**「ラージャ・ヨーガ」**

**2023年 6月 3日**

**スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会**

**翻訳家 心理学者 レオナルド・アルヴァレズ氏による講話**

**於・逗子協会**

今日、私たちのテーマはラージャ・ヨーガ、瞑想の科学です。まずは30秒間という短い瞑想から始めましょう。さて、目を閉じて、リラックスして、深呼吸をして下さい。そして、「蓮の花」、「ろうそく」、あるいは「無限の青空」のイメージを胸の中に思い浮かべて、集中してみましょう。そのイメージだけに集中し、それ以外のことは一切考えないようにしてください。さあ、始めましょう。

わずか 30 秒間ですが、心を完全に集中させることができたでしょうか？できた人は、素晴らしいです！この調子で続けてください。それ以外の人は、なぜ同じことにずっと集中できなかったのか、その理由について一緒に考えましょう。これを理解するために、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが記した『ラージャ・ヨーガ』の勉強が、非常に役立つでしょう。スワーミージーのパタンジャリのヨーガ・スートラに対する解説は明快です。古代ヴェーダとウパニシャッドの知識だけでなく 彼が会得した西洋科学の知識も取りいれています。さらに最も重要なのは、ご自身の自己実現の経験を元に説明されていることです。スワーミージーの『ラージャ・ヨーガ』が出版されるまで、西洋では瞑想が神秘的で謎めいた実践であり、超能力を手に入れる方法に過ぎぬと多くの人が思っていました。しかし、スワーミージーは、そのような誤認を一掃し、瞑想の過程、その全体像と到達点をどなたでも理解しやすく体系的かつ科学的に説明したので、瞑想が難なく実践できるようになりました。1896年に出版されて以降、学識経験者の間に多大な影響を与え、レオ・トルストイのような偉大な人々の心にも深い印象を残しました。

では、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが説かれた『ラージャ・ヨーガ』がどのように私たちの心を集中させ、幸福と平和を得るのに役立つのかということを、私の限られた理解力でありますが、一緒に見ていきたいと思います。さて、サーンキヤ哲学によれば、 人間には、善悪を識別する知性「ブッディ」、外界からの刺激を知覚する心「マナス」、記憶「スムリティ」からなる「チッタ」（心具・総合的な意味での心）があり、これらが合わさって、個々のアハムカーラ「自我心」となります。このチッタの中に、サムスカーラ（後天的に獲得した心の傾向）が蓄積されています。サムスカーラのせいで、私たちは正しく集中することができません。それは、私たちの言動はすべて、心の中に刻まれて、影響を及ぼしているからです。エマーソンの言葉があります「思いの種を蒔き、行動を刈り取る。行動の種を蒔き、習慣を刈り取る。習慣の種を蒔き、人格を刈り取る。人格の種を蒔き、運命を刈り取る」

Sow a thought and you reap an action; sow an act and you reap a habit; sow a habit and you reap a character; sow a character and you reap a destiny

サーンキヤ哲学によれば、サムスカーラは私たちの思考の産物で、思考は心によって作られています。その心は、ラジャス（激質）とタマス（暗質）がほとんどです。つまり、落ち着きのなさと惰性の傾向が強いのです。サーンキヤ哲学は、私たちの心は本質的に純粋、つまりサットワ（純質）的であるが、ラジャスとタマスで覆われているため、否定的な傾向を取ると説明しています。

私たちの宇宙全体は、ラジャス、タマス、サットワ（三つのグナ）という活動、不活性、平衡のエネルギーの相互作用によってできています。原子はプラス、マイナス、中性の電荷を帯びた 陽子、電子、中性子で構成されています。そのため、私たちは宇宙の中に、肯定的、否定的、中立的な事象、植物、動物、人間を見いだします。そして私たちの心でさえ、この三つの状態の間を行き来しています。しかし、サーンキヤ哲学によると、この物理的な世界ではタマスが優勢です。

脳科学研究は、私たちが無為に過ごしている間、脳の「デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)」が活性化されることを明らかにしています。これは、長年にわたって確立された習慣的な神経接続のネットワークです。このネットワークが活性化すると、主に不安や抑うつ的な思考が引き起されます （Raichle, 2001）。そして、人は普通、少なくとも半分以上の時間、「心ここにあらず」の状態で過ごしており、この状態にいるかぎり最も不幸であることが心理学研究でも分かっています！(Killingsworth and Gilbert, 2010）。 「暇な手は悪魔の遊び場 」ということわざがありますが、「暇な脳も悪魔の遊び場 」ともいえるでしょう。故に、聖典や聖人君子は、「常に活動的で祈りの心を持ちなさい」、つまり、心と体をできるだけサットワ（純質）的に保ちなさいと奨励してくださいます。私たちが建設的な課題に積極的に取り組んでいるときこそ、デフォルト・モード・ ネットワークはシャットダウンし、人は最も幸福を感じることが、前記の研究でも報告されています。即ち、脳には、幸福をもたらす「集中」と、不幸をもたらす「反芻的思考・無為」という 2つの動作モードしかないのです！

ラージャ・ヨーガの実践によって、心が集中し、サムスカーラ、反芻的思考、落ち着きのなさからの影響を克服し、永久的な平和と至福を味わうことができます。『ヨーガ格言集』の編纂者パタンジャリは、次のように述べています：

Yogaś-citta-vṛ tti-nirodhaḥ 　ヨーガス チッタ ヴリッティ ニローダ ハ

ヨーガとは、心（チッタ）の波（ヴリッティ）を鎮めること（ニローダハ）である。

このチッタから、「ヴリッティ」と呼ばれる心の「渦巻き」や「波」、つまり思考が生じます。ヨーガの目的は、この波を止める、凪にさせることです。心の思考の性質によって、タマス（暗質）的、ラジャス（激質）的、サットワ（純質）的、またはこれらを組み合わせた心境が生み出されます。

賢者ヴィヤーサが記した注釈では、心には5つの状態があると述べられています： Kṣpta（クシプタ・散乱）はラジャス的な、落ち着きのない、揺れ動く心。Mūḍa（ムーダ・暗転）はタマス的な、怠惰で暴力的で憎しみにあふれる心。Vikṣipta（ヴィクシプタ・集結）はラジャス的とサットワ的です。集中の対象である、心自体、神、究極の真理、に一時的に集中できますが、その集中力は途切れます。この状態から進んだ Ekāgra（エカーグラ・精神統一）は、サットワ的であり、心を長く神や真理に集中し続けることができます。 最後に Niruddha（ニルッダ・静止・凪）は、心が集中の対象、つまり神や真理と融合します。

私たちは、ニルッダという心が静止・凪になり、その本性である絶対の存在、知識、至福に目覚めた状態に到達したいのですが、そのためには、タマスからラジャスへ、ラジャスからサットワへ、そして三つのグナを超越した状態へと徐々に進まなければなりません。

パタンジャリは、私たちが心を整え、 目的達成に役立つヨーガの「八支則」 を提案されました。その内容は以下の通りです：Yama（ヤマ）、Niyama（ニヤマ）、Asana（アーサナ）、 Prāṇāyāma（プラーナーヤーマ）、Pratyāhāra（プラティヤーハーラ）、Dhāraṅā（ダーラナ）、 Dhyāna（ディヤーナ）、 Samādhi（サマーディ）

「ヤマ（自制の修行、禁戒）」とは、次のようなものです：

・不殺生（アヒムサー）：あらゆる生き 物の命を奪わないだけでなく、傷つけない、心の中にも暴力的な考えを抱かないこと。生きとし生けるものの幸福のために祈ることも含みます。

・真実（サッティヤ）： 言葉を守る、思考と言動を一致させること。嘘をつく必要のない、清廉潔白な生き方をすること。自分をよく見せるために大げさに言わない。

・不偸盗（アステーヤ）：時間、知的財産、アイデアやモノを盗まないこと。

・貞操・禁欲（ブラフマチャリヤ）：性的欲望に無条件に従わないこと。禁欲は霊的生活と修行に欠かせません。その実践によってスタミナがつき、感情の制御能力が向上し、心のバランスを保つことがでます。男性の場合は、すべての女性を自分の母親、姉妹、娘として見ること、女性の場合は、すべての男性を自分の父親、兄弟、息子として見ることを意味します。最終的に、「性」という意識も完全に捨て、自分は「アートマン、純粋な意識」であると達観すること。

・不受理（アパリグラハ）：他人から贈り物を頂戴しないこと。他人が贈り物に組み込んだ欲望や条件などに縛られないことで、自立、自信と自由を確保します。

次は、「ニヤマ（推進すべき修行、勧戒律）」です：

・内外の清潔（アンター・シャウチャムとバヒア・シャウチャム）：

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは内面的な清潔を実現するためには、次の実践が重要であると述べています： すべての生き物に対して好意をもち、他人の喜びは自分の喜び、他人の苦しみは自分の苦しみと感じ、自分に対して悪事を働く人に対して無関心であること。

・足るを知る（サントーシャ）：欲望と必要を区別して、必要なものだけで満足すること。いうまでもなく向上心は大事ですが、お金持ちになろうというよりも、より高い理想、より高い生き方を追求し、目指しましょう。

・苦行（タパス）：心身ともに甘やかさないこと。食事は摂り過ぎず、味覚を楽しむためだけに食べず、消化しやすく栄養のあるものを食べること。夜明け前に起床する。睡眠時間は 5～6時間にしておくこと。世界的な縦断研究によると、睡眠時間が5時間未満と9時間以上の人は死亡リスクが高く、睡眠時間が長い人こそ、死亡率のリスク高いことが示唆されています（Cappuccio, D'Elia, Strazzullo and Miller, 2010; Jin et al. 2022）。沈黙を実践する（口も心も鎮める）。必要に応じて断食をすること。怠慢や過失を自ら罰すること。アルコールなどの酩酊物・嗜好品を避けること。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダも 次のように言われました："強さは命であり、弱さは死である"、"我々に必要なことは、鋼のような強い心と筋金入りの筋肉だ"。スワーミージーによると、五体投地を何度も繰り返したり、ダンベルで筋肉トレーニングをしたりすることも、タパッシャー（苦行）の一つであり、不純な思いを食い止めるための有効な方法でもあります。定期的な運動は心身を鍛え、意志の力を高めるだけではなく、強い誘惑の衝動から守ってくれるのです。今度、弱気になり、誘惑に負けそうになったときは、ランニングや筋トレをしましょう！

・聖典学習・黙想（スワーデャーヤ）： 悟りを開くための助けとなる経典を勉強すること。例えば、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの全集、聖書、シュリー・ラーマークリシュナの福音、バーガヴァタム、仏教聖典、コーランなど。また、自分の選んだ神様のマントラを繰り返したり、ＯＭ（オーム）を唱えたりして、その意味について深く考えること。読んだ内容が身につかなければならないため、経典の内容についても深く瞑想する必要があります。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの兄弟弟子であるスワーミー・トゥリーヤーナンダは、『バガヴァッド・ギーター』の一節ずつを1週間毎に取り上げ、その意味について深く瞑想されました。

決めた神様を瞑想する（イーシュワラ プラニダーナ）：神に瞑想することです。全ての働きを神様のために行い、仕事の結果を神に捧げ、神に祈り、神を礼拝し、すべての存在の中に神を見て、私たちの中にも神を見ます。また、修行中に、ネガティブな思考が 頭をよぎることがありますが、それらを撃退するために、反対のこと、つまり肯定的な内容について考え、瞑想することは有効な方法です。これを「プラティパクシャ・バーヴァナ」と呼びます。

それは「聖フランチェスコの祈り」のようなものです：「神様よ、憎しみのあるところに愛を、いさかいのあるところにゆるしを、分裂のあるところに一致を、疑惑のあるところに信仰を、誤っているところに真理を、絶望のあるところに希望を、闇に光を、悲しみのあるところに喜びをもたらすものとしてください」。

さらに、自分の選んだ神様のマントラ（真言）を繰り返し唱えること（ジャパム）で、ネガティブな思考を遮り、純粋な思いに心を集中させることができます。またジャパムはいつでもどこでも実践できます。

つぎに、自分の弱さを克服するために、強さについて考えましょう。スワーミージーは次のような言葉を述べています：「友よ、なぜ泣くのか？宇宙のすべての力は、あなたの中にあるのだ！」 「弱さを克服するのに弱さについて考えるのではなく、強さについて考えるのだ」。

次は「アーサナ（姿勢）」です：長時間、身体を動かさず、背筋を伸ばしていられる姿勢であればどの姿勢でも良いです。ハタ・ヨーガは良い姿勢を作るのに適した体操の一つです。

「プラーナーヤーマ（生命エネルギーのコントロール）」：長く快適に座れるようになったら、今度はプラーナーの動きをコントロールする「プラーナーヤーマ」を実践します。プラーナーとは宇宙のエネルギーの側面で、アーカーシャとはその物質的な側面で、これらは裏表の存在です。アインシュタインは、物質を加速させるとエネルギーに変わること、そしてエネルギーを破壊することも創造することもなく、ただ変容させることができることも証明しました。したがって、宇宙全体は、プラーナーとアーカーシャの相互作用で成り立っているのです。プラーナーヤーマによってプラーナーの粗大的な働きである呼吸と肺の動きをコントロールすることで、より精妙な働きを担う神経もコントロールができ、最終的にはプラーナーの最も精妙な形態である心とその思考をコントロールすることができるようになります。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、 プラーナーヤーマについて、次のように説明されました：「チッタ（総合的な意味での心）は、本質的に全知である。チッタはサットワ（純質）の粒子でできているが、ラジャス（激質）とタマス（暗質）の粒子で覆われている。プラーナーヤーマによってこの覆いを取り除くことができる」。 プラーナーヤーマの最も安全な実習方法は、呼吸を止めない、つまり「クンバカ」をせずに無理なく自然に呼吸をすることです。プラーナーヤーマは、様々なイメージをしながら練習をすることができます。例えば、息を吸うときに純粋さを吸い、息を吐くときに不純さを吐き出すことを想像します。

いうまでもなく、適切な先生（グル）からプラーナーヤーマを学ぶべきであり、ブラフマチャリヤ（禁欲）が不可欠です。禁欲をしないままプラーナーヤーマを実践すると、神経系に異常をきたす可能性が高く、非常に危険です。プラーナーヤーマは、身体、神経系、 および脳を変化させ、クンダリーニが上っていく背骨の中のスシュムナー管 （中央脈管）を開きます。無事にこのプロセスを経るために、膨大なエネルギー、スタミナ、持久力、そして丈夫な神経系が必要です。禁欲無しにそれを得ることはできません。ブラマチャリヤを遵守できない場合は、プラーナーヤーマを行わないでください。その代わりに、マントラを繰り返したり（ジャパム）、無私の精神で仕事をしたり（カルマ・ヨーガ）、神様に祈ったり（バクティ・ヨーガ）する実践に重点を置いてください。

次は「プラティヤーハーラ（感覚の制御）」です：プラティヤーハーラとは、食べ物を表す「アハーラ」の「プラティ」抑制、コントロールを意味します。さて、そもそも「食べ物」が何の関係があるのでしょうか？食べ物は確かに心に何らかの影響を与えますが、シャンカラーチャーリヤによれば、ここでいう「アハーラ」の本当の意味は、「心が消化・同化する、ありとあらゆる外界の刺激」を指しています。即ち、五感から入る刺激は「心の食べ物」で、それを抑制しなければなりません。心は、見たり、聴いたり、味わったりする対象に執着してしまうと、その対象の形を取り、対象に同一視化します。 スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、私たちの心を、自然に落ち着かないお猿、しかも欲望という強い酒に酔い、嫉妬というサソリに刺され、傲慢という悪魔に取り付かれ、おまけに（現代に生きる私たちから言うと）誰からかスマートフォンをもらって、非常にそわそわしている、哀れな状態に陥っているお猿に喩えています。何という悲劇でしょう！私たちは心に思い浮かぶあらゆる思考と感情に対してのみならず、悪い食べ物、いやゴミのようなものを食べさせる電子機器に対して用心深くあらねばならないことは、言うまでもありません。私たちは、スマートフォンより「スマート」にならなければなりません。感覚から心を引き離すことを実践することで、このような事態を食い止めることができるでしょう。

「ダーラナ（集中）」：プラティヤーハーラ、つまり、感覚から心を離すことに成功すれば、心はより安定し、ダーラナ（集中）へと進みます。ここでは、心が一時的に集中できますが、まだ不安定なので、その集中状態を失うこともあります。

「ディヤーナ（禅定）」：心の動揺が鎮まり、ダーラナ（集中）が一層深まると、私たちの集中力は、途切れのない油の流れのようになり、常に安定した集中状態が実現されます。これはディヤーナ（禅定）です。心理学では、「フロー状態」（Csikszentmihalyi, 1990） という類似の集中状態があると言われています。「フロー状態」とは、ある難易度が高い課題に取り組んだとき、自分の能力がその難易度に見合うと、やすやすと没頭し、体や時間の感覚が完全に失われる状態に入ります。この没頭状態から、優れた洞力が得られ、偉大な業も成し遂げられます。アインシュタイン、モーツァルト、ベートーベンなどのような天才やオリンピック選手も頻繁に体験した、と言われています。この状態に入ること自体が素晴らしいですが、ラージャ・ヨーガでは、集中の対象は必ず「神様」や「真理」でなければなりません。

「サマーディ（三昧）」：対象を真理や神様に変えて、この長い流れのような集中力を保てば、やがて、対象と一体化となった「サマーディ」の状態を経験するでしょう。最高のサマーディ、すなわちニルヴィカルパ、ニルビージャ、あるいはアサンプラグニャータ・ サマーディは、すべてのサムスカーラ、欲望と無知の「種」を燃やし、永遠に破壊します。私たちはこのときに初めて、Sat-Chit-Ananda（サット・チット・ アーナンダ）、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福と融合し、自分の本性に目覚めます。

では、少しでも進歩できたかどうか、どうすればわかるのでしょうか。次のようなしるしが現れるでしょう。心は落ち着き、安定し、自分の体と感覚をより上手くコントロールできるようになります。自分自身や世界に対して平穏無事であられます。より自立し、より自信を持つでしょう。謙虚でありながら、強くもなります。喜怒哀楽に囚われにくくなります。疑惑が減り、自分の行動力や考え方が確実なものとなります。より明るく、より元気溌剌になります。不平不満が少なくなります。物事や自分自身に対する知識が深まります。見かけによらず、物事の本質を見抜くことができるようになります。集中力が上がり、仕事の効率を高めつつ、休息もしっかりとれるようになります。いつでも好きなときに、心を外界から引き戻し、平和溢れる内なる避難所に引っ込めることができるようになります。

すべての生き物に対して、より思いやりと普遍的な愛を注ぐことができるようになります。無駄な行為が減り、時間をより効率的、効果的に使えるようになります。自分の人生に意味があると深く感じられるようになります。体、心、魂という三面において同時に成長し、強くなります。私たちは、人生の急流に流されるのではなく、その強烈な流れに逆らい、高い理想の光を頼りに、優れた集中力を持つ心という大船に乗って、生命の河川の源、つまり、純粋な意識の泉まで遡って辿り着きます。ここでは、私たちの生まれながらの本性、すべての知識、存在、至福の源泉を垣間見るでしょう。私たちは自力本願、不老不死の至福の子らであることに気づきます。私たちの悲しみは終わりを告げ、自分本来のあるべき姿に基づいた生き方をするでしょう。

今まで話した内容を記憶に定着させるために、少しおさらいしましょう。 私たちがうまく集中できないのは、サムスカーラのせいです。これらは欲望と無知によって生じ、私たちは知らず知らずのうちに、その奴隷となっているのです。「ヤマ（禁戒）」と「ニヤマ（勧戒）」を実践すれば、識別、自己制御、放棄の力を得て、サムスカーラの影響を克服し、再び生成されないように、根こそぎにします。 姿勢（アーサナ）を確立し、感覚から心を離すことができたら（プラティーハーラ）、心の集中力が次第に増し（ダーラナ、ディヤーナ）、やがて我らの本質に戻ります（サマーディ）。つまり、個人の魂がサット・チット・アー ナンダ（絶対の存在、知識、至福）と融合し、人生の目的である真の幸福と自由を得るのです。

では、スワーミージーの言葉で終えたいと思います：“立ち上がれ目覚めよ！目的地に辿り着くまで、立ち止まるな！”