2023年7月16日　月例会　午後の部

**「無私は神」 (パート２)**

**スワーミー・メーダサーナンダ**

昼食前のセッションは、「よい信者とはどのような人ですか?」という質問で終わりました。それに関連して、一つ話をします。

ある村があった。そこの住民のほとんどはイスラム教徒だった。その村のモスクの祈りを先導するイスラム教の聖職者はあまり良い人ではなかった。さて、イスラム教には、一日に五度祈るナマーズという伝統がある。その村にはひとりの風変わりな男がいた。彼は全然祈りに参加しなかった。彼は、村を通る道の端に座って、道行く人に「疲れていないか？お腹は空いてないかね？喉が渇いてないか？」と尋ねた。もし誰かが「はい」と答えると、彼はその人を家に招いてしばらく休むように言い、食べ物や飲み物を出した。

ある日、天使が閻魔帳を持って天国からやって来た。村人たちは閻魔帳に何が書かれているのかを知りたがった。天使は、「このノートには 二のリストがあります。一つのリストには、死後天国に行く人の名前が載っていて、もう 一つのリストには地獄に行く人の名前が載っています」と言った。みんな、自分は死後どちらへ行くのだろうか、と興味津々だった。さらにあの聖職者と風変わりな男の運命にも興味を持っていた。

村人たち皆が「天国に行く人のリストの最上位には、あの聖職者の名前が載っているだろうよ」と確信していた。彼らは天国に行く人のリストの中に聖職者の名前を探したが、彼の名前は見つからなかった。驚いたことに、彼の名前は地獄に行く人のリストの一番上にあったのだ。さらに面白いことに、天国に行く人のリストの最上位には、風変わりな人の名前があった。

この話の教訓は、たとえ神を信じていなくても、思いやりがあり、愛情深い心を持っている人のほうが、神を信じ、宗教的儀式を司りつつも、利己的で自己中心的な人よりもはるかに優れているということです。

さて、次の話題に移ります。私たちには家族や職業に対する責任があるので、そのことを心に留めながら、他の人々を助ける必要があります。ではその方法とはどういうものでしょうか。

一つ目は経済的支援です。実のところ、私たちには通常、満足させたい願望が山のようにあります。これも買いたい、あれも買いたいと、欲望には限りがありません。「欲望をすべて満たしてお金が残ったら、寄付をしよう」などと思っていては、いつまでたっても寄付はできません。たとえ少額しか持っていなくても、その一部を「誰かを助けるためにとっておこう」と決意すべきです。私たちが心に留めておくべきことの一つは、施したいという気持ちは、施す金額よりも大事だということです。たとえ少額であっても、誰かを助けるために施すことが重要です。

二つ目は体を使う支援です。ヴェーダーンタ協会を例にとると、祝賀会の際にはここでさまざまな信者が飾り付け、調理、配膳、儀式的礼拝の準備、敷地内の清掃などの物理的な支援をします。またそれとは別に、野菜を育てる家庭菜園の仕事があります。季節ごとに、信者のグループが土を耕し、肥料を与え、種を植えます。種を植えたら植物が育つように水やりをしなければなりません。これらはすべて体を使う支援の例ですが、それには経済力も知力も必要ありません。

これに関連して、私の過去の思い出を共有したいと思います。私には盲目の友達がいました。彼はデバブラタ・ビスワスという非常に有名な歌手から声楽を習っていました。私たちは寮に住んでいたのですが、その友達は音楽の先生の家に行くのにバスに乗らなければなりませんでした。彼にはバス停まで案内してくれる人が必要でした、乗車後は自分でなんとかできましたから。私も時々、彼をバス停まで連れて行きました。これは体を使った支援の一例です。

次は言葉による支援です。私たちは言葉で誰かを助けることもできます。誰かが非常に困難な状況に陥っている時、寄り添ってなぐさめます。ムハンマドは言いました「誰かが重い病気で治る見込みがないときでも、『大丈夫、大丈夫』と言ってあげなさい。そうすれば病気は治らなくても、深く安心できます」。精神的な不安やストレスに苦しんでいる人がいれば、ひざを突き合わせて、その困難を共有してください。また相手のネガティブな感情を和らげるようなポジティブな言葉をかけてください。

北西日本には、［震災などが理由で］精神的ストレスを抱えている人が多い県があります。ある時、ひとりの精神科医が、心を病んでいる人々が苦しみを吐露できるように、話を聞くだけの医師チームを派遣しました。なぜそうしたかというと、当時、ストレスを抱える人々には心を開ける相手が誰もいなかったからです。これも言葉による支援の例です。

もう一つは、知的支援です。人に教えることもそのひとつです。コンピュータとか、私立の授業料を払う余裕のない生徒に学校の授業を教えることなどです。昨日、東京で開催された世界数学会議に出席するために、インドからお坊さんがやってきて、ヴェーダーンタ協会で数日間過ごしました。そのお坊さんは非常に有名な数学者で、若い科学者に与えられるバットナガル賞を受賞しています。現在はムンバイで働いています。彼は私に、貧しい地域の学校の子供たちに数学を教えていることを話してくれました。多くの子供たちは才能があっても金銭的理由から良い学校で学ぶことができないからです。これは知的支援の一例です。

次は、心でする支援です。そのために他者の幸福を祈ります。有名な祈りがあります。

oṃ sarve bhavantu sukina ḥ

sarve santu nirāmayā ḥ

sarve bhadrā ṇi paśyantu

mā kaścidduḥ khabhāgbhaveta।

オーム　サルヴェー　バヴァントゥ　スキナハ

サルヴェー　サントゥ　ニラーマヤハ

サルヴェー　バッドラーニ　パッシャントゥ

マー カスチーッドゥッカバーグバヴェット

皆が幸せになれますように。皆が病気から解放されますように。

皆の人生が幸多くありますように。誰も困難に遭いませんように。

苦しんでいる人のためにこの祈りを捧げましょう。さらに多くの人が祈れば、絶対にポジティブな心のエネルギーが生じ、人々にポジティブな影響を与えます。なぜなら、私たちの心は宇宙の心（the cosmic mind)の一部だからです。そしてこのような祈りには、宇宙の心から応答があります。このようにして私たちの祈りが聞き届けられるのです。これは他の人々の幸福のための一般的な祈りです。苦しんでいる個人のために特別に祈ることもできます。それが一点集中の祈りです。

また、関係のない人々のために祈ることもあります。例えば、トルコ地震が発生したとき、多くの人々が苦しみました。そんな時、私たちはその人たちのために祈ります。そして、そのような祈りからは自覚的な恩恵もいただけます。真摯に他者のために祈るとき、私たち自身も平安と喜びを感じるのです。

次は、霊的支援です。たとえば寺院や霊性の講話が行われる場所に誰かを案内するとします。それは宗教的支援の範疇ですが、霊的支援はそれよりも深いものです。霊性の高い人が霊的支援を行えば、人々に平安と祝福を授けることができます。しかし、自分自身が十分に高まっていない限り、実際にはそれはできません。

以上がさまざまな種類の支援についてです。

さて、お釈迦様の施しについての言葉を考察していきましょう。「乞う者を見て与えるのは施しではあるが、最上の施しとは言えない。心を開いて、自ら進んで他人に施すのが最上の施しである。また、ときどき施すのも最上の施しではない。常に施すのが最上の施しである。施した後で悔いたり、施して誇りがましく思うのは、最上の施しではない。施して喜び、施した自分と、施しを受けた人と、施したものと、この三つをともに忘れるのが最上の施しである」（※大般涅槃経　訳；仏教伝道協会・仏教聖典）

聖書には「右の手のすることを左の手に知らせてはならない」（※マタイの福音書6:3-4）と書かれています。施しは密かになされるべきなのです。本当の捧げものは見返りを期待しない慈悲の心から生じます。

私は、けちんぼうのクリシュナの信者の話を思いだします。　そのけちんぼうは礼拝にお金を使いたくありませんでした。ある日、彼は師にどうすればお金を使わずにシュリー・クリシュナを礼拝できるかを教えてもらいに行きました。師は、「では、シュリー・クリシュナを礼拝し、さまざまな品物を捧げていることを心に思い描きなさい。想像にお金入りませんから」と言いました。そこで信者は心の中でシュリー・クリシュナにご飯を捧げました。数日間、心でご飯を捧げ続けたある日、シュリー・クリシュナが彼の前にあらわれて言いました「ご飯ばかりではいやです、塩も少しください」。これは心で捧げ物をすることについての興味深い逸話の一つです。

さて、財がなくてもできる七つの捧げものがあります。

１．    肉体的な捧げもの。これは、自分の労働を奉仕として捧げることです。体施の最高の捧げ物は、午前中に話したように、自分の命を捧げることです。お釈迦様は一匹の子ヤギの命を救うために自らの命を差し出したことを、私たちは知っています。

2.    死後に目や他の臓器を提供する。

3.　 他人に対して温かい視線、穏やかなまなざしを向ける。優しく穏やかな眼差しを向ける。

4.　 笑顔で優しい表情を捧げる。話す時はいつも笑顔で話します。

5.　 言葉での捧げもの。他者に対して優しい言葉をかけます。

6.   座席を捧げる。電車で旅行するとき、お年寄りや体の不自由な人に席を譲ります。

7.   避難所の提供。他者が夜を過ごせるように自分の部屋を捧げます。

『バガヴァッド・ギーター』には、他者を助けるというこのテーマに関連する節がいくつかあります。これらの節とお釈迦様の教えには類似点があります。17章には次のような節があります。

dātavyam iti yad dāna ṁ dīyate 'nupakāri ṇ e

deśhe kāle cha pātre cha tad dāna ṁ sāttvika ṁ sm ṛ itam

ダータッヴャム　イティ　ヤド　ダーナン　ディーヤテーヌパカーリネー/

デーシェー　カーレー　チャ　パーットレー　チャ　タド　ダーナン　サーットヴィカン　スムリタム//

適正な時に、適正な場所で、それに価する相手に対し、何の報いも期待せず、ただ自分の義務と心得て行う布施は、サットワの行為である。17.20

yat tu pratyupakārārtha ṁ phalam uddiśhya vā puna ḥ

dīyate cha parikli ṣ h ṭ a ṁ tad dāna ṁ rājasa ṁ sm ṛ itam

ヤッ　トゥ　プラッテュパカーラールタン　ファラム　ウッディッシャ　ヴァー　プナハ/

ディーヤテー　チャ　パリクリシュタン　タド　ダーナン　ラージャサン　スムリタム//

報いを期待したり、将来の見返りを望んでしたり、また惜しみながら出す布施は、ラジャスの行為と言われる。17.21

adeśha-kāle yad dānam apātrebhyaśh cha dīyate

asat-kṛitam avajñātaṁ tat tāmasam udāhṛitam

アデーシャ・カーレー　ヤド　ダーナム　アパーットレーッビャシュ　チャ　ディーヤテー/

アサトクリタム　アヴァジュニャータン　タト　ターマーサム　ウダーフリタム//

不適当な場所で、不適当な時に、それに価しない相手に対し、しかも相手を尊敬せず無礼な態度でする布施は、タマスの行為と言われる。17.22

さて、スワーミージーの『カルマ・ヨーガ』には無私を実践する方法が書かれています。ポイントをまとめると次のとおりです。

1.  神は、私が持つすべてのものの主人であり、私は単なる管理人です。家族に対してさえもそうです。何も私のものではありません。

2.  私のすべての仕事の目的は、主を喜ばせることです。特定の誰かを喜ばせるためではありません。

3.  神に与えられた力で働きます。

4.  自分の働きの結果は主にかかっています。

5.  自分の仕事の結果を主に捧げます。

このような態度で働くと、未熟な自己は、成熟した自己、完熟した自己、純粋な自己、へと変化していくでしょう。

さて、これまでは、生活の中でどのように無私を実践するかについて、さまざまな実践的な提案について話をしてきました。制約があってもできる4 種類の実践があります。仕事や家族などがあってもできる実践です。

1.    毎日、祈りの時間を持ってください。たまに祈るのではなく、毎日、他者の幸福のために祈りの時間を持ってください。宗教や信条に関係なく、他者の幸福を祈ることはできます。

2.    毎月、寄付のためにお金を貯めましょう。そして1 年の終わりに、そのお金で何かを買って、困っている人たちに贈ってください。それはそんなに難しいことではありません。このようなほんの少しの行動でも、ただ講義を聞くよりも価値があります。さらに思いがけない結果として、世俗的な楽しみからは得られない大きな喜びと平安を得るでしょう。

3.    衣類、子供のおもちゃ、文房具など、たくさんのものを持っている人は、困っている人にあげてください。ただため込むのではなく、必要な人にあげたほうが良いです。多くを貯め込んでも、最後にそれは重荷になるだけですが、主が与えてくださるとき、とても軽く感じます。肉体から離れる時、何も持って行くことができない、ということを常に覚えておいてください。

4.    受け取る者としてではなく、与える者としての態度を実践してください。どれだけ与えることができるか、どれだけ受け取らないことができるか、を常に考えてください。与える者の態度を実践すればするほど、私たちの心は大きく広がり、平安が得られます。逆に、受け取る、ため込む、という態度であればあるほど、私たちは小さくなり、心は縮んでしまいます。与える、犠牲を払う、という態度の家族には、より多くの平安が訪れるでしょう。人間関係も良くなります。

これらは誰もが実践できる 四つの具体的な提案です。スワーミージーが「無私は神である」とおっしゃったように、私たちはこの真実を理解することでしょう。無私になることによって私たちの心は清らかになり、清らかな心で神を悟ることができます。

終わり