**「スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのバクティ・ヨーガの概念について」**

**2023年6月3日**

**スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会**

**善通寺尼僧 佐藤浄圭氏による講話**

**於・逗子協会**

皆様、こんにちは。佐藤浄圭と申します。私は四国八十八ヶ所霊場の75番札所のお寺、香川県の総本山善通寺でつとめて10年の僧侶です。

善通寺は弘法大師・空海さまの生まれたところでもあり、その空海様の修行された道のりをたどって、日々、多くのお遍路さんが巡礼に訪れています。巡礼文化が根付いている風土の中で、神さまや仏さまを礼拝する多くの人々と交流してきました。お釈迦様や空海様のことを一心に慕うお遍路さんの姿と、「バクティとは、普通の礼拝に始まり、神への強烈な至高の愛に終わる」とスワーミー・ヴィヴェーカーナンダが説かれるバクティ・ヨーガの教えは多くの共通点に満ちています。

今日は、少し仏教的な立場からのお話になるかもしれませんが、私自身、常に勇気づけられているスワーミー・ヴィヴェーカーナンダのお言葉を引用させていただきながら、現代で私たちが実践していくべき、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのバクティ・ヨーガ（信仰の愛の道）の概念についてお話させていただきます。

バクティ・ヨーガ、それは、自分の低い次元の快楽や感覚の楽しみを捨てるエゴイズムの“放棄”の道でもあります。しかし、窮屈さを感じることはなく、喜んで、自分へのあらゆる執着を捨てることができる道です。なぜそれができるのでしょうか。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダがたとえたお話に倣って具体的に想像してみましょう。

わたしたちの人生のさまざまな喜び、自分のための楽しみや欲望を考えるとき、星のようにきらめいて魅力的に見えます。そこに、神を求める気持ちが満ちてくると、それはやがて大きな丸い満月となり、心の中に光り輝きだしました。わたしたちが神のそのきよらかさ、大きな無限の愛を知り、常に神に心を向けて夢中になればなるほど、それまでのエゴイズムに夢中になっていた自分の欲望は、薄まっていきます。そしてきよらかな心感覚に汚されず、神そのものと一体となるとき、太陽が昇ってきて光り輝くように、その中に月も、星も、すべては溶け込んでいきます。

強い光の前では弱い光はつぎつぎにかすかになってゆき、ついには全部がきえてしまうように、自己愛着の思いは、神への愛、喜びの光の中で、その影は弱くなり、大きな信頼と安心に没入して満たされて至福を得るのです。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、偉大な目標に到達するための、もっともたやすく自然な道のりがバクティ・ヨーガだとおっしゃっています。

そこで、ゴータマ・シッタールダ、お釈迦様の説かれた「慈悲の瞑想」という心をきよめる方法も、バクティ・ヨーガに通じるところがあるので紹介いたします。お釈迦様が、自分の息子であるラーフラに伝えた、大切な教えです。「慈悲の瞑想」は、生きとし生けるすべてのものに慈愛の心を向ける瞑想で、そのポジティブな祈りの力によって、 自分の心のネガティブな思いが消えていく瞑想です。慈、悲、喜、捨、という4つの思いを深めていく方法で行われます。

お釈迦様はラーフラにこう話しかけられました。

 ・慈【慈しみ】（ maitrīmaitrī マイトリー／loving-kindness）

「ラーフラ、慈しみの瞑想を深めなさい。というのも、相手の幸せを望む慈しみの心を育てることで、どんな自分勝手な怒りの心も消えてしまうからです。」

・悲【あわれみ】（karuṇā カルナー／ compassion）

「ラーフラ、悲の瞑想を深めなさい。というのも、苦しみを取り除いてあげたいと思うあわれみの心を育てることで、どんな自分の残虐性もきえてしまうからです。」

・喜【随喜】（muditā ムディター／ empathetic joy）

「ラーフラ、喜の瞑想を深めなさい。というのも、人を妬まず、その幸せを一緒に喜ぶことで、どんな不満も消えてしまうからです。」

・捨【かたよらない】（upekṣā ウペーク シャー／equanimity）

「ラーフラ、捨の瞑想を深めなさい。というのも、自分勝手な判断や思い込みを捨てることで、どんな怒りも消えてしまい、平等で穏やかな心を得るからです。」

弘法大師、空海さまのお言葉にも｢嫉妬の心は“私”と“あなた”とを区別することから生じる。もし“私”と“あなた”という区別をなくしたなら、真理が見えてくる｣という言葉があります。

（「嫉妬の心は彼我より生ず。若し彼我を忘れるは即ち一如を見る。」『金剛般 若経開題』）｣

このように、ただただすべての人の幸せを祈ることで、自分や他人といった対立構造はなくなり、きよらかな心の妨げとなっていた、怒りや迷いの心が自然と消えていきます。

繰り返し繰り返し、慈悲の瞑想をすることで慣れていき、慈悲の心を身に着け、やがては神や仏と同じきよらかな 心そのものになっていくことが、心から神仏を礼拝している証になるのではないでしょうか。

また、次にバクティ・ヨーガの特に重要なポイントとして「師と弟子の資質」について着目したいと思います。

・弟子の資質

まず弟子となる者の条件、資質ですが、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、「おしえをうける者に必要な条件は、きよらかさ、知識への渇望、および忍耐」であるとし、また「不純なたましいは決して、真に宗教的であることはできません。思いとことばと行為のきよらかさは、宗教的であるためには誰にでも、絶対に必要です。」とおっしゃっています。

思いとことばと行為、すなわち『体と言葉と心』を浄める大切さはもちろん仏教でも重要な教えです。

私たちの日常は、『身体活動』『言語活動』『精神活動』でできていますので、修行は、毎日の生活の中で行われます。自分の嫌な面や、未熟なところに根気よく取り組んで、変化して成長していくことを誓い、一瞬だけのやる気ではなく、一日や二日ではなく、続けていかなくてはなりません。そのための大きな土台となる教えが、その支えとなる師が必要不可欠です。ですから、覚悟を持ってこの人についていく、この人を信頼してすべてを委ね、未熟な自分と向き合っていく厳しい修行も諦めないという覚悟をずっと持っていられるだけの先生を見つけなければなりません。

・師の資質

師となる人の大切な資質は、たんなる知識の賢さではありません。ただその聖典や経典に書かれている精神を理解し、有していること。義務や愛への熱望をその師から感じられることが重要です。そしてきよらかな人であるかどうか。正しい動機、すなわちすべての生き物への純粋な愛にもとづいた、揺るぎない心を持っている人かどうか、といったことが大切です。

「たましいは、別のたましいから衝撃を受けることができる」。

 師は、自分の中の善なるものへの衝動を引き出してくれる存在です。自分でも気づいていない、自分でも信じることができないほどの、神の性質を持つ内なる本当の自分、善そのものの性質をめざめさせてくれる感動は、書物からは得られない推進力となります。私たちが、よりよい人間になりたいと望み、世界を信頼して歩み始めるときには、すばらしい師の存在が不可欠です。

私自身の話をさせてください。私も子供のころから、この物質的な社会と価値観にこの精神と体を浸しながら生きてきました。僧侶になるための修業をするとき、まだ霊性についての多くのことを知らず、懐疑的なところもあったと思います。

しかし、一人の厳しい僧侶の先生と出会いました。その先生は本当に厳しく、毎日たくさん叱られ大変怖かったのですが、揺るぐことなく、徹底して真面目な先生でした。その真摯さから、決して修行僧を憎んで嫌って怒っているのではないことが確かに伝わりました。その先生の妥協しない、献身に満ちた一途な信仰の生き方のなかに、その先生が信じている仏の姿を見て、私も信じるようになりました。それが修行の最大の贈り物であり、一生の宝物でした。先生の厳しさ、それは、修行僧を仏の世界に近づけるため、神仏の心を修行僧に伝えるための、先生の必死の慈愛でした。生みの親も教えることができないことを、そのたましいから感じさせてくれた先生に、心を開いて信じるようになって、多くのことを学べるようになりました。このように、すっかり信じて自分のすべてを差し出せる師との出会いが、バクティの始まりになります。

師の影響力は絶大で、すべての土台となすものですから、小さな自分に苦しみ、大きな神の心を知る霊性の道を歩み始めたいと思ったときには、心のきよらかな、真剣な先生を見つけてください。ブッダでもイエス様でも構いません。そして今、同じ時代を生きるさまざまな人々のなかから、自分が会って、確かめて、たましいの共鳴する、自分の大切なもの、エゴイズムもすべて明け渡せる先生を見つけましょう。そして、「師を見つけた時には、おさなごのような信頼と素朴さをもって彼につかえ、思い切り心を開いて彼の影響を受け、彼の中に神のあらわれをごらんなさい。」というスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの言葉のように、師にはすべてを委ねて、自分は弟子の資質をしっかりと備える覚悟で、すなおに一心についていきましょう。

・バクティ・ヨーガの方法と手段

さらに、スワーミー・ヴィヴェーカー ナンダは、バクティ・ヨーガの方法と手段について、自分を形成する元となる影響のあるものを識別して、感覚を制御し、きよらかになっていく方法を説いています。

「食べ物の浄化」について、シャンカラのウパニシャッドの注釈書によると、ここでの食べ物（アーハーラ）とは、「あつめて取り入れられるもの」のこと、 自分を形成する感覚や感情すべてです。「音などのような感覚作用の知識が、受ける者（自己）のたのしみのために 集め取り入れられる。感覚器官の知覚の中に集まる知識を浄化することが、つまり食物を浄化するということ」。この『食物の浄化』ということばは、執着や嫌悪や妄想などという欠点にけがされていない感覚の知識の獲得を意味し、そのような感覚の知識が浄化されれば、内なる器官のサットワ（調和、安定、叡智）の性質が純粋になり、絶えず神に心を向けて思い続けることができる、ということです。ゆえに、自分の体や、言葉や、心を作る諸器官を抑制すること、それをきよらかな意志のみちびきのもとにおくことが内部のきよらかさと純粋さを作り、バクティの全建築を築いていく土台となります。

本日は、心をきよらかにしてバクティ・ヨーガの道を促進していく方法として、よき師を見つけること、よき弟子になること。そして我欲をちっぽけにしてしまうくらい、ポジティブに大きく信愛を広げていくこと。自分を構成する食べ物の識別、感覚の識別に注意を払い、けがされないで自分の中に集まる意識を浄化することについて述べてきました。

バクティ・ヨーガの道のりについては まだ多くの語りつくせない深遠な部分がありますが、本日は、特にきよらかな心の土台となるための基本の部分が 大切だと思い、お話させていただきました。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、「バクティの一つの大きな利点は、めざす偉大な目標に到達するための、もっともたやすく自然な道」であるとともに、「大きな弱点は、程度のひくいものはしばしば、おそろしい狂信に堕落すること」であるとおっしゃっています。

ですが、さまざまな現実に傷つきやすい未熟な段階の私たちでも、おそろしい狂信、盲信に堕落しないための方法はすでに教えられております。

情熱をもって師の教えをすなおに吸収し、自分の心をきよめること。忍耐を以て自分の心や感覚を制御していくこと。大きな信愛の心をもって自分自身の内なる慈愛の心を増幅させたなら、私たちのたましいの輝きは星から月へ、月から太陽へと、やがては大きな神の光に包まれていくことでしょう。何も恐れることはありません。すべての人、この世界のすべてが神のあらわれです。その太陽のような神の光、大きな愛、祈り、無執着の心に礼拝しましょう。形だけではなく、内面のきよらかさをもって、今ここで私たちは一つになり、バクティ・ヨーガを実践しましょう。