2019年1月5日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第4章31～42節

・引用：第4章42節、第2章48節

　明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

私の母国インドでは、「神聖な新しい年」という意味の言葉を新年の挨拶に使います。

今日新しく参加される方は手を挙げてください。

その中で過去に少しでも『バガヴァッド・ギーター』やヒンズー教の聖典を勉強した方はどれぐらいいますか？

おそらく過去の経験で真理や聖典の勉強が好きになったのでここに来ているのだと思いますし、それは喜ばしいことです。

ヒンズー教の聖典にはキリスト教、仏教、イスラム教の聖典と共通する部分もありますが、少し違う部分もあります。

このクラスではヒンズー教の聖典の中でも有名な『バガヴァッド・ギーター』を勉強していますが、クラスが始まってからもう10年近くになります。

勉強したのがまだ第4章までなので、進み具合は蟻の歩みのようにゆっくりですが、それでいいのではないでしょうか？

速く進めても皆さんの頭の中に何も残らないような勉強では意味がありません。

哲学や真理など元々皆さんにとっては難解であまり馴染みのないテーマについての勉強なので、きちんと理解するためには急がないほうがいいと思います。

また皆さんもこのテーマについて学ぶことを、面白いと感じているのではないでしょうか？

そうでなければ、前回参加した方がまたリピートすることはないと思います。

ずっと継続してこのクラスに参加している方は手を挙げてください。

これだけたくさんいらっしゃるということは、皆さんがこの勉強を面白いと思っているからでしょうし、私自身も勉強のチャンスをもらえて嬉しく思います。

もちろん私はインドで僧侶になるための勉強をしましたが、日本で皆さんに講義するためにより深く勉強することが出来ました。

新しい参加者に覚えておいてほしいのは、ここで学ぶことは単なる哲学理論ではなく皆さんそれぞれの人生と密接にかかわっているということです。

このクラスでは聖典の注釈からの引用や理論的な解説もしますが、その勉強の結果が皆さんの人生をサポートすることを目的としています。

そうでなければ聖典は僧侶や解脱を願う人達のためだけに存在することになってしまいますが、聖典のどこにもそんなことは書かれていません。

聖典の教えは僧侶の独占物ではなく、家住者にももちろん開かれています。

たとえばウパニシャッドの最も有名な聖者ヤッギャヴァルキャは結婚していて妻が二人いましたが、とても高いレベルの聖者でした。(Brihadaranyaka Upanishad)

僧侶はもちろんですが、家住者の皆さんも聖典の学習によって大きな恩恵を受けられる、ということを最初に理解しておいてください。

『バガヴァッド・ギーター』のクラスはここまで進んできているので、新しく参加される皆さんは過去の講話全部とは言わないので、少なくとも参加するクラスの直近1～2か月分の内容を協会ホームページにアクセスして復習しておいてください。

そうすると自分がこれから聞く講話とのつながりが分かります。

**『バガヴァッド・ギーター』の勉強は皆さんの人生に大いに関係があること、そして理解をより深めるために過去の内容を読み返すこと、この二点を忘れないでください。**

さて『バガヴァッド・ギーター』ではシュリ・クリシュナがアルジュナとの対話という形で真理について語っているのですが、その教えが説かれている場所は戦場です。

けれどもどうしたら勝利できるか、どんな武器を使ったらよいかなどという話は一切なく、クリシュナがアルジュナに語っているのは哲学であり、その哲学とは「人生の目的は何か」です。

人生の目的は人それぞれで、お金を稼ぐこと、結婚して子供を育てること、家族を養うこと、などいろいろあり、名声欲も必ずしも否定されません。

しかし**人生の最高の目的は解脱**です。

皆さん誰もが人生を楽しみたいと考えます。

しかし普通の喜びは長続きせずに消えますし、その反動もあります。ここが問題です。

ほとんどの人は何回生まれ変わっても、その人生では同じような経験をします。

苦しみを避けたいと思っても、それができません。

ほんの少しの喜びと多くの苦しみ、これが大多数の人が人生で経験することです。

もしあなたが最高の喜びが欲しいなら、それは普通に生まれ変りを繰り返して人生を過ごしていては不可能だ、ということを知るべきです。

このことを理解しないと、解脱を求めようという気持ちが起こりません。

「解脱が人生の目的である」というのは一般には理解しにくいかもしれません。

皆さんの毎日の生活にはそれなりに楽しいことがあるでしょう。

しかし楽しみばかりではなく、苦労もありませんか？

皆さんはその苦労を楽しんでいますか？

悩みや苦労を楽しめる人はあまりいないと思います。

人生には楽しみだけでなく苦しみもあるのに、苦しみが過ぎ去るとそれを忘れ、また楽しみを探します。人生の遊びを続けます。

これを繰り返している間は、解脱への意欲が起こりません。

ある時解脱のことを考えていてもすぐに忘れます。

『バガヴァッド・ギーター』は、「人生の目的が解脱であることを忘れないように！」と教えてくれます。

そして解脱は頭の中でそれを思うだけではできないので、そのための方法も教えてくれます。

人生は神がくれたとても貴重な贈り物です。高価な富です。

この贈り物が「宝の持ち腐れ」にならないようにしてください。

「人生はとても大切だ」というのは最も重要な気づきです。

『バガヴァッド・ギーター』の勉強でこの気づきが得られ、やる気はなくならず持続します。

少なくとも毎月一回講話を聞けば、その後次第にその内容を忘れて行っても、次の月に講話を聞けばまた思い出します。

自分があまり講話の内容を理解できていないのではないか、話に集中できず居眠りしてしまう、などと心配せずにまずは参加してください。

ただ単に話を聞くだけでも、それが皆さんの潜在意識にインプットされます。

もちろんここでの勉強が実際にどれだけ皆さんの人生のサポートになっているかは、個人差があります。

「人生の目的はいろいろあるがその中で最高のものは解脱である」ことをまず理解してください。そしてその解脱のためにしなければならないことはいろいろあり、そのひとつが聖典の勉強です。聖典の学習は解脱への入り口です。

皆さんは聖典の教えを理解して、覚えて、できるだけ実践してください。

これが『バガヴァッド・ギーター』を勉強する時のやり方です。

**『バガヴァッド・ギーター』では対話形式で真理について語られています。**

教師はシュリ・クリシュナで、彼は神または神の化身と考えられています。

ヒンズー教聖典やヒンズー哲学には、神が人々を真理、至福、最高の知識に導くために人間の姿で現れる、という考え方があります。

この神の化身は**アヴァターラ**と呼ばれます。(英語では　God‐Incarnation)

シュリ・クリシュナはこのアヴァターラの実例です。

普通に人間関係という視点で見ると、アルジュナとクリシュナは親友同士です。

しかし別の視点から見ると、シュリ・クリシュナが師でアルジュナは弟子です。

そしてシュリ・クリシュナは普通の先生ではなく最高の教師です。

教師にもいろいろなレベルがありますが、最高レベルの教師とはイエス、釈迦、ムハンマド、クリシュナ、ラーマクリシュナ、スワミ・ヴィヴェーカーナンダなどのことであり、この方たちは教師の中の教師(Teacher of Teachers)です。

私はずいぶん昔「King of Kings」(王の中の王)という題名の映画を観たことがあります。

このタイトルからどんな内容を想像しますか？　実はイエス・キリストの物語です。

領土という意味の帝国ではなく、人々の心の中の帝国に君臨する王がイエスなのです。

『バガヴァッド・ギーター』では**教師の中の教師であるシュリ・クリシュナが真理を教えます。**

さて勉強の過程でよく理解できなかったり混乱したりすることもありますが、ヒンズー教では学習の場で議論をすることが認められています。

ただしそれは純粋に学習者の理解を深める目的で行われるべきであり、議論のための議論であってはなりません。

時おり自分のエゴ(自惚れ)を満足させる目的で議論を仕掛ける人がいます。

議論は「真理を知りたい」という動機から始められなければなりません。

生徒であるアルジュナの質問は、この「本当に知りたい」という純粋な動機からなされているので、教師であるシュリ・クリシュナも辛抱強く質問のすべてに答えます。

クリシュナの答えを聞いてもまだよく理解できないアルジュナは再び質問し、クリシュナがまた答える、ということが何度も繰り返されます。

『バガヴァッド・ギーター』は真理について教えているのですが、**真理とは最高の真実**(the highest truth)のことです。

インドでは真実(truth)を二つに分けて考えます。

生活に関係のある**世俗的真実**と、神についての**霊的真実**(spiritual truth)です。

後者が最高の真実つまり真理ですが、真理以外にもたとえば日常生活で「嘘をつかない」と言う時などは、そこに「本当のこと＝真実」が意識されています。

では真理と世俗的な真実との違いはなんでしょうか？

普通の世界のものはすべて、一時的、有限、相対的です。

永遠、無限、絶対的なものについての真実を語る時、真理という言葉を使います。

サンスクリットに二つの言葉があります。

**Satyam**(サッテャム): 一般的な意味での正しいこと

**Rita**(リータ) :真理

一時的、有限、相対的なもの、たとえば毎日の生活、人間関係、仕事における正しさを意味する言葉がサッテャムです。

我々は両方のレベルで正しくなければならず、たとえば「嘘をつかない」等サッテャムのレベルで正しくなければ、より高いリータのレベルで真理の実践はできません。

場合によってはサッテャムを真理の意味で使うこともありますが、厳密にはサッテャムとリータは区別されます。

『バガヴァッド・ギーター』は絶えず永遠、無限、絶対的なリータについて語っています。

「真理を悟る」、「解脱」、「サマーディ」、「三昧」、これらの言葉はすべて同じことを意味しており、ある状態またはその状態がもたらす結果を表現しています。

『バガヴァッド・ギーター』のもうひとつの特徴は、その真理に到る道がいくつも提示されていることです。

カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガの他にも、ギャーナ・ヴィッギャーナ・ヨーガ(第7章)、プルショッタマ・ヨーガ(第15章)、ヴィシュヴァルーパ・ダルシャナ・ヨーガ(第11章)、モクシャ・ヨーガ(第18章)、などすべてヨーガです。

ヨーガという言葉には、真理および真理を悟る方法の二つを合わせた意味があります。

ヒンズー教の聖典の特徴は、**「悟りの方法はひとつではない」**ということです。

人それぞれ自分個人に適したベストの方法を選べます。

それぐらい自由があり、それを象徴するのが『バガヴァッド・ギーター』の全18章がそれぞれ悟りへの道を示していることです。

いま我々は第5章「サンニャーサ・ヨーガ」に取りかかろうとしていますが、『バガヴァッド・ギーター』は、「自分に合った方法を選んでください。理解できずに混乱した時には、グルに相談してください」と皆さんに**選択する自由**を与えているのです。

『バガヴァッド・ギーター』はヒンズー教徒のためだけの聖典ではなく、世界中の皆さんを助けるために書かれています。

昔はインドだけで人気がありましたが、最近は欧米社会や日本でも多くの人に読まれています。

近頃は大阪の『バガヴァッド・ギーター』クラスの参加者も増えています。

また『バガヴァッド・ギーター』はただ単に「信じてください！」と要求するのではなく、**論理的な説明**をしてくれます。

理解することなしに最初から信じるような信仰は、壊れやすい信仰です。

信仰は**安定した信仰**でなければなりません。

ある時は信仰していても、別の時にはそれが揺らいでしまうようではいけません。

『バガヴァッド・ギーター』は安定した信仰のために、最初に徹底的に説明します。

質問があれば受け付けます。まずは知的に理解してください。

もしそのレベルで混乱があるなら、先に進めません。少し進むとまた混乱します。

聖典の勉強のプロセスにおいて、少なくとも頭では理解して下さい。

これから勉強する『バガヴァッド・ギーター』の中で、アルジュナもまた混乱しています。

アルジュナは戦士のカーストであるクシャトリヤに属しています。

戦いの前に相手方に自分の友人、親類、師がいるのを見ました。

普通の戦士ではなく高いレベルの人間であるアルジュナは、この人達と戦わなければならないことを悲しみました。悲しみだけでなく、敗北することの恐怖も少しはありました。

これらの感情が合わさり、アルジュナは戦いたくないという気持ちになっていました。

戦いで友人、親類、師を殺してしまうと、罪を犯し地獄に堕ちる可能性があります。

戦いをやめようとするアルジュナに対し、シュリ・クリシュナは「あなたは戦士のカーストの人間なので、戦うことは義務である。ただし道徳的な戦いをしなさい」と諭します。

自分の欲やエゴ、野心を満たすための、好ましくない目的の戦いもあります。

シュリ・クリシュナがアルジュナに「戦いなさい」と言っているのはそのような戦いではなくreligious war であり、宗教心、信仰心、道徳心に基づいた戦いです。

敵対する相手は邪悪な人々であり、彼らに苦しめられている人達を救う意味でも、敵を滅ぼさなればなりません。

現代の宗教戦争(religious war)を自称する人達、たとえばテロリストたちには問題があります。彼らは宗教的な戦いとは何かを理解していません。

関係のない一般人までも殺してしまうのは、無意味な暴力(senseless violence)です。

テロリストは宗教について間違って理解しています。

神は何を好むか、人生の目的を満足させるための正しい方法とは何か、について無知です。

さらに利己的な野心や金銭も、彼らの行動の動機になっています。

彼らの考えは間違っているのですが、宗教的な戦いと非宗教的な戦いを区別するのはそれほど簡単ではありません。

しかしこの点を理解しておかないと、間違った方向に進んでしまう可能性があります。

アルジュナの時代には、正しい戦い方のルールがありました。

・夕方になったら戦いをやめる。

・敵以外の無関係な人を攻撃しない。

・相手側に自分の師がいれば、その日の戦いが終了したあと師を訪れ慰労する。

・敗走する相手に攻撃を加えない。

これらと比べると近代の戦争には全く道徳性はなく、目的はただひとつ敵を殺すことだけです。

『バガヴァッド・ギーター』は戦場での対話ですが、そこで語られているのはすべて哲学です。

戦士のカーストに属するアルジュナが、自分の仕事である戦いをしながらどのように真理を悟れるのか、というのがひとつのテーマです。

アルジュナの「戦士」というのはひとつのシンボルで、『バガヴァッド・ギーター』は皆さんが自分たちの仕事をしながら真理を悟る方法を教えてくれます。

アルジュナは家住者のシンボルです。

皆さんは戦士ではなく、サラリーマン、主婦、教師などをしていますが、アルジュナと皆さんをつなぐ共通項は「仕事」です。

皆さんはアルジュナと違って戦うわけではありませんが、仕事をしている自分がどうしたら悟れるのか、と自分の人生に関係するものとして『バガヴァッド・ギーター』の教えを学んでください。

シュリ・クリシュナのアルジュナへの助言は、仕事をしている皆さんへの助言でもあります。

シュリ・クリシュナはアルジュナに対して、「戦いをやめなさい」とは言いません。

考えてみると皆さんの仕事も戦いに似ていませんか？

仕事や人間関係で大きなストレスを受けるところなど、戦いと似ています。

皆さんは武器ではなくコンピュータを使っていますが、それぞれのレベルで戦っています。

悟りの方法は大きく4種類に分類できます。

仕事の道(カルマ・ヨーガ)、知識の道(ギャーナ・ヨーガ)、信仰の道(バクティ・ヨーガ)、瞑想の道(ラージャ・ヨーガ)です。

**アルジュナは、「ギャーナ・ヨーガかカルマ・ヨーガか」で混乱しています。**

4つの道のうち他の道についてあまり混乱は起きません。

アルジュナが悟りを求めているのは間違いありませんが、アルジュナには長い瞑想をする時間がなく、そもそもラージャ・ヨーガはできないので、これについてはあまり混乱はしません。普通の皆さんもだいたい同じだと思います。

バクティ・ヨーガについても、仕事をしながら信仰は可能なのでこれもあまり混乱しません。

シュリ・クリシュナはある時ギャーナ・ヨーガを褒めたかと思うと、次には「アルジュナよ、戦いなさい！」とカルマ・ヨーガを勧めるので、アルジュナが混乱するのです。

「知識がなければ解脱できない。人生の目的は知識を得ることだ。その準備が必要だ」と言いながら、「仕事をせよ」というのでアルジュナは混乱します。

『バガヴァッド・ギーター』の今勉強している箇所以外でも、アルジュナはこの混乱を解決しようとしてクリシュナに質問しています。

シュリ・クリシュナはギャーナ・ヨーガとカルマ・ヨーガ、それぞれの実践のための必要条件について説明します。

ギャーナ・ヨーガのためには、すべての活動をやめて真理について考えなければなりません。

カルマ・ヨーガのためには、「働いているのは私ではない」、「私は仕事の結果を楽しまない」という意識が必要です。

普通の人は「私が働く」という行為の主体者の意識(カットリットワ)と「私はその働きの結果を楽しむ」という経験者の意識(ボクトリットワ)を持っています。*(註：前回12月度講話参照)*

この二つの意識を伴ってなされた仕事はカルマではあっても、カルマ・ヨーガではありません。

第4章42節を見て下さい。

***されば、バーラタ王の子孫(アルジュナ)よ！　己の心の迷いと疑いを智識の剣で断ち切り、精神をヨーガに集中し、さあ、立ち上がって戦いなさい！』と。//4-42***

「戦いなさい！」というのが結論ですが、その戦いの前にどのような態度でいるのが正しいのかが書かれています。正しい実践方法を理解しなければ、カルマ・ヨーガはできません。

「戦いなさい、けれども無知(アギャーナ)を知識(ギャーナ)という武器で断ち切ったうえで戦いなさい」とシュリ・クリシュナは言います。

カルマ・ヨーガについての正しい知識がなければ、その実践はできません。

**「普通の仕事であるカルマがどうしたらカルマ・ヨーガになるのか」の知識が必要です。**

第2章48節を見てください。

***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***

この節の最初に、 ヨーガスタハ クル カルマーニ(yogasthah kuru karmani)という表現があり*「義務を忠実に遂行せよ」*と訳されていますが、これは**「ヨーガの状態で仕事をしなさい」**、つまり「カルマ・ヨーガをせよ」という意味です。

ではヨーガの状態とは何かを説明する言葉として、重要な**サマットヴァム(samatvam)**という言葉が出てきます。普通の皆さんの心の状態はサマットヴァムではありません。

サマットヴァムは*「心の平静さ」*と訳されていて英語では calmness となるのでしょうが、一言では言い表せない複合的な深い意味を持っています。

サマットヴァムは、平安、静けさ、安定、圧倒されていない状態、これらすべてを包括した表現で、私個人は英語では calmness よりは equanimity　のほうがふさわしいと感じます。

Calmness と言うなら、ぐっすり寝た後の状態もそうですが、それはとてもタマス的な状態です。

Equanimity of mind は Sameness of mind(心が動揺しない)であり、皆さんがイメージするなら、「欲望がない、執着がない、安定した静けさ、圧倒されていない状態」がよいと思います。

*「成功と失敗に執着するな」*とありますが、アルジュナの場合それは勝利と敗北です。

皆さんもそれぞれ自分にとっての成功(シッディ:siddhi)と失敗(アシッディ:asiddhi)は何か、について考えてみてください。

「成功と失敗」と表現されていますが、我々は日常生活で必ずしも毎日のように「成功と失敗」を経験するわけではありません。

この「成功と失敗から超然としているのがヨーガなのだ」という表現を、我々の日常生活にも関係のある教えとして解釈する時、**「好き嫌い」**がキーワードになります。

我々は毎日のように好き嫌いを経験し、好きなものには心地良さを感じ、嫌いなものには不快感を覚えます。我々の心は絶えずこの「好き嫌い」の感情に動かされていて、それはサマットヴァムではありません。

『バガヴァッド・ギーター』の言葉を「勝利と敗北」の意味だけに限定しているなら、それはアルジュナの問題であり、我々には関係ないということになってしまいます。

仕事で成功や失敗を経験しなくても、我々の心は静かではありません。

ある時は気持ち良く、次にはすぐに不愉快になるという状態は、心が波のように揺れ動いているということです。

海の波を見るために海岸まで行く必要はなく、自分の心を見ればいいのです。

我々の心の動きはサマットヴァムの正反対です。

**Raga(ラーガ)**　　　　　　：好き

**Dvesha(ドゥヴェーシャ)**　：嫌い

心の中にラーガやドゥヴェーシャの感情があれば、サマットヴァムは不可能です。

サンスクリットで Ranjayati(ランジャヤティ) は「色づく」という意味ですが、「ラーガの状態で心は喜びの色を帯びる」と言われます。

ある人を見る、ある場所に行く、ある食事を取る、ある服を着る、これらの行為で心は喜びます。そしてそれにも段階があります。

好き　⇒　大好き　⇒　執着

嫌い　⇒　大嫌い　⇒　憎しみ

人について、場所について、仕事について、我々には皆好き嫌いがあります。

好きという感情で満たされている時に心は圧倒された状態にあり、嫌いという感情がある場合は心は苦しんでいます。いずれの場合もサマットヴァムではありません。

喜びと苦しみの間で心は時計の振り子のように揺れ動いています。

ラーガとドゥヴェーシャの間を振れる心はサマットヴァムではありません。

皆さんはいつも好き嫌いというとても浅い感情のレベルで日々を過ごしていて、なぜ好きかなぜ嫌いかを識別するということがありません。それではサマットヴァムにはなれません。

シュリ・クリシュナはアルジュナに対し、「カルマをするのは問題ない。ただしサマットヴァムの状態でカルマ・ヨーガをしてください」と助言しているのです。

どんな仕事でもサマットヴァムの状態で行うのが重要なのであり、ある種類の仕事が悟りを早め、別の仕事は悟りの障害となる、ということはありません。

もちろん非道徳的な仕事ではないことが大前提です。

仕事をしながら解脱できるための条件はただひとつサマットヴァムだけなのですが、これはとても難しいことです。

我々の心は好き嫌いの間をいつも動いており、気分良かったのにすぐ不愉快になります。

心がこのように動いていては、解脱はおろか幸せになることも不可能です。

普通の幸せも、安心も、平安も得られません。

幸せが欲しいならラーガもドゥヴェーシャも傍観者の態度で超越してください。

そうすることでカルマはカルマ・ヨーガになり、我々はカルマ・ヨーギになります。

ラーガやドゥヴェーシャは心の基本的な性質で、それ自体は我々の誰にもあります。

たとえば、ある人は子供の頃から甘いものが好きで酸っぱいものを嫌い、別の人はその逆である、ということはあり得ます。この根本的な個人的嗜好に抵抗することはできません。

出来るのは自然に起こる自分の好き嫌いの感情を傍観者として見ることです。

**「好きになったり嫌いになったりしているのは私の心であり、私ではない」という知識は、カルマ・ヨーガを目指す人にも必要です。**

ギャーナ・ヨーガのための特別な実践はありますが、カルマ・ヨーガのためにもこの最低限の知識(ギャーナ)は要求されます。

自然に起る好き嫌いの感情は簡単には超越できませんが、それに対して傍観者でいなければなりません。そうしなければ圧倒された状態を避けることはできません。

カルマ・ヨーガを実践したければこの知識が必要です。

感覚と心によって自然に好き嫌いは起こります。

感覚の働き、心の考えと自分自身を同一視しないようにしてください。

「知識の武器で無知を断ち切る」とは、この「同一視しない」という意味です。

同一視している限り、我々は絶えずラーガやドゥヴェーシャに翻弄されます。

興味深い説明だと思いませんか。

シュリ・クリシュナはアルジュナに対し、カルマ・ヨーギになるためにラーガやドゥヴェーシャを超越しなさいと言っていて、それは別の表現で言えば傍観者の態度を取るということです。

シュリ・クリシュナは「ギャーナ・ヨーガが最高である」と言いますが、アルジュナはギャーナ・ヨーガの**スラヴァナ(聞く)、マナナ(熟考)、ニディデャーサナ(集中)**を実践して、そのためにすべてのカルマを放棄してしまわなければならないのか、と悩んでいます。

詳しく言うとカルマ・ヨーガとカルマ・サンニャーサ・ヨーガは両立できないことの矛盾を感じています。*（註：カルマ・サンニャーサは全くの無活動のこと。前回12月度講話参照）*

二つの実践を両立できないという矛盾に対する混乱に加えて、アルジュナ個人にとってはどちらがよいのかということについても分かりません。

アルジュナは解脱を求めていますが、自分はどの道を選択すべきかについて迷っています。

このことに関連するのですがさきほど、『バガヴァッド・ギーター』の各章それぞれが解脱に到る道を説明している、と言ったことを思い返してください。

悟りの道がたったひとつなら、方法についての混乱はありません。

方法がいくつも提示されるので迷うのです。

ヒンズー教聖典の特徴は悟りの方法が数多くあることですが、他宗教では方法はひとつかふたつでそれほど柔軟性はありません。

悟りための選択肢が多いことの良さと問題点はなんでしょうか。

問題点としてはどの道を選ぶべきか迷ってしまうということがあります。

それではどのような良い点があるでしょうか?

自分に合った道を選ぶ時には、次の3要素を合わせて総合的に判断します。

**①心の傾向**(mental trend)

**②好み**

**③適格性**(eligibility)

心の傾向は我々に自然に備わっているもので、前世から引き継いでいるサムスカーラと言っても構いません。

そしてもちろん我々には好き嫌いがあり、心の傾向と好みが一致しないこともあります。

そして自分の好みには合っていても、自分の能力には見合わない道もあります。

適格性とは「その人にふさわしい、その人に見合っている」という意味です。

好きだけれどその人の能力からすると難しい道、逆に能力的には可能だが好きではない道、どちらもあり得ます。

ヒンズー教の特徴は、悟りのための方法を決める時にこの3要素を考慮して、各個人が自分に最適な方法を選べる、という点にあります。

レストランがたくさんのメニューを用意しているのも、皆さんの味の好みがバラバラだからです。デパートでは婦人靴の売り場だけでひとつのフロアを占めています。

まったく同じデザインの靴で大、中、小の3つのサイズだけを用意すれば十分ではないでしょうか？　色やデザインや素材について、皆さんの好みが多様だから靴の種類も多くなるのです。

そして自分の好みに合っていても、お金がなければ高価な靴は買えません。

自分の経済力にふさわしいものしか買えません。これが eligibility です。

日常生活で我々が食事や衣服その他を選ぶ時にも、実はこの3要素を考慮して選択しているのです。宗教だけがこれを無視して選択肢がないというのは、無理があるのではないでしょうか？

ヒンズー教には選択肢がたくさんあり、多くの神、多くの女神がいるのが特徴です。

ガネーシャ、シヴァ、ドゥルガー、カーリー、ヴィシュヌがいて、方法もカルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガがあり、これらのヨーガを合わせて実践することも可能です。

アルジュナは自分の傾向、好み、適格性から考えてどの道が自分に向いているのか、自分では分からないのでシュリ・クリシュナに助言を求めています。

戦うべきか、完全に活動を放棄(カルマ・サンニャーサ)するべきか、質問しています。

これに関連して、『ラーマクリシュナの福音』の中に魚料理のたとえ話があります。

母親は自分の子供たちのために、その一人一人が自分に合う料理を食べることができるように食物を用意するだろう。五人の子供がいるとする。一尾の魚を手に入れたら、彼女はそれからさまざまの料理をつくる。子供たちのおのおのが自分にぴったり合ったご馳走を食べることができるだろう。一人は魚入りの濃厚なピラフをもらうが、彼女は消化力の弱いもう一人の子にはスープを少しやるだけだ。三人目のためにはすっぱいタマリンドのソースをつくり、四人目のためには魚をフライにする、というぐあいに、相手の胃袋に合わせるようにする。

人それぞれ自分に適した方法で悟りを目指すべきなのですが、ここで皆さんに質問します。

4つのヨーガの中で一番近い道を直線的に進み、最も速く悟れるのはどのヨーガでしょうか？

ギャーナ・ヨーガです。

ギャーナ・ヨーガは、**「タット・ヴァム・アシ」**(あなたはアートマン、あなたはブラフマン)という教えを、聞いて(スラヴァナ)、よく考えて(マナナ)、集中する(ニディデャーサナ)ことで、悟り(サマーディ)に到達できます。

しかし「あなたは魂である、魂は永遠である」と聞いても、心に強く印象が残るでしょうか？

皆さんもこの『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャッド』のクラスに参加してから10年近くなり、その間しつこいぐらいに何度も「あなたはアートマン」という言葉を聞いたはずですが、少しは悟りに近づきましたか？

スラヴァナ、マナナ、ニディデャーサナで悟ることは実際に可能なのですが、そのためには準備が必要です。これが先ほどの「適格性」(eligibility)ということなのです。

準備が出来ている人にとっては、悟りへの一番の近道はギャーナ・ヨーガです。

これに比べると、カルマ・ヨーガのためには最初からあまり特別な準備は要りません。

条件としてはせいぜい、「肉体的に健康である」ぐらいです。

バクティ・ヨーガは誰もが持っている感情を神に向けるだけなので、これも特別な準備は必要ありません。

ラージャ・ヨーガ(瞑想のヨーガ)は、その実践に基礎段階とより進んだ段階があるという観点から見ると、ギャーナ・ヨーガに少し似ています。

ラージャ・ヨーガではヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマ、プラッティヤーハーラ、までが基礎段階であり、高度な実践はダーラナー、デャーナ、サマーディです。

この高度な実践段階はギャーナ・ヨーガのスラヴァナ、マナナ、ニディデャーサナに似ていますが、ラージャ・ヨーガでは基礎段階で行うべき実践がステップ・バイ・ステップで厳密に決められていて、ある段階をスキップして高い段階に進むことはできません。

ヤマが終わらなければニヤマに進めず、ニヤマが出来なければプラーナーヤーマに進めません。

ギャーナ・ヨーガのほうはそれを実践する個人の準備のでき具合によっては、ラージャ・ヨーガより速く悟りに到達することが可能です。

ギャーナ・ヨーガで悟るまでにかかる時間は、個人の資質に依るところが大きいのです。