

【ウパニシャド勉強会まとめー6月分】
48～50回目（2022年6月1・8・22日）

6月1日（水） 解脱へのやる気

前回の振り返り 心の苦行（心のコントロール）

先月はバガヴァッド・ギーター（以後ギーターと略す）17章 16節をもとに、心の苦行について、アートマ ヴィニググラハ（ātma-vinigrahah）という、とても大事な言葉を説明しました。アートマ ヴィニググラハは、心のヴィニググラハ（平静）、心のコントロールのことです。

例えば、ある人と喧嘩した時、その人に対する心のイライラは、その場所を去っても続くことがあります。心の中で、まだ喧嘩が続いています。どうしてそうなるのでしょうか？それは、喧嘩の後その出来事の記憶が残り、その人のイメージと自分の心とが喧嘩するからです。実際の喧嘩は5分、10分ですが、自分の心とその人との喧嘩は、その後もずっと続きます。それを理解すると、問題は自分の心にあることが分かります。心を喧嘩の記憶に向けること、これは執着の現れです。内省するとわかります。イメージは影です。その人の影と喧嘩して、その結果、執着や憎しみが出ています。とても好きな人、とても嫌いな人についても同様です。自分の中のイメージが、実際の本人より大きく強くなっている、と理解すると、執着と嫌悪の考えはコントロールしやすくなります。本当は、喧嘩した人、大好きな人、大嫌いな人に責任はあまりありません。責任は自分にあります。自分の心を喧嘩の記憶に向けない。大好きな人、大好きなもの、大嫌いなものの記憶に心に向けない。本当はそれらに心向けたいですが、そうすると、その結果で執着や憎しみが出るので、向けたい心を止める。そう心をコントロールしていくことが、アートマ ヴィニググラハであり、これが私達のチャレンジです。

次に、ムムクシュットワ（mumukshutwa）。解脱の願望という意味です。これを持つことができるのは人間だけです。神々には解脱の願いはありません。神々の世界は楽しみだけですから、解脱をしたいという願いは出ません。また、動物にもその願いはありません。人間だけが、ムクティ（mukti）を願うことができます。そして、人間だけが解脱することができます。

ですから、この命、この人生は、とても特別で、とてもとても大事です。

ニッスレーヤサ（niḥśreyasa）とアップーダヤ（abhyudaya）

前回は、ヒンドゥー教の教えである人生の4つの目的、ダルマ（道徳）・アルタ（富・財産）・カーマ（肉欲）、モークシャ（解脱）の話をしました。他にも、人生の目的をもっとシンプルに表現する言葉があります。アップーダヤと、ニッスレーヤサです。

人生の目的とは、沢山お金を稼いで、名声高く、有名になること、これらを得ることが人生最高の幸福であるという考え方があります。これらを得ることを目的としているものを、アップーダヤといいます。ダルマ・アルタ・カーマはこれにあたります。

反対に、ニッスレーヤサとは、悟りです。モークシャにあたります。解脱することが出来、自分の本性と神の本性を悟ることで、絶対の存在、絶対の至福、絶対の知識の状態になります。この種類の、最高の霊的な幸福を、ニッスレーヤサといいます。その願いは人間だけしか持つことが出来ませんが、殆どの人はそれに気づいていません。とても残念なことです。また、気づきはあっても、やる気がない人がいます。知らないからやる気が出ないのは分かりますが、知っているのにやる気がないのは、一番残念なことです。例えば、亡くなっ

た両親が、お金をある部屋にしまっておきました。子どもはそのことを知らないのが前者の例、知っているも探さないのが後者の例です。

人生は、とても大事で、特別なものです。なぜなら、モークシャが出来るからです。それを知っているのに、やる気が出ない。やる気を持つことは、私達求道者にとって大きなチャレンジです。ここで、サンスクリット語による、生きている間に悟った人に関する言葉をご紹介します。

解脱を願う人の状態について（ライオンの例）

ニルガッチャティ（解脱） ジャガット（宇宙） ジャーラ（網）
ピンジャラー（檻をこわして） イヴァ（例えば） テーシャリ（ライオン）
宇宙という網目から出て、解脱をしようとするのは、
例えば、ライオンが檻を壊して、自由になろうとするようなものである

普通、ライオンは森に棲んでいます。捕らえられて檻に入れられ自由を奪われたら、その檻から出ようと何度も何度も檻に体当たりします。そして檻を壊して森に帰ります。その時のライオンの喜び、楽しみは大変なものでしょう。

ライオンの例のように、ムムクシュ（解脱を願う人）も、自由を得たいと願いますが、宇宙のマーヤーの檻を壊して出るためには、願うだけではなく、やる気が大切になります。そうしないと、出ることは出来ません。

解脱を願う人の状態について（ブリhadアーラニヤカ・ウパニシャドから）

解脱を望む人の状態について、わかりやすい物語があります。ブリhadアーラニヤカ・ウパニシャドを見てください。

ヤグギャヴァルキヤ¹⁾には、マイトレーイーとカートヤーヤニーという、2人の奥さんがいました。ヤグギャヴァルキヤが50歳になり森に入る前に、2人の奥さんに自分の財産を分ける話をしました。カートヤーヤニーは、世俗的な奥さんでしたから喜びました。しかし、マイトレーイーは質問をしました。「旦那様、もし私がお金の富を受け取れば、その富によって不死を得ることが出来ますか？」と。それに対して、ヤグギャヴァルキヤは「マイトレーイー、もし、世界のすべての富をあなたに与えることが出来たとしても、その富で不死にしてあげることは出来ません。なぜなら、楽しみや富はすべて一時的だからです。」と答えました。その時のマイトレーイーの返事は次のようなもので、これは大変有名な回答です。

yena-aham na-amritā syām, kim-aham tena kuryām // [brhadāranyaka upaniṣad 2-4-3]

そのようなものをもらって何になりましょう？

不死が得られないのであれば、そのようなものは要りません。

解脱を願う人の状態について（ムンダカ・ウパニシャドの中の二羽の鳥の句①）

また、私達の状態は、ムンダカ・ウパニシャドの中の二羽の鳥の句にも見出せます。

ドゥヴァ スバルナ サユジャー サカヤー サマーナム ヴィレクシャム パリソヴァジャヤター
d v ā suparnā sayujā sakhāyā samānam vṛkṣam pariśasvajāte/
タヨー アンニヤハ ビッパラム サヴァドヴァティ アンナスアンニヤヨー アビッチャーカス イティ
tayor anyah pippalam svādvatty anaśnannanyo abhicākaś iti // [muṇḍaka upaniṣad 3-1-1]

黄金の羽根を持つ、いつも一緒にいる二羽の小鳥のように、

個我と不滅のアートマンとは、同一の樹木の枝にとまっている。
前者はその木の甘い果実や苦い果実を味わい、
後者はそのいずれをも味わうことなく、静かに眺め見ている。

「同じ木にいつも同じ鳥が二羽います。下の鳥は、時には甘い実を食べて楽しみ、時には苦い実を食べて悲しんだり苦しんだりしています。一方、上の枝にいる鳥は、いつも何も食べないで見えていました。いつも安定した幸せの状態でした。」といった内容です。この物語はどのようなことを言っているのでしょうか。

この世界（世俗）には、実がたくさんあります。いつも2つの種類の実があり、1つは苦しみ、もう1つは楽しみです。その殆どが苦い味で、ほんの少しだけ甘い実があります。下の枝にいる鳥は個我（ジーヴァ）、上の鳥は不滅のアートマンの象徴として使われています。下の鳥は、2種類の果実がすべて苦い味だと、1度食べて二度と食べませんが、ごくたまに甘い実にあたるので食べます。一方、上の鳥はその様子を静かに見ているだけ、それで満たされているというお話です。なぜ下の鳥は、ごくたまにしか良い目に合うことが出来ないにもかかわらず、果実を食べ続けるのでしょうか。

その理由は「希望」です。先程の果実は苦かったけれど、次は甘いかもしれない、そう思ってまた食べる…私達はそのような状態です。「希望」を持っているので、大変な状態になっても、今度は良くなるという「希望」で活動します。私達は、下の鳥と同じ状態です。

しかし、その「希望」こそがマーヤーなのです。

解脱を願う人の状態について（ムンダカ・ウパニシャドの中の二羽の鳥の句②）

先に紹介した小鳥の物語の続きです。下の鳥は、苦い果実を食べて苦しんでいます。その時、上の鳥を見ると、いつも通り穏やかで静かです。それを見た下の鳥は、自分もその状態になりたいと願うようになります。そして、下のような句が続きます。

サマーネ ヴィレクシェ プルジョーニマグノハ アニーシャヤショーチャティー モッヒャマーナハー /
samāne vṛkṣe puruṣonimagno 'niśayāśocati muhyamānaḥ /
ジュシトナヤダー パッシャティー アンニャミーシャム アッシャマヒマーナム ミティヴィターショーカハ
juṣṭamyadā paśyat yanyamīśam asyamahimāna mitivitaśokaḥ //
[muṇḍaka upaniṣad 3-1-2]

個我は、自分が聖なるアートマンと同一であることを忘れてあざむかれ、自我意識に惑わされて嘆き悲しむ。しかし、かの尊い主が、自分の真のアートマンであることを認識し、その栄光を見た者は、もはや嘆くことはない。光り輝く一者、主、至高の存在を見るとき、そのとき見る者は善と悪とを超越し、汚れから解き放たれて、彼と一体になる。

下の鳥は、私達の状態と言えます。私達は「ほとんど苦しみ、少しだけ楽しみ」を続けている状態です。それでは至福は得られません。しかし、一番上の枝に止まっている鳥は、快樂や世俗的なことは何も考えず、いつも自分の本性のことだけを考えています。そしていつも安定した幸せの状態です。それがモークシャです。

解脱へのやる気について

では、どうしたら「やる気」が起こるのでしょうか。まずは、次の2つを理解することが大事です。

- ① 世間の色々なものの殆どは、苦しみ、悲しみの原因になるということ
- ② 私達は、何回も生まれ変わって、同じ経験をまた繰り返すということ

また、執着や欲望が強いと、解脱の「やる気」が出ないので、それらを放棄することも大事です。欲望の対象は一時的で有限なものです。一時的なものを好きになったら、永遠なものを好きになることが出来ません。

また、一時的で有限なものに対する執着や欲望が強いと、永遠のものに心が向かないので、結果、やる気も

起こりません。私達は時々、世俗と霊性の両方を好きになりたいと考えます。しかしそれは無理です。ある時、永遠なもののことを想像したり考えたりしますが、一時的なものへの欲望が強いと、本気になってそれを得ようとする「やる気」が出ません。やる気が出ない一番の原因はこれです。他の原因はありません。

自分の現在のライフスタイルを内省してみてください。生活の中で大変な事態が起きた時、①や②のような考えが出ますが、事態が収まり普通の状態になったら、大変な状態のことをすぐに忘れてしまいます。例えば、火葬場に行くと、亡くなった人が棺桶に入れられて焼かれますね。火葬場では、最後のお別れで顔を拝した後、ご遺体は炉に入れられます。そして1時間程して戻って来ると、顔、手、足、お腹などの人間の姿は、骨と灰になっています。少し前にはあったものが、なくなっています。

しかしその時、自分もこうなると考えるでしょうか。その考えは出ませんね。火葬場のスタッフも同じです。毎日、仕事で亡くなった人が焼かれる姿を見ているのですが、その考えは絶対出ません。時々、ある人だけが「私も同じように、骨と灰になる」と考えます。その人は、その時少しだけ、一時的に放棄の心が出ます。しかし葬儀が終わり、参列者の食事会になり、美味しい料理やお酒で談笑するうちに、火葬場のことはすべて忘れます。また世俗の一時的なことに心を奪われていきます。

このように、人は大変な時、ショッキングな出来事を迎えた時、放棄について考えることもありますが、すぐに忘れて普通の生活に戻ります。

中国の監獄の物語

ある人が罪を犯して30年間、牢屋に入りました。そして刑期を終えて出所しましたが、また罪を犯して、20年の刑で刑務所に収監され、計50年間、囚人として牢獄に入っていました。牢獄は小さく日が入らない、暗い部屋でした。刑期が終了してその人は出所しました。出所したその人は、外の日の光をみて、とても落ち着かない心の状態になりました。なぜなら今まで長い間、暗いところで生活していたので、外の光に耐えることが出来なかったからです。そこでその人は刑務官に「私をまた前の牢獄に戻してほしい」とお願いしました。

私達の今の状態は、この囚人と同じです。この世で生きている我々は、一時的なものへの執着や欲望がいっぱいで、大変な束縛の状態ですが、それに対する「気づき」がありません。むしろ、束縛された状態が好きになっています。確かに苦い思いをすることが多々あっても、新たな世界に進む（自由になろうとする・解脱しようとする）方がより大変ですから、これまでの生活を続ける方を選びます。

いろいろな例を使って説明しましたが、①と②の理解、および一時的なものへの執着や、欲望の状態についての理解がないと、解脱への「やる気」は起こりません。

6月8日(水) 解脱のやる気を出す方法

どうすれば「(霊的な)気づき」が持てるようになるか?

前回は、霊的な人になりたいなら、絶対「(霊的な)気づき」が必要だというお話をしました。人間は特別で、人間だけが解脱出来ます。そういった「気づき」がないと、例え信者であっても霊的に進歩出来ません。ですから、「気づき」が持てるように、ヴェーダーンタやウパニシャドの勉強をすることが必要です。

ヴェーダーンタやウパニシャドは、お母さんのようなものです。普通のお母さんは、今生の子どもの幸せのことを考えますが、ヴェーダーンタのお母さんは、生きている間だけではなく、死んだ後の幸福も考えてくれています。

なぜ我々は解脱へのやる気が出てこないのか？

さて、どうして私たちは「やる気」が出てこないのでしょうか？このことについて、スワミー・ヴィヴェーカーナンダは「ラージャ・ヨーガ」の中で、「命にしがみつくと」という言葉を使って説明しています。「この命から離れたくない」という思いがある間は、解脱へのやる気は起きないと説明しています。

皆さん、少し内省してみてください。大きな樹木ほど深くて広い根を持ちますが、我々の命に対する思いがどれほど深く根を下ろしているか、我々はどれほど命にしがみついて（自分の命に対する執着して）いるのかを。

「身体の面倒を見る」と「身体を甘やかす」という語があります。もちろん、身体の面倒を見ることはとても大切です。身体が健康でなければ、仕事も人生の成長も、霊的实践も瞑想も、解脱も出来ません。昔のインドの聖者達は、悟りのためには長い時間の実践が必要ですから、ハタ・ヨーガやアーユルヴェーダを見出しました。そう言った意味で、身体の面倒を見ることは大切です。その関係で、長生きすること、元気なことは大事です。

しかし、「甘やかす」は違います。食べたい物を、食べたいだけ、食べたい時に食べる（欲望のままに食べる）ことや、寝たいだけ寝る、などの不規則な生活をすることや、世俗的な本だけを読むことや、身体を動かさず怠けて、好きなことだけをやる…など、これらは甘やかすことの例です。また、鏡の前で長い時間を過ごして自分をチェックすることや、太ることを気にして体重をいつもチェックすること、これも身体を甘やかす例です。

同じように、「命にしがみつくと」ことについても考えてみましょう。ヴェーダーンタを勉強していて、「私は身体ではない」と考えていますが、もし病気になると、心は身体の病気について、ずっと考えたり、心配したりします。それは「死への恐怖」のためです。「私は魂、アートマン。身体がなくなっても私は死なない。」と本当に信じているなら、死への恐怖は出ません。シュリー・ラーマクリシュナの生涯には、その例が出ています。「死にたくない」という思いこそ、まさに命にしがみついていることの一の現れといえます。

「命にしがみつくと」の反対は、ムムクシュットワ（解脱への願望）です。これは、東と西のように正反対です。命にしがみついている間は、解脱の願いは出ません。この「気づき」が大切です。何度も何度も聖典を勉強しても、命にしがみついている間は、解脱への願望は出ません。

どうして命にしがみついてしまうのか

命にしがみついてしまう原因、それは、マーヤー（霊的無知）によるものです。マーヤーにより、自分を、肉体や感覚や心と同一視します。本当の自分とこの肉体を同一視していますから、身体がなくなると自分自身がなくなる、と誤ってしまいます。そして不滅の存在であることを忘れ、肉体や感覚や心という（粗大なレベルの）生命にしがみつくとのです。

それだけでなく、マーヤーによって起こる欲望や執着を満足させるために、我々はいろんな仕事をせずにはおれないのですが、そのカルマの結果として、輪廻転生の輪は回り続けることになります。

それを指摘している二つの句を引用します。

nitya-anitya vastu viveka (ニッティヤ アニッティヤ ヴァストゥ ヴィヴェーカ)

永遠と一時的（時間と空間で限定されたもの）なものを識別すること

iha-amutra phala bhoga virāga (イハー アムットラ パラ ボーガ ヴィラーガ)

この世と天国での、結果としての楽しみに無執着になる。

ここにもあるように、永遠なものと一時的なものを識別し、この世と天国の快樂に執着している間は、ムクシュットワは起きません。パタンジャリのヨーガ・スートラを見て下さい。サマーディを経験したいと思い、ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラナーヤマ、プラッティヤハाराを実践しないで、いきなり瞑想したとしても、本当の瞑想は出来ないし、サマーディも出来ません。同じように、ヴェーダーンタのムクシュットワも、サマ、ダマなどの、肉体と心の抑制をしないと、ムクティへの願いは起こりません。

もう少し「命にしがみつく」を深く掘り下げてみましょう。ムクシュットワは、どうして私達にとって必要なのか？解脱の目的はなんなのか？それについてははっきりとイメージ出来ない、私達はどれくらい命にしがみついているか、ということ深く理解出来ません。

肯定的な思いからくるムクティと否定的な思いからくるムクティ

ムクティ（解脱・悟り）を願うのは、なぜでしょう。1つは、苦しみ、悲しみを避けたいからですね。しかし、これは少し否定的な理由です。シュリー・ラーマクリシュナは仰っています。苦しみ、悲しみを避けたいという思いからの放棄は、「浅い放棄」だから、すぐに消える可能性がある、と。なぜなら人間というものは、苦しいという状況が少しでも好転すると、解脱したいという考えが消えるものだからです。

次は「ラーマクリシュナの福音」からの引用です。「放棄の種類は三つか四つある。家庭の不幸に悩んで黄土色の僧衣を着る人がいるだろう。しかしその放棄は長つづきしない。また、仕事を失った人が黄土色の衣を着てベナレスに行く。三カ月後に彼は家に手紙をよこす、『私はここで仕事についている。数日後には帰宅する。私のことは心配するな』と。また、ある人は、欲しい物はなんでも手に入れているだろう。何ひとつ不自由はない。それでも彼は財産を楽しまないのだ。神のみを求めて泣く。それがほんとうの放棄だ。」(第八章 ドッキネッショルでの師の誕生日の祝い)。つまり、苦しみや悲しみを避けたいという目的のためにムクティを願い、そして放棄することはネガティブであり、一方、永遠で無限の幸せや平安や至福を得るために、ムクティを願って放棄することは肯定的だと言っています。

ヴィデーハ・ムクティ と ジーヴァン・ムクティ

ムクティには2種類あります。ヴィデーハ・ムクティとジーヴァン・ムクティです。

ヴィデーハ・ムクティは、身体がなくなった後の悟りです。なくなった後に至福の状態になります。ギャーニーがなくなったら、ブラフマンと自分の魂が一つになります。ブラフマンの本性は、絶対の真理、絶対の至福ですから、ギャーニーがなくなったら絶対の至福の状態になります。一方、バクタの場合は、死んだ後神様の所ですと一緒で暮らしたいと考えます。他に望みはありません。快樂や天国は求めません。神様は、最高の幸せ、素晴らしいもの、最高の知識そのもの—その神様と一緒に住んでいたいということです。それがバクタの目的です。ですので、ギャーニーは砂糖になりたい、バクタは砂糖を味わいたい、という目的を持ち、亡くなった後、ヴィデーハ・ムクティになります。

次にジーヴァン・ムクティです。これは、生きている間に悟ることです。死んだ後、自分がどうなるかわかりませんから、生きている間に、有限と無限の両方の幸せと至福を経験する（解脱する）ほうが良いでしょう。そういった考えから、ジーヴァン・ムクティは、一番やる気の出る、高いレベルのムクティといえます。

スワミー・トゥリーヤナンダジは、魂はいつも自由で束縛されていないのに、どうして身体の中で束縛されているのかを考えていました。何が原因で魂は束縛されているのか？と。その答えは、聖典に書かれていました。「魂は生きている間に解脱の経験がしたい。だから身体の中に入っているのだ。」ということでした。死ぬ前に解脱の経験をしたいから、身体に束縛されているということなのです。

お釈迦様、イエス・キリスト、シュリー・ラーマクリシュナというような悟った方は、皆生きている間に解脱

の経験をしています。他にも、シュリー・ラマクリシュナの直弟子の中で、その経験をしている方があります。例えば、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ。彼はアメリカでの布教活動中、大変なことが沢山ありましたが、ジーヴァン・ムクタでしたから、内側は常に至福で満たされていました。外側は苦境でいっぱいであるにもかかわらず、内側の至福の現れを感じ、いつも「踊りたい」という思いに駆られている、と手紙に書かれていました。苦境のさなかに踊りたいぐらいの幸せ、という比喩から、生きながらの解脱はどれほど素晴らしいのか、また、解脱した人は生きての間ずっと至福が出ていて、大変なことがあっても常に幸福状態だということが理解されます。これを聞くと、皆さんも大いにやる気が出ますね。生きての間ぜひとも解脱したいという願望が出てきますね。

ウパニシャド、ギターからの引用による解脱へのやる気について

パリックシャ ローカン カルマチタナ ブラフマノー ニルヴェーダナマヤン ナスティヤハクリテナ /
parikṣya lokān karmacitān brāhmaṇo nirvedamāyān nāstyakṛtāḥkṛtena /
 タッヴィヤギヤーナサンサ グルミヴァーデガッチェト サミテパーニヒソーキヤニ ブラフマニシュタン
tadvijñānārthamśa gurumevābhigacchet samitēpāṇihīśrotriyaṁ brahmaniṣṭham // [muṇḍaka upaniṣad 1-2-12]

これはムンダカ・ウパニシャドからの引用です。意味は「『今生の人間関係、仕事、これらはすべて永遠ではない。永遠の至福ではない。命も永遠ではない。だからこの種の生命はいらない』と識別すると、その結果、ニルヴェーダの状態になる」です。

余談ですが、人は、(句の5番目の語)ニルヴェーダ (nirveda) の状態、つまり執着と欲望が何もない状態になると、その時初めてグルの所に行き、靈性を学ぶ目的であらゆるものを放棄して「先生、私に詩を教えてください。真理のこと、ブラフマンのことを教えてください。」と言うようになります。

話をもとに戻しましょう。ギター13章9節にも、前の句と同じことが書かれています。

インドリヤールテシュ ヴアイラーッギヤム アーナンカーラ エーヴァ チャ
Indriy' artheṣu vairāgyam anahaṅkāra e v a c a /
 ジャンマ ムリッテ ヶラ ヴァーディ ドッフカ ドージャヌダルシャナム
Janma-mṛtyu-jarā-vyādhi-duḥkha-doṣ' ānudarśanam // 13-9

欲望の対象から心を離すこと、我執を無くすこと、生老病死を苦とみなし、その本質を究めること、

ジャンマ：「生まれ」、ジャーラ：「年を取って」、ヴァーディ：「病気」、ムリッテ：「死ぬ」という意味です。例えば、ジャンマの時（生まれた時）は、自分では何も出来ません。すべてお任せしないと行けません。その状態が好きでなくても、お任せするしかない。お任せしないという選択の自由はありません。生きてると病気やケガが起こります。足が痛い、歩けない、食べ物を消化出来ない、あまり見えない、聞こえないなど、年を取れば取るほどその状態になります。入りたくなくても入ります。そして、死にたくなくても死ななければなりません。私達はいつもこのようなサイクルで生きています。これらはすべて、苦しみ、悲しみの原因になります。

また、この句の最後に、ヌダルシャナムという語があります。意味は「はっきり見て下さい。識別して下さい」です。つまり「生まれて死ぬというサイクルのすべてが、本当は苦しみと悲しみの原因だということをはっきり識別せよ」と言っています。

キン プナル ブラフマナーハ プンニャー バクター ラージャルシャヤス タター
Kim punar brāhmaṇāḥ puṇyā bhaktā rāja-rṣayas tathā /
 アニッチャム アスカン ローカム イマン プラーッピヤ バジャッスヴァ マーム
Anityam asukhami lokam imāṁ prāpya bhajasva mām //9-33

ましてや心正しきバラモンを始め、^{あつ}信仰篤き聖人賢者達なら、なおさらのこと。
 はかなく悲苦に満ちた物質界では、ただ私を信じ礼拝する^{このよ}かいい。

これはギター9章33節で、後半の部分が大切です。まず、アニッチャム (anityam) は、a-nityam と分解出来ます。ニッチャム (nityam) が「永遠」という意味ですから、アニッチャムは「永遠ではない」、すなわち「一時的」という意味です。次の、アスカン (asukham) は、a-sukham と分解出来ます。スカンは「楽しい」という意味ですから、アスカンは「楽しくない」になります。3つ目の語はローカム (lokam) で「世界」、4つ目の語はイマン (imam) で「この」ですから、2つを合わせて「この世界」となります。全体を直訳すると「この世界は、永遠でもない、本当の至福の場所でもない」となります。つまりこの世のすべてのものを識別していくと、世界は永遠でもなければ、本当の至福の場所でもない、ということです。それを理解すると、解脱へのやる気、願望が起こります。

この、クリシュナが述べたことはブッダも言っています。

「ドゥッカーム ドゥッカーム サルヴァーン ドゥッカーム」、「すべては恐怖、すべては苦しみ」と。

ギター9章33節の最後、シュリー・クリシュナはアルジュナに助言します。「アルジュナよ、私を礼拝なさい」と。ここでのクリシュナは「ブラフマン、真理、神様」が具現化したもので、それらとクリシュナは同一、クリシュナが至福の源である、と理解して下さい。

6月22日(水) 真理に立ち向かえ

真理に立ち向かうために「識別」がどうして大切なのか？

前回よりムムクシュ（解脱への願望）について話してきました。解脱が欲しい人にとって、大事なものは識別です。しかし人は、その識別の方法を聞くと「耳が痛い、心が痛い」という状態になります。私達の心は、いつも真理を覆い隠し、真理を見ようとしません。真理のことを思うと、普通の生活が続けるのが難しいと感じたり、混乱をきたしたりする可能性が出ます。真理に立ち向かうのは簡単なことではありません。

しかし、私達の目的はウパニシャドを勉強することです。ウパニシャドの勉強とは真理の勉強で、そのために必要なものは識別です。それが第一ステップです。識別が出来ないとやる気も起こりません。

真理・真実を見ないようにさせる存在、タブーなもの、隠されるべきものの代表的に「死」があります。

人は死後、死化粧をして白装束に着替え、棺桶をきれいな花で飾ります。しかし実際は遺体です。私達は恐怖心から遺体を見たくないの、いろいろな飾りで覆い隠します。「死」について話したくない人、その話は避けたいと思っている人もたくさんいます。どうしてでしょう。なぜなら、もし「死（なくなるという真理）」を理解すると、普通の生活は無理になるからです。しかし最終的に、絶対に真理に立ち向かわないといけません。身体は必ずなくなります。親戚、友人は亡くなります。ですからそうなる前に、真理に立ち向かう準備しておくことが大切なのです。

また、真理のことをすべて忘れて毎日の生活が続けると、欲望や執着が出ます。それによって、最終的にも困ったこととなります。大きなショックを受け、頭がおかしくなったり、悲しみで何も出来ない状態になったりする可能性があります。ですがウパニシャドを勉強することで、実際の日常生活の現実や本当のことについて、気づきもたらされ、普通の生活が続けながらも、常に真理を忘れないでいることが可能となります。

我々は大病をしたら手術が必要になります。痛みを伴いますが、病気を治すために手術を受けます。私達の心はそれと同じです。心の手術が必要です。その病気を治すために、識別というメスが必要になりますから、皆さん頑張ってください。

「人はもれなく、生まれたら死んでいく存在である」という識別

まず、人生を識別することから考えてみましょう。お母さんが妊娠し、子どもが生まれます。家族がその赤ちゃんの面倒をみて、幼稚園、小学校…就職して、お金を稼ぎます。そして結婚して家庭を持ち、子どもが生まれ、成長。やがて歳をとり、定年退職し、趣味などで時間を過ごします。次第に体力は衰え、いろんな病気もゆっくり現れ、最終的に死にます。識別すると、私達はこのように人生を進んでいきます。

お釈迦様の話も紹介します。僧院に新しい僧侶（ブラフマチャリー）が出家して来ました。彼は僧院の景色が大好きで出家してきたのですが、その景色への思いが執着となっていました。そこで、お釈迦様はその人に言いました。「庭に蓮の花が沢山咲いています。今から、その一つの蓮だけを選んで、じっと見て下さい。最初は小さなつぼみになり、段々大きくなり、綺麗な花が咲きます。しかしその花は2, 3日はきれいですが、段々としおれて、最後には花が落ち、醜い状態になります。庭は全体的には美しく見えますが、よく見ると、ある花はしおれ、ある花はきれいに咲いています。」と。このお話は、一つの蓮に起こる一連の現象は、どの蓮においても起こるということを示しています。同じように、人は、生まれて成長して、衰えて死んでいきます。誰にも例外はありません。私たち人間の人生は、みな同じなのです。

シュリー・ラーマクリシュナの識別の例

「ラーマクリシュナの生涯」²⁾に出てくる、識別の話をご紹介します。

シュリー・ラーマクリシュナは、パラマハンサです。パラマハンサの性格とは、時には子どものよう、時には若い、時には力強い、と色々変化します。その中の子どものような性格の時は、他人のものを見て、お母さんにねだる子のようになったりします。ある時シュリー・ラーマクリシュナは、ある人が持っていたショールがとてもきれいなので、それと同じようなものが欲しい、とモトゥル・バーブ（シュリー・ラーマクリシュナに献身的に仕え、金銭面で面倒を見ていた人）にお願いしました。モトゥルは、シュリー・ラーマクリシュナの願いは、どんなこともすべて叶えて差し上げたかったので、最高のショールを買いました。シュリー・ラーマクリシュナは、そのショールをととても喜んで着ました。そして「素晴らしい、綺麗です」と喜んでいました。

しかし、少したってから考えて言いました。「このショールの何が特別なのか？もとは、単なる羊の毛、5つの要素からできている、他の物と同じではないか？」と。ここで1つの識別が起こりました。そして「このショールは、10年たつと新品ではなくなり、色も褪せ、古くなり、こんなに素晴らしい状態はずっとは続かない」と思いました。2つ目の識別です。続いて「私がそれを着ていると、自分が特別という気分になり、エゴや自惚れが出ます。」という3つ目の識別が起こり、最終的に「その自惚れが出ると神様から遠ざかります。」という、4つ目の識別が起こりました。このように、シュリー・ラーマクリシュナの心には、4つの識別の思いが現れ、彼はそのショールを脱ぎ捨てました。しかも、それだけでは飽き足らずに、そのショールに唾をはき、踏みつけ、燃やそうとさえしました。

人生は永遠ではないし、人生には本当の意味での楽しみはない

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ著「ラージャ・ヨーガ」内の「パタンジャリのヨーガ格言集」第2章(15) (P163~165) です。

Parināmatāpa- saṃskāra duḥkhair guṇa vritti virodhāccha duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ / 2-15.

識別する者たちにとっては、すべてのものはいわば苦痛にみちたものである。あらゆるものは、それ自体の結果として、またはそれによる幸福を失うことを恐れて、または幸福の印象から生じるあらたな渴望のために、そしてまた、性質(訳注=サットワ、ラジャス、タマス)間のたがいの妨害が苦痛をも

たらずのであるから。

【本文引用】

「ヨーギーたちは、識別力を持つ人、良識ある人は、快および苦とよばれるすべてのものを見通し、それらはすべての人のところにやってくる、そして一つはもう一つに続いてやってきてその中にとけこむ、ということを知っているのだ、と言う。彼は、人びとは全生涯、空しい望みを追っているのであって、決して彼らの欲望を満足させることはできない、と言う。偉大なる王ユディシュティラはあるとき、人生でもっともふしぎなことは、各瞬間にわれわれは自分の周囲で人びとが死んで行くのを見るのに、自分は決して死なない、と思っていることだ、と言った。周囲全部を愚者たちにかこまれながら、われわれは自分は唯一の例外、かしい人間だ、と思っている。あらゆる種類の移り気の経験にかこまれていながら、われわれは自分の愛は唯一の永続的な愛だ、と思っている。どうしてそんなことがあり得よう。愛さえも利己的なもの、ヨーギーたちは言う、夫と妻、子供たちおよび友人たちの愛さえ徐々にうすらぐのだ、と。衰微は今生のいっさいのものをつかむ。いっさいのもの、愛さえもが力をうしなったときにはじめて、閃光とともに、人はこの世がどんなにむなしく、どんなに夢のようなものであるかを知る。そのときに、彼はヴァイラーギャ（離欲）の片鱗をとらえ、「超越存在」の片鱗をとらえるのだ。この世界をすてることによってはじめて他の世界がくるのであって、この世界にしがみついている間は決してそれはやって来ない。いまだかつて、偉大になるために感覚的快樂とたのしみを拒否しなかった偉大な魂はない。不幸の原因は、一つがある方向に、もう一つが別の方向へとひっぱって永続的幸福を不可能にする、自然の二つの力の衝突である。」

どうでしょうか？皆さん、自分にあてはめて考えてみて下さい。耳が痛い内容ではないでしょうか。皆さんは、世俗的な幸せ（快樂）と永遠の至福（解脱）の両方を手にしたいと希望しています。でも、スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、それは不可能だと言っています。なぜならこちらの世界は、サットワ、ラジャス、タマスで成り立っていて、いつも動いていて、安定した状態ではないからです。安定していない状態で、安定した幸せや永遠の至福を得ることは無理だからです。

仕事でも、成功もあれば失敗もあります。上司と部下など人間関係でも、良い関係もあれば悪い関係もあります。兄弟親戚でも、親子関係でも同じです。

身体についても、体調の良い時もあれば悪い時もあります。細胞は、毎日毎日衰えています。若い時は代謝が活発ですが、年を取ると代謝が鈍くなり病気になる、最後は死にます。

感情についてはどうでしょうか。否定的な感情のコントロールが出来る時もあれば、出来ない時もあります。安定せず、それで困っています。それが苦しみ、悲しみの原因になっています。

また、怒り、欲望、肉欲のコントロールが出来ない時も、心がとても痛くなります。快樂の感覚が出ると、もっともっと欲望が増え、心配も増えます。例えば、お金をもっともっと欲しいとなると、心配が増え、心の平安がなくなります。心配なしで、お金をいっぱい欲しいと思ってもそれは無理です。お金持ちになると、心の平安がないので熟睡出来なくなります。薬に頼らないと眠れなくなります。もちろん例外はあります。お金持ちであっても、私は本当のお金持ちなのではなく、それは神様のもの、という考えがあれば心配はありません。しかし普通の人はずうではありません。沢山の欲望があれば、絶対に恐れや心配があります。

名声欲と嫉妬の問題もあります。名声が欲しいですが、有名になると批判する人も出てきます。学者を一番非難するのは、別の学者です。同じ職業で嫉妬があります。お金持ちとお金持ち、学者と学者で嫉妬が原因で非難しあいます。

過去を考えて後悔する問題もあります。過去については後悔、未来については心配が起こります。例えば、年を取ったら誰が私の面倒を見てくれるのか、どんな病気になるのか、といったことや、遺産相続の問題などです。

また、毎日の生活を考えて下さい。朝起きて、朝食を食べ、仕事に行き、疲れて帰って来ます。お風呂に入り、テレビを見て、夕食を食べ、就寝します。次の朝また、起きて、朝食を食べて…惰性で毎日同じ行動を繰り返します。時々、友人と会うかもしれない、休みの日は、ずっと寝て過ごしたり、どこかに出かけたりするかもしれないですが、それも大体同じです。このように、毎日毎日同じ繰り返して、何が面白いですか？ギターでは、クリシュナはアルジュナに「アニッティヤ タス カム」(人生は永遠でもないし、本当の楽しみはない)と助言しています。毎日の生活を考えると、この言葉がはっきり理解されるでしょう。

自由と束縛についての識別

確かに、時に人生において楽しみもあります。でも、それはほんの僅かであり、その楽しみも最後には苦しみの原因になり得ることを理解して下さい。例えば「外の自由と外の束縛」、「中(内)の自由と中(内)の束縛」についてです。

外の自由には、感覚の自由、行動の自由などがあります。目は何でも見ることが出来るし、私達はどこにでも行くことが出来ます。また、お金があればどんなものでも自由に食べることが出来ます。しかしその種の自由は最終的に苦しみに変わります。もし感覚を制御しないで自由にやっていると、私達は困ることになります。

外の束縛とは、例えば、子どもが外に遊びに行きたくても、お母さんが禁止したら、外に行けないことなどです。家族や夫婦間でもいろいろ束縛があるでしょう。

内の自由と束縛については、識別すると、もっと深く、もっと大変で難しいです。その1つが3つのグナ(サットワ、ラジャス、タマス)の鎖です。次にサムスカーラ(行・(過去世も含めた)過去の心的経験が残した潜在印象)も色々あります。良いサムスカーラ、悪いサムスカーラ、カルマの原因と結果、これも鎖です。これによって、アートマンが縛られています。また、欲望、執着、好き、嫌い、愛と憎しみ、すべて内側の束縛(鎖)です。それらすべて一つ一つが、アートマンの束縛です。

それに対する大きな気づきはどのように起こるのでしょうか。それは、自分の経験によってです。聖典を勉強することでも気づきますが、それは、すぐに忘れてしまいます。直に経験、体験して得られる智が重要で、それが一番の勉強法です。

それについてスワミー・ヴィヴェーカーナンダは「ラージャ・ヨーガ」内の「パタンジャリのヨーガ格言集」2章-(18)(P167~168)でつぎのように助言しています。

【本文引用】

「するとヨーギーが、どのようにプルシャが自然と接合し、それみずからを心であり世界であると思っ
みずからを不幸と考えているか、ということを示す。それからヨーギーはつづけて、そこをぬけ出す道は
経験の中にある、ということを示す。あなたはこの経験のすべてをしなければならないが、すみやかにそれ
をすませよ。われわれが自分をこのあみの中においたのであって、われわれはそこからぬけ出さなけれ
ばならない。われわれが自分をわなにかけたのだから、われわれが自分の自由をとりもどさなければなら
ないのだ。それゆえ、この夫の、妻の、友の、そして小さな愛の経験をせよ、もし自分はほんとうは何で
あるのかということを決して忘れないなら、あなたはそれらを無事に切りぬけるであろう。これは一瞬間
の状態であって自分たちはそれを通りすぎなければならないのだ、ということを決して忘れるな。経験—
—快と苦の経験—は唯一の偉大な教師である。しかしそれは経験にすぎないということを知れ。それは

「一步また一步と、ある境地に——そこではすべてのものは小さくプルシャは実に大きくなって全宇宙は大海中の一滴と思われ、もともとなかったものとして消えてしまう、という境地に——みちびくのである。われわれはさまざまの経験を通りぬげなければならない、しかし決して、理想を忘れないようにしよう。」

つまり、「快や苦といったことを、直接経験によって学ぶことが最善の策であり、また、快苦をすべて済ませないと解脱へのやる気が起きないのだから、出来るだけ早くすませて解脱して下さい。そして、自分という存在は、本当は何であるのか、ということをお忘れでないでいること、これにより解脱へのやる気が起こり、最終的に解脱します。」と語っています。

「快楽が欲しかったらそれをして下さい。しかし「自分の理想は何なのか、人生の目的は何なのか」をお忘れないことが大切です。そのようにして進めていくと、段々と、世俗的な種類の快楽は、苦く思えて来ます。そして、本当の楽しみ—つまり、至福の源を探し、解脱を願うやる気が出て来ます。」

- 1) 日野紹運・奥村文子著「ウパニシャッド[改訂版]」日本ヴェーダーンタ協会, 2016, p173. (「ウパニシャッド(2000年初版)」同 P173) において「ヤージュニャヴァルキヤ」と表記
- 2) スワミー・サラダーナンダ著「ラーマクリシュナの生涯—その宗教と思想—」(上巻: 1999/下巻: 2007) 日本ヴェーダーンタ協会