2024年2月3日（土）　　バガヴァッド・ギーター勉強会

・朗誦：第18章1節～第18章10節

・勉強：第5章25節、第17章20～22節

5章25節を勉強しています。

その中にある「悟った人」は、「ブラフマンと1つになった人」は、

どのような状態ができました？、

何が条件でした？

ブラフマンと１つになる、とは、

クシーナ・カルマシャーハ ＝ すべての罪はなくなっています。

チンナ・ドヴァイダー ＝ すべての疑いは消えます。

ヤタートマナハー（ヤタ・アートマナハー）自分の身体、心、知性、制御することができた。

最後のポイント サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ については1月のとき説明を始めました。

5章25節

（朗唱する）

「すべての幸せのために働く人」が翻訳ですね。

すべての聖典、すべての悟った人の助言は、何ですか？

人を援けてください。困った人を扶けてください。

自分ごとのように他の人をもみる。

私はいろいろものがほしい、他の人も欲しい、だったらその人にあげる、

それを説明しました。

そして、その関係で、「お世話をする、タスける」、その話もありましたね。

ヒンズー教、キリスト教、仏教にあります。

「どのような種類のお世話がありますか」について説明しました。

いろいろレベルで、いろいろ方法でどのようにタスける（援ける・扶ける）ことができるのか、を説明しました。

みなさん覚えていますか？ 1月の講義を覚えている方は何人いますか？

（参加者）体のレベル、心のレベル、知性のレベル、道徳のレベル、スピリチュアルのレベル

それを説明しました。

その関係でヒンズー教の聖典の中にその言葉がでています。

dāna は寄付です。

17章20節から22節

（朗唱する）

dātavyam iti yad dāna ṁ dīyate 'nupakāri ṇ e

deśhe kāle cha pātre cha tad dāna ṁ sāttvika ṁ sm ṛ itam

ダータッヴャム　イティ　ヤド　ダーナン　ディーヤテーヌパカーリネー/

デーシェー　カーレー　チャ　パーットレー　チャ　タド　ダーナン　サーットヴィカン　スムリタム//

適正な時に、適正な場所で、それに価する相手に対し、何の報いも期待せず、

ただ自分の義務と心得て行う布施は、サットワの行為である。17.20

yat tu pratyupakārārtha ṁ phalam uddiśhya vā puna ḥ

dīyate cha parikli ṣ h ṭ a ṁ tad dāna ṁ rājasa ṁ sm ṛ itam

ヤッ　トゥ　プラッテュパカーラールタン　ファラム　ウッディッシャ　ヴァー　プナハ/

ディーヤテー　チャ　パリクリシュタン　タド　ダーナン　ラージャサン　スムリタム//

報いを期待したり、将来の見返りを望んでしたり、

また惜しみながら出す布施は、ラジャスの行為と言われる。17.21

adeśha-kāle yad dānam apātrebhyaśh cha dīyate

asat-kṛitam avajñātaṁ tat tāmasam udāhṛitam

アデーシャ・カーレー　ヤド　ダーナム　アパーットレーッビャシュ　チャ　ディーヤテー/

アサトクリタム　アヴァジュニャータン　タト　ターマーサム　ウダーフリタム//

不適当な場所で、不適当な時に、それに価しない相手に対し、

しかも相手を尊敬せず無礼な態度でする布施は、タマスの行為と言われる。17.22

Anna - dāna

＝ 食事だけでなく服、お金、ご飯.　\*Anna の語彙は ご飯.

Āshraya - dāna

＝ 泊まる場所がない、けっこう遅くなりました、旅の関係で夜間になり泊まる場所がない、

ホテルがない、家住者に泊まれるようにたのんで。\*Āshraya の語彙は 避難所.

Prāṇa - dāna

= ある人が亡くなる可能性がありますから、その人をマモリます。\*Prāṇa は 生命.

お医者さん大きな病気、治療して病気がなくなりました、

そのとき Prāṇa dāna その言葉を使いますか？

（参加者）お金を取らなければ

然り、dāna はお金が関係ないとき使っています。お金を貰わないで治療する時。

インドでもその種類のお医者さんはいます。泳ぐことできない、沈む可能性があります。

その人をマモっています。

Jnāna - dāna

＝ 知識、勉強したい、ある人教えます。ギャーナは２つの意味で使います。

一つは普通の学問、もう一つはブラフマンの知識。ここでは普通の学問を指します。

Dharma - dāna

= 霊的な一番高いレベルです。

＜仏教の七施＞

仏教の中に同じ考えがあります。お金がない人もできます。

There are seven kinds of offering which can be practiced by even those who are not wealthy.

お金が必要ない七施というものがある。財がないものもできる布施行のことである。

1. 身施 ( the physical offering)：

身体（カラダ）施し、自分の身体（カラダ）を使って他の人をタスける（援ける・扶ける）。

最高のものは他人を救うために自分の命を捨てること、捨身行。

1. 心施 ( the spiritual offering)： 心の施し。他人や他の存在に対する思いやりの心。

3. 眼施 ( the offering of eyes offering) ：まなざしの施し。

亡くなった人が自分の目をあげる、アイバンクではありません。

やさしいまなざしであり、そこにいるすべての人の心が和やかになる施しです。

お金がかからないです。自分の中の心が温かい心があったらできます。

心が温かくないとできないです。

優しい目でみる。皆さんが気持ちよくなり和やかになります。

自分の心の中にストレスあったら、他の人が見るとストレスの影響が出ます。

ですからそうしないで、自分の心が幸せ、温かいだったら、自然でできます。

真似することできないです。何故なら中から出ますから。

（形だけ）スマイルは真似することできますけど、目は真似することできない。

その種類の人が実践することができますね。

４．和顔施 ( the offering of countenance) ：優しい顔つきの施し。

柔和な笑顔を絶やさないことである。

中に、とても喜び、幸せがあったら、その種類の方のスマイルの影響はあります。

皆さん その人のスマイルを見て自分の気持ちがよくなります。

スワミジーがいいました。もし苦しみがありますと外にでないほうがいい。

苦しみの顔を見て、他の人もその影響で、苦しみになる可能性がありますから。

その状態があったら部屋の外に出ないほうがいい、と助言しました。

自分の顔がストレスフル顔、そうだったらスマイルもできないでしょう。

もし できる人は、心の中も幸せ、気持ちがよい、スマイルもとても優しい、身のこなし

ジェスチャーも優しい。

そのことによって他の人をタスける（援ける・扶ける）ことができます。

以前から知り合いでなくてもスマイルを見て、そのスマイルで気持ちがよくなります。

インドでも知らない人を見てスマイルします。これもお金かからない。

それを皆さん実践することができる。

(Western people) オーストラリア、欧米などでは、よく見られる慣わしです。気持ちよいですね。

５．言施 ( the oral offering)：思いやりのこもった温かい言葉をかけること。

やさしい言葉。その人の性格はやさしい、思いやり深い。日本もそうです。

６．床座施 ( the seat offering)：自分の席や場所を譲ること。

電車の中に お年寄り、赤ん坊を抱えるお母さん、足に問題ある人に

「どうぞ私の場所に座ってください」と、（それを）していないですから、

電車の中にきちんと指定された優先席があります。時々こんな例もあります。見ても見ない。

例えば、お年寄りが眼の前に立っています、けど、

（優先席に座っているアジア系）若者は座って目を閉じています。

インドでは女性が来ますと男性が席を譲ります。とても普通です。優先席がありません。

７．坊舎施 ( the offering of shelter)自分の家を一夜の宿に貸すことです。

参考）『和英対照仏教聖典 』P337　財団法人 仏教伝道協会 発行

以上、

誰でもできることであり、日常生活の中でできることばかりなのである。

コメントありますか？

（参加者）誰でもできる、ですけれども、自分の心が穏やかでないとできないことがある、、、

どうしたら タスける（援ける・扶ける・助ける）ことができるか、を考えた方が善い。

面白いポイントは、お金がかからない、お金は関係がない。

お金なくてもできる。その関係からお釈迦様は助言しましたね。

普遍的な祈り

インドで「みなさんの幸せのために祈り」あります。大きなタスケです。

宗教の関係ない、国の関係ない、みなさんがその種類の祈りできます。

（どなたも）皆さんができます。

Oṃ sarve bhavantu sukina ḥ

sarve santu nirāmayā ḥ

sarve bhadrā ṇi paśyantu

mā kaścidduḥ khabhāgbhaveta।

オーム　サルヴェー　バヴァントゥ　スキナハ

サルヴェー　サントゥ　ニラーマヤハ

サルヴェー　バッドラーニ　パッシャントゥ

マー カスチーッドゥッカバーグバヴェット

すべての人が幸せになれますように

すべての人が元気で居られますように

すべての人が善いものを見ますように

すべての人が苦しむことがありませんように

Sarveshām svastir bhavatu

sarveshām sāntir bhavatu

sarveshām purnam bhavatu

sarveshām mangalam bhavatu

すべての人が幸福でありますように

すべての人が平安になりますように

すべての人が完全になりますように

すべての人が善い状態になりますように

【参考】『普遍の祈りと賛歌』

（朗誦と賛歌におけるヴェーダ・マントラ）  
Universal Prayers and Songs  
(Vedic mantras in chant and song)

その種類の祈りのためにお金はかかりません。

ですけれども結果が大き〜いです。

どうして結果が大きい？

一つには、人の幸せのためにタスける（援ける・扶ける）ことができます。

大きな問題、すなわち、霊的な生活の障害は、利己的です。

もちろん、祈ってます。ほとんどが自分と自分のために。

どのように非利己的になる？

その為の実践です。

自分と自分の家族のためにだけ祈らないで、

皆さんのために、皆さんの幸せのために、

祈ってください。

毎日毎日、朝。

そのように 祈ります と、心が廣くなります。

そうしますと、徐々に ゆっくり 非利己的( unselfish )になります。

自分をタスけることができます、他の人をタスける（援ける・扶ける・助ける）ことができます。

両方できる。

第5章25節の聖者・悟った人は、タスける（援ける・扶ける・助ける） とき 人と人を区別しない。

区別しない、の意味は何か？

お金持ちか、貧乏か、自分の宗教、自分の宗派の方か、自分の町（住居）、自分の国の方か？

関係ない。善い人、悪い人か？ 関係ない。皆さんを タスけ（援け・扶け・助け）ます。

そのような区別をしないで、動物をタスけ（援け・扶け・助け）ます。どのように？

インドの帝王アショーカ王の話をしましょう。

その方は仏教徒です。自分の帝国に、動物のために病院を創設（ツク）りました。

動物の治療のために。お金は関係ありません。日本にもあります、が、動物病院はお金がかかります。インドでは見たことがなかった、から日本で見て私はびっくりしました。

それだけでなく、道端に水のタブ。喉が乾いたとき、馬、雌牛、牛、が水を飲むことができます。夏は暑いです。鳥、動物の為にそこまで考えて、あちこち水のタブを設置（ツク）りました。

アブラハム・リンカーンの名前を聞いたことがありますか。

アメリカの大統領の中で一番善い、一番有名な大統領です。

今もインスパイアー（inspire）してます。その方の励ましでいろいろエピソードあります。

　ある時アブラハム・リンカーンが馬車で行っていました。その時代は車がなかったので。

ちょっと小さい虫が、ひっくり返って逆さまになって足が上になってバタバタしていました。

リンカーンは、それを見て、馬車をストップして、降りて、戻って、その虫を元通りにしました。

　考えてください。普通の人はそうしますか？　とても、特別ではないですか？

人が困っていても誰もタスけないで皆さんパスします。これが虫ですよ。

とてもとても印象的なエピソード です。

どうですか？ 皆さん。特別でしょう？ 人間だけではなく動物もタスける。

サルヴァ・ブータ・ヒテー・ラターハ　の考えがあります。

ブータはすべての生きもの。人間（マヌッシヤ）だけではありません。

　我々僧院でのある話があります。べナレスのお坊さん、包帯を巻く仕事をやっています。

時々とっても悪い匂いが傷から出ていますけど、気にしない。

お医者さんさえもその匂いのせいで病人の近くに来ない。

ある人がそのお坊さんに聞きました。マハラージ、すごい悪い匂い出てますけど、影響ない？

気になりませんか？

（マハラージ）はい、全然、悪い匂いはしません。気になりません。神様いますから。

ある時、猿、足に傷がつきました。猿はそのお坊さんが包帯をしているのを見ていました。

猿は何も言わず静かにお坊さんのところに来ました。そのお坊さんは猿に包帯をしました。

治るまで猿は毎日毎日お坊さんのところにきて包帯をしてもらいました。

悟った人の特徴ですね。人間だけでなく、すべての生きものをタスけます。

次に、

どんな態度をもってお世話をしていますか？

悟った人はお世話のとき、見返りのことを何も考えません。期待していません。

名声欲、ありがとうの言葉、なにも期待がないです。

だけでなく、その人の中に神様います、

そのことを考えてお世話しています。

それの関係で、シュリー・ラーマクリシュナの助言がありました。

困った人の中に神をみて、お世話する。

お世話する、タスける（援ける・扶ける）は、禮拝 (worship) の１つの 形 (form) です。

悟った人は、自然で　そのことをします。

見返りのこと何も期待しない、そして、もう一つには、

その中に神様がいます。神様のお世話をしています。

ウパニシャッドの中に、一つあるマントラ、助言があります、内容はこうです。

昔、ヒンズー教の社会にシステムがあります。

カースト（参照：第9章32,33. P121-P122 /）あります。

もう１つはチャトゥル・アーシュラマ（āśrama）あります。

ブラフマーチャーリヤ・アーシュラマで、ある年まで勉強します、その時、抑制 します。

次の段階は、勉強終わったら結婚して子どもをつくって、家住者の様々な義務をします。

その次は、そろそろ、家族から離れて森に入って神様のことを考えます。

家族との関係もまだあります。

一番最後は、森の中に入って、全部放棄して、家族と関係は切って、神様だけ、真理のことだけ考えます。（サンニャーサッシャ）。

　一番最初のブラフマチャーリアの時、グル（師）は、森の中に住んでいます。

勉強したい人は、グルの場所に行って、森の中に入って、6年、８年、10年間程、勉強しています。勉強が終わったら、グルは最後の助言を弟子に教えます。

「あなたは家住者ですから、あなたのお金にお任せしている人がけっこういます。

家住者はお金を稼ぎますでしょう。

例えば、子どもたち、稼ぐことできない、昔は女性たちもお金を稼ぎませんでした。

また、病気のある者、お年寄り、お坊さん（出家者）

いろいろは、家住者のお金に身をお任せしています。

家住者は、自分の家族だけでなく他の人をもダーナ(dāna)しなければなりません。

その為には、どのように、何の態度をもってタスケますか、を様々助言します。

(マハラージ、マントラを唱えられる)

参考：普遍の祈りと賛歌

（朗誦と賛歌におけるヴェーダ・マントラ）

Universal Prayers and Songs

(Vedic mantras in chant and song)

(Shiyshyanusasanam 教師最後の教え)

他の人を助けるとき、例えば「私があげます」の態度ですと、うぬぼれが出ます。

うぬぼれをしない。とても尊敬をもって、謙虚になって。そうしないと罪をおかしますから。

自惚が出て、私は高いレベルの方、貧乏の人はレベルが低い、その種類の考えがもしありますと、あげた後に後悔が出ます。他の人のプレッシャーでお金をあげて後で後悔します。

寄付の結果はよい結果でなくなるだけでなく、罪を犯します。

タスケる時、その人が本当に必要か否か？ それをよく考えてする必要があります。

例えば、ある人はドラッグを飲みたい。その人にお金あげますとそれは寄付ではないです。

例えば、アルコール。飲みたい人はお金ない、

お金あげますと貧乏ですけれどもそのお金を家族の為に使わないでお酒を買う為に使います。

その可能性はありませんか？

その種類の人には絶対お金をあげない！

何が必要ですか、その時。[knowledge]=熟考。

よく考えてお金をあげてください。それがタスケです。

アルコール中毒かつ貧乏者が来て言いました、

「貧乏ですから食べるもの何もない、お金をお願いします」と。

その時、あなたはどうすべきですか？

（参加者）食べ物を買ってあげる

そうです。食べ物を買ってその人にあげます。

サットヴィカン ダーナ です。

もう１つの特徴は何ですか？

それは、おもしろい。悟った人の欲望は何もない。願い何もない。

Eshanā（エーシャナー）： 欲望

①Vitta-eshanā

②Loka-eshanā

③Putra-eshanā

④Loma-eshanā

⑤Twak-eshanā

①Vtta-eshanā

Vitta ： 富

②Loka-eshanā

Loka :　二つの意味があります。

一つは名声が欲しい。もう一つのローカの意味は場所。ローカエーシャナ→天国に行きたい。

③Putra-eshanā

子供がほしい。プットラ（Putra）の語源は息子。どうして欲しい？ 原因は二つあります。

私の存在は続けてほしい、けど、いつか絶対亡くならないといけないでしょう。

私は私の息子の中に存在します。その感じでず〜っと続きます。続きたい。

もう一つはプット(Put) 地獄です。もし、お父さんが地獄に行きますと、息子はそのプット(Put) 地獄からお父さんを救い出します。もう一つは葬式。亡くなった後は葬式の儀式があります。

息子だけができます。息子がいなかったら息女の息子、孫息子ができます。

葬式の儀式ができないなら地獄に行く可能性があります。

三大欲①②③があります。

放棄の実践のために、この三大欲を取り除かないといけない。

ですけれども家族のある人は、どうしますか？ 結婚をしました、

その種類の人は放棄を実践できないですか？

霊的になりたいなら欲望を取り除かないといけないでしょう。

例えば結婚していない独身や出家者はわかりますが、普通の家住者はどうしますか？

エーシャナーを取り除くのは無理ですか？

シュリー・ラーマクリシュナの言う事はそれではない。

家住者もブランマーチャーリヤで禁欲実践も無理ではない。実践できます。

どのようにできます？ １人、２人の子供生まれた後は、奥さんと旦那さんは、兄妹のように生活を続けた方がいい。そのようにして放棄の実践ができます。結婚してしまったから絶望ではない。

出家者はもっと厳しいです。我々は僧院に入っています。

９年の間ブラフマチャーリヤは白い衣、その後サフラン色の衣を纏います。

ホーマ（護摩）でその時マントラを唱えながら、

供物を捧げ自分の欲望を火で燃やして肉欲降伏し禁欲を誓う、もあります。

④Loma-eshanā

髪の毛。つやつやな髪の毛がほしい。女性、男性関係ない、男性にもあります。

⑤Twak-eshanā

皮膚。シワがない。きれいな皮膚がほしい。

出家になる前は、その種類の欲望を１つ１つ取って燃やさないといけない。それが 誓い です。

解脱が欲しい、自分の本性を知りたい。悟った人は悟りましたからその種類の願いはないです。

その種類の、善い種類の願いも無いです。

求道者はいろいろ欲望を放棄したいという願いがありますけど、

悟った人はたった１つだけ、願いがあります。

それは何でしょう？ 答えてください。

（参加者）すべての人が幸せになってほしい

OK. だいだいOK.

＜聖典の言葉＞

Para-hita-chikīrshu.

hita : タスケル

chikirshu : 願望（〜ほしい）、

他の人をタスけ（援け・扶け）たい。

その願いだけあります。

ベナレスのお坊さんを、皆さんとても尊敬していました。ブッダマハラージ。

名前の通り、顔がとても明るかった。仕事を辞めて退職して、部屋に住んでいました。

私は行ってマハラージに敬禮の挨拶をして言いました。「私の幸せのために祈ってください」と。

マハラージの、その答えがとても印象的でした。

「別の仕事は何もない。ただ一つ。全ての皆さんの幸福のために祈っています。」

マハラージの性格について一つコメントがあります。春（スプリング）の特徴は、何ですか？

春は皆さんとても気持ちがいいではないですか？ 自然がその状態をつくっています。

ある人は冬は好きではない、夏が好きではない、しかし皆さん春は好きです。

悟った人は他の人を春のようにさせています。

その人の近くに来ると皆さんとてもとても幸せになります。

自然で出ます。実践してではない。求道者は実践で出る。悟った人の特徴は自然で出ます。

サソリとお坊さんの物語

１つとても有名な例があります。サソリとお坊さんの物語です。

あるサソリ、川が流れています。土手からサソリが川に落ちました。あるお坊さんがサソリを掴んで土手に投げました。その時サソリはそのお坊さんを刺しました。とても痛いです。少し時間の後でまたサソリは川の水の中に落ちました。また流れています。その時そのお坊さんは川で沐浴していました。お坊さんはまたサソリを取って土手に投げました。その時またサソリはお坊さんを刺しました。とても痛いですね。そのサソリはまた川に落ちました。お坊さんはまたサソリを掴んで遠いところに投げました。ある人はそれを見ていました。一回目、2回目。３回目、全部、見ていました。お坊さん、サソリはあなたを何回も何回も刺しました。

どうしてあなたは何回も何回も投げて保護（マモ）っていますか？

そのお坊さんの答えはとても印象的。

「サソリの性分は刺します。私の性分のは保護（マモ）る、です。」

生まれつきの性質です。持って生まれた性格です。

それが悟った人の特徴です。

他者が傷つけますけど、また、その者を助けます。

イエスのことを考えてください。

「彼らを赦してください」

と祈りました。

悟った人は、自らを傷つける者を助けてくださいと祈っています。

神様の化身の生涯の中にはその種類の例があります。