2017年9月9日（土）　新橋レンガ通りホール　ウパニシャッド（第19回）

**≪カタ・ウパニシャッドPart 1 – Chapter 1 第６節まで・概説（復習）≫**

カタ・ウパニシャッドの最初は物語のようになっています。どうしてそのようになっているのでしょうか。なぜなら、普通の人は哲学をあまり好きではないからです。それで、面白く読めるように導入部は物語のようになっています。

その物語は死神ヤマとナチケータの話です。ナチケータのお父さんは（天国へ行くための）儀式を行っていましたが、その儀式のためにした寄付はとても駄目な雌牛でした。それを見てとても若い息子のナチケータは心配になりました。

お父さんのやり方の結果は天国に行かないだけではなく地獄へ行く可能性があります。それで息子はお父さんに言いました、「お父さん、この儀式の条件はすべての富を寄付することです。私もあなたの富ですから、あなたは私をどなたにあげますか、寄付しますか」と。

ナチケータのお父さんは最初はそれを気にしませんでした。なぜなら、そのような質問は普通ではなく、いたずらっ子がするような質問でしたから。しかし、ナチケータは同じ質問を繰り返しましたのでお父さんは怒って「私はあなたを死神にあげます」と言いました。

お父さんはそう言いましたけれど心からそう思って言ってないですね。しかし、一度口から出ましたのでそれは約束のようになっています。ナチケータはとても真面目な息子でしたから、お父さんのその言葉に従わないとお父さんが嘘を言ったことになると考えました。

嘘を言うともっと大変です。地獄に行く可能性がありますから。そしてナチケータは死神の場所に行くと決めました。それを聞いてお父さんはとても悲しみました。なぜなら「死神の場所に行く」の意味は「死ぬ、死にます」だからです。

とても愛していた息子が死ぬと分かり悲しんでいるお父さんをナチケータはなぐさめます、「お父さん、気にしないでください、悲しまないでください。なぜなら、あなたは言いましたからそれに従わないといけません。あなたの先祖はとても厳しいやり方でいつも正しいことを言っていました。それを思い出してください。あなたも嘘を言わないで」と。

普通の人と特別な人・道徳的な人・霊的な人とは違います。普通の人は植物のようです。生まれて死に、また生まれて死にます。９９％はそうです。生まれていろいろ楽しみを探した後に死にます。しかし、特別な人・道徳的な人・霊的な人はそうではないです。道徳的な人、理想的な人になるためには、いつも真理の実践、親切の実践をすることが必要です。

ナチケータは、普通の人は植物のようであり生まれては死んでいくものだから私のことを気にしないでくださいとお父さんをなぐさめた後で死神の場所に行きました。

ナチケータが死神の場所に着いたとき、死神は留守にしていました。死神の家族たちはナチケータを喜ばせるために、休んでください、食事をしてくださいと勧めました。しかし、ナチケータは最初に死神に挨拶したいと考え、そのもてなしには応じませんでした。やがて、死神が戻り、そこから第７節が始まりました。

**≪カタ・ウパニシャッドPart 1 – Chapter 1 第７節≫**

［「カタ・ウパニシャッド カタカナ読み表示と日本語解説」（以下、「日本語解説テキスト」と略称）の第７節のサンスクリット語のカタカナ表記を見ながら最初にマハーラージが少しずつ唱えて皆がそれに続き唱え、最後に日本語訳を皆が声を合わせて読む］

***vaiśvānaraḥ praviśatyatithirbrāhmaṇo gṛhān*；**

*ヴァイッシュヴァーナラㇵ　プラヴィッシャティヤティティルブラーフマノー　グリハーン；*

***tasyaitāṁ śāntiṁ kurvanti hara vaivasvatodakam*.**

*タッスャイターㇺ　シャーンティㇺ　クルヴァンティ　ハラ　ヴァイヴァスヴァトーダカム*

*ブラーミンの訪問を受けたときには、彼を炎のようにもてなさなければならない。定められたものを提供し、喜ばせなければならない。そこでヴァイヴァスヴァタ［ヤマ］は彼のために水を汲んできた。*

ブラーフマナ・アティティ（atithiḥ brāhmaṇaḥ）について説明します。「ブラーフマナ」（「ブラーミン」と同じ）のことは後で詳しく説明します。ブラーフマナ・アティティは特別なお客様です（アティティの訳は「ゲスト」、「お客様」）。

ブラーフマナ・アティティが家に入りますとその人は火のようです。そのお客様を喜ばせるようにしないとその方が怒る可能性があります。怒ったときの結果は次の第８節にありますが、火を水で消さないとその火で家が全部燃えてしまう可能性があるというイメージです。それで気を付けないといけないです。

死神ヤマは普通の人ではありませんし聖典もたくさん勉強していますからブラーフマナ・アティティが火のようであることを知っています。ヤマは家の者たちからお客様に水を持って行ってくださいと言われます。

お客様をお世話するのにいろいろな方法があります。「いらっしゃい、どうぞお入りください」という挨拶で最初にもてなします。優しい挨拶の言葉、親切な挨拶の言葉を使います。お客様が来ても黙って何も言わないのは駄目です。

次に「どうぞお座りください」と言います。それが順番です。次に水をお持ちします。なぜなら、訪ねてきたお客様は皆さんけっこう疲れてのどが渇いていますかから。ですから水を差し上げて飲んでいただけるようにします。

その後、お腹が空いていますから食事をお持ちします。その後もしお客様が休みたいと所望されればベッドを準備します。そこまで必要ですね。これがお客様をもてなすやり方です。

**＜アティティ（Atithi）の語源＞**

さて、「アティティ」（Atithi）の訳は「お客様（ゲスト）」ですが、その言葉の由来の説明はまだでしたからそれを説明します。ティティ（tithi）とは日にち（day）のことです。日にちを表すサンスクリット語は普通にはDina（ディナ）とDivasa（ディヴァーサ）です。

インドには２種類のカレンダーがあります。ソーラー（solar）とルナー（lunar）です。一つは太陽で日にちを決め、もう一つは月のポジションで日にちを決めます。月はだんだん欠けていき、また、だんだん大きくなって（満ちて）いきます。十五日でだんだんと満月（フルムーン）にそれから反対にだんだんと新月（ニュームーン）になります。

ソーラーカレンダーとルナーカレンダーとは一緒ではないです。例えば、今日はソーラーカレンダーで９日ですね。我々はソーラーカレンダーで３６５日を決め、それを分けて１月、２月、・・・１１月、１２月としています。

ルナーカレンダーはそれではなく、１から１５まで、また１から１５まで、その感じで回ります。ブライトフルナイトとダークフルナイト、満月と新月、それでずっと続きます。そのカレンダーによれば今日は、例えば、満月の２日（second）になります。

日本も昔のカレンダーはルナーカレンダーでした。そのカレンダーを私は見たことがあります。今もありますね。そのカレンダーには月のポジションが記されています。その日の月のポジションによって日にちを決めることができます。

インドで神聖な日はルナーカレンダー、月のポジションで決めています。例えば、インドで聖者の生まれた日の月のポジションがどうだったかを調べて毎年その月のポジションに入りますとその聖者の誕生日を祝います。

しかし、ソーラーカレンダーでは変わりません。毎年毎年同じ日です。ソーラーカレンダーでは生まれた日は変化していません。太陽は月のように欠けたり満ちたりしません。太陽はいつも同じです。しかし本当は、実感できないですが太陽はだんだん減っています。

月はだんだん欠けていきそれからだんだん満ちていきます。それははっきりとわかります。月のポジションで日にちを決めるのがルナーカレンダーです。先ほどのDinaとDivasaはソーラーカレンダーで決めています。ルナーカレンダーを考えていません。

**ティティ（tithi）は月のポジションで決めています**。ルナーカレンダーには、神聖な日、普通の日、ビジネスを始めるのに良い日、新しい家に入るのに良い日、結婚に良い日など、みな書いてあります。日本でも昔あったかもしれないですね。

ルナーカレンダーには、その日は外出しない、その日はその食事をしないなどティティについての詳しいことがたくさん記されています。その日はイニシエーションに良いか、もあります。その暦を見て親戚の家に行くのに良い日か、仕事をするのにどうかなどを決めます。

予定を立てるときその暦を見ればその日がその予定のために良い日かどうかがわかります。それでその暦を見て外出します。そのように、ティティに合わせてお客様は訪ねて来られます。しかし、それを考えないで突然に来られることがあります。そのように何も考えずに他の人の家に突然入るのが「アティティ」です。

ティティは前後関係で特別な日、神聖な日の意味にもなります。その日に他の人の家に入るのが良いか良くないか、神聖か神聖でないか、それを何も考えないで突然入る人、ティティのことを考えないで配慮しないで他人の家に入る人が「アティティ」です。

「アティティ」の言葉の意味はそこから来ました。ですから、サンスクリット語はとても面白いです。すべての言葉には源があります。**「アティティ」（Atithi）は「ティティ」（tithi）、例えば、特別な日のことや月のポジションを何も考えないで突然他人の家に入る人**のことです。その種類のゲストがアティティです。

**＜家住者の義務＞**

インドでも他の国でも昔はゲストを神様のように扱うアイデアがありました。だんだんその伝統はなくなってきましたが昔の伝統でお客様はとても大事な人でした。そのことを考えて皆さんお世話をしていました。お客様が突然来てもそうです。今は、お客様はホテルに泊まってから親戚の場所に入ります。昔は全く違いいつも直接に親戚の場所に入りました。

**アティティ・デーボーバヴァ（Atithi Devo Bhava）**という言葉があります。デーボーバヴァは神様という意味です。その言葉を持つ詩は次のようにうたわれます。［マハーラージが朗誦（実際の音声は音声データの30分ごろにあります）］

マートゥリー・デーボーバヴァ、あなたのお母さんはあなたの女神です

ピートゥリー・デーボーバヴァ、あなたのお父さんも神です

アーチャーリョー・デーボーバヴァ、先生（師）もあなたの神です

アティーティー・デーボーバヴァ、ゲストもあなたの神です

その感じでお世話してください、面倒を見てくださいと言っています。それは家住者の義務です。昔は、先生の場所に行って３年、４年、５年と勉強した後に家に戻り結婚して家住者になりました。勉強の期間が終わると先生からいろいろな助言を受けます。その中に家住者としてどのような義務が必要かの助言もありました。今の詩はその助言になっています。

家住者の義務には、もう一つ、**パンチャ・マハー・ヤッギャー（Pancha Maha Yagna）**があります。家住者の毎日の五つのヤッギャー、お世話の仕方です。皆さんは、結婚して子供をもうけ仕事をすると家住者になると考えていますが家住者になるのは簡単ではないです。

聖典の考えで家住者になるのは本当は厳しいことです。お坊さんになるのも厳しいですが家住者になるのも厳しいです。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのカルマ・ヨーガの物語に、お坊さんと家住者ではどちらがより理想的でより高いかという問いがあります。その結論は両方が一緒です。

両方が一緒なのはどうしてでしょうか。普通はお坊さんが高い人、偉大な人と考えます。しかし、そうではないです。家住者も課せられた義務を果たしますと理想的になります。それで（理想的な）家住者になるのは簡単ではないと言っています。

家住者は毎日五つの義務をしないといけません。それをヤッギャーと言っています。ヤッギャーの本当の意味は「**非利己的になる**」、「**お世話する**」です。普通のヤッギャーは儀式です。しかし、本当のヤッギャーは非利己的になることです。どのようにしてなりますか。自分が例えば肉体的なお世話をすることで我々は非利己的になります。

パンチャ・マハー・ヤッギャーのパンチャが「五つ」、マハーが「偉大な」を意味します。そのうちの一つが、毎日毎日、困っている人に、いろいろなものが必要な人に、例えば、食事が出ていない人に、食事をあげることであり、それから、お客様が来たらその方を喜ばせることです。

そのようにして毎日毎日お世話してください。そうしますと「善を積む」ことができます。例えば、お客様をお世話しますとそれが善を積むことになります。さて、先ほどのブラーフマナ・アティティ（atithiḥ brāhmaṇaḥ）に戻り今度は「ブラーフマナ」を説明します。

**＜ブラーフマナ（ブラーミン）について＞**

「ブラーフマナ」についての皆さんのイメージは何でしょうか。カーストの中で一番上がブラーフマナです。ところで、日本人の方がインドについてまず思い浮かべるのはカーストではないでしょうか。それからガンジーさんの国。その２つがすぐに挙げられる印象ですね。

日本人の方が持つインドの印象にその２つが挙がるのはたぶん小学校の教科書で勉強したからではないでしょうか。しかし、それだけで終わりにしないでください。インドには素晴らしいことがたくさんあります。それを皆さんは全然ご存知ないです。

私はずっと日本に住んでいますから皆さんがお持ちのインドの印象はよくわかります。私が訪れるところではどこでも必ずカーストについて質問されます。インドについて他のことはあまり知られていないのが本当に残念です。

皆さんはインドについてもっと勉強してください。哲学だけでなく他にたくさん素晴らしいことがあります。神聖なことや雰囲気のことなどたくさんあります。話をカーストに戻しますが、カーストについても詳しいことは日本であまり知られていません。

カーストには４つのカーストがありますね。ブラーフマナ（ブラーミン、バラモン）、クシャトリア、ヴァイシャ、スードラです（バガヴァッド・ギーター第１８章第４１節参照）。「ブラーフマナ」は何でしょうか。日本でのイメージはお坊さんだと思います。日本では昔は出家してそのお坊さんが後でプリーストになり家住者になっています。

インドでは、お坊さん（monk）とプリースト（priest）とを分けています。インドで、お坊さんはサードゥ（sādhu）、サンニャーシー（sannyāsi）です。お坊さんはプリーストではありませんから、サンニャーシーはプリーストではありません。

**プリーストはブラーミンであり社会の中にいますがサンニャーシーは社会から出ていてカーストを有しません**。そのようにプリーストとサンニャーシーには大きな違いがあります。

４つのカーストのうち、ブラーミンの仕事は例えばプリーストです。プリーストはいろいろな儀式を行います。儀式のときのマントラ、ムドラーなどの詳細はとても複雑ですから普通の人にはできません。そのための勉強が必要です。

日本にもお坊さんになるためにトレーニングがありますね。２年、３年、１年などいろいろな場合がありますがそれを受けないと儀式はできないです。例えば、結婚、お盆のときに儀式がありますがそれを行うための勉強をしないと儀式を行うことはできません。

ブラーミンの仕事はプリーストですがそれが全部ではありません。ブラーミンの中にはプリーストだけのブラーミンもいます。そのブラーミンは儀式を行うだけです。しかし、伝統的な聖典の考えで理想的な本当のブラーミンとはどなたのことでしょうか。

普通のブラーミンと本当のブラーミンとは違います。本当のブラーミンは名前だけのブラーミンではありません。全然違います。聖典の考えに則った理想的なブラーミンはとても少ないです。どうして少ないかはこれから説明することですぐに理解できると思います。

ブラーミンはもちろん儀式を行います。それだけではなく聖典を勉強してそれを教えます。昔はブラーミンは先生でした。聖典、哲学だけでなく他の学問（社会学や科学など）もブラーミンが教えていました。すべての勉強において教えるのはブラーミンの仕事でした。

それから、ブラーミンは王様に王様の義務が何かを助言していました。ブラーミンは普通の人も導き、聖典の考えに基づいてその人の義務が何かを説いていました。普通の人は聖典をあまり勉強していませんから。また、インドでは霊的なサポートを得ようとするとき、普通はサンニャーシーに聞いていましたが、ブラーミンたちが導くこともよくありました。

そして、ブラーミンたち自身も神様のことをたくさん実践していました。霊的な実践をしていました。そのようにブラーミンは特別です。バガヴァッド・ギーターの中にブラーミンの性格が何かについて詳しいことが書かれてあります。

バガヴァッド・ギーターの第１８章第４２節を見てください。［マハーラージがサンスクリット語を読み、参加者が日本語訳を読む］

***Śamo damas tapaḥ śaucaṁ kṣāntir ārjavam eva ca*** */*

*シャモー　ダマス　タパハ　シャウチャン　クシャーンティル　アールジャヴァム　エーヴァ　チャ /*

***Jñānaṁ vijñānam āstikyaṁ brahma-karma svabhāva-jam*** *// 42*

*ギャーナム　ヴィッギャーナム　アースティッキャン　ブラフマ・カルマ　スヴァバーヴァ・ジャム　// 42*

*平静、自制、修行、純潔、寛容、正直、知識、正覚、信仰、これらは、バラモン生来の性質に応じて定められた、バラモンのなすべきである。*

昔、ブラーミンの息子は後でブラーミンになりました。しかし、後世になって、ブラーミンの息子はブラーミン、クシャトリア（戦士のカースト）の息子はクシャトリア、それからヴァイシャ（ビジネスなどを行う人のカースト）の人の息子はヴァイシャというようになりましたが、昔はそうではありませんでした。

**＜本当のブラーフマナ（ブラーミン）とは＞**

昔、本当のブラーミンはとてもとてもいろいろ実践をしないとブラーミンにならなかったですね。お父さんがブラーミンでも息子がブラーミンにならないケースもありました。本当のブラーミンになるのに必要なことは何かを説明します。

（１）**シャマ（Shama）**

シャマとは、「**中の感覚のコントロール**」のことです。中の感覚とは何でしょうか。バガヴァッド・ギーターのときにお話していると思いますが、「外の感覚」と「中の感覚」とがあり、心と知性が「中の感覚」です。

シャマは、中の感覚である**心と知性をコントロールする**ことです。それではコントロールの意味は何でしょうか。心にはサットワ的、ラジャス的、タマス的な心、知性にもサットワ的、ラジャス的、タマス的な知性の可能性があります。バガヴァッド・ギーターに詳しいことが書いてあります（第１８章参照）。

そこには、何がサットワ的な心で、何がラジャス的な心で、何がタマス的な心かについて面白く説明されています。今我々の状態はタマス的とラジャス的な心の状態です。それを変化させて**サットワ的な心になる**。それが**心のコントロール、抑制**の意味です。

知性も同じです。今我々の知性はタマス的とラジャス的ですからそれを変化させて**サットワ的になる**。それが**知性のコントロール**です。それがシャマです。シャマは中の感覚のコントロールです。

（２）**ダマ（Dama）**

ダマとは、「**外の感覚のコントロール**」です。外の感覚とは、目、耳、鼻、舌、皮膚、手、足などです。そのコントロールがダマです。中の感覚のコントロール、外の感覚のコントロール、その両方が大事です。それがパタンジャリのヨーガスートラの考えではヤマ、ニヤマです。

シャマ、ダマはヴェーダーンタのやり方の中にあり、パタンジャリのヨーガスートラの中のヤマ、ニヤマと同じです。パタンジャリのヨーガスートラの中にはもっと詳しいことがたくさん書かれています。

ところで、ブラーミン（brahmin）は英語での表現であり、サンスクリット語ではありません。サンスクリット語では「ブラーフマナ」（Brāhmaṇa）です。イギリス人は発音が難しいためブラーミンと言っていますが、我々はブラーミンとは言いません。ブラーフマナです。

（３）**タパス（Tapas）**

ブラーフマナになるために必要なのはシャマ、ダマ、そしてタパスです。タパスとはいろいろな「**厳しい実践、苦行**」です。バガヴァッド・ギーターの第１７章第１４節を見てください。［マハーラージがサンスクリット語を、参加者が日本語訳を読む］

***Deva-dvija-guru-prajña pūjanaṁ śaucam ārjavam*** */*

*デーヴァ・ドヴィジャ・グル・プラッギャ　プージャナン　シャウチャム　アールジャヴァム /*

***Brahmacaryam ahiṁsā ca śārīraṁ tapa ucyate*** *// 14*

*ブラフマチャリャム　アヒンサー　チャ　シャーリーラン　タパ　ウッチャテー // 14*

*神々を始め、長上の人や、導師や、賢者を礼拝し、清潔、正直、節制、非暴力を保つこと、これこそが、真の肉体的修行であり、苦行と言われるものなのだ。*

苦行には３つの種類（レベル）があります。身体のレベル、会話のレベル、心のレベル、それが３つのレベルの苦行です。

（３－１）**身体のレベルの苦行**

バガヴァッド・ギーターの第１７章第１４節には身体のレベルでの苦行が書かれています。最初は、尊敬する。例えば、神様、ブラーミン、グル（霊的な先生）、それから賢い人を。それが面白いです。賢い人も尊敬します。その人のカーストは関係ないです。低いカーストの人も賢い人になる可能性があります。その人も尊敬しないといけないです。

王様ジャナカの例があります。ジャナカは賢い人でした。悟った人ですから。ブラーフマナが王様ジャナカのところに来て尊敬を込めて教えてくださいと言っています。ジャナカは王様でしたから本当は戦士のカーストでありブラーフマナより低いカーストです。

けれども、ブラーフマナが来て弟子になりジャナカから勉強したいと思いました。なぜなら、ジャナカは悟った人でしたから。カーストは厳しいですけれど、もう一つの考えで何も気にしません。低いカーストの人でも賢い人になりますとその方を尊敬してください。prajña（プラッギャ）の意味は「賢者」です。

śauca（シャウチャ）は「きれい」という意味です。服はきれいで中は汚い、それではないです。外側と内側（中）の両方をきれいにしないといけないです。我々はいつも外側をきれいにすることだけを考えています。中のことを何も考えない。しかし、完璧なきれいは外と中を併せてです。外だけでなく中もきれいにしないといけない。それがシャウチャです。

ārjava（アールジャヴァ）は、「複雑な人ではない」、「シンプル」という意味です。複雑ではないその人がアールジャヴァです。brahmacarya（ブラフマチャリヤ）は「禁欲」です。

ahiṁsā（アヒンサー）は「非暴力」です。ベジタリアンになるだけで非暴力の実践になるでしょうか。外だけベジタリアンになって中にけっこう嫉妬のことがありますと矛盾です。心の中に暴力がない、心の中に嫉妬がない、憎しみがない、そのような人が本当に非暴力を実践しています。以上が肉体的なタパス、苦行です。

（３－２）**会話のレベルの苦行**

次はバガヴァッド・ギーターの第１７章第１５節です。会話のレベルでの苦行です。［マハーラージがサンスクリット語を、参加者が日本語訳を読む］

***Anudvega-karaṁ vākyaṁ satyaṁ priya-hitaṁ ca yat*** */*

*アヌドヴェーガ・カラン ヴァーッキャン サッテャン プリヤ・ヒタン チャ ヤト /*

***Svādhyāy’ ābhyasanaṁ c’aiva vāṅmayaṅ tapa ucyate*** *// 15*

*スヴァーデャーヤービャッサナン チャイヴァ ヴァーンマヤン タパ ウッチャテー // 15*

*また、他人の心をたせず、常に真実を語り、心地よく有益な言葉を語ること、そしてヴェーダ聖典を規則的に学習すること、これが言葉の修行であり、苦行と言われるものなのだ。*

一つはとても優しい言葉を使う。例えば、或る種類の言葉を使うとそれを聞いた人が心配なるような言葉を使わないで優しい言葉を使う。それからsatyaṁ（サッティアン）、正しいことを言う。それだけではなくpriya（プリヤ）、心地よい言葉で助けます。

正しいですけれどもかたい言葉、それはできるだけやめた方がいい。甘いですけれど嘘、それも言わない。それは駄目です（笑い）。そして両方が大事です。良い・甘い・優しい・正しい、それらを併せないといけないです。簡単ではないですね。

考えて言葉を使ってください。何も考えないで言葉を使いますといろいろ問題が出ます。それでは会話のレベルで苦行を実践できないですね。ですから、会話のコントロールが必要です。おしゃべりな人は苦行することができないです。

それから、他の人を批判するのも、もちろん会話のレベルで全然駄目です。会話のレベルでの苦行の実践はできないです。会話のレベルでの苦行の実践は難しいですが、話すことをコントロールしてください。

もう一つの苦行は聖典の勉強をすることです。勉強するという意味は一回だけの勉強でなくそしてそれを実践するということです。abhyasa（アッビャーサ）、毎日毎日の実践。それが会話（言葉）のレベルでの苦行です。

（３－３）**心のレベルの苦行**

次はバガヴァッド・ギーターの第１７章第１６節です。心のレベルでの苦行です。［マハーラージがサンスクリット語を、参加者が日本語訳を読む］

***Manaḥ-prasādaḥ saumyatvaṁ maunam ātma-vinigrahaḥ*** */*

*マナハ・プラサーダハ　サウミャットヴァン　マウナン　アートマ・ヴィニッグラハハ /*

***Bhāva-saṁśuddhir ity-etat tapo mānasam ucyate*** *// 16*

*バーヴァ・サンシュッディル イティ・エータト タポー マーナサム ウッチャテー // 16*

*心の平静さ、親切さ、さ、自制、純朴さを保つこと、これが心の修行であり、苦行と言われるものなのだ。*

心の平静さは、心の穏やかな状態ですね。たくさんのストレスがあるとそれはできないです。ストレスを取り除かないとその状態はできないです。穏やかな状態を実践する。

もう一つは親切さです。それから寡黙さです。必要がないと話さない。本当は沈黙のことですが、沈黙していては何もできないですね。仕事もできません。ですから、必要がないと話さない、必要があれば話してください。それがmaunam（マウナン）です。

それから、ātma-vinigraha（アートマ・ヴィニッグラハ）です。抑制する、コントロールするという意味です。

次のbhāva-saṁśuddhir（バーヴァ―・サンシュッディル）は、中と外が一緒、中の考えと外の仕事が一緒、一つになるということです。それが難しいです。普通の人は考えと行動がバラバラで矛盾みたいです。そうしないで中と外を一緒にする実践、それも苦行です。

今お話ししてきた肉体的なレベルでの苦行、会話のレベルでの苦行、心のレベルでの苦行、これら３つの種類の苦行はブラーフマナが実践する苦行です。どのくらい難しいかわかりましたか。ブラーフマナの息子というだけのブラーフマナと理想的な本当のブラーフマナとは全然違うことがお分かりだと思います。

**＜ブラーフマナの性格と生活＞**

ここでバガヴァッド・ギーター第１８章第４２節に戻ります。最初は「シャマ」で「中の感覚のコントロール」、次は「ダマ」で「外の感覚のコントロール」です。それから「タパス」で、肉体的なレベル、会話のレベル、そして心のレベルでの「苦行」です。

次は「シャウチャ」（śauca）で「きれい」です。先ほど説明したように、中と外の両方をきれいにしないといけません。「クシャーンティ」（kṣānti）は「許す」です。例えば、その人が違えることあってもリベンジ（復讐）のことを考えないで許します。

自分には復讐の力がないから許すというのは「許す」ではないです。復讐の力がありますけれども復讐しない、それが本当の「許す」です。それがブラーミン、ブラーフマナのやり方です。ブラーフマナだったらいろいろ許します。

あなたは怒って私を傷つけましたらチャンスがあったら私はあなたを傷つけます。これが許すではないでしょう。また、自分に力がないと神様あなたがその人を罰してくださいという祈り、それも許すではないでしょう。

ここでは取り上げませんが、ブラーフマナがどのように許しているかについての面白い物語がいろいろあります。クシャトリアはいつもその反対です。戦士のカースト（クシャトリア）はいつもリベンジ、復讐をします。そうしないと戦士の義務を果せないです。しかし、ブラーミンは復讐しません。それが違います。

「アールジャヴァ」（ārjava）は「シンプリシティ」（simplicity）です。複雑ではない人、簡単な人、優しい人、それがアールジャヴァです。

「ギャーナム」（jñānaṁ）は、いろいろ本を勉強して得た「知識」です。「ヴィッギャーナム」（vijñānam）は、霊的な実践をして心の中で理解した「霊的な理解」（spiritual realization）に基づく「知識」です。それは中の知識です。悟りまでではないですけれど少し似ています。

頭だけではなく深い理解をする。深い霊的な真理を中から理解する。それがヴィッギャーナです。ギャーナは頭だけで理解してそれを実践しない。その種類の知識を実践しない。ヴィッギャーナは絶対にその実践があります。

これらが「ブラフマ・カルマ」（brahma-karma）、すなわち、ブラーフマナの性格と生活です。

**＜ブラーフマナの定義＞**

***Brahmani vicharati iti yah sah Brāhmaṅaḥ***

*ブラフマニ　ヴィチャラティ　イーティ　ヤハ　サハ　ブラーフマナハ*

これがブラーフマナの定義です。「ブラフマン」（Brahman）は「絶対の真理」ですね。「ブラフマニ」（Brahmani）は、いつもブラフマンのことを考えている人、ブラフマンの考えにいつも安定した人（man who is established in Brahman）です。

いつもブラフマンのことを考えている人、ブラフマンの考えに安定した人が「ブラーフマナ」です。「ヴィチャラティ」（vicharati）の意味は「歩きます」ですが、前後関係で、ブラフマンのことをいつも考えている、心の中がいつもブラフマンと自分が繋がっている状態にある、という意味になります。

我々は瞑想のときだけ、聖典の勉強のときだけ、ブラフマンのことを考えているかもしれないです。それ以外の時間のときは全然忘れていて繋がっている状態ではないですね。しかし、ブラーフマナはブラフマンと自分が繋がっている状態です。その人がブラーフマナです。

例えば、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダについて一つの詩があります。［マハーラージが朗誦（実際の音声は音声データの1時間9分ごろにあります）］

パラタットウェー　サダーリーノ（Paratattwe sadālīnah）

ラーマクリシュナ　サマーダヤー

ヨーダルマー　スターマラナトー

イーリシャンタン　ナマーミャハン

パラタットは「真理」です。サダーは「いつも」、リーノは「一つになっています」です。その種類の方はスワーミー・ヴィヴェーカーナンダです。外（側）で話します。外（側）で仕事します。けれども中はいつも繋がっている状態です。それは特別でしょう、普通の人はできないです。その種類の人が本当のブラーフマナです。

その種類のブラーフマナがもし家に入りますと喜ばせないといけないです。特別なゲストですから。ナチケータはその種類の方です。本当の高いレベルとはカーストだけではなく、常にブラフマンに繋がっている状態、安定してブラフマンの状態にあることを指します。

あなたはその人を喜ばせてください。そうしないと大きな危険の可能性があります。その大きな危険とは何かが第８節に書かれています。

**≪カタ・ウパニシャッドPart 1 – Chapter 1 第８節≫**

その種類の人（ブラーフマナのゲスト）を喜ばせないために、その人をお世話しないためにその種類の人が気にして怒りますと何の危険があるのでしょうか。

［日本語解説テキストの第８節を見ながら、最初にマハーラージが少しずつ唱えて皆がそれに続き唱え、最後にマハーラージと皆が一緒に全体を通しで唱える］

***āśāpratīkṣe saṁgataṁ sūnṛtāṁ ceṣṭāpūrte putrapaśūṁśca sarvān****；*

*アーシャープラティークシェー　サㇺガタㇺ　スーンリターㇺ　チェーシュタープールテー　プットラパッシューㇺシュチャ　サルヴァーン；*

***etadvṛṅkte puruṣasyālpamedhaso yasyānaśnanvasati brāhmaṇo gṛhe****.*

*エータッヴリンクテー　プルシャッスャーアルパメーダソー　ヤッスヤーナッシュナンヴァサティ　ブラーンマノー　グリへー*

言葉の意味を言います。āśā（アーシャー）は「希望」、pratīkṣe（プラティークシェー）は「期待」です。saṁgataṁ（サㇺガタㇺ）は「神聖な交わり」、sūnṛtāṁ（スーンリターㇺ）は「良い仕事・活動の結果」です。

iṣṭā（イシュター）は例えば「いろいろ儀式をする」、pūrte（プールテー）は例えば「掘る」、例えば「池などを掘る」、「植える」、例えば「果物の樹を植える」です。putra（プットラ）は「息子」、paśūṁśca（パッシューㇺシュチャ）は「動物」です。

etadvṛṅkte（エータッヴリンクテー）のvṛṅkte（ヴリンクテー）は「破壊します」（destroy）、puruṣasya（プルシャッスャ）は「人」、alpamedhaso（アルパメーダソー）は「あまり頭が良くない」、例えば、「知識があまりない」、「小さい知識を持っている」です。

yasya（ヤッスヤ）は「或る人」、anaśnan（ナシュナン）は「食事をもらわない」、brāhmaṇo（ブラーンマノー）は「ブラーフマナ」、gṛhe（グリへー）は「家に」です。

全体の意味は何ですか？ あまり知識を持っていない人の家にブラーフマナ・アティティ（ブラーフマナのお客様）が入ったとき、そのお客様に例えば食べ物をあげない、飲み物をあげないと、その人（家の主人）の希望、期待のすべてがなくなります。

それだけでなく、その人の良い言葉、良い話、良い仕事の結果、例えば、いろいろの儀式、人のお世話をした結果で得られた価値が全部なくなります。破壊されます。

ブラーフマナが家にお客様で入ったとき、その種類のお客様を喜ばせるために、水をあげたり、ご飯をあげたりしてお世話をしないと、その種類の方は気にして怒る可能性があります。もしその方が怒りますと、その結果で、あなた（家の主人）のすべての富、親戚、家住者、あなたの今までの善行の結果（善いカルマの結果）が全部なくなります、破壊されます。

それで死神ヤマの家の者たちは死神にそのことを言いました、「あなたは早く行ってお客様を喜ばせてください。なぜならナチケータはブラーフマナ・ゲストですから。もしあなたがそうしないと大きな危険が出ます。ですから、あなたは気を付けてください」と。

希望（アーシャー）と期待（プラティークシェー）についてもう少し詳しく説明します。希望と期待は何が違いますか？希望は自分が何かをやりたい、期待は他の人からしてもらいたいというイメージでしょうか。

翻訳では、希望と期待となっていますが、本当はその意味ではないです。本当の意味は、希望は「見えないものだけれど、そのものがほしい」です。見えないもの、経験がないものでほしいものとは例えば、天国に行きたいということです。天国を皆さん見ていないですし経験がありませんね。けれども行きたい。それがアーシャーです。期待は「見たことがあるもの、経験があるものについて、そのものがほしい」です。それがプラティークシェーです。

聞いたことがありますけれど、見たことがない、経験がない、そのものをもらいたいなら、それがアーシャーです。聞いたことだけではなく、見たこともあります、経験もあります、例えば、お金、いろいろ楽しみのもの、そのものをほしいなら、それがプラティークシェーです。このように註釈がないと本当の意味はわかりません。

saṁgataṁ（サㇺガタㇺ）とsūnṛtāṁ（スーンリターㇺ）について説明します。サㇺガタㇺは例えば、「神聖な交わり」、例えば、お坊さん、賢い人、良い友達との交わりです。神聖な交わりの結果で我々は「善を積む」可能性がありますね。スーンリターㇺは「良い仕事の結果」です。神聖な交わり、良い活動の結果で「善を積む」ことができます。

次に、iṣṭā（イシュター）とpūrte（プールテー）です。イシュターは例えば儀式です。例えば、ナチケータのお父さんは天国に行く目的の儀式をやっていました。それがイシュターの例です。プールテーは例えば巡礼者を助けるためのお世話です。

インドで巡礼の場所は遠いです。例えば、ベナレス、例えば、プリ。今は飛行機も、電車も、バスもありますからそんなに大変ではないですが、昔はほとんどが大変でした。

例えば、今は富士山の五合目まではバスです（笑い）。しかし、昔は一合目から歩かなければならなかった。また、比叡山に行くのに、今はケーブルカーがあって楽ではないですか（笑い）。昔は、神聖な場所、巡礼の場所に行くのは大変でした。簡単ではなかったです。

四国八十八カ所もそうです。四国に行くのも簡単ではなく、そこに行ってからずっと歩かないといけなかったです。ヒマーラヤに今は飛行機で行くことができます。お金があると飛行機やヘリコプターで行って巡礼終わり（笑い）。それが巡礼ですか？

このように昔は巡礼の場所に行くのはほとんどがとてもとても大変でした。それを楽にするためにまず道（良い道）をつくっていました。ケースバイケースですが２００キロメートル、３００キロメートル、５００キロメートルにもなります。

道をつくることで巡礼者が楽になる。巡礼者のサポートのために最初は道をつくる。それから夏はとても太陽が強いですから歩くのが大変です。それを助けるために樹をたくさん植えて木陰を作ります。木陰がありますと歩くのに気持ちいいでしょう。樹でも果物の樹、例えばマンゴーの樹を植えます。木陰と果物、両方でサポートできます。

それだけでなく、歩いて疲れていますから沐浴します。インドでは暑いですから沐浴します。それのために池を作ります。今は高速道路に休憩所、ドライブインがありますが昔はなかったです。シーズンでないと果物が出ません。食事のために料理道具や食材（お米や鍋など）を持って行くのは大変です。そのために、その種類の場所もつくる。巡礼者が無料で泊まって食事の提供も受けることができる。それが全部お世話です。それがプールテーです。

道をつくります。池をつくります。樹を植えます。食事の場所を設けます。今もあります。例えば、あなたがカシミールに行きますと２か月くらいの巡礼になりますが、それがみんなフリーです。あちこちに食事の場所があります。そこで食べてください。お金はかからない。そのような巡礼者の場所は四国にちょっとあるかもしれない。だんだん減っていますけれども。それがプールテーです。

イシュター、プールテー、その仕事の結果でたくさん善を積む。その結果は全部良いカルマでしょう。そのカルマの結果がすべてなくなります。破壊されます。

それだけではなくsarvān putrapaśūṁśca（サルヴァーン・プットラパッシューㇺシュチャ）。putra（プットラ）は「息子」です。息子は親戚のシンボルです。息子だけがなくなり娘は元気、それではない（笑い）。お母さん、お父さん、孫、全部、なくなる可能性があります。プットラはシンボル的な言葉ですけれど本当は家住者すべてです。

putrapaśūṁśca（パッシューㇺシュチャ）は例えば、動物、前後関係で雌牛です。それもすべてなくなる可能性があります。ブラーフマナ・アティティは本当に特別なお客様です。その方を喜ばせないとそうなる可能性があります。

ナチケータはブラーフマナ・アティティでしたから、死神の家の者たちは死神に「その危険性がありますからすぐに行って喜ばせてください」と助言しました。その助言を聞いてヤマは何をしましたか？それは次のクラス、インド大使館でお話しします。

以上