2022年11月5日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第13章1～11節

・引用：第5章22節

みなさん、おはようございます。10月のとき何を話しましたか？

（参加者）前回はオームという言葉のシンボルとしてのご説明がありました。睡眠の４つの状態に対比させて説明していただきました。５章の２１節、２２節の話がありました。

第5章22節



イェー　ヒ　サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥッカ・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*

接触（スパルシャ）は感覚の中で一番強いという説があって、その例で前回像の話がありました。

雄の象は雌の接触が大好きなので、雄の象を捕まえるために、飼育されている雌の象をおとりに使って、雄の象が群れから離れたところを捕まえます。

接触からくる喜びは一時的なので苦しみに変わってしまいます。それは執着の対象になります。

人間には５つの感覚（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）がありますが、その中で一番強い感覚は

皮膚の感覚です。その関係でその例を使いました。

動物はある感覚の対象が好きで、象は皮膚の感覚が一番好きです。

人間はすべての感覚の対象が好きで、その中で皮膚の感覚が一番強いです。

スパルシャは「タッチ、触る」の意味です。包括的な意味で、「感覚と感覚の対象がつながる」こともタッチです。

サンスパルシャは、強くタッチすること。感覚と感覚の対象が強くつながることです。

ボーガーは楽しみ。例えば景色、歌、食事などいろいろありますが、その種類の「感覚の楽しみ」を味わいますと、ドゥッカ（苦しみ）になります。

ヨーナヤはヨーニから来ています、ヨーニは女性の性器で、ここでは源の意味です、

ドゥッカ　ヨーナヤは、すべての苦しみの源の意味です。

**３種類のシャンティ**

われわれはいつも「オーム　シャンティ　シャンティ　シャンティ」と３回唱えますが、どうして３回ですか？

みなさん覚えていない。何回聞いても忘れています。基礎的なスペシャルノート（大事な用語、ポイントをまとめたもの）を個人的に作ってください。ときどき見ますと思い出します。インド哲学は覚えていないと進むのが難しいです。

**①アーディヤートミカ・シャンティ**ādhyātmika Shanti 自分の体と心の平安

いつもはアーディヤートミカはスピリチュアルな意味ですが、この場合は個人的で

自分の体の健康と心の平安、幸せのための祈りです。体と心の苦しみ悲しみから守ってください。

**②アーディドイヴィカ・シャンティ**ādhidaivika Shanti 自然災害からの平安

神様は自然をコントロールしています。インドラ神様は雨を、アグニ神様は火を、ヴァーユ神様は風を

コントロールしています。例えばヴァーユ神様が怒りますと台風が起こります。

津波、地震、台風などの自然災害が起こらないように、災害が起こっても解決できるための祈りです。

デーヴァタ（ドイヴィカ）は神様です。神道は自然の神様いっぱいあります。その自然から問題がでないように、自然災害が起こらないように、そのための祈りです。

**③アーディボウティカ・シャンティ**ādhibhautika Shanti 人や生き物からの平安

他の人や他の生き物から守ってください。その問題の解決のための祈りです。

例えば、動物、鳥、虎、蛇、虫など、他の生き物からいろいろな問題が起こる可能性があります。

人から暴力を受けたり傷つけられたりする可能性がありますから、それを取り除くため、抵抗するためのシャンティです。

ボウティカのボウは、ブータから派生しました。普通ブータの意味は「要素」で、例えばパンチャ・ブータは５つの要素という意味です。もう１つ別の意味のブータは「生き物」です。

このように「シャンティ　シャンティ　シャンティ」と３回唱えるのは、3種類の苦しみを取り除くためです。

苦しみは「ドゥッカ」、その反対、楽しみは「スカ」と言います。

仏教で、苦しみドゥッカはいっぱいありますね。

そして苦しみ悲しみの源（ドゥッカ ヨーナヤ）は、感覚的な楽しみです。

今私は「シャンティ　シャンティ　シャンティ」と唱えるときの「３種類のドゥッカ」について説明しました。

**①**アーディヤートミカ・ドゥッカ　ādhyātmika duhkha自分の体や心の苦しみ

**②**アーディドイヴィカ・ドゥッカ　ādhidaivika duhkha自然災害から受ける苦しみ

③アーディボウティカ・ドゥッカ　ādhibhautika duhkha他の人や生き物から受ける苦しみ

これから話をする（5章22節に書かれてある）ドゥッカ・ヨーナヤは、さっきの３種類のドゥッカと違います。世俗的な楽しみの「３種類のドゥッカ」です。

**3種類のドゥッカ** （3 Types of Duhkha）

**①ボーガ・ドゥッカBhoga duhkha**

**②ポリナーマ・ドゥッカParin**ā**ma　duhkha**

**③サムスカーラ・ドゥッカSamsk**ā**ra duhkha**

**①ボーガ・ドゥッカBhoga duhkha**

これは「楽しみながら苦しみ」です。矛盾のようですが、説明しますとすぐにわかります。

楽しんでいるとき、心の潜在意識の中に、突然「今はとても楽しんでいますが、この楽しみはいつ終わるかわからない」－という不安や恐れが出ます。

例えば今はあまりありませんが、インドでテレビを見ていますと突然停電になることがあります。ですからテレビを楽しんで見ている間も、心の中で停電にならないかという心配があります。

この楽しみは、いつ終わるかわからない。いつまで続くかわからない。

だから楽しみのときも、心配、不安、恐れがあります。

例えば、たくさん食べたり飲んだりした後問題が出る可能性があります。食べるのを楽しみながら、後のことを心配するので不安が出ます。ですけれども食べ続けます。

このように、１００％の楽しみではないです。

それから、別の例は、とても愛している人に久しぶりあって、結構楽しく話していますが、その方がいつ帰るかわからない。その楽しい時間はいつ終わるかわからないので不安が出ます。

もう1つは、嫉妬。

例えば私はある人愛していますが、その人がもし他の人を好きになると、嫉妬がでます。

それから怒り。

例えば、あなたが何か楽しんでいるとき、他の人が反対したり、邪魔をしたら怒りませんか？　それは苦しみではないですか？　他の人が楽しみの障害になりますと怒りになります。

（参加者）それは後のことを考えているから不安になるのではないですか？

私が言っているのは後のことではなく、楽しみのときのことです。

例えば、レストランであなたは大きな声で楽しく話している時、隣のテーブルの方から「静かにしてほしい」と言われたら、そのとき苦しみを感じませんか？　後のことではないです。あなたは結構楽しんで大きな声で話てましたが、邪魔をされました。　レストランで大きな声で話しをするのはよくないでしょう。

レストランのスタッフが来て、「ちょっと静かにしてください」と注意をされると、嫌な気持ちになります。

もう一つは、「もっと食べたい！でもお金がない。」

楽しく食べていて、もっと注文したいと思ったけれど、気づいたらお金がなかった。

このように、最初から最後まで楽しみは続きません。必ず「楽しみながら苦しみ」です。

**②ポリナーマ・ドゥッカPorinama　duhkha**

これは「楽しみの後」のことです。

例えば、いっぱい食べますとお腹をこわしたり、病気になる可能性があります。

これはポリナーマ・ドゥッカです。

また別の例で、面白い映画や、ワールドカップ、サッカー、オリンピックなどを観て夜中の３時になりました。ですけれどもその日仕事に行かなければいけません。これは苦しみでしょう？ 結構大変です。

これもポリナーマ・ドゥッカです。面白い映画やテレビなどは世俗的な楽しみです。

もう一つポリナーマ・ドゥッカの例は、「物はなくなります」。

たとえば水をいっぱい使いますと、地球の水にも限度がありますので、使いすぎますと後で困ります。

それから、お金持ちの息子の問題もあります。

金持ちの息子は、お金持ちのお父さんが亡くなっていっぱい財産を受け継ぎました。

お父さんは頑張ってお金を稼ぎましたが、息子は自分でお金を稼いだ経験がないですから、お金を稼ぐことがどのくらい大変なのか、イメージがありません。息子はいろいろな楽しみの欲望があって、いっぱいお金を使います。けれども何も考えないでお金をいっぱい使いますと、お金持ちの息子は貧乏になります。お金はリミットがありますから。これもポリナーマ・ドゥッカです。

食事も同じです。例えばある人は食べることが好きで、友達と一緒に食事をしたりお金をいっぱい使うと、最終的に貧乏になります。

ポリナーマ・ドゥッカには、ミクロレベル、マクロレベル両方の可能性があります。

マクロレベルは地球の水の例です。ミクロレベルは個人的なことで、さっきたくさんの例をあげました。

何も考えないで楽しみのためにお金を使いますとあとで困ります。

何のポリナーマ・ドゥッカですか？　世俗的な楽しみ（ボーガ）です。

**③サムスカーラ・ドゥッカSmskara duhkha**

それからサムスカーラ・ドゥッカは何ですか？

われわれは前からサムスカーラがあります。特に楽しみのサムスカーラです。サムスカーラの翻訳はちょっと難しいです。インド哲学でサムスカーラはとてもとても大事で、トリグナと並んでヒンドゥー教の偉大なアイディアです。

サムスカーラで、人生の出来事、苦しみ悲しみなどいろいろ説明します。われわれがどこに生まれるか、どんな態度か、どんな考え方をするかなど、たくさんサムスカーラで説明しています。

サムスカーラの定義は

何回も何回も同じことを繰り返し考えたり、行動をしますと、心にその印象が残ります。

その印象は今生だけではなく、前世に繰り返した考えや行動も合わせて心に入ります。

その印象は３種類で、サットワ的、ラジャス的、タマス的です。

もう一つ別の言葉で言いますと、

①　動物的サムスカーラ（アニマル・サムスカーラ）

②　人間のサムスカーラ

③　神のサムスカーラです。

輪廻で、動物から人間と生まれ変わっていますが、体が死んだ後も、心は「同じ心」が続いています。

では死ぬとき、われわれの人格の何の部分が死んでいますか？

肉体的な体だけ、粗大な体だけが死にます。

精妙な体の中には、生命エネルギーがあります。感覚もあります。知性もあります。そして心もあります。

生まれ変わりのとき、その心は続けています。

また、動物の心のある部分も続けています。動物の特徴はなんですか？－食べる、寝る、子供つくる。

ある人の中にもしその特徴がいっぱいあったら、それが大好きだったら、その人は体は人間ですけれど心は動物です。グナで考えますとタマスです。その人はアニマル・サムスカーラでいっぱいです。

このように、サムスカーラは輪廻と関係があります。

ですけれどもセミティック・リリジョン（※①）、例えばキリスト教、イスラム教、ユダヤ教は輪廻を信じていません。これは普通です。この人生だけ（one life）。その前の人生はなくて、その後も続きますけれど地獄か天国です。前世や輪廻の概念がないですから、サムスカーラのアイデアはありません。

でも仏教の中にはあります。仏教とヒンズー教は結構似ていますから。

体は変わっていますけど、心は続けています。

その心の中にはアニマルサムスカーラ、世俗的な楽しみのサムスカーラもあります。

**サムスカーラ・ドゥッカの仕組み**

もしまた楽しみますと、前の世俗的な楽しみのサムスカーラは、もっと強くなります。

それがサムスカーラ・ドゥッカです。

そのサムスカーラが強くなりますと、また同じ種類の、世俗的な楽しみの欲望が出ます。

欲望が出ますと満足したくなります。それで困ります。ボーガ・ドゥッカ、ポリナーマ・ドゥッカが出ます。

しかし、もし前に楽しみのサムスカーラがなかったら、新しいサムスカーラが出る可能性もあります。

新しいサムスカーラが出たら、そのサムスカーラがまた欲望の源になります。

それがサムスカーラ・ドゥッカです。

そのことを理解してバガヴァッド・ギーター（５章２２節）は言っています。

「サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥッカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー」

一時的な世俗的な楽しみは、悲しみ苦しみの源になります。

皆さん、ボーガ・ドゥッカ、ポリナーマ・ドゥッカ、サムスカーラ・ドゥッカ、経験ありますでしょう？

自分の経験を内省してください。比べますとすぐわかります。

５章２２節

次は、「アーディ・アンタ　ヴァンタハ」について。

アーディとアンタ合わせて、アッディヤンタになります。

アーディ・アンタは、始まります、終わります（アーディは始まり、アンタは終わりの意味）

世俗的な楽しみ（ボーガ）は、始まりもあります、終わりもあります。

楽しみの状態が続きませんと、次の瞬間は苦しみになります。ずっと続きますと問題ありませんが、

ずっとは続きません。世俗的な楽しみは一時的です。

例えば、食べるときの楽しみはどこまで？　喉に入るまで。喉を過ぎますと味もなくなります。

口の中にある間、楽しみ。口から進んで喉の下に入ると味はなくなり、また食べないといけない。

そのあとまたお腹空きます。どれくらい一時的ですか？　インドの食事は消化に時間がかかりますけど、日本の食事は消化しやすいですから、３時間もするとお腹が空きます。

毎日何回も食べていますが、次の日もまた何回も食べないといけない。どのくらい一時的か考えてください。世俗的な楽しみはケースバイケースですけれど、永遠ではないです。これが特徴です。

それから、

アーディ・アンタ　ヴァンタハ　カウンテーヤ（※②）

すべての世俗的な楽しみは、始まりと終わりがある一時的なものです。

ナ　テーシュ　ラマテー　ブダハ

賢い人は、そのような一時的な世俗の楽しみを好きになりません。

それが結論です。シュリー・クリシュナのコメントです。

**賢い人**

「賢い人」は本の中で何と言っていますか？

（参加者）ブダハ（budhah）。覚者。

ブダハの本当の意味は、学者（パンディタハ）です。

けれども霊的な意味ではその言葉は使わないで、「賢い人（Awakened Person）」と言います。

サンスクリット語では、賢い人（＝悟った人）のことをブダハ、パンディタハ、ギャーニ、ヴィヴェーキ、いろんな言葉で言っています。

・ブダハ：　学者の意味ですけど、霊的に賢い人。

・パンディタハ：　学者ですけど、本を読んでいるだけでなく悟った人。

・ギャーニ：　知識を持っている人、普通の知識ではない、霊的な知識を持った人。

・ヴィヴェーキ：　いつも識別することができる人。ヴィヴェーカは識別。

ヴィヴェーカーナンダのヴィヴェーカです。

・プラッギャン：　賢い人。悟った人。両方知っている人。

賢い人は、その種類の一時的な楽しみは好きではありません。

その楽しみは「始まります、終わります」。そして苦しみ悲しみの源になるのを知っていますから。

一時的な楽しみは好きではない。賢い人の目的は「永遠な楽しみ、永遠な至福」ですから。

「永遠な楽しみ」が目的の人だけが、一時的な楽しみを好きになりません。

ですけれども、９９％の人は「永遠の楽しみ」のイメージはないですから、一時的な楽しみが好きになります。

でもそのような人は、インド大使館でバガヴァッド・ギーターの話を聞いていません。哲学の話も聞いていない、お釈迦様の話も好きではない、聖書も好きではない。

その種類の人は、永遠の至福、天国のイメージはないですから、一時的な楽しみで十分です。

それで困ります。ですけれども、困ったことを忘れて、また困っています。また忘れて同じ状態になる。どうして？　なぜならやる気がないですから。

永遠の楽しみのイメージがないですから、やる気がない。

賢い人はそのイメージがありますから、永遠の楽しみの経験がなくても、少なくとも勉強はします。

「その種類の永遠の楽しみがある」という哲学を勉強して、その考えを持っています。

われわれの状態は今、そうでしょう？

経験がなくても、少なくとも聞いたことあります。読んだこともあります。

ですから、今のわれわれの状態は大変な状態です。

一時的な楽しみも好きではない、永遠な楽しみの経験もまだですから、時々ちょっと混乱です。

永遠の楽しみ、永遠の至福はいつ経験できるかわからないですから。

とりあえず一時的な楽しみを楽しみましょう！　お金ありますと、すぐ一時的な楽しみはできます。

ですけれども、永遠の至福はデパートで買うことはできません。

そして、賢い人は一時的な楽しみは好きではありません。

**アートマンと物質の比較**

一時的な楽しみは、感覚の楽しみで、対象は物質です。

永遠の楽しみの源は、アートマン、魂です。

今、アートマンと物質、意識と物質を比べてください。

物質は一時的ですが、アートマンは永遠です。

物質は始めます、終わります。アートマンは始まりもない、終わりもない。

物質は衰えてます、変化してます。アートマンは変化しない。

賢い人はアートマンのことを集中して考えます。なぜならアートマンが至福の源ですから。

無知の人は、物資を集中しています。その人は物資が楽しみの源です。

**賢い人と無知の人の違い**

例えば砂漠の蜃気楼ありますね？　砂漠を歩くと喉が渇いてきて、蜃気楼を見ます。

前に蜃気楼を見た経験がない人は、綺麗な湖に水がいっぱいあるように見えます。その人は水を飲みたくて湖に行きますが、湖はもっと遠くに行きます。その時わかります。これは湖ではなくて蜃気楼だと。

賢い人と無知がある人は何が違いますか？　無知がある人は、蜃気楼の経験がないから、水があると期待して湖に行きます。賢い人も同じように蜃気楼を見ますが、そこに水はないと理解しているので行かないです。どちらも蜃気楼を見てますが、ある人は水が欲しい、ある人は水が欲しくない。なぜなら本当は水ではないですから。それが違いです。

同じように、賢い人も世俗的な楽しみが出ますけど、それを楽しまないです。その楽しみは最終的に苦しみ、ボーガ・ドゥッカ、ポリナーマ・ドゥッカ、サムスカーラ・ドゥッカになることを知っているからです。

無知がある人はその考えがないですから、一時的な楽しみの源からずっと楽しみが欲しいです。

次のクラスはサムスカーラについて話ます。

Q&A

（参加者）

ポリナーマドゥッカもサムスカーラになるのですか？

（マハーラージ）

ポリナーマドゥッカは結果ですから、サムスカーラは次の楽しみの源です、直接関係ないです。いっぱい食べますと病気になります。お金いっぱい使いますとお金なくなります。すぐにわかります。サムスカーラは別のレベルですから違います。

（参加者）

１つの楽しみを繰り返すと、またその楽しみを繰り返したい、悪循環、識別だけでは願望を放棄できないという問題があります。それを取り除くために、ホーリーマザーは「今生楽しみを終えて、来生放棄してください」といっていました。

（マハーラージ）

欲望を満足させると、それで終わらないと瞑想の中で何回も出てます。ホーリーマザーは詳しいことを書いていないですが、シュリー・ラーマクリシュナの福音には書いてあります。

小さい小さい欲望の楽しみは満足させてください。大きな種類の楽しみには抵抗してください。あとで大変困ります。ですからあまり困らない、小さい小さい欲望は満足させてください。

ある場所に行きたい、あるもの食べたい、その種類の欲望は満足させたほうがよいですが、大きな欲望は気を付けてください。

（参加者）

マハーバーラタにでてくるヤヤーティは最終的に放棄しました。楽しんで楽しんで最終的に放棄する。

（マハーラージ）

欲望を断ち切ると考えますけど、サムスカーラは強いですからまた出てきます。

一番いい助言は、その時ちょっと困って、その経験からその種類の欲望を満足しないことです。

意志の力を使って、神様に祈って、識別して、サムスカーラは強いです。

いろいろ方法あります。

もう１つの方法は、１回困りますが、勉強して、何回も同じような大変な状態にはなりたくない、「もう困る経験は欲しくない！」と思うと、そのあとは変化します。

ヤヤーティは呪いの関係で突然年取りましたが、欲望はまだ続いていたので、若い状態に戻りました。そしてまた楽しみました。しかし長年楽しんでも欲望を取り除いていないどころか、欲望が増えました。その結果、ヤヤーティは６万年生きていました。

われわれは今生にできるだけ「永遠の至福が欲しい」という目的で、できるだけ早く終わらないといけないです。

ですけれども永遠の至福、一時的な楽しみ、その結果は何か、勉強しても聞いても、欲望を満足させなくても、サムスカーラはとても強いので、一時的な楽しみを満足したいという状態になります。

次のクラスで、サムスカーラがどのように世俗的な楽しみの欲望をつくるのかを説明します。

※①

セミティック・リリジョン（Semitic Religion）

セム教。またはアブラハムの宗教と言われる。

[聖書](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%81%96%E6%9B%B8)の[預言者](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%A0%90%E8%A8%80%E8%80%85)[アブラハム](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A2%E3%83%96%E3%83%A9%E3%83%8F%E3%83%A0)の神を受け継ぐと称する[ユダヤ教](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%A6%E3%83%80%E3%83%A4%E6%95%99)、[キリスト教](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%AD%E3%83%AA%E3%82%B9%E3%83%88%E6%95%99)、[イスラム教](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A4%E3%82%B9%E3%83%A9%E3%83%A0%E6%95%99)の三[宗教](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%97%E6%95%99)。

※②

コンテーヤと発音