

Damages, Recovery and Life  
-Yoga : a Holistic Recovery for Mind and Body-  
Japan Yoga Therapy Society  
Keishin Kimura

New Cross-over Project International Workshop-1 (NXO-IWS-1)

- Radiation damage and self-recovery in nuclear fuel -

Period: 2(Th), 3(Fr), December, 2004

Place: Conference room, the General-Library, The University of Tokyo

損傷、回復と生命 - ヨーガ：心身のホリスティックな回復法 -  
日本ヨーガ療法学会 木村慧心

新クロス・オーバー計画 “核燃料における放射線損傷と自己再生” 国際ワークショップ

2004年12月2日 東京大学本郷キャンパス総合図書館会議室

1) Introduction

Ravindranath TAGORE, who was awarded the first Nobel Prize for Literature in Asia, wrote many poems based on ancient yoga philosophical ideas of seeking the unknown within the known. Here is one of his poems:

I have listened  
And I have looked  
With open eyes.  
I have poured my soul  
Into the world  
Seeking the unknown  
within the known  
And I sing out loud In amazement. (1)

Dr. Ilya Prigogine once touched on this subject of seeking the unknown within the known in his book Order out of Chaos, as follows:

“...Tagore maintained that even if Absolute Truth could exist, it would be inaccessible to the human mind. Curiously enough, the present evolution of science is running in the direction stated by the great Indian poet. Whatever we

1) はじめに

アジアにおける最初のノーベル文学賞受賞者であるラビンドラナート・タゴールは、既知なるものの内に未知なるものを探求する伝統的ヨーガ哲学を基にした多くの詩を書いています。以下にその一つを紹介します。

私は聞いた、  
そして見た、  
両目を見開いて。  
我が魂を注ぎ、  
未知なるものを求めて  
既知なるものの内に。  
そして発する、  
驚きの声を。(1)

イリヤ・プリゴジン博士(1977年ノーベル化学賞受賞者)もその著書“混沌からの秩序(みず書房)”の中で、この既知なるものの内に未知なるものを見いだすことについて、以下のように記しています。

“例え絶対的な真理が存在しているとしても、その真理は人心には不可知であるかも知れぬと詩人タゴールは言っている。そして不可思議なことには、このインドの詩聖が述べた方向に向かって現代科学の革命は進んでいる。つまり、私たちが真

call reality, it is revealed to us only through the active construction in which we participate.” (2)

From ancient times students of yoga have sought the Absolute Truth that Tagore mentioned. In this paper we will discuss the Indian Yoga & Vedanta philosophy of reality that Tagore was referring to, and one of the paths of yoga that attempts to reach it and the mechanism of holistic recovery of the mind and the body.

## 2) A clinical report of how yoga helps recovery of damages in life

In modern society many people are suffering from stress related diseases. Here we would like to refer to one clinical report which shows how a mentally & spiritually damaged patient recovered through various yoga methods as follows. (3)

**Name of Patient:** A.A. Female. Architect Suffered from Eating Disorder & Back Pain

### **Life history:**

Her parents divorced when she was 10 years old. Started struggling with gluttony when she was 12 years old. Became obese, weighing 60 kg. Started smoking at age 16. At age 17 she attempted suicide. At age 19, started dieting and her weight dropped to 30 kg. At age 20, got married, but divorced after 2 years. After that, it was a vicious spiral of drinking liquor, gluttony, and vomiting. At age 32, remarried, but divorced again after 2 years. She joined yoga therapy class at age 45.

### **Yoga-therapy experience:**

Start: 2001/4/6 with other yoga students who were healthy. Once a week for one and half-hour in one lesson. Half-hour exercise at home.

### **Content:**

Physical exercise, Breathing exercise, Yoga counseling by yoga therapist

### **Progress:**

\* In the Beginning; Drinking 5 cans of beer

理と呼んでいるものが何であれ、それは私たちが実際に積極的に関わった体験の中で明らかにされるのである” (2)

古来、ヨーガ修行者たちは詩聖タゴールも言及している絶対的な真理を探究して来ています。本論で私たちは、詩聖タゴールが言及しているヨーガとヴェーダーンタ哲学の真理と、真理への到達法について触れると共に、心身のホリスティックな回復法の機序についても触れたいと思います。

## 2) 生命活動の回復を助けるヨーガ療法臨床報告

現代社会においては、多くの人々がストレス関連疾患に悩まされています。そこでまず私たちは、精神的にも宗教的にも損傷を受けた患者が種々のヨーガ療法指導を受けて回復するに至った症例を、以下に紹介したいと思います。(3)

**患者名:** A.A. 女性。摂食障害と腰痛で苦しんでいる建築家。

### **病歴:**

患者10歳時に両親離婚。12歳時に大食始まり、体重が60キロの肥満になる。16歳時に喫煙開始。17歳時に自殺未遂。19歳時にダイエットを開始して体重30キロになる。20歳で結婚するが2年後に離婚。その後、飲酒と大食、嘔吐の悪循環に陥る。32歳時に再婚するが再度2年後に離婚。45歳時にヨーガ療法教室に参加。

### **ヨーガ療法指導内容:**

2001年4月6日に健常者たちと共に開始。週一回、一回に一時間半。自宅でも30分間実習。

**実習内容:** ヨーガ療法体操。ブリージング・エクササイズ。ヨーガ・セラピストによるヨーガ・カウンセリング。

### **途中経過:**

\* 開始時、毎晩ビール5缶。毎日一箱の喫煙。

every night. Smoking one pack of cigarette every day. Suffered from severe back pain.

\*After 10 months: Back pain disappeared. Stopped smoking. Realized that she was still seeking her mother's love. Her aggressive character disappeared. Drinks less liquor.



<Fig.1> Five layers theory

From ancient times, Yoga & Vedanta philosophy (Taittiriya Upanishad 2-2~5) have recognized our human existence as a five layers existence. (4, Fig.1) The World Health Organization refers to almost the same concept of human health in its Constitution as follows.

Health is a state of complete physical, mental and social (and spiritual) well being and not merely the absence of disease or infirmity. (5)

The above-mentioned clinical report shows that this patient, A.A., was first damaged at the social level, which simultaneously damaged her at the spiritual level, because she felt that she was deserted by her mother and was damaged in her deepest existence level. Then this damage was transmitted to the intellect & sensuous level and caused of her gluttony. Then this damage was transmitted to the physical level, which caused back pain.

But when this patient was guided by a yoga therapist, she recovered initially at the physical level through various yoga therapy methods,

酷い腰痛。

\* 10ヶ月後、腰痛が解消。禁煙成功。母の愛を求め続けている自分に気づく。攻撃的性格の解消。飲酒量の減少。

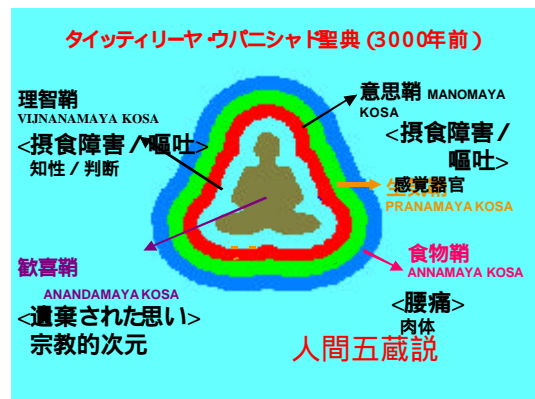


図1 人間五蔵説

古来、ヨーガとヴェーダ哲学とは（タ イッティリーヤ・ウパニシャド 2 - 2 ~ 5 ）私 たち人間存在を5層の存在として理解しています（4，第1図）。世界保健機関（WHO）もその憲章においてほぼ同じ趣旨の健康概念を以下のように明記しています。

「健康とは単に肉体に病がない状態をいうのではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも（宗教的にも）健やかな状態をいう」（5）

上記の臨床報告においても、患者A.Aさんはまず最初に社会的な損傷を受け、そしてこの損傷は直ぐに宗教的な次元に達しています。それと言うのも、患者は母親から見捨てられたと感じたわけですので、自身の最も深い次元に損傷を負ったわけです。その後この損傷は意思鞘と理智鞘の次元に伝えられて、摂食障害を引き起こしています。更に、肉体次元にまで波及した損傷は腰痛を生じさせています。

しかし、この患者がヨーガ療法士の指導を受けることで、まず種々のヨーガ療法技法によって肉体の意識化がなされ、肉体次元での障害が回復さ

which made her aware of the conditions of her physical body. Then she was able to recover at the sensuous & intellect level by becoming aware of her various negative emotions, which inspired her to give up smoking and to drink less liquor. Then at the spiritual level, she recovered by realizing that her mother was also damaged and she was not deserted.

This recovery appeared first at the physical level, because the physical level is gross, intellect is more subtler, and the spiritual level is subtlest.

Next we try to analyze how yoga helps to recover from damages in life.

### 3) The mechanism of how yoga helps recovery from damages in life

When we apply traditional yoga practices for patients, we call it as a yoga therapy which guides patients to realize their inner layers and guide them finally to the Real Self / Cosmic Self. Dr. J. Watson who found the double helix structure of DNA wrote in his book that life was just a matter of physics and chemistry. (6)

But we still believe that on the physical layer, life activities are a matter of physics and chemistry, but on the other deep layers, the mental & spiritual activities are not merely a matter of physics and chemistry. In the last part of this paper, we try to introduce the proof of the existence of Cosmic Consciousness from the yoga & Vedanta side.

Before that we will try to explain how the mentally damaged people/ psychosomatic patients recover through yogic methods.

It is said that in the medical field, psychosomatic patients have the following major personality traits (7).

The 3 major Personality Traits of Psychosomatic disease patients

1. Less awareness of the needs of the physical

れます。その後にあって患者は自らの否定的な種々の感情を意識化し始め、意思鞘と理智鞘の各次元での回復がなされますので、禁煙に成功して酒量も減らせたのです。そして更には、母親自身も傷ついており、自分は決して捨てられたのではないということに気づいたことで、宗教的次元においての回復がなされたのです。

こうした回復はまず、肉体次元において現れていますが、それは肉体次元が最も粗雑であり、理智鞘の次元はより精妙であり、宗教次元は最も精妙だからです。

それでは次に、生命活動の損傷に対して、ヨーガが如何にその損傷を回復させ得るかを分析したいと思います。

### 3) 生命活動の損傷をヨーガが回復させる機序について

私たちが伝統的ヨーガを患者に指導する場合、その方法をヨーガ療法と呼んでいますが、このヨーガ療法では、患者が自分自身の内なる鞘を意識化し、最終的には真我 / 宇宙我を意識化できるまで導きます。遺伝子の二重螺旋構造を発見したジェームス・ワトソンがその著書“DNA”に「結局のところ、生命活動とは物理学と化学の問題である」と書いています。(6)

しかし、確かに肉体次元においての生命活動は物理学と化学の問題かも知れませんが、他の意思鞘や理智鞘という深い次元の身体においての生命活動は決してそうではないと私たちは考えています。本論の最終部分においては、ヨーガとヴェーダーンタ哲学の立場から宇宙意識の存在を証明してみたいと思っています。

その証明の前に私たちは、心身症患者がヨーガ療法指導を受けてどの様にして損傷から回復して行くかを説明してみたいと思います。

心身医学においては以下に示すように、心身症患者に特有な三つの性格特徴があると言われています。(7)

心身症患者の三つの性格特徴

1, 肉体からの要求を意識化できない性格。

body Alexsomia (Ikemi Y.)

<Need of Physical awareness for recovery>

2. Inability to express emotions and to verbalize conflicts Alexithymia (Sifneos PE)

<Need of sensuous awareness for recovery>

3. Over-adaptation

\*Serious-minded \*workaholic \*a “sticker”

\*can't say NO \*Self-sacrificing so on.

<Need of intellectual awareness for recovery>

<Fig.2>

Yoga therapy does not use any outer material, ex. medicine, but guides patients to recognize the damages within the various layers. Many clinical reports have said that patients recovered when they realized their damages like the patient in the A.A. case. We can say that the activities of our consciousness have a power of recovery and each layer has this power. And the awareness activates this power of recovery and the damaged layer recovers and becomes more in harmony.

Next we would like to look at the method of yoga.

#### 4) The Practice of Yoga

There are four main paths of yoga used to transcend the lower levels of existence and to finally bring us into harmony with the cosmos. They are:

**Karma yoga:** giving selfless service to others, which means that we try to sublimate our selfish ego.

**Jnana yoga:** study of scriptures to gain knowledge to harmonize us with the cosmos.

**Bhakti yoga:** worship of and devotion to God in order to overcome our selfish ego.

**Raja yoga:** also called the King of Yoga, which is a scientific progression through a series of eight steps to reach Self-realization in which we

アレキソミア (池見酉次郎)

<この損傷からの回復には肉体の意識化が必要である>

2, 内なる感情をとらえて、言葉として表現できない性格 アレキサイミア (P.E.シフネス)

<回復には感情の意識化が必要である>

3, 過剰反応

\*真面目 \*働き過ぎ \*がんばり屋

\*嫌と言えない \*自己犠牲的 等

<回復には自己判断の意識化が必要である>

<第2図>

ヨーガ療法では薬などの外からのものを利用せずに、患者の内側ある各鞘の不調を患者自身に意識化させるように指導します。実際にも先の患者A.A.さんのように、内なる損傷を意識化できれば患者は回復しているのです。従って、私たち人間の意識は自分自身の損傷を治す力を持ち合わせており、それぞれの鞘がその力を発揮できると言えると思うのです。つまり、意識化こそが回復の力を活性化させ、それによって損傷を受けた鞘は回復に向かい、正常にもどると考えられます。

それでは以下に、ヨーガの技法について解説します。

#### 4) ヨーガ技法

伝統的には4種類のヨーガ技法があり、それぞれの技法が私たちをして各鞘における自己存在を超えて、宇宙と調和する意識状態まで導いてくれます。

**カルマ・ヨーガ:** 他への無償の行為が出来るようにすることで、私たちの自己中心的な心を浄化してくれる技法。

**ギヤーナ・ヨーガ:** 聖典の学習を通して私たちが宇宙と調和するようにさせる技法。

**バクティ・ヨーガ:** 私たちの自我意識を克服する為に神様への礼拝と献身を行じる技法。

**ラージャ・ヨーガ:** 王のヨーガとも呼ばれていますが、真の自己を知るために8部門にわたってきちんと区分されている技法で、そうした自己意識

can merge into the Reality (8).

### The different stages of “Self-recognition” through 5 Layers & Raja yoga Theory

#### 1)Yama: “Social-self-recognition” through human relationships

<Social dimension>

#### 2)Niyama: “Social-self-recognition” through happenings in the outer world

<Social dimension>

#### 3) Asana: “Self-recognition” through the Physical Layer

<Physical dimension> (Annamaya Kosha)

#### 4) Pranayama: “Self-recognition” through the Vital-Air Layer

<Physical dimension> (Pranamaya Kosha)

#### 5) Pratiyahara: “Self-recognition” through the Sensuous Layer

<Sensual dimension> (Manomaya Kosha)

#### 6)Dharana: “Self-recognition” through the Sensuous Layer

<Sensual dimension> (Manomaya Kosha)

#### 7) Dhyana: “Self-recognition” through the Intellect Layer

<Intellectual dimension>(Vijnanamaya Kosha)

#### 8) Samadi: “Self-recognition” through the Spiritual (Bliss) Layer

<Spiritual dimension> (Anandamaya Kosha)

<Fig.3>

In these 4 main yoga techniques, yoga students/patients can merge into deeper consciousness level and finally can merge into their true selves.

According to yoga & Vedanta philosophy, there is an energy center in the center of our existence, like a reactor core, from where Cosmic energy flows out and changes itself into several kinds of covers. And if patients are aware of this energy at each level, the physical & sensuous & intellectual & spiritual level, they gener-

化を通して真理にまで私たちを導いてくれる技法。(8)

ラージャ・ヨーガと人間五蔵説に基づく自己意識化の階層

1) ヤマ：人間関係を基にした社会的自己意識化技法。 <社会的次元>

2) ニヤマ：外界に起こる事象を通しての社会的自己意識化技法。

<社会的次元>

3) アーサナ：肉体次元における自己意識化。  
<肉体次元> (食物鞘)

4) プラーナーヤマ：生気鞘次元での自己意識化。

<肉体次元> (生気鞘)

5) プラティヤーハーラ：意思鞘における自己意識化。

<感覚次元> (意思鞘)

6) ダーラナ：感覚次元における自己意識化。

<感覚次元> (意思鞘)

7) ディヤーナ：知性次元における自己意識化。

<知性次元> (理智鞘)

8) サマーディー：宗教的(歓喜)次元における自己意識化。

<宗教的次元> (歓喜鞘)

<第3図>

これら4大ヨーガ技法を行じることで、ヨーガ修行者/患者の方々はより深い次元の自己存在の鞘に行き着き、最終的にはそれぞれの真我に至るのです。

ヨーガとヴェーダーンタ哲学の考え方によれば、私たちの存在の中心には、核反応の炉心にも例えられるエネルギー中枢があり、そこから宇宙エネルギーが流出しており、このエネルギーが種々の鞘に変化しているのです。従って、患者がこの各肉体次元から始まって意思、理智、それに宗教次元の歓喜鞘までの各鞘を意識化すること

ate the power of harmony, ex. Immune reaction at the physical level, love to others at the intellectual level.

Next we try to explain the relationship between our inner most Cosmic consciousness/ Real Self and the outer world.

### **5) The relationship between the objective world & ourselves.**

A modern-day master of the Yoga-Vedanta philosophy is Swami Krishnananda of the Divine Life Society. In his booklet Yoga and Meditation, he takes us through some logical steps to prove firstly that there is a vital, integral relationship between ourselves and what we perceive to be the world outside us. Secondly, he proves that we are essentially consciousness rather than a physical body, and thirdly, he brings us to the conclusion that our consciousness is vitally connected to the entire cosmos. (9)

To show us how we relate to the cosmos, he begins by explaining the difference between a mechanical connection and a vital, organic relationship, using the analogy of a pile of stones. He explains that although in a pile of stones many stones are touching each other, they cannot be said to have an integral connection. They are mechanically connected, not vitally connected. This means that because there is no life in the connection between the stones, if one stone is removed, the pile is not harmed. Removing one stone has no effect on the others.

But he explains that an organic relationship is something different. For example, our human bodies are built of individual cells. They are together in a way that they appear to be a whole body, rather than small parts, similar to the way that the pile of stones looks like a whole and not separate stones. But unlike the pile of stones, which could lose some stones and not be affected, the body will be affected if some of its parts are removed. This is because the parts of

で、各鞘は例えば肉体次元における免疫力と呼ばれるような修復能力や理智鞘次元の他への愛など、調和を実現させてくれる力を生じさせてくるのです。

それでは次に、私たち人間存在の最奥部に宿る宇宙意識 / 真我と外界の事物との関係を解説してみたいと思います。

### **5) 私たちと外界との関係**

現代インドにおいてヨーガとヴェーダーンタ哲学に精通した智者として知られているのは、ディヴァイン・ライフ協会のスワミ・クリシュナンダ師ですが、その著になる冊子「ヨーガと瞑想」においては以下のような論理を師は展開しています。第1には、私たちが外界で経験する事物は私たち自身とは生命体同士の同一体として相互に関連している。第2には、私たち人間は本質的には肉体ではなく、意識である。結論としての第3には、私たち人間の意識は宇宙全体と同一の生命体として相互に関連している。(9)

師はまず私たち人間と宇宙との関わりについて説明する為に、まず山積みされた石の山を例にとって、無機的相互関係と有機的相互関係の違いから説明し始めています。師の説明によれば、石の山では個々の石はただ触れあっているだけで、統合的に関わりあっているわけではありません。つまり、有機的でなく無機的に関わり合っているだけです。つまり、山積みされた石同士には生命が通い合っているわけではありませんので、そこから一つの石が取り除かれたとしても、石の山に痛み等の影響が生じるわけではありません。取り除かれた石が他の石に影響を与えることはないのです。

しかし、師が言われるのには、有機的相互関係の場合は少し事情が異なります。例えば、私たち人間の生身の身体は多くの細胞から成り立っています。石の山の一つ一つの石はバラバラではなくて全体として重なり合っているように、人体の各細胞も全体として一つになっています。しかし、石の山の場合は、一つの石が取り除かれても他の石には苦痛が与えられはしませんが、人体の場合はその一部が取り除かれると他の部分に痛み等の影響が現れます。それというのも、人体の一部は

the body are vitally connected as a living whole, as a system.

Human beings are more than just the physical body; we are actually centers of consciousness, or personalities, rather than wholly physical entities. This may be proven by considering how we view ourselves. We think of ourselves as wholes, rather than as a total of parts such as hands, feet, nose, etc. We feel that we are complete wholes throughout our lives. Even if we lose a tooth, an eye, a hand or a foot, we don't feel that a part of our personality has gone, that we are only a lesser percentage of a person. A part of the body has gone, but a part of our self has not gone. If a part of our self had gone, there would be only partial thinking, partial experiencing. This is not the case. We are wholes only. Our consciousness is intact, even if part of the body goes. This proves what Yoga-Vedanta philosophy tells us, that we are consciousness, essentially. We are intelligence. We are a center of consciousness that pervades our body.

He then takes us to the next level by explaining that in the same way that the parts of our body are vitally connected as a whole, we ourselves are vitally connected to the cosmos, not mechanically connected. In the same way as the limbs of the body are connected to the whole body, individual human beings are connected to the cosmos. We are not separately existing, we are actually part of the whole cosmos. In order to help us grasp this idea, the Indian Vedic scriptures have a concept of the universe as a Cosmic Individual called *Virat Purusha*, where the parts of the cosmos actually relate to each other like parts of a single body. The yoga student tries to envision the entire cosmos as one consciousness, one whole. This is a goal of yoga practice: to try to expand our individual con-

生命体としてのシステムとして、全体と有機的に関わっているからです。

人間は決して肉体だけで出来上がっているわけではありません。私たち人間存在は肉体だけではなく、その中心には意識とか人格と呼ばれるものが存在しています。これが事実であることは、私たち個々の人間が自分自身というものを考えてみれば分かります。私たちは自分自身を手足や鼻などの集まりであるというよりも、全体の人格として感じていると思います。つまり、生命活動の全体としての自分を感じていると思います。ですから例えば、歯とか、目とか、腕とか足を失っても、私たちは自分の人格の一部が失われたと感じたり、人格が部分的に減少したなどとは感じないはずです。身体の一部が欠けても、私たち自身の一部が減少したわけではありません。私たちの人格の一部が減少して、部分的にしか考えられなくなったり、部分的にしか事物を経験できなくなるようなことは決して起こりません。私たち人間は全体として存在するだけです。私たちの身体のある部分がなくなろうとも、私たちの意識には全く影響はありません。この事実を基にしてヨーガとヴェーダーンタ哲学とは、私たちは本質的には意識なのである、と言うのです。つまり、私たちの身体全体に広がり渡っている意識の中心が、私たちなのであると言うわけです。

その後で師は、私たちの身体各部位は宇宙と有機的に関わりあっており、決して無機的に関わり合っているのではないと説明しています。つまり、私たちの四肢と身体全体との関わり合いと同じ様に、個としての私たち自体も宇宙と関わり合っていると言うのです。私たちは孤立して存在しているのではなく、宇宙の一部として生きていると言うのです。こうした考え方を明確にして、私たちの身体と意識との関わり合いを想起させようとして、インドのヴェーダ聖典ではこの宇宙全体を一つの宇宙我（ヴィラート・プルシャ）として見なし、宇宙の一部としての私たちはこの宇宙我の一部として存在していると説明しています。そしてヨーガ修行者は、宇宙全体を一つの意識体として、全体として、意識化するように努めているのです。この意識化がヨーガ修行の目的であり、自分自身の意識作用を拡大しようと行者は努



sciousness to include the whole cosmos.

When we try to imagine that instead of being a center of consciousness contained in our small bodies, we are a center of consciousness pervading the whole universe, we have difficulty. It's hard for us to imagine that WE ARE the consciousness animating the universe, that there is no separation of our consciousness from the Cosmic Consciousness. This is because we perceive objects as being outside us, unconnected to us. To help us conceive of ourselves as this consciousness, and to prove that our consciousness pervades and animates the whole universe rather than being confined to our small finite body, Yoga-Vedanta philosophy again explain as follows.

There are several ways to prove that consciousness is pervading everywhere. The first would be to know that we have consciousness and be able to infer that because our friend also has intelligent activity, he must also have consciousness. The Yoga-Vedanta philosophy says that because the cosmos also has activity, it must have Cosmic Intelligence, or Cosmic Consciousness, immanent in all objects.

To further prove that the cosmos is made of all-pervading consciousness Yoga-Vedanta philosophy analyzes the process of perception, as follows.

When we see a distant mountain, we think that light rays are bouncing off the mountain and coming to our eyes; we think that light rays are carrying the image of the mountain to us. But the light rays and also the mountain seem inert, with no consciousness and no intelligence. If this is so, they could not produce perception, which is an activity of intelligence. The cause cannot be inferior to the effect. So, the mountain and light rays cannot be the cause of perception, because non-intelligence cannot produce intelligence. This theory is called *Satkarya-Vada*, the effect exists in its cause prior to its production or manifestation.

めているわけなのです。

私たち人間は、この小さな身体を包む意識作用の中心として存在しているのは誰にでも良く理解できると思うのですが、私たちの存在自体が宇宙全体に広がり渡る意識作用の中心であるとは中々に思えないと思います。つまり、私たちとは宇宙意識（ヴィラート・ブルシャ）と異なるわけではなく、この宇宙全体に広がり渡る“意識作用なのである”とは中々には思えないというわけです。それというのも、例えば私たちの外側に存在する事物を認識する時に、私たちはその事物を私たちとは関係していないと認識しています。ですからヨーガとヴェーダーンタ哲学では、私たちは決して小さな身体などではなく、宇宙全体に広がり渡る意識自体なのであると意識化させるために、以下のように教えてくれています。

例えば、意識が宇宙の至る所に広がり渡るということを説明する仕方を幾つか取り上げています。一つには、友人がある知的な行動をしているのを知れば、私たち同様にその友人も意識作用を持っていると私たちは推測します。ヨーガとヴェーダーンタ哲学では、この宇宙にも動きがあることからして、宇宙内の万物に広がり渡る宇宙知性、宇宙意識がそこにあるはずであろうと言うのです。

或いはまた、この宇宙全体は万所に広がり渡る意識によって造られているということを説明しようとして、ヨーガとヴェーダーンタ哲学では私たちの認識作用を次のように説明しています。

私たちが遠くの山を見たとします。その時私たちは、山から発せられた光が私たちの目に入ってきたと思うはずですし、光が山の姿を運んできたと思うはず。この場合、光も山も無機物であり、生命活動を持ち合わせてはいませんし、知性も持ち合わせてはいません。しかしそうであるならば、その無機物から知性の働きとしての認識作用は生じては来ないはず。なぜならば、原因は結果を含まない訳には行かないからです。もしも含まないと言うならば、光と山とは認識の原因たり得なくなります。つまり、知性のないものが知性を生じさせられはしないというわけです。この論理は、原因中にあるものが結果に現れるという、因中有果論（サットカルヤ・ヴァーダ）と呼

So, because the perception of the mountain is an intelligent activity of consciousness, the cause, which is the movement of light rays, must also contain consciousness. To see how this might be possible, we can analyze it another way.

When we look at the mountain, the mountain is not touching our eyes. Though our eyes are far from the mountain, there must be a connecting link. We think the connection is the light rays, but we have already proven that light rays are inert and therefore cannot produce perception, which has the quality of intelligence.

According to Indian philosophy, there are only two things in the world: consciousness (or intelligence), and matter. There is nothing else. So the connecting link must be one of these two choices. If we think that a connecting link is made of matter (non-intelligence), then there would be a gap between that and our own consciousness. If they are two different things, they cannot merge; there will always be a gap. If there is a gap, then there would be no connection, no perception.

The other choice is that the connecting link is made of consciousness. Because consciousness can mix with consciousness, there is no gap and perception takes place. By this inference we can know that consciousness is all-pervading; it must be everywhere, hidden even in what we consider to be material objects. The universe is a sea of consciousness, the Universal Consciousness, the Supreme Consciousness, the Self of everyone. To experience through meditation that we as individuals are like waves in this sea of consciousness is a goal of yoga. And we think that in this way of thinking there would be a solution to recover the material damages. The key for recovering from damages is, we think, how to realize consciousness in our life activities and also material activities.

We do hope that all of you can get some ideas

ばれています。

山の認知は知性という意識作用であるわけですから、この認知の原因である光もまた、意識作用をその内に持ち合わせていなくてはなりません。この事実を可能にさせる考え方として次のようにも考えられるのです。

私たちが山を認知したとき、山は私たちの目に触れたわけではありません。目の方も山から遠くにあったわけですから、両者の間に“きずな／絆”がなくてはなりません。それは光だという考え方もありますが、光は無機物であるわけですから、認知という知的働きを生じさせることは不可能です。

インド哲学によれば、この世には意識（知性）と物質の二種類のものしか存在しないと言われています。その他に、存在するものはありません。従って、原因と結果の絆の場合もこれらのいずれかになります。もしも絆が物質（非知性）だとするならば、その絆は知性の働きである私たちの意識とはかけ離れてしまいます。両者が非知性と知性であるならば、互いに混ざり合うことはなく、互いに常にかき離れたものとなってしまいます。これでは両者を結ぶ絆はなくなってしまい、認知もそこには生じて来なくなります。

しかももう一つの選択肢として、意識が両者を結ぶ絆であるという考え方もあります。この意識を絆とする場合、意識は意識と混ざり合うわけですから、私たちの内に生じた意識作用としての認知ともギャップが生じはしません。以上のように考えれば、意識こそがこの世のあらゆるところに行き渡っており、物質と呼ばれているものの内にも隠されて存在していると言えるはずでです。つまり、この宇宙は意識の海であり、超意識の海であり、すべての人の真我の海でもあると言えるのです。人間一人一人は意識の海の波であるということを瞑想によって体得することがヨーガの目的なのです。そして、こうした考え方の内にこそ、物質の損傷に対する回復の糸口があると私たちは考えています。つまり、私たちが考えるに、生命活動の内には勿論、物質の変化の内にも意識作用をどの様に意識化するかが、損傷という問題の解決に結びつく鍵になると思うわけです。

皆様方がこのヨーガとヴェーダーンタ哲学の考

through this Yoga-Vedanta philosophy and some clinical reports for harmonizing with your difficulties and recover damages and can also reach the ultimate goal.

## REFERENCES

1. Songs of Rabindranath Togore, by Jadu Saha, SHIPRA PUBLIKATIONS, Delhi INDIA, 2003.
2. Order out of Chaos, by Ilya Prigogine & Isabelle Stengers, NEW SCIENCE LIBRARY 1984
3. Yoga therapy for Eating Disorder, Sumako Yamasaki, Hiroshima North Yoga reasearch circle. Japan Yoga therapy Society 2004.
4. The principal UPANISHAD by S.RADHAKRISHNAN London: George Allen & Unwin LTD 1974
5. WHO-Constitution
6. DNA by James Watson, Arrow Books 2003
7. An outline of psychosomatic medicine, T.Katsura, M.Yamaoka, Kinbara Suppan, 2001
8. Sankara on The Yoga Sutras by Trevor Leggett, Motilal Banarasidass, INDIA,1990
9. Yoga and Meditation, by Swami Krishnananda, Divine Life Society, INDIA, 1987

え方から、また既に紹介しました臨床報告から何らかの解決の糸口を掴まれて、皆様方の抱える問題を解決され、人生の究極目標に達せられることをお祈り致します。

## 引用文献

- 1 , タゴール詩集、ジャドゥ・サハ編
- 2 , 混沌からの秩序、イリヤ・プリゴジン / イサベレ・ステンガース著
- 3 , 摂食障害に対するヨーガ療法、山崎寿真子
- 4 , ウパニシャッド聖典、ラダクリシュナン編
- 5 , 世界保健機関憲章
- 6 , DNA、ジェームス・ワトソン著
- 7 , よくわかる心療内科、桂戴作 / 山岡昌之著
- 8 , シャンカラのヨーガ・スートラ解説、トレヴォー・レゲット訳
- 9 , ヨーガと瞑想、スワミ・クリシュナンダ