

【ウパニシャド勉強会サマリー-7月分】

20回目～22回目（2021年7月07日, 14日, 21日）

7月07日 内側の清浄

デーヴァ・ドヴィジャ・グル フラージュニヤ プージャンム シャウチャム アールジャヴァム
deva-dvija-guru-prājñā pūjanam śaucam ārvam /

ブラフマチャリヤム アヒンサー チャ シャリーラム タパ ウッチャテー
brahmacharyam ahimsā ca śārīram tapa ucyate // gītā -17-14

訳「神々を始め、聖系の儀を終えた人や、導師や賢者を礼拝し、清潔、気難しくなく、節制、非暴力を保つこと。これこそが、真の肉体的修行であり、苦行と言われるものなのだ」

シャウチャム
・ śaucam (清潔、清浄)

前回、清潔の実践と、美しさについて、パタンジャリのヨーガ・スートラを引用して説明しました。

シャウチャート スヴァーンガ ヌグプサー パライラサムサルガハ
śaucāt svāṅga jugupsā parairasamsargah ヨガ・スートラ：2-40

訳「浄化によって、自分の身体への厭わしさ、他人の身体に触れることへの厭わしさが生ずる」

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、書籍『ラージャ・ヨーガ』の中で、この2章40節を説明するにあたり、美しさについてこのように述べました。

「聖者から見た美しさの印は、普通の人々の基準と全然違います。普通の人々は、ある人の顔は美しいと見ますが、聖者はその人が世俗的だと、醜い(ugly face)と見ます。聖者から見てその人が霊的であれば、普通の人々が醜いと思っても、反対に美しいと見ます」。

私たちの最も大切な美しさは、外面ではなく、内面の美しさです。

それはサットワ的な性質の美しさです。

否定的な性質、欲張り、自惚れ、怒り、肉欲、嫉妬、がなく、肯定的な性質、真実、単純さ、非利己的、普遍的愛、慈悲、他人のお世話、謙虚さ、がある。

その肯定的な性質が私たちの飾りです。それを増やして神様に向けていくことが大切です。

外面の美しさは、今世での年齢と関係するだけですが、内面の美しさは来世でも続きます。肉体がなくなっても、心は輪廻して続きます。今世で心をきれいにすると、その傾向（サ

ムスカーラ)は保たれ、来世も心がきれいな状態で生まれます。

何が他人を自分に惹きつけますか？服や身体を褒められても、一時的です。

本当は、その人の良い性格が人を惹きつけます。その関係で、人間関係も良くなります。

^{バルトトリハリ}
bhartr̥hariは、とても有名な聖者で、詩人でした。彼は、『100の放棄(vairāgya śatakam)』という本を書きました。その内容は、無知から起こる恐怖の例についてです。

すべての世俗的なものに無執着になることで、恐れや心配はなくなるという事です。

その中の1つに、「^{ルーペ} r ū p e ^{ジャラーヤー} j a r ā y ā - ^{バヤム} b h a y a m (美しさが衰える恐れ)」があります。

私たちは年を取ります。病気や老化で顔や体の美しさがなくなっていく事に対して、美しい人には恐れや心配が出ます。内側の美しさにはその恐れがなく、反対に幸せな喜びが出ます。外と内とでは、結果に違いがあることを理解して、śaucamの苦行を実践することが大切です。

^{アールジャヴァム}
• ā r j a v a m (率直性)

アールジャヴァムとは、straightforwardness(率直性)です。シンプルで優しく、道徳的で、複雑でなく、聖典の教えを正しいやり方で行っている人です。例えば、シュリー・ラーマクリシュナはシンプルですが、ドッキネッシュヨル寺院のハズラは複雑な人です。普通はその人の顔を見て話を聞けば考えが分かりますが、顔を見ても話しを聞いても考えが分からない場合、ārjavamがない人です。

^{ブラフマチャリヤム}
• b r a h m a c a r y a m (禁欲、純潔)

とても包括的な意味でこの言葉を使っています。文章の前後関係でブラフマチャリヤムの意味は違ってきます。たとえば、出家者のブラフマチャリヤムの実践と、家住者のブラフマチャリヤムの実践とでは、少し違います。

家住者の信者について、シュリー・ラーマクリシュナの助言は何でしたか？

「1人や2人の子供をつくった後、旦那さんと奥さんは兄弟みたいに一緒に住む方がいい」。そうしますと、家住者も出家のブラフマチャリヤム(禁欲)を実践できます。

挨拶は国によって違います。日本はお辞儀をします。インドはナマステです。相手の中の神様を見て想像して敬礼します。アメリカでは握手をします。厳しい禁欲では、男性が女性に接触してはいけませんから、アメリカのミッションのお坊さんは、握手はしません。

本当に霊的な生活をしたいなら、とても気を付けないといけません。

シュリー・ラーマクリシュナは、男性信者の前で女性信者の事を一切話しませんでした。反対の時もそうです。そして『ラーマクリシュナの福音』は男性信者の前での話ですから、何度も「女とお金」の話が出てきます。女性信者の前では「男とお金」という言葉を使いました。それは、purity（純潔、無垢）になるための関係で言いました。

どうして何度も禁欲の事を言うのでしょうか？

それは、セクシャル・エネルギー、メンタル・エネルギーの保存が、霊的实践にとっても大切だからです。そうしないと集中して瞑想出来なくなり、エネルギーを神に向けて、神の悟りのために使えなくなるからです。エネルギーを抑制しないと、世俗的な人になっていき、霊的に進むことは無理になります。

ブラフマチャリヤムの本当の意味は、「ブランマニ ビチャラティ ヤーサ ブラフマチャーリン」、ブラフマンの意識レベルにいつもいる人、ブラフマンの存在、場所にいつも住んでいる人が、本当のブラフマチャーリンです。

アヒムサー
・ **ahimsā** (非暴力)

ヨーガ・スートラの中にもあります。身体と心と会話のレベルで、人を傷つけない。私たちは、4つの原因で暴力をふるいます。

① 利己的な動機で暴力をふるう。

例えば、人を騙してお金を奪う。

② 怒りによって暴力をふるう。

例えば、人から侮辱された怒りによって、殺人まで発展したりします。刑務所に入っている人は、衝動的に暴力をふるった人がほとんどです。

墮落するステップの1つが怒り (krodhād) です。

バカヴァッド・ギーター2章 63節に書かれています。

クローダード バヴァティ サン モーハ サンモーハート スムリティ ヴィブ ラマハ
krodhād bhavati saṁmohaḥ saṁmohāt smṛti-vibhramah /

スムリティ ・ブランシャード ブッディ・ナーショー ブッディ・ナーシャート プラナッシャティ
s m ṛ t i - b h r a m ś ā d b u d d h i - n ā ś o b u d d h i - n ā ś ā t p r a ṇ a ś y a t i // gītā 2-63

訳「その怒りによって迷妄が生じ、迷妄によって記憶が混乱し、記憶の混乱によって知性が失われ、知性が失われると、人はまたもや低い物質次元へと墮ちてしまう」

③ 欲望によって暴力をふるう。

例えばお金に欲張りになり、犯罪に走るなどです。

④ 目的もなく暴力をふるう。

例えば子供が、池にいる蛇やカエルに石をなげて遊びます。それで生き物が死んでも、子供にとって特別な意味はありません。

また、無意識で木の葉っぱを叩いたり、むしったりします。木の気持ちはどうですか？それは、町でいきなり誰かから髪を引っ張られる様なことです。何の目的もなく幻惑して暴力をします。

7月14日 言葉の苦行。言葉は神様からの特別な贈り物

アヌドヴェーガ・カラム ヴァーウキヤム サツチャム フリヤ・ヒタム チャ ヤト
anudvega-karam vākyaṁ satyaṁ priya-hitam ca yat /

スヴァッヂャーヤーウヴァサナム チャイヴァ ヴァーンマヤン タパ ウッチャデー
svādhyāy'ābhyasanam c'aiva vānmayān tapa ucya te // gītā:17-15

訳「また、他人の心を苛立たせず、常に真実を語り、心地よく有益な言葉を語ること。そしてヴェーダ聖典を定期的に学習すること。これが言葉の修行であり、苦行と言われるものなのだ」

神様は色々なものを創造しました。その中で1番の創造は何でしょうか？

それは、人間です。どうしてでしょう。

動物にも心や知性はありますが、識別はできません。人間は śreya (善) と preya (快樂) を識別できます。動物は、靈的に成長することもできません。最高の成長である悟りは、唯一人間だけができます。神々も悟りたいなら人間に生まれないとできません。

人間は、言葉を話してコミュニケーションをとることも特徴です。動物もコミュニケーションの為に音を出しますが、限度があります。人間は限度がないくらい、大切な事や感情や哲学など、いろいろな種類のコミュニケーションを取ることができます。

言葉の結果が見たいなら、図書館に行くとわかります。本も言葉です。

神様からの大きなギフトの1つが、言葉です。そのことに気づいていますか？

ダイヤモンドやパールはとても高価ですから、私たちはとても気をつけて使います。

神様から送られた言葉も、それと同じくらい貴重ですが、私たちはそのことに気づいてい

ませんから、とても勿体ない使い方をしてしています。言葉は、よく考えて、気を付けて使わないといけません。それが会話レベルでの苦行の意味です。

言葉を包括的なイメージで考えてください。

1つは、会話として使います。SNSなどに投稿するのも言葉ですね。私たちは何も考えないで投稿して、後悔することがあります。

もう1つは、リーディングです。たくさん種類の本がありますが、漫画や小説など、浅い本をたくさん読むと、その人も浅い人になります。暴力などの本を読みますと、暴力的な想像をいっぱいします。そのように、本による影響があります。

また、「考え」も言葉ではないですか？言葉なしに考えることはできません。1人で暮らしていても、maunam（沈黙）を実践していることにはなりません。精妙なレベルで、心の中では沢山会話をしています。maunamとは、神様を考えることです。

この様に、私たちは生活の中で、色々な種類の会話をしていることに気づいていません。そして、使う言葉に気がついていません。

言葉は、普通の言葉、悪い言葉、良い言葉、そして仕事の言葉に分けることができます。

普通の言葉とは、身体や食事や天気についてなどですね。

悪い言葉とは、暴力的な言葉、悪口、汚い言葉などです。

良い言葉とは、神様、聖典、瞑想、悟り、に使われる、きれいな言葉などです。

それぞれ、言葉が心に与えるインパクトが違います。

昔、インドのある大学で、言葉による影響の実験をしました。

2つのグループに分けて、1つのグループは勉強する前に5分間「オーム」を唱え、もう1つのグループは何も唱えないで、半年位その結果を見ました。すると「オーム」を唱えた方が勉強に対する集中力がアップしました。

また、あるグループに、神様の名前など神聖な言葉を、別のグループには、普通の言葉を唱えさせると、良い言葉を唱えた方の忍耐力が上がりました。

良い言葉を長年使い続けている人は、心に喜び、愉しみ、幸せを多く感じます。

逆に、悪い言葉を使い続けている人は、タマスのな性質になっていきます。

使う言葉の種類によって、影響が全く違ってきます。

神様の名前を繰り返し繰り返し、朝から晩まで死ぬまで唱え続けると、悟ることができます。逆に良くない言葉を唱えると、動物レベルに墮落する可能性があります。

普段私たちは、言葉を抑制しないで自由に使っています。言葉がどれくらい大切に気づ

き、抑制して会話することが、「ことばの苦行」です。

アヌドヴェーガ・カラム ヴァーツキヤム
anudvega-karaṁ vākyāṁ (他人の心を苛立たせず話す) /gītā:1 7-15

「他の人を傷つけない言葉を考えながら使わないといけない」という事です。

良くない言葉を使うと、人との関係が悪くなり、別れたり、暴力の原因になったりします。

メールや LINE も気を付けないといけません。

もし他人からその言葉を言われたら、あなたはどのような気持ちになるかを考えて、とても注意して大事に言葉を使わないといけません。

そして、言葉やアイデアは神様から提供されているので、私たちは雨どいのように、自分を伝って神様の言葉を相手に伝えるようにしなければいけません。

サツチャム
satyaṁ (真実) を話す

真実を正しい言葉を使って話してください、という意味です。

これを実践しようとするとは簡単ではなく、いろいろ困る可能性も出てきます。ビジネスや人間関係に問題が出ることもあります。神様は真理ですから、真実の実践です。

プリア ヒタン チャ ヤト
priya-hitāṁ ca yat (優しくて有益な言葉を努める)

プリア (優しい) とヒタム (有益な) の言葉を使う様に努めます。

7月21日 言葉の苦行の、4つの基準

前回 バガヴァッド・ギーター17章 15節の、^{アヌドゥヴェーガ・カラム ヴァーツキヤム}anudvega-karaṁ vākyāṁ (他人の心を苛立たせず) について話しましたが、もう少し付け加えます。

ヴィヴェーカ チューダーマニに、

yogasya prathamadvāraṁ vānīrodha aparigrahaḥ/

nirāśā ca nirīhā ca nityamekāntaśīlatā// 367

ヨーガッスヤ プラタマドゥヴァーラム ヴァンニローダ アパリグラハ/

ニラーシャー チャ ニリーハー チャ ニッティヤメカーンタシーラター//

訳「ヨーガの第1歩は言葉の抑制で、次に所有物を求めぬ事、楽しみに望みを持たない事、動機ある行為をしない事、たえず1人の状態で過ごす事です」

とあります。

宮殿住む王様に接見するには、いくつも門をくぐりますが、1番最初の門のことをドヴァーラと言います。ヨーガの修行をする上で1番最初の門とは、会話の感覚を抑制する事です。会話を抑制できないと、ヨーガの宮殿に入ることができません。

次は、アパリグラハ（物を貰わない、所有欲を持たない）。次に、利己的な目的のために仕事をしない。次に、1人で静かな場所に離れて住むことです。

まず、皆さん1人1人が自分の会話について内省して下さい。

朝から夜まで、職場、友人、通勤、散歩、旅行などで、多くの会話をします。

心の中に表れたことを、のべつ幕無しに、考えないで話します。

料理のことや、お風呂にどれくらい入ったか、良く寝むれたかなど、浅い話です。

深い話は何もありません。電車などで大きな声で話しています。話したい為だけの話です。

ときどき嘘の話もします。沢山話しますと、本当の事と違った話をして嘘をつく可能性が高くなります。

また、乱暴な言葉や、無礼な言葉も使います。

それについてホーリー・マザーは、「子供たちよ、私の息子たちよ、甘い優しい言葉を使ってください」と言いました。

そして沢山の話の中で、他人の欠点も言います。時々、自惚れた話もします。

上司などにゴマすりの話もします。いろんな約束をしますが、守りません。

これらはすべて、会話の感覚を抑制していない状態です。内省すると気づきます。

ヴィヴェーカ チューダーマニで言っています。

「最初は考えてください。そして話してください。会話は矢です。ひとたび放たれた矢は、もはや引き戻すことは不可能でしょう」と。

最近ではmailなどです。mailを書いてすぐクリックすると、1,2秒で送信してしまいます。

気がついてから、「すみません」「ごめんなさい」を何回も言わないといけません。

賢い人は、少し時間をおいてからクリックします。

会話のコントロールは簡単ではありませんが、ヨーガを実践する人にはとても大事です。

会話してから、あとで後悔して心が痛むだけでなく、会話はエネルギーを必要とします。

エネルギーは精妙なプラーナです。プラーナは色々な形で使われますから、その気づきがないと、無駄なエネルギーを消費する事になります。

そして、浅い会話をたくさんすると、時間を無駄に使います。時間も宝物です。言葉は神様からの特別な贈り物ですが、制御しないと無駄になります。

それから、他人を批判したり、失礼な言葉を使うと、心の健康のために、霊的な生活のために良くありません。会話の訓練が必要です。

それについて、バガヴァッド・ギーター17章15節に、4つポイントがあります。

アヌドゥヴェーガ・カラム ヴァーツキヤム
anudvega-karam vākyaṁ (他人の心を苛立たせず) については説明しました。

サットィヤム フリヤ ヒタム スヴァーディヤーヤーヴィヤサナム
次にsatyaṁ、次にpriya hitaṁ、次にsvādhyāy'ābhyasanam があります。

サッチャンム
satyaṁ (真実) は、聞いたり見たり勉強したことを他の人に話すとき、自分で話を変化させたり、全部を言わないで部分だけを伝えてはいけません。

そして、フリヤ (優しい) とは、甘い優しい言葉を使い、ヒタム (有益) とは、その人の利益になる言葉を使うことです。甘い言葉はゴマすりとは違います。ゴマすりはサットィヤ (真実) ではありません。

これらすべてを合わせて言葉を選んで考えて話すと、会話が出来なくなります。

いっそのこと何も話さない方が良くありませんか？

それでも話さないといけません。それが苦行です。簡単ではないので苦行と言います。

出来るだけこの4つの基準で会話をしないとはいけません。

夫妻、親と子、上司と部下など、正直に話すと相手を傷つける場合にどうするか、相手の欠点を直すために話さないといけない場合はどうするか、がチャレンジです。

相手の過ちを正さないといけない時、私たちは怒りがあると我慢しないで直ぐに言いますが、時間をおいて心静かに優しい言葉で話すと、結果が大きく変わります。直ぐに言うと、お互いが感情的になって怒りが大きくなりますが、心静かになると、相手は自分の過ちのが理解できます。

ホーリー・マザーの生涯の例で、ホーリー・マザーはある信者に、買い物の為のお金を渡しました。しかし信者は、お釣りを返しませんでした。

ホーリー・マザーは、「どうしてお釣りを返さないのですか？」とは言わず、「息子よ、私はあなたにお金を渡しました。そのお金を全部使いましたか？全部必要でしたか？」と尋ねました。信者は「いいえ、お釣りは残っています。お釣りを返します」と言いました。

ホーリー・マザーは文句を言いませんでした。私たちはいつも「どうしてしなかったか」と文句を言いますが、ホーリー・マザーの方法は違います。

その人の過ちであっても、いつ話すか？どのように話すか？を考えて、正しく、相手を傷つけない言葉を使うことがフリヤ (優しい) です。ヒタム (有益) とは、相手に利益になる言葉を使う事です。

内容によっては、厳しく硬い言葉を使う必要があります。両親は子供に、先生は生徒に、グルは弟子に利益になるような言葉を使いますが、もう少し優しく話すことです

『ラーマクリシュナの福音』に、シュリー・ラーマクリシュナが優しい言葉で、利益になることを話す場面が結構あります。しかし時々、その人に気付いてもらうために、厳しい言葉を使って荒療治をしました。病気は手術をしないと治らない場合もあります。いつも優しく話していると、あまりメッセージが伝わりません。しかしできるだけ、4つの基準に沿って話した方がいいです。

有名な聖者マヌは、人間関係について言っています。

サッティヤム フルーヤット プリヤム フルーヤート ナ フルーヤート サッティヤム アップリヤム .
satyam brūyat priyam brūyāt na brūyāt satyam apiryam/manusmṛti

4:138

訳「真実を話す。心地よい言葉を使う。真実の話でも心地よくない言葉は言わない」

心地よくない厳しい言葉を使わないといけない事が、親と子供、先生と生徒、グルと弟子の関係の場合があります。しかし、その関係でない人には、何も言わない方がいいです。

今回は、svādhyāya（聖典学習）について話します。