# 霊的修行としての奉仕

### 2015年2月15日

### 逗子例会（午前の部）

### スワーミー・シャマーナンダ師による講話

### 於・逗子協会

2015年2月の逗子例会の午前の部では、ラーマクリシュナ・マトのインド国内の支部アドヴァイタ・アシュラマ（マヤヴァーティ・アシュラム）から来訪された、日本人僧侶のスワーミー・シャマーナンダジーに講話をいただきました。ウッタラーカンド州チャーンパーワト地区にあるマヤヴァーティは標高約2千メートルで、シャマーナンダジーはこのアシュラムに26年駐在されています。以下は、シャマーナンダジーの講話の要約です。

私は若い頃、自分の人生について、また何のために生きるかについて、考える時間がほしくて大阪に2年ほど行っていました。その頃たくさんの本を読みましたが、その中で一つ、今でも覚えている言葉があります。それは、「たった1度の人生を、たった一人の自分を、本当に生きなかったら生まれてきたかいがないじゃないか」というものです。人は必ず死ぬから、人生には意味があります。どのように生きるか、何のために生きるか、いろいろ考えました。

私たちの人生というのは、例えば生まれて来る前に神様のところに行って「私、今度生まれたら何々をします」と言って来るようです。ほとんどの人はただ「遊びに行ってきます」という感じでしょうけれど、ほんの少しの人が何か目的を持って、来ると思います。

また、動物と人間の違いというのはいったい何かと考えました。動物は自分のことしか考えませんが、人間は自分の家族を守ったり、地域社会のために働いたり、国や世界のためを考えたりするでしょう。これが動物と人間の違いです。

日本では阪神淡路大震災が発生したときからボランティア活動が盛んになり始めました。そして東日本大震災のときにはそれが全国的に広がりました。このように、人類の歴史から見れば、人々は動物のような利己的な生き方から、だんだんと利他的な考え方、非利己的な考え方に移っていると思います。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワーミージー）がこう仰っています。「自分を他の人々の中に感じるようにしなさい。私たちが一つであるということを知りなさい」そしてもう一つ、人生というのは楽しみの追求ではないかと考えました。幾世も幾世もそうやって人生を費やして最後にすべての楽しみを終えて、何もやることが無くなったとき「自分は一体誰なのか」と考えるようになる。それについてシュリー・ラーマクリシュナがこう言っておられます。「すべての楽しみを終えたとき、人は神を求めて落ちつかなくなる」楽しみを終えた後、人は宗教的なものを求めるようになってくるのです。私のグル、スワーミー・ブテシャーナンダのところに来た信者の一人が「私たちは普通の人です」と言ったとき、ブテシャーナンダ・マハラージは「ここに来る人には普通の人はいない」と答えられました。つまり、多くの楽しみを終えた後、人は神を求めてやって来るということです。それまでは神の必要がないのでしょう。

大阪にいた頃仏教関係の本もいろいろ読みましたが、その中で「般若心経」に出会いました。「自分は肉体ではない、心ではない」ということを追求したものです。そこから神について考えるようになりました。そのためには純粋な知性、明晰な頭脳が必要であり、それを得るためには心が清らかでなければならない。心を清くするには行いを変えなければならない。行いを変えることによって私たちの習慣が変わり、習慣が変われば人格が変わってくるわけです。ヴェーダーンタではシャンカラが「修行者や解脱を求める人は心を清めなさい。心が清まれば、解脱は手の中の木の実のようなものだ」と言っています。次のような格言もあります。「純粋な心はすべての宗教の終点であり、神性の出発点である」

次に主題の「霊的修行としての奉仕」についてですが、修行の目的が心の浄化であるなら、では心の汚れとは何でしょうか。『アムリタビンドゥ・ウパニシャッド』では「欲望のある心が、心の汚れなり」と言っています。欲望は執着からきますし、それは自分という自我のために自分の欲しいものを取ろうとすることです。これが私たちの利己性を形成しています。この利己性を無くさない限り、どんなヨーガも成功することはありません。心の清さなくしては、どんなヨーガもあり得ないわけです。そしてこの利己性を棄てる修行が奉仕なのです。他の人のために働くことによって心は徐々に清まっていくわけです。そして霊的に少しずつ成長していく。この修行のメリットは、私たちの活動の方向を変えるだけで心が清まるというところです。同じ活動でも、自分のためにやるか他の人のためにやるかで、利己的になるか心が清まるかの違いが出て来るわけです。さらに良いところは、自分にも他者にも喜びをもたらすということです。なぜなら、人間は成長することを望んでいます。ちっぽけな自分の中に閉じこもるより、大きく成長することを人々は喜ぶはずです。協会のために朝から働いている人も、喜んでやっていますよね。

格言があります。「皆を常に愛すること、それは天国の中の天国だ」「慈悲深い行為は、それぞれが天国への階段だ」スワーミージーも「世界に善をなすことが宗教のすべてだ」と仰っています。

では、この修行の妨げとは何でしょうか。スワーミージーの言葉にこのようなものがあります。「これは学ぶべき最初の教訓だ。自分以外の何ものも恨まない、自分以外の誰のことも非難しないと決意せよ。男らしくあれ、立ち上がれ、すべてを自分自身のせいにするのだ。君はそれが常に真実だということに気づくだろう」他を批判することはエネルギーの浪費であり、何も有益なものをもたらしません。他の人の足を引っぱるためにはどうすればよいですか。あなたが非難する人よりも低くならなければいけないでしょう。下に行って引っぱらなければならないから。だから、自分をその人より堕落させなければ、悪くならなければ、人を非難するということはできないのです。これが修行としての奉仕の一番のメリットです。

スワーミージーが仰っています。「自分は歳をとるにつれて、偉大さというのは小さなことの中にあるとわかった。真の偉大さは小さなことにあると。それは例えば、虫が自分の仕事をコツコツと一瞬一瞬やり続けて行くことにある」私はマヤヴァーティで時々ヒマラヤ杉を見ます。そして霊的な人生とはこのヒマラヤ杉みたいなものだと感じます。ヒマラヤ杉を植えると、数年間は全然大きくならない。マヤヴァーティでは1年に2回、2ヶ月以上雨が降らない時期があります。苗木はただひたすら辛抱して、それこそほとんど成長できないけれど、根は少しずつ下に伸びている。そして10年くらい経つと少し大きくなったなと感じます。そして20年30年経つと、ああ大きくなったなあと思いますね。それが霊的修行に通じる、1日や2日で結果が出るものではないのです。