかの箇所では、自らの自己の真実の本性を認識する能力をまだ持たない求道者の益のために、瞑想の過程が説かれている。こうした文脈では、肉体的な層に関わるある種の瞑想も、聖典によって説かれている。たとえば「心は確かに無限であり、ヴィシュヴェー・デーヴァー（一群の神々）も無限である。この瞑想を通じて人は無限の世界を得る」（ブリハッド・アーラニヤカ 三・一・九）、「心はブラフマンである」（チャンドーギヤ 三・一八・一）などである。同様に外部の事物についても瞑想が説かれ、それらは神的な層あるいは物質的な層に関わる。たとえば「太陽はブラフマンである、というのが教えである」（チャンドーギヤ 三・二一・一）、「風は確かに帰入の場である」「生氣は確かに帰入の場である」（チャンドーギヤ 四・三・一〜四）などである。

神的な層と物質的な層についての瞑想を区別し、肉体的な層に関わる事柄を強調するために、シュルティは次のように説き始める。「そこで、（個の）自己という文脈における類比を通じた教えがある。すなわち、心がそれ（ブラフマン）へと赴くように思われるというよく知られた事実、それ（ブラフマン）が心を通じて繰り返し想起されるという事実、そしてブラフマンについて心が抱く思念、これである」（ケーナ 四・五）。ここでこのマントラは、「アディヤートマ」の瞑想についての教えを説いている。物質的な層と神的な層の事柄と区別するために、聖典は「さて、

アディヤートマについての瞑想」という表現を用いる。すなわち、心などの事物についての瞑想を、ブラフマンあるいは自己の真実の本性との関係の感覚とともに行うことを意味する。

したがって、自己の真実の本性の認識の場合であれ、瞑想の場合であれ、肉体的な層に関わる内的な要素は「アディヤートミカ・プラパンチャ」と呼ばれることが確定する。しかし、われわれが「アディヤートマの学」あるいは「アディヤートマ」を主として指す場合、それは常に自己の真実の本性を確定する学を意味する。ゆえに「アディヤートマ」という語は、自己についての学を意味する。

7. 「アディヤートマ」という語は、通常「霊的な」を意味するために用いられる。この語は、霊あるいは魂であり、身体に宿り、死後に身体を去っていくものを指す。

この魂あるいは霊を扱う学は「霊的な学」あるいは「アディヤートマ・シャーストラ」と呼ばれるが、ここでもあらゆる種類の霊や活力の源泉は、自我や「私という感覚」を超えた自己の真実の本性である。それゆえ真の霊的な学とは、ひとえに自己の真実の本性を探究することにほかならない。この究極の真理はウパニシャッドにおいてのみ明かされており、体験の普遍的な承認（すなわち直観）という確固たる基盤の上に、生を包括的に精査することによって、あるがままの自己の真実の本性を明らかにする学は、このウパニシャッドの文献において他にない。

8. したがって霊的な学、すなわちアディヤートマ・シャーストラは、きわめて主観的であり、生の核心そのものにまで達する独特な学である。この主観的な教えの体系は、主として十の主要なウパニシャッドと、シュリー・シャンカラの『プラスターナトラヤ・バーシュヤ』のうちに見いだされる。この主題を締めくくる前に、『ブラフマ・スートラ』注解からの一節を引いておこう。

「問い（対論者）：自己が『私』という観念のうちに含まれている以上、自己がウパニシャッドのみから知られるということは証明されていない。

「答え（ヴェーダーンタ論者）：そうではない。なぜなら、自己はその観念の目撃者であると述べることによって、この主張はすでに退けられているからである。行為の主体としての自己についての（誤った）知、すなわち『私』という観念のうちに含まれる知を措くならば、あらゆる生きものに存在する『私』という観念の目撃者であり、程度の差を持たず、一であり、不変であり、永遠であり、遍く行きわたる意識である（真の）自己は、有徳の行いを説く聖典の部分においても、論理学者

たちの学説においても、万人に共通の自己として知られてはいない。それゆえこの自己は、誰によっても否定されえず、いかなる規定の一部として取り上げられることもない。そしてこの自己はあらゆるものの自己であるがゆえに、あらゆる拒絶と受容を超えている」（『ブラフマ・スートラ』注解一・一・四）。

9. 「マヘーシュ・ヨーギー」の「超越瞑想」や「ラージャ・ヨーガ」の秘教的な行法などの瞑想の成果、そしてやがて生じる奇跡やシャクティパータ（ある人から別の人への力の伝授）などのあらゆる実践は、霊的な利益と呼ばれる。これらはある程度までわれわれの人生において非常に有用であり、また非常に魅力的でもある。しかし真の「アディヤートマ」の学の観点からすれば、これらは永遠ならざるものである。原則はこうである。「行われ、達成されるものは、永遠ではない」。それゆえ求道者が、三つの時（過去・現在・未来）の観念を超えた永遠の真理を求めるならば、彼は必ず、生の最も内なる存在すなわち核心である自己の真実の本性についてのウパニシャッドの教えに、自らを委ねなければならない。
10. 二元性の領域、すなわち身体、心、知性、自我、そして無限の時間・空間・因果性などの観念を伴う外部世界を超えない限り、永遠の真理に到達することは不可能である。それゆえ真の求道者はこの真理を知らねばならず、物質的、神秘的、あるいは現世的な、これらすべての永遠ならざる成果から目を背けなければならない。彼は自己の真実の本性の認識に注意を定めねばならない。そのときはじめて、サンサーラ（輪廻）の束縛からの完全な解放を得ることができる。この真理は『カトールパニシャッド』において説かれている。少年ナチケータスは、死の神ヤマダルマに次のように問う。

「（ナチケータスは言った）もし私にふさわしく、また尊師もまた私を喜んでくださるならば、徳とは異なり、不徳とは異なり、原因と結果とは異なり、過去と未来とは異なる、あなたが見ておられるそのものについて、私にお話してください」（カタ一・二・一四）。

そしてきわめて重要なことに、この永遠なる自己の真実の本性のうちにこのように確固として立つことは、自己の智に通じたグルによる教えを聴聞することによって、容易に得ることができる。グルとは、自己の真実の本性のうちに堅固に確立している者のことである。このことは同じウパニシャッドの一・二・八と一・二・九にも説かれている。カトールパニシャッドのこれらの詩節についてのシャンカラの注解を参照されたい。それゆえ、常人にとって、ウパニシャッドの教えとグルの助け

なしにアディヤートマの最高の目的に到達することは、きわめて困難である。しかしもし彼が、あらゆる達成の永遠ならざる性質についての正しい放棄の観念を持ち、神あるいは主への完全な信を抱くならば、彼はふさわしいグルを得て、永遠にして不二なる自己としての自らの真実の本性を、いともたやすく認識するであろう。これがアディヤートマ・シャーストラの最終的な恩恵である。

アディヤートマ・ヨーガ

1. すでに「アディヤートマ」という語については論じた。ここでは「アディヤートマ・ヨーガ」の意味を知ろう。通常「ヨーガ」という語は「パタンジャリ・ヨーガ」や「ラージャ・ヨーガ」などを指す。しかしプラスターナトラヤ・バーシュヤによれば、この「ヨーガ」はまったく異なる。ヴェーダーンタ・シャーストラにおいて、シャンカラはパタンジャリ・ヨーガの八支のうち最初の五支、すなわちヤマ（感覚器官の制御）、ニヤマ（行為器官の制御）、アーサナ（長時間快適に座る方法）、プラナーヤーマ（心の静けさを得るための呼吸の調整）、プラティヤハーラ（外的な対象の享受を求める心の傾きから心を引き離すこと）を受け入れている。パタンジャリ・ヨーガのこの五支は、ヴェーダーンタの学徒にとっても、とりわけ「アディヤートマ・ヨーガ」の学徒にとっても、欠くことができない。これらの資質を養うためには、常人にとってカルマ・ヨーガとウパーサナーが助けとなる。このことは『バガヴァッド・ギーター』でも裏づけられており、カルマ・ヨーガは「ディヤーナ・ヨーガ」へと導き、ディヤーナ・ヨーガはバクティ・ヨーガを通じて「智」へと導く、と説かれている。ここでいうディヤーナ・ヨーガそのものが、アディヤートマ・ヨーガである。
2. パタンジャリによれば、「ヨーガ」には八つの支あるいは段階がある。最初の五支はすでに説明した。残るは「ダーラナー」「ディヤーナ」「サマーディ」である。しかしこの三つは、ヴェーダーンタ・シャーストラでは受け入れられていない。プラスターナトラヤ・バーシュヤには「ダーラナー」「ディヤーナ」という語も見られる。たとえば『バガヴァッド・ギーター』第九章では「第八章において、ダーラナーすなわち集中のヨーガが説かれた……」と述べられている。また『タイッティリーヤ・ウパニシャッド』一・一一・四では、集中や瞑想などの実践とともに、この文脈で用いられる「ディヤーナ」「ダーラナー」という語は、パタンジャリ・ヨーガと同じ意味を持つ。

これらはただ、聖典に説かれる「オームカーラ」や、主のいずれかの姿への「集中した瞑想」を指すにすぎない。シャンカラは『ブラフマ・スートラ』注解において、パタンジャリ・ヨーガが二元論の学派であるとの見解を示している。というのも、パタンジャラ・ヨーガの徒は自己の多数性を主張し、宇宙の根本物質すなわちプラクリティの存在と、それに加えて主の存在を認めるからである。しかしヴェー

ダーンタでは、不二なるブラフマンのみが、無知ゆえにこれらすべてとして現れると確定されている。このことは『ブラフマ・スートラ』注解二・一・四にも「しかしサーンキヤおよびヨーガの徒は二元論者であり、自己の一性を見ない」と説かれている。したがって、ヴェーダーンタで用いられる「ヨーガ」や「サーンキヤ」といった語（たとえば『バガヴァッド・ギーター』における）は、パタンジャリ・ヨーガやカピラのサーンキヤとは無関係であり、普遍的な（直観的な）体験と生についての包括的な見方に依拠するヴェーダーンタの教えにしたがって、識別と集中の過程を指す。

3. 「アディヤートマ・ヨーガ」がパタンジャリ・ヨーガとはいかなる意味でも無関係であることを、はっきりさせておかねばならない。以下では、ウパニシャッドにしたがい、アディヤートマ・ヨーガの意味を論じる。「アディヤートマ・ヨーガ」という語は『カトールパニシャッド』一・二・一二において、心を自己の上に集中させることの発展、すなわち瞑想として説かれている。シャンカラはそのパーシュヤにおいて、「心を外的な対象から引き離した上で自己に集中させることが、アディヤートマ・ヨーガである」と述べている。このヨーガの過程は『カトールパニシャッド』一・三・一三に描かれている。これは『ブラフマ・スートラ』注解一・四・一にも明確に説かれ、次のとおりである。

「識別する者は、その心を認識する自己のうちへと融合させるべきである。認識する自己を、マハーン・アートマ（偉大なる霊）のうちへと融合させるべきである。偉大なる霊を、平安なる自己のうちへと融合させるべきである」

（一・三・一三）。ここで含意されているのはこうである。「言語器官を心のうちへと融合させるべきである」とは、言語器官などの外的な働きをすべて手放し、心のみを通じて働き続けるべきことを意味する。そして心もまた対象を思考する傾きを持つがゆえに、彼は賛否について思考することの欠点を発見し、次いで、決定の能力を持ち「認識する自己」と呼ばれる知性のうちに、心を確固として保持すべきである。その知性を、彼はさらに、経験する者たる偉大なる霊、あるいは瞑想によって研ぎ澄まされた鋭敏な知性のうちへと退けるべきである。しかし偉大なる霊は、彼によって、平安なる自己、すなわち考察の対象である至高のプルシャのうちに、換言すれば最高の目的地のうちに、確立されねばならない。

このように、アディヤートマ・ヨーガは、行為する者の意志や願望に依存するという意味での「カルトゥ・タントラ」の性質を持つ他の瞑想とは異なり、「ヴァスト

ウ・タントラ」(心を対象に集中させて、それをあるがままの真の姿において認識すること、すなわち事実をあるがままに観察すること)である。

4. このアディヤートマ・ヨーガは「ニディディヤーサナ」とも呼ばれ、『ギター』第六章ではこのニディディヤーサナが「ディヤーナ・ヨーガ」として説かれている。『バガヴァッド・ギター』第六章全体は、その付随する諸要素とともに、このディヤーナ・ヨーガの過程を明らかにしている。同じ『バガヴァッド・ギター』の次の箇所でも、このディヤーナ・ヨーガあるいはアディヤートマ・ヨーガが説かれている。十三・二四、十八・五二である。同じアディヤートマ・ヨーガは、ガウダパーダが『マーンドゥークヤ・カーリカー』三・四一から三・四八において「マノニグラハ・ヨーガ」とも呼んでいる。これらすべての箇所において、アディヤートマ・ヨーガの実践、その付随する諸要素、実践中に生じる障害、そしてその障害の除去が説かれている。
5. このアディヤートマ・ヨーガ(ニディディヤーサナ、ディヤーナ・ヨーガ、あるいはマノニグラハ・ヨーガ)を実践するために、求道者はまず、グルと聖典によって説かれる識別の過程を聴聞することによって「アートマ・プラティヤヤ」(自己の真実の本性についての確固たる確信)を得なければならない。そして彼は、直観という確固たる基盤の上に、グルと聖典の教えにしたがって理由づけを行う、マナナすなわち思惟の方法を知らねばならない。その後、自己の真実の本性のうちに立ち、あらゆる二元的な現象のうちに自己が遍く行きわたっていることを認識するために、彼はこのニディディヤーサナすなわちアディヤートマ・ヨーガを実践しなければならない。

ニディディヤーサナの実際の過程

ニディディヤーサナの実際の過程は次のとおりである。

A) 外部世界の総体的な体験の本質は、音・触・色(形)・味・香という五種の感覚にほかならない。この五つの感覚を除き、これを離れては、世界というものは存在しない。この外部世界の存在を証すのは、われわれの感覚器官のみである。感覚器官を通じて得られるこの五重の感覚を欠いては、世界の存在を証すいかなる根拠もない。したがって感覚器官は、外部世界の「自己」である。

ここで自己の重要な特徴は、一、内側に宿ること、二、対象を遍く行きわたること、三、独立していること、四、微細であることである。これら四つの重要な特徴

については『カタ』一・三・一〇と『バガヴァッド・ギーター』三・四二を参照されたい。非自己の重要な特徴は、自己とはまったく異なる。たとえば、一、外側に現れること、二、自己によって遍く行きわたられること、三、自己に依存すること、四、粗大であることである。これらの基準にしたがって、外部世界から最も内なる自己に至るまでの事物の全範囲を考慮しつつ、自己の本性を確定すべきである。この過程における第一の段階は、感覚器官によって外部世界を止揚することである。すなわち、感覚器官の振動あるいは感覚を通じてのみ、人は外部世界を経験するに至るのであり、この感覚器官の感覚を離れては、外部世界というものはそれ自体として存在しないと認識することである。これが一旦確定されれば、彼はもはや外部世界に引き寄せられることも、外部世界の対象に引きつけられることもない。この確固たる確信の結果が、感覚器官による外部世界の止揚と呼ばれる。

B) これに続いて、感覚器官の源泉を探究すべきである。そして彼は、心が感覚器官の自己であるという結論に至る。ここでもまた、内側に宿ること、外的な事物を遍く行きわたることなどが、四つの共通する特徴である。上述のすべての方法は、心と、感覚器官あるいは外部の事物との関係にも適用されるべきである。こうしてここで求道者は、心こそが、無限の時間・空間・因果性などの観念を伴う感覚器官と外部世界として現れているのだという確固たる確信を得る。これが、心による感覚器官の止揚と呼ばれる。ここで求道者は、心という形をとってのみ留まる。彼はいわば心そのものの体現である。心を離れては、世界や感覚器官に独立した存在はない。

C) 次いで彼は、内へ向かって知性へと進まねばならない。ここで、心の動揺を決定し対象化する能力は、「知性」あるいは「ブッディ」と呼ばれる。この知性は心の自己である。鋭敏な観察によって、先の推論の方法にしたがい、知性によって心を止揚すべきである。ここで求道者は知性として留まる。彼にとって、知性を離れて独立に存在する心や感覚器官、外部世界というものはない。

D) 次いでこの求道者は、知性の材質、すなわち「私という感覚」あるいは「自我」を識別し、見きわめるべきである。この自我は「私の知性はしかじかのことを理解できる、あるいは理解できない」というふうに、知性を対象化する。したがってこの「私という感覚」は知性の内なる材質であり、また快あるいは苦の享受者でもある。すなわち、快と苦は内的な器官に属するものであるが、この「私という感覚」はそれらの快苦の感情と自己を同一視するのである。それゆえこれは「享受者」と呼ばれる。この「私という感覚」が個としての観点から説かれるとき、それは

「ジーヴァ」と呼ばれるが、この「私という感覚」が全体としての観点、すなわちすべての生きものに共通する宇宙的な「私」、あるいは宇宙における最初の「私という感覚」の観点から説かれるとき、それは「ヒランヤガルバ」「マハーン・アートマ」と呼ばれる。これはヴェーダーンタに特有の表現、すなわち専門用語である。要するに、自我によって知性を止揚すべきである。これらすべての段階を通じて、上に述べたすべての特徴が観察されねばならない。したがって「私という感覚」は、この全現象の自己である。「私という感覚」があるところには、必ずそれに応じた世界という一切の随伴物とともにそれが現れる。

ここで想起し、直観的に理由づけることがきわめて重要である。すなわち、目覚めた状態の自我と夢の状態の自我は同一ではない。実際、両者の間にはいかなる関係もない。それぞれの自我は、それぞれ独自の世界を投影する。「私という感覚」がないところには、いかなる世界の痕跡もない。それゆえわれわれは、個としての側面とともに全体としての側面を捉えねばならず、これがヴェーダーンタに特有の方法である。これを確かめるために、われわれは普遍的な（直観的な）体験の承認という基盤の上に、生を包括的な見方をもって観察しなければならない。目覚めた状態の自我が現れるとき、それとともに目覚めた状態の世界全体が存在するものとして現れる。夢の状態についても同様である。そして深い眠りにおいて、これら二種の「私という感覚」が消え去るとき、いかなる世界あるいは二元性の痕跡も、まったく残らない。したがって、この「私という感覚」があらゆる現象の自己であることは明らかである。

E) 最後に、求道者は自らの「私という感覚」すなわち自我を対象化し、自らの真実の本性、すなわち「私という感覚」の目撃者であるところの自己のうちに立たねばならない。「私という感覚」を対象化する唯一の方法は識別を通じてであり、深い集中とともに「私という感覚がある」と言うとき、彼は自動的に、自我すなわち

「私という感覚」の目撃者である自己の真実の本性のうちに立つ。自己の真実の本性のうちに立つために努力はまったく必要ない。なぜならそれは、彼自身の存在の本性であり、彼は常にそれそのものだからである。自我などの非自己との誤った同一視のゆえに、人は「私はしかじかの者である」と誤って考える。ここに説かれるこの「アディヤートマ・ヨーガ」にしたがい、集中した心をもってこの識別の過程を採ることによって、人は自我その他すべてとの同一視をやめる。たとえば、「私という感覚」が目覚めた状態にも夢の状態にも（別々に）現れ、深い眠りにおいて完全に消え去ると識別するとき、そのとき彼は自らの「私という感覚」との同一視をやめている。しかしこの直観を表現しようとするとき、彼はただちに「私という感

覚」の形をとり、この直観を表現するために「私という感覚」とその随伴の諸器官を用いる。そのとき彼は混乱し、「私は深い眠りにおける『私という感覚』の不在を、私の知性あるいは心を通じて知っている」と言ってしまう。

しかし事実はまったく異なる。それゆえ自己の真実の本性のうちに立つためには、識別の過程において他に道はない。このことはシャンカラが『ブラフマ・スートラ』注解一・一・四でその注解に説くとおりである。この主題の冒頭で引いた一節の最後の句は、「しかし偉大なる霊は、彼によって、平安なる自己、すなわち考察の対象である至高のプルシャのうちに、換言すれば最高の目的地のうちに、確立されねばならない」というものであった。この句の意味は、以下で説明される。

F) この「アディヤートマ・ヨーガ」の実践を通じて、人は最終的に「私の真実の存在は『私という感覚』すなわち自我を超えている」と認識する。この真理を認識するとき、彼は自我の目撃者としての本性のうちに、自らへと留まる。それゆえ「自己を知ることは自己であることであり、自己であることは非自己との同一視を絶つことである」。アディヤートマ・ヨーガの求道者は、シュリー・ラマナ・マハルシのこの言葉を心に留めねばならない。ここで求道者は、集中した心をもって識別を伴いながら、いわば内へと歩みを進め、あらゆる二元性の際、生の核心そのものへと到達する。そして彼自身は、自我の目撃者、あるいは純粹なる自己として留まっている。

その後、彼は（先の諸段階においてそうしたように）自我から外部世界に至るあらゆる事物における、この目撃者の遍満する本性を観察しなければならない。したがって、自己の真実の本性を離れて、いわゆる非自己の独立した存在というものはない。そして時間や空間において自己とそれ以外を区別する可能性はまったくない。なぜなら、時間・空間・因果性という観念は、「私という感覚」の管轄下にのみあるからである。したがって非自己それ自体は、時間や空間のうちにはない。時間や空間などの観念そのものが、非自己のうちに含まれている。そして自己の真実の本性は、「私という感覚」を超えているがゆえに、時間と空間の管轄下にはない。それゆえ、自己が第一であり非自己が第二であると言うことは不可能である。厳密に言えば、非自己の現象全体は、あたかも水が波を貫き通すように、あるいは粘土が壺を貫き通すように、ただ自己によってのみ遍く行きわたられている。

したがって、真の自己を離れて、非自己というものはそれ自体として存在しない。人が自己の真実の本性を知らないとき、彼は自己をあたかも非自己であるかのように誤って考える。この真理は、次のシュルティの一節に確かめられる。「なぜなら、

いわば二元性があるとき、そのとき人は何かを嗅ぎ……何かを思い、何かを知る。
（しかし）ブラフマンを知る者にとってすべてが自己となると、そのとき何を、
何によって見るべきであろうか……何を、何によって知るべきであろうか」。

このゆえにシャンカラは『ブラフマ・スートラ』注解において、ブラフマン（自己）と世界の間の因果性について、次のように宣言している。「壺や瓶の内にある空間が宇宙の空間と異ならぬように、また蜃気楼の水が（砂の）荒野と異ならぬように、それらは時に現れ時に消え去り、その本性を定めることができないのと同様に、経験というこの多様な現象世界、経験される事物は、ブラフマンを離れて存在するものではないと理解すべきである」。これによってわれわれは、ブラフマンすなわち自己が実在であり、世界は虚偽の現れであると結論できる。この過程によって、「私という感覚」を含む二元的な世界の全現象の虚偽性を認識するとき、人はおのずと不二なる（絶対の）自己のうちに自らを確立する。これがアディヤートマ・ヨーガすなわちニディディヤーサナの最終的な成果である。

誤解

求道者は次のような誤解を抱いてはならない。

一、このアディヤートマ・ヨーガの終わりに、人はサマーディ（ニルヴィカルパ・サマーディ、すなわちトランス）に入る。二、奇妙で異常な体験を得る、あるいは驚くべき音を聞き、魅惑的な幻視を見るなどする。三、シッディ（超能力）を獲得する、あるいは得る。これらはきわめて魅力的で誘惑的な力あるいは体験であるため、多くの人がこうした結果を期待あるいは予期するが、これらはいずれも、ここで扱うアディヤートマ・ヨーガとは何の関わりもない。なぜなら、新たに行われ達成されるものは永遠ではなく、時間に縛られたものであるからである。しかしここでいうアディヤートマ・ヨーガにおいては、人は時間と空間の観念を超えた自己としての真実の本性を認識すべきであり、この認識によって、二元性の全体、すなわち自我あるいは「私という感覚」を、虚偽であると否定しなければならない。求道者は、努力なくして自然に自己への気づきのうちに確立されるまで、このアディヤートマ・ヨーガを実践すべきである。これはヴェーダーンタにおいて「智における定立」（ジュニャーナ・ニシュター）と呼ばれ、この智における定立を得るために、このアディヤートマ・ヨーガが直接の手段となる。

このアディヤートマ・ヨーガの求道者は、『バガヴァッド・ギーター』十三・七から十一、および十八・五一から五四に説かれる謙虚さなどの外なる徳目を観じ、常に、自我とその目撃者である自己とを識別しようと努めなければならない。これは、カルトゥ・タントラのサーダナの範疇に属する「私は自己である」という絶え間ない瞑想あるいは感覚の過程ではない。むしろ、上に述べた識別を伴う集中した心をもって、生の事実を鋭く観察すべきである。

今日、靈的な分野の師やグルの多くは瞑想を強く推奨しており、彼らが説く瞑想の方法は、われわれの日々の生活においてある程度まで有用ではある。しかしこのアディヤートマ・ヨーガは、そうした瞑想とはまったく異なる。ここでは、このアディヤートマ・ヨーガの実践を通じて自己の不二なる本性を認識した後は、受益者・利益・利益の源泉あるいは手段という三つ組の問題はもはや生じない。上に引いた『ブリハッド・アーラニヤカ』二・四・一四の一節、すなわち「しかしブラフマンを知る者にとってすべてが自己となると、そのとき何を、何によって見るべきであろうか……」を参照されたい。このアディヤートマ・ヨーガについて聴聞した後、これを知性によって把握すべき主題として受け取る者もいる。こうした人々は自分は正しく理解したと考えるが、絶えず「次は何をすべきか」と問い続ける。この種の問いは、彼らがまだ自らの真実の本性を自己として直観するために必要な資格を得ていないことを示している。彼らはこれをすべて知的な演習あるいは論理の営みだと考える。なぜなら彼らは、これらすべての理論を知った後は、時間の中で具体的あるいは実際の成果を得るために、何らかの修練を実践しなければならないと理解しているからである。彼らは、われわれの日常生活に見られるように、理論と実践を自然に区別する。しかしわれわれは冒頭ですでに繰り返し述べた。新たに行われ達成されるものは永遠ではなく、必ず時間に縛られる、と。この人々はこのことを忘れており、これ自体が彼らにとっての資格の欠如となっている。時間と空間によって制限され、非自己であるものは、理論として知られた後に実践によって達成されうる。しかし自己の場合、それは自らの存在の核心そのものであり、その本性は直接かつ即座であるがゆえに、理論と実践といった区別の可能性はまったくない。自己それ自体が「実践中の実践」なのである。ここで必要とされる唯一の努力は、自我から身体に至るまでの非自己と自己を同一視する自然な傾きを、やめることだけである。この点についてシャンカラは『ギーター』注解十八・五〇において次のように述べている。「したがってわれわれは、無知によってブラフマンに誤って付託されたものを除去するのみでよい。ブラフマンはおのずから明らかであるがゆえに、ブラフマンについての知を得るためにこれ以上の努力をする必要はない」。

シャンカラのバーシュヤにおける重要語の意味

このアディヤートマ・ヨーガは、ここではシャンカラの『プラスターナトラヤ・バーシュヤ』にしたがって説かれている。この関連で、バーシュヤには「ヨーガ」「サマーディ」などの多くの語が用いられている。これらの語の意味は、他の人々によって一般に与えられている意味とバーシュヤにおいては異なっている。この目的のために、以下にこれらの語に与えられているいくつかの意味を示しておきたい。

一、『ギーター』二・四四において、「サマーディ」という語はシャンカラによって次のように解釈されている。「サマーディとは、ブッディすなわちアンタハカラナ（内的器官）であり、そこにはプルシャ、すなわち個の靈魂にとっての享受のあらゆる対象が集められている」。ここでシャンカラは、知性の確固たる性質を持つ確信がサマーディと呼ばれると言っている。すなわち、世俗的な享受へと向かうか解脱へと向かうかを決定できるのであり、そのいずれについても、知性の確固たる性質が主たる原因である。それゆえサマーディとはブッディを意味する。

二、『ギーター』二・五三において、「サマーディ」という語は自己を意味する。識別によって自己の真実の本性を認識するとき、心あるいは知性は完全に静まる。それゆえ自己はサマーディと呼ばれる。ディーとは自己を意味する。自己の真実の本性を認識すること以外に、心の平静はない。したがってこの章の第五四詩節において、「サマーディ・スタ」という語は、すでに自己としての真実の本性のうちに自然に確立している者を意味する。

三、『マーンドゥークヤ・カーリカー』三・三七において、「サマーディ」という語はシャンカラによって二通りに解釈されている。第一に知性の観点からは、一点に集中した心によって自己の真実の本性についての確固たる確信が得られ、この自己への気づきがサマーディと呼ばれる。自己の観点からは、まさに自己のうちに於いて心は平静を得るのであり、それゆえ自己がサマーディと呼ばれる。「ヨーガ」という語は、シャンカラによって次のように解釈されている。一、『ギーター』二・五三では、「ヨーガ」は識別の結果として得られる自己の真実の本性についての気づきを意味する。二、『ギーター』二・三九では、「ヨーガ」という語は智（サーンキヤ）に至るための手段という意味で用いられている。すなわちカルマ・ヨーガの実践は、智に到達するための手段である。三、『バガヴァッド・ギーター』第四章の序で、「ヨーガ」という語の意味は次のように示されている。「自己の真実の本性のうちに自然に確立すること、そしてそれに伴う完全な放棄という結果、およびカルマ・ヨ

ーガという手段によって到達されるもの、この種のヨーガが先の二つの章で説かれた」。ここでヨーガとは、自己の真実の本性のうちに自然に確立することを意味する。四、自己の真実の本性の認識を得るための直接の手段、すなわちシュラヴァナ（聴聞）、マナナ（思惟）、ニディディヤーサナ（アディヤートマ・ヨーガ）を実践すること。この種の実践はサーンキヤ、あるいはサーンキヤ・ヨーガと呼ばれ、これに先立ってカルマ・ヨーガを実践することはヨーガの道と呼ばれる。『バガヴァッド・ギーター』第五章では、この二つの道が説かれている。

五、すでに述べたように、アディヤートマ・ヨーガのさまざまな呼び名は、『バガヴァッド・ギーター』十三・二四と十八・五二では「ディヤーナ・ヨーガ」、『マーンダークヤ・カーリカー』では「マノニグラハ・ヨーガ」と呼ばれ、これらはすべてニディディヤーサナに関わる。六、『バガヴァッド・ギーター』九・五において、「ヨーガ」という語は主あるいは自己の神秘として説かれ、「ヨーガ」と呼ばれる。すなわち、二元的な世界の全現象の基体である自己が、あたかも世界の姿をとったかのように現れながら、同時にあらゆる二元的な現象から離れている、この神秘が、ここでは「ヨーガ」として説かれているのである。

上に挙げたこれらすべての箇所において、シャンカラは「ヨーガ」という語をヴェーダーンタの真の伝統にしたがって説いているが、ラージャ・ヨーガ、パタンジャラ・ヨーガ、ハタ・ヨーガなどにおいて説かれる、いわゆるサマーディやヨーガなどは考慮に入れていない。それゆえ、自己の智という文脈において、チャクラ、ナーディー、カマラ、クンダリニー、奇跡などへの言及は一切ない。ウパニシャッドの中には、オームカーラやアハングラハなどの特殊な種類のウパーサナーが説かれている箇所があり、そこではイダー、ピンガラ、スシュムナーといったナーディーが言及されることもあり、シャンカラもヴェーダの言葉にしたがって、これらのウパーサナーの章においてはこうした術語を受け入れている。しかし自己の智あるいは実在の直証に専ら充てられた章には、チャクラ（中枢）やナーディー（微細な神経）などの語への言及はまったく見られない。

実践上の障害とその克服

アディヤートマ・ヨーガを締めくくる前に、ガウダパーダの『カーリカー』と『バガヴァッド・ギーター』にしたがい、障害とその克服の方法について論じる必要がある。

シュリー・ガウダパーダはこれらの障害を次のように挙げている。

一、ヴィクシェーパ、二、ラヤ、三、サカシャーヤ（カシャーヤ）、四、ラサースヴァーダ。

一、ヴィクシェーパ：求道者がアディヤートマ・ヨーガの実践を始めるとき、時に心は、外部の対象からの快の享受を求めて、世俗の事柄をめぐりさまよう。この心の動揺の傾向は、ヴィクシェーパと呼ばれる。求道者は、ヴァイラーギャ、すなわち無執着あるいは放棄によって、この欠陥を克服する実践をすべきである。この無執着には二種類がある。第一は、あらゆるものが苦に満ち、永遠ならざるものであることを絶えず観じることである。世俗の事物を享受しながらこれらの事実を観じることによって、人は渴望から身を引くべきである。これは放棄の半分にすぎない。仏教徒や他の学派の主唱者たちは、この種の放棄のみを説いてきた。しかしヴェーダーンタでは、求道者に対して完全な放棄が説かれる。その放棄の本性は次のとおりである。求道者は、二元性の全現象がただの虚偽の現れにすぎないことを想起すべきである。この宇宙の實在は自己であるが、人はまさにその自己を世界であると誤って考える。自己は不二であり、不生であり、絶対であり、宇宙として現れているそのときでさえそうである。それゆえ實在は常に不生である。この實在の観点からは、今この瞬間においてすら、世界というものはそれ自体として存在しない。これはここでは「不生の真理を想起すること」と呼ばれる。求道者が、生についての包括的な見方という確固たる基盤の上にこれを観じるとき、そのときにのみ彼は完全な放棄すなわちヴァイラーギャを得ることができる。

二、ラヤ：アディヤートマ・ヨーガの過程にしたがって探究を行っているとき、時に知性は鈍くなり、深い眠りへと沈み込む。この障害はタマス（惰性）によって引き起こされる。これを克服するために、心を目覚めさせ、内的には識別の過程に取り組むよう努め、外的には食事・仕事・休息・睡眠などに関する一定の規律と規則を生活の中で守るべきである。『バガヴァッド・ギーター』八・一七を参照されたい。これらの規律を外的に守ることによって、このタマスを克服することができる。

三、サカシャーヤ（カシャーヤ）：時に心は立ち止まってしまう。識別の方法にしたがうこともなく、眠りに落ちることもない。この心の状態は、ヴィクシェーパの種子形態と呼ばれる。ここでは注意が一瞬でも緩められると、心はすぐにも外へと向かおうとする。この欠陥を克服するには、心を識別の軌道へと繰り返し引き戻す努力をすべきである。

四、ラサースヴァーダ：心が識別の過程に没入しているとき、その集中の帰結として、ある種の快あるいは至福が生じる。この快あるいは至福は、自己の真実の本性のうちに立つことへの妨げとなる。これはラサースヴァーダと呼ばれる。ここで「ラサ」は快を、「アースヴァーダ」はそれを享受することを意味する。この妨げを克服するには、次のような鋭い識別の過程に頼るべきである。「この快は、集中による、心に映った自己の反映にすぎない。私は自己であるから、私はこの快という概念の目撃者である。私は不二なる自己であるから、享受・享受者・享受されるものという三つ組の観念はない。私は至福の本性であり、それは深い眠りにおいて明らかである。この快は現れては消える概念にすぎない。したがってそれは、その真の本質において虚偽の現れである」。このように考えることによって、この妨げを克服することができる（『マーンドゥーキヤ・カーリカー』ガウダパーダ注、三・四〇～四六を参照）。

これらすべての事柄は、『バガヴァッド・ギーター』において、これらの対処法を二つの群れに分類しつつ要約されている。一つは絶え間ない実践（アビヤーサ）であり、もう一つは放棄（ヴァイラーギヤ）である。絶え間ない実践とは、上に述べた謙虚さ、心の浄化などを外的に観じること（『バガヴァッド・ギーター』十三・七から十一、十八・五一）であり、内的には、上に詳しく述べた識別の過程を、集中した心をもって実践することである。ヴァイラーギヤは、すでに説明したガウダパーダの『カーリカー』にしたがって実践されるべきである。この二つを観じることによって、アディヤートマ・ヨーガのあらゆる妨げを克服することができる。

付録 聴聞

シャンカラのバーシュヤにしたがえば、自己の智に至る直接の手段（サークシャート・サーダナ）は三つある。シュラヴァナ（聴聞）、マナナ（思惟）、ニディディヤーサナ（観想）である。このうちニディディヤーサナについては、すでに「アディヤートマ・ヨーガ」の章で論じた。ここではまず「シュラヴァナ（聴聞）」について論じる。

シュラヴァナ（聴聞）

求道者は、ウパニシャッドの言葉にしたがい、力量あるグルに聴聞しなければならない。その際、自らの直観的な体験に照らして確かめながら聴聞すべきである。グル自身もまた、自己の真実の本性のうちに堅固に確立している者でなければならない。このことは『カトーパニシャッド』注解一・二・八と一・二・九に説かれている。シャンカラは、聴聞の結果として得られるものを、『タイッティリーヤ・ウパニシャッド』のバーシュヤにおいて、第八のマントラにもとづき、次の四点にまとめている。一、自己が現世的な生活から常に自由であるという真実の本性を認識すること。二、自己の不二なる本性について、いかなる疑いも残らないこと。三、知られるべき何ものも、もはや残されていないこと。四、自己を知らない、あるいは認識していないという問いが、もはや成り立たないこと。

ひとつの例

生と死、この世に生まれる以前と死んだ後の世界について、人は一般に信じている。しかしヴェーダーンタの教えによれば、求道者はまず、自我すなわち「私という感覚」を超えた存在として、自らの本性を認識しなければならない（これについては「アディヤートマ・ヨーガ」の項ですでに論じた）。聴聞の過程において、求道者は自己のうちに立ち、自我との同一視をやめる。この二つは別々の働きではなく、同じひとつのことである。『マーンドゥークヤ・ウパニシャッド』のバーシュヤには、現象世界の四つの部分についての認識の結果が説かれている。ここで留意すべき点が二つある。一、無限の時間と空間という観念は、目覚めた状態そのもののうちに含まれている（状態そのものは時間や空間のうちにあるのではない）。二、目覚

めた状態の現象の基体である自己は、時間と空間を超えている（自己が第一であり、状態が第二であると言うことは正しくない）。

三、自己は遍く行きわたるものであり、目覚めた状態の現象全体を貫いている。これは絶対の、不二なる本性であるが、無知のゆえに同じ自己が目覚めた世界として現れる。四、この認識の結果は、まさに聴聞のその瞬間に達成される。求道者は宇宙全体を自己のうちに、また自己を宇宙のうちに見て、自らが現世的な苦しみから常に自由であることを認識する。これがヴェーダーンタの教えのひとつの例である。

シュリー・シュリー・サッチダーナンデンドラ・サラスヴァティー・スワームジは、時間・空間・因果性という概念が、まさにこの状態そのものの内にあることを、初めて宣言された。それ以前のアドヴァイタ・ヴェーダーンタ論者たちの多くは、パンチャダシー・三〜七、一・五三〜六一などを典拠に、自己は無限の時間の中で目覚め・夢・深い眠りという三つの状態を通じて存在を継続すると信じ、シュラヴァナ・マナナ・ニディディヤーサナの後、パタンジャラ・ヨーガによるトランスあるいはサマーディを経て初めて、不二なる自己を体験できると考えていた。あるいは、単なる識別によってはこの体験は得られないとも考えていた。

スワームジの訂正はこうである。自己は「体験される」ものではない。むしろ求道者は、自己が対象化されうるものではなく、また決して対象化されうるものにはなり得ないということを、識別（ヴィヴェカ）によってのみ直観しなければならない。この識別は、しばしば単なる知的な演習と誤解されるが、実際には、自我すなわち「私という感覚」から自己の真実の本性を分かťことを意味する。したがって自己は、いかなる特定の状態や条件においても得られるものではない。このことは『ブラフマ・スートラ』注解二・一・一四にも「『それはお前である』と説かれる自己とブラフマンとの同一性は、いかなる特定の状態にも依存しない」と説かれている。

力量ある知性を持つ求道者ならば、聴聞のみによって人生の最終の目的に到達することができる。このことはシャンカラも『ブラフマ・スートラ』注解において次のように述べている。「これに対し、無知や疑い、混乱といった障害を、知られるべき対象について持たない鋭敏な知性の者は、最初の一句からでも『それはお前である』の意味を実現することができる。したがって彼らにとって、繰り返しはまったく不要である」。

自らの真実の本性を自己として認識するとき、人は自らの本性についての確固たる確信を得る。この確固たる確信は「アートマ・プラティヤヤ」と呼ばれる。この「アートマ・プラティヤヤ」を自らの心のうちに生じさせる唯一の手段は聴聞であり、その結果は「アートマ・プラティヤヤ」の到来にほかならない。このことはシャンカラが次の諸箇所のあるバーシュヤにおいて説いている。『ギーター』十三・三四、『マーンドゥークヤ』第七マントラ、『ムンダカ』二・二・九、『マーンドゥークヤ・カーリカー』三・三二である。これらすべての箇所において、聴聞の結果は求道者の心に「アートマ・プラティヤヤ」を生じさせることとして説かれている。この「アートマ・プラティヤヤ」を通じてのみ、人は自らの真実の本性である自己のうちに立つことができ、それ以外の方法はない。ただし留意すべきは、この「アートマ・プラティヤヤ」によって自己が対象化されるのではなく、「アートマ・プラティヤヤ」の到来そのものが、自己の光のうちに顕わになるということである。

それゆえ、自己を知ることは自己であることであり、自己であることは非自己との同一視を絶つことである。こうして求道者は、二元的な世界の現れを虚偽であるとし、不二なるブラフマンとしての真実の本性のうちに留まる。その後、彼が時間と空間の中で何かを望むということはもはやなく、さらにこの正しい見方が何かによって否定される可能性もまったくない。この事実は、シャンカラが『ブリハッド・アーラニヤカ』注解二・三・六の終わりで強調している。これらが「シュラヴァナ」の本質的な特徴である。

付録 思惟

マナナ（思惟）

すでに述べたように、自己の智に至る直接の手段は、シャンカラの『ブリハッド・アーラニヤカ』注解二・四・五において、次のように説かれている。「それゆえ、親愛なるマイトレーイーよ、自己は見られるべきであり、聞かれるべきであり、思惟されるべきであり、そして瞑想されるべきである。まず師と聖典から聴聞し、次いで理由づけを通じて思惟し、その後、揺るぎなく瞑想すべきである」。ここに三つの手段の簡潔なまとめがある。シュラヴァナとニディディヤーサナについてはすでに論じた。ここではその中間にある手段、マナナについて論じる。

マナナは理由づけを通じて行われる。しかしそれは、単なる西洋哲学的な論理でもなければ、東洋の論理学者（タールキカ）による推論でもない。シャンカラのパーシュヤには、次の三種類の論理が説かれている。

一、クタルカ（不毛な論理）。これは日常の経験と矛盾する論理である。シャンカラは『ブラフマ・スートラ』注解二・二・一〇において、次の例を挙げている。ドゥンダバ（毒を持たない水蛇）と蛇（毒を持つコブラ）は外見が似ているが、「ドゥンダバは蛇に似ている」という理由だけで、ドゥンダバが毒を持つことにはならないし、その逆もまた同様である。同じように、AはBに等しく、BはCに等しい、ゆえにAはCに等しい、という代数的な推論も、事実に基づかない限りはクタルカにすぎない。

二、プラマーナ・タルカ（知覚に基づく推論）。たとえば山に立ち上る煙を見て、そこに火があると推論する場合である。この種の推論は日常生活においてある程度まで有用である。それは以前の経験（煙は火から生じるという経験）から導かれる。インドの論理体系（プラーチーナ・ニヤーヤ、ナヴィーナ・ニヤーヤ）は、こうした規則や公理の上に築かれている。しかし基礎となる知覚そのものが誤りであると判明すれば、その上に築かれたすべての推論は無効となる。たとえば、それが実は煙ではなく霧であったと判明する場合である。

シャンカラは論理一般が持つ三つの欠陥を、『ブラフマ・スートラ』注解二・一・一一において次のように指摘している。一、いかなる論理も最終的な結論に到達す

ることではない（後の論理学者は常に先の論理学者を論駁する）。二、論理学者たちの間で互いに矛盾する可能性が常にある。三、いかなる論理学者の主張も、それ自体のうちに自己矛盾を含む可能性がある。

三、シュラウタ・タルカ（シュルティの言葉に基づく理由づけ）。これがマナナにおいて用いられるべき論理である。プラマーナ・タルカは、シュルティと矛盾しない限りにおいて、補助的にのみ用いてよい。シャンカラはこの点について次のように警告している。「聴聞に加えて『思惟』が説かれることから、論理もまた重んじられるべきだという議論もある。しかしこのような口実によっては、空虚な論理にここで場を与えることはできない。なぜなら、ここで補助的な手段として直証に資するものとして用いられるのは、ウパニシャッドに合致する論理のみだからである」（『ブラフマ・スートラ』注解二・一・六）。

シュラウタ・タルカの意義は次のとおりである。第一に、それは普遍的に承認された、自己についての直観的な体験に依拠する。第二に、それは二つの部分的な直観を結び合わせ、確固たる直観の基盤の上に結論を導く。第三に、それは二元性の領域、すなわち感覚的な知覚、心的な概念、知的な推論、また時間・空間・因果性という構築物のいずれをも超えており、反論や矛盾の入り込む余地がまったくない。

シャンカラは『ブラフマ・スートラ』注解二・一・六において、シュラウタ・タルカの三つの型を例示している。（一）「夢の状態と目覚めた状態は互いに矛盾するがゆえに、自己はそのいずれとも同一視されない」。（二）「個の靈魂は深い眠りの状態において世界から離れ、存在そのものである自己と一つになるがゆえに、それは超越的な自己と同一でなければならない」。（三）「創造はブラフマンから生じたのであり、原因と結果は非異なりであるという法則からすれば、創造はブラフマンと非異ならなければならない」。

第一の理由づけ（一）を詳しく見よう。目覚めた状態と夢の状態は互いを打ち消し合う。その基体である自己は、いずれの状態にも限定されない。目覚めた状態には、神的な層・物質的な層・肉体的な層（「アディヤートマ」の二、三頁を参照）に加えて、時間・空間・因果性の観念、および探究する者自身の不動性が含まれている。

夢の状態についても同様に考察される。両方の状態についての識別を通じて、人は自我との同一視を失い、自己の真実の本性のうちに立つ。このことは『ブリハッド・アーラニヤカ・ウパニシャッド』において、ヤージュニャヴァルキヤが王ジャ

ナカに説く教え、すなわち自己は汚されることなく、自ら輝き、不二であるという教えに確かめられる。目覚めた状態と夢の状態という二つの部分的な直観を結び合わせることによって、三つの結論が導かれ、その結果、求道者は不二なるブラフマンとしての本質的な本性のうちに確立される。このシュラウタ・タルカは『カトールパニシャッド』三・一・四においても用いられている。

第二の理由づけ（二）に移ろう。目覚めた状態と深い眠りの状態という二つの部分的な直観を結び合わせることによって、個の靈魂の本性は現世的な性質から常に自由であるという結論が導かれる。人は一般に「私は快を享受している」「私は苦を被っている」と誤って考える。これは身体から自我に至る非自己との誤った同一視である。これに対し、快や苦を、それを照らす目撃者である自己によって照らし出されたものとして認識することは、鋭い識別を要し、一般の求道者にとっては困難である。

たとえいかに優れた知性を持つ者であっても、常人はこれを単なる推論として扱いがちであり、自我との同一視を絶つための内省の力を欠く。しかし力量ある学徒は、これを正しく把握する。もし困難が生じるならば、深い眠りにおける直観が導きとなる。そこでは現世的な苦しみからもあらゆる制約からも自由である。目覚めた状態における、苦に汚されない目撃者という直観と、深い眠りにおける制約からの自由という直観、この二つの部分的な直観を結び合わせることによって、自己の本性は現世的な苦しみから常に自由であるという結論が導かれる。これが第二の理由づけの意義である。

第三の理由づけ（三）に移ろう。「創造はブラフマンから生じたのであり……創造はブラフマンと非異ならなければならない」。この点をめぐって、創造あるいは因果性についての諸説を広く見ておく必要がある。

現代科学は、原子・陽子・電子・中性子などを基本単位とするが、これらの起源については何ら答えを持たず、時間や空間の起源をめぐる問いは「形而上学」として退けられる。カントは、時間と空間を心の観念とみなし、心は観念の統一・質・量・因果性の働きを通じて機能するとしつつ、「物自体」は知りえないとした。アインシュタインは相対性理論によって、相対的な現象の彼方にある絶対の「本体」を推測したが、明確な結論には至らなかった。

東洋の諸説としては、一、カピラのサーンキヤにおけるプラダーナ（プラクリティ、アヴィヤクタ、未顕現の原因）。二、ヴァイシェシカ派の原子論における原子

を原因とする説。三、ヴァイシェーシカ派・ニヤーヤ派・パタンジャラ派が、原子あるいはプラクリティから創造するために別個の主（イーシュヴァラ）を要すると説く立場。四、有神論的な宗教における、魂と宇宙から独立して創造・維持・破壊を行う神という考え。五、仏教の見解、すなわち宇宙は夢のような単なる心の創造にすぎず、実在するものは何もなく、宇宙・魂・神はいずれも消えゆく（つかの間の）本性を持つという説で、これはニヒリズムと呼ばれる。

ヴェーダーンタの創造観はこうである。無限の時間・空間・因果性・多様性という観念は、「創造」という語そのもののうちに含まれている。シャンカラは『ブラフマ・スートラ』注解一・一・二において次のように述べている。「名称と形相によって顕現し、多様な行為主体と経験主体を伴い、行為とその結果の基盤を提供し、空間・時間・因果性が整然と規定されており、その創造の真の本性についてのあらゆる思考を超えている、この宇宙において」。

ヴェーダーンタは、生についての包括的な見方をもって創造にアプローチする。創造の全体は、目覚めた状態のうちに限られており、この状態は自己から生じ、自己によって支えられ、自己のうちへと消え去る。ヴェーダーンタの用語における「原因」とは、通常の時間的な因果関係を意味するのではなく、実在（原因）と虚偽の現れ（結果）を意味する。結果は原因を離れて独立した存在を持たない。木の椅子は、木を離れては存在を持たない、というのと同じである。

シャンカラは『ブラフマ・スートラ』注解二・一・一四において次のように述べている。「壺や瓶の内にある空間が宇宙の空間と異ならぬように、また蜃気楼の水が（砂の）荒野と異ならぬように、それらは時に現れ時に消え去り、その本性を定めることができないのと同様に、経験というこの多様な現象世界、経験される事物は、ブラフマンを離れて存在するものではないと理解すべきである」。これによって、ブラフマンとしての世界は実在であるが、世界それ自体としては虚偽であることが確かめられる。第三の理由づけ、すなわち創造がブラフマンと非異なるという結論も、これによって裏づけられる。シャンカラは『ブリハッド・アーラニヤカ』注解において次のように述べている。「生というものにおいては、いかなる事物も、それ以外の何かを離れては認識されえず、その何かこそが、その事物の本質である」。

この生についての包括的な見方に導かれたシュラウタ・タルカを通じて、宇宙の原因についての探究は、宇宙の現れそのものを自ずと否定し、それと同時に、ブラフマンの不二なる本性を自らの自己として直観させる。これが、この種のシュラウタ・タルカがもたらす益である。

結び

ヴェーダーンタの教えには、四つの根本がある。一、自我の永遠の目撃者である自己の直観。二、仮託と却下（アディヤーローパとアパヴァーダ）の方法。三、ヴァストゥ・タントラのサーダナとカルトリ・タントラのサーダナ、およびその結果の違い。四、絶対的あるいは超越的な観点（パラマールタ・ドリシュティ）と経験的な観点（ヴィヤヴァハーラ・ドリシュティ）の違い。

このうち第一の根本、およびヴァストゥ・タントラとカルトリ・タントラの違いについては、すでに「アディヤートマ・ヨーガ」と「聴聞」の項で論じた。アディヤローパとアパヴァーダの方法は、本書全体を通じて用いられており、とりわけ「思惟」の項で顕著である。目覚め・夢・深い眠りの三状態にわたる識別、および創造の原因をめぐる考察は、いずれもこの方法に基づいている。すなわち、無知のゆえに、諸状態や創造が自己の真実の本性の上に仮託され、探究が完了するとき、求道者はすべてが本質においてブラフマンであることを見きわめる。これが却下、すなわちアパヴァーダであり、先に抱いていた誤った観念を取り除くことである。

経験的な観点（ヴィヤヴァハーラ・ドリシュティ）とは、教えの初めにおいて、仮託の立場から真実として受け入れられる事柄を指す。これに対し絶対的な観点（パラマールタ・ドリシュティ）とは、教えの終わりにおいて、シュルティあるいはグルの「ネーティ、ネーティ」（これでもない、これでもない）という言葉によって、すべての仮託が最終的に否定されることを指す。

これらの根本は、これまで霊的な世界に知られていなかったものであり、カルナータカ州ハッサン県ホレナルシプルにあるアディヤートマ・プラカーシャ・カーリヤーラヤの創設者である、敬愛すべきスワミジー、シュリー・シュリー・サッチダーナンデンドラ・サラスヴァティーによって、シャンカラのバーシュヤへの五十年を超える厳密かつ徹底した研究を通じて、初めて明らかにされたものである。

アディヤートマ・ヨーガ

ADHYATMA YOGA

2026年 7 月19日公開

翻訳：星空久音

発行：非二元堂 (hinigendo.com)

本書は Devarao Kulkarni 著『Adhyatma Yoga』（Adhyatma Prakasha Karyalaya, Bangalore Branch, 1980年刊）を底本としています。底本は Archive.org (<https://archive.org/details/dli.language.1607>) にて CC BY-NC 4.0（表示 - 非営利、<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ja>）で公開されています。英語版から星空久音が日本語に翻訳しました。本和訳も同じく CC BY-NC 4.0 で提供します。商用利用はできません。