

マインドと瞑想についての詩節 II
自分自身の完全さを知覚する

『ヴィヴェーカ・チューダーマニ』 第383 節

वशिुधम तःकरणं स्वरूपे
निवेश्य साक् क्षवण्यबोधमातरे ।
शनैः शनैर्निश् लतामुपानयन्
पूर्णं स्वमेवानुवलोकयेत्ततः ॥

*viśuddhamantaḥkaraṇaṁ svarūpe
niveśya sākṣiṇyavabodhamātre /
śanaiḥ śanairniścalatāmupānayan
pūrṇaṁ svamevānuvilokayettataḥ //*

自らの本質——大いなる目撃者、
すなわち大いなる意識に他ならない——の中で浄化され
たマインドを休息させて、
人は徐々に静寂の境地へマインドを導く。
そうして、自分自身の完全さを直接的に認識する。



『© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。』

『ヴィヴェーカ・チューダーマニ（識別の宝玉）』は、8世紀にインド全土でアドヴァイタ・ヴェー
ダーンタの教えを紹介した尊敬されている賢人、アーディ・シャンカラチャーリヤが書いたと
考えられています。多大な影響力を持つ哲学の文献であるこの教典は、人の最も奥の大いなる自
己は、絶対なる者と一体である——それ故に、本質的に完全であるという、中核となる教えを解
説しています。それはまた、瞑想を揺るぎなく実践することを通して、探究者がこの喜び

に満ちた体験をいかに達成するかを述べています。マインドは、ひとたび静まると、真の自己の中で休息するようになるのです。