2020年7月4日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

(事情により協会本部からストリーミング)

・読み：第6章11～20節

・引用：第5章1節、第12章18,19節、第2章48,38節

2月以降この講座は中断していました。

またインド大使館で再開したいとは思いますが、それがいつになるのかわかりません。

幸いにも信者、ボランティアの皆さんの協力で、今月からストリーミングによる講話を始めることができました。

第5章1節を思い出してください。

***アルジュナが問います。『おお、クリシュナ様！　あなた様は、初めに仕事を離れよと私におっしゃり、次には、奉仕の精神で活動せよと勧められました。いったいどちらが本当に正しいのか、はっきりとお示し下さい』と。//5-1***

アルジュナはシュリ・クリシュナが、ある時はカルマ・ヨーガを勧めたかと思うと、また別の時にはギャーナ・ヨーガが優れていると言うので、混乱しています。

この二つを同時に実践することは困難です。

ギャーナ・ヨーガをするためにはカルマをやめなければなりませんし、カルマ・ヨーガはカルマが大事です。仕事をする/仕事をしない、は両立しません。

アルジュナは決してクリシュナに対して、「あなたは間違っている」と言ってはいません。

「シュリ・クリシュナは正しいと思うが、自分にはよく理解できないので教えてほしい」と言っています。これが師に対して弟子が取るべき正しい態度です。

***ダナンジャヤ(アルジュナ)よ！　義務を忠実に遂行せよ。そして成功と失敗とに関するあらゆる執着を捨てよ。このような心の平静さをヨーガというのだ。//2-48***

前回も説明しましたが、ここで「*心の平静さ*」と訳されている**サマットヴァム**(samatvam)は、とても重要なキーワードです。

「安定した心の静けさ」のことであり、心が圧倒された状態なら静けさは得られません。

英語では sameness of mind と表現するのが妥当だと思いますが、さらにunperturbed mind あるいは undisturbed mindと言うなら、より意味が明瞭になると思います。

**乱れていない静かな心**、**何ものにも動じない静かな心**、という状態です。

心はいつも両極端(pairs of opposites)の間を揺れ動いています。

ここでいう両極端は、たとえば「東と西」のように正反対の位置にあるものをイメージしてください。

両極端の例として、気候をあげてみます。

1-2月の冬はとても寒く、逆に7-8月の夏はとても暑いです。

暑い真夏は誰も毛布を使いませんし、セーターも着ません。

熱い風呂は避けてシャワーを浴びたいと思います。

逆に真冬は毛布を使いセーターを着ますし、熱い風呂につかり、温かいお茶を飲みます。

インドで出されるお茶はいつも温かいので、日本では夏は冷たいお茶しか売っていないと知った時は驚きました。いずれにせよ、夏と冬では我々の感じ方は正反対です。

両極端の例が第12章18節にあります。

***友も敵も******等しく扱い、名誉不名誉に関心なく、寒暑苦楽に平気であり、苦楽にも超然としており、いかなるものにも執着せぬ人や、//12-18***

シータ(寒さ:shita)/ウシュナ(暑さ:ushna)

スカ(喜び:sukha)/ドゥフカ(苦しみ:duhkha)

苦しい時に笑う人や楽しい時に泣く人はいません。

友に対しては親しくしても、敵を自宅に招く人はあまりいません。

このように両極端のものに対して、我々の考え方も感情も対応も違います。

ですが我々は常にこの両極端のものに取り囲まれているのではないでしょうか。

皆さんは春が好きかもしれませんが、一年中ずっと春が続くということはあり得ません。

どの季節が好きかを尋ねると春夏秋冬好みは人それぞれであり、「どの季節でも構わない」あるいは「好きな季節はない」と答える人もいます。

自分の好みの季節があったとしてもあなたは自然をコントロールできませんし、「雨は嫌いだ」という人がいても、雨がなければ植物は成長しませんし、飲み水も得られません。

私は個人的には梅雨があまり好きではありませんが、それはインドの梅雨は日本とは違い3か月近く雨が降り続く、というイメージがあるからです。

以前スワミ・ヴィヴェーカーナンダも私同様に梅雨が嫌いだった、ということを知ったときには少々驚きました。スワミジも梅雨が長いコルカタに住んでいました。

インドでは冬も長く、11月から4月ぐらいまでは寒い日が続きます。

頭から足先まで防寒のために覆わなくてはならず、それを束縛と感じるので冬は快適な季節ではありません。

皆さんにも好き、あるいは好きでないものや人があるかもしれませんが、それらを避けたりなくしてしまったりすることはできません。

好きなものに出会えば喜び嫌いなものに出会えば苦しむ、ということであれば心は絶えず両極端の間で揺れていることになります。

この状態では、乱れていない静かな心(サマットヴァム)は実現不可能です。

サマットヴァムができなければヨーガもできません。もう一度48節を見てください。

**サマットヴァン　ヨーガ　ウッチャテー**　*(このような心の平静さをヨーガというのだ)*

カルマ・ヨーギにとって大切な教えです。

カルマ・ヨーギはいつも仕事をしているので、それに伴い人とのコミュニケーションが必要となります。上司、同僚、取引相手、家族などとも付き合わねばなりません。

職場でのいじめについて相談を受けることがあります。

それに対して、「仕事をやめなさい」というのもひとつの答えではありますが、社会にいる普通の皆さんは聖者ではないので、新しい職場でもまたいじめが起こる可能性があります。

ですから、「仕事を変えなさい」というのは解決法にはなりません。

自分の家族、親戚、隣人たちに対しても、皆さんは好き嫌いの感情を持っているはずです。

嫌いな人を避けることはできませんが、サマットヴァムとは外側ではなく内側つまり心でこの好き嫌いを克服した状態です。

我々の周りにある両極端の問題を、外側の世界で解決することはできません。

春が好きでも冬が好きでもあるいは嫌いでも、それらはずっと続きません。

自然にはサイクルがあり、それは必要です。

外側の状態に対し不満を言うのではなく、我々の心を変えなければなりません。

そうしないとサマットヴァムはできません。

ここまでは前回の話を補足してきました。

最終的には、**乱れていない静かな心**(サマットヴァム)を実現するのが理想ですが、そのためにまず、我々の今の状態である「乱れた心」とはどんな状態なのか、を説明しています。

説明の趣旨を理解して、翻訳をただ読むのではなく深く考えてください。

好きなものには喜び、嫌いなものには苦しむとはどういう状態なのか、さらに例を使って説明します。第2章38節を見てください。

***幸と不幸、損と得、また勝敗のことなど一切考えず、ただ義務なるが故に戦うならば、決して君が罪を負うことにはならぬ。//2-38***

ここにも両極端の例が出てきます。

スカ(sukha)は喜びで、ドゥフカ(duhkha)は苦しみのことです。

ラーバ(labha)は利益・儲けで、アラーバ(alabha)は損失のことです。

ジャヤ(jaya)は勝利、アジャヤ(ajaya)は敗北です。

「これら両極端に心乱されることなく戦いなさい」というのが、クリシュナの教えです。

アルジュナにとっての戦いは、皆さんの場合仕事に相当します。

次は第12章19節を見てください。

***毀誉褒貶に平然としており、無駄な口をきかず、何事にも満足し、住所住居に執着せず、一途に私を信じる人、そういう人達を私は愛する。//12-19***

ここでの両極端のペアは、ニンダー(批判・非難:ninda)とストゥティル(賞賛:stutir)です。

**この批判/称賛について少し詳しく説明します。**

このどちらも我々がよく経験することです。

「あなたの話は素晴らしい」、「あなたの話はつまらない」、「あなたの日本語は下手だ」などと言われることは普通にあります。

単に批判している側が理解できていないだけなのにあなたの話を批判することがありますし、自分の考えではなくインターネット上の情報をいろいろ引用して、あなたの論文を批判することもあります。

食事を例に挙げると、たとえ出された料理がおいしくなくても、それを作った人を傷つけたくないので、普通の人はその味について率直な感想を口に出すことはしません。

人の容貌や仕事の出来不出来に対しても、口に出すかどうかは別にして誰しも批判や賞賛の気持ちを持っています。

今自分が他人から批判や賞賛を受ける時のことを考えてみましょう。

その時自分の心の状態がどうなっているのか観察しなければ、今日話している教えは本当には理解できません。

**まず批判や賞賛は、それを聞いてそこで終わりということはありません。**

他人に批判された/褒められた、ということを後になって思い出します。

褒められても批判されても一回では終わらず、**何度も繰り返し思い出します。**

思い出すというのはあなたのひとつしかない心を過去に向けることであり、その時には目の前の今の仕事に集中できなくなってしまいます。心は同時に二つのことはできません。

心は批判と称賛の両極端の間を揺れ動きます。

科学者が汚れた水の中にどんな微生物がいるのかを顕微鏡で観察するように、あなたと心を分けて心を集中して観察してください。

科学者にとって水は観察の対象ですが、あなたとあなたの心は別物であり、自分と心を同一視しないで、あなたの心の中を観察の対象として顕微鏡で覗くように集中して見てください。

これが深い内省ということです。

人は誰も他人には厳しくいっぽうで自分を甘やかしがちですが、そうしないで自分に厳しく自分の心を分析してください。

批判や賞賛を思い出さずそれに固執しないでください。

そうしないと**「この瞬間を良く生きる」ということができませんし**、そうなると心のコントロールはできず、**時間とエネルギーが無駄になります。**

批判を何回も思い出すことでその都度苦しみ、心は落ち着きません。

たとえずいぶん昔にされた批判でも、心は死ぬまでそれを忘れません。

聖者と違い普通の人は自分と心を同一視しているので、心にダメージを与えた事柄を何度も思い出し、心が傷つくと自分も傷ついたと思うのです。批判で傷つくのは肉体ではなく心です。

普通の人と反対の聖者の例を出します。

ある時、バラナゴール僧院でスワミ・ヴィヴェーカーナンダとスワミ・ラーマクリシュナナンダ(シャシマハラジ)の間で喧嘩が始まりました。

単なる口論にとどまらず、あわや殴り合い寸前というところまで行きました。

その場に居合わせたスワミジの弟子スワミ・ニルバヤーナンダ(カナイマハラジ)は、それを止めようとしてスワミジを羽交い絞めにしました。

それがあまりに強い力だったので、スワミジの皮膚にはカナイマハラジの指の跡が付き、そこが内出血しました。

スワミジが、「ショシ、あなたの弟子(*実際にはスワミジの弟子*)があまりにも強く私につかみかかるので、私は内出血してしまいました」と言うと、ショシマハラジは「偉大な聖者であるスワミジにそんなことをするとはひどい！私が彼を罰しましょう」と言ったので、それを聞いたカナイマハラジはその場から逃げ出しました。

逃げながらもカナイマハラジは直前まであれほど対立していたのに、次の瞬間にはシャシマハラジがスワミジを聖者と認め、二人の意見が一致していることに驚きました。

スワミジもショシマハラジも自分と自分の心を同一視していないので、このようなことが起こり得るのです。

「私はアートマン」がスワミジの気づきなので、それ以外のものは実体のない影のようなものであり、怒りもシャシマハラジとの間の喧嘩も影でありすぐに消え失せるのです。

本当の自分は常に静かな状態のアートマンであり、すべてのものと無関係です。

これは聖者の例ですが、いっぽう普通の我々は他人から批判されると傷つき、何度もそのことを思い出して死ぬまで忘れません。

人から批判されるということについて、もう少し考察してみます。

人は自分が批判されると相手の欠点を見つけ出し、逆に批判し返してやろうと考えます。

自分を批判した相手に対して否定的な感情を持つようになり、やがてそれは憎しみに変わります。その状態は求道者にとっては好ましくありません。

なぜなら「すべてのものの中に神がいる」と考えるのが、求道者が取り組むべき実践だからです。あなたが嫌っている人も含めてすべての人の中に神がいるのであり、例外はありません。

**「神は遍在してすべての人の中にいる」と言いながら、「自分を批判した人だけは例外だ」と考えるのは矛盾ではないでしょうか？**

好き/嫌いの感情に振り回されていては求道者の目指すべきサマットヴァムは実現できず、その落ち着かない心の状態では瞑想や祈りに集中することはできません。

瞑想しようとしても、自分を批判した人のことを思い出してしまいます。

イエスの、「祭壇に供え物するとき、もし自分の兄弟との間に諍いがあったならそのままにせず、まずは和解してそれを解決してからにしなさい」という言葉があります。

いらいらした心の状態での礼拝はあまり意味がありません。

スワミ・ブラマーナンダジも、「怒り、肉欲、強欲などにとらわれている時には、集中して瞑想はできない」と同様のことを言っています。

瞑想に集中しようとすると、これらの否定的な感情はかえって強くなります。

他人から批判された場合について説明してきましたが、次に褒められた場合について考えてみます。

人から褒められても、批判された時と同じようにそのことを思い出します。

他人からの賞賛を思い出している状態は、キャンディーを舐めている時に似ています。

ジュースは飲んで喉を通り過ぎれば終わりですが、口に入れたキャンディーをすぐ飲み込む人はいません。時間をかけてゆっくり味わいます。

他人からの賞賛を思い出しそれに浸っている状態を、キャンディーの他には飲酒にたとえることもあります。

いずれにせよ、今この瞬間を良く生きられなくなってしまうのは、批判を思い出している時と同じです。さらに**自惚れが増大することは、霊的な生活にとって大きな障害となります。**

神のことを想わずに自分が中心になってしまいます。

アハン・ヴァディ(Aham-Vaadi) 　　　　　 　　私-中心

アナハン・ヴァディ(Anaham-Vaadi)　　　　　　神/魂-中心

他人からの賞賛を何度も思い出しているうちにアハン・ヴァディになり、私の力、私の才能を強く意識するようになります。

また他人から賞賛された自分の過去の成果に固執していると、将来より偉大なことを成し遂げることはできません。過去の業績・功績はなるべく忘れてください。

また自分が仕事をする動機が「他人からの賞賛を受けるため」へと変質してしまい、「非利己的になって神を喜ばせるために仕事をする」という正しい道からはそれてしまいます。

神がいなくなり、私が中心になってしまいます。

もう少し深く考えてみましょう。

あなたが誰かに批判されてその相手に敵意を持ったとします。

あなたが批判されたのは過去のことであり、批判した人はもうあなたの目の前にはいません。あなたが敵意を持っているのはあなたを批判した本人ではなく、あなたが自分自身で作り上げたその人のイメージです。

**あなたは自分の作ったイメージに敵意を向けているのです。**

批判した本人なら避けて会わないようにすることもできますが、あなたの心の中にあるイメージをどうやって避けますか？

もうこの時点では批判者本人は関係なくなっていて、あなたは自分のメンタルイメージと戦っているのです。心というのはとても興味深い性質を持っています。

**すべてあなたが心と自分を同一視しているために起こっていることなのです。**

とても深い心理学です。

他人からの賞賛や批判を思い出している時には、もうその相手は関係なくなっていて、すべてあなたの心の中の問題なのです。

ですから識別が必要なのであり、自分と心を同一視している間はこの問題はずっと続き、解決できません。

まずは人からの批判であれ賞賛であれ、それに影響されるのは心のイメージの問題であると識別し理解してください。

そして**「私はアートマンであり、執着もなく、欲望もなく、何ものとも関係ない」と識別してください。**有名な言葉があります。

**アサンガハ・アヤン・プルシャハ**(Asangah Ayam Purushah)

何ものにも執着しないものそれはプルシャ

*(アサンガ:無執着/無関係　　プルシャ:アートマン/ブラフマン)*

アートマンは、人・もの・状態、すべてと無関係です。

アートマンである私はいつも自由で、静かで、平安で、賢く、純粋な意識です。

ヒンズー教の考えでは心も物質です。

考えるときには意識があるように見えますが、心が持っている意識はアートマンから借りた意識です。知性や自我と同様、心もプラクリティから生まれています。

プラクリティは物質であり、非実在です。

実在するのはたったひとつ、アートマン(純粋な意識)だけです。

心は物質ですが、私は物質ではなく純粋な意識です。

**このように自分がアートマンだと識別すると、批判も賞賛も私には無関係になります。**

これが最も理想的なやり方です。

もうひとつの方法は、**「すべて神からやってきている」**と考えることです。

神からやってきたものは自分のために取っておかず、すぐに全部神に供えます。

批判も賞賛も神に供えます。

たとえばある人にプラナムされたら、そのプラナムをそのまま神に引き渡します。

あるいは私へのプラナムは私個人ではなく、私の中にいる神に対してされたのだと考えます。

インドでは死者に対して僧は一回だけプラナムしますが、その後することはありません。

死者からは神が去ったと考えるからです。

第14章にトリグナの話が出てきますが、サットワ・ラジャス・タマスが活発に働いている時にはサマットヴァムはできません。

アルジュナはどうしたら三つのグナを超越できるかを尋ねます。

それができなければ、ある時には喜びがあっても別な時には苦しみにとらわれます。

クリシュナは「サットワ・ラジャス・タマスはプラクリティの遊びであり、いっぽうあなたはプルシャである」と答えます。

たとえば美味しい料理が作れたとしたら、それは料理に集中できていたからであり、サットワグナがそうさせたのです。

反対に料理があまり美味しくなかったなら、それはタマス的状態で料理作りに集中できていなかったからです。

**成功も失敗もみな三つのグナの影響**ですが、我々はプルシャ(アートマン)でありプラクリティ(トリグナ)とは無関係です。こう考えることでトリグナを超越することができます。

もし心の中に真理(プルシャ)のアイデアがなければ、このようにグナを超越することができません。または絶えず神のことを考えていて、神とつながった状態で仕事をしているのでなければ、トリグナを超越できません。

真理あるいは神というアイデアを持っていなければ、サマットヴァムはできません。

**・自分はアートマンであると識別してすべてのものに無執着になる**

**・自分を神の道具と考えてすべてを神のために行う**

このいずれかの態度がサマットヴァムのために必要です。

聖者と無知な人は時に同じように見えることがあります。

無執着(超越)とタマス的な極端な鈍感さは一見似ていますが、実際は正反対です。

**より実際的な方法として、「無視」があります。**

褒められてもけなされても、それを無視します。

シュリ・ラーマクリシュナはいつも、「コルカタの人の言うことは、それが批判であれ賞賛であれ、私は無視することにしている」と言っていました。

ここでコルカタの人とは、世俗的な人の象徴として使われています。

弟子のラームチャンドラから、「ある新聞のエディター(論説委員)があなたのことを批判しています」と聞いたシュリ・ラーマクリシュナの反応は、「それがどうしたというのだね？」(So What? / What does it matter?)でした。

「褒めようが批判しようがどちらでもかまわない」というのがラーマクリシュナの態度であり、これは「あってもかまわない、なくてもかまわない、なくなってもかまわない」と同じです。**無視して忘れる、というのがひとつの方法です。**

もうひとつの方法について、私はブテシャーナンダジから何回も聞きました。

人づてに「彼らはあなたについてあれこれ言っています」と聞いた時、さらに「彼らは何と言っていましたか？」と批判の中身を尋ねます。

そして彼らの批判の中に思い当たる点がないか内省します。

**もし彼らの指摘が正しい場合は自分の間違いを改め、それが当たっていない場合は無視して彼らの好きなように言わせておきます。**

シュリ・ラーマクリシュナは直す点など何もないので、コルカタの人の言葉を完全に無視してもよいのですが、我々は完璧な人間ではないので他人からの批判を反省材料にするのです。

人からの批判について内省をせずにその人に反発するのは良くありません。

厳密には先ほども説明したように、「その人」に対してではなく「その人のイメージ」に反発しているのです。

現実のその人本人とその人のイメージを区別してください。

我々にとって問題となるのはイメージのほうです。

あなたが好きな人についても同じです。

あなたが愛しているのは、あなたの心の中にあるその人のイメージです。

相手が実際に変わっていなくても、あなたの心の中のイメージが良いものから悪いものに変われば、普通の場合愛はなくなります。心は悪いイメージを考えるのが好きではないから。

『バガヴァッド・ギーター』の中には、人が対象に惹かれてゆく過程が説明されています。

ある人を見る　⇒　好きになる　⇒　何度もその人のことを考える　⇒　自分を知ってほしい

⇒　好きになってほしい

第2章62,63節にはこのプロセスが説明されています

キャンディーを舐め続けるように、自分への賞賛を思い出してそれに浸るのは良くないと説明しましたが、これをどう解決すればいいでしょうか？

**自分が何かを達成した時、そこには自分一人の力だけではなく、他の人の貢献もあったはずです。**

オリンピックでメダルを取るためには、アスリート一人だけではなく、そのコーチや国家や家族の支えがあったはずです。

もし「すべては私一人で成し遂げた」と言ってしまうと、それは他の人たちの貢献を盗み取っているのと同じです。

世間の賞賛を浴びている本が出版されるまでには、作家以外にも多くの人が関わっているはずです。編集者、校閲者、資料収集者、タイピスト　etc.

また自分が書いた本は世間から高い評価を受けているかもしれないが、同じようなレベルの本を書いている作家は他にもたくさんいる、とも考えなければいけません。

そして今回はたまたまある批評家から肯定的に評価されたが、同じその批評家が次回作については批判的であるかもしれない、と考える必要があります。

また直接自分の目の前では賞賛してくれるが、自分がいないとき他の人の前で自分の作品をけなしているかもしれません。他人の評価をあまり信用しないほうがいいのです。

サマットヴァムの実現のためには、

1. 「私はプルシャ」なのでプラクリティとは無関係であると識別する
2. 神の道具として働くことで両極端に影響される「私」をなくしていく

というのが基本的態度ですが、**謙虚の実践も重要です**。

人に褒められるとエゴが増大し、神を脇に押しやって神中心ではなく私中心になってしまいます。求道者にとっては危険な状態です。

批判や賞賛が心に与える深い影響については、よく理解しなければなりません。

これを解決しなければ幸せも悟りも得られません。

いつも圧倒された状態では集中、瞑想、仕事、祈り、何もできません。

何ものにも動じない静かな心がヨーガの状態です。

サマットヴァムにならなければ集中はできず、幸せにもなりません。

今日は両極端の中でも主に批判と賞賛について取り上げましたが、他のペアでも同じです。

天気についても好き嫌いを言わずに、すべてウェルカムなら心は静かです。

真夏に「暑い、暑い」と繰り返し不満を口にしても、涼しくはなりません。

かえって心が乱れるだけです。

私自身以前は気候に関して好き嫌いがありましたが、最近は Everything Is Welcome　を実践しています。今は雨の日でも傘をさして散歩します。

寒くても外出するようにしていて、そうしないと環境に負けてしまったことになります。

喜びに圧倒される心の持ち主はその反対の苦しみにも強く影響され、ずっと苦しみから抜け出せません。

賞賛されると大いに喜ぶが、批判された場合はあまり気にしないということはできません。

**喜びに圧倒される心は苦しみにも圧倒されます。**

そうならないためにサマットヴァムの実践が必要です。

いきなりはできませんが、サマットヴァムによって両極端を超越することができ、それは悟りのための大きなステップです。乱れない静かな心は悟りのための重要な準備です。

乱れない静かな心と瞑想は相互に影響して、お互いに深め合います。

静かな心は瞑想を深めますし、瞑想に集中すると心は静かになっていきます。