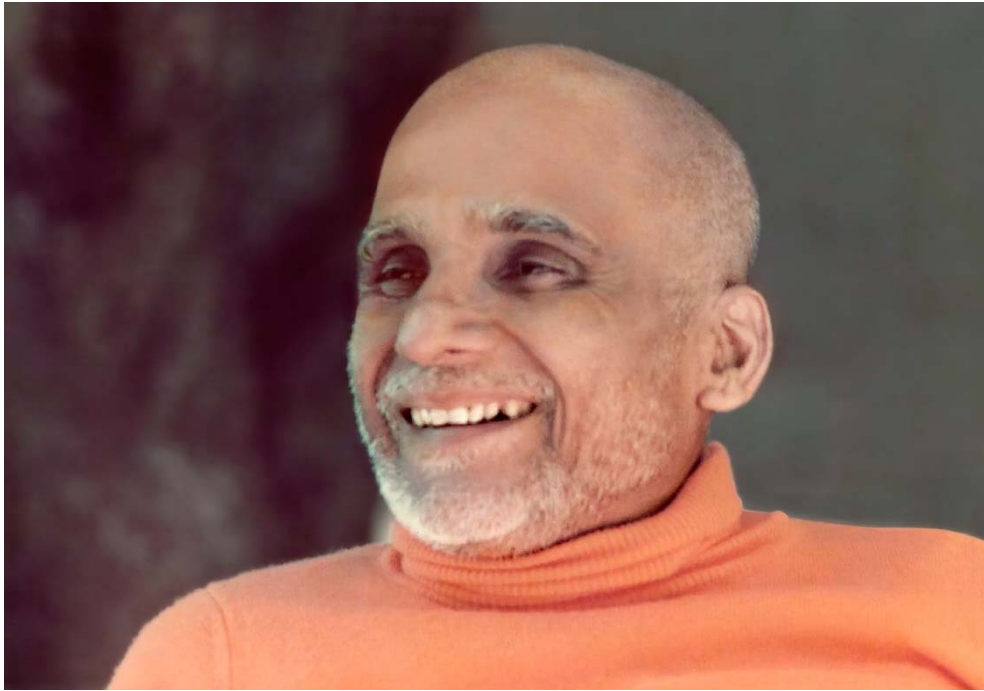


瞑想の次のステップ

The Next Step in Meditation

2021/04/25 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>

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

(イタリア人グループへの講義 @1974年4月16日)

質問者：スワミジは、自分が人間であることを忘れなさいと言われました。どうすれば自分が人間であることを忘れられますか。

スワミジ：では聞きますが、どうすればこれがテーブルであることを忘れられますか。それは、このテーブルが木でできているということを知ることです。それは木ですか、それともテーブルですか。どちらでしょう。

質問者：両方です。

スワミジ：両方ではありません。「テーブル」というのは、特定の状態に保たれた木でしかありません。木が特定の状態に保たれているとき、あなたはそれをテーブルと呼ぶのです。名前を付けたのはあなたです。なぜ「テーブル」という名を付けるのでしょうか。あなたは両方だと言いますが、そこにあるのは二つではありません。特定の形をした木があるだけです。同じように、あなたは自分が何で作られているのかを知らなくてはなりません。あなたは Moti Ma ではありません。あなたは誰かが付けた名前を受け入れているだけであり、あなたの本質は何か別のものです。

その何かが何であるかを知るとき、あなたはこのテーブルが木であることを知りテーブルであることを忘れるように、自分が人間であることを忘れるでしょう。あなたの本質であるその何かが何であるかを知り、姿形に気を取られてはいけません。なぜ姿形のことを気にするのでしょうか。本質のことを考えなさい。そうすることで自分が人間だ、あるいは男性、女性等だということを忘れるようになります。あなたは男性でも女性でもありません。そのような考えもなくなります。

私たちの理解や能力をはるかに超える、この世界を支配する何かがあるという話を昨日しました。私たちがこの世界に生まれてくるのも、成長して年を取り、やがてこの世を去るのも、すべて私たちにはどうすることもできないことだという話をしました。自分は死なないと言える人はいません。皆この世を去らねばなりません。この神秘はいったい何なのでしょう。私たちにはどうすることもできない何かがあります。あなたには太陽や星の動き、季節の変化を変えることはできません。すべてが私たちにはどうすることもできない何かの規則、法則に従っているように見えます。この不思議な法則の働きが支配する偉大なる王国の中で、私たちは実に小さな存在だという話をしました。

また、すべてが何か別のものになる傾向を持つ、変化という現象についても考えました。誰も同じ状態でい続けることはできません。常に何か別のものになるようとする衝動、自分の状態を別の状態に変えたいという衝動があります。これらはすべて、まるで私たち皆を道具として使い、その偉大なる計画を実現しようとしている何かが存在していることを示唆しているようですが、私たちは何も知りません。これはいったいどのような計画なのでしょう。万物が変化することを余儀なくされます。すべては生まれ、すべては死ぬ—それは人だけに限らず、この世のすべての物が移り変わりゆきます。私たちは、変化を余儀なくさせるこの力を知らなければなりません。この力、この計画はどこにあるのか。

前回、私たちの肉眼で見る事が出来るものは限られているという話をしました。耳や目、鼻などの感覚器官で全体を把握することはできません。感覚器官は特定の方向にしか向けることができません。目で何かを見る、耳で何かを聞くことはできますが、全体を見る、全体を聞くことはできません。私たちが持つ五感には世界全体の構造を知る能力はありません。

また、人の体を布で覆って鼻だけが見えるようにしたら、人の鼻をへびの頭やトカゲの口と見間違ふことがあるという話もしました。鼻だけしか見えなければ、それが人だとは理解できず、何かの動物の鼻だと思ってしまうのです。全体が見えないために、それが人だとは分からないのです。覆っている布を取り除けば、それが人であると分かります。一部分しか見えないと、他のものと間違えてしまうことがあるということです。

これは日々私たちに起きていることです。私たちには山や川、木々、人々が見えます。これらは広大な宇宙の一部ですが、私たちの五感では宇宙全体を見ることはできません。これを理解しなければなりません。これが瞑想の目的です。目で見ることも耳で聞くことも出来ないこの神秘をどのようにして知ることができるのでしょうか。瞑想についての話です。そもそもなぜ目で見る事ができないのでしょうか。目で見る事ができないのには理由があり、その理由が、どうすれば見る事ができるかという答えを間接的に教えてくれます。それを目で見る事ができないのは、それがこの世界のいかなるものとも異質の性質を有しているからです。

この世界にも私たちの目には見えないものが多くあります。例えば、X線やラジオ、テレビの電波を目で見る事はできませんが、それらは存在しています。なぜ空間を飛び交うテレビやラジオの電波を見る事ができないのでしょうか。それは電波が精妙なものだからです。放送局から発せられるエネルギーの波長は、太陽光の波長や耳で聞こえる音波の波長とは大きく異なります。私たちの耳や目の構造はそれほど精妙なものでは

ないため、低い波長のエネルギーしか感知することができないのです。私たちの目や耳では高周波のエネルギーを感知することはできません。ですから、放送局から発せられる高周波の電波は、私たちの耳には聞こえないのです。これは、この世界にもその精妙さゆえに私たちの目には見えないもの、私たちの耳には聞こえないものがあるという例です。

さて、宇宙全体の法則として働いているように見えるこの神秘的なものは、精妙であるために見たり聞いたりすることができないだけでなく、この世界のいかなる物とも全く異なる性質を有しています。その神秘的な何かの特異的な性質とは、あまねく存在しているということです。この世界のものに、あまねく存在していると言えるものはありません。すべてはどこかに存在しており、あらゆる所に存在している物はありません。しかし、これはあらゆる所にあまねく存在しているという特質を持っています。あなたはどこかに存在しており、私も木も太陽もそして月もどこかに存在しており、あらゆる所に存在する物はありません。しかし、これはあらゆる所に存在しています。それが一つの違いです。

普遍的存在であるということから、分かることがあります。それは何でしょうか。ある物が普遍的存在であるとき、それは不可分であるということです。もし細かなパーツに分割できるのであれば、個々のパーツ間の隙間にはそれが存在していないことになりすから、普遍的存在ではなくなります。つまり、あまねく存在するものは必然的に不可分なのです。これは自明の理です。不可分とは分割することができないという意味です。これは心に留めておかなければならない非常に興味深い特徴です。心はそのようなものを見たことがないので理解できません。あまねく存在するものは不可分の存在である、これをまず念頭に置いておかなければなりません。

いま私は、瞑想のために徐々に、より重要な理解へと皆さんを誘導しています。普遍的な存在は不可分であるということ、これは理解できたと思います。それがあまねく存在するものであり、そしてまた不可分なものであれば、それはあなた自身をも包含しているはずで、あなた、私を含むすべて—このテープレコーダーや机、牛、馬、車などすべてが不可分のものに包含されているはずで、そうでなければ普遍的な存在とは言えません。ですから、その不可分の実体は、この世界の見えるものと見えないものすべてを包含しています。ゆえに、あなたも包含されています。これは重要なポイントです。あなたもそれに含まれているのであれば、どのようにしてそれを見ることができのでしょうか。これで、なぜそれを目で見ることができないかが分かりました。

もしそれがあなたの外にあったならば、私たちの視覚の対象になっていたかもしれません。もしそれがあなたの外にあるのなら、それは分割できることになり、遍在する存在ではありません。遍在するのであれば、それは不可分であり、あなたもそれに含まれますから、当然あなたはそれを見ることができません。どのようにして自分自身を見ることができるのでしょうか。見る者であるあなた自身が、見られるものに包含されるため不可分なのです。これは難しい問題です。並大抵の困難ではありません。このようなことが起きているのだとしたら、私たちはどのようにしてそれを見ることができるのでしょうか。

次に第三のポイントについて考えてみましょう。第一のポイントは、それは遍在するものであり、ゆえに不可分であるということでした。第二のポイントは、あなたもそれに包含されており、そのためそれを目で見ることができないと言えます。そして第三のポイントは、その本質は何かということです。それは何からできているのでしょうか。木、鉄、金、銀？あなたはそれに含まれていますから、まずは自分が何でできているかを知り、それからそれが何からできているかを考えましょう。あなたもその一部なのですから、それもあなたと同じものから成っていると考えることができます。あなたがそれとは異なるものから成っているのであれば、あなたとそれの間には隙間があることとなります。しかし、それは不可分であると私たちは結論付けました。

それが不可分であると認めているのですから、あなたとそれを分割することはできず、そして不可分のものは均質のもので成っているはずですので、自分自身の本質を理解すれば、間接的にそれがなにから成っているかが分かるかもしれません。あなたはそれから切り離されていませんから、あなたの本質はその本質と同じはずです。ですから、まずは自分が何から成っているのかを知ることです。

あなたの体はこの世界と同じく五大元素（地、水、火、空、エーテル）から成っています。外の世界を構成する五大元素はあなたの中にもありますから、あなたは物理世界と一体です。あなたの肉体的存在は外の物理世界と同じ次元に存在しているようです。

もう少し考えてみましょう。あなたは五大元素だけから成っているのでしょうか。本当にそうでしょうか。それとも、あなたを構成するものには何か他の要素もあるのでしょうか。実際のところ、私たちにとって体がすべてのように見えます。「お腹が空いた」というとき、それは体の状態のことを意味します。「喉が渴いた」と言えば体が水分を求めていることを意味し、「疲れた」と言えば体が疲れているという意味です。「生まれた」と言えば体の誕生を意味し、「死ぬ」とは体の死を意味します。このように私た

ちが自分の状態に言及するとき、それは体の状態を指しており、まるで体が私たちのすべてであるかのようです。

私たち体はいつか死を迎えますから、その時あなたは存在しなくなります。しかし、それが真実なののでしょうか。死が来るとあなたは完全に存在しなくなるのでしょうか。私たち皆に死が訪れます。それは五分後のことかもしれませんから、これはたいへん重大な問題です。いつこの世を去ることになるかかもしれず、そしてそのとき私たちは完全に存在しなくなるのであれば、この世界で多忙な日々を送ることに何の意味があるのでしょうか。すべてが無意味なことに思えます。とても嘆かわしい状況です。

しかし、あなたは本当に消滅してしまうのでしょうか。これは私たちの本質を分析することで知ることができます。私たちが置かれている状況は本当にこれほど悲惨なものなのかどうか考えてみましょう。私たちは跡形もなく無くなってしまうのでしょうか。私たちが持つ希望や大志は、私たちの状況はそれほど悪いものではなく、他にもっと何かがあるはずだということを示しています。

私たちが本当に五大元素だけから成るのか考えてみましょう。物事を知るための方法というのがあります。推論や経典の言葉といった方法によっても物事を知ることができるという話を昨日しました。では、私たちの経験を元に推論をしてみましょう。

あなたは、一日中目が覚めているあいだ、自分は五大元素からなる体だと考えています。しかし私たちには目が覚めている以外の状態もあります。毎日私たちは眠りますし、睡眠中に夢も見ます。そして夢では実にさまざまなことが起こります。ベッドで身動きせずに眠っているのに、夢の中では場所から場所へ動きまわっていることもあります。あるいは満腹の状態で眠りに入ったのに、お腹が空いている夢を見ることさえあります。体は移動しておらず、空腹でもなく、あなたには体の意識さえないのに。

夢の例にしぼって考えてみましょう。夢を見ているときあなたは存在していますか、それとも死んでいますか。死んではいませんね。存在しています。しかし、そのとき体はどうなってしまったのでしょうか。夢を見ているとき、あなたは自分がこの体であるという意識を持っていませんでした。あなたは何か別のものでした。つまりそれは体の意識がなくとも存在できることを意味しています。夢では、目覚めているときとは全く異なる経験をしたのです。

つまりあなたの存在、あなたの人生は、そのすべてが体に依存しているわけではないということです。推論によってこのようなことが分かります。夢を見ているときもあなた

は生きており、体の意識がなくとも生きることができるのです。つまり、あなたとは必ずしも体を意味せず、人生において必ず肉体意識が必要とされるわけではないということです。もし肉体意識がなくてはならないものであったなら、夢の中でも維持されるはずで

まるで石か死体のように完全に意識を失い、夢も見ない深い眠りという現象もあります。そのときあなたは自分が男性なのか女性なのか、あるいは人間かどうかさえも知りません。そして目が覚めた時には、よく眠ったと感じるのです。

ここでとても興味深い質問があります。深い眠りに落ちている時、あなたは何かを意識していましたか。あなたは意識を意識することもしていませんでした。心は働いていませんでした。目覚めているとき体は機能しています。夢を見ているときは、心は機能していますが体は機能していません。そして深い睡眠のときには、心もまた機能していません。心がその機能をすべて停止している状態です。ほとんど何も意識できない状態です。しかし目が覚めたら、よく眠ったと言うことができますが、なぜそう言えるのでしょうか。眠ったことを覚えていないとそう言えませんが、どうして無意識の人が何かを覚えているのでしょうか。そこには心理現象の矛盾があります。無意識のものが何かを覚えることはできませんが、あなたは無意識のときに覚えているのです。睡眠中あなたは完全に無意識であったにもかかわらず覚えているのです。

これは非常に興味深いことです。無意識の人がどのようにして何かを覚えているのでしょうか。岩は何も覚えていません。岩のように無意識であった人が、どのようにして自分が眠っていたことを覚えているのでしょうか。みな忙しくて、誰もこのようなことに疑問を持ちません。しかし、無意識であったのに覚えているという現象はとても興味深いことです。

この状況を理解するためには、記憶、覚えているということの意味を理解する必要があります。昨日リシケシの町を訪れたあなたは、今日その経験を覚えています。心にそのときの印象が残ったからです。カメラがレンズの前にある物体の姿をとらえるように、ある種の意識的な経験によって心に刻まれた溝、跡、あるいは印象のようなものが記憶です。無意識の状態でリシケシの町に行ったならば、リシケシの町を訪れたという記憶は残らなかったでしょう。記憶があるという事実は、町に行ったときにあなたに意識があったことを示しています。意識がないと記憶は残りませんから。

つまり、昨日眠ったことを今日覚えているということは、記憶を形成するために、なんらかの意識があったことを意味します。完全に無意識であったならば覚えているという

意識が生じることはありません。無意識が意識を生み出すことはありません。重要なポイントです。睡眠中に完全に意識を失っていたのであれば、目が覚めてから睡眠の記憶が残ることはありません。しかしあなたは記憶を持っていますから、岩のように完全に無意識な状態だったわけではないのです。

では深い眠りの状態のとき、そこには何があったのでしょうか。熟睡時に体の意識はなく、心も機能していません。ではあとは何があるのでしょうか。私たちは、私たちが存在するためには体が無くてはならないものだと考えていますが、夢や深い眠りという現象から、私たちが体そして心なしでも存在できることが分かります。これが一つの結論です。

また別の結論も導き出されます。あなたは睡眠中とても幸福です。心地よいのでずっと眠っていたと思うほどです。睡眠の喜びは、飲食等、この世のどんな喜びにも勝るものです。何日も睡眠をとれずに寝不足状態になったなら、たとえどれほど素晴らしい食事を用意されたとしても、睡眠の方を選択するでしょう。美味しい食べ物を食べる喜びよりも、睡眠の喜びの方が大きいからです。実際のところ、睡魔に襲われたら睡眠以上にあなたが求めるものはなくなります。あなたは、美しい絵画にも、映画にも、何にも興味を持てなくなります。

睡眠中あなたは体や心なしでも存在でき、そしてとても幸福です。睡眠は悲しみや苦しみの経験ではないのです。痛みを伴うものであれば、だれが眠りたいと思うのでしょうか。ですから私たちは睡眠中も存在しており、そこには幸福な状態あります。また、無意識の状態でもあり得ません。そのように結論づけることができます。

もし無意識の状態であったなら、その状態を後で覚えていませんから、意識はあったと判断できます。その意識の状態を私たちが理解できないようにする何か起きたのです。その何かは何であるかは後で考えましょう。何かのために、あなたは睡眠中に何が起きているかを知ることができません。意識が完全に消失あるいは消滅していたとは考えられません。もしそうであれば記憶は残りません。ですから、そこには意識があったはずですが、また幸福感があり、あなたは存在していました。それ以外には何もありませんでした。他に誰もおらず、心もなく、友達、親戚、仕事、社会、あるいは自分の国籍の意識などもありませんでした。すべては無くなり、あなただけが存在しています。そしてあなたは幸福です。ですから推論により、そこに意識はあったと結論づけることができます。

そこにあったのは三つだけです。すなわち存在、意識、喜びです。あなたの人格を構成するのは最終的にこれらだけです。これら以外のものはすべて表面的な付着物のようなものです。

この素晴らしい普遍的実在の本質を知る必要があります。普遍的実在を知るにはあなた自身の本質を知らなければなりません。普遍的実在はあなたと不可分ですから、自分自身の本質を知ることによって普遍的実在の本質を知ることができます。あなたの本質は何でしょうか。体でも心でもありません。男性、女性、白人、黒人、北部の人でも南部の人でもなく、背の高い人、低い人、小さい人、大きい人でもありません。眠っているときこれらは存在しません。そこにあったのは存在であり、意識、喜びです。したがって、あなたの本質とは存在、意識、喜びなのです。

大いなる慰めではありませんか。あなたの本質は誰それさんではなく、存在、意識、喜びであるというのが最終的な結論です。自分が誰それだという考えは、体に起因する誤った考えです。体がなければ、あなたは誰それどころか人間でもありません。これが最初の質問に対する答えです。そもそもあなたは人間でもない、何か別の存在なのです。

あまねく浸透している、この偉大なる何かは不可分であり、あなたはそれから切り離されることのできない存在ですから、その何かの本質も存在、意識、喜びであるはずです。物事の究極的本質はなにか。それは存在、意識、喜びであり、体や心、人間関係、名声、富、権力等ではありません。

この世界において、とても価値があるものだと私たちが考えているこれらのものは、あまねく存在していません。すべてどこかにあるものです。しかし、実在は遍在するものでなくてはなりません。そうでなければ有限の存在となってしまいます。そして実在が遍在するものであり、存在、意識、喜びであるのであれば、私たちはそれを瞑想の対象とすべきです。

あなたは存在、意識、喜びであり、あまねく存在するこの素晴らしい実在を瞑想すべきです。あなたはこの実在と一体なのです。もし一体でなければ、それは不可分とは言えません。この点を忘れてはいけません。これでなぜそれを見ることができないかが理解できると思います。瞑想が難しいのは、それを見ることができないからです。なぜ見ることができないのか。理由の一つが、すでにお話ししたように、あなたがそれと一体であり、対象物ではないということです。もう一つの重要な要素は、それが意識であるということです。これが、今私たちがたどり着いた結論です。この素晴らしい何かの本質は意識です。

そして意識とは何かを知るもの、認識するものです。知の原理、認識の原理を意識と呼ぶのです。知るものであり、この遍満する実在の本質が意識なのです。至る所に在るものが知る者なのです。知ることができるもの、認識の対象ではありません。それは至る所にあり、意識から成り、また万物を知るものであるため、認識の対象物にはなり得ないのです。よって見ることはできません。

しかし、「どうすれば見ることができるのですか。見ることもできないものを瞑想する意味が分かりません。見ることもできないものを瞑想する目的は何なのでしょう」と疑問を抱くかもしれません。それは、特別な方法によって見ることはできるのですが、この世界の他のものを見るのとは異なります。どうすれば見ることはできるのでしょうか。

繰り返しますが、本質は意識です。つまり知なのです。それは知であり、遍満する何か—知られている物ではなく、知るものです。知るものがあまねく存在しているのであり、存在しているのは知るものだけで、知られるものは在りません。よって物というものは存在しません。

また次のようなことも言えます。知覚、認識の対象は存在しえません。つまり、この世界の物は^{リアル}実在、真実ではないのです。もし物体が存在するのであれば、普遍的なものは存在できなくなります。もし普遍的なものが存在するのであれば、この世界の物は存在できません。もしこの何かが不可分の存在、意識として遍在するのであれば、それら以外の性質の物は知覚、認識の誤りであるはずで、真実、実在ではありえません。

しかし、「どのようにしてそれを知ることができるのか」という疑問が残ります。別の質問をすることでその答えを導き出しましょう。どのようにして意識を知ることができるのでしょうか。自分が意識であると、どのようにして知ることができるのでしょうか。見る、聞く、触る、味をみる、匂いを嗅ぐ、あるいは誰かに自分は意識ですかと尋ねても知ることはできません。もし誰かが、あなたは意識ですと言ったとしても、それはあなたが、自分とは意識であるということを知る方法ではありません。あなたは直感的に自己を認識していますが、それは通常認識とは異なります。あなたは言葉で表すことのできない直感的理解によって、自身の存在を意識しています。自身の存在に気づいているのですが、それは目や耳等を通してではありません。

しかし、何かを見ること、たとえば面白い映画を見ることなどに熱中していると、自分が存在していることさえ意識できなくなります。自分を忘れてしまうのです。つまり、何か対象物を意識しているときには、主体である、あなた自身を意識することができま

せん。対象物に没頭しているとき、あなたは自分を忘れていますから、自分を意識するためには対象物のことを忘れなくてはなりません。そのことを考えていると、これを知ることはできません。ですから、この遍満する意識を知りたい、見たいのであれば、物体意識から心を引き離さなければなりません。

したがって瞑想の次のステップは、物事への興味、情愛を断つこと、愛と憎しみといった感情を断つこと、すべての外的関係を断つことです。意識が外的関係を持つことはできません。繰り返しますが、不可分だからです。ですから普通の人にとって瞑想はとても難しいことなのです。しかしこれは生命を吹き込むもの、生命を与えるものですから、どれほど重要か理解できると思います。それなしでは人生に意味はありません。

この偉大なる真理を理解しなければ、愚者として生きていくだけになります。この世界の真実を知らない愚かな者として生きていくことに何の意味があるのでしょうか。ですから、瞑想は出家した人やアシュラムで暮らす人たちだけのものではありません。瞑想は、人生を無駄なものにしたくない人皆に必要なものです。そうでなければ、あなたはまったく価値のない人間となってしまいます。

これが瞑想の大いなる目的です。何を瞑想するのか。それはこの素晴らしいもの、偉大なる存在、驚異、神秘であり、あなたはその法則の一部であるがゆえに、その法則の働きと無関係ではおれないのです。あなたがその一部であることは理解できたと思います。それが不可分なように、あなたも不可分であり、その法則があなたの法則なのです。ゆえに、あなたは誰かに何かを強制されているわけではありません。

自分が普遍的実在から切り離されているという誤った考えのために、強制されているように見えるだけなのです。あまねく存在するものに心と意識を同調させる努力をすると、法則と自由は同じものであると感じるようになります。法則はあなたを困らせるためのものではありません。誰かがあなたに罰を与えているわけではありません。それは個体を通して働く、普遍的意志の自由なのです。それと一体になるとき、あなたは法と自由が同一であることを理解するようになります。

しかし自分が普遍的存在から分離していると感じていると、その法則が私たちに困らせる原理だと感じるのです。外から罰を与えるもの、悩ますものと感じます。普遍的存在はあなたが、それが外にあると考えている限り大きな敵となります。しかし敵ではないのです。普遍的存在以上の友はいません。友であり敵にもなるもの。あなたと不可分の存在です。

何を瞑想すべきかについての概念を話しました。他にも多くのことがありますから、一生講義を聞き続けても終わりはありません。他ではあまり聞くことがないであろう、いくつかの重要な点に絞ってその概要を話しました。本からは得にくい知識です。どのような本を読んでも理解できるのは内容の一部だけです。また一冊の本に必要なすべてが収められていることは稀で、仮に収められていたとしても、微妙な点をすべて理解することは無理です。

今日はこれで十分でしょう。皆さんに神のご加護がありますように。

— OM —