**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第９０回　（２０２２年１１月１３日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４６頁**

**～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～**

**（前回の続き）**

**ヨーガスタの状態**

前回はヨーギーの心の状態と肉体上のしるしについて話しました。もうひとつ、具体的な例をお話しましょう。

スワーミー・シヴァーナンダジー（シュリー・ラーマクリシュナの出家の直弟子）がベルル・マト（ラーマクリシュナ僧院本部のこと）の中庭に立っていました。もちろん目を開けて普通に立っていました。そこへ一人の僧が敬礼をするためにシヴァーナンダジーに近づき、ひれ伏し、足に触りました。すると突然シヴァーナンダジーが歩き始めたのです。そして伏せっている僧につまづきました。シヴァーナンダジーは少し怒った感じでどうして敬礼をしているのかと尋ねました。しかし自室に戻ると、「あれは彼の過ちではない。私は目を開けていたが、見えていなかったのだ。だから彼の身体につまづいてしまった」と話しました。

これも前回説明した「目を開けていても見ていない」状態、ヨーガスタの状態（＝神と自分とがつながって、いつも「ヨーガ」の状態にあること）です。

ではその状態はどのようにできるのでしょうか。私たちは瞑想中に何とか頑張って神とつながろうと努力します。しかし瞑想後までその状態が続くことは稀です。あるいはジャパ（神の名を唱える）を真剣に何度も行った結果、神とつながった状態がより長く続くようにはなります。しかし「常に」つながっているというのはなかなか難しいことです。

ですが霊的実践を絶え間なくくり返し行っていると、最終的な結果としてヨーガスタの状態すなわち神（アートマン）から離れていない状態になります。いつも──起きている時も、話をしていても、食事の時も、寝ている時でさえ──その状態になります。

**📖４６頁上段　１行目**

**日が暮れて、諸聖堂には灯がともされた。シュリー・ラーマクリシュナは小さいほうの寝台にすわり、母なる神を瞑想しておられた。それから、彼は神のをとなえられた。すでにランプのともされていた部屋には香がたかれた。カーリー聖堂でアラーティがはじまると、ホラ貝とどらの響きが流れて来た。月の光がいたるところに注がれていた。師はふたたびMにお話しになった。**

**師「自分の務めを無私の精神で行うのだよ。ヴィディヤー・シャーゴルが行っている仕事はたいへんによろしい。つねに、どのような結果をも期待することなしに自分の務めを行うよう努めなさい」**

**M「はい。しかし、自分の務めを行いながらでも神を悟ることはできるものでございましょうか。『ラーム』と『欲望』とは共存できるものでございますか。先日、私はあるヒンディ語の対句の中に『ラームのおられるところに欲望はありえず、欲望のあるところにラームはおらず』とあるのを読みました」**

**師「例外なく、すべての者が仕事をしているのだ。神の御名と栄光をとなえることさえも、非二元論者が『私は彼である』と瞑想するのと同じように、仕事である。呼吸もやはり仕事である。仕事を全部放棄するなどということはできるものではない。それだから、お前の仕事をしなさい。ただ、結果は神に委ねよ」**

**（解説）**

日本語訳の「**無私の精神**」は、英語版では「unselfish spirit」、原著ベンガル語では「ニシカーマ・カルマ」です。

（板書）

Kāma

Sa-Kāma

Nih-Kāma

上から、読みはカーマ、サ・カーマ、そしてニッヒ・カーマを発音するとニシカーマになります。

カーマのひとつの意味は「仕事」、もうひとつは「欲望」で（ヒンディ語では一般的に前者を、サンスクリット語では後者を指すことが多いです）、ここでは後者の意味で使われています。またカルマの意味は「仕事」です。シュリー・ラーマクリシュナは「ニシカーマ・カルマをしてください」と言っているのですが、それは『福音』にも『バガヴァッド・ギーター』にも出てくる重要なアイディアです。

**カルマとは何か**

**①カルマの包括的な意味**

最初に「カルマとは何か」を理解しておきましょう。カルマとは「働き」です。手を使い、足を使い、身体のいろいろな部分を使い、頭を使って働く──それがカルマの包括的な意味です。『ギーター』の第５章８・９節に、

*真理を悟った神聖な意識の持ち主は、見たり、聞いたり、触れたり、嗅いだり、食べたり、動いたり、眠ったり、呼吸したりしても、内心では“私自身は実は何も為してないのだ”と思っている。また話す時も、手放す時も、手に取る時も、また眼を開ける時も、閉じる時も、自分の感覚器官が対象物と作用しているだけなのだと知っており、自分自身は常にすべてから超然としている。*

とあるように、見る、聞く、触る、食べる、寝る、呼吸をする、話をする、排せつする、まばたきするetc. それらすべてが、包括的な意味でのカルマ（仕事）です。私たちは１秒もカルマから離れることはできません。普通、「たくさん仕事をした。だから休もう」と考えるところですが、休み中も感覚（５つの感覚器官と５つの行動器官）は働いているので、休みの時さえカルマをしている──それが包括的な意味のカルマです。

**②カルマという言葉には複数の意味がある**

またカルマには「儀式」という意味も、「義務」という意味もあります。

シャンカラーチャーリヤは「カルマでブラフマンの知識は得られない」と言っていますが、彼はカルマを儀式という意味で使っていました。シャンカラーチャーリヤが生きていた当時は、願いを成就させるために、神に火をくべてお供えをする儀式がよく行われていたからです。やがて儀式の催行が減り、種類も少なくなると、カルマは儀式よりも義務という意味で使われることが多くなりました。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの講演集『カルマ・ヨーガ』のテーマは儀式ではなく義務です。私たちには毎日いろいろな義務がありますが、それらの義務をどのように働いて「ヨーガ」とするのかが『カルマ・ヨーガ』の内容です。

また『ギーター』は、ある時には儀式という意味で、ある時には義務という意味でカルマを使っています。注意深く読まなければ混乱する可能性があります。

**③２種類のカルマ（サカーマ・カルマ、ニシカーマ・カルマ）**

次にカルマをカーマという観点から、２種類に分けて考えてみます。サカーマ・カルマ（欲望を満足させるための働き）とニシカーマ・カルマ（欲望のない働き）です。

二者を比較すると、サカーマ・カルマの特徴は、働きの中心が自分と自分の家族であり、その欲望を満たすのが目的であることです。一方、ニシカーマ・カルマの特徴は神中心です。前者を利己主義、後者を利他主義と分けることもできますが、そのように、二者のあいだには歴然なる違いがあります。

また、二者の結果について分析すると、サカーマ・カルマは仕事を「自分の」仕事と考えて行うので仕事に執着してしまいます。執着は「自分の」身体、「自分の」心、「自分の」感覚、「自分の」知性というように、「自分」から発するからです。一方、ニシカーマ・カルマをしている人の考えには「自分」がなく、従って、働きは自分の仕事でも義務でもなくなり、神の仕事、神の義務になります。神の道具となって神の仕事をすることで、神への愛が育ち、やがては無執着の状態へと至ります。このように、二者の結果には大きな違いがあります。

**サカーマ・カルミー**

**①サカーマ・カルミーのしるし**

サカーマ・カルマを行う人（サカーマ・カルミー）は、自分と自分の家族の生活レベルをもっと上げたいという目的で働き、自分と自分の家族のためだけに稼いだお金を使います。それがサカーマ・カルミーのしるしです。それは世の中にはよくあることで、彼らは「他の人もそうしているから私もそうする」と考えます。

もうひとつのしるしは、「あなたが困ったときに私は助けた。だから私が困ったらあなたが助けてください」と見返りを期待することです。自分へのリターンを考えている例としては次のようなものがあります──被災地に寄付をしても、その行為を「他人から褒められたい」という名声欲から行う人（そのような人は自分の名が新聞に載ることを嬉しがります）。また求道者であっても、「あの人は高いレベルの信者だ」という賛辞が欲しくて皆の前で、長時間、神の御名を唱え数珠を繰りながら瞑想している人。またヒマラヤの麓のリシケシは昔から霊的実践の場所ですが、そこで何年か苦行をした僧が戻ってくると、「私は他の僧がしていないほど苦行を実践してきた。私の霊的レベルは高い」と思ってしまう場合があります（あなたは凄いお坊さんだと褒められると、さらに喜びます）──それらはみな見返りを期待する行為です。他に、「功徳を積むと天国に行ける」という考えで霊的実践をする人、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』にあるような超能力が欲しくて霊的実践をする人も同様です。

**②サカーマ・カルマの結果**

その結果、とても利己的になります。狭くなります。いつもストレスと隣り合わせなので、幸せが遠のきます。失望もあります。苦しみ、悲しみます。束縛の状態が続きます。

**ニシカーマ・カルマ**

**①ニシカーマ・カルマの特徴**

特徴は、「すべては神の仕事、神の義務。だから私のカルマ（仕事・義務）は何もない。私は神の道具となり仕事をするだけ」というものです。結果的に、稼いだお金・自分の才能・時間などを自分と自分の家族のためだけでなく、他人のためにも使います。

ポイントは、「どのくらい（使うか/あげるか）」という量が重要ではないということ、そうではなく、「すべてを自分たちのために使わない」、それが重要だということです。

──昔ラーマクリシュナ僧院は金銭的余裕があまりなく、田舎の貧困地域に建てられた支部は尚更食べるものに事欠いていました。そこである僧が「ここに瓶を置くので、皆さんの食べるものの中から少しだけの量を寄付してください」とお願いしました。すると村民は自分たちの毎日の食事の中から一握りの食料を入れてくれるようになりました。そして一握りが1カ月分の量になると、瓶もいっぱいになって、僧は有難く瓶を持ち帰りました──

私が言いたいことは、量ではなく、目的が大事だということ、Sacrificing sprit、「あげたい」、「手伝いたい」というスピリットが大事だということ、そして、「自分のためだけではない」のが重要だということです。ですが、今比べてください、貧しい人たちがそのように実践できても、何人のお金持ちにその考えがありますか？　たくさんお金を持っていても、すべてを自分と自分の家族のためだけに使っている人は大勢いませんか？

ですが金銭だけでなく、時間があったらその時間を他人のお世話のために使う、何かの才能や力があったらそれを他人のお世話に使うこともできます。また心のレベルでのサポートもできるでしょう？　たとえば一人暮らしで家族が来なくて淋しがっている人がいたら、ちょっと行って話し相手になってあげる。慰めてあげる。それは心のレベルのサポートです。

日本ヴェーダーンタ協会でも、ある人はカーリー・プージャやシュリー・ラーマクリシュナ生誕祭や毎月の例会のために料理をします。ある人は祭壇の飾りつけをします。ある人は儀式の準備をします。ある人は掃除をします。ある人は庭木や花の手入れをします。ある人は図書室の整理をします。ある人は書籍の出版の仕事をします。それらもお世話です。そのようにして信者たちは自分の時間と力と才能を使ってお世話をしています。もちろん寄付金を送ってくださる人もいます。

そのように、自分と自分の家族のためだけでなく、必要がある人のため、必要がある場所のために、使う/あげることが、非利己的な働きであり、ニシカーマ・カルマの大きなひとつの特徴です。

**②ニシカーマ・カルマには「あげる」「慈悲」「抑制」という３つの重要な実践が入っている**

その関係で、『ブリハドアーラニヤカ・ウパニシャド』から引用してお話します。［👉『ウパニシャド』改訂版　p221~223］

雷は、”Da! Da! Da!”（ダ！　ダ！　ダ！）と大きな音をとどろかせますが、その音は神（ブラフマン）から、神々（普通の神々）、悪魔、人間へのメッセージです。

神々へのメッセージである”Da”は、”Damyatām”（ダンミャターン）、「自分の感覚と心を抑制してください」という事。なぜなら神々は「天国」という、楽しみに満ちている場所にいるからです。

悪魔のためのメッセージである”Da”は、”Dayadhvam”（ダヤッダム。ダヤーは慈悲という意味です）、「慈悲を実践してください」という事。なぜなら彼らは残酷だからです。

では人間へのメッセージは何でしょうか？　”Dattam”（ダッタム）、「あげる」です。ダッタムはダーナ（布施）から来ています。銀行にお金をたくさん貯めてはそれが嬉しいと思っている人もいますが（死ぬ時それを持っていくことはできないのに……）、蓄えずにあげる──それがニシカーマ・カルマです。

そしてニシカーマ・カルマの実践には、ダッタム、ダヤッダム、ダンミャターン──あげる（寄付・奉仕）、慈悲、抑制──という３つの実践すべてが入っています。

**ニシカーマ・カルマの実践**

**①”To sacrifice one’s interest”（人にあげる/人のために使う）**

「人から貰っても、私は人にあげたくない」という人がいます。ですがヒンドゥ聖典は、家住者の寄付はとても重要なことだと何回も助言しています。寄付はジャパと同じ結果をもたらすからです。自分が得た利益は、すべてを自分のために使わず、他人のためにも使ってください。それを英語で”To sacrifice one’s interest”と言いますが、それはニシカーマ・カルマのひとつの大きな実践です。

**②霊的実践もニシカーマで行う**

また霊的実践においても、天国に行きたいからとか、称賛を求めてとか、超能力を求めて等を目的に行うとサカーマ・カルマになります。そうではなく霊的実践もニシカーマの態度で行ってください。「私は何もいらない。ただ私は神を愛しているから神の御名を唱える。神を瞑想する」という態度で、ニシカーマ・ジャパを行い、ニシカーマ・ディヤーナをしてください。

**ニシカーマ・カルマを実践している人のしるし**

ところで、奉仕やボランティア活動をしている人たちの中で、誰がサカーマで、誰がニシカーマかを見分けるのは難しいことではありませんか？　ですが基準はあります。１つは、ニシカーマ・カルマを実践するとエゴが減っていくということです。なぜなら自分を無くして仕事をしているからです。

そして自分を無くす代わりに神の道具となって、神の仕事を、神を喜ばせるために行います。私たちの僧院であれば、自分のためにではなくシュリー・ラーマクリシュナを喜ばせるために、キリスト教であればイエスを喜ばせるために行います。中心は「神」、それがニシカーマ・カルマです。

昔、ベナレスのラーマクリシュナ僧院の病院の多くの仕事は僧侶たちが受け持っていました。彼らはトイレ掃除もしました。夜中の急患も彼らが対応しました。ですが想像してください、熟睡中、急に起こされて仕事をするよう求められたら、普通は心がイライラしませんか？　でもそのイライラがあったら、ニシカーマ・カルマではないのです。もうひとつ想像してみてください、よく面倒を見た患者が元気になって帰宅しました。そしてシヴァ寺院で再会しました。けれどもその人はお礼の言葉も何も言わなかった。するとやはり心にイライラや怒りが生じませんか？　ですがそうであるならそれはニシカーマ・カルマではないのです。ニシカーマ・カルマのもう１つのしるしは「見返りを期待しない」ということ──ベナレスの僧侶たちは見返りなど気にせず自分の義務を行っていました。

私がこうして「ニシカーマ・カルマのしるし」（基準）について話すのは、それを分かっていれば、自分の仕事のやり方がニシカーマであるかどうかが（他の人にはわからないが）自分で知ることができるからです。

もちろんニシカーマ・カルマは簡単なことではありません。ですが実践をすれば心は必ずきれいになっていきます。なぜなら自分のためには一切行為をしていないですから。反対に、自分のためにしていると、執着、うぬぼれ、束縛の状態になります。ですが見返りを何も考えずに「これは神のお世話だ」と考えて仕事をすれば、結果として心はきれいになり、純粋になり、幸せになるのです。シュリー・ラーマクリシュナの助言は「シヴァッギャネ・ジーヴァセーヴァ」（Shivajnane Jivaseva）です。［編者注＊ジーヴァ（生きもの）の中にシヴァ（神）の存在を見てお世話するというアイディア👉「瞑想と霊性の生活勉強会」第7回講話のまとめ］

**「シヴァッギャネ・ジーヴァセーヴァ」（人の中に神を見てお世話をする）**

赤十字など、社会的ボランティア団体（social service organization）と、ラーマクリシュナ僧院などの霊的団体（spiritual organization）の違いがこの点、つまり、人に神を見てお世話をしているかどうかにあります。前者は社会的な組織でもあり、活動動機に名声欲やうぬぼれが混ざる可能性はあります。一方、霊的団体は、奉仕する相手の中に神を見てお世話をします。両者の結果は、まるで異なります。

私たち僧侶も、信者の中に神や女神を見て、その神や女神のお世話をすることがニシカーマ・カルマの実践となります。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダがラーマクリシュナ僧院を創設する時の目的には２つありました。それは「Atmano mokshartham jagat hitaya cha」、みずからの解脱と、すべての人のお世話です。それを、シュリー・ラーマクリシュナが「**自分の務めを無私の精神で行うのだよ**」と言っているように、すべての人に神を見てお世話をするのです。

シュリー・ラーマクリシュナは「出家しなさい」とも「金銭を稼ぐ仕事は良くない」とも言っていません。信者の中には「すべてを放棄して神のことだけを考えたい。出家したい」と考える者もいますが家族がいる在家者にとってそれは難しいことだと、シュリー・ラーマクリシュナは知っているのです。家族を養うためには仕事をしなければなりませんし、そのこと自体に問題はありません。

問題は、「何の態度で仕事をするか」ということであり、その答えがニシカーマという態度にあるのです。ニシカーマ・カルマの実践は、すべての仕事は神の仕事、すべての仕事は神から頂いた仕事、すべての仕事は神のお世話、すべての人の中に神がおられる、だから関係がない人のために出来るだけお世話をする──というものです。

**（Q＆A）**

**Q）**ニシカーマ・カルマの実践が出来ているかどうかは、自分で内省して分かるものなのですか？

**A）**それほど深く内省する必要はないと思います。たとえば「『私』が仕事をした」と思ったならサカーマです。「他の信者はあまりたくさん仕事をしていないのに『私』ばかり仕事をしている」と思ったならサカーマです。そのように、１つ１つのことを少し客観的に観察すると、おのずと判断がつくでしょう。

またニシカーマ・カルマによって普遍的な愛が増えたかどうかは、一日のうちで朝と夕方のジャパの時しか神を思わなかった人が、何回も何回も神を思い出すように変化したとしたら、そのことからも判断がつくでしょう。あの人を好きとか好きではないという感情が減り、自分と合わない人が減っていくようになったら、そのことからも分かるでしょう。

あるいは、「自分があまり好きではない人の中にも神がおられる」という考えに至ることもそのしるしであり基準です。普通は好きでない人の中に神を見ることはなかなか出来ないからです。「すべての人の中に、動物の中に、自然の中に、木の中に、すべての生きものの中に神はおられる」と考えているはずなのに、「自分が好きではない人の中に『だけ』神はいない」と考えることは、悪魔のようです。その種類の考えが出るようなら、普遍的な愛はまだまだです。もちろんすべてに神がいると考えることができなくても、「自分が好きではない人の中にも神がいる。その人の中にも良い性質がある」という考えに至っているかどうかは、基準になります。

普通、好きではない人の中に神がいると考えるのは難しいことですから、そう考えること自体チャレンジです。ではそう変わるためにはどうしたらよいか。自分が好きではない人に向かって心の中でプラナーム（敬礼）する、あるいは、その人の良い性質は何かを考える、それらの実践が助けになるでしょう。すると徐々に普遍的な愛は増えていきます。困難な事ではありますが、信者の、それがチャレンジです。信者はそれをしないといけないです。

**Q）**自分でチェックして「私はエゴが減ってきたかもしれない」と考えることは、うぬぼれに当たるのではないのですか？

**A）**そうではありません。そのように考えず、神の道具になって仕事をしているか、していないかを考えてください。

**Q）**私はニシカーマ・カルマをしていると思っていますが、時々できているのか、分からなくなるのですが。

**A）**分からなくならないために、私は様々なアイディア（しるし、基準）を言いました。

たとえば、神の道具になっているかどうか。それは、私の身体は自分の身体ではない、私の力は自分の力ではない、私の才能（タレント）は自分の才能ではない、という考えから来ます。すると身体・力・才能は神から頂いたものとなり、結果として神の道具として働くことができます。

そして、仕事をするときには神を思い出しながら行ってください。思い出すことをしなければ、神の道具となって仕事をすることなどできないでしょう？

しかし普通は自然のうちに、「私が仕事している」「私が料理している」「私が祭壇を飾っている」と考えてしまうものです。そのとき、ジャパが非常に助けになります。なぜなら普通の心の流れは、「私、私、私」ですから。ですからジャパやマントラで、「私、私、私」という心の流れを「神、神、神」「ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ」という流れに変えるのです。

**Q）**神の賛歌（devotional song）は？

**A）**神の賛歌も同じことですが、その歌の意味をよく理解してください。

カルマ・ヨーガの実践はどのようにしますか？──仕事の前に、神を思い出してから仕事を始めてください。そして、この仕事は神の仕事です。私はこの仕事のために力と才能が必要です。それらを神から頂いています。そのように考えてください。仕事中、時々神を思い出してください。

私たちは、もちろん、その時々に従事している仕事について、頭を使って考えなければなりません。そうしなければ仕事はできません。ですが今の私たちはその「仕事」と「私」を合わせて仕事をしています。そうではなく、「仕事」と「神」を合わせて仕事をやってください。それがカルマ・ヨーガ［編者注：カルマ（仕事）を単なる仕事ではなく、ヨーガ（自分と神との合一）にすること］です。中心を「私」ではなく「神」にする。その実践をしてください。

**（賛歌奉献）**（今月はなし）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上