**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第７５回　（２０２１年５月９日）**

**・勉強範囲：「第三章　ヴィディヤー・シャーゴル訪問」４０頁　下段　L１１**

シュリー・ラーマクリシュナは、イーシュワラ・チャンドラ・ヴィディヤー・シャーゴルにニシカーマ・カルマ（＝欲望のないカルマ＝カルマ・ヨーガ）の助言をしました。その説明を続けます。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**ニシカーマ・カルマは神の信仰があれば楽にできる**

ニシカーマ・カルマはすべての人に有意義な実践です。長時間の瞑想ができない人も、識別の実践が難しい人も、バクティの実践ができない人も、ニシカーマ・カルマなら何の問題もありません。私たちはカルマ（仕事）をしなければ生きていけないのでカルマから離れられませんし、カルマをするときに瞑想や識別やバクティの実践の「特別な」実践は必要ないからです。日常生活の仕事を遂行することだけで悟れます。

しかし実践者は「日常生活の仕事を『ニシカーマ・カルマの態度』で遂行すること」が求められます。その人を外から見たら、ニシカーマか、サカーマ（欲望がないか、あるか）かは分かりませんが、実践者の心の態度がその区別をするのです。そしてこの「態度」が重要なポイントです。」

前回もお話しましたが、ベナレスのラーマクリシュナ僧院の病院では病人を患者（patient）ではなく「ナーラーヤナ」（神の一名）と呼びます。また病院の名はセーヴァー（奉仕）とアーシュラマ（僧院）を合わせて「セーヴァーシュラマ」（板書：Seva +Ashurama）ですが、これらのことがニシカーマ・カルマの態度というものを象徴しています。

セーヴァーシュラムの創設者は、当時スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの信奉者だった、チャールーさん（のちのスワーミー・シュバーナンダジー：Swami Subhananda）（チャールーさんの像はベナレスの寺院に建立されています）とモリックさん（のちのスワーミー・アチャラーナンダジー：Swami Achalananda）ですが、

アチャラーナンダジーは、シュバーナンダジーがセーヴァーシュラムに入るときの態度についてこう語っていました──ベナレスの最も有名で偉大な寺院ヴィシュワナータ・テンプル（ヴィシュワナータ＝宇宙の神＝シヴァ寺院）に入るときとまったく同じ態度であった、と──。

シュバーナンダジーにとって、治療のためにセーヴァーシュラムに入ることは寺院に入ることと全く同じだったのです。セーヴァーシュラムに赴くということは、ナーラーヤナという神の奉仕に赴くことだからです。これは「労働者の態度」とはかけ離れたものです。

先輩の僧が私に教えてくれました──たとえば夜熟睡しているとき急患で起こされることもあります。そのとき普通なら起こされてイライラするでしょうが、しかしイライラのままセーヴァーシュラムに入ってはいけない、それは罪を犯すのと同等である。たとえ口ではそう言わずに心の中だけでそう思っていても、それでもそれには気をつけないといけない。あるいは、セーヴァーシュラムで奉仕をした人が退院して街でばったり会ったとき、その人からは何のお礼や挨拶がなかったとしても、それを「なぜ挨拶をしてこないのか」と心の中で思ったりしたら、それだけでも罪を犯すのと同等である、それには気をつけないといけない──

見返りを何も期待しないというのはとても難しいことです。しかし本当のお世話からは見返りが欲しいという感情は生まれません。逆にそれにこだわるならば、労働者の態度で仕事をしていた証拠です。

セーヴァーシュラムに、別の宗派の僧院の僧長が招かれたときのこと。その長は、セーヴァーシュラムの若い僧が「ここはナーラーヤナの食堂」、「ここはナーラーヤナの台所」、「ここはナーラーヤナのパントリー」と言って館内案内したことにいたく感銘したそうです。彼は「私たちはその実践を頭の中だけでしているが、あなたがたは実際に神を見て実践している」と言いました。

ニシカーマ・カルマは長時間の瞑想も厳しい識別もいりませんが、しかしそのような態度で仕事をするのは大きなチャレンジではありませんか？　毎日の仕事をするだけで悟れますが、私たちは、「仕事に取り組む態度を変える」という大きなチャレンジをしなければならないのです。

ですがそれも、神への信仰があれば楽にできます。仕事を神とつながって行い、仕事の１つ１つ細かいことをすべて神中心に実践（＝仕事は神の仕事、仕事で使う知識や力は神からもらった、神以外何もない）すれば、より楽にできるのです。病人も神、病気も神、歯痛も神、医者も神、薬も神、「私のどのような状態も感情もすべて神」というように神聖化（スピリチュアライジング）すると、少しインパクトが変わってくるからです。そうせずただ口で「ナーハムナーハム、トゥフートゥフー」と言っても、オウムの口真似と一緒で、それは唱えているだけで自分が言っている言葉の真意を理解していません。

**神を思う瞑想、神の御名を唱えるジャパは必須**

以前の講義でも言いましたが、「カルマ・ヨーガ」のアイディアは昔からありました。ですがカリ・ユガの特徴（身体意識が強いこと）と現代の特徴（忙しいこと）をよく知っていたスワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、カルマ・ヨーガの実践を特に強調し、自分が創設した僧院の僧たちにもその実践を勧めました。

しかし、「仕事を神中心にして行っているから、神を瞑想する必要がない」という考えは間違いです。神の瞑想をしない、あるいは神の御名を唱えない、ということではカルマ・ヨーガの実践はできません。そしてスワーミージーはこのことについて、とても厳しかった。もちろんブラフマーナンダジー、サラダーナンダジーもとても厳しく、「朝夕毎日1時間ずつ瞑想しなさい。そうでないとカルマ・ヨーガの実践はできない」と指導していました。信者は少なくとも３０分ずつ実践しなければ、「カルマ・ヨーガをしている」と言ってもそれは自己欺瞞（セルフ・チーティング）になります。ですから絶対に瞑想の時間はとらなければなりません。

これも以前話したことですが、ニキラーナンダジー（『ラーマクリシュナの福音』の英語版の翻訳者）がアインシュタイン博士にブラフマーナンダジーの『永遠の伴侶』を贈ったとき、「本の内容は神の瞑想やジャパについてはよく書いてあるが、カルマ・ヨーガについてはあまり書いていない」と話したところ、博士は「ブラフマーナンダジーは正しいです。なぜなら通常、人の性質は『仕事に向かおう、向かおう』とするものだからです。人々は瞑想やジャパをしていません。ですからブラフマーナンダジーの助言はとても重要なのです」と言いました。

**『バガヴァッド・ギーター』の「カルマ・ヨーガ」**

「仕事から離れることができない」については、『バガヴァッド・ギーター』第３章８節にあります。翻訳を読んでください。

***故に、君は定められた義務を成し遂げるがよい。仕事をせぬよりは、する方がはるかに善いのだ。第一、人は働かなければ自分の肉体を維持することさえできぬであろうが。****（3-8）*

第２章４７・４８節には「仕事をするときに覚えておくべきこと」が書いてあります。読んでください。

***君には定められた義務を行う権利はあるが、その結果についてどうこうする権利はない。君は何らかの結果を求めて行為してはならず、また何もせぬという怠惰に陥ってもならぬ。義務を忠実に遂行せよ。そして成功と失敗とに関するあらゆる執着を捨てよ。このような心の平静さをヨーガと言うのだ。****（2-47, 48）*

「仕事と仕事の結果に執着してはならない」ということですが、一般的には「報酬がなければ仕事する意味がない」という考えが普通で、皆「仕事の結果に期待せずしてどのように仕事のやる気を得ますか？」と言うでしょう。しかし、仕事（カルマ）をヨーガにしたいなら、仕事や仕事の結果に無執着にならなければいけないのです。

次は第３章３０節を見てください。カルマの結果に執着しないためにはどのような実践が必要だと書いてありますか？

***行動（仕事）のすべてを私にゆだね、真の自我に心をしっかりと定め、いかなる欲望も所有意識も持たず、心乱されることなく、勇ましく戦いなさい！****（3-30）*

「仕事の結果を神に捧げる」ということは、他の節でもふれられています。第９章の２７節を見てください。

***君が何をしようと、何を食べようと、何を供えようと、何を人に与えようと、どんな修行苦行をしようと、すべてを私への捧げものとするがよい。****（9-27）*

仕事、食べ物、飲み物、霊的な実践など「すべてを神に捧げる」こと──たとえば講義やカルマが終わったあとに私たちが唱えている「シュリー・ラーマクリシュナ・アルパナマストゥ」は、「シュリー・ラーマクリシュナにすべてのカルマの結果を捧げます」と言っています。

（板書）

Sri Ramakrisha arpanam astu

ホーマ（儀式）のときにも、「プールナマダ…」のマントラを唱えた後に、これを唱えます。「シュリー・ブッダ・アルパナマストゥ」も「シュリー・クリシュナ・アルパナマストゥ」も同じ意味で、各々が、自分の決めた神にそれぞれ捧げるのです。たとえば心で（神のシンボルが花だとしたら）花を神の御足に捧げてお供えします。そしてこの実践が本当にできたら、その人は仕事と仕事の結果に無執着です。利己的・エゴ中心（身体意識中心）から、非利己的・神中心（魂/アートマン中心）に変わりました。おのずと「ナーハムナーハム、トゥフートゥフー」も実践できています。

第１２章の９節から１２節には、神に仕事の結果を捧げることはどれほど大事かが順を追って書かれています。

***だがもし君が、自分の心をしっかりと私に結びつけられないのなら、アッビャーサヨーガ（精神集中行）を実習し、私に到達するよう努めるがよい。だがもし、君がアッビャーサヨーガ（精神集中行）を実修できなかった場合には、すべての行為を私のためにするがいい。そうすることによっても、君は完成の域に達するであろう。しかし、もしそれさえもできないのなら、私に帰依し、心から私の助けを求めなさい。そして自分の心を抑制し、自分のやるすべての行為の結果に心を向けないことだ。アッビャーサヨーガ（精神集中行）よりも知識をきわめるほうがよく、知識をきわめるよりも瞑想を実修する方が勝り、瞑想よりも行為の結果を放棄する方がさらに優れている。なぜならそれを放棄すれば、ただちに心の平安が得られるからだ。****（12-9~12）*

これはギリシュ・チャンドラ・ゴーシュが好んだ物語です──ある村にちょっと頭のおかしい人が住んでいました。その村の大多数は信心深いイスラーム教徒だったのですが、頭のおかしい彼は神を信じていないのでモスクに参詣することもなかったし、神の悪口も言っていました。しかしおもしろいことに、その村と別の村とを分ける川の橋のたもとに行っては、自分の村を訪れる人に対して「お腹空いてませんか？」「疲れていませんか？」とたずねて自ら食べさせたり休ませたりして世話を焼いていたのです。1人のお世話が終わるとまた橋のたもとに戻って別の方の到来を待っていました。それも毎日毎日朝から夜まで。

あるとき天国から天使が来ました。天使は帳面を持っていて、そこには「天国行きの名簿」と「地獄行きの名簿」がありました。村人たちは自分の名前がどちらの何番目に書いてあるかも気になりましたが、モスクの司祭は天国行きの何番目に名前があるか（きっと一番最初だろう）、頭のおかしい彼は地獄行きの何番目に名前があるか（きっと一番最初だろう）と興味がありました。しかし天国行きの最初の人は、その頭のおかしい彼でした。そして天国行きの名簿の最後になっても司祭の名はなく、なんと地獄行きの名簿の最初にありました！　その司祭は口では神についての説教をしながらも、他人をだまして富を得ている見せかけの司祭だったのです──

この話で重要なポイントは、神を信じていなくても、頭のおかしい彼ぐらい「非利己的」になれば、神を信じている・信じていないは問題ではない、ということです。彼は朝から夜まで自分の食べ物飲み物のことなど考えず、すべてを他人のお世話に費やしていました。しかしそこまで非利己的になるができますか？　自分にたずねてみてください。

**アタッチメント（執着）とディタッチメント（無執着）の実践**

カルマ・ヨーガのために、アタッチメント（執着）とディタッチメント（無執着）の実践

が大事です。これはスワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）の２度目の西洋行きの前、ベルルマト僧院で僧侶たちに話をしたときのことですが（その場にはシスター・ニベディタやトゥリヤーナンダジーもいました）、スワーミージーは「今、祭壇の前に座って深く瞑想します。次の瞬間には瞑想をやめて畑に入って野菜を作り、市場で野菜を売ってください」と助言しました。「執着と無執着の実践」とは「あるときには集中して1つの仕事をやる、次にはそれに無執着となって次の仕事をやる」ということです。

人は普通、好きな仕事にはつい執着してなかなか離れることができません。しかしカルマ・ヨーガは様々なカルマを次々に行うことであり、必要ならばある仕事から心を引き戻して別の仕事のために集中しなければなりません。スワーミージーは「執着と無執着」という言葉を使いましたが、日本語の場合は「あるとき集中して仕事をし、次の瞬間次の仕事に集中する」と言ったほうがよいのではないかと思いますが、そのように訓練しないとカルマ・ヨーガはできなくなります。それに、瞑想も神聖ならば、畑の仕事も神聖（どの仕事も神聖）です。前者は祭壇の前、後者は畑、と場所は違いますが、同じ礼拝だからです。

**「好きにも嫌いにもならない」**

またカルマ・ヨーガのために、仕事や人について「好きにも嫌いにもならない」ということも大事です。私たちの問題は、好き嫌いがあることです。神ではないものについて好きになると「執着」です。また嫌いというのは自分の心がそう考えて嫌いになっているので、その基準は「神」ではなく「自分の心」です。しかし、もし基準が神だったら、好き嫌いという考えは生じません。なぜならすべては神のものであり神の仕事ですから。それがカルマ・ヨーガの実践です。私たちは人について、「あの人は好き、あの人は嫌い」と口で言わなくても、心の中にそれがあります。それは人に神を見ていない印です。神を見ていないので「その人大嫌い、ぜんぜん合わない」と言っているのです。なぜなら神を見ていないですから。

**4種類の我慢（４種類のサヒシュヌター）**

カルマ・ヨーガのために、「4種類の我慢」というアイディアを紹介します。

（板書）

**１）Dvanda Sahishnutā**

ドヴァンダ・サヒシュヌターの意味は、成功しても失敗しても、あるいは褒められても批判されても、我慢をして心の静けさをなくさないことです。この我慢がなければカルマ・ヨーガの実践は難しいです。

（板書）

**２）Paramata Sahishunutā**

パラマタ・サヒシュヌターのパラは「他人」、マタは「意見」。これは、他人の意見についての我慢です。たとえば自分と違う意見を聞いてすぐに怒らない。その人の意見を理解がないと決めつけない。これにはホーリー・マザーの素晴らしい例があります。ある人が仕事についてホーリー・マザーに意見を言いました。ホーリー・マザーはその意見は正しくないと思いましたが、そのとき「あなたの理解は間違っている」とは言わず、あとでゆっくりゆっくりその人に説明しました。その感じで仕事をしたほうがいいでしょう？　私たちはすぐに我慢がなくなり「あなたの理解は浅い」などと言って喧嘩が始まります。しかしホーリー・マザーは違う。そのときは聞くだけ。あとでゆっくりゆっくりその人に「このやり方のほうがいいではないですか？」と言います。するとそのときその人は理解できて、「マザー、あなたのおっしゃる通りだと思います」。

（板書）

**３）Para-utkarsha Sahishunutā**

パラ・ウトゥカルシャ・サヒシュヌターは、他人の才能、力、良い性質、仕事の優秀さ、裕福さなどに嫉妬しないで我慢するということです。「我慢」という言葉を使うと否定的な印象になるので、「気にしない」と言うほうがいいと思います。ところで嫉妬の原因は人との比較にあります。比較は自分と他人を区別している（別々と見ている）印です。しかしすべての中に神がおられます。なのに自他の区別をしていては、カルマ・ヨーガの実践になりません。

（板書）

**４）Bega Sahishunutā**

ベーガ・サヒシュヌターとは衝動を我慢すること。怒りの衝動、否定的な衝動、肉欲の衝動を我慢するなどです。カルマ・ヨーガにはこの我慢も必要です。

以上のことは、カルマ・ヨーガを完璧に実践するために覚えておかなければならないことですが、基本にあるのは「すべての人の中に神を見る」ということです。そうすれば我慢が楽になりますし、そのように神とつながるのがカルマ・ヨーガの基礎です。またそうしなければカルマ・ヨーガになりません。そのために、神の瞑想や神の御名を唱える実践をして神を思い出すことが必要で、またそうしなければ、毎日神とつながっている状態で仕事を行うカルマ・ヨーガは不可能です。

**（Q＆A）**

**Q：**自分が好きではない仕事をするのが大変なのですが、何か助言はありますか？

**A：**私はある医者から印象的な話を聞きました。病人が病室に入ってきたら「今神が入ってきた」と思って、生きている神の相談を集中して聞きます。その病人が病室から出たら少しその神を思い、次の病人が来る前に、前の仕事から心を離して、少しのあいだ神の名を数回唱えて次の病人（次の神）を待ちます。

このように、神の名を唱えるジャパを、あるものとあるものの間のバッファー（緩衝の役目を果たすもの）にするのはとても実践的なアイディアだと思います。

たとえば私たちは食事の前にマントラを唱えますが、そのマントラは、仕事と食事の間のバッファーでもあるのです。そのマントラを唱えることによって、仕事から心を引き戻して食事に集中します。小さな実践ですが、言葉の意味を深く考えなくても、言葉の神聖な波動が心に入ります。

（賛歌奉献）

（👉映像データの１：５７：００位）

「ラーマクリシュナ・ナーム・ガウモノ・アビラーム」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上