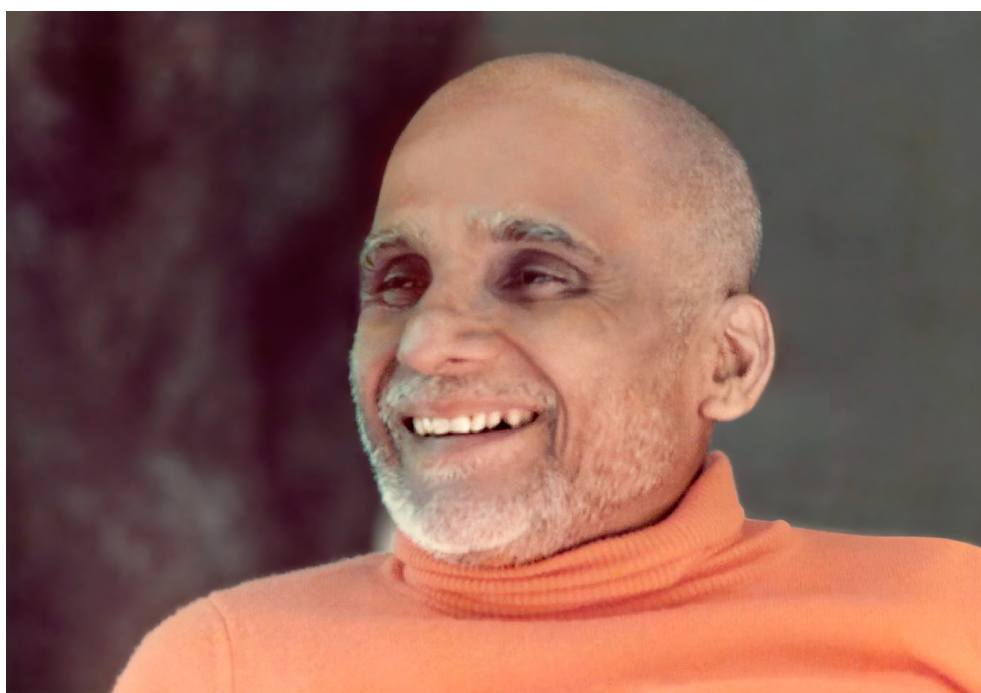


セルフ・リアリゼーション

真の自己実現－その意味と方法

SELF-REALISATION,
ITS MEANING AND METHOD

2018/4/25 版



スワミ・クリシュナンダ 著

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

ウェブサイト: <http://www.swami-krishnananda.org>

書籍: <https://yogajbooks.wordpress.com/>

目 次

序文 (PREFACE)	2
第一章	3
第二章	13
第三章	22
第四章	31
第五章	35
付録	42

序文 (PREFACE)

「汝^{なんじ}自身を知って自由であれ」という万世不朽の金言があります。この言葉は、それが人、物、あるいは、進化の途にある他の生物の意識であれ、この世界に束縛された自己意識による永遠の探究の必要性を説く不滅のメッセージです。愛と憎しみ、戦争と平和、静と動、生命と死は、森羅万象に深く植え付けられた「自己」の特質によるものです。しかし、不可思議で超越論的統覚の主張、およびすべての物象に見え隠れする、非客観的な意識による絶えることのない戯れがなければ、これまで続けてきた、そしてこれからも永遠に続くかに見える、宇宙のドラマの神秘はありえないでしょう。

本書では、誰にとっても最も重要で不可欠なもの、自己の内外、そして人生における、あらゆる方面から聞こえてくる声、差し迫る魂の要求について思索します。数年前に、ディバイン・ライフ・ソサエティ（通称シバナナダ・アシュラム）の求道者に対して行った五つの講義が本書におさめられた五章を形成します。これらの講義内容が、真摯な求道者の為になることを願います。

スワミ・クリシュナナダ

1994年4月25日

第一章

今日はこれから、自己実現（セルフ・リアリゼーションSelf-realisation）、神の実現（ゴッド・リアリゼーションGod-realisation）と呼ばれる、魂の解放の概念について話しますが、特に、インドにおける、これらの概念に慣れ親しんでいない人たちを念頭に置いて話をします。一般的にインド国民は、魂の解放、あるいは人生の最終目的の概念について、完全ではないにせよ理解していると言えるでしょう。しかし欧米の国々、いわゆる西洋文化圏においては、人生の目的について、より大きな解釈の誤りがあるように思えます。

自己実現（セルフ・リアリゼーション）という言葉は、霊的修行者の中で一般的に用いられている言葉ですが、通常、神の実現と同じ意味だと考えられています。自己実現は、人間のあらゆる努力、取り組みの主たる動機であるべきものですが、人間世界を超越するものについても人間の思考が入り込む可能性が大いにあります。人間の視野に基づく思考に凝り固まった私たちは、全能の神の中にも人間の価値を読み取るのです。

人の思考にはいくつか特徴があります。第一に、人の思考は、空間の広がりや距離および時間の継続、プロセスと動き、活動と努力、仕事と仕事の報酬、成果という観点で行われます。人の心は、通常このようにしか考えることができないのです。しかし、この三次元的思考と呼べるもの、空間的差異、時間的プロセスの観点での思考、そしてさらに困ったことに、人間のニーズという観点でしか物事を考えることができず、人間よりも重要なものがある可能性について決して考えることができないということは、憂慮すべき問題です。

いったい自己実現、神の実現とは何を意味するのでしょうか。私たちが、どれほど知的想像力を働かせてみても、それが人間の思考であることに変わりありません。執着と嫌悪、好き嫌い、偏見、情熱と怒りだけが人間の欠点、弱点ではありません。これらはもちろん人間の弱さですが、人には、智慧としてまかり通っている、より微妙な弱点があります。経典などに列挙されているような明らかな邪悪さよりも、人生にとってもっと危険なものがこの世界にはあるのです。

人の思考に密かに忍びこむ、目に見えない欠点は、好き嫌いや、エゴ、偏見など、誰もが知っている問題よりも、より大きな関心事であるべきです。これらの欠点は、個体としての人そのものを構成する要素であるために、そのような欠点があること自体が知られておらず、またそれを知ることも非常に困難です。

これらの欠点自体が人を構成しているために、私たちには、これらの欠点を認識する手段がありません。人の思考の構成要素自体が、基本的な欠点を有しているために、人の思考が、思考そのもの、思考の本質について探究することができません。これらの欠点は、私たちが自己の最大限の理解と能力を用いて行う、苦行や霊的修業の最終的な障害となるものですから重大な問題です。

自己実現の概念は、私たちに神聖なビジョンをもたらし、人生におけるどのような出来事、要素に対しても、バランスのとれた冷静な態度で、感情的にならずに対処することを可能にします。これはこれでよい。こういうこともある。ときには、このようなこともある、と。

しかし、そう簡単に自己実現を達成できるわけではありません。ジョン・バニヤンは、素晴らしい著書「天路歷程（原題: *The Pilgrim's Progress*）」の中で、神の国の入り口に到達したと確信している時でさえも、地獄に続く落とし穴に落ちる危険があると書いています。この落とし穴とは、どうしても人が克服することのできない、神の存在の人間の解釈にほかなりません。

人間的解釈とは、どのような解釈でしょうか。それは、神は、この宇宙のように大きな存在かもしれないが、神も私たちと同じように、この世界のどこかに位置する存在だとする考えです。私たちがこの場所にいるように、神もどこかの場所にいると考えるのです。今は理解できないかもしれませんが、神は、どこかに鎮座している存在ではありません。どれほど大きな存在だとしても、神が、どこかにいる存在であるという考えは、空間的要素を持つ、私たちの思考が関係しています。

神が天国、ブラフマローカ（梵界）にいるとしても、あるいは至高の普遍性と包括性を持つ存在であるとしても、私たちにあって、神は「どこか」にいる存在です。この「どこかにいる」という感覚のために、私たちがいる場所と神がいる場所の間に、微妙な相違が生じます。すべてを包含する神の普遍性を心より認めているにもかかわらずです。私たちの気持ちに偽りはありません。神は普遍であり、あまねく存在しているがゆえに、常にすべてが神であると私たちは考えています。

けれども、私はここにいて神の普遍性を考えています。そして、神の普遍性を認めるということは、私たちの存在が認められないことを意味するのだという考えは、私たちの心には浮かびません。これは洋の東西を問わず、哲学者さえもが恐れることなのです。

私はこれまでに、米国より来られた幾人かの才能ある哲学の教授、哲学史にも精通した形而上学の教師たちとディスカッションする機会がありましたが、それらの哲学者の一人にコーネル大学の哲学教授がいました。彼は、私とのディスカッションの中でこう言いました。「そのような解脱²に何の意味があるのですか。神に到達することで、神を求める者自身の存在がなくなってしまうのであれば、そこに何の意味があるのですか。誰の利益になるのですか。神を知ることの恩恵を受けたいと願う者が、そこにはいなくなるとおっしゃるのですか。神を求める者がいないのであれば、誰が神を求めているのですか」。これは今日も続く西洋思想の一般的な難点であり、人が人である限り避けら

² 解放されること。自由になること。特に、カルマや輪廻転生のサイクルから解放されることを意味する。究極の意識。

れないものです。東洋の神学者の中にも、同じように理解に苦勞している人たちがいます。

大学の哲学教授にかぎらず、とりわけ欧米の国々の真摯な修行者や求道者に関する困難がここにあります。欧米諸国にも真摯な求道者はいます。彼らは、人間の努力の最終地点である、神の究極性を真摯に求めています。しかし、私たちが時間と空間に条件付けられた視野から容易に解放されることはなく、神の御胸に到達した後も、何か重要な義務を果たさねばならないのだという頑強な信念を、真摯な求道者が持っている可能性があります。

解脱と呼ばれる神の普遍性への到達は、この世界で、より素晴らしい偉業や奇跡、あるいは人類に対する、より大きな奉仕を行えるようになるためのものだと考えるのです。ここでも、私たちの思考は人類に関することだけです。人類の中から神へと昇りつめ、神の光明に浴したのちに、再び人類に戻ってくるのです。

これは単なる哲学的な誤りや形而上学的な障害ではなく、神を求める者の人格を破綻させかねないものです。人生の最終目標に侵入する、これらの微妙な経験的思考は、私たちが自己実現に導かないばかりか、もっと悪い影響、すなわち神経衰弱および人生に対する失望、この世で存在していることに対する嫌悪、人生の意義の否定をもたらす可能性がありますから、求道者は皆警戒しなければなりません。

実際に、真摯な求道者が、すべては無意味だったと人生に幻滅しています。「修行によって得られるものなど何もない。すべては鬼火、幻影を追いかけるようなものだ。人間の恐怖心から生まれた妄想でしかなく、私の人生は愚かな洗脳によって台無しになってしまった」。神の本質、神を探究することの真の目的、そして神の実現によって求道者に何が起こるのかについて誤った考えを持っているために、真摯な求道者が、このような思いで人生を終えることになるかもしれないのです。

神の実現という祝福を享受できたとき、自分に何が起こるのか、明確に理解している人はあまりいないと思います。そのとき私たちはどうなるのでしょうか。神に到達したら私たちはどうなるのか。脳みそが見えるまで頭を掻きむしってみたところで、この問いに対する明確な答えは出てこないでしょう。千人に質問をすれば、百の不明瞭で矛盾した答えが返ってきます。結局、何も分からずじまいです。

有能な指導者がいれば、このような苦境から抜け出すことができます。最近では、図書館や旅行などで得られる知識、経験が導師^{グル}の代りとなっています。図書館や旅行からも、いくぶん理解が得られるでしょうが、最終的な支えにはなりません。どれだけ書物で勉強しても、また文化観光などによって、どれだけ著名な人たちに出会ったとしても、読んだり、見聞きしたりしたものを解釈するのは私たち自身であり、私たちには、私たちが理解したいものしか理解できないからです。

自分自身が作り出した色眼鏡をかけて図書館で勉強したり、アシュラムを訪れたりするのは。私たちの視野は、かけている色眼鏡の影響を受けます。また、これらの心理的な色眼鏡が、書物を読む私たちの理解を左右します。自分自身が、判断を下す者、教師、^ゾ導師であるために、色眼鏡をかけた心が理解できることしか心には届きません。そして、若者の多くが、自分自身の判断を過信しています。「どうして余計なアドバイスに耳を貸す必要があるのか。言われたことを、すべて受け入れるべきではないと思う。自分はこのように感じ、考え、議論するのだ。これが自分の考え方なのだ」。

教育を受けた現代人は、このように、自分自身が唯一の支え、ガイド、友、哲学者であると考え、他人のアドバイスを受けつけないという状況が生まれました。そして、仮にアドバイスが与えられて、修行法や知識が教示されたとしても、それらはすべて、私たちの解釈を左右する、心理的な色眼鏡を通してしか受け入れられません。すべて、個人の特性、受けてきた教育、そして個人が置かれている社会的状況という、ふるいにかかけられます。

自己の概念が障害、足かせとなるために、自己実現を達成するのは困難なのです。自己実現の自己とは何を意味するのでしょうか。真の自己はどこにあるのでしょうか。「自己は自分の中にある」。誰もが口にする、もっともらしい回答です。「真の自己を探究する」と言います。なぜ真の自己を探究するのでしょうか。「平和に暮らすために」。平和とはどういう意味でしょうか。答えられません。

またしても混乱状態です。なぜ自己実現を求めるのか。真の自己を知るために。なぜ真の自己を知る必要があるのか。私たちの心と思考に調和をもたらすために。その目的は何か。平和であるために。平和とは何か。その答えは出てきません。世界中で話されているテーマであり、皆が絶え間なく話題にしているにもかかわらず、平和が何を意味するのか私たちは知りません。

いったい、この自己とは何でしょうか。「自分の内にあるもの」と答えてはみても、心から納得できていないはず。真の自己は自分の中にあり、それが私の神であると言ってみたとところで無駄です。私たちが持つ自己と神の概念は実に不思議なものです。自分の中にあるというのです！「自己は自分の中にある」と言うとき、この「自分」とは何を指しているのでしょうか。「自分」、「私」とは何なのか。再び同じ疑問が生じます。

ここでもまた私たちは、肉体意識に縛られています。自分は、男性、女性、人間でしかないと感じています。つまり、自己が宿るとする「自分の中」とは「体の中」という意味なのです。真の自己を求めて肉体意識の障壁を打ち破ろうとしているはずが、肉体的な存在に自分というものの概念を閉じこめてしまったのです。

泥棒が入ってこないように厳重に玄関を守っているところ、裏口から盗人が人知れず侵入してきたのです。気づかれることなく侵入してきた盗人の働きです。自己が自分の中

にあるということは、肉体の中ということに他ならず、肉体意識という障壁を打ち破る手段であるはずの自己が、再び肉体に閉じこめられたのです。

もし肉体の中ではないとすれば、自分の中とは、いったいどういう意味なのでしょう。難しい質問です。この難問に答えてくれる書物は少ないでしょう。もし神が内なる存在ではないとしたら、いったい神はどこにいますか。神が中にいると言うのであれば、何の中でしょうか。体の中でしょうか。結局、問題が解決するどころか、再び自分の答えにつまずいてしまいます。

もう一つ、私たちが直面するであろう別の難題もあります。自己実現を達成した後、私たちは何をすればよいのでしょうか。なぜこのような疑問が生じるのかと不思議に思うかもしれませんが、私たちは活動が支配する世界に縛られているため、たいいてい人は、この問題を避けて通れません。この世界は活動の場しかありません。私たちは、活動につぐ活動、仕事につぐ仕事と、何か行動することにしか人生の意義を見出すことができません。

仕事、活動、行為、行動、何かを成し遂げようとするのが人生における最も重要なことだと考える私たちにとって、当然のごとく、神の実現と呼ばれるものを考えるときにも、そのような思考がなくなることはありません。神の実現によって、より質の高い仕事ができるようになるのだ！真の自己あるいは神の実現によって、今以上に世界に貢献できる力を得るのだ。人々に、これまで以上の奉仕をすることができるようになる。もっと長生きできるようになる。神の恩寵を受けて不死の境地に達するかもしれない。真我あるいは神に到達することで得られる永遠の生命のおかげで、この世界は自分の思い通りのものになり、奇跡を生む存在となるのだ。このように考えるのです。

このような困難は誰にも起こりえます。そして多くの人が、このような論理を正当化する理由を密かに用意しているものです。神に到達した後何をすべきなのか。もし神に到達した後、それ以上何もすることがなくなるのであれば、それは無為な状態であり、空虚で無意味な結末の中で朽ち果てるしかなくなります。そうだとすれば、神に到達した後何もすることがなくなるという考えは、求道者の気を変にってしまうか、求道者を、神の探究自体を断念するまでに追い込むでしょう。

これらは人間の心の奥に潜む危険です。人間の心が、ここで話しているような自己実現を考えることができないのは、私たちの知識のほとんどが書物や講義、社会生活における人との接触から得られたものだからです。有能な師に師事することで得られた知識ではないのです。

古来より受け継がれてきた^{グル}導師への師事は、時代遅れのものでも宗教上の教義でもありません。心を浄化する唯一の方法なのです。他にも様々な困難がありますが、今話しているような、自己実現に関する困難や問題は、浄化されていない心、ありのままの真実を受け入れることができない、心の受容性の欠如によるものです。

心の不浄とは、誰もが知っている、単なる好き嫌いや利己主義のみならず、時間を超越する実在を考えることを妨げる思考のありかたこそが心の不浄なのです。どのようにして、時間的思考と空間的視野の束縛から解放される手段を手に入れることができるでしょうか。その答えは、^{グル}導師への師事です。

^{グル}導師に師事するとは、どういう意味でしょうか。最近では^{グル}導師があまり必要とされなくなりました。自分は十二分な教育を受けており、教養があり、偏見を持たず、物事を自分で考えることができる。^{グル}導師などに頼らずとも、自分の理性と知性を頼りに独りでやっていけると思い込んでいます。

このような考えほど愚かな間違いはありません。^{グル}導師への師事は、時代遅れの慣例ではありません。外見は人の姿をしていても、^{グル}導師を人と考えるのは間違いであり、^{グル}導師への師事は、今日も有効な不変のシステムなのです。

^{グル}導師について、私たちの理解は明らかに間違っています。^{グル}導師の身体的な容姿は私たちのものと変わりなく、写真に写る姿も私たちの姿と大差ないかもしれませんが、^{グル}導師は、あなたの個人としての存在を超える、包括性を持った原理の現われなのです。^{グル}導師は人ではなく、男性でも女性でもありません。^{グル}導師は、目に見える^{グル}導師の体の背後にあり、^{グル}導師の体を超越する^{ちから}存在の現われなのです。

^{グル}導師の精神力と意識はオーラを発します。そのオーラが、^{グル}導師の影響が及ぶ、^{グル}導師の存在エリアです。政府役人の影響力が、その役人が権限を持つ管轄エリアの広さで決まるように、^{グル}導師の存在エリアは、^{グル}導師のオーラの広さで決まります。椅子に座っている役人の影響力は、椅子が置かれている場所だけに限定されません。何かアクションを起こすことができるという意味での役人の影響力、能力、知識は、その役人が持つ権限と責任の範囲にまで及びます。

同様に、^{グル}導師から生じるオーラの広さが^{グル}導師の管轄の広さだと言えます。繰り返しますが、^{グル}導師は人ではなく原理です。ですから、^{グル}導師を人とみなして、普通の人と同じように評価を下し、自分独自の視点による判断で^{グル}導師の言葉を受け止める、あるいは受け入れないとするのは、求道者の目的に反することです。

心の浄化は、書物を読んだだけで高度な思考ができるようになった、あるいは神に近づきつつあるのだと思い込んでしまう前に行わなければならない、最も重要なことです。神に近づきつつあるというのは、この上ない恵みですが、誰がそのような状態にあると言い切れるのでしょうか。神聖な原理の現われである、より高次の権威に対する完全な服従という謙虚さを自分の中に見いだせない者が、どのようにして神に近づきつつあると

確信できるでしょうか。神を探究していることを確信していた求道者の多くが、人生が終わりに近づくとつれて失望を喫しています。

神の実現は自己の実現と同一であると考えられていますが、今ここで、なぜ両者が同じものだと考えられるのかを話す時間はありません。また、これら二つを異なるプロセスとして説明する人もいます。しかし、自己、神、等を学術的に区別する議論に深入りする必要はありません。靈的修行サードナの実践において、自己実現と神の実現は実質的に同一であると考えるとよいでしょう。

いずれにしても、自己実現や神の実現の問題は、容易には腑に落ちません。自己あるいは神は「自分」の「中」にあるという根深い確信があるからです。神はどこにいるのかと問われれば、「神は中にいる」と答えます。しかし、誰の「中」でしょうか。前述のように、「中」という概念には、もどかしいものがあります。この「中」とはどこにあるのか、「誰の中」に神が鎮座しているのかは誰にも言えません。

もちろん「それぞれの人の中」と答えることができるかもしれませんが、しかし、もどかしさは依然として払拭されません。すべてのものの中にあるのであれば、それは「あなたの中だけ」にあるものではないことになり、あらゆるものの中にあるのであれば、「中にある」という言葉が無意味になります。よって、心には、すべての中にあるものを考えることができないのです。

ゆえに、神が「中」にいるとは言えません。神が外にいるとも言えません。すべての人の中に存在しているのであれば、内なるものは、同時に外にも存在することになります。しかし、内にあるものが同時に外にあることはなく、外にあるものが同時に内にあることもありませんから、内と外の両方にあるなどと言うと思考が停止してしまいます。私たちは自分の言葉を理解していないのです。

ここでも有能な師の力が必要となってきます。私たちの意識は、どのようにして、自己であり神であるもの、内にありながら外にもあるもの、そしてまた、内にも外にもあるとは言えないものに接することができるのでしょうか。どのように考え、どのように心に思い描けばよいのでしょうか。この神秘を心に抱き、意識に保ち続けることが困難なのは、師に謙虚に師事することで心が浄化されていないからです。繰り返しますが、これは時代遅れの方法ではありません。神、真我と呼ばれる途方もない神秘の前には、謙虚で従順になるほかないのです。

このプロセスに終わりはありません。終わり、終端という概念も、時間と空間の概念があるゆえに生じるものです。先日、「いずれは、この努力にも終わりが来なくてはならない」と誰かが言いましたが、なぜ終わりという考えが心に生じるのでしょうか。終わりという考えは、始まりという考えがあるために生じます。そして、始まりと終わりという考えは、時間の概念があるために生じます。

神は遠い昔に、この世界を創造された。私たちはそう信じています。神は時間を超える存在だと信じながらも、「遠い昔」という言葉で時間の流れを肯定しています。したがって、天地創造の時点を考えるということは、すでに受け入れているはずの、時間を超えた神の存在を拒むことになります。

なぜ、このような困難が生じるのでしょうか。なぜ、これほど私たちを悩ますのでしょうか。心が清浄であれば、このような困難は、太陽が霧を消し去るように一瞬にしてなくなります。清浄な心とは何か。それは、自己実現を達成するには、私たちの智慧と力は不十分であることを認めると同時に、私たちを超える力があることを素直に、謙虚に、誠実に受け入れることができる能力のことです。私たちの理解がすべてではありません。私たちが受けてきた教育では不十分なのです。考えも及ばない昔にも、私たちよりも遙かに優れた求道者たちが、偉大な師の教えを仰いだのです。

名高い賢者ナーラダは、聖者サナト・クマーラに教えを乞いました。ナーラダ自身も無知な人間ではありませんでした。それどころか、ナーラダは、あらゆる学術に精通し、どのような奇跡でも起こせる人でした。そのような賢者が、敬いつつしみ、大師サナト・クマーラに、教えを乞い求めたのです。神々の支配者インドラも、創造神プラジャapatiに智慧の伝授を請願しました。ウパニシャッドには、このように、大師自身が、より偉大な大師に教えを乞う話が多く収められています。

チャーンドーギヤ・ウパニシャッドに、6人の偉大な者たちが、智慧を求めて大師を訪れる話があります。あるところに5人のブラフマニシュタがいました。ウパニシャッドは、ブラフマン³に自己を確立している者をこう呼びました。そのような偉大な者たちでさえも苦慮することがあったのです。アートマン（真我）を瞑想する非凡な修行者たちです。彼らは、真の自己の探求者、自己実現を求める求道者でした。

しかし、真の自己はどこにあるのか。当然のことながら、彼らもこの疑問に苦しみました。嗚呼、いったい真の自己はどこに在るのだろうか。5人は互いに問いかけました。われわれは、アートマンを瞑想する修行者だが、アートマンはどこに在るのか。アートマンがどこに在るのかも知らずに、どのように瞑想すればよいのか。どのように心に思い描けばよいのか。

5人は、この疑問の答えを得るべく、精神的な師として村で評判が高い人の所へ行きました。しかし、この師自身が5人の質問に驚き、「私もアートマンを瞑想しているが、実は私も、この質問に答えることができないのだよ。では、みんな一緒に、アートマンのことを知る、熟練した瞑想者として誉れ高い国王を訪れて教えを乞いましょう」。

古代インドでは、ブラーフマナ、クシャトリヤ等、人々を四階級に分類する伝統がありました。クシャトリヤは二番目の階級で、最高位はブラーフマナです。クシャトリヤは

³ 梵、宇宙の最高原理、永遠不滅の実体

ブラーフマナから学びますが、ブラーフマナがクシャトリヤに教えを乞うことは決してありません。しかし、これら6人の求道者はブラーフマナで、国王はクシャトリヤでした。社会的伝統に背いてまで、教えを乞うために国王に会いに行ったのですから、彼らの謙虚さは驚きに値します。

しかし、6人の訪問を受けた国王は、彼らが喜捨を求めてやって来たのだと思いました。当時のブラーフマナは経済的に恵まれておらず、ブラーフマナに施与するのは国王の寛大さを表す行為だと考えられていたのです。王は、「あなた達が喜捨を受けられるように、明日、宗教儀式を執り行いましょう」と言いました。「殿下、われわれは、施しを受けるために参ったのではありません」。「では何の目的でいらしたのですか」。「殿下の智慧を授かりたくて参りました」。「偉大な人たちよ、ブラーフマナがクシャトリヤから伝授を受けるのは伝統に反することではないですか」。

国王の気持ちを察した6人は、「私たちは、ブラーフマナとしてはではなく、教えを乞う求道者として来ました。国王は、私たちにとってクシャトリヤではなく、智慧ある大師です」と答えました。通常、弟子は、長期間の修行を实践したのちにイニシエーション（伝授）を受けることができます。しかし、6人はすでに修業を積んでおり、その真摯な想いを考慮した国王は、「では、明日もう一度来なさい」と言います。そして翌日、国王と6人のやりとりがあります。詳しくは述べませんが、国王が6人に瞑想に関する質問をし、6人それぞれの瞑想法が吟味されます。

瞑想の智識に精通した国王は、6人の瞑想方法について、ある欠陥を発見します。その欠陥とは何か。そう、すでに先ほど話したことです。アートマンはどこに在るのか。自己実現とは何か。どのようにして心に思い描けばよいのか。そして、この自己実現を目指す目的とは何なのか。平和を得るためとは言わないように。前述のように、「心の平和」とは誰もその意味を理解していない、単なるキャッチフレーズでしかありません。

国王がどのような話を6人にしたのか、この話をまだ読んでいない人は、チャンドーギヤ・ウパニシャッドを読んでみるとよいでしょう。国王の話はすべて、自己がどこに在るのか、そして自己を瞑想する方法に関係する内容です。これら6人の偉大な修行者の瞑想方法の欠陥、間違い、盲点は、6人とも、アートマンが「どこか」に在ると考えていたことです。「内」に在る、あるいは「どこか」に在るという考えです。

アートマンは、何かの「内」に在るものでも、「どこか」に在るものでもない。これが重要な点です。中でもなく、どこか外に在るものでもないとしたら、いったい真我はどこにあるのでしょうか。6人は、深遠なる答えを国王から伝授されたのでした。この話のように、ときには晩年髪の色が白くなるまで、謙虚に偉大な師に師事した聖者や賢者が東洋にも西洋にもいました。

すべては、はっきりしているという自己満足に多くの人が浸っていますが、注意が必要です。今はすべてが明瞭に思えるかもしれませんが、探究の道を進むにつれて、視界は霞んでいきます。そしていずれは、すべては明瞭だと思い込んでいたエゴのために越えら

れない鉄の山、突き破ることのできない闇の幕が私たちの前に現われるのです。謙虚さが靈的求道者の証であり、師の導きが不可欠です。

第二章

前章では、自己実現という考えを心に抱くこと自体の難しさについて考えました。この問題の難しさについては、ある程度理解できたと思います。困難である理由はシンプルです。私たち自身に関することだからシンプルなのです。しかし同じ理由で、とても恐ろしいものでもあります。真の自己に近づけば近づくほど、人生はより複雑で多様な現われを呈するようになるため、自己がこの世界で最も恐るべき要素となるのです。しかし、私たちは、この自己に対する恐れを、自己ではないものを自己に取り入れる、輸入することで得られる喜びで補おうとします。

輸入品は、私たちの本質が属していない異国、自然界、空間、時間、物体の世界から持ち込まれます。世界と呼ばれる不思議な環境の中、説明し難い状況で溺れる自分を支えるために、私たちの本質とは異なるものを利用しているのです。この世界には、私たちの注意を引く物が無数にあり、それらが自分自身よりも大きな重要性を持っていること、重要視されていることを、誰も簡単には否定できないはずです。

自己が占める地位、重要度が低ければ低いほど、外の世界に、より大きな価値を見出すようになり、自己を完全に失ってしまうと、外の世界しか求めなくなります。これは完全なる唯物主義であり、自分ではないものの中に自分を失うこと、非自己を肯定することによる自己否定です。

そして完全に百パーセント、外の世界にしか価値を見いだせないとき、それは物質がすべてだとする教義となります。私たち自身が物質の一部となってしまう、そこには物質のことを考える人さえいなくなるのです。これは私たちに起こりえる最悪の状態ですが、現在の私たちは、そのような状態に近づきつつあるように見えます。私たちの理解が物象世界にどのような価値を見出しているか、それが、私たちが自己に対して、どれくらいの価値をもっているかを知る試金石です。あなたにとって物象世界は、どのくらい価値あるものでしょうか。その価値ほど、あなた自身の価値が否定あるいは抑圧されています。

目の前の世界が大きければ大きいほど、あなたは小さくなります。物象世界が素晴らしければ素晴らしいほど、あなたの存在はちっぽけで無意味なものになります。なぜなら、物象世界に、すべての価値が転移してしまったからです。人生の意義が、すべて外の世界にあるとき、あなた自身が有する価値はありません。

物象世界に価値や意義を見出すということは、同時に自己の価値を否定することを意味します。それは物質への隷属であり、物質は意識とは異なるものです。もし私たちが、このような世界に生きており、このような人生に満足しているのであれば、教育によって私たちが変わる余地はありません。教育という啓蒙が必要とされていないからです。

自己実現と人が呼ぶものに直接関係している、自己の概念の理解にまつわる難しさの、さまざまな側面について幅広く話してきました。「私は自己実現を求めている」。真理を探究する真摯な求道者は、皆こう考えています。真の自己を知る手段がこの世界にはないために、この問題、このテーマが極めて難しいものであり、いかに自己の意味を間違っただけ解釈し易いか、また誤った意味が、意図せぬ目的に乱用されるかを見てきました。

私たちには、ものを知るための道具がありますが、道具はすべて自然界に属するものです。世界が自己ではなく、自己によって知られる対象だとすると、世界が自己と有機的なつながりを持つことはできません。それゆえに、自己実現の求道者、「真の自己」の探求者は苦境に立たされるのです。「どのような手段を用いて自己を会得すればよいのだろうか」。「この世界の物は、目や感覚器官で見たり触れたりできるが、自己はどのようにして知ることができるのだろうか」。私たちに考え得る手段は、すべて自己の外の世界に属するものであるため、どのような手段も自己の探究、自己がどこに在るかという探究には無益に思えます。

結局、私たちは知性よりも五感の影響を大きく受けるため、知性の力に完全に頼ることができません。私たちの知性は、必ずしも私たちを正しい方向に導いてはくれず、靈的修行の高度な段階ではなおさらです。一時的な支えにはなるものの、その力は特定の境界点までしか機能しません。知性の機能が停止する境目、理性が働かなくなる境目とは、意識と物質を分ける、目には見えない境目です。誰もその境目がどこにあるのか、両者がどのように区別されているのかは分かりませんが、意識と物質が異なるものであることを私たちは否定できません。

両者の違いはどこにあるのでしょうか。意識と物質の境界線はどこにあるのでしょうか。知性は、人が持つ高度な資質ですが、時間、空間、原因、関係の働きによる外的な操作を受けるもの、つまり自然界に属するものであるため、その境界線で停止してしまいます。ゆえに、知性や理性も、自己を知るための最終手段あるいは自己実現を達成するための資質と見なすことはできないのです。知性や理性には、事物がこれではない、あれではないと否定する負の価値はありますが、物の本質を知ることはできません。

何かを自分自身と重ね合わせて考えるとき、私たちは、それを自己だと考えていると言えます。何かが自分の存在から切り離せなくなると、それは私たちの愛する人や物となります。どういうわけか不可思議なことに、私たちは人や物、状況を自分と同一視することがあるのです。これも一つの自己です。私たちは、自分と同一視するものを自分自身として愛します。私の国、私の同胞、私の町、私の夫、私の妻、私の土地、私の家、私の何々という具合に。

人は自分と同一視するもの、一体感を持つものが干渉を受けると、激しく感情的になることがあります。父親は、自分の子供に対する他者の干渉を容認できませんし、地主は、他人が自分の土地に干渉することを許しません。干渉を許容できないのは、それが自分

自身への干渉だからです。私の土地、私の家、私のお金、私の友達というように、自己と分離できないものには「私」が付いてきます。これ以外の生き方は考えられず、私たちには、これがすべてなのです。

自己とは実に不思議なものです。私たちが欺き、事実や現実完全に反しているものを信じさせることができるのですから。しかし、それが日常的に起きていることです。愛国心であれ、あるいは宗教心であれ、人々がしゃにむに表す激しい執着は、賢人ぶった人間の愚かさを示していると考えるべきでしょう。素朴で平凡かつストレートな言い方をするとすれば、自分から引き離すことができないもの、また感情的な一体感を感じているものはすべて自己だと言えます。

特定の対象に感情的に縛られているとき、人はそれを単なる感情的な関係だとは考えていません。精神作用の為せるわざだとは思わないのです。感情という精神作用を通して、人の存在の根源である意識が猛烈な勢いで射出して対象を包み込むことで、対象が自己から切り離せないものになるのです。太陽の光が物を包み、目で見ることのできる物、視覚対象となるように。感情は、愛情の対象と嫌悪の対象の両方を包みます。そのポジティブな形態が愛情で、ネガティブな形態が憎悪です。

これを心でとらえることが困難なのは、私たちが、この精神活動の認識者ではなくなるためです。私たちが、この世界の事物を客観的に経験するとき、私たちは、認識や知覚対象の外にいます。あるいは現象の傍観者、目撃者としての立場にいます。しかし感情は、私たちが審判や傍観者、目撃者として、その外に在ることができない現象ではありません。私たち自身が感情の液体となり、自己と同一視する対象に注がれるのです。私たち自身が対象を包む力をもつ液状のものとなり、対象を包むことで対象の姿をとるために、そこで起きていることを客観視することができないのです。

私たちは液化してしまい、もうそこにいません。愛情の対象に自分自身を注いだのです。愛情対象に自らを注ぐことで、自身がその対象になり、その対象がこの世界で唯一価値あるものになってしまいました。そして自己が完全に消滅したのです。対象への愛情が深ければ深いほど自己は深い傷を負うことになり、何かに無類の愛情を注いでいる人は、人間として存在しなくなります。自己が対象物になってしまったからです。繰り返しますが、アートマン（真我）が非アートマン、意識が物質になってしまいました。生命が死と化してしまったのです。

この世が死の世界、ムリティユローカと呼ばれるには理由があります。いつの世でも、神秘家や神学者たちは、この世界を過ぎ去り破壊される世界、一時的な世界、死、忘却の世界、等の名で呼びます。この世は生命の世界ではなく死の世界です。対象物の内に生きるためには、まず自己が死なねばならないため、この世は死の世界なのです。そして、物象世界の中に生きていれば生きているほど、私たちは死んでいます。つまり、私たちは完全に生きておらず、息をしているだけの植物人間のような状態なのです。自分

から切り離せないと思う物へ私たちの一部が行ってしまったために、完全な人生を享受できていない状態です。

この世界に、何か自分から切り離せないもの、完全に、あるいは多少なりとも自分と同一視しているものがありますか。その同一視の度合いが強ければ強いほど、あなたは自己を失っています。自己ではない要素が、あなたに入り込んだのです。そして、その自己ではない要素が、自己の喜びを奪い、自己を盗み去ったのです。つまり、自己は非自己となったのです。

では自己とは一体何でしょうか。自分と同一視しているものは、どのようなものであれ、すべて自己です。このような自己を哲学用語でガウンアートマンと呼びます。二次的、間接的な自己という意味です。「対象物」が、あなたに「なる」ことはできません。偉大な哲学者シャンカラチャーリヤ⁴は、ブラフマ・スートラ注解の冒頭で、主体と客体は、光と闇のように、決して同時に存在することはできない。光と闇を同一視することはできないという偉大な一文、永遠の言葉を述べています。

しかし、私たちの行ないは、これに終始しています。私たちは、光を闇、闇を光だと考えます。主体が客体にならなければ、何かは愛の対象となることはありません。愛とは、主体が客体になることにほかならないのです。そして、シャンカラチャーリヤは、そのようなことは決して起こらないと言い、私たちは、それは違うと主張します。

このような世界が、どのようにして出来たのかは誰も知りませんが、非常に難解な世界に私たちはいるのです。この二次的な自己、ガウンアートマンが、愛情および嫌悪の対象であり、愛情と嫌悪は表裏一体です。あなたが「自己実現」を求めていると言うとき、その自己とはどのような自己なのか、自分の心によく問いかけてみる必要があります。どのような自己を自己実現で求めているのでしょうか。

すでに指摘しているように、自分と同一視したのも一つの自己です。自己にはそのような一面があるということです。では、同一視とは、どういう意味でしょうか。あなたは自分以外のものになれるでしょうか。AがBになれるでしょうか。論理的には、AがAであるならば、Aは同時にBにはなりえないとなります。矛盾律と呼ばれる論理学の原理です。AがBになれないのであれば、あなたが別の者になることはできません。ではどのようにして、人は愛情によって別の人間になってしまったのでしょうか。

なぜ、自分の外のものに自己を見出す必要性を感じたのでしょうか。どこに、そのような必要性があったのでしょうか。必要性がなければ、この世に愛情というものはありません。人が何かを愛したり、他と接触したりすることはできません。しかし、実際に

⁴ 8世紀に活躍したインドのヴェーダーンタ学派の哲学者。多様な現象世界は唯一の実在であるブラフマン(梵)がマーヤー(幻)として自己顕現したものであり、実在性を持たないとする不二一元論を立てた。『広辞苑 第六版』 岩波書店

目にするものであり、否定できないことです。どのようにして、客体を主体と同一視するということが起こるのでしょうか。どのようにして A が B に、光が闇になるのでしょうか。実に不思議です。

そのようなことは起こり得ないのですが、起こり得ないことが起こらないと、この世における私たちの人生が、まったく無意味なものになってしまいます。私たちの人生の意義が、このようなものであるならば、そのような人生の価値も想像できるというものです。このような私たちの生き方に、どのような意味があるのでしょうか。ミルトンは、墮落した天使について、無意味に、あのような長い詩を書いたのではありません。ミルトンは、私たち人間の状況を描いたのです。他人事の物語ではありません。

このガウンアートマン、外にある自己は、実際には同一視できるものではありません。自分が自分以外のものになることはできません。どのようにして非自己になれというのでしょうか。しかし、何かに愛情を感じるということは、非自己になるということなのです。ですから、この世の愛とは不自然で人工的な方法で、自己を自己ではないものに転移することなのです。自然な行為ではありません。A は B になれないのですから。そして、A であるものを、A ではない B に変えようとする試みは、人工的にうわべを飾るだけのことであり、この A を、A とは異なる B に変えてしまうのが、私たちの人生のすべてです。

人生における私たちの適応、順応とはすべて、不可能であるはずの A と B を一致させるというものです。ゆえに、この自己は「自己実現を求めている」と言うときの自己ではありません。人為的な自己の実現、スクリーンに映し出された影のような、作り上げられた状況で満足できるのでしょうか。

私たちが愛情や執着、および同一視の対象のなかに見る自己は、真我のスクリーンに落ちた影であり、影を所有して満足できる人はいません。ゆえに、愛憎が私たちの幸せに関係しているとするのは心の無意味な主張なのです。これが、この世界で自己を探究する、人生ドラマの一側面です。

この世界では、皆自己から成っており、自己以外のものを誰も求めています。あなたが何かを「欲する」とき、求めているものは「自己」であり、それ以外のなにものでもありません。なぜなら、あなたが求めているものは、あなたと同一視されることで、あなた自身になってしまったので、結局自分以外のものを求めているのです。その対象の中に、どのくらいの割合であなたの自己があるかは、同一視の激しさ、度合いにかかっています。まさに、これは一種の自己実現です。

しかし、求道者、靈的修行者、真理の探求者が、自己実現という言葉を使うとき、このような、自己ではないものを自己だと考える、必滅の自己を指しているのでしょうか。当然、分別のある人が、そのように考えることはないでしょう。ですから、私たちが望んでいるのは二次的、間接的な自己であるガウンアートマンではありません。自己実現

で求めている自己は、この世界のものではありません。この世界のものは、すべて認識者の意識の外にあるため、自己実現の自己が、この世界のものではありません。

時間と空間の中にあるもの、どこかの場所にあるものは客体であり、主体ではありません。したがって、「自己実現を求めている」と言うとき、当然のことながら、この世界のものを求めているのではないことが、この分析で分かります。この世界のものを求めているのではないとしたら、いったい私たちは何を求めているのでしょうか。私たちには、この世界のものしか考えることができません。「自己実現」の自己が、この世界のものでないとしたら、私たちはいったい何を求めているのでしょうか。

無邪気に「私は自己を求めている」と繰り返すかもしれません。これは子供の答えです。なぜこれが子供の答えなのでしょう。それは、自己の理解には、先に述べたような難しさがあ、簡単ではないからです。「自己」が意味するものは何でしょうか。自己の概念にはもう一つ、哲学用語でミティアートマン、偽の自己と呼ばれるものもあります。これまで話してきたのは、二次的な自己、ガウンアートマン、この世界の愛憎の対象に見出す客観的な自己、間接的な自己についてです。

そして、またもう一つの難問があります。真摯な求道者のほとんどは、自己実現で求めているものが、この世界のものではないということに気づいていると言えそうですが、では何を求めているのかと訊かれると、確信をもって答えることができません。口にするのは、「求めているものは自分の中にある」といった、ありきたりの答えです。自己は自分の中にあると、何の疑いも持たずに言います。外の世界のものではないのだから、当然「自分の中」にあるものだと。

前章で、自己が「中」にあるという観念は、とらえどころのないものであると説明しました。自己が中にあるという考えが、何を意味するのか不明瞭だからです。前回の話をもう一度繰り返しますが、それは万物、つまり私、あなた、AやB、X、Y、Zの「中」です。太陽や星、月、地球、そして人間、その他すべてのものの中にあるわけですから、これは「外」のない「中」だと言えるでしょう。

すべての中にあるというのも、一種の「中」であることには違いありません。しかし、あらゆる物の中にあるという事実は、その外に何かがあるということを不可能にします。ゆえに、自己が「中にある」とするのは、自己の概念を的確に言い表していません。ですから、自分の「中」にある自己を求めていると言うときには注意が必要です。どのような「中」を意味しているのかを、正しく理解する必要があります。

なぜ言葉の解釈に、これほどこだわる必要があるのかと疑問に思うかもしれません。それは、気をつけないと、精神分析医が「内向性」と呼ぶ状態に陥ってしまう危険性があるからです。「自己愛的内向性」とも表現される、この西洋精神分析の専門用語には、頭の中の主観的な精神の働きに限定された、閉じこめられた人格、自己の概念を肉体内の働きに制限する、等の病的な意味合いが含まれています。

人を内向型と外向型の二つに分類したのは、スイスの偉大な精神分析医カール・ユングの功績です。インドの心理学者も、このような分類を理解しています。パタンジャリは、ユングが生まれる前に、これについて言及しています。しかし、このような分類が一般的に知られるようになったのは、「分析心理学」と呼ばれる分野の心理学者によって、この知識が広められたからです。

人生の目的である自己実現の自己を、この世界の物象と混同しないよう厳格に、細心の注意を払って戒心していたとしても、自己中心的で偏狭な自己の概念という殻に閉じこもってしまい、外向型の反対である内向型の人間になってしまうことがあります。本来矛盾などないのですが、人生における内向的および外向的な心の姿勢という見かけ上の矛盾が、ジニャーナ（智慧・知識）とカルマ（行為・活動）の対立の原因にもなっています。

活動を否定し、智慧がすべてだとする教義に狂信的に固執する人たちがいます。また、観念的な知識、智慧を認めず、何か具体的な行為、行動、活動をすることの価値のみを信じる、外向的な人たちもいます。インドでは智慧と行為、ジニャーナとカルマの論争が古代より続いてきました。ヨーロッパの神秘主義者の中でも同じ現象が見られます。

瞑想と活動は、霊的向上を求める生き方における二つの側面です。そして、矛盾しているように見える智慧と行為の対立という難関を突破したのが、バガヴァッド・ギーターです。バガヴァッド・ギーター以前にも、イーシャヴァーシャ・ウパニシャッドが、アヴィディヤ（無明）とヴィディヤ（智慧）という言葉を用いて両者の対立について触れています。

修行者あるいは僧侶として、世俗的な事物への執着を断つ生活をしていたとしても、一方で、この世のものを忌み嫌い、世界を軽蔑し、この世界はすべて悪であるとする、内向性コンプレックスに陥ることがあります。この世を^{サタン}悪魔の世界と呼んで、この世界の事物をすべて否定しようとする宗教観さえあるのです。一つの極端な例です。

これと対極にあるのが、すでに触れたように、自己を完全に失うまでに物質世界へ没頭することです。私たちが冒す間違いには、このような両極端があります。外のものを自己と同一視する客観的な自己、ガウンアートマンを真の自己として間違わないように警戒する一方で、精神分析的、というよりは精神病理学的な状態である内向性、肉体的存在がすべてであるとする思考にも陥らないよう注意が必要です。「自己」は、肉体の中に閉じこめられているわけではないのです。

ですから、「自己」さえ探究していれば、他の人のことなど関係ないとは言えません。自己は特定の人の中だけにあるものでないという事実を鑑みると、このような発言は意味がなくなります。真の自己が中にあると言うとき、それは外という概念を完全に根絶する「中」であるため、心の外向性と内向性は、真の自己の概念から完全に除外されません。外の世界で見つけられない自己を内に求めるということではありません。

自分の中に意識を向けるということは、外の世界から遠ざかるということの意味しません。二つの両極端は、最終的に相通じます。自己に距離はありません。ですから、内なる自己へ向かう、あるいは遠ざかるという表現の解釈には注意が必要です。距離のない存在には、どちらの表現も意味をなしません。

「自己実現を求めている」と言いますが、何を求めているのでしょうか。答えようとする心理的な窮地に立たされるでしょう。しかし、このディスカッションを終える前に、今日は、なぜ自己の真の概念に心を集中させることができないのか、その原因となっている難しさについて暫定的な説明をしたいと思います。この難しさとは、修行を実践する心の準備、精神的な覚悟ができていないという事実です。

私たちは、熱心な気持ちは大いにあるのですが、煮え切らない不完全な状態なのです。中途半端な覚悟とは、心ひそかに、経験世界での価値を求める気持ちのことです。心の深奥では、自己ではないものに関心を持ち、それらを求める気持ちを完全に捨てきれないでいるのです。

心にひそむ、この「人生を楽しんでもよいではないか」、「あえて拒む必要はないだろう」という、真の自己ではないものを求める願望の種、そのような気持ちが生じる可能性、それが、私たちの前に立ちはだかる壁です。真の自己実現は、この世のあらゆる喜びを包含するものであるという、揺るぎない確信を得るのは容易ではありません。

私たちには、私たち自身が作り出す、微妙な困難があります。微妙な困難とは何でしょうか。どこから聞こえてくるのかは分かりませんが、自己を得ることで何かを失うのだという囁きが聞こえるために、誰もこの「狭き門」から逃れられません。この囁きだけで、もう十分です。これ以上、なにも聞きたくありません。自己を得ると同時に何かを失うというのです。小さな価値でも失いたくない、一銭たりとも失いたくないと思うのが人間です。

では、この世界から得られる価値は小さなものでしょうか。いいえ、それどころか、この世界が大きな価値を擁していることを、私たちは否定できません。「この世界のものに価値などない」と言っても無駄です。私たちは、それらの価値を肌で感じているのですから。

自己には、世界が擁する価値のすべてが包含されており、自己を求めるということは、この世界にはないものを求めて、この世界から得られるはずのものを犠牲にするということではなく、自己は万物を占有し、より靈妙なかたちで万物を包含するために、自己を得ることでこの世界を失うことはなく、それどころか、この世界以上のものを得ることである——どの程度、このように確信できるでしょうか。

このような確信を持てる人がいるのでしょうか。頭では、理性的、哲学的には、そう考えることができるかもしれませんが、私たちの感情は、このような考えに容易に耳を貸さうとはしません。感覚的経験の世界を去らねばならないという可能性は、私たちに恐怖

を抱かせます。死は恐怖です。死にたいと思う人はいません。なぜ、私たちは死を恐れるのでしょうか。考えてみてください。私たちは、この世界のもの、私たちの体や体に
関する事物をたいへん重要視しています。

皆死を恐れます。それは、私たちにとって最も価値のある、肉体と肉体に関連するすべ
てのものを失うからです。肉体を失ったら、自己に何の意味があるのでしょうか。自己
を求める必要がどこにあるのでしょうか。このような考えは自己実現の妨げとなるもの
であり、心の不純物と呼べるものです。

ヴァイラーギャ（離欲、放棄）は、自己実現を成就するための前提条件だと考えられて
いますが、バイラーギャは、普通考えられているような意味で、僧侶や尼僧になること
ではありません。求道者に必要なのは、社会的な立場や外面的行為に変化をもたらすこ
とではないのです。

バイラーギャとは内なる価値観の変改であり、自己を理解することで全世界の本質を理
解することができるのだという確信を持つことです。自己を把握するとき、あなたは世
界を把握したのです。ですから、何か価値あるものを失うことはありません。真我が真我
に取り組み、この宇宙の冒険においては生も死もありません。しかし、これが恐怖なの
です。

ゆえに、アルジュナはクリシュナに「どうか元の御姿に戻ってください。このような宇
宙普遍相は、なんと恐ろしいことか。どうか私が知る元の御姿に！」とうろたえ、懇願
したのです⁵。いかに荘厳で光輝ある素晴らしい目標を追い求めているとしても、私た
ちは、その意識を維持し続けることができません。

まあ、そんなに焦らなくともよいだろう。ちょっとした愉楽があってもいいではないか。
私たちはそう考えます。私たちの中の小さな自己が、小さな喜びを求めているのです。
小さなことかもしれませんが、目の前にかざした一センチほどの指先は、大きな太陽を
すべて覆い隠すことができます。ちっぽけな障害物のために、地球の何倍もの大きさを
持つ太陽が見えなくなるのです。

このような問題は大したことではないし、自分には無縁のことだ、などと勘違いしては
いけません。そう簡単に超えられる問題ではありません。目に入った小さな砂粒のよう
に、非常に厄介なものです。心の準備、覚悟ができていないのは、精神の働きが純化さ
れていないからです。

⁵ 田中嫺玉 著・翻訳『神の詩—バガヴァッド・ギーター』 TAO LAB BOOKS

「宇宙普遍相において千の手をもつ御主よ
何とぞ四つの腕の御姿を見せて下さい
宝冠をかぶってそれぞれの腕に
棒と車輪とほら貝と蓮華をもつ御姿—」

第三章

私たち皆が追い求めている大いなる実在は、伝統的にサット・チット・アーナンダというサンスクリット語の複合語で呼ばれますが、この呼称は、至上の存在が三つの特質を合わせ持っていることを表しています。この偉大なる目標の究極性、究極的特質は、空間的な隔たりを示唆するものではありません。「最終的に、何を求めているのですか」。このような質問をするとき、そこには、時間的な経過と距離の概念が含まれています。

「努力の結果、最終的に何が達成できるのですか」。このような質問にも、時間的な距離が示唆されています。「そして、その後どうなるのですか」。時間の経過を考えて、このような質問をします。私たちは、長い時間の経過と空間的な広がりを感じています。しかし究極の存在は、時間のプロセスあるいは空間的な距離の究極性という意味で捉えることはできません。

ですから、究極の実在といった言葉を使うときには、その意味を正しく理解するよう注意が必要です。人間の心は、空間的距離および時間的プロセスという観点でしか物事を考えることができないため、究極の存在についても、人が持つ知覚の道具を用いて理解しようとしています。ここで言う究極性とは論理的究極性であり、時間および空間的な究極性ではありません。

プロセスの論理的完了、たとえば教育プロセスのようなものでも、私たちは、時間的な経過の観点で考えます。教育過程を完了するのに必要とされる日数という観点では、時間的プロセスだと言えるかもしれません。しかし、教育自体は論理的プロセスです。物理的に一步一步前進していくのとは違い、論理的な順序で、一つの段階の後に次の段階が来るプロセスです。

究極の存在についても、このような意味で理解しなければなりません。ここで言う究極の実在とは、すべてを包括するものと考えていけばよいでしょう。時間的なプロセスの最終地点、あるいは一連の進展の行き着くところという意味での究極ではありません。ある意識の状態から、別の意識の状態へと移り変わっていく、一連の変化の最終地点ではありません。それは変化、進展のみならず、最終目的への道および求道者をも含む、すべてが成就、包含された、すべてのプロセスの論理的完成なのです。

それは、時空世界における活動というかたちの一時的な私たちの努力が、時空を超えた存在へと変わる、すべてを飲み込む完全なるものです。究極実在の特質とは、このようなものであると言えます。そして先述のように、究極の実在をサンスクリット語で、サット・チット・アーナンダと呼びます。これが、私たちが探し求めているものです。

サット・チット・アーナンダとは、存在、意識、至福を意味します。ただし、存在、意識、至福が、スツールの三本足のようなものではないということを明確に理解しなくてはなりません。ここで言う三つもまた、論理的に三つの側面を有するという意味であり、時空間に三つが個別に存在するものではありません。紅茶が、茶葉を煎じた液、牛乳、砂糖

糖から成るのとは異なります。紅茶のように、三つの材料が混ざり合ったものではないため、どのような言葉を用いても、サット・チット・アーナンダの永遠を適切に表すことはできません。

究極の実在は、時間の経過や空間の移動によって到達できるものではなく、また調合された薬のように、複数の成分が混ざり合ったものでもありません。サット、チット、アーナンダという三つの物質から成る化合物ではないのです。では何なのか。それは不可分で単一のものが、言わば三位一体として表現されていると言えます。それは真の存在、サットです。私たちが知っている、一時的ではない、過ぎ去るプロセスの連続からなる、この世界とは異質の真の存在です。

私たちが生きている、この世界を存在とは呼べません。変化する、進化の過程にあるものだからです。人生は、成長、衰退、破壊と呼ばれる、一つの時間的リンクから別の時間的リンクへと続いていく動きです。すべての動きの終局であるサットは、そのような存在ではありません。つまり、サットとは、他の存在になる変化することのない存在です。

この現象世界の一時的な存在は、自己を超越しようとする特質を有しており、すべて仮の姿でしかありません。そこには成長、変化、そして進化と呼ばれるものがあります。したがって、現象的存在、生きとし生けるものはすべて、究極の存在を指し示すものであっても、それ自体は真の存在とは呼べないものなのです。サット・チット・アーナンダのサットは究極の存在です。しかし、繰り返しますが、サットの究極性は、時間的、空間的に遠い彼方にあるという意味ではありません。そこにある距離は論理的なものです。

究極の実在がサット・チット・アーナンダですが、それは存在しているという意識を持った存在です。道ばたの小石も存在していると言えるかもしれませんが、石のように、ただそこに在るだけでなく、そこに在るという意識がなくてはなりません。人として存在している私には、自分が存在しているという意識があります。

私の存在と、私が存在しているという意識を、それぞれ独立したものとして捉えることはできません。私の存在がどこかにあって、それとは別のところに、私が存在しているという事実の意識があるわけではないのです。私の存在は、私が存在しているという意識と同一です。ゆえに、自己の存在意識は、特定の状況における自己の存在性を含み、「在る」ということと「知る」ということに違いはありません。私たちが、この世界の事物について知るのとは大きく異なります。

サットは存在であると同時に意識ですが、意識が存在を知るというのは、私たちが知覚意識によってこの世界の事物を知るというのとは異なります。「目の前に建物がある」と言うとき、あるいは、そこに誰かが居ること、または何かが起きていることを知っているとき、それは存在と意識が同一であるということとは全く違います。

意識そのものが存在であり、私たちが目の前にある机、等の物体を意識するように、意識が存在を意識しているわけではありません。また、意識を分割することは不可能ですから、存在全体が意識でなければなりません。意識がある部分と意識のない部分が混在することはありえません。仮に意識が欠如している部分を心で想像したとしても、その意識が欠如している部分も、意識の一部に他ならないため、存在における意識が欠如した部分というのは考えられません。

そこにすでに意識がなければ、存在のどこかに意識がない場所があるとは言えません。意識が存在していなければ、そこに意識がないと知ることができないのです。このようにして意識に関する状況を分析すると、意識が存在しないということは、ありえないことが分かります。そこに意識がなければ、どこかに意識が存在しない場所があると想像することもできないのですから。いわゆる論点先取りの議論となるわけです。よって、全存在は全意識です。

先述のように、この存在とは究極のものであり、私たちが慣れ親しむ世界の、束の間の存在の一時的な姿とは一線を画する必要があります。ですから、どこそこと言った特定の場所、時空に位置する場所ではなく全存在なのです。つまり存在とは、この世界の、考え得るすべての実在領域です。

非存在は自己矛盾する概念であり、非存在というものはありえません。すべてが存在です。非存在という概念自体も存在しなければなりませんから、非存在という概念は起こりえないのです。したがって、非存在という言葉は、無意味な言葉でしかありません。この存在とは、すでに説明したとおり、すべてを包含するものであり、何もその外に存在することはできません。

存在の外にある何かを考えると、それは長い発展過程の一環でしかなくなり、究極の実在ではない一時的な存在になってしまうのです。存在は、その実在性において究極であるがゆえに、時間や空間の関与が課す制約を受けないものでなくてはなりません。ゆえに存在はすべてのもの、すべてであり、あまねく永遠に在るものなのです。したがって、全存在は全意識です。なぜなら既述のように、それは分割できないものだからです。存在も意識も分割することはできません。

さて、実在についての哲学的分析あるいは形而上学的な考究としては、これで十分なのですが、この大いなる真理を探究する者の満足のために、実在は完全なる満足、完全なる成就、完全なる幸福、完全なる喜び、完全なる自由でもあり、幸福の欠如した智慧ではないと説明されます。意識のない存在ではなく、また喜びが欠如した存在・意識でもありません。

学識があっても、とても不幸な意識の状態で存在することも可能です。しかし、真の存在には、三つの制約による苦境はありません。それは特定の場所に位置する、一時的な存在ではなく全存在です。無意識の存在ではなく、意識ある存在です。また、単に意識があるだけではなく、完全性、自由、喜びで満たされたものです。つまり、存在・意識-

至福であり、存在と意識と至福ではありません。何々と何々というように、接続詞でつなげることはできません。存在自体が意識であり、それゆえに至福なのです。

意識について多く話しましたが、意識がどこかの場所に位置するものだと考えないよう、くれぐれも注意が必要です。どこかの場所に位置するものだと考えると、それはこの世界の人々や事物と同様に、現象的なものになってしまいます。さて、究極存在の本質がこのようなものであり、生きとし生けるものが追い求めているものであるならば、それはすべての人の中、電子や原子の中にもあらねばなりません。

それは分割不可能な完全なるものであり、果てしない空間の広がりよりも広く、限りなくつづく時間よりも永久であるため、絶対的存在とされ、サンスクリット語では、満たされたもの、至上の完全なるもの、ブラフマンと呼ばれます。不可分であるために、満たされたものであり、絶対的存在、すべてを包含する完全なるものなのです。

それが遍在するということは、万物の中にもそれがあることを意味し、同時にそれは、アートマン、万物の自己であるということです。ブラフマンであるがゆえにアートマンなのです。梵我一如、ブラフマンであるならば、アートマンであるはずである。なぜそう断言できるのでしょうか。それは、すべてに遍満する存在だからです。遍在ということは、すべての中に在るということです。

前二章で伝えようとしたことの繰り返しになりますが、「中」という概念が正しく理解されていなくてはなりません。すべての「中」にある自己、アートマンとは、私たちが普段考えているような、建物の中、家の中、寺院の中、等の「中」という概念で理解することはできません。これは瞑想を続けていくうえで、誰もが必ず直面する困難です。

人間としての私たちは、中にあるという観念を、物理的な壁、等で囲まれたものとしてしか考えることができないため、アートマンも人間の体の中にあるものとしてしか考えることができません。自分の胸などを指さして、「アートマンは、自分の中に在る」と言います。どうしても、このように考えてしまうのです。アートマンが中にあるという概念は、ブラフマンが普遍的であるという概念と同じくらい理解が難しいものです。

絶対的存在、究極の実在は、空間の広がりや長い時間を意味するものではなく、時間を超えた永遠、空間を超えた広がりであると説明しました。アートマンが私たちの中にあると言うときにも同様の理解が必要です。この「中」という言葉が意味するのは、空間的なものではなく論理的なものです。なぜそうなのでしょう。

真の自己、真我と訳されることの多いアートマンは、ブラフマンの非客観性を意味します。すでに指摘しているように、自己は意識です。意識が誰かの認識対象となることはできません。誰かが意識を知ることはできないのです。意識が何かを知るのであって、誰かが意識そのものを知ることはできません。もし意識を知る者がいたとしたら、意識が客観的な対象物、有限なものとなりますから、それは意識ではなくなります。

物体は、それを知る者の所在から分離されているために常に有限です。物体は知覚者とは区別されます。しかし、意識を分割することはできません。分割という概念、考え自体が、分割された場所にも意識が在ることを示唆しているからです。したがって、意識が対象物となることはありません。

意識がブラフマン、絶対的存在であり、よって対象物にはなりえない、そしてまた、意識が私たちの真我、アートマンであるということは、自己は知られるものではなく、知る者であるということです。つまり知識を得るための、どのような手段を用いても、アートマン、すなわち真の自己の内在性を知ることにはできないということなのです。

私たちが知る限りの、どのような手段を用いようとも、アートマンを知ることにはできません。誰もアートマンを知ることにはできず、誰もブラフマンを知ることにはできません。アートマンやブラフマンを知るためには、アートマンやブラフマン以外に、誰か知る者が必要になるからです。ブラフマンやアートマンの外に何かが存在することなど想像することもできませんから、ブラフマンやアートマンを知る者は存在し得ないのです。

それでは、私たちが自己実現を求める、あるいは神、ブラフマン、絶対的存在を探究すると言うとき、いったい何を意味しているのでしょうか。どのような手段を用いても知ることができないのであれば、いったいどのようにして、ブラフマンやアートマンを知る、体得する、一体となることができるのでしょうか。

確かに、アートマンを知るための利用可能な、既知の実証的手段はありません。知覚、推論、論理的に知識を得る既知の手段によって、アートマンを体得する、あるいは経験することはできません。なぜなら、論理とはすべて、知識プロセスの客観化だからです。そして意識と同一視されるブラフマン、アートマンが客観的プロセスの対象になることはなく、論理的な理解の対象にはなりえないのです。そして不運にも、私たちの知識はすべて論理に基づくものですから、私たちが知る手段で、真理探究という目的に適うものはありません。

これはまた、現代の教育が、実在を知るためには不適當であることを示しています。では、どのようにして、この偉大なる存在を知ることができるのでしょうか。いったい、神、ブラフマン、アートマンを知るとは何を意味するのでしょうか。誰かがブラフマンを知っている、アートマンを知っている、ということではありません。これまでの考察で明らかになったように、実在の外に誰かがいるということは考えられないからです。

では、この講堂に着席している私たちは、その一部分なのか、その外にいるのか、中にいるのか、いったいどこにいるのでしょうか。このような問いかけは無意味です。究極の実在に部分というものはありませんから、私たちがその一部分だとは言えません。その外には、何も存在し得ませんから、私たちが、その外にいるとも言えません。時空的な意味での内側というものもありませんから、私たちが、それの中にいるとも言えません。いったい、私たちとそれとの関係はどのようなものなのでしょうか。そこにはどのような関係もありません。

知り得ないものを知るための、新たな教育システムが必要とされる状況がここにあります。この世界にはない、新たな手段です。初代シャンカラの導師の導師であった、ガウダパーダ大師は著書で、接触せずに接触するのが神との接触であると言っています。

ヨーギでさえも、このような話に恐れを抱くと大師は言いますから、他の人たちの場合はなおさらです。私たちが実在の話聞いて恐れを抱くのは、子供たちが、暗い場所で恐怖を感じるのと同じだと大師は言います。赤ん坊が暗闇で泣くのは、自分の外に何も無いからです。何か怖いものを見たからではなく、そこに何も無いことを怖がっているのです！

その外に何も無いという可能性に、求道者の意識が恐怖を感じるのです。何か外のものに恐怖を感じるのには理解できますが、何も無いことに恐怖を感じるというのは理解し難いことです。この恐怖の原因は、私たちの意識が一時性とプロセスに強く結びついていることにあります。一過性のものを追い求める暮らしに忙しく終始する私たちは、経験のプロセスに縛り付けられているため、究極の存在を理解することができません。

大いなる神の宇宙普遍相を見たアルジュナは、なぜ怯えたのでしょうか。アルジュナは、実在の智識、経験、接触を追い求めるジーヴァ（個我、個別の靈魂）である、私たち一人一人を象徴しています。しかし、私たちは、「個」としての存在を失うことなく、実在に接触しようとしています。このために困難が生じ、また、ここに問題の核心があります。

ガウダパーダ大師が言及するこの恐れ、あるいはバガヴァッド・ギーターの第十一章でアルジュナが見せる恐れは、すべてを包括する偉大な存在に対する不安、「そこには、自分が存在する余地がないのでは」という不安なのです。個としての存在を許さないのが究極的存在です。実在が唯一無二の存在であるならば、個としての自分が存在する余地はないことになりませんが、なぜ、そうあらねばならないのでしょうか。

愛とは最終的にすべて自己愛です。私たちは、自分の死を最も恐れ、自分の生命に最も強く執着します。誰しも、肉体を持って生き続けようと額に汗し、奮闘します。自分の肉体を失いたくないのです。身体的アイデンティティ、自我、人格を失うなどということは考えられないことなのです。

アルジュナが感じた恐怖とは、まさに、塩を固めて作った人形が海に入ろうとするとときに感じる恐怖なのです。塩でできた人形は、海に入ると溶けてしまい、海から戻ってくることができません。決して戻ってこられない、これが恐怖なのです。私たちは、旅行に行っても、知らない町や風景を見たのち、必ず帰ってきます。つまり、私たちは神に対しても旅行者なのです。行ってまた帰ってくる。霊的な体験をしたら、再び元の自分に戻ってくるという概念が、人間の思考の欠陥です。心の不浄に起因する困難であり、恐怖です。

ブラフマンあるいはアートマンを知るとは、「誰か」がブラフマンやアートマンを知ることではありません。自己が自己を知るのです。アルジュナは言います、「まことに あなたを知るのはあなたひとり あなたこそ至上の御方—⁶」。神を知ろうとしている者も、神の中にいるからです。

どうしても納得できないかもしれません。いったい、私たちは、どこにいるのでしょうか！疑問をぬぐい去ることができません。^か至上者^みのみが^か至上者^みを知り得るのであれば、私たちは、どこにいるのでしょうか。すでに至高の「存在」は、私たちの存在やその他すべての存在を包含する「存在」であると述べましたから、これを理解していれば、このような質問が生じることはありません。

^か至上者^みが、^か至上者^み自身を知るとは、私たちが、自己から分離した^か至高存在^みについて知るとは全く異質のものです。ゆえに、この世界で利用可能な、知識を得るための、どのような手段も不十分なのです。この世界で利用可能な、どのような手段を利用しようとも、知識の対象の本体を知ることはできません。「木」の知識は、木そのものではありません。木そのものは、知覚によって木を知るプロセスの外にあります。

しかし、私たちが求める^か至上者^みは、知るプロセスの外にあるものではないため、知識を得る通常のプロセスは、神を知るという目的に合わないのです。では目的に適った手段とは何でしょうか。自己が、その手段です。ここで言う自己とは、すべてを包括する、論理的に内なるものを意味します。それを知ることができるのは、それだけであり、私たちもそれに包含されています。

実在しない、時間と空間の世界へ向かおうとする意識の衝動をすべて溶かし去ることで、それに到達することができます。これを^{セルフ・コントロール}自己統御と呼びます。これが自制であり、タパス（苦行）です。神への道を歩むことができるのは、タパスの力を有する者だけです。この難行、タパスを遂行できない者が、神の謎にせまることはできません。

タパスとは何か。この言葉もよく誤解されていますが、タパスとは、主に意識の状態に関係することです。私たちの問題は、体や物質世界が原因ではありません。そのように思えることがあるかもしれませんが。私たちの問題は、意識の誤った動きによって生じます。夢の世界の中で問題が生じることがあるように、私たちは、この世界においても、不自然な意識の動きによって問題を作り出しているのです。

私たちは今日が覚めていますから、私たちの意識のなかに夢の世界の物体はなく、夢の世界に悩まされることもありません。しかし、意識が、私たち自身の中で作り出される、夢と呼ばれる状態に入ると、この世界にないはずのものが私たちを悩ませます。一言で

⁶田中嫺玉 著・翻訳『神の詩—バガヴァッド・ギーター』 TAO LAB BOOKS

言うと、これは意識の問題です。私たちは実際には存在しないものを、まるでそれしか存在しないかのごとく追い求めるのです！

私たちが夢の中で物や生き物に直面するとき、私たちは、それらを本当に現実のものとして認識しており、夢の中のものではなく、100%現実のものとして接したり、反応したりしています。夢の中に人や物が存在し、それらに接したり、なんらかの反応を示さなければならないと考えたのは、意識による全くの間違いだったのです。

実際には存在しない事物に意識が関与することで夢が生じます。そうでなければ、目は覚めている状態です。これと似たことが、いわゆる覚醒時にも起きています。私たちが目にしている物も、実際には存在していません。私たちが、夢の中で意識によって作りだされる物体を経験するように、この世界の物も、主体である意識が客観世界の中に作り出しているだけなのです。

夢から目を覚まして現実の世界に意識を戻すための努力が私たちの義務であると考えた場合、タパス（苦行）の本質がより明瞭になります。夢を見ている意識は、夢の中の物は存在しておらず、それらについて考えることすら無駄であるということを学ばねばなりません。これがタパスです。意識が見掛けの認識物から自身を取り戻し、意識自身に留まるのです。意識に意識が戻った状態が覚醒状態であり、外在化した意識に惹かれるのが夢です。

つまりヨーガとは、意識を感覚認識の世界の対象物から引き戻すことであり、タパスは必ずしも肉体的な苦行を意味しません。ヨーガは自己に課す苦行ではなく、教育です。意識を無理矢理、なじみのない考え方や信念の型にはめようとするのではなく、有機的に進化していくのです。

これに関して、バガヴァッド・ギーターの教えが非常に参考になります。ヨーガ、宗教、霊的修業、あるいは神の探究とは、時間の中ではなく、永遠の中での健全で、生きた動きなのです。それは子供が大人になるような、自然で有機的な成長プロセスであり、そこに苦痛や劇的な変化はありません。神への道のりは、赤ん坊が大人になるような道りです。赤ん坊は、大人になるために車で移動したり、走ったりしません。赤ん坊は、より低い完成から、より広い包括的完成へと有機的に成長していくのです。

同様に、^{ゴッド・リアリゼーション}神の実現のために、どこか別の場所に移動することはありません。外の動きでも、中の動きでもありません。成長する子供は、常に自身のままであり、外へ行くことも内へ行くこともありません。しかし、大人になるにつれて、より有機的に包括的な存在、より完全な意識へと成長していきます。

修行という名の下で東奔西走するのが^{スピリチュアリティ}霊的活動ではなく、私たちの論理的な大きさ、私たちの知る力を拡大することが、神実現への道です。実在しない外界の事物へ意識が向かわないよう内的に制することで、私たちの存在が大きくなるのです。

どうして事物が存在しないと言えるのでしょうか。「目の前に外の世界があるのに、なぜ世界は存在しないなどと言えるのか」と思うかもしれません。世界が存在しないとは誰も言いません。この世界は存在していますが、夢の世界がすべて夢を見ている人の心の中に存在しているのと同じように存在しています。しかし、ここで言う、物や世界が「在る」という意味を正しい観点で理解しなくてはなりません。

この世界は存在していますが、意識の外には存在していません。夢を見ているとき、夢の世界が、それを認識している意識の外にあるという考えが苦しみの原因なのです。この世界は現実ですが、それは意識の外にあるものではありません。なぜ意識の外にないと言い切れるのでしょうか。それは、これまでの考察のとおり、意識を主体と客体に分割することはできないからです。意識を分割して、こちらに意識の一部があり、あちらに、また別の部分があるとはいかないのです。意識は、意識の認識対象も自身に含む、包括的な存在です。

ですから、いかなる形にせよ、私たちの心が感覚器官の対象を追い求めるのは、愚かな誤りなのです。この誤りは正されなければなりません。霊的な意味での修行、タパスとは、外界、時間と空間における意識の誤った動きを抑制し、自己、すなわちアートマン、すなわちブラフマンに意識を確立することです。

外側も内側もなく、あるのは時間と空間の制約を受けない遍在性だけです。私たちが探し求めているのは、そのような壮大なものなのです。そのような存在のビジョンを持つことができれば、それがどこに在るのかは聞くまでもありません。どのようにして、そこに到達できるのかを聞く必要もありません。どこに在るかが分かれば、どのようにしてそこへ到達できるかも、おのずと分かります。それがどこに在るかが分かれば、それとの関係の中で、私たちがどこにいるのかも理解できます。

それと自分との関係が分かれば、接触のしかたも分かります。まずは、それが何であるかという基本的な疑問に答えることです。これが理解できれば、これに関するすべてが理解できるようになります。ですから、真摯に神への道を探究するうえでも、慎重に正しく理解することが欠かせません。

第四章

自分独りでいても、自分はすべてを有していて何も足りないものはないと感じる、この確信は靈的な進歩の証であると言えます。たいていの人は、独りでいると見捨てられてしまったような孤独を感じるために、他の人と交友関係を築こうとします。そして人との関係が希薄であればあるほど、自分は小さな人間であると感じるのです。逆に、社会関係が拡大すればするほど、自分が大きくなったと感じます。これが通常の人間の感情です。しかし、靈的探究の道は、普通の人間がたどる道とは違います。

靈的探究の道は、通常の世界生活とは非常に大きく異なるものです。靈的向上を求める生活は、社会生活ではありません。両者は異なるものですが、昨今では、しばしば二つが混同されています。社会的地位が高く、名声を博している人が、高い靈性を持つ人間だとは限りません。なぜなら魂は孤独だからです。魂には友達もなく孤独な存在ですが、その孤独とは特別な意味を持つ孤独です。

神は、とても重要な意味で孤独な存在です。神には友達も伴侶もいません。神は「無二」であり「唯一」の存在ですから、神へ向かう魂の動きも、当然この偉大なる至高存在の「孤独」にあずかるものです。友人がなく独りぼっちの人が感じる孤独を、神を知る孤独と比べることはできませんから、理解し難いのです。家族や友人がいない人は孤独ですが、神の孤独は、このような物理的、社会的、經驗的な意味の孤独ではありません。靈的な意味での孤独には多くの側面があります。

人生における様々な状況によって、大きな苦しみを経験すると、人とのコミュニケーションを絶って独りになりたいと感じることがあります。人は悲嘆に暮れるとき、黙り込んで食事をとらず、誰とも話をしたくないと感じます。すべてを失い、社会的な無力感におそわれるとき、なぜ独りになりたいと思うのでしょうか。なぜ、大切な人や財産を失ったときには、独りでいることで癒されるのでしょうか。「ああ、すべてを失ってしまった。話しかけないでくれ！」こう言い放って、後は黙り込んでしまいます。

人生の出来事や社会の移り変わりによって、強制的に社会的つながりが断ち切られたときにも、人は孤独の中に喜びを見出す状態に追いやられます。しかし、これはネガティブな孤独です。万物の根底に孤独があります。とても重要な意味で社会という概念は、宇宙のしくみの中では例外的なものだと言えます。私たちは、宇宙をさまざまなパーツの相互関係から成る社会だと考えるかもしれませんが、宇宙は社会ではありません。

ただし、この意味を慎重に理解する必要があります。私たちの体も、手足などで形成される社会ではないでしょうか。そうとも言えるでしょう。しかし、私たちは、それぞれが、ひとりの孤独な存在です。人間の体は手足などの部分から成る社会ではありません。人の手足は人の友達ではありません。万物の多様性は必ずしも社会的機能を意味しません。ですから、途方もない多様性を持つこの世界は、必ずしも社会だとは言えないので

す。そこに在るのは、多数の人々の集まりではなく、「唯一」の存在、ただ独り、単一の存在なのです。

人の体は一つの例です。体は多くの部分で構成されていますが、社会とは呼べません。私は自分がパーツの寄せ集めだとは感じていません。私は独りであり、また被造物のすべてが、それぞれ個体としての存在、単独性を維持しようとしているのです。この孤独、単独性の概念を定義するのは難しいですが、それは人生のさまざまなレベルで機能しています。社会的集団や政治の世界、あるいは家族のなかにおいても、誰もが独立した個体としての存在を維持しようとしています。誰も自分の人格、個体としての存在を失いたくないからです。

私たちは、他人から独立した存在を維持しています。社会において、あるいは家族、組織間、宇宙の中で、連携、協力が行われているにもかかわらず、世界中のすべてが、個体としての存在、他から分離した存在を維持しようと懸命です。繰り返しますが、私の体はさまざまなパーツによる、途方もない協同作業で成り立っていますが、私はパーツの寄せ集めではありません。私は、体の各部を超えた存在です。体の各部分について、私は意識すらしていません。

ですからこの世界は、限りなく多種多様な被造物で構成されているように見えるかもしれませんが、パーツの寄せ集めではありません。魂が肉体に生命を吹き込み、私たちが単なる体のパーツの寄せ集めを統括する原理ではなく、完全な存在、独りであると感じるように、この世界も一つの存在なのです。

同じように、「孤独」な存在である宇宙の魂があり、宇宙に多様な被造物があっても、宇宙の魂が唯一無二の永遠であることに少しも変りはないのです。そして、この唯一無二の孤独が真の自己、アトマンであり、存在する被造物すべての魂の心髄なのです。私たちはこの世に独りで生まれて来ました。この世を去るときも独りです。私たちと、この世界との関係は、この世を去るとき容赦なく完全に断たれてしまいます。

私たちがこの世を去らねばならないとき、現実はその支配力を見せつけます。人がこの世を去るとき初めて、ありのままの現実が浮き彫りになると言えるかもしれません。私たちが生まれてくるときも、これとほぼ同様の状態です。物事の始まりと終わりが、この二点の間の状態についても、ある程度決定します。

独りでこの世に生まれてきた私たちは、この世を去るときも独りなのですから、生まれてから死ぬまでの間も同様に独りのはずですが、違うのはなぜでしょうか。なぜ私たちの暮らし方は、人生の最初と最後の状態とは大きく異なるのでしょうか。この世は人が創り出した幻想でしかないと言われるのはこのためです。

外在する現象世界との誤った関係性に意識が降下したものである、社会的関係の意識は、この状態から解放されて、より大きな孤独へと昇華されなければなりません。どのようなものであれ、完全性を欠く存在には必ず有限性と苦悩が伴います。多くの人や物とつ

ながりを持つことで、自分自身がより大きな存在になると思うがゆえに、私たちは友人を持つとうとします。

有限なものは、その有限性を容認することができません。有限な存在はすべて、その有限性を克服するために苦闘しています。出生と死滅も、有限な存在が有限性を克服するためのプロセスだと言えるかもしれません。社会関係、富、財産、社会的地位に対する執着は、有限性の壁を乗り越えたいという、魂の敬虔なる想いが誤った方向に向けられたものです。

しかし、有限なもの同士が関係をもっても、有限性の壁を打破することはできません。多くの友人を持っても、大きな人間にはなれないのです。これは誤った考えです。世界中の人たちと友達になったとしても、あなたの大きさは変わりません。今までと変わらない、有限の小さな一個人です。

有限の個人が、有限である人や物とつながることによって有限性を克服しようとしても無駄です。結局は何の意味もありません。有限なもの同士がつながっても、有限の状態は変わりませんから、有限の存在に必要なのは、他の有限なものとのつながりではありません。多数の有限が集まっても、依然として有限は有限です。ですから、この世界で真の幸福を得ることはできないのです。

その理由は簡単です。私たちが求めている幸福とは、私たちの存在のあらゆるレベル、および、あらゆる側面における制限を克服することで得られるものだからです。私たちの内なる魂が求めているのは普遍的な存在です。求めているのは唯一これだけなのです。魂には、美味しい食べ物など必要ありません。友達も必要ありませんし、どのような関係も求めています。必要なのは自身以外に何もなく、ここに霊的修行と、社会的組織や名声を求める生き方との違いがあります。

しかし、どうしても私たちは、社会的な地位や名声を得ることで、魂が求める無限に近づけるのだという勘違いに陥ってしまいます。人生の真の目的について、皆冷静にじっくりと考える必要があります。次のように自問して、思考を明確にするのです。「本当に求めているもの何なのか」。「なぜ一日中、落ち着きなく走り回っているのか」。「どこに問題があるのか」。「いったい、最終的に何を求めているのか」。

このように自問するのですが、この至高の孤独の探究は、往々にして激しい私利私欲という歪められた形で現われます。誰もが忌み嫌い、非難する利己主義は、私たちが本当に求めている孤独への愛が歪められたものであり、自分一人の欲さえ満たされればよいとする、他の人たちの人生やニーズを無視した身勝手な単独性です。

ですから、社会的ルールを霊に当てはめないよう注意が必要です。社会的な価値は、霊の世界には一切通用しません。そこには全く異なる法則があるのです。では、超社会的、超個人的であり、ゆえに不可分で自己完結の存在である、私たちが霊と呼ぶ領域に、どうすれば帰入することができるのでしょうか。どのようにして、その状態に到達できる

のでしょうか。瞑想、自己分析、あるいは、人生の理想に対する献身という、真摯な自己探究以外に方法はあります。

真摯な取り組みが、目でみることのできないものを探究する、霊的修行の道を成功に導きます。私たちに見えるのは、人間社会と個々の事物だけであり、感覚器官には、霊ではないものしか見えません。五感を通してしか世界を見ることのできない私たちには、感覚器官に頼らない、霊的感覚が十分に目覚めていないのです。

私たちの論理は、主に感覚器官による知覚、認識に根ざしており、社会的成功と霊的な成功を混同してしまいがちです。社会的な成功は必ずしも霊的な成功を意味しません。この世界で名誉を手に入れたからと言って、聖者の栄光を得たわけではありません。両者は全く異なるものです。聖者は、何も持たずにしてすべてを有しているのです。

この章の初めに、自分独りでいるときに惨めに感じることなく、どれほど満ち足りた気持ちでいることができるか、何も足りないものはないとすることができるか、その度合いによって、神への道の進歩、成功の度合いを計り知ることができると言いました。誰も話しかけてくれず、こちらから話しかける相手もないとき、寂しく惨めな気持ちになるのでしょうか。着の身着のまま、明日の蓄えもないとき、心細くなるのでしょうか。自分がちっぽけな存在だと感じて落胆するのでしょうか。

輝ける霊の栄光と喜びに到達するまでは、このような悲しみは避けられません。内なる神の光輝、霊の喜びを享受できるようになる前に通らねばならない、霊的な苦しみというものがあります。もちろん、霊の道は喜びの道なのですが、そこには、聖者たちが魂の苦悶と呼ぶ、避けては通れない段階があります。

この苦悩については密教的な経典に書かれていますし、霊的修行者の知るところでもあります。魂の苦悩も、感情的な苦痛に見えるかもしれませんが、通常の人間の悲しみとは、全く異質のものです。この世界に、霊の法則と比較できるものはなにもありません。ですから、真摯に神への道を歩んでいくためには、私たちの意識のありかた、世界観を全く新たなものにする必要があるのです。

第五章

この世界は、私たちが思っているほど実体のあるものではなく、夢のようなものだとよく言われます。さまざまな宗教の経典にも同様のことが書かれており、この世界は、夢と同じもので作られていると歌った詩人さえいます。この世界の夢幻的な特質は、外の世界を認識する意識の働きによるものです。この意識の働きが私たちの人生なのです。意識の認識対象として多様性が現れるためには、意識が意識の外に向かわねばなりません。意識の活動についての分析は、たいへん重要ですから注意深く聞いてください。

私たちが生きる経験世界は、必ず多様性からなる外の世界、外の物との接触を必要とします。さもなければ、私たちが経験と呼ぶもの、少なくとも、私たちが世界と呼ぶものではなくります。外の世界に投影された、この種の経験が可能となるには、意識が、意識自身から経験対象の領域へと出ていかなければなりません。

しかし、意識が意識の外へ出て行くことはできません。これは、これまでの考察によって理解できていると思います。意識に外側というものはなく、よって外への動きというものもあり得ません。自己を客観的に知るということは、自己を抜けだし、私たちが外だとみなす世界へと向かうことを意味しますが、ここまで読んだ読者にとって、意識に外側がないということは明確になっているはずです。

もし私たちが経験世界と呼ばれる、自己とは別のものへと出て行ったのであれば、その「別のもの」と私たちは、知覚、認識などと呼ばれる現象で繋がれなくてはなりません。言い換えれば、事物を外の世界として経験するためには、両者の間に、ある種の隔たりが必要だということです。皮膚のように、私たちが外の世界に張り付いていたのでは、世界を外に見ることはできません。しかし、意識と意識の対象との隔たりも、意識の中にあるものですから、このような隔たりはあり得ないのです。

意識をこま切れにすることは不可能であり、意識の中に隔たりはあり得ません。自己の中に作り出された夢の経験でないかぎり、この世界の出来事に関与することはできません。意識の外にある何かを認識するということが論理的に説明がつかないことであり、よって夢なのです。意識がこの世界を経験するためには、意識が、自己ではない意識以外のものでなければならぬため、説明がつかないのです。

私たちがこの世界に関心を抱くのは、世界が私たちと同一ではなく、私たちと異なるものだからです。ここに、私たちが私たちの活動に見出す価値の原理があります。この世界における私たちの経験はすべて、この世界が私たちとは異なるものであるという確信に基づいています。もし、この世界が自己と同質のものであると気づいたならば、この世界の事物に対する興味は消え失せてしまうでしょう。真の自己を知るためには自制が必要である、タパス（苦行）を実践する必要があると言われるのには、このような背景があるのです。

前述のような理由から、この世界は夢のようなものだということが言えます。私たちが、この世界を知ると言うのは、矛盾した表現なのです。しかし、この世界を経験する喜びを感じるためには必要な見掛けです。私たちが感じる喜びの大部分は、映画館のスクリーンに映し出される影を見て楽しむのと似ています。私たちは、本物よりもスクリーン上の影のほうに、より魅力を感じているのです。

日の出や夕焼けの美しさ、絵画の素晴らしさ等の知覚には、意識が作り出す幻想の側面があります。そうでなければ、この世界に美しさを見出すことはできません。粗野なものであれ、精妙なものであれ、美しいもの、あるいは美しくないものであれ、意識が外界の対象に惹かれるのは、その対象が、そのときどき意識が関与している、特定の制限を補うものだからです。

「そのときどき」というのが注目すべき点で、私たちが人生を通して同じ物に惹かれ続けることはありません。また、私たちが、同時にすべてに惹きつけられることもありません。そこには、私たちの精神構造および、それに付随する諸感覚器官が必要としているもの、隙間を埋めてくれる物の中に魅力を感じるという心理的な介入があるのです。

つまり、私たちにとって美しさ、喜びといった魅力は、意識の構造様式における隙間を一時的に埋めるものであり、恒久的に私たちを魅了し続けるものではありません。私たちにとって常に魅力的なもの、常に美しいものはないのです。醜いものでさえ、その醜さは永続的なものではありません。私たちにとって、どちらも一時的なものではありません。

したがって、私たちの人生模様とは、自己の、ある種の形而上的な逸脱、意識に忍びこんだ異常であると言えます。自己を知ること、私たちがリアルで価値があると信じているものの本質を知ることとできないのですから、特定の観点では、この世界全体が異常だとさえ言えます。詩人の中には、この世界は、皆が同じような知覚の間違いを犯しており、誰も問題に気づくことができないでいる精神病棟のようなものださえ考える人がいます。意識の本質を理解するとき、この世界における意識の動きの不自然さが明白になります。

この世界の現実が、いかに夢のようなものであるかという哲学的テーマについて話すのが本章の目的ではありません。克己、自制と呼ばれる、あるいは自己に自己を確立するという、霊性向上の生き方における具体的な実践に関する話の背景として話しています。なにが「自己」であり、「中」あるいは「外」が何を意味するかは、すでに指摘しましたので、ここでは繰り返しません。概念の世界、幻想、蜃気楼のような世界に自己を失うのが五感と心による通常の経験ですから、自制を実践する必要性はもう明らかなはずで

意識が、意識自身を、時空間上に広がる物象世界を認識する局在化した存在にしてしまうのですから、それは蜃気楼のようなものでしかないのです。意識を、知覚する者と知覚される物に分割することができないのであれば、意識の前に物象世界が存在すること

はありえません。これは、私たちが、この世界のあらゆる物から間違っただけの価値を読み取っていることを意味します。

この雄大な世界と五感の対象に魅了され、多くの富を手中に収めたように見えるときにも、そこには完全かつ根本的な誤りがあります。これまでの考察で明らかであるように、この世界の富は、夢で手にする富と同じように実体のないものなのです。意識から乖離した事物に興味をいだいている間、私たちは夢の世界にいます。そして、この世界のものに全く興味がないと言える人がいるのでしょうか。

意識から乖離した物への興味とは、目で色や形を楽しむ、あるいはその他の感覚器官や心が、その対象に魅了される、そしてまた、心地よい夢の世界で、心と感覚器官の観点を自我が確固としたものにしようとすることです。なぜ、この夢の世界で幸福でいられるのでしょうか。少なくとも、幸せでいるように見えるのはなぜでしょうか。どうして、この世界は地獄のようだと行って嘆き悲しまないのでしょうか。なぜ、そうはならないのでしょうか。五感の働きによって映し出される世界を、そのまま受け入れているように見えるのはなぜでしょうか。

繰り返しますが、これは意識のです。映画館のスクリーンに映し出された映像のように、幻が現実感を装うことで、私たちにとって意味あるものとなるのです。しかし、実体のない影絵だと訴え続けられたら、目にする光景に興味を持つことができるのでしょうか。二次元の影ではなく、三次元の物体だと思えるから興味を持つのです。

このように信じて疑わない心は、在るはずのない世界を描き、そこに美しさ、意味や価値を見ます。この世界は神秘に満ちています。神秘としか言いようがありません。人智では計り知れない謎があるのです。天地には、哲学には思いも及ばぬこと、宗教では説明できないこと、書物に書き記すことができないことがあるのです。これらの神秘は、公然のものではなく神秘であり続けることで、その意義が保たれています。

私たちは、熟知しているものには惹かれませんが、理解しがたく、捕らえどころのないものに惹きつけられます。この世界が私たちを魅了するのは、私たちがこの世界を理解できないからです。もし、この世界の神秘を完全に知りつくしていたならば、私たちの気が休まることはないでしょう。この世界が与えてくれるもの、少なくとも現状の心と五感で享受できるものに、私たちが考えているような価値がないと知るには、理解による識別能力が必要です。

意識の特別な活動のために、この世界は醜く恐ろしい姿としてではなく、とても美しく素晴らしいものとして私たちの目に映ります。しかし、もう一度、映画の例えを用いると、映写機がスクリーンに映し出す光と影の動きが、私たちの心的活動と相まって、そこに大きな意味があると感じるのと同じように、この世界の事物の美しさや、意味、価値は、事物そのものにはありません。

私たちが映像に価値を見るには、さまざまな要素が必要です。条件付けられた心、健全な感覚器官、そしてまた対象との適切な距離も必要です。スクリーンに鼻を押しつけた状態で、映像を理解することはできません。また、映像が二次元のものであると、私たちが気づかないような、視覚的な条件も満たされていなければなりません。

長さ、幅、高さを持つ三次元の世界も、同様の錯覚によるものだと言えます。スクリーンに映し出された世界が、奥行きや、固体性、空間の広がりを持たないように、この世界にも、長さ、幅、高さなどないのです。しかし、私たちの心には、三次元の世界の観念がたたき込まれています。理解はできないかもしれませんが、昨今では、三次元の世界は、四次元の実体が落とす影でしかない、とまで言われるのを耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

三次元の具象世界は、三次元的な知覚しかできない心には見えない、超経験的な何かの影だと言うのです。意識の三次働きが心ですから、心は、アトマン（真我）あるいは超意識のような、第四次元にアクセスすることができません。心は時間と空間に束縛されているために、時間と空間の束縛を受けていないものを考えることができません。現在の私たちの意識は、頭のとっぺんから爪先まで、私たちの認識力に激しく影響する、時間と空間の働きに束縛されているのです。

このような状況で、私たちは、どのようにして真実を知ることができるのでしょうか。スクリーンに映し出された影のようなもの、三次元の具象、外在性、物体等乗り越えて、実在を知る手段はどこにあるのでしょうか。私たちの努力は主に心の働きであり、心は、私たちを束縛する時空という侵入者の友でしかないため、通常、私たちの努力は功を奏しません。ゆえに、真理を知るためには、通常心の働き、理解の方法では不十分なのです。

そのため聖賢はタパス（自制）を実践する必要性を説くのです。自由気ままな生き方を自制とは言いません。しばしば自制、自己の抑制は、肉体的な苦行という誤った解釈がなされています。タパスは肉体的苦行ではなく意識的な自制です。タパスとは意識の動きを統制することです。それは意識の活動の整理であり、私たちの自身の動きを合理化することです。つまり、正確な理解に基づいた、真の自己のビジョンを得られる、あるいは真の自己を垣間見ることができる状態に、私たち自身を保つことがタパスなのです。

タパス（苦行）を正しく理解する必要があります。霊的修行、訓練は、すべてタパスです。サンスクリット語のタパスという言葉には、さまざまな意味がありますが、その一つが自制の熱によって精力を生み出すというものです。つまりタパスとは、物象世界における知覚という外在化の活動を抑制し、意志の力を内へ向けることで熱として現われるエネルギーを自分の中に発生させることだとも言えます。

物体という観点での思考に慣れきっている私たちにとって、真の自制を理解するのは容易ではありません。経典、宗教は、諸感覚器官の対象から自己を引き離せと教えますが、その方法は非常に奥深いものです。それは感覚器官の対象から物理的に遠ざかることで

はありません。また、対象物に見出す価値の解釈を変えることでも、目前の物象世界から目をそらして、抽象的観念に意識を向けることでもありません。真の自制とは、これらとは全く異なるものです。

バガヴァッド・ギーターの第三章の終わりには、この困難な自制に懸命に取り組まねばならないことを示している一節があります。この一節は、自制は実に困難な課題であり、至上我の本質に鑑みて実践することによってのみ、心と五感を統御することが可能であることに言及しています。五感の力は非常に強く、自己の本質を心に思い描くことが、自制を実践する者の大きな助けとなります。

五感が私たちに及ぼす力については誰でも知っています。五感の影響力のために、私たちは、外在する世界が唯一のリアリティであると 100%信じて疑いません。それほど力を五感を持っているのです。しかし、心は五感より優れています。ただ残念なことに、心はたいいてい、五感が伝える情報を疑うことなく無条件で受け入れます。五感によって集められた情報を鵜呑みにしてリアリティを描くのです。しかし、私たちに与えられた能力は他にもあります。心が五感の情報を受けて、リアリティを作り上げた後にも働かせることができ、また働かせなければならない、物事を推し量り理解する力、識別力というものがあります。

これが哲学者の仕事であり、「マナナ」と呼ばれるもの、すなわち知覚、推論、勉強、等の手段によって得られた経験について熟考することです。しかし、騒然として、つかみどころがないのが五感です。五感のコントロールは、まるで風をつかまえて鞆に閉じこめようとする試みのようなものです。決して成功しません。この魅惑の世界における五感は、激しく性急で騒がしいものです。声を張り上げる五感の雑音は、魂が奏でる音楽をかき消します。そして心は、それに対してほとんどお構いなしです。五感が呈するリアリティを肯定するものとし機能していないのです。

そこで役立つのが理性です。ただし理性も積極的に関与することはありません。たいいていは、五感そして心が伝えるリアリティを、ただ見ている傍観者でしかありません。黙従する理性は低次の理性、探究する理性が高次の理性と呼べるものです。私たちは、今も何らかの理性を働かせています。この世界のいかなる分野でどのような仕事をしていようとも、私たちは理性、理解を働かせています。それは確かです。しかしその理性とは、五感が伝える情報にもとづき心が下した判断に従うだけの低次の理性です。

私たちが持つ探究する能力は常に働いているわけではなく、それどころか私たちは通常、高次の理性を働かせる必要性さえ感じていません。高次の理性は、私たちが、克服しがたい困難に直面し、窮地に追い詰められ、どうすることもできなくなったときに初めて働きます。探究する能力、高次の理性は、五感や通常の心的認識による表面的な現実性を超えたリアリティを示すことができるのです。

高次の理性の働きとは何でしょうか。それは霊の使者です。私たちの中の、より高い次元の実在性の声です。アートマン（真我）そのものではありませんが、アートマンが放

つ光です。高次の理性は、私たちが持つ統合する力であるがゆえに、アートマンに最も近いものだと言えます。高次の理性が、五感が描く世界の背後にある一体性を理解することで、私たちの心を散漫にする感覚器官の活動が抑制されるのです。

この世界には、散在する個々の物体しかありません。どこを見ても、単一性など見あたりません。すべてが、他のすべてと異なっています。しかし、純粹なる霊の単一性を反映する高次の理性によって、私たちに帰属意識、協調性、また人生における、すべてを一つにする要素を洞察する力が生じるのです。もし高次の理性とその働きがなければ、すべてがなんら繋がりも持たない、ばらばらのものになってしまうでしょう。個々に分離した物が集まっただけでは、有機的な一体性、美しく織りなされた世界はありえません。

バガヴァッド・ギーターには、五感を抑制するには、アートマンの助けが必要であるという謎めいた一文があります。低次の願望が与えてくれる以上のものを得られない限り、低次の願望を放棄することはできません。金の斧と鉄の斧を両方一度に失うことはできません。そのようなことを受け入れることはできないのです。

最初は、自制によって人生の喜びが犠牲になると感じます。感覚的な喜びを失ってしまうという思いは、五感によって得られる喜びを超える、より大きな喜びをつかむことによって十分に補われます。感覚を抑制するためには、最終的にアートマンを熟考する必要があるとバガヴァッド・ギーターが説くのはこのような意味なのです。

誰も無条件で他人に従い、言いなりになることを好ましく思わないように、五感も自制という名のプロセスに無条件で従うことはありません。しかし自制によって、より高い満足が得られることを心に思い浮かべることができるときには、五感も自制に従うのです。より高次元の満足こそが、自制を可能にする力です。通常は抑制不可能な諸感覚器官を抑制するためには、神への信仰心、あるいは神の存在の洞察から来る力を働かす必要があります。

感覚器官の方向へと流れるエネルギーの激しさは、闇雲に力づくで抑制しようとするのではなく、理知的にコントロールする必要があります。つまり、真理探究の生き方とは、大きな水の流れを利用するダム建設、あるいは大きな川に張力のみで支える吊り橋を架設するエンジニアのように、慎重さを要するものなのです。後先を考えない、向こう見ずな試みではなく、理解に基づく、正確で論理的な生き方なのです。

私たちはまず、何を目的として五感を抑制しようとしているのかを理解する必要があります。実践の難しさは私たち自身に起因しています。「なぜ自制すべきなのか」。「いったい何の意味があるのか」。自制すべきという教えに従い、ためらいがちに自制に取り組む始める私たちは、このように心でつぶやくのです。

本人の意志に反して意見を変えさせても、本心に変わりがないことを皆知っています。同様に、五感の意志に反することを押しつけても、五感は「分かりました。でも…」と乗り気ではありません。この「でも」が問題です。

「ヨーガ修行という名のもとで、すべてを台無しにしろとでも！」すべてを失う、破滅的な状態を喜んで受け入れる人はいません。死以上に恐ろしいものはありません。何か別のことを成し遂げるために、五感が自己犠牲することを期待しても無理な相談なのです。

これは五感の性向を茶化しているわけではなく、思慮分別をもってヨーガを実践していても感じることにある困難なのです。「目の前の世界を無視することはできない」と内なる声は囁きます。まさに悟りを開く前のお釈迦様もこの声を聞きました。そして、この無視できない世界とは、私たちの意識が接触、認識し、楽しむ世界です。

五感は、心と理解が弱まるのを虎視眈々としています。飢えた状態の五感は、満足しているときよりも激しさを増しています。したがって、堰を切って流れ出した川の水が、あらゆる物を破壊しながら押し進むように、五感も人格を破壊して、私たちを悲しみに溺れさせる危険がありますから注意が必要です。

何かポジティブなものを押えていないと、抑制というネガティブな試みは成功しません。ですから、霊的修行において最も注目される自制とは、低い次元のものを排除するというネガティブなものではなく、今経験している世界よりも、より包括的な、低い次元をも吸収する実在の領域に到達することなのです。自制は失うことではなく、得ることです。現在の私たちが知る、この世界の価値、満足、喜びを超える、価値、満足、喜びを有しているものなのです。

ですから、五感が自制について恐れを抱く必要はありません。たとえば、1ドルを失っても、その見返りに1億円が返ってくる宝くじのようなものです。宝くじを購入するために1ドルを失っても、1億円を得られるかもしれないのです。1億円を得る喜びは、1ドルを失う悲しみを大きく上回ります。実際には、失うものなど何もないのです。

自制の過程で失われるものは何もありません。より低い次元の実在性から、より高い次元の実在性への移行ですから、すべてはプラスであり、マイナスはありません。霊的向上を目指す生き方において自制は極めて重要です。自制の度合いが大きければ大きいほど自己実現のゴールは近いのです。

付録

哲学について

哲学は理論ではなく人生のビジョン（ダルシヤナ、真理の洞察）である。それは、単に物事を理解したいという向学心を持っていることではなく、真の英知を有することを意味する。よって哲学者は、学者、理論家、机上の空論家、あるいは静観者でもなく、人生における真の意義と関係性に携わる者である。つまり哲学者たる者とは、表面的な人生の価値を超える実質を有していることを意味する。哲学者の関心は人間世界だけではない。被造物すべて、完全なる宇宙全体が、哲学者の関心対象である。その思想に、一体である存在の完全なる意義が反映されていなければ哲学者とは呼べない。哲学者の務めには、強靱な意志と明晰な理解と共に高尚な道德意識が必要とされる。哲学を追求する者に必要とされる項目を以下に示す。

1. 現象と実在を区別する明敏な識別力（ヴィヴェーカ）
2. 実在性の欠如した現象に対する無関心（ヴァイラーギャ）
3. 静穏な心（サマ）
4. 自制、すなわち五感のざわめきの制御（ダマ）
5. 利己的な活動の特性である、注意力の散漫からの解放（ウパラティ）
6. 人生の浮き沈みに負けない忍耐力（ティティクシャ）
7. 哲学を追求する意義に対する確信（シュラッダ）
8. 探究の対象に心を集中させる力（サマーダーナ）
9. 絶対真理を体得したいという真摯な願望（ムムクシュトヴァ）

上記の適性なくして、哲学を探究する者が哲学の手法、あるいはその目的に到達することはない。要求される修練は困難を極めるものであり、通常この修練を完璧に遂行することは無理であるが、哲学の探究には、決して避けられない要素であり、少なくとも、できるだけ満たされねばならない条件であることを認めざるをえない。さもなければ、盲人が享受する太陽の光のごとく、哲学が私たちに智慧の光を与えてくれることはない。

哲学は、行動を伴わない思索の生き方だと考える人が多いが、上述の哲学に関する理解を考慮すると、それが無知に根ざした誤解であることは明白である。智慧とは意識の状態であり、凝念と瞑想を伴うものであるが、物事を排除して行われるものではない。哲学による智慧は、すべてを包括するものであり、認識、意志、感情、衝動的な側面、等の心理的側面を除外せず、それらを統合する。

特定の側面に偏った重点を置くことは、^{いのち}生命の智慧の要件に反するものである。哲学を探究する生き方は無活動を意味するものではないとする、^{いのち}生命の哲学の偉大なる福音、バガヴァッド・ギーターの教えは、今もなお生きている。高められた理解を持つ哲学者は、同時に宇宙の目的に資する崇高な感情と行動力も有している。

哲学はまた、宗教に対立するものでもない。哲学は、宗教をその内外から照らし導く光である。哲学は、儀式や、偶像、象徴を含む、宗教的实践にレーゾン・デートル（存在理由）を与える。宗教が肉体だとすると、哲学は肉体に宿る^{いのち}生命である。哲学は宗教を高尚にし、アートを高次元なものに昇華させ、そしてまた、社会学、倫理学、政治学等の科学に安定をもたらす。

プラトンは、世界に平和をもたらすためには、統治者は哲学者であるべきだと考えた。精神分析は、精神の病の原因を非理性的に見える行動を遡ることで究明しようとするが、真の理解には哲学が必要である。哲学は、不合理に見える行動の背景にある合理性を見出す。

インドでは、真理を洞察するビジョンとしての哲学には、常にサーダナ（霊的修業）が関連づけられてきた。ヨーガと呼ばれるものは、個人に大きく影響する心理的機能を考慮した、実生活における哲学の実践である。よって哲学は頭で外の世界を理解するというよりも、個人の存在自体に、より深く関係するものである。哲学の真理は、内なる世界のみのものも、外の世界のみのものもなく、完全なる真理である。哲学を生きる者の意識ほど宇宙を映し出すものはない。

哲学は、いかなる極端な思考でも、極端な生活でもない。なにも排除せず、完全体の本質に自らを適合させることで、あらゆるものを包含する中庸こそが哲学の原則であり、目的である。この最終的な智慧に到達するために哲学は、知覚、推論、直感、観察、含意、経験による裏付けによって事物を考察する。やみくもに肯定も否定もしない。したがって、あらゆる人生のあらゆる段階に喜びをもたらすために哲学が必要である。無意味なものから満足は得られないからだ。人生に隠された、真の目的を見出すのが哲学である。

哲学は、偏見を交えない公正な判断であり、過大評価も過小評価もしない。哲学は、完全なるビジョンを築き上げるために、異なる学問分野が見出す価値、そして様々な観察と論理の視点を理解する。したがって、哲学は一方の視点に偏らない。いかなる思考の見地にも、適切な観点において妥当性があるからだ。そして何かが無視されたり、哲学探究の調和に不協和音が生じたりしないよう、すべてをその包括的なビジョンに統合するのだ。

哲学は、宇宙政府における裁判長の立場にある。哲学は、いかなる状況についても耳を傾け、理解、精査、考慮、考察し、判断する。孤立した個別の状況としてではなく、存

在全体との関係という観点で、そうなのだ。ゆえに、誰も「哲学」と呼ばれる神からの贈り物に背を向けるわけにはいかない。