

# 心の解剖学テキスト vol.1

VASTSTILLNESS

VastStillness Anatomy of the Mind 2019

## はじめに

私たちは、大人になるまでの間に、大切なことを忘れたまま来てしまいました。落ち着いている方法、感情をコントロールする方法を身につけずに生きてきたのです。ですから、多くの人が心に悩まされながら生きています。

さらにストレスが加わり、脳や神経に負担がかかると、攻撃的になり、冷静さを失った状態になります。思考や感情の乱れに、どうすれば影響されないようになるのかということを、私たちは一度立ち止まって、学ばなければなりません。

救いを求めて精神世界に期待を寄せる人もいます。しかし、心が乱れた状態では、精神世界の教えは理解できないとされています。なぜなら、精神世界の教えは、この心を超えた次元のことを説明しているからです。精神世界を学び、探求する人は、まずこのジレンマに気づかなければならないのです。

## 日頃、どんな心に悩まされていますか？

- ・感情や思考に入り込んでしまう
- ・頭の声を自分だと思い込んでしまう
- ・様々な方向に意識が分散してしまう
- ・向上心があっても意志が続かない
- ・頭を使って学ぶことにとどまり実践へ移せない
- ・こり固まった思考
- ・自己否定
- ・まだ起きてもない想像
- ・イメージでものを見る
- ・習慣的な反応

真理を理解する際は、目を閉じ、自分の内側に向かっていく瞑想が手段になります。とはいえ、目を閉じたとたんに遭遇するのは、自分の思考です。思考は過去から未来へあちこち飛び交い、一定の状態にとどまることがありません。ですから、私たちは様々な方向に意識を分散させられてしまうのです。

自分の内面に向き合って真理を発見するためには、揺れ動く心をコントロールする必要があります。本講座を通して、心をコントロールするための第一歩として、心の仕組みを学んでいきましょう。

苦しみはどこから生じてくるのか？



私たちは、ネガティブな思考が浮かんでくると、目の前のことに意識を向けていることができなくなります。呼吸が浅くなり、体は緊張した状態になります。そうすると、「私は苦しんでいる」「私は不安だ」「私はなんてことを考えているのだろう」と思いながら、苦しみの当事者になっていきます。しかし、本当に苦しいと思っているのは、果たして自分自身なのでしょうか？

苦しみが生じる原因は、頭の声と自分を同一化してしまうことだと言われています。同一化は、心を観察する視点から離れた時に起こります。つまり、本当の自分の姿を知らない「無知」を抱えている人は、皆この状態に陥ってしまうと言われているのです。ヨーガ・スートラ第1章3～4節が、このことを説明しています。

## 心の働きをコントロールすることによって、自分自身のありのままの姿を知る 1-3

この節を逆に考えると、私たちが自分の心の働きをコントロールしていない時は、ありのままの自分の姿ではなくなる、ということが理解できます。

## そうでない時は、心の働きと同一化している 1-4

本当の自分の立場を見失っている時、心の働きに巻き込まれていきます。とはいえ、肉体的な苦痛、精神的な苦しみ、否定的な思考は、常に同じ状態でここに在るものではありません。現れては消えていくものです。それらが去れば、あとに何が残りますか？

## 苦しみの原因は、見るものと見られるものが一つの同じものであるという イリュージョンである。これは避けなければならない。 2-17

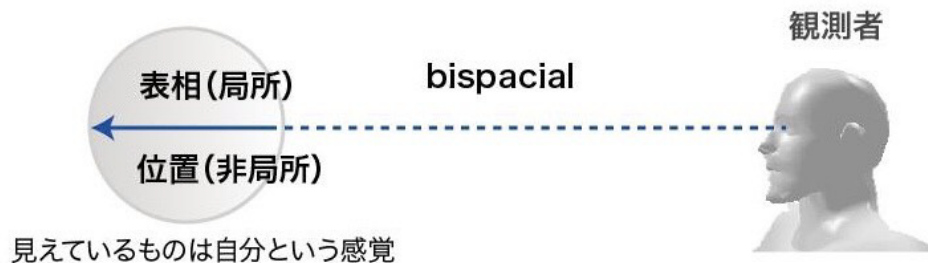
観察者の立場を忘れると苦しみが生じる、苦しみの原因を説いています。苦しみが生じると、感情が揺れ動き、心配や想像など否定的な考えが次から次へと浮かんでくる状態になります。

**心配** 現在に関する苦しみ、懸念とも言われる。苦しみののではないかという恐怖心とも言われる。苦痛と苦悩を引き起こす要因。

**想像** 未来のこと。苦悩の予感。自分自身と他の人々に対して、まだ起きていないことと、それが起こる可能性に対して恐れていること。これがますます苦しみを生み出す。

# 苦しみを引き起こさない方法

未来の苦しみを避けることができる 2-16



表相と位置の交差が見えてくると、従来の主客関係は破産し、見る主体の同一性と見られる客体の同一性がともに消滅する。物理学

このイラストのように、見られる対象と見る自分との間に、心理的な距離をとることによって、一步下がってそれを見ている立場になることができます。自分はそれを観ている存在なのだ、という自覚を持っている時、対象に巻き込まれていく事態を避けられるのです。

自分が、すべての行為、言葉、思考の観察者であるということを常に意識している時にのみ、心配や想像がもたらす「未来の苦しみ」を取り除くことができます。

なぜ同じ苦しみを繰り返してしまうのか？

もし、ある状況に怒りの反応をしたとします。その経験は、潜在意識に印象として残ります。次にまた同じような状況に遭遇した時、どのように反応するかを決めるため、心は潜在印象から記憶を引き出し、判断、分析します。過去と似たような状況であると心が判断すると、同じように怒りで反応するようになるのです。

潜在意識に保存された残存印象は、対象を判断、分析するデータの役割をします。心が同じデータを繰り返し立ち上げて起用するほど、私たちは新しいものの見方ではなく、過去のデータに依存した見方になります。

これは心の働きの一部で、私たちが外部の情報に素早く反応するために、心が固定観念や習慣という形を作るために起こります。

潜在印象をもとに反応して、同じ反応を繰り返すほど、潜在印象が私たちに支配する力は増していきます。そして、その力が強化されていくに連れ、私たちの言動や反応は固定化されてしまうのです。これが、「条件づけ」と呼ばれる反応パターンに発展するプロセスです。

## 記憶とは、かつて経験したことが失われていないことである 1-11

過去に経験したことの印象は、潜在意識の中に保存される記憶の働きと、記憶が今この瞬間に立ち上がってくる再生作用の2種類があります。

## 誤った認識とは、対象へイメージを投影することである 1-8

空想は、実在しないイメージに基づくものである。1-9

記憶の中のイメージから対象を判断している誤った見方のことを「投影」と言います。問題はここから生じると言われています。

自分の作り上げたイメージを、今見ているものに投影していることに気づき、正しいものの見方に正すことができれば、投影もイメージも消去されます。潜在印象のイメージは、新たな印象に変わります。

## 心に飲み込まれない方法

本当の自分を知らない「無知」と、「条件づけ」がセットになると、心に振り回される状態になります。

五感に入ってきた外部の情報から、恐れや怒り、悲しい感情や思考が浮かび上がったら、客観的に自分を見る視点を素早く取り戻して下さい。

その感情は、今のこの瞬間の感情ではないこと、記憶の再生から出ている感情であることに気づいたら、過去を再現しないことを選ぶ今この瞬間を生きている自分であることに気づいて下さい。

亡霊のように記憶の中で生きるか、今この瞬間を新しく生きるか、私たち人間には選べる自由が与えられているのです。

困難な状況に置かれても、「誰が怒っているのか?」「この感情は何なのか?」「今自分はどのように反応しているのか?」という観察している意識があるうちは、自分の思考に囚われ、他者の感情に完全に巻き込まれていくことはありません。

## 怒りは人生を台無しにする諸悪の根源

欲望の心は、様々な方法をとって実現するための計画を考え出します。ところが、思った通りにならないと怒りに変わり、身体中の神経が興奮モードになり、血液中に有害物質がつくられます。この状態になると冷静さは完全に失われます。自分の心に無意識でいることは、あまりにも高い代償なのです。

苦しみを取り除くためには、苦しみが自分にどのようなリスクを与えるのか知る必要があります。そうすることによって、自分の内面を意識する力を養う動機になり、心を観察する者の視点に留まる努力を積極的にしていけるようになります。

精神修行と呼ばれる世界は、見るものと、見られるものの識別をできない人々を対象に、これらを識別して認識できるようになるための知識と訓練法、実践の道を提供しています。

自分の心と体を律することによってこそ、自分の思い通りにいかないことがあっても、そこから生じてくる怒り、他者に対するイラ立ち、心配に、無駄なエネルギーを浪費しないで済むようになります。その分、人生で本当に必要なことにエネルギーを集中できるようになるのです。

## 体のサインに気づく!

心に囚われた人になっていくと、私たちは今この瞬間に生きることができなくなります。現在に生きていない時は、必ず呼吸が浅くなります。深呼吸をして、囚われていく流れを断ち切って下さい。生活や仕事の中で生じる人間関係や感情のドラマに巻き込まれないで、自分の内側で静けさを保っていられるように努力して下さい。

感情のドラマに囚われていると感じる時は、その時そこで起きていることを、自分自身の否定的な感情も含め、観察することを通して、囚われた状態から自分を救って下さい。状況を観察している本来の立場を取り戻すことができれば、感情の乱れの中に静けさがもたらされ、冷静に対処していくことができるようになります。

内側の知性は、落ち着いている時にこそ発揮されます。自分の中から解決の糸口が見えてくるようになります。想像力を、不安や心配をするために使うのではなく、湧いてきたインスピレーションを言語化化することに使って下さい。インスピレーションを得る状態が強化され、必要な時に必要なガイドがもたらされるようになります。

人生が困難な時でさえ、観察している状態にとどまることができれば、観察の意識状態がもたらす静寂が何よりの力になります。直観は、沈黙の中に降りてきます。困難な時でも観察を続けていけるように、観察者の視点を訓練して勝ち取って下さい。思考や感情に囚われる低次の世界を卒業することができます。

家で家事をこなしている時、職場で仕事をしている時、一人で本を読んでいる時、自分がその行為をしていることを観察していますか?一つの意識を二つに分け、一方はパソコンを見たり、料理をしたり、考えたりすることに向け、もう一方ではそれらの行為を観察している状態を保ちます。

日常生活のあらゆる場面、あらゆる行動に気づきが伴っていれば、「今この瞬間を生きる」という意識的な、スピリチュアルな生き方を社会生活の中でも実現できるのです。

解き放たれよ、自由であれ!