2023年12月2日（土）　　バガヴァッド・ギーター勉強会

・朗誦：第17章6節～第17章16節

・勉強：第5章24節～28節、第18章33節～35節、52節、第6章19節

みなさんおはようございます。3ヶ月ぶりです。

どこまでやりましたか。5章24節25節について説明しました。

5章25節　79ページ

ラバンテー　ブラフマ・ニルヴァーナム　リシャハ　クシーナ・カルマシャーハ / チンナ・ドヴァイダー　ヤタートマーナハ　サルヴァ・ブータ・ヒテー　ラターハ

***罪穢れを清め、あらゆる疑いを取り除き、自我を抑制し、生類全ての幸せのために働く聖者もまた、永遠の絶対安楽境へと入っていく。 //5-25***

リシ(聖者)の中には実践修行ばっかりしている人もいれば悟った人もいます。科学者のなかにも偉大な科学者、普通の科学者がいます。お金持ちにも普通のお金持ち、いっぱいお金持ちのレベルがあります。

先ず、何の種類のリシが ブラフマ・ブータｱ ディ ガッチャティ？。

ブラフマンに成って、そしてブラフマンと１つになっています。それは個人的な魂は別、ブラフマンとは別の２つでしたが１つになりました。存在はひとつだけです。ブラフマン以外は何も無い。それがブラフマ・ニルヴァーナムです。サンスクリット語です。仏教の聖典も同じことです。説明の仕方が仏教は、ないないない（非）で否定的です、何故なら説明ができないですから。ウパニシャッドでは、これこれこれ（是）の両方あります。コトバは限度があり有限のコトバでは説明できないので、仏教ではコトバを使うことができないですから、ないないない（非）と。ウパニシャッドではアイデアは両方あります。ブラフマンはニルバーナン、ないないない（非）もあれば、サットです、チッタです、アーナンダです、プールナです、と、これこれこれ（是）もあります。

クシーナ・カルマシャーハ

罪は無し。無くなっています。全部消えています。純粋にならないと悟りはできないです。どうして我々は罪を犯しますか、何故なら我々は執着がありますから。欲望がありますから。その結果で罪を犯します。どうしてですか？ 私以外に別のもの存在がある、というその考えがなくならない限り執着はなくならないです。いつ執着と欲望が無くなる？ １つ存在だけがあります。その間、執着はなくなります、欲望はなくなります。その種類の聖者です。ブラフマンだけ存在しています。ブラフマン以外別の存在はないです。全てはブラフマンです。自分の中にもブラフマン。すべての中にもブラフマン。それだけではなくブラフマンが全てに成りました。２つのアイデアです。私の中にブラフマンが在る、私はブラフマンです。もう一つは、ブラフマンが私に成りました、です。私はそのものに成っています。この２つのアイデアです。その種類のリシ（聖者）は罪を犯しません。

チンナ（切る）・ドヴァイダー（混乱・疑い）

真理を理解しましたから全ての混乱・疑いが無くなりました。我々はいっぱい勉強しても混乱の可能性があります。何についての混乱？ 私の本性は何ですか、神の本性は何ですか、この宇宙は何ですか、私と神との関係は何ですか、色々いっぱいあります。神様は本当にいますか、神様を信じていない学者の本を読むと神様はいない、その疑いが出ます。悟りまで我々はこの状態です。全ての疑いは無くなりません。いつ全ての疑いが無くなりますか？ それは悟った後です。そして、すべての疑いがなくなります。

ブラフマンを悟って　心の中に結び目あります。ヴィッディヤーとアヴィッディヤー、ときどき知識の状態がでています。ときどき無知の状態がでています。

２つの縄がないと結び目はできないです。結び目できます。ギャーナとアギャーナ　結び目を切ります。そして超越します。両方超越します。１つの結果出ます。チンナ・ドヴァイダー　すべてのカルマが、良いカルマ悪いカルマが我々を縛っています。解脱できない、カルマが我々を束縛してます。そのカルマがすべて消えます。

**ヤタートマーナハ** Yata+ Atmanah

今日はヤタートマーナハの話をします。翻訳では「自我を抑制」です。何のイメージ出ますか、

（参加者）

・我慢するイメージでます。

・エゴを取り除く

・心をコントロール

ヤタの意味はコントロール Yata + Atmanah

Atmanah は、この場合は前後関係で、自分の知性、心、感覚、体です。アートマンが魂ではない、全然関係ないです。翻訳だけ読みますとそれだけ深い意味がでないです。自我だけではないです。人格の１つのレベルが自我です。ヤタの意味は制御する抑制するコントロールする。英語でセルフコントロール。

１つ大事な事はこの種類のコントロールが、リシ（悟った人）は、コントロールが自然に出ます。自発的に出ます。それが違います。普通の求道者は頑張ってその状態が出ますけど安定していない、自然でない。

Sam-yata

Sam-yama

全部同じアイデアです。別のコトバです、意味は制御された状態、抑制の状態。

みなさん、死神のサンスクリット語を知っていますか、ヤマです。日本語で閻魔様です。ヤマの意味は何ですか、ある完璧に制御できる人です。心、知識全部コントロールできます。死神はすべての人をコントロールします。自分も完璧でないと他の人をコントロールできないです。ヤマ＝死神、名前の中にその深い意味が入っています。

その反対はなんですか、A samyata　A samyama

インドでとても普通にその言葉を使っています。自分のことコントロールできない人のことAsamyamaといっています。例えば、いっぱい食べている人、いっぱい飲んでいる人

パタンジャリヨーガスートラのなかにヤマ・ニヤマがありますね。

ヤマ

・ア(非) ヒンサー　暴力しない。

・サティヤ　嘘を使わない

・ア(不) スティア　盗まない

・ブラフマチャーリヤ 生殖器コントロール,ブラフマンのことを常に考えている状態,禁欲実践

・アパリグラハ　他の人から貰わない。

ニヤマ

・シャウチャー　綺麗、中もきれい　外も綺麗

・サントーシャ　　満足した状態

・タパス　苦行　厳しい修行

・スワッディアーヤ　聖典の勉強をする

・イーシュワラ・プラニダーナ　神様のことを考える

ヤマとニヤマあわせてコントロールできます。ヴェーダンタ哲学の考えでシャマとダマの実践です。シャマは中の感覚をコントロールする。ダマは外の感覚をコントロールする。

・アンタ インドリヤ : 中の感覚、心、知性　など

・ボヒ インドリヤ : 外の感覚　目、耳　など

それを実践しないとギャーナヨーガの実践ができないです。ヤタ＝コントロール、制御、抑制ができないです。

どうしてその種類のヤタ＝コントロール・抑制が大事ですか。抑制することを考えていない人もいっぱいいます、普通に。どうしてバガヴァッド・ギーターの中にヤタ＝コントロール・抑制のことがいっぱい書いてありますか？ 感覚や心のコントロールが、どうして必要ですか。

（参加者）

・安定した幸せのために／秩序／純粋になる／心の平安

秩序（法）は、自分でしたくなくてもお巡りさんに捕まって、監獄に連れて行かれます。そんな外からのプレッシャーのことではない、自分のやる気のことを言っています。

一番大事は、霊的なもの、霊的なテーマを理解する為に、そして、リテンション、勉強したものをとどめておく状態の為に、実践の為に、そのためにエナギーが大事です。もう一つは、集中も大事です。何故なら、霊的なものはとても精妙です。しかも特別です。例えば、ある種類の学者は世俗的な学問を理解することができるだけでなくとても頭がいいです、けれども普通の学問の時とても理解ができる。この時、実践は関係ないです。それは、霊的なもの、真理を理解する、実践する、おぼえているのとは基準が違います。普通の学者はそれらはわかりません。世俗的な学問の勉強の為には頭がいいだったら十分です。純粋にならないと、抑制しないと、それは関係がないです。その種類の学者がいうことは、どのくらいその学問を知っていますか、それを私に尋ねてください、です。プライベートライフ、個人的な質問や自分の人生についてはノークエスチョン。学者ですけど非道徳的な者の可能性もあります。頭がいいorよくない、説明が上手or 否、そうでは無い。霊的なものの説明のためには基準が違うのです。聖典の勉強の時に頭がいい為にはエナギーが必要です。

**OJAS**

霊的なものの基準が違う、頭がいいの基準が違う、そのためにはバイタルエナギー、精妙なエナギー、サンスクリット語でオージャスです。聞いたことありますか？

精力と翻訳できるかもしれない、翻訳は難しいです。

先ず聖典の勉強、真理の勉強、第二に勉強したものをとどめておく=Retention。

第18章33節から35節

ドリッテャー　ヤヤー　ダーラヤテー　マナハ・プラーネンードリヤ･クリヤーハ/　ヨーゲーナーッヴャビチャーリンニャー　ドリティヒ　サー　パールタ　サーットヴィキー//

***心や呼吸法や体の感覚を制御していく意思を、ヨーガの修行によって確固不動のものとす*る、そういう決意は、サットワ的決意である。プリター妃の息子（アルジュナ）よ！//18-33**

ヤヤー　トゥ　ダルマ・カーマールターン　ドリッテャー　ダーラーヤテールジュナ/　プラサンゲーナファラーカーンクシー　ドリティヒ　サー　パールタ　ラージャジー//

***しかしアルジュナよ！ 信仰や肉体的快樂や財産への追求心を強め、それぞれの努力の結果にこだわろうとする、そういう決意は、ラジャス的決意である。プリター妃の息子（アルジュナ）よ！//18-34***

ヤヤー　スヴァプナン　バヤン　ショーカン　ヴィシャーダン　マダム　エーヴァ　チャ/　ナヴィムンチャティ　ドゥルメーダー ドリティヒ　サー　バールタ　ターマシー

***夢想や恐怖や悲哀や落胆そしてうぬぼれ、そうした心の状態をいつまでも捨てようとしない、そのような愚か者の決意は、タマス的決意である。プリター妃の息子（アルジュナ）よ！//18-35***

いつもその状態からとどめておく、そして実践する。それがドリティです。翻訳は決意になっていますが、それではイメージが出ません。そのためには抑制が大事です。

ダルマは儀式でこの場合霊的ではない、それの中に欲望が入っています、ダルマという言葉を使っていますけど霊的でない。欲望を満足させるため、たとえば天国にいくため、大変タパッシャしています。

オージャスがなかったらその為にエナギーがでないです。霊的なものの実践のためにエナギーが出ないです。抑制するとオージャスがでます。

もう１つは集中です。エナギーを持っているだけでなく何の為に使います？エナギー持っている、例えば犯罪者も力が結構あります。目的は何ですか、人を殺してお金を盗む。何の目的でオージャス？　何に集中するか？ ヤタ＝コントロールができたら、体、感覚、心、知性のコントロールの目的は、一つはオージャスを得る為に、もう一つはオージャスを以て霊的なものに集中する為に。それが出来ないなら何が問題出ます？

制御・抑制できない状態は何ですか？　カーマ、クローダ、ローバの３つの問題が出ます。肉欲のコントロールができない、怒りのコントロールもできない、欲張るもコントロールできない。その状態になります。コントロールできないと、何故なら、国の法律がありますから、心の欲望を満足するとお巡りさんが来ます、非道徳的なやり方の可能性があります、誰も見ていない居ない状態で、欲望を満足するのは皆さんの前ではしないですから隠れてやります。

　そして、いつもその種類の考えは夜に出ます。昼、出ない。面白いではないですか。どうして夜出ますか？　暗いですから。快楽の欲望、それは昼より夜、出ます。例えば居酒屋、昼より夜に行っていないですか？ 昼はラジャス的です、タマス的状態は夜、出ます。面白いことにサットワ的も夜、出ます。深い瞑想は夜にしてください。

（マハラジがヒンディー語でことわざを唱えられる。）

２４時間を８で割ると３時間になります。３時間で１つユニットをプラハラといいます。

・第１プラハラ　午後６時から９時まで、皆さんが起きています。

・第２プラハラ　午後９時から１２時まで、快楽が好きな人そのとき起きています。

・第３プラハラ　午前１２時から３時まで、泥棒起きています。

・第４プラハラ　午前３時から６時まで、ヨーギが起きています。

残念なことにそのとき皆さんぐっすり寝ています。午前８時まで寝ています。大事な瞑想の時は午前３時から６時です。

抑制ができないなら３つの問題がでます。快楽が好きな人は、カーマ（肉欲）、クローダ（怒り）、ローバ（欲張り）で困っています。この３つには結果が出ますから。それの為に抑制は大事です。この３つをコントロールしたいなら、その目的のことだけをイメージしないで、真理を悟りたい、自分の本性を悟りたい、そのイメージで抑制のことを考えた方がいいではないですか？ 抑制の実践よりも、もっと肯定的イメージは何ですか？ 私は真理を悟りたい、自分の本性を悟りたい、神を悟りたい、自分を束縛から開放したい。そのイメージで ヤタ＝コントロールします。求道者のために大事な実践ですから何回もバガヴァッド・ギーターの中に出てきます。ユクタ＝神と自分がユニオン、繋がって居る状態も、何回も出て来ました、それと同様に。

カーマ・クローダ・ヴィクターナーン　ヤティーナーン　ヤタ・チェータサーム/　アビトー　ブラフマ・ニルヴァーナン　ヴァルタテー　ヴィディタートナマーム

***怒りや物欲肉欲をなくし、自分の心を抑制し、自己の本性を知った行者もまた、この世でもあの世でも、絶対安楽境に永住する。 //5-26***

ヤタ ｲーンドリヤ・マノー・ブッディル　ムニル　モークシャ・パラーヤナハ/　ヴィガテーッチャー・バヤ・クロードー　ヤハ　サダー　ムクタ　エーヴァ　サハ

***感覚と心と知性とを抑制し、解脱を最高の目的とする聖者も、欲望と恐怖と怒りから解放され、確実に永久の解脱の境地へと入るのだ。 //5-28***

その感じで皆さん勉強してください。バガヴァッド・ギーターは神様が言っています、皆さんの幸福を祈って。福音の中にも、シュリー・ラーマクリシュナも同じことを何回も何回も繰り返し繰り返し言っています。どうして必要ですか？

　Mさんの答えはこうです。繰り返し同じことを言うのは必要です、助言は同じですけど前後関係が違いますから。もう一つは同じことを何回も言わないと印象が深くなりませんから。

ヤター　ディーポー　ニヴァータ・ストー　ネーンガテー　ソーマー　スムリター/　ヨーギノー　ヤタ・チッタッシャ　ユンジャトーヨーガム　アートマナハ

***風のないところに置いた燈火が、決して揺らぐことのないように、心を統一させたヨーギーの瞑想も、真我に安定して微動だにしない。 //6-19***

ヴィヴィクタ・セーヴィー　ラグヴァーシー　ヤタ・ヴァーク・カーヤ・マーナサハ/　デャーナ・ヨーガ・パロー　ニッテャン　ヴァイラッーギャン　サムパーシュリタハ

***静かな場所に住み、少食で、体と心と言葉を抑制し、常に瞑想し、心を冷静に保つ人、//18-52***

ヴァーク＝会話 だけコントロールだけでOKではありません。カーヤ＝体 は初めて出てきました。体のコントロールも必要です。我々の霊的な生活の為に、実践の為に、何回も何回もヤタがでてきますね。リシ（悟った聖者）は自然に出ます。その目的で何回も何回もヤタ＝コントロールのことが出ています。

Q&A

Q1.リテンションのサンスクリット語を教えてください。

Dhriti

（マハラジがサンスクリット語を記述する）

Q2.今日はマハラジから世俗的な学問と霊的な学びで追求の仕方が違うとお話がありましたけど、学問でも新しい分野を開拓するには精妙さも大事と思いますけど学問を極めるのもこういうコントロールも関係があると考えていますけどマハラジはどのように考えますか

（マハラジ）新しいものを発見するのにある程度のオージャスが必要ですが、目的は永遠ではないです。科学、経済、いろいろ学問ありますが。悟りたいならば、オージャスのレベルはとても高いレベルが必要です。それが違いです。オージャスが１００％溜まっている状態が霊的な実践の生活のためには大事です。他の学問ではそのくらいのイメージはないです。ですけれども全ての偉大な学者は抑制しています。自分のレベルで。そうしないと続けることは難しいです。ある種類の歌手はあるとき結構有名でしたけど抑制を実践していないと即堕落する可能があります。歌手もダンサーにしても誘惑の可能性がありますから、それを気をつけないと続けることができない、安定してできない。それも本当に大事です。最高の状態（悟り）の事を考えて無い普通の世俗的な目的でも。そして、霊的な生活の為には ヤタ=抑制 はとても厳しい基礎的な実践が必要です。それが違います。

Q3.マハラージの、霊的なことを、理解する、とどめておく、実践する、そして、さらに集中する、のお言葉があり、この真理を集中して考える、ことと、識別（常に永遠 or 非永遠を考える）ことについて、マハラジのイメージの違いを教えてください。

（マハラージ）それは別の前後関係です。識別は無執着になる為の目的で必要です。識別は欲望が消えるためにも必要です。ですけれども、集中する、その実践がちょっと違いませんか？ 執着欲望が消える為には識別はとても大事ですが。最初は、霊的なことを理解をして、本当にそれが真理？　その為に集中して考えることが必要です。そして、その為にはエナギーが必要でしょ。そのエナギーを蓄える為に ヤタ＝コントロール しないとエナギーが出ないです。そのエナギーは肉体的なエナギーだけでなく、特に（知性に於いて）オージャス、その種類のエナギーが大事です。そうしないと、みんな相撲レスラー。それは霊的な聖者ではないでしょ。神様のことを集中して考えることができますか？ 肉体的な力でないオージャス。オージャスは特別な力です。