# 自己制御

### 2016年9月18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

今日の講話のテーマは「自己制御」です。私たちは、様々な場面で自己を制御しています。たとえば、糖尿病の人にとっての自己制御とは、食べ物に注意して甘いものを我慢することでしょう。薬物やアルコールの依存症を克服した人であれば、再び依存症にならないよう薬物やアルコールの乱用を避けることが自己制御です。

## 道徳面における自己制御

では、道徳面での自己制御はどうでしょうか。多くの人は、道徳についてあまり深く考えず自己制御をほとんど行っていないように思えます。しかし、より良い人間になりたい、清い心でありたいと望むのであれば、誘惑や挑発に乗らないよう気持ちをコントロールせねばなりません。誘惑にはお金儲け、肉欲の快楽などがあります。一方、挑発とは、誰かに批判されて腹を立てるようなことを言います。

嘘をつくかどうかも、道徳心が問われるところです。私たちは、自分を守ろうとして嘘をつくことがあります。自己制御ができなければ、本当のことを言うのは難しいものです。

## 霊的になる

霊性を育みたいと思う人は、より大きな自己制御が必要です。道徳的な人間であるためには意識をコントロールする必要がありますが、霊的になるためには無意識の部分のコントロールも必要です。これは難しいです。

霊的になるには、純粋なハートが必要です。それには、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガなどの霊的な実践を積んで準備せねばなりません。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』では、瞑想に重きが置かれています。この経典には8階梯のヨーガとして、ヤマ、ニヤマ、ヨーガ・アーサナ、プラーナーヤーマ、プラティヤーハーラ、ダーラナー、ディヤーナ、サマーディが説かれています。サマーディの一つ前の段階はディヤーナ、すなわち瞑想です。深い瞑想に入って霊的ゴールに達しようとしてもなかなかうまく行かないものですが、その理由は、瞑想の前の段階をとばしていることにあります。自己制御が必要なヤマ、ニヤマを実践していないからなのです。

## ヨーガの実践

ギャーナ・ヨーガについて考えてみましょう。ギャーナ・ヨーガを行う人には体、心、感覚のコントロールが必要です。世俗の楽しみへの欲望を捨て、実在と非実在を識別せねばならないのですが、これには自己制御が欠かせません。

バクティ・ヨーガはどうでしょうか。自分の感情を神様にうまく向けることができれば、神様の恩寵で悟りを得ることができます。しかし、バクティ・ヨーガを実践するには、まず否定的な感情や肉欲をコントロールしなければなりません。

このように、どのような信仰であっても、何らかの自己制御を行わなければ霊的な実践はできません。インドの哲学や霊性は体系的に確立されているので、自己制御の必要性が明らかになっています。

## お釈迦様の教え

仏教の八正道（Ashtanga Marga）では、正語（Samyak Vak）、すなわち真実のみを話し、他者を傷つけることを言わないようにとされています。

また、正業（Samyak Karma）、すなわち暴力を振るわず、盗みを働かず、世俗の快楽にふけらないようにします。

さらに、正命（Samyak Ajiva）があります。私たちは、生きるためにお金を稼がねばなりませんが、倫理にかなった方法を用いなければなりません。

そして、正精進（Samyak Vyama）です。悪いことを考えてはいけません。暴力的なことを考えるとハートが汚れます。悪い行いを謹むだけでなく、悪い考えも避けるようにして、ハートも浄らかにせねばなりません。自己制御のために、自分の内も外もきれいにすることが必要です。

## イエス・キリストの教え

聖書に、イエス・キリストが弟子らに行った「山上の垂訓」があります。この説教に出てくる道徳的な助言や指示は、自己を制御することで初めて可能となります。たとえば、怒りについてイエスはこうおっしゃっています。

「しかし、わたしは言っておく。兄弟に腹を立てる者はだれでも裁きを受ける。兄弟に『ばか』と言う者は、最高法院に引き渡され、『愚か者』と言う者は、火の地獄に投げ込まれる。

だから、あなたが祭壇に供え物を捧げようとし、兄弟が自分に反感を持っているのをそこで思い出したなら、その供え物を祭壇の前に置き、まず行って兄弟と仲直りをし、それから帰って来て、供え物を捧げなさい。」（マタイによる福音書 5章22～24節。『和英対照聖書　新共同訳』日本聖書協会、2001年）

## 預言者ムハンマドの教え

『コーラン』の中で、ムハンマドは次のような道徳的教えを述べています。

「兄弟の前で笑顔でいることは慈善である。」

「宗教的義務を行うことは、悪態をついて汚れた舌の過ちを贖（あがな）うものではない。」

「他人の評判を傷つける行為は、イスラム教徒たるにふさわしくない。」

「世界とその富を手にしたいと望むものは、法に適った方法を取るべきである。」

これらの教えはすべて、五感や言葉、欲望をコントロールするだけで実践することができます。

## 感覚と心のコントロール

このように、これらの聖典のすべてに、自己制御について書かれています。では、自己制御についてもう少し詳しく考えてみましょう。通常、心のレベルには意識と潜在意識の2つがあると言われています。しかし、さらにもう1つのレベル、超越意識があります。

この超越意識のために、私たちは意識と潜在意識の両方をコントロールする必要があります。潜在意識とは何でしょうか。私たちには、隠れた欲望や執着、拘泥（こうでい）、思い込みなどがあります。また、サムスカーラ（心の印象、心理的刷り込み）、感情などもあります。心を制御するには、自分の内にこれらが存在することを自覚し、取り除いてきれいにしなければなりません。その後に心の制御ができれば、感情や感覚をコントロールすることができます。逆に言うと、感情と感覚の制御ができれば、心は制御されます。

心の状態は3つあります。1つ目は、落ち着かず、サルのように常に動いている状態。2つ目は、時折集中できるが集中が長く続かない状態。3つ目は、心が制御されていて長い間集中できる状態です。私たちがやるべき事は、まず初めに心をきれいにすることです。これのために、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』に実践的なアドバイスがたくさん出ています。初めに「非暴力」の実践から見ていきましょう。

## パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』

非暴力の実践はどうすればいいのでしょうか。暴力の根本的原因は怒りや嫉妬心ですから、こうした気持ちを持たないようにしましょう。さらに、非暴力の実践として、食べ物について考えることもできます。魚や肉を食べるのなら、必要な分だけ捕獲しましょう。娯楽として狩りをしてはいけません。かつてインドでは、宗教の名で多くの動物が生贄（いけにえ）として犠牲にされましたが、お釈迦様はこれに強く反対されました。その後、犠牲供養はほとんど行われなくなりました。

また、言葉の暴力にも注意が必要です。言葉は人を傷つけることがありますから、失礼な言葉や乱暴な言葉は使わないようにしましょう。

うつ病の原因の1つに、極端に心を抑圧することへの反動が挙げられます。切迫した状況では、心に鬱積（うっせき）したものを吐き出すことも必要かもしれません。しかし、そのような場合もやり過ぎないように注意が必要です。ここにも、自己制御が求められます。

## 普遍的な愛の実践

自分の心から否定的な感情を取り除くにはどうすればよいでしょうか。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』には、反対の感情を持つようにするとよいと書いてあります。つまり、憎しみを打ち消すには、純粋な愛、普遍的な愛を持つようにし、利己的な気持ちをなくすには非利己的な精神を養えばよいのです。

普遍的な愛に基づいた祈りの言葉を聞いてみましょう。

Om, Sarve bhavantu sukhinaḥ

Sarve santu nirāmayāḥ

Sarve bhadrāṇi paśyantu

Mā kashchit duḥkha bhāgbhavet

Oṁ Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥ

（すべてが幸福になれますように。

すべてが病にかからぬように。

すべてが幸運に恵まれますように。

この世の悩み、苦しみから免れますように。）

ラーマクリシュナ・ミッションでは、イニシエーションの時に新しい信者さんに対し、「自分のためだけに祈らず、すべての人の幸せを祈ってください」と助言しています。このような祈りは大切ですし、普遍的な愛を実践することになりますから、結果的に広い心を持つことができます。

## 他者を助ける

最近の熊本地震の後、現地の信者さんたちに会いに行き、皆さんがどのような経験をされたか聞いてみました。ある女性は、地震が起きるまでは自分と家族のことばかり考えていたけれど、地震の被害に遭ったたくさんの人たちが皆、互いに助け合っているのを知り、自分も他の人を少しでも助けなければいけない、と思い、行動を起こしたということでした。そんなことをしたのは初めてだったそうです。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが、ある貴重なアドバイスを残されています。「幸せになりたければ、自分のことではなく他人のことを考えよ。それが、幸福に通じる確かな道である。」皆さん、できるだけ自分のことではなく他人のことを考えるようにしましょう。私たちが心配や不安でいっぱいなのは、自分のことばかり考えているからです。他者のことを考えれば考えるほど平安を得られ、自分のことを考えれば考えるほど心の平安は失われていきます。

人を助け、人に仕える方法には、他にも様々なレベルがあります。まず、言葉のレベルです。困っている人に励ましの言葉をかけることができますね。また、笑顔を絶やさないよう努めることもできます。笑顔そのものが慈善行為です。ですから、いつも笑顔を浮かべて優しい言葉を使いましょう。これにはお金も掛かりませんよ。そして、これも普遍的な愛の実践と言えます。

そして、困っている人に対し、肉体を使ってお世話することもできます。協会の信者さんの中には、ホームレスの方々への奉仕活動を定期的に行っている人がいます。もちろん、見返りを期待してやっているわけではありません。また、協会の庭の手入れをしてくれる信者さんもいます。これらはカルマ・ヨーガです。プラサードの昼食を作ってくれる人も、カルマ・ヨーガの考え方の中心である「無私の奉仕」を実践していることになります。また、他者を助けるために、見返りを求めることなく知識や技術を使うこともできます。

## まとめ

このように、心と感覚をコントロールするためには、まず怒りや嫉妬、悪い感情を持たないようにし、また、普遍的な愛を実践しましょう。

自己制御には盗まないことも含まれます。もちろん、私たちは人の物を盗んだりしませんが、盗みにはもっと深い意味があります。たとえば、私たちは普通、会社で6時間から8時間働きます。日本ではあまりないかもしれませんが、遅刻や早退をすることもありますね。また、仕事中に時々Eメールのチェックをして、それを悪いと思わない人がいます。しかし、決められた勤務時間はすべて仕事に使うことになっていますし、それに対してお給料をもらっているのです。時間を盗むことは物を盗むことにはなりませんが、それでも一種の盗みだと言えるでしょう。

自己制御のためのヒントをいくつかお話ししましたが、皆さん、自分でもっと考えて、できるだけ自己制御を実践してください。自分のためになりますし、人として求道者として自分を高めることができます。

最後に、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダがカルマと人格への影響についておっしゃった言葉を読みます。

「自己制御は、すべての外に向かっての活動よりも大きな力の、現れであります。四頭の馬にひかれた馬車がひとりで山の斜面を急降下するとします。または御者がいてそれを御するとします。馬を勝手に行かせるのと彼らを抑えつけるのと、どちらが大きな力を現すでしょうか。空中を飛ぶ弾丸は、長い距離を行って落下します。もう一つは、途中で壁にあたり、その衝突は強烈な熱を発します。利己的な動機から生まれて外に出て行くエネルギーはことごとく、消費されます。それは自分の方に戻って来る力とはならないでしょう。しかしもしそれが制御されると、力を生むことになるのです。この自己制御は強力な意志、キリストやブッダとなる人格を生むことになるでありましょう。」（『カルマ・ヨーガ』日本ヴェーダーンタ協会）

ありがとうございました。