2018年4月7日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第2章61～72節

　今皆さんがサンスクリットで詠唱したこの第2章61～72節にはとても重要な教えが書かれています。

たとえば次の2つの節では、霊的な人は世俗的な事柄に関心がないこと、どのような人が幸せになれるか、についてとても深い示唆に富んだ例を用いて説明しています。

***あらゆる生物にとっての夜に、物欲を捨てた賢者は目覚めており、またあらゆる生物が目覚めている昼は、逆に賢者によって夜とみなされている。//2-69***

***無数の河川が流れ入ろうとも、海は泰然として不動であるように、様々な欲望が次々に起ころうとも、それを追わず取りあわずにいる人は平安である。//2-70***

この意味を理解して次は翻訳を声に出して読んでください。

69節では悟った人にとって世俗的なものは夜のようだと言っていて、この場合の夜とはそれを意識することがないという意味です。

反対に世俗的な人にとってはブラフマンや神は夜であり、世俗的な人が霊性に関心を持つこともありません。

逗子の海岸に行くと私はいつも上記70節を思い出します。

皆さんも海に行った時にはその景色だけを見るのではなく、この70節のイメージを思い出して下さい。

**①パーパ・ニヴェーダナ**(Papa-nivedana)

さて前回は『バガヴァッド・ギーター』から罪を取り除く方法についてお話ししましたが、パーパ・ニヴェーダナとは何でしたか？　 *(参加者の中で挙手する人が少なかったので)*

一ヶ月前にメモを取り、一ヶ月経つと忘れてしまいます。

以前にもお話ししましたが、これは物語を読むクラスではなく勉強会です。

皆さんはリラックスして聞いていますが、勉強会ならもう少し真剣 (シリアス)に取り組まなければいけません。

講師である私だけが下調べのためにたくさん勉強するようでは困ります。

生徒である皆さんの協力(cooperation)がないのは残念です。

もし真面目な気持ちでこのクラスに出席していたら、必ず前回どんな話がされたかをチェックするはずです。そうでないと今日の話の続きを理解できません。

私は皆さんのために優しい先生であろうとは思いません。

優しい教師と厳しい教師、皆さんはどちらを希望しますか？

このクラスにはもちろん試験はありませんが、講話の内容を理解することは皆さんの人生にとって大切ではないですか？

私がこの講話をする目的はたったひとつだけであり、それは皆さんの人生のサポートです。

お金も名声欲も関係ありませんし、昨日はこのインド大使館でのプログラムに出席し、夜遅く協会に戻り、今朝はまた協会で瞑想の指導を行った後逗子からここまで来ています。

私は遊びのためにこのインド大使館に来ているのではありません。

皆さんが『バガヴァッド・ギーター』に興味を持つのは素晴らしいことですが、そのために時間をどう使うかをもう少し考えてくれないと、私のやる気がなくなります。

この『バガヴァッド・ギーター』クラスの参加者は最近50人近くになり数だけは増えていますが、もう少し理解が深まらないとあまり意味がありません。

内省してみてください。私は何回も同じことを言っています。

少なくとも前回何が話されたかをチェックして記憶してからこのクラスに参加すれば、話のつながりが理解できます。毎回講話を始める前に前回の話を繰り返すのは大変です。

今後はこの教室に到着する時間を直前ではなく少し早めて、お喋りするのではなく静かに前回の内容を復習してください。繰り返しになりますが、私は優しい教師であろうとは思いません。

厳しく聞こえるかもしれませんが、皆さんの勉強をより効果的にするためのアドバイスです。

普通の方たちにとって休日である土曜日の時間を割いてこの会に参加するのはとても良いことですが、どうしたらそれが意味あるものになるのか、もう少し考えてください。

次のクラスからは少し早くここに来て、私のアドバイスに従ってみてください。

では、パーパ・ニヴェーダナが何かを言ってください。

参加者：自分の罪をたとえば僧侶の前で告白して許しを請う

そうです。パーパ・ニヴェーダナは**罪の告白**のことです。

牧師や神父の前で罪を告白することもそうですし、ヒンズー教の伝統で一人ではなく何人かの僧が集まっている場所で罪を率直に告白というやり方があります。

他にありますか？

参加者：神の前で告白する

ラーマクリシュナ僧院の僧が若い僧に対しホーリー・マザー寺院で罪の告白をするようアドバイスしたことは前回お話ししましたが、覚えていますか？　他には？

参加者：ホーマの火の前で罪を告白する

参加者：ガンジス河で沐浴して罪を清める

そうです。ガンガーのような神聖な河で沐浴するのは毎日でもいいですし、特別な日に沐浴することもあります。前回はギリシュ・チャンドラ・ゴーシュとダシャ・ハラの例を挙げました。

このように私はいろいろ話しているのですが、皆さんの右の耳から入って左の耳から抜けてしまい、何も残っていないように見えるのは残念です。

皆さんのほうからひとつでも二つでも私が話したことを言ってくれると、私もうれしいのです。

『カタ・ウパニシャッド』の中で、死神ヤマは「神よ！　私にナチケータのような(真剣な)弟子をもっと与えてください」と言いましたが、さて神様は私*(スワミ・メダサーナンダ)*のためにどんな生徒を用意しているでしょうか？

**②パスチャターパ**(Paschattapa)

前回お話しした罪を消滅させるためのもうひとつの方法が、パスチャターパでしたが、これは　パスチャ＋ターパ　と二つの言葉から合成されています。

パスチャは「後で」、ターパは「心が痛む」という意味で、パスチャターパは英語で言うと　repentance 日本語で　**後悔**のことです。

後悔とは初めは悪くないと思ってした行為が、後になって間違っていたと気づいて苦しむことです。

後悔とは必ず後になってするものであり、何の後かと言えば仕事や行動の後です。

喧嘩の後などに「なぜ自分はあんな言葉を言ってしまったのだろう？　なぜ人を傷つけてしまったのだろう？」という思いは、多くの人が経験していることです。

パスチャターパも罪を取り除くひとつの方法ですが、中には悪い行いや言葉に後悔することがない人や、そもそも自分の行為が悪かったという気づきすらない人もいます。

粗野な(gross)人や世俗的な人には後悔というものはありません。

我々は清らかになればなるほど、益々後悔するようになります。

純粋ではなく世俗的な人の良心は眠っており、そのような人達は後悔しません。

犯罪者にも二種類あります。

ひとつのタイプは本来は善良なのに突然何らかの理由で衝動的に殺人などを犯す人達であり、もうひとつのタイプは筋金入りの犯罪者(hardcore criminal)です。

筋金入りの犯罪者は何度罪を犯しても後悔しませんし、彼にとってはハエや蚊を殺すのも人間を殺すのも一緒です。プロの犯罪者と言えますがこのような人は例外的です。

我々が純粋になると、たとえ小さな過ちに対しても大きく後悔するようになります。

たとえば普通の人は仕事関係で多少の嘘をついてもさほど気にしませんが、純粋になると自分の意に反して口に出してしまった些細な嘘をとても後悔します。

これがパスチャターパです。

我々の純粋さにはレベルがあり、良心が眠っている人は後悔しませんが、良心が目覚めてくるに従い小さな罪でも心を痛めます。その人を外から見ただけではわかりません。

人は精妙で清らかで霊的になるに従い、小さな堕落でも心が焼けつくような苦しみを味わいます。死後に地獄に行くかどうかは先のことですが、この心が焼けつくような(heart burning)状態も地獄ではないでしょうか？

地獄は死んだ後でしか分からないのではなく、これも生き地獄です。

皆さんも自分の経験を思い出して下さい。

後悔は良心があるから起こるのであり、良心の源はギャーナ・ヨーガの観点からはアートマン、バクティ・ヨーガの観点からは神です。**良心は神の声、アートマンの声です。**

良心が正しいか正しくないか、良いか良くないかを教えて、我々を導いてくれます。

聖典にはいろいろな儀式について記述されていますが、儀式を行っても後悔が伴っていなければ意味がありません。何にもまして後悔が大切です。

さらにこのパスチャターパはただ後悔するだけでは終わりません。

後悔してさらに内省してすることで、なぜ罪を犯したかその理由がわかります。

「心が痛い！　心が痛い！」だけでは十分ではありません。

ここでの後悔の意味はその過ちの原因を理解することも含んでいます。

間違った行為や言葉の原因を理解して、今後はしないと誓う(vow)ことが必要です。

これが後悔の本当の意味であり、罪を犯しては一時的に心を痛め、またそれを忘れて罪を犯しては心を痛める、という浅い意味での後悔は多くの皆さんが経験していると思います。

後悔して原因を理解し二度としないと誓っても再度過ちを犯す可能性はもちろんありますが、この本当の意味での後悔を繰り返すことで、徐々に純粋に神聖になっていくのであり、これは悟りに至るまで続きます。別の方法はありません。

後悔して原因を理解して罪を犯さない誓いを一回立てただけでその後罪を犯さなくなるということはありませんが、再び過ちを犯したとしてもその前の後悔は決して無駄ではありません。

我々は徐々に改まっていくのであり、ある朝起きたら突然聖者になっているなどということはあり得ません。一歩一歩進んでいくのです。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダはとても楽観的なアドバイスをしています。

雌牛は間違えるということがない。しかし雌牛は雌牛として生まれ雌牛のまま死んでゆく。心のレベルは上がらない。いっぽう人間は何度過ちを犯したとしてもそれを悔い改め、最後には神になることができる。

我々は間違いを犯すと落胆して自信を失うことがありますが、これはとても危険な状態です。

何度失敗しても希望はあります。

子供は生まれた後突然走り出すということはありません。

赤ちゃんは立ち上がりかけても何度も転び、安定して立てるようになってもすぐには歩けずまた転び、歩けるようになった後も走ろうとしてはまた転びますが、赤ちゃん本人も両親も何も気にしません。いきなり走り始めた赤ちゃんなど見たことありますか？

清らかになる、純粋になる方法も同じです。

「自分は何度も同じ過ちを犯してしまう」と悲観的になり自信喪失してしまった時には、このことを思い出して下さい。

スワミジは、「たとえ1000回失敗したとしても、1001回目に挑戦しなさい」と言っています。

これがパスチャターパです。

**③プラーナーヤーマ**(Pranayama)

以前『ヨーガ・スートラ』に関する講話でもプラーナーヤーマについて説明しましたが、それらは協会ホームページにテキストとしてアップロードされています。

これからお話しするのは罪を取り除くための方法としてのプラーナーヤーマです。

プラーナは普通は風や空(くう)を意味しますが、これから説明するプラーナーヤーマでのプラーナは生命エネルギーという深い意味で使っています。

プラーナーヤーマは生命エネルギー(プラーナ：prana)のコントロール(ヤーマ：yama)のことであり、その方法として呼吸を制御します。

プーラカ(息を吸う)、クンバカ(息を止める)、レーチャカ(息を吐く)でプラーナーヤーマのひとつのプロセスが構成されています。

またクンバカを行わないプーラカとレーチャカだけの簡単なプラーナーヤーマもあります。

プラーナーヤーマがもたらす結果のひとつが罪の消滅であるということは、以前お話ししました。関心のある方は協会ホームページのテキストを見て下さい。

プラーナーヤーマと罪がなくなることとどんな関係があるのでしょうか。

プラーナーヤーマは肉体の健康を目的として行う場合と、霊的な目的で行う場合があります。

霊的な目的で行う時には、必ずオームなどの**マントラを唱えながら呼吸法を実践**します。

これがプラーナーヤーマが罪の消滅につながる理由です。

マントラそれ自体が純粋で神聖なので、その影響で我々の持つ不純なものが取り除かれます。

皆さん、プラーナーヤーマをただ肉体のためだけに行うのではなく、ぜひマントラを唱えながら実践してください。

プーラカとレーチャカだけのプラーナーヤーマではオームなどの短いマントラは唱えられても、長いフレーズのマントラは困難です。

長いフレーズのマントラを唱えるプラーナーヤーマには、息を止めるクンバカのプロセスが必要となります。クンバカの状態で少し長いマントラを唱えることが可能です。

いきなり長い時間のクンバカはお勧めできないので、指導者と相談しながら進めてください。

プラーナーヤーマしながらのマントラで、罪は徐々に消えて行きます。

**④タパス**(Tapas)

タパスは**苦行**(厳しい霊的実践)のことです。

同様の意味を表すタパシャ(Tapasya)という言葉は聞いたことがあると思います。

タパスの一部であるターパ(Tapa)は熱という意味ですが、肉体が楽な状態では熱を生み出すことはできません。ですからタパスは厳しい実践を意味するのです。

体が楽(comfortable)な状態の一例を挙げるなら、朝ゆっくり寝ているということがあります。

厳しい実践とはその反対に6時～7時間寝ていたいのを我慢して、睡眠時間5時間で起床して瞑想を行うというようなことです。「厳しい」の意味が分かりますか？

毎日3食して食事の合間にはお茶やコーヒーを飲むのは楽な生活であり、断食するのが厳しい実践です。

厳しい実践がどのようなことか分かったと思いますが、タパスは霊的な目的で行う実践です。

今は罪を取り除くための方法としてのタパスを説明していますが、タパスは総称であり具体的な個別の実践方法にはいくつか種類があります。

(1)断食(ウパヴァーサ：Upavasa)

これについては今後また取り上げて説明しようと思っているので、今は項目として紹介するにとどめます。

(2)沈黙(モウナ：Maunam)

MaunamはMuni-an(ムニ‐アン)と二つの部分から成り立っています。

Muniは名詞、anは接尾辞です。

興味深いことですがサンスクリットは言葉をすべてその源に遡ることができ、文法的にはMuniという言葉の源はMana-in(マナ-イン)です。Manaが名詞、inが接尾辞です。

スラヴァナ‐マナナ(Sravana-Manana)という言葉は聞いたことがあると思います。

師の話を聴き(スラヴァナ)それについて熟考する(マナナ)という意味ですが、マナのひとつの意味は「考える」ということです。心をマナスと呼ぶことはご存知だと思います。

Mana-in　→　Muni　→　Muni+an →　Muni‐an　→　Mauna

マナからモウナが派生しているのですが、考えることと沈黙の間にはどんな関係があるのでしょうか？　沈黙の浅い意味は単に話さないということです。

モウナの誓いをこのレベルで理解する人もいます。

今罪を取り除くための苦行の一方法として、聖典に記述されているモウナについて説明していることを忘れないでください。

一般の人にとってお喋りするのはごく普通のことです。

引きこもりのような病的な例外を除いて、皆さんは話したがりです。

話さなければこの社会で人間的なコミュニケ―ションを取れません。

しかし話すことは大切ですが、それにも限度があります。

話すことと心のコントロールには関係があります。

たくさん喋れば喋るほど心は落ち着かなくなります。

皆さんにとって適度ということは難しく何事も過度になりがちで、食べ過ぎ、飲み過ぎ、話し過ぎです。

さらに今説明しているモウナが求めているのは、適度な会話よりもっと厳しい完全な沈黙です。

中庸ということはもちろん大切ですが、モウナが要求しているのはそれではありません。

また他人との交流が全くないために、結果的に喋らないでいる状態もモウナではありません。

周囲の状況に制約されて話さないのではなく、話すチャンスがあるのに自分の意志で話さないのがモウナです。

さて、お喋りがマイナスであるのはどういう理由からですか？　皆さんいかがですか？

参加者：疲れるから

お喋りにはエネルギーを使うので、その指摘は正しいと思います。他にありますか？

参加者：言わなくていいことまで言ってしまう

不必要なことまで話してしまうのもマイナスのひとつの理由です。

日本語でも「話す」と「お喋りをする」は区別しているようで、「お喋り」のほうにはよりマイナスのイメージがありますね。英語では talkativeness(話し好き、お喋り)と言います。

参加者：時間を無駄にする

エネルギーを無駄にするだけでなく、時間も無駄にしてしまい後悔します。

いい着眼点ですね。

参加者：人を傷つけてしまう

その可能性はありますね。

参加者：聞かされているほうが迷惑する

私の意見を言うなら、お喋りで人を批判していることがあります。

神や哲学について語ることをお喋りとは言いません。

お喋りの内容はたいてい世俗的な事柄であり、たとえば女性であればファッションや食事、男性なら仕事や政治などの話題が多いようです。

さらに他人に対して批判をしたり嘘をついたりするので、新しい罪を作ることになります。

それに加えて、お喋りをすると心が落ち着かなくなります。

注意して会話を適度に抑制すればこれらの問題はなくなっていきますが、さらに進んで全く喋らないという苦行は、話したがる心に好き勝手をさせないという意味で、心を鍛えて強くする(mental strength)効果があります。

この沈黙の苦行は時間を決めて行うのであり、毎日ある一定の時間、あるいは一週間のうちの一日、または一週間連続で、などいろいろあります。

心のコントロール、エネルギーの節約、神について考え続ける、これらのことが話さないことによって可能です。お喋りに浪費してしまう時間を有意義な目的に使えます。

喋る相手がいないのではなく、お喋りしようと思えばできる状況にありながらしゃべらないのがモウナです。

モウナの浅い意味は話さないで沈黙を守ることですが、深い意味は先ほど語源から説明したように「考える」ことです。

世俗的なことではなく永遠や神について考えるのがモウナであり、スラヴァナ‐マナナのマナナと同じです。スラヴァナで神について聴き、マナナでその神について深く考えます。

モウナはマナナと同じです。

話さないことだけでよしとするのではなく、沈黙しながら神について考えるのです。

『ラーマクリシュナの福音』の中に、沈黙しながらのジャパについての面白いエピソードがあったのを覚えていますか？

外から見ると確かに沈黙しているけれど、かといって神のことも考えてはいないという話です。

話してはいないが神のことではなく世俗的なことを考えている、という例です。

インドでも日本でも価格交渉(bargaining:値切り)は普通にありますが、これに関する話です。

ここまでのヒントで私がどんなエピソードを話そうとしているのか、分かりますか？

あるお婆さんが沈黙して数珠を繰りながら、ジャパ(神の名を*心の中で*唱える)していました。

その時家の前を行商の魚屋が通りかかりました。魚屋がジャパが終わるまで待ってはいないことを知っているので、お婆さんは沈黙したまま欲しい魚を指で指し示し、身振り手振りで値段を交渉しました。

思い出しましたか？　これは沈黙してはいてもモウナではありません。

最も良いのは沈黙を守り何の仕事もしないことであり、また沈黙しながら仕事をしても構いませんが、仕事をしていても心の一部は神に向けているのが理想的な沈黙の誓いです。

(3)禁欲(ブラマーチャーリヤ：Brahmacharya)

パタンジャリ『ヨーガ・スートラ』のブラマーチャーリヤのことではありません。

ブラマーチャーリヤにはいろいろな意味がありますが、ここでは限定的な意味で罪を取り除くことを目的とした苦行を指しています。

具体的には期間を決めてその期間内は性交渉をしないということです。

(4)嘘をつかない(サティヤ：Satya)

　『ヨーガ・スートラ』ヤマ、ニヤマのヤマにもサティヤがありますが、ここでは期間を区切ってその間は嘘をつかないことです。

一週間か一ヶ月か期間の設定はいろいろですが、この期間はたとえビジネス上の「嘘も方便」のような嘘でも認められません。

(5)沐浴(アヴァガーナ：Avagahana)

　一週間または一ヶ月、誓いの期間の間毎日3回沐浴します。

(6)濡れた服を渇くまで着続ける

　上記の沐浴は単独でも行いますが、それと組み合わせて沐浴で濡れた服を着替えずに自然に乾くまで着ている、という苦行があります。

(7)床で寝る

　日本人は「床で寝るのは普通のことでありどこが苦行なのか？」と考えるかも知れませんが、おそらく皆さんがイメージしている状態とはかなり違います。

日本のデパートなどで分厚い羽毛布団を見るとその価格に驚きますが、この苦行で床に敷くのはフカフカの布団ではなく薄い毛布や木綿の布一枚で枕も使いません。

皆さんも一度試してみればそのきつさがわかると思います。

(8)非暴力(アヒンサ：A-himsa)

　これも『ヨーガ・スートラ』のそれとは違い、期間を限定した誓いです。

この期間は単に菜食に徹するだけではなく、他者を傷つけるようなこともしません。

アヒンサの浅い意味は「人や動物を殺さない」ですが、深い意味は「傷つけない」です。

物理的に肉体を傷つけないだけではなく、言葉などで心を傷つけることもないようにします。

嫉妬心や怒りから人を傷つけないようにします。

東ベンガルのある医師のもとに若い男性がやって来て、自分の父が重篤な病気なので往診してくれるよう依頼しました。医師が往診に行くと病床の父親は普通の家住者でしたが、とても敬虔なイスラム教徒でした。医師が父親の胸に聴診器を当てると、心臓の鼓動の代りに「アッラー　アッラー」という音が聞こえてきました。大変驚いた医師が試しに胸以外の腕や脚など病人の体のあちこちに聴診器を当ててみると、やはり同じように体のどの部分からも「アッラー　アッラー」という音が聞こえました。外からは分かりませんが、この父親はとても高いレベルの信者だったので、体のすべての細胞が高いバイブレーションを発していたのです。常日頃から心を込めて神の名を唱えていたので、このような状態になったのです。医師の見立てでは父親の余命はわずかであり、そのことを正直に息子に伝えました。それを聞いた息子は覚悟を決め、父親に対し最後に自分に言い残す言葉はないかと尋ねました。ホーリー・マザーの最後のメッセージは「もしあなたが本当に平安を望むなら、人の中に欠点を探さないように。なぜならすべての人は皆あなたの身内なのだから」でしたが、息子から求められたこの父親の最後のメッセージは、「どんな人であろうと傷つけないように」でした。

この「傷つけない」という点にさえ注意すれば、アヒンサは可能です。

肉体的暴力でも言葉でも傷つけないようにしてください。

否定形の表現では「傷つけない」、同じことを肯定形で表現するなら「愛する」です。

(9)グルに奉仕する

　他宗教についてはよく分かりませんが、ヒンズー教の伝統では霊的な師のお世話をすることは大変重視されています。お世話をするだけで悟ることができると言われるほどです。

ある若者が霊的な教えを求めてグルのもとを訪れました。グルは霊的なことは何も話さず若者に対し、「私の牝牛の面倒を見なさい」と言いました。もちろんグルはどの弟子に対してどんなアドバイスが必要なのか、分かっていました。この若者に関しては最適な助言が「雌牛の面倒を見なさい」だったのです。「牛を連れてここから離れ、今15頭いる牛が100頭になったら戻ってきなさい」というのがグルの教えでした。若者は牛を連れて森に入り、グルに対する尊敬を持ってグルの教えに忠実に従い、雌牛の面倒を見ました。教えに従っていても内心は反感を持ちながら形だけは言われたとおりにするという場合もありますが、この若者は心からグルを信じてその教えを守りました。若者にとってはグルのアドバイスがバイブルでありヴェーダでした。若者は牛の世話をすることだけに集中していたので、牛の数が何頭になったかをチェックすることさえもしませんでした。ずっと牛の世話をしていましたがある時突然一頭の雄牛が人間の声で、「我々は100頭になりました。師のもとへ戻りなさい」と若者に語りました。戻ってきた若者の顔を見て師は、「あなたは悟った！」と言いました。

牛の面倒を見るという苦行だけで、すべての霊的実践を行ったのと同じ結果が得られたのです。エゴがなくなり清らかになったのです。

グルのレベルが高くなくても、ひたすらグルを尊敬しお世話をすることで弟子が悟ることがあります。

お世話をするだけだと言っても、15頭の牛が100頭になるまでグルに対する尊敬と愛情から言いつけを守り、一心不乱に牛の面倒を見るというのはそれほど簡単なことではありません。

これらが罪を消滅させる苦行(タパス)であり、大部分は期間を決めて行います。

今日説明したタパスは罪を取り除くためのタパスであり、悟りのためのタパスとは必ずしも同じではありません。

最後に皆さん、先程も言いましたが、次回は少し早く教室に来て今回の復習をしておいてください。

**註）これまで説明した罪を取り除く方法**

**①パーパ・ニヴェーダナ**

**②パスチャターパ**

**③プラーナーヤーマ**

**④タパス**

(1)断食

(2)沈黙

(3)禁欲

(4)嘘をつかない

(5)沐浴

(6)濡れた服を渇くまで着続ける

(7)床で寝る

(8)非暴力

(9)グルに奉仕する