**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第７２回　（２０２１年２月１４日）**

**・勉強範囲：「第三章　ヴィディヤー・シャーゴル訪問」４０頁**

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

バクティ・ヨーガの「神への愛を深める実践」について、ナーラダの『バクティ・スートラ』の１１の助言を紹介しています。１２月と１月の勉強会では第３の助言まで説明しました。

**①　神の栄光を描写する**

**②　神の美しさを好きになる**

**③　神のお世話、儀式、礼拝を好きになる**

［👉『ナーラダ・バクティ・スートラ　～信仰の道についてのナーラダの格言集～』p161］

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

**（前回の③についての補足）**

③の実例として、ラーマクリシュナーナンダジーの振る舞いを紹介しましたね。ラーマクリシュナーナンダジーは、シュリー・ラーマクリシュナの死後もまるで生きておられるかのように奉仕していました。「シュリー・ラーマクリシュナの身体はなくてもいらっしゃる」ということについては様々な経験が語られています。

インドの伝統的慣習では未亡人になると「装飾品を外す」「白いサリーのみを着る」「髪を短くする」「靴下を履かない」「ベジタリアン」などの厳しいルールが課せられます。ホーリー・マザーがそれにのっとりブレスレットを外そうとすると、シュリー・ラーマクリシュナがあらわれて──どうしてそれをどけるのか？　私は死んでいない。ある部屋から別の部屋に移っただけだよ──と言いました。ヴィジョンではなく、ホーリー・マザーの前に本当にあらわれたのです。［👉『ホーリー・マザーの生涯』p101］

ホーリー・マザーはその後田舎に帰りました。田舎の人は伝統的で迷信的な人が多いですから、ホーリー・マザーは未亡人としてのルールに従っていないと批判されました。だからまたブレスレットを外そうとすると、またシュリー・ラーマクリシュナがあらわれて──シュリー・クリシュナの奥さんは未亡人になることはありません。シュリー・クリシュナは神だからです。シュリー・クリシュナとシュリー・ラーマクリシュナは一緒です。あなたは普通の男性の奥さんではないのですからブレスレットは外さないでください──と言いました。ホーリー・マザーは２つだけブレスレットをつけ続けました。それはホーリー・マザーのお写真で見ることができます。

言いたいことは、ラーマクリシュナーナンダジーは決して想像してそう振る舞っていたのではない、ということです──「本当にシュリー・ラーマクリシュナはいらっしゃる」、これを理解してください。ホーリー・マザーだけでなく、他の直弟子たち、たとえばプレマーナンダジーやブラフマーナンダジーはベルルマトの祭壇に本当にシュリー・ラーマクリシュナがいらっしゃると理解してその前に座り、礼拝し、お供えをしました。

これはプレマーナンダジーがベルルマトにいらした頃の話です。遠方で行われるシュリー・ラーマクリシュナの祭に一緒に参加して欲しい、一緒に行きましょう、と信者たちに誘われました。出掛ける前にはシュリー・ラーマクリシュナの祭壇に行き許可をもらうのが習慣だったプレマーナンダジーは、その日も「私はどこそこに行く予定があるので許可を下さい」とシュリー・ラーマクリシュナにたずねていました。祭壇の隅にブラフマチャーリがいたのですが、それに気づかないプレマーナンダジーは、人間に話すように祭壇に語りかけていました。答えはブラフマチャーリには聞こえません。しかしプレマーナンダジーには聞こえて、信者たちに「私は行きません。なぜならシュリー・ラーマクリシュナが行かないほうがいいとおっしゃったので」と伝えました。後で、祭りの場所に行くために乗る予定だった舟が沈んだ、という知らせが届きました。

言いたいことは、ホーリー・マザーも直弟子たちも、想像ではなく、シュリー・ラーマクリシュナは本当に生きておられるからお世話をしていた、ということです。ベルルマトでは、朝にはシュリー・ラーマクリシュナを起こすための賛歌を歌い、ご飯をお供えし、午後は休息していただき、夜は寝ていただきます。本当に生きておられるので色々お世話するのです。しかし私たちはホーリー・マザーや直弟子たちほどの霊的レベルではないですから、シュリー・ラーマクリシュナは生きていると「信じる」ことが大事な実践です。そして結果は一緒です。

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

**ナーラダの１１の助言③　神のお世話、儀式、礼拝を好きになる（の続き）──Pāda-saṃvāda**

今日は３番目の助言の、「Pāda-saṃvāda」の説明から始めます。『ラーマクリシュナの福音』にマッサージのシーンが何回も出てきますが、なぜマッサージするのか、不思議ではありませんでしたか？　「Pāda-saṃvāda」はバクティの１つの実践でマッサージです。

なぜマッサージをするのか？　１つにはグルのお疲れをいやすためです。しかしマッサージする相手がシュリー・ラーマクリシュナなら、それだけの意味ではなく深い意味があります。それは説明しなければ理解できないほどの深い意味で、実際スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ以外のほとんどの弟子はあまり理解がなかったか、誤解したこともありました。ヨーガナンダジー、トゥリヤーナンダジーがそうでしたが今その説明はしません。

シュリー・ラーマクリシュナにマッサージする意味の１つは、特別な実践せずとも、シュリー・ラーマクリシュナをマッサージするだけで無知が消えるということです。シュリー・ラーマクリシュナは慈悲心からマッサージするように言っていたのです。また別の意味は、前世でたくさん実践を積んだ結果、今生で神の化身をマッサージするチャンスを得た、ということもあります。それは本人は気が付いていないでしょう。しかしシュリー・ラーマクリシュナへのマッサージにはそれほど深い意味があるのです。

もう１つ、霊的レベルを上げるためにヴィジョンを見せたいとき、シュリー・ラーマクリシュナはマッサージを頼みました。アドブタ―ナンダジーは当時シュリー・ラーマクリシュナをお世話するためにドッキネッショル寺院に住んでいました。ラトゥ（アドブタ―ナンダジー）はラーマ神が好きで、自分の決めた神はラーマ神でした。ラトゥがマッサージをしている時、シュリー・ラーマクリシュナが「レト（ラトゥのこと）、あなたのラームジー（ラームさん）は今何をやっているか知っていますか？」と聞きました。「わかりません」と答えると、「あなたのラームジーは今、針の穴に象を通しています」と言いました。小さな針の穴に巨大な象を通すなんて無理みたいではありませんか？　それほどのことをしている、と言ったのです。

ずっと後になって、アドブタ―ナンダジーはそれを説明して「私の霊的レベルはとても小さい。師はそれをどうにかして上げようとされていたのだ」と言いました。アドブターナンダジーのすることはマッサージ、それを通してシュリー・ラーマクリシュナは霊的レベルを上げました。

これはブラフマーナンダジーの話です。ブラフマーナンダジーは召使いを抱えるお金持ちの家の息子でした。だから「この仕事は召使いの仕事、私の仕事ではない」という特有のプライドがありました。彼にとってマッサージは召使いの仕事でした。ブラフマーナンダジーが最初にシュリー・ラーマクリシュナに面会したとき、シュリー・ラーマクリシュナは自室で寝ていてラカール（ブラフマーナンダジー）と2人きりでした。挨拶を受けると、シュリー・ラーマクリシュナはラカールにマッサージをして下さいと頼みました。しかしラカールは、それは自分の仕事ではないと断りました。少ししたらまたマッサージを頼まれたので、また自分の仕事ではないからと断りました。しかし最終的にはマッサージしたくなかったけれどもマッサージをしました。すると突然シュリー・ラーマクリシュナの周りをマザー・カーリーが何回も駆け回って、そしてシュリー・ラーマクリシュナの身体に入るのを見たのです。ヴィジョンではなく、本当に、自分の目で、はっきり。

理解できましたか？　それが「Pāda-saṃvāda」です。

**ナーラダの１１の助言④神をいつも思い出していたい**

第４の助言は「いつも神を思っていたいというやる気」（神を思い出す習慣）です。愛している人のことはいつも思い出していたいでしょう？　そして携帯する財布にその人の写真を入れたりします。以前、午後例会で［＊2018年８月］、協会のニュースレターに出ていた『財布の中の写真』の話をしましたね。［脚注１］

ポイントは、愛している人のことをいつも思い出すように、信者は神をいつも思い出していたい。そのやる気を出す実践です。『福音』では、「母はいつも子を思っている。貞淑な妻はいつも夫を思っている。世俗的な人はいつも世俗的なものを思っている。それらの３つを合わせたように神を愛しなさい」と語られています。［👉『ラーマクリシュナの福音』p10　2014年　日本ヴェーダーンタ協会］

一日に何回神を思い出すか、それが信者の基準です。朝1度だけ神にプラナームして、ちょっとジャパして終わり、夜まで１度も神を思い出さず、夜寝る前に1度プラナームして──という状態の人は、イニシエイションのマントラを受けた人の中にもいます。

理想はすべての仕事の前後に神を思い出すことです。ヴェーダーンタ協会の毎日のスケジュールは、朝はマンガラアラティ、神の瞑想、神への賛歌、神にお供え、食事の前後のマントラ、神についての本を読む、出かける前に祭壇に挨拶、車で出かける時にマントラetc.　もちろんお坊さんにとってはそれでは十分ではなく、個人的にいろいろしていますが、重要なことは、「神を思い出す習慣をつける」ということです。

アメリカ・ポートランドのヴェーダーンタ・ソサエティの長アセーシャーナンダジーはホーリー・マザーの弟子で、サラダーナンダジーの従者でした。その後外国に行って、９０歳位の頃、信者たちに「マハーラージ、ちょっと遊びに出掛けましょう」と誘われ４，５人で出掛けました。行ってみると、ヘリコプターで自分たちのソサエティの上空を飛ぶプランであることが分かりました。しかしアセーシャーナンダジーは「ヘリコプターには乗りません」と言いました。「乗りましょう、怖いのですか？」と皆が不思議がって聞くと、「出かける前にタクールに『行ってきます』とは言いましたが、『ヘリコプターに乗ります』とは言わなかった。だから乗れません」と答えました。

出かける前にすべてシュリー・ラーマクリシュナにお知らせします。帰宅したらすべてシュリー・ラーマクリシュナに報告します。運転の前、お風呂のとき、すべての仕事のとき、神を思い出す、もっと思い出したい、そのやる気です。やる気が出ないと実践できません。いつも世俗的なことを思い出していたら全くレベルは上がりません。心は好きなものを思い出す傾向があるのですから、信者なら神が一番好きなのだから神を思い出す**──**それがバクティの実践です。普通の人が思い出す対象は世俗的・一時的なもの、信者が思い出す対象は永遠です。思い出す作業は同じ、思い出す対象だけ異なります。

ハヌマーンはいつもラーマ神のことを考え、思い出しています──ある人がたずねました、今日は何の日ですか？　ハヌマーンは答えました、「今日は何曜日とか月のポジションや星のポジションが何だとかということは私は知らない。私はただラーマの事だけを考えている」。これは『福音』の中にあります。ハヌマーンのこの態度が理想です。［👉『ラーマクリシュナの福音』p50］

「神を思う」と「永遠/真理を思う」は一緒です。それを自宅でできないということはないが、ヴェーダーンタ協会はその実践がしやすい環境です。だから協会に泊まるのは良いことです。しかし神の信者になりたいなら、いつも神を思いたいなら、すぐ寝るようでは叶いません。行動と願いが矛盾している──それが私たちの問題です。願いと行動（実践）を１つにしてください。そうしないと何も結果は出ません。結果が出ないのは仕事が忙しいからではありません。仕事はカルマ・ヨーガにすればよいのですから。本当は、時間の問題でもスケジュールの問題でもないのです。

**ナーラダの１１の助言⑤召使いが主人をお世話するように神に仕えたい**

これは金銭的な主従契約を結んでいる召使いと主人ではありません。ラームチャンドラ（ラーマ神＝主人）とハヌマーン（＝召使い）をイメージしてください。それはお金の関係ではなく、愛の主従関係です。だからこそハヌマーンは、普通に考えれば不可能なようなこともできたのです。そのためには「好き」では十分ではありません。ハヌマーンは非常な愛と尊敬をラーマに抱いていたのです。

ハヌマーンはラーマの妻シータを探すためなら、「海を飛び越えることも私にはできる」と考えました。「私はラーマ神の召使いだから。だから神の力で何でもできる」と信じていたのです。そして実際にハヌマーンはラーマの名前で海を飛び越えました。しかしラーマチャンドラ自身は自分が海を渡るために橋を作らなければなりませんでした。これはラーマーヤナ叙事詩にあります。ラトゥ・マハーラージ（アドブタ―ナンダジー）はハヌマーンの生まれ変わりでした。

では、ハヌマーンのような召使いはどのように考えますか？　自分の存在理由は「主人」です。それ以外はありません。たとえばサラリーマンは自分がサラリーマンであるという他に、家族、出身地、趣味など、様々なアイデンティティがあるでしょう。しかしハヌマーンに自分のアイデンティティはありません。なぜなら自分の存在と神の存在が１つだからです。主人のこと以外にハヌマーンの願い、人生の目的、欲しいものはありません。ハヌマーンはただラーマのためだけに生きています。ラーマのすべての願い、すべての目的、すべての欲しいものを満たすためだけに生きています。ラーマの仕事をするためだけに生きています。それが理想の召使いです。自分の身体、心、知性、すべてを全部神のためだけに使う。「この身体は私のものではなく神のもの。この心は私のものではなく神のもの。この知性は神の願いを満たすために使う」──スワーミー・ヴィヴェーカーナンダも皆そうです。

ではどのように神の願いを満たしますか？　①神の命令すべてに従う。②自分の願いはなく、神の願いだけを満たす、それが人生の目的。③とても大変な仕事でも大変と考えずにやる。④自分の身体、心、知性、富、家族etc.すべては自分のものではない、神のもの。

③について、「大変という考えが出ずにやる」というのがハヌマーンのレベルの召使い信者の態度です。ですがこれがとても難しい。私たちはよく仕事の前に「できない」「大変」と言っていませんか？　しかしハヌマーンのレベルの信者はそう考えません。

④について、あるアメリカ人が聖典の勉強をして「スワーミー、私も放棄しています。私の貯金はすべて私の奥さんの名前、私の家は息子の名前です」と言いました。これはアメリカン・ジョークですが、それでは見せかけの放棄です。本当の信者はそう考えず、すべては神のものと考えます。

**ナーラダの１１の助言⑥神を友達のように好きになる**

シュリー・クリシュナは神の化身でしたが、アルジュナの友達でした。ブリンダ―バンの牧童たちもシュリー・クリシュナに対して友達の態度をとっていました。それは「サカ―」と呼ばれる「1秒も離れることができない友達」です。

普通、神への供物を供える前に信者がそれを味わうことはありません。神より先に食べるのは罪だと考えるからです。しかし一番おいしいものを食べてもらいたいサカ―は、あげる果物が甘いかどうか、自分で確かめてから残りをあげます。そのことを理解しているシュリー・クリシュナは何も気にせず果物の残りを食べました。ポイントは愛です。

ブラフマーナンダジーが兄弟弟子のために食事を用意したとき、係に「あなたが味見をして本当においしいものを差し上げて下さい」と頼みました。ある見方では良くないですが、「本当に良いものを作って差し上げたい」という別の見方ではそれは良いことです。私は味見をする時、ホーリー・マザーにお供えしてから味見します。それは食事の前にブラフマーパナムと唱えるのと同じです。

**ナーラダの１１の助言⑦神を我が子のように好きになる**

有名な例はシュリー・クリシュナを育てたヤショーダーです。ヤショーダーは、シュリー・クリシュナが本性をあらわすときには「クリシュナは神だ」と思い出すのですが、すぐそれを忘れて「私の坊や、私の息子」と世話していました。

**ナーラダの１１の助言⑧神を伴侶のように好きになる**

夫が妻を愛するように、妻が夫を愛するように神を愛します。有名な例はクリシュナとラーダーで、これはマドゥラ・バーヴァと呼ばれます。マドゥラ・バーヴァは他の４つの態度を包含しています。［脚注２］

1 soul 2 bodiesそれが夫婦の理想的な関係です。インドでは結婚式で「私のハートがあなたのハートになりますように。あなたのハートが私のハートになりますように」とマントラを唱えます。これを常に理解していたら、「私はどれほど世話をしているか」「私はどれくらいあげているか」「私はどれくらいもらっていないか」というdemanding（＝多くを要求する）な態度はとれないでしょう。ビジネスパートナーであればそれはあり得ますが。

ルークミニ（Rukmini）はクリシュナの奥さんでした。ドラウパディ（Draupadi）は5人のパンダヴァ兄弟の奥さんでした。ルークミニはドラウパディにたずねました、「私は旦那さん1人でも喜ばせることが難しい。あなたには5人もいるのにどうやって5人とも満足させることができているのですか？」ドラウパディは言いました、「私は旦那さんより先に食事をすることはありません。旦那さんが疲れたらお世話します……」──もし興味があったら『マハーバーラタ叙事詩』にあるので読んでみてください。

**ナーラダの１１の助言⑨私のすべてのものを神にあげたい（アートマニベーダナ）**

板書：atma-nibhedana

アートマが「自分」、ベーダナが「お供えする」。誰に？　神に。神に自分のすべてのものをお供えする。これもバクティの実践の１つです。『バガヴァッド・ギーター』を見てください。

*行動（仕事）のすべてを私にゆだね、真の自我に心をしっかりと定め、いかなる欲望も所有意識も持たず、心乱されることなく、勇ましく戦いなさい！*（3-30）

*君が何をしようと、何を食べようと、何を供えようと、何を人に与えようと、どんな修行苦行をしようと、すべてを私への捧げものとするがいい。*（9-27）

*私を最高目標と定め、すべての行為を私のために捧げ、つねに私のことのみを思い礼拝する人たち*（12-6）

*私を最高最終の目的とし、あらゆる行為を私に捧げるという気持ちを持ち、君の意識をつねに私に定め、満たしておきなさい。*（18-57）

すべて同じことを言っています。「私の身体、心、知性、富、家族、すべてを捧げる」です。prostration（五体投地）はそのシンボルです。

板書：sa-ashta-anga pranama

sa は「with」、ashtaは「８」、angaは「身体」──シャスタンガ・プラナームとは、身体の８部分を合わせてプラナームするという意味です。

プラナームにはいろいろあります。（手を合わせて）ナマステ、（手を合わせてお辞儀をして）ナマステ、膝をついてプラナームなど。最敬礼がシャスタンガ、8 limbs、身体の８つの部分を床についてするプラナームです。８つとは、足（×２）、膝（×２）、手（×２）、胸、おでこです。シャスタンガ・プラナームをすることは「私のすべてを神に捧げる」を表します。

しかし私たちの問題は、プラナームの後、すぐにエゴがあらわれることです。「私のすべてを神に捧げる」というアイデアは良いですが、そのアイデアでプラナームした後、すぐに神がいなくなって自分が一番大事になるなら矛盾しているでしょう？　その矛盾をなくすのはとても難しい実践です。

健康で力があれば、シャスタンガ・プラナームの実践自体は難しくありません。何回もお寺に行って何回もシャスタンガ・プラナームできます。ですがそれでは運動です。目的は運動ではなく、私のすべてを神に捧げることです。では何に気をつけるべきか？　お寺から出たあと、私の意見が大事、私の願いが大事、私、私のもの、という考えに戻らないように気をつけます。またそうしなければこの実践はできません。

一番大事はエゴを捧げることです。エゴをお供えします。「神よ、私ではない、私ではない、あなた、あなた」はそのことを理解して行う実践です。しかしエゴはとても強くてすぐ戻ってくるので、「私は」「私の」を変えて「神様あなた、あなた」と本当に考えるのはとても難しい。『福音』の中に何回も出てきますね、神のエゴを私のエゴでかぶせているから私のエゴをどけないと神はあらわれない、と。それが一番の難題です。

しかし、シャスタンガ・プラナームは無駄ではありません。毎日そうする時に神を思い出すからです。しかしプラナームした後も、私のすべてを神に捧げるという目的を忘れないようにして下さい。

以上

**［脚注１］日本ヴェーダーンタ協会ニュースレター**2018年7月号より

『財布の物語』

ある時、1人の老人が汽車でブリンダーバンへの巡礼に向かっていた。ある夜、寝ている間に財布がポケットから落ちた。翌朝、他の乗客がそれを見つけてこの財布は誰のものかと尋ねた。老人は自分のものだと答えた。財布の中にシュリ－・クリシュナの写真が入っていたのがその証拠だった。

老人はその財布にまつわる話を始めた。すぐに彼の周りに何人か集まってきて彼の話に聞き入った。老人は皆に見えるように財布を持ち上げると、こう言った。「この財布には長い歴史があるのだ。ずっと昔、私がまだ子供の頃、この財布を親父がくれたのだ。お小遣いと両親の写真を中に入れて使っていたよ」

「やがて大学に入ると、自分の容姿が気になり始めてね。若者は皆そうだろう。だから、財布には両親の写真ではなく自分の写真を入れたのだ。よくその写真を見ては、自画自賛したものさ」

「結婚すると、興味の対象は自分自身から家族に変わった。財布の中には自分の写真ではなく妻の写真を入れたよ。日中、その写真を何度も取り出して見つめたものだ。すると疲れなんか吹き飛んで、また仕事に集中して取り組めたのさ」

「そして子供が生まれた。父親になることがあれほど嬉しいことだなんて！　毎日仕事が終わると家に飛んで帰って、赤ん坊と遊んだものさ。言うまでもなく、財布の中身は妻の写真から子供の写真に変わった」

老人の言葉が途切れた。目に浮かべた涙を拭いながら、老人は皆を見回して悲しげな声で言った。「皆さん、私の両親はずいぶん前に亡くなり、妻も5年前に先立った。一人息子は結婚したが、仕事と家族で忙しくて私と会う時間はない。私はもう先は長くないし、これから何があることやら。愛した人や自分のものだと思っていたものは、すべて私からなくなったよ」

「今、私の財布の中には主クリシュナの写真が入っている。彼はこれからも決して私のもとを去らない。初めから彼の写真をいつも持ち歩いていればよかった。彼だけが真実、他はすべて過ぎ行く影だ」

ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーはこうおっしゃっています。「わが子よ、恐れてはなりません。この世での結びつきは一時的なものです。今日、これこそ人生で最も大切だと思えたものが、明日は消えて無くなります。本当の結びつきは神との結びつきです。神はあなた自身のもので、永遠の関係です。神はいつも、いつまでも、あなたの世話をしてくださいます。全宇宙に遍在する主に呼びかけなさい。主があなたを祝福してくださいます」

～アフリカ・シュリー・ラーマクリシュナ・センター発行の雑誌『Dipika』より

**［脚注２］**『ラーマクリシュナの福音』用語解説より：信者が神に対してとる態度には５つある。平安の態度、神を主と見る態度、我が子と見る態度、友と見る態度、恋人と見る態度。：最後の態度がマドゥラ・バーヴァ。

**（Q＆A）**

Q：「伝統的には女性は五体投地しない。今でもそうしない方が良い」と聞きましたが、そうなのですか？

A：伝統ではそうです。女性はあまりしない。ですが個人的ではちょっとわかりません。

**（賛歌奉献）**Tumi Brahma Ramakrishna

（👉 CD『Sri Ramakrishna Vandana』３曲目）

［＊歌詞は2020年7月福音勉強会講義録に掲載されています］

（20210214『福音』勉強会　以上）