**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第８９回　（２０２２年１０月９日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４５頁**

**～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～**

**📖４５頁下段　終わりから8行目**

**日暮れであった。師とMとは二人きりで、東南のベランダに立って話をしていた。**

**師「ヨーギーの心は、つねに神に集中している。つねに自己に没入している。このような人は見ただけで分る。目は大きく見開かれ、卵を抱いている母鳥の目のように、的を見ない目つきをしている。彼女の心のすべては卵に注がれ、したがってうつろな目つきをしているのだ。そういう絵を見せてもらえるかね」**

**M「探してみましょう」**

（解説）

「卵を抱いている母鳥の目のように」は、英語版では**like the eyes of the mother bird hatching her eggs**で、正確に訳すと、「**卵を孵化させようとして抱いている母鳥の目のように**」です。Mさんはその絵を「探してみましょう」（I shall try.）と言いましたが、結局探せませんでした。ですがのちに誰かに頼み、描いてもらいました。クラスの最後で皆さんにお見せします。

ではもういちど最初から丹念に読んでみましょう。「ヨーギー」というのは、ここでは「実践をして悟った人のこと」で、シュリー・ラーマクリシュナはその心の状態の説明をしています。最初の一文のキーワードは「つねに」「神に」「集中している」、次の一文は「つねに」「自己に」「没入している」です。これらは全てとても大事な言葉ですが、集中して勉強しなければその明白な意味を理解することはできません。肝心なことは、深く集中して考えながら読むことです。

**普通の人（世俗的な人）の心の状態**

では理解のために、ヨーギーではなく、まず普通の人の場合を考えてみましょう。彼の心は「つねに」「世俗的な対象に」「没入」しています。ヨーギーと何が違うかというと、没入の対象が異なります。ヨーギーの対象は「神」「自己」であり、普通の人の対象は「世俗的なもの」だからです。

「世俗的なもの」とは「一時的なもののこと」です。それに対して永遠なものとは、神、アートマン、ブラフマンであり、その特徴は、永遠、無限、自由、至福、知識です。一方世俗的なものの特徴は、一時的、有限、束縛された状態、恐れ、心配、苦しみ、悲しみ、無知です。それは物質の特徴でもあり、物質とはすなわち世俗的、非実在です。

目や耳も物質で世俗的なものですが、目の感覚の対象（景色が一例）や耳の感覚の対象（音が一例）も一時的なもので世俗的です。親は赤ちゃんが発する「マーマ、パーパ」という甘い音がとても好きですが、成長と共に変化して無くなるものなので、その音も一時的で世俗的です。そしてその音への執着が始まると、それが消えると悲しくなるという束縛が生じます。それが無知です。舌の感覚の対象（食事が一例）も同様で、執着すると束縛され、食べ過ぎて身体に悪影響を及ぼします。

そのように１つ１つをとって、分析し、識別すると、感覚と感覚の対象の特徴は一時的で有限であること、それらに執着すると束縛され、恐れ、心配、苦しみ、悲しみ、無知に陥ることが分かるでしょう。

しかし世俗的な人は、そのような識別はしません。また神に興味も持ちません。『ラーマクリシュナの福音』にはこんな様子が書かれています──ある人が信者と共にドッキネッショル寺院を見学に来ました。そしてシュリー・ラーマクリシュナの部屋に入って話を聞いていましたが、内容に興味がないので心が落ち着かなくなり、居心地が悪くなり始めました。やがて信者に小声で、「いつ帰る？　いつ帰る？」とたずねます。ですが話に興味があってその場を動きたくない信者は「あと少し」「もうちょっと待って」と返します。結局その人は「どのくらい？」「もう5分経ちました。帰りましょう」「では先に舟の乗り場に行っています」と言って立ち上がって先に行ってしまいました──シュリー・ラーマクリシュナはそのやりとりをよく観ていて、後で完璧にもの真似をして披露すると、その場にいた人たちは大笑いしました。

シュリー・ラーマクリシュナの話にはファッションもグルメもありません。すべてが神、神だけです。聖典『シュリ―マッド・バーガヴァタム』を説明する言葉に、「すべて神のことだけです」というものがありますが（『バーガヴァタム』の最初も神、真ん中も神、最後も神のことしか書いてありません）、シュリー・ラーマクリシュナも同じです。最初も神、話の真ん中も神、最後も神です。

ですがもし、世俗的な人に神への興味がわいても、それがどれだけ続くでしょうか？　「世俗的な人の神への信仰は一瞬間だ」ということを、シュリー・ラーマクリシュナは「まっ赤に焼けているフライパンの上に落ちた（熱ですぐに乾いて無くなってしまう）水滴」と例えています。「彼らは花を見て、『ああ、なんというすばらしい神の創造』と言ってそれで終わりだ」と言うのです［👉『ラーマクリシュナの福音』ｐ361］。

心が神について考えても、それはすぐに消える──それが世俗的な人の状態です。シュリー・ラーマクリシュナの観察がどれほど鋭いかを考えてみてください。普段は料理をしないのに、料理の際のフライパンの状態を観察してそう例えました。このように、答えは『ラーマクリシュナの福音』の中にあります。

**求道者の心の状態**

次に考えるのは求道者の心の状態です（ここでは、霊的実践をしているので100％世俗的ではないが、まだそれほど進んではいない求道者をイメージしてください）。シュリー・ラーマクリシュナは『福音』の別の箇所で［👉ｐ197］、それを「ときにはサンデーシュ（甘く美味しいインド菓子）にとまり、ときには便にとまるハエのようだ」と言いました。

ハエや便に例えるというのは少し下品なようですが、シュリー・ラーマクリシュナは率直な物言いを気にしない田舎で育ちましたから、シュリー・ラーマクリシュナ自身も下品な言葉を気にしないでしゃべるところがありました。コルカタに来てからもコルカタの言葉を勉強しませんでしたし、勉強したくもありませんでした。『ラーマクリシュナの福音』では少しきれいな言葉で記録され、また英語版ではより洗練された言葉となっているので、あまり下品な印象は強くありませんが。ちなみにホーリー・マザーの場合は、田舎にいるときは田舎言葉を、コルカタにいるときはコルカタ言葉を使っていました。

求道者の心の状態に戻りますが、まさに私たちはあるときは神を、次の瞬間には世俗的なものを考えたりしませんか？　神が好きですから神について読み、聞き、話しています。しかし世俗的なことに興味を持ったらその瞬間、心のすべてがそれに没入してしまいます。

**ヨーギーの心の状態**

では悟ったヨーギーの場合はどうでしょうか？　私たちの場合は瞑想、仕事、食事、会話、遊びetc.とシチュエーションによって心が集中する対象が違います。ですがヨーギーはつねに１つのものに集中しています。それは「神」「自己」です。彼の心は仕事のときも、食事のときも、会話のときも、遊んでいても、他のものに向くことはありません。

「神」に集中している人はバクタ（バクティ・ヨーギー）と呼ばれます。「神」は英語版では「God」ですが、オリジナル版のベンガル語ですと「イーシュワラ」と書かれており、それは（良い）性質と形がある神を意味します。バクタはただ1つのもの、つまり形と性質がある神に集中しています。

ところでこのシュリー・ラーマクリシュナの会話が深いのは、それだけ（神だけ）で終わっていないことです。次は「自己」すなわちアートマンをテーマに話しが続いていきます。「自己」アートマンとはギャーニ（ギャーナ・ヨーギー）が集中するものであり、シュリー・ラーマクリシュナは、バクタとギャーニの両方を合わせて説明しているのです。これは注意深く『福音』を読まなければ気づきません。

ベンガル語版には、「自己」は「アートマスタ」（字義は「アートマンに居る」）と書かれており──前ラーマクリシュナ僧院長の名はアートマスターナンダといいました。「心はつねにアートマンに存在している」という意味です──シュリー・ラーマクリシュナは「バクタが1秒も神を忘れないように、ギャーニも1秒も自己を忘れない」、と言ったのでした。

**バクタの例**

バクタの例にはナーグ・マハーシャヤ［👉協会出版本『謙虚な心』］やマスター・マハーシャヤ（Mさん）がいます。Mさんは（『ラーマクリシュナの福音』のオリジナルである『Sri Sri Ramakrishna Kathamrita』（「シュリー・シュリー・ラーマクリシュナの甘露なる言葉」）を5巻出版しましたが、Mさんの会話録は１６巻まであります。それはニッティヤアートマーナンダ［映像の57：30頃にその人の写真を見せる］が自分の日記をまとめたもので、彼はMさんの家に行っては話を聞き、一緒に住み、のちに出家してラーマクリシュナ僧院の僧になりました。それはMさんの会話録ではありますが、１６巻の中身はすべて、シュリー・ラーマクリシュナのことのみです。『福音』ではMさんは言葉少ないですが、会話録ではシュリー・ラーマクリシュナの教えを深く解説しています。

スボダーナンダジー（シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の一人）は若い頃、シュリー・ラーマクリシュナに「あなたの近所にマスター・マハーシャヤがいます。時々行って話をしてください」と言われました。Mさんとの神聖な交わり（Holy company）を勧められたのです。ですが若いスボダは率直にMさんに言いました、「在家で家族もいるあなたから、私は何の助言を聞けばよいのでしょう」。それをMさんは笑って、「自分は何も持っていません。でも大きな壺が１つだけあります。その中に私はシュリー・ラーマクリシュナの甘露の言葉を入れています」と答えました。Mさんは来客があると、その壺から「シュリー・ラーマクリシュナの甘露の言葉」をさしあげていたのです。

そのMさんのように、「いつもシュリー・ラーマクリシュナ、いつも神」（シュリー・ラーマクリシュナと神は一緒です。シュリー・ラーマクリシュナは神の化身ですから）という心の状態の人がバクタです。

**ギャーニの例**

では、つねにアートマスタ（アートマンに集中している）のギャーニの例は、シュリー・ラーマクリシュナの弟子の中でいうと誰でしょう？

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダです。スワーミージーはつねにアートマン（自己、魂）に安定して集中している方でした。西洋にいるとき、スワーミージーは大きな鏡を見ると、自分の身体に見入ったり、時には引き返してもう一度見ることもありました。西洋人の中には「なんというナルシストだ」と思う人もいましたが、実はスワーミージーは鏡で自分の身体があることを確認していたのです。なぜなら彼の心はつねにアートマンにあり、身体を忘れていたからです。ベナレスの有名なヨーギーであるトライランガ・スワーミーも全く身体意識がありませんでした。夏の焼けるようなガンジス河岸の砂辺に、身体を横たえても平気でした。

**身体意識がないということと、その結果**

身体意識がゼロということは、１００％アートマン意識の状態だということです。アートマンとはサチダーナンダ（絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福）であり、つまり身体意識がないということは、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福の状態だということで、それがヨーギーです。

「私は心でカーリー女神の歌を歌っていた。そのとき信者がやって来て、私たちは長いこと神について話した。だが私の心の中ではその人が去る前も去った後もカーリー女神の歌は続いていた」──これは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）の述懐ですが、そのような人のコンパスの針は北、つまりつねに神に向いています。

それの結果、心の外に人間関係や病気や仕事などのトラブルがあっても、心はいつもサマットヴァム（平安が安定して続いている状態）の状態です。『バガヴァッド・ギーター』の第2章48節に、「*義務を忠実に行い、執着を捨てると心は平静になる。それをヨーガと言うのだ*」とあります。サマットヴァム（平静）とは平安です。それが安定して続くのです。そのような人は自分で自分に満足し、神に満足しています。

普通の人は自分で自分に満足できないため、自分を満足させるためのさまざまなものが必要ですが、ヨーギーのためには何もいらないのです（＝バクタのために「神」以外何もいらない。ギャーニのために「アートマンとブラフマン」以外何もいらない）。そのことを『ギーター』では「アートマンは自分で自分を楽しむ」と表現していますが、ヨーギーの楽しみの源は「中」（すなわち神、自己）であり、よって自分が在るだけで満たされているのです。

**ヨーギーの肉体上の特徴**

次にシュリー・ラーマクリシュナは、ヨーギーの肉体上の特徴について言及しています。『ギーター』も悟った人（スティタ・プラッギャー）のしるしを説明していますが、シュリー・ラーマクリシュナは誰にでも分かるように、肉体のしるしを説明しました。その部分をもういちど読んでください。

参加者　「**目は大きく見開かれ、卵を抱いている母鳥の目のように、的を見ない目つきをしている**」

母鳥は卵をかえすとき、産んだ卵の上に座り、羽で卵を覆って温めます。そのとき目を開けてはいるけれども、何も見ていないような目つき（vacant look）になります。それは何かを見ている通常の状態とは異なり、「感覚器官も感覚の対象もあるが心に何の印象もあらわれていない」状態です。母鳥は寝ていないし心も働かせています。ですが心が目の感覚と共にないのです。心は卵に一心に集中しています。

それは心がないようなもの（absent minded）とも言えます。たとえば「見る」のは目という感覚器官と心を合わせて働かせた結果、見ることができます。「聞く」のは耳という感覚器官と心を合わせて働かせた結果、聞くことができます。しかし心が合わさらなければ、見ていても見ていない、聞いていても耳に入らないということが起こるのです。心が感覚と共になければ、心に印象はあらわれないからです。私たちは感覚と心を合わせて働かせた結果、初めて認識することができます。

私たちも何かに夢中になっているとき、時計の音が鳴っても気づかないという経験があるでしょう？　またこれは私の経験ですが、『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャド』や『ラーマクリシュナの福音』を説明しているとき、聞いている人の中に、母鳥の目と同じ目をしている人を見るときがあります。その人は私の目の前に座り、私の言うことを聞いています。ですが聞いておらず（心には届いておらず）、スケジュールや他の問題のことを考えているのです。その「心ここにあらず」という目は、母鳥の目と同じです。心が遠いところにあるとき、その目はぼんやり（vacantly）するのです。もちろん居眠りとは違います。

**デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ**

今挙げた２つの例は世俗的な例でしたが、シュリー・ラーマクリシュナの「鳥、卵、す」というキーワードを「ヨーギー、神（ORアートマンとブラフマン）、集中して考える」と置き換えて考えると、「ヨーギーはつねに神について考えているので、周囲の環境を見ていても見ていないのと同じ」と理解できます。それは「身体があっても身体がない状態」と言うことができ、サンスクリット語でその状態を、「デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ」と言います。（デーハは身体、スタは中にいる、デーハスタは私は身体を持っている、私は身体の中に住んでいる、身体意識がある、ナは否定の接頭辞）

　［編者注：以下は『パタンジャリ・ヨーガの実践　～そのヒントと例』ｐ215より］

　　デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ

　　“Dehasthah api na dehasthah.”

　　肉体の中にいながら、肉体の中にいない

他方、身体意識があるとは、身体を持っていることを忘れない、身体の関係ですべてを思い出し考えてしまうことで、私は身体、私は感覚、私は心……とさまざまなものと同化することです。

では、身体意識はいつなくなるでしょうか？　アートマン意識（魂意識）となったときです。それが純粋意識の状態です。純粋意識になると、身体意識はゼロになります。それは半々というように両方存在することはありません。身体意識の対象は物質という一時的なもの、魂意識の対象は意識という永遠なもの、というように全く異なるからです。それらが同時にあるのは起こり得ないからです。

「デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ」とは、魂意識の状態、純粋意識の状態、身体も感覚も心もない状態、それを「身体の中にいながら、身体の中にいない」という矛盾した言い方で表現しているのです。

その実際の場面を、私たちはシュリー・ラーマクリシュナのサマーディの写真で見ることができます。サマーディとは神とつながっている状態、アートマンとブラフマンがつながっている状態、つまり「デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ」の状態です。

［映像の1：44：09頃　写真を見せる］

これは「デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ」の最高の例です。シュリー・ラーマクリシュナがサマーディに入った写真は3枚ありますが、この写真では珍しく身だしなみを整えています。信者の懇願でなんとかスタジオに行って、そこで撮影したからです。その目つきはどうでしょうか？　目は開いていますが、それは卵を温めている母鳥の目つきと同じではありませんか？

［映像の1：46：23頃　母鳥が卵を温めている絵を見せる］

これがMさんが描かせた母鳥の絵です。シュリー・ラーマクリシュナの生前には探せなかったので、のちにその絵を描いてもらいました。『Sri Sri Ramakrishna Kathamrita』全5巻の各巻頭には、Mさんは必ずその絵と当時のシュリー・ラーマクリシュナとの会話を挿入しました。今のベンガル語版や、翻訳した英語版、日本語版にはありません。

「デーハスタ　アピ　ナ　デーハスタ」の別の例として、ブラフマーナンダジー（シュリー・ラーマクリシュナの直弟子）の写真も紹介します。目は開いているけれども外界（周囲の環境）を見ていない状態を近くでよく見てください。

［映像の1：50：43頃　ブラフマーナンダジーが腰布を巻いて座る写真を見せる］

参加者　これはサマーディですか？

もちろんサマーディの状態です。それも何回も。次の写真は水ギセルでハブルバブル（水タバコ）を吸っている最中、突然サマーディに入ったときの、非常に稀な写真です。

［映像の1：52：27頃　ブラフマーナンダジーのその写真を見せる］

水ギセルの火皿の火が消えていると、従者の僧は、ブラフマーナンダジーはサマーディに入られたのだなと理解しました。そして普通の状態に戻ってくると、ブラフマーナンダジーは再度点火するよう頼みました。

ふつう、「サマーディ」というと、座って深く瞑想した後にくるものと考えますが、このように日常生活でそれが起こることもあるのです。これはサハジャ・サマーディと言います。シュリー・ラーマクリシュナは毎日その繰り返しでした。

次のクラスでは、どのようにしてその状態になるのかを説明します。

**（賛歌奉献）**（映像データの１：５９：３９頃）

「トゥミ　ブランマー　ラーマクリシュナ　トゥミ　クリシュナ　トゥミ　ラーマ」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上