

【ウパニシャッド勉強会まとめ-12月分】

60回目(2022年12月7日)

12月7日 「パンチャ・コーシャ」

パンチャ・コーシャについてマナナする(タイッティリーヤ・ウパニシャッドより)

パンチャ・コーシャについて説明します。コーシャとは、鞞のことです、カバーのようなものです。刀の鞞から刀が抜かれます。私たちの体は、本当はその鞞と同じです。刀がアートマンです。そのアートマンの鞞は、外からは見えませんが、5つの鞞に入っています。

それについてタイッティリーヤ・ウパニシャッドの中にパンチャ・コーシャ・ヴィチャーラ(vicāra)があります。それは、マナナのためにとっても大切です。息子であり弟子であるフグリは、ブラフマンの知識を知りたいと思い、お父さんでもある先生のヴァルナに聞きました。

ヴァルナは、1つ1つ、鞞について説明します(CD「UNIVERSAL PRAYERS&SONGS 普遍の祈り」の7曲目に、その賛歌(「Brahmajijnāsā」 Taittiriya Upanishad)があります。)

ブリグヴァイ ヴァールニヒ ヴァルナム ビタラム ウパササーラ アディーヒ バガヴォー プランハーティ  
bhriguvai vārunih / varunam pitaram upasāsāra / adhīh bhagavo brahmeti //  
タスマー エータット フローヴァーチャ アンナム プラーナム チャクシュス シュロートラム マノー ヴァーチャミティ  
tasmā etat provāca / annam prānam cakṣus śrotram mano vācamiti //  
タム ホヴァーチャ ヤト ヴァ イマーニ プーターニ ジャーヤンター イエナ ジャーターニ シーヴァンティ ヤップラヤナタピサンヴィッシャンティ  
tam hovāca / yato vā imāni bhūtāni jāyante / yena jātāni jīvanti / yatprayantyaḥhisamvoisanti /  
タッドヴィジニャーナスヴァ タッドブラメーティ  
tadvijijnāsasva / tadbrahmeti //  
サ タポータッピヤタ  
sa tapotapyata //  
サ タバスタフトゥヴァー  
sa tapastaptvā //

ブリグは、父であるヴァルナにうやうやしく近づいて言った。「先生、私にブラフマンを教えてください」と。ヴァルナは、これを食べ、生気、目、耳、意の働きについて説明して、次のように付け加えた。「すべての生き物がそれから生まれ、生まれるとそれの中で生き、死の時にはそれへと帰っていくところのもの、それを知るようにつとめよ。それがブラフマンである。」

アンナム プランハーティ ヴァジャーナート アンナーディエーヴァ カルヴィマーニ プーターニ ジャーヤンター  
annam brahmeti vyājānāt / annādhyeva khalvīmāni bhūtāni jāyante /  
アンネーナ ジャーターニ シーヴァンティ アンナム プラヤンティアピサム ビジャンティーティ  
annena jātāni jīvanti / annam prayantyaḥhisam voisantīti //  
タド ヴィッギャーヤ プナレーヴァ ヴァルナム ビタラム ウパササーラ アディーヒ バガヴォー プランハーティ  
tad vijñāya / punareva varunam pitaram upasāsāra / adhīh bhagavo brahmeti //  
タガム ホヴァーチャ タパッサー プランマ ヴィジニャーナスヴァ タポー プランハーティ  
tagam hovāca / tapasā brahma vijijnāsasva / tapo brahmeti //  
サ タポータッピヤタ  
sa tapotapyata //  
サ タバスタフトゥヴァー  
sa tapastaptvā //

ブリグは、苦行を実践した。そして、彼には食物がブラフマンであると思われた。なぜなら、食物からあらゆるものは生まれ、生まれると食物によって維持され、死後は食物へと帰入するからである。これを知ってから、また父ヴァルナの許に行き、「父上、私にブラフマンを教えてください」と問いました。ヴァルナは、「苦行によってブラフマンを知るように努めよ。苦行はブラフマンである」と教えた。

プラーノ プランハーティ ヴィジャーナート プラナーディエーヴァ カルヴィマーニ プーターニ ジャーヤンター プラネーナ ジャーターニ シーヴァンティ  
prāno brahmeti vyājānāt / prānādhyeva khalvīmāni bhūtāni jāyante / prānena jātāni jīvanti //  
プラーナム プラヤンティアピサム ヴィジャンティーティ タッド ヴィッギャーヤ プナレーヴァ ヴァルナム ビタラム ウパササーラ  
prānam prayantyaḥhisam voisantīti tad vijñāya / punareva varunam pitaram upasāsāra /  
アディーヒ バガヴォー プランハーティ タガム ホヴァーチャ タパッサー プランマ ヴィジニャーナスヴァ タポー プランハーティ  
adhīh bhagavo brahmeti / tagam hovāca tapasā brahma vijijnāsasva / tapo brahmeti //

サ タポータッピヤタ  
sa tapotapyata //  
サ タバスタプトゥヴァー  
sa tapastaptvā //

ブリグは、苦行の実践をへて、純粋活力がブラフマンであることを知った。なぜなら、純粋活力からすべてのものは生まれ、生まれると純粋活力によって維持され、死後は純粋活力へと帰入するからである。これを知ってから、また父ヴァルナの許に行き、「父上、私にブラフマンを教えてください」と問いました。ヴァルナは、「苦行によってブラフマンを知るように努めよ。苦行はブラフマンである」と教えた。

マノー ブランハーティ ヴィヤージャナート マナソー ティエーヴァ カルヴィマーニ プーターニ ジャーヤンター マナサ ジャーターニ シーヴァンティ  
mano brahmeti vyājānāt / manaso hyeva khalvimāni bhūtāni jāyante / manasa jātāni jīvanti //  
マナハ ブランヤンティヤピサム ヴィシヤンティエーティ タッド ヴィツギヤーヤ フナレーヴァ ヴァルナム ピタラム ウパササーラ  
manah prayantyaabhisam viśantīti tad vijñāya / punareva varunam pitaram upasāsāra /  
アディーヒ バガヴォー ブランハーティ タガム ホヴァーチャ タパサー ブランマ ヴィジツギヤーサッスヴァ タポー ブランハーティ  
adhīhi bhagavo brahmeti / tagam hovāca tapasā brahma vijijñāsasva / tapo brahmeti /  
サ タポータッピヤタ  
sa tapotapyata //  
サ タバスタプトゥヴァー  
sa tapastaptvā //

ブリグは、苦行を実践して、思考器官がブラフマンであることを知った。なぜなら、思考器官からすべてのものは生まれ、生まれると思考器官によって維持され、死後は思考器官へと帰入するからである。これを知ってから、また父ヴァルナの許に行き、「父上、私にブラフマンを教えてください」と問いました。ヴァルナは、「苦行によってブラフマンを知るように努めよ。苦行はブラフマンである」と教えた。

ヴィツギヤーナム ブランハーティ ヴィヤージャナート ヴィツギヤーナティエーヴァ カルヴィマーニ プーターニ ジャーヤンター  
vijñānam brahmeti vyājānāt / vijñānatdhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante/  
ヴィツギヤーネーナ ジャーターニ シーヴァンティ  
vijñānena jātāni jīvanti //  
ヴィツギヤーナム ブランヤンティヤピサム ヴィシヤンティエーティ タッド ヴィツギヤーヤ フナレーヴァ ヴァルナム ピタラム ウパササーラ  
vijñānam prayantyaabhisam viśantīti tad vijñāya / punareva varunam pitaram upasāsāra /  
アディーヒ バガヴォー ブランハーティ タガム ホヴァーチャ タパサー ブランマ ヴィジツギヤーサッスヴァ タポー ブランハーティ  
adhīhi bhagavo brahmeti / tagam hovāca tapasā brahma vijijñāsasva / tapo brahmeti /  
サ タポータッピヤタ  
sa tapotapyata //  
サ タバスタプトゥヴァー  
sa tapastaptvā //

ブリグは、苦行を実践して、知性がブラフマンであることを知った。なぜなら、知性からすべてのものは生まれ、生まれると知性によって維持され、死後は知性へと帰入するからである。これを知ってから、また父ヴァルナの許に行き、「父上、私にブラフマンを教えてください」と問いました。ヴァルナは、「苦行によってブラフマンを知るように努めよ。苦行はブラフマンである」と教えた。

アーナンド ブランハーティ ヴィヤージャナート アーナンダティエーヴァ カルヴィマーニ プーターニ ジャーヤンター  
ānando brahmeti vyājānāt / ānandatdhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante /  
アーナンターナ ジャーターニ シーヴァンティ アーナンダム ブランヤンティヤピサム ヴィシヤンティエーティ  
ānandena jātāni jīvanti / ānandam prayantyaabhisam viśantīti //

ブリグは、苦行を実践して、至福がブラフマンであることを知った。なぜなら、至福からすべてのものは生まれ、生まれると至福によって維持され、死後は至福へと帰入するからである。

サイシャー バハールガヴィ ヴァールニ ヴィティアー パラメ ヴィヨーマンブラチシュタイタ サ イェーバム ヴェーダ プラティティシュタイ  
saiṣā bhārgavi vārūni vidyā. parame vyomanpratisthita. sa yaebam veda pratitisthati.  
アンナパンナナド バハティ マハン バハティ プラジャヤ パシュビヒルブラフマハラキヤセナ マハン キルティヤ  
annabanannado bhabati. mahan bhabati prajaya pasubhirbrahmabarcasena mahan kirtya.

これがブリグがヴァルナに教えられて、彼の心の内に習得した智慧である。この智慧を得たものは栄光を手に入れ、富める者となり、健康と名声を享受する。

これが、タイッティリーヤ・ウパニシャドの Brahmajijnasa の内容です。先生が、1つ1つの鞞の詳しい説明をしています。鞞とは何か、どのような働きをしているのかを話しています。ここで大切な助言を先生はしています。「tapasā brahma vijijñāsasva」それは、マナナをしないと理解できないということです。私たちは、勉強はしますが、タパッスヤー、つまりマナナをしていません。何回も何回もシュラヴァナして、聞いただけです。何回もシュラヴァナしても何も印象はできません。そのためにマナナが大切です。そのために、ヴァルナがブリグに何回も言っています。鞞のことを本当に理解したいなら、タパッスヤーをして、それを瞑想してください。

普通の勉強は、最初から、アンナマヤ・コーシャ、プラーナマヤ・コーシャ、マノーマヤ・コーシャ、ヴィッギャーナマヤ・コーシャ、アーナンダマヤ・コーシャ、で終わり！先生の仕事は終わります。学生の勉強も終わります。そして結果はゼロです。普通の勉強は、浅くてその状態です。

タパッスヤーは、瞑想の時だけではなく、それ以外、仕事している時や他の時でも、勉強したことを、その意味も合わせて集中して考えることです。ずっと考えます。そのようにしないと本当の印象ができません。

そして私たちは、5つの鞆を一緒に勉強しましたが、ブリグは1つの鞆の瞑想をして、半年、1年集中して意味を考え、次の鞆のタパッスヤーをしていきます。タパッスヤーはとても時間がかかります。1～2分ではできません。そして、タパッスヤーは、瞑想だけではなく、生活のコントロールのために、感覚の抑制、適度な食べ物、飲み物、適度な睡眠、適度な働き、すべてが入ります。そのように、いろいろなライフスタイルも合わせて、タパッスヤーになります。その生活を送りながら、その鞆について印象ができれば、先生は次の鞆を教えます。そのようにして、ウパニシャドの勉強を続けていきます。

前に、ウパニシャドでは、肉体は、粗大な体（ストウーラ・シャリーラ）、感覚、心、知性、記憶は、精妙な体（スークシュマ・シャリーラ）、自我は、原因の体（カーラナ・シャリーラ）から成っていると言いました。そして、偉大な原因（マハー・カーラナ）はアートマンです。マハー・カーラナ・シャリーラとは言いません。シャリーラとは、衰えているもの（シュリラ）という意味がありますので、肉体は衰えます。精妙な体も衰えます。原因の体自我も、深い睡眠の時いなくなりますから、衰えます。しかし、アートマンはなくなりません、衰えませんが、シャリーラとは言いません。

同じように、パンチャ・コーシャ・ヴィチャーラという表現もあります。いろんな本にありますが、その鞆の名前が本によって違い、いろいろな呼び名があります。それは少し複雑になりますから、あまり言わない方がいいでしょう。基本的な呼び名は、アンナマヤ・コーシャ、プラーナマヤ・コーシャ、マノーマヤ・コーシャ、ヴィッギャーナマヤ・コーシャ、アーナンダマヤ・コーシャです。

## アンナマヤ・コーシャ

最初の外側のコーシャは、アンナマヤ・コーシャ。アンナマヤ・コーシャは肉体的な体です。特徴は、両親からもらったものです。そして食物によって生きています。それがないと亡くなります。

その体を詳しく分析すると、各部位によって、働きが違います。掴む、歩く、見る、聞く、匂いを嗅ぐ、舌では味覚を感じます。それぞれの1つの部分は、別々の働きと名前がありますが、それを全部合わせて体と言っています。また、その体の表面には、皮膚があります。皮膚の下には、脂肪、骨、血液、神経があります。そして、肺、心臓、肝臓、胃や腸など、外からは見えませんが、たくさん内臓があります。また、1番複雑な脳の中にも、粗大なもの、精妙なものがいっぱいあります。全部、アンナマヤ・コーシャです。

最初は、そのようにタパッスヤーをします。普通、私たちは気づいていませんが、それによって、集中して考えるとそれが分かります。

ここで、私たちの印象を強くして想像できるようにするために、大切なポイントは、粗大、精妙、もっと精妙、1番精妙なものを、いろいろ考えることです。

例として、五大要素（パンチャ・ブータ）土（kṣiti）、水（ap）、火（tejas）、風（marut）、空（ākāśh）、を考えてください。まず、土は粗大ですから、触ることもできるし、匂いも、味も、見ることもできます。水は、土のように粗大ではなく、見ることも、触ることもできますが、純粋な水には、匂いがありません。水は土より少し精妙になります。火は、形があり、見ることもできますが、匂いはありません。そして風は、見ることも触ることもできません。しかし、皮膚で感じることはできます。風はもっと精妙です。空は、何も感じることはできません。例えば、テレビやラジオから音の波動が出ています。見ることも触ることもできませんが、何処にでも存

在しています。アーカーシャは遍在です。エーテルよりも精妙なのがアーカーシャです。

アンナマヤ・コーシャは、見ることも触ることもできます。そして、外から見ると美しい人、ハンサムな人でも、解剖すると、中はおしっこや便など汚いものがいっぱいです。肉体を詳しく見ると、醜いものだらけで、本当に美しいものは何もありません。しかし私たちは、マーヤーの影響で、美人やハンサムな人に執着しています。お医者さんは、肉体の中をよく知っています。しかし、マーヤーの影響で全部忘れて、執着します。とても面白いです。マーヤーはとても力強いということがよくわかります。

このように、アンナマヤ・コーシャは、1つ1つをフォーカスできます。アンナマヤ・コーシャは粗大ですからそれが可能なのです。

## プラーナマヤ・コーシャ

次にもう少し精妙なプラーナマヤ・コーシャ（生命エネルギー）。それは、見ることはできません。例えば電気は見ることはできません。しかし、エアコンや扇風機などで、電気があることは分かります。プラーナマヤ・コーシャについても、タパッスヤーします。どのようにプラーナが働いているか。私たちのためにプラーナがどのくらい大切かを知る必要があります。

ウパニシャドの先生が弟子に、プラーナマヤ・コーシャの印象について話しました。「プラーナマヤ・コーシャのイメージを理解したいなら、あなたは、今日から食事の量を段々とゆっくり、ゆっくり、減らしていきます。そして、最後に何も食べない、何も飲まないようにすると、その結果、エネルギーが段々減っていき、力がなくなり、話す声も小さくなっていきます。」そのように実践すると、イメージがでますが、私たちは実践しません。本当の求道者は、プラーナマヤ・コーシャの印象を作るために、ひと月は実践します。それがタパッスヤーです。それをしないとタパッスヤーの意味がありません。毎日の生活が同じなら、タパッスヤーはできません。

タパッスヤーとは、自分でその大変な状態に入りたい。それがタパッスヤーです。「強制的に罰として食物を与えない」ではなく、自分の考えで、その状態を経験するということです。1日や2日の断食では、それは分かりません。ゆっくり、ゆっくり、実践していくと、働きの力が減ってきます。声の大きさも小さくなります、もう少し続けると、頭が働きます。思い出すことができなくなります。それは、エネルギーの供給がなくなったからです。頭の体もありますが、エネルギーがないので働きます。例えば、車も、すべて異常が無くても、ガソリンがないと動きません。携帯電話も充電がないと話が出来ません。それと同じです。

私たちも、食べない、飲まない、と考えるだけでは分かりません。実際にその結果も経験して考えると、プラーナがどのように私たちをサポートしているか、その時分かります。

私たちにとって、エネルギーは大切です。それがプラーナマヤ・コーシャです。

それが、アートマンとどう違いますか？

アートマンの本性は、いつも変わりません。衰えません。永遠で無くなりません。

アンナマヤ・コーシャは、肉体はあっても、病気などで、脳が動かない、肝臓、腎臓に障害があり、働かないということが起こります。しかし、アートマンはいつも同じ状態です。衰えない、なくなる、永遠無限です。アンナマヤ・コーシャは、それではありません。肉体は、6つの状態で変化します。「誕生、存在、成長、変化、衰退、死」そしてアンナマヤ・コーシャもそうです。アートマンと比べてください。それは、アートマンではありません。プラーナマヤ・コーシャも同じです。食物がないとプラーナは段々衰え、動くこともできません。それがプラーナマヤ・コーシャです。

## マノーマヤ・コーシャ

次の鞘は、もっと精妙なマノーマヤ・コーシャです。その理解のために、皆さん、目を閉じてください。なぜ

なら、マノーマヤ・コーシャは、中のものです。だから、自分の体の中に入ってください。中には何が見えますか。どのように見ることが出来ますか。

ウパニシャドは言っています。私たちが普段ものを見る時、光が必要です。中を見る時、目を閉じることで、中の光で見ることが出来ます。その光、アンタハジヨーティ (antah jyoti) は、どこから来ているのですか。その光は、アートマンから来ています。そのアンタハジヨーティの光で何かあるか見てください。

マノーマヤ・コーシャは、とても精妙ですから、見ることも、触ることも、匂いもありません。しかし、あはることはわかります。マノーマヤ・コーシャの働きは、願い、考え、想像、感情などです。それがマナスです。その心の働きを理解することが出来ます。マノーマヤ・コーシャは、中の光で見ることが出来ます。

### ヴィッギャーナ・コーシャ

次は、ヴィッギャーナ・コーシャ。それは、また別の知性的な鞘です。それがブッディです。ブッディの働きは、心がいろいろ想像していることを1つに決めないといけない時に、決断します。決めるのがブッディの働きです。分析します。決めます。勉強します。それが、ヴィッギャーナマヤ・コーシャです。

### アーナンダマヤ・コーシャ

次は、アーナンダマヤ・コーシャという別の鞘があります。それは、自我です。マナス、ブッディとの違いは、その自我から、「私、私の」という考えが出ているということです。私の仕事、私の家、私の息子、私は男、女、私のお金…その「私」が現れる源が自我です。それがアーナンダマヤ・コーシャです。

どうして、アーナンダ(至福)の鞘というのでしょうか。アートマンは、その1番最後の鞘の中に入っています。それがアーナンダマヤ・コーシャです。アートマンの本性は、サット、チット、アーナンダですから、そのアーナンダの影響で自我の鞘も結構、至福の経験が現れています。ですから、その鞘の名前がアーナンダマヤ・コーシャと言います。

スシュプティ(深い睡眠)の時、私たちは1番アートマンの近くに行きます。ですから、熟睡は至福です。その経験がありますから、アーナンダマヤ・コーシャもその感じで瞑想します。すると私たちは、アートマンの存在を理解できます。

### パンチャ・コーシャについてのマナナ

皆さん目を開けてください。これがマナナの実践のやり方です。勉強だけでは、理解できません。いろんな瞑想の種類がありますが、このマナナの瞑想も1つのやり方です。そのように、アンナマヤ・コーシャ、プラーナマヤ・コーシャ、マノーマヤ・コーシャ、ヴィッギャーナマヤ・コーシャ、アーナンダマヤ・コーシャという5つの鞘はすべて現れて、衰えて、消えます。しかし、アートマンだけは、いつも同じです。現われもない、なくなることもありません。アートマンがその鞘とどれくらい違うかの印象が、少しです。私たちは普段、自分というものに対して、すべてを合わせて考えています。すべてを私と言っています。

突然、聖典を勉強して、「あなたはアートマン」「アハン ブラフマースミ」と言われても、言葉だけで何も理解できません。言葉だけ覚えて、印象は何も残りません。その為にこのような種類のマナナが必要です。

これがパンチャ・コーシャについてのマナナです。実践出来ますか。そのように、個人的に自分でマナナをすると、本当のアートマンの印象ができてきます。その時、その印象が人生のサポートになります。ただ頭だけの勉強では、何もサポートできないということ、その時になって気づきます。

体がなくなっても、魂はなくなるらない。その印象ができた時、すべての恐れはなくなります。死の恐怖はなくなります。