



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロッカー- 1  
身体の開展（転変）

---

各魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科長
・ ラマチャンドラGバット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリティ 学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)
・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス学 科長	・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエン ス学科長

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)

バンガロール

---

ブロック-1

**身体の開展（転変）**

---

ユニット1 **開展（転変）の概念**

訳者注：Parinamaは中村元先生にならい” 開展（転変） ” を使用しています。

## ブロックの概要

純粹な意識の再発見：自己実現のプロセスは、意識の顕現の過程を逆転させ、その源へとさかのぼってゆくことです。このプロセスについての一般的な理解を持つことは、ヨーガの実践に不可欠ではないにしても、非常に有用です。

開展（Parinama転変）の過程を体系的に内側に向けてゆくという一般的な原理を理解すれば、瞑想のプロセスはまさに自己実現に向けられ、単にストレス・マネジメントとしてのリラクゼーション（それも、もちろん役に立つものですが）ではなくなるでしょう。実習がより精妙になるにつれ洞察がもたらされ、基礎がかたまりよりよく理解できるようになるでしょう。実習が進むにつれ、サーンキャ哲学に基づくプルシャの原理とプラクリティ（根本自性）の転変（転変）は、これまで以上に明らかになります。

このブロックは1単元です。

このユニットのユニット1では、人体開展（転変）に関連する五粗雑元素、五微細元素、七つのダートゥの概念。サーンキャ哲学とヨーガの概念について解説します。

## ユニット - 1

### 開展（転変）の概念

---

#### 構成

- 1.0 導入
- 1.1 目標
- 1.2 サーンキャ哲学とヨーガにおける人体の開展（転変）
- 1.3 パンチャ・タットヴァとサブタ・ダートウの詳細
- 1.4 まとめ
- 1.5 レポート課題

## 1.0 導入

ヨーガ学派は古典的六派哲学の1つです。伝統的にヨーガ学派とサーンキヤ学派は、発展の過程で基礎的な部分を共有しているため、姉妹哲学であると言われています。ヨーガ学派は聖師パタンジャリによって広められました。聖師カピラのサーンキヤ哲学は、宇宙は二つの基本的な原理、すなわちプルシャ(純粹意識)とプラクリティ(根本自性)で構成されていることを前提としています。サーンキヤ学派は、自在神(Ishwaraイーシュワラ)の概念を用いることなく、創造の謎を納得がいくように解決しようと試みています。聖師パタンジャリのヨーガ・スートラは自在神(Ishwaraイーシュワラ)の概念を提示します。イーシュワラ、すなわち特別なプルシャ(Purusha vishesha)は超越的で、三界すべてに浸透し、それらを支えています。イーシュワラは実に永遠の存在です。したがって、聖師パタンジャリのヨーガ・スートラ(PYS)には、プラクリティ(根本自性)、プルシャ、イーシュワラの三種の原理があります。

ヨーガでは、純粹意識(プルシャ)は、偽りのアイデンティティ(プラクリティの顕れ)のあらゆる階層から独立したものであるということを、直接的に経験するプロセスとして説明しています。これら偽りのアイデンティティとは、すべてそれらが出現する根源的質量因(プラクリティ、根本自性)の開展(転変)として見られます。プルシャ(純粹意識)は、実際には常に(プラクリティ、根本自性)との相互作用から独立しているのですが、関わり合いを持っていると誤認されています。

**本源への回帰:** このことが重要である理由は、悟り(または目覚め)の過程とは、過程を逆転させることであり、つまり私たちの開展(パリナーマ転変)の過程をさかのぼるということです。図1(P8)は開展(転変)を示し、図2(P15)は開展(転変)から意識の本源へ戻る旅路を示していますが、それらは瞑想により体系的に開展(転変)された世界から意識を戻してゆくことです。

サーンキヤ哲学はプラクリティ(根本自性)のパリナーマ・ヴァーダ(開展/転変説)に従います。パリナーマ(変化、開展、転変)の、その結果はまさに原因が転変したものであることを示しています。ここで検討されている原因とは、プラクリティ(根本自性)、または、より正確にはムラ-プラクリティ(根源的質量因、Mula-Prakriti)です。したがって、サーンキヤ哲学は、原始物質から始まる物質の開展(転変)論を解説しているのです。開展(転変)において、プラクリティ(根本自性)は変化し、多様な実体に分かれてゆきます。開展(転変)の後は大帰滅の過程に続きます。大帰滅において、物質的存在、この世にあるあらゆるものはプラクリティ(根本自性)に解消してゆき、未分化の根源へと戻ってゆきます。この開展(転変)と大帰滅のサイクルが交互に繰り返されるのです。

サーンキヤ哲学は、プラクリティ(根本自性)が世界が開展(転変)する源であるとしています。その純粹潜在力(可能性)が、順次24の原理(タットヴァ)に開展(転変)するのです。プラクリティ(根本自性)は常にその構成要素の間で緊張状態にあるので、開展(転変)自体可能になるのです。

- ・サットヴァ - 善性。本質的調和性、または平衡性。
- ・ラジャス - 動性。本質的拡張性や活動性。
- ・タマス - 暗性。本質的無力、または怠惰性。

すべての大宇宙と小宇宙の創造において、これらの三種の徳性で構成されています。

#### 開展（転変）する24の原理とは-

- ・プラクリティ(根本自性) - 物理的宇宙の被造物の背後にある、最も精妙な潜在力は、「根本自性、根本原質」とも呼ばれます。また、三種の徳性は均衡状態です。
- ・マハト(大) - プラクリティ(根本自性)からの開展（転変）の最初の被造物、純粹潜在力。マハト(大)はまた、生物の知性(の大元)、すなわち覚(buddhi理智)の役割をする原理であると考えられています。
- ・アハンカーラまたは自我意識(我執) - 開展（転変）における第二の被造物。それは生物の自我意識を担うものです。また、外の世界や被造物との自己同一化の原因です。
- ・“パンチャ・タンマートラ(五微細元素)” は、アハンカーラ(自我意識)と共にマハト(大)からの同時に生じた原理です。これらはパンチャ・マハーブータ(五粗雑元素)の精妙なものです。逆にパンチャ・マハーブータ(五粗雑元素)はタンマートラ(五微細元素)のパンチカラン、すなわち微細元素の粗雑化したものです。これらのタンマートラは、それぞれ三種のグナ(徳性)で作られています。
- ・マナス(意)または“アンタカラン(内的心理器官)” は、パンチャ・タンマートラ(五微細元素)または“アハンカーラ(自我意識)”のサットヴァ(善性優位)の側面の全体から開展（転変）します
- ・パンチャ・ジュニャーナ・インドリヤ(五知覚器官)は、アハンカーラ(自我意識)のサットヴァの側面から開展（転変）します。
- ・パンチャ・カルマ・インドリヤ(五運動器官)は、手、足、発声器官(口)、排泄器官、生殖器官です。それらはアハンカーラ(自我意識)のラジャス(動性優位)の側面から開展（転変）します。
- ・パンチャ・マハーブータ(五粗雑元素)は、空、風、火、水と地元素です。これらはアハンカーラ(自我意識)のタマス(暗性優位)の側面から開展（転変）します。これらが、物理的宇宙の明らかになった側面です。

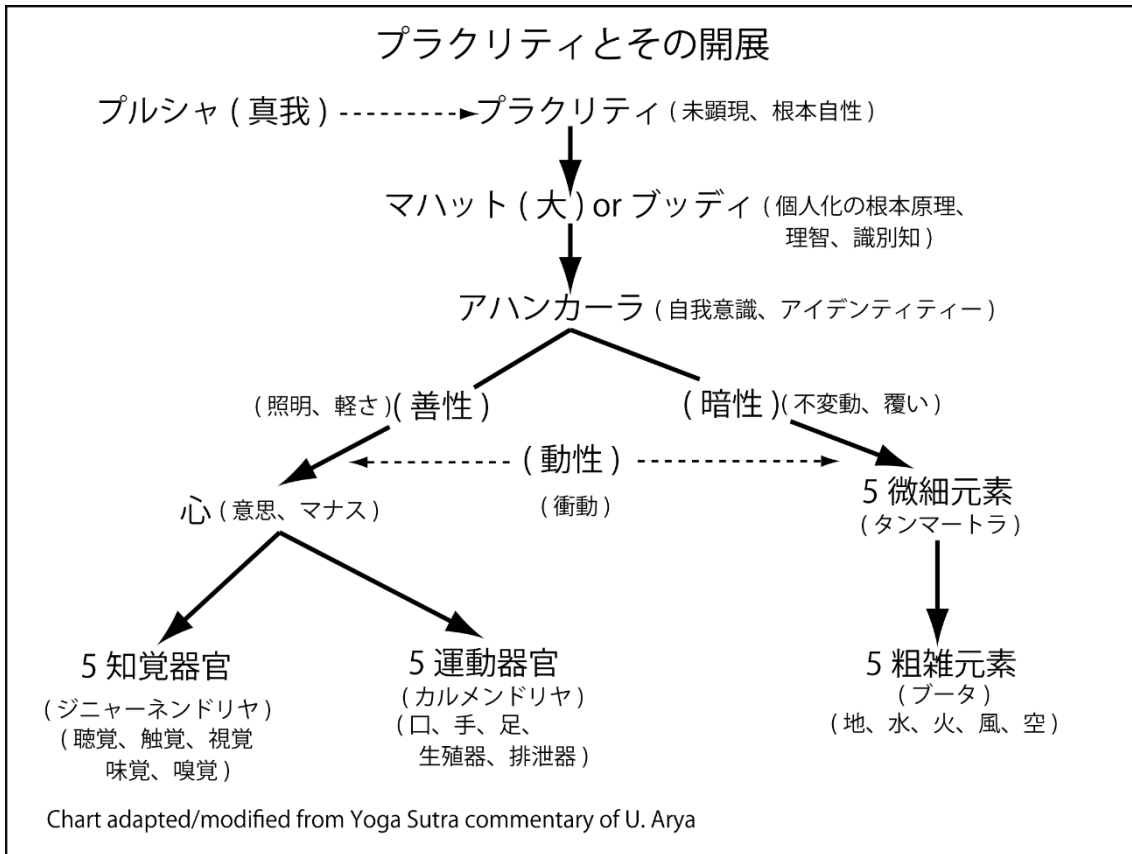


図 1

### 1.1 目標

私たちは、サーンキヤ学派とヨーガ学派の根本的な違いを説明しています。この単元ではサーンキヤ学派の哲学概念、パンチャ・タットヴァ、パンチャ・タンマートラ、サブタ・ダートウの概念について概要を理解します。

### 1.2 サーンキヤ・ヨーガにおける人体の開展 (転変)

#### サーンキヤ哲学の紹介

サーンキヤという言葉は、推知的または識別知的教説(viveka-jnana)を意味します。プルシャとプラクリティ(根本自性)の間の識別の欠如は、生と死のサイクルの原因となり、苦悩を引き起こします。識別知はこの輪廻転生のサイクルからの解放(モクシャ)につながります。この智慧はヴィヴェーカ・ジュニャーナ(viveka-jnana)と呼ばれています。これがサーンキヤ学派の主要テーマです。

(サーンキヤという言葉は、inferential or discriminative、数えるという意味もある。中村元)

#### イーシュワラ(自在神)の不承認

先に述べたように、サーンキヤ哲学は、プラクリティ(根本自性)の開展(転変)とプルシャ(純粹意識)の二つの原理を推定します。サーンキヤ哲学は、開展(転変)や創造に関連して自在神(イーシュワラ)について言及しません。したがって、これは無神論的サーンキヤ(ニリシュワラ・サーンキヤ、Nirishwara Sankhya)と呼ばれています。



プラクリティ(根本自性)によって生成された創造は独自に存在しています。それとつながっている個々のプルシャ(真我)とのすべての関係から、本来は独立しています。したがって、サーンキヤ学派では、世界の知的創造主、あるいは統御力さえ必要はないと言います。

一方、ヴェーダーンタ学派によると、プラクリティ(根本自性)は常に創造主の支配下にあります。自身だけでは何もできません。創造主はプラクリティ(根本自性)を見つめます。その後、プラクリティは独自に動きだし創造を開始します。プラクリティ(根本自性)には知性はなく、知的創造主だけが考えぬかれた宇宙の計画を立てることができます。プラクリティ(根本自性)はヘルパー(Sahakari、サハカリ)にすぎません。これがヴェーダーンタ学派の理論です。

### サーンキヤ哲学の対象

この哲学体系を考察していくことは、三種の苦悩、すなわち、内部すなわち自身に由来する苦しみ(Adhyatmika、アディーヤートミカ、例えば、発熱および他の疾患)、運命(天命)に由来する苦しみ(Adhidaivika、アディーダイヴィカ、落雷、寒さ、熱さ、洪水、地震、嵐など)、外的な生存者に由来する苦しみ(Adhibhautika、アディーバウティカ、動物、へビ、サソリなどによる痛み)、と再生の病氣(転生)を根絶するための手段を見つけることです。

苦悩はやっかいなものです。それはヨーガ・サーダナ(修行)を行い、モクシャ(解脱)を達成する上で障害となっています。聖師カピラ・ムニは、この苦悩を根絶する25の原理の知識を与えました。サーンキヤ哲学によると、25の原理を知っている者は解脱を達成するとされています。三種の苦悩の究極の根絶は、人生の最終目標です。

プルシャ(真我)は意識的な原理です。それは識る人として機能します。プルシャは永遠の存在です。変化の対象ではありません。それは開展(転変)の原因でもありません。プルシャは決して束縛や苦しみにとらわれることはありません。本質的に歓喜そのもので、不変の存在です。プラクリティ(根本自性)とプルシャ、この二つの永遠の原理は一緒に世界を創造します。

### プルシャの特徴

プルシャすなわち真我はプラクリティ(根本自性)を超越しています。それは永遠にプラクリティと分離されています。プルシャには始まりも終わりもありません。それは属性とか特性とかいうものではなく、それは精妙で普遍です。それは心、知性、感覚を超えています。それは時間、空間、因果関係をも超えています。それは永遠の観照者です。それは完璧で不変です。それは純粋な意識(Chidrupaチドルーパ)です。

プルシャは行為者ではありません。それは観照者(照らし観る者)です。プルシャは色のないクリスタルのようなものです。それはその前に置かれている異なる色によって着色されているように見えます。プルシャは物質ではありません。プルシャは組み合わせの結果ではありません。したがって、それは不滅です。サーンキヤ哲学によるとプルシャ、すなわち魂は無数に存在します。数多のプルシャが存在するのです。もしプルシャが(個々別々ではなく)一つだったら、誰かが解脱を達成した場合、すべて(プルシャ)が自由になるはずで

異なる魂は本質的には同じです。プルシャには運動はありません。それは自由、解放を達成すると

き、プルシャはどこかに行くわけではありません。

魂は互いに、そしてプラクリティ(根本自性)から永遠に離れた存在です。それぞれの魂はその個性を保持します。このことはすべての転生を通じて変わりません。それぞれの魂は、行為することなく、別々の人生の行為の観照者です。プルシャは、プラクリティ(根本自性)自身ができない創造の現象を観るために、盲目の男の肩に取り付けられた不自由な男のようなものです。非知性的プラクリティ(根本自性)と自分自身を結びつけて観照者として観察するのです。

プルシャ、すなわち真我は証人(Sakshiサクシ)、観客(Drashtaドラシュタ)、傍観者(Madhyastha、マディヤスタ)、独存(Kaivalyaカイヴァルヤ)、受動的で無関心な(Udasinaウダシナ)存在です。

### プルシャの存在の推論

知性は理智(ブッディ)には属してはいません。理智は物質的であり、非知性的なプラクリティ(根本自性)からの結果であるので、知性が原因に存在しない場合、それは結果に現れることはないのです。したがって、知性の明確な原理が存在する必要がある、この原理はプルシャすなわち真我です。意識のない体は、真我との結合のため意識があるように見え、真我は動作主として現れます。冷たい水の鍋が冷たく見え、熱いお湯では熱いように見えるように、理智と残り(すなわち人体)はプルシャとの結合のために意識的に見えるのです。この性質の相互移動は、火と鉄、または太陽と水の間におこるようなものです。

プラダーナ(Pradhāna) すなわちプラクリティ(根本自性)を統御する監督者が必要です。監督者はプルシャすなわち真我です。プラクリティ(根本自性)とその被造物は楽しみの対象です。知的な原理でなければならぬ享受者が存在しなければなりません。この知的な享受者がプルシャすなわち真我です。

椅子やベンチが誰かの使用のためであるように、この体、感覚、心は、属性を持たず、三種のグナ(徳性)には属していない非物質的な真我の使用のためのものです。プルシャはグナ(徳性)の観照者です。グナ(徳性)は対象です。プルシャは証人、観照者です。したがって、プルシャは三種のグナ(徳性)、サットヴァ、ラジャスとタマスそれぞれの属性である快樂、苦悩や迷妄の影響を受けません。もし苦悩がプルシャ本来のものであり、そして、プルシャが三種のグナ(徳性)の活動から根本的に解放されないならば、再生からの救いは不可能です。

### プラクリティ(根本自性)

「プラクリティ(Prakriti、根本自性)」とは、被造物に先行する第一義的なもの、基本的なものであることを意味します。それは 'Pra' (前)と 'Kri' (作る)から来ています。それは宇宙の唯一の根源です。プラダーナ(Pradhāna)またはチーフと呼ばれています。なぜならすべての結果はそれに基づいており、それは宇宙とすべての被造物の根源なのです。

### プラクリティ(根本自性)の特性

プラダーナやプラクリティ(根本自性)は永遠で、万所に遍在し、不動です。それは唯一存在です。

原因はありませんが、すべての結果の原因です。プラクリティは独立しており原因がなく、被造物は原因があり原因に依存しています。プラクリティ(根本自性)は、独自の構成グナ(形而上学的徳性)の活動にのみ依存します。

プラクリティ(根本自性)には知性はありません。それは三本の糸による、より糸のようなものです。三種のグナ(徳性)は三本の糸にあたります。プラクリティ(根本自性)は、グナの存在故に、ある可能性を備えた単なる生命のない物質なのです。

### プラクリティ(根本自性)の変化

根源物質は形態を持ちません。マハト(大)・宇宙知性(理智)はその最初の形です。理智は自我意識の素材です。自我意識は理智の形態です。それは、感覚と基本的な元素(微細元素)が形成される素材です。感覚と基本的な元素(微細元素)は自我意識による形態です。粗雑元素は基本的な要素(微細元素)による形態です。

理智(ブッディ)、自我意識、五微細元素(またはタンマートラ)はプラクリティ(根本自性)の開展(転変)したものです。この創造は、理智(ブッディ)から元素まで、プラクリティ(根本自性)の変化・開展(転変)によってもたらされるのです。開展(転変)を観察した結果、原因(プラクリティ(根本自性))が推測されるのです。それ(プラクリティ)はその繊細さから知覚できません。したがって、その結果から推論する必要があります。

### プラクリティ(根本自性)の機能

プラクリティ(根本自性)は、すべての客観的な存在の基礎です。プラクリティ(根本自性)はそれ自身のために創造しません。プラクリティ(根本自性)は、花をいけられたクリスタルの花瓶のように、プルシャと接触した場合にのみ創造します。すべての被造物は魂の楽しみのためのものです。この作業は各魂の解放のために行われるのです。それは子牛を養うためにミルクの機能のように、魂を解放するためのプラクリティ(根本自性)の機能なのです。

### 三種のグナ(徳性)

サーンキヤ哲学によると、プラクリティ(根本自性)は、サットヴァ(純粹、光、調和)、ラジャス(情熱、活動、動き)、タマス(慣性、闇、不活性、不活動)と呼ばれる三種のグナすなわち力で構成されています。

グナはコードを意味します。グナは魂を三重の絆で縛っているのです。これらのグナは、ニヤーヤ・ヴァイシェシカ哲学で説かれているグナではありません。これらは実際の物質または成分であり、それによってプラクリティ(根本自性)が構成されています。これらはプラクリティ(根本自性)から開展(転変)した全世界を構成しています。それらは同じ量で混合されていません。異なる割合で構成され、どれかが過剰になっています。ちょうどヴェーダーンタ哲学の三鼎(ティ:三本足の容れ物)、サット・チット・アーナンダと同じように、グナもサーンキヤ哲学の三鼎です。

### グナ間の相互作用は開展（転変）をもたらす

三種のグナは決して別々に分離していません。お互いを支え合い、互いに混ざり合っています。それらは炎、油、ランプの芯のごとく密接に関連しています。それらはプラクリティ(根本自性)のまさに実体を形成しています。すべての被造物は三種のグナで構成されています。グナは互いに影響し、その後、開展（転変）、顕現があります。大帰滅のときのみ非顕現となります。

グナは被観照者です。プルシャは観照の主体です。プラクリティ(根本自性)は、プルシャの影響下で開展（転変）します。マハト(大)は、偉大なる(知性 = 理智)であり、全世界の原因ですが、それはプラクリティ(根本自性)の最初の開展（転変）の生成物です。アハンカーラ(自我意識)はブッディ(覚、理智)の後に生じます。代理人(自我)はアハンカーラに属しています。個人的人格を生み出す原理です。意思(マナス)はアハンカーラから生まれます。それは運動器官(カルメンドリヤ)を通して意思の命令を行います。意思(マナス)は思考し思案します(Sankalpa-Vikalpaサンカルパーヴィカルパ)。意思(マナス)は知覚した情報をまとめて指示とします。意思(マナス)は知覚と行動の両方にかかわっています。サーンキヤ哲学には異なるプラーナ・タットヴァ(原理)はありません。ヴェーダーンタ哲学には、異なるプラーナ・タットヴァがあります。サーンキヤ哲学では、意思(マナス)は諸器官と共に五つの重要なプラーナを生成します。プラーナは五感の変形であるので、感覚がなければ存在しません。

### 三種のグナの特徴

サットヴァは平衡です。サットヴァが優勢になると平和と静けさがあります。ラジャスの活動は、ラーガとドヴェーシャ/好意と嫌悪、愛と憎しみ、魅力や反感として表現されます。タマスは、怠惰な傾向、愚かな行動につながる拘束力です。それは妄想や認識力のなさを引き起こします。

サットヴァが優勢な場合、ラジャスとタマスを圧倒します。ラジャスが支配的なとき、それはサットヴァとタマスを圧倒します。タマスが優勢な場合、それはラジャスとサットヴァを圧倒します。

### 人間が三種のグナによってどのように影響を受けるか

すべての人に三種のグナが存在しています。時には、サットヴァがその中で優勢になります。その時、その人物は穏やかで静かです。その者は内省し瞑想します。他の時には、ラジャスがその人の中で優勢になり、彼は様々な種類の世俗的活動を行います。彼は情熱的で活発です。時には、タマスが優勢になります。彼は怠惰になり、鈍く、活動的でなくなり不注意になります。タマスは妄想を生み出します。

繰り返しますが、一般的に人間において三種のグナのうち、1つは優勢になります。サットヴァが優勢の人は高潔です。その人は純粹で敬虔な人生を送ります。ラジャスが優勢の人は情熱的で活発です。タマスが優勢の人は退屈で非活動的です。

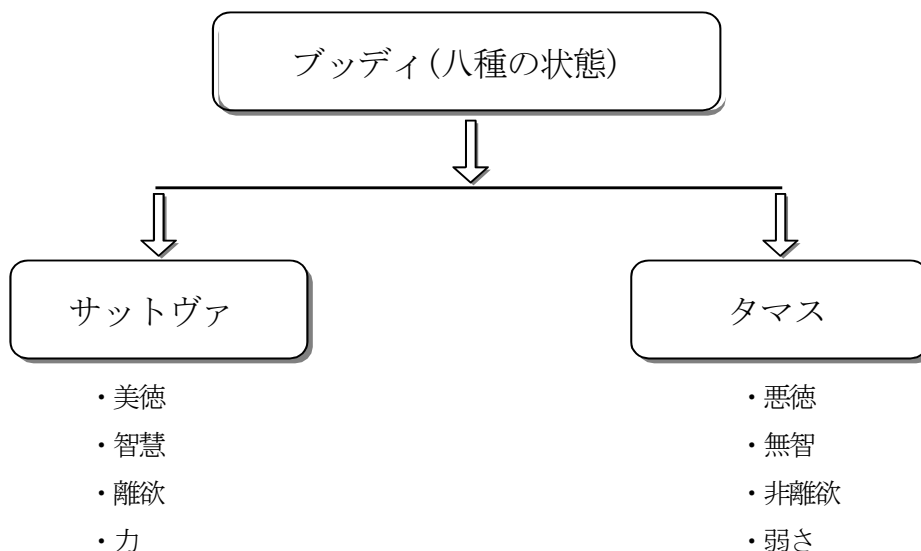
サットヴァは人を神聖で高貴なものにします。ラジャスは人を徹底的に人間的で利己的にし、タマスは人を獣のようにし、無智にします。賢者や聖人ではサットヴァが優勢で、兵士、政治家、実業家ではラジャスが優勢です。

グナが平衡状態にあるプラクリティ(根本自性)において、初めにスパンダナ・宇宙的振動が発生し

ます。このスパンダナすなわちインパルスによって、均衡の乱れが起こり、三種のグナそれぞれの特徴または性質が現れ、その可能性が解放されます。活動的な性質を持つラジャスは、光の性質を持つサットヴァより優勢になります。その結果、ブッディ(宇宙的知性、理智)とも呼ばれるマハト(大)が開展(転変)します。その後、ブッディから、アハンカーラへと連続して開展(転変)がおきます。つまり、このようにしてアヴィヤクタすなわち未顕現(三種のグナの均衡状態)がヴィヤクタすなわち顕現するのです。

### ブッディからの開展(転変)

ブッディ(理智)は忍耐力として認識され、行動を促します。ブッディは八種の状態のあるの実体です。サットヴァ・グナが優勢な時、それは美德(ダルマ)、智慧(jnana)、ヴァイラーアギヤ(離欲)、シャクティ(力)のような肯定的な資質を示します。しかし、タマスが支配している時、それは悪徳(アダルマ)、無智(ajnana)、アサクティ(非離欲)、アシャクティ(弱さ)である負の資質として現れます。同じことが表形式で表されます。



訳者注: 中村元先生:『根源的思惟機能(buddhi、統覚機能)は決定知である。[これには純質の状態と、翳質の状態とを総計して八つの状態がある。]』として、功德、知、離欲、自在らと、正反対の罪過、非知、非離欲、非自在の八つをあげている。

(ヨーガとサーンキヤの思想 中村元選集 第二4巻 P445 春秋社 1996)

### アハンカーラはブッディの最初の開展(転変)です

ブッディ(覚、理智)からの開展(転変)のさらなる過程で、アハンカーラは「私」らしさを示す器官として生じます。アハンカーラは概念は、微細次元の個人化された概念です。ヴェーダ哲学では、同じアハンカーラは普遍的であり、したがって宇宙的自我となっています。

### アハンカーラの開展(転変)

アハンカーラはさらなる開展（転変）でサットヴァとタマスの影響を受け、二組の開展（転変）を生じさせます。

- ・アハンカーラに対するサットヴァの影響は、11の感覚器官(indriyas)を生じます。それらは、五つの認知感覚としての能力の宿る、目など五つの特定の知覚器官と、五つの運動器官および意思(マナス)です。意思(マナス)は二重の状態を楽しんでいます。それは知覚器官(jnanendriya)の機能、および運動器官(karmendriyas)の意欲的機能です。
- ・アハンカーラに対するタマス・グナの影響で、五微細元素のセットすなわち、音元素(シャブダ shabda)、触元素(スパルシヤ sparsha,)、色元素(ルーパ roopa)、味元素(ラサ、rasa)、香元素(ガンダ、gandha)が開展（転変）します。五微細元素は、純粋に精妙な状態にある、物質的世界の超自然的(形而上学的)形態として描写することができます。粗雑と見なされる五粗雑元素(要素)の対応するセットは、これらの五微細元素から開展（転変）します。五微細元素の中でも精妙な(音元素 shabda)から、最も粗雑な(香元素 gandha)まで、すべてが次のように生成され、より粗雑な微細元素は、先行するより精妙な微細元素の組み合わせとなります。

- i 音元素は、アハンカーラから音の属性を持って生じます。
- ii 触元素は、音元素と触元素の属性と一緒にアハンカーラから形成されています。
- iii 色元素は、音元素、触元素、色元素の属性の組み合わせとしてアハンカーラから開展（転変）します。
- iv 味元素は、音元素、触元素、色元素、味元素の属性の組み合わせでアハンカーラで構成されています。
- v 香元素は、音元素、触元素、色元素、味元素、香元素の属性の組み合わせでアハンカーラから開展（転変）しています。

### プルシヤとプラクリティ(根本自性) — コントラスト

プラクリティ(根本自性)とプルシヤの特徴は、本質的に反対です。プルシヤは意識であり、プラクリティ(根本自性)は非意識です。プルシヤは非活動的(アカルタ Akarta)、プラクリティ(根本自性)は活動的です。プルシヤはグナに支配されていません。一方プラクリティ(根本自性)は三種のグナによって特徴付けられ、プルシヤは不変ですが、プラクリティ(根本自性)は変化しています。観照者はプルシヤです。被観照者はプラクリティ(根本自性)です。観照者は主体であり、また無言の目撃者です。被観照者とは可視の対象物です。

### 宇宙

宇宙は、プラクリティ(根本自性)の均衡が乱れると、その異なる要素をもって開展（転変）します。無数のプルシヤは自動的な力によってプラクリティ(根本自性)の均衡をやぶり、活動を生み出すのです。そして、宇宙の開展（転変）が始まります。

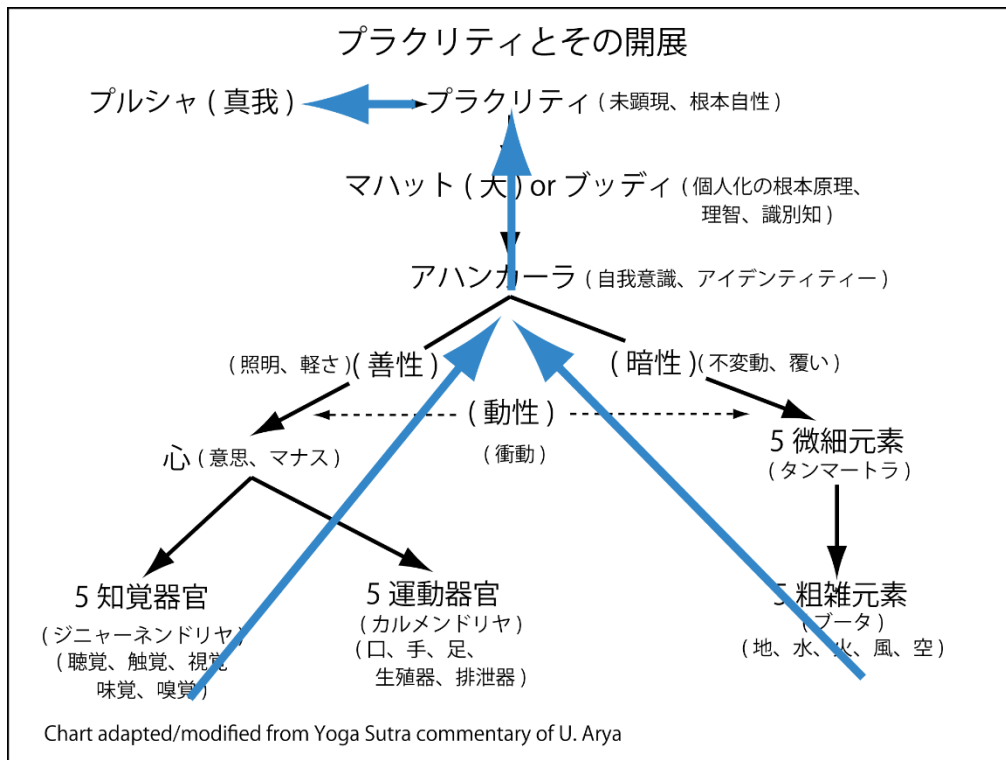
## 開展（転変）とインボリューションの過程

プラクリティ(根本自性)は宇宙の根源です。プラクリティ(根本自性)は宇宙の物質的かつ機能的原因の両方です。このプラクリティ(根本自性)から宇宙のブッディ(覚)すなわちマハト(大)が生じ、マハト(大)から宇宙アハンカーラ、すなわち自我意識の原理が生じます。この自我意識から、自己の内側で十の感覚器官と心が生じ、自己の外側で、音、香、味、映像(または色)、触の五つの精妙な微細元素が生じます。これらの微細元素から、地、水、火、風、空の五つの粗雑元素が生じます。

アカシャ(空)は、耳の対象物(Vishaya、ヴィシャヤ)である音の性質を有します。ヴァーユ(空気)は、肌のためのヴィシャヤである触の特性を有します。テージャサ(火)は、目のための対象物である形や色の特性を有します。アパス(水)は、舌のための対象物である味の特性を有します。プリトヴィ(地)は、鼻のための対象物である香りの性質を有します。これらの元素のそれぞれは、前の元素の属性が、次の元素にも含まれます。

世界の解体である大帰滅の時、万物は、逆の動きによって開展(転変)の前の段階に戻り、最終的にはプラクリティ(根本自性)に帰滅します。地元素はその原因である水元素に、水元素は火元素に、火元素は風元素に、風元素はアハンカーラ(自我意識)の空元素に帰入します。アハンカーラ(自我意識)はマハト(大)に、マハトはプラクリティ(根本自性)に帰入します。これが解体・大帰滅のプロセスです。輪廻転生やプラクリティ(根本自性)の戯れに終わりはありません。この開展(転変)と解体(大帰滅)のサイクルには、始まりも終わりもないのです。

図2



## 知識のプロセス

対象物は感覚を興奮させます。心は感覚の印象を整理し認知機能に渡します。自我意識は真我へそれを提示します。理智(ブッディ)は概念を形成します。それは認知を概念に変換し真我にそれを提示します。そして、対象の知識となります。

あなたが何らかの問題に従事する前に、あなたは最初に観察、または考慮し、次に熟考し、そして決定します：「これは私によって行われなければならない」。そして、あなたは行動し始めます。この“その行為は私によって行われるべきだ”といった確認は、決定知(adhyavasaya、アディヤバサーヤ)であります。理智(ブッディ)は、感覚と意思(マナス)の器官を通して伝えられるアイデアやイメージを受け取り、決定的な思考に構築し、この考えを自己に提示する道具なのです。理智(ブッディ)の機能は判断(Nischaya、ニスチャヤ)です。

意思(マナス)は知覚と行動の両方の器官です。知覚は知覚の対象物から単純な印象を受けます。意思(マナス)は知覚と協調し、その後その印象が知覚されます。意思(マナス)は情報を集め、理智(ブッディ)が判断し、自我意識がそれを意識とさせるのです。

自我はアハンカーラカ(自我意識)、すなわち、“私”という意識が生まれるところに属しています。それはプラクリティ(根本自性)から生じたもので、常に沈黙の観照者であるプルシャ(真我)には属していません。

理智(ブッディ)、自我、意思(マナス)、そして目は、一瞬にして形(姿)を見て、すぐに「これは瓶だ」と結論に達します。同じく理智(ブッディ)、自我、意思(マナス)は、舌で一瞬に味をわい、鼻で匂いを、そして耳と皮膚でも同じく知覚するのです。機能は時にはゆっくりしたものです。道路を進む一人の男は遠くに物体を認めます。それが木製のポール(ポストまたは切り株)であるか、人であるか疑問が湧きます。その後、鳥が座っているのを見ます。その後、疑いは思考によってなくなります。理智(ブッディ)は、それがまさに木製のポールであることを判断します。そして自我意識は「あれはまさに木製のポールで間違いない」と言います。このように、意思(マナス)、理智(ブッディ)、自我意識、そして目の機能もゆっくりしたものであることがあります。見たり、意思(マナス)が思考し検討すること、自我意識が適用し理智(ブッディ)が結論を出すことなど、余裕を持つてすることがあります。別の例があります。耳が弓の弦の音を聞くと、心は、これが矢が放たれたのだと考えます。自我意識は、「それは私を狙っている」と考えます。そして理智(ブッディ)は、「私はすぐに走らなければならない」と判断します。

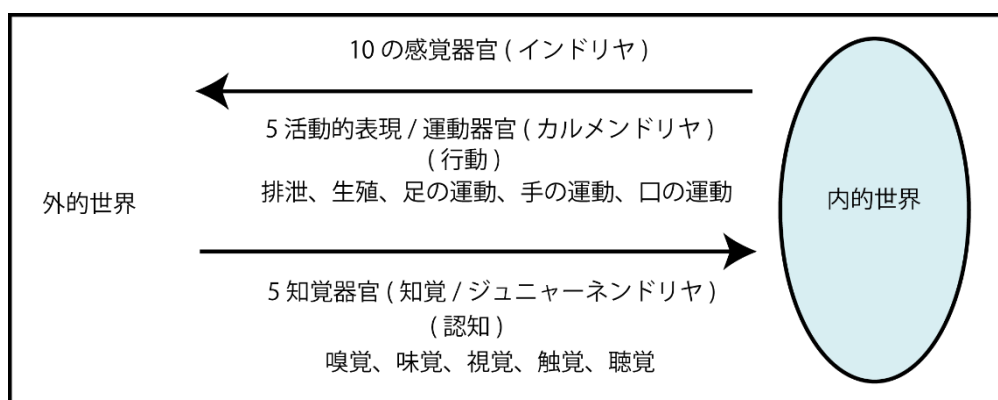
理智(ブッディ)、意思(マナス)と自我意識は門番のようなものです。五知覚器官(Jnana-Indriyas)は門です。理智(ブッディ)とは、感覚と真我の間をつなぐ媒体であります。

**感覚/道具**：五感と五つの表現の道具は、建物の十個のドアのようなものです。五つは入り口ドアで、五つは出口ドアです。これらの十個の感覚器官は意思(マナス)の開展(転変)したものです。



十個のドアを持つ建物のように：伝統的なヨーガの哲学と実践では、人間は十のドアを持つ建物のように見られています。五つは入り口ドアで、五つは出口ドアです。意識的に、積極的かつ意図的にこれらの十の感覚器官を観察することは、ヨーガの瞑想と行動の中での瞑想に重要に機能します。

- ・ **カルメンドリヤ**：五つの出口ドアは、運動器官(カルマ・インドリヤ=カルメンドリヤ)と呼ばれる五つの表現手段です。(カルマは行動を意味します。インドリヤは手段または感覚です)。
- ・ **ジュニャーネンドリア**：五つの入り口は五つの認知感覚で、(ジュニャーナ・インドリア=ジュニャーネンドリア)と呼ばれています。(ジュニャは知ること。インドリヤは手段または感覚です)。



### 理智(ブッディ)とその機能

理智(ブッディ)は、プラクリティ(根本自性)のすべての被造物の中で最も重要です。感覚は、理智(ブッディ)に対象物を提示します。理智(ブッディ)は、プルシャにそれらを提示します。理智(ブッディ)は真我とプラクリティ(根本自性)の違いを区別します。

理智(ブッディ)とは、他の器官と真我との間の媒体としての道具または器官です。感覚、考察、または意識から得られるすべての考えは、真我に提示される前に、チーフ、すなわち偉大な道具である理智(ブッディ)に集められますが、それらはすべて真我の為に集められるのです。それらは、それぞれサットヴァ(純粹さ)、ラジャス(情熱)またはタマス(暗闇)の特質の影響を受けている、喜び、苦悩、無関心の特性や効果を持つ印象や考えを伝えます。

村長が村人から税金を徴収し、地区の税吏に支払い、地区の税吏が大臣に税金を支払い、大臣は国家予算としての使用のためにそれを受け取るように、意思(マナス)も外部器官から考え(概念)を受け取り、それらを自我意識に伝達し、全般的な統覚作用である理智(ブッディ)にそれらを提供し、理智(ブッディ)は主権者である真我のためにそれらを使用します。

理智(ブッディ)は真我の首相です。それは真我のために経験されるすべての果実をもたらします。それは知性的に見えていますが、それは非常に近くにある真我の反射のためであって、実際には知性的ではないのです。

## ジーヴァ（個我、具現化された魂）

ジーヴァ（個我）は五感と一体化した魂です。肉体によって制限されています。それは自我意識をもっています。理智（ブッディ）の中のプルシャの反射は、自我意識や経験上の魂として現れます。それは無智とカルマ（業）を伴っています。それは喜びと苦しみ、行動とその果実の対象となり、出生と死のサイクルの中で転生しています。

ジーヴァ（個我）は真我の完全さを悟らなければなりません。それは真我の境地に到達しなければなりません。すべてのジーヴァ（個我）には、自己の中に至高の真我が隠されています。それは至高の真我の真の性質を意識しなければなりません。自由とか完全とは、真の自己への回帰ということです。それは真我の本質を隠す幻影を除去することです。

## 解脱

束縛はプラクリティ（根本自性）の属性ですが、真我に起因しています。真我は永遠に自由です。識別できないことによるプラクリティ（根本自性）との真我の結合が束縛です。真我とプラクリティ（根本自性）を識別できないことが輪廻転生または束縛の原因なのです。そして、識別力による真我とプラクリティ（根本自性）の分離が解脱なのです。解脱は絶対者への融合ではなく、プラクリティ（根本自性）からの分離です。

サーンキヤ哲学の目的は、プラクリティ（根本自性）との結合のために束縛されているプルシャすなわち真我に解放をもたらすことです。これは、創造の24の構成原理についての正しい知識を伝え、それらから真我をしっかりと識別することによってなされます。

サーンキヤ哲学では、認識（プラマーナ）、すなわち存在しているものの正しい判断を得る手段として、三つの手段をあげています。すなわち、直接知覚（Pratyaksha、プラティヤクシャ）、推論（Anumana、アヌマーナ）と信頼されるべき聖典の言葉（Apta-Vachana、アプター ヴァチャナ）です。

## いかに解脱がもたらされるか

魂と体の分離は、美德、悪徳、それ以外の部分の影響の破壊によって起こり、プラクリティ（根本自性）がそれらに対して活動を止めるとき、最終的かつ絶対的な解放または最終的な至福があります。

行為の果実が止まり、粗雑体と微細体が解体すると、物質界は個々の魂に対して存在しなくなります。魂はカイヴァルヤ（Kaivalya）と呼ばれる状態を達成します。そこでは三種の苦悩から解放されません。

転生によって一つの肉体から別の肉体に移行する微細体は、理智（ブッディ）、自我意識、意思（マナス）、五つの知覚器官、五つの運動器官、そして五つの微細元素で構成されています。様々な人生で行われた活動の残存印象（記憶）は、微細体に埋め込まれています。微細体と肉体の結合は、出生の原因であり、そして肉体からの分離が死です。

この微細体は、真我の智慧によって破壊されます。

完璧な智慧に達成したとき、美德、悪徳が根源的エネルギーを枯渇させても、以前作り出した活動

の原因のため、しばらくの間肉体は存続します。それはちょうど陶芸家が作業をやめた後でも、ロクロは与えられた勢いのために回転し続けるようなものです。

### 解脱はプラクリティ(根本自性)の劇の終了以外の何ものでもない

世界すなわちプラクリティ(根本自性)との真我の結合は、足が不自由な男と盲目の男の組み合わせのようなものです。足が不自由な男と盲目の男は、森の中で彼らの仲間の旅行者によって見捨てられました。彼らは歩くことと見ることで、お互い助け合うことに同意しました。足の不自由な男は盲目の男の肩に身を乗り出し、盲目の男に行き先を指示しました。盲目の男は友人の指示によって彼らの道を行くことができました。同様に、真我は足の不自由な男のようなものです。見る能力は真我の中にありますが、動く能力はありません。動く能力は、プラクリティ(根本自性)にありますが、見る能力はありません。プラクリティ(根本自性)は盲目の男のようです。足の不自由な男と盲目の男は、彼らが目的地に着いたときに別れました。このように、プラクリティ(根本自性)は真我解放に影響を与え、活動を止めるのです。真我はついにカイヴァルヤ(Kaivalya)、つまり至福を得るのです。そして、それぞれの目的が達成されると、お互いの結合は解消されます。真我はプラクリティ(根本自性)の知識によって解放を達成するのです。

プラクリティ(根本自性)の活動は、真我の利益と楽しみのためだけにあります。プラクリティ(根本自性)は、真我の手を握り、真我に宇宙の全体のショーを開示し、その世界が与えることができるすべての楽しみを味合わせ、最終的に真我の解放を助けるのです。

実際には、真我は束縛されておらず、解放されることも、転生もしないのですが、物質界との関係において、個々の存在が束縛されたり、転生したり、解放されるのです。

少女が観客に自分の踊り見せてから踊るのをやめるように、物質界は、自分自身の姿を真我に現すと活動をやめるのです。プラクリティ(根本自性)ほど控えめなものは何もなく、プラクリティ(根本自性)は真我に認識されたことを意識して、二度と再び真我の前に自分自身を顕現することはないのです。

### 1.3 パンチャ・マハーブータ & サプタ・ダートゥの詳細

#### パンチャ・マハーブータ：五大粗雑元素

この宇宙は五つの偉大な元素という構成要素で構成されています。それらは、地、水、火、風、空の元素です。

**地元素**は物質の固体状態の属性に相当します。安定性、永続性、剛性を表します。私たちの肉体では、骨、歯、細胞、組織などの部分は地元素の現れです。地元素は安定しているとされます。

**水元素**は変化を特徴付け、液体の状態に相当します。水は、すべての生物の生存のために必要です。人体の大部分は水で構成されています。私たちの血液、リンパ、および他の体液は、私たちの細胞間と血管を介して移動し、エネルギーをもたらす、廃棄物を運び、温度を調節し、病気には白血球等をもたらす、ある領域から別の領域にホルモンの情報を運びます。水元素は安定性のない物質です。

**火元素**は固体を液体やガスに変換し、そして再び戻す力です。つまり、あらゆる物質の状態を変える力を持っているのです。私たちの体の中で、火は原子を結びつけているエネルギーです。また、食品を脂肪(保存されたエネルギー)と筋肉に変換します。火は食べ物をエネルギーに変えるのです。それは神経反応のインパルスや、私たちの感覚、さらには私たちの思考作用をも作り出します。火元素は実質のない形態と考えられています。

**風元素**は、移動性を持ち、動的である物質で、気体の状態です。体内では、空気(酸素)がすべてのエネルギーを生み出す反応の主要素となります。これは、火が燃えるために必要で重要な元素です。空元素は形態のない存在です。

**空元素**は、万象が起こる空間です。すべての物の質量因と、被造物が同時に存在する空間です。空元素が被造物の間に距離を生み出します。空元素の主な特徴は音です。ここでの音や声とは振動の全スペクトルのことです。

私たちの世界のすべての物質は、これらの五大粗雑元素で構成されています。すべての物質は、その主要な元素に応じて分類することができます。たとえば、山は主に地元素で構成されています。山には水元素、火元素、風元素、空元素も含まれています。しかし、これらの要素は地元素に比べて非常に小さい割合です。だから、その分類は地元素となります。

## サプター-ダートゥ(七つの組織要素)

### 定義

肉体を保持または支えているのがダートゥ(七つの組織要素)です。

肉体をサポートするダートゥは七つあります。

1. ラサ — (乳び、リンパ、漿)
2. ラクタ — (血液)
3. マーンサ — (筋組織)
4. メーダス — (脂肪組織)
5. アステイ — (骨組織)
6. マッジャー — (骨髄)
7. シュクラ — (精液、精子、卵巣)

### (アシュタンガ・サングラハ)

ラサ・ダートゥからラクタ・ダートゥが生産されます。ラクタ・ダートゥからマーンサ・ダートゥが生産されます。さらにマーンサ・ダートゥから、メーダス・ダートゥが生産されます。メーダス・ダートゥからアステイ・ダートゥが生産され、アステイ・ダートゥからマッジャー・ダートゥが生産され、最後にマッジャー・ダートゥからシュクラ・ダートゥが生産されます。

### ダートゥの機能

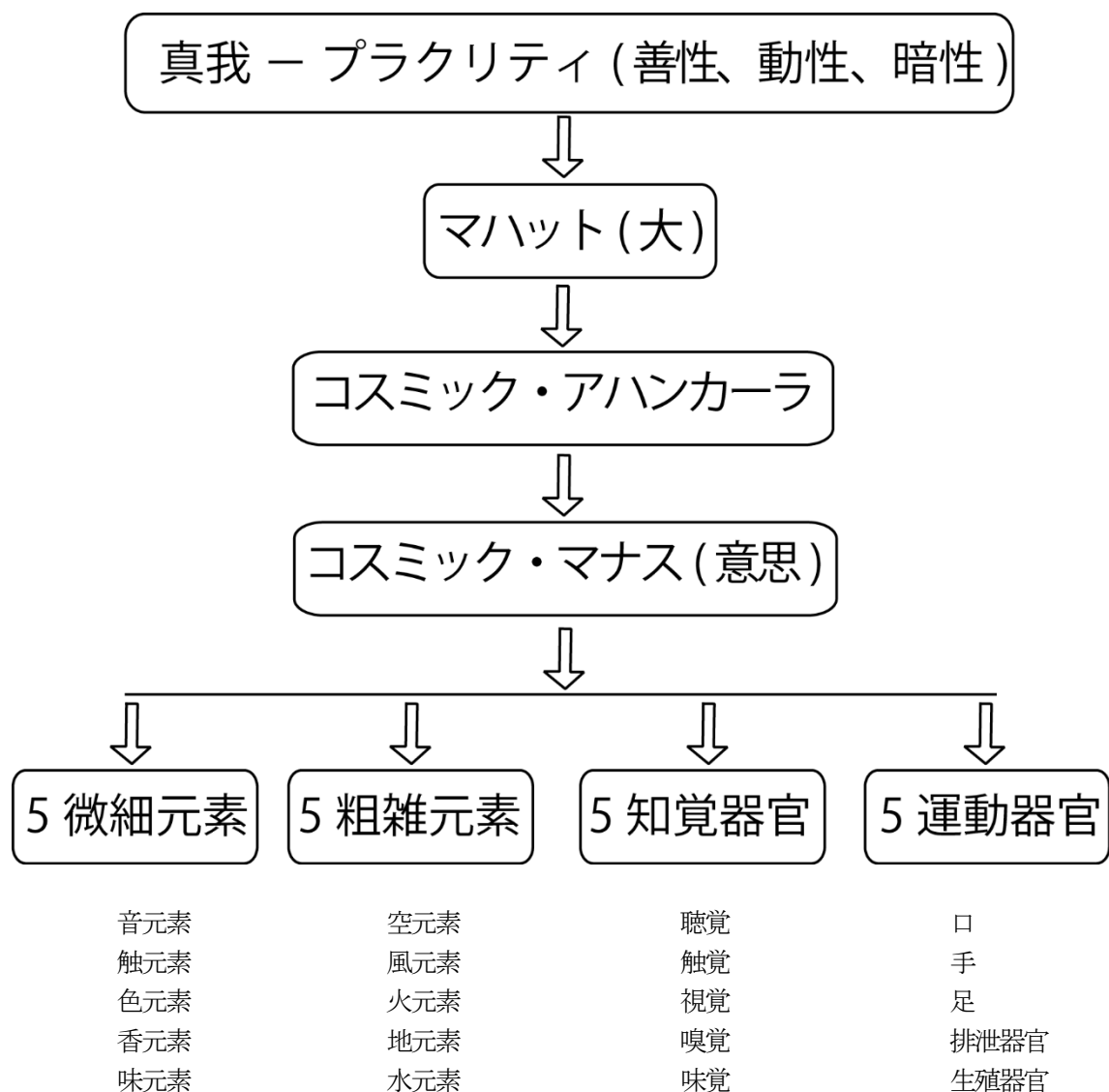
- ・ **ラサ(流体)・ダートゥ** - 消化された食品に由来し、それは体のすべての組織と細胞に栄養を与え、漿液に相当します。
- ・ **ラクタ(血液)・ダートゥ** - 生命の基盤とみなされ、循環血液細胞に相当します。体組織に栄養を与えるだけでなく、肉体的強さを与え血色よくします。
- ・ **マーンサ・ダートゥ** - 筋肉組織は、その主な機能は、肉体的強さとメーダス・ダートゥのサポートを提供することです。

- ・ **メーダス(脂肪)・ダートウ** - アシュティ・ダートウをサポートする脂肪組織で構成されています。また、体を潤滑します。
- ・ **アスティ・ダートウ** - 軟骨を含む骨組織からなる。その主な機能は、マジヤー・ダートウをサポートし、マーンサ・ダートウをサポートすることです。
- ・ **マジヤー・ダートウ** - 黄色と赤の骨髄組織を示す、その主な機能は、アスティ(骨)を充たし、体組織に潤滑作用を与えます。
- ・ **シュクラ・ダートウ** - この生殖組織の主な目的は生殖を助け、体を強化することです。
- ・ **血液(ラクタ・タートウ)** 血液の循環により体のあらゆる部分に酸素が送られます。酸素の量が適切であるとバイタリティーに富み、愛や信頼といった気持ちが深まります。不足すると 亀裂、光沢の喪失、痩せ衰え(特に臀部、首および腹部)が生じます。

#### 1.4 概要

プラクリティ(根本自性)からの開展(転変)の過程は次のとおりです: グナが互いに混ざり合った結果、プラクリティ(根本自性)から出てくる最初の開展(転変)はマハト(大)またはコスミック・ブッディ(宇宙理智)です。そこからコスミック・アハンカーラ(宇宙エゴ、個人化の原理)が現れます。このアハンカーラの善性部分からはコスミック・マナス(意思、宇宙の心)、五つの知覚器官(目や耳のような認知の宇宙器官)、五つの運動器官(手や足のような動作の宇宙器官)を開展(転変)させます。コスミック・アハンカーラの暗性部分から五微細元素(地元素、水元素などの微細な元素)が生成され、それらから、さらに、五つの粗雑元素(または地元素、水元素、火元素、風元素および空元素)を開展(転変)させます。

全体として、プラクリティ(根本自性)を含め、24の宇宙原理または要素があります。創造の残りの部分は、順次組み合わせり開展(転変)してゆきます。個々の真我は、自身のカルマ(業)によって心身複合体(肉体)に関わり合っゆくのです。



## 1.5 レポート課題

- a. フローチャートを使用して、人体の開展（転変）を説明する。

(第1回目講義はここまで)



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロッカー- 2  
パンチャ・コーシャ理論(人間五蔵説)

---

それぞれの魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ



## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス学 科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラGバット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリティ 学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエン ス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)

バンガロール

---

ブロック-2

パンチャ・コーシャ理論(人間五蔵説)

---

ユニット-1 人間の五つの鞘

## ブロックの概要

スワラ・ヨーガ (SWARA YOGA) とはプラニック・ボディ・リズムを意識化する古代の科学であり、プラナーナの動きが呼吸の操作によってどのように制御できるかを説明しています。スワラ・ヨーガは、呼吸の異なる側面を含むプラナーナーヤマと混同してはいけません。どちらもプラナーナを扱っていますが、スワラ・ヨーガは呼吸の分析と異なるプラニック・リズムの重要性を強調しています。一方プラナーナーヤマはプラナーナーヤマの実践を伴います。

記録された知識の主な源はシヴァ・スワロダヤ (Shiva swarodaya) から来ています。シヴァは最高意識であり、スワラは息の流れであり、ウダヤは目を覚ますとか上昇を意味します。スワロダヤは、シヴァ神が語った異なるタイプの呼吸やプラニックリズムの重要性について語ります。

このブロックは1単元で、ヴァーユ、ナーディー、スワラ・ヨーガの概念について解説します。

## ユニット - 1

### 人間の五つの鞄

---

#### 構成

##### 2.0 導入

##### 2.1 目標

##### 2.2 ブリグとヴァルナの物語の批評的分析

##### 2.3 人体に存在する五つの鞄(コーシャ)

##### 2.4 五つの鞄(コーシャ)のproductと障害

##### 2.5 まとめ

##### 2.6 レポート課題

## ブロックの導入

タイッティリーヤ・ウパニシャッドは、私たちにパンチャ・コーシャ(五つの鞄)の知識を与え、真の自己と非自己を識別することを助けてくれます。私たちには五つの鞄があります。これらの五つの鞄は「まるで」真の自己をベールで包んでいるようです。これらをそれぞれ適切に識別し、正しい視点で各鞄を見て、これらの各鞄は私たちの本当の自己ではないと否定する必要があります。ですからまさに、こうした智慧は、真の自己を明らかにすることに役立ちます。アートマン(真我)はパンチャ(五)・コーシャ(蔵)・ティタハ(Panchakoshatitaha)すなわち、“五蔵の智慧を持つ者”として明らかになります。私たちはまず、これらパンチャ・コーシャ(五つの鞄/五蔵)の各鞄を見てゆきます。

このブロックは、1ユニットです。

ユニット- 1   ブリグ・ヴァールニ・ヴィディヤ(Bhrigu Vaaruni Vidya、ブリグが父ヴァールナから得た智慧)、五つの鞄の存在、五つの鞄とその有様と障害についての解説。

訳注： Each chapter of the Taittiriya Upanishad is called a *Valli*. The third chapter "*Bhrigu Valli*" consists of ten verses. The first six anuvakas(lessons) of Bhrigu Valli are called "*Bhargavi Varuni Vidya*", which means "the knowledge Bhrigu got from (his father) Varuni".

## 2.0 導入

科学者たちは、生命も物質からの出現であるという仮説を再考し始めました。彼らは肉体を超えた存在を認識しています。米国カリフォルニア大学デービス校の心理学教授であるタルト博士による人間のオーラの科学的研究は、人間のオーラの次の側面を説明しています。(a)肉体的オーラ、(b)心理的オーラ、(c)心霊的 (psychical) オーラ、および、(d)投影された (projected) オーラ。霊能者の経験に関連して、人間のオーラ、エソテリック・ダブル (Ethereic double) 、アストラル体、思考形態などという用語がしばしば使用されています。

インドの古代の賢者は、人間存在の中に、肉体の鞘、生気の鞘、意思の鞘、理智の鞘と歓喜の鞘である五鞘を発見しました。心の乱れは不規則な呼吸によって肉体の鞘に浸透します。したがって、これらの心身症の治療では、最も迅速な治療効果をもたらすために、私たちの存在のすべてのレベルに働きかけることが必要になってきました。統合的アプローチでは、したがって、肉体を扱うだけではありません。現代医学で喘息、糖尿病、高血圧などの心身症を薬で治療する時に起こっていることは、治療効果はせいぜい一時的治療であるということです。また、統合的アプローチでは、私達存在の異なる鞘を治療するための技術を使用することも含まれています。ヨーガとウパニシャッド聖典で利用可能なヨーガ実習の数々は、五つの鞘の障害のバランスを取り、調和を回復し、複雑な心身症の病気の治療のため採用されています。

## 2.1 目的

このユニットでは、人間存在の五つの鞘 (蔵) 、特にその障害と有り様について詳しく説明します。

## 2.2 ブリグとヴァルナの物語の重要な分析

### ブリグ・ヴァールニ・ヴィディア (Bhrigu Vaaruni Vidya、ブリグが父ヴァルナから得た智慧)

私たちはまず、粗雑な食物鞘を認め、その後、より深く精妙な鞘に移り、最後は歓喜鞘にたどり着きます。この教えの話はタイッティリヤ・ウパニシャッドの中にあり、聖師ヴァルナと彼の息子との会話のから成り立っています。

ブリグは聖師ヴァルナの息子でした。彼はある時父親に近づき、「父よ、あなたが持っている霊的な智慧をわたしに与えてください」と言いました。

父親はブリグに言いました。「物質(食物)、生気、眼、耳、意、そして語は、お前が毎日出会い使用しているものである。お前は今、これらすべてのものが生まれ、生き、死に向かい最終的に永遠なるものに帰入していくところのものを悟らなければならない。それがブラフマン (梵) である。苦行(タパス)と集中力と瞑想とでそれを知ることができるであろう」

息子は父親の言葉に従い、瞑想行を修めた後『粗雑物質(食物鞘)自体がブラフマンである』という結論に達しました。彼は父親のもとに行きそのように述べました。しかし、父親は息子の悟ったことに全く満足せず、もう一度行って苦行(タパス)を行うように熱心に勧めました。「瞑想修行だけが、お前に真の洞察力を与えるであろう」と父親は言いました。

それから息子は立ち去り、さらに瞑想修行を行いました。

次に彼は、『プラーナ(生氣鞘、息)こそがブラフマンであり、プラーナ(生氣鞘)から万物が誕生し、死に際してはプラーナ(生氣鞘)に帰入する。プラーナ(息)こそ生命を与える原理である』と悟りました。

しかし、それも満足のいく結論ではありませんでした。父親は彼にもう一度、瞑想修行に入るように言いました。彼はその後、意(意思鞘、感覚次元)こそが、すべての被造物が出現し、最後には再び帰入してゆくところのものであることを悟りました。それは粗雑物質とプラーナ(生氣)よりも精妙であり、それらの両方に浸透しているものです。

彼はこの悟りを父親に報告しました。しかし、父親は、さらに多くの苦行(タパス)を実習せよと彼を送り返しました。

ブリグは再び瞑想し、認識力(理智鞘、vijñana)より万物が生じ、そして帰入してゆくところのものであることを悟りました。しかし、父親は満足せず、息子に同じ助言を繰り返しました。

息子ブリグは再び瞑想し、ついに至福または純粹歡喜(歡喜鞘)こそはブラフマン(最高の御霊)であり、すべての被造物の本源であるという結論に達しました。すべての存在は歡喜(鞘)の中で生まれ、歡喜(鞘)の力によって存在し、彼らはすべて歡喜(鞘)の中に戻ってゆき、最後に融合するのです。

ブリグが父親にこの悟りについて話したとき、父は大喜びし、「親愛なる息子よ、それこそはまさに存在の至高の表現である。これら五つの鞘はすべて存在し、より精妙になってゆくが、最も繊細、精妙なるものは永遠の歡喜鞘である。これらは互に相容れない存在ではなく、互いに浸透している。しかし、すべての源は歡喜鞘、ブラフマンの歡喜、純粹な靈的な至福である。これを知り、それを悟る者は、すべての悲しみと死を乗り越えるであろう」と言いました。

これが、ブリグ・ヴァールニ・ヴィディヤ(Bhrigu Vaaruni Vidya、ブリグが父ヴァールナから得た智慧)として知られている説話です。

## Brahmajijñāsā (ブラフマ・ジジュナーサー、ブラフマンの智慧への渴望)

Bhrigurvai varunih, Varunam pitaramupasasara, Adhihi bhagavo brahmeti, tasma etatprovaca, annam pranam caksuh srotram mano vacamiti, tam hovaca, yato va imani bhutani jayante, Yena jatani jivanti, Yatprayantyabhisamvisanti, tadvi-jijnasasva, tad brahmeti, Sa tapo, atapyata, Sa tapastaptva

(Taitt. Up. 3.1.1.)

***Bhrigu, the son of Varuna, approached his father Varuna and said: "Venerable Sir, teach me about Brahman." To him, the son, he said this: "Food, the vital breath, the eye, the ear, the mind, speech." To him he said further: "That from which these beings are born, That by which, when born, they live, That into which they enter, they merge—seek to know That. That is Brahman." He performed austerities. Having performed austerities—***

1節：ヴァルナの息子ブリグは、父のヴァルナのもとに行き「父上！私に絶対者ブラフマンについて教えてください」と言った。ヴァルナはブリグに対して「食物、生気、視覚、聴覚、意思、言語である」と告げた。更に「それからまさに、これらの生きものがそこから生まれ、生きものがそれによって生き、死ぬ時にそれら生きものがその中に入っていくもの、それを悟れ。それが絶対者ブラフマンである」とヴァルナは告げた。

ブリグは（熟慮の）苦行（タパス）を行じた。（熟慮の）苦行を行じた後に、

## PANCHA KOSHA

annam brahmeti vyajanat, annaddhyeva khalvimani bhutani jayante, annena jatani jivanti, annam prayantyabhisam-visantiti, tadvijnaya, punareva varunam pitaramupasasara, adhihi bhagavo brahmeti, tam hovaca, tapasa brahma vijijna-sasva, tapo brahmeti, sa tapo, atapyata, sa tapastaptva.

(Taitt. Up.3.2.1.)

***He realized that food is Brahman; for from food, verily, are these beings born; by food, when born, do they live; into food do they enter, do they merge. Having realized this, he approached his father again and said: "Venerable Sir, teach me Brahman." To him, the son, he said this: "Seek to know Brahman by means of austerities. For austerities are the means of knowing Brahman." He practiced austerities. Having practiced austerities—***

2節：ブリグは「絶対者ブラフマンとは食物（アンナ）である。なぜなら、生きものは食物から生まれるからである。生まれたものは食物によって生き、生きものは死ぬと食物の中に入るからである」と、悟った。

斯くの如くに悟った後にブリグは、再び父ヴァルナのもとに行き「父上！私に絶対者ブラフマンのことを教えてください」と告げた。父ヴァルナはブリグに対して「（熟慮の）苦行によって絶対者ブラフマンを理解せよ。絶対者ブラフマンは（熟慮の）苦行である」と告げた。

ブリグは（熟慮の）苦行を行じた。（熟慮の）苦行を行じた後に、

prano brahmeti vyajanat, pranaddhyeva khalvimani bhutani jayante, pranena jatani jivanti, pranam prayantyabhisa-mvisantiti, tadvijnaya, punareva varunam pitaramupasasara, adhihi bhagavo brahmeti, tam



hovaca, tapasa brahma vijijna-sasva, tapo brahmeti, sa tapo, atapyata, sa tapastaptva.

(Taitt. Up.3.3.1.)

***He realized that the prana is Brahman; for from the prana, verily, are these beings born; by the prana, when born, do they live; into the prana do they enter, do they merge. Having realized this, he approached his father again and said: "Venerable Sir, teach me Brahman." To him, the son, he said this: "Seek to know Brahman by means of austerities. For austerities are the means of knowing Brahman." He practiced austerities. Having practiced austerities—***

3節：ブリグは「絶対者ブラフマンは生气（プラーナ）である。なぜなら、生きものはまさに生气から生まれるからである。生まれたものは生气によって生き、生きものは死ぬと生气の中に入るからである」と、悟った。

斯くの如くに悟った後にブリグは、再び父ヴァルナのもとに行き「父上！私に絶対者ブラフマンのことを教えてください」と告げた。父ヴァルナはブリグに対して「（熟慮の）苦行によって絶対者ブラフマンを理解せよ。絶対者ブラフマンは（熟慮の）苦行である」と告げた。

ブリグは（熟慮の）苦行を行じた。（熟慮の）苦行を行じた後に、

mano brahmeti vyajanat, manaso hyeva khalvimani bhutani jayante, manasa jatani jivanti, manah prayantya-bhisamvisantiti, tadvijjnaya, punareva varunam pitaramupasasara, adhihi bhagavo brahmeti, tam hovaca, tapasa brahma vijijna-sasva, tapo brahmeti, sa tapo, atapyata, sa tapastaptva.

(Taitt. Up.3.4.1.)

***He realized that the mind is Brahman; for from the mind, verily, are these beings born; by the mind, when born, do they live; into the mind, at the time of dissolution, do they enter, do they merge. Having realized this, he approached his father again and said: "Venerable Sir, teach me Brahman." To him, the son, he said this: "Seek to know Brahman by means of austerities; for austerities are Brahman." He practiced austerities. Having practiced austerities—***

4節：ブリグは「絶対者ブラフマンは意思（マナ）である。なぜなら、生きものはまさに意思から生まれるからである。生まれたものは意思によって生き、生きものは死ぬと意思の中に入るからである」と、悟った。

斯くの如くに悟った後にブリグは、再び父ヴァルナのもとに行き「父上！私に絶対者ブラフマンのことを教えてください」と告げた。父ヴァルナはブリグに対して「（熟慮の）苦行によって絶対者ブラフマンを理解せよ。絶対者ブラフマンは（熟慮の）苦行である」と告げた。ブリグは（熟慮の）苦行を行じた。（熟慮の）苦行を行じた後に、

vijnanam brahmeti vyajanat, vijnanaddhyeva khalvimani bhutani jayante, vijnanena jatani jivanti, vijnanam prayantya-bhisamvisantiti, tadvijjnaya, punareva varunam pitaramupa-sasara, adhihi bhagavo brahmeti, tam hovaca, tapasa brahma vijijnasasva, tapo brahmeti, sa tapo, atapyata, sa tapastaptva.

(Taitt. Up.3.5.1)

***He realized that the intellect (vijnana) is Brahman; for from the intellect, verily, are these beings born; by the intellect, when born, do they live; into the intellect, at the time of dissolution, do they enter, do they merge. Having realized this, he approached his father again and said: "Venerable Sir, teach me Brahman." To him, the son, he said this: "Seek to know Brahman by means of austerities; for austerities are the means of knowing Brahman." He practiced austerities. Having practiced austerities—***

5節：ブリグは「絶対者ブラフマンは理智（ヴィジュナーナ／相対的な智慧）である。なぜなら、

生きものはまさに理智から生まれるからである。生まれたものは理智によって生き、生きものは死ぬと理智の中に入るからである」と、悟った。

斯くの如くに悟った後にブリグは、再び父ヴァルナのもとに行き「父上！私に絶対者ブラフマンのことを教えてください」と告げた。父ヴァルナはブリグに対して「（熟慮の）苦行によって絶対者ブラフマンを理解せよ。絶対者ブラフマンは（熟慮の）苦行である」と告げた。ブリグは（熟慮の）苦行を行じた。（熟慮の）苦行を行じた後に、

anando brahmeti vyajanat, anandadhyeva khalvimani bhutani jayante, anandena jatani jivanti, anandam prayanty abhisamvisantiti, saisa bhargavi varuni vidya, parame vyoman pratisthita, sa ya evam veda pratisthiti, annavan annado bhavati, mahan bhavati prajaya pasubhir brahmavarcasena, mahan kirtya. OM shantih shantih shantih

(Taitt. Up.3.6.1.)

***He realised that Bliss is Brahman; for from Bliss (ananda), verily, are these beings born; by bliss, when born, do they live; into bliss, at the time of dissolution, do they enter, do they merge. This is the wisdom taught by Varuna and learnt by Bhrigu. It is established in the supreme akasa, in the heart. He who knows this is established in the Bliss of Brahman. He becomes a possessor of food and an eater of food. He becomes great in offspring and cattle and in spiritual radiance and great in fame. Peace Peace Peace***

6節；ブリグは「絶対者ブラフマンは歓喜（アーナンダ）である。なぜなら、生きものは、まさに歓喜から生まれるからである。生まれたものは歓喜によって生き、生きものは死ぬと歓喜の中に入るからである」と、悟った。

これがヴァルナと息子ブリグの智慧であり、この智慧は天上界にあつて最高と位置づけられ、この智慧を悟る者も最高位に位置づけられる。この者は食物を所有し、食物を食べる者になる。多くの子孫や家畜を所有し、神聖なる智慧の輝きに恵まれて偉大になり、名声によっても偉大になる。

## **ブラフマンナダ・ヴァリー 第8章 タイッティリーヤ・ウパニシッドの第8章**

この私たちの教科書は、タイッティリーヤ・ウパニシャッドを採用しています。講義を始めるにあたって、シャンティ・パット(平和の祈り)の真言を唱え、様々な神々からの祝福を求めます。神々もまた、私たちを守ることを願っています。

### **アーナンダ(歓喜)の数量化**

ブラフマナダ・ヴァリ章はアーナンダ(歓喜)を数量化しています。若い人の場合で考えてみます。ヴェーダ聖典の智慧を学び、この世界を楽しみたいという欲求に満ち、活力と強い決意が与えられ、自分の支配下にすべての富を持ち自分の世界を持っている人。このような人の幸せを、マヌシャ（人間の）・アーナンダというアーナンダ(歓喜)の1単位とします。この100倍のアーナンダ(歓喜)は、マヌシャ・ガンダルヴァ（人間・半神）のアーナンダです。この方法で続けて、アーナンダは意識の各レベル(各ローカ世界)で百倍に増加し、究極はブラマアーナンダであり、これは最初の基本単位の10<sup>20</sup>倍のアーナンダです。

この幸せ(アーナンダ)の重要なことは、それが仮説ではないということです。ウパニシャッドは、ヴェーダ聖典の智慧に精通している人と、離欲を達成した人とは、究極の歓喜を経験すると述べています。

## 五つの鞣- ブリグ・ヴァリ章

ブリグ・ヴァリ章では、若き少年ブリグと彼の導師グルでもある彼の父、聖師ヴァルナとの間で興味深い会話が展開されています。ブリグはブラフマンの智慧とは何かを知りたがっています。彼の父は、彼がブラフマンが何であるかを彼に伝えることができないと彼に言います。ブリグは苦行タパスを行うことによって自分でそれを見つける必要があるのです。

ブリグは、苦行(タパス)を続けた後、食べ物がブラフマンであることを悟りました。彼は父親にこの答えを持ってゆきます。父聖師ヴァルナは息子にさらに苦行(タパス)を行じるように言います。このやりとりは、生氣(プラーナ)がブラフマンであるとブリグが答えた後も、さらに数回起こります。「意(意思鞣、マナス)はブラフマン」、「理智(理智鞣、ヴィジュニャーナ)はブラフマン」。最終的に彼は歡喜(歡喜鞣、アーナンダ)がブラフマンであることを悟ります。

インド哲学では、人間の存在は物理的な肉体(食物鞣、アンナマヤ・コーシャ)だけでなく、五つの鞣の存在として考えられています。存在の五つの鞣は次のとおりです。

1. 食物鞣(アンナマヤ・コーシャ)
2. 生氣鞣(プラーナマヤ・コーシャ)
3. 意思鞣(マノーマヤ・コーシャ)
4. 理智鞣(ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ)
5. 歡喜鞣(アーナンダマヤ・コーシャ)

ブリグ・ヴァリ章は、最も粗雑な食物鞣(アンナマヤ・コーシャ)から最も精妙な歡喜鞣(アーナンダマヤ・コーシャ)へとブリグが悟りを深めてゆく感動的な物語なのです。

ブラフマンとは歡喜アーナンダだと気づいた後、彼はアーナンダに集中しました。そこは完全なる沈黙の世界、すべてに広がる沈黙の世界です。こうした探究のプロセスは、科学者の探究法に似ています。真理とは、時間と空間の因果関係を超えて、すべての思考作用を超えた純粹な意識なのです。

<祈りの真言>私たちをお守りください。私たちを養ってください。私たちが大いなる力を持って共に働けますように。私たちの真理探究が悟りと実りを得られますように。私たちが決して互いを嫌ったりしませんように。

## 2.3 人体における五つの蔵コーシャの存在

熱心に精妙な(原子レベル)にまでも探究しているにもかかわらず、生命を物質起源のものであると理解しようとする試み、(DNA&RNAと呼ばれる)原子と分子の集合体として人間を理解する試みは、私たちをより複雑な領域へと導いている。微妙で高価な研究の数十年は、予想よりもはるかに少ない果実を生み出しました。

しかし、現代心理学と超心理学の分野に向けた取り組みによって、命に対する理解が深まってきました。これらの取り組みの多くの先駆者としては、セミヨン・ダヴィードヴィチ・キルリアン氏の仕事にまでさかのぼることができます。その真贋論争は別として、キルリアン写真は世界中の多くの科学者や技術者の関心を引き起こしました。人間存在の未知の領域に対しての探究は、生命の謎を解明し始めたからです。こうした超心理学分野の研究所はその数を増やしていました。科学者たちは、生命も物質からの出現であるという仮説を再考し始めたからです。そして、彼らは肉体を超えた存在というものを認識して行きました。米国カリフォルニア大学デービス校の心理学教授であるタルト博士は、人間の持つオーラの科学的研究

を行いました。彼は人間のオーラには(a)肉体的なオーラ。(b)心理的なオーラ。(c)サイキック(超心理的)なオーラ。および(d)投影されたオーラ。以上のオーラ/エネルギーの存在を主張しました。即ち、霊能者の経験に基づいて、人間のオーラとかエーテル・ダブル(Etheric double)とかアストラル・ボディ、思考形態(Thought-forms)などという用語がしばしば使用されてきました。

実際に人間の構造は、アートマン(内なる真我)を五つの物質的鞘によって包み込んでいます。即ち、アートマンとはあなた方の人格の中核(core)なのです。ここで言う物質的五つの鞘とは、真我の周りを取り囲む五つの同心円のようなものなのです。それらの鞘はサンスクリット語で鞘(コーシャKOSAS)と呼ばれています。それら五つの鞘(パンチャ・コーシャ)とは以下のとおりです。

- ・フード・シェース(食物鞘アンナマヤ・コーシャ)
- ・バイタルエアー・シェース(生気鞘プラナーマヤ・コーシャ)
- ・メンタル・シェース(意思鞘マノーマヤ・コーシャ)
- ・インテレクチュアル・シェース(理智鞘ヴィジュナーマヤ・コーシャ)
- ・ブリス・シェース(歓喜鞘アーナンダマヤ・コーシャ)

更に、治病に関する二つ目に考えられる概念としては、アナーディージャ(無智に関係しないAnādhi jāh)・ヴィヤーダヤ(病気Vyādhayah)という概念です。これらの治病概念はおそらく、感染性および伝染性の疾患までの治病をも含むと考えられます。医学に関する書によれば、このアナーディージャ・ヴィヤーダヤとは、従来の薬物治療(現代医学における化学療法とアーユルヴェーダの薬草治療)、それに(その自然な振動的特徴を持つ)真言マントラ読誦と、良き行いをすることなども治病になるとされています。つまりこれらによって、心の浄化がもたらされますし、それによって生気(プラナー)が体内で自由に流れるようになり、食べ物もより良く消化されるようになり、適切に消化されて、病気も消えて行くようになるからです。

### 食物鞘(フード・シェース)

この食物鞘とは肉体のことです。食物鞘と呼ばれるのは、この鞘が食べ物によって維持され、最終的には食べ物として終わるからです。

人体の意識の主な中心は、脳と脊髄の中にあります。この脳脊髄系は、生物において受胎後に最初に発達する部分です。この脳脊髄系に続いて、全身が形成されて来るのです。更にこの脳脊髄系は、全神経系が連結して働くネットワークに、電気エネルギーを供給する偉大な発電機なのです。つまり、人体全体の機能は脳脊髄系によって制御され、更にサイキック(精妙な)中枢もこの脳脊髄系の中に位置しているのです。

つまりは、肉体という一つの大きな企業の中であって、支店が組織され、その中に部や課などが機能しているのと同じなのですが、心が社長を務めています。この心は肉体中に実用的な道具を持っており、それが脳なのです。この脳が呼吸を利用し、呼吸は神経を利用し、神経は五知覚器官(目、耳、鼻、舌、皮膚—パンチャ・インドリヤ)、および五つの運動器官(肛門、性器、脚、手、声帯—パンチャ・カルマ・インドリヤ)を利用しているのです。こうして、脳と呼吸と神経と知覚器官・運動器官との組み合わせで肉体中で一つの体系が組織化され、この体系全体が心と一緒に働いているのです。

### 生氣鞘（バイタル・エアー・シェース）

あなたの体内では五つ機能が働いています。それらは、五つの生理学的機能に対応していますが、それらは五つの生氣（プラーナ）と呼ばれています。これらが一緒になって、この生氣鞘を構成しています。それら五生氣は呼吸に直接関連しているため、それぞれに名前が与えられています。

- ・排泄の能力（アパーナApana）：便、尿、精子、痰、汗など体から排泄する機能です。
- ・知覚能力（プラーナPrana）：見る、聞く、匂う、味わう、触れる五感の機能です。
- ・消化の機能（サマーナSamana）：胃が受け入れた食物を消化する機能です。
- ・思考吸収の機能（ウダーナUdana）：新しい知識を取り込む機能です。
- ・循環の機能（ヴィヤーナVyana）：食物が消化された養分を血流を通じて体の異なる部分に配布する機能です。

これら五生氣（プラーナ）の働きは、あなたが若い時代には、鋭く明快になっています。しかし、年を取るにつれて、生氣の働きはその強さと活力とを失います。それ故に、熟年の老人は見聞きすることがほとんど出来なくなってしまいます。そして、排泄や消化や循環の機能が非常に弱くなってしまいます。新しい考えやアイデアを吸収し、受け入れる能力が、ほとんど最低まで減少してしまいます。

この生氣鞘は、食物鞘よりも精妙な存在です。そして食物鞘の機能を制御しています。ですから、あなたの生氣鞘が適切に機能している時には、あなたの肉体も健康で強くあります。しかし、生氣鞘の働きが弱く非効率的になっていると、肉体にもその悪影響が出てきます。

### 意思鞘（メンタル・シェース）

この意思鞘は心に関係しています。心は情熱とか感情とか感性とか衝動から成り立っています。好き嫌いがいっぱいです。この意思鞘は、生氣鞘と食物鞘とを制御します。例えば、心が乱れると、生理的機能（プラーナ）と肉体とが影響を受けます。（訳注：意思は情報の授受のみ実施する）

### 理智鞘（インテレクチュアル・シェース）

この理智鞘は知性の働きに関係しています。考えたり、反省したり、推論したり、判別したり、判断等をする機能です。この鞘は二極に対立する事柄を分析し、区別します。更に、その前の意思鞘・生氣鞘・食物鞘を制御しています。

### 歓喜鞘（ブリス・シェース）

歓喜鞘（アーナンダマヤ・コーシャ）と呼ばれている私たちの原因体（Kāraṇa śarīraカーラナ・シャリーラ）に至福の思いをもたらすことは、私たちの人生を幸せで健康的なものにさせる鍵となります。こうした歓喜鞘での機能は私たちの存在の最も精妙な側面であり、種々の感情を抱かなくなる完全な静けさ／沈黙の状態であり、完全なる調和と健やかさの状態なのです。（訳注：本鞘に属する心素は記憶の倉庫）

上記の五つの鞘は、以下の3つの異なる体に分類されています。

- **粗雑体（肉体グロス・ボディー）** — 食物鞘と生気鞘の粗雑な部分がこの粗雑体を構成します。この食物鞘と生気鞘とは他の意思鞘・理智鞘・歓喜鞘を介して相互に関連しています。これら2つの鞘は他の3鞘であるスークシュマ・シャリラ（微細体）と相互に関連しているわけです。
- **微細体（サトル・ボディー）** — 生気鞘の微細な部分と、意思・理智両鞘との組み合わせがこの微細体を構成しています。意思と理智の鞘は、生気鞘を介して肉体である食物鞘にエネルギーを伝達し、呼吸を変え、逆に呼吸の変化によって精神的/感情的な意識状態が変化するという相互関係がそこにあります。この微細体は、情熱や欲望、感情、感性や種々の思考作用で構成されています。
- **原因体（コウザル・ボディー）** — 歓喜鞘はヴァーサナ（業・過去記憶）だけで構成されています。

以上、要約すると、食物鞘は肉体です。それは生体とか死体と呼ばれるものです。死体に欠けているのは、生気鞘です。この生気鞘は循環や消化のような体内の全ての不随意的活動を担い、また、手を持ち上げるような随意的活動にも影響を与える意思鞘と食物鞘との間に関連させて機能しています。意思鞘は、生気鞘から感覚的な情報を受け取り、逆に感覚情報を生気鞘に返送します。こうして意思鞘は、記憶や感情や知的能力を支える鞘なのです。この意思鞘は言わば、コンピューターのエンジンのようなものなのです。知性の理智鞘は意志の判断決定を行います。原因体は個の思いをわき上がらせます。理智鞘は、自発的な意識的決定としてその知性の機能を現わします。行動責任の概念は、この理智鞘に附せられます。原因体である歓喜鞘の背後には無限な存在であり、あらゆるものの基礎（である真我）が存在しています。

あなたの原因体は、あなたの中の全ての記憶と潜在的なエネルギー、全てのあなたの業・ヴァーサナの貯蔵庫なのです。原因体の中に隠されている感情や思考が現れる時、それはあなたの微細体の中に現れてきます。そしてその思いは、知覚や行動となって粗雑体で機能するのです。このように、例えば原因体の中に健康の種を植え付けると、それは微細体の中で健やかさを味あわせ、次に粗雑体が健康になって行くのです。一人の人間は、原因体というその人の行動や動きや生活環境に関係する部位によって自分の人格を作り上げて行くという言わば建築家のような存在なのです。

あなたの原因体、微細体、それに粗雑体の基盤には、あなたの真我があるのです。

## 五蔵の産物と五蔵機能の乱れ

### 食物鞘（フード・シェース・アンナマヤ・コーシャ）

物質（食物アンナ）を元にした私たちの機能は、食物鞘アンナマヤ・コーシャと呼ばれています。この食物鞘は、以下の五元素（パンチャ・マハー・ブータ）、即ち地元素（プリトヴィPrthvi）、水元素（ジャラまたはアプ）、火元素（アグニまたはテージャス）、風元素（Vayuヴァーユ）それに空元素（ākāśaアーカーシャ）の五つの元素で構成されています。この食物鞘は通常、私たちが食べる食べ物によって養われています。

以上の事実は現代科学も理解しているところです。現代科学はこの食物鞘／肉体の精妙な機能を解明してきています。この大宇宙の基礎構造に対する科学の探究の過程で、科学者たちは、単純で、見ることができ、分轄でき、実験を行えるこの世界にある物質から研究を行なってきました。それは、この宇宙の基盤としての元素、分子、原子、陽子、中性子、電子から始まる諸物質を理解することを通して研究が行われてきました。その結果、科学者たちはこの物質世界は全てのエネルギーが一つの全体になっていることを理解したのです。例えば、様々な化学物質の形成は元素が一体化して作り上げられています。従って私たちの肉体は、様々な化学物質（即ち、様々な構成のエネルギーの総体）が順番に組み合わされているものと理解できるのです。それら元素が共に結合すると、それらからは分子が、細胞が、組織が、諸器官などが形成されるのです。これらからは、自然に定義された法則に従って、動きと行動をもたらす為の神経（電気）や化学（ホルモン）機能が各細胞に表わされてくるのです。従って、食物鞘アンナマヤ・コーシャは五つの鞘コーシャの中で最も粗雑グロスな物理的な構造になっているのです。

#### ・五つの元素

この宇宙内に存在する全てのものは、五つの元素（五粗雑元素パンチャ・マハーブータ）の組み合わせで構成されています。これらの存在の中には、真我とか魂を宿している人間も含まれています。これらの五元素は、次のように呼ばれています。

1. 空（アーカーシャ）元素
2. 風（ヴァーユ）元素
3. 火（テージャス）元素
4. 水（アパ）元素
5. 地（プリトヴィ）元素

これらの五元素は、理解されねばなりませんし、未顕現にして未分化なる、唯一存在たる創造原理から生じてきたものなのです。これら五元素は、物質的な意味だけでなく、微細なる存在としても理解されるべきなのです。私たちは、この地元素を地球の地面とか赤血球や脾臓の中の鉄分と理解するだけでなく、心の安定度の質、人の道徳的な気質の強さ、ゆっくりと静かであるが揺るぎない進歩とか、他人からの種々の表現に惑わされないということにも関係しているのです。水によって、私たちは、どこにでも遍在する水H<sub>2</sub>O分子が諸物を一体化させている凝集性という側面も理解する必要があります。そして、他の元素もまた、古代の内科医（アーユルヴェーダの内科医ヴァイディヤ）たちによって、特定の元素がその固有の本質的な普遍的原則を伝えているとされているのです。例えば火元素によっては、熱を生み出し、光を放射する自然の普遍的な力が意味されています。火元素は種々の障害や遅延を超えて目的に向かう情熱であるとか、無智さ

(アヴィディヤー)の覆いを焚き上げて、真理が輝き出ることを可能にさせるのです。火元素は人間の心の基盤にあるものからの疑いを取り除き、それを喜びに置き換えさせてくれます。空元素は、宇宙を動かす透明で希な運動の力であり、血管を通して血液を移動させ、肉体から不要物を排出させ、心を活動させ、鳥をして寒い地方から暖かい地方へと移動させ、惑星群を太陽の周りに周遊させてもいます。空元素は、どこにでも存在しており、すべての事物に触れており、すべての元素の中で最も精妙な存在なのです。心の中にあつて空元素は、全ての記憶を受ける器であり、心臓空間に愛を受け入れています。空元素はこの様に、真理に対する受容性と非抵抗を有しています。

この様に、これらの五粗雑元素(パンチャ・マハーブータ)は、砂粒から始まって全ての人間の複雑な生理にまで、物質の創造に見られる全ての物質の基礎を形成しているのです。これらの元素が個々の人の中で正しくバランスが取れていることは、肉体的、精神的、スピリチュアルな次元で、健やかさを維持し、病気が発生した場合にでも治療する上での鍵となるのです。

#### ・生気鞘 (バイタル・エアー・シェース)

地下・地上・天上界という三界に存在する全てのものは、この生気プラーナのコントロールを受けていると言えます。

“この一切は生気の支配下にあり、この一切は三界の内で確立されています。母が息子を保護するように、我々を保護してください！ 我々に繁栄と智慧とをお授けください！”

(プラシュナ・ウパニシャッド 第2章13節)

この生気鞘(プラーナーマヤ・コーシャ)は、私たち人間を覆う生命エネルギーの球体なのです。この生気鞘は、一方の側の体としての3鞘(意思、理智、歓喜)の間を仲介し、双方レベルでの動きを持っています。また生気鞘は五つの総元素と五つの知覚器官の間を仲介しています。このプラーナーマヤ・コーシャを表現する最高の英語用語は、おそらくシュリ・オーロビンド師の著になるインテグラル・ヨーガの用語を使用するとすれば「生気の鞘 vital sheath」または「vital body 生気体」となると思います。このプラーナーマヤ・コーシャは、主に私たちの重要な営みである生存、生殖、活動、自己表現といった五つの運動器官(排泄、生殖器、足、手、発語器官)に関連しています。

私たちのほとんどは、生き続ける上で必要な生気の体に深く根を下ろす、生きたいという衝動に支配されています。それはまた、私たちを苦しめる様々な恐怖、欲望、愛着を持たせる生命原理または潜在している意識中の自我の住処となっているものです。私たちのほとんどは、感覚的な楽しみと物質的な対象物を獲得することを求めて、この人生時間を費やしています。

強い生命力を持つ人物は目立つようになり、自分の人となりを世界に印象づけることができるようになります。反対に、弱い生命力を持つ人々は、何かを達成する力を欠き、人生においてほとんど影響を与えることができず、通常は従属的な立場にあり続けます。一般的に自己中心的な生命力を持つ人々の場合は世界を動かし、弱い生命力を持つ人々はそういう人々に従って生きることになります。このような強い自我の生命力は、時として宗教的な道を生きる上での最大の障害となるのです。

しかし、この強い生気鞘(プラーナーマヤ・コーシャ)の働きは宗教的な道を歩む上でも、とても重要なのですが、このエゴの強さは欲望を指向する強さとは大きく異なります。それというのも、その宗教的な道では個人的なエゴの力からではなく、神様とその偉大な御神力への献身からその強さを導き出しているからです。強いスピリチュアル/宗教的な生命力がなければ、私たちは修行を行う力を欠き、俗世からの影響を受けてしまいます。ヒンズー教の神話では、この高次



元生気プラーナは、シータ姫とラーマ王子の形で表現される神様に献身した風神の息子であるサルの神ハヌマンに象徴されます。彼は望んだほどの体の大きさを大小に変えて、すべての敵と障害を克服し、奇跡的な事々を成し遂げているのです。このような宗教的な生気は、好奇心とか熱意とか、より高い意志と願望成就への思いとなり、感覚器官や強い衝動を制御して、次元の高い意志と熱き真理探究心とを併せ持つようになるのです。

### **五生気**

この生気鞘（プラーナーマヤ・コーシャ）は五つの生気プラーナで構成されています。1つの最初の生気プラーナは、その動きと方向に応じて五つの種類に分かれています。これは、ヨーガの考えと同様にアーユルヴェーダ医学の重要な分野になっています。

### **プラーナ気**

このプラーナ気は、文字通り「前に進む空気」であり、食べ物を食べ、水を飲み、空気を吸う生理学的な営みから始まり、感覚情報を受け取り、精神的な体験を受け入れ営みまで、あらゆる種類の受け入れを心身内部に移動させて制御することに関係しています。その営みとは事を推進させるという性質であり、諸物を動かし、それらを導く力なのです。それは私たちを生きるように駆り立てる、基本的なエネルギーを提供しているのです。

### **アパーナ気**

このアパーナという言葉は、文字通り「移動する空気」であり、下向きと外側に移動し、排泄と再生のすべての形態（これは下向きの移動でもありますが）を支配しています。ですからこのアパーナ気は、排便と排尿、射精、月経および胎児の分娩、および呼吸を通じた二酸化炭素の除去等を支配しています。より次元の深いレベルでは、アパーナ気は否定的な感覚、感情的および精神的な経験の除去に関係しています。こうした営みは、全て私たちの免疫機能の基礎となっているのです。

### **ウダーナ気**

このウダーナ気は、文字通り「上向きの動きの空気」であり、生命エネルギーの上向きで質的に変化または変革する動きを表します。ですから、肉体の成長、立つ能力、会話とか努力、熱意と意志の力に関係しています。つまりこれは、私たちが体を成長させ、意識を進化させるという、人生をポジティブに変えて行くエネルギーなのです。

### **サマーナ気**

このサマーナ気は、文字通り「バランスをとる空気」で、周辺から中心に移動し、かき回して洞察する動きに関係しています。そしてこのサマーナ気は全ての消化機能に関係しています。そして胃腸管で食物を消化し、肺で空気を吸収して酸素を取り入れ、感覚や感情など精神的な営みであっても、経験を均質化して受容させる営みと関係しています。

### **ヴィヤーナ気**

このヴィヤーナ気は、文字通り「外向きの空気」という意味で、中心から周囲に向かって移動することです。全ての次元の循環を支配しています。ヴィヤーナ気は体全体に食べ物や水や酸素を動かし、私たちの感情や思考を心の中で循環させ、動きを生じさせ、強さを提供しています。こうした営みをする中で、ヴィヤーナ気は他の全ての生気プラーナの営みを支援している

のです。

以上五種の生気プラナーナは、いくつかの異なる次元で発生するエネルギーとその営みと言えます。しかし、それらの営みの場所を特定させることもできます。例えばアパーナ・ヴァーユ (Vayu) は、根底のチャクラであるムーラダーラから臍部までのエネルギーの動きを支配します。サマーナ・ヴァーユは、頭頂からへそまでエネルギーの動きを支配します（訳注：心臓からへそ）プラナーナ・ヴァーユは、頭部から肉体の生気活動の中心である臍輪部までのエネルギーの動きを支配します（訳注：心臓からのど）。ウダーナ気は、臍から頭までのエネルギーの動きを支配します（訳注：のどから頭頂）。ヴィヤーナ・ヴァーユは、全身のエネルギーの動きを支配します。

以上簡単に要約すれば、生気プラナーナは物質摂取の営みを支配していると言うことができます。サマーナ気は消化を支配します。ヴィヤーナ気は栄養素の循環を支配します。ウダーナ気はポジティブなエネルギーの放出を支配します。アパーナ気は老廃物の除去を管理します。これらの営みは機械の作業に似ています。プラナーナ気は燃料を持ち込み、サマーナ気はこの燃料をエネルギーに変換し、ヴィヤーナ気はエネルギーを様々な作業現場に循環させ、アパーナ気は、不要物を廃棄させ、変換プロセスによって放出する機能です。ウダーナ気は、上記の機能で作成された正のエネルギーを管理し、人体の機器が行うことができる作業を決定しています。健康と幸福を維持する鍵は、私たちの生気プラナーナの働きを調和させ続けることです。1つのプラナーナ気の働きがバランスを欠くと、他のプラナーナ気すべてが一緒に連結されているので、他も同様にバランスを欠くことになるのです。

一般的にプラナーナ気とウダーナ気とは、活性化の力と排除の力としてアパーナ気とは反対に働きます。同様に、ヴィヤーナ気とサマーナ気とも拡大と収縮とで正反対の機能になっています。

## 霊管・ナーディー

この生気プラナーナが働いていなければ、肉体はだだの粘土の塊に過ぎなくなります。生気プラナーナは、このゼラチン状の固まりに、様々な手足や臓器を彫り込みます。これは、様々な霊管またはナーディーによって行なわれると言えますが、その作業によって私たちの体は種々の組織や臓器といった粗雑な物質に電気を通すことができるようになるのです。例えば呼吸作用によって、生気プラナーナを通し、精妙な霊管・ナーディーを通して身体のすべての組織を活性化させるのです。こうしたプラナーナの貴重な営みは、私たちの肉体細胞を生き生きとさせ進化させ、単なる不活性の化学物質の塊ではなくさせるのです。

古代の聖典には、生気プラナーナが流れる72,000本の精妙な霊管チャネルについて言及されていますが、この生気プラナーナの流れは、イダー (ida) 管とピンガラ (pingala) 管の中で主として発生します。脊椎基底部の仙骨神経叢の中から始まって、背骨の両側にあるカンダ (kanda) または「球体」内に、両霊管は配置されています。大まかに言えば、このイダー管とピンガラ管は、それぞれ自律神経系の副交感神経と交感神経分裂の活動に関連しているとも言えます。

したがって、イダー管 (ida nadi) は身体の休養と修復システムに関連付けられているのに対し、ピンガラ・ナーディーは戦いと逃走に関連付けられています。それぞれの霊管は背中側から首を通して頭の上へと立ち上がっていますが、この霊管・ナーディーは眉間の間のアジュナ (ajna) チャクラ、または第3の目 (third eye) で出会って交差し、そこから鼻へと向かって左鼻孔で終わるのがイダー・ナーディー、右鼻孔で終わるのがピンガラ・ナーディーと言われています。

これら両ナーディーの間には、体の脊椎軸に沿って位置する中央の霊管チャネルであるスシュムナー・ナーディーがあります。ヨーガの伝統では、このスシュムナー・ナーディー内のプラナー

ナの流れはクンダリーニの目覚めを表していますが、ほとんどの人の場合、プラーナは人間の意識の二重性を表すイダー管とピンガラ管の中でのみ流れていると言われていました。

ヨーガの究極の目標は、クンダリーニを目覚めさせるために小さな霊管・ナーディーからスシュムナー管にプラーナの流れを流すことであるとも言われていますが、アーユルヴェーダ医学では、健康とはピンガラ管とイダー管内のプラーナの流れを自然でバランスのとれた流れにすることと認識されています。このバランスは、自律神経系の適切な機能を確保し、その結果、体内での健康促進効果を保証することにつながっています。

## チャクラ

チャクラとは、脊椎の軸に沿って横たわっている精神の力と理解されています。このチャクラは、物質的な存在ではなく、位置として理解されるべきであり、肉体にはなく、微細なまたは微細体エーテル・ボディに属するものとして理解されると言われています。精神的なエネルギーの貯蔵庫として、これらチャクラは人間存在の全体状態を支配します。通常、これらのチャクラは蓮の花として表現されます。

背骨の基部から始まる背骨の上に垂直に位置する7つの主たるチャクラがあります。頭頂の領域までで(実際には頭頂に4本の指の幅で存在すると考えられています)。これらのチャクラは肉体の中心部に位置し、肉体の前部および後部の両方に向かって開いていると言われています。背骨の基部から始まるベースまたはルート・チャクラは赤色と言われています。その上の第二のチャクラは、仙骨 (sacral) チャクラとして知られており、オレンジ色です。次は太陽神経叢チャクラと言われ、黄色です。次にその上にあるのは心臓部 (ハート) のチャクラで、緑色です。この上は喉のチャクラであり、色は水色です。次は額です(時には第三の目として知られています)。ここは青色 (Indigo) です。そして最後は、頭頂部 (クラウン) チャクラで明るい白色、或いは紫と金色もこの領域で見られます。

サンスクリット語ムラダーラとはクンダリーニの座という意味になっています。この骨盤基底部のチャクラは、生き残るための力の中枢です。ここは私たちの存在の根源であり、私たちはこの部位で力を得て、安定性と成長とを得ています。このチャクラはしばしば副腎に関連すると言われて、動きやエネルギーや生存の力とか基礎生命力に関係すると言われていています。また、脚、足、腰、背骨の付け根ともつながっています。循環系と血液に関連するとも言われています。

**機能不全の兆候:** 活動的なチャクラにあって、エネルギー不足の兆候を示す可能性があります。それはスタミナ不足、現実感のなさ、所属している感覚のなさ、対処不可能感といったことを感じる時です。また、寒いとか混乱した状態とか体を動かせないとか、協調できない、または循環器系の問題を抱えている時などです。

**仙骨 (sacral) チャクラ:** このチャクラは動きの質とエネルギーの流れに関連していると言われています。このチャクラは臍の下と恥骨の上に位置していると言われています。脾臓や仙骨や腹部のチャクラとも呼ばれています。サンスクリット語では "*スヴァディスターナ (svadistanna)*" と呼ばれていますが、"神聖な (sacred) チャクラ" とか"へそナヴェル (navel)" のチャクラと言われる時もあります。それは触覚の官能性と喜びと関係した無邪気な欲求に結びつくことがあり、非判断的な、本能的な楽しみと関連しています。そして下腹部の器官、特には大腸とか生殖器官、および腎臓に関連付けられています。

**太陽神経叢チャクラ:** サンスクリット語では“マニプーラ *Manipura*”と呼ばれています。

古代においては、このチャクラは金星とか、火星と関連付けられて理解されてきました。ある動機があると、それは私たちに変化をもたらします。この時私たちは、エネルギーを活用して、未処理の生の状態から使用できる状態へ変えようとしています。この太陽神経叢は、私たち自身だけでなく、私たちの周りにも変化をもたらすチャクラなのです。つまり、強くて効果的な方法で私たちの生活を変えて行く能力と意志の力を与えてくれるのです。このチャクラは以下の様な、体の多くの異なるシステムと関係しています。即ち、消化作用、胃や小腸や肝臓、膵臓、脾臓(私たちの免疫システムにも影響を与えますが)の働き、また神経系や皮膚の適切な箇所で働くと言われていています。このチャクラはへそと肋骨最下部の間に位置していると言われていています。また、楽観主義、自信、自発性、柔軟性、理解力、ユーモアのセンス、喜び、笑いなどはこの太陽神経叢が自然なバランスを取って働く時の表現だと言われていています。

**ハートチャクラ:** サンスクリット語では“アナハタ *Anahata*”と呼ばれています。

このチャクラは、胸の中心に位置し、これはまた、上の3つのチャクラと下に位置する3つのチャクラの間に位置するチャクラなのです。このチャクラはバランス、均衡、共同体とか愛と関連しています。また、心臓、肺、横隔膜、両腕と両手、呼吸、成長、変化し適応する能力、思いやり、共有、他者との関係、自己存在、日々の日課とそれを遂行する意志力、個人の成長の全側面と、私たち自身の人生の道を見分ける能力に関係すると言われていています。このチャクラがバランスをとって機能している時には、静かさ、明確な洞察力、親しみやすさと他人への寛容さと忍耐が生じてきます。また、自分個人の必要性を無理に押しえつけなくとも、他人のニーズに応えることを可能にさせると言われています。また、私たちがどこに向かって行きたいかが分かるようになり、自分の立ち位置をうまく保てるようにもできるようになるとも言われています。

**喉のチャクラ:** サンスクリット語では“ヴィシュダ *Visshuda*”と呼ばれています。

このチャクラはコミュニケーション、内心の自己アイデンティティ、それにテレパシーに関係すると言われていています。甲状腺と副甲状腺、上胸、首、喉、口、鼻および耳の働きに関係すると言われていています。<訳注> 両肩、両腕と両手の働きは、この心臓と喉のチャクラ双方の影響を受けると言われています。また、この喉のチャクラは、主にコミュニケーションに関係しており、この喉と仙骨両方のチャクラは、創造性に関係すると言われていています。

このチャクラの誤動作の兆候：喉に問題が生じ、肩こり、甲状腺の問題、耳の問題、喉頭炎、喉の痛み、扁桃炎(これらはすべて、日常生活のレベルで、または時には単に何らかの芸術的活動に関与して、コミュニケーションをとる困難さを示唆しています)、創造性の障害、インスピレーションの欠如にも関係しています。多くの場合、これらの症状は、何かを心を抑圧しているか、ある思いを伝えられていない兆候であり、思い出せずに息苦しく、何かを表現する必要がある時の症状です。

**眉間・チャクラ:** サンスクリット語では“アジナ *Ajna*”と呼ばれています。

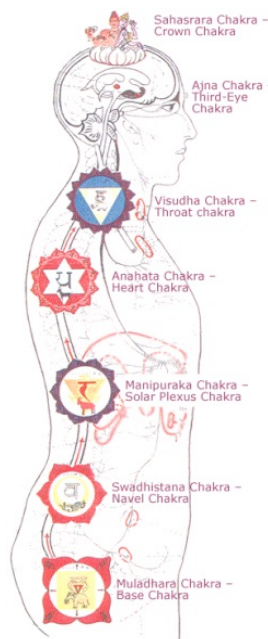
千里眼クレアボヤンス、知性、信念、現実を理解し分析するちからに関係すると言われていています。喉のチャクラのように表現力ではなく、内心を見ることに関係しています。目や脳の意識的な働きに影響を与え、主な機能は“感覚器官”から受け取った生の情報に意味づけすることに関係しています。また、記憶と計画立案にも関係しています。もう一つの機能は、時間と空間の制約を受けずに、より大きなことを洞察する力を与えてくれると言われていています。このチャクラは他のチャクラよりも統合する力、それに自分をしっかりと確立させるエネルギーに関係すると言われていています。

**機能不全の兆候:** このチャクラがストレスにさらされると、心の働きは曇り、思考パターンは混沌と化し、実用的な意志決定を非常に困難にさせます。また直観がブロックされます。視覚が阻害され、悪夢を見て頭痛もするのが、このチャクラの**機能不全**の兆候です。

**頭頂クラウン・チャクラ:** サンスクリット語で“*Sahasrara* サハスラーラ”と呼ばれています。

このチャクラは、全ては一つの存在に帰一するということを悟り智慧を得る中枢になっています。他のすべてのチャクラの複製レプリカになっており、各個人に与えられている総エネルギーは、このクラウン・チャクラ内に存在すると言われています。このチャクラでは、私たち固有の意識パターンが、外の宇宙からのあらゆる種類の情報と精妙な宗教的エネルギーと絶えず接触していると言われています。このチャクラは、創造作用全体と関係しています。私たち個の存在をこの地上にしっかりと安全に立脚させるように、このクラウン・チャクラは、宇宙の普遍的なエネルギーと私たちとを結びつけています。私たちが宇宙か、どちらかの不均衡は、私たちと同じ様な症状を引き起こします。しかし、双方のバランスが取れると、このクラウン・チャクラは、より直感的に幅広い形で物事を理解する能力を高めてくれます。

**機能不全の兆候:** うつ病、疎外感、学習能力低下などに関係しています。このクラウン・チャクラがそのバランスを失うと、心身全体のシステムが狂ってきます。何かが正しくないという感覚がありますが、何が間違っているのかをはっきりと説明することが困難になってきます。体重が減ると共に、疎外感や抑うつ感情、それに品性が下がり、疲れ果てて退屈しやすくなります。このクラウン・チャクラは、高機能の脳と直接に結びついています。大脳は左右2つの半球から成りたっており高い意識の座であるわけですが、このチャクラが上手く機能しなくなると、体の左右バランスに欠陥が生じ、肉体的にも精神的にも混乱と協調の困難さが引き起こされてきます。



**レポート課題:** a. 五生氣について、説明せよ。

(第2回目講座はここまで)

## ・メンタル・シェース (MENTAL SHEATH)

古代のヨーガの導師たちは、心と知性という精神の概念を崩壊させて、心の様々な状態を示すチッタ心素と知性と偽物の自我エゴとを心の側面として考えました。即ち意思マナス、理智ブッディ、心素チッタ、それに我執アハムカーラの4種の内的心理器官です。ヨーガはこの意思マナスと心素チッタを湖面になぞらえていますが、両者は本質的には穏やかで調和がとれているのですが、その基本的な静けさは様々な実質的でない表面の波によって隠されてしまっています。ヨーガの哲学によれば、この静けさを乱し、思考のパターンを生み出してくる引き金は、正しい知識(プラマーナ)と記憶(スムリティ smriti)とであると言われています。

それ以外の精神活動は、全て偽の知識につながるとされています。ヨーガ導師の中で最も尊敬されている聖師パタンジャリ大師は、その著になるヨーガ・スートラの中で次のように言っています。

「観照者と被観照者との結びつきは、観照者が自己の本性を悟ることと、観照・被観照 両者に宿る力を展開する為である。この結びつきの原因は、無智(アヴィディヤー)である。無智がなくなれば、両者の結びつきもなくなる。これが捨て去ること(ハーナ)であり、観照者の独存(カイヴァルヤ)である。(ヨーガ・スートラ第2章23~25節)

即ち、誤った知性によって肉体が真の自分(真我アートマン)であるとの間違いを持っている人は、そこに誤認知の無智(アヴィディヤー)があるからである。この無智の束縛を消滅させるのが解脱(モクシャ)なのです。

ヨーガ哲学の中心的な教義によれば、唯一の究極の真理は、心や意識を超えては何も存在しないということです。ですから、この哲学の実践目的は、人間の心から「真理」についての誤解を根こそぎ除去することなのです。それは、すべての偽の知識源から完全に撤退または離脱することであり、バランスのとれた静けさと静けさの内なる感覚を教えてくれる特定のヨーガの瞑想的な修行を定期的の実習することで、自己実現 self-realization の境地に達することが可能であるとされています。

こうした解脱の意識状態に向かう段階として、ヨーガ哲学では以下の五つの段階を分類しています。

- ・クシプタ Kshipta・・・動揺した意識
- ・ムーダ Mudha・・・ぼうっとした意識状態
- ・ヴィクシプタ Vikshipta・・・散乱した意識状態
- ・エカーグラ Ekagra・・・専念した意識状態
- ・ニルッダ Niruddha・・・抑制された止滅の意識状態。

この内、最初の3つの意識段階は否定的であり、心とその健全な成長に障害を引き起こすものですが、次の2つは望ましい状態であると言われています。初期のクシプタ Kshipta 段階で意識が乱れている場合、そこでは判断力を失い、概ね多動的であり、外部からの刺激を無視することができなくなっています。次のぼうっとしたムーダ Mudha 段階は、怠惰、無気力、低迷、悪徳、無智さと眠気といった特色があります。次のヴィクシプタ Vikshipta でも、私たちの意識はまだ一貫性を欠き、静かにしたり熟考したりすることができない、混乱の kshipta 段階よりは少しは進んだ意識状態です。

最後のエカグラ Ekagra（専念した意識状態）とニルツダ Niruddha（抑制された止滅の意識状態）とでは、私たちの心は有限なる存在からの痛みや苦悩を受けなくなっています。いわば、最も穏やかで最も平和な心の状態と言えます。エカグラ Ekagra という静かな意識状態は、今までに得ることができた最も静かな意識の段階に近いとされています。この意識状態は集中力が身につく、瞑想し易くなりますから、ヨーガの修行体系の中では、様々な瞑想修行法を通じて可能な限り一貫してこの意識状態の維持と開発に努力しているのです。

最後のニルツダ Niruddha 段階は、心が全く邪魔されず、健やかなエネルギーの流れによって浄化されている稀な意識状態と言えます。この止滅ニルツダ段階は、ヨーガ修行における究極の望ましい意識段階なのです。私たちが真我の本質を悟れるのは、この原初の純粋な意識状態の時だけなのです。

これらの最後の2つの意識状態は肯定的であり、瞑想修行に適している意識状態なのです。ですから、それまでの体位法アーサナ、調気法プラーナーヤマ、凝念ダーラナ、禪那ディヤーナ、三昧サマーディなどの様々なヨーガ修行は、この止滅ニルツダの意識状態に達するために計画されたものなのです。

ヨーガの哲学大系では、心素の働き vrittis は以下の五つに分類されるとしています。

五種の心素の働きとは、

- ・正しい知識(プラマーナ)、
- ・あやまった知識(ヴィパルヤヤ)、
- ・妄想(ヴィカルパ)、
- ・睡眠(ニドラー)、
- ・記憶(スメリティ)である。

(ヨーガ・スートラ第1章6節)

私たちの考え、感情、心理状態はすべて、これらの分類のいずれかに含まれています。これらの五つの心理作用は、さらに2つの心理のタイプに細分化されています。即ち

心素の働きには五つの種類があり、それらには煩悩性のもの(クリシュタ)と非煩悩性のもの(アクリシュタ)とがある。(ヨーガ・スートラ第1章5節)

1. 煩悩性のものクリシュタ
2. 非煩悩性のものアクリシュタ

最初のクリシュタ・タイプは苦しみを引き起こしますが、次のアクリシュタ・タイプは苦しみません。誤った理解、妄想、深い眠りは、様々な苦しみの3つの主な原因となると考えられています。一方、正しい理解と記憶の心理作用は時にはより肯定的な心理作用になります。正しい知識(プラマーナ)と記憶(スメリティ)とはまた、瞑想に適し、俗世からの解脱/独存位の意識状態に達する上で役に立ちます。

正しい知識(プラマーナ)は、自分の存在を真に認識することです。このプラマーナには3つの認識情報または有効な知識の取得方法があり、それは次のとおりです。

正しい知識とは、直接経験による知識(プラタヤクシャ)と、推理による知識(アヌマーナ)と、聖典に記された知識(アーガマ)である。(ヨーガ・スートラ第1章7節)

感覚的または内なる知覚が捕らえた情報(プラタヤクシャ)と推論(アヌマーナ)と言葉による権威から得られた智慧(アーガマ)は、すべてヨーガに基づいて真の智慧であると考えられています。

あやまった知識(ヴィパルヤヤ)は、ヨーガ哲学における無智(アヴィディヤ)に相当します。そして、ロープを蛇と間違えるなど、その逆もそうですが、そうした知識は間違っており、最高の苦しみをもたらします。このあやまった知識(ヴィパルヤヤ)は瞑想修行にも煩惱(クレーシャ)を生み出すのです。

無智、自我意識、愛着、憎悪、生命欲とが煩惱である。(ヨーガ・スートラ第2章3節)

- ・アヴィドゥヤ無智、
- ・アスミター自我意識、
- ・ラーガ愛着、
- ・ドヴェーシャ憎悪
- ・アビニヴェーシャ生命欲

このあやまった知識(ヴィパルヤヤ viparyaya)は、理解しようとしている対象の実際の性質が明らかになるまで、修正されて行かねばなりません。

妄想(ヴィカルパ)は、認識の対象物が存在していなくて、単なる言葉の表現によってのみ存在するかに思えるという、無智さ(avidya)から生じて来る心理作用と考えられています。これは例えば、ウサギの角とか妖精の翼などの思いが含まれます。このように純粋に言葉だけの想像上のものの話は可能なのですが、しかしそれらは全て実在の存在とは一致しない誤った知識でしかありません。

睡眠ニドラはまた、否定的な心理作用であると考えられています。この意識状態の間、心は重さに支配され、そこに他の心理作用は存在しません。この意識状態の時には、事実上心は外界から引き離されており、人は自分の意識を制御できないままになっています。ところで、夢眠の意識状態では私たちの心は妄想(ヴィカルパ)に占領されており、覚醒の意識状態では私たちの心は正しい知識(プラマーナ)とあやまった知識(ヴィパルヤヤ)に占領されています。

記憶 Smriti の場合は、蓄積された残存印象が喚起されたものであり、あるいは意識された経験が保存されているものなのです。そして、これらの意識は全て、クシプタ Kshipta 動揺した意識状態、ムダ Mudha ぼうっとした意識状態、ヴィクシプタ Vikshipta 散乱した意識状態の中に属するものなのです。しかし、エカーグラ Ekagra 専念した意識状態とニルッダ Niruddha 抑制された止滅の意識状態とは、これら3意識状態を超えるものなのです。

これらの意識作用は、健やかな成長と心の進化を妨げる以下の9種の乱心とされています。これらとは：

- 病気(ヴィヤーディ)、
- 無気力(ストヤーナ)、
- 疑い(サンシャヤ)、
- 不注意(プラマダー妄想)、
- 怠慢(アラスヤ倦怠感)、
- 渴望(アヴィラティ)、
- 妄想(ブラーンティダルシャナ)、
- 新たな境地を見い出せぬ事(アラブダブーミアカトヴァ忍励)、



心の不安定さ（アナヴァスティタトヴァーニ後戻り）、

これら九つの障害（アンタラーヤ）が乱心（ヴィクシェパ）の原因となる。

（ヨーガ・スートラ第1章30節）

これらの9つの条件は、すべての悲しみ、苦しみと悩みの最大の原因であり、心を乱し、精神的な静けさを喪失させて乱れをもたらすのです。これらの心の乱れは全て、心の不快感、否定的思考、種々の体勢を安定させないようにし、呼吸を制御し難くさせるのです。

#### 改善策：

聖師パタンジャリ大師が記したヨーガでは、このような障害を克服し、カイヴァルヤ(独存位)または自己実現の境地に達するための手段として、繰り返しの勤修（アビヤーサ）と離欲（ヴァイラーギヤ）を推奨しています。この場合の勤修（Abhyasa）とは、ヨーガの意識状態に向かって、そこに到達し、その意識状態を維持するために必要とされる正しい努力の繰り返しなのです。

ダーラナ ディヤーナ サマーディ そして信愛(バクティ) 修行の場合、心自体を心を制御する道具として使いますので、これらの行法は直接的(本来の)行法と考えられています。ダーラナ修行の場合、精神の強度を強めてそれを持続させるという、精神を集中させる(焦点を絞る)ために行じられます。この強力な集中力は、修行の為にまずは最初の段階と言えます。次の修行段階である禅那ディヤーナでも同じく高い強度で集中するのですが、ここでは努力は不要になっています(無理なく集中できる)。この様に、特別な努力をしなくても、ゆっくりとした単一の思いが流れているのが禅那ディヤーナの意識状態なのです。このダーラナもディヤーナもその修行に使用できるのが、聖音 OM の画像です。こうして OM のマークに集中して瞑想することで、心を制御できるようになるのです。OM の画像に集中して発声する(有音か無音で繰り返し OM の真言を唱える)と、あなたは意識して集中力を高めるようになる(心の速度を上げて一つことに集中できる)のです。こうした意識状態の次には、あなたはその集中の努力を手放し、真言読誦のスピードを遅くさせて行き、禅那ディヤーナの意識状態に入っていくようにするのです。こうしてあなたがダーラナとディヤーナとを交互に行じることで、心のスピードを速めたり遅めたりすることが自在にできるようになるのです。こうした組織的なトレーニングの仕方によって、あなたはストレス下でも心のスピードが速くなるのを制御できるようになるのです。そうすると、あなたは自分がどこで、いつ、そしてどの様に、ストレスを受けているということが認識できるようになるのです。否定的な速い心の働きの中にあなたが取り込まれていることが自覚できるようになれば、聖音 OM の画像に精神を集中させて心のスピードを自在に変化させるのと同じ仕方、制御できるのです。例えば、あなたはその速化し血糖値を制御できることを知っていたとしても、エクササイズしたくない思いを持っている心を例にとってみましょう。あなたが怠惰になっているときに、その心はどうなっているでしょうか？ ベッドから起きて、または椅子から立ち上がってエクササイズをしたくないと思うとします。こうした不活発さは過剰にゆっくりとした心のスピードによるはずですが、しかし、このような時にでも注意深く心の働きを観察してみれば、その動きは非常に速いのがわかるはずですが。例えば“ベッドから出たくない”といった思いは、テープレコーダーのように繰り返しその思いをわき上がらせていると思います。この繰り返される思いは非常に速いので、正常な心の働きを壊してしまい、肉体をして完全に不活発な状態にさせてしまうでしょう。これに気づいたならば、あなたはその怠惰な思いが繰り返されるスピードを遅くさせるダーラナとディヤーナの修行をそこに活用すれば良いのです。

ここであなたは以下のように心の中で繰り返し唱えるのです。“わたしは ベッドから 出た  
く ない” こうして意思鞘において心理作用を遅くさせてゆけば、そこに理智鞘の働きを差し挟  
める余地が生まれて、その結果、エクササイズを入れられるようになるのです。かくしてあな  
たは“怠けていられない。エクササイズが必要だ”という思いを持ってベッドから起き上がる  
ようになるはずです。このように、ダーラナとディヤーナの実習は心の障害を克服できるよう  
してくれるのです。

このダーラナとディヤーナで自製のトレーニングを行うもう一つの方法は、アーサナ実習効果  
の理解を深める方法です。例えば、アルダ・マツチェンドラ・アーサナの最終ポーズを維持して  
いる時は、この姿勢で生じて来る背中を最大限にねじって伸びた部分から生じる痛みと心の焦点  
を当てるのです (deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā 凝念ダーラナとは、心素チッタを特定の対象  
物に縛りつけておくことである。ヨーガ・スートラ3章1節)。この意識状態にあってあなたは、  
一点に集中して (Dhyana) 弛緩に努め (prayatna-saithilya)、その箇所内で内なる広がりや弛緩  
を感じるのです。

(prayatna-saithilya-ananta-samāpatti-bhyām 弛緩シャイティリヤに努め、無辺なるものアナ  
ンタに入定サマーパッティすることで、座法に熟達する。ヨーガ・スートラ第2章47節)。

この様に、集中と弛緩とを繰り返しながら、これらのアーサナ(アルダ・マツチェンドラ・アー  
サナ、ダヌラーサナ、マユラーサナ、サルバンガーサナ、マツヤーサナ)の姿勢を保つことで、例  
えば脾臓に深い休息を与えてその血流を良くして、自然な若返りプロセスを活性化させることが  
できるのです。

意思鞘 (マノーマヤ・コーシャ) でのもう一つの主要な実習は信愛／献身です。このバクティ・  
ヨーガは、ストレスを生じさせる暴力的な感情(それを抑圧するか表出させるかのいずれかでも)  
を柔らげる、非常に簡単な技法なのです。こうした感情は、怒り、恐怖、嫉妬、嫌悪、または(身  
体内外の)厳しい状況によって引き起こされる抑うつ反応かもしれません。大量のストレス・ホル  
モンを分泌させるこれらの感情の1つないしはそれ以上の表出は、血糖値制御を悪くさせてしま  
います。しかしこの、バクティ・ヨーガ (神の愛の科学) は、これらの陰性感情を和らげるため  
の理論だけでなく、システム化されたトレーニング技法も提供しています(スワミ・ヴィヴェーカ  
ナンダ師の「バクティ・ヨーガ」参照)。 純粋な愛、思いやり、許し、調和などの優しい感情の  
定期的な実習は、あなたを長期にわたってその心理反応のパターンを変え続けてくれるでしょう。  
こうした生活態度は、あなたの生活スタイルの変化を生じさせます。ですから、あなたは一日を  
通して全てのあなたの感情反応を客観視し、全てのあなたの反応を優しいものにさせ続ける必要  
があるのです。

ダーラナとディヤーナを行じ続けることであなたは、より献身的な思いを深めて行くようにな  
るでしょうし、それはまたあなたの人生を大きく変革させて、あなたの人生が暴力的で否定的な  
ストレスフルな考え方の代わりに、優しい穏やかな感情を持つ簡単にリラックスした心の働きが  
できるようにさせてくれるはずです。

## 智慧の鞘

哲学の道(Jnana Yoga ジュニャーナ・ヨーガ)は熱心に智慧を求める人に適しており、ウパニシ  
ャッド聖典の重要な探究である「幸せ」の分析を中心にしています。その他にも、心とか内外の  
世界の探究、それに真理に関する多くの疑問が採り上げられています。最も基本となる知性その

ものの基礎に達するために、このジュニャーナ・ヨーガでは、知性そのものに関して、次のような基本的な疑問が設定されています。

- ・この人間とは何なのか？ 私とは誰なのか？
- ・この「世界」とは何なのか？
- ・私とこの世界との関係は何なのか？
- ・この人生の目的はあるのか？ それは何なのか？ その目的にどのように到達すればよいのか？
- ・なぜ私は行為し、私が何を為すべきなのか？
- ・正しいことと間違っていることとは何か？

スピリチュアル（宗教的）な健やかさに関する基本となる智慧は、4つのヴェーダ聖典に記されています。そこではヨーガの意識状態（完全なる自由）に到達するために、あなたの知性を使用する技法が提供されています。ウパニシャッド聖典に記されているそうした技法の一つは、「幸福の分析モデル」です。系統的で論理的なこの分析モデルを通して、古の聖賢たちは幸福のメカニズムを私たちに理解させてくれます。私たちは皆、強烈な喜びや幸せや満足の瞬間を人生の中でいつも経験しています。これは、次のような時に体験できます。

1. 非常においしい料理を食べ、心地良い音楽を聞き、美しい情景を見たりする時。
2. 学位を取得したり、良い仕事ができ、何かを進めることができ、大きな利益を得たり、楽曲を作曲できた等々の時。
3. あなたが待ち望んだ友人に会う時、
4. 神様や導師様などの愛を感じる時。

これらの意識を体系的に分析させることで聖賢たちは私たちに、幸せを求めるこれらすべての解決策は、私たちが深い内なる沈黙の意識状態に達したに過ぎなかったことを教えて（すなわち、意思鞘や理智鞘の働きを超えて）くれています。「アハ！」体験のすべての瞬間は、思考を超えた内なる存在の沈黙の状態に過ぎないと確信しているなら、あなたはこの意識状態に達しようとする時に何かの手段を利用することで、この意識に達することができるでしょうか？

あなたがそうした意識状態を外界の対象物に求めたり、あるいは内心の寂静状態を引き起こすために強烈な精神的活動を求める必要があるでしょうか？  
真理探究の道を進む修行者は、まず以下の様な「信仰修行の4つの手段サーダナ・チャトシュタヤ」に身を捧げなければなりません。

1. 有限と無限を識別する(ニティヤ・アニティア・ヴァストゥ・ヴィヴェカム)能力を養う。

anityā-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci-sukha-ātmakhyātir-avidyā

無智とは有限、不浄、苦、非我のものを、無限、浄、楽、真我であると思うことである

(ヨーガ・スートラ第2章5節)

2. 今生と来世において行為の果実を楽しもうとする欲(ヴァイラーギャム)から離れる

3. 6つのダルマ(シャマディ・シャドガ・サンパティ)-シャマ自制、ダマ感覚制御、ウパラティ  
理法遵守、ティティクシャ忍耐、シュラツダ篤信、サマダーナー点集中を身につける。

4. 解脱の希求(ムムクシャトヴァム)

### “ニティヤ・アニティヤ・ヴァスト・ヴィヴェカム”

ここで‘*ヴィヴェカ Viveka*’とは、あるものを識別し、あるものを別のものと区別する知性の能力のことです。この知力は動物にでも存在しています。食べられない食べ物を識別し、敵味方を識別します。しかし、唯一人間だけが、部分と全体との関係、手段と目標、良い事と快適な事、真の自己と非自己、有限と無限とを識別します。私たちのほとんどは、朽ちてしまう有限なるものを識別する知力としてこの能力を使っています。そして解脱を求める者は、この永遠なるものと一時的なものを区別する十分に発達した能力を持つべきなのです。

よく考えてみれば、この世の全ては変化していることがわかります。永久に変わらないものがあるのでしょうか？ 勿論あります。全ての変化するものの基板にそれを支えるものがなければなりません。変化する要因は無数にあります。しかし、変化しないものは多くは存在し得ません。それは唯一なるものでなければなりませんし、時間を超えて永遠でなければなりません。この永遠なるものが“絶対者ブラフマン”と呼ばれているインドの聖典中に記されてある真理なのです。

### ヴァイラーギャム(離欲・冷静さ)

この離欲とは、この世と天の世界とでの行動の結果を楽しみたいと思う欲を欠いている意識です。この離欲とはこの社会から逃げたり、社会を憎んだりすることを意味するものではありません。喜びは物の中にはないことを人が理解すると、その者は感覚の対象物に対する興味を失います。その者が、真の喜びは永遠なるものの本質に存在することを知った時、この世とあの世のあらゆる物に対する離欲が完全になるのです。

この離欲は識別の智慧から生じてきます。この離欲によって心は浄化されますし、より精妙な識別が可能になります。ですから、離欲は識別力を増加させ、その逆もまた同じです。この離欲の心はまた、選択をしない心から、また献身の心、義務を果たす心から生じてきます。或いは、主なる神様への献身的な奉仕を行うことで、好き嫌いの思いが減少し、離欲の意識が高まります。この離欲の思いを持つ者は恐れを知りません。それというのも、どんな楽しみにも依存していないからです。欲に生きる者は自分自身の楽しみだけに生きるものです。この離欲の思いを持つ人物だけが、万人に対する真の愛を持つのです。

### シャマディ・シャツガ・サンパティ(6組からなる富)

夜明けの光は、昇り来る太陽によってもたらされ、その光によって暗闇を払拭され、美しい世界がそこに見えてきます。同様に、6組からなる内なる富は、真理の智慧が得られる前にあっても、私たちの人格と行動を美しいものに変えてくれます。外界の富はそれを使うことで減ってきますから、悲しみもそれに伴って増してきます。しかし、内なる富はそれを使えば使うほどに増加し、私たちの悲しみを減じてくれます。

### シャマ(自制マノ・ニグラハム)

このシャマは私たちの心を制御することです。私たちの心は絶えず考えを流れさせています。そして私たちを様々な行動に駆り立てます。時として私たちの心は動揺し、気を散らし、頑固で言うことを聞かなくなります。ですから、私たちのほとんどは、自分自身の心に隷属しています。そのような心を持つ者は、自分の真の性質について探究しようなどとは思いません。

これらの混乱する心理作用に反応せず、加担せず、楽しむことを拒否すれば、そうした意識は私たちの元から去り、私たちは自分の心を完全にコントロールし続けられるようになります。こうした意識を獲得するには、常に自己客観視の警戒を怠らず、継続して警戒し続けねばなりません。

### ダマ(感覚制御インドリヤ・ニグラハム)

このダマとは目等の感覚器官の働きを制御することです。自分の心をコントロールできる(シャマ)者にとっては、五感の制御(ダマ)は自然なことです。感覚というものは本質的には外向的です。(私たちが馬を訓練するのと同じように)それら諸感覚を訓練するプロセスがこのダマなので、規律を守り健康的な生活習慣を持つことが、感覚を制御するのに役立ちます。ですから人は、良い習慣を身につけて感覚を制御しなければならないのです。

### ウパラティまたはウパラマ(理法遵守スワダルマ・アヌシタナム)

このウパラティは自分のダルマ(義務)を厳しく遵守することです。それはまた、感覚の対象物が満ちるこの世界から心を引き離す意識の状態です。このシャマとダマの心が自然になると、自動的にウパラティ Uparati が達成されます。シャマとダマの意識では、心はまだ感覚の対象物の中にあるかもしれませんが、警戒心を持って拘束されています。Uparati では、頭と手足を殻の中に引っ込める亀と同じように、自動的に感覚の対象物から感覚器官を引っ込められるのです。自分に課せられた義務(カルマ)を熱意と献身さをもって行なっていると、この行為は喜びをもたらす、心は安定して一点に集中できるようになり、好き嫌いの思いから解放され、調和して俗世から引き離された意識状態になれるのです。

### ティティクシャ(忍耐)

それは熱と寒さ、喜びや苦悩などへの忍耐の力です。例えば自分にとって不都合な状況下にあっても、それに反応したり、不平を言ったり、非難したりすることなく、耐えることができるだけでなく、むしろ積極的に受容できることがこの忍耐ティティクシャと呼ばれています。つまりこの忍耐とは、人生の苦境の中にあっても決してくじけない衝撃吸収装置ショック・アブソーバーのようなものなのです。そんな苦境の中では、私たちが小さな悲しみに囚われていると、かえってその悲しみは増幅されることもあります。他人の悲しみを目撃すると、かえって自分の悲しみに耐えられるようにもなります。例えば「脚がない子を見るまでは、靴を持っていないと泣いていました」と言うようなものです。

## シュラッタ(篤信)

導師様グルとウパニシャッド聖典ヴェーダーンタの言葉等を信じることをシュラッタと言います。信じることは私たちの生活の中で非常に重要な要素です。私たちは翌朝眼が覚めると信じて眠りに就きます。信仰とは常に未知の中にある心です。既知の事柄は、信仰を必要とはしません。既にそれは知られているからです。この信仰心があれば、私たちは聖典の教えに対して注意して耳を傾けることができます。その信仰心は探究を止めはしません。信仰心はむしろ、真理に対して思いを凝らさせ、真理を悟らせます。従って、私たちを盲目にさせるわけではありません。信仰心はむしろ、探究心を強化させ、最高の智慧へと私たちを導いてくれるのです。

## サマダーナム (チッタ・エカーグラタ)

サマダーナとは心の一点への集中を意味します。通常、私たちの心はあちこちにさまよい、私たちの努力は混乱させられています。一つの目標に心に向かわせて努力することで、私たちはより速く進歩します。サマダーナムとは一つの目標を見据えている心の状態なのです。この目標を達成するために、人は心を制御(シヤマ)し、感覚を統御(ダマ)し、俗世への思いから心を引き離(ウパラティ Uparati)し、人生の煩雑な事柄に耐(ティティクシャ)え、導師様と聖典の教えに忠実に従う(シュラッタ)のです。その結果として生じてくるのが、この真我への集中(サマダーナム)なのです。

## ムムクシャットヴァム(解脱を希求する思い)

このムムクシャットヴァムとは、解脱の境地を求める強烈な思いです。人は皆、幸福を得ようとして、俗世の事物や人や諸体験を追い求めています。人々はお金を貯め、名声を得ようとし、地位と権力を得ようとし、旅をして楽しみ、結婚し子供を得ようとしませんが、しかしその過程の中で、人々は様々な悲しみを経験します。しかし最後には、ある日人は気づくのです。「もう十分だ。自分はこの混乱から抜け出したい」と思うのです。この時人は、周囲の世界から突き動かされることを拒否するようになります。人は、これからのやってくる人生の時の中で、全ての悲しみを終わらせたいと思うのです。人は全て有限なるものから解放されたいと考えるのです。この願望が「解脱を希求する思いムムクシャットヴァム」と呼ばれているのです。

私たちのほとんどは、自分たちが束縛されていることを自覚していません。そして「ムムクシャットヴァム」の思いを強く持つ者だけが人生の究極目標に達することができるのです。その後にあつて、上記したすべての資質も簡単にその者の内に生じてくるのです。

これを4組からなる資質と呼びます。その後、その者は真理を探究する有資格者となります。

智慧を獲得するために規定された技法はまず、聴聞-シュラヴァナと呼ばれる段階があります。

この聴聞したことを再度思い出して分析することを、熟考マナナと呼びます。そして常時この思いに浸って瞑想することを日常の深い瞑想ニディディヤーサナと呼びます。そして最終的にはギヤーナと呼ばれる悟りの境地に達するのです。

## ◎歓喜鞞シェース・オブ・ブリス

五つの鞞の中で最も微妙で最も他に遍満しているのはこの歓喜鞞です。または原因体（カラナ・シャリラム）とも呼ばれています。この体は俗世に対する無智の性質と真我を悟る性質を持っていますが、真我の至福に恵まれてもいる鞞なのです。

夜が来ると、この世は闇に包まれます。そうすると、全ての俗世の事物とその特徴的な特性は、一つになって見えなくなってしまう。それでも感覚の対象物はそこに存在しています。そこで知覚されないでいるだけです。日が昇り明るくなれば、それら対象物は識別されるようになります。同様に、熟眠状態の中では、原因体だけが機能しており、すべてのカルマや自我意識、不安や動揺やこの俗世、微細体や粗雑体などは完全な無智な状態に置かれます。無智状態ですから、それはまた、不純な状態とも言えます。覚醒の意識状態でも、純粹で穏やかな善性優位（サトヴィック）な意識状態では、動性優位（ラジャシック）または暗性優位（タマシック）な意識状態よりも大きな喜びを経験します。こうして経験された喜びは全て、真我の歓喜が反映されている点と考えられます。一方熟眠状態では、こうした歓喜を感じることはありません。しかし、覚醒と夢眠状態で私たちは様々な質と強さの歓喜を経験します。ですから例えば、私たちが日の出を見ることは善性優位サトヴィックな喜びですし、スリラーの映像を見たり本を読んだりする動性優位ラジャシックな喜び、そして他者を傷つけるという暗性優位タマシックな喜びもあると思います。

五蔵の鞞シェースは、その中に真我の宝石を隠すカバーになっているのです。これらの鞞は五元素の現れであり、有限で死すべき存在であり、「私」という真我を異なる次元で表している存在なのです。ところでこの真我とはすべての心理作用を超えた存在であり、不生にして不滅、そして万象を觀照している存在なのです。私たちの真我は、このように、五蔵とは異なる存在なのです。

### 五蔵の鞞シェースを越えて

五つの鞞は、自我意識によって「私の肉体」、「私の生氣プラーナ」、「私の意思」、「私の知性」、「私の歓喜」と思われるのですが、しかしこの五蔵は真我ではありません。「私は五蔵ではない」という事実は簡単に理解できます。しかし時として、最も単純な事実は、把握してそれを受け入れるのが最も困難な事実となることがあります。私たちの心の働きは非常に複雑で、過去の心理習慣は強烈なので、私たちは真実を見ていないことがあります。たとえその真理が認められたとしても、それを受け入れられないということもあります。例えその真理が受容されても、それを自分のものにするのができないこともあります。だからこそ、私たちは識別作業を持続させ確固たる決意を持って、真我を悟るようにし、これら五種の鞞という足かせから解放されなければならないのです。

## 真我の性質

この性質は、次の 2つの仕方で示されます。

1. 「タスタ・ラクシャナ Tatastha Lakshana」：この世界とこの世界が生じて来る原因たる条件を尊重し、諸心理作用を客観視するのです。
2. 「スヴァルーパ・ラクシャナ Svaroopā Lakshana」：直接に示されている無限とか永遠さ等を客観視する。

ここで真我は「スヴァルーパ・ラクシャナ」は「サット・チット・アーナンダ」即ち「サット存在・チット意識・歓喜アーナンダ」として示されています。以下にそれらの概念を説明しましょう。

### サット(存在)

3種の時間(過去、現在、未来)に渡って変わらないものがこの存在です。過去とか未来とは、現在に関してのみ命名されているものです。しかし真我は、これら3時の期間全てに渡って「存在」しています。真我は常にそこにあることを意味していますので、サットと呼ばれています。従って、真我は、生まれ出ていない(アジャンマ ajanma)、無死(アマラ amara)、始まりのない(アーナーディー anadi)、無限(アナンタ ananta)なのです。

### チット(意識)

これは絶対的な智慧ということです。この俗世の知識は思考として獲得されます。私という存在がいなければ、その考えは知られることはありません。「私」という思いが全ての私の考えを照らし出し、それらの思いとは異なる存在としてそこにあり続けます。この「私」という思いは自分の考えを照らし出すだけでなく、それらの思いの不在も照らし出します。私たちの思考は行き来しますが、「私」という思いは変わらずにそこに輝いています。それでは、誰がこの「私」というものを照らしているのでしょうか？ 他の誰かが「私」を照らし出すことはできません。この「私」とは主観的なものであり、知識の対象として知られるものではありません。また、「私」自身が輝くのであって、「私」を照らし出す必要はありません。例えば太陽は、それを照らし出すために何かの光を必要とはしません。この自身が輝き、常に輝いている智慧の原理が、「私」自身の本性である「チット」または「純粹意識」と呼ばれているものなのです。

### アーナンダ(歓喜)

これは絶対的な幸福の性質と言えます。自分に喜びを与えてくれるものだけを、私たちは大切にします。私は自分の家が大好きです、それは自分に快適さと喜びを与えてくれるからです。私は自分自身を最も愛しています。私は自分のために他の人を愛しています。しかし、私自身は無条件に完全に、かつ永遠に自分自身を愛しています。こうしたことから言うと、私自身が絶対的な幸福の源なのです。この真我は時間、空間、そしてあらゆる物を超えています。それは無限であり、従って絶対的な幸福を性質としているのです。しかし、私たちの心の中の物質的なものへ



の欲求が、この歓喜をベールに包み隠してしまっています。しかし、調和を感じる瞬間に、私たちは自分自身の中で歓喜を経験するのです。

以上、真我とは存在-意識-歓喜の性質なのです。バラの花は香りがする匂いですし、色は赤く、柔らかい感じがします。香り、色、感触は、バラの3つの側面です。同様に、存在-意識-歓喜は、一つなる真我の3側面なのです。一つの属性は常に実体に属しますし、そうした実体は常に名称と形態を持っています。しかし真我の場合は、すべての名称、形態、それに属性を超えています。真我は部分を持ちません。ですから真我という存在は、意識であり、存在する意識であり、歓喜なのです。真我とは無限であり、ここに2つの無限はあり得ない。従って、それら存在・意識・歓喜は一つなのです。では、なぜ3つの名前と呼ばれるのでしょうか？ それらは真我の性質を言い表す3つの指標であり、従って異なる方法で列挙されているに過ぎないのです。

人は、自分の無限性をよく知らねばなりません。それというのも、それによって私たちはすべての悲しみからいつでも解放されるからです。ではどうしたら自身の無限性を知ることができるのでしょうか？ この真我は、それについて聴聞し、熟考し、瞑想することで知られるのです。真我について聞き、真我を熟考し、瞑想を試みるのです。しかしそれだけでは、人は真我を悟れないかもしれません。それはまだ知的レベルの理解であるかもしれません。初期の準備が十分ではない段階では、悟るには不十分なのです。カルマ・ヨーガやバクティ・ヨーガなどの実習によって、私たちの心は純粋で精妙になり、一点に集中可能になります。真我の悟りは、このような心にしかりと根ざし、真我は直接に経験される（アパロクシャヌブーティ Aparokshanubhuti）なのです。

### 歓喜状態になるにはどうしたら良いか？

カルマ・ヨーガの実践は、あなたが娯楽を楽しんでいたりと、あるいは瞑想実習の間だけでなくとも、あなたが仕事中にでも歓喜状態になることができる実習法なのです。職業というものは、例えば社長時代の忙しい生活様式のような問題としてストレスですが、これは2つの主要な原因を造り出します。

ヨーガの聖典で提案されている、ストレス過多の状態を歓喜の意識状態で働けるようにさせてしまう幾つかの策略トリックの様な方法としては、カルマ・ヨーガの教えがあります。

1. カルマ・ヨーガが教えるリラックスしながら働ける考え方は、次のようなものです。即ち、yajna(神へ供え物を捧げる)の態度で働き、行動の結果を気にせずに働き、義務感を持って働き、(過去や未来ではなく)現在に生き、普遍的な原理に合わせて働く；こうした意識になっていると、歓喜アーナンダと呼ばれるような宇宙の普遍的な原理がそこに出現してくることが認識されるはずで、この歓喜の意識状態では、全ての苦悩、ビジネスにおける得失、肉体から始まって名声を博すとか、財産までの全ては一時的なものに過ぎないことが分かってきます。これらの事々は全て時に応じて去来するものでありますが、「あなた自身」は永遠に続く存在であり、変わることなく、永遠に歓喜の状態を持つ普遍の存在だということが分かります。ヨーガの聖典は以下のように宣言しています。

acchedyoyam adāhyoyam akledyośoṣya eva ca  
nityaḥ sarvagataḥ sthāṇur acaloyam sanātanaḥ 2. 24

真我は斬られず、焼かれず、濡らされず、乾かされないのだ。真我は常住であり、万所に遍在し、堅固であり、不動であり、永遠なのだ (バガヴァッド・ギーター2章24節)

こうした心を持っていると、あなたには恐れがなくなりますし、死の恐怖から完全に解放されて、完全に健康な状態になれるのです。

Niyatam saṅga-rahitam arāga-dveṣataḥ kṛtam

Aphala-prepsunā karma yat tat sāttvikam ucyate (BG 18. 23)

人が行為の結果を期待せず、執着せず、愛憎の思いも抱かず、聖典に定められた行為を為す時、それが善性優位の行為だと言われている (バガヴァッド・ギーター第18章24節)

バガヴァッド・ギーター18章で議論された4つのカルマ・ヨーガ・ルール。23.

niyatam…義務として淡々で行う as duty:

saṅga-rahitam…執着せず without attachment;

arāga-dveṣataḥ kṛtam…愛憎の思いも抱かず free from attraction and repulsion;

aphala-prepsunā…行為の結果を期待せず is devoid of fruitive desires;

## 2. 5まとめ

古代インド(5000年前)のヨーガ行者たちは、心が抱える種々の問題に対して、非常に体系的な分析を行い、論理的かつ客観的な方法でそれを理解しました。彼らは、このような生活習慣関連の諸問題に関するメカニズムを理解しただけでなく、これらの問題を逆転させるために個々の性格タイプに合わせて多くのストレス・マネージメント技法を伝承してくれました。ヨーガは病気や健康に関して、全く異なる視点を持っているのです。

ヨーガ行者たちが高い精神状態の中での実際の体験から得た深い洞察力を通して伝承してきた、私たち人間の五つの側面に関する概念は、非常に役に立つモデルとなっています。

現代科学は、その構造と機能を研究することによって、人体についての多くを理解しています。

しかし、ヨーガによると、この非常に複雑な解剖学と生理学という種々の臓器に関する学問も心と肉体が有する5つの体の1つの体だけに關係しての解説だとしています。その体は物質から成り立つアンナマヤ・コーシャと呼ばれる体で、私たちの知覚作用によって捕らえられる体です。そして、これら諸感覚器官によって捕らえられる体はいわばちょっとした機械装置であって、電子顕微鏡とか色々なスキャナーによって、胎児から成人へと進化する過程が明らかにされてもいます。しかし、このアンナマヤ・コーシャは私たちの全存在の1つの側面だけなのだと言っているのはヨーガ行者たちです。この肉体・食物鞘・アンナマヤ・コーシャよりも更に精妙な体はプラナマヤ・コーシャで、これは生氣によって構成された体とされています。食物鞘の全ての細

胞が健やかに機能するには、この生気鞘からの健やかな生気の働きが必要であるとされています。私たちは生まれる時には、既にナーディーと呼ばれる全身に張り巡らされた霊管を通る全生気の供給量があらかじめプログラミングされた形で与えられているとも言われています。そしてこうした生気の供給は100年間にわたる期間に渡ってプログラミング通りに非常に巧妙に行われると言われています。健康に関して言えば、ある臓器機能に対しては必要に応じて生気が供給されると言われています。ですからヨガの考え方からすると、この肉体が健やかに機能的に動く為には生気鞘からの健やかでバランスのとれた生気の供給が大切であり、この機能がプラーナマヤ・コーシャの働きとされています。この生気鞘の働きを上手に動かし、休息しているときには食物鞘に必要最小限の生気を上手に供給し、仕事に従事する時には効率よく生気を使うようにすれば、私たち人間は長生きができるのです。

例えばあなたがジョギングすると、手足にそのジョグ用の血流を流す必要がありますが、ヨーガ行者によればその時には手足に生気を流して血流を促して必要量を確保するという事です。ですから例えば、この生気／プラーナが該当する内蔵が必要とする血液を送り込んでいますし、インシュリンをそれを必要とする部位に送り込んでいますし、細胞での熱エクササイズを生じさせていますというような生理学的諸現象の元になっていると言うわけです。ですから、肉体のどんな部位での活動も全てこの生気によって行われていると言うわけです。

霊管／ナーディーの場合は、この生気を諸臓器へと導く管ということになります。そして脊柱管の基底部から上に向けて、3つの主要なナーディーがあるとされています。その中心に位置するスシュムナ・ナーディーは食物鞘中では眠った状態にあり、生気を供給していません。左に位置するイダー管と右のピングアラ管は交互に交差しており、幾つかのエネルギーセンターを介して生気を供給しています。イダー管の場合は時としてチャンドラ・ナーディー月の管と呼ばれて、休息の時に使われるので、いわば副交感神経に相当すると考えられています。ピングアラ管の場合はスールヤ・ナーディーと呼ばれて、更なるエネルギーを必要とするときに活動するとされていますので、言わば交感神経を刺激する霊管になっていると言えます。ですから、ストレスの影響下にあつてはこの右チャンネルであるピングアラ管の中を生気は流れるようになっているというわけです。私たちはこの左右の霊管の活性化は左右の鼻腔のどちらが優位に働いているかで確認することができるかとされています。例えばピングアラ管が優位に働く時には右鼻を通る生気が多くなり、イダー管が優位の時には左鼻優位となるわけです。ですから、ヨーガにおけるプラーナマヤ技法とはこの生気の活動のバランスをとり、ゆっくり働かせたりする技法となっています。

呼吸作用を遅くさせた場合、私たちは生気の活動を低下させて消費を少なくさせているわけです。また、自然なリズムを持った呼吸をする時には左右の鼻の働きをバランス良くさせているわけですから、交感・副交感双方の自律神経のバランスを取っていると言えるのです。

第3の人体組織要素としては意思であり、これはマノーマヤ・コーシャ意思鞘と呼ばれています。思考作用が心の働きになります。心とは思考の集まりとも言えます。心とは色々な思考作用の集まりとも言えます。種々の思考はそれぞれ意味のある順序によってアレンジされており、海における波のように止まること無く流れ続けています。それら思考の型によって、思考の性質が決まっています。例えば、ある一つの行動の法則をあなたが決めたとする、その時の思考はそのトピックとなっている行動に関係しており、これがあなたの知性の働きと呼ばれるものな

のです。ですから、ある災難に関係するような感情のトピックに関する思考ならば、それは感情等と呼ばれるものになるわけです。こうしてあなたは、色々な思考作用に対して、例えば知性とか記憶とか創造性等々と種々の名前をつけて呼ぶようになるわけです。ヨーガ行者たちは意思鞅における意思の働きを以下のように言っています。即ち、身体外からの諸情報はインドリヤ／感覚器官と呼ばれる感覚の受容体を介してこの意思鞅に流れ込んできます。その後にあつて知性がそれらの情報を分析し、更にはそれ以前からあつた記憶との関連性においてその意味を解説するのです。その後にあつては心理作用の重要な部分を占める種々の感情が働き始めます。それら感情の型はその人物のそれまで蓄積してきた種々の経験に基づいて湧き上がらされるわけです。これらの感情の最初に形態としては好き嫌いの感情なのですが、この最初の感情が更にその後のポジティブとかネガティブと呼ばれる諸感情の連鎖につながって行くのです。否定的な感情の場合は、ディストレスとか不幸とかに分類される破壊的で暴力的な諸感情であり、それらはその姿を現す場合もありますが、抑圧されて未顕現の状態に置かれてある時もあります。例えば怒りとか恐れ、嫉妬、嫌悪感、緊張、抑圧、イラつき等々です。これらの暴力的で否定的破壊的な意思鞅の働きを私たちはストレスと呼び、これが糖尿病などを始めとする多くの心身症の根本原因になっているのです。他方、柔軟で積極的な感情の場合は、満ち足りて満足した思いとか、調和とか歓喜等々と呼ばれる建設的で活性化の思いなのです。或いは暴力的であるが積極的でもある思いとは、興奮、スリル、喜び、激しい恋等々です。

以上の他に思考作用として考えられるのが理智鞅／ヴィジュナーナマヤ・コーシャの働きであり、これは判断の思考作用です。これは言わば内的な体、知性の体とも呼べる鞅です。そして、意思鞅の働きを導いて種々の決定を下す概念の図書館とでも言える鞅なのです。この理智鞅は例えば両親からとか、学校でとかでの私たちの経験によって人生を形作って行く心理作用に関係しています。例えばあなたが町の通りを歩いているとして、お菓子屋の中にあるお菓子を見たとき、その時あなたの眼や鼻はその対象物を捕らえ、その情報をあなたの脳に送ってきます。

あなたの心はその情報を分析して、それをあなたが大好きなお菓子(グラブ・ジャムー)だと認識します。この時意思鞅は“わ！自分の好きなお菓子だ。食べたらおいしそうだろな”と感情を動かすと、それに伴って生気が肉体を動かし、そのお菓子屋に自分を行かせるようにさせます。その時に理智鞅が“そうだ！自分は糖尿病なんだ。そのお菓子を食べる訳には行かない。美味しそうだろけど、長い目でみれば自分にとって良くないな”と心を決めて、お菓子を買う行為を止めさせるかもしれません。この理智鞅の主たる作用は、意思鞅が持つ本能的な感情機能を制御し押さえることなのです。ですからあなたが、この理智鞅の機能を上手に発揮できれば、それほど困難を覚えずに自分を制御できるはずですが、しかしこの自制が十分でないと、慢性のストレスの源になる二極対立の思いに悩まされることになります。この様に理智鞅は意思鞅に対して、長い目で見れば“最終の幸せ sukham pariṇāme”に達するか、そうでないかを元にして、為すべきか為さざるべきかという制御を行なっているのです。

人間五蔵の第5の局面が歡喜鞞アーナンダマヤ・コーシャです。この鞞は自己存在の最も精妙な鞞であり、内心の完全なる歡喜状態とか満足、完全な健やかさによって内心に完全なる自由を得させてくれることを特徴とする心身全体を制御している鞞なのです。ですからあなたの最も基板となる部分なのです。ウパニシャッド聖典の説くところによれば、私たちの生きる目的はこの内なる歡喜と調和状態に達することであり、これによって私たちは時間を超える精神と永遠の体とに達するのだとされています。

ですから例えば糖尿病といった病気はこの歡喜鞞の制御が全くできていない所から生じる病気ということになります。

私たちが老化すると、それまでの誤った慢性的ストレス処理の仕方によって、心身のバランスが崩れ、食物鞞での遺伝子の欠陥を発現させ、遂には血糖代謝の不均衡をそこに生じさせてきているわけです。理智鞞と歡喜鞞機能を制御する自制心を欠いていると、その者は次第に低次元の本能に関係する意思鞞の働きに従属するようになってしまうのです。こうなると食生活、睡眠の乱れとか、悪友との交わり、喫煙、飲酒、非菜食の高脂肪食摂取、運動不足、過多の蓄財、それに感覚器官を過剰に楽しませる等々の悪癖へとつながって行くのです。こうして本能のおもむくままにしておくと、更なる生活劣化が生じてきます。こうした生活の質が悪化すれば、それは更なる自己中心の行動やサディスティックな快樂に走り、反社会的な行動等々がそこに生じてきます。そうするとそこには心身バランスを崩すような生気の働きが乱れるという、大きなエネルギーロスが生じてきます。この慢性的な心身バランス不均衡と生気の消耗とが老化を早めてしまうのです。ですから、食物鞞中に、アテローム性動脈硬化や肥満等々といった血糖制御不能を生じさせる遺伝子が発現し老化を早めることとなるのです。こうした種類の疾病は古来“アーディージャ・ヴィヤーディ無智さに由来するストレス病”と呼ばれてきました。こうした無智さは真我と非我の識別を狂わせて免疫の力を削ぎ、それによって抗体を体内で製造し、膵臓β細胞におけるグルコース代謝障害を生じさせ、インシュリン分泌障害を発生させてしまうのです。こうした機序を明らかにさせている精神神経免疫学はストレスと内科疾患の相関関係を解明している学問なのです。こうした病気以外の病気である“Anadhi ja Vyadhi アナーディージャ・ヴィヤーディ無智さによらない病気”とは感染病とか怪我がそれであり、こうした病気には現代西洋医学が効果的に治病の役割を果たし得ていると言えるのです。

## 2.6 レポート課題

a. 人間五蔵説における各鞞コーシャの乱れと、私たちの存在への影響について詳しく述べよ。

(第3回目講座はここまで)



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロック- 3  
チャクラとマンダラ

---

それぞれの魂は潜在的に神性を持っている。 人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。 仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

---

ブロック - 3

チャクラとマンダラ

---

ユニット1 サイキック・センター

## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス学 科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラGバット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリティ 学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエン ス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)

バンガロール



## ブロックの概要

ヨーガ、特にハタ・ヨーガとクリヤ・ヨーガの異なるシステムは、チャクラを体系的に浄化し、再バランスし、個別にまた全体として目覚めさせるものです。そのような慣行によってチャクラが適切に調整されると、プラーニック・レベルは自然に高く、より安定したものになります。したがって、プラーナの流れを目覚めさせることを経験できるでしょう。

このブロックは1つのユニットで構成されています。

ユニット - 1 サイキック・センターは、基本的なチャクラ・システムとマンダラについての説明によって、目(と内側の目)の焦点をセンターに合わせることに役立ちます。そして、多くの人々は、それを見ているとき心が安らぐのを彼らが感じているとコメントしています。

## ユニット - 1

### サイキック・センター

---

#### 構成

1.0 導入

1.1 目標

1.2 基本的なチャクラ・システム

1.3 マンダラ

1.4 概要

1.5 レポート課題

## 1.0 導入

生気鞘(プラーニック・ボディ)を構成するプラーニック・ネットワークは、チャクラのための霊的センターによってエネルギーを供給されています。それらは非常に精妙で高出力のエネルギーの渦であり、宇宙のプラーナを受け取り、電圧を下げたり、変化させるための変圧器のように機能し、私達の身体の異なる器官や部分で使用されています。身体の特定の領域や機能のためのプラーナを提供するだけでなく、それらはまた、意識のより高い機能やより高い次元に目覚めるためのトリガーポイントとしても使用されます。

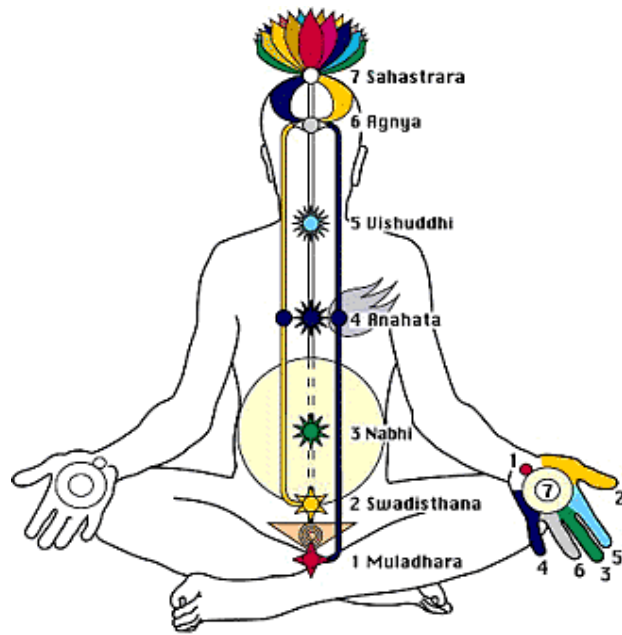
ヨーガ、特にハタ・ヨーガとクリヤ・ヨーガの異なるシステムは、チャクラを体系的に浄化し、再バランスし、個別にまた全体として目覚めさせるものです。そのような慣行によってチャクラが適切に調整されると、プラーニック・レベルは自然に高く、より安定したものになります。したがって、プラーナの流れを目覚めさせることを経験できるでしょう。

プラーナ・ヴィディヤ(プラーナの科学、prana vidya)の練習を通して、私たちは生理学的な人体の各チャクラを目覚めさせることができます。各チャクラが目覚めると、我々は、ムーラーダーラからサハスラーラにクンダリーニ・エネルギーを上げることができ、その後、存在のより高い次元の意識をもって活動できるようになります。

チャクラは、意識の可能性として脊椎の軸に沿って存在している霊的な中心です。チャクラは、物質的なものではなく、物理的な体ではなく、精妙なまたはエーテル体に存在している理解されるべきです。霊的なエネルギーの貯蔵所は、存在全体の状態を支配しています。

これらのエネルギーセンターは、7つのエネルギー領域に関連しています。チャクラは、明るく、クリーンで必要な周波数で振動している場合、バランスが取れていると言われます。チャクラが閉塞されると、私たちの心身の健康に影響を与えます。これらのチャクラのエネルギーのバランスを取ることが重要です。チャクラが開いている場合、人は活気に満ち健康です。チャクラに瞑想することで、私達は、体にプラーニック・エネルギーの流れを増加させることができます。

チャクラはリング・シャリーラ(アストラル・ボディ)にあります。リング・シャリーラは17の原理(タトヴ、Tattvas)、すなわち、5つの感覚器官(ジュナネンドリア、耳、皮膚、目、舌、鼻)、5つの運動器官(カルメンドリヤ、発語、手、足、生殖器、排泄器官)、5つのプラーナ(プラーナ、アパーナ、ヴィヤーナ、ウダーナ、サマーナ)、心素(マナス)、そして理智(ブッディ)です。これらは、脊髄中枢と肉体(粗雑体)の神経叢に対応しており、各チャクラは、肉体(粗雑体)の特定のセンターを制御し機能させています。これらは肉眼では見ることはできません。いくつかの愚かな医師は、肉体においのチャクラを探そうとします。彼らはそこにそれらを見つけることができません。彼らは死体の中にチャクラを見つけることができないので、彼らは聖典とヨーギック・クリヤへの信頼を失います。



THE SUBTLE SYSTEM

スークシュマ・プーラナはリング・シャリーラ(アストラル・ボディ)の神経系で移動します。ストウラ・プーラナは、肉体の神経系で移動します。2つの系は密接に結びついています。これらはお互いに活動し、反応しあいます。チャクラは、死による肉体の崩壊後もアストラル・ボディにあります。

いくつかの神経、動脈、静脈の交錯があるところはどこでも、その中心は神経叢と呼ばれています。ヴァイディア・シャーストラに知られている肉体上の粗雑神経叢は、肝、頸部、腕、尾骨、腰部、仙骨、心臓、上胃、食道、咽頭、肺、舌、前立腺などです。同様に、スシュムナ・ナーディーにはスークシュマ・プーラナの神経叢、すなわちセンターがあります。体のすべての機能すなわち、神経、消化器、循環、呼吸、尿生殖器と体の他のすべてのシステムは、スシュムナのこれらのセンターの制御下にあります。これらは、重要なエネルギーの精妙な中心です。これらは意識(チャイタニア)の中心です。スシュムナのこれらの精妙な中心は、物理的な肉体に対応するセンターを持っています。例えば、スシュムナ・ナーディーにあるアナーハタ・チャクラは、肉体の心臓に対応するセンターを持っています(心臓神経叢)。

スシュムナ・ナーディーの精妙なセンターは、また蓮の花とかチャクラとして知られています。特定の原理(タットヴァ)は、それぞれのチャクラで優勢です。各チャクラには主宰神があります。それぞれのチャクラが特定の動物で表されます。これは、センターがその特定の動物の性質、原理(タットヴァ)や徳性(グナ)を持っていることを示しています。ムーラーダーラ、スヴァディスターナ、マニプラ、アナーハタ、ヴィシュダ、アージュナーの6つの重要なチャクラがあります。サハスラーラは1最高位のチャクラです。それは頭の中にあります。これらの7つのチャクラは界(ローカ)(ブフー、ブヴァハ、スヴァーハ、マハー、ジャナ、タパ、サティヤ・ローカ)に対応しています。

ムーラーダーラからヴィシュダまでは、五粗雑元素(パンチャ・マハー・ブータス：地、水、火、風、空の5つの元素)のセンターです。

## チャクラの花びら

各チャクラは、各花びらにサンスクリット語のアルファベットを持つ、特定の数の花びらを持っています。各花卉で発生する振動は、対応するサンスクリット文字で表されます。すべての文字は、デヴィ・クンダリーニのマントラを示しています。文字は隠れた形態で花びらに存在しています。集中することによってこれらが現れ、ナーディーの振動が感じられます。蓮の花びらの数は異なります。ムーラーダーラ、スヴァディスターナ、マニプラ、アナーハタ、ヴィシュダ、アージュナー・チャクラはそれぞれ4、6、10、12、16、2つの花びらがあります。サンスクリット語の50文字はすべて50の花びらにあります。

### 1.1 目標

この単元では、簡単にチャクラ・システムとマンダラを紹介します。

### 1.2 基本的なチャクラ・システム

尾髄骨部から始まる背骨の上に垂直に位置し、頭のクラウン領域(実際には頭の上に約4指幅であると考えられている)まで、7つの主要なチャクラがあります。それらは体の中心に位置し、体の前部および後部の両方に開いています。それらは背骨の基部から始まり、次のように知られています。ベースまたはルート・チャクラで色は赤です。この上の第二のチャクラは、仙骨のチャクラとして知られており、オレンジ色です。次は太陽神経叢チャクラであり、黄色です。次はハート・チャクラで、色は緑です。次の上のチャクラは、喉のチャクラであり、色は水色です。次の眉間にあるチャクラ(時には第三の目として知られています)の色はインディゴであり、最後はクラウン・チャクラで、色は、紫と金の色もこの領域で見られることもありますが、明るい白です。(図ではそれを紫色に着色しました)

#### 各チャクラの基本的な機能/機能不全の兆候：

ベース/ルートまたはムーラーダーラ・チャクラの機能：体の基板のシステムです。サンスクリット語では「ムーラーダーラ：クンダリーニの座」です。このセンターは、生き残るために、私たちの生命への意欲であり、力、安定性、成長を得るのは、私たちの基盤です。それはしばしば副腎と関連付けられています。運動、エネルギー、生存、グラウンディング(地球とつながる)などの一般的な活動を表します。また、脚、足、腰、背骨の基底ともつながっています。循環システムと血液にも関連付けられています。赤色も痛み、腫れと炎症とすべての熱感覚に関連付けられ、精神的なレベルでは、赤色は自己主張と自信を示しています。熱意と気力は赤いエネルギーを必要と

します。赤いエネルギーが抑制またはブロックされると、それが最終的に解放されたときに暴力的になることがあります。

このチャクラがバランスをとっているとき、私たちは、肉体的な活力と強さを持っています。そして、自然のリズムやパターンに対する深い理解によって自然とつながっていると感じます。

機能不全の兆候：チャクラが活性化されていない場合は、エネルギー、スタミナの不足、非現実感、疎外感、うまく対処することができない感じの兆候を現しているものです。つまり寒さを感じたり、鬱積した状態、身体的な動きに困難を感じる、協調性または血液循環の問題、エネルギー・レベルを維持できないこと、身体的弱さ、疲労、気力と熱意に欠け、人付き合いで消耗してしまうなどです。赤エネルギーの過剰は、多動性、炎症、身体的緊張、リラックスできないこと、怒り、恐怖、精神的および感情的な混乱、急激な気分のむら、焦り、そわそわ、不寛容、暴力的な暴発として表現される可能性があります。

#### 特性：

- ・色は赤
- ・マントラは「ラム」または「e」である(fedの中のe)
- ・それは背骨の基部にある
- ・その役割は運動感覚、動きです
- ・鉱物界に関連付けられる
- ・副腎を支配する
- ・元素は地
- ・嗅覚
- ・それは出生、そして再生の場所、宇宙から豊かさを引き出す能力の場です
- ・家/仕事/情熱/信頼/お金/安全/生存/活力/食べ物
- ・チャクラの主な形成は0～5歳の間で達成されます
- ・このチャクラは、古代の歴史の中では月によって支配され、現代は土星によって支配されている
- ・健全な機能を持つ基底のチャクラは時計回りに回転する

**サクラル・チャクラ**：動きの質とエネルギーの流れに関連付けられ、それはへその下、恥骨の上に位置しています。「脾臓」、「仙骨」、「腹部」とも言われます。サンスクリット語は「スヴァディスターナ」で、それはまた、「神聖なチャクラ」と「へそ」チャクラとして知られています。それは触覚の官能性と無邪気な快楽への欲求、判断力のない、自然発生的な快楽に関連しています。下腹部の器官、特に大腸および生殖器官、および腎臓と関連しています。

**機能不全の兆候**：オレンジ色のエネルギーの欠如、身体の硬直、制限された感情、消化器疾患、集中力の欠如、活力の欠如、過去に記憶に固執する、インポテンス、子宮、膀胱または腎臓の間

題、腰のこわばりの感覚。不十分な感情、所有欲、嫉妬や妬み、そしてあらゆるレベルでの自己後悔。反社会的行動、貪欲さ、利己主義、傲慢さは、すべて、このチャクラに不均衡を形成します。暴力、軽率、憎しみ、未来への絶望、被害者意識、マゾヒズム、センチメンタリズム、消費者主義(より多くのものを必要とする)などの他の感情を制御する必要があります。

**特性：**

- ・色はオレンジ色。
- ・このチャクラは、植物界を表す。
- ・マントラは「バム」または「o」(home 中の o)
- ・元素是水
- ・味覚
- ・女性の子宮/男性の脾臓に関連している。
- ・女性では、このチャクラは右に回転し、男性では左に回転する。
- ・へその下約2～3インチの、体の中央に位置している。

**太陽神経叢チャクラ：**サンスクリット語では「マニプーラ」。古代では惑星金星と、現代では惑星火星と関連付けられ、変化をもたらす動機付けを担っています。エネルギーの使用と、生の状態から使用できる形態に変換する能力を扱います。太陽神経叢は、私たち自身だけでなく、私たちの周りにも変化を生み出します。体系化タイプのコントロールセンターで、私たちにより強力で効果的な方法で私たちの生活を成形する能力と意志を与えます。それは、体のさまざまなシステム、消化、胃、小腸、肝臓、膵臓、脾臓（私たちの免疫システムにも影響を与える）を扱い、また、神経系と皮膚組織を適切に機能させます。それはへそと胸郭の間の最下部の間に位置しています。また、楽観主義、自信、自発性、柔軟性、理解力、ユーモアのセンス、喜び、笑いにも関連しており、これらは太陽神経叢の自然なバランスのとれた表現です。

**機能不全の兆候：**潰瘍、糖尿病、低血糖、貧血、神経衰弱、過食症、ストレス関連疾患、消化不良、不眠症、パニック発作、頭痛、筋肉の緊張、皮膚刺激、神経障害、アレルギー反応、関節炎、緊張、心配、混乱、自動免疫障害、慢性疲労。過活動のチャクラは、分析的または騒々しい行動、狭い概念、偏見、寛容さの欠如といった兆候を示す可能性があります。

**特性：**

- ・色は黄色
- ・怒りの感情
- ・感覚は視覚
- ・マントラは「ラム、RAM」または「アウム、AUM」
- ・元素は火

- ・動物界に関連付けられている。\*このチャクラはへその上約2インチに位置している。
- \*振り子は左に回転してプラスの力を発揮する。

**ハート・チャクラ**:サンスクリット語は「アナーハタ」。胸の中心に位置し、この位置はまた、チャクラ・システムの間接点です。上に3チャクラと下に3チャクラあります。このチャクラはバランス、均衡、コミュニティと愛、心臓、肺、横隔膜、腕と手、呼吸、成長、変化し適応する能力、思いやり、共有、他者との関係に関連して、私たちの存在、ルーチンと規律、個人的な成長のすべての側面、そして私たち自身の個人的な道を見極め、旅する能力に骨組みを与えます。このチャクラのバランスが取れているときは、穏やかさ、明晰さ、親しみやすさ、他者への寛容さがあります。自分のニーズが無視されたり、抑圧されたりすることなく、他人のニーズを理解することができます。どこに向かっているかを分かっているし、自分の地盤をしっかりと保持しています。

**機能不全の兆候**:喘息、高血圧、肺疾患、心臓病、風邪、感情の欠如、パワーを求める。以下のような個人の境界線や均衡を侵したり、制限したりする症状。すなわち、侵略的な病気、異常な成長、あらゆるレベルでの制御の欠如、閉所恐怖症の感覚、閉じ込められている、満たされていない、制限された、威圧された、支配または支配される必要がある、独占的または強迫的になって、常に再確認を求める、自己肯定感の欠如と孤立。

**特性**:

- ・色は緑またはピンク
- ・触覚
- ・元素は空気
- ・人間界に関連付けられる。
  - ・マントラは「ヤム、yam」または「a」です(ahhhのa)
  - ・胸腺、心臓、血液、循環器系、腺、肺に関連している。
  - ・男性と女性の両方でチャクラが右に回転する。
  - ・古代では太陽と関連付けられ、現代では金星に関連付けられている。
  - ・胸の真ん中、胸骨に位置している。

**喉のチャクラ**:サンスクリット語は「ヴィシュダ」。

コミュニケーション、内なるアイデンティティ、テレパシー。甲状腺や副甲状腺、上胸部、首、喉、口、鼻、耳に関連しています。注:肩、腕、手は、心臓と喉のチャクラの両方の影響を受ける可能性があります。喉のチャクラは主にコミュニケーションに関係しており、喉のチャクラと仙骨チャクラの両方が創造性に関連しています。



**機能不全の兆候**：喉の不調、首のこり、甲状腺の不調、耳の不調、喉頭炎、喉の痛み、扁桃炎（これらはすべて、日常的なレベルでのコミュニケーションの難しさを示唆しているか、時には単純にいくつかの芸術的な活動に関与する必要性を示唆しています）。創造性のブロック、インスピレーションの欠如。非常に多くの場合、これらの症状は、何かが抑えられているか、コミュニケーションが取れていない、個性が抑えられている、何かが表現される必要があるというサインです。

**特性**：

- ・色は青
- ・甲状腺に関連する。気管支および声帯、肺、消化管、腺、副甲状腺
- ・元素は空
- ・感覚は聴覚
- ・古代では惑星火星に関連付けられており、現代では月に関連付けられている。
- ・男性と女性の両方で右に回転する。
- ・このチャクラは喉仏の下に位置している。

**眉間のチャクラ**：サンスクリット語は「アージュナー」です。

透視、知性、信念、理解、現実の分析。喉のチャクラのように表現的ではなく、内向き。目と脳の意識的な働きに影響を与えます。機能は「感覚器官」から受け取った生の情報に意味を理解することです。また、また、記憶と計画作成面での働き。もう一つの機能は、時間と空間の制約から離れて、より大きな洞察力を与えてくれること。このチャクラより他のチャクラは、統合されたバランスとしっかりした接地エネルギーを必要とします。

クレアボヤンス（透視・霊視）、知性、信念、理解と現実の分析。喉のチャクラのように表現的ではなく、内側に見える。目や脳の意識的な働きに影響を与え、主な機能は「感覚器官」から受け取った生情報を理解することです。また、メモリと計画にも使用できます。もう一つの機能は、時間と空間の制約を残して、より大きな洞察を与えてくれるのです。このチャクラより他のチャクラは、統合されたバランスとしっかりとした安定したエネルギーを必要とします。

**機能不全の兆候**：眉間のチャクラにストレスがかかると、心が曇ってしまい思考パターンが混沌としてまとまらなくなり、実用的な意思決定が非常に困難になります。直感的な感性が阻害されることがあります。視覚障害、悪夢、頭痛なども眉間のチャクラが機能していないサインです。

**特性**：

- ・色はインディゴ、バイオレット、時には黄色
- ・すべての元素
- ・主要な要素は霊性
- ・音楽的なキーはA
- ・マントラは「オウム (aum)、オーム (om) またはムー (mmm)」

- ・下垂体を支配する、骨格系、松果体、神経系、その他の腺
- ・それは額の中心、鼻の上、指1指幅に位置している。
- ・古代では惑星木星と、現代では水星に関連付けられている。
- ・右に回転する。

**クラウン・チャクラ**：サンスクリット語は「サハサーラ/サハスラーラ」。

すべては一つであることの知性と叡智のセンター。他のすべてのチャクラのレプリカと、各個人のトータルなエネルギーの個人情報、クラウン・チャクラの中に存在すると言われています。ここでは、私たちのユニークな意識パターンは、外宇宙のあらゆる種類の情報とスピリチュアルエネルギーの微妙な次元と絶えず接触しています。このチャクラは、創造の全体とつながっています。

ベースチャクラが私たちをしっかりと安全に地球と結びつけるように、クラウン・チャクラは私たちを普遍的なエネルギーに開放してくれます。ある意味では、どちらかのバランスが崩れると、似たような症状が現れます。バランスが取れていれば、クラウン・チャクラはより広い文脈で物事を理解する能力を高め、より直感的になることができます。

**機能不全の兆候**：うつ病、疎外感、学習能力の欠如 クラウン・チャクラがバランスを失うと、システム全体に影響します。何かが悪くないという感覚がありますが、何が間違っているのかをはっきりと説明するのは難しいかもしれません。疎外感や抑うつ感、倦怠感、疲労感、体重の減少により気力低下を感じます。クラウン・チャクラは高次脳に直接作用します。2つの半球で構成されている大脳は、高次の意識の座であり、左右のバランスの欠如は、肉体的にも精神的にも、混乱や調整の難しさを引き起こす可能性があります。

**特性**：

- ・色はバイオレット/ホワイト/ゴールド
- ・すべての元素であり、それは宇宙
- ・王国 = ソース
- ・マントラは「アウム」、「ee」(bee の ee)
- ・それは松果体に関連付けられる。
- ・ここで我々は解放し明け渡すことを学ばなければならない。
- ・古代では土星と結びついていましたが、現代では太陽である。
- ・頭頂、頭蓋骨の中央に位置している。
- ・右に回転する。

## チャクラを通しての進化

### ブラフマランドラ

“ブラフマランドラ”とは、ブラフマンの穴を意味します。それは人間の魂の住居です。これは“ダッサムアドヴァラ”とも呼ばれ、第十の開口部または第十の扉とも呼ばれています。生まれたばかりの子供の頭頂部、大泉門として知られている空洞の場所がブラフマランドラです。頭頂骨と後頭骨の間です。この部分は赤ちゃんの時にはとても柔らかいです。子供が成長すると、頭の骨の成長によってこの部分は消滅します。ブラフマーは肉体を創造し、このブラフマランドラを通して内部に光を与えるために肉体に入り（プラヴィシヤット、Pravishat）ました。一部のウパニシャッドでは、そのように述べられています。これは最も重要な部分です。ニルグナディーヤーナ（抽象的な瞑想）に非常に適しています。

ヨーギが死の時に肉体から離れると、このブラフマランドラがぱっと開き、この開口部（カパラ・モクシャ）からプラーナが出てきます。「百一は心臓の神経です。そのうちの一つ（スシユムナー）が頭頂部を突き抜けています。そこを通過して上昇していくと、人は不死を達成する」（カタ・ウパニシャッド）。

### ララナ チャクラ

ララナ・チャクラは、アージュナーのすぐ上、サハスラーラ・チャクラの下のスペースに位置しています。12のヨーガ・ナーディーがこのセンターから発せられています。12のナーディーが作る波動は、サンスクリット文字で表されています。（ハ、サ、クシャ、マ、ラ、ヴァ、ラ、ヤ、ハ、サ、カ、フレム、Ha, Sa, Ksha, Ma, La, Va, Ra, Ya, Ha, Sa, Kha, Phrem）。このチャクラは、種子マントラとしてオーム(OM)を持っています。このセンターでは、ヨーギはグルの形に集中し、すべての知識を得ます。これは、脳からさまざまな感覚器官へと進む12組の神経をコントロールしています。

ロータス・チャクラ パドマ、アストラル・ボディ	ムーラーダーラ または アダラ・チャクラ	スワディシュターナ	マニプーラ	アナハタ	ヴィシュダ	アージュナー	サハスラーラ
対応する 身体の神経叢	(仙骨) 仙骨神経叢	前立腺叢	太陽神経叢	心臓神経叢	(咽頭)喉頭神経叢	海綿静脈洞神経叢	松果体
位置または位置	カンダの下 生殖器官の基部と肛門の間。脊柱の基部に	リングまたは生殖器官の基部。ムーラーダーラとマニプーラチャクラの間	ヘソ ナビ・スターナ	心臓	喉基部 カンタ・ムーラー・スターナ	眉間、 ブルー・マッディヤ	
花びら、又はヨーガ・ナーディーの数	4	6	10	12	16	2	
マンダラまたは元素領域	プリティヴィまたはブーマンダル(地領域)、地元素の領域	アパスまたはジャラ・マンダル(水領域) 水元素領域	テージャスまたはアグニ・マンダル(火領域) 火元素領域	ヴァーユ・マンダル(風領域)、風元素領域	アーカーシャ・マンダル(空領域)、空元素領域	アヴィヤクタ・アハンカーラ・マナス・タトヴァ、心の領域	
マンダラの形	四角	三日月	三角形	六角形	円	円	

タトヴァスの色	黄色	白	赤	煙色	青		
タトヴァ(元素)の機能	ガンダまたは嗅覚	ラサまたは味覚	ルーパーまたは視覚	スパルンヤまたは触覚	シャブダまたは聴覚	サンカルパ(決意、誓い)、ヴィカルパ(妄想)	
主宰神	ガネーシャ(4面ブラフマ)	ブラフマ(四手ナーラーヤナ)	3目シャンカラ(ヴィシュヌ)	3目シャンカラ(シヴァ)	マヘースワラ、ビンドゥルーパーのサダーシバ	サダーシバまたはシャンブー・ナーダ	
女神	ダーキニー	ラーキニー	ラーキニー	カーキニー	シャーキニー	ハーキニー	
デヴァまたはタトヴァ(元素)	プリティヴィ	ヴァルナ	アグニ	ヴァーユ	アーカーシャ	マナス	
ビジャ・アクシャラ	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	AUM	OM
対応するローカ(世界)	ブール・ローカ(地界)	ブヴァルローカ(空界)	スヴァハまたはスヴァルガ・ローカ(天界)	マハル・ローカ(マハル界)	ジャナハまたはジャナル・ローカ(ジャナ地界)	タポー・ローカ(タパス地界)	
グランティ・スターナ(結節)	ブラフマ・グランティ	-	-	ヴィシュヌ・グランティ	-	ルドラ・グランティ	

## 1.3 マンダラ

### マンダラとは何ですか？

マンダラとは、様々なオブジェクトを参照する(指し示す)ために使用される用語です。ヒンドゥー教が起源ですが、仏教など他のインドの宗教でも使われています。実際には、マンダラは、形而上学的または象徴的に、人類の視点から宇宙の縮図を表すあらゆる計画、チャート、または幾何学的パターンのための総称となっています。統一されたセンターを中心に組織された統合された構造です。

マンダラは、宇宙を象徴するための幾何学的なデザインと定義することができ、仏教やヒンドゥー教の修行での使用についても言及されています。マンダラのアイディアは、歴史そのものの考え方のずっと前に始まりました。インド、あるいはインド・ヨーロッパ宗教の最も初期の段階のリグ・ヴェーダとその関連文献では、マンダラは章、つまりヴェーダの儀式で唱えられたマントラや詩の賛美歌の収集の用語であり、おそらく歌の循環・繰り返しのよう、円の意味から来ています。宇宙の起源は、神聖な音の中に生物や物事の遺伝的なパターンが含まれているこれらの賛美歌にあると信じられていたので、世界モデルとしてのマンダラの感覚がすでに明確に存在しています。

マンダラという言葉自体は、本質を意味するマンダ(manda)という語根に、容器を意味する-ラ(1a)という接尾辞が付加されたものです。このように、マンダラの明白な意味は、マンダラが本質の容器であるということです。

### 自然界のマンダラ

「中心を持つ円」の様子は、私たちが知っているようにマイクロの世界からマクロの世界に反映されている創造の基本構造です。自然界に見られるパターンで、生物学、地質学、化学、物理学、天文学などにも見られます。私たちの惑星では、生物は細胞でできており、それぞれの細胞は核を持っています。すべて中心を持つ円を現しています。氷、岩、山を形成する結晶は原子でできています。それぞれの原子がマンダラになっています。

天の川銀河系の中には私たちの太陽系があり、太陽系の中には地球があります。それぞれがより大きなマンダラの一部であるマンダラです。

花、木の幹に見られる円、カタツムリの殻の外側と内側に渦巻いている部分は、すべて原始的なマンダラのパターンを反映しています。中心が外側と内側に放射しているところはどこでも、完全なマンダラがあります。

## マンダラの創造

マンダラの原点は、中心にある[ビンドゥまたは]ドットです。これは明らかに次元のないシンボルです。それは「種」「精子」「滴」、顕著な出発点を意味します。それは、外部のエネルギーが引き寄せられる集まりの中心であり、力を引き寄せる行為の中で、信者自身のエネルギーが展開され、また引き寄せられます。このように、それは外側の空間と内側の空間を表しています。その目的は客体と主体の二項対立を取り除くため、その過程でマンダラは神に奉納されます。

その作成では、線は点から具現化します。他の線は交差するまで引かれ、三角形の幾何学的なパターンを生み出します。周りに描かれた円は、伝授された者のダイナミックな意識を表しています。外側の四角は、四つの門に代表される四方向に囲まれた物理的な世界を象徴しており、中央部は神の居住地となっています。このように、中心は本質として、円周は把握として可視化され、したがって、その全体像では、曼荼羅は本質を把握することを意味します。

## マンダラ概念

寺院や家を飾り、神聖化することに加えて、チベットの生活では、マンダラは伝統的に、教えを請われたとき、またはイニシエーションを請われたときに、自分のラマやグルに捧げられています。そのマンダラで表される宇宙への全体的な供物が象徴されていて、教えの貴重さのための最も適切な支払いを象徴しています。

マンダラ概念の可視化と具体化は、宗教心理学への仏教の最も大きな貢献の一つです。マンダラは、世界に存在することによって、宇宙の神聖さと自分自身の可能性を思い出させる神聖な場所と見なされています。仏教の道の文脈では、マンダラの目的は、人間の苦しみに終止符を打つこと、悟りを得ること、そして現実の正しい見方を身につけることです。マンダラは、神性が自分自身の中に存在していることに気づくことで、神性を発見するための手段です。

様々なスピリチュアルな伝統の中で、マンダラは志望者や熟練者の注意を集中させるため、スピリチュアルな教育ツールとして、また神聖な空間を確立するため、そして瞑想やトランス状態の誘導の助けとして使用されます。その象徴的な性質は、「徐々に無意識の深いレベルにアクセスし、最終的には、すべての多様な形態の宇宙が生じているところの究極の統一性との、神秘的な一体感の感覚を体験するために瞑想者を支援する」のを助けることができます。



#### 4 種類のマンダラ

1. 儀式が行われる建物、部屋、または神聖な空間が奉獻され、マンダラとみなされます。
2. 密教の神の住居を表す立体的な像や建築物があるかもしれません。参加者は、様々なエンパワメントのために正面に行くと、それを見ることができます。実際、この訪問はそれ自体が別個のエンパワメントと考えられるかもしれません。
3. 参加者は、儀式の間に2回以上投げて、万物の富の象徴である米を供養します。お米は無駄にせず、掃き集めて鳥などの動物の餌にします。
4. 指を使って世界とその財を捧げる象徴的なしぐさ。マンダラは象徴的な意味に満ちており、文章のように「読み取る」ことができ、研究することができます。マンダラの目的は、生徒に密教を知ってもらうことであり、それによって生徒が中心となる神とその純粋な周りの諸神をマンダラとして識別できるようにすることです。

#### 1.4 概要

このユニットでは、基本的なチャクラ・システムとマンダラについて説明しました。これらの知識は、より高い意識へと進化するのに役立ちます。プラーナ・ヴィディヤの実践を通して、私たちは生理学的な、あるいは人間的な諸チャクラを覚醒させることができます。それらが覚醒した後、我々はムーラーダーラからサハスラーラにクンダリーニ・エネルギーを上げることができる、その後、存在のより高次の面内での意識において活動することができ任す。

マンダラを見ることで、人はインスピレーション、モチベーション、精神の癒しを感じます。



マンダラは、目（と内なる目）の焦点を中心に引き寄せ、多くの人々は、1つを表示するとき、彼らがマンダラを見たときに大きな平和を感じとコメントします。

## 1.5 レポート課題

- a. チャクラの基本的なシステムと高い意識心への進化におけるその役割を述べよ。
- b. マンダラについて簡単に解説せよ。

(第4回目講座はここまで)



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

---

ブロック- 4  
スワラ・ヨーガ

---

それぞれの魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

---

ブロック - 2

スワラ・ヨーガ

---

ユニット1 ヴァーユ、ナーディー、スワラ・ヨーガの概念

## 本科目監修チーム

・ H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス学 科長
・ シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・ R N アイエンガー教授 SVYASAヨーガ&人文科学部長
・ ラマチャンドラ G バット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリティ 学科長	・ N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科長
・ N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエン ス学科長	・ Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

## ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)

バンガロール

## ブロックの概要

スワラ・ヨーガは、プラナニック・ボディ・リズムの古代科学であり、プラナの動きが呼吸の操作によってどのように制御できるかを説明しています。スワラ・ヨーガは呼吸の異なる側面を含むプラナーナヤマと混同してはいけません。どちらもプラナを扱っていますが、スワラ・ヨーガは呼吸の分析と異なるプラナニック・リズムの重要性を強調しています。一方、プラナーナヤマはプラナーナヤマの実践を伴います。

記録された知識の主な源は、シヴァ・スワロダヤから来ています。シヴァは至高の意識であり、スワラは呼吸の流れであり、ウダヤは目覚めや上昇を意味します。スワローダヤは、シヴァ神によって語られているように、異なるタイプの呼吸やプラナニック・リズムの重要性について説明しています。

このブロックには、ヴァーユ、ナーディー、スワラ・ヨーガの概念を議論する1つのユニットがあります。

## ユニット - 1

### ヴァユス、ナーディース、スワラ・ヨーガのコンセプト

---

#### 構成

##### 1.0 導入

##### 1.1 目標

##### 1.2 プラーナ概念、タイプ、それらの名前と機能

##### 1.3 ナーディーの概念

##### 1.4 スワラ・ヨーガ

##### 1.5 概要

##### 1.6 レポート課題

## 1.0 導入

スワラ・ヨーガは、呼吸プロセスの多くの側面を含みます。体内のプラーナの動きや心との関係について知っておく必要があります。プラーナは様々な状態で現れ、各器官やシステムの部分に特定の効果をもたらします。このことを理解すると、これから起こる出来事を予測したり、病気を治したりすることができます。スワラは、鼻の穴から流れる空気以上のものを意味します。私たちが話しているのは、呼吸の非常に微妙で重要な側面であるプラーナの流れについて話しています。

人間の身体では、3つのスワラは三位一体と呼ばれる3つの主要なシステムに対応しています。心・精神は一つの側面であり 生命力は別の側面であり、魂は第三の側面です。心、生命力、霊魂が人間を構成しています。スワラ・ヨーガでは、心はチッタとして知られています。生命力はプラーナであり、魂はアートマンです。チッタは感覚神経、つまり目、鼻、舌、耳、皮膚をコントロールしています。プラーナは運動の5つの器官をコントロールしています：発語器官、手、足、生殖器官と泌尿器/排泄器官。アートマンは、全体の目撃者または制御者です。

体内にエネルギーの流れを作る「呼吸の流れ」について話します。ヨーガの流れを表す言葉は「ナーディー」です。鼻の穴には3つの異なるエネルギーの流れが生まれます これらはイダー、ピンガラー、スシュムナーとして知られています。左の鼻の穴は、ナーディーのイダー・ネットワークと接続されています。右の鼻孔はピンガラーのためのもので、両方の鼻孔が一緒に機能するとき、メインチャンネルであるスシュムナー・ナーディーのネットワークが刺激されます。

スシュムナーに流れがあるとき、精神的、物理的なエネルギーパターンが均等になり、リズムカルになり、思考が静止し、心が穏やかになります。したがって、それはまた、スンニャ・スワラ (shunya swara) として知られています。スンニャ (Shunya) は空虚を意味します。瞑想の練習を助けるので、ヨーギにとってこれは最も重要なスワラのタイプです。したがって、スワラ・ヨーガの目的は、交互に呼吸をする活動を減らすことで、スンニャ・スワラを上達させることです。

スワラ・ヨーガでは、呼吸の実用的な側面だけでなく、理論的な側面も重要視されています。シヴァ・スワローダヤによると “人はプラーナとその変化、ナーディーやエネルギーの経路、そしてマクロ・コスモスの異なるタットヴウ・元素について知らなければなりません。そのような知識を応用することで、スワラ・ヨーギは縁起が良いこと、悪いこと宇宙のすべての出来事を知ることができます。彼は、スワラのシャクティ (力)、内在するプラーナが創造の全体を通して機能していること、そして最終的にはシヴァ神の形でさえも、スワラ、呼吸、プラーナであることを認識するようになるでしょう”

## 1.1 目標

このユニットでは、スワラ・ヨーガ、スワラに関連する概念ヴァーユとナーディーについて解説します。

## 1.2 プラーナ概念、タイプ、その名前と機能

### プラーナ

プラーナといえば、呼吸や空気、酸素のことではありません。実はプラーナとは、元々の生命力のことなのです。プラーナとは、サンスクリット語で「プラ」と「アン」の音節から構成された言葉です。アンは「動き」を意味し、「プラ」は「一定」を意味する接頭語です。したがって、プラーナは「一定の動き」を意味します。

この一定の運動は、私たちが母の胎内で受胎するとすぐに始まります。物理的な体の中には、2種類のエネルギーがあります。一つはプラーナ・シャクティとして知られ、もう一つはマナスまたはチッタ・シャクティとして知られています。プラーナ・シャクティは生命力やダイナミズムを表し、マナス・シャクティは精神的なエネルギーを表します。これは、身体のすべての器官にエネルギーを供給する2つのチャンネルがあることを意味します。現代の生理学では、交感神経系と副交感神経系に加えて、感覚系や情報系、運動系の2種類の神経系が記述されています。この2つのシステムは体の各器官で相互に関連しています。同じように、各器官には精神エネルギーとプラーニック・エネルギーが供給されています。

### プラーナ、基礎

自然は豊かで、多様性の中にあつて、深く見つめれば、統一された真理が閃きます。変容は、真理への洞察のための明確な始まりです。顕在の多様性の根底には、すべての被造物のビーズを通す「生命」の連続性があります。そして、その生命体、生命創造の基本的な生地は、ヴェーダとウパニシャッドの知識ではプラーナと呼ばれています。アタルヴァ・ヴェーダは、より広い意味でプラーナを説明しています。

(AVŚ\_11, 4[6]. 10)

**prāṇaḥ prajāṅ anu vaste pitā putram iva priyam |**

**prāṇo ha sarvasyeśvaro yac ca prāṇati yac ca na ||10||**

プラーナハ・プラジャー・アヌヴァステ・ピタープトラムイヴァ・プリヤム。

プラーノ・ハ・サルヴァシェヴァロ・ヤッチャ・プラーナティ・ヤッチャ・ナ(11. 2. 4. 10)

10. Prāna clothes the creatures, as a father his dear son. Prāna, truly, is the lord of all, of all that breathes, and does not breathe.

プラーナは親愛なる息子の父親のごとく生き物を覆います。まさに、プラーナは呼吸するすべての主であり、呼吸しないすべての主です。

(AVŚ\_11, 4[6]. 14)

**apānati prāṇati puruṣo garbhe antarā |**

**yadā tvam prāṇa jinvasy atha sa jāyate punaḥ ||14||**

アパーナティ・プラーナティ・プルソー・オ・ガルベ・アンタラー、



ヤダー・トヴァム・プラーナーディーンヴァシャタ・サ・ジャーヤテ・ブナハ(11. 2. 4. 4)

14. Man breathes out and breathes in when within the womb. When thou, O Prāna, quickenest him, then is he born again.

人は子宮の中で息を吐き、息を吸う。プラーナよ、あなたが彼の中を動くとき、彼は再び生まれ変わる。プラーナ・ウパニシャッドでも同様に、次のようには言われます。

**praanasyedam vashe sarvam tridive yat.h pratishthitam.h |**

**maateva putraan.h**

**rakshasva shriishcha pragraam cha vidhehi na iti || 13 ||**

**Prasna Upanishad (Part-2-13)**

プラーナシェドダム・ヴァシエ・サルヴァム・トリディブエ・ヤット・ホ・プラティシユヒタムフ、マーテバ・プトラーンフ・ラクシャアスヴァ・シュリースチャ・プラギヤーム・チャ・ヴィデヒ・ナ・イティ

**All that exists in all the three worlds is under the governance of Prāia. O Prāia, (please) protect us, your children as mother and grant us the (real) wealth and wisdom.**

三つの世界に存在するすべてのものは、プラーナの統治下にあります。お! プラーナ、(どうか) 私たちをお守り下さい。あなたの子供たちを母として守り、私たちに(本当の) 富と智慧を与えてください。

これは、ウパニシャッドやヨーガの伝承に見られるプラーナの最も包括的な定義です。他のウパニシャッドに見られる定義は、プラーナの限られた側面のみを記述しています。例えば、プラーナマヤ・コーシャの基本的な要素を与えてくれるのもプラーナと呼ばれています。プラーナは呼吸、息を吸うという限定された意味でも使われます。

**pranam deva anu prananti . manushyah pashavashcha ye .**

**prano hi bhutanamayuh . tasmāt.h sarvayushamuchyate .**

**(Taittiriya Upanishad: Petal 7 CHAPTER 2 – BRAHMANANDA VALLI – SECTION 3)**

プラナム・デヴァ・アヌ・プラナンティ、マヌシャヤハ・パシャヴァスチャ・エプラノオー・ヒ・ブタナマユフ、タスマットホ・サルヴァユシヤムチャーテ

The gods breathe after the prana, so also do men and animal.

Prana in other words is called life. This is in all beings.

神々はプラーナを呼吸している。人間や動物も呼吸をしています。

プラーナは言い換えれば生命エネルギーです。

これはすべての存在の中にあります。



*Prāṇamaya Kośa*

タイッティリヤとチャンドーギヤ・ウパニシャドは、探求によって行われた詳細な調査を提示します。偉大な名声の賢者、タイッティリヤ・ウパニシャドでは学生を導いていた先生はヴァルナでした。彼の息子ブリグも彼の生徒でした。ブリグは、次のように真理を探索するように求められました。

**तं होवाच । यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते । येन जातानि जीवन्ति । यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति । तद्विजिज्ञासस्व । तद्ब्रह्मेति ॥ ३ ॥**

**taṃ hovāca | yato vā imāni bhūtāni jāyante | yena jātāni jīvanti | yatprayantyabhisamviśanti | tadvijijñāsasva | tadbrahmeti || 3 || (Taitt. U. 3.1.1.)**

すべての生物が生まれた場所であり、これはすべての生命を支え、すべてが戻っていくところを見つけてください。それがブラフマンです。

彼が得た最初の答えは、科学者が今日見つけたものと調和しています：

**अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्**

**annaṃ brahmeti vyajānāt (Taitt. U. 3.2.1.)**

物質(食物・アンナ)こそが真理(ブラフマン)です。

ブリグは、さらに深く、真理を解明するように求められます：

**तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व । तपो ब्रह्मेति ॥ ३ ॥**

**tapasā brahma vijijñāsasva | tapo brahmeti || 3 || (Taitt. U. 3.2.1.)**

タパスを通して、体験的・実験的な探索を通じてブラフマンを見つけよ。タパス自体はブラフマン、真理はタパスによって到達することができ、経験自体はブラフマンです。

**प्राणानामया・コーश्या**

今、ブリグは、物質よりも基本的なものとしてすべての創造物を活性化する生命原理プラーナの謎を理解し、解明を始めました。

**प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात् ।**

**prāṇo brahmeti vyajānāt (Taitt. U.3.3.1.)**

ブリグはプラーナを真理として発見した。

彼はまた、私たちが皆持っているプラーナーマヤ・コーシャという精妙な身体の秘密も明かしている。それは私たちの肉体であるアンナマヤ・コーシャ全体に浸透しています。

**अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः । तेनैष पूर्णः ॥ २ ॥**

**anyo'ntara ātmā prāṇamayah | tenaiṣa pūrṇah || 2 || (Taitt. U. 2.2.1.)**

**but within it, is another self, which consists of the vital breath.**

しかし、その中にはもう一つの自己があり、それは生命の息吹から成り立っている。

私たちは、ヴェーダ、ヨーガ、タントリクの文献の中に、プラーナーマヤ・コーシャの詳細を見つけることができます。プラーナーマヤ・コーシャの輪郭の概略構造は、肉体の輪郭であるアンナマヤ・コーシャよりも大きいものです。伝統的に、偉大なマスターやヨーギー、聖職者の顔や頭の周りに描かれている、豊かな「オーラ」は、高度に発達したプラーナーマヤ・コーシャを表しています。普通の目ではこのプラーナの身体を見ることはできませんが、体系的なヨーガのトレーニングによって開発された洞察力は、プラーナの身体をはっきりと見るすることができます。ヨーガの分野における多くの上級修行者(サーダカ)は、オーラを認識することを可能にする能力を得ており、この能力は「オーリック・ビジョン」と呼ばれています。バイオエレクトログラフィーとキルリアン写真のいくつかの側面を考慮すると、我々はこのプラーナの身体とその構造の謎を解き明かす方向に向かっているように見えます。より解剖学的プラーナの身体の詳細は、入手可能な我々の文献で後に提示され、利用されるでしょう。

プラーナの力学や生理学は、プラーナーマヤ・コーシャの様々な機能を説明しています。それらと肉体の機能(アンナマヤ・コーシャ)との関係をウパニウシャッドが深く、詳細に語っているので紹介します。

**ヴァリシュタ と 五つのプラーナ**

**五つのプラーナ**

プラーナ、創造物全体の基本的な生命原理は、5つの主要な形でプラーナーマヤ・コーシャに現れます。

**प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानश्च पञ्चमः ।**

**नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ४ ॥**

**Prana, apana, samana, udana and the fifth Vyana. (Shiva Sanhita. 3.4)**

プラーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナ、と五番目のヴィヤーナ

**हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले ।**

**उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरगः ॥ ७ ॥**

**The seat of Prana is the heart; of apana, anus; of samana, the region about the navel; of udana, the throat; while vyana moves all over the body. (Shiva Sanhita.3.7)**

プラーナの座は胸、アパーナの座は肛門、サマーナの座はへその上の領域である。ウダーナの座は喉、ヴィヤーナは体全体に浸透している。

プラーナという同じ言葉が顕現の2つのレベルで使われているので、基本的な生命原理のプラーナ(主生气)の場合、「ヴァリシュタ・プラーナ(主生气)」という言葉を使っています。

プラーナのサンスクリット語での意味は、これら5つのプラーナすべてを特徴づける連続的な動きを意味します。我々は、プラーノ・ウパニシャッドから直接これらの用語の定義を使用します。

### プラーナ、アパーナ、サマーナ

**paayuupasthe.apaanam chakshuhshrotre mukhanaasikaabhyaam praanah svayam praatishhtate madhye tu samaanah | eshha hyetaddhutamannam samam nayati tasmaadetaah saptaarchishho bhavanti || 5||**

(プラシナ・ウパニシャッド: 3.5.)

アパーナは下向きに働き、排泄、排尿、精液の排出を担当しています。

プラーナは、その働きとして、目、耳の顔と鼻の領域で、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、そして最も重要な呼吸の感覚を支配しています。

腹部領域で機能するサマーナは、プラーナとアパーナの間のバランスを維持するものです。消化はサマーナによって制御されています。

このように、体の生理の7つの活動は、ヴァリシュタ・プラーナのこれらの3つの働き、プラーナ、アパーナ、サマーナによって行われます。

### i. ヴィヤーナ

**hridi hyeshha aatmaa | atraitadekashatam naadiinam taasaam shatam shatamekaikasyaa dvaasaptatirdvaasaptatih pratishaakhaanaadiisahasraani bhavantyaasu vyaanashcharati || 6||**

(プラシナ・ウパニシャッド: 3.6)

プラーナーマヤ・コーシャには百本と一本の霊管(ナーディー)があります。これらのそれぞれには百本の小さな霊管があります。これらの小さな気道のそれぞれは、7万2,000の補助霊管に分かれています。これらの霊管を通してヴィヤーナは触覚の感覚を支配しています。

### ii. ウダーナ

**athaikayordhva udaanah punyena punyam lokam nayati paapena paapamubhaabhyaameva manushhyalokam.h || 7||**(プラシナ・ウパニシャッド: 3.7)

そして、上に流れる働きをするのはウダーナであり、ウダーナは徳のある者は高潔な世界へ、罪のある者は罪深い世界へ、両方を持っている者は人間の世界へと導きます。

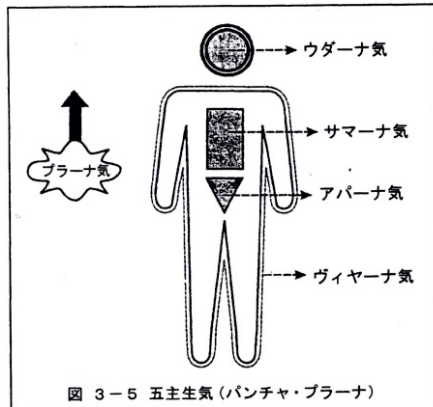
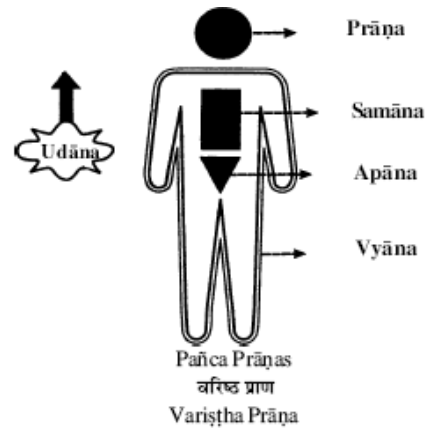


図 3-5 五主生気 (パンチャ・プラーナ)



प्राण  
Prāṇa      अपान  
Apāna      समान  
Samāna      उदान  
Udāna      व्यान  
Vyāna

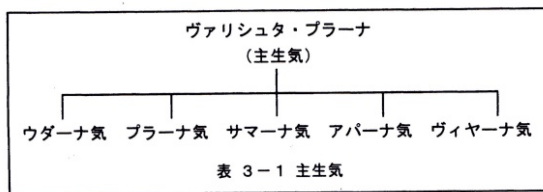


表 3-1 主生気

ウダーナは、ヴァリシュタ・プラーナの中で、逆ぜん動、げっぷ、嘔吐のような上方向へのすべての生理機能を担当しています。プラーナーマヤ・コーシャでは、ウダーナは中央の主要なスシュムナー・ナーディー（一般的にはクンダリニ・シャクティとして知られている）を流れます。通常、スシュムナーはほとんどの人の中で閉じられています。ウダーナは肉体の死の時に微細体（ジューヴァ・アートマンまたは個我）を、個人の人生を支配していたのは、徳のある行為なのか罪のある行為なのか、その時の状況に応じて天国（スワルガ）か地獄（ナラク）のどちらかに運びます。これらの「不均衡」が克服され、善と悪のバランスを取られると、個人はこの人間世界で誕生します。ウダーナは微細体の運び手なのです。

**tejo ha vaa udaanastasmaadupashaantatejaah | punarbhavamindriyairmanasi sampadhyamaanaih || 9||**

(プラシナ・ウパニシャッド: 3.9)

ウダーナは輝き、明るさが特徴です。

これらは死の時に減少し、再び誕生の時に戻ります。とプラシナ・ウパニシャッドでは言われています。

**tejo ha vaa udaanastasmaadupashaantatejaah | punarbhavamindriyairmanasi sampadhyamaanaih || 9||**

(プラシナ・ウパニシャッド: 3.9)

このようにヴァリシュタ・プラーナの5つの機能、プラーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナの働きとして現れています。

yathaa samraadevaadhikritaan.h viniyunkte | etan.h graamaanotaan.h

graamaanadhitishhtasvetyevamevaishha praana itaraan.h praanaan.h prithak.h prithageva sannidhatte

||4||

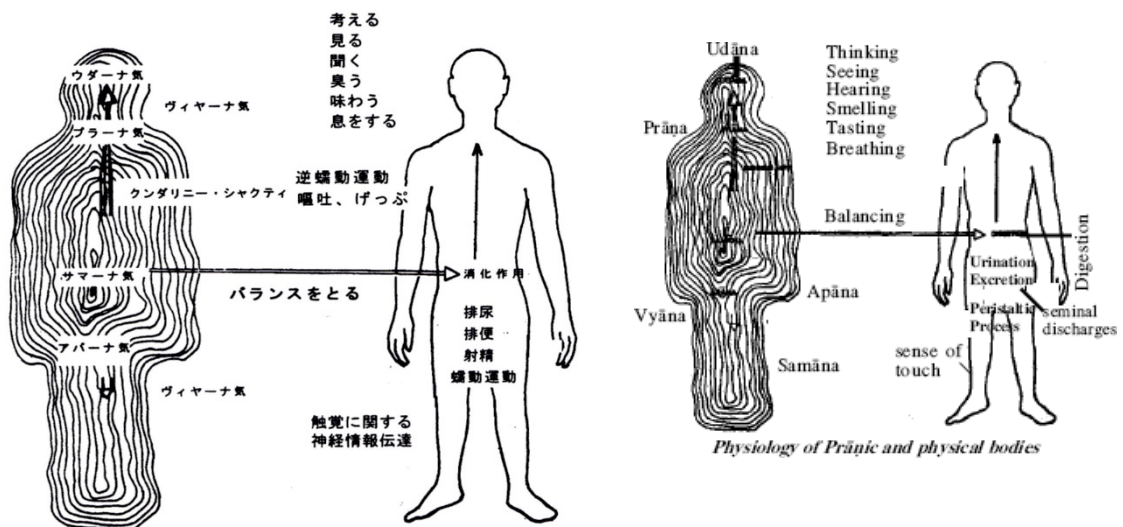
皇帝がさまざまな村の話をするために役人を割り当て、権限を与えるように、プラーナは5つの主要な部下、プラーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナ、ヴィヤーナに働く場所やそれぞれの機能を割り当てています。

ヴァリシュタ・プラーナ(主生气)のこれらの5つの機能的な発現は、仕組み的に互いに異なるものではありません。けれども同じ物理的な宇宙の電気エネルギーが、照明、暖房および磁気効果になるように、別々部位で異なって働くようになっているのです。ですからこれら5つのプラーナ5主生气、パンチャ・プラーナと呼ばれています。それはちょうど電気が光と熱の目に見えない基礎であるのと同じように、プラーナはすべて私達の粗雑体、アンナマヤ・コーシャ(食物鞘)の生理学的、心理的な機能の基礎になっているのです。

### iii. 副生气(ウパ・プラーナ)

5主生气はプラーニック・ボディー(生气鞘)に存在し、私たちの肉体中で多くの生理機能として顕在化しています。ウパ・プラーナは、プラーナの補助的なサポートしています。5つのウパ・プラーナは以下の通りです。

- ナーガ : げっぷによって腹部の圧力を和らげる。
- クールマ : まぶた、眼球の虹彩の大きさをコントロールする。
- クリカラ : くしゃみや咳の反射をコントロールする。
- デーヴァダッタ : あくびをコントロールする。
- ダナンジャヤ : 痰を生成し、肉体に養分を与える。最後まで体から離れない。



肉体と生气の体の生理作用

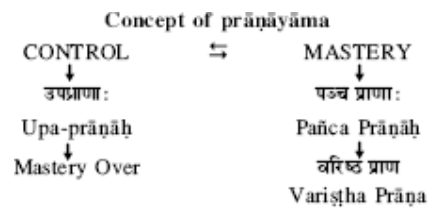
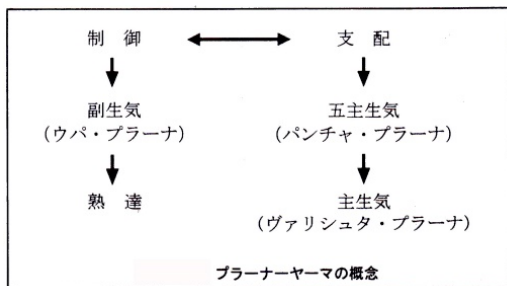
# プラーナーヤーマ

## “Pranasya Ayamah Iti Pranayamah”

プラーナの働きを制御することが、プラーナーヤーマです。

プラーナを制御し支配する体系的なプロセスが、プラーナーヤーマと呼ばれるものです。

ヴァリシュタ・プラーナ(主生气)の制御は、プラーナまたはウパ・プラーナのすべてか、1つ以上を制御することによって達成することができます。



ヴァリシュタ・プラーナ(主生气)の働きを自在に操作できるようになると、プラーナ・スパンダ(生気の振動)の周波数を増やしたり減らしたりして、プラーナのスペクトル(生気の振動領域)に沿って移動する能力を伴うでしょう。プラーナのコントロールに習熟してくると自由度が増え、人間のレベルよりも低いレベルに粗雑化したり、または偉大な超人的な高みに移動する自由度も獲得できます。

プラーナーヤーマのこの広い定義に含まれている、以下のようなヨーガのテクニックとプラクティスには、異なる名前が与えられています。これらは、表の下に要約されています。

Prāṇāyāma		
五主生气 (Pañca Prāṇa)	副生气 (Upa-prāṇa)	ヨーガ行法名
プラーナ気	デーヴァダッタ	伝統的なプラーナーヤーマ行法
	ダナンジャヤ	
	クールマ	トラータカ行法
サマーナ気	クリカラナーガ	種々のクリヤーやバンダ
アパーナ気	.....	クリヤー・ヨーガ 種々のバンダ
ヴィヤーナ気	.....	シャヴァ・アーサナ ヨーガ・ニードラー 種々のムードラー
ウダーナ気	.....	クンダリーニー・ヨーガ

Prāṇāyāma		
Pañca Prāṇas	Upa-prāṇas	Name of Yoga Practice
प्राण Prāṇa	देवदत्त Devadatta	Conventional Prāṇāyāma
	धनञ्जय Dhananjaya	
	कूर्म Kūrma	Trāṭaka
समान Samāna	कृकल Kṛkala	Kriyās, Bandhas
	नाग Nāga	
अपान Apāna	.....	Kriyā Yoga, Bandhas
व्यान Vyāna	.....	Śavāsana, Yoganidrā & Mudrā
उदान Udāna	.....	Kuṇḍalinī Yoga

2つの副生气(ウパ・プラーナ)デーヴァダッタとダナンジャヤを含むプラーナの制御は、通常私たちが呼吸を制御するプラーナーヤーマの領域の下に来ます。私たちがサマーナに習熟するための一連

の行法は、浄化法(ハタ・ヨーガのシャット・クリヤを含む) や、バンダと呼ばれている行法を行えば良いのです。ウディヤナ・バンダは消化力を制御します。

アパーナの制御によって、ヴァリシュタ・プラーナ(主生氣)を制御するには、クリヤ・ヨーガのアパーナを引き上げ、それをプラーナに捧げることを学ぶことで達成されます。この時、ムーラ・バンダがこの目的のために使用されるバンダの一つです。

クリヤ・ヨーガはバラナシの聖師ユクテシュワル・ギリの伝統によって広く行われています。また、アメリカ・ロサンゼルスで自己実現フェローシップを設立したスワミ・ヨーガナンダとジャルカンド州ランチャーにあるヨゴダ・サトサングによって広く普及しています。

ヴィヤーナ気の触覚を制御することによってヴァリシュタ・プラーナ(主生氣)をマスターすることは、深いリラクゼーション・テクニックである、シャヴァ・アーサナ、ヨーガ・ニドラーを行うことによって達成されます。また、ムドラーもヴィヤーナとその動きを制御できます。ウダーナの制御は、一般的にクンダリーナ・ヨーガとして知られている行法の対象になります。

最も一般的理解ではプラーナーヤーマが、ヨーガのテクニックの広い範囲をカバーしていることは上記の記述から明らかです。しかし、従来の伝統的なプラーナーヤーマの定義は、呼吸を制御することによって、プラーナを通してヴァリシュタ・プラーナ(主生氣)を制御することです。本書の残りの部分の大部分は、プラーナーヤーマのこのような側面を提示する一方で、より良い理解のために他の側面の簡単な言及と説明も含まれています。

### 1.3 ナーディーの概念

#### エネルギーネットワーク

全身を流れるプラーニック・エネルギーの霊管は、ナーディーと呼ばれています。この用語、ナーディーは正しく理解する必要があります。神経とナーディーは違うものです。神経は身体に関連し、一方、ナーディーはプラーニック(バイタル)ボディとより精妙なコーシャ(鞘)に関係しています。ナーディーは、現象、プロセス、常に動き続けているものと考えべきです。ナーディーはエネルギーを提供し、ファイバーのようなリンクで構成された広大な通信ネットワークの中で活動しています。プラーナを縦横無尽にあらゆる方向に運ぶ、繊維のようなリンクの広大なネットワーク内で働いています。

ナーディーという言葉は、流れを意味するサンスクリット語のナダムという語根から来ています。ナダは、共鳴、微妙な振動です。したがって、ナーディーは微妙な振動の流れであると言えます。ウパニシャッドは、ナーディーが足の裏から頭の冠に体を貫通し、プラーナ、生命の息吹を運ぶと説明しています。アートマンは力(シャクティ)の源であり、すべての生命に生気を与えるのです。



## 主要なナーディー

どの電気回路でも、伝導には正の電線、1本のマイナス線、中性線の3本の特定のワイヤーが必要です。同様に、体内にはエネルギーを伝導するための3つの特定のナーディーがあります。ヨーガでは、負のラインをマナス・シャクティ(精神的な力)のチャンネルであるイダーと呼んでいます。

正のラインは、プラーナ・シャクティのダイナミックなエネルギーを流すピンガラーです。これらのラインのショートを避けるために、アース線として機能する第三のチャンネル、スシュムナーがあります。それは休眠状態にあるときにムーラーダーラ・チャクラに根ざしています。しかし、スシュムナーの本当の目的は、人間やプラーナ・シャクティよりも大きな力である人の霊的エネルギーのためのチャンネルを提供することです。このため、ヨーギはスシュムナーを活性化するために特定の技術の開発をしました。

何千ものナーディーの中で、スシュムナー・ナーディーが最も重要であると言われます。シブア・スワロダヤは、体の出入り口、扉につながる10の主要なナーディーを挙げています。これらの10の中でイダー、ピンガラーとスシュムナーは最も重要です。これらは、脊柱に沿って配置されているサブステーション、チャクラにエネルギーを伝導する高電圧のワイヤーです。

7つの小ナーディーは左目につながるガンダリ、右目につながるハスティジフヴァ、右耳につながるプーシャ、左耳につながるヤシャスヴィニ、口につながるアランプシャ。生殖器官につながるクフ。直腸につながるシャンキニとして知られています。他のウパニシャッドは、14から19の重要なナーディーについて話し、ジフヴァ、クールマ、パヤスヴィニ、サラスワティ、サウミヤ、シュラ、ヴァルニ、ヴィランブ、ヴィシュウオダリを含みます。これらのナーディーについて、スワラ・ヨーガでは性質や機能についてはほとんど言及されておらず、これまでのところ、実用的な目的のためには、イダー、ピンガラー、スシュムナーだけに集中する必要があります。これら3つが身体機能のシステム全体を支配しているからです。

## イダー霊管

負のチャンネルであるイダー・ナーディーは、身体のあるあらゆる部分に意識をもたらします。シブア・スワロダヤは、その性質を月によって生み出されたエネルギーになぞらえ、チャンドラや月のナーディーとしても知られています。イダーは副交感神経システムに関連しており、内臓にインパルスを送って内臓の働きを刺激します。これは、表在筋に全般的な弛緩状態を生じさせます。したがって、体外温度を下げるため、涼しく弛緩的で内向的だと言われています。

イダー霊管はピンガラー霊管とは異なります。イダーは、背骨の根元のすぐ下にある点、ムーラーダーラ・チャクラとして知られる第一のエネルギーセンターを起点としています。それはムーラーダーラの左側から現れ、ムーラーダーラの左側と他の4つのエネルギーセンターと交差して上向きに螺旋状になり、第6のエネルギーセンターであるアージュナー・チャクラと結合する左鼻孔の付け根で終止点に達しています。

スワラ・ヨーガによると、左の鼻の呼吸はマナス・シャクティの活動に影響を与え、内向性と精神的創造性が優勢になることを示しているため、非常にダイナミックまたは外向的な活動は避けるべきです。したがって、スワラ・ヨーギは、イダーを直接コントロールし、必要に応じてその影響力をもたらすか、抑制するために、左鼻孔の空気の流れを操作します。

### ピンガラー霊管

ピンガラーはプラナー・シャクティを行き渡らせます。そのエネルギーは太陽の光のように元気を与えてくれるため、スーリヤあるいは太陽ナーディーとも呼ばれる肯定的性質です。ピンガラーエネルギーは、身体を活性化し、意識を顕在化します。それは、表面的な筋肉を刺激するためにアドレナリンを放出する交感神経系(SNS)に関連付けられています。交感神経系は、ストレスや外部活動に対処するために体を準備し、例えば心臓の鼓動を急速に行い、体温を上げます。したがって、ピンガラーは加熱と外向性を通電していると言われます。交感神経系は身体を準備します。ストレスや外部活動に対処するために、例えば、それは急速に心臓のビートを作り、加熱します。体に作用すると言われています。したがって、ピンガラーが体温と外向性にエネルギーを与えていると言われています。

ピンガラーは、イダーとは正反対のムーラーダーラの右側に出てきます。それは4つの主要なエネルギーセンターでイダーを横切って脊柱を螺旋状に上昇し、右の鼻孔の付け根で終息します。ピンガラーは、体の右側全体を支配しています。ピンガラーを制御するために右鼻孔の呼吸を操作します。

### スシュムナー霊管

スシュムナーは、イダー、ピンガラーと同じように脊髓基底部から始まりますが、左右に交差せず主要なチャクラと神経叢を突き刺すように中心を通過して上にのびています。スシュムナーは延髄領域のアージュナー・チャクラでイダーとピンガラーと合流します。従って、中枢神経系、大脳脊髄神経系に対応すると考えられています。中枢神経はシステム全体にインパルスを運びます。これは、脊椎の基部から脳までつながる主要なシステムであり、スシュムナーも同じ位置に位置しています。

人間の現在の段階では、スシュムナーの進化は休眠状態にあります。それは大きな潜在的可能性を秘めていますが、それを活性化するために特定の方法を適用することができない限り、現在の進化速度では何千年もかかるでしょう。しかし、スワラの訓練を通して、ヨーギはスシュムナーを覚醒させるための手段を考案しました。通常の下状態では、エネルギーはイダーまたはピンガラー上を移動します。しかし、これらのエネルギーの両方を一緒にすることができれば、クンダリーニ・シャクティとして知られるより強力な力が目覚めるでしょう。クンダリーニは非常に高い周波数で働く霊的な力です。イダーやピンガラーのエネルギーと比較すると、この力はレーザービームのようなものです。しかし、クンダリーニ・エネルギーが発生する前に、まずスシュムナーの通路を開かなければなりません。スシュムナーが活性化されると、息は両鼻孔から同時に流れます。日の出から1時間20分ごとに、中央のナーディーにしばらく流れます。プラナーヤーマを練習した後、または心が一つに向けられるとき、または何らかの犯罪行為をしようとしているとき、スシュムナーに流れます。したがっ

て、スワラ・ヨーガでは、それについて厳しい警告があります。スシュムナー・ナーディーが霊的な流れだけでなく、犯罪傾向が発生する可能性があるからです。

自爆テロリストも深い瞑想中のヨーギでもスシュムナーに流れがあります。あなたが戦いで何らかの犯罪や暴行に従事しようとしているとき、スシュムナーは流れます。それは、山を登った後や重要な仕事を完了した後に感じる爽快感の間に流れ、そしてスシュムナーが流れるとき、脳全体が機能します。イダーやピンガラーでは脳の前半分だけが活動しています。しかし、スシュムナーでは、運動器官(カルメンドリヤ)と感覚器官(ジュナネンドリヤ)の両方、それは肉体的器官と精神的器官であります。同時に機能し、精神的にも俗世的にもあなたは非常に強力になります。

### スシュムナー内のナーディー

スシュムナーの内部構造は非常に複雑です。それは静かで命のない中空のチューブが横たわっているだけではありません。時々、ナーディー内にわずかなエネルギーの流れがあり、わずかに活性化します。これは、両方の鼻孔から同時に空気が流れているかどうかでわかります。もちろん、クンダリニーが上昇したという意味ではありません。それは、スシュムナーの活性化または開口部があることを意味するだけです。しかし、通常、引き起こされた衝動は、熟練者の完全に覚醒した状態と比較すると非常に弱い電荷を持っています。特に考案されたヨーガの技法と組み合わせたスシュムナーへの集中は、クンダリニーの覚醒の準備のためにゆっくりと電荷を蓄積します。

スシュムナーに集中している間、スシュムナーの内壁内にある他の3つのナーディーも稼働します。深く行くほど、ナーディーはより繊細になります。ちょうど外側面すぐ内側にヴァジュラー・ナーディー、その中にはチトラー(チトリニ)ナーディー、さらに深いところには精妙なブラフマ・ナーディーです。ブラフマ・ナーディーというのは、このチャンネルを介して意識のより高いセンターが直接刺激されるためです。クンダリニー・シャクティがチャンネルを通過すると、超越的な経験が起こり始めます。

スシュムナーが休眠状態にあり、イダーとピンガラーのいずれかが機能している限り、他のすべてのナーディーはマナスとプラナー・シャクティの正と負の影響下を受けます。スシュムナーを活性化するために、スワラ・ヨーガは息を操作して、両方の鼻孔で均等に呼吸が流れるようにします。ハタ・ヨーガ・プラディーピカでは、スシュムナー・ナーディーは不純物によって閉塞されたままであると説明しています。

したがって、私たちは最初にシステム全体を浄化しようとすべきです。次にスシュムナーが自動的に開きます。そして、スシュムナーを活性化するための完璧な条件を作り出すことができるように、イダーとピンガラーを制御し正と負のエネルギーの流れを調和させなければなりません。

イダー	ピンガラ	スシュムナー
チッタ	プラーナ	クンダリニー
精神	肉体	霊
負	正	中立
女性	男性	両性
月	日	光
冷たい	熱	温度
直感	理論	智慧
欲望	行動	知識
内部	外部	中心
夜	日	日没/夜明け
受動	動的	バランス
主観	客観性	意識
副交感神経	交感神経	脳脊髄
ヤムナー	ガンガー	サラスワティ
青	赤	黄色
潜在意識	意識	無意識・超越
サットヴァ	ラジャス	タマス
A	U	M

上の表では、イダーはサットヴァで表され、スシュムナーはタマスによって表されています。これは、スシュムナーが慣性状態またはタマス状態であることを意味します。覚醒する前の進化のポイントでは、スシュムナーには動きがないからです。しかし、ナーディーはそれ自体の中に、完全に覚醒し、進化した状態になる可能性を表す3グナ(徳質)を含んでいます。スシュムナーはタマス、ヴァジュラー・ナーディーはラジャス、チトリニ・ナーディーはサットヴァを表しています。自然のモード、3グナ(徳質)を超越することは、時間と空間、心と体、イダーとピンガラを越えて進化することを意味します。その進化のポイントでは、シャクティ全体がブラフマ・ナーディーを通して移動し、スシュムナーの内なる性質を変え、個人存在の意識と経験の超越が起こります。

スワラ・ヨーガでは、スシュムナーが非常に長い間流れると言われていますが、それはあなたの心が主観と客観、イダーとピンガラの障壁を超越していくことを意味しています。

世俗的な義務に従事している家人にとっては、この状態は望ましくないかもしれませんが、それはヨーガが努力していることなのです。インドでは、スシュムナーの継続的な流れを観察することによって、数日前に自分の死の時期を予測することができた人々の例が目撃されています。

ですから、スシュムナーが長く流れているということは、どちらかが起きようとしています。ヨーギの場合は、身体や心、対象物を超越し、サマーディを楽しむことを意味します。クンダリニーの覚

醒が起こると、まず最初に起こることはスシュムナーがクンダリニーのエネルギーで満たされることです。脊柱全体が熱くなり、活気に満ちた体験になります。

普通の人の場合、肉体を超越して経験的な領域を超えて人生を楽しむことになるのですが、クンダリニーは必ずしも覚醒しているわけではありません。

### イダー、ピンガラー、スシュムナーの違い

**スシュムナー**：脊柱を通過し、ムーラーダーラ・チャクラから始まり、サハスラーラ・チャクラで終了している。アージュナー・チャクラに到達する前に、前部と後部に分かれます。スシュムナーは、一般的に他のナーディーが強く流れているときに休眠状態のまま、息が同時に両方の鼻孔を通過するときのみ活性化されます。

また、プレーナーヤーマとスワラ・ヨーガを介して活性化することができ、夜明けと夕暮れ時に自動的に動作し、システムを落ち着かせ、瞑想を容易にします。

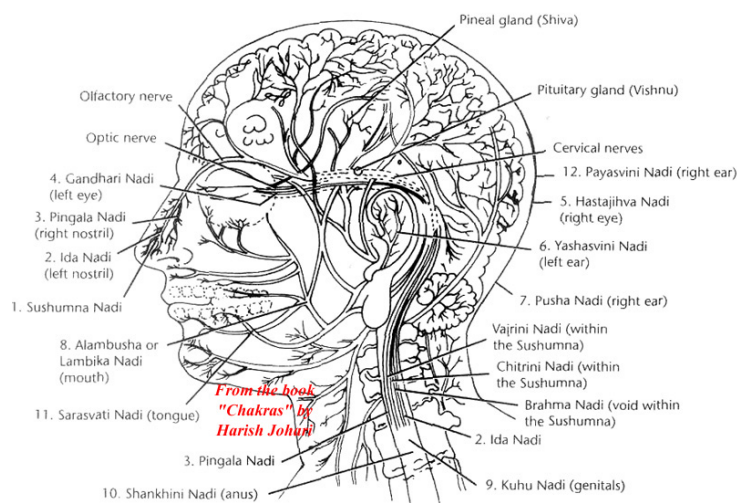
**イダー**：イダー・ナーディーはスシュムナーの左に始まり、左に終わるが、男性では左睾丸にもつながっています。左の鼻孔で終わり、右の脳を刺激します。エネルギー的には女性的で、プレーニック・エネルギーを運び、最も重要な霊的ナーディーの一つです。体と心に栄養を与え、浄化するので、タントラの聖典ではガンガとも呼ばれています。スシュムナーが働いていない時は、イダー・ナーディーを活性化することが瞑想を促進するための最良の方法です。

**ピンガラー**：ピンガラー・ナーディーは、スシュムナーの右に始まり、スシュムナーの右に終わります。太陽エネルギー、男性エネルギーの担い手であり、活力、体力、効率性をもたらします。また、イダー・ナーディーのように浄化しますが、火のように浄化します。右の鼻孔の呼吸によって、脳の左側を刺激し活性化します。このナーディーを活性化させるためにベーダナ・プレーナーヤーマが用いられ、身体活動、ディベート、そして実際には、決闘にもお勧めです。

## 1.4 スワラ・ヨーガ：

スワラ・ヨーガでは、月と惑星のサイクルに同調し、左右の半球の優位性を自由に変えることができます。スワラ・ヨーガは、どんな癒しのプロセスでも助けにもなります。

それぞれの鼻孔が独立して動作すると、体の化学反応に異なる影響を与えます。両方の鼻孔が同時に作動すると、身体の化学反応も、世俗的な活動ではなく瞑想を適切なものにするように変化します。スワラ・ヨーガによると、右の鼻孔は太陽や暖める性質を持つため、酸性の分泌物が増え、左の鼻孔は月や冷やす性質を持つため、アルカリ性の分泌物が増えるとされています。



Major Nadis in the head

右の鼻孔も左の鼻孔も、大脳半球と嗅覚葉の反対側でつながっています。鼻は脳の嗅覚葉とのリンクによって視床下部と直接接触しています。視床下部は大脳辺縁系の一部であり、感情や意欲に関連しています。

鼻孔は、呼吸の過程で、神経運動の反応と関連しており、したがって自律神経系と結びついています。これらの神経運動応答は、脳の半球と化学的な脳の主要な活動に影響を与えます。神経伝達物質は、脳の化学的メッセンジャーです。それらはすべての身体機能に影響を与えます。鼻の感覚神経のネットワークを通じて、鼻孔は微妙な神経に接続されています。ナーディーに影響を与えることが、スワラ・ヨーガの重要なテクニックです。

スワラ・ヨーガでは、呼吸における各鼻孔の優位性が規則的に変化することを教えています。鼻から強く息を吸うことで、鼻孔内部の気流の冷却効果を感じるため、どの鼻孔が優位に立っているかを知ることができます。

イダーとピングラー・ナーディーはそれぞれ左右の鼻孔で終了し、対応する鼻孔が支配的なときに活性化されます。中央のスシュムナーは、両方の鼻孔が同時に動作したときに活性化されます。それが起こるのは、片方の鼻孔からもう片方の鼻孔への移行が行われたとき、夜明けや夕暮れのしばらくの間だけです。鼻孔の周期的な交代はシステム全体のバランスをとります。このバランスが乱れないようにすることがスワラ・ヨーガの基本的な目的です。

鼻孔の優位性は、惑星の動き、特に月によって強く影響されます。スワラ・ヨーガのテクニックの一つは、鼻孔の支配が惑星周期と一致しているかどうかを確認し、必要に応じてそれを修正し、心理的および物理的な問題を防ぐことです。これは、日の出に毎日行うために特に重要で、その日の惑星エネルギーと調和して一日を始めます。

スワラ・ヨーガのもう一つの重要な側面は、特別な活動を鼻孔の優位性に適応させること、またはその逆を行うことです。左の鼻孔からの呼吸は、左脳よりも右側の皮質の活動に影響を与えます。その逆もあります。脳の双子の半球は高度に専門的な機能を持っています。左鼻孔優位で刺激を受けた右半球は女性的、月、感情的、視覚的、より平和的な活動に関連しています。右鼻孔の優位によ

て刺激を受けた左半球は、男性的、太陽的、合理的な言葉とよりエネルギッシュな活動に関連しています。この点で、スワラ・ヨーガは意識を変えることを可能にします。

### スワラ・ヨーガに従って各鼻孔に関連する活動

#### 左鼻孔

音楽を再生する  
庵、寺院の建設  
植木、ガーデニング  
慈善団体  
結婚  
赤ちゃんの誕生  
友情  
薬の準備  
サービス  
飲食（ノンアルコール）  
排尿  
瞑想

#### 右鼻孔

ハードに働く  
国の破壊  
執筆  
ヤントラまたはマントラの練習を行う  
宝石研磨  
狩猟、殺害  
ディベート  
実践医学  
武道  
飲食、飲酒  
排便  
ハタ・ヨーガ

### スワラ・ヨーガによる癒し

スワラ・ヨーガでは、身体的、精神的な兆候の最初の段階で、支配的な鼻孔を変えることを勧められています。そのようにして身体の活動的な側面が変化し、腺分泌がバランスを再確立されます。

例えば、発熱時には、手術用の綿球で鼻孔を塞ぎ、体温が正常に戻るまで塞いだままにしておきます。慢性的な消化不良は、右の鼻孔が優位になった時だけ食事をする習慣を養うことによって治癒することができます。食べる時にも排便する時、便秘の時も同じです。激務や肉体労働で生じたストレスは、右側に横たわり、左の鼻孔を25～30分間呼吸することによって治癒することができます。あなたが望ましくない感情的な状態を変更したい場合は、しばらくの間、混雑した鼻孔を通して呼吸してください。スワラ・ヨーガのテクニックは、他の人を癒したり、人生に有利な条件を作り出したり、死を予言したり、胎児の性別を決定したりするためにも使用できます。スワラ・ヨーガの最も強力な応用は瞑想にあります。

### アクティブなスワラの認識

私たちは、どのナーディーとスワラが機能しているかを認識する方法を学ぶことによって、スワラ・ヨーガの練習を開始します。左の鼻孔からのみ空気の流れが来ているときは、イダーがアクティブになり、これはヴァーマまたは左スワラとして知られています。右の鼻孔が開いた時は、ピンガラーが開いた状態で、ダクシナまたは右スワラと呼ばれます。アクティブなスワラを認識することは簡単なプロセ

スであり、手のひらに吐き出すと、開いた鼻孔からのより強い流れを感じるでしょう。もしあなたがまだこの方法でテストした後にわからない場合は、片方の鼻を閉じて、もう片方の鼻から息を吐き出してください。左右の呼気のピッチの違いを確認します。深い音は、開いていることを示しています。音程が高い方が閉じている側を示しています。両方の鼻孔が同じように流れている場合があり、右または左が優勢かどうかを区別することはできません。これがスシュムナーやシューンニャ・スワラの流れです。

### プラーナーヤーマの役割

プラーナーヤーマの本当の目的は、以前は休眠していた身体、脳、人格の領域にプラーナを拡張し、様々な固有の能力を目覚めさせ、知覚を拡張させることです。これは、プラーナの調節と保持をもたらす呼吸の調節によって達成されます。

呼吸の保持を伴うプラーナーヤーマの練習の主な目的の一つは、スシュムナーを活性化、シューンニャ・スワラさせることです。したがって、すべてのプラーナーヤーマは有用ですが、スワラ・ヨーガではスワラの意識と制御を得るためのナーディー・ショーダナの使用を指定します。ナーディー・ショーダナは、交互に鼻孔呼吸をする方法です。スワロダヤでは、最初に月のスワラから息を吸い、次に太陽のスワラから息を吐きます。そして太陽のスワラからプロセスを繰り返すべきであると述べています。吸気と呼気は明確な割合で制御されなければならず、その後の息の保持が含まれています。吸気、呼気、保持のいずれも特定の意義と効果を有しています。

吸気またはプーラカは、体内に活力を呼び込みます。それは創造の象徴です。呼気またはレーチャカは物理的な不純物、さらには精妙なレベルのものも排除します。スワロダヤはそれを次のように、「悪いカルマを破壊する」とか、「ネガティブな精神的印象を破壊する」と述べています。それは破壊や変容を表しています。クンバカ、保持は、より大きな生命力を生成します。呼吸のこれらの3つの側面を完成させることによって、意識的な制御が得られ、誰も - 月と星のように長い間存在していません。

ナーディー・ショーダナの練習は、呼吸の一貫性を確立するため、スワラ・ヨーガの練習に不可欠と考えられています。通常、吸気と呼気は不均等な割合で行ったり来たりします。吸気が十分でないか呼気が非常に長いか、またはその逆かのどちらかです。これはナーディーにおいてプラーナのバランスが崩れていることを示しています。スワラ・ヨーガを正確に実践するためには、リズムカルに呼吸を吸ったり吐いたりすることが必要です。

### 日常生活におけるスワラ・ヴィジュナーナ(スワラの意識)の関連性と、健康と病気におけるスワロダヤの重要性

私たちの心身の状態は、スワラのサイクルの交代に反映されています。どちらかのナーディーがあまりにも長い間優勢になっている場合、それは自律神経のどちらかがストレスを受けており、脳半球の片方だけが優勢に利用されているという兆候または警告です。イダーが通常より長い時間流れている場合、これは心の中でいくつかの不均衡を意味します。あるいは、ピンガラーが予定以上に流れてしまうと、プラーニック・ボディに何かしらのアンバランスが生じてしまいます。肉体的なエネルギー



ーと精神的なエネルギーのバランスが崩れると、人格は半分しか発達しておらず、何らかの病気は避けられません。この状況を修正するためには、スワラの定期的な交代が必要です。

一般的に発生する病気の種類は、どのナーディーとエネルギーシステムが過剰に流れているかを示しています。鼓腸、消化不良、下痢、赤痢、コレラ、胃弱、および他の呼吸器疾患および男性のインポテンスなどに起因する多くの問題は、イダーの過剰な流れに関連しています。一方、高血圧、胃酸および潰瘍などのストレス関連の問題は、ピンガラーの過剰活性化から生じます。

シヴァ・スワロダヤは、健康のためにサーダカ、ヨーギは、日中のイダーの流れと夜のピンガラーの流れを最大化する必要があることをアドバイスします。ヨーギの人生はサーダナに捧げられており、家事ではないことを心に留めておく必要があります。それにもかかわらず、昼間は熱を帯びすぎ、夜は冷えすぎてしまう身体の自然な傾向に対して、スワラを調整することによって、広範囲に及ぶ効果とバランスがとれるようになります。

正しい寝姿勢をとることで、体の過熱や冷えすぎを改善することができます。夜の間に一旦障害が実際に始まったら、スワラの流れが変わることで治すことができます。体内に熱がありすぎる場合は、右側に横たわっていると、それを冷やすのを助けることができます。逆に体が過度に寒いときは、左側に横たわっていると、それを温めるのを助けることができます。熱があるときには、体温のバランスを整えるために、活動的なピンガラーの鼻孔をわざと塞ぐ必要があります。

実際に病気が発症する前に、スワラの流れが乱れ、事前にそれが指摘されれば、不均衡を修正し病気を回避することができます。例えば、喘息患者は、アタックが来るのを感じている場合は、アタックを防ぐためにアクティブな鼻孔をブロックしたり、重症度を軽減することができます。あるいは、頭痛に悩まされている人は、まず自分の消化状態を確認して左側で寝るようにします。頭痛が発生したとき、アクティブな鼻孔を刺激して、もう一方を刺激する必要があります。

## 1.5 概要

スワラは語源的には「自分の呼吸の音」を意味します。ヨーガは「統合」を意味します。スワラ・ヨーガでは、自分の呼吸によって統合の状態に到達することができます。スワラ・ヨーガを実践することで、呼吸が宇宙の生命力の媒体であること認識することができます。スワラ・ヨーガは、二つの主要なエネルギー回路であるイダーとピンガラーを呼吸によって調整して制御することができますと説明します。これらの流れが適切に流れていない場合、それは呼吸の中で明らかになります。

## 1.6 レポート課題

- a. スワラ・ヨーガにおけるプラーナーヤマの役割について説明せよ。
- b. 健康と病気におけるスワラ・ヨーガの関連性について説明せよ。
- c. イダー、ピンガラー、スシュムナーの霊管について説明せよ。

(第5回目はここまで)