



ヨガの八支則

魂の科学

ヨガ・ダーシャン 2016年11月20日

by Sanjiv Chaturvedi

ヨガの八支則はヨガの構造的枠組みで、およそ2000年前にパタンジャリによって編集されたヨガ・スートラの中で、私達が日々の生活に真剣に取り組むようになるよう、落ち着いた思考をコントロールする目的で概説されたものです。ヨガ・スートラの最初の一節に、ヨガの目的がはっきりと述べられています。

*"Yogas **Chitta** vritti nirodah Tada drastuh svarupe vasthanam"*

(Yoga Sutra 1.1-1.4)

“ヨガとは心の動きを止滅（しめつ）させることであり、そして人は真の本質に従う。”

心とは？

心の動きを止滅させるには、まず心（Chitta）とは何であるかを知る必要があります。サンスクリット語で**チッタ**は記憶という意味です。実際に、人間の心は記憶、経験、そして深く刻まれたサムスカラ（行動に対する印象）の倉庫とも言えます。感覚器官を通して受け取ったもので構成され、永く残る印象として根付いたものです。

心の三段階

1. 意識的な心：機能的な目覚めている状態
2. 潜在意識：夢見ている状態
3. 無意識の心：深い睡眠状態

心のあちこちのレベルに我々の欲望が潜っていますが、混乱や抑制、ネガティブな経験や明確さの欠如によって実現されないことがよくあります。**4つのニーズと本能のバランスが崩れる**ことにより、このような心理的な問題が生まれます。

- 食べ物：栄養のアンバランス、摂取過多
- 恐怖心：争いや恐怖を引き起こすもの 恐怖から隠れることは私達の制限となる
- 睡眠：睡眠のとり過ぎは怠惰や鬱を引き起こし、睡眠が少なすぎると効率の悪さや健康状態の低下を引き起こす
- セックス/娯楽：過度に耽溺すると中毒となり、それを奪うと欲求不満を引き起こす



ヨガの重要な目的は、これら4つの人間のニーズと本能を管理することです。例えば恐怖に立ち向かわずに逃げ出してしまった場合、それが恐怖症のような心理学的問題を引き起こしたり、喘息のような身体的な病気として現れたりするでしょう。

どのように心を止滅させる？

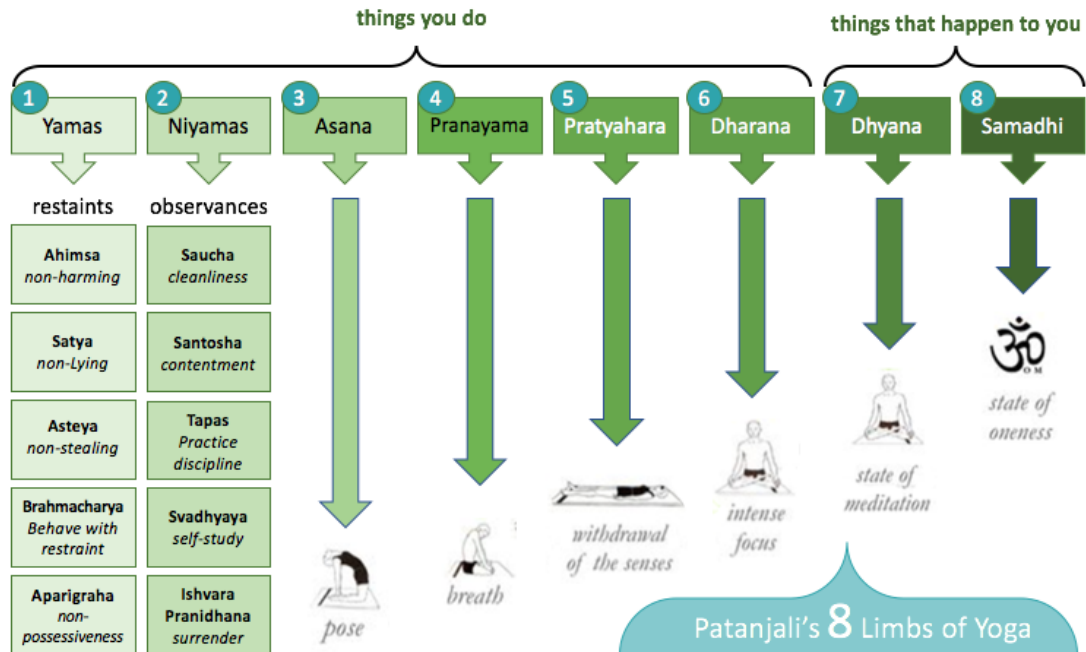
パタンジャリはヨガの八支則という心を落ち着ける科学的な方法論を考案しました。これによって人は自分にある潜在的能力を全て進化させられるのです。科学が外部的な手法である一方、ヨガは内面的な手法です。組織化された宗教を通し、同じ結果を探し求める人がたくさんいます。しかしヨガは信仰ではなく経験に基づくものであり、その意思や実践にむしろ力を置いています。これは全ての宗教に関わる人達が共通のゴールに達するためのツールとして提供される、いかなる信仰をも超えて実践できるものだという意味です。言うなればヨガは個人的な宗教であり、あらゆる信条や会衆とも適合するものなのです。

スタート地点

ヨガの八支則は思考を持たない、目覚めた状態へのプロセスを教えてはいますが、私達に意志や実践への理解がなければ、パタンジャリの自己進化への青写真は意味のないものとなってしまいます。サダナ（日々の精神的な実践）への決意が、私達のヨガの旅へのスタート地点です。

ヨガの八支則

アシュタンガヨガ（八支則）やラジャヨガ（自己規律への王道）としても知られているヨガの八支則は、自己実現に向けての8段階の手法です。しかし系統的な統一の中で向上していくためには、様々なプラクティスを同時に行う必要があります。



第1肢：ヤマ Yama

ヨガは私達を外部から内面への旅へと連れて行きます。最初の肢はヤマで、社会的行動の決まりです。ヤマの5つのルールは、人々が社会の中で調和を持って暮らし、自分のエナジーを積極的な方向に導くのを助けるための外的な規範です。

- 1. **アヒンサ (Ahinsa)** : 肉体的、口頭、そして感情的な非暴力、非害の実践
- 2. **サティア (Satya)** : 真実と誠実さの実践
- 3. **アスティヤ (Asteya)** : 物質的、個人的、知的に盗まない
- 4. **ブラマチャリヤ (Bramacharya)** : 自制し、良い意図をもって行動する（伝統的に独身を実践するとして知られているが、最近では『神聖な行動』の側面がこの実践の焦点となってきた）
- 5. **アパリグラハ (Aparigraha)** : 不貪の実践

第2肢：ニヤマ Niyamas

人の積極的な外部に対する行いは、自分の行動を統率していなければ達成できないものです。第二肢はニヤマといい、他者と調和して生き、個人的な負のカルマの蓄積を防ぎ、そして最終的には自分自身のために不必要な苦しみを減らす助けとなる、5つの内部規律から成る個人的な行動規範です。実際ヤマとニヤマの双方が、人々が負のエナジーを創るのを避けながら、注意深く平和に暮らすためのガイドラインを作っています。他人と対立し、嘘をつき続け、嫉妬する方が、正直で満足した健全な生活をして幸福感を味わうよりももっとエナジーを使うものです。

- 1. サウチャ (*Saucha*) : 身体的、精神的な清潔さの実践
- 2. サントーシャ (*Santosha*) : 満足感の実践、自分が手にしているものに満足する
- 3. タパス (*Tapas*) : 規律の実践
- 4. スヴァディヤ (*Svadyaya*) : 自己の反映、自分の心と行動に意識を持つ練習
- 5. イシュヴァラ・プラニダナ (*Ishvara Pranidhana*) : 自分のエナジーを高次意識と、自分の純粋な意識の理想に合わせるための献身の実践

日常生活でヤマとニヤマを完全に遵守するのは大変な事です。まず自分の自然な姿に一番近いヤマとニヤマを一つずつ選び、それを守る努力をしていくのが良い方法です。こうすることによって、道徳的な行動規範が描く理想の生活に徐々に近づいて行くでしょう。例えばサティヤ (真実と誠実の実践) を選んだ場合、自然にアスティヤ (盗まない) を実践するようになるでしょう。

第3肢：アサナ (Asana)

アサナは瞑想中に静かに座っているために、体を制御する練習です。この言葉のサンスクリット語の語源は、瞑想の姿勢で座るために使うクッションという意味です。アサナを実践するために意図的に創られた身体的なポーズは、体と共に、精神的に、呼吸に意識して行われなければなりません。意識することなしに、更にヤマもニヤマも守らなければヨガではなく、プラクティショナーはただ身体的な運動をしているだけです。例えば第一のヤマ、アヒンサ (非暴力) はアサナを行っている間にも実践されなければなりません。体を友人として扱い、優しくポーズをとり、決して強制してはいけません。日々の練習を通して安定性を得てアサナポーズをとることが楽になってくると、徐々に体も強靱になり、柔軟性を増し、そして引き締まって来ます。第三のニヤマ、タパス (規律) もまた、アサナ実践をサダナ (日々の練習) にするために必要です。自分の物理的な体を知ることが自分への気付きを持ち、呼吸と瞑想の実践を準備するための第一歩です。アサナをヨガの全てだと誤解し、その練習に力を入れ過ぎている人がたくさんいます。身体的にポーズをとる



ことは、ヨガの八支則の内のほんの一部でしかないことを覚えておくことがとても大切です。

第4肢: プラナヤマ (Pranayama)

プラナヤマは生きるために不可欠な生命力、プラナの流れをコントロールし、深いリラクゼーションの中で身体的、精神的な意識を深めるための呼吸法のプラクティスです。プラナヤマという言葉はサンスクリットの複合語です。プラナは微細なエナジーを、そしてヤマは次元または方向付ける媒体を意味します。心拍数の制御から肺の浄化に至るまで、この実践による身体面での利点は否めませんが、精神的、感情敵な状態のバランスも整えるのです。これが高度なヨガの実践への第一段階で、ヨガの瞑想面での枝がこれに続きます。プラナヤマでは呼吸が体と心をつなぐ橋の役割をします。アサナとプラナヤマを実践することで、徐々に私達の最も深いところにある個人的なこだわりを解放していき、このこだわりが生み出す苦しみに気づかせてくれます。

第5肢: プラティヤハラ (Pratyahara)

プラティヤハラは感覚器官から分離するプラクティスです。これは私達に完全なリラクゼーションの状態をもたらし、思考の静けさに近づきながら、内なる意識へと導いて行きます。プラクティショナーはよく「家に帰ってきた」ような穏やかな感覚を経験します。プラティヤハラという言葉は二つのサンスクリット語から成り立っています。プラティは「反する」や「離れる」、アハラは「食べ物」を意味し、それが合体して「外部からの影響を支配する力を得る」という意味になっています。ヨガニドラはプラティヤハラの一例です。これは首と背中を真っ直ぐにした状態でリラックスして横たわり、感覚的、意識的な瞑想を通して指導者によって誘導されるものです。このプラクティスの目的は、深いリラクゼーションの状態では他の感覚から分離している間、一つの感覚に完全に集中することです。

第6肢: ダラナ (Dharana)

ダラナは思考が彷徨うのを防ぐために一点に集中する練習で、意識を集中させる対象として実際にあるもの、または思考の中の視覚化したイメージを使います。プラクティスのこの段階は、プラクティショナーが瞑想の「玄関口まで」到達した印となります。指導者はこの進歩の段階までは生徒を導くことができます。ここから先は生徒が瞑想の次のレベルまで練習し、自らを導いて行かなければなりません。ダラナ実践の例としてトラタカがあり、プラクティショナーは瞑想の姿勢で静止して座り、ろうそくの炎の先端を見つめ、その後目を閉じて炎を視覚化するものです。視覚の助けを借りて集中力を固定することで、思考におしゃべりさせることなく、その瞬間に存在する能力を長引かせることができます。



第7肢: ディヤナ (Dhyana)

ディヤナは瞑想の実践です。プラクティショナーはある一定の期間、完全に「今この瞬間」にいます。体と心の完全な静寂を通してのみこの状態が達成でき、またこれまでの全てのプラクティスの頂点です。瞑想は無知、エゴ、執着、嫌悪感、そして人生への熱望など心の苦しみを消し去ります。こうして私達のヨガの最終肢の準備が整います。

第8肢 サマディ (Samadhi)

サマディはユニバースにあるあらゆるものとの一体感を体験する、説明不可能な状態です。自分は本当は何者なのかという神の本質に目覚め、全ての叡智へのアクセスを得ます。思考はもはや私達の意識を支配せず、二元性にある世界を理解するのを止めます。真の自己、神の本質が思考と体を支配し、私達は苦しみなく本質に生き、そしてカルマの悪循環から解放されます。ヨガの規律が、ルートからクラウンまで段階的に体に7つあるエネルギーセンター（チャクラ）のバランスを整え、チャクラを開いていくことにより、この人間の進化の最終段階へと至らせてくれます。

ヨガを通して自己発見の旅を始めませんか？

どうしてこの素敵な冒険を逃すのですか？ ヨガは体験するものです。ヨガについて読んだとしても、ヨガの体験が教えてくれるものとは比較になりません。ヨガの八支則は実際に体験された手法であり、あなたを内面の旅へと連れ出し、真の可能性を見つけてくれます。必要なのは、その規律を遵守するという決意だけです。