



*** スワミ・ヨーガスワルパナンダ師講話 2016 ***

パタンジャリのヨーガ・スートラ講座②

プルシャとプラクリティ

私達の心(マインド)は、通常3つの状態があります。目覚めている状態、夢をみている状態、夢の無い深い眠りの状態です。この3つを超えていくことが大切です。私達人間は皆、このサークルの中にいて、ヴェーダーンタ哲学ではそれをグナと呼んでいます。ヨーガ・スートラではその間のことを語っています。

サーンキヤ哲学では二つの永遠なるものがあります。プルシャとプラクリティです。プラクリティは、存在しているもの、見られているもの。プルシャは、見ているもの、深い眠りの状態の時に、自分が深い眠りにあることに気づいていて、自分が夢を見たのか、それとも眠っていたのかが分かっている状態、確かに眠っていたのだけれども、そこに自分の状態を目撃している存在がある、これがプルシャです。

心の働きが均等な状態になって、3つのグナの調和がとれ、本来のプラクリティになった時にプルシャとプラクリティは本来の姿に戻ります。(それは、完全に究極的なものとはまだ一体ではない状態で、ヴェーダーンタではさらに深く追求していきます。)

パタンジャリによると1章において、まず体験する者がいる。マインドにはたくさんの体験がある。これをサマーディと呼びます。形があるものとないもの、私があるものとないもの、印象があるものとないもの、があります。このようにマインドにはたくさんのステージ(段階)がありますが、それについての書物を読むよりは、2章で示された実践をすることの方が大切です。

補足1 二元論と一元論

私達は通常、二つのものを対比させて物事を理解するという生活をしています。男と女、陰と陽、大と小、重と軽、長と短、美と醜、白と黒、正と誤(邪)…。もし対比しないとどうなるでしょう？ 二つを対比させることで(これが二元論)理解ができるように私達は育ってきました。このように、サーンキヤ哲学では見るものと見られるものとの対比してこの宇宙の真理を理解しようとしています。

ヴェーダーンタ哲学では、更にこの論理を進めて、深い瞑想状態では見るもの即ち自分(真我)という意識があってそれが見られているものの存在を支えていることを認識し、見られているそのものと一体化します。見ている存在とその対象である存在は元々は同じもの、全てはたった一つの存在である。全てはブラフマンの仮の姿であって、宇宙に存在するもの全ては神そのものである(サマーディに至る)と説きます。

◎ ヤマ

アヒンサーは苦痛を引き起こす行為をしないこと、殺さないということ、サティアは真実であること、嘘をつかないこと、アスティアは盗まないこと、ブラフマチャリアは自己コントロール、最後のアパリグラハは貪欲でないこと、他人から贈与を受け取らないことです。

このようなヤマを実践することによって、自分の外側と友好的関係を作り上げることができます。ヤマのどれもが大切です。多くの人がこの8支則を1から順番にやっていかなければならないと思っています

が、そうではありません。ひとつのステップを実践することが全てのことを実践したと同じになります。例えば、自分の体を検査する時には、血液を体のどこから取っても、体全部の情報を持っています。これと同じように、ヤマのたった1つのステップだけでも実践していくならば、全てのことを実践することに通じます。

例えば、アヒンサーの教えを実践し、たとえ心の中の思いですら起こさず、きちんとやっていけば、全ての緊張を取り除くことができます。その時、私個人というものは消え去っています。

クリシュナンダ師は、「私個人というものを認める意識がなくなった時には、自動的に宇宙的存在になります。」と仰っています。それは私達が全く知らないことではありません。日常生活の中で、マインドが眠っている時は、体も無く、私達は宇宙そのものなのです。パタンジャリは、ありとあらゆる存在しているものの全てにマインドがあると云います。8支則を実践していくことで私達は、次第に自分についての理解を深めていくことができます。

マハトマガンジーのアヒンサー

彼はアヒンサーを実践しました。何者とも戦うのを拒否していましたし、彼の最終目標は、インドの自由・独立でした。ガンジーはインドに属する人間として、インドを開放したい、自由にしたいと願っていました。しかし、それよりもさらに深い自由があります。

パタンジャリの自由

パタンジャリの自由は、ありとあらゆる制限からの自由を意味しています。私というもの、マインドからの開放です。深い眠りの状態では、あなたは男ですか？女ですか？体、マインドはありますか？どこかの国に属していますか？国の違いもなくなる、体験の中に内も外もなくなる、何か客体を見た時、その中に客体性を見なくなる、物の中に物を見ないという自由があります。空間において、自分がマインドを通して投影するものもなくなる。これをアヒンサーと言います。

この状態になった時には、そもそも殺すとか、感じるということさえなくなります。スペースそのものになるのと同じで、スペースには限界もありません。

アヒンサーを実践していくとサティアにいきます。これをブラフマチャリアと呼びます。多くの人がブラマチャリアは性欲のコントロールだと言いますが、性欲を抑制することで、どうなるでしょうか？私達の体は、完全に男だったり、女だったりしていません。深い眠りの状態に入ると、あなたは、男でも女でもないはずで、制限がありません。殺すという思いも全くありません。

アパリグラハ

貪らない。直接的意味は必要以上のものを欲しがらないことです。あれこれと、他の人にあげようと思う時も自分の心の平安が乱されます。ここでもアパリグラハの側面が出てきます。

アスティア

盗みを働くときは、何か欲しいから、誰かが持っている物をもらいたいと思うから。また、自分が必要としている以上の物を食べようとするのも盗むことになります。

自分と他者、自分自身の体も含めて、ヤマの5つは、相互に関係しあって究極的な実在となります。

◎ ニヤマ

遵守すべきスピリチュアルな実践になります。

シャウチャ(清浄にすること)

自分の内側も外側もきれい保つことが大切です。神様に近づくために清浄が必要になります。神社やお寺でも、手や口をきれいにしてから入ります。

シャウチャ、即ち清浄の戒が守られると、自分自身の体さえ不浄と感ずるようになり体に興味を持たなくなり、同時に多くのトラブルを回避し、体より深いものへ向かい、自分は体ではなく真の自己であると悟るようになります。

インドにおいては、清浄にすることにもさまざまな解釈があり、自分は上位カーストに属しているので不浄な人に触れたくないと思っている人が、40年も50年も着古したシルクの服を着て、臭いが漂っていても、自分自身は清い存在だと思ったりしています。

また、60、70年前は、英語を話すことも不浄と思われていました。また、ベジタリアンでない人が話す言葉は清浄でないという人も多くいました。

そんな中、グルデブは賢明な方でした。神らしくいることは、本当に清浄であることであり、人間が作った清浄、不浄の制限さえも超えられました。グルデブは実践的で科学的でしたので、シャウチャとは、神の名を繰り返し何回も唱えることと言われました。神の名は、全てのものを浄化する力を持っています。

インドでは、ある種の人達は、ガヤートリマントラを唱えてはいけないと言う人がいますが、グルデブは誰が唱えてもよいと仰っていました。心の中で神の名を唱えることは、マインドを浄化してくれます。神の存在を本当に感じる事が本当の清浄さと言えます。

サントーシャ(満足すること)

自分が満足して幸せと感じる時はいつでしょうか？

体も心も超えている、神の意識でいることが本物の幸せです。たとえばあなたが、ギフトを受け取った時、その瞬間に幸せを感じます。欲望が満たされたからです。では、深い眠りの状態の時は幸せでしょうか？不幸せでしょうか？幸せ以上で至福です。

私達の体には**5つの鞘**があります。

その鞘の最も内側の鞘は、この肉体の原因があるところ、微細なレベルでたくさんの印象が残されています。それはまるで木の種のようなものです。種の中に木の設計図が存在しています。深い眠りに入ると、私達の存在全ては、種の状態になります。原因、つまり設計図の状態、その中で、至福でいます。

その種が何回も何回も発芽していくように、私達は何回も何回も生まれ変わっています。

瞑想をすることは、その種を燃やしていくことです。

種が発芽ないように火で燃やしていく作業が瞑想です。

補足2. 3つの体と5つの鞘

1. 物理的な肉体(①食物の鞘): 構成要素5大元素(空・風・火・水・土); 誕生、成長、変化、劣化、死
2. アストラル体(②命の鞘): 構成要素 5つのプラーナ、5つの行動器官(手、足、口、肛門、生殖器); 飢え、渇き、発熱、冷えを司る
- ③心理的鞘: 構成要素 5つの感覚器官(視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚)
心(マナス)、記憶(チッタ); 思考、疑い、怒り、喜び、活気、陰気、惑い
- ④知的鞘: 構成要素 エゴ(アハンカーラ)、知性(ブッディ); 識別力、決定
3. 原因(種)体(⑤歓喜の鞘): 構成要素 サムスカーラ、カルマ; 至福

補足3. 5つのプラーナとその機能

- ①プラーナ: 呼吸(胸部: アナハタチャクラ)
- ②アパーナ: 排尿、排便(肛門、下半身: ムーラダーラチャクラ)
- ③サマーナ: 消化(臍、腹部: マニピュラチャクラ)
- ④ウダーナ: 飲み込む力、物理的肉体からアストラル体を分離する(喉部: ヴィシュッダチャクラ)
- ⑤ヴィヤーナ: 血液循環(全身: スワディシュターナチャクラ)

その他に5つのマイナープラーナもある。

タパス(自分自身をありとあらゆる状況に順応させること)

インドでは、暑い太陽の下で熱いものを頭の上に置いて耐えたり、針の上で寝たりするヨギがいます。それがタパスだと思っています。自分がいかに耐えるかということを見せるためです。それは外側に向けた見せ物でしかありません。本当の意味のタパスは、ありとあらゆる苦しみに耐え忍ぶことです。反応をせず、やり返そうとは思わずに、嘆くことも、逃げようと思わない、そして苦しみを引き起こさない。それができて初めてタパスと言えます。

例えば、イエスキリストは十字架を担いで歩かされ、磔にされました。イエスは戦おうとしたり、嘆いたりしたでしょうか？ 怒りも持たず、戦いもしませんでした。これが神のようにあるということです。

スヴァーディヤーヤ(自己学習)

最初は聖典を読むことから始めます。ジャパをします。瞑想をします。

私はアーサナの話のスヴァーディヤーヤと結び付けてお話ししたいと思います。

アーサナとは何でしょう？

シャンカラチャリアは、特別体験として、8支則について説明しています。そして意識の中に座していることがアーサナであると説明しました。人は、自分の持っているビジョンを通してものを見えています。頭の前から足の先まで、ひとつの意識であると体験しています。肉体は絶えず変化し続け、理解の深さも変化しています。このような変化を意識し続け、意識が自分自身の中に留まっている時、それをアーサナといいます。

パタンジャリのヨーガ・スートラでは、居心地よく座ることをアーサナと呼んでいます。

あなたはどんな時に心地よくいられますか？ 立ち上がって二本脚で歩くときが心地よいですか？

私達は、生後3～6か月の頃、まだ動けなかったのに、お母さんがオモチャをくれるので、それに向かっ

てハイハイをしました。まだ座りたくもなかったのに、お母さんが無理やり座らせる格好にしたと思います。次には、お母さんが支えてくれてなんとか立ちました。まだ自分では歩けませんでしたが、お母さんが手を取ってくれたのでなんとか歩くことができました。少し歩き始めたころ、お母さんが手を離すと恐れがやってきましたが、そのうち歩けるようになりました。4、5歳になると、もうそこら中を走り回りました。今では、立ち上がりた時に立つのは難しいですか？どのようにバランスをとりますか？私達は自分の体重を支えて立つことができます。つまり練習することで居心地がよくなるのです。

多くの人は正しい座り方ができていません

私は、チダナンダ師にお会いするためにアシュラムを訪れたグループを案内したことがあります。チダナンダ師は30分ほど遅れてグループが待つ部屋に入って来られました。そして、その人達のいろいろな座り方を見て、「どなたがヨガの先生でしょうか？」と尋ねられました。

座る時には背骨を真っすぐにすることが大切です。背骨が真っすぐであれば、プラーナや血流は調和がとれた形で流れます。瞑想も座りながら行います。禅の瞑想でも背骨が曲がっている人の背中を木で打っていました。

ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマ、プラーティヤーハラは、心と体に相互に関係しています。バヒランガとは外側という意味で、この外側のヨガ、**バヒランガヨガ**もとても大切です。経験を積んだ指導者のもとで行うことが大切です。ダーラナ、ディヤーナは、目には見えない内側へ向かう**アンタランガ** **ヨガ**です。

「マハーバーラタ」にヨガの生徒につながるお話があります。

アルジュナという偉大な戦士がいました。彼は、ヤマ、ニヤマ、タパスを實踐して、神に帰依していました。その努力の結果、神様から弓をいただきました。火の神様からも特別なパワーを授かりました。アルジュナは自分が最高であると思っていました。

彼は誓いを立てました。「誰であっても、この弓を冒瀆する者の首を斬る。」

これと同じことがヨガの生徒に対しても言えます。

ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマを實踐し、ジャパをして意識をしっかり集中させて瞑想の経験も深くあれば、自分は実に優れているという意識が芽生えてきます。しかし、これは正しい在り方ではありません。

アルジュナは、先祖や曾祖父に尊敬の念を持っていました。しかしながら、戦いの時にその人達は自分の敵方にいました。親戚同士で戦いです。敵方のビーシュマと呼ばれる総督は1日に1万人もの敵を殺すことができました。アルジュナの長兄のユディシュティラは、神の武器がなければこの戦いには勝てないと思っていました。ビーシュマのものすごい力にはアルジュナの神の弓が必要です。

アルジュナは、片手で全ての敵の兵士を殺す力がありましたが、敵の中にグルや曾祖父を見たときに戦う気が失せてしまったのです。長兄がアルジュナに言いました。「お前のことを信頼してこの戦場までやって来た。敵が迫ってきて我らを殺そうとしているのに戦う気がなくなったとは、お前はもう何者でもない、神の弓矢もたいしたものではない。」と叫びました。

アルジュナは、「兄さんは私の弓矢を冒瀆した。私は誓いをたてているのに！」と刀を抜きました。

そこにクリシュナ神が立っていました。クリシュナ神は「では、自分の兄を殺しなさい。そうすれば戦争も終わるでしょう。」と言いました。アルジュナは「どうして自分の兄を殺せましょうか？」と嘆きました。クリシュナ神は、「誰がこんな間違っただけの結果につながる誓いを立てたのですか？あなたに経験を積んだグルがいたならば、このような問題は起こらなかったでしょう。」と諭しました。

これはヨガの生徒にも言えます。

私達は自分がした行いは自分で刈り取らないといけません。マインドも知性も使って考えなければなりません。瞑想も、自分の内側に向かう道です。これは本を読んで得られる知識ではありません。インターネットでも分りません。実在のグルが必要になります。

なぜならば、マインドを浄化する必要があるからです。ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマが必要で、これらができて、ようやく座って瞑想ができます。

それを続けていくためには、良い仲間が必要になります。良い仲間とは、良い考え方、良い習慣を持っている人達です。例えば、飲酒や喫煙をたくさんする人がいたら、それはあなたの助けにはなりません。プラーナヤーマをやりながら喫煙するのは拮抗してしまいます。

アルジュナは神様の大変美しい武器を持っていましたが、間違っただけの結果に導かれてしまいました。自分の敵を殺そうとしていたのに、自分の兄を殺さなければならなくなりました。しかし、そこにクリシュナ神という優れた指導者がいました。

アルジュナはクリシュナ神に誓いを立ててしまったことを話し、お祈りを始めました。「どうかお助けください。自分が立ててしまった誓いのために、今はどうしたらよいのかわかりません。」クリシュナ神は「自分の過ちを長兄に告げなさい。人間は完璧ではありません。過ちを犯してしまう存在です。」と答えました。長兄もいくつかの失敗をし、それが原因でこの戦争が起こりました。長兄の賭博ゲームの結果がこの戦争で、首を斬られてもよいくらいの失敗かもしれません。

アルジュナは強く兄を非難したのですが、それが罪であることに気づき、今度は自分の首を斬ろうと思いました。クリシュナ神は「あなたが自分の首を斬ったら、それで戦争は終わりになるでしょう。あなたは、傲慢になっていましたから。」と言いました。

傲慢になってしまうことは、自分自身を殺すことと同等なのです。

ですから、まずは、きちんとバヒランガヨガをするべきです。



バヒランガヨガを実践することで心と体が健康になっていきます。

そしてはじめて正しく座れるようになります。心と体をうまく使うことが、直接瞑想に関係します。

8支則の、最後の3つは内側のヨガです。意識そのものに関わります。ダーラナは集中、ディヤーナは瞑想のことです。そして第1章で解説されているサマーディをいずれ体験することになるでしょう。

ヨガの生徒はバヒランガヨガを必ずしなくてははいけません。それができて初めて内側のヨガに向かっていくことができます。

肉体にとって食べ物が必要なように、アーサナ、プラーナヤーマが必要です。呼吸が肉体に必要なように、瞑想は私たちのマインドにとって必要なものです。

そしてリトリートの時だけでなく、毎日アーサナ、プラーナヤーマを行います。すると自然にヤマ、ニヤマ

がついてきます。早寝早起きは訓練です。健康に、豊かに、賢明になります。できるだけ朝は早起きをして、アーサナ、プラーナヤーマをし、昼間、仕事をしている時には時々心の中で神の名を唱えます。

グルデブが、実践的な方法を教えてください。

朝起きた時に神様にお祈りをする。朝は神様から始める、昼間は忙しいと思いますが、少なくとも1時間くらいは心の中で神の名を唱えます。そして寝る直前にもお祈りをします。神様で一日を始め、昼間も神様と共に過ごして、一日の終わりも神様と共に終えます。これが神に至る道です。神様は天国で座っているのではないのです。

皆さん、神様はどのようなものと思っけていますか？その存在を感じていますか？

神とは私達が物を食べる力そのものです。食前にギーターの3つの節のお祈りをします。

4章24節。食べ物もそれを食べる者も、神聖な神です。死んでしまった体は、物を食べることができません。プラーナによって生かされている体が物を食べます。食べ物もプラーナで、食べることで私達は力を得ることができます。食べることは神聖です。全ての行いの中に神聖なもの、ブラフマンを見ること、これがサマーディでもあります。

食べ物を食べるのは、誰でしょう？ギーターの15章14節を見てください。プラーナが食べ物を食べます。ですからプラーナヤーマをします。プラーナヤーマはプラーナのコントロールと多くの人は言いますが、プラーナを管理して、制御して、正しくすることです。

プラーナの最も粗い現れ方が呼吸です。幸せな気分の時にはどんな呼吸をしていますか？怒っている時はどうですか？プラーナをうまく使えるようになると自分のマインドを整えることができます。

3章14節にありますように、食べ物は雨のおかげです。雨は太陽のおかげです。太陽はプラーナというエネルギーを象徴しています。食べ物はエネルギーになります。宇宙的サイクルの流れです。ですからあなたは単なる個体ではなく、宇宙的な存在、意識です。アーサナはあなたの体が行っているのではなく、心地よく座っているのは、体の感覚、体の意識を超えた存在です。これが瞑想です。

ヨガを続けていくと、個人という観念がなくなってきました。

海の波が海そのものであるように、私達一人ひとは波のひとつで、元々は海の一部です。神は意識であり海そのものです。海が存在しなければ波も存在しないのと同じように、波そのものが海と分離できないように、私達と神の関係性は、海と波の関係性そのものです。これが本物のサマーディです。この関係性を理解してその中にいるためにヨガを実践しています。

終わりに、体をリラックスさせて、スワミジのリードで聖音オームを7回唱えました。1回目は背骨の最下部に意識を向けながら、2回目は生殖器官のセンターに、3回目はお臍に、4回目はハートの中心に、5回目は喉のセンターに、6回目は眉間に、7回目は頭頂部に集中して唱えました。

