

## 【ウパニシャッド勉強会まとめー5月分】

69回目～70回目（2023年5月3日,17日）

### 5月3日「ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンのマナナ」

#### バクタのマナナとは

ギャーナ・ヨーガを勉強する人、ウパニシャッドを勉強する人は、マナナが大切です。しかし、バクタのマナナとギャーニーのマナナは違います。結果は同じですが、テーマが違います。それを理解しないと混乱を引き起こします。

バクタのマナナは、神様のことをいつも考えることです。「この仕事は神様の仕事」「結果は神様にお任せします」と考え、お供えします。そして神様の名前を時々唱えます。そのようにできているかを、いつもマナナします。しかし、普通の信仰者は、霊的な生活と世俗的な仕事を別々に考えています。「瞑想の時は神様のことを考えて、瞑想が終わり仕事の時は世俗的なことを考える」というように、いつも、霊的なことは世俗的に変わります。そうすると、多くの矛盾が生じてきます。

ヨーガとは、合一することです。バクティ・ヨーガとは、バクタとバガヴァーンが1つになることです。または、ジーヴァとパラマ・アートマンが1つになることが目的です。普通の信者が、瞑想と仕事を別々にしていると、1つになることは無理になります。

そのために、バクタのマナナは、仕事の時でも、仕事を礼拝にすることで、いつも神様のことを深く考える、マナナする、そうすることで、1つになることが可能になります。瞑想の時も、礼拝の時も、儀式の時も、仕事の時も、霊的になります。

#### ギャーニーのマナナとは

ギャーニーの場合は、瞑想の時は、ブラフマンを考えて識別します。仕事の時は、「私は仕事をしていません」とマナナします。しかし、「瞑想している時の私とブラフマン」と「実際の世間で仕事をしている時の私とブラフマン」、それについて混乱する可能性があります。

世間で仕事をしている時、「私はブラフマン、私はブラフマン」と思っている、世間は、名前も形も性質もあります。瞑想の時「私はサッチダーナンダ」と考えても、世間は、その反対です。その矛盾をどのように合わせるかが大切なポイントです。

世間で活動している時や仕事をしている時に、ギャーニーは「これもブラフマン、これもブラフマン、これもブラフマン…」「これはブラフマンではない、これはブラフマンではない、これはブラフマンではない…」このように両方の方法で、マナナをします。それがギャーナ・ヨーガです。

「これもブラフマン、これもブラフマン」という方法は、サカーラ・サグナ・ブラフマン(sakara saguna barhaman)といます。「これではない、これではない」という方法は、ニラーカーラ・ニルグナ・ブラフマン(nirakara nirguna brahman)といます。こちらを時々とり入れます。

仕事をしていても、世間の活動している時でも、心で「全部の活動、仕事は、ブラフマンの一時的な現れであり、トリグナによって、“私は働いている”と思っています。心、知性、感覚、自我、すべてトリグナです。本性は、ニラーカーラ・ニルグナ・サッチダーナンダです。」とマナナします。すると私たちの心は楽になります。

例えば、街に出ると、騒がしく、高い建物がたくさんある場所があります。渋谷や上野や池袋など、喧噪的な場所があります。その時、目の前の景色から、上空に目をやると空が見えます。

空は、青く、広く、静かで、動いていません。目の前の喧騒と全く反対です。目の前は一時的なブラフマンの現れ、トリグナです。空はサッチダーナンダです。比べてみてください。

皆さんもそのような経験があるでしょう。それが、世間にいる時に行う、実践的ヴェーダーンタのマナナです。瞑想の時は、目を閉じて、静かですから簡単です。しかし、喧噪の中では感覚も動いて、心も動いているので、心は落ち着かなくなります。それと空とを比べると、何がプルシャ、何がプラクリティ、何がマーヤー、何がブラフマンかが、はっきり分かります。

また、オフィスなどにいて空を見るができない場合は、自分の目の前にあるものに対して、「それは全部トリグナです。しかし私の本性はサッチダーナンダです。」とマナナします。

普通は、「私は、仕事をしています。見えています。話しています。聞いています。」ですね。しかし、識別をして、「私は話していますが、話していません。私は見えています、見えていません。聞いていますが、聞いていません。なぜなら、アートマンは、話さない、聞かない、見ない、純粹意識です。純粹意識には、感覚はありません。」とマナナをしてください。これがギャーナ・ヨーガのマナナです。仕事中でもできます。瞑想の時もその状態を識別して、世間で活動している時も、そのように識別することが大切です。

主婦の場合も同じです。家事や料理をしながらマナナをします。「私は、マーヤーの見方では私は料理をしています。しかしアートマンの見方では料理をしていません。」と考えます。アートマンの見方をすると、とても安心します。

オフィスは、とても騒々しく忙しい所で、プレッシャーもあります。その時、少し仕事から離れて、トイレに行ったり、お茶の休憩をします。その時などに考えてください。「さっきの状態は、マーヤーです。しかし、私はサッチダーナンダです。」と。するとプレッシャーなどが1秒でなくなります。

また、会議やディスカッションの時など、少し外に出て、「議論やディスカッションは私とは関係がない。私の本性とは関係がありません。すべてトリグナです。本当の私はサッチダーナンダです。」と1秒でも無関係を実践すると幸せがでます。そして、また仕事に戻っても、仕事と自分を100%同一視することがなくなります。

## 実践することの大切さ

いろいろなヒントを話しましたが。実践しないと意味がありません。ストレスが溜まって体も心も疲れている時に実践することで、ストレスが緩和されます。それを実践しないと、世間と同一視したままストレスはずっと続きます。なおかつもっと増えていきます。

「心から仕事を引き離して無関係になる」。これがカルマ・ヨーガの秘訣です。

そして、実践のため、仕事から少し離れて、また戻り、仕事を始めます。その後は以前よりも心は静かになり、仕事も完璧になります。正しい考え、正しい結論、正しいやり方ができます。

これがヴェーダーンタの実践のやり方です。バクタのマナナとギャーニーのマナナのやり方と実践は違いますが、結果は同じで、心が静かになり幸せがでます。

靈的にイニシエーションを受けて、毎日108回マントラを唱えて、それで靈的な生活になり幸せになると思いますが、イニシエーションの前もストレス、イニシエーションの後もストレス、死ぬ前もストレスでは、何も変化しません。なぜなら、マントラを唱えるだけでは充分ではありません。マナナをしっかりしないと混乱します。

## ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマン（ムンダカ・ウパニシャッドより）

前回のムンダカ・ウパニシャッドの続きの説明をします。

ヤター ナッディヤハ シヤンダマナーハ サムドレ スタン ガッチャティ ナーマルーペ ヴィハーヤ  
Yathā nadyāḥ syandamānāḥ samudre-'stam gacchanti nāmarūpe vihāya

訳：川が海に流れ入って、名称と形態を失うように、まさにそのように、賢者は名称と形態から解放されて至高の存在、自ら光輝くもの、無限なるものに到達する。

ナーマルーパ（ペ） ヴィハーヤ（nāmarūpe vihāya）とは、名前と形がなくなり、有限が無限になるということです。川が有限の例で、実際には海は無限ではありませんが、海が無限の例です。

tathā：そのように、vidvān：悟った人

ここでの「悟った人」とは、シャンカラチャーリアのようですが、彼はジヴァンムクタ（jivan mukuta）、生きている間に解脱した人です。ジヴァンムクタとは、トリグナ、サムスカーラなどいろいろな束縛から解放された人のことです。

生きている間に解脱した人は、純粹意識の状態になります。すべてと無関係になっています。考えはいつも「私は、サッチダーナンダです」。しかし、具体的な肉体があるので、生きています。

その人が死ぬと、ジヴァンムクタの魂とパラマ・アートマンが1つになります。ジヴァンムクタは川、パラマ・アートマンが海です。

nāmarūpādvimuktaḥ：名前と形から離れて1つになります。何と1つになるのでしょうか？

parātparam：高いものより、高いもの。高いものとは、ヒランニャガルバ（プラクリティ）のことで、創造の神より高いということです。

puruṣamupaiti：ブラフマン（プルシャ）のことで。

divyam：輝いた、という意味。ブラフマンの特徴は輝いています。その種類のもものと1つになります。

もう少し基礎的なことを考えてください。

川の水の一滴を科学的に分析すると、H<sub>2</sub>O です。水素と酸素原子です。海の水を分析しても、H<sub>2</sub>O です。水の化学式は同じです。ということは、ジーヴァ・アートマンは、サット・チット・アーナンダです。

サッチダーナンダはブラフマンです。論理的なことです。

1つはマクロレベル、もう1つはミクロレベル、の違いだけです。聖典は、ジヴァンムクタの魂は、肉体がなくなった後、パラ・ブラフマンと1つになることを理解しやすくするため、川と海の例を使い、私たちがイメージできるように説明しています。

次のムンダカ・ウパニシャドはとても有名で、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが大好きな節です。

ドヤァ スバルナ サユジャー サカヤー サマーナム ヴィクリシャム パリスヴァジャーテー  
*Dyā suparṇā sayujā sakhāyā samānam vṛkṣam pariśasvajāte /*  
タヨー アンニャハ ビッパラム スヴァダウッチャ ナスナンナンニョ アビチャーコシティ  
*Tayor anyah pippalam svādvattya anaśnannanyo abhicākaṣīti // muṇḍaka upaniṣad 3.1.1*

訳：黄金の羽根を持つ、いつも一緒にいる二羽の小鳥のように、個我と不滅のアートマンとは、同一の樹木の枝にとまっている。前者はその木の甘い果実や苦い果実を味わい、後者はそのいずれをも味わうことなく、静かに眺め見ている。

この節も、ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンの話です。ジーヴァ・アートマンとは、肉体を持っているアートマンのことですから、粗大な体/ストウーラ・シャリーラ（sthūla-sharīra）、精妙な体/スークシュマ・シャリーラ（sūkṣma-sharīra）、原因の体/カーラナ・シャリーラ（kāraṇa-sharīra）と、3つの体をもっている魂です。粗大な体は、フィジカルボディで、精妙な体は、プラーナ、感覚、心、知性、記憶、などです。原因の体は、自我です。しかし、パラマ・アートマンは、3つの体はありません。

この節にはジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンの2つのアイディアが入っています。

ジーヴァ・アートマンは、「私」と「パラマ・アートマン」は別々と考えています。マーヤーの影響で、自己の本性を忘れて、世俗的な事柄と同期しています。それによって、苦しみ、悲しみ、失望などが出ています。しかし、自分の本性はサッチダーナンダですから、「私は宇宙とは何の関係もない、私の本性はパラマ・アートマンです。私の本性は純粹意識です。」と識別してそれを理解して悟る、という意味の節です。

ゆっくり言葉を分けて説明していきます。

Dyā : 2つ    suparnā : とても美しい鳥の羽 (鳥のことですが、鳥といわないで羽と表現しています)

sayujā : いつも一緒に    sakhāyā : 同じ    samānam : 木    vṛkṣam : 1つの

sayujā sakhāyā : 住んでいる    tayoranyaḥ : 2つの中の1つ    ppippalam : 果実

svādv : 美味しい (いろいろな種類の味の果実)    attya : 食べています    naśnannanyo : 別の鳥

abhicākaśīti : 見るだけ

svādvattya-naśnannanyo : この言葉は、4つの言葉が合わさっています。svadu (スヴァドゥ)、atti (アッティ)、anashnan (アナシュナン)、anyaḥ (アンニヤハ)。サンスクリットの文法でこの形になりました。

2羽の鳥のうちの1羽は、木に実っているいろいろな味の果実を食べています。しかし、もう1羽は何も食べないで静かに見ているだけです。鳥の大きさ、羽の色はすべて同じで美しく、いつも一緒にその木に住んでいます。

違いは、果実を食べているか、傍観者のように見ているか、だけです。

面白いのは、その木の果実は、食べてみないと、甘いか、酸っぱいか、苦いかわからないということです。私たちの希望は、甘いのが食べたいのですが、どれが甘いかわかりません。私たちの希望は、快樂の実を食べたいのですが、その結果苦しみます。それが世間ですね。

私たちは、楽しみイメージを持って、楽しい場所に行きます。だれも苦しいイメージの所には行きたくありません。しかし結果は、少しは楽しいですが、あとは苦しみばかりです。ある時嬉しく、ある時悲しく、ある時良く、ある時悪い…これが世間の人の経験です。ジーヴァ・アートマンの状態です。しかしパラマ・アートマンは、何もしません。見ているだけです。その結果いつも幸せです。

しかし、楽しみ欲望がある間は、また別の果実をみると、「今の果実は苦かったが、今度は甘いかもしれない」という希望で、マーヤーの中に入り、そしてまた困ります。そのためには、食べない方がいいのです。

その木が、最初から全部不味い果実なら絶対に食べませんが、問題は、同じ木でも果実がどのような味かわからないことです。それがマーヤーです。そしてそれを何度も繰り返しますが、最後に「もういいです」という考えが出ないと解脱はできません。これがムムクシュットワです。

同じように、例えばある人は、ギャンブルで損をして今日はお金がなくなりました。しかし、次は稼ぐことができるかもしれないと思い、またギャンブルをします。みんな快樂から離れることができませんから、幸せは無理です。それがこのムンダカ・ウパニシャドの話です。

2羽の鳥のうちの1羽が高い上の枝に止まってずっと見えています。下の枝の鳥は、いろいろな果実を食べています。下の鳥は、苦い果実になると上の枝に止まっている鳥を見上げます。すると、静かに、とても幸せそうに枝に止まっています。下の鳥は、自分もそうなりたいたと思っていますが、マーヤーの影響で、また果実を食べに行き、また苦しみます。そのような状態を、何回も何回も繰り返し、段々と上の枝に近づきます。もっと勉強して、もっと経験して上に登って行きます。そして最後に、上の鳥と下の鳥は同じになります。

下の鳥は、段々上に行くと、同じアートマンということがわかります。マーヤーの影響で別々に見えましたが、最後の1番高い枝に行くと、その鳥と1つになり、その鳥と同じく、幸せな状態になりました。

ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンを、鳥のイメージを使って、1羽の鳥はパラマ・アートマン、傍観者、もう1羽はジーヴァ・アートマンとして、いろんな欲望があり、執着がある、下の枝に止まっている鳥、として説明しています。

## 5月17日「ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマン」(続き)

### ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガの両方の実践

私たちは、実践でギャーナの識別の方法を勉強していますが、もう1つ、バクティと合わせる事が大切です。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダが言っていることは、「シュリー・ラマクリシュナの信者は、いつもシュリー・ラマクリシュナの名前を唱えます。そして、シュリー・ラマクリシュナのために仕事をします。いつもシュリー・ラマクリシュナのことを考えます。しかし、シュリー・ラマクリシュナのもう1つの姿はブラフマンです。」。

そのことを考えて、ギャーナ・ヨーガとバクティ・ヨーガの両方の実践が必要です。

食事の時でも、ご飯とおかずと一緒に食べます。その感じで、ギャーナとバクティを合わせて実践することで、もっと効果的な結果が得られます。

私たちは、仕事を始めると仕事に執着します。しかし、ギャーナ・ヨーガの実践で、仕事に対して無執着になります。あなたが、日本ヴェーダーンタ協会のお世話をしているとします。最初に祭壇の前で「あなたの仕事をあなたの方でやります」とお祈りをして始めますが、その時、シュリー・ラマクリシュナの仕事をすると考えて仕事を始めても、すぐにそのことを忘れる可能性があります。普通のサムスカーラが現れて、シュリー・ラマクリシュナのことを忘れ、いつの間にか仕事と同一視してしまいます。これが一般的な修練の問題です。

100%バクティ・ヨーガができていなければ問題はありますが、私たちはその状態ではありませんから、時々ギャーナ・ヨーガのマナナの実践で、仕事と自分を切り離して、無執着になる必要があります。

### ジーヴァ・アートマンの特徴

前回、ムンダカ・ウパニシャドの3-1-1の説明をしました。下の木に止まっている1羽は、いろいろな果実を食べて味わっている「ジーヴァ・アートマン」。上の木に止まっているもう1羽は、静かで何もせず、平安で安定した幸せの状態の「パラマ・アートマン」。これが2羽の鳥の象徴です。

私たちは、ジーヴァ・アートマンについてしっかり理解する必要があります。「ジーヴァ」と「アートマン」の2つの語が合わさって、ジーヴァ・アートマンとなります。時々「ジーヴァ」だけの時もあります。ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンがセットになっています。

また、「ジーヴァ」と「ブラフマン」ということもあります。ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンという意味です。

ジーヴァ・アートマンの特徴は、「体意識を持っているアートマン」ということです。アートマンは、純粹意識ですから体はありません。しかしマヤーの影響で、体意識と同一視しています。そして体意識には、粗大な体、精妙な体、原因の体という意味が含まれています。包括的に体という言葉を使っています。ジーヴァ・アートマンという言葉がでたら、すぐにその体のイメージがでないで理解のレベルは上がりません。基本的なアイデアは何回も思い出さないと、勉強しても、聞いても、見てもわかりません。

もう1つは、時間(desha・デーシャ)と、空間(kala・カーラ)と、因果(nimitta・ミニットラ)で限定された存在ということです。純粹なアートマンは、時間、空間、因果に限定されません。自由で無限で永遠です。また、因果(ミニットラ)は、いつも原因を探しています。事故は突然起こりますが、本当は何も突然ではありません。必ず原因があります。

私たちは普通、考え方や方法について、時間、空間、原因の3つのものを使います。そして理解します。しかし、純粹なアートマンとブラフマンには、時間も空間も因果もありません、超越しています。

ジーヴァ・アートマンの精妙な体には、生命エネルギー、感覚、心、知性、記憶があります。原因の体には、

自我があります。それをはっきり理解してください。

下の木に止まっているジューヴァ・アートマンは、いろいろな経験を味わっています。同じ木の甘い果実を食べて嬉しい、苦い果実を食べて苦しい、その状態を死ぬまで続けています。また、前世から続けています。

上の鳥は何も食べないで、嬉しさも、苦しみもありません。しかし、幸せが溢れています。それが違います。

## パラマ・アートマンを理解する大切さ

次の節です。

サマーネ ヴリクシェ プルショ ミマグナアニーシャー ショウチャティ ムヒヤマーナハ  
Samāne vṛkṣe puruṣo nimagno'niśayā śocati muhyamānaḥ  
ジュスタム ヤダー パッシャティアンニヤムイーシャムアッシャ マヒマーナミティー ヴィーダシャウカハ  
juṣṭam yadā paśyatyananyamīśamasya mahimānamiti vītaśokaḥ // muṇḍaka upaniṣad 3.1.2

訳：個我は、自分が聖なるアートマンと同一であることを忘れてあざむかれ、自我意識に惑わされて嘆き悲しむ。しかしかの尊い主が自分の真のアートマンであることを認識し、その栄光を見たものは、もはや嘆くことはない。

samāne：同じ      verse：木、体の木      puruṣo：ジューヴァ、いつも味わっているジューヴァ  
nimagno'：体と自分を同一している状態      niśayā：無知の影響、私はとても小さいものと考えて  
muhyamānaḥ：いつも心配している状態、恐れがある状態、いつもストレスがある状態  
śocati：苦しんでいる、悲しんでいる      yadā：ですけれども、後で、ある時      juṣṭam：尊敬する、礼拝する  
anyam：自分と別、ジューヴァから別      īśa：ブラフマン      īśamasya：(その前後関係で) 悟る  
paśyaty：見ている、(ここでは) 悟る      mahimānam：栄光      iti：悟って  
vītaśokaḥ：すべての苦しみ悲しみ、すべての恐れ、混乱、ストレス、束縛がなくなる

パラマ・アートマンの本性は私の本性、ということを知ると、自分もパラマ・アートマンと一緒にあります。パラマ・アートマンの特徴は、いつも安定した幸せ、いつも自由、いつも楽しい、いつも至福…その状態がパラマ・アートマンです。ジューヴァ・アートマンの状態は、いつも苦しみ、悲しみ、ストレス、恐れ、心配の状態です。その状態がいつ、どうしたら、なくなるのでしょうか？

ジューヴァ・アートマンは、体意識がありますが、パラマ・アートマンはそれがありません。体意識がなくなるとパラマ・アートマンとジューヴァ・アートマンが1つになります。体意識があると、苦しみ、悲しみの原因になります。原因は体意識があるか、体意識がないかです。体意識と同一視するかしないかです。

例えば、きれいな水と汚い水を考えた場合、最初、水はとてもきれいです。後から汚れがその水に混ざりました。その過程を反対にして、汚い水から汚れを取り除くと、元のきれいな水に戻ります。汚いものは一時的なものです。私たちが汚いものを取り除くと、また自己の本性に戻ります。ジューヴァ・アートマンは、パラマ・アートマンに戻ります。汚れは、きたないものにタッチして汚れました。私たちの状態はそうではないのでしょうか。

私たちの本性はきれいな水です。ですが、今の状態は汚くなっています。それは飲むことも、神様にお供えすることもできません。それだけではなく、それを飲むと病気になります。

ジューヴァは、周りの影響で、自分も周りの人々も苦しんでいます。これが普通のジューヴァの状態です。シュリー・ラーマクリシュナの周りの人を見るとその違いがわかります。

シャンカラチャーリアのこの節の注釈を説明します。

シャンカラは、その例えに「海」を使いました。海に、半分沈んで半分浮いている冬瓜がありました。半分は、

中にもものが入っています。そのものとは、執着、悪いカルマ、欲望です。それらが中に半分詰まっています。その時ジーヴァは、100%自分は体であると確信しています。自分は肉体であるとして、自分を見えています。それが普通です。そしてそのような肉体中心の考え方の人は、その証拠として「私にはお父さんがいます、おじいさんもいます」、また「私は太っている、痩せている」という考えがあります。そして、私にはよい性質があったり、なかったりしていると考えています。私は嬉しい、私は悲しい、という考えも出ます。

「私は体である」という考えの結果で、何回も生まれ変わります。なぜなら欲望があるからです。その欲望をすべて満足させたいので、今生だけでは無理ですから、生まれ変わる必要があります。そして、前世のカルマも消化しないと行けないので、何回も何回も、車輪が回り続けるように生まれ変わります。

また、その中には、苦しみが入っています。息子と疎遠になっていて関係がなくなっていたり、連れ添った相手が亡くなり、無力感を抱き、苦しみの状態に陥ります。その例として、老人ホームや病院に行くと、シャンカラチャールリアの説明が分かります。

私たちはこの先、弱り、病気になる可能性があります。その時苦しまないように、もっともっと聖典の勉強をして実践しないと、上の枝に止まっている鳥のようにはなれません。私たちは、今、下の枝に止まっている鳥の状態ですから、実践しないと行けません。

そして、体がなくなった後、いろいろな命で生まれ変わります。お化けになったり、獣になったり、人間になったりします。それを、ずっと続けていきます。しかし、前世のカルマの中にも良いカルマがありますから、その良いカルマの結果で、慈悲深い、悟った聖者に会い、ヨーガの方法で導かれます。

そのヨーガの実践とは、ラージャ・ヨーガのヤマ、ニヤマや、ギャーナ・ヨーガのシャマ、ダマなど、いろいろな霊的实践をして、段々と清らかになり、その結果、自分を体と同一視しなくなり、世俗的な楽しみや欲望が少しずつ減ってきて、神様の楽しみが増えてきます。そして最終的に、まったく欲望がなくなり、執着もなくなり、自己の本性を理解して「私は、永遠な者、無限な者、サッチダーナンダである」と、自分の本性を深く悟ることができます。そして、上の枝に止まっている鳥と1つになります。

2羽の鳥とは、ジーヴァ・アートマンとパラマ・アートマンですが、マーヤーの影響で別々に見えていただけでした。本当は1羽の鳥しか存在していません。ブラフマン以外、別の存在はありません。

マーヤーによって、「ブラフマン」と「私」を別々に考えていましたが、無知のマーヤーがなくなると「本当は1羽だけだ」とうことを理解します。

私たちが、「1つの存在以外何もない」と悟ると、恐れも苦しみも束縛もなくなり、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福になります。