

# 心の解剖学テキスト vol.2

VASTSTILLNESS

VastStillness Anatomy of the Mind 2019

私たちは、複雑な心の働きを、「心」とたった一言でとらえています。しかし、この理解では実体のない心と向き合っていくには不十分です。心は見えない相手です。だからこそ、分析して知ることが必要なのです。

心の機能を具体的に知り、心の働きが肉体に現れるプロセスを分析し、どのように私たちは反応し、つき動かされていくのか。最小限ここまで理解していきましょう。

自分の心の動きを捉え、観察することができるようになって初めて、私たちは自分を変えていくことが可能になるのです!

## 内的心理器官

一般的に「心」と一言で理解されている心は、インド心理学では4つの機能で構成された内的心理器官と呼ばれています。

意 思 (マナス) … 五感を機能させ、情報を受け取り伝える

理 智 (ブッディ) … 対象を判断、決定するところ

我 執 (アハンカーラ) … 肉体と同一視させて「私」という思いを持たせる自我意識

心 素 (チッタ) … 記憶する場所

心の働きは、五感を通して受け取る情報の全てを認識し、記憶、知性、感情を組織立てて反応することです。心は、思考のオーガナイザーであり、行動のプランナーなのです。私たちの行動の全てを決定する情報収集機関として働いています。

この心をマネジメントすることができれば、心ほど夢を実現する道具になるものはありません。建設的、創造的、直観的な思考を組織立て、行動の計画を練り上げることができるのです。

### 意思

特徴	感覚器官を活動モードにする、情報を受け取り伝える。
働き	感覚器官を活動させて外の情報を捉えさせ、自分自身の内部に取り入れて理智に伝える。理智が判断した内容を受け取り、感覚器官へと伝える。

### 理智

特徴	理解・判断能力、心理作用（5つの心の働き）
働き	情報を判断する情報処理。正義と不正義、徳と不徳、真実と虚偽、善と悪を識別する。

理智は、正しい道を照らし出す知性です。理智が正しく働いていないと、私たちは暗闇の中で迷う状態になります。理智が誤った働きをして、恐れや怒り、不安、悪い想像にとらわれたりしても、理智の歪みを修正することができれば、苦しみから抜け出せるのです。

## 我執

特徴	「私」というパーソナリティーの意識を抱くようにする原理。
働き	理智が判断決定した内容に、「私」という自意識をつけて魂にそれらを経験させる。

## 心素

特徴	記憶。潜在印象（サムスカーラ）の貯蔵庫、心理作用の根底、個人的存在の本体。
働き	記憶を潜在化した形（潜在印象）で具え、機の熟した記憶を理智へと送り、我執を介して自分事として実らせる。

### 【「私」はどのように生じてくるのか】

「私はある」という意識は、個人性の感覚を享受するための我執から湧き起こる。4-4  
私という概念は、見るものと見られる対象を同一視してしまうことから現れる。2-6

パーソナリティーの感覚は、見るものが心（知識を得るための道具）と同一化した結果として起こると説明されています。見られるものは、あなたにとってそう見えているものであって、これが苦悩の原因とされているところです。

この結びつきの原因は、真の自己への気づきがないからである。2-24

気づきのない状態とは、見るものと見られるものの識別ができていないことです。この識別がない限り、誤った認識は永遠に続くと言われています。

### 【心理現象はどのように生まれるのか】

見るものである魂は、不変で、自分から対象に関係したりはしないけれども、その光が心に宿ると、自分に所属するものとして認識する。 4-22

## 意識は一つであるが、そこから心の働きによって多くの様々な活動が生じる。4-5

私たちが心理現象として捉えているものは、魂と内的心理器官との合作です。心理現象は、理智によって作りだされた心の形態に、魂の光が照らされることによって、意識性をともなって肉体に現われてくるのです。

心は元来無意識性のため、心理現象を形成しても、魂がなければ見える世界に現わすことはできないのです。

しかし、心理現象が起こる原動力は魂にあると言っても、魂が自分から乗り出して心理的な働きはしません。魂は、光が無心なものを照らしているように、意志することなく、心と体をただ照らしているだけなのです。

### 【心理現象はどこに現れるのか】

見られるものは光、活動、不活発という質で作られ、元素と感覚器官で構成される。これは、経験と解脱を目的に存在する 2-18

心は、姿形がありません。実体がないので、心理現象をつくりあげても現わす場がないのです。肉体は、心理現象を現わすための道具として存在しています。

### 【心と身体は何のためにあるのか】

見られるものは、見るものの目的のためだけに存在する 2-21

魂の目的は、心によって創造された人生を経験しながら、魂本来の姿は人生の経験に悩まされるものではないことを悟って本来の在り方に返ることです。

心と身体があるのは、心と身体のためではなく、魂の目的のためにあります。家はそこに住む人のために建てられるように、家のために家を建てるのではないことと同じです。

私たちの経験したことは、潜在印象というイメージになって心素に残ります。記憶は、魂と心と体が合体することで心素から湧き上がり、心理現象になって肉体に再現されてくるのです。

自分を注意深く観察していくと、突き動かされていることに少しずつ気づいてくるようになります。この小さな気づきが、やがて大きな目覚めに発展していきます。

## 【“気づき”がないと、なぜ苦しいのか?】

体の緊張、怒りの衝動、頭の声、記憶。これらはすべて、意識の中に現れては消えていくものです。思考は変化します。感情も変化します。体の緊張も心臓のドキドキしている感覚も、やがて消えていきます。常に在るわけではありません。

心は今この文章を読み、理解しようとして理知を働かせています。それによって、私たちの意識の中に様々な考えが生じています。こうして私たちは思考者になります。文章を目で追いながら、思考者になっている自分の状態に気づいていることはできますか?

私たちは、心が形成する様々な考えや空想に、気づいていられるようにならなければなりません。なぜなら、「苦しみは、思考や感情、体の感覚と自らを同一化させることが原因になって引き起こされる」という法則があるからです。

では、どうすれば気づいていられるようになるのでしょうか?

心をコントロールできるようになるための訓練と、落ち着きを養うことに取り組んでいきます。そうすることで、気づきの力を増していくことができます。

## 【自分の内面を成長させる方法】

解脱のための手段は、永続的な識別智である。2-26

内なる強さは、否定的な潜在印象である習慣的な反応、考え方、行動パターンを識別することによって磨かれていきます。識別は、自分自身の感情、気分がわき起こっている時、行動している時に、よく観察し分析することです。

識別智をつけるためには、魂の概念を学んで自分の知恵にする必要があります。そうすることによって、魂の視点で物事を識別していけるようになります。

## 【なぜ、識別することが必要なのか?】

見るものと見られるものとが結びついてしまうのは、見るものの本性を真に理解するためである。2-23

私たちは、ある特定の見方を持ってしまうと、固定観念にしばられ、自分を正当化して、別の見方が困難になっていきます。なぜ、人間はこのような状態にとどまってしまうのでしょうか?

このことを考える前に、私たちが物事を認識するまでのプロセスをもう一度理解していきましょう。

潜在意識に蓄積された残存印象は、対象を判断、分析するデータになります。同じデータを繰り返し立ち上げるほど、そのデータに依存したものの見方になります。

潜在印象を基に反応すればするほど、潜在印象が私たちが突き動かす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パターン化され、自動的になっていきます。これが、条件づけです。

無知と条件づけがセットになると、私たちは心に振り回される立場になります。しかし、魂にとっては、この段階は悟りに向かっている初期段階なのです。自分を心と体と同一化させ、「私は苦しい」とか「私はお金が欲しい」などと言い、自分があれこれ考えているものと見なします。これは、魂の低位性質の意識状態です。

この状態に、もう一方の反対極、霊的な魂の認識が続かなければなりません。この認識がないと、私たちは心が作り上げた状態にとどまり続けることになるのです。

心と体、魂と物質が密接につながった二重性は、知覚する意識である魂にそのつながりを認識されなければ、終わりはないとされています。

これは、識別を実践し始めた魂によって引き起こされます。はじめは理論的かつ知的に行われ、徐々に実践を通して行われるようになります。

## 同一化を防ぐ手段は、無知を晴らすことである。2-25

真理を理解できない状態がなくなれば、見るものと見られるものの混同が終焉を迎え、苦悩の原因も取り除かれるということが説明されています。

ヨーガ・スートラのはじめに、「心の働きをコントロールする努力を保つこと。その時、本来の見る者の視点にとどまることができる。また、そうでない時は想念と同じ形態を身にまとうようになる」と説明されているように、私たちが頭の声に悩まされてしまうのは、本当の自分の姿を知らない無知が原因なのです。

## おわりに

私たちは皆、本能的に自分の内側に宿る魂にうすうす気づいています。意識的であろうとなかろうと、精神世界に惹かれるのは、そうした理由があります。

心の解剖学から、本当のあなたを知る手がかりをわずかでもつかんでいただけたら幸いです。悩みを解決するために何を選んだとしても、自分の心を知ること以外に最強の道はないからです。何が原因でこれまで苦しんできたのか、このことに気づいた時、人生が変化する方向へ向かい始めます。

生き方を変えたい人は大勢います。しかし、この心を知らず、心が生み出す考え癖や思い込みから無意識にとらえているうちは、いつもと同じ結果なのです。

あなたに大宇宙の真理を伝えよう、本当の幸せは外からはこない。心の内にすでに存在しているのだ。

～聖者シヴァナンダの言葉

生徒 「先生、なぜ私は宇宙の真理を頭ではわかっていても実感することができないのでしょうか？」

グル 「理由は、二つ。一つは、あなたの心が外に向かっているから。もう一つは、あなたは心に突き動かされているからです」

生徒 「では、どうしたらよいのでしょうか？」

グル 「心の仕組みを学んで、心をコントロールする方法を手に入れなさい」

私たちは、頭の中で常に何かを考えています。ですから、言葉を深く聞きとり、正しく理解することができません。さらに、意識は今この瞬間より先のことに向いています。今この瞬間にとどまることができる高い意識状態ではないのです。これが、私たちが精神世界を学んでも生き方に直結できない理由です。

この悪循環を断ち切る対策は、心を知ること、肉体の浄化と心の浄化をコツコツ行っていくことです。浄化が進むにつれて、落ち着きがそなわり、精神世界の教えを理解する内的知性が開花します。

この2日間に出会った概念を深く考え、心の中でかみ砕いて下さい。時々、ここに書かれてある言葉を思い出し、言葉の背後にあるエッセンスを感じてみて下さい。これによって、自分自身に革命を起こすことになるでしょう。