



YOGA とは？

Maki Jungheim



ヨガという言葉はサンスクリット語で「結び付ける」「～を繋ぐ」という意味で、それは私たち個人と大いなる存在を繋げることを意味します。私たちは自分の心を通して世界を見、心を通して思考しています。つまり、私たちは自分の心(チッタ)が作った世界(ヴィリッティ)の中で生きています。心には、外からの様々な刺激に素早く反応しては絶え間なく変化する性質があるので、心が色々な方法で私たちを揺れ動かします。しかも、心というフィルターは常に色眼鏡をかけて世の中を見るように、私たちに真実ではない世界を見せていて、心が活動を止めた時(ニローダハ)にだけ、ようやく私たちは真の世界を見ることができるようになります。

ですから、私たちは自分の心を鎮める必要があり、心が落ち着いてくれない限り、ストレスや不満足が生じ、安らぎや平安を感じることはできません。言い換えれば、心のコントロールこそがヨガの当面の目的であり、アーサナやプラーナヤマをその手段として行います。最終的には、1滴の水の本質が、実は大海と同じであることを悟るように、大いなる存在と一体化すること = **梵我一如** に至ることがヨガの本来の目的です。

パタンジャリによる8段階のプロセス

4000年以上前にインドで生まれたヨガには、多くの流派があり、また最終目的に至るまでのステップがありますが、どの流派でも最終目的は同じです。ヨガ研究者のパタンジャリ師は紀元前2世紀頃に(全体の完成は5世紀頃ともいわれています。)それまでのヨガの思想や智慧を『ヨーガ・スートラ』教典として編纂しました。

4章195節による『ヨーガ・スートラ』教典の中で、効果的にヨガを実践するために、行法を8段階のプロセスに分けて説いています。

1. ヤマ(禁戒) ... 避けるべきこと = 外部と調和のとれた関係をつくるために
①アヒムサー:非暴力(思い、言葉、行為) ②サティア:誠実 ③アスティア:不盗 ④ブラフマチャリア:節制
⑤アパリグラハ:貪欲でないこと
2. ニヤマ(勸戒) ... するとよいこと = 自分を躰けるために = 内部(自分自身)の調和をとる
①サウチャ:身体や心や環境の浄化 ②サントーシャ:知足・満足をすること ③タパス:努力 ④スヴァーディヤーヤ:自己の真実を学ぶ ⑤イーシュワラプラニダーナ:神への献身(大いなる存在に自分を委ねること)
3. アーサナ(座法) ... 体位法 = コントロールできる体をつくる
4. プラーナヤマ(調気法) ... 呼吸のコントロール = プラーナの流れを整える
5. プラティヤーハラ(制感) ... 感覚のコントロール = 感覚器官を鎮めて意識を内側に向ける
6. ダーラナ(凝念) ... 一点集中
7. ディヤーナ(静慮) ... 集中が高まり心の安定した状態 = 瞑想
8. サマーディー(三昧) ... 心の動きがなくなった状態 = 三昧、悟り

ヤマとニヤマで心と身体を清めながら、アーサナにより健康な身体を作ります。
プラーナヤマで呼吸(生命エネルギー)を整え、さらにプラティヤーハラで感覚をコントロールし、
徐々に内的な行法(集中～瞑想)を可能にしていきます。

ヨガ哲学を学ぶとどうなるの？

Maki Jungheim



辞書によると、哲学とは「世界や人間についての知恵・原理を探究する学問」とあります。つまり、私たちが住んでいるこの世界、宇宙、そして、そもそも私たち自身、人間とは、自分とは何か？をひたすら探求する学問が哲学というわけです。そういう意味ではヨガはまさに哲学で、『自分とは？』『心とは？』『意識とは？』そして『宇宙との関係は？』を探求していきます。しかし、ヨガは学問ではありません。学術的な理論は持っていますが、それを頭で理解するのではなく、自らの実践によって探求し、体験し、実感に結び付けていくものがヨガです。

心身の健康を目指してヨガに出会う人が多く、また多くの人は、身体は自分のものであり、それを動かしている心が自分のエッセンスであると考えています。**自分=心**です。ところが、ヨガを目指すのは『心の働きを止めてしまうこと』だと聖典は説きます。すると、この図式は崩壊することになります。心の動きが完全に停止し、心が消滅しても、なお自分はそこにいます。**つまり、私は身体でもなく、心でもないらしい？**

あなたは「では、私は何者か？」と、深く考えたことがありますか？そうではなくても、誰もが人生の時折、「なぜ人間に生まれたのだろうか？」「死んだらどうなるのだろうか？」と考えることはあるでしょう？このような誰しもが抱く疑問を解いていくためには、まず自分自身を探求すること、それが、ヨガを行う目的、ヨガの哲学の核となります。

人は皆、自分なりの思い込みや勘違いをしていると、ヨガは諭します。更に、それから目覚めるためには、頭脳を使って得る知識ではなく、感覚器官を超えてこそ得ることができる霊性の知識が必要だとヨガは説きます。その知識によると、「私」とはこの「意識」のことで、私たちは、この世ではこの「身体」を使って存在します。

では、「心」とは何で、「私」との関係はどうなのでしょう？まずは、自分の心の習性(考え方・ものの捉え方)を知りましょう。欲望によってさまざまに動く心というものの性質を学び、扱い方をマスターすれば、心は最高の友となります。集中力や自信、心身の安定を得ることができ、毎日が充実したものに変わってきます。

更に、識別の力を養う練習を根気よく繰り返していけば、新しい目線で世の中が見えるようになります。そうして、ヨガが教える世界観を受け入れていけば、自分の悩みや執着の正体がみえてきて、毎日が豊かな学びの場であることがわかります。

つまり、この知識を得ることで、自分という存在への認識が変わり、外側の世界との関係が理解でき、関わり方を変えていく道が開けてきます。そうすれば、私たちはもっと安心して、自由に生きられる。このように教えてくれるのがヨガの哲学で、心の平安や幸せは外側の世界からやってくるのではなく、元々私たちは生まれながらにその性質を持っているのだと気づくことができます。

ヨガはこう教えています。『私たちは皆、ダイヤモンドの原石です。専心して、辛抱強く磨いていけば、必ず光り出すのです。』その真実を知ることもなく、磨くこともせず石ころのまま人生を過ごすのではなく、この知識を得て、信じて原石を磨き続けて生きましょう。この真実を正しく理解すれば、変えることができないこの世界を疎ましく思ったり、闘うことなく、日々生じるさまざまなできごとをポジティブに受け入れ、落ち着いて生きることができるはずですよ。

つまり、ヨガ哲学はヨガを目指す全体像の土台であり、見取り図にもなります。
その知識をベースに実践して生きることによって、私たちは魂を成長させることができます。

この知識は体験を通して、本当に自分の人生に活かせる『智慧』に育ちます。智慧は私たちの日々の生活、そして生きることそのものを豊かにしてくれます。言い替えれば、ヨガで得た智慧は毎日の暮らし方、生き方に活かせ、そこにヨガの素晴らしさがあり、ヨガを実践する醍醐味が隠されています。

このように、ヨガとは生きるためのツールであり、私たちは自分の魂の成長を実感し、充実感を得ることができます。

だからこそ、ヨガは何千年の歳月を経て今もなお、世界中の人々に実践され、愛され、

必要とされているのではないのでしょうか。

