2018年7月21日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第3章26～35節

・引用：第17章20～22節

　こんにちは、今日新しく参加される方はどれぐらいいますか？

このクラスは『バガヴァッド・ギーター』の講座で、ここ最近は罪をどのように取り除いたらよいか、について説明しています。

**罪を取り除く方法は9つある**のですが、新しい参加者のためにも少しおさらいしてみます。

**①パーパ・ニヴェーダナ**(Papa-nivedana)

　自分の罪を率直に告白することです。

インドの伝統では聖者や、ガンガーのような神聖な河、僧侶の前で告白をします。

キリスト教(カトリック)でも、信者が顔の見えない(声から誰だか分かるかもしれませんが)告解室で神父に対して罪を告白し神の赦しを請う、という伝統があります。

ニヴェーダナの直接的な意味は「あげる」ですが、この場合は「率直に言う」という意味になります。

**②パスチャターパ**(Paschattapa)

　後悔することです。

皆さんも罪を犯すことがあると思いますが、罪を犯しては後悔し、また罪を犯しては後悔するということを何度も繰り返しているようでは、ここで言う「後悔」の意味がありません。

パスチャターパには後悔と同時に、罪を犯さないと決意して誓うことも含まれています。

**③プラーナーヤーマ**(Pranayama)

　呼吸のコントロールです。

プーラカ(息を吸う)、クンバカ(止める)、レーチャカ(息を吐く)、３つのプロセスがあります。

**④タパス**(Tapas)

　苦行のことです。

絶えず神のことを考える、沈黙、断食、沐浴して朝から晩まで神の名を唱え続ける、などがあります。

**⑤ホーマ**(Homa)

　儀式のことです。

火をつけて神に供え物をするなどです。

**⑥ジャパ**(Japa)

　神聖な言葉を繰り返し唱えることです。

前回はこのジャパまで説明しましたが、罪を取り除く残りの3つの方法は以下の通りです。

**⑦ダーナ**(Dana)

　寄付のことです。

**⑧ウパヴァーサ**(Upavasa)

　断食のことです。

タパス(苦行)の中にも断食はありましたが、独立したひとつの項目としても取り上げます。

**⑨ティールタ・ヤットラ**(Tirtｈa Yatra)

　聖地巡礼のことです。

日本で聖地と言えばどこでしょうか？

四国八十八ヶ所や、伊勢神宮、高野山などが思い浮かびます。

ここまでが罪を取り除くための9つの方法です。

この『バガヴァッド・ギーター』クラスのこれまでの講話は、すべて文章化されて日本ヴェーダーンタ協会のホームページにアップロードされているので、今日から新しく参加して過去の内容がわからないという方も、心配しないでください。

私の話を聞きながらメモを取るのは結構ですが、時には書き写しのミスや間違った理解をしていることもあるかと思うので、ホームページのテキストを参考にしてください。

通常はこの講話後2週間以内にはアップロードされています。

新しい参加者にとっては、この講話の内容のかなりの部分が初めて聞く話であり、すぐに理解するのは難しいかもしれませんが、心配しないでください。

**大切なのは続けることであり、やめてしまうと全然分からないままです。**

今日ここにいる古くからの参加者は思い当たるのではないですか？

最初は分かりにくかったけれど、続けて参加しているうちに徐々に理解できるようになってきたのではありませんか？

(参加者のひとりに向かって)あなたはいかがですか？　理解できるようになりましたか？

参加者：

私は仏教徒なのですが、小さい頃から理由も分からず親や祖父に教えられてそれに従ってきた教えが、根っこの部分でインドの考えとつながっているのだな、と思うようになりました。こう言えるということ自体、私の理解のレベルが上がっているのだと思っています。

大変結構です。皆さんも勉強を続けてください。

私がいつも強調しているのは、このクラスで皆さんが得られるものは単にインド哲学の理解に留まらず、皆さんの人生をサポートしてくれる知恵だということです。

2000年以上前の『バガヴァッド・ギーター』の時代の人はたくさん罪を犯していたが、現代の我々は罪を犯さない、ということはありません。我々も多くの罪を犯します。

私がここで話している内容と、皆さんそれぞれの人生にどのような関係があるのかを考えてください。全く無関係なら一人の僧の話に興味がなくても当然ですが、必ず関係があります。

昔の人は罪を犯したが現代人はみんな純粋、そんなことはあり得ません。

さて前回はジャパ(Japa)について説明しました。

ジャパはサンスクリットの言葉ですが、かなり詳しく説明したので、新しい参加者はアップロードされているテキストをチェックしてください。

すべての宗教には例外なくジャパの伝統があり、ヒンズー教だけでなく、仏教、キリスト教、イスラム教にもあります。

ジャパは霊的実践の重要な方法のひとつです。

ジャパとは神聖な言葉つまりマントラ(真言)を繰り返し唱えることですが、ここで言うマントラには神の名や、神を悟った聖者の名も含まれます。

ジャパにも、「小さな声で」、「声には出さず口の中で舌だけ動かし」、「心の中で」など、いろいろな方法があります。

インドでとても有名なガーヤトリー・マントラやマハー・ムリットゥンジャヤ・マントラも紹介しましたし、より短くシンプルな「オーム・ナマ・シヴァーヤ」、「オーム・ナモー・バガヴァテー・ヴァースデーヴァヤ」など、マントラはたくさんあります。

キリスト教でも、「アヴェ・マリア」、「主よ私に憐れみを」(Jesus have mercy on me)などがありますし、イスラム教はひたすら「アッラー」を繰り返します。

日本の仏教でも「南無阿弥陀仏」などのマントラが唱えられています。

**マントラを繰り返し唱える**、ということがジャパの定義です。

毎日のジャパ、特別な礼拝のためのジャパ、願望達成のためのジャパ、などジャパの種類についても説明しました。マントラを文字として書くリキタ・ジャパ(写経)のことも話しました。

ジャパによってもたらされる結果についても話しました。

ジャパの結果どうなるかを知っていなければ、同じ言葉をを何度も繰り返し唱えようという意欲は湧きません。

同じ言葉を繰り返し唱えるのは単調で面白くない作業であり、皆さんも「スシ・スシ・スシ・スシ・・・・」と唱えるよりは、お寿司を食べるほうが好きでしょう。

どんな結果が得られるかを知らないままジャパをしていても、すぐに飽きてしまいます。

やる気が続きません。

ジャパは皆さんに素晴らしい結果をもたらしてくれるのです。

**・解脱**

ジャパはサハジャ・ヨーガ(簡単なヨーガ)とも言われますが、ジャパによって悟ることすらできます。

悟るための方法には、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガなどがあります。

カルマ・ヨーガは非利己的な態度で仕事を行う、奉仕をするという道です。

バクティ・ヨーガは神を愛し、絶えず神のことを想い、また儀式も行います。

ギャーナ・ヨーガは知識のヨーガのことであり、いつも識別します。

何が実在で何が非実在か、何が永遠で何が一時的か、何が絶対で何が相対かを識別し、真理について考えます。単に識別するだけでは不十分で、絶えず真理について考えます。

真理とは、実在し、永遠で、絶対的なもののことです。

ラージャ・ヨーガは瞑想のヨーガであり、瞑想して自分の本性や心の源について考えます。

これらのヨーガに対し簡単な方法であるサハジャ・ヨーガは、長い瞑想も、絶えず識別することも、働きも、儀式も不要です。

**条件はひとつ、いつも神の名を唱えることです。**これでおしまいです。

朝起きてから夜寝るまで、さらに理想的な状態は睡眠中もジャパをします。

簡単なヨーガとは呼ばれていますが、いざ実践してみるとそれほど容易ではありません。

神の名を唱えていてもすぐに雑念が湧き起ってきます。

しかしそのことに気づき再度ジャパに集中してください。気づくことが重要です。

ジャパには他の方法のような面倒な実践は必要ありません。

**・心と体が清らかになる**

　なぜある言葉を唱えることで清らかになるのでしょう？

たとえば我々でも沐浴すれば清々しい気分になり、自分が清らかになったという感覚を得ることはできます。聖典の学習や瞑想でも、この清らかになったという感覚は得られます。

ではなぜジャパで清らかになるのでしょうか？

それは神の名やマントラが神聖だからであり、その影響で当人が無意識でも心と体そして感覚も神聖になるのです。論理的な説明ではありませんか？

神聖であることと、清らかさや不純にはどのような関係があるのでしょうか。

清純、不純とは何を意味するのでしょう。

肉体の汚れには我々も敏感であり、だから毎朝起きて歯磨きをし、また入浴します。

心の汚れとは何でしょうか。

怒り、欲望、自惚れ、肉欲、金欲などがそれであり、反対に心の清らかさとは神への想い、慈悲、普遍的な愛などで、これらは神聖さと同義なのでジャパによってもたらされるのです。

前回はジャパによって体が清められる、ということについてはあまり説明しませんでした。

ここでの「清められる」とは精妙な意味で言っているのであり、先程の歯磨きや入浴とは別のレベルの話です。精妙なレベルで肉体が神聖か不純かは、外見からは分かりません。

ひとつ例を挙げます。

とても純粋な人が罪びとに触れると、純粋な人は体に痛みを感じます。

これは手などによる肉体同士の接触であり、心で何かを感じるという話ではありません。

このような純粋に物理的接触であっても、聖者は不純な人に触れると痛みを感じます。

その反対に純粋な人に触れると、聖者は喜びを感じます。

心と体はひとつのユニットであると考えないと、この話は理解できないと思います。

**心が清らかになると体も(精妙なレベルで)清らかになります。**

悟った人の経験から、この例を引用しています。

**・感覚のコントロール**

　世俗的な楽しみの場所に立ち入ると、心や感覚はその影響を受け落ち着かなくなります。

それをコントロールするために、そのような環境にいる時に心の中でジャパします。

神の名を繰り返し唱えることで、世俗的な環境にいてもその影響を受けずに済みます。

**・否定的な思いに抵抗できる**

　前回はここまで話しましたが、前回は説明しなかったことを補足します。

雑念や否定的な考えが心の中に起こるという経験は、皆さんにもよくあると思います。

思い(考え)というのは、言葉の形で心の中に現れます。

**思いと言葉はひとつのものです。**

「他人の欠点や過ちを見つける」というのも否定的な思考の一例ですが、この場合もその考えは言葉と結びついています。

自分のことはもちろん棚に上げて、「あの人は悪い、あの人は自惚れている、あの人は嫉妬深い、あの人は怒りっぽい」と思うのは、すべては言葉ではないですか？

肯定的な考え、否定的な考え、すべて考えとは言葉です。

だとするなら否定的な考え(＝言葉)に抵抗するためには、また別な言葉を使えばよいのであり、その言葉とはつまり神の名前です。(たとえばオーム・ナマ・シヴァーヤ)

悪い言葉、否定的な言葉に抵抗するためには、神聖な言葉、肯定的な言葉を使うのです。

実践的な考え方ではないですか。なぜマントラを唱えるのかわかりましたか？

否定的な思いを「止めたい！止めたい！」と思うだけでは、それはなくなりません。

**否定的な思い(＝言葉)を止めるために肯定的な言葉(＝思い)を使う**、というこの考え方について前回は説明しませんでした。

**・不安がなくなる**

心配も否定的な思いの一種ですが、上記の他者に対する批判や、怒り、自惚れ、嫉妬などとは少し違います。自分の仕事がどうなるか、病気がどうなるか、などの心配ももちろん言葉として心の中に現れます。私がいつも引用する言葉があります。

**「心配ごとの90%は実際には起らない」**

どれぐらいの方がこの言葉を知っていますか？　とても重要な言葉です。

神の名だけがマントラなのではなく、この言葉もマントラと呼べるものです。

皆さんも折に触れてこの言葉を口に出してみてください。

この『バガヴァッド・ギーター』の講話がインド哲学の勉強だけではなく、皆さんの人生に深く関係しているのが分かると思います。どうか続けて勉強してください。

皆さんは仕事が完成するかどうか心配し、うまくいかなかった場合上司に叱責されることを心配します。結果的に仕事がうまくいったとしても、それまでの間皆さんはずっと不安です。

ジャパはこの心配をなくします。

**・悪いカルマを消滅させる**

カルマという言葉は、近年日本の皆さんにも馴染みの深い普通の言葉になりました。

英語のオックスフォード辞典にも載るようになりましたし、日本語の辞書にも載っているようです。カルマはもともとサンスクリットの言葉です。

名詞であるKarma(カルマ)のもとになっている動詞Kri(クリ)は、「行う」という意味です。

カルマはとても包括的な意味を持つ言葉です。

普通「行う、仕事する」と言うと、肉体でそれを行うイメージを持ちます。

しかしヒンズー教では、3つのレベルでカルマを考えています。

**ひとつは肉体のレベル、次に会話を主体とする感覚のレベル、最後に心のレベルです。**

これらどのレベルでの行為も、カルマと考えられます。

感覚レベルで最も重要なのが言葉です。

また心の中で他者を褒める、他者のために祈る、批判する、すべて心のレベルのカルマです。

そしてこのカルマとは今生でなされたものに限らず、過去世で行われたすべてを含みます。

そして**カルマには法則があり**、協会からも『輪廻転生とカルマの法則』が出版されているので、興味のある方は読んでみてください。

我々の人生には喜びと苦しみがあり、喜びの方は問題ないのですが、苦しみは今生や前世に原因があるとヒンズー教では考えます。

過去の行いの結果を現在経験しているというわけですが、既に過去に行ってしまったこと自体はもうコントロールできません。

過去の行為は今さらなかったことにはできませんが、その結果現在苦しんでいることも現実であり、それを解消するために出来ることがジャパです。

神の名を唱えることにより、**神の恩寵で**苦しみが減少したり、時には消滅したりします。

自分に悪いカルマがあるかないか分かりませんが、どちらにしてもジャパをしなさい、というのが聖典の教えです。神の恩寵でカルマが軽減した、という信者の経験は多くあります。

**・神への愛が深まる**

　バクティ・ヨーガでは、「神を愛するように」と教えられます。

しかしどうしたら神への愛を深められるか、我々にはよく分かりません。

ひとつの方法が神の名を唱えることであり、何度も神の名を繰り返すうちに次第に神への愛が醸成されていきます。

我々は神を見たことがなく、見たことのない存在をどのように愛せるのかは難しい問題です。

神の名を繰り返し唱えることで、徐々に神への愛が育まれていきます。

**・つながっている感覚**(connectedness)

　誰かに守られているという感覚のことです。

家族と同居している人なら、配偶者や親や子供に支えられているという安心感はあります。

一人で住んでいる人は、自分が病気になった時に誰が助けてくれるのか、と心配になります。

ジャパによって神と自分がつながっている感覚が得られ、神によって守られていると感じます。

「私は孤立無援ではない」(I am not helpless) と思えます。

自分を助けるために誰かが現れた場合、神の信者はその人が自分からやって来たのではなく、神によって自分のために送られてきたのだ、と考えます。

この前の河口湖の例会に参加された方はどれぐらいいらっしゃいますか？

その時に話したエピソードをここでもう一度話します。

シュリ・ラーマクリシュナの妻であるホーリー・マザーが、あるベナレスの高僧を表敬訪問しました。その老齢の僧の食事など生活のすべては、信者が面倒を見ていました。

ホーリー・マザーが「あなたに食べさせてくれているのはどなたですか？」と尋ねると、僧は「母なる神ドゥルガーが私に食べさせてくれています」と答えました。

これが霊的な考え方です。普通の見方では人間の信者が僧のお世話をしています。

しかしこの僧は、信者たちは神が送った媒体に過ぎないと考えているのです。

ジャパによって自分は一人ではなく、神に守られていると考えられるようになります。

必要なら神はあなたを助けてくれる人を送ってくれます。

人を助けるために神が直接現れることもありますが、それは例外的です。

さて、ここまでは前回のジャパによる結果についてのおさらいでした。

罪を消滅させる次の方法はダーナです。

**ダーナ**(Dana)

**ダーナは寄付のことです。**

寄付(Donation)と贈り物(Gift)の違いはなんでしょう？

どちらも受け取る側はただもらうだけで、対価を支払いません。

見返りを求めない、ということに関して言えば、贈り物は贈り主が見返りを求めている場合もあれば、そうでない場合もあります。

それを求めている人、サポートが必要な人に対してされるのが寄付です。

これに対して贈り物は贈る側がそれをしたい相手に対してされます。

相手がサポートを必要としているかどうかではなく、相手にあげたいという贈り主の気持ちからされるのが贈り物です。受け取る側にとっては不要なのかもしれません。

困窮して自分ではお金を稼げない人や、儀式を執行する司祭に渡すのが寄付です。

罪をなくすためのひとつの方法がダーナであり、罪をなくしたいと考えている人は、**ダーナと贈り物は違う**ということを理解しておいてください。

ダーナとして何を寄付するかは聖典に書かれています。

金(きん)、家畜(雌牛、馬など)、衣服、土地、食事などです。

誰に対して寄付するかと言えば、ブラーミン(僧侶)、司祭、聖典の学者、寺院、僧院などです。

僧侶は自分で稼ぐことができないので、社会がサポートしなければなりません。

司祭は儀式において礼拝しその対価としてお金を得ますが、これはダーナと言うより報酬と呼ぶべきであり、司祭のような人に対しては仕事を依頼していなくても寄付をすべきだとされています。ではどのような気持ちで寄付をすべきなのでしょうか。

敬意をもって、謙虚な心で、相手を欺かないで寄付しなさい、とされています。

寄付する相手を欺くということに関しては、『カタ・ウパニシャッド』に有名な例があります。

ナチケタの父は健康な牝牛を寄付する約束だったのに、年老いて、仔牛も産めず、自分で餌を食べる力もない牛を送りました。これはよくありません。

罪を取り除くための方法としてのダーナについては、以上のポイントを理解してください。

ダーナについてさらに詳しく説明します。

『バガヴァッド・ギーター』第17章20～22節にダーナについての記述があります。

17章のタイトルは、「サットワ・ラジャス・タマス」です。

この3つの性質(グナ)について聞いたことのないという方はどれぐらいいますか？

皆さんほとんどご存知のようですね。

この3つの性質はヒンズー教のとても重要なアイデアのひとつです。

神(絶対の真理)は「地水火風空」の5つの要素でこの宇宙を創りましたが、それぞれの要素がこの3性質を持っています。

こうして創られた宇宙には、すべてのもの、すべての生き物、人間、動物が含まれます。

ですから我々人間も含めて宇宙に存在するすべてのものには、この3性質があります。

『バガヴァッド・ギーター』ではダーナについてもサットワ的、ラジャス的、タマス的の違いがあると説明しているので、まずはこの3性質について理解しておく必要があります。

**サットワ**(Sattwa)

**ラジャス**(Rajas)

**タマス**(Tamas)

それぞれがどんな性質なのか、皆さん例を挙げてください。

サットワは、平安、静けさ、調和、純粋、安定、神聖、喜び、至福、親切、真実、などの良い性質です。

ラジャスは、落ち着かない、不安、欲望、働き過ぎ、野心、などです。

まずは欲望があり ⇒ それを叶えるための働き過ぎ ⇒ 落ち着かない ⇒ 野心 ⇒ ストレス、となります。

タマスは、怠惰、無意味な暴力、鈍感、いつも苦しみ悲しむ、幻惑、無知、過ち、などです。

ラジャスにも暴力はありますが、タマスの暴力は無意味な暴力です。

ラジャス的な人は集中できますがタマス的な人は集中できないので、それが原因で過ちを犯します。この**3性質の割合は我々一人一人各人各様です。**

ある人はサットワ50%ラジャス30%タマス20%、別の人はサットワ10%ラジャス80%タマス10%、　鈍い人はサットワ5%ラジャス15%タマス80%、となるかもしれません。

活動的な現代人はタマスの割合が高いかもしれません。

**一般の我々から普通の神々に到るまで、割合こそそれぞれ違っていても例外なくこの3性質を持っています。**

ここで普通の神々という表現をしましたが、たとえば神道で戦士が死後神として祀られるという例をイメージしてください。

ブラフマンだけでなく、ブラフマー、ヴィシュヌなどの偉大な神も、ここで言う普通の神には該当しません。

『バガヴァッド・ギーター』は最初から最後までいたるところにこのグナについての記述が見られますが、この点は『ウパニシャッド』や『プラーナ』など他の聖典と違います。

ですから「サットワ・ラジャス・タマス」についての理解は『バガヴァッド・ギーター』学習の基礎であり、独習で翻訳を読んだだけではなかなかわからないのです。

第14章「物質自然の三性質識別の道」や、第17章「信仰の三面識別の道」などを始めとして、グナについてはたくさん書かれています。

どのようにこの3つのグナが人を束縛するのか、またどうしたらそこから自由になれるのか、超越できるのかが詳しく説明されています。

否定的な状態では我々は鉄の鎖で縛られています。

肯定的な状態では我々は金の鎖で縛られています。

しかし人生の目的は自由であり、我々はどちらの鎖も断ち切らなければなりません。

鎖を断ち切ることは、すなわち超越です。

働く人にも、働きにも、知性にも、苦行にも、知識にも、楽しみにも、すべて3つの種類があります。

そして**寄付にも3つの種類がある**、と『バガヴァッド・ギーター』は言います。

第17章20～22節を読んでください。

***適正な時に、適正な場所で、それに価する相手に対し、何の報いも期待せず、ただ自分の義務と心得て行う布施は、サットワの行為である。//17-20***

***報いを期待したり、将来の見返りを望んでしたり、また惜しみながら出す布施は、ラジャスの行為と言われる。//17-21***

***不適当な場所で、不適当な時に、それに価しない相手に対し、しかも相手を尊敬せず無礼な態度でする布施は、タマスの行為と言われる。//17-22***

日本とは違い、インドではダーナの伝統は根強くあります。

日本では贈り物はあっても、寄付はそれほど一般的ではありません。

日本でもお寺が改修工事をする時に、檀家に対して一人当たり一定金額を収めるように要請することはありますが、これは強制を伴っているのでダーナとは言いません。

自分から進んで出すのがダーナです。

私も古くからの知人であるＨ氏が故郷を離れてかなり年月が経ち、またほとんど戻ることもなかったのに、実家の寺から寄付の要求が来て、それに対してはＨ氏本人もかなり違和感がある様子だったことを記憶しています。

**ダーナには自発的な気持ちが重要です。**

20章で言う**義務とは、聖典に定められている義務**のことです。

それは、

**困った人を助ける**

**自分で収入を得られない人を助ける**

ことです。困ってはいなくても自分で収入を得られない人とはたとえば僧侶であり、彼らをサポートするのは家住者の務めです。

僧侶は常に神のことを考え、瞑想し、聖典を勉強していて自分でお金を稼げませんが、皆さんのために祈り、皆さんを霊的にサポートします。

その僧侶の生活の面倒を家住者が見るのは、**相互扶助**(mutual support)です。

これが聖典の教えです。

「私が稼いだ金は全部自分のために使う」というのは、大変狭い利己的な考え方です。

自分の生活の大部分は他者の支えの上に成り立っている、とを知らなければなりません。

自分のお金だけで生きることはできず、他の人にたくさん支えられています。

アインシュタインの有名な言葉があります。

**自分の生活は他の人の支えの上に成り立っているので、その恩を他人にも返さなければいけない、ということを私は毎日何度も自分自身に言い聞かせている。**

この言葉を覚えてください。

他人にお返しするとはお金に限らず、肉体、頭脳、などいろいろですが、少なくとも自分の収入の少しの部分を援助などの寄付に当ててください。聖典はそう教えます。

霊的な観点から見ると、**寄付することによって利己的な人が非利己的になることができます。**

皆さんは自分のお金や富に執着がありませんか？

このような執着がある限り霊的になれません。つまり神を愛せません。

自分の富を愛し、同時に神も愛するというは矛盾です。

聖典は無執着を教えますが、その実践のための有効な方法は他者をサポートすることです。

自分の時間、お金、頭脳を他者のために使うのが寄付です。お金やものだけではありません。

心の中で「無執着！　無執着！」と念じているだけでは、無執着は実現できません。

聖典が寄付を勧めるのには、深い考えがあるのです。

自分の所有物に対する執着は普通のことですが、それを取り除くために寄付が役立ちます。

ものをどんどんため込む(amassing)のは、人間の自然な性質です。

靴、衣服、などたくさん所有していてもどんどん増やしていきます。

『断捨離』の近藤麻理恵さんを見習って下さい。

今やアメリカでも彼女の本は読まれています。

「もっと！もっと！」と欲しがる態度の反対が寄付です。

「寄付するのは我々の義務である」という聖典の助言が何を目的としているのか、考えてみてください。