

# 心——真の境地

## アミ・バンサルによる解説

バガヴァーン・ニッティヤーナンダの太陽暦のプンニャティティを祝って、私たちは、彼の象徴的な教え、すべての教典の本質が含まれている教えについて熟考します。バガヴァーン・ニッティヤーナンダは、愛情を込めてバデ・バーバ、すなわち「年長のバーバ」としても知られています。バデ・バーバは教えました。

心はすべての聖地の中心である。そこへ行き、歩き回りなさい。

सभी पवित्र तीर्थों का केन्द्र हृदय है। वहाँ जाओ और वहीं रमण करो।

今日は、バデ・バーバのこの核心的な教えの中の一つの注目すべき言葉、「心は中心である」について話します。

「心は中心である」。シッダの一つ一つの言葉は、学んで意識の中に保つ時、あなたを真の自己へと導くことができます。今日は、この一つの言葉に焦点を当てて熟考することにより、私たちはバデ・バーバの教えの深遠さと意味を明らかにしていきます。

バデ・バーバは、「心は中心である」と教えています。サンスクリット語とヒンディー語では、「心」を表す言葉はヒリダヤムです。心、ヒリダヤムは、私たちがヴェーダから受け継いだ概念です。何千年もの間、インドの賢人たちはこのヒリダヤムという言葉で、本質的な真理、すなわち、すべての中央に位置するもの、中心を表現するために用いました。

『チャンドーギヤ・ウパニシャッド』によると、サンスクリット語の言葉、ヒリダヤムは、ヒリディとアヤムの2語に由来しています。このサンスクリット語の語源の意味について、ウパニシャッドはこう語っています。

स वा एष आत्मा हृदि तस्यैतदेव निरुक्तं हृद्ययमिति।

*sa vā eṣa ātmā hṛdi tasyaitadeva niruktaṁ hṛdyayamiti ।*

ヒリダヤム、すなわち心の語源を説明すると、ヒリディは「心臓の領域」を意味し、アヤムは「このもの」、「大いなる自己」を意味する。心は大いなる自己が宿るところであることから、ヒリダヤムと呼ばれる。<sup>1</sup>

身体の心臓の領域には、至高の大いなる自己が宿っています。大いなる自己はまた、the Heart、心として知られていて、英語では大文字の H を使用して表記されます。大いなる自己に言及する時、賢人や聖人たちは、しばしばヒリダヤムまたは心という言葉を使っています。なぜなら、それが私たち個々の人間の、さらに、この全宇宙のエネルギーの中心であるからです。これについてアーディ・シャンカラチャーリヤは、ヴェーダからの偉大な言明、マハーヴァーキヤの一つである「アヤム・アートマー・ブラフマ」——「この大いなる自己はブラフマンである」——の解説の中で教えています。偉大な賢人は、アヤム・アートマー——「この大いなる自己」——という言葉は、内なる大いなる自己が宿る心臓の領域に手を当てながら熟考すべきだと説明しています。

ヒリダヤム、心は、至高なる自己であり、すべてのものの中で輝く唯一であり、かつ、あまねく浸透する大いなる意識です。

ヒリダヤム、心は、この壮大な宇宙のすべての形ある創造物に活力を与える光り輝く生命力、プラーナ・シャクティです。

ヒリダヤム、心は、無限の無条件の愛として体験することができるのです。



バデ・バーバは教えています。

心はすべての聖地の中心である。そこへ行き、歩き回りなさい。

「心は中心である」。「中心」——何と貴重なイメージでしょう！「中心」を意味するサンスクリット語とヒンディー語の一つに **केन्द्र**——ケーन्द्रラ——があります。ケーन्द्रラは何かの中央、中心点、焦点という意味です。

インドの教典の中にも、私たちが住んでいる世界にも、この中心、ケーन्द्रラの概念に基づいた形象、比喩や象徴が豊富にあります。

瞳孔を考えてください。それは私たちが物を見る時の中心点です。あるいは原子核を考えてください。とても小さいですが、ナノ宇宙全体の中軸です！あるいは果物の種について考えてください。それは完全な木になる可能性を内側に含んでいます。そして中心から放射状に輻(や)が伸びる車輪の形を考えてください。

インドの国旗をご存じの方は、旗のちょうど真ん中に車輪があるのを見たことがあると思います。これはダルマの車輪です。サンスクリット語でダルマという言葉には、保持するもの、すべてを維持するものという意味があります。ダルマの車輪は、私たちの人生の動き、私たちの行動、そして、常に正しい徳の高い生き方に根差すことから生まれる進歩を象徴しています。それで

は、正しい徳の高い生き方とはどのようなものでしょうか。簡単に言うと、それは神聖な美德——心の属性——の良い例になるような生き方をすることです。

ケーンドラ、つまり中心は、滋養のある種を持っているヒマワリの果皮のように、全体のエッセンス——सार またはサーラ——を持っています。インドの教典によると、花はケーンドラの主要な象徴の一つです。私たちの存在の内側にあるエネルギーセンターであるチャクラは、伝統的に光り輝く花として描かれています。そして、それぞれの花の中心には、その花固有の力であるシャクティがあります。これらのチャクラはしばしばハスの花として描かれています。『チャンドーギヤ・ウパニシャッド』の格調高い一節は、私たちの存在の内側にある水晶のように澄んだ白いハスの花の中心について述べています。それはチダーカーシャー——大いなる意識の内なる空——にあります。

『チャンドーギヤ・ウパニシャッド』の英知を聞いてみましょう。

अथ यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म  
दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं  
तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥

यावान्वा अयमाकाशस्तावानेषोऽन्तर्हृदय आकाश ।  
उभे अस्मिन्द्यावापृथिवी अन्तरेव समाहिते ॥  
उभावग्निश्च वायुश्च सूर्याचन्द्रमसावुभौ विद्युन्नक्षत्राणि ।  
यच्चास्येहास्ति यच्च नास्ति सर्वं तदस्मिन्समाहितमिति ॥

*atha yadidamasminbrahmapure daharam puṇḍarīkaṁ veśma  
daharo'sminnantarākāśastasminyadantastadanveṣṭavyaṁ  
tadvāva vijijñāsitaavyamiti ॥*

*yāvānvā ayamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdaya ākāśa ।  
ubhe asmindyāvāpṛthivī antareva samāhite ॥  
ubhāvagnīśca vāyuśca sūryācandramasāvubhau vidyunnakṣatrāṇi ।  
yaccāsyehāsti yacca nāsti sarvaṁ tadasminsamāhitamiti ॥*

絶対なる自己であるブラフマンの町には、輝く白いハス、心のハスがある。その中には小さな空間がある。心のハスの中央にあるこの極めて小さい空間の中に、広大な無限の空間がある。大地と空、火と風、太陽と月、雷と星、この具現化した世界で知られているものも知られていないものも、すべてはこの空間の内側にある。あなたは、心の中央にあるこの中心を発見し、認識するように努めなければならない。<sup>2</sup>

たくさんのインドの寺院やインドの教典に多く見られる図像の一つに、マンダラがあります。マンダラは、しばしば花のように見える円形の図形です。この象徴的な円は、すべての存在の中心と軸として、本質的な真理を描いています。

古代のマンダラは、この宇宙の創造が、ケーンドラ・ビンドウという小さい点から、生命の本質である中央の焦点から、どのように生じたかを示す地図のようなものです。バーバ・ムクターナンダがしばしばニーラ・ビンドウ、すなわちブルーパールーと呼んだそのビンドウから、全世界はその多様な形と音を伴い出現します。

この中心であるケーンドラ・ビンドウは、宇宙の生命力である原初のプラーナ・シャクティを含んでいます。『チャーンドーギヤ・ウパニシャッド』は私たちに言っています。

यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्प्राणे सर्वं समर्पितम्।

*yathā vā arā nābhau samarpitā evamasminprāṇe sarvaṁ samarpitam ।*

このすべて、すなわち全宇宙は、輻が車輪の中心に固定されているように、宇宙の生命力であるプラーナ・シャクティに固定されている。<sup>3</sup>

このプラーナ・シャクティは、すべての創造物に生命力を放射しながら全宇宙を一つにまとめています。シッダ・ヨーガ瞑想では、瞑想の初めに呼吸に集中することにより、プラーナ・シャク

ティを体験します。私たち自身のプラーナ・シャクティである呼吸は、内側の心へ向かう王道です。



バデ・バーバは教えの中で、「そこへ行き、歩き回りなさい」——中心に入り、それを体験しなさい——と説いています。神聖な中心に近づき、心を体験するために、インドの教典が示しているヨーガの実践法の一つを紹介しましょう。

数々の教典は、「間の空間」に焦点を当てることができると述べています。例えば、吸気と呼気  
の間の空間、二つの考えの境目、音楽の休止符、あるいは二つの意識の状態の間にある一瞬（目が覚めている状態から、夢を見る状態に入ろうとする時など）。

シャイヴァイトの教典『ヴィジニャーナ・バイラヴァ』は、この「間の空間」について、次のように述べています。

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।  
युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥

*ubhayorbhāvayorjñāne dhyātvā madhyaṃ samāśrayet ।  
yugapacca dvayaṃ tyaktvā madhye tattvaṃ prakāśate ॥*

二つの連続した行動や認識を体験しながらも、人はその両方を手放し、二つの間にある境目や隙間に集中するべきである。中心、すなわちマデヤの空間に焦点を当てるとき、根本原理である大いなる自己が、その中心で輝く。<sup>4</sup>

多くの教典が、心の中心をマデヤと表現しています。マデヤとは、「中央」を意味し、私たち存在の中央にある内なる空間を指しています。この一節が示すように、マデヤは、さまざまなものの中間点に焦点を当てることによって発見され、体験されるものです。

吸気と呼気との空間に集中することは、私たちの存在の中にあるマデヤ、中心に入っていく伝統的な方法の一つです。入っては出ていく呼吸に焦点を当てる時、この生命エネルギーの循環の中に、休止点、つまり二つの息の間に空間があることに気づきます。この休止点が中心点です。この休止点に入っていく試みを何度も繰り返していると、マインドは徐々に穏やかに、より落ち着いていき、喜びと悲しみ、利得と損失といった、相反するもの同士のシーソーに影響されなくなっていくます。

ある出来事を話させてください。私は2004年にシュリー・ムクターナダ・アーシュラムを訪れ、世界中から集まったシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーやセンターのリーダーたちの会議に参加しました。会議の期間中、グルマリーは幾つかの講話を行い、参加者たちに彼女の英知を授けました。

ある日の講話後、グルマリーは、テンプルのバデ・バーバのダルシャンを受け取るように参加者たちを招待しました。私たちがより深いレベルでグルとシッダ・ヨーガの道の本質を理解できるように、グルマリーは私たちに、バデ・バーバへ祈り、彼の祝福を呼び起こすことに導いたのです。

私は心の中の祈りとしてグルマリーの意図を抱き、彼女が私に何を伝えたいのかを知りたいと切に望みながら、テンプルに入りました。バデ・バーバの輝く姿の前で、敬意を込めて頭(こうべ)を垂れ、プラナームをささげました。



頭を上げてバデ・バーバを見ると、自分が極めて静かで穏やかになっていることに気づきました。呼吸が平穏な空間から起こり、同じ空間に溶け込んでいくようでした。私の存在は穏やかな湖のように平らかで、ただこの瞬間を映し出しているかのように感じました。過去も未来もなく、ただ現在だけがありました。時間が存在しないところでは、恐れることも欲することはありませんでした。限定されたアイデンティティーの感覚、あるいは物や人を区別する名前という概念はありませんでした。バガヴァーン・ニッティヤーナンダ・テンプルにいる他の人々や物は、私のエネルギーの延長線上にあるかのようにでした。

バデ・バーバを見ながら座っていると、こんな言葉が私の意識の中で脈打ち始めました。「私は大いなる自己のテンプルの中にいる大いなる自己だ。私は大いなる自己のテンプルの中にいる大いなる自己だ」。外側の姿は違って見えても、バデ・バーバと私は本質的に一つであることが分かりました。すべての物、すべての人が、この一つの宇宙エネルギーの一部でした。この素晴らしい「私一大いなる意識」の気づきの中で、大いなる自己だけが存在するすべてでした。

私は数分間この体験に浸りました。それからゆっくりと、アイデンティティーや名前、時間の感覚が戻り始めました。感謝で胸一杯になってほほ笑み、私はグルの恩恵とグルマーイの意図を通してたった今体験したことを胸にしました。テンプルを出る前にもう一度、バデ・バーバにプラナムをささげました。

「この体験は何だったのだろう」と、私は自問しました。バデ・バーバの方を向いたままテンプルを出た時、私は頭を上げ、テンプルに通ずるドアの上枠にある言葉に目が行きました。そこにはこうありました。

心はすべての聖地の中心である。そこへ行き、歩き回りなさい。

「ああ…」。私は思いました。「心だ！ 私は心を認識したのだ！ 何という祝福だろう！」





グルの恩恵は不変です。グルの愛は無限です。グルの祝福は常に存在します。

シッダ・ヨーガの道では

呼吸に集中して瞑想する時、あなたは神聖な中心を発見します。

シッダ・ヨーガの教えを学習する時、あなたはそれを理解します。あなたが神の名を  
チャンティングし、サツツァングに参加する時、あなたはこの心の空間を祝っています。

セーヴァーやダクシナーをささげる時、あなたは空間の中心をたたえています。

心が人生の焦点になる時、あなたは中心に確立します。

覚えていてください。

心は極めてあなたの近くにあります。

あなたが想像する以上に近くにあります。

それはあなたの笑いの中の喜びのように近くにあります。

あなたの視覚の中の光のように、

あなたの言葉の中の意味のように、

そしてあなたの呼吸の中の生命力のように。

それを見て、それを受け入れて、それを愛してください——心の中心を。



<sup>1</sup> *Chandogya Upanishad*, 8.3.3; English rendering © SYDA Foundation 2020.

<sup>2</sup> *Chandogya Upanishad*, 8.1.1 and 8.1.3; English rendering © SYDA Foundation 2020.

<sup>3</sup> *Chandogya Upanishad*, 7.15.1; English rendering © SYDA Foundation 2020.

<sup>4</sup> *Vijnana Bhairava*, 61; English rendering © SYDA Foundation 2020.



© 2021 SYDA Foundation®. 著作權所有。