

# 『ゴーラクナート語録』研究

——「サブディー」(101-150)の本文と和訳——

橋 本 泰 元

## はじめに

本稿は『東洋学論叢』第33号の拙稿に引き続いて、Pitāṃbaradatta Barāthvāla, *Gorakha-Bānī*, Prayāga : Hīndī Sāhitya Sammelana, 2017 (=1960, tritīya saṃskaraṇa) [prathama saṃskaraṇa 1942] 所収の、ゴーラクナートによる教説の二行詩サブディー (sabadī) 全189偈 (主要テキストである写本 a 以外の写本にあるサブディーを加えると276偈) のうち第101偈から第150偈までの本文と和訳を提示するものである。

なお、前号と同様に、訳文中の ( ) は筆者の言い換え、[ ] 内は筆者による補足を、\* は筆者の訳注を示す。

ūbhā ṣaṇḍauṃ baiṭhā ṣaṇḍauṃ ṣaṇḍauṃ jāgata sūtā /  
tīhūṃ loka taiṃ rahūṃ nirantari tau gorakha avadhūtā // 101 //  
立っていようと、座っていようと、目覚めていようと、眠っていようと、  
〔おまえ = 死神を〕破碎してやる。

三界から常に離れている者、それが離欲者ゴーラク〔ナート〕である。

nyandrā kahai maiṃ aliyā baliyā brahmām viṣṇu mahādeva chaliyā /  
nyandrā kahai hūṃ ṣarī bigūtī jāgai gorāṣa hūṃ paṛi sūtī // 102 //  
睡眠は言う、私は詐欺師、ブラフマー、ヴィシュヌ、マハーデーヴァ  
(シヴァ) 神を騙してやったと。

睡眠は言う、私は困惑してしまった、ゴーラクが目覚めていて私が眠っ  
てしまった〔のだから〕。

jogī so je mana jogavai bina bilāita rāja bhogavai /  
 kanaka kām̐minī tyāgēṁ doī so jogesvara nirabhai hoi // 103 //  
 ヨーガ行者とは、心を統御するもの、領土がなくとも王権を享受する  
 もの。\*

財と女の両方を捨てれば、そのヨーガの自在者は無畏となる。

\*後半部分が分かりにくいですが、原著者の解釈によれば「至高の空なる  
 境地すなわち頭頂のブラフマン孔において、ブラフマンの覚知とい  
 う領域なき王国を享受するもの」である。

saṁnyāsī soī karai sarba nāsa gagana maṇḍala mahi māṁḍai āsa /  
 anahada sūṁ mana unamana rahai so saṁnyāsī agama kī kahai // 104 //  
 サンニャースイー（出家遊行者）とは、すべてを捨て、虚空界に〔ブラ  
 フマンの覚知を〕期待するもの。

アナーハタ（奏でられざる音）によって心がウンマニー（最高の状態）  
 になっているもの、その出家遊行者は近づき難き〔ブラフマン〕を  
 語る。

lāla bolanti amhe pāri utariyā mūḍha rahai ura vāraṁ /  
 thiti bihūṁṇāṁ jhūṭhā jogī nā tasa vāra na pāraṁ // 105 //  
 ラール〔ナート〕は語る、私は〔彼岸に〕至ったが、愚者は此岸に居残っ  
 たと。

堅固な境地にない偽のヨーガ行者は、此岸も彼岸も〔得られ〕ない。

ulaṭiyā pavana ṣaṣṭa cakra bedhiyā tātai lohai soṣiyā paṁṇīm̐ /  
 canda sūra doū nija ghari rāṣyā aisā alaṣa biṇāṁṇīm̐ // 106 //  
 逆流した氣息は六チャクラを貫通し、熱した鉄が水を乾かした。  
 月、太陽の二つを己の家に置いた、このように〔ヨーガ行者が修練すれ  
 ば〕不可視なる智者（ブラフマン）〔となる〕。\*

\*一行目後半部分の譬喩は、原著者の解釈によれば「ブラフマン孔が  
 精液を吸収した」の意味である。二行目の「月」は「イラー脈管」

(18)

「太陽」は「ピンガラ脈管」そして「家」は中央の「スシュムナー脈管」の譬喩である。

nāda hamārai bāvai kavana nāda bajāyā tūṭai pavana /  
anahada sabada bājatā rahai sidha saṅketa śrī goraṣa kahai // 107 //  
われわれの角笛を誰が吹き鳴らすか、角笛を吹き鳴らせば呼吸が乱れる。  
〔われわれの身体内部で〕奏でられざる音が鳴り続けるようにと、聖ゴ  
ラクは規定の指示を語る。

suṇi guṇavantā suṇi budhivantā ananta sidhām kī bāmṇīm /  
sīsa navāvata sata gura miliyā jāgata raiṇṇi viḥāmṇīm // 108 //  
聞け、有徳者よ、聞け、知恵者よ、無数のスイツダ（成就者）たちのこ  
とばを。

低頭しておれば真正なる導師が得られる、夜半と早暁に目覚めておれば。

bhiṣyā hamārī kāmadhēni boliye saṃsāra hamārī vārī /  
gura parasādai bhiṣyā ṣāibā antikālī na hoigī bhārī // 109 //  
乞食はわれわれの如意牛で、世間はわれわれの花園と言われる。  
導師の恩寵によって施食を食すれば、最期に〔業果は〕重くならないだ  
ろう。

baṛe baṛe kūle moṭe moṭe peṭa nahim rai pūtā gurū saum bheṭa /  
ṣara ṣara kāyā niramala neta bhāi re pūtā gurū saum bheṭa // 110 //  
とても太い腰骨、とても大きな腹では、息子よ、導師には会えない。  
細身の身体、無垢なる眼差しならば、息子よ、導師に会える。

nirati na surati joga na bhogaṃ na jurā maraṇa nahim taham rogam /  
goraṣa bolaim ekaṅkāra nahi taham bācā oamkāra // 111 //  
〔真実在への〕帰入も憶念もなく、禁欲も享樂もなく、老死もなく、そ  
こに病はない。  
ゴラク〔師〕は語る、唯一の境地（独存）があり、そこには言葉も聖  
音オームない。

udai na asti rāti na dina sarabe sacarācara bhāva na bhina /  
 soī nirañjana ḍāla na mūla saba byāpīka suṣama na asthūla // 112 //  
 生起も消滅もなく、夜も昼もなく、すべての動・不動の存在者に相異が  
 ない。

その無垢なるもの（ブラフマン）には幹も根もなく、すべてに遍在し、  
 微細でも粗大でもない。

brahmāṇḍa phūṭibā nagara saba liṭibā koī na jāṁṇavā bhevaṁ /  
 badanta goraṣanātha pyaṇḍa dara jaba gheribā taba pakaṛibā pañca  
 devaṁ // 113 //

梵卵を破碎せよ、すべての町を略奪せよ、誰も〔それらの〕秘密を知ら  
 ないだろう。

ゴークナート〔師〕は語る、身体という洞窟を囲い込めば、5人の神  
 （知覚器官）を掴めよう。

aḥaṁkāra tūṭibā nirākāra phūṭibā soṣibā gaṅga jamana kā pānīm /  
 canda sūraja doū samamuṣi raṣibā kaho ho avadhū tahāṁ kī  
 sahināmṇīm // 114 //

自我意識を破壊し無相〔のアートマン〕を芽生えさせ、ガンガー川とヤ  
 ムナー川の水を乾かせ。

月と太陽のふたつを前に置き、遁世者よ、そこの特徴を述べよ。\*

\*一行目の「乾かせ」と訳した原語は、原著の読みでは *soṣilā* と完了  
 形になっているが、前半句の *phūṭibā* の未来形（命令形）に合わせ  
 たほうが文脈上意味が通るので、提示した読みにした。このことは  
 二行目前半句の「置き」の原語の場合もそうである。また二行目後  
 半句の「特徴」の原語 *sahināmṇīm* は、写本 a の読み *nīsāṇīm* を原  
 著が異読として示しているが、HŚS には *sahidāna*（「徴表、特徴、  
 標識」の意味）が記載されているので、この読みの *da* を *na* と誤写  
 したものと思われる。

また、「ガンガー川」は「イラー脈管」, 「ヤムナー川」は「ピンガ  
 ラー脈管」の譬喩表現であり、その水を「乾かせ」とは、両方の脈

(20)

管を流れる氣息を統合して中央の「スシュムナー脈管」に「合流させよ」の意味と解せる。さらに、「月」は頭頂に想定される「サハスラーラ・チャクラ」, 「太陽」は会陰部に想定される「ムラーダーラ・チャクラ」の譬喩表現であり, 「前面に置け」とは, 両者の反対の性質を「統御せよ」の意味と解せる。

cetā re cetibā āpā na retibā pañca kī meṭibā āsā /  
badanta gorāṣa sati te sūrivāṁ unamani mana maim̐ bāsa // 115 //  
意識よ, 目覚めておれ, アートマンを痛めてはいけない, 五〔感覚器官〕  
の期待をなくせ。

ゴーク [師は] 語る, 真正の勇者だ, 至高の境地の心に住しているものは。

sidha ka saṅketa būjhilai surā gagana asthāṁni bāilai tūrā /  
mīm̐mā ke māraga ropīlai bhāṁṅṅam̐ ulaṭyā phūla kalī maim̐  
āṁṅṅam̐ // 116 //

成就者の指図を理解よ, 勇者よ, 虚空の処でラッパを鳴らせ。  
魚の〔通った〕道に陽光を当てよ, 逆に花が蕾になる。

bāsa bāsanta tahāṁ pragat̐yā ṣelaṁ dvādasa aṅgula gagana ghari  
melam̐ /  
badanta goprakha pūtāṁ hoibā cirāi na paḍanta kayā na jamma  
ghari jāi // 117 //

芳香が漂っているところに, [明知の輝きの] 戯れが現れる, 12指の虚空界に祭礼が立つ。

ゴーク [師] は語る, 息子よ, 長寿であれ, 身体は崩れずヤマ (閻魔) が巣くうことなし。

anna kā māsa anila kā hāḍa tata kā banda bhaṣibā bāi /  
badanta gorāṣanātha pūtā hoibā cim̐rāi na paṛai ghaṭa na jamma  
ghari jāi // 118 //

穀物でできた肉と空気のできた骨, 肉体の結節を食せ。

ゴークナートは語る、息子よ、長寿であれ、身体は崩れずヤマ（閻魔）が巢くうことなし。

auṃ lohā pīra tāmbā takabīra /  
 rūpā mahammada sonā ṣudāi duhum̃ bici duniyām̃ gotā sāi /  
 hama to nirālbmbha baiṭhe dekhata rahaim̃ aisā eka suṣama bābā  
 ratanahājī kahai // 119 //

オーム、鉄の導師（ピール）と銅のタクビール。

銀のムハンマドと金の神、両者のあいだに世界は潜る。

われわれは支えなく坐し見ている、このような一つのことばをラタン・ハージー尊者（バーバー）が述べた。\*

\*一行目の「タクビール」の意味は、イスラーム教徒が一日5回行う礼拝の最初などに唱える「神は偉大なり」と唱えることである。金属の名称を使った「・・・の」という形容詞句の譬喩表現の意味は、なかなか理解しがたい。原著者の注釈では、鉄や銅は実用的であるが、金銀は装飾用でしかなく実用的ではない。そのようにムハンマドすなわち最高神と神（フダー）すなわち化身は、虚構でしかない。この虚構にわれわれ人間は沈潜している、ということである。

また、この一句は、ラタン・ハージーという聖者が述べたということになっているので、特異な句である。「ハージー」とは、通常、マッカー（メッカ）巡礼を完遂したイスラーム教徒への尊称である。ラタンという名称はラトナ（Skt. ratna「宝」の意味）の近代語形である。この名前の人物についてはまったくの未詳であるが、この名前自体が、インド系とペルシア・アラブ系の語彙の混交形であることが注目される。尊者の意味のバーバーは、現代ヒンディー・ウルドゥー語では一般的な語彙であるが、元来ペルシア語である。

これらの点から、この一句は後代の挿入と考えられるが、原著の記述によれば、すべての写本に記載されているので、一概に後代の挿入とは言い切れないようである。

( 22 )

kahaṇi suhelī rahaṇi deheli kahaṇi rahaṇi bina thothī /  
paṇḍhyā guṇṇyā sūbā bilāi śāyā paṇḍita ke hāthi raha gāi  
pothī // 120 //

言うは易く行ふは難し、行為を伴わない発言は虚しい。

鸚鵡はぶつぶつ繰り返すのみ、卵を産まないで。パンディットの手には  
経典が残るのみ。

kahaṇi suhelī rahaṇi duhelī bina śāyā guṇa mīm̃thā /  
khāi hīṅga kasūra baṣām̃ṇai goraṣa kahai saba jhūthā // 121 //  
言うは易く行ふは難し、粗糖を食わずに「甘い」[というがごとし]。  
阿魏を食して樟腦と言う、ゴーラク〔師〕は言う、すべて偽りと。\*

\*阿魏（アギ）は、セリ科オオウイキョウの樹脂から採れる薬効成分  
と香料のことである。

mūriṣa sabhā na baisibā avadhū paṇḍita saum̃ na karibā bādam̃ /  
rājā saṅgrame jhūjha na karabā helai na ṣoībā nādam̃ // 122 //  
愚者の集会に坐るでない、遁世者よ、パンディットと議論をするな。  
王との戦いに携わってはならない、不用意にナーダを失うな。

hiradā kā bhāva hātha maim̃ jāṇiye yahu kali āi ṣoṭī /  
badanta goraṣa suṇāum̃ re avadhū karavai hōi su nikasai ṭoṭī // 123 //  
心のうちを手にとって確かめるとは、このカリ〔ユガ「末法の劫期」〕  
はまったくの偽りだ。

ゴーラク〔師〕は語る、聞け、遁世者よ、水差し瓶の中にあるものは飲  
み口から出てくるものだ。

jala kai saṅjami aṭala akāsa ana kai saṅjami joti prakāsa /  
pavanām̃ saṅjami lāgai banda byanda kai saṅjami thirahvai kanda //  
124 //

水の統御によって蒼空は不動で、食物の統御によって光輝が燦然とする。  
氣息の統御によって〔身体の九門を〕閉鎖でき、ビンドウ（精液）の統

御によって身体が堅固となる。

sabada bindau re avadhū sabada bindau thāṁna māṁna saba dhandhā /  
 ātamāṁ madhe pramātamāṁ dīśai jyauṁ jala madhe candā // 125 //  
 ことばを把捉せよ、遁世者よ、ことばを把捉せよ、聖所の崇拜〔などの  
 行為〕はすべて世俗の業。\*

アートマンのなかにパラマ・アートマン（最高我）が見える、水のなか  
 の月〔の影像〕のように。

\* 「ことば」の原語は sabada (<Skt. śabda) で、真実語あるいは真  
 実在の標識の意味。

āśaṇa diḍha ahāra diḍha je nyandrā diḍha hōi /  
 gorāṣa kahai suṇauṁ re putā marai na buḍhā hōi // 126 //  
 座法が堅固で、摂食〔の統御〕が安定し、睡眠〔の統御〕が良好な者は。  
 ゴーラク〔師〕は言う、聞け、息子よ、不死、不老となる。

koī nyandai koī byandai koī karai hamārī āsā /  
 gorāṣa kahai sūṇauṁ re avadhū yahu pantha śarā udāsā // 127 //  
 われわれを非難する者、崇敬する者、期待する者あり。  
 ゴーラク〔師〕は言う、聞け、遁世者よ、この道（派）は〔それらに〕  
 無頓着なり。

ika laṣa sīṅgaṇi nava laṣa bāṁna bedhyā mīmna gagana asthāṁna /  
 bedhyā mīmna gagana kai sātha sati sati bhāṣanta śrīgorakhanātha //  
 128 //

一十万本の弓弦、九十万本の矢、虚空界の魚が貫かれる。\*  
 魚が虚空とともに貫かれる、聖ゴーラクナートは真実を語る。

\* 「虚空界」は、原著者の解釈によると、頭頂のブラフマン孔のこと  
 であり、「魚」は標的の意味である。そうすると「弓矢」とは、上昇  
 する生命エネルギーであるクンダリニーのことか。



(24)

tūṭī ḍorī rasa kasa bahai unamani lāgā asthira rahai /  
uanamani lāgā hoi ananda tūṭī ḍorī binasai kanda // 129 //  
綱が切れて精髓が流れ出るが、ウンマニー（至高の境地）になれば不動  
となる。

ウンマニーになれば歓喜が生じ、綱が切れて身体は崩れる。\*

\* 「綱」は三昧の状態のことと解される。

sabada bindau avadhū sabada bindau sabade sījhanta kāyā /  
nināmṇavai koḍi rājā mastaka muḍāile parajā kā anta na  
pāyā // 130 //  
ことばを把捉せよ、遁世者よ、ことばを把捉せよ、ことばによって身体  
が熟成する。  
9億9千万人の王たちが剃髪し〔弟子となり〕、臣民〔も剃髪しそ〕の  
最後が分からなかった。

ṣaratara pavanām̐ rahai nirantari mahārasa sījhai kāyā abhiantai /  
gorakha kahai amhe cañcala grahiyā siva saktī le nija ghari rahiyā //  
131 //  
鋭い氣息が常に流れており、身体内部でマハーラサが成就する。\*  
ゴーク〔師〕は言う、私は動き回る心を捉え、シヴァとシャクティを  
連れて自分の家にいる。

\* 「マハーラサ」（「偉大なる味」が原義）は、シヴァ（男性原理）と  
シャクティ（女性原理）の冥合した至高の境地の表現。

peṭa ki agani bibarajita diṣṭi kī agani ṣāyā /  
yām̐na gurū kā āgaim̐ hī hotā paṇi biralai avadhū pāyā // 132 //  
腹の炎をやめて、目の炎で〔食べ物を〕食べた。  
グルの智慧が昔にあったが、希なる遁世者しか手に取ることができなかった。

agama agocara rahai nihakāmma / bhaṁvara guphā nāmhīṁ bisarāma /  
jugati na jāṇaīm jāgaim rāti / mana kāhū kai na āvai hāthi // 133 //  
近づき難く、〔感官で〕捉え難きもの（ブラフマン）は無欲であり、蜜蜂  
の洞窟（ブラフマン孔）で休んではない。

〔ヨーガの〕道理を知らない者は夜中目覚めており、心をけっして手に  
取る（統御する）ことができない。

nava nāḍi bahotari koṭhā e aṣṭāṅga saba jhūṭhā /  
kūñci tāli suṣamana karai ulaṭi jibhyā le tālū dharai // 134 //  
九本のナーリー（脈管）、多くの腹、この八支〔ヨーガ〕はすべて偽り。  
スシュムナー脈管に施錠し、裏返した舌で口蓋を塞げ。\*

\* 第一行の前半句の意味は不明。第二行目は、原著者の解釈によれば  
「スシュムナー脈管によって錠に鍵をかけ、すなわちブラフマン孔を  
開け、舌を反転して軟口蓋の奥に置け（それによってサハスラーラ・  
チャクラにある月から滴る甘露を味わうことができる）」。

ṣaṇḍita gyāṁna marau kyā jhūjhi aurai lehu paramapada bījhi /  
āsaṇa pavana upadrāha karai nisidiana ārambha paci paci marai // 135 //  
生半可な知者よ、〔外面のことに〕かかずらって何故困憊しているのか、  
他の方法で最高の境地を理解せよ。

坐法、調息〔などと言って〕混乱を引き起こし、一日中、最初の状態  
〔から先に進まず〕疲労困憊している。

unamana jogī dasaveim dvāra nāda byanda le dhūndhūnkāra /  
dasave dvāre dei kapāṭa gorakha ṣojī aurai bāṭa // 136 //  
ヨーガ行者は第10門でウンマニー（至高の境地）となり、ナーダとピン  
ドゥ〔の結合〕の大音声〔を聞く〕。

第10門を閉じて、ゴーラク〔師〕は他の道を探した。

ārambha jogī kathilā ekasāra ṣiṇa ṣiṇa jogī karai sarīra vicāra /  
talabala byanda dharibā eka tola taba jāṁnibā jogī ārambha kā

(26)

bola // 137 //

新発意のヨーガ行者とは、変わることなく、瞬時、瞬時に身体を考察しているものと言われる。

〔身体に〕遍くビンドウ（精液）を同一に保てば、ヨーガ行者は最初の言葉を知る。\*

\*二行目後半句の意味が理解しがたい。原著者は「ヨーガ行者に対して身体の状態について説かれた言葉、すなわち特徴が減少してしまうことを理解すべきである」と解釈しているが、これも解しがたい。

ghaṭa hīṁ rahibā mana na jāi dūra aha nisa pīvai jogī bāruṇīm sūra /  
svāda bisvāda bāi kāla chīmna taba jānimbā jogī ghaṭa kā

lachīna // 138 //

心が身体内に収まり遠ざからなければ、〔その〕勇ましいヨーガ行者は、昼夜ヴァールニー（酒）を飲む。

うまい味、まずい味、呼吸、時間が弱まれば、ヨーガ行者は身体の特徴を知るべし。

paracaya jogī unamana ṣelā ahanisi iñchayā karai devatā syūm mela /  
ṣina ṣina jogī nāmnām rūpa taba jānimbā jogī paracaya

sarūpa // 139 //

覚知を得たヨーガ行者は、ウンマニーに没入し、昼夜、神格と随意に冥合する。

瞬時、瞬時にヨーガ行者はさまざまな姿〔となって〕、ヨーガ行者は覚知の実相を知る。

nisapatī jogī jānibā kaisā aganī pāmṇīm lohā māmnaim jaisā /  
rājā parajā saṁmi kari deṣa taba jāmnibā jogī nisapatikā

bheṣa // 140 //

究竟に達したヨーガ行者はいかなるものか知るべし、炎の中で鉄〔が純化するか〕のよう。

王と臣民を平等視できれば、ヨーガ行者は究竟に達した装い〔を得た〕

と知るべし。

avadhū śārai śirai śātai jharai mīṭhai upajai romga /  
goraṣa kahai suṇau re avadhū amnai pāmṇīm joḡa // 141 //

遁世者よ、塩味で弱まり酸味で遺精し、甘味で病が生じる。

ゴーラク〔師〕は言う、聞け、遁世者よ、穀物と水分によってヨーガ  
〔が成就する〕。

bajarī karaṁtām amari rāṣai amari karaṁtām bāi /

bhoga karaṁtām je byanda rāṣai te goraṣa kā gurabhāi // 142 //

ヴァジローリーを行じながら、アマローリーを守り、アマローリーを行  
じながら呼吸〔を守る〕。\*

享樂を行いながら、ビンドゥを守る者、かれはゴーラク〔師〕の兄弟弟  
子である。

\* 「ヴァジローリー」(vajrorī) は、『ハタ・ヨーガ・ブラディーピカー』  
(佐保田鶴治訳)(3.83-102)の記述によれば、ムドラー(体位)の  
一種で女性パートナーと交媾しながらも、行者は射精の終わった瞬  
間に精液(ビンドゥ)を陰茎内に逆流させ吸引するという行法であ  
る。「アマローリー」は、同所の記述によると精液の純粋な部分と、  
それを使って天眼通を得る行法である。

bhaga muṣi byanda agani muṣi pārā jo rāṣai so gurū hamārā // 143 //

女陰の入口でビンドゥを守り、炎のうえの水銀を守る者は、われわれの  
導師なり。\*

\*ここは一行目の詩句がない不規則な形をしている。

jibhyā svād tata tana ṣojai helā karai gurū bācā /

agani bihūmnām bandha na lāgai ḍhalaki jāi rasa kācā // 144 //

舌が味の要素を身体のかなかに探し、導師の教えを無視すれば、

〔ヨーガの〕炎がなくて、バンダ(緊縛による体位)が組めず、ラサ

(28)

(精液)は未熟なまま垂れ落ちる。

avadhū īśvara hamārai celā bhanīm̐jai machīndra boliye nātī /  
nigurī pirathī paralai jātī tāthai hama ulaṭī thāpanā thāpī // 145 //  
遁世者よ、〔ゴーラク師は〕自在神(シヴァ)がわれわれの弟子であり、  
マツツェンドラナータが孫弟子と言う。  
導師がいなくては大地が帰滅に至る、それ故、われわれは逆さまの構え  
を築いた。\*

\*第一行目は、自分自身が真正の最高我(パラマ・アートマン)なのであるから、自分がシヴァー・マツツェンドラナートという師資相承の系譜を保持する必要はない、ということ述べている。しかしながら、ヨーガ行派にとって真理を媒介する導師の地位は、弟子たちにとって最高実在よりも高い地位を占めるものと考えられており、またインドの諸宗派の伝統では、導師の教導のない開悟は、その真正性が疑われることが一般的である。それ故、ゴーラクナートは、自分の導師としてマツツェンドラナート、その導師としてシヴァ神を措定した、と述べている。

bhari bhari śāi ḍhari ḍhari jāi joga nahīm̐ pūtā baḍī balāi /  
sañjama hoi bāi saṅgrahau isa vidhi akala purisa kau gahau // 146 //  
腹一杯に食し〔ビンドゥガ〕垂れ落ちれば、息子よ、ヨーガはたいへん  
厄介なものとなる。  
統御して氣息を把捉せよ、この方法で不易のプルシャ(最高我)を獲得  
せよ。

śāmye bhīm̐ mariye aṇaṣāmye bhī mariye goraṣa kahai pūtā  
sañjāmmi hīm̐ tariye /  
madhi nirantara kījai bāsa nihacala manuvā thira hoi sāṃsa // 147 //  
食べても死に、食べなくても死ぬ、ゴーラク〔師〕は言う、息子よ、統  
御によってこそ〔彼岸に〕渡れる。  
中間に常に住せ、〔それによって〕心は不動となり、呼吸が安定する。

pavana hīṁ joga pavana hīṁ bhoga pavana hīṁ harai chatīsaum  
roga /

yā pavana koī jāṁṇaim̐ bheva so āpaim̐ karatā āpaim̐ deva // 148 //  
氣息こそがヨーガ，氣息こそが享樂，氣息こそが36種類の病を払う。  
この氣息の秘密を知っている者は，自ら動作者であり自ら神である。

byanda hīṁ joga byanda hīṁ bhoga byanda hīṁ harai causaṭhi  
roga /

yā byanda kā koī jāṇaim̐ bheva so āpaim̐ karatā āpaim̐ deva // 149 //  
ビンドゥこそがヨーガ，ビンドゥこそが享樂，ビンドゥこそが36種類の  
病を払う。  
このビンドゥの秘密を知っている者は，自ら動作者であり神である。

sāca kā sabada sonā kā rekha nigurām̐ kaum̐ cāṇaka sagurā kaum̐  
upadeśa /

gura kā muṇḍyā gum̐ṇa maim̐ rahai nigurā bhramai auguṇa  
gahai // 150 //

真実のことばは金の線 [のよう]，導師のいない者たちには狡猾さ，導  
師のいる者たちにとっては教説。  
導師が剃髪させた者たちは徳のなかに住し，導師のいない者たちは迷っ  
て悪徳をつかむ。