

宝彩有菜の

# バガヴァッド・ギーター

## 第6回「瞑想の修行の仕方とは？」

text: 宝彩有菜

いよいよ第6章に入ります。第6章では、クリシュナが、心の働き方と、瞑想の修行の方法を詳細に説明してくれます。とても得がたい尊い教えです。

この第6章は、「瞑想のヨーガ」とも言われており、修行するものにとって、バガヴァッド・ギーターのもっとも重要な部分ではないかと思われま

さっそく、瞑想とはいったいどのようにするのが、出てきました。

「瞑想の登り始めは、行為することが手段であり、瞑想の奥に達したら一切の行為を止めること（静寂）が手段である」(6-3)

これは、瞑想の第一段階で重要であった「行為」が、第二段階では「止めるべきもの」になるということです。それぞれの段階の、重要なポイントを的確に言い表したものです。

バガヴァッド・ギーターでは、「行為」とは、肉体の行動だけでなく、思考をすることも、行為と言っています。

瞑想の第一段階では、マインドを使って「集中」「気付き」「棚上げ」と繰り返しながら、「思考の種」を効率よく熱心に片付ける作業をする必要があります。ですから、実践すること、活動すること、行為することが大切です。マインドという思考する器官を使って、「片付け作業」という「行動」をすることが大切です。

しかし、第二段階になると、今度は、「静かにしていること」が必要です。ああしたい、こうしたい「思う」と、せっかくマインドが「お休み」になっているのを起してしまいます。マインドは思考の場から、退場してもらって、静かにしてもらっている必要があります。マインドが静かですから、アタマの中は、とても、静かな感じになります。それが第二段階ですが、さらに、深く進んでいくと、今度は、過去の記憶の膨大なライブラリーにアクセスできるようになりますから、そうなるもまた、何か「行動」しているような気持にもなります。しかし、それは第一段階での忙しい感じとは違ってきますから、バガヴァッド・ギーターが言うように、「何もしないこと」を貫く方が良いわけです。起こるに任せるという感じが良いわけです。それがさらに奥の最終段階に至る際の最後の大切なポイントと言えます。

ポイントを整理すると、

第一段階＝「行動する」＝「お片付け作業に骨を折る」

第二段階＝「行動しない」＝「起こるに任せる」

になります。

「なんとかなれば、すべての事物に対する欲望を捨て去り、感官の対象と、行動とに執着せざるとき、瞑想の奥に達した人と称される」(6-4)

瞑想の奥、すなわち、この場合、第二段階に入れるということですが、それは、現在情報や、現在懸案情報を一応、棚上げできたということですから、その時は、もう、5感からくる外部情報も含めて、現在情報は取り扱っていないということになります。

つまり、「すべての事物に対する欲望を捨て去り、感官の対象と、行動とに執着せざるとき」ということになります。

執着しない主体はマインドですから、クリシュナの説明は、今度はそのマインドをどうするかという話に移ります。

「マインドを高めなさい。決して粗末にしたり、蔑ろにははいけません。マインドは敵のようですが、友でもあ

るのです」(6-5)

修行が進んでないうちは、マインドの強欲さに振り回されてヒドイ目に合いますから、マインドは敵であって、マインドのエネルギーを削いで、マインドの活動を弱める方が、自分が苦しくならず済むと安易に考えて、マインドを苛めたり、疲弊させたり、弱らせたりする人がいますが、それは、もってのほかだということです。

マインドも自分の手や足と同じで、上手に使ったり、休ませたりしなければ、調子が悪くなります。ひどい場合は、壊れてしまいます。怠けさせてもいけませんし、使い過ぎてもいけません。適当に運動、活動をさせることが大切だということです。

「心を克服した人にとって心は最良の友であるが、心を克服できない人にとっては、心こそ最大の敵である。」(6-6)

これは、まさにそうですね。マインドは、味方になれば、これほど、優秀で頼りになる味方はいませんが、これが敵に回ると、ヒドイ目に合ってしまう。このような見方は、ダンマパダにもありますし、パタンジャリのヨーガスートラにも、同じように出てきます。

マインドはとて、自分勝手に、それを捕まえる前は、まるで敵のようですが、一旦これを手懐けると、これほど、頼もしい味方はいないと、確かに思えます。そして、そのような優秀な味方がいることで、人生がとても楽しく有意義に過ごせるのだと、感謝の気持ちが湧いてきます。

では、上手く味方にするには、どうするか？

考える間もないですね。瞑想の修行をすることです。

さて、そのように、マインドを手順よく上手に味方につけた修行者は、どうなるのか。

「心を克服した人は、最高我(本来の自分=真我)に達し、静かなる境地に達した人は、苦楽も、寒暑も、名誉も不名誉もすべて同じである」(6-7)

苦楽も、名誉も不名誉も、違いはない。同じであるとは、それは自分の価値判断のことですから同じである、違いがないと思えばそうといえますが、寒暑は、やはり、寒暑でしょう。悟っても、スーパーマンになるわけではありません。

頭の中から、心配事や、悩みごとを消すというのは、とても難しいことだ。その難しい事が出来るのだから、寒暑を消すくらい出来るだろうと考えるのかもしれませんが、それはまた別です。寒暑は、肉体の反応ですから消せません。ただ、瞑想が上達すると、血行が良くなりますから、寒暑に対して、少しは抵抗力が上がるということは、ないことはないですが、消えるまでは行きません。

しかし、精神的なことについては、クリシュナが言うように消えてしまいます。もう少し正確に言うと、どのようになっても、自由に価値判断ができるようになります。価値判断を自在に変えることも、できます。大きくすることも、小さくすることも、結局、消えているのと同じということになります。

「自分に好意をよせる者も、朋友も、仇敵も、中立者も、憎むべき者も、親族に対しても、また、善人に対しても、悪人に対しても、心平等なる者(悟った者)は、超越している」(6-9)

心が騒がず、誰にも同様に應對出来るという意味です。間違いではないですが、間違い易いので付言しておきますと、そのように、良い人の態度を取り続けていると、いずれ悟れる、あるいは、悟りやすいというのではなく、悟った結果として、自然とそのような心が平靜な態度になる。ならざるを得ないということです。

この場合、「悟る」というのは、自分が無自覚に反応するプログラムが一切なくなったという意味で使っています。そうなった場合、例えば「敵」に対して無理に優しい態度をとっているのではなく、どんな人も、みんな、その人

その人のプログラムで動いているということが深く理解できるので、そのようなプログラムを生成、保持するに至ったかもしれない、その人の辛い生い立ちや過酷な経験を、推量したり、同情したり、憐れむことはあっても、とても憎めなくなってくるわけです。ですから、誰も、生まれつき悪い人はいないという理解のしかたになりますので、結果、誰も同じように見えるということになります。

さて、では、いよいよどのようにして、瞑想の修行をするかということですが、  
「修行者は、ただ一人、静かな所において、自己のために、高きに過ぎず、低きに過ぎず、布、鹿皮、クシャ草を敷き重ねたる堅固の座を設け、心と感覚を統御して、心を清めるために精神を一点に集中して修行すべきである」(6-10,11,12)

まあ、昔ですから、鹿の皮なんか良かったのですね。要は、ちゃんとした座をこしらえて、その上に座りなさいということでしょう。

「体軀と首と頭を一直線、かつ、不動に保ち、四方を見ることなく」(6-13)

とありますが、その上にまっすぐに座って、意識を内側に持ってきたというほどの意味でしょう。

この後、いよいよ瞑想のやり方が書いてあると期待するのですが、

「心を安静にし、恐怖をさり、禁欲の戒を守り、意を統御し、我(クリシュナ)を思念し、我(クリシュナ)に専向し、心を統一して坐すべし」(6-14)

と、書いてあるだけです。ちょっとわかり難いですね。

つぎの、センテンスは、そのようにしたら、悟れるとありますから、どうみても、この(6-14)に瞑想の具体的な方法が書かれているはずですが、これでは分かりません。詳細は、後述ということかもしれません。ということで、読み進んで行くと、

「意欲より生ずる一切の欲望を捨て、意によりてのみあまねく感官の群れを統御し」(6-24)

と、それらしいセンテンスが出てきます。まず、外部情報の遮断をしてと言っているようです。

「堅固に護持せられたる理性により、おもむろに安静に達すべし。意をアートマンに専注し、何事をも思念すべからず」(6-25)

と続き、

「動搖的にして不安定なる心が、いかなる所にさ迷い出づるとも、そこよりそれを牽制して、全くアートマンの支配下に置くべし」(6-26)

とあります。

言い換えると、アートマンに集中して、あちこちさ迷い歩くマインドを、牽制してアートマンの支配下に置くということですが、アートマンとは「本来の自分」という意味ですから、具体的にどうするのかということになると、ちょっとわかり難いですね。

「そうすると、心は静かになり、そして、静かになれば、至上の幸福が得られる」(6-27,28)と結果を言っています。

これほど、瞑想の周囲の事を綿密に説明しているのですから、肝心の「瞑想をいったいどのようにするか」を、もう少しちゃんと説明してくれれば良いのですが、残念ながら、その肝心なところはあまり具体的ではないですね。

代わりに、試しに、宝彩瞑想のやり方をここに書いてみましょう。

まず、目をつむって、心の中で、マントラを唱えてください。

エムマントラなら、「オーン、ナム、スパーハー」です。

吸う息に合わせて、オーン、ナム、

吐く息に合わせて、スパーハー

吸う息に合わせて、オーン、ナム、

吐く息に合わせて、スパーハー

マントラを唱えていると、マントラ以外の「心配事」や「懸案事項」