2023　６月10日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第15章11節～第15章20節

・引用：第5章23節、24節

バガヴァッド・ギーターの実践　5章23節　79ページ



シャクノーティー　ハイヴァ　ヤハ　ソードゥン　プラーク　シャリーラ・ヴィモークシャナート/

カーマ・クロードードバヴァン　ヴェーガン　サ　ユクタハ　サ　スキー　ナラハ //5-23

***肉体を脱ぎ捨てる前に、欲情とか怒りの衝動を抑える事の出来た人は、どのようでも永遠に心穏やかに過ごせる幸福な人である。 //5-23***

我々は今、バガヴァッド・ギーター５章の２３節を説明しています。

この節では、死ぬ前にカーマとクローダから出ている強い衝動をコントロールできる人は、

神様（またはブラフマン）と自分を合一できる幸せな人だと言っています。

そして、強い衝動「カーマ　クロード　ウドバヴァン　ヴェーガン」は、「心の津波」と称して今まで

説明してきました。

皆さん、もしバガヴァッド・ギーターの勉強を深く理解したいなら、その一節だけに集中しないで、前後の節も合わせて勉強してください。なぜなら、その節の説明が前後にもあるからです。もし全章を勉強したら、一つの言葉があちこちで説明されているのがわかります。

ですから、バガヴァッド・ギーターは何回も何回も繰り返し勉強することが大事です。

そして、自分の経験と照らし合わせて勉強した方が良いです。

若い人はあまり大変な経験はありませんが、大人になって、就職や結婚、子供ができると、

だんだんと大変な経験が増えてきます。

皆さんの中には、「マハーラージは出家僧ですから、仕事もしていないし結婚もしていない。

子供もいないので大変な経験がないから、バガヴァッド・ギーターを深く勉強できないのではないか？」と疑問を持たれる方がいるかもしれません。

けれども、我々もたくさん仕事をしています。

例えば、皆さんの仕事は、自分の仕事や家族の仕事でほとんど終わりです。しかし我々出家僧は、病院で仕事をしている人、大学で仕事をしている人などたくさんいますから、結婚しなくてもたくさんの人間関係があります。

私は以前、ラーマクリシュナ僧院の大学の学長をしていました。全寮制の大学でしたので、

５００人位の生徒が寮で一緒に暮らしていました。普通の家庭の子供は、多くても１０人までですが、私にとっては生徒が子供でしたので、大変な経験もたくさんあります。

例えば以前、ある式典の時、５０人の子どもたちが食中毒で入院しました。食中毒は死ぬ危険性もありますから、我々の心配がどれほどのものだったか言葉にできません。

その時は食べ物がたくさんあったので、何が原因か、誰の責任かわかりませんでした。

しかし、もし他のスタッフが間違いを犯したとしても、最終的に学長の責任です。

何より心配だったのは、もし一人息子が亡くなりますと、その代わりは誰もできないことです。

このように我々出家僧も、シュリー・ラーマクリシュナが準備してくださったおかげで、

結婚しなくても、子供がいなくても、大変な経験がたくさんありますから、バガヴァッド・

ギーターの勉強が深くできています。

ですからバガヴァッド・ギーターの勉強法は、最初は理解すること、次は実践することです。

・自分の経験と照らし合わせて

・他の聖典の勉強（ラーマクリシュナの福音やウパニシャッドなど）も思い出して

・何回も繰り返し勉強して

① 深く理解する

↓

② 実践する

全部でなくても、少しだけでも実践しますと結果は大きいです。

例えば、「心の津波」にどのように抵抗するのか今までいろいろ話してきましたが、それは突然できないので、日ごろから準備していないといけません。

今日は、その「肯定的な方法」をまとめます。

**【心の津波に抵抗する「肯定的な方法」のまとめ】**

**①．自分の交わり・環境について気をつける**

霊的な人は、（世俗的な）友達がだんだん少なくなるので、深い関係の友達は少ないです。

たくさん友達がいる方は、霊的になるのが難しいです。

**②．目覚めよ！　いつも用心深くなりましょう**

小さい問題（欲望や怒り、強い衝動など）が出た時、すぐに気をつけてください。

例えば、火花は最初は小さくても、大きな火事になる可能性があります。

同じように、問題は小さいうちに消さないと大きな問題になる可能性があります。

**③．反対のサムスカーラを作る**

今の心の中には、タマシック・スカ、ラジャスィック・スカの快楽のイメージがたくさんありますから、それを、反対のサッティック・スカにしてください。

それがプラティパクシャ・バーヴァナです。

サッティック・スカの説明はバガヴァッド・ギーター１８章にあります。

**④．汚くなってから綺麗にするより最初から汚くならない**

大変な状態になる前に、最初から気をつける。それを何回も何回も心に教えること。

**⑤．否定的な感情を肯定的な感情に向ける**

欲望や怒りなどの否定的な感情を、肯定的な感情である「神」に向けてください。

**⑥．神聖化（Spiritualising）**

霊的な人にとって、世俗的なものはなくすべてが神聖です。霊的、世俗的と分けません。

しかし、我々は普通「３つの私」があります。

1. 朝の私は「神聖な私」

2. お昼の私は「働く私」

3. 夜の私は「快楽が好きな私」

朝の私は瞑想していますので「神聖な私」です。お昼はたくさん働いていますので

「働く私」、夜はお店でお酒を飲んでいるので「快楽が好きな私」です。

しかし求道者は、朝から寝るまで「１つの私」だけで、分けていません。

もし「３つの私」のように、１つの人格の中に４つ５つと複数の人格が入っていますと、

矛盾や混乱もでてきて、とても大変になります。

ですから人格は１つ、「神聖な私」だけにします。

それはスピリチュアライズすれば絶対にできます。

すべての考え、すべての行動、すべての仕事、すべての関係、すべてを神様の関係で

つくります。

インドの僧侶もカトリックの神父も、仏教の僧侶も信者も同じです。

今年インド大使館で行われた「スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会」の時に、「家住者はどのように４つのヨーガを合わせて実践できるのか」という話がありました。

朝は瞑想するラージャヨーガ。祈りはバクティヨーガ。聖典の勉強はギャーナヨーガ。

働くことはカルマヨーガです。

それがいつも神様と繋がった状態の「神聖な人格」で、普通の家住者にもできますし、

出家僧もそのように実践しています。瞑想するために洞穴に入りませんし、皆さんと同じ社会の中で仕事をし、お世話をしています。

**⑦．神様の名前を繰り返し唱える（ジャパ）**

ジャパは、クリスチャンの伝統にも、イスラム教の伝統にも、仏教にもヒンドゥー教にも

すべての宗教にある、とても役にたつ実践です。

そして家住者のためにも、簡単で、いつでもできる実践です。

ただし、「やる気」だけが必要です。

「やる気」があれば、仕事しながらでも休んでいる時も、旅行の時、おしゃべりしている時でも、いつでもどこでも神様の名前を唱えられます。

**⑧．「なりたい私」と「現在の私」を同じにする**

もし「なりたい私」と「現在の私」にギャップがありますと問題が出てきます。

「なりたい私」になるために、今自分がしている方法が矛盾していたらギャップが出ます。

その関係で我々は前回、コンピューターやスマートフォンをコントロールして使わなけれ

ばいけないことを話しました。そうしないと携帯依存症になっていまいます。

皆さんはその言葉を知っていますので、それを実践するだけです。

「アルコール依存症」は、英語でアルコホリック（**alcoholic**）と言います。

「ホリック」は、「頭では良くないとわかっていても、やめることができない」の意味

ですから、その言葉をつかっています。

例えばワークホリック。無理をしてたくさん仕事をするのは良くないとわかっています。

しかし、今特に大事な仕事がなくても仕事をしてしまいます。「大事な仕事」と「大事では

ない仕事」を分けることができず、仕事から離れることができません。

また、「携帯依存症」という言葉がありますが、私は同じ理由で「モバイルホリック」という言葉を使いたいです。

アルコホリック、ワークホリック、モバイルホリックはセットになりますので、皆さん

とても気を付けてください。

頭ではコントロールしないと良くないとわかっていますが、やめることができない

－それはとても大変な状態です。

そのために今、たくさんカウンセリングがあります。

**⑨．祈る**

**「神様、私を守ってください」**

**「あなたの世界を幻惑するマーヤーで私を惑せないでださい」**

本当に心の津波（怒りや欲望などの強い衝動）が起こった時、識別やいろいろ学んだ方法

は忘れているので何も助けになりません。

ですから最後の方法は「神様、守ってください」と祈ることです。

勉強を始める前にいつも唱えている祈り「アサトーマー」（※①）を思い出してください。

「ルッドラー　ヤッテー　ダクシナン　ムカン　テーナマーン　パーヒ　ニッテャン」

は、「神様、あなたの優しい顔で我々を守ってください」という意味です。

ルッドラはシヴァ神です。シヴァ神には２つの顔があって、１つはヤッテー「破壊」の顔。

コロナや洪水、地震など災害をもたらす、神様の恐ろしい左側の顔です。

右側の顔は「優しい顔」、我々をまもってくれる慈悲深い顔ダクシナン ムカンです。

ですから我々は、神様の左側の怖い顔ではなく、右側の「優しい顔」で守ってください、

「ダクシナン　ムカン」と祈ります。

　　しかし本当に問題が生じた時、誘惑に駆られた時、バガヴァッドギーターやウパニシャッドの教え、識別などは何も助けになりません。最終的には「祈り」です。

偉大なレベルの聖者も神様に祈っています。

「ラーマクリシュナの福音」の中で、シュリー・ラーマクリシュナはベンガル語で、

「Bhuvana- mohinī-māyāy amake mugdho korona」

「ブバナ モヒニ マヤエ アマケ ムッド コロナ」と何度も祈っています。

意味は「神様、あなたの世界を幻惑するマーヤで私を惑せないでださい。」です。

「Bhuvana- mohinī-māyā（ブバナ・モヒニ・マーヤー）」は「世界を幻惑するマーヤー」

です。

また、神様に祈るためにホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーの実践的

な助言があります。

「いつも自分のシャツのポケットの中に、自分の好きな神の写真を入れてください。」

キリスト教徒だったらイエス様の写真、仏教ならお釈迦様の写真です。

もし大変な状態に陥った時は、いつもその神様の写真を見ながら「神様、私を守って

ください」と祈ってください。

それが最高の、最も効果的な方法です。たくさん勉強しても、大変な状態の時には

学問は何の助けにもなりません。神様だけが助けることができます。

もう一つ大切な事は、「絶対に心を信じてはいけません。神様を信じてください。」

なぜなら、いつどのように心の中から誘惑が生まれるかわからないからです。

心の中には、前世からのタマス的ラジャス的なサムスカーラ、動物のサムスカーラも

入っていますから、自分は安全だと思わないでください。決して自分の心を信じないで

ください。それは悟りますと消えますが、それまでは死ぬまで気をつけないといけません。

年を取った方も安全ではありません。それどころかもっと危険なことあります。

ですから我々は、悟るまで、死ぬまで気をつけなければいけません。

**「マ―ヤーとは」― 聖者ナーラダの物語**

マーヤーの説明で一つ物語があります。

ナーラダという、シュリー・クリシュナの信者で、とても偉大な聖者がいました。

ナーラダはクリシュナに尋ねました。「師よ、マーヤーとは何ですか？」と。

ナーラダのような偉大な聖者もマーヤについて知りかったのですが、その時シュリー・クリシュナは何も答えませんでした。

ある時二人で散歩をしていると、シュリー・クリシュナは言いました。

「ナーラダ、とても喉が渇いたので、水を持ってきてくれないか」と。

そこでナーラダは水を探し求め、ある田舎の家に行きました。

ナーラダが戸口で「すいません、水をいただけませんか？」と言うと、中からとても若く美しい女性が出てきました。

ナーラダは、この女性を一目見て恋に落ち、シュリー・クリシュナに頼まれた水のことはすっかり忘れてしまいました。

それからナーラダは彼女の家の近くに住み、お父さんに何回も「娘さんと結婚させてください」とお願いし、やっと彼女と結婚することができました。

ナーラダは、家族を養うために畑を耕し、お金を稼ぎ、子供も２人生まれて楽しく暮らしていました。

ところが１０年程たったある日、大洪水が起こって家も家族も流されてしまいました。

濁流の中、ナーラダは必死に奥さんと子供の手を握っていましたが、一人、また一人と子供が流され、ついには奥さんも流されてしまいました。

ナーラダは奥さんも子供も失って、悲しみのあまり大声で泣きました。

すると、どこからともなく声が聞こえてきました。

「ナーラダ、水はどうした？　水を頼んでもう３０分もたっているのに、水はまだか？」

ナーラダが周りを見渡すと、洪水も家も何もなく、シュリー・クリシュナだけがいました。

ナーラダが１０数年と思っていた時間は、本当は３０分だけでした。

シュリー・クリシュナは言いました。

「あなたはマーヤーとは何かと聞いていたが、これがマーヤーです。」

**ベンガル語の歌**

１つ、マーヤーについてのベンガル語の歌が、「ラーマクリシュナの福音」の中にあります。

「Emni Mahamayar Maya」（マハーラージがベンガル語の歌をお歌いになる）

（歌詞の日本語訳）

*「マハーマーヤーの魔力によって、そのような迷いが世界をおおうと、*

*ブラフマンは分別をなくし、ビジュヌは意識を失う。*

*人間どもにどうしようがあろう。*

*蚕は根気よく、精密なまゆを紡ぐ。*

*それでも一筋の路は開いているのに、自分のまゆの中にとじこもり、*

*虫はそのままそこで死ぬ。」*

－『ラーマクリシュナの福音』P93下段後ろから2行目

我々の今の状態は、この蚕と同じです。逃げる方法は知ってますが、執着があるので逃げられず、最後には死にます。その「死」は「肉体的な死」ではなく、「霊的な死」です。

ですから「ラーマクリシュナの福音」の中には、何回も何回も「神様、私を守ってください」という祈りがでてきます。神様はよろこんであなたの願いを満足させますから、「あなたの願いは何ですか？」と神様がお聞ききになります。

「私の願いは何もありませんが、１つだけ願いがあります。」

*「神様、あなたの世界を幻惑するマーヤーで私を惑せないでださい。」*

－『ラーマクリシュナの福音』P775上段後ろから５行目

マハーマーヤーの網はとても強力です。

ですから最後の助言は「祈り」です。そしてその祈りは口先だけではなく、中から出てくる深い祈りでなければ結果は出ません。毎日のスケジュールだから祈るという、日課として機械的に行うような祈りでは意味がありません。それでは神様は絶対に助けてはくれません。

しかし、中から深く祈れば、神様は必ず100％助けてくださいます。

**アートマンの気づきが大事**

カーマ（欲望・肉欲）、クローダ（怒り）、ローバ（貪欲）の、心の衝動や誘惑に抵抗することはとても大切ですが、それだけでは安定した幸せの状態にはなれません。

もう１つ大切なことは「自分のアートマンの気づき」です。

それについて、次の節を見てください。

バガヴァッド・ギーター　5章24節　79ページ



ヨーンタハ・スコーンタル・アーラーマス　タターンタル・ジョーティル・エーヴァ　ヤハ/　サ　ヨーギー　ブラフマ・ニルヴァーナン　ブラフマ・ブートーディガッチャティ

***内なる世界で幸福を味わい、心穏やかに過ごし、光り輝く行者こそ、ブラフマンとなり、永遠の絶対安楽境に入るのだ。 //5-24***

この節の１行目には「アンタハ（antaḥ）中のもの」という単語が何回も繰り返し出てきます。

'ntaḥ-sukho → [antaḥ-sukhaḥ](https://www.holy-bhagavad-gita.org/w/antah-sukhah) アンタハ・スカハ：内なる（魂の）幸福

'ntar-ārāmas → [antaḥ-ārāmaḥ](https://www.holy-bhagavad-gita.org/w/antah-aramah)　アンタハ・アラーマハ：内なる（魂の）幸せ

'ntar-jyotir→ [antaḥ-jyotiḥ](https://www.holy-bhagavad-gita.org/w/antah-jyotih)　アンタハ・ジョーティー：内なる（魂の）光に照らされる

今まで「心の津波」の話をしてきました。普通「心の津波」は自分の中に起こるのものですが、外の関係もあります。

例えば、あるもの、ある人が我々のカーマ（欲望・肉欲）の対象になることもあります。

その場合のカーマの対象は自分ではないので、「外のもの」です。

しかし、この節は「アンタハ」、つまり自分の「中のもの」だけについて話しています。

昨日私は、バガヴァッド・ギーターのいろいろな出版社の翻訳を比べてみました。

そのほとんどの本は、「アンタハ」を「内の心」と訳していました。

しかし、「心」と「魂」は全く違います。アートマンは「内の心」ではありません。

心はいつも中にあります。

私はある会議に参加したことがあり、その中でマインドフルネスについての話がありました。

後からわかりましたが、その講演者が説く「心」とは、脳の一部分で、「心」は脳で作られたものだということです。

しかしインド哲学では全然違います。現代の心理学者も同じように考えます。

「脳が違えば心も違う」。インド哲学では、このように説明します。

ストゥーラ・シャリーラ（粗大な体）：脳は粗大的な体の一部分です。

スークシュマ・シャリーラ（精妙な体）：心は精妙な体の一部分です。

カーラナ・シャリーラ（原因の体）

アートマン

ですから、脳と心は全然違います。

科学で説明すると難しいですが、インド哲学で説明するとはっきりわかります。心と脳は全然違います。心と魂も全然違います。インド哲学では、魂の身体はありません。魂は純粋な意識だけです。魂は粗大な身体にもない、精妙な身体にもない、原因の身体にもない、全然別のものです。魂だけが意識です。それに対して、粗大な身体、精妙な身体、原因の身体は物質です。

精妙な身体もとても精妙ですが、物質です。

この24節の「アンタハ・スカハ」「アンタハ・アラーマハ」「アンタハ・ジョーティー」は、

すべて魂の関係で話しています。

私がいろいろな翻訳を調べた時、「幸福」「幸せ」「穏やか」、という言葉はありましたが、「至福」という言葉を使っている翻訳はありませんでした。しかし前後関係から、「至福」を使ったほうが良いです。

例えば、英語でHappiness、Joy、Blissという言葉があります。

この違いは何でしょうか？　まず英語から意味を考えます。

①Happiness：「幸福」。何にでも使えますが薄い幸福です。

②Joy：Great Happiness「偉大な幸福」。Happinessより少し深い幸せです。

③Bliss：Extream Happiness「最高の幸福」。

Blissの中には３つの要素があります。

1.最高の楽しみJoy

2.平安Peace

3.対象は世俗的な物ではなく霊的なもの。神に関係するもの。

同じように、日本語の意味を考えます。

①Happiness：「嬉しい」。何にでもいつでも使っていますが、この喜びは浅いです。

②Joy：「喜び・楽しみ」。これは「嬉しい」より少し深いです。

③Bliss：「幸せ」。これは「喜び」よりもう少し上です。

「幸せ」の中には「穏やか」も「平安」も入っています。

もちろん「喜び・楽しみ」も入っています。

例えば、ほとんど皆さんは「楽しみが欲しい」とは言わないで、「幸せがほしい」「幸せになりたい」と言っています。なぜなら、「楽しみ」の中には「平安」や「穏やか」は入っていないからです。

一方、「幸せ」の中には「喜び・楽しみ」だけではなく、「平安」も入っています。

しかし「至福」はもっと上です。「最高の幸せ」だけではなく、神のよろこび、霊的なよろこびが入っています。

このように、これらの言葉の意味を踏まえて24章の翻訳を見直すと、アートマンのことを考えないといけません。アートマンは至福の源です。

アートマンの本性はサチダーナンダ（※②）ですから、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。

そして「アンタハ・スカハ」「アンタハ・アラーマハ」「アンタハ・ジョーティー」は

すべて魂について、アートマンの関係です。

ですから「アートマンについての気づき」がないといけません。

（以上）

※①

講話の前に唱える祈り「普遍の祈りUniversal Prayer」

Asato mā sad gamaya

アサトーマー サドガマヤ

神様　非実在から実在へ導いてください

Tamaso mā jyotir gamaya

タマソーマー ジョーティル ガマヤ

無知の暗闇から知識の光へ導いてください

Mrtyormā amrtam gamaya

ムリトョルマー アムリタム ガマヤ

死から不死へ導いてください

Āvirāvīrma edhi

アーヴィラーヴィールマ エーディ

我々の中にお入りください

Rudra yatte dakshinam mukamu

ルッドラ ヤッテ ダクシナム ムカム

あなたの優しい顔で

Tena mām pāhi nityam

テーナマーム パーヒ ニッティヤム

我々を守ってください

※②

Saccidānanda：サッチダーナンダ

私たちの本性は、魂、アートマン、別の言葉ではサッチダーナンダです。

サット（sat）とは「永遠絶対の存在」、チット（cit）とは「永遠絶対の知識・意識」、

（ānanda）アーナンダとは「永遠絶対の至福」で、それを合わせたものがサッチダーナンダです。（字義は、絶対なる実在・意識・至福）

－ヴェーダーンタ協会出版『パタンジャリ・ヨーガの実践』P63