2022年10月1日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第12章11～20節

・引用：第5章21～22節、第8章13節

前回3つの状態とトゥリーヤの説明をしました。

Jagrat：ジャーグラト　目覚めた状態

Svapna：スワプナ　　夢を見ている睡眠の状態

Sushupti：スシュプティ　深い睡眠の状態

Turiya: トゥリーヤ　超越した状態

5章21節の説明を続けます。



バーッヒャ・スパルシェーシュ　アサクタートマー　ヴィンダティ　アートマニ　ヤット スカム/

サ　ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー スカン アクシャヤン アシュヌテー//5-21

*外界の感覚的快樂に心惹かれることなく、常に内なる真我の楽しみに浸っている人は、常に至高者に心を集中し、限りなき幸福を永遠に味わっている。 //5-21*

サ： ある人。世俗的な楽しみは好きではない無執着の方の意味です。

自分のアートマンから至福が出ます。

ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー： トゥリーヤの状態に入りますとブラフマンとアートマンとの合一

（ヨーガ）ができます。その状態に入りますと、永遠の最高の至福ができます。

スカン： 喜び、楽しみ。

スカン・アクシャヤン： 「永遠の最高の至福」

アシュヌテー：　もらいます。

ジャーグラト、スワプナの時は至福はありません。

スシュップティ（深い眠り）の時もスカンはありますが、それは１秒２秒ととても短く永遠ではありません。

起きるとまた苦しみの状態に入ります。しかしトゥリーヤのときだけ、「永遠の最高の至福」になります。

このトゥリーヤについて説明します。

スシュップティの考えはインド哲学にはありますが、西洋哲学や心理学にはありません。

そして、スシュップティの状態も超越したのがトゥリーヤです。

このトゥリーヤの考えも現代の西洋哲学には全然ありませんが、ヒンズー教や仏教にはあります。

ですけれども、我々はこの目覚めた状態が、本当に夢の状態なのかどうかわかりません。

それはトゥリーヤの状態に入らないと、この目覚めた状態も本当は夢だとわからないからです。

トゥリーヤの状態に入れば、はっきりとわかります。

スワプナの時は、寝ているので夢だと確認できません。目覚めた時に、夢だとわかります。

本当は、この見えている世界は影のようです。

例えば、自分の影を刀や武器で切っても何も影響はありません。存在がありませんから。

トゥリーヤの状態に入れば、我々の本性はサット・チット・アーナンダ※1、至福だと理解できます。

**スカン（喜び・楽しみ）**

今はバガヴァッド・ギーターのアーナンダ、至福のアイデアに集中します。

人間も生き物も、スカンが大好きで、スカンがないと病気になったり、生きていたくなくなったりします。

例えば老人ホームに入っている方は、何も楽しみがなくなり、希望がなくなると、生きる意味がないみたいで死んだ方が良いと思うことがあります。しかし、ほんの少しでもスカムの可能性があると生きる希望が湧いてきます。

ですから、みなさんの生きる大きなやる気はスカムです。

そのためにバガヴァッド・ギーターでは、パラマー・スカン、アクシャラン・スカンなど、スカンの例がたくさん出てきます。

**オームの説明**

マーンドゥーキヤ・ウパニシャッドには、オームの例をつかってアヴァスタットラーヤ・ヴィチャーラ（３つの状態）を説明しています。

オームの中にはAUMの３つの文字があって、サンスクリット語でないと発音できません。

英語のアルファベットや日本語のローマ字では説明できません。例えばAは「エー」ではありません。

アイウエオという短い発音ではなく、のばした「アー」の真ん中です。

ア、アー、イ、イー…（マハーラージが発音してみせる）、このようにサンスクリット語はアイウエオだけでも分かれています。

サンスクリット語でないと本当の発音はできないですから、方法がないのでアルファベットで書くと、AUMになります。けれども、正しく発音しないとAUMのイメージは出ません。

本当の発音のためにはサンスクリット語を勉強しなければいけません。

喉から音が出て、口の中でいろいろ操作して作られているのがサンスクリットの発音の特徴です。

そしてサンスクリット語の文字は包括的な発音が入っています。

A（ア）、U（ウ）、M（マ）を続けて発音しますと「オーム」になります。

「オーム」は聖典の中で、①「音節」、②「言葉」と、2種類の意味で使われています。

また、いろいろな状態のシンボル、神のシンボルでも使われます。

例えば神のシンボルとして

A：　創造の神　リグ・ヴェーダ

U：　維持の神　サーマ・ヴェーダ

M：　破壊の神　ヤジュル・ヴェーダ

３つの状態のシンボルとして

A：　 Jagrat　ジャーグラト（目覚めた状態）

粗大な状態。

身体、感覚、心、知性、記憶、自我、目覚めているジャーグラトの時は、人格の全てが働いていま

す。　心の状態は、スカ（楽しみ）とドゥッカ（苦しみ）もあります。

U：　 Svapna　スワプナ（夢を見ている睡眠の状態）

精妙な状態。体も感覚も働いていませんが、心は働いている精妙な状態です。

夢のときには、スカ、ドゥッカもあります。例えば、夢のときたくさん食べたり、親しい人に合うと喜び

ますが、親戚が亡くなるととても悲しみます。

精妙な状態ですけど、心が働いていますから、その反射で夢を見ています。

M：　 Sushupti　スシュプティ（深い睡眠の状態）

原因の状態。アートマンにとても近い。

サークシー傍観者

例えば、ある二人が喧嘩しているのを近くで見ている人は、見ているだけなので「傍観者」です。喧嘩にはまったく関係ありません。

この時近くで見ている「傍観者」はアートマンです。

純粋なアートマンは、体や心の悲しみや苦しみを見ても、「傍観者」ですから無関係で、なにも

影響はないです。

このようにアートマンは、ジャーグラト、スワプナ、スシュプティの時は「傍観者」として見ています。

AUMの状態をまとめます。

①　　 A：　Jagrat （Sakshi-Chaitanya）　粗大な状態。

ジャーグラトの時、アートマンはサークシー・チャイタンニャ。スカ、ドゥッカがある。

（Sakshiサークシーは傍観者。Chaitanyaチャイタンニャは意識）

②　　 U：　Svapna （Sakshi-Chaitanya）　精妙な状態。

スワプナの時も、アートマンはサークシー・チャイタンニャ。

夢を見ているときも、アートマンは無関係で傍観者。しかしスカ、ドゥッカがある。

③　　 M：　Sushupti　（Sakshi-Chaitanya）　 原因の状態。

スシュプティの時、アートマンにとても近い状態で、時々アートマンと一つになる。

夢を見ない状態ですが、アートマンはサークシー・チャイタンニャ、傍観者です。

しかしアートマンの本性はアーナンダ（至福）だけなので、ドゥッカはもうありません。

スシュップティ、原因の体、アーナンダマヤ・コーシャの３つは一緒です。

アーナンダマヤ・コーシャを超えますとアートマンですから。

④**![Devanagari[c] (see above for variants)]()** AUM：　Turiya　トゥリーヤ　超越の状態

サークシーがなくなって、チャイタンニャ（アートマン）だけになります。

ジャーグラトやスワプナの時、アートマンと体、心が違いましたし、スシュプティの時も自我が少し

だけあったので傍観者はいました。しかしトゥリーヤでは、存在がアートマン一つだけになるので、

もう傍観者（サークシー）はいません。

トゥリーヤの状態とアートマン、ブラフマンは同じことです。

オームはトゥリーヤのシンボル、アートマンのシンボル、ブラフマンのシンボルです。

このようにマーンドゥーキヤ・ウパニシャッドは、このトゥリーヤを素晴らしく説明しました。

バガヴァッド・ギーターの中には、ブラフマンの説明があります。

**ブラフマンのシンボル**

8章13節



オーム　イティ　エーカークシャラン　ブラフマ　ヴャーハランマーム　アヌスマラン/ヤハ　プラヤーティ　テャジャン　デーハン　サ　ヤーティ　パラマーン　ガディム//

*そしてブラフマンを著す聖なる一つの音オームを唱え、至高者たる私を思いながら肉体を離れるものは、必ず至高の目的地へと到達する。 //8-13*

オームはブラフマンのシンボルです。死ぬときはブラフマン、アートマンのことを考える方が良いのですが、そのときは力がないですから、一番簡単な発音のオームが良いです。

マーンドゥーキヤ・ウパニシャッドもバガヴァッド・ギーターもそのように言っています。

タイッティリーヤ・ウパニシャドも同じことを言っています。

Om iti Brahma　オーム　イティ　ブラフマ （オームはブラフマンです）

オームは唱えるだけでもどれくらい深いか。

オームの中にブラフマン、宇宙など全てが入っていますが、そのイメージは簡単ではありません。

オームだけを集中して、意味を深く理解して瞑想しますと、悟ることができます。

ギャーナ・ヨーガ、カルマ・ヨーガなど全てのヨーガの目的は神、アートマン、ブラフマンを悟ることですが、他の実践を何もしなくても、オームをいつも唱えて、オームを瞑想することで、それと同じ結果になります。アクシャヤン・スカン（永遠の最高の至福）がでます。

そのために、とてもとても霊的な実践をしないといけません。霊的な実践の目的はなんですか？

アッギャーナ（霊的無知　※2）、アヴィッディヤ（無知）を取り除いて、純粋になることです。

純粋にならないとトゥリーヤの経験はできません。

そしてトゥリーヤの状態にならないと、アクシャヤン・スカンの経験ができません。

アッギャーナ、アヴィッディヤを全部取り除かないとその状態に入らないです。

例えば鏡で自分の顔を見る時、鏡がきれいでないとはっきり見えません。もしあなたがブラフマンの顔、神様の顔が見たいなら、心の鏡をきれいにしないとブラフマンは見えないです。

若い時は鏡をたくさん見ますが、年を取るとあまり鏡を見たくなくないかもしれませんが、

心をきれいにしないと、心の鏡に神様、ブラフマン、アートマンの姿は映りません。

鏡をきれいにするということは、心の汚れである怒り、憎しみ、嫉妬、欲張る、執着、アッギャーナ、アヴィッディヤなどをなくすことです。

それから、大切なことは何回も聞かないと印象に残らないです。

バガヴァッド・ギーターもラーマクリシュナの福音も同じこと何回も何回も言っています。

シュリー・ラーマクリシュナは「神様だけは永遠、他はすべて一時的。人生の目的は神を悟ることです」と、同じことをいつも言っていました。ですからシュリー・ラーマクリシュナの甥っ子のリドイは「どうしてあなたは同じことを何回も教えているのですか？ちょっと新しいこと言ったほうがいいではないですか？」と言っていました。

ですけれども何回も言わないと、心の病気はとっても大変ですから治りません。

毎日、長年薬を飲まないと（教えを聞く、実践をしないと）病気は治らないです。

心の病気とは、アニッティヤ（一時的なもの）を、ニッティヤ（永遠）と間違って考えていることです。

それは霊的な無知です。

無知の影響の例はたくさんあります。

・無知の影響で「一時的なものが永遠」、「汚いものをきれいなもの」だと思っています。

・体は外から見てきれいにみえますけど、中は汚いものでいっぱいです。

・本当は苦しいものが、無知の影響で楽しいものだと考えています。

・今は甘いと考えていますけど、絶対最後に苦くなります。

・アートマンではないもの、物質、つまり「非実在」を「実在」だと考えています。

アッギャーナとアヴィッディヤーの印をまとめます。

1. 非実在を実在と考える
2. 一時的なもの（アニッティヤ）を永遠（ニッティヤ）と考える
3. 有限のものを無限と考える
4. 相対的なものを絶対なものと考える
5. 汚いものを綺麗とかんがえる
6. 苦しみを楽しみと考える
7. 体をアートマンと考える
8. 至福を外に探している
9. 楽しみを外に探している

**アシュヌテー（味わっている）**

次は、スカン アクシャヤン アシュヌテー（5章-21節）　の「アシュヌテー」を理解します。

アシュヌテーの翻訳は「味わっている」ですが、本当の意味は「もらいます」。

ですけれども、もし前からあったら、「もらう」とは言わないですね。

「至福をもらう」と言うと、至福は前は無かったことになります。

けれども我々の本性は至福で、アートマンの本性は至福ですから、「もらう」ではありません。

それでは、「トゥリーヤの状態に入りますと、至福の状態をもらいます」という注釈者の表現はどうしてですか？

アシュヌテーは相対的な言葉です。

例えば太陽。雲がいっぱいあってとても暗くて太陽が見えない時、太陽は無いみたいに見えます。

それから夜。太陽は無くなったように見えます。でも本当は太陽は見えないだけで、太陽は昼も夜も

いつでもあります。

アクシャヤン・スカンは、トゥリーヤの状態にはいって、ブラフマンとアートマンは１つになり、至福の状態を味わいました。

太陽の例と同じように、この至福は前からありましたが、無知の影響で、その意識がなかっただけです。

トゥリーヤの状態にはいって、外から至福が入ったのではなく、永遠の至福は前からありました。

意識がなかっただけです。

アシュヌテーの意味は、相対的な言葉で「もらっています」を使っていますが、前からあったもので意識がなかっただけです。

**すべての苦しみの源**

5章22節



イェー　ヒ　サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥフカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー/

アーディ・アンタ　ヴァンタハ　カウンテーヤ　ナ　テーシュ　ラマテー　ブダハ

*感覚的接触による快楽は一時的なもので、後に悲苦を生ずる原因となる。それ故、始めと終わりとお考え、覚者は、そのような空しい快楽には心を向けないのだ。クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！ //5-22*

アーディ・アンタ　ヴァンタ（ハ）※3　：日本語は分けていますが、「アーディヤンタヴァンタ」と発音して、サンスクリット語では１つの言葉です。

イェー：　あるもの。

サンスパルシャ：　触る。タッチする。手でものをタッチ、体をタッチするなど。

サンスパルシャ・ジャー：包括的な意味で、近くに行く。

例えば、「目である対象（人など）を見る」ということは、「目の感覚が、感覚の対象にタッチすること」です。コンタクトしている、つながっているという意味でのタッチです。近いとか遠いとかは関係ない、遠くてもサンスクリット語の翻訳はタッチです。包括的な意味で、「感覚と感覚の対象がコンタクトする」です。

目の感覚の対象は景色。耳の感覚の対象は音。鼻の感覚の対象は香。舌の感覚の対象は味。

皮膚の対象はいろいろな物。

例えば像の例。森には象がいっぱいいますが、襲ってくるかもしれないので危険です。

しかしいろいろトレーニングしてペットになると、木材を運んだりたくさん仕事をします。

森の象をペットにするために、最初に像を捕まえなければいけません。像は群れで一緒に動いていますから、グループから１頭だけ誘惑します。誘惑する方法は、オスの象はメスの象のタッチがとても好きですから、メスの象を使って誘惑して捕まえます。

すべての感覚の対象の中には、知識の感覚と、行動の感覚があります。

そして知識の感覚で一番強いのは、皮膚の感覚です。

ボーガー：　感覚と、感覚の対象のコンタクトの結果で出た楽しみです。

ドゥフカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー：　すべての苦しみの源がそれです。

ドゥフカ※4：　苦しみ悲しみ。

感覚と、感覚の対象のコンタクトで得た楽しみは、すべての苦しみ悲しみの源です。

その種類の楽しみは、必ず始まりがあり、終わります。永遠ではないです。

アーディ：　始めます

アンタ　：　終わります

ブダハ（ブッダ）：　賢い人

永遠とくらべますと、５０年、１００年も、１秒、２秒ぐらいではないですか？

１００年、２００年、５００年間も一時的ではないですか？

その種類の楽しみは「始めます、終わります」。

賢い人は、「感覚と感覚の対象のコンタクトで出ている一時的な楽しみ」は好きではないです。

それはいろいろな苦しみ悲しみの源ですから。

賢い人は、永遠の至福が好きです。苦しみ悲しみを避けたいですから。

それから5章21節に出てくるスパルシャと、5章22節に出てくるサンスパルシャについて。

バーッヒャ・スパルシェーシュ　アサクタートマー　ヴィンダティ　アートマニ　ヤット スカム/

サ　ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー スカン アクシャヤン アシュヌテー//5-21

イェー　ヒ　サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥフカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー/

アーディ・アンタ　ヴァンタハ　カウンテーヤ　ナ　テーシュ　ラマテー　ブダハ//5-22

とても似ていますが

Sparsha　スパルシャ：　感覚の対象にコンタクト。　ちょっと浅い意味。

Sam　sparsha　サンスパルシャ：　感覚の対象に深いコンタクトをして、執着になる。　深い意味です。

感覚の対象に執着したものは、最終的にすべての苦しみ悲しみの源になる。

どのように源になるかは、次のクラスで説明します。

※1

サチダーナンダ＝Sat-Chit-Ananda。

サット（絶対の存在）、チット（絶対の知識）、アーナンダ（絶対の至福）

＝すなわちブラフマン

※2

アッギャーナは２０２１年９月講話参照。

※3

この（ハ）はHAではなく、息を吐くだけなので発音しない。

※4

「ドゥフカ」とギーターの本には記載されているが、ドゥフカの（フ）はFUではなく、ドゥッカと発音する。

スカ（喜び）・ドゥッカ（苦しみ）と、対にして使用することも多い。