

ガイアブックス  
インド関連書籍のご案内

# いま、世界中が注目のインド

何でもありの多様性と寛容の精神を持つインドの人々。  
その心理や考え方の基礎となっている**インド哲学**を知ろう！

**インド哲学超入門書** 知っていれば『RRR』がより深く楽しめる！

**インド人なら誰もが知っている?! 国民的物語**

いちばんていねいでいちばん易しいインド哲学

## 超入門 『バガヴァッド・ギーター』

著:大塚 和彦

イラスト:佐とう わこ



インド哲学の最高の教えにして、多くの偉人が生きる拠り所としてきた聖典の入門ガイド。「この世界で知るべきすべてのことが書かれている」といわれ、世界三大叙事詩『マハーバーラタ』のもっとも重要な部分であり、700行の韻文詩からなる「神の詩」といわれる『バガヴァッド・ギーター』のいちばんていねいでいちばん易しい解説書。



ISBN978-4-86654-073-3 定価 1,800円+税

GAIA  
BOOKS  
ガイアブックス

■ご注文はお取引書店にお願いいたします。

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-1-16 細川ビル 2 階

TEL:03-5549-2361 FAX:03-3585-1090 <https://www.gaiajapan.co.jp>





インド独立の父ガンジー、心理学者ユング、ドイツ文学者ヘルマン・ヘッセなど世界中の偉人たちが影響を受けたインド哲学を代表する經典！

「どうしたらよいか分からない…」  
 日常の悩みにヒントを与える  
**インド哲学の教え**

第2章 挫折しない「バガヴァッド・ギーター」の読み方

悩むと、「自分」を集めたがる

沈黙が続いていたクリシュナ。それが一転、につこり微笑んで語りだしたのはきつと理由があります。「バガヴァッド・ギーター」を読みはじめるにあたってとても大切な部分です。

「私たちが悩んでいるとき、頭と心には何が起きているか？」ということを考えて見ましょう。

たとえは仕事で大きなミスをしたとします。皆さんの心の中にはどのような感情が渦巻いているでしょうか？ ちよつと皆さんなりに想像してみてください。

- このミスをきちんと対処できるだろうか？ ……という【不安】
- あの時、部下にちゃんと指示をだしていれば ……という【後悔】
- なぜ、自分にばかりこんなことが起きるのだ ……という【悲哀】

● 自分にばかり一方的に責任を負わせるな

● ……という【怒り】

● ……という【困惑】

きつと、さまざまな感情が入り混じっていることが理解できるでしょう。そして、このような状態になると、私たちの頭と心はたくさんのものでいっぱいになります。それは、



- 自分の感情
- 自分の悩み
- 自分の状況
- 自分の未来

コラム3 人間に苦しみをあたえる6つの敵

「怒りは敵と思え」  
 江戸幕府を開いた徳川家康は、こう戒めたといわれます。「怒りにまかせて犯行に及んでしまった」などという表現もあるように、「怒りは時に激しい力で私たちに襲いかかってきます。とはいっても、「怒らないように」「冷静に」とがんばってみても、なかなかうまくいきませんよね。」



インド哲学において「怒り」は「クロダ」と呼ばれ、カーマ（欲望）から生まれるとされます。ちゃんと私の話を聞きなさい」と怒っている人の奥底には、「静かに話を聞てもらいたい」といった欲望があるはず。あれだ面倒みたのに！と怒っている人の裏側には、「私は感されるに値するはずだ」という欲望が存在しているはず。

カーマを代表とするこれらの感情は「人間を苦しめる6つの敵」といわれます。

- ① カマ（欲望）
- ② クロダ（怒り）
- ③ ローバ（執着）
- ④ マナ（高慢）
- ⑤ マヤ（虚栄心）
- ⑥ マチャリヤ（嫉妬）

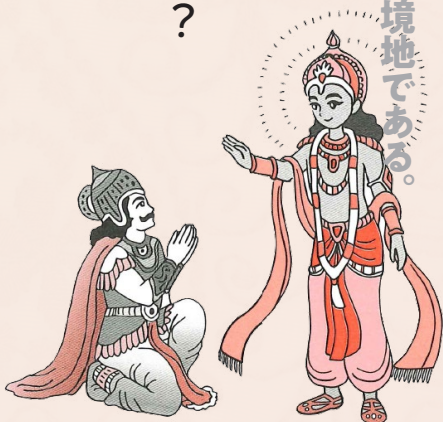
「カーマ（欲望）」をしっかりコントロールすることが、私たちに「ドゥッカ（苦しき）」にあたえるネガティブな感情を取り除くことにつながるのです。

アルジュナよ、これがブラフマン（梵）の境地である。  
 それに達すれば迷うことはない。(略)

第2章 72節

自分は何者か？

この世の本質とは？



つかんだバナナを手放せますか？  
 今よりもっと生きやすくなる10の道しるべ

ヤマ・ニヤマ 著：デボラ・アデル

ヤマ(制限)とニヤマ(観察)は、ヨガの考え方の基本であり、健康的に生きるための指針。ヤマ・ニヤマの10の教えが、現代の生活にどう当てはまるのかを身近で親しみやすいエピソードをもちいて解説。



定価 1,980円(税込)  
 ISBN978-4-86654-074-0  
 電子：丸善e-booklibrary

こちらもおススメ

