2023年3月4日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・朗誦：第14章6節～第14章16節

・引用：第5章23節,19節、第3章37節,41節、第16章21節、第2章58節

14章は、サットワ、ラジャス、タマスの３つのグナの説明がたくさん書いてあるとても大事な章です。

ラジャスの性質が増えるとどうなるのか、タマス、サットワの性質が増えるとどうなるのか、チェックリストのように具体的に書かれてあります。バガヴァッド・ギータには３つのグナについて詳しいことが書いてありますから、自分でチェックしてわかります。

例えば、今の自分はラジャス・グナが多いと自分で理解できます。そしてもしサッティカ（サットワな人）になりたいなら、サットワ・グナの印を実践しますとサッティカになります。

このように、バガヴァッド・ギータは人生に深い関係がありますから、口だけでなく、翻訳を理解しながら読んで下さい。

私は日本に来る前、日本語はあまり勉強していませんでした。日本に来た後日本語を勉強始めました。ですけれども、日本に来る前に勉強した日本語と、日本に来た後の日本語を比べると、少し違うと思います。

例えば会話の時、私はある言葉をたくさん聞きます。日本人がいつも使っている言葉、みなさん何だと思いますか？

（参加者が個々に）

ちょっと、すみません、えーと、とりあえず、なんで、要するに、なるほど、たとえば、おいといて、

まあいいか、せっかくだから、やばい、どうも、大丈夫、おいしい、がんばって、もったいない…

**一番もったいないのは「人生」**

そうですね、「もったいない」です。我々はものや時間についてなど、いろいろなものについて「もったいない」と言っています。しかし一番もったいないのは「人生」です。

前のクラスのとき、私は「ヴィヴェーカチュラーマニ」の節を使って詳しく説明しました。

「ドゥーラバン　トラヤン エーヴァ エータット / デーヴァ　アヌッグラハ　ヘートゥカム

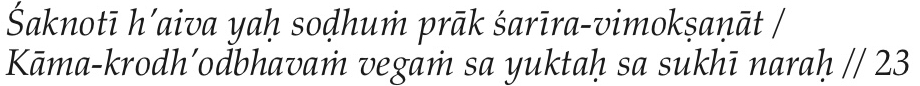
マヌッシャットワム　ムムクシュットワム / マハープルシャ　サムスラーヤハ」

（意味）神の恩寵だけでできる、とても貴重なものが３つあります。人間として生まれること、解脱の願い、偉大な人との交わりです。

これはとても大事ですから、2月の講話に参加していない方は、絶対講話のまとめを読んでください。

**「今生」が大事**

5章23節



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***

「シャクノーティー　ハイヴァ」の部分を分けて説明します。

シャクノーティー：できる。（この場合は「我慢ができる」意味）

イハー：今生に、この生命で。（Here and Now）

エーヴァ：とても強い衝動。「～しないといけない」というくらい。

様々な宗教の多くは、天国に行くと楽しみがたくさんあって、みなさんどのように天国に行けるのかをイメージしています。

しかし、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはこのように言っていました。

「今生では沢山の苦しみを与えるが、来生では幸せに恵まれると言っている神様を私は信じない。

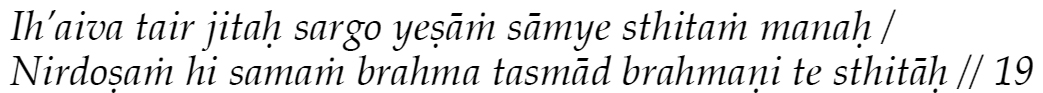
今生にこそ私に幸せを与えてくださる神様を、私は信じます。」

みなさん天国で幸せになれると言っていますが、どうして今生ではなく天国ですか？

今生がとても大事です。我々は死んだ後どこにいくかわかりませんが、今生きていますから、今生のことははっきりわかります。ですから「今生がとても大事」です。これはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの大切な言葉です。

それから別の章にも、「今生がとても大事」ということを説明している場所があります。

5章19節



イハイヴァ　タイル　ジタハ　サルゴー　イェーシャーン　サーンミェー　スティタン　マナハ/ニルドーシャン　ヒ　サマン　ブラフマ　タスマード　ブラフマニ　テー　スティターハ//5-19

***万象を平等に見て常に心動かざる人は、すでに現世において生死輪廻を克服しており、ブラフマンのように円満無欠で、すでにブラフマンの中に安住している。 //5-19***

この中にも「今生が大切」とあります。

ヒンズー教の中でとても大事なアイデアは「**ジーヴァン・ムクタ**」です。　死んだ後に解脱ではなく、今生に解脱が欲しいです。「この場所で、この瞬間に（Here and Now）」が大事です。

そして人間だけが解脱ができます。それについては2月の講話の時たくさん説明しました。

普通の神様、天国は楽しみだけ、動物は苦しみだけで、どちらも新しいカルマはできません。

ですから神様も動物も解脱はできません。

しかし人間だけは新しいカルマができます。その新しいカルマで、苦しみ悲しみだけではなく、それを超越して解脱もできます。ですから人間に生まれることは、とてもとても特別なことなのです。

**人間の特別な性質「良心の心」**

もう１つ大事なことを、シャンカラチャーリヤの言葉から説明します。

**①マヌッシャ Manushya**： 動物的な性質。食べて、寝て、子供を作る。

**②マヌッシャットヮ Manushya-twa**： 人間の性質。

「食べて、寝て、子供を作る」だけなら人間も動物です。

では、普通の動物と人間との違いは何でしょうか？－それは「人間の性質」です。

しかし人間として生まれても、「人間の性質」が無かったら動物と同じです。

**「人間の性質」の中で一番大事なのは「良心の心」**です。動物にも心はあり、感情もあります。

例えばペットの犬に餌をあげる時、犬は嬉しくて尻尾を動かします。また悲しみ苦しみもあります。

しかし「良心の心」はありません。

では、「良心の心」はどこから出てくるのでしょうか？－それは魂から出てきます。

魂の意識、気づきは人間だけが持っています。

そして魂を悟りますと、「絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福」の状態になります。

これは人間だけができることです。

しかし人間として生まれても、人間の特別な性質を持っていないと意味がありません。

人間と動物は何が違うか、最初はそれに気づき、我々の中の可能性を現さないといけません。

可能性があっても現さなければ「もったいない」です。

「もったいない」という言葉は、仏教用語の「物体無い（ぶったいない）」からきている言葉です。

すべてのものには存在の意味があり、何も無駄なものはありません。

そして一番大事なものは、「人生」です。

しかしその気付きがなければ「もったいない」です。みなさんは、食事や時間、力がもったいないと言いますが、人間として生まれたのに、人生の目的を満足させないことが一番もったいないです。

けれども、我々はそれをバガヴァッド・ギーターで勉強することができます。

どのように実践するかは個人的にバラバラですが、少なくともみなさんは聖典を聞いたことはあります。

カタ・ウパニシャッドの中にも書いてあります。（※①）

ほとんどの人は聖典の言葉を聞くこともないですが、我々は少なくとも聞いたことがありますから、ラッキーではないですか？　そしてそれがどれくらい特別かわかりますか？

**３つの「地獄の入り口」―「カーマ（肉欲）」、「クローダ（怒り）」、「ローバ（貪欲）」**

それから、我々が自分の本性を悟る大きな障害は何ですか？

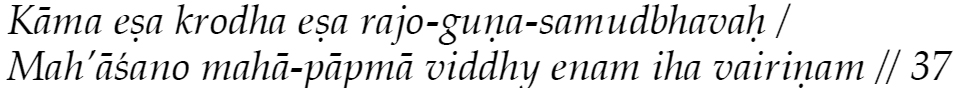
「カーマ」と「クローダ」です。「カーマ」は欲望ですが特別な意味では肉欲。「クローダ」は怒り。「ローバ」（貪欲）もあります。

以前、みなさんにギーターの3章37節で説明しました。

「罪を犯したくなくても犯してしまうのは何が原因ですか？」というアルジュナの質問に対して、シュリー・クリシュナの答えは、「カーマ」「クローダ」でした。

3章37節

」



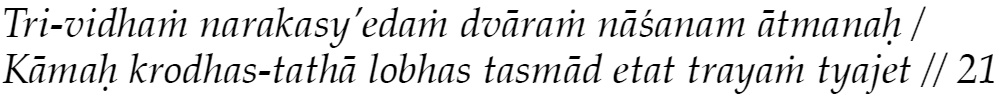
「カーマ　エーシャ　クローダ　エーシャ　ラジョー・グナ・サムッドバヴァハ/

マハーシャノー　マハー・パープマー　ヴィッディ　エーナム　イハヴァイリナム//3-37

***至高者が答えられます。『その力とは、人間生来（プラクリティ）のラジャスの性質から生じる欲望と憤怒の心から出てくるもので、人を狂わせ罪を犯させる最大の敵である。』//3-37***

また別の場所にも書いてあります。

16章21節



トリ・ヴィダン　ナラカッシイェーダン　ドヴァーラン　ナーシャナム　アートナマハ/ カーマハ　クローダス・タター　ローバス　タスマード　エータト　トラヤン　テャジェート//16-21

***人間の魂を堕落させてしまう地獄への門が三つあるが、肉欲、怒り、貪欲がそれである。それゆえ、正気の人間は、この三つを捨てなければならぬ。//16-21***

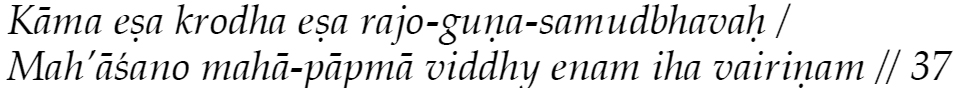
**カーマ、クローダ、ローバの３つは「地獄の入り口」**です。駅の入り口はたくさん知っていますが、地獄の入り口はバガヴァッド・ギーターの中に書いてあります。

日本にも地獄がありますね？例えば別府の地獄温泉や箱根の地獄谷などです。

そして、地獄への３つの入口であるカーマ、クローダ、ローバがある間、解脱はできません。

**「カーマ」「クローダ」は「マハーヴォイリ」（最大の敵）**

3章37節



カーマ　エーシャ　クローダ　エーシャ　ラジョー・グナ・サムッドバヴァハ/マハーシャノ　マハー・パープマー　ヴィッディ　エーナム　イハ　ヴァイリナム//3-37

***『その力とは、人間生来（プラクリティ）のラジャスの性質から生じる欲望と憤怒の心からでてくるもので、人を狂わせ罪を犯させる最大の敵である。』//3-37***

また3章37節を見てください。

「マハーシャノ」は、「（欲望は）満足させることができない」という意味です。

例えば、食欲。お腹いっぱい食べれば一時的に満足できますが、また食欲は出るので、どんなに食べても満足することはできません。「カーマ」と「クローダ」も同じ。たくさん快楽のものを貰っても、快楽を求める欲望は満足させることができません。それどころか、欲望はもっと増え、なくなることはありません。

また食べたい、また快楽のものがもっとほしいと、欲望は際限がありません。

例えば火のこと考えてください。大きな火は何でも燃やします。火事の時、火はアパートやビルなど全て燃やします。そして大きくなった火の勢いは止まらずに、もっともっと大きくなります。

アメリカのカリフォルニアの森林火災は、大きな森を燃やしても、まだ満足しないで広がっていました。

「カーマ」と「クローダ」は、この火と同じです。それが「マハーシャノ」。それだけでなく罪を犯します。

「パープマー」は「パーパ」のことで、「罪を犯す」意味です。

どうして「マハー・パープマー」、罪を犯すのでしょうか？

なぜなら、その種類の強い欲望が出ると、道徳的か非道徳的かなど考えずに、非道徳的な方法で欲望を満足させてしまうからです。

例えば、どうしてもお金が欲しい時、騙したり、嘘をついてお金を盗んだり、非道徳的な方法でお金が欲しいという欲望を満足させます。その結果罪を犯します。

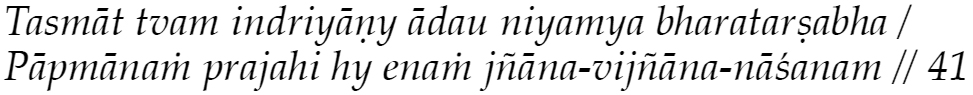
その時、道徳的な良心の心は忘れていますので、大きな罪をたくさん犯すことになります。

ですから**カーマ（欲望）、クローダ（怒り）は、マハーヴォイリ（Maha vairi）最大の敵**です。

友達は自分を助けますが、敵は自分を傷つけます。

それから、3章41節の「ギャーナ　ヴィッギャーナ　ナーシャナム」を見てください。

3章41節



タスマート　トヴァム　インドリヤーニ　アーダウ　ニヤンミャ　バラタルシャバ/パープマーナン　プラジャヒ　ヒ　エーナン　ギャーナ・ヴィッギャーナ・ナーシャナム//3-41

***バーラタ王の最も秀れたる子孫（アルジュナ）よ！先ず己の感覚器官を統御し、正智と正悟を壊そうとする罪深き欲望を完全に消し去りなさい//3-41***

**①ギャーナ**： 勉強して、聞いて、霊的なことを理解する、その種類の知識。

**②ヴィッギャーナ**： 頭だけでなく、本当に霊的な経験がある時、その状態をヴィッギャーナと言います。

ギャーナはいつも頭だけで理解するので、ギャーナよりもっと深いのがヴィッギャーナです。

**カーマ、クローダ、ローバが我々の中に出ると、その結果ギャーナとヴィッギャーナの両方が消えます。**

ですからシュリー・クリシュナはアルジュナに、「その大きな敵を殺してください」と言っています。

**「ヴェーガ」の３つの特徴**

5章23節に戻って見てください。

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　ウドバヴァン　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***

しかし、敵を殺すのは難しいです。

なぜなら、我々の中の肉欲（カーマ）と怒り（クローダ）の強い衝動にかきたてられるからです。

その強い衝動が「ヴェーガ」です。

**「ヴェーガ」の特徴は、「①突然、②速い、③大きい（強い）」の３つ。**

「突然」の例は、例えば熱が出る時、体がだるくなってだんだん熱が上がっていくのか、突然高い熱が出るのか。

「速い」の例では、例えば山に流れる川。山の上の方の川は小さく、水の量も少なくゆっくり流れています。しかしもし雨がたくさん降れば、突然水の量が増えて、流れも強くなります。

また別の例は津波。数年前インドネシアのバリで大きな津波がありました。東北でもありました。

津波は突然起こり、速い速度で大きな水が押し寄せてきます。

これがヴェーガの特徴です。心の中に、欲望・肉欲の津波、怒りの津波が起こっているようです。

外（自然）だけでなく、心の中の津波。そしてその津波はコントールできません。それがヴェーガです。

**欲望や怒りは、突然出て、すぐ大きくなり、とても強く、コントロールができない「心の津波」です。**

例えば、突然怒りが出て、感情をコントロールができなくなることがありますね。

今みなさん、外の津波のことを考えずに、自分の心の中の津波を想像してください。外の津波でたくさんの人が困っていますが、心の津波で、我々は自分をコントロールできなくて困っています。

自然の津波の源は地震です。しかし**心の津波の源は「カーマ」、「クローダ」、「ローバ」**です。

そしてヴェーガの特徴は、突然、速い、大きい（強い）です。

また、自然の津波は10分ぐらい前に警報が来ますから、みなさん逃げることができます。

しかし心の津波が起こる前に、「気を付けてください」という警報は出ません。

ですから、**それを我慢する（シャクノティー）が大事です。**

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

そして**欲望（カーマ）、怒り（クローダ）が出ても、我慢することできたら、神様と自分が合一した状態（サ・ユクタハ）になって、安定した幸せの状態（サ・スキナハ）になれます。**

我々は時々、心の中に大きな津波が起こっていますから、それがどれくらい大きな挑戦なのか、みなさんわかりますね。

それから、突然怒りの衝動が出るとどんな状態になるのか、聖典の注釈の中から説明します。

・声と体が怒りに震える

・目が赤くなる

・心臓がドキドキする

・声が大きくなる

・ひどい言葉、悪い言葉を使う

これらは全部怒りの印です。その印がありますと、クローダ（怒り）のヴェーガ（強い衝動）がでています。

**どのようにカーマ、クローダを我慢するのか**

それから、どのようにすれば欲望（肉欲）や怒りを我慢することができるのでしょうか。

**①出さない**： 心の中に怒りが出ても表に出さない。

**②満足させない**：　欲望（肉欲）が出ても満足させない。

このように頑張ればだんだん消えます。

外の津波に抵抗する事は無理ですが、心の中の津波は自分で消すことができます。

**出さない、満足させない。そうすればだんだん心の津波は弱くなって消えます。**

怒っても出さない。欲望が出ても満足させない。それがチャレンジです。

**欲望が出た後、それに抵抗することも一つの方法です。**

**しかし一番良いのは、欲望が出ない状態をつくることです。**

そのために肯定的な方法で、ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガの方法があります。

それについては後で詳しい方法を説明します。

**否定的なコントロール**

否定的な理由で欲望や怒りの衝動を抑える方法があります。

・批判されるのが怖いから：

怒りを外には出さないけれど、心の中はとっても怒っていて、心の中で人を批判しています。

・自分のイメージが悪くなるから：

外からのプレッシャーで怒りをコントロールしています。これは自分のイメージにとても敏感すぎです。

・罰を受けたくないから： 例えば罪を犯して警察に捕まると困るという理由です。

・お金がないから： 欲望があっても欲望を満足するためのお金がない。

・力がないから： 食べたい欲望があっても、病気や消化能力がなく食べることができないなど。

これらはすべて、欲望や怒りを「出さない・満足させない」という「否定的なコントロール」の例です。

しかし霊的な人には、否定的な方法は助けになりません。

心の津波をコントロールし、抵抗するために、肯定的な方法を考えないといけません。

そのために聖典の勉強が大事です。

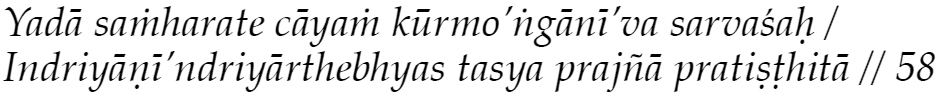
普通の人もコントロールしていますが、みんな否定的ですから霊的な人のやり方とは違います。

**肯定的なコントロール**

肯定的なコントロールのイメージとして少し話します。

バガヴァッド・ギーター2章58節に、感覚のコントロールのイメージがわかりやすく書かれてあります。

2章58節



***亀が全身を甲羅の中に引っ込めて身を守るように、眼・耳・鼻・舌・身のあらゆる対象から自分の感覚を完全に遮断できる人こそ、完全智識に安住する人と言えるのだ。//2-58***

ヤダー　サンハラテー　チャーヤン　クールモーンガーニーヴァ　サルヴァシャハ/インドリヤーニーンドリヤールテーッビャス　タッシャ　プラギャ　プラティシュティター//2-58

みなさん亀を見たことがありますか？

私は何度も見たことがあります。亀は危険を感じると、頭、足、尾すべて体の中に隠してしまいます。

戦いの時、敵が来ると城に籠って身を守るようなイメージです。その感じで人も感覚のコントロールをします。これはとても面白いイメージではありませんか？

みなさん今日の大事なポイントは何ですか？

外の津波のために、避難所があちこちにありますが、津波が起こる可能性は少ないです。

しかし「心の津波」は、すべての人々にとって普遍的な問題で、どのように抵抗するかが大事です。

「肯定的な方法でコントロールする」― それができたらその人は「サ・ユクタハ」、「サ・スキナハ」、神様とブラフマンと合一の状態できます。安定した幸せの状態ができます。

次のクラスの時、「カーマ、クローダ、ローバに抵抗する肯定的な方法は何か」を、「ラーマクリシュナの生涯」の中から説明します。

**Q&A**

（参加者）

怒りや欲望をコントロールする方法で、否定的な方法ではなく、肯定的な方法で怒りを出さない方法というのは、自意識から解き放つというやり方で怒りや欲望を抑えるのでしょうか…？

（マハーラージ）

欲望を満足しないことで、安定した幸せを得ることができます。

**大事なポイントは、「欲望をコントロールすること」**です。もし安定した幸せが欲しいのならコントロール

しないといけません。欲望を出す出さないが基準ではなく、中からコントロールすることです。

**「中からコントロール」するというのは、自分の中から「良心の心で悪戯な心をコントロール」すること**

です。

反対に**「外からコントロール」するというのは**、**外から（他人から）のプレッシャーでコントロールすること**です。さっき話しました、お巡りさんが怖いからなどの理由です。

例えば、外のプレッシャーで怒りを我慢すると、突然火山が噴火したように怒りが爆発することがあります。このように、外のプレッシャーでコントロールをするのはあまり助けになりません。普通の人はその感じで続けています。

しかし霊的な人のためには、「中からコントロールする」ことが大事です。それがチャレンジです。

そのためには準備しないとできませんから、霊的な実践をゆっくりゆっくり続けていって、霊的な人生を作ることです。

（参加者）

今生で悟れなかった「もったいない」人たちは…？

（マハーラージ）

また生まれます。ですけれども今生は結構実践しましたので、来生はそのポイントから始まります。

お金と霊的な実践はそれが違います。例えば今生で貯金がたくさんあっても、また生まれかわった時、銀行のお金は使いたくても使えません。しかし霊的なものは違います。今生でできなくても来生またそこ（自分が前世霊的実践で進んだ時点）から進めます。

また、物質的なものは死ぬ前に全てやめないといけませんが、スピリチュアルライフ、カルマ、サムスカーラ、サッティッカ・サムスカーラ（サットワ的な傾向）は続けられます。

ですから今生できなくても、来生でできます。それが物質的なものと霊的なものの大きな違いです。

※①

カタ・ウパニシャッド1-2-7

śravaṇāyāpi bahubhiryo na labhyaḥ  
śṛṇvanto’pi bahavo yaṃ na vidyuḥ   
āścaryo vaktā kuśalo’sya labdhā  
āścaryo jñātā kuśalānuśiṣṭaḥ .. 7

（日本語訳）

「アートマンのことさえ聞いていない人がたくさんいます。 彼のことを聞いても、多くの人は理解していません。 説明する人は素晴らしく、聞く人はまれです。 有能な指導者から教えられたアートマンの経験者は、実にまれです。」