



*** 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④

パタンジャリのラージャヨガの中では、瞑想理論ももちろん大切です。

第3章1節「集中とはチッタ(心)をひとつの場所・物、あるいは観念にくくりつけておくことである。」

ヤマ、ニヤマをしっかりと実践し、初めてマインドが集中できる状態になった後のことです。

ここではチッタという言葉が使われています。

理解を深めるために言えば、マインドは4つに分けることができます。

感覚器官と共に動いている時に**マナス**と言います。それが分別をする時は**ブッディ(知性)**と呼びます。

特定の概念を持って制限を受けている時には**アハムカーラ(自我)**と呼びます。

様々なレベル(意識、潜在意識、無意識、超意識)の記憶や思考を持つ時は**チッタ**です。

補足：ヨーガ・スートラにおいては、チッタは心の総体を意味し、ヴェーダンタでは潜在意識・記憶のことを指す

例えば彼女の名前はマキさん、両親にとっては娘、兄弟にとっては姉、ご主人にとっては妻です。ヨガの先生でもあります。4つ名前を持っています。人間は一人なのに、関係性によって機能が変わってきます。それと同じことがマインドに対しても言えます。

実はマインドというものはありません。

シヴァナンダ師はこのマインドについて大変すばらしい定義を与えてくださいました。

意識+思考=マインド

数学の問題を解くために、Xを使います。数式が解けた時には、X に仮定したものが不要になります。

それについてもパタンジャリはすばらしい解説をしています。

マインドは本質的には意識である、機能がいろいろあるので様々な呼び方をしています。

このマインドをある特定の時間、ある特定の空間において集中させることを、**ダーラナ**と呼びます。

今、あなたの肉体がここにあります。「この絵を見て下さい。」と言われ、絵に意識を向けている時、あなたのマインドは、この空間、この時間の中で、この決められた絵に投影されます。これが**ダーラナ(集中)**です。

瞑想の初め

古代のヴェーダによると、集中とは12秒間です。(時計がない時代には、ぐるっと何かを一周することで時間を計っていました。古代の時間を計る単位をマトラと言い、12マトラです。)

ダーラナとは心を一つの対象に留めておくことです。

補足: ディアーナ(瞑想)はその12倍つまり約2分半集中が続く状態を言い、更にその12倍の30分を僅かに切るぐらいの時間を、サマーディと言います。

第3章－2節、対象への途切れのない集中の流れがディヤーナである

私達は集中から、瞑想に入ります。

油を一つの器から別の器に、一筋の糸のように絶え間なく、切れ目なく注ぐように、自動的に、マインドが集中している対象物の中に完全に溶け込んで、吸収されていき、それがそのまま瞑想になります。パタンジャリはマインドを制限のない自由な状態にしたいために、集中や瞑想の対象として、神という特定の形を求めませんでした。

私達はヨガの外的な側面、つまりヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマ、プラーティヤールハラをすることによって、内側のヨガのダーラナ、ディヤーナに入っていきます。

ヨガのたったひとつの支則に向かって行くだけで、全ての支則に通じます。

8つの支則それぞれは、相互に関係し合っていて、どれひとつもなくてはならないものです。

パタンジャリは座る姿勢について言及しました。第1章に座ることについて解説して、これからハタヨガをしましょうと述べています。ヨガをするために、まずハタヨガで体と心を整えてから学びましょうと多くの聖者やシヴァナンダ師も仰っています。

ハタヨガにはアーサナ、プラーナヤーマ、バンダ、ムドラー、クリアーの5つがあり、それによって、体が軽く安定し、柔軟な状態で座ることができるようになります。

シヴァナンダ師は人間の弱さをよく理解していらしたので、**統合的なヨガ**を推奨されました。なぜなら人間は一人ひとり異なった側面を持つ存在だからです。

統合的なヨガとは、ハタヨガ、ラージャヨガ、カルマヨガ、バクティヨガ、ギャーナヨガを合わせたものです。

カルマヨガ 人間というものはじっとしてはいられなく、何らかの行動をします。日常の全ての活動の中に神聖なるものの存在を感じ取り、気持ちを捧げます。

バクティヨガ 全ての行動・感情を神様のほうに向けていきます。

ラージャヨガ 自分自身、私達人間の精神を科学的に分析して、理解していくやりかたです。

ギャーナヨガ 自分という個人と目に見える宇宙、あるいは目に見えない宇宙を結び付ける神という在を論理的に探し出していきます。

今日は、皆さんに瞑想についての話を聞いてもらうのではなく、実際にそれがどんなものであるかを体験してほしいので、ジャパとプラーナヤーマと瞑想をしていただきたいと思います。これらを行うことによって、実際にマインドが限界、制限といわれるものから自由になるのを体験してほしいと思います。ジャパマールラの使い方や、4種類のジャパの仕方もご存じと思いますが、行ってみましょう。

質疑応答: Q&A

Q1. 瞑想の状態にあるとき、自分という意識は、全く休止しているのでしょうか？

A1. “ I ”、私が瞑想をする。そこには全ての記憶があります。それらの記憶は深く眠っています。そのもの、“I”をエゴと呼びます。自分は今、目覚めた状態にあることに気が付いています。

眠りに入る時は、まず夢がやってきます。同じマインドですが、眠りの状態に入ると、様々な印象が名

前とか形を伴って現れてきます。

深い眠りの状態になると、あなたが感じるのとは、とにかくよく眠れたということで、夢を見たか、見なかったかは、自分にしかわかりません。

それと同じように瞑想している時は、まず最初、自分の体が居心地よく座っていると感ずります。

体がリラックスしてしまつたら、1時間の瞑想も1分くらいに感ずります。そうでなく、腰や足が痛いと感じる時は、瞑想が1分でもとても長く感ずってしまつてしまいます。

その同じマインドが、ただ一つのマインドが、様々な機能によって、マナス、ブッディ、アハムカーラ、チッタ、とか呼ばれますが、それは個の意識です。壺の中のスペースと同じように、ある空間の中の、ある一定の、例えばこの部屋のスペースを分離していけば、ここにある襖や、障子などは、外と内を分けています。

しかし、瞑想に入ると、この部屋を形作っている襖や障子などの壁が消えていきます。

壺で例えると、壺の中にあつたスペースが、外の宇宙のスペースと一緒になるのと同じです。

さらにわかりやすく言いますと、波が海と一緒になる状態と同じです。同じ水、海の水が、ある特定の空間と時間の中でそれは波と言われます。しかし、この波は海と別れたことは一度もありません。

それと同じように心：マインドの機能の呼び方はいろいろありますが、元々はたったひとつのマインドで、意識です。そして海の波が元々の大海と別れることができないように、私達という存在も、この意識は宇宙そのものと一緒であり、神と一緒にであると言えます。これを**サマーディ**と呼びます。

Q2. 熟睡している時には至福の状態にあるということはなんとなく納得できますが、起きたら全部忘れてしまひ、確かに至福の状態にいたのかわかりません。しかし瞑想状態の時には、至福の状態にいたとわかります。わかる自分と、わからない自分の違いを教えてください。

A2. 深い眠りの状態では、ただここにある暗闇を見るようなもので、夜この広間に来れば、ここには色々な物が壁に飾られています、それを見ることはできません。

それと同じことが深い眠りの状態でも言えます。目が覚めている時には、全てのものを見ることができます。深い眠りの時には、(そこにあるのだけれども)**タマス**、つまり無知によって、そこにあるものが見えないのです。

ですから、私が言っているのは、まず目覚めた状態で瞑想しなさいということです。そうすると、目覚めた状態の中で、意識の目撃者になることができます。

生後3か月の赤ん坊がいるとして、体は、変化し続けます。マインドもいろんな知恵がついてきたり、意識が変わってきます。これは目覚めた状態の美しい側面です。

私達が、目が覚めた状態の時には、ふたつの側面があります。

ひとつは、ポジティブな側面の「**気づき**」で、もうひとつはネガティブな側面である「**制限**」です。

制限とは体についての制限です。

ポジティブな側面、**気づき**とは何でしょう？ 今太陽が輝いています。この宇宙空間の中では、他のたくさ

んの星も輝いています。見えないけれども宇宙空間では他の銀河系や月など色々な星があって、輝いています。それは見えないけれども、そこにあるということに対して私達は疑問を抱きません。今ここでは太陽が輝いているせいで他の星や月が見えませんが、目覚めている状態で、深い井戸の底、太陽の光が届かない所まで行くと、星を見ることができます。

もうひとつの例です。私たちのマインドはとても粗いものです。この地球という惑星は動いているでしょうか？止まっているのでしょうか？体で感じていますか？自分の感覚器官で感じていますか？あるいはマインドで感じますか？真実は、全てのものが動いています。

自分自身の肉体を見てください。血液も動いている、自分がそれを感じていないからといって、それが動いていないわけではありません。

これ(五感で感じられなくても、星があり、地球は動いていて、血液が動いているのを知ることを**気づき**といいます。疑いもなく気づいていること。これは瞑想と言えます。

自分のマインドを気づきの状態にもっていくことが瞑想で、これは目覚めた状態の時にだけ可能です。

夢の無い深い眠りの状態の時にも、ふたつの側面があります。

ネガティブな側面とは私にはわからないという状態で、ポジティブな側面は無制限である、制限がないという状態です。

眠っていても心臓の鼓動があり、血流は流れ、肺が動いています。しかし、私達はそれに気づいてはいません(ネガティブな側面)。片や、制限がない、もう体もない、マインドもない、思考も一切ない、究極の状態であって一切の制限がない。これが夢の無い深い眠りのポジティブな側面です。

目覚めていてポジティブな状態と、深い眠りにある時のポジティブな状態、これが合わさった状態を**サマーディ**と呼びます。**気づきと制限がない状態が一緒になった状態**で、これはある意味ではとてもシンプルです。

私達は子供の時から、教師や親や文化によって、知識という名のもとに様々な制限の中に閉じ込められてきました。

生後1ヶ月の赤ん坊を見てみましょう、たいへんリラックスしています。マインドの色々な変化がありません。それから3ヶ月、4ヶ月たつと、いろいろな名前の違いに気が付いてきます。自分に名前があることになんとか気づきます。名前を呼ばれたり、手を叩かれたりして、自分がそっちを向くと、親が喜んでくれたりします。その時にはまだ自分の肉体としての意識はありません。親が「鼻はどこ？」と聞いても鼻がどこかわかりません。指で触って「これが鼻よ」と、お母さんが教えてあげて、同じように子供が触ると、「とても賢い子供だわ」ということになります。

こうして、私達は本来は無制限な意識を、とても狭い制限の中に閉じ込めてきました。

さらに簡単に言うと、子供の時から、知識、知恵、文化などと名づけられた“制限”に閉じ込められてきました。マインドを、いわゆる知識と呼ばれるもの、束縛、制限からはずしていくことが瞑想です。

あなたは体でもマインドでもない、本来の私、あなたは、この肉体ではありません、あなたはマインドでもありません、あなたは永遠なる存在です。

質問者「つまり、元々自分が自己を知らない。自己を知らないということは、気づきがない、真実が見えない、真っ暗な中にいる。そういう状態で熟睡しているから、何も見えない。それに気が付いていない。

しかし、瞑想状態では、意識がちゃんと目覚めていて、気づきがある。そして、そこでは制限がなく完全な自由がある。無制限、即ち本来の自分がわかる。即ち、真実が見える。それが瞑想・サマーディだと理解しました。」

その後に、スワミジのリードで実習を3種類、行いました。

実習1. プラーナヤーマ

背骨と首と頭を真っすぐにして、心地よい座り方で座ってください。

- ① **ナーディーショーダナ・プラーナヤーマ** 一番先にします。3回左鼻から息を吸って吐きます。次に右鼻から3回息を吸って吐きます。今度は3回左鼻から息を吸って右鼻で吐きます。次に3回右鼻から吸って左鼻で吐きます。これが初めのプラーナヤーマで、全てのナーディーが浄化されます。
- ② **カパラバティ** 鼻の先からシュッと息が出ていくのを感じながら、鼻に蠅がやってきて止まったとしても体を動かさずに、顔の筋肉も動かさずに吐きます。吐けば、自然に吸う息が体内に入ります。顔に力が入り過ぎないようにして最初は10回行います。終わったら普通の呼吸でリラックスして3ラウンド、120回まで毎週10回ずつ増やしていきます。
- ③ **バストリカ** 妊娠中の女性、生理中の人、心臓の疾患、目の具合が悪い人、高血圧の人は避けます。お腹に集中、お腹をへこまして強く吐き、お腹を戻しながら吸います。6回吐いて吸って、最後に吸って止めて、ゆっくりと吐く。1週間ごとに2回ずつ回数を増やします。毎日30回やれば十分です。カパラバティとバストリカは体を温めます。
- ④ **シータリ** 舌を丸めて息を吸い、両鼻から吐きます。体温を下げます。
- ⑤ **シトーカーリ** 舌が丸まらなければ口の両脇から息を吸い、両鼻から吐きます。体温を下げます。
- ⑥ **ウツジャイ** 喉に意識を集中させながら両鼻から吸って、両鼻から吐きます、これには時間の制限がないので、歩いている時にも練習できます。
- ⑦ **スクワプールバカ** 最初のナーディーショーダナ・プラーナヤーマに息を止めることを加えます。左側から息を吸って、息を止めて、ゆっくり反対側から吐き出します。
吸う2:止める4:吐く4の割合 X 3ラウンド(息を計るために Ram を繰り返して数えました。)
- ⑧ **ブラマリー** ゆっくりと息を吸い、自分の体中の細胞全てが振動するのを感じながら、蜂の羽音を立てて吐きます。

実習2. ジャパ

3種類のジャパのやり方(声を出す→小声→心の中)で3つのマントラを、それぞれ唱えました。

- ① Om Namo Narayanaya. ② Om Nama Shivaya. ③ Ram

実習3. 7つのチャクラの1か所ずつに意識を向けて、Omを唱えて、静けさを感じます。体の中の不純物が全部出ていくようにイメージしながら、それぞれのチャクラに瞑想しました。

