

2024年5月4日（土） バガヴァッド・ギター勉強会

- ・朗誦：第18章31節～第18章40節
- ・勉強：第5章26節

みなさん、おはようございます。4月の話のとき **5章26節** の説明していました。

カーマ・クロード・ヴィユクターナーン

この節の行者はカーマ、クロード無い。

それで、どうして、我々は欲望、特に肉欲、怒りが出ますか、を説明しました。

次のポイントは、

ヤティーナーン ヤタ・チェータサーム

悟った人は、体、感覚、心をコントロールすることで居る状態です。

それから、次は、

ヴィディタートマナーム

それから、最後に、

アビトー ブラフマ・ニルヴァーナム

今日はその話の前に、1つ大事な質問がありました、その質問は参加者からでした。

アートマンは、いつも純粹、いつも自由です。いつも至福です。いつも幸せです。

いつも存在しています。これがアートマンの状態、本性ではないですか。

ですけれども、いつも自由がある、いつも至福がある、いつも幸せをもっている、永遠なもの、それが、どうして体を持っています？

別の言葉で表すと、どうして身体に入ります？ 純粹な魂は、どうして身体に入ります？

ジーンヴァンシムクタの状態

その答えは、

生きて居る間に、絶対の至福、絶対の自由、その経験のために身体を持っています。

けれども身体を持っても、その状態を持っても、

最高の至福、最高の自由、最高の幸せ、の経験の為に、ジーンヴァンシムクタ、その楽しみを為アートマンは身体に入っています。

それをもっと説明してほしいと質問がありました。

私は考えましたので答えます。

最初は皆さんイメージしてください。

アートマンがいつも自由、いつも至福、いつも幸せ、永遠です。

ですけれども、そのアートマンが身体をもし持っていますと、魂は身体に入りますと、

その時、その状態は、体、感覚、心、知性で限定された状態になります。

アートマンは、本当はいつも自由ですけど身体に入りますと状態は変化します。

何が変化します？ 体、感覚、心、知性で限定された状態になります。

それから、束縛された状態がでます。鎖ですね。体の鎖、感覚の鎖、心の鎖、知性の鎖。

そして、それは、体の奴隷になります、感覚の奴隷になります、心の奴隷になります。自由の状態ではなくなります。サムスカラ（潜在傾向）も色々ある鎖（クサリ）ですね。欲望も鎖、執着も鎖、束縛された状態です。それだけではなく、苦しみの状態も出ます。例えば、病気。お年寄りも感覚は働きません。それから、親戚が亡くなりますと、その時悲しみます。失望もあります、失敗もあります、恐れもあります、etc..

アートの本当の状態は何ですか？ 至福ではないですか。ですけれども、身体に入りますと状態が変化してしまいます。怒りすぎ、肉欲、欲張る、その結果で大変な状態が出現します。ですけれども、アートの本当の状態は、いつも幸せ、至福です。アートは永遠ですけど、身体に入りますと死の恐怖が出ます。

どれくらい違う？

純粋なアートマンだけは自由、至福、永遠、知識です。身体に入りますと反対の状態。その時、無知も出ます。

それでは、大変な状態、アートの大変な状態、その状態に入っても至福はできますか？ 幸せできますか？ 平安できますか？ それがポイントです、皆さん、考えてくださいね、例を使います。

皆さん、映画をみる為にシネマホールに行きますね、その映画のテーマ、悲劇と喜劇の両方あります。皆さんは喜劇がいいですね。ヒーローとヒロイン、最終的に結婚して皆さん喜んでホールを出ます。一方で悲劇もあります。例えば、シェイクスピアのドラマでヒロインが亡くなります。離れ離れになります。皆さん泣いています。悲劇と知っていますけど、お金を使って切符を買って泣く為に映画館に入ります。おかしいではないですか。どうして泣くために入りますか？

（参加者） 悲しみを経験することもよろこびだから

そうです。泣いてもよろこびのフィーリングあります。大変な状態に入ってもよろこぶこともできます。トレッキングを考えてください。危険でないですか、普通は行かないです。トレッキングは危ないですから行かないでしょう。でも、行く人も居ります。もちろん知ってます、危ない、危険と。ですけれど、その状態に入っても喜び。危険な状態に入っても楽しんで居ります。そのような例もあります。

また別のイメージしてください。色々な方法で色々な状態に入っても楽しめます。ある人は静かな場所に入ると楽しめます。ある人はそうではない。人が周りにいっぱい居ると話して楽しめます。両方がありますね、ある人は、1人でも山に行くと誰とも話ができないから楽しめません。例えば、ある人は、やらねばならぬ務めがない、仕事ない、その状態が好きで、ずっとリラックスが好き。ある人は、仕事をしないといけない、仕事しないと心が落ち着かなくなる、仕事が必要です。仕事してると喜びます。その状態が好きです。そして、ま

たある人は食事がとてもシンプルがいい。ある人はいっぱいメニューを好みます。日本でもありましたよ、ご飯とお味噌汁と梅干しだけ。大東亜戦争の時、今90歳ぐらいだったらその経験があるかもしれない。シンプルフードでも楽しい。ある人は1つアイテムだけだと悲しい。

そして両方とも楽しみ、その種類の人も居ります。1人でずっと静かな場所に行って過ごすのも楽しい、周りに人がいっぱい居るのも楽しい、その種類の人も居ります。仕事しないで休みに入っても楽しい、いっぱい仕事があっても楽しい。
それから、食事も。とてもシンプルも楽しい、いっぱいも楽しい、それもあります。

今、ジーンヴァンシムクタ、を考えてください。

純粋なアートマン、その時も楽しめます、身体に入って束縛された状態、時間空間に限定された体、心、サムネカーラ、その束縛された状態に入っても、楽しめます。

本性である純粋なアートマンだけの状態でも至福です。

両方の状態に入っても楽しめます。それがジーンヴァンシムクタです。

普通の人は大変の状態に入りたくない。

ですけれども、大変な状態に入っても楽しめます、それがジーンヴァンシムクタの状態です。

例があります。シュリー・ラーマクリシュナは体が亡くなった後、直弟子等は、僧院はありましたが1人であちこち行って霊的な実践をして居りました。山に行って、洞穴に入って、森に入って。とても危険ですけど。食事断食、3日間、5日間。危険な動物も居ります。虎、その他色々。その状態に入っても、長い時間いっぱい瞑想して自由もいっぱい、仕事は何も無し。神様の事を長い時間考えることで、とても楽しんで居りました。とてもとてもハッピーライフ。自由な空を飛ぶ鳥のように。疑いも何も無し。自由もいっぱい、長い時間、神様を瞑想できることで、とてもとてもハッピー。直弟子の生涯を読みますと直ぐ解ります。

その時スワミー・ヴィヴェーカーナンダはアメリカから手紙で兄弟弟子に言いました。

皆さん、そろそろ僧院の仕事に入ってください。

あちこちあちこち修行に行かないで、長い時間の瞑想をしないで、今、僧院に、皆さん入ってください。

どうして？ それは、なぜなら、目的はシュリー・ラーマクリシュナの教え、ヴェーダシタの教えを広める為だからです。どうして広める必要がある？

皆さんの幸せの道へ導くために。知識の道へ導くために。其れの為に。

ですから、皆さんが一緒の場所に住んで、その仕事を始めてください。

前の生活はとても自由でしたが僧院に入りますと色々な限定された状態になってしまいます。自由がなくなります。仕事が増えます。色々な人と喋らないといけなくなります。

例えば、自由に飛んでいた鳥が、鳥かごに入る、その状態みたいです。最初はちょっと、、、。

ですけれど、シュリー・ラーマクリシュナの一番弟子はスワミー・ヴィヴェーカーナンダでした。直弟子のリーダでした。シュリー・ラーマクリシュナは言いました。

「皆さん、ナレーンの言うことに絶対従ってください（ヴィヴェーカーナンダの名前がナレーン）」

例外もありましたが、皆、僧院に入りました。

僧院に入りましてから、色々、仕事が出ます。

話しをしないといけない。瞑想の時間も短くなります。

仕事の内容と言え、何でも仕事。例えば、食事をつくる、野菜をつくる、掃除をする、事務所の仕事 ect.。 全てしないといけないです、全て僧院の仕事ですから。

僧院に入って其の状態に入りますと、ねばならない仕事、スケジュールが増えました。

瞑想の時間は減りました。

では、以前は味わっていた喜び、楽しみ、幸せはなくなりますか？

今の状態は以前と全然違いますから、僧院に入りましたら兄弟弟子の皆さんは、苦しみと悲しみの状態が出ていたでしょうか？

僧院に入る前と入った後では、前は喜び楽しみ、後は苦しみ悲しみの状態ですか？

以前はストレスなかった、後はストレスいっぱいでしたか？

そうではない。

僧院に入っても、以前のように喜び楽しみを後でも続けていました。

これがジーンヴァンムクタの状態です。

何が違う？ 違うのは状態だけが違う。

では、何が同じ？

以前は神様のことを瞑想して時間を過ごして居りました。

今、皆さんの中に神様を観てお世話をして居ります。

以前は、想像した神様、今はアラワレ（顕・現）た神様。

両方とも、礼拝です。霊的な実践です。方法だけ違います。

神様のことをずっと中心に考え続けて居ります。

ベナレスのシュリー・ラーマクリシュナ僧院の病院の、あるお坊さん

例えば、ベナレスにあるシュリー・ラーマクリシュナ僧院の病院があります。

今はスタッフがけっこう居りますが、昔はほとんど居りませんでした。

全部の病院の仕事を、お坊さんがやっていました。

例えば、何の種類の仕事かという、ベッドの準備や掃除、トイレに行けない病人のためのオマルに溜まったおしっこ、便、排泄物、

それら全部、きれいにする処理を、お坊さんがして居りました。

その時のことは、あるお坊さんの回想録に書かれています。

大変な仕事だと考えませんか？ その種類の仕事のイメージは何ですか？

その仕事を好きな人はあまりいないかもしれない。

サラリーを得てやらねばならない仕事とは違う。自分の気持ちで、その仕事を好んでやる、それは、とても少ないではないですか。

回想録には次のように書かれています。

その仕事をやる時、そのお坊さんの心は、とてもとても喜びの状態。

汚いものをきれいにする、心の状態は、とても幸せな状態。

どうして？

そのお坊さんは考えています。

目の前の病人は、病人ではない。シュリー・ラーマクリシュナです。

シュリー・ラーマクリシュナを、私はお世話しています。

それがポイントです。

瞑想の時、シュリー・ラーマクリシュナを。礼拝の時もシュリー・ラーマクリシュナを。

お世話の時も、対象はシュリー・ラーマクリシュナです。

シュリー・ラーマクリシュナを心に続けて居ります。

キリスト教では救世主イエスです。同じ事です。

其れが、ジ・ヴァンムクティです。

その種類の大変な仕事をして、心の状態は、とてもとても歓喜（よろこび）の状態です。

きたない、きつい、危険の3K、誰もがそれは避けたいでしょう。

ですけれども、その種類の仕事の時でも、心はとっても歓喜（よろこび）です。

イメージできる？ イメージできなくても、此れは真理です。

また、ベナレスにある僧院の病院のお坊さん、いつも包帯を巻く仕事をして居りました。

皮膚に潰瘍がある患者の、その古い腐った潰瘍はとても臭い匂いがしていました。

そのお坊さんは、そのような環境に入って、20歳からその仕事を始めました。そして、

90歳で亡くなるまでの70年間、同じ仕事を、毎日毎日、とてもとても喜んでやっていました。

どれくらい酷い匂い？ お医者さんもその病室に入ることのできないくらいの悪臭でした。

お医者さんは、そのお坊さんに言いました。

「マハラージ、あなたはすごいですね。

あなたは悪臭のする病室に入って喜んでその仕事をやっていますね。

あなた、大変じゃないですか。」と。

お坊さんのお答え。

「全然。悪臭は全然しませんよ。

包帯を巻いてあげる患者さんは、シュリー・ラーマクリシュナです。

シュリー・ラーマクリシュナに包帯を巻いて居るのですから。」

私は、何回もそのお坊さんに会ったことがあります。顔はとっても明るい。

足は、ずっと立って包帯を巻く仕事をして居りましたから膝を曲げることができませんでした。

座って包帯を巻く仕事はできないです。70年間もしますと膝が曲がりません。

晩年は杖をつきながら若い他のお坊さんに支えられて、自室から病室へ移動して包帯を巻く仕事

をやって居りました。

身体はそのような状態ですけれども、顔はとてもとても歓喜（よろこび）の状態です。

とっても明るい、至福の状態、楽しみの状態、でした。

何回も、私もベナレスに行つて実際に会った事があります。

皆さんも私も考えました、そのお坊さんは、「生きているシヴァ神！」です。

そのように、皆さんが尊敬して居りました。「動いているシヴァ！」が、そのお坊さん。私の個人的なことですが、日本に来る前のことです。

突然、ラーマクリシュナミッション本部から日本の支部に行ってください、と言われました。

私は、日本のことを何も知りませんでした。

日本の場所、何処にあるのかも全然知りませんでした。

これからずっと海の向こうに住んで信者のお世話をしないといけないです。

どうしましょう。

そこで、私はマハラージのところへ相談に、ベナレスに行きました。

マハラージはずっとこの感じでポナム（合掌礼拝）して居りました（*映像でご確認ください）

「タクールの仕事ですから、ぜひ行ってください。全然、問題ないです。」と。

マハラージからその答えを聴いて、そこで私は、日本に行く決意を固めました。

「OK! 日本に行きましょう（微笑み）」

ここでのポイントは、ジーヴァンシムクタの例としてベナレスのお坊さんの話をしました。

大変な状態に入っても、よろこぶ。

トゥリヤーナンダジはその事を言って居ります。

大変な状態に入っても、よろこび・幸せ・至福 出ますから、大変な状態でも、

アートルマン（真我）は、魂は、身体に入って居ります。

どのようにできます？ ジーヴァンシムクタです。

その状態に入りますと、その状態がジーヴァンシムクタです。

ポイントは何ですか？

神様です。

どのようにできますか？

全部、神聖化。スピリチュアライズ。

ジーヴァンシムクタの状態は突然出ないでしょう。

いっぱい、いっぱい、いっぱい霊的な実践をして、全てを神聖化する。

そうすると、生きて居る間に解脱はできます。自然に出ない。

マハラージから質問

今、参加者からの質問に答えましたね。

ここで私から質問があります。

どうして、何回も何回も、ジーヴァンシムクタのアイデアが出てきますか？

聖典の中に、ヴィヴェーカチュラマニー、バガヴァッド・ギーター、ウパニシャッドの中に。

インドの聖典の中に見られるジーヴァンシムクタのアイデアはとても特別なアイデアですね。

例えば、トゥリグナ（サットワ、ラジャス、タマスの三性質）も。

けっこう宗教があります。概ね、亡くなった後、天国に行きます。ですけれども、

ジーヴァンシムクタ=生きて居る間、に天国の楽しみの事、あまり出ていない。

私が考えますのには、
キリスト教の聖者、アッシジの聖フランシスコ Franciscus（ラテン語）は、
ジーヴァンムクタの状態であった、と。
ですけれども、当時のキリスト教の社会にジーヴァンムクタのアイデアについて、
詳しい説明がありませんでした。
霊的な実践の一つ、そのアイデアの一つが、ジーヴァンムクタのアイデアです。
有名なアッシジの聖フランシスコはジーヴァンムクタの状態でした。しかし、
その霊的状态を説明し得る、そのアイデアがありませんでした。

イエスの説く天国のイメージは普通の天国のイメージとは違います。
普通の天国のイメージは、食べ物いっぱい、飲み物いっぱい。快樂のものいっぱい。

「イエスの説く天国」は、「解脱」の意味です。
しかし、概ね天国というと、身体が亡くなった後の事のイメージです。
聖書に出ています最後の審判では、お墓から、天国へか地獄へか。

ジーヴァンムクタのアイデア。

生きて居る間に、
イエスの説く天国、に、その種類の天国に入りますと、
この地上には戻りません。人間の形で生まれ変わりません。

普通のイメージの天国では、カルマの結果を天国で楽しめると、
また、カルマの法則で輪廻転生し、またこの地上に生まれ変わらないといけない、です。

ヒンズー教のアイデアの特徴、ジーヴァンムクタ。
他の宗教の聖典の中にはそのアイデアの詳しい説明はあまり見たことがないです。ですけれども、その状態を顕現した聖者がヒンズーではなくても居りました。
スピリチュアル AIM（目的）が、ジーヴァンムクタ=生きて居る間に解脱。
このアイデアは他の教えではあまり無い、ヒンズー教の特徴です。

それから、ヒンズー教のアイデアの中には両方あります。
生きて居る間の解脱と、亡くなった後の解脱、その両方です。
生きて居る間の解脱の経験がある人は、とてもとても少ないです。
二つのオプションがあります。
生きて居る間の解脱か、亡くなった後の解脱か？

（ジーヴァンムクタの方がもっといい）

其れを知って、私はよろこんで居ります（笑）。
スワミー・ヴィヴェーカーナンダの言葉で一つ有名な言葉がありますので紹介しましょう。

“I do not believe in God who does not make me happy in this World,
but make me happy in the Heaven.”

「私は信じません、神は、
現世（このよ）に生きている間には私を歓ばせないが、
死んだ後の霊界（あのよ）天国で歓ばせます、このことを。」

ポイントは何ですか？

生きて居る間に、歓びたいです。

死んだ後に歓びの状態になれるか、どうか、分かりません。

此処（ここ）で、今（いま）、歓びの経験をしたいです。

聖典の中には書いてありますけど、疑いが出ますよ。どなたが確認しますか？

其れが問題です。誰も確認できません。死んだ後の状態は分からないですから。

生きて居る間に解脱の経験が欲しい、です。

どうですか。皆さん、理解できましたか。

ヒンズー教の中にジーンヴァンムクタのアイデアが何回も出てくる理由を。

皆さん、この種類の霊的な目的があった方がいいじゃないですか。

ですけれども、想像するだけでは達成できませんよ。欲しい、と思うだけでは（微笑）。

一つ、例があります。

果物の木、おいしいマンゴーの木に、実がなってます。実は熟したら自然に落ちます。ですけれども、それまで待っていないといけません。自然に落ちたら、私は食べます。その為に何時迄待ちますか、一日、一か月、分かりません。

しかし、もし、今、食べたければ、マンゴーの木を揺らしましょうよ。待つてないで。

木を揺らせて！ 木を揺らせて！！ 木を揺らせて！！！！ 自分で努力することです。

ジーンヴァンムクティ 欲しいです、けど、怠惰な居眠りの状態では、、、。

努力しないとイケない。何でもそうです、お金を稼ぎたいのなら、努力しないとイケない。

ジーンヴァンムクタは、一番高い状態 ですから。

永遠の至福、永遠の楽しみ、永遠の自由、最高の知識。一番最高の状態です。

どれ程、努力をしなければならぬかを考えてください。精進のことを。

生きて居る間にジーンヴァンムクタの経験が欲しいですから。

何故なら、死んだ後の状態は分からないですから。

バガヴァッドギター 第5章26節

カーマ・クロダ・ヴィユクターナーン/
ヤタ・チェータサーム/
ヴィディタートマナーム
ヤティーナーン/
アビトー ブラフマ・ニルヴァーナム/
ヴァルタター/
8

このように、言葉を整理してみました。

テキスト訳) 怒りや物欲肉欲をなくし、自分の心を抑制し、自己の本性を知った行者もまた、この世でもあの世でも、絶対安楽境 (ブラフマ・ニルヴァーナム) に永住する。

vidita (悟る)

Ātmānam (自分の魂)

自分の魂を悟って居た聖者

アートマンを悟るとは、

私の本性は、永遠の至福、永遠の存在、永遠の知識、と悟る。

私は体ではない、心ではない、感覚ではない、知性ではない。私は永遠、無限です。我々の中にはアートマンがあります。が、見えない。

どのように見えますか？

其れは、過程・工程 process によって。

例えば、バター。

牛乳の中に絶対ありますけど、見えないですね。

ヨーグルトに変化して、チャーニング (攪拌) して、その工程を経てバターが出ます。

そのように、過程を踏む事によって、アートマンは確認できます。

カルマヨガ、ギャーナヨガ、バクティヨガ、ラージャヨガ、様々な方法で、です。

それから、体、心、知性など、全て物質です。

物質には、粗大な物質と精妙な物質があります。

心、それも物質です。

西洋の心理学者は、そのことを理解していません。

魂のことを信じていないですから。

(東洋の) ヒンズー教の哲学では、昔から魂を知っています。

魂だけ、意識を持っている存在です。

魂の他の全部は、物質です。自我も物質。

ですけれども、意識があるもの、のようで見えている。

例えば、其れは動いてます、話してます。物質は、動かない、話さない、考えない、ですけど、この体、心、感覚、、、全て物質ですけれども、どうして、動いています？ 話しています？

何故なら、その物質は、アートマンの意識を借りて、ハタライテ居ります。

意識の源は、アートマンだけ、です。

全ての物質 (体、生命エネルギー、感覚、心、記憶、知性、自我) は、

アートマンの意識を借りて働いて居ります。

もう一つには、
我々は、体と心と感覚を同一視しますと 苦しみ、悲しみ、束縛は なくなりません。

そして、悟りの為には、何が 必要ですか？ どうすればいい？
体、心、感覚を、同一視しないで、魂を同一視します。いつも。

私は魂、魂、魂。
私は純粋な意識、純粋な意識、純粋な意識。
私は永遠、永遠、永遠。
私は無限、無限、無限。
私は至福、至福、至福。
私は生まれてもない。私は衰えてもない。私は亡くなってもない。
私は恐れもない、心配もない。
私は苦しみもない、悲しみもない。

全部、マ－ヤー（靈的な無知、幻惑。プラクリティ、宇宙の根本エナジー、シャクティ、力の別称*）の影響です。其のマ－ヤーに覆われて居るので、
其れら物質を実在と 考えています、
ですから、
ずっと、アートマン（魂）の本性を 考えて、考えて、考えて、
アートマン（魂）の本性を 理解すると、悟ることが できます。

アビイトー ブラフマ・ニルヴァーナム

- ◎アビイトー：両方（映像でマハーラージの発音をご確認ください）
- ・生きて居る間 Jivanmukti ジ－ヴァン ムクティ ※ムクティ＝解脱
 - ・亡くなった後 Vi-deha mukti ヴィ デ－ハ ムクティ ※デ－ハ＝体

5章24節、25節にも ブラフマ・ニルヴァーナム ありますが **5章26節** は **両方** がポイントです。
両方の意味は、生きて居る間、と、亡くなった後。

さて、来月と7月の勉強会は第2週土曜日です。6月の第1週は祝賀会です。
7月の第1週は善通寺でリトリートです。
HPで確認して申し込みをして、7月からの下期も続けてギターを勉強しましょう。

*マ－ヤー：
『パタンジャリ・ヨガストラの実践』（スワミー・メダーサーナンダジー著）P107,199,212
『輪廻転生とカルマの法則』（スワミー・メダーサーナンダジー著）用語解説

以上