

「善悪」を分割しない生き方

瞑想的にただ観ることで「愛」を内側に育む方法

湯浅 和海 著

まえがき

はじめまして。あるいは、いつもお世話になっています。湯浅和海（ゆあさかずみ）と申します。

本書は、「愛と瞑想の関連性」について、私自身の考えを述べた本となっています。この二つを同列に扱う人は、世間では少ないかもしれませんが、私はこの両者を「同じものについての別の名」だとさえ思っています。「いったいそれはどういうことなのか？」ということについては、本書をお読みなれば、ご理解いただけるのではないかと思います。

ところで、もしも今、あなたがこの本を試し読みされているのであれば、一つお伝えしておきたいことがあります。

実は、本書の内容は、ウェブ上で全文公開されております。「まえがき」と「あとがき」は本書でなければ読めませんが、それ以外の「本文」については、[こちら](#)から全て無料で読むことができます。ですので、「中身だけ読めれば十分」という方は、わざわざこの本をお買い

上げいただく必要はありません。

ただ、ウェブ上では目次のような見出しの一覧もなければ、各項目をつなぐリンクも十分に機能していませんので、本をお買い上げいただいたほうが利便性は高いと思われます。本書の内容をしっかりと読み込まれたいようでしたら、本として手元に置いたほうが、理解は進むかと思えます。

いずれにせよ、最終的にお買い上げいただくかどうかはお任せします。本書はあくまでも、「あえて手元に本の形で置いておきたい」という方のための書籍となっています。

「もしそうとは知らずに購入してしまった」という場合には、すぐさま本を閉じて、アマゾンで返品の手続きをなさってください。最近では、キンドル本の返品についてアマゾンは厳しくなっているようなので、あまり読み進めてから返品すると、受け付けてもらえない可能性があります。念のため、アマゾンの商品紹介欄にも明記しておきましたが、「知らずに買ってしまっただけ」という方は、お手数ですが、ご自身で返品の手続きをお願いいたします。

ということ、注意事項の説明も済みましたし、本書の内容について、ザッと説明してきます。本書は、「愛と瞑想は、どちらも『対象を分割しない』という意味で同じものである」という観点から書かれています。「分割しない」というのは、「善悪」のラベルを貼らないということです。「こうでなければならぬ」という強迫観念を持たないこと、とも言い換えられるかと思えます。その具体的な意味については、本書を読み進めることで、徐々にご理解いただけるものと思います。

そのうえで、本書では瞑想の初心者の人向けに、瞑想のやり方もレクチャーしています。「瞑想の入門書」と呼ぶにはいささかテーマが特殊ですが、まったく瞑想をやったことがない人にも届くように、間口は広めにとったつもりです。瞑想のレクチャー動画も付録でつけておりますので、「文字だけだとわかりにくい」という人にも、実践がしやすいように配慮しました。

もちろん、瞑想の実践を既に何年もしてきた経験のある人にとっても、役に立つ情報を盛

り込んでいます。それが、本書の裏のテーマでもある「集中しない瞑想」についてです。そもそも瞑想の実践というのは、「集中すること」から始まります。集中力を鍛えることによって、内側の思考を静かにしていくわけです。

ですが、集中に頼り切っていると、どこかで壁にぶち当たります。おそらく、中級者から上級者に移行するあたりで、その壁にぶつかることが多いのではないかと思います。それは、「集中し続けないと瞑想状態を維持できない」という壁です。「集中」と「瞑想」があまりにも密接に結びついてしまっているために、絶えず力んで集中し続けないと、内側を静かに保てなくなってしまうのです。

そこで本書では、「集中をあえて手放して、日常生活の中で『受動的な覚醒』を練り上げていく」というアプローチを提示しています。詳しくは第四章の中で論じておりますので、瞑想経験者の方は、そこだけ読むのであっても、役に立つ部分があるかもしれません。

ただ、本書の表のテーマはあくまで「愛と瞑想の関連性」についてです。

「愛とは何か？」というだけでも大きなテーマですし、「瞑想とは何か？」というだけで

も、本一冊で足りないくらい語るべきことがあるでしょう。にもかかわらず、その二つを一緒に論じようというのですから、我ながら大風呂敷を広げたものだと思います。

ですが、この両者をあえて絡めて論じることで、既存の「愛についての思想書」や「瞑想についての理論書」にはなかった視点を提示できたのではないかとも思っています。それが果たしてうまくいったかどうかは、ぜひあなたに判定していただきたいです。本書を読み進めることによって、「愛」と「瞑想」について、あなたが新たな視点から眺められるようになることを祈っています。

それでは、話を始めていきましょう。

第一章 「愛」について

◎「愛の定義」について

あなたは「愛」という言葉から何をイメージしますか？

これから少し「愛」について考えてみたいと思いますが「愛」という言葉は非常に多義的なので、人によってそこに乗せている意味が全く違ったりします。たとえば、人によっては「所有欲」のことを「愛」と呼ぶこともありますし、「性欲」のことを「愛」と呼ぶ人も大勢います。

なので、話を始める前に、まず「愛」という言葉の定義について確認しておこうと思います。

私の「愛」の定義は、精神科医の泉谷閑示さんいずみやかんじという方が使っておられるものと同じです。すなわち、「その人がその人らしくあることを喜ぶ気持ち」が「愛」です。

逆に、「相手を自分の思い通りにコントロールしようとする気持ち」のことを、泉谷さんは「欲望」と定義しています。「愛」と「欲望」はベクトルが真逆を向いていて、お互いに相反するものなのです。

しかし、さっきも書きましたように、世の中には「所有欲」を「愛」と呼ぶ人もいます。

相手のことを「自分の所有物」のように考えて、「俺の女」なんて言ったりする人もいますよね。そうやって「物」のように相手を手に入れることを、「愛」だと思っている人もいるわけです。

ですが、泉谷さんの定義によるなら、それはあくまでも「相手を道具のように意のままにしたい」と思っている時点で、「愛」ではなくて「欲望」なのです。むしろ、「愛」というのは、「相手が相手らしく生きていくことを尊重するために、あえて相手から離れていく」という結論に至る場合もあり得ます。「相手を所有する」どころか、時には「積極的に手放していく」ということさえあるわけです。

◎「親への敵意」に苦しむ子どもたち

しかし、現代人の多くは「愛する」ということが上手くできなくなっているように思えます。多くの人は、相手を物のように所有しようとしたり、性欲のはけ口として利用しようとしたりしていて、「見返りを求めず与える」ということがなかなかできません。私たちは、

「相手が相手らしく在ることそのものが喜びである」とは感じられず、どうしても相手を自分の都合がいいように変えようとしがちなのです。

たとえば、親が「あなたのためを思って言っているのだ」と告げる場合、往々にしてそれは、「愛」からの言葉ではなく、「欲望」から出てきた言葉であるものです。親の側は、相手を本当に尊重しているわけではなく、「自分の欲望」を満たすために利用しようとするところがあるのです。たとえば、「自分の果たせなかった夢」を子どもに代わりに果たさせようとする親もいれば、単に「自分の世間体」を気にして「あなたのためだ」と言って、意見を押し付

けてくる親もいたりします。

でも、まだ子どもが幼い場合には、子どもの側はそれが「愛」ではなくて「欲望」であることを見抜けなかったりします。心の奥底では、「束縛されている」と感じていても、親は表面的な言葉としては「お前を愛している」「お前のためを思ってこそ言うのだ」と口にするので、どうしても子どもはそっちに引っ張られます。心では「こんなのが愛なものか」と感じている、頭では「いや、きっとこの人は自分を愛してくれているんだ」と思おうとしてしまうのです。

しかし、それによって話はややこしくなっていくきます。子どもの側は、心の中で生じる「こんなものが愛であるわけがない」という感情を、無意識に抑圧するようになるのです。要は、「自分の心の声」を無視して、「頭が言うこと」のほうを信じようとするわけです。

ですが、心はどこかで反抗してきます。心は「自分は欲望を押し付けられているだけで、愛されているわけではない」と感じているので、ふとした時に、親に対する敵意や怒りが無意識に湧いてくるのです。

ですが、当人が「いや、相手は自分を愛してくれているんだ」と思おうとしていると、親に対して敵意や怒りを持ってしまいう自分のことを、その子は罪深く感じて苦しみます。つまり、「こんなに愛されているのに、愛ではなくて敵意を返すなんて、自分はなんてひどい人間なのだろう…」と思ってしまうわけです。

こんな具合で心がこじれたまま大人になっていく人も、世の中にはたくさんいることでしょう。でも、親に対する敵意や怒りを、心の中に全く持っていない人というのは、ほぼ存在しないと私は思っています。なぜなら、親というのは、誰しも多かれ少なかれ子どもをコントロールしようとするものですし、子どもの側は、心の奥底でそういった親の「欲望」を鋭敏に感じ取っては、不快に思っているものだからです。

◎親は「我が子は思い通りにできる」と思い込む

でも、世間一般の常識では「親には感謝しないといけない」「親孝行こそが美德である」ということになっているので、子の側は、そんな風に自分の中で生じる「親への不快感」を罪悪視してしまいがちです。人によっては、「自分は根本的に間違った人間なのだ」とさえ感じるかもしれません。

ですが、繰り返しますけれど、親への敵意や怒りを一切持っていない人は、今の世の中にほぼ存在しないと思います。なので、もし仮に、あなたが親を心から愛することができなかつたとしても、別に落ち込んだり自分を責めたりする必要はないのです。むしろ、それで「普通」です。

私からすると、親ほど「愛することが難しい相手」というのは、なかなかいないと思います。なぜなら、親子というのは、あまりにも距離が近すぎるからです。

そもそも、親は血縁関係があるからこそ、どうしても子どもを「自分のもの」だと考えがちで、「我が子と言っても自分とは全く違う他人なのだ」とは感じにくい傾向があります。だから、どうしても「我が子は自分の思い通りになる」と勘違いしやすいですし、「自分の欲望」を自制できないのです。「よその家の子」だったら自分の思い通りにしようとしなくても、「自分の子どもだったら思い通りになるはずだ」と親はやっぱり思ってしまうし、「思い通りにしたい」という「欲望」自体を抑えられないわけなのです。

結果、世の中の親は往々にして我が子に「自分の欲望」を押し付けがちです。そもそも「我が子」という表現自体に、「所有」のニュアンスがあります。そこには、「この子は自分の子どもなんだから、遠慮せずに何でも言っていいいのだ」という先入観があるでしょう。

こんなことを言うとビックリする人もいるでしょうけれど、私は世の中の多くの人は、自分の親を「愛している」どころか「憎んでいる」と思っています。実際、いろんな親子を観察していると、「この家族の間にあるのは『愛』ではなくて『憎しみ』だな」と感じることも少なくありません。「心の奥では相手への憎しみや無関心があるのに、いろいろな事情があつて

離れられないので、仕方なく一緒にいるだけ」という家族は、けっこう多いと思います。

◎受け継がれる「欲望」という名の「業」ごう

でも、だからといって「親が全部悪い」と言いたいわけでもありません。なぜなら、親が自分の子どもを愛せないのは、そもそも親自身が愛されてこなかったためでもあると思うからです。世の中の多くの親が「愛する仕方」をわからなくなってしまっているのは、「愛されたことがないから」です。つまり、親はかつて自分の親からされたことを、自分の子どもに向かつて反復しているだけなのです。

こういったものを、瞑想の世界では「業ごう（カルマ）」と言ったりします。その人の中に深く組み込まれている「心の反応パターン」です。それは主に幼少期に親とのかかわりの中で形成されます。たとえば、「愛」ではなくて「欲望」を向けられて育った人は、自分が大人にな

った時も、かつて自分がされたのと同じことを、そっくりそのまま自分の子どもにしてしまうのです。

こうした「業」というのは受け継がれていきます。よく体育会系のクラブではそういうことがありますがね。たとえば、上級生が毎年新たに入ってくる新入生に、「理不尽なしごき」をする伝統が受け継がれていたりします。新入生たちは、しごきを日々受けている間は、「自分たちは決してこんなことをする人間にはなるまい」と思うのですが、実際に自分自身が上級生になった時には、かつて自分がされたことを繰り返して、次の新入生を理不尽に小突き回すのです。

人類の歴史全体を見ても、そういう傾向があります。実際、私たちは「愛」ではなくて「欲望」を受け継いでばかりいます。誰もが「無意識の心のパターン（業）」を反復し続けていて、「欲望」から他人を支配しようとするのです。

そのようにして、国家間の戦争も、個人間の闘争も起り続けています。この状況を変えするためには、どこかで誰かが「欲望」ではなく「愛」を受け渡すようにする必要があります。

す。

しかし、先ほども言いましたように、人は「自分がされたことを他人にもする生き物」です。そうであるならば、「愛してくれる他人」がいないのに愛することができるようになど、とてもなれないように思えます。では、「愛を体現する人」は、いったいどのようにして現れるのでしょうか？

◎「自分の中の憎しみ」を受け入れるのが「愛」の第一歩

ここにおいては、「自分自身を愛する」ということが、おそらく突破口になるのではないかと、私は思っています。たとえ誰も愛してくれなかったとしても、自分で自分を愛する。それによって、「愛」を体現するようになった人が、次第に「他人を愛する」ということができるようになっていくのではないかと思うのです。

でも、「自分で自分を愛する」というのは、具体的にどういうことなのでしょうか？

もう一度、この話の最初に確認した「愛の定義」を思い出してください。「愛とは、その人がその人らしくあることを喜ぶ気持ち」のことでしたね。つまり、「自分を愛する」というのは、「自分が自分らしくあることを尊重すること」であるということです。

たとえば、もしも自分の中に「親への憎しみ」があつた時、それを罪悪視して自分を責めたりするならば、それは「自分を愛している」とは言えないでしょう。なぜなら、その人は自分の心でありのままに感じている「親への憎しみ」をそのまま受け入れることができているからです。

そうである以上、「憎しみが自分の中に在る」という事実をありのままに認めてあげることが、「自分を自分のまま尊重する」ということの第一歩になります。

「そんな危険なことが愛なのか？」と思うかもしれませんが、別に私は「憎い親のことを殴りに行け」と言っているわけではありません。そもそも、「憎しみが内側にある」ということと、「だから実際に相手を殴る」ということの間には、大きな距離が存在しています。別に

私は「親を殴りに行くべきだ」と言っているわけではなく、「自分の中の憎しみを否定しなくていいんだ」と言っているだけなのです。

そして、もしも「自分の内側の憎しみ」を認めて受け入れるなら、その「憎しみ」はやがて溶けて消えていきます。そうして、その人は「憎しみのなくなった心」でもって、解放的に生きられるようになるのです。

「自分の中に憎しみが在る」というのが事実であるならば、それを否定して押し込めることは、「自分らしさの否定」です。それは「憎しみのない人間でなければならない」という「欲望」を自分に向けることであり、決して「愛」ではありません。

もしも「憎しみ」が内側に在るなら、きつとその人は「他人を愛すること」もうまくできないでいることでしょう。でも、それならそれでいいと思います。つまり、「今の自分の中では『愛する力』が花開いていない」ということも、そのまま受け入れてあげるわけです。そもそも、『愛する能力』がなければならぬ」と自分に強いるなら、それもまた「欲望」なのですから。

そして、それこそが、その人が「自分の親から学んだパターン」だったのです。「こういう人間だったら受け入れてあげる」と言っただけ、いつも条件を付け、その条件を満たしたときしか認めてもらえない。「自分が自分らしくあること」を、決して認めてもらえなかった。

だからこそ、そうした「パターン」が「業（カルマ）」となつて根付いてしまい、自分自身と向き合う時も、同じようになってしまうのです。つまり、「こういう人間にならない限り、決して自分を認めない」という風に、その人は考えてしまうわけなのです。

◎「強い人」とは、「自分の弱さ」を受け入れられる人である

繰り返しますが、それはあくまで「欲望」であり、「愛」ではありません。自分に対して条件を付けて、「それを満たさない限り認めない」と言っている限り、「自分を愛する」ということはできないのです。

ですが、もしもそんな風に「自分を愛することができない」というのであれば、それもそのまま認めてあげたらいいと思います。なぜなら、「自分を愛することができない私はダメな人間だ」と考えること自体が、「自分に対する愛のない態度」だからです。

「そうか、今の自分は、他人はおろか、自分のことさえ愛せないんだな」

「今まで誰からも愛されなかったから、愛する仕方がわからなくなっているんだな」

そんな風に、「愛することのできない自分」のことを、そのまま認めてあげるなら、その人は「自分を愛する第一歩」を確かに踏みしめることができます。「愛のなさを受け入れる」ということそれ自体が、実は「愛の実践」になっているのです。

つまり、人は「愛の不在」を受け入れることによって、「愛する力」を獲得し始めるものだという事です。

それは、「自分の弱さを受け入れられる人間は、もう弱くない」という話と同じです。

そもそも人は、「自分は弱い」ということを受け入れられないからこそ、「弱い」のです。そういう人は、「自分の弱さ」から目をそらすために、虚勢を張ったり、自分を大きく見せるための嘘をついたりします。しかし、そうやって「強そうな嘘の見た目」を作れば作るほど、当人は内側でどんどん弱くなっていき、ますます「自分の弱さ」を直視できなくなっていくきます。

逆に、「自分の弱さ」をまっすぐ見つめることができるようになった人というのは、虚勢を張ったり、嘘をついたりしようとしなくなります。なぜなら、そういうものにすぎる必要を、その人はもう感じないからです。当人は「自分を大きく見せるための張りぼて」に寄りかからなくなり、「自分の足」で立ち始めます。「弱さ」がたとえ内側にあっても、それを誤魔化そうとしないで受け止める「強さ」を持ち始めるのです。

◎「欲望が在ってはならない」と思うのも「欲望」である

このように、人は「弱さ」を受け止めることで、「強さ」を身に着け始め、「愛のなさ」を受け入れることで、「愛する力」を育て始めます。

そこには逆説がありますが、きつとここまで読んできたあなたには、私の言っている意味が分かると思います。

「弱さのない人」が強いわけではありませんし、「欲望」を否定すれば愛せるようになるわけでもありません。「欲望」は在っていいのです。そもそも、「絶対に欲望が在ってはならない」と言っても、自分にそれを無理強いするなら、それもまた一つ次数を高めた「欲望」に他なりません。たとえ「欲望」が内に兆きざしても、「ああ、自分の中に今、『欲望』が在るな」と認めてあげるだけの懐の深さこそが、「愛」というものではないでしょうか？

「どうしても欲望を持ってしまおう」という状態が現在地であるならば、それを否定してい

てはどこにも行けません。「欲望」をひとまずの足場にして、そんな自分のことを、「大変だったね」と言っねて、どうかね労ねってあげてください。

そこからきくと、その人の心は緩み始め、当人の中で「愛」が育ち始めることでしょう。そして、それはやがて大きく育っていき、自分だけではなく、他人のことも愛せるようになっていくはずですよ。

◎ 「成熟した愛」と「未成熟な愛」について

社会心理学者のエーリッヒ・フロムは、「愛」を「成熟した愛」と「未成熟な愛」とに分けてきました。

フロムによると、「未成熟な愛」とは「受け身の愛」のことです。それは「あなたが愛してくれるなら愛する」という形を取ります。

当人はここにおいて、まず相手に「愛」を要求します。そして、相手が「愛」を与えてくれる場合に限り、「愛」を返そうとするのです。

これがなぜ「未成熟な愛」と呼ばれるかというと、幼児の「親に対する愛」が基本的に「受け身の愛」だからです。幼い子どもは、基本的に「愛されること」を求めています。「愛すること」は求めていません。なぜなら、まだ幼く弱い子どもにとって、とにかく「愛されること」こそが、生き残る上では非常に重要なことだからです。

逆に、「成熟した愛」とは「主体的な愛」のことです。それは「私は愛するがゆえに愛する」という形を取ります。相手が「愛」を返してくれるかどうかは関係なく、「自分が愛した」から愛する」というのが、「成熟した愛」であるということです。

これが「成熟した愛」と呼ばれる所以は、「人格の発達した大人」にしか達成できない「愛」だからです。

先ほども書きましたように、幼い子どもは「自分のほうから愛すること」はあまり求めず、「とにかく先に愛してもらおうこと」を求めます。だから、自分が「愛」を返すかどうか

は、いつも相手次第になります。

しかし、「成熟した大人」は「愛されるだけ」では満足できません。そもそも幼い子どもと違って、大人には「自分の足で立つ力」が備わっています。たとえ現時点では誰かしら他人に寄りかかっていたとしても、潜在的にはもう寄りかからずに立つことができるようになってきていることを、大人は知っているのです。

この「知っていること」が、「欲求不満」をもたらします。大人は、「ただ受け身で愛されるだけ」では、心が満たされないのです。

たとえどれほど多くの「愛」を受け取ったとしても、相手に依存せずに自分から主体的に愛していないと、その人は、「するべきことをしていない感覚」を覚えて苦しみます。本当は「自分の足」で立って、「主体的に愛すること」ができるはずなのに、「それをしていない」という事実が、当人を苦しめることになるのです。

自分の中に「愛する力」が潜在的には存在しているのに、それを積極的に開花させようとしていない場合、当人の「命」が異議を唱えます。なぜなら、「命」はいつも、より深く豊か

に生きようと望むものだからです。

自分の生がより豊かに花開く可能性を、「種子」として内側に持っているのに、それに水と光を与えて育てていないと、「命」は欲求不満になります。その「種子」には樹となって葉を茂らせ、やがて実をつける可能性が宿っています。でも、当人がもしもその可能性を無駄にできてしまっていると、「命」は「もっと生きろ」と言い始めるのです。

大人が「愛されるだけ」で満足できないのはこのためです。大人の中には「愛の種子」があります。それは水と光を与えられるのを待っています。

しかし、時として人は、その「種子」に栄養を与えず、そのまま死なせてしまいます。そうすると、「種子」は欲求不満になります。樹となり、花を咲かせ、実をつけることができるはずなのに、それが実現していないからです。

「成熟した愛」というのは、樹が育つことなで生る実です。それは、他人に与えることができ、誰かの心を満たす力があります。しかし、そのためには、まず「種子」に水と光を与

え、樹を育てていく必要があります。

「自分で自分を愛する」ということは、まさにこの樹を育てることです。自分で自分と光を与え、内側で成長が起こるよう手助けすること。それによって、当人の内側は満たされていき、どこかの段階で、「愛」は外側に溢れ出すようになります。

そういう意味では、「自己愛」こそが、全ての「愛」の基礎となります。「隣人愛」、「異性愛」、「家族愛」など、あらゆる「愛」はまず「自分で自分を愛する」ということを土台に持っています。

なぜなら、自分で自分を愛せない人は、「主体的に他人を愛すること」ができないからです。

◎「自己犠牲」は「本当の愛」ではない

先ほども書きましたように、エーリッヒ・フロムは、「主体的な愛」を「成熟した愛」と呼びました。しかし、「自分自身を愛すること」ができない人は、どうしても自分の中に在る「欠けた心」を、他人に埋めてもらおうとしてしまいます。自分で自分の心を満たすことができないので、いつも他人に向かって「愛」をねだるばかりになってしまい、「主体的に愛する」ということができないのです。

なので、まず満たすべきは「隣人」ではなく「自分自身」です。聖書にも、「汝、自分自身を愛するように、隣人を愛せよ」と書かれています。「隣人を愛するように、自分自身を愛せ」とは言っていない。なぜなら、「自分自身を愛すること」のほうが優先順位は高いからです。

自分自身を「愛」によって満たすことができ初めて、「他人を愛すること」ができます。

逆に、「自分を満たすこと」ができていないうちは、「他人を愛する余裕」なんてありません。むしろ、無意識に他人にすがってしまい、自分では気づかないうちに、その人は与えるよりも多くのものを他人から奪ってしまってしまおうでしょう。

しかし、世の中で「自己愛」というのは、あまり評判が良くありません。「自分のことばかり優先してはいけない」とか、「自分のことを先に考えるのは自己中心的であり、わがままなことだ」といった風に考えられているのです。

それゆえ、多くの人は、まだ自分が満たされていないのに、我慢して他人を満たそうとします。自分の内側は空虚なのに、他人のお皿を先に満たそうとするわけです。

そういった「自己犠牲」の果てに、心がすっかり枯れ果ててしまう人がたくさんいます。そうした人たちは、自分をいつも後回しにして、他人の機嫌ばかり取っては、息を浅くして生きているのです。

ですが、そうやっている、周りの人は褒めてくれます。「自分のことより他人を優先するなんて立派なことだ」と言って、その人を認めてくれるのです。

実のところ、そんな風に他人からの承認を得たいがために、「自己犠牲」を手放せなくなっている人も多いものです。自分を犠牲にしていると、他人が褒めてくれるので、「愛されること」を求めている人は、ついつい「自己犠牲」に走りがちになるのです。

そういう意味で、彼らの「自己犠牲」は無意識に計算されたものです。当人も、本当は他人に奉仕したくはないのです。なぜなら、自分自身がまだ満たされていないのですから。そうである以上、他人を満たす前に、本来なら自分を満たすのが先のはずです。

しかし、まだ「自分で自分を主体的に愛する」ということができていない場合、どうしても「受け身なまま他人から愛される」ということを求めてしまいます。それで、見かけだけ「他人への奉仕」を装っては、周囲の人からの承認を得ようとしてしまうのです。

それゆえ、彼らの「自己犠牲」は、決して「主体的な愛」ではありません。それはあくまで「他人からの承認」を得るための取引であり、そういう意味で、「見返りを求めた行為」です。

ですが、「愛」とはそもそも「見返りを求めずに与えること」です。そしてそれは、自分自

身の内側が深く満たされた人だけに可能なことでもあります。実際、内側があまりに豊かな人は、相手が何も返してくれなかったとしても、惜しげもなく与えることができます。自身が満ち足りているので、他人に何もねだる必要を感じないのです。

だからこそ、まず「自分自身を愛すること」が大事なのです。自分で自分を満たすことができなくて初めて、見返りを求めず他人に与えることができます。そしてそれこそが、エーリッヒ・フロムの言う意味での、「成熟した愛」というものなのです。

◎「休むこと」と「遊ぶこと」を自分に許す

もう一度、「愛」という言葉の定義を確認しておきましょう。

「愛とは、その人がその人らしく在ることを喜ぶ気持ちのこと」です。それゆえ、「自分が自分らしくあることを尊重すること」こそが、全ての「愛」の基礎となります。

たとえば、「やりたくないこと」は無理してやらないようにしたり、「やりたい」と思ったことは、怖くても思い切ってやってみたりすることが大事です。

休みたいときには休む。遊びたいときには遊ぶ。それが、結果的には自分を満たすことにつながるので。

ですが、先ほども書きましたように、今の時代はそんな風に自分を優先する生き方への風当たりが強いです。

たとえば、「お前が休むとみんながその穴埋めをしないとイケないんだぞ」と言って脅したり、「そんな風にあなただが遊んでいるうちに、ライバルは先に進んでいるぞ」と言って不安にさせたりするわけです。

ですが、もしあなたが欠けたことで世の中がうまく回らなくなるようなら、世の中のほうがおかしいのです。そんな風に誰か一人が欠けただけで回らなくなるような「脆弱なシステム」を作っているほうが間違っています。

実際、たとえ誰が欠けたとしても、世の中はそのまま回り続けます。もちろん、大谷翔平

やアインシュタインくらいの大天才ともなると、代わりがないかもしれませんが、基本的に、私たちのような「凡人」の代わりはいくらでもいます。

そもそも、日本の総理大臣だってコロナ変わるではありませんか。しかし、首相がたとえ変わっても、日本はそれほど大きく変わりません。つまり、「日本という国のトップである総理大臣ですら、替えが利く」ということなのです。

なので、あなたがたとえ休んでも、たぶん世の中は微動だにしません。ごくごく一部の人が一時的にブツブツ文句を言うかもしれませんが、それもすぐに収まるはずです。

こんな風に言われると、それはそれで寂しい気持ちになるかもしれませんが、ここはむしろ「自分がいなくなっても誰も困らないのだ」と思って、大胆に休んだらいいと思います。あなたが多少休んだところで、世の中はちゃんと回りますから大丈夫です。休んでいることで、自分を責める必要はありません。

また、「自分が遊んでいる間に、他人が先に進んでいる」と思って焦る必要もないと思います。そもそも、どんなに急いで先に進んだところで、死ぬときには全てなくなります。どん

なに知識を蓄えても、どれほど能力を磨いても、死ぬときには全部手放さないといけないのです。

わき目も振らずに走り続けるだけが人生ではありません。

歌う、踊る、山に登る、漫画を読んだり映画を観たりする……。なんであれ、心から「やってみよう」と思うことがあるなら、それをするのが良いと思います。

それが結果的にはあなたの心を満たすことにつながりますし、もしもあなたの心が深く満たされたなら、あなたは自然と他人に優しくなるはずです。なぜなら、その時あなたは、他人に向かって「お先にどうぞ」と自分から道を譲れるくらい、心に余裕があるからです。

しかし、「少しでも他人より先に進まなければならない」と思い詰めている人は、「他人に道を譲る余裕」などありません。むしろ、他人を蹴落としてでも、先へ進もうとするでしょう。ですが、そうやって必死に先に進んだところで、死ぬときには全てなくなってしまうのですから、ある意味でそういう生き方は虚しいものだとは思いませんか？

◎「何も持たない人間」に憧れたアレクサンドロス大王

昔、マケドニアにアレクサンドロスという王がいました。彼は、マケドニアからアジアにかけて大帝国を築き上げたのですが、彼が死んだあと、帝国はすぐに分裂してバラバラになってしまったのです。

アレクサンドロスは、ある意味で「他人を蹴落として先に進み続けたエリート」でした。あらゆる地域を征服し、ひたすら領土を拡大し、より多くのものを手中に収めようと努力に努力を重ねていたのです。

しかし、そんな彼の努力も、結局、彼の死によってあっという間に霧散してしまいました。確かに彼の名前は歴史に残りましたが、彼は自分の築き上げた大帝国を、死後まで持つていくことはできなかったのです。

そんなアレクサンドロス大王が活躍していたのと同じ時代、ギリシャにディオゲネスとい

う哲学者がいました。彼はほとんど財産を持たず、裸同然で浮浪者に近い生活をしていたものの、その心はいつも満たされていて、自由気ままに暮らしていたのです。

ある時、アレクサンドロス大王は、このディオゲネスに興味を持って会いに行きました。

アレクサンドロス大王は大帝國を築いた「世界の頂点に君臨する霸王」でしたが、対するディオゲネスは何も持たずに暮らしている人間で、社会的には「無」に等しい存在でした。

つまり、「一番上」にいた人間が、「一番下」にいた人間に興味を持ったわけです。なぜなら、アレクサンドロス大王は「自分の欲しているもの」をディオゲネスが持っているように感じたからです。

どうもアレクサンドロス大王は心が渴いていたようです。どれだけ領土を広げても満足できない。何もかも手に入れたはずなのに、心が空虚で満たされない。そんな飢えと渴きを内側に持っていたようなのです。

それに対してディオゲネスは、物こそ何も持っていませんでしたが、その心は自由で豊かでした。そして、アレクサンドロス大王は、そんな「深く満ち足りた心」をこそ求めて、走

り続けていたのです。

アレクサンドロス大王はディオゲネスに会いに行つて、「何か望みはあるか？」と言いました。きつと「自分には多くのものを与える力がある」ということを誇示したかったのでしよう。あるいは、ディオゲネスを試す意図もあつたかもしれません。しかし、ディオゲネスは、「だったらそこをどいてくれ。今ひなたぼっこをしているのだが、お前が立っていると陽ひが当たらん」と言つたのです。

アレクサンドロス大王は、ディオゲネスのこの返答に衝撃を受けたようです。金銀財宝を望むこともできたのに、ディオゲネスは「陽にあたりたいからどいてくれ」としか言わなかつたからです。

後に、アレクサンドロス大王は「もしも自分が大王になっていなければ、ディオゲネスになりたかつた」と述懐してゐたそうです。大王になつてしまったものだから、もうそこから降りるに降りられなくなり、何も持たずに自由に生きていたディオゲネスに憧れながら、

彼は死んでいったわけなのです。

そして、先ほど書きましたように、彼の築いた大帝国は、彼の死後にすぐバラバラになってしまいました。

彼の人生はいったい何だったのでしょうか？

確かに歴史の教科書に彼の名前は載っていますが、それで彼は満足できたのでしょうか？

「遊んでいないでもっと頑張れ」と言う人は、相手にアレクサンドロス大王のようになってほしいのかもしれませんが、確かに、もしも頑張って「大きな偉業」を成し遂げれば、後世に名が残るかもしれませんが、それがいったい何の足しになるのでしょうか？

どこまでも走り続けて死んでいったアレクサンドロス大王は、何も持たないまま満ち足りていたディオゲネスの生き方に憧れていました。「いつの日か自分は満たされるに違いない」と思いながら、どこまでもどこまでも走り続け、最期まで満足できないで死んでいったのです。

そんな風に生きて死んだ人々が、これまでにどれだけたくさんいたことか。それについ

て、私たちは歴史から学ぶ必要があると思います。

◎「愛」の基礎は「お先にどうぞ」と言えるかどうか

そういうわけですので、休みたいときは思い切って休んだらいいと思いますし、遊びたいときは思い切り遊んだらいいと思います。休むことや遊ぶことに罪悪感を抱く必要はありません。むしろ、そうやって自分を満たしてあげることが、巡り巡って世の中のためになるのです。

というのも、先ほども少し書きましたように、もしも自分で自分を満たせたなら、その時その人は、他人に対して「お先にどうぞ」と言って道を譲れるだけの「心の余裕」が持てるからです。

逆に、もしも自分自身の心が渴いていたら、どうしても他人より自分を優先したくなって

しまいます。それなのに、やせ我慢をして表面上だけ「利他的な行為」をしたとしても、その人はきつと無意識に相手からの見返りを要求してしまうでしょう。

もちろん、「見返りを求めること」自体が悪いわけではありません。しかし、「見返りを求めず気前良く与える」ということが一切できないというのも、それはそれで息苦しいものです。

なので、自分を優先したときには、ちゃんと自分を優先して満たしてあげて、そうして内側が満ちて外に溢れ出た分をこそ、他者と分かち合えばいいと思います。それが、煩惱を抱えながら生きている私たち「凡夫」に可能な「愛」の表現であろうと、私自身は思っています。

◎「愛」には「勇気」が必要である

そうは言っても、今のような「表面的にでも利他的であれ」という風潮が強い社会においては、「あえて自分を優先する」ということ自体に勇気が必要になります。「他人がたとえ何を言おうと、自分は自分を満たしてあげるのだ！」と断言できるかどうか。そこにおいて、時には勇気が試されることになるのです。

そういう意味で、「愛」と「勇気」は関連し合っています。まず、自分を愛する時には、他人からの要求を退けてでも自分を満たす勇気が必要になります。ひよっとしたら、他人はそれを「自己中心的なわがままだ」と言って非難するかもしれません。

ですが、先ほども書きましたように、自分を満たさない限り、本当の意味で他人に優しくはできません。表面上だけ優しくしても、実際のところそれは自分の心を削り取っているだけであり、いつか自分がダウンしてしまいます。「そうなっても構わないから、自分の心を削

り続けろ」というのが、社会の声ですが、それこそ「愛のない言葉」とは思いませんか？

社会が何と言おうとも、自分だけは自分を愛してあげる。勇気を出して自分のことを大切にする。それが、「他者への愛」の基礎となりますし、そうして「他者への愛」が培われることで、最終的には社会のためにもなっていくます。

なので、世の中のためにも、「自分を大事にしてあげること」は役に立ちます。仮に、自分をないがしろにすることで一時的に社会を支えられたとしても、そのような「自己犠牲」の上になり立つ社会は長く持ちません。そういった社会では、人々がどんどん潰れていってしまうので、遠からず社会そのものが内側から瓦解するでしょう。

しかし、自分自身を満たすことができた後にも、「勇氣」は必要です。なぜなら、もしも自分を満たせた場合、今度は「他者を愛すること」が課題になってくるからです。

「自分に向けた愛」が内側で溢れ始めると、それは外側に広がっていきます。その時、当人は自然と「自分以外の誰かを愛する」ということをし始めます。

逆に、もしも「自分以外の人のことも愛する」ということをしないなら、せっかく溢れ出

した「愛」を、内側に抑え込まないといけなくなりません。しかし、それは当人にとってむしろ苦痛に感じられるはずで、自分を満たすことで生命力が増大して、幸福感が芽生え始めた時、命は外に向かって開いていきます。それにもかかわらず「他者を愛さない」ということをしてしまおうと、せつかくの「開花」が抑え込まれ、当人は息が詰まってしまうのです。

そもそも、みずみず瑞々しく生きるためには、内側から柔らかく開かれることが不可欠です。しかし、内側から開いて生きると、人は時に傷つきやすくなります。なぜなら、感受性を殺すことなく、活き活きと生きることによって、「血の通かよった急所」を外にさらすことになるからです。

多くの人はそれが怖いので、自分の感受性を押し殺し、命を閉ざして生きています。そのほうが安全であるがゆえに、人々は「鎧」をまとうように自分を守り、息を浅くして生きていくのです。

「自分を開く勇氣」が持てて初めて、「他者を愛する」ということが可能になります。逆

に、自分を頑なに守っている限り、「愛」は溢れ出すことができず、内側で停滞してしまいます。そしてそれは、当人の主観において「不快な感覚」として体感され、次第に息が詰まるようになっていくのです。

それゆえ、「愛」には「勇気」が必要です。「勇気」を持たない限り「愛すること」はできず、人は閉じていってしまいます。逆に、愛すれば愛するほど、「勇気」もまた内側に育っていき、人は「自分を開くこと」を恐れなくなっていくのです。

◎内側に「分割」がある時、人は「暴力的」になる

いかがでしょうか？

「愛」というものについて、イメージを持つことができましたか？

本章では、ここまで「愛」について述べてきました。「愛」というと曖昧なイメージを持つ

人もいるかもしれませんが、その原点となるのは「自分自身の満たされた感覚」であり、言い方を換えるなら「幸福感」です。

実際、「自分は幸福だ」という感覚がある人は、自然と人にも親切にできるものですし、自分の内側の「満たされた感覚」を分かち合いたくなるものです。「勇氣」を出して自分を大切にすることで「幸福感」が育っていき、それが外側にまで溢れ出したとき、「愛」は花開くことになるのです。

「愛」というと、何か崇高すうこうな行為をイメージするかもしれませんが、その基本は「穏やかさの共有」です。そもそも、自分で自分を否定しない時、私たちは深くリラックスすることができます。「自分が自分らしくあること」を受け入れるなら、そこには「穏やかな感覚」が芽生え始めるのです。

そして、自分自身だけでなく、「相手が相手らしくあること」も喜べるようになることで、「穏やかな感覚」は外側に溢れ出し、周囲にいる相手の中へも染み込んでいきます。それが

相手の中に「自分は否定されていない」という安心感を生み、リラックスを深めてくれるのです。

ですが、人は往々にして自分のことも他人のことも否定しては、罪悪視するものです。それは、私たちが基本的に「二元論」によって囚われているからです。

私たちはどうしても何かを「善いもの」とし、何かを「悪いもの」として認識しようとしてます。どちらか片方を内側に作れば、もう片方も自動的に生まれます。つまり、もしも何かについて「これは善い」と言えば、無意識に何かを「悪いもの」として敵視してしまうことになるわけです。

ですが、私たちの命は「陰」と「陽」との混合によってできています。「陰」だけで創られている人もいなければ、「陽」だけで創られている人も存在しません。それにもかかわらず、自分や他人の中にある一部分だけを「善い・悪い」という仕方で区分けしてしまうと、私たちは内側でバラバラに分割されてしまいます。

そして、この「分割」が、自分や他人に対する一種の「暴力」となるのです。自分で自分

を分割すれば、それは「自分に対する暴力」となります。その時、当人はもうリラックスすることができません。なぜなら、自分の内側の何かが否定され、罪悪視されてしまうからです。

また他人のことを分割すれば、それは「他人に対する暴力」になります。相手の中の何かを否定し、それを罪悪視することで、お互いの間で微妙な緊張が生まれます。そして、それを相手は鋭敏にキャッチするものです。相手はきつと「この人の前では自分は一人の罪人だ」と、無意識に感じるでしょう。

あなたもきつと、非難がましい人の前では、そんな風を感じるはずで、時には、高潔な聖者の前にいる時、それを感じるかもしれません。聖者はあまりにも清廉潔白なので、多くの人は聖者の前では自分のことを恥じてしまい、無意識に自分を罪悪視してしまうのです。

ですがそれは、聖者の中に「無意識の非難」が在るからでもあります。なぜなら、聖者というのは往々にして、「道徳的であること」に取り憑^つかれているものだからです。

実際、聖者の内側は「こうでなければならぬ」という観念でいっぱいです。そうでなければ、とても聖者で居続けることはできませんでしょう。「聖者らしく在らねばならぬ」という強迫観念が当人を絶えず束縛しており、それが聖者自身と周りの人のことを分割するのです。

それに対して、覚者かくしゃ（悟った人）は何も分割しないものです。覚者は、「覚者らしく在ろう」という観念を持っていないので、何であれそのまま受け入れます。たとえば、もしも自分の内側に「憎しみ」が在れば、「自分の内側に憎しみが在る」と認めますし、自分の内側に「動物的な欲求」が在れば、「自分は一個の動物だ」と、覚者は素直に認めるのです。

しかし、聖者は自分の内側に「憎しみ」が湧けば抑圧し、「自分自身の動物性」を絶えず否定しようとしません。そして、それによって自分と他人が絶えず分割されることになるのです。つまり、聖者の目には「憎しみは悪い」「動物性は悪だ」と映るわけです。

しかし、「憎しみ」や「動物性」が現に内側に在るのなら、いくらその存在を否定しても、

それらは消えてなくなることはありません。それらは「私たちの一部」であり、「一部」を否定して「全体」というものは成り立たないのです。

◎「瞑想」とは「非分割な愛」の実践である

それゆえ、「自分自身をトータルに受け入れること」こそが、分割を生まないための唯一の道であり、それがこれまで述べてきた「自己愛」でもあるのです。

それこそ、「自分を愛さなければならぬ」という強制さえもなくし、「愛」の代わりに「憎しみ」が在るなら、それを認めて受け入れる。それが、結果的により深い意味での「自分への愛」でもあります。つまり、「愛さなければならぬ」という観念もまた、束縛となってしまうということです。

「自分を愛さなければならない」

「他人を愛さなければならない」

そんな風にもしも強制されたなら、それはむしろ「愛」ではなくて「欲望」です。そうして「愛に溢れている状態」が理想化され、「そうならない自分」が罪悪視されて否定されます。

別に「欲望」が在ってもいいですし、「憎しみ」が在ってもいいのです。そこが「自分の今いる位置」であるのなら、まずそれを素直に認めない限り、人はどこにも行けません。

たとえ何が内側に在ろうとも、それを否定せず受け入れること。それが「愛」を内側に育むコツです。「全てを受け入れなければならない」とさえ考えず、ただ川の水に浮かぶようにしてリラックスするのです。

それが、本当の意味での「瞑想」というものだろうと思います。つまり、私からすると、「瞑想」というのは「愛の実践」なのです。

自分の内側に「憎しみ」が在る時、「ああ、憎しみが在る」とただ気づく。

自分の内側に「愛」がない時、「今、内側には愛がない」と認識する。

何であれ、ただそのままに観るのが「瞑想」です。そしてそれは、「何ものも罪悪視しない」という意味で、まぎれもなく「愛の実践」なのです。

「決して分割しないこと」が「自他に対する愛」であり、そのような「非分割の態度」は日々の「瞑想」によって培われます。

そこで、次の章では、この瞑想というものについて、もっと深く考えていってみましょう。「愛」をメインテーマにした本章は、ひとまずここで終わります。