

宝彩有菜の

# バガヴァッド・ギーター

第12回 「修行の心構えとは」

text: 宝彩有菜

バガヴァッド・ギーターの第17章は、「修行の心構え」が書いてあります。バガヴァッド・ギーターは、修行の書ですから、全体の構成からいうと、「修行の誘引」「修行の全体的説明」「個別の具体的な修行の方法」「各難所等へのヒント・解説」となり、最後に「修行の心構え」となるわけです。特にここでは、外面的な部分、どのように行動すべきか、その心構えについての説明があります。

第17章の冒頭で、さっそくクリシュナが説明を始めます。

「また、聖典に規定されていない方法で、欲望、激情、暴力を伴った激しい苦行をする者は、虚栄心や我執のために行っているのであり、このような愚者どもは、肉体の構成要素を疲弊させ、体内に住むわたしをも苦しめる、彼らのそのような行為は魔性的であると知れ」(17-05,06)

一言で言えば、聖典に規定されていない方法で修行していると、それは、魔性的な行為になりますから、やめましょうということです。

普通の読み方をすれば、「ちゃんと本を読んで修行をなさい」という意味かと思います。それで正解ですが、では、聖典に書いてあることをわざわざ故意に破って教えと違うことをしている人は、いったい本人にその自覚があるのかといえば、そうではないところに、難しい点があります。

つまり、本人は、気付いていないわけです。聖典を誤解している。例えば、自分の身体を苛むくらいの激しい苦行をしている人は、自分では、「私は、ちゃんと聖典を守っているし、そのうえ、人よりもさらに数倍熱心に頑張って修行している」と思っているところが、往々にしてあります。

例えば、「瞑想する時間」の目安についても、「瞑想は、15分くらいしか精神的エネルギーが持ちませんから、それ以上はやらないようにしましょう」と、ちゃんと本やテキストに書いてあっても、

「もし、自分の精神的なエネルギーが持てば、それ以上やってもよいのだ。瞑想が上達すれば、長くできるようになるはずだ。私は出来る人を目指すのだ」

と勝手に解釈して、30分とか40分とか頑張っている人がいます。それで、瞑想会に参加したときに、「先生、私はやっと40分くらいできるようになりましたが、もう少し伸ばした方がよいでしょうか」と聞いたりします。聞かれると、それは間違っています、理由はかくかくしかじかです、と注意します。すると、「ああ、自分、いつのまにか、虚栄心で瞑想の修行をしていたのだ」と本人が自分で気付きます。優しい先輩達はその人が自分の虚栄心に気付いた瞬間を見逃さず目を細めています。ということがたまにあります。

ですから、このクリシュナの言明、「虚栄心や我執のために行っているのであり、」と言うところは、今も昔も同じなのだなぁと納得します。しかし、もっと詳しく言えば、「間違った修行を虚栄心や我執のために行っている人は魔性的」なのではなく、「虚栄心や我執があると、その自分が持っている虚栄心や我執に自分が惑わされて、本やテキストに書いてあることを正確に理解できずに、その結果、間違った道を進みやすい。そして、それを続けていると瞑想も当然上達しないし、身体も壊しますよ」ということだろうと思います。

さらに、次に、修行の心構えとして、身体、言葉、心と、説明が続きます。

「身体の修行は、神々を礼拝し、長上の人や、師匠、賢者を敬い、清潔、正直、節制、不殺生であること」(17-14)

「言葉の修行は、他人を怒らせない、真実にして友情・好意に富む言語をつかい、ペーダ(聖典)の常なる読誦をすること」(17-15)

「心の修行は、知足、正直、率直、沈着、身心の浄化につとめること」(17-16)

まず、ここで、「身体」、「言葉」、「心」と三つに分けてありますが、身体というのは、肉体のことではなく、ここでは「肉体と行動」と一緒になったものです。

また、「言葉の修行」とは、ここでは言葉そのものではなく、言葉を使って行うすべてのこと、つまり、「頭の修行」のことです。そして、最後が、「心の修行」です。

いずれも、同じく道徳的に良いと思われる一般的なことが書かれています。

暴饮暴食をしないことは、「身体の修行」にとって良いことですし、勉強する、友達を大切にすることは、「言葉の修行」に良いですし、強欲を張らないこと、執着しないことは、「心の修行」に良いことです。

いずれも当たり前のことですが、しかし、これを日々実践するのは、なかなか難しいことです。

では、どのようにすれば良いのか。クリシュナの説明が続きます。

「体、言、心の三種の修行を清らかな信仰を持って報果（むくい）を求めずに行うときに、これをサットワ（善性的な）修行と言う」（17-17）

目標を掲げないです。欲を出さないです。結果を気にしないです。そのような修行は良い修行だと言っています。

逆に、

「自尊心を満足させ、名誉や衆人の尊敬、崇拜を得ようとして行う、禁欲や苦行はラジャス（動性的）であり、これは不安定で長続きしない」（17-18）

これは、本当の修行になっていませんから、いずれ、上手く行かなくなります。長続きしないと言っています。その通りだと思います。

また、

「無知、愚昧の者がする苦行は、いたずらに自分自身を傷つけ苦しめ、他者をも害し破壊する、これをタマスの苦行と言う」（17-19）

本人を傷つけ、苦しめるだけでなく、他者をも害し破壊する可能性があるため、避けるべきだと言っています。いわゆる難行苦行になります。難行苦行の本質は、自分自身に対する「暴力」ですから、それが昂じると、他者に対しても暴力を振るっても構わないということまで、考えが麻痺してしまうからだと思います。狂信的な人がテロリストになる仕組みも同じかもしれません。

このあたり、評価の基準に「サットワ」、「ラジャス」、「タマス」と、三要素が出てきますが、「良い」「普通」「悪い」くらいの意味です。

自分自身の修行としては、「目標を掲げないです。欲を出さないです。結果を気にしないで、淡々と修行しましょう」ということですが、修行者は、ひとりで生きているわけではありません。他者との関係があります。

では、他者との関係について、どのような心構えでいけば良いのでしょうか。クリシュナの説明が続きます。

まず、人に何かを与えることについては、与えることは全て良いことだとは言っていません。与え方に三段階のランクをつけています。

一番良い与え方は、

「適正な時、場所で、それに価する相手に対して、返報を考えずに与えることはサットワである」（17-20）

と言っています。物だけでなく、親切や、サービスや、愛情なども同じです。見返りを期待していない、しかも、相手を成長させたり、元気にさせたりする与え方は、良い与え方だと言っています。いわゆる「無償の愛」です。修行としてはこのような無償の与え方、しかも、相手のためになる与え方をするのです。しかしこれは思ったほど、簡単ではありません。

心していないと、次のような2番目の「与え方」になりがちです。

「報いを期待し見返りを望んで与えること、また、惜しがりながら与えること、こうした布施はラジャスである」(17-21)

ラジャスであるとは、まあ、修行してない普通の人のやり方ですというほどの意味です。見返りを期待して与える方は、つまりは、取引、ビジネスですから、これは、修行にはなりません。ちなみに、ビジネスとは、取引双方どちらも、損をしないようにやりとりしようということです。その損得の差額が、お金の移動で収支をあわせませす。それが、ビジネスの基本ですが、修行は、ビジネスと違います。プラス・マイナスではなく、両方ともプラスになろうということです。どちらも、幸せになろうという関係ですから、そもそも見返りの計測もできません。もし、見返りを計算しているようなら、それは、愛ではなく、ビジネスだと思ってください。もし、それが、家庭や親しい間や恋人の間で計算しているようなら、それは、幸せな関係とはいえません。

さて、「与え方」の最悪なパターンとは、

「不適當な場所で、不適當な時に、それに値しない相手に贈る金品、相手を尊敬せず、無礼な態度でする寄付、これはタマスの行為である」(17-22)

なるほど、そうですね。たとえ高価なものでも、そのような与え方をするのは、悪徳ですね。たとえば、「溺れそうになっている人に、重さ1キログラムの金塊を、岸から投げつける」というのは、不適當な場所で、不適當な時に、それに値しない相手に、相手を尊敬せず無礼な態度で金品を贈ることになりますね。ここまで、極端に言うと、はっきり悪いとわかりますが、知らず知らずに、親切ぶって、似たようなお節介などをしているかもしれませんので、相手のことも良く考えて、自ら注意したいものです。

さて、ここで、ポイントは、「与える」時に、自分の側に「愛」があればいいですが、「欲」があつては、真に「与えた」ことになりませんよ。ということが第一点ですが、第二点があります。それは、「与える相手の状態も良く見てから与えてください」という点です。自分としては「愛」から与えているのだし、見返りは全然期待していないのだから、自分の与え方には、誰も文句が言えまい、問題はないはずだと思いがちですが、それは、大きな間違いですよと、クリシュナは言っています。

これはよく「共依存の人間関係」で起こることですが、たとえば、働く気のない亭主と一緒にいる甲斐甲斐しい妻が、「私はあの人を愛しているから、あの人のために生活費を稼いでいる」と「愛」から「与える」ということをしているつもりでも、それが、亭主の更生や本当の成長を微妙に邪魔していることがあります。本当の愛は、その人に「働かないなら、別れる」と冷たく言うことかもしれませんし、もし、本当に働かないなら、では「別れる」という決断かもしれません。そうすると、その亭主が生活費に困って自分から働き始めるかもしれません。働かないかもしれません。しかし、決断するまでは、二人とも不幸だった状態から、少なくとも、一人は、そこから抜けることができます。共依存から抜けた人は幸福になれます。それは良いことです。ですから「悪い与え方はやめなさい」と、それはクリシュナが諭しているわけです。

つまり、誰に与えても良いというわけではありません。「受け取る相手を選ばなければなりませんよ。受け取る人は、与えられるものに相応しい価値のある人でなければなりませんよ」ということです。こう考えると、単に「与える」ということもなかなか難しい修行のテーマだとわかります。与えることは、「薬」にもなり、「毒」にもなります。

ポイントを復習すると、与えようとしている自分に、変な欲はないか、つまり、見栄や、怖れや、欲得や、取引、計算はないかということと、与える相手は、それを受け取ることが良いことなのか、それが本人の本当のためになっているのか、成長や向上等につながるのか、ということです。相手の強欲をただ単に満足させるだけなら、例え、自分に何の欲がないとしても、与えてはいけないということです。

以上で、修行の日常での心構え、とくに外面的な部分、どのように行動すべきかについて、細かく説明のあった第17章を終わります。

次は、第18章です。バガヴァッド・ギターの最終章になります。

ここは、前章が「外面的」な修行者の日常の心構えでしたから、今度は修行者の日常での「内面的な」心構えというべきものです。

アルジュナがクリシュナに「日常の行動の仕方はわかりましたが、では、内面的な生活態度とはどんなことですか」と聞いています。

バガヴァッド・ギター全体を通して、「欲のある行動はいけない」と言われ続けています。そう言われて、それではいったいどのように思いながら行動するのか、あるいは思うことは欲につながるから、結局何も行動しないことが良いことなのか、そこが聞きたいと言うわけです。

アルジュナが、クリシュナに聞きます。

「無限の力をもったクリシュナよ、欲からの行動を断つという『離欲』と、行動の目的を求めないという『離果』の違いについて、ご教示下さい」(18-01)

アルジュナがそう聞くのも、もっともなことです。ここまで、「離欲」や、「離果」の具体的な実践の仕方をクリシュナはアルジュナに説いてきましたが、では、どんどん離欲して欲をなくして、これも欲からの行動だからやめよう、これもやめようと何もなくなることが良いことなのか、そんなことをして、生きていけるのか、生活ができるのか、とアルジュナは疑問に思ったわけです。

つまり、行動に関しての教えである、「離欲」と「離果」について、クリシュナに見解をもとめています。

それにクリシュナが答えて、

「名利を求める活動を止める、これを『離欲』、仕事の結果を期待しないことを、『離果』という」(18-02)

つまり、「どんな欲からも行動しない」ことを、「離欲」といい、「行動しても目的を追わないこと。つまり、欲を追わないこと」を「離果」というと定義しています。

そして、「離欲」について、それを徹底すると、アルジュナの言うように動けなくなってくるように思えます。しかし、クリシュナは、例外があるから、それは止めてはいけません。つまり、欲からの他の行動はみな捨てても、次の3つは捨てずに行動しなさいと言います。

「それらは、棄つべからず。そは実に行わべきものなり。祭祀、布施、苦行は、賢者の潔淨具なり」(18-05) (辻直四郎訳)

「苦行」も(タパス)の意で、「難行苦行」の「苦行」ではありません。「修行」とか「実践」とかの意味です。いろいろに訳されたり、解釈されたりしますが、要するに、「欲からの行動」でないものならOKだと、クリシュナは言っています。

現代風に言えば(1)「修行の勉強」と(2)「愛に基づく行動」と(3)「修行の実践」の3つは、「離欲」を徹底するために欲からの行動をすべてやめたとしても、やめるべきでない。残るべき行動だということです。

「だが、これらの活動をするときも、執着なく、結果を期待せずに行え、当然の義務だと思って行うことだ。アルジュナよ、これがわたしの結論である」(18-06)

と、念を押しています。「離欲」の3つの例外の行動をしてもいいのだが、それをするときは、「離果」を忘れないようにということです。

「修行の勉強」をしてもいいが「早く尊敬されたい」と「欲(成果)」を持ってしてはいけませんよ。

「愛からの行動」をしてもいいが、心の奥で「感謝してくれるかな」などと、見返り(成果)を期待しては、「離果」になりませんよ。