

ヨーガと霊性

スワミーアーナンダ



ヨーガと霊性

スワミーアーナンダ



2004

ディビヤダーム・ヨーガ・アーシュラム

ヨーガと靈性
スワミー・アーナンダ

2005年8月1日 第一刷発行

発行者 ディビヤダーム・ヨーガ・アーシュラム

発行所 Dibyadham Yogashram、Chakratirtha Road、Puri - 752002,
Odisha, India

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。

ॐ

MAA

Asato Ma Sat Gamaya

Tamaso Ma Jyotir Gamaya

Mrityor Ma Amritam Gamaya

無明から智慧へ

暗闇から光明へ

死から不死へと

私をお導きください



聖マー・バーバマイー・パラマハンサ

聖マザーについて

マー・バーバマイー・パラマハンサは、一九三二年二月二十三日にオリッサ州・カタック地方の小さな村でお生まれになりました。マーはご両親のはじめてのお子さまで、一人娘でした。

聖マザーは、きわめて幼い頃からその神性をお顕しになりました。しかし一八歳のときいくつかの聖なる啓示があつてからはじめて、ご両親は自分たちの娘がより高次の運命にあることにはっきりとお気づきになったのでした。これらの聖なる啓示は一年間続き、この間にご家族のかたがたおよびその他の多くの人々がたくさんの奇跡を目撃しました。

これらの聖なる出来事の後、マザーは家族から離れて修行、瞑想、聖典研究に打ち込まれました。そして何年間かの厳しい修行を経て、最後の一年を完全な隠遁と深い瞑想のなかで過ごされ、北のヒマラヤのふもとへ行くようにという天からの指示を受けられました。リシケーシュの有名な聖者スワミー・シヴァーナンド・マハーラージのアーシュラムへ行かれることになったのです。マザーはスワミー・マハーラージより正式にイニシエーションをお受けになってから、ガンガー川のほとりにあるそのアーシュラムで一年間お過ごしになり、修行を続けられました。

その後聖マザーは、尊い導師、スワミー・シヴァーナンド・マハーラージよりプリーに住まいを定めるようにというご指示を受けました。聖マザーは、ディビャダーム・ヨーガ・アーシュラムと名

づけられた場所に残りの靈的な人生を過ごされたのですが、そこには、だんだんと弟子たちが住みつくようになりました。ミツバチが花の甘い香りに自然にひきつけられるように、マザーの聖なる愛と神秘的な靈的魅力に多くの者がひきつけられ、マザーの御足のもとに集まってきたのです。人々はアーシュラムのなかへ入るとすぐに神秘的な存在の香りを感じることができました。

宗教や国籍に関係なく、多くの人たちが、インド国内だけではなく海外からも、聖マザーの御足のもとへ救いを求めてやってきました。彼らは、神を悟るという至上の幸福にむけて誠実に修行をするため、聖マザーのお導きを求めたのです。聖マザーは、この貴重な機会を、ご自分のもとにやって来たすべての幸運な人たちにお与えになっています。

聖マザーは、最後の最後まで弟子や信者たちそして人類全体のために、無私の精神でご自身のすべてをささげてくださいした後、二〇〇二年五月三日に、最終的にマハープラヤーナ（大遷化）を得られ、ご自身の聖なるお住まいへとお戻りになりました。そこでも聖マザーは神聖なるエネルギーとメッセージを人類の幸福のために送り続けておられます。また聖マザーの神聖なる靈的存在がアーシュラムを満たし、平安と無条件の愛を広く発しておられます。聖マザーからのご祝福は弟子や信者たちに降り注ぎ続けられ、彼／女たちがこの靈性の道を歩み続けるように励ましてくださっています。アーシュラムの境内の、マザーのご聖体がおやすみになっている場所のうえには寺院が建立され、現在に至っています。

編集部より

スワミー・アーナンダジーの『ヨーガと霊性』を皆様のもとにお届けできる運びとなり、とても嬉しく存じます。本著は、一九九七年八月にオリッサ州・プリーのディビャダーム・ヨーガ・アーシュラムにて、日本人のグループに向けておこなわれた、スワミージーの連続講話に基づいたものです。

この本は、聖マザーが求道者たちによくお尋ねになった、簡単なしかしとても重要な問いから始まります。それは、「あなたの人生の目的は何ですか。」というものです。スワミージーは、人生の本当の意味は何であるかという問題と関連付けて、読者がこの問いの答えを考えるようにいざないながら、ダルマ（法・正義）、アルタ（実利）、カーマ（快樂）、モークシャ（解脱）という四つのプルシャールタ（人生の目的）の意味について解説してくださっています。

スワミージーによりますと、人生の最終目的であるモークシャとは、完璧で完全で永遠な、自分の原初の本性を取り戻すということです。この境地に至るためには、自らお悟りになった師の導きが必要不可欠です。スワミージーは、人がどのようにして、自分の過去の行為そして恩寵に導かれて師のもとにやってくるのかについて説明されています。

師のところに来たならば、自らのよくない傾向性をなくし、よい傾向性を育てる努力をしなければなりません。これは社会で生活し

ていても、カルマ・ヨーガをつうじておこなうことができます。もし私たちが人生の目的について明確なビジョンを持っていれば、自らの諸行為をこの目的に向けてささげることができます。世俗的な活動であっても、無私におこない、神にささげることによって、それをカルマ・ヨーガへと変容させることができます。こうして私たちの人生は少しずつ聖なるものになっていくのです。

次にスワミーजीは、人々が、人生の本当の目的について何とか知るようになって、いかに心のよごれのためにその目的を追及できないでいるかについて述べられます。そしてこれらの心のよごれとは何か、それらをどのようにしてとりのぞくことができるのかについて説いてくださいます。

最後にスワミーजीは、マインド（心）とマヤー（幻影）の性質について述べられ、どのようにすればそれらを乗り越えてモークシャつまり解脱へとたどり着くことができるのかについて教えてください。スワミーजीは、私たちが現在どの段階にしようともその地点からこの方向へと歩み始め、人間として生まれたこの非常に貴重な機会を生かして、人生の本当の目的を達成するように励ましてくださっています。

人生の本当の目的とは何か、そして、それを達成するための道はいかなるものであるかについて理解するために、この本が読者の皆様の大きな助けとなることを確信しています。

本書が、私たちの聖なるグル、シュリー・マーへのささやかな奉仕となりますように。

ディビャダーム・ヨーガ・アーシュラム編集部

プロローグ

人生には決定的に重要な問いがあります。それに答えることができない限り、せっかく人間の身体をもって生まれたこの機会を正しく生かすことはできません。ほとんどの人々は、人間の身体がとても貴重であることさえも知らないままに人生を過ごします。人間の身体をもって生まれることは、実は非常に難しいことなのです。この貴重な機会を得たならば、人はどのようにしてこれを生かすべきなのでしょう。

人々は、人生の主な目的は、せっせと稼いで、食べて、寝て、おしゃれをして、楽しんで過ごすことだと思っています。そしてこうした安直で決まりきった型に簡単にはまってしまい、その限られた視野から外れるものはすべておかしいものだと決めつけてしまいます。人間が果たすべきより高尚な目的を知らないまま、まるで目隠しをされたように人生を過ごしてしまいます。

多くの人は「私たちは誰なのか」「人生の本当の意味や目的は何か」「人生を本当に充実したものにするのはいかにしてか」といった人生のもっとも重要な問いについて考えるのは、哲学者や僧侶のような限られた少数にとってだけ必要だと思っています。しかし人生の意味と目的についての明確な考えがなければ、この価値ある人生の機会をどうやって正しく生かすことができるのでしょうか。

また最近では、社会のために良いことをするということだけに執着して、どうしたら自分たちが実際に良いことができるのかについて

じっくり考えようとしなない人もいます。しかし人生の本当の意味と目的を完全に知らないままで、理想的で調和に満ちた社会をどうして創り出せるというのでしょうか。

多くの人は、今日の社会における多くの害悪や現代文明の欠点に気づいています。しかし多くの人が気づいていないことは、無明がほとんどすべての問題の根源にあるということです。人が自分自身を知らなければ、人生の本当の目的を知ることはできず、また自分自身の人生そして社会を正しい方向へと導くことはできません。ですからすべての人間一人一人が、この問いの答えを知る必要があります。そうでないと、理想の社会について夢見はじめることさえできないのです。

これらの講話を一冊の本の形にまとめた目的は、第一に、人々に自分たちの本質について、そして人間として果たすべき人生のより高尚な目的について、気づいてもらうためです。第二に、心霊的・精神的な発達の諸段階から、この高尚な目的を達成するための方法について説明するためです。つまり、「私は誰か。」という問いに答えることができるようになってもらうためなのです。

スワームー・アーナンダ

目次

祈り	
聖マザーについて	7
編集部より	9
プロローグ	11
第一話 あなたの人生の目的は何ですか	14
第二話 解脱とは何か——現象世界の海を渡る方法	20
第三話 いかにして人は師のもとへ来るのか——サンスカーラと恩寵.	24
第四話 霊性の道を歩むのを妨げるものは何か	32
第五話 社会生活を送りながらの浄化	37
第六話 方法としての行為	42
第七話 よごととその除去法	49
第八話 解脱に向けて——心とマーマー	58
用語集	65
作者について	69

第一話

あなたの人生の目的は何ですか

道を求める人が聖マザーの所に来ると、マザーは簡単な質問をなさいます。それは「あなたの人生の目的は何ですか」というものです。この問いは、とても簡単なものですが、実はとても重要なものでもあります。この問いに答えない限り、私たちの人生は事実上無意味なものになってしまいます。というのは、この問いは人生の重要な問題と直結しているからです。たとえば、「人間が生きていくことの意味とは何か」「今私たちがおこなっている行為の本当の目的とは何なのか」といった疑問はすべて、「あなたの人生の目的は何ですか」という一見とても簡単な質問と関連しているのです。この問いは、私たちにとって実は一種の挑戦なのです。

人生の目的を知らなければ、私たちは無意味に海をさまよい、風によってあちらこちらへと吹き飛ばされ、波に翻弄される船のようなものです。今日、多くの人々の人生はこの船のように、過去のサンスカーラの風によりあちこちへと吹き飛ばされ、現象世界の海の波に翻弄されてしまっています。この海は色々な荒れ方をし、そこには嵐や大波が発生します。渦巻きや隠れた岩などが私たちの人生の船を転覆させる可能性もあります。激情の嵐や迷妄の渦巻きが私たちの心をまよわせ、私たちを海の底へと沈めてしまうかもしれません。誘惑、悲しみ、憂鬱などさまざまな障害のため、私たちは真の

目的地にたどり着くことができないままです。

旅を始める時には必ず目的地があります。人生は、魂の進化の過程の一部にすぎませんが、それも一つの旅であり、目的地があります。その目的地を知らず、人生を目的なしでさまよっていけば、私たちは時間を無駄にし、人間の身体を持って生まれてきたこの大変貴重な機会を無駄にしてしまうことになります。賢者によると、人間の身体は、すべての身体の中なかでもっとも貴重なのです。

聖典 には、天界のものでさえ、人間の身体を得ることを願っていると書かれています。これはなぜでしょうか。ここでひとつ問いをたててみる必要があるでしょう。「人間の身体や人生は、単に感覚器官を楽しませるためにあるのか、金を稼ぐため、物質的な快樂や世俗的な活動のためだけにあるのか」という問いです。もし人間の身体がそれらのためにだけあるのだとしたら、天界にはもっと多くの楽しみや快樂があるので、なぜ天界に住まうものたちが人間の身体を得たいと願うのかわかりません。より下等な存在である動物を見てみると、動物たちも食べたり、交わったり、寝たり、恐れたりし、最終的には死んでいきます。ですからこのような活動が、天界のデーヴァ（天人）たちでさえ欲しがるといわれる人間の生を貴重で特別なものにするとはいえないでしょう。

人間の生が貴重なのは、人間には努力をするという自由があるからです。人間は選択をする能力をもっています。動物には選択ができず、自らの状況を変える努力ができません。天人たちもまた努力をする自由はありません。彼らは、過去の良いおこないの結果を楽しむのみで、新たな行為をつうじて自らの立場を変化させることはできないのです。しかし人間の身体を持っていれば、私たちは、この不備な乗り物である粗雑な身体によって負わされた限界を超越するための努力ができるのです。

聖典によると、人生には四つのプルシャールタ (人生の目的) があります。人間は四つのものを得るために努力をする、あるいは人間が達成しようと希求する四つの目的があるということです。最初の二つのものは、ほとんどの人間が努力をして獲得しようとするアルタ (実利) とカーマ (快樂) です。カーマは欲望という意味ですが、物質的な欲望や快樂、感覚器官をつうじての楽しみを意味します。アルタはこれらの欲望を満たすための手段を指します。アルタは単に金銭または富を意味するのではなく、さまざまな種類の所有物のことをいいます。乗り物、動物、召使、権力、資格、学位はすべてアルタのなかに含まれます。私たちはこれらのものを利用して世の中のものを獲得しようとするわけです。資格や学位をこの範疇に入れたのは、教育の目的が真の智慧のためでなければ、これらのものは単に、世の中の富や名声や名誉を獲得するための手段になってしまうからです。二十世紀における私たちの文化は、通常これらの基本的な物質レベルとのみ関連しているこの二つのプルシャールタに限られています。

三つ目のプルシャールタはダルマですが、それは個人または社会全体を支え、向上させる原理や価値を意味し、道德、政治、經濟、社会、健康、衛生などのすべてを含みます。ダルマは通常宗教であると理解されていますが、実はそれだけではありません。人生はダルマの原理に導かれることで、より高尚なものとなります。ダルマは、現在において正しい調和的な人生をおくるため、そして徳を積み、将来においてより高尚な生を得るための助けとなります。実は、はじめの二つのプルシャールタであるアルタ (実利) とカーマ (快樂) は、今生と過去生における良い行為の徳、つまりダルマから生じたものです。すべての人間が得ようとする二つのプルシャールタ、アルタとカーマ——所有と欲望——が、ダルマの原理に導かれそれに

包摂されてあるとき、ダルマは、私たちを人間としての位置に留め、それより低い位置へ落ちないように支える働きをします。ダルマの一つの意味は、支えるという意味です。アルタとカーマがダルマの原理に導かれずに無節制に追求されると、人間の行為は動物のレベルへと落ちます。人間の希求するところがダルマの崇高な原理——無私の心、無害さ、正直、愛、慈愛、優しさ——によって導かれると、人間は粗雑な自己中心性から抜け出し、より高尚な人生を望むようになります。

つまりダルマは、人間が個人また社会の一員として正しい行為をなすように導いて、人間が人間として生きることを可能にします。ダルマは、個人が家族や社会また「全体」の他の部分と円滑な関係を持つように機能します。現代文明における大きな問題の一つは、私たちは多くのことを知っているにもかかわらず、他者とのつきあいかたを知らないということです。私たちは、家族といかに接するべきか分かりませんし、他者に対する義務——何をしたいのか、してはいけないのか——についても知りません。現代社会は、女性の義務は何か、男性の義務は何か、子の親に対する義務は何か、親の子に対する義務は何か、妻の夫に対する義務は何か、夫の妻に対する義務は何か、政治家の国や世界全体に対する義務は何か、がはっきりしないという問題に直面しています。

ダルマは、主に三つの原理によって導かれています。一つ目は正直、二つ目は節制、そして三つ目は非暴力、つまり他者に対する思いやりや愛です。今日の社会生活では、これらの三つの原理が欠けているため、人生は喜びを失い、ますます不満がつものようになっていきます。よく分析してみると、今日の社会は、正直と節制に欠けていることが分かります。家族生活においても正直さはありません。妻は夫をだまし、夫は妻をだますという状況がはびこっています。社

会的な交流や国の政策においてでさえ、完全なる正直はありません。ビジネス政策では、どのようにしたら他の人を要領よくだますことができるのかが教えられます。政府が公式に提案することと実際にやることは別で、本当の意図とは違うことが発表されます。不正直が人生のあたりまえの方法となってしまうため、人々は正直と不正直を判別する感受性を失ってしまい、本当の真実とは何なのかということがわからなくなっています。

私たちは、やりたいことをやり、言いたいことを言い、勝手な行動をすることが個人の自由であると勘違いし、実際には、それは単に節制と思いやりが欠けているだけだということに気がついていません。人々や国々は、自分たちの目的を達成するために、暴力的な手段を平気で使うようになっています。そしてそれらを平和と人権という名目のもとに正当化しています。人権という言葉は、ほんとうに偽善的でばかばかしいかたちで用いられています。

ここまで、人間が努力をして達成しようとしている三つのプルシャールタについて簡単に説明してきました。一つ目は欲望を満足させること、二つ目は欲望を満足させるための手段としてさまざまな所有物を獲得すること、そして三つ目はダルマであり、徳をつむことで、より高次な人生をおくるのを可能にすることです。ほとんどの人の行為は、これらの三つのプルシャールタに限定されています。限界付けられた個々の魂が、四つ目のプルシャールタであるモークシャ（解脱）に気づくのは本当に稀です。ダルマに基づいた行為、つまり徳のある無私の行為、また自己犠牲や恩寵をつうじて、人はまず浄化され、そして最後のプルシャールタであるモークシャ（解脱）について知るようになるのです。モークシャとは、すべての限界から自由になることであり、完全さに到達することを意味します。この四つ目のプルシャールタなしでは、人生は完全なものではありません。

ませんし、輪廻転生の旅も終わりません。

私たちは、旅が終わらず目的地に到達しない限り、自由にはなれません。自らの完全さに目覚めない限り、完全な安らぎや平和を見つけることはできません。四つ目のプルシャールタへの希求心によって、私たちは霊性の道へと導かれます。これが私たちの人生における最終で最重要の次元です。

さて、解脱はいかにして得ることができるのでしょうか。人生における最終目的地に到達するためには、何をしなければならないのでしょうか。このことについては、これからのサットサンガでお話をしたいと思います。

ハリ・オーム。

第二話

解脱とは何か——現象世界の海を渡る方法

霊的な人生とは、解脱の可能性に目覚めることです。それは自分の不完全さと不十分さを知ることから始まります。そしてそれは、結果を求めておこなう毎日の活動は、結局満足をもたらすことはなく、常に何かが欠如しているということを理解することから始まります。この欠如感と空虚感が、実は、もう一つの次元への探求の始まりであり、これを霊的な人生また聖なる人生と呼ぶのです。

私たちは、どうやったら現象世界（サンサーラ）の海を渡り、彼岸にある解脱つまり究極の自由へと到達することができるのでしょうか。輪廻転生の旅の最終目的地にはどのようにして到達することができるのでしょうか。どうすれば私たちの最終目標、最終的な平安に達することができるのでしょうか。

解脱を達成する方法についてお話をする前に、まず私たちは一体何に到達しようとしているのかについて理解しておく必要があります。解脱とは何でしょうか。究極の自由とは何でしょうか。解脱ということについて、多くの人が恐れを抱いています。恐れがあるのは、私たちは、解脱をすることによってすべてを失うのではないかと思っているからです。そして自分を失い、自分が知るすべてのものを失ってしまうのではないかと思っているからです。何かを失うという観念自体がとても恐ろしく、苦しいのです。

しかし実は、解脱とは失うことではなく、得ることなのです。より正確にいきますと、得るというよりも、「再び得る」ことを意味します。再び得るというのは、もっていたものを取り戻すということです。それは、常に存在する太陽が雲の裏に隠れていた状態に例えることができます。雲がなくなると隠れていた太陽が現れますが、その太陽は常にそこにあったものです。またそれは、役者がいろんな役を演じることに例えることができます。役者の何某さんは、王様の衣装を着て王様の役を演じることがあるでしょう。その同じ役者は、別の機会には召使の役を演じ、またもしかしたら乞食の役も演じるかもしれません。しかし、その役者が常に何某さんであることには変わりありません。彼のアイデンティティ（自己同一性）に何も実際の変化はありませんし、衣装を脱ぎ化粧をおとせば、彼は元のアイデンティティをとりもどします。それと同じように、悟りを得るとは、私たちが自分を非・自己と同一化していたために隠れていた、自分の本当のアイデンティティを再び得ることなのです。

解脱とは、私たちの完全さ、真の本質、豊かさを再び得るということです。それでは、究極の自由を得るということは何を意味するのでしょうか。私たちは何から自由になるのでしょうか。それは、すべての誤ったものの見方や理解から、そしてすべてを含みすべてにいきわたるはずの意識を限界づける無明から自由になるということです。

それはまた、霧に覆われた街灯に例えることができます。霧がなくなると街灯の光はまばゆいばかりの光で輝きますが、光は常に存在していましたし、その明かりは小さくも大きくもなっていません。単に霧が覆って私たちの視界をさえぎっていたのが、霧が晴れてその光があたかも大きくなったようにみえただけなのです。つまり、私たちが失うのは、私たちの理解と認識を覆い、自己の真の本質を悟ることを妨げていたアヴィディヤつまり無明という霧なのです。

私たちは喜びと悲しみ、好きと嫌い、執着と嫌悪の両極の間に振り回されているが、この二分法がマーヤーによるものであることを知らずにいるのです。この前のサットサンガでは、海に浮かぶ船についてお話をしました。喜びと悲しみ、受容と拒絶、好きと嫌いという二分法がこの現象世界の海の波であり、これが人生の船を一方の極端から他方の極端へとふりまわすのです。それで私たちは、高い喜びに満ちた気持から突然悲しみのどん底へと陥ってしまふことがあります。こうして私たちは、喜びと悲しみという潮に翻弄されながら生きています。解脱を得ようとする過程において、私たちがおこなわなければならないことは、私たちがはまり込んでいる二分法を超越し、断片的でない統一的なものの見方を獲得することです。

それでは、どのようにしてその二分法を越えた境地に到達することができるのでしょうか。もう一度、現象世界の海で翻弄されている船の例について考えてみましょう。どうすれば船は彼岸にたどり着くことができるのでしょうか。私たちは、本でさまざまな道について読むことができますし、最終目標について何らかの考え方を得ることもできるかもしれませんが、そうすることはただ道の書かれた地図を眺めていることと同じです。地図を見るのと、実際に旅をするのは別のことです。

私たちにとって必要なのは、適切な道と目的地を知っている導き手であり、自分でも旅をしてすでに目的地に到達したことがある人です。さもなければ、たとえ地図や道だけを知っていても、実際に前に進むことはできません。前にお話したダルマの実践は、船を多少安定させることはできます。しかし、ダルマだけでは私たちを目的地まで導くことはできません。それにはもう一つの段階が必要です。

必要不可欠なのは、道のりを知り、目的地までの確に着実にそして安全に私たちを導いてくれる船頭です。なぜなら、この道のりはとても複雑であり、現象世界の海には、船を転覆させてしまう多くの底流や岩が

隠れているからです。道のりを完全に知っている人は、この海を安全に渡らせてくれ、彼岸までつれていってくれます。

それは皆さんがインドに来ることを決めた時、ここまで連れてきてくれる人が必要であったのと同じです。既にその道のりを旅し、行き先を知っていて、皆さんをどこに連れて行くべきか分かっている人が必要だったわけです。皆さんの最初の必要条件は、導き手を見つけることでした。同じように、解脱へ至るこの道を歩むための最初の必要条件は、現象世界の海を安全に渡らせてくれる導き手を見つけることです。そうしなければ、私たちは船に乗った酔っ払いのように、一晩中漕いだにもかかわらず、夜明けになってみると、船が岸の杭につながられていたため、ちっとも動いていなかったことを発見することになります。

既に彼岸に到達し、すべての旅を完了し、目的地と道を完全に知り、私たちが彼岸に到達するのを助けてくださる方を「グル」「仏陀」「キリスト」と呼びます。究極の目的地に向けて、この道を本当に進んでいくためには、グルの庇護を受けることがまず必要です。最終目的地に到達するには、一つの道だけではなくさまざまな道があります。最終目標にいたるまで、師は一人一人に適した最良でもっとも安全で最短の道を教えてくださいます。

全能のグルは、私たちの性格を私たち自身よりよく知っておられます。ですから、その方を信頼すれば、自分の性格に適した最短で最良でもっとも簡単な道を教えてくださいます。グルの視野は時間の限界を超越しており、あなたの過去・現在・未来を知ることができます。グルは、あなたが究極の自由への旅において、どれくらいすでに歩んできたのか、目的地までどれくらいの距離があるのか、そして過去にどのような道のりをたどってきたのかを知っておられるのです。

ハリ・オーム。

第三話

いかにして人は師のもとへ来るのか——サンスカーラと恩寵

魂の進化についてお話を続けたいと思います。魂は、限界付けられたものから完全なものへ、小さな存在から広大な存在へ、そして限られたものから完全に自由なものへと発展します。

悟りを啓いた師の庇護を受ける必要についてお話をしてきましたが、私たちが師のもとへ導く力は何でしょうか。私たちとグルのつながりを成立させるもの、悟りを啓いた方の扉へ私たちを導くものは何でしょうか。グルのもとに来る際にはどのような資格をもっていなければならないのでしょうか。それには何らかの法則があり、合理的な原理によって定められているのでしょうか。

論理的な考えかたをすると、悟りを啓いた師のもとにたどりつくのに何らかの法則が働いているようにはみえませんが、実はそこには当然原理や法則が働いているのです。

論理的な考えかたをすると法則が働いているようにはみえないというのは、一見その資格のないような魂も、グルのもとにやって来てグルの恩寵を受けるからです。それでは、グルのもとへたどり着くための資格や素質を、どのようにして確認することができるのでしょうか。というのは、多くの場合、私たちのような落ちぶれた魂がグルのもとにたどり着くからです。どうしてこういうことが可能なのでしょうか。

人は、世の中に悲しみがあるときや、苦勞や試練があるときに、師のもとへやってくる場合があります。しかし、必ずしもそれだけが人々をグルのもとや靈性の道へと導く理由ではありません。靈性の道や師を探し求めている人が、悟りを啓いた方の扉にたどり着くこともあります。ですから合理的に考えると、私たちが師のもとへ導く理由や原因はないようにみえます。

しかし、私たちの限られた見方の裏には何らかの力が働いていて、その合理性を超えた力がつながりをつくり、これらの魂を師のもとへ導くのです。師からたとえ何千キロ離れていてもつながりは成立し、そこには私たちがグルと結ぶ力があるようです。その力は目にみえませんが、非常に具体的で、サンスカーラと呼ばれているものです。

サンスカーラとは一体何でしょうか。それは私たちの善悪両方の過去の行為の残存の集合です。それはまた、私たちの魂の進化の過程における、経験によってつくられた条件付けです。サンスカーラは、私たちが経験したり、行為したり、探したり、欲したりしたことが、心に刻まれたものです。こうしたことはすべて、私たちの意識に印象を残し、内面にある傾向性を与え、性格に影響をおよぼします。それは私たちの行為に、直接具体的に影響し、人生の歩みを導きます。そのため、私たちは自分でも思いもつかなかったようなものになったり、人生が自分たちの予期しなかったような展開になったりするのです。私たちは時に、計画していなかったことをしたり、行きたいと思わなかったところへ行ってしまうたりします。そして、望みもしなかったことや、計画もしていなかったことが、起きてしまったりします。想像もしてみなかったような人間関係が築かれたりもします。これらの裏で働く力は何でしょうか。それは目には見えないけれども、具体的な力、すなわちサンスカーラなのです。

私たちが、望み探し求めたものや、経験しおこなったことは、すべて印象を残し、私たちの内面に集合的な形で残ります。それはコンピューターに入力され、蓄積された情報のようなものです。必要なときには、コンピューターから情報をとり出すことができます。私たちが入力したすべての情報は、ボタンを押さえさえすれば、魔法のように画面に映ります。数年前まだコンピューターがあまり知られていなかった頃、これはまるで魔法のようでした。同じように、サンスカーラの力の結果もまるで魔法のよう見え、人々は時にこれを運命という名前で呼びますが、それが何を意味しているのかは、本当はわかっていないのです。どのようにある特定のことは起こるのでしょうか。なぜ私たちは特定の行動パターンに従うのでしょうか。こうした問いに論理的な答えが見つからないとき、人々はこれを運命の仕業というわけです。しかし、この運命というものは、魔法でも想像上の力でもありません。それは、私たちの過去の行為によって蓄積された力なのです。

運命や宿命と呼ばれるものは、実は私たちの目には見えないところで働く、私たち自身がつくりあげた力です。運命や宿命は、何か超自然的な力のように思われていますが、それは私たち自身がつくりあげた力にほかなりません。それは意識下で働く微妙な流れで、毎日の活動や思考や選択や性格に影響を与えています。もし過去生において、良い考えや行為や願いを蓄積したのであれば、それらは私たちの中で良い印象として残ります。同じく過去の悪い行為は悪いサンスカーラとして残り、この人生において私たちを真理から遠ざけ、不正の暗黒の道へと導くのです。キリストはこれについて非常に簡明におっしゃいました。「我々は自ら蒔く種を刈る」のです。

親は子供を特定の方法で育て、その子供にこうなってもらいたいとか、こういうふうなことをしてもらいたいなどと期待しますが、

子供はそれをしたくなかったり、まったく違うふうになってしまったりすることがあります。親は子供を聖人にさせたかったかも知れませんが、子供はごろつきになってしまったりします。また、親は子供を社会的に偉い人にさせたかったにもかかわらず、子供は乞食になってしまうということもあります。親はこういうことになる論理法則は一体何だろうと不思議に思います。というのは、親が子供にあるようになってもらうために全力を尽くしても、子供は別のようになってしまうからです。それはすべてサンスカーラの力によるものなのです。

クリケット選手のブラッドマンは、まだとても若い頃から有名になりました。彼は幼い頃からクリケットをし始めました。まだ小さな子供だったころから、バットとボールで遊び始めました。彼にそうさせた力は何だったのでしょうか。たまた小さい頃から、筆をもって絵を描き始めたり、歌を歌って美しい音楽を作り出したりする天才少年・少女がいます。数学の天才や他にもいろいろな才能を持つ子供たちがいますが、私たちは彼らのことを天才とか神童とか呼びます。しかしそれは偶然でも運でもなく、裏にはある法則が働いているのです。それは奇跡などではありません。つまりそうした才能は、彼らが過去生において培ってきたものなのです。

ある人が聖マザーにしたひとつの質問を思い出します。「ラーマナ・マハリシは師がいなかったのに、どうやって突然アートマ・ギャーナ——至高知——に到達できたのでしょうか」それにたいしてマザーはとても簡明で意味深いお答えをなさいました。「彼は、過去生において、すべての学習を終え、すでに試験の答案用紙に答えを書いていたのです。ただ試験の結果が出る前に身体をはなれてしまったため、今生において過去生の努力の結果が出たのです。」

こうして、サンスカーラと呼ばれる微妙な法則の力によって、多

くの落ちぶれた魂が師のもとにたどり着くわけです。しかし実は、サンスカーラのみ力だけではありません。そこにはもう一つの別の要素、必要不可欠の要素が働いています。それは聖者が「恩寵」と呼ぶものです。サンスカーラは、私たち自身が作り出したものですが、それ以外に、恩寵と呼ばれるとても微妙な原理があるのです。恩寵の働きを定義するのは非常に難しいですが、それは必ず存在するはずです。というのは、大変大きな可能性やとても良いサンスカーラを持っている人でも、これらの可能性が実らない場合がしばしばあるからです。

それはなぜでしょうか。良いサンスカーラを持ち、とてもきちんとした人間であっても、師の御足のもとにたどりつくことができない人たちがいます。ということは、サンスカーラ以外にもう一つ目に見えない要素あるいは力が働き、きずなを成立させ、受け取る人と与える人をあわせるのではないのでしょうか。私たちのサンスカーラのどこかに可能性の種があっても、それによごれがあまりにたくさんつきすぎていて、それだけの力では芽生えることができないことがあります。そこでは別の力の助けが必要で、この力のことを恩寵と呼ぶわけです。つまり私は二つの力があると言っているわけです。一つは過去の努力であり、もう一つは恩寵です。この二つの力は、私たちを師の御足のもとに導くためにだけでなく、道中私たちを支え最後まで導いてくれるものです。

では恩寵は、どのようにして私たちに降りそそぐのでしょうか。師や仏陀の慈悲を得るには、どうすればよいのでしょうか。ジーヴァ（個の魂）の前に他の道がなくなったとき、全く無力になったとき、人生の行き詰まりに達したときに、恩寵が降りそそぎ、魂を導いてくださることがあります。その時は、私たちは導かれていることに気づかず、恩寵の微妙な働きを意識しませんが、恩寵は私たちが気

づかなくても導いてくれるのです。これは私なりに少し分析して、理解することのできた限りのことをお話しています。

さて、無力ということを否定的な目で見ないでください。無力というのはただ弱さや無能を意味するものではありません。霊的な観点からは、それには肯定的な側面があるのです。限界づけられた存在である個の魂が、さまざまな状況や意識の変化をつうじて、自らの真の状態に気がついたとき、そこに無力さの自覚が内面に生まれるのです。人間は、この大宇宙のなかでは、自分たちはごく卑小な存在に過ぎないという自らの真の状態を簡単に忘れてしまい、自分の能力についてすぐに自信過剰になりがちです。ある状況において、私たちの能力が役に立たず、プライドが空虚なもので、自分たちだけでは何もできないということがわかったとき、無力の意識をもつようになります。

なぜ無力の意識がなければならないのでしょうか。それは実は大いなる目覚めなのです。その自覚によって、真の謙虚さが生まれ、謙虚さは恩寵を引き寄せます。グルのもとに来てからも、もし謙虚な態度がなければ、グルの恩寵を引き寄せることはできません。自己を恃む心をなくして、ただ帰依しお任せしようとするとき、大いなる恩寵が降り注ぎます。

輪廻転生のみじめさに気がつき、そこから自由になるために、自分では何一つできない——自らの能力では心を制御できず、サンサーラ（現象世界）の海を渡ることができない——のだということに気がついたとき、人は自然に謙虚になります。「実った木が垂れ下がるように、賢者も頭を下げる」といいます。だからこそ、バガヴァッド・ギーターは「長い平伏により、質問により、奉仕によりそれを知れ。真理を悟った知者たちは、あなたに智慧を教示するであろう」（第四章三四節）というのです。そこにはグルに「長い平伏」をすると書

かれています。平伏するということは何を意味するのでしょうか。それは謙虚と帰依の態度を表します。そして長い平伏とは完全なる帰依を表します。

原始の人は、厳しい自然の力にかこまれていました。厳しい力とは、人をとりかこんでいた野生の環境、動物などの生き物、雷や稲妻や嵐などの自然現象やその他の障害から来る危険のことをいいます。このような状況で、人は無力であり、なにか支えを必要としました。そこで、神々または神の観念にすがることになったのです。

そうした神の観念は、当時あまり洗練されたものではなかったかもしれませんが、とにかく原始の人は無力の意識をもっていただけに神にすがりました。自らの孤独に気がつき、より高次の存在の力に祈り、支えと助けを求めたのです。彼らは、自然の広大な力、空や星、海や風を見て驚嘆しました。驚嘆は恐れであると同時に、感謝の気持ちでもありました。原始の人は驚嘆をつうじて、創造物のなかに働く、目に見えない力についての観念をもつようになり、それを神と呼びました。そして神に祈り、平伏し、助けを求めたのです。

科学技術は、近代人に多くのものを与えましたが、驚嘆の感覚およびそれとともにあった謙虚さ、帰依、信仰を奪ってしまいました。科学者たちは分析をして、すべてのものに答えを見つけたと思っています。雨はどうやって降るのか、風はどうやって吹くのか、山々はどれくらい高いのか、そこにある雪はどうやってできたのか、物質はどのような原子の組み合わせで構成されるのかなどです。ですから、私たちはすべてを知っていると思い込み、驚嘆の感覚を失ってしまいました。そしてそれと同時に、謙虚な気持ちや創造物のなかに働く目に見えない力への信仰をなくしてしまいました。科学は花を分析し、その各部分を研究しましたが、その美や微妙な香りの原因についてわかっているわけではありません。しかし、正しい意

味での科学は、私たちが神と呼ぶより高次な力の存在を証明すべきはまずです。

科学の他に、人間は自らを安心させ誇りをもつためにいろいろな方法や物を発明しました。卑小な存在に過ぎないという自らの本当の状態を忘れ、プライドや能力や力という偽りの仮面で自らを覆うために、自分を守るための多くの方法——富や所有物や技能や学位や資格——を持ち、さらに多くのものを得ようといつもしています。自らの無力と孤独の状態から、一時的に逃げるためのシステムを作りあげ、偽りの保障の壁で自らを守ろうとするわけです。

しかしそれでも、自らの周りに作り上げたこれらの壁には、ひびが入っていることがあります。人は外の厳しい環境の力からは逃げたかもしれませんが、自らの内面にある敵対的な力からは逃げられません。ですから、人間はまだ無力なのです。人は、自らの無力さに気がつくために、さまざまな機会や特権が与えられています。謙虚な気持ちと賛美の気持ちで、より高次の力にすぎる機会を与えられているわけですが、ほんの少しの人しかその機会を生かそうとはしません。多くの人が師のもとにやってきますが、自分は限界づけられた存在であるという本当の状況を自覚し、そこから自由にならなければいけないという気持ちを持ち続けることができるのは、ほんのわずかな人だけです。

本日は、人を師のもとに導く力について、そして師のところにたどりついてから、この機会をどうやって最大限に生かすことができるのかについてお話をしました。またどのようにしたら師の恩寵を引き寄せることができるか、そして師とのきずなをつくるためにもっとも重要な資質とは何かについてお話をしました。次回のサットサンガでは、師のところにたどりついてから何をすべきか、どのような資質を育まなければならないか、そして至高の意識への道のりを

第四話

霊性の道を歩むのを妨げるものは何か

目に見えない不思議な力の働きが、私たちを師のもとに導きました。前回のサットサンガでは、このサンスカーラと呼ばれる力についてお話しました。この力は、私たちの過去の行為が残した印象が集積したもので、私たちの今の人生における行動や行為や態度に影響をあたえ、また何らかの形でそれらを導いています。好き嫌いや好みなど性格の特徴が、今生における行為に影響を与えていますが、これらの特徴や好みは、サンスカーラという過去生からの制約の影響を直接に受けているのです。

しかしここでの問題は、この不可避の力がすべてを導くのかどうか、そして、個人の選択や努力がまったく無意味であるのかどうかです。このサンスカーラは、私たちの人生を導く非常に強い力ではありますが、それでもなお、私たちには選択した努力ができる余地があります。その選択や努力の余地は、自分たちの傾向性をどのように用い、よくない傾向性をどれほどとりのぞき、よい傾向性をどれほど増やせるかというところにあります。これは人生における最大の機会です。人生における本当のチャレンジは、いかに自分のよい可能性を発揮し、悪い可能性をとりのぞけるかです。そしてこの、よくない傾向性をとりのぞき、よい傾向性を育てる過程こそが、すなわち修業なのです。

サンスカーラは、人生においてよい努力をする機会を与えてくれる

ことがあります。あるときには、サンスカーラによって、私たちは師のもとに導かれます。しかしまた、そこで止まってしまうこともあります。アーシュラムに来て、ただそこで食って寝て安楽な生活を送り、自己向上のための努力をしないこともできます。そうして、過去のサンスカーラによってもたらされた機会を、無駄にしてしまうわけです。

また私たちは、音楽や美術や芸術などの特別な才能に恵まれることがあります。しかし、これらの才能をどのように用いるかは、私たちの選択次第です。才能はより高次の目的のために用いることができます。例えば音楽家は、神への奉仕として、また自らの内なる存在と接するために、神聖な音楽を奏でることができます。しかしまた、同じ音楽を、他人をもてなすためや名声を得るためなど、自分のエゴへの奉仕としても用いることができます。私は、少し超能力を持っている人たちを知っていますが、その人たちは、この才能をより高次の境地を得るためにではなく、名声や富を得るために、あるいは自分をグルとして確立するために使っています。このように、人間は自らの努力で執着を強くすることもできるし、また同じ努力で執着を弱め、自由へと向うこともできるのです。

修行とは、自己向上をして解脱へと至る道のことですが、その内容についてお話する前に、もう一つ考えておかなければいけないことがあります。それは次のような問いです。多くの人が霊性の道を歩むのを妨げるものは何なののでしょうか。私たちが師のもとへ来るのを妨げ、また師のもとへ来ても、師に心を開き、師を受け入れ、師から霊的な糧を受け取ることを妨げるものは何なののでしょうか。

実は、この世における自分の生存と成功のために、私たちが築き上げてきた能力——憶測、見せかけ、物質的な効率性、個性など——こそが、師を知り、受け入れることを難しくしているものにほかなりま

せん。人生のすべてをかけた快樂の追求が、大きな妨げや壁になり、師のもとに来て、人生において師を受け入れることを困難にしているのです。

私たちが靈性を受け入れられないのは、欲し、求め、探し、追求し、見つけ、獲得し、所有し、守るという過程——快樂を求め、物を見つけ、富を貯め、所有物を集め、永遠に持ちつづけるように努力すること——によるのです。自分たちの物質的な所有物や能力や効率性によって、私たちは保障と自己満足という偽りの感覚を得ています。容貌や富や教育や国籍についてのプライドが、究極の善と私たちとの間にはだかる壁となります。「金持ちが神の王国に入るのは、針の目をらくだが通るよりも難しい」とキリストはおっしゃいましたが、金持ちといったとき、それは物質的な富の所有のことだけを意味していたのではなく、富に伴うプライドのことをおっしゃっていたのです。富自体が問題なのではなく、このプライドが妨げとなるのです。

これらの妨げは、私たち自身がつくりあげたものです。ラビンドラナート・タゴールという、ノーベル賞を受賞したインドの詩人がいますが、牢獄の囚われ人についての詩を書きました。その内容は、牢獄の囚われ人は自分が牢獄にいることに気がつき、身体を縛る鎖は自分自身が作ったことに気がついたというものです。さまざまな欲望、資格、所有物、プライドからなる鎖が、私たちを牢獄に閉じ込め、輪廻転生の流れから自由にさせてくれる神に、手を差し伸べるのを妨げているのです。

最初のサットサンガでは、ほとんどの人間がその獲得のために努力をする、最初の二つのプルシャールタ（人生の目的）についてお話ししました。その二つのプルシャールタとは、カーマとアルタですが、それらはそれぞれ欲望の追求と快樂の手段の獲得を意味します。私たちが究極の自由つまり解脱を獲得しようとし始めると、多くの人が努力

を傾ける、まさにこの二つの目的が妨げとなります。だからこそ霊性の多数の道が、これらの欲望や富の追及を捨てるとアドバイスするわけです。

しかし、ここで疑問が生じます。無欲になるのは可能なのでしょうか。所有物への欲望をなくすのは可能でしょうか。僧院に入り、黄褐色の服を着たとたんに、無欲になるものなのでしょうか。現世放棄とは、ただ外のを捨てることより、ずっと深いものではないのでしょうか。自分の性質の一部となってしまう傾向性を克服することは、単に服や所有物を捨てるよりもずっと難しいことです。ものを欲し所有したいという気持は、私たちの性格や心理に深く埋め込まれているもので、それを克服することのほうが、ずっとより困難なのです。外面的にはすべてを放棄したようにみえる人たちを見たことがあります。そうした人たちは、たしかに何も持っていない。しかし所有物に対する欲を捨ててはいませんでした。全裸の隠遁者といわれる人を見たこともあります。この人も物を得ようとする傾向性から自由ではありませんでした。衣服や持ち物を捨てたとはいえ、このような人たちは所有し獲得するという欲望を克服することはできたのでしょうか。宗派の中には、僧も結婚して家族を持つべきかどうかについて論争しているところもあるようです。つまりこれが現実なのです。欲望というのは、これほど克服しがたく、これほど微妙なのです。

それでは、私たちは永遠に牢獄の囚われ人なののでしょうか。自分自身の人間としての性質、欲望、所有物、欲求に永遠に囚われたままなののでしょうか。それとも、そこから脱出する方法はあるのでしょうか。

方法があります。その方法は、すぐに解決をもたらすものではありませんが、状況を徐々に変容していくものです。その徐々の変容は、自ら悟りを得た力ある師に庇護を求めることによって、可能になります。師が必要であることについては、何べんもお話してきましたが、

その重要性はいくら強調しても足りません。真の師のみが、個々の魂を導いて、過去から蓄積した弱点や傾向性や性質を、いかに徐々に変容させられるかを知っているからです。師は、目的地にたどり着くための道——つまり行き先と方法——を示してください。師は、この困難な道において、あなたを支えるための指針と方法を教えてください。目的地に着くには、何生もかかるかもしれませんが、魂は正しい方向へと向くことができ、けっしてなくなることのない支えを得ることができるのです。

まとめると、求道者は、確実にそして徐々に、浄化の過程を進まなければなりません。それは、自己の内面に落ち着きのなさをもち、静かに瞑想することを妨げるような、サンスカーラの束縛や欲望というよごれ、つまり習慣を浄化することです。一瞬にして、私たちが無欲になり自由になるような魔法は存在しません。感覚的な快樂の結果は苦痛でしかないということがわかっているにも関わらず、私たちを快樂への耽溺に何度も何度も引きずり込むこの習慣の力は、徐々に変容させなければなりません。

今日のお話の要点は、私たちが靈性の道を歩み、グルを受け入れるのを妨げているのは何かについてでした。靈性の道を歩もうとすると、自分自身が人生の中で育んできた欲望や習慣や態度こそが、障害物となることを見てきました。それでは、私たちは自己をいかに浄化できるのかについては、次のサットサンガでお話することにしましょう。修業という浄化の過程は、世俗にあってもおこなうことができるのか、それとも僧院やアーシュラムにこもる人だけのものなのかという問題についてもお話したいと思います。

ハリ・オーム。

第五話

社会生活を送りながらの浄化

修行は浄化の過程です。私たちは、本質的には輝く純粋なアートマンであり、完全なる意識の宝石です。しかし、この宝石は、不浄の塵に覆われています。塵をとりのぞけば、宝石はもとの輝きと美しさと光沢を取り戻します。それは、鏡が塵に覆われているのと同じです。鏡は塵に覆われていると、ものを映しません。同じように、私たちの中の鏡は神を映すはずなのですが、それは塵に覆われてしまっています。必要なのは「チッタ・ダルパナ・マルジャナム（意識の鏡を磨く）」、つまり、私たちの意識という鏡をきれいにすることです。

しかし、この浄化の過程についてお話する前に、まず理解しなければならないことは、この塵とは何であるか、そしてそれはどこからきたのかということです。すべての不浄の根本にあるのは、エゴつまり个体意識で、これによって、私たちは、純粋と幸福の源から自らを隔ててしまうのです。この个体意識によって、私たちは大いなる全体から隔たってしまい、自分の本当のアイデンティティと本質を忘れてしまうのです。自己の真のアイデンティティが、無明という覆いによって隠されると、私たちは、自らの本質を忘れた个体つまりジーヴァ（個我）になります。この忘却によって恐れのがんがが生じます。私たちは自分が誰であるのか、どこからきたのか、最

終的にはどこに行くのか、何をしたらいいのかわからなくなるからです。

ジーヴァは失われたアイデンティティを求めて、外に向かう意識をたどりますが、そのとき魂の乗り物である身体と結合します。ジーヴァが身体と結びついたとき、そこから身体の保存過程——私たちが人生と呼ぶもの——が始まるわけです。自己の真の本質を忘却したことから生じる原初的な恐れのため、ジーヴァは客体的な世界にしがみつこうとし始めます。私たちは物にしがみつки、人にしがみつки、まわりのすべてにしがみつこうとし始めます。このしがみつきは、生存と個体維持の本能と関連しています。個体のアイデンティティを保存しようとする欲望は、魂の遍歴の過程のなかで、ますます複雑になっていきます。それは実は、私たちの本当のアイデンティティを求めての旅なのですが、無明によって、自分が本当に何を求めているのか、わからなくなってしまっているのです。

私たちが、自己の本質を喪失することは、真の喜びを喪失することでもあります。人生は、単に生き延びていくためにあるのではなく、喜びを求める過程でもありますから、この限界付けられた個体存在は、喜びへの欲求を持つようになり、その欲求を客体世界に向けます。個体は、感覚器官に外界の対象物を与えることによって、それを満足させようとし、こうして欲望の過程が始まるわけです。ジーヴァは、欲望をつうじて、つかの間の喜びや安心感また仮のアイデンティティを与えてくれるものにたいして、執着するようになります。

私たちは、このようなしがみつきの過程、そして喜びや快楽を追求する過程とともに、執着や欲望の塵を集め始め、偽りのアイデンティティや仮の個性の覆いをまとうようになり、自己の本質と作られた自分との間のずれが大きくなります。最終的には、自分たち自身が作った殻という檻に閉じ込められ、自己を利己的なものに限

定してしまうのです。すべての心のよごれは、これらの限定から生まれます。貪欲、嫉妬、競争、暴力はすべて利己的なもの、つまり自己保存や生存の欲望から生まれます。

こうした輪廻転生と呼ばれる過程は続いていきます。魂は、ある身体から次の身体へと生まれ、そこでの行為と経験から、その本質をかくす覆いをどんどんと集積していきます。私たちの本質は、あの完全なる全体意識または神の一部であるにもかかわらず、私たちは限定付けられた存在になってしまうのです。それだから、偉大なる仏陀は、欲望が悲しみの根源であるとおっしゃったのです。つまり、欲望があるために、私たちは苦しい輪廻転生を繰り返さなければならないからです。

修行はこれらのよごれ——塵や覆い——をとりのぞく過程であるといいました。浄化過程の真髄は、利己的な気持ちを超え、より大きな生、開かれた生、広大な生を得て、より充実して完全なアイデンティティへ向かうことにあります。感覚・行為器官、身体、心の限界を徐々に超え、より充実した高次の人生や完全な意識へとむかう過程が、霊性の道と呼ばれるものです。

それでは、自らの限界を超えるには、どうしたらいいのでしょうか。私たちを束縛している、その同じ原理を用いればいいのです。その同じ原理が、私たちを解放してくれます。それは釘を使って釘を抜いたり、とげを使ってとげを抜いたりするのと似ています。その釘とは何でしょうか。それは私たちの行為です。私たちが、小さな欲をかなえるために、小さな自己を支えてきた行為です。同じ行為を、ただの自己満足よりも、大きな目的のためにやり始めると、この無明の人生から目覚め始めます。

そのために家族はあります。より高次の段階では、これらすべてのものを捨てさるかもしれません。しかし、人はまず、家族という

自らを束縛するものを使って、利己主義から抜け出すことを始めなければなりません。なぜ家族なのでしょう。利己主義から抜け出し、無私の行為をするには愛をつうじてしかないからです。そして、私たちの心は、すべての人を愛せるほどには広がっていないので、まずこの小さな単位から始めるのです。少なくとも小さな自己——私という小さな自己——から抜け出し、他の人を少数でも含むことができるようになります。そしてだんだんとその範囲を広くしていきます。利己心を消せば消すほど、無私の活動や奉仕の対象に、より多くの人たちを含むことができ、社会や国家などより大きな単位に延長することができるのです。こうしてジーヴァは、小さな自己によって限定付けられ閉じ込められている状態から、だんだん心と行為の拡大に向かいます。このような準備をつうじて、その人生とエネルギーのすべてをより高次の目的のためにささげることができる段階に至ります。

ですから、まずは奉仕です。それは心を広げ、自分たちで作った檻から私たちが抜け出すのを助けてくれます。心が広がると意識も広がります。聖マザーは「心の訓練こそが本当の靈的な修行である」とおっしゃいました。奉仕は浄化過程の第一段階です。そのためギーターは「長い平伏により、質問により、奉仕によりそれを知れ。」と言っています。「平伏」というのは謙虚になることで「奉仕」というのは献身的に仕えることです。つまり自由になるためには、まず行為をするのです。

これらの行為は、いかにして無私なものになり、束縛を生まないようになるのでしょうか。それを可能にするのが、カルマ・ヨーガの技法です。今日誰かが言っていましたが、結果を期待することなく働くことです。最初はぎこちないかもしれませんが、どうしたら自然にできるようになるのでしょうか。それは、愛することから始

めることです。誰かまたは何かを愛し始めると、無私に働くことができます。母親が子供を愛するようにです。母親は子供のために多くの犠牲を払うことができます。しかしこの愛は、無私でないかぎり、しばしば執着となり、束縛を生みます。

このように、カルマ・ヨーガは、信仰の道であるバクティ・ヨーガとつながっています。バクティ・ヨーガをつうじて、神にたいする信愛を育て、神に信愛を向けることを学んでいきます。神のために活動することからバクティ・ヨーガを始めることができます。礼拝と奉仕は深く関わりあっているのです。神の礼拝や崇拝をする目的は、自己を浄化することにあります。カルマ・ヨーガと奉仕そして浄化過程としてのバクティ・ヨーガということについては、またあとで詳しくお話することになります。

前回のサットサンガでは、霊的になり、神性を育て、より高次の人生を希求するには、世界から離れる必要はないと言いました。家庭や社会など、自らがおかれている状況にしながら、自らを浄化し、より高次の人生を歩み、聖なる人生に向かって準備するための方法を、私は皆さんにお伝えしようとしているのです。その方法はカルマ・ヨーガにあります。これが第一段階です。

ハリ・オーム。

第六話

方法としての行為

問題は、いかにして情欲と執着の束縛から自由になれるかです。一つの方法は、すでにふれたように、カルマ・ヨーガです。しかしカルマ・ヨーガ云々ということがいえるのは、人生の目的がはっきりしてからです。人生の本当の目的を知ってはじめて、その目的の達成に向けて行為をすることができるのです。

人生の本当の目的が、真我の悟りであり、神を知ることであり、解脱であるということを確認したときに、やっと、その方向に向けて、誠実に行為をすることができるようになります。そして、真我の悟りあるいは神との結合という目的のために、努力や行為を方向付けることを、カルマ・ヨーガと呼ぶのです。ヨーガとは結合する、つなぐ、一緒にするという意味で、カルマは行為という意味です。ですからカルマ・ヨーガとは、行為をつうじて、神と結合するということを意味します。別の言い方でいうと、行為を神につなぐことです。今まで、私たちの目的は、世俗的な快樂、獲得、関係の追求にありました。私たちの行為や思考は、こうした目的へと向いており、行為をつうじて私たちは世俗へとつながっていました。こうして私たちは世俗にたいして愛情と執着を育て、それらに縛られるようになったわけです。

私たちは、奉仕する対象のものや人に、愛情をもつようになります。母親が子供の面倒を見て、子供を風呂に入れ、食べさせ、保護するう

ちに、子供とのきずなをもつようになります。母親の愛情と執着は、子供に向けられます。それと同じように、私たちは世俗に奉仕してきました。世俗にたいして、欲望を育て、それを保ち、支え、大きくしてきました。これらの欲望にえさを与え、欲望をかなえることによりそれらを増大し、世俗に対する強い愛情と断つことができないくらいのきずなを育てました。

カルマ・ヨーガの過程をきちんとはじめるには、まず人生の中心的な目的を変えなければなりません。中心的な目的が変わると、人の行為は自己満足だけのためではなく、もっと高い目的のためにおこなわれます。人生の本当の目的が、ただ食べ、寝て、感覚的な快樂をもつことではないということを理解すると、どのような状況にいても——家族がいようとまいと、アーシュラムにしようと、現世のなかで世俗的にみえる活動をしてしようと——真我の悟りという目標に向かって進むことができます。重要なのは、「何を」するかだけではなく、「いかに」するかだからです。すなわち行為における態度と目的が重要なのです。これがカルマ・ヨーガの要諦です。

次のような一つの質問がありました。「家庭に住みながら、霊的な人生をおくるにはどうしたらいいのでしょうか」というものです。これは、「社会のなかで活動をおこないながら、いかに霊性の道を歩むことができるのか」という問いでもあります。

その答えは、私たちの態度によって、これらの活動はすべて聖なるものにすることができる、というものです。身体の欲求や快樂のためだけではなく、より高次の目的の達成を目指せば、すべての活動を変容させることができます。ありふれたようにみえるもの、世俗的なようにみえるものも、聖なるものに変えることができます。二十世紀のもっとも偉大な聖者の一人であるスワミー・シヴァーナンド・マハラージは、次のようにおっしゃいました。「聖なる医者になりな

さい。聖なる教授になりなさい。聖なるエンジニアになりなさい。現世における聖なる働き手になりなさい。」彼がおっしゃっているのは、あなたたちの生活に神を招き入れ、これらの活動を神への奉仕へと変えなさいということです。神は、人や自然というかたちで体现しているのです。

インドの哲学は、自分がおかれた外の状況を変えるだけではなく、自分自身を変えなさいと語ります。これがインド哲学と西洋哲学の基本的な違いの一つです。外の世界を変えるだけでなく、自分自身を変えなさい。自分の内面の修正をおこないなさい。自分では変えることができないような、ある状況におかれた場合、たとえばアーシュラムに住めないとしたら、自分の家庭をアーシュラムへと変えなさい。家族がいたり、社会で働かなくてはならなかったりするような場合、それがあなたのカルマによって、なさなければならないものである場合には、自分の態度を変えなさい。そうすれば、どこにおかれても、その状況を聖なる人生へと歩いていく機会として使うことができます。

社会での活動——たとえば家庭での活動——を精神的な目的に向けることは可能です。これらの現世的な活動は、態度によって、聖なるものにもなるのです。「供犠のための行為を除いて、現世は行為に束縛されている。クンティの息子（アルジュナ）よ、執着を離れて、その（供犠の）ための行為をなせ」（『バガヴァッド・ギーター』第三章九節）といいます。私たちの活動が、供犠として、行為の結果にこだわらず、行為の結果に執着せず、神へのささげものとしておこなわれると、それらの仕事や活動は奉仕となり、それはまた性格の変容のための手段にもなります。こうしてすべての行為が「ヤジュニャ」になります。ヤジュニャには二つの意味があります。ヤジュニャは供犠を意味し、またすべてに満ち満ちるヴィシュヌつまり神を意味します。ですからすべてに遍在する普遍的靈への供犠としておこなわれた行為

こそが、ヤジュニャつまりカルマ・ヨーガなのです。

供儀とは、利己的な目的でなく、他者のためになされた行為であり、神にささげられた行為のことを意味します。食べる、見る、聞くなど、日常のありふれた行為でさえ、内なる神へのささげものとしておこなえば、それは聖なる礼拝へと変わるのです。食事の前に唱える、次のようなマントラがあります。「私はヴァイシュヴァーナラ（消化の火）となって、生類の身体に宿り、プラーナ気とアパーナ気に結びつき、四種類の食物を消化する」（『バガヴァッド・ギーター』第一五章一四節）これは食物を、すべてに遍在する神の一形態である、内なる火に対するささげものとするにより、その食物を聖化し、食べるというごく普通の行為を礼拝の行為に変容するマントラです。

自らを神の道具として、神のために、自分がやっているのだと思うことなしに、すべての行為をおこなうことができれば、それらの行為は礼拝となります。「ブラフマンは供物である。ブラフマンはギー（精製バター）である。それはブラフマンである火の中に、ブラフマンによりささげられる。ブラフマンの行為に専心する者は、まさにブラフマンに達することができる」（『バガヴァッド・ギーター』第四章二四節）といいます。神を活動の中心にしなければ、仕事を礼拝に変えること、つまり行為をヨーガや神祕結合の手段にすることは困難です。神の道具として、神の喜びのために、神へのささげものとして行為をすれば、私たちの活動はより崇高なものになり、限界を超え、自己の拡大を助けます。

二十世紀のある聖人がいらっしゃいます。この聖人がまだ弟子だったころ、こうおっしゃったそうです。「私は、グルのために歩き、グルのために食べ、グルのために寝て、グルのために働く。」彼は理想的な弟子でした。これらのありふれた日常の行為を奉仕と献上の態度をつうじて変えることができるのならば、社会での活動も、グルと神

へとささげることにより、聖なる活動に変えられないはずがありません。これらの一見世俗的な活動も、私たちを束縛する代わりに、利己主義という不浄を徐々にとりのぞいてくれ、私たちを自由へと進むのを助けてくれるのです。

偉大な師の指示や教えを得て、それを毎日の生活に取り入れて、あなたの人生を変えなさい。だんだんと、あなたの人生は、聖なるものになっていくでしょう。もしアーシュラムに来て、そこに住む幸運に恵まれたら、それはすばらしい機会です。しかし、もしそうでなくても、カルマ（運命）によって自らがおかれた状況を、成長のために用いることができるのです。

もう一人二十世紀の偉大な靈的な師の例をあげましょう。ダライ・ラマはチベットの現世的・世俗的リーダーであり、修行的・宗教的・精神的リーダーでもあります。彼の靈的側面での達成について私は知りませんが、ひとついえることは、彼は聖なるものと俗なるものを、現世の仕事のなかで結びつけているということです。今日彼がチベット人たちのためにやっていることは、世俗的であるかのようにみえます。報道陣に会ったり、国家元首に会ったり、いろいろな国に行って人に会い、広報活動をしなければなりません。これはまるで政治家や国家使節や大臣の仕事のようにみえます。このような活動をみると、それはすべて非常に世俗的です。しかし、これらの一見世俗的な活動は、それらが自分のため——自尊心、富、名声のため——におこなわれているのではなく、より高次の目的のためにおこなわれているので、聖なるものになるのです。「供犠のための行為を除いて、現世は行為に束縛されている。クンティの息子（アルジュナ）よ、執着を離れて、その（供犠の）ための行為をなせ」（『バガヴァッド・ギーター』第三章九節）と言ったとおりです。彼は、供犠の精神をもって、人々のために活動をしています。ですからそれは神への奉仕となるのです。こ

うしてもっとも世俗的に見える活動は、無私の態度でおこなわれることによって、まったく霊的な活動となり、彼自身の自己向上の手段となっているのです。

神のために特別におこなう奉仕を別にして、もっともありふれた日常の活動でさえ、神への礼拝とすることができますし、神への信愛を育てる助けとすることができます。カルマ・ヨーガの目的は浄化であり、浄化は、世俗への無執着と神への信愛へと自然につながります。

ダライ・ラマの例をあげましたが、今度は反対の例として、大金持ちの人たちのことをとりあげましょう。彼らの名前は、何百万ドルも寄付したことで新聞に載ります。これらのいわゆる慈善活動が、もし自分が有名になるため、慈善活動家として認められるため、あるいはビジネスの宣伝のためであったとしたら、慈善は神聖な行為ではありませんが、執着を増すだけのものになってしまいます。というのは、このような慈善行為は小さなエゴを満足させるだけで、彼らの束縛の覆いを硬くしてしまうからです。もし慈善活動が、束縛からまた身体と世俗への執着から、私たちを自由にし、不浄の浄化を助け、名声への欲望など小さな自己の欲求から自由にしてくれない種類のものであるならば、そうした行為は、私たちを輪廻転生の流れに縛り付ける鎖となってしまいます。

ここでもう一つ別の側面をみてみましょう。私たちは、時には、宗教的にみえる特定の行為をすることもできます。しかし、行為者の態度によって、これはかならずしも、カルマ・ヨーガになるとは限りません。「私はこんなに敬虔な仕事をしている。私はこんなに信仰深い。私はこれほど高尚な人物だ。私は人から崇められるだろう」というように、高慢な気持ちがあったり、その宗教的な行為がエゴを肥大させる活動だったりしたら、それはカルマ・ヨーガではありません。それは宗教的かもしれませんが、ただのカルマです。またこれらの宗教的

な活動が、低次の自己を満足させるため、あるいは名声や社会的承認のためにおこなわれたとしたら、それは奉仕（サーヴァ）ではありません。

アーシュラムや僧院に住むものたち——修行者や弟子——の場合はどうでしょうか。師への奉仕は、もしそれが、自分自身の選択の意思によってなされたのではなく、師の喜び以外の他の動機でなされたのではなく、師の指示に従っておこなわれたのなら、本当の奉仕となりカルマ・ヨーガとなります。そしてまた、奉仕をしている最中に、「私はなんて偉大な仕事をしているのだろう。私は師の仕事を支えている。私がいなければ何もできない。私はこのアーシュラムに絶対に必要な存在だ」というような考えが忍び込んだとしたら、そのカルマは、ヨーガの完全な結果をもたらすことはなく、ただエゴと無明を増大することになってしまいます。師への奉仕の目的は、最終的に自分たちのエゴと意志と个体意識を消滅させるための準備にあります。というのは、私たちの个体意識こそが、神と私たちを隔てる壁だからです。無私の態度でおこなわれ、高慢さや自力本位さがなく、物質的な見返りを求めず、ほめられたり認められたりすることを期待しない行動が、解脱への方法となるのです。

ハリ・オーム。

第七話

よごととその除去法

大いなる全体から離れてしまった魂は、無明（アヴィディヤ）の覆いがかかり、生死の流転をくりかえします。それは、何かを求め、獲得し、所有し、つかもうとする過程を経て、しまいには迷路に入ってしまう。どこに行けばいいのか、どうやって進めばいいのかわからない状況になってしまいます。もっとも具合が悪いのは、この迷路に入ると、どうやって抜け出せるのかわからなくなることです。このような状況で、人は自問します。「人生の本当の目的は何だろうか。」人の心は、輪廻転生の過程のなかで集積したよごとに覆われているため、この質問への答えをすぐに見つけることはできません。もし幸運に答えを見つけたとしても、それを最後まで追及することができません。よごとを浄化し、明晰に理解することは困難を伴います。勇敢さが足りないか、あるいは心のよごとによってそれは不可能になっているとも言えるでしょう。もし偶然に一時よごとが浄化されたとしても、よごれは再びもどってきて、水面の浮きかすのように意識を覆います。

今日は、この心のよごとについて、考えてみたいと思います。よごれは、どういう形で、私たちのどこにあるのかについてです。賢者たちは、心のよごとをマラとヴィクシェープに分類しました。まずマラについてですが、マラはよごとまたはけがれという意味です。

水の例をとってみましょう。水がよごれているとその中は見えません。下まで見ることができず、中に何が入っているのかはつきり見ることはできません。同じように、私たちにもよごれがあるので、自分たちの中を深く下まで見るができず、自分たちの存在の真実を見ることができません。このマラは、詰まりという形や、身体における主に水、風、火の要素の不均衡という形で、「物理的なレベル」で存在します。これについて少し説明しましょう。私たちの科学によると、人間の物理的な身体は、土、水、火、風、空の五つの要素の組み合わせでできています。アーユルヴェーダによると、身体はこの五つの要素の組み合わせで構成されているだけでなく、そのうちの三つの要素、つまり水と風と火——カファ、ヴァータ、ピッタ——が身体を動かしています。アーユルヴェーダは、このうちのどれが顕著な要素であるかによって、各個体をカファ、ヴァータ、ピッタの三つの性質のうちどれか一つに分類します。これらの三つの要素は、プラクリティの三つのグナに関連しているため、個人の心と性格は、これらの要素に、直接影響されます。ハタ・ヨーガの目的は、私たちが修行の道具として用いる身体の清潔と調和を保つために、物理的レベルにおける詰まりをとりのぞき、身体の三つの要素のバランスを正すことです。

この同じマラは、「感情のレベル」においては、利己主義や執着のかたちで存在します。靈的人生を歩み始めるか、あるいはより高次の理解を得るまで、私たちの人生は、多くの場合、個体の維持と保護に費やされます。これによって私たちは、利己的で閉鎖的で自己中心的になってしまいます。さらに、世俗での生活をつうじて、私たちは常に、特定のものや人と接触します。規則的な接触と習慣の力は、これらのものや人にたいして、執着をもたらします。物質的な発展により、私たちの所有物や獲得物は増加し、それらに対する

利己主義や執着も増加します。したがって、心は完全に自己中心的になり、これらの執着に縛られるのです。

さて、感情レベルの利己主義のよごとをとりのぞく方法のひとつは、カルマ・ヨーガです。つまり、無私の心をもって他者のために行為をなすことです。それは、行為についての、私たちの態度を反転させることです。自分の喜びのためにしていた行為を変容させ、無私の心で行為をし始めるのです。執着や見返りの期待なしに、行為を義務としておこなうことです。この過程をつうじて、私たちは行為の中心的課題を変えて、仕事を礼拝へと転換することができます。このように行為をおこなうと、私たちを束縛し限定する、利己主義のよごとをとりのぞくことが可能になります。自己に束縛された心は、真理を知ることはできません。私たちは、カルマ・ヨーガをつうじて、こうした状態を変えることができます。昔、アッシジの聖フランチェスコというキリスト教の偉大な聖者がいました。彼は祈りの中で「愛されようとするよりも、愛することを望ませてください」といいました。これがカルマ・ヨーガの要点です。

実際、カルマ・ヨーガをおこなう方法はたくさんあります。社会のために行為をすることもできますし、神に奉仕をすることもできます。この考えは、皆さんにとってはあまり聞きなれたものではないかもしれないので、説明が必要でしょう。色々な方法があるのです。ひとつには、社会のためや、より高次の目的のために働くことですが、これらの行為にたいして、名声や名誉などの見返りを求めないことが必要です。もうひとつには、特定の行為を神のためにおこない、聖なるものにささげることです。しかし、すべての人が、こうした特定の行為をおこなうことができるわけではないので、もうひとつの方法があります。それは、毎日の普通の行為を変容させること、それを違う態度でおこなうことです。たとえば、家族のために働い

ても、家族のひとりひとりが神のあらわれであると心に想うのです。こうした態度によって、毎日のありふれた行為を、奉仕へと変容させることができます。人に奉仕する代わりに、人のなかの神に奉仕するのです。これが、マハトマ・ガンディーのおっしゃった「人への奉仕は神への奉仕である」ということの意味です。二十世紀の預言者、聖ラーマクリシュナも「魂をシヴァと思って奉仕しなさい」（シベル・バベ・ジベル・セバ）といわれました。これは、有限なるものをつうじて、無限にたいして奉仕しなさいという意味です。聖ラーマクリシュナは、今日の時代では、神のために特別な行為をすることができないということをお知りだったので、人のなかの神にたいして奉仕するように教えられたのです。これは、感情レベルのよごと利己主義をとりのぞき、より高次の人生への準備をするために有効な方法です。

それでは、執着というよごとをとりのぞくには、どうしたらいいのでしょうか。世俗のものや人への執着をとりのぞくには、神への愛を育てなければなりません。ここには実は、二つの方法があります。ひとつは、これらの執着を神聖なるものに変えていくことで、もうひとつは、これらを否定することです。欲望や執着をとり除き否定するほうが、より困難な道です。否定の道を進むことができる魂は、ごくまれです。この否定または無執着の道は、ほとんどの人にとって、初めは無理ですが、神あるいはグルに対する一途で強い情熱や信愛が育つにつれて、自然に可能になっていきます。ですから、世俗への執着をとりのぞく方法は、愛の想いを、神などの高次の存在にたいして向けることです。そうすれば、こうした感情は、邪魔ではなく助けになるのです。

こうして、私たちを束縛していた行為や感情は、それを変容することにより、私たちを自由にしてくれます。束縛の原因が、自由へ

の手段になるのです。カルマ・ヨーガとバクティ・ヨーガの科学をつうじて、私たちの束縛の原因となっている行為や感情の変容は、可能になります。欲望や執着から逃げることは、解決法とはなりません。というのは、それらは自分自身のなかにあるので、そこから逃げることはできないからです。そのかわりに、社会で生活しながら、行為が束縛する力をなくすように、義務をおこなうことができます。

次は、ヴィクシェープを引き起こす、心のよごれについてお話します。ヴィクシェープとは、心の落ち着きのなさや乱れのことです。私たちの真の本質が、無明によっておおわれているとき、そこには二分法と多様性が投影されます。この多様性とは、外の客体的世界のことであり、心と感覚器官は、快楽に餓えているために、客体的世界へと走ります。この外界への動きのために、心はじっとしておられず、いつも落ち着きのない状態にあるのです。

感情と心は、密接な相互関係にあります。この二つの間に線を引くのは、とても難しいことです。心の乱れは、感情が世界に関わることによって、引き起こされます。そのために、心はじっとしてられないのです。バクティ・ヨーガは、感情を訓練し、物質世界から離す方法であり、からまっている執着の網から感情を解放する方法です。そして、それらの執着を、より高次元の実在へと向け、変容させる手段です。ここで、このヨーガがどうやって働くのかについて説明したいと思います。グルからイニシエーションを受けるとき、聖なるグルは、マントラつまり神聖な名を授け、それを常に繰り返すように指示します。マントラを繰り返し唱えることを、ジャパ（唱名）といいます。それは、きたない水の入ったビンに、きれいな水を入れ続けるようなものです。きれいな水を入れ続けると、最初はきたない水と混ざるために、全体がきたなく見えますが、最終的にはきたない水は流れ出て、きれいな水だけが残ります。マントラは、

きれいな水のように、心のなかにある邪魔——それは名と形をもつものです——をとりのぞき、心を静め集中させるのに役立ちます。

マントラはまた、磁石にたとえることができます。散らばった鉄粉をひきつけることができる磁石のように、マントラは、混乱した想念を引き寄せ、そこに集中させることができます。マントラはただの言葉ではなく、師の悟りの力によってエネルギーを与えられた聖なる波動です。それは心を、より高次の状態に昇華し、自然に集中させてくれます。落ち着きのなさから解放された、集中した心は、瞑想に適しています。

もう一つ、別の側面があります。心を訓練し統御するのには、形も使えます。つまり心を、選ばれたイメージに集中させるのです。そのイメージは、神またはグルの姿がいいでしょう。聖なる音の「オーム」の形も、時には使用されます。この形を礼拝し、それと関係を育て、それに奉仕し、それに感情を向けることにより、世俗の多様な形を、心からとりのぞき、心が集中できるひとつの形にとってかえることができます。これによって、さまざまな名や形に向かって走る、心の乱れを止めることができます。結局のところ、客体的世界とは、名と形に過ぎません。そして実は、この名と形の世界は、心のなかに存在するもので、外にだけあるものではありません。ですから、特定の形に集中することは、心の波をコントロールし、心をだんだんと静かで穏やかな真の状態に戻すための一つの方法なのです。

心の波や落ち着きのなさについて説明をするために、水面にたつ波の例をもういちどとりあげましょう。心にも、欲望によって作られる波があります。波が水の表面にあるうちは、水の深いところまで見えません。同じように、欲望による思考の波が心に生じると、自己の深いところまで洞察し、真の性質を発見する気づきを妨げます。

この波は、どうやってつくられるのでしょうか。水面の波と同じように、風と潮によってです。今生や過去生で集めた、欲望の風や残存印象の潮によってつくられるのです。私たちの心には、モーターがあります。それは、私たちが集めた残存印象というモーターで、これが欲望を作り出し、欲望はさまざまな反応と行為を生み出します。ひとつの思考はすぐに次の思考にとってかわられ、心は、落ち着き、集中することがないのです。この心の動きが、実は私たちのよごとであり、それによって私たちの心は集中できないわけです。

どうやったら、それをとりのぞくことができるのでしょうか。その科学的な方法は、ラージャ・ヨーガといわれます。ラージャ・ヨーガには二つの側面があります。一つはプラナーヤーマで、それは吸う息と吐く息を統御し均等に導くこと、または呼吸の停止を意味します。心は、プラーナという生命の流れと密接に関わっています。プラーナは、中国語では「気」とよばれます。それは、生命力の形をとって、原初の創造エネルギーがあらわれたものであり、マクロコスモスおよびミクロコスモスのレベルの、すべての存在を担うものです。プラーナは、身体のすべての臓器に生命力と活動を与えます。心も活動的にします。プラーナを抑制すれば、心も抑制することができます。これは牡牛と綱に例えることができます。牡牛につながる綱を引っ張れば、牡牛はそこに行きます。心を統御することができないのは、心をつなぐ綱を統御する方法を学んでいないためです。綱がゆるくなっているので、牡牛という心が、あちらこちらに走り回っているのです。プラーナあるいは気の科学の起源は、聖仙や聖者にあります。彼らは、自分自身で実験をして、身体の健康のためだけではなく、心を統御するために、それを用いました。これは科学的方法で、そのテクニックは、師から学ばなければなりません。この科学は、聖仙・聖者から人類に渡された、もっとも偉大な贈り物の

一つです。

プラーナヤーマをしてプラーナを統御できるようになると、プラティヤハーラができるようになります。これは、客体的世界から自然に心を引っ込めることを意味します。プラーナを統御できていなければ、心と感覚器官を本当に統御することは無理です。プラーナが、身体の活動に用いられ、手や足などの行為器官や、目や耳などの感覚器官の働きにとらわれている限り、心は、プラーナを追って、外のあちらこちらへと必ず向きます。心が内に集中しない限り、サマつまり心の均衡を完成させることはできません。心の均衡（サマ）や引っ込め（プラティヤハーラ）をしようとしても、無駄な努力になるだけです。しかしプラーナが、身体の活動から解放され、調和がとれば、心の静止は簡単に達成できます。ここで私は、統御ではなく、調和といっていることに注意してください。プラーナとアパーナが調和されると、クンバカつまり呼吸の保持が自然に可能になり、呼吸を保持するために、鼻の穴を無理やり閉じる必要がなくなります。クンバカがおこると、心も自然に静まります。プラーナが動くと、心も動きます。プラーナが静止し安定していれば、心も集中し落ち着きます。これが、プラーナヤーマの科学の全体過程における、中心的な要諦です。調和の秘密は、この科学に熟達した師からのみ学ぶことができます。

そしてその次の段階、霊性のもっとも重要な段階があります。それが瞑想です。プラーナヤーマをつうじて、外の刺激から心を引っ込め、ある程度の時間、瞑想の対象に集中することができるようになります。真の瞑想が始まります。この真の瞑想の過程において、ヨーギーが経験する色々な段階があり、これらの経験をつうじて、真我の悟りという最終目標に向かって徐々に進みます。

自己自身を知ることの妨げになっている、よごれをとりのぞく方

法のいくつかについてお話してきました。浄化過程の成功は、師の個別の指導を誠実に守ることにかかっています。身体、感情、心理、理知のどのレベルにたいして働きかけるかは、師の指示によります。師は、あなたがどの状態にいるのか、どうやって進めばいいのかをご存知であるだけでなく、これらの方法が私たちの無明をとりのぞく効果的な手段となるように、それを生きた力とともに教え込んでくださるのです。

ハリ・オーム。

第八話

解脱に向けて——心とマヤー

日本の兄弟姉妹たちの滞在は終わりに近づき、束縛そしてそこから解脱する方法についてのお話も終わりに近づきました。

肉体、感情、精神など、存在のさまざまなレベルにあるよごれについての話を終える前に、心の働きについて、もう少しお話する必要があります。というのは、心は、私たちの束縛の最大の要因だからです。心は、マヤーの主要な働き手です。

きちんと内省すれば、心は、ラーガとドヴェーシャによって働いていることが分かります。ラーガは快樂に対する欲望で、ドヴェーシャは苦痛に対する嫌悪または恐れです。この二つの流れは、心のすべての活動のなかにあります。好意と嫌悪、好き嫌い、善悪、欲求と拒否などがそうです。これらの二分法から自由になる科学的方法は、昨日もお話しましたが、プラーナを調和させることです。心の機能はプラーナまたは生命力の流れと密接にかかわっているからです。プラーナにも、心と同じく、主に二つの流れがあります。生命力には、上に行く動きと下に行く動きがあります。この二つの動きのため、生命力の流れは、プラーナとアパーナに分類されます。心は、プラーナとつながっているため、心にも、上にいく動きと下にいく動きがあります。つまり、心の揺れは、プラーナの動きと関連しているのです。先日私に「心が後向きになっています」と言っ

た人がいましたが、実はそれは、プラーナの動きに関連する、心の二つの動きのことを言っていたのです。

心は、過去または未来について、どちらかを思案するようにできており、現在という「今」とどまることがありません。瞑想は、心を絶対的現在にとどめるための実践・訓練です。プラーナ・ヤマつまり生命の流れを調和させることは、瞑想にとって大きな助けとなり、苦勞して戦うことなく、「今」の瞬間という完全な静けさに心をとどめるための、科学的な方法です。「今」という瞬間においては、心は機能しません。なぜなら心は、過去の記憶または未来の想像にたいして働くからです。瞑想は、完全なる静寂と非・二分法の静けさという、永遠の「今」とどまることです。そこには、過去も未来も、時間も空間もありません。

私たちがこの世に縛られる、もうひとつの要因があります。それはヨーガの用語では、アヴィニヴェーシュといい、生きることになりがみつくこと、つまり世俗の生にたいして強い愛情や執着をもち、完全に世俗のなかに巻き込まれている状態を意味します。人生に対するこのような強い執着は、ヴィチャーラ（分析）をすることにより克服することができます。ヴィチャーラとは、ものごとの実在と非実在の性質、この世とこの生のはかない性質について、じっくり考えることです。ですから、ヴィチャーラの実践は、人生に対する強いしがらみを弱める方法となります。それは、私たちがこのつかの間の人生にたいしてもつ、強い執着を断ち切る武器なのです。

人生への執着やそれへのしがみつきについて、あるひとつのお話があります。昔、師と弟子がいました。ある日、弟子は師に尋ねました。「マーヤーは私たちをとらえるといいますが、マーヤーはどうやって私たちをとらえるのですか。」そのときは、師は沈黙したままでした。この問いにたいして、直ちには、お答えなさいませんでした。

数日後、師と弟子は、散歩にでかけました。途中で師は、突然一本の木に向かって走り、それにつかまってしがみつきました。師は弟子に言いました。「おい、引っ張ってくれ、木が私をとらえているのだ。」弟子は一生懸命に師を木から引き離そうと努力し、「手を離してください」と師に言いましたが、師は木にしがみついたままです。弟子は引っ張りつづけましたが、師を木から離せませんでした。そののち師は手を離し、木から離れて、弟子に向かっていいました。「木が私をどのようにとらえているのかを見たか。マーヤーはこうして私たちをとらえているのだ。」

しがみつくということについて、もうひとつの面白いお話があります。ある年寄りの猿がいました。その猿は、ある日、ピーナッツの入ったビンを見つけました。ご存知のとおり、猿はピーナッツが大好きです。その年寄りの猿はピーナッツがたくさん欲しくなり、そのビンのなかに手を入れました。そしてピーナッツをたくさんつかみました。本当はどのくらい必要なのかを考えずに、人が、世俗のものをたくさんつかむのと同じようにです。その猿は、手をビンから抜こうとしましたが、つかんだ量を小さくしようとは思いませんでした。あまりにたくさんのピーナッツをつかんだので、手は大きく広がってビンから抜けません。猿はビンの中に霊がいて、その霊が手をつかんでいるのだと思いはじめました。猿は手にビンをはめたまま歩きまわっていたところ、ある賢い猿に出会いました。賢い猿は「どうしたんだ。なぜビンを手にはめているんだ。」と訊きました。猿は「この中に霊がいて、わたしの手をつかんでいるのです」と答えました。賢い猿は「どれどれ、見せてみる。手を下ろせ」といい、ビンと手を見てみました。賢い猿は「どうして手を広げているんだ。」と訊きました。「いや、それはピーナッツがあって」と猿はいいました。「それだったら簡単だ。ビンのなかに霊なんかいやしない。ただピーナツ

ツを離して手ははずせばいい」と賢い猿はいいました。

賢者たちは、この世には霊などはいないとおっしゃいます。それは、恐れ、不安、貪欲、人生に対する執着、アヴィニヴェーシュであり、そのために私たちは世俗のものをつかんで離さないのです。それを少し緩めるようにしなさいと賢者たちはおっしゃいます。しかし、私たちは、彼らの言葉が気に入らず、受け入れようとしません。霊を信じていたいからです。私たちは、マーヤーが私たちをとらえているといいますが、実は私たちのほうが、分別つまりヴィチャーラがないために、世俗や人生にしがみついているのです。私たちは身体にしがみついています。身体にたいして大変愛着を持つようになります。自分たちはこの身体ではない、そしてこの身体ははかないものであるという考えを受け入れたくないのです。これが私たちを真理から遠ざける要因で、アヴィニヴェーシュと呼ばれるものです。

次はアスミタについてお話ししましょう。アスミタとは、意識が、認識のための何かの媒体（乗り物）あるいは原理——たとえばブッディなど——と結合した状態を指します。これがアスミタです。つまり、意識と認識媒体とが結合したものを、アスミタと呼ぶわけです。これを説明するためには、私たちが全体から分離した根本原因についてお話ししなければなりません。まず、すべてを含み全知である意識は、アヴィディヤという無明のベールに覆われます。この瞬間、意識は、その全知で自己完結した性質を失い、それが存在し、知り、表現するためには、何らかの手段または媒体を必要とするという感覚を持つようになります。意識とこの媒体との結合をアスミタと呼びます。そこから精神または意識が、物質のなかへと巻き込まれていく進行過程が始まります。

つぎに、意識が覆われることつまりアヴィディヤについて考えてみましょう。意識が覆われることは、二分法と現象世界の発生とい

うマーヤーの働きが始まることです。靈的進化の過程つまりスワルーパ・スティティ（自己の本質）を再び獲得する過程においては、アヴィディヤは最後の障害物となります。このアヴィディヤつまり根本的無明のバールを貫き、破りさるまで、完全な真我の悟りは得られません。たとえ生命、感情、心、そしてより高次な精神のレベルを統御できたとしてもです。アスミタの破壊とアヴィディヤのバールを貫くこととは関連しています。意識をすべての自己同一化から自由にすればするほど、アヴィディヤをより完全に撲滅することができ、スワルーパ・スティティつまり純粹存在の状態を得ることができます。

アスミタの束縛とアヴィディヤの覆いをとりのぞき、真我についての完全な知を得ることができるのは、主に分別と無執着をつうじてです。ヴィヴェーカ（分別）とヴァイラーギャ（無執着）は、知のヨーガの修行における、主要な二つの柱です。ヴィヴェーカは、純粹な知の光で、それによってヨーギーや修行者は、自己と非自己をはっきりと区別することができます。実在と非実在、はかないものと永遠のものとの区別について、はっきりした自覚を持つことにより、自己は、非実在にたいして無関心そして無執着になり、それから離れることができるようになります。純粹意識が、自己同一化してしまった非自己から離れることを、ヴァイラーギャといいます。この無執着と分別が熟すと、自然にスワルーパ・スティティつまり純粹存在の状態に戻ることができます。

純粹存在または真我の意識のなかに、自己が確立した状態を、サマーディ（三昧）といいます。サマーディという言葉はよく耳にします。ヨーギーは、サマーディのさまざまな段階を経て進みます。サマーディの各段階で、自己の非自己との同一化をだんだんと捨てていきます。その過程で、ヨーガの用語でクレーシャ（煩惱）と呼ばれ

る、自己の束縛や悲しみの原因をだんだんと克服して、最終的にモークシャつまり解脱へと到達します。

これをもって、私たちの議論は終わり、同時に、束縛と解脱についてのお話も終わります。残るのは静寂のみです。皆さんは、帰国してもこの静けさ、魂の静寂を感じるように努力してください。この静寂に到達するためには、ひとつの道しかありません。その方向へ進んでください。あなたが現在いるどの段階からでもいいから、そこから始めてください。道はダルマから始まり、モークシャで終わります。私は、皆さんに別の目的、生きていくうえでのより高次の目標を示そうとしました。皆さんが、この人生という貴重な機会を、目的なしに無駄にするのではなく、真の目標に到達するために用いてくださいますようにお祈りしています。

ハリ・オーム。

用語集

アンガ	肢、支
アーシュラム	僧院
アートマ	魂、真我
アートマ・ギヤーナ	真我の悟りまたは至高の知
アーユルヴェーダ	インドの伝統医学
アヴァラナ	覆い、ベール
アヴィディヤ	無明
アヴィニヴェーシュ	人生に対する強い愛情や執着、完全に世俗の なかに巻き込まれている状態
アスミタ	意識と認識媒体とが結合したもの、自己意識
アパーナ	消化および尿と糞の排泄に関係する、下方に 向いた生命力の流れ
アルタ	欲望を満たすための手段としての富や所有物
ヴァータ	風の要素
ヴァイラーギャ	離欲、無執着、無関心
ヴィヴェーカ	識別知、ヨーギーまたは修行者が実在と非実在そして 自己と非自己を明確に分別できる純粋な知性。
ヴィクシェープ	心の乱れ、心の落ち着きのなさ
ヴィチャーラ	分析知、分別
ウパーサナ	礼拝

オーム	根本の波動、創造物の源
カーマ	欲望、物質的な欲望で特に性欲をさす
カファ	水の要素、痰
カルマ	行為、また過去の行為の蓄積
カルマ・ヨーガ	行為のヨーガ、浄化と神との結合のための手段としての行為を通じた修練
ギャーナ・ヨーガ	智慧のヨーガ、真我の知を得るための修練
グナ	性質
グル	悟った導師
クレーシャ	煩悩。アヴィニヴェーシュ、ラーガ・ドヴェーシャ、アスミタ、アヴィディヤなどといった自己の束縛や悲しみの原因
クンバカ	呼吸の保持
サーダク	修行者
サーダナ	修行、最終的に真我の悟りにいたり身体と心の限界から自由になるための修練または浄化の方法
サットサング	賢者または真理を知る者との交わり。サットは真理を意味し、サングは交わり（同伴）という意味。
サマ	心の制御、心の平静
サマーディ	純粹存在または真我の意識のなかに自己を確立した状態
サンサーラ	現象世界、輪廻転生の世界
サンジャム	自制
サンスカーラ	過去の行為や経験の蓄積による潜在印象または条件付け
ジーヴァ	個我、身体を持った存在
シャーストラ	権威ある聖典
ジャパ	唱名、マントラの繰り返し

スワールーパ・スティティ	真我の意識または純粹存在の状態
セーヴァ	奉仕
ダルマ	個人または社会を支え、向上させる 原理や価値
デーヴァ	天人
ドヴェーシャ	嫌悪
バーヴァ	靈的に高揚した情動
バガヴァッド・ギーター	神の歌、マハーバーラタの戦場でクリシュナ 神がアルジュナに伝えた教え
バクティ・ヨーガ	信仰のヨーガ
ハタ・ヨーガ	特定の動きと姿勢と呼吸法の修練
ピッタ	火の要素
ブッディ	知性、知覚原理
プラーナ	気、呼吸と関連して上方に向かう生 命力の流れ
プラーナーヤーマ	呼吸の統御、吸う息と吐く息の調和
プラクリティ	個人の性格、創造・顕現の力
プラティヤハーラ	客体的世界から自然に心を引っ込めること
プルシャールタ	人生の目的
マーヤー	創造の力、幻影の力
マラ	不浄またはよごれ
マントラ	神聖な名、聖なる音節、音の波動
ムニ	瞑想者
モークシャ	解脱
ヤジュニャ（ヤギヤ）	供犠。すべてに充満するヴィシュヌ または神
ヨーガ	結合すること、つなぐこと、結合へと導く道

ラーガ	好意 情熱
ラージャ・ヨーガ	心の波を抑制する修練
リシ	聖仙、ヴェーダの預言者、ヴェーダのマント ラが明かされた古代の賢者

作者について

スワミー・アーナンダジーは、過去二十年間にわたって、世界中のさまざまな国からやってきた求道者のために講話をし、真我を発見し人生をよりよきものとするための伝統的な方法についてご教示されてきました。これは昔からずっとインドに存在している方法で、スワミージーご自身が、尊い導師（グル）のご指導のもとで三十年間にわたって実践してこられたものです。スワミージーは、この方法が今日の社会においても効果的に通用するものであることを、ご自身の経験から自信を持って、私たちに説いてくださっています。このことはまた、スワミージーのご指導のもとに、この方法で修行してきた世界中の多くの人々の、人生が大きく変わったという事実によっても明らかに証明されています。

現在スワミージーは、導師の聖マザーが二〇〇二年五月にご自身の聖なるお住いへのご遷化されてから、ディビャダーム・ヨーガ・アーシュラムの院長を務めていらっしゃいます。スワミージーは、導師の教えと理念を、このアーシュラムで生きた伝統として守り続けておられます。

