

2月7日「鋭い矢をつがえブラフマンを射ぬく」

弓と矢のイメージでブラフマンを悟る

今までの講義で、ブラフマンについて、いろんなイメージを勉強しました。すべての川の水は、海に流れて1つになります。また、菩提樹の種の話がありました。そして、水の中に塩を混ぜると、塩と1つになる話がありました。金の塊を理解すると、金で作ったすべてのものの本性が分かる話もありました。

そのような例えを使って、マナナについて勉強をしました。そして、深く考えることができれば、次の段階に行きます。次の段階はニディッティヤーサナです。ニディッティヤーサナの次がサマーティです。ですから、マナナはとても大事です。

パタンジャリのヨーガ・スートラの見方では、ダーラナがとても大事です。ダーラナの次が、ティヤーナです。その次がサマーティです。

それなので、マナナについては、長い時間をかけて説明をしました。これが最後のイメージの話です。今日は、別のイメージの、ムンダカ・ウパニシャド2章の2-3節を説明します。

ダヌウ グリットヴァ ウパニシャダム マハーアストラム シャラム ヒウパーサー ニシタム サンダハighter  
Dhanur gṛhitva upaniṣadam mahāstram suram hyupāsānisitam sandhayita ;  
アーミヤンマ タッドバーヴァガテナ チェータサー ラクシャム タッテ ヴーアクサラム ソーミヤ ヴィッティ  
Āyamyā tadbhāvagatena cetasā lakṣyaṁ tadevākṣaram somya viddhi . (Muṇḍaka upaniṣad 2. 2. 3)

ウパニシャドという比類なき弓に、深い信仰という鋭い矢をつがえよ。さらにひたむきな精神と愛に溶けた心とをもってその矢を引きしぼり、標的一すなわち不滅のブラフマンを射よ。

（協会発行「ウパニシャド改訂版」P92）

dhanur : 弓（ウパニシャドの教え） gṛhitva : 取手、握る upaniṣadam : ウパニシャド

mahā : 偉大な astraṁ : 武器（ウパニシャドの教えは偉大な武器です。）

（両方の意味があります。dhanur : 弓もウパニシャド。mahāstram : 偉大な武器もウパニシャド。）

suram : 矢 hy upāsā : 霊的な実践 nisitam : 鋭い sandhayita : 狙う

āyamyā : 弓の弦を引っ張る tadbhāvagatena : そのブラフマン

cetasā : 心（心の中にブラフマンの考えがいっぱいです。別の言い方でブラフマンのことを深く考える。ブラフマンに集中した心です。） lakṣyaṁ : 的

tadevākṣaram : その的はブラフマンです (ṣaram : なくなる、なくなっている。akṣaram : なくなる、消えない。ブラフマン以外すべての生き物、衰えているもの、なくなるものは ṣaram です。なくなる、消えない、衰えない、それが akṣaram です。その akṣaram はブラフマンです。)

somya : 求道者、その的を射貫いてください

シャラム suramとは「矢」の意味ですが、それを鋭く（<sup>ニシタム</sup>nisitam）しなければなりません、どのように鋭くするのか。それは霊的实践によって、鋭くします。そして、「弓の弦を一生懸命引っ張る（<sup>アーミヤンマ</sup>āyamyā）」とは、「一生懸命深く霊的な実践をする」ということです。

そして次は、狙う（<sup>サンダハighter</sup>sandhayita）のですが、的（<sup>ラクシャム</sup>lakṣyaṁ）があります。その的とは、ブラフマンです。

この弓道のイメージで、的を射ぬくというのは、「ブラフマンを悟ってください」という意味です。

そのためには、「心でブラフマンを深く考える (tadbhāvagatena cetasā)」<sup>タッドバーヴァガテーナ チェータサー</sup> ことです。それが大事なことです。矢が鋭くなることで、心が清らかになります。その霊的实践で心に3つの結果が現れます。

弓 (dhanur)<sup>ダヌ</sup> とは「ウパニシャドの教え」のようですが、その教えとは、ブラフマンについて、ブラフマンが何であるかということです。

その1つの説明が「**ブラフマンだけが真理です。それ以外のものは幻です。**」

ブラフマンは永遠、無限、絶対です。それ以外は、有限、一時的、粗大的です。

また、「**ブラフマンの本性は、純粹意識です。**」

そのブラフマンの意識を借りて、すべての生き物が動いています。別の言葉で言うと、アートマンの意識を借りて、体や心や知性は働いています。私たちの人格のレベルは動いています。そして自然も動いています。アートマン以外のすべてのものは、物質です。意識はありません。

次に、「**ブラフマンの本性は、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福 (サット、チット、アーナンダ) です**」 (※「サット・チット・アーナンダ」を続けて表現すると「サッチダーナンダ」になります)。それ以外のものは、存在も知識も楽しみも安定していません。無限でもありません。

そして、「**ブラフマンを悟ればブラフマンになります。**」ウパニシャドの中に偉大な文があります。

ブラフマヴィッド<sup>ブラフマ イーヴァ</sup> Brahma-vid <sup>バヴァディ</sup> bhavati 「ブラフマンを悟れば、求道者はブラフマンの本性を見ます。」

ブラフマンはサッチダーナンダですから、悟った人もサッチダーナンダになります。その悟った人のすべての苦しみ、悲しみ、疑い、恐れがなくなります。

## 悟りの障害であるマーヤーについて

また、「**人生の目的は、ブラフマンを悟ることです。**」

協会発行の「ラマクリシュナの福音」にも同じことが繰り返されています。

なぜなら、皆さんは楽しみが欲しい、楽しみは好きで苦しみは避けたいと思っています。しかし、実際は不可能です。楽しい経験はもちろんありますが、安定していません。それを考えると皆さんの願いは、永遠な至福と安定した至福です。それをどのようにして満足させるか、それは1つの方法以外ありません。

ナアンヤ<sup>パンタ</sup> Nanyah <sup>ヴィッダテ</sup> pantha vidyathe <sup>アヤナヤ</sup> ayanaya (Srinvantu vishve より)

別の道はないです。1つの道だけがあります。

1つの道とはブラフマンを悟ることです。このことを理解すれば解脱 (ムムクシュツワ) のやる気は出ます。

次に、ウパニシャドの教えは、偉大な武器 (mahāstram)<sup>マハーストラム</sup> ですが、武器は敵を倒すために用います。では、ここで言う「敵」とは何でしょう。

それは、マーヤー (霊的無知) です。マーヤーが敵です。

マーヤーの中には、「ヴィッディヤーマーヤー」と「アヴィッディヤーマーヤー」の2種類がありますが、これは、アヴィッディヤーマーヤーのことです。アヴィッギヤーナとも言います。

そのアヴィッディヤーマーヤーが敵です。どうしてでしょう。

それは、無知があると悟ることができないからです。私たちとブラフマンの間にカーテンがあります。そのカーテンがマーヤーです。悟るために大きな障害となっています。

バガヴァッド・ギーター6章5節にもあります。

心は自分にとっての親友でもあり、かつまた同時に仇敵でもあるからだ。

自分が自分の敵とは、普通は言いません。敵は2人以上の人間がいて、敵、味方という使い方をしますが、ここでは、自分がアッギャーナ（無知）である時、自分が自分の敵になっています。

バガヴァッド・ギーターでは、「心と感覚をコントロールすることができないなら、自分が自分の敵になります。そして、コントロールできたら、自分の友になります。」とっています。

どうしてコントロールができないのでしょうか。それはマーヤーの影響です。ですから、それを倒すために武器が必要です。自分の中に靈的な幻、靈的無知がありますから、それを殺すために矢を使います。

しかし、本当は殺すことはできません。アヴィッディヤーマーヤー、アヴィッギャーナは、見ることも、触ることも、観察することもできません。しかし存在しています。見えないものを殺すことはできませんから、本当の意味は、「取り除いてください」です。

どのようにして取り除くのでしょうか。それは、靈的な知識が出てくると、靈的な無知は消えます。そのために矢を使います。その矢が「ウパニシャドの教え」です。殺したいなら鋭い矢でなければ殺すことはできませんから、「鋭い（<sup>ニシタム</sup>nisitam）」という言葉が出てきます。

アヴィッギャーナは、「制御された、純粋な、集中した」、この3つの状態を取り除く必要があります。その結果、「アヴィッギャーナは消えます」。それによって、私たちの本性が現れるので、「ブラフマンを悟ります」。この2つの結果が出ます。ブラフマンが現れるためには、別の方法はありませぬ。

空の雲が取り除かれると、青空が現れます。私たちのやり方は、雲（無知）を取り除くだけです。協会のカーテンの後ろには、祭壇があります。神様はずっといますが、カーテンがあるので、神様は見えません。カーテンを取り除くと神様は見えます。私たちの実践は、そのアヴィッギャーナ、アヴィッディヤーマーヤーを取り除くことだけです。

そのために、いろいろな靈的实践で矢を鋭くします。制御された心の状態、集中した状態、清らかな状態ができるように、瞑想、識別、内省、その他の靈的实践を行います。その中で1番大事なのが瞑想です。

また、その瞑想のために、シャマ、ダマ、シュッダ、ブッディ、ムムクシュットワ、シュラバナ、マナナ、ニディッディヤースナなどが靈的实践です。

パタンジャリのヨーガ・スートラでは、ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラナーヤマ、プラティヤハーラ、ダーラナ、ディヤーナです。それが靈的（<sup>ウパーサー ニシタム</sup>upāsā nisitam）です。そうすることで、心の準備ができます。そして、心の準備をして、ブラフマンのことを集中して考えます。

心は他のことを考えないで、ブラフマンのことだけを考えます。別のことを考えてはいけません。それがタッドバーヴァガテーナ <sup>チェータサー</sup> tadbhāvagatena cetasā です。

そして、その矢で的を狙うことが必要です。その意味は、「的を狙うとき、的は1つ」、「靈的实践の時も、目的、的も1つ」、ということです。

その目的は、「真理を勉強して真理を悟ること、ブラフマンを悟ること」だけです。そのことを理解して、靈的实践をしてください。心がブラフマンのことだけを考えると、悟ることができます。

矢は、左右に逸れないで、的に向かってまっすぐ進みます。私たちが実践をする時も、目的についていろいろなことを考えずに、「ブラフマンを悟る」ということだけを考えて靈的实践をします。

ハンターの心の状態を想像してください。ハンターの的は鳥だとすると、鳥は木に止まっています。鳥の周りには、他の木々があったり、いろんな葉があったりしますが、ハンターの心の中は、鳥以外何も見ていません。ハンターの心には1つだけのイメージ、鳥のイメージしかありません。そうでないと、鳥を射貫くことはできま

せん。求道者の心も、このハンターの心と同じでないといけません。

マハーバーラタに1つの物語があります。ドローナはパーンダヴァ五兄弟とカウラヴァ百王子の両方の王子たちの武芸の師として雇われていました。ある時、ドローナは弟子を1人ずつ呼び、遠くの木に止まっている鳥を指差して「何が見えるか」と聞きました。ユディシュティラを初めとする他の弟子たちが木や鳥、枝などと答えたのに対し、アルジュナだけが「鳥の目が見えます。他には何も見えません」と答え、見事、鳥を射抜きました。

これはとても有名な話です。いろんな願いや、考え、執着があったらブラフマンを悟ることができません。

1つの目的、考えは、「ブラフマンを悟ること」です。

## 2月21日「<sup>プラナヴォ</sup>Pranavoについて」

### 弓と矢のイメージでブラフマンを悟る②

今回は、ムンダカ・ウパニシャド 2章2-4節の説明をします。

プラナヴォ ダヌフ シャロー ヒヤートマー ブラフマ タラクシャムツチャター  
*Pranavo dhanuḥ śaro hyātmā brahma tallakṣyamucyate ;*

アップラマッテナー ヴェッダヴァム シャラヴァタンマヨー バヴェ  
*Apramattena veddhavyaṁ śaravattanmayo bhavet . (Muṇḍaka upaniṣad 2.2.4)*

オームは弓、矢は個我、そしてブラフマンは的(まと)である。心を静めてねらいを定めよ。

それに深く没入せよ。ちょうど矢が的に没入するように。(協会発行「ウパニシャド改訂版」P92)

pranavo : オーム (om)      dhanuḥ : 弓      śaro : 矢      hyātmā : アートマン (個我)

brahmatllakṣyam : ブラフマンが標的

apramattena: その状態がない (集中して、ブラフマンのことだけを考えている状態)

(その反対の pramat の意味は、集中していない。いろいろなことを考える。間違ったやり方をしている。心が落ち着かない。いつも動いている。)

veddhavyaṁ : 射貫いている      śarava : 矢

ttanmayo : 1つのことだけを考える、自分と自分 の目的が1つになる

これは、弓道のイメージで、心は、標的のことを考えて、的と心を1つにします。矢も標的のこと以外考えませんから、左右に行きません。それによって、的に当たります。

ブラフマンを悟るために、どのようにマナナをするかの例です。

矢はアートマン (個我) です。人格のあるジーヴァアートマンを、的であるブラフマンに向けます。その向ける方法は「瞑想」です。瞑想によって、アートマンとブラフマンが1つになります。

瞑想する人は、弓道者と同じです。瞑想する人の心は、的であるブラフマンのことだけを考えます。別のこと  
は考えません。apramattenaの状態です。

もしその時、心が別のこと (スケジュールや過去や未来、好きな人、嫌いな人のことなど) を考えると、ブラフマンのことを集中して考えることができないので、悟ることはできません。pramat の状態です。

そのイメージでマナナをすることで、ニディッディヤーサナの実践になります。なぜなら、ニディッディヤーサナとは、集中して瞑想することだからです。マナナですべての疑い、混乱がなくなり、目的と標的は、ブラフマンだけになります。ブラフマンのことだけを集中して考えるのが、ニディッディヤーサナです。

マナナまでは、質問や疑いがあります。それをマナナによって疑いを無くし、人生の目的は、「ブラフマンを

悟ること」というのを理解して、ニディッディヤーサナの時は、ブラフマンのことだけを考えます。

矢が、まっすぐ的に進むのと同じように、心もブラフマンのことだけを考えます。器に入っている水を別の器に移すとき、水の流れは途切れ途切れでスムーズに流れませんが、油なら、それはスムーズに流れ落ちます。

瞑想の時の心の状態が、油と同じようなスムーズな状態が続くと、矢がまっすぐ的に向かうのと同じように、心がブラフマンのことだけを考えます。別のことは考えません。

このムンダカ・ウパニシャドの3節と4節は、言っている内容はほとんど同じですが、節の中に違いがあります。3節では、弓 (dhanur) とは「ウパニシャドの教え」の事ですが、4節では、弓とは<sup>プラナヴォ</sup>praṇavoです。そして3節では、標的 (lakṣyam) が、なくならいもの、と言っていますが、4節では、ブラフマンが標的 (brahma) と率直に言っています。

また、3節では、矢 (suram) が霊的な実践 (hy upāsā)。ですが、4節では、矢 (śaro) がアートマン (個我) (hyātmā) です。

あとは、大体同じ意味です。

### 「オーム」の別の言葉「プラナヴォ」

次に、<sup>プラナヴォ</sup>praṇavoについて説明します。これは、霊的实践やブラフマンを瞑想するために大切な部分です。

標的を射貫くには、弓が大切です。それと同じで、ブラフマンを悟るには、プラナヴォが大事です。

瞑想の時、「瞑想の対象 (的)」と、「瞑想の目的 (内容)」の2つが必要です。

瞑想の対象は、プラナヴォです。

瞑想は悟るためにとても大切です。悟るための、瞑想の的はブラフマンです。それは確かですが、瞑想の対象について何かというとそれは、プラナヴォです。

praṇavo の語源…pra は、接頭辞です。「とても良い、良いもの、良いやり方」などに使います。

例えば、<sup>プラナム</sup>pranamという言葉があります。それは、心に深い尊敬を持って頭を下げることです。普通の人に挨拶するときは、ナマスカールで大丈夫ですが、神聖な人やお坊さんにはプラナムと言います。navo は「船」という意味があります。ですから pranovo とは、「とても良い船」という意味になります。

普通の大きな川を渡る時には、丈夫な船が必要であるのと同じように、世俗の川を渡るためには、良い船が必要です。私たちはその世俗の川を渡るために「オーム」で渡ります。

その意味は、瞑想の時、オームをイメージして、私たちはブラフマンを悟るということです。瞑想とその対象はオームです。それが、プラナヴォです。ですから、プラナヴォの別の言葉がオームなのです。

プラナヴォはヴェーダの中にたくさん出てきます。ヴェーダには、儀式の部分 (カルマ・カーンダ) と知識の部分 (ギャーナ・カーンダ) がありますが、両方に沢山あります。

サンヒター、ブラーフマナ、アーランヤカ・ウパニシャド、カルマカーンダ、ギャーナカーンダのすべての中に、オームを何回も何回も使っています。シャンティマントラは皆さん知っていますね。

オーム サハナーヴァヴァトゥー サハノー プナクトゥー  
Om sahanavavatu / sahanau bhunaktu ~  
オーム シャム ノー ミットラハ シャム ヴアルナハ  
Om sham no mitrah sham varunah ~  
オーム プールナムマダハ プールナミダム  
Om purnamadah purnamidam ~

全部オームで始まります。また、礼拝の時、1番最初のマントラがオームで始まります。ジャパのマントラの中にもオームが必ず入っています。グルが弟子にマントラを与える時のマントラにも、1番最初はオームが入っています。また、ギャーナ・ヨーギーのマントラは、オームだけを唱えます。

そして、いろいろなヒンドゥ教の儀式のマニュアルがありますが、例えば、生まれた後、結婚する時、赤ちゃん

んを授かった時、もうすぐお母さんになる前、お食い初めの時…など、いろんな儀式に応じてマントラがありますが、すべての儀式の時のマントラに、必ずオームが入っています。それは、ほとんどのマントラがヴェーダから引用して作っているからです。

バガヴァッド・ギーター7章8節にもあります。

ラソーハム アプス カウンテヤ プラバースミ シャシ・スールヤヨーホ  
Raso'ham apsu kaunteya prabhā' smi śaśi-sūryayoh /  
プラナヴァ サルヴァ・ヴェーデーシュ シャブダ ハケー パウルシャン ヌリシュ  
Praṇavaḥ sarva-vedeṣu śabdāḥ khe pauruṣāni nṛṣu //7-8

クンティー妃の息子(アルジュナ)よ！私は、水の味であり、太陽や月の光であり、  
ヴェーダの真言音オームであり、エーテルのもつ響(ひびき)であり、人間の中にある雄々しさでもある。

クリシュナ神が言っています。私(神)とは何か？

「私は、水の中にもいます。月、太陽、太陽の光も私です。すべてのヴェーダの中に。

私はプラナヴァです。それは、オームです。

すべてのヴェーダの1番大事なブラフマンのシンボルがオームです。私はそのオームです。」

ここで大切なポイントは、「すべてのヴェーダ、それはオームです。」

バガヴァッド・ギーター8章13節にもあります。

オーム イティ エーカークシャラン プラフマ ヴァーハラン マーム アヌスマラン  
Om ity ek'ākṣaram brahma vyāharan mām anusmaran /  
ヤハ プラヤーティ テヤジャン デーハン サ ヤーティ パラマーン ガティム  
Yaḥ prayāti tyajan deham sa yāti paramām gatim //8-13

そしてブラフマンを表す聖なる一つの音オームを唱え、至高者たる私を想いながら  
肉体を離れる者は、必ず至高の目的地へと到達する。

ヒンドゥーの考え方では、死ぬ前の思いが、来世に何になるか、どこに生まれるが決まる、とされていますから、死ぬ前の考えがとても大切です。

死ぬ前に神様のことを考えると、神の恩寵で解脱ができ、神と一緒にずっと住みます。世俗のことを考えて死ぬと、来世はまた人間の形で生まれて、欲望を満足させるために生きなくてはなりません。それがずっと続きます。

もし、そのことを知っている人が、いつもは快樂のことを考えていて、「死ぬ前に神様のことを考えればいい」と思ったとしても、それは無理です。ずっと神様のことを考えていないと、死ぬ前に神様のことを思い出すことは、絶対にありません。それは、死ぬまで楽しみのことを思っていると、快樂に執着があるので、離れることができないからです。そして、死ぬ前に、執着した人のことを思い出します。

それだけではなく、病気などの痛みで何も考えることができず、体のことだけを考えるからです。痛みは体です。世俗的なことです。アートマンには痛みはありません。その時には、世俗的な考えて死んでいきます。絶対に神様のことは思い出しません。

死ぬ前にオームの音だけではなく、オームはブラフマンのシンボル、ということを理解して、どんな大変な病気の状態であっても、ブラフマンのことを考えて唱えます。そのために病気になる前から、実践する必要があります。それによって、死ぬ前にも神様のことを思い出します。

マーム アヌスマラン  
mām anusmaran. mām がバガヴァッド・ギーターのクリシュナの教えですから、そのクリシュナは絶対の真理のシンボル。神様のシンボルです。

そのオームが神様のシンボルであることを思い出しながら死んでいくと、その人は、paramām gatim、最高の場所に行きます。最高の場所は悟りです。

オームは神聖な音節で、3つの文字を合わせてつくられています。音節でなければ1つの文字です。それは、A,U,M です。そしてオームは永遠です。ブラフマン以外永遠なものはありません。そのブラフマンのシンボルがオームですから、オームは永遠です。

### オームの様々な現れについて

創造、維持、破壊のサイクルが終わると、宇宙はまたブラフマンに戻ります。本当は破壊ではありません。消えてなくなるのではありません。粗大から精妙になるということです。ブラフマンから現れてブラフマンに戻ります。その意味では、破壊です。

そして、宇宙がブラフマンから現れる時、最初にオームの音が現れます。そのオームから、次の段階、次の段階と経て宇宙が現れます。また、その周期が破壊した後、オームは精妙になってブラフマンに入ります。

そのことを考えると、オームはなくなっています。今、聞こえるか、聞こえないかだけで、精妙な状態になると、形が見えない、音節も見えない、音もないですが、なくなっはけません。ブラフマンの中に入って1つになります。また宇宙が現れる時、最初にオームが現れます。そのように考えると、オームは永遠です。

また、オームは普遍的で、ヒンドゥ教だけでなく、ジャイナ教、仏教もオームを使っています。

チベット仏教の有名なマントラは、Om Mani Padme Hum と唱えています。

キリスト教ではオームがアーメンになります。神父さんは聖書から引用して最後にアーメンと唱えます。

イスラム教では、アーメンがアーミンになっています。すべてオームから来ています。その事を考えると、すべての宗教にオームが入っていますから、オームは普遍的で、

そして、すべての音源は、オームから出ています。すべての語、フランス語、英語、日本語、ベンガル語、サンスクリット語の源もオームです。

協会発行の「ラージャ・ヨーガ」の中の「パタンジャリのヨーガ格言集」にも、悟るためのいろいろな方法が書かれてありますが、その中の1つが1章23節にあります。

*Īsvaraṇidhānādīvā / 1-23*

神（イーシュヴァラ）への完全な帰依によっても（サマーディは達成される）。

（「パタンジャリのヨーガ格言集」P123）

神様のことを集中して瞑想すると悟ることができる、と書いてあります。そのイーシュワラのシンボルとは？

*Tasya vāchakaḥ praṇavaḥ / 1-27*

「彼」のあらわれたことばは、オームである。（同上 P126）

prāṇavaḥは、また同じ「オーム」がイーシュワラのシンボルです。神様のシンボルが「praṇavaḥ」であり「om」です。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、「ラージャ・ヨーガ」の中で、なぜオームが普遍的なのかを書いていきます。（同上 P127）

オームは、すべての言語、音、鳥、動物から出ていますが、その源はオームです。英語では、A,U,M と書きますが、まったくイメージできません。むしろ日本語の方が近いです。

サンスクリット語で書くと、

## ア　ウ　ム

になります。舌を口蓋にタッチしないで、自然に喉から出るようにすると、「あ」が自然に出ます。自然に唇を閉じていくと、その真ん中は「う」の音になります。最後に唇を閉じると「ん」の音が響いてきます。すべての言葉を使うときの発音はそのプロセスから出ます。

ですから、オームは、すべての音の源です。