

## 多くの河も一つの海に： タントラ、ヨーガ、サマーディについての考察

ニランジャナ・デブ ジャタプール大学\*

訳 村川 治彦 関西大学人間健康学部\*\* / 宮坂 清 名古屋学院大学国際文化学部\*\*\*

Many Rivers, One Ocean: Some Reflections on Tantra, Yoga and Samadhi

Nilanjana Deb

### 1. 女性のスピリチュアリティと社会運動

1972年から1975年にかけて、私の師でありグルでもあるシュリ・ゴババ (Sri Gour Baba) は、インドのトリプラ地方で、女性に対する残虐行為をやめさせるための最初の大衆運動を指導しました。当時、インドのこの貧しく放置された地域には、国境の向こうで起こったバングラデシュ解放戦争のために、多くの難民が押し寄せていました。難民問題による社会的・経済的な不安定さから、多くの女性や少女が人身売買の対象とされたり役人による嫌がらせを受けるなど、さまざまな形で搾取されやすくなっていました。

この頃、ゴババはトリプラに住み、貧しい人々が社会的・経済的に自立するための技術や資源を開発するのを支援していました。警察も政党も、誰も助けようとしないう難民の女性たちのひどい窮状を目の当たりにした彼は、ヒマラヤ、チベット、インド各地での数十年にわたるサーダナ (精神修行) で培ったスピリチュアル

な力をすべて結集し、女性たちが自分たちのシャクティ (力) の感覚を目覚めさせるよう尽力しました。他のスピリチュアルな機関や社会組織が前面に立って難民女性を支援することがないなかで、彼は社会のあらゆる階層の女性、男性、若者を対象に、精神修養とガンディー流の非暴力による抵抗の方法を教育し、不公正と闘う力を与えました。インドの女性にこういった社会運動の基礎としてスピリチュアリティを用いることに成功したのは初めてのことでした。大勢の人びとを動かすことに成功した結果、トリプラ州のアガルタラ市では、女性に対する暴力やハラスメントの蔓延を止めることができました<sup>1</sup>。

ゴババは、19世紀後半にコルカタのダクシネシュワール・カーリー寺院に住んでいたインドの偉大な神秘家、シュリ・ラマクリシュナ・パラマハンサ (Sri Ramakrishna Paramahansa) の弟子スワミ・ヴィヴェーカーナンダ (Swami Vivekananda) の直弟子です。ゴババは、シュリ・ラマクリシュナと同様に、タントラからアドヴァイタ・ヴェーダーンタ (不二一元論)、スーフィー・イスラム、ジャイナ教にいたるさまざまな道において最高とされるスピリチュアルな境地に到達しました。ラマクリシュナの伝統では、女性は聖なる母の生きた体現者と見なされています。その

\*ニランジャナ

E-mail: nilanjana.deb@jadavpuruniversity.in

\*\*村川

E-mail: murakawa@kansai-u.ac.jp

\*\*\*宮坂

E-mail: kmiyasak@ngu.ac.jp

根幹にはラーマクリシュナが女性のグルであるバイラヴィ・マタ (Bhairavi Mata) に入門し受けたタントラのさまざまな側面の基礎的な修行があります。若い大学生だった私は、この女性のスピリチュアルなエンパワーメントという側面に、特に魅力を感じました。多くの宗教は家父長制をとっており、女性を不安定で不純な劣った存在とみなし、女性が悟りを開くためには男性に近づけるか、自らの性別を完全に忘れなければならないと考えています。インド、中国、日本を含むアジア社会は、何世紀にもわたって女性に課せられた社会経済的制限によって、この家父長的な宗教的抑圧を強固なものにしてきました。

ゴーババは、ヒンドゥー教が女性やバラモン以外のカーストに課している制限を体系的に取り払ったのです。ゴーババとラーマクリシュナの伝統を通して、私はタントラとハタ・ヨーガの哲学と実践に興味を持ち、それが女性のエンパワーメントにつながる可能性を持っていることを知りました。シュリ・ラーマクリシュナは、インド社会がヴィヴェーカーナンダのような男性の弟子を訓練するのと同じように女性を訓練することを許さなかった時代に生きていました。彼は常に、女性がスピリチュアルなリーダーになるよう支援することに真剣に取り組んできました。20世紀を生きたゴーババは、イギリス植民地に対する解放の闘士であるだけでなく、カーディー (インドで作られる粗い手織りの綿布) や村落産業の専門家として、その豊富な経験を生かし、女性や他の無力なコミュニティが、スピリチュアルな面だけでなく文化的、社会経済的にもエンパワーできるよう支援することができました。彼は、物質的な向上とスピリチュアルな向上は両立させなければならない、とはっきりと述べています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダがしばしば述べていたように、「空腹は宗教のためにならない<sup>2</sup>」というこ

とです。

私はスピリチュアルな師であるゴーババに仕え、コルカタの貧しい人々や恵まれない人々の栄養や教育の必要を満たすための自発的奉仕であるセヴァ (seva) を行い、彼からスピリチュアリティについて学ぶうちに、ヨーガとタントラが彼の社会に対する活動であるパランパラ (parampara)<sup>3</sup>の中核にあることを理解しました。悟りを開いた魂にとって、スピリチュアリティとは、たんに解放を求めることではなく、最も貧しく最も無力な人々でさえも、最高の自己へと成長できる条件をこの地球上に作り出すことなのです。残念ながら、ヨーガもタントラも西洋資本主義によって商品化され歪められ、タントラはセクシュアリティと同義語にされてしまいました。タントラが第一に超能力すなわちシッディ (siddhis) を得るためのものであるという考えも広くみられます。ラーマクリシュナの伝統では、権力欲を含むすべての欲望からの個人の解放に焦点を当てることによって、こうした誤解を修正しようとしてきました。そこで、本稿では、個人と集団の解放に大いに役立つこの古から伝えられてきた広大で複雑なシステムについて、簡単ですができるだけわかりやすく紹介したいと思います。

## 2. タントラへの道

カーストや家父長制といった抑圧的な制度に絡め取られたインドのスピリチュアリティの多くの道とは異なり、タントラはそうした人間同士の上下関係を見捨て、人間の意識の拡張に焦点を当てる道でした<sup>4</sup>。サティヤーサンガンダ・サラサキ (Sw. Satyangananda Saraswati) はタントラを次のように定義しています。

タントラはアガマ (agama) と呼ばれ、ヴェーダがニガマ (nigama) と呼ばれるの

とは対照的だ。アガマは、ヴェーダよりも古いものだ。…アガマは、人間が直面する状況や境遇に応じ変化したり適応したりすることと対立するものではない。人間が自分自身を知るための探求に有益な新しいアイデアや思考を容易に受け入れる。…<sup>5</sup>

タントラは、常に新しいものを取り入れようとする志向性をもっているために、東南アジアや東アジアを含む世界各地に広がり、さまざまな信仰体系と融合していきました。そのため、インド亜大陸では、ヒンドゥー教や仏教、ジャイナ教、シャーマニズム、現代のシーク教などさまざまな宗派に存在するタントラの形態に、多くの重なりが見られます。ヒンドゥー教のタントラがブラフマンやヴェーダに起源をおく流れとのつながりを保とうとする一方で<sup>6</sup>、インドでは、タントラの多くがその影響の外にあり続けているというのが私個人の体験です。

リシケシのswami・シヴァナンダ (Swami Sivananda) が、枝分かれしたヨーガの主な流派を説明しています。理論家や歴史家ではなく実践家によるこの区分は、ヨーガとタントラの重なりを確認するのに役立つでしょう。

まず最初に、ヨーガには2つの主要な系統がある。すなわち、ディヤーナ (Dhyana) またはバヴァナ・ヨーガ (Bhavana-Yoga) とクンダリニー・ヨーガ (Kundalini Yoga) だ。第一の系統のヨーガは、おそらくマントラやハタ・ヨーガ (クンダリニー覚醒を除く) という補助的な方法の助けを借りた、瞑想という知的な方法 (Kriya- Jnana) により、また現世から離脱することにより、エクスタシー<sup>7</sup> (サマーディ) を得るものだ。第二の系統のヨーガは、…全身の創造的で持続的なシャクティ (Shakti) が真に主意識 (Lord

Consciousness) に統合される、そのようなハタ・ヨーガの形態として際立っている<sup>8</sup>。

ヨーガによるクンダリニーの覚醒だけが、解脱への道ではありません。エネルギーや意識の特定の名称を信じない求道者たちの道は、上に述べた「すべてからの離脱」の道です。この最初の道によって、クンダリニーのエネルギーを意図的に起こさなくとも、求道者は幻想やマヤーからの解放を達成することができます。つまり「すべての思考形態 (Chitta-Vritti) の否定によってもたらされる空虚 (Bhavana Samadhi) への通過瞑想である。…」<sup>9</sup> それはエネルギー (シャクティ) と意識の至福の結合の道であり、「すべてを受け入れる」道です。タントラの道の中心にあるのはこの「受容」であり、人生におけるあらゆるものが、人間としての限界から意識を解放するための助けとなり得るのです。

「主意識」や「シャクティ」という言い方は、シャイヴァ (Shaiva) 派のタントラの語彙を使用しています。しかし、タントラの道は、チベット仏教の諸派に見られるように、仏教の空 (shunyata) の信仰と相容れないものではありません。シャイヴァ派やシャクティ派またはシャークタ (Shakta) 派のタントラでは、快樂や苦痛を体験する人間の個々の意識 (Jiva) は、普遍的な意識 (Siva) と異なるものではないと信じられています。この二つを一つとして体験できれば、人生のあらゆる行動が解放されることになります。宇宙が個人の中にあるというこの意識は、チベット仏教のタントラを含むすべてのタントラの形態に存在するものです。シャイヴァ派のスピリチュアルな伝統は、マヤーの幻影を超えた最高の悟りの境地を極めた最初の (Adi) ヨギであるシヴァにちなんで名づけられました<sup>10</sup>。シャイヴァのタントラは、この伝統の中で発展してきたタントラの方法で

す。これに加えて、ヴィシュヌ (Vishnu)、ガネーシャ (Ganesha)、スーリヤ (Surya)、シャクティの古代の伝統は、それぞれヴァイシュナヴァ・タントラ (Vaishnava tantra)、ガナパティア・タントラ (Ganapatya tantra)、サウラ・タントラ (Saura tantra)、シャクタ・タントラ (Shakta tantra) を進化させました<sup>11</sup>。これらはすべて、タントラの基本原則を用いています。タントラの中には、現実をアドヴァイタ (Advaita)、ドヴァイタ (Dvaita)、トライタ (Traitā) (それぞれ非二元、二元として現れる一なるもの、三元として現れる一なるもの) などと語るさまざまな実践者がいます。聖者カビール・ダス (Kabir Das) やシュリ・ラーマクリシュナ・パラマハンサのように、宗教的調和を経験しインドで時代を超えて教えを伝えてきたマスターたちは、直接的な霊的体験を通して、こうしたさまざまな伝統の間に絶対的な対立はないこと、現実は二元でありかつ二元ではないことを示してきました<sup>12</sup>。このように、超越的なあるいは顕現しない現実、すなわちブララヤ (pralaya) があり、そこではあらゆる幻想が解消され、ただ一つの分割されていない意識が存在します。この現実はまだ、エネルギーと物質が多くの名前や形で現れる顕現の状態 (srishti) と交互に顕れるものでもあります。

自己探求と放棄の道によって至高の非二元的意識であるブラフマン (Brahman) に到達しようとする人々と、超越的な神的存在への帰依の道を歩む人々との間には、常に分裂があります。ブラフマンや非二元的な意識について語る人々は、名前と形の二重性を特徴とするシャクティやエネルギーの存在を認めません。しかし、シュリ・ラーマクリシュナ・パラマハンサによれば、次のようになります。

非二元論的なヴェーダーンタの信奉者たちは、創造、保存、分解、生物、世界はす

べてシャクティ (神の力) の戯れであると言う。論理的に考えれば、それらはすべて夢のような幻想であることがわかる。ブラフマンだけが現実であり、それ以外はすべて非現実である。シャクティもまた夢のように非現実的だ。

しかし、何千回論理的に考えても、サマーディの状態に到達しなければ、シャクティの管轄を超えることはない。「私は瞑想している」「私は考えている」——これらはすべてシャクティの枠内である。

だからこそ、ブラフマンとシャクティは切り離せないのだ。シャクティはブラフマンから離れて考えることはできないし、ブラフマンはシャクティから離れて考えることはできない。絶対的なものであるニティヤ (Nitya) と相対的な現象世界であるリラ (lila) は、互いに切り離して考えることはできない<sup>13</sup>。

### 3. ヨーガとタントラ

ハタ・ヨーガとタントラの両方を教える現代女性の第一人者であるスワミ・サティヤーサンガナンダは、「タントラとヨーガは同じものだ」と断言しています。ヨーガは「結合」であり、タントラはその結合の状態を通して「拡大」するものです<sup>14</sup>。両者の目的は、真理の探求者をサマーディの状態へと導くことです。ヨーガでもタントラでも、サマーディは人間の通常の覚醒状態であるジャグラタ (jagrata)、夢を指すスワプナ (swapna)、深い眠りを指すシュブティ (sushupti) と区別され、第4の状態であるトゥーリヤ (turiya) へと導くものです。トゥーリヤとは、以下のような状態です。

…瞬間ごとの心の状態が自己のものでないことが容易に理解され、それとともに、

意識の無時間的で…超越的な本質が垣間見られる。その「意識の本質」とは、実はあらゆる可能宇宙の無限マトリックスであり、進化の隠れた目的、すなわち時間の過程そのものである<sup>15</sup>。

ヨーガとタントラは、サマーディつまり心の解体を目的としたひとつらなりのものです。両者には共通する要素があり、タントラはダーラナー（Dharana）ディーヤーナ（Dhyana）、サマーディ（Samadhi）など、ヨーガの語彙のほとんどを使用しています。現在人気のある、より肉体的な「ハタ・ヨーガ」もタントラと関係があり、タントラ・ヨーガを簡略化した近年のバージョンと見る向きもあるようです<sup>16</sup>。しかし、タントラは、パタンジャリ（Patanjali）によって記述された古典的なヨーガとは異なり、さまざまなエネルギーをコントロールしたり、マスターしたりするための実践的な技術を提供するものです。音をだすマントラ（mantra）、特定のエネルギーを集中させる幾何学模様であるマンダラ（mandalas）やヤントラ（yantra）、身体各部分に特定のエネルギーを呼び起こし、身体そのものを人間を超えたものに変化させるニャーサ（nyasa）、手、指、身体の特定位置によって作られるエネルギー回路であるムドラー（mudras）などは、古典的なヨーガにない技術です。さらに、クンダリーニー・ヨーガやクンダリーニー・タントラは、エネルギーであるシャクティと意識であるシヴァ（Siva）の二元論と非二元的な一元論をどちらも受け入れていることが特徴です。スワミ・シヴァナンダはこう書いています。

ある学説によれば、ヨーガには、タントラ・ヨーガ、ハタ・ヨーガ、ラヤ・ヨーガ（Laya Yoga）、ラージャ・ヨーガ（Raja Yoga）の4つがあり、クンダリーニー・

ヨーガはまさにラヤ・ヨーガである。また、ジュニャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、ラヤ・ヨーガ、ハタ・ヨーガ、マントラ・ヨーガという5つに分類する説もある。これは、スピリチュアルな生き方にはダルマ、クリヤー、バーヴァ、ジュニャーナ、ヨーガの5つの側面があるという考えに基づいている。マントラ・ヨーガはクリヤーまたはバーヴァの道に従って追求されるかどうかによって2種類に分かれると言われている。ヨーガには、シャットカルマ、アーサナ、ムドラー、プラティヤーハーラ、プラーナーヤーマ、ディヤーナ、サマーディという7つのサーダナがある。最初の4つの過程は肉体、後ろの3つは精神と超越的なものである<sup>17</sup>。これら7つの方法によって、それぞれ、純潔（Sodhana）、堅固さと強さ（Dridhata）、不屈（Sthirata）、安定（Dhairya）、軽さ（Laghava）、実現（Pratyaksha）、解放（Nirliptatva）につながる離脱、という特定の資質を得ることができる<sup>18</sup>。

呼吸・生命力のコントロール（プラーナーヤーマ）など古典的なヨーガとタントラには共通する側面がある一方で、道徳に対する姿勢には興味深い違いがあります。アシュタンガ・ヨーガ（Ashtanga Yoga）の古典的なシステムでは、まず個人がヤマ・ニヤマ（Yama-Niyama）と呼ばれる道徳的な行動規範を理解し実践する必要があります。ヤマ（yama）には、サティヤー、アヒムサー、アステヤ、アパリグラハ、ブラフマチャリヤがあり、それぞれ真実、非暴力、不偷盗、不必要な贅沢品や贈物の不受容、性的禁欲を指します。ニヤマ（Niyamas）はヨーガの流派によって異なりますが、通常、清潔、満足、自己分析、聖典の研究、自己鍛錬などが含まれます。これらの道

徳的原則を守り、アーサナ（心身の安定）とプラナーヤーマ（呼吸・生命エネルギーの習得）の中間の段階をマスターして初めて、プラティヤーハーラ（五感からの意識の離脱の制御）、ダーラナ（与えられた対象への完全な精神集中）、ディヤーナ（長時間の深い瞑想）、サマーディ（瞑想対象との一体感）のステップに進むことができます。

タントラは、アシュターンガ・ヨーガよりも人間の本质と道徳に対してより現実的なアプローチをしています。すべての人間が、恐怖、怒り、欲望を同じ程度に克服できるわけではないことを受け入れ、この大前提のもと、さまざまな種類の人々がスピリチュアルに成長できるよう支援します。例えば、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』で説かれるヨーガでは、五感からの意識の離脱であるプラティヤーハーラ（pratyahara）の方法を正しく習得していない人は、次の段階であるダーラナ（dharana）を実践できません。しかしタントラでは悟りへと向かうために低次の本能や感情を変容させる方法を示すことで、前段階（ヤマ・ニヤマからプラティヤーハーラまで）をマスターしていなくても、求道者がダーラナの方法に飛び込むことを可能にします。タントラは、感情や欲望を自らがスピリチュアルに成長するための道具として受け入れているため、しばしば不道徳や非道徳と誤解されることがあります。この道は、普遍的な道徳規範をすべての人に強制するのではなく、人間の中にすでに存在するエネルギーを理解し、変容させることに関するものです。したがって、ダーラナに関する包括的なタントラのテキストである『シュリ・ヴィジュナナ・バイラヴァ・タントラ』（Sri Vijnana Bhairava Tantra）では、感覚的な知覚、食べ物や飲み物の楽しみ、肉体的な痛みや喜び、真っ暗闇の体験、眠る前のうとうとした状態、あるいは土鍋などのありふれた物など、心が引き寄せられや

すいものの体験に注意を向けて瞑想ができると教えています。求道者は、これらの一般的な存在する体験に深く集中することで、気づきを内面化し、外部や感覚的な刺激から独立するニランバ（niralamba）の状態に入ることができます<sup>19</sup>。実際、恐怖、至福、痛みなどの直接の感覚（あるいは記憶）と瞑想で一体化することで、人はそれらを超えることができるのです。

タントラやそれに関連するハタ・ヨーガなどのヨーガが、不道徳な行いや欲望の果てしない追求を推奨したり奨励したりすると考えるのは誤っています。また、タントラやハタ・ヨーガを、正統派ヒンドゥー教の宗教儀式と関連付けることも誤りです。私の師であるシュリ・ゴババは、長年にわたり、自己実現を妨げるものについて明確に説いてきましたが、そのほとんどが感情的、心理的、物質的、その他のブロックに関連しています。彼は、より高度な修行を教える前に、生徒たちに「ヤマ・ニヤマ」という倫理規範を何年もかけて学び、実践し、それを各々の本性にしみ込ませることを強く求めていました。ダルマをしっかりと身につけたら、最終的には道徳的でも非道徳的でもなく、その二元論を完全に超越して、世の中のためにダルマを行うことが目的となります。社会が押し付ける道徳は、家父長制や階級の価値観と結びついていることが多々あります。従来のもっと多くの道徳は、恐怖、罪悪感、恥を支配のメカニズムとして用いて、個人を従順な臣下にすることを目的としています。タントラがしばしば非道徳的とされるのは、羞恥心、罪悪感、恐怖などの心の鎖から個人を解放する力があるからです。

『シヴァ・サミータ』のある本源的な一節では、「敬虔なもの、不敬なもの」を問わずあらゆる思考の基盤が、個人の解放を妨げる「障害」として放棄されます。

パールヴァティが「…至高の目的を求めて心を砕く者たちのために、ヨーガの障害

と支障となるものを教えてください」と言った。するとシヴァは答えた。「女神よ、聞きなさい。…解脱を達成するためには、享楽（ボーガ）はあらゆる障害の中で最大のものです。…さあ、儀式的な宗教から生じる障害について聞きなさい。ダルマがもたらす障害は次のとおりである：…神々への崇拜、月の聖なる日の遵守、火、犠牲、モクサへの渴望、誓いと懺悔、断食、宗教行事、沈黙、修行、観想と観想の対象、タントラ、施し、世界的な名声、巡礼。

徳のある者たちとつきあい、悪しき者たちを避ける（というのは間違った考えだ）。…ブラフマンは肉体の中にある、ブラフマンは形を作る者である、ブラフマンは形を持っている、ブラフマンに形はない、ブラフマンはすべてである——こうした慰めの教義はすべて障害である。そうした観念は、ジュニャーナ（知識）の形をした障害物である<sup>20</sup>」。

2人の人物によるこの象徴的な会話では、ダルマの概念や正しい食べ物の種類、徳の高い人との付き合いを求めることなど、あらゆる考え方に執着することが、心の完全な解放を妨げるとされています。これは、不道徳を容認するという意味ではなく、道徳／不道徳の思考を含むあらゆる思考に意識が影響されないという「chitta vritti nirodha」のより高い段階がどのようなものであるかを示しています。

私が長年インドで出会った多くの非正統派のサドゥー（聖者）の修行では、ヨーガとタントラのシステムが融合しています<sup>21</sup>。例えば、南インドの完全無欠の聖者シッダール（siddhars）の修行では、タントラとヨーガの間に明確な境界線はありません。このことは、百科事典『ティルマンティラム』を著した偉大な熟達者あるいはシッダールであるティルムラーの著

作に最もよく表れています。この本の第3章では、古典的なアシターンガ・ヨーガ（ヤマ・ニヤマの道徳的戒律を含む）と、超越のための性的エネルギーの使用に関するパリヤンガ・ヨーガの両方について詳しく書かれています。ティルマンティラムは、ヨーガの完成のために禁欲つまりブラフマチャリヤ（brahmacharya）を強調する一方で、身体や性欲もスピリチュアルな奥義を得るための道具として使用することができることを示しています。南インドの異端的で反カースト的なシッダールたちと密接な関係にあるのが、出家者と在家者の両方を含むナタ派（Natha）の男女のサドゥーたちです。ナタ派は、伝統的にハタ・ヨーガとタントラの修行を組み合わせ、通常意識を超越するための人体のエネルギー・ネットワークを解き放つことを目的としています。この宗派はまた、第一の師アディ・ナータ（Adi Natha）であるシヴァの系統に属すると主張しています。ナタ・サドゥーの修行には、シヴァとシャクティの伝統と非二元論的な仏教やタントラ仏教とが興味深く融合しています。南インドのシッダールたちと同様に、ナタ・ヨーガがタントラの実践を取り入れた結果、この宗派はカースト制度や男女差別から距離を置くことになりました。世界のほとんどの家父長制宗教とは異なり、タントラにおける女性は、規範的な男性の求道者が避けるべき不純物や誘惑の源とはみなされません。むしろ、女性は教師であり、ガイドであり、保護者であり、他の人が悟りを開くことを可能にする人であると考えられています。このように女性のエネルギーを讃えるため、シヴァとシャクティの伝統の多くは、最初のヨギであるシヴァが孤独なヨギであると同時に妻（シャクティ）と子供（ガネーシャとムルガ）がいる家庭人であるという比喩を用いて、独身僧の道と家人の道の間で調和を生み出しています。

肉体を否定したり見下したりする多くの禁欲

的・修道的なスピリチュアリティとは異なり、タントラやハタ・ヨーガ（タントラから多くを得た）では肉体が重要な役割を担っています。このことは、ヒンドゥー教のいわゆる下層カーストや中間カーストの人々の間でタントラの実践がより広く行われていたことと関係していると思われる。実際、正統派ヒンドゥー教の信者は、タントラが型破りな実践を行う、つまり「純粋」と「不純」という上位カーストの区別をしばしば無視することから、タントラを恐れ、周辺に追いやってきました。このような外見的な純粋さを強調することは、タントラの伝統にはありませんでした。形而上学や経典を重視するバラモン教やサヴァルナ・ヒンドゥー教は、儀式の純潔を守り、経典を長時間研究する余裕のない一般大衆の領域から自らを切り離しました。インドの一般大衆は、上層カーストが受けることのできる教育や社会的権力を得ることができなかつたため、力をつける手段として激しい感情を意味するバクティ (bhakti) を重視し、なかには自らを高める手段としてタントラに目を向ける人も少数ながらいました。おそらく、タントラは常に身体（必ずしも上位カーストの身体や男性の身体とは限らない）の巨大な可能性に焦点を当ててきたため、バラモン教の家父長制によって排除された人々にとって非常に魅力的だったのでしょう。

#### 4. クンダリニーとシャクティ

私がこれまでの人生で交流してきたヨギのほとんどは、シヴァとシャクティを神や神的存在以上のものとして語っています。シヴァとシャクティは、それぞれ「大地の意識」と「普遍的な意識」「普遍的なエネルギー」を表す言葉です。シッダール・ティルムール (Siddhar Tirumoolar) の『ティルマンティラム (Tirumantiram)』では、聖者は第一の原因をシ

ヴァ、つまり大地の意識と呼んでいます。シャクティ (エネルギー) は存在するものすべての道具的な原因であり、マヤー (プラクリティ) は物質的な原因です。彼らは従来の意味での「神々」ではありません。ただし献身を基礎におくバクティの諸派においては、スピリチュアルな成長の過程で激しい感情の力を利用するため、神々に人間の姿を与えます<sup>22</sup>。シャクティ・タントラの体系では、宇宙のエネルギーの総和をマハー・クンダリニー (Maha-Kundalini) と呼んでいます。この宇宙のエネルギーは、静的であると同時に動的で、絶対的な形では、このエネルギーは静止しています。しかし、このエネルギーが動的な状態になることで、絶え間なく変化する宇宙が現れます。このように、宇宙のマハー・クンダリニーには、静的な状態と動的な状態の両方があります。この普遍的なエネルギーは、普遍的な意識と結びついて、心、知性、物質の形態、さまざまな種類のエネルギーなど、「存在の諸原理」であるタットヴァ (tattvas) に進化します。この過程は、「下降」または「創造」(srishiti) と表現されます。普遍的なエネルギーが微細な状態から粗大な状態へと徐々に顕在化して人間を形成する様子は、頭頂部から背骨の根元まで、チャクラと呼ばれる特定の場所を通して背骨にマッピングすることができます<sup>23</sup>。これらのエネルギー・センターは、それぞれ異なる意識とエネルギーのレベルを持っており、個々の人間では、マハー・クンダリニーの静的な形は2つの形で存在しています。それは、頭蓋の上部にあるサハスラーラ・チャクラ (sahasrara chakra) 中のチドルピニ・シャクティ (Chidrupini Shakti) として、絶対的な休息の状態にあります。個々の存在において、微細な状態から濃密な状態への進化の全過程が完了した後の残留エネルギーは、クンダリニーという相対的な静的エネルギーとして、背骨の根元やムラダー

ラ・チャクラ (muladhara chakra) に眠っています。個々のクンダリニーは、絶対的な真実を見えなくする幻想の力であるマーヤー・シャクティ (Maya Shakti) を含むため、相対的に複雑な形態です。エネルギーはサハスラーラとムラダーラのこの2つの極の間で、そのダイナミックな形態でエネルギー・センターとエネルギー・チャンネルであるチャクラとナーディー (nadis) を通じて、身体の働きを構成するさまざまな機能を実行します。脊柱に沿ったチャクラは、身体のさまざまな部分にある何百もの小さなエネルギー・センターであるウパチャクラ (upachakras) と何千ものエネルギー・チャンネルに放射状に広がっています。

個人が現在の肉体と精神の限界を越えて上昇しようとするとき、眠っていたクンダリニー・エネルギーが（それを可能にするいくつかの方法によって）目覚め、「上昇」または「溶解」という逆の過程、サムハラ (samhara) を開始します。「上昇」では、身体、心、知性、エネルギーからのその他の展開物が、脊柱のスシュムナ (sushumna) の中央チャンネルを通して上昇するクンダリニーに再吸収されます。そして頭蓋骨の上部にある泉門ブラフマランドラ (Brahmarandhra) で、エネルギーはトランスパーソナルな意識レベルに移行し、普遍的な意識と融合します。このエネルギーと意識の結合の過程は、サマーディやラヤの状態をもたらします（エネルギーと意識を「シヴァ」と「シャクティ」と言い表す流派もあれば、それ以外の語を用いる流派もあります）。

スワミ・シヴァナンダによると、ムラダーラの静的エネルギーがさまざまな方法、つまり先に述べた種々のヨーガによって動的状態へと活性化されると、クンダリニーがサハスラーラに上昇し、身体がチドルピニ・シャクティとクンダリニー・シャクティの2つの極に分かれていた状態が止み、サマーディという一体感の状態

になります<sup>24</sup>。サマーディでは、心を含むすべてのものが大地の意識に引き入れられるため、身体や他の対象への意識はすべてなくなります。しかし、サマーディにはさまざまな段階や種類があり、求道者がどのような方法を用いるかによって体験も異なります。また、求道者の進歩の度合いによって、その時々霊的な体験や気づきの性質が決まってきます。『ティルマンティラム (Tirumantiram)』には、通過しなければならないさまざまな意識レベルの概要が書かれています。無限の意識の状態は「シヴァ」と名付けられ、個々の限られた意識は「ジヴァ (Jiva)」または「パサー (Pasu)」です。パサーやジヴァは、あらゆる制限を超えるために、ある種の鎖であるパサ (pasa) を断ち切らなければなりません。これらの鎖は、シッダ・システムでは「マラー (Mala)」と呼ばれ、3つのタイプがあります。「アナヴァ・マラ (Anava Mala)」は束縛の根源であり、すべての存在に内在しています。この根源的な無知によって、人は自分が制限され、身体と感覚器官に閉じ込められていると感じます。自分を限定された存在だと考えるというこの無知のために、人がとる行動には一長一短があるのです。これが「カルマ・マラ (Karma Mala)」です。第三のマラは、マーヤーによるもので、個人に享楽の手段を与え、享楽の対象へのアクセスを可能にします。スピリチュアルな訓練によって3つのマラが取り除かれると、個人は大地の意識と融合します。個人の意識から制限を取り除くために、ティルムーラは『ティルマンティラム』の第2タントラと第8タントラで、個人のさまざまな意識状態を説明しています<sup>25</sup>。ティルムーラが説明する意識状態は5つあり、最初の2つは、さまざまな体験が存在する覚醒状態と夢の状態です。深い眠りのスシュプティ (sushupti) の状態では、ジヴァはまだマーヤーに縛られていて、後で説明する潜在的な欲望を保持していま

す。トゥリヤ (Turiya) では、自己の意識はあり、話し言葉を理解する力はまだありますが、第5の状態トゥリヤティータ (Turiyatita) では、意識だけが存在します。これらすべての状態とその下位状態の組み合わせは、それぞれの状態に付随する幻想である各種のマヤーとともに、『ティルマンティラム』に詳しく説明されています<sup>26</sup>。

## 5. サマーディ

ここで、さまざまな種類のサマーディに関する利用可能な文献を検討しておくのが適切でしょう。ナタ・ヨーギやハタ・ヨーギにとって最も重要なテキストは、『ゲランダ・サムヒター』 (Gheranda Samhita)、『シヴァ・サムヒター』 (Siva Samhita)、『ハタ・ヨーガ・プラディピカ』 (Hatha Yoga Pradipika) で、これらはスピリチュアルな実践において個人の能力をより拡大するための手段として身体を用いようとする人々に向けて、マニュアル形式で編纂されたものです<sup>27</sup>。『ハタ・ヨーガ・プラディピカ』によると、心的過程と観念化、つまりすべてのサンカルパ (sankalpas) が存在しなくなった状態をサマーディと呼びます<sup>28</sup>。心は虚空へと溶解し、「…偉大な力であるクンダリニーが目覚めると、プラーナはスニヤつまりサマーディのなかに吸収される。サクティが目覚め、すべての行為を放棄したヨギは、サマーディの状態に到達する…」<sup>29</sup> サマーディの状態が完成した後で欲望が再び生じることはないため、ラヤは当然ながら感覚の対象を忘れることとなります。『ハタ・ヨーガ・プラディピカ』には思考や心的過程を消し去るこの方法における呼吸の重要性が次のように記されています。

呼吸がコントロールされている人は、心の活動もコントロールされており、逆に、

心の活動がコントロールされている人は、呼吸もコントロールされている<sup>30</sup>。

先に述べたように、クンダリニー・エネルギーの覚醒とサマーディの状態は、特定の宗教やサーダナの方法の専売特許ではなく、個人が選択する道に従って、さまざまな方法で達成することができます。『ゲランダ・サムヒター』には、ここで言及するに値するいくつかの方法が示されています<sup>31</sup>。ディヤーナ、ナーダ、ラサナダ、ラヤ、バクティ・ヨーガ・サマーディ、ラージャ・ヨーガ・サマーディという6つのサマーディの形が書かれています。ディヤーナ・ヨーガ・サマーディは、シャンバヴィー・ムドラー (Shambhavi Mudra) の完成を必要とします。一度でも普遍的な意識であるブラフマンをピンドウ (Bindu, 一点) において見ることができれば、心はこの一点に集中することができます、すべてのものに行き渡る無限の空間だけを知覚することで、サマーディに到達します。ナーダ・ヨーガ・サマーディでは、ケチャリ・ムドラー (Khechari Mudra) が最初のサポートとなります。ムドラーが完成すると、この形のサマーディがもたらされます。ラサナダ・ヨーガ・サマーディでは、求道者はブラマリ・クンバカ (Bhramari Kumbhaka) を実践します。この方法によって生み出される音に心を解き放つのです。その結果、「私は存在する」を意味するソーハム (Soham) という知識が生じます。ラヤ・シッディ・ヨーガ・サマーディでは、ヨニ・ムドラー (Yoni Mudra) が選択されたムドラーです。この方法によって、彼または彼女は、アドヴァイタ・サマーディである「私はブラフマンである」を意味するアハム・ブラフマスミ (Aham Brahmasmi) という状態を実現するのです。ラージャ・ヨーガ・サマーディでは、マノムルチャ・クンバカ (Manomurchha Kumbhaka) が、心を普遍的

な意識と一体化させ、サマーディに導く方法です。タントラでは、各個人がどのような道を目指すかについての選択肢はとても多様です。自分は心を中心に考える感情的な性格であるためムドラーや呼吸法、瞑想などの方法を退屈に感じるという人には、ある選ばれた理想に対し無私かつ無条件に献身するという道もまた、サマーディを得るための方法として与えられます。例えば『ゲランダ・サムヒター』には、バクティ・ヨーガのサマーディについてこう書かれています。「心の中に特別な神を思い浮かべ、スリルを味わいながら幸福の涙を流す。これがサマーディにつながる…」<sup>32</sup>

## 6. あらゆる生きものへの奉仕の道

人は一挙にサマーディに至ることはできません。その前に、ダーラナ（Dharana）やディヤーナ（Dhyana）といった準備段階があり、より長い期間、心を虚空や単一の知覚の対象と完全に一体化させることが必要です。タントラは、自分の存在の自然な過程を押し殺したり我慢したり、自分の性質の「影」の側面を否定したりすることなく、個人がより執着から離れ集中するのを助ける技法の巨大な宝庫です。例えば、『ヴィジュナナ・バイラヴァ・タントラ』には、心を超越するための112の方法が掲載されています。ここでは紹介しきれませんが、タントラが最終的に目指しているのは、この地球上の人生ドラマを構成する幻想や欲望からの離脱です。そのことを理解するのに役立つ方法を紹介します。シュリ・ラーマクリシュナ・パラマハンサは、これらの瞑想の技法を「とげを使って別のとげを取り除き、その後両方のとげを投げ捨てる」と表現していました。

さまざまなレベルの存在の執着を超えたいと願う人々に対して、シャクティ・タントラのシュリやカーリーという形式で教えられて

いる、内なるヤジュナ（yajna）あるいは内なるホーマ（homa）と呼ばれる方法があります。その方法をすべて示すことはできませんが、シュリ・ヴィディヤ（Sri Vidya）の伝統に連なるシヴァブレマナンダ（Sivapremananda）師によって教えられた基本原則について論じることはできます。求道者は、普通の人が自由な意識であるジヴァンムクタ（jivanmukta）に完全に変容するまで、何ヶ月も何年も毎日この内なる方法を実践させられます。執着から解き放たれたいという意志を持つ人にとって、この方法は非常に大きな変化をもたらすでしょう。皮膚、髪、骨、肉、体液、神経、臓器など、肉体の層を一つずつ体系的に心の働きで剥がし、それらを灰にする内なる炎に供え物のように捧げることが求められます。多くの人は、自分の体に対しそれが自我そのものであるかのように執着を持っているため、これを行うのは難しいことです。肉体が破壊されるのをイメージした後、同様にエネルギー体も「燃やす」必要があります。エネルギー体には、良いエネルギーと悪いエネルギーの両方が含まれており、このエネルギー体には自分のカルマ像が宿っています。エネルギー体が内なる炎に溶かされると、感情が活動する場であるアストラル体も、正と負の感情の貯蔵庫ごと燃やされます。そして、他者から得たり自分自身の心で作りに出した、あらゆる思考の総体を含む心の体、あるいは思考された体も燃やされます。この時点で、適切な修行を積み、思考は停止します。事実上、個人のさまざまな存在の水準だけでなく、それらに関連する概念的な世界や宇宙もすべて焼き尽くされます。この過程の後に残るのは、たとえその後、世の中に出て、どのような奉仕や仕事をしたとしても、世俗的なものに執着しない意識です。このシンプルで強力な方法は、人間にはエネルギー、感情、思考という複数の「身体」があり、それらは肉体と相互作用したり影響を及

ぼしたりするが、それらは「片づけ」で溶解させる必要があるとみなします<sup>33</sup>。内なるヤジュナの完全な方法とは、意図や意志、イメージ化という道具を活用して、自我に侵された身体と心の複合体を繰り返し溶解させるものです。長い期間この過程を歩むと、個々の意識はもはや、自分を限定しているものに執着しなくなります。

一方、さまざまな伝統的タントラは、時間、空間、エネルギー、意識など、私たちが宇宙を理解するためのメカニズムを複雑かつ詳細なやり方で扱っています。そのなかには、五大元素の作用を媒介として、私たちのエネルギーと意識のさまざまなレベルがどのように機能するかを理解することによって、身体と心の問題を処理したり対処したりする方法論が含まれます。その一方でタントラは、究極的には学ぶ者をアドヴァイタ、つまり概念的なカテゴリーが残されていない、還元不能で普遍的な基体意識の経験へと導こうとします。タントラが素晴らしいのは、バクティ（献身）、ジュニャーナ（知識）、ヨーガ（スピリチュアルな自己変容）、カルマ（結果をまったく期待することなくあらゆる存在に対して行う無私の奉仕）のうちの、いずれの道に従うかについて、上下をつけたりしない点にあります。ゴーババであれば、自分の選んだ神と融合する人は、概念も思考もない虚空に心を溶かす人と同じように、アドヴァイタすなわち不二元論に到達すると言ったでしょう。人格神や非人格的な神という概念に従うことを選んだ人を軽蔑することも、他人を助けるために意識的に二元性の領域に留まることを選んだ人を見下すようなこともありません。これらの道はいずれも、眠っていたクンダリーニ・エネルギーを目覚めさせ、意識をより洗練された状態にまで高めることができます。

私がこれまで関わってきたラーマクリシュナ系の聖者たちは、この世の生き方を「バヒヤ・

ダーシャ (bahya dasha)」「アンター・ダーシャ (antar dasha)」「アンター・バヒヤ・ダーシャ (antar-bahya dasha)」の3つに区別していました。バヒヤ・ダーシャとは、外界の感覚的なものだけを意識し、それが唯一の現実であるかのように生きている状態です。アンター・ダーシャは、サマーディのさまざまな状態のように、時間と空間を超えたトランスパーソナルで超越的な存在のみを認識しているため、活動的ではありません。社会のなかで仲間の人間たちと生きることを選択する、もっとも悟りを得ていてかつ慈悲に溢れる師が選ぶのが、3つめの状態、すなわちアンター・バヒヤ・ダーシャです。これは高次の現実を意識しながらも、自分の存在のすべてのレベルを十分にコントロールすることで、世の中で効果的に話し、働き、教え、奉仕できる状態です。つまり、「世界のなかにながら、世界に属していない」のです<sup>34</sup>。タントラは、自分の存在の世俗的な側面と超越的な側面の両方を同時に完全理解することを可能にします。ゴーババは、人間は、恐怖や欲望などの幻想にとらわれず、世の中の仕事、たとえオフィスワークや農作業をしても、サマーディに留まることができる状態まで進化しなければならないとよく言っていました。人は慈悲の心で共にあるあらゆる生きものに奉仕しながら、同時に私たちすべての存在が「大いなる海」であり「一元的な意識 (One Undivided Consciousness)」であること、「すべてであると同時に無である」ことを意識し続けることができます。ゴーババがサマーディの状態にありながら、同時に大勢の人々を率いて社会の不正に抗議し、貧しい人々に肉体的、スピリチュアルな苦しみを克服する方法を教えることができたのは、この能力によるものです。共にあるあらゆる生きものから「身を退く」ことも「撤退する」こともなくすべての人類にたゆまぬ奉仕をするというこの理想のためにこそ、

タントラは私たちに道を開いてくれているので  
す。

人は王国や天国やいかなる栄光も望まず  
*Natavaham Kamaye Rajyam na Swargam Na  
Punarbhavam*

ただ不幸で苦しむ同胞を助け、奉仕する  
ことを望む

*Kamaye Dukkha Taptanam Pranimam  
Artinashinam*<sup>35</sup>

#### 注

- 1 Deb, Nilanjana, 'The Agartala Satyagraha against Atrocities on Women: Oral Histories'. 『SWS-SRTT Occasional Paper 8』〈出版社：Jadavpur University School of Women's Studies, Kolkata, 2011〉を参照。
- 2 Swami Vivekananda. Letter XLI, from 『The Complete Works of Swami Vivekananda, Volume 6, Epistles - Second Series』 [https://en.wikisource.org/wiki/The\\_Complete\\_Works\\_of\\_Swami\\_Vivekananda/Volume\\_6/Epistles\\_-\\_Second\\_Series/XLI\\_Shashi](https://en.wikisource.org/wiki/The_Complete_Works_of_Swami_Vivekananda/Volume_6/Epistles_-_Second_Series/XLI_Shashi)
- 3 伝統やスピリチュアルな系統のこと。
- 4 タントラの語源は、拡大を意味するタノティ (tanoti) と解放を意味するトラヤティ (trayati) という2つの語源からきている。
- 5 Swami Satyasangananda Saraswati, 'Introduction' 『Sri Vijnana Bhairava Tantra』〈出版社：Yoga Publications Trust, Munger, 2003〉15.
- 6 Padoux, Andre. 『The Hindu Tantric World: An Overview』〈出版社：The University of Chicago Press, Chicago: 2017〉を参照。
- 7 ここで、私はSw. シヴァナンダは「エクスタシー」という言葉を、ギリシャ語の原義である「エクスタシス」、つまり「自分の外に立つ、自分を超越する」という意味で使っている。
- 8 Swami Sivananda, 『Kundalini Yoga』〈出版社：The Divine Life Society, Shivanandanagar, 1935〉, 38
- 9 同上、39。
- 10 シヴァの伝統は、北インドのカシミール・シャイヴィズム (Kashmir Shaivism) と南インドのシャイヴァ・シッダーンタ (Shaiva Siddhanta) という2つの主要な体系に発展した。しかしShivaあるいはSiva (南インドではCivaと発音) という言葉自体は、古代のヨギの名前以上の何かを示している。シャイヴァ派の諸派によれば、シヴァは、すべてのものが最終的に統合される、分裂していない大地の意識状態を表している。
- 11 これらの5つの流れは、緩やかにつながった姉妹宗教のようなもので、最終的に8世紀のアディ・シャンカラチャリヤ (Adi Shankaracharya) によってまとめられ、インドのすべてのサドゥや僧侶が5つの伝統の5つの神への崇拝「パンチャヤティ・プージャ (panchayat puja)」という概念を普及させた。
- 12 シュリ・ラーマクリシュナは、弟子Mが記録した『シュリ・ラーマクリシュナの福音』第一巻の第3章第2節で「それはまったく同じ実質である。名前が異なるだけである。ブラフマンである彼自身は、アートマンであり、神でもある。彼はヒンズー教 (Brahmajnani) ではブラフマン (the Brahman) であり、ヨーガではパラマートマン (the Paramatman) であり、帰依者にとっては主である。」と述べている。 <https://www.kathamrita.org/kathamrita/volume-1-section-2>.
- 13 同上、第4章
- 14 同上、17
- 15 G.C. Pande, 'Neuroscience, Consciousness, and Philosophy' 『ICPR Consciousness Series』〈出版社：Indian Institute of Advanced Study, Shimla, 2001〉, 3, 10.
- 16 Christopher Tompkins, 'on Tantra, the original Chakras, and the Real Age of the Asanas', January 29, 2016. <https://www.embodiedphilosophy.com/christophertompkins-on-tantra-the-original-chakras-and-the-real-age-of-the-asanas-9/>
- 17 6つの浄化方法であるシャットカルマ (shat-karma) はハタ・ヨーガのシステムの一部であり、ここに挙げた他の6つのサーダナ (sadhanas) は、八つの肢を意味する古典的なアシュターンガ (Ashtanga) ヨーガの形式にも存在する。
- 18 Swami Sivananda, 『Kundalini Yoga』〈出版社：The Divine Life Society, Shivanandanagar, 1935〉, 32.
- 19 Swami Satyasangananda Saraswati, 'Introduction' 『Sri Vijnana Bhairava Tantra』〈出版社：Yoga Publications Trust, Munger, 2003〉, 249-263. を参照。
- 20 『The Siva Samhita』(翻訳者：Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, 出版社：Sudhindra Nath Basu, The Panini Office, Allahabad, 1914), 28. [https://archive.org/stream/TheSivaSamhita/TheSivaSamhita\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/TheSivaSamhita/TheSivaSamhita_djvu.txt)を参照
- 21 実際、サドゥの日々の修行では、一つの方法だけでは効果がないため、多くの道が融合している。ハタヨーガの修行者は呼吸法 (Pranayama)、印 (Mudras,)、締付 (Bandhas)、坐法 (Asana) によってクンダリーニー・エネルギーを覚醒させることができる。同じエネルギーは、ラージャヨーガの修

- 行者による心の訓練によって、あるいはバクティヨーガの修行者による完全な降伏と激しい献身と愛によって目覚めさせることができる。マントラとヤントラを組み合わせることで、タントラの道を歩む人はクンドリニーのエネルギーを目覚めさせることができるし、ギャーナヨーガ (Gyana Yoga) の道を歩む修行者は、一心に分析する意志によってエネルギーを目覚めさせることができる。自己実現したマスターやグルの視線やタッチ、意図 (sankalpa) によっても覚醒がもたらされるかもしれない。内なるエネルギーは、さまざまな伝統の中で、何らかの方法で目覚めさせられる。
- 22 タミール語経典の古典であるTirumularの『Tirumantiram』(翻訳者: Dr. B. Natarajan, 出版社: Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Chennai, 1991)を参照。
- 23 このことは、タントラの伝統で自己浄化に使われる『ブータシュッディマントラ』(bhootashuddhi mantra)で唱えられる『ムーラ・シュリンガータ (moola shringaata) …』において完璧に表現されている。個人のエネルギーの上昇と普遍のエネルギーの下降が同時に起こることにより、瞑想する人は存在のあらゆるレベルで浄化され変容する。
- 24 Tirumular著『Tirumantiram』46-47。
- 25 意識がアナヴァ・マラ (Anava Mala) によるのみ制限されているとき、その個体はヴィジャンナール (Vigyananars) またはヴィジャンナカラール (Vigyanakalas) と呼ばれる。このような存在は不活性である。個人がアナヴァ・マラとマーヤーの両方によって制限されている場合、彼らはプララヤカーラ (Pralayakalas) であり、個人がマーヤー、カルマ、アナヴァという3つのマラのすべてに絡め取られているとき、彼/彼女はサカラ (Sakala) である。
- 26 Tirumular, 『Tirumantiram』(翻訳者: Dr. B. Natarajan, 出版社: Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Chennai, 1991) 337-362。
- 27 以下の文献を参照。『Hatha Yoga Pradipika. 2d ed.』(翻訳者: Pancham Sinh, 出版社: Lalit Mohan Basu, The Panini Office, Allahabad 1932.)『Siva Samhita. 2d ed.』(翻訳者: Rai Bahadur Srisa Chandra Vidyarnava, 出版社: Sudhindra Nath Basu, The Panini Office, Allahabad, 1923)『The Gheranda Samhita.』(翻訳者: Sris Chandra Vasu, 出版社: Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1933)
- 28 同上
- 29 『Hatha Yoga Pradipika. 2d ed.』(翻訳者: Pancham Sinh, 出版社: Lalit Mohan Basu, The Panini Office, Allahabad 1932.) 5-9.
- 30 同上16-21。
- 31 ヨーガに関するほとんどの書物では、個人と普遍的な意識に対してアートマンとブラフマンの用語を使用している。これらのメソッドの一部で言及されている永久的な個人の魂またはアートマンの存在は、アナッタまたはアナトマンの概念を支持する仏教では受け入れられない。しかし、カマレシュワラー・パッタチャリヤ (Kamaleshwar Bhattacharya) は、その著作『古代仏教におけるアートマン-ブラフマン』の中で、ブラフマンや、対象や主体が存在しない普遍的で非人格的で支持されない分割されていない意識という考え方は、仏教では、個人的な永久アートマンの概念のように反対されてはいないと提唱した。Kamaleshwar Bhattacharya, 『The Atman-Brahman in Ancient Buddhism』(出版社: Canon Publications, 2015). を参照。
- 32 『The Gheranda Samhita.vii』1-23
- 33 私の長年の経験から、火の儀式であるこの内なるヤジナ (yajna) を実践した人は、病気の原因である思考、感情、エネルギーを意識的に放棄しているため、複数のレベルで癒されていることが分かっている。
- 34 これは、先に述べた4つの意識状態、すなわちジャグレート (覚醒状態)、スワプナ (夢状態)、スシュプティ (深い眠り状態)、トウリヤ (先の3つの状態を超えた純粋な意識) とは異なるものである。
- 35 ゴーババがよく暗唱するバガヴァタム (Bhagavatam) の一節で、「人は王国や天国やいかなる栄光も望まず、ただ不幸で苦しむ同胞を助け、奉仕することを望む」という意味である。