5つの鞘で理解する心・プラーナ・思考のしくみ

Maki Jungheim

全体像—5つの鞘を働きの段階として捉える。　外側 ➡ 内側へ　　粗い ➡ 微細へ
①アンナマヤ（肉体） ②プラーナマヤ（エネルギー） ③マノーマヤ（心） ④ヴィニャーナマヤ（知性）
⑤アーナンダマヤ（原因）　　**★サムサーラ（繰り返し・輪廻）は②～⑤の鞘の相互作用で起きる**

流れとして見ると ①（肉体）で現象化する前に、
⑤原因（無知・サンスカーラ）➡ ④解釈・判断➡ ③心の反応➡ ②プラーナで活性化➡それが①に現れる

各鞘の役割

① **アンナマヤ・コーシャ**（肉体）【行動・出来事の場、カルマが「見える形」になる場所】・・ **結果のレベル**

② **プラーナマヤ・コーシャ**（エネルギー）【すべてを動かす力、心・身体をつなぐ】・・・・・・ **現象を“動かす”レベル**

③ **マノーマヤ・コーシャ**（心）【感情・思考・反応、「好き・嫌い」が生まれる】 ・・・・・・・・・・ **揺れが起きるレベル**

④ **ヴィニャーナマヤ・コーシャ**（知性）【判断・意味づけ、「これは私」「こうあるべき」】・・・ **同一化が起きるレベル**

⑤ **アーナンダマヤ・コーシャ**（原因）【無知（アヴィディヤー）、サンスカーラの根】・・・・・・ **全ての原因のレベル**

サンスカーラとプラーナの位置づけ
サンスカーラ（潜在印象） ➡ 主に⑤（原因）に根を持つ
流れとしては ⑤（サンスカーラ）➡ ④（意味づけ）➡ ③（感情・思考）➡ ②（プラーナが動かす）➡ ①（行動）

ヨーガ・スートラとの対応

1章−12節（実践と無執着の重要性）
実　践（アビヤーサ）・・・・・・・ 主に②・③を整える【呼吸、肉体、注意】 ➡ プラーナの流れを整える
無執着（ヴァイラーギャ）・・・・ 主に③・④・⑤に働く 【 同一化しない 】 ➡ サンスカーラを活性化させない

1章−15節（無執着の完成によって）➡ ④の働きが変わる「欲しい」「嫌だ」が弱まる ➡ プラーナがそこに流れない

「サンスカーラを燃やしてしまう」と5つの鞘で何が起きるか？
- 通　　常 ・・・・・ ⑤サンスカーラ➡ ④同一化➡ ③反応➡ **②プラーナが流れる**
- ヨガ的変化 ・・・・・ ⑤サンスカーラはある ④識別により同一化しない ③心が巻き込まれない
  ②プラーナがそこに集中して流れない ➡ 結果：サンスカーラが強く働かない

プラーナの最終的な変化
実践が深まると➡ ②プラーナが安定して外に散らばらず、内に集まる➡ ③心が静まる➡ ④判断が透明になる
➡ ⑤無知が薄れる

解放（モークシャ）はどこで起きるか？
「⑤の無知の終わり」 ただし、そのためには、 ② プラーナを整え➡ ③ 心を静め➡ ④ 識別を育てる

5つの鞘において、サンスカーラが原因として存在し、プラーナがそれを現象化するが、実践と無執着によって
プラーナの流れとの同一化が止まると、サンスカーラは働かなくなり、最終的に無知が解消される。