

## 深い瞑想をする為に 前編

スワミ スマラナンダ ギリ

2010年8月4日、ロサンジェルスで開催されたSRF ワールド  
コンボケーション（世界大会）に於ける講話。

瞑想をより深いものにする為の方法としてまず最初に有効な手段はもっとやる気を起こすことです。何を成功させるにしてもやる気が必要です。もっと瞑想をしようという気持ちになる為にこう質問してみてください、生きる目的はなんだろう？ と。常に喜びに満たされて生きること、これは誰も否定することができません。誰もが常に喜びに満たされて生きたいと望んでいます。今よりも霊的に進んでいた時代の聖典は常に喜びに満たされること、サッチダナンダは神の中にのみ見いだすことができると述べています。私たちは今、あるいは何度も生まれ変わっているような場所で虚しく探し求めた結果、ようやくこの真理を知ることができるようになります。ですが瞑想は神という喜びと愛の源泉に至る為の最も効果的な方法です。この真理を常に意識していることは瞑想をしようと思う力強い動機になります。なぜなら私たちの誰もが喜びに満ちて生き、愛を経験したいと望んでいるからです。

ある時、一人の男性が夜、墓場の中を歩いていました。生憎の闇夜で道もはっきりとは見えなかった為にその人は新しく掘られたばかりの空の墓穴に落ちてしまいました。何とかして外に出ようとしてしまいましたが穴は深く、足場を見つけることはできませんでした。何度か外に出ようと試みたものの結局、運命を受け入れることにしました。“しょうがない、一晩ここで過ごすとして。明日の朝になったら何とかしよう。” そして隅の方に坐りました。しばらくするとまた別の人が穴に落ちて来ました。その人も外へ出ようとして何度も試みましたがだめでした。その様子を見ていた最初の方はちょっとからかってみたくなり、“今夜は抜け出せないぞ。う～う～....！” と気味の悪声で言いました。その“お化け”の存在に恐れおののいた 2 番目の人はあつという間に穴をよじ登って命からがら逃げて行きました！ どうです？ 動機の問題です！ 誰も一晩、お化けと一緒に過ごしたいとは思いません！ しかしよく考えてみると、私たちは普段、同じようなことをしています。

無意識の内に私たちは忍び寄って来る失望、誤解、欲求不満というお化けを恐れながら生きていますが、この恐怖を取り除く為に積極的な対策を取ろうとはしません。どうして災難に見舞われるのを手をこまねいて待っているのですか？ 今すぐ神との関係を確立する努力を始めましょう。そうすることだけが不安や恐怖に苦しむことの無い人生を送る為の唯一の方法なのです。バガヴァン クリシュナは「バガヴァット ギーター」の中でヨーガを引用してこう言っています、“ほんの少しでもこの行法を行う者はひどい恐怖から解放される。” この約束は私たちが今、抱えている問題を解決してくれたり、取り除いてく

れることを保証しているわけではありません、しかしその問題に関する恐怖から自由になることはできます。もし私たちが規則的に瞑想を続けるなら、“私の周囲で、あるいは私自身に何が起こったとしても、私は喜びを保つことができる。”と言えるようになります。これも瞑想をしようという気持ちになる動機の一つです。

### 実り豊かな瞑想をする為の正しい態度

私たちは誰もが皆、最高の結果を得ようとして瞑想を始めます。しかし時間が経つにつれてその良い決心も次第に弱まって行きます。気を付けましょう！何故瞑想をしたいのか自分自身に問い掛けてみてはどうでしょうか。漠然とした意味で言っているのではありません。今夜坐る時に、そして瞑想する度にこう質問してみるのです、“何故私は今、瞑想しているのか？”と。例えばどんな答えが返って来るでしょうか。“瞑想は良い習慣だ。だから私は瞑想している。”あるいは“1日に2回瞑想をするとグルジと約束したから。”“何もすることが無いから、瞑想でもしてみよう。”しかしどの答えも毎回、力の限りを尽くして一生懸命に瞑想をすることの十分な説明になってはいません。“神は私が来るのを待っておられる。だから私は瞑想しているんだ。”これが正しい態度です。瞑想中にはこのような意識を抱かなくてははいけません。瞑想をする為に坐る時には神と偉大なグルの方々<sup>いび</sup>の存在を感じ、祈願するのです。神に抱かれ、グルの存在を感じ、それから瞑想を始めましょう。

スワミ アナンダモイが以前、彼が出家して僧侶になってまだ間もない頃、グルジが滞在しておられた人里離れた僧院で働いていた時のことを話して下さいました。ある日、午前中の仕事を終えて、昼食の前に一休みして瞑想をする為に建物の屋上に上がりそこで坐って目を閉じていると、誰かが階段を上がって来る音が聞こえました。その時、あたりにあまり人がいなかった為<sup>いび</sup>にアナンダモイはそれがグルジに違いないと確信しました。すると気持ちの高まりを抑えることができずに、あっという間に、深い瞑想に入ることができました。しばらくすると何かが足に触れているのを感じて目を開けるとその訪問者は（グルジでは無く）犬でした！しかしこの出来事にはとても大切な教えが含まれています。彼を深い瞑想へと導くことができたのはもちろん犬ではありません。その深い瞑想を可能にしたのは“ここにグルジがおられる！”という思いでした。

あなたや私にも同じことができます。私たちは常にグルジと一緒に瞑想することができます。だからこそ、神とすべてのグルの方々<sup>いび</sup>の存在と祝福を祈願し、一緒にいて下さることを意識して感じる為<sup>いび</sup>に「始めの祈り」を唱えるのです。瞑想を始めるのはそれからです。すべての瞑想は神と共に、グルジと共に<sup>いび</sup>行わなくてはなりません。

## 瞑想に集中する

皆さんの中で瞑想中に心が落ち着かなくて困ったことのある人はいませんか？ もしその経験があるのなら、元気を出して下さい。それはあなただけの経験ではありません！ それはあなた一人の問題では無いのです。瞑想を学んでいる人は誰でも落ち着きの無い心と戦わなくてはなりません。しかしこの問題を軽減することのできる確実な方法がいくつかあります。それではここで皆さんに質問です。自分の頭の上を飛んでいる鳥を自由に操ることができますか？ 無理ですね。それではその鳥が頭の上にとまって巣を作ることを止めさせることはできますか？ もちろんできます！ これと同じように次々に心に浮かんでくる思いをコントロールすることはできなくても、その取り留めの無い思いに心が乱されることを黙って見ている必要はありません。たとえ様々な思いがやって来ては去って行ってもあなたはまだホン・ソー、オーム・テクニク、クリヤ・ヨーガ、その後の静かな状態、その他何でも、いわゆる瞑想を続けることはできるでしょう。しかし過去を顧みたり、未来の為に何かを作り出そうとしたり、何かの思いに執着しているということはその思いが心の中に“巣”を作るのを何もしないで見ていることに他なりません。そうなるともうそれは単なる思いではなく、精神的な活動です。やがてあなたはその活動に感情的に巻き込まれてしまい瞑想の状態から追い出されてしまいます。そうならないように何とかしなくてははいけません。様々な思いはそれに執着しない限り、あなたを悩ませることはないのですから。

私は時々瞑想中に自分が抱えている問題について考えてしまうことがあります。瞑想中はそのようなことに煩わされたくはないのですが、心はその問題の解決策を求めて考えることを止めようとしません！ そこで私はちょっとしたトリックを使います。意図的に何か他のことを、たいていは最近経験した何か楽しいことを考えるようにしています。すると心はこの新しい楽しい思いに夢中になってしまい、それ以前に考えていたことを忘れてしまいます。そうしてからその新しい思いも捨ててしまいます。これはつまり棘を抜く際に別の棘を使い、抜いてしまった後は両方の棘を捨ててしまうようなものです。しかしここで気を付けなくてはいけないことがあります。それは一つの思いを取り除く為に別の思いを使う場合、その思いを取り除く為にまた別の思いを使うことを際限なく繰り返さないようにすることです。それから瞑想のテクニクを使う時には楽しい気持ちで行うように心がけて下さい！

集中することに関しては現実的に、そして実用的にならなくてははいけません。たとえば話を一つしましょう。金の採掘場へ行って掘り始めたとして金を手に入れることはできるでしょうか？ もちろん無理です。通常、掘り出せるのは原石だけです。およそ5グラムの金を手に入れる為には1トン、1000kgの土と原石を掘り出し、さらに工場での長い

作業を必要とします。これと同様に瞑想をする為に 60 分坐ったとしても、60 分の深い集中を期待することは現実的ではありません。60 分瞑想したとして、もしたとえ 15 分でも平安を味わうことができたなら幸運だと考えるべきです。なぜなら 60 分に対して 15 分というのは 1 トンに対して 5 グラムよりも遥かに良い確率だからです！ それに続けていけば集中できる時間は長くなっていきます。現実的に考えましょう。瞑想している時間全部が喜びに満ち溢れ、集中することができることを期待するべきではありません。その 15 分の喜び、あるいは平安を手に入れる為にはもっと長い時間坐っている必要があるのです。“取り留めの無い思いで瞑想の時間を無駄にしてしまった。結局集中することはできなかった。”と言って自分自身に対して自信をなくす代わりにその時間を 15 分の貴重な平安を生み出す為に必要な“原料”だと考えて下さい。

ではもう一つの例を上げましょう。グラスの中に泥水を入れ、しばらくそのままにして泥が沈んでいく様子を観察して下さい。しばらくすると泥はすっかり沈んでしまい、水はきれいになります。しかしその為には一定の時間が必要です。同様に、瞑想をする為に坐る時、ホン・ソー、オーム・テクニック、クリヤ・ヨーガを実践するおかげで様々な思いが徐々に静まって行きます。しばらくすると心はきれいに澄んで、あなたは本当に神と靈交することができるようになります。しかし瞑想の時間が 15 分、あるいは 20 分しか取れなかったなら、その時間のほとんどが心を落ち着かせる為に使われてしまいます。もちろん強い決意と修行によって短時間で深く集中することができるようになることはできます。しかし<sup>すみ</sup>速やかに心が澄んで落ち着いた状態になる為に瞑想のテクニックを使って雑念を静める為の十分な時間を必ず確保して下さい。

最初の 5 分間がその瞑想全体の調子を決定します。ですから瞑想の最初の 5 分間が最も大切です。瞑想をする為に坐ったなら神とグルの存在に集中する、チャントを歌う、ホン・ソーやオーム・テクニックを実践する等、とにかく<sup>ただ</sup>直ちに何かの行法を始めなくてはなりません。愚図愚図してはいけません。さもないと未解決の問題に取り掛かるようにと心が誘惑されてしまいます。“ほんの少しの時間でいいから、この問題について考えさせてくれ。この問題さえ解決できたなら、後は自由に瞑想することができるから。”と。一度その問題に付いて考え始めたなら、おそらく 30 分や 40 分はあっという間に過ぎてしまうでしょう！もし本当に緊急を要する場合には瞑想の場所を離れて別の部屋へ行き、よく考えてその問題を解決してから戻って来るようにして下さい。しかし瞑想する為に坐ったなら、すぐに瞑想のテクニック、あるいはチャントを始めなくてははいけません。なぜなら最初の 5 分が最も大切だからです。その 5 分が全体の調子を決定します。

#### グループ瞑想の役割

グループ瞑想に参加することによって瞑想の質をより良いものにすることができます。グループ瞑想は新しい人だけでなく、長くやっている人にとっても有益であるとグルジは何度も言われました。このことを証明する為に 2 つのたとえ話をしましょう。何個かの木炭が真っ赤に燃えている木炭ストーブを想像してみてください。その木炭を一つ取りだして、脇に置いておいたならその木炭はどうなるのでしょうか？ おそらく徐々に熱を失って黒くなっていくでしょう。しかし完全に熱を失ってしまう前にストーブの中に戻したなら、その木炭は再び赤く燃えだします。同じことが私たちにも起こります。例えばコンボケーション (SRF 世界大会) の期間中、会場は靈的な高揚感に包まれていて、私たちは新たにこう決意します、“これからはもっと真剣に瞑想しよう。” と。しかし家に戻ると、周囲の環境の影響もあって、靈的な高揚感は徐々に薄れて行きます。ですから靈的な高揚感を失い始めた時には SRF (インドでは YSS) のグループ瞑想会に参加することによって元気を回復して下さい。そうすることによって靈的な高揚感が再び蘇<sup>よみがえ</sup>って来ます。

もう一つの例としてこう考えてみてください、川の行き先、あるいは目的地はどこでしょうか？ すべての川はやがて海と一つになることを求めています。しかし途中で干上がってしまって海に辿り着くことのできない小さな流れもたくさんあります。しかしその小さな流れが何とかしてガンジスやミシシッピのような大きな川に合流することができたなら、確実に海に辿り着くことができます。同様に、一個人としての私はマーヤ (迷妄) の力に立ち向かい、日々の瞑想を着実に進化させる為に必要な力を持っていません。しかしもし私が他の人たちと一緒に瞑想するなら、そのグループの力が私を目的地まで連れて行ってくれます。だからこそ、グルジはグループ瞑想をとっても大切にされたのです。世界中に数百の SRF (YSS) が主催する瞑想グループがあります。これらを有効に使って下さい。

### 規則的に瞑想する

“マーヤ (迷妄) の最も有害なくらみは瞑想をしたくない、という気持ちにさせることです。そうすると人は神とグルに意識の波長を合わせることができなくなってしまう。“とグルジは言われました。マーヤは実在します。そしてそのマーヤの役割は私たちを神から引き離すことです。もしマーヤが私たちを瞑想から遠ざけておくことができたなら、マーヤの勝利は確実です。ですからマーヤは瞑想をしたくないという気持ちを植え付けることによって私たちを苦しめようとするのです。規則的に瞑想をすることによって、瞑想を習慣にすることによって私たちはマーヤを克服することができます。スリ ダヤ マタはこう言われました、“規則的に瞑想をしない限り、たとえ 20 年瞑想を続けても、あなたはまだ初心者のままです。” と。初心者は多くの点に於いて不安定です。“どうすれば背筋を伸ばした状態を保つことができるのだろうか？ 眉間を見つめる為にはどうすればいいのだろうか？ 千々<sup>ちぢ</sup>に乱れるこの思いを落ち着かせる為にはどうすればいいのだろうか？” と。

もし瞑想を規則的に行っていないと瞑想を始めて5年、あるいは20年経っても同じ質問を繰り返すこととなります。

私がまだ僧侶になる前、瞑想を始めたばかりの頃、もう何年も前に友人の一人から教えてもらった話をしましょう。彼は私にこう忠告してくれました、“瞑想をしようか、止めておこうかと思案してはいけない。何も考えずにただ坐って瞑想しなさい。”と。例えばあなたは夕方6時か7時に仕事を終えて帰って来てこう考えるでしょう、“今日も瞑想しなくてはいけないのだろうか？”と。すぐに一見“正当”と思われる答えが心の中から返ってきます、“今日は長い一日だった。疲れているし、家族はみんな夕食を待っている。重要なニュースや面白いテレビ番組もある。いずれにしてもグルジはわかって下さるだろう。明日、長い瞑想をして今日の分の埋め合わせをすればいい。”と。興味深いことに私は食事をしようか、止めておこうかと思案することはありません。遅い時間だったり、少し早い時もあります。たくさん食べる時もあれば、少なめの時もありますが、食べないということはまずありません。同様に寝ようか、それとも起きていようかと思案することもあります。ではどうして瞑想をする時にだけは選択の余地があるのでしょうか。“瞑想は私にとって無くてはならないものだ。恐怖と苦悩から解放された人生を送る為には瞑想をしなくてはいけない。”と考えて自分自身を納得させて下さい。朝、目が覚めた時、なぜ“今日も瞑想しなくてはいけないのだろうか？”と自問するのですか？歯を磨く前でも後でも、入浴する前でも後でも瞑想をすることはできるはずです。いずれにしても外に出て、日々の務めに巻き込まれる前に瞑想することを習慣にしなくてはいけません。

ある会員の経験をお話ししましょう。この人はグルジといわゆる契約を結んでいました。彼は心の中で次のような取り決めをしていました“グルジ、規則的に瞑想するのは私の責任です。しかしその瞑想の結果に関してはあなたの責任です。”と。賢明な契約だとは思いませんか？なぜなら私たちは瞑想が祝福で満たされるのはいつなのか、あるいは一生懸命に頑張っているにもかかわらず一向に結果を出すことができない時がいつやって来るのかを知ることは決してできないからです。ですからこの人は正しい態度を取ったのです。彼は“神の祝福とグルジの恵みを感じることができた時にだけ瞑想しよう。”とは言いませんでした。どのような結果になったかに関係なく、規則的に瞑想するという自分の役割を何年にもわたって果たし続けた結果、この人は感謝の涙を流しながらこう言いました“いつも必要以上に、自分がそれに値する以上に、期待していた以上に祝福をいただきました。私はただ規則的に瞑想をただけです。私がいただいたものはすべてグルを通じて神からいただきました。”と。ある人が賢明にもこう言っています、“もしあなたが神に向かって歩き出したなら、神はあなたに向かって走り出して下さる。”と。より多く歩み寄っているのは一体どちらなのでしょう？（後篇へ続く）