

【ウパニシャッド勉強会まとめ—3月分】

83、84 回目（2024 年 3 月 6 日、27 日）

3月6日「OMのシンボルの説明」

プラナヴォ（praṇavo）、オーム（OM）は、シンボルです。この言葉はムンダカ・ウパニシャッドだけでなく、あちらこちらの聖典にあります。サルヴァヴェーダ（すべてのヴェーダ）の中で1番大事なのがプラナヴォ、オームです。

プラナヴォがシンボリックというのは、

Aは創造のシンボルです。創造と創造の神で Brahmā(ブラフマー)です。

Uは維持のシンボルです。維持と維持の神のシンボルで Viṣṇu(ヴィシュヌ)です。

Mは破壊のシンボルです。破壊と破壊の神のシンボル、Maheśvara(マヘーシュヴァラ)です。

OMはブラフマンのシンボルです。

前に、アヴァスター・トラヤ（avasthā - traya）という3つの状態の話詳しく説明しました。ジャーグラット（jāgrat）、スワプナ（swapna）、スシュプティ（sushupti）、とそれを超越してトゥリーヤ（turiya）になるという話をしました。

Aはジャーグラット（jāgrat）、目覚めのシンボルです。

Uはスワプナ（swapna）、夢の状態です。

Mはスシュプティ（sushupti）、深い睡眠です。

OMはトゥリーヤ（turiya）のシンボルです。

次は、3つのローカ（loka traya）、3つの場所です。時々、「トリ ブフーヴァナ（tri bhuvana）」、「ブフーヴァトラヤ（bhuva traya）」と両方を使います。

マターメ パルヴァティ デーヴィ ピタデーヴォ マヘーシュバラハ

バーンダヴァ シヴァバクタアッシャデーシュ **ブフヴァ** **トラヤン** ヴァ **ブマデットラヤン**

私のお母さんはパールヴァティ（ドゥルガー、マザー・カリー）です。お父さんはマヘーシュヴァラ（シヴァ）、すべての信者は、私の友達です。その3つのローカ（場所）は、私のデーシャ（国）です。

この世界が1つのローカです。ブフーローカ（bhuh-loka）です。ここには、人間や動植物が住んでいます。

その上は、この世界と天国との間の世界、ブフーヴァローカ、またはアンタリクシャローカ（antariksha-loka）という世界があります。この世界のアイディアは、ヒンドゥ教の聖典の考えで、他にはありませんから、日本語に翻訳できません。しかし、絶対にあります。ここには、神ではないが神のような生き物が住んでいます。

例えば、「ガンタルヴァ（gandharva）」。ガンダルヴァ達は、いつも天国にいて、歌って踊っています。

もう1つのローカの場所は天国です。スワローカ（swah-loka）です。ここには、神々が住んでいます。

Aはこの世界、ブフーローカのシンボルです。

Uはこの世界と天国との間の世界、アンタリクシャローカのシンボルです。

Mは天国、スワローカのシンボルです。

OMはすべてのローカを超越した、最高の場所です。

それから、4つのヴェーダ（リグ、サーマ、ヤジュル、アタルヴァ）があります。
その中の3つのメインのヴェーダは、リグ・ヴェーダ、サーマ・ヴェーダ、ヤジュル・ヴェーダです。
アタルヴァ・ヴェーダの中には、いろいろなものが入っています。世俗的なもの、世俗的な学問も入っています。

Aはリグ・ヴェーダのシンボルです。
Uはサーマ・ヴェーダのシンボルです。
Mはヤジュル・ヴェーダのシンボルです。
OMはヴェーダの1番大事な部分である、ブラフマンです。

それから、3つのグナがあります。
Aはサットワ、
Uはラジャス、
Mはタマスの3つのグナです。
OMはグナティタ (gunatita)、すべてのグナを超越した状態です。

バガヴァッド・ギーター2章54節に、グナティタについて書いてあります。

アルジュナ ウヴァーチャ
Arjuna uvāca:
スティタ プラジュニャッシャ カー パーシャ- サマーティ スタッシャ ケーシャヴァ
Sthita-prajñasya kā bhāṣā samādhi-sthasya keśava /
スティターディーヒ キム プラバーシエータ キム アーシータ ヴラジェータ キム
Sthita-dhīḥ kim prabhāṣeta kim āsita vrajeta kim // 2-54

アルジュナが問います。『おお、ケーシャヴァ（クリシュナ）様！真の知識を獲得し^{さんまい}三味の境地に入った人は、どんな特徴をもち、いったいどのような言葉を語り、どのように座り、どのように歩くのでしょうか？』と。

スティタ・プラジュニャッシャ (sthita-prajñasya) とグナティタは同じ状態です。その状態がバガヴァッド・ギーターの14章20節に詳しく書いてあります。

サットワ、ラジャス、タマスがどのように束縛しているか詳しく書いてあります。マーヤーは3つのグナです。そのマーヤーによって束縛されていますが、解脱とは、そのマーヤーから解放されることです。

シュリー・ラーマクリシュナは、マーヤーをヴィッディヤーマーヤーとアヴィッディヤーマーヤーに分けていました。他の聖典の中にも、バガヴァッド・ギーターの中にも、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ことは書かれていません。それは、シュリー・ラーマクリシュナの教えが特別だからです。

ヴィッディヤーマーヤーは解脱の向こうに連れて行きます。アヴィッディヤーマーヤーは無知に連れて行きます。ヴィッディヤーマーヤーの中にサットワがあり、アヴィッディヤーマーヤーの中にラジャスとタマスがあります。

「ラーマクリシュナの福音」を勉強すると、いろいろな聖典の詳しいことを理解することができます。それが「ラーマクリシュナの福音」の特徴です。

グナーン エーターン アテーッチャ トリーン デーヒー デーハ サムッドバヴァーン
Guṇān etān atīya trīn dehī deha-samudbhavān /
ジャンマ ムリットユ ジャラー ドッフカイル ヴィムクトームリタム アシュヌター
Janma-mṛtyu-jarā-duḥkhair vimukto' mṛtam āśnute // 14-20

肉体をまとった靈魂が、その肉体を発生させる三性質を超越した時、誕生と老と死の苦より解脱し、物質界（このよ）にいるうちから不死の状態を獲得するのだ。』と。

苦しみと悲しみの原因とは、「生まれる」ことです。お母さんのお腹の中に長い時間住んでいなくてはいけません。日本とインドのお腹の中のイメージは違います。日本では、赤ちゃんがお母さんのお腹の中に入っているのは良い状態のイメージですが、インドではその反対です。お腹の中には、汚いものがあります。そのような所に10ヶ月もいると思うと良いイメージではありません。トイレに長時間いるのと同じイメージです。

ヒンドゥ教の考えでは、お母さんのお腹の中は住む場所ではありません。

その後、生まれて、いろんな悲しみ、病気…。年を取ってからは、歯、目、耳の問題。消化器官、足腰の問題。そして、最後に1番の恐怖、「死ぬ恐怖」があります。それは、すべて生きている間に起こりますから、面白くありません。

3つのグナを超越すると、次の生はありません。解脱ができます。それだけではなく、不死を得ます。バガヴァッド・ギーター14章21節で、アルジュナは、グナを超越した人の特徴を質問しています。2章54節の質問と同じです。

アルジュナ ウヴァーチャ
Arjuna uvāca:

カイル リンガイス トリーン グナーン エーターン アティートー ハヴァティ フラボー
Kair līngais trīn guṇān etān atīto bhavati prabho /

キム アチャラハ カタン チャイターンス トリーン グナーン アティヴァルター
Kim ācāraḥ katham c' aitāns trīn guṇān ativartate //14-21

そこでアルジュナが問います。『主よ！ 三性質を超越した人の^{しるし}特徴を何とぞお教え下さい。その人はどんな生活をし行動をするのか、またどのようにして三性質を超越（乗り越え）るのかを？』と。

それからシヴェータシヴァタラ・ウパニシャド（Shvetashvatara Upanishad）の中に、プラナヴォのことが出ています。

Vahneryathā yonigatasya mūrtirna drśyate naiva ca līnganāśah;

Sa bhūya evendhanayoniḡṛhya-Stadvobhayam vai praṇavena dehe. // 1-13

例えば、火は火起こし棒の内に存在するにもかかわらず、一方の棒がもう一方の棒と擦り合わされるまで目に見えない。アートマンはちょうどその火のようなものである。

それは聖なる音節であるオームを瞑想することによって、人の身体の内に見出されるのである。

意味は、ヴァンハーヤター（vahneryathā）そのものの中に、存在していても見えない火があります。木材の中に火は存在していますが、隠れていて見えません。しかしあります。

その火は、どうしたら見えますか。2つの木を擦り合わせることで火が現れます。

それと同じように、私たちの中にアートマンがいますが、見えません。どうすれば現れるでしょう。

1つの木がプラナヴォです。もう1つの木は心です。その2つを擦り合わせるの、瞑想です。瞑想によって擦り合わせます。心でオームを深く瞑想すれば、アートマンが現れます。大事なポイントは、プラナヴォ（praṇavo）、オーム（OM）です。

プラナヴォは霊的实践（ウパーサナ・upāsana）を助けます。ウパーサナとは、神様の近くに行き礼拝することです。

協会発行の書籍「ラージャ・ヨーガ」で、スワミー・ヴィヴェーカーナンダが説明しています。

Tasya vācakah praṇavah

「彼」のあらわれたことばは、オームである。（第1章27節）

（「パタンジャリのヨーガ格言集」P126）

OMをウパーサナ（礼拝）しないといけません。では、どのように礼拝しますか。

OMは、音節です。文字で書くと「ॐ」です。この文字を、神様としてイメージして、瞑想します。

日本の仏教にも、祭壇にお釈迦さまも仏像もなく、大きな文字のマントラが祭壇に置いてあります。これと同じで、イメージして瞑想します。

もう1つの方法は、目を閉じてOMを唱えます。唱えながら、OMの意味も瞑想します。両方を一緒に行います。

OMを唱える時は、普通のジャパの実践のように、小さな声で唱えたり、声を出さないで舌で唱えたり、声も舌も使わないで、心でOMを唱えます。心で唱えるのが一番いいです。実践が進むと必ずできます。

一緒にOMを唱えながら、「ブラフマンは永遠、無限、至福（サット、チット、アーナンダ）」とイメージしながら瞑想します。これがOMのウパーサナです。それだけで悟ることができます。

すべての言葉の源がOMですから、特別な宗教や宗派は関係ありません。とても普遍的で、誰でもOMをウパーサナして悟ることができます。

これでマナナの話は終わり、次はニディッディヤーサナの話になります。マナナの段階はとても大事なので、長い時間をかけました。

Q：マナナについてたくさん勉強しました。いろんなマントラがあります。しかし、どのマントラから始めたらいいでしょう。

A：今までのマナナの説明のメモをゆっくり見てください。菩提樹の種の例え、川の水が海に入る例え、塩を水に混ぜる話、金の話、鳥の話などの例えがたくさんあります。それを見て、どれが楽にマナナができるかを選んで始めるのがいいでしょう。

Q：そのイメージのマナナと、マハーヴァクシャとのマナナは、どのように区別しておこなったらいいでしょう。

A：マハーヴァクシャはブラフマンのイメージです。これをマナナするのは真理について深く考えることです。目的は、他の例えの話と変わりませんが、「アハム・ブランマスミー」だけでは何もイメージが出ません。アートマンとブラフマンはとても精妙ですから、見たことも経験もないと、イメージがとても難しいです。それを瞑想するとすぐに眠くなります。

そのために、ウパニシャドやバガヴァッド・ギーター、ラーマクリシュナの福音から、たくさんの例を使いました。それはイメージすることができます。たくさんの例があると印象的で、楽しくイメージできます。マハーヴァクシャはイメージが難しいですが、マナナのためにたくさんの例を使うとイメージが楽です。そして、目的は同じ、ブラフマンを悟ることです。

どのイメージがあなたのマナナを助けるか考えて、それを窓口にしてください。

3月27日「マナナのまとめ」

今日の予定はQ&Aですが、昨日、私から、皆さんに質問を2つ出しました。

質問 1

- ・マナナとはなんですか？
- ・どうしてマナナが必要なのでしょうか？

質問 2

マナナのイメージについて、これまでいろいろな例えを使って皆様に説明してきました。

例えば、

- ・1本の木に、2羽の鳥の話
- ・馬車の話
- ・菩提樹の種の話
- ・塩と水の話
- ・金のかたまりの話
- ・弓と矢の話

これらのイメージの中で、自分が1番印象的だと思うものを2つ答えてください、という質問です。ここまですを確認して、次のステップのニディッディヤーサナに入ります。

【各自が質問に答えた後の、マハーラージの説明】

シャブダ・ギャーナからタットワ・ギャーナへ

ギャーナ・ヨーガは、最初がシュラヴァナで次にマナナです。そのことをよく考えてください。マナナだけのことで言うと、バクティ・ヨーガのマナナもあります。ラージャ・ヨーガの勉強もマナナが必要です。カルマ・ヨーガの実践の時もマナナが必要です。しかし、私たちが勉強しているのは、ウパニシャドですから、ギャーナ・ヨーガについての質問です。シュラヴァナの次の段階がマナナですから、シュラヴァナと繋がっていることが大切なポイントです。

シュラヴァナでは、真理についてグルから勉強しました。しかしその真理を聞いてもはっきりとイメージが出ません。「私はブラフマン」「ブラフマンが宇宙を創造しました。」「私の中にブラフマンがいます。」「粗大な体、精妙な体、原因の体」「アートマン」「パンチャ・コーシャ」「マハーヴァッキヤ」「チャクラ」…いろいろ先生から聞いています。

知識にも、シャブダ・ギャーナとタットワ・ギャーナがあります。シャブダ・ギャーナとは、言葉の知識です。私たちは、言葉だけを勉強しています。オウムに言葉を教えると、言葉だけは覚えます。「ラーマ・クリシュナ」と教えると、その言葉は覚えますが、ラーマ・クリシュナが何であるかは全然わかりません。

もし、シュラヴァナだけを学んでいると、それを引用したり、他の人に教えたりすることを助けてはくれません。いろんな例えをたくさん勉強して、また、聖典のこともたくさん学びます。高いレベルの学者は、その言葉の知識だけで、お金を稼いだり、本を書いたり、学生に教えたりできます。それだけの結果は出ます。

しかし、人生のサポートはまったくできません。人生における苦しみ、悲しみ、無知など何も取り除くことができません。心の欠点も何も消えません。人生のサポートのことを考えると、シャブダ・ギャーナの言葉の知識の結果はゼロです。大切なのは、シャブダ・ギャーナがタットワ・ギャーナになることです。

タットワ・ギャーナの目的は「悟る」ことです。勉強したことを身につけないと悟ることはできません。悟ることで、人生の苦しみ、悲しみがなくなります。私たちは至福の状態になります。それが聖典を勉強している目的です。

哲学者はシャブダ・ギャーナですが、信者の勉強の目的は、人生を悟るためです。

では、どうすればシャブダ・ギャーナからタットワ・ギャーナになることができるでしょう。

それは、最初は、「聞く」ことで、頭で理解します。そして、そこで終わらないで、最後の段階「悟る」まで

進みます。その「聞く」と「悟る」の間に2つの段階があります。

それが、「マナナ」と「ニディッディヤーサナ」です。

ニディッディヤーサナの次の段階がサマーディですから、ニディッディヤーサナの瞑想が深くできないとサマーディまで行きません。そのための準備がもう1つ必要です。

パタンジャリのヨーガ・スートラでは、「ダーラナ」が、マナナととても似ています。マナナとは、「真理を深く理解すること、そして身につけること」です。

頭で理解することと身につけること、がマナナの目的です。私たちは、悟ることが目的ですが、その悟りのためにマナナが必要です。次の段階のニディッディヤーサナが深くできるための準備がマナナです。マナナができないとニディッディヤーサナができません。ニディッディヤーサナができないと悟ることができません。

マナナの方法と目的

マナナについてももう少し詳しく、その目的と大切さについて説明すると、1つは深く考える（反省、熟考、内省）ことです。瞑想と大体一緒です。

次に、識別と分析することもマナナの目的です。「私はアートマン」ということをマナナするために、何が粗大な体、何が精妙な体、何が原因の体、とアートマンの違いを識別することもマナナの大切な部分です。

そして、論理的な思考を使わないと理解が難しいです。信仰と論理的なものは違います。理解しないで信じて浅い信仰になります。論理的に理解して信じて、とても安定した信仰になります。そのために、いろいろな理論を使って理解することが必要です。

例えば「先祖の人々は死にました。Aさんも死にました。Bさんも死にました。あの有名人も死にました。よって、あなたもきっと死にます。」というように、根拠をたくさん集めて結論を導く方法です。

また、比べることもマナナには必要です。例えば「悟った人は苦しみ悲しみがなくなります。悟らないと苦しみや悲しみがいっぱいあります。」「悟った人の無知は消えます。悟らないと無知がいっぱいあります。」そのようにして、比べることが大切です。

また、シュラヴァナで勉強した真理について、真理だけを聞いてもイメージできませんから、いろいろな例えを使うことで印象が出ます。それは、頭ではっきりと理解するための助けにもなります。

例えば、「菩提樹の種はとても小さいですが、その中に大きな菩提樹の潜在能力が入っています。」それと同じように、ブラフマンは精妙なので、見えなくてもそのブラフマンから大きな宇宙が現れます。そのイメージのために聖典から例え話を説明しました。

ジーヴァ・アートマンとシュッダ・アートマン

ある人の質問の中にジーヴァ・アートマンのイメージが、はっきり出てこないとありました。

カタ・ウパニシャドの馬車に乗っている人がジーヴァ・アートマンです。アートマンの中には、ジーヴァ・アートマンとシュッダ・アートマンがあります。

シュッダ・アートマンは、純粋なアートマンです。体と心と知性を同一視しない、純粋なアートマンです。純粋意識だけです。

ジーヴァ・アートマンは、無知のマーヤーの影響で、体と心と知性を同一視しているアートマンです。

ジーヴァ・アートマンは、肉体と同一視しているのだから、馬車に乗っています。しかしシュッダ・アートマンは、純粋意識ですから、馬車もない、馬もない、道もありません。

ジーヴァ・アートマンは、肉体と同一視していますから馬車が存在します。このことを深く自分で理解しないとまた混乱します。

私たちは、皆、ジーヴァ・アートマンです。なぜなら、自分の体と、親戚、家族、好きなものや建物、服や

車を同一視しています。

アートマンですが、シーヴァです。シーヴァの特徴は、一時的なもの、有限なものと同じです。シュ
ッタ・アートマンは、純粹意識ですから、同一はできません。

皆さんが各自、最初の2つの質問に自分で考えて答えることはプレッシャーです。しかしプレッシャーには、
肯定的なプレッシャーと否定的なプレッシャーがあります。肯定的なストレスと否定的なストレスと同じ意味
です。勉強のためには、肯定的なプレッシャーは絶対必要です。勉強して進んでいくためには、肯定的なスト
レスは必要です。

「朝、必ず瞑想しなくてははいけません。」これは1つのストレスです。皆さんはできるだけ「楽をしたい」。
朝、ぎりぎりまで寝ていて、急いで会社に行きます。それはストレスはありませんが、「朝起きて、瞑想して、
勉強して、ヨガをする」となると、ストレスです。

しかしこれは「肯定的なストレス」です。これは、講座ではありません。勉強会です。そのために宿題が出
たら、肯定的なイメージでそれについて考えてください。そのために皆さんの cooperation (協力) が必要です。
それがないと進みません。

今回はとても大事なニディッディヤーサナに入ります。