

# 私は誰か?

ラマナ・マハルシの教え

SRI RAMANASRAMAM

Tiruvannamalai

## はじめに

『私は誰か?』という題名は、真我探求に関する一連の質疑応答に与えられたものである。それらの質問は、哲学専修課程を修了し、南アルコット地区の税務署の収税官として働いていたシュリー・M・シヴァブラカーシャム・ピライが、バガヴァーン・シュリー・ラマナ・マハルシに尋ねたものだ。1902年、収税官の仕事でティルヴァンナーマライを訪れていたシュリー・シヴァブラカーシャム・ピライは、アルナーチャラの丘を登って、ヴィルパークシャ洞窟にいたバガヴァーンに出会った。そしてこのとき彼はバガヴァーンに、靈的な指導と真我探求の疑問に対する解答を求めたのである。当時のバガヴァーンは話をしなかった。沈黙の誓いを立てていたというわけではない。語ろうという衝動が起きなかったのだ。それゆえ、バガヴァーンは答えを指で砂の上に書き、それを手でかき消すと、また次の答えを指で書いた。シュリー・シヴァブラカーシャム・ピライは、全部で十三あった問答を記憶し、それを紙に書きとどめた。この記録は1923年にシュリー・ピライによってタミル語版として出版された。その初版には、いかにバガヴァーンの恩寵が彼の疑問を晴らし、人生の苦境に直面していたシュリー・ピライを救ったかを詠った数編の詩も含まれている。

その後、『私は誰か?』は度々版を重ねた。初版では問答が十三あったが、後のいくつかの版には二十八の問答が収録された。その後バガヴァーンは自分自身でこの質疑応答集の中の質問や答えの文章を練り直し、いくつかを削除して、散文体で書き直した。現存する英訳はこの散文体のものであ

り、現在のこの小冊子は二十八の問答を含んでいる。

『真我探求』(ヴィチャラサングラハム)とともに、『私は誰か?』は師自身の言葉による教えの最初期の記録である。バガヴァーンの著作の中でも散文体で書かれているのはこの二作品だけで、どちらも真我探求が解脱の道への王道であることを明記している。特に『私は誰か?』では、特定の様式を用いた探求に関する分かりやすい説明が見られる。

心は想念から成り立つ。心の中に最初に現れるのは「私」という想念である。「私は誰か?」という探求を忍耐強く繰り返したとき、その他すべての想念は破壊される。そして最終的には「私」という想念自体も消え去り、至高なる非二元性の真我だけが後に残る。そのとき、真我ではない身体や心という現象と真我との偽りの自己同一化は終焉し、直接体験としての啓示が起こるのである。

むろん探求の過程は容易なものではない。「私は誰か?」と探求を始めるやいなや他の想念が起こるからだ。だがその想念の後を追うのではなく、「この想念は誰に起こったのか?」と尋ねるべきである。これをするには、極端なまでの注意深さが必要となる。心がさ迷い出し、それ自体が創り出した想念の迷宮に迷い込むのを許さず、たゆまぬ探求を通して心を源にとどめなければならない。呼吸制御や神の姿への黙想といったものは、補助的な修練と見なされるべきだ。そのような修練は、心を静ませ一点に集中させるという限りにおいて有益である。なぜなら精神集中に熟練した心にとって、真我探求は容易になるからだ。絶え間ない探求を通して想念が破壊されたとき、「私」という想念さえ存在しない「沈黙」の体験の中で、究極の实在である真我は実現されるのだ。

これがバガヴァーン・シュリー・ラマナ・マハルシの『私は誰か?』の教えの要諦である。

T.M.P. マハーデーヴァン

マドラス大学

1982年6月30日

# 私は誰か？

Nan Yar

生きとし生けるものは、いつでも幸福であることを願い、不幸でないことを願っている。誰にとっても、そこには自分自身への至上の愛が見られる。そして幸福だけがその愛の源なのである。それゆえ、人間の本性である幸福、想念のない深い眠りのなかで体験される幸福を手に入れるために、人は自分自身を知らねばならない。そのためには、「私は誰か？」という問いで探究する知識の道が最も重要な方法である。

## 1 私とは誰でしょうか？

七つの要素\*<sub>1</sub> から成る粗大な身体、それは私ではない。五つの感覚器官、聴覚、触覚、視覚、味覚、臭覚は、それぞれの対象である音、感触、色、味、匂いをとらえるが、私はそれらではない。五つの能動的な器官である言語器官、運動器官、認識器官、排泄器官、生殖器官は、それぞれ話すこと、動くこと、理解すること、排泄すること、楽しむことという働きをするが、私はそれらではない。五つの生氣\*<sub>2</sub>、すなわちプラーナなどは、吸気などの五つの働きをするが、それは私ではない。ものごとを考える心でさえ、私ではない。対象物の印象だけが刻みこまれた無知も、対象物も働きもない無知も、私ではない。

2 もし私がこれらのものでないなら、私は誰でしょうか？

今述べたことすべてを「これではない」、「これではない」と否定していったあとに、ただひとつ残る覚醒——それが私である。

3 覚醒の本性は何でしょうか？

覚醒の本性は、存在 - 意識 - 至福である。

4 真我の実現はいつ得られるのでしょうか？

「見られるもの」である世界が取り除かれたとき、「見る者」である真我は実現されるだろう。

5 世界が（実在として）存在しているときでさえ、真我が実現されるということはないのでしょうか？

ないだろう。

6 なぜでしょうか？

見る者と見られている対象は、ロープと蛇のようなものである。錯覚である蛇という知識がなくならないかぎり、実体であるロープという知識は得られない。同じように、世界が実在であるという確信がなくならないかぎり、実在である真我の実現は得られないだろう。

7 対象として見られている世界は、いつ消え去るのでしょうか？

すべての認識作用とすべての行為を引き起こす原因である心が静かになったとき、世界は消え去るだろう。

8 心の本性とは何でしょうか？

「心」と呼ばれているものは、真我に内在する驚くべき力である。心はすべての想念を起こさせる源である。想念を離れて心のようなものは存在しない。それゆえ、想念が心の本性である。想念を離れて、世界と呼ばれる独立した実体があるわけではない。深い眠りのなかに想念はなく、世界も

ない。クモが自分のなかから糸を出し、それをまた自分のなかに引き入れるのと同じように、心はそれ自身から世界を投影し、再びそれ自身のなかへ還元させる。真我のなかから心が外に出るとき、世界が現れる。それゆえ、世界が（実在として）現れているとき、真我は現れない。真我が輝いて現れるとき、世界は現れない。人が絶え間なく心の本性を探究しつづけるならば、心は真我をあとに残して死滅するだろう。「真我」と呼ばれているものは、アートマンである。心はつねに何か粗大なものに依存することによってのみ存在する。それはひとりであることができない。微細身あるいは個我（ジーヴァ）と呼ばれているのは、心である。

#### 9 心の本性を理解する探究の道とは何でしょうか？

身体のなかに「私」として立ち現れるものが心である。もし身体の内なるどこに「私」という想念が最初に現れるかを探究するならば、それはハートのなかに現れることが発見されるだろう。そこが心の起源となる場所である。絶えず「私」、「私」と考えても、人はその場所に導かれていくだろう。心のなかに現れるすべての想念のなかで、最初に現れるのは「私」という想念である。この想念が現れたあとにのみ、他の想念は現れる。二人称と三人称の人称代名詞が現れるのは、一人称が現れたあとのことである。一人称がなければ、二人称、三人称も存在しないだろう。

#### 10 どうすれば心は静かになるのでしょうか？

「私は誰か？」と尋ねることによってである。「私は誰か？」という想念は、他のすべての想念を破壊するだろう。そして燃えている薪の山をかき混ぜる木の棒のように、ついには「私は誰か？」という想念そのものも滅ぼされてしまうだろう。そのとき真我は実現されるだろう。

#### 11 「私は誰か？」という想念を絶えず心に保つにはどうすればよいのでしょうか？

他の想念が起こっても、それを追いかけることをやめ、「この想念は誰に起こったのか？」と尋ねるべきである。どんなに多くの想念が起ころうと

かまわない。想念が起こるたびに「この想念は誰に起こってきたのか？」と入念に探究すべきである。それに対して現れる答えは「私に」だろう。そこで、すぐに「私は誰か？」と探究すれば、心は源に引き戻され、起こった想念は静まるだろう。このように修練を繰り返せば、心は源にとどまることに熟達するだろう。微細な心が脳や感覚器官を通して外に出ると、粗大な名前や形が現れる。心がハートのなかにとどまっていれば、名前と形は消え去る。心を外に出さずにハートのなかにとどめておくことは、「内にあること」(アンタール・ムカ)と呼ばれる。心をハートから外へ出させることは、「外へ向かうこと」(パヒール・ムカ)として知られる。このように、心がハートのなかにとどまっているとき、すべての想念の源である「私」は消え去り、永遠に存在する真我が輝きだす。人は何をするときにも、「私」という自我性なしにそれをすべきである。もしそのように行動すれば、すべてはシヴァ神の本性として現れるだろう。

## 12 心を静かにする他の方法はないのでしょうか？

探究以外に適切な方法はない。他の方法で心を静めても、心は制御されたように見えるだけで、再び勢いを増して現れるだろう。呼吸の制御によっても心は静められるが、それは呼吸が制御されている間だけのことであり、呼吸が元に戻れば心もまた活動を始め、潜在する印象に駆りたてられてさ迷いだすだろう。心も呼吸も、その源は同じである。想念とは、実は心の本性である。「私」という想念が心の最初の想念であり、それが自我性である。自我が生まれ出る同じ場所から呼吸も生まれる。そのため、心が静かになれば呼吸も制御され、呼吸が制御されれば心も静かになる。けれども深い眠りのなかでは、心は静かでありながら、呼吸は止まっていない。これは、身体が維持されるように、そして死んでしまったと他の人びとが思わないようにとの神の意志によるものである。目覚めの状態とサマーディにあっては、心が静まっていれば呼吸は制御されている。呼吸は心の粗大な姿である。死の時までは、心は身体のなかで呼吸を保っている。身体が死ぬと、心は呼吸とともに出ていく。それゆえ、呼吸を制御する修練は心を静める(マノニグラハ)助けにすぎず、心の消滅(マノナーシャ)を

もたらすことはない。

呼吸を制御する修練と同じように、神の姿に瞑想することや、マントラの復唱、断食などの修練も、心を静める助けにすぎない。

神の姿に瞑想することや、マントラの復唱を通して、心は一点に集中される。心はつねにさ迷いつづけるだろう。鼻を鎖でつながれた象が、他の何もつかまえられないように、心も神の御名や姿に満たされていれば、他の対象をとらえることはないだろう。心が無数の想念へと拡散しているとき、そのひとつひとつの想念は弱いものとなる。だが、想念が決意を固めて一点に集中すれば、強いものとなる。そのような心にとって、真我を探究することは容易になるだろう。すべての規則制限のなかでも、適度な量の清らか（サートヴィック）な食事を取るという方法が最上のものである。これを守ることによって、心の清らかさは増し、真我の探究の助けとなるだろう。

13 心に残ったものごとの印象が、海の波のように際限なく現れてきます。いつになったらそれらすべてがぬぐい去られるのでしょうか？

真我への瞑想が高まれば高まるほど、それらの想念は破壊されるだろう。

14 数知れない過去生から蓄積されてきた、心に刻まれたものごとの印象が取り除かれ、純粋な真我としてとどまることは可能でしょうか？

可能か、可能でないかという疑問に屈することなく、真我への瞑想を続けるべきである。たとえ、人が大罪人であるとしても、「ああ、私は罪人だ。どうすれば救われるだろう？」と思ひ悩み、嘆き悲しむべきではない。「私は罪人だ」という想念を完全に棄て去り、真我への瞑想に強烈に集中するべきである。そうすれば、確実にうまくいくだろう。ひとつは善く、もうひとつは悪いという二つの心があるのではない。心はただひとつだ。幸運と不運の二種類があるのは、心ではなく、心に刻まれる印象である。心が幸運な印象の影響を受けたとき、それは善と呼ばれ、不運な印象の影響を受けたとき、それは悪と見なされる。

心は世間のものごとや他の人びとに関することへとさ迷いでぬよう、戒



められなければならない。他の人がどれほど悪くとも、彼に対して憎しみを抱かぬようにしなければならない。欲望と憎しみは、どちらも避けなければならない。人が他の人びとに与えるすべては、実は自分自身に与えているのだ。もしこの真理が理解されるなら、人びとに施しをしないでいられようか。自己が現れると、すべてが立ち現れ、自己が静まればすべては静まる。謙遜を忘れないならば、それに応じてよい結果が現れるだろう。心が静寂に帰すれば、人はどこでも生きていくことができる。

15 探究はどのくらいの期間修練されるべきでしょうか？

心のなかにものごとの印象があるかぎり、「私は誰か？」と尋ねなければならない。想念が起こったなら、そのとき、その起こったまさにその場で問うことによって、破壊されるべきである。もし真我に到達されるまで、不断に真我への黙想に打ちこめば、それだけで想念は消滅するだろう。要塞のなかに敵がいるかぎり、敵は反撃を続けるだろう。もし敵が姿を現すたびに滅ぼしていけば、要塞はわれわれの手中に落ちるだろう。

16 真我の本性とは何でしょうか？

真実、存在するのは真我だけである。世界、個我、神は真珠貝のなかの銀色の輝きのように、真我の内に現れるものである。これら三つは同時に現れ、同時に消え去る。

「私」という想念が絶対がないところ、それが真我である。それは沈黙と呼ばれる。真我そのものが世界であり、真我そのものが「私」であり、真我そのものが神である。すべてはシヴァ、真我である。

17 すべては神のなせるわざではないのでしょうか？

欲望も決意も努力もなしに太陽は昇る。太陽がただそこに存在するだけで、日長石は火を発し、蓮の花は開き、水は蒸発していく。磁力が存在することによって磁石の針が動くように、人びとが三つの宇宙的機能<sup>\*3</sup>や五つの神聖な活動<sup>\*4</sup>に支配され、それぞれのカルマにしたがって行為し、そして休息するのは、ただ神が存在するという美德によるものである。神は

何の意志も持たず、いかなるカルマも彼に属さない。それは、世間の行為が太陽に影響をあたえず、すべてに遍在するエーテルが他の四元素の長所や短所に影響されないのと同じである。

18 帰依者のなかで最もすぐれているのはどのような人でしょうか？

神である真我に自分自身をゆだねきった人が、最もすぐれた帰依者である。自分自身を神にゆだねるとは、真我という想念以外のいかなる想念も起こることを許さず、ひたすら真我の内にとどまっていることである。

どんな重荷を負わされようと、神はそれに耐える。神の至高の力がすべてのものごとを動かしているというのに、なぜわれわれはその力に身をまかせず、何をどうすべきか、どうすべきではないかと思ひ悩むのだろうか？ われわれは列車がすべての荷物を運んでくれることを知っている。列車に乗ってまでも、自分の小さな荷物を頭にのせて苦勞する必要がどこにある。荷物をおろして安心しなさい。

19 無執着とはどういうことでしょうか？

想念が起こるとともに、その起こったまさにその場で、あますところなく完全に消滅させること、それが無執着である。真珠採りが自分の腰に石をくくりつけて潜り、海底に沈む真珠を採るように、誰もが無執着とともに自己の内に深く潜り、真我という真珠を手に入れなければならない。

20 神やグルは、魂の解脱をもたらすことはできないのでしょうか？

神やグルは解放への道を示すだけだろう。神やグルが人を解脱の状態に連れていくわけではない。

実際は、神とグルは異なるものではない。トラの顎にくわえられた獲物に逃れるすべがないように、グルの慈悲深い眼差しにとらえられた者は、グルによって救われ、見棄てられることはないだろう。けれどもひとりひとりは、神あるいはグルによって示された道を自分自身の努力で究め、解脱に達しなければならない。人はただ自分の知識の目によってのみ、自分自身を知ることができる。ラーマ神がラーマ神であることを知るために、

鏡の助けが必要だろうか？

21 解脱を熱望する者にとって、意識の構成要素の本質（タットヴァ）を探究する必要があるでしょうか？

ゴミを捨てたいと思っている人にとって、その中身を分析したり、それが何であるかを調べたりする必要がないように、真我を知ろうとする人にとっても、意識の性質を調べたり、その構成要素を分類して数えたりする必要はない。彼がすべきことは、真我を覆い隠している構成要素すべてを払いのけることである。世界はひとつの夢のようなものと見なされなければならない。

22 目覚めと夢見の間に違いはないのでしょうか？

目覚めている間は長く、夢を見ている間は短い。これより他に何の違いもない。目覚めの間に起こることが真実に見えるように、夢の中で起こることも夢のなかでは真実に見える。夢の中では心はもうひとつの身体をとっている。目覚めの状態でも、夢見の状態でも、想いや、名前と形は同時に現れるのである。

23 解脱を願う者にとって、本を読むことにはどんな価値があるのでしょうか？

すべての聖典は、解脱を得るためには心を静かに保たなければならないと述べている。それゆえ、心を静かに保つべきだということが、聖典の最終的な教えである。ひとたびこれが理解されたなら、際限なく本を読む必要はない。心を静めるには、人はただ自分自身の内に、真我とは何かと問いつづけるべきである。この探究がどうして書物のなかでできるだろうか？ 人は自分自身の智慧の目で、自分の真我を知るべきである。真我は五つの鞘\*5の内にあるが、書物はその外にある。真我は五つの鞘を棄て去っていくことで探究されるべきものであるため、それを書物のなかにも求めるのは無駄なことである。いずれ学んだことをすべて、忘れ去らなくてはならないときが来るだろう。

## 24 幸福とは何でしょうか？

幸福とは真我の本性そのものである。幸福と真我は別のものではない。世界のいかなるものごとのなかにも幸福はない。われわれは無知ゆえに、ものごとから幸福を得るものだと思っている。心が外へ出ていくと、不幸を体験する。心の願いが満たされたとき、実は、心は自己本来の場所に戻っており、真我である幸福を楽しむのである。同じように、眠りの状態、サマーディ、失神状態、あるいは、得たいと願っていたものが得られたり、嫌っていたものが消え去ったりしたときには、心は内面に向かい、純粋な真我 - 幸福を楽しむのである。このように心は休むことなく動きまわり、真我からさ迷いででは、また戻ってくるということを繰り返している。木陰は気持ちいいが、外では太陽が焼けつくようだ。灼熱の太陽のなかを歩いてきた人が木陰にたどり着けば涼しいと感じる。木陰からわざわざ出て猛暑のなかを歩き、それからまた木陰に戻ってくるのは愚かなことである。賢い人はずっと木陰にとどまっているだろう。同じように、真理を知る人の心は、ブラフマンを離れることはない。その反対に、無知な人の心は、悲惨を味わいながら世界をさ迷い歩き、つかの間の幸福を味わうためにブラフマンに戻ってくる。実際には、世界と呼ばれているものはただの想念にすぎない。世界が消え去ったとき、つまり想念が存在しないとき、心は幸福を体験する。世界が現れると、不幸を味わうのである。

## 25 洞察力（ジニャーナ - ドリシュティ）とは何でしょうか？

静寂にあることが洞察力と呼ばれている。静寂にあるということは、真我のなかに心を帰り着かせることである。過去、現在、未来の出来事を知るテレパシーや千里眼は洞察力ではない。

## 26 無欲と智慧にはどんな関係があるのでしょうか？

無欲が智慧である。二つは別のものではない。それは同じである。無欲とは、心がいかなる対象物に向かうことも差し控えることである。智慧とは、何の対象物も現れないことを意味している。言い換えれば、真我以外

の何も求めないことが無執着あるいは無欲であり、真我をけっして離れないことが智慧である。

## 27 探究と瞑想の違いは何でしょうか？

探究とは、真我のなかに心をとどめておくことである。瞑想とは、自己をブラフマン、つまり存在 - 意識 - 至福であると思ひなすことである。

## 28 解脱とは何でしょうか？

束縛されている自己の本性を探究すること、その真の本性を悟ることが解脱である。

- \*1 七つの要素： 栄養液、血液、肉、脂肪、骨、髄、精子。
- \*2 五つの生氣： パンチャ・ブラーナ。 身体で働いている五つのブラーナ（氣）アパーナ、下降する氣。ブラーナ、上昇する氣。サマーナ、食べ物をアパーナに運ぶ氣（消化）。ヴィヤーナ、ブラーナとアパーナをとらえる氣。ウダーナ、食べ物や飲み物を上下に運ぶ氣。
- \*3 三つの宇宙的機能： 創造、維持、破壊。
- \*4 五つの神聖な活動： パンチャ・ヤジュニヤ。『ヴェーダ』の学習、祖霊への食物の供養、ホーマの献火、すべての生き物への食物の供養、人間への供養などを示すヒンドゥー教徒の義務。
- \*5 五つの鞘： パンチャ・コーシャ。 真我を覆い隠す五つの身体の鞘。アンナー・マヤ・コーシャ、身体の鞘。ブラーナ・マヤ・コーシャ、生氣の鞘。マノ・マヤ・コーシャ、心の鞘。ヴィジニャーナ・マヤ・コーシャ、知性の鞘。アーナンダ・マヤ・コーシャ、至福の鞘。

