



## 5つの鞄(覆い)・パンチャコーシャ

ヨガでは、私たちにはコーシャと呼ばれる鞄の層があると考えます。ヨギはその鞄のことをマヤ・コーシャと呼びました。マヤーというのは非実在のことですが、マヤとは姿が現われるという意味です。私たちの純粋な意識はこのコーシャというベールに覆われています。いくつもあるベール、これらの覆いをはずしていけば、その内側にあるものを実際に体験することができるのです。私たちの内なる光、すべてのものに内在する神性、真我を現すプロセスは、まるで玉ねぎの皮を外から順番にむいていくように例えられています。

5つのコーシャが3つの体、つまり、肉体、アストラル体、コーザル体を形成しています。肉体はアンナマヤ・コーシャとプレーナマヤ・コーシャ、アストラル体はマノマヤ・コーシャとヴィジュナマヤ・コーシャ、コーザル体はアーナンダマヤ・コーシャからできています。私たちの意識がアーナンダマヤ・コーシャを超越すると、すべてのものを背後に残してサマーディ、超意識を得ることになります。

### ①アンナマヤ・コーシャ

(5つの鞄の中で一番外側にある鞄で、骨、肉、血管などから構成されているいわゆる肉体と呼ばれているものです。)

アンナというのは食物、コーシャは鞄のことです。食物と食物のエネルギー物からできていて、最も重く粗い外側の鞄です。私たちは誰でも、毎日いつでもこの肉体のことにはよく気づいています。とりわけ、お腹をこわしたり、腰が痛いときなどには、肉体こそが自分そのもののように感じます。肉体は私たちが食べる物から出来上がっています。死を迎えると肉体は分解しますが、いずれは再び食物になっていきます。私たちがこの肉体こそが自分自身だと思いついていいるときには、私たちは自分の本質から最も遠く離れています。

### ②プレーナマヤ・コーシャ

(肉体に重なるような形でひとつ内側にある鞄です。プレーナマヤで取り入れたプレーナはナーディと呼ばれる体内の経路を廻ります。)

プレーナというのは生命エネルギー、生命力、あるいは「気」と呼ばれるものです。この気の体は生命に欠かせないもので、生きる力を与えてくれています。プレーナという精妙なエネルギーは私たちの肉体の内側にも、肉体を通り抜け、そのまわりにも取り囲むように存在しています。オーラでもあり、私たちが動くことを可能にしてくれています。腕を上げるときには、プレーナ体に腕が従って動きます。私たちの思考

(プラーナの精妙な形)が動くとき、プラーナ体が動き、それによって肉体が動かされるのです。プラーナは呼吸によって空気とともに肉体に取り込まれ、体のあらゆる細胞に染み渡っていきます。プラーナなくして、どのような動きも、思考も、生命もありません。

たとえば、ヨガ・ニドラの練習はこのエネルギーの蓄積を増やす助けになります。文字通り、私たちのバッテリーをチャージしてくれるのです。疲れているときなど、私たちは「今日は全然エネルギーがない」と言ったりしますが、これは本当にその通りなのです。そういうときの私たちのエネルギーは枯渇した状態で、再び補充されなくてはなりません。

アーサナやプラーナヤーマの実習は、アンナマヤ・コーシャとプラーナマヤ・コーシャの両方に働きかけます。針灸で言う経絡は、これら二つのコーシャが交わる場所にあるといわれます。プラーナ体のエネルギーの流れが滞ると、肉体上には疲労や痛み、病気といった形で現れます。アーサナやプラーナヤーマは私たちの体の精妙なシステムに働きかけてエネルギーの流れを良くすることで、健康とバイタリティをもたらしてくれます。

### ③ マノマヤ・コーシャ

(意識や心からなる鞘です。先の二つより内側のさらに微細で霊妙な鞘です)

マノマヤ・コーシャというのは私たちの思考や感覚に関わるエネルギー体です。そこには、フィーリング、欲望、疑い、恐れなどがあります。マノマヤ・コーシャには感情的な混乱や痛みなどのすべてが蓄積されているのです。肉体上の傷跡は目で見ることができですが、目で見ることのできない感情的な傷跡というものを、誰でもが持っています。私たちの心と体の状態はそれぞれに影響を与えています。つまり、考えたり感じたりすることが肉体に影響を及ぼしているのと同様、肉体に影響を与えるものが心にも影響を与えます。

私たちは、病気をしたり、手術を受けたあとには、肉体を回復させるために長い時間と静養が必要なことを知っています。ところが、心や感情の体を回復させることについては、あまり注意を払っていません。ヨガ・ニドラの実習をしましょう。ヨガ・ニドラは完全に深い永続する癒しをもたらしてくれます。

### ④ ヴィジュナナマヤ・コーシャ

(知識的なことや理性的なことに関する鞘です。感覚器官や思考を通して得たさまざまなものをこの鞘で判断します)

これは私たちの知性や直感のある、高次の知恵のエネルギー体です。肉体の欲求や心の欲望に妨げられることがなければ、このエネルギー体に近づくことができます。日常生活の中では私たちは自分の直感の声に耳を傾けたり、直観力を信頼することがほとんどありません。たいていの場合、他の人に聞いたり、本に書いてあったアドバイスに従って生きています。

自分の中に自然に備わっている知恵の声を聴く練習をしてみましょう。頭の中でいろいろと考えることにエネルギーを使い、ストレスを作り、疲れ果てるのではなく、思考を止め、委ねることで、直観力が高まります。思考を手放し、「無心状態」になることで、自分の高次の知恵につながるができるのです。

フィーリング、欲望、嫌悪、期待、失望、などといったエゴの影響を受けない純粋な心の状態。この状態において心を横切る思考をただ観察し、傍観することを体験します。過去や未来にとらわれず、判断せず、ただ起こることを眺める練習を重ねることで、だんだん思考が少なくなり、ゆっくりと流れるようになります。思考を客観的に眺めていくうちに、その行為をしている「本当の自分」の存在を感じます。「自分の本質」は、実在がなく、これらの流れていく思考とも別の存在なのだという気づきが訪れてきます。

### ⑤アーナンダマヤ・コーシャ

(穏やかさと心の安らぎに満ちた永久的な至福を感じる鞘です。5つの鞘の中で最も真我に近いものです。)

これは至福、喜びのエネルギー体です。肉体や呼吸、心を超えた、そういったものから妨げられることのないバランスがとれリラックスした状態です。平和と至福と充実感に満たされています。日々の状況やさまざまな事情から完全に離れられるので、この上なく幸せな状態です。この至福の中にあっては、金持ち、貧乏、健康、病気、好き、嫌いといった一切のものが存在しません。

夢のない深い眠りの中で私たちはこの世界にいます。その状態のことを、無意識、つまり何も起きていないと言及している人たちが大勢います。しかし、それは事実ではありません。その状態においては、私たちの日常のものが何もないという意味では確かに何も起きていないとも言えますが、ではどうして人はよく眠れたとか、落ち着かなくてよく眠れなかったとかが、自分でわかるのでしょうか？

たとえば、ヨガ・ニドラの実習をするうちに、私たちはこの至福の状態をほんのわずかに体験するようになります。“感じる”体験をすることで、私たちの自分自身や、他の人、そしてまわりの世界に対する経験が実際に変わるきっかけになります。そして、

ヨガ的な生き方を心がけていくことで、その経験がより深まっていきます。

日々の生活の中でも、私たちは至福の体験をどこかでしたことがあるはずです。もしかしたら、夕日の美しさを眺めたとき、心が判断をし始めてほかで見たことのある夕日と比べたりする前の、ほんの一瞬だったかもしれません。至福というのは、今ここにただ存在する一瞬です。私たちが思わず微笑むときの、判断や分析が入らないほんの一瞬や、生まれたばかりの赤ちゃんを抱きしめて平和と充足感に満たされた瞬間など、何も考えていないマインドレスの状態のときです。もしこの至福の体験がつかの間だけではなくて、人生のすべてのときに感じることができたなら、どんな人生になるでしょう。人生の質が全く違ったものになると思いませんか？

さて、これら5重の覆いの中心が、パタンジャリのヨガストラ經典でいう8支則の8番目、最後のステップのサマーディです。ここにアートマン、真我があります。

私たちがサマーディに到達したいと思うのなら、エゴを超えなくてはなりません。そもそもエゴとは何でしょう？それは心のことです。ヨガでは、エゴ、思考、フィーリング、意思などをまとめて心と呼びます。心が純粹できれいになると本当の自分、真我を現すようになります。これこそが、すべての精神的、宗教的な道が目指すゴールなのです。

日常生活では、私たちは、喜びと痛み、利益と損失といった二元的な世界にいます。そのときの私たちの意識状態は低いレベルにあります。

しかし、この人生の日々の日常の経験を超越して、高い意識に到達することは可能です。この世界にいながらにして、多様で二元的な体験する代わりに、一元的な無条件の愛、平和と至福を体験することは可能なのです。この体験は誰にでも開かれています。

聖典が説いています。まず最初のステップは自分の中の利己的なところを無くすことです。徐々に心を浄化することを学び、人生の本当のゴール、平和と至福への到達を目指しましょう。

参考文献 Yoga handbook by Sumukhi Finney : Barnes&Noble Books, New York

