【ウパニシャド勉強会サマリー-6 月分】

17 回目～19 回目（2021 年 6 月 02 日, 16 日, 23 日）

6 月 02 日　苦行についての注意点

霊的な苦行のイメージとは何でしょうか？バガヴァッド・ギーターや他の聖典にも、苦行について沢山書かれています。その中で、自分がどのくらい実践するかを決めて、実行することが大切です。

そして大切な気づきとして、聖典に書かれている苦行はお坊さんのためで、家住者は最初から無理だと考えています。そのような考えで聖典を勉強しても、集中して勉強できませんし無駄になります。最初からできないと決めつけないで、徐々にレベルアップして進歩します。

シュリー・クリシュナは、出家者にギーターを説いたのでしょうか？アルジュナはクシャトリアの階級の人で、家住者のシンボルです。もしアルジュナにとって無駄な教えなら、クリシュナは説かなかったでしょう。ですからギーターは家住者にも必要な教えです。

バガヴァッド・ギーター17 章（１４、１５、１６節）の中に、身（kāya（カーヤ））、意（manas（マナス））、口（vākya（ヴァーッキャ））という三種類の苦行の説明があります。

次に、ヨーガ・スートラ１章１４節に、dīrgha（ディールガ） kāla（カーラ） nairantarya（ナイランタリヤ） satkārā（サットカーラ） sevito（セーヴィトー）.とあります。
「朝から夜まで、生まれてから死ぬまで、やる気を出して真剣に尊敬と信仰をもって行う。」という意味ですが、その状態で、カーヤ（肉体）、マナス（心）、ヴァーッキャ（会話）の三種類の苦行を、身、口、意が一致するように行う事が大切です。

バガヴァッド・ギーター17 章 17 節に、三種類の苦行をどのような態度で実践するか書いてあります。

śraddhayā（シュラッダヤー） parayā（パラヤー） taptaṁ（タプタン）　（堅固な信仰や尊敬を持つ人々）

この信仰や尊敬とは、「聖典は正しいとする信仰」、「グルの助言を正しいとする信仰」、「神様は存在して、私たちの最高の避難所という信仰」、そして「自分ができるという信仰」です。それがないと、安定した堅固な状態はあらわれません。
最高（パラヤー）のシュラッダヤーとは、或る時あって或る時なくなる信仰ではなく、「いつも安定している信仰や尊敬」という意味です。

yuktaiḥ（ユクタイヒ）とは、「真理と自分の合一」という意味ですが、実践の時に反対側の世俗と合一していると、瞑想の時も仕事や予定を考えたり居眠りしたりして、真理に集中できない状態になり、身、口、意の矛盾が出てきます。

aphalākāṅkṣibhir（アファラーカーンクシビル） という言葉があります。a は接頭辞で「否定」の意味です。phala には二つ意味があり、一つは「果物」もう一つは「結果」です。ākāṅkṣ は「望み」という意味です。合わせると、**「結果が欲しいという願いがない」**という事です。バガヴァッド・ギーターに何回も何回も出てきます。

「体と言と心の三種の修行を、堅固な信仰を持つ人々が、何らかの果報を求めずに行う」。しかし皆さんは、この意味にいつも混乱します。愛と執着について、皆さんは愛と執着が一緒です。しかし聖典では、「愛してください。しかし執着しないでください」と言っています。また普通、仕事は利益を上げることが目的で、結果が出るとやる気が出ます。結果を求めて仕事をします。しかし聖典では、「仕事をしてください。しかし結果は何も期待しないでください」と言います。そうしないと霊的な実践を行うことが出来ません。もしそれが不可能なら、聖典はその助言をしないでしょう。

実際にシュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー、スワーミージー、イエス、仏陀をイメージしてください。みんな普遍的な愛を実践しています。シャンカラ、スワーミージー、神父、ラーマクリシュナ・ミッションのお坊さんたちは、他の人の中に神様を見てお世話しています。

６月１６日　肉体的苦境につて

私たちの目的は、mukti（ムクティ）（束縛から解放される）です。結果に執着すると、それが一つの束縛になります。バガヴァッド・ギーターの中でシュリー・クリシュナは、仕事を辞めてくださいとは助言していません。仕事は義務ですから辞めないで、その結果を放棄してくださいと助言しています。

すべての行動の結果を神様に捧げます。すべての仕事を神様の仕事として行い、家事も仕事も神様とつながった状態で行う事が大切です。バガヴァッド・ギーター2 章 4 節、3 章 30 節に、その事が書かれています。

では、どのように仕事の結果を神様に捧げるのでしょう。物は祭壇に捧げることが出来ますが、カルマの結果は目に見えませんから、心の中でイメージして神様に捧げます。また、シンボルを使って捧げる方法もあります。花や果物は仕事の結果のシンボルです。実際に花や果物が無くても、心の中でシンボルをイメージして捧げても大丈夫です。そして仕事だけでなく、苦行だけでなく、すべてを神に捧げます。バガヴァッド・ギーター9 章 27 節

にその事が書かれています。

次に肉体的苦行について、バガヴァッド・ギーター17 章 14 節の説明をします。
最初に、神々（deva）の礼拝とは儀式の事ですが、デーヴァとは神の総称です。インドには神々の中でも偉大な神があります。ブラフマー、ヴィシュヌ、マヘーシュワラ（シヴァ）、ガネーシャ、アッディヤーシャクティ（母なる神）、ハヌマーン、スーリヤなどです。その中で一人の神様を選んで、その神様（イシュタ、デーヴァター）に集中して礼拝します。
dvija とは、2 回生まれた人という意味で、聖紐式を終えた人に礼拝します。その時にガーヤットリー・マントラを教わり、毎日唱えます。
guru とは、霊的な先生だけでなく、１番最初のグルはお母さんです。そしてお父さん、お兄さん、お姉さん、学校の先生、自然など、学ぶことが出来るものが包括的にグルです。
prājña とは、聖典を勉強して悟った人や賢い人すべてに礼拝します。
pūjanaṁ とは、その人々を尊敬して礼拝することです。具体的には、その人が来たときは立って挨拶します。その人が外から戻った時は、水をあげたり団扇で仰いだり、その人の命令や教えに従う事です。

６月 23 日　肉体と感覚の清潔

śaucaとは清潔にすることです。衣服、部屋、体、周りの場所をきれいにすることは、病気を予防するためにも大切です。そして気持ちも良くなります。瞑想の場所が清潔なら、集中して神様の事を考えることができます。そして清潔に保つためには、肉体を動かしますからタマスを抑制します。
逆に、潔癖症の人は、毎日何度も同じ場所を綺麗にします。それは気にしすぎの問題があります。心の中に疑いや混乱があると神経質になります。バガヴァッド・ギーター６章１７節では、何事も適度に行うように言っています。

書籍ラージャ・ヨーガの中で、ヨーガ・スートラ２章４０節におけるシャウチャについての記述があります。（P186 下段）
śaucāt svāṅga jugupsā parairasamsargaḥ.

毎日一生懸命識別して努力していると、結果が顕われてきます。肉体には九つの穴があります。その穴から汚いものがいつも出ていることが、識別すると分かります。しかし普通の人は身体に執着がありますから、そのように考えることはありません。自分の肉体も他人の肉体も汚いものを製造する場所だと分かると、身体に対して無執着になります。
パタンジャリは、肉体に嫌悪を覚えることで、肉体意識が弱くなり魂意識が強くなることで、魂意識の実践や集中がしやすくなると言っています。

また、私たちが身体に執着して身体レベルの清潔だけを考えると、感覚レベル、心レベル、

知性レベルの清潔を忘れます。身体の清潔は大切ですが、感覚や心や知性が純粋になる方がもっと大切です。

感覚レベルの清潔とは、他人の悪口や批判をすると、会話レベルで汚くなります。同じように、耳や目で汚いものを認識しますと、汚れます。食事についても、どの人が料理を作ったか、どんなお皿か、どんな場所か、どんな食材か、汚いバイブレーションだと、私たちの心の健康に良くありません。

日本には、見ざる、言わざる、聞かざるという諺がありますが、その意味です。半分の猿もいます。これは、良いことは見て悪いことは見ない、などの意味です。そのようにして、感覚のレベルで清潔にします。