

ヨーガの完成

心を最良の友とするために



導師

A.C. バクティヴェーダンタ・スワミ・ブラブバーダ
クリシュナ意識国際協会創設者・アーチャーリヤ

第1章

アルジュナが拒否したヨーガ

ヨーガ法のことは、最近になって西洋でもよく知られるようになりました。しかし、そのどれをとっても、ヨーガ (yoga) を完成させる方法について正しく伝えているものはありません。至高主クリシュナはアルジュナに、クルクシェートラの戦場で『バガヴァッド・ギーター』を説きつつヨーガの完成について教えました。ヨーガの完成をきわめたいと願う人なら、『バガヴァッド・ギーター』のなかに、至高者の権威あることばを見いだすことでしょう。

究極のヨーガのことが戦場の真只中で語られたという事実は、確かに注目に値します。アルジュナという戦士に、しかも、親族同士の戦いの火蓋が今まさに切って落とされる直前に教えられたのです。感傷的になっていたアルジュナは、「どうして親族と戦わなくてはならないのだ」と考えていました。戦うか戦わないか、という戸惑いはアルジュナの幻想にほかならず、その幻想を取りはらうために、シュリー・クリシュナはアルジュナに『バガヴァッド・ギーター』を説きました。このような状況に思いをはせると、『バガヴァッド・ギーター』が語られようとする一刻の猶予も許されない事態が容易に想像できます。両軍の兵士はすでに戦闘態勢に入っており、まさに寸刻を争う時間、多くても1時間ほどの猶予しかなかったはずで、それほど短いあいだに『バガヴァッド・ギーター』のすべてが説かれ、シュリー・クリシュナは、友人のアルジュナに全ヨーガの完成法を明らかにしました。そのすばらしい話を聞きおえたアルジュナは疑いをすべて晴らし、そして戦ったのです。

しかし主クリシュナから、瞑想のヨーガ法——体をまっすぐにして座り、目を半開きにしたまま注意をそらさずに鼻の頂点を凝視し、それらを人里離れた場所で、たった一人で修練しなくてはならない——という説明を聞いたアルジュナは、答えました。

ヨー ヤナム ヨーガス トゥヴァヤー プロクタハ
yo 'yam yogas tvayā proktaḥ

サーミューナ マドフूसーダナ
sāmyena madhusūdana

エータッシャーハンム ナ パッシャーミ
etasyāham na paśyāmi

チャンチャラトゥヴァートウ ステヒティナム ステヒラーナム
cañcalatvāt sthitim sthirām

「おお、マドフूसーダナ。あなた様が要約してくださったヨーガ方法は、私にはとても実践できず、堪えられそうにありません。心は一時も落ちつかず、不安定だからです」(『バ

ガヴァッド・ギター』第6章・第33節)。

このことばには重要な意味がこめられています。いつも心がけておくべきことは、「心は毎瞬間乱される物質的状况にある」という現実です。ほんとうは快適な環境にいるわけではないのです。環境さえ変われば心の動揺は抑えられる、違った状態になれば心の動揺はすべて収まる、とだれでも思っています。しかし、不安のない境地にとどまれないのがこの世界の本質であり、また私たちががかかえているジレンマでもあります。問題を解決しようといつも苦闘している、ところが、この世界そのものが「絶対にその解決法は見つからない世界」である、という板ばさみです。

アルジュナは嘘をつかず、またとても率直で隠しだてをしない人物だったので、「あなた様が説いたヨーガ法は私にはとうていできない」、と言いました。アルジュナが主クリシュナを、マドウスーダナ、つまり悪魔マドゥを殺した方、と呼んだことには重要な意味がこめられています。神には無数の名前があることに注目してください。神は、それぞれの活動に応じた名前で呼ばれるからです。無数の活動をするからこそ無数の名前を持っている、ということです。私たちは神の部分にすぎませんし、幼いころから成長するまでどれほど多くのことをしてきたか、ほとんど記憶していません。永遠なる神は無限であり、そしてまた主の活動も無限ですから、無数の名前を持っているのは当然です。ヴェーダ経典は、その無数の名前のなかでも「クリシュナ」が筆頭であると説明しています。では、なぜアルジュナはクリシュナをマドウスーダナと呼んだのでしょうか。友人なのだから「クリシュナ」と呼んでもよさそうなものです。その答は、アルジュナが自分の心をマドゥのような強大な悪魔に例えているからです。悪魔と比較できるような心をクリシュナが殺せるのなら、アルジュナはヨーガの完成をきわめられるはずです。「私の心は、マドゥ悪魔よりはるかに強い。ですから、もしあなた様がそんな心を殺せるのであれば、私はこのヨーガ法を修練できることでしょう」とアルジュナは言っています。アルジュナのようなすばらしい人物の心でさえ、いつもかき乱されています。アルジュナ曰く、

チャンチャランム ヒ マナハ クリシュナ
cañcalam hi manah kṛṣṇa

プラマーテヒイ バラヴァドゥ ドウリダハンム
pramāthi balavad dṛḍham

タッシャーハンム ニグラハンム マニエー
tasyāham nigrahaṁ manye

ヴァーヨール イヴァ ス・ドウシュカランム
vāyor iva su-duṣkaram

「主クリシュナ。心は落ちつきがなく、荒れ狂い、頑固で、そしてひじょうに強いために、風を制御するよりも難しいように思えます」(『バガヴァッド・ギター』第3章・第34節)。

これはほんとうのことであり、心はいつも私たちに向かって「ここへ行け、あそこへ行

け、次はこれ、次はあれをしろ」、と指図してきます。ですから、ヨーガ法の要点は落ちつきのない心を抑制することにあります。心は、瞑想のヨーガ法によって至高の魂に集中させることで抑制できます——これがヨーガの目的です。しかしアルジュナは、心を抑制することは風を止めるよりも難しい、と言っています。手を広げて暴風を止めようとする人の姿を思いうかべてみてください。私たちは、アルジュナが自分の心が抑えられないでいる、と考えるべきなのでしょうか。そうではありません。アルジュナの持つ測りしれない美質の、その片鱗さえ私たちにはわからない、と思うべきです。なんととっても、アルジュナは至高人格主神の親友なのです。ひじょうに気高く、友人となるにふさわしいすばらしい資質がなければ絶対に入ることのできない境地です。それだけではありません。アルジュナは偉大な戦士や政治家として世に聞こえていた人物です。『バガヴァッド・ギーター』の内容を1時間で把握するほどの賢人でもあります。この書物の真意は、偉い学者として通用している人たちが一生かけて勉強しても知り得ません。それほどアルジュナが、「私には心はとうてい抑制できない」と考えました。では、今よりはるかに高尚だった時代に生きていたアルジュナにできなかったことを、墮落した時代にいる私たちができるものでしょうか。私もアルジュナも似たような人間である、などと一瞬足りとも思っただけではありません。千倍も劣っているのです。

それに、アルジュナがそのヨーガを実践したという記録は残っていません。それでもアルジュナはクリシュナによって、『バガヴァッド・ギーター』を理解できるただ一人の人間である、と讃えられています。アルジュナにはどんなすばらしい気質があったのでしょうか。シュリー・クリシュナは言っています、「あなたはわたしの献愛者で、心から親しい友である」と。このような特質に恵まれていたのに、アルジュナはシュリー・クリシュナが説明した瞑想ヨーガの実践を断りました。これはどう判断すべきなのでしょうか。心はどうあがいても抑えられない、と絶望するしかないのでしょうか。いいえ、できます。その方法がクリシュナ意識です。心はいつもクリシュナに固定させておかななくてはなりません。心がクリシュナのことだけを考えていれば、必ずヨーガの完成に辿りつくのです。

ここで、『シュリーマド・バーガヴァタム』という経典をひもといてみましょう。その第12編では、シュカデーヴァ・ゴースヴァミーがマハラージャ・パリークシットに、「黄金の時代（サテヤ・ユガ）の高尚な人々は10万年生きたが、それほど長く生きられた時代だったからこそこの瞑想ヨーガが修練できた」と説いています。しかし、サテヤ・ユガでこの瞑想ヨーガから得られる結果は、次の時代のトゥレーター・ユガでは盛大な儀式を捧げることで、次の時代のドゥヴァーパラ・ユガでは寺院における崇拜で、そして現在のカリ・ユガでは、神の聖なる名前・ハレー・クリシュナを唱えるハリ・キールタンだけで達成できます。このように、正しい典拠に基づく唱名[ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー／ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー]こそが、現代でヨーガの完成を授けてくれる神の化身なのです。

今では、50年、60年生きることさえ難しくなっています。長くても80年、あるいは100

年しか生きられない。加えて、この短い一生も、戦争、病気、飢餓、その他いろいろな混乱から生じる障害で不安に満たされています。また、人々はそれほど知的ではなく、同時に運に見放されています。これが、カリ・ユガという墮落した時代に生きている人間の特質です。率直に言えば、クリシュナが説いた瞑想ヨーガ法は絶対に成功しない、ということです。せいぜい、見せかけでやってみて、自分の気まぐれな心を満足させるだけにすぎません。そのために人々はお金を使い、器械体操じみたヨーガをして汗を流し、呼吸法を習得し、寿命が2、3年延びたとか、性生活が以前より楽しめるようになったと喜んでいきます。しかしよく心得ておくべきことは、それはほんとうのヨーガではない、ということです。現代ではだれも瞑想は正しくできません。さまざまなヨーガ法から得られる成功はバクティ・ヨーガによって達成できます。それがクリシュナ意識という崇高な方法であり、特にハレー・クリシュナを唱えるマントラ・ヨーガをとおしてシュリー・クリシュナを讃えることで得られます。ヴェーダ経典は現代人にその方法を勧めており、またチャイタンニヤ・マハープラブという偉大な権威者が人々にしめした方法です。その証拠に『バガヴァッド・ギーター』も、「マハートマー [偉大な魂] はいつも主の栄光を唱えている」と宣言しています。ヴェーダ経典や『バガヴァッド・ギーター』が、そして偉大な権威者たちが説いているマハートマーになることを願う人は、クリシュナ意識の方法を始め、ハレー・クリシュナの唱名を実践しなくてはなりません。背筋をまっすぐにして蓮のポーズで座り、目を閉じて悦に浸り、忘我の境地に入っているふりをして、それは別の結果を味わっているにすぎません。そのような見せかけは、ほんとうのヨーガの完成とはなんの関係もないことをよく知っておく必要があります。物質的な病は、見映えだけで効果のない薬では治せません。クリシュナからじかに、真の治療法を授からなくてはならないのです。

第2章

敬愛の心で働くヨーガ

さまざまなヨーガ法やヨーギー（ヨーガ習練者）の名前をよく耳にしますが、『バガヴァッド・ギーター』でクリシュナは、ほんとうのヨーギーとは「完全にわたしに身をゆだねた者」と言っています。クリシュナは、放棄すること（サンニャーサ・*sannyāsa*）とヨーガに違いはない、と断言しました。

ヤム サンニャーサム イティ プラーフル
yam sannyāsam iti prāhur

ヨーガム タム ヴィッデヒ パンダヴァ
yogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava

ナ ヒ アサンニャスタ・サンカルポー
na hy asannyasta-saṅkalpo

「放棄の境地は、ヨーガ、すなわち至高者と自分を結びつける状態と同じである。なぜなら、感覚を満たそうとする気持ちを捨てなければ、ヨーギーにはなれないからだ」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第2節）

『バガヴァッド・ギーター』では、ヨーガの3つの基本であるカルマ・ヨーガ、ギヤーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガについて説明されています。ヨーガはいわば「階段」です。ある人は最初の階段にいる、別の人は半分ほど登っている、またある人は階段の一番上にいる。途中にいる人たちを、それぞれカルマ・ヨーギー、ギヤーナ・ヨーギーと呼べますが、至高主に奉仕をするという点ではどれも共通しています。段階が違うだけです。だからこそシュリー・クリシュナはアルジュナに説明しています、「放棄（サンニャーサ）とヨーガは同じことである、感覚を満たそうとする欲望を捨てなければヨーギーにもサンニャーシーにもなれないのだから」と。

欲得でヨーガをするヨーギーがいますが、それはほんとうのヨーガではありません。すべては主に奉仕をする気持ちでおこなうべきものです。一般労働者、サンニャーシー、ヨーギー、哲学者など、どんな仕事をするにしても、とにかくクリシュナ意識のなかでなくてはなりません。クリシュナに仕えることだけを考え、その気持ちで行動すれば、ほんとうのサンニャーシー、ほんとうのヨーギーになります。

ヨーガの段階で第一歩を踏みだした人には、活動することが用意されています。ヨーガを始めたのだからなにもしなくてもいい、と考えてはいけません。『バガヴァッド・ギーター』でクリシュナは、アルジュナに「ヨーギーになりなさい」と言いましたが、戦いをやめることは勧めませんでした。その反対です。ある人は、「ヨーギーでありながら戦士として生きられるものだろうか」と尋ねるかもしれません。だれもいないところで背筋をまっすぐにして座って足を組み、目を半開きにして鼻の先をじっと見つめる——ほとんどの人がヨーガをそのようにイメージします。では、クリシュナがアルジュナに対して、ヨーギーになり、同時に、身の毛もよだつような戦争に加わるよう勧めるとは、いったいどんな理由があるのでしょうか。そこが『バガヴァッド・ギーター』の神秘です。戦う人間でありながら、同時に最高のヨーギー、最高のサンニャーシーとして生きる——そんなことができるのでしょうか。できます、クリシュナ意識になれば。クリシュナのために戦い、クリシュナのために働き、クリシュナのために食べ、クリシュナのために眠り、することすべてをクリシュナに捧げさえすればいいのです。それを実践できる人が頂点のヨーギー、頂点のサンニャーシーになります。秘訣はそこにあります。

『バガヴァッド・ギーター』の第6章で、シュリー・クリシュナはアルジュナに瞑想のヨーガの修行法を説きましたが、アルジュナはそれを「難しすぎる」という理由で断りました。では、そんなアルジュナを偉大なヨーギーと呼べるのでしょうか。クリシュナは、

アルジュナが瞑想法を拒んでいる様子を見ても、やはりアルジュナを最高のヨーギーと呼びました。「あなたはいつもわたしのことを考えている」と言って。クリシュナを思うこと、それがすべてのヨーガ法——ハタ、カルマ、ギャーナ、バクティ、苦行、慈善——の真髄（しんずい）なのです。精神的悟りのために勧められているすべての活動は、クリシュナ意識、すなわちクリシュナのことをいつも考える、という境地に辿りつきます。人間生活のほんとうの完成は、いつもクリシュナ意識であること、なにをしていてもクリシュナのことを思っている、という境地です。

初歩の段階では、いつもクリシュナのために活動するよう勧められます。いつでも仕事や活動を自分から求めなくてはなりません。なぜなら、一瞬たりとも怠惰でいることはまちがっているからです。クリシュナのために活動してほんとうに高められた人は、体を動かして活動しなくても、心の内でクリシュナを思いつづけながら内なる活動をしています。しかし、初歩の段階では、感覚をクリシュナへの奉仕のなかで使うよう勧められています。クリシュナに仕える活動ならいくらでもあります。クリシュナ意識国際協会は、そのような活動に熱心な献愛者が打ちこめるよう支援するために作られました。クリシュナ意識で働いている人にとって、クリシュナへの奉仕は1日に何時間あっても足りません。昼も夜も、いつも活動しつづけ、そしてクリシュナ意識を学ぶ修練者はそれを喜んで実践します。それがほんとうに幸せな境地、すなわち、クリシュナのために働きながら世界中にクリシュナ意識を広める活動です。ふつうの仕事では働きつづけると疲れきってしまうのですが、クリシュナ意識で働けば、ハレー・クリシュナを唱えながら1日24時間献愛奉仕ができ、それでいて疲れも感じません。物質的な活動や話は私たちが疲れさせますが、精神的境地にいる人は疲れを知りません。精神的段階は絶対的な境地です。一般社会ではだれもが感覚を満たすために働き、その報酬をさらに感覚を満たすために使います。しかし、ほんとうのヨーギーはそんな報酬を望みません。クリシュナ以外に欲しいものはないし、そのような人のすぐそばにクリシュナはいつもいてくれます。

第3章

クリシュナを瞑想するヨーガ

『バガヴァッド・ギーター』がしめしているように、インドにはヨーギーが一人で瞑想するための聖地があります。伝統的な教えによれば、ヨーガは人が集まる場所では実習できません。しかし、キールタン [マントラ・ヨーガ]、すなわちハレー・クリシュナ・マントラの唱名——ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー／ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー——に関して言えば、できるだけ人がいるほうが効果的です。500年前、主チャイタンニャ・マハープラブがインドでキールタンをしていたとき、主の指揮で各グループ16人の歌い手が先に歌い、

あとにつづいて数千もの人々が歌いました。このキールタンに参加すること、つまり神の名前と栄光を人々のまえで唱える方法にはいくらでもあり、現代ではとてもかんたんにできます。いっぽう、瞑想ヨーガは困難をきわめます。『バガヴァッド・ギーター』で特に言われているように、瞑想ヨーガをするためには人里離れた聖地に行かなくてはなりません。ことばを変えれば、家を出る、ということです。人があふれている昨今、一人になれる場所はなかなか見つかりませんが、バクティ・ヨーガ (bhakti-yoga) では、そのようなことをする必要はありません。

バクティ・ヨーガには9つの方法が用意されています。聞くこと、唱えること、思い出すこと、仕えること、寺院で神像を崇拝すること、祈ること、命令を実行すること、クリシュナに友として仕えること、そして主のために犠牲をはらって仕えること、という方法です。このなかで、śravaṇam kīrtanam (シュラヴァナム キールタナム) (『シュリーマド・バーガヴァタム』第7編・第5章・第23節)、つまり聞くことと唱えることがもっとも重視されています。公共の場でキールタンをするには、まず歌い手が先にハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー／ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレーを1回歌い、そしてそれを聞いてグループ全体があとにつづいて歌い、こうして聞くことと唱えることが交わされます。友人たちの家に集まったり、公の場で大勢の人が集まったりしてかんたんにできる方法です。都会や組織のなかで瞑想をしている人がいますが、それはでっちあげられた方法であって、『バガヴァッド・ギーター』は勧めていないことをよく知っておくべきです。

ヨーガの目的は自分を清めることにあります。では、清められる、とは？ それは、自分の正体を悟った結果です。つまり清められるとは、「私は純粋な魂である。肉体ではない」と悟ることです。私たちは物質とかかわってきたことで肉体が自分だと思いこみ、「私はこの体だ」と信じるようになります。しかし、ほんとうのヨーガを実習するためには、物体ではない自分本来の立場を理解しなくてはなりません。だれもいない場所を選んだり、瞑想したりするのは、この理解の境地に入るための手段です。まちがった方法を実践しても、そのような理解は得られるはずがありません。主チャイタンニヤ・マハープラブの思いは次の節に凝縮されています。

ハレール ナーマ ハレール ナーマ
harer nāma harer nāma

ハレール ナーマイヴァ ケーヴァランム
harer nāmaiva kevalam

カラウ ナースティ エーヴァ ナースティ エーヴァ
kalau nāsty eva nāsty eva

ナースティ エーヴァ ガティル アニヤタハー
nāsty eva gatir anyathā

「カリ・ユガという争いと不和の現代では、精神的悟りを達成するには、この名前を唱えるしかない。ほかに方法はない、ほかに方法はない、ほかに方法はない」

一般的に、あるいは少なくとも西洋では、ヨーガといえば「無」を瞑想するもの、と思われています。しかし、ヴェーダ経典は無の瞑想など勧めていません。ヴェーダが説く瞑想の対象は無ではなくヴィシュヌであり、『バガヴァッド・ギーター』もそう定義しています。よく見かけるヨーガの集まりでは、実習者たちが足を組んでじっと座り、目をつぶって瞑想していますが、よく見ると半数の人たちは眠っています。目をつぶっても集中する対象がなければ眠くなるのが当たりまえだからです。もちろん、そのようなことは『バガヴァッド・ギーター』でシュリー・クリシュナは勧めていません。しっかりと座り、目は半開きにし、鼻の頂点を見つめる——それが正しい方法です。この方法に従えなければ、あとは睡魔に襲われるだけで、なにも得られません。もちろん、瞑想は眠っていてもつづいているかもしれませんが、そのような瞑想はヨーガの実践法としては勧められていません。ですからクリシュナは、眠ってしまわないように鼻の先端を見つめるよう指示しました。さらに、乱れることのない心を保つことも必要です。心が乱れたり、あれこれ体を動かしたりつづけていけば、心は集中させられなくなります。瞑想ヨーガでは、恐れる気持ちも捨てなくてはなりません。精神生活に入ったら恐れはなくなります。また、ブラフマチャーリーという完全に性生活を放棄した境地も必要です。このような瞑想をしていけば、欲しいものはなくなります。欲しいものがなくなれば、そしてこの方法を適切に実践すれば、そこで心が抑制できるようになります。瞑想に必要なこのような条件をすべて満たしたあと、修練者はクリシュナやヴィシュヌに思いを傾けなくてはなりません。なにも思わなくなるのではありません。だからクリシュナは言います、瞑想のヨーガに没頭する者は「いつもわたしを考えている」と。

ヨーギーがアートマー（心、体、魂）を清めるために大変な苦勞をしなくてはならないことは確かですが、それを達成するのに、今の時代では、ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー／ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレーを唱えるだけで済むことも事実です。なぜ、そう言えるのでしょうか。この超越的な音の響きがクリシュナそのものだからです。ある人が敬愛をこめて主の名前を唱えればクリシュナはその人のすぐそばにいますし、クリシュナがいっしょにいるのなら、心が不純であるはずがありません。したがって、クリシュナの名前を唱え、そしていつもクリシュナに仕えながらクリシュナ意識に専念している人は、ヨーガの頂点をきわめるといふ恩恵を授かります。この方法の利点は、瞑想につきまとう苦勞は一切悩まされない、ということです。それが、クリシュナ意識の美点なのです。

ヨーガをするには感覚をすべて抑制しなくてはなりませんし、感覚がすっかり抑制されたときに、心はヴィシュヌを思いつづけられるようになります。修練者は、こうして物質生活を克服したあとと平安な心を得ます。

ジタートウマナハ プラシャーンタツシャ
jitātmanah prasāntasya

パラマトゥマー サマーヒタハ
paramātmā samāhitaḥ

「心を征服した者は、すでに至高の魂に辿りついている。平安な境地を得たからである」
（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第7節）。

物質界は大規模な山火事に似ています。山林では自然に火が発生しますが、物質界でも、静かに生きていたいと思っているのに大きな災難が発生します。この世界は、どこに住んでいても平和に暮らせないところです。しかし、超越的境地にいる人は——瞑想ヨーガでも、経験哲学の方法、あるいはバクティ・ヨーガでも——平和に生きられます。どのようなヨーガも超越的な生活をするために用意されていますが、唱名はこの時代では特に効果的です。キールタンは何時間でもつづけられるし、疲れることもありませんが、完璧な蓮華のポーズでじっと座りつづけるのはほんの数分でも難しいものです。しかしどの方法であっても、物質生活の炎を消すことができたとしたら、そこで経験できるのは、よく言われる「姿も形もない『無』」ではありません。結果はその反対で、クリシュナはアルジュナに「最高の住居に入る」と言いました。

ユンジャンー エーヴァンム サダートゥマーナム
yuñjann evaṁ sadātmānam

ヨーギー ニヤタ・マーナサハ
yogī niyata-mānasah

シャーンティンム ニルヴァーナ・パラマーンム
śāntim nirvāṇa-paramām

マトウ・サンムスタハーンム アデヒイガッチャティ
mat-samsthām adhigacchati

「この方法で瞑想し、つねに体、心、行動を抑制することで、神秘的超越主義者は、物質存在を終えて神の世界に到達する」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第15節）。

クリシュナの住居は無の世界ではありません。そこは、いわば「施設」のようなところです。施設ではさまざまなことがおこなわれています。成功したヨーギーはじっさいに神の世界に入りますし、その世界には精神的な多様性にあふれています。ヨーガは、その住居に入ることを助ける方法にすぎないのです。ほんとうは、私たち全員がその住居に住んでいるはずなのですが、すべてを忘れてしまったために物質界に閉じこめられています。精神障害者が常軌を逸したことをして医療施設に隔離されるように、自らの精神的正体を見失った私たちも狂人になり、物質界に入れられてしまいました。その意味からすれば、物質界は治療施設のような場所であり、この世界ではまともなことはなに一つおこなわれていないことがかたんにわかります。私たちの使命は、ここから抜けだして神の国に入

ることです。クリシュナが『バガヴァッド・ギーター』で精神界に関する情報を提供していますし、主自身の立場、私たちの立場——主の正体、私たちの正体——についても教えています。必要な情報はすべて『バガヴァッド・ギーター』に収められています。そして分別のある人ならこの知識を活用するはずです。

第4章

体と心を抑制するヨーガ

『バガヴァッド・ギーター』全体をとおして、クリシュナはアルジュナに戦うよう勇気づけています。アルジュナは戦士であり、戦うことが義務だったからです。クリシュナは『バガヴァッド・ギーター』の第6章で瞑想ヨーガについて詳しく説明しましたが、アルジュナには強調も推薦もしませんでした。クリシュナは、瞑想法がとても難しいことを認めているのです。

シュリー・バハガヴァーン ウヴァーチャ
śrī-bhagavān uvāca

アサンムシャヤム マハー・バーホー
asamśayaṁ mahā-bāho

マノー ドウルニグラハンム チャランム
mano durnigrahaṁ calam

アビヤーセーナ トウ カウンテーヤ
abhyāseṇa tu kaunteya

ヴァイラーギューナ チャ グリヒャテー
vairāgyeṇa ca grhyate

「神聖な主が言った。『クンティーの無敵の子よ。確かに、落ちつきのない心を抑制することはきわめて難しい。しかし、つねに修練に励み、無執着になればできるようになる』」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第35節）。

この節でクリシュナは、修練と放棄心が心を抑える方法であると強調しています。でも、その「放棄心」とはどういうことなのでしょう。現代人はさまざまな感覚を楽しむことに慣れきっているために、放棄する気持ちはほとんどありません。楽しみ放題の生活をしているのに、ヨーガの講習に出て、なにかをものにしようと期待する人たちがいます。ヨーガを正しく実践するには規則や原則がたくさんあるのですが、ほとんどの人が、ちょっとした習慣、たとえばタバコさえやめられません。クリシュナは、瞑想ヨーガを説明するときに、「ヨーガは食べすぎたり食べなさすぎたりする者にはできない」と釘を刺しています。自分を飢えさせるような、また必要以上に食べるような人にヨーガはできない、と言

っているのです。食生活は体と魂を維持できる程度に整えなくてはなりません。舌を楽しませるのが目的であってはいけないのです。ごちそうを盛った皿を目のまえに並べられると、私たちは1品や2品どころか、3品でも4品でも、いやいくらでも食べる習慣がついています。舌は絶対に満足しません。ところが、インドにいるヨーギーは、1日に小さなスプーン1杯程度の食事をして、それ以外はなにも食べないのは当たりまえです。また、瞑想ヨーガをするにあたって、睡眠過剰や睡眠不足であってではありません。そして夢に関しては、「眠っているのに夢を見ない」ということはありません。クリシュナもそのようなことは言いません。覚えていようといまいと、眠れば必ず夢を見えています。『バガヴァッド・ギター』でクリシュナは、睡眠中に夢を見すぎる者はヨーガを正しく実習できない、と警告しています。1日6時間以上眠るのは控えるべきです。また、夜眠れずに不眠症で悩んでいる人もヨーガを適切に修練できないはずです。体調は適切に整えておくべきものですから。このようにクリシュナは、体を整えるために数多くの条件をしめしましたが、これらの必須条件は基本的に4つに分けられます。それは、不義の性関係を持たないこと、陶酔物をとらないこと、肉を食べないこと、賭けごとをしないこと、の4つです。これがどのヨーガをするにしても欠かせない最低限度の4原則です。しかし、だれがこの条件を守れるでしょうか。ヨーガを修練するには、成功できるかどうかを基準に照らして確かめなくてはなりません。

ヨーギー ユンジータ サタタム
yogī yuñjīta satatam

アートウマーナム ラハシ ステヒータハ
ātmānam rahasi sthitaḥ

エーカーキー ヤタ・チッタートウマー
ekākī yata-cittātmā

ニラーシール アパリグラハハ
nirāśīr aparigrahaḥ

「超越主義者は、つねに心を至高の魂に集中させていなくてはならない。人里離れた場所に一人で住み、いつも注意深く心を抑制しなくてはならない。欲望や所有心を持ってはならない」(『バガヴァッド・ギター』第6章・第10節)。

この節から、まずヨーギーはいつも一人でいるよう心がけていなくてはならない、ということがわかります。少なくとも、瞑想ヨーガは集まってはできない、と『バガヴァッド・ギター』は言っているのです。瞑想ヨーガの修練では、だれもいない場所でなければ絶対に心を至高の魂に集中させることはできません。インドでは今でも、クンバ・メーラーという祭典に集まってくるヨーギーがたくさんいます。ふだんは辺境で苦行をしているのですが、ごく稀に、特別の催しがあるときに12年ぐらゐの割合で、アラハバードのような特定の聖地に集まってきます。西洋で実業家たちが会合を開くのと同じです。ヨーギーは、

人里離れた場所に住むという条件のほかに、欲望も捨てなくてはなりませんし、また物質的な力を得るためにヨーガを修練してはなりません。一般の人たちから贈り物をもたらしたり、人の世話になったりすることも禁じられています。瞑想ヨーガを正しく修練しようとするヨーギーは、密林や山で一人修行し、世間との接触を絶たなくてはなりません。またいつも、だれのためにヨーギーになったのかを自覚する必要があります。自分は一人、と思っはいけないのです。パラマートマー [至高の魂] がいつもいっしょにいるのですから。このような条件を考えると、現代文化では、この瞑想ヨーガを正しく修練するのはとても難しいことがわかります。カリ時代という現代文化のなかで生きているかぎり、一人きりになったり、無欲になったり、所有心を捨てたりすることはできません。

瞑想ヨーガを修練する方法について、クリシュナはさらにアルジュナにきめ細かく説明しています。シュリー・クリシュナが言います。

シュチャウ デーシェー プラティシュタハーピヤ
śucau deśe pratiṣṭhāpya

ステヒランム アーサナム アートウマナハ
sthiram āsanam ātmanaḥ

ナーティ・ウッチリタナム ナーティ・ニーチャンム
nāty-ucchritam nāti-nīcam

チャイラージナ・クショータランム
cailājina-kuśottaram

タトゥライカーグラナム マナハ クリトゥヴァー
tatraikāgram manaḥ kṛtvā

ヤタ・チッテンドウリヤ・クリヤハ
yata-cittendriya-kriyaḥ

ウパヴィッシャーサネー ユンジャードウ
upaviśyāsane yuñjyād

ヨーガナム アートウマ・ヴィシュッダハイエー
yogam ātma-viśuddhaye

「ヨーガを修練する者は、人里離れた場所に行き、地面にクシャの草を敷き、その上に鹿皮と柔らかい布を敷かなくてはならない。その座は、高からず低からず、そして神聖な場所ではなくてはならない。それからヨーギーは、その座に堅固に端座し、心と感覚を抑制し、思考を清め、心を1点に集中させなくてはならない」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第11～12節)。

ふつう、ヨーギーは虎や鹿の皮のうえに座って瞑想しますが、その理由は、瞑想の邪魔になる爬虫類がそのような皮のうえを歩かないからです。神の創造物にはなんでも使い道があるということです。私たちが知らなくても、どんな草や薬草にも独自の用途があり、

特定の効力が得られます。このようにクリシュナは、ヨーギーが蛇に瞑想を邪魔されないようにまえて準備をしてくれています。だれもない所でちょうどいい座を確保したヨーギーは、アートマー [体、心、魂] を清める修業を始めます。しかし、「さて、これから素晴らしい力を得る修業を始めろ」などと思うのはもってのほか。時には、特別のシッディ「*siddhi*・超能力」を得ることもありますが、それはヨーガの目標ではなく、またほんとうのヨーギーはそんな力を得ても見せびらかしたりはしません。本物のヨーギーなら、「私は物質的な状況のためにけがれている。これから自分を清めなくてはならない」と思うはずです。

これだけの条件を考えると、心と体の抑制は買い物をするようなわけにはいかないことがわかるはずです。しかしクリシュナは、クリシュナ意識になればこのような原則にかなたんに従える、と言いました。

もちろん、性生活に対する期待感はあるにでもありますが、性生活が否定されているわけではありません。だれでも肉体を持っていますから、性欲があるのは当然です。また、肉体を持っていれば生きるために食べなくてははいけませんし、体を休ませるために眠らなくてはなりません。ヴェーダ経典は、食事、睡眠、性生活を否定するのではなく、規則に沿ったガイドラインを私たちに提供しています。ヨーガを成功させたいと思うのなら、手綱から離れた馬のように好き勝手に感覚を楽しみの対象物に向けてはなりません。そのためにガイドラインが必要になります。主シュリー・クリシュナは、規則に従って心を抑制するよう助言しています。活動を規制しなければ、心はどんどん乱れていきます。しかし、活動を一切止めるということではありません、心をクリシュナ意識で修練しながら規制すればいいのです。いつもクリシュナと関係のある活動をするのが、ほんとうのサマーディです。サマーディに入ったら、食事も活動も睡眠も楽しみも一切捨てる——ということではありません。むしろその逆で、サマーディとは、「クリシュナの思いに没頭しながら規制された活動をする」と定義できます。

アサンムヤタートウマナー ヨーゴー
asam̐yatātmanā yogo

ドゥシュプレーパ イティ メー マティヒ
duṣṣprāpa iti me matiḥ

ヴァッシャートウマナー トウ ヤタター
vaśyātmanā tu yatatā

シャキヨー ヴァープトウナム ウパーヤタハ
śakyo 'vāptum upāyataḥ

クリシュナが言葉をつづけます、「心をしたが放題にさせている者に自己の悟りはきわめて難しい」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第36節)。

手綱のない馬には危なくて乗れません。それはだれでも知っています。好き勝手に猛烈

なスピードで走り、そして転覆すれば乗っている人は必ず怪我をします。心がそのように無謀な状態にあればヨーガの修行はきわめて難しい、とクリシュナはアルジュナの意見に同意しています。「しかし」、とクリシュナがことばを加えます。「心を抑制し、正しい方法に従って努力すれば、必ず成功する。それがわたしの見解である」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第36節)。「正しい方法に従って努力する」とは？ 先に述べた4つの基本原則に従い、クリシュナ意識に専念しながら活動する、ということです。

家庭でヨーガを実践したい人は、ほかの仕事をほどよく調節しなくてはなりません。ただ生活費のためだけに長時間働くのは考えものです。適度に働き、適度に食べ、また適度に感覚を満足させ、できるだけ不安に乱されない生活を心がけてください。それができれば、ヨーガは立派に実践できます。

では、ヨーガの完成に辿りついたことが自分でもわかる印はあるのでしょうか。クリシュナは、意識を完全に支配している者がヨーガに立脚している、と言いました。

ヤダー ヴィニヤタンム チッタナム
yadā viniyatam cittam

アートゥマニ エーヴァーヴァティシュタハテー
ātmany evāvatiṣṭhate

ニスプリハハ サルヴァ・カーメービヨー
niṣpṛhaḥ sarva-kāmebhyo

ユクタ イティ ウッチャテー タダー
yukta ity ucyate tadā

「ヨーギーが、ヨーガの修練によって心の動きを抑制し、物質的な望みをすべて捨てて超越的境界に入れば、そのヨーギーはヨーガをきわめた、と言われる」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第18節)。

ヨーガを達成した人は心に言われるままにはなりません。逆に、心を思いどおりに扱います。とは言っても、心を追放するとか抹消するというわけではありません。ヨーギーの本分は、クリシュナ、ヴィシュヌをいつも思うことにあるからです。ヨーギーを目指すのであれば、心を追いだすようなことをしてはいけません。これはたいへん難しいようですが、クリシュナ意識になればできます。いつもクリシュナ意識でいる、つまりクリシュナに奉仕をしているのに、クリシュナが心から離れたりするのでしょうか。クリシュナに仕えている人の心は、自然に抑制されるのです。

またヨーギーは、物質的な感覚を楽しもうと思っではなりません。クリシュナ意識になれば、クリシュナだけを求めるようになります。だれも無欲にはなれません。感覚を楽しむ望みは、浄化の方法に従って抑制すべきですが、まずクリシュナを求める心を育てるのが先決です。望みの中身だけを変えるのです。生命体はいつも望みを抱いているのですから、望みを消しさることはできません。クリシュナ意識は望みを清める方法です。感覚を

満たすために多くを望むのではなく、クリシュナに仕えるというただ一つの望みを持てばいいのです。たとえば、ごちそうを食べたいと思うとき、自分のために用意するのではなく、クリシュナのために用意し、クリシュナに捧げてください。作る行為は同じですが、「自分の感覚のために活動する気持ち」が「クリシュナのために活動する気持ち」に変わります。牛乳を使ったおいしい料理、野菜、穀物、くだもの、さまざまな野菜を使った料理をクリシュナのために作り、クリシュナに捧げ、祈るのです。「この物質の体は無知のかたまりであり、感覚は、やがては私たちを死に陥れる網の目のような道です。すべての感覚のなかで、舌の欲求はもっとも貪欲で抑えにくく、この世界では舌の抑制は困難をきわめます。だからこそシュリー・クリシュナは、私たちが舌を抑えられるように、この素晴らしい精神的食べ物・プラサーダを授けてくださいました。それでは、このプラサーダを心ゆくまで味わい、シュリー・シュリー・ラーダーとクリシュナの栄光を讃え、愛情をこめて主チャイタンニャとニテャーナダの助けを求めましょう」。こう祈ることで、私たちのカルマは犠牲として捧げられます。料理を始めた時点からクリシュナに食べ物を捧げようと思っているからです。自分だけが食べる食べ物、という望みはよくありません。しかし、クリシュナはとても慈悲深い方ですから、私たちに食べ物を授けてくださいます。こうして、私たちの望みも満たされます。生活をそのように調節する、つまり自分の望みをクリシュナの望みと一致させる人が、ヨーガの完成に到達したことになります。息を深く吸ったり体操じみたことをしたりしても、それは『バガヴァッド・ギーター』の見解からすればほんとうのヨーガではありません。意識を隅々まで清めることが要求されるのです。

ヨーガの実習で大切な条件は、心が動揺していない、という心境です。

ヤタハー ディーポー ニヴァータ・ストホー
yathā dīpo nivāta-stho

ネーンガテー ソーパマー スムリター
neṅgate sōpamā smṛtā

ヨーギノー ヤタ・チッタッシャ
yogino yata-cittasya

ユンジャトー ヨーガンム アートウマナハ
yuñjato yogam ātmanah

「風のない場所に立つ炎が揺れていないように、心を抑制している超越主義者は、超越的な自己を着実に瞑想しつづけている」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第19節)。

風のない場所に立っているろうそくの火は、揺れずにまっすぐ燃えます。心は火のように、多くの物質的な望みに影響されやすく、ちょっとした刺激で揺れ動きます。心がわずかに動いただけで意識全体が変わることさえあります。ですから、インドでは、伝統的なヨーガを真剣に実践している人はブラフマチャーリー [独身修行僧] として修業をつづけます。ブラフマチャーリーにも2種類あり、完全な独身者、そしてグリハスタ・ブラフマ

チャーリー、すなわち妻帯者でもほかの女性とは一切関係のない人、さらにその妻との関係も厳格に規則だてている人です。このように、まったくの独身であったり、性生活を制限した生活をしたければ心は乱されません。しかしそれでも、完全に独身でいることを誓った人でさえ性欲に襲われることがあります。ですからインドでは、厳格な独身者になることを誓って古来のヨーガをする人は、相手が母、姉、妹、娘であっても、女性と二人きりになることは許されません。心はとても気まぐれなため、ちょっとした連想でも混乱状態に陥ってしまうからです。

ヨーギーは、心がヴィシュヌの瞑想から逸れたらすぐに引きもどす訓練をしなくてはなりません。これができるようになるには、たいへんな修業が必要です。ほんとうの幸福とは自分本来の超越的な感覚を楽しむことであり、物質的な感覚と幸福とは無縁であることを知っておくべきです。だからといって、感覚や望みを捨てるということでもありません。望みや感覚の満足は精神的な境地に存在しているのです。ほんとうの幸福は、物質的、あるいは感覚をとおした体験を越えています。このことを確信していなければ、必ず心は動揺し、抑制できません。ですから、物質的な感覚をとおして味わう幸福はほんとうの幸福ではない、と心に刻んでおくべきです。

真のヨーギーがほんとうの楽しみを味わいます。どうやって？ *Ramante yogino 'nante* (ラマンテー ヨーギノー アナンテー) ——かれらの楽しみは無限であり、その無限の楽しみがほんとうの幸福です。そしてその幸福は精神的で、物質的ではありません。これが、ハレー・ラーマという言葉のなかにあるラーマのほんとうの意味です。ラーマとは「精神生活から得られる楽しみ」という意味です。精神生活にはすべての喜びがあり、クリシュナはすべての喜びの源です。喜びを捨てる必要はありません、正しい喜びを味わいさえすればいいのです。病気にかかっている人はふつうの生活を楽しむことができません。病人はまちがった楽しみを味わっています。しかし、病気が治って健康になれば健全に楽しめるようになります。同じように、物質的な観念で生きていると、ほんとうの楽しみは味わえず、物質自然のなかにますます絡まっていくばかりです。食事が制限されている病人が無制限に食べれば、命を落としかねません。同じように、物質的な楽しみを好きなだけ味わえば、それだけこの世界に絡まっていき、物質的な束縛から逃げられなくなります。すべてのヨーガの目的は、条件づけられた魂たちを自由にさせ、物質的な物事を不健全に楽しむ状態から、クリシュナ意識というほんとうの楽しみに導くためにあります。シュリー・クリシュナが言います、

ヤトウローパラマテー チッタナム
yatoparamate cittam

ニルッダハンム ヨーガ・セーヴァヤー
niruddham yoga-sevayā

ヤトウラ チャイヴァートウマナートウマーナム
yatra caivātmanātmānam

パッシャーン アートウマニ トウツシャティ
paśyann ātmani tuṣyati

スカハンム アーティヤンティカンム ヤトウ タドウ
sukham ātyantikam yat tad

ブッデヒイ・グラヒーヤンム アティーンドウリヤンム
buddhi-grāhyam atīndriyam

ヴェーツティ ヤトウラ ナ チャイヴァーヤンム
vetti yatra na caivāyam

ステヒイタシュ チャラティ タットウヴァタハ
sthitaś calati tattvataḥ

ヤンム ラブドフウヴァー チャーバランム ラーバハンム
yam labdhvā cāparam lābham

マニヤテー ナーデヒイカンム タタハ
manyate nādhikam tataḥ

ヤスミン ステヒイトー ナ ドウフケヘーナ
yasmin sthito na duḥkhena

グルナーピ ヴィチャーリヤテー
guruṇāpi vicālyate

タンム ヴィデヤードウ ドウフカハ・サンムヨーガ・
taṁ vidyād duḥkha-samyoga-

ヴィヨーガンム ヨーガ・サンムギタンム
viyogaṁ yoga-samjñitam

「三昧（さんまい）、すなわちサマーディという完璧な境地にいる者の心は、ヨーガ修練の結果、物質的な動きをまったくしない。この境地には、純粋な心によって自己を見る力、自己を楽しみ自己を喜ばせる力という特徴がある。この喜びの境地にいる者は、限りない超越的な幸福を味わい、超越的な感覚によって自分を楽しむことができる。こうして自分を確立させた者は決して真理から逸れず、この境地に達したことで、これ以上の利益はないと考える。さらにこの境地にいる者は、どれほどの苦境に置かれても決して乱されない。これこそ、物質との接触による苦しみから解放された自由の境地である」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第20～23節）。

あるヨーガは難しく、別のヨーガはやさしいかもしれませんが、しかしどれを修練するにしても、クリシュナ意識の楽しみが味わえるよう自分の存在を清めなくてはなりません。そうすれば幸福になれるのです。

ヤダー ヒ ネーンドゥリヤールテヘーシュ
yadā hi nendriyārtheṣu

ナ カルマスヴ アヌシャッジャテー
na karmasv anuṣajjate

サルヴァ・サンカルパ・サンニャーシー
sarva-saṅkalpa-sannyāsī

ヨーガールーダハス タドローツチャテー
yogārūḍhas tadocyate

ウッダハレドゥ アートウマナートウマーナンム
uddhared ātmanātmānam

ナートウマーナンム アヴァサーダイエートウ
nātmānam avasādayet

アートウマイヴァ ヒ アートウマノー バンドフウル
ātmaiva hy ātmano bandhur

アートウマイヴァ リプル アートウマナハ
ātmaiva ripur ātmanah

「すべての物質的望みを捨て、感覚満足や結果にこだわる活動のために行動しなくなった者が、ヨーガをきわめた人物である。心によって自分を高めなくてはならないのであり、決して墮落させてはならない。心は条件づけられた魂の友であり、また敵にもなりうる」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第4～5節）。

私たちは、自分の力で精神的基準を保たなくてはなりません。この意味からすれば、自分は自分の友であり、また敵でもある、ということです。その機会を利用するのは私たち自身です。チャーナキャ・パンディタという聖者はすばらしい節を残しました。「だれであろうとだれかの友ではなく、だれであろうとだれかの敵ではない。友か敵かを決定するのは相手の振舞い次第である」。だれも自分の敵として生まれたわけではなく、だれも自分の友として生まれたわけではありません。どちらかを決めるのは、互いの振舞いです。人とふつうにつきあうように、だれもが自分自身とつきあっています。友としてつきあうということは、「私は精神魂だが、いつのまにか物質自然界とかかわるようになった。だから、自分を救う行動をしながら束縛から解放されなくてはならない」と思うことです。こうすれば、私は私自身の友になります。しかし、この機会を利用しなければ、私は自分にとって最悪の敵になります。

バンドフウル アートウマートウマナス タッシャ
bandhur ātmātmanas tasya

イエーナートウマイヴァートウマナー ジタハ
yenātmavātmanā jitaḥ

アナートゥマナス トゥ シャトウルトゥヴェー
anātmanas tu śatruve

ヴァルテータートゥマイヴァ シャトウル・ヴァトゥ
vartetātmaiva śatru-vat

「心を征服した者にとって、その心は最良の友である。しかし、それができない者には心が最悪の敵になる」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第6節)。

どうして自分が自分の友になれるのでしょうか。この節がそのことを説明しています。*Ātmā* (アートマー)は心、体、魂を指します。「アートマー」は、私たちが肉体観念にいれば「肉体」を指します。しかし、肉体観念から心的状態に高められたときは「心」を指します。しかし、ほんとうに精神的な段階に達したとき、アートマーは「魂」を指します。ほんとうは、私たちは純粋な魂です。このように、各人の精神的発達に応じてアートマーの意味も違ってきます。『ニルクティ』というヴェーダの辞典は、アートマーを「体」「心」「魂」と定義しています。しかし、『バガヴァッド・ギーター』のこの節では、アートマーは「心」を指しています。

ヨーガをとおして心が訓練できれば、心は友になります。しかし、訓練もせずに放っておけば、人生を成功させる可能性はまったくありません。精神生活についてなにも知らない人にとって、心は敵です。私は体だ、としか思っていない人の心は、自分のためになることはなにもしません。肉体だけに仕える心は、その心の持主をさらに条件づけ、物質自然のなかに縛りつけるはずです。しかし、「自分は肉体から離れた精神魂である」と気づけば、心は自分を救ってくれる道具になります。心そのものはなにもしません。ただ訓練されるのを待っています。心は交流をとおして最善の訓練を受けることができます。望みは心が持っている1つの機能であり、かかわる対象に応じて望みも変化します。ですから、心が友として働くためにも、正しい交流は欠かせません。

最善の交流の相手はサードゥ、すなわちクリシュナ意識の人物、精神的悟りのために努力している人物です。はかないことのためにあくせく働いている人 (*asat*・アサトゥ) がいます。物質や体は一時的であり、体の楽しみに溺れている人は一時的なことに条件づけられています。しかし、自己を悟るために行動する人は、永遠なこと (*sat*・サトゥ) をしています。断言できるのは、「賢い人なら、数あるヨーガのどれかを学んで悟りの境地に高められようとする人と交わる」ということです。そして、サードゥ [悟った人物] は、その人の執着を断ちきってくれます。これが、正しい交流のすばらしい利点です。たとえばクリシュナは、アルジュナの物質的執着を断ちきるために『バガヴァッド・ギーター』を語りました。アルジュナは、義務の遂行を邪魔するようなことに惹かれていたからこそ、クリシュナはそれを寸断しました。物を切るには鋭い刀という道具が必要です。そして心を執着から断ちきるには、ときには鋭いことばが必要になります。サードゥや教師は、生徒の心を物質的な魅力から寸断させるためなら、優しい態度などは見せずに鋭いことばを使

います。妥協せずに真理を語ることで、サードゥは束縛を粉碎することができるのです。たとえば、『バガヴァッド・ギーター』を語りはじめたクリシュナは、アルジュナに辛辣なことばを使って、「あなたは賢者のつもりで話をしているが、ほんとうは一番の愚か者だ」と言いはなちました。物質界からほんとうに無執着になりたいのであれば、精神指導者のそのような厳しいことばを受けいれる心構えは欠かせません。妥協とかお世辞などは、手厳しいことばが必要なときにはなんの役にも立たないものです。

物質観念の生活は『バガヴァッド・ギーター』のいたるところで非難されています。自分が生まれた国は崇拜に値すると考える人、聖地に行ってもそこに住むサードゥの話听不懂な人は口バと変わりません。敵がいつも危害を加えてくるように、訓練されていない心は、その心の持主をがんじがらめに縛ろうとします。条件づけられた魂は、心や感覚と苦闘しています。心はほかの感覚を指揮するのが本来の機能ですから、心を友だちにすることはとても大切です。

ジタートウマナハ プラシャーンタツシャ
jitātmanah praśāntasya

パラマートウマー サマーヒタハ
paramātmā samāhitaḥ

シートーシュナ・スカハ・ドウフケヘーシュ
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu

タタハー マナーパマーナヨーホ
tathā mānāpamānayoḥ

「心を征服した者は、すでに至高の魂に辿りついている。平安な境地を得たからである。その人物は、幸福や苦しみ、暑さや寒さ、栄誉や不名誉をみな同じものと感じる」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第7節）。

ほんとうに穏やかな心は、訓練してこそ得られます。なぜなら心は、いつも私たちに空しいことをさせようとするからです。それは、手綱をつけていない馬が危険な道を走る状態に似ています。私たちはもともと永遠な存在ですが、知らないうちに、はかないことに心を奪われるようになりました。しかし、クリシュナに集中しさえすれば、心はかんたんに訓練できます。偉大な将軍に守られている要塞が安全であるように、クリシュナが私たちの心の要塞を守っていれば、敵は侵入してきません。物質的な教育、富、権力では、心を抑制できません。ある偉大な献愛者が次のように祈っています。「いつになったら、私はいつもあなた様のことが考えられるようになるのでしょうか。心はいつも私をひきずりまわしています。しかし、心をクリシュナの蓮華の御足に定めたとき、心は澄みわたります。心が澄んでいれば、至高の魂を瞑想することができます。パラマートマー [至高の魂] はいつも個々の魂のすぐ横にいます。ヨーガとは、心の内にいるパラマートマー・至高の魂に心を固定させる修業です。先に引用した『バガヴァッド・ギーター』の節は、「心を征服

し、そして永遠ではない物事に対する執着をすべて征服した人物は、パラマートマーに没頭できる」と説明しています。没頭した境地に入った人物こそ、すべての二元性や架空の称号・肩書きに囚(とら)われなくなるのです。

第5章

二元性と肩書きから解放されるためのヨーガ

物質界は二元性の世界です——夏の暑さや冬の寒さに苦しめられ、幸せだと思っていた次の瞬間には、苦しみのどん底に突き落とされる。褒め讃えられることもあれば、侮辱されることもある。二元性だらけの物質界では、ある物事を理解するにはその反対の状況を理解しなければなりません。名誉がどういうものかは不名誉の意味がわかっていなければわからないし、幸福を味わったことがなければ苦しみはわかりません。逆に、幸福にしても、苦しみを感じたことがなければわかりません。私たちはこのような二元性を克服しなくてはなりません。しかし、肉体を持っていれば二元性も同時に存在しているのが現実です。ですから、肉体観念から抜けだすには——肉体からではなく、肉体観念から抜けだすには——二元性に耐える方法を学ばなくてはなりません。『バガヴァッド・ギーター』の第2章でクリシュナはアルジュナに教えました、幸不幸の二元性は体をとおして感じるだけにすぎない、と。言わば、皮膚病や皮膚の痒みです。痒いからといって、無分別に掻きむしるのはよくありません。蚊に刺されて冷静さを失ってはいけないうし、やるべきことをやらないのもいけません。我慢すべき二元性はいくらでもあります。しかし、心がクリシュナ意識に定められていれば、どんな二元性も微々たるものに思えてきます。

なぜ、二元性に耐えられるのでしょうか？

ギヤーナ・ヴィギヤーナ・トゥリプタートウマー
jñāna-vijñāna-tr̥ptātmā

クータ・ストホー ヴィジテンドウリヤハ
kūṭa-stho vijitendriyaḥ

ユクタ イティ ウッチャテー ヨーギー
yukta ity ucyate yogī

サマ・ローシュトゥラーシュマ・カーンチャナハ
sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ

「得た知識と悟った知識の力によって心から満足している人物は、自己の悟りに支えられたヨーギー〔神秘主義者〕である。そのような人物は、超越性の内に定着し、自己を抑制している。なにを見ても——小石でも金でも——同じものとして見る」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第8節)。

ギヤーナは理論上の知識、ヴィギヤーナは実用的な知識を指します。たとえば、科学を学ぶ生徒は、理論上の科学的概念も応用科学も学ばなくてはなりません。理論だけの知識では役に立たないからです。科学の知識を実際に応用できなくてはならないということです。同じように、ヨガをするにしても、理論上の知識だけではなく、じっさいの知識も必要です。「私はこの体ではない」と頭のなかでわかっているにもかかわらず、同時に愚かなことをしているようでは、その知識が役に立たないということです。ヴェーダ哲学の研究に余念がない組織はたくさんありますが、論じあいながら煙草を吸ったり酒を飲んだり、あるいは好きなだけ物欲を楽しんでいる人ばかりの組織だったりします。理論だけの知識では自分は救えません。この知識は、じっさいに応用されなくてははいけないのです。ほんとうに「私はこの体ではない」と理解した人は、体に必要な物事を最低限度に抑えます。「私はこの体ではない」と考えながら体の要求を好きなだけ満たしているとしたら、まさに机上の空論です。ギヤーナとヴィギヤーナを相互に理解してこそ、満足感は得られるものです。

実用的な段階で精神的悟りを得た人は、真にヨガに立脚しています。ヨガ講習に欠かさず出席しても、生活の中身が変わらなければなんにもなりません。実際の悟りが必要なのです。では、じっさいに悟った印は？ 穏やかな心、そして物質界の魅力に動揺しない心境です。そのように自己抑制ができていれば、物質のきらめきに魅了されず、どんなものでも——石ころや金でも——同じものとして見るようになります。物質文化では、物質的発達という旗の下で、ただ感覚を満たすためにさまざまな設備や環境が作られています。ヨガに立脚している人には、そんな設備や環境も道ばたのごみくず同然です。さらに、こう言われています。

スフリン・ミトゥラーリ・ウダーシーナ・
suhṛn-mitrāry-udāsīna-

マデハヤスタハ・ドウヴェーツシャ・バンドフウシュ
madhyastha-dveṣya-bandhuṣu

サードフウシュヴ アピ チャ パーペーシュ
sādhuṣv api ca pāpeṣu

サマ・ブッデヒル ヴィシッシャテー
sama-buddhir viśiṣyate

「だれに対しても——誠実に幸福を願ってくれる者、友、敵、妬んでいる者、敬虔な者、罪人、公平に振舞う者にも——同じ心で接する者は、さらに高尚な境地にいる」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第9節）。

友だちにもさまざまなタイプの間人がいます。スフリ (*suhṛt*) は心から幸福や成功を願ってくれる人のことです。ミトゥラ (*mitra*) はふつうの友だちで、ウダーシーナ (*udāsīna*) は中立の態度をとる人です。世の中には、自分の幸福を願ってくれる人、友人、また友で

も敵でもない中立な人がいます。敵との仲裁人になる人もいますが、この節では、そういう人をマデヤ・スタ (*madhya-stha*) と呼んでいます。私たちは自分の判断で、人を信心深い人とか罪人などと区別します。しかし、超越的な境地にいる人は、だれでも——友、敵、いやどんな人間でも——区別しません。ほんとうに博学な人は、敵とか友とかいう見方をしなくなります。ほんとうは「だれも私の敵ではなく、友でもない、父でも母でもない」からです。私たち生命体は、舞台のうえに立ち、父親、母親、子ども、友、敵、罪人、聖者などの衣服を着て演じているのです。それぞれの人間が無数の役を演じている壮大なドラマと言えましょう。しかし、舞台では敵や味方に分かれて演じていても、劇が終るとみな仲のいい友だちだったりします。同じように、私たちは体をまとめて物質自然という舞台上で役を演じ、さまざまな称号や肩書に執着しています。「これは私の息子だ」と考えている人がいるかもしれませんが、じつは、どんな息子も作り出すことはできません。絶対に不可能です。ただ体を作っているだけであり、人間に生命体を作り出す力はありません。性行為だけで生命体を作ることはできません。生命体は乳状の分泌物のなかに置かれなくてはなりません。これが『シュリーマド・バーガヴァタム』の見解です。このように、それぞれの体を持つ多種多様な関係は、舞台上のドラマにすぎません。ほんとうに悟った、そしてほんとうにヨーガを達成した人は、さまざまな肉体を区別してみることはありません。

第6章

不成功に終わったヨーギーの運命

『バガヴァッド・ギーター』は瞑想ヨーガを否定している、ということではありません。正しい方法と認めてはいます、しかし今の時代ではできない、とほのめかしているのです。こうして、『バガヴァッド・ギーター』の第6章の主題は、シュリー・クリシュナとアルジュナによってすぐに取り上げられました。そして、アルジュナは次のように質問します。

アヤティヒ シュラツダハヨーペートー
āyatih śraddhayopeto

ヨーガーチ チャリタ・マーナサハ
yogāc calita-mānasah

アプラーピヤ ヨーガ・サンムシッデヒンム
apṛāpya yoga-samsiddhiṁ

カーナム ガティンム クリシュナ ガッチハヤティ
kām gatim kṛṣṇa gacchati

「耐えられなかった人、つまり最初は自己を悟る修業を始めたものの、やがて俗心のため

に断念し、神秘主義を完成できなかった人の運命はどうなるのでしょうか？」(第6章・第37節)。

ことばを変えると、アルジュナは、不成功に終わったヨーギー、あるいはヨーガの修行を始めたものの、結局はなにかの理由で断念し、成就できなかったヨーギーがどうなるかを聞いているのです。言わば、学校を中途退学したために単位がもらえなかった生徒、というところでしょうか。『バガヴァッド・ギーター』のほかの章でシュリー・クリシュナはアルジュナに、多くの人間のなかでひとにぎりの人が完成を目指して努力し、さらにそのような人たちのなかでもわずかな人だけが成功できる、と言いました。それでアルジュナは、失敗した大勢の人たちについて尋ねているのです。信念を持ってヨーガの完成を目指した人でも、「俗心」のために成功できないかもしれない、とアルジュナは指摘しています。

カッチン ノーバハヤ・ヴィブラシュタシュ
kaccin nobhaya-vibhraṣṭaś

チヒンナーブランム イヴァ ナッシャティ
chinnābhram iva naśyati

アプラティシュトホー マハー・バーホー
apraṭiṣṭho mahā-bāho

ヴィムードホー ブラフマナハ パテヒ
vimūḍho brahmaṇaḥ paṭhi

「無敵のクリシュナよ」、とアルジュナはことばをつづけます。「そのような人物は、超越性の道から逸れたために、どこの天体のどの位置にも置かれず、ちぎれた雲のように消えさってしまうのではないのでしょうか？」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第38節)。

雲が風に吹きちぎられると、二度と元には戻りません。

エータン メー サンムシャヤム クリシュナ
etan me saṁśayaṁ kṛṣṇa

チヘーットウンム アルハシ アシェーシャタハ
chettum arhasy aśeṣataḥ

トゥヴァドゥ・アニヤハ サンムシャヤツシャーツシャ
tvad-anyaḥ saṁśayasyāśya

チヘーッター ナ ヒ ウパパダヤテ
chettā na hy upapadyate

「クリシュナ、これが私の疑いです。どうか、この疑いを完全に晴らしてください。あなた様を除いて、この疑いを晴らすことのできる人はいません」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第39節)。

アルジュナが不成功のヨーギーについて尋ねているのは、未来の人が失望しないように、という思いがこめられています。アルジュナが言っているヨーギーには、ハタ・ヨーギー、

ギャーナ・ヨーギー、バクティ・ヨーギーも含まれています。瞑想ヨーガだけがヨーガではありません。瞑想者、哲学者、献愛者など、どれもヨーギーです。アルジュナはこのような、超越主義の道をきわめようとする人々の代わりに尋ねています。では、シュリー・クリシュナはどう答えたのでしょうか。

シュリー・バガヴァーン ウヴァーチャ
śrī-bhagavān uvāca

パールタハ ナイヴェーハ ナームトゥラ
pārtha naiveha nāmutra

ヴィナーシャス タッサ ヴィヂャテー
vināśas tasya vidyate

ナ ヒ カリヤーナ・クリトウ カシュチドウ
na hi kalyāṇa-kṛt kaścīd

ドウルガティンム タータ ガッチハヤティ
durgatim tāta gacchati

この節では、『バガヴァッド・ギーター』のほかの箇所でもそうであるように、主クリシュナは「バガヴァーン」と呼ばれています。これは、主が持つ無数の名前の一つです。バガヴァーンは、クリシュナが6つの富の所有者であることを指しています。クリシュナは、すべての美しさ、すべての財産、すべての力、すべての名声、すべての知識、すべての放棄心をそなえています。生命体も、このような富をわずかにそなえています。ある人は親族のあいだで有名だったり、町、国、あるいは世界的に有名だったりするかもしれませんが、全創造世界で、シュリー・クリシュナほど有名な人はだれもいません。何年間か世界的に有名になる指導者がいるかもしれませんが、シュリー・クリシュナは5000年前に降誕し、そして今でも崇拜されています。ですから、この6つの富を持つ人物が神だということです。『バガヴァッド・ギーター』で、クリシュナはアルジュナに至高人格主神として語りかけています。だからこそクリシュナは完璧な知識を持っている、とされるのです。『バガヴァッド・ギーター』はクリシュナから太陽神とアルジュナに授けられましたが、「クリシュナに授けられた」とはどこにも書かれていません。なぜでしょうか。完璧な知識とは、知ることのできる一切の知識を主クリシュナが知っている、ということです。これは神だけが持つ特質です。主クリシュナがすべてを知っているからこそ、アルジュナは不成功のヨーギーの運命について尋ねているのです。アルジュナが自分で追及しても答は出ません。アルジュナにとって、完璧な源から真理を授かるしかほかに方法がなく、またこれが師弟継承の在り方です。クリシュナは完全な方であり、クリシュナから与えられる知識も完全です。アルジュナがこの完全な知識を授かり、その知識を私たちがアルジュナから授ければ、私たちも完全な知識を授かることになります。では、この知識とは？ 「神聖なる主が言った。『プリターの子よ。吉兆なおこないをしている超越主義者は、この世界でも、あ

るいは精神界でも破滅しない。友よ、正しいことをする者は決して悪に征服されない』(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第40節)。この節でクリシュナは、ヨーガの完成を目指す苦闘はなによりも吉兆な試みである、と言っています。そのような吉兆なことのために努力する人は、絶対に墮落しません。

アルジュナはとても適切で知的な質問をしています。献愛者が献愛奉仕から転落するのは稀なことではありません。始めてまもない献愛者は、規則や原則を守っていないことがよくあります。陶酔物に負けたり、女性の魅力に誘惑されたりすることもあります。どれも、ヨーガを完成する道に横たわる障害物です。しかし、シュリー・クリシュナは勇気を与えてくれる答を用意しています、「誠実に修業に励んだけれども、そして精神的知識の1パーセントしか手に入れられなかったとしても、その人は決して物質界の渦巻きに引き込まれることはない」と。それが誠実な努力の結果です。私たちは弱く、そして物質の力はひじょうに強い、ということをお肝に命じておいてください。精神生活を始めることは、物質の力に対する挑戦です。物質の力は条件づけられた魂をできるだけ縛りつけようとし、魂が精神的に知識を高めて束縛から逃れようとする、物質自然は、大志を抱くその精神主義者がどれほど真剣かを試そうと、いっそう厳格に、頑強に攻撃してきます。物質の力・マーヤーは、そこで数々の誘惑を差しむけてくるのです。

このことに関して、ヴィシュヴァーミトゥラ・ムニの話があります。この人物は偉大なクシャトリアの王で、精神的に高められるために王国を捨ててヨーガの修行を始めました。当時は瞑想ヨーガができる時代でした。そしてヴィシュヴァーミトゥラ・ムニがあまりにも深く瞑想に専念していたので、天国の王・インドラはこの聖者の存在が気がかりになり、「この男は私の地位を奪おうとしている」と考えました。天国の惑星も物質界のなかにあり、やはり競争があります——実業家がほかの実業家の成功を快く思わないことと同じです。ヴィシュヴァーミトゥラ・ムニに地位が奪われることを恐れたインドラは、メーナカーという天国の女性を送って性的に誘惑させようとした。メーナカーはひじょうに美しく、ムニの瞑想をやめさせるつもりでいました。そしてじっさいにムニは、メーナカーが足首に付けていた装飾品の音を聞いて女性の美しさに惑わされ、すぐに瞑想をやめて彼女を見つめました。やがて二人は結ばれ、シャクンタラーという美しい女の子が生まれました。シャクンタラーが生まれたとき、ヴィシュヴァーミトゥラは嘆きました。「精神的知識を高めようとしていたのに、また私は誘惑に負けてしまった」。こう考えたヴィシュヴァーミトゥラはその生活から逃れようとしたが、メーナカーが美しい娘とともに現れてムニを咎めました。しかしメーナカーがいくら頼んでも、かれは去っていく決意を変えませんでした。

このように、ヨーガの道には失敗する危険もあります。ヴィシュヴァーミトゥラのような偉大な聖者でさえ、誘惑に負けて転落することがあるのです。ムニはしばらく転落したままでいましたが、ふたたびヨーガをつづける決意をしました。私たちもこのように決意しなくてはなりません。クリシュナは私たちに、失敗しても気を落としてはいけない、と

教えています。「失敗は成功の元」のはずです。特に精神生活では、失敗しても絶望する必要はありません。クリシュナがきっぱり言っているように、たとえ失敗しても、この世界であろうと次の世界であろうと、失うものはなにもありません。精神的文化というこの吉兆な道歩く人は、絶対に滅びないのです。

では、不成功の精神主義者にはじっさいにどんなことが起こるのでしょうか。シュリー・クリシュナが説明します。

ブラーピヤ プニヤ・クリターンム ローカーン
prāpya puṇya-kṛtām lokān

ウシトウヴァー シャーシュヴァティーヒ サマーハ
uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ

シュチーナーンム シュリーマターンム ゲーヘー
śucinām śrīmatām gehe

ヨーガ・ブフラシュトー ビヒジャーヤテー
yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate

アタハヴァー ヨーギナーンム エーヴァ
athavā yoginām eva

クレー バハヴァティ デヒーマターンム
kule bhavati dhīmatām

エータドウ デヒイ ドウルラバハタランム
etad dhi durlabhataram

ローケー ジャンマ ヤドウ イードウリシャンム
loke janma yad idṛśam

「不成功のヨーギーは、敬虔な生命体の住む惑星で長い年月を楽しんだあと、徳高い家庭や裕福で高貴な家庭に生まれる。あるいは、高い知識を持つ超越主義者の家庭に生まれる。まさに、この世界ではきわめて稀な誕生である」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第41～42節)。

宇宙には無数の惑星があり、高位の惑星では地球よりも快適な生活と長寿が用意され、住んでいる人々も宗教心が高く、また神聖な気質をそなえています。地球の6ヶ月が高位の惑星の1日にあたり、不成功のヨーギーは、このような高位の惑星に長い年月住みつけます。ヴェーダ經典の計算では、その寿命は1万年とされています。このように、失敗してもこれほど高い惑星に行くことができます。とは言っても、そこにいつまでもいられるわけではありません。善行の蓄えが使いはたされると、地球に戻ってきます。そして戻ってきても、不成功のヨーギーには幸運な環境が用意されています。裕福、あるいは敬虔な家族に生まれるのです。

カルマの法則では、善行によって来世でひじょうに高貴な家庭や裕福な家庭に生まれた

り、偉大な学者として生まれ変わったり、あるいは美しい顔立ちで生まれることになって
います。いずれにしても、誠実に精神生活を始めた人は、来世で人間に生まれることが、
いや人間になれることはもちろん、ひじょうに徳の高い、あるいは裕福な家庭に生まれる
ことが約束されています。ですから、素晴らしい誕生に恵まれた人は、その幸運は前世で
おこなった善行のおかげ、あるいは神の恩寵で授かったもの、と思わなくてはなりません。
徳高い家族は主が授けたものであり、主は自分のもとに来る方法をいつも用意しているも
のです。クリシュナは、私たちが誠実に生きることをいつも心から望んでいます。『シュリ
ーマド・バーガヴァタム』は、どのような地位や社会であっても、各人が独自の義務を負
って生きている、と述べています。しかし、自分の義務を捨て、なんとかして——感傷的
な気持ち、交流、あるいは狂気からさえ——クリシュナにすぎり、そして未熟さゆえに
献愛奉仕の道から逸れてしまったとしても、その人はなにも失いません。いっぽう、自分
の義務を完璧に遂行しても神を求めない人が、いったいなにを得るといのでしょうか。得
るものは恩恵とは無縁の人生です。しかし、クリシュナを求めた人は、ヨーガの道から転
落しても、そのような人よりも高い境遇に置かれます。

さらにクリシュナは、成功した商人や哲学者や瞑想家という家庭のなかでも、一番すば
らしいのはヨーギーの家庭である、と言っています。裕福な家に生まれた人はとかく道を
踏みはずすおそれがあります。莫大な富を授かった人は、往々にしてその富を楽しもうと
するきらいがあり、大酒飲みになったり、女遊びにうつつをぬかしたりする金持ちの放蕩
息子のお話をよく聞きます。また、敬虔な家庭やブラーフマナの家庭に生まれても、横柄に
なってお高くとまり、「私はブラーフマナ、善人だ」と考えたりします。裕福でも敬虔でも
墮落する可能性がある、ということですが、ヨーギーの家、あるいは献愛者の家に生まれ
れば、前世で終わった時点から精神生活をさらに高める良い機会に恵まれます。クリシュ
ナはアルジュナに言いました。

タトゥラ タンム ブッデヒ・サンムヨーガンム
tatra taṁ buddhi-samyogaṁ

ラバハテー パウルヴァ・デーヒカンム
labhate paurva-dehikam

ヤタテー チャ タトー ブフーヤハ
yatate ca tato bhūyah

サンムシッダハウ クル・ナンダナ
samsiddhau kuru-nandana

「クルの子よ。そのような誕生を得た人物は、前世で育てた神聖な意識をよみがえらせ、
完全な成功を収めるために、さらに高い境地を目指して努力する」(『バガヴァッド・ギー
ター』第6章・第43節)

ヨーガ、あるいは献愛者奉仕に励んでいる家庭に生まれた人は、前世で実践していた精

神的活動を思い出します。クリシュナ意識をまじめに始めた人は俗人ではありません。前世でも同じ方法を追求していたはずで、なぜそう言えるのでしょうか。

プールヴァービハヤーセーナ テーナイヴァ
pūrvābhyāsena tenaiva

フリヤテー ヒ アヴァショー ピ サハ
hriyate hy avaśo 'pi saḥ

「前世で高めた神聖な意識の力によって、その人物は自然にヨーガの規則に惹かれる——求めているわけでもないのに」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第44節）。

物質界では、どれほど財産を持っていても、来世に、そして次の生にその財産を持っていけないことはだれでも知っています。銀行に多額の貯金があっても、死ねばそのお金と離れなくてはなりません。来世までそのお金がついてきてくれるわけではないのですから。貯金は銀行にあずけられたままですし、別人の手に渡るだけです。しかし、精神的財産は違います。ささやかな精神的修業であっても、その果報はその人と一緒に来世までついていき、同じ時点からまた修業が始められるのです。

中断されたその知識をよみがえらせた人は、「今度こそ残りの修行をまっとうし、ヨーガを完成しよう」と思わなくてはなりません。来世で同じことをしなくてもいいように、現世で必ず終わらせる準備をすべきなのです。心に誓ってください、「どういうわけか、前世では精神的知識をきわめることができなかった。今クリシュナはふたたび機会を授けてくださった。だから、この生涯で絶対に終わらせてみせる」と。その努力が実れば、現在の体を出たあと、生老病死が遍在する物質界に生まれずにクリシュナのもとへ帰っていくのです。クリシュナの蓮華の御足に身をゆだねる人は、この世界が危険な場所であることを悟ります。精神的文化を受け入れた人に物質界はふさわしくありません。シュリーラ・バクティシッダーンタ・サラスヴァティーはよく「この世界は、紳士には似つかわしくない」と言われました。クリシュナを求め、精神的発達を目指しはじめた人を、心のなかにいるクリシュナが導いてくれます。主クリシュナは『バガヴァッド・ギーター』で、主を思いだしたい者には思いだせるように、そして忘れたい者には忘れられるように導く、と言っています。

第7章

クリシュナとの絆をよみがえらせるヨーガ

ヨーガ法についてよく耳にします。ヨーガは『バガヴァッド・ギーター』で認められている方法ですが、それは特に私たちを清めるために用意されています。その目標は3つです。まず、感覚を抑制すること、おこないを清めること、そしてクリシュナとの絆をよみがえらせて結ばれること。

絶対真理は3つの段階で悟られます。姿や形のないブラフマン、局所的なパラマートマー [至高の魂]、そして最終的にバガヴァーン [至高人格主神] の悟りです。分析をきわめると、最高絶対真理は人物であることがわかります。主は、同時にすべての生命体の心臓やすべての原子の中心にいる至高の魂であり、またブラフマジョーティ [精神的な光輝] でもあります。バガヴァーン・シュリー・クリシュナは、至高人格主神としての富をすべて持ち、同時に、そのような富にまったく執着していません。俗世界では、莫大な財産を持つ人がその財産を自分から手放すことはほとんどありませんが、クリシュナはそのような人間とは違います。クリシュナはすべてを放棄し、また同時に完璧な状態を保っています。

真実の精神指導者に導かれながら『バガヴァッド・ギーター』を読み、そして学んでいるときに、その精神指導者が自分独自の意見を話している、と思っははいけません。語っているのは精神指導者ではないのです。師はいわば媒体者です。じっさいに私たちに語りかけているのは至高人格主神であり、主は内からも外からも語りかけています。シュリー・クリシュナは、『バガヴァッド・ギーター』の第6章の冒頭でヨーガについて言いました。

アナーシュリタハ カルマ・パハラム
anāśritaḥ karma-phalam

カーリヤム カルマ カローティ ヤハ
kāryam karma karoti yaḥ

サ サンニャーシー チャ ヨーギー チャ
sa sannyāsī ca yogī ca

ナ ニラグニル ナ チャークリヤハ
na niragnir na cākriyah

「活動の結果にとらわれず、自分に与えられた義務として活動する者は放棄階級にあり、真の神秘主義者である。しかし、儀式の火も焚かず、また活動もしない者をそう呼ぶことはできない」(『バガヴァッド・ギーター』第6章・第1節)。

だれでも、働くからには結果を期待するものです。「結果がもらえないなら、働く目的はない」と思うのは当然です。労働者は報酬や給料を必ず要求します。しかしこの節でクリシュナは、活動の結果に期待せずに義務感だけで働くことができる、と言っています。そのような気持ちで働く人がほんとうのサンニャーシーであり、放棄階級にいます。

ヴェーダ文化は、4階級の生活、すなわちブラフマチャーリー、グリハスタ、ヴァーナプラスタ、サンニャーシーを定めています。ブラフマチャーリーは精神的理解を求めて訓練に打ちこんでいる生徒の生活です。グリハスタは結婚して世帯を持つ生活です。そして、50才ぐらいになるとヴァーナプラスタの生活を受けいれます。つまり、家庭と子どもから離れ、妻とともに聖地を巡礼します。そして最後に、妻と子どもからも離れ、クリシュナ意識をさらに高めるために一人で生活するようになり、その段階をサンニャーシー [放棄

階級]と呼びます。しかしクリシュナは言います、放棄することだけがサンニャーシーのすべてではない、と。それ以外に果たすべき義務がある、ということです。では、家族を放棄し、物質的な義務もないサンニャーシーにはどのような義務があるのでしょうか。それは、もっとも責任ある義務、すなわちクリシュナのために働く義務です。もっと突きつめて言うならば、すべての段階の人々が為すべきほんとうの義務です。

生活には2つの務めがあります。幻想に仕えること、そして真実に仕えること。真実のために仕える人が真のサンニャーシーであり、幻想に仕えている人はマーヤーに惑わされています。しかしよく心得ておくべきことは、どんな状況でも必ず仕えなくてはならない、という事実です。幻想か真実に仕えている、ということです。生命体はもともと召使いであり、主人ではありません。主人だと思っている人がいますが、じつは召使いなのです。家族を持つ人は、自分は一家の主(あるじ)で、妻、子ども、家、仕事などの主人だと考えています。が、それは違います。じつは、妻、子ども、仕事の召使いです。総理大臣は国の主(ぬい)と思われがちですが、ほんとうは国の召使いです。だれでもいつでも召使い——幻想の召使い、または神の召使い——の立場にあるのです。しかし、いつまでも幻想の召使いのままにいれば、それは無駄な人生と言えましょう。私は召使いではない、ただ自分のために働いているのだ、とだれでも当然のように考えています。そのような労働の結果はむなしく、そして幻なのに、自分を幻想や感覚の召使いに仕立ててしまうのです。しかし、本来の超越的な感覚に目覚め、不動の知識を得た人は真実の召使いに変貌します。真の知識を得た人は、どんな状況にあっても自分は召使いだと思ふようになります。絶対に主人にはなれませんから、そのような自覚を持つ人は、幻想ではなく真実に仕えるという優れた段階に置かれていることとなります。このように目覚めた人は、真の知識の段階に到達します。サンニャーシー [放棄階級の生活] とはこの境地に到達した人物のことです。それは悟りの問題であり、社会的地位ではありません。

クリシュナ意識になってクリシュナのために働く——それが万人の義務です。この考えを悟った人がマハートマー [偉大な魂] になります。『バガヴァッド・ギーター』でクリシュナは、幾度となく誕生を繰り返したあとに確固とした知識を得た人物は「わたしに身をゆだねる」、と言いました。なぜ、そう言えるのでしょうか。Vāsudevaḥ sarvam iti (ヴァースデーヴァハ サルヴァム イティ)。賢い人は、「すべてはヴァースデーヴァ [クリシュナ] である」と悟るのです。しかしクリシュナはまた、そのような魂は滅多にいるものではない、とも言っています。どうしてそう言えるのでしょうか。人生の究極目標はクリシュナに身をゆだねることである、と悟った賢い人はためらいません。すぐにそのことを実行します。何度も生まれ変わるのは時の無駄、なんの価値がありません。身をゆだねる気持ちを固めた人は、ほんとうのサンニャーシーになります。クリシュナは、私たちに服従することを強要しているではありません。身をゆだねる心は愛情から、それも超越的愛情から芽生えます。強制されたり、自由がなかったりすれば愛情も起こりません。母が子をいとしく思うのは、無理にそうしているわけではないし、お金や報酬を期待しているわけでもあり

ません。

同じように、私たちも至高主にさまざまな愛情を抱くことができます——主人、友、子ども、夫として。基本的に5つのラサ〔関係〕があり、その関係のなかで私たちは神と永遠に結ばれています。知識に立脚した自由な境地にいれば、ある特定のラサで主と結ばれていることがわかります。その段階を *svarūpa-siddhi* (スヴァールーパ・シッディ)「真の自己の悟り」と言います。だれでも主と永遠な絆を持っています。主人と召使い、友と友、親と子、夫と妻、愛する者と愛される者、という絆です。この絆は永遠です。精神的悟り、ヨーガのじっさいの完成とは、この絆にもとづいた意識をよみがえらせる、ということです。今、至高主と私たちの絆は物質界のなかで歪んだ状態にあります。物質界では、主人と召使いの関係はお金、強制、搾取などで成りたっています。仕える側は愛情から仕えているのではありません。そのような主人と召使いの歪んだ関係は、主人がお金を払っているうちはずつづくでしょう。しかし結局は、金の切れ目は縁の切れ目。友情関係にしても、ちょっとしたいざこざで、友が敵に。親子の意見が少しでも対立すれば、子は家を離れ、親子の縁もそれまで。夫婦関係も、ちょっとした意見の相違で離婚という破局を迎えます。

物質界には、真実も永遠な関係ありません。はかない関係という意味は、私たちと至高人格主神との永遠な絆が歪んで現れている状態であることを覚えておくべきです。ガラスに写った姿が現実でないことはだれでも知っています。現実に見えるかもしれない、でも、触ってみればただの反射にすぎないことがわかります。このような友、親、子、主人、召使い、夫、妻、愛人などの関係は、神との絆がこの世に反射されている状態であることをよく理解してください。それが理解できる人は完璧な知識の持主であり、「自分はクリシュナの召使いであり、クリシュナと永遠の愛情関係を持っている」という事実を悟るのです。

その愛情関係と報酬は無縁です。しかしある意味では報酬もあります。しかも、ありきたりの奉仕から得られる報酬よりも遥かにすばらしい報酬が。シュリー・クリシュナからの報酬は無敵です。これに関連して、バリ・マハーラージの話があります。バリ・マハーラージは無数の惑星を支配し、素晴らしい力を誇っていた王です。この悪魔の王、バリ・マハーラージに征服されていた天国の住人たちは至高主に救いを求めました。願いを聞き入れたシュリー・クリシュナは、小さなブラーフマナ（僧侶）の少年になってバリ・マハーラージの宮殿を訪れました。そして呼びかけます、「王様、わたしはあなたから頂戴したいものがあります。あなたが偉大な君主なら、そしてブラーフマナには惜しむことなく慈善を施す王として名高いのなら、わたしにも少しなら施してくださいませんか？」

バリ・マハーラージが答えます、「欲しいものをなんなりと差しあげましょう」

「では、わたしが3歩だけ歩いて得られる土地をください」、と少年が答えます。

「ほほう、それだけでよろしいのですか？」と王は答えました。「そんな狭い土地で、なにをなさろうというのですか？」

「狭いかもしれませんが、しかしわたしには十分なのですよ」と少年は笑って答えます。
バリ・マハーラージが承諾したとたん、少年はみるみるうちに体を大きくして、2歩で全宇宙をまたいでしまいました。そして少年が「3歩目は？」と尋ねると、至高主自ら恩寵（おんちよう）を授けようとしていることに気づいたバリ・マハーラージは答えました。「主よ。私はすべてを失いました。差しあげられるものはもうございません。残っているのは私の頭だけです。どうかこの頭に、あなた様の御足をお乗せください」

主シュリー・クリシュナは、そのとき、バリ・マハーラージの気持ちに大いに満足し、そして「何か欲しいものはあるか？」と尋ねました。

バリ・マハーラージが答えました。「あなた様から欲しいものはございません。あなた様が私からなにかを欲しがっておられたのですから、今こうしてすべてを捧げたのです」

「そのとおりだ」と主が答えました。「しかし、わたしの方からおまえに与えるものがある。おまえの宮殿に住み、命令を実行する者として仕えよう」。こうして主はバリ・マハーラージの宮殿の門衛（もんえい）になりました。これが主からの返礼です。私たちが主になにかを捧げれば、それは何百万倍にもなって返ってきます。しかし、それを期待するのはいけません。主はいつも、召使いの奉仕に報いたいと思っています。主に仕えることは義務である、と考えている人は完璧な知識を持っており、そして、すでにヨーガを完成しています。

第8章

ヨーガの完成

ですから、生命体がヨーガの完成に向けて邁進している途中で、ヨーギーや献愛者の家庭に生まれることは確かに素晴らしい恩恵です。そのような誕生が、特別のはずみをつけてくれるからです。

ブラヤトゥナードウ ヤタマーナス トウ
prayatnād yatamānas tu

ヨーギー サンムシュツダハ・キルビシヤハ
yogī saṁśuddha-kilbiṣaḥ

アネーカ・ジャンマ・サンムシツダハス
aneka-janma-saṁsiddhas

タトー ヤーティ パラーンム ガティンム
tato yāti parām gatim

「しかし、ヨーギーがさらに高められようと誠実に努力をすれば、穢（けが）れはすべて洗いがされ、幾度となく修業の誕生を経たあと、やがて至高の目的地に到達する」（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第45節）。

最終的に穢れをすっかり洗いながした人は、ヨーガの最高完成、すなわちクリシュナ意識になります。クリシュナだけを考える心が完璧な境地であり、クリシュナ自身もそう確証しています。

バフナーンム ジャンマナーンム アンテー
bahūnām janmanām ante

ギャーナヴァーン マーンム プラパヂャター
jñānavān mām prapadyate

ヴァースデーヴァハ サルヴァンム イティ
vāsudevaḥ sarvam iti

サ マハートウマー スドウルラバハハ
sa mahātmā sudurlabhaḥ

「誕生と死を幾度となく繰り返したあとに正しい知識を得た者は、わたしがすべての原因の原因であり、存在するものすべてがわたしであることを悟り、わたしに身をゆだねる。そのような偉大な魂は、稀にしかいない」（『バガヴァッド・ギーター』第7章・第19節）。

敬虔なおこないを数多くの生涯で積みかさねたあと、幻想でしかない二元性から生じる穢れをすべて洗いながした人は、主に超越的な奉仕をするようになります。シュリー・クリシュナは、アルジュナと交わした話を次のように結論づけました。

ヨーギナーンム アピ サルヴェーシャーンム
yoginām api sarveṣām

マドゥ・ガターナントラートウマナー
mad-gatenāntarātmanā

シュラッダハーヴァーン バハジャター ヨー マーンム
śraddhāvān bhajate yo mām

サ メー ユクタタモー マタハ
sa me yuktatamo mataḥ

「そして、すべてのヨーギーのなかでも、堅い信念を持ってわたしの内に住み、超越的な愛情奉仕をしながらわたしを崇拝している者が、ヨーガのなかでわたしともっとも親密に結ばれており、最高のヨーギーである。（『バガヴァッド・ギーター』第6章・第47節）

ですから、すべてのヨーガの頂点はバクティ・ヨーガ、すなわちクリシュナへの献愛奉仕である、と言いけることができます。『バガヴァッド・ギーター』が詳しく説明している全ヨーガは、クリシュナがその究極目標だからこそ、バクティ・ヨーガというこの知識に辿りつきます。カルマ・ヨーガからバクティ・ヨーガの頂点につづく道は、自己を悟るための長い修業の道です。その出発点は、活動の結果にこだわらないカルマ・ヨーガです。カルマ・ヨーガで知識と放棄心をもっと高めれば、それがギャーナ・ヨーガ [知識のヨーガ] です。ギャーナ・ヨーガで、さまざまな身体上の修行をして超靈魂の瞑想をきわめれ

ば、それがアシュターンガ・ヨーガです。そして、アシュターンガ・ヨーガも越え、至高人格主神クリシュナを崇拝する境地に達したとき、それがバクティ・ヨーガ、すなわち頂点です。しかし、確かにバクティ・ヨーガは究極の目的地ではありませんが、バクティ・ヨーガを知るには、今挙げたほかの方法も知っておかなくてはなりません。ですから、前進しつづけるヨーギーは、永遠で価値ある幸運につづく真の道を進んでいるのです。ある1点にしがみついて前に進まない人は、その特定の境地、つまりカルマ・ヨーギー、ギャーナ・ヨーギー、デヤーナ・ヨーギー、ラージャ・ヨーギー、ハタ・ヨーギーなどの名前で呼ばれます。しかし、バクティ・ヨーガの段階に到達した幸運な人は、他のすべてのヨーガを越えたこととなります。

クリシュナ意識は、ヨーガという鎖の最後の結び目、つまり私たちを至高の人物、主シュリー・クリシュナに堅く縛りつける結び目です。この最後の結び目がなければ、ヨーガの鎖に意味はありません。ヨーガを完成したいと心から思っているのであれば、すぐにハレー・クリシュナ・マントラを唱え、『バガヴァッド・ギーター』を理解し、クリシュナ意識国際協会の導きでクリシュナに奉仕をして、クリシュナ意識を始めてください。そうすることでほかのヨーガ法をすべて超越し、全ヨーガの究極目標——クリシュナへの愛情——に辿りつくことができるのです。

完