

9月6日 「アマナスカハの原因と解決法」

前回の続き～カタ・ウパニシャッド 1-3-7 より

*Yastvavijñānavān bhavaty amanaskaḥ sadā suciḥ;*

*Na sa tat padamāpnoti saṁsāraṁ cā dhi gacchati. (katha upaniṣad 1.3.7)*

もしブッディが注意散漫な心と関連していると、識別を失う。思考器官が堅固でなく、心が不浄である者は、決して究極の目的に達することはない。輪廻転生の環に入っていく。

Yastu avijñānavān bhavaty : 識別のできない知性の人 amanaskaḥ : 心が従わない  
sadā' suciḥ : いつも不純、混乱 na sa : その人 tat padamāpnoti: 目標に到達しない  
saṁsāraṁ cā dhi gacchati. : 輪廻転生、生と死

この節について、もうすこし説明します。

ヤストウ・アヴィギャーナヴァンとは、識別できない人、人生の目的をよく知らない人のこと。その人はアヴィギャーナヴァンです。そして、「ギャーナヴァン」と「ヴィッギャーナヴァン」の違いは、ギャーナとは普通、包括的に知識という意味で使います。ヴィッギャーナヴァンとは、特別な知識のことです。特別な知識とは、霊的な知識です。その時に、ヴィッギャーナヴァンという言葉を使います。

次に「アマナスカハ（心が従わない）」について、何回も言いましたが、私たちのためにはとても大切なので、もう少し詳しく説明します。

「マナスカハ」…外界と内面、どちらへの集中も大切

「ヨーガ」も「ユクタ」も「ヨーガユクタ」も聖典には何度も出てきます。意味は、ほとんど同じことです。そして、バガヴァッド・ギター8章7節の中でシュリー・クリシュナが言っています。

タスマート サルヴェーシュ カーレーシュ マーム アヌスマラ ユッデッヤ チャ  
*Tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca /*

マイ アルピタ・マノー・ブッディル マーム エーヴァイッシャヤシ アサンシャヤハ  
*Mayy arpita-mano-buddhir mām ev' aiśyasy asaṁśayaḥ // 8-7*

故に、君はいつも私のことを想いながら戦いなさい。心も頭も私に  
しっかりと結び付けておきさえすれば、君は疑いなく私のもとへと到達する。

「アルジュナよ、いつもヨーガユクタになりなさい」と、同じことがウパニシャッドに何度も何度も出てきています。どうして聖典には何度も出てきているのでしょうか。それは、悟りのためには、これがとても大事だからです。

パタンジャリ・ヨーガスートラでは、ディヤーナがこの段階です。ギャーナ・ヨーガでは、ニディチャーサナがこの段階です。これができたらサマーディがすぐにできます。

ディヤーナとニディチャーサナの大事なポイントは、アートマンと魂、ブラフマンと神が繋がっている状態です。その状態になると、私たちは仕事の時も、いつも繋がっている状態で、仕事が完璧にできるようになります。

マナスカハとは、心が繋がっている状態です。別の言葉でユクタという言葉を使っています。反対に、心が繋がっていない状態、集中できない状態をアマナスカハと言います。ベンガル語では、アンニャナマスカと言います。これは、「心ここにあらず」と同じ意味です。

先生が集中していない学生に対して、「あなたはどのようにアンニャナマスカですか」と言います。

前は、アユクタを仕事の関係で説明しました。仕事に集中できないのは、仕事の量が多いからではなく、本当は集中していないから、そしてミスが多くなるという話をしました。

マナスカハ…心が集中できる、心が繋がっている、というのは2つの場合があります。1つは外の世界において、もう1つは内面においての集中があります。それをはっきり理解してください。

外界の集中とは、普通、仕事のことです。求道者のためにも外界の集中は必要です。なぜなら、外界の事柄について集中できないなら、内面のものに集中するのは無理だからです。そして、内面の集中の準備として、外界の集中が必要です。内面のものへの集中のために、最初は外界のものに集中するという実践をしないと、内面のものへの集中はできません。それは無駄ではなく、とても密接な関係です。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子である、スワーミー・プレーマーナンダジがベルル・マト（ラーマクリシュナ僧院及びラーマクリシュナ・ミッションの総本部）の見習い僧（ブラフマチャーリ）のトレーニングの責任者をしてきた時の話です。

ある時、青年がお坊さんになるために何人も僧院に来ていました。僧院に入る前に、若い人は、ベルル・マトでは毎日長い時間瞑想ができるイメージして来ていました。朝2時間、お昼2時間、夜3時間、真夜中も瞑想するイメージをして来ていました。しかし、僧院にブラフマチャーリとして入った後、沢山の仕事がありました。その当時はあまりお手伝いが雇えなかったため、料理のスタッフぐらいで、その他のすべての僧院の仕事は、ブラフマチャーリがやらなければいけませんでした。仕事の内容は、掃除、洗濯、野菜作り、水汲みその他いろいろあります。

世間でも毎日の生活で多くの仕事がありますが、僧院に入ってもそれは同じで、瞑想の時間が少ないことに、若いブラフマチャーリは失望します。「そのような雑用をするために坊さんになったのではない」と思っているブラフマチャーリも結構いました。世間では、働く給料がもらえるのに、坊さんは無給です。そして、瞑想は、朝は1時間、夜1時間ぐらいで、他の時間は長時間、仕事、仕事、仕事です。

お手伝いを雇うお金がないから、若いブラフマチャーリが雑用をしないといけなかったのでしょうか。それもありますが、それよりもっと大きな理由があります。

それは、外の仕事の時、どのように仕事に集中できるかのトレーニングです。スワーミー・プレーマーナンダジは、とても厳しく指導しました。

ある時、若い坊さんが野菜を切っている時に、自分の指を包丁で切ってしまいました。それを見て、スワーミー・プレーマーナンダジは、慰めることをしないで、「あなたは坊さんになれません。僧院を去った方がいいです。」と言いました。

スワーミー・プレーマーナンダジが云うことは、「もしその仕事に集中できないなら、瞑想も集中できません。」

スワーミー・プレーマーナンダジは、ブラフマチャーリがどのくらい普通の仕事に集中できているのか、とても厳しく見ていました。ブラフマチャーリが雑用をするのは、お金がないからではなく、普通の仕事の時集中できるかの訓練のために必要だというのが大きな理由です。

私たちも、外の世界の事柄について集中することは、とても必要です。それもできなくて、ミスが多ければ、瞑想の時集中するのは無理です。

聖典にもユクタ、アユクタ、マナスカハ、アマナスカハが何回も出てきています。

そのことを理解する本当の目的は、「内面のものに集中するためには、最初は外の訓練が必要」ということで

す。そのために、最初の段階として、私たちが毎日の仕事に集中してできているかが基準になります。その中で多くのミスがあるなら、私たちの心は、内面の集中はできていないということです。その集中ができないなら、サマーディは無理です。

私たちは、外の世界の事柄で、ある時、深く集中したり、また、まったく集中できなかつたり、最初から最後まで集中できたり、できなかつたりした経験がありませんか？

例えば、好きな映画を見ている時など、上映中は大きく目を見開いて、映画館の場所や周りの人に目がいかないで、スクリーンに釘付けになっていますね。隣の人が話しかけてもうるさいと思います。仕事の時にも、時々そのような状態の経験をするでしょう。しかし残念なことに、瞑想の時にはそれができません。

また、会社で上司が、1週間かかる仕事を3日で仕上げようように命令する時があります。とてもプレッシャーがかかった状態になります。その時は、寝食を忘れて仕事をこなします。そのような経験はありませんか。

インドの第11代大統領、A.P.J.アブドゥル・カラムは、政治家でもありましたが、航空宇宙科学者としても有名な人でした。彼は、航空工学を修め、少なくとも30もの大学から博士号を受けている人です。インド初の国産人工衛星のリーダーとして貢献した人です。

彼の家はとても貧乏だったので、奨学金で大学に通っていました。ある時、カラムが上級クラスのプロジェクトに取り組んでいる間、学部長の先生は彼の進歩の欠如に不満を持っており、「プロジェクトがこれから1週間以内に終了しない限り、奨学金を取り消す」と言いました。その時、カラムは、寝食すべてを忘れて、1週間一生懸命にやり、締め切りに間に合い、先生に感銘を与えました。先生は後で彼に「私はあなたにストレスを与え、難しい締め切りに間に合わせるように願っていました」と言いました。

また、例えば、期末試験の直前に一生懸命勉強をした経験のある人もいるでしょう。前から勉強しないで、試験の直前に勉強して、「どうしてもっと前から勉強しなかったのか」と反省します。自分の責任で大変な状態を作り出しています。そして、新学期になっても最初から勉強しないで、また、直前に勉強します。プレッシャーがあると集中出来ることの例えです。

難しいのは、神様を悟るためには、プレッシャーがありません。今年も来年もずっと後でもOKです。もし、プレッシャーがあつたら、やる気が出たら、憧れたら本当にできます。

## 私たちが「マナスカハ」「ユクタ」になれない7つの理由

私たちは、どうして長い時間、瞑想に集中できないのでしょうか。それは、心がアマナスカハだからです。それを内省しないと、10年、20年瞑想しても結果は出ません。変化はありません。

私たちは、ウパニシャドを勉強しているので、人生経験を通して学び、その印象から内省をして集中出来るようにならないといけません。言葉だけの勉強では、人生に何も変化が起きません。

ある時集中できて、ある時できないことが多くあります。また、心は別の所に行ってそのことを考えます。その原因はなんでしょう。どうして、ユクタ（繋がっている状態。静かで、制御されて、強く集中できる状態）ができないのでしょうか。

### ① 最初に、「私たちの仕事に対する態度が、単に義務になっているのが原因です」

毎日の普通の義務に集中できるなら、瞑想の時も集中できます。心は同じです。瞑想の時は別の心、集中の時は別の心、仕事の時は別の心を使う、ということはありません。心は1つです。無関係ではありません。ですから、スワミー・プレーマーナンダジが「最初に仕事に集中できないなら、瞑想もできません」と厳しく言いました。時々、スワミー・プレーマーナンダジは「あなたは何を考えていましたか？」と聞きました。その人が仕事に集中していないことがすぐに分かっていました。

## ②「外のものに集中するのは簡単です」

私たちは、感覚と心をいつも外に向けています。瞑想はそれを内に引き戻して内面のアートマンを考えます。普通は外に向かいますが、その流れを反対にしないといけませんから、それが集中できない原因です。

## ③「粗大なものと精妙なもの」

粗大なものに集中するのは楽です。しかし、精妙なものに集中するのは難しいです。アートマンは精妙なものよりもっと精妙ですから、集中するのは難しいです。しかし、難しいと考えないで、「理解してもっと頑張らないといけない、今直さないといけない」と考えてください。

## ④「朝から晩まで1日24時間のうち、どのくらい瞑想のために時間を作っているか」

普通は、瞑想は、30分より長くありません。殆どの方は、10分~15分です。その他の時間をどのように過ごしていますか？23時間半、神様のこと以外の一時的な仕事、人間関係、体などのことを考えています。長い時間を、食事、睡眠、おしゃべり、仕事や、これらを考えることに使っています。30分だけ、神様のこと、永遠のこと、精妙なことを考えるのは、無理ではないですか。

なぜなら、23時間半という長い時間考えたものは、その瞑想の時間に入り込んできます。皆さんの意見の中に、瞑想に集中できない原因として、瞑想中に仕事の考え、未来のことや過去のことの心配が出てきて、集中ができない、ということがありました。ですから、30分神様のことに集中するのは無理です。

そのための解決方法は、瞑想の時間だけではなく、仕事の時間の時にも神様のことを考えます。神様と繋がっている状態や神様の名前を唱えると、集中することができるようになります。

## ⑤「私たちの神への愛の深さ」

ある僧侶が先輩僧侶に尋ねました。「どうして瞑想の時、神様に集中することができないのでしょうか？」と。その先輩お坊さんは、「シュリー・ラーマクリシュナのことを深く愛していますか」と答えました。

皆さんは長い時間、愛する人のことを自然に考えていませんか？自分の息子や娘、奥さん、旦那さん、仕事など。もし、私たちがそれくらい神様を愛すると、長い時間の集中ができます。

神様が1番好きなら、30分では充分ではなく、もっともっと考えたいと思います。自分で内省してください。あなたは、自分の子供のことを1日に何回も何回も考えています。いつ学校から戻るのか、何を食べさせようか、など。しかし、まだ神様に会っていない、という考えはありません。

## ⑥「神様のことを考えると嬉しいと感じるか」

人は、好きな仕事のことを考えると嬉しいです。友達のことや子供、家族のこと、愛する人のことを考えて、私たちは、嬉しく、楽しくなります。

神様のことを考えると、嬉しくなりますか？楽しくなりますか？神様のことを考える時、楽しみだけではなく、その反対の感情「そうしないといけない」という思いが出ます。毎日のスケジュールの中に瞑想が入っているので、「やらないといけない」と思い、10分か15分で終わったら別の仕事に入ります。それは楽しみのあるものではありません。スワミー・プレーマナンダジが言いました。「私たちは瞑想のために祭壇にの前行きますが、その時の顔はどうですか」と。その答えとして、イギリスの詩を引用しました。意味は、梅雨の時期にミミズが出てきてゆっくり動きます。その状態のように、ある子供が学校に行きたくないと、ゆっくり準備をします。その時の子供の表情は、楽しい顔ですか？苦しい顔ですか？私たちが瞑想のために祭壇に行く時の、自分の顔を

鏡で見た方がいいですね。とても楽しい表情で、祭壇に入っていますか？「シュリー・ラーマクリシュナとホーリー・マザー（シュリー・ラーマクリシュナの霊性の伴侶、シュリー・サーラダー・デーヴィーの通称）は、私たちのために待っています。マザーは、息子、娘が来るのを待っています。」それを考えると私たちはとても嬉しくなります。私たちの顔の表情は全然違いますか。

「本当の宇宙の持ち主である、親愛なるシュリー・ラーマクリシュナがそこに座っています。生きています。私たちのために待っています。」と考えてシュライン（聖堂）に入ると、私たちの顔は違いますか。そのシュリー・ラーマクリシュナに挨拶するために祭壇の前に座ります。そのイメージで瞑想に入ると、本当に嬉しくなりませんか。

#### ⑦「すべてが神様と考える」

瞑想の時、どうして仕事や他のことを考えてしまい、集中できないのか。その大きな原因は、全部が一時的な関係で、「神様だけが、永遠の関係、永遠の友達、永遠の避難所」という考えがないからです。

私たちが死ぬ時、誰もあなたを待っていません。私は皆が悲しむと思いますが、誰も悲しみません。せいぜい1日か2日悲しむだけです。その後はまた普通の状態に戻ります。「永遠の関係は神様だけ」という考えがないので、一時的なことが瞑想の時に出てきます。

すべては一時的、永遠は神様、という考えであなたが識別して瞑想すると、スケジュールのことや未来や過去のことを考えません。

今、私たちはアマナスカハです。アユクタです。その原因と解決する方法も話しました。

それができたらマナスカハになります。