**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第４０回　（２０１８年　１月２３日）**

**・第４０回の勉強範囲：「第一章　師と弟子」１４頁**

・📖 （読む）「師と弟子」１４頁下段Ｌ１０～Ｌ１３

*師「それはあるとも。ときどき高徳の人びととともに暮らし、ときどきひと気のないところに行って神を瞑想するのだ。その上に識別を行って、神に、『私に信仰と帰依する心をお与えください』と祈らなければならない。*

（解説）

前回は、この中に4つの助言があることを言いました。今日はそれらの助言について詳しく説明します。

1. **ときどき出家僧と暮らす**

「高徳の人びと」という翻訳は正しくありません。オリジナルはベンガル語では「サドゥ」「出家したお坊さん」と言っています。Holy men と交わる、つまりholy companyのことです。

日本語で出家したお坊さんは何と言っていますか？

生徒「出家僧」

では、「ときどき出家僧とともに暮らす」が正しい翻訳です。サドゥ・サンガですから。

**生活のすべてが神様中心であることが出家僧の印**

では、サフラン色の衣を身に着け、ベジタリアンで結婚していないのがお坊さんの印でしょうか？

本当のお坊さんの印は、毎日の生活のすべてが神様中心であるということです。

例えば、瞑想、祈り、賛歌を歌う、聖典の勉強をする、すべての仕事を神様を喜ばせるためにする、お供えをする　など、考え方、やり方、全部の中心は神様、それがお坊さんの印です。

例えば、お坊さんは、家族から離れて僧院に入ります。もちろん僧院に入らないお坊さんもいますが、家族からは離れます。なぜなら家族といると神様中心の生活はとても難しいからです。

もちろん、お坊さんの中には、神様中心の生活になりたいがなりきれていない人もいます。レベルはバラバラです。しかしすべてのお坊さんは神様中心の生活が目的の一つです。

それに比べて家住者の中心は神様ではなく、家族ですね。たとえ家族と離れて一人で住んでいても、神様中心の生活を送っている人はほとんどいません。神様のことを考えずに、お金を稼ぐことやもっと良い仕事に就くことを考えています。例外もありますが、ほとんどそうです。

神様は永遠、無限のシンボルですね。そして家族は一時的のものです。つまり、

「お坊さんは永遠、無限なものが中心」で、「家住者は一時的なものが中心」であるということです。

お坊さんと家住者の生活を外から見ますと、一日に何度か食事をする、買い物に行く、寝る、建物に住んでいる、などあまり違いませんが、目的は全く違います。

永遠と一時的、無限と有限、つまり全く反対です。そのことは深くお坊さんの生活、やり方を観察すると、わかります。

**出家僧を観察して実践のやる気を出す**

『福音』の著者のMさん（マスター・マハーシャヤ）の面白い助言があります。

Mさの住まいはコルカタでしたので、コルカタのある信者たちはよくMさんの家に神様の話や、導きの話を聞きに行きました。Mさんは家住者でしたが、霊的に高い方でしたので、Mさんの信者のような人がたくさんいたのです。そして、その人々に向かってMさんは「早朝にベルル・マトに行ってください」と助言をしました。朝の6時からはふつうの生活が始まりますので、それよりもっと早い時間にベルル・マトに行きますと、お坊さんたちは瞑想をしています。そしてお坊さんが瞑想をしている姿を観察するようにと、Mさんは助言したのです。

ヴェーダーンタ協会の例を言います。

新しい本が出版されると、まず最初にそれをシュリー・ラーマクリシュナ（タクール）にお供えします。皆さんに送る祝祭の招待状もまずは、タクールにお供えします。新しい服が来ますと、絶対にタクールにお見せして、お供えをしてからでないと、身に着けません。

水を飲むときもタクールのことを思い出して飲みます。朝起きて、タクールの写真をまず見ます。寝るときもタクールの写真を見て寝ます。外出するときは、まず祭壇にプラナームをしてから、車に乗ります。そして車に乗ってから発車の前に必ずお祈りをします。外出から帰ったら、また祭壇に行きます。

そのような感じで実践しています。生活のすべての中心がタクールです。

もちろんこれらのことをわざわざ皆さんの前でするわけではありませんが、お坊さんと一緒に交わりますと、それを見る機会ができます。そしてその影響で自分も実践してみようと思う可能性があります。それがお坊さんとの交わりが必要な理由です。

お坊さんのやり方を見て、「自分も少しなら実践できそうだ」と思うと、そこから変化が始まります。私はよく信者の人たちに「協会に来て泊まってください」と言いますが、それが理由です。サドゥ・サンガの目的は、家族中心の家住者が、お坊さんを観察して神様中心に変化するやる気を起こさせることです。

聖典の勉強だけでは、やり方が分からないので実践のやる気が出にくいです。しかし神様中心に送っている生活の例を実際に見ますと、やる気が出ますね。

そしてそのやる気は、少しのやる気が出るだけで大丈夫です。例えば、お坊さんは一日に3，4時間瞑想をします。皆さんはその姿を見て、「オーケー、私は一日30分瞑想しましょう」という考えがでます。それが始まりです。

タクールは、皆さんの実践のやる気を出すために「ときどき出家僧と暮らしてください」と言っています。

サドゥ・サンガによって、だんだん、ゆっくりと霊的な実践が始まります。その時から、いつも世俗的なことを考えていたのが、ときどき神様のことを考え始めます。それがサドゥ・サンガです。なぜならサドゥ（出家僧）は、いつも真理の悟りや神様の悟りのために実践をしていますから、その影響で世俗的な人に変化が始まる可能性があります。

日本でも昔は、仏壇、神棚の前におじいちゃん、おばあちゃんが座って祈りました。孫と一緒にお供えをすることもありましたね。孫はそれに影響を受けました。

**（２）ひと気のないところに行って、神を瞑想する**

家族と一緒にいると、話やテレビがうるさくて、瞑想を集中してできないです。家族が起きだす前に起きて瞑想することも最初は難しいです。

それと、うちの波動は、ほとんど世俗的な波動ですから、神様の瞑想はちょっと難しいです。

ですので、まず外に出て静かな場所、例えばお寺に行き、神様のことを考えます。そこで実践ができたら、うちでもできます。うちでもできますが、外の静かな場所で瞑想することも続けてください。

なるべくうるさい場所にはいかないでください。うるさい場所ではなくても、あまり人のいるところに行くと、いろいろな問題や、意見を聞かなければならいこともありますので、それもできるだけ避けたほうがいいです。

**（３）識別する**

識別とは、何を識別することでしょうか？

生徒「永遠と一時的なものを識別する」

それは正しい答えですが、その種類の識別は、一般的で浅い識別です。

大事なことは、一つ一つのことについて識別することです。そうしますと深い識別ができます。例えば、

・自分の体、存在という個人的なレベルについての識別

・家族についての識別

・宇宙についての識別

などです。

このように、ひとつひとつについて識別して、人生のサポートとしてください。

**それぞれが自分の執着しているものについて識別する**

では、具体的に識別について考えていきましょう。

「自分の存在についての識別」とは何でしょうか？

生徒「自分は肉体ではない、腕も自分ではない」

それでは一般的な識別です。もっと、それぞれが自分に合った識別をしないといけないです。

例えば、太っている人は「私は、太っていない。なぜならアートマンは、太ってもやせてもいないから」、やせている人は逆に「私は、最近やせただろうか？　いや、私はやせていない。なぜなら、アートマンは太ってもやせてもいないから」

それくらいそれぞれが具体的に識別してください。

もし、「自分がアートマン」だとしたら、体はありませんね。そうすると、「自分は生まれてもいない」ことになり、お父さん、お母さんもいないということになります。

ふつう、いつも記憶の中にお母さん、お父さんのイメージがありますので、それから離れることは難しいです。しかし、識別の時はそうしないといけない。

また、体がないということは、家族だけでなく、すべての人間関係がないということです。

自分には名前も形も重さも高さもない。それらは全部体の関係ですからね。父母も友達もだれもいない。私は純粋なアートマンです。

ギャーナ・ヨーガの識別の実践をしようと思ったら、そこまでしないといけない。それが本当の非二元論の実践です。

そして、識別すると人間関係だけではなく、すべてがなくなります。

例えば、「考え」がなくなります。

なぜなら「考えること」は心のレベルでしていることですね。

「私は束縛されている」という考えは、本当の縄に縛られているわけではなく、心のレベルで縛られているということはわかりますね。そして体も心もないわけですから、「考え」もなくなります。

我々は、心のレベルですべて執着していて、縄で縛られています。もし自由を得たい、悟りたいなら、人間関係、仕事、それを心のレベルで一つ一つ切らないと執着はなくなりません。

しかし家住者の多くは、そこまで識別して、関係を断ち切りたくないかもしれない。例えば、「家族がいない」と考えるのは怖い。家族に執着がない人でも、自分の体がないと考えるのは怖いです。体だけではなく、うち、ペットなどの束縛が入ってきます。だからすべての人にとって識別は難しいのです。

もちろん家住者だけでなく、お坊さんにとっても、執着を断ち切る識別は難しいです。例えば、お坊さんは家族と離れていますが、アシュラムが新しい執着の対象になる可能性がありますから。

人はそれぞれなにかに執着していますが、何に執着しているかは人によってバラバラで、その人にしか分かりません。ですので、それぞれが個々に一つ一つについて、識別してその執着の対象すべてから断ち切ってください。

一番好きなものだけは続くと考えたいので、識別しない。一番好きなものが自分とは無関係だと考えることは心が痛いですから。しかしそれではだめです。たった一つの執着の対象からでも、束縛が出ますから、すべてを識別してそれへの執着を断ち切ることが必要です。

また、我々の体意識はとても強いですから、ちょっとだけお腹が痛いと、痛いことが中心、体が中心になってしまいます。瞑想の時や先生と勉強しているときは、識別ができたとしても、おなかが痛くなった途端に識別のことも魂のことも全部忘れて、私＝体意識が出ます。

しかし、がっかりしないでください。少しだけでも実践しますと、結構大きな結果が得られます。本当は完ぺきに識別できなくてもいいです。それで、タクールがヴィチャーラ：識別をしてください、と言っています。

すべてのものとの関係は今生だけの関係です。

今生だけの関係とは、例えば、飛行機に乗った時、隣り合わせた人と、仲良しになることがありますね。しかしその人との関係はその時限りです。我々の家族や人間関係はそれと同じです。すべて今生限りで、一時的です。人間関係だけではなく、自分の体も家もすべて一時的です。そのように理解してください。

宇宙についても識別してください。

山、海、空、森、すべては一時的で、永遠ではありません。もしこの世界がないのでしたら、山も海もありませんね。

その感じで具体的に識別して、すべては一時的だと理解する。

これが識別です。

私が識別についてそこまで詳しく説明する理由は、そうしないと、本当の識別とはどんなものかという印象が出ないからです。印象が出ないと、実践もできない。実践ができないと、進めないからです。

次回は、（４）祈りについて説明します。

（第4０回『福音』勉強会）　以上