# 霊的な生活の課題(第3部)

### 2015年4月19日

### 逗子協会

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

## 道徳観と心の静けさ

たいていの人はこのように生活を二分化して満足しています。霊的な生活はパートタイムで世俗的な生活がフルタイムです。しかし霊性を追求したいと真剣に考える人にとって、世俗の生活と霊的な生活をどうやって一緒にして生活していけばいいのかは課題であり、悩みます。自分や家族が生きていくために仕事を捨てるわけにはいきませんが、神様のことを考えるのが大好きで霊的になることを望んでいるので、どうしたら霊性と世俗の折り合いをつけられるのかが問題になります。

先日、ちょうどこのことを相談に来た日本人の女性がいました。若くて聡明なこの女性は、霊的なことや神様が本当に大好きだけれども、同時に、仕事や世俗の生活においてどうしても達成したい目標があり、霊的な生活と世俗の生活の折り合いをつけるのが難しく、どうすればいいのかアドバイスが欲しいとのことでした。

仕事によるストレスは、長時間働かねばならない事が原因というわけではありません。良心に反することをしなければならないからです。例えば売上を伸ばすためには、お客様にとってもっと良いものが他にあると分かっていながら最良でないものを勧めなければならないことがあります。倫理に反することでも妥協してやらねばなりません。

瞑想には心の静けさが必要ですが、長時間働くと心の静けさが損なわれます。仕事をしながら、道徳観や倫理観を大切にして心の静けさを保ち、怒りや嫉妬を感じないようにするのは非常に難しく、どうすれば良いのかと悩みます。ですから、霊的な生活と世俗的な生活のどちらを望むのか選ばなければなりません。悟りを得ることが人生の目的であれば、それを妨げるような仕事はしない方がいいでしょう。道徳的に妥協が必要な仕事はしてはするべきではないですし、仕事の成功を望むのもほどほどにしなければなりません。上司に気に入られて昇進するには、良心に反することもしなければならないでしょう。

## 野心はほどほどに

ですから、私たちは普通の生活水準で満足すべきです。こんな例があります。ある若いインド人の信者が日本の企業に就職し、妻子を連れて日本に来ました。給料は非常に良かったのですが、その代わりに毎晩遅くまで必死に働かねばなりませんでした。1～2年後には、家庭が壊れかけていました。週末は疲れ切った体を休めることしかできず、時間を作って家族と過ごすこともできませんでした。日本ではよく聞く話ですね。そこで彼は上司に、自分は家庭の方が仕事よりも大切だから、6時以降は仕事をせずに家に帰りたいと話しました。上司からは、それなら減給することになると言われましたが、普通の生活水準が保てるのならそれでもいいと答えました。

仕事には、道徳観以外にも考えるべき点があります。家庭です。この男性は、給料が減って生活水準が下がってもそれを受け入れ、家族を大切にしたことで、家庭が平和になりました。妻子から不満を言われることも減ったので、自分の心にも平安が得られました。高い給料がもらえてもそれを使う時間がないのなら、意味がありません。ですから、霊的生活と世俗の生活の折り合いをつけるには、普通の生活水準で満足しなければならないのです。

望みすぎることなく霊的な生活や理想の方を大切にしながら、かなりの成功を収めた人はいるものです。著名人では、エイブラハム・リンカーンがいます。リンカーン大統領はアメリカの全大統領の中で最も理想的な人物でしょう。道徳的、霊的に守るべきことを決してないがしろにすることはありませんでした。マハトマ・ガンディーも同様です。道徳的、霊的な理想を曲げずに仕事で大きな成功を収めることは可能なのです。簡単ではありませんし、犠牲も払わねばならないでしょうが、努力することで霊的な生活と世俗の生活の二分化という問題を解決することができるのです。大変だからと妥協して良心に反することをすれば、霊的な生活は成り立ちません。本当に霊的な生活を送りたいのであれば、困難を受け入れ犠牲を払う覚悟が必要です。

## 仕事を礼拝と考える

次に、どうすれば仕事中に神様のことを思うことができるかです。仕事をしている時間は長いですから、仕事中に神様のことを考えるには仕事をカルマ・ヨーガだと考えて行うのが一番よいでしょう。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワーミージー）がこの点について講話を行ったものが本になっており、『カルマ・ヨーガ』というタイトルで出版されています。この本のテーマは、仕事を通じて悟りを得る方法です。

ラージャ・ヨーガで論じられているような長時間の瞑想は、たいていの人には無理です。ギャーナ・ヨーガの説く実在と非実在の識別も簡単ではありません。長時間仕事をしていると、バクティ・ヨーガの勧めるような礼拝と祈りを行う時間もあまりありません。では悟りは得られないのでしょうか。悟りを得るには、仕事も家族を捨てて出家し、僧院に入るか森や洞窟に入らなければいけないのでしょうか。これは、真剣に悟りを得たいと考える信者がよく尋ねる質問です。

仕事を礼拝と考えれば、仕事は神様に祈りを捧げているのと同じになります。この点をよく理解すれば、普通の生活を送っていても悟りを得ることができるのです。『バガヴァッド・ギーター』で悟りを得るために最も重視されているのは、カルマ・ヨーガです。

（ここで、マハーラージは講話の参加者に対し、『ギーター』でシュリー・クリシュナが説いている教えを要約して言える人はいますかと尋ねました。参加者からは、「仕事をする権利はあるが、その結果を得る権利はない。また、仕事はすべて神様への捧げ物として行わねばならない」「私（クリシュナ）にすべて委ねなさい」「仕事をして、その結果は神様に任せる」「悪しき考えが世にはびこる時、私（クリシュナ）は何度でも姿を現して世を救う」などの答えが出ました）

主クリシュナの戦士アルジュナに対する教えの中心は、「mäm anusmara yudhya ca」すなわち「常に私のことを思い、そして戦え」です。「常に」は忘れがちな部分ですが、神様のことを時々しか考えないから問題に巻き込まれるのです。心の半分で常に神様とつながっているようにし、残りの半分で仕事をするのです。「Yudhya ca」は「そして戦え」という意味です。サラリーマンは本当に戦闘を行うわけではありませんが、「戦う」とは比喩で日々の生活で行う活動を意味しています。「mäm anusmara yudhya ca」が『ギーター』の要旨でしょう。シュリー・ラーマクリシュナはこのことを、「片方の手でお前の仕事をし、もう片方の手で神の御足に触れていなさい」と大変美しく表現されています。仕事をしながら神様のことを考えるのです。仕事が終わった時や定年退職した時、祈りや瞑想の時には、両手で神の御足に触れましょう。

## 結果は神様に捧げる

どうすればこれができるのでしょうか。まず、自分の仕事を単なる仕事と思わず、神様への奉仕、礼拝だと考えましょう。スワーミージーもよく、「仕事は礼拝だ」と仰っていました。次に、自分は神様の道具だと考えましょう。3つ目に、エゴを捨てましょう。この才能もこの力も私のものではない、すべて神様がくださっているのだと考えてください。ベンガル語のとても有名な歌で、カーリー母神（マー）に向かってすべてはあなたのものだと歌うものがあります。「マーよ、私はあなたの機械、あなたが操作者です。私はあなたの荷馬車、あなたが御者です。私はあなたの家、あなたが住人です。私は、あなたにさせられる通りにいたします」私たちもこの態度を取らねばなりません。

4つ目に、ベストを尽くしましょう。これはカルマ・ヨーガの中で最も大切なことです。一生懸命に、できる限り頑張りましょう。神様からいただいた才能や力を使って頑張り、結果は神様にお任せするのです。どんな結果でも満足し、その仕事を神様に捧げましょう。よい結果が出ればそれでいいですが、悪い結果だったらどうすればいいのでしょうか。神様にお任せしていないと、うまく行くかどうかが心配で大きなストレスになります。ですから、神様にお任せして、成功も失敗も感謝して受け入れるのです。そうすればストレスはなくなりますし、結果に振り回されて過度に喜んだり落ち込んだりすることもありません。

普通の人は、成功するとエゴやうぬぼれが生じ、次の仕事に影響が出ます。また、失敗すると大きく動揺します。神様にお任せすれば、失敗にも成功にも振り回されることがなく、心の静けさを保つことができ、それにより、次に何をすればいいか落ち着いて考えることができます。もし企業の重役だったら、このような状況に何度も直面するのではないでしょうか。成功の度に大喜びしたり失敗の度にいつまでもクヨクヨしたりしている余裕はありませんから、気持ちを切り替えて次のプロジェクトに全力で取り組みます。感情におぼれると、落ち着いて次の仕事に取り掛かることができなくなります。また、企業であれば、自分の才能や能力だけが成功をもたらしたのだと考えたら、他の人の貢献をすべて認めないことになります。

結果は神様にお任せし、どんな結果であっても満足して神様に捧げましょう。但し、失敗してももう一度やるべきだと思うのなら、やってください！一度失敗したからといって、あきらめなければならないというわけではありません。もう一度やってみるべきだと100%思うのであれば、その時はもう一度トライしてみましょう。続けるべきかどうか、またどのようにやり続けるかは内省して考える必要があります。また、これにも心の静けさが必要です。成功や失敗に心が揺れていたら、できません。しかし、実践していくうちに、感情をコントロールして落ち着いて正しい態度を取れるようになります。

神様のことを考える

くり返すと、1つ目は仕事を神様の仕事、礼拝だと考える。2つ目は、自分は神様の道具で才能も力も知性もすべて神様からいただいていると考える。3つ目は、ベストを尽くして頑張るが結果は神様にお任せする。4つ目は、どんな結果でも感謝して受け入れ、その結果も神様に捧げる。結果が失敗であれば、必要な場合はもう一度やってみる。

そして5つ目として、仕事の前に最低1回は神様のことを考え、仕事が終わったらもう1回神様のことを考えてください。仕事中も、休憩時間に神様のことを考えてください。仕事の前、仕事中、仕事の後、この3回で十分です。

こうすればカルマ・ヨーガができます。4つ目までのポイントを実践すると、実は5つ目は自然とできるのです。仕事の前に「これは神様の仕事だ」と考えれば、そこで神様のことを考えることになります。また、仕事を通して礼拝するにも、仕事の結果を神様に捧げるにも、神様を思い浮かべることが必要です。

この5つのポイントをメモして、パソコンなど仕事をする場所に貼り、毎日仕事の始めに目を通すようにするとよいですね。この5つが実践できるとだんだんストレスが和らいでくるでしょう。初めは20％ぐらいかもしれませんが、やがて70％以上なくなるのではないでしょうか。そうすれば、仕事の重圧を感じなくなり職場で心の穏やかさを保つことができます。仕事でストレスを感じるのは、仕事の量よりも仕事に取り組む態度である場合が多いものです。これは本当で、内省してみると分かります。

肉体労働の場合、例えば大工さんであれば、1日の仕事が終わると体は疲れていてもストレスはあまりないでしょう。ストレスと疲れは違います。体の疲れであれば休息すれば回復しますが、ストレスは少し休んだだけではよくなりません。ストレスは心が原因であることが多いものです。仕事に対する心の持ち様が間違っていたり、仕事の仕方がよくなかったりするとストレスを感じるものです。ストレスが非常に強くなるといろいろな問題が生じます。イライラし、怒りっぽくなるので、家族との関係や仕事そのものにも悪い影響を与えます。

『ギーター』には、カルマ・ヨーガを少しでも実践することで大きな危険や恐怖から救われて自分のためになると書いてあります。『バガヴァッド・ギーター』で説かれているシュリー・クリシュナの教えは数千年にわたって読まれていますが、これを実践した人は一体どのくらいいるでしょうか。