2023年1月7日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第13章21～32節

・引用：第5章22節、第2章62節

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今日から新しい参加者もいらっしゃいますね。

バガヴァッド・ギーターは大変古いものですが、実践的で現代的、いろいろな聖典の中でも一番有名で、今も人気の聖典です。少しサンスクリット語をご存知の方にとって、（読むことは）そんなに難しくありません。

しかし、中に書かれてある哲学はとても深淵なものです。「本当の真理とは何か」をとてもわかりやすく説明していますので、私たち現代人にとって、大切な「人生のサポート」になります。

また、バガヴァッド・ギーターの教えはとても遍的的なので、ヒンズー教徒のためだけでなく、さまざまな宗教の信者にとって、たくさん学ぶことができます。それが人気の理由です。

バガヴァッド・ギーター勉強会は、以前は新橋で行っていました。インド大使館での勉強会になってからは１1年くらいです。またコロナの関係で2020年3月から12月までの10か月間、インド大使館では勉強会ができなかったので、協会からライブストリーミングで行っていました。

この勉強会は、長い間時間をかけて、蟻が歩くようにゆっくりと進んでいます。

それから、私は長年日本に住んでいますが、漢字も知らないですし、日本語のレベルはあまりあがっていません。昔は通訳者がいましたが、今は日常会話ができますから日本語で話しています。

講話のまとめは、後日協会のホームページにアップロードしていますから、みなさん興味のある方は見てください。

12月の説明は5章22節でした。

5章22節　７８ページ



イェー　ヒ　サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥッカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー/アーディ・アンタ　ヴァンタハ　カウンテーヤ　ナ　テーシュ　ラマテー　ブダハ

*感覚的接触による快楽は一時的なもので、後に悲苦を生ずる原因となる。それ故、始めと終わりとお考え、覚者は、そのような空しい快楽には心を向けないのだ。クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！ //5-22*

一時的な快楽は、「感覚」と「感覚の対象」のコンタクトによって生じます。

その種類の快楽の特徴は、始まりがあれば終わりもあります。そして苦しみや悲しみの源になります。

その結果、苦しみ悲しむことになります。

普通の人は一時的な楽しみが好きですが、賢い人はその種類の快楽は好きではなく、永遠の楽しみ、つまり「至福」が好きです。

それでは、快楽はどこから出ていますか？

快楽は「欲望」から出ています。源は欲望です。そのために欲望を満足しようとします。

では、その快楽が欲しいという「欲望の源」はなんでしょうか？

**欲望の源**

これにはいろいろな説明があります。

みなさんは、一時的な快楽の結果は苦しみ悲しみだとわかっていますが、誰もそれは好きではありません。

ですからみなさんは、どのようにそれを避けて、どのように永遠の楽しみができるか、永遠の至福が得られるかを知りたいです。

もし「快楽の欲望」を避けたいなら「快楽の欲望の源は何か」をはっきり理解していないと、快楽を求める欲望に抵抗することはできません。敵に抵抗したいなら、敵について詳しく知らないといけません。

敵がどこにいるのか、どのような武器を持っているのか、どのくらい強いのかなど知ることが必要です。もし何も知らないと抵抗することはできません。

**1．心理的原因（Psychological reason）− バガヴァッド・ギーターによる説明**

まず、心理的原因（Psychological reason）から説明します。

次の節は、バガヴァッド・ギーターのとても有名な欲望についての節です。

どのように我々の中に欲望が出てくるのか、わかりやすく、詳しく、深い説明が書かれてあります。

63節にもありますが、今は62節がとても大事です。

第2章62節　44ページ

デャーヤート　ヴィシャヤーン　プンサハ　サンガス　テーシュー　パジャーヤテー/　サンガート　サンジャーヤテー　カーマハ　カーマート　クロードービジャーヤテー//

*感覚の対象を見、また思うことで、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。//2-62*

デャーヤトはディヤーナから派生した言葉です。

デャーヤト(Dhyāyato)：集中して考える。（対象は楽しみや快楽など一時的なもの）

ディヤーナ（Dhyāna）：集中して考える。瞑想する。（対象は神、霊的なもの、永遠なもの）

意味は同じ「集中して考える」ですが、対象が違います、

神様のことを考えると瞑想ですが、快楽のこと、世俗的なことを考えるとディヤーナではありません。

やり方は一緒ですが対象が違います。

神様のことを集中して考える瞑想は、霊的なもので、永遠です。

しかし、楽しみや快楽のことを集中して考えることは、一時的です。

みなさん集中して考える経験は結構ありますが、神様のことを集中して考えることは難しいです。

例えば、仕事のことや好きな人のことを集中して考える経験はあります。しかし神様のことを集中して考えようとすると、すぐ居眠りの状態になったり、スケジュールのことを考えたりします。それが問題です。

なぜなら、我々はずっと昔から一時的なものばかり考えているので、それが楽だからです。

ですから対象を「一時的なものから永遠なものに」変化させてください。神様のことや永遠なことを考える経験はあまりなかったのでとても難しいです。

**欲望の仕組み**

最初の段階は、快楽のもの、世俗的なものを「集中して考えます」。

↓

それをずっと考えますと次の段階は、「執着（愛着）になります」。

↓

それをもらいたい、欲しいという「欲望が出ます」。

このように快楽の欲望の源は、集中して快楽のこと考える感じで進んでいきます。

ヴィシャヤーン(visayān)：感覚の対象、世俗的なもの、一時的なもの

カーマ（Kāma）：欲望

ボーガ（Bhoga）：快楽

感覚の対象は、「物」と「人」です。

例えば、美しい人、食べ物飲み物などいろいろなものを、最初は集中して考えると、そのものが執着になります。

大事なポイントは「本当のもの」のイメージを、みなさん深く考えてください。「本当のもの」と、そのものの「イメージ」は違いませんか？　「本当の私」と「私の写真」は同じではないでしょう。

例えば、ある「人」のことを考えるとき、その人は実際には居ません。

同じように、ある「物」のことを考えるとき、その物は目の前にはありません。

我々は心の中に、その「人」やその「物」のイメージを作っています。

そしてそのイメージを、心の中にずっと続けています。

本当の人やものが好きなのではなく、心の中に残ったその「人」や「物」の「イメージ」が、好き、嫌い。

そのイメージを愛してます。目の前に自分の嫌いな人は居ませんが、嫌いな人のイメージが心の中に続いているので、そのイメージと喧嘩しています。

これはとても深い心理的分析です。本当の人、本当の物は時々関係ありますが、ほとんどは関係ありません。関係がなくても、その人のイメージがずっと心の中に続いています。それを理解してください。

それを理解しないと２つの問題が生じます。一つは執着します。もう一つは憎しみがでます。

みなさん理解できますか？　執着や憎しみの源は、本当の人や本当の物は問題ありません。その人のイメージが問題です。私たちは、「イメージを愛しています」「イメージを憎んでいます」。

このことを深く考えれば、人間関係の問題はなくなります。

みなさんの考えはどうですか？

（参加者）本物と接触する時間より、イメージしている時間の方が長いです。

本物とは時々コンタクトしているだけです。

例えば、大好きな人がとても遠いところに住んでいる場合。実際その人に会っていなくても、心の中でイメージがずっと続いているので、そのイメージを愛しています。

嫌いな人も同じことです。会っていなくても、その人のイメージとずっと喧嘩しています。

どなたと喧嘩していますか？　その人のイメージと喧嘩しています。

全部イメージで、本当のものではありません。

この世界も、宇宙もイマジネーション、想像的です。苦しみもイメージ、楽しみもイメージ。そして心配事の９０％は実際はおこらない。心配だけではなく、楽しみもそうです。楽しみも９０％実際は起こらない。ですけれども楽しみの希望を続けています。そして最後に失望し、苦しみ悲しむことになります。

何をデャーヤト（集中して考える）していますか？　イメージを集中して考えています。

これがバガヴァッド・ギーターの心理的原因です。

**2．トリグナによる説明**

もう１つはトリグナからの説明です。トリグナとは３つの性質のことで、ラジャスグナ、タマスグナ、サットワグナがあります。

ラジャスグナの特徴は、欲望、執着、野心がたくさんあること。

我々の心の中は、トリグナの中でもラジャスがいっぱいありますから、欲望がたくさん出ます。

どうして物が欲しくなるのか、どうして楽しみたいのか。それで説明ができます。

**3．インドの聖典「チャンディ」による説明**

シュリー・シュリー・チャンディ（Sri Sri Chandi）はインドで有名な聖典です。

バガヴァッド・ギーターも聖典で、中心は神様の化身シュリー・クリシュナです。

チャンディの中心は母なる神様「マハーマーヤー（Mahāmāyā）」です。

マーヤー（Māyā）は日本語で「幻」と訳していますが、聖典の勉強の時は「霊的な幻」と訳します。

「霊的な幻」とは何でしょうか？

①一時的なものを永遠なものと考える。

例えば、体は一時的なものですが、我々はマーヤーの影響でずっと続くと考えています。

②魂を見ないで名前と形だと考える。

我々は本当は魂ですが、マーヤーの影響で、名前と形だと思っています。

では、マーヤーは誰がコントロールしていますか？

それは、母なる神様（Divined Mother）「マハーマーヤー」です。

マハーマーヤーの姿には２つあります。

①アヴィッディヤ・マーヤー(Avidiya-māyā)：ラジャスとタマスです。この影響で束縛が生じます。

②ヴィッディヤ・マーヤー(Vidya-māyā)：サットワです。この影響で束縛を開放でき、解脱ができます。

聖典チャンディの中で、マハーマーヤーの本性や特徴、マハーマーヤーのやり方について詳しく説明しています。

バガヴァッド・ギーターはマハーバーラタ叙事詩の中の一部分ですが、シュリー・シュリー・チャンディはヒンドゥー教の聖典マールカンデーヤ・プラーナ（Mārkandeya　Purāna）中の一部分です。

そのシュリー・シュリー・チャンディの1章55節と56節から、マハーマーヤーの説明をします。

メダースという名の聖者は、母なる神様マハーマーヤーの本性について言っています。

『母なる神様バガヴァティは幻惑（マーヤー）を作っています。そのマーヤーの網で、普通の人だけでなく賢い人も束縛しています。』

そのマーヤーの影響で、我々の中に欲望が出ます。

つまり、マハーマーヤーの作るアヴィッディヤ・マーヤーの影響で、欲望が出て、その欲望の結果で我々は束縛された状態になります。

ですからチャンディーから説明すると、欲望の源の一つは「母なる神様（Divined Mother）」になります。

しかし、マハーマーヤーに祈りますと、マハーマーヤーはヴィッディヤ・マーヤーで我々を束縛から開放してくれます。

**4．輪廻による説明**

もう１つ、輪廻の法則からも欲望の源を説明できます。

例えば、みなさんに年齢を聞くと、普通は「私は30歳です」のように答えますが、前の人生も合わせればとっても年取った方、1000歳、3000歳、5000歳です！　90歳の元気なおじいちゃんも、今生だけが90歳です。

そして我々は何回も何回も生まれ変わっていますから、今生の楽しみばかりでなく、前世で何度も楽しみや快楽の経験をすると、それはサムスカーラになります。サムスカーラは本当は深い考えの言葉ですが、日本語では「傾向」と訳しています。

良い行動（考え）も悪い行動（考え）も、何回も何回も繰り返せば、その結果心の中に印象が深く残ります。それがサムスカーラです。死ぬ瞬間も、死んだ後も、我々は粗大的な体だけがなくなって、それを燃やしています。

しかし精妙な体は続いています。精妙な体の中にはプラーナがあります。感覚、心、記憶、知性、自我、アートマンも続けています。死ぬときは肉体的な体だけがなくなっています。

我々が「死の恐怖」を持っているのは、「自分の存在・全てがなくなる」と考えているからです。

聖典の勉強をして本当に理解すれば、死の恐怖はなくなります。

なぜなら、「死」は肉体的な体だけがなくなるのであって、本当の私はなくならないからです。

例えば、ギーターの一節（2章22節）にも書いてあります。

*「人が古くなった衣服を脱ぎ捨て、新しい別の衣服に着替えるように、*

*魂も、使い古した肉体を捨て去り、新しい肉体を纏っていくのだ。//2-22」*

古い服を捨てて新しい服を着ると、我々は続きます。肉体の「服」だけを捨てて、魂の「私」は続きます。

輪廻とはそのようなことです。

例えば、あちこち穴が開いた古い服は、捨てた方がいいではないですか？

同じように体も、あちこち痛くなって病気になり、勉強も仕事もできなくなる。耳も聞こえなくなり、目も見えなくなり、歯は全部入れ歯になって、髪も白髪になり、歩くこともできない。食べても消化はできない、寝ることもできない…そんな風に弱くなった体は、喜んで捨てたほうがいいです。

あなたは古い服をゴミ箱に捨てる時、泣きますか？　新しい服を着るのは嬉しくないですか？

みなさん亡くなる前にそのイメージを持っていた方がいいです。もし死んでも、新しい体に入れば体の痛みもなくなり、目や耳の働きも良くなり、元気になって仕事ができます。

亡くなった後新しい体に入るのは、①精妙な体、②原因の体、③アートマン（＝魂）、④前世のカルマの結果、⑤サムスカーラです。

また生まれた時、前世のカルマも一緒に運ばれて新しい体に入ります。前世の快楽のサムスカーラがありますから、今生でも同じ快楽を求めるサムスカーラが現れます。それが欲望の原因です。

このようにどうして欲望が出るのか、輪廻で説明ができます。

これはとても論理的です。しかしヒンズー教では輪廻を信じていいますが、輪廻を信じていない人には説明ができません。どうして人はそれぞれ性格が違うのか、どうしてある人はサットワ的で、ある人はラジャス的なのか、輪廻で説明ができます。

前世のサムスカーラがサットワ的な人は、今生もサットワ的なサムスカーラが強いです。子供の時から神様が好きだったり、瞑想が好きな人です。例えばスワーミー・ヴィヴェーカーナンダもそうです。

また別の方は、前世ラジャス的な性質が強かったので、今生もそのラジャス的なサムスカーラが続いています。

前世のサムスカーラによって、今生でも快楽を楽しみます。

するとまた快楽を楽しみたいという願いが出ます。

皆さんに１つ大事な質問があります。

「どうして我々は、快楽の結果の『楽しみ』だけを思い出して、『苦しみ悲しみ』を思い出しませんか？」

前世で快楽を味わった結果は、『楽しみ』ばかりではなく、『苦しみ悲しみ』もたくさんありました。

しかし我々は、『楽しみ』ばかりたくさん思い出しますので、またその楽しみや快楽が欲しいという願いが出てきます。

ではどうして『苦しみ悲しみ』の部分を思い出さずに、『楽しみ』の部分だけを思い出すのでしょうか？

論理的には両方思い出しています。

ですが私の質問は、「どうして楽しみ苦しみの両方を思い出さずに、楽しみだけを思い出して、悲しんだり苦しんだことを思い出さないか」です。

我々は、欲望を満足させたことでたくさん困った経験をしていますが、欲望が出た時、その大変だった状態を全部忘れて、また欲望を満足させたくなります。それでまた困ってしまいます。

なぜでしょうか？

これはとても大事なことなので、みなさん個人的に深く考えて、自分で説明してください。

そうすることで勉強がより深くなります。

私も講話の準備をするために自分の勉強をしている時、「なぜだろう？」と深く考えます。それは自分にとって、とても助けになっています。

ですからみなさんも、私の意見だけを借りずに、「なぜだろう？」と自問自答してください。

（参加者）マハーマーヤーの影響です。マハーマーヤーの影響で、大変だったことを忘れて楽しみのことだけを思い出しています。

（参加者）早くて短い経験は強く残り、ゆっくりで長い経験はあまり残らない。苦しみはゆっくりきて長いし、苦しみは前の人生でも経験して似ているのであまり残らない。しかし、快楽はまれにしかないので、結構強く頭に残りやすいから。

（参加者）前世で一時的なものを永遠だと間違えて考えていたので、今生も気づいていない。

つまり、自分の本性は至福ですが、その本性を知らないうちに肉体だけ捨てて転生しているので、

今生も自分の本性は至福だとわからないから。

我々の本性はサチダーナンダ、至福（アーナンダ）です。アーナンダだけが本性ですから、楽しみだけを思い出します。「純粋な至福」でなくても、反射のように自然に楽しみが出てきます。

**「マハーマーヤー」の影響**

もし、前世に味わった快楽の結果の『楽しみ』も『苦しみ』も両方思い出せるなら、我々は欲望が出ても満足させないでしょう。それは、自分が何度も苦しんだ経験を思い出して、また苦しみ悲しみの状態に入りたくないからです。ですから、たとえ今生快楽の欲望が出たとしても、すぐ放棄していまいます。

しかし、もし我々が欲望を満足させないと、マハーマーヤーは困ります。

なぜならマハーマーヤーの希望は、「この世界を続けてほしい」からです。

もしみなさんが、誰も欲望を満足させず放棄してしまうと、この遊びは続かず、世界はストップしてしまいます。それではマハーマーヤーは楽しくないので、皆さんにこの遊びを続けて欲しい…。

ですからマハーマーヤーは、我々に快楽の結果苦しんだ経験を、全部忘れさせるのです。

次のクラスは5章23節を説明します。