

2020 年6月 24 日のための グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダからの美徳

संयम-नियम समयम・नियम マーク・マクラフリンとアミ・バンサルによる解説

グルマーイが彼女の誕生日——2020 年 6 月 24 日——に際して、シッダ・ヨーガ・サンガムに与えた美しい美徳は、संयम-नियम（サムヤマ・ニヤマ）です。

このサンスクリット語の用語は深く重層的な意味を包含し、直接の翻訳を受け入れません。しかし、この用語を形作っている構成要素を研究することで、私たちはそれが包含する教えの扉を開き、探究することができます。

この二つの言葉——サムヤマとニヤマ——は、インドの賢人や聖人たちによって広く使われ教えられています。それらは共にサンスクリット語の語根 *yam* から派生し、その意味には、「保つ」、「支える」、「抑制する」、「制御する」などがあります。

語根 *yam* は、ヤマという言葉の形作り、その文字通りの意味は「手綱」あるいは「頭絡」で、自己抑制や辛抱を表します。ヤマはまた、ダルマの神の名前でもあり、それは宇宙の調和と秩序を維持する原理です。自然のすべて——日が昇り沈むこと、季節が巡ることなど——は、その義務を果た

しています。それ自身の生来のダルマに従い、そうすることで、そこに内在する本質に忠実であり続けます。それは、この惑星に均衡があることを確実にします。

大まかに言うと、サムヤマ・ニヤマとは精神的規律を実践することです。そしてこの規律を実践する時、あなたはダルマの道に従っているのです。

では、それぞれの単語——サムヤマとニヤマ——をさらに詳しく見ていきましょう。サムヤマは「自己抑制」を意味します。それは、あなたが内なる大いなる自己に集中し続けることができるように、マインドとさまざまな感覚を制御し、それらを抑制し、あるいはそれらのエネルギーを内側に向けることを指します。あなたはこれを、例えば、瞑想やさまざまな精神修行をすることによって行います。

賢人パタンジャリは、彼の崇敬される教典、『ヨーガ・スートラ』で言っています。

तज्जयाते प्रज्ञालोकः

tajjayāt prajñālokaḥ

サムヤマの熟達から、

知識と洞察の光は生じる。¹

¹ Yoga Sūtra 3.5; English translation © 2020 SYDA Foundation.

サムヤマの規則的な実践は、あなたを自分自身の内なる知識と直観に結び付けます。あなたは人生を、より鮮明で鋭敏な知覚をもって見ます。あなたはヴィヴェーカ、すなわち識別力を発達させ、それによって瞬間瞬間に、より良識ある選択——あなたの内なる知恵に根差し、それを映し出す選択——ができるようになります。内側に集中し続けることで、あなたの内なる知識の目は、あなたの思考と言葉、そして世の中での動き方や関わり方を導きます。

グルマーイは言っています。

[規律が]ある時、マインドは考えるべきことを考え、知性は判断すべきことを判断し、手は動くべき所で動き、脚は行くべき所に行きます。規律がある時、感覚のエネルギーは機能すべきように機能します。この境地にある人は、偉大な平和を体験します。²

規律に従うことは私たちの人生を平和の内に包み込むことだと知ることは、安心感を与えます。マインドと感覚が焦点を定め、抑制されている時、それらは自然に大いなる自己と同調します。そして大いなる自己の面前にいたことが、マインドを静め、動揺して過度に働く感覚を癒やす香油の役割をするのです。

この美德を形作る二つ目の言葉——ニヤマ——は行動指向的です。それは、あなたが取る具体的な行動と、あなたがサムヤマを維持するために実行する精神的教えのことを言います。ニヤマは、マインドの手綱を握ること、感覚を制御すること、

² Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart*, 2nd ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), p. 70

そして人の存在の内側に瞑想的没頭をもたらすことにおいて、サムヤマを支えます。

ニヤマの一つの重要な側面は、それが粘り強さ、一貫性、そして献身を暗示しているということです。従って、ニヤマという言葉は、あなたが取る行動と、規則的にそれらの規律正しい行動に自分自身を従わせるという約束の両方を指しています。

賢人パタンジャリは彼の『ヨーガ・スートラ』の中で、五つの必須のニヤマを列挙しています。最初はシャウチャ、清潔さです。これは、私たちの内側と外側の生活において、純粋さと秩序があることを確実にさせる努力のことです。2番目はサントーシャ、すなわち満足で、この文脈においては、私たちが穏やかで幸せであり続けながら、サーダナーにおいて学び、成長する能力を言います。タパスは3番目のニヤマで、それは私たちがサーダナーで取り組む精神的苦行と、それらの苦行が生み出す「熱」またはエネルギーの両方を言い、それは私たちのサーダナーを前へと押し進めます。4番目のニヤマはスワーデヤーヤ、すなわち、グルの教えと教典の視点を通した大いなる自己の学習です。最後に5番目のニヤマはイーシュワラ・プラニダーナ、すなわち、私たちの思考、言葉、行動を、神に継続的に委ねることです。

ですから、サムヤマは自己抑制の内なる姿勢であり、ニヤマはこの自己抑制に自分がする約束と自分が取る行動を通して形を与えることです。サムヤマ・ニヤマは努力を——ある程度のきつい努力も——必要としますが、ひとたびその努力をするリズムを確立すれば、それは楽なものになります。自分自身がサムヤマ・ニヤマの美德に定着すればするほど、私たちは人生の本質そのものと調和する自分自

身にますます気づいていきます。揺らぐ内側と外側の世界を、技能と均衡、そして喜びをもって航行する上で、助けとなる明敏さを私たちは獲得します。最も激動の時でさえ、私たちは知恵と識別力をもって行動する能力を持ちます。事実、私たちは時間と友人になり、それぞれの瞬間に、より最善を尽くせるようになります——そしてそれによって、その瞬間を神へのささげものとすることができるのです。規律正しい行動が私たち自身の幸福と、同胞の人々、生き物、そしてこの惑星の幸福を支えるために必要とされる時、私たちは安定し、準備万端で、そして積極的でいるのです。

サムヤマ・ニヤマについての確言

私はサムヤマ・ニヤマに従って生きます。

© 2020 SYDA Foundation. 著作権所有。