

宝彩有菜の バガヴァッド・ギーター

第5回「瞑想の修行の仕方とは？」

text: 宝彩有菜

前回は、「本来の自分(アートマン)」を覆っている「欲」を除き去るのが修行であるという説明でした。そして、その「諸欲」は、アートマンから、外部の対象までの各段階にそれぞれ存在しているので、まずは、一番外部の五感からその欲を外して、クリアにしていかなければならないというところで、終わっています。

さて、今回は、第4章ですが、では実際どのように、その「諸欲」というものを取り除いていくのかという話になるはずですが、ところが、ここでクリシュナは、具体的な話をなかなか始めません。それどころか、私は一番すごい神だとかなんだとかわけの分からないことを、言い始めます。何を今さら言い始めたのかと、さっぱり意味が分かりません。

そういえば、バガヴァッド・ギーターの最初の入り口のところでも、「親戚、縁者、親兄弟を打ち滅ぼせ」と言っ
てスタートしているところがありましたが、これも普通に読むと、なかなか、なにが書いてあるのか、真意がわ
からない所でした。しかし、これはもともと悟りの方法を述べた教えがあって、それをなんとかバガヴァッド・
ギーターとしてマハーバーラタの中に埋め込んだのだものであるという基本認識に立ち戻れば、「なるほど」
と納得された部分でした。

今回もそうかも知れません。

クリシュナが、言います。

「いいかい、アルジュナ、修行するには、世間にたくさん良い先生がいる。だから良い先生について、言われた
ことを守ってしっかり、知識を勉強して、奉仕もしっかりして、修行すれば、悟れるのだ」(4-34)
と言います。

どうもクリシュナがそう言うのも変なのですが、しかし、さらに深く考察してみましょう。

そもそも、元の教えでは、いったい何がそこに語られていたのか？

瞑想の具体的なノウハウの話をする前に、元の教えで語られていたこととは、たぶん「悟りの修行をするに
は、瞑想の知識と、実践のノウハウが大切だ」ということだったのではないかと思います。

もとの教えを復元すると、

質問A。「悟りの修行をするのに大切なものは何ですか」

回答A。「それは、瞑想の知識と、瞑想の実践です」

質問B。「では、どのような先生から習えば良いですか」

回答B。「それは、以下に述べるような素養や知識を持っている先生からです」

と続いていたのだと思います。この時代は、まだ本がありませんでしたから、知識やノウハウは、言い伝え、語
り伝えて伝わっていますので、今でしたら、この本を読みなさいとかになるところが、バガヴァッド・ギーター
のころは、なんでも先生から聞かなければならなかったのだらうと思います。

ですから、どう学ぶのか、良い先生とはどんな先生かという、その説明がまず必要だったはずですが、そう思っ
て読み直すと、確かにそれらしい、どう学ぶのか、良い先生とはという諸注意の断片が浮かび上がってきます。

例えば、「諸活動の様相は、誠に複雑神秘であり、これを理解することは難しい。だが、修行する人は、それらを正しく学ばなければならない」(4-16)

というも、そうですし、

「古来より悟った者はすべてこの真理を理解して活動した。ゆえに君も先駆者達(先生)をならって、この聖なる意識で義務を遂行せよ」(4-15)

もそうでしょう。いずれも、修行の取り組み方を言っています。

さらに、先生の見つけ方については、「良い先生の見つけ方」という表現ではなく、「悟ったらこんな人になる」という表現に、変わってしまっているようです。

ここがとても分かりにくくなっている点ですが、なぜ、そうなったのか？

実は、質問B「では、どのような先生から習えば良いですか」というのは、

このアルジュナとクリシュナの師弟の設定からいうと、アルジュナがクリシュナに聞くのは、いかにも変な感じになります。なぜなら、ここまで、クリシュナは、神であり、大先生であるという設定で話が進んでますから、アルジュナが、クリシュナに、「悟り方を習うのは、どんな先生がいい先生ですか」などと、聞く場面をいまさ、入れることはできないからです。

で、「質問B」をバガヴァッド・ギターに入れることができなかった。質問Bが欠落してしまったのですが、「良い先生」の特徴や資質等は語っておきたいので、結局、悟ったらこんな感じになりますという表現にすべて変えて説明してあるのだと思います。

ですから、逆に、悟ったらこうなるという表現の中から、良い先生の特徴を探してみればよいわけです。元に戻せるわけです。

やっと謎が解けました。これでスッキリです。

そのつもりで、こんどは「良い先生」関係の断片を拾い集めてみましょう。

すると、バガヴァッド・ギターでいう「良い先生」の特徴、しるしとは、次のようになります。

「活動の中に無活動を見る人、そして、無活動の中に活動を見る人」(4-18)

確かにそうですね。この活動というのは、自分の心身の活動のことです。

「全ての欲望を持たずに行動する人」(4-19)

まあ、極端に言ってしまうとそうですが、欲望というより、自分を利する目的といった方が良いかもしれませんね。行動しない人ではなく、行動する人です。

・「愛と欲の8要素表」から言えば、欲しい欲しいの「欲」ではなく、あげるあげるの「愛」から行動できる人です。get→give

「仕事の結果に全く執着しない人」(4-20)

これは、その通りです。執着はしないとは、仕事を始める前も、仕事でも、仕事後も執着しないということです。それでは、仕事ができないのではないと思われるかもしれませんが、そうではありません。「目的無し」で、淡々と仕事をするということも出来ますし「愛」からも仕事はできます。

・「愛と欲の8要素表」から言えば、「執着」ではなく「離執」「捨てる」「笑い」の方向に行った人です。hold→leave, drop

「彼と我を比較して悩んだり、羨んだりしない人」(4-22)

比較すると必ず、「思考」が走ります。そして、自分を不足と 생각합니다。悩んだり、恨んだりになります。ですから、そうならないためには、まず、「比較」をやめることだと言うわけです。理に叶っています。

・「愛と欲の8要素表」から言えば、「比較」ではなく「大肯定」の方向に行った人です。compare→accept

「無理なく入ってくるものだけで満足する人」(4-22)

満足し、感謝する人ですね。強欲を持っていると、満足も、感謝も出来ません。

・「愛と欲の8要素表」から言えば、「不満」ではなく「感謝」「満足」の方向に行った人です。more→enough

「成功にも失敗にも執着しない人」(4-22)

これは分かり易いですね。でも、成功して喜んではいけない。失敗して嘆いたりしてはいけない、と言っているのではありません。そもそも成功とか、その反対の失敗とかを考えながら行動してはいけないということです。つまり、行動の結果を求めて行動していない人ということです。

「いつも、弛まず、怠らず修行を行なっている人」(4-31他)

その通りです。(「おい、小松茸、聞いているか」「はい、もちろんです。笑雲先生」)

「この世における無常の浄化力を完成した人」(4-38)

これは、分かり難いですが、「集中」「気付き」「棚上げ」の3サイクルによる瞑想の浄化手順をしっかりとマスターした人というほどの意味です。

「感覚の欲望を制御する人」(4-39)

これは、(4-38)と順番が逆になっていますが、五感情報の遮断が上手くできるようになった人ということです。瞑想の第一段階の中の最初の作業です。

そして、そのようなことを教えてくれる良い先生を見つけたら、

「導師に近づいて真理を学び、うやうやしく問い、教えに従って、師に仕えよ。自己の本性を覚った人は、弟子に知識を授ける事ができるのである」(4-34)

ということになります。

うやうやしく問いの部分は、忘れがちですが、修行ではとても大切なことです。

同じことを習っても、「価値のある教えだ」と思って習うのと、「疑わしいなあ」とか「そんなことは私は知っている」とか思って習うと習ったつもりでも自分の心に入っていません。猜疑心や傲慢な気持ちがあると、習い損ねます。それはそうです。マインドは、「良い教え」「尊い教え」だと思えるものは習いますが、そう思っていなければ、猫に小判、豚に真珠になります。ですから、「うやうやしく問う」ということは特に重要です。

これでバガヴァッド・ギター第4章をおわります。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「うやうやしく聞えって、それって、笑雲先生が威張りたいからそう言っているんじゃないですかい」

「ばっかも〜ん、笑雲は、小松茸に威張りたくないなんてこれっぽっちも思っていない。そういう目的もない。だから、小松茸が笑雲を尊敬しても、尊敬しなくても、全然構わない」