2022年5月7日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第11章31～40節

・引用：第5章18節

みなさんお元気ですか？

4月のバガヴァッド・ギーター勉強会はお休みしましたが、その理由を皆さんご存知ない方もいるかもしれません。 私は３年ぶりに３週間インドに行ってきました。久しぶりにいろいろな人に会って、いろいろな所に行って、たくさん話をしました。ときどき疲れましたけど、とても嬉しかったです。

インドはかなり暑いですけど、私は暑くても問題がありません。日本から出発するときの気温は13～14℃でしたが、インドに着いたら32℃、ベナレスはもっと気温が高く40～42℃。暑いですけど帽子がいらないし靴下もいらないので、ちょっと開放感があります。もう１つ良かったのはガンジス川で沐浴ができたことです。日本に来る前は毎日毎日沐浴していましたが、日本では、もちろんガンジス川の水を毎日使っていますけど、ガンジス川で沐浴できないことがちょっと残念でした。

外国のテレビはインドの否定的なニュースが好きなようで、その影響でガンジス川の印象はとてもとても汚いというイメージです。もちろんある所は汚いですけど、あるところは綺麗です。

スワーミー・ブラフマーナンダジが言っていました、ガンジス川の５つの神聖な性質知っていますか？

①イシュタバクティ・プラダーイニー：自分の決めた神様に対する愛が増えます。

②ムクティ・プラダーイニー：解脱ができます。

③アビシュタ・プラダーイニー：願いを満足できます。

④カルシャ・プラダーイニー：罪・けがれが消えます。

⑤パティタ・プラダーイニー：堕落した人を助けます。



素晴らしい経験もありましたが、日本に戻る前と日本に戻った時、大変な経験もありました。コロナの影響で、例えば飛行機に乗る７２時間前にPCRテストをしないといけないです。PCRテストをして次の日に結果が来ますが、陽性だったら出発できません。それは飛行機に乗るまでの時間としてかなり短い時間です。ワクチン３回受けていてもPCRテストは必要です。日本に着いたときにもPCRテストがあります。鼻から取ります、もう１つは舌から唾をとりますが、私は唾がぜんぜん出ませんでした。テストができないと日本に入国することできません。スタッフはレモンと梅干しの写真を見せて唾を出そうとしました。私は１０分ほどマザー・カーリーみたいに舌を出しましたけど、唾がいっぱいでませんでした。それが面白い経験でした。そこを出た後、信者たちが迎えにきてくれましたのでとてもありがたかったです。

さて3月の勉強のおさらいをしましょう。

生きている間にブラフマンを悟ったしるし、解脱をしたしるしは何ですか？

５章１６節の説明をしました。

5章-16節 77ページ　（2021年5月に説明）



ギャーニャーネーナ　トゥ　タド　アギャーナン　イェーシャーン　ナーシタム　アートマナハ　/　テーシャーム　アーディッテャヴァッジ　ギャーナン　ブラカーシャヤティ　タット　パラム//

*だが真の自我を知ることによって無明の闇を打ち破った人は、その真智によって至高者の存在を明らかにする。ちょうど太陽が万物を明らかに照らすように。　//5-16*

その後は５章１７節を説明しました。（2022年3月に説明）

5章-17節　77ページ



タッド・ブッダヤス　タド・アートマーナス　タン・ニシュタース　タット・パラーヤナーハ/ガッチャンティ　アプナル・アーヴリッティン　ギャーナ・ニルドゥータ・カルマシャーハ//

*それを思い続ける人、それと自我と結びつける人、それにしっかり帰依する人、それを最終到着点とみなす人は、真の智慧によって全ての罪穢れを清め、生死輪廻の必要のない解脱の境地へと到達する。//5-17*

ブラフマンと自分を同一視した結果はなんでしょうか？　意味はまた人間に戻らない。生まれない。輪廻転生を止めます。解脱します。繰り返し繰り返し生まれ変わることがなくなります。

アプナル・アーヴリッティン：また繰り返さない、この世界にもどらない、輪廻をとめる、解脱。

「ア」は接頭辞で、日本語の非、無、不と同じです。

智慧が出ますと、汚いもの、罪も全部消えます。消える意味は純粋になるということです。とても純粋になりますと、心の汚いもの、怒り、うぬぼれ、サムスカーラ、タマス、ラジャス、サットワ全部超越します。

その結果また生まれません。ブラフマンとアートマンは１つになります。ブラフマンは偏在ですからブラフマンと１つになりますと自分も偏在になります。自分の魂も偏在になります。

そして魂は行く場所がないです。どこにでも同じ魂ありますから行く場所がないです。魂は偏在で、どこにでも存在していますから。

もし偏在でないと、どこか別の場所に行きたいと思いますけれど、前からその場所に存在していたら行く必要はありません。どこでもあなた（魂）はいますから。

スペース、空（くう）はどこでもあります。空は物質ですけれども精妙です。アートマンは意識ですから

それよりもっともっと精妙です。それについて前回説明しました。

今日は５章－１８節です。

これは解脱できている人のしるし、ブラフマンを悟った人の説明になります。



ヴィッデャー・ヴィナヤ・サムパンネー　ブラーフマネー　ガヴィ　ハスティニ/

シュニ　チャイヴァ　シュヴァパーケー　チャ　パンティターハ　サマ・ダルシナハ

*真理に関する知識と謙虚な心を有する賢者は、僧侶も、牛も、象も、犬も、犬食いも、 一切差別することなく、全てを平等に見る。 //5-18*

ヴィッデャー：知識

ヴィナヤ：謙虚

ブラーフマネ：僧侶、ブラーミン、バラモン。

ガヴィ：雌牛　（＊①）

ハスティ：象

シュニ：犬

シュヴァパーケ：犬食いなどのアウトカーストの人。

カーストの中に入らないチャンダーラChandalaと呼ばれる人々。今のインドではなく、昔のインドでは火葬場で仕事をする人はチャンダーラです。

タマス的な鈍い人の意味です。

パンディターハ：学者、賢い人、悟った人。

この前後関係では悟った人ですが普通の意味では学者です。

サマ・ダルシナハ：平等にみる

**印象の基礎は何か**

悟った人はすべてを平等にみますが、普通の人の見方は、形、性質いろいろ区別しています。

普通の人の見方はなんですか？　例えば他の人について、もし印象をつくりますと、歩いていてその人を見ますと、すぐにその人の印象がでます。

その印象の基礎はなんですか？

（参加者）　見た目、見た感じ

我々は普通、他の人を見てすぐ印象をつくります。その人の形、顔、体、服、９９.９％はその人の外見で印象を作ります。綺麗か綺麗でないか、皮膚の色はどうか。

心の中には１つサムスカーラがあります。

たとえば、アフリカの人は皮膚の色がとても黒いので、ちょっと見た感じ印象が違います。良くないですけど、心から出ています。例外はありますけど、我々は外見を見て印象を作っています。基礎は外の姿です。ですけれどこれは結構間違いの可能性があります。アフリカ人の皮膚はとても黒いですけど心は黒くない、とても綺麗です。反対に、皮膚の色はとても明るくて綺麗ですけれど、心はそうではないということもあります。普通の人の見方の基準はとても浅いですから、外見でとてもいい人、悪い人、怖い人、暴力的な人など、その印象が出ます。

ですけれども、それよりちょっと賢い人は、外をあまり考えないで心を見ます。心の状態をみて印象を作ります。

心はなんでしょうか？　外は綺麗ですけど心は綺麗ではない人もいます。外は綺麗ではないけど心は綺麗な人、それだったらいい人です。

もう１つの見方があります。霊的な見方です。すべてを同じに、平等に見ます（サマ・ダルシナハ）。

綺麗、綺麗でない、外、中、心、形が別々、人間と動物、日本人と日本人でない人、女性と男性など、いつも区別しています。ですけれども区別しますと平等に見ることはできないです。

例えばギャーニーの見方では、すべての中にブラフマンがいますから、雌牛、象、チャンダーラ、犬、すべての中に同じ存在のブラフマンをみています。

バクタの見方ではすべての人の中に神様がいますから、罪人、聖者を区別しません。

１つ１つの言葉を説明します。

**ヴィッデャー　Vidya学問**

①パラー・ヴィッディヤー（Para-vidya）：　最高の存在についての学問。

ブラフマン　ブラフマンが永遠、無限、絶対です。

②アパラー・ヴィッディヤー（Apara-vidya）： 最高ではない普通の学問。

経済学、化学など有限な学問です。全部時間と空間で限定されたものです。

学問は、パラー・ヴィッディヤーとアパラー・ヴィッディヤーの両方の勉強が大事です。

**ブラーフマネー　Brahmana**

Brahmana ブラーミンは最高の学問と普通の学問の両方を勉強しています。

イギリス人は発音ができないですからブラーミンと言っていますが、この発音は間違いで、本当の発音はブラーフマネーです。日本人もイギリス人と同じでブラーミンと言っています。

ブラーミンの４つのタイプがあります。

①カーストの基準で、お父さんがブラーミンな人。

それだったら息子もブラーミンです。全然勉強しなくてもブラーミンです。

②聖典の勉強はしてますけど、霊的な実践をあまりしない人。

名声欲、お金稼ぐために学者になりたい。

③実践はしていてもまだ悟っていない求道者。

本当に神様（ブラフマン）を悟りたいと思って実践している人。

④ブラフマンを悟っている人。

ここでは前後関係からブラフマンを悟った人です。

カーストがブラーミンだけではブラフマンを悟ることはできません。

ブラーミンだけでは印象が出ないので、１つ１つ例を使って説明しています。

**ヴィナヤ・サムパンネー　Vinaya-sampanne謙虚**

普通の人はうぬぼれの可能性ありますが、悟った人（ブラーミン）はうぬぼれはありません。

それから「見せかけの謙虚」というものがあります。例えば女性の友達が「あなたは料理がとても上手ですね」とある主婦をとても褒めてます。料理がよくできるその主婦は、口では「いえいえ私はそんなに上手ではないです」と口では言いますけど、本当は心の中ではとても嬉しいです。これは口だけの謙虚、見せかけの謙虚です。本当に謙虚な人は中も謙虚、外も謙虚で、中と外は一緒です。

**うぬぼれの原因**

どうしてアハンカーラ（エゴ・プライド）が出てていますか？　どうしてうぬぼれがでていますか？

原因をちょっと考えましょう。どんな前後関係で我々のプライドは出ますか？

（参加者）エゴ。

（参加者）自分の体と心を同一視して褒め言葉を聞くと私と体と心を言われているのでエゴがでます。

うぬぼれの例はなんですか？

（参加者）自分をよく見せたい。

（参加者）ワールドカップなどで、ゴールをする時にガッツポーズをする。

うぬぼれの原因の１つは「比べる」という考えです。「私だけそれができて、他の人はできない」という、私と他の人を比べて、私はどのように特別なのかと考えるのがプライドです。

例えば「私だけワールドカップのゴールを決めた」「私だけ料理が上手でいろいろな国の料理を知っている。他の人はそんなにできない」などです。

もう１つは「プライド」です。「その人はできます（知っています）けれども、私はその人よりもっと上手にできます」―という考え。上手、下手、もっと上手というように。

それから「私には罪がないけれども、その人には罪があります」―というのもプライドです。

「その人はいつも嘘をつきますが、私はときどきしか嘘を言いません」―それもプライドです。

**批判の源**

それからプライドの例でもう１つ。これはとても大事なことなので覚えないといけません。

我々はときどき他の人を批判しています。ですけれども、批判の源の全てはプライドです。皆さんそのことを深く考えてください。私の言う事が正しいか正しくないか個人的に考えてください。

誤解しないでください。例えば、お父さんお母さんが時々、子供の間違いを指摘したり、先生が生徒に間違いを指摘したりします。ですけどこれは批判ではありません。目的は直してほしいという「愛」があります。ですけれども批判の場合、源は全部ネガティブです。

「その人には問題がありますけど、私にはその問題がありません」と考えて批判してます。

自分で考えて内省してください。すべての人を平等に見ますと批判はしません。ですから聖者は完璧ですけど批判はしません。

我々は自分は完全ではないのに他の人を批判することがありますが、それは気をつけた方がいいです。「批判する」というのは「プライドがある」ということなので、自分を直したほうがいい。

直しますと批判しなくなり、かわりに慈悲がでます。

聖者は誰かに間違いがありますと慈悲がでます。慈悲をもってその人を直します。ですけれども、他の人は慈悲がなくて批判しますから、批判された人は心がイライラしてしまいます。

聖者はすべての中に「同じ存在（神・ブラフマン）」を見ますが、我々はその見方がないですから別々に見ます。別々に見ていますから区別しています。「区別する」という考えは、我々はすべての人を別々見ていて、他の人の中に「同じ存在」があるという考えがないことです。

ですからすべての人を区別しないで平等に見ることができれば、すべての中にブラフマンを見ることができます。

バガヴァッド・ギーターの中に、とてもおもしろいアイデアがあります。

「すべての人の中に自分を見ます。自分の中にすべての人を見ます。」

「私の魂はすべての人の魂を見ます。すべての魂に私の魂を見ます。」

すべてを平等に見ますと、どれくらい違うかわかります。

このように、とても高いレベルのブラーミンは、学問と謙虚の両方があります。

**動物の違い**

それから雌牛、象、犬など動物について。いつも雌牛は性格が静かですが、象はそうではないです。

野生の象はとっても暴れん坊でとっても危険です。もしジャングルの道を車で行って野生の象にあったら、ずっとそこで象が森に入るまで待っています。また森に入らないで人間が近くに来ますと、とっても怒ってアタックする可能があってとっても怖いです。

雌牛はいつも静かですが犬は違います。凶暴な犬もあれば静かな犬もあります。雌牛の牛乳は飲むことはできますが犬のミルクは飲みません。象の背中に乗ることはできますが犬の背中に乗ることはできません。

動物と動物でも、どれくらい違うかわかりますか？　たとえば、雌牛はベジタリアンで全然肉を食べないです。前にイギリスで狂牛病がありました。原因はなんですか？　鶏の骨を砕いてそれを餌の中に混ぜて食べさせていました。そうしますといっぱい太って肉がつきます。ですけれども雌牛の体のシステムには全然合わないです。だんだん欲張りになっていっぱい肉がほしくなったので、それで食べさせていました。後で狂牛病が見つかりました。雌牛はいつもベジタリアンです。象も絶対肉を食べません。いつも草、バナナの葉っぱなど食べています。ですけれども犬は違います。肉をいっぱい食べます。犬はときどき消化のためある種類の草食べますが、普通犬は草を食べないです。

バガヴァッド・ギーターの中に、性格や食習慣の違いがいろいろ書かれています。

ブラーミンはとてもサットワ的、チャンダーラはとてもタマス的で両極端の例を使っています。

ですけれどもジーヴァン・ムクタはすべての中に神様をみているので、すべてを平等にみています。

今結果のことを考えてください。どうして皆さんはいろいろ区別して平等にみることができないですか？

その原因は、自分について体と心のイメージが出ているからです。

私は「魂意識」と思わないで「体と心の意識」のイメージがでています。魂意識はないでしょう？

自分について体と心の意識と考えるなら、他の人についても同じように考えます。みなさんは別々ですから、体と心は違います、違いますから区別しています。

普通の人、無知のある人は体意識が強いです。悟った人は魂意識がとても深いです。

区別する、しない、平等にみることできる、できない、それは大きな違いです。

区別しますから、うぬぼれがでています。批判がでています。ですけれどもそれが変化して魂意識がでますと、我々もすべてを平等にみることできます。

ジーヴァン・ムクタは生きている間、誰も憎みません。好き嫌いの区別はない、仲間かどうか区別しない、自分の国か別の国、宗教、信者、なにも区別しないのでハーモニー（調和）ができます。

多様の中に単一、インドの文明の大きな特徴はそうです。

悟った人は多様の中に単一をみます。単一は「神」、「ブラフマン」です。

―Q＆A―

（参加者）

すべての人を平等でみることを頭でわかっていますけど、嫌いな人を見たら反応がでてしまいます。そうすると平等にみることができない。頭に入っている知識から、実際平等にみるにはどのようにすればよいか、特別の経験がないと実感できないと思います。

（マハラジ）

頭でわかっているけどどのように実践ができるか、そのために普通の学問を勉強するのも同じですか、例えば楽器の場合。楽譜を覚えても楽器を演奏するのとは一緒でありません。そのために練習が必要です。宗教の場合は練習するではなく実践します。バガヴァッド・ギーターのいうことを、その経験が必要なら実践します。パタンジャリのヤマ・ニヤマがあります。その実践の経験がなくて高跳びはできないです。今の我々の状態は、平等にみることができません。それは体と心の意識が深いからです。ですから、体と心の意識を変化して魂意識に変化させます。

我々は、体と心の意識から魂意識に変化するための方法はわかっていますが、それをしないで想像だけで、勉強だけではできません。そのために実践が必要です。

バガヴァッド・ギーターの目的は、あなたは歩かないといけない。バガヴァッド・ギーターは神様（ブラフマン）のところに連れて行ってはくれません。バガヴァッド・ギーターは道を示すだけです。私は寝るのが好きだからといって、ブラフマンのところに連れていくことはできないです。自分の足で歩かないといけない。

「１日１歩３日で３歩」。歩きましょう！

＊①：gaviガヴィは「牛」と表記されることも多いですが、聖典の中に出てくるガティは雌牛のことです。