**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２1回　（２０２０年１1月２９日）**

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**『瞑想と霊性の生活　１』(MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)**

**第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想**

**P44　超意識的な悟りの状態【States of superconscious realization】（後ろから2行目）**

（＊本文は10月のデータに掲載）

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

超意識についての章（「States of superconscious realization」の章）を勉強しています。超意識（＝超越意識、トゥリヤ）の状態に入ると、自分の魂と神の魂が１つになり（＝悟り）、至福を得ます。今は「至福」についての話で、その関係で『ラーマクリシュナの福音』の中の「３種類の喜び」について説明しています。

　①ヴィシャヤーナンダ（Vishayānanada ＜ Vishaya-ānanada）

　②バジャナーナンダ（Bhajanānanda ＜ Bhajana-ānanada）

　③ブラフマーナンダ（Brahmānanda ＜ Brahma-ānanada）

前回はヴィシャヤーナンダ（世俗的な喜び、楽しみ）を詳しく解説しました。アーナンダ（ānanada）とは至福、英語でblissです。

**ヴィシャヤーナンダ**

ヴィシャヤーナンダとは感覚のレベルの喜びや楽しみです。その特徴は、永遠と比べて「一時的」、無限と比べて「有限」、絶対と比べて「相対的」ですが、これらは非実在の特徴です。実在の特徴は、無限、永遠、絶対で、その絶対とは、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。

至福と喜びは同一のものではありません。喜びはすべて、一時的・有限・相対的なもので、至福はそうではないからです。至福の経験がない私たちが至福をイメージするのは難しいことですが、１つ言えるのは、至福は「中から」（肉体の中というイメージはしないでください）、つまりアートマン、私たちの本性からあらわれる、ということです。

*イェー　ヒ　サンスパルシャ・ジャー　ボーガー　ドゥフカ・ヨーナヤ　エーヴァ　テー / アーディ・アンタ　ヴァンタハ　カウンテーヤ　ナ　テーシュ　ラマテー　ブダハ//*

*感覚的接触による快楽は一時的のもので、のちに悲苦を生ずる原因となる。それゆえ、はじめと終わりとを考え、ブッダ（覚者）は、そのような空しい快楽には心を向けないのだ。*(5-22)

これは前回も引用した『バガヴァッド・ギーター』の第５章２２節ですが、「*ドゥフカ・ヨーナヤ*」──*ドゥフカ*は「苦しみ」、*ヨーナヤ*は「出る」──つまり世俗的な楽しみ（感覚的な楽しみ）は苦しみという結果であらわれる、だから「はじめと終わり」（*アーディ・アンタ*）を考えてください、ということです。

美人もいつかは衰えますし、老いもやがて訪れます。それを考えると「終わりは苦しみ」ではありませんか？　そして、「真ん中」も苦しみです──たとえば、コロナや色々な問題でずっと会っていなかった友人に久しぶりに会いました。もちろん時間がくればまた別れなければならないことはわかっています。しかし、心をよく観察すると、喜びの再会をしている最中にも心のある部分では「また会えなくなる」「残念」「さみしい」と思っているのです──心はおもしろいですね。ある部分では喜び、ある部分では悲しみです。普通、喜びというと心のすべてで喜んでいるように思いますが、普段は気づかなくても内省をすればわかります。喜びのときでも潜在意識の中に少しの悲しみ、少しの苦しみがあると。それらすべての結果として、「最終的には苦しみ」です。

**バジャナーナンダ**

バジャナーナンダとは霊的な実践による楽しみです。バジャンという言葉自体は①神の神聖な歌と踊り、②すべての霊的実践、という意味です。①は②の中にも含まれます。今日は①について説明します。

**バジャンについて**

『ラーマクリシュナの福音』にはバジャン（神の神聖な歌と踊り）の描写が多くあります。シュリー・ラーマクリシュナが歌う場面、シュリー・ラーマクリシュナが歌って踊る場面、みんな一緒に踊る場面──みな神への気持ちでいっぱいになって踊り、心から喜んでいます。それがバジャナーナンダです。

その喜びと、たとえばご馳走を食べての喜びとは何が違うでしょうか？　質（quality & nature）がまったく違います。バジャナーナンダの喜びは特別です。なぜならテーマが永遠絶対の神だからです。神の歌を歌い感じる喜びが特別なのは、喜びの源が神だからなのです。喜びがそこから来るからです。一方、普通の喜びの対象はすべて一時的なもので、神と正反対です。

質のほかに、世俗的な喜びとの違いがもう１点あります。世俗的な喜びにはリアクションがありますが、バジャンに反動はありません。たくさん踊れば疲れますが、後から思い出せば喜びがあふれてきます。

しかし、１つだけ、気をつけるべきことがあります。バジャンはとても感情的です。歌と感情には深い関係がありませんか？　感情がない歌は不可能です。他のすべてができても、「感情無し歌」は「身体があっても魂がない」、つまり死んだ人と同じです。感情がなければ、歌も踊りもできません。歌の起源をさかのぼれば人の感情表現に行き着きますが、世俗的なテーマであれ霊的なテーマであれ、もし感情無しに歌ったら、それは単なる「歌まね」で、決してバジャンとは言えません。このように、歌や踊りに関して感情はとても大事です。

ですがたとえばキールタンをして皆で一生懸命歌ったり踊ったりすると、クンダリニーが下の３つのチャクラ──普通の人のクンダリニーは、食事、生殖、寝る、排泄というムーラーダーラ、スワーディシュターナ、マニプラの３つのチャクラに留まっています。それがアナーハタに上がるのはとても難しいことです──から、突然アナーハタに上昇することがあります。しかし当人が本当に清らかでないと（純粋になるという準備をしていないと）今度は反動によって一番下のムーラーダーラまで下降してしまうのです。すると動物と変わらない心の状態へと墜ちてしまいます。これが唯一のリアクションであり、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダも気を付けてと助言をしていますが、それ以外はすべて、バジャンは私たちに良い影響を与えます。

インドはマンゴーの国だけでなく、神の歌の国です。キリスト教・ユダヤ教にも讃美歌はありますが、インドは特別で、各県の言葉それぞれに数多の神の歌があります。それはどこから始まったかというとサマ・ヴェーダ（サンスクリット語）で、儀式（ヤッギャ）のときに歌っていたのです。インドの音階「サレガマパダニ」の源はサマ・ヴェーダです。神の賛歌はそこから発展していきました。

協会からリリースされているＣＤ『ディヴャ・ギーティ』（vol.１、vol.２、vol.３）は、ラーマクリシュナ僧院の支部サーラダー・ピートから許可をもらって日本ヴェーダーンタ協会が作成したものです。歌詞カードには、①カタカナの歌詞、②歌詞の意味、③『ラーマクリシュナの福音』の何ページにある、というところまで記載しました。だから『福音』を読んで賛歌に興味を持ったら、このＣＤを聞いて歌うこともできます。『福音』の中で歌われている賛歌にはベンガル語とヒンディ語があります。

バジャンのテーマは神様、たとえばシヴァ、ドゥルガー、神様の化身であるラーマ、クリシュナ、ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー・サーラダー・デーヴィー、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ、それから形がない神様、ニラーカーラ・バジャンも入っています。ヒンディ語の作者はグル・ナーナク、トゥルシーダース・ミラー・バーイー、カヴィールなどです。

**バジャナーナンダの条件**

ですがただ、賛歌を歌うだけではバジャナーナンダとはなりません。ではどのような条件が必要でしょうか？　これは大事な話です。

（１）歌詞はとても美しくpoetic（詩的）でなければならない。

（２）歌手は歌詞を覚えて歌わなければならない。

本やメモがあると心の一部分がそれに向いてしまい、心のすべてを歌に集中できなくなります。結果的にインパクトのないバジャンになります。

スワーミー・ブラフマーナンダの従者、ニルヴァナーナンダジー（👉『永遠の伴侶』日本ヴェーダーンタ協会）はとても有名な方で（私も見たことがあります）、その方はとても尊敬をもって、愛をもって、ブラフマーナンダジーをお世話していました。ですがニルヴァナーナンダジーは時々メモや本を見ながら賛歌を歌っていて、ブラフマーナンダジーはそれが全く好きではありませんでした。あるときニルヴァナーナンダジーが階下で歌っていると、ブラフマーナンダジーは近くにいた人に「行って見てきてください、本を見ながら歌っているか、記憶から歌っているか」と言いました。『福音』にシュリー・ラーマクリシュナがメモを見ながら歌う場面がありますか？　どんなに長い歌であってもそんな描写はどこにもありません。Mさんはすべて詳しく書いているのに。

（３）心に心配があってはならない。

暗記して歌うもう1つの理由が「自信」（confidence）です。最近は本やメモを見て歌うのが普通になりました。しかしそれでは自信を十分に持って歌うことはできません。「歌詞を思い出せないかもしれない」「忘れちゃったらどうしよう」という心配を持ちながら歌ってはならないのです。記憶力に優れていたシュリー・ラーマクリシュナやスワーミー・ヴィヴェーカーナンダだけでなく、トライロッキヤやラームラール・ダダーなど、他の人たちもみな記憶から歌っていたでしょう？

（４）歌のテーマ（意味）だけに心を集中して歌わなければならない。

たとえばシヴァの歌であれば、心にはシヴァだけをイメージして歌います。家族のことや歌の報酬のこと、聴衆が歌を好きかどうか、拍手がくるかどうか、などが心にあってはなりません。心の全てを歌のテーマに集中し、それだけを考えて歌います。すると歌い手と歌が１つになります。それが理想的な歌です。シュリー・ラーマクリシュナの歌のインパクトがなぜそんなにあったのか？　それは声が甘いという理由だけではありません。シュリー・ラーマクリシュナも、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダも、歌と１つになっていたからです。歌う人と歌が１つになって、他のすべてがなくなり、「それだけ」（only）となりました。まるでサマーディ状態のようですね。

（５）歌手には深い信仰がなければならない。集中の訓練ができていないといけない。神聖さ清らかさが身についていなければならない。

歌う人に、信仰心、集中力、神聖さがあまりないと、バジャンすなわち信仰歌（devotional song）にはなりません。インドのラーマクリシュナ・ミッションの大学では朝と夕方に歌を歌います。朝はいろいろ、夕方には「カンダナ・バヴァ・バンダナ」（シュリー・ラーマクリシュナの賛歌）です。私が大学に所属していた頃の音楽の先生は、賛歌を教えるとき生徒にこのように言っていました──女神の賛歌を歌う時、あなたたちは本心から「母なる神様はここにいらっしゃいます。母なる神様はいつも私に食事を与えてくださいます。母なる神様に私はいつもおまかせしているので私に恐れはありません」と思って歌っていますか？　「私は母なる神にお任せしているから恐れも心配もない」と本当にそう思えていますか？　そう思っていずに口だけで歌うのはよくありません。矛盾しているからです。矛盾があってはなりません。心からそう信じて歌ってください。

（５）声が甘い（美しい声）。

（６）メロディも良い。

（７）ビートも正しい。

（８）リズムも正しい。

（９）テンポも最初から最後まで乱れない。

（１０）ピッチもちょうど良い高さ。

（１１）ボリュームもちょうど良い。

次は伴奏についてです。ここで確認しますが、私は世俗的な歌について言っているのではなく神聖な歌について言っています。今回の話のテーマはバジャナーナンダです。ですから普通の歌のイメージをしないでください。

（１２）楽器の伴奏（accompaniment）について

・歌が重要であり、楽器はあくまで伴奏（付随的なもの）と理解して演奏をする。

・楽器の種類を多くしない。（昔はタブラ程度だった。最近はいろいろな種類の楽器を使うが、多すぎると歌に集中できなくなってバランスを欠いてしまう）

・演奏技術を見せつけようとしない。

（１３）そしてこれが最終的な条件です➡神を喜ばせる（Just please the God.）ために歌う。人々のためではない。

**バジャンとバジャナーナンダの違い**

そのように歌えば、理想的なバジャンとなり、バジャナーナンダを経験します。けれども、もし歌詞もメロディも美しい声も揃っていて「歌があるのにインパクトがない」なら、神への思い、集中、信仰というフィーリングスがないのです。それは塩が入っていないカレーと同じ、味のない歌です。それだったら聞く人も歌手自身も、あまり喜びを感じることはないでしょう。インパクトが０％ということはないですが、１％、２％のレベルです。

自分とシュリー・ラーマクリシュナを比べて考えてみてください。シュリー・ラーマクリシュナには先ほどの条件がすべてありました。だからものすごく魅了したのです。シュリー・ラーマクリシュナ、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの歌を１度聴くと、もう他の人の歌は聞きたくないと思うほどです。

**マハーラージによるバジャンのデモンストレーション**

バジャンを何曲か実際に歌って紹介します。

**♪賛歌１「Tathaiya tathaiya nache Bhola」**（この勉強会の映像データの５５：２５頃）

これはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダが作ったシヴァの賛歌です。

（👉『ラーマクリシュナの福音』ｐ1078　改訂版）

（ベンガル語の歌詞）

Tathaiya tathaiya nache Bhola

Bam baba baje gala.

Dimi dimi dimi damaru baje

Dulichhe kapala mal.

Garaje Ganga jata majhe

Ugare anala trisula raje;

Dhaka dhaka dhaka mouli bandha

Jale shashanka bhal.　 　　　　　（作者 Swami Vivekananda）

（歌詞の翻訳）

そこでシヴァは踊る、両方の頬を打ち鳴らしながら。それはBa-ba-bomと鳴り響く！

彼の太鼓がDimi-dimi-dimiと響き、されこうべの輪が首から下がっている！

彼のもじゃもじゃ髪の中をガンガー（ガンジス河）はごうごうと流れ、全能の三叉（さんさ）の矛（ほこ）の先から火が放たれる！　腰には蛇が光り、三日月は彼の顔を照らし光輝く。

**♪賛歌２「Durito Barini O Ma Hara Rani (Kalikirutan)」**（５８：２５頃）

これはドゥルガー女神の歌です。

ところでメロディとビートはいろいろあります。インドのビートは、6,7,10,12,16です。たとえば6ビートなら1,2,3,4,5,6-1,2,3,4,5,6、ダティナ、ナティナです。「カンダナ・バヴァ・バンダナ」は16ビートです。

**♪賛歌３「Shayma Ma ki amar kalo re」**（１：０１：１１頃）

これはカーリー女神の歌です。

（👉『ラーマクリシュナの福音』ｐ71、480、517、734　改訂版）

（👉　CD『ディヴャ・ギーティ　vol.２』12曲目）

カーリー女神とドゥルガー女神の歌はたくさんあります。歌詞の作者はカマラーカンタとラームプラサードが有名で、『福音』の中にもよく出てきます。この歌の意味は「皆は黒いと言うけれど、マザー・カーリーは本当に色が黒いのでしょうか？　いいえ、私の心はそう考えていない。マザー・カーリーはあるとき白く、あるとき青く、あるとき赤いからです。マザー・カーリーには様々な形があり、あるときプラクリティ、あるときプルシャ、あるとき形がありません。一体マザー・カーリーの本性は何ですか？　そのことを考えて私、カマラーカンタの頭はおかしくなりました」。

（ベンガル語の歌詞）

Shayma Ma ki amar kalo re

Loke bole Kali kalo amar mon to bale na kalo re,

 (kalo rupa digambari ,hridi padda kare alo)

Kakhono shveto kakhono pito kakhono nilo lohito re.

 (Ami) age nahi jani kemono janani bhaviye janama gyalo re.

Kakhono purusho kakhono prakriti kakhono shunyo rupa re.

 (Mayer) e bhava bhaviye Kamalakanta sahaje pagal holo re.（作者Kamalakanta　Chakravarti）

（歌詞の翻訳）

わが母カーリーはほんとうに黒いのか

まっくろくろの、はだかのお方がハートの蓮華を照らしておられる…。

ときどき彼女は白く、ときどき黄色である、ああ！彼女は青い、赤い。

まさしく初めからわたしの母がこのようであるとは、私は決して知らなかった！

すべての人生は、このことを考えてつかわされている。

ときどき彼女は男性（プルシャ）であり、ときどきは女性（プラクリティ）である。

そして、ああ！ときどき彼女は無限のかたちをもっている！

母についてのこの真理を考えて、カマラーカンタは気が狂ったままだ！

**♪賛歌４「Sadananada-moyi Kali」**（１：０３：５０頃）

これもカーリー女神の歌です。意味は「マザー・カーリーはつねに至福にあふれています。マハーカーラであるシヴァ神は妻のカーリーが大好きです。マザー・カーリーは至福の中からあらわれた方です。だからカーリーご自身が歌い、踊り、拍手をするのです」。

（ベンガル語の歌詞）

Sadananada-moyi Kali, Mahakaler manmohini

(Tumi) apni nacho, apni gao (Ma), Apni dao Ma karatali.

Adibhuta sanatani, shunyarupa Sashibhali

Brahmanda chhilo na jakhan, mundamala kothay peli.

Sabe matra tumi jantri, amra tomar tantre chali

Jemni nachao temni nachi (Ma) , jemni balao temni boli.

Ashanta Kamalakanta, diye bale Ma galagali

Sarbanashi dhare asi, dharmadharma duto kheli. 　　　（作者Kamalakanta　Chakravarti）

（歌詞の翻訳）［＊不完全な箇所があるかもしれませんが掲載します］

カーリー女神、至福で満たされている私の母よ！　全能のシヴァ神の魔女よ！

有頂天で踊り、両手を打ち鳴らしている、永遠のお方！　最初の偉大な理想は覆われていて、虚空の形をとっている。眉の上に月を戴いている。

宇宙が創造される前に、どこで頭蓋骨の輪飾りを見つけたのか？　あなたは動くもの全てを動かしているお方、私たちはあなたの無力な玩具に過ぎない。私たちはあなたが動かす通りに動くしかないし、あなたが私たちを通じて話す通りに話すことしかできない。

しかし卑しいカマラーカンタは優しくあなたを叱ります。「当惑するじゃないですか！あなたは気まぐれに、きらめく剣で、私の徳と罪を同じように死に追いやってしまった。」

**♪賛歌５「Dehi Pada Tarani」**（１：０７：３０頃）

今までと異なるタイプのメロディの美しい歌です。意味は「母なる神よ、私はあなたの御足が欲しい。日はどんどん過ぎて最後の日が近づいてきています。朝な夕なにお姿をあらわしてくださいとあなたを呼んでいますのに。死神はいつ来るかわかりません」、「お母さんと呼んでと教えてくださったのでマーと言っていますが、私はあなたをどのように呼んだらよいのでしょうか？」、「息子が悪いという可能性はありますが、お母さんが悪いというのは聞いたことがありません。息子が悪くても、お母さん、あなたはつねに良い方です」。とても美しい歌です。

**♪賛歌６「Pakhitui thik bose thak」**（１：１６：１５頃）

もう少し簡単なシュリー・ラーマクリシュナの歌です。

（👉協会ショップの、ベンガル語の表紙のシュリー・ラーマクリシュナ賛歌のCD、8曲目）

『福音』の「船のマストにとまっていた一羽の鳥」（👉『ラーマクリシュナの福音』p852、p410）の物語をイメージして作られました。その鳥とは心の鳥です。自分の心を鳥にたとえて、「鳥よ（心よ）、あなたはラーマクリシュナのマストに座ってください。ずっとそこに座っていてください。あちこちに出かけても結果は出ないし（心が）落ち着かなくなるだけです。だからあちこち探さずラーマクリシュナの名前だけ、それだけをいつも覚えていてください。それを唱えてください。ラーマクリシュナの名前だけで十分です。ヴェーダもヴェーダーンタもいらない、ラーマクリシュナの名前だけで霊的な目的をすべて達成できます。そうしないと、マーヤーによって悪い道に導かれますから気を付けて下さい。ラーマクリシュナの名前だけで、あなたは守られます」。

**♪賛歌７「ジェ　カネ　ラーマクリシュナ　ナム」**（１：１８：３０頃）

もう１つ、簡単な歌です。

（歌詞）

ジェ　カネ　ラーマクリシュナ　ナム

　シェ　カネ　アーナンダ　ダーム

アーナンダーム　ケヴァラーナンダーム

ジェ　カネ　マエーレナム

　シェ　カネ　アーナンダ　ダーム

アーナンダーム　ケヴァラーナンダーム

（一緒に歌った参加者に向かい）バジャナーナンダでしょう？　これがバジャナーナンダ、これがアーナンダです。

**♪賛歌８「Bhaja Gauranga Kaha Gauranga」**（１：２１：３０頃）

バジャンにはいろいろなグループがあります。これはキールタンという別の種類の歌です。キールタンにはウサー・キールタンとナーム・サンキールタンがあります。ウサー・キールタンはいつも朝です。

（歌詞）

bhaja gauranga kaha gauranga laha gaurangera nama re

je jan gauranga bhaje, sei (hoy) amara praṇa re

(1)

gauranga boliyā du’ bahu tuliya naciya naciya beḍao re

(2)

gauranga bhajile gauranga japile hoy duhkhera abasana re

（英語訳　インターネットより）

Worship Lord Gauranga! Chant Gauranga! Speak about Lord Gauranga only! Those who worships Lord Gauranga is indeed my life and soul.

1) Chanting Gauranga, go out with your arms raised dancing and dancing.

2) By chanting Gauranga and worshipping Him, one’s miseries will end.

**♪賛歌９「ハレークリシュナ、ハレークリシュナ、クリシュナクリシュナハレーハレー、ハレーラームハレーラーム、ラームラームハレーハレー」**（１：２５：２０頃）

これは、神の御名を繰り返して歌うナーム・サンキールタンです。ナーム・サンキールタンには神の御名以外の歌詞はほとんどありません。インドでは神の御名を繰り返すだけを丸１日、ときには３日間、もちろん交代しながらですがそのあいだずっと歌い続ける、ということがあります。これは他の国にはないことかもしれません。インドはすごいです。どうして？　神様の名前だけで3日間、ストップしないで、信者・お客さまがいるかいないか関係なく、朝、昼、夜、つづけて歌います。もちろん楽器もあります。皆それをして喜びます。

**♪賛歌１０「ラージャ・ラーム」**（１：２６：４０頃）

ラーマ神のキールタンです。

（歌詞）

radhupati raghava raja rama patitapavana sita ram

radhupati raghava raja rama patitapavana sita ram

sita ram jaya rajaram rajaram jaya sitaram

これでデモンストレーションは終わりです。インドでは、テレビは好きではない、映画もみない、インターネットもしない、これだけ（バジャンだけ）をする、それが続いています。ベナレスに行くとガンジス川のほとりで見ることができるし、ベルルマトでもときどき1時間2時間3時間とやっています。また先ほど言ったように24時間、72時間！　信じられないでしょう？　それがバジャナーナンダです。それをして、皆とても喜んでいます。ヴィシャヤ―ナンダと全く違いませんか？

次回は次のステップのブラフマーナンダについてです。

以上

（賛歌奉献　１：３３：１０頃）「マー　チェナーラミー　アチェー」