

宝彩有菜の

バガヴァッド・ギーター

第9回 「親愛の修行とは」

text: 宝彩有菜

バガヴァッド・ギーターの第12章は、「バクティ・ヨーガ」(信愛の修行)と呼ばれています。ここまで説明のあった修行方法は、「ジュニャーナ・ヨーガ」(智恵の修行)と、「カルマ・ヨーガ」(行作の修行)でしたが、この章は、「バクティ・ヨーガ」(信愛の修行)の解説となります。

簡単に復習すると、まず、「ジュニャーナ・ヨーガ」(智恵の修行)とは、苦しみや、恐れなどがどのようにして起こるのかを、しっかり、勉強しましょう、理解しましょうというものでした。その理解が充分できると、自分の心の動きがよく理解できるようになりますから、無駄な怒りや、心配から解放され易くなるということです。例えば、何か苦しみがあっても、「これは、私のマインドがまた、考え過ぎているだけのことだ」と客観的に理解できるようになるということです。

この修行をさらに極めるためには、なぜ、マインドはそのように行き過ぎるのか、その普遍的な特徴と、さらに、自分固有の拍車のかけ方、すなわち、自分の持っている幾多のプログラムの存在を理解することも必要になってきます。さらに、マインドがどのように動くのかの刻々のチェックも、この智恵の修行を進めるためには、必要な技術となります。

次の、「カルマ・ヨーガ」(行作の修行)は、究極は、行動の結果を求めないということです。「行動しない」というと間違われ易いですが、「目的を求めての行動はしない」ということです。結果に執着しない。ここで言う「行動」(行作)とは、肉体的な行動も、精神的な行動も含めています。

「行動する」と言うより「生きる」と言った方が、わかり易いかもしれません。もう少し詳しく言うと、「目的を持たず、生きること」あるいは、「目の前のことだけに意識を集中して生きること」、「結果や、成果を考えずに行動すること」、「今を生きる」と言う意味になります。無目的で行動する。

一言で言うとそのようなことですが、これは実は簡単ではありません。

マインドは、常に、get, hold, compare, moreで動いています。「得たい」「保持したい」「比較したい」「もっともっと」です。それがそもそも目的ですから、例えば、「得たい」で動こうとしている精神と肉体に対して、その目的を外して行動しろといえ、普通は、なにも行動できないことになりそうです。

例えば「得たい」を目的としないで、単に「歩く」「動く」「考える」ということになります。つまり、「欲」で動くのではなく、「無欲で動く」ということです。理論的にはそうですが、実際は、「欲」が無自覚に起動しているのが不味いわけですから、「欲」が自覚されていて、その匙加減が自在であれば、例え「欲」に基づいた行動でも実際は問題ありません。

匙加減とは、自分でその量を自在に調整できるということです。少なくすることも、さらに少なくしてゼロにすることもできるということです。その調整ができるということは、マインドが行き過ぎる事がないということです。

例えば、腹が立って殴りたい欲があったので、殴りました。相手が怪我をしました。というのは暴力です。「欲」があるのを知っていたと言っても、それがコントロールできていなくて、殴るまでその怒りを膨らませていたのでは、その「欲」を知っていたとは言えません。

そもそも殴らない方が良いのです。「では、我慢をするのですか」ということになりますが、怒りが起こっ

た後なら、もう我慢するしか仕方ありません。我慢してください。それは社会常識です。マナーです。でも、そのようなことを、バガヴァッド・ギターが教えているわけではありません。確かに怒りを我慢することは上等ですが、最上等ではありません。最上等は、怒りをもともと発生させないことです。怒りを起している「欲」を自分でコントロールできることです。つまり、例え怒りがあっても、その怒りに無自覚である一瞬もないということです。

怒りが悪いわけではありません。怒りは行動エネルギーが一気に起き上がって身体に充満してくることで、それが必要な場合は、そうすればいいのです。

例えば、暴力は振るいたくないし、殴ったら手が痛いだけだし、怒りたくもないという場合でも、「今、思い切り殴らないと、こいつは、自殺してしまう」とかの緊急の場合もあります。すると「馬鹿ヤロー、なな、なにやってんだ」と、自分の手が痛いのも我慢して、「思い切り殴る」こともあります。でも、相手も自分も絶対に怪我をしません。暴力ではないからです。愛からの行動だからです。後日「ありがとうね。あの時、思い切り殴ってくれたから目が覚めた。助かりました」ということになります。

そのような行作についての、訓練、練習、修養をしましょうというのが、「カルマ・ヨーガ」(行作の修行)です。欲に使われないことですので、一言で言えば、「欲を無くしましょう」です。我慢するのは違いますが、まあ、別の言い方をすれば、「欲の方向になるべく行かせないようにしましょう」ですね。

さて、この第12章は、「バクティ・ヨーガ」(信愛の修行)について、クリシュナが説明しています。「カルマ・ヨーガ」(行作の修行)は、「欲の方向になるべく行かせないようにしましょう」ということでしたから、その言い方で言えば、信愛の修行は、「愛の方向になるべく行くようにしましょう」ということになります。「愛の方向」と、「欲の方向」は、正反対ですから、「欲の方向に行くな」ということと、「愛の方向に進め」と言うのは、ほぼ同じことを言っているわけです。

例えば、東西に伸びる一本道があるとすると、その道を「西に行くな」と言うのと「東に行け」と言うのは、ほぼ同じだということです。ちなみに、愛の方向は、give, drop, accept, enoughで、「与える」「捨てる、手放す」「認める」「満足する」です。つまり、「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」です。

さて、ではどのようにして、この信愛の修行を実践することができるのでしょうか。それをアルジュナが聞きます。

「常にあなたを愛し信奉している者と、不滅にして非顕現なるもの、すなわちブラフマンを信奉している者と、修行においてどちらが勝れていますか？」(12-01)

つまり、姿の見えるあなたと、見えないブラフマン(宇宙真理)と、どちらを信奉する方が良いでしょうかと、アルジュナが聞きました。

すると、クリシュナが答えます。

「常にわたしの姿を心に潜め、不動の信仰に満ちて、わたしを信奉する者こそ修行で最上であると考え」(12-02)

と、答えて、その理由を言います。

「どちらも、最終的には同じだが、姿が見えるものを対象にする方が、信愛の修行はやり易い。なぜなら、自分自身が肉体という物を持っていて、それが自分だと思っているから、目に見えないものを信奉するのは甚だ難しいからだ」(12-02--05)

と説明します。

このくだりは、イエスが、「人を愛するって、どうすればいいのですか」と聞かれた時に、「いきなり、世界人類を愛そうなんて無理ですから、一番近くの人から愛してください。遠くではなくて、近く。姿の見える人」と言ったことと内容的には同じことを言っています。「汝の隣人を愛せよ」です。隣人でなくても、犬でも、金魚でも、草木でもOKです。お皿やコップでもできないことはありませんが、生き物の方が簡単ですね。

自分の心の中から、「愛」が外に向けて流れ出れば、マインドは、その出入り口で、その流れの方向しか見ていませんから、「ああ、愛が外に流れている。ということは、内側には、愛が余って溢れているのだ」と「錯覚」するわけです。

そして、マインドはいつも、「愛」を「欲しい」「溜め込みたい」「もっともっと」と思っていますから、「愛」が外に向かって流れているのを見ると、「わっ、超、嬉しい、自分には、愛が山ほどあるのだ」と思うわけです。ですから、愛が少しでも自分の方から外に向かって流れると、すぐに、自分は愛に満ち満ちた、優しさに満ち溢れた、このうえなく豊かな優しい気持ちになるわけです。

さて、そう言われても、具体的に愛するとはどうすることなのでしょう。

クリシュナがその方法をさらに説明します。

「一切の行作をわたしに捧げ、常にわたしを想い、念じ、常にわたしを信奉し、瞑想し、常に、心にわたしを潜める者たちは、悟れる」(12-06--08)

クリシュナを心に常に抱けと言われても、アルジュナは、良く分かりません。それはそうです。愛は、欲の反対ですから、「欲を無くしなさい」が難しいのと同じように、「私を愛しなさい」も難しいのです。簡単にはできません。

アルジュナが「難しいなあ、どうすればいいのだろう」と、小首を傾げているのを見て、クリシュナが、さらに具体的な練習方法を言います。

「アルジュナよ、いいですか、もし、わたしに不動の信心ができないなら、しかたない。とりあえず、信愛の修行の実習から入りなさい。実習をしていると、ああ、これが愛かといつか目覚める」(12-09)

信愛の修行の実習とはどんなことか、バガヴァッド・ギターには、書いてありませんが、話の筋から言うと、愛を出す練習ですから、例えば、「相手の良いところを探しましょう」とか「感謝できることをカウントしてみましょう」とか、「生かされている、満ち足りていると思うことを挙げてみましょう」とか、要するに、give, drop, accept, enough の方向に向くような、身体と心を使った地道な作業をするということです。

一気に「愛に満ちました」という境地になるのは、なかなか難しいですが、「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」の方向に少しずつ実践を積み重ねることによって、一歩ずつ近づく事ができます。

というか、これが、一番、確実に近道だと思います。

例えば、「感謝すべきこと」を沢山頑張って数え上げていると、いつしか、不満や不平が心から消えてしまいます。それは、マインドを「騙した」という感じより、マインドに長らく無自覚で騙されていた虚構を解消した、あるいは、マインドの設定した深刻な暗い世界から抜けることができたという感じですね。その明るい世界、明るいステージに入った実感は素晴らしいです。

「信愛の修行の実習」も、なんだか、難しそうだなという顔をアルジュナがしていますから、クリシュナは、