2015年6月20日（土）　インド大使館　ウパニシャッド（第４回）

【今回は録音が残っていないため、出席者のメモからテキストを作成しました】

○ウパニシャッドの言葉の意味（復習）

　・束縛を緩め、（霊的な）無知を取り除き、真理へ導くという意味です。

　・先生の近くに行って直に学ぶことも意味しています。

　・インターネットなどからの見聞ではなく、講話を直に聴いて学んで下さい。

○ウパニシャッドの勉強とそのための準備（復習）

　・すべてのものは時間と空間で限定されているので一時的であり有限です。

　・世俗的な楽しみの対象は一時的です。

　・時間と空間に限定されていない存在があります。

　・その存在について学ぶことがウパニシャッドの勉強です。

　・その存在は「絶対の真理」（Satyasya Satyam）、ブラフマンです。

　・この宇宙（人やものなど）には名前と形によって多様性が生じています。

・「多様性の中の統一」（Unity in diversity）であるものがブラフマンです。

　・ブラフマンだけが永遠・無限であり、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。

　・マクロレベルでブラフマン、ミクロレベルでアートマンは同じものです。

　・ブラフマンを理解するためには純粋な心、純粋な知性が必要です。

・心を純粋にすることがウパニシャッドの勉強のための準備です。

　・純粋な心には、否定的な感情（貪欲、怒り、うぬぼれ、肉欲、嫉妬など）が何もありません。否定的な感情を減らしていくことが必要です。

○識別する上での基本（ベース）

　・識別によって、例えば、一時的と永遠とを区別します。

・基本となるのは次の対比です。

　　　見えたもの（apparent） 　⇔　　　本当のもの（real）

　　　相対的　　　　　　　　　　⇔　　　絶対的

　　　有限（finite）　　　　　 　⇔　　　無限（infinite）　　［空間について］

　　　一時的　　　　　　　　　　⇔　　　永遠　　　　　　 　［時間について］

　　　非実在　　　　　　　　　　⇔　　　実在

　・右側のもの（無限、永遠、実在など）は我々には経験がありません。

・まず非実在を理解して下さい。

・一時的なもの、有限なものは非実在です。身体は非実在です。

○自分の３つの状態を理解する

　・目覚めた状態、浅い眠り（夢を見ている）の状態、深い睡眠（夢も見ない）の状態があることをまず理解して下さい。さらにそれらを超越する状態があります。

○人格の各レベルを理解する

　・人格のレベルには、身体、感覚、心、知性、記憶、自我があります。

　・お風呂に入るときのことを例に挙げて説明します。

　　　バスタブに入れる水の量を決めるのは　　　　　　⇒　　知性

　　　温度の経験（何が水で何がお湯か）は　　　　　　⇒　　記憶

　　　お風呂に入っているのは　　　　　　　　　　　　⇒　　身体

　　　湯加減を感じるのは　　　　　　　　　　　　　　⇒　　感覚（皮膚）

　　　お風呂が気持ち良かったと思うのは　　　　　　　⇒　　心

　　　誰が　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　⇒　　自我

　・人格の各レベルはそれぞれ独立して別々の仕事をしています。

　・それらを混ぜないで下さい。例えば、心は身体の仕事をしていません。

○真理（サッティヤ；Satya）の理解の３つの段階

　・何回も聞くこと（スラヴァナと呼ばれる段階）

　・深く考えてそれを理解すること、識別すること（マナナと呼ばれる段階）

　・真理だけを集中して考えること（ニディッデャーサナと呼ばれる段階）

・最後がサマーディ（悟り）です。

・お風呂の例で説明した人格の各レベルについて理解することは、マナナの実践例です。

　・識別とは、例えば、暗中の部屋で部屋の主人を見つけるときに、部屋の中にあるものに順に触れていき、「これではない、これではない（ネーティ、ネーティ）」を繰り返し、最後に主人がわかるということです（「ラーマクリシュナの福音／日本ヴェーダーンタ協会（2014年3月3日改訂版）」、本文p.47ほか参照）。

　・ここで聞いて学んだことを毎日の生活の中で実践して下さい。話を聞いただけでは結果を得ることができません。

○Mahā – vākya（マハーヴァキャ）

　・「偉大な言葉」という意味です。

　・ウパニシャッドのエッセンスであり、マントラです。

　・ブラフマンの本性を述べています。

　・４つのヴェーダから１つずつ集められています。

　・ブラフマン以外に何もないことが表されています。

○Mahā – vākyaの内容

　① Prajnānam Brahma（プラッギャーナム・ブラフマ）

原典：Aitareya Upanishad (Rigveda)

意味：意識はブラフマンです

② Aham Brahmāsmi (Brahma + asmi) （アハム・ブラフマースミ）

　　原典：Vrihadāranyaka Upanishad (Yajurveda)

　　　意味：私はブラフマンです

③ Tattwa masi (Tat + twam + asi)（タットワ・マスィ）

　　　原典：Chāndogya Upanishad (Samaveda)

意味：あなたはそれ（その存在、ブラフマン）です

④ Ayamātmā Brahma（アヤマートマ・ブラフマ）

　 原典：Māndukya Upanishad (Atharvaveda)

意味：この魂（アートマン）はブラフマンです（これはそれです）

○ブラフマンは遍在

　・一番近いものより近い（nearer than the nearest）

　・一番遠いものより遠い（remoter than the remotest）

　・これらは、「ブラフマンが遍在である」ということを表す言葉です。

○スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの言葉

　（アートマンとブラフマンの関係について）

　・「マクロのもののすべてがミクロの中に入っている」

　・「ものの大きさが違うだけである」

　・「本性は一緒であり、それらはサット・チット・アーナンダである」

○「意識」は「ブラフマン」

　・Prājnānam Brahma「意識はブラフマンです」

　・「意識」（consciousness）は、ウパニシャッドにおいて最も重要であり中心的な言葉です。

　・ブラフマンも、アートマンも、「純粋な意識」です。

　・知識の源は「意識」です。

　・Suddha Chaitanya（シュッダ・チャイタンニャ）・・・「純粋な意識」

　・Suddha Ātman（シュッダ・アートマン）・・・「純粋なアートマン」

○「意識」の定義

　・直接的に定義することはできませんので、間接的に定義することになります。

　・「意識」は我々の人格の基礎です。「意識」がなければ何もできません。

　・蟻にも意識はありますが、それに対して人格というのは適当ではありません。

　・間接的に「意識」を定義しますと…

　　或る「存在」があれば、①認識することができ、②意思（willing）を働かせることができ、③感情（feeling）を抱くことができ、④判断することができ、⑤識別（善悪を区別）することができ、⑥理解（認識とは別）することができ、⑦反応することができ、⑧創造することができます。その或る「存在」が「意識」です。

○「意識」の理解とは

　・サマーディのとき、意識（瞑想の対象）と人（瞑想する人）とは一つになっています。サマーディによって「意識」を経験することができますがそれを説明することはできません。自分と「意識」とが一つにならないと、「純粋な意識」を理解することはできません。

・シュリー・ラーマクリシュナは、このことを次のように説明なさっています。

　　「塩人形が海の深さを測りたいと海に入りましたが、すぐに溶けてしまったので戻ることができず報告することができませんでした」（「ラーマクリシュナの福音」（前出）、本文p.33ほか参照）

　・サマーディから戻ると、「意識」は他のもの（身体、心など）と混ざってしまうため、「意識」を直接に説明することができないのです。

○「意識」の現れ方

　・蟻、猿、普通の人、賢い人、神の化身で意識の現れ方のレベルは異なっています。

　・物質にも「意識」はありますが、それは寝ていて現れていません。

○「純粋な意識」

　・「純粋な意識」を理解するのはとても難しいですから、最初は、「混ぜた意識」から理解を始めて下さい。それは経験があるので理解しやすいです。

　・身体と「意識」とを重ね合わせた（混ぜた）ものが「身体意識」であり、心と「意識」とを重ね合わせた（混ぜた）ものが「心意識」です。これらは「混ぜた意識」です。

　・「混ぜた意識」から混ぜていない「意識」を考えて下さい。それが「純粋な意識」です。

　・ジーヴァ・アートマン（Jiva + Ātman）は「混ぜた意識」のことです。

　・シュッダ・アートマン（Suddha + Ātman）は混ぜていない「純粋な意識」のことであり、Suddha Chaitanya（シュッダ・チャイタンニャ）と同じ意味です。

・Maya-upahita Chaitanyaは「マーヤーと混ぜた意識」です。これが普通の人の状態であり、「意識」を身体、心などと重ね合わせています。

　・身体も心も物質でありそれ自体で動くことはできません。身体も心も「純粋な意識」を借りて働いています。

　・「意識」は傍観者であり何もしません。

以上