**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第３５回　（２０１７年　８月８日）**

**・第３５回の勉強範囲：「第一章　師と弟子」９頁**

シュリー・ラーマクリシュナは何度も言いました。家族を作ることも一緒に住むことも全く構わないと。なぜなら神様は宇宙を創りました。家族と一緒に住むことも神様の予定ですよ。もし家族がいないと、お坊さんは生まれません。シュリー・ラーマクリシュナの直弟子の中にも、ナーグ・マハーシャヤ、ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュ、マスター・マハーシャヤ（『福音』を書いたＭさん）など偉大な家住者がたくさんおられました。

ただ家族と暮らすと執着が出ることが大きな問題です。だから「無執着」という油を塗って守ってください。

**無執着の実践**

しかし無執着になるための実践はとても難しいですね。「無執着」という言葉を聞くのも言うのも簡単ですが、その実践は大変です。

しかし実践せずには、執着はなくなりません。　そうしますと、苦しみ、悲しみ、ストレス、不安がいっぱい出ます。インド、アメリカ、日本、貧乏、お金持ち、関係ありません。今も昔もこれからも同じです。それをなくすための唯一の薬は「無執着」という薬です。　ではどのように無執着を実践すればいいでしょうか？

**執着の印**

例えばＡさんが、あるもの、ある人をとても好きになりました。それが執着の印です。人を好きになる源、原因はいろいろです。例えば恋愛結婚ですと、結婚をする前から相手のことが好きですし、お見合い結婚ですと結婚してから相手を好きなります。好きになると、だんだんもっと好きになります。「好き」には「浅い好き」もあれば、「深い好き」もありますね。「好き」という感情が深くなると、それが執着です。それからもし子供が産まれますとその子を好きになり、ペットを飼うとその犬や猫がとても好きになり、執着が出ることもありますね。

そしてそれらの執着の特徴はみんな同じです。

分析し、内省してみると分かります。

**①執着の対象と肉体的に近い状態でいたい**

愛する人のそばにいつもいたい。執着がありますと、その対象と離れると心が痛い。息子が遠くに住んでいると心が痛い。一緒に住みたい。

しかし、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは言いました。もし純粋な愛だったら、遠く離れていても心は痛くないです。

**②コントロールしたい、されたい**

例えば愛した人が自分と同じ考え方、やり方、嗜好でなければ心が痛い。イライラすることもあります。お母さん、お父さんがときどき子供に「あなたもこれを好きになった方がいい」と言いますね。

そして、**コントロールが始まると、自由がなくなります。自由がなくなると、自分の中から矛盾が始まります。**なぜなら自分の本性、アートマン、魂は自由ですから。

矛盾のある状態になると、幸せは難しいです。その人はいつも内なる葛藤をしています。なぜなら本当は自由が欲しいのに、実際は反対で奴隷の状態ですから。

また例えば、あるだんなさんは奥さんへの執着のために、奥さんの言うことを何でも聞きます。そうするとだんなさんの個人的な考えはなくなりますね。

Slave mentality、奴隷的考えになる、それが問題です。

**③見返りを期待する**

自分がどれくらい与えていて、どれくらいもらっているかを考える。それも執着の大きな印のひとつです。

信者さんからときどき質問があります。

「マハーラージ、私はどうすれば幸せになれますか？」

「無執着になってください」

「どうして執着があると幸せになれないのですか」

今、その答えを言っています。

ひとつは自由がなくなる、もうひとつは見返り。

執着がないと絶対に見返りのことを考えません。しかし執着があると、見返りがなければ悲しかったり失望したり、ときどき文句を言います。もちろん口では言っていなくても心が痛んでいます。それでは幸せにはなれません。

**④利己的、狭くなる**

愛する人のことばかり考えていると、自分の世界が狭くなります。

皆さんはそれぞれのやり方、考え方で、自分の世界を作っていますね。

そして**自分の世界が狭くなればなるほど、心配やストレス、不安、苦しみ、失望はもっと増えます**。反対に自分の世界が大きくなると、だんだんと幸せになります。

例えば、Ａさんが嬉しいことがあったので、そのことを好きな人に伝えました。Ａさんはその人にも喜んでほしかった。しかし期待したほどの返事が返ってこないと、悲しいです。　また、好きな人のちょっとした笑い方やしぐさが期待通りではないだけで、「なぜだろう、どうしてだろう？　私は何か間違ったことを言ってしまったかな？」と心配が始まります。

とても小さなことで悲しんでいます。それが執着です。自分の経験で考えてください。

そして執着が大きくなると、さらにその状態がひどくなります。

自分の世界が小さくなると、ちょっとしたしぐさ、話、言葉で心配がいっぱい始まります。これが執着の印です。**執着があると、小さな問題が大きく見えます。そして苦しみ悲しみがもっと増えます。否定的な想像、意味のない心配が絶対に増えます。そして幸せになれないです。**

本当は、そのようなことは気にかけない、構わないのがいいです。大事なことではありませんから。

**理想的な状態**

これまで執着のことについて詳しく説明してきました。

ではどのようになるのがいいのでしょうか？

**①傍観者になる**

傍観者になることが幸せの一番大事なことです。

あってもいい、なくてもいい、なくなってもいい。

**②それも消えます。**

もうひとつはThis shall pass. それも消えます。何も永遠ではない、といつも思うことです。

そして傍観者になることも、「それも消える」と考えることも、識別をしないとできません。

そのためのシュリー・ラーマクリシュナの次の実践の例が面白いです。

・📖 （読む）「師と弟子」　９頁上段Ｌ４～Ｌ１２

*しかし、この神への愛を得るには、人は一人にならなければいけない。ミルクからバターをとるには、静かな場所に置いて擬乳にしなければならない。あまり動かされるとミルクは擬乳に変わらないだろう。つぎに、お前は他のすべての務めをわきにおいて静かな場所にすわり、擬乳をしなければならない。それで初めてお前はバターを得るのだ。*

*さらに一人になって神を瞑想すると、心は知識、、信仰を得る。しかしその同じ心が、世間に住むと低く落ちて行くのだ。世間にはたった一つの思い、『女と金』＊（用語解説を参照）しかない。*

（解説）

この中には大きなメッセージが二つ入っています。

ひとつは**識別する**こと。ヴィヴェーカ。みんな永遠ではない、すべて消えます。そのことを識別で理解する。

もうひとつは、**神様のことを集中して考える**、神様のことを思い出すことです。

この二つが、無執着になるための大事な方法です。

うちでそのような実践ができますでしょうか？

擬乳を作る際にポットをあまり揺さぶると、擬乳はできません。心も同じです。心は家族といると動いていますが、特別な場所に行くと静かになります。環境の影響です。静かになると内省ができます。とても実践的な例ですね。

シュリー・ラーマクリシュナの例はいつもとってもわかりやすい実践的な例が多いです。哲学の話はあまりありません。どのように実践すべきかが『福音』の中にいっぱいあります。

シュリー・ラーマクリシュナは何度も「家族から離れて静かな場所に入って実践してください」と言っています。

神様は偏在で自分の中にも神様はいるのに、どうして今いる場所から離れないといけないかを理解してください。タクールの助言を理解して読まないと、深く理解できませんよ。

**神聖な場所に来るだけでは十分ではない、神聖な場所で瞑想などの実践をする**

**（協会での具体的な例）**

私は信者に「協会に来てください」と言います。

その時、信者は「私が協会に行くとマハーラージが喜ぶので行きましょう」という考えで協会に来ます。そうではなくて、なぜマハーラージは「協会に来てください」と言うのか、その助言の意味を理解しないと、せっかく協会に来ても協会の仕事を手伝うことだけに時間を費やしてしまいます。協会にお手伝いのために来ているとしても、絶対に少しの時間でも静かに座らないといけません。そうしないと協会の仕事がふつうの仕事と一緒になるからです。絶対です。

みんな、口では「神様の仕事をしています」と言いますが、本当は理解できていない。

理解ができていないと、エゴや嫉妬、怒りなどが出る可能性があります。

なぜなら我々は、本当はラジャス的で世俗的ですから。いつも神様のことを思い出しながら仕事をしますと問題は出ませんが、そうではありませんね。

ですので、絶対２０分、３０分でも静かな場所で座ってくださいと言っています。

せっかく家族から離れて新しい環境に入っても、あたりの景色を楽しんだり、お坊さんと政治や新聞に出ている話をするだけでは意味がないです。それは神聖な交わりではなく、ふつうの交わりになりますから。

また、携帯やインターネットのチェックばかりしても、全然意味がないです。それではうちにいるのと変わりません。そのことを理解して、まず協会に来ると静かに座る時間を見つけてください。そのあとに仕事をしてください。

最初から「まずは座る」というイメージを持って協会に来る方がいいですね。

**うちから離れる意義**

自分の場所から離れるというのには二つの意味があります。

**①うちにいると神様の印象より家族の印象が深い**

自分のいつもいる場所にも、もちろん神様はいます。仕事も本当はすべて神様の仕事です。家族の中にも神様は住んでいます。しかしその意識はあまりありませんね。家住者の信者のうちにも神様の写真はありますが、本当に神様がそこにおられるという意識はあまりない。それに比べてだんなさんや、息子、娘の存在の印象はとても大きいでしょ。それと比べると神様の存在は小さいです。だからときどき自分の場所から離れて神様のことを思いだしてください。

**②うちで深く内省するのは難しい**

もうひとつは内省introspection、識別discriminationです。

内省のひとつの部分が識別です。

自分の人生の目的は何か。あなたは、「人生の目的が自分の本性を悟る、シュリー・ラーマクリシュナの悟り、神様の悟り、本性の悟り」、ということを家族の中にいて思い出していますか？

内省の対象

私は幸せが欲しいのに、安定した幸せをなぜ得られていないのか。

　　　　　私はもっと完璧になりたい、もっと清らかになりたい、なぜなれていないか。

　　　　　怒り、エゴ、嫉妬のコントロールができているか。

　　　　　人間関係が上手くできているか。

　　　　　なぜ仕事でミスをするのか。

これほど深い内省は、うちではふつう出来ないですね。

普段、鏡で肉体的な顔、服装をチェックしますが、心の顔をチェックしていない。外見だけが美しくてもオーケーではないですよ。

外はきれいで中がぐちゃぐちゃだと大きな矛盾です。

ですので「内省という鏡で心の顔をチェックする」と言うことが絶対に大事です。

その種類のチェックがうちでは難しいかもしれないので、タクールはときどき別の場所に行ってチェックしてくださいと言っています。

**③うちと聖所では波動がちがう**

どうしてうちでは完璧に内省、チェックができないのでしょうか？

それは波動が全然違うからです

ふつうのうちの波動は、食事、仕事、人間関係、テレビ、インターネット、その種類の世俗的な波動が大半です。それらを避けて完璧な内省と識別をするのは難しいです。もちろん少しはできますが、完璧にするのは難しいです。たとえ自分の部屋に祭壇があったとしても、それは小さいですね。それだとあまり波動が向こうから出ていないですよ。

それに比べて協会の祭壇に入りますと、祈り、瞑想、賛歌、聖典の特別な波動が出ています。

**④うちにいると義務がある**

もうひとつは義務です。うちにいるといつも用事があります。電話がかかってくるし、家事や家族の世話をしないといけない。ですので、もしうちで内省したいなら、家族が寝ている早朝に起きて、内省をするとちょっとできます。その時間には義務がありませんから。それでも完璧な内省はちょっと難しいです。だから特別な場所に入って内省してください。

もし協会に来て、瞑想、タクールにジャパ、祈り、瞑想を一時間半くらいするのでしたら、そのうち３０分くらいは内省のために使ってください。

**・義務のある場所では深い内省が難しい例**

**（マハーラージのヴィディヤーマンディル大学長の時の経験）**

私はインドでは大学で仕事がありました。ふつうの大学ではない。神聖な場所で本当はアシュラムです。祭壇もあるし、夕拝もあります。みんな寄宿舎で暮らしています。

私はそこで学生たちのお世話をしないといけませんでした。そして私は大学で仕事をしている時、深く内省するのが困難でした。

お坊さんにとっても、内省は必要です。お坊さんはもっともっと厳しく内省しないといけません。

なぜお坊さんになったか。

前よりもっと清らかになっているか。

タクールをもっと愛することができているか。

そしてお坊さんは、ほんの少しでも堕落するととても心が痛いです。皆さんには全然わからないくらい、心が痛みます。

もし信者が霊的に進みますと、ちょっとでも堕落すると、反動は同じように大きいです。霊的に進んでいないと、反動は何もない。

霊的に進歩しているひとつの印は、ちょっとでも堕落すると心がとても痛い、ということです。ほんの少し非道徳的な仕事をしても心は痛みます。

それで私は静かに座るために、夏休みやドゥルガー・プージャなどの長い休みの時は、ジャイラーンヴァーティーやカマルクプルに行って、向こうのアシュラムで過ごしました。そうすると深い幸せが出ました。

また週末にはときどき、大学から船でガンジス川を渡って、ときどきは歩いて、コシポルのガーデンハウスに、カバンひとつだけ持って行きました。

なぜならそこでは私の義務はなにもありませんから。自分のアシュラムだと仕事の波動が出ます、義務のことを思いだしてしまいます。これが私のインドでの経験です。

皆さん、そのことと自分のことを比べてください。自分の家族といることは、もっと大変でしょ。

だからヴェーダーンタ協会に来るのはとても大きなチャンスです。日本にはその種類の場所が少ないですから。そこで

①神様のことを思い出す、瞑想。

②内省：人生の目的は何か、また先ほど示したような内省をしますと、多くの我々の問題の原因は執着だということが理解できます。それが気づきです。そして無執着になるための実践をします。

例えば、協会で内省、識別をして気づきを得ると、うちに帰って無執着になるための実践をします。実践をしているうちに、気づきはだんだんと弱まります。そうするとまた協会に来てください。

皆さんにとって大事なことは、真理を悟る、本性を悟る、永遠の幸せを得る。そのことだけです。シュリー・ラーマクリシュナはとても慈悲深くいつも皆さんのことを心配しています。どのように人は真理を悟ることができるか、そのために助言をたくさんしています。

神聖な場所に入るか入らないか、また実践をするかしないか、それはあなた自身の責任です。

ありがとうございました。

（第３５回『福音』勉強会）　以上