

【ウパニシャド勉強会まとめー7月分】

89回目（2024年7月17日）

7月17日「勉強の前のグルと弟子の祈りについて」

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（以下スワミージー）は、カタ・ウパニシャドのナチケータのことが大好きでした。それは、「尊敬の心があり、純粋であり、真理について興味があり、執着がなく、欲望がなく、死神のことを信じていて、そして、感覚と心をコントロールできている」を実践しているナチケータが、皆さんの理想的なモデルだからです。

スワミージーの希望は、皆さんがナチケータを見習うことでした。ですからナチケータのことを講演で何回も引用しました。

インドの伝統的な人生の状態～ブラフマチャリアの学び方

インドには伝統的な4つのアーシュラマ^{注1}があります。ブラフマチャリア（学生の生活）、ガールハスティヤ（家住者の生活）、ヴァーナプラスタ（隠退の生活）、サンニャーサ（放棄の生活）。これがインド社会の面白いところです。

勉強も好き、家族も欲しい、真理も理解したい…「知識」と「好き」を合わせて、社会の皆のために4つの状態に分けました。しかし、現在は、主に2つになりました。ブラフマチャリヤ・アーシュラマと、ガールハスティヤ・アーシュラマです。

家住者でも退職した後、ベナレスやヴリダーバンなどに巡礼に行って、家族や仕事から離れて神様のことを考える人もいます。また、すべての義務を終えて、最後に全部放棄して、お坊さんになる人もいます。

今のインドには、皆が4つの状態の社会生活をしていなくても、現在でもアーシュラマはあります。

他の国々では、ブラフマチャリアとガールハスティヤがほとんどです。例外的に、カトリックと仏教にはお坊さんはありますが、イスラム社会、ユダヤ社会、神道にはありません。

ブラフマチャリアの時は、勉強と、心と感覚のコントロールをしないといけませんが、今は、本だけで、心と感覚のコントロールのことは言わなくなっています。

ブラフマチャリアの時にヴェーダの勉強も一緒に行います。しかし、最近の勉強は昔と比べて大きな違いがあります。今は小学校、中学校、高校、大学などの大きな建物で勉強しますが、インドの伝統では、先生は皆聖者で、森に住んでいて、生徒達はその聖者の住んでいる森に行って個人的に勉強していました。その後、仏教の時代から、大きな大学ができました。

また、勉強するのに、お金がまったく関係していませんでした。今は、大学など学費がとてもたくさん必要です。しかし、昔の先生も生活がありますから、その時は、王様やお金持ちの人々が先生をサポートしていました。

そして、そこではウパニシャドだけではなく、他の、哲学、詩、文学、アーユルヴェーダも教えていました。何年間勉強するかは、ケースバイケースで、ある人は3年、6年、10年、15年といろいろでした。その中で1番大事なものは、真理の勉強でした。ウパニシャドの勉強です。

真理の勉強は、先生の近くに行ってしないといけません。どうして近くに行って勉強しないといけないのでしょうか。

それは、トランスミッションとレセプションです。霊的な波動を移すことと受け取ることです。それは、機械を使って移したり、受け取ることはできません。スピリチュアルバイプレーションを移す、受け取る、は先生の

近くに行って勉強しないとできません。

Inner transformation（霊的な波動を受ける）は、弟子の内側を変化させる目的です。内側の変化とは、その弟子の性格の変化です。私達は皆、前世から世俗的なものを持って生まれてきています。若い学生達は、今生で世俗的な波動を受けていなくても、前世からの否定的な傾向が結構あります。意識と潜在意識の中に潜んでいます。子ども達は、潜在意識が出ていない時まではとてもピュアです。しかし、その潜在意識のサムスカーラがだんだんと出てくると、その印象で子どもは変化していきます。また、社会生活に入り、結婚し、子どもができ、家庭生活によって、その世俗的な波動を周りから受け、その結果だんだんと潜在意識からサムスカーラが出て世俗的になっていきます。その状態は絶対出てきますから、どのようにそれに立ち向かうかを勉強するために、そして「自分の清らかさをどのように続けていくか」を先生の近くに行き勉強することで、私たちの人生を助けてくれます。その世俗的なサムスカーラと戦わなくてはいけない可能性がありますから、その時、「どのように立ち向かうのか、どのように戦うのか、その武器をどのように使うのか」を先生は教えています。

私達の生活は、クルクシェートラ^{注2)}のような戦いの場所です。どのように戦うか、立ち向かうか、だれも教えてくれませんから、皆さん困っています。現在の教育システムは、いろいろなことを教えていますが、その部分は教えていません。「自分の問題に対してどのように立ち向かうか」というトレーニングがありません。大学を出て、お金をいっぱい稼いで、名声も得て、家族もできて、人はいろいろな問題を抱えています。その時、どこに行けばいいのか、誰が助けてくれるのか、どのように解決するのか、何もトレーニングがありません。

スワディヤーヤの重要性

そのためにグルのところに行って、ウパニシャドの真理を教えてください。それだけでなく、グルは、勉強の後に大事な助言を教えてください。それがスワディヤーヤ（聖典の勉強）です。

スワディヤーヤの意味は、自分が勉強することと、他の人にもシェアすることも含まれています。勉強が終わって、社会に出て、家住者になっても、できるだけ続けて下さい。

現代は、学生時代が終了したら就職します。すると以前のように勉強をしません。また、真理でどのように問題を解決するかが、教育の中に入っていません。ラマクリシュナ僧院の大学でも、大学の時だけ勉強して、家住者になると全部忘れてしまいます。

ウパニシャドを勉強して、真理を学ぶことで、性格が変化します。すると、家住者に戻っても人生を助けてくれます。しかし、今の教育システムの中にはそれがありませんから、皆さん、ストレス、ストレスで、いろいろな問題を抱えて、その解決方法も分かりません。そして、パワースポットに行ったり、スピリチュアリストのところに行き、たくさんお金を使い、薬を飲んだりしますが解決しません。

昔のブラフマチャリアのシステムはとても素晴らしいものでした。そのシステムが人生を助けていました。最初から放棄のことは言いませんでした。しかし、もちろん最後には放棄しないとイケません。なぜなら死ぬ時に私達は、どこに行くかわかりません。そして、お金も名声も家族も持って行くことができません。1人で行かないとイケません。その時に、執着がいっぱい、欲望がいっぱい、の状態を続けていると、死が訪れても、「死にたくない、でも死ななければならない」と、とても苦しみながら、悲しみながら亡くなっていきます。

大阪の講演で「勇気と知識を持って微笑みながら死ぬ」と話しました。皆さんは、苦しみながら死ぬのと、微笑みながら死ぬのと、どちらが良いでしょう？そのためには、実践的な準備が必要です。思いだけでは無理です。

実践的な準備のためには、真理のことを最初から勉強しないとイケません。

会社を退職した後に、やる気も体力もなくなりますが、それでも新たに仕事を見つけたりしています。退職しても、欲望や執着がたくさんあり、孫が大好きです。また、肉体的にも様々な病気に見舞われる状態に陥ります。

そうなるとう真理の勉強は後回しになり、その時間はなくなり、神様や真理を考えないで、欲望や病気のことなどを考えている時間が多くなりますから、その状態の人に、真理の勉強は無理です。

昔は、ヴァーナプラスタ（隠遁生活）の時に、徐々に準備を始めていきました。そのような人は、「勇気と知識を持って微笑みながら死ぬ」ための準備として、退職した後から、徐々に始めました。

ヴァーナプラスタの次は、サンニャーサ（放棄）で、すべてを放棄して、家族から離れます。ヴァーナプラスタの時は、まだ家族と生活しています。しかし、その時から、最後のサンニャーサの準備を始めます。

すべては一時的、神様だけは永遠の友達、永遠の親戚…など、神様のことを深く考えていきます。その結果、「勇気をもって知識を持って微笑みながら死ぬ」ことができます。

昔のインドのシステムはこのように、最初からウパニシャドで真理のことを教えていましたが、今は、学校で真理のことは何も教えていませんから、我々の協会では真理を教え、家住者にも、

- ・一時的なものと永遠なもの
- ・何が有限で何が無限なのか
- ・実在と非実在の識別

を教えてください。また、何が本当の義務か、も教えてください。そのように準備をすることで、人生は理想的になります。

私達の内側の変化のために、霊的な波動をどのように移すのかを、師匠が授けます。それを弟子が受け取ります。それで良い勉強ができます。

また、例えば、伊勢神宮や高野山のビデオを見ます。それから実際にその場所に行くと、ビデオから感じる波動と実際の波動の違いを感じるでしょう。実際の雰囲気はビデオにはありません。

そして、グルについても、「^{グル シッシャ}guru-shishya」と「^{アーチャーリア シッシャ}āchārya-shishya」という言葉があります。マントラを授ける人、また普通に教えてくれる先生のことをグルと言います。アーチャーリアは、ヴェーダ、ウパニシャドを教える人に使います。シッシャとは、勉強している人、実践している人です。

グルとは、「gu」は「無知的なもの」、「ru」は「取り除く」、という意味があり、ある人が、自分の弟子の無知的なことや、いろいろな否定的なことを取り除くと、その人はグルです。

アーチャーリアは、「自分も一生懸命実践して教える人」です。ウパニシャドの中では、ブラフマンのことを知りたいなら真理のことを知って、勉強もしているアーチャーリアの所に行って勉強して下さい、と、言っています。

例えば、音楽を真剣に勉強したいなら、Google 先生から勉強しますか？それで十分ですか？本当に上手になりたいと思ったら、そのようなミュージックスクールに行って習います。インドでは個人的にそのようなグルを探して教わります。

それが、ウパニシャドの「先生の近くに行って勉強する」という意味です。霊的な波動を移し、受けるには別の方法はありません。

マントラの意味について

ウパニシャドの勉強の前には、初めにマントラを唱えて始めます。そのマントラは、ウパニシャドによって違います。

イーシャ・ウパニシャドの最初のマントラは、

オーム プールナ マダ プールナミ ダン プールナット プールナム ダッチャテ
Om pūrṇam adaḥ pūrṇam idam pūrṇāt pūrṇam udacyate

ブラシャナ・ウパニシャドでは、

オーム バッドラム カルニービヒ シュリヌヤマ デーヴァハ
Om bhadram karnebhih shrinuyama devah

また、シャンティマントラもいろいろあります。

カタ・ウパニシャドは、

オーム サハ ナーヴァヴァトゥー サハ ノー ブナクトゥー
Om saha nāvavatu saha nau bhunaktu

です。すべての勉強の前にマントラを唱えるシステムです。

また、「Om saha nāvavatu」は、カタ・ウパニシャドだけではなく、すべての聖典の勉強の前に、このチャンティングをしなければなりません。

このチャンティングの意味を説明します。

Om saha nāvavatu オーム サハ ナーヴァヴァトゥー
saha nau bhunaktu サハ ノー ブナクトゥー
saha vīryam karavāvahai サハ ヴィーリヤン カラヴァーヴァハイ
tejasvi nāvadhītamastu テージャスヴィ ナーヴァディータマストウ
mā vidviśāvahai マー ヴィツヴィシャーヴァハイ
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ Hariḥ Om Tat Sat
オーム シャーンティ シャーンティ シャーンティヒ ハリヒ オーム タット サット

ブラフマンが教師と弟子の両方を導いて下さるように
「主」が私達双方を養って下さるように
私達が豊かな活力をもって、ともに働くように
私達の学習が、たくましく実り多いものであるように
愛と調和が、私達の間に宿るように、どうか私達をお見守り下さい
オーム 平安あれ 平安あれ 平安あれ

最初はどのように始めるかというと、OM で始めます。「オーム」の意味は、ウパニシャドの講義の中で以前話しました。OM の1番簡単な説明は、ブラフマンの音のシンボルです。

ブラフマンは OM を唱えてこの宇宙を創造しています。ブラフマンと OM は同じです。OM は一時的な音節ではありません。OM はすべての言葉の源です。そして、OM から始まります。

OM を唱える意味は、ブラフマンのことを思い出すためです。

どうしてブラフマンのことを思い出さないといけないのでしょうか。

それは、ブラフマンと真理は同じだからです。

そして、ブラフマンのことを思い出します。先生も弟子も一緒に唱えます。なぜ一緒に唱えるかは、以下の節の言葉の中にあります。

Om saha nāvavatu オーム サハ ナーヴァヴァトゥー

saha nāvavatu を分けます。saha は「私達に」、nā は、「先生と弟子」のことです。avatu の意味は、「これを守る」ことです。

意味は、「ブラフマンが先生と弟子を守って下さるように」です。

次は、bhunaktu は「養う (nursing)」です。なぜなら、私達は勉強した内容で自分の人生をサポートすることができるからです。

意味は「先生と弟子達に、ブラフマンが真理を理解させて私達を養って下さるように」です。

次に vīryam は「力」です。その力は、肉体的な力だけではなく、感覚の力も心の力も必要です。

パタンジャリのヨーガ・スートラでは、ヨーガの障害となる最初の問題は肉体的なことです。肉体的な力は勉強にも大切です。そのアドバイスとして、ghaita (グリタ) を毎日摂ることです。グリタの源は、牛乳から作られるギーです。ギーは儀式の時に使ったり、神様に捧げたりするとても大切なものです。それだけではなく、心と頭の力にも、混ざり気のないピュアなギーが必要です。これを毎日摂ると頭の力が増えます。

病気については、まず、神様に祈って下さい。食事に気をつけるなどいろいろありますが、神様のマントラや祈りで、病気がなくなる可能性もあります。元気でないと実践することができません。

また、禁欲も、肉体的な力、心の力のためにも実践しないと、真理の勉強のための必要な力は絶対出ません。

karavāvahai の意味は「私達に力を与えて下さいますように」です。

次に、tejasvi nāvadhītamastu

tejasvi は「実りよく」、nou は「私達」、vadhītam は「勉強したもの」。

意味は「私達の勉強が実りよくなりますように。真理を現すようになりますように」。

全体の意味として、

「神様の祈りで、神様の恩寵で、私達が真理を悟ることができますように。

真理を悟ることができますように、神様助けて下さい。」

最後が mā vidviśāvahai

vidvi は「悪い感情」、vidvi śā で「悪い感情を私達の中に持たないように」という意味です。

悪い感情とは、例えば、生徒が集中しないで他のことを考えていて先生がイライラします。また、生徒が先生に議論を仕掛けます。生徒に知識があり、そのエゴを見せつけるために議論します。また、先生の言うことを集中して聞かないで質問します。心の中に自分の考えがあると、先生の言うことをはっきり理解することができません。また、先生の話半分聞いて疑問が出たので質問する生徒がいます。生徒は半分聞いて先生に質問して、少し理解が出ます。少し理解ができて、すべてを理解できていません。話を聞いていないだけでなく、中途半端だと先生の教えの流れが分からなくなります。大切なことは、最後まで聞いて自分で理解して下さい。それでも理解できないなら、その時質問して下さい。先生の話最後まで聞かなければ、先生は気持ちが良くありません。それが何回も続くと、話の流れが難しくなります。そのようなことが原因で、先生に悪い感情が出ることもあります。

逆に、生徒達に悪い感情が出ることもあります。先生が生徒のミスを叱ると、生徒の気持ちは良くありません。また、先生の教える力もバラバラです。例えば、ある先生が説明を上手にできないと、生徒は先生を批判する可能性もあります。その先生に無礼な質問をするかもしれません。

バガヴァッド・ギーターの中で、シュリー・クリシュナが教えている時に、アルジュナが分からないことを質問する面白い場面があります。

シュリー・クリシュナの前の教えが後の教えと矛盾しているような時も、アルジュナは「クリシュナ、あなたは間違っています。前に言ったことと違うことを言って矛盾していませんか」とは言いませんでした。

アルジュナはクリシュナのことをいつも尊敬しながら「クリシュナ、あなたは、前にそのことを言いました。今は別のことを言って矛盾しています。私にはわかりません。説明して下さい。」…分かるでしょうか？

アルジュナは、「間違っている」とは言わないで、「私は混乱していますから、その混乱を取り除いて下さい」と尊敬を持って質問しています。

いろいろな原因で、先生と生徒の間に悪い感情が出る可能性があります。そのために、神様、ブラフマンに、勉強の前に祈ります。

先生は生徒を愛していないから厳しく叱るのではありません。愛していても叱ります。皆さん誤解しないで下さい。

スワミージーはその反対で、仲が良くなると、もっともっと叱ります。スワミージーは弟子をとっても愛していました。未来の弟子達の教育係として、スワミー・ブラフマーナンダジーと、スワミー・プレマーナンダジーを育てないといけない時に、正しいやり方を教えませんでした。それでも、2人が少しでもミスをするといつも叱っていました。どのくらい大変だったかという、スワミー・ブラフマーナンダジーは子どものように泣いて、時々、ベルル・マト^{注3)}から出て行きました。しかし、スワミー・ブラフマーナンダジーは、また考えました。「スワミージーの中には、タクール^{注4)}がいます。そして、スワミージーから離れて、自分はどこに行けば良いのか」と。

先生は叱りますが、それは弟子の幸福のためです。子どもの頃、両親に叱られます。その時、子どもの気分はとて悪くなりますが、後になって理解します。両親は自分のことを愛しており、心配して、正しく導くために叱ります。自分がお父さんやお母さんになると分かります。先生と生徒の関係の中にも同じことがあります。

悪い感情があると、内なる変化を受けることができなくなります。そのために、先生は弟子ととても親しい関係になり、本当の両親のように弟子のことを考えます。

普通の両親は、子どもの今生のためだけに考えます。しかし真理の先生であるアーチャーリアは今生だけではなく、来世の幸福のためにも心配しています。そのことを考えて、もっと親しい関係になることが必要です。そのための祈りです。

注1) 住期(じゅうき)とも言う。インドのヒンドゥー教社会において、バラモン、クシャトリア、ヴァイシャの3つの階級に属するヒンドゥー男子に適用される理念的な人生区分のこと。

注2) インドの叙事詩『マハーバーラタ』で語られる、カウラヴァとパーンダヴァの戦いが行われた場所。

注3) コルカタにある、ラーマクリシュナ僧院及びラーマクリシュナ・ミッションの総本部。

注4) 師であるシュリー・ラーマクリシュナの敬称。