2020年2月1日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第6章1～10節

・引用：第5章3節、第2章5,48節、第12章18,19節、第16章21節

前回はギャーナ・ヨーガとカルマ・ヨーガの違いについて話しました。

一般の皆さんにはカルマ・ヨーガの方が向いていること、またカルマ・ヨーガがギャーナ・ヨーガに比べて実践が容易である理由についても説明しました。

前回の1月のクラスに出席していない新しい参加者は、協会ホームページで前回の話の内容を確認しておいてください。

今日はカルマ・ヨーギであることのしるしとは何か、についてお話しします。

それについては、第5章3、7、8、9、10、11節で説明されています。

今日はまず第5章3節を説明します。

***仕事の結果に欲望も嫌悪も抱かぬ人は、常に離欲・放棄を行じていることとなる。またその人は二元対立を超え、たやすく物質界の鎖を断ち、完全な自由を得ることができるのだ。おお偉大なる勇者(アルジュナ)よ！//5-3***

カルマ・ヨーギについて説明しています。

カルマとは仕事、働きのことですが、カルマ・ヨーギは単に働いている人のことではありません。カルマをヨーガと捉えてそれを行っている人のことです。

**カルマとヨーガが結びついていなければなりません。**

皆さんも仕事をしていますが、カルマ・ヨーガを実践していなければカルマ・ヨーギではありません。ギャーナ・ヨーガについても同様のことが言えます。

皆さんの中にも人に教えたり逆に学んだりと、学問や知識(ギャーナ)に関連する仕事をしている方がいるかもしれませんが、それをヨーガとして行なっていなければギャーナ・ヨーギとは言えません。バクティ、瞑想についても同じです。

それらがヨーガと合わさっていなければ、真理を悟ることはできません。

ギャーナとヨーガ、カルマとヨーガ、バクティとヨーガ、デャーナとヨーガがひとつになっていなければなりません。

以前何度も説明しましたが、**ヨーガの目的は真理です。**

真理を悟るために方法がいくつかあり、それがギャーナ、カルマ、バクティなどです。

このことを理解してギャーナ、カルマ、バクティを実践することが重要です。

どのような人をカルマ・ヨーギと呼ぶのかについて、この第3節では「〇〇しない人」、「〇〇でない人」という否定形の表現で説明しています。

na dvesti(ナ ドヴェーシュティ)の「na」は否定を表す接頭辞で、日本語で言えば「不、無、非」などに相当します。

サンスクリットでは否定を意味する接頭辞として、「na」以外にも「a」や「an」も使われます。たとえばブラフマンを表す言葉として、

asima(アシーマ) 限界がない

ananta(アナンタ)　　　  終わりがない

anadi(アナーディ)　　　 始まりがない

が使われますが、それぞれシーマが「限界」、アンタが「終わり」、アーディが「始まり」を意味しており、それに否定の接頭辞を加えて上記のようにブラフマンを表現します。

話を第3節に戻しますが、ドヴェーシュティは嫌悪を、カーンクシャティは欲望を意味するので、ナ ドヴェーシュティ、ナ カーンクシャティ(na kanksati)は、「*欲望も嫌悪も抱かぬ人*」という翻訳になります。

nirdvandvo(ニルドヴァンドヴォー)もdvandvoに否定の接頭辞nirが付いた表現ですが、dvandvoは「乱れた状態」を意味します。

より詳しく説明するなら、**両極端の間で迷っている状態**のことです。

逆にこのような迷いがない状態が ニルドヴァンドヴォー です。

我々が振り子時計だとするなら、心の振り子は絶えずこの両極端の間を揺れ動いています。

あれかこれか、良いか悪いか、好きか嫌いか、右か左か・・・・。

正反対の二つのものをイメージしてください。

我々の心は この二つのものの間を絶えず行ったり来たりしています。

翻訳では「*二元対立を超え*」となっていますが、原文では「両極端の間で揺れ動くことがない」(ニルドヴァンドヴォー)という否定形の表現を使っています。

欲望も嫌悪も抱かぬ人、両極端の間で揺れ動かない人がカルマ・ヨーギなのですが、その人はニッテャ・サンニャーシ(nitya-samnyasi)であると書かれています。

サンニャーシは出家者のことであり、すべてを放棄している人のことです。

放棄には外の放棄、内の放棄の両方があります。

ニッテャには永遠という意味がありますが、ここでは「いつも、常に」という意味です。

翻訳では、「*常に離欲・放棄を行じている*」となっています。

カルマ・ヨーギについて話しているのに、なぜサンニャーシという言葉を使うのでしょうか?

出家者は外も中も両方とも放棄しますが、家住者にとっては中の放棄の方がより重要です。

たとえばクリーニングについて言えば、外側をきれいにすることも内側をきれいにすることも両方大事ですが、中をきれいにすることのほうがより大切ではないでしょうか。

しかし多くの人はこの事に思いが至りません。

普通の人は肉体や衣服など、外側をきれいにすることに心を砕きます。

もちろん外も内も両方ともきれいにすることが理想ですが、心の清らかさのほうがより重要ではないでしょうか。

ホームレスの方たちなどは衣服は着ていますが、家族からは離れており外面的には放棄した状態です。

欧米ではカソリックの司祭などは教会の外では私服であり、それはヴェーダンタ協会の僧も同じですが、祭祀や説教などにあたっては放棄を象徴する聖職者の服を身にまといます。

日本では私のように協会においても外出時でも同じ僧衣を身につけています。

これら僧や聖職者の着ている服は、外に向かっての放棄の意思表示です。

外の放棄は簡単でも**内面の放棄は難しく、そしてより重要です。**

白い服でも染料で簡単にサフラン色に変えることができ、外見上は僧のように見えます。

儀式も何もしなくても、他の人からは僧だと思われます。

たとえばある僧院では信者が１年間僧と同じ服を身につけて生活し、1年後にはまた家住者に戻るということもあります。日本語にも三日坊主という言葉があります。

出家者か家住者かに関係なく、内側の放棄ができている人が本当のサンニャーシであり、それがニッテャ・サンニャーシです。

カルマ・ヨーギについての話にサンニャーシという言葉を使う意味がここにあります。

**カルマ・ヨーギのしるしとはニッテャ・サンニャーシであることなのです。**

シュリ・クリシュナはアルジュナに、「カルマ(仕事)をしてもサンニャーシであることはできる」と諭しています。

なぜならアルジュナは悩んでいるからです。第2章5節を見てください。

***師と仰ぐ偉大な方々を殺すくらいなら、私はむしろ乞食になって暮らす方がましです。なぜなら、もし私があの方々を殺したならば、私の手にする富も財もみな血で呪われることとなるからです。//2-5***

「*乞食になって暮らす*」となっていますが、これは托鉢(ビクシャ:bhiksha)をするという意味です。

普通の家住者は托鉢などしません。托鉢は出家者の生活を象徴しています

戦士のカーストに属するアルジュナの義務は戦いであり、托鉢ではありません。

シュリ・クリシュナはアルジュナそして皆さんに、**「あなたが中の放棄ができているなら、家住者として自分の義務を遂行していてもニッテャ・サンニャーシなのだ」**と教えています。

第5章3節について説明を続けます。

内側の放棄ができているニッテャ・サンニャーシは、スカン バンダート プラムッチャテー(sukham bandhat pramucyate)、つまり「楽に束縛から解放される」と書かれています。

翻訳では、「*たやすく物質界の鎖を断ち、完全な自由を得ることができる*」となっています。

解放、解脱のためには必ずしも出家者になる必要はないことをこの節は教えています。

ざっと大まかに要約しましたが、この第3節についてさらに詳しく逐語的に説明します。

ナ ドヴェーシュティ(*嫌悪も抱かぬ*)のドヴェーシュティは、ここでの文脈から解釈するとあるものについて、好きではない＝嫌い、欲しくない＝避けたい、を意味するドヴェーシャが文法的に変化した言葉です。ドヴェーシャの状態では、人はいらいらして不安になります。

ナ カーンクシャティ(*欲望も抱かぬ*)のカーンクシャティはドヴェーシュティの反対で、あるものが好きで、欲しい、貰いたい、という状態です。

好きなので探し求め、それが手に入ると喜びます。

欲望を意味する名詞の アカンクシャ が変化して動詞の カーンクシャティ になっています。

先ほど「両極端」(pairs of opposites)という表現を使いましたが、ドヴェーシュティとカーンクシャティは正反対です。

好き/好きではない、欲しい/欲しくない、嫌い/嫌いではない、不安/喜び。

では我々はどのような対象について心が揺れ動くのでしょうか？

それをイメージすることで、この節の意味をより理解しやすくなります。

好きであったり嫌いでありあったりするものは何なのでしょうか？

たとえば人はこの対象のひとつです。

あの人は好き/嫌い、あの人とは合う/合わない、あの人は避けたい、顔を見たくない、逆にそばにいると嬉しい、など。

多くの人は自分を傷つけたり非難したりする人を嫌いますし、自分の身内や友人、身内の中でも特に近い息子、娘、孫、妻などのことは好きです。

内省すれば心の振り子は止まっておらず、好き嫌いどちらの感情にも振れていることがわかります。好きと嫌い、愛と憎しみどちらも感情です。

仕事についても人には好き嫌いがあります。

たとえばアシュラムについて言えば、 寺、オフィス、畑、牝牛の世話など担当する仕事は様々です。

寺院は線香の香りで満たされていますが、雌牛の世話をする牛舎ではまた別の匂いがします。

人によって、こちらの仕事ならよいがあちらは嫌だ、という好き嫌いがあります。

職場での地位にも高低があり、ボスだったり部下だったりします。

簡単な仕事、大変な仕事の違いもあります。

ある求道者がグルに、アシュラムに入りたいのだがどんな仕事があるのか、と尋ねました。

グルは、もし弟子になったら托鉢、料理、掃除などをしなければならない、と答えました。

グルの仕事は何かと聞かれたので、人に話をして教えるだけだと答えました。

この求道者は大変な仕事が嫌だったので、「それなら私はグルになりたい」と言いました。

多くの人は、汚い、きつい、危険な仕事を好きではないですし、避けたいと考えます。

この感情がドヴェーシュティです。

義務についても好き嫌いはあります。

たとえば主婦の仕事は朝から晩まで大変です。

旦那さんは土日休みですが主婦に休みはなく、夫や子供たちも家にいるので土日はかえって仕事が増えます。

毎日起きて朝食を作り洗濯や掃除をする、変化のない同じ家事をしなければなりません。

面白味のない仕事に見えますが、「私はみんなのために働いているのに、誰も私のことは考えてくれない」と愚痴をこぼす主婦もいれば、それほど嫌がらない主婦もいます。

ホーリー・マザーのことを考えてください。

彼女は理想の主婦でした。毎日毎日同じ仕事を喜んでこなしました。

好き嫌いは食事についてもありますし、季節についてもあります。

皆さんの中で夏が好きな人はどれだけいますか？

冬はどうですか、春はどうですか、秋はどうですか？

最近は温暖化の影響か季節の変化をあまり感じられなくなっており、1月の最後には急に暖かくなりましたが、年長者にとって寒い冬はきつい季節です。

私がインドから日本にやってきて一番困ったのが冬の寒さでした。

インドは一年中暑いので帽子は要りませんし、厚着をする必要はなく、靴下や時には靴も要らず、アンダーシャツと草履だけで過ごすこともできます。

日本では11月過ぎから4月頃まで寒いのでずっと帽子をかぶりますが、それが私にとっては束縛に感じられます。

好き嫌いの対象について話してきましたが、我々の心は時計の振り子のように、いつも好き嫌いの間を揺れています。

問題は**我々が環境をコントロールできない**ということです。

好きであるのにそれが得られず、好きでないものを避けられないということが起こります。

環境をコントロールできないことだけではなく、自分の心もある時それが好きだったのに別の時には同じものを嫌いになったり、その逆だったりということがあります。

**環境だけではなく自分の心も変化していて**、この状態では心の静けさは得られません。

心と感覚を制御して心が静かにならなければ瞑想はできませんし、真理にフォーカスすることはできません。

そうなると霊的実践は進まず悟れませんし、それはカルマ・ヨーギではありません。

心が両極端の間で振れずに静かでいる人がカルマ・ヨーギです。

心が静かでなければ悟ることはできず、束縛され不安になります。

心が揺れているのが我々普通の状態であり、真理を集中して考えられません。

これはカルマ・ヨーギとは反対の状態です。

どのようにしたら心が揺れ動かないようにできるかは後で説明しますが、それができる人がニッテャ・サンニャーシつまりカルマ・ヨーギなのであり、その人は容易に束縛から解放され解脱できるのです。

束縛について説明します。

スカン バンダート プラムッチャテー(sukham bandhat pramucyate)「*たやすく物質界の鎖を断ち、完全な自由を得ることができる*」の バンダート が鎖つまり束縛のことであり、同じ意味の バンダナ(bandhana) という言葉もあります。

束縛が分からなければ解脱もわかりません。

バンダナ(束縛)とは何でしょう。

監獄に収容されて自由のない状態もバンダナといいます。

バンダナの直接的な意味は、縄や鎖で縛ることです。

お母さんはあちこち動き回る子供を紐で縛っておくことがあります。

幼少期のクリシュナがあまりにいたずらっ子だったので、それを懲らしめるため母ヤショーダが彼を縛ろうとしましたが、どんなに長いロープでも彼を縛ることはできなかったという物語があります。神は無限だからです。有限なロープで無限を縛ることはできません。

疲れ果てた母を見たクリシュナは、その慈悲心から最後は母に縛られました。

縄で縛られることがバンダナなら、ハサミがあれば簡単に解放できます。

ここでのバンダナはそういう意味ではありません。

この節が言う束縛とは何でしょう？　皆さんいかがですか？

参加者：肉体

参加者：好き嫌いの感情

参加者：家族

家族が束縛ですか！　そうかもしれませんが家に帰ってからそれを言わないように。

参加者：執着する心

そんなに難しい質問ではありません。束縛が分からなければ解脱も分かりません。

参加者：お金

参加者：欲望

ここでの束縛とは、ほとんどが我々の内側の問題について言っています。

まず**欲望**(カーマ:kama)は束縛です。

欲望の対象にもいろいろありますが、お金、快楽、名声欲、肉欲などです。

これら欲望は心を束縛します。

お金のために非道徳的な行為にも手を染めるようになります。

いったん欲望を満たしても、また新たな欲望が湧き起こります。

いつまでたっても心は静かにはなりませんが、それに加えて欲望の対象が一時的なものであることが問題です。我々のアートマンは永遠です。

**一時的なものに心が向いている間は、永遠なものからは心が離れます。**

一時的なものへの欲望を放棄しなければ、永遠のアートマンは悟れません。

カルマ・ヨーギは一時的な欲望(束縛)を断ち切ります。

**怒り**(クローダ:krodha)も束縛であり、怒りの状態では心は落ち着かなくなり正常な判断ができません。心は否定的な感情で満たされ、静かになりません。

暴力の大きな原因のひとつがこの怒りです。

ディッヴィヤナターナンダジはかつて監獄で犯罪者の世話をしていたことがありました。

彼の経験によると、罪を犯した人間でもほとんどはその本性は善良であり、多くは怒りが原因で突然殺人などを犯してしまったということです。

皆さんも過去を振り返って考えてみてください。

怒りをコントロールできなかったために人間関係がうまく行かなくなってしまった、という経験がありませんか？　家族、職場、友人関係においてもよくあることです。

**怒りの一番の被害者は自分自身です。**からだのためにも心のためにもよくありません。

このような心の状態で永遠について考えるのは無理です。

**貪欲**(ローバ:lobha)も束縛です。

必要でもないのに欲しがったり、からだに良くないと分かっていながら食べたりします。

その結果、からだを壊したり心の問題が起こったりします。

限度がわからなくなり、「もっと欲しい、もっと欲しい」となってしまいます。

束縛とは何かについて、欲望、怒り、貪欲の3つについて説明してきましたが、第16章21節はこのことに言及しています。*(註：ここではカーマは肉欲と訳されている)*

***人間の魂を堕落させてしまう地獄への門が三つあるが、肉欲、怒り、貪欲がそれである。それ故、正気の人間は、この三つを捨てなければならぬ。//16-21***

地獄に行きたければこの3つの門のどれからでも入れます。

皆さんは天国に行きたいでしょうし地獄に行きたい人などいないとは思いますが、にもかかわらずこの3つをコントロールしようとする人は多くありません。

参加者：欲望と貪欲は違うのですか？

違います。

ローバ(貪欲)はより包括的な欲望を意味しますが、それに対してカーマ(欲望)はより限定されて使われるのが普通であり、その中でも特に「肉欲」が大きな比重を占めています。

「*人間の魂を堕落させてしまう*」と翻訳されているところは直訳すると、「自分の魂を殺す」となります。魂を殺すことはできないので、「悟れない」という意味です。

**幻惑**(モーハ:moha)も束縛のひとつです。

本当の自分は魂であるのに、自分はからだであると考えるのは幻惑です。

また自分の身内や親族は永遠に存在する考えるのも幻惑です。

あるものの本性が分からずに、それに対して間違ったイメージを持つのが幻惑です。

**自惚れ**、**憎しみ**、**恐れ**も束縛です。

**サムスカーラ**(*心の潜在的な傾向*)も束縛になります。

性別、民族、職業、宗教などに関連して、サムスカーラは我々を強く縛っています。

女性は女性の見方で物事を捉える人がほとんどで、男性と同じような見方をする人はあまりいません。同じ出来事について、日本人とアメリカ人とでは見方が違います。

みなサムスカーラです。

アートマンそれ自体の中にはサムスカーラも、怒りも、恐れも、欲望もありません。

これらはみな束縛であり、別な言葉でいえばアートマンを悟るためには障害となります。

**束縛を断ち切ることと悟りのための障害を取り除くこととは同じです。**

カルマ・ヨーギは容易に内側の放棄を実践して束縛から解放されます。

木綿の山をイメージしてください。

巨大な山であってもマッチをひと擦りして火をつければ、あっという間にすべてが灰になります。とても大事なポイントです。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***

ここで「*心の平静さ*」を意味するサマットヴァム(samatvam)はとても重要なキーワードです。

*(註:これについては2019年1月の講話でも説明したので、末尾に引用しておきました)*

「平静」という言葉だけでは、「両極端の中にいても心が動揺しない」という先ほどから説明している状態はイメージできません。

窓を閉め切った部屋に灯されているろうそくの炎は静かです。

しかし窓を開け放し外から風が入ってくると、たちまち炎は揺らぎます。

欲望を風だと考えて、その風が窓から入ってきても揺らがない炎をイメージしてください。

その状態がサマットヴァムです。

「平静」という言葉を使わずにより正確に日本語で表現するなら、**「心が乱れていない静かな状態」**となります。

英語なら、 unperturbed sameness of mind という表現が適切だと思います。

*(unperturbed:かき乱されていない、平然とした、落ち着いた　／　sameness:同じである、安定した)*

unperturbed なしで単にsameness of mind(平静)と言ってしまうと、「**両極端に挟まれていながらなおかつ揺らがない**」という困難な状況のニュアンスが伝わりません。

風がないところで炎が揺れないのは簡単ですが、窓から風が入ってきても揺れない炎であることが重要なのです。

参加者：それはその両極端の状態を感じていてもということですか？

そうです。感覚は心とは別に対象をとらえます。

目という感覚には、見たいもの=目が好きなもの、見たくないもの＝目が嫌いなもの、があります。耳という感覚についても同じことが言えます。

いま話しているのは、感覚が両極端のうちどちらの対象をとらえたとしても、心がそれに影響されないということです。

我々にはサムスカーラがあるので、霊的実践を重ねていない段階では心も感覚の影響を受ける可能性があります。

霊的実践をしていない我々はいつも「かき乱されている」状態であり、かき乱されない人がカルマ・ヨーギです。

第12章18、19節を見てください。両極端(pairs of opposites)の例が出てきます。

***友も敵も******等しく扱い、名誉不名誉に関心なく、寒暑苦楽に平気であり、苦楽にも超然としており、いかなるものにも執着せぬ人や、//12-18***

***毀誉褒貶に平然としており、無駄な口をきかず、何事にも満足し、住所住居に執着せず、一途に私を信じる人、そういう人達を私は愛する。//12-19***

『バガヴァッド・ギーター』のいたるところに、サマットヴァム およびそれと同じ「かき乱されていない状態」を意味する言葉が出てきます。

18節でも「*等しく扱い*」、「*関心なく*」、「*平気であり*」、「*超然としており*」と訳されている箇所には サマットヴァム と同義の サマハ(samah)が使われています。

友と敵は正反対ですし、普通の人は名誉を与えられると喜び侮辱されると怒ります。

インドではプラナムといって、僧に対しては足の甲に触れて敬意を表すのが一般的です。

たとえばある僧の前に三人の人間がやってきて、二人はプラナムしたのに一人だけ知らん顔していたとしたら、顔には出さずともその僧は心の中では愉快ではないはずです。

ひとつの例を挙げます。

ある新聞のエディター(論説委員)がシュリ・ラーマクリシュナを批判しましたが、それを伝え聞いたラーマクリシュナは、「私を批判しようが称賛しようが、私には関係ない」と全く無関心でした。

これが「心が乱れていない」状態です。

シュリ・ラーマクリシュナの直弟子のスワミ・アカンダーナンダジは、

私は瞑想中たとえ誰かが私の片方の頬に白檀のペーストを塗っても、あるいはまたもう片方の頬に汚物を塗ったとしても、全く動揺せずに瞑想を続けようと心掛けている。

と語ったそうです。これが両極端の間で揺らがない、ということです。

**付記)サマットヴァム(2019年1月度講話から)**

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。