

まえがき	2
------	---

第一章 真我を取り巻く五つの層について	7
---------------------	---

◎ 真我を覆う「五つの鞘」	8
---------------	---

◎ アンナマヤ・コーシャ（身体の層）	19
--------------------	----

◎ プラーナマヤ・コーシャ（生気の層）	25
---------------------	----

◎ マノーマヤ・コーシャ（心の層）	32
-------------------	----

◎ ヴイジュニャーナマヤ・コーシャ（自我の層）	40
-------------------------	----

◎ アーナンダマヤ・コーシャ（喜びの層）	47
----------------------	----

◎ 次章の予告	53
---------	----

まえがき

はじめまして。あるいは、いつもお世話になってます、湯浅和海（ゆあさ かずみ）と申します。

本書は、「真我（本当の自分）」を自覚し、自由な心で生きていくことができるようになるための地図を示すことを目的にした本です。いわば、「真我探求のロードマップ」です。

あなたは、本気で真我を探求し、実践を重ねているのに、どこかで行き詰まりを感じてはいないでしょうか？

・ネットや書籍で「真我」の知識は頭で理解できたのに、日常の苦しみや生きづらさが変わらない。

・瞑想で一時的な静寂は体験できるようになったのに、日常に戻ると一瞬で思考や感情に

巻き込まれてしまう。

・長年あらゆる実践をやり尽くし、これ以上何をすればいいのか分からず、それにもかかわらず、「何かが決定的に足りない」という感覚だけが残っている。

もしあなたが今、このような想いを抱えているとしたら、どうか安心してください。あなたは、主観的には「ここで行き止まりなのでは？」と思っているかもしれませんが、その先にも道は続いています。そして、本書はその「さらに先の世界」をご案内することを目的にした本なのです。

本書では、探求の初心者から上級者まで、あらゆる段階の人に役立つよう、「スタート」から「ゴール」までの地図を提示したいと思っています。インド哲学の難解な概念を、日常的な例を使って解説していきますので、きっと日々の暮らしや実践に取り入れていくことができます。と思います。

また、探求において陥りがちな落とし穴（ピット・フォール）についても詳しく説明します。「真我実現」のための道から外れてしまいやすいポイントを整理することで、探求が停滞したり、瞑想的な魔境にハマってしまったりする危険性を減らすことができるはずです。

ノンデュアリテイ

たとえば、非二元論の言説に触れ、「思考や自我は本当のあなたではない」、「世界は幻のようなものだ」といった言葉を知り、そのように思おうとするのだけれど、うまくいかない人もいるかもしれません。実は、それもまた、昨今、陥る人が増えてきているピット・フォールの一つです。

こういった非二元論の言葉は「結論」としては正しいのですが、探求の最初に言われても、本当の意味が理解できないと思います。頭では分かったように感じて、心と身体では納得できないはずです。それゆえ、「思考や自我は本当の自分ではない」「世界は全て幻なのだ」と頭の中で考えはしても、自分自身の深いところではそれを信じ切れず、心が惑うこと

になるわけです。

また、探求がある程度進んでいる人の場合は、部屋で坐って瞑想することで、内側が静かに澄み渡った体験を既に何度も通過してきているかもしれません。問題は、その目を閉じて静寂の中にいる時のあなたと、日常の騒がしさの中で呼吸しているあなたが、なぜ分断されてしまうのか、ということです。

坐っている時には「自分の本質に触れている」と感じられるのに、いざ立ち上がって日常生活の中に戻ると、簡単に思考や感情に巻き込まれてしまう…。

そういった経験を繰り返し返すうちに、瞑想の実践そのものが無駄のように感じられて、探求を放棄したくなるかもしれません。あるいは、ひたすらどこまでも坐って集中力を鍛え続けられ、いつか悟れると思っているかもしれません。

ですが、実のところ、いくら集中して坐り続けても、それだけでは「真我実現」は起こりません。むしろ、坐って集中をする実践は、「真我実現」の妨げにさえなりえます。なぜなら、そうして集中し続けていると、「集中しよう」とする意志の力みや、「努力していつか悟

りに到達するのだ」という未来への欲求がいつまでも残ってしまうからです。

それらは「真我」を遮る覆いおほいです。「いつか真我を実現したら、やっと特別な自分になれる」という期待そのものが、「あなたは今この瞬間も真我である」という事実を覆い隠している障害なのです。

本書では、そういった障害をいかにして取り除くかを解説していきます。

もちろん、探求の段階によって、直面している障害の種類は違うでしょう。ですので、これからそれぞれの段階ごとに、「そこにどんな障害があり、どうやってそれを乗り越えたいか」をお伝えしようと思います。ぜひ本書を「探求の友」として、ご活用ください。

それでは、さっそく話を始めていきましょう。

第一章 真我を取り巻く五つの層について

◎真我を覆う「五つの鞘」

これから、「真我探求の地図」を描いていききたいと思うのですが、その骨組みとなる概念を、この章では解説していきます。

それは、インド哲学の概念の一つ「パンチャ・コーシャ」です。

「パンチャ」とは「五つ」という意味で、「コーシャ」は「鞘^{さや}」という意味です。直訳すれば「五つの鞘」となります。

では、これらの「鞘」は、いったい何を覆^{おお}っているのでしょうか？

インド哲学においては、この「五つの鞘」が私たちの本質である「真我」を覆っていると説かれます。そして、「鞘」が分厚く固い膜のようになってしまっていると、私たちは「自分の本質」に触れることができなくなってしまうのです。

これらのコーシャ（覆い）は、表層から順番に次の五つによって構成されています。

- 1、アンナマヤ・コーシャ（身体の層） 食べたもので構成される身体の領域
- 2、プラーナマヤ・コーシャ（生気の層） 呼吸によって動く生命エネルギーの領域
- 3、マノーマヤ・コーシャ（心の層） 思考や感情などから成る心の領域
- 4、ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ（自我の層） 判断や観察をおこなう自我の領域
- 5、アーナンダマヤ・コーシャ（喜びの層） 真我の輝き（至福感）を映す領域

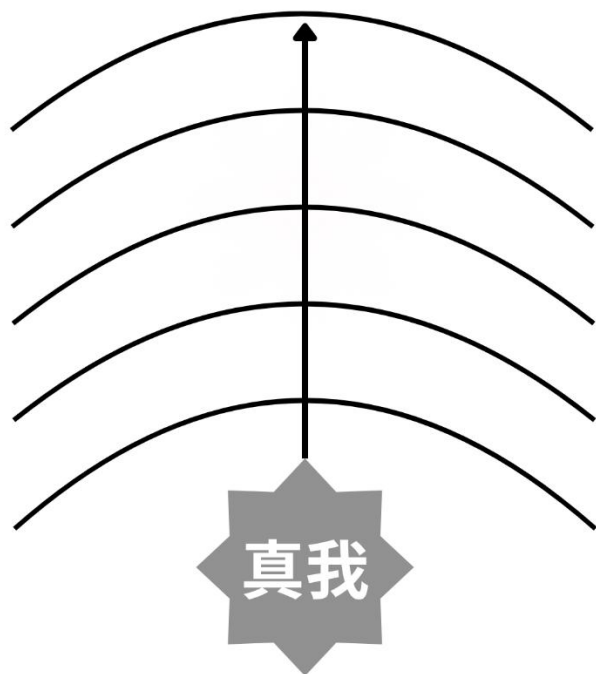
以上の五つです。

これらのコーシャ（層）が折り重なって私たちの「真我」を覆っており、私たちはそれに阻まれて、常に存在している「自分の中心」に触れることができないでいるのです。

それはたとえば、「光源」がヴェールによって覆い隠されているようなものです。私たちの存在の中心には、光り輝く「真我」が在ります。それは「光そのもの」のように輝い

ているのですが、周囲を五つのコーシヤが膜のように覆って隠しています。それを図で表すと、次のようなイメージになります。

分厚い膜（コーシャ）によって
中心の光が遮られる



たとえば、最も表層の「アンナマヤ・コーシャ」は身体の層ですが、身体に歪みや不調があると、私たちはそれに巻き込まれて苦しみます。私たちの「真我」は本来、身体とは別のものなのですが、身体の痛みや不快感が強すぎると、私たちは「痛い！」「辛い！」という感覚に飲み込まれ、身体と自己同一化してしまいます。つまり、「身体こそが自分である」と思ってしまうのです。

また、外側から二番目の層である「プラーナマヤ・コーシャ」は生命エネルギーの層ですが、呼吸が浅くなって生氣がなくなってくると、この層が凝り固まって分厚くなります。具体的には、自律神経が乱れ、いつもピリピリと落ち着かなくなり、私たちは「存在の中心」に広がる静寂や喜びとの接触を断たれるのです。

こんな具合で、五つのコーシャが凝り固まって分厚くなると、それによって「真我の光」が遮られるようになります。そして私たちは、自身の中心に在る「真我」とのかかわりを絶たれ、その表層を覆っているだけのヴェールである五つのコーシャを「自分自身」だと誤認するに至るのです。

「身体こそが自分である」

「氣やエネルギーこそが自分である」

「心が自分の本体である」

「自我こそが自分自身なのだ」

これらは、五つのコーシャ（膜）が分厚くなってそこに意識がとらわれることで生じる「誤解」です。「本当のあなた」は身体やエネルギーとは別の存在ですし、心や自我によって限定されるものでもありません。

ですが、身体の歪み、呼吸の乱れ、心の失調などによって、私たちは「存在の中心」から切り離され、その表層にある「膜」と自己同一化します。「自己の本質（真我）」は不変なのですが、表層を覆っている「膜（コーシャ）」では多くのものが変化していくので、この「変化するもの」と自己同一化してしまうと、心を翻弄されて苦しむことになるのです。

とはいえ、だからといって、五つのコーシャをなくそうとする必要はありませんし、そもそもそんなことは不可能です。生きている限り身体は残り続けますし、呼吸も続いていきます。心と自我も、社会生活を送っていくうえでは必要となるでしょう。

大事なことは、「コーシャそのものをなくすこと」ではなく、「コーシャを磨いて透過性を高めていくこと」です。

たとえば、身体の層（アンナマヤ・コーシャ）は、身体が健康で整った状態になると透過性が高くなります。それによって身体が消滅するわけではありませんが、コーシャの透過性が高くなることで、「中心の光」が外まで通り抜けて出てくることができるようになるのです。その時、「本当の自分」との接触が部分的に起こり、「身体こそが自分だ」という思い込みが徐々に破壊されていきます。

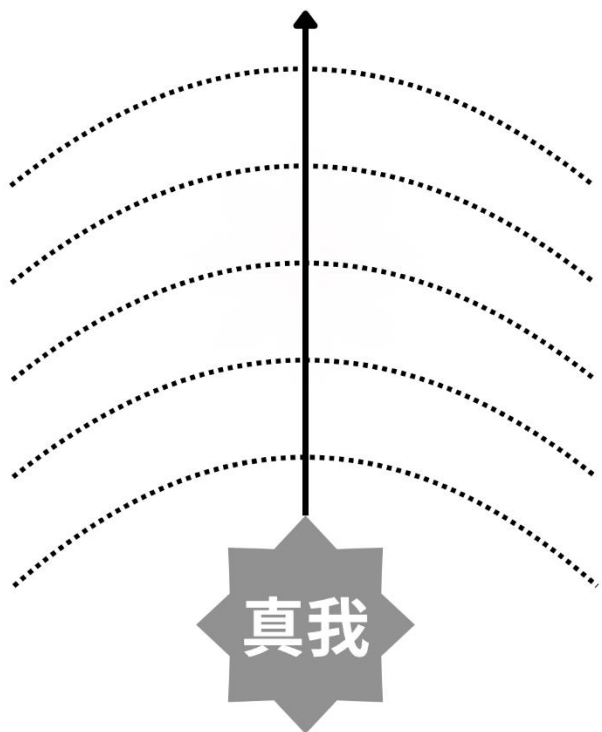
同様に、生命エネルギーの層（プラーナマヤ・コーシャ）は、呼吸が深くなって落ち着いてくると透過し始めます。荒く浅い呼吸は「分厚い膜」となって「真我の光」を遮りますが、呼吸が深く安定することで、コーシャの透過性が高まり、「光」が遮られなくなるので

す。

このように、たとえコーシャが残存していても、透過性さえ高ければ、私たちは「自分の存在の中心」に触れることが可能になります。そしてその時、私たちは自分の中心に常に存在している「静かで穏やかな幸福感」を感じることができるのです。

それを図で表すと次のようになります。

**コーシャの透過性が高まり
中心の静寂と喜びが溢れ出す**



私たちの存在の本質は「穏やかで静かな喜び」です。私はそれを「存在する喜び」と呼んでいるのですが、それは本当に「ただ存在するだけで感じられる喜び」なのです。

あなたにも経験がないでしょうか？

子どもの頃、思い切り遊んでクタクタになった後、ふと寝転んで空を見上げていたら、自分の意識が空全体に溶けだすような感覚になったことが。

あるいは、ヨーガや気功、武道の修行をする中で、集中状態が深まって心が澄んだ状態になった経験のある人もいるかもしれません。

そうした時、私たちは「静けさ」と「清々しい快さ」を感じます。それは、一時的にコーシャが薄くなって、「中心の光」に触れることができた結果です。

ですが、そういった状態はすぐに終わってしまいます。わずかな時間の後、一時的に消えていた自我が息を吹き返し、思考と感情が雲のように巻き起こります。身体の痛みや不調を自覚して、それに気を取られるようになる人もいるかもしれません。そうなってしまえば、

「身体や心、自我といったものが自分自身なのだ」という感覚が、再び戻ってきます。私たちのコーシャは再び厚くなり、私たちはそれらの「膜」と自己同一化しては、「中心の幸福感」との接触を失うのです。

ヨーガの修行においては、身体の訓練をして呼吸法を実践しますが、それはひとえにコーシャの透過性を高めるためです。身体の層（アンナマヤ・コーシャ）や生命エネルギーの層（プラーナマヤ・コーシャ）と自己同一化しないよう、それらの中の凝りをほぐし、透明なレンズになるように自分の心身を磨いていくわけです。

そうして、五つのコーシャの透過性を順番に高めていき、最終的には「中心の光そのもの」へと還っていく。「中心に触れる」という次元を超えて、「中心の光り輝く幸福感こそが本来の自分自身だ」ということを自覚するに至るのです。そして、それこそが「真我実現」です。

ではここから、それぞれのコーシャについてより詳しく解説していきましょう。

ご自身が、特にどのコーシャと自己同一化しやすいかを、改めて点検するような気持ちで読んでみてください。

◎アンナマヤ・コーシャ（身体の層）

サンスクリット語で「アンナ」とは「食物」を意味し、「マヤ」は「くから成る」という意味を持っています。つまり、「アンナマヤ・コーシャ」とは、「食物から成る鞘」という意味であり、食べ物から作られる私たちの身体のことです。単純に、「身体の層」と思っていただけいて構いません。

先ほども少しお伝えしましたが、このコーシャ（層）は、身体に歪みや不調があると透過性が低くなります。そうなると、当人は身体の痛みや不快感に巻き込まれて我を失いやすく

なり、「身体こそが自分だ」という感覚を強めてしまうのです。

また後で改めて詳しく論じるつもりですが、「真我探求」において最も重要なことは、「変化するもの」と「変化しないもの」を識別することです。たとえば、身体はやがて朽ちて消えていきますが、「真我」は不変であり、生まれも死にもしません。

そして、私たちの苦しみというのは、基本的に「変化するもの」と自己同一化することによって起ります。絶えず変化して消えていってしまうものにアイデンティティの軸足を置くことで、それに振り回されてしまうわけです。

たとえば、思春期の頃には誰しも、自分の身体について「もったいなかったらいいのに」と思っただけのものです。これは、「身体との自己同一化」の典型的な例です。大人になってからも、容姿を気にして悩んだり苦しんだりする人がいますが、それは身体のことを「自分の価値を表すもの」だと思っているためです。

あるいは、老いや病を深く恐れている人もいます。自分の身体が老いたり病んだりすることに対して、「自分が失われる」と感じingのです。

これらは、「身体との自己同一化」によって起こる苦しみです。「身体こそが自分なのだ」と思っていると、その身体が自分の思い通りにならなかったり、絶えず変化していつてしまったりすることに耐えられなくなります。

それゆえ、身体という「変化するもの」にアイデンティティの軸足を置かないことが、探求の初期において特に重要になります。たとえば身体に何が起こっても、「身体は自分ではない」という自覚を保つ修練を積む必要があるのです。

とはいえ、先ほども書きましたように、身体に歪みや不調があるままでは、どうしても痛みや不快感に巻き込まれます。たとえば、大怪我をして強い痛みを感じている時に、「いや、本当の自分は身体ではなく、真我なのだ」と思おうとしても、ほとんどすべての人が失敗するでしょう。そんな状態で、頭の中でだけ「自分は身体ではない」と呪文のように唱え続けても、自己欺瞞が深まっていくだけです。

重要なことは、「身体は自分ではない」ということを、心と身体で深く納得することです。心と身体で納得していないのに、頭で「身体は自分ではない」と言い聞かせても意味はあり

ません。ですが、身体に歪みや不調があると、どうしても痛みや不快感に引っぱられてしまい、「身体こそが自分だ」と感じてしまいやすいものです。ですので、それを避けるために、最低限、身体に巻き込まれなくなるレベルまで、身体を整えていくことが必要になるわけです。

特に現代人は、長時間のデスクワークや便利過ぎる生活様式のために、運動不足になりがちです。身体はあちこちが凝り固まり、緊張が抜けなくなっています。また、食品添加物などの日常的な摂取によって、身体の内側まで乱れてしまっている人もいます。

こういった身体の歪みや不調があると、「アンナマヤ・コーシャ（身体の層）」との自己同一化が強まりやすく、「身体は自分ではない」と感じるのが難しくなります。もちろん、アスリートのように身体を鍛え上げる必要はありませんし、食べ物に過度に気を使い過ぎる必要もありませんが、「身体を健全な状態に保つ」ということは「身体との自己同一化」を破壊する上で、非常に役に立ちます。その理由については、ここまでご説明してきたとおりです。

とはいえ、逆の罨もあります。たとえば、健康に氣を使い過ぎることで、かえって不健康になるケースなどです。こういった場合、「身体を健康に保つためには、絶対にこの食べ物を取らないといけない」とか、「いつまでも健康でいるためには、この運動を必ずしないといけない」とかいった形で、人は何らかの「健康法」を握りしめ始めます。

しかし、そうすると「身体との自己同一化」はかえって強まってしまいます。「健康であり続けること」に強く執着することで、「アンナマヤ・コーシャ（身体の層）」に意識が固着して動けなくなってしまうのです。

その結果、心が頑なになっていき、視野も狭くなっていきます。「健康法」に固執するあまり、人とうまくコミュニケーションが取れなくなることもあるかもしれません。

これは、「身体を整えることの目的」を忘れてしまったことで起こる現象です。身体を整えるのは、多くの人にとって日々をより快適に生きていくためであり、探求者にとっては「身体への執着」を弱めるためです。身体が崩れて不調になっていると、日々の生活も不快なものになりやすいですし、身体にも囚われやすくなります。それを改善するために身体を整え

るのであって、「身体を整えること」それ自体は、別に目的ではありません。

しかし、「身体への執着」がねじれてしまうと、それが「健康への執着」へと変質することがよくあります。その結果、「どこまでも健康を求め続けること」それ自体が自己目的化してしまい、「そもそも何のために健康が必要だったのか」が見失われてしまうのです。

この罠によく注意してください。身体を整えることによって、生命力が高まっていきますし、日々の暮らしも快適になっていくでしょう。ですが、それらの変化に大きな価値を与えずぎると、今度は健康に執着するようになっていき、「健康でありたい」という想いが強すぎるがゆえに、かえって心身が不健康な状態になっていきます。場合によっては、「自分以外の人とは違って、健康に深く気を使っている特別な人間なのだ」というエゴの肥大化を招く可能性もあります。

あなたもこれまで、そういった状態にハマってしまった人をどこかで見たことがあるかもしれません。この状態に一度ハマってしまうと、そこから自力で抜け出すのは至難の業です。ですので、身体を整えるのは、あくまでも生活の快適さを増進して、身体との自己同一

化を破りやすくするためであると、よく覚えておくようにしてください。

◎プラーナマヤ・コーシャ（生氣の層）

次に、表層から二番目に位置する「プラーナマヤ・コーシャ（生氣層）」について解説していきます。

「プラーナ」は「生命エネルギー」や「息」を意味し、「マヤ」は「くから成る」という意味なので、「プラーナマヤ・コーシャ」とは、「呼吸と生命エネルギーから成る鞘」ということになります。

実際、この層は氣や生命エネルギー、自律神経などによって構成される層であり、この層の状態は呼吸によってわかります。たとえば、深く安定した呼吸は、「プラーナマヤ・コーシャ」が整っていることを意味します。逆に、浅く乱れた呼吸は、自律神経の乱れや生命エネ

ルギーの混乱のサインです。

なお、この層は、一つ前の「アンナマヤ・コーシャ（身体の層）」と、次の「マノーマヤ・コーシャ（心の層）」をつなぐ架け橋にもなっています。実際、呼吸が整ってくると、身体の緊張も自然と解けていきますし、呼吸が深くなり安定してくることで、心も落ち着きやすくなります。「深く安定した呼吸」が、「健全な身体」と「澄んだ心」を結び付ける土台になるわけです。

逆に、呼吸が乱れて浅くなっていると、「プラーナマヤ・コーシャ」に意識が固着しやすくなります。たとえば、呼吸が乱れて浅くなっていると、エネルギーの流れや自律神経も乱れてきます。そうになると、いつも気分がイライラしたりピリピリしたりしがちになるので、落ち着いて自分の内側を観ることは難しくなるでしょう。瞑想の実践をしようと思っても、ジツとしていることがうまくできず、イライラして実践を切り上げたくなくなってしまうはずですよ。

これは、呼吸が乱れて浅くなってしまっていることで、エネルギーの流れや自律神経系が

不安定になっているために起こる現象です。なので、呼吸を深めて安定させることが、「プラーナマヤ・コーシャ」の透過性を高める上では重要なカギになります。

実際に「プラーナマヤ・コーシャ」を整えていく際には、ヨーガの呼吸法や中国の気功などを実践することが非常に効果的です。あるいは、日常的に息が詰まっていることに気づいたタイミングで、意識的に深呼吸をするように習慣づけることも役に立つでしょう。氣の通りを良くする方法はいろいろありますが、本書で提案する方法については、またのちほど詳述しようと思います。

とはいえ、ここでも「アンナマヤ・コーシャ（身体の層）」の説明でお伝えしたのと同じように、「本来の目的」を忘れないことが重要です。つまり、探求者が「氣の通りを良くすること」を求めていくのは、あくまでも落ち着いて内側を観ることができるようになるための「方便」であるということです。つまり、「氣の通りを良くすること」や「氣のコントロールに習熟すること」そのものに意味があるわけではないのです。それらはあくまで、呼吸を通して身体と心を整えて、より深く自己の内側に入っていけるようになるための「手段」に過

ぎないということを、忘れないようにしてください。

しかし、人によってはここでそのことを忘れてしまい、罣にハマることがあります。それは、氣のコントロールそのものをどこまでも極めていこうとしてしまうことです。

たとえば、呼吸法や氣功などを実践して氣のコントロールがうまくなってくると、「超自然的な力」が開花することがあります。それまで見えなかったものが見えるようになったり、聞こえなかった音が聞こえるようになったりします。自分や他人の中を流れる生命エネルギーが見えるようになる人もいるでしょうし、手を触れるだけで他人を治癒させるハンドヒーリングの能力が発現することも多いです。

これらは、呼吸法や氣功などをおこなうことで生じる「副産物」です。氣のコントロールに習熟することで、肉眼では見えない「氣の流れ」が知覚できるようになっていくのです。

そして、人によってはこういった変化を体験したことで有頂天になってしまい、「自分は特別な能力に目覚めた優れた人間なのだ」というエゴの肥大化を招くことがあります。自分の中で目覚めた「特殊能力」それ自体に飲み込まれてしまい、その能力をもっと磨いていくこ

とに心血を注ぐようになるのです。

もちろん、ハンドヒーリングなどの能力を磨くことで他人の役に立てることもあるでしょう。しかし、修行において大事なことは、まず「自分の問題」をどうにかすることです。なぜなら、「自分自身の課題」が未解決だと、せっかく「他人の為に役に立つ能力」が内側で開花しても、当人はそれを自分のエゴを満たすために使ってしまうがちだからです。たとえば、純粋な「他人を助けたい」という想いから手を当てるのではなく、「うまく能力を示して相手から尊敬されたい」という欲求に飲み込まれてしまうと、その邪念が相手に悪影響を及ぼすこともあり得ます。この場合、当人は相手を「自分のエゴを満たすための道具」として利用し始めてしまうのです。

そうして、自分のエゴを満たすために「超常的な能力」や「霊的な能力」をどこまでも開発しようとし始めると、その人の探求は完全に停滞してしまいます。これらは「自分の霊的能力」との自己同一化です。つまり当人は、そういった「力」こそが、「自分自身の存在の拠り所」であるかのように思い込んでしまっているわけです。

しかし、先にも述べましたように、私たちの存在の本質は「真我」であって「氣」ではありません。「氣」というのは、私たちの心と身体を生かしているエネルギーであり、私たちは自身ではないのです。

たとえば、血液は私たちの身体の中を巡って、私たちのことを生かしていますが、別に私たちは血液を「自分自身」だと誤認して、それにこだわったりはしません。「氣」もまた同じです。それは本来、私たちのことを生かしている「流れ」であって、私たち自身ではないのです。

それゆえ、実践の中で「氣の流れ」を観る時は、あたかも「川の水の流れ」を観る時のような距離感が必要になります。そこに巻き込まれて我を失わないように、落ち着いて観察することが大事なのです。

「氣」はあくまで「流れ続けているもの」であって、「変化するもの」です。そして、「変化するもの」を「自分自身」だと思い込むことによって、苦しみが生じてくるのでした。

ですので、ここでも「氣の世界」にのめり込み過ぎないように注意してください。呼吸法

や気功などを実践していくと、思いもかけない能力が開花するかもしれませんが、それを自分のエゴを太らせるための餌にしてはなりません。もしそういったことを始めてしまうと、そこであなたの成長は止まってしまい、あなたの旅は停滞することになります。そうしてあなたは、「自分の本当の問題」に着手しないまま、他人を「自分のエゴを満たすための道具」として利用し続けることになってしまうでしょう。

呼吸を深め、エネルギーのバランスを整えること。それさえできれば、実践上は十分です。

もしその過程で「特殊な力」が目覚めても、現時点ではあまり気にしないようにしてください。いつか探求が終わって「自分の問題」がすっかり解決したら、その「力」を純粹に他人のために使えるようになります。その時には、他人はもはや「道具」ではなくなり、手助けをするべき「慈悲の対象」になっていることでしょう。

◎マノーマヤ・コーシャ（心の層）

次に、第三層となる「マノーマヤ・コーシャ」について触れていきます。

「マノ」というのが「心」や「思考」といった意味で、「マヤ」が「〜から成る」という意味なので、「マノーマヤ・コーシャ」は「思考や感情から成る鞘」ということになります。言ってみれば「心についての層」のようなものです。

先にも少し述べましたように、この層は一つ前の「プラーナマヤ・コーシャ（生気の層）」によって、最も表層にある「アンナマヤ・コーシャ（身体の層）」と結び付けられています。つまり、第一層（身体の層）から第三層（心の層）までは、お互いに関連し合っているということです。それゆえ、身体を整えることで心が落ち着くこともありますし、心が解放されることで身体の動きが自由になることも多いです。

実践上も、第一層から第三層のコーシャへのアプローチは、それぞれいくらか並行してお

こなっていくことになるケースが多いと思います。たとえば、「身体の歪みや不調」が十分にクリアできてから「氣の課題」や「心の問題」に向かう、といったような仕方です。順番をきっちり守る必要はありません。むしろ、身体が整ってくることで、自然と呼吸が深くなったり心が軽くなったりするものです。

これを、禅やヨーガの世界では、「調身・調息・調心」と呼んでいます。身体の状態や姿勢が調整され、息が深く安定してきて、心が落ち着いて澄んでくる境地ですが、禅やヨーガでは、これらの変化は同時並行して起こると言われます。

そして、実際にその通りなのです。身体を調整することは息や心の状態を調整することに繋がりますし、逆もまた然りです。

それゆえ、どこから始めてもいいのですが、多くの人にとっては、手で触れられて目で見える身体から始めるのが良いかもしれません。というのも、第二層の「プラーナマヤ・コーシャ」以降の層は、手で触れたり目で見たりすることができないので、人によってはどうアプローチしたらいいかわからなくなる可能性が高いからです。

身体が少し緩むだけでも、氣の通りが良くなったり心が軽くなったりする変化が起きます。多くの人にとっては、まず身体をいくらリラックスさせてあげてから、そこをとっかかりにして、氣や心の領域に着手すると実践を進めやすいのではないかと思います。

なお、「マノーマヤ・コーシャ（心の層）」の透過性を高める際には、精神療法の技法や思考と感情を観察する瞑想法の実践などが効果的です。まず、精神療法の実践を通して、自分の感情を表現したり整理したりすることができていくので、結果的に心の状態が落ち着いてきます。また、自分の思考や感情を観察する瞑想法を実践すると、「思考や感情は本当の自分ではない」という感覚が深まっていきます。つまり、「心との自己同一化」が解除されていくのです。

逆に、心が不安定になっていると、私たちは「心の波」に飲み込まれて、我を失ってしまいます。たとえば、強い怒りが湧いた時、私たちの心は激しく波立ちます。もしそこで怒りの感情に飲み込まれてしまえば、「自分の中で一時的に怒りが生じているようだ」と冷静に観ていることができず、「自分は怒りそのものだ」と感じ始めてしまうでしょう。

また、ネガティブな思考が頭の中でグルグルと渦巻いている時には、そこに巻き込まれやすいものです。そうして私たちは我を失ってしまい、思考と自己同一化してしまいます。「自分の中で一時的にネガティブな思考が生じている」と、距離を取って思考を覗いていることができなくなり、思考に深く巻き込まれてしまって苦しむのです。

これらは、「マノーマヤ・コーシャ（心の層）」との同化です。言いかえれば、「心」を「自分自身」だと誤認している状態です。しかし、これまでもお伝えしてきましたように、「真我」は身体でもなければ氣でもなく、心でもなければ自我でもありません。「真我」以外のものは全て移ろって変化していきます。そして、そのような「変化するもの」にアイデンティティの軸足を置いてしまうと、それに動かされて翻弄される結果となるのでした。

それゆえ、ここでも「心と自己同一化しないこと」が課題となります。具体的には、自分の中で生起する感情や思考を「自分自身」だと思わないでいられるようになることが、ここでのゴールです。

とはいえ、メンタルが不安定になっていると、自分の感情や思考に巻き込まれることは避

けがたくなります。実際、精神的な疾患を持っている人たちというのは、「ネガティブな心の反応」に意識が引っ張られて苦しんでいるものです。怒りや憎しみ、悲しみや不安感、自己否定的な思考や破滅的な想像などは、私たちの意識を引き付けます。そして、それによって「マノーマヤ・コーシャ（心の層）」に意識は固着して縛り付けられるようになり、私たちは深く苦しむようになっていくのです。

それゆえ、「マノーマヤ・コーシャ」の透過性を高めていくためには、心を健全な状態にすることが重要になります。ネガティブな思考や感情を掃除して、スッキリと澄み渡った心を培っていくことが、「心との自己同一化（思考や感情に巻き込まれること）」を避ける上で、大きな意味を持つのです。

しかし、ここでも罠にハマらないように注意が必要です。たとえば、ネガティブな思考や感情を掃除していく中で、人によっては「ポジティブな心理状態」を過度に求めてしまうことがあります。常に明るく元気で前向きに、清く正しく美しく…。そのような心理状態を理想化して握りしめ始めると、段々と息苦しくなってしまうでしょう。

そもそも人間は陰と陽との混合で出来ています。陰だけの人間もいなければ、陽だけの人間もいません。誰しも肯定的な気分になる時もあれば、否定的な気分になる時もあるものです。そして、それこそが自然な状態と言えます。

自然界でも、太陽がいつも出ていては、そのうち大地が干上がってしまいます。雨の日も時には必要です。それと同じように、心に「晴れの日」と「雨の日」があるのは自然なことですし、それによって保たれるバランスというものがあります。

また、瞑想の実践をする中で思考や感情を完全に滅却しようとする人も、同じような罠にハマる危険性があります。前にも書きましたが、「真我実現」するために、コーシャそのものをなくす必要はありません。重要なのは透過性を高めることです。もし思考や感情を完全になくしてしまったら、その人はこの社会でうまく機能することができず、下手をすれば廃人のようになってしまいうでしょう。それでは、たとえ「真我実現」をしても、「戻っていく場所」がありません。

また後でも詳しく解説しますが、「真我探求の道」においては、「行くこと」だけでなく、

「帰ってくることも大事になります。思考や感情を完全になくそうすることは、「行きっぱなしで帰ってこない」と同じです。そして、実際には、そのような仕方に進んでいこうとすると、「向こう側まで行き切ること」さえできないものです。なぜなら、「思考や感情を滅却しなければ」という執着が残ってしまうからです。

「向こう側」までしっかり行き切るためには、そういった執着まで含めていったん捨てる必要があります。なので、思考や感情を全てなくそうとする必要は別にありません。重要なことは、思考や感情と自己同一化しないことであって、思考や感情を完全になくしてしまうことではないのです。

このように、自分の心を肯定性だけにしようとすることも、思考や感情を完全になくそうとすることも、「マノーマヤ・コーシャ（心の層）」を磨くことそのものが自己目的化してしまった時に起こります。ここでも、「心の浄化はあくまで、心を自分だと思い込む勘違いを解くための方便である」ということを、どうか忘れないようにしてください。心が落ち着いて澄んだ状態になっているほうが、「心は自分ではない」ということを感覚的に理解しやすくな

るので、そのために「心の掃除」をするだけなのです。

部屋に一つもゴミが落ちていないのにいつまでも掃除をし続けたり、鏡に曇りがなくなつたのにいつまでも鏡を磨き続けたりしても、そこに意味はありません。ゴミがいくらか部屋からなくなれば、その分だけ快適に生活できますし、鏡の曇りがある程度取れば、自分の顔を映すのには困らないからです。そこで、部屋の掃除をすることや鏡を磨くことそのものが自己目的化してしまうと、強迫的に部屋を掃除したり鏡を磨いたりすることになってしまい、かえって心が束縛されます。

「心の掃除」をする場合にも、話はそれと同じです。探求を進めていく過程では、そのような状態にハマらないように、注意して実践をするようにしましょう。

◎ ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ（自我の層）

ここまで「身体の層」・「呼吸とエネルギーの層」・「心の層」という三つの層について解説してきました。これら三つの層はお互いに関連し合っており、どれか一つが変化すると、別の層にも影響します。

それに対して、四つの目の層にあたる「ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ（自我の層）」は、そういった心身の一切の変化を観察し、理性的な推論をしたり判断を下したりする働きを担っています。

なお、「ヴィジュニャーナ」というのは「智慧」や「認識」という意味なので、ここはいわば、「知性」と「自我（エゴ）」の場と言えます。

実のところ、ここよりも前の三つの層へのアプローチは、「真我探求」以外の多くの道でもおこなうのですが、四つ目以降の層にアプローチすることは、他の道ではほとんどありません。

ん。というのも、身体が健康になり、息が深くなって、心が安定してきたら、それでいいの人は満足するからです。ここから先の領域へは、「それだけでは足りない」と感じた人だけが進んでいくことになります。そして、それこそが「真我探求」です。つまり、「本当の自分とは何か」を見極める作業が、ここから本格的に始まるのです。

第一層から第三層（身体・呼吸・心の領域）においては、「本当の自分はどこにいますか？」といったことは、あまり考えないかもしれません。なぜなら、私たちは身体や呼吸や心の状態を、意識的に観察することができからです。そして、その「観察している者」こそが「自分」であると、私たちは感じるのです。つまり、「自分とは何か？」ということが、この時点では、既に自明なように思えるわけです。

たとえば、三つの層が透過してくると、「身体にこういう状態が起こっている」「呼吸にこういう変化が起こってエネルギーの流れが変わっている」「心にこういった思考や感情が生起している」といったことを、自覚することができるようになっていくでしょう。そこには、いつも留まって心と身体の状態をモニターしている「観察者」がいます。ですが、それは実

のところ「自我」であって、「真我」ではありません。この「自我」と「真我」の混同を見抜くことが、この層における課題となります。

そもそも、「自我」というのは、肉体がこの世に生まれた後に数年してから芽生え始めます。「自我」が生まれるより前から「あなた」はいました。もちろん、「自我」がまだ芽生えていなかったのも、それを自覚することはありませんでしたが、「真我」は「自我」よりも前から存在していたのです。

「自我」というのは、いわば「後付けの機能」のようなものです。

たとえば、パソコンを思い浮かべてください。パソコンを使おうと思ったら、OS（オペレーティング・システム）を入れる必要があります。それによって、パソコンで様々なアプリケーションなどのソフトウェアを使うことができるようになります、便利にパソコンを活用できるわけです。ですが、OSよりも前に存在しないといけないものがあります。それが物理的なパソコンの本体（ハードウェア）です。ハードウェアがあるからこそ、そこにOSなどのソフトウェアを入れることができ、パソコンとして使えるのです。

「真我」というのは、今の例で言うところのハードウェアです。それはパソコンの画面上で様々なソフトウェアを起動するために必要な「基盤」です。そして、「自我」というのはOSです。それがパソコンに入っていることによって、他の様々なソフトウェアを使うことができるようになります。それゆえ、「OSがないとパソコンを使えない」ということは言えるのですが、「そもそもパソコンの本体がなければOSは機能できない」というのも忘れてはいけません。

同様に、私たちの「自我」というのは「真我にあとからくつついた機能」に過ぎません。もちろん、それは「非常に便利な機能」です。それがあからこそ、私たちは社会生活を送ることが出来ます。

私自身も、今この瞬間に、「自我」を働かせることでこの文章を書いています。「真我」というパソコンの本体（ハードウェア）があっても、「自我」というOSが働かなければ、私たちはこの社会で「人」として生きることができないのです。

ですが、「真我」は「人」ではありません。「自分はこの社会で生きる個性を持った一人の

人間である」という「常識」は、あくまで「自我」が芽生えた後に作られてきたものです。が、「真我探求」においては「その手前」まで一度戻る必要があるのです。つまり、「自我」が完全に沈黙したときに何がその奥から現れるのか、自分自身で確認するということです。先ほども書きましたように、「自我」というのは「機能」であり、そこに実体はありません。多くの働きを生み出す「巨大なシステム」のようなものです。

そして、この「自我との自己同一化」を解除することこそが、「真我探求」における最大の山場となるでしょう。私たちは多くの場合、「自分は個性を持った一個の人間なのだ」という「常識」を全く疑っていませんし、「自我こそが自分なのだ」と深く思い込んでいます。それゆえ、この「思い込み」を解除するためには、いささか時間がかかるものと思っておいてください（「思い込み」を解除するための具体的な方法については後の章で詳述します）。

この層においてハマリやすい罠は、ここまで書いてきましたように、思考や感情が沈静化した時、それらを観察している「自我」を「真我」だと勘違いしてしまうことです。瞑想や身体のワークが進んでくると、思考や感情が静かになっていきますが、その時、「内側の静け

さを意志を持って観察している者」は「自我」であって「真我」ではありません。そもそも「真我」は意志を持っておらず、全てをただそのまま照らすだけです。「自我」は意志を持って「観察」し、「真我」は意志を持たずに「観照」します。この「観察」と「観照」の違いは、「自我との自己同一化」が解けることで区別できるようになるのですが、最初のうちは、「観察」と「観照」の違いがわからないと思います（実際、私もかつてはわかりませんでした）。

それゆえ、内側の思考や感情が静かになってくると、「一切は静かになった。この静寂を観ている自分こそが真我なのだ」と「自我」が言い張り始めるのです。

ここが、おそらく探求における最大にして最後の「難所」です。ここさえ越えられれば、「悟り」は時間の問題で起こると思います。逆に、この「難所」を、何の苦勞もせずにパスできる人は、ほとんどいないと思っておいた方がよいです。「自分も気づかないうちにそこで引っかかっているかもしれない」と疑ってかかるくらいでちょうどいいです。なぜなら、「自我」は非常に巧妙な仕方で私たちのことを騙すからです。「思考と感情が沈静化したから、自

分はもう既に悟ったのだ」と、「自我」は私たちに思い込ませようとしてくるのです。

ですが、たとえば思考や感情が一時的に沈静化したとしても、「自我との自己同一化」が解けない限り、内側には「分離感」が残り続けるでしょう。「自分の中心」から分離してしまっている感覚が残存し、微妙な苦しみが続くのです。それは「本当の自分でないもの（自我）」を「本当の自分（真我）」と取り違えることによって生じる「分離感」です。

「自我こそが自分だ」と思い込んでいる限り、あなたは「自我」に支配され続け、振り回され続けます。あなたは「自我」が他人から傷つけられないように必死で守ろうとして右往左往することになるでしょうし、人によつては「自我」を満たすために名声や社会的な成功を追い求めることもあるでしょう。あるいは、「自分は特別な人間なのだ」という感覚を強めようとして、霊的な修行に明け暮れるかもしれません。いずれにしても同じ話です。「自我」にアイデンティティの軸足を置く限り、私たちは何かを求めて走り続けることになります。

その求める対象が「この世のもの（金や名声）」であろうと「あの世のもの（霊的能力や死後の生）」であろうと変わりはありません。そこには「欲求」が影のように残っており、あな

たは「何かを得たい」という「心の渇き」を覚え続けます。「自我との自己同一化」が解けない限り、この「心の渇き」がなくなることもないのです。

いずれにせよ、この層を超えて行くための具体的な方法については、またのちほど詳しくお伝えします。今のところは「自我は後付けの機能に過ぎず、本当の自分ではないのだ」ということだけ、覚えておいてください。

◎アーナンダマヤ・コーシャ（喜びの層）

いよいよ「パンチャ・コーシャ（五つの層）」の最奥にある「アーナンダマヤ・コーシャ」まで辿り着きました。ここは、「真我」に最も近い層です。

「アーナンダ」というのは「至福」という意味で、これは「真我」が元から持っている性質の一つです。つまり、「根拠のない幸福感」を意味します。「アーナンダマヤ・コーシャ」

は、この「アーナンダ」が反映された層です。

もしもあなたが、これまで瞑想などの実践によって「神秘体験」をしたことがあるなら、ここからの話は理解しやすいかもしれません。ここで言う「神秘体験」とは、たとえばヨーガの「サマーディ」や「クンダリーニ覚醒」などのことです。

「神秘体験」をしている時、私たちは穏やかで静かな心地よさに包まれます。そして、身体や心の輪郭が溶けて消えていき、宇宙と自分が一つになったかのような感覚を覚えたりします。

これは、瞑想の実践などによって集中力が極限まで高まったことで、一時的にすべてのコースが透過したときに起こる現象です。つまりその時、瞑想の実践者は、限定的な仕方です。「真我」に定まっているのです。そこには静寂と至福感があり、深い安心感と満ち足りた感覚があります。

しかし、おそらくそのような状態は、数秒も続けばよいほうではないかと思えます。なぜなら、すぐにまた「自我」が息を吹き返してくるからです。「至福感」の中に没入したかと思

った次の瞬間には、「この感覚は何だ？」という問いが生じ、「ああ、気持ちがいい…。この感覚をもっと長く味わっていたい…」という欲求が生じ始めます。そして、こういった自問と欲求が生じ始めることで、当人の中で再びコーシャ（真我を覆う層）が活性化してきて、中心で輝く「真我の光」が遮られてしまうのです。

ただ、「神秘体験」をした直後には、まだ「自我」もそこまで活性化していないので、「至福感の余韻」に浸ることがあります。この「至福感の余韻」に浸っている時に機能しているのが、第五層の「アーナンダマヤ・コーシャ（喜びの層）」です。

そこには「私は今、至福を体験している」という微妙な「自我意識」があります。神秘体験の最中には、「私は至福そのものである」という感覚になるのですが、「自我」が息を吹き返してくると、「至福感」と「自分自身」との間にわずかな距離ができるような感覚になります。そうして、「私は今、一時的に至福を体験しているのだ」と感じるわけです。これが、「アーナンダマヤ・コーシャ（喜びの層）」が機能している時の状態です。そこは、「真我」に最も近い場所ではあるのですが、わずかに「真我」から距離ができています。

たとえば、「自分は太陽そのものである」と感じているのが「真我」に定まっている状態で、「自分は太陽の放つ熱を近くで受け取っている」と感じている場合が、「アーナンダマヤ・コーシャ」と自己同一化している状態です。そこには、「私」という意識がまだ微妙に残存しており、その「自我意識の欠片」が「真我」から私たちをわずかに引き離すのです。

ただ、この「アーナンダマヤ・コーシャ」の透過性を高めようと思った場合、意識的にできることはほとんどありません。むしろ、意識的に何かをしようとすることで「自我」がかえって活性化してしまうので、何かをしようとしないうほうがいいです。「ただ在ること」の中に留まって、そこに「至福感」がいつも在ることをひたすら確認するだけで十分です。

それによって、「自分の存在の本性は根拠のない喜びなのだ」ということが、理屈を超えた感覚のレベルで腑に落ちるようになっていきます。そうすると、仮に「至福感」が内側から湧いてきても、それを特別視して「自我」が騒いだりしなくなっていくます。「特別なこと」が起こっているわけではなく、「本来の自分」に戻っただけだとわかっていけば、「自我」が活性化しなくなるので、次第に「アーナンダマヤ・コーシャ」も透過していくようになるで

しよう。

「アーナンダマヤ・コーシャ」を透過していけるかどうかは、「自分の存在の中心にある至福感」をどれだけ「当たり前なもの」として享受できるかにかかっています。「至福感」を「特別視」して祭り上げてしまうと、どうしても「自我意識」が強まってしまうので、場合によっては「アーナンダマヤ・コーシャ」の手前の「ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ（自我の層）」まで意識が引き戻されます。そうすると、「至福感の余韻」をすら感じられなくなり、再び「エゴの牢獄」の虜囚となって苦しみや分離感を感じるようになってしまいます。す。

ここから、「神秘体験への渴望」が生まれてきて、罣にハマってしまうことがあります。かつて一度経験した「神秘体験」の心地よさを求めるあまり、「再び神秘体験を味わうこと」を目的に実践をするようになってしまうのです。

もちろん、「神秘体験」そのものは重要です。なぜなら、それを体験することによって、「自分の存在の本性は根拠のない喜びなのだ」ということが、理屈を超えた感覚レベルで理

解できるようになるからです。

ですが、そこで「神秘体験」そのものを特別視してしまうと、実践の目的が「もう一度神秘体験を味わうこと」へとすり替わってしまいます。本来の探求の目的は、「自分とは最初から喜びそのものなのだ」ということを悟ることなのですが、ここでは「根拠のない喜び」が「自己の存在の前提」ではなく、「どこか遠くにあるゴール」であるかのように錯覚されます。

「最初から自分は喜びそのものだ」というのであれば、もはやどこに行く必要もないし何をする必要もなくなるのですが、「あの至福感を感じるために特別なことをしないとイケない」という意識になってしまうと、いつまでも走り続けねばなりません。そして、皮肉なことに、そうやって走り続けることで「自我との同化」が余計に強まってしまい、ますます落ち着いて今この「本当の自分」に安らぐことができなくなってしまうのです。

それゆえ、探求を進めていく際には、仮に「神秘体験」が発生したとしても、それを過剰に特別視しない冷静さが必要になります。「神秘体験」を特別視して、その心地よさを求める

欲求に取り憑かれてしまうと、あれやこれやの「神秘体験」を遍歴することに熱中し始めかねません。そうになると、本来は「存在の前提」であった「至福感」は、「理想的なゴール」になってしまい、いつまでもその理想を追い求めて走り続ける「エゴのレース」から降りられなくなります。それだけは、よくよく注意してください。

◎次章の予告

ここまで、インド哲学の「パンチャ・コーシャ（五つの層）」という概念について、解説をしてきました。それぞれの層がどのような働きをしていて、どこにどのような罫があるのか、ある程度は把握できたのではないかと思います。

次の第二章以降では、これら「五つの層」のそれぞれをどのようにして透過させていくのかについて述べたいと思います。この第一章が「理論編」だとすれば、次の第二章から先は

「実践編」ということになります。

ただ、実践の性質上、第一層～第三層まで（身体・氣・心）を透過する実践と、第四層と第五層（主に自我と深くかわる領域）を透過する実践では、性質がだいぶ異なります。そこで、次の第二章で第一層～第三層までの実践方法を述べ、その次の第三章で第四層と第五層を透過する方法について解説しようと思います。

いずれにせよ、本書全体の土台となる「理論編」はここまです。この第一章の解説がどこまでも理解できた方は、そのまま次の章に進んでいただください。そして、実践する中で疑問が生じたり行き詰まりを感じたりした場合には、その都度、再びこの第一章を読み返してみるとよいと思います。

では、また第二章でお会いしましょう。