2023年７月１日　　バガヴァッド・ギーター勉強会

・朗誦：第16章1節～第16章10節

・勉強：第5章22節、24節

みなさん、おはようございます。ナマステ。

今日新しい参加者何人ですか、手を上げてください。

６月の話、５章２４節　７９ページ

新しい参加者が来ましたから、もう１回翻訳読んだほうが良い。

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***

前のクラスでは、マーヤはなんですか、それについて話ありましたね。覚えていますか？

ナーラダという偉大な聖者がいました。ナーラダがクリシュナ神にマーヤとはなんですか、と尋ねました。そのときクリシュナ神は答えませんでした。ある時散歩に２人で出かけました。その時クリシュナ神が「喉が渇いた、水を飲みたい」といったので、ナーラダは水を探しに行きました。ある田舎の家があったので、そこで、水をくださいと言ったら、中から若くて美しい女性が現れました。ナーラダはその美女に一目惚れをして恋に落ちて、そのお父さんに結婚させてくださいと頼みました。承諾していただいて結婚して幸せに暮らして２人の子供が生まれました。幸せに１０年過ごしたとき、洪水がおきました。家も畑も子供も奥さんも、全て亡くなってしまいました。ナーラダは大泣きしていました。その時です。クリシュナ神が現れて「水はどうした？」とナーラダに聞きました。実際には３０分が過ぎただけでした。マーヤとは何ですか？ クリシュナ神は、これがマーヤだと答えました。

**ナーラダ物語のメッセージ**

もちろんギャーナ・ヨーガの中にその話があります。ちょっと考えますと深いメッセージがあります。１つはマーヤの例です。

ナーラダはみなさんのシンボルです。水は命の水です。命の水は真理、最高の知識、最高の幸せ、絶対の至福、それが命の水です。ナーラダは水のことを忘れたのですね。我々は人生の目的も忘れています。一緒です。マーヤの影響で忘れた。

それから、その美人は、われわれの感覚の対象、たとえば面白い見るもの、心地よい聞くもの、美味しい食べ物、飲み物、それが美人のシンボルです。

結果、ナーラダはとても泣いていました。奥さん、子どもたちも亡くなりました。われわれもいつも苦しみ悲しみで同じシンボルです。

それからナーラダ声が聞こえました。「ナーラダ水はどこですか」クリシュナの声、それはインナーボイス、われわれの中のアートマンの声です。どうしてあなたは遊んで人生の目的を忘れてずっと遊んでいますか、それのシンボルです。いつも遊びで時間を過ごしてませんか、人生の最後の日が近づいていませんか、いつ気づきますか？

この物語を理解しますと、我々の状態と似ていませんか？我々はみんなナーラダです。

**宿題について**

みなさん、宿題のメールをもらいましたか、どのように心の津波に抵抗する？ ９ポイント、あなたの考えで一番効果的な方法を３つ選ぶのが宿題でした。

本当は大事なポイントは、深く考えて質問の答えを考えたことです、そのようにして勉強は深くなります。ある参加者はサジェスチョンしました。ときどき宿題を出して質問したほうがいいのではないですか？前にスマートフォンの質問をしましたね。みんな我々のために大事なことです。聖典の勉強と自分の生活の関係がつながっていることです。頭だけですと意味がないです。聖典を学習する目的は参加者の人生を助けることです。そのためにバガヴァッド・ギーターの勉強会をやっています。みんな考えましたでしょう、それが大事です。

私（マハラージ）だけがんばって勉強してみなさんは聞くだけ、それだけでは効果的ではないです。私にとってバガヴァッド・ギーターの勉強のチャンスができましたからいいですけど、聞く人もレベルがあがらないとよくないです。

病気がある時、お医者さんの治療だけでは病気は治らない、病人の協力が必要です。お医者さんがその食べ物を食べないでくださいと助言します。それに従いますと病気が治ります。みなさんの勉強会の意味も同じです。みなさん理解できましたか？

**散歩について**

たとえば散歩ですね、身体のために毎日毎日散歩が大事です。若い人にジムはいいですけど、年を取ってからのジムは難しい。散歩が一番安全です。

オフィスへ向かう時など仕事のとき歩いていますね。しかし仕事のときに歩くのは散歩と言わないです。バスの停留所や駅まで歩いています。それは散歩ではないです。その種類の歩くのと散歩とは何が違う？　みなさん、わかりますか。面白い質問です、仕事の往き帰りに歩くのと散歩とは何が違いますか？両方歩くですけど、何が違いますか？

（参加者）私も散歩をよくしますけど、仕事に行く時歩くのは排気ガスが臭いです。

１つには、環境もありますが、大きな違いは心です。仕事に行く時は心配を持って歩きます。バスや電車に間に合うか、電車で座れるか、仕事に行っても、仕事が終わるかどうか心配です。散歩のときはそうではないですね。フリーマインドです。心は心配のことを何も考えないで歩きます。それで気づき等の結果がでます。健康のためにも大事です。

一番大事は、散歩中はフリーマインドですから何も心配しないで内省もできます。ジャパもできます。神様の名前をとなえることもできます。

仕事に行く時、それは難しいのではないですか、ストレスもありますから。私はほとんど毎日散歩をしています。無理だったら部屋の中で行ったり来たりします。一日もやめない。肯定的な方法でその時間使うことできます。

（参加者）マハラジに言われて散歩するようにしたら、一日のスケジュールがだんだん整うようになりました。

勉強するのは変化すること

To learn is to change.

経験して何回も困ってもその状態から変化していない。それ全然勉強していないでしょう。

現在の私、と、なりたい私のギャップを、だんだん減らさないといけない、とってもとっても大事なことです。なりたい私と現在の私。深く内省しないと現在の私の状態がわかりません。

バガヴァッド・ギーターのメッセージが全部同じです。深い関係があります。バガヴァッド・ギーターを何回も何回も勉強して理解しないと、頭だけでいっぱい勉強しても、人生を助けません。

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（ブラフマ・ニルヴァーナ）に入るのだ。 //5-24***

・HAPPINESS

・JOY→　　GREAT　HAPPINESS

・BLISS　→　EXTREME　HAPPINESS

うれしい、楽しみ、喜ぶ、ニュアンスがあります。穏やか の中に、喜ぶと平安がありますね。至福の中に最高の状態の楽しみ・幸せと平安の両方があります。

・アンタ・スカ（Antah-sukha）　　 　内なる・楽しみ

・アンタ・アーラーマ（Antah-ārāma）内なる・満足した状態/遊びの状態 / 安んでいる状態

Ātma-Krida　自分は自分で遊ぶ

普通の遊びは自分の他と遊ぶです。自分は自分で遊ぶの意味は、肉体的なことを言っていない、アートマンのことを言っています。自分はアートマンで遊びます。

・アンタ・ジョーティ（Antah-jyotir）内なる・光

前後関係で 光は 知識 です。

毎日祈りのときタマソーマ　ジョーティルガマヤ　知識の光で 無知の暗闇から と、祈っています。知識の光の源は、アートマンです。

その光で、無知はなくなります。その意味でアンタ・ジョーティです。

アートマンの知識で、我々のすべての無知はなくなります。

普通の喜びの源は、感覚の対象です。例えば、踊り、歌、食べ物、いろいろです。

アンタ〜のその種類の楽しみの源は外ではなく中です。３つのアンタ（中）のアンタ（中）とは何のことですか？ それはアートマンです。源はアートマンです。魂です。

魂とパラアートマンは同じことです。ミクロレベルとマクロレベルです。

アートマンから楽しみ、アートマンから遊ぶ、アートマンから満足した状態です。

全部の源は、中です。

５章２２節を見てください。

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、始めと終わりを考え、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***

もう１つ、よく理解してください。

その種類の快楽とブラフマンの至福は何が違う？

快楽の源は、いつも感覚と感覚の対象のコンタクトです。それは一時的です。どうして一時的ですか、源が一時的なものですから。感覚の対象は時間と空間で限定されたものですね。はじめもあります、終わりもあります。源が一時的ですからその結果で出る喜びも一時的です。　食べ物、飲みもの、踊り、それらは永遠ではないです。快楽の源は、全部、一時的なものです。その種類から出る結果である楽しみも一時的です。

もし、楽しみの源がアートマンだったら、アートマンは永遠ですから、アートマンから出ている楽しみも永遠です。

もう１つ、それは何ですか。快楽はいつも限度があります、有限です。ですけれども、アートマンの楽しみ至福は、無限です。大きな違いです。アートマンから出ている至福の１つは永遠、もう１つは無限です。普通の快楽は永遠でもない、無限でもない、はじめもあります、終わりもあります。その結果として、悲しみ、苦しみもあります。

もう１つはとても大事です。快楽の感覚の対象から出ている喜びと、ブラフマンのよろこび・楽しみと普通の楽しみは、ほんとうに違いますか？　有限と無限、永遠と一時的ですから違います。ですけれども、１つの見方で両方一緒です。なぜならブラフマン以外、何もないからです。すべてはブラフマンです。（ブラフマンただ一つが実在、ブラフマンは遍在）ですから、快楽もブラフマンから出ているのではないですか。すべての源がブラフマンだったら、快楽の源もブラフマンではないですか。

　ですけれども、普通の快楽とブラフマンから出る至福は、何が違う？

至福は、直接ブラフマンから来ています。

快楽は、ミディアムから出ています。間接的に出ています。直接的ではない。

ミディアムから出ていますと、ミディアムが一時的だったら、ミディアムが有限だったら、その種類の楽しみも有限になります。一時的になります。源は同じですけれども間接と直接では結果が違います。

アンタ・スカ（Antah-sukha）、アンタ・アーラーマ（Antah-ārāma）、アンタ・ジョーティ（Antah-jyotir）、アートマンから直接来ています。

快楽はミディアムから出ています、間接です。我々は、実 (ほんとう)の源を好きにならないでミディアムを好きになっています。ミディアムは感覚の対象です。object of senses は一時的で有限ですから、ミディアムから出ている よろこび楽しみは 小さいのです。

※ブラフマンについて（初めての参加者の為に ）：

【2011年7月2日バガヴァッド・ギーター勉強会のまとめ から、以下、引用する】

「我々の本性は、サット（Sat:永遠の実在）、チット（Chit：完全な智慧）、アーナンダ（Ānanda：絶対至福）です。サッチダナーンダは、偉大なレベルで、ブラフマン（Brahman：絶対の真理）、個人的なレベルでは魂、内なる自己・純粋な意識のアートマン（Ātman）です。全ての意識の源は、ブラフマンです。」※

例えば、イメージしてください。今、あなたは建物の中に入っています、外は太陽です。すべて建物の戸は閉まっています。１つ、建物の屋根に穴がちょっとあります。少し、その穴から太陽、日光が入ります。もし、全部戸を開けます、一番いいのは建物から外に出ます。そうしますと、日光は全部に出現しますね。

もう１つの例は、水の１滴。我々の今の楽しみは、水の１滴みたいです。それで我々は満足しています。ほんとうは、我々の目の前には至福の大海が広がっています。我々はそれを見ません、興味がないです。水の１滴で十分です。もったいないです。

そして、シュリー・ラーマクリシュナはとてもびっくりしていました。どうして皆さん、神様のよろこび、アートマンのよろこびを経験しないで、小さい楽しみ、感覚の対象の楽しみだけで十分満足な状態でいるのですか。

そうです、我々は蟻みたいです。目の前に砂糖の山があります、イメージしてください。石ではない甘い砂糖の山です。山はありますけれども、１粒、蟻は食べました。お腹いっぱいになりました。もう１粒を口で運んでいます。それでその感じで蟻の一生は終わりです。ほんとうは目の前に砂糖の山があるのにです。我々の状態がそうではないですか。

ミディアム、つまり間接で満足してしまってそれで楽しみ幸せなのですとなっているのでしょう、どうして、我々は、実（ほんとう）の源を求めないのでしょう？

内省してください、それはどのようにしてできますか？

それは直接にです。アートマンを理解すれば、アートマンを悟れば、その種類の至福はできます。無限の至福、永遠の至福を我々は得ることができます。その経験ができます。それは

とてもとても大事です。

どなたがそれができますか、なんの種類の人がアートマンの至福を得ることができるかは後で説明します。

アンタ・スカ、アンタ・アーラーマ、アンタ・ジョーティは、何の結果で出ますか、について、第5章24節、2行目を見てください。



「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」

その種類の方 (Sa yogi) は、アートマンを悟って、全部、例えば、至福、アートマンの知識、安らいで遊ぶ 等の、永遠の源を経験できたら、ブラフマ・ニルヴァーナ（brahma-nirvāna）に入ります。

 先ず最初はブラフマ・ブータ（brahma-bhūta）になります。ブラフマ・ブータになるの意味はブラフマンになります、です。

ブラフマ・ニルヴァーナ（brahma-nirvāna）の意味はブラフマ・アーナンダ（brahma-ānanda）です。

その種類の人(Sa yogi) のすべての至福の源は中、すべての知識の源は中です。

そのことを理解している人(Sa yogi) はブラフマンになってブラフマンの至福を得ます。

・ブラフマ・ブータ（brahma-bhūta）について、

　　　ウパニシャッドから（板書をご参照ください）

・Brahuma-vid ：

ブラフマンのことを知っている人

たとえばブラフマンのことを頭だけでなく悟った人です 。vidは知っていること。

・Brahuma-eva ／ Brahuma-bhavati：

自分がブラフマンになります。

求道者とブラフマンは最初2つの存在です。１つは求道者、１つはブラフマン、最初２つものです。求道者はブラフマンを悟った後は自分の存在はなくなります。ブラフマンになります。２つ存在が１つ存在になります。自分の存在はなくなります。意味はなんですか、私のすべての存在はブラフマンです。最初はそうではないです。瞑想する人、瞑想の対象、瞑想の行為みんな別々です。瞑想の最後の状態はなんですか、全部は瞑想の対象そのものになります。例えばブラフマンになります。瞑想する人、瞑想の対象、瞑想の行為、３つの存在は最後に全部１つになります。

いつできますか。

ニルヴィカルパ・サーマディのとき全部１つになります。瞑想のとき私の名前、形、性質、年齢、仕事、などの意識を持っていますね。ですけれども、悟った後はブラフマン以外何も存在がないです。形ありますけど、仕事ありますけど、その全部が影みたいです。非実在です。幻です。悟る前は自分の存在は実(ほんとう)に在るとそう意識しています。悟った後は、それも非実在になります。実(ほんとう)の存在ではないです。実(ほんとう)の存在はブラフマンだけです。

ブラフマンになります、のブラフマ・ブータ（brahma-bhūta）の意味は、

ブラフマンになっています、Brahuma-eva, Brahuma-bhavāti の意味です。

最後に、

ブラフマ・ニルヴァーナ（brahma-nirvāna）についてです。

それはブラフマンになります、解脱できます、その意味ですね。

束縛された状態と解脱は何が違いますか、

束縛された状態は鎖があります。サムスカーラの鎖です。心の中に色々な感情もあります。

感情の鎖、欲望の鎖、執着の鎖、カルマの鎖、全部は我々の今の状態です、束縛された状態です。鎖でわれわれは束縛されています。感情、サムスカーラ、執着、欲望、全部鎖です。

解脱の意味なんですか、それを全部切ります、前の状態は奴隷の状態、悟った状態は自由の状態です。束縛された状態と奴隷の状態は一緒です。

ブラフマン・ニルヴァーナは自由な解脱の状態が出現します。

ヴィヴェーカ・チューダーマニ（Vivekacūḍāmaṇi）の中に、何回も何回も、悟った人の至福の状態を、いろいろ、言葉を使って、説明しています。

次のクラスのとき、ヴィヴェーカ・チューダーマニについて勉強します。