

【ウパニシャド勉強会サマリー--3月分】

8回目～10回目（2021年3月03日, 10日, 17日）

3月03日. ウパニシャドの勉強の目的 ③

カルマの法則と運命とは違います。霊的实践の努力や神様の恩寵によって、変化することができます。

どうして、私たちは生まれ変わるのでしょ、輪廻転生を止める方法はあるでしょうか？

私たちは、沢山の欲望のために、一生懸命、朝から晩まで働きます。その欲望を満足させたいために行動（カルマ）をします。輪廻の一つの原因は、前世の蓄積されたカルマが残っているので、そのカルマを消化しないとイケません。また、今生での欲望も、死ぬまでに実現していないので、また生まれ変わってそれを実現したいという欲望があります。

この理由から人は輪廻転生を繰り返します。もしそれを止めたいなら、基本的には世俗的な欲望を取り除くことです。神を見たい、清らかになりたい、他者を助ける、という願望は欲望ではありません。ウパニシャドを勉強すると、自己を肉体と同一視をしなくなり、その欲望が出なくなります。また、前世のカルマも消えます。

次に、恐れがない「abhiḥ（アビヒ）」、恐れ「bhaya（バヤ）」がなくなります。

恐れの原因は、肉体の関係（病気、死）、自然の関係（自然災害）、他人の関係（自分以外のすべての生きもの）から起こります。

私は純粋なアートマンです。身体、心、知性、それらと私の純粋なアートマンとは、無関係という事が、ウパニシャドを勉強して悟ると、その状態が出ます。その結果、恐れはなくなります。

参照：Gita-第2章 23節 Gita-第2章 24節

「mr̥tyormā'mṛtaṁ gamaya（ムリッティヨールマーアムリタム ガマヤ）」死から不死へと導きます。

私たちは、肉体と自己を同一視していますから、死を恐れます。しかしウパニシャドを勉強すると、自分の本性を理解して、純粋意識と同一視します。肉体意識がなくなって魂意識になり不死を得ます。

3月10日. ウパニシャドを学ための準備

ウパニシャドはヴェーダーンタの勉強であり、またギャーナ・ヨーガの実践です。ギャーナ・ヨーガは知識と識別による、悟りの道です。その為に他のヨーガより、勉強は最も重要で、準備が必要です。

- ① 聖典の勉強。もしあなたが前世で学んでいれば、今生で学ぶ必要はありませんが、ヴェーダーンタの理解が難しいということは、前世で学んでいないということですから、今生でウパニシャドを学ぶことが必要です。
- ② 識別。永遠（= 実在）か、一時的（= 非実在）か、すべてのものを識別して、永遠なものを集中して

考えること（瞑想）が必要です。

「ニッティヤ・アニッティヤ・ヴァストゥ・ヴィヴェーカ」

訳：永遠か一時的か、すべてのものを識別して下さい。

（nitya：永遠、anitya：一時的、vastu：事物、viveka：識別）

- ③ まず、気づくことが重要です。「私たちは、時間と空間で限定された一時的なものに執着している」と気づき、識別の必要性を理解しないと、いくらウパニシャドを勉強しても無駄になります。執着は繰り返されます。気づきも識別（ヴィヴェーカ）です。
- ④ ウパニシャドのテーマは、真理です。すべて、「永遠なもの」についての説明です。永遠なものに興味をもって、ウパニシャドを学び、霊的实践を重ねますと、識別の力（ヴィヴェーカ）は強くなります。

3月17日. ウパニシャドを学ための準備 ②

前回の質問と答え

アートマンはいつも永遠で自由なのに、私達はなぜいつも束縛されているのですか？

無知がある間は、幻惑、蜃気楼、宇宙など色々見ますが、本当はブラフマン以外何も存在していません。

ウパニシャドの勉強の目的が6つありましたが、それを一つに要約するとしたら何ですか？

私たちが「**jivanmukta（ジーヴァンムクタ）** 生きている間に解脱すること」が目的です。そのために、永遠か一時的か識別することが勉強の窓口になります。詳しくは、インド大使館のバガヴァッド・ギーター講話の2021年1月～4月を聞いてください。

真理とはなにか、「永遠、無限、変化していない・衰えてない・始まりはない・終わりもない」このことをはっきりと覚えてください。これがわからないと識別は出来ません。

最初は個人的なレベルで識別します。肉体は、永遠か、永遠でないか、変化するか、変化しないか、すると肉体と真理はすべて反対という事が分かります。感覚、心、知性、記憶、自我についても一つ一つ識別します。講義を聴くだけの勉強では、すぐに忘れてしまい、印象は深まりません。深い識別が出来るようになるために静かに座って、集中して、永遠と一時的なものを厳しく識別する瞑想が大切です。そうしないと効果的ではありません。しかし識別だけでは終わりではありません。その先があります。

聖典の中に識別の事が書かれている場所があります。

「バガヴァッド・ギーター第9章33節、8章15節、第13章9節・10節」には、^{はかな}儚さや、悲苦に満ちた、この物質世界の本質を極めて（識別）、執着を無くし最高の完成に達することが書いてあります。

また、「カタ・ウパニシャド1-2-2」、「カタ・ウパニシャド1-2-3」において、ナチケーターと世俗の人のシュレーヤ（善）、プレーヤ（快樂）が現れた時の態度や識別の違いについて書いてあります。このことから、識別はすべてのヨーガの基礎であり、識別はいつでも、どこでもすべての人にとって必要です。