

大いなる自己に向かって感覚を導く マーガレット・シンプソンによる解説

感覚は私たちが生存するために不可欠です。感覚は、それを通して私たちが自分の周囲の世界を知覚し、関わるための器官です。しかし、私たちが世界との関わりに流され、幸せは外側の物や感覚的な満足の中にあると信じるようになる時、喜びと充実感の真の源が、私たちの内側で、至高なる意識、つまり私たち自身の大いなる自己として生きていることを忘れます。従って、私たちが大いなる自己の完全な知識を達成したいと望むなら、感覚に支配されるのではなく、制御することが重要な必要条件となります。

インドでは大昔から、感覚は気まぐれで、手に負えず、制御が必要だと言われており、このような詩節があります。

人が理解を欠いて、
マインドが制御されていないと、
感覚は荒くれ馬と御者のように、
その人に従わない。
しかし人が理解を持ち、
マインドがいつも制御されていると、
感覚は優れた馬と御者のように、
その人に従う。¹

¹ *Kaṭha Upaniṣad* 3.5-6; Patrick Olivelle, *Upaniṣads* (New York: Oxford University Press, 1996) p. 239

この例えは、マインドと感覚の密接な関係について、そして、感覚を制御する上でマインドの果たす重大な役割について語っています。

インドの教典と哲学では、感覚には五つの知覚する力(見る、聞く、味わう、嗅ぐ、触れる)と、五つの行為の力(運動、器用さ、排せつ、生殖、話すこと)が含まれています。感覚の役割は、知覚と行動の道具としてマインドに仕えることです。マインドは感覚が内側、外側のどちらへ向かおうと、それを導き制御する器官です。

ヨーガにおいて、感覚を制御する過程は「プラッテャーハーラ」として知られ、その文字通りの意味は、「感覚を引っ込めること」あるいは「感覚を内側へと向けること」です。賢人パタンジャリは著書、『ヨーガ・スートラ』の中で、この過程を彼の言う、「ヨーガの八支則」²の一つとして含めています。この図式的な、瞑想へ至る段階を追った案内は、内側への旅をしている探究者を、起きている状態からサマーディ、つまり瞑想的な没頭の状態まで導きます。サマーディにおいては、マインドは完全に静かで、思考の無い状態で休み、大いなる自己の気づきを目撃しています。

パタンジャリにとって、プラッテャーハーラはこの内側への旅の五つ目の段階で、瞑想の最も深い状態への入り口です。賢人はこう言っています。

プラッテャーハーラは
マインド自体の特質を模すかのように、
[注意の]対象から感覚を解放することである。²

² *Yoga Sūtras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, (SUNY Press, Albany, 1983, Appendix D) and Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990); rendered by Swami Shantananda © 2018 SYDA Foundation

マインドの特質を模していると感じを描写することによって、パタンジャリは、感覚はそれ自体では動けないと言っています。むしろ、感覚は自らの上役であるマインドの向かう方へついて行きます。マインドが注意を外側へ向けると決めると、感覚はすぐにマインドが選んだ対象を求めて後を追います。同様に、マインドが内側へ向かうと決めると、感覚は内側へ引っ込むことについて行き、これがプラッチャーハーラです。パタンジャリのスートラについての初期の解説はこれを、女王バチを追うミツバチの群れが、女王が落ち着いた場所に平和的に住み着くことに例えています。³

パタンジャリの教えが暗示しているのは、マインドと感覚の動きの核となる所にあるのは、選択をする私たち自身の意志の力です。ここに示す筋書きは、現代の瞑想者が注意の対象に向かう、あるいは離れるよう、感覚を導くための選択をする様子を仮定したものです。

あなたは仲間のサーダカたちと一緒に瞑想をしています。あなたの隣の人は、瞑想するのが初めてです。彼女はじっと座っているのが難しいようです。そして動くたびにカサカサと音がする上着を着ています。あなたは次第に音が気になりだし、やがてあなたの意識全体はそのことでいっぱいになります。この女性があなたの瞑想を台無しにしたと感じて、あなたはイライラします。とうとうあなたは立ち上がり、部屋の別の場所に移動します。おそらく、そのことで他の何人かの瞑想者の邪魔をしながら…

この例で、最初に働いた感覚は、あなたの聞く力で、注意の対象はカサカサいう上着の音です。カサカサという音を聞くことを選択することによって、あなたは自分の聞く力がマインドを外側へと引っ張ることを許し、別の感覚、動く力を参画させるよう駆り立てる思考を開始することを許しました。

³ *Yoga Sutras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: SUNY Press, 1983) p. 246.

パタンジャリの救済策は、あなたが意志を用いて、自分の注意をカサカサという音からそらすことです。あなたのマインドが撤退すると、その音にまだ気づいているかもしれませんが、それに悩まされることはもうありません。あなたは何の評価をすることなく単純にそれを観察します。瞑想を続けるにつれ、その音に気づかなくなるかもしれません。

しばしば、私たちが瞑想をする時、外側に気を散らすものがない場合でさえ、マインドはその焦点を外側に向け続けます。例えば、つい先日の朝、瞑想のために座った時、私のマインドは興奮しやすく、自分が書いていたあるものに戻り続けました。それに気づいた時、私は自分自身に、「私はこの思考ではない。私はこの思考に気づいている者だ」と思い出させながら、それを冷静に観察しました。これには私のマインドを即座に静める効果があり、私はすぐに、「自分の気づきに気づいている」状態に落ち着きました。そこには思考は存在していましたが、それらに注意を向けることはありませんでした。

またある時には、極めて異なった系列の「注意の対象」が瞑想の中に現れるかもしれません。これらのイメージ、思考、音、感覚は、私たちが起きている時の生活との直接のつながりや関連はありません。その代わりに、それらは大いなる意識の最も深いレベルから自発的に湧き上がってくるようです。時にはそれらはあらかじめ形作られて現れ、またある時にはまともなく現れてから合体して形を成します。それらは印象的な美と驚異的な詳細を持つこともあり得ます。しばしば、それらは心を和らげる光や鮮やかな色を伴います。このような現象が起きた時には、マインドが素早く行動に移りたくなります。「早く、何かが起こっている！ 大きな体験をしている！」。そして、フッと一瞬にしてビジョンは消え、それと同時に瞑想の状態も消えてしまいます。

時間の経過と練習により、私たちがそのような瞬間にマインドが解釈的な思考と共に突入してこないよう抑制することを学び、その代わりに、起こっていることを安定した絶対的な注意をもってただ目撃するのです。時には体験は展開し続け、時にはしないこともあります。しかし、安定

した注意を保つという状態は、それ自体が一つの達成であるように感じます。そのような瞬間に私たちは、パタンジャリが彼のプラッテャーハーラの定義に続くスートラの中で示唆している、感覚の至高の制御を味わいます。

それ[プラッテャーハーラ]は感覚に対して至高の制御を引き起こす。⁴

パタンジャリの構想では、プラッテャーハーラは内側への旅の残った三つの段階のための準備となります。彼が言うそれらとは、ダーラナー(より深い瞑想へと私たちを引き込む内なる支えに注意を繰り返し向けること)、デヤーナ(その対象に絶え間ない注意を向けることを達成した時)、そしてサマーディ(もはや「私」という感覚が全くなくなり、マインドが大いなる自己の中に休むほどに瞑想に没頭した時)です。

シッダ・ヨーガ瞑想では、内側への旅を支えるもう一つの、そして最も不可欠なものがあります。それはシッダ・グルの恩恵で、グルは至高の大いなる意識との一体化を達成し、その知識の中に生き、それを他の人々にも与えることができます。

グルマーイがそれを行う方法の一つは、オーム・ナマー・シヴァーヤのマントラを通してで、それは「私は内なる大いなる自己をたたえる。私は内側の神に頭を下げる」という意味です。この言葉の意味は、私たちになぜ瞑想するのかということをおぼろげに思い出させます。そのリズムとその繰り返しは、マインドが注意を向けるべき内なる対象としての役割を果たすことができます。しかし、マントラの真の力は、それがグルのシャクティを運ぶものであるという事実にあります。マントラを心の中で、呼吸の出入りと組み合わせて繰り返す時、私たちの集中は恩恵の力により高まり、より深い瞑想へと引き込まれるのです。

⁴ *Yoga Sūtras* 2.55; *ibid*, Swami Shantananda

グルマーイはマントラの復唱を直接プラッチャーハーラと結び付けました。ある時、人々を瞑想に導入する時に、グルマーイは言いました。

私たちはマインドがだんだん静かになることができるように、マントラを繰り返します。感覚は何かを運ぶ必要があるので、感情や行動の代わりにオーム・ナマー・シヴァーヤのマントラのエネルギーを私たちが与えます。私たちは感覚をマントラのエネルギーで満たします。静かに座って、プラッチャーハーラのテクニックに従いなさい。数分の間、外側と内側の両方で知覚できるすべてのものから、私たちの感覚を遮断します。⁵

グルマーイの言葉には偉大な慈悲があります。それは感覚のありようを受け入れ、かつ効果的で励みになる解決策を提供しています。これは確かに感覚の落ち着きのない性質を静める最も優しく最も楽しい方法の一つです。

それはまた、最も強力な方法の一つでもあります。マントラのエネルギーはあらゆる思考を静め、感覚が内側に引き込まれて大いなる目撃者の中に安らぐ、あの静かで深い瞑想のとても気持ちの良い境地に私たちを導きます。そしてその時は、一人で瞑想していようが、ホールの中で人々に囲まれて瞑想していようが、私たちは自分自身の内なる大いなる自己の存在と共にいるのです。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。

⁵ Swami Chidvilasananda, *Kindle My Heart* Vol. 2 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1989) p. 209