

(ウパニシャド勉強会まとめ-11月分)

32回目～34回目(2021年11月10日, 17日, 24日)

11月10日 ウパニシャドを学ぶために、毎日の生活で大事なこと(これまでの復習)

先月は食事についての話でした。世俗的な食事を、どの様に行うと霊的な食事に変えることができるか、深い話をしましたね。何が必要でした?たとえば、バクティ・ヨーガの見方によって食べ方の態度を変化させると、霊的な食事になると話しました。なぜ食事の話が必要ですか?なぜなら、毎日長い時間を食事に使うからです。お金を稼ぐ大きな目的の1つは食事だからです。体を動かすためには食事が大事だからです。

そして、神様が食事のすべてをご準備下さっていることを話しました。食物の成長に必要な、雨、日光、土、すべてが神様のサポートで出来ています。バガヴァッド・ギーターを見て下さい。

ガム アヴィッシャ チャ ブーターニ ダーラヤーミ アハム オージャサー
gām āviśya ca bhūtāni dhārayāmy aham ojasā/

プシュナーミ チャウシャディーヒ サルヴァーハ ソーモー プーットヴァー ラサートマカハ
puṣṇāmi c' auśadhīḥ sarvāḥ somo bhūtvā ras'ātmakaḥ //ギーター: 15章13節

訳:「私は、地球の中に入っは、私のエネルギーでそれを支え、水気を含む月となっは、大地の薬草を育て上げる」

そのようにして、神様が食事を準備しています。沢山食べても、もし消化出来なければ結果が出ません。次の節を読んで下さい。有名な節ですね。

アハム ヴァイシュヴァーナロー プーットヴァー プラーニナム デーハム アーシュリタハ
aham vaiśvānaro bhūtvā prāṇinām deham āśritaḥ /

プラーナーパーナ サマーユクタハ パチャーミ アンナム チャトゥル ウィダム
prāṇ' āpāna-samāyuktaḥ pacāmy annam catur-vidham //ギーター: 15章14節

訳:「私は、生物の体の中に入っは生命力の火となり、プラーナ(吸気)とアパーナ(呼気)に合し、体内に入っくる四種類の食物を消化する」

この節に書かれている「四種類の食べ物」とは何ですか?

- ①チャルヴィヤ: carvya。噛んで食べる物(魚や野菜など)
- ②チュッシャ: 吸って食べる物(母乳など)
- ③レーヒヤ: lehya。舐めて食べる物(チャツネなど)
- ④ペーヤ: peya。飲み物

です。私達は無知の影響で、「自分が消化している」と考えますが、「神様が消化している」とバガヴァッド・ギーターにはっきり書いてあります。「私(ヴァイシュヴァーナロー)が

お腹の中の火 (udara-agni) になって、ブラーナ・ヴァーユとアパーナ・ヴァーユに合して、四種類の食べ物を消化します」と。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子、スワーミー・トゥーリヤナンダジは、ヒマラヤで修行していた時、托鉢で頂いた食べ物が原因でお腹をこわし、薬もなかったので、ギター15章14節を唱えて、お腹を撫でました。その様にして神様にお任せし、ギターに書かれている事を実践しました。皆さんもそのやり方を出来ればトライして下さい。これで食事の話は終わります。

これまで説明した事をもう1回思い出しましょう。何の関係で、食事の話をしてしまったか？目的は、ウパニシャッドを勉強する準備の為でしたね？

ニッティヤ アニッティヤ ヴァストゥ ヴィヴェーカ
まず、nitya-anitya vastu viveka (永遠なものか一時的なものか、識別して下さい) を説明しました。実在か非実在かを、はっきり識別しなくてははいけません。

もう一つ、イハ アムットラ パラ ボーガ ヴィラーガ
iha amutra phala bhoga virāga (この世と天国での、結果としての楽しみに無執着になって下さい) も説明しました。

もう一つ、タパッスヤー (tapasyā : 苦行) の話をしましたね。昔の先生は、弟子に少しだけ教えて、あとは「苦行して理解して下さい」と言いました。現代の私達は、苦行の部分をみな避けて勉強していますが、苦行しなければ深く理解出来ないですね。苦行の事はバガヴァッド・ギターに詳しく出ているので、「体」「会話」「心」のレベルでどの様に苦行すると良いか、お話をしました。会話の苦行として、スワーッディヤーヤ (swadhyaya : 聖典学習) の話もしました。聖典は沢山ありますから、選んで勉強する方が良いと言いました。聖典を勉強すると、何が理解出来るかについてもお話をしました。バガヴァッド・ギターを引用して、霊的な生活についてもお話をしました。その様に、バガヴァッド・ギターには、「体」「会話」「心」を整理したかたちで、全ての事が説明されています。

バガヴァッド・ギターとウパニシャッドとは、とても深い関係があります。どれぐらい深い関係か、1つの節で述べています。

サルヴォーパニシャドー ガーヴォー ドーグダー ゴーパーラ ナンダナハ
sarvopaniṣado g ā v o dogdhā gopāla-nandanah/

パールトー ヴァツサハ スティール ボクター ドゥグダム ギタームリタム マハット
pārtho vatsaḥ sudhīr bhoktā dugdham gītāmṛtam mahat //

訳：「全てのウパニシャッド聖典は牝牛であり、それから牛乳を搾り取るのは牧童であるクリシュナである。プリターの息子(アルジュナ)は、そのミルクを飲む子牛であり、清らかな知性を持つ賢者たちも同様にこのミルクを飲む。この甘露のミルクこそが、偉大なる不滅のギターなのである」

皆さん、この節の意味が分かりますか？牝牛（ウパニシャッド）のミルク（バガヴァッド・ギーター）は、どなたが飲んでます？賢い人です。私達もバガヴァッド・ギーターから沢山の節を勉強して飲んでいきますから、私達も賢い人ではないですか？

食事については、他の聖典も引用して、ラーマヌジャチャーチャーリヤとシャンカラチャーチャーリヤの考えもお話しました。

もう1つ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、寝過ぎ、をしないで、「適度な食べ物、適度な飲み物、適度な働き、適度な喜び」が大切であることも、バガヴァッド・ギーターの6章17節で勉強しましたね。食事と毎日の生活、とても大事です。

「喜び」については、バガヴァッド・ギーター18章36～39節に、「3種類の喜び」が出ています。これらの節も、毎日の生活に大事です。

スッカム トウ イダーニーム トリ ヴィダム シュリヌ メー バラタルシャバ
sukham tu idānīm tri-vidham śṛṇu me bharata'rṣabha /

アッピーサード ラマテー ヤットラ ドゥフカーンタム チャ ニガツチャティ
abhyāsād ramate yatra duḥkh'āntam ca nigacchati //ギーター：18章36節

訳：「パーラタ族で最も秀れた者（アルジュナ）よ！長い修練を経てそれを獲得する事が出来、それによって苦しみが消えてしまうような三種類の幸福について、私の説明を聞きなさい」

サットワ的な幸福は突然には得られません、お金で買う事も出来ません、他の人に手伝ってもらえる事も出来ません。この18章36節にあるように、自分で霊的修行をアッピーサード（実践）し、サットワの性質を得なければいけません。サットワ的幸福の特徴は、すべてが幸福なので、苦しみ悲しみがなくなります。

ヤッ タド アグレー ヴィッシュャム イヴァ パリナーメームリトーバマム
yat tad agre viṣam iva pariṇāme' mṛt' opamam /

タツ スッカム サーットピカム フロークタム アートマ ブッティ プラサーダ ジャム
tat sukham sāttvikam proktam ātma-buddhi-prasāda-jam //ギーター：18章37節

訳：「初めは毒薬のように苦しくても、終わりには甘露となるような、真我を悟る清純な（魂から出ている）知性から生じる喜びは、サットワ的幸福と言われる」

霊的修行は、最初は毒薬のように苦いので、面白くなく、難しく、簡単には出来ません。しかし最後には、甘露（アムリタ）になります。「アムリタ」の1つの意味は「不死になる

飲み物。甘露」ですが、この節では「大変助ける」という意味です。サットワ的幸福は、「アートマ・ブッディ・ブラサーダ・ジャム（アートマンの意識と繋がった知性から出ている）」です。一方、私達の知性はそうではないですよ、世俗的なものと関係しています。アートマンの本性は、「サット（永遠の存在）・チット（永遠の知識）・アーナンダ（永遠の至福）」ですから、アートマンを源とするサットワ的幸福は、安定した永遠の楽しみです。皆さんはその楽しみが欲しいでしょ？「或る時楽しみ、次の瞬間悲しみ」の方を好きではないはずですよ。

ヴィッシャイエーンドリヤ サンヨーガード ヤッ タド アグレームリトーパマム
viṣay' endriya-saṁyogād yat tad agre'mṛt'opamam /

パリーナーメー ヴィッシャム イヴァ タッ スッカム ラージャサム スムリタム
parīṇāme viṣam iva tat sukhaṁ rājasam smṛtam // ギター：18章38章

訳：「初めは甘露のようであっても、終わりにには毒薬となるような、感覚とその対象との接触から生じる喜びは、ラジャス的幸福と言われる」

感覚の対象は外にあります。目は食べ物を見ます。耳は音楽を聴きます。外のものは、或る時はありますが、次の時は消えます。そうではないですか？今日は日本晴れ、次の日は雨。変化しますでしょ？すべてが一時的でリミットがあります。ですけど、その中にある魂は永遠です。神様の楽しみ、霊的な楽しみは、精妙で永遠で限度がありません。

レストランに入ると、最初は肉も魚も寿司も食べたい気持ちですが、3～4種類食べるとお腹一杯になり、リミットがあります。いくら好きなものでも、食べ過ぎると沢山お金がかかり、お腹をこわして後悔します。最初は喜び、最終的にはヴィッシャム（毒）。私達は殆ど毎日、その様な経験をしていませんか？

今、バガヴァッド・ギターには3種類の喜びが説明されています。その中から自分で1つを選択する必要があります。サットワ的な喜び（スッカ）が目的なら、もちろん日常も霊的な会話にする必要があります。霊的なものからしか、サットワ的な喜びは出ません。サットワ的な喜びは、神の喜び、魂の喜び、を源としているからです。

その様に、バガヴァッド・ギターには、霊的な生活のヒントが沢山あります。

霊的な生活には2つの目的があります。「純粹で清らかになること」と「神様の事を集中して考えること」です。「神様に集中する」とは、永遠で無限な存在のブラフマン、真理の事を、もっともっと考えることです。今の自分の状態を内省して下さい。

皆さんは、「不純」と「純粹」を、どの様な意味で考えていますか。例えば苦行のシャウチャ（śauca：清浄）です。体と服をきれいにすることは簡単ですが、バガヴァッド・ギターで強調することは「心の清らかさ」です。外と内のシャウチャ、両方が必要です。

その関係で、私達には「不純なものが6つ」あります。カーマ（kāma：包括的意味では

欲望。特別な意味では肉欲)、クローダ (krodha : 怒り)、ローバ (lobha : 貪欲)、モーハ (moha : 妄想)、マダ (mada : 自惚れ)、マトサラ (matsara : 嫉妬) です。それ以外にも、バヤ (bhaya : 恐れ) と暴力があります。それらの中で、カーマ (欲望) とクローダ (怒り) は、バガヴァッド・ギーターの中で、不純なものとして何回も言われています。

トリ ヴィダム ナラカッシエーダム ドヴァーラム ナーシャナム アートマナハ
tri-vidham narakasy'edam dvāram nāśanam ātmanah /

カーマハ クローダス タター ローバス タスマード エータット トラヤム ティヤジエート
kāmah krodhas-tathā lobhas tasmād e t a t trayam ty a j e t //ギーター: 16章21節

訳: 「人間の魂を墮落させてしまう地獄への門が3つあるが、肉欲、怒り、貪欲がそれである。それ故、正気の間人は、この3つを捨てなければならぬ」

もし純粋になりたいなら、不純なそれらを放棄して取り除かなければいけません。

11月17日 霊的な生活の障害となる、不純なもの。

今、バガヴァッド・ギーターを引用して、理想的な毎日の生活について話していますが、皆さんはどれぐらいその教えに従っていますか？バガヴァッド・ギーターは皆さんのお母さんみたいに色々助言していますが、子供である皆さんは、その教えをちゃんと聞いていますか？

私達が霊的になるには、純粋にならなければいけません。バガヴァッド・ギーターでは、その障害についても話しています。

まず、アルジュナによる普遍的な質問です。

アルジュナ ウヴァーチャ アタ ケーナ フラクトローヤム パーパム チャラティ プールシャハ
arjuna u ā v c a : atha kena prayukto'yaṁ pāpam carati pūruṣaḥ /

アニッチャン アピ ヴァールシュネーヤ パラード イヴァ ニヨジタハ
anicchan api v ā r ṣ ṇ e y a balād i v a niyojitaḥ //ギーター: 3章36節

訳: アルジュナが問います。「おお、ヴリシュニ族の子孫であるクリシュナ様！人は自分の意志に反し、つい罪深い行動をとってしまう事がありますが、これはいったい何の力によるものなのでしょうか？」と。

『マハーバーラタ叙事詩』は約3,500年前に書かれたから、少なくとも3,500年前の質問ですが、人の心が抱える問題は昔も今も変わりません。この質問への答えも変わり

ません。この節の、アニッチャン・アピ（したくないですけども）という言葉が大事です。イッチャン (icchan) は「したい。願い。意志」という意味。アニッチャン (anicchan) はその反対の「したくない」という意味。アピ (api) は「しかし。ですが」という意味です。「したくない」、「ですけども」、罪を犯してしまいますね。私達は、「怒りたくないですが怒ってしまいます」、「嘘をつきたくないですがついてしまいます」、「非道徳的な事をしたくないですがしてしまいます」、「心をコントロールしたいですが出来ません」、「嫉妬したくないですが嫉妬します」。皆さんもそうではないですか？怒りをコントロール出来ない、自惚れをコントロール出来ない。嫉妬をコントロール出来ない。生殖をコントロール出来ない。その罪を犯すだけでなく、その事が原因で、体のレベル、心のレベル、人間関係や仕事関係や健康面で困っています。アルジュナのこの質問は過去にもありました。今もあります。未来にも続きます。心が存在する間は続きます。

そして、シュリー・クリシュナによる答えが次の節です。

シュリー バカヴァーン ウヴァーチャ カーマ エーシャ クローダ エーシャ ラジョー グナ サ ム ッ ド
ś r ī bhagavān u v ā c a : k ā m a e ṣ a k r o d h a e ṣ a r a j o - g u ṇ a - s a m u d b h a v a ḥ /

マハーシャノー マハー パープマー ヴィッティ エーナム イハ ヴァイリナム
mah' āśano mahā-pāpmā viddhy enam iha vairiṇam //ギター：3章 37節

訳：至高者が答えられます。「その力とは人間生来（プラクリティ）のラジャスの性質から生じる欲望と憤怒の心から出てくるもので、人を狂わせ罪を犯させる最大の敵である」と。

マハーシャノーという言葉は、マハー（mahā：偉大な）とアシャナ（aśana：食事）を合わせています。普通はお腹が空いても、沢山食べますと満足します。しかしマハー・アシャナは、沢山食べても満足せず、もっと欲しくなる状態です。欲望（カーマ）は、満足するとまた現れて、もっと増えます。叙事詩『ラーマヤナ』には、悪魔クムバカルナの話があります。食べても食べても、お腹が一杯になりません。欲望を満足させても、問題は何か？それで終わらないという事です。また欲望が現れますから、マハー・アシャナという言葉が出ています。

ですが、1回だけで満足する例もあります。——シュリー・ラーマクリシュナは、ある日突然、とても高いレベルのきれいなショールを着てみたい願いが出ました。モトゥル・バープに言い、そのショールを手に入れて身につけました。身につけた途端、シュリー・ラーマクリシュナは、「他の人が持っていない物を持っている私は特別です。そんな物を着るのは良くない」という識別の考えが出て、ショールを脱ぎ捨てて踏みつけました。それだけでなく、燃やしたかったです（笑）。とても高価なものなので、モトゥル・バープがすぐ回収しました。その願いが出たのは1回きりでした。——

私達は「神様、1回だけで良いですから」と言って、1回では終わりません。叙事詩『マハーバーラタ』に、火をつけてそれをバターで消す話があります。火は欲望、満足はバタ

ーです。バター（満足させること）で火（欲望）を消す事は出来ません。何度バターを入れても火はどんどん強くなるばかりです。欲望は満足させてもなくなりません。欲望を取り除きたいなら欲望を満足させないことです。「1回だけ満足したい」は言い訳です。

私達は、非道徳な方法で欲望を満足させる可能性もあります。マハー（偉大な）・パーブマー（罪）とは、「大きな罪を犯す」という意味です。大きな罪の源は、カーマ（欲望）とクロダ（怒り）です。大きな罪を犯しますと、絶対に天国には行かず地獄に行きます。

トリ-ヴィダム ナラカッシエーダン ドヴァーラム ナーッシャナム アートマナハ
tri-vidham narakasy'edaṁ dvāraṁ nāśanam ātmanaḥ /

カーマハ クロードス タター ローバス タスマード エータト トラヤム ティヤジェー
kāmaḥ krodhas-tathā lobhas tasmād etaṁ trayam tyajet //ギター：16章21節

訳：「人間の魂を墮落させてしまう地獄への門が3つあるが、肉欲、怒り、貪欲がそれである。それ故、正気の間人は、この3つを捨てなければならぬ」

犯罪者のほとんどは、最初から罪を犯したい訳ではなく、色々な原因で衝動的に罪を犯します。殺人や暴力が良くない事は分かっていますが、怒りで良心の記憶が無くなり、何が正しいか判断出来なくなり、大きな衝動で暴力を振るい、後で困っています。

最初はカーマ（欲望）、次にクロダ（怒り）が出ます。その事もバガヴァッド・ギターーに詳しく書いてあります。とても有名な2つの節、読んで下さい。

チャーヤトー ヴィシャヤーン プム サハ サンガス テーシューパジャヤテ
dhyaṭo viśayān puṁsaḥ saṅgas teṣū'pajāyate /

サンガート サムジャヤテ カーマハ カーマート クロードービジャヤテ
saṅgāt saṁjāyate kāmaḥ kāmāt krodho'bhijāyate //ギター：2章62節

訳：「感覚の対象を見、また思う事で、人はそれに対する愛着心が芽生え、またその愛着心によって欲望がおこり、欲望が遂げられないと怒りが生じてくる」

まず最初に感覚（目）が、感覚の対象（物）と接触して、対象を見ます。その印象が記憶に入って思い出します。そして「また見たい、また来たい、また食べたい、また飲みたい」と何回も思うと、欲望となって執着が出ます。「また思うこと」がなく1回で終われば問題はありません。「欲望」と「執着」は、一時的なもの、有限なもの、世俗的なものについての言葉です。霊的なものや神様について、欲望や執着とは言いません。この節における「目の対象」とは、一時的なものです。そして欲望（カーマ）を満足出来なかった時に怒り（ク

ローダ)が出ます。怒りの原因は、欲望以外の場合もありますが、1つの原因は欲望です。

クローダード バヴァティ サンモーハハ サンモーハート スムリティ ヴィブラマハ
krodhād bhavati saṁmohaḥ saṁmohāt smṛti-vibhramah /

スルティ プランシャード ブッディナーショー ブッディナーシャート プラナッシャティ
smṛti-bhramśād buddhi-nāśo buddhi-nāśāt praṇaśyati //ギター：2章63節

訳：「その怒りによって迷妄が生じ、迷妄によって記憶が混乱し、記憶の混乱によって知性が失われ、知性が失われると、人はまたもや低い物質次元へと墮しよう」

そして迷妄（モーハ）によって、記憶（スムリティ）が混乱（ヴィブラマハ）します。その記憶とは、聖書や聖典で霊的な生活やサットワの性質について勉強した内容です。怒りが出た時、その記憶を忘れてしまいます。普通の時は、何がラジャス的か、何がサットワ的か、勉強した記憶で分かります。しかし怒りが出ると、ラジャス的な楽しみをサットワ的な楽しみと勘違いし、墮落して色々な問題が出て困ります。このようにバガヴァッド・ギター2章62～63節では、欲望（カーマ）と怒り（クローダ）について、最初の状態、次の状態、次の状態と、段階的に説明しています。

では、悟った人の印は何でしょうか。バガヴァッド・ギターの2つの節を見て下さい。

ドゥッケーシュ アヌドヴィグナ マナーハ スケーシュ ヴィガタ スプリハハ
duḥkheṣu anudvigna-manāḥ sukheṣu vigata-sprīhaḥ /

ヴィータ ラーガ バヤ クローダハ スティタ ディール ムニル ウッチャテー
vīta-rāga-bhaya-krodhaḥ sthita-dhīr munir ucyate //ギター：2章56節

訳：「苦難に遭っても心乱さず、快樂を追う事もなく、執着と恐れと怒りを己の心から完全に捨て去った人こそ、真の知識を獲得した聖者と呼ばれるのだ」

ヴィータ ラーガ バヤ クローダー マンマヤー マーム ウパーシュリターハ
vīta-rāga-bhaya-krodhā manmayā mām upāśritāḥ /

バハヴォー シュニャーナ タパサー プーター マド バーヴァム アーガターハ
bahavo jñāna-tapasā pūtā mad-bhāvam āgatāḥ //ギター：4章10節

訳：「執着と恐怖と怒りから離れ、全てを私に任せ、私に頼る事で清浄となり、過去の多くの人々は、修行と真の叡智とによって、私のもとへと到達した」

執着（ラーガ）と恐れ（バヤ）と怒り（クローダ）が無い（ヴィータ）という事です。それらを取り除かないと悟れません。何回もバガヴァッド・ギターに、霊的生活の障害となる心の汚れとして、欲望（カーマ）、怒り（クローダ）、貪欲（ローバ）、恐れ（バヤ）が出てきます。

もし安定した幸せを求めるなら、どの様なやり方が必要ですか？

シャクノーティ ハイヴァ ヤハ ソドゥン プラク シャリーラ ヴィモークシャナート
śaknoti h' aiva yaḥ soḍhum prāk śarīra-vimokṣaṇāt /

カーマクロードードバヴァム ヴェーガム サ ユクタハ サ スキー ナラハ
kāmakrodh'odbhavaṁ vegaṁ sa yuktaḥ sa sukhī naraḥ // ギター：5章23節

訳：「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、どの世でも永遠に心穏やかに過ごせる幸福な人である」

これは求道者にとって、とても大切な事です。普通の時は、どちらが良いか論理的に考えて区別出来ますが、心の衝動は、洪水や津波の様に突然に起こるからです。心の衝動の原因は、欲望（カーマ）と怒り（クローダ）です。突然起こる怒り（クローダ）をコントロールすることは、とても難しいです。心の津波は突然起こり、学んだ聖典の内容と良心を全部忘れて流されていきますから。もしその衝動をコントロール出来れば、「サ ユクタハ サ スキー ナラハ（その人は神様と繋がった状態で幸せになります）」です。私達の大きなチャレンジは、その衝動が出ない様に前から気をつけることです。なぜ、「プラク シャリーラ・ヴィモークシャナート（肉体を脱ぎ捨てる前に）」と言っていますか？この問題は、亡くなった人には関係ないからです。生きている間にその衝動をコントロールする必要があります。「ユクタハ」の本当の意味は、「神様と自分がつながっている状態。偉大な神様と個人的な魂が繋がっている状態」です。その意味で、テキストで翻訳されている様に、衝動を抑えることが出来る人には「穏やかで幸せな状態」が出ます。

11月24日 霊的な生活の障害となる不純なもの、その原因。

聖典の考えで、私達の中には6つの汚れがあります。①カーマ (kāma : 欲望)、②クローダ (krodha : 怒り)、③ローバ (lobha : 貪欲)、④モーハ (moha : 妄想、幻惑)、⑤マダ (mada : 自惚れ)、⑥マトサラ (matsara : 嫉妬) です。それ以外にも、バガヴァッド・ギターでは、⑦バヤ (bhaya : 恐れ) も大きな障害の1つとして出ています。

その中でまず、マダ (mada : 自惚れ) は、「酔っぱらった」という意味です。お酒で酔っ払っているだけでなく、自分がいつも1番で人より偉いと思い、人の事は考えず自分の事だけ考える、「自惚れ」です。

次に、ラーガ (rāga : 執着、欲望) の意味は、カーマ (kāma : 欲望) と同じです。時々、カーマとは言わないで、ラーガという言葉を使っています。カーマからラーガは出ていま

す。例えば「それが欲しい、それが好き、執着」はラーガです。ラーガの意味は、ベンガル語では「怒り」ですが、サンスクリットでは「執着。欲望」。カーマに入っています。

次に、**カーマ** (kāma : 欲望) は、包括的な意味では「欲望」、特別な意味では「肉欲」です。カーマナ (kāmana : 願い) には、良い、普通、悪い、3種類の願いがあります。「願い」と「欲望」とでは、意味が違いますか？バガヴァッド・ギーターではいつも、「カーマ」という言葉を使っています。カーマ (欲望) は悪い願いで、ネガティブな意味があります。一時的な対象のすべてがカーマというわけではなく、世俗的で良くない対象に願いが出た時に「カーマ」と言います。お寺に行くことは良い願いです。買い物や床屋や散歩に行くことは普通の願いです。お酒の店やパチンコに行くことは悪い願いです。ヴェーダーンタ協会に行くのとパチンコに行くのとでは、同じ感情が湧きますか？何が良いか悪いか、それではっきり分かります。カーマ (欲望) の中で1番良くないのは「肉欲」です。カタ・ウパニシャドの中で、死神ヤマがナチケーターに、「プレーヤスとシュレーヤス、あなたはどちらが欲しいですか？」と訊きました。カーマ (欲望) はプレーヤス (preyas : より快樂な)、解脱への願いはシュレーヤス (śreyas : より善い、より幸福な) です。

なぜ、カーマ (欲望) は霊的生活の障害ですか？霊的なものは「永遠、無限、自由」です。一方、世俗的なものは「一時的、有限、束縛」です。両者は相反するものです。皆さん、いつもそのことをはっきりイメージして下さい。世俗的な欲望を満足させると、欲望はもっと増えます。その例として、『マハーバーラタ叙事詩』に有名な話があります。——「ある時、欲望にまみれたヤヤーティ王の振る舞いに激怒した、師であるシュクラチャーリヤは、ヤヤーティ王に呪いをかけました。その呪いによって老人の姿になってしまったヤヤーティ王は、嘆き悲しみ、若さを取り戻すべく、シュクラチャーリヤに許しを請います。シュクラチャーリヤは、誰かの若さと老いを交換出来れば若さを取り戻す事が出来ると言いました。ヤヤーティ王は5人の息子に懇願するも、次々に拒まれます。そんな中、末っ子のプルだけは、父親の老いと自分の若さを交換する事に同意しました。そうして若さを取り戻したヤヤーティ王は、欲望のままに快樂を求め、日々を楽しみました。しかし、いつまでたっても満たされず、満たせば満たすほど、火に油を注ぐように燃え上がる欲望に、いつしか苦悩を抱き始めます。そこで、ヤヤーティ王はある気づきを得ました。それは、どんな欲望の対象物も、人を満足させる事は出来ないという事でした。ヤヤーティ王は若さをプルに返し、再び老人の姿になると、森に入り修行に耽ります。そうして真理に至り、永遠の至福に安住したと伝えられます」——ヤヤーティ王の経験は、欲望を満足させる事は、火に油を注ぐようなもので、決して満足出来ないという事です。結果、永遠の事を考える事が出来なくなります。これが霊的な障害です。

世俗的な欲望は、心配と恐れとストレスを増やし、気力と体力を減らし、心は落ち着かなくなりますから、幸せになる事は出来ません。うつ病の原因は、自分の欲望をコントロール出来ない事にあります。西洋の心理学では、「願いを満足させると病気が治る」と考えま

す。しかし仏教とヒンドゥー教は、「欲望を満足させると、心が落ち着かなくなり、幸せにならない」と考えます。

次に、ローバ (lobha : 貪欲) についてです。カーマ (欲望) と何が違うでしょう？大事な質問です。ローバも1つの「欲望」です。生活に必要なものが足りているのに、あれが欲しいこれが欲しいと、必要でなくても欲しがるのがローバです。生きるために必要 (need) か、足りているのに欲張る (greed) か、2種類のアイディアです。クローゼットに沢山の服がしまい込んであり、1回か2回しか着ていない、又は全く着ていない服があっても、デパートに行ってまた買います。食料品、雑貨、車、飾り、同様です。場所の問題ではなく、心の問題です。

叙事詩『ラーマヤナ』に、ローバ (貪欲) の例えがあります。——ラーヴァナ王は、マンドーダリー妃という美しい奥さんの他、沢山の妻がいました。それでも親戚から、森にとっても美しい女性がいると聞いて、その女性を連れ去りました。その女性が、ラーマ王子 (神) の奥さんシーター妃でした。ラーヴァナ王は、欲張った考えでその行為におよび、最後はラーマ王子に親せきも含めて殺されました。——歴史を見ても、他国を占領したくて戦争が起きました。個人的にも社会的にも、欲張る気持ちで戦争が起きています。それによって多くの人が苦しみ困惑しました。ローバ (貪欲)、カーマ (欲望)、モハ (妄想、幻惑) の影響で、心が一杯になると、識別出来なくなります。ラーヴァナ王に、弟のヴィビーシャナやマンドーダリー妃が「シーター妃をラーマ王子に返して下さい。ラーマ王子は特別な力であなたを殺してしまいます」と何度説得しても、聞きませんでした。

他人の持ち物、服や靴や車などを見て欲しくなり、お店に行って、お金がなくても買い物をする事も、欲張る気持ちです。その心の状態は良くありません。

一方、このような例もあります。——或る哲学者は、いつも大きなお店に入って、いつも何も買わないで出てきました。そこで店員が「どうしていつも見るだけで何も買わないのですか？」と聞きました。するとその哲学者は、「それらの物がなくても私の心は大丈夫だと、いつもチェックしています。その印象を作るために、何回もお店に入っています」とこたえました。——その様に、欲張る気持ち (貪欲) に対しては、何が本当に必要かという識別がとても大切です。本当に必要なら買って下さい。ですが識別しないと、貪欲になります。

次に、クローダ (krodha : 怒り) についてです。バガヴァッド・ギーター2章62に、「欲望 (カーマ) が遂げられないと怒りが生じる」とあります。欲望を邪魔されると怒ります。欲望が原因の1つです。もう1つの原因はエゴです。「私の言う事を聞かない。私の考えに反対した。私を侮辱した。私を批判した」、その時、どのような感情が出ます？愛ですか？怒りですか？怒りが出ると、何が正しいか正しくないか識別出来ません。そのことはバガヴァッド・ギーター2章63節で説明しました。聖典を色々勉強して、正しいことが理解出

来ても、怒りが出ると全部忘れますから、正しくないことも行います。

次に、**バヤ** (bhaya : 恐れ) の原因は何でしょう。自分の身体、家族、親せき、友人、仕事、富やお金が、離れてなくなってしまう事が原因です。例えば病気になって、亡くなる可能性が出ますと、死への恐怖が出ます。親せきが亡くなるとストレスは出ますが、自分の死が1番の恐怖です。

これら、欲望、怒り、貪欲、幻惑、恐れ、幻惑、などが出ると、心が否定的な波動でいっぱいになり、神様の事を考える事が出来ません。瞑想も出来ません。幸せになれません。悟る事も出来ません。なぜなら、これら全てをコントロールして心を落ち着かせなければ、幸せの1番大切な条件、「心が静かな状態」が出ないからです。

これら、①カーマ (欲望)、②クローダ (怒り)、③ローバ (貪欲)、モーハ (幻惑)、マダ (自惚れ)、⑥マトサラ (嫉妬)、⑦バヤ (恐れ)、**の原因は何ですか？**
これについては、色々な考えがあります。

まず、バガヴァッド・ギーターの考えです。アルジュナの質問、「人は自分の意志に反し、強引に罪深い行動をとってしまう事がありますが、これはいったい何の力によるものでしょうか？／ギーター：3章36節」に対して、シュリー・クリシュナの答えは、「その力とは、人間生来 (プラクリティ) のラジャスの性質から生じる欲望 (カーマ) と憤怒 (クローダ) の心から出てくるもので、人を狂わせ罪を犯させる最大の敵である／ギーター：3章37節」です。なぜ、タマスとサットワでなく、ラジャスが原因なのでしょう？タマスのな人は、いつも怠けて寝ていて、動かない荷物の様に鈍い状態ですから、欲望と怒りが出る機会があまりありません。サットワ的な人は、いつも良いことを対象にして、正しい考えで行動しますから、欲望と怒りが出ません。トリ・グナ (三性質) のラジャスが、欲望と怒りの原因です。

また、ヴェーダーンタの考えではマーヤー (宇宙的な幻覚) が原因です。そのことは『ラマクリシュナの福音』で論理的に分かりやすく説明しています。マーヤーは2種類、ヴィッディヤー (知識の)・マーヤーと、アヴィッディヤー (無知の)・マーヤーがあります。どちらも私達のアートマンを縛り付ける鎖ですが、ヴィッディヤー・マーヤーはサットワで、私達を自由の方へ向かわせます。アヴィッディヤー・マーヤーはラジャスとタマスで、私達を束縛の方へ向かわせます。「サットワ・ラジャス・タマス」、3つすべてを超越しなければ解脱出来ませんが、解脱に向かわせるのはサットワです。カーマ、クローダ、ローバ、バヤ、などはみな、アヴィッディヤー (無知の)・マーヤーが原因です。

また、マーヤーにはマザー・ドゥルガーの性質としてのマハー・マーヤー（偉大なマーヤー）というアイデアもあります。プラクリティとマハー・マーヤーは同じです。『マールカ
ンデーヤ・プラーナ』（18大プラーナ聖典の1つ）の中に、シュリーシュリー・チャンデ
ィー (caṇḍī) という有名な聖典があり、「ギャーニーナム アピチェータムスィー デー
ヴィ パヴァパトヒサ バラーダーックリシュモハーヤ マハー・マーヤー プリヤッ
チャティ（賢い人の心さえも、マハー・マーヤーは強引に引きつけます。それで賢い人も
墮落します）」という1節があります（←この節のカタカナ表記は、マハーラージの御発音
を聴き取れる範囲で書き起こしただけのもの）。バラード (balād : 強引に)、アークリシュ
 (ākṛṣ : 引きつける) です。アルジュナも、「強引（バラード）に罪を犯してしまう」と言
いました。日本にもその様な例え「弘法も筆の誤り」「猿も木から落ちる」「河童の川流れ」
があります。

その様にマーヤーの影響で、解脱出来たり束縛されたりもしますが、アヴィッディヤー・
マーヤーを避けるための祈りが、『ラーマクリシュナの福音』P832の1番下に出ています。
——ラーマはナーラダに、「お前の祈りは大変気に入ったぞ。私に願い事をせよ」とおっし
ゃった。ナーラダはこれに答えて、「おおラーマ、どうぞあなたの蓮華の御足への淨い信仰
を持つ事が出来ますように。あなたの、世を魅了するマーヤーにあざむかれる事がござい
ませんように」と言った。——