2016年6月18日（土）　インド大使館　ウパニシャッド（第10回）

ウパニシャッドを理解するために必要な大事なコンセプト（アイデア）があります。それを理解しないとウパニシャッドに入ってもわからないです。その一つの大きなアイデアは「**ブラフマン**」です。そのため、ブラフマンの本性についての説明を続けています。「ブラフマン」はサンスクリットの言葉ですがそれに当てはまる日本語はないです。翻訳では「偉大な魂」、「絶対の真理」という言葉が当てられています。

**ブラフマンは「無限」ですから言葉で説明（描写）することはできません**。特定の人や物は名前と形を用いれば説明することができますが、それらはいずれも有限なものです。しかし無限なものがどんなものであるかを言葉で説明することはできません。なぜなら、言葉は有限ですから。

聖典の中にブラフマンのことがたくさん出てきますがそれは「**ブラフマンを想像する**」のを助けるためです。想像するというのは心に思い描くことです。ブラフマンについては想像（imagination）という語が適切です。ブラフマン以外のものについて心に思い描く場合はビジュアライゼーション（visualization）という語を用いることができます。「**心に思い描く**」ことがなぜ必要なのかを一般的なことで考えてみましょう。例えば、あなたが或る祝賀会の主催者だとします。あなたはまず初めに、祝賀会の準備のため何が必要かを心の中に思い描くことが大切です。事前に何が問題となる可能性があるのか、その問題をどのようにすれば解決することができるのかをすべて思い描くことを最初に行わなければなりません。そのあとがプランニング（立案）です。最初に心に詳しいイメージを思い描くことが上手な主催者となるための条件です。そうでないと問題やミスを起こすことになりかねません。

「思い描く」ことは仕事をする上でもとても重要です。例えば、大会社の経営者にも必要ですし、詩人、アーティスト、例えば、画家、彫刻家にも必要です。彫刻家が石のブロックを彫っていくには最初に心に思い描くことが大事です。また、新しい料理を作りたいのならば、まず思い描くことが必要でしょう。それからデザインについて考えてみてください。デパートに行くとたくさんのデザインに接することができますがデザインの源は何でしょうか。思い描くことです。最初に、どのようにすれば使い勝手が良くなるかとかどのようにすればお客さんに好きになってもらえるかを思い描いてからデザインします。このように「思い描く」ことはとても重要です。

**真理の勉強では「思い描く」ことはもっともっと必要です**。その理由は「**真理の例はない**」からです。「真理みたいなもの」や「真理に等しいもの」の例は全くありません。海を考えてください。海を何かに例えることができるでしょうか。海の例は海だけです。空はどうでしょう。空の例も空だけです。そのような広くて遍在しているようなものはほかにありません。そしてブラフマンの例はブラフマンだけです。

真理の例がないことに加え、我々は相対のレベルに住んでいながら絶対（真理）のことを知ろうとしているのです。相対のレベルという意味は、我々は時間と空間に限定されているということです。「有限、相対」の状態にいる我々は「無限、絶対」（真理）のことをどのようにすれば理解することができるのでしょうか。最初は無理みたいに感じますが、真理の勉強のための実践的な方法があります。それは、我々が**認識したものをベース（基礎）にしてそこから思い描く**という方法です。

ベース（基礎）となるものは、認識したもの（見たもの・聞いたもの・理解したもの）です。それらをベースにして**粗大なものからだんだんと精妙なものへ**進めていきます。突然に（最初から）精妙なものを理解することはできないですから、最初に粗大的なものを理解して精妙なものへと進みます。そして、**それより精妙なもの、それよりさらに精妙なもの、一番精妙なもの**という感じで進みます。その感じで進めないと理解できません。

例えば、夜空にたくさんの星が見えます。その中にアルンダティー（Arundhatī）というとても小さい星があります。その小さい星はどのようにすれば見つけることができるでしょう。天文学では、見てすぐにわかる大きな星を最初に見せます。次にそれより少し小さな星を見せます。そのように見せる星をだんだん小さくしていきますと最後にアルンダティーを見つけることができます。最初からアルンダティーを見せてもわからないです。これを聖典の中で「星を見せる例」［**アルンダティーニャーヤ（Arundhatīnyāya）**］と言っています。粗大的からだんだん精妙にということです。

**ブラフマンはとても精妙です**。我々はいつも粗大的なものを認識していますが精妙なものはわかりませんので、ブラフマンは初め全然理解できません。そこで、まずこれを見てください、次にこれを見てください、というようにだんだんに進めていきます。一つの例は、或るものから始めて、次にそれより大きいもの、次にそれよりさらに大きいもの、次にそれよりなおさらに大きいものという具合にだんだんに進めていくのです。例えば、井戸はとても小さいですね。井戸より池は大きい。池より湖は大きい。このように想像していってください。そして湖より海はもっと大きいですね。海がどれほど大きいかは海岸からはわかりません。実際に海に入り、例えば、１時間、２時間、３時間、４時間、５時間、６時間入りますと海が本当はどれだけ大きいかの少しわかります。

このようにして、「それより大きいもの、それよりさらに大きいもの、それよりなおさらに大きいもの・・・」とだんだんに進めていきます。同様に小さい方へ進めることもできます。一番小さいと考えたものから始めて、「それより小さいもの、それよりさらに小さいもの、それよりなおさらに小さいもの・・・」というように、です。大きいものよりも大きいというように大きい方へ進めるにせよ、小さいものよりも小さいというように小さい方へ進めるにせよ、**両方とも無限**へ進みます。もう一つの説明の仕方があります。「これではない、これではない、これではない」という方法です。聖典ではブラフマンについて「もっと精妙、もっと精妙、もっと精妙」というように説明しています。ブラフマンの例はないですからブラフマンの説明のためにはこのような方法が必要です。

これらの方法と同時に、精妙なことを理解するためには**自分の準備**も大事です。なぜなら、人はいつも世俗的な楽しみや世俗的なものなどの世俗的な考えばかりなので精妙なものを想像することは全くできないからです。何回説明されても全然わかりません。ですから、ウパニシャッドの勉強のために皆さんはできるだけ**身体、心、感覚のコントロール**をしてください。それをしないと、100回、、1000回説明されても何も入りません。身体、心、感覚をコントロールしますと、その結果、心はだんだんらかになります。心が浄らかになりますともっともっと精妙なことを理解することができるようになります。**心が浄らかになること（心の準備）**が精妙なことを理解するための、そしてブラフマンを理解するための一つの条件です。精妙なものは普通の世俗的なものではないですから、このような心の準備がないと説明されても何も理解できません。

前回は⑮句を途中まで説明しました。⑮句は、ガールギーがヤッギャーバルキヤに「ブラフマンは何でしょうか」と尋ねたのに対するヤッギャーバルキヤの答えです。（註：配布プリントには、「ウパニシャッド」（日本ヴェーダーンタ協会発行、第２刷）中の記載箇所が示されていませんが、参加者からの指摘のように、ガールギーとヤッギャーバルキヤとの問答がp.194以降に記載されており、p.196、13行～p.197、2行が⑮句に対応していますので参考にしてください）

前回は、無執着［asaṅgam（アサンガㇺ）］についてたくさん説明しましたが、前回説明しなかった無執着の例を挙げます。海岸に行きますと、子どもが砂で小さい建物を作っているのを見かけます。その建物を他の人が触りますととても怒ります。そして何回も作って皆さんに「見てください、見てください」と言って見せます。それはとても執着のようです。ですが、お母さんが「暗くなってきたから帰りましょう」と言うと、子供は自分で作った建物を足で蹴って壊します（笑い）。それが無執着です。少し前まではとても執着、次は無執着。全然気にしません。これが無執着の一例です。

もう一つの例をお話しします。子どもが小学校に入りました。しかし、お父さんの仕事の関係で東京から、例えば、京都に引っ越しをしました。それで子どもも別の小学校に入ります。東京の学校のときの友達はとても仲良しでした。一日離れていても心が痛むくらいで、次の日に一緒にどのように遊ぶかをずっと考えていました。しかし、引っ越して向こうで別の小学校に入りますと、一日か二日間くらいは前の友達のことを思い出していますがすぐに忘れて新しい友達ができます。これが執着と無執着の例です。

何が執着で何が無執着かはこのような例を使わないとわかりませんね。肉体的には、例えば、家族と離れることはできませんから、**心のレベルで無執着の実践**が必要です。心のレベルで無執着、それが放棄です。

⑮句は、asaṅgam（アサンガㇺ）の後、arasam agandham acakṣuskam（アラサㇺ　アガンダㇺ　アチャクシュシュカㇺ）、aśrotram avāk amano（アシュロートラㇺ　アヴァーク　アマノー）と続きます。前回はavāk（アヴァーク）まで説明しましたから、今日はamano（アマノー）からです。mano（マノー）は「心」です。manas（マナス）が「心」を意味することはみなさんご存知ですね。「心」についてとても大事なアイデアがありますから聞いてください。

パタンジャリのヨーガ・スートラの実践の中心は「心」です。心が静かになりますとその静かになった心には「**真理の反射**」（reflection of truth）ができます。もし**心がとてもきれいで静か**だったら、その心に真理が反射します。例えば、もし水が静かできれいだったらその水に青空が反射してとてもきれいに見えませんか。それと同じイメージです。

バガヴァッド・ギーターの講話でパタンジャリのヨーガ・スートラを取り上げて勉強していますが、その中で心についてたくさんお話ししました。では、「心」とは何でしょうか。

「**心**」は「**考え**、**思い**」であるというのが一番簡単な定義です。「思い」がない「心」、「考え」がない「心」を想像することができますか。できないです。「心」は「思い」であり「考え」です。「心」がないと「思い」はできないです。そのことはみなさんすぐにわかりますね。それから、さらに深く分析していきますと「心」の中にたくさんのものが入っていることが分かります。

「考え、思い」にはどのような種類があるでしょうか。「想像」、「欲望」、そして「執着」。これらはみな「心」のレベルのものであり「思い」です。「感情」もそうですね。前の過ち（ミス）のことを考えるのもそうです。それから、懐かしいこと、例えば、幼稚園のときのこと、小学校のときのこと、高校のときの友達、昔の友達のこと、もし親御さんが亡くなっていればその人のこと、を思い出すのもそうです。また、未来のことを計画したり心配をするのはみな心ではないですか。

また、そのテーマもバラバラです。例えば、何について心配するのかもバラバラです。親戚について心配、仕事について心配、自分の身体について心配などなど、たくさんありますね。これらのことを考えれば**心は一つの宇宙**みたいです。宇宙のイメージは何でしょうか。例えば、たくさんの川、海、山、人、国、太陽、空、星などのイメージが出ませんか。自分の心も宇宙のようです。

「考え、思い」だけではなく、「**サムスカーラ**」（傾向）もあります。前世から持っている傾向も今生で心の中に入っています。そのことを合わせて考えれば、どれくらい心の中に入っているかがわかるでしょう。心は宇宙のようであり、無限のようです。

今朝、今日の話の関係で私が考えていたことをお話しします。我々は毎日の生活の９０％は思い（thinking）で１０％だけが行動（action）です。目覚めている状態だけではなく、寝ているときにも思いがあります。例えば、夢を見ます。そのことを考えれば毎日の我々のやり方の９０％は考えです。１０％だけが働き（行動）です。我々は心のレベルで生きていると言えます。みなさんはこのアイデアに賛同なさいますか。［参加者からの異論はなし］

心はとても重要です。しかし、我々は心の健康のことを考えていませんし、心の考えの整理のことを考えていません。我々の考えていることは、無関係なこと、否定的なこと、無駄なこと、意味がないこと、良くないことです。心の健康のこと、心の考えの整理については全然考えていません。考えが流れていくのに任せています。我々は傍観しているだけであり心をコントロールすることができていません。心はコントロールされることなく、朝から夜まで、生まれてから死ぬまで流れて続けています。

その関係で問題があります。なぜ問題があるかと言えば、心の中にある、例えば、否定的な考え、例えば、心配（心配は否定的な考えです、想像的ですから本当は要らないものです）、感情、例えば、怒りの感情、うぬぼれの感情、嫉妬の感情は我々の「幸せ」のために良くないからです。考えが我々の毎日の生活の９０％（大部分）を占めていることを考えれば、どのような考えを持つか（毎日のやり方とも言えます）はとても大事なことです。我々は身体のレベルでの仕事を行動と言っていますが、心のレベルでの仕事が重要です。それの影響で我々に苦しみ、悲しみが出ているからです。

それから心には「**潜在意識**」も入っています。それは隠れていますので全然気づきはありませんが入っています。そのことを考えますと心は本当に宇宙（universe）みたいです。我々はみな一つの宇宙を持っています。我々の身体は外から見ますと程度の差はありますが小さいものです。しかし我々は自分の中に宇宙を持っています。その宇宙とは心です。

心にはときどきアップ・アンド・ダウンもあります。あるときはとても気持ちがいい。しかし次の瞬間はとても悲しい、苦しい。アップ・アンド・ダウンがありますと心は安定していない状態です。うつ病の一つの印は心が安定してないことです。あるときとても喜んでいて、次のときにとても悲しみになる。安定していません。

しかしブラフマンはamano（アマノー）です。**ブラフマンは心ではない**です。

そのことがなぜ大事なのでしょうか。ブラフマンの本性についていろいろ説明していますがそれが私とどんな関係があるのでしょうか。

ブラフマンの本性の説明は真理の勉強だけのためのものでしょうか。そうではありません。**ブラフマンの本性**は**絶対の至福、絶対の存在、絶対の知識**ですね。我々はその状態が欲しいです。欲しいだけではなくそれは我々の中にあります。なぜならば、**我々の本性もブラフマンの本性と一緒**だからです。ブラフマンの本性はマクロレベルであり、我々の本性はミクロレベルであるということだけが違いです。個人的なレベルで我々の本性も魂も絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。それを現したいです。そのために**自分についてブラフマンのイメージを想像**して実践をします。それが先ほどの問い（ブラフマンの本性と私との関係）に対する答えです。

ブラフマンについてのイメージは、例えば、「ブラフマンは心ではない（amano（アマノー））」です。我々の本性を理解したいなら自分についても同じイメージを想像してください。例えば、「私もアマノー」、「私は魂」というように同じイメージを想像してください。とてもとてもそれはおもしろいですね。

ギャーナ・ヨーガと例えば、ラージャ・ヨーガ、パタンジャリのヨーガ・スートラとは何が違いますか。もちろん目的はみな同じですけれどやり方が違います。**パタンジャリのヨーガ・スートラ**は心をだんだんきれいにしていきます。ゆっくりゆっくりきれいにしていきます。ギャーナ・ヨーガはどうでしょう。**ギャーナ・ヨーガ**は、「あなたは心ではない。あなたは魂です。それを想像してください」、「あなたは心から離れてください。あなたと心は別です」というやり方です。

心の中にはたくさんの否定的な感情も、たくさんの想像も、前世のこともあります。その一つ一つを治して進むのにはどれくらい時間がかかりますか。わからないです。？来世？どれくらいかかるかわからないです。我々はヨーギのような長い瞑想（例えば、６時間、８時間）もできないです。食事のコントロールもしないといけませんし、例えば、静かな場所に行かないといけないです。そうしないと厳しい**ラージャ・ヨーガ**の実践はできないです。

それに対して**ギャーナ・ヨーガ**は「あなたは心ではない。終わり！」です。どうですか、ギャーナ・ヨーガのやり方は、オペレーション（手術）のようです。心に問題がありますと「それは心の問題であって私は関係ないです。私は心ではないです」というやり方です。それにはよくよく**識別**をしてそのことを考えなければなりません。そして識別しますと、心に喜びがあっても悲しみがあっても、「喜びのときも私ではないし、悲しみのときも私ではありません。それは心の問題です。私の問題ではありません」となります。

先ほどお話ししましたように、ブラフマンはamano（アマノー）です。それを我々についても考えることができます。つまり、私は「魂」ですから**私もamano**（アマノー）です。瞑想のときに実践してください。時々、少しだけでもできますとその結果とてもとても幸せでとてもとても静けさの状態が出ます。

私は心ではないです。私は別の存在です。心の中には否定的・肯定的を問わず、例えば、たくさんの想像がありますし、たくさんのことを思い出しますし、たくさんの傾向があります。けれども、**私はそれではない**です。**私は純粋**です。**私は浄らか**です。**私は無限**です。**私は静か**です。そのような瞑想が少しでもできたならば、その結果は、心はとてもとても静かになります。それが**霊的な経験**（spiritual experience）です。

みなさんは「霊的な経験はサマーディまで入らないとできない」と考えますが、そうではないです。小さい経験も霊的な経験です。サマーディまで進めないといけないわけではなく、サマーディに入らなくても**小さい霊的な経験**ができます。この経験もとても良いですし助けになります。少しでもできたら結果は大きいです。

amano（アマノー）を説明しました。次は、atejaskam（アテージャスカㇺ）です。tejas は「明るい」（luminous）ですから「ブラフマンは明るくない」という意味になります。明るいものに何がありますか。例えば、太陽、火、月、星などですね。しかしブラフマンはそのような明るいものではありません。ではブラフマンは暗いですか。暗くもありません。ブラフマンは明るくも暗くもありません。なぜなら、ブラフマンは精妙だからです。明るいと暗いは相対的なものについてのイメージですね。しかしブラフマンは相対的なものではありません。ブラフマンは精妙ですからそのアイデアはないのです。

次は、aprāṇam（アプラーナㇺ）です。prāṇaは前後関係でいろいろな意味になりますが、普通の意味は「生命エネルギー」であり「命」の意味もあります。ですから「ブラフマンは生命エネルギーではない」という意味になります。プラーナは５つあります。プラーナ、アパーナ、ヴィヤーナ、ウダーナ、サマーナ。ブラフマンはそれらではないです。

次は、amukham（アムッカㇺ）です。mukhaは「顔」ですから、「ブラフマンに顔はない」という意味になります。絶対の真理を学ぶ一つの方法は「（絶対の真理は）このものではない、このものではない、このものではない」ということは前に言いました。ブラフマンは認識したもの、例えば、顔ではないです。それではブラフマンは手ですか、それとも足ですか。それらでもないですね。顔は身体を表す一つのシンボルです。顔によって人の身体のイメージが出ます。ブラフマンには顔だけでなく、手も、足も、お腹も、頭もありません。

次は、amātram（アマートラㇺ）です。mātraは「はかる（measure）」ですから「ブラフマンをはかることはできない」と「ブラフマンで何もはかることはできない」という意味になります。どれくらい長い、どれくらい厚い、どれくらい重い、それらが「はかる」ですね。はかるのにいろいろの基準（criteria）、例えば、やり方がありますがブラフマンはそれらに当てはまりません。例えば、長い、短い、高い、低い、重い、軽いなどのイメージはブラフマンにありません。

次はanantara（アナンタラ）です。antaraは「中（なか）」ですから「ブラフマンに中はない」という意味になります。次はavāhyam（アヴァーヤㇺ）です。vāhyamの意味は「外（そと）」（exterior）ですから「ブラフマンに外もない」という意味になります。みなさんイメージしてください。例えば、部屋や建物には中と外があります。身体も中と外があります。物についてのイメージで中と外があります。ブラフマンについてそれをイメージすることはできません。ブラフマンには中もないし、外もありません。空間で限定されたものは中と外があります。ブラフマンは空間で限定されたものはないですからブラフマンに中と外はないのです。

次はya tad aśnāti kiñcana na tadaśnāti kiñcana（ヤ　タッド　アシュナーティ　キンチャナ　ナ　タダシュナーティ　キンチャナ）です。aśnātiは「食べる」ですから、「ブラフマンは何も食べませんし飲みません。また、ブラフマンは何によっても食べられませんし飲まれません」という意味になります。ブラフマンは生き物ではないですから何も食べませんし飲みません。それから他の存在がブラフマンを食べることもできませんし飲むこともできません。

どうしてその考え（食べる、食べられる）が出ていますか。世界の中を２つの種類で分けています。例えば、「食べる人」と「食べ物」です。すべての生き物のことを考えてください。その中に２つのグループがあります。１つが食べるグループです。もう一つが食べられるグループです。例えば、人はの肉を食べます。牝牛も別のもの（草など）を食べます。

さて、宇宙も食べ物です。宇宙を食べているのは誰（何）でしょうか。**宇宙を食べているのは時間（カーラ）**です。時間は宇宙を食べています。なぜなら、みんなだんだん、ゆっくりゆっくり衰えているからです。**Kālah jagad-bhakshakah**（カーラㇵ・ジャガド－バクシャカㇵ）です。時間（カーラ）は宇宙（ジャガド）を食べています（バクシャカㇵ）。「食べています」とは「時間が流れるにつれて宇宙もだんだん衰えています」という意味です。最終的に宇宙は全部なくなります。

我々についてもカーラはバクシャカㇵ（時間が我々を食べる）ではないですか。我々も生まれ、育ち、だんだん齢をとり、そして衰えて亡くなります。このようにカーラは我々を食べていませんか。例外はないです。罪人であっても聖者であってもみな同じです。

しかし、カーラはブラフマンを食べることはできません。なぜなら、カーラのコンセプトは心にあるからです。**心がなければカーラ（時間）もありません**。これは別の面白いアイデアです。心がないと時間もない。心がないと空間もありません。みなさん、このアイデアを理解できますか。理解は簡単ではないです。

我々は自分の年齢（30歳、50歳など）があります。自分が住んでいる場所もあります。我々は時間と空間がないと何もイメージできないですね。毎日の会話や日々の生活は時間と空間のコンセプトがないと成り立ちません。時間と空間のコンセプトがないと何もイメージできないですから生活できません。ですけれどもそれ（時間と空間）は**心の想像**です。さて、そのことを証明できるでしょうか。

**心がないと時間と空間がない**ということが正しいのか正しくないのかを考えてみましょう。サマーディのことを考えます。サマーディに入りますと時間と空間はありません。ところで、我々は毎日小さなサマーディに入っています。みなさん経験があるはずです。例えば、ぐっすり寝ますと起きた後に「自分がどこにいるか、どれくらいの時間寝ていたのか」すぐにわかりますか。日中に疲れて寝ますとそれを経験します。朝はお日様が出ますからそれで朝だとわかります。そして朝ですからだいたい何時かがわかります。

しかし考えてください。ときどきとても疲れてお昼に例えば、１時間、２時間ぐっすり寝て起きますと混乱します。混乱とは、どれくらい寝たのか、ここがどこかがわからなくなるということです。そのとき、**時間と空間のアイデアはなくなっています**。なぜなら**心がない**からです。**ぐっすり寝ているとき心は働いていません**。それが原因です。**心が働いていないと時間と空間はない**のです。みなさん深く考えて自分で想像してください。聞いているだけではわかりません。

私はときどきホテルに泊まることがありますが、疲れてぐっすり寝てしまい、例えば、トイレに行きたいと起きますが、そのとき私はトイレのドアがどこかを探しています。なぜならば、私はそのとき協会にいることを想像しますから、ホテルのトイレのドアがどこにあるかわからくなっています。そしてホテルにいたと気づきます（笑い）。心が働かないことで空間のアイデアがなくなる例です。みなさんも経験があると思います。

これが時間と空間が心の想像であって、**心がないと時間と空間がない**ということの証明です。時間と空間のアイデアがなくなったのは心が働いていないからです。目覚めた後にはまた心が始まり、時間、空間、人、物でいっぱいになります。

カーラは心の想像です。ブラフマンの中にカーラはないです。

ヤッギャーバルキヤはガールギー（女性の聖者）に、ブラフマンが何かを教えました。ガールギーをはじめ、みなヤッギャーバルキヤの言うことがすぐにわかりました。我々が聞きますと混乱が出ますが彼らは全部わかりました。なぜなら心がきれいだからです。

真理の話はとてもわかりにくく、とても精妙で、とても矛盾のようです。しかし、どれも本当は深い意味があります。非論理的なことは何もないです。ですが、説明を聞くだけではその意味を理解することは難しいです。聞いたことを**自分で瞑想する**ことが必要です。瞑想の意味は「**集中して考える**」ということです。そうしますと少し印象が出ます。

時間と空間は心の想像です。例を使いましたけれども本当に理解するには瞑想してください。我々は心ではない（アマノー）ということを集中して考えてください。そうすれば結果は大きいです。

次回は⑯句からです。