

8月9日「物質的知識と靈的知識の違いと、馬車のイメージ」

アートマンを理解するには

物質的知識と靈的な知識の違いは何ですか？

物質的知識は、その物質だけを分析して、その物質だけを知ることができます。他の物質は、また、それぞれに分析をして、それぞれに他の物質を知ります。物質と物質は違いますから、金の知識で、鉄の知識を理解することはできません。

しかし、靈的知識においては、アートマンのことを理解すれば、すべてのものを理解することができます。

物質的な知識の源は「知性」です。しかし、靈的な知識の源は「アートマンの知識」です。それが大きな違いです。

感覚や心でいろいろなものを認識できますが、アートマンは、肉体、感覚、心を超越していますから、肉体や感覚で捉えることはできません。体、心、知性を超越して、「アートマンでアートマンを理解する」ことができます。そのアートマンと、純粋な心、純粋な知性は同じです。

今、私たちの心は汚れていますから、その心ではアートマンのことを理解できません。しかし、靈的な実践をたくさんして、真理について集中して考えることで、アートマンを理解することができます。知性を鏡に例えると、鏡がきれいになると、きれいに反射をします。そのように、知性がきれいになるとアートマンを反射することができます。

協会発行の「ラマクリシュナの福音」にも書いてあります。アートマンでアートマンを理解することと、純粋な心と知性で理解することは同じです。なぜなら、すべての中にアートマンが存在しているからです。

ブッディの中にもマナスの中にもアートマンが存在しています。しかし、今、心の中や知性は、汚れていますから、アートマンを反射することはできません。

シュリー・ラマクリシュナは、「識別をすることで、アートマンをアートマンで理解できます」と言っています。私たちの普通の知性と心で、アートマンを理解することはできませんが、その、同じ心や知性がきれいになると、アートマンを反射できます。

また、物質的知識は、心や知性がきれいでもなくても理解できます。科学者は心と知性のきれいさは関係がありません。学者の中には、名声欲、執着、欲望、嫉妬、エゴなど、悪い性格がある人もいますが、科学の勉強の障害にはなりません。頭が良ければ理解できます。しかし、そのような科学者は知性が純粋ではないので、アートマンのことを理解することはまったくできません。それが、理解のための大きな違いです。

もう一つ、私たちは、物質のことを理解しても、物質になりません。金のことをよく理解しても金にはなりません。

触れるものが金になる、という王様の話があります。食べ物に触って食べ物が金になり食べることができなくなってしまう話ですが、私たちは、物質のことを知っていても物質になりません。しかし、アートマンのことを理解すればアートマンになります。アートマンのことを悟れば、自分がアートマンになります。

そして、物質のことを多く知っても、自分の苦しみ、悲しみはなくなりません。幸せはきません。有名な学者は沢山いますが、その学者にも、沢山の苦しみ、悲しみ、恐れもあります。しかし、アートマンを悟ることができる人は、苦しみや悲しみがなくなり、幸せになります。

例えば、親しい人が亡くなると、とても悲しみ、苦しみが伴います。その時、人は悲しみを癒すために科学の本を読むでしょうか？

そのような時には、聖書や「ラマクリシュナの福音」、「ラマヤーナ」、「マハーバーラタ」などを読んでいます。それが大きな違いではありませんか。

物質の勉強とアートマンの勉強の結果で何が違うのか？結果には大きな違いがありませんか？宗教や聖典の勉強で、神様のことを考えて、祈ってだんだんと幸せが出て、大きな苦しみと悲しみは消えていきます。世俗的な本を読んで、自分の苦しみや悲しみはなくなりません。結果が大きく違います。イエスも言っています。

「すべて重荷を負うて苦労している者は、私のもとに来なさい。あなたがたを休ませてあげよう。

私は柔和で心のへりくだったものであるから、わたしの<sup>くびき</sup>轡を負うて、わたしに学びなさい。

そうすればあなたがたの魂に休みが与えられるであろう。わたしの轡は負いやすく、わたしの荷は軽いからである。」〈マタイによる福音書 11章28～30節〉

シュリー・ラマクリシュナも同じことを言っています。誰も科学者の所には行きません。

ブラーフモー・サマージ<sup>注1)</sup>のメンバーで、何度もドッキネッショナル<sup>注2)</sup>に来ていた、モニモホン・モリックという人がいました。

彼は高齢で、息子がいましたが、その息子が亡くなりました。とても深い悲しみと苦しみで、彼は火葬場から直接、ドッキネッショナルのシュリー・ラマクリシュナのもとに行きました。そして泣きながら、息子が亡くなったことを話しました。シュリー・ラマクリシュナは、いろいろ話をして、歌を歌いました。そして彼の悲しみはだんだんと消えました。モニモハンは帰る時に師に、「私は思いました。あなただけが私の苦しみ悲しみを消すことができます。それで火葬場から直接来ました。今私は安心しています。」と言いました。(協会発行「ラマクリシュナの生涯」上巻P414より)

そのために皆はお坊さんの所へ行きます。お寺に行き、祈って聖典の勉強をしています。科学者のところ、学者のところには行きません。それが大きな違いではないですか。

ムンダカ・ウパニシャドにあります。

*Bhidyate hrdaya granthīschidyante sarvasaṃśayāḥ (Mundaka Upanishad : 2.2.8)*

心の中に無知と知識の結び目があります。それを解きます。

*tarati śokam ātmavit*

悟った人は(3つの)苦しみ悲しみを取り除き(超越し)ます。

これが大きな違いです。

## 霊的実践のために～カタ・ウパニシャドの例

次はカタ・ウパニシャドから四つの例を説明します。

前の説明は、ほとんどが真理についてでした。真理とは何か、真理の色々な姿、特徴について、いろいろな例で説明しました。

最初は、2羽の鳥の話、ジーヴァートマンとパラマートマンの例がありました。

次に菩提樹の種の話で、「とても小さなもの(種子)から大きな菩提樹が育つのも同じように、精妙な中の精妙

なブラフマンから宇宙が出ている。」という話をしました。

その次は、「水の中に塩を混ぜると、上も真ん中も下も、どこでも塩の味がします。同じようにブラフマンも、認識はできませんが、あらゆるところにブラフマンはいます。ブラフマン以外なにもないです。」という例を話しました。

次は、「川の水は、海に入ると自分の名前と形は消え、すべて海の水になります。アートマンは、パラマートマンを悟るとパラマートマンになります。今はジーヴァートマンが、いっぱいです。名前と形が別々です。サマーディの時、すべて名前と形が無くなり、自分の本性とパラマートマンの本性が1つになります。」という話をしました。

次は、金の塊、鉄の塊、土の塊の例。「1つの塊のことをよく知ると、同じ塊で作ったすべてのものを理解できます。そして、物質の中には同じ意識がありますから、アートマンを理解すればすべてのものの本性を理解できます。」という話をしました。

これらの例えは、すべて真理についてです。

今からは実践のための例えを説明します。真理の話を書くだけでは、何も進歩はなく、理解のレベルが深くなりませんから、どのように実践するか例えの説明を、カタ・ウパニシャドからします。

カタ・ウパニシャドの例えは、わかりやすく、深くて有名です。いろいろな所で引用されています。

ヤマ（死神）は、ナチケータの心はきれい、制御された心で集中することもでき、頭も良いことが分かったので、ナチケータにブラフマンの知識を説明して、その後、どのように実践するか、どのようにブラフマンを悟るか話を始めました。

*Ātmānam rathinam viddhi śariram rathameva tu;*

*Buddhim tu sārathim viddhi manaḥ pragrahameva ca. (katha upaniṣad 1.3.3) ※巻末資料①*

アートマンは馬車の車主で、肉体は馬車、知性（ブッディ）は御者、心（マインド）は手綱だと知りなさい。

*Indriyāṇi hayānāhurviśayāṁsteṣu gocarān;*

*Ātmendriyamanoyuktam bhoktetyāhurmaniṣaṇaḥ. (katha upaniṣad 1.3.4) ※巻末資料②*

賢者たちは言う。感覚器官は馬であり、彼らの走る道は欲望の迷路である、と。

賢者たちは、アートマンが身体、感覚器官および思考器官と結びつくとき、それを享受者と呼ぶ。

ātmanam : 自分のアートマン    rathinam : (馬車のイメージで)乗る人、持ち主    śariram : 体  
ratham : 馬車    buddhim tu sārathim viddhi : 知性は御者    manaḥ pragraham : 心は  
pragraham 手綱です    Indriyani : 感覚    hayān : 馬たち    ahur : 付いている  
viśayām : 感覚の対象    gocarān : 道    ātmendriyamanoyuktam : ジーヴァートマン

ジーヴァートマンは、心、感覚、理性、体を自分と考えると、それと同一視しています。

体意識を持っているアートマン、それがジーヴァートマンです。その体意識を持っているその体は、粗大的な体、精妙な体、原因の体、です。その3つの種類の体を持っているアートマンがジーヴァートマンです。

パラマートマンは、体意識と同一視していません。それがパラマートマンです。

ジーヴァートマンがすべての感覚の対象を味わいます。楽しみます、ある時は悲しみます。最初、馬車をイメージします。そのために、協会発行の「シュリーマッド・バガヴァッド・ギーター」の表紙を参考にしてください。

श्रीमद्भगवद्गीता  
Śrīmad Bhagavad Gītā  
シュリーマッド・バガヴァッド・ギーター

ローマ字とカタカナに転写したサンスクリット原典とその日本語訳



まず、その表紙の絵の馬車を見てください。車輪があり、屋根があります。そして、乗っている人はアルジュナ<sup>注3)</sup>です。そして、御者はギーターでは、クリシュナです。クリシュナは2本の手で馬をコントロールするために手綱を握りしめています。そして、ここには載っていませんが、道があり、目的の場所があり、馬車を走らせています。それをはっきりイメージできると思います。

次に、例えでは、馬車が体です。乗っている人は、ジーヴァートマンです。粗大、精妙、原因の体と同一視している存在です。そして、知性は御者です。知性は、体、感覚、心をコントロールしています。知性は、直接コントロールしないで、心を使って、他の感覚と体をコントロールしています。例えば、心が歩くように命令すると、仕事が始まり手足が動きます。お腹が空いたので食べてくださいと命令すると、食べます。全部の感覚を心がコントロールしています。そのように、すべての馬を手綱でコントロールしています。ですから手綱が心です。

もし、馬に自由があったら、馬がバラバラに前後左右に動きますから、混乱します。それと同じで、感覚も目は見る仕事と別々の感覚は別の仕事がありますから、コントロールしないといけません。

勉強している時に突然大きな音がなります。すると耳は、勉強の話から、大きな音に感覚を向けますから、勉強の話が分からなくなります。そのために、その音に行かないように、コントロールしないといけません。勉強の話、大きな音、この2つの感覚のコントロールができないと、何も集中することができません。

そのコントロールは誰がしますか？御者が手綱を使ってコントロールします。そして、道があります。その道とは、感覚の対象です。

感覚の対象は、ルーパ (rūpa) は形、ラサ (rasa) は味、ガンダ (gandha) は匂い、シャブタ (śabdaḥ) は音、

スパルシャ (sparsā) は触れるもの、全部が道です。その道は感覚の対象です。

私たちが、町を歩いている時、町の音があります、食べ物の匂いがあります、嗅ぎたくなくても入ってきます。形、味、匂い、音、感触が自然に入ってきています。それが感覚の対象の道です。

そして、行く場所、目的地は真理です。私たちも、友人の家、仕事、快樂の場所、と行く目的がいろいろあります。しかし、私たちの人生の目的は、自分の本性を理解すること、真理を知ることです。

最初は馬車のイメージ、そして馬車の例えで私たち個人的な存在を重ね合わせて、もう1つの、本当の目的、真理をどのように悟るか、というイメージがでてきます。

次の節は、まず、普通の状態の説明です。

*Yastovijñānavānbhavaty ayuktena manasā sadā;*

*Tasyaendriyānyavaśyāni duṣṭāśoā iva sārathēḥ. (katha upaniṣad 1.3.5) ※巻末資料③*

もしブッディが、いつも混乱している心と関連しているなら、識別力を失い、そのとき感覚は、御者の凶暴な馬のように制御できなくなる。

yast : 例えば、あるジーヴァートマン      avijñānavān : 知性はあるが知恵がない  
ayuktena manasā : 制御できないころ

知恵がないという意味は、ある種類の知性、識別することができないという意味です。

執着と無執着の違い、プレーヤとシュレーヤの違い、永遠と一時的の違い、実在と非実在の違い、を識別することができません。知性はヴィッギャーナヴァン (vijñānavān)、ブッディもヴィッギャーナヴァン。

ユクテナ マナサ (yuktena manasā) と アユクテナ マナサ (ayuktena manasā) は何が違いますか？

私たちの心はアユクタ (ayukta) です。ユクタ (yukta) とは、3つの特徴があります。1つ目が静か。2つ目は制御することができる。3つ目は集中することができる心のことです。

ある時、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ (以下スワミージー) が、ベルル・マト<sup>注4)</sup>の自分の部屋で本を読んでいました。その時、シュリー・ラマクリシュナの直弟子である、スワミー・アカンダーナンダジがやって来ました。スワミー・アカンダーナンダジは、子供のような性格で、スワミージーはとても彼を愛していました。彼が傍にきても、スワミージーは、1度も彼を見ることなく本を読み続けていました。そこで、スワミー・アカンダーナンダジは、自分に気づくようにスワミージーの手を押さえました。スワミージーは気がついて、彼を叱りました。そして、「私の心は1つではないですか？」と尋ねました。

心は1つという意味は、「仕事の時には 100%その仕事をします。本を読んでいる時は 100%その本に集中しています。」ということです。もし心が2つに揺れているなら、1つの心で勉強して、もう1つの心で他のことを考えています。私たちは、いつも、2つ、3つ、4つの揺れる心がありますから、集中できません。もし心が1つなら、100%そのものに心を向けることができます。それが、ユクテナ マナサの特徴です。

アユクテナは、その反対で、静かでなく、制御できなく、集中もできない状態です。

私たちはどうして仕事の時にミスが多いのでしょうか。仕事が多いのが原因ではありません。集中できないのが原因です。皆さんが誤解しているのは、「私には仕事がたくさんあるので、ミスも多い」と思っています。

仕事が多くても、仕事をする時は、その仕事のことだけを考えます。未来や過去や他のスケジュールのことを考えません。ところを他の物に向けないのです。30%で仕事をして、70%は心があちらこちらに動いています。それが原因です。仕事を減らしてもミスをするのが良くあります。ボリュームではなく、集中の問題です。

アシュラム (修行をする道場) で、シュリー・ラマクリシュナの直弟子のスワミー・サーラダーナンダジ

が瞑想を始めると、すぐ石のようになります。何も動かない、何も考えない。あるお坊さんが、スワミー・サーラダーナンダジに尋ねました。「私は瞑想の時、心が動いています。あなたも心が少し動きますか？」と。スワミー・サーラダーナンダジは「全然動きません。瞑想を始めるとすぐに集中します。」と答えました。これが、ユクテナ マナサです。

私たちは、どうして目的まで行くことができないのでしょうか、1つはアユクテナですから、心が落ち着かなく、制御できず、集中もできないからです。集中出来れば、仕事は完璧に速くできます。

## 8月23日「ギャーナヴァンとアギャーナヴァン」

### 霊的実践のために～カタ・ウパニシャドの例（続き）

前回のカタ・ウパニシャド 1.3-5 の続きのから説明します。

manasā : 心は    ayukutena : 集中してできない    sadā : いつも(できない)    endriyā : 感覚  
avaśyāni : 制御することができない (そのような人は、人生の目的を満足することができません)

馬車をイメージしてください。御者はブッディです。もし道を知らない御者なら、馬たちを正しい道に導くことができません。1番大切なことは、求道者は、最初からはっきりと道を知っている御者だということです。

車の運転で考えると、どこかに行く時に、知っている道なら問題はありますが、知らない場所に行く時には迷います。ナビを使っても時々混乱します。もし道を間違えたら、目的地に到着するのが遅れる場合があります。また、その目的地に到着できない場合もあります。ですから御者は、道をよく知っている事が大切です。

また、手綱が弱いと馬をコントロールすることは難しいです。そして、その馬が怒っていたら、御者のいうことを聞きません。御者の行きたい方向ではなく、別の方に行きます。また、馬は時々動かなくなるという問題もあります。そのような頑固な馬をコントロールできない御者は、主人を行きたい場所に連れていくことができません。

もう1度イメージしてください。

1, 御者は道が分からない。2, 手綱が弱い。3, 馬も動かない。

そのような状態なら、馬車は本当の目的地に行くことができません。最後に誰が困りますか？主人です。

それをイメージして、自分のことを考えてください。

### **聖典の勉強の大切さ**

ブッディ (ヴィッギャーナヴァン・vijñānavān) の特徴は、「識別する」ですが、もし私たちのブッディが識別できないと、「実在と非実在」「無限と有限」「永遠と一時的」が識別できません。また、何が霊的か、何が世俗的か。そして本当の愛とは何か、執着と愛との識別ができません。

一般的に多くの人は、執着が愛だと間違っって考えています。本当の愛ではありません。本当の愛の結果は、至福になります。自由になります。知識がでます。それが基準です。執着だと、ストレスがいっぱいで、束縛、無知が増えます。何が執着で何が愛か、多くの人は、間違っって執着を愛と考えています。

また、何が自由か束縛なのかもはっきり分かりません。いつも、本当は束縛なのに自由だと考えています。例えば、あるものを見たい、聞きたい、食べたい、それを満足したいと思うと、感覚はその対象に向き、心がそれ

に従います。それは本当に自由でしょうか。本当は、感覚と心の奴隷状態です。

本当の自由は反対です。感覚が感覚の対象に向かいますが、それを引き戻さないと、奴隷の状態になります。もし、引き戻すことができると、自由な状態になります。

私たちは、いつも自分の心を甘やかしています。感覚を甘やかしています。ブッディのレベルで本当は何かを識別することが大切です。

私たちは、他人に厳しく、自分に甘いです。自分の心を分析するときはとても優しいです。その状態は、識別ができていない状態ではありません。その識別をするのが知性の仕事です。

また、何が道徳的なのか、何が非道徳なのか、何が利己的か、何が非利己的か、何がシュレーヤで何がプレーヤなのか、どちらが、最初は甘くて最後に苦い経験になるのか、どちらが、最初は苦くて最後に甘い経験になるのか、すべてが、ヴィッギャーナヴァン（知性）の特徴です。知性の基礎的な仕事です。

基礎的なことを識別できないなら、知性で心のコントロールと感覚のコントロールをすることができなくなります。ですから、ヒンドゥの聖典では、知性がとても大切であると教えています。

日本では、知性のことを言う時に「良心」という言葉を使います。しかし、ヒンドゥでは、「ブッディ」という言葉を使います。

どのような知性があったら、人生の目的である「アートマンを悟る」ことができるのか、それがとても基礎的なことです。御者がそれをはっきり分らないと、馬車は目的地まで行くことができません。運転手が東京の場所を知らなかったら、大阪に向かうかもしれません。そこで、最初に大切なのは、ヴィッギャーナヴァン（知性）です。もし、アヴィッギャーナヴァンだったら、知性が働きません。すると、何が実在で何が非実在か、何が執着か、何が自由か束縛か、何が道徳的か非道徳か、何が快樂か至福か、が識別できません。始めにそれを理解することが大切です。それがあなたを助けます。

そこで、聖典の勉強が1番大切になります。聖典が1番私たちに助けます。そして、本当に理解できます。

何を聖典から学ぶのか、何を識別するのか、あるものと別のものは何が違うのか、を、ウパニシャドやバガヴァッド・ギーターなどの聖典から学びます。また、お坊さんの話を聞いたり、ホーリー・カンパニーでお坊さんと一緒に生活して学ぶこともできます。

家族の中で霊的な勉強をする機会はほとんどゼロです。昔はありましたが、今はほとんどゼロです。大学や会社でも無理です。近所の人や友人もできません。それでは、誰が教えてくれますか？

そのために、毎月のウパニシャドの勉強は、聖典の勉強を助けてくれます。

私たちがもっときれいになりたいなら、もっと道徳的になりたいなら、もっと霊的になりたいなら、その種類の勉強はとても大切です。

その勉強を通して、私たちは、基礎的なことが理解できます。それを理解すれば、ウパニシャドやバガヴァッド・ギーターの勉強のやる気ができます。それを知らないと、始めはやる気があっても、段々と減ってきます。

「基礎的な知性」で識別できないのがアヴィッギャーナヴァンです。

## より具体的な制御の方法

もう1つが、アユクテナ マナサです。ユクタの本当の意味は、繋がっている状態。そのときユクタですが、繋がっていない場合は、アユクタです。

ユクタ マナサは、前に話した通り、「静かで、制御されて、強く集中できる」です。その心がどこに繋がっているかは、ケースバイケースです。ある時仕事だったり、霊的实践だったり、アートマンや神様だったり…繋がっていると、集中して、制御できて、静かで落ち着いている状態になります。それがユクタです。

その反対の状態がアユクタです。繋がっていることができません。どうして私たちの心は、アユクタなのでし

ようか。

その原因は、いっぱい欲望があるので落ち着かないからです。その欲望を「どうやって満足させるか」という思いも一緒に考え合わせて欲望になります。「欲望」と「欲望の満足のしかた」を考えているので、落ち着きません。また、「執着」があります。執着の対象は、自分の親せきや家族、好きなものが対象になります。それに私たちの心は、「未来のこと、過去のこと」を考えていますから、心が動いて落ち着きません。

また、私たちの人生は「制御」されていません。もし、毎日のスケジュールが何もなければ、それは制御されていない生活であり、人生です。

制御をするということは、どちらが大切かという2つの基準があります。

本当に大切なのはどちらかを考えないと、大切でない仕事の時間とエネルギーは無駄になります。人生のためにどちらが大切な行動かを、全部分析して、それを決めた方がいいです。本当にその行動は要るのか、要らないのか？

次に、優先順位です。何を最初にやるか。その順番を決めたら、それに従う。しかし、1か月のスケジュールを全部決めたら大きな問題が起こります。その1か月のスケジュールを想像して心配が起こります。

スケジュールを決めて、最初の予定に集中したら、他のスケジュールを思い出さないことです。思い出すと心配になり、落ち着かなくなります。1か月の予定の全体を思い出して、ストレスになります。

毎月のスケジュールを作り、今日の仕事に集中してください。先の予定について心配をしないでください。心配しても良い結果は出ません。反対の結果になります。

例えば、私（マハーラージ）は、1か月のスケジュールを作ります。第3日曜日は協会の例会のための話があります。第3日曜日の2～3日前からその話の準備を始めます。しかし、今日は第1週ですから、第3週目の仕事を思い出しても何にも助けになりません。ストレスになります。それに気を付けてください。

### **★あなたの人生のために何が大切かを考える**

#### **★優先順位を考える**

#### **★スケジュールを作る**

という3つのポイントを話しました。そして、その活動を「集中して行うこと」が大切です。フィットネスの時間なら運動に集中して、他のことを考えないことです。また、仕事をしている時、別のことを考えている時があります。その瞬間は仕事はできません。

いつも心に教えてください。心はいたずらっ子で落ち着きませんから、さまよいます。心は訓練が大嫌いですから、心に何回も何回も言い聞かせて、教えてください。

仕事をしていて、突然、全然関係のないことを思い出したら「この瞬間はここ」と、マントラのように、心に言いつけて、心をその仕事に引き戻してください。とても効果的です。体の問題、仕事の問題、人間関係の問題、未来のこと、過去のことを何も考えません。「この瞬間」に「この仕事」です。

この瞬間に集中して活動をすると、「とてもたくさんの仕事が完璧に早く」できます。それができないのは、心が仕事に集中できていないということです。

また、毎日の生活を整理していないのと同様に、仕事も整理しないでやっています。心のコントロールも実践していません。そのために先ほどの「この瞬間はここ」を繰り返し言います。

心は、猿のようにいつもいつも動いています。感覚はいつも動いています。心も同じです。

心を静かにするために私たちは瞑想をしますが、時々、気をつけなければなりません。あるやり方によっては、もっと心が落ち着かなくなることがあります。静かになる行為とは矛盾する行為に気をつけないとはいけません。

例えば、スマートフォンを使っています。そのスマホが原因なのではなく、スマホを使う時に、使う人がコントロールしないで使っているのが原因です。考えて、識別して、スマートフォンを使うと問題にはなりません。



私たちは、靈的になりたいですが、世俗的なやり方も続けています。それでは、靈的にはなれません。本当に靈的になりたいなら、世俗的なことをだんだんと制御していかないとはいけません。

私たちは、毎日朝から夜までどのように過ごしたかを内省しないとはいけません。しっかり内省しないと矛盾が出てきます。なりたい私と現在の私のギャップが増えていきます。それに気をつけてください。

「靈的な私」と「現在の私」と「世俗的な私」のギャップが大きくなっていますか？小さくなっていますか？内省してください。落ち着かない原因の1つです。

## 知性・心・感覚のレベルで訓練する

次の節の説明をします。この節は、肯定的なことを言っています。

*Yastu vijñānavān bhavati yuktena manasā sadā;*

*Tasyendriyāṇi vaśyāni sadaśvā iva sārathēḥ. (katha upaniṣad 1.3.6) ※巻末資料④*

だが、人が識別力を持ち、その思考器官が統御されている時、その感覚器官は、よく慣らされた馬のように、御者の手綱に従う。

Yastu : 例えば、ある人    vijñānavān : 識別、知性    yuktena manasā : 制御された心と繋がっている  
sadā; : いつも    Tasy : その人の    endriyāṇi : 感覚    vaśyāni : コントロールができる  
sadaśvā : 良い馬    endriyāṇya vaśyāni : 馬を制御することができる  
sadaśvā iva sārathēḥ : ある求道者の感覚は制御できる馬のようです

最初に馬車のイメージをしてください。御者は道のことをよく知っています。御者は上手く手綱も強いです。そして馬を制御することもできます。その種類の馬車は、目的地に行くことができます。次の節です。この節は、もっとその状態の詳しい説明をしています。

*Yastovijñānavān bhavaty amanaskaḥ sadā suciḥ;*

*Na sa tat padamāpnoti saṁsāraṁ cā dhi gacchati. (katha upaniṣad 1.3.7) ※巻末資料3枚目*

もしブッディが注意散漫な心と関連していると、識別を失う。思考器官が堅固でなく、心が不浄である者は、決して究極の目的に達することはない。輪廻転生の環に入っていく。

Yastu avijñāna vān bhavaty : 識別のできない知性の人    amanaskaḥ : 心が従わない  
sadā' suciḥ : いつも不純、混乱    na sa : その人    tat padamāpnoti: 目標に到達しない  
saṁsāraṁ cā dhi gacchati. : 輪廻転生、生と死

サダー・スチ (sadā suciḥ) という言葉は、前の節には出てきていません。

これはいつも不純という意味です。不純のイメージは、心の中に、いっぱい執着や欲望がある事です。また、怒り、自惚れ、欲張り、肉欲があり汚いことです。その種類の心は、タット・パダム (tat padam)、最高の場所という意味ですが、本当の意味は足です。最高の場所とは、ブラフマンの所、悟りの所に行くことができません。心が不純で心を制御できないと、識別することも、集中することもできない、そして不純なのでブラフマンを悟ることができません。

それだけではなく、サムサーラム (saṁsāraṁ) とは、いつも動いているという意味ですが、宇宙は、いつも車輪のように動いています。何回も何回も生まれかわって、何回も死にます。解脱ができません。

生まれてくると、その人生はいつも、無知、苦しみ、悲しみ、心配があります。混乱も恐れもあります。そし

て幸せは少なく不安がいっぱいです。何回生まれてきても、同じ状態に入っていきます。解脱するまで、繰り返し、繰り返し、その状態が続きます。

私たちがそのことをはっきり理解して、今やらなくてはならないことは、知性で識別することです。

もう1つは、心を制御して、静かにして、集中することです。そして、感覚を制御することです。それが私たちの義務です。知性のレベルで、心のレベルで、感覚のレベルで訓練すると解脱ができます。

馬車のイメージでマナナをします。馬車のことをイメージして、はっきりと私たちの状態を理解します。そのために、聖典は馬車のイメージを使っています。

前は真理についての話をしましたが、マナナの実践のために馬車の例を使っています。御者、手綱、馬、この3つのレベルで実践すると解脱できます。そして、最高の至福、最高の知識、永遠の自由になります。

その状態になると、何も恐れることも、苦しむことも何もありません。幻惑も混乱もすべての束縛が消えます。

注1) ラージャ・ラームモハン・ロイによって創立された、近代インドの宗教団体。

注2) 1855年、コルカタの郊外に建立されたカーリー寺院。シュリー・ラーマクリシュナが住まわれていた場所。

注3) 「マハーバーラタ」に出てくるパンドウの5兄弟の1人。弓の名手。

注4) コルカタにある、ラーマクリシュナ僧院及びラーマクリシュナ・ミッションの総本部。

(1) आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।  
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥३॥

*Ātmānam rathinam viddhi śarīram rathameva tu;*  
*Buddhim tu sārathim viddhi manah pragrahameva ca.*

*Ātmānam*, the self; *rathinam viddhi*, regard as the master of the chariot; *śarīram*, the body; *ratham eva tu*, regard as the chariot; *buddhim tu*, the intellect; *sārathim viddhi*, regard as the charioteer; *manah*, the mind; *pragraham eva ca*, regard as the reins

3. Consider the embodied soul as the master of the chariot, the body as the chariot, the intellect as the charioteer, and the mind as the reins.)

(2) इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्।  
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः॥४॥

*Indriyāṇi hayānāhurviṣayāṁsteṣu gocarān;*  
*Ātmendriyamanoyuktam bhoktetyāhurmanīṣiṇah.*

*Manīṣiṇah*, wise people; *indriyāṇi hayān āhuḥ*, regard the senses as horses; *teṣu viṣayān gocarān āhuḥ*, the objects [sounds, forms, etc.] as the roads for them; *ātmendriyamanoyuktam bhoktā*, the self, together with the body, mind, and senses, as the enjoyer

4. Wise people describe the senses as horses and the body as the chariot. Objects [sounds, forms, etc.] are like roads for the horses. The self, together with the body, mind, and senses, is the enjoyer.)

③ यस्त्वविज्ञानवान्भवत्ययुक्तेन मनसा सदा ।

तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः ॥५॥

*Yastvavijñānavānbhavatyayuktena manasā sadā;  
Tasyendriyāṇyavaśyāni duṣṭāśvā iva sārathēḥ.*

*Yaḥ tu*, that intellect [acting as a charioteer]; *ayuktena manasā*, connected with an uncontrolled mind; *sadā*, always; *avijñānavān*, not able to discriminate; *bhavati*, becomes; *sārathēḥ duṣṭaḥ aśvāḥ iva*, like a charioteer having to handle vicious horses; *tasya indriyāṇi avaśyāni*, his senses are uncontrollable

5. If the intellect is incapable of discriminating between right and wrong and is also connected with an uncontrolled mind, it is like a charioteer who has to deal with uncontrollable, vicious horses.

④ यस्तु विज्ञानवान्भवति युक्तेन मनसा सदा ।

तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः ॥६॥

*Yastu vijñānavānbhavati yuktena manasā sadā;  
Tasyendriyāṇi vaśyāni sadaśvā iva sārathēḥ.*

*Yaḥ tu*, but whose intellect; *sadā*, always; *yuktena manasā*, connected with a mind under control; *vijñānavān bhavati*, becomes discriminating; *tasya indriyāṇi*, his senses; *vaśyāni*, are under control; *sārathēḥ sadaśvāḥ iva*, like a charioteer having good horses to deal with

6. When a person has a discriminating intellect and has that intellect always joined to a mind that is under control, and his senses are also under control, then he is like a charioteer who has well-trained horses to handle.

カタ・ウパニシャド 1-3-7

यस्त्वविज्ञानवान्भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः ।  
न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति ॥७॥

*Yastvavijñānavānbhavatyamanaskaḥ sadā'śuciḥ ;  
Na sa tatpadamāpnoti saṁsāraṁ cādhigacchati.*

*Yah tu avijñānavān*, the person whose intellect is not able to discriminate; *amanaskaḥ*; whose mind is uncontrolled; *sadā aśuciḥ*, always impure [i.e., always running after the wrong things]; *bhavati*, becomes; *sah*, that person; *tat padam na āpnoti*, does not attain that goal [i.e., Self-knowledge]; *saṁsāram ca adhigacchati*, on the other hand, gets caught in the world—i.e., the cycle of birth and death.