**「アーナンダ」**

2018年8月19日

逗子例会

スワーミー・メーダサーナンダによる講話

於・逗子協会

　今日のテーマは「アーナンダ（Ananda）」です。この言葉を日本語に翻訳すると「楽しみ」「喜び」（どちらも英語のjoy）、「快楽」（pleasure）、「至福」（bliss）などになります。霊性に関する話では通常「至福」と訳されますが、私は初めのうちは「楽しみ」という言葉で説明するのがいいのではないかと思います。誰でも生活の中で楽しい経験はしたことがあるものですから、イメージしやすいでしょう。

**楽しみを求めるのは誰か**

誰もが楽しくありたいと思い、楽しみを求めます。年齢に関係なく幼い子供も高齢の方も、また、日本人、インド人などどこの国の人でも、仏教、ヒンドゥ教、イスラム教などどんな宗教を信仰していても、世界中の誰もが楽しみを欲します。さらに、人間だけでなく動物もそうですね。例えば、動物にも食べる楽しみがあることは明らかです。

このように、私たちは楽しむことが大好きで、楽しみたいと願い、楽しみを求めますが、何を楽しいと感じるかは人それぞれです。人は趣味を楽しみますが、ハイキングが好き、音楽が好き、などさまさまです。では、なぜ人は楽しむことが好きで、楽しみを求めるのでしょうか。単純な質問ですが、どうでしょうか。楽しいことをしたいのは心がそう考えるからだ、など、心理学的な因果関係を論ずることもできますが、一言で言えば、それが心の性質であり、心はそのように働くからです。

さらに深いところで言うと、心の性質は魂の性質につながりがあります。ヒンドゥ哲学では、心の土台は魂で、この魂の性質が「サチダーナンダ（Sat Chit Ananda）」、すなわち「絶対なる実在」「絶対なる知識」「絶対なる至福」だとされています。つまり、魂の至福に満ちた性質に影響されて、心は楽しみを好み、楽しみを得ようとするのです。

**感覚の楽しみ**

人が求める楽しみにはどのようなものがあるでしょうか。典型的なものとして、感覚レベルの楽しみがあります。視覚（風景など目で見るもの）、聴覚（音楽など耳で聞くもの）、味覚（舌で味わうもの）、触覚（触感など皮膚で感じるもの）、嗅覚（匂いなど鼻で嗅ぐもの）の五感の楽しみで、日本語ではこれらをまとめて「快楽」と読んでも良いでしょう。端的に言えば、このような快楽はほとんどの人が求めています。他の種類の楽しみには、心のレベルでの楽しみや知的な楽しみ、さらにはもっと深いところで霊的な楽しみもあります。心や知性の楽しみを求める人は多くはないですし、霊的な楽しみを求める人はさらに少ないでしょう。

このように、多くの人が求めるのは感覚的快楽ですが、このような楽しみを求めた結果はどうなるでしょうか。子供は経験しても忘れるものですが、私たち大人は経験から学びますね。私たちは経験から、普通の楽しみには始まりと終わりがあることを知っています。

また、初めは楽しみであってもやがて悲しみになることが多いことも、私たちは経験から知っています。「楽しみが1オンス（28.35g）あれば苦しみは1パウンド（453.60g）ある」ということわざもあります。しかし、なぜ私たちは経験から学ぶことをせず、繰り返し同じ結果を追い求めて繰り返し苦しむのでしょうか。結果は楽しみより苦しみが多いのに、それでも繰り返すことにどんな楽しみがあるというのでしょうか。

**期待の楽しみ**

一言で言うと、「期待の楽しみ」が原動力になっています。心は言います。「前回は満足のいく結果でなかったけれど、次はきっと期待通りの結果になるにちがいない」『ムンダカ・ウパニシャド』の中に、二羽の鳥の例え話があります。同じ木にいつも一緒にいるこの鳥は、一羽は高い枝にもう一羽は低い枝に止まっています。低い方の枝には甘い実と苦い実がなっていて、食べてみるまでその味は分からないので、低い枝の鳥は両方の実を食べます。苦い実を食べると後悔するのですがすぐにその気持ちを忘れてしまい、低い枝の鳥は甘い実を期待して次の実をついばみます。その実もやはり苦くて鳥はがっかりするのですが、また次の実を食べます。ときどき甘い実にぶつかることもあるので、鳥は「次の実はきっと甘い」といつも考えています。

食べてみないと甘いか苦いか鳥には分からないので、甘い実への期待が原動力となって苦い実を食べることになります。同じように私たちも、楽しみへの期待があることから不快な結果を忘れてしまうのです。このような誤った期待の裏には、感覚の楽しみ、感覚的快楽への無限の欲求が隠れています。

快楽に対し私たちが根源的な欲求を持っていることについて、仏教にこんな例え話があります。旅人がある森に入りました。この森にはトラが住んでいて、旅人は突然、トラがこっちに向かってくるのに気付き、当然のことながら逃げようとしました。近くに井戸があるのに気付くとその中へ入り、底に向かって下り始めました。しかし、井戸の底に毒ヘビの巣があるのが見えたので、井戸の壁をはう蔓（つる）をつかみ、そこから身動きできなくなりました。上にはトラ、下にはヘビという状況で、やがて蔓を握る手が疲れてきました。ちょうどその時、頭上のミツバチの巣からハチミツが滴り落ちているのを目にしました。すると旅人は危険な状況に置かれているのも忘れ、甘い滴を飲もうと舌を突き出しました。

**想像する楽しみ**

私たちには、これまでの数多くの前世で経験した感覚的な楽しみの記憶がたくさん蓄積されています。私たちが、心のレベルや知性のレベル、霊性のレベルではなく、感覚のレベルの楽しみを追い求める理由はここにあります。

また、こういう楽しみは実際の楽しみではなく想像する楽しみであることが多いものです。例えば、インドやアメリカなどへの旅行を計画している時、旅行を想像することに楽しみを感じます。ところが実際に旅が始まると、トラブルが起きたりして楽しみが半減することがあります。また、ショッピングモールなどにあるフードコートに行くと、たくさんお店があって店頭に食品サンプルが並んでいますね。おいしそうなサンプルをあれこれ見比べるのは楽しいものですが、いざ自分の食べるものを注文して食べ物が出てくると、それほど楽しくなくなってしまうことがよくあります。これは、感覚器官が知覚することから生じる楽しみで、ほとんどは想像上の楽しみです。このような楽しみは、現実になると実はそれほど楽しくなかった、ということがほとんどです。そればかりか、予想や期待とかなり違っていた、ということもあります。例えば、結婚したばかりの新郎新婦は喜びいっぱいで、これから二人が築いていく家庭ではどんなに素晴らしい日々が待っているだろうかと期待します。数年後、結婚の現実は期待していた通りではないことを経験から知ります。

楽しみの対象も常に変化します。ある例え話をしましょう。おじいさんが電車の中で財布を落とします。財布の中には主クリシュナの写真が入っていて、この写真に気づいた周りの乗客が、クリシュナへの強い信仰心と愛について尋ねます。おじいさんは、今は写真を持ち歩くほど主クリシュナを愛しているが、いつもそうだったわけではない、というところから財布の写真にまつわる話を始めます。

子供の頃は財布に両親の写真を入れていたが、やがて写真は映画のヒーローに変わったこと。彼女ができると財布の写真は彼女に変わり、その写真を眺めては楽しんだこと。その後別の女性と結婚すると今度は妻であるその女性の写真になったこと。息子が生まれると写真は息子になり、何年もの間その写真が楽しみとなったが、やがて息子が成人し、結婚し、巣立っていき、妻も亡くなると、自分が一人ぼっちになったこと。こうして家族も友人もいなくなった時、これまでの人々はすべて一時的な「仲間」に過ぎず、真の友人、永遠の仲間、永遠の避難所は主であると気づいたこと。おじいさんは周りの乗客に「その時からずっと、主クリシュナの写真を財布に入れて持ち歩いているんだ」と言います。私たちの楽しみはなぜ最後に苦しみとなるのでしょうか。普通の楽しみは本物の楽しみではなく、鏡に映った姿のように、楽しみが反射して映った物、楽しみの反映に過ぎません。真の楽しみは私たちの中にあるのです。外の刺激を受けて感じる楽しみは、楽しみの単なる反映です。

**3種類の楽しみ**

楽しみ（Sukha）にはサットワ的（Sattvic）な楽しみ、ラジャス的（Rajasic）な楽しみ、タマス的（Tamasic）な楽しみ、の3種類があります。簡単に説明すると、サットワ的楽しみは自然に得られるものではなく、事前準備として訓練が必要です。一方、ラジャス的楽しみやタマス的楽しみは自然に経験するものであり事前準備はいりません。例えば、ラジャス的楽しみは、レストランに行って食事をしたり良い映画を見たりしたときに感じる楽しさです。タマス的楽しみは、眠い時に寝ることで感じる喜びです。眠りを楽しむのに特別な準備は必要ありませんね。

**サットワ的楽しみ**

『バガヴァッド・ギーター』の第18章36節に「Abhyāsād Ramate Yatra」とありますが、これはサットワ的幸福のことで、「長い修練を経てそれを獲得することができ、それによって苦しみが消えてしまう」ものです。例えば、瞑想を始めたばかりの頃は楽しくありません。眠いのに早起きをし、背筋を伸ばして座り、居眠りをせず神様のことを考えなければなりません。これは簡単ではありませんし、楽しくもないですから、多くの人はやめてしまいます。

『ギーター』の第18章37節では、サットワ的な喜びを「初めは毒薬」のようでも続けていれば「甘露となる」と例えています。瞑想を例にして言えば、続けていればうまくできるようになりますし、仕事への集中力も高まり心に平安を感じるようになります。同じく『ギーター』の第18章37節には、「ātma-buddhi-prasāda-jam」すなわちサットワ的な喜びは「真我を悟る」こと、言い換えると、真我とつながることから生じると書いてあります。つまり、サットワ的楽しみの源は自分の内にあるのです。

**ラジャス的楽しみ**

『ギーター』の第18章38節にラジャス的楽しみの説明があり、二つの特徴が書いてあります。まずこの楽しみは「感覚とその対象との接触から生じる」ものであること、そして「初めは甘露のようであっても、終わりには」私たちの命を脅かすような「毒薬となる」ことです。

**タマス的楽しみ**

また、第18章39節では、タマス的楽しみを「初めから終わりまで妄想を抱き、惰眠や怠惰や怠慢（nidrālasya）から生じる」ものであると記述しています。具合が悪いからではなく、今日は休みたいからという理由で休みを取るのも怠惰です。時には何もしたくなくて、丸1日寝ていたいと思うこともあります。仕事したくない、つまり自分の義務を無視したい。これがタマス的楽しみです。

私たちの幸せや苦しみのほとんどは想像上のものに過ぎません。想像の中の苦しみはとても大きく思えても、実際の苦しみはそれほどではありません。幸せも同じです。「想像が幸福や苦痛を大きくしている」のを常に忘れないでいれば、苦しいことがあってもうまく対処でき、幸せを望んでいて期待通り良いことが起きなくてもがっかりせずに済みます。心が圧倒されることはなくなり、想像の中の幸福や苦痛に振り回されることもなくなります。心はいつも穏やかな状態を保てるのです。

**マハーマーヤーの幻惑**

さて、最初の質問に戻りますが、なぜ人は楽しみを求めるのでしょうか。これはマハーマーヤー（大いなる幻惑の力）の技、幻惑のせいです。人はマーヤーの力に惑わされて自分の真の性質を忘れてしまいます。人は神の喜びを経験すると普通の喜びを求めなくなり、結婚して家族を持ちたいとか、子供が欲しいといった世俗の楽しみに興味がなくなってしまいます。神様はそのような状況を望まず、この世という神の遊びの場を楽しむために、人々にこの世界にいてもらいたいのです。

普通、人には、真の至福を求めようという気持ちが自然に湧き起こることはありません。私たちの真の性質は至福ですが、マハーマーヤーが無知のヴェールでこの真実を覆い隠しているのです。例えば、『ラーマクリシュナの福音』の第19章に、シュリー・ラーマクリシュナが信者に次のような話をする場面があります。

信者「なぜ、彼（神のこと）は私たちを迷わせられるのですか。なぜ、そんなことをしようと思いになるのですか」

師「かりに、たった一度でも人に神の歓（よろこ）びの味を味わわせなさったら、人は世間の生活などしようとはしなくなるだろう。創造はそこで終わってしまうだろう。穀物商は米を大きな袋に入れて自分の倉庫にしまっておく。彼は倉庫の近くに、少しばかりのふくらし米を盆に盛って置いておく。これは倉庫にネズミを入れないためである。ネズミはふくらし米をうまいと思うから一晩じゅう少しずつこれをかじり、倉庫の米には手をつけない。だがまあ、考えてごらん。1シェールの米から14シェールのふくらし米ができるのだよ。『女と金』の楽しみより神の喜びのほうがどれほど無限に優れていることか。神の美を思う者にとっては、ランバーとティロタマ（絶妙に美しい踊る二人の天女）の美しささえ、火葬場の灰にしか見えないのだ」

**シュリー・ラーマクリシュナによる楽しみの分類**

シュリー・ラーマクリシュナは、楽しみについてさらに違う分類をし、次の3種類に分けました。一つ目は「ヴィシャヤーナンダ」（Vishayananda）です。「アーナンダ」（ananda）は「喜び」という意味で、「ヴィシャヤ」（vishaya）は「感覚の対象」という意味ですから、ヴィシャヤーナンダは「感覚の喜び、楽しみ」を意味します。感覚の楽しみが生まれるのは、楽しみが普通の物質的な物から得られるときです。

二つ目は「バジャナーナンダ」（Bhajanananda）です。これは、聖者の生涯についての本、例えば『ラーマクリシュナの福音』や、ブラフマーナンダジーやプレマーナンダジーの回想録、『私たちが見たラーマクリシュナ』などを読んだ時に得られる楽しみです。また、信者同士で霊的な話をした時に感じる楽しみです。

『バガヴァッド・ギーター』の第10章9節に、信者が神について話をする喜びが書かれています。「私について語り、互いに啓発し合いながら（bodhyantah parasparam）」「無上の満足と歓喜（よろこび）を味わっている（Tuṣyanti ca ramanti ca）」。霊的な話を聞くことでも喜びを得ます。聖句を唱える、ジャパム（神様の名前を繰り返し唱える）を行う、瞑想する、カーリー・プージャーのような礼拝の儀式に参加する、巡礼することなどにも信者は喜びを感じます。これらは全てバジャナーナンダの例です。

三つ目は「ブラフマーナンダ」（Brahmananda）です。ブラフマーナンダとは、悟りの最高の境地を経験した時の状態を言います。この時の喜び（ananda）は、極めてまれな経験の中でも最もまれなものです。ブラフマーナンダの状態を経験したとしても、それを言葉で表現することはできません。言葉は有限であり、サマーディで経験する喜びは有限を超越したレベル、無限のレベルにあるからです。

サマーディの至福を経験した時の表情はどのようなものでしょうか。クリシュナやお釈迦様、イエス・キリストのようなアヴァター（神の化身）は皆この至福を経験していますが、その時の写真はありません。シュリ－・ラーマクリシュナだけは、カメラのような道具のある近代に生まれたことから、サマーディの時の写真が残っています。その写真を見るとサマーディがどれほど喜びに満ちた状態であるか、わずかではありますがうかがい知ることができます。しかし、経験していませんから想像することしかできません。シュリー・ラーマクリシュナは、「鳥が無限の大空を自由に飛んでいる時の喜び」というイメージでサマーディの至福を説明しています。鳥はアートマンすなわち魂の象徴で、無限の大空はブラフマンの象徴です。また、魚（魂）が大海（サチダーナンダ）を泳ぐ喜び、という例えもあります。

**楽しみを考え、語ろう**

仏教哲学には「一切は苦である（duhkham duhkham sarvam duhkam）」という考え方があります。仏教だけでなく他にも、この世には苦しみがたくさんあり、喜びはほんのわずかだとする見方があります。しかしシュリー・ラーマクリシュナは、苦しみの現実ばかりを考えずに神様の喜びについて考えるようにとアドバイスしています。バジャナーナンダ（聖者について本を読んだり話したりするときの喜び）やブラフマーナンダ（悟りの境地の喜び）について考え、神様の喜びに集中するのです。私たちの「楽しみを求める」本性を満足させる方法として、これはポジティブで深いものです。

ホーリー・マザーは、「人は、神を思うことによってのみ真の喜びを経験できる」とよく言っていました。普通の人にとってブラフマーナンダを経験することは難しく、すなわち、真の喜びをすぐには得ることはできません。これが、この言葉の真意です。しかし、真摯に霊的実践を行うことで私たちはブラフマーナンダの喜びをきっと味わうことができます。霊的実践とは、聖典の勉強、神様について話したり聞いたりする、礼拝に参加する、賛歌を歌う、聖句を唱える、ジャパや瞑想、巡礼などですね。これらの実践はどれも難しいことではありません。このような実践をすればするほど、私たちは純粋な真の喜び、楽しみを得ることができるのです。