**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第９１回　（２０２３年１月２２日）**

**・勉強範囲：「第四章　在家の人への助言」４６頁**

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

**📖４６頁上段　後ろから４行目**

**M「師よ、もっと金を稼ぐ努力をしてもよろしゅうございますか」**

**師「宗教的な家族を養うためにそうするのは許されることだ。収入をふやす努力をしてもよろしい。ただし正直な方法でせよ。人生の目標は金を稼ぐことではなく、神に仕えることだ。もし金が神への奉仕にささげられるならそれは有害ではない」**

**（解説）**

私たちは皆、カルマ（働き）をしていますから、「カルマをどのようにしてカルマ・ヨーガにするか」という話は皆にとって重要なテーマです。前回、カルマにはサカーマ・カルマ（欲望を満たすためのカルマ）とニシカーマ・カルマ（欲望のないカルマ）の2種類があると説明しました。

**欲望があると、それを満たすためにカルマが発生する**

サカーマ・カルマのイメージにはどのようなものがありますか？

参加者　「報酬を得るための仕事」

参加者　「結婚して家族を養うための仕事」

それが一般的な答えですね。

では、どのような原因で、人はサカーマ・カルマをするのでしょうか。

原因の１つは、感覚器官（目、鼻、耳、皮膚、舌の五感）の快楽です。たとえば、目の快楽は良い景色ですが、それを見たいという欲望が生じると、それを満たすために良い景色を見に出かけます。耳の快楽の例は良い音で、ある音楽を気に入るともっと聴きたくなってコンサートに出かけます。皮膚の感覚の快楽はフワフワ感です。普通の人は「皮膚の感覚が喜ぶ」という事への気づきは少ないですが、たくさんの人がフワフワな触感が好きでしょう？　そしてフワフワな布団を購入します。

五感の他に、会話の快楽（おしゃべりなど）や、生殖の快楽（子をもうけるなど）［注］、また名声欲という１つの大きな欲望もあります。また、大勢の人をコントロールしたいとか、天国に行くために功徳を積みたいという欲望を持つ人もいます。要点は、欲望がある（サカーマ）と、人は欲望を満たすためにカルマを行うということです。

ところで、欲望には粗大なものと精妙なものがあり、両方とも取り除かなければならないということを覚えておいてください──これはホーリー・マザーの従者だったスワーミー・サラデーシャナンダという方が（私はお会いしたことがあります）、年をとって、若い僧に世話をしてもらっていたときの話です。若い僧はいつもサラデーシャナンダジーの部屋を素晴らしい御香の匂いで満たしていました。ある日サラデーシャナンダジーは彼に尋ねました、「あなたは神聖な目的でその香を使っているのか？　自分が好きだからその香を使っているのか？」──サラデーシャナンダジーの問いは「識別」についての問いでした。私たちは、自らたやすく気づける「粗大な欲望」については、自分自身で注意することができます。しかし潜在意識下の精妙な欲望に対する気づきはほとんどなく、よって注意することもできません。たとえば神へのお供えを料理するという時、潜在意識ではそれをお下がりとして自分たちが食べることまで考えて、料理の量を決めているかもしれませんが、それに気づくことは難しいのです。ですが無理なことではありません。きちんと内省すれば分かります。

［注］アンタッカラナ（Antah Karana：中の器官）とヴァヒッカラナ（Vahih Karana：外の器官）があります。普通はヴァヒッカラナ（外の器官すなわち目、耳、鼻、手、足、会話、生殖器など）を使った仕事をカルマと考えますが、考えることも1つの仕事（カルマ）です。その時の道具である心、記憶、知性、自我をアンタッカラナ、中の器官と言っています。アンタッカラナでもヴァヒッカラナでも、それら道具を使って行われる事はすべてカルマです。

**人はカルマから離れられない**

ここで質問です。サカーマ・カルマの結果、苦しみ・悲しみ・束縛・心配・ストレス・疲労etc. が生じるのなら、カルマをしなければよいのではありませんか？

カルマを悟りの大きな障害だと考えて、特にギャーナ・ヨーガを実践する人の中には、働くことをやめて僧侶になって山の洞窟で瞑想などの霊的実践をする、という道を選ぶケースがあります。問題解決のためにカルマをやめるのです。それだったら、たとえば会社に行くと仕事や人間関係のストレスにさらされて疲れてどうしようもない人は、会社を辞めてうちにずっといた方がよいのではないでしょうか？　そしたらストレスも疲労もたまらないでしょう？

参加者　「するとお金をもらえなくなります」

そうですね。それに他のカルマは続くではありませんか。「他のカルマ」とは、たとえば料理や買い物などで、それらも包括的な意味のカルマ（働き）です。つまり私たちはカルマを放棄したら、生命の維持も、毎日の生活の維持も、できなくなるのです。バガヴァッド・ギーターは「*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。*」（第3章8節）と言っています。

またギーターの第5章８節を見てください。

*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、呼吸したりしていても、内心では“私自身は実は何も為していないのだ”と思っている。*

見る──それもカルマ、聞く──それもカルマ、触れる──それもカルマ、食事、睡眠、呼吸もカルマです。つまり生きている限り、カルマは自然に生じるのです。欲望を手放したいと思い「カルマを放棄する」と言って仕事をやめても、それは真のカルマの放棄になりません。人は１秒でさえ、カルマから離れることはできないからです。

それに仕事をやめても欲望が消えなかったら、それは言葉の上だけの「見せかけの放棄」です。ギーターは、「*一方では行動の諸機関を抑制しながら、他方では心を感覚の対象に向けている者は、まことに愚かな偽善者と呼ばれよう。*」（第３章６節）と言っていますが、それは絶対によくありません。

まとめると、①仕事をしないと毎日の生活の維持ができなくなる、②仕事をやめても私たちは様々なレベルで仕事（例：食事、睡眠）をしている、③仕事をやめたとしても、心の中にはどれぐらい否定的なことが入っているだろうか──この③について、「心の中にある否定性のチェックのために、仕事をするのは重要なことである」という話をします。

**「仕事」は心をチェックする「テスト」**

人は平時には、自分の心中に否定的なことがどれぐらい入っているかを知らないものです。しかし仕事をすると、それに気づくことができます。エゴ、欲望、嫉妬、貪欲、怒りなど、否定的な感情が露わになるからです。仕事は自分の心をチェックするテストのようです。

仕事をすると心の中の否定的なことが露わになる→それに気づくことが出来る→それを取り除く（どのような方法で行うかが重要）実践→清らかになる

重要な点は方法です。瞑想だけでは十分ではありません。瞑想だけでは自分の心中にどれぐらい否定的な考えや感情があるかが分からないからです。そこで、仕事をするということが大事になってきます。もちろん瞑想も大事です。なぜなら瞑想をしていないと、仕事をして否定的な感情が出た時にそれをコントロールすることができないからです。仕事と瞑想の二つを行うことが重要です。

**サカーマ・カルマとニシカーマ・カルマの違い**

**・サカーマ・カルマ**

**①サカーマ・カルマの目的**

サカーマ・カルマの目的は、自分と自分の家族のサポートのために。あるいは自分と自分の家族を喜ばせるために。

**②サカーマ・カルマの種類**

会社の仕事、学校の仕事、病院の仕事、料理の仕事などいろいろ。また道徳的なカルマ、非道徳なカルマ（例：人をだまして詐欺を働く、品質を落として物を作り売って儲けるなど）もある。

**③サカーマ・カルマの結果**

カルマを行い金銭などの報酬を得た場合は、自分のために、あるいは家族のために使います。もちろん自分たち以外のために使う人もいますが、しかし年老いた自分の親のことさえ考えない人たちもいる中、貧しい人、年を取った人、病気の人や子供たちのために、どれぐらいの人が自分の収入からお金を出して援助していますか？　政府が税金でまかなっているのだから個人的にあげる必要がどこにあるのか、という意見もあります。ですがそこには「してあげたい」という気持ちはありません。自分の気持ちでサポートしたいという人は、どれほどいるのでしょうか。

そうした「自分中心」のカルマの結果、執着、失望（例：家族を喜ばせるために懸命に働いたり世話をしても、家族に愚痴や文句が出て、最終的には本当に喜ばせることは難しい。すると失望する）、束縛（例：金銭を稼ぐ人は家族をコントロールしたいと思う。その結果家族を束縛する）が生じます。また非道徳的な方法でカルマを行った場合は、罪を犯します。

**・ニシカーマ・カルマ**

**①ニシカーマ・カルマの目的**

１つには、他人のお世話をしたい、手伝いたい、サポートしたいという目的です。その偉大な例がイーシュワラ・チャンドラ・ヴィディヤー・シャーゴル［👉2019年8月講義録参照］

です。この目的でカルマをする人たちの中には、神の信者も、そうでない人も含まれています。もう１つには、神の信者の場合です。その場合は神を喜ばせるために、神をお世話するために、神を礼拝するためにカルマをします。

**②ニシカーマ・カルマの種類**

ニシカーマ・カルマの特徴の１つが、非道徳的な仕事は絶対にしないということです。そして仕事の種類ですが、それはサカーマ・カルマと同じく会社の仕事、学校の仕事、病院の仕事、料理の仕事などいろいろです。

ラーマクリシュナ僧院の僧たちの仕事も、外から見れば、サカーマ・カルマと同じ仕事をしていて、彼らは銀行に行ったり、料理をしたり、庭仕事をしたり、牝牛の面倒を見たり、大学に行って講義をしたりしています。ですが普通の人の仕事とは大きな違いがあります。

これはある僧の回想録からの引用です──インド政府のある大臣の息子は、とても頭が良くて優秀な人物でした。父親は息子も自分と同じように国の大臣になると思っていました。しかし息子はラーマクリシュナ僧院の僧になりました。父親はとても怒り、ラーマクリシュナ僧院に対して「私の息子を坊主にさせた」と裁判を起こしました。裁判官が事実を息子に尋ねると、彼は「父の言うことは事実とは異なります。私は成人して自分の意見を持っています。自分の意志で僧侶になったのです」と答えました。父親は負け、負けてさらに怒りが増しました。そして拳銃を忍ばせてラーマクリシュナ僧院があるベルル・マトに行き、息子に「家に帰ろう。もし帰らないなら私はお前を撃ち殺すぞ」と脅そうと考えました。父親はベルル・マトに入って息子を探しました。心は怒りでいっぱいでした。そして息子をあちこち探して、やっと調理場で息子を見つけました。息子はそこで他の僧侶たちと一緒に、カレーを作るためにカボチャを切っていたのです。それを見た父親は自分が笑いたいのか怒りたいのかわからなくなって、混乱して言いました、「ほら、もしお前がカボチャを切りたいのなら家に戻って切ったらよいだろう。私はお前のためにたくさんカボチャを買うよ。だからどうかうちへ戻ってカボチャを切ってください」。その時息子は父を見て、敬礼してこう答えました、「お父さん、私はカボチャを切っているのではありません。私はシュリー・ラーマクリシュナを礼拝しているのです」──

それがサカーマ・カルマとの大きな違いです。ニシカーマ・カルマは神を喜ばせるために、神への礼拝として行われるものなのです。外から見ると、サカーマ・カルマもニシカーマ・カルマも同じ種類の仕事をしています。しかし目的が全く違います。

**③ニシカーマ・カルマの結果**

そして目的が違うと、結果も大きく異なります。重要なことは、何の種類の仕事をしているかよりも、何の目的で仕事をしているかということなのです。

サカーマ・カルマは利己的、ニシカーマ・カルマは非利己的と言えるでしょう。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは「Unselfishness is God.」と言いましたが（それを「無私は神です」あるいは「神は無私です」と言っても構いません）、ポイントは、神と私の間にエゴが横たわっていて、それが障害になっているということです。つまり私たちの霊的実践の目的は、どのようにエゴを取り除くか、ということなのです。カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、全てのヨーガの目的はそれ、どのようにエゴを取り除くかです。なぜならエゴを取り除くと神があらわれるから、エゴを取り除くと神だけが残るからです。

そしてそれは、ニシカーマ・カルマという霊的実践の結果、可能になるのです。非利己的な実践を続けて心がきれいになっていくと、エゴが無くなっていき、最終的には自由を得、解脱を得られるからです。それがニシカーマ・カルマの結果です。

**仕事の結果を神に捧げる**

次に、カルマ・ヨーガのとても重要なポイントである、「結果をすべて神に捧げる」ということについてお話します。

私たちはチャンティングの最後に「シュリー・ラーマクリシュナラ・パナマストゥ」と唱えますが、それは「（チャンティングの賛歌の結果を）シュリー・ラーマクリシュナにお供えします」という意味です。

ベンガル語で、イシュワレ　ファラサマルパナ。

（板書する）Ishware phala-samarpana

イシュワレは「神」、イシュワレ　ファラサマルパナは「神にファラを捧げる」という意味です。ファラの1つの意味は「果実、果物」ですから「神に果物を捧げる」と訳すこともできますが、ここでの意味は「神にカルマの結果を捧げる」です。

（「カルマの結果」を、単に「ファラ」と言ったり「カルマ・ファラ」と言ったりするので、文章の前後関係をよく読んで、ファラが果物を指すのかカルマの結果を指すのか間違えないようにして下さい）

口だけで「シュリー・ラーマクリシュナラ・パナマストゥ」と言っていることにならないように、「神に捧げる」ということについてはその深い意味をよく理解しなければなりません。①誰に捧げるのか（Whom）、②何を捧げるのか（What）、③どのように捧げるのか（How）、④なぜ捧げるのか（Why）を、はっきり理解する必要があります。

**①誰に捧げるのか**

人に捧げる場合、その様子（誰が何をどう捧げているかとか相手が貰っている様子）は見ればすぐに分かります。しかし神は目で見えません。私たちが捧げても、神が本当にそこにおられるのか、本当に貰って下さっているのかも、分かりません。すると疑いが生じませんか？

たとえば、儀式の時を思い出して下さい。儀式の際には神の写真の前に食べ物・飲み物など様々な供物が捧げられます。ですが捧げている先は写真という紙です。ではその写真と、映画のヒーローの写真と、何か違いはあるのですか？　シュリー・ラーマクリシュナの写真に捧げるのと、映画のヒーローの写真に捧げるのと、何が違うのですか？

イメージが違います。私たちにとって、神の写真に捧げるのと映画のヒーローに捧げるのとでは全く異なるイメージです。私たちは、シュリー・ラーマクリシュナの写真の中に、本当にシュリー・ラーマクリシュナが存在していると思って捧げます。それはイエスの写真の場合でも、ブッダの写真の場合でも同じことです。

では、そのようなイメージを持つためには何が必要ですか？　信仰が必要です。またそれがなければそのようにイメージすることは不可能です。そして愛も必要です。愛と信仰。愛と、この写真の中に本当に神がおられるという信仰。この２つが大事です。

**①´神は本当に貰って下さっているのか**

次のポイントは、捧げたものを神は本当に貰って下さっているのか、という点です。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子であるスワーミー・ヴィッギャーナーナンダジーがスワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）に尋ねました。「私たちは毎日シュリー・ラーマクリシュナの写真に食べ物、飲み物などを捧げています。シュリー・ラーマクリシュナは本当にそれを貰って下さっていますか？」。スワーミージーは答えました。「シュリー・ラーマクリシュナは絶対にそれを貰っています」。それはどのように分かるのでしょうか？

神への深い愛と信仰を持って捧げると、シュリー・ラーマクリシュナの目から光（ジョーティ）が発し、それが捧げものに触れるのです。そのような精妙なやり方で、神はお供物を召し上がっています。続けてスワーミージーは言いました、「もし見たければ、あなたに見せることもできます」。ヴィッギャーナーナンダジーはスワーミージーの言葉だけで十分理解したので、それ以上を望みませんでしたが。

ホーリー・マザーも同じ質問を受けることがありました。するとホーリー・マザーはギーターから次の節を引用して答えました。

*誰であろうと私に信と愛をこめ、一枚の葉、一本の花、一個の果物、あるいは一椀の水を供えるならば、私は、それを**真心のこもった供物として、喜んで受け入れるであろう。*（第9章26節）

シュリー・クリシュナは神の化身、シュリー・ラーマクリシュナも神の化身、ホーリー・マザーはシュリー・ラーマクリシュナと一緒ですからホーリー・マザーも女神です。シュリー・クリシュナも、シュリー・ラーマクリシュナも、ホーリー・マザーも、私たちが捧げるものは何でも貰って下さいます。ただし深い愛と信仰がなければ貰っては下さいません。たとえ小さな葉っぱ、一輪の花、１つの果物、お水でもよいのです、もし神への深い愛と信仰があるならば。神は品物よりも愛と信仰がお好きなのですから。［愛や信仰なく］たくさんの量をあげればよいとか、高い食べ物や飲み物を捧げればよいというのは、神のお好みではありません。

**②神に何を捧げるのか**

*君が何をようと、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クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！　全てを私への捧げものとするがいい。*（第9章27節）

とギーターが言っているように、神へのお供えは、儀式の時だけでなく、私たちの毎日の生活における仕事、食事、礼拝、瞑想、ジャパム、霊的実践、全てを、お供えしてください。

**③神にどのように捧げるのか**

ではどのように供える（捧げる）のでしょうか。果物のお供えは簡単にできますが、仕事の結果、たとえば瞑想の結果はどのように捧げますか？

*私を最高最終の目的とし、あらゆる行為を私に捧げるという気持ちを持ち、君の意識を常に私に定め、満たしておきなさい。*（第18章57節）

とギーターが言っているように、精妙なものは精妙な方法で捧げます。つまり心の中で想像して捧げるのです。すると神はそれを頂いて下さいます。どのように？　神は私たちの心の中に、ハートの中に住んでおられます。それを私たちは信じています。ですから神は貰ってくださいますし、それを信じているので、心でお供えすることもできるのです。外の粗大なもの（お供物の品）を捧げるために、外の粗大な写真にお供えをし、中の精妙なもの（毎日の仕事の結果など）を捧げるために、中の精妙な心のレベルでお供えをするのです。

参加者　「どのようにイメージを作ったらよいのですか？」

神は、本当は「魂」の形で私たちのハートにおられます。

参加者　「心の中に祭壇とかを作って？」

それは作っても作らなくてもよいです。「ハートに神がおられるのでその神に捧げる」という想像をする──言っているのはそのことです。

**④神になぜ捧げるのか**

サカーマ・カルマは自分と自分の家族のためにカルマをして、その結果は束縛でした。束縛の結果、輪廻転生がくり返されます。つまり輪廻の大きな原因がカルマだということです。なぜならそのカルマは「利己的」だからです。

一方、カルマを神のために行い、その結果も神に捧げると、束縛も生じず、輪廻転生もせず、自由を得、解脱を得ます。これが「なぜ神に捧げるのか」の答えです。

**自分がなす行為の全てを神に捧げる**

祭壇の写真への供物は、「捧げる」という行為のシンボル（象徴）に過ぎません。ですからそれだけを行うのでなく、自分が為す行為全てを神に捧げて下さい──これはカルマ・ヨーガの１つの重要なテーマです。

しかし最初からそれはできないので、最初の窓口として「神の写真に供物を捧げる」のです。ですがそれから始めて、多くの信者がそこでストップしてしまいます。それ以上進もうとしないです。ただバガヴァッド・ギーターを読んで、それで終わりです。

そうしないで下さい。すべての行為を神に捧げて下さい。それを実践しないと霊的なレベルは上がりません。執着は無くなりません。写真に供物を捧げてはいるものの、その他のカルマは自分のためにだけ行い、神に捧げずにいたら、その人のエゴは無くなりません。その結果、自分を束縛することになります。そうならないように、すべてのカルマを神に捧げるというカルマ・ヨーガを行ってください。神に品物を供えることはその実践の入り口に過ぎません。

**（賛歌奉献）**（映像データの１：４６：３４頃）

イタニミ　ラテラ　ナンダナセー　ドゥッカ　ダンダハ　マーラミターウージー

**（Q＆A）**

**Q）**仕事をして、その時神に捧げるのを忘れてしまって、後で思い出して捧げてもいいですか？

**A）**家に戻ってから捧げてもいいですよ。仕事の時に捧げるのを忘れても、家でゆっくり神に捧げるのも良いことです。たとえば夜瞑想する時に、一日のすべての仕事の報告を神にします。それも1つの方法です。

**Q）**もしも、悪いことをしてしまった場合は？

**A）**非道徳的なカルマについてですね？　無意識で非道徳的仕事をしたことをお供えしても、問題はありません。しかし意識的にそれを行うのは絶対に良くないですし、それを神にお供えすると、自分の気持ちも悪くなります。悪いものは、人にあげたくないでしょう？

本当に神を愛すると、意識して非道徳的な仕事をすることはありません。ですが無意識でしてしまうことはあって、その場合、その人（ニシカーマ・カルマを実践しようと努力している人）に混乱が生じます。そのときには自分がした非道徳的なカルマを神に捧げようと考えるのではなく、「私は非道徳的なカルマをしてしまいました。神様許してください。私に非道徳的なカルマをしないという力を与えて下さい。導いて下さい」と祈った方が良いです。

人は無意識でそのようなカルマをすることはありますし、嘘をつくなど、ちょっとした過ちやミスも犯します。その時には「行為の全てを神に捧げる」と考えるのではなく、どのように二度と同じことをくり返さないか、「気を付ける」ということを考えて下さい。つまりその時にはカルマを捧げるというよりも、神に過ちを告げて祈り、自分の過ちを直すように考える方が実践的かつ肯定的だということです。神は創造の最初から、私たちに「知性」を与えて下さっています。その「知性」を使って、どのようにミスを避けるかを考えるのです。

**Q）**ミスをとても気にして、自分がダウンするのはよくない？

**A）**さっき言いましたが、「何回もミスをするので悲しい」という事よりも、どうしてそのミスを何回も犯すのか、「ミスの原因を探してどのように直すのか」の方が重要です。何回もミスして、何回も悲しみます──それでは、結果も何も、出ないではありませんか？　そして直りもしません。だったらどのように問題を解決するかを考えるほうが良いです。わかりますか？

ミスは個人個人、様々です。ミスの状況も様々です。且つミスは自分の責任です。ですからどのようにミスを防ぐのかを、自分で考えて下さい。神から頂いた知性を使って考えて下さい。そして祈ってください。ただ悲しんでいるだけでは自信（Self-confidence）も無くなります。それは肯定的なやり方ではありませんし、自分でミスを直さない限り、自分の気持ちは悪いままで、そのうえ他の人も叱られるなど、自分のトラブルが他人のトラブルを引き起こします。自分のトラブルが皆さんのトラブルを作ってしまうのです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上