

【ウパニシャド勉強会まとめ-8月分】

23回目～25回目（2021年8月04日, 11日, 18日）

8月04日 聖典の勉強の必要性

ウパニシャドを学ぶための準備として、先月から、言葉の苦行について勉強しています。

アヌドゥヴェーガ・カラム ヴァーツキヤム サツチャム プリヤ・ヒタム チャ ヤト
anudvega-karam vākyaṁ satyaṁ priya-hitam ca yat /gītā:17-15

訳：「他人の心を苛立たせず、常に真実を語り、心地よく有益な言葉を語ることにそれを、合わせて同時に行う事が大切です。

サツティヤム ブルーヤット プリヤム ブルーヤート ナ ブルーヤート サツティヤム アップリヤム。
satyam brūyat priyam brūyāt na brūyāt satyam apiryam/manusmṛti
4:138

訳：「真実を話すことは大切です。心地よい言葉を使うのも大切です。真実の話でも相手を傷つける言葉は言わない」

という事も勉強しました。そのようにしないと人間関係が悪化し、エネルギーを無駄に消費してしまいます。会話の感覚をコントロールすることが大切です。

求道者の為に、ウパニシャドから助言があります。

パンニャ マーチャン ニモンチャタ（神様のこと以外について、話さない）。

家主者には難しいですが、それが理想的です。

ラーマクリシュナ・ミッションのポートランド支部長、スワミー・アシェシャーナンダという僧侶は、あるとき古参の信者が他の信者と世俗的な話をしていたので、とても怒って、「世俗的な話をしないで下さい。アシュラムは世俗的な話をする場所ではありません」と言いました。アシュラムだけでなく、何処でも、信者は出来るだけ世俗的な話をせず、真理や自己成長の話をした方が良いです。

今日は、会話レベルの苦行として、^{スヴァーッティヤヤ}svādhyāya（聖典の勉強）についても、お話します。聖典を勉強するには、知性が大事です。以前、言葉は神様からの特別なギフトだと話しましたが、知性も神様からの特別な贈り物です。人間の知性は無限みたいです。

その知性を、私たちはどのように使っているのでしょうか？

普通の仕事、家事、勉強、読書、新聞、SNSなど、日常生活に使う知性は浅いです。

その結果はどうですか？一時的で、今生までです。

しかし、知性を使って真理を勉強して悟ると、永遠の結果を得ます。

多くの人は、知性を一時的なものだけに使っているのだから、勿体ないです。その知性で悟ることができ、安定した幸せ、絶対の知識が手に入るのに、小さいものだけで満足しています。蟻が一粒の砂糖で満足して、砂糖の山に気づかないのと同じです。その知性でどのくらい進めるか、分かっていません。

現代人は活動的ですが、浅い考えの人が多くなっています。昔の人は、Plain living and high thinking.（簡素な生活と高い思考）を持っていましたが、今はその反対になりました。

知性があまり高くない人が国のトップになると、他国を傷つけるようなこともします。例えば原爆はとても高い知性が必要ですが、悪い目的で使います。

シャンカラチャーリヤ、お釈迦様、エイブラハム・リンカーン、アインシュタイン、スワミー・ヴィヴェーカーナンダなどは、皆さんを助けるために知性を使いました。私たちも、高い目的（自己成長する、純粹になる、完全になる、悟る、安定した幸せを得る）の為に知性を使わなければいけません。

「死ぬまで勉強しましょう」という、シュリー・ラーマクリシュナの有名な言葉があります。ときどき電車の中で、ご年配の人が、クロスワード・パズルをしています。もし頭を使う目的でしたら、他にもっと良い方法はないですか？たとえば今から、シャンカラチャーリヤの注釈書を勉強してみませんか？その種類の本は、私達を、靈的レベル、頭レベル、心レベル、身体レベルで助けます。それがスヴァーッディヤーヤ（聖典学習）の目的です。残念なことに、内外の信者の中には、その気づきがありません。皆さんは、靈的な生活に対して、とても浅いイメージしか持っていません。「求道者の生活は、真剣でスピリチュアルで素晴らしいもの」、ということを理解するためにも、スヴァーッディヤーヤが大切です。「時間がない」と言わず、時間を見つけて勉強して下さい。

私達には、「永遠に生きたい」「色々知りたい」「楽しみたい」という、3つの基礎的な欲求があります。なぜなら私達の本性は、サット・チット・アーナンダ（絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福）だからです。たとえば「色々知りたい」という欲求は、自分の本性「絶対の知識」から出ています。真理を勉強しますと、その欲求が満たされます。

「両方の種類の勉強が大切」、というサンスクリットの言葉があります。人生の本当の目的のためには、靈的で永遠なものの勉強。生活のためには、世俗的で一時的なものの勉強。両方が必要です。しかし、聖典の勉強を強調した方が良いです。何故なら、世俗的生活の結果は今生までですが、真理の勉強は解脱まで続きますから。

聖典には、靈的生活のこと、道徳的なこと、家住者の義務についても、多くの助言があります。例えば、『マハーニルヴァーナ・タントラ』です。その内容が、協会書籍『カルマ・ヨーガ』（初版 P41、二版 P45、2014 年版 P32）に、家住者の義務として数節紹介されています。また、お釈迦様の教えの仏典（P213 第1節 家庭のしあわせ）には、お坊さんの義務とルールだけでなく、家住者への助言もあります。イスラム教のコーランにも、家住者への助言が沢山あります。理想的な家住者になることは、とても難しいのです。

また、タイッティリーヤ・ウパニシャド（協会書籍『ウパニシャド』P109）には、先生（グル）の家で生徒が学習を終えた最後の日、社会人になる生徒へ、先生からの助言が載っています。とても大切な助言です。

「母をあなたの神とせよ、父をあなたの神とせよ、師をあなたの神とせよ、訪れる客をあなたの神とせよ。……」

「人に与えるものは何であれ、愛と敬意を持って与えよ……」

それは、物だけでなく、自分の知識も他者に分け与えて下さいという事です。

お金や物は、シェアすると減りますが、聖典の知識はシェアしてもなくなりません。

シェアすることで、自分も勉強するチャンスとなり、相手からも学べます。

聖典を勉強すると、毎日の生活の混乱や疑問がなくなります。

私達は今、ほとんどタマスのトラジャス的な状態です。

サットワ的な人格に変化させて、最後はサットワも超越して、悟らなければいけません。バガヴァッド・ギーターには、どのようにするとサットワ的になれるか、書いてあります。知識について、働きについて、苦行について、食事について、喜びについて、サットワ的、ラジャス的、タマス的な特徴が、詳しく書かれています。聖典を勉強しますと、それを理解でき、人生で良い結果が生まれます。

求道者の目的は、「霊的になること」「悟り」ですが、普通の人も、どのようにすれば、人間関係の問題、ストレス、不安、苦しみ、悲しみを解決し、執着や怒りをコントロールし、エゴや自惚れや貪欲をなくし、安定した幸せができるか、大事です。心理学や社会学や経済学の本では、その問題を助けることは出来ませんから、一般の人にも、聖典の勉強が必要です。

日本のホテルの部屋に、聖書と仏教聖典がよく置いてありますが、バガヴァッド・ギーターも世界各地のホテルに置かれることを願います。

8月11日 聖典の意義

スヴァッディヤーヤ
svādhyāyaという言葉は、sva と adhyāya の組み合わせで出来ています。

スヴァ (sva) は、「自分の、自らの」と「ヴェーダ」という意味です。

アッディヤーヤ (adhyāya) は、「勉強する」という意味です。

包括的な意味は、「すべての聖典を勉強すること」。特別な意味は、「ヴェーダを勉強すること」です。

ヒンドゥーのアイディアの1つとして、神はすべてのものや姿になっています。

その1つが聖典です。真理に導くため、神が自分で聖典になりました。

その例が、『ラーマクリシュナの福音』にあります。

普通の人には、朝起きるとすぐ日常のことを考えますが、タクール (シュリー・ラーマクリシュナ) は朝1番に、「クリシュナ、グル、ガンガー、ギーター、ガーヤトリー」と、神聖な言葉を声に出して唱えていました。声に出すと、自分の耳でも聞きますから、インパクトが大きくなります。もし心の中だけで唱えますと、直ぐ別の考えが浮かんでしまいますね。それは、瞑想や聖典学習の時だけでなく、朝起きた時から生活を神聖化させる実践です。シュリー・ラーマクリシュナは、生活の全てを信者に見せていました。悟った人がどのように話し、どのように座るか、毎日の生活を手本として見せるデモンストレーションですね。ある日、信者が来て泊まったときも、シュリー・ラーマクリシュナは朝起きて、神聖な言葉を唱えました。その様子は、甘露水を降らせるかのようなものでした。その後クリシュナ神の像を見ると、クリシュナ神から出た一筋の光が、聖典『バーガヴァタム (クリシュナ神の生涯について書かれた神話)』に当たり、次にシュリー・ラーマクリシュナの胸にタッチしました。そのヴィジョンは、聖典『バーガヴァタム』とバクタ (バクティの道をたどる信仰者) とバガヴァーン (神) が、同一であることを意味します。聖典

も神のあらわれです。聖典が信仰者を神に導きます。聖典を勉強すると、神を悟る方法が理解できるという事です。

スヴァーッディヤーヤ（聖典学習）の大切さは、『タイッティリーヤ・ウパニシャド』、『ギャーナ・ヨーガ』、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』のニヤマ（勸戒）にも述べられています。バクタのためには、バクティ・ヨーガの聖典『バーガヴァタム』も大切です。カルマ・ヨーガにも神様のことが関係しますから、聖典の勉強が大事ですね。

なぜ聖典を勉強しないといけないのでしょうか。「長生きしたい」、「知りたい」、「楽しみたい」という、私たちの基礎的欲求は、自分の本性（サット・チット・アーナンダ）から出ています。しかし、普通の方法では、永遠には生きられない、最高の知識は得られない、絶対の至福は得られないです。今の方法と道は間違っているので、変化させなくてはなりません。聖典を勉強しますと、その気づきが出ます。

皆さんに気づきを作ることが聖典の目的の1つです。インド大使館でのバガヴァッド・ギーター講話や、協会でのウパニシャッド講話や福音講話の時、「そうか、知らなかった」と思うことはありませんか？それぐらい深い考えがあったこと、それぐらい人生には大事なことがあったことに、気づいたことがあると思います。

聖典を勉強して気づきを得る、それは自分の問題です。

聖典を勉強しますと、神様からの特別な贈り物である知性を、良く使うことも出来ますね。

普通のお母さんとホーリー・マザーとは、何が違うでしょう？普通のお母さんは、自分の娘や息子の幸せを今生の間だけ考えますが、ホーリー・マザーは信者に、今生での困難をサポートするだけでなく、永遠の事や、悟りの事、真理の事を教え、亡くなった後もサポートします。理想のお母さんの手本です。

それと同じように聖典も、どのように生きると不死になり、絶対の知識を得て、永遠の至福が出るか、とても良いお母さんのように教えてくれます。

叙情詩『ラーマヤナ』には、理想的な王様、理想のお母さんとお父さん、理想のお奥さんと旦那さん、理想的な兄弟など、理想的な人の例が沢山あります。ですから、『ラーマヤナ』も聖典です。

聖典学習の目的の1番大事なテーマは、スピリチュアル・ライフです。霊的生活についての助言が沢山あり、世俗の知識では解決できない、困難や心配や恐怖をなくす方法を教えてくれます。

ウパニシャドの中では、その方法は1つしかなく、すべての苦しみ悲しみ恐れを超越して「ブラフマンを悟る」しかないと言っています。

それと同じことが、バガヴァッド・ギーターにもあります。

サルヴァ・ダルマーン パリッテャッジャ マーム エーカン シャラナン ウラジャ/
アナン トヴァー サルヴァ・パーペーッビョー モークシャイッシャーミ マー シュ
チャハ //gītā: 18章 66節

訳：「あらゆる儀式的な宗教の形式をしりぞけ、ただひたすら私に頼り服従しなさい。そうすれば私がすべての悪業報から君を救ってあげよう。だからなんら心配することはない」

その様にして、真理の事、神様の事、ブラフマンの事を、聖典でたくさん学びます。

そして聖典に書いてあることをたくさん実践した結果、絶対の至福を得ます。

聖典で、もっと詳しく何を学べるでしょうか。

私の本性は何か？神様とは何か？を知ることがきます。私たちは神様を信じて祈っていますが、はっきりとは神様の事を知りませんね。

この世界の基礎は何か？宇宙の創造者は誰か？神様と私と宇宙との関係は何か？についても、聖典の中にあります。

なぜ、苦しみや悲しみがあるのでしょうか？その原因となる源は何でしょうか？

私たちは正しい方法と正しい道を知っているのに、なぜ実行できないのでしょうか？

頭では分かっているのに変えることが出来ず、間違っただけをして正しい道に戻ることが出来ないのは何が原因でしょう。困惑、混乱します。

バガヴァッド・ギーターの中で、アルジュナがシュリー・クリシュナに、それを同じ質問をしました。

アタ ケーナ ブラユクトーヤン パーパン チャラティ プール シャハ /

アニッチャンナピ ヴァールシュネーヤ バラード イヴァ ニヨージタハ // gītā: 3章 36節

訳：「おお、ヴリシュニ族の子孫であるクリシュナ様！人は自分の意志に反し、つい罪深い行動をとってしまうことがあります、これはいったい何の力によるものなのでしょうか？」。

シュリー・クリシュナの答えは、

カーマ エーシャ クローダ エーシャ ラジヨー・グナ・サムッド バヴァハ /

マハーシャノー マハー・パープマー ヴィッディ エーナム イハ ヴァイリナム // gītā: 3章 37節

訳：「その力とは、人間生来（プラクリティ）の ラジャスの性質から生じる欲望と憤怒の心から出てくるもので、人を狂わせ罪を犯させる最大の敵である」。

です。ラジャスから出ている、怒りと欲望と肉欲が原因ですね。

ヒンドゥー聖典には、幸せの道、輪廻の原因、輪廻を止める方法、解脱や悟りへの実践方法、実践の障害と解決方法、霊的生活の助言があります。キリスト教、仏教、イスラム教の聖典にも、霊的生活の助言が書かれています。それらを理解したいなら、聖典を勉強しなければいけません。

皆さんは、興味をおぼえて勉強して実践しても、だんだんやる気がなくなります。霊的な事でなくても、同じです。音楽をやりたい、ヨガをやりたいと思っても、最初の意欲が次第になくなり、辞めてしまいます。それが大きな問題の1つです。やる気をどのように続けますか？最も有効な方法は、毎日毎日勉強を続けることです。聖者の回想録を読むことも、神聖な交わり（サット・サンガ）の代わりとなり、やる気が続きます。

8月18日 聖典の勉強のやる気を続けるには

求道者にとって、サット・サンガ（sat-saṅga：善人との交わり）、サードゥ・サンガ（sādhū-saṅga：サードゥとの交わり）がとても大切です。その大切さは、『ラマクリシュナの福音』の中で、何度も説明されています。なぜでしょう？

サードゥ（高德の人。出家した修行者）がどのように毎日過ごしているか、実際に見ますと、自分にも霊的生活へのインスピレーションが出ます。たとえばサードゥは毎日3時間瞑想しますが、そこまで真似できなくても、30分位は瞑想するやる気が出ますね。

サードゥにとって、人生の中心は神様だけです。サフラン色の服を着るだけではサードゥにはなれません。本やインターネットで見るサードゥと、実際に会って見るサードゥとは、印象の深さが全く違います。実際にサードゥの所へ行って、霊的生活や神様について、質問したり、話を聞いたり、ディスカッションすることが、サードゥ・サンガです。しかし一般の人は、サードゥに会うと、「私の娘が良いお婿さんをもらえるように」、「私の旦那が健康になるように」、「息子の仕事が決まるように」など、欲望をお願いします。それはサードゥ・サンガではありません。

逗子の協会にも、信者が来て一生懸命お世話をしてくれるので、嬉しく思いますが、霊的な質問をする人は少ないです。困った時だけでなく、霊的な質問をする人が増えると、私はもっともっと嬉しいです。

サードゥ・サンガは、信者のためだけでなく、お坊さん同士にも大切です。ラマクリシュナ・ミッションのハリウッドセンターを創立したスワミー・プラバヴァーナンダジーは、高齢になった時、色々病気が出ました。歩行も不自由となり、歩行器を

使って信者と一緒に歩きました。その時、後輩のスワーミー・チェタナーナンダジーも同行しました。プラバヴァーナンダジーは、「私は今、落ち込んでいる状態です。以前は毎日3時間、祭壇の前で瞑想できましたが、今は座って瞑想できないので、本当に残念です」と言いました。チェタナーナンダジーは、「マハーラージ、気になさらないで下さい。あなたはシュリー・ラーマクリシュナの直弟子の方々に沢山お会いしたことがあります。そのことを思い出して下さい」と返事しました（プラバヴァーナンダジーは、シュリー・ラーマクリシュナの霊性の息子、スワーミー・ブラフマーナンダジーの直弟子でした）。プラバヴァーナンダジーは、「本当にそうですね。ありがとうございます」と言いました。

その様に、お坊さんにも神聖な交わりが必要です。

個人的な話をしますと、私たちの本部ベルル・マトには、ブラフマチャーリンも合わせて、約400名の僧侶が住んでいます。私は以前、その隣のラーマクリシュナ・ミッションの大学で仕事をしていました。そこでも、約27名の僧侶が働いていました。ある日、本部からの命令で、私は日本に行くように言われ、日本に来ました。約400名のお坊さんとの神聖な交わりから、突然私1人だけになりました。周りにお坊さんは誰もいません。

その時、私の特別な方法が、スヴァーッディヤーヤでした。シュリー・ラーマクリシュナの回想録、スワーミ・ヴィヴェーカーナンダの回想録、ホーリー・マザーの回想録、直弟子の回想録、ラーマクリシュナの福音などを毎日毎日読むことで、私はとても助けられました。今でも時間がある時、私は回想録を読むことが好きです。

回想録はベンガル語や英語では沢山出版されていますが、日本語ではあまりありません。協会の会報『不滅の言葉』に、「私たちが見たラーマクリシュナ」というタイトルで回想録を載せています。とても面白いです。それを読みますと神聖な交わりの代わりになります。

今は元気に仕事が出来ていても、いずれは退職したり病気になったりします。その時、時間を良く過ごすために一般の人は何をしますか？何が自分をサポートしますか？テレビやインターネットなどには否定的な波動が沢山あり、心が落ち着かなくなります。その中に入り込む可能性がありませんか？その事を考えますと、今からスヴァーッディヤーヤの習慣を身につけることが賢明です。退職してから始めようと思っても無理です。後回しにせず、どのように立ち向かうかを考えて、今実行することが必要です。

シュリー・ラーマクリシュナは「死ぬまで勉強しましょう」と言いました。死ぬまで自己成長することが出来ます。学校では教えてくれない聖典を、どのように勉強しますか？

- ①「読む (pāṭha パータ)」、「聞く (śravaṇa シュラヴァナ)」。
- ②「理解する」。理解できない場合は霊性の先生に尋ねます。
- ③「考える (manana)」。学んだことを何回も集中して考えます。
- ④「身につける」。

その4つの順番が、スワージーヤ（聖典学習）の正しい方法です。

どの聖典を勉強しますか？聖典は数えきれないほどあり、生きている間に読める限界がありますから、白鳥が牛乳と水を分けて飲む様に、自分で賢く選ぶ必要があります。

もし学者やお坊さんとして人に教えたいなら色々な本が必要ですが、霊的生活のためなら、毎日読む基礎的な本と、時間がある時に読む本、2つのカテゴリーで決めると良いです。

私は個人的に、毎日勉強して身につける本として、とても大事なものは『ラマクリシュナの福音』と『バガヴァッド・ギーター』、その2冊で十分です。

面白い出来事を1つお話します。昔パキスタンとインドとバングラデシュは同じ1つの国でしたが、3つの国に分かれました。昔のバングラデシュは、ほとんどイスラム教徒で一杯でした。バングラデシュのダッカにあるラマクリシュナミッション支部も、宗教の調和を信じて皆さんをお世話しますから、ヒンドゥー教徒だけでなくイスラム教徒も結構来ています。ある祭りのとき、講演者の1人として招待されたベンガルの或る大学の歴史の先生は、講演の中でこう言いました。「『ラマクリシュナの福音』が、未来の皆さんの聖典になります。なぜならその中に、全ての宗教のことが出ています。全ての宗教を尊敬しています。宗教の調和の本です」と。その時、お客様の中にはイスラム教徒が一杯でした。そして、その様におっしゃった先生自身もイスラム教徒でした。

また別の機会に、或る人はこの様に言いました。「他の宗教の信者も、『ラマクリシュナの福音』を勉強しますと、自分の宗教の聖典を良く理解することが出来ます。昔私はバイブルを読んでもあまり理解出来ていませんでしたが、『ラマクリシュナの福音』を読んだから、今はバイブルを深く理解できています」と。

その様に、『ラマクリシュナの福音』は、とても自由主義で、包括的で、調和的で、霊的な内容です。

『バガヴァッド・ギーター』はヒンドゥー教の聖典ですが、すべての宗教をサポートする内容です。儀式の事はあまりなく、霊的で理想的で実践的です。

シュリー・ラマクリシュナは、「数ある聖典の中には、砂糖と砂が混ざり合った本もありますから、勉強するときには気を付けて下さい」と言いました。その2冊の内容は砂糖だけです。もちろん、時間があるときは他の本もサポートとして読むと良いです。『ウパニシャド』や『バーガヴァタム』など、良い本が色々あります。たくさん読むよりも、読んで聴いて、理解して、深く考えて、身につける。その四つの過程が大切です。食物と同じで、たくさん食べても消化できなければ意味がありませんから。