2023年5月6日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第15章1節～第15章10節

・引用：第5章23節

みなさん、おはようございます。みなさん宿題をしましたか？後で宿題の話しをします。

聖典の勉強会には２つの種類あります。

１つは、聖典のある１節について、いろいろな注釈者が説明している、いろいろな解釈を勉強するものです。時々注釈者によって別の解釈もありますので、それをどのように調和できるか説明していく、その感じで進んでいきます。

もう１つは、聖典をどのように実践するかを学ぶ勉強会です。皆さんは「実践的ヴェーダーンタ」「パタンジャリ・ヨーガの実践」という本のタイトルを聞いたことがありますか？

この勉強会は「バガヴァッド・ギーターの実践」で、学んだことを実践することが大事です。勉強の目的は、今勉強している5章23節に書いてありますので、もう一度見てください。

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***

**「カーマ　クロード　ウドバヴァン　ヴェーガン」**

欲望（肉欲）と怒りから、強い衝動が突然、速いスピードで起こりますが、その強い衝動に

抵抗することができる人は、

**「サ ユクタハ サ スキーナラハ」**

神様と自分が合一した状態（サ・ユクタハ）になって、安定した本当の幸せの状態（サ・スキナハ）に

なることができます。（「2023年3月講話のまとめ」参照）

ですけれども、どのように抵抗するのか、どのように我慢するするのか、聖典には書いてありません。我々は実践するために、それが知りたいです。聖典の勉強はこれが大事です。

例えば、神様と信者、またはブラフマンとアートマンの同一のために、本当の安定した幸せになることが大事だと聖典には書いてありますが、ヒントは書かれてあっても、どのように実践するのかはほとんど書かれてありません。

ギーターは、今から少なくても３０００年前というかなり昔に作られました。ですから、その当時の問題、霊的になるための障害は、現代とは異なります。もちろん同じこともありますが、新しいこともあります。

我々は、現代の問題についてどのように抵抗すれば良いかを知りたいです。

例えば、昔は電気もスチームエンジンも、テレビもコンピュータもありませんでした。もちろんスマートフォンもなかった。私が３０年位前に日本に来た時には、携帯はほとんどありませんでしたから、多分スマートフォンは１５年ぐらい前から使われ始めたと思います。

我々が生きている間を見ても、この５０年くらいで生活がどのくらい変化したのかわかります。

ですから、現代の問題についてどのように抵抗したらよいか、みなさんに考えてくるように宿題を出しました。

３月、4月の講話は「心の津波」について話しました。

普通の津波は海の津波のことで「外の津波」ですが、「中の津波」つまり「心の津波」もあります。また、「自然災害」もありますし、自分がつくった「自己災害」もあります。

「心の津波」とは、欲望・肉欲、怒り、貪欲（カーマ　クローダ　ローバ）から出ています。

4月の講話では、心の津波に抵抗する「肯定的な方法」を説明しましたので、少し復習します。

（「2023年4月講話のまとめ」参照）

**① 周りの人・環境に気をつけてください**

英語で諺があります。‘A man is known by the company he keeps.’

（意味：付き合う友を見れば人柄がわかる）

ある人の周りに、いつもどんな種類の人（良い人、悪い人など）がいるのか、それを観察すると、その人はどんな種類の人かがわかるということです。

例えば、ある人の周りにいるのが良い人ならば、その人は良い人です。

また、周りにいるのが悪い人ならば、その人は悪い人です。

同じように、周りに世俗的な人がいるなら、その人は世俗的な人です。

周りに神聖な人や信者がいるなら、その人は霊的な人です。

ですから我々は、人や環境について気を付けなければいけません。

**② いつも用心深くなりましょう**

「Eternal vigilance is the price for spiritual life」

（意味：良い霊的生活を送るため、いつも目覚めて用心深く生きていかなければなりません。）

「いつも用心深くならないといけない」は否定的な表現ですから、

「いつも用心深くなりましょう」という肯定的な表現の方が良いです。

しかしそれは、時々内省しないとわかりません。

何を内省するのか？　ある人が執着になる、好きになる、嫌いになる、その印は何ですか？

（参加者）何回も何回も思い出す。

そうです。その人の顔を何回も何回も思い出すことです。好きな人も嫌いな人も両方です。

ある人には良い気持ち、ある人には悪い気持ちと、イメージや結果は違いますが、その人の顔が何回も何回も現れることは同じです。この状態を内省して、後になると問題が深くなり、

執着や憎しみになるということを理解します。

ですから、何回も心にイメージが出るようになったら、最初から気をつけないといけません。

問題が大きくなってからは大変ですから、いつも用心深くなってください。

例えば、孫、映画スター、ヒーローなど、好きな人は何回も心に現れます。

それは執着の印です。しかし、執着と憎しみは両方とも良くありません。なぜなら両方とも

心の幸せのためによくないからです。

別の例では、（海沿いに住んでいる人は）もし津波の警報が出たらすぐ逃げられるように、普段から気をつけて準備しています。

しかし、突然心の津波が押し寄せてきた時、自分の心からどのように逃げますか？

自分の心がとても否定的で悪戯な心だからといって、心を自分の家に置いて森に逃げることができますか？　できません。あなたが森に逃げれば心も一緒についてきます。

心から離れることはできない－それが問題です。

ですから心を抑制して、気を付けなければいけません。

**③ 反対のサムスカーラをつくる**

我々は、ラジャシック・スカ（ラジャス的な喜び）とタマシック・スカ（タマス的な喜び）がたくさんありますから、その反対のサッティク・スカ（サットワ的な喜び）をイメージして、

それがどのようにできるかを考えて実践します。

これがパタンジャリのとても実践的な方法、プラティパクシャ・バーヴァナです。

この方法は、うつ病などの精神疾患にとても効果的な素晴らしい方法です。

うつ病の方は、いつもネガティブな想像をします。しかし想像を止めることはできませんから、サッティク・スカの想像をしてください。

例えば、人は大変な状態に入りますと自殺を考えることがあります。そして心にその考えが浮かぶと、だんだんそれは強くなります。「用心深くならなければいけない」というのは、その状態に自分が今入っていると気づくことです。

では、自殺の反対の考え、何がプラティパクシャ・バーヴァナですか？

（参加者）他の人助ける。

（マハーラージ）自殺は自分を殺すことなので、それは違います。残酷の反対が、他の人に慈

深くする事です。

（参加者）生まれ変わる。

（マハーラージ）生まれ変わりをイメージして自殺を考える人もいますが、もし自殺すれば

お化けの状態がずっと続きますから、絶対に気をつけないといけません。

（参加者）スワミジーがおっしゃってたことで、「すべての力は私の中にある。

自分は自分の運命を作りますので、今の悪い状態から絶対抜け出します。」

（参加者）身体を殺すのではなく心を殺す。

（マハーラージ）それが答えです。

もし自殺したいなら、身体を殺すのではなく「心を殺します」。身体を殺しても問題は解決しません。今生はその問題がなくなりますが、死んだあと幽霊になって、とても大変になります。なぜなら欲望がたくさんあっても満足することができないからです。

自殺したい人は、「本当は生きていたいけれど、今とても大変な状態ですから生きていたくない。

生きていても問題が解決できないから、死にたくないけれど自殺しかない」と考えます。

しかし欲望がいっぱいありますから、もっと大変な状態になります。幽霊になった後は、食べたくても食べられない。遊びたくても遊べない－肉体的な身体がないですから、その苦しい状態が長く続きます。

**「心を殺す」**

心は武器で殺すことはできません。電車に飛び込んで自殺はできますが、心を殺すことはできません。ではどのように心を殺すのでしょうか？

聖書の中に「生きている間に新しく生まれ変わってください」とあります。身体は変化できませんが、心は変化できます。ですから「心を殺す」とは「心を変える」ことです。

「否定的な心」を反対にして「肯定的な心」に変えてください。

このように、もし自殺の考えが浮かんだ時のプラティパクシャ・バーヴァナは、「心を殺してください」です。それは「心を変えること」です。

この考えはとても印象的なので、ぜひ友達にもシェアしてください。

カーマ、クローダ、ローバのようなタマシック・スカ、ラジャスティック・スカも、

その反対にして、サッティク・スカをイメージして変化させてください。

**④ 自分の心に何回も教える**

もし快楽に浸ると、例外なくあとで絶対に困ります。後悔など色々な問題がでてきます。

先月も言いました「汚くなったあと綺麗にするより、汚くならない方がいい」です。

それを何回も心に教えてください。聖典も同じことを教えていますし、みなさんは自分の経験からもよく知っています。

**⑤ 「否定的な感情」を「肯定的な感情」に向ける**

欲望や怒りなどの否定的な感情を、肯定的に向けて新しい方向性を作ってください。

新しい方向性である「神」に向けてください。

**⑥ 神聖化する(spritualise)**

カーマ、クローダ、ローバに抵抗するための準備は、自分の人生の「神聖化」です。

自分の考え、働き、毎日の生活、人間関係、願いなど、すべてを「神聖化」することです。

では、どのように「神聖化」するのか、その実践方法は何でしょうか？

**《神聖化の実践方法》**

**１．神を自分の人生の中心にする**

**２．全てを神につながっている状態にする**

自分の仕事、人間関係、やり方、願いなど、すべてを神につながっている状態で行うこと。

例えば、仕事は神の仕事です。家族は神からの贈り物です。才能も神からの贈り物です。

私の願いは、「純粋になりたい」「神への愛を増やしたい」「神を悟りたい」という願いに変えます。そのようにして、自分の人生の中心は神、毎日の生活を神につながっている状態にします。

**３．神は我々の永遠の友達であり永遠の避難所**

これら３つのポイントだけで「人生の神聖化」ができます。しかしこれは突然できないので、かなり前から準備しないといけません。

しかしこの「神聖化」を実践していくと、信者は混乱することがあります。もちろん世俗的な人は、何の矛盾も混乱も起こりません。

例えば、多くの信者は、「瞑想の時の私」と、「仕事の時の私」を分けています。

瞑想の時の私は神様のことを考えていますが、仕事の時の私は全く神様のことを考えません。

それだけでなく、嘘をついたり人を騙したり、憎しみや嫉妬、執着もあり、人を批判したりします。これでは二重人格（split personality）のようです。

皆さんジギルとハイドを知っていますか？　昼の人格と夜の人格が違う、とても面白い話です。シュリー・ラーマクリシュナは、ある人が神聖な人かどうかを判断するには、その人のことを「昼も夜も観察してください」と言いました。夜は暗いので秘密を隠すことができますが、

昼間は明るいので隠すのは難しいからです。

また、知り合いがたくさんいる場所では好きなことができなくても、誰も知り合いがいないところでは快楽を満足させる人もいます。

**「ダブルマスク」**

みなさん内省してください。自分の中には異なる２人が住んでいます。

私たちはみな２つのマスク「ダブルマスク」を付けています。

１つは中のマスク、もう１つは外のマスクです。外のマスクを外すのは簡単ですが、中のマスクを外すのは、いろいろな矛盾がでるので難しいです。

例えば、瞑想の時は神様のことを考えていますから慈悲深いですが、瞑想の後は反対に、人の好き嫌いがあり、憎しみや嫉妬も出ます。これでは二重人格ですから矛盾が出て、混乱します。

ウパニシャッドは、「すべての問題は双対性から始まる」と言っています。

その解決方法は、「１つものだけが存在している（only Oneness）」と理解し、その１つのものだけを考えることです。

もし２つのものを考えたら、２つの存在がある間、苦しみや悲しみ、恐れはなくなりません。そしてそれを実践しないと、我々は二重人格になります。

**「なりたい自分」と「現在の自分」とのギャップを埋める**

我々の中には二つの人格が存在します。「なりたい自分」と「現在の自分」です。

聖典を読んでいる時、私はそんな風になりたいと思いますが、内省すると、現在の自分とのギャップが大きいのがわかります。それで色々な問題が起こります。

ですから最初は、「なりたい自分」と「現在の自分」とのギャップを埋めてください。

今、「なりたい自分」と「現在の自分」とのギャップが大きいので、それを小さくしてください。

我々の中には２つの人格があり、二重人格です。ですからいつも「１つの存在だけが偏在」と考えますと、その矛盾はなくなります。そうしないとギャップがずっと続きます。

**「すべての中に遍在する１つの存在（神）だけ見る（See Oneness）」**

一番大切なことはワンネス（Oneness）「すべての中に遍在する１つの存在（神）」です。

すべての中に神を見ることです。－これが神聖化です。いつも神とつながった状態でいるということです。自分の仕事、人間関係、すべてのものの中に、すべての人の中に神を見る－

これがワンネスに到達するための方法です。

しかし我々は、いつもすべてのものを２つ、またそれ以上の別々なものとして見ていますのでいろいろな問題が起きます。

そして解決方法は、「すべての中に遍在する１つの存在（神）だけ見てください（See Oneness）」すべてのものの中に神様をみて、いつも神様とつながっている状態にします。

そうしないと苦しみ悲しみ恐れがなくなりません。

これが１つの肯定的な方法です。

**４．神の名前を唱える**

神聖化のもう１つの方法は、神様の名前を繰り返し唱えること（唱名）で、ヒンズー教では

ジャパ（Japa）と言います。

仏教では、浄土宗などの念仏「南無阿弥陀仏」や、日蓮宗のお題目「南無妙法蓮華経」がありますので、それを繰り返し繰り返し唱えることも良いです。般若心経もありますが、いつでも唱えることができる、短い真言を繰り返し唱えてください。

ヒンズー教にはマントラ（真言）がたくさんあります。そして昔から、イニシエイションといって、グル（霊的指導者）から直接マントラをいただく霊的な伝統「マンドラ・ディクシャ」があります。現代では、本やインターネットからマントラをたくさん調べることができます。しかし、グルから直接頂いたマントラは、結果が全然違います。なぜなら、グルから弟子の中に霊的な力が入るからです。「インターネット・グル」や「グーグル・グル」、「ロボット・グル」では、それはできません。マントラを教えることはできますが、人間のグルの代わりはできません。

ですから、神様の名前を繰り返し唱えると、その結果として神聖になることができます。

**「結果は０」の例－合宿**

以前、インドから協会に来られたお客様に聞いた話をします。

心が全然落ち着かず、ストレスがたくさんある方が、簡単な方法で、楽に、速くその症状をなくしたいので調べていると、ヴィパッサナー瞑想を知りました。

ヴィパッサナーでは、１週間から１０日間位、自分の場所から離れて合宿をする方法があります。もちろんお金は結構かかりますが、薬を飲んでも、パワースポットに行ったりしても良くならない方は、ヴィパッサナーの合宿に行くと、少しだけ楽になるそうです。

しかし、しばらくするとまた元の状態に戻り、同じ症状になるのでまた合宿に行きます。

ある人は快楽が大好きなので、抑制はしたくないけれども、少し楽になって我慢しやすくなりたいと思っていました。もちろん瞑想は好きではありません。

合宿中は、携帯は絶対禁止、朝から晩まで話しをしない、食事も少なく、とても静かに過ごします。また、歩くのも食べるのも、ゆっくりと一つ一つの動作や感覚に意識を集中させ、気づきながらやる訓練をします。

そのように１０日間過ごした後、心は本当に静かになります。

しかし合宿が終わると、真っ先に自分の携帯を手にして、メッセージに返信したり、ネットを見たりして、結局合宿前の心の状態に戻ってしまいます。

これではお金も時間も訓練も無駄です。

**「結果は０」の例－お金**

この話のように、たくさん訓練や抑制をしても、反対のことをしていたら結果は０です。

心を静かにしたいけれど、落ち着かなくなることもやっていれば、結果は０です。

例えば、たくさん給料をもらっても、快楽やお酒のためにたくさん使ったら、当然お金はなくなります。

同じように、霊的実践をたくさんしても、世俗的なことをしていれば結果は０で、

たくさんお金を稼いでも貯金がない人と同じです。

神聖化のために一生懸命努力をしても、世俗的なこともしていたら意味がありません。

ですから、今自分がしていることに「いつも気をつけないといけません」。

**「結果は０」の例－Mさんの話**

もう一つの例を話します。

Mさん（『ラーマクリシュナの福音』の著者 マスター・マハーシャ）は、シュリー・ラーマクリシュナのところに、霊的な実践のために家族から離れて一週間くらい住んでいたことがありました。

ある日、Mさんはシュリー・ラーマクリシュナのお部屋でお話を聞いていました。そこへ、ある方がMさんの家から届いた手紙を持ってきました。Mさんはその手紙に何が書いてあるか気になり、すぐに読みたいと思いました。

しかしその時、シュリー・ラーマクリシュナは「その手紙はすぐに捨ててください！それは毒です！」と怒って言いました。どうしてシュリー・ラーマクリシュナはそんな風に言ったのでしょうか？　家族からの手紙を読むのは普通ですし、すぐに読みたいでしょう。

なぜシュリー・ラーマクリシュナは怒ったのでしょうか？

（参加者）自分の心が揺れ動くから。静まっていた心がまたもとに戻るからです。

そうです。Mさんはシュリー・ラーマクリシュナと一緒にいて、心は本当に静かになっていました。しかし自分の家からの手紙は、神聖な内容ではなく世俗的な内容ですから、それを読むと、前の世俗的なサムスカーラを思い出します。そうなれば、シュリー・ラーマクリシュナと一緒に過ごした時間がすべて無駄になるからです。そこまで気をつけないといけません。

神聖化する努力を一所懸命にしていても、世俗的なことをすれば０になってしまう例として

私はこの話をしました。

同じように、皆さんはいつも携帯を使っていますね？　神聖化する努力をしていても、

心はいつも落ち着かない状態でしたら、皆さん変えてください。

では宿題の話をします。

**宿題の議論**

①インターネット・スマートフォンの利用における良い点・ポジティブな側面

②自制心欠如で放縦なインターネット・スマートフォンの利用における悪い点・悪影響

③どのように放縦なインターネット・スマートフォンの利用を低減・止めることができるか

**ポジティブな面**

・誰でも発信のチャンスがあり時間や空間に制限が少ないので、病気で動けない人も世界に行けたり、お金がない人も活躍するチャンスが増える。

・難病の人たちや、差別を受けている人たちがつながって安全な基盤を作れる。

・マスメディアと異なり、ネットにはいろいろな情報があるので、多様な価値観に触れることができる。

・必要な求めている情報に、簡単に早くアクセスできる。

・遠くはなれている人とコミュニケーションが取れる。

・コロナで外出できなかったときも、会話が意思の疎通ができる。

・情報をパソコンやスマホに保存することで、紙を使い印刷しなくてすむので環境に優しい。

・沢山の情報を持ち運ぶことができる。

・スキマ時間を有効に使える。気になったことをすぐに調べられる。場所を選ばない。

・手軽に短時間に情報を集められる。

・ここにいながらにして世界につながることができる。

**ネガティブな面**

・何かをやっている時、自分の集中力が途切れて別のことを考えてしまう。

・簡単にいつでも連絡できる反面、相手の時間を考えないと相手の迷惑やストレスになることもある。

・求めていないのに面白いコンテンツをみて、時間をたくさん費やしてしまう。

・見すぎて目が疲れて頭が痛くなる。

（マハーラージ）大事なポイントは「時間が無駄になること」です。

あなたは、あることが知りたくてインターネットで探していました。それは２０分程度で終わって、その後仕事に戻る予定でした。しかし夜１１時位に始めたのに、気が付くと夜３時になっていました。しかも、最初の目的で見ていたものと最後に見たものは全然関係ない。

それには、時間（Time）と内容（Content）の２つのポイントがあります。

インターネットの会社はその感じで、興味がありそうなものを見たくなるようにプログラミングしています。

あなたは、YouTubeで右に別の動画が出たものを無意識で見ていって、だんだん関係ない世俗的なものも見てしまいます。面白いので最後まで見てしまい、３～４０分時間を費やします。そうやって時間もエネルギーも浪費します。

すると次のスケジュールができなくなります。朝６時に起きる予定が、２時過ぎに寝たので

８時に起きてしまいました。寝坊したので会社に走っていかなければならない…。

インターネットはいろいろなものを調べることができますが、使うときにはコントロールすることが必要です。

**どのようにネガティブな問題を解決するか**

・時間を決めて最初からスケジュールの中に決める。

（マハーラージ）それは簡単ではありません。

例えば、目覚ましが鳴って、起きなければならないのにまだ寝ていることがあるでしょう。

抑制できないと心はもっと落ち着かなくなります。神聖化の実践が最終的に無駄になります。

・利用する目的や時間を決める。

・歩いている時はスマホは使わない。

・インターネットのニュースはみない。

・使うSNSを決める。

（マハーラージ）今回のこのテーマは何のために話しているかというと、我々は「カーマ　クロード　ウドバヴァン　ヴェーガン」を学んで、カーマ、クローダに抵抗するために一所懸命準備をしていますが、気を付けないとそれが全部無駄になるからです。

そしてスマートフォンが大きな障害になる可能性が高いからです。

スマートフォンを使うことは良いです。しかし考えないで使うと、努力は無駄になります。

スマートフォンは仕事のためにも必要です。

しかし遊びのために使えば、神聖化する意味が全くなくなります。

ですからスマートフォンは、決めた時間にだけ、仕事の関係で必要な時だけ見る。

それ以外、何かメールがきても見ないで、決めた時間にだけ見ます。

朝一回、夕方一回、夜一回、時間を決めて見る。

その時、全てのメールに返信しなくても構いません。

また、新着メールが入っても音が鳴らないようにセットした方が良いです。音が鳴ったら見たくなりますから。

**スマートフォンに関して気をつける大事なポイント**

**① 寝る１時間前には見ない**

**② 朝起きてから朝ごはんの前までは見ない**

皆さんは、寝る前にも見たいし、起きてすぐメッセージがあるか見たくなりますね。

それでは無理です。ですから私の言う事に気をつけてください。

そうしないと、瞑想している時に、朝見たメッセージのことが出てきます。

そのためにスマートフォンをコントロールして使う事です。

私は自分の意見を言いましたが、従うかどうかはあなたの問題です。

しかしそうしないと、神聖になるためのたくさんの努力が全く無駄になります。

**＜大事なお知らせ＞**

６月３日行われたスワーミー・ヴィヴェーカーナンダ第160回生誕記念祝賀会にリリースした

「不滅の言葉 特別号※」の中に、大変重要な論文が掲載してあります。

これは、現代のデジタル社会で増えてきた、身体と心の問題について、アメリカでたくさん調査して書かれた論文で、ラーマクリシュナ・ミッションの雑誌に掲載されたものです。

「不滅の言葉」には、その中から以下の４つの論文を取り上げてして翻訳しました。

「デジタルな暮らしで安全に生きるには」

「デジタル時代を有意義に生きるための知恵」

「バーチャルが現実にとってかわる時代」

「私たちの『ヴァーチャル問題』とその根本的な解決」

これらはとても大事な論文です。

皆さんご自身のために、子供のために、親戚のために、是非読んでください。

※「不滅の言葉」は、協会会員の方に、年５回送られてくる定期刊行誌です。

今回の「不滅の言葉 特別号」には、特別に集められたたくさんの論文が掲載されています。

会員でなくても一冊550円（税込み）で購入することも可能です。

お問合せ：日本ヴェーダーンタ協会　Mail: order.nvk@gmail.com Tel:046-873-0428