2022年7月2日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第11章46～49節

・引用：第5章21節、第18章37節、第14章6～8,27節、第6章21,28節

みなさん、こんにちは。今日新しい参加者はいますか？

これから半年間、７月から１２月まで後期のインド大使館の話が続きます。

前回、バガヴァッド・ギーター第5章20節（７８ページ）の説明が終わりました。今日も話しが続きます。

前は、好きなものを貰っても楽しまない、喜ばない、嫌いなものを貰っても悲しまない、「安定した知性」の話をしました。その時「ブッディ」を「知性」と訳しましたが、この前後関係では「安定した智慧」と訳したほうがいいかもしれません。この「安定した智慧」の状態に入りますと幻惑されません。

そしてブラフマンを悟った方は、いつもブラフマンの中に存在しています。

そのために基礎的な準備は何が必要ですか？

**基礎的な準備**

５章-21節　７８ページ



バーッヒャ・スパルシェーシュ　アサクタートマー　ヴィンダティ　アートマニ　ヤット スカム/サ　ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー スカン アクシャヤン アシュヌテー//5-21

*外界の感覚的快樂に心惹かれることなく、常に内なる真我の楽しみに浸っている人は、常に至高者に心を集中し、限りなき幸福を永遠に味わっている。 //5-21*

バーッヒャ・スパルシェーシュBahya-sparsesv：外のものにコンタクト（接触）する

スパルシェーシュsparsesv：触る

外のものに触れる、ものをもらうと我々はいつも喜びます。すべての感覚と感覚の対象は、我々の楽しみの源です。ですけれどもその状態の反対、外のもの、快楽のものに執着しないで、喜びの源は中に作る。外ではなく中に作る。これが基礎的な条件です。

外の「もの」だけでなく「状態」もです。好きなもの、嫌いなものと分ける振り子の状態ではなく、ブラフマンの喜び、ブラフマンの至福を得たいなら、どのくらいチャレンジが必要か、霊的な生活へのチャレンジがどれくらい難しく大変か、それを理解するために私は今から説明します。

**消費文化（consumerism）の影響**

最近は消費文化が広がっていますが、アジアの文化は本当はそうではありませんでした。ほとんどは西洋の影響で、アジアの文化はちょっと違いました。昔はヒンドゥー教や仏教の影響で、抑制したり、幸せや放棄のことなど、理想的な状態を考えていました。

現代は、西洋の影響で消費文化のアイデアが世界中に広がっています。その結果で会社はいろいろな物を作っています。楽しみや快楽のものを作っていて、それを売るために広告を出しています。

私は今日来る時、電車の中にどんな種類の広告があるかメモをしてきました。その中には結構世俗的なものもありました。横須賀線では車内の３０％のスペースだけ広告が出ていて、７０％は広告は出ていませんでした。ですけれども東京、たとえば山手線は人が多いですからちょっと事情は違うと思います。

電車の広告の例

・岡山に行きましょう！旅行会社の広告

・「夢をかなえる象」ガネーシャの本の広告。ガネーシャはすべての願いを叶えます

・中学校入試問題の本。子供のためよりお父さんお母さんのため

・SUICAカードの広告。何が便利、SUICAカードを使いましょう

・音楽の広告

・銀行の広告

・ストレスを取り除く、薬の広告

・お茶の広告

・食べすぎ飲みすぎのための消化の薬

・どのようにお喋りよくできるか、雑談力があがる本

・筋トレが最強のソリューションです！心が強くなります！ジムの広告。体の力でますと心の力出ます

・ダイキンのエアコン

・心をどのようにもっと強くするか。本当は食事の広告です。食事だけではやる気でないですから、

心を強くする。みなさんの興味を引き付けたいです

・ITや転職

・介護サービス

・自信の作り方

このように広告はたくさん出ていて、見ると興味が出ます。そうすると、本当は必要か必要でないかを考えないで買っていまいます－それが消費文化の結果です。

広告を見ると欲望がでます。次に欲望を満足させます。

電車に入るとすぐ周りに広告があります。広告のメッセージは見てほしい、買ってほしい、興味を持ってほしいという思いで作っています。ですからそのような環境に入ると、無意識に広告に目が入ります。

広告はどのように興味を引き付けるか、絵、文章、デザインを考えているので、自然に興味が出ます。

ですけれどもバガヴァッド・ギーターの教えは反対で、「すべてのものに無執着になってください」です。

目、耳、鼻、皮膚、味、舌などの感覚を「対象に向ける」という事は、その感覚の「対象に触ること」です。

普通「触る（タッチ）」という言葉は、手で触る意味で使いますが、ここで使う包括的な意味での「触る」は、「感覚を対象に向けること」です。例えば目の感覚なら物を見ること。耳の感覚なら音楽、話などを聞くことです。感覚は対象に向け、タッチし、コンタクトしたら、そのバイブレーションをいただきます。

例えば我々は街を歩きますと、いろいろ感覚からバイブレーションが入っています。ですけれどもその環境に入っても、感覚の対象にタッチしない、気にしなければ大丈夫です。でももし広告を見たり、

音楽を聞いたり、ケンタッキーチキンの匂いがしたりなど、感覚に入りますと執着がでます。

|  |
| --- |
| ・ a-sakuta 無執着　アサクタ　「ア」を伸ばさないと「無執着」の意味・ asakuta 執着　アーサクタ　「アー」と伸ばすと　「執着」の意味 |

我々の今の状態は執着しています。

バガヴァッド・ギーターの助言は、「アーサクタ」を反対にして「アサクタ（無執着）」にしてください。

感覚だけでなく、その種類の快楽は、外ではなく心の中にあります。

例えば、もし過去の快楽の記憶を思い出しますと、その時の快楽の状態がでて、心はその時の喜びを思い出します。これは、過去の記憶を思い出すという例です。

もう一つの例は、まだ経験していないこと、心の想像だけでも快楽の状態が出ます。

例えば、あなたは岡山や沖縄に実際に旅行に行ったことはないですが、広告を見ますと、美しい写真、おいしそうな食事などを見て、心の中で想像して喜びが出ます。

このように、実際にコンタクトしていなくても、

①過去の快楽の記憶を思い出すこと

②まだ経験していない快楽を想像すること

これによって、心の中に快楽の状態が出て喜びが出ます。

ですけれども、そのすべての結果は、苦しみ悲しみの状態です。なぜならその種類の快楽、喜びの源はすべて一時的だからです。それは始まり、存在し、衰え、亡くなります－そのような一時的なものに執着しますと、最終的に苦しみ、悲しみ、失望が出ます。もう１つ別の例もあります。

③権力、地位、名声欲の喜び。

その種類の源も一時的で、非実在ですから結果は同じです。

このように、感覚と感覚の対象にコンタクトしても、快楽の記憶、快楽の想像、その種類のものにアサクタ（無執着）の状態をつくらないといけないです。

例１） リラックスするために旅行に行くとします。とてもリラックスできると想像して海岸に行きました。

しかし帰るときは、前よりもっと疲れた状態になります。目的はリラックスのために行きましたけど、帰る時は、車の渋滞などでもっと疲れています。

例2） 沖縄に旅行にに行くとします。でも突然台風が発生したら、雨がたくさん降り、風が強くてホテルから出ることできないこともあります。飛行機が沖縄に着いてすぐホテルに入り、旅行中もずっとホテルの中で、また帰る時ホテルから飛行場に行くということもあります。

例3） ある人は、実家が日本ですが韓国に住んでいて、仕事が一ヶ月の休みで日本に来ました。ですけれどもコロナの問題で、日本に入って２週間隔離、韓国に戻って１週間の隔離、一ヶ月の休みで３週間の隔離でした。

GWやお正月の休みは、終わったらまた仕事に行かないといけない。でも行きたくない…。

バガヴァッド・ギーターは言っています。「執着しない。執着すると最終的に困ります。」

バガヴァッド・ギーターの助言は「何が一時的」で「何が永遠か」を識別していて、とても実践的です。

**楽しみのやる気**

みなさんは「喜びが欲しい、楽しみが欲しい」という願いがありますが、どうしてその願いがありますか？

なぜなら我々の本性は至福ですから、喜びや楽しみが欲しいのは自然なことです。

ですけれども、何が「正しい方法」で何が「間違った方法」か、普通の人はわからないですから困っています。

聖典の助言は正しい道、執着が出るような旅行に行かない、酒を飲まない、音楽も聞かない。

しかし楽しみのやる気、楽しみの願いは強いです。

では正しい方法は何ですか？バガヴァッド・ギーターは言っています。

「我々の中のアートマンから楽しみが出ます。それを探してください。その楽しみをもらってください。」

なぜならアートマンの本性は絶対の至福だからです。それに比べて外の楽しみはとてもとても小さいです。楽しみは一時的ですし、反動もいっぱいあるので、後で困ります。

ですけれどもアートマンの楽しみは「永遠、無限」、反動はないので困りません。

ですから自分の中に喜び、楽しみを探してください。

**サットワ、ラジャス、タマス**

１8章の中に、３つの喜び（サットワ的至福、ラジャス的至福、タマス的至福）が書かれてあります。

①　18章-37節　210ページ



ヤッ　タド アグレー　ヴィシャム　イヴァ　パリナーメームリ　トーパマム/タッ スカン サーットヴィカン

プロークタム　アートマ・ブッディ・プラサーダ・ジャム//18-37

*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、真我を悟る清純な知性から生じる喜びは、サットワ的幸福と言われる。//18-37*

アートマ・ブッディ：真我を悟る

②　14章-6 節　172ページ



タットラ サットヴァン ニルマラットヴァート プラーカーシャ カム アナーマヤム/スカ・サンゲーナ バドナーティ ギャーナ・サンゲーナ チャーナガ/

*これらの中でサットワは、清らかで光り輝く無垢の性質ではあるが、幸福を求め知識に憧れるということで肉体をまとった魂を束縛する。おお、罪なき者（アルジュナ）よ！//14-6*

サットワ的至福（サットヴィック・スカ）も魂の束縛なので、最高ではありません。

③　14章-7節　172ページ



ラジョー　ラーガートマカン　ヴィッディ　トリシュナー・サンガ・サムッドバヴァム/タン ニパドナーティ　カウンテーヤ　カルマ・サンゲーナ デーヒナム

*またラジャスは、情熱の性質であるが、欲求と執着の心を生じ、人を物質的利益の仕事に縛り付けることを知るがいい。おお、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！//14-7*

ラジャスの性質は欲望がいっぱいで、執着もでますし、苦しみもでます。そして楽しみはできません。

④　14章8節　173ページ



タマス　トゥ　アギャーナ・ジャン　ヴィッディ　モーハナン　サルヴァ・デーヒナーム/プラマーダーラッシャ・ニッドラービス　タン　ニバドナーティ　バーラタ//

*さらにタマスは、無知から生じ、肉体を持つあらゆるものを惑わすし、誤解、怠惰、多眠という性向によって、人の霊魂を縛り付けてしまう、ということを知るがいい。おお、バーラタ王の子孫（アルジュナ）よ！//14-8*

タマスは過ちがいっぱい、動きたくない、怠け者、長く寝たいなど怠惰な性質で、至福は出ません。

自分のアートマンからサットワ的至福がでますから、ラジャスとタマスは取り除かないといけません。

そのためには心が綺麗にならないといけないです。

心の中に汚れ（ラジャス、タマス）があると至福がでません。

ですけれども、サットワ的至福も最高ではありません。私（アハン）、自我がありますから。

例えば、私の喜び、私の知性、私の智慧、私の意識など、「私意識」を続けていて「私意識」が消えていませんから。

ですから、サットワ的至福も超越しないといけません。またサットワからラジャス、ラジャスからタマスに堕落するかもしれません。しかしサットワ的至福も高いレベルの至福ですが最高の至福ではありません。

屋根に登らない限り安全ではありません。なぜなら階段にいると落ちる可能性があるからです。「屋根」の意味は、「超越してブラフマンと一体となる」という意味です。

自分のアートマンとブラフマン（※①）をあわせることが大事です。ブラフマンは最高の至福の源です。自分のアートマンが本当に純粋でしたら「私意識」はなくなります。

サットワ的至福には、「私の喜び」というように「私意識」があります。

ジーヴァ・アートマンは外からサットワ的至福です。

それから、ピュア・アートマンとブラフマンは一緒です。

ジーヴァ・アートマンは「体意識」、「心意識」があります。サットワ的至福は「体意識」ありませんが「私意識」があります。ジーヴァ・アートマンのレベルが上がりますとサットワ的至福になります。ジーヴァ・アートマンは高いレベルですけれども「私意識」がありますので、サットワ・グナだけです。

ジーヴァン・ムクタのしるしは、生きている間解脱した人です、

最高の至福は自分のアートマンとブラフマンが１つになります。

**永遠の至福**

今、サットワ的至福の説明をするために１４章の話をしましたが、５章２１節にもどります。

5章－21節



バーッヒャ・スパルシェーシュ　アサクタートマー　ヴィンダティ　アートマニ　ヤット スカム/サ　ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー スカン アクシャヤン アシュヌテー//5-21

*外界の感覚的快樂に心惹かれることなく、常に内なる真我の楽しみに浸っている人は、常に至高者に心を集中し、限りなき幸福を永遠に味わっている。 //5-21*

シャヤンsayam：衰えています

アクシャヤンaksayam：衰えない、永遠。普通の至福は衰えます。

アクシャヤン・スカムaksayam sukam：衰えることのない永遠の至福

→A-kshyayam　sukham：衰えない。至福。永遠、無限、絶対。

否　 衰える 至福

自分のアートマンとブラフマンが１つになると、永遠、無限、至福の状態になります。

6章-21節　86ページ



スカム　アーッテャンティカン　ヤッ　タド　ブッディ・グラーッヒャム　アティーンドリヤム/ヴェーッティ

ヤットラ ナ　チャ　イーヴァーヤン スティタシュ　チャラティ　タットヴァタハ

*その境地にある人は、普通の感覚ではなく純粋の知性によってのみ感じ得る最上の歓喜を味わうこととなり、真理から決して離れることはない。 //6-21*

アーッテャンティカン　スカム atyantikam sukham：永遠の至福

6章-28節　88ページ



ユンジャン　エーヴァン　サダートマーナン　ヨーギー　ヴィガタ・カルマシャハ/スケーナ　ブラフマ・サンスパルシャム アッテャンタンスカム アシュヌテー/

*このように罪穢がなく、あらゆる差別から心を離したヨーギーは、至高者と一体となった至福の境地を味わうこととなる。 //6-28*

アッテャンタンスカム athyantam sukham：永遠の至福

アッテャンタンスカムも永遠の至福という同じ意味です。ギーターでは「永遠の至福」へのやる気をつくるために、同じことを何回も言っています。我々は永遠の至福の経験はないですから、普通の快楽に執着して困ります。そして至福を探す道は、感覚的な喜びではありません。

14章-27節　178ページ



プラフマノー　ヒ　プラティシュターハム アムリタッシヤーヴャ　ヤッシヤ チャ/シャーシュヴァタッシヤ チャ　ダラマッシヤ　ス　カッシヤイカーンティカッシャ チャ

*なぜならば、私こそがブラフマンの住居であり、すなわち不死不滅の至高者であり、永遠の法則であり、絶対の幸福だからである』と。//14-27*

|  |
| --- |
| Atyantikam：アーッテャンティカン （6章-21節）Athyantam：アッテャンタン （6章-28節）Aikantika：アイカーンティカ　（14章-27節） |

全部意味は同じ、至福、無限、永遠、絶対です。

ジーヴァンムクタ・プルシャの方法は

・ヨーガ哲学の考えで 「ニルヴィージャ・サマーディ」

・ヴェーダンタの考えて 「ニルヴィカルパ・サマーディ」

・バクティ・ヨーガ（神様の信仰のヨーガ）の考えで 「マハー・バーヴァー」

みんなその結果が同じです、永遠の至福がでます。

至福、サマーディに入ってどのくらい至福がでますか？絶対、永遠、無限、普通の我々の快楽のイメージがありますけど、ブラフマンの至福、サマーディの至福はわからないです。

**至福のイメージ**

①　タイッティリーヤ・ウパニシャッドの例

タイッティリーヤ・ウパニシャッド（※②）の中に、その種類の至福のイメージの説明があります。

例えば、若くて道徳的な人で、仕事が上手く、間違いがなくいつも完璧、決意・意志の力が強い、体も強い、勉強もよくできる、性格がとてもいい、病気も全然ない…その種類の人が、もし世界中の全ての富と楽しみを持っていたら、その人の喜びを想像してください。普通の人はできない大きな喜びです。今、そのような人の喜びを１つの基準、1単位とします。

その人の喜びの100倍の喜びが、ガンダルヴァ（※③）たちの喜びの１単位です。

しかし、執着も欲望もない悟った人の喜びは同じくらいです。

ガンダルヴァたちの喜びの100倍が、天界に棲むピトリ（祖霊）たちの1単位です。

ピトリたちの喜びの100倍が、デーヴァ（神）たちの1単位です。

デーヴァたちの喜びの100倍が、カルマデーヴァ（祭式を通して神となったもの）たちの1単位です。

同じ感じでもっともっと100倍の喜び、その次はアジャーナ・デーヴァ（支配者のデーヴァたち）、

その次はインドラ、その次はブリハスパティ、その次はプラジャーパティ、

その次はブラフマー。その方の喜びは一番最高です。ブラフマーの喜びと悟った人の喜びを比べますともっと大きいです、その感じで想像してください。

②　マハーバーラタの例

マハーバーラタの中にも例があります。世界のすべての楽しみ、天国のすべての楽しみあわせて、悟った人の楽しみと比べますと、悟った人の喜びの16分の1ぐらいと言っています。

そして考えてみてください。私はイメージを作るために言っています。

③　シュリー・ラーマクリシュナの例

サマーディに入って、さっき言いましたアクシャヤン・スカムやジーヴァン・ムクタのように、生きている間に解脱できている人の最高の例がシュリー・ラーマクリシュナです。

サマーディから戻ったあと、何が起きているかわからない見ているだけです。顔は至福であふれた顔です。その時の写真はありますけど、写真では本当の状態はわからないです。外からみますと、とても喜びに満ち溢れた顔に見えますが、中はどれくらい無限の喜びか、永遠、絶対の喜びわからないです。そのように悟った人は、体のすべての毛穴から、喜び、平安と至福が出ています。それも想像的ではなく、それを醸し出してます。まわりの皆さんもわかります、その影響でその種類人たちもとても喜びに溢れます。それが理解の方法です。その影響でまわりのみなさんは酔っ払ったような状態になります。

お酒を飲んだ後はストレスも心配もなくなり、喜びの状態がでてきますが、お酒を飲まないで同じような状態になると想像してください。

どうしてですか？神様の至福を味わった結果でその状態がでています。

シュリー・ラーマクリシュナはサマーディに入った後、体のコントロールができなくなるので周りの人が支えています。酔っ払った人と同じ状態です。私は夜遅く電車に乗りますと、駅のホームで若い人３、４人が酔っ払った人をサポートしているのを見たことがあります。ですけれどもシュリー・ラーマクリシュナの場合は、至福のお酒、神のお酒を飲んで自分で歩くことができない状態になります。福音の中にこの表現が結構あります。

ある時シュリー・ラーマクリシュナは、神様のこと聴きたいという目的で、ケシャブ・チャンドラ・センとのその弟子たちと一緒に、遊覧船に乗りました。船から降りる時、シュリー・ラーマクリシュナはその状態（サマーディ）に入りました。なぜなら本当のお酒ではない、神の愛のお酒を飲みましたから。それで体が酔っ払いのようにフラフラしている状態を見て、知り合いのイギリス人がケシャブ・チャンドラ・センに言いました。

「先生、どうしてあなたはその方にそんなにお酒を飲ませましたか？」

自分の立っていることができていない、ケシャブ・チャンドラ・センはイギリス人に説明しました。

「それはお酒は関係ないです。神の愛の結果でその状態になりました。」

イギリス人はみんな、見たことのない姿にビックリしました。

中はどれくらい至福に満ち溢れているか、我々も絶対見たことはないです。

トゥリヤーナンダジーは言っていました。「一回ドッキネッショルに入ってシュリー・ラーマクリシュナと話すと、コルカタに戻ったあとも２週間ぐらい酔っ払ったような状態が続きます」と。

お酒を飲まないで酔っ払った状態が続いているというのは、どれくらい至福を楽しんでいるかわかりますか？そして周りの人もその人の影響で酔っ払った状態になったら、その方の至福はどれくらいかイメージできませんか？我々は経験できませんが、少しだけ経験できます。そのやり方は次のクラスで話します。

※①

アートマンとブラフマン

アートマン：（個人的なレベルの）純粋な意識。魂。内なる自己。真我。

ブラフマン：（偉大なレベルの）純粋な意識。究極実在。唯一、絶対、永遠、無限定で、遍満している一切がブラフマンである。―『パタンジャリ・ヨーガの実践』より

またブラフマンについては、過去の講話で（2021年07月～2022年02月）「ブラフマンを理解する」というタイトルで詳しく説明。

※②

タイッティリーヤ・ウパニシャッド

参考文献：日本ヴェーダンタ協会「ウパニシャッド」日本ヴェーダンタ協会2009年版

114ページから「ブラフマンの至福について」が詳しく書かれています。

※③

ガンダルヴァ、ピトリ、デーヴァ等は人間より高い段階の存在である。諸ウパニシャッドによれば、さまざまな存在の住む多くの世界があちこちにあり、この宇宙を形成している。

参考文献：日本ヴェーダンタ協会「ウパニシャッド」より