2024年1月6日（土）　　バガヴァッド・ギーター勉強会

・朗誦：第17章17節～第17章28節

・勉強：第5章23節,25節、第12章4節、第6章32節、第16章2節

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

初めての方は何人ですか？初めて参加者の中にバガヴァッド・ギーターを読むチャンスがありましたか？　我々の話は、ビデオとテキストをあとで協会のホームページにアップロードしています。次回2月の勉強会の前に講話の文章を見て来てください。

ちょっとだけ、前回の話を説明します。

5章25節を説明しています。P79

（朗誦. ）

ある聖者、求道者は悟ってブラフマ・ニルヴァーナンになりました。

キーワード、聖典の特別な大事な言葉の意味のリスト、をつくっている途上です。

ブラフマン、アートマン、サマーディ、ギャーナ、バクティー、

サンスクリット語でその言葉を使っていますから、そのリストをできるだけ覚えてください。

バガヴァッド・ギーターの中にブラフマンとアートマンの話がでてきます。

アートマンは個人的な魂です。ブラフマンは偉大な魂。

ミクロレベルの魂はアートマン、マクロレベルはブラフマンです。

我々の基礎は魂です。身体（カラダ）、心、感覚いろいろありますけど、基礎は魂です。

サッチダーアーナンダ、

聞いたことありますか、とても大事です。

Ātman　個人的な魂

Brahman　偉大な魂

Sat-Chit-Ānanda

Sat : 絶対の存在　（absolute existence）

chit : 絶対の知識 （absolute knowledge）

Ānanda : 絶対の至福 （absolute bliss）

我々の（この世での）存在は限定された存在です。

時間と空間に限定されています。

我々インド大使館にいますけれど家にはいない。空間に限定されています。

100年前はいませんでした。時間に限定されています。（この身体は）絶対ではありません。

我々は知識もありますけれど、無限ではありません。有限です。

ブラフマンの特徴には「絶対」を使っています。皆さん「幸せ」という言葉つかっていますね、

平安、よろこび、快適な安定した幸せのイメージです。「至福」はもっともっと高いレベルの言葉です。テキストの翻訳にある「幸せ」という言葉ですと、無限、永遠のイメージが出ないでしょう。「至福」はそのイメージが出ます。

サット・チット・アーナンダは、すべて、最高のレベルです。

アーナンダは「最高の幸せ」です。

今の我々の魂の状態はそうではありません。何が違うのでしょう。

魂と身体を同一視しています。心の状態も同一視しています。

心の中にストレスありますと、私、ストレスです、と言っています。私の心がストレスです、とは言わない。どうしてそうなる？　本当の私ではなく心の状態がストレスなのです。

本当の私は魂です。関係ないです。例えば、病気になり熱が出ます。あなたの友だちに何と言いますか？　私の身体が熱出てます、と言っていますか？

私は熱が出ました、と言うでしょう。私は魂です。病気もない、熱もない、ストレスも本当はない、関係ないです。

ですけれども無知の影響で同一視していますから、それになりました。

本当は、魂は「純粋な意識」ですから熱は出ません。

お腹いたい、お腹ぺこぺこ、お腹ぱんぱん、喉渇き、全部は身体についてです。

私と私の身体を同一視しています。身体の状態と自分の状態を同一視している状態です。

それは正しいですか？

無知・無明（ムチ）の影響でそうなっています。

それを理解しないとバガヴァッド・ギーターを理解できません。

講話を聴くだけではなく、目的を達成したいならば個人的なレベルで実践してください。

深く考えて識別する。私と身体は別。聞くだけではイメージできません。

10年間、20年間インド大使館で話を聞くだけでは理解できません。

自分の聖典学習の進展をたすけるために識別が大事です。

アートマンは純粋ですけれど、本性はサッチダーアーナンダですけれど、

無知・無明（ムチ）の影響で、身体、知性を同一視してます。

ですから、苦しみ悲しみが出ています。至福は出てないです。

聖典の勉強の目的はそうです。

無知の影響で今の状態、大変な状態、苦しみ悲しみの状態になりましたら、それを直したいならそれを理解してください。

本性の状態を理解して聖典を勉強して実践して、マーヤー（無知・無明）を取り除いてください。取り除くとあなたの本性が出ます。身体が病気になっても影響は出ないです。

何故なら、身体とあなたは別、身体と魂は別。あなたの本性である魂、それと心は別。

知性も別。常にいつもその気付きは出ています。

身体は病気ですけど、私は元気です。

心に苦しみ悲しみがありますけれども私は元気です。

その方には至福があります。歓びがあります。

ある聖者はブラフマンに入ります。

ブラフマン・ニルヴァーナン。

ブラフマンに入りますの意味は何ですか？

ブラフマンの本性と自分の本性が同じになります。

ブラフマンと自分が一つになります。

ブラフマンは部屋ではないです。

ブラフマンに入ります、その意味はブラフマンになります、です。

（5章の25節 P79 )

サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ

その「幸せ」のためにはcondition（条件・状態）があります。

何の種類のリシ（聖者）がブラフマンに入りますか？。

ブラフマンの本性が自分の本性、それを理解しているリシです。

そしてまずは

◎クシーナ・カルマシャーハ

すべてのカルマシャー（罪）は消えています、なくなっています、取り除いています。

どのようにして罪を犯す？ 非道徳的（immoral)やり方の結果で罪を犯しますね。

嘘を言う、盗みます、など。

次は何ですか？

◎チンナ・ドヴァイダー

チンナは「消える」。何についての 「疑い（ドヴァイダー）」ですか？

自分の本性について、神の本性について、宇宙の本性について、宇宙と私の関係について、

人生の目的は何ですか、それについての疑い。

どのように人生の目的を叶えますか？ その種類の疑いです。

「霊的な」疑いです、世俗的な疑いや混乱ではない。

その種類の「霊的な」疑いと混乱 を 取り除いています。

全然 疑い 無し。すべての 混乱 も消えています。

次は、ヤタ（制御・コントロール）

◎ヤタートマナハー（ヤタ・アートマナハー）

制御された、何を制御する？　心のコントロールです。

怒りのコントロール、うぬぼれのコントロール、肉欲のコントロール。

5章23節　P79

（朗誦. ）

衝動、その関係で、「心の津波」その言葉を使っていましたね。海の水の津波ではないです。怒りと肉欲の衝動です。

それができたら、ヤタ（制御、コントロール）、セルフコントロールできます。

以前にわれわれは勉強しましたね。

5章25節 の 最後のポイントが、次です。

◎サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ

翻訳では、すべての生類の幸せのために働いている、とあります。

ヒテーは、この場合「幸せ」だけではない、ヒテーは「幸福」ですね。

「幸福」は必ずしも「幸せ」だけではない。包括的な意味が色々入ってます。

他の人を助けるや他のお世話する、それはすぐに理解できますね。

同じアイデアはギーターのどこにありますか。見てみましょう。

12章4節　P156　 〜親愛（バクティ）の道より〜

（朗誦.）

本当に全く同じ (Just exactly) サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ を 使ってていますね。

5章25節 だけでない。

シュリー・クリシュナは言っていますよ。

どんな種類の人が サトリ（覚智・悟）ますか？

それは、皆さんをお世話している人、助けている人です。

6章32節　P89　 〜瞑想の道（心の制御）の道より〜

（朗誦. ）

◎アートマウパン 　ミェーナ 　サルヴァットラ

例えばあるヨギーはとても高いレベルのヨギーです。が、自分が サトリますと終わり。

他の人は関係ない。私の人生の目的は サトリですから、サトリ ましたから終わり。

ですけれども、その種類のヨギーは最高のヨギーではない。

他の人が苦しみますと私も苦しみ、他の人が楽しみますと私も楽しみます。

楽しみと悲しみをシェアするヨギーが最高のヨギーです。

宮崎のマンゴーは高い。5千円、1万円、、、知っていますか?、インドのマンゴーは500種類あります。インドでも展示販売会（exhibition）ありますが、一番おいしいマンゴーの値段は100円、150円ほどです。そこで、日本の高いマンゴーについて考えました、

そのマンゴーは金で作りましたか？　そうではない。

ある人は美味しいマンゴーをもらって自分で食べています。別の人は他の人にシェアします。どちらがもっとよい人ですか？ 　そうです、シェアする人がよい人です。

6章32節（P89）のヨギーはその種類のヨギーですね。

同じアイデアは聖書の中にもあります、コーランの中にもあります。あとで引用します。

さらにギーターをチェックしましょう。

16章2節　P185

（朗誦.）

ダヤー =「慈悲」（compassion）、（翻訳では 親切 になっていますが）

同じアイデアが バガヴァッド・ギーター のあちこちにあります。

とても大事ですから引用しています。

マハーバーラタ叙事詩、バーガヴァタムの中にも、そのアイデア（皆さんをお世話する、たすける）がでています。「幸せ」のためにと言っていますラターハの本当の意味は、いろいろな方法で他の人をお世話する、助ける、他の人の苦しみ悲しみを取り除く、それら全部入っています。

サルヴァ・ブータ ＝ すべての・生きもの

他の人にものをあげる、など、全部入っています。

ヒテー の 意味は何ですか？

「幸せ」だけではなく全部入っています、包括的な意味です。

ラターハ は 何ですか？

幸せのために働く、いつも働いている、の意味は

(engaged in others), (always serving others)

「幸せ」だけですと、意味が狭くなります、私が言うことはそれではない。

いろいろ方法で、いろいろなレベルでお世話します。

体のレベル、心のレベル、です。

お世話のことは聖典にあちらこちらにあります。

例えば、ランティデーヴァ ある有名な王様 の祈りが 聖典 バーガヴァタム　に入ってます。

セクション9 の　21章11~18節 マハーバーラタの中にもその物語があります。

とてもとても特別な祈りです。普通みなさんの祈りは何ですか？

自分の幸福のために祈っていますでしょ？　元気、健康になるために、生活のレベル向上を、体、心、経済、もっともっと高くになってほしい、と。

誰が自分の苦しむために悲しむために祈っていますか？

神様、苦しみの状態が好きですから もっと与えてください、お願いします、

言っていますか？ 否、言ってません。

ランティデーヴァの特徴はそれです。

特別な方です、その祈りはこうです。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

神様、私は祈りたくはありません、

超能力（遠くを見ることができる、他の人の心をよみとることができる）を得るためには。

解脱のためにも祈りたくありません。

皆さんの心の中に入りたい。

そして、皆さんの心の中にある苦しみ悲しみ（悪いカルマの結果で）を、

この私に、お願いします。

私が、その苦しみ悲しみを受けたい。

願わくは、皆さんの苦しみ悲しみがなくなりますように。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

どなたか他に、このように祈ることができますか、否、できません。

なぜなら、自分の苦しみ悲しみでいっぱいですのに、苦しみ悲しみが増えますから。

ランティデーヴァは自分の楽しみのことは全然考えません。

自分の喜びのことも考えません。解脱したいという願いもない。

願いは、他の人の苦しみ悲しみを取り除くこと。

どのように取り除くのですか。

それは、皆さんの身代わりになって、我が身の上に

皆さんの苦しみ悲しみを受けることで。

特別ではないですか。最高の祈りではないですか。

お釈迦様も同じです。王様の息子 ( 皇太子 プリンス ) でしたね。

皆さんの苦しみ悲しみ が いっぱいありますから、

どのようにそれを取り除く か、

その 方法を見つける ためにために、

その 道を探す ために、

すべてを放棄 しました。

自分の解脱のために ではないです。

これが お釈迦様 の 特徴 です。

お釈迦様 の 生涯 の 中に それについてありますでしょう。

１匹の動物（ヤギ）の子どものために、自分の命 を ささげたい、

１匹の動物の子どもの命を護るために、自分の命 を ささげたい。

どのくらい 「慈悲」 深いか、皆さん解りますでしょう。

次にイエス。イエスの言うことは、

苦しみ悲しみを持っている人は私に来てください、

私は皆さんの苦しみ悲しみを全部取り除きます。

また次のようにも言っています、 「隣人を自分のように愛しなさい」。

アートマウパン ミェーナ サルヴァットラ = すべては我が身の上のこととして

6章32節　P119

（ 再度 朗誦）

同じことを言っていますよね。

皆さんの苦しみは自分の苦しみ、皆さんの楽しみは自分の楽しみです。

自分は自分を一番愛しませんか？

そのように、

「隣人を自分のように愛しなさい」

　　　　聖書の中のとてもとても大事な助言の一つです。エッセンスです。

「人にしてもらいたいと思うことは、なんでもあなたも人にしなさい」

サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ

ヒンズー教だけでなく すべての宗教にあります。

コーランにもあります。

自分のために好きなもの（欲するもの）、お恵みを、

自分だけでなく、同じものを、自分の兄弟、近所、すべてのみなさんのためにも。

とてもとても大事ですね。

すべての生きもの のなかで、一番 利己的な生きものは、人間です。

比べてみますとすぐ解ります。

考えてください、どのくらいチキン、豚、雌牛、、、は、

自分の命を人間のために捧げています。

反対に逆に(reverse) 人間は自分の命をささげていますか？

最も利己的なのは人間です、

神様は人間のために言うことは、ダーナ、ダーナ、ダーナ、

あげてください、他へ与えよ、

それは、神様の特別な助言で、自分のためにではない。

自分がもらいたいではない。寄付も然り（出してください）。

自分や自分の家族のために ため込む のでなく

『断捨離』近藤麻理恵さんの本にあるように、出してください。

他の人のお世話のために、他の人にあげてください。

分け与えてください。シェアしてください。

どのようにシェアしますか、いろいろなレベルで、いろいろな方法で。

他をお世話する、たすける（利他）ために。

　まず最初は、肉体的レベルです。

一、肉体的・身体的（physical）レベル で

　例えば食べ物（ご飯）をあげる。

食べるためのお金がないから食べ物（ご飯）をあげます。

貧乏で服がないと服をあげる。

避難所がないですから避難所をつくる、津波に備えるに限らず、ですね。

寿町のホームレスは夏はあまり困りませんが冬はとても大変です。

我々は、エアコン、服、布団、毛布、など部屋の中にありますけど、寒いです。

ホームレスのことを考えてください、風呂もなし布団もないです。

食べ物、服、避難所、病気のとき薬など、、、

肉体的・身体的にです。

ニ、心（mental）のレベル で

　ある人は親戚がなくなりました、とても悲しんでいますから慰めます。

お年寄りが１人で住んでいます、寂しい。

食事も部屋もあります、が、話をする誰もいない。

時々、話をするために交わって慰めます。

例えば、失敗して失望した方には頑張ろうと励ます。

それは大いなるメンタルサポートではないですか。

また、皆さんのための祈り、これも心のレベルです。

自分のためでなく、

皆さんの幸せのために、元気になるために、苦しみを取り除くために 祈ります。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

सर्वे भवन्तु सुखिनः sarve bhavantu sukhinaḥ

サルヴェー　バヴァントゥ　スキナハ ＝ すべて(萬) のもの が 幸福 でありますように

सर्वे सन्तु निरामयाः sarve santu nirāmayāḥ

サルヴェー　サントゥ　ニラーマヤーハ＝すべて(萬) のもの が 元気・健やかでありますように

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु : sarve bhadrāṇi paśyantu ＝ すべて(萬) のもの が 祝福 されますように

サルヴェー　バドラーニ　パッシャントゥ

मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत् : mā kaścit duḥkhabhāg bhavet　＝ 誰もが 悲しみ・苦しみませんように

マー　カシュチーット　ドゥフカバーグ　バヴェートゥ

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

自分のためではなく 皆さんのために すべて（萬）のもの のために、毎日、毎日、祈る！！

メンタルサポート。

無駄とは考えないで。

絶対、結果がでます。

自分の心が広〜くなります。

ほとんど皆さん、利己的ですから。

家族の面倒をみるのは世話ではないです。

関係ない人の、例えば金沢の困った人の、です。

あなたは新聞やテレビニュースを見るだけなく、祈りましたか？

ニュースを聞いてそれで終わりですか？

ちょっとお金があったら困った人のために寄付をあげてください。

何もできないなら、亡くなった方のために、その親戚を慰めるために（合掌）

神様に祈りを捧げます。

そのように実践してください。

そうしますと、聖典の勉強の結果がでます。

普通の人は、ニュースを聞きます 新聞で読んで、ハイ、終わり。関係ない。

それは理想的な状態ですか？　否。

普遍的な祈りは、世界の皆さんのが大事です。

自分の関係それだけではなく。フォーカスが必要です。

自分の関係者の友達、親戚のために祈る、それよりも、

普遍的な祈りを実践する方が大事です。

そうしないと、

バガヴァッド・ギーター講話を聴くだけではあまり意味がないです。

心のレベルの、例えば、うつ病の方のためにもお世話できます。

お医者さんに行きましても薬、それだけです。

その方への助言は、

あなたはいつも悲しみや苦しみのことばかりを考えないで、

自然の中に入ってください、歩いてください、他の人と話してください、、、。

それもメンタルヘルプ、メンタルレベルのお世話です。

三、頭のレベル、知性（intellectual）のレベル で

　　　どのようにお世話しますか？

（参加者）

・自分の子供だけでなく、他の子供の勉強を無料で見てあげる

・お金を貰わないで教える、私はコンピュータのことわからないので教える。

塾はとてもお金がかかります。

塾はダヤー（慈悲）を実践しているとは言いませんね。

ある学問を、お金がない人に教える、など。

四、モラル、道徳的（moral）なレベル で

　ある人が非道徳的なことやっています。

ですから、それはよくない、後で困りますよ、そのやり方を変化してください、と、

説明してあげる。

それが本当の友達です。

関係の無い子どもをも導くことも。

五、スピリチュアル、霊的（spiritual）なレベルで

　　　　このお世話が、このレベルが、最高のレベルです。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

（マハーラージ、マントラ唱えられる）

無知（ムチ）の 暗闇（クラヤミ）から 知識（チシキ）の 光（ヒカリ） へ 導く

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

それが、霊的なレベル　です。

そのように導くことができる人、それがスピリチャルレベルのお世話です。

他のレベル（一、二、三、四）のお世話は、今生（コンジョウ）だけです。

スピリチャルレベルは 今生だけではなく 続きます。

最後にこの最高のレベルができたら、解脱（ゲダツ）ができます。

輪廻（リンネ）が すべての苦しみ悲しみの源 ですから。

生まれ変わりの輪から脱して、もし、解脱できますと、

その種類の導き者は最高です。

サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ

今、はっきり理解できましたか？

すべての人に、いろいろレベルで、いろいろ方法でお世話する。

他者の「幸せ」だけではなく、、、

（あなたの身の回りの他の人間に できることから できるレベルで具体的に実践する）。

ブータは 人間だけでなく、すべての生きもの（生きとし生けるもの）です。

動物も居りますでしょう、人間だけではなく。

ダヤー =「慈悲」（compassion）

次のクラスでは、人間だけでなく、

どのように、

動物など すべての生きものに ダヤー の 行為・お世話するか を 勉強しましょう。