2022年6月4日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第11章41～45節

・引用：第5章20節、第2章56～57節、第12章15～17節、第3章34節

みなさん、おはようございます。

４月の話は覚えていますか？

（参加者）動物の話、雌牛、象、犬がありました。区別しない、サマ・ダルシナハ

みんな外から見ますとバラバラに見えて違って見えますが、中のものはブラフマンです。そのことです。

見方の話もしましたね。

普通の人の見方は、服や体などの外見を見てその人を判断します。

もっと賢い人は、外見は気にしないで「心はなにか」を見て判断します。

霊的な人は、体のこと（外見）も心のことも気にしません。

霊的な人でも、いつも怒っていて執着があるように見えることがありますが、それは心だけのことです。たとえば、ホーリー・マザーは姪（niece）に対してとても執着があるように見えましたが、全然違います。

霊的なものが現れているかいないか、それが違います。中はみんな同じ魂ですけれど、現れ方が違います。

霊的な人はすべての存在、すべての生き物を尊敬します。それだけでなく、普通の「物」も尊敬します。

たとえば掃除するための箒（broom）。箒の仕事は掃除することですけど、その「物」の中にもブラフマンがいます。日本ではココナッツないですが、インドの箒はココナッツの葉っぱの茎で作っています。

ある時、ホーリー・マザーと一緒に住んでいる人が箒を投げました。その時ホーリー・マザーは言いました。「あなたはその箒をとても見下していいますよ！この箒は毎日掃除をするために必要なものです。大事なものですから見下さないで、少しは敬意を払ってください。」－これはとても大事な教えです。

**罪人も平等に見る**

ブラフマンは「物」の中にもあります。我々の体の中には汚い部分もありますが、それも体の一部分です。ブラフマンは遍在ですから、汚い部分も全部ブラフマンです。

ですからすべてのものを尊敬して、何も憎みません。

たとえばパイナップルの皮は、外はあまりきれいではないですが、中は美味しくてジューシーです。

外はよく見えませんけど中はとてもいい。

ですから「すべての中に神様を見て、すべてのものを尊敬する」ことは大事です。

たとえば、聖者の生涯の中に例があります。

ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュは、劇作家で俳優でとても才能がありましたが、たくさんお酒を飲んだり、罪を犯して非道徳的な生活をしていたので、とっても批判されていました。ですけれどもシュリー・ラーマクリシュナはそれを気にしないで、ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュの中にある信仰が深いことを理解して、彼を愛し、導きました。そしてだんだん変化していって、後にギリシュ・チャンドラ・ゴーシュは聖者になりました。

すべての罪人の中にもブラフマンがいます。

ジーヴァン・ムクタはそのこと考えて、外見は別々に見えますけど、心は綺麗、中にあるものは平等で純粋、霊的なものだとみています。

罪人の中にもブラフマンはいますけど、現れているかどうかが違います。

ホーリー・マザーは北コルカタに住んでいた時、ときどき娼婦がホーリー・マザーを訪ねていました。

ですけれども、お坊さんの住んでいる場所に非道徳的な娼婦は入らないほうがいいです。その環境の雰囲気のためにもよくありませんし、お坊さんもそういう交わりは避けたほうがいいです。

ですから、娼婦はその場所に入らないほうがいいとお坊さんは言いました。

しかしホーリー・マザーはそのことを聞いて、「娼婦たちがもしここに入れないなら、私もここには住みません！」と言いました。

ホーリー・マザーは「母なる神様の化身」ですから「すべての人のお母さん」です。

それから、ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュは面白いコメントをしました。

「シュリー・ラーマクリシュナは、ヴィヴェーカーナンダやブラフマーナンダのために生まれて来たのではありません。私のような不純な人間のために生まれました。」

ブラフマーナンダ、ヴィヴェーカーナンダは生まれる前から純粋です。ですけれども、不純な人を純粋にするために神様は生まれました。ですから、その種類の聖者やジーヴァン・ムクタはだれも区別しません。

だとえば、ある人は他の人の悪い性質を見て批判しますが、その人は批判されても直りません。

ですから悪い性質を気にしないで、批判しないで、その人の中にも良い性質がありますから、それを褒めたり、励ましたりします。

悪い性質のある人を避けないで変化させる方法は、「批判ではなくて愛」です。

批判で治すことはできません。

ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュは言っていました。

「シュリー・ラーマクリシュナは、私に『お酒をやめてください』とは一回も言いませんでした。」

「やめてください」というのは否定的です。

シュリー・ラーマクリシュナの助言は、「あなたはお酒を飲んでもいいですが、マザー・カーリーにお供えしてから飲んでください。お酒を飲むときも神様の事を思い出して飲んでください。そうしますとだんだん神様の恩寵で、あなたはお酒をやめることができます。」というものでした。そうすると「果物ではなく、お酒のような悪いものを神様に捧げるのはよくない。」という考えが自然に自分の心の中に出てきて、

自分のやり方が変化します。

このように、すべての中にブラフマンをみて尊敬しますとだんだんやり方が変化していきます。

５章２０節　７８ページ

ナ ブラフリシュエート　プリヤン プラーッピャ ノードヴィジェート ブラーッビャ

チャープリヤム/スティラ・ブッティル

アサンムードー　ブラフマ・ヴィド ブラフマニ スティタハ//

*愉快なことに会っても喜ばず、不愉快なことにあっても悲しむことがなく、しっかりした知性を持ち、何事にも惑わされぬ人は、自我と至高者が一体となっている人である。 //5--20*

プリヤン：好きなもの　良いもの

プラーッピャ：貰って

アプリヤン：好きでないもの　嫌いなもの　アは接頭辞　非不無と同じ

ノードヴィジェート：苦しまない　悲しまない

スティラ・ブッティル：知性がいつも安定した

ムードー：幻惑がある物　幻惑がある人　普通の意味は馬鹿です

アサンムードー：幻惑がない人

ブラフマニ スティタハ：ブラフマンに存在しています

同じアイデアが他の章にもあります。

２章５６節　４３ページ

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/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//

*苦難に遭っても心乱さず、快楽を追うこともなく、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。//2-56*

言っていることは同じではないですか？

２章５７節　４３ページ

ヤハ　サルヴァットラーナビスネーハス　タッ・タト　プラーッビャ　シュバーシュバム/ナービナンダティ　ナ　ドヴーシェティ　タッシャ プラジュニャー プラティシュティター//

*悪を見ても嫌悪せず、善を見ても愛慕せず、好悪の感情を超えた人こそが、完全智識（＝般若の智慧）を得た人なのである。//2-57*

これも同じことではないですか？

１２章１５節　１５９ページ

ヤスマーン　ノーッドヴィジャテー　ローコー　ローカーン　ノードヴィジャテー　チャ　ヤハ/ハルシャーマルシャ・パヨーッド　ヴェーガイル ムクトー　ヤハ　サ　チャ　メー　ブリヤハ//

*誰をも不安にさせず、また誰からも心の平安を乱されない人、喜怒哀楽の感情に捉われない人、このような人達を私は愛する。//12-15*

１２章１７節　１５９ページ

ヨー　ナ　フリッシヤティ　ナ　ドヴェーシュティ　ナ　ショーチャティ　ナ　カーンクシャティ/シュバーシュバ・パリッテャーギー　バクティマーン　ヤハ　サ　メー　プリヤハ//

*どんな事物にも有頂天にならず、人を憎むこともなく、悲しみも欲望もない人、吉凶善悪に超然として心を動かさず、ひたすら私への信仰心を持つ人、このような人達を私は愛する。 //12-17*

ギーターはこのように同じことを何回も言っています。

悟った人、知性が安定した人は「スティータ・プラッギャー」。

グナを超越した人は「トリグナ・ティータ」（２０２１年１月講話参照）

生きている間に悟った人は「ジーヴァン・ムクタ」（２０２１年２月３月講話参照）

普通の人の状態と比べることで、ジーヴァン・ムクタは何が特別かわかります。

それでは「好き・好きではない（好き嫌い）」を、体、感覚、心のレベルで考えてみましょう。

**体のレベル**

体は、とても暑いのもとても寒いのも好きではなく、暑くも寒くもない春のような天気が好きです。

それから病気は嫌いで健康が好きなど、体のレベルで「好き・好きではない」があります。

**感覚のレベル**

例えば目の対象はルパ（形）です。耳の感覚の対象は音です。舌の感覚は味です。鼻の感覚の対象は匂いです。それから皮膚の対象は触る（タッチする）ことです。

それでは、形、音、味、匂い、触覚についての「好き・好きではない（好き嫌い）」を考えましょう。

**視覚**

形の「好き嫌い」です。目は奇麗なものを見るのが好きです。たとえば良い景色が好きな人は、どこに行ったら綺麗な景色が見れるのかをいつも探しています。次の正月、GWどこに行くかなど考えています。

その反対はなんですか？　良い場所ではないと避けます。

たとえば綺麗な花を見るのが好きな人はいます。ですけれどゴミ箱は好きではありません。ゴミ箱は必要ですけどそれをずっと見たいですか？　ゴミ箱を見るのが好きな人はいないです。

仕事の人はしかたがないですけれど、ゴミがいっぱいある所には行きたくないです。

公園には行きますが、火葬場で散歩をする人はいません。

好きなところに行くことは喜びですが、好きではない所に行くと、その結果は楽しくない、悲しみ苦しみです。

**聴覚**

耳は綺麗な音が好きです。たとえばきれいなウグイスの声は好きですが、カラスの声が好きな人はいますか？　カラスがいっぱい鳴いている場所に行くと気分が悪くなります。

それから音楽が大好きな人はいつも何かコンサートを探しています。ですけれども、面白いと期待していたコンサートがあまり良くなかったときは失望します。

**味覚**

舌は味が良いもの、甘いもの、おいしいものが好きです。苦いものは好きではないですし、食べると気持ちが悪くなることもあります。自分の好きな食べ物を売っている場所にいつも集中しています。

**嗅覚**

匂いも同じことです。たとえばある花はいい香りで、気持ちがよくなります。ですけれども時々下水道は汚い匂いがします。いい香りがする花がある場所に行きますと気持ちが良くなりますが、悪い匂いの場所に行きますと気持ちが悪くなります。

**触覚**

触る感覚。たとえば薄い布団よりもソフトな布団が好きで、よく寝ることができます。ですから、とてもソフトな布団は好きですけれども堅い布団は好きではありません。

みなさんいつもそうではないですか？　いつも我々は感覚のレベルで「好き、好きではない」。

毎日毎日その状態がでていませんか？

振り子(pendulum)みたいに、「好き、好きではない」、「気持ちいい、気持ち良くない」－我々は毎日振り子の状態です。

**心のレベル**

心のレベルで、「ある人は好き、ある人は好きではない」と感じます。好きな人が来ると嬉しいですが、嫌いな人が来ると気分が悪いです。親戚が亡くなりますと悲しく、子供や孫が生まれますと嬉しいです。

ある時は批判されて気分が悪い、苦しみ悲しみの状態、ある時は褒められて気分がよくなります。

それはいつも「振り子の状態」です。

その状態ですと幸せになれますか？　静けさの状態と振り子の状態は反対ではないですか？

ジーヴァン・ムクタは安定した静けさの状態です。振り子の状態でジーヴァン・ムクタの経験は無理です。

「好き、嫌い」という感覚が大事なポイントです。

悟った人も、苦いものを食べたら苦いです。悟った人も下水道の嫌な匂いはします。悪い匂いは良い匂いに変化しません。同じ匂いです。感覚の経験は一緒です。悟った人も冬は寒い、暑い場所も暑いです。では何が違いますか？　ある人は振り子の状態になり、悟った人は静かな状態のままです。

どうして違いますか？　それについて次の節に答えがあります。

**安定した知性**

正しいやり方はなんでしょうか？　われわれは環境のコントロールはできないです。

たとえばカラスの声はウグイスの声に変化しないでしょう。我々は環境を変化させたくてもできないです。ではその時どうしますか？

３章３４章　５８ページ

インドリヤシエーンドリヤッシャールテー ラーガドヴェーシャウ　ヴャウァスティタウ/タヨール ナ ヴァシャム アーガッチェート タウ ヒ アッシヤ パリパンチィナウ//

*人は、感覚の対象に愛着と嫌悪感をもつが、そうした感情に支配されてはならぬ。なぜなら、この快不快の念は、真理体得への敵(障害)となるからだ。//3-34*

「好きなもの・好きでないもの」という感覚は、絶対自然に出ます。

ではそうした環境に入っても、自分が影響されないためには、どうすればよいですか？

心の静けさの状態が変化しない、ジーヴァン・ムクタになるために何を実践しますか？

楽しみも心の束縛、苦しみ悲しみも心の束縛です。ですから両方ありますと心の本当の自由はできません。楽しみ、苦しみ悲しみは、心の影響がでている状態です。ですから心の静けさはできません。

影響されない状態はどのようにできますか？

そのためには識別が大事です。何を識別しますか？

私はアートマンです。アートマンは「好き嫌い」「楽しみ苦しみ」がないです。

束縛もない。いい匂いも悪い匂いも、良い景色も悪い景色もないです。いつも一緒で変わらないです。いつも自由です。始まりもない終わりもない、変化しない、いつも自由です。いつも至福です。

識別の方法は、感覚のレベルで「私は感覚ではない、私はアートマンです」と考えます。

感覚のレベルで好き嫌いがでます。ですから自分と感覚を同一視しない。苦しみ悲しみと同一視しない。体の問題は感覚ですから、「私は感覚ではない。私はアートマン」と識別しながら、集中してアートマンにフォーカスしますと、感覚の好き嫌いの影響はありません。

それから、全部超越するために、もっと源はなんですか？　プラクリティです。

プラクリティの中にはサットワ、ラジャス、タマスの３つのグナがあります。ですけれども私はブラフマンです。私はプラクリティではないです。私は魂です。―と集中して識別します。

私の感覚、心、体はトリグナの結果から出ています。それらは全部物質です。

ですけれども私は物質ではない、意識です。―と識別してプラクリティから離れます。

このように、感覚、体、感覚の対象と同一視しないで、いつも自由、いつも平安、いつも穏やか、いつも幸せ、その状態を実践しますと、アサンムードー（５章２０節）の状態、幻惑されない状態になります。

ですけれども、われわれはいつも「感覚」と「私（魂）」を混ぜています。感覚と魂を混ぜないで離れてください。感覚と魂を同一視しますとジーヴァン・ムクタの状態はでません。心と私は別、感覚と私は別、その心の状態を理解しないとその節の意味がわかりません。イメージはわかりません。

普通の人は感覚と魂を同一視しています。

楽しみますと苦しみが出ます。苦しみ楽しみはセットです。喜びますと絶対悲しみが出ます。

楽しみだけはできないです。ですからトリグナを超越してください。

トリグナ・ティータについて、１４章にトリグナ（３つのグナ）の詳しい説明があります。

アルジュナは「３つのグナを超越することができますか？　超越した人のしるしはなんですか？」と質問しました。クリシュナはトリグナ・ティータと答えました。スティータ・プラッギャー、ジーヴァン・ムクタも一緒で同じ意味です。

心はコントロールすることができますが、安定することはできないです。心はあるとき集中することができますけど、ある時動きます。これは心の性質です。

では、何が安定することができますか？　知性・ブッディです。

その安定した知性はスティータ・プラッギャーです。

それから「スティラ・ブッディ」も安定した知性のことです。

心は安定できなくても、知性は安定できます。知性はいつも同じ考え方ができます。

私は魂です。いつもブラフマンにいます。

ですから、このように繰り返し考えます。

「私は魂です。私はいつも至福です。私はいつも自由です。私はいつも静けさの状態（平安）です。

私はいつも知性が安定しています。」

そうすれば、どこにいても「環境」「心の状態」「感覚の状態」は関係なくなります。

―Q＆A―

（参加者）

感覚と魂を分けるという話で、ガンジーさんは盲腸の手術を麻酔なしで行って弟子と笑って話をしていたと聞きました。そういった麻酔なしの手術をお坊さんたちはできると聞いているのですが、普通の人はそういうところの状態まで行けるのでしょうか？

（マハラジ）

ガンジーさんは生まれてすぐ、われわれの知っている「ガンジーさん」になっていたわけではありません。ガンジーさんは、どれくらい毎日頑張って、どれくらい実践していたか、ガンジーさんの生涯を勉強しますとわかります。ガンジーさんは子供のときから「ガンジーさん」ではなかったです。突然「ガンジーさん」にはならないです。ガンジーさんはいつも言っていました。「私は本当は普通の人です。ですけれども厳しい実践を重ねて、だんだんだんだん変化して今の状態になりました。」と。

わかりましたね？　お坊さんだけでなく、シュリー・ラーマクリシュナの直弟子トゥリヤーナンダジーも、

麻酔なしで背中のおおきな潰瘍の手術のとき、人と笑いながら受けました。これは体の問題で識別が強い例です。

普通の人は、ジーヴァン・ムクタのステージに入るために一所懸命実践してます。頑張って我慢してその状態になるために実践しています。

ですけれどもジーヴァン・ムクタは、我慢ではなく、自然にその状態がでます。時々ジーヴァン・ムクタになる前に、実践のとき我慢してその状態になることはあります。

悟った人、たとえばトゥリヤーナンダジーは自然にその状態が出でています。

ですけれども、普通は体の各部分に心が存在しています。ですからどこか切ると痛みがでます。心が気づいているから痛みがでます。

ですけれども、切った場所から心を引き離しますと、痛みの感覚は出ないです。あなたもその経験がありませんか？

たとえば歯が痛い時。痛くてもとても集中して仕事をやってますと、心が１００％集中していると痛みの感覚はその時なくなります。みなさんその経験ありませんか？

たとえば蚊に刺されたとき、とっても面白い本読んでいたり、とっても面白い映画を見ていますと気がつかないです。刺された場所に、「心」がないですから。

ですけれども我々は、心を向ける向けないのコントロールができないです。悟った人は心のコントロールができますから、いつでも心を引き戻す（引き離す）ことできます。

ある悟った人がお医者さんに言いました。「手術の前に言ってください。その時から体のその部分から心を引き戻しますから。」と。そのコントロールが悟った人はできます。ですけれども普通の人はその状態になるのに、たくさん実践しないといけないです。

悟る前は頑張りますが、悟った後は自然でできるようになります。それだけが違います。悟る前は頑張って識別しますが、悟った後は識別の状態は自然でできます。

みなさんはバガヴァッド・ギータの講話を聞いている時この話を覚えていますが、外に出るとすぐ忘れます。悟った人は外に出ても忘れません。

以上