

# समानुभूति

*Samānubhūti*

## サマーヌブーティ

2022年6月24日

アミ・バンサルとガリマー・ボーワンカーによる解説

### 第5回

「サマーヌブーティは、深い共感、思いやり、理解へと導く、同等であるという意識です」

私たちはこの解説の第3回と第4回で、サマーヌブーティ——シュリー・グルマーイが2022年6月24日の彼女の誕生日に私たちに与えた美德——のこの面を調べてきました。ここまで私たちは、深い共感とは何であるかを観察し、そして思いやりについて、それがどう共感と関連し、どう違うかについての探索を始めています。そしてそれらの資質についての調査が、どんなに徹底して解明するものであったとしても、実のところ、発見の可能性は無尽蔵にあると私たちは感じています。グルマーイの教えや私たちのシッダ・ヨーガのサーダナーの体験というレンズを通して、そしてそれらを継続的に実践することで、それらの資質について研究する時、そこには本当に学ぶことがたくさんあります。

今回のこの解説で、私たちは思いやりについての研究をさらに進め、同時に理解という資質についても注意を向けていきます。

では、もう少し思いやりの性質について見ていきましょう。私たちは前に、たとえ思いやりと共感とは似ているように「感じられる」としても、それらを分ける一つの特徴は、私たちの内側にあるこ

これらの性質のどちらかを呼び起こす外側の刺激にあると話しました(詳しくは解説の第4回を参照してください)。

思いやりは、また別の方法でも共感と区別できます。共感は、1対1に対応する個別性を持っています。あなたが誰に共感を送ろうとしていようと、共感にはその人とのある種のつながりが必要です。相手をよく知っている必要はないし、個人的に会ったことがある必要さえありません——しかし、相手の立場になって考え、何であれ相手が体験していることとの共鳴を感じるためには、親近感を十分に持てる必要があります。

思いやりは一人または特定の人々(あるいは動物や植物)に向けられることもありますが、より広く集団や地域、あるいは社会全体に向けられることもあります。人は、抽象的に人類全体に思いやりを持つこともできます。思いやりは、このように一般化が可能です。対照的に、人類全体に共感を持つとはどういうことかを理解するのは困難です。なぜなら、共感を一般化することはその本質に反するからです。

この解説の第1回で、サマーヌブーティの最も直接的な英語の翻訳は「共感」でありながら、実際サマーヌブーティはこの英語の一単語を超えた意味と含みを持っていることを説明しました。共感に加えて思いやりを含意することにより、サマーヌブーティは前述の個別性と、より広がりのある側面の両方を包含します。だからこそ、サマーヌブーティの美德は、大小にかかわらずあらゆる寛大な行為の核心にあるのです。例えば、おなかをすかせた人に提供するためのフードドライブに参加したり、隣人が困っている時に支援したりすることに私たちが突き動かすのは、サマーヌブーティから生じる衝動です。絶滅危惧種を保護する努力を奮い立たせるのはサマーヌブーティであり、環境保全と保護のために、私たちの生活様式を少し変えるよう促すのはサマーヌブーティです。

この解説を書いている過程で、ガリマーは自分のサーダナー日記を調べていて、グルマーイがかつて言ったことを見つけました。これは有名なスバーシタ、サンスクリット語の格言です。

पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः

स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः ।

नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः

परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

*pibanti nadyaḥ svayameva nāmbhaḥ  
svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ ।  
nādanti svasyaṁ khalu vārivāhāḥ  
paropakārāya satāṁ vibhūtayaḥ ॥*

川は自分の水を飲まない。  
木は自分の実を食べない。  
雲は自分が水をやった作物を食べない。  
同じように、心優しい人は  
他者のために  
自分のものを与える。<sup>1</sup>

自然がサマーヌブーティに必要な知覚と感受性のようなものを持っていると、すぐには考えられないかもしれませんが、自然は独自のやり方で間違いなく持っています。水は喉の渇きを癒やし、木々は空腹を満たしてくれます。他者の生存と繁栄を助けることは、それらの性質にもともと備わっています。同様に、私たちが自分の本質を思い出す時、私たちが一瞬でもそれとつながる時、他者に自分の最善を与えることはとても自然になります。

このスバーシタについて考えていた時、私たちはグルマーイとバーバ・ムクターナンダの二人がとても大切にしているサツァングで歌っていた歌を思い出しました。それは 1960 年代半ばに、バーバ・ジがグルデーヴ・シッダ・ピートウからムンバイに旅行していた時に初めて聞いた歌で

した。バーバの車が途中の信号で止まった時、道端で何人かの子どもたちがヒンディー語の歌を歌っているのが聞こえました(ずっと後になって、誰かがバーバに、これはボリウッド映画の歌だと教えました)。バーバはそのメロディーと言葉の意味の両方を気に入りました。彼は自らこの歌を歌い始め、グルデーヴ・シッダ・ピートゥの中庭で彼がダルシヤンを与えている間、アーシュラムのミュージシャンたちにも歌わせました。バーバのダルシヤンを受け取り、セーヴァーをささげるためにアーシュラムを訪れた人々もその歌を聞くのが大好きになり、ミュージシャンたちと一緒にハミングしていました。

これが歌の繰り返しです。

नदिया न पिए कभी अपना जल  
वृक्ष न खाए कभी अपने फल  
अपने तन का मन का धन का  
दूजों को दे जो दान है  
वो सच्चा इंसान अरे  
इस धरती का भगवान है

*nadiyā na piē kabhīapnā jal  
ṣa na khāe kabhī apne phal  
apne tan kā man kā dhan kā  
dūjō ko de jo dān hai  
vo saccā insān are  
is dharatī kā bhagavān hai*

川は自分の水を飲まない。  
木は自分の実を食べない。  
他者に  
自分の身体、マインド、富を与える者は  
真の人間であり、  
この地球の真の神である。<sup>2</sup>

私たちがこの歌を思い出す時、仲間のシッダ・ヨーギから聞いた特別な話が同時にマインドに浮かびます。1982年10月2日の満月の夜、バーバがマハーサマーディを遂げ、肉体を離れ宇宙の大いなる意識と融合してから3日後、グルデーヴ・シッダ・ピートゥの現在のバーバのサマーディ・シュラインで、グルマーイはシッダ・ヨーギのグループに話をしました。彼女のグルの類いまれな一生について、バーバがいかにその人生を人々の向上のために生きたか、信奉者にとっていかにバーバが神であったかを話しました。その後、グルマーイはこの歌、「ナディヤー・ナ・ピエー・カビー・アパナー・ジャル」を歌いました。そうすることで、バーバの人生を描写し、またバーバがこよなく愛したこの歌、この詩を通して彼をたたえることを、グルマーイは望んだのです。

\*\*\*

私たちは今までにたくさんの時間をかけて深い共感と思いやりについてサマーヌブーティと関係付けながら学んできたので、さらにサマーヌブーティがいかに理解を含意するのかについても見てみましょう。

「評価は私たちが分断し、理解は私たちが一つにまとめる」という英語の格言があります。解説の第4回では、評価と思いやりは共存できないことをグルマーイから学んだと伝えました。そしてその延長で考えると、評価はサマーヌブーティと共存できないということです。評価は、私たちの世界で認識するさまざまな違いに対して価値を査定し付与する時にのみ可能です(つまり私たちは、ある人々や物事を、他より本質的に「良い」または「悪い」と思っているのです)。しかし、理解するということは、その逆を意味します——違いを埋めようとする努力、自分以外の誰かや何か、あるいは自分が大切にしている信念や考え方の外にいる誰かや何かを知ろうとする意欲を意味します。ですから、理解はサマーヌブーティを表現するために必要な前提条件なのです。

ヒンディー語で「理解」を表す言葉はサマジで、その意味には、「理解力」、「思慮分別」、「知性」、「把握」を含みます。サマジヤダール、理解があるということは、賢明で思慮があること、分別があることです。

私たちアミとガリマーがあるシッダ・ヨーギから聞いた話を紹介したいと思います。この話も1982年10月のバーバ・ムクターナンダのマハーサマーディの頃のものです。

バーバのマハーサマーディの後、何日も何週間も、グルマーイはグルデーヴ・シッダ・ピートゥの中庭で、空に朝日が差す頃から夜が深まるまで、ダルシヤンを何時間も休みなく与えていました。何千人ものバーバの信奉者がグルマーイのダルシヤンを受け取り、今後のサーダナーの指導を仰ぐためにアーシュラムを訪れました。

ある晩のこと、夜のとぼりが下り、星がまたたき始めた時間——夜に咲くジャスミン、ラータラーニの香りが一段と中庭に立ち込める時間——に、ダルシヤンである人がグルマーイの前に来て次の質問をしました。

「グルマーイ・ジ、私はこれからどのようにサーダナーをしたらいいのでしょうか？」

私たちにこの話をしてくれたシッダ・ヨーギは、次に起きたことをはっきりと覚えていると言っていました。グルマーイがヒンディー語で答えた時、無限に感じられる思いやりとあふれるグル・シヤクティの力がこもった、静かな夜の空気に共鳴するグルマーイの声を、彼女は聞いたのです。

**तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।**

*Tumane bahut sādhanā kī hai. Jo karanā bāqī hai vah hai samajhanā. Samajho.*

あなたは十分サーダナーをしてきました。あなたに残されたすべきことは、理解です。サマジヨー——理解です。

サマジヨー、「理解」という言葉が辺りに漂い続けました。それは中庭の空気中を浮遊し、きらめきながら、数秒とも何時間とも言える時間、そこにとどまりました。それは時間に束縛されない英知であり、グルマーイの教えを受け取るためにそこにいたすべてのシッダ・ヨーギの心に届きました。

\*\*\*

ヒンディー語でよく言われる格言があります。「Samajhadār ko ishārā kāfī hai」。文字通りの意味は、サマジャダール、すなわち思慮深く賢明な人には、わずかな手掛かりだけで十分だ、ということです。別の言い方をすれば、理解のある人は、今起きている状況のわずかな手掛かり——ほんの一言、ちょっとしたしぐさ、エネルギーの微妙な変化への気づき——だけで、状況を完全に把握し、その時何をしたらいいのか分かり、役に立つ適切な行動を取ることができるのです。誰かに共感や思いやりを感じ、それを表すには、その人が置かれている状況を、少なくともある程度、最初に理解しなければならないのです。

もう一つヒンディー語の格言があります。「Mūrkh ko samajhānā patthar par sar māranā hai」。その文字通りの意味は、愚か者に理解させようとするのは、頭を岩にぶつけるようなものだ。これは、頑固で無知な人に理解させようとすることは非常に難しいだけでなく、それを試みたとしても自分自身が傷つく羽目になるだけという意味で、前述の格言と対極に位置付けられます。結局無益な試みには時間とエネルギーを浪費します。その過程で、失望やいらだち、怒りをも体験するかもしれません。

時間を取ってあなたの人生を振り返るなら、時にあなたはサマジハダール、理解ある人であり、別の時にはムールク、愚か者であったでしょう。愚かな、あるいは無知な態度を取る傾向は、能力の欠如というよりは、むしろ多くは頑固さの結果です。それは無能というよりは、知ってよりよく行動することへの拒絶です。サマーヌブーティを勉強している探究者として、自分が持っているかもしれない、かたくなに無知でいるような傾向をどれも見逃さないでいる責務、そして代わりに理解する能力を育て、拡大させて、理解ある人になる責務が、あなたにはあります。

では、具体的にどのようなことが求められるのでしょうか？

そう、一例を挙げると、他者の状況を理解できるようになるためには、まずしっかりと自分自身を理解することが必要です。自分が何者であるかを知るために、内側ですべき作業があります。それは、自分の身体や感情の構造、動機、態度、行動の傾向、さまざまな状況に対する自分の特徴的な反応を知るようになることです。あなたが、この方程式における「あなた」——自分は何者か、そして、何であるか——を理解した時にのみ、あなたは他の誰かを理解し始め、助けることができるようになるのです。それは、飛行機で旅する時に聞く安全上の注意のようです。飛行機の乗務員は、小さな子どもの親や保護者である乗客に、緊急事態の時、子どもの手助けをする前に、自分に酸素マスクを付けるよう言います。その理由は簡単です。もし彼らが酸素不足で気を失ったら、誰が子どもを助けるのでしょうか？

もしあなたが自分自身を理解するための継続した努力をしないなら、あなたの思惑が他の誰かを助けようという周到な計画であっても、知らぬうちに侵害されていることに気づくでしょう。飛行機に乗っている親は、自分の子どもを助けることを優先させたいと思っても、彼ら自身の生態、彼らの身体が、その努力を阻むのです。

とはいえ、明確にしたいことがあります。誰かの状況を理解し、その人へサマーヌブーティを示すために、あなた自身の内側が完璧な場所や境地になるのを待つ必要は、実際ありません。私たち人間はいかに常に自分の内側で何かが起こっているか——何かがいつもマインドの中で、身体の中で、日々生活している中でしゃべり続けているか——と、この解説の第2回で読んだことを思い起こすかもしれません。そこで言ったことを、ここでもう一度繰り返します。内側の均衡を、絶え間なく見つけて維持するということです。自分自身のたくさんの動いている部分との関わり方——そして関わり続ける方法——を学ぶということです。例えば、誰かを助ける時になったら、自分の内側で起こっていることに心を奪われないというように。回復力を発達させ、あなた自身の内側の理解力を培うということです。

ゴムひもを考えてください。伸ばしてあちこちに引っ張ることができますが、でも止まれば元の状態に戻ろうとします。良い、しっかりとしたゴムひもは——自分の本来の性質を失うことなく——そのような元来の柔軟性を持ち、(誰かや何かに引っ張られるという形の)外側からの要求や圧力に順応し反応する能力を持っています。これが、回復力があるということです。

別の例えを挙げるなら、あなたは店にいて、この店が床から天井まで商品でいっぱいだとしましょう。しかし、あなたはある特定の商品を探しています。あなたは店主にその商品がどこにあるか尋ね、すると周りは物であふれ返っているのに、なぜかそれが場所を店主は正確に知っています。これは、サマーヌブーティを表現するために持っていなければならない種類の理解力に似ています。それはあなたが、起こり続けている自分自身の「物」を持たないことでも、内側にどんな感情や感覚が湧き上がってきても感じてはならないということでもありません。それより、あなたの務めはそのような状況で方向転換する方法を知ることです。あなたが誰かのためにそこに居て対応できるようになるために、あなたが心からの共感の場所から行動できるようになるために、自分の内側のどこに行くべきかを知ることです。

さて、この内なる再調整力——知り、理解力に基づいて行動する柔軟性を持つ能力——は、ただ考えただけで生み出せるものではありません。それは一般的に知性だけでは達成できません。なぜなら、何かに動揺すると、全身でそれを感じるからです。交感神経が活発になります。交感神経は危険やストレスの多い状況を察知し、「闘うか逃げるか」のモードになり、状況に対処するために必要以上のエネルギーをたくさん供給します。突然、アドレナリンが全身を駆け巡り、周囲への意識と反応性が高まります。そのような状態では、自分以外のものに集中することはほとんど不可能です——特に、あなたが「あなた」の面倒を見る方法を学んでいなければ、「あなた」を理解する時間を取ってこなければ、あなたの内なる世界が必要とする栄養を継続的に自分に与えてこなければ、なおさらでしょう。

ですから最初のステップは、「自分」を理解すること、つまりあなた自身の内側の働きをよく知ることです。次に、自分の中に発見し、育んできた静けさの空間に、必要な時にはいつでも戻れるようにするための手段を自分自身に装備することができます。

シッダ・ヨーガの道において、私たちのグルたちは、マントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤという土台を与えてくれました。彼らは私たちに、呼吸、すなわちプラーナ・シャクティに焦点を合わせる方法を指導しました。また、確言や、この解説の第4回で触れたようなダーラナー——美德を引き出すに違いない状況を視覚化するような集中法——が使えることを教えました。これらはすべて、身体の「休息と消化」のモードとも呼ばれる副交感神経を活性化させ、内側のバランスを回復するために使える方法です。副交感神経に導かれている時、あなたは身体のエネルギーを節約し、落ち着いています。

すると、あなたは誰かがあなたに言うことを、あなたが練習を通して、ダーラナーを通して、発見し、育み、敬ってきたこの内なる静けさの場所から、本当に聞くことができます。相手が伝えていることを、言語と非言語の両方で感じ取ることができます。その人に起きていることに共鳴し、手助けする方法を見つけることができます。あなたの明晰(めいせき)な理解を、目の前の状況に生かすことができるのです。

\*\*\*

自分自身についての理解が強まるにつれて、日々の生活の中で他者にサマーヌブーティの手を差し伸べる機会がたくさんあることに気づくのはもちろん、あなたにより一層差し伸べる力がついていることに気づくでしょう。自分を身体や感情の犠牲者だと自動的に考えるのではなく、あなたには自分から他者へと焦点を転換させるという選択肢があり、そして転換させる能力があると分かるのです。

ただし、覚えておいてください。そのような状況で選択肢があると認識した後でさえも、選択そのものはそれほど簡単でない場合もあります。

例えて言うなら、仕事で自分が希望していた昇進ができないことをたった今聞いたとしましょう。この知らせについて消化しているその時、あなたの親しい友人が、大喜びで自分のニュースをあなたに伝えようと電話してきます。あなた自身は内側で全く正反対の感情を抱いているそのような瞬間、あなたはどうしますか？

考えてみてください。

もう少し、考えてください。

あるいは、もう少しハードルを上げてみましょう。あなたは借金を返済するために長い間地道に働いてきたというシナリオを考えてみてください。とうとう、返済のための十分なお金がたまりました。「ああ、ついに私は借金から解放される！」と、あなたは満足して思います。

まさにその時、窓の外を見ると、高齢の隣人が車の横に立って落胆しています。あなたは彼らの所に走り寄って行き、彼らの車が壊れてしまったことを知ります。彼らにはそれを修理するすべも、新しく買うためのお金もなければ、経済的な支援を頼める親族もいません。あなたはもう少し詳しく、どのくらいのお金が必要なのか尋ねます。そして彼らが金額を告げると、あなたが借金返済のためにためてきた金額とほぼ同額であると分かります。

あなたはどうしますか？

考えてみてください。

もう少し、考えてください。

もう一つ例を出しましょう。あなたは食事制限をしているとしましょう。ところがあなたの友人が、おいしい料理を作ったと興奮気味に話し、あなたに食べてほしいと招待します。彼らは詳しく次々にその食材について話し、その多くがあなたの好物だとすぐに気づくのですが、あなたの健康には良くないので食べることができません。あなたはどうしますか？

考えてみてください。

もう少し、考えてください。

\*\*\*

サマジャダールであること——分別があること、賢明であること、見分けること、理解すること——は、目指すものであり、切望するものです。それは持ちたい資質です。そしてもちろん、養うことができ、いつも磨くことのできる、またそうしなければならない能力です。

私たちアミとガリマーは、サマジという言葉について記述していくにつれ、次第に夢中になり、この言葉が示す素晴らしさに心奪われるようになりました。それはとてもシンプルな言葉であり、日常的に使われる言葉で、次のような文章の中でいつも私たちが使う言葉です。例えば、Kyā tumhē samajh mē āyā? 「分かりましたか?」、Kyā hum samajh paēge? 「私たちに理解できるでしょうか?」、Ye to tumhārī samajh par nirbhar karatā hai. 「あなたの理解次第です」、Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā. 「理解したら、はっきりします」

では、サンスクリット語、ヒンディー語、ウルドゥ語での、サマジの同意語を幾つか紹介しましょう。(私たち二人で、これら3言語を含めた5言語に精通しているのです!) サマジがあるということは、ブッディマーンまたはアクラマンドであるということ——知的、賢明、分別がある、聡明、良識があることです。それはヴィヴェーキであるということ——思慮深い、識別力がある、鋭敏、

配慮があることです。これらの同意語の助けを得て、理解とその多くの側面が意味することを研究するのを楽しんだので、皆さんも同様であることを願います。

人の存在において、理解が起こる場所は、一般的にマインドだと理解されてきました。多くの科学者は、マインドのさまざまな能力は肉体の中の脳にある、あるいはそこから生じると推測してきました(もっとも最近では、一部の科学者や心理学者はこの定義を拡大し、マインドのさまざまな働きは脳の機能、単独の産物ではないようだと言及し始めています)。しかしながらインドの教典では、マインドを常により広い意味で語ってきました。ヴェーダーンタ哲学は、マインドをアンタカラナ・チャトウシュタヤ、つまりサトルボディ(霊妙体)の中心の領域に存在する四つの要素から成る内なる器官として説明しています。アンタカラナは、マナス、チッタ、ブッディ、アハムカーラという四つの側面を持ちます。

マナスは感覚諸器官と連携して働きます。目や耳などから受け取った情報を取り入れ、その情報を記録し、それを内側のスクリーンに投影します。(例えば、マナスは花のイメージを取り込み、そのイメージを投影します)

チッタは潜在意識のマインドです。これまでの記憶や知識を蓄える場所です。内側のスクリーンに投影された情報を取り込み、その情報を、既にそれについて分かっていることと結び付けます。(「これは花のようだ、特に、とげを持つバラのようだ」)

ブッディは知性であり識別する機能で、その情報は何か、その情報は真か偽かを決定します。また、その情報について問い、その情報についてどうするべきか決めます。(「そうだ、これはバラだ、そしてとげがある。とげに触れないように気をつけることが重要だ」)

アハムカーラは、「自尊心」「エゴ」「私意識」など、多くの関連する意味を持つ言葉であり、個人という感覚、あるいは個別のアイデンティティーを人に与える機能です。マインドの他の諸機能が情報を受け取り処理している時、アハムカーラはその情報と自分との関係や、個人的なつながりを同定します。(「私はバラが好きであり、その香りは私のお気に入りである」)

このように、これらすべての四つの側面は一緒になって——連携して働き——マインドを構成します。よく注意すると、このマインドの四つの機能を通して、アンタカラナ・チャトゥシュタヤを通して、理解は——マナスによって記録され、チッタによって文脈に結び付けられ、ブッディによって識別され、アハムカーラを通して自分自身に関連付けられて——一つの考えという形を取って生じるのに気づくことができます。

しかし時に理解は、心そのもの、ヒリダヤ、あなたの存在の中心から、完全に形作られて生じます。これが起こる時、それは純粋なスパンダと呼ばれ、それは単にエネルギーとして、はっきりした思考や記憶、識別力を必要としない知識として、あなたが認識するかもしれない神聖な衝動です。あなたはただ分かり、そして何をすべきか正確に分かるのです。

理解する能力を磨くことのできる一つの方法——とりわけ共感を差し伸べられるようにするために、周囲の人や状況を理解する方法——は、他の人たちを観察することです。他の人たちはどのようにサマーヌブーティの美德を表現しているのでしょうか？ 彼らが状況に応じてどのように知性や精神的な鋭敏さを働かせていたか、どのように内側の直感につながり、そこから行動していたかを記録します。例えば、慰めのしぐさとして相手の手を握ることによってサマーヌブーティを表現する人々がいることに気づくかもしれません。その一方、ただ静かに座って寄り添う人もいるかもしれません。ある人はユーモアで相手を笑顔にするかもしれません。ある人は他者の幸福を祈ることを日課にするかもしれません。あなたの周りのサマーヌブーティのさまざまな例に触発されて、あなたはサマーヌブーティを理解し、表現する自分なりの方法を見つけることができます。

あなたがこの美德をどのように学び、練習し、実践するにしても、あなたがそうすると決意した瞬間が「正しい」瞬間であることを、覚えておいてほしいのです。それが進むべき瞬間です。サマーヌブーティを育み、それと共に行動するための努力に勢いをつけたいのなら、先延ばしは

禁物です！ ありふれた表現ですが、一步一步、一日一日、着実に進めましょう。どんな努力も、小さすぎることはありません。

続く...



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> *Subhāṣita-ratna-bhāṇḍāgāram, or Gems of Sanskrit Poetry*, 2d. and rev. ed., selected and arranged by Kāśīnātha Pāṇḍuranga Paraba (Bombay: Jāvajī Dādājī and Janārdana Mahādeva Gurjara, 1886), p. 74; English translation © 2022 SYDA Foundation®.

<sup>2</sup> English translation © 2022 SYDA Foundation®.