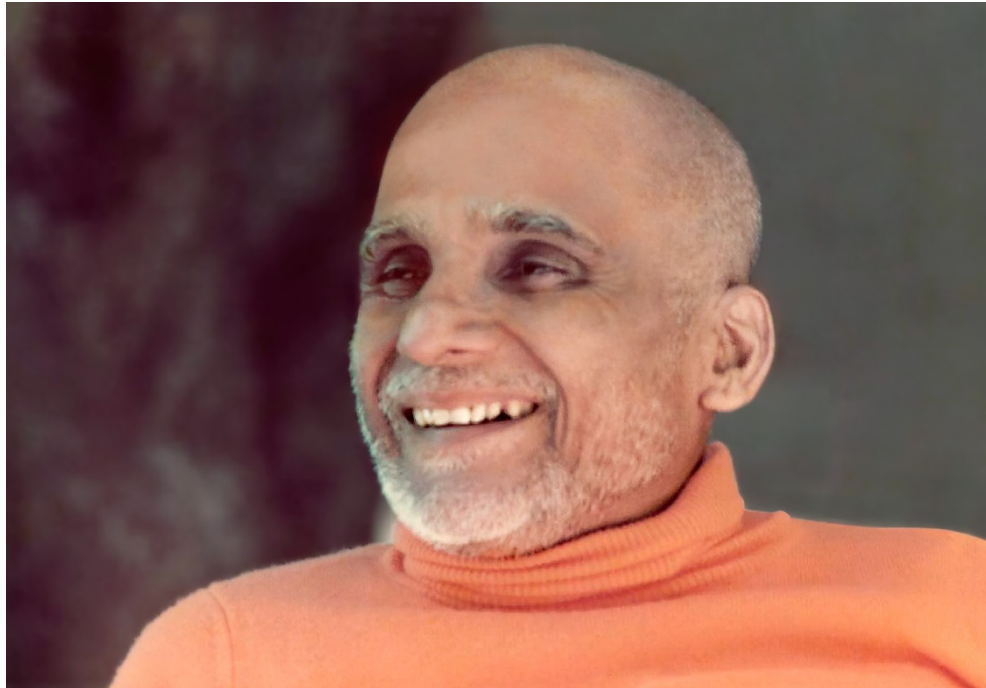


瞑想の第一歩

The First Step in Meditation

2020/11/23 版



スワミ・クリシュナンダ 著

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

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

他の翻訳本: <https://yogajbooks.wordpress.com/>

(1974年4月15日、イタリア人グループにされた講話)

この世界のものはすべてが個々に異なるものだと私たちの目には映ります。人の体に目を向けると、体の部位はそれぞれが他の部位と異なっていますが、つながりがないのではありません。鼻は足ともつながっていますが、個々の部位だけを見ていると両者のつながりを理解することはできません。鼻と足はそれぞれが別の場所に位置しており、遠く離れていますが、体全体を見ると両者がつながっていることが分かります。体全体が見えるから両者のつながりが見えるのです。しかし体の一部だけを見ていたら、体の一部と全体との関係は分かりません。その場合、体の部位について正しく認識していないということになります。

同じように、この世界のものはすべてバラバラでつながりがないように見えるのです。なぜ私たちにはつながりを見ることができないのでしょうか。体全体を見ることができなければ体の個々の部位のつながりを知ることができないように、私たちはこの世界全体を見ることができないからです。世界全体どころか、私たちの目はインド全体を見ることさえできません。視野の限られた私たちの目で世界全体を見ることはできません。全体を見ることができない。それが私たちの過ちです。

目などの知覚能力の欠点から生じる間違い、私たちのものの見え方自体の欠陥のために、すべてがそれぞれ異なるものに見えるのです。ある国は他の国とは異なり、ある人は別の人とは異なり、ある物は別の物とは違うというふうに。体全体が見えなければ頭と足がつながっていることを知り得ないように、私たちは地球から1億5000万km離れたところにある太陽が地球とはつながっていないと考えるのです。

瞑想ではこの間違いを取り除くために努力するのです。「なぜそのような努力をしなければならぬのか」と思うかもしれません。あなたの目が全体を見ることができるのであれば努力は必要ありません。しかし、私たちが現在持つ知覚能力では宇宙全体を見わたすことができないので理解するための理性的な努力が必要なのです。どれほど目を凝らしてみても私たちには個々に異なる物しか見えず、万物のつながりを理解することができません。どうすればつながりを見ることができるのでしょうか。

ですから瞑想では、物事を正しく理解するための努力が必要となります。私たちは見たり、触ったり、音を聞いたり、味わったり、匂いをかいだりすることで物を知ることができますが、宇宙全体を見たり、触ったり、音を聞いたり、味わったり、匂いをかいだりすることはできません。つまり、五感によって万物の本質および相関関係を知ることはできないということです。

ものを知るには推論という別の方法もあります。すべての物を見たり聞いたり、触ったりすることはできません。推論によってしか知り得ないこともあります。たとえば、ガンジス川の流れが増しています。水嵩が増し、流木を目にしたりすると、上流で大雨が降ったに違いないと推論できます。雨が降ったのがここから何十キロも離れた上流で、私たちが雨を目で見たり雨の音を耳で聞いたりすることができなくとも推論によって判断できます。そうでなければ、ガンジス川の水嵩が増えたことの説明が付きません。上流で雨が降ったに違いない。これがものを知る別の方法です。目で見たり音を聞いたり、手で触ったりするのが知るための一つの方法です。しかし五感を使うことができれば、推論によって雨が降ったに違いないと判断するのです。

ユーモラスな例もあります。朝から晩まで何も食べない男性がいました。日の出から日没まで何も口にしないのですが、彼は毎日太っていきます。そのようなことがあり得るのでしょうか。私たちは、この人は夜食べているに違いない、そうでなければ太るはずはないと考えます。このように理解と理性を用いて推論しなければ分からないことはたくさんあります。

そして瞑想ではどのような思考をすべきなのか。ここからが興味深いところです。瞑想では理知を用いて物事の本質を理解しなければなりません。物事の真相は五感によって知ることができないので推論する必要があります。特定の原因から特定の結果を推し量ることができます。一つのことが分かれば、そこから別のことを結論付けることができます。たとえば、ここに机がありますが、机があるということは、その机を作った人がいることが推論できます。机のなる木があるわけではありませんから、机があるということは、それを作った人がいると考えられます。その人を見たわけではありませんが、作った人がいなければ机が存在することはないと考えられます。

また、物事を知るための第三の方法があります。アメリカという国がありますが、私自身はアメリカを訪れたことはありません。私はアメリカに行ったことはありませんし、アメリカが存在していることを示す証拠も持っていません。しかし、多くの人たちがアメリカに行ったことがあると言っていますから、本当なのでしょう。私はアメリカに行ったことがなく、その存在を推論することもできませんが、皆が嘘をついているとは考えられませんから、その言葉を信用できます。

必ずしも多くの人が同じことを言っている必要もありません。その人が信頼できる人ならば、一人の話であっても信じることができます。たとえば、あなたに対して決して嘘をつくことのない信頼できる友人が、「私は飛行機に乗って海を越え、ある国を訪れた。

アメリカという国だ」と言いました。このような場合、たとえ一人の人から聞いた話であっても、その人が信用できる人であったならば、それに問題はありません。

この世界、宇宙の真理について話す人たちは、なんらかの方法で自ら真理を見てきた人たちです。飛行機でアメリカに行けるように、彼らはなんらかの方法でこの世界の真理に到達したのです。ですから、信頼できる人の話を聞くのが物事を知る第三の方法です。信頼できる人とは生きている人に限らず、真理を経験した記録を残した故人もそうです。

私たちにはイエス・キリストが残した言葉やウパニシャッド、ヴェーダの師が残した言葉があります。キリストは過去の人ですが、新約聖書にはキリストの言葉が記録されており、キリストが嘘を言ったとは考えられません。人間の理想、人類の模範だと考えられていた人なのですから。また、ウパニシャッドの偉大な聖哲たちは経典に記録を残していますから、経典も真理を知る助けとなります。そして、あなたたちが信じ、今教えるを乞うことのできる人が導師と呼ばれる人です。ですから、導師や経典の言葉も真理を知る助けとなるのです。つまり物事を知るためには、自分が直接経験する、論理的に推論する、あるいは経典や導師、聖賢の言葉を受け入れるという三つの有効な方法があるということです。

最終的な結論は何でしょうか。この世界には私たちの五感では気づくことのできない不思議で計り知れないものがあります。そして、私たちはこの神秘を理解できないために困難な立場に立たされ、困惑するのです。心に生じる疑問のために、私たちは大きな不安を持っています。皆さんはなぜインドに来られたのでしょうか。イタリアには何でもありますし、幸せに暮らしているはずですが。しかし何か足りないものがあると感じているのです。心には疑問、疑念、不安があるのです。何かがおかしいと。そのために満足できないと感じているのです。そして、インドにはこれらの神秘について知っている人たちがいると聞いたので、そのような人たちに会いたいと思ってやってきたのでしょうか。

何を瞑想すべきなのかという話に戻ります。私たちは、目では見ることのできない、物事の本質を瞑想しなければなりません。五感は誤った情報を私たちに与えますから、瞑想中は目で見えるもの、耳で聞こえるものを排除します。私が今話したことに基づいて理性を働かせてみるのです。私のことを嘘をつかない信頼できる人間だと考えてください。あなたたちのためになる話をしています。私があなたたちに嘘をつく理由はありません。嘘をついても私が得るものは何ともありませんから、今話をしているこの人が、あなたたちにとって有益な話をしていると信じてよいでしょう。ですから私の話を信じ、私の話の内容に基づいて推論するのです。

どのようにして理性、推論する能力を働かせるとよいのでしょうか。次のように考えます。五感が主張するように個々の物がそれぞれ異なるものであり、それぞれにつながりがないのであれば、相互協力、協調といった考え方はあり得ません。すべては崩壊します。たとえば愛と呼ばれるものを例にしてみましよう。私たちと他の人との間につながりがないのであれば、どのようにして他の人を愛することができるのでしょうか。人の中につながりがないのであれば、「愛」という言葉は無意味なものになってしまいます。愛というものが可能なのは、この世界のものにつながりがあるからであり、つながりがないと言うのであれば、愛というものもなくなります。

ですから五感の言い分にはなにか間違いがあります。五感は、それぞれの人間がみな異なるものだと言います。しかし、私たちが感じる他の人への愛情は、私たちの間につながりがあることを示しているのです。つながりがないものをどのように愛することができるのでしょうか。つながりがなければ憎しむことさえも不可能です。憎しみも一つにつながりだからです。人や物の間につながりという前提がなければ、愛と憎しみ、人々の間の助け合いなども不可能になります。

目や耳からの情報を鵜呑みにしてはいけません。私たちの理性は五感とは異なる真理を示しています。また、愛情などが事物につながりがあることを示しているという事実の他にも、私たちはこの世界全体とのつながっているという重要な点を忘れてはいけません。

私たちは自分が世界の中にいて世界は自分の外にあると考えていますが、それは事実ではありません。私たちが世界の中にいるのでも、世界が私たちの外にあるのでもありません。両者をそのように分けることはできません。私たちと世界は不可分です。たとえば、私たちの手が私たちの体の中にあるのでも体の外にあるのでもないように、私たちと世界には分けることのできないつながりがあるのです。ですから、私たちの思考は私たちと世界が分離しているという間違っただ視点に基づくものであってはいけません。これが忘れてはいけない第二の側面です。

三つ目の側面は、万物は常に変化しているということです。この世界に不変のものは何一つとしてありません。子供は青年へと成長し、青年は壮年期を経て老齢を迎え、死に至ります。あるいは、種子が芽を出し若木となり、やがて大木となる。そしていずれは枯れて倒れる。季節の移り変わりも諸行無常の現れです。科学者は星も年をとると言います。太陽も年をとっていつていっているのです。何十億年後には、年老いた太陽は月のように冷たくなると天文学者は言います。

すべては変化しているように見えます。そして変化とは何かというのはまた別の哲学的テーマです。変化とは何を意味するのでしょうか。変化とは別のものになる傾向を有することです。私たちが何か別のものになる傾向を持つとき、それを変化と呼びます。しかし、なぜ私たちは別のものになろうとする傾向を持っているのでしょうか。他のものになるということが本質的に必要なことに見えます。そうでなければ変化というものはなかったでしょう。変化が物事にとって本質的なことなのです。さもなければ、どうして変化するのでしょうか。

あなたは自発的に変化するものではありません。何か変化を強いているのです。その昔あなたは小さな赤ん坊でしたが、成長して今は大人になりました。自分の努力で大きくなったのでしょうか。大きくなるために毎日自分の手足を引っ張ったのでしょうか。何かあなたが大きくさせたのです。その何かとは何でしょうか。あなたではありません。あなた自身であったならば、「自分の努力で大きくなった」と言えます。自分の努力によって年を取っているのでもありません。自分の努力によって死を迎えるのでもありません。「私は今日死のう」とは言いません。自分ではどうしようもできないのです。同様に、自分の努力によってこの世に生まれてきたのでもありません。何かの力によって、あなたは母親のお腹に宿ったのです。すべては何かの力によって為されています。

そこでまた別の推論が働きます。「何か自分以外の力が存在しているようだ。そうでなければ説明がつかない。すべてが、ある力、この単一の力に駆り立てられており、この力の影響下におかれているようだ。そのような力があると私は推測できる」。もちろん、あなたはこの力を目にしたことはありません。しかし推理、推論によって万物が変化することを余儀なくする普遍的な働きがあるのだと結論付けることができるのです。

瞑想では心にこのような考えを保ち、この世界に対する無用な興味や執着を排除します。この世界は私たちが考えているようなものではありません。映画に行ったり、小説を読んだり、クラブやパーティで飲んだり踊ったりする等の活動に関心を持ちすぎるのは愚かなことでしかありません。これらの活動をして、結局あなたは何も変わらないのですから無意味です。あなたは進歩していません。世界中を旅してまわったとしても、あなたは同じ人間です。このように考えが、不要な活動、愛情、憎しみなどさまざまな心理的な負担から心を解放する助けとなります。

瞑想中、心は自然と影を潜めます。なにかに興味がないと心は動きません。なぜ事物に興味を持つのでしょうか。それはあなたがその物の^{リアリティ}実在性を信じているからです。しかし私はこの世界の事物は私たちが考えているようなものではなく、見かけほどリアルではないと言いましたから、事物の見掛けを信じることはなくなるでしょう。そして、あ

なたたちの心は外の事物のことを考えないようになるでしょう。では他に何を考えればよいのでしょうか。この世の一切のものが無常であり、その本質が見かけとは異なるという理解ゆえに、この世界の事物について考えないのであれば、心はこの世界の本質に集中するようになります。これが瞑想の最初の一步です。

瞑想には多くの段階があります。その第一段階が、この世界のものに心が興味を持たなくなることです。経典や賢者の話を聞き、推論に基づく結論に到達することで興味を持たなくなるのです。この世界の見掛けに関心を持つことは誤りであるという結論に達したからです。宇宙の究極的真理に心を向けなければなりません。この世界そして私たちが創りだした普遍的な力と呼べるものがすべてを支配しています。その力によってあなたはこの世に生まれ、その力によってあなたはこの世を去るのです。

もしあなたになすすべがなく、すべては誰かの力によって為されているのであれば、それはとても重大な問題ではありませんか？この問題について熟考を重ね、すべてを司る者の教えを乞う必要があります。「いったい誰が私たちみなを支配しているのか。その支配する者あるいは物、力を見ることができないのであれば、私は真理を知らないことになり、人生は無意味なものになる。私の目に見えるものが真理ではない。そして真理を知る、真理を実現するまで人生は完全ではない」。これが真の知識の始まりです。

今後瞑想するときには、心はより落ち着いた状態でいられるはずです。「無意味に世界の事物を追い求める必要などないのだ。この世界の隠された秘密に心を集中しなければならぬ」と思えるからです。その秘密が何なのかを知るのは容易ではありません。しかしあなたは、そこには何かの秘密があるという結論に達したのです。その秘密が何であるかは、また徐々に考えていきましょう。今は、私たちの目で見えるものがすべてではないと理解できていればよいのです。

今日瞑想するとき、あなたの思考、気持ちや感情を集約して、人生における至高の神秘に心を集中するのです。あなたは満ち足りた気持ちになり、力を得るでしょう。これは単なる心理的なエクササイズではありません。この瞑想は、あなたが外を歩いているときでも大きな喜びと内なる力を与えてくれます。ヨーギは瞑想室の中だけではなく、どこにいてもヨーギなのです。買い物をしていても、町にでていても、職場や浴室にいたとしてもヨーギはヨーギであり、ヨーギは常にヨーギなのです。

ですから真に神を愛する者、真理を愛する者でありなさい。真に愛するとは、束の間ではなく常に真理を愛する者であるということです。瞑想室にいる間だけ真理を愛するものではありません。昼夜を分かたず真理、神を愛する者であり続け、実在の探究者、また

神の一部としてこの世界の神性を追い求めるのです。このような謙虚で真摯な気持ちで心を集ませるのです。

— OM —