**死ぬ前に死ぬ**

2010年10月17日

逗子例会

スワーミー・メーダサーナンダによる講話

於・逗子協会

　始めに、今日の講話に関連のあるおもしろい話をしましょう。ジャラール・ウッディーン・ルーミーの名前を聞いたことはありますか。ルーミーはアフガニスタン人の詩人で、イスラム教の中でも最も進歩的で自由な宗派、スーフィズムの著名な賢人です。スーフィズムは内面性に重きを置いておりウパニシャッドと共通する点が多いため、スーフィズムの賢人の信奉者にはイスラム教徒だけでなくヒンドゥー教徒も数多くいます。ルーミーのペルシャ語の著書『マスナヴィー』は大変有名です。この本は、神に関する叙情詩で構成されていますが、一部は物語の形式を取っています。

**商人とオウム**

　この本の中の物語の一つに、オウムを飼っているペルシャ人商人の話があります。このオウムはインドのオウムで、人間のように話せるという特別な力を持っていました。大変美しく賢いこのオウムを商人は大変気に入っていました。時々オウムと宗教について語り合うこともあれば、悩みがある時はオウムにアドバイスをもらうこともありました。しかし、このようにオウムを大切に思っていながらも、商人はオウムを鳥かごに入れて飼っていたので、オウムには自由がありませんでした。

　ある時、商人は仕事でインドに出かけることになりました。出発する前に、商人は友人や親戚らにインド土産に何が欲しいか聞いて回り、インド生まれのオウムにも尋ねました。オウムは商人に、どうしたら鳥かごから出て自由を得られるか自分のインドの親戚に聞いて欲しい、これがあなたからいただきたいお土産ですと言いました。やがて商人はインドへと旅立ち、商用を片付けると、親戚や友人らに頼まれたお土産を買い歩きました。しかし、商人はオウムに頼まれたお土産のことをすっかり忘れていました。

　帰路に就いた商人は、ふと数羽のオウムが飛んでいるのを目にしました。その瞬間、自分の大事なオウムへのお土産を思い出しました。商人は飛んでいるオウムたちに、自分のオウムがどうしたら自由になれるのか問いかけましたが、オウムたちは商人の質問など気にも留めようとしませんでした。ところが、たった一羽この質問を聞いていたオウムがいました。何と、このオウムは急に空から落ちてきて死んでしまったのです。これを見た商人は、このオウムはが死んだのは、親戚のオウムが遠い異国で鳥かごに入れられて生活しているのを知って悲しみのあまり心臓麻痺を起こしたからだと考えました。

　商人は大変悲しい気持ちになり、オウムの死に対し責任を感じました。家に着くと友人や親戚らにインドのお土産を渡したものの、ペットのオウムには顔を合わせるのを避けていました。インドで起きた親戚の悲しい死を知らせたくなかったのです。商人はオウムの鳥かごの置かれている部屋に入らないようにしていましたが、ある日、考え事をしているうちにうっかりその部屋に足を踏み入れてしまいました。商人はオウムに明るく挨拶をしてその場をごまかそうとしましたが、オウムはすかさず尋ねました。「ご主人様、私のお願いしたお土産はどうなりましたか？」商人は言葉に詰まり、仕方なく、お前の親戚のオウムにあの質問をした途端死んでしまったんだよ、と話しました。するとどうでしょう。その答えを聞いた途端、ペットのオウムもぱたりと倒れて死んでしまったのです。商人はあまりの出来事に大きなショックを受け、自分のオウムまで自分のせいで死んでしまったと嘆きました。

　商人は、オウムの亡骸を鳥かごから取り出すと、窓の外に投げました。ところが、オウムは息を吹き返して庭の木の枝まで飛んでいったのです。商人は何が何だか訳が分からず、しばらく呆然としていました。やがて気を取り直すと庭に出て、オウムの留まっている木に近づいていったいどうしたのか尋ねました。オウムはこう言いました。

　「インドのあの親戚は、本当は死んだのではありません。私へのメッセージを伝えるためにわざと気を失ったのです。そのメッセージとはこうです。『自由になりたいのなら、死んだふりをしなさい』」

**自殺の苦しみ**

　商人のオウムは、伝えられたメッセージの通り、死んだふりをして自由を取り戻しました。商人は、オウムが自由に飛び去っていくのを受け入れたわけですが、彼はこのことから「死ぬ前に死ぬ方法が分かれば真の自由、真の平和、真の幸福を手に入れることができる」ことを学んだのです。死ぬ前に死ぬには、自殺という方法もあります。

しかしこれは、老齢、病気、事故など自然の理由で死ぬ前に、自ら死ぬという不自然な死です。自殺は、家族や人間関係、お金、精神的苦痛など自分の抱えている問題がどうしても解決できない時にそこから逃げる手段だと考える人がいます。苦しさのあまり、死ねばすべての問題が解決するのだと考えがちですが、実際には、自殺すれば次に生まれ変わった時にもっと大変で苦しい人生を生きなければならなくなるのです。

　『シュリー・ラーマクリシュナの福音』の著者であるMは、幼い息子を亡くしました。Mの妻は悲しみのあまり自殺を考えていました。シュリー・ラーマクリシュナはMの妻に、もし自殺をすれば幽霊になって大変苦しむことになるよ、と警告をされました。

**預言者と幽霊**

　スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、シュリー・ラーマクリシュナが亡くなられた後しばらくの間遊行僧となりました。スワーミージは母親を大変に敬愛していましたが、インド国内を遍歴している間、母の暮らしぶりや健康について全く知る機会がありませんでした。出家したスワーミージは神の悟りを得るためにすべてを犠牲にしており、そのため経済的には母親を援助することができませんでしたが、母への愛や母の身を案ずる気持ちには変わりはありませんでした。ところが、遊行中のある日、スワーミージは自殺した妹の霊を見たのです。（一説には、誰か他の霊を見たとも言われています。）そして、妹の霊から母親が亡くなったと告げられました。

　これを聞いてスワーミージは大変に悲しみ、悩み患いました。スワーミージは宿を取らせてもらっていた信者からコルコタに電報を打ってもらいましたが、何と返事の電報には、母親が亡くなったというのは間違いで元気に暮らしていると書いてあったのです。数日後、妹の霊が再び現れ、スワーミージはなぜ嘘を言ったのかと尋ねました。妹は、自分は孤独で大変苦しかったので、母が亡くなったと聞けばお兄さんも自殺して幽霊となり、自分と一緒に浮かばれない霊となると考えたから、と答えました。スワーミージは、自殺をしたさまよえる魂の苦しみを知り、何とか解放してやりたいと思いました。

　僧の身分であったため、スワーミージは、魂を解放するために食べ物を供物として献上するなどの儀式を行うことができませんでした。そこでマドラス（チェンナイ）で近くの海岸に行き、食物を献上するように砂を捧げ、妹の魂の解放を神に祈りました。スワーミージのような偉大な魂の願いですから、もちろん妹の魂は解放され、スワーミージの所に再び来ることはありませんでした。

**どんな死であるか**

　この話で、自殺をしても苦しみは終わらないことが分かりますね。むしろ、状況は悪化するのです。ただし、名誉の死というものも例外的にあります。例えば、昔ヒンドゥーの王様がイスラム教の侵略者との戦いに敗れた時、王の妻たちは貞節を守るために自ら火の中に飛び込んで命を絶ったことがありました。これも自殺ではありますがその目的は高遠であり、通常の自殺とは異なる勇気ある行為です。また、悟りを開いた魂が自らの意志で肉体を捨てる場合もあります。このような理由で自らの命を絶つ行為は、苦しみをもたらすことはありません。

　インドの高名な詩人であり賢人であるラビンドラナート・タゴールは、次のように言っています。「世界の偉大な魂らは皆、偉大な者となりたければ肉体が真に滅びる通常の死を迎える前に死ななければならない、と教えている」イエスは、神の王国に生まれ変わらなければならないと言いました。では、死ぬ前に死ぬとはどういう意味なのでしょうか。この二つの死とは一体何なのでしょうか。

**人格の死**

　二つ目の死は人が本当に死ぬことを意味していますが、一つ目の死は人格、自我の死です。ここで、生きているとはどういうことを言うのか考えてみましょう。生（せい）の概念は肉体ではなく心にあります。私たちが深く眠っている時、心は働いておらず私たちは「生きている」という感覚は全くありません。つまり、本当に生きているというのは心が生きていることなのです。例えば、死を迎えると肉体は滅びますが、人格、心は存在し続けます。ですから、死ぬ前に死ぬとは、心、人格の死を意味します。二つ目の死は肉体の死です。では、人格とは何でしょう。

　人格とは、人の思考、行為、振る舞いから生まれるイメージで、他の人々に投影されます。そのような思考の根底にあるもの、働きや振る舞いを生むものとは一体何でしょう。それは心です。心が私たちの思考や行為、振る舞いを形成するのです。霊的な人であれ世俗的な人であれ、人の存在の陰には心の存在があります。サットワ的、ラジャス的、タマス的な人を作るのも心です。平安を得るか得られないかも心が決めるのです。一時的な喜びか永遠の喜びか、自由か束縛か、知識か無知か、調和か衝突か、大胆さか恐れか、強さか弱さか、どちらを選ぶかは心次第なのです。

　ですから、今ストレスや不満、恐怖、弱さを感じていて、この状況を変えたい、リラックスしたい、満たされたい、大胆になりたい、強くなりたいと思うのであれば、今の自分の心はいったん死ななければなりません。新しい心となって生まれる必要があるのです。つまり、この人生で今の肉体にいながら生まれ変わる必要があると言うことです。自らの意思で心の死を受け入れ、生まれ変わる準備をするのです。この新しい生こそが私たちの人生を充実したものにしてくれるのです。これは、預言者や偉人らが皆言っていることであり、あの賢いオウムが言ったことなのです。

　「死ぬ前に死ぬ」ことには、さらに次のように解釈できます。死んだ肉体は、名誉や不名誉、喜びや苦しみ、嫉妬、憎しみ、エゴなどを感じることはありません。ですから、私たちもそのようになるべきです。これこそが私たちの理想です。

　人生には、自助努力と神の恩寵さえあれば解決できない問題などほとんどありません。ただし、解決法を自分が気に入るかどうかは別ですが。また、人生最大の問題であっても、その裏には神の何らかのお計らいが隠れているのであり、私たちはずっと後になるまでそれに気付かないだけという場合もあります。ですから、お金や人間関係、体や心について問題を抱えて自殺したいと思うことがあったら、肉体ではなく心を死なせるのです。心が様々ないたずらをするから苦しむのです。神を信じず我慢ができないのも心なのです。しかも、最も危険で誤った解決法であり次の次元でさらなる苦しみを生む自殺という解決策を思いつく悪者も心なのです。このことは、この世界ともう一つの世界とを知り、魂の旅を自分の目で確かめた悟りの魂らが実際に確認していることなのです。

**死ぬ前に死んで生まれ変わるにはどうすればよいか**

　ヨーガには様々な道があります。聖典にも聖書、コーラン、ブッダの教え、バガヴァッド・ギーターなど様々なものがあり、すべて異なる道を説いています。しかし、これらの道すべてに共通している点がありますので、これについて考えてみましょう。

**心について知る**

　まず始めに、心とは何か、その性質や働きはどのようなものであるかを理解しましょう。心とは思考であり、思考が心です。心をコントロールしたいのであれば、思考をコントロールする必要があります。思考は、はっきりと表れているものと隠れているもの、すなわち表層意識と潜在意識とがあります。表層意識は、巨大な潜在意識に比べるときわめて小さく、表層意識だけでなく潜在意識をもコントロールする必要があるのです。

　表層意識でさえコントロールするのが難しい、あるいはほとんど不可能と思えることがあるのに、潜在意識をコントロールすることなど一体できるのでしょうか。潜在意識はどうやって捉えればいいのでしょうか。次のようなイメージを浮かべて下さい。今、私たちは長い鎖の片端をつかんでいます。これからもう片端をつかみたいと考えています。どうしますか？とにかく鎖を引っ張って引っ張って、たぐり続けますね。私たちがすぐにつかめる方の片端が表層意識です。潜在意識を捉えたいのであれば、表層意識の助けを借りて、たぐっていくのです。心には一体いくつの考えがよぎるでしょうか。過去の出来事をあれこれと考えることがあります。将来についての考えもあります。そのほか、人や物、自分自身について考えを巡らしたり、何かを得たいという欲望、何かから逃れたいという欲望が浮かんだりもします。また、感情という形を取った思考もあります。このように、思考にはいろいろな種類があり、おもしろいことに、どんな考えがいつ浮かびどのくらい続くか、私たちには全く分からないのです。さらに、大抵は全く関係のない考えが浮かぶのです。思考は隠れています。誘惑となるもの、挑発するような出来事など、ある状況になると突然現れてきます。しかも、私たちに今ある心はマイナスに働くことがほとんどです。もし思考が肯定的、サットワ的であれば私たちは平和や喜び、調和を得るでしょうが、思考は大方の場合否定的、ラジャス的、タマス的であるため、私たちはストレスや不安を感じるのです。ヴェーダーンタ哲学によれば、私たちの真の性質は至福で満たされて完全であり、私たちの心はサットワの性質でできているというのに、なぜ心はこんなにもマイナスな状態にあるのでしょうか。

**四つの黄金律**

　実は、霊的無知であるマーヤーがその原因です。マーヤーが私たちの心に催眠術をかけているのです。マーヤーの作用には二種類あります。一つは、私たちの真の性質を覆い隠すこと。もう一つは、覆い隠したところに違う姿を投影することです。ですから、催眠から目覚めなければなりません。その覚醒こそが、死ぬ前に死ぬことなのです。どうすればそれができるのでしょうか。それには四つの黄金律があります。

　第一は、内省です。内省することで真の理解を得、動機付けができます。私たちは自分の肉体や家、車などを清潔に保つためにはあれこれと気を配るのに、心の清潔さを保つために同様の注意を払ってはいません。実は心をきれいにしておくことが最も大切なことなのです。もちろん、心をきれいにするには毎日の努力が必要です。ちょうど肉体や家をきれいにしておくのと全く同じです。

　第二に、すべてのもの、人、出来事、状況の良い面を見るようにし、完全を目指します。例えば、無知の原因であるマーヤーでさえもプラスの面があります。マーヤーは、私たちの中にある潜在力、クンダリーニを生じさせてくれるのです。ですから、マーヤーが私たちに問題を与えると私たちは困難を克服しようとして努力するのです。私たちの心は否定的に働いて極めて効果的に問題を生じさせるわけですから、私たちも意識的にこれに対抗し、あらゆるものの良い面を見るようにしなければなりません。私たちの今ある心を変えて生まれ変わるには、長い道のりを歩む必要があるのです。

　第三に、すべての人、もの、出来事の中に神の存在を感じることです。これは、世俗的で不純な心を霊的で純粋な心に変えるのに役立ちます。このような感覚を持つには、瞑想し神の御名を繰り返し唱えることが必要です。神は、無限や完全、至福の象徴です。神につながっていれば、無限、完全、至福につながっていることになります。こうすることで、有限で一時的で問題が山積みの世俗的な事象が私たちに与える影響を克服することができるのです。

　第四に、今に集中することです。何をする場合もそれに100%心を傾けるのです。そうすれば、過去や未来についてあれこれと思い煩ったり、否定的な考えや感情を持ったりすることが避けられるのです。今やっていることに集中すれば心をコントロールできるので、心がふらふらとあちこちをさまようことがなくなります。乱気流のように荒れ狂う心を支配し、望み通りに心を動かすことができるのです。

この四つの黄金律は、私たちの思考、心のコントロールが目的です。マイナスな心をプラスに変えるのです。そして、これまでの否定的な心、古い自分、古い人格を捨てて、新しい人格、新しい命、理想的な人生を手に入れるのです。これが「死ぬ前に死ぬ」という言葉の意味なのです。