イーシャ・ウパニシャッド解説

サッティヤローカナンダ師

ラーマクリシュナミッション・シンガポール支部副総長サッティヤローカナンダ師が、丸岡教室に於いて語ってくださったイーシャ・ウパニシャッド解説を要約しました。

イーシャ・ウパニシャッドについて

このウパニシャッドはマントラ・ウパニシャッドであり、チャンティング（朗誦）ができます。
マントラのチャンティングは、何度も繰り返して学びます。学ぶと自信がつくし、自分でチャンティングをするとエネルギーが出てくることが感じられます。マントラには活力の源になる力があることを覚えておいてください。
また、この「プールナマダ」は、他の全てがなくなってもこのマントラだけでヴェーダンタは残ると言われるほど大切なものです。

プールナマダのマントラの意味

オーム、かのブラフマンは無限なり。この現象世界もまた無限なり。
しかるに「これ」は「あれ」の投影された形に過ぎぬ。
たとえ「これ」が取り除かれようとも、「あれ」は以前と変わりなく無限なり。
オーム、一人ひとりに幸あれ、宇宙に平和を、生きとし生けるものに平安を。

無限から無限を引いても無限が残るという意味です。
ここで言う「あれ」、サンスクリット語のアラハは、目に見えないものを指します。この場合には、宇宙の裏にあるブラフマン。宇宙の元となる、あるいはベースとなるブラフマンを指します。「これ」と言うのは、私達の目に見えるもの。感覚器官で感じることができるものが「これ」です。ここでは現象世界を指しています。
ブラフマンは無限である。そのブラフマンから出てきた現象世界も無限である。ブラフマンから現象世界が出てきたからと言って、ブラフマンの無限さは変わらないと言うのがこのマントラの意味するところです。

ウパニシャッドでは、これをサッチダーナンダの大海と言います。ブラフマンを表現するのに、サットは絶対存在、チットは絶対意識、または智慧、アーナンダは絶対至福。この三つが別々にあるのではなく、全部ある。
これは人間の言葉で他に言えないから言っているだけであって、それでブラフマン全体を表すものではありません。サッチダーナンダの大海は、時間や空間等すべてを超えています。制限されていません。不滅で、永遠で、どんな制限もありません。空間の制限もなく、遍満しています。私達の頭、心は制限されています。制限されている有限のものが、制限されていない無限のものを表現することはできません。それでも、私たちは表現したいので、サッチダーナンダと言っています。
もう一つ大切なことは、因果関係です。この世にいる限り、因果関係があります。しかし、ブラフマンは因果関係を超えています。時間、空間、因果関係を超えています。それは、無限であることを意味します。
ウパニシャッド、ヴェーダはシュルティと言われます。「聞かれた」という意味です。それは「体験した」と言う言葉でもあります。考えて作ったものではなく、心の中に真理が閃いたのです。

第１のマントラ

この世の全てを神によって覆えよ。
動くものも動かないものも全て。放棄することによって自らを守れ。
そして決して他の人の富を妬むことがないように。

重要なことは、「放棄することによって守る」ということです。何を守るかと言えば、放棄したものではなく、私たちが持って楽しんでいるもの、つまり神様です。「全てを神と考えよ」ということを覚えておいてください。
ここで、捨てるというのは、低い価値のものを捨てて、大きな価値のものを取るということです。大きな価値とは、神です。
普通の財産などは下のもので、それを捨てて本当の価値あるものを取るのです。それが神で、不滅のものです。
また、放棄することは、社会においてとても重要な意味を持っています。この社会が成り立っているのは放棄があるからです。私が生きているのは社会があるからですが、私が自我を通してしまうと、社会はスムーズにいきません。この小さな社会がより大きな国、世界へと広がっていく時、そこには小さな犠牲があります。その犠牲が放棄です。皆様も経験があると思いますが、一番嬉しかったと思うのは、だいたい自分を犠牲にし、自分の自我を投げ捨てて何かをした時です。それによって社会が成り立っています。日々の生活において、私たちは色々な形で放棄しています。それを自分から行うことがとても有意義です。
ヴェーダではヤグニャという護摩を炊く儀式があります。ヤグニャが犠牲という日本語になると、何かネガティブな印象があるかもしれませんが、本来は、私が好きで行うというポジティブなものです。
富についてシャンカラは、「悪くはないが、心をダルマ（道徳、正義感）と合体させて、自分を制御していくことが大切。自分の正直な労働で得たものを謳歌するのは良い。むしろ楽しみなさい。しかし、他の人の富を羨ましがらないように。強欲であるな。徐々に無執着であるように自分を鍛えなさい。そしてそれによって清らかな心を達成したら、ブラフマンがあなたの心に顕れるでしょう」と言っています。
ラーマクリシュナも放棄するよう言っています。信者の一人が「お金を稼ぐことは悪いことですか？」と質問したところ、「それが敬虔な家庭を守るためならば良い。そして必要なことを学びなさい。残りがあれば、お寺のため、他の宗教のため、または霊性向上のために使ったら良いでしょう」と言いました。

第2のマントラ

人はこの世で 100 年生きることを望めとあります。これは、ウパニシャッドが地上の生活には意味があるから生きなさいと言っているということです。ただ単に長く生きるだけでは意味がない。どのように生きるか、ということです。
ウパニシャッドはここで、私たちの本当の姿のことを教えています。このような知識を持って生きなさい。そしてそれをいかに明示していくか、ということです。それができたら、この人生はあまり問題がなくなります。むしろ謳歌しなさいとイーシャ・ウパニシャッドは言っています。
まずこの世のことに関心を持ちなさい。そして喜びと情熱を持って働きなさい。ただし、「神で全てを覆って」ということが条件です。人間の本質と宇宙の本質は一体であり、それが私たちの本当の姿です。私たちの本当の姿は永遠不滅です。それを常に心に留めて生きなさい。怠惰であってはいけません。一生懸命に働きなさい。

スワミ・ヴィヴェーカナンダの本を読むと、ものすごくエネルギーが湧いてきます。そのエネルギーをどのように使うか。私たちがこの世に生まれて何十年か経っていますが、その前に何回生まれたかは分かりません。
ヴァーサナという言葉があります。過去から深く刻まれた印象が残っている限り、私たちは生まれ変わります。
しかし、エゴから来るのではなく、ただただ修行として奉仕することにエネルギーを注ぐカルマ・ヨガは、私たちの心を清めてくれます。そしてまた、ヴァーサナを取り去って、本当の姿を悟ることができるのは、人間だけです。他の動物はできません。天国にいる神々もできません。それがヒンドゥー教の教えです。私たち人間だけが、過去のカルマを清めて悟ることができるのです。

ここでは2つのマントラを学びました。第1のマントラは放棄せよと言い、2番目は人生を肯定し、それを統合して生きなさいと言っています。カルマが私たちに付き纏わないようにと言っています。私たちが自我、エゴを持っている限り、カルマは付いて来ます。
本当にカルマ・ヨガをするというのは、大変難しいことです。少しでも自分に期待があったら、カルマ・ヨガになりません。「私は誰々のためにやっている」というようなことを思ったらダメです。本当に無私の心でするのは難しいことです。ですからここでもカルマが付き纏わないようにということが強調されています。
私たちは子供の頃から多くの行為をしてきました。それを静観した時に、どちらが多いか考えてみてください。エゴに振り回された行為が多いのか、エゴなしに行った行為が多いのか。それによって、カルマによる将来の束縛が左右されます。
そのため、カルマは諸刃の刃と言われます。私たちが仕事をすると、そこには結果があります。例えばお母さんが料理をするときに、無私の奉仕として行えば、心は清められます。レストランで料理を作るコックさんが手を抜いてお金を稼ごうとすると、それが悪いカルマとして心に残ってしまいます。行う時には全身全霊で行い、できれば神様に捧げるつもりで行うと、本当に私たちの心のためになります。それが霊性の修行であるカルマ・ヨガになるのです。

第3のマントラ

一つの警告をしています。私たちがこの世に生まれたのは、自分の本当の姿を知るためです。それを怠っていると、太陽のない、魔物らに相応しい世界を体験することになります。ここで言う魔物とは、現世の世界、物質世界にのみ喜びを見出そうとすることです。神も、死後の世界も定かでなく、定かなのは今ここにある目の前のものだけ。それならば、これだけを楽しもうというのが魔物です。魔物はサンスクリット語でアスラと言いますが、デーヴァ、つまり神々も同じです。
なぜ同じかというと、インドでは、私たちが良いことした時に天界に生まれて神々になると言われます。神々に生まれたらそこで何をするかというと、そこは喜びの世界です。私の師事していたスワミによれば、そこでは外交官の世界のようにカクテルパーティーをしているそうです（笑）。私たちの徳が続く限りそこにいられますが、徳が終わったらまた戻ってきます。ですから、アスラもデーヴァも同じなのです。
そして闇は無知です。私たちが本当の姿を知ることを妨げます。自らを殺すというのは、とても強い言葉です。感覚の喜びにしがみついていることは、真我を殺しているのだと言っています。
シャンカラチャリアは、「人は無知という悪により、常に存在している真我を見過ごす。それゆえに自殺者と呼ばれる。」と言っています。本当は常にあり、私たちに存在しているのです。全ての人、一人一人にとって、何が最も定かかといえば、「私がここにいる」ということです。私がここにいることを知っているのが意識です。

第4から第8のマントラ

アートマン、真我の性質について言及しています。その言葉は大変深く、逆説的な表現もあります。アートマンは無限、不滅で、何の制限もありません。言葉にすると、このようにしか言えないのです。
「言葉も、心も、達し得ない」、それがアートマン、あるいはブラフマンなのです。ヒントとして、暗示しているのが第4のマントラです。

第7のマントラ

ラーマクリシュナは、無知は様々な異なったものに導くが、知恵を持っていたらそれが一つになると仰っています。
「サマダルシー」という言葉は、全てを同等に、平等に観ると言う意味です。それは、全て・全体が私であると悟る

ことによってのみ可能です。
ギーターに、悟った人はどのようにして人を観るかが記されています。「真の知識を持っているがゆえに、謙遜した聖者は、学者になる人、あるいはバラモン、あるいは牛、あるいは象、犬、そして犬を食べる者、その人達全てを同じ目で観る。違いを観ない。」それがサマダルシーです。
スワミ・ヴィヴェーカナンダはインドを放浪している間、ある時は大変貧乏な人のところに、ある時はインドで一番の金持ちと言われるマハラージャのところに泊まりました。ラジャスタン州で、スワミ・ヴィヴェーカナンダを崇拝して弟子になっていたマハラージャのところに泊まった時のことです。そこでは毎晩余興があり、ある晩、踊り子が呼ばれていました。スワミ・ヴィヴェーカナンダが、自分は出家僧だからと言って余興の招待を断ったことを聞いた踊り子は、大変悲しみました。彼女は、クリシュナを礼拝して聖者になったスールダーの詩を歌い、ヴィヴェーカナンダはゲストハウスでその歌を聞きました。それはこのような歌でした。
「おお、神様。どうか私の欠点を観ないでください。あなたの名前はサマダルシー。あなたの名前は平等で、全てのものを分け隔てなく愛されるお方です。どうかこの苦しみの大海、サンサーラを渡るのを助けてください。一片の鉄は、お寺では神様になります。しかし、もう一片は肉屋のナイフになります。しかしそれが哲学者の石に触れると、どちらも黄金に変わります。ですから、どうか私の欠点を観ないでください。
水の一滴が聖なるヤムナー川に落ちて、もう一滴がドブに落ちます。しかし、どちらも最後にはガンジス川に流れていき、清らかになります。だから神様、どうか私の欠点を観ないでください。
あなたの名前はサマダルシー。全てを平等に見られるお方です。」
この歌を聴いたヴィヴェーカナンダは感激し、部屋から出ると踊り子に言いました。
「私は大変失礼なことをしました。あなたの歌によって、私は目覚めました。私はサンニャーシンで、全ての人を平等に観なければいけないのに、あなたを女性で、歌を歌う人（昔は芸をする人は下層階級の人として見下されていた）として観ていました。どうか許してください。」
サマダルシーを達成するというのは、全ての人の中に神を観るということです。

第11のマントラ

ヴィッディヤとアヴィッディヤという言葉は、ある種の専門用語です。ヴィッディヤは儀式なしに神々をお祈りすること、アヴィッディヤは儀式を通して祈ることです。これらを私たちの生活に関連付けると、俗と聖と言えます。いわゆる世俗的な仕事と霊性の修行、どちらも行い、両方を用いて真我を達成するということです。

第12―14のマントラ

ここではサンブーティとアサンブーティ、ヒランニャガルバ（最初に生まれたもの）、プラクリティを通して説明しています。これらを崇拝することによって色々な力、シッディ、いわゆる8つのオカルトパワーを手に入れることがありますが、それらは解脱や真我を達成することとは全く違います。

第15―18のマントラ

この部分は後に追加されたと考える解説者もいます。地上を生きた人の意気込みが感じられます。ヴェーダの時代に修行をしてきた人の死ぬ間際の祈りがここにあります。
「私は道徳的な聖に基づいた生活をし、真理を悟ろうとしてきました。しかしまだ最高の真理を悟っていない。」

・15番目のマントラ

求道者の太陽に対する祈りです。ウパニシャッドの聖者は、太陽の重要性を知っていました。太陽系において、太陽は母親と同じです。太陽がなければ、地球はなく、太陽系は何もありません。太陽の活力、エネルギーによ

って私たち全てが生かされています。
そしてここで最も重要なことは、太陽が単なる物質ではないということです。この太陽の光輝く後ろに何かが存在すると言います。それが霊性の原理のシンボルです。神と言われたり、ブラフマンと言われたりするものが、物質の裏にあります。それは私たちも同じです。私たちの体は、中にアートマンがあるから動いています。この世の全ての後ろにブラフマンがあるから、全てはあたかも生きているかのように観えるのです。
物質としての太陽ではなく、その奥にある、それを動かす存在を拝んでいます。

・16番目のマントラ

彼は太陽の後ろにあるのがプルシャで、自分の本当の姿がプルシャであると知っています。一説では、「どうかそれを退けてください」と祈っており、もう一説では、太陽の黄金盤はこの現実世界を表していて、それを退けたら本当の姿を観ることができると説明しています。
ここでシャンカラが注目しているのは、召使のように請わず、真我として神との霊的な類似性を認めるが故の自信が感じられる点です。召使のように「どうか…」とお願いするのではなく、私は聖なる生活をしてきたのでこれだけの要求ができるという自信です。
そして、最期に神様を思うことは、実際にはとてもできないことです。シュリーマド・バーガヴァタムには、「物質的かつ霊性の完全な知識、あるいは神秘的な超越した力、あるいは与えられた仕事を完全に遂行することによって達成される人生の最高の完成は、死ぬ間際に神を覚えていることである」と記されています。
大変難しいことですが、ニャーナ・ヨガ、バクティ・ヨガ、あるいはカルマ・ヨガを全て行い、達成した時、死ぬ間際に神の名を唱えることができるとされます。実際ヒンドゥー教では、最期の瞬間に何を思うか、そのことが次の生を決めると教えています。ですから、最期の瞬間に神を思えたら、それは素晴らしいことです。

・17番目のマントラ

インドでは火葬が続いています。聖者達は、私たちの本質は肉体ではなく、肉体は5要素に戻っていくものであると悟っていたからです。私たちの本質は死なないということを知っていたのです。
このマントラでは、この肉体が炎に焼かれ、灰にまで焼き尽くされますようにと言っています。普通の人はこのように言えないでしょう。なんて恐ろしいと考えるでしょう。でも、この肉体は私ではないと悟っている人は、敢えてそう言います。それがこの求道者のすごさと言えるでしょう。
今まで行ってきた全てのことを思い出して精算した時に、善の方が悪よりも多いと自信を持っているのです。

・18番目のマントラ

ここでは、死への恐怖や生きていることへの恐怖等、全ての恐怖を押し切って、自分の本当の姿を悟ることを願っています。