

## 【ウパニシャド勉強会まとめ—8月分】

52・53回目（2022年8月3日・17日）

### 8月3日「シュラヴァナ（聖典の話を何回も何回も聞く理由）」

ヒトは困難な事に直面すると自由が欲しいと思います。しかし、困難が過ぎると、また普通の生活に戻り、束縛された状態を続けてしまいます。どうしてでしょう？それは自由になることがとても大変だからです。慣れ親しんだ元の縛られた状態（ラジャス、タマス）に戻る方が楽だからです。我々は自由に憧れますが、このように、個人的に深く内省していくと「自由」より「束縛」を欲しがっていることに気づきます。急速に強引に解脱の状態を作ることはできないこと、つまり、いきなり自由の状態にはなれないことが理解されます。

しかし、ゆっくり、ゆっくりですが、自由になる方法があります。それは、まずは解脱の状態を好きになり、そのために努力しようとすることです。これが霊性の生活の始まりになります。また「霊性の勉強をするだけ」では「スピリチュアルライフ（霊性の生活）」ではありません。自由（解脱）を得る為には、様々な実践をしていかなければいけません。その実践が「スピリチュアルライフ」になります。

### バクタのムムクシュットワ（mumukshutwa）とは

ムムクシュットワとは、「解脱への願望」という意味でしたね。そして、その解脱への願望を持つためには、識別が重要だと説明しました。では、そのムムクシュットワを持つことは、識別の方法を実践するギャーナ・ヨーギーだけのものなのでしょうか？いいえ、バクティ・ヨーガでも重要になります。では、バクタ（バクティ・ヨーガを実践する人）のムムクシュットワとはどのようなものか、みていきましょう。

まず、バクタの人が抱く願望とは、どのようなものなのでしょうか。一番強い願いは「私は神様だけを愛したい」というものです。神様と繋がった状態で、お金などを愛します。ほかには、「永遠の友達に神様だけ」「神様と私の関係だけが永遠」という考えも強いです。そのような「神様の事をずっと考えていたい、神様から1秒も離れたくない」という強い願望が、バクタが願うムムクシュットワになります。

次に、神様とブラフマンの本性について考えてみましょう。どちらの本性も、もとをたどっていくと、サッチダーナンダ（サット・チット・アーナンダ、絶対的存在・絶対の知識・絶対の至福）です。ですから、バクタの望む「神様とずっと一緒にいたい」という願いも、ギャーナ・ヨーギーが願う「ブラフマンとの合一」も、どちらもサッチダーナンダとの一体を願うものであることがわかります。つまり、バクタもギャーナ・ヨーギーも願いは同じというわけです。

シュリー・ラーマクリシュナは霊的实践の時「マザー・カーリーは、今日も自分の前にお姿を現さなかった」と嘆きながら、顔を地面にこすりつけて大きな声で泣きました。それを見ていた周りの人は、頭がおかしくなったかと思っていました。その、とてもとても強い憧れが、バクタのムムクシュットワです。普通の信者は、もちろん神様に祈ります。「私はあなたを悟りたい」、その類の祈りはありますが、「神様、あなたの姿を見たい」「私のこの目で見たい」という種類の願いは、普通の信者にはありません。このシュリー・ラーマクリシュナのような神様への憧れが、バクタにとって最高の憧れの例です。ムムクシュットワは、ギャーナ・ヨーギーを実践するためのものではなく、バクタの為にもとても大切なのです。

### ウパニシャドを学ぶための準備

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・ヨーギーの勉強です。ウパニシャドの勉強の前に準備が必要という事で、準備の段階の話をしてきました。少し振り返ります。

- ① nitya-anitya vastu viveka (ニッティヤ アニッティヤ ヴァストゥ ヴィヴェーカ)  
「永遠と一時的(時間と空間で限定されたもの)なものを識別すること」
- ② iha-amutra phala bhoga virāga (イハー アムットラ パラ ボーガ ヴィラーガ)  
「この世と天国での、結果としての楽しみに無執着になる。」

ここに書かれている識別と無執着を実践するために「自分の肉体、感覚、心をコントロールするための実践」、「真理の事を集中して考える」、「苦行」、最後に「ムムクシュットワとそれに対するやる気」が必要です。これがすべて、勉強の前の準備段階です。

### ヴェーダーンタにおける真理の定義と、真理を悟る3つのステップ<sup>1)</sup>

真理の中には、相対的真理と絶対的真理があります。相対的真理は、普通の生活のための真理です。嘘をつかない、正しい言葉を使う実践をする、などです。しかし、その真理は永遠ではありません。

一方、ブラフマンの真理は、絶対のもの永遠のもの、つまり、サッティヤサ サッティヤ (satyasya Satyam) (真理の真理) です。その真理を悟る為には次の3つのステップがあります。

- ① シュラヴァナ (śravaṇa)
- ② マナナ (manana)
- ③ ニディッディヤーサナ (nididhyāsana)

### 第一ステップ：シュラヴァナの意味・その重要性 (プリハドアーラニヤカ・ウパニシャドより)<sup>2)</sup>

シュラヴァナとは「(真理について) 聞く」です。アートマンとブラフマンの本性について聞く。どのように悟るのか、その方法について聞く。何が悟りの障害であるか聞く。どのように障害を取り除くのかそれも聞く。ブラフマンの悟りの結果は何かを聞く。ブラフマンを悟らないというのはどのような状態かを聞く。それがシュラヴァナです。

また、「真理について聞く」という事が、悟るうえでどれほど大切か、プリハドアーラニヤカ・ウパニシャドから読み解くことができます。

物語を見ていきます。登場人物ヤグギャヴァルキヤ<sup>3)</sup>は、ブラフミスタ・タマ(悟った人の中でも最上の人)で、彼にはカートヤーヤニーとマイトレーイーという二人の奥さんがいました。昔、インドでは一生を四つの時期(アーシュラマ)に分けていて(ブラフマチャリヤ(学生)、グリハスタ(家住者)、ヴァーナブラスタ(隠退)、サンニャーサ(放棄))、インドでは「50歳になったら森に入る」という諺がありました。

ヤグギャヴァルキヤはその森に入る50歳が目前になって、その準備として、二人の奥さんに自分の財産を分ける話をしました。カートヤーヤニーは世俗的な奥さんでしたから喜びました。一方、マイトレーイーは質問をしました。「もし私がその富を貰いますと、その富で私は不死を得ることが出来ますか?」と。ヤグギャヴァルキヤは「マイトレーイー、もし世界のすべての富をあなたが貰っても、その富で不死を得ることは出来ません」と答えました。なぜならすべての楽しみや富は一時的だからなのですが、興味深いのはそのあとのマイトレーイーの答えです。とてもとても有名です。

*yena-aham na-amrita syam kim-aham tena kuryām*

イエナー アハン ナアムリタ シャム キム アハン テナ クーリヤム

そのものが不死を与えてくれないなら、そのものを私はいりません。

続けて、マイトレーイーは言いました。「師、教えてください。私は不死になる方法を勉強したいのです」。ヤッギャヴァルキヤは「マイトレーイー、私は前からあなたを愛していました。今、あなたのその言葉を聞いて、もっともっとあなたのことを愛します」と言い、アートマンのことを教えました。

ここまでの内容を総括すると、二人の妻のうち、シュラヴァナした方の妻は解脱（自由・解放）に近づき、しなかった方の妻は束縛を繰り返すことになりました。

## すべての源はアートマン

さて、先ほどの物語の中でもう一つ注目すべき点、ヤッギャヴァルキヤの言った「愛する」についてみておきます。我々は、なぜ人を愛するのでしょうか？どうして夫は妻を愛し、妻は夫を愛するのか？どうして、親は子どもを愛し、子どもは親を愛するのか？どうして、友達は友達を愛し、お金持ちはお金を愛するのか？なぜなら、それらすべての源はアートマンだからです。

人は、自分を一番愛しています。自分の家族、自分の親戚、自分の仕事、自分の趣味…「自分の〇〇〇」が一番好きです。奥さん、子ども、親戚、仕事…ではありません。自分の源、自分のアートマンが一番好きなのです。自分と同じアートマンを、その人の中に見ているから好きなのです。この世界はアートマン以外何も存在していません。すべてはアートマンです。このことについて、ウパニシャドでも確認しておきましょう。

最愛の者よ、夫がいとしいのは夫の故ではなく、アートマンがいとしい故に、夫もいとしいのである。

最愛の者よ、妻がいとしいのは妻の故ではなく、アートマンがいとしい故に、妻もいとしいのである。

最愛の者よ、子どもたちがいとしいのは子どもたちの故ではなく、

アートマンがいとしい故に、子どもたちもいとしいのである。

最愛の者よ、富がいとしいのは富の故ではなく、アートマンがいとしい故に、富もいとしいのである。

このように、ヤッギャヴァルキヤはいろいろな例を使って説明して、マイトレーイーは真理を理解しました。最終的に、次のようなことを述べています。

アートマンは、マイトレーイーよ、知られるべきである。

それについて聞き、熟考し、瞑想しなさい。

聴聞、熟考、瞑想によってアートマンを知ることによって、最愛の者よ、人は万物を知ることになる。

この世のすべては、名前と形が違うだけで、すべてのものの中に、同じアートマンが存在しています。名前と形を、実在（アートマン）に重ね合わせることで、はじまりと、終わりが生じます。しかし、アートマンは基礎です。アートマンという基礎はなくなりません、はじめも終わりもなく、永遠です。

## アートマンの本性と物質の違い（カタ・ウパニシャドとバガヴァット・ギターより）

さて、アートマンを理解させるために、ヤッギャヴァルキヤはマイトレーイーに、最初は「何回も何回も聞いて下さい」と言いました。では、アートマンに関するどのような言葉を聞くと良いのでしょうか。カタ・ウパニシャドの1-2-18、バガヴァット・ギターの2章20節と24節を見ましょう。

ナ ジャーヤテー ムリヤテー ヴァー ヴィバシュチー ンナーヤム クタシュチンナ バブーヴァ カシュチイト  
Na jāyate mriyate vā vipaści - nnāyam kutaścinnā babhūva kaścit :

アジョー ニッティヤハ シャーシュヴァトーヤム プラーノー ナ ハンニヤター ハンニヤマーネー シャリーレー

Ajo nityaḥ śāsvato 'yam purāṇo na hanyate hanyamāne śarīre. [kāṭhopeniṣad 1.2.18]

オームによって象徴されるアートマンは、全能の主である。それは生まれず、死なない。それは結果でも

なく、原因でもない。この太古の一者は、不生、永遠、不滅である。たとえ身体が破壊されても、それは殺されない。

ナ ジャーヤテー ムリヤテー ヴァー カダーチン ナーヤン プーットヴァーパヴィター ヴァ ナー プーヤハ  
Na jāyate mriyate v ā kadācin nāyaṁ bhūtvā bhavitā vā na bhūyah /  
アジョー ニッティヤハ シャーシュヴァトー ヤン プラーノー ナ ハンニヤテー ハンニヤマーネー シャリーレー  
Ajo nityah śāśvato 'yam purāṇo na hanyate hanyamāne śarīre //2-20

魂(真我アートマン)は生まれることも死ぬこともなく、かつて現れたこともなく、これから現れることもない。それは、生まれもせず永遠に在り続ける最も古い存在で、たとえ肉体が壊れても、壊されることはない。

アッチェーディヨヤム アダーツ ヒョーヤム アクレーッテョーショーッシャ エーヴァ チャ  
Acchedyo 'yam adāhyo 'yam akledyo 'śoṣya e v a ca /  
ニッチャハ サルヴァガタハ スターヌフ アチャローヤン サナータナハ  
Nityah sarvagatah sthānuh acalo 'yam sanātanaḥ // 2-24

この魂は、壊れもせず、焼けもせず、溶けもせず、枯れることもない。  
いつでも、どこにでも在り、不変、不動、永遠の実在なのだ。

これらの句は、身体の状態とアートマンの状態はどのように違うかを比べて、アートマンの本性と物質の性質の違いを説明しています。すべての物質の状態は最初、ジャーヤテ（生まれる）。それから、オステー（存在している）。マッダテ（だんだん育っていく）。そして、リポリラマテ（変化していく）。アパクシーアテ（衰えていく）。最後は、ラッシャティー（なくなる）の状態になります。生き物はこのように6つの状態で存在します。ですので、シャリーラ（身体）は、いつかは壊れます。シャリーラは、アートマンの正体ではないことがわかります。

このように、生き物を詳しく分析していくと、粗大な身体、精妙な身体、微細な身体はなくなりますが、魂はなくなることがわかっていきます。

### 繰り返し学ぶ事の意味と学ぶ準備の大切さ

ヤグギャヴァルキヤはマイトレーイーに「何回も何回も聞いて下さい」と言いました。ウパニシャドでは「一度聞くだけでは充分ではなく、何回も何回も聞くことが大切である」と述べています。聞く事、読む事は、勉強でも同じですが、アートマンに関する事は、グル（霊性の教師）から、何回も何回も聞き、聖典を何回も何回も読む、という事がとても重要になります。ヴェーダーンタの勉強は、言葉の中にどんな意味が含まれているかを深く理解するために、グルから直接聞く事、何回も何回も聞いて読む事で、深い印象を刻むことが必要です。ただ聞いただけでは何も印象が生まれません。聞いても、印象は決して深くなりません。

また、印象を深くする為には、心が綺麗にならないといけません。その為に、準備の時間を沢山割いて説明してきました。何の準備もなく突然シュラヴァナの勉強をしても、私達の理解はとても浅く、結果が生まれません。本当に準備が出来ている人は、一度聞くだけで深い意味が分かります。深い印象が出来ます。しかし、準備が出来ていない人が何回聞いても、結果はほぼゼロに近いです。何回聞いても忘れます。それに対する印象がまったく出て来ません。

シュリー・ラーマクリシュナも言いました。「石の壁に、釘を打つことができますか？釘は石を通ることができません」と。それと同じで私達も、準備が何もないと意味がありません。なぜなら、私達は身体意識がとても強いからです。前世から、身体意識と心意識がとても強いですし、ましてや、今生においてその身体意識は毎日強くなっていきます。

ウパニシャドはこれとは正反対のことを教えます。「あなたは身体ではない。心ではない。アートマンです」と。ですから、強い身体意識を変化させて、アートマン意識を作らないといけません。その為には、何回も何回も聞かないと、新たな印象を刻むことはできません。以前に、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの言葉を

引用しました。何回も何回も「私は身体、私は身体」と、身体のことを考えていると、自分は肉体になっていきます。「私は身体」ですから、恐れはなくなることはありません。身体がなくなる恐怖が出るからです。

同様に「私は心」と考えていると、心の苦しみ、悲しみがなくなりません。そのために何回も何回も「私はアートマン、私はアートマン…」と、今生も、毎日毎日考えて下さい。日常的な会話として、例えば「あなたの名前は何か？家族はいますか？仕事は何をしていますか？」「今日は暑いですね。何を食べますか？よく眠れましたか？疲れていますか？」といった質問があります。これらは、全部身体についてで、毎日の会話は、身体意識の話が中心です。これを繰り返すことによって、身体意識がもっともっと強くなり、一方、「アートマン意識」を強くすることは簡単ではないでしょう。ですので、その対処法として、バガヴァット・ギーターの下記の種類の内容を、何度も何度も聞くことが助けとなります。

*「魂(真我アートマン)は生まれることも死ぬこともなく、かつて現れたこともなく、これから現れることもない。それは、生まれもせず永遠に在り続ける最も古い存在で、たとえ肉体が壊れても、壊されることはない。」*

## 8月17日「4つのマハーヴァーッキヤについて」

### 繰り返し聞いて繰り返し唱えることの意義と本日のテーマについて

スワミー・ヤテッシュワラーナンダジ<sup>4)</sup>は、西洋で多くの人にイニシエーションを与えました。その彼の教えに、「毎日、何回も神様の名前を唱えてください。」というものがあります。

ある時、女性信者が「マハーラージ、どうして何回も何回もマントラを唱えないといけないのですか。朝、夕に108回すれば十分ではないですか」と質問しました。スワミー・ヤテッシュワラーナンダジは、問い返しました。「あなたは、一日に何回『私、私の』と考えていましたか？」と。彼女は答えました。「数えられないくらい、朝から考えています。」と。するとスワミー・ヤテッシュワラーナンダジは、次のように言いました。「その『私、私の』から、すべての苦しみ、悲しみ、欲望、執着が出ます。ですから『私、私の』から『シュリー・ラーマクリシュナ』に変化させないといけません。」と。

イニシエーションを受けた人はそのマントラを、イニシエーションを受けてない人は神様の名前を、毎日、出来るだけ何回も何回も唱えると良いのですが、普段の生活で皆さんは、マントラや神様の名前ではなく「私、私の」を何回も何回も唱えている状況です。ですから「私、私の」から「シュリー・ラーマクリシュナ」に唱え置き換えることで、「私意識」から「シュリー・ラーマクリシュナ意識」に変化させること、また、いきなり変化させることはできないので、繰り返し唱えることを、スワミー・ヤテッシュワラーナンダジは説いておられます。

また、人生の目的の観点からも、繰り返す意義を考えてみましょう。

人生の目的は、絶対の幸せ、至福、平安を得ることでしたね。その目的を叶えるためには、今までと同じやり方でよいでしょうか？今までと別の方法に変えなければ、目的は叶わないのではないのでしょうか。

以前、ジャパの話の時、ジャパを何回も唱えると、その結果は大きくなるという、一石十一鳥<sup>5)</sup>の話をしたましたがシュラヴァナもそれと同じです。何度も聞く。

ただ、聞くといっても、私達は朝から夜まで、沢山いろんな事を聞いています。TVニュース、広告、隣の人や友人の話など...生まれてから死ぬまで「永遠」とは関係のない、99%無駄なことを聞いています。

また、学校の勉強にしても同じです。聞いて、試験にパスすれば、良い高校や大学や会社に入れて、人生をサポートしてくれますが、それも永遠のサポートではありません。では、どのようなことを「聞く」ことが大切でしょうか。それは真理です。

真理とはどういったものか、それが本日のテーマになります。今生だけではなく、来世もサポートしてくれるのは真理だけであり、そのことを理解すると、聖典の真理を何回も何回も聞こうという「やる気」も起こってきます。

### シュラヴァナ → マナナ → ニディッディヤーサナ の結果

次の句はムンダカ・ウパニシャド2-2-7です。シュラヴァナの目的は、何回も聞いて、それをマナナ（深く熟考）して、ニディッディヤーサナ（瞑想）に繋げることですが、その結果、不死を得ることが出来ると書かれています。

タドヴィッギヤーネナ フリパッシャンティ ティーラハ アンナダルーパムアムリタム ヤッディハーティ  
*Tadvijñānena paripaśyanti dhīrā ānandarūpamamṛtaṁ yadvibhāti. [muṇḍaka upaniṣad 2.2.7]*

瞑想の力で啓発された思考器官によって、賢い人々は、浄福に満ちた、不死なるアートマンを知る

次に2-2-8です。

ビッディヤータ フリダヤーフランディチッダンター サルヴァサンシャヤハー  
*Bhidyata hṛdayagranthīśchidyante sarvasamśayāḥ;*  
キャンター カッシャ カルマーニ タスミン ドリステ パラーバリ  
*Kṣiyante cāśya karmāni tasmīn dr̥ṣṭe parāvare. [muṇḍaka upaniṣad 2.2.8]*

無知という心の結び目は解け、全ての疑いは解決し、すべての悪業は滅びる

この句には、心の中には、ギヤーナ（知識）とアッギヤーナ（無知）の結び目があり、それを切ると知識だけが残り、無知がなくなる、それによって、すべての疑いがなくなる、と述べられています。私達は、自分について、宇宙について、神様について、人生の目的について、疑いや混乱が沢山あります。その疑いがすべてなくなると、真理を理解することができるようになります。そして、結果としてすべてのカルマがなくなり、カルマがなくなることで輪廻転生も終わり、不死になります、という意味です。

この句に類似した真理に関する句は、イーシャー・ウパニシャドの中にも書かれています。

イーシャー ヴァーシャミダム サルヴァン ヤッキンチャ ジャガッティヤーン ジャガットウー  
*Īśāvāsyamidam sarvaṁ yatkiñca jaagatyām jagat. [Īśa upaniṣad I]*

宇宙に存在するすべてのものの根底に、主は住み給う

同じく、イーシャー・ウパニシャドの他の箇所には、次のような言葉があります。

#### ・「アムリタム アシュヌター」不死になる

自分の本性は永遠で、身体がなくなっても霊的なレベルでは、私はなくならないということを理解する。

#### ・「ナー ヴィジュグシュター エーカッタマヌパッシャッタ」自分はすべての中に存在している

すべての中に同じアートマンが存在しているということを理解する。（それにより誰が誰に対して憎みや執着を持っているのかを理解する。他者に自分と同じアートマンの存在を感じ、心は気持ち良くなる。）

#### ・「タットラ コ モーハ カッ ショカハ」その真理を悟れば幻惑はなくなり、悲しみもなくなる

ここに書かれている「幻惑」とは、一時的なものを永遠と考えること。

最後の句にある「幻惑」の例として、「身体は一時的なものであるにもかかわらず、私も親戚も永遠と考えてしまう」ということが挙げられます。この親戚と自分の非永遠性について、バガヴァッド・ギター（以下ギターと略す）から引用しましょう。

ギター第1章では、アルジュナは親しい友人や親戚、先生と戦争をしたくないと嘆き悲しみます。それに対してクリシュナ神は、こう答えます。ギター2章23節です。

ナイナン チンダンティ シャストラニ ナイナン ダハティ パーヴァカハ  
Nainān chindanti śāstrāṇi nainān dahati pāvakah /  
ナ チャイナン クレダヤンティ アーポー ナ ショーシャヤティ マールタハ  
Na c' ainān kledayanty ā p o na śoṣayati mārutaḥ // 2-23

いかなる武器であろうと、魂を切り刻むことはできぬし、火で焼くことも、水で溶かすことも、  
風で枯らすこともできない。

この句でクリシュナは、アルジュナの本当の苦しみの原因は「霊的無知からくる幻惑」であると指摘し、「肉体は殺すことはできても、人の本性であるアートマンは殺すことができない」とし、肉体の関係性が幻惑であることを教示します。

### 繰り返して聞くことの必要性（シュリー・ラーマクリシュナの例より）

この類似例を、シュリー・ラーマクリシュナの実録からご紹介します。肉体は一時的なもの、関係性も一時的なものという真理を悟っているシュリー・ラーマクリシュナでしたが、それでも最愛の愛弟子が亡くなった直後は、とても悲しみました。ただ、その悲しみが続いたのは、たった3日間だけといわれています。

我々の場合、大切な人が亡くなるとどうなるでしょうか？3日では済まず、ひと月、3年、30年と悲しみが続く場合があります。ですから普通の人、何回も何回もウパニシャドやギターから不死に関する真理について聞かないと、悲しみの状態がなくなりません。人生の最後に、苦しみ、悲しみがいない状態になるために、真理について何回も聞く必要があるというのは、こういった理由からなのです。

### 4つのマハーヴァーツキャ（真理に関する偉大な言葉）

真理に関する偉大な言葉は、いろいろあります。以前「ウパニシャドの引用句」という資料で配りました。（※[こちら](#)からダウンロードして下さい。）そういった言葉を何回も何回も聞くことが大切です。

また、真理に関する偉大な言葉の中で、特にマハーヴァーツキャといわれるものがあります。それは4つです。マハーヴァーツキャは、ブラフマンやアートマンに関する基本的な言葉で、格言のような短いマントラのような形をしています。4つのうちの1つだけをピックアップして、繰り返すようにします。何個もピックアップして実践するものではないです。

#### ① ayamātmā brahma（アヤマートマ ブランマ）

このアートマン（魂、内なる自己）はブラフマンです

(ayam : この ātmā : アートマ 人格的、個人的、マイクロなレベル brahma : ブラフマン 偉大な、マクロなレベル)

#### ② tat-tvam-asi（タットワマシー）

あなたはその存在です

(tat : あるもの、ある存在 tvam : あなたは asi : です)

#### ③ aham brahma asmi（アハム ブランマー スミ）

私はブラフマンです

(aham : 私)

#### ④ prajñānam brahma（ブラッジャーナン ブランマ）

①は、マードゥーキャ・ウパニシャド、②はチャンドーギャ・ウパニシャド、③はブリハドアーラニヤカ・ウパニシャド、④はアイタレーヤ・ウパニシャドの中にあります。①～③は、自分のアートマンとブラフマンについて、④はブラフマンの本性についての言葉です。

### マハーヴァーッキャ（真理に関する偉大な言葉）を用いた実践法 ⇒ ギャーナ・ヨーガの実践方法

シュラヴァナ→マナナ→ニディッディヤーサナと進めていくことは、すでにお話しました。その第一ステップ、シュラヴァナのやり方についてです。

バクティ・ヨーガの場合は、シヴァ神を信仰するなら「オーム ナマ シヴァーヤ」というマントラを何回も唱えますが、ギャーナ・ヨーガの場合、先生から、①の「アヤマートマ ブランマ」などの真理に関する言葉を教えられ、そのマハーヴァーッキャを使ってシュラヴァナをおこないます。やり方はバクティ・ヨーガのマントラと同じく、何回も何回もその句を唱えます。

バクティのマントラとの違いは何かというと、バクティの場合、グルからのマントラは、秘密にして他言しないこととされていますが、ギャーナの場合、使用するマントラは、マハーヴァーッキャですので、すでに皆に知られているという点で異なります。ただ、ここで重要なことは、グルから聞くということです。すでに知られている言葉であったとしても、グルから直接聞くことによりインパクトが全く異なったものになります。

このように、ギャーナ・ヨーガの生徒は、先生からそのマントラを教えてもらい、何回も何回も深く考えて、そして集中して、最後に悟りに至ります。

さて、具体的なやり方ですが、心の中で、例えば①の句を「アヤマートマ ブランマ、アヤマートマ ブランマ、...」と、レコードのように何回も何回も繰り返し、心で聞きます。これがシュラヴァナです。最初は聞いても印象が出ませんから、その句を心でくり返して、心で聞いて、覚えて、思い出すようにします。

シュラヴァナの次はマナナですね。アートマンという語を繰り返すだけでは印象が出ませんから、マナナをします。その時「アートマンとは、肉体とは、心とは何か」を深く考えていきます。そうするうちに、深い意味を段々と理解していきます。①の句の場合、「このアートマン（魂、内なる自己）は、ブラフマンです」の深い意味は、「私のアートマンの本性と、ブラフマンの本性は一緒です」ということですが、句を何度もシュラヴァナすることによってそれが理解されていきます。

余談ですが、③にある「aham」についてです。「ラーマクリシュナの福音」で繰り返し出てくる「ナーハム、ナーハム（私ではない、私ではない）」は、打消しの接頭辞「ナ」＋「アハム（aham）」で、ここでの「アハム」は「私」という意味です。しかし、③の句中にあるアハム（aham）は純粋なアートマンのことをさしています。ですから「純粋なアートマンは、ブラフマンです。」となります。

### ブラフマンの本性を表現する語いろいろ

また、ブラフマンの本性は、「サッチダーナンダ（サット・チット・アーナンダ）」と表現されます。その中にあるチットは「絶対の知識」でしたね。同じく、④の句にある「ブラッギャーナン」のギャーナン、これも「知識」です。

ですから、④の句は、ブラフマンの本性である「サッチダーナンダ（サット・チット・アーナンダ）」のチット（絶対の知識）を象徴的にとりあげて、「ブラッギャーナン」と表現しているのだと解釈できます。また、サットがあるとチットもアーナンダも絶対ありますから、④の「ブラッギャーナン」の中には「サット」も「アーナンダ」も含まれていることが理解されます。

もう一度まとめると、④の句の「ブラッギャーナン」は、ブラフマンの本性である「サッチダーナンダ（サッ



ト・チット・アーナンダ)」のことであり、そういった解釈を含めて、「ブラフマンの本性はギャーナンです」として理解して下さい。

また、サット・チット・アーナンダと別の言葉で、asti (アスティ)・bhāte(バーティ)・priya (プリヤ) があります<sup>6)</sup>。

ほかにも、英国の詩人ジョン・キーツは次のような言葉を言っています。「Truth is beauty. Beauty is truth. (真理は美しい、美しいのは真理)」。もちろん、普通の「美しい」ではありません。最高の真理は「本当に美しい」という事です。

偉大な真理の言葉は、他にまだあります。例えばこの句です。

satyam jñānam anantam brahma (サッティヤム ギャーナム アナンタム ブラフマー)  
[taittirīya upaniṣad 2.1.1]

ブラフマンは、真理、知識、永遠です。

(satyam : 真実、真理 jñānam : 知識 anantam : 永遠 brahma : ブラフマン)

sarvaam khalvidam brahma (サルヴァム カルヴィダム ブランマー) [chāndogya upaniṣad 3.14.1]  
すべての生き物はブラフマンです。

(sarvam : 全ては khalu : 実に idam : この、これ brahma : ブラフマン)

na iha nana asthi kinchana (ナ イハー ナナー ステ キンチャナ)  
それ以外のものはないです。

### 「ブラフマンだけが真実、あとは幻である」の説明 (3例)

これまで、ブラフマンの本性に関すること、自分とアートマンとブラフマンは一緒であるということについて話してきました。ウパニシャドの言葉を借用すると「ブラフマン以外何もない」ということなのですが、普段私たちは、人と人、動物と動物、神と人間、人間と動物、両親、息子、娘、国、町、宗教、宗派…など、沢山のものを、別々のものとして見てしまっています。これに対してウパニシャドは、「無知があるので、すべて別々に見えている、悟ると一つに見える」と言っています。それについて3つの例えを用いて説明します。

#### (1) 「サットワ・ラジャス・タマスという3色眼鏡」と「真理の眼鏡」の例による説明

私達は無知のメガネをかけています。レンズが緑色ならすべて緑色に、レンズが青なら全部が青に見えますが、我々のレンズは「サットワ・ラジャス・タマス」という3つからなっていて、そのレンズを通してこの世界を見えています。それを、真理のメガネに変えると、すべてはブラフマンだけに見えるのです。

#### (2) 夢の例による説明

ヒトは、夢を見ている最中は、それが本当に真実だと感じます。目を覚ましてやっと夢だったことに気づき、その夢は幻だったと分かります。それと同じで、無知の状態の私達は、この世界が幻だと分かりません。聞いても、話しても、真に理解はしていません。

しかし、トゥーリヤ (起きている・夢を見ている・熟睡しているという3つの状態を超越すること)、つまりサマーディ (三昧) の状態になると、この世界が幻でブラフマンだけが真実である、ということが、真に理解されます。

#### (3) 金の飾りの例による説明

例えば、純金の飾りには、イヤリング、ノーズリング、ネックレス、などがありますが、すべて同じゴールド、

金からできています。基礎は同じ金です。同様に我々の世界においても、名と形は違っても、基礎は同じブラフマンからできています。ブラフマンしか存在しません。

ブラフマンについて3つの例を用いて説明しましたが、このように私達は、何回も何回も聞くことが大切です。最初の段階は聞くことです。そして、次の段階がマナナを行うことです。

### 真理に関する知識とは

（「シャヴダ・ギャーナ (savda-jñāna)」と「タットワ・ギャーナ (tattwa-jñāna)」の違いを通して)

シャヴダ・ギャーナは「言葉の知識」、タットワ・ギャーナは「真理の知識」という意味です。つまり、シャヴダ・ギャーナは勉強して知る表面的な知識、タットワ・ギャーナは、この言葉の本当の深い意味を理解する知識です。シュラヴァナの次の段階がマナナですが、それを行うために、この2つの語の違いを知っておくことはとても大切です。

それに関する興味深い話があります。シュリー・ラーマクリシュナの直弟子である、スワミー・ラーマクリシュナーナンダジは、大学でいろんな勉強をしました。一方、同じ直弟子に、スワミー・トゥリーヤーナンダジがいましたが、彼は、大学には行きませんでした。スワミー・ラーマクリシュナーナンダジは、スワミー・トゥリーヤーナンダジに言いました。「ハリ・マハラージ (スワミー・トゥリーヤーナンダジのこと)、私達はシャヴダ・ギャーナを沢山知っています。しかし、あなたのタットワ・ギャーナは私達よりもっと深いです。なぜなら、ハリ・マハラージは、バガヴァッド・ギーターの一節だけを取って、1週間ぐらいそれを瞑想して、毎日の生活をそれに従って実践して、勉強しているからです。」と。これは単に、スワミー・トゥリーヤーナンダジを褒めているだけではなく、シャヴダ・ギャーナよりタットワ・ギャーナの方が必要なことであり、その為にはマナナが必要であることを示しています。

### 参考文献・注釈

- 1) スワミー・メーダサーナンダ著「パタンジャリ・ヨーガの実践—そのヒントと例」日本ヴェーダーンタ協会, 2019, P82.
- 2) 日野紹運・奥村文子著「ウパニシャド[改訂版]」日本ヴェーダーンタ協会, 2016, p173. («ウパニシャド(2009年初版)」同P173)
- 3) 2)において「ヤージュニャヴァルキヤ」と表記
- 4) 「瞑想と霊性の生活 (全3巻)」(日本ヴェーダーンタ協会出版)の著者
- 5) ウパニシャド・クラス 第43回 (2022.3.2) 第44回 (2022.3.9) 第46回 (2022.5.11) 講義内容  
①心のコントロールが出来る ②否定的な考えに抵抗できる ③タマスのラジヤ的な性質がサットワ的になる ④潜在意識がきれいになる ⑤悪いカルマの結果が小さくなる ⑥神様への愛が増える ⑦どんなときも「私は1人ではない、神様がいる」とイメージでき寂しくない ⑧瞑想の時、集中して神様の事を考えることができる ⑨死ぬ前にも自然に神様の名前が出る ⑩時間や場所を問わず神様の名前を唱える ⑪何をするにも神様とつながった状態であることでマナナになる。
- 6) 「アスティ」とは「在る、存在」という意味、「サット」と同じ。実在は、一時的でない、永遠に在り続けます。「バーティ」は「現れ」という意味で「チット」と同じ。この世の物質界は非実在で、知識のみが実在です。「プリヤ」は「好きなもの」という意味で「アーナンダ」と同じ。至福を表わします。有限な我々が「好きなもの」を得るためには、名前や形が必要ですが、ブラフマンは、名前も形もありません。ですから我々は、絶対の存在 (アスティ) の知識 (バーティ) が外へ現れたものを、好きなもの (プリヤ) として得ることができます。