2015年4月18日ウパニシャッド

読み：ケーナウパニシャッド

3月はウパニシャッドの内容について話をしました。たくさんの質問とその答えがウパニシャッドの内容となっています。その質問というのは、ブラフマン、最高の霊、真理、アートマン、個人的な魂、宇宙などと呼ばれるものについてです。

アートマン、ブラフマン、ジャガート[Jagat]という言葉を覚えてください。この宇宙のことをジャガート、あるいはブラフマーンダ[Brahmanda]と言います。ジャガートは「いつも動いている」という意味です。宇宙はいつも動いています。認識できなくても動いています。ブラフマーンダはブラフマンの卵という意味です。ブラフマンの創造がブラフマーンダです。

すべてのものは変化しています。目に見えなくても変化しています。たとえば体内の細胞は新しく生まれ、古い細胞は消えていきます。体がだんだん痩せるのは新しい細胞がそんなに生まれておらず、古い細胞が消えていっているからです。外見について「10年前とあまり変わらない」と言う人がいます。しかし外からは見えないだけで絶対変わっています。それは川の水のようです。川の水はいつも流れているので同じではありません。川は山から出て海に流れていきます。海に近い河口付近では海からも川に海水が流れ込んでいます。そのように水はいつも変化しています。人生も同じです。ずっと同じではありません。見えないだけで、すべてのもの、すべての人がみな変化しています。ヒマラヤ、海も変化しています。海面がだんだん上昇しているのをご存知でしょうか？インドのある島も沈む可能性があることを聞いています。しかし一つだけ変化しないものがあります。それがブラフマンです。すべてのもの、すべてのこと、すべての存在は変化しますがブラフマンだけは変化しません。

次は一時的なものと永遠についてです。100年、1000年、5000年であっても一時的といいます。たとえばピラミッドはずっと前からありますが、永遠ではありません。ブラフマンだけが永遠です。

変化はなぜ起こるのでしょうか？すべての物質は５要素で作られているのですが、５要素それ自体が一時的だからです。５要素は永遠ではないので５要素で作られたものも永遠ではないのです。

すべての物質は有限です。地球より太陽は大きく、太陽よりもっと大きな星があります。それよりもっと大きい星がありますが物質には限度があります。限度なく、無限に大きいものはブラフマンだけです。「もっとも大きいものより大きく、最も小さいものより小さい」これがブラフマンの定義です。

すべてのものは相対的です。時間と空間で限定されているからです。限定されていないものがブラフマンです。なぜならブラフマンは意識であり、意識には始まりもなく終わりもないからです。

この宇宙のすべてのもの、すべての生き物の源は何でしょうか？子供の源は両親、両親の源はその両親、というようにどんどんさかのぼっていくと最後はブラフマンにたどり着きます。この宇宙の源はブラフマンです。さきほどお話したとおりすべての生き物と物質の源は５要素[Bhuta]です。５要素の源はプラクリティです。プラクリティとは根本エネルギーのことですが、そのプラクリティの源はブラフマンです。またこのようにさかのぼるのと反対に、ブラフマンからプラクリティが生まれ、プラクリティから５要素が生まれます。この５要素から宇宙とすべてのものが生まれました。５要素はサンスクリットでブータといいますが、似た言葉でブタという言葉もあり、お化けという意味です。

次の問いは、すべてのものの基礎はなにか？ということです。

すべてのものは基礎が無ければ存在できません。この建物もそうです。基礎が無ければ建てられません。すべての基礎は、個人的にいうとアートマン、宇宙的に言うとブラフマンです。アートマンとブラフマンは同じです。レベルだけ違います。基礎はブラフマンです。

我々はいつも物質について３つの状態を見ています。粗大、精妙、とても精妙の３つです。例えば肉体は粗大です。見ることができ触ることができ認識できます。肉体の中の精妙なものは、たとえば感覚です。感覚は目に見えません。感覚よりもっと精妙なものは心です。心よりもっと精妙なものは自我です。そこまでは我々は理解できます。粗大なもの、精妙なもの、もっと精妙なもの、これよりもっと精妙なものがあります。絶対、超越、それは個人的にはアートマン、宇宙的にはブラフマンです。

宇宙的なことを考えてみてください。例えば土は触ることができ、認識することができますが、風はどうでしょうか？風は目で見ることはできません。ですから風は土より精妙です。しかし風が吹けば風が触れた感触が起こります。空はもっと精妙です。自然の中に粗大、精妙、もっと精妙なものがあります。それらを超越しているのがブラフマンです。普通は全然わかりません。しかし認識できなくても、存在します。

あるものを知ることによってすべてのものを知ることができる、そのようなものがあるでしょうか？たとえば金について考えましょう。金は何でできているのか、金はどこから採れるのか、どのような工程を経て金になるのか、金の性質は何かなど、金についてたくさん勉強すると、金で作ったすべてのものが理解できます。ひとつのものをよく勉強すると同じ素材でできたすべてのものを理解することができます。ブラフマンを理解すると宇宙のすべてのものを理解できます。すべてのものの源、基礎はブラフマンだからです。ブラフマン以外何も存在しません。すべてのものはブラフマンから出来ています。ブラフマンを理解するとすべての存在を理解することができます。

ウパニシャッドのなかにその話があります。ある生徒は先生のもとでたくさん勉強してうぬぼれを抱くようになりました。その生徒の父親は、その方も聖者ですが、真理を本当に学んだ者にはうぬぼれは出ず、謙虚さが生まれることを知っていました。自分の息子の状態をみて、そのうぬぼれを取り除くためにある質問をしました。

「それを知ればすべてを知ることが出来るというものを知っているか？」と。息子はとても混乱しました。そのことについて知らないことを認め、うぬぼれは消えました。その質問はとても有名です。その答えはブラフマンです。すべてのものの本性は同じものです。ポットの中の水と海水の本性は同じです。そしてアートマンとブラフマンは一つのものです。

アートマンの本性とブラフマンの本性は一緒ですが、その本性とはサット・チット・アーナンダです。絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。ウパニシャッドを学ぶことにより、我々は永遠になります。本当の賢さが得られます。本当の至福が得られます。すべての束縛と無知が消えます。自由になり、知識が現れます。

ウパニシャッドの勉強の結果得られるものについて次のように言われています。

「ビッデャテー　ハリダヤーグランティヒ　チッデャンテ　サルヴァサムシャーヤハ」、

心の中の結び目（無知）が断ち切られます。知識と無知の結び目、アートマンと肉体の結び目が消えます。自分の本性について、義務について、神様について、人生の目的について、自分の存在について、すべての混乱が消えていきます。前世から持ってきている数えきれないほどのカルマ、今生のカルマ、すべてのカルマが消えて無くなります。偉大な存在を悟るとその結果が生まれます。

「アバヤンティ　プラープトシ　ジャナカハ」、ブラフマンを悟ってジャナカ王に恐れはなくなりました。ブラフマンを悟ると恐怖が消えます。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダはアメリカに行って教会の神父に反対することがありました。「あなたはイエスの本当の教えに従っていない。本当の教えに従ってください。あなたはイエスの教えから離れています」、教会主義（Churchianity）よりイエスの純粋な教え(Christianity)の方が重要と説きました。

教会主義は自分たちの考えで解釈しています。ヒンズー教にも仏教にもその問題があります。スワミジが一番批判したのは、多くのキリスト教会がインドに来て、インド人を改宗させようとしたことです。昔インドは経済的にとても豊かでした。そのためにコロンブスはインドを目指しました。インドで商売をすれば多くの富を得られるからです。しかしコロンブスは間違ってアメリカに上陸してしまいましたが。インドの経済水準はとても高かったのです。インドを訪れた旅行者たちは「インドでは誰も自分の部屋に鍵をかけない」と記しています。それほど道徳レベルが高く、とてもお金持ちでした。イギリス人が来てからだんだん悪くなってしまいました。飢饉が何度も起きてたくさんの人が亡くなりました。

スワミジが生きていたころのインドはその状態で、キリスト教の神父がきて貧しい人々を助けました。しかし本当は助けるのが目的ではありませんでした。もしそうならスワミジは喜んだでしょう。彼らの目的はインド人を改宗させることでした。教会を新しく建てたり、神父がインドで仕事するためにお金がたくさん必要でした。そのためにアメリカではたくさんの寄付を集めていました。「インド人は人形を礼拝している。国民の道徳的、霊的レベルがとても低い」その種のネガティブなプロパガンダが行われました。とても否定的な嘘がたくさん使われました。スワミジはそれに反対し、インドの本当の姿を説明しました。アメリカ人はスワミジを見てびっくりしました。今まで聞いていたインド人の印象とまるで違っていたからです。スワミジをみて今までどれほど嘘に騙されていたのか理解しました。

その結果、寄付金が減りました。そのためスワミジは命を狙われるようになりました。スワミジのコーヒーの中に毒が入れられたこともありました。スワミジの信者は「あなたは命を狙われています、気を付けてください」と注意を促しました。

しかしスワミジには死の恐怖は全然ありませんでした。「私は神の御足に触ったのだから」と彼は言いました。その意味は「私は真理を悟りました」ということです。彼は肉体がなくなっても私はなくならないということを知っていました。スワミジの信者たちは彼を守るために「暗殺者に気を付けるように、そのことについては反対しないでください」と言っていました。スワミジの状態は「アバヤン」です。バヤは恐怖ですから否定のアがついて、恐怖が無いということです。

前にお話ししましたが、ウパニシャッドの勉強のための条件として、鋭い知性、精妙なものを理解できる知性が必要です。ギャーナ・ヨガのためにそれが大切です。バクティ・ヨガ、カルマ・ヨガには知性はいりません。ラージャ・ヨガもそんなに必要ではありません。ヴェーダーンタの勉強のためにその種の知性が大事です。あるものの本性まで理解するような、貫くような知性です。

理解しなくてはならないことがたくさんあります。以下の５つのポイントが必要です。

**①　実在と非実在を識別する**

１つ目のポイントは、外見と真実の姿の区別・識別です。

空は青く見えます。青空についてたくさんの詩と歌があります。しかし本当は空はあるのでしょうか？近づくと消えてしまいます。地球はとても高速で動いていますが、動かないように見えています。地球より太陽はずっと大きいですが、太陽はお皿のように小さく見えます。太陽は地球を回っているように見えますが、本当は地球が太陽を回っています。

新幹線に乗ると風景が後方に走っているように見えます。本当はあなたが走っています。

船に乗るときもそうです。土手のものが動いて見えますが実はあなたが動いているのです。

真理のことを勉強したいならすべてのことをいつも識別しなくてはいけません。何が見かけで何が本物か。我々は見えているものを真実と思っています。外から見えているものを本当のものであるといつも誤解しています。非実在を実在と考えています。そうなると真理を理解できません。そのために識別が大事です。

我々は実在についての知識がありません。シュリー・ラーマクリシュナはいつも驚いて言っていました。「どうして皆は非実在のものを実在と考えているのか」と。悟った人はこのように思うのです。普通の人から見たらシュリー・ラーマクリシュナの方が頭がおかしいと思うのです。悟った人はやり方、考え方、見方が全然違います。悟った人から見ると、実在と非実在の違いがわかります。世俗的な人の見方はいつも反対です。

**②　自分はアートマンだと認識する**

２つ目のポイントは「私は肉体ではない、私はアートマンである」と理解することです。魂は実在、体は非実在です。しかし我々の理解はいつも逆です。体が実在と考えているから、たくさん美容院に行きます。いつも体が大事で、体の面倒を一生懸命見ています。アートマンのことを全然考えていません。

さきほどの青空のたとえはすぐ理解できますが、個人のこととなると理解はできていません。何回聞いても難しいのです。同じ無知の状態を繰り返しています。

しかしヴェーダーンタの勉強のためにはいつも識別しなくてはいけません。「ネーティ、ネーティ、これではない、これではない」、「これは実在ではない、これは真理ではない、これは一時的です」、「これは無限ではない、有限です、避けてください、避けてください・・・」このようにして進んでください。

**③　絶対と相対について理解する**

理解の３つ目のポイントは、絶対と相対についての理解です。相対とは、「他との関係においてあること」です。たとえば電車は動いていますが、それは動いていないものとの比較でそれは動いています。すべてのものが動いていたら動きという概念は生まれません。あるものの状態に比べてあるもの、ある人の状態に比べてある人、人と人、ものともの、人ともの、すべてはそのように理解されています。それが我々の理解の方法です。動いていないものは動いているものとの関係で動いています。みな相対的です。

電車のスピードについても同じです。例えば新幹線のこだまよりひかりは速い、こだまに比べてのぞみはもっと速い。以前はそんなに速くなかった、今は速い、前の状態と今の状態を比べてそのように言うこともあります。

そして時間と空間で限定されたものはすべて相対的であるということも理解しなくてはいけません。人と人、ものとものなど二つのものがあるので比べることが出来ます。ブラフマンの中には相対はありません。ブラフマンは他の何とも関係を持ちません。またブラフマンは時間と空間で限定されていません。それ自身が絶対です。ブラフマンは意識です。ブラフマン以外のすべてのものと人は物質であり、要素から出来ています。多くの名前があります。ブラフマンの中に多は存在しません。

真理の勉強をするとき何が有限で何が無限かの識別が必要です。あなたの目的はブラフマンを知ることですが、まずあなたは絶対ではないものを理解しなくてはいけません。有限を理解して、それから何が無限か理解する。ブラフマンはこの方法で理解できます。それが「ネーティー、ネーティー」、識別の実践といわれるものです。

**④　自分の３つの状態を理解する**

４つ目のポイントは我々が毎日入っている三つの状態についての理解です。

目覚めの状態、夢を見ている状態、深い睡眠の状態です。ブラフマンはそれらの状態ではなく、超越の状態です。それを理解しなければなりません。ブラフマンの状態はトゥリーア、トゥリーアの状態を理解したいなら、毎日入っている三つの状態をはっきり理解する必要があります。今の状態を理解し、超越するとブラフマンの状態に入るのです。目覚めの状態のとき、我々の考えかた、やり方はどのようなものなのか？夢を見ている状態のとき我々の状態はどのようなものか？深い睡眠のとき我々の状態はどうなのか？言葉を覚えるだけでなく、それについて詳しく理解しなくてはなりません。

**⑤　様々な「人格のレベル」を知り、それが一時的なものだと識別する**

５つめのポイントは、我々の人格の様々なレベルについて理解することです。

例えば以前話しましたパンチャコーシャです。コーシャは鞘、アートマンの鞘です。パンチャコーシャの中に実際はヴェーダーンタでいう７つのレベルに相当するものが含まれています。

① アンナマヤコーシャ（粗大な肉体のレベル）

② プラーナマヤコーシャ（生命エネルギーのレベル）

③ マノマヤコーシャ（感覚と心のレベル）

④ ヴィッギャーナマヤコーシャ（記憶と知性のレベル）

⑤ アナンダマヤコーシャ（自我のレベル）

インドリア（感覚）はマノマヤコーシャの中に含まれます。とても重要なレベルです。記憶のレベルは、ヴィッギャーナマヤコーシャの中に含まれます。すべての人格のレベルについて理解しないと最終的にアートマンについて理解できません。アートマンを知るために人格のレベルをはっきりと理解する必要があります。聞くだけでなく、瞑想も必要です。瞑想のとき一つ一つのコーシャに集中します。「これが体です」「これは体の特徴です」。次に「これはエネルギーのレベルです」それが瞑想の内容です。聞くだけで瞑想しなければヴェーダーンタの理解は深くなりません。

もし本当にヴェーダーンタを理解したいのなら、家に帰ってからも考えてください。浅い勉強が目的ならやらなくても構いませんが、深く勉強したいなら集中が必要です。そうすると自己のさまざまなレベルが本当は別々のものであると理解できます。我々はいつもすべてのレベルを混ぜて考えています。体、心、感覚、混ぜているでしょう？エネルギーのレベルと感覚のレベルは本当に違います。心のレベルと知性のレべルは本当に違います。どれぐらい違うか、集中して考え瞑想するとはっきりわかります。

そしてそれらは有限、それは一時的であると識別します。心レベル、体レベルを理解するだけでなく、体は無限ではない、永遠ではない、それも理解してください。これが「ネーティ、ネーティ」です。

体はアートマンではありません。それだけでなく体は物質です。そこまで考えてください。たくさんヴェーダーンタの話を聞いても死の恐怖はなくなりません。ヴェーダーンタの勉強の結果で本当は死の恐怖は無くなるはずですが・・・聞くだけではあまり結果は出ないのです。そのようにそれぞれのレベルを瞑想していき、だんだん中に入っていくと一番最後にアートマンが現れます。ヴェーダーンタの瞑想は神様を瞑想するのではありません。神様の姿を瞑想してもかまわないのですが、その場合神様はブラフマンの一つの姿であると考えてください。その考えがあれば大丈夫です。たとえばイエス・キリストの姿はひとつの現れ、別の姿はブラフマンです。シュリー・ラーマクリシュナはシュリー・ラーマクリシュナの名前と形であらわれたブラフマン、別の姿は絶対の真理です。同じことです。

目を閉じて行うだけでなく、目を開いているときも瞑想してください。目を閉じて「私はブラフマン、私はブラフマン」と瞑想しても目を開いたとたんに体意識が100％戻ってしまいます。アートマンの意識は消えてしまします。「すごろく」のように、ゴールに近づいてもまた振り出しに戻ってしまいます。９９からまた１に戻ります。いつもそうです。しかし進むためにその道以外はないのです。そのようにしてゆっくりゆっくりと進んでいきます。振り出しに戻っても、もちろん無駄にはなりません。

ヴェーダーンタの瞑想は目を閉じて、また目をあけても続けます。部屋にいるときも外にいるときも続けます。ヴェーダーンタでは「夢の中でも」と言っています。何回も実践していくとその種類の識別は無意識の中に入ります。夢を見ているときにも、心の別の部分が起きていて、「その種類の夢は世俗的でよくない」と識別するようになります。

今日ウパニシャッドの内容について話しましたが、ウパニシャッドの背景を理解すると勉強は易しくなります。背景を理解しないと本当の勉強は始まりません。今までの話はみな予備知識です。

（質疑応答）

１．「有限と無限について、もう一度教えてください」

有限についてはいつも場所のことを考えてください。例えば国。国のサイズはいろいろあります。シンガポールはとても小さい。アメリカ、カナダ、メキシコは大きい。今度は国よりもっと大きいものを考えてください。たとえば陸地と海。世界の四分の三は海です。そう考えると陸地より海はもっと大きい。地球より大きいもの、宇宙について考えてみましょう。今は時間のことは置いておいて場所のことだけ考えてください。地球より太陽はもっと大きい。太陽より大きな星があります。もっと大きいもの、さらに大きいもの、しかしそれらにはみな限度があります。それが有限ということです。我々の認識には限界があります。そんなに遠くまで見ることはできません。スカイツリーに上って遠くを見ても限界があります。双眼鏡を使えばもう少し遠くまで、望遠鏡を使えばもっと遠くまで見ることが出来ますが、そのように道具を使っても限度があります。そしてもっともっと遠いものがありますが認識できません。想像するだけです。そして想像にも限度があります。

想像しても限度がないもの、それが無限です。しかしそれは本当は何なのでしょうか？それはサマディに入るときわかるのですが、その前は頭で想像するしかありません。「このものではない」そこまでしかわかりません。限度があるものはこのもの（ブラフマン）ではない、ここまでです。無限とは何か、永遠とは何か、超越とは何か、絶対とは何か、我々は本当は理解できないのです。

自分が超越の状態に入ったとき、超越についてわかります。相対的な状態にある間、絶対のことは理解できません。説明もできないし理解もできない。あるのはヒント「これではない、これではない」ということだけです。そのものが何であるか、そこに入らないとわからないのです。それでも勉強は大事です。なぜならそこまでの理解が無ければ、次の状態が理解できないからです。今の状態はブラフマンとそうでないものを混同しています。知識と無知を、実在と非実在を、体と魂を、混同しています。大事なことは最初は識別することです。今は魂とは本当は何なのか理解できなくても、少なくとも体と魂は別のものである、と理解してください。そうでなければ魂は永遠という考えを信じることが出来ません。そのために聖典の勉強をしてください。少なくとも頭で理解したら、あとは実践して悟ります。

２.「先ほど『心のレベルを瞑想する』という話がありましたが、どういう風に、何を瞑想するのでしょうか？」

我々の協会から出ている瞑想のＣＤをご存知でしょうか？その中に二種類の瞑想方法が収められています。一つは形がある神、もう一つは形のない神の瞑想です。バクティ・ヨガとギャーナ・ヨガの瞑想です。そのギャーナ・ヨガの部分にどのように瞑想するか詳しく案内されています。瞑想のとき何に焦点を合わせるのか？例えば体を瞑想するとき何を考えるのか？例えば体について集中して考えるときには、心と感覚を混ぜないで、肉体のことだけを考えてください。そして「この体は以前は存在しなかった、今は存在している、将来消えてなくなる」「体は一時的、アートマンは永遠」「私は肉体ではない、私はアートマンである、体がなくなっても私は無くならない」そのように深く考えます。また体に病気があるのなら「これは肉体の病気であってアートマンの病気ではない、魂の病気ではない」と考えてください。「体は変化する、しかしアートマンは変化しない、私はアートマンである」というようにです。肉体とアートマンの違い、そして私は肉体ではなくアートマンであること、そのように最初は肉体のレベルから行い、次のレベルに進んで識別していきます。

だんだんと精妙な話になっていますが、みなさんついてきていますか？もし混乱がありましたら教えてください。普通ラージャ・ヨーガの瞑想は目を閉じて体を動かさないでしますね。ギャーナ・ヨガの瞑想はそうではない。瞑想のやり方は識別です。いつもいつも識別、目を開けたら瞑想できない、ということはありません。瞑想とは「真理について集中して考える」ということです。目を開けても閉じてもどちらでもかまいません。私は時々目を開けていますが深く考えています。みなさんもそういうことがありませんか？何か大きな問題を抱えているとき、目を開けていてもそのことを考えています。運転するときも考えています。運転する人は100％運転に集中してはいないでしょう？音楽を聴いたり、おしゃべりしたり、景色を見たりしています。ヴェーダーンタの瞑想の時もそれと同じです。