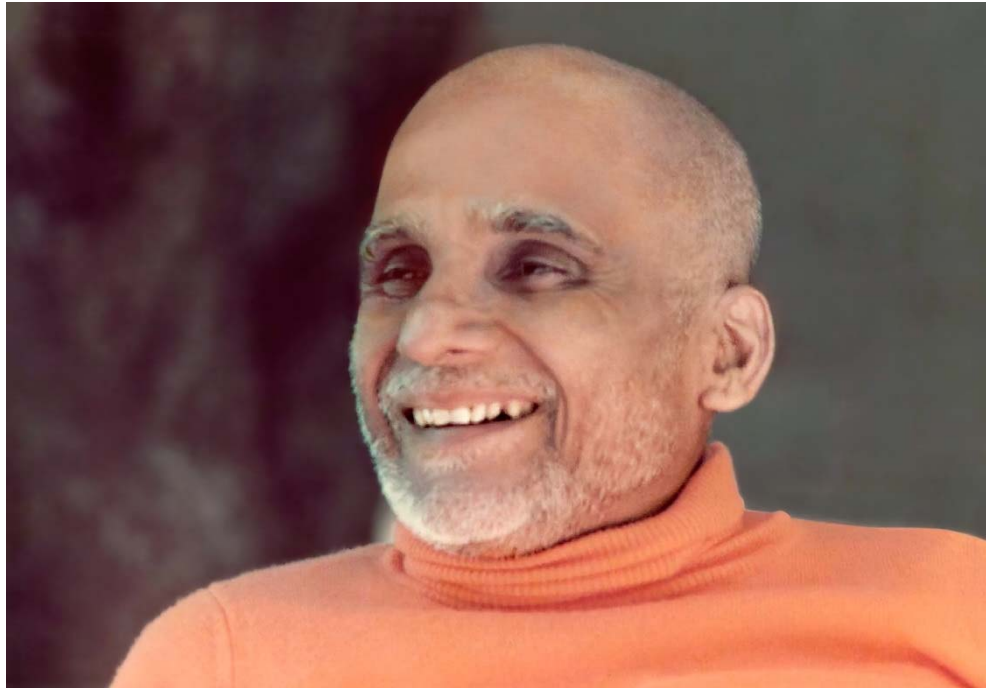


苦しみと病

Suffering and Disease

2025/11/23 版



スワミ・クリシュナナンダ 著

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

ウェブサイト： <http://www.swami-krishnananda.org>

他の和訳： <https://yogajbooks.wordpress.com/>

(1995 年 12 月 14 日のダルシャンでの会話)

訪問者: たとえば、癌を患っている人がいて、末期だとします。そして、その人は生きたいという、非常に強い願望を持っています…

スワミジ: すべてが自分の思い通りになることを期待してはいけない。そのように望むこと自体が、ある意味、一種の病だとも言える。世界一のお金持ちになりたい。そのような願望を叶えたいかね? どうだね?

訪問者: 私は望みません。

スワミジ: すべての病気を完全に治すことはできないが、病気によってもたらされる苦しみに耐える力を持つことはできる。病を完全に治すことはできない。何らかの原因があって病気になるのだが、瞑想修行で培った意志の力によって、不満を抱くことなく、病気に耐えることができるのだ。病を取り除くことはできない。病気は、何らかの背景、原因があって生じたものだ。原因を取り除かないかぎり、結果はなくなる。そして時には、死ぬまで原因が消えないこともある。それまで、原因が消えないのだ。人生の苦しみのものをなくすことはできない。しかし、苦しみに耐えられる強さを養うことはできる。

アシュラムの修行者: 宇宙と一体になる瞑想を試みると、頭痛が起こります。

スワミジ: 宇宙と一体になろうとする瞑想は、誰の心にも衝撃を与える。本来、心は、そのようなことを考えるようにできていないからだ。それは禁じられた領域であり、叙事詩マハーバーラタに出てくる、戦術陣形のチャクラヴェーハに入り込もうとするようなものだ。その方法を知らなくてはならない。

あなたは日々、世の中のことなど、様々なことを考えているが、そのような思考とは、とても大きな違いがある。「とても大きな違い」という表現は的確ではなく、違いはそれどころではない。人間の思考と、あなたが探究しているものとの間には、北極と南極ほどの隔たりがある。あなたが自分に取り入れようとしている、もう一つの思考方法があなたを支配するとき、人間的な思考は必然的に消滅するからだ。自分を完全に消滅させようとする試み以上に衝撃的なことがあるだろうか。理論的には、自分が消滅することはなく、むしろ、大きくなり、高められ、より安定した状態になるのだと思うかもしれない。頭では、そう考えていても、実際には、心はそれを受け入れられない。

たとえば、死を望む人がいるだろうか。単純な質問だ。誰かに「あなたは死にたいですか」と聞いてみるのだ。死を望む人はいない。なぜなら、死は「自分」と考えているものを完全に否定することだからだ。肉体的な死が忌み嫌われるのは、自己の存在そのものが否定されるからだ、思考の否定も同様だ。肉体的存在と心的な存在を切り離すことはできない。両者は今、同じだ。あなたが思考するとき、それは肉体を介して行われているため、両者を切り離すことはできない。よって、肉体の死と、心の死は、同一のものとして映るのだ。肉体の死を迎えるときに感じるのと同様の衝撃を、心の死にも感じるのだ。あなたの存在とは、心そのものにほかならない。あなたは心として存在している。肉体は副次的なものでしかないが、心が全身に行きわたっているため、重要に見えるのだ。自分の肉体としての存在と、心としての存在を区別することはできない。

あなたが今話している、宇宙と一体になろうとする瞑想は、心の存在を否定するものであり、それに伴い、ある意味、肉体も消えていく。実際には、瞑想中に肉体が消滅することはないが、そのようなことが起きているように思えるのだ。そのため、体は衝撃を受け、心もまた衝撃を受ける。そして、あなたは、想像もできないような何かを感じることになるのだ。

心に他の欲望があってはならない。これは重要なポイントなので、心して聞きなさい。もし心に何か隠れた動機があるなら、それらを一つ残らず洗い出す必要がある。中にはあなたがはっきり自覚しているものもあれば、他のことで忙しく、つい見過ごしてきたものもあるだろう。自覚しているものも、抑圧されて自覚できていないものも、いずれの欲望も、この瞑想を妨げるが、この困難は克服できる。これは、すでに話したことを繰り返しているにすぎない。この困難は一つの方法によって克服できる。それは、宇宙と一つになっても何も失うことはない、ということを知ることだ。死ぬのではない。むしろ生きることになるのである。

今、あなたは不幸な人生を生きている。夢の中で蝶だったとして、目覚めて人間に戻ると、蝶は死んでしまう。あなたが望む人間になるために、蝶が死ぬことは、良いことなのか？「蝶になりたいはずがない。人間でいたい」に決まっている。なんという質問だ」とあなたは思うだろう。同様の関係が、心身の存在と宇宙の存在とのあいだにもある。あなたの本質は宇宙的存在だ。そしてそれは、個としての存在を破壊するものではない。個は宇宙的存在に吸収されるのだ。ちょうど夢にでてきた人物は、目覚めた後には意識の中に吸収されるのであり、破壊されるのではないのと同じだ。この問題はあなた自身の創造なのだ。実際には存在していない。

しかし、心は納得しない。自分は誰それであり、ある父親のもとに生まれ、出身はどこそこで、これらの人々と何らかの繋がりを持っていると思う。これは作り上げられた蜘蛛の巣のようなものだが、否定はできない。なにかを否定する必要があると言っているのではない。あなたは誰かの息子であり、様々な側面を持っていることは事実だ。何かを破壊したり、否定したり、放棄したりする必要はなく、ただ、すべてを包含する高次のものへと、これらすべてを吸収すればよいのだ。あなたの父も母も、すべての人がその中に在る。したがって、放棄とは、何らかの物理的な関係を捨てることを意味するのではない。それは、あらゆる物理的関係が、宇宙的關係に吸収されることを意味する。さもないと、失うことの恐怖が、あなたを支配してしまうだろう。心にこう教えなければならない。「何も失うものはない。すべてを、より広大で永続する存在の中に吸収するだけだ」と。

あまりこのような考え方をせず、ジャパや瞑想を行いなさい。あなたは、そこに到達することで、ここで何かを失うのではないかという恐怖を抱いているが、それは違う。そこへ行くことは、何かを失うことを意味するのではない。むしろ、すべてを得ることだ。心がこの考えを受け入れなければならない。理解が必要だ。「何かを失うことになるのではないか」という恐怖があるのだが、そうはならない。なにも失わないのだ。マハラージャになるようなものだ。今のあなたは貧しい。たとえば、貧しい人が王になったとする。その人は、貧困を放棄することで、何かを失ったのだろうか。王になるとき、貧困は放棄される。それを本当の放棄と呼べるだろうか。

仮に、あなたが病気だったとして、その病気が治り、健康になったとする。その時、あなたは病気を放棄したと言えるだろうか。このような考えは無意味だ。私たちの人生そのものが一種の病気だ。私たちを捉えて離さない哲学的、形而上学的、超越的な病だと言える。世界中の人々は皆病んでおり、精神的にも私たちは正常ではない。それが事実なのだ。みなが同じことを考えているために、みな正常であるように見えるのだ。この世界における私たちの存在には、とても不幸で不運な神秘が隠されている。そのために私たちは決して幸せにはなれないのだ。あなたが決して幸福になれないのは、あなたが自分自身の中にいないからだ。あなたは自分自身の中におらず、別のものの中にいる。*Swasth*という言葉があるが、あなたは *swasth* ではないのだ。サンスクリット語には、「*Aap swasth hai?* (あなたは *swasth* ですか?)」という美しい表現がある。*Swasth* とは、自分自身である、自分の中に在るという意味だ。つまり、「あなたは自分の中にいますか?」と聞いているのだ。このような質問をされたら、どう感じるかね? 「いったい誰がこのような質問をするのか」と思うだろう。しかし、まさしく質問の意味は、言葉どおりなのだ。

焦らず、段階を追って、ゆっくり進みなさい。最初は、いきなり「絶対なるもの」を瞑想の対象にするのではなく、まずは神の化身に心を向けなさい。たとえ理屈では理解していても、心は恐れを抱いてしまうからだ。だから、急に心を不安にするようなことはせず、ゆっくり進みなさい。まずは神の名を唱えることから始めなさい。神のことを考えずに、神の御名を唱えるのだ。「全能の神よ、私はあなたを求めます。全能の神よ、私はあなたを求めます」。このように唱え続けることで、あなたの心は浄化される。全能の神が何であっても構わない。どのような存在でもあってもよい。これらの言葉は、それ自体が、とても大きな力を持っている。このように唱えるとき、どのように感じるか。目を閉じて唱えなさい。「全能の神よ、偉大なる威光よ、すべてを司るお方よ、私はあなたを求めます。私のもとに来てください。全能の神よ、私はあなたを求めます。全知全能の神よ、私はあなたを求めます」。

ラーマやクリシュナ、ゴーヴィンダと言った名前を、意味がよく分からないまま唱えるのではなく、自分にとって意味がはっきりしている言葉を唱えるのだ。「ラーマよ、クリシュナよ、来てください」と呼びかけても、彼らがどこにいるのか分からなければ、心はそれほど満たされない。しかし、「全能の神」と言えば、その意味は明確だ。なので、意味をよく理解していない言葉を唱えるのは止めなさい。子供のように純真な気持ちで、神を求めるのだ。これ自体が一つのマントラだ。「全能の神よ、私はあなたを求めます」。このような言葉を唱えると、すぐに心が清められていくのを感じるだろう。英語でもオリア語でも、ヒンディー語でも、どんな言語で唱えてもかまわない。最初はこのように始めなさい。これが、自己を浄化する最良の方法だ。さまざまな形の浄化法があるが、純朴に祈るのが最良の方法だ。

ある靴職人の話がある。その靴職人は、心の底から神にこう懇願したのだ。「神様、私はあなたに靴を作って差し上げたいのです。あなたのお御足の大きさはどのくらいでしょうか。どうか教えてください。私はあなたの靴を作りたいのです」。靴職人の心は、神への愛と献身で満ちあふれていた。神様はとても大きいので、足も大きいに違いない—そう思って、懇願した。彼は素朴な靴職人だった。「おお神様、あなたの足はどれほど大きいのですか？ ああ、私はあなたが大好きです、あなたを愛しています！ あなたに何かを差し上げたいのですが、私は何も持っていません。私には靴しかありません。どうか、どうか、どうか、あなたの足の大きさを教えてください。あなたのために、大きな靴を作ります」。こう懇願する靴職人の心は、純真そのものだった。

その時、預言者モーセが近くを通りかかった。靴職人の言葉を耳にしたモーセは、「この男は全能の神に対して、愚かなことを言っている」と思った。モーセは言った。「おい、何をわけの分からないことを口走っているのだ？ 神に靴を贈りたい？ 神がお前の靴

を欲しがるとでも思っているのか？お前はそのような祈り方をしているのか？もっと分別を持て」。

年老いた靴職人は、偉大な師、預言者に、自分は愚か者であると言われて落胆した。「神様に靴をささげようとするとは、自分は本当に馬鹿だ」と思ったのだ。「自分の信仰心は愚かなものでしかなかった」と、心打ちひしがれた。

その夜、神がモーセの前に現れて言った。「モーセよ、なぜお前は、私の良き信者である、あの善良な靴職人の心や感情を乱したのか？なぜ、あのようなことをしたのか？彼は私の真の信者だ。彼のもとへ行って許しを請い、慰めなさい。あの靴職人こそ、私の真の信者なのに、なぜその心を傷つけたのだ？」

モーセは神の言葉に衝撃を受けた。「神がこのようなことを私におっしゃるとは…」モーセは靴職人のもとへ行き、こう言った。「私がお前に言ったことは忘れなさい。お前の祈りは間違っていない。神はたいへんお喜びだ。靴を作りなさい」。

献身的な信仰心に偽りがなければ、たとえ愚かだと思えるものでも正しくなる。人の目には愚かで馬鹿げたことに見えることも、信仰心が純粋であれば、それは本物なのだ。神は、たとえ愚かなことであっても、あなたの気持ちに偽りがなければ、受け入れてくださる。卓越した知性や経典の知識、博識は不要だ。神はそうしたものを一切求めていない。神が求めているのは、あなたの気持ちだけだ。あなたの気持ちが、たとえこの靴職人のように、人から見ると愚かに思えるものであっても、それでまったく構わない。それでよいのだ。

ゆっくりと、少しずつ進みなさい。そして、不必要な人との交際をしないこと。同じような考え方をする人たちと交わることにとどめておくのだ。なぜ無駄な話をするのだ？自分のやるべきことに専心しなさい。同じような考え方をする人たちがいれば、そのような人たち数人と話をするのはよいだろう。しかし、無駄話をするべきではない。そして少しばかりの奉仕活動をしなさい。

— OM —