

## The Kena Upanishads ( English translation by Easwaran)

ケーナ・ウパニシャッド

生徒が尋ねた。

誰が私の思いを思考させているのですか？

誰が私の体を生命力で満たしているのですか？

誰が私の舌を話させているのですか？

私の目を通して見ることをし、

耳を通して聞くことをしている

この目に見えないものは誰なのですか？

ティーチャーは答えた

真の自分が耳の耳、目の目、思いの思い、言葉の言葉、生命の生命なのだ。

五感と思いを超えて、分離の存在を放棄したとき、

賢いものは死のない真の自分に気づくだろう。

真の自分というものは目では見ることができず

言葉で表現することもできず、

思考で捉えることもできない

私たちには分からないし、また理解することもできない。

なぜなら、真の自分とは知れるものとも違うし、

知らざるものとも違うからだ。

悟ったものから私たちはこう聞いてきた。

真の自分は舌を話させるが、舌によって語られることはできない。

それが真の自分だと知りなさい。

真の自分は、あなた以外の何ものでもないのだ。

真の自分は思いを思考させるが、

思いによって考えることはできない。

それがまったくもって真の自分だと知りなさい。

真の自分は、あなた以外の何ものでもないのだ。

真の自分は目を見させることはできるが、目で見ることにはできない。

それがまったくもって真の自分だと知りなさい。

真の自分は、あなた以外の何ものでもないのだ。

真の自分は耳を聞かせることはできるが、耳によって聞くことはできない。

それがまったくもって真の自分だと知りなさい。

真の自分は、あなた以外の何ものでもないのだ。

真の自分は、呼吸を起こすことはできるが、

呼吸によって起こされることはできない。

それがまったくもって真の自分だと知りなさい。

真の自分は、あなた以外の何ものでもないのだ。

(日本語訳：溝口あゆか)