# 無私の実践

### 2015年2月15日

### 逗子例会（午後の部）

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

（スワーミー・メーダサーナンダの依頼で、例会の参加者が『永遠の物語』（日本ヴェーダーンタ協会刊）から二人の兄弟の話を読む）今読んでもらった物語の教えは何でしょうか。非利己的な働きですね。午前の部のスワーミー・シャマーナンダジーの講話も非利己的がテーマでした。

無私の奉仕には愛が必要です。愛がなければ、非利己的になることは難しく、非利己的な奉仕が機械的（mechanical）な実践になる恐れがあります。慈悲と愛の心が大切です。例えば、皆さんは家族のためにお金を稼ぎますが、仕事が大変でも苦になりません。それは、自分の家族を愛していて、家族を支えるためにやっていることだからです。愛がなければ、自分が生きるためだけに働くでしょう。

また、皆さんは、協会のいろいろな仕事をボランティアとして手伝ってくださいますが、そこにも愛があります。皆さんはシュリー・ラーマクリシュナのことが好きですから、自分の仕事が忙しかったり疲れていたりしても、協会のための仕事を分担してやってくださいます。愛があるからです。そうでなければ、お手伝いも機械的になるでしょうし、長く続けることは難しいでしょう。スワーミージーの教えの中にも、自己犠牲の話が出てきます。（ここでスワーミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）の依頼で、参加者がスワーミージーの著書『カルマ・ヨーガ』の一部を読む。クルクシェートラの戦いの後、パーンダヴァ5兄弟が犠牲供養を行い貧者に惜しみなく富を分け与えたが、体の半分が金色で半分が茶色のマングースがこれを見て、「こんなものは自己犠牲などではない」と言い、真の自己犠牲により自分の体の半分が金色になった話をする、というもの）

『ウパニシャッド』の中に、雷についての面白い話があります。稲妻の形は、サンスクリット文字の「ド」という文字が三つあるように見えます。ド、ド、ドです。この三つのドは、神様、悪魔、人間のために向けられたメッセージであると言うのです。最初のドは神様へのメッセージで、「ドモ」を表しています。ドモとは抑制する、コントロールするという意味で、神様は天国にいてたくさんの快楽に囲まれていますから、それを抑制してください、と言っています。二つ目のドは悪魔に対するメッセージの「ドヤ」です。ドヤは慈悲という意味で、残酷な悪魔に対して慈悲深くありなさいと言っています。三つ目のドは「ダナ」すなわち寄付という意味で、人間に向かって寄付をしなさいと言っています。人間はとても利己的ですから、寄付が必要です。

カルマ・ヨーガの実践では、自分は神様の道具であることを心に留めておくことが大切です。「私ではない、あなたです」を忘れないようするのです。無私の奉仕と、自分を神様の道具と考えるという二つが、カルマ・ヨーガの鍵となります。また、「私」意識、「小さい私」を取り除くことは、カルマ・ヨーガだけではなくすべてのヨーガの目的です。

ラージャ・ヨーガの実践では、心を浄めます。心には、「私が」「私の」という意識があり、自分を心と肉体からできていると考えて利己心を生み出します。瞑想を実践することで、この誤った考えを取り除いて真我に集中します。

ギャーナ・ヨーガでは、知性を浄めます。知性は、自分が心と肉体でできているという誤った考えを抱きますから、自分は真我の存在であること、ブラフマンと同一であることを知ることで、小さい自己という考えを捨て去ることができます。

バクティ・ヨーガでは、感情を浄めるよう努めます。感情が浄らかでないと執着が生まれます。感情を浄めれば、利己的な考えの原因となる執着は生じません。私たちの感情を神様に向けて、愛する人や物すべての中に神様を見るようにすることで、これが実践できます。

利己的な心や行動をなくし、非利己的になって無私の奉仕をすることで、私たちは人間として生まれた目的を達成するのです。そのために、ヒンドゥーの聖典ではパンチャ・マハー・ヤッギャー（Pañcha Mahā Yagñas）の実践を勧めています。パンチャ・マハー・ヤッギャーは毎日五つの義務を行うというものですが、この目的は無私の実践です。ヤッギャーとは英語でsacrifice（犠牲）という意味です。自分の時間やお金をすべて自分のために使うのではなく、他者と分かち合うのです。

五つの義務の一つ目に、デーヴァ・ヤッギャー、すなわち神様への献身があります。インドでは日本と同様、家庭の祭壇で神様に毎日お供えをする伝統があります。ですから、毎日神様に食べ物や飲み物を捧げて、神様への深い信仰と感謝を示し、神様を喜ばせなければなりません。

また、リシ・ヤッギャー（Rishi Yajña）では、聖者たちを喜ばせるものを捧げます。聖者が喜ぶものとは聖典の勉強です。面白い考え方ですね。毎日聖典を勉強し、聖音オームを唱えるのです。

そして、ピートリ・ヤッギャー（Pitri Yajña）。これは先祖を喜ばせることで、先祖を思い出して食べ物や飲み物をお供えします。これも日本と同じです。

ヌリ・ヤッギャー（Nri Yajña）は同胞である人間への奉仕で、お客様や貧しい人、苦しんでいる人々に奉仕をします。

最後のブータ・ヤッギャー（Bhoota yajña）は動物の世話をすることで、野鳥などにエサを与えます。

この五つのヤッギャーを行うことは家族全員の義務ですが、その目的は、自分のためだけに生きるのではなく、他者のためにも生きることです。私たちは、他の人たちから様々な形で支えてもらっており、そのおかげで生きていられるのですから、他者に奉仕することでお返しをしなければなりません。初めに言ったように、自分のものを人と分かち合うのです。分かち合いの目的は、無私の奉仕の実践です。

アルバート・アインシュタインの有名な言葉があります。「私は毎日百回思い出す。私の人生は体の内も外も、今生きている、あるいは過去生きていた他人の働きのおかげで成り立っているのだということを。そして自分がこれまでに受け取った、そして今なお受け取っているのと同じだけのものをお返しするために、自分は努力しなければならないのだということを。」アインシュタインと同じことをしてみたら、私たちも、自分はすべての人の仲間なのだという気持ちを持つことができるでしょう。

東日本大震災の後、ニュースで知ったのですが、津波から避難するように住民に防災無線で呼びかけ続けた女性がいたことが思い出されます。この女性は結局亡くなったそうです。

また、スワーミー・サラダーナンダジーの生涯で、杖をついて丘を登っているときに、おじいさんが危険な道を苦労して登っているのを見て、サラダーナンダジーは自分の杖をおじいさんにあげました。サー・フィリップ・シドニーも言っているように、「あなたの方が私よりももっと必要としている」からでした。

これらは、自分の命を賭してまで実践した無私の奉仕の素晴らしい例です。慈善には3種類あります。一つ目はまず自分の分を取って、余りがあれば人に差し出す。これより良いのは、持っているものをすべて分かち合う。最も崇高なものは、自分のことは顧みず、あなたが困っているのならすべてあなたに差し出す、というものです。

まずは「余っているものはすべて人と分かち合う」ことから始めましょう。それには、自分の楽しみに一定の制限を設けて、余ったものを取っておかなければいけません。非利己的になれるよう、無私の奉仕ができるよう、行動を起こしましょう。これは霊的求道者だけでなく、人間にとって必要なことです。