2019年3月9日（土）　インド大使館　ウパニシャッド（第28回）

**≪カタ・ウパニシャッドPart 1 – Chapter 1 第２８節（復習を兼ねて）≫**

前回は第１章第２８節まででした。ヤマがいろいろな誘惑をしましたが、ナチケーターはその誘惑をすべて辞退しました。富、王国、長生き、子や孫だけでなく、天国の楽しみのものも辞退し、「真理」のことを知りたい、それだけが願いですと答えました。

天国の神様は長生きをします。天国には病気もありません。ですが、天国の神様もこの世界の皆さんと最後の状態は同じで、最後は亡くなります。もちろんこの世界の普通の人と比べれば神様はずっと長生きです。しかし或るとき終わります。始まりがあり終わりもあります。

そのように識別しますとすべての生き物は永遠ではないことがわかります。賢い人はその考えを持っています。ナチケーターは一時的ではないもの、永遠なものが好きです。永遠なものは「真理」でありそれがウパニシャッドのテーマです。

**＜アビッディヤーヤン（識別）＞**

前回お話ししたようにアビッディヤーヤンの意味は「識別」です。ディヤーヤンとは瞑想（dhyana（ディヤーナ））のことで「集中して考える」ということです。そして、アビッディヤーヤンは「深く考える」です。前後関係で意味が異なることがありますが、第２８節のアビッディヤーヤンの意味は「識別する」または「比べる」です。

何と何を比べるのでしょうか。例えば、一時的と永遠、有限と無限、相対的と絶対、を比べます。そのようにして比べます（識別します）と、楽しみのものは一時的であることがわかります。賢い人は一時的なものを好みません。永遠なもの、至福が好きです。

長生き（アティディールゲー　ジーヴィテー）も識別しますと、どれほどの長生きであっても永遠のものではないことがわかります。ナチケーターは深く識別して、それ（長生き）は好きではないと言っています。なぜなら、それは永遠のものではないからです。

時間には、短い時間、長い時間、とても長い時間の３つがあります。ですが、とても長い時間であってもいつかは終わります。ですから、長生きもいつかは終わります。そのことを理解して賢い人は長生きを願いません。

ところで皆さんは手相見をしてもらったことがありますか。横浜駅の外に手相見が座っています（笑い）。手相見に最初に聞くのは自分がいつまで生きるかです。皆さんがそれを知りたがっています。

インドにも手相見のようなことをする人がいてその人はオウムを使います。健康のこと、富のことなどの運命が書かれた小さなカードがいくつも用意してあり、オウムはその中から一つを選んでくわえます。お客さんが来るとそのようにしてオウムがカードを取ります。オウムは例えば、２番目か３番目のカードを取るように訓練されています。そのカードにはとても良いことが書いてあります（笑い）。

皆さんの誰もが死にたくないですが、もちろんいつかは死ななければなりません。それで、自分は何歳まで生きるのかを知りたくて手相見に聞いています。ところで、皆さんに長生きの願いがあるのはなぜでしょうか。それには深いわけがあります。そのわけとは、皆さんの「本性」が永遠だからです。そのために誰にも長生きしたいという願いがあるのです。

しかし、ナチケーターは賢い方ですから長生きも永遠のものではないことを理解して、長生きすることは好きではないと言っています。次は第２９節です。

**≪カタ・ウパニシャッドPart 1 – Chapter 1 第２９節≫**

***yasminnidaṁ vicikitsanti mṛtyo yatsāmparāye mahati brūhi nastat；***

***ヤスミンニダㇺ　ヴィチキッツァンティ　ムリッティヨー　ヤッㇳサームパラーイエー　マハティ　ブルーヒ　ナスタット；***

***yo’yaṁ varo gūḍhamanupraviṣṭo nānyaṁ tasmānnaciketā vṛṇīte.***

***ヨーヤㇺ　ヴァロー　グーダマヌプラヴィシュトー　ナーニヤㇺ　タスマーンナチケーター　ヴリニーテー***

節の語を分けます。前段は「yasmin idam vicikitsanti mṛtyo yat sāmparāye mahati brūhi naḥ tat」（ヤスミン　イダㇺ　ヴィチキッツァンティ　ムリッティヨー　ヤッㇳ　サームパラーイエー　マハティ　ブルーヒ　ナㇵ　タッㇳ）、後段は、「yaḥ ayam varaḥ gūḍham anupraviṣṭaḥ na anyam tasmāt naciketā vṛṇīte」（ヤㇵ　アヤㇺ　ヴァラㇵ　グーダㇺ　アヌプラヴィシュタㇵ　ナ　アンニャㇺ　タスマーㇳ　ナチケーター　ヴリニーテー）になります。

言葉の意味です。「ムリッティヨー」は「おお死神よ」、「ヤスミン」は「～について」、「イダㇺ」は「これ」、「ヤスミン　イダㇺ」で「これ（この質問）について」、「ヤッㇳ」は「そのもの」、「ヴィチキッツァンティ」は「議論しています」、「タッㇳ」は「そのもの」、例えば、「（アートマンについて）そのもの」です。

「マハティ」は「偉大な」、「サームパラーイエー」は「この世界ではない別の場所」で、「別の場所」には２つの意味があります。一つは「解脱」でもう一つが「天国」です。「ブルーヒ」は「説明する」です。

「グーダㇺ」が「隠れています」あるいは「神秘の」、「アヌプラヴィシュタㇵ」は「解明するのはとても難しい」、「タスマーㇳ」は「それ以外」、「アンニャㇺ」は「別の（願い）」、「ナチケーター　ナ　ヴリニーテー」は「ナチケーターは（別の願いは）欲しくない」です。

ナチケーターは死神に言っています、「亡くなった後の状態について、死について、いつも皆さんに混乱があります。魂はあるのかないのかについてたくさんの議論があります。その質問はとても大事です。なぜなら、その質問は『解脱』または『別の場所』について関係があるからです。ですが、それ（魂）について調べるのはとても難しいです。

なぜなら、それは神秘であり隠れていて普通には分らないからです。それは（後述）に隠れています。ですから、それを見つけるのはとても難しいです。普通のものは見えますから認識することができますが、それは隠れているので普通には見えません。その神秘を私は知りたいです。どうか私に説明してください」と。

ナチケーターに別の願いはありませんでした。魂（真理）について、学者同士の間にも信者と世俗的な人との間にもさまざまの意見がありますが誰もはっきりとはわかりません。それぞれの人がいろいろ見聞し勉強して自分の頭で考えあるいは自分の印象から答えていますが、その答えが正しいのか正しくないのかはわからないです。「ですが、あなたは死神ですから、あなたは知っています。どうか説明してください」とナチケーターは言っています。

サームパラーイエー（別の場所；天国、解脱）はとてもとても大事なものです。例えば「解脱」の結果はとても大きいです。なぜ、解脱の結果が大きいのでしょうか。解脱は輪廻を止めませんか。「輪廻を止める」の意味は何ですか。すべての苦しみ・悲しみがなくなります。それを肯定的な表現にすれば、「絶対の至福」・「絶対の知識」を得る、です。それはとても偉大な結果です。

「真理」は隠れています。「隠れている」は洞穴の中をイメージしてください。洞穴の中は外からは見えませんが、中に入ると見ることができます。中に入ってすぐに見ることができるものもありますが、洞穴のずっと奥に入らないと見ることができないものがあります。

「真理」は言ってもわからない、聞いてもわからない、勉強してもわからないものです。普通に認識することはできません。それは洞穴の奥に隠れています。

例えば、身体の中に心臓や肺があります。しかし外からは見えません。ですが、Ｘ線撮影をすると見えますね。では、心は見えますか。心の写真は撮れますか（笑い）。できません。ですが、自分の経験で心があることはわかります。見ることはできなくても自分の経験で、在ることがわかります。

しかし、魂（真理）は認識もできません。自分の経験もありません。ですから、魂についてのイメージがまったく出ていません。体の洞穴の中に隠れているので解明するのがとても難しいです（グーダㇺ　アヌプラヴィシュタㇵ）。

**フリダヤ・グㇵー**（**hridaya-guhā**）はインドの聖典にいつも出てくる言葉です。「フリダヤ」は「ハート」です。日本語にそれを表す言葉はありません。そのハートは肉体的なハート（心臓）ではありません。「霊的なハート」（spiritual heart）です。それは胸の真ん中にあります。（ウパニシャッド講話-15参照）

「グㇵー」は「洞穴」です。そして「霊的なハート」とフリダヤ・グㇵーとは同じことです。フリダヤ・グㇵーの中にアートマンのミステリー（神秘）が隠れています。それは普通には認識することも理解することもできないしイメージも出ません。何回聞いても何回勉強しても「私は魂です」というイメージは出ていません。出ていないですから隠れています。

隠れているので見ることができないでしょうか。いいえ、それは見ることができます。見つけることができます。しかし、そのためにはたくさん「**準備**」が必要です。その準備とは例えば何でしょうか。

準備の一つは「**身体意識を取り除くこと**」です。我々は身体意識がとても強いです。身体意識を取り除かないと「魂意識」は出ないです。身体意識は「魂意識」の一番の障害となります。我々はいつも朝から晩まで身体、身体です。そして、それは生まれてから死ぬまでです。

我々はその身体意識がある間、「魂意識」のことを何回聞いてもその印象が出ないです。準備のもう一つは「**真理、魂意識にフォーカス（集中）すること**」です。この両方の準備が必要ですが両方とも難しいです。

このような自分の「準備」が必要です。しかし、それだけでなく「**先生（グル）**」も「真理」を悟った方が先生でないと「真理」の説明はできないです。その両方が大事です。このことに関連した或る出来事についてお話しします。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワミージー）が、ベルル・マトで、自分の弟子から、「ヴェーダーンタは何ですか。ブラフマンは何ですか。アートマンは何ですか」と教えを請われました。スワーミージーは最初答えるのを避けたいと思いました。なぜなら、その弟子に説明しても弟子はすぐには分らない、理解するのが難しいと考えたからです。

その弟子はスワーミージーにこう言いました、「あなたは偉大な先生です。あなたほどの偉大な先生がヴェーダーンタを私に説明して私が理解できないならば、どなたが説明できるでしょうか。ヴェーダーンタを理解することは私にとって今生では無理だとめます」と。

そのとき、スワーミージーによるヴェーダーンタの説明が始まりました。その弟子は後日、自分のその経験をレポートしています。そのレポートの中で、スワーミージーはヴェーダーンタをずっと説明し、特別のやり方もあって、その弟子は周囲のことや自分がどこにいるのか、自分が誰かというアイデアがだんだん消え、意識だけが残ったことを報告しています。

スワーミージーは特別なヴェーダーンタの先生でしたが、その弟子（信者）も特別な方だったかもしれません。両方（先生と弟子）の結果で、予めの準備がそれほどなくてもヴェーダーンタの理解ができました。

また、スワーミージーについて別の出来事（今の話より前）がありました。ドッキネッショルでシュリー・ラーマクリシュナがスワーミージーの胸に触れました。そして触れますと、スワーミージーのすべての身体意識、認識が突然すべて消えました。この世界が消えました。

それでスワーミージーはとても怖くなって大きな声で言いました、「あなたは私に何をしました。私にはお母さんがいます、お父さんがいます」と。スワーミージーは自分の身体意識がなくなったのは「私は死んだ」からだと思い、それで怖くなったのです。

スワーミージーの身体意識がなくなった理由は、シュリー・ラーマクリシュナが特別な方であることと、スワーミージーも特別な方ということの２つです。その結果でスワーミージーの身体意識はなくなりました。しかし、これはとても特別なことで神秘的な出来事です。普通の知識ではできないです。

ヤマもナチケーターに真理のことを説明する前にナチケーターにどれだけの「準備」があるかを予め試験しました。ヤマはいろいろ誘惑のことを言ましたが、ナチケーターは「私は（それらのものは）何もいらないです」と答えました。それで、ヤマは、ナチケーターが特別な求道者だとわかりました。ヤマはアートマンについて教え始めました。第２章に入ります。

**≪カタ・ウパニシャッドPart 1 – Chapter 2 第１節≫**

***anyacchreyo’nyadutaiva preyaste ubhe nānārthe puruṣaṁ sinītaḥ；***

***アンニャッチレーヨーンニャドゥタイヴァ　プレーヤーステー　ウベー　ナーナールテー　プルシャㇺ　シニータㇵ；***

***tayoḥ śreya ādadānasya sādhu bhavati hīyate’rthādya u preyo vṛṇīte.***

***タヨーホ　シュレーヤ　アーダダーナッスヤ　サードゥ　バヴァティ　ヒーヤテールターッディヤ　ウ　プレーヨー　ヴリニーテー***

節の語を分けます。前段は「anyat śreyaḥ anyat uta eva preyaḥ te ubhe nānā-arthe puruṣaṁ sinītaḥ」（アンニャッㇳ　シュレーヤㇵ　アンニャッㇳ　ウタ　エーヴァ　プレーヤㇵ　テー　ウベー　ナーナー・アルテー　プルシャㇺ　シニータㇵ）、後段は、「tayoḥ śreyaḥ ādadānasya sādhu bhavati hīyate arthāt yaḥ u preyaḥ vṛṇīte」（タヨーホ　シュレーヤㇵ　アーダダーナッスヤ　サードゥ　バヴァティ　ヒーヤテー　アルタート　ヤㇵ　ウ　プレーヤㇵ　ヴリニーテー）になります。

言葉の意味です。「シュレーヤㇵ」は「善いもの」、「アンニャッㇳ」は「別の」、「プレーヤㇵ」は「快楽のもの」、「アンニャッㇳ　エーヴァ」は「（これらは）別々のものです」、「テー　ウベー」は「その両方」、「ナーナー・アルテー」は「いろいろの意味で」、「プルシャㇺ」は「人」、「シニータㇵ」は「束縛しています」です。

「タヨーホ」は「（それら）二つのあいだで」、「シュレーヤㇵ」は「善いもの」、「アーダダーナッスヤ」は「選んだ人は」、「サードゥ　バヴァティ」は「（その人は）進めます」、「ヤㇵ」は「或る人」、「ウ　プレーヤㇵ　ヴリニーテー」は「快楽のものを選びますと」、「ヒーヤテー　アルタート」は「目的から堕落します」です。

ヤマの「真理」の教えが今始まりました。ナチケーターがずっと知りたいと願っていた教えです。ヤマは最初にどこから教え始めましたか。それは「プレーヤ」（Preya）と「シュレーヤ」（Śreya）のことからです。そこから始めないとその後に「真理」まで行き着くことはできません。

**プレーヤは「快楽」**、**シュレーヤは「幸福」**です。快楽と幸福とは何が違いますか。どのようなイメージがありますか。（参加者）快楽は身体や感覚的なもので幸福は霊的なものというイメージです。（マハーラージ）ですが、身体、心、感覚でも善いものもありませんか。例えば、あなたが他の人をお世話して幸福を感じるならそれは身体と関係がありませんか。

「目的」が何か、それが大事です。身体、心、感覚と関係があっても「目的」が何であるかによって「結果」が違います。快楽は楽しいですけれどもその結果は最終的に苦しみ・悲しみを伴います。

「快楽」の普通のイメージは、美しいものを見たい、良い音楽を聞きたい、良い香りを嗅ぎたい、美味しいものを食べたい・飲みたい、それから、服や建物などいろいろ楽しみたいということですね。快楽にはこの世界のものだけではなく天国のものも含まれます。天国の楽しみはこの世界の楽しみよりもっと良い種類でもっと精妙なものですがそれも快楽です。

一方、「幸福」にはそのような面白さがなくても結果として「知識」が出ます。そして最終的に「真理」のことを理解することができます。

しかし、プレーヤとシュレーヤはその両方が「魂を束縛する鎖」です。目的が「解脱」であることを考えれば、両方とも鎖です。プレーヤはラジャス・タマスによる「鉄の鎖」、シュレーヤはサットワによる「金の鎖」です。

バガヴァッド・ギーターの中にサットワ、ラジャス、タマスの３つのグナの話があります。それら３つを比べますとラジャス、タマスよりサットワの方が良いですが、サットワだけで解脱することはできません。サットワも超越しないといけないです。

ラジャス、タマスで解脱することは絶対にできません。ラジャス、タマスからもっともっと浄らかになってサットワになる。しかし、サットワでも最終的に解脱できません。「ラーマクリシュナの福音」（日本ヴェーダーンタ協会）の中に「三人の盗賊」の話が載っています（166頁参照）。

サットワも、ラジャス、タマスと同じように盗賊です。タマスは持ちものを奪い「殺してしまえ」と言います。ラジャスは「殺してもなんにもならない、縛っておこう」と言います。サットワは「この道をまっすぐにお行きなさい。らくに家に帰れます」と教えます。

サットワは「真理」に導きますが、最終まで導くことはできません。道だけ見せます。道を見せますけれども最後までではありません。

「シュレーヤ」、幸福のものは人を一番善いものに向けます。一番善いものとは何でしょうか。怖れも苦しみも無知も束縛もなく、至福があり、平安があり、知識があり、自由がある場所です。シュレーヤは人をそこに向けます。

「プレーヤ」は人を逸脱（deviation）させます。プレーヤは、一番善いものへの道、真理への道から人を逸脱させます。それで人は堕落します。

**＜「シュレーヤ」か「プレーヤ」かの選択＞**

皆さんにはいつも「シュレーヤ」か「プレーヤ」かの選択があります。「面白いもの」と「本当の善いもの」のどちらを選ぶかは自由です。プラクリティ（根本エネルギー）は我々の前に二つのものを見せます。そのどちらを選ぶかはあなたの自由です。

誘惑のものが私の目の前に来ています。例えば、食事のことを考えてください。私にはお金がありますから好きなものを選ぶことができます。選ぶときに考えるのは、一つは味であり、もう一つがお腹です。味は感覚（味覚）、お腹は消化力です。

味がとても良くても消化のために良くないものがありませんか。例えば、子供たちはそのことを全然考えずに味だけでこれが好きと言います。ですが、お母さんはそのとき言っています、「それはあなたのために良くない」と。

子供のときはそのようにお母さんの注意があります。しかし自分が子供でなくなるとその選択は自分でしなければいけません。お母さんは「良心」です。今度は自分が良いお母さん・良心にならないといけないです。とても美味しくても消化のために良くないものがあることを我々は良く知っています。ですが、食べるとき、飲むとき、それを忘れています。

「選択」は皆さんに任されています。皆さんがレストランに行ったとき、店員さんが強引にこれを食べてくださいとは言わないでしょ（笑い）。食べ物・飲み物の選択は普通の例です。皆さんが経験しています。それだけでなく他の快楽のものについても同じことです。

さて、快楽のものをもらうかもらわないかの選択のときに「抑制」が働くことがありませんか。快楽のものをもらえば楽しめますが、それをもらうと結果として良くないと考えたときに、それをもらうことに抵抗が出ます。それが「抑制」ですね。

なぜ「抑制」の考えが出るのでしょうか。それは自分の「良心」があるからです。その良心が私に言っています、「前にもあなたはその経験がありましたよ。あなたはそのものが好きですがそれをもらうと後で困ります」と。

ですが、「抑制」はそんなに簡単ではないです。誘惑のものを前にしますとそれを避けることはそんなに簡単ではないです。なぜなら、我々にサムスカーラ（心に深く刻まれた印象）がありますから。感覚的な楽しみについてそれを抑制するのは簡単なことではないです。

根本エネルギーはいつも我々の前に二つの選択肢を示します。そして、あなたはそれを自分で選ぶことができます。ですが、それだけで終わりません。**「結果」もあなたのものです。**その結果を自分で経験しなければなりません。

死神は「真理」のことをまだ言っていません。感覚のレベル、心のレベルの「**準備**」のために今、プレーヤとシュレーヤのことを言っています。例えば、最初はとても甘いですが、最終的に苦いものになる楽しみがあります。バガヴァッド・ギーターの中に書いてあります。

それは「ラジャス的な楽しみ」です。最初は甘露のよう（ヤッ　タド　アグレームリトーパマム）ですが最終的には毒のよう（パリナーメー　ヴィシャム　イヴァ）になります（バガヴァッド・ギーター第１８章３８節参照）。それがラジャス的な楽しみの最終の結果です。

「サットワ的な楽しみ」はその逆です。最初はとても大変ですし面白くないですが、最終的な結果はとても善いです。そのイメージは、最初が毒みたいで最後的に甘露です。このように「ラジャス的な楽しみ」と「サットワ的な楽しみ」では結果がまるで違います。

プレーヤとシュレーヤの両方を選ぶことはできません。必ずどちらかを選ばないといけないです。その二つは正反対のものですから、両方を選ぶことは矛盾になります。快楽のものも好きで本当の幸福も好きということはできません。選ばないといけないです。

**＜プレーヤを選ぶ人、シュレーヤを選ぶ人＞**

「普通の人」はプレーヤが好きですからプレーヤを選びます。普通の人は最後のことまで考えないからです。プレーヤを選べば、最初の結果はとても面白くて甘いです。しかしその後の結果のことを考えていません。それが普通の人です。

「賢い人」は普通の人と違います。普通の人は最初の結果しか考えないのに対し、賢い人は最後の結果を考えます。それが違います。普通の人はプレーヤが好きです。世俗的な人はみなそうではないですか。皆さんがプレーヤのことを考えています。シュレーヤのことを考えていません。それはなぜでしょうか。

一つは、最初の結果と最後の結果とを比べて「**識別**」することができないからです。もう一つは、善いものについてのイメージ、真理についてのイメージを持っていないからです。例えば、甘露（アムリタ）についてのイメージがないです。**イメージ**がないのでそれについての願いも出ません。

そして「**抑制**」のことを考えていません。我々は抑制することがあってもそのほとんどがプレッシャーによるものです。社会的なプレッシャー、身内のプレッシャー、国のプレッシャーなどです。それらによって我々は抑制しますけれども、「**自然に抑制が働く**」ことはそれほど普通のことではありません。

「識別」して抑制するのは普通にできることではないです。自然に抑制する人は「賢い人」です。自分の経験から後の結果のこと（例えば、後で自分が困ること）を理解しましたから抑制します。その人は道徳的な人です。

「真理を欲する人」もいます。その人は「真理」が永遠なもの、無限なもの、絶対のものであることをよく知っています。そして自分が真理を欲するのであれば、一時的なものや有限なものを避けなければいけないことを理解していますので抑制してシュレーヤを選びます。

プレーヤを選ぶ人、シュレーヤを選ぶ人をいくつかの種類に分けて説明します。一つの種類は、「真理」のことをまったく考えない人で、いつも感覚のレベルで生きている人です。「真理」についてのイメージももちろんありません。その人はプレーヤを選びます。

もう一つの種類は、「真理」のことについて少し考える人です。例えば、本を読んで、話を聞いて少し考えています。ですが、理解して悟りたいという「やる気」が出ていません。「やる気」が出ないと「抑制」をしません。抑制しませんからプレーヤを選びます。

どうして「やる気」が出ないのでしょうか。一つはサムスカーラ（上記）のことがあります。もう一つは心が怠け者（mental laziness）だからです。「真理」を悟るためにはいろいろ識別しないといけないですし、いろいろ苦行しないといけないですから、普段の生活を変えなければなりません。しかしそれはあまり変えたくない。その結果としてプレーヤを選びます。

さらにもう一つの種類は、「抑制」のことを考える人です。その人はプレーヤを避けてシュレーヤを選ぼうとします。けれども、堕落する可能性があります。堕落してもその後に二つの種類があります。一つは堕落してやめる人です。

もう一つは**堕落しても気にしないでまた頑張る人**です。その種類の人もいます。その種類の人は最後まで達します。そしてその種類の人はアートマン（魂）を悟ることができます。

突然に「真理」を悟ることはできません。そのために「準備」が必要です。その「準備」のための実践的な問題が「プレーヤを選ぶか、シュレーヤを選ぶか」ということです。そこから実践が始まります。**プレーヤを避けてシュレーヤを選ぶ**ことができないと進めないです。

さて、先ほどお話ししたように、プレーヤもシュレーヤも両方とも「魂の鎖」です。どのように魂を縛っているのでしょうか。それには、３つのグナ（サットワ、ラジャス、タマス）が我々をどのように束縛しているかを知ることが必要です。

**＜３つのグナによる束縛＞**

最初に、３つのグナであるサットワ、ラジャス、タマスの性質について説明します。「サットワ」の性質として純粋、浄らか、平安、調和、穏やか、親切、慈悲、無欲、謙虚、真実、霊的、非利己的、非暴力、無執着、そしてバランスのとれた生活（ギーター第６章１６～１７節参照）を挙げることができます。知識の状態、識別の状態もサットワの性質です。

「ラジャス」の性質、特徴を挙げてみますと、働き過ぎ、怒りやすい、貪欲、執着、そしてレストレス（落ち着きがない）です。身体、心、目がいつも動いています。それから、野心がたくさんある、欲望もたくさんある、執着がたくさんある、それらはみなラジャス的です。

タマス的な性質については、暴力が好き（必要でなくても無分別に暴力をふるう）、鈍い状態、あまり動かない状態、眠気、それから幻惑（delusion）を挙げることができます。

次に、それぞれのグナに由来する楽しみを説明します。最初はサートウィカ・スカ（sāttwika sukha）（サットワ的な楽しみ）です。善い行いが好きです。他の人のお世話をするのが好き。それは普遍的な愛です。それから識別が好き。感覚の抑制も好き。瞑想も好き。神様が好き。聖典の勉強も好き。それらを楽しむことができます。それがサットワ的スカです。

ラージャシカ・スカ（rājasika sukha）（ラジャス的な楽しみ）は何でしょうか。たくさん食べてたくさん飲む（笑い）。感覚のいろいろな快楽がたくさんあるのが好きで、とても執着があり、働き過ぎが楽しい。それがラジャス的スカです。

ターマシカ・スカ（tāmasika sukha）（タマス的な楽しみ）は何でしょうか。長い時間寝ます（笑い）。それからあまり仕事が好きではない。鈍い状態も好き。不機嫌な状態から離れない。それがタマス的スカです。

次に、グナによる「束縛」を説明します。それはバガヴァッド・ギーターの中に書かれてあります。まず、ギーター第１４章５節を見てください。

*サットヴァン　ラジャス　タマ　イティ　グナ―ハ　プラクリティ・サンバヴァーハ／*

*ニバドナンティ　マハー・バーホー　デーへー　デーヒナム　アッヴャヤム／／ 14-5*

***サットワ、ラジャス、タマスの三性質は、すべてプラクリティから生じ、不滅の霊魂（魂）を体にしっかりと縛りつけているのだ。勇者アルジュナよ！***

ここに書かれてあるように三つのグナはどれも魂を束縛しています。どのように束縛しているのでしょうか。最初はサットワがどのように束縛しているかです。次の６節にあります。

*タットラ サットヴァン ニルマラットヴァート プラーカーシャカム アナーマヤム／*

*スカ・サンゲーナ　バドナーティ　ギャーナ・サンゲーナ　チャーナガ／／ 14-6*

***これらの中でサットワは、清らかで光り輝く無垢の性質ではあるが、幸福を求め知識に憧れるということで肉体をまとった魂を束縛する。おお、罪無き者（アルジュナ）よ！***

「スカ」は「幸福」と訳されていますが、例えば、「幸せの状態」、「穏やかな状態」の方がより完璧な訳になるかもしれません。その状態はとても良い状態ですね。ラジャス、タマスからその状態は出ないです。しかし、その状態でも魂を束縛しているとあります。

普通に考えるとそれはとても良い状態ですし本当は知識の状態です。普通の人には、ラジャス的・タマス的な無知・幻惑があります。サットワ的な人は知識の状態です。ですがそれも魂を束縛しています。なぜでしょうか。これは面白い質問ではないですか。

皆さんは「穏やかな状態」、「幸せの状態」が好きでしょう。ですが、サットワ的な人のその状態もなぜ「魂の鎖」なのでしょうか。なぜなら、**その状態は「魂」から出ていない**からです。「**自我**」のレベルから出ています。魂のレベルでその経験はないです。

パンチャコシャ（魂を覆っている五つの）の中に「**アーナンダマヤコシャ**」があります。それが「自我」のレベルです。その上が「魂」です。そのアーナンダマヤコシャから出るのは「魂」の至福ではありません。「自我」のレベルの楽しみ、「自我」のレベルの知識です。

アーナンダマヤコシャも超越しないと「魂」を悟ることはできません。魂のレベルの至福は永遠ですが、自我のレベルから出ている「穏やかな状態」は永遠のものではありません。また**堕落する可能性**があります。それが最後の状態ではないというのは面白いポイントです。

我々は、自我のレベルでの「穏やかな状態」の経験は普通にはないです。我々にあるのは、ほとんどが感覚のレベル、心のレベル、知性のレベルの楽しみの経験だけです。自我のレベルの楽しみの経験はとてもとても特別なことです。

サットワ的な「幸せの状態」は普通の人が経験する幸せに比べるととても高い状態のものです。また、サットワ的な「知識の状態」は普通の学者の知識の状態に比べるととても高いものです。ですが、その種類の「幸せの状態」、「知識の状態」も最高のものではありません。

その種類の「穏やかな状態」、「幸せの状態」、「知識の状態」は**消える可能性**があります。その状態は悟りたい人の目的のものではありません。それを求めることは「**魂の鎖**」になります。それも切らないといけないです。トリ・グナ（３つのグナ）のすべてを超越しないと本当に悟ることはできません。サマーディに入れません。永遠の幸せはできません。

さて、「シュレーヤ」と「サットワ」は一緒です。「シュレーヤ」の結果で「サットワ」、「サットワ」の結果で「シュレーヤ」です。シュレーヤを選ぶと、とても高い「幸せ」、「穏やか」、「知識」の状態ができますけれども、それもシニータㇵ（束縛）です。シュレーヤもプレーヤと同じように「魂の鎖」なのです。次はギーター第１４章７節、ラジャスです。

*ラジョー　ラーガートマカン　ヴィッディ　トリシュナー・サンガ・サムッドバヴァム／　タン　ニバドナーティ　カウンテーヤ　カルマ・サンゲーナ　デーヒナム／／ 14-7*

***またラジャスは、情熱の性質であるが、欲求と執着の心を生じ、人を物質的利益のある仕事に縛りつけることを知るがいい。おお、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！***

ラジャスが魂の鎖だということは皆さんすぐに分りますね。例えば、欲望が「魂の鎖」であることをイメージすることは難しくないです。

言葉の意味ですが、「トリシュナー」は「今までもらったことがないものが欲しい」という欲望です。「アサンガ」は「今持っているものがなくならないで欲しい」という欲望です。これらは別々のものです。「トリシュナー」と「アサンガ」を合わせると「トリシュナー・サンガ」になります。

「ラーガ」は情熱（passion）で、これはとても深い欲望です。それから「カルマ・サンゲーナ」は「働きへの執着」です。ワーカホリック（仕事中毒）になることです。そのようにしてラジャスは「魂」を束縛しています。次は第１４章８節、タマスです。

*タマス トゥ アッギャーナ・ジャン ヴィッディ モーハナン サルヴァ・デーヒナーム／　プラマーダーラッシャ・ニッドラービス　タン　ニバドナーティ　バーラタ／／ 14-8*

***さらにタマスは、無知から生じ、肉体を持つあらゆる者を惑わすし、誤解、怠惰、多眠という性向によって、人の霊魂を縛りつけてしますう、ということを知るがいい。おお、バーラタ王の子孫（アルジュナ）よ！***

タマスの源は無知です。ラジャスにも無知がありますけれど、意識もあります。サットワに無知はあまりありませんが全部の無知が消えているわけではありません。消えていれば悟ります。しかし、タマスには無知がたくさんあります。幻惑もたくさんあります。

サットワは一番知識の多い状態で、ラジャスはときどき知識でときどき無知です。タマスはいつも無知です（笑い）。そのようにグナによって別々です。

「モーハナン」の「モハ」は「幻惑」です。幻惑とは「アヴィヴェーカ」、すなわち、「全然識別することができない」ことです。例えば、或るものについて正しいイメージではなく、別のイメージが出ます。そのものについて全く別のイメージが出るのが幻惑です。

例えば、自分のレベルで考えてください。我々の本性は「魂」ですが、幻惑の結果で我々は自分を「身体」と考えています。それが幻惑です。「魂」ですけれど、我々はいつも身体、身体と考えています。それは幻惑の状態です。

また、例えば、一時的なものを永遠なものと間違って考えます。身内の者はすべて永遠なものと考えています。一時的なものを永遠なものと考え、有限なものを無限なものと考えることはすべて幻惑の例です。

幻惑の状態で「知識」は出ないです。「知識」はわれています。それから「プラマーダ」（pramāda）は「知識」の反対です。サットワは「知識」の状態ですが、その反対がプラマーダでいつも間違っています。過ちがたくさんあります。

「アーラッシャ」（ālasya）は「怠け者」という意味であまり自分の義務をしません。それはラジャスの反対です。このように、タマスは或るときはサットワの反対、或るときはラジャスの反対です。

「ニッドラー」（nidrā）は、例えば、睡眠の状態です。それは知識（サットワ）の反対でもあり、働き（ラジャス）の反対でもあります。睡眠のときは知識も出ませんし、働くこともできません。タマス的な人はその状態が好きです。それは「魂の鎖」です。

カタ・ウパニシャッドに戻りましょう。先ほどの第２章第１節を見てください。

「テー　ウベー」は「その両方」という意味で、「プレーヤ」と「シュレーヤ」を指します。「プレーヤ」は、例えば、「ラジャス」と「タマス」です。そして「シュレーヤ」は「サットワ」です。その両方が、いろいろな意味で、魂（プルシャ）を束縛しています。どのように束縛しているかは今説明しました。今日はここで終わります。

［付記（Ｑ＆Ａ）］

１．サットワ、ラジャス、タマスの形容詞型

|  |  |
| --- | --- |
| 名詞 | 形容詞 |
| sattwa（サットワ） | sāttwika（サートウィカ） |
| rajas（ラジャス） | rājasika（ラージャシカ） |
| tamas（タマス） | tāmasika（ターマシカ） |

２．ラジャスとタマスについて

ラージャシカ・スカ（ラジャス的楽しみ）とターマシカ・スカ（タマス的楽しみ）が「プレーヤ」です。ですが、ラジャスとタマスは一緒ではありません。

ラジャスはいろいろ抑制できるようになりますと最終的にサットワに行くことができます。しかし、タマスから（ラジャスを経ることなく）サットワに行くことはできません。

　タマスの状態は知識の状態（サットワ）の反対であり働きの状態（ラジャス）の反対ですから。ラジャス的は働きの状態でありときどき知識が出ていますから、進んでいけばサットワ的になります。

以上