

【ウパニシャド勉強会まとめ-9月分】

26回目～28回目（2021年9月01日, 08日, 15日）

9月01日 聖典をどのように勉強するか、どの聖典を勉強するか

前回、^{スヴァーッディヤーヤ}svādhyāya（聖典の勉強）の仕方として、

①聞く、読む ②理解する ③深く考える ④身につける。

が、4つのステップだとお話しました。

安定した幸せが目的なら、真理について勉強したことを自分のものとして身につけなければ結果は出ません。沢山ある聖典を全部は勉強出来ないの、幾つか聖典を選び、その中で「とりあえず、これとこれを身につけよう」と決めて、自分の心と言葉と行動が矛盾しないで実践できる様になると、身についた証です。いつも内省し、気付くことが大切です。

我々ヴェーダーンタ協会の考えで、基本として学ぶ聖典を選ぶとすれば、『ラマクリシュナの福音』と『バガヴァッド・ギーター』です。『ラマクリシュナの福音』は全ての宗教のことが述べられているので、考えが狭くなりません。シュリー・ラマクリシュナは何回も、「信仰の数だけ真理の道がある」と言っています。宗教と宗教の喧嘩、宗派と宗派の喧嘩、いつもありますね。どのようにすれば喧嘩がなくなりますか？『ラマクリシュナの福音』に答えが入っています。自分が決めた神様はもちろん特別ですが、他の宗教の預言者と神様も尊敬しなければいけません。前回はもう1つ理由を言いました。キリスト教、イスラム教、仏教など、色々な宗教の信者が『ラマクリシュナの福音』を勉強しますと、自分の宗教のことをもっと理解出来ます。もちろん我々ヴェーダーンタ協会は、お釈迦様やマホメットやイエスの教えも勉強しています。

『バガヴァッド・ギーター』を勧める理由も同じです。とても普遍的な内容なので、ヒンドゥ教の信者のためだけでなく、皆さんのために良い本です。色々な国で、他宗教の信者も『バガヴァッド・ギーター』を好きな人が結構います。

インドの聖典には色々なカテゴリーがあります。

まず「ヴェーダ」です。

ヴェーダの中で、真理について書かれた部分は「ウパニシャド」です。

ヴェーダーンタ、サーンキャ、ヨーガといった、真理について整理された聖典は「ダルシヤナ（哲学）」です。

『ラマーヤナ』や『マハーバーラタ』という「叙事詩」もあります。

人生についての大切な教え、ヴェーダやヴェーダーンタの教え、哲学を、物語でコーティ

ングして説いた聖典は「プラーナ (purāṇa : 古い伝説の物語)」です。18あるプラーナの1つが『バーガヴァタム』で、とても面白くて内容が多く、協会からは要約版が出ています。『バーガヴァタム』には、シュリー・クリシュナの生涯、聖者カピラから母デーヴァフーティへの教示、シュリー・クリシュナから出家者ウッタヴァへの教示、アヴァドゥータの24の先生の話など、家住者と出家者への助言が面白く述べられています。

どなたと一緒に聖典を勉強しますか？

- ①1人で。
- ②先生と一緒に。
- ③信者同士で。
- ④自分の家族と一緒に。

1人で勉強しますと、面白くなくなったり分からなくなったりして、途中で勉強を辞めてしまう可能性がありますので、その4つの中で幾つか組み合わせても良いです。

先生と一緒に勉強する場合、たとえば2種類の先生がいます。高いレベルの学者ですが霊的实践をしていない先生と、学者ではないですが霊的实践をしている先生です。もちろん、霊的实践をしている先生の方が、言葉に力があります。

また、教えるだけの先生と、生徒が居眠りしていないかチェックしたり生徒に質問したりする厳しい先生がいましたら、どちらが良いですか？

理想は、スワミー・ヴィヴェーカーナンダジーやスワミー・トゥリヤーナンダジーの様に魂を悟った先生です。その中でも、シュリー・ラーマクリシュナの様な神の化身は、最高の先生です。

信者同士で勉強するスタディ・サットは、インドではとても普通です。毎週や毎月、或る信者の家に集まって『ラーマクリシュナの福音』や色々な本を勉強したり、瞑想したり、讃歌を歌ったり、供物のおさがりを食べたりします。とても良いと思います。日本でも少しありますが、私の希望としてはもっと増えて欲しいです。

両親も子供も神様を好きな場合、たとえば毎日の食後に『ラーマクリシュナの福音』などを家族一緒に読みます。それもインドではあり、とても良いと思います。

その様な人間関係は、一時的な関係よりも高いレベルの、霊的な関係になります。

スタディ・サットに関連し、バガヴァッド・ギーター10章9節を読んで下さい。

マッ・チッター マド・ガタ・プラーナー ボーダヤンタハ パラスパラム
mac-cittā mad-gata-prāṇā bodhayantaḥ parasparam /

カタヤンタシュ チャ マーン ニッテヤン トゥシヤンティ チャ ラマンティ チャ
kathayantaś ca mām nityam tuṣyanti ca ramanti ca//10章9節

訳：彼らは常に私を想い、全エネルギーを私に捧げ、私について語り、互いに啓発し合いながら、無上の満足と歓喜を味わっている。

神様や永遠の事について会話しますと、時間を良く過ごし、自分も神聖で清らかになり、神様への愛が増えて、良い結果が出ます。

聖典から何を学べるでしょう？

先にもお話しましたが、ウパニシャッドは真理のこと、ダルシャナ（哲学）は真理を整理した内容、叙事詩ラーマヤナは、理想的な両親、兄弟、王様、召使、息子の在り方を学べます。バガヴァッド・ギータは、努力について、食事について、ライフ・スタイルについて、自己成長についてなど、例え話を使って学べます。

努力について、バガヴァッド・ギーターでは、まず2章3節に書いてあります。

クライッピヤン マースマ ガマハ パールタ ナイタット トヴァイ ウパパッチャデー
klaibyaṁ māsmā gamaḥ pārtha naitat tvayy upapadyate /

クシュドラム フリダヤ・ダウルバッリヤン テヤクトヴォーッティシュタ パラントパ
Kṣudraṁ hṛdaya-daurbalyaṁ tyaktv'ottiṣṭha parantapa // 2章3節

訳：プリター妃の息子(アルジュナ)よ！そんな態度は男らしくもないし、まったく君にはふさわしくない。さあ弱気を捨てて立ち上がりなさい。敵を撃破する勇者(アルジュナ)よ！

これは大事なことです。なぜなら居住者の大きな労力と義務は、社会に必要なからです。たとえば僧院は、居住者によるサポートで維持されています。

赤ん坊、子供、老人、病人やハンディのある人は、居住者によるサポートが必要です。

シュリー・ラーマクリシュナは、「あなたには義務があります。逃げないで義務を行って下さい」と言いました。大変ですが、義務を行わないといけません。カルマ・ヨーガとして、結果に無執着になり、神様を思いながら義務を行うことで、悟ることが出来ます。

努力について、バガヴァッド・ギーター6章5節にも書いてあります。

ウッダレード アートマナートマーナン ナートマーナン アヴァサーダイエート
uddhared ātmanā'tmānaṁ n'ātmānaṁ avasādayet /

アートマイヴァ ヒ アートマノー バンドゥル アートマイヴァ リブル アートマナハ
ā t m ' a i v a h y ā t m a n o b a n d h u r ā t m ' a i v a r i p u r ā t m a n a ḥ // 6章5節

訳：人は自分の心で自分を向上させ、決して下落させてはいけない。何故なら、心は自分にとっての親友でもあり、また同時に仇敵でもあるからだ。

シュリー・クリシュナは、「自分では努力せず、神様に祈って下さい」とは言いませんでし

た。神様に祈っていけない訳ではなく、「まず自分で努力して下さい」と言っています。努力しますと神様がサポートします。

心は友であり敵でもある、というアイデア、面白いですね。6章6節にも出ています。

バンドゥル アートマートマナス タツシャ イェーナートマイヴァアートマナー シタハ
bandhur ātmā'tmanas tasya yen' ātm' aiv' ātmanā jitaḥ /

アナートマナス トウ シャットルットヴェー ヴアルテータートマイヴァ シャットルヴァト
anātmanas tu śatru'tve vartet'ātm'aiva śatruvat// 6章6節

訳：自我心を克服した人にとって、心は最良の友であるが、それを克服できない人にとっては、心こそ最大の敵となる。

心と感覚をコントロール出来れば心は友になりますが、コントロール出来なければ心は敵になります。

困難な時にいつも「神様聞いて下さい、助けて下さい！」と祈ると、神様はあちこちへ走って行かないといけません。神様を愛しているなら、「神様休んで下さい。自分の問題は自分で努力して解決します」と考えますと、神様を愛しながらも「神様、助けて下さい！」という祈り方はしなくなります。

9月08日 霊的生活のため、食事の大切さ

色々な聖典に、「神様に祈って、神様にお任せして下さい」という助言が結構出てきます。ですけれども、「自分で努力して下さい」という助言もあります。

神様をいくら一杯信じていても、自己を信じて努力しなければ、神様はサポートしません。スワミー・ヴィヴェーカーナンダの有名な言葉があります。「自分を信じない者は無神論者だ。古い宗教は神を信じない者を無神論者とよぶ。新しい宗教は自分を信じない者を無神論者という」です。

神様は私たちが生まれる前から、私たちの心に「努力」をインプットしました。私たちにそれを使ってほしくて入れました。「努力」は神様の恩寵です。

子供にお金を渡したのに、子供がそれを使わないでまたお金を貰いに来たら、親は何と言うでしょう？「先に渡したお金を使って下さい。無くなったらまたあげましょう」と言うはずです。与えられている「努力」という恩寵を使わず「神様、恩寵を下さい」と泣いて祈っても、叶いません。

次は「ライフ・スタイル」についてです。心身と霊性の健康には良い生活習慣が大事ですが、皆さんはあまり気にしていません。病気になれば薬を飲みます。健康のためにサプリメントを飲みます。ヨガもやっています。それでもあまり効果が出ないのは、生活習慣

が良くないからです。時間管理や仕事がバラバラでいい加減だと、良い効果は出ません。聖典にもその助言があります。昔の人の生活は、自然に合わせてシンプルでした。私たちは自然の一部ですから、たとえば夜遅くまで働いて朝遅くまで寝る習慣は、自然と合わないの、体と心の病気が増えます。昔の聖者や預言者は、ライフ・スタイルをバランスよく正さなければ霊的なヨーガは出来ないと知っていました。四つのヨーガ（バクティ、カルマ、ギャーナ、ラージャ）の目的は、安定した幸せ、平安、知識、自由を手に入れて、苦しみ悲しみを無くすことです。瞑想するだけで、苦しみ悲しみは無くなりません。

バガヴァッド・ギーター 6章 16節 17節を見て下さい。

ナ ッチャシュナタス トゥ ヨーゴースティ ナ チャイカーンタム アナシュナタハ
n' ātyāśnatas tu yogo' sti na c' aikāntam anaśnataḥ /

ナ チャーティ スヴァプナ シーラッシャ ジャーグラトー ナイヴァ チャールジュナ
na c' āti-svapna-sīlasya jāgrato n' aiva c' ārjuna // 6章 16節

訳：アルジュナよ！ヨーガを行ずるには、多く食べ過ぎてもいけず、食べなさ過ぎてもいけない。また眠り過ぎてもいけず、寝不足であってもいけない。

ユクターハーラ ヴィハーラッシャ ユクタ・チェーシュタッシャ カルマス
yukt' āhāra-vihārasya yukta-ceṣṭasya karmasu /

ユクタ・スヴァプナーヴァボダッシャ ヨーゴー バヴァティ ドゥフカ・ハー
yukta-svapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkha-hā// 6章 17節

訳：適度に食べ、適度に（楽しみ）体を動かし、適度に仕事をし、適度に眠り、適度に目覚め、そしてヨーガを実践すれば、苦悩はすべて取り除くことができる。

ギーター6章 16節の言葉を分けますと、

ナ（出来ない）、アッティアシュナタ（食べ過ぎは）、ヨーガハアスティ（ヨーガを行うこと）。

ナ（出来ない）、チャ（そして）、エーカーンタム（全然）、アナアシュナタ（食べないは）。

ナ（出来ない）、スヴァプナ・シーラッシャ（長時間寝ると）。

ナ（出来ない）、ジャーグラタ（長時間起きると）。

です。シュリー・クリシュナはアルジュナに、この4種類（①食べ過ぎ②食べなさ過ぎ③寝過ぎ④寝なさ過ぎ）の人は、霊的なヨーガは出来ないと断言しています。

ギーター6章 17節の言葉を分けますと、

ユクタ（適度な）、アーハーラ（飲食物）、ヴィハーラ（楽しみ）

ユクタ・チェーシュタッシャ（適度な仕事の努力）、ユクタ・スヴァプナー（適度な睡眠）

ヴァボダッシャ（適度に起きている）

ヨーゴーバヴァティ（その種類の人がヨーガを実践すると）
ドゥフカ・ハー（すべての苦しみ悲しみはなくなります）。
です。

ギター6章 16 節について、

「食べ過ぎ」は、何故いけないのでしょうか？

例えば病気になります。消化に結構エネルギーを使うので霊的なエネルギーが出ません。
集中して仕事出来なくなります。心配や後悔も出ます。

「食べなさ過ぎ」は何故いけないのでしょうか？

食事はガソリンみたいで、食べないと体と心が動かず何も出来なくなります。

断食しますと、「いつ断食が終わるか」「終わったら何を食べよう」と、意識がお腹に行き、
心のすべてを神聖な事や神様に向けられません。

そのように、食べ過ぎも食べなさ過ぎも、体意識が強くなるので良くありません。

昔のインドでは、神聖な日だけでなく、未亡人は儀式の関係で毎月何回もファスティング（断食）しました。時々女性信者がドッキネッシュョルに挨拶に来ると、シュリー・ラ
ーマクリシュナはいつも「あなたは食べましたか？」と尋ね、女性たちが「食べていま
せん」と答えると、「それは良くない。少し食べてから霊的实践をして下さい」と言
いました。

ギター6章 17 節について、

「適度な食事、楽しみ、仕事、睡眠」はダメではありません。「適度」が大切です。仏教に
も「中道」の考えがありますね。限度を守らないと問題が出ます。生活を制御するには2
つの観点が必要です。

①何時に何をやるかの順番。

②それにどの位の時間をかけるか。

その2つを考えることで、良い生活習慣が出来ます。

協会の出版書籍『今日をよく生きる』には実践的ヒントが一杯書いてありますので、参考
にして下さい。

次は「食べ物と飲み物」についてです。バガヴァッド・ギター17章 8 節を見て下さい。

アーユフ・サットヴァ・バラローギヤ スカ・プリーティ・ヴィヴァルダナーハ
āyuh-sattva-bal'ārogya sukha-p r ī t i-vivardhanāḥ /

ラツシヤーハ スニグダーハ スティラー スリッチャー アーハーラーハ サットヴィカープリヤーハ
rasyāḥ snigdḥāḥ sthirā hr̥dyā āhārāḥ sāttvika-priyāḥ//17章 8 節

訳：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。

この17章8節～10節には、食事の基本が書かれてあり、何を食えると良く、何を食べたら良くないか、どの食べ物が心身にどう影響するか、三性質（サットワ、ラジャス、タマス）に分けて助言しています。

食事は多くの時間とお金を消費し、心身にも影響しますから、食事に関する説明はとても大事です。しかし皆さんは「私には出来ない、無理だ」と、耳を閉ざしてしまいます。聖典の助言は、無理なら言わないです。心を閉ざさず、どうすれば実践出来るか、考えて下さい。そうしないと聖典の勉強は100%無駄になります。

1つ有名な諺があります。

アーハーラ シュッドウ サットワ シュッディ サットワ シュッドウ ドウリットウヴァー スムリティヒ
āhāra śuddhau sattva śuddhi sattva śuddhau d h ṛ t v ā smṛtiḥ/ ちゃんトーヅギ

ヤ・ウパニヤト 7.26.2

訳：食事が清らかで純粋なら、体と心は純粋になります。体と心が純粋になると、安定した知性（記憶）が出ます。

知性とは、「安定した記憶」、「安定した身につける力」のことです。

食事は仕事や生活のエネルギーになるだけでなく、霊的にも大切です。

色々な意見があるでしょうが、動物は生きる為に食べます。人間は食べる目的は色々あります。求道者にとって食事の目的は、スピリチュアル・ライフ、ヨーガを実践することなので、3つのポイント（何を食べる。どのくらい食べる。いつ食べる）にとっても気を付けて、識別して食べる必要があります。

9月15日 霊的にも影響する、食事のエッセンス

バガヴァッド・ギーター17章8節～10節は、トリ・グナ（三性質）による食べ方の基準を述べています。

- ・サットワ的な人…お腹の都合。つまり体と心の健康を基準に食事します。
- ・ラジャス的な人…舌の都合。つまり味（今、好きか、美味しいか）を基準に食事します。
- ・タマスの人…味の事も体の事も考えず、動物みたいに何でも食べます。

前回はライフ・スタイルについて、バガヴァッド・ギーター6章17節で述べているように、適度な睡眠、食事、楽しみ、仕事、のコントロールが重要だと言いました。そして、正しい生活習慣の説明を、心を閉ざさないで心を開いて聞いて下さいと言いました。

有名な学者でもあるスワミー・ラームスッタースというお坊さんは、求道者の理想のライフ・スタイルについて話しています。

まず1日24時間を4つ「食事と楽しみ」、「睡眠」、「仕事」、「霊的实践」に分けて、単純に6時間ずつ割り当てます。

次にもっと考察して、「食事と楽しみ」と「睡眠」の時間を減らし、その分「仕事」と「霊的实践」の時間を増やし、「食事と楽しみ4時間」、「睡眠4時間」、「仕事8時間」、「霊的实践8時間」が理想的だと話しています。

皆さん、この話にショックを受けても、心を閉ざさず聞いて下さい。

8時間連続で霊的实践を行うのではなく、朝、昼、夕、夜、深夜、と分けて、祈り、賛歌、ジャパ、聖典学習、瞑想などを行います。

実際ヒマラヤのウッタラーカンド州では、そのような苦行を行っています。

更にあなたが日常の仕事を神様への礼拝としてカルマ・ヨーガに変化させるなら、それも霊的实践となり、1日に16時間は霊的实践をすることになります。

問題は、仕事と霊的实践を別々だと考えることです。皆さん、出来るだけそうして下さい。

話を食事の事に戻しましょう。

動物は生きるために食べます。人間は生きるためだけでなく、「食事が清らかで純粋なら、体と心も純粋になります。体と心が純粋になったら、安定した知性が出ます」です。

オーガニックやヘルシーフードにこだわり過ぎて健康マニアになりますと「適度」とは言えませんが、毎日の食事によって、体だけでなく包括的な意味での心（感覚、心、知性、記憶）が養われます。ヒンドゥ哲学では心も物質です。物質は物質によって作られます。アンタッカラナ（antahkaraṇa：心や知性など、内的感覚）は、食べ物の精妙な部分で養われます。食事で、精液や精力も作られます。食事のもう少し粗大な部分では、血液も作られます。そして余ったものは、便として排泄されます。

食事が心を養うことを示す例が、『マハーバーラタ叙事詩』にあります。

パンドヴァの長兄ユディシュティラは、静かで賢くサットワ的な性格でした。

一方、敵のドゥルヨーダナは反対で、ラジャス的でタマス的な性格でした。

なぜなら子供の頃から、ユディシュティラは牛のミルクを好んで育ち、ドゥルヨーダナは水牛のミルクを好んで育ったからです。水牛のミルクは牛乳より濃厚で味も違いますね。飲んだミルクの種類によって、性格に違いが出た例です。

いつも肉食ばかりすると、心にラジャスの性質が増えます。それをコントロールして魚などにすると、サットワ的になる可能性があります。ベジタリアンはもっとサットワの傾向が強くなります。しかしベジタリアンも、スパイスやバターや玉葱やにんにくを沢山使うと、タマスとラジャスの性質が増えます。

食事について基本の話をしましたが、別のポイントも説明します。

アーハーラ (āhāra) は、狭い意味では「食事」ですが、語源の「hri (hr̥)」という動詞には、「collect」、「色々な他の場所からもらう」という意味もあります。

ラーマヌジャ・アーチャーリアとシャンカラ・アーチャーリアという、ヴェーダーンタ哲学者で聖者でもある2人による、食事についての考えがあります。

ラーマヌジャ・アーチャーリアは、食事について以下の注意点を述べています。

- ①ベジタリアンでも、ベジタリアンでなくても、何を食べるかを考えます。
- ②年齢によって、食べるものを考えます。
- ③どのような病気があるか、ないか、によって、食べるものを考えます。
- ④季節によって、食べるものを考えます。
- ⑤朝、昼、夜によって、食べるものを考えます。

です。食事はとても大切なので、このように考えて食べる必要があります。

アーユルヴェーダでは、何がサットワ的か、ラジャス的か、タマス的か、とても詳しく説明しています。サットワ的な食物でも、食べ過ぎるとラジャスやタマスの可能性があるったり、果物は朝は良くても夜は良くない、といった事もあります。

アーユルヴェーダだけでなく、インド聖典では或るアイテムを厳しく制限しています。それはお酒です。飲酒の仕方によって、体と心に、霊的にも、否定的な影響が沢山出ます。聞いたことがありますか？「最初は私たちがお酒を飲みます。最終的にはお酒が私たちを飲みます」、それが問題です。

食料を買うお金を、道徳的に稼いだか非道徳的に稼いだかも、大切な問題です。

『ラマクリシュナの福音』に、マルワリ人の話が出ています。ラジャスタン地方に住んでいる人のビジネス・コミュニティの名前が、マルワリです。コルカタに移住してビジネスを行っていたそのマルワリ人は、結構神様が好きでしたから、時々タクール（シュリー・ラマクリシュナ）のために色々な物を買って、食べてもらうためにドッキネッショルに持って来ていました。しかし、非道徳的な方法でお金を稼いでいました。

シュリー・ラマクリシュナは、その食べ物に血液が混ざっているヴィジョンを見て、全く手を付けられませんでした。そして率直に、「もしあなたが神様や神聖な人にお供えするために食料を買うなら、道徳的な方法で得たお金で買って下さい」と言いました。

どんな人が料理をしたかも大切です。非道徳的な人が作った料理を食べることは良くありません。スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、アメリカにいる時、時々信者と一緒にし

レストランへ行きました。ある時レストランに入りましたが、シェフを見るとすぐ外へ出ました。

普通の人には心が粗大的ですから、料理人による影響が分かりませんが、心が精妙で純粹になると、その影響が分かります。求道者は気を付けなければいけません。

家庭でも、怒っている時には食事を作らないで下さい。怒りの波動が料理に影響して、それを食べる家族に良くない影響を与えます。ヒンドゥの聖典はそこまで助言しています。

我々、協会の台所では、ホーリー・マザーの御写真の下に、「豆を煮ているときは神様の名前を唱えて下さい」と書いてあります。

面白い話があります。ホーリー・マザーは、ドッキネッショルの小さな音楽堂に住んでいた時、シュリー・ラーマクリシュナと信者のために食事を作っていました。その当時、親戚の7才位の女の子も一緒に住んでいました。時々シュリー・ラーマクリシュナがマザー・カーリーの礼拝へ行かれる時、マザーはシュリー・ラーマクリシュナのお部屋を掃除しなければいけませんでした。或る時マザーは女の子に、「今、豆をポイルしているので、溢れないよう見ていて下さい」と言って、シュリー・ラーマクリシュナの部屋の掃除に出かけました。マザーが戻ると、女の子は鍋を見ながら口をモゴモゴと動かしていました。マザーが不思議に思って尋ねると、女の子は、「マザーが料理する時、いつも唇を動かしているので、私もそうしています」と答えました。マザーはとても笑って、「私はいつも神様の名前を唱えていましたよ」と言いました。

そのように、料理する時は否定的な感情を持たず、静かな心で神様を思いながら作って下さい。そうすると料理の行為がカルマ・ヨーガになるだけでなく、食べる人に与える良い影響が大きくなります。