



## ヨガにおける3つの視点



### — 3つの状態・5つの鞘・3つの身体 —

Maki Jungheim

私たちの身体は絶えず変化し、心もまた常に動いています。これは、私たちが日々実感していることです。では、その変化を経験している「私」とは何でしょうか？インドの叡智は人間を「単なる肉体」ではなく「多層的な存在」として捉え、この問いを何千年にもわたり探究しました。その中で生まれた理解が、3つの状態(アヴァスタ・トラヤ)、5つの鞘(パンチャ・コーシャ)、3つの身体(シャリーラ・トラヤ)という3つの枠組みです。これらは解剖学的な分類ではなく、抽象的な理論でもありません。内面を探究し、変わるものと変わらないものを見分けるための視点です。混乱を防ぐために、それぞれの特徴とその背景にある思想を順に見ていきましょう。

歴史的に見ると、ウパニシャッドの文献においては、まず人間の経験を「覚醒・夢・熟睡」という3つの状態として観察しました。その後、5つの鞘という自己をより内側へと見つめる方法が示されました。さらに時代が進み、より体系的になり、3つの身体という説明が明確に整えられていきました。

#### 3つの状態 = 経験の分類(意識の現れ方)

目的は、異なる経験を観察して、不変のものを見出す

#### 5つの鞘 = 内面の層の分類(覆いの層)

目的は、外側から内側へと段階的に自己理解を深める

#### 3つの身体 = 構造的・機能的分類(存在の器)

目的は、「私は肉体でも心でもない」と識別(ヴィヴェーカ)する

※分類の方法が異なるが、共通の目的は真の自己を明らかにすること

### 3つの状態(アヴァスタ・トラヤ)とは？

1. **覚醒**(ジャグラット) = 肉体を通して外界を経験している状態
  2. **夢**(スヴァプナ) = 肉体は休んでいますが、心は活動している状態
  3. **熟睡**(スシュプティ) = 肉体は休み、夢もなく、心の活動も止まっていますが、完全な無ではない状態
- ※これらを超えた純粹意識をトウリーヤと呼び、それが真実の自己(アートマン)であるとなりました。

### 5つの鞘(パンチャ・コーシャ)とは？

人間を「玉ねぎの皮」のような5つの層で捉えます。外側(粗大なもの)から内側(微細なもの)への探求です。

- ① **食物の鞘**(アンナマヤ・コーシャ) = **肉体の層**  
食物から作られ、食物へと還る身体で、骨・筋肉・内臓など、目に見える身体です。
- ② **命の鞘**(プラナーマヤ・コーシャ) = **生命エネルギーの層**  
呼吸やエネルギーの流れを司り、肉体を内側から動かしている力です。
- ③ **心の鞘**(マノーマヤ・コーシャ) = **感情や思考の層**  
感情・欲求・反応など心の動きがここに含まれます。
- ④ **知的な鞘**(ヴィニヤーナマヤ・コーシャ) = **判断力・識別力の層**  
判断力・洞察・識別の働き。



⑤ **至福の鞞**(アーナンダマヤ・コーシャ) = **最も内側の層**

深い静寂や至福が現れる最も内側の層。

しかし、これもなお「鞞」であり、真我そのものではありません。

### 哲学的体系化 — 3つの身体

ヴェーダーンタ哲学が発展するにつれ、5つの鞞による内面の分析だけでなく、人間の日常的な経験と存在の仕組みを、より統一的に説明する必要が生じました。そこで生まれたのが、3つの身体という考えです。これは、古くから語られていた3つの状態(覚醒・夢・熟睡)に対応して、それぞれの経験が現れる「専用の器(3つの身体)」があるという、より体系的な考えです。

### この体系が必要とされた理由

当時の探求者たちは、次のような本質的な疑問に答えを出そうとしました。

1. 経験の場所 — 「夢や熟睡という体験は、肉体ではないどこで起きているのか？」
2. カルマの行方 — 「私たちの行為の結果(カルマ)は、どこに刻まれるのか？」
3. 生まれ変わりの謎 — 「肉体が減んだ後、何が次の人生へと引き継がれていくのか？」

### シャンカラチャリアによる統合

これらの問いに応える枠組みとして、3つの身体の理論を完成させたのが、シャンカラチャリアです。

彼は、人間の構造を「3つの器」に整理し直すことで、「私はどの器(身体)でもなく、それを見つめる純粋な意識である」という自己探求の道を、誰にでも歩める明確な地図として示しました。

### 3つの身体(シャリーラ・トラヤ)とは？

1. **粗雑体**(ストウーラ・シャリーラ) = 目に見える肉体
2. **精妙体**(スークシュマ・シャリーラ) = 心・感情・思考・プラーナなど、目には見えないが感じることができる身体
3. **原因体**(カーラナ・シャリーラ) = 無明(本質を知らない状態)・カルマが潜在する・深い眠りにある見えない身体

熟睡中、私たちは何も見ず、何も考えず、しかし後で「よく眠った」と言います—(存在そのものはあったからです)。「何も現れていないが存在している」— やがて思考や感情として現れる種の状態のため、この層は「原因体」と呼ばれます。

### 3つの状態と3つの身体の関係 — 対応

① 覚醒(ジャグラット) — 粗雑体(ストウーラ・シャリーラ)

起きている時は、「私は身体である」という感覚が強く働く状態

※5つの鞞ではアンナマヤ・コーシャに対応とみなします。

② 夢(スヴァプナ) — 精妙体(スークシュマ・シャリーラ)

夢は、精妙体が自らに蓄えられた記憶や感情、印象(サムスカーラ)によって世界を映し出している状態

※5つの鞞ではマノーマヤ・コーシャとヴィニャーナマヤ・コーシャの働きに対応とみなします。

③ 熟睡(スシュプティ) — 原因体(カーラナ・シャリーラ)

熟睡中は夢もなく、心の活動も止まっているが、完全な無ではない状態

熟睡は静けさではあるが、気づきは明確ではない状態です。ここでは、無明(本質を知らない状態)・カルマ

の潜在的傾向が保たれています。

※5つの鞘ではアーナンダマヤ・コーシャに対応とみなします。

### プラーナマヤ・コーシャについての補足 — 生命活動としては、3つの状態全てに働いている

プラーナマヤ、マノーマヤ、ヴィニャーナマヤの3層は精妙体に含まれ、夢状態と最も強く関係しますが(夢は精妙体で起こるため)、プラーナは夢の時だけに働くわけではありません。

覚醒中には、呼吸・循環・代謝などを通して絶えず活動しています。夢の間、肉体は休んでいても、プラーナの働きは続いています。熟睡中には、心は静まり、夢も現れませんが、呼吸は続き、生命活動は保たれています。つまり、プラーナマヤ・コーシャは覚醒にも夢にも関わり、熟睡中も完全には止まることはありません。

### 3者の対応関係

3つの状態と3つの身体は、明確に対応します。

一方、3つの状態は「意識のあり方・状態」を示す区分であり、5つの鞘は人間を構成する「内面の層」を示す区分です。この2者は分類の基準が異なるため、厳密な対応関係にはなりません。

ただし、5つの鞘と3つの身体はおおよそ次のように整理することができます。

1. 粗雑体 — ① アンナマヤ・コーシャ
2. 精妙体 — ② プラーナマヤ・コーシャ ③ マノーマヤ・コーシャ ④ ヴィニャーナマヤ・コーシャ
3. 原因体 — ⑤ アーナンダマヤ・コーシャ

### シヴァナンダ師の体験を重んじる視点

シヴァナンダ師は、アドヴァイタ(非二元)のヴェーダーンタの流れを受け継ぎながら、それを実践中心に展開しました。彼の特徴は、哲学にとどまらない「統合ヨガ:カルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ギャーナ・ヨガ」です。理論は悟りのためにある。実践されなければ意味がない。これがシヴァナンダ師の姿勢です。

アーサナで粗雑体を整え、プラーナーヤマ(調気法)で精妙体を整え、瞑想で心を静めるという具体的実践と結び付けて説明しています。

### 最も大切な理解

肉体は変化し、感情も思考も移ろいます。深い眠りさえ、訪れては去っていきます。しかし、それら全てを経験している本来の「私」は変わりません。

3つの状態も、5つの鞘も、3つの身体も、その不変の意識へと導くための手引きです。

3つの視点からの教えは、私たちを縛る理論ではありません。それこそが「本当の私は何か？」を見極めるための道標なのです。

ヨガの実践は、身体を整え、呼吸を整え、心を整えながら、その揺るがない中心・本来の「私」へ還っていく歩みです。この理解があれば、アーサナも、調気法も、瞑想も、単なる技法を超えて、自己探求への確実な道となります。

※さらに詳しくは、[クリックして、ニルリプタナンダジ講話1\(2019/3/20\)をご覧ください。](#)

