

ॐ

10th October 1941,
Beloved aspirants,

There is no book in the whole world that is so thrilling, soul-stirring and inspiring as the Upanishad.

The philosophy taught by the Upanishads has been the source of solace for many both in the East and the West.

The Upanishads teach the philosophy of absolute unity. They contain the sublime truths of Vedanta and practical hints and clues which throw much light on the pathway of Self-realization.

Sivananda

10th October, 1941

Beloved aspirants,

There is no book in the whole world that is so thrilling, soul-stirring and inspiring as the Upanishad.

The philosophy taught by the Upanishads has been the source of solace for many both in the East and the West.

The Upanishads teach the philosophy of absolute unity. They contain the sublime truths of Vedanta and practical hints and clues which throw much light on the pathway of Self-realization.

Sivananda



親愛なる大志をいただく皆さんへ

1941年10月10日

ウパニシャッドほど、血湧き肉躍らせ、魂を鼓舞し、奮い立たせる本は世界中のどこにもありません。

ウパニシャッドの説く哲学は、洋の東西を問わず、多くの人々にとって、癒しの源となってきました。

ウパニシャッドは、究極の唯一性を説く哲学です。

そこにはヴェーダーンタの荘厳な真実が含まれ、真我の実現への道筋に多くの光を投げかける

実践のヒントや手掛かりがあります。

シヴァナンダ

イーシャヴァーシャ・ウパニシャッド

Swami Sivananda

はじめに

イーシャ・ウパニシャッドは、美しいウパニシャッドです。最初のマントラは“イーシャヴァーシャミダ サルバン—この世界の全ては神に包まれている”という1行で始まり、読者の心には感激でわくわくするようなインスピレーションが沸き起こります。このアイディアに瞑想するだけで、**真我の知識**へと導かれます。

この最初の1行の意義を熟考する人は、**ワンネス**の証人、**真我**の知者になります。彼は、**真理**と内なる輝きの直接の体験者となります。このウパニシャッドは、明らかに簡潔で、知性によって知ることができるものですが、実際には正しく理解することが最も難しいものの1つです。

修行者は、シュロートリヤやブラフマ・ニシュタと呼ばれる経験ある師のもとに蓮華座で座り、集中して純粋な心でこのウパニシャッドを学ぶべきです。そうすれば全てのことがともほっきりとしてくるでしょう。読者はヴィッディヤ、アヴィッディヤ、サンブーティ、アサンブーティ、ヴィナーシャ、死、不死、クラト一等の用語の意味をはっきりと掴む努力をするべきです。ここでの不死は、絶対的な不死ではなく、相対的な不死を意味します。

このウパニシャッドは、2つの道を示しています。すなわち、放棄の道つまりサンニャーシンのニャーナ・ヨガと、この世界を諦めきれない人達のための行動の道つまりカルマ・ヨガです。主宰神*1への礼拝と行為(カルマ)の一致、およびヒランニャガルバ*2の崇拝とアヴァクタム*3つまり非顕在のプラクリティ*4の崇拝の両方を行うことの望ましさについてがこのウパニシャッドに述べられています。

このウパニシャッドの精神に生きなさい。**真我**を悟りなさい。**サッチダナンダ・アートマン**であることを喜びなさい。ウパニシャッドの恩恵が、全ての読者に行き渡りますように！

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

オーム プールナマダ プールナミダン プールナート プールナムダッチャテ
Om pūrṇam adaḥ, pūrṇam idam, pūrṇāt pūrṇam udacyate |
プールナシャ プールナマダーヤー プールナメーヴァーヴァシष्यते
pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate ||
オーム シャンティ シャンティ シャンティ
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

全体は全てあれなり。全体は全てこれなり。

全体は全体より生まれし。

全体を全体より取り去れども、残るものも全体なり。

オーム、平和あれ！平和あれ！平和あれ！

どのヴェーダにもそのウパニシャッドのための独自の平和の祈りがあります。これらの祈りはウパニシャッドの始めと終わりに唱えられます。このお祈りでは、梵我一如が美しく描写されています。

*1 主宰神: 低位のブラフマンの概念 *2 ヒランニャガルバ(Hiranyagarbha): 宇宙意識

*3 アヴァクタム(Avyaktam): 非顕在; 3つのグナの均衡が保たれている状態; 非具象

*4 プラクリティ(Prakriti): 物質原因

[マントラ1]

ॐ ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥ १ ॥

オーム イーシャー ヴァーシャミダン サルヴァン ヤッキンチャ ジャガッティヤーン ジャガットウー
Om Īśāvāsyam idaṁ sarvaṁ yat kiṁ ca jagatyāṁ jagat |
テーナ チャクテーナ ブンジーター マーグリダッ カスヤスヴィッダナーン
tena tyaktena bhujjitha, ma grdhaḥ kasyasvid dhanam ||1||

この宇宙で動くもの、動かざるもの全ては神に包まれし。
(神が内在し、神に満ち溢れ、神に覆われ、神を纏う。)
放棄した者、享受せよ。
他人の富を求めるなかれ。

[注釈と解説]

この最初のマントラは、ニャーナ・ニシュタについて論じています。ブラフマンの知識やアートマ・ニャーナ*5への到達に懸命に努力している人に向けられています。これはサンニャーシンのニヴリッティ・マールガ(放棄の道)、パラブラフマンへ戻る道です。

イーシャ(Isa)という言葉は、「支配する」という意味の動詞から来ています。「神によって」という意味です。神つまりイーシュワラが世界全体を支配しています。彼が至高の統治者です。ヴァッシャム(Vasyam)は「覆われている」または「内側に存在する」という意味です。シャンカラは、「私こそが、全てに内在する真我としての存在、全てです」と考えてブラフマンを実現し、この架空の世界の感覚を失くすべきだと説いています。

ナマ、ルーパ、クリヤ、グナ(名前、形、行為、質)のこの世界は、アヴィディヤつまり無知が故に、アートマンの上に投影されています。そのために二元性が生じています。そこには主語になるものと目的物、例えば、行う人と楽しみ、知る人と知られるもの、見る人と見られるもの等があります。パラマートマン、純粋なブラフマンとして真我を熟考する人は、3種の欲望、すなわち子供、富、名前や名声(プトレシャーナ、ヴィッテシャーナ、ロークシャーナ)を確実に放棄するでしょう。テーナ チャクテーナ(Tena tyaktena)は「そのような放棄」という意味です。チャクテーナ(Tyaktena)は「放棄」を意味します。シャンカラはこれを名詞として扱っています。世界は架空のもので、目的物は無価値なので、他人の富をむやみに欲しがることは何のためになるのでしょうか。将来、あなたは真我の実現によって、至高、不滅のアートマンという富を手に入れるのです。

この世(の欲)を放棄しなさい。あの世(の欲)を放棄しなさい。利己主義、わがまま、デーハ・ディヤーサ(体の意識)を放棄しなさい。解放への欲望を放棄しなさい。放棄(への欲望)自体を放棄しなさい(ティヤーガ・アビマーナ:エゴや体への執着の放棄)。そうすればあなたはそれになれます。あなたはそれ自体の中にあるでしょう。「ブラフマンを知る者はブラフマンになる(Brahmavit Brahmaiva Bhavati)」。解放への欲望は、世俗的な欲望を全て破壊します。解放への欲望すらも放棄するべきです。

「仕事でも、子孫でも、富でもなく、放棄によってのみ不死に到達するのです(Na karmana na prajaya dhanena tyagenaike amritatvam-anasuh)」。

*5 アートマ・ニャーナ:真我の直接知識

[マントラ2]

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥ २ ॥

クルヴァン ネーヴェーハ カルマーニー जिजीविषेच्छतं च्यातान् सामー
kurvann eveha karmāṇi jijīviṣet śataṁ samāḥ |
エーヴァン トワイ ナーンニャテートースティー ナ カルマ リッピャテ ナレー
evam tvayi nānyatheto'sti na karma lipyate nare ||2||

この世の責務を確実に成すものは、100年の命を望むべし。
これが汝にとって正しき道なり、ほかに道はなし。
この者は行いを束縛されず。

[注釈と解説]

最初のマントラは、叡智について定めています。このマントラは、仕事について定めています。この世界の仕事との繋がりから自分自身を解放できない人達にアドバイスを与えています。サンニャーサに志願できない人達のために、カルマ・ニシュタが定められています。クルヴァンネーヴァ(Kurvanneva)は仕事を断つことではなく行うことによってのみ確実に勤めを果たせる、という意味です。エヴァ(Eva)は明確な力を与えます。カルマーニー(Karmani)はアグニホートラ等の儀式など、ヴェーダによって定められている仕事を意味しています。これらの仕事を行わないことは罪になります。

ジジーヴィシエ(Jijivishet)とは「生きることを望むべし」という意味です。チャタン サマー(Satam samah)は「100年間」を意味します。

これはカリユガでの人間の最長の寿命です。人は、カルマを継続的に行うことで100年間生きることを望めるでしょう。他の方法はありません。怠惰な、だらしない生活をしてはできません。日々の宗教的な儀式を行い、欠かさず、無私で私利私欲のない人類愛への奉仕をアートマ・バーヴァ*6を持って行うべきです。

そうすることによってのみ、心を浄化できるでしょう(チッタ・シュッディ)。そうすることによってのみ、アートマ・ニャーナが心に顕れてくるでしょう。

このような仕事を機械的に行っては、成功できないでしょう。これが行為の道、プラヴリッティ・マールガです。

*6 アートマ・バーヴァ(Atma-Bhava): 全ては Self(神)であるという感覚



[マントラ3]

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसाऽऽवृताः ।
तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः ॥ ३ ॥

アスリヤー ナマー テー ローカ アンデーナー タマサー ヴリターハ
asuryā nāma te lokā andhena tamasā vṛtāḥ |
ターンス テー プレテヤービガच्छन्ति イエー ケーチャートウマハナー ジャナー
tāms te pretyābhigacchanti y e ke cātmahano janāḥ ||3||

光(神)なき者は陰惨な暗闇に包まれし者なり。
この者は死後、この(闇の)世界に魂を追いやる殺戮者なり。

[注釈と解説]

ここには2つの解釈があります。アスーリヤ(Asoorya)は太陽がないことで、アスリヤー(Asurya)は魔物らにふさわしいものです。

至高の真我の状態に比べると、最も尊い神々の世界にも神はいません。アンデーナー タマサー(Andhena Tamasa)、盲目の暗闇、すなわち無知が、真我の理解への道に立ちただかります。アヴリターハ(Avrutah)は「覆われている」という意味です。

プレテヤー(Pretya)は「体を離れる」、アビガच्छन्ति(Abhigacchanti)は「到達する」、アトウマハナー(Atmahanah)は「アートマンの殺戮者」すなわち自身の真我を殺す人という意味です。

アートマンの上に無知のヴェールを覆いかぶせてしまった人達は、自分の真我を悟ることができません。彼らはこの世で自己欺瞞で動き回り、はかない感覚的な目的物を追い続けます。彼らの心は、情欲、強欲、憤り、プライドとエゴでいっぱいです。彼らは、煩惱、強欲や怒りの影響の下で、あらゆる種類の邪悪な行動をします。

生と死を繰り返す輪廻転生の虜になります。彼らは体を、不滅の真我だと誤解しています。ヴィローチャナとその弟子のアスラ達(Asuras: 悪魔)のように、死滅してしまう体を崇拜します。彼らは、不死のサッチダナンダ・アートマンの栄光と輝きを完全に忘れてしまっています。そのため彼らは、アトウマハナー(Atmahanah)、アートマンの殺戮者と呼ばれます。



[マントラ4]

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षत् ।
तद्भावतोऽन्यानत्येति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति ॥ ४ ॥

アネージャ デーカン マナソー ジャヴィーヨー ナイナッ デーヴァー-ブヌヴァン プールヴァマルシャター
anejad ekam manaso javīyo nainad devā āpnuvan pūrvamarṣat |
タッダーヴァト-ニヤーンナテューティ ティシュタッ タスミーンナポ マータリシュヴァー ダダーティ
tad dhāvato'nyān-atyeti tiṣṭhat tasminn apo mātariśvā dadhāti ||4||

それ、アートマンは動かず、1つなり。心より速きものなり。

デーヴァ(感覚器官)すら、先行するそれに追いつけぬ。

座してあり、後から来るもの全てに先んずる。

マータリスヴァ(エアー、スートウラートマン)はそれにより全ての命あるものを支える。

[注釈と解説]

ここでは**アートマン**の性質が描写されています。ナ(Na)とエジャ(Ejat)がアネージャ(Anejat)になります。語源は「震える」という意味です。アネージャ(Anejat)は「落ち着いている」つまり安定しているという意味です。「決して動かず、かつ心より速く動く」。これは明らかに矛盾していて、辻褄が合わないように思われます。しかし、そうではありません。**アートマン**は全てに浸透していて全てに充滿している(パリプールナ)ので、心より速いと言っているのです。心がある場所に到着する前に、**アートマン**は既にそこにあります。なぜなら全てに浸透しているからです。ですから心は、**それ**よりも先にいることは決してありません。ここでは、デーヴァ(Devas)は耳、目などの感覚器官を意味します。「明らかにする」という意味の語根から来ています。ティシュタッ(Tishtat)、すなわち座することは、**アートマン**がニーシュクリヤ*7であることを意味します。それは常に静寂です。

マータリスヴァは大気の支配者です。彼は、全ての形あるものの聖なる生命力です。シャンカラはこう説明しています。「母の中で動くもの、エアーが、世界全体、スートウラートマン、ヒランニヤガルバ、宇宙の魂を、支え、維持するものです(Matar antarikshe svayati gachhatiti vayu)。」このエアーが、火、太陽、雨などを維持しています。

アパス(Apas)はカルマ、行動を意味します。水は行動を表象します。なぜなら生贄の儀式は全て水を使って行われるからです。

*7 ニーシュクリヤ(Nishkriya) : 行動がないこと; 動きがないこと



[マントラ5]

तदेजति तन्नैजति तदूरे तद्वन्तिके ।

तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥ ५ ॥

タデージャティ タンナイジャティー タドウドウーレ タドゥヴァンティーケー
tad ejati tan najati tad dūre tad vad antike |
タダン タラ Sya サルヴァッスヤー タッド サルヴァッスヤースヤ パーヒヤタハ
tad antarasya sarvasya tadu sarvasyāsyā bāhyataḥ ||5||

**それ(アートマン)は、動き、又動かず。
遠きに在りて、又近きに在り。全ての内に在りて、外にも在り。**

[注釈と解説]

マントラ4の考え方がここでも引き継がれています。エジャティ(Ejati)は「動く」、ナイジャティ(Najati)は「動かない」という意味です。

明らかに、このマントラも矛盾や辻褃が合わないことばかりのようです。しかし、考える人にとってはそうではありません。

意味は実にはっきりしています。アートマンはプリマム・モービレ(primum-mobile: 動きの原動力)です。

それがプラクリティを駆り立てて、プラクリティが動きます。アートマンはそれ自体に動きはありませんが、ただ注視すること、ただ存在することによってプラクリティを動かします。そのため、「それは動く」と言われます。

全てに浸透し、全てに充満している時、それはどこに動けると言うのでしょうか？

そのため、それには動きがありません。「それは動かない」のです。

無知の人には遠くに在ります。世俗的な現実には巻き込まれている人、輪廻に浸っている人にとっては、とても遠くに在ります。とても自分勝手に、自尊心が高く、利己主義で、短気で、感情的な人にとっては、とてもとても遠い存在です。求道者にとっては、近くに在ります。純粋な心(チッタ・シュッディ)と解脱への4つの資質を持つ人、グルの足元で聞くことを始め、よく考えて瞑想する(シュラヴァナ、マナナ、ニッディヤーサナ)人にとっては、とてもとても近くに在ります。なぜなら、それは「内なる真我」、アートマン{アンタル・アートマン(うちなる魂)}だからです。

それはとても繊細です(アティ・スークシュマ)。それはアーカーシャ(エーテル・空)を超越します。それは全てを満たし、全てを覆います。それは全てに充満します(パリプールナ)。そのため、それは内にあつて、外に在りません。

「全て」とは「この世界全体のもの」を意味します。ブラフマンは全ての存在の土台、または支え(アディシュターナ*8)です。なぜなら、それは全てのものの内側に在り、全てのものに浸透しているからです。

*8 アディシュターナ(Adhishtana): 根底にある真実や本質



[マントラ6]

यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ।
सर्व भूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥ ६ ॥

ヤストウ サルヴァーニ ブーターニ आर्टमन्ऒव्ऒर्ऒानुपश्याति |
yas tu sarvāṇi bhūtāni ātmany evānupaśyati |
サルヴァブूतेऒु चार्ऒतुमर्ऒानं ततो न विजुगुप्ऒते ||6||

真我(アートマン)の内に全ての存在を見、全ての存在に真我を見る者、恐れを知らず。

[注釈と解説]

このマントラの考え方は、バガヴァット・ギーターの2つの詩(第6章29節、30節)にあります。

「ヨガで調和を保たれた**真我**は、全ての存在の内に普遍の**真我**を見、**真我**の内に全ての存在を見る。至る所を同等に見る。」

「あらゆるところに**私(ブラフマン)**を見、**私**の中に全てのものを見る者、**私**は彼を決して見失うことなく、彼もまた**私**を見失うことは決してない。」

マントラ6と7は完全な**真我**の実現をしたニャーニーの状態を描写しています。

サルヴァーニ ブーターニ(Sarvani Bhutani)は、通常全ての生き物を意味します。文字通りそれは「生じた全てのもの」、すなわち非顕在(アヴァクタ)のものから動かない物までです。シュルティ(ヴェーダ)にもあります。「全てに浸透するものとして至高の**真我**を見て、至高の**真我**を全ての中に見る人は、自分を守ろうとしません。なぜなら誰も怖くないからです。

恐れがないので、彼は決して小さな自己の保存の心配をしません」。

自分の**アートマン**を実現した聖人は、全ての、物や生きものは自分自身の**真我**と別のものではなく、彼の**アートマン**が全ての**アートマン**だと見ています。その**アートマン**は全ての存在にとって共通の意識なのです。

その**アートマン**は王から農民まで、聖者から悪党まで、靴職人から床屋まで、蟻から象まで、木から小石まで共通の一つのものです。彼自身の**アートマン**の中において、このように高貴な宇宙の意識を持つこの偉大な魂が、どうして嫌悪感から人やものに怯むことがあるのでしょうか。一体どのようにして彼が何かを嫌いになれるのでしょうか。

どのようにして誰かを憎むことができるのでしょうか。絶対に不可能です。



[マントラ7]

यस्मिन्सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः ।

तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ ७ ॥

ヤ ス ミ ン サルヴァーニ ブーターニー アートマイヴァーブー ヴィジャーナタハー
yasmin sarvāṇi bhūtāny ātmaivābhūd vijānataḥ |
タットラ コ モーハー カッ ショカー エーカットヴァマヌパッシャタハー
tatra ko mohah kaḥ śokah ekatvam anupaśyataḥ ||7||

知る者となり、全てが自身のアートマンと1つになった時、いかにして惑わされることがあろうか。
あらゆるところにワンネスを見る時、いかなる悲しみがあろうか。

[注釈と解説]

このマントラは、マントラ6に含まれていた考えをさらに説明しています。マントラ7のヴィジャーナタ(Vijanata)とマントラ6のアヌパッシャティ(Anupasatyati)という言葉はどちらも同じ意味です。1つの真我が全ての存在にとどまっている、という単なる知的な容認では足りません。実際の真我の実現や直接の認識(アパロークシャ・アヌブーティ)が不可欠です。マントラ6では、ブラフマンを知る者は恐れ知らずになると言っています。ここでは、同じ知る者は錯覚と悲しみを超越すると言っています。これらはブラフマ・ニャーナ到達の成果です。

「アートマンを知る者は悲しみを超える(Taratisokam atmavit)」、これはシュルティの明確な宣言です。

3つの結び目(フリダヤ・グランティ)は、アヴィディヤ(無知)、カーマ(欲望)、カルマ(行為)です。世俗的な人は、3つの結び目のせいで錯覚と悲しみに溺れます。

全てのブータ*9はアートマンと1つであると悟ることによって、唯一性・ワンネスを実現し、この3つの結び目を破壊したアートマンの知者にどうして錯覚や悲しみがあるのでしょうか。絶対的に不可能です。彼はいつもアートマンの至福の中で喜んでいますが。最も重い悲しみでさえ、彼を少しも動揺させることはできません。彼は強固に立っています。ギターは言います。「そこにとどまれば、大きな苦しみによっても動揺させられることはない」。

*9 ブータ(Bhuta): 存在するように顕れたもの。生き物、物質



[マントラ8]

स पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रण-
मस्त्राविरं शुद्धमपापविद्धम् ।
कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भु-
र्याथातथ्यतोऽर्थान्
व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः ॥ ८ ॥

sa paryagāc chukram, akāyam, avraṇam, asnā, śuddham, apāpavidddham |
カヴィルマニーシー パリブー スヴァヤムブーヤータータータッチャトウター
kavir manīṣī, paribhūḥ, svayambhūḥ, yāthātathyato'rthā
ヴァダダーウッチャシュワティービヤッサマービヤハー
vyadadhāc chāśvatībhyaḥ samābh ॥8॥

**彼アートマンは、遍在し、輝き、形無く、完全なり。
筋肉を持たず、純粋で、罪や悪に触れず、簡明で、見る者なり。
全知全能にして、自立す。
彼は、様々な神々にそれぞれにふさわしい役割を与えたもう。**

[注釈と解説]

サ(Sah)は「上に説明されたアートマン」を意味します。パルヤガ(Paryagat)は「外国に行った、または周る」という意味ですが、本当は「アートマンは全てに浸透している」という意味です。チュックラム(Chukram)は純粋、または光り輝くという意味です。

アカヤム(Akayam)は体のないという意味で、ここでは、アートマンは繊細な体(リング・シャリーラ)を持たないという意味です。アヴァラナム(Avranam)とアスナーヴィラグン(Asnaviram)という単語は、アートマンは粗雑な肉体の体を持たないことを示しています。

シュッダ(Suddha: 純粋)という単語は、アートマンは原因体を持たず、無知という不純物の制約を受けないことを示しています。アパーパヴィッダン(Apapavidddham)は、アートマンは善行や悪行に影響されない(ニルリプタ、アサンガ、アサクタ)という意味です。

シャンカラは、真我を主語とし、中性の形容詞を男性形として説明しています。始まりのサ(Sah)と終わりのカヴィル(Kavir)は男性形です。カヴィル(Kavir)は直接観察して啓示を得た、見る人という意味です。

マニーシー(Manishi)は「心の神」、「心を刺激する」という意味です。パリブー(Paribhu)は「全ての上にある」「アートマンは至上のものです」という意味です。

スヴァヤムブ(Svayambhu)は「自立」を意味します。アートマンは決して他のものに頼ることはありません。ここでの「年月」はプラジャパティ*10の役割が終わりなき年月にわたって続くことを意味します。

*10 プラジャパティ(Prajapati): 創造主としてのブラフマ神をはじめとする様々なイーシュワラ、更にディーアティと呼ばれる様々な主宰神



[マントラ9]

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते ।

ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः ॥ ९ ॥

ア ン ダ ン タ マ フ プラヴィシヤンティー イエー ヴィッディヤー ウパサター
andham tamah praviṣanti yo'vidyām upasate |
タトー プー ヤ イヴァデー タモー ヤウー ヴィッディヤーヤーグンラターハ
tato bhūya iva te tamo ya u vidyāyām ratāḥ ||9||

**アヴィディヤだけを崇拝するものは、盲目の暗闇に落ちていく。
そしてヴィディヤだけを崇拝するものは、さらに深い暗闇に落ちていく。**

[注釈と解説]

アヴィディヤはカルマやアグニホートラ等のヴェーダの儀式を意味します。それらは成果を期待して行われます。

そのようなカルマを行う人は、盲目の暗闇に入ります。

祖先の神聖な霊の場所、ピトリ・ローカは、このような種類のカルマを行う人のものです。彼らのカルマの成果が使い果たされた時、彼らは落ちて、ムリティ・ローカ(死者の世界)に戻っていきます。

ヴィディヤはここでは低位の知識、すなわち主宰神に関する知識を意味します。このような知識ではデーヴァ・ローカ(神々の世界)に行きます。ヴィディヤへの崇拝の成果が使い果たされると、彼らもまたこのサムサーラ*11に戻ってきます。カルマを放棄し、主宰神の知識だけを探し求める人は、さらに深い暗闇に落ちます。

カルマとヴィディヤは、それぞれを別々に行うと異なる成果を生みます。このマントラでは、カルマとヴィディヤの一致が勧められています。

クルーマ・プラーナ(インドの聖典)にはこう書かれています。

「ヴィシュヌ以外の神の崇拝者は疑いなく盲目の暗闇に行きますが、このような人を守ったり咎めたりせず、彼らの過ちを訂正しなかった人は、疑いなくより大きな暗闇に行きます。ナラヤナ神の本当の姿を知る人は全ての悪行から解放され、さらに、誤った神性の崇拝者を咎める人達は真の善人達です。このような人達は、彼らの性質は悲しみと無知ですが、過ちを咎めることで悲しみと無知を超えます。そして、性質が**喜びと知識**である人達は、真実を知ることによってこのような**喜びと知識**に到達します。」

*11 サムサーラ(Samsara): 生と死を繰り返す人生



[マントラ 10]

अन्यदेवाहुर्विद्ययाऽन्यदाहुरविद्यया ।

इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचक्षिरे ॥ १० ॥

アンニャデヴァー ウル ヴィディヤヤー アンニャダーフラヴィディヤヤー
anyad evāhur vidyayā anyad āhur avidyayā |
イティ シューシュルマ ディーラーナン イェー नास्तद्द विच्छाच्छक्षिरे
i t i śuśruma dhīrāṇām y e nas tad vicacakṣire ||10||

あることがヴィディヤ(神々の知識)により得られ、
また別のことがアヴィディヤ(無知、儀式的なカルマの実行)によって得られる。
このように(両方を)教えた賢人より我らは聞きおよび。

[注釈と解説]

アンニャ(Anyat)は他とは全く別のものを意味します。ヴィディヤを崇拝するとデーヴァ・ローカ、つまり神々の世界に行きます。

アヴィディヤやカルマでは、祖先の神聖な霊の場所、ピトリスつまり先祖の世界に行きます。

これは精神的な指導者の見方や意見で、彼らは知識とカルマの両方を私達に教えてくれました。

このようにして、グルからチェラ(弟子)に伝えられていきます。

[マントラ 11]

विद्यां च अविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह ।

अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते ॥ ११ ॥

ヴィッディヤーン チャーアヴィッディヤーン チャ ヤス ताद्द वेदोद्भा यग्न सा हा
vidyāṁ c ā vidyāṁ ca yas tad vedobhayam saha |
アヴィッディヤヤー ムリットウン ティートヴァ ヴィッディヤヤームリタマシュヌター
avidyayā mṛtyuṁ tīrtvā vidyayāmṛtam aśnute ||11||

ヴィディヤとアヴィディヤを同時に知る者は、
アヴィディヤにより死を超え、ヴィディヤにより不死を得る。

[注釈と解説]

ムリットウ(Mrityu: 死)は世俗的な知識です。ティートヴァ(Tirtva)は乗り越えたことを意味します。アシュヌター(Asnute)は到達という意味です。主宰神と良い関係を持つことはアムリタム(不死)です。

[マントラ 12]

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽसम्भूतिमुपासते ।

ततो भूय इव ते तमो य उ सम्भूत्यां रताः ॥ १२ ॥

ア ン ダ ン タ マ ー プラヴィシヤンティー イェーサン ブーティンウパーサター
andhaṁ tamaḥ praviśanti ye'sambhūtim upāsatē |
タトー ブーヤ イヴァ テ タモー ヤウ サンブーティヤーン ラター
tato bhuya iva te tamo ya u sambhutyāṁ ratāḥ ||12||

**未顕在のプラクリティを崇拝する者は、盲目の暗闇に落ちる。
カリヤ・ブラフマン*12 だけに身を捧げる者は、さらに大きな暗闇に落ちる。**

[注釈と解説]

アサンブーティは、サンブーティ(誕生;起源;生産)ではないものです。つまり創造されていない本質、すなわち原因のない本質ということです。これが、アヴァクタ(非具象)またはアヴァクリタです。未顕在の本質であり、3つのグナが均衡しています(グナサムヤ・アヴァシュタ)。物質とエネルギーと色々な音が区別されない状態で存在しています。これが全ての原因です。アヴァヤクタムの状態では、ちょうど木が種の中に存在するように、世界全体が種の状態で存在しています。この未顕在(非具象)のプラクリティの崇拝は、アヴァクタ・ウパーサナ*13 として知られます。アヴァクタもまた無知です。そこには全ての欲望とカルマの種が含まれます。ヒランニヤガルバは、サンブーティまたはカリヤ・ブラフマンです。彼はアヴァクタから生まれました。彼は未顕在のプラクリティの結果です。

以下は、パウル・ドイセン博士によるマントラ12と14の美しい解釈です。

無たるを心に抱き、彼は濃い闇に入る。全てたるを心に抱き、さらなる闇へと入る。
顕れたると存在すに相違ありや。顕れずと存在すに相違ありや。
我らは先達から、かくの如く教義を受けしなり。
生ずることも生じざることも、(非生存としての)己を知る者は、死を超え、永遠である。

*12 カリヤ・ブラフマン(Karya Brahman):ヒランニヤガルバ(Hiranyagarbha);ブラフマンを原因とする結果、すなわち宇宙の知性

*13 ウパーサナ(upasana):そばに座る



[マントラ 13]

अन्यदेवाहुः सम्भवादन्त्यदाहुरसम्भवात् ।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १३ ॥

アンヤデーヴァフッ サンバヴァード アンヤダーフラサンバヴァート
anyad evahūḥ sambhavād anyad āhur asambhavāt |
イティ シュシュマ ディーラーラーン イェーナスタッド ヴィチャチャクシレ
i t i śuśruma dhīrāṇām ye nas tad vicacakṣire ||13||

ヒランニヤガルバへの信奉にてあることに到達し、
非具象のプラクリティへの信奉により別のことに到達す。
かくの如く先賢は説く。

[注釈と解説]

サンブーティ、またはヒランニヤガルバ(カリヤ・ブラフマン)を崇拝する人は、アニマ*14 や、別のシッディを得る。
未顕在のプラクリティを崇拝する人は、プラクリティに同化する(ラヤ*15)。
彼は、プラクリティ・ラヤになる(パタンジャリのヨガ・スートラ第1章、サマーディパーダ参照)。
私達は、ヒランニヤガルバとプラクリティをそれぞれ崇拝することの成果を教えてくれた賢い指導者から、このように聞いた。

*14 アニマ(Anima) : 繊細化 : 8つのシッディ(超能力)の一つで、意志の力で体の物理的な重さや密度を減少させて
繊細な体にする力

*15 ラヤ(Laya) : 一体化 ; 融合



[マントラ 14]

सम्भूतिं च विनाशं च यस्तद्वेदोभयं सह ।
विनाशेन मृत्युं तीर्त्वा सम्भुत्याऽमृतमश्नुते ॥ १४ ॥

サンブーティン チャ ヴィナーシャंच्या यस्ताद् वेदोभयां साहा ।
sambhūtiṁ ca vināśaṁ ca yas tad vedobhayaṁ saha ।
ヴィナーशエナ ムリトウん テー-ルトヴァ サンブーティヤ- アムリタン アシュヌते
vināśena mṛtyuṁ tīrtvā sambhūtyā amṛtam aśnute ॥14॥

未顕在のプラクリティとヒランニャガルバ(壊れやすいもの)を合わせて崇拝する者は、
ヒランニャガルバ崇拝により死を超え、
未顕在のプラクリティの崇拝により不死を得る。

[注釈と解説]

このサンブーティという言葉は、アサンブーティの語頭音消失です。
単語の初めの文字や音節を取り除くことを語頭音消失と言います。アサンブーティの「ア(A)」という文字が取り除かれています。このサンブーティの本当の意味はアサンブーティです。ヴィナーシャ(Vinasa)はヒランニャガルバを意味します。
ここでは具体物に抽象的観念が使われています。ここで「死」は有限の力、欲望、悪を意味します。
ヒランニャガルバ崇拝により、人はアイシュワリヤ*16(シッディ)を手に入れます。
不死はここではプラクリティへの同化を意味します。ヒランニャガルバと未顕在のプラクリティの崇拝を一致させることの望ましさについて、このマントラで述べられています。それはちょうど、マントラ11で述べられているアヴィディヤとヴィディヤの崇拝の一致の望ましさと同じです。

*16 アイシュワリヤ(Aisvaryā) : 物質的、精神的な富



[マントラ 15]

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।

तत्त्वं पूषन्नपावृण सत्यधर्माय दृष्टये ॥ १५ ॥

ヒランマイエーナ パートレーナ サティヤスカービヒタン ム カン
hiraṇmayena pātreṇa satyasyāpihitam mukham |
タットヴァン プーシャンナ パーヴノー サッティヤ ダルマーヤ ドリシュタエー
tat tvam̐ pūṣan āpāvṛṇu satyadharmāya dr̥ṣṭaye ||15||

**真理は金色に輝く円盤にて隠されしなり。
おお！神よ、太陽よ、その覆いを取り除き、真理を顕したまえ。**

[注釈と解説]

ヒランマイエーナ(Hiraṇmayena)は「金色に輝く」という意味です。パートレーナ(Patreṇa)は「円盤や蓋によって」という意味です。

「金色に輝く円盤」という言い回しは、「太陽のオーブ」*17を意味します。

ヒランニヤ(Hiraṇya)は「黄金のよう」という意味で、つまり「光で満ち、光り輝く」ということです。サティヤスヤ(Satyasya)は「太陽のオーブの中にあるブラフマンの」という意味です。アピヒタン(Apihitam)は「覆われた」、ムカン(Mukham)は「顔」、アパーヴノー(Apavṛṇu)は「開かれた」という意味です。サッティヤダルマヤ(Satyadharmaya)は、私にとっては、サッティヤ*18つまり**真理(ブラフマン)**を崇拝する人、またはサッティヤ、すなわちシャーストラ*19の指示に従った徳を追求している人です。

「おお、プーシャン(育む者、養う者)よ、私があなたを見られるように、あなたの顔からヴェールを取り除いてください。そして私が**真我**を実現できますように。私はサッティヤダルマで、いつもあなた、サッティヤに瞑想します」。プーシャンは、「養う者」という意味で、太陽の神性のもう1つの名前です。

*17 オーブという言葉は、一昔前までは玉響(たまゆら)とも呼ばれていました。オーブは写真やビデオだけに現れる事象で、肉眼でオーブを見ることはできないと言われていました。オーブの正体はカメラ撮影の基本的な見識があれば科学的に証明できるという見解と心霊現象でありオーブは靈魂であるという二つの説があります。どちらの説が正しいかは不明な点が多く、決着がついていないというところです。

*18 サッティヤ(Satya) : 真実 ; 至高のブラフマン

*19 シャーストラ(Sastras) : 聖典 ; 権威ある言葉



[マントラ 16]

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य
व्यूह रश्मीन् समूह तेजः ।
यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि
योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥ १६ ॥

プーシャン エーカルシェー ヤ マ スーリヤ プラジャーパट्टिया ヴ्यूハ ラश्मिन サムーハ テージョー
pūṣann ekarṣe yama sūrya prājāpatya vyūha raśmīn samūha tejaḥ |
ヤット テ ルーパン カルヤーナタマन्तात्ततेーパष्श्यामीー योー サーヴァसाウ プルシャス
yat te rūpaṁ kalyāṇatamaṁ tat te paśyāmi yo sāv asau puruṣaḥ,
ソーハム アスミ
so'ham asmi ||16||

おお、プーシャン(太陽;養育者)よ！唯一の証人(天の旅人)よ！
全ての支配者、太陽、プラージャーパティの息子よ！
汝が全ての光で照らし、燃える炎を集め給え。
我、汝が栄光溢るる姿を凝視し、汝と1つとなる。我、汝が中のプルシャなり。

[注釈と解説]

マントラ 15-18 は、前にあるマントラとはあまり関連がありません。これらは死にゆく人の祈りで、最後に付け加えられています。最後の4つのマントラ 15-18 には、**真我の知識**の本質についての描写はありません。プーシャン(Pushan)は呼格(呼びかけの)語です。「おお、太陽よ！」という意味です。太陽はこの世界を養います。そのため、プーシャンと呼ばれます。エカルシ(Ekarshi)は「1人で旅する人」という意味です。ソーハムアスミ(Sohamasmi) でジーヴァと**ブラフマン**の同一性が確立されています。プルシャ(Purusha) *20 と言われるのは、**彼は全てに浸透し、ブラフマンの街、すなわち体、を占有しているから**です。

*20 プルシャ(Purusha) : 至高の存在;すべての存在のハートの内に住む**真我**



[マントラ 17]

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मांतं शरीरम् ।

ॐ क्रतो स्मर कृतं स्मर क्रतो स्मर कृतं स्मर ॥ १७ ॥

ヴァーユル アニラム アムリタム アテーダム バスマーンタグン シャリーラン
vāyur anilam amṛtam athedam bhasmāntaṁ śarīram |
オーム クラト スマラ クリタン スマラー クラトー スマラ クリタン スマラー
a u m krato smara kṛtaṁ smara krato smara kṛtaṁ smara ||17||

私のプラーナを全てに行き渡るエア、永遠のストウラートマン*21 に溶け込ませ給え。

この体を、炎にて焼き尽くし灰にせよ。

オーム！ おお心よ！ 思い出せ、私の行いを思い起こせ！

おお心よ！ 思い出せ、私の行いを思い起こせ！

[注釈と解説]

徳の高い人生を歩み、神聖な仕事をして死にゆく人は、自分の行動を覚えていることで、次の世界で祝福を得ます。彼は言います、「私のプラーナをこの体から去らせ、全てに浸透するストウラートマン*21 に加わらせてください」。クラトー{Krato:呼格(呼びかけの)語}は、「おお、心よ！」という意味です。

ウヴァータは彼の解説の中で、青年期及び壮年期に崇拝してきたアグニ(火)は、ここでは心の形式で祈られていて、クラトー(Kratu)とは生贄の火という意味だとの考えを述べています。

「思い出せ！ 私の行いを思い出せ！ 幼少期から行ってきた全てのカルマを思い出せ。」
クラトー スマラ(Krato Smara)という同じ言葉の繰り返しは、心の心配や不安を表しています。

*21 ストウラートマン(Sutratman): アストラル体に内在するすべての主宰神、低位のブラフマン;ヒランヤガルバ(Hiranyagarbha)



[マントラ 18]

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान्
विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
युयोध्यस्मज्जुहराणमेनो
भूयिष्ठां ते नमक्तिं विधेम ॥ १८ ॥

アグネ ナヤ スパター ラーイエー アスマン ヴィシュヴァーニ デーヴァ ヴァユナーニ ヴィッドヴァー
agne naya supathā rāye asmān viśvāni deva vayunāni vidvān |
ユヨードィヤスマジュ ジュハラナーメーノ ブーイシュターンテ ナマーウクティム ヴィデーマ
yuyodhyasmaj juharāṇam eno bhūyiṣṭhām te nama-uktim vidhema ||18||

おお全知のアグニよ！正しき道を経て我らを富(祝福、解脱、歓喜)へと導き給え。
おお全能の神よ！我らの曲がった罪を取り除き給え。
我らはあなたに最高の敬意を捧げます。

[注釈と解説]

彼はアグニに正しい道、すなわち北のルート、ウッタラーヤナ*22、デーヴァヤーナ*23に導いてくれるよう願っています。そこから戻ることはありません。これはアーチス(光)の道です。

ナヤ(Naya)は導く、スパター(Spatha)は正しい道をです。ラーイエー(Raye)は「富」つまり精神的な至福、真我やムクティの至福です。

ヴィシュヴァーニ(Visvani)は全て、デーヴァ(Deva)は神、ヴァユナーニ(Vayunaani)は知っている、ユヨードィ(Yuyodhi)は破壊、アスマ(Asmat)は私達から、ジュハラナム(Juhuranam)は劣っている、曲がった、エナー(Enah)は罪です。

*22 ウッタラーヤナ(Uttarayana) : 北至(太陽の運動の方向)の6ヶ月のことで、概略1月15日から6月15日に相当する

*23 デーヴァヤーナ(Devayana) : 一般家庭で毎日行われる5つの宗教儀式で、様々な主宰神にパンと葡萄酒を捧げる



『ISAVASYA UPANISHAD』 Swami Sivananda

*石原裕子訳、丸岡汪行監修、ユングハイム・マキ編集

*サンスクリット語をカタカナ表記するには限界があり、極力近い発音を記しました。

This translation is for private use only, not for public consumption.