**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２２回　（２０２０年１２月２７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）

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

「超意識的経験」を説明している関係で、「３種類のアーナンダ（喜び）」について説明しています。前回はバジャナーナンダのうちバジャン（神聖な歌や踊り）によるアーナンダを説明し、その諸条件を挙げましたが、今回は条件を４つのポイントに絞って再度説明します。

**バジャナーナンダの4つの条件**

（１）声が甘い

（２）歌詞を深く理解している

（３）歌詞を覚えている

（４）神（＝歌のテーマ）と歌手と歌が１つになっている

（１）～（３）は（４）の基礎的条件で、最も重要なことが（４）です。では「１つになる」とはどういう意味でしょうか。歌い手が自分のアイデンティティも環境のことも忘れ、「神だけ」「歌だけ」という状態になることです。

もし「私は歌手だ」「私は歌っている」「目の前にはお客様がいる」「拍手をもらいたい」などと考えて歌っていたら、心のある部分は自分、ある部分は聴衆、ある部分はメロディ、ある部分は歌詞、となり歌や歌のテーマに没入することはできません。歌い手は、歌と歌のテーマと１つになることはできません。

ではどうすれば１つになれますか？　方法は、すべての中に神を見ることです。たとえばシュリー・ラーマクリシュナの歌だったら、自分の中にラーマクリシュナがいて自分の中からラーマクリシュナが歌っている、目の前の皆の中にもラーマクリシュナがいてラーマクリシュナが聞いている、歌もラーマクリシュナ──とスピリチュアライズ（神聖化）します。シヴァの歌なら、私の中にシヴァが座って歌っています、皆の中のシヴァが歌を聞いています、歌もシヴァです、というように神聖化します。それが方法です。

**スピリチュアライズ（神聖化）の実践**

しかし神聖化（スピリチュアライズ）はバジャンや歌に限ったことではありません。他のすべての行動も同じことです。たとえば講話の際、講演者が自分や聴衆のことを考えながら話の内容を思い出してしゃべる、というようでは集中した講話は不可能です。講演者は自分も聴衆も忘れて話の内容と１つになる必要があるのです。私自身、話の前には「タクール（シュリー・ラーマクリシュナ）あなたが話します、私ではない、私の中に座ってあなたが話します。目の前の方は〇〇さん、△△さんではない、皆タクールです、タクールがきいています。そして講話の内容もタクール、あなたです」と祈り、できる限り実践しています。スピリチュアライズの実践は、バジャンだけでなく、講話だけでなく、日常生活におけるすべての行動でできたら、すべての行動は完璧になります。

（参加者）それを思ってそれを実践してもなかなかできないのは、それは自分の霊的なレベルがまだ成長していないからですか？

最初から１００％できなくても、２０％でかまいません。続けていけばもっともっとできるようになります。

「自分の中にもシュリー・ラーマクリシュナ、皆の中にもシュリー・ラーマクリシュナ、内容もシュリー・ラーマクリシュナ」、これが実践の方法です。また本当にそうではありませんか？　シュリー・ラーマクリシュナ以外何もないではありませんか？　このことは想像上の話ではありません。真理は想像の産物ではありません。真理は真理です。私たちが経験していなくても、真理は正しく、真理は実在です。考えてみてください、私たちは非実在についても実在についても想像をしますが、それを想像した結果は全く異なりませんか？　実在について想像すればいろいろな良い結果を得、非実在について想像すれば、苦しみ悲しみです。ですからこの「自分の中にもシュリー・ラーマクリシュナ、皆の中にもシュリー・ラーマクリシュナ、内容もシュリー・ラーマクリシュナ」という実践を信頼し、実践してください。初期の段階ではある時にはできて、ある時にはできずに身体について考えるでしょう。ですが実践し続けてください。そうしたら完璧に近づいていきます。

私たちの霊的実践の方法はスピリチュアライズではないですか？　この実践はスピリチュアライズの1つの例ではないですか？　そしてバジャンや講話の例は一例です。食事の前「食べる人もブラフマン、食事もブラフマン…」（👉『バガヴァッド・ギーター』4-24）というマントラを唱えるとき、どうして「私はすべてはブラフマンと覚えていることもあるが、食事のメニューのことを考えているときもある」という疑問が出ませんか？　瞑想のときだけ「すべてはブラフマン、すべては神」と想像し、実際の生活ではそのことを忘れるというのは、霊的な人生でも霊的な実践でもないですよ。それは霊的な生活ではないです。霊的な生活のためには、すべてをスピリチュアライズする実践をしないといけないです。その１つの例がバジャンであって、他のすべてもバジャンのやり方と同じです。やり方はみな同じ。法則（laｗ）はみなスピリチュアライジング、神聖になる。

歌もそう。話もそう。仕事もそう。食事もそう。To see God in everything. すべてに、すべての行動に、すべての仕事に、どこでも、いつでも、神の存在を見る。すると、バジャンで喜びを感じるのと同じように、仕事のときにも、人間関係においても、バジャンと同じ幸せを感じるようになります。なぜならすべての人に神を見、仕事は神の仕事として遂行すれば、人間関係も仕事も「神への礼拝」となるからです。それが、霊的実践の方法、スピリチュアライズです。もちろん個々で環境も職業も異なりますから個々の状況に応じてその実践を行ってください。ですがやり方、法則は同じです。

今のテーマがバジャナーナンダなのでバジャンを取り上げて説明しましたが、バジャンのときだけ実践してください、他のときはしなくてよい、と言っているのではありません。大事なことは心の中の意識です。「すべてはブラフマン」と意識することです。最初は時々しかできないかもしれません。しかし忘れたことに気づいたら「すべてはブラフマン」を意識して思い出してください。そのように続ければ結果は大きい。そうして一歩一歩ゆっくりゆっくり実践する。またそうせずに、別の方法がありますか？

**バジャナーナンダ（霊的実践による喜び）**

前回「バジャン」という言葉には①神聖な歌と踊り、②霊的実践（すべての霊的実践を指す）という２つの意味があると述べました。①は②にも含まれます。では霊的実践による喜びにはどのようなものがあるでしょうか。

（１）神の歌を歌う

これは前回から説明してきました。

（２）聖典の勉強

『バガヴァッド・ギーター』『ウパニシャド』などの真理の本を読んで得る喜びです。学者も自分の興味がある分野を研究し勉強して喜びを得ますが、前者の勉強と後者の勉強とでは喜びの質がまったく異なります。なぜなら勉強の内容が異なるからです。聖典の勉強の内容は神、すなわち永遠、無限、意識です。一方学者の勉強の内容は一時的で有限なものです。内容が異なれば、得られる喜びも異なります。勉強以外の喜び、たとえば探偵小説を読んでおもしろいと感じる喜びも内容が一時的なものなので、聖典の勉強の喜びとは質が異なります。

トゥリヤーナンダジー（シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の一人）は毎日のスケジュールの進行にとても厳しい方でした。ですが時間がずれても気にしないものが１つだけありました。それが聖典の勉強です。その終了時刻が来て、従者の僧に「マハーラージ、そろそろ終わりです。これから沐浴の時間です」と言われても「もう少し」と勉強を続け、「マハーラージ、もう２０分過ぎましたよ」とうながされても「もうちょっと待ってね」と返事をしたそうです。それほど聖典の勉強に大きな喜びを感じていました。それがバジャナーナンダです。トゥリヤーナンダジーにとって聖典の勉強だけは特別でした。

ところで、トゥリヤーナンダジーが『ウパニシャド』の勉強を大好きだったように僧の中にはそれを好む人が多いかもしれません。でも好みは人それぞれです。だから私は聖典の勉強を包括的な意味で考えたほうがいいと思っています。つまり聖典の勉強を「真理の勉強」と捉えて、『バガヴァッド・ギーター』『ウパニシャド』のほか、聖者の生涯、聖者の回想録（レミニッセンス）、たとえばシュリー・ラーマクリシュナの回想録、ホーリー・マザーの回想録、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの回想録、スワーミー・ブラフマーナンダの回想録なども選んで勉強するのです。［＊それぞれの和訳は日本ヴェーダーンタ協会から出版されています］

回想録を読んでとても喜ぶという経験は皆さんにありますか？　私は寝る前それを読んで止まらなくなることがあります。アラームをセットして読んでいても、鳴ったらアラームを止めて読み続けてしまうのです。読むのをやめたくない！　それで時々寝る時間のスケジュールが遅れてしまいます。

──私は今も覚えています──『ラーマクリシュナの福音』［＊ベンガル語の原著は『Sri Sri Ramakrishna Kathamrita』（＝シュリー・シュリー・ラーマクリシュナの甘露の言葉）］を初めて勉強したのは１０歳頃、ラーマクリシュナ僧院の全寮制の学校ででした。毎週日曜の朝9時から1時間、お坊さんが『ラーマクリシュナの福音』を読んで説明するのです。１０歳から『福音』を読むなんて信じられない！　１０歳では『福音』の、何もわからないですね。私は日曜日だから遊びたい。だから心はサルのようでとても大変でした。それに学校のスケジュールには朝起きてバジャンもあります、夕方にもそれはあります、だけでなく、毎週日曜日の1時間、それをきかないといけない！　私たちには掃除も洗濯もありましたから。でも一番は遊びですね。１０歳１１歳１２歳の子供にとって、日曜日の遊びの1時間がなくなることが不満でした。

私ははっきり覚えています。そのお坊さんの顔は喜びにあふれていました。彼は『ラーマクリシュナの福音』にとても興味をもって、好きになって──私たち生徒はそれと全く反対の状態でしたが──とっても喜んで、ニコニコして説明していました。私が『福音』を勉強した3年間で「ラーマクリシュナ」の印象はそれだけです（笑い）。もちろん「ラーマクリシュナ」の写真には毎日プラナームをして名前も知っていますが。それよりも、「どうして日曜日にそれを聞かないといけないの？」とぐずぐず文句を言っていました。

大学に入って少し大人になると、『ラーマクリシュナの福音』の理解のレベルも少しは上がりました。それでもそれほどではなかった。１６歳１７歳１８歳頃、大学で勉強していた頃は、ヴィヴェーカーナンダの本が大好きでヴィヴェーカーナンダが私たちのヒーローでした。ヴィヴェーカーナンダの本はおもしろいですが『福音』はあまり……、という状態でした。

なぜなら世俗的な喜びを追求する年頃でしたから、ラーマクリシュナが語る放棄についてあまり理解ができませんでした。若いときに放棄にひきつけられる人はほとんどいません。若い頃というのは一般的に、世俗的な楽しみを得るために勉強する時期、将来の仕事について考えて準備する時期、つまり世俗の楽しみのための準備期間です。そのとき放棄の考えはあまり出ないですね。

ですが『福音』は、すべてのページに放棄のことばかりです。それがテーマです。普通の人の考えはその反対ではありませんか？　しかしスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの本には放棄についてはっきり書かれていません。むしろ当時のインドの貧困の状態を鑑みて、放棄とは反対のような言い方をしていたり、理想に向かって鼓舞する言葉がたくさんありました。当時インドは貧乏でした。貧乏の人に放棄を説いてもあまり意味がないではありませんか？　彼らは食べ物や服や住める住居が欲しいのです。ですからスワーミージーは放棄を前面に出さずに世俗的な楽しみは多少はＯＫですという言い方をしたのです。その段階を踏まずに放棄に至るのは難しいからです。一方、西洋人はすでに世俗的な楽しみを得、その苦しみ悲しみも経験していました。だから彼らに対しては無執着について語ったのです。

私はそのあと修士を取るためコルカタの別の大学へ行き、初めて家庭教師をしてお金を稼ぎました。そして私は考えた、初めての稼ぎからお父さんお母さんに何かプレゼントをあげたい。それも食事とか普通のものではなく何か良いものを、と。ＯＫ，お父さんには『ラーマクリシュナの福音』、お母さんには『ホーリー・マザー・サーラダー・デーヴィーの生涯』という素晴らしい本を送りましょう！と考えました。しかし次に浮かんだ私の考えは、「それらの本は素晴らしいと聞いているが、私はそれをあまり読んでおらず素晴らしいとも知らない。なのに『素晴らしい本』と言ってあげるのは矛盾していないか？」でした。もちろん読んだことが全くないわけではありませんが、若いときにはおもしろく感じなかった。それで、そのとき初めて本当に興味をもって『ラーマクリシュナの福音』を読んだのです。そしてやめることができなくなりました。私は思いました、どうして今までこれを勉強しなかったのだろう？　どうしてこの喜びに気づくのがこんなに遅くなったのだろう？

──これが私の経験です。それは２４歳頃のことでした。おそらく『福音』という素晴らしい本を理解するには、経験を積む時間が必要だったのでしょう。私は『ラーマクリシュナの生涯』［＊ベンガル語の原著は『Sri Ramakrishna Leela Prasanga』］でも同じ経験をしています。初めて読んだのはベナレスについての本を書くため、ベナレスに調査で長期滞在していた時のことでした。読んで止まらなくなりました。だから他のすべてをストップして、それだけ、となりました。とてもとてもおもしろかったですね。

私は聖典の勉強が大好きですが、中でも一番好きなのは、今は回想録（レミニッセンス）です。同じ回想録を何度も何度も読みます。まったく古くなりません。それは１回２回読んでもう読みたくないとか１回読んだら興味がなくなる、という種類の本ではありません。何回読んでもおもしろい。もちろんこれは個人的な感想ですが、私には回想録を勉強してのバジャナ―ナンダが大きな経験となっているし、また信者を観察するとそのポイントをあまり理解していないのではないか、と思うのでこの助言をしたいのです。

神の喜びの味を味わう、１つ、大きな源は聖者の回想録です。もちろん強引に読ませることはできませんし、訓練の一環として読んでもバジャナ―ナンダは得られません。ですが信者にそれを読む気持ちがないとしたら、それを経験したくないとしたら、それを経験しないとしたら、とても残念なことだと思うのです。付け加えて言うと、それを読みたいと思うことが、神をどれほど好きになったかのテストでもあり、基準でもあるということです。それに、トゥリヤーナンダジーのように『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャド』を勉強してバジャナーナンダを得るのは普通の人には難しくても、その種類の本、たとえば『ラーマクリシュナの福音』、ラーマクリシュナの回想録などはとってもとてもとても甘い。それを読むと喜びがわいてあふれ出します。

たとえば『ラーマクリシュナの福音』を読むときにはこのようにイメージします──ドッキネッショル寺院のラーマクリシュナの部屋に私も座っています。他にナレン、ラカール、ラームチャンドラダッタ、Ｍさんもいます。その中に私もいます。目の前にラーマクリシュナも座っています。ラーマクリシュナが歌っています。ラーマクリシュナがサマーディに入っています──そのようにイメージして『福音』を勉強すれば、『福音』が生きている空間（ライブ）になりませんか？

「想像」がとても大事です。東京に行きます、インドにいきます、と身体は実際に行ってはいませんが心で想像するように、こう想像してください──ドッキネッショル寺院に行って、シュリー・ラーマクリシュナの部屋に入って、小さいベッドに座って、いっぱいジョークを聞いて、いっぱい物語と歌と踊りを見て、ときどきナレンはシュリー・ラーマクリシュナに反対して、ときどきシュリー・ラーマクリシュナはMさんに「理解しましたか？　私の言ったことを繰り返してください」と言って……。その中に私も入ります。信者の中に私もいます。そんなふうにイメージして読んでください。

その種類の本を読むと、なぜ喜びにあふれるのでしょう？　なぜ楽しいのでしょう？　ラーマクリシュナを本当に愛するとそうなります。愛は愛する人のすべてを愛しくさせるからです。だからラーマクリシュナに関するすべてのものが好きになるのです。If you love me, love my dog. という英語がありますが、ラーマクリシュナは「私を愛する人は私に関するすべてのもの、たとえば私の話、私の助言、私のジョーク、私の歩き方、私のすべてを愛します」と言いました。親の赤ちゃんへの愛もそうでしょう？　それに、『福音』には詳しい描写がいろいろあるので想像しやすいと思います。

さて、前回は神聖な歌を披露してシェアしました。今回は回想録から１つの話をシェアしたいと思います。ベンガル語の回想録の和訳本はとても少ないです。今日は初披露の話なので皆さんも喜ぶと思います。

──シュリー・ラーマクリシュナは馬車でコルカタに向かっていました。それは古くて狭くて人や店であふれている道を通りかかったときのことでした（ホーリー・マザーのウドボータンに近い道です）。その道の隣には、イスラーム教の古いモスク（礼拝場所）があり、そこにファキール（イスラーム教の修行者。独身を貫き、つねに神について考え、神を礼拝する）がいて、彼がヒンディ語で「ペアレ、アジャオ、ペアレ、アジャオ」（＝Oh God, please come, please come.「神様来てください、来てください」）と大声で叫んだのです、とても感情をこめて、とても深い愛情をもって。それを聞くやいなや、シュリー・ラーマクリシュナは馬車を降りて走って彼の元へ行き、彼を抱きしめました──

想像してください！　ファキールが「神様来てください」と言ったら、神の化身シュリー・ラーマクリシュナが人間の形であらわれたのです！　ファキールが「ペアレ、アジャオ、ペアレ、アジャオ」と心からの深い憧れ（yearning）で呼びかけたので、神が本当に来たのでした。それだけでなく神は信者をハグしました。

当時、宗教間の垣根は高く、ヒンドゥ教のブラーミン（ラーマクリシュナはブラーミン（司祭）のカーストでした）やヒンドゥ寺院に住む者やスタッフがイスラーム教のモスクに入ることは絶対にありませんでした。ですがシュリー・ラーマクリシュナはそのことを完全に忘れ、「神様来てください、来てください」という声にモスクへ走っていったのです。自然にスポンテニアスに出る「ペアレ、アジャオ、ペアレ、アジャオ」を真似することはできません。神は、信者がそれほどの憧れで神を思えば、心から神のヴィジョンが欲しいと祈れば、おこたえになるのです。ファキールはとてもとてもラッキーではありませんか？　シュリー・ラーマクリシュナのことを全く知らなかったし、シュリー・ラーマクリシュナもファキールのことは知らなかった。ですけれどもcall of the devotee、信者の呼びかけを理解しましたから、responding the call、シュリー・ラーマクリシュナは呼びかけにこたえてモスクに入っていきました。

読んで、そのことを考えると、本当にびっくりしませんか？　そして喜びを感じませんか？　（イスラーム教とヒンドゥ教は）全然別の宗教ですが、シュリー・ラーマクリシュナは全く気にしない──回想録には何回読んでもまた読みたくなるような興味深い話がいっぱいあります。1回で十分ではありませんし、何回でも面白く、何回きいても喜びです。だから私はそのことを話したかったですね、回想録も、神の愛、神の神聖な喜びの源の１つですと。それも包括的な意味でバジャナーナンダですと。

この話は偶然シュリー・ラーマクリシュナの信者が通りかかって見ていたので回想録として残っていますが、シュリー・ラーマクリシュナ自身が語ったわけではありません。

（３）プ―ジャ（礼拝、儀式）

信者の中にはプ―ジャのアーナンダが好きな人もいます。協会でホーリー・マザーの誕生祭のときにおこなう礼拝を、毎日自宅で行い喜ぶ信者もいます。それもバジャナーナンダです。『福音』に出てくる「キャプテン」もそれが大好きで毎日儀式をしていました。アメリカのボストンセンター（Ramakrishna Vedanta Society, Boston）のテャガーナンダジー（Swami Tyagananda）も「私はどんなに忙しくても毎日シュリー・ラーマクリシュナを礼拝する儀式をしたい。すると大きな喜びを感じるのです」とおっしゃっていたことを私は覚えています。

（４）ジャパ

ジャパとは神の御名を繰り返し唱えることです。ですが機械的に唱えたり、グルが毎日ジャパしてくださいと言ったので私はグルに従うからジャパをする、というようではジャパでバジャナーナンダは得られません。ジャパを、本当に集中して、本当に神を愛して、長時間行えば、絶対にジャパによる喜びを得られます。スワーミー・ブラフマーナンダもそう言っています。ジャパでその喜びの味を知ったら、もうジャパをやめたくなくなるでしょう。

（５）瞑想

瞑想も単なる日課としてマシンのように行うなら、バジャナ―ナンダを得ることはありません。しかし集中して瞑想できたら、瞑想の後に心が静かになりアーナンダを得る可能性は絶対にあります。

**霊的実践で味わう神の喜びの味**

もしも、霊的な実践に喜びを感じなければ、霊的生活は退屈で単調でおもしろみのないもの（monotony, dry）となってしまうでしょう。すると信者は最終的に霊的生活をあきらめる可能性が出てきます。今まで紹介したように、実践の選択肢はいろいろありますが、その中の１つでも２つでも３つでもかまいません。もちろん全部に喜びを感じられたら理想的ですが、信者が１つでもバジャナ―ナンダを体験できたら、彼は霊的生活を続けることができるでしょう。大事なことは、霊的実践から楽しみの味・喜びの味を味わうこと、別の言い方をすると、その喜びを感じられるところまでいかなければ様々な実践をしてもあまり意味がないし結果も出ないということです。

健康な人は、カレーを食べてもサラダを食べてもスープを飲んでもお菓子を食べてもおいいしいと思うでしょう。同じように、霊的な人の理想は神聖な歌を聞いても喜び、歌っても喜び、勉強しても喜び、儀式をしても喜び、ジャパをしても喜び、瞑想しても喜びです。何もおいしくなくて、何も味がしないなら、その人には大きな病気が隠れている可能性があります。霊的生活においても、神の愛の味、神の喜びの味が出ないのは信者にとってあまり良いことではないのです。霊的生活が浅くなり、結果も出ずあきらめる可能性が高くなるからです。ですから繰り返しますが一番大事なことは、バジャナーナンダの喜びの味が出るまでがんばることです。その味を知れば、そこから前へ進めるでしょう。

**バジャナーナンダも最高のアーナンダではない**

普通のアーナンダ（ヴィシャヤ―ナンダ）とバジャナーナンダの違いは述べましたね。普通の喜びの源は一時的で、バジャナーナンダの源は永遠、無限、意識である神だと言いました。ですが、アーナンダについて考えれば、バジャナーナンダさえ、理想的な喜び、完璧な喜びではありません。バジャナ―ナンダで止まらず先に進まなければならないのです。そうしなければ目的にたどり着けません。目的は何ですか？　ブラフマンのアーナンダ、ブラフマーナンダです。その喜びは、永遠（Eternal）、無限（Infinite）、絶対（Absolut）です。

ブラフマーナンダの永遠、無限、絶対の喜びに対して、世俗的な楽しみ（ヴィシャヤーナンダ）について考えてみましょう。その喜びには限度があります。たとえばお腹がいっぱいになったら、たとえ好物であってももう食べられないように。またその喜びは永遠でもありません。好物でお腹を満たして喜んでも、時間が経ったらその喜びを忘れるように。またその喜びは絶対ではありません。『福音』でシュリー・ラーマクリシュナが言っているように、おいしい味があるのは口の中にある間だけで、のどから先に味覚はなくなるように。普通の喜びは「ある間だけ」で、絶対ではありません。

次に、バジャナ―ナンダについて考えてみましょう。それも、永遠の喜びではありません。その喜びの源は神であっても、その喜びはある時にはあって、ある時には消えるからです。たとえばバジャンを聴いて喜びを感じても仕事に入るとその喜びは消え、瞑想して心が静かになって充足した喜びを感じても仕事に入るとその状態は減ります──ところでこのことについての助言は、瞑想の時の静かな心のムードを仕事のときにも保ち続けるようにしてください。やがては消えてしまっても出来る限り保ち続けてください。また瞑想が終わったら「はい、次のスケジュール」と切り替えるのではなく、心の静けさをこわさないように意識してください──なぜならバジャナ―ナンダの喜びは良い喜びですが、喜び自体は肉体や感覚や心や知性のレベルの喜びだからです。だからリミットがあり、永遠でも無限でもないのです。

**ブラフマーナンダ**

それらとブラフマーナンダは全く異なる喜びです。ブラフマーナンダ自体がサット・チット・アーナンダ、Absolute Existence, Absolute Knowledge, Absolute Bliss、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福だからです。

しかし、私たちにブラフマーナンダは何かと語ることはできません。またブラフマーナンダの例もありません。ブラフマーナンダの例はブラフマーナンダとしか言えず、それを普通の例で説明することは不可能です。なぜならブラフマーナンダの喜びは、すべてを超越した喜びだからです。ブラフマーナンダは肉体のレベル、感覚のレベル、知性のレベル、自我のレベルをすべて超越した喜びです。だから私たちにはその経験は不可能です。なぜなら私たちの経験は、すべて肉体、感覚、心、知性のレベルのものだからです。ですから私たちに、ブラフマーナンダの描写も説明も理解も難しいのです。

これは『福音』に書いてある出来事です。サマッダイというブラーフモー・サマージの説教師が聖典を教えていました。彼が神の喜びについて、「ブラフマンはおもしろくない。それをおもしろく感じるためには自分の感情を合わせないとならない」と説明するのを聞いて、シュリー・ラーマクリシュナは全くの間違いだと言いました。神はサット・チット・アーナンダです。神自体が至福です。ですからサマッダイの説明は間違っています。しかし彼にはその喜びの経験がなかった。だから間違った説明をしたのです。

**ブラフマーナンダの描写例**

（１）シュリー・ラーマクリシュナの描写

ブラフマーナンダの描写も説明も困難ですが、シュリー・ラーマクリシュナがした描写を、私なりの言葉で説明してみようと思います。普通の喜びは、肉体、心、感覚のレベルの喜びで、たとえば食事からの喜びは舌の喜びというように肉体の狭い部分だけに限られますが、シュリー・ラーマクリシュナが言うにはブラフマーナンダは「身体のすべての毛穴から喜びがあふれ出る」ということです。毛穴は身体全体に無数にあります。もしそれをイメージできたらブラフマーナンダのイメージも少しできると思います。

また別のイメージでも説明していました。鳥と魚のイメージですが、覚えていますか？

（参加者）鳥が自由にサッチダーナンダの空を翼を広げてはばたく。

空というブラフマンを、アートマンが自由に飛んで喜んでいます。アーカーシャ（空）はブラフマンでありサッチダーナンダです。その空に飛ぶ自分の魂は鳥です。同様に、魚というアートマンもサッチダーナンダの海を喜んで泳いでいます。ですがこれらはイメージだけで、経験がなければ本当の理解はできません。

（２）『バガヴァッド・ギーター』の描写

『バガヴァッド・ギーター』第５章の２１節には、ブラフマーナンダの源の描写があります。

*バーッヒャ・スパルシェーシュ　アサクタートマー　ヴィンダティ　アートマニ　ヤット　スカム/ サ　ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー　スカン　アクシャヤン　アシュヌテー//*

*外界の感覚的快楽に心ひかれることなく、つねに内なる真我（アートマ）の楽しみに浸っている人は、つねに至高者（ブラフマン）に心を集中し、限りなき幸福を永遠に味わっている。*(5-21)

ブラフマーナンダの源は「*ヴィンダティ　アートマニ*」、「中から出ています」。中とは自分のアートマンです。アートマンとブラフマンが１つになる（＝*ブラフマ・ヨーガ・ユクタ・アートマ*）とブラフマーナンダを味わえます。ブラフマーナンダはピュア・アートマン、純粋なアートマンです。それと感覚との関係はありません。それに対し、感覚的喜びの源は外です（バジャナ―ナンダの喜びも、源はアートマンであっても喜びは肉体や感覚や心や知性のレベルを合わせての喜びなので、外です）。それが違いです。

世俗的な喜び（ヴィシャヤーナンダ）については、前回も第5章の２２節を引用しましたね？［👉脚注１］

またラジャス的な喜びについては、第１８章の３８節にあります。源は「*ヴィシャヤー*」と「*インドリヤ*」、つまり「*感覚と感覚の対象*」です。それは、最初はとても甘く、最終的にとても苦い、甘露と毒です。［👉脚注２］

次は第6章２１節を見てください。

*スカム　アーッテャンティカン　ヤッ　タド　ブッディ・グラーッヒャム　アティーンドリヤム / ヴェーッティ　ヤットラ　ナ　チャイーヴァーヤン　スティタシュ　チャラティ　タットヴァタハ//*

*その境地にある人は、普通の感覚ではなく純粋な知性によってのみ感じ得る最上の歓喜を味わうこととなり、真理から決して離れることはない。*(6-21)

「*アーッテャンティカン*」の意味は「最高よりも最高」「いっぱいよりもいっぱい」「絶対」です。ここでの描写は「ブラフマーナンダの喜び（*スカム*）は最上で絶対」ということです。それはすべてを超越した喜びであり、それを1度得られれば、そこから堕落することはありません。

次節にあるのはブラフマーナンダの結果です。

*ヤン　ラブドヴァー　チャーパラン　ラーバン　マンニャテー　ナーディカン　タタハ / ヤスミン　スティトー　ナ　ドゥフケーナ　グルナーピ　ヴィチャーリャテー//*

*これに勝るものはないという至高の境地に達すれば、たとえいかなる困難に遭おうとも、ヨーギーの心は少しも動揺することがない。*(6-22)

この節には２つの意味があります。１つは「*これに勝るものはない至高の境地*」です。ブラフマーナンダと比べて他のすべての喜びは小さい。それだけでなく、それは死んだ人を燃やした灰のように無駄なものです。ですからブラフマーナンダを経験した人がブラフマーナンダ以外の楽しみを追求することはありません。それに対して、私たちはあるイタリアンレストランのピザを食べて満足しても、また別のイタリアンレストランのピザを食べてみたい、と喜びの追求が尽きません。

もう１つは、大変な状態になっても心配も苦しみも生じない、ということです。トゥリヤーナンダジーは大手術を受けるほどの病気になったとき、普通は痛くて我慢できないのに医者が回診に行ったらまるで病人ではないように信者と神について語り合い喜んでいました。医者は手術をする背中の状態を見て、「こんな状態でなぜ普通に話したり笑ったりできるのですか？」と尋ねたそうです。そのような患者は初めてだったのです。なぜトゥリヤーナンダジーはそうできたのですか？　アートマンに安定していたからです。「病気は身体の問題。私はアートマンである。私はサッチダーナンダである」と、身体と離れていることができたからです。

それは可能です。未成熟のグリーン・ココナッツの中身は胚乳ですが（殻の内側のゼリー状の胚乳とジュース状の胚乳）、成熟するとそれらが堅くなり、殻から離れます。今、私たちはアートマンと身体を分けることはできませんが、悟ったら魂と身体を分けることができますし、両者は全く別、という考えになります。

次は第6章２８節を見てください。

*ユンジャン　エーヴァン　サダートマーナン　ヨーギー　ヴィガタ・カルマシャハ / スケーナ　ブラフマ・サンスパルシャム　アッテャンティカン　スカム　アシュヌテー//*

*このように罪穢れ（けがれ）がなく、あらゆる差別から心を離したヨーギーは、至高者（ブラフマン）と一体となった至福の境地を味わうこととなる。*(6-28)

「*アッテャンティカン　スカム*」＝とってもたくさんの至福。それがどれくらいの喜びであるか、絶対の至福を、言葉で描写しようとしても無理です！　言葉も会話も感覚のものですから。絶対無限の喜びを有限の言葉では表現できませんから。だから、２１節でも２８節でも、「*アッテャンティカン*」（絶対）と表現せざるを得ないのです。また、それ以外の、どのような言葉で表現したらよいでしょうか？

（３）『タイッティリーヤ・ウパニシャド』の描写

『タイッティリーヤ・ウパニシャド』ではブラフマーナンダの喜びを量で説明（quantify）しています。喜びの１つの単位を決めて、その１００倍、またその１００倍、またその１００倍と喜びの描写をレベルアップさせてブラフマーナンダを表現しているのです。これはおもしろい描写です。ヒンドゥ教では７つの天国があり、天国のレベルが上がれば喜びもレベルアップすると考えられています。

*この歓喜はどのような性質のものであるか。*

*生まれが良く、博学で、知恵に優れ、屈強で、健康で、世界の富をその掌中に持つ若者を想像してみよ。彼を幸福と仮定し、彼の歓喜を１つの単位として量ってみよ。*

*その歓喜の１００倍が、ガンダルヴァたち*［＊ガンダルヴァ、ピトリ、デーヴァ＝人間より高い段階の存在］*の歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、ガンダルヴァたちの歓喜に勝るとも劣らない。*

*ガンダルヴァたちの歓喜の１００倍が、天上のガンダルヴァたちの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、天上のガンダルヴァたちの歓喜に勝るとも劣らない。*

*天上のガンダルヴァたちの歓喜の１００倍が、天界に住むピトリたちの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、天界に住むピトリたちの歓喜に勝るとも劣らない。*

*天界に住むピトリたちの歓喜の１００倍が、デーヴァ（神）たちの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、デーヴァたちの歓喜に勝るとも劣らない。*

*デーヴァたちの歓喜の１００倍が、カルマデーヴァ（祭式を通して神となった者）たちの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、カルマデーヴァたちの歓喜に勝るとも劣らない。*

*カルマデーヴァたちの歓喜の１００倍が、支配者たるデーヴァたちの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、支配者たるデーヴァたちの歓喜に勝るとも劣らない。*

*支配者たるデーヴァたちの歓喜の１００倍が、インドラの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、インドラの歓喜に勝るとも劣らない。*

*インドラの歓喜の１００倍が、ブリハスパティの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、ブリハスパティの歓喜に勝るとも劣らない。*

*ブリハスパティの歓喜の１００倍が、プラジャーパティの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、プラジャーパティの歓喜に勝るとも劣らない。*

*プラジャーパティの歓喜の１００倍が、ブラフマーの歓喜の１単位である。だがアートマンの啓示を得て欲望を離れた賢者の歓喜は、ブラフマーの歓喜に勝るとも劣らない。*

（👉『ウパニシャド（改訂版）』日本ヴェーダーンタ協会　p114の最後の行～）

『タイッティリーヤ・ウパニシャド』ではこのように「量」で描写し、『バガヴァッド・ギーター』では「*アッテャンティカン*」（最高より最高、絶対）という短い言葉で描写しました。描写できたのは、その人にブラフマーナンダの経験があったからです。しかし説明されても、私たちに経験がなければ本当の理解はできません。すなわち、それを本当に理解すること、つまりブラフマーナンダを体験することが私たちの人生の目的であるとも言えるのです。

**バジャナ―ナンダから始める**

このように、普通はブラフマーナンダの想像も理解もできません。だからといって、「ブラフマーナンダの経験は無理です」というのがこの話の目的ではありません。ブラフマーナンダという目的に一足飛びでは行けないのだったら、バジャナーナンダであれば個々で経験することができます。だからバジャナーナンダから進んだほうがいい。バジャナーナンダの喜びをもっともっと増やしていったほうがいい。私たちにとってはバジャナーナンダが１単位です。そこからレベルアップしていきましょう。それが実践的ですし実際的ではありませんか？

シュリー・ラーマクリシュナ自身、そして直弟子たちも、サヴィカルパ・サマーディの経験そしてニルヴィカルパ・サマーディの経験がありました。サヴィカルパは大変な喜びの状態ですが、その後にニルヴィカルパがあり、それはサヴィカルパよりももっと大きな喜びです。しかしニルヴィカルパも最後ではなく、その後にヴィッギャーナがきます。ニルヴィカルパ・サマーディに入った後この世界に戻って、すべてはリーラー、すべては遊びとしてすべてに神を見るのです。それが最高の喜びです。

シュリー・ラーマクリシュナは「目を閉じても神、目を開けても神」と言いました。目を閉じて中に神を見、目を開けてすべてに神を見ていたのです。それがヴィッギャーニの状態、それが最高です。シュリー・ラーマクリシュナ以前のアイディアは「ニルヴィカルパが最高」というものでした。しかしシュリー・ラーマクリシュナが、ヴィッギャーナという新しいアイディアを付け加えたのです。

喜びに関してもヴィッギャーニが最も理想的で、それはブラフマーナンダよりもさらに大きく高い喜びです。シュリー・ラーマクリシュナが言う「目を閉じても神、目を開けても神」とは、「目を閉じても喜び、開けても喜び」と同じこと。それはニッティヤとリーラーの喜びを言っているのです──ニッティヤとはブラフマン、リーラーとは遊び。

今日で3種類のアーナンダの話は終わりです。

［脚注１］

*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)［👉2020年10月、11月テキストデータ］

［脚注２］

*はじめは甘露のようであっても、終わりには毒薬となるような、感覚とその対象との接触から生じる喜びは、ラジャス的幸福と言われる。*(18-38)

以上

**＜Q＆A＞**

**Q）**ファキールの話の質問です。ファキールとハグしていたのを見たのは何という信者さんですか？

**A）**名前をはっきり覚えてない。ですが「Ramakrishna as we saw him」の中にあります。今、協会の雑誌『不滅の言葉』に和訳を連載中ですが、まだすべてが掲載されていないですね。

**Q）**ブラフマーナンダを経験した人は、そのレベルから落ちることはないのですか？　たとえばどんな大変なことがあっても、いつも高い状態にいるのですか？

**A）**さっき言いましたね、そこから堕落することはありません。汚いものにも（きれいなものにも）影はあり、そしてどんな影も影に過ぎないでしょう？　彼にとっては、世界と世界の人々すべてが影のようになります。するとこの世界と無関係になります。

**Q）**自分のスケジュールの中には、バジャンを聞くという項目は入れてないのですが、入れたほうがいいですか？

**A）**バジャンは感情のことですから。あまりスケジュールのこと考えないで、もし感情があったら……。ですが、ある時間は神様の歌を聴く。それをスケジュールに入れてもいいと思いますよ。毎日しなくても、ときどき、たとえば土曜日日曜日お休みの日、ちょっと決めたほうがいいかもしれない。それだけでなく、あるとき気持ちが出たらバジャンをきいたほうがいい。気持ちのことですから。気持ちはいつ出るかわからないですから。感情のことですから。感情はスケジュールでコントロールできません。

わかりました、ありがとうございます。

（賛歌奉献）「ラーマクリシュナ　シャラナン」