2023年4月1日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第14章17節～第14章27節

・引用：第5章23節

みなさんこんにちは。３月は５章23節から、カーマ（肉欲）、クローダ（怒り）、ヴェーガ（衝動）の話をしました。ヴェーガには、「突然、速い、強い」の３つの特徴がありましたね。

５章23節　79ページ



シャクノーティー　ハイヴァ　ヤハ　ソードゥン　プラーク　シャリーラ・ヴィモークシャナート/

カーマ・クロードードバヴァン　ヴェーガン　サ　ユクタハ　サ　スキー　ナラハ //5-23

***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、どのようでも永遠に心穏やかに過ごせる幸福な人である。 //5-23***

体が無くなる前にカーマ、クローダ、ヴェーガに抵抗することができた人は、「サ ユクタハ」

つまり、神様と自分を合一、アートマンとブラフマンを合一できた人です。

その結果「アクシャヤン スカン」「本当の幸せ、永遠の幸せ」が得られます。

アクシャヤン：衰えていない、永遠の幸せ

スカ：幸せ、喜び

「永遠の幸せ」を得る条件はとても厳しいです。その例として「心の津波」や、山頂から流れる川の例を使って説明しましたが、皆さんは先月の講話のあと、個人的に復習してマナナ（熟考）しましたか？　心の津波の話を思い出しましたか？

「**心の津波**」とは、心の中に起こる強い衝動のことで、

「**欲望の津波**（desire）」、「**肉欲の津波**（lust）」、「**怒りの津波**（anger）」のことです。

皆さんも突然怒ったり、突然大きな欲望が起こるという経験があると思います。それをどのように抑制して表に出さないようにするのか、前回は否定的な方法を説明しました。

その抑制方法の一つに、人から批判されるのを恐れたり、自分のイメージが悪くならないかと心配することがありましたが、それは敏感過ぎです。

他の人から言われることを気にして自分のやり方をコントロールするのは、絶対に良くないです。人から何を言われるかなど、全然考えないでください。

理想的な人格のイメージは、「私は正しい方法で、正しい道を生きる」－それだけです。

他の人が私についてどんなイメージを持つか気にして行動することは、ストレスの原因の一つです。罰を恐れて行動することも同じです。

今日は「心の津波」に、どのように立ち向かうのか、その肯定的な方法の話をします。

「抑圧する、抑制する(suppression)」は否定的な表現です。

「抵抗する(resistance)」は肯定的な表現です。

抑圧するとまた他の問題が生じる可能性もあるので、「抵抗する」を使う方が良いです。

**【心の津波に抵抗する 肯定的な方法】**

肉欲（lust）、怒り（anger）、貪欲（greed）、欲望（desire）に、どのように抵抗するのか

その肯定的な方法を説明します。

これは霊的な人、道徳的な人だけではなく、すべての人のためにとても大事な話です。

なぜなら問題が出た後に抵抗することはできないからです。

例えば、津波警報が出た後に避難所を作るのは意味がありません。もし避難所を作りたいならもっと前に作らないといけません。また、簡単な避難所では助けにならないので、とても強いコンクリートで、高く、皆さんが入れるように広くて大きい避難所でなければいけません。

そのような丈夫で大きい避難所は作るのに時間かかりますから、突然作れません。

また、火事が起こる可能性もあるので、前から水や消化器の準備をしないといけません。

前から考えないと火事になってから考えても意味がないです。

サンスクリット語で、「火事になってから井戸を作ることはできない」という諺があります。

昔はあちこちに池があり、火事になると皆でバケツリレーをして水を運びました。日本は木造の家が多かったので、火事は大きな問題でした。ですから、その問題の対処方法は前から考えないといけませんでした。

同じように、心の津波が起こったときのために、避難所は前から準備しないといけません。

そのために大事なことは

① 前から　② 長い時間をかけて　③ いろいろな方法で

準備が必要です。なぜなら敵はとても強く、どこから来るかわからないからです。

自分を守るために、いろいろな方法を考えなければいけません。

そしてその衝動は突然やってくるので、前から準備していないと抵抗できません。

このことは、もうほとんどの皆さんが知っています。

しかし、これがその方法だと「知っています」と「実践します」は全く別です。

前から知っていても、実践しないと結果は出ません。無駄になります。

今私が言ったことを何回も思い出して、できるだけ実践してください。そうしないと後で自分が困ります。そして、誰もあなたを助けることはできません。

心の津波にどのように抵抗するのか、その方法を聞いても、それを理解して実践しないと自分が困ります。それだけでなく後悔します。聞いても従わないで困っても、100％自分の責任です。

2つ大変なことがあります。１つは困ります。１つは後悔します。

それが両方合わさると、とても大変だと思いませんか？

そのことを理解して、皆さんできるだけ実践したほうが良いです。

**①「周りの人」と「環境」に気をつける**

1番最初は環境の影響があります。私の周りの人(companion)、友達はどのような種類の人なのか、とても気をつけないといけません。なぜなら、周りの人は自分にとても大きな影響がありますから。もし友達が悪い人の場合、自分にも悪い影響があります。もし友達が神聖な人なら、私もその人の良い影響で神聖な人になる可能性があります。

このように自分の周りの人や友達はとても重要ですから、とても気を付けなければいけません。もし快楽が好きな人と友達の場合、その人の影響であなたは快楽の欲望が出ます。浅い関係の場合はかまいませんが、もし深い関係を作る場合は絶対に気をつけてください。

新しい人とは、数回会っただけで交友を決めないで、きちんと観察し、その人がどんな種類の人か見極めてから友達になります。

なぜなら、とても世俗的な環境に入りますと、我々の中に前からあった世俗的なサムスカーラ（傾向）が目覚めますから、とても気を付けなければいけません。

できればその種類の場所には入らない方が良い。

そうしないと、後から自分をコントロールすることは難しいです。覚えておいてください。

我々の潜在意識の中には必ずサムスカーラがありますが、隠れています。

しかし世俗的な環境に入りますと世俗的なサムスカーラが現れ、ますます強くなります。

ですから自分の心をコントロールしたい人は、周りの人(companion)、環境(environment)

その２つを最初から気をつけていないといけません。

世俗的な友達はたくさんいますが、本当に霊的な人の友達は少ないです。

なぜなら霊的な人は少ないですから。

「私は昔、友達がたくさんいましたけど、今は友達が少なくなりました」－これはいいことですから気にしないでください。なぜなら神聖な人は少ないですから。

そして世俗的な友達からは、何も言わずに少しずつ離れたほうが良いです。

もしあなたが本当に純粋に、神聖になりたいのなら、快楽が好きな世俗的な人と付き合ったり、世俗的な環境に入りますと、それはできなくなります。

あなたが神聖になってきているかどうかの印は、友達が少ないことです。

友達がたくさんいる人は、霊的にはまだまだです。

ですから、友達が少ないことは全然気にしないでください。

The way of Heaven is narrow, the way of Hell is wide.

「天国に行く道は狭いが、地獄に行く道は広い」（※①）

霊性の道は狭い道ですから、大勢行くことはできないです。ですから悲しまないでください。

**②「いつも用心深くならないといけない」**

「Eternal vigilance is the price for liberty」という言葉があります。

直訳すると「永遠の自覚は自由の対価だ」となりますが、

意味は「自由であり続けるため、常に目覚めて用心深く生きていかなければなりません」。

霊的な生活をする人も同じです。

「Eternal vigilance is the price for spiritual life」

「良い霊的生活を送るため、常に目覚めて用心深く生きていかなければなりません」

霊的な生活のとても大切な条件は「いつも目覚めていよう！」です。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダも「立ち上がれ！目覚めよ！」と言いました。

欲望は最初、心に小さい欲望が現れ、それがだんだん大きな欲望となっていきます。

大きくなった後では抵抗することはできません。そして突然大きな津波になるのです。

ですから、小さい欲望が心の中に現れた、その時に気をつけないといけません。

そこで気が付かなければ、後で大きくなって津波になります。

そのためにいつも用心(alert)してしないといけないのです。

お釈迦様も一番弟子のアーナンダに「いつも用心深くならないといけない」と言っていました。

それが「Eternal visualanse is a prise of spiritual life」です。

これは霊的な人のために、道徳的な人のために、絶対必要なことです。

それはどのようにできますか？　「自己分析」と「内省」でできるようになります。

時々、できれば毎日、夜少しの時間でも良いですから、「今日自分はどのように過ごしたか」

－と内省するとわかります。

例えば執着について。

執着の始まりは「好き」→「大好き」→「執着」です。

執着の状態になると、もう取り除くのは難しいです。

少し欲望が出たその時に気づき、気をつけなければいけません。

「今少し欲望が出ている」と気がつくことが「目覚めている状態」です。

また例えば、好きな人の顔が何回も心に浮かんでいたら、それは「好き」から「大好き」になる前の状態で、その時気をつけなければいけません。執着になってから取り除くことは難しいです。

もちろんこれは世俗的な人を思う場合で、神様を何回も思い出して好きになっていたり、自分のグル（霊的指導者）など霊的な存在を思うのは別です。世俗的な意味で考えてください。

ですから用心深く、いつも目覚めていないといけません。

気をつけていないと後で困ります。皆さんも絶対経験があると思います。

また逆に、「嫌い」→「大嫌い」→「憎しみ」－それも絶対良くありません。

嫌いな人についても同じで、何回もその人の顔を思い出す－それが憎しみのしるしです。

心に憎しみがあったら幸せにはなれません。悟りも無理ですから気をつけてください。

気をつけるためには、いつも目覚めた状態でいないとわかりません。

ですから「好き」「嫌い」の両方について、いつも用心深くならないといけません。そうしないと後でコントロールができなくなります。

なぜなら、我々の心の問題はいつも「執着」と「憎しみ」だからです。

**③ 「心の避難所」を作る**

皆さんはカンガルーを見たことがありますか？

カンガルーのお母さんのお腹には袋があって、赤ちゃんは危険を感じると、すぐお母さんの袋（pouch）に入ります。これが避難所です。

同じように、我々の心にもpouch、避難所をつくらないといけません。

もし少しでも危険を感じたら、「心の避難所」に入ります。

神様の場所に行きます。神様が避難所です。

**④ いつも神様の写真を持っている**

ある信者が、ホーリー・マザー（シュリー・ラーマクリシュナの霊的な妻）に尋ねました。

「我々は仕事の関係であちこち行きますが、時々世俗的な場所にも入らないといけません。

その時怒りや欲望、肉欲などが心に現れる可能性があります。その時どうしたらいいですか？あなたが近くにいらっしゃればすぐお聞きすることができますが、遠くにいらっしゃってそれが出来ない時にはどうしたらいいでしょうか？」と。

ホーリー・マザーの助言は、「いつもシュリー・ラーマクリシュナの小さな写真を持っていなさい」でした。例えばイエスの信者の場合はイエスの写真やマリアの写真。お釈迦様の信者の場合はお釈迦様の写真。ホーリー・マザーの写真も良いです。

もしあなたが問題に直面したら、すぐその写真を見て祈ってください。神様の写真は、単なる紙の写真ではなく、写真の中に神様（シュリー・ラーマクリシュナ）が存在していますから。

写真があると思い出します。それを見ながら「シュリー・ラーマクリシュナ、私を守ってください」と祈ってください。そうすれば絶対守ってくれます。神様は避難所ですから。

自分の財布の中に、シュリー・ラーマクリシュナの写真を持っている信者もかなりいます。

また、携帯の待ち受け画面にする信者もいますが、これは世俗的な問題もあります。

神様の顔を見るために携帯を見るはずが、すぐ忘れてメールをチェックしたり、世俗的な方向に心が動きますので注意が必要です。

ですからそれよりも、神様の小さな写真を持っていてください。そしてそれは他の人に見せないで、自分だけ見てください。とても助けになりますから。

**⑤ プラティパクシャ・バーヴァナー**

それから、パタンジャリの方法で「プラティパクシャ・バーヴァナー」（※②）があります。

反対をイメージする方法です。

我々の心の中はいつも、タマス的な喜び（タマシック・スカ）、ラジャス的な喜び（ラジャシック・スカ）のイメージで一杯です。ですからそれを反対にして、サットワ的な楽しみのイメージ（サッティック・スカ）を何回も何回も思い出してください。

普通、心の中には世俗的な楽しみのイメージがたくさんありますから、その反対の、サットワ的な楽しみのイメージを思い出してください。

例えばサマーディの喜び、ニルヴィカルパ・サマーディの喜びのイメージ。

心の中にいつも至福があふれている、ジーヴァンムクタ（生きている間に悟る人）のイメージ。すべてのものから至福があふれ出ていて、すべてがハニー（蜂蜜）のようなイメージです。

ヴェーダーンタ協会で毎朝唱えているサンスクリット語のチャンティングがあります。（※③）

そのチャンティングの中に、すべてがハニーというイメージがあります。

（マハーラージが唱えながら説明）

「周りのものすべては、至福のハニーです。風もハニー、川の水もハニー、海の水もハニーです。すべての草木、花々からもハニーが流れ出ています。夜もハニー、昼もハニー、ほんの小さな１つの埃もハニー。すべてのものから至福があふれ出ています。」

それが悟った人、ジーヴァン・ムクタのイメージです。その感じで至福があふれています。

「サッティック・スカ」のイメージ。それがニルビカルパ・サマーディの人の喜びのイメージです。

このように、「ラジャス的・タマス的なイメージ」を反対にして、「サットワ的な楽しみのイメージに向けること」、これがプラティパクシャ・バーヴァナーです。

ウパニシャッド勉強会で話した、ヴィヴェーカチュラーマニの話の中にもありました。（※④）

ジーヴァン・ムクタやプルシャについて、それがどれくらい至福があふれているか、そのイメージを何回も思い出すことで、「ラジャス的・タマス的なイメージ」に抵抗できます。

つまりイメージを反対にするのです。

霊的な人になりたいと思っていても、我々は前から「ラジャス的・タマス的なイメージ」が残っていますから、それを「取り除きたい」「思い出したくない」、という考えだけでは取り除けません。

そのために「サッティック・スカ」のイメージを思い出さないといけません。

しかし我々は「サッティック・スカ」のイメージはないですから、聖典に書いてあるいろいろな性質をイメージしてください。

先ほど話したジーヴァン・ムクタの喜びのイメージ、ニルビカルパ・サマーディの喜びのイメージなどです。それがプラティパクシャ・バーヴァナーです。

「ラジャス的・タマス的なイメージ」がなくならないと、また欲望の津波が起こります。

それが抵抗するための基礎的な準備です。

また、世俗的な楽しみがとても好きになると、最終的に絶対困ります。そのことを、我々は自分の経験から、また聖典を勉強してもわかります。

聖典にも書いてありますが、快楽に浸ると、最終的に絶対困って後悔します。

みなさんもその経験はありませんか？

何回も何回も快楽のことを思い出していると、突然そのイメージが出てきます。

ですからまず、その快楽の場所に行かないようにします。

また、快楽の場所に入る前に、以前何度も困って後悔したことを思い出して、とても注意しなければいけません。それが準備です。

**⑥「汚くなって洗うより、汚くならない方がいい」**

皆さんは、服など汚くなって洗う方が良いか、最初から汚くしないようにするのが良いか、

どちらが良いですか？

（参加者）最初から汚くなりたくない

心も同じです。

もし汚くなりたくないなら、最初から自分で「汚くならないように」気をつけてください。

しかし、それは簡単ではありません。

「私は何度も後悔したから、もうたくさん！これからは、汚れないように最初から気を付ける！」

－それを自分に言い聞かせて、いつも気をつけていましょう。それが心の準備です。

この話は、バングラデシュの首都ダッカのラーマクリシュナ・ミッションから出版された雑誌に書かれていたものですが、とても印象的でしたので皆さんにシェアしました。

キャッチフレーズみたいに覚えておいてください。

「汚くなって洗うより、汚くならない方がいい」

**⑦ 新しい方向性をつくる**

もう１つは、新しい方向性（New direction）をつくることです。

例えば水。流れている水の方向を、別の方向に変化させます。福音の中にその例がありました。

大きな問題は、カーマ（肉欲・欲望）、ローバ（貪欲）、クローダ（怒り）です。

シュリー・ラーマクリシュナはそれらを「肯定的な方向性に向けてください」と言っています。

肯定的な方向性の例をいくつか挙げます。

**カーマ**：あるものを「欲しい」という欲望のことです。

「美しい人を見たい、きれいな顔を見たい」という欲望を、新しい方向性に変えて

「神様の顔を見たい」にします。

また、美しさには、「外の美しさ」と「中の美しさ」の2つあります。

「中の美しさ」というのは、普遍的な愛、純粋さ、慈悲深さ、誠実さです。

人の美しい顔は一時的で、自然な美しさは20歳から35歳までかもしれません。そのあとは化粧をするようになり、外の美しさはだんだん衰えていき、変化します。

しかし「中の美しさ」は衰えません。それは減るどころか、だんだんと増えていきます。

皆さんは外の美しさが好きですが、それを「新しい方向性」に変えて、神様の顔を見てください。神様の顔の美しさは永遠です。イエスの顔の美しさ、お釈迦様の顔の美しさ、クリシュナの顔の美しさ、ラーマクリシュナの顔の美しさ、その美しさは永遠に変わりません。

**ローバ**：欲張ること（貪欲）です。私たちはいつも小さな喜びで満足しています。

例えば、たくさんご馳走を食べて喜んだり、素敵な服を買ったり、良い景色を見て喜びます。また良い映画を見て、良い音楽を聴いて喜びます。

それらは全て小さな小さな喜びで、一時的です。

しかし、もし本当に貪欲になりたいのなら、一番大きな楽しみを好きになってください。

小さい楽しみを考えないで、一番大きな楽しみに方向性を変えます。

「一番の楽しみ」とはジーヴァンムクタの楽しみ、ニルビカルパ・サマーディの楽しみです。

小さい楽しみで満足しないで、一番偉大な楽しみを求めてください。

これが新しい方向性です。

今の我々は、とても小さい楽しみで満足しています。

新しい方向性は、「一番大きな楽しみが欲しい」です。

それは「神の愛の楽しみ」。その新しい楽しみの結果で至福が溢れます。

同じローバでも、これは違うタイプのローバで、結果は全然違います。

前のローバの結果で、我々は苦しみ悲しみ、失望が出ます。

しかし新しいローバで、我々は至福であふれます。不死になりますので結果は全然違います。

ですから小さな喜びで満足しないで、いつも最高の喜びを求めてください。

最高の喜びを求めることに貪欲になってください。

これが新しい方向性です。

**クローダ**：怒り。

我々はいつも他の人に怒っていますが、新しい方向性は、「自分に怒る」です。

外に向いている怒りを引き戻して、自分の内に向けます。

他の人に対して怒るのではなく、自分に怒ります。

では、「自分に怒る」というイメージは何でしょうか？

（参加者）反省する。

反省だけではなく、「後悔」です。「どうして私はそんなひどいことをしたのか」と、自分に怒るのが「後悔」です。その結果困って、自分は自分に怒ります。

例えば、インターネット。あなたは夜9時ぐらいにYouTubeを見始めました。初めは、30分だけ見てその後寝ようと思っていましたが、気付くと夜中の1時になっていました。30分のはずが3時間も見てしまった…。その時「どうしてこんなに長く見ていたのか」と怒りませんか？

次の日は仕事なので朝早く家を出ないといけないのに…とイライラしませんか？

それが「自分に怒る」というイメージです。

他の例は、おしゃべり。おしゃべりのテーマは、ほとんどが他の人の批判です。皆さんはそれが大好きですね。自分の欠点を観ないで、友達や他の人、国の首相などを批判して、2・3時間しゃべってしまいます。その時、「時間を無駄にしてしまった」と心の中でイライラしませんか？

これが「肯定的な怒り（Positive anger）」です。

例えば、あなたは「毎日30分瞑想する」と決めます。しかしある日瞑想をしなかったら「どうして私は瞑想しなかったのか」と自分自身に怒ります。これが怒りの新しい方向性です。

この怒りは他の人に対してではなく、自分自身に向けたものです。

私は「どうして自分で決めたことなのに実行できなかったのか」－と自分は自分に怒ります。

これがクローダの新しい方向性です。

このように、カーマ、ローバ、クローダは、突然取り除くことはできませんから、取り除かないで新しい方向に変えます。

そうしますと以前の否定的な感情が自然になくなり、肯定的な感じが出ます。

ですからカーマ、ローバ、クローダを新し方向性に向けてください。

続きは次のクラスの時に話します。

※①

マタイによる福音書

7-13「狭い門から入りなさい。滅びに通じる門は広く、その道も広々として、そこから入る者が多い。

7-14しかし、命に通じる門はなんと狭く、その道も細いことか。それを見いだす者は少ない。」

※②

プラティパクシャ・バーヴァナー（pratipaksha bhāvanā）は「反対の考えに心を集中させる」こと。

参照：ヴェーダーンタ協会出版『パタンジャリ・ヨーガの実践』P38

※③

madhuvata ritayate／madhuksharanti sindhavah／

madhvirnah santvoshadhih／madhu naktamutosashi madhu mat parthivagam rajah／madhu dyaurastu nah pita／madhu manno vanaspatir madhumagam astu suryah／

# madhvir gavo bhavantu nah／Om madhu Om madhu Om madhu　－Rig Veda 1.90.6

風が私たちに幸福をもたらしてくれますように。川が私たちに幸福を運んでくれますように。植物が私たちに幸福を与えてくれますように。天国が私たちに幸福を与えてくれますように。夜と昼が私たちに幸福をもたらしてくれますように。地上の塵が私たちに幸福をもたらしてくれますように。天国が私たちに幸福を与えてくれますように。木々が私たちに幸福を与えてくれますように。太陽が私たちに幸福を注いでくれますように。

牛たちが私たちに幸福をもたらしてくれますように。

madhu＝蜂蜜、幸福、至福

※④

ウィークリー・ウパニシャド3月15日講話より（Vivekachdamani verse No.483）

Kwa gataṃ kana va nætaṃ kutra lænamidaṃ jagar

Adhunaiva mayá drishtaṃ násti kiṃ mahadadbhutakṃ

絶対の至福の蜜（アムリタ）で満たされたブラフマンの海では、

自分と他のものとの違いがなくなる。