**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第７６回　（２０２１年６月１３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～**

**（前回の続き）**

**サヒシュヌターの続き**

４種類のサヒシュヌター（我慢・忍耐）を皆さんは浅い意味で理解しているかもしれませんが、それは聖典のとても特別なアイディアです。普通は仕事中に瞑想や祈りの実践はできないので、仕事をしながらこれらサヒシュヌターの実践をしてください。すると人間関係がよくなるだけでなく、うぬぼれや嫉妬が減って心がサマットヴァム（静かに安定している状態　👉2021年1月インド大使館聖典講義　＊協会HPに講義録が掲載されています）の状態になります。サヒシュヌターについて、もし深く詳しくきちんと理解してその実践を行えば、それだけで聖者になることができます（もちろんそれのために瞑想、識別、ジャパ、祈りも大事ですが）。

今回も引き続き「ニシカーマ・カルマ（👉2021年４月福音勉強会）」について勉強します。

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

**📖『ラーマクリシュナの福音』４０頁下段L１１**

**（ヴィディヤー・シャーゴルに）「あなたが行っている活動は良い。もしそれらを無私の精神で、うぬぼれを棄て、自分が行為者であるという思いを棄てて行うことができるなら、非常によろしい。**

**（解説）**

**ニシカーマ・カルマに関する２つの助言**

シュリー・ラーマクリシュナはまず、あなたの行い（慈善活動）は良いカルマであるとヴィディヤー・シャーゴルに伝えました。そのうえで、無私の精神［英語翻訳本では in a selfless spirit］、エゴを棄てること［renouncing egotism］、自分が行為者であるという考えを棄てること［giving up the idea that you are the doer］を助言しました。ポイントは２つ──①自分が行為者だという考えを棄てる（＝無私、エゴを棄てる）、②見返りを求めない、です。

①について。ではどのようにすれば、「自分が行っている」という考えなく仕事ができますか？──神の道具になることによってです。シュリー・ラーマクリシュナはヴィディヤー・シャーゴルに、「私は貧しい人を助けている」とは考えず、「私は神の道具となってそれをしている」と考えて仕事をなさい、と助言しています。

②の、見返りへの期待について。もちろん人からの称賛やお礼を言わる期待も持ちません。「ありがとう」と言うことが習慣となっている社会においても、ありがとうと言われることが当たり前だと思ったりしません。私たちは習慣的に「ありがとう」、「すみません」と言うことがあります。しかし「ありがとう」も「ごめんなさい、すみません」も、口だけではなく、「本当に心からそう思うから口に出る」ということが必要です。

シュリー・ラーマクリシュナの大事な助言はさらに続きます。

**📖『福音』４０頁下段L１３**

**そのような行為によって人は神への愛と信仰を育て、ついには彼を悟るのです。**

**（解説）**

**ニシカーマ・カルマと悟りの関係**

ちょっと集中して考えてください。ニシカーマ・カルマ（カルマ・ヨーガ）と神を悟ることにはどのような関係があると思いますか？　ここには「非利己的な仕事をすると神への愛が増え、ついには神を悟る」とありますが、それはどうしてでしょうか？

その理解をするために、今しばらくスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの『カルマ・ヨーガ』の一節を読んでみます。

**📖『カルマ・ヨーガ』より**

**（2008年出版の本では）１９頁後ろから５行目**

**働きのための働き。どこの国にも、ほんとうに血の塩であって、働きのために働く人びと、名声にも榮譽にも頓着せず、天国に行くことすら考えない人びとがいるものです。彼らはただ、それから善いことが出て来るから働くのです。**

働きのために働き。つまり見返りを期待していない働きです。名声欲もなく、天国に行くことも望みません。

**📖また、貧しい人びとのために善いことをし、さらに高い動機から人類を助ける人びとがいます。彼らは善を行うことを信じ、善を愛しているのです。（しかし）名声を求めて働く場合には原則として、それが直ちにやって来ることはまれです。その人が老い、ほとんど生涯を終わるころにやって来ます。**

赤十字社など、さまざまな慈善活動の目的はそれ、つまり人のためにする仕事はとても善いから（＝「善を行うことを信じ、善を愛している」から）です。しかしもっと高い目的について、これからスワーミー・ヴィヴェーカーナンダが説明します。

**📖　もし人が何の利己的な動機も持たないで働いたら、彼は何ものも得ないでしょうか。いいえ、彼は最高のものを得ます。無私の態度はもっと大きな報いを得るのです。ただ人びとがそれを実践するだけの忍耐心を持っていないだけです。**

Unselfishness is more paying, only people have not the patience to practice it.（無私の態度はさらに大きな報いを得る、だが人びとはそれを実践するだけの忍耐を持ち合わせていない）は、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのとても有名なことわざです。

皆さんは「もっと利己的になると、もっと私は楽しみを得る」と思っています。本当はそれの反対で、もっと利己的になると、もっともっとストレスが生じ、もっともっと苦しみ悲しみが増え、もっともっと狭くなり、もっともっと束縛されて自由がなくなるのに。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは言っています、忍耐、そして知性（知恵、深い考え）がないと、私たちはもっと利己的になって、もっと狭くなって、中心が自分と自分の家族だけとなって他の人など関係なくなって、もっとストレスフル、もっと失望、もっと束縛される──それが一般的な人のやり方です。なぜ私たちはストレスでいっぱいなのか？　なぜなら中心が自分と自分の家族だからです。

**📖それは健康という見地からみても、報いはもっと豊かです。**

心が狭くなると、それが影響して身体の問題が始まります。身体と心、両方の健康が大事です。

**📖愛、誠実、および非利己性は、単なる道徳上の形容語ではありません。それらは、われわれの最高理想を形成しているのです。**

皆さんは「スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは理想的な人のことだけを言っているのだ」と思っているかもしれません。しかしそうではありません。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはすべての人の実践のために大事なことを言っているのです。

**📖それらの中に、つぎのような力の現れがあるのですから。第一に、五日間、いやたとえ五分間でも、何の利己的動機もなしに、未来のこと天国のこと罰のこと、この種のことは何ひとつ考えないで働くことのできる人は、強力な道徳的巨人になる能力を持っているのです。**

未来や過去を願わず、心配せず、人からの称賛や批判を期待せず、考慮せず、ただ、人の中に神がおられると考えてお世話をすれば、身体、心、知性、霊の各レベルで、大きな結果を得ます。そして「ついには彼を悟るのです」（『福音』４０頁下段L１４）とシュリー・ラーマクリシュナは言うのです。

**📖『カルマ・ヨーガ』より**

**（2008年出版の本では）１１５頁６行目**

**しかしわれわれは、善いことをしなければなりません。もしわれわれが、他を助けるのは特典である、ということを常に忘れないのなら、善いことをしたいという願望はわれわれが持つ最高の動機力です。高い台にのって手に五セントを持ち、「これ、貧しい人よ」と呼びかけるようなことはなさるな。貧しい人がそこにいるおかげで、彼にものを与えることによって私は自分を救うことができるのだ、と思って感謝なさい。恵まれているのは貰う人ではなくて与える人なのです。自分がこの世で慈悲の力を行使することを許され、それによって、純粋に完全になることができるのを、有り難く思いなさい。**

**（解説）**

**ニシカーマ・カルマと悟りの関係──1つ目のポイント**

It is not the receiver that is blessed, but it is the giver.（もらう人ではなくあげる人のほうが恵まれた人）──シュリー・ラーマクリシュナも同じことを、『福音』の、少し先の段落で言っています。

ニシカーマ・カルマをすることで心が「完全」と「純粋」になる──それが先ほどの質問に対する答えの1つ目です。非利己的なお世話によって、汚れている心（今の心は、怒りや嫉妬といった否定的なエモーションや、エゴ・うぬぼれでいっぱいです）が徐々にきれいになり、やがてそれが「完全」「純粋」になると、中におられる神があらわれ、神を悟ることができるからです。

こう説明することもできます──心の中に神はいますが、気づき（気づきと悟りは一緒です）がありません。どうして気づけないのですか？　心が汚くエゴがあるからです。そしてその状態では神がいても見えません。しかし心の汚れとエゴを取り除けば神はあらわれます。それが悟りです。

昨日のバガヴァッド・ギーターの講義では、「マーヤーの影響で神がいても見えない。マーヤーを取り除けば神はあらわれる」という話をしました。（マーヤーとは霊的無知です。マーヤーにはヴィッディヤ・マーヤーとアヴィッディヤ・マーヤーがあり、プラクリティのサットワは前者と、ラジャス・タマスは後者と同じです。ラジャス・タマスを取り除き、サットワつまりヴィッディヤ・マーヤーとなり、最終的に「完全」「純粋」になります）

非二元論的哲学の考えでは、ほんとうはブラフマン以外何もないのです。ですがどうして私たちはこの宇宙にいろいろなものを見、それらが（ブラフマンではなく）バラバラの別々なものに見えますか？　なぜならマーヤーの影響で、ブラフマンという純粋意識に宇宙を重ね合わせて見ているからです。その状態が、「不純」、「不完全」な状態です。

**ニシカーマ・カルマと悟りとの関係──２つ目のポイント**

ニシカーマ・カルマと悟りのもう１つのポイントは、「神の信仰があればカルマ・ヨーガの実践はらくになる」ということです。カルマ・ヨーガの助言の多くは神に関係すること（たとえば神の道具になって仕事をする、すべての仕事は神の仕事など）ですが、そのようにカルマを行うと、ニシカーマがより楽になります。

私たちはよく「忙しい、忙しい」と言いますね。「食べる時間もない、勉強の時間もない、瞑想の時間もないほど忙しい」とよく言っています。なぜ忙しいかと内省すれば、それは「私がしないといけない」と考えているからです。しかしカルマ・ヨーガでは「仕事はすべて神の仕事」であり、「私がしないといけない」という考えは無いのです。さて、「私」がなければ世界はストップしますか？　いいえ、この「世界」というステージは続き、ドラマは続きます。1人の俳優がいなくなれば、別の俳優が来てドラマをプレイするでしょう。あなたがいる・いないには関係なく続くのです。そのように考えれば、「私という道具を使って神は自分の仕事をしているに過ぎない」という理解が、多少はできるのではないでしょうか？

大工は腰ベルトにさまざまな道具を入れて仕事をしています。私たちもそれぐらい神の道具に徹すれば、「私がいる・いない」という考えは心から消え去って、うぬぼれやエゴもなくなります。「私がいないと家族がうまくいかない」という考えはエゴが大きいからです。あなたがいなくても家族は続きます──それを聞いて皆さんはちょっと心が痛いでしょうか。しかし誰がいなくても家族は続く、会社は続く、日本ヴェーダーンタ協会は続くのです。それは正しいことです。だったら最初からそのように考える方が賢いと言えませんか？　すべての仕事は自分の仕事ではなく、神の仕事です。私たちは神の道具になれたので、恵まれています。ですからスワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、「してあげた人のほうがしてもらう人より恵まれているのだ」と言っているのです。

**カルマ・ヨーガのポイント**

①すべては神の仕事（All works belongs to God. I have no work.）──それがカルマ・ヨーガの最初のポイントで、ここを間違えるとカルマ・ヨーガの他の実践も間違えることになります。またこれは、仕事の態度についての助言であり、仕事の種類は問題ではありません。家住者も出家者も主婦もサラリーマンも同じようにこの態度で働くことがカルマ・ヨーガのカギなのです。すなわち「お坊さんの仕事は神聖で、家住者の仕事は世俗的」という考えは間違いです。なぜならAll work belongs to Godだからです。また、これの利点を挙げると、「自分の仕事は自分がしないといけない」と思うと心に大きなプレッシャーがかかりますが、そうではなく「仕事は神の仕事。その仕事を一生懸命にやる」と考えることで、ストレスは減り、心は自由で気持ちよくなります。

②私は神の道具

③力と才能は神からいただいたもの

④神に祈り、神のことを考えながら仕事をする

⑤神を喜ばせるために仕事をする

⑥仕事の結果は神にお任せする

⑦仕事の結果は成功も失敗も何でも神にお供えする

このように、仕事に関するすべてを神とつながった状態で行うこと、つまり神中心に仕事をすることがカルマ・ヨーガの大きな特徴です。そして常に神を思いながら仕事をすることで、神への愛がしぜんに増え、やがて悟れるほど神への愛が増し、最終的に神を悟るのです。

しかし今の私たちの中心は、神ではなく別のものです。もしくは神を思っていてもごくわずかで、ほとんどが家族、仕事、友人、趣味のことなどで占められています。しかしそうせず、すべての行為・思いを神中心に変えれば、神は清らかですから、心も清らかに、純粋になります。シュリー・ラーマクリシュナは「ニシカーマ・カルマによって、神への愛と信仰が育つ」（👉『福音』４０頁下段L１３）と言いましたね？

『福音』に戻りましょう。次の段落を読んでください。

**📖『福音』４０頁下段L１６**

**より深く神を愛するようになればなるほど、活動をしたいという気持ちは弱くなるでしょう。嫁が身ごもると、は彼女に与える仕事を減らします。月が重なるにつれていっそう彼女に与えられる仕事は少なくなります。出産のときが近づくと、それが胎児に障ったり難産の原因になったりしないよう、彼女は仕事をすることをまったく許されません。**

**（解説）**

神への愛が増えると普通の仕事は減ります。それはなぜでしょうか？　なぜ神への愛が増えることと、普通の非利己的なお世話をすることは両立しないのでしょうか？　それはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダやシャンカラーチャーリヤなど聖者の生涯を読めばわかります。彼らは霊的実践をしているときにはそれだけに集中し、普通の仕事、人のお世話もしていませんでした。

もし（ヴィディヤー・シャーゴルのように）霊的実践の前にお世話の仕事を始めていたら、神への愛が増えるに従いその仕事は自然に減ります。というよりも、できなくなります。シュリー・ラーマクリシュナは「そのような状態が、求道者に起こる」と言っています。神への愛が増えるに従い、神から1秒でも離れると、求道者の心はとても痛くなるのです。

その状態になると、求道者はもはや普通の仕事はできません。そのときには神だけになります。シュリー・ラーマクリシュナは「悟ったあとに再び人を助けるお世話はできるが、悟りの前には他の仕事は何もできなくなる」と言っています。神だけ欲しい。神だけ好き。他の人に会うことすらできません。妊娠して身重になると、その嫁は仕事をしたくてもできなくなりますが、それは肉体的な事例です。求道者の場合は心がそのようになるのです。

シュリー・ラーマクリシュナがヴィディヤー・シャーゴルに言っていることは、「あなたは他の人へのお世話をたくさんしています。ですが神への愛がもっと育てば、その種類のお世話や慈善はできなくなるでしょう。その状態は悟りまで続くでしょう」と言っているのです──それがこの場面の詳しい説明です。

**📖『福音』４１頁上段L１**

**このような慈善活動をすることによって、あなたはじつは、自分のためになることをしているのです。**

**（解説）**

『カルマ・ヨーガ』でスワーミー・ヴィヴェーカーナンダはこれと同じことを言っていましたね。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダとシュリー・ラーマクリシュナの言うことは同じです、It is your benefit. 「あなたは自分で自分を助けているのです」。

もらう人があげる人に「ありがとう」と言うのは普通です。ですがここではそれと反対の助言をしています。どうですか？　今から実践しますか？（笑い）　ＯＫ，口で言わないで、心で「この結果は自分のためになります。もらってくれて、ありがとう」と言ってください。

**📖『福音』４１頁上段L２**

**もし、それらを無私の心で行うことができるなら、心が純粋になって、神への愛が深まるでしょう。その愛を持つやいなや、あなたは神を悟るのです。**

**（解説）**

神への悟りのために１つものだけが必要です。なに？　神への愛。それ以外、神の悟りの別の条件はありません。いったい神に何をあげると言うのですか？　すべては神のものではないですか？　神のものを神にあげることに意味がありますか？　何も私のものではない、ぜんぶ神のものです。けれども神は何がお好きですか？　私たちの愛が好きです。神はそれ以外に何も興味はない。神が最もお好きなのは私たちの心の愛です。

ですが問題は、私たちには愛がありますが、その愛をあちこちに向けていることです。ですから神はあらわれない。悟ることができない。すべての愛を神に向けるのはバクティ・ヨーガのアイディアですが、カルマ・ヨーガでもそれが必要です。なぜならカルマ・ヨーガでは、神を喜ばせるために仕事をするからです。神を喜ばせたいのだから神を愛しているはずでしょう？　それを口だけで「愛している」と言っても、心の愛が別のものに向いていたら意味がありません。それに、神は私たちの心の中の様子をよくご存知です。

**📖『福音』４１頁上段L５**

**人は、ほんとうは世を救うことはできない。**

**（解説）**

できません。

**📖『福音』４１頁上段L５**

**神だけがそれをなさるのです。**

**（解説）**

そうです。どのようにして？　私たちという道具を使って。その道具で神は、ご自分の仕事をなさっているのです。

**📖『福音』４１頁上段L６**

**──太陽と月をおつくりになった彼、親たちのハートに彼らの子供たちへの愛を入れ、高貴な魂たちに慈悲心を、修行者や信仰者たちに神への愛をお授けになった彼だけがそれをなさるのです。**

**（解説）**

「人が世を救うことができる」と思うのはうぬぼれです。それをどうやって取り除きますか？　すべての仕事は神の仕事、私は神の道具、というカルマ・ヨーガの実践によってです。エゴ（自分の身体と心を合わせてがエゴです）があるあいだ、神の仕事はできず、神の悟りも不可能です。エゴを取り除く1つの方法がカルマ・ヨーガ、たとえばすべての仕事は神の仕事、私は神の道具というアイディアです。

さて、太陽や月や空気や自然をつくったのは自分たちではないということは普通に理解できるでしょう。しかし「親たちのハートに、彼らの子供たちへの愛をいれた」ということについての理解はどうでしょうか？　はたして世の中の父親・母親は、「自分の子供への愛は自分の愛ではなく、神から授かった愛だ」と考えているでしょうか？

親の子供への愛は、雨どいのパイプのようです。空から雨が降ると、雨は雨どいからパイプをつたって流れ出ます。パイプの先が動物のデザインのようになっていると、小さな子供たちはまるで動物の口から水が流れているように思いますが、その水の源はどこですか？　空です──空は神。雨水が愛。パイプはお父さんお母さんです──しかし私たちは愛についてそこまで深く考えていますか？　考えていません。「私が私の息子を愛しています」「私が私の旦那さんを愛しています」と考えます。しかしそれらは自分のものではないので本当は間違った考えです。それなのに他の人のものを自分のものだと言うのは、非道徳的ではないですか？　そのように考えてみたらどうでしょうか。私は自分の愛を、自分でつくって自分に入れたわけではないのです。

『福音』の中におもしろい物語があります。ある若いお坊さんはグルとずっと森に住んでいたので女性を見たことがありませんでした。あるとき托鉢のために田舎にいくと、若い女性の胸に大きなこぶ（乳房のこと）があるのに気づきました。不思議に思って彼女のお母さんに「なぜこぶができたのですか？」とたずねると、母親は、それはこぶではなく、あとで子供が生まれたらミルクが出て子を養えるように今から準備がされているのですよ、と答えました。［👉『ラーマクリシュナの福音』p522］　そのように、神はご自分の創造を維持するためにご自身でさまざまなアレンジをしています。一方で、私たちは自分で何もつくってなどいないのに、それを忘れて「私の息子」「私のだんなさん」「私の奥さん」と考えます。

このことはとても深い助言です。集中して『福音』を読み、深く考えると、私たちの考えは「すべてのうぬぼれ、エゴはなくなる」という方向に変化せざるを得なくなります。「ナーハム、ナーハム、トゥフー、トゥフー」（私ではない、私ではない、神様あなたです、あなたです）がいかに深いアイディアであるか！　そしていかに素晴らしいかということも、理解するようになります。

これは以前にも話しましたが──私は来日する前はシュリー・ラーマクリシュナ僧院の大学の学長でした。学生たちと同じ寮に住み、子供たちのことをとても愛している、私はそのように考えていました。それが、とつぜん神の恩寵で、シュリー・ラーマクリシュナの恩寵で、このような考えがひらめいたのです。それは『福音』の勉強の結果だと思います。

「あれ？　どうして私は『私は愛しています』と考えているのですか？　ここはシュリー・ラーマクリシュナの大学です。その子供たちはシュリー・ラーマクリシュナの子供たちです。シュリー・ラーマクリシュナは私たちという道具を使って、子供たちの面倒を見るために、私たちに仕事をさせています。私はシュリー・ラーマクリシュナの道具です。もちろん子供たちのへの愛はありますが、その愛はシュリー・ラーマクリシュナが私にあげたものです。その愛は自分のものではありません。どうして私は『私が愛しています』といううぬぼれ、エゴが出ているのでしょうか？　本当は、シュリー・ラーマクリシュナは自分の大学の学生の面倒をみるために、私の心の中にその愛を授けたのに」

私は（その愛は）「私のものではない」と気づいたとき、とーってもとても私はフリー！　執着は全然なくなって、無執着になりました。そしてとーっても気持ちがよくなりました。これは１つの霊的経験、spiritual experience みたいです。

私は（今まで）説明しましたが、皆さんは深く考えてみてください。

シュリー・ラーマクリシュナは本当は話したかった、ヴィディヤー・シャーゴルの慈悲は、ヴィディヤー・シャーゴルのものではない、神があなたにあげたものであると。ヴィディヤー・シャーゴルの慈悲深さは神の慈悲です。そして愛も同じ。愛も神のもの。だからその愛（神の愛、バクティ）を神に捧げるのです。

最後に、私たちにとって大事なポイントは何ですか──エゴを棄て、見返りのことを考えずに他の人を手伝うと、それが自分の助けになります。

（賛歌奉献）

「ラーマクリシュナ・シャラナン」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上