

帰依について



スワミー・アーナンダ

帰依について

スワミー・アーナンダ



デイビヤダーム・ヨーガアーシュラム



オーム・マー

アサトー マー サツト ガマヤ
タマソー マー ジョーテイル ガマヤ
ムリテヨール マー アームリタム ガマヤ

非実在から実在へ

暗闇から光へ

死から不死へとお導きください



聖マザー マー・バーバマイー・パラマハンサ
(1932-2002)



著者：スワミー・アーナンダ
(1950~2025)



帰依の目的は、有限なる個我―すなわち個性の感覚―を溶かすことです。
個性が超えられたとき、合一が実現します。

帰依が究極的にめざすのは、真我と、神と、一つになることです。

―スワミ・アーナンダ―



まえがき

「弟子になるという道のりは、すべて、個我（エゴ）を砕き、従順ならしめ、委ね、そして最終的には取り去るという、自己を滅していくための歩みです。だからこそ、この道においてグルの存在は欠かすことができません。もし真に霊的な果実を得たいのであれば、あなたは敬愛するグルのもと、心から庇護を求めなければなりません。」

スワミ・アーナンダ

帰依の道は、霊性そのものの歩みです。スワミ・アーナンダジはこうおっしゃいます。「霊的な道のすべては、始まりから終わりまで帰依の過程です。この過程は従順から始まり、完全な帰依によって終わります」（第1章参照）。

導きの光に満ちたこの小冊子『帰依について』の中で、尊敬するスワミ・アーナンダジは、自らの個性（インディビジュアリティ）を少しづつ捧げ、最終的には自己のすべてを奉げて至高へと溶け合っていくという、微細なる霊的プロセスはいかなるものかを、求道者に対してわかりやすく説いておられます。

スワミ・アーナンダジは、聖マザー、マー・バーバマイー・パラマハンサの愛弟子であり、信愛、

規律、帰依の模範となる人生を歩きました。聖マザーの御足もとで、スワームījīは帰依についての教えを間近に受け、次第に、ご自身のすべてをマザーにお捧げになりました。帰依の内的過程の本質について、後年、スワームījīはこのようにお語りになりました。「最初はアルパナ、つまり捧げることから始まり、次にサマルパナ、つまり帰依が来ます。自らの感情、考え、判断、知識をすべて捧げものにするのができて初めて、真我を隠している覆い：と自己の同一視を断ち切ることができます」(第1章参照)。

聖マザーの生涯は、神の御心への完全なる委ねを体現したものでした。神とマザーの御意思のあいだにはいかなる隔たりもなく、完全に一体でした。マザーにとって帰依とは、言葉で語ったり、意図的にしようとするものではなく、途切れることのない自然な境地でした。その境地はおのずから、マザーの生涯に静かに完全に体現されていました。というのは、マザーは、宇宙全体とすべての存在の中に、主そのものをご覧になっておられたからです。マザーにとって、この世界は神の御自身の現われでした。マザーの御意思と神の御心は一つであったため、マザーが望まれることは必ず実現しました。

聖マザーは、ただ心で思いになるだけで、ご覧になるだけで、あるいはお触れになるだけで、人の意識を変容させ、高めることがおできになりました。スワームījīのお言葉をお借りすれば、聖マザーは「願ひひとつで超越的経験を受け、眼差しひとつで得も言われぬ感覚で人を満たし、意識を別領域へと導く」お方でした。

聖マザーのお導きにより、スワームījīは揺るぎない献身をもって真我の悟りへの道を歩まれました。一九八六年、ハリドワールのクンブメーラにて出家(サンニャーサ)の儀を受けられ、その後はインド国内およびヨーロッパ、チリ、日本などの海外において求道者の指導に生涯をお捧げになりました。二〇〇二年に聖マザーがマハープラヤナ

(天上のお住まいにお帰りになる大いなる旅立ち)を迎えられて以降、二〇年以上にわたり、ディビヤダーム・ヨーガアーシラムの総長として聖マザーの教えを堅固に保持し、多くの弟子を明晰さと厳しさと愛をもって導かれました。

スワミージーは、帰依をお説きになっただけでなく、それを自ら実践し体現されました。その生涯すべてが、グル・マザーの御意志を実現するという、真の弟子そのものの現れでした。

スワミージーはよく「タット・スケー・スキトワム(あの御方の喜びこそわが喜び)」という句を引用されていました。それは単なる言葉の上のことではなく、スワミージーの存在の鼓動そのものでした。かつてスワミージーは、心に深く抱く思いを次のように打ち明けられました。「マザーのほんの少しの微笑み、それさえあれば私は他に何もいりません」。スワミージーは、一つひとつの歩みのすべてにおいて、神聖なるグルの御足にすべてを捧げきる理想の弟子の生涯を体現されました。

二〇二五年四月二二日、スワミージーはマハーサマーディに入られ、帰依、浄らかさ、神聖な愛に根ざした輝かしい教えの遺産を残されました。身体としてのお姿はすでにありませんが、そのお言葉は今もなお、悟りの力と生きた信心の芳香を湛えています。

この冊子は、敬愛するスワミージーによる綿密なお導きと祝福のもとに準備されました。マハーサマーディに入られる前、スワミージーは完成に向けて細やかなご指示をくださり、私たちはそれに忠実に従って本書をまとめました。ここには、長年にわたるスワミージーの深い悟りと求道者への慈しみが満ちあふれており、その一つひとつに、スワミージーの深い悟りと求道者への慈しみが満ちあふれております。

スワミージーは『バガヴァッド・ギーター』などの聖典を引用しつつ、活き活きと

した物語や個人的なエピソードも交えながら、靈性の道とは「自分の意志から神の意志へ」の旅であること、「私と私のもの」から「ただあなただけ」へと至る歩みであることを説かれています。質疑応答のセクションには、修行者が直面する内的な困難に対する、スワームījīの心温かさ、明晰さ、そして深い共感が表れています。本書を通して、読者の皆様が「帰依」を理解するだけでなく、実際にその道を歩む信念を得られますように。その道の途上で、従順によって生まれる力、誠実な努力に応える恩寵、そして個我が無限なるものへと溶け入る時に訪れる自由が見いだされますように。

スワームījīはこうおっしゃいます。「靈性の全過程は、自分の個別性を徐々に捧げ渡していくことです。最終的な境地では、心も、個別性も、『私』も無くなります。そのときに残るのは、ただ〈それ〉のみです」(第3章参照)。

この道において、修行者が、尊いグルの御足もとに自らの全身全霊を捧げ、真の弟子となるよう努力されますように。旅の過程もその成就も、すべては帰依にあります。

ジャイ・シュリー・マー
ジャイ・スワームījī

デイビヤダム・ヨーガアーシラム



刊行に寄せて

尊敬するスワミ・アーナンダジの講話集を『帰依について』という小冊子の形でお届けできることは、私たちにとってこの上ない喜びです。本書は、一九九七年から二〇二四年にかけてのサットサンガやグループ・ミーティングから採録したお話を集めたもので、霊的生活において最も本質的でありながら、しばしば誤解されがちな「帰依」というテーマに、深淵な洞察を与えてくれます。

スワミ・アーナンダジはしばしば強調されました。帰依こそが霊的な旅の始まりであり、そして終着点であると。

スワミ・アーナンダジはおっしゃいます。「霊的生活は、自制、自己犠牲、方向づけをして人生を変えること、感覚・欲望・執着を変容することから始まります。そしてどこで終わるでしょうか。それは、身体・心・知性・個我との同一視を解きほぐし、自らの個性を完全に捧げきるところで終わるのです」(第1章参照)。

本書は、その歩みを導きます——弟子としての最初の一步、グルへの従順から始まり、最終的には個我を捧げて、自己が神に溶け入っていく段階へと至る道のりをです。

スワミ・アーナンダジは『バガヴァッド・ギーター』に基づき、クリシュナ神とアルジュナの深まる関係性——従順から完全な自己献身へと進む、理想的なグルと弟子の間柄——を通して、この内的な変容を説明されます。

章を追うごとに、帰依の重層が一つずつ明らかになっていきます。霊的過程における

礎としての従順、グルと神の庇護を求めること、庇護を求めることと完全な帰依の微妙な相違、そして、自己を全て捧げ、神に完全に委ねる境地へと歩んでいく変容の諸段階です。本書はさらに、ハタ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、ジュニャーナ・ヨーガといった各ヨーガが、帰依を妨げる個我（エゴ）や個性（インディビジュアリティ）の覆いを取り除く働きを持つこと、また努力と恩寵は大事な相互作用をすることを明らかにします。

スワミージーはおっしゃいます。「帰依には長年の努力と、多くの恩寵が必要です。……帰依とは最終段階であり、個別性の終焉です。波が海に戻るのです。……そこにはもはや、あなたという個人は存在しません。あるのは、ただ〈それ〉のみです」（第5章参照）。

質疑応答のセクションでは、求道者が道の上で遭遇するかもしれない障害を克服できるように、スワミージーの実践的で慈愛に満ちた導きがあります。これらは、求道者の内的な生活に対するスワミージーの直観的な理解と深い洞察を反映したものです。

本書が、帰依の道を歩く修行者にとつて信頼すべき伴侶となり、一步一步、完全な自由・平安・全体との一体性へと導くものとなりますように。

聖なるグル、聖マザーへの謙虚なる奉仕のもとに

ディビヤダーム・ヨーガアーシラム



目次

祈り	
まえがき	vii
刊行に寄せて	xi
プロローグ	1
1. 霊的過程としての帰依	4
2. グルと神に庇護を求める	10
3. 「庇護を求めること」から「帰依」へ	15
4. 全き帰依への道―捧げることと委ねること	34
5. 完全な帰依をいかに成就するか―努力と恩寵	44
6. 質疑応答	52
質問一 「従えません。どうすれば帰依できますか」	52
質問二 「帰依と奉仕はどう違うのですか」	55
質問三 「修行における帰依・祈り・努力の役割は何ですか」	56



プロローグ

「ちゃんとした帰依さえあれば、何の障害もありません。」

聖マザー

帰依の本質は、外面的な表現にあるのではなく、身体・心・魂のすべてを、静かに、神の御手に差し出すところにあります。真の帰依は、自分自身の力や知恵や意志に頼ることをやめ、ただ唯一の御方にのみ庇護を求めるときに始まります。『バガヴァッド・ギター』が「一切のダルマを放棄して、ただ私のみを庇護を求めよ」というようにです（一八章六六節）。他の誰もなく、何もものもなく、ただその御方のみがあるとき、それが真の帰依です。

しかし、帰依は一瞬で生まれるものではありません。そこに至る道はしばしば内的抵抗に満ちています。感覚は外へ引き寄せられ、欲望は持続し、知性は疑問を発し、個我（エゴ）は独立を主張します。それはまるで「瓶の中のピーナッツを握って手を放さない猿」のようです。人は悟りや献身を望みながら、「自分の個我や個別性は手放したくない」のです（第1章参照）。

これらの力が働いている限り、帰依は不完全です。この段階では、まだ「二つ」があります。帰依しようとする者と、帰依を捧げられる御方と。それは完全な帰依ではありません。しかし、帰依が完全になると、帰依するものも、帰依されるものも、もはや存在しません。二元性が消えます。そのとき帰依は努力ではなく、あなたの本性そのものとなります。聖マザーの生涯は、この完全な帰依の姿そのものでした。どのような状況においても、たとえ最も困難な時であっても、マザーはたった三つの言葉を口にされました。「主の御心のままに」（ジャハ・タンコ・イツチャ）。その簡潔なお言葉の中に、マザーの揺るぎない平安と強さの秘密がありました。別の時代、別の場所では、キリストもまた「父よ、御心のままに」とおっしゃり、その御命までもを神意に完全にお捧げになりました。これらは敗北のしるしではなく、最も深い勝利——有限の自己が無限へと溶け入る勝利です。

『帰依について』は、帰依の諸段階をたどります。最初の従順と自己奉獻から、最終的に個が神へと溶け入る境地までです。それは欲望と個我という、真我の光を覆い隠す障害を徐々に脱ぎ捨てていく過程です。

本書が、帰依の道を歩む一步となりますように。それはすなわち悟りの道です。「靈性のすべての過程は、帰依の過程です。庇護を求めることと従順であることから始まり、『あなたのみに庇護を求めます』という『ただ（それ）のみ』（ケーヴァラム）」の境地で終わるのです。」（第3章参照）。

最終段階では、帰依する「誰か」は存在せず、帰依される「何か」もありません。両者は一つになります。それが完全なる帰依です。個別性が超えられ、真我あらざるもの

がすべて消える境地です。

完全な帰依とは完全な悟りです。個我が溶け消え、波が海へと還る事です。波がもはや「自分は海とは別だ」と主張しなくなるとき、そこに残るのは海だけです。すべてがひとつとなったときに訪れる平安と自由を、どうか知ることができますように。

ハリ・オーム

スワームージーのご指示に従って編纂

ディビヤダーム・ヨーガアーシラム



1. 靈的過程としての帰依

二〇一四年五月一〇日 大阪府堺市

靈的な過程は、始まりから終わりまで、すべて帰依の過程です。この過程は、従順から始まり、帰依に終わります。靈的生活は、弟子になること、すなわちグルの權威・指示・教えを受け入れることから始まります。

グルと弟子を象徴的に完全に表したものが「パールタ・サーラティ」（アルジュナの御者）です。ときどき『バガヴァッド・ギーター』の図で、戦車に乗るパールタ・サーラティ——すなわち主クリシュナとアルジュナ——の姿を見るでしょう。それは、グルと弟子の完全な絵図、完全な理念、完全な象徴です。アルジュナは膝を折り、頭を垂れ、手を合わせ、戦車の床に座っています。一方クリシュナは戦車の上に立ち、一方の手には手綱と鞭を持ち、もう一方の手は祝福の印相（ムドラー）を掲げています。

これは何を象徴しているのでしょうか。

主クリシュナの手にある手綱と鞭は、ここでは主クリシュナがグル——ジャガット・グル、すなわち宇宙の師——であり、荒ぶる行為・感覚器官の手綱を握り、必要なときは鞭で律する存在であることを象徴しています。もう一方の手は祝福、すなわち無畏（「畏れるなかれ」）の印相を示しており、グルが弟子に畏れのない境地を授けることを意味し

ています。

『バガヴァッド・ギーター』全体は、グルが弟子に授ける智慧、あるいは主が信者に与える智慧です。それは人を、闇から光へ、有限から無限へと導き、意識を個別性から全体性へと高めていくための教えです。

主クリシュナの手にある手綱と鞭の象徴的な意味をさらに詳しく述べると、それは行為・感覚器官の制御を意味します。これは鍛錬を意味し、必要であれば罰することをも意味します。弟子がグルによる鍛錬を受け入れ、その教えに耳を傾け、罰を受ける準備すらできたとき、その人は「シシュヤ（弟子）」となるのです。

霊的過程はここから始まります。服従し、鍛錬されることを受け入れる意志からです。以前にも言いましたが、霊性の過程は従順から始まります。従順なくして霊的な道を歩み始めることはできません。そうでなければ、あなたは自己中心的な心と考えのなかをたどるぐるぐる回るだけでしょう。

禅の老師が棒（警策）を持っているのを見たことがあるでしょう。禅はインド由来の伝統です。日本語の「禅」は、中国語の「チャン（禪）」から来ており、それはサンスクリット語の「ディヤーナ」、つまり「瞑想」に由来します。これは、弟子の心を鍛え、個我を抑え、そして変容させるための伝統です。禅の老師の手にある棒は、その象徴です。主クリシュナのもう一方の手は祝福を与える形になっています。私たちが帰依する準備ができ、服従する準備ができて初めて、祝福を受けることができます。そしてそのとき初めて、グルの智慧を伝えただく器となることができます。

さて、もしそれが真実で、理解もしているのに、なぜ帰依はそれほど困難なのでしょう。帰依の過程には、非常に大きな抵抗と強い躊躇がみられます。それは、ピーナツ

ツと猿の話のようなものです。猿は瓶から手を抜きたいのですが、握ったピーナッツを離したくない。弟子になりたい、悟りを得たい、信愛と智慧などを欲しいと思ひながら、自分の個我と個性は手放したくない、というわけです。人は自分の個性を必死に握りしめています。

この猿の話をご存じですか。

ある猿が、ピーナッツの入った瓶を見つけました。猿はピーナッツが大好きです。そこで猿は瓶の中に手をつっ込み、ピーナッツをつかみました。できるだけ多くのピーナッツが欲しかったので、手一杯にピーナッツをつかんだのです。しかし、握ったままでは手が瓶の口から抜けません。ピーナッツを放したくないので、どうしても手が抜けないうのです。猿は「瓶の中に幽霊がいて自分の手をつかんでいる」と思い込みました。

これと同じように、私たちは「世界には私たちをつかんで放さないマヤーがある」と思っています。しかし本当のマヤーは、自分自身の欲望、貪り、願望、そして手放しがたい個性なのです。私たちは個性を捨てたくないから、帰依することができないのです。

もう一つの重要な理由は、完全な信頼がないことです。自分自身や自分の知性以上に誰かを信じることは、とても困難です。私たちは、師の教えより自分の考えを信じてしまえます。信じることができないから服従できず、服従できないから帰依できないのです。完全な信頼があつて初めて、帰依は可能になります。したがって信頼がなければ、帰依は困難なのです。

さらにもう一つ、帰依とは何かを理解していないことがあります。帰依では何を捧げるのでしょうか。帰依は、個我と個性——私たちが「自分そのもの」だと思ひ込んで

いるもの——に對する大きな挑戦です。私たちは、その個性こそが、全体性から、自己の真の本質から、神から、自分を隔てているということを理解できていません。この無理解が帰依を妨げる大きな障害です。これが、私たちが帰依できない理由です。

個性こそが、私たちが求めている対象——悟り、神との合一、解脱——から私たちを隔てています。しかし私たちは個性を犠牲にしたくありません。無意識のうちに「個性なしで、自分は存在できるのか」という疑問が湧いてしまします。私たちは、偽りの「私」でしかない個別の自分を本当の自己だと思い込んでいるからです。恐れと葛藤が私たちを縛りつけ、個性——この「私」というアハンカーラ（自我意識）——を必死に握りしめてしまうのです。長い年月、このレベルで機能してきたため、それを變えることはほぼ不可能に感じられます。実際、無数の生涯にわたって形成されたこの条件づけを變えることは容易ではありません。

分析してみるとわかりますが、あなたのすべての行為と思考の背後には、個性を守り維持したいという欲求があります。長年かけて苦勞して蓄えてきた、世俗の知識の蓄え——それを頼りに生きてきたもの——を手放すのはとても難しいのです。態度、他者への接し方なども、手放すのは困難です。そして犠牲なくして帰依はあり得ません。一方、本来、靈的实践の目的は、この「私」を解きほぐし、それが絡みついている有限性と制限から解き放つことです。身体、心、知性、個我などの付帶物と自己を同一視している状態から、自己を解放することです。

ですから、靈性における第一歩は、私たちの身体的行為、思考、心、感情、活動を捧げることにあります。「フリシークーシャフリシークーナセーヴァヤー（すべての行為・感覚器官（インドリヤ）を使って、インドリヤの主である神に仕えること）」。すべての

活動を捧げものにすることを学ばなければなりません。帰依はその後に来ます。最初はアルパナ、つまり捧げることから始まり、次にサマルパナ、つまり帰依が来ます。

自らの感情、考え、判断、知識をすべて捧げものにするのができて初めて、真我を隠している覆い——アンナマヤ・コーシャ、プラーナマヤ・コーシャ、マノーマヤ・コーシャ、身体、行為・感覚器官、心、ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ、知性、そして「私」という自我意識——と自己の同一視を断ち切ることが出来ます。有限の個我の魂が、この制限された付帶物との同一視を捨て去ったとき、それは死を意味しません。真我の無限性を感じ、解放されるのです。身体や心といった限界のある付帶物——それらはすべて真我を制限し、真我を覆うものです——への同一視を捨てるのです。それによって、純粋な自己を悟ることが出来ます。

本来、真我は有限であるはずがありません。それは本性として、無限であり、完全であり、永遠です。しかし、自己は、身体に宿り、身体や心などと自らを同一視しているために、有限なものとなり、束縛されたものとなっています。そして、私たちがしがみついて離さないこの「有限の自己」は、ほんとうは実在しません。私たちが有限の付帶物との同一視を脱ぎ捨てるのができたときにのみ、純粋な真我を悟ることができるのです。

わかりますか。靈的過程は、グルへの従順と、その指示を守ること——アヌサラナ——そして自制から始まります。サンヤマ（自制）、自己犠牲、帰依の三つが靈的生活における最も重要な要素です。靈的生活は、自制、自己犠牲、方向づけをして人生を変え、こと、感覚・欲望・執着を変容することから始まります。そしてどこで終わるでしょう。それは、身体・心・知性・個我との同一視を解きほぐし、自らの個性性を完全に捧げきるところで終わるのです。これは、従順と捧げものを通して育まれ、最終的には心に「ヴ

イチャラ（分別）」の力を養うことへと至ります。非實在なものを否定し、純粹無限の真我として輝くためです。

この道を歩み、グルの指示に従い、修行を行う最終目的は、自らの真の本質、根源的な性質を悟り、自由になることです。そしてこの過程は、あなたが純粹無限の真我、時間を超えた存在となったときに終わります。ですから先ほど述べたように、靈的な過程は服従から始まり、無明と個別性を捧げ渡すことで終わります。その準備ができていなければ、靈的な道を歩むことはできません。

最初は、花・果物・香・灯火などの物質的な捧げもの——アルパナ——から始めます。この捧げもの、すなわち礼拝の行為は、帰依を象徴しています。寺院で行われるアーラティも同じです。それは地、水、火、風、空という五元素の捧げものを象徴しています。このプロセス全体が捧げであり、私たち自身を神に最終的に帰依する道を象徴しているのです。

外的なもの、客体的なもの、物質的なものの捧げから始まり、そして徐々に内面——主体の側へ——向かうのです。そのとき初めて帰依は主体的（内的）なものになります。これら外的な捧げものはすべて、この内的な奉獻の準備なのです。

ハリ・オーム



2. グルと神に庇護を求める

一九九七年四月四日 プリー

私たちが靈性を求め、永遠の生命や神聖な光を求めるとき、まずは闇の力と向き合うことになります。なぜなら、人間は光と闇の両方の性質を持つ存在だからです。この世界もまた、光と闇、喜びと悲しみといった相反する力が混じり合って成り立っています。初めのうちは、私たちが向き合う闇は圧倒的で、手に負えないように見えます。

インドのプラーナ（神話）や聖典には、しばしばアスラ（阿修羅）がデーヴァ（神々）に勝利する場面が描かれています。デーヴァは神を悟る意欲を象徴し、これらの善い傾向性は、初めのうちは阿修羅に象徴されるわるい傾向性よりもずっと弱いのです。これから阿修羅的傾向性は、人を感じ覚的・世俗的な対象や快楽へ引き寄せ、魂を身体に縛りつけます。この二つの相反する傾向性の間には、絶え間ない内的な戦いがあります。この内的な戦いは、聖典において「神々と阿修羅の戦い（デーヴァ・アスラ・サングラマ）」として描かれています。乳海攪拌の物語では、不死の靈葉アムリタが海から出現しました。そして最初にそれを奪ったのは阿修羅でした。神々が不死の靈葉を得て阿修羅に勝利できたのは、最高存在すなわち至高神の介入があつてこそでした。

外側へ向かう傾向性は、人を客体的世界へ巻き込み、身体そして輪廻に縛りつけます。

それは人に本来の自己を知ることを許さず、無明を強めます。多くの生を通して、感覚的な享樂や自我拡張の欲望により、こうした外向きの傾向性が育まれてきたため、それらは非常に強力になっています。そのため最初は、修行者は内なる本質へ意識を向けることができません。修行者が自己を解放しようとするとき、まず強大な闇の力に直面するのです。だからこそ修行は、『ギーター』、『サプタシャティ・チャンドイー』、『ラーマ―ヤナ』などの聖典において「戦い」として描かれます。ラーマとラーヴァナの戦いも、修行者が強烈な自我意識と戦って、失われた神性の状態を取り戻す過程の象徴なのです。『ギーター』に描かれる戦争は、外の戦場での戦いであると同時に、修行者の心という内なる戦場での戦いでもあります。内なる戦いは、感覚的欲望や物質的愿望へと引き寄せる傾向性と、神や解脱へ向かう新たに芽生えた靈的な傾向性の戦いです。一方には、感覚対象へ向かわせるよくない傾向性があります。感覚的快樂への深い傾向性、感覚的喜悦への耽溺、貪欲の力、欲望を満たすために物質を所有し蓄積しようとする傾向性、そしてそのための財物を貯めて維持しようとする考えです。もう一方には、新たに生まれた善い傾向性、すなわち善良さ、思いやり、赦し、寛容さ、そして外向的な欲望――客体世界との関わりを求める欲求――に対して抵抗する傾向性が生じます。要するに、神との触れ合い、靈的な喜び、そして感覚と欲望への隷属から解放され、さらには、終わりがないかのように続く輪廻――生と死の循環――から解放され、失われていた内なる至福、すなわち神との触れ合いによる靈的至福を取り戻そうとする傾向性です。

しかし初めの段階では、こうした善い傾向性――すなわち神々あるいはパーンダヴァ兄弟――は弱く、長い生涯を通して育まれてきた外向きの感覚的傾向性には到底敵いません。だからこそ、『ギーター』の冒頭でアルジュナは悲観し、強力な傾向性（ヴリッティ）

と戦うことを躊躇しているのです。それはまさに修行者の務めであるに関わらずです。

では、修行者は、どうすればこの強大な敵——意識とエネルギーを外側の物質世界や対象へと引きずり出す傾向性——に打ち勝つことができるのでしょうか。どうすれば、この強力な闇の力と戦うことができるのでしょうか。デーヴァたちはどうしたのでしょうか。かれらは太初にして永遠なる光の源、すなわち神という原初的存在へと向かい、その御もとに庇護を求めたのです。自分を内なる本質から引き離してしまうこの外向的傾向性と戦うことは、失われてしまった王国、すなわち本来の至福の状態、「スワルーパー・ステイティ（本来の自己の境地）」を取り戻すために不可欠なのです。

修行者は、自らのよくない傾向性という闇の中に留まるのではなく、祈り、そして光の源に拠り所を求めるべきです。グルに帰依し、服従と奉仕を通してグルとつながることによってです。私たちは、最初からあの究極の光と至福の源に直接つながることはできません。ですから、地上におけるその光の代表者であるグルのもとに、誠実に身を寄せなければなりません。自分という戦車の手綱を、グルにお渡ししなければならぬのです。それでは、グルに対してどのような態度を持つべきでしょうか。グルをどのように考えるべきでしょうか。この答えは、『バガヴァッド・ギーター』第四章三四節に明確に示されています。

タドヴィッディプラニパーテーナパリプラシユネーナセーヴァヤー
ウパデークシユヤンティテージュニヤーナシユニヤーナスタトヴァーダル
シナハ

「それ「知」を、「師への」服従により、質問により、奉仕により知れ。真理を見る知者たちは、あなたに知識を教示するであろう」（四章三四節）。

ですから、弟子の態度はまず奉仕者の態度——グルに対する最大限の敬意と奉仕の意欲——であるべきです。どのように振る舞い、どう接するべきかは『バガヴァタム』にも詳しく述べられています。ここでは、第一篇第二章三七節の一部だけ引用すれば十分でしょう。

バクティヤイカイエーシヤングルーデーヴァタートマー

「揺るぎない信愛によって、弟子は、グルを神であり、最愛の存在として見るべきである」。

つまりグルは、誰よりも、何よりも愛すべき存在という意味です。

グルアージュニヤーアヴィチャラーニーヤー

「グルの指示は、善悪を思案することなく無条件に従うべきである」。

『マハーバーラタ』で、どのようにしてパーンダヴァたちは、数でも力でも武勇でも圧倒的に勝る敵——ビシュマ、カルナ、クリパ、ドローナなどが揃う軍勢——に勝利したのでしょうか。それはかれらがクリシュナを最も近い伴侶、イーシュタ・デーヴァター、すなわち神でありグルとして完全に信じ、完全に従ったからではなかったでしょうか。

『ギーター』において、アルジュナは最初、自分の知識に基づき、何が正しく何が罪かと説教を始めます。しかし最後には、完全な帰依へと至っています。これこそが、弟子となる道程——個我由来の知識から始まり、真我の智慧と〈それ〉への完全な融合へ至る道程——なのです。

内なる闇と戦っても、それだけでは闇は消えません。しかし光が来れば、闇は自然に消えます。ですから闇と格闘するだけではなく、修行者は光を求めなければなりません。「タマソー・マー・ジョーティル・ガマヤ（暗闇より光へと導きください）」。神を求め、善い性質を育て、神とつながり、身体という戦車に神をお迎えし、心の祭壇に「あの御方」をお迎えするのです。

グルがジャパのマントラを授け、修行法を示すのは、神とのつながりを築くためです。ジャパ、バジャン、サットサンガ、修行を通して、サーダカ（修行者）は善い傾向性そして神または真我の悟りへの意欲を強めていきます。グルと神に誠実に庇護を求めなければ、強大な悪の力に負け、目標から外れてしまうかもしれないからです。

ハリ・オーム グル・ナーラーヤナ



3. 「庇護を求めること」から「帰依」へ

二〇一五年二月二六日 タポールバン

一つ質問がありました。「『グルと神に庇護を求めること』と『グルと神に帰依すること』は同じ意味でしょうか、それとも少し違いがあるのでしょうか」。

「庇護を求めること（サラナ）」と「帰依（サマルパナ）」は似ていますが、その間にはごく微妙な違いがあります。多くの人は、さまざまな理由でグルや神のもとに庇護を求めることができます。ときには世の中で問題に直面して、「主よ、私はあなたの御もとに庇護を求めます」と言うこともあるでしょう。また多くの人がグルのもとに来て、庇護を求めます。ですから、さまざまな理由でグルと神に庇護を求めることはできるのですが、本当に帰依できる人はごくわずかです。

人が完全な帰依をできないのは、激しい個我（エゴ）のせいです。個我が強ければ強いほど、帰依は難しくなります。個我とは個性（インディビジュアリテイ）です。自分自身、自分の能力、自分の知性、自分の優秀さにとらわれている人が帰依するのは、非常に難しいのです。個性は、誤った同一視によって成り立っています。この誤った同一視が強ければ強いほど、それを取り除くことは難しくなり、その誤った同一視や誤った拠り所を捨てない限り、真の意味での帰依はできません。多くの人がグルのもとに

やって来て庇護を求めますが、真の弟子になるのはごく少数です。自分たちを「弟子」と呼ぶことはできませんが、本当の意味で弟子となる資格を得る人は、ほんのわずかです。

この誤った個我、誤った個別性を解きほぐし、捧げていくこと自体が一つの過程であるように、帰依そのものもまた一つの過程です。それは一瞬にして起こるものではありません。この道を歩み始めたとき、すでに完全な帰依があるわけではないのです。完全な帰依に至るには、長い過程を通じて行かなければなりません。『ギーター』は、「庇護を求めること」から始まり、「帰依」に至って終わります。アルジュナが「シシュヤステー、ハムシャーディ マーン トヴァーム プラパンナム（私はあなたの弟子です。あなたに寄る辺を求める私を教え導いてください）」（第二章七節）と言った後、初めて、主クリシュナは『ギーター』の智慧を説き始めます。「寄る辺を求める」とは、すなわち「庇護を求めること」であり、帰依の過程の出発点です。アルジュナは少し頭を垂れ、自分では状況に対処できないことを認め、導きと指示を願い求めました。この「庇護を求めること」が、帰依の過程の始まりなのです。

キリスト教の神秘家を書いた『不可知の雲』という本があります。「この『不可知の雲』に入っていない限り、つまり自分が『知っている』うちは、本当の弟子にはなれない」と著者は説きます。

個我や誤った個別性を減していく過程と、真我の悟りの過程とは密接に結びついています。悟りは、個我や個別性を完全に取り除いたときにのみ訪れます。個別性がなくなるとき、残るのは純粹な真我だけです。純粹意識という原初状態を取り戻すこと、それがすなわち悟りです。完全に帰依したとき、あなたは悟りの門口に立っています。

個我、個別性、自我意識は、真我とは全く異なるものですが、それでも両者の違いを

見分けるのは非常に難しいのです。それはちょうど、物体とそれが映された反射の関係のようなものです。反射はちょうど物体そのもののように見えるので、両者を区別することは難しいのです。私たちはこの個別性の中にどっぷりと浸り、それを自分と思い、「私」と呼び、それを「自分の性質」だと言います。そのため、自分のこの性質に対して何か否定的なことを言われるのを、極端に嫌います。本当の〈私〉が、この個別性とは別のものだということを知らずには、無明（アヴィディヤ）という覆いを取り除かれていない限りは、ほとんど不可能です。

闇がある限り、縄は蛇のように見えるでしょう。灯りを持って行って、自分自身の目で「これは蛇ではなく縄だ」と見るまでは、この誤解はなかなか消えません。同じように、無明の闇がある程度取り除かれるまでは、本当の自己すなわち真我と、自己と誤って同一視している個我や個別性との違いを見分けることはできません。

自己を知ろうとする人の努力は、鏡なしに自分の顔を見ようとするようなものです。他人の顔を見ることができませんが、自分の顔を見ることができるようか。鏡なしには自分の顔は見えません。同じように、個我を認識し、個我の働きを知り、それがあらゆる行為や反応を通して、自己として自らを押し出していることを知ることは、とても難しいのです。

では、どうすればいいのでしょうか。無明はどうやって取り除かれるのでしょうか。何か魔法のように、突然すべてが解決するのでしょうか。いいえ、そうではありません。では何が必要でしょうか。

必要なのは鏡です。グルとは、あなたの欠点や不完全さを映し出してくれる鏡なのです。無明の闇がある限り、自分自身では個我の偽りの働きを見ることは絶対にできません。

自分の個性が、真我の悟りの道をふさぐ、ほとんど乗り越えがたい障壁として立ちただかっていることを、自分では決して見ることができないのです。

グルは、それぞれの弟子において、さまざまな心理的・精神的パターンや傾向性（ヴリッテイ）のかたちで、誤った個我がどのように働いているかを示してくれます。自力ではそれを見ることができないので、グルは鏡のように働き、あなたの個性を映し出します。自分の顔を鏡なしには決して見られないように、内なる自己を映してくれるグルが必要なのです。だからこそ、グルは絶対に欠かせない存在なのです。

しかし、グルが映してくれるものを、受け入れる準備があなたの側に必要です。それが、弟子に求められる最初の素質、すなわち「受け入れること」です。さもないかどうか捨ててしまうかもしれません。ですから、もし、グルが映してくれる自分の姿を拒絶して去ってしまったなら、それは、鏡に映った自分の姿が気に入らないからと言って鏡を壊してしまったのと同じです。それであなたの問題は解決するでしょうか。鏡に映った顔が気に入らないからと言って、顔を捨てることはできません。そこで鏡を割ったとしても、あなたの顔そのものは全く変わらないのです。元のままです。

グルのお傍に近くいるときに起こるのは、まさにこれです。グルは何も「特別なこと」をしているわけではありません。あなたの性質が、グルを通して、あるいはグルの中にはそのまま映し出されるのです。グルの存在そのものが「光」のようなものです。私たちは光のもとで本を読みますが、光そのものが何かしているでしょうか。グルは「灯火」のようなものです。グルは何かをする必要はありません。ただそこに在るだけで、その悟りの光が放たれ、その光によって弟子は「自分という本」を読み取ることができるよう

です。しかし、もしあなたが闇に留まることを選ぶなら、光のもとへ行く必要はありません。グルは必要ないのです。

では、帰依していいことの「しるし」とは何でしょうか。それは、グルの助言や指示や言葉を受け入れない、ということですよ。それが、帰依したくないという意志の表れです。個性が強く激しいとき、そこには帰依への抵抗・躊躇があります。その具体的なあらわれが、「グルの言うことを受け入れたくない」という態度です。指示を受け入れたくない。教えを受け入れたくない。グルが、あなたの向上のために慈悲から与えてくださっている助言を受け入れたくない。

本来グルには、何かをする必要はないのです。グルは真我の至福のなかにおられます。人生において得られるべきものはすべて得ており、完全に自由で独立しています。それでもなお、グルは悟りの光をあなたと分かち合い、いつの日かあなたがあらゆる闇を超え、最高の光に至るようにと導いてくださっています。グルがこのすべてを行なってください。この世にいてくださったのも、何か必要があってではなく、ただ慈悲のゆえだったのです。グルを受け入れないというだけでなく、個我がさらに強く激しいときには、弟子の内に「反抗心」すら生じます。自分のなかのよくない傾向性（ヴリッティ）が自分自身に苦しみを与えています。苦しみの原因は、自分のよくない傾向性とよくない行為です。しかしエゴが非常に強いとき、それを認めたくありません。もしあなたがよくない傾向性を手放したなら、あなたは得をします。より平安が生まれ、より幸せになり、人生により調和が生まれます。けれどもエゴが強過ぎ、自分の誤った同一視にどっぷり浸かり、グルの助言を受け入れたくないとき、内側には反抗が生じます。そして、あなたのよく

ない傾向性が指摘されると、あなたはこう思うかもしれません。「私はまったく大丈夫だ。何も悪いことはしていない。どうして私のよくないところを指摘されなければならぬのか」。エゴはあらゆる批判や良い助言を拒絶します。拒絶、怒り、反抗——これらは、帰依の過程の中であらわれる態度です。こうしたよくない傾向性や態度のあらわれは、確実にグルとのつながりを失う道です。そのような態度があらわれているということは、あなたは「扉を閉ざしつつある」ということです。怒りと反抗があるとき、それは「私は受け入れたくありません」という看板を掲げているようなものです。

たとえば、蛇口の下に壺があるとして、その口が塞がれていたら、水は中に入るでしょうか。入りません。たとえ何年そこに壺を置いておいても、一滴の水も入らないでしょう。これは誰か特定の人に向けて言っているものではありません。これは一般的な話です。どうか理解してください。

ここで話しているのは「帰依」についてです。こうしたことをお話しているのは、自分自身を理解し、自分の接し方や態度のどこが不足しているのかに気づいてもらうためです。そのよくない態度を直すことでのみ、私たちは前進できるのです。自分の進歩を妨げているものが何なのか理解できなければ、どうやって前に進めるでしょうか。

壺をひっくり返して置いておけば、水は蛇口から流れていても、どこへ行くでしょうか。壺の上に落ちて流れ去るだけで、中には入りません。受け入れる態度がないからです。

さらに、壺を蛇口の上に載せてしまったらどうでしょう。水は壺の下を流れて行くだけで、中に入ることはありません。そして壺は空のままです。蛇口の上に壺を置くというのは、「自分はグルより上」と感じている状態です。グルが授けようとしている智慧は、自分の鼻先のすぐ下を流れているのに、自分のなかには一滴も入って来ません。自分は「す

でに知っている」という思いとプライドでいっぱいだからです。グルの近くに何年いても、受容性がなければ何も中には入りません。あなたは以前のままです。

ここで一人の商人の話をしましょう。インドには、バニアとかヴァイシャと呼ばれる「商人階級」の人々がいます。かれらは商売の才覚があり、とても抜け目がないと言われています。あるバラモンが、毎日ある商人の家に『バガヴァタム』を読みに来ていました。なぜなら、そのバラモンはその仕事でお金をもらっていたからです。毎日決まった時間になると、バラモンはやって来て、座り、少しプージャーをしてから『バガヴァタム』を読み始めました。

ある日、商人はバラモンにこう言いました。「実はどうしても外せない急用ができてね。しかし、毎日の『バガヴァタム』を聞くという日課が途切れてしまうのが心配なのです。もし一日でも欠かすと、毎日続けるという功德がなくなるのではないかと。(インドではクラマ——順序よい継続——という概念があります。何かを規則正しい順序で行い続けると功德が得られる、という考えです。たとえば毎日ジャパを続ける、毎日プージャーをする、毎日ある供養を行うなどです。)ですから、私がこのクラマを中断すると、功德が得られないのではないかと思ひましてね。こうした商人たちは、お金を集めることに抜け目がないだけでなく、功德という「もう一つの財産」を蓄えることにも、とても用心深く、賢く、効率的なのです。

賢明なバラモンはこう言いました。「そのクラマを中断させずに済ませる方法があります。あなたが数日家を空けても、毎日聞いたのと同じ功德を得ることができます。あなたには息子さんがいますね。聖典によれば、子どもというのは親の魂の現れだと言われています。ですから、あなたの息子さんが『バガヴァタム』を聴けば、それはあなたが

聴いたのと同じことになります。ですから、聞き続けると言うクラマは途切れず、功德もそのまま保たれます」。それは実に素晴らしい解決策でしたから、本来なら商人は大いに喜ぶはずでした。

しかし、その商人は考え込んでしまい、こう言いました。「いや、パンデイトジー、息子が『バガヴァタム』を聴いたら、心が変わってしまうかもしれません。息子はこの道に入ってしまうでしょう。そうしたら、私の商売はどうなりますか。息子は今、多くの仕事を取り仕切っているのです」。バラモンはたいへん驚きました。「あなたはこんなに長い間『バガヴァタム』を聴いてきたのに、何も変わっていませんよね。あなたは依然として商売に励んでおられる」。すると商人はこう答えました。「私は心の中に、とても強い結び目を作っているのです。何も中に入って来ないように。私はあなたにお金を払い、『バガヴァタム』を読んでもらう。そこに座ってはいますが、何が語られているかは気にしていません」。

これは「受容性のなさ」の一つの例です。何年もアシラムに通ってグルの講話や教えを聴いていても、何も内側に入って来ない。教えを実践に移さない。水は壺の上に落ちて流れていくだけです。ガンガー川が目の前を流れていても、自分は一度も浸からず、ただ流れを見ているだけなのです。

他には、部分的には受け入れる人たちもいます。なぜ部分的に受け入れるのでしょうか。自分にとって都合の良いもの、自分の欲望や傾向性に合うものだけを受け入れるからです。自分に合う教えだけを選び取るのです。なぜなら、もし全部を受け入れたら、先ほどの商人が言ったように、自分がすっかり変わってしまうからです。こうした人は完全には変わりたくないのです。自分に都合の良い部分だけを選んで受け入れたいというわ

けです。

聖マザーのもとに、よく来ていたある弟子がいました。マザーはその弟子にたくさん之恩寵を注ぎ、その人には多くの靈的経験が与えられていました。しかしある日、その弟子が私にこう言ったとき、私はたいへん驚きました。「スワームーजी、もうこれ以上はいりません。これ以上いたいただいたら、自分の仕事やビジネスが手につかなくなります。ですから、マザーに『このくらいで十分です』とお伝えください」。

弟子たちのなかには、自分にとって都合の悪い教えを避けるための特別な方法を用いる人たちもいます。そういう人はこのように言います。「主がメッセージをくださって、『この部分だけ受け入れなさい』と言われたのです」とか、「グルの写真を見つめたら、グルがうなずいたのです」とかです。

身体を持たないグルの写真を礼拝する方が、そういう人にとっては都合が良いのです。なぜなら、師の教えを自分が好きなように解釈しやすいからです。神像を礼拝する方がその人たちにはよいのです。もし神が本当に目の前に現れたら、大変なことになります。大きな革命が起こり、すべてが変わってしまうでしょう。宗教的組織も人々も、それを望んではいません。制度化し形骸化した宗教を守る方が、はるかに安全で都合が良いのです。神は祭壇の上だけにいてほしい。神に実際に現れてほしくはないのです。

ある人がこんな質問をしました。「もし今イエスが現れたら、人々はイエスをどう扱うでしょうか」。それに答えるような興味深い話があります。

ある日、本当にイエスが現れて、昔と同じようにシンプルな説教をし始めました。既存の宗教的組織に属する聖職者たちは大いに動揺しました。イエスは本物の師であり、その言葉には真理の熱と力があつたので、人々はイエスに惹かれ、宗教的組織から離れ

始めたのです。そこでかれらはある日、イエスを自分たちの宗教施設に招きました。そして、ありとあらゆる高価で立派なもの——美しいカーペット、ソファ、柔らかなベッド——を備えた美しい部屋を用意し、庭には噴水や池があり、小鳥のさえずる素晴らしい環境を整えました。そしてイエスにこう言いました。「主よ、どうかここにお留まりください。この庭の中を歩き回ることはできますが、外には出ないでください。これはすべて、あなたをお守りするためなのです」と。そう言っ、外側から鍵をかけてしまったのです。

これが、もし神が突然現れたら、私たちがしそうなことです。実際、私たちはすでにそうしてしまっています。神を像や寺院や教会のなかに閉じ込め、私たちの生活から締め出しているのです。本当に師が現れたら、あまりにも度が過ぎるというわけです。

私たちは、師たちのメッセージを受け取ることが得意です。なぜなら「チャネリングできる」からです。アメリカは新しいものを発明することが本当に得意です。それゆえに世界のトップにいます。靈的なものまで発明してしまいます。「このマスターをチャネリングしている」「あのマスターをチャネリングしている」とか言います。

私はこの「チャネリング」というものについて、何年も前に知りました。私がチリを最初に一、二度訪れた後、インドに戻ったときのことです。チリに、グルになりたくて、自分のグループを持ちたくて仕方がない人がいました。彼は私にこう書き送ってきました。「スワミ・ミージー、もうチリに来てくださる必要はありません。私たちはあなたをチャネリングできますから」。そのとき私は、彼が言っている「チャネリング」とは何のことか、実のところ理解していませんでした。その後、アメリカの文献から読んで知りました。かれらはスワミ・ミージー・ヨーガー・ナンダをチャネリングしているのだと。

では、このチャネリングとは何なのでしょう。それは、「スワミー・ヨーガーナンダがその人を通して指示を与える」という意味だそうです。直接ではありません。誰もスワミー・ヨーガーナンダを実際に見ていない。誰も本当にスワミーにコンタクトしているわけではありません。ただそこには、頭の回転の良い人物がひとりいて、その人が代わりを務め、その人が語ることがすべて「スワミー・ヨーガーナンダが語ったこと」になるというわけです。なんとすばらしく、そしてなんと都合の良い仕組みでしょう。私は思います。これは現代にぴったりの仕組みだと。なぜなら、本物の師の御前に実際に身を置くことは、あまりにも負担が大きすぎるからです。そこでは謙虚さ、無条件の服従、そして帰依が求められます。けれど今日のようにエゴが非常に激しい時代において、そうしたことはタブーなのです。

だからこそ、私たちは生きた神や生きた師よりも、写真や像を崇拜するほうにより興味を持つのです。写真や像であれば、神や師の教えに自分勝手な解釈を加えることができます。写真や像の教えは、私たちの個性を邪魔したり、私たちを根底から揺さぶったりすることはありません。しかし、考えてみてください。揺さぶられなければ、あなたの中に変化は起こるでしょうか。変化がなければ、あなたは霊的に何を得るのでしょうか。何も変わらなければ、あなたは相変わらず無明と偽りのエゴに包まれ、心の奴隷のままの、同じ個人でいるのです。

さて、ここからは本物の帰依の例に移りましょう。インドには、グルへの完全な帰依の生きた例がたくさんあります。それらの例は、完全な帰依は不可能ではないということとを証明しています。インドには古くからグルと弟子の伝統があり、その土台は帰依にあります。

バガヴァン・シャンカラチャリヤの最も優れた弟子の一人、パドマパーダの例を取り上げましょう。弟子たちの間には、ときに少し嫉妬が生まれることがあります。どの弟子も、グルからの注目と愛を求めているからです。過去生からの有利なサンスカラ（潜在印象）のために、ある人が霊的に少し先を歩いていると、他の弟子たちがその人に對して嫉妬心を抱くことがあります。

聖マザーは私たちにこう言っていました。「私はみんなに平等に与えています。川が流れているようなものです。どれだけの水を受け取れるかは、あなたのお壺の大きさ次第です。壺がそれ以上受け取れないなら、私に何ができるでしょうか」。しかし、弟子たちの中にはそのことを理解できない人もいます。グルにえこひいきはありません。グルの恩寵は皆に同じように注がれています。それは、すべてに吹く風のようなものです。しかし、ときとして私たちの無知が、それを「えこひいき」と見てしまうのです。

パドマパーダのときも、他の弟子たちは彼に少し嫉妬していました。そこで尊いシャンカラチャリヤは、弟子たちの心からこの嫉妬を取り除くために、ひとつのリーラー（神戲）を行いました。

あるとき、パドマパーダが弟子仲間から離れているときに、シャンカラチャリヤはふと何かを必要として、パドマパーダを呼びました。しかしパドマパーダは離れた場所におり、その間にはガンガー川がありました。ガンガーがどれほど雄大な川か、皆さんもご存じでしょう。そのときパドマパーダは、師が自分を必要としていると心で感じ取りました。彼はただ「どうすればすぐに師のもとへ行けるか」だけを考え、それ以外のことは見えなくなっていました。彼にはガンガーは見えませんでした。師と自分の間に横たわる深い水も見えませんでした。ただ師の必要に応えるために、走り始めたのです。

彼には川が見えず、水が見えず、そのまま水の上を走り始めました。ただ師のもとへ行くとだけが彼の心にはありました。それを見たマザー・ガンガーは、彼のグル・バクティとグル・ニシュタ（グルへの絶対的な信）に心を動かされ、彼の歩みを支えるために、足もとに一步一步蓮の花を咲かせました。そのおかげで彼は水に沈まずに進むことができました。パドマは蓮、パードは足を意味します。ガンガーが彼の足を支えるために蓮を送り出したので、彼は「パドマパード」（蓮足）と呼ばれるようになりました。

これは単なる物語ではありません。実際に起こった出来事です。

私がマザーの教えを西洋に伝えるために出向かなければならなかったとき、マザーは私にこうおっしゃいました。「弟子が真心からグルの奉仕に従事し、もう少して道から外れそうな状況に直面したときには、主御自身がその弟子を支え、救うために御手を伸ばしてくださいさるのです」。私自身の経験から、マザーがおっしゃったことは100パーセント真実だと断言できます。

グル・バクティには、このような例が他にも多くあります。もう一つ思い出した話があります。カパーリカはタントラ行者です。カパーリカは人骨の頭蓋骨を持ち、その頭蓋骨を礼拝します。その頭蓋骨に関わる霊をそこに留め置き、自分のために働かせるのです。食べ物や酒をその頭蓋骨に供え、いくつかのシッディ（超能力）を得ようとしています。あるとき、一人のカパーリカがシャンカラチャーリヤと親しくなりました。弟子たちが誰もいないとき、そのカパーリカはシャンカラチャーリヤにこう言いました。「グルジー、私は今ある修行を行っており、女神を鎮めなければなりません。もしブラフマ・ジュニヤーニ（究極の真理を悟った者）の首を供えることができれば、私はシッディを得られるのです。あなたの頭を供物として捧げてでもよろしいでしょうか」。シャンカラチャーリ

ヤはおっしゃいました。「いいとも、いいとも。ただし、弟子たちが誰もいないときに来なさい。そのとき私を連れて行きなさい」。

ある日、そのカパーリカがやって来て、シャンカラーチャリヤは彼と共に出かけました。シャンカラーチャリヤはおっしゃいました。「私はサマーディに入るから、その間に私の首を切ってもよい」と。そしてシャンカラーチャリヤはサマーディに入り、意識を身体から引き上げました。カパーリカは剣を持って、その首を切り落とそうと準備を始めました。

そのとき、一人の弟子が靈感によって「グルに危険が迫っている、何か恐ろしいことが起きようとしている」と感じ取りました。その弟子は走り出し、より高い力に導かれて、カパーリカが人身供儀を行おうとしていた秘密の場所に辿り着きました。弟子は状況を一目で理解しました。その弟子はナラシンハ神の御姿をダルシャンし、ナラシンハ神のマントラの超能力を得ていたので、そのときナラシンハ神がその弟子に顕現しました。弟子は恐ろしい姿を取りました。（もしあなたが真心からグルに献身しているならば、すべてのデーヴァがあなたに現れるでしょう。すべての力があなたを助けます。）弟子は供儀の剣を取り、カパーリカの首を切り落としました。シャンカラーチャリヤがサマーディから出て来たとき、何が起ったのかを目にしました。シャンカラーチャリヤは弟子に尋ねました。「誰がこれをしたのか」。弟子は答えました。「私です」。シャンカラーチャリヤはおっしゃいました。「人を殺めた者の報いがあるか、わかってるか。お前は地獄に行くだろう」。弟子は言いました。「グルジー、あなたのためなら、私は百の地獄に行く覚悟があります」。

これがグル・バクティです。この弟子がどこへ行くと思いますか。本当に地獄へ行く

でしょうか。もし弟子が地獄に行くことになれば、グルは彼を連れ戻すために自ら地獄へ赴くでしょう。これがグル・バクティの力です。グル・バクティがグルと弟子を結びつけるのです。

ヴリンダーヴァンに、カティヤ・ババという聖者のアーシユラムがあります。ババは大ヨーギー、大シッダで、完全なる悟りを得たヨーギーでしたが、弟子たちに対しては非常に厳しい人でした。弟子たちを文字通り棒で打つこともありました。ババには、一人の側近の弟子がいました。その弟子は昼夜を問わずグルにセーヴァをし、あらゆる命令に従っていました。

ある日、カティヤ・ババはヴリンダーヴァンから何人かのサードゥを招きました。そしてその弟子に、「ヤムナー川の近くのある場所に行って、自分とサードゥたち全員のためのプラサードを用意しなさい」と命じました。弟子は調理器具、薪、料理の材料をすべて持ってその場所へ行き、心を込めてプラサードを準備しました。すべての用意が整い、カティヤ・ババとサードゥたちは座って食事を始めました。そのとき突然、カティヤ・ババは立ち上がり、薪をつかむとその弟子を打ち始めました。「お前は何をしたのだ。なぜこんなふうにプラサードを作ったのだ」と。他のサードゥたちは驚きました。というのは、プラサードはうまく調理されており、何の問題もなかったからです。

弟子はどうしたと思いますか。彼はただグルの足もとにひれ伏し、「もう一度作り直します」と言っただけでした。そして再びプラサードを作り直し、グルとサードゥたちにお捧げしました。

その夜、弟子がグルの足を揉んでいると、弟子の目からこぼれた涙が、グルの足の上に落ちました。すると突然、カティヤ・ババが起き上がりました。そして「なぜ泣いて

いるのだ」と尋ねました。弟子は言いました。「グルジー、私のせいで、あなたは今日、お食事をお待ちにならなければなりませんでした。私はあなたに大変なご不便をおかけしてしまいました。それが悲しくて、涙が出るのです」。カティヤ・ババは、彼に何と言ったでしょう。「お前は、私のすべての試験に合格した。今日、私のすべてのシッディをお前に譲る。私の後は、お前がこのガッディ（グルの座）に座るのだ」と。

智慧がどのようにグルから弟子へと伝えられるか、おわかりになるでしょうか。それは、完全な帰依という径路を通して行われるのです。個性が完全に消え去っていない限り、たとえグルが望んでも、智慧はグルから弟子に伝わることはできません。個性こそが、知識の伝達を妨げる邪魔者だからです。

世俗的観点から見れば、私たちは「グルは酷い」と思うかもしれませんが。しかし、真のサッドグルは決して酷くなどありません。グルは最も慈悲深い存在です。グルは恩寵によって、さまざまな手段を用いて、この強烈で頑固な我執を取り除いてくださいます。そして、最高の智慧を受け取る器がきちんと整えられ、その中に「私」や「私のもの」という感覚が一片も残っていないことを確かめるのです。そのとき初めて、弟子は貴重なグル・シャクティを保持できるようになります。

チベットのダヨーギー、ミラレパについて読んだことがあるかもしれませんが。ミラレパのグルは、最高の智慧の秘密を授ける前に、ミラレパのよくないカルマを精算するために、どれほど厳しい試練を与えたことでしょうか。そのおかげで、ミラレパは史上類まれなる大ヨーギーとなりました。

先ほど、私は『バガヴァッド・ギーター』の表紙の絵についてお話ししました。主クリシュナは片手に手綱と鞭を持ち、もう一方の手は祝福の印を掲げています。その意味す

るところは何でしょうか。祝福をいただく前に、弟子は、どんな不平もなく鞭を受ける準備ができていなければならないということです。そうでなければ、たとえ祝福をいただいても、それを保つことができません。

マザーはよくこうおっしゃっていました。「私はいくらでも恩寵の雨を降らせる用意がある。しかし、あなた方の器の準備ができていなければ、それを受けとどめることはできない」と。そして実際にそうなってしまうたのです。聖マザーは、多くの人に隔てなく恩寵を注がれましたが、今、残っているのはわずかな人だけです。

もう一つ偉大なヨーギーの例をあげましょう。インドには、ゴーラプ・ギリと呼ばれた方がいました。ゴーラプ・ギリのグルは、年中雪と氷に覆われたヒマラヤに住んでいました。かれらは洞窟に住み、厳しいタパス（苦行）を行っていました。ゴーラプ・ギリはグルに仕えながら、その教えを学びました。冬になると、雪が積もって洞窟の入口を塞いでしまいます。ですから、一晩中、火を絶やさずに燃やし続けなければなりません。そうしないと、洞窟の中で生き埋めになってしまうからです。ゴーラプ・ギリは一晩中起きて瞑想を行い、自分の火を消さないようにしていなければなりません。

ある夜、ゴーラプ・ギリはうとうとしてしまい、自分の洞窟の火が消えてしまいました。それぞれが自分の火を持っていますから、彼はグルのところへ行き、不安そうにこう言いました。「グルジー、私の火が消えてしまいました。どうか、あなたの火から少し分けてください」と。グルは非常に怒り、彼を叱りつけ、雪の中に立たせました。ゴーラプ・ギリは一晩中そこに立ち続けました。どれほどの寒さだったか、想像もできません。きっと身体は震え上がったでしょう。しかし彼は、一言の不平も口にせず、心の中にグルへの否定的な思いを少しも抱きませんでした。ゴーラプ・ギリは、自分のグルが自分を

教えているのだと理解していました。将来、こんな小さな不注意一つで命を落とすこともあり得る、と。

ゴーラプ・ギリはその後二度と居眠りをするのではなく、火を絶やすこともありませんでした。そしてついには、大いなる内面の霊的火を常に燃え立たせ、多くの人をその火で啓発する偉大なヨーギーとなりました。

これがグルの恩寵であり、完全な帰依の一例です。あなたはグルに対して完全な信を持ち、心から信頼しなければなりません。それによって初めて、完全な帰依が可能になるのです。

サルヴァダルマーン パリティヤジュヤ マーメーカン シャラナン ヴラジャ
アハントヴァーサルヴァパービーヨ モークシャイシュヤーミ マーシュチャハ

「一切のダルマを放棄して、ただ私のみに庇護を求めよ。すべての罪惡から解放するであろう。嘆くことはない。」『バガヴァッド・ギーター』第一八章六六節

さて、これで「サルヴァダルマーン パリティヤジュヤ（一切のダルマを放棄）」がどの段階で、誰にとって可能なのかわかりになったでしょうか。

「マーメーカム シャラナン ヴラジャ（ただ私のみに庇護を求めよ）」ということが可能なのは、身体のダルマ、心のダルマ、知性のダルマ、個我のダルマを捨てたときのみです。身体・心・知性・個我を超越し、「私はこの身体でも、心でも、知性でも、個我でもない。私は純粋な真我である。私は身体・心・知性・個我に依存しない。私は完全

にあなたのものであり、あなたは完全に私のものです、主よ。私とあなたは、波と海の関係のようなものです」と宣言できるときです。キリストが「父は私の内にあり、私は父の内にあり」とおっしゃったときの境地です。これが真のアナンヤ・バクティ（一意専心した信愛）であり、完全な帰依です。霊性のすべての過程は、帰依の過程です。庇護を求めることと従順であることから始まり、「あなたのみに庇護を求めます」という「ただ（それ）のみ」（ケーヴァラム）の境地で終わるのです。

グルは何をなさるのでしょうか。グルは弟子を、自らと同じ存在へと作り変えます。そのための過程が、弟子の個我を打ち砕くことです。個我こそが、グルの意識、神の意識、ブラフマンの意識と一つになることを妨げる障害だからです。個性が残っている限り、グルの意識に溶け込むことはできません。そしてグルの意識に溶け込まない限り、神の意識にも溶け込むことはできません。

ですから、霊性の全過程は、自分の個性を徐々に捧げ渡していくことです。最終的な境地では、心も、個性も、「私」も無くなります。そのときに残るのは、ただ（それ）のみです。あなたの個性が完全になくなったとき、あなたはグルが感じているものを感じ、グルの心を通して考え、グルの目を通して見、グルが悟ったものを悟るでしょう。そのとき初めて、あなたは完全な帰依を成就したと言えるのです。

オーム　オーム　オーム



4. 全き帰依への道

― 捧げることと委ねること ―

一九九七年一二月二八日 プリー

これまで私たちは、自分自身を捧げること、自分の性質を捧げること、身体・心・魂を捧げること――つまり自分をすべて差し出すこと――について話してきました。私は聖マザーがかつてこうおっしゃったのを覚えています。

「与えよ、与えよ、与えよ。すべてを与えよ。ここで与えれば、向こうで受け取るだろう」マザーはこのようにおっしゃったのです。なぜマザーは「与えよ、与えよ、与えよ」と三度も仰ったのでしょうか。一度だけ「与えなさい」と言うこともできたはずですが。しかし三度繰り返された。その意味するところは、「身体、マインド、ハートを与えよ」ということです。すなわち、あなたの身体的努力、行為を捧げ、感情を神へと向け、愛を神に捧げることによつて、自分自身を丸ごとグルと神にお捧げしなさい、ということですが。しかし「捧げる」ということになる、自分が捧げようとしている相手に対して、完全な信頼を持っていなければなりません。なぜなら、人は「何かを失うのではないか」と思うからです。そして誰も、失うことを好みません。ふつう、人はこの世のあらゆるものを得たいと願い、努力の方向も得ること、そして、失わないことに向いています。

それで、失うことになる、恐ろしく感じられるのです。ですから、自分自身を捧げるとき、あるいは自分の人生そのものが捧げものとなるとき、実際には何が起きているのかを理解しなければなりません。

確かに、あなたは「何か」を失います。しかし、何を失うのでしょうか。あなたは「個別性（個人としての自己）」を失うのです。それと共に、個我、独立した意志、そして場合によっては自分で選ぶ権利も失うかもしれません。けれどもそれによって、利己心、自分の思考、自分の恐れ、不安から解放されます。そして最後には、悲しみや嘆きも失うことになります。なぜなら、あなたの個別性、あなたの意志、欲望こそが、悲しみの本当の原因だからです。完全な帰依によって、あなたは生と死そして人生そのものの苦しみから解放されます。なぜなら、生と死、輪廻転生の原因は、あなたの個別性だからです。

もしあなたが、自分の個別的な意識を、すべてを含み込む宇宙的意識と融合させることができたなら、あなたは自由になるのです。ですから、自分自身を完全に捧げること、与え尽くすことは、究極の自由に至るための手段なのです。けれども、私たちの人生全体は、「与える」ことではなく「得る」ことへ向けてプログラムされています。

あなたは、「平伏礼拝する」という行為の本当の意味を理解しているでしょうか。私たちがグルや神に平伏するとき、それは単なる身体的行為にとどまっていはいけません。それは心の行為にもなっていかなければならず、最後には霊的行為にもなっていかなければならないのです。

グルにお辞儀するとき、全身を地面に投げ出す「ダンダヴァット・プラナム」をするべきだ、と言われます。この行為にはどのような意味があるのでしょうか。それは、

自分を地面と同じくらい低いところに置く、という意味です。さらに、「自分を丸ごとグルにお渡しします」という意味もあります。つまり、自分自身を捧げて恩寵を受ける器となるということ、恩寵が働くための媒介となるということ、道具となるということです。あなたは、グルがあなたを通して働くように自らを委ねるのです。そうすると、グルがあなたを通して考え、グルがあなたを通して語るようになります。それが、グルに平伏し、身体全体と頭を地につける、という行為の意味です。

頭は、ブッディ（知性）の座です。ブッディとは、何が善で何が悪か、何が正しく何が誤りか、何をすべきで何をすべきでないかを判断・決定する機能です。ブッディは、個別性、自我意識、意志と密接に結びついています。あなたを全体性から引き離し、あなたを限界づけ、人生においてすべてを含み込んだ見方や態度を持つことを妨げているのは、あなたのブッディと個我（エゴ）なのです。人は自分の個別性を護り、自分の個人的な利益を守ろうとするために、恐れ、不安、落ち込み、苛立ち、その他あらゆる心の異常が生じてきます。

今日の教育——今や非常に西洋志向になってしまった、ここインドであつてもです——では、「自分の個性を育てなさい」「自分のパーソナリティを発展させなさい」「他の人と一線を画す生き方をしなさい」と教えられます。そのために、社会では人々がお互いを受け入れられなくなっています。人々は、個別性を育て、個我を膨らませるような教育と訓練を受けてきたのです。そのため、自分を他のすべてから切り離し、すべての人々の上に立とうとする方法を次々と編み出します。その結果、自らを全体性、つまり神から切り離し、孤立させてしまうのです。

現代世界で開発されている機械の多くは、人を孤立させるためのものだと言えるでし

よう。それが現代的な生活様式です。あなたは他人を必要とせず、誰かのために何かをする必要もなくなります。子どもは親のために何もする必要がなく、親も子どもに対して責任を持たなくてもよい。誰もが、あらゆる責任から自由であるべきだ、という風潮です。

以前は、人に会うには、その人のところへ出向いて行かなければなりませんでした。今は、行く必要はありません。電話をかければよいのです。さらに、それだけで物足りず、相手の顔も見たいと思えば、電話に付いている画面で話し相手を見ることが出来ます。他のことを知りたければ、家に座ったままテレビをつけたり、コンピュータのスイッチを入れたりすればよい。そうすれば、世界中の情報がそこにあり、自宅からほとんどすべての情報へアクセスできます。買い物もコンピュータを通して自宅にいながらできる。実際に市場に出かけたとしても、人と深く接する必要はほとんどなく、誰ともやり取りせずに済むような機械が、あらゆることを代行してくれます。今、人々が「バーチャル・リアリティ」と呼ぶものが急速に発達しています。家の椅子に座ったまま、スキーをしたり、森の中を歩いたり、山に登ったり、あるいは星々の世界を旅することさえできるでしょう。つまりこれは、「あらゆるものから、あらゆる人から、自分を切り離すこと」を教える文化なのです。

このような孤立した生き方の結果として生じるのは、孤独、恐れ、心の複雑な不調です。本質が失われ、そこにあるのは表面的なものだけです。つまり、表面的な喜び、表面的な人間関係、表面的な価値観です。

人間の生活には多くの恐れがあり、現代ではそれがさらに増幅されています。これが「進歩」「発展」と呼ばれるものの結果なのです。発展すればするほど、孤独と恐れは増して

いきます。キリストは「人はパンのみにて生きるにあらず」とおっしゃいました。お金や物質的なものだけでは、人間にとって必要なすべてを満たすことはできません。人間には、より高次の何かが必要です。人間は、自分自身の本質とつながる必要があるのです。人間は、より同質的で、すべてを含み込んだ生き方の基盤（エートス）を育てなければなりません。

帰依には二つの段階があり、それを表すサンスクリットの言葉が二つあります。サラナーガティとプラパッティです。これらは、帰依の過程における二つの段階です。最初がサラナーガティです。これは、自分で努力して帰依しようとしている段階です。第二がプラパッティです。これは、努力が自分のものではない段階です。自分自身を完全にグルや神の手に捧げてしまっている状態です。完全に身を任せ、完全な信頼と完全な委ねがある状態です。

ここで、よく引き合いに出されるのが子ザルと子ネコの例です。子ザルは母ザルにしがみつきます。母ザルが一本の枝から別の枝へ飛び移るとき、子ザルも一緒に運ばれていきます。なぜなら、子ザルは母親にしがみついているからです。この子ザルには自分自身の「つかまる力」があり、自分の力でしがみつこうとしています。修行者が「私は努力している。私は修行をしている」と感じている段階、これがサラナーガティです。では、子ネコはどうするでしょうか。子ネコは母ネコにしがみつきます。ただ鳴くだけです。子ネコは弱く、無力で、完全に母親に依存しています。その強さは、逆にその弱さの中にあります。子どもの強さが、その純真さと弱さにあるのと同じです。子どもが大声で泣けば、母親や看護師は、していることをすべて脇に置いて、その子どもの世話に向かわなければなりません。母親は、子どもが自分なしにはまったく無力であると

知っているので、自分で抱き上げて守ろうとするのです。

子ザルと子ネコの違いは何でしょうか。どちらも母親に依存しており、母親なしには子ザルも枝から枝へ移ることはできません。しかし、母ザルにしがみついている子ザルは、その手を緩めて落ちてしまうことがあります。そのとき、母ザルにはどうすることもできません。それに対して、子ネコの場合は、すべてが母ネコの責任です。たとえば、子どもがあなたの手を握って一緒に歩いているとき、子どもは自分の方から手を離してしまうことがあります。しかし、あなたが子どもの手を握っているときには、子どもはより安全です。なぜなら、あなたは責任を感じ、決して手を緩めないよう細心の注意を払うからです。自分自身を完全に捧げ、グルや神に絶対的に依り頼むとき、何が起こるか理解できるでしょうか。あなたは、子ネコのようになるのです。

何年も前、私がまだ迷いや疑いを持っていた頃、マザーは私に蔓（つる）の例を示してくださいました。一本の蔓は、とてもか弱く、弱々しく、柔らかいものです。強い風が吹けば、簡単に吹き飛ばされてしまうでしょう。しかし、その蔓が大木に巻きついたとき、もはや強風や嵐が来ても吹き飛ばされることはありません。木は少したわみ、揺れ、葉はあちこちに飛ばされるかもしれませんが。けれども、その蔓はしっかりと大木に巻きついていて、決して離れないのです。そこにある強さは、蔓自身のものではなく、大木から来ています。しかし蔓になるためには、自分を完全に差し出し、母や父に全てを委ねる必要があります。

自分を完全に神に捧げ、支えと力を求めて神にすぎるとき、すべては神の責任になります。神があなたを守り、支える責任を負ってくださいなのです。『バガヴァッド・ギーター』には、次のような詩句があります。

アナニヤーシユチンタヤントーマーンイエージャナーハパリユパーサテ
ーシャーニティヤービユクターナーンヨーガークシエーマンヴァハーミヤハム
「ひたすら私を思い、念想する人々、かれら常に（私に）専心する人々に、私は安
寧をもたらず」（第九章第二二節）。

多くの人は神ではなく、目に見える物質に身を寄せます。なぜなら、物質的な対象
は見え、手でつかみ、持つことができるからです。しかし、神は通常感覚では完全
に認識できません。主は『ギーター』で次のようにもおっしゃっています。

マンマナーバヴァマドバクトーマディヤージーマーンナマスクル
マームエーヴァイシユヤシユクトヴァイヴァムアートマーナンマトパラヤナハ

「私に意を向け、私を信愛せよ。私を供養し、私を礼拝せよ。このように私に専
念し、専心すれば、あなたはまさに私に至るであろう」（第九章第三四節）。

あなたは、誰の助けもなく、自分一人の力で、この恐ろしく広大なサンサーラ（輪廻
転生の現象世界）の大海を渡り切ることができると想像できるでしょうか。あなたは、
自分一人で、あれほど激しく落ち着きなく揺れ動く心を制御できるでしょうか。いいえ、
できません。このサンサーラの海、現象の海を渡することは、きわめて困難であり、ほと

んど不可能です。ですから、自力では到底できないことを、神への帰依によって成し遂げるのです。

聖典はこう語ります。最初に神を信じなさい。聖典のいうこと——聖者たちの直接体験から生まれた言葉——を信頼しなさい。そうすれば、神はあなたにとって現実となる、と。しかし論理的な心は、「神を信じて帰依する前に、まず神を見てからにしたい」と望みます。これは、馬の前に荷車を置こうとするようなものです。まず、心とブツデいを浄めなければなりません。鏡を磨くようにです。曇った鏡は何も映しませんが、磨けば像がはっきり映ります。同じように、汚れた心には神が映ることはできません。ですから、聖典の教えを受け入れ、グルの指示に従い、弟子・信者となり、修行をして、心を浄めなければなりません。そうして初めて、神の存在が感じられるようになります。

『ギター』では、主はこうもおっしゃっています。

イエートウサルヴァーニカルマーニマイサンニヤスマトローパラハ
アナニエーナイヴァヨーゲーナマーンディヤーヤンタウパーサター
テーシャームアハンサムツダルトームリチューサンサーラーサーガラート
バヴァーミナチラートパールタマユアーヴェーシターチェータサム

「一方、すべての行為を私のうちに放擲し、私に専念して、ひたむきなヨーガによって私を瞑想し、念想する人々、それら私に心を注ぐ人々にとって、私は遠からず生死流転の海からかれらを救済する者となる。アルジュナよ。」（第二二章第六―七節）。

あなたがこの道に入ってきて、落ち込み、葛藤、試練や困難が続くのは、あなたがまだ自分自身を完全には帰依させていないからです。あなたは、外面的には修行や霊的な実践をしているかもしれませんが。しかし、どこかで自分を心のレベルでは切り離し、全身全霊では関わっていないのです。自分の意志、自分の好みにしがみ続け、「自分にとって何が良いか、自分を幸せにするものは何か」を自分で決めようとしています。自分の欲望、自分の個性を、本当に完全に捧げる段階に来るまでは、永続的な平安を得ることはできません。個性を保ち続けている限り、あなたは浮き沈み、落ち込み、悲しみ、迷いといったプロセスを、何度も何度も通らなければならぬでしょう。

要するに、霊性の過程全体とは、個性や自我を根絶するか、それとも「神」と呼ばれる全体性——すなわちバガヴァン、パラマートマン、パラメーシユヴァラ、パラブラフマン——の中に溶かし込むか、そのどちらかの道なのです。ですから、完全な帰依こそが目標です。だからこそ、主クリシュナは『ギーター』の一八章において、これまで一七章にわたってすべてのヨーガを説いたあと、最後にこう宣言なさるのです。

マーメーカンシャランヴァラジャ

「ただ私のみに庇護を求めよ」(第一八章第六六節)。

それが成就していない限り、あなたは、荒削りの石が丸く整った形になるまでに通るのと同じプロセスを通らなければなりません。ダイヤモンドはきらめき、非常に美しく、高価で価値あるものですが、その輝きを放つ前には、切られ、こすられ、磨かれるプロセスを経なければなりません。同じように、修行を通して人は「切られ、こすられ、磨

かれ」ます。そうして初めて、ダイヤモンドのように輝き、魂の光を反射するようになるのです。修行によって不純物が落とされ、献身と帰依によって神と一つになり、その光と平安と至福を伝えるようになります。

修行の目的は、自分自身を整え、グルと神の光を映せる器となることです。修行と帰依を通して、あなたは確かに何かを「失います」。しかし、それはあなたの不純さ、ネガティブさ、個別性を失うということです。そして、真の自己についての知識——あるいはアルジュナが言うように、自分が本質的には何であるかという「記憶」（『ギータ』一八章七三節）——を取り戻します。自らの神性への気づきを回復し、神との一体性、限りなき全体性との一体性を取り戻すのです。限定づけられた存在から、あなたは遍在する霊、宇宙的存在へとなるのです。

ハリ・オーム



5. 完全な帰依をいかに成就するか

― 努力と恩寵 ―

二〇二四年二月一六日 タポールバン

今日は、ある方がくださった「帰依」に関する大切な幾つかの問いについて、共に考えてみたいと思います。

霊的な道、実践、修行において、あなたがいちばん難しいと感じることは何でしょうか。それは「手放すこと」です。では、いちばん手放しにくいものは何でしょうか。それは個我です。ただし、最初のうちは、そのことに自分で気付いていないかもしれません。質問はこうです。

「完全な帰依はいかにして成し遂げられるのでしょうか。心の努力によって可能なのでしょうか。それとも恩寵によってなののでしょうか」。

この問いを、注意深く追っていただくさい。というのも、このテーマは修行の非常に重要な側面に触れているからです。

完全な帰依とは何でしょうか。

それは、私が繰り返し強調してきたように、アハンカーラ（自我意識）すなわち無明から生じた偽りの個別性の感覚としての個我を捧げ委ねることです。私たちを神から引き離しているその個我を溶かし去ることなのです。

もうひとつ重要な質問がありました。

「何が私たちの帰依を妨げているのでしょうか」。

私たち一人ひとりが、自分自身の内側にある障害に直面しています。このことをじっくり思い巡らせてください。答えは、やがて自ら見えてきます。

私たちは自問しなければなりません。

「私が帰依するのを妨げているものは何だろう。なぜ私は、まだ手放さず、しがみついたままでいたいのだろうか」と。

聖マザーはよくこうおっしゃいました。

「私に何ができましょう。あなたが手を開かなければ、どうやって助けられるでしょうか」。神は私たちを助けたいと願っておられ、そのためにグルというかたちで私たちのもとに来られます。けれども、もしあなたが拳を固く握りしめ、手を開こうとしないなら、グルはどのようにしてあなたを助けることができるでしょうか。

マザーはある弟子について、こう言われたことがあります。

「私に何ができようか。すべてがセメントになってしまっている。心に入っていくことができない。完全にセメントで固められているのだ」。

「セメント」とは何でしょう。この抵抗——内側を固めてしまっているセメント——は、「信頼の欠如」から生まれます。私たちは、グルの導きよりも、自分自身の能力の方を、より信頼する傾向があります。自分自身のコントロールを失いたくないのです。自分の人生の「社長」であり続けたいのです。

グルの話を何度も聞いていても、心の底からその言葉を信じてはいない。そのため、じつは私たちは、真に心を開き、手放し、帰依する前に、「信頼」を育てる必要があるの

です。私たちが帰依できないのは、「自分を失うこと」が恐ろしいからです。私たちは「自分の個性こそが自分そのものだ」と信じ込むよう条件づけられてきました。

だからこそ、こう言われるのです。

「霊性とは、学ぶことではなく、〈学びほぐす〉——それまで学んだことを忘れる——ことだ。詰め込むことではなく、空にすることだ」と。

最後にして最も強力な障害は、「知性」です。学識深いある聖者はこう言いました。「なぜ、聖典のなかにはあれほど複雑で理解し難いものがあるかわかりますか。そこで知性が打ち負かされるためなのです」。

シュリー・ラーマクリシュナ・パラマハンサは、「弁護士、医者、エンジニアが帰依するのは非常に難しい」とおっしゃいました。おそらくシュリー・ラーマクリシュナは、「自分分は知っている」と思ってしまう知的専門職のことを指しておられたのでしょう。知性と個我はほとんど切り離せないため、そういう人たちにとって「帰依」は難しいのです。それは、ラミネートのようなもので、剥がすのが難しいのです。

けれども、問題なのは知性そのものではなく、「訓練されていない心のあり方」です。私たちは、世間的な目標——効率、利益、成功——のために、知性を鍛えます。しかし霊性のためには、知性はヴィヴェーカ（識別）とヴィチャラ（分別）——とくにニティヤ・アニティヤ・ヴィヴェーカ（永遠のものとはかないものの識別）——を育てる方向に訓練されなければなりません。そのような識別が備わったとき初めて、私たちは、実在しないものを追い求めることをやめるのです。

他の大きな障害は「自己中心性」と「欲望」であり、これらは互いに結びついています。それらは「身体と心」と「自己」の同一化から生じています。私たちは、「自分の利益は、

ある特定のものとある」と思い込んでいます。いったん何かを「やろう」と自分で決めてしまうと、グルに対して「これをすべきだ」と納得させるために、百の口実を見つけ出そうとします。自分の利益がそこにある、と信じているからです。

ときには、「グルの指示に従うことは、自分の利益に反するのではないか」と思うことさえあります。「思う」と言っても、意識的にそう考えているわけではなく、一種の「仕組み」です。無意識のうちに、「それは自分に反する、自分の欲望に反する」と感じてしまうのです。

そこで、私たちは「自分にとって都合のよいもの」だけを実行しようとし、「自分の欲望に反するもの」には従いたくないのです。

さらに、外向きの感覚があり、常に感覚対象へと走り続け、その中に喜びを見出そうとしています。そのため、心はいつも落ち着きなくなります。

落ち着きのない心が、どうして帰依できるでしょうか。それはあなたの支配下になく、コントロールできていません。では、あなたがコントロールできないものを、どうやって「お捧げする」ことができるでしょうか。

もちろん、私たちは多少のお金や花、果物を捧げることはあるでしょう。しかし欲望は捧げられません。「捧げたくないから」というより、「捧げることができないから」です。帰依は、完全な「解体修理」を必要とします。心理的・身体的なメカニズム全体をひっくり返すような、大転換です。私たちがどのように行動し、どのように人と関わるか、そのすべてがひっくり返される「革命」なのです。

ここまで見てきて、なぜ帰依がこれほど難しいかわかるでしょうか。これがマナーヤです。誰か一人が悪いのではなくありません。この創造そのものが、このような仕組みにな

っているのです。私たちにはどうしようもありません。

それでもなお、私たちは創造主である神を「慈悲深い」と言います。なぜでしょうか。神は、私たちがそれを望んでいるあいだは、この世のものも与えてくださるだけでなく、それを反転させる「道」も示してくださっているからです。

この「道」がヨーガと呼ばれるものです。

ヨーガにはさまざまな種類があり、それぞれが、私たちの存在のある層（コーシャ）に働きかけます。それらの層が、帰依そして神との一体化を妨げているのです。

ハタ・ヨーガは、肉体と感覚を整える助けをします。

カルマ・ヨーガは、私たちの行為を淨めます。

バクティ・ヨーガは、感情を神へと向けます。

ラージャ・ヨーガは、心とプラーナを制御します。

ジュニャーナ・ヨーガは、ヴィチャラとヴィヴエーカを育むことによって知性を訓練します。

このように、さまざまなヨーガが必要とされるのは、身体と心の結び付きから生まれた「自己中心的アイデンティティ」によって生じている、さまざまな障害を取り除くためなのです。

では、先ほどの問いに戻りましょう。

「帰依は、努力によって成就されるのか、それとも恩寵によってなのか」です。

マハーバーラタを思い出してください。もしパーンダヴァ兄弟たちが、自分たちの能力だけに頼っていたなら、戦いに勝つことができたでしょうか。いいえ。勝利がもたらされたのは、かれらがクリシュナにすべ

てを委ねたときでした。それが霊的プロセスなのです。

ギーターの中心的な教えはこうです。

「努力を続けなさい。けれども、結果は努力に依るのではない。結果は努力の帰結としてあるのではないということを知りなさい」と。

霊的な道を歩んでいる人には、これははつきりとわかっています。自分が受け取るものは、単に自分の努力の結果ではないのです。何年、あるいは幾つもの生涯を重ねても成し得なかったことが、偉大な存在がひと触れし、一瞥し、あるいは一度願うことによって、突然与えられることがあります。

神は、単なる抽象的なものではありません。神は、生きた存在として顕れることもあります。そのため私たちには、そのような存在を神として礼拝する伝統があるのです。

努力は、もちろん必要です。帰依には、多くの努力と、長年にわたる修練が求められます。しかし、努力だけでは十分ではありません。人間の力では不可能なことが、可能になるのは、神の恩寵によってです。恩寵は、努力だけで得ることはできません。しかし努力は、恩寵を受ける器を整えるために不可欠です。オリヤ語では、クルパ（恩寵）は コリバ・パイバー——「まず行い、それから受け取ること」——だと言われます。まずはあなたが手を開かなければなりません。そうして初めて、恩寵を受け取ることができるのです。帰依には、長年の努力と、多くの恩寵が必要です。

過去世でそのような努力を積んできた人にとっては、恩寵によって、それがもつと容易に起こることもあります。私たちがときどき、「あの人はすぐに得ているのに、なぜ自分には起きないのだろう」と不思議に思うことがあります。しかし、その人は以前に自分の仕事を終えているのです。

マザーは、ラマナ・マハルシについての質問に答えられたことがあります。

誰かが「マザー、ラマナ・マハルシにはグルがいなかったのに……」と質問しました。マザーはこうおっしゃいました。

「彼は前世で、自分のすべての仕事を終えていました。ただ、結果が出る前に身体を離れたのです。だから、その結果をすべてこの生で受けたのです。前世で、試験の答案をすべて提出し終えていたのです」。

ですから、そうです、これはプロセスです。長くかかるかもしれませんが、難しく聞こえるかもしれませんが。けれども、もしあなたの心がそこに定まり、すでに歩み始めているなら――そして皆さんはすでに、グルのもとに身を寄せて歩み始めているのですから――いつの日か必ず、その地点に到達します。夢は、必ず終わるようにできています。夢は永遠には続きません。

帰依とは、「私」と「私のもの」の終わりです。それらこそが、あなたが本当に何者であるかを悟ることの妨げになっていくのです。

それは、生まれたとき、あるいは幼い頃に行方不明になってしまった王子のようなものです。その人は王子として生まれ、身体にはそれを示す特徴がありました。そして、ついに彼は発見され、王子として生まれていたので、王となったのです。

すべての人は王子です。すべての人が、そのような神聖な印を持っています。すべての人のうちに、神性が宿っています。それはただ、プロセスが必要ただけなのです。

帰依とは最終段階であり、個別性の終焉です。波が海に戻るのです。人生という旅の最後の段階、すなわち個別性が真のアイデンティティと融合する、あるいは、〈それ〉を悟る段階です。

ヨーガの言葉では、それは「融合」であり、ジュニャーナの言葉では、それは「本来の自己を悟ること」です。

すでに完成された魂たちでさえ、ブラフマ・ローカ（梵天界）において永劫の時を待っていると言われます。そこでは時間は途方もなく巨大なスケールです。その方たちもまた、〈それ〉と融合する最終的な帰滅のときを待っているのです。

そう、最終的な帰依が成就したとき、あなたは「溶けてしまう」のです。「溶ける」とはどういう意味か、わかるでしょうか。そこにはもはや、あなたという個人は存在しません。あるのは、ただ〈それ〉のみです。

それはプロセスであり、その到達には段階があります。高みに向かって進むにつれ、個別性の層を一つひとつ脱ぎ捨てていきます。内なる霊は、どんどん拡がってゆき、ついには至高の霊だけが残ります。あなたは〈それ〉へと溶け込むのです。

ハリ・オーム グル・ナーラーヤナ



6. 質疑応答

質問 1. 「従えません。どうすれば帰依できますか。」

二〇〇三年八月五日 タポールバン

質問

私は生涯ずっと同じ問題——「従順」という問題——に苦しんでいます。権威に頭を下げる事ができないのです。だから、自分なりのやり方で修行者であろうとするのですが、これが私の邪魔になっています。多くのことは変わってきたのに、この同じ問題が目の前に立ち塞がっています。

特に質問があるわけではありませんが、修行者の側から見た「従順」について、またそれとどう格闘すればよいのか、何かお話しただけだと思います。

スワミミージーのお答え

従うことが難しいのは、「個人的自由」の感覚が非常に強いときです。まず最初に、この個人的自由とは本当は何なのかを、分析する必要があります。それをきちんと分析す

ることができ、この個人的自由が実際には何を意味しているのかを見抜くことができれば、そのとき答えが見えてくると思っています。

今、あなたはどんな権威にも従っていないかもしれないかもしれませんが、自分自身の心の命令には従っているのではないのでしょうか。そうではありませんか。おそらく、あなたはそれに気付いていないだけでしょう。

誰もが自由を愛します。しかしまず最初に、「真の自由」とは何であるかを理解し、それからその自由を得る方法を探し求めなければなりません。

真の自由を得る過程においては、その自由を知っており、そしてその自由へ至る道を示してくださる存在、つまりグルに従うことが必要になります。

自分の意志、感覚、そして自分の無知から「正しい」「誤り」と思っていることに従う自由は、「真の自由」ではありません。それらは、私たちの魂が本当に求めている自由と比べれば、ごく小さな自由に過ぎません。私たちが望んでいる「大きな自由」を得るためには、これらの小さな自由を犠牲にする必要があります。弟子は、小さなものを幾つか手放し、グルに従うことで、より高いものを得ようとするのです。

自由とは実際何を意味するのか、分析してみましよう。あなたは、この「個人的自由」のまま、生死をくりかえす輪廻のサイクルを延々と続けたいのでしょうか。それとも、この個人的自由をお捧げして、自分の個別の自由を、神あるいは究極の存在が持つておられる偉大なる「大いなる自由」のなかに溶かし込むことを望むのでしょうか。決めなければならぬのは、この点です。ここがはっきりすれば、従うことは、それほど難しいことではなくなります。

それは、あなたが何を受け入れる準備があるかにかかっています。あなた自身の選択

です。他の誰かが、代わりに決めてあげることではできません。

私自身を振り返ってみると、マザーのもとに来る前の私は、自分の受けた西洋式の教育のせいで、とても強い個人的自由の感覚を持っていました。しかし私は、その自由を、人生の中でできるだけ多くのナンセンスなことをするために使ってしまった。後になって、その自由をグルの御足にお捧げすることを学びました。そして、そこで初めて、いくばくかでも価値のあることをし始めるようになったのです。

これはプロセスです。この個人的自由を、少しずつ少しずつ捧げていこうと試みるプロセスです。

問われているのは、「自分自身でいっぱいのもままでいたいのか、それとも自分自身を空にしたいのか」ということです。

従順は、ときに恐れから生まれることがあります。強制されて従う——そういうイメージを、多くの人が従順について抱いています。けれども、本当の従順、そして帰依は、じつは完全な信頼と敬意と愛から、自然に生まれてくるものです。信頼が欠けているとき、帰依することは非常に難しくなります。

ここで私たちは、「神を恐れなさい」とだけ教えられているわけではありません。むしろ、神を信頼し、愛することを教えられているのです。真の敬意とは、恐れからではなく、尊敬と愛から生まれます。

多くの恩寵が必要です。私たちは、自分の努力だけでは、ごくわずかのとししか成し遂げられません。

ですから、神とグルに祈りましょう。

神とグルが恩寵によって、私たちに「信頼」と「信仰」を授けてくださるように。そ

うすれば、従順さは自然に、容易に生まれてくるでしょう。

どうかグルと神が、私たちに欠けているものを満たしてくださいように。

ハリ・オーム

質問 2. 「帰依と奉仕はどう違うのですか」

二〇一一年八月一〇日 タポーバン

質問

帰依と奉仕はどう違うのでしょうか。

スワミージーのお答え

奉仕は、帰依できるようになるための道であり、準備です。奉仕を通して、私たちは帰依を育んでいきます。奉仕は、一つの「手段」です。奉仕しているとき、私たちは他者のために何かをしており、自分の好悪や欲望を超えようとしています。

つまりそれは、「自分という小さな殻を超えるための訓練」なのです。

奉仕は手段、帰依は目的です。

奉仕は「道」であり、帰依はその道の終着点、ゴールなのです。

質問3. 「修行における帰依・祈り・努力の役割は何ですか」

二〇一四年一月三日 タポバン

質問

修行における障害を取り除くにあたって、帰依・祈り・努力は、どのような役割を果たしているのでしょうか。

スワミージーのお答え

祈りとは、高次の力あるいは至高の力に招待状を差し出すようなものです。私たちが招待状を出すとき、それが受け入れられるかどうかはわかりません。

それは、招待された側にかかっているからです。

祈りとは、単なる言葉ではありません。祈りは、言葉よりもっと深いところから出てくるものです。祈りは、人が危機に陥ったり、自分の力ではどうにもならない状況に置かれたとき、自然に内側から湧き上がってきます。そのとき私たちは、より高次の力に助けを求めるのです。

真摯に祈るとき、論理的な心を超えた「神聖な力」が顕れてきます。実際には、こうした力は、私たちの外にも内にも存在しています。けれども無明によって覆われ、制限されているため、私たちはそれらの力の存在を感じ取ることができないのです。

祈りは、一つの準備の道です。それは、こうした高次の力とつながるための方法でもあります。

人間には、計り知れない可能性が備わっています。私たちの内には、この宇宙を構成

するすべての原理が潜んでおり、それを象徴的に「神々」と呼んでいます。大宇宙と小宇宙（身体）は一つであり、共通の原理にもとづいています。

私たちは、「超越したもの」に到達するにあたつて、「内在するもの」を通してしか到達できません。これが、ヨーガ哲学の基本です。ヨーガと靈性の道を進むにつれて、私たちは自らの内にあるこの潜在力を徐々に開いていくことになります。

そして最終的には、「自分は限られた存在ではなく、有限の存在でもない。自己の本質は、創造の根底にある基盤そのものだ」と悟るようになります。

帰依は、大変大きなことです。帰依が完全になされたとき、靈性のプロセス全体は完成した、と言えます。すべてを捧げ渡したとき、あなたが自分と同一化していたものは、何一つ残りません。

帰依の最終段階とは、「究極の原理」との一体であり、あるいは、本質において自己と究極の原理は一つである――「アハム・ブラフマ・アスミ（我は梵なり）」――という悟りにほかなりません。

帰依とは、「神があなたの内で働くことを可能にする、受容性の状態」だと言うこともできます。ある人は、これを「下からの熱望（アスピレーション）」と、上からのインスピレーション」と表現しました。

帰依や祈りは、「もう努力はしない」という意味ではありません。最初の段階では、私たちは努力をしなければなりません。しかし最後には、その努力さえも捧げ渡さなければなりません。帰依と共に、私たちは「自分をインスピレーションや恩寵に開く」状態へと至らなければなりません。

あらゆることにおいて、努力と恩寵の両方が必要です。努力は、私たち自身の能力に

応じて行うもの。恩寵は、祈りと帰依を通して、私たちの及ばないところから受け取るものです。

高い険しい山に登る登山家たちを思い浮かべてください。かれらはときに、「もうこれ以上登れない」という地点に達します。ありとあらゆる努力を尽くし、これ以上自分を追い込めないところまで来てしまう。

そのとき、もしかすると、そこに「神の手」が伸びてきて、かれらを上へと引き上げてくれるのかもしれませんが。

修行は、ある意味、山登りに似ています。悟りの高みへと押し上げてくれる「上からの助けの手」が必要なのです。

論理的な心と、自らのすべての能力を捧げ渡し、「自分がやっている」という感覚（行為者意識）を明け渡したとき、本当の行為者が、すべてを引き受けます。その本当の行為者とは、イーシュヴァラ（主宰神）です。

恩寵を頭で理解しようとすることは、花を解剖して、その香りを理解しようとするようなものです。花を分解して分析することはできても、その香りはあまりにも微妙で、分析して理解できるようなものではありません。

イーシュヴァラは、灯火のようなものです。灯火は燃えています。それ自体は「何かをしている」わけではありません。しかし、その灯りによって、あらゆることが可能になります。火そのものは何もしていません。ただ「そこに在る」だけです。そして、ただ「在る」ということによつて、あらゆることが、その光のもとで起きていくのです。神あるいはイーシュヴァラは、論理的な心や努力によつて理解されるものではなく、インスピレーションと恩寵を通してのみ、理解され、受け取られるものです。すべてを

分析し、計算することはできません。

多くの場面で、自分の能力の限界に達したとき、見えない力が私たちを助けてくれることがあります。私たちは、ジャパや祈りを通して、その見えない力とつながろうとします。

私たちは非常に限られた存在であり、見えているものはほんのわずかです。

しかしその遙か先には、私たちの理解をはるかに超えた現実が存在します。ときとして、聖者たちの恩寵によって、こうした秘密の世界への扉が開かれることがあります。真摯な祈りとは、その扉を叩く方法なのです。

カルトゥン アカルトゥン アニャター カルトゥン サマルタイー シュヴァラハ

「サットグルと神は、不可能を可能にし、為されたことを取り消し、定められた運命でさえ変える力をもった御方である。」

ですから、このお方に心から庇護を求め、完全に帰依することが唯一の道なのです。だからこそ、聖マザーは私たちに、この困難で試練に満ちた時代において、「主のもとに心から庇護を求めなさい」と勧めておられるのです。

ハリ・オーム

帰依について

2026 年 1 月 初版発行

著者 スワミー・アーナンダ

発行者 ディビヤダーム・ヨーガアーシュラム

Chakratirtha Road, Puri - 752002, Odisha, India

© 2026 Dibyadham Yogashram

本書の無断複写は禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、
ディビヤダーム・ヨーガアーシュラムより書面で許諾を得てください。