# 愛と執着

2012年2月19日

逗子例会

スワーミー・メダサーナンダによる講話

於・逗子協会

初めに、あるお話をしましょう。

昔、王様がいました。王様には信仰心があり神を悟りたいと強く望んでいましたが、悟りを得ることができませんでした。ある晩王様が寝ていると、宮殿の屋根から大きな音が聞こえてきました。一体何だろうと思い、王様は屋根の上にのぼってみると、一人の男が屋根の上を行ったり来たりしていました。

「そんなところで何をしているのだ」と王様は問いかけました。男は答えました。「ラクダを探しているんです。」

王様は怒って怒鳴りました。「お前は私の宮殿の屋根に登ってラクダを探しているのだと？おかしいと思わないのか？そんな所でそんな物を捜しても見つかるわけがない。」

すると、男は答えました。「おや、王様。私の捜し物はおかしくて見つかるはずのない物だと仰るのに、ご自分は心の中に欲望や執着を持ちながら神を悟れると思っていらっしゃるのですね。」

私たちは皆、ある程度の年齢になると心の平安を求めるようになります。人生の方向が大体定まってくると、平安であることの価値が本当に分かり、真にそれを望むようになります。この点に例外はなく、世界中の誰もがそうだと言えます。

以前、日本の女性信者が、ベルルマートにいる当時プレジデントであったスワーミー・ブテシャーナンダジに会いに行き、渇仰の思いでこう尋ねました。「マハラージ、どうしたら平安を得られるでしょうか。」ブテシャーナンダジは「まず欲望と執着を捨てなさい」答えました。女性の、そんなことはできませんと言う返答にブテシャーナンダジはこう言いました。「では、平安を得ることも無理でしょう。」

## 心の平安を見いだす

平安を見いだすことは難しいですが、不可能ではありません。そうでなかったら、霊性についての講話や聖典の勉強は意味のない無駄なものだと言うことになります。一方、心の中の欲望や執着を捨てた度合いに応じて、心の平安を得ることができるのも事実です。

ムンダカ・ウパニシャッドに、たびたび引用される詩があります。「同じ木の枝に2羽の鳥が留まっている。2羽の外見は似ており、どちらも美しい羽をしている。1羽は甘い実をついばむ。もう1羽は何も食べず、ただ見ている。」

この詩の意味は何でしょうか。実をついばむ1羽は、いつも甘い実を食べることを期待してついばんでいます。ちょうど人間が快楽や幸福を求めるのと同じで、このような期待はいつも叶うわけではありません。このようなことを求めても、誰もが喜びや平安を得られるわけではないのです。この鳥も甘い実だけを食べたいと思っていますが、酸っぱい実にあたることもあるわけです。食べた後はどうなるのでしょうか。甘い実を食べた時は嬉しくなり、苦い実を食べた時は悲しくなります。私たちの経験も同様で、時には良く、時には悪く、嬉しくなったり悲しくなったりします。本当に楽しい時もあれば、本当に苦しい時もあります。このように、確かに心の平安を得ることはあっても、問題はその平安がずっと続かず、安定していないということです。この鳥は私たちのような普通の人たちを象徴しています。もう1羽の鳥は、私たちの真の自己、欲望を持たず傍観者の態度ですべてを見る存在です。この鳥には欲望も執着もないので、いつも心は平安です。

誰もが平安を望みます。神を求めない人はいるかもしれませんが、皆が平安を求めていることは間違いありません。しかし、永遠の平安を得ようとすることは、神の悟り、あるいは真理の悟りを望むのと同じです。どちらの場合も世俗の欲望を捨てすべての執着を捨てる必要があるからです。「いや、私は緊張やストレスが好きなんだ」という人にはこの講話は必要ないでしょう。人生という川に浮かんで、流れるままにあちこちへと振り回されたいという人には関係ない話です。しかし、平安を求め、それを安定させ持続させたいと思っているのなら、どんな聖典にも書かれている通り、つかの間の物への執着を捨てて永遠なる物に心を集中させる以外に方法はありません。

例えば、お金持ちの富に対する執着について述べたものがあります。新約聖書の『マタイによる福音書』19章23～24にはこうあります。「はっきり言っておく。金持ちが天の国に入るのは難しい。重ねて言うが、金持ちが神の国に入るよりも、ラクダが針の穴を通る方がまだ易しい。」コーランにも、仏教やヒンドゥー教の聖典にも、特にバガヴァッド・ギーターには、欲望について論じている箇所がたくさんあります。ギーターには「sanga」や「asakti」という言葉がたびたび出てきますが、これはどちらも執着を表します。一方、「asanga」や「anasakti」は非執着を指します。主クリシュナはアルジュナに言います。「執着することなく自らの仕事を常にせよ。」執着のない人だけが、解脱という自由の状態を手に入れることができるのです。

## 執着

執着とは何でしょう。まず、私たちがある物、ある人に出会います。そしてこの物や人が好きになり、自分に幸福や喜びをもたらしてくれると考えます。そして心はこの物や人のことを繰り返し考えるようになります。執着のプロセスは心のレベルで始まり、次第に心と体の両方のレベルへと進んでいきます。この執着がさらに深くなると、愛と呼ばれるものになります。

執着にはどんな特徴があるでしょう。私たちは物理的にも精神的にも、執着の対象のそばにいたいと考えます。ずっと話をしていたい、心を通わせたいと思い、会うことができないと悲しくなります。愛の対象から離れることは悲しみを生むのです。執着の対象である人を支配したいと考え、それが叶わないとやはり悲しくなります。

また、相手にも同じようにしてほしい、つまり相手にも自分に強い思いを抱いてほしいと考えます。相手がそうしないと悲しんだり、時には怒りを覚えたりすることもあります。

私たちの判断力は執着のせいで鈍り、正しく考え行動することができなくなります。最後には心の平安や知力さえも奪われてしまうのです。執着の対象である人が自分といると自由でなくなるので、自分も自由ではなくなります。

これは大きな矛盾です。私たちは自由を望み、自分は支配されたくないと考えながら、一方では誰かを支配したいと考えるのです。自由を求めながらもこのようなことをすることで、自分の自由が奪われます。そして、自分を低め、執着の対象である人をも低めてしまうのです。

## 執着の種類

私たちの感覚器官にはそれぞれ執着の対象があります。目は美しい風景や場所に惹かれ、耳は美しい音楽に、舌はおいしい食べ物に惹かれます。このように、感覚器官には執着の対象があるのです。

私たちの執着の対象は人によって様々です。人ではなく物に執着する人もいます。家族にはあまり興味がないけれど車には執着しているという人もいるでしょう。万年筆や腕時計など、取るに足らない物に執着する人もいます。例えば、スワーミー・トリグナティターナンダジは学生の頃に、裕福な父親から金の腕時計をもらいました。トリグナティターナンダジはこの時計に強く執着しました。そして、非常に優秀な生徒であったにも関わらず、最終試験の直前に腕時計をなくして大変落ち込み試験に集中できず、ひどい成績を取ってしまったのです。

また組織やクラブ、宗教などへの執着もあります。今朝輪読した、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの『バクティ・ヨーガ』には、自分の宗教だけに執着すると、人はしきたりや迷信に固執するようになると書いてありました。執着が人を偏狭にし、他の宗教を批判させたり時には他の宗教の信者を攻撃させたりするのです。

また祖国への執着もあります。祖国に執着するあまり、戦争という形で他者を傷つける例は実に数多くあります。祖国への愛、愛国心は良いものですが、狂信的な愛国心は他国を犠牲にして祖国を優先させようとします。ヒトラーのドイツへの愛やムッソリーニのイタリアへの愛は、狂信的愛国心の典型的な例です。

執着という問題は家住者に限ったことではありません。僧院に対する僧侶の愛も危険と言えます。ホーリー・マザーは以前、僧侶の中には自分の僧院への執着が強すぎて異動したがらない者がいると言っていました。

社会的地位のない人、所有物を何も持たない人でも、肉体に強く執着していることがあります。スワーミー・トゥリヤーナンダジは、霊的生活の最大の障害は肉体への執着であると言いました。

動物の中で、サルは子孫への執着が最も強いと言われています。母ザルは、子ザルが死んでもその死体を抱き続け、自分の身が危険にさらされるまで子ザルを手放しません。私たちの最大の障害は、肉体へのこのような執着です。識別心のある人でさえも、何かに執着し始めることがあります。

マハーバーラタにあるバーラタ王の話をしましょう。バーラタ王は自分の王国を放棄して、霊的修行のために森で隠遁生活を送りました。ところが、親のいない子ジカに執着してしまったのです。毎日子ジカの世話をし、子ジカが夕方になっても戻らないと森にいるトラに食われてしまったのではないかと心配しました。瞑想中も心は子ジカのことでいっぱいでした。いつも子ジカのことを考えていたため、霊的修行など忘れてしまいました。亡くなる時でさえも、子ジカのことを考えていたため、次の世ではシカに生まれました。このように、識別心のある求道者でさえも執着の餌食となることがあるのです。

## 感覚の惑わし

バーガヴァタムに、『アヴァドゥータの24人の教師たち』（ニューズレター2011年11月号参照）の話があります。これにも5つの感覚器官とその執着の対象が述べられています。たった1つの感覚器官が対象に執着したために、私たちは転落していくことがあります。この物語には様々な例が出ています。雄ゾウは雌ゾウに触れたいという強い欲求があり、ハンターはこれを利用して雄ゾウを捕らえます。雄ゾウをワナにかけるために訓練した雌ゾウを囮にするのです。野生のゾウが触感の執着によって自由を失う結果となるのです。また、視覚の執着として、火の中に飛び込む昆虫の話、聴覚の執着として、フルートの美しい調べにおびき寄せられてハンターに捕らえられて死んでしまう動物の話が出ています。

このように、私たちは感覚の対象にたった1つ執着しただけで転落していくのです。様々な強い執着によって人がどのような状況に陥るか理解できるでしょう。実際に、私たちが霊的修行をしていても、執着を捨てない限りその進歩には限りがあります。

スワーミー・トゥリヤーナンダジは、シュリー・ラーマクリシュナの在家の弟子ナーグ・マハサヤを訪ねたことがあります。ナーグ・マハサヤは家住者ですが聖者と考えられていました。トゥリヤーナンダジは、ナーグの家のベランダにお父さんが座って長時間ジャパムをしているのを見ました。後で、ナーグはトゥリヤーナンダジに、執着を捨てられるよう父親を祝福してほしいと頼みました。トゥリヤーナンダジが誰に執着しているのかと尋ねたところ、ナーグは言いました。「私です！」トゥリヤーナンダジは、あなたのような聖者である息子に執着しても良いではありませんかと答えると、ナーグは言いました。「そんなことを言わないでください。私への執着のため、父は霊的修行を熱心に行っていても、碇を下ろしたまま船をこいでいるのと同じなのです。」

## アートマンに執着が生じる理由

では、純粋な存在であるアートマンがなぜ執着するのでしょうか。これは、プラクリティ、すなわちマーヤの影響を受けるからです。プラクリティには、サットワ、ラジャス、タマスの3つのグナがあり、自由である魂を縛ります。サットワの執着は金の鎖、ラジャスの執着は銀の鎖、タマスの執着は鉄の鎖です。

サットワの執着とは何でしょう。これは、「私は楽しい」とか「私は平安だ」とか「私には叡智がある」とか感じることです。平安や喜び、叡智の感覚は「私が」という感覚から生じます。ですから、サットワでさえも執着なのです。ラジャスの執着は、仕事や名声、お金、タマスの執着は惰眠と怠惰です。

こうした執着はどのように始まるのでしょうか。プラクリティと3つのグナを超えて分析をすると、「私が」「私の」という感覚があるのが分かります。「私が」「私の」という感覚とは何でしょうか。私たちの肉体と心、有限で一時的なものです。そしてここから無知と執着が始まるのです。

私たちの人格には2つの側面があります。1つは無限で永遠、自由で叡智があります。これはアートマンです。もう1つの側面が肉体と心で、これらは活力、感覚器官、知性です。これは有限であり、永遠ではなく、自由ではなくて無知に縛られています。

私たちの行動や思考は、永遠ではなく有限の「私」から生じるので、苦しみや問題が生まれるのです。これが私たちの現在の状況です。現在の私たちの思考や活動、人間関係などすべては、肉体と心が中心である、「私が」「私の」という考え方から生じているのです。

## 非執着の実践

では、どうしたら執着から解放されるのでしょうか。永遠なる面、叡智ある面、自由な面、アートマン、真我に強く集中すれば、私たちは執着をなくしていくのです。これは最も重要な点です。どんな宗教、どんな霊的修行であってもこれを実践しますので、このことを覚えていてください。バクティの道、知識の道、非利己的行為の道、瞑想の道などどれを進もうとも、キリスト教、仏教、ヒンドゥー教などどれを信仰しようとも、この考え方が中心となります。自らの永遠で無限なる面に、すなわちアートマンに目を向ける程、肉体や心のような、永遠でない有限のものに目が行かなくなります。そして、霊的修行の全ゴールは、自らの人格の永遠で無限なる面にもっと集中することなのです。

家住者と僧侶とでは非執着の実践について違いがあります。どう違うのでしょうか。永遠なる面に集中したいのであれば、常に識別することが必要です。永遠と非永遠、無限と有限、自由と束縛、知識と無知を識別するのです。次に、執着の対象から距離を置くのですが、ここが家住者と僧侶の違う点です。家住者は快楽の対象に囲まれた世俗に生きなくてはなりません。一方、僧侶はそのようなものから離れた所で生活しています。

では、家住者が非執着を実践するにはどうすればいいのでしょうか。ここに、外面的な非執着と内面的な非執着という発想があります。家住者の生活を送ること、家族を持つことは全く悪いことではありません。会社員になることも問題ではありません。これらのことをすべてやめ、すべてを放棄する必要はないのです。非執着は内面で実践すればいいのです。何もかもが手近にあるが、執着しない。これについてシュリー・ラーマクリシュナは、船は水の上にあるが、水は船の中に入っていない、という例えを挙げています。家族の中にいても、家族はあなたの中にいないのを理解しましょう。要は、どのような態度で臨むかということです。このような態度を真摯に実践すれば、長い間に非執着を実践できるようになります。『シュリー・ラーマクリシュナの福音』に、在家の生活を送りながらも執着のない信者の例が数多く出ています。

シュリー・ラーマクリシュナは、他にも良い方法を教えてくれています。それは、世俗のものへの執着を神への愛慕へと変えることで、これには3種類あります。夫に対する貞淑な妻の愛、子供に対する母親の愛、富に対する金持ちの愛です。このような強い愛慕、執着を神に向けることができれば、世俗から解放され神を悟ることができます。トゥリヤーナンダジは、世俗の物への執着は束縛を生むが、神や聖者への執着は、執着からの束縛をもたらすと言っています。先ほどスワーミー・トリグナティターナンダジが腕時計をなくした話をしましたが、トリグナティターナンダジが勉強していた学校の校長先生が『福音』の著者であるMさんで、Mさんはトリグナティターナンダジをシュリー・ラーマクリシュナに紹介しました。時計をなくして落ち込んでいたトリグナティターナンダジは、シュリー・ラーマクリシュナの導きと影響で世俗の物への執着を神への執着へと変え、後に聖者となったのです。

スワーミー・トゥリヤーナンダジは、特定の人や物に愛を向けることに問題があり、そこから「私が」「私の」という考えが生まれ執着が生まれるのだと言っています。ガンジス川に潜っても自分の上にある何トンという水の重さを全く感じませんが、水を入れた壺をたった1つ頭に乗せただけでその重さに苦労するのと同じです。

では、執着することなしに仕事や家族への務めを果たすには、その原動力、やる気をどこから得ればいいのでしょうか。家住者の方が、執着を捨てなさい、神に執着しなさいと言われると、この点について困惑することと思います。家族への強い愛があるから仕事をがんばれる、ストレスにさらされながらも1日10時間だって働けると言う声を聞きます。家族への愛、家族への執着が原動力なのだから、それがなければどうやってやる気を出せばいいのか、と聞かれます。

## 執着の超越

さて、家族への強い思い、執着がなくても家族のために頑張ることはできるのでしょうか。カトリック教会のような組織では、僧侶や尼僧が世界中で学校や病院を見事に運営しています。こうした僧侶や尼僧に家族はいません。インドにあるラーマクリシュナ・ミッションの学校や病院も僧侶によって運営されていますが、彼らにも家族はいません。では、彼らの原動力はどこにあるのでしょうか。家族も名声も関係はないのです。

それは、理想への愛です。組織によって理想は異なるでしょう。カトリック教団の理想はキリストでありすべてはキリストのために行われています。彼らは患者の中にキリストを見、患者の世話や生徒の指導を通じてキリストに奉仕したいと考えます。一方、ラーマクリシュナ・ミッションでは、患者や生徒の中にラーマクリシュナを見、そのラーマクリシュナに奉仕します。

赤十字社や赤新月社（訳者注：イスラム教国における赤十字社組織）は、社会への奉仕を理想に掲げています。自分の家族だけを愛することは執着であり、理想への献身とは言えません。広い範囲の対象へと愛を広めた時、それはもう執着ではなくなり、「普遍の愛」「神の愛」と呼ぶべきものになります。そして、このような愛、理想への愛こそが大きな原動力となるのです。これが大局的な見地から見た、やる気の源です。

では個々のレベルではどうでしょうか。家族の中に神を見、その神に仕えるのです。「私の夫」「私の妻」「私の子供」という、婚姻や血のつながりから見るのではなく、神の家族と考えましょう。そう考えることで、執着を超越し、純粋な愛、神の愛に到達することができます。普通の愛は執着から生まれ、失望、苦痛、苦しみ、束縛、無知へとつながります。しかし執着を超越すると純粋な愛を生みます。この純粋な神の愛から得られるものが、平安、喜び、自由、知識です。

私たちは執着を超越することができます。そしてそこから仕事や務めを行う原動力が生まれ、同時に平安と喜びの人生を送ることができるのです。肉体中心の小さな「私」、エゴを超越して、永遠で無限の「私」に目を向けましょう。叡智ある「私」はアートマンであり、神なのです。