

2020年6月28日 逗子協会 バガヴァッド・ギーター講座 - 3  
〈テーマ：トリ・グナ〉

- ・前回（1、2回目）は、サーンキヤ哲学の宇宙論を用いてトリ・グナ（tri : 3 guṇa : 性質）を説明。
- ・今回（3回目）は、バガヴァッド・ギーターの節（7章14節。14章6, 7, 8節。17章4, 8, 9, 10, 14節。18章26, 27, 28, 37, 38, 39節）を用いてトリ・グナを説明。

〈トリ・グナ〉

- ・**サットワ**：1番良い性質。清らか、慈悲、普遍的な愛、調和、単純さ、謙虚、真実。
- ・**ラジャス**：1番の特徴は欲望。野心、競争、嫉妬、落ち着かない、欲望を満足させるために働き過ぎる（※欲望の種類と限度は、その人の職業や年齢などの条件によっても異なり、一概には言えない）。
- ・**タマス**：1番の特徴は無知と幻惑。鈍い、暗やみ、悲しみ、怠け者、動物的、犯罪。

〈すべてのものの性質は、トリ・グナで説明することができる〉

聖者…サットワが多く、タマスが少ない。

普通の人…ラジャスが多く、サットワは少し、タマスはばらばら。

タマスの人…タマスが一杯。

自分の性格もトリ・グナで考えると良い。人によってトリ・グナの割合は異なり、常に増減。

朝起きた時と夜寝る前…少しタマスの。 昼…ラジャスの。

求道者が瞑想などの霊的な実践をする時…サットワ的。その割合も常に増減。

インドでは普段から、「あの〇〇はサーットウィック（サットワ的）」、「〇〇はラージャシッック（ラジャスの）」、「〇〇はターマシッック（タマスの）」という風にトリ・グナで言い表すので、詳しく説明しなくても直ぐにイメージが伝わる。

バガヴァッド・ギーターの17章と18章は、人の性格だけでなく、食事、信仰、儀式、苦行、寄付、放棄、知識、働き、楽しみについても、トリ・グナで説明している。

3年ほど私がインド大使館でトリ・グナについて詳しく説明した内容は、協会のホームページに掲載してある。今後、本として出版する考えもある。

## 〈トリ・グナで説明される、礼拝対象〉

好きな礼拝対象によって、その人がどのような人か分かる。

### 17章4節：

「サットワの性質を持つ者は、諸天善神を礼拝し、ラジャスの性質を持つ者は、魔神鬼神の類を拝み、タマスの性質を持つ者は、死霊や幽鬼を拝む」

### サットワ的な人の礼拝対象

・偉大な神（ヴィシュヌ神、ナーラーヤナ、シャンカラ、シヴァ神、ガネーシャ神、根本的エネルギーとしての母なる神シャクティ、太陽神スーリヤ）を礼拝。

・ヴィシュヌ神の化身（クリシュナ神、ラーマ神、お釈迦様※1、イエス様※2、シュリー・ラーマクリシュナ※3）を礼拝。

※1,2…あくまでもヒンドゥー教の考え。仏教やキリスト教では化身としては考えない。

※3…シュリー・ラーマクリシュナの父親クディラームがヴィシュヌ神の足型がまつられているガヤを葬式の関係で訪れた際、ヴィシュヌ神が夢の中に現れて、「私はあなたの息子として生まれる」と伝えたと言われる。

これらの神々は、霊的に理想的な神。信者に解脱を与えることができる。

また、神々の王インドラ神（力の神）、ラクシュミー（富の神）、サラスヴァティ（学問の神）も、ふつうの願いを叶える神としてでなく、霊的な神として礼拝すると、信者に解脱を与えることができる。

### ラジャス的な人の礼拝対象

・富が欲しい場合…ヤクシャ（神と人間のあいだのレベルで、力も一杯ある）の王として大きな富を持つ、クベーラを礼拝。

・敵を殺したい場合…ラークシャサ（悪魔）を礼拝。ただし、悪魔の王家の息子プラフラーダは霊的にとても高いレベルの信者だったので、悪魔にも例外がある。

### タマス的な人の礼拝対象

- ・幽霊やお化けを礼拝。それらの中には超能力を持つものもあるので、その力が欲しくて礼拝するが、結果的にはとても悪い影響があり、鈍い状態で苦しみ悲しみが出る。
- ・霊媒師の話をお聴くことも好きだが、その話には正しい情報と正しくない情報がある。

### 〈トリ・グナで説明される、働く人〉

次の3つの節は、詳しくて素晴らしい、大事な節。

### サットワ的に働く人の特徴

18章26節：

*muktasaṅgo' nahaṁvādī dhṛtyutsāhasamanvitaḥ /  
siddhyasiddhyor nirvikāraḥ kartā sāttvika ucyate //*

「執着心も利己心もなく、堅固な意思をもって熱心に仕事し、  
成功にも失敗にも心を動揺させない人は、サットワ的行為者と言われる」

#### ・ムクタサンガハ (mukta : 離れている saṅgaḥ : 欲望や執着)

「それが欲しい、あれが欲しい」という欲望がなく、生活に大事なもののしか要らず、物や親戚や友達への執着がない。

執着とは？…手に入れた物や人のことを考えることが好きになり、それをコントロールしたい、その人だけに良いものをあげたい、その人から色々貰いたい、離れると失望と苦しみ悲しみを感じ、自由がなくなり、利己的になること。

#### ・アナハム・ヴァーディー (an-aham-vādī : 自惚れを言わない)

神さまのイメージが大きく、「私は神さまの道具で子供、才能と力の源は神さま、中心は神さま、ナーハム (私ではない)」と考えて実践すると、アナハム・ヴァーディ (私と言わない) になり、知識と清らかさが出る。

反対に、「私の才能と力」と考えて実践すると、アハム・ヴァーディー (私と言う) になり、無知と苦しみが出る。

神さまと自分、どちらを中心にするか？この実践は難しく、心から思わなければ意味がない。

#### ・ドゥリティ・ウツサーハ・サムアニヴィータハ (dhṛti : 不屈 utsāha : 努力 sam-anvitaḥ : 伴う)

不屈で決意が強く、最後まで我慢することができ、熱意がある。

難しいことも、きつくて汚くて危険な仕事も、出来ると思って実践する。

反対に、我慢ができず熱意が続かない人は、タマスの。

#### ・シッディ・アシッディヨーホ・ニルヴィカーラハ・カルター (siddhi : 成功 a-siddhyoḥ :

**失敗** nir-vi-kārah : 変わらない kartā-行う人)

これができる人はとても少ない。結果を心配せず、成功にも失敗にも圧倒されず、傍観者の様に、「私の義務は働くこと。仕事をしただけで満足」という態度を取ることができる。タマスの人も「どうなっても構わない」という態度は取れるが、不屈の精神と熱意はない。

ラジャス的な人は、不屈の精神と熱意があっても、ニルヴィカーラ（変わらない）はないので、失敗すると「はー…」と失望し、成功すると「ほら、私はこんなに出来ました」と喜び、心のバランスを失う。

沢山働いて、結果に圧倒されないことが、サットワの基準。

誰もが働く人なので、理想的な働き方を知っている方が良い。

きつくて汚くて危険な仕事を避けたり、人への好き嫌いがあると、タマスの。

皆さんが言っている「愛」は、殆どが執着なので、無知と不自由さと苦しみ悲しみが出る。

神さまを愛し、相手の中にも神さまを見る様になると、純粋な愛が出て執着が減り、知識と自由と幸せの状態が出る。

## ラジャス的に働く人の特徴

18章27節：

rāgī karmaphalaprepsur lubdho hiṁsātmako 'śuciḥ/  
harṣaśokānvitaḥ kartā rājasah parikīrtitaḥ//

「情熱的で、仕事の結果に執着し、貪欲で、嫉妬心が強く、不純で、成功に狂気し失敗に絶望する人は、ラジャスの行為者と言われる」

・ラーギー (rāgī : 執着がある)

・カルマファラ・プレプスル (karma-phala : 行為の結果 prepsur : 期待する)

結果が悪いと悲しみ、結果が良いと喜び、気持ちが元に戻るまで時間がかかる。

反対に、サットワ的な人は、失敗しても圧倒されず、次の義務を一生懸命行う。

・ルブダハ (lubdhaḥ : 欲張る)

それも欲しい、あれも欲しい、沢山ため込み、人の物も欲しくなる。

トゥリヤーナンダジーというお坊様は、一緒に歩いてたお坊様が或る建物を褒めると、「あなたと何の関係がありますか？美しい、素晴らしいと言うと、それが好き、それが欲しいという考えが潜在意識にあるかもしれない」と叱った。そこまでコントロールが必要。世俗的な楽しみ場所へ行っても傍観できるなら問題ないが、私たちは人や物を見ると心に精妙な反動が出て、ルブダ（欲張る）。

・ヒムス・アートマカハ (hiṁs : 危害 atmakaḥ : 加える)

「人にはあるのに私にはない」という、嫉妬の様な気持ちが増え、ときどき暴力が出る。

・アシュチーヒ (a-śuciḥ : 不純)

ものだけでなく、性格や考えがきれいではない。

・ハルシャショーカ・アンヴィタハ (harṣa : 喜び śoka : 悲しみ anv-itaḥ : 従う)

喜んだり、悲しんだり、心が上下する。

日本の伝統的なマナーでは、相手に否定的なことを言わない。それはもちろん良いことだが、心でも批判しない様になければ、心が上下し、幸せは無理。

一方、サットワ的な人は執着がないので、傍観者になれる。

みなさんは、成功がほしくて失敗が嫌いなので、結果が期待できなければやる気もなくなる。

結果に執着せず、不屈の気持ちと熱意は出ますか？執着がないものを愛せますか？

ラーマクリシュナ僧院のことを考えて下さい。学校、大学、病院などの仕事が沢山あり、お坊さんたちは家族はおらずお金も貰わないのに、怠けず働く。それはカトリックも同じこと。

そのやる気の源は神さま。シュリー・ラーマクリシュナのため、イエス様のため、みなさんの中に存在する神さまのお世話のために、一生懸命カルマ・ヨーガを行う。

カルマ・ヨーギーは、その行い方と態度を絶対に実践しなければならない。

失敗と成功にハルシャ (喜び)・ショーカ (悲しみ) すると、幸せは無理。

この話はとても大事で、みなさんに関係がある。

バガヴァッド・ギーターには、みなさんの願いである幸せになる方法が説かれていて、勉強すると、「自分は喜んだり悲しんだりして、欲望と執着が一杯だった」と問題点も分かる。

## タマスの働く人の特徴

18章28節 :

*ayuktaḥ prākṛtaḥ stabdhaḥ sātho naikṛtiko'lasaḥ /*

*viśādī dīrghasūtrī ca kartā tāmasa ucyate //*

「節度なく、俗悪野卑で、高慢で、不正直で、悪意があり、怠惰で、元氣なく、優柔不断な者は、**タマスの行為者**と言われる」

・アユクタハ (a-yuktaḥ : 集中できない)

不注意で、そそっかしく、ミスが多い。その点ラジャス的な人は、結構集中して仕事する。

・プラークリタハ (prākṛtaḥ : 俗悪)

心が粗大なので、精妙なことを考えられない。大人なのに子供っぽく、考えずに行動する。

・スタブダハ (stabdhaḥ : 横柄)

・シャタハ (śathaḥ : だます)

考えと言葉と行動が一致しない。言うことは素晴らしくても心は違う。猫かぶり。

(インドのベンガル語でも、猫かぶりと同じ意味の言葉「チャイチャパブラ」がある。灰と猫の色は似ているので、灰の中に猫が隠れていても分からない。あまり良い意味ではない)。

・**ナイクリティカハ** (nai-kṛtikaḥ : **とても悪い人**)

自分が食べることが出来ないで、土器に入った餌を牝牛が食べるのを邪魔する犬のように、自分が出来ないことを他の人も出来ない様に妨害する、否定的な性格。

・**アラサ** (alasa : **怠け者**)

肉体は上手に働けるのに、心が怠け者。

皆さんは、自分の生活を変化させてまでは良くなるための大変な実践をしたくなく、そこまでの気づきも無いみたい。

私が皆さんにお話した1日のスケジュールや人生のアドバイスを聞いても、良いことを沢山勉強しても、なぜ進めない？1つの理由として、心が怠け者だから。

・**ヴィシャーディー** (viśādī : **悲嘆**)

いつも悲しみの状態で、心も顔も曇っている。

・**ディールガ・スートウリー** (dīrgha-sūtrī : **グズグズする**)

不精。その日の仕事を、翌日、翌週、翌月へと後回しにする。

〈**トリ・グナで説明される、人の楽しみ**〉

18章37節 :

「初めは毒薬のように苦しくても、終わりには甘露となるような、**真我**を悟る純粋な知性から生じる喜びは、**サットワ的**幸福と言われる」

18章38節 :

「初めは甘露のようであっても、終わりには毒薬となるような、**感覚**とその対象との接触から生じる喜びは、**ラジャス的**幸福と言われる」

18章39節 :

「自己の本性について、初めから終わりまで妄想を抱き、**惰眠**や**怠惰**や**怠慢**から生じる喜びは、**タマス的**幸福と言われる」

どの喜びや楽しみ (sukha) を選ぶか、選択が大事。

- ・「最初は甘露、あとで毒」…ラジャス的な良くない楽しみ (プレーヤス)
- ・「最初は苦い、あとで人生のサポート」…サットワ的な良い楽しみ (シュレーヤス)

これだけを覚えて実践しても、性格のレベルがとても上がるので、この節は素晴らしい。

この教えは、まだ若い時から、たとえば高校で教えた方が良い。

私たちは、勉強しても経験しても、また同じ楽しみが好きになるので、良い基準を何回も自分に教えなければ、性格は変わらない。

バガヴァッド・ギーターは、生活に関する深い教えをシンプルな原理で述べてあり、人生のマントラのようなものである。節ごとに、自分の事として考える事が大事。

トゥリヤナンダジーというお坊様は、1週間毎に、1節の内容を集中して考えて実践した。

そこまですると本当の勉強になる。

### 〈トリ・グナで説明される、食べ物の好み〉

#### 17章8節：

「生命力、体力、健康、幸福感、食欲などを増進する食物、また風味があり、脂肪に富み、滋養があり、心を和ませてくれる食物は、**サットワ**の人達が好んで食べる」

#### 17章9節：

「苦い、酸っぱい、塩辛い、熱い、辛い、乾燥した、刺激性の強い食物は、**ラジャス**の人達が好んで食べるが、こうした食物は、人に苦しみや悲しみや病気を引き起こしてしまう」

#### 17章10節：

「腐りかけた、不味い、悪臭のする、古い、食べ残した、不浄な食物は、**タマス**の人達が好んで食べる」

食べ物の質と量は、性格にも影響する。

インドの伝統医学アーユル・ヴェーダでは、各食物の性質をトリ・グナで説明し、食べる量は「胃の2/4は食べ物、1/4は水分、1/4は風が動く様に空けると良い」と助言。

### 〈トリ・グナで説明される、魂の束縛〉

トリ・グナは私たちをどのように縛るか？

#### 14章6節：

「これらの中で**サットワ**は、清らかで光輝く無垢の性質ではあるが、幸福を求め知識に憧れるということで肉体をまとった魂を束縛する。おお、罪無き者（アルジュナ）よ！」

#### 14章7節：

「またラジャスは、情熱の性質であるが、欲求と執着の心を生じ、人を物質的利益のある仕事に縛りつけることを知るがよい。おお、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！」

14章8節：

「さらにタマスは、無知から生じ、肉体を持つあらゆる者を惑わすし、誤解、怠惰、多眠という性向によって、人の靈魂を縛りつけてしまう、ということを知るがいい。おお、バーラタ王の子孫（アルジュナ）よ！」

**サットワは、悟りへの道を示すが、最後の障害でもある。**

- ・サットワは金の鎖、ラジャスは銀の鎖、タマスは鉄の鎖として、魂を束縛する。
- ・トリ・グナを盗賊にたとえると、タマスは人を殺し、ラジャスは人を縛り、サットワは親切に人に家（＝自分の本性）へ帰る道を示す（『シュリー・ラーマクリシュナの福音』より）。
- ・スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、初めてシュリー・ラーマクリシュナに会った時、「マナ・チャラー・ニジャ・ニケートネー（心は自分の家に戻って下さい）。サムサーラ・ヴィーデーシェー（この世界は、外国です）。ヴィーデーシーラヴェーシェー（外国人として）ブラモー・キャナ・カーラネー（意味もなく旅しているみたい）マナ・チャラー・ニジャ・ニケートネー（心は自分の家に戻って下さい）」と歌った。サットワが、「家に戻る道」を示してくれる。
- ・心がサットワ的になると、楽しくて幸せなフィーリングが出るので、それが最終目的だと思わない様に気を付けなければいけない。
- ・サットワを増やすことは悟りの準備として大事だが、またラジャスやタマスへ変わる可能性があるので、求道者として自分の本性、真理、神さまを悟りたいなら、サットワも最後の障害として超越しなければいけない。

**トリ・グナを超越するまで、私たちは生まれ変わる**

- ・サットワがとて多い状態で亡くなると…高いレベルの天国へ行き、来世は高いレベルの信者の家に生まれる。
- ・ラジャスがとて多い状態で亡くなると…来世は働き過ぎの家庭に生まれる。
- ・タマスがとて多い状態で亡くなると…来世はとて無知で世俗的な家に生まれたり、時には動物に生まれることもある。

**トリ・グナを超越する、2つの方法**



7章14節：

「世の人々が、これら三性質から成る私の幻影に、惑わされずにいることは非常に難しい。だが私にすべてを委ねて帰依する人は、容易にその危険を乗り越えられるであろう」

- ・方法1…自分は、執着がない純粋な意識のたましいとして、プラクリティがあらわすラジャスやタマスを気にせず、同一せず、傍観し、影響がない様にする。
- ・方法2…神さまにお任せする。神さまは私たちの避難所。