2019年3月2日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第5章11～20節

・引用：第18章60,61節、第2章7節、第5章1,2節

 こんにちは。前回はギャーナ・ヨーガのための準備について話しました。

ギャーナ・ヨーガの実践のために何が必要か、詳しく話しました。

シャマ(心のコントロール)、ダマ(感覚のコントロール)、すべての楽しみの放棄、識別などです。識別とは、実在/非実在、永遠/一時的、無限/有限、絶対的/相対的、を識別することでした。

そしてとりわけ重要なのは解脱への意欲(ムムクシュットヴァム)でした。

これに関連して解脱を希求する人を3つのタイプに分類しました。

皆さんもこのクラスで勉強していますが、必ずしも解脱を求めているとは限りません。

聖典や真理に興味を持つのは良いことですが、真理(神)を好きになるのはもっと良いことです。そしてさらに進んで真理を悟りたいと考える人は、とても特別な人です。

信者は多くいますが、そのなかで解脱を求める霊的な人はごく僅かです。

普通の信者と霊的な人は違います。

信者は神が好きであり、神に祈り、敬い、神の名を呼び、供物を供えますが、これに対して神を悟りたい、自分の本性を悟りたいと思い、人生の目的を考えてそのために苦行の実践をするのは霊的な人です。このような人は少数です。

神を悟りたいという願いとムムクシュットヴァムは同じです。

ギャーナ・ヨーガでは「神」ではなく「解脱」という言葉を使います。

すべての束縛から解放されることが解脱です。

解脱を求める人の最初のタイプは、苦しみから逃れたい人です。

彼はこの世界はすべて苦しみだと考えます。楽しみも最終的に苦しみに変わると考えます。

自分の経験を分析して、この世は楽しみより苦しみのほうが多いと考えます。

今生だけでなく来世も同様であり、それは一生ではなくたった一日を分析するだけで分かります。楽しみの時間、苦しみの時間、そのどちらでもない普通の時間の3つに分けて、1日のうちどの時間が長かったかを考えてみると、大抵の人は苦しみの時間が最も長いはずです。

楽しみの時間は短いというのが普通の人が経験することです。

そしてこの苦しみから逃れるには生まれ変わりを止めるしかない、ということが解脱を求める動機になります。

次に最高の喜びが欲しいというタイプの人も、解脱を求めます。

小さいものでは物足りない。最も偉大なものでなければ満足できない

というウパニシャッドの言葉も紹介しました。

一番の喜びとは絶対の至福のことであり、それはブラフマンの本性のサッチダーナンダの中のアーナンダのことです。

この至福を求めて、ある人達は解脱したいと考えます。

この至福は肉体のレベル、感覚のレベル、心のレベル、知性のレベルでは得られません。

5つのコーシャのうち、アーナンダマヤコーシャと名付けられていることからも分かるように、自我のレベルでは大きな喜びを経験することは可能ですが、それも無限ではありません。

無限の喜びは魂のレベルでのみ得られます。

そして魂のレベルでの喜びは悟らなければ得られず、それは解脱ということです。

神は我々の中に魂という形で存在しているので、神を悟ることと自分の本性を悟ることは同じです。

最後に自由が欲しいタイプの人も解脱を求めます。我々は奴隷の状態にあります。

政治的、社会的、宗教的、思想、表現、報道の外的な自由があっても、それで十分ではありません。あなたがもし車道の真ん中を歩くなら、それは車を運転する人の邪魔になります。

あなたの移動の自由は他の人の自由を妨げます。

ある人の自由と他の人の自由は時に衝突します。

普通に言う自由は絶対ではなく、限度があります。

自分の自由のためには他の人を制約しなければならず、他の人の自由のためには自分を押さえなければなりません。

プライヴァシーを知られたくない女性は、自分のバッグの中を他人に見せようとはしません。

しかし海外旅行するなら、飛行場で入国審査の際否応なくカバンの中身をチェックされます。

この時には個人の自由はありません。外的な自由は絶対ではありません。

内的な自由についても、我々は肉体、感覚や心の奴隷です。

空腹なら食べ、喉が渇けば飲まなければなりませんし、眠い時には寝なければなりません。

心に欲望や執着が生じる時、それをコントロールすることは簡単ではありません。

私は心の持ち主なのに、召使いであるはずの心は主人の言うことを聞きません。

私が考えたくないことを心は勝手に考え、逆に私が考えたいことを心は考えてくれません。

瞑想の時神のことだけを考えたいのに、心は別のことを考えます。

これは自由がない状態です。

自由こそが本当の喜びであり、奴隷の状態には喜びがありません。

肉体のレベル、心のレベルでは自由は経験できません。

本当の自由は魂のレベルでのみ得られます。

我々も相対的な自由なら経験できますが、絶対的な自由は解脱しなければ得られません。

宇宙ロケットは膨大な量の燃料を使って地球の重力圏から飛び出すための脱出速度(escape velocity)を実現します。求道者も輪廻から脱出しなければ、自由は得られません。

ムムクシュットヴァムという条件をクリアーしたなら、スラヴァナ(聞く)、マナナ(熟考)、ニディデャーサナ(集中)を経てサマーディに到達します。

ここまでは前回の復習でした。

ギャーナ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガなどから、自分の準備の状態、好みなどを総合して、一番自分に適したものを選択することが重要です。

さて、今はアルジュナのことが問題になっています。

アルジュナは戦士のカーストの人間なので、彼のカルマ(仕事、義務)は戦いです。

それを考えると本来なら彼の選ぶべきヨーガはカルマ・ヨーガです。

バクティ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガではありません。

その当時の社会の伝統を考えるなら、アルジュナはカルマ・ヨーガをすべきなのですが、彼は戦いたくありませんでした。

彼が戦いたくない理由は3つありました。

①敵側にいる親戚や師を殺してしまうことの苦しみ

②その結果罪を犯してしまうことの恐怖

③相手も強敵なので果たして勝利できるのかという疑念

しかし同時にアルジュナは真理を求めていました。

もし自分が戦わないなら何をすべきか、というのが彼の疑問でした。

シュリ・クリシュナは真理を悟るための方法として、カルマ・ヨーガ、カルマ・サンニャーサ・ヨーガの二つの方法を示していました。

カルマ・ヨーガは人それぞれが自分の働きを通して真理を目指すという方法です。

もうひとつの方法は、カルマを完全に放棄してスラヴァナ(聞く)、マナナ(熟考)、ニディデャーサナ(集中)を実践してサマーディに到達するヨーガです。

この**カルマ・サンニャーサ・ヨーガはギャーナ・ヨーガと同じ**ことだと考えてください。

アルジュナは自分のためにはどちらがよいのかシュリ・クリシュナに聞いているのですが、その心の中には、「自分は戦いたくないので、カルマ・サンニャーサ・ヨーガの方法で真理を目指せないだろうか」という思いがありました。

またカルマ・ヨーガよりカルマ・サンニャーサ・ヨーガのほうが早く解脱できるという点も、アルジュナにとっては魅力的でした。

アルジュナは世俗的な人間にはなりたくありませんでした。

戦いたくないとは言ってもすべてを投げ出して逃げるような人間ではなく、霊的になりたいという思いはありました。

しかし「戦いたくない」とは言いながらも、アルジュナの心の中にはまだ欲望がありました。

我々でも家族関係や仕事がうまくいかず、家族から離れたい、仕事をやめたいと思うことが時々あります。夫婦や親子の間でもお互いにうまくいかないことがあります。

家族から離れたいと考えることはあっても、実際にそれを行動に移すことはあまりありません。

「離れたい」とある瞬間は思ってもそれは一時的であり、家族に対する執着は残っています。

インドでも奥さんが家族と喧嘩して実家に帰ってしまう、ということはあります。

しかしその後は夫の食事のことや子供のことが心配になり、二～三日でまた家に戻ります。

火葬場に行ってこれから焼かれる遺体を見ると、「自分もこの死体と同じであり、何も永遠なものはない。自分の命も一時的だ」という思いにとらわれますが、家に戻るとまた普通の日常生活が始まります。「放棄したい」と言いながらも、心の中にまだ執着がある例を挙げました。

アルジュナの心の中には、**王国を取り戻したいという欲望**がありました。

しかしそのためには相手を殺さなければならず、その結果罪を犯してしまうから「戦いたくない」と言っているのであって、本心はもし戦わずに王国が手に入るならそれが望ましいのです。

アルジュナ自身は自分の心の中にあるこの欲望を自覚してはいませんでしたが、シュリ・クリシュナには分かっていました。第18章60節を見てください。

***クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！　君は迷いのため自分の為すべきことをやりたくないと思っているが、しかし自らの業と自性に駆り立てられ、結局君は同じことをやることになるであろう。//18-60***

「戦いたくない」とは言っても、アルジュナはその性質(*自性*:nature)から戦わざるを得なくなるだろう、とシュリ・クリシュナは言います。

人は自らの性質に反して行動することはできません。

人間は自分の性質にコントロールされているので、一時的に「やりたくない」と言っていても、結果的にそれを行うことになってしまうのです。次の第18章60節を見てください。

***アルジュナよ！　至高主(神)は全生物の胸に住み、神秘力によって彼らを動かしておられる。まさに運転手が車を動かすように。//18-61***

まるでアルジュナには自由がなく、神にすべてをコントロールされているかのようです。

神、あるいは別の見方では性質によって人間はコントロールされています。

自分の潜在意識にどんな考えがあるのかアルジュナには分からなくても、シュリ・クリシュナはよく知っています。

心の中に欲望を抱えたままカルマを放棄して真理に集中しても、それは**見せかけの求道者**です。

形としてはカルマを放棄しているようでも、心の中でカルマを考えています。

活動はやめても心の中に欲望があります。

外見はカルマ・サンニャーサ・ヨーガでも、心の中はそれと矛盾しています。

『バガヴァッド・ギーター』でもこの見せかけの求道者について言及している箇所があります。

アルジュナの心の中を見通しているシュリ・クリシュナは、彼にカルマ・ヨーガを勧めます。

迷っているアルジュナはクリシュナにすがります。第2章7節を見てください。

***私は心の弱さゆえに平静さを失い、義に叶う道がわからず、迷っています。あなた様の弟子として絶対服従いたしますので、どうぞ私に最善の方法をお教え下さい。//2-7***

ここでアルジュナが求めているような助言を得るためには、弟子は師にすべてを捧げなくてはなりません。(*絶対服従*)

普通の人から見ればアルジュナとクリシュナは友人同士ですが、この場面では弟子が偉大な神の化身に質問しています。

アルジュナが知りたいのは、「何が*最善の方法*(ヤッチュレーヤハ:Yach-chhreyah)なのか」です。

シャンカラチャーリヤの書いた、『ヴィヴェーカチューダーマニ』(Vivekachudamani)というヴェーダーンタの聖典があります。

英語のタイトルは『Crest Jewel of Discrimination』(識別のための最上の宝石)となっています。ヴィヴェーカは識別のことです。

この『ヴィヴェーカチューダーマニ』の中で、弟子がグルのもとに行き次のように言います。

師よ、この世界は私にとって消すことのできないは山火事のような状態です。私は焼け付くようです。これからの運命もどうなるかわかりません。私はとても恐れています。あなたは私の避難所です。私はあなたにすべてを捧げます。死の恐怖から私を護ってください。あなただけが私を救うことができます。

インドの伝統では、このように**弟子はグルにすべてを捧げて教えを乞います。**

戦いたくないアルジュナの心の内にはまだ欲望がありましたが、それに加えて実はアルジュナも苦行(タパス)をしていました。

『マハーバーラタ』の中に書かれていますが、アルジュナは自分の家族から離れて一人森に行き、シヴァ神を瞑想していました。

一見すると苦行しているようですが、彼がシヴァに祈っていた目的は解脱や魂を清めることではありませんでした。

アルジュナはシヴァ神を喜ばせて、シヴァの所有するパシュパティ・アストラ(Pashupati Astra)という強力な武器(弓矢)を手に入れたいと思っていたのでした。

パシュパティはシヴァの名前です。

一般には決して手に入らないこの武器が欲しくて、アルジュナはシヴァに祈りました。

このような行動を見ても、その性質から考えてアルジュナにはカルマ・ヨーガのほうが向いていることが分かります。

さて、以前カルマ(働き)をする人を3つに分類しました。覚えていますか？

**①Prakrita**(プラクリタ)

　自分の欲望を満足させるために働く普通の人のことです。

自分のする仕事が道徳的か非道徳かは気にしません。

仕事には集中しますが、働きに高い目的はなく、自分の願いを叶えることだけを考えています。

**②Karmi**(カルミー)

　どのような仕事をすべきか、またすべきでないかは聖典の勉強を通して理解しています。

カルマ(Karma:道徳的な仕事)とヴィカルマ(Vikarma:非道徳的な仕事)を区別できていて、ヴィカルマ(*たとえば盗みなど*)はしません。それだけでなく、自分の義務を積極的に行います。

何が家住者の義務なのか、父親として、夫として、子として、周囲の人に対して何が義務なのかはそう簡単ではなく、詳しいことは聖典を読むことでわかります。

ガイドとなる聖典は『バガヴァッド・ギーター』もそうですが、有名なのは『マヌ法典』(Manu Samhita)です。

聖者マヌは家住者の義務、王の義務、僧の義務などについて、とても詳しく記述しました。

『マハーバーラタ』の「シャンティーパーヴァ」(Shanti Parva)でもビーシュマは義務について述べています。

これらの聖典を学んで何が自分の義務なのかが分かっている人がカルミーですが、それでもまだ彼らの働きの動機となっているのは欲望です。

ここで以前にも説明したカルマを考える上で重要な概念を、再度取り上げます。

**行為者**：Katri-tva(カットリットワ)

**享受者**：Bhoktri-tva(ボクトリットワ)

カットリットワはカルタ(Karta)、ボクトリットワはボクタ(Bhokta)から派生した言葉です。

カットリットワには働きの主体は自分であるという意識があり、ボクトリットワには働きの結果を自分が楽しむという意識があります。

**カルミーにはこのカットリットワとボクトリットワの意識があります。**

この意識がある限り、執着が生まれエゴはなくなりません。

エゴがない人は自分が行為するという考えを持ちません。

また行為の結果を楽しみたいという思いからは執着が生まれます。

聖典を学び自分の義務を知っていて、不道徳な仕事はしないカルミーはプラクリタよりはレベルの高い人達です。

それでも彼らにはまだカットリットワとボクトリットワの意識があります。

この意識がなくなってくると、カルマ・ヨーギと呼ばれるようになります。

**③Karma Yogi**(カルマ・ヨーギ)

　このカルマ・ヨーギにも2種類あります。

**・カルマ・ヨーガを実践している人**

**・完璧に実践できている人**

たとえばラージャ・ヨーギも、すべての人が完全に瞑想に集中できているわけではありません。

お金持ちでも皆さんの身近なお金持ちも、ビル・ゲイツのような大富豪もどちらも「お金持ち」と呼ばれますが、そこにはレベルの差があります。

学者と呼ばれる人は多くいますが、すべての学者がアインシュタインのレベルではありません。

同様にカルマ・ヨーギのなかにも実践がまだまだの人と、完成している人がいます。

カルマ・ヨーギはカルマ・サンニャーサ・ヨーギとは違い、活動をやめることはしません。

しかし完成したカルマ・ヨーギにはもうカットリットワとボクトリットワの意識はありません。

この二つの意識から生まれるエゴと執着がある限り心は清らかにならず、心が清らかでなければ悟りはできません。

カルマ・ヨーガの実践での課題は、**働きをやめずにそれを続けながらいかにカットリットワとボクトリットワの意識をなくしていくか**、ということです。

普通に働いている限り、そこには必ずエゴがあり執着が生まれます。

通常の仕事では自然にエゴが必要となり、自然にものや人に対する執着が生まれます。

ですから、「活動を完全にやめてカルマ・サンニャーサ・ヨーガを実践したほうが、エゴや執着が生まれず早く悟れるのではないか」と考える人がいても不思議ではありません。

しかしそれほど簡単には行きません。

働きを完全にやめても心に欲望がある限り、彼は見せかけの求道者になってしまいます。

ですから**普通の人にはカルマ・ヨーガがよい**とシュリ・クリシュナは教えます。

シュリ・クリシュナはアルジュナに「戦いながらカットリットワとボクトリットワの意識をなくしていきなさい」と教えます。

アルジュナは普通の人間の代表であり、ここでの戦いは我々それぞれにとっての日常の働きに相当します。

アルジュナの質問に話を戻します。第5章1節を読んでください。

***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***

それに対するシュリ・クリシュナの答えは、第2節にあります。

***至高者が答えられます。『仕事放棄も、奉仕活動も、ともに人を解脱させる。だがこの二つのうちでは、仕事放棄よりも奉仕活動の方が優れている。//5-2***

*仕事放棄*(サンニャーサ)とカルマ・サンニャーサ(・ヨーガ)とギャーナ・ヨーガは同じであることを再度確認しておいてください。

シュリ・クリシュナはここでカルマ・サンニャーサ・ヨーガよりカルマ・ヨーガのほうが優れている、と言っています。

皆さんも家住者ですが、僧侶にならなくても今のままで自分達にも実践可能なカルマ・ヨーガのほうが優れていると聞いて、安心したのではないですか？

アルジュナにとっての最善の方法という形で答えていますが、先ほども言ったようにアルジュナは我々一般の人間のシンボルなので、シュリ・クリシュナは我々にとってもカルマ・ヨーガが適していると言っているのです。

それまでずっとギャーナ・ヨーガの優位性を強調していたことからすると矛盾しているようにも感じられますが、我々普通の人間にとってギャーナ・ヨーガは難しく、カルマ・ヨーガのほうが適しているのです。

カルマ・サンニャーサ・ヨーガ(ギャーナ・ヨーガ)のためには過去世から今生までカルマ・ヨーガを実践して、心がきれいになっている必要があります。

カルマ・ヨーガを実践しないと、ギャーナ・ヨーガは始められません。

いっぽう、カルマ・ヨーガのためにギャーナ・ヨーガをしておかなければならいということはありません。カルマ・ヨーガを始める前の準備は必要ありません。

ギャーナ・ヨーガに進む前の最初の段階がカルマです。

カルマ・ヨーガを実践することで、肉体意識、エゴや執着がなくなりはしなくてもかなり少なくなります。

何の準備もなくいきなりカルマ・サンニャーサ・ヨーガを始めても、望んだような結果は得られません。

カルマ・ヨーガの実践で心の準備をしてからカルマ・サンニャーサ・ヨーガ(ギャーナ・ヨーガ)に進むことが理想です。

**カルマ・ヨーガは準備が要らず、それを実践するだけで悟りが可能です。**

第5章1節：*本当に正しい*(スレーヤス　 **Sreyas**)

第5章2節：*解脱させる*(ニッスレーヤス **Nih-Sreyas**)

アルジュナは二つの方法のうち「どちらがより良いのか？」と質問し、シュリ・クリシュナは、「どちらも人を解脱させるが、カルマ・ヨーガのほうが良い」と答えています。

SreyasもNih-Sreyasもどちらも幸福を意味しますが、Nih-Sreyasの接頭辞nihはNitaramがもとになっています。このNitaram(ニタラン)は、「永遠、絶対」を意味します。

我々が「幸福」と言う時、それはほとんどの場合は今世での幸福のことです。

その幸福は死後も続かない可能性があります。

アルジュナは自分にとっての幸福 Sreyas(*翻訳では本当に正しい*)を聞いたのに、シュリ・クリシュナは敢えて永遠の幸福を表す Nih-Sreyas(*翻訳では解脱させる*)を使って答えています。

カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガに限らず、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガでもすべてのヨーガがもたらすのはNih-Sreyasです。

Nih-Sreyasという言葉で一時的ではなく永遠の、相対的ではなく絶対的な幸福が強調されていることが分かりますか？

『バガヴァッド・ギーター』で使われている言葉には、すべてに深い意味があります。

アルジュナはSreyasについて尋ね、神はNih-Sreyasと答えました。

一時的ではなく永続する幸福、絶対的な幸福は解脱の結果もたらされます。

ヒンズー教では人生の目的は二つあると教えます。

・Abhyudaya(アッブーダヤ)　　　　: 世俗的幸福

・Nih-Sreyas(ニッスレーヤス)　　 : 霊的幸福

両方とも大切です。

問題なのは最近は世俗的幸福ばかりを追い求める人が多いことです。

シュリ・クリシュナは、「カルマ・ヨーガでもカルマ・サンニャーサ・ヨーガでも絶対的幸福(ニッスレーヤス)は可能だが、一番良いのはカルマ・ヨーガである」と教えます。

なぜカルマ・ヨーガが優れているのかについてもう少し話します。

カルマ・サンニャーサ・ヨーガには準備が必要だが、カルマ・ヨーガのための特別な準備は必要ない、ということはもう話しました。

さらにギャーナ・ヨーガの実践ためには特別な環境が必要です。

仕事をやめる、準備が必要である、師のもとに行かなければならない、などの条件に加えてインドの伝統ではブラーミンのカーストになることが必要でした。

ギャーナ・ヨーガの実践のためには厳しい条件があり、どこでも誰でもできるというわけではありませんでした。

これに対して**カルマ・ヨーガを始めるために特別な制約はありません。**

**誰でもどこでも実践できます。**カーストも関係なく、ヒンズー教徒でもキリスト教徒でも、男性でも女性でも、老人でも若者でも実践できます。非道徳的でなければ職業も関係ありません。

こう考えるとカルマ・ヨーガが優れていることが分かりますが、カルマ・ヨーガを実践する場合には最初からその**目的、態度、方法**について考えておく必要があります。

この3点を考えておかないと、実践者はカルマ・ヨーギではなくプラクリタやカルミーになってしまいます。

まず、もちろん**目的は悟り**です。

次にカルマに取り組む時の**態度としては、カルマを礼拝、奉仕と考えて行います。**

そしてカルマをすべて自分のためではなく他人のために行います。

非利己的にカルマを行い、仕事の結果を享受せず、仕事から見返りを求めません。

**仕事に見返りを求めず、神の道具となって働くのがカルマ・ヨーガの方法です。**

神の道具になって仕事をするなら行為者の意識がなくなります。エゴがなくなります。

仕事に見返りを求めなければ享受者の意識がなくなります。執着がなくなります。

カットリットワとボクトリットワがなくなれば心が清まります。

心が清らかになるとそれまで隠れていた真理が現れます。

真理は別の場所ではなくずっと心の中にあったのですが、心が汚れていたので見えなかっただけなのです。

このように何も特別な準備が必要ないカルマ・ヨーガは素晴らしいのですが、その実践はそんなに簡単ではありません。我々の心はエゴと執着がいっぱいだからです。

家族から離れる必要のないカルマ・ヨーガは皆さんにとって良い方法だと思いませんか？

参加者：カルマ・ヨーガの実践だけで悟りまで行けるのですか？

もちろんです。そうでなければどうしてカルマ・ヨーガという言葉を使うのでしょうか。

参加者：神の道具になるということは、バクティ・ヨーガになるのでは？

前にも言ったように、すべてのヨーガは他のヨーガの要素を含んでします。

カルマ・ヨーガと言う場合は、カルマが強調されたヨーガという意味で使っています。

各種のヨーガは、それぞれが完全に独立していて他のヨーガと隔絶(watertight)している、というわけではありません。

「あの人はサットワ的だ」と言う場合も、人間である以上必ずラジャスとタマスの要素があります。3つのグナの中でもサットワが優勢な人のことを表現しているのです。

同じように、ある霊的実践をカルマ・ヨーガと表現するのは、その実践の中身のうちカルマ・ヨーガの割合が高いという意味です。

もちろんバクティ・ヨーガやギャーナ・ヨーガの要素もあるのです。