**利己的と非利己的のどちらが得か**

2011年5月15日

逗子例会

スワーミー・メーダサーナンダによる講話

於・逗子協会

　今日のテーマは皆さんに問いかけます。「利己的と非利己的ではどちらが得なのか。」これは言い換えると、利己的と非利己的ではどちらがより大きな見返りを得られるのかということです。人間は常に心の中で、「自分がこれをしたら代わりにどんな得があるのだろう」と計算していますから、このようなテーマを問いかけることはごく自然なことでしょう。ここで大切なのは、「見返り」とか「得」とは何を意味するかということです。見返りを測る方法はいろいろあるわけですから、まずこの点からお話ししていきましょう。　自分の欲求や要求が満たされるのは、得や見返りであると考えることができます。自分と家族のために食べ物、衣類、娯楽、家などがあれば、自分も家族も幸せです。自分や家族においしい物やいい服を与えることができれば、自分は幸せだと感じます。つまり、「幸福」とは物質的な見返りであるわけで、心はこれを求めて計算をするのです。

**利己的と非利己的**

　さて、利己的、非利己的とはどのようなことをいうのでしょうか。利己的とは、自分のやっていることが自分や家族の利益に向けられている場合です。自分と家族のためにやるべきことをやるのは必要ですが、最愛の人たち以外のために働くこと、自分と関係のない人たちに仕えることが、非利己的ということです。非利己的の最も崇高な定義とは、自分と家族のことを全く考えないということではなく、他人のことも考え他人にも奉仕するということでしょう。

　「幸福」とは普通、物質的に快適な生活を指します。では、物質的に快適な生活においてもっと「得」をし最大の「見返り」を得るにはどうしたらよいのでしょうか。利己的であること、これが一番です。利己的であれば、「自分と家族が物質的にもっと満たされた生活を送れるように」と働く気力が生まれます。では、この利己的の根本にあるもの、中心にあるのは何でしょう。利己的な考えはどうやって生まれるのでしょうか。

　自己、自我、私を意味する英語のselfという語は、すべて小文字でself と書くと肉体や心が中心の自己を指します。シュリー・ラーマクリシュナは、このような自己を小さい「私」、未熟な「私」、幻惑された「私」、無知の「私」と呼びました。この低い自己を満足させるには、私や家族の肉体、感覚、心の要求を、おいしい物、よい服、楽しい仲間などで満たせばいいのです。なぜ私たちは、このように体や心や感覚という点から考えるのでしょうか。このように考えることは当たり前でこれを哲学的に説明することはできないのでしょうか。

**利己的と自己保存**

　この理由は、マーヤーにあります。マーヤーは、アートマンという、より大きな喜びを私たちに与えたくないため、私たちを幻惑して肉体や心、感覚という低い喜びを求めるよう仕向けるのです。マーヤーの影響を受けている私たちは、この低い私に自然に集中します。私たちの神性はサマーディの恍惚とした喜びに浸ろうとしますが、マーヤーの遊びのせいで私たちはそうすることができないのです。

　ヒンドゥーの聖典によると、偉大な創造主は初めに4 人の聖者を創造しました。皆サットワにあふれており、誕生した途端、瞑想に没頭しサマーディに浸ったのです。しかし、これでは創造が続きません。そこで創造主は、サットワはごくわずかでラジャスとタマスの多い人々を創造し始めました。これらの人々はラジャスとタマスの性質が優勢であったため、肉体、心、感覚が中心でそれを満たすことに集中しました。

　また、自己保存という自然の欲求がなければ生命は存在し得ません。そこで、生物は肉体を保存するという性質を発達させたのです。利己性の根本にあるのは、この自己保存の本能です。そして、自己保存の次は物質的な快楽と幸福の追求です。この目的のために、人々は日夜働いているのです。

**相互依存**

　しかし、このような生き方には疑問があります。「利己的なままで、生きていくことができるか」という重要な疑問です。私たちは生きるために、他人のみならず、様々な動物、植物、そして自然に頼っています。食べ物を作っているのは誰でしょうか。自分ではなく農家です。では、洋服はどうでしょう。家は？自分ではありません、他の人です。このように考えていくとさらに、「私たちが食べるために、魚やニワトリ、羊、牛、豚など一体どれだけの命が犠牲になっているのだろう」と気づきます。

　自然はどうでしょうか。空気や水、光がなかったら、私たちは生きられるでしょうか。自分で作り出すことすらできません。アインシュタインは次のように言っています。「自分の生活がどれほど多くの他人の力に支えられているか、日に何度気付かされることか。だから私も、どうやって他人にお返しができるか考えなければいけない。」このように、利己性も非利己性も両方が必要なのです。利己的なだけでは生きていくことはできないのです。

　「もらっているのだから、お返しをする」のが礼儀ではないでしょうか。道徳心や倫理観が少しでもあればそう考えるのが普通であり、非利己的になるべき理由はここにあります。また、自分や家族の物質的欲求を満たすだけで真の幸福が得られるのでしょうか。肉体や心、感覚が満たされればそれで幸せと言えるでしょうか。短期的、長期的の両方の観点から考える必要があります。世俗的物質的幸福はすぐに喜びを得られますから短期的にはよいでしょうが、問題は、このような喜びは長続きしないことです。

**見返りを求める**

　世俗的な、物質的な喜びというのは短期的なもので、最後には執着が生まれます。そして、そこから失望、不満、苦しみ、束縛が生じるのです。私たちは皆生まれながらにして、永遠の平安や喜びを求めていますが、利己的な生き方の中心である世俗的物質的幸福ではそのような喜びを得ることはできません。先ほどお話ししたように、利己的であると「自分にはどんな見返りがあるのか」ばかりを考えます。夫も妻も子供も互いにこれを問い、上司も従業員も皆がこれを問うのです。大抵の場合期待は満たされず、失望と不満が生じ、最後には人間関係が悪化する――これが、利己的な生き方の結果です。

　人は「自分にはどんな見返りがあるのか」をいつも求めている訳ではなく、見返りについて考えないこともあります。しかし、もし家族が互いに「自分にはどんな見返りがあるのか」を求め合っていたら、家庭はピリピリとして些細なことで崩壊してしまうでしょう。

**非利己的になる**

　これと対照的なのは、「私は与えるが、何の見返りも期待しない」という考え方です。見返りを期待しないのであれば、失望も不満も生じません。失望は、何かを求めても得られない時に生じるものですから、見返りを期待しなければ失望も不満も生じず、苦しむこともありません。非利己性のメリットはここにあります。苦しみがないということは、その分喜びの余地があるのです。それだけではなく、利己的な動機を持たずに他者に仕えることで、質の高い、変わることのない喜びを得ることになります。私たちのゴールが永遠の幸福であるなら、非利己的になって見返りを求めず奉仕をする後押しとなるでしょう。

　神的な喜び、霊的な喜びを求めることについて、さらにこのように考えることもできます。世俗的な幸福は一時的であることが多く、苦しみの源となりますが、霊的な幸福は永遠です。非利己的であることは、霊性の光と途絶えることのない喜びや平安を得る助けとなります。

　では、霊的な観点から非利己的になるにはどうしたらよいのでしょうか。利己的であることは肉体と心が中心ですから、このような考えを超越すればいいのです。真我（Self。大文字で始まる）、純粋なアートマンに意識を向けることで、私たちは肉体と心でできているという考えを超越し、利己性を超越することができます。他者の中にも同じアートマンを見ようと努め、他者への奉仕、お世話をするのです。アートマンの性質は無限の至福ですから、アートマンを認識すれば私たちは至福で満たされるようになります。

**すべての人を神の子供だと考える**

　言い換えると、神様と私たちの間にある最大の障害は何か、私たちが自身の本性を悟るのを阻んでいるものは何か、ということになります。それは、私たちの小さい自我、エゴです。どうしたらこの小さい自我をなくすことができるのでしょうか。他者のことを考えてお世話をし、自分を他者と同一であると見なし他者の喜びや苦しみを自分事として考えるのです。そうすることで自分の小さな自我の境界を越え、自らを普遍の存在にすることができるのです。他者に仕えることで利己心は消えて心が浄められ、自らの中にいる神を悟ることができるのです。霊的な光に通じる最良の道は、他者のお世話をして非利己的になることです。これは、カルマ・ヨーガの教えと似ています。

　このような非利己性の実践には、忍耐と信仰が必要です。これについてスワーミー・ヴィヴェーカーナンダは有名な言葉を述べています。「非利己的な方が得をするのだが、人はそれを実践するだけの我慢強さがないのだ。」すべての宗教が、非利己性と思いやりを説いています。求道者は、礼拝や瞑想、ジャパを行うだけでは十分ではありません。神様の子供である他者に仕えることが大変重要です。

　神様は、自分の子供の世話をしてもらえたらお喜びになるでしょうし、神を悟る助けにもなります。しかし、霊的な進歩を得ることや「見返り」のことなど少しも考えずにただ他者を愛しお世話をするという、もっと高い考えもあります。

**偉大な聖者ダディーチ**

　ヒンドゥー教の聖典にダディーチという偉大な聖者が出てきます。神々と悪魔たちの大きな戦いで、悪魔たちが勝利を収めました。悪魔の王ヴリトラは、神と女神を全員天国から追放して天国を支配しました。神々は地球に避難をし、天国での地位を取り戻すことができるよう最高神ヴィシュヌに祈りました。

　神々は、ダディーチの骨から武器を作ればそれでヴリトラを殺すことができるとお告げになりました。神々の王インドラは、偉大な聖者であるダディーチはまだ生きているのにそのようなことはできない、とこのお告げを受け入れようとしませんでした。しかし他に為す術がなかったため、インドラはダディーチの所に行き力を貸してほしいと頼みました。

　普通の人であれば、大義のために命を捧げて骨を差し出してほしいと頼まれたら、断ることでしょう。しかし偉大な魂であるダディーチは、全世界と宇宙を司る神々のためなら喜んで命を捧げましょうと快諾しました。ダディーチは座って瞑想を始めるとブラフマンの意識に没入し、肉体を捨てました。このように、ダディーチは見返りなど考えずに自分の命を捧げたのです。この後物語では、偉大な聖者の骨で作った武器を使い、インドラはヴリトラを殺すのです

**ランティデーヴァ王**

　バーガヴァタムの中にも興味深い物語があります。これは、ヴィシュヌ神の信者であるランティデーヴァ王についてのもので、王は他者に仕えることを常に喜びとしていました。王はもらったものはすべて、王国の民と分かち合っていましたし、食事の時は周囲の人が全員食べたのを確認してから自分の食事を取っていました。

　ある時飢饉が起きて、食べ物がだんだんと手に入らなくなってきました。そのような状況でもランティデーヴァ王は、皆が食べてからでないと食べようとしませんでした。遂に食べ物がなくなりました。何も食べない日が数日続いた後、王にギーとハチミツを入れた粥が渡されました。家族らと粥を分かち合おうとした時、急にブラーミンの客人がやって来ました。王は喜んで客人に粥をいくらか分け与えました。客をもてなすのが先だからです。ブラーミンが食べ終わると、また客人が来ました。王はその客にも粥を与えました。遂に四人目の客もやって来て、王はまた粥を与えました。四人目の客が食べ終わった時、もう食べ物は何も残っていませんでした。

　飢え続けた王は、今や死を迎えようとしていました。しかしそのような時に王が唱えたクリシュナへの祈りは、世俗的な見返りも霊的な見返りも一切求めない、純粋な非利己性を表しており、ヒンドゥー教の聖典の中で最も有名なものとなっています。その祈りとは次のようなものです。

　「主よ、八大神通力の獲得により備わる偉大さを、私は望みません　この世に再生しないようにとも祈りません　私の祈りはただ一つ、どうぞ他者の痛みを感じることができますように　彼らの体に私が宿っているかのごとく　そして、彼らからその痛みをぬぐい去り、彼らを幸福にする力が授かりますように」

　誰もが自信の幸福を神に祈りますが、この祈りは対照的です。王はこう言っているのです。「私は自分の幸福は求めません、他者の苦しみを取り除くことが願いです。」

**ラーマーヌジャチャーリヤの例**

　マドゥヴァチャーリヤはヴェーダーンタの偉大な学派の一つの創始者ですが、ラーマーヌジャチャーリヤについて興味深い逸話があります。ラーマーヌジャチャーリヤは自分の師にこう言われました。「息子よ、今からお前にマントラを授けよう。このマントラでお前は霊的な叡智を得ることができるが、秘密のマントラであるから誰にも言ってはならない。」ラーマーヌジャは、もし誰かにそのマントラを教えたらどうなるのかと尋ねました。師は答えました。「この秘密のマントラを知った者は悟りを得るが、お前は地獄に落ちるだろう。」

　さてラーマーヌジャは丘の上に行って大勢の人々を集めると、師から教わった秘密のマントラを人々にくり返し教えました。師はこのことを聞きつけてラーマーヌジャに大変腹を立てました。しかしラーマーヌジャはこう言いました。「秘密のマントラで他の人たちが悟りを得られるのなら、私は地獄に落ちようと構わない。」

**実践の方法**

　非利己性について話したり聞いたりするのは楽しいものですが、いざ実践しようとなると難しいものです。毎日の生活の中で非利己的になるにはどうすればよいのでしょうか。

　一切の見返りを期待せず、お金や名声を得ようとか褒められようとか考えず、他者のお世話をするという方法があります。他者のお世話をするとは、経済的奉仕、肉体的奉仕、精神的奉仕、知的奉仕、霊的奉仕など様々な形があります。どのような形であっても、他者への奉仕は必ず、非利己性を育む助けとなります。

**無財の七施（しちせ）**

ブッダの教えの中に、無財の七施というものがあります。これは、お金がない人でも実践できる奉仕です。

1 身施（しんせ）。体を使って奉仕をすることで、この最高のものが自らの命を犠牲にする捨身行です。

2 心施（しんせ）。霊的な奉仕のことで、他者に思いやりを持つことです。

3 眼施（げんせ）。温かいまなざしを向け、人に心の静けさや平安を与えます。目の語る力は大きいものですが、霊的な修養を積まないと内にある思いやりはなかなか伝わらないものです。

4 和顔施（わげんせ）。笑顔でいることです。笑顔は神のものであると言われています。笑顔で他者と接することを小さなことだと思わないでください。笑顔はストレスを和らげる素晴らしいものです。

　スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、何かしらの理由で悲しい、腹が立ったと感じていたら外に出て顔を見せてはいけないと言われました。私たちは常に、姿勢や立ち振る舞い、態度などで何らかの波動を伝えています。笑顔で、愛と慈悲の波動を他者に伝えることができるのです。

5 言施（ごんせ）。言葉の奉仕です。他者に優しく温かい言葉をかけましょう。

6 牀座施（しょうざせ）。席を譲ることです。女性やお年寄り、体の不自由な方など、必要としている人に席を譲ります。

7 房舎施（ぼうしゃせ）。我が家を一夜の宿に貸すことです。

　これらは奉仕の一例ですが、こうした奉仕を行うことで、私たちは非利己的になってより高い人生を送るのにふさわしくなれるでしょう。

　最後に、今日のテーマにふさわしい、マーティン・ルーサー・キング・ジュニアの言葉を引用します。「誰もが偉大になることができる。それは誰もが奉仕することができるからだ。奉仕に大学の学位はいらない。奉仕に正しい読み書きを知る必要はない。ただ、優しさに満ちたハートがあればいい。愛から生まれた魂があればいい。」