サーダナーと洗練された知性
スワーミ・アカンダーナンダによる解説

何千年も、偉大な存在たちは、真理の探究者にとって知性を磨くことは必須であると教えてきました。知性は私たちの人生の中で中心的な役割を果たし、私たちの行動、認識、そして考えを方向付けます。「洗練された」知性とは、恩恵とサーダナーを通して、そして万物の背後にある一体性について繰り返し熟考することを通して開発されるものです。

ある春の夕方、私はシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの敷地内を歩いていた時に、サーダナーにおける知性の役割についての鮮明な体験をしました。風は柔らかく、空は夕焼けの色彩で広がっているようでした。ふと左の方を見ると、シカがほんの数歩先で草を食べていました。シカを驚かせないように私が立ち止まると、シカは大きな茶色の目で私を見上げました。

シカの目を見詰め返しながら、私はグルマーイが講話の中の一つで言った言葉を思い出しました。生き物の目は、形や大きさは違っても、その目の中にある大いなる意識は同じであると。

グルマーイの教えを思い出すことは、私をより深い静けさへと連れて行きました。私はまだシカを見ていましたが、私の意識の領域は内側で拡大し、私の目の背後にある静寂の場所まで広がりました。数分後、私は散歩を続け、垣間見た、そしてこの優しい動物と分かち合った大いなる意識を味わっていました。

その後数日、アーシュラムの敷地内で他の生き物たちに出会いました——2匹のシマリス、1羽のショウジョウコウカンチョウ、ハチドリ。私は、私の目を通して見ている大いなる見者と同じ存在が、生き物たちの目を通して私を見返していることに、瞬間的に気づきました。

大いなる真理に触れるために、違いを超えて見る、というグルマーイの教えに取り組み、この教えを熟考し、理解を研ぎ澄ませてきたことによって、私はこの一体性をたとえ一瞬であってもたびたび垣間見ることができました。

グルマーイはしばしば、宇宙の真理を体験するには、私たちは気づいていなくてはならない、目覚めていなくてはならないと教えてきました。グルマーイは、インドの教典の中で賢人たちが、制限された個人を眠っている状態として――つまり、自分の本質について無知であると――描写したことについて話しています。

目覚めと知識

眠っている状態。それはなんともふさわしい比喩です。毎朝眠りから目覚める時、慣れ親しんでいるアイデンティティーと役割に戻ると夢の世界は消えてしまいます。目覚めている世界のはっきりとした知覚とさまざまな具体性に対して、眠っている時に私たちが自覚できることは限られているのは明らかです。この比喩を意識し続けることは、真理に目覚めるというグルマーイの教えを、よりよく理解する助けとなるでしょう。

では、大いなる真理に目覚めるとは、何を意味するのでしょうか。それは、私たちが自分を身体とマインドと同一視している、精神的に眠っている状態を脱することです。そして、私たちは精神的に目覚めている状態へと入るのです。そこでは、私たちは大いなる自己を自分自身の本質として認識し、すべての中に大いなる自己を見るという気づきの中で生きます。サンスクリット語では、このより高い精神的な知識はニャーナと呼ばれ、それは幾つかの異なるレベルで理解されます。

ほとんどのシッダ・ヨーギは、宇宙の根底にある本質は真理――純粋な存在、大いなる意識、そして至福――であると認識する瞬間があることに気づいています。そのような知覚や認識の

すべてはニャーナの姿です。カシミール・シャイヴァの賢人アビナヴァグプタによれば、これら認識の瞬間は、最も拡大したニャーナ――悟り――の境地に到達する上で重要です。その境地では、私たちは自分自身と周りのすべてのものの最も深い本質である唯一の真理を体験することに確立します。言い換えれば、これらのニャーナの姿はすべて、私たちの本質に目覚めることの一部なのです。

アビナヴァグプタは、完全に目覚めるために必要な二つのタイプの精神的知識について話しています。

1. パウルシャ・ニャーナ、「直接、または生来の知識」。この知識は個人の大いなる自己に生来備わっているものであり、精神的伝授であるシャクティパート・ディークシャーで与えられる恩恵を通して探究者の中で目覚めるものです。それは思考のレベルを超えた大いなる自己の気づきです。瞑想の規則正しい実践はパウルシャ・ニャーナを助けますが、この知識は恩恵によって明らかにされるので、私たちの意識的な努力で制御できるものではありません。
2. バウッダ・ニャーナ、「知性に基づく知識」。この知識は、知覚、熟考、そしてグルや教典が教える唯一無二の真理についての正確な記述を学ぶことで生じます。これはもちろん、十分に私たちの努力次第で制御できるものです。[1]

後者の、知性に基づく知識を私たちがこれから考察していくのは、これが少なくとも私たちが自分の意志で培うことができる知識だからです。

知性とは何か

この文脈における「知性に基づく知識」の意味を明確にすることから始めましょう。インドの哲学によって認められたさまざまな精神機能の中で、知性は、内外両方の体験すべてを推論し、理解し、識別し、分類する、私たちの精神的な器官の一部です。私たちの知性が、目の前の動物は犬であり、魚、カエル、キツネではないと知らせるのです。

私がシカの目の中に真理を認識したのは、私がグルのこの教えを熟考してきたことによるものであることを指摘させてください。さらに、知性がより洗練されると、それは実際の人生と精神的な人生の両方において最も有益なものに、私たちをより確実に導くことができます。

探究者としての私たちにとってさらに重要なことは、真理を真理でないものから、真実を真実でないものから、大いなる自己を大いなる自己でないものから見分けられるのが、知性だということです。強く、洗練された知性が精神の道において不可欠なのは、この能力のためです。

バウッダ・ニャーナは、私たちが知性をサーダナーに適用させる方法を含みます。その方法とは、私たちが真理を認識する力を培うこと、大いなる自己の体験を通して自分の正しい理解がいかに実証されているかを熟考することなどです。

重要なシャイヴァの教典の一つである『シヴァスートラ』の格言は、こう言っています。

dhīvaśāt sattvasiddhiḥ || 3.12 ||

知性の力によって、[大いなる自己の]純粋な真実の実現がある。[2]

dhī: 知性、理解、洞察

vaśāt: 力によって

sattva: 純粋な真実、存在、真の本質

siddhiḥ: 実現、達成

サンスクリット語の *dhī*（ディー）は、「知性」を表すことに注目してください。別のよく使われる用語はブッディです。

シャイヴァの賢人クシェーマラージャはこのスートラを解説し、「知性は人の気づきの中で［大いなる自己の］本質を熟考することに最も熟達している[3]」と言っています。知性は「最も熟達」しているのです。なぜなら、それは身体や知覚の感覚機能、そしてインドの哲学が「精神器官」と呼ぶところの他の要素よりも精妙だからです。その要素とは、マナ、すなわち感覚の印象を集めるマインド、そして、アハムカーラ、すなわち特定の体験を占有しようとするエゴです。これらすべての要素の中で、大いなる自己を最も反映できるのが知性です。

その解説の中で、クシェーマラージャは続けて言います。「その知性の力により、純粋な現実（サットワ）――精妙な内なる脈動であり、その本質はきらめく光である――の実現または顕現がある」。[4]言い換えると、知性の純粋な知識が、私たちに最高の体験を知覚させるのです。

これを理解する一つの方法は、知性は、大いなる自己に限りなく近い、私たちの制限された存在の一要素であると考えることです。この近さのために、ひとたび知性が洗練され――浄化され――ると、それは大いなる自己の光と喜びを映し出す鏡のように機能します。この「浄化」とは、二元性の知覚からの浄化を指します。

ですから、シャイヴァの賢人たちが言う「浄化された知性」の意味は、神そして宇宙と私たちとは一つであるという理解と知覚が染み込んでいる知性のことです。さらに彼らは、ひとたび私たちが知性を浄化したら、私たちは真理に目覚めた状態にあると言っています。

バーバ・ムクターナンダは、著書『Nothing Exists That Is Not Shiva シヴァでないものは存在しない』の中で、前述のスートラを解説して言っています。「知性が、あらゆるものは一つであるという確信の中に確立すると、真理は実現される」[5]

ここでバーバは、知性に基づく知識によって、私たちが真理へと導かれる過程を明らかにしています。唯一の大いなる自己がすべての人や物に浸透しているというグルや教典の教えを繰り返し熟考することで、知性は方向を定め、一体性、真理へと向かうのです。

ひとたびこれが起きれば、私たちの根深い二元性の観念、大いなる自己から分離しているという観念は次第に消えていき、唯一の真理である大いなる意識と自分は一つであるという考えに入れ替わっていきます。やがて、このような思考すらも、その一体性の素晴らしい理解に、思考の無い状態に、道を譲ることになります。

私たちの知性をどのように用いるか

それでは、ここで時間を取って、この質問を熟考してください。「唯一の大いなる自己がすべての人や物に浸透していると認識するために、私はどのように知性を生かすことができるだろうか」

あなたの知性を用いる一つの方法は、自分と宇宙が一つであることについて思考する努力をすることです。あなた自身の中に、あなたが会う人々の中に、あなたが出会う自然の力や形の中に、そしてあなたが見て、聞いて、触れて、味わって、嗅ぐあらゆるものの中に存在する神聖な唯一のエネルギーを知覚する実践をすることもできます。

アビナヴァグプタは、これら一体性についての思考をシュッダ・ヴィカルパ、「純粋な思考」と呼びます。なぜなら、それらの思考は真理を正確に表象するものだからです。[6]シュッダ・ヴィカルパには、「私は大いなる自己である」や「神はあらゆるものになった」といった一体性についての思考が含まれ、また、神聖なマントラ（マントラはそれ自体、神と一つである）、『シヴァスートラ』のような神の力で示された教典、そしてグルによる教えが含まれます。

これら一体性の思考に浸るようになると、あらゆるものが一つであることについての揺るぎない確信があなたの知性の中に生まれてきます。一体性についてのこのような観点を保持することは、真理と同調するようになるよう知性を洗練させます。継続的な実践によって、知性はさらに鋭敏になります。あたかも知性が透明で、クモの糸のようにとても繊細になり、そのため私たちの内側に常にある大いなる自己の一元化の光が透けて輝くかのようです。

この世界の多様性の根底にある一体性を見分けるためにブッディを用いることでもたらされる輝かしい利益とは、この行為自体が、その一体性を直接的に体験する心構えを私たちにさせることでしょう。私がそれをかすかに分かった時のことをこれから紹介します。

数年前、私は、クシェーマラージャによって執筆されたスートラ、「格言」の集成である『プラッテャービジニャー・ヒリダヤム　認識の心』――最高の真理と私たち自身との一体性を認識することを意味する――について学ぶ1週間の連続講座に参加しました。この講座は、当然のことながら、スートラ1から始まりました。スートラ1は、この宇宙全体は、私たちの存在のあらゆる側面も含めて、至高なる意識から現れ、至高なる意識に溶けて戻ると述べています。[7] その日の残りの時間、私は、大いなる意識が私のあらゆる行為、思考、知覚の源であることについて熟考しました。

翌朝、この理解を瞑想に向けてみました。目を閉じて座っていると、私のマインドの中のすべては根源的には大いなる意識であるから、私は湧き起こる考えや、感情や、欲望に縛り付けられる必要はないという洞察を得ました。

私のさまざまな思考は大いなる意識から起こるものだということを何度も瞑想の中で思い起こしながら1時間たつと、私の思考がさらに鋭敏なエネルギーの中に溶け込んでいくことが分かりました。そして、自分が強く上昇していくような感覚に包み込まれました。すると、丸い綿のような雲が一面に広がったたそがれの広大な空のようなものが、最初に私の内側に見えてきまし

た。私の意識は上へと、この空に向かって浮き上がって行き、その空を次には海のように認め始めました。最初に雲のように見えたものは、青みがかったエネルギーの渦になり、それぞれがそれぞれのあり方で脈動していました。ついに限りなく近づくと、私はその輝く海へと飛び込み、その中で浮き上がり、その水面をうっとりと眺めました。波が踊り、青白い球体の連なりが形作る輪郭が見えました。あらゆるものは大いなる意識でした。

そして私は理解したのでした。あらゆるものは大いなる意識であるということを。

瞑想から覚めると、私の体とマインドは愛と静けさで完全に満たされていました。

この体験から私が学んだことの一つは、創造の本質を知覚し見極めるための知性を磨くことによって、精神の探究者は、真理を直接体験できる感受性を発達させるということです。

© 2023 SYDA Foundation. 著作権所有。

[1] *Tantraloka, c*h. 1; Swami Lakshmanjoo, *Light on Tantra in Kashmir Shaivism, Abhinavagupta's Tantraloka, Chapter One* (Damascus, OR: Lakshmanjoo Academy, 2017), p. 47–48.
[2] *Śivasūtra* 3.12; translation © 2018 SYDA Foundation.
[3] *Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja's commentary, translation © 2018 SYDA Foundation.
[4] *Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja's commentary, translation © 2018 SYDA Foundation.
[5] Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), p. 42.
[6] *Tantrasāra*, ch. 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, OR: Rudra Press, 2012), p. 70.
[7] *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), p. 23.