ヨーガ・スートラ

# Ⅰ　三昧の章

1. それでは、ヨーガを教えよう。

2. ヨーガとは心の働きを止めることである。

心（チッタ） … サーンキヤ哲学では、ブッディ（識別智）、アハンカーラ（自我意識）、マナス（思考・欲望）の三つの心の作用がある。

3. そのとき、見る者はそれ本来の状態にとどまる。

4. その他のときは、心の働きと同一化している。

5. 心の働きには五つの種類があり、苦しみの生じるものと生じないものに分けられる。

6. それらは、正しい認識、誤った認識、想像、睡眠、記憶である。

7. 正しい認識は、直接経験すること、論理的な推理、聖典に根拠がある場合に得られる。

8. 誤った認識は、事実に基づいていないときに起こる。

9. 実体はなく、言葉の知識によって生じたものが想像である。

10. 睡眠は、心の対象が何もないときに生じる。

11. 過去に経験した対象を失わないことが記憶である。

12. こられの心の働きは、アヴィヤーサとヴァイラーギヤによって止めることができる。

アヴィヤーサ … 修習、繰り返し修練すること

ヴァイラーギヤ … 離欲、執着から離れること。

13. 心の働きの停止状態にとどまろうとする努力がアヴィヤーサである。

14. それは、絶え間なく熱心に取り組むことで確立される。

15. 見たり聞いたりした対象に執着しないことがヴァイラーギヤである。

16. 最高のヴァイラーギヤとは、自己の本質がプルシャ（純粋意識）であると悟ることによりグナ（心、体、万物）への執着から解放されることである。

プルシャ … サーンキヤ哲学では、プルシャ（純粋意識）とプラクリティ（根源物質）という永続する二つの原理があり、プルシャがプラクリティを見ると、心、体、万物が展開すると説明する。

グナ … 世界が生じる際に現れる原質。サットヴァ（純質）・ラジャス（激質）・タマス（暗質）という三つの性質がある。

17. サンプラジュニャータ・サマーディには、論理性、考察、至福、自我意識が伴う。

サンプラジュニャータ・サマーディ　…　認識のあるサマーディ。

18. アヴィヤーサによって心に想念が生じなくなれば、後はサンスカーラのみが残る。

サンスカーラ　… 潜在印象。過去の縁起によって起こる無自覚の精神作用。

19. プラクリティに束縛されている者は、神々であっても繰り返し生まれ変わる。

20. その他の人々（ヨーギー）は、信念、努力、想起、サマーディ、によって解脱する。

21. 熱意のある人に、サマーディは速やかに訪れる。

22. この成就に必要な時間は、実践の度合い（緩やかか、ほどほどか、熱心か）によって変わる。

23. または、イーシュヴァラへの祈念によってもそれは可能である。

イーシュヴァラ　… 至高のプルシャ、ブラフマン

24. イーシュヴァラとは、煩悩、カルマ、カルマの結果、欲望から影響を受けない至高のプルシャである。

カルマ　… 行為。行為の原動力となるもの。

25. そこには、至高の全知の種が備わっている。

26. イーシュヴァラは時間を超越しており、太古の師にとっても師でもある。

27. これを音で表したものが、聖音オームである。

28. その意味をよく念想し、繰り返し唱えるべきである。

29. この実践によって全ての障害が取り除かれ、内なる自己に目覚める。

30. 病気、無気力、疑い、不注意、怠惰、誤った認識、集中を維持できないこと、獲得した境地を維持できないこと。これらが障害となる心の乱れである。

31. 心の乱れによって、精神的苦痛、失望、体の震え、呼吸の乱れが起こる。

32. 一つの真理に集中して修練することが、これらの障害を取り除く方法である。

33. 他人の幸福を共に喜ぶこと、他人の不幸を共に悲しむこと、徳のある人を賞賛すること、不徳の人に対して無関心であることによって心は平安を保つ。

34. または、制御された呼吸や止息によって。

35. または、感覚の対象へ集中することでも心の平安は得られる。

36. または、平安に満ちた内的な光に集中することによって。

37. あるいは、執着の対象から心を離すことによって。

38. あるいは、眠りの中で得られる知識によって。

39. あるいは、自分にとって好ましいものを瞑想することによって。

40. 一心に集中することによって、微細な原子から無限の宇宙まで解き明かすことができる。

41. 透明な水晶が近くに置かれたものの色や形を映すように、心の動きが抑制されたヨーギーの認識主体と認識過程は、認識対象と一つになっている。これがサマーパッティである。

サマーパッティ … 合一。瞑想が深まり瞑想の対象と一体となった状態。

42. サヴィタルカ・サマーパッティでは、瞑想の対象に対する言葉、形、知識、言葉による概念がまだ混在している。

サヴィタルカ・サマーパッティ…観念のある禅定。

43. 記憶が消え去り、対象の形だけが照らされ、それ自体のあり様が空のようになっていること。これがニルヴィタルカ・サマーパッティである。

空（スンニャー）　… 実態のないこと。

ニルヴィタルカ・サマーパッティ … 観念のない禅定。

44. そして、さらに精妙な対象における、サヴィチャーラ・サマーパッティとニルヴィチャーラ・サマーパッティがある。

サヴィチャーラ・サマーパッティ … 識別のある禅定。

ニルヴィチャーラ・サマーパッティ … 識別のない禅定。

45. 精妙な対象は、プラクリティの根源状態へと還元される。

46. 以上がサヴィージャ・サマーディである。

サヴィージャ・サマーディ … 種のある三昧。元の精神作用に戻る可能性のある三昧。

47. ニルヴィチャーラ・サマーパッティによって一切の汚れが浄化されると、真の自己が照らし出される。

48. このとき、絶対的真理を見る。

49. この絶対的真理は、聖典で学んだり、推察された知識とは全く異なっている。なぜなら、それらの知識は特定の対象に限定されているから。

50. この絶対的真理の印象によって、全てのサンスカーラが消える。

51. この印象すらなくなったなら、一切が消滅する。これがニルヴィージャ・サマーディである。

ニルヴィージャ・サマーディ … 種のない三昧。解脱の完成。

# Ⅱ　実修の章

1. タパス、スヴァディヤーヤ、イーシュヴァラ・プラニダーナ、これらを実修することがクリヤ・ヨーガである。

タパス … 忍耐すること。感覚の誘惑などに耐える事。

スヴァディヤーヤ … 聖典などを学ぶことによって自己を知ること。

イーシュヴァラ・プラニダーナ … 神への祈念

クリヤ・ヨーガ … 実修のヨーガ。

2. それらは、煩悩を浄化してサマーディへと導く。

3. 煩悩とは、無知、自我意識、執着、憎悪、生きることへの欲求である。

4. 無知はその他の煩悩（それらは休止していたり、弱まっていたり、断続的であったり、増大していたりする）が生じる原因である。

5. 無知とは、変化するものを変化しないと思うこと、汚れているもの清いものだと思うこと、苦しみを楽しみだと見ること、私ではないものを私だと認識することである。

6. 自我意識とは、見る者（プルシャ）と見る力（心の認識作用や五感）を同一視することである。

7. 喜びを原因として生じるのが執着である。

8. 苦しみを原因として生じるのが憎悪である。

9. 生きることへの欲求は喜びを伴うので、賢者ですら持っている。

10. これらの煩悩がまだ微細な状態であれば、原初の状態へと回帰することによって取り除くことができる。

11. すでに活発となった心の働きは、瞑想によって取り除くことができる。

12. 煩悩から起こるカルマの印象は蓄えられていて、今生や来世で結果として生じる。

13. これによって、生まれ変わりと苦楽の経験が生じる。

14. 煩悩によって行為をすれば、良い行いに対しては喜びが、悪い行いに対しては苦しみがその結果として生じる。

15. 賢者にとっては、この世のあらゆるものが苦しみである。なぜなら、万物は常に変化し続け、煩悩は絶え間なく苦楽の原因となるサンスカーラを生み、三つのグナは互いに相反するからである。

16. したがって、これから生じる苦しみは避けるべきである。

17. この苦しみの原因は、見る者と見られるものとの結合である。これを切り離さなければならない。

18. 見られるものには、明るさ（サットヴァ）、活動（ラジャス）、惰性（タマス）の三つの性質があり、元素と感覚器官を持っている。それよって、プルシャに経験とそれからの解放が生じる。

19. グナには、特定の差異がある状態とない状態、識別される状態とされない状態が想定される。

20. 見る者とは、純粋な見る原理そのものである。しかし、心を通して見ているので、その純粋さは失われている。

21. 見られるものは、見る者によって存在する。

22. 見られるものは共有性によって存在しているので、解脱した人にとっては消滅しているが、他の人にとっては存在し続けている。

23. 所有者（プルシャ）と所有物（プラクリティ）は、両者の本性と力を認識するために結合する。

24. この結合の原因は無知である。

25. この無知がなければ、結合は起こらない。その切り離された状態をカイヴァリヤと呼ぶ。

カイヴァリヤ　…　独存。プラクリティとの結合が切れ、プルシャが孤立した状態となること。

26. 揺るぎない識別によって、その結合は切断される。

27. その人は、最高の七つの段階の智慧を得る。

28. ヨーガの各部門を実習することによって不純物が消え、徐々に智慧が輝き出て、識別智が目覚める。

29. それらは、ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマ、プラティヤーハーラ、ダーラナ、ディヤーナ、サマーディの八つである。

⑴ヤマ … してはいけないこと

⑵ニヤマ … すすんで行うべきこと

⑶アーサナ … 瞑想のための座法

⑷プラーナーヤーマ … 呼吸の制御

⑸プラティヤーハーラ … 感覚の制御

⑹ダーラナ　… 一心集中

⑺ディヤーナ　…　禅定、絶え間ない精神集中

⑻サマーディ　…　三昧、涅槃、解脱

30. ヤマは、アヒムサー、サティヤ、アスティーヤ、ブラフマチャリヤ、アパリグラハの五つである。

①アヒムサー … 暴力を振るわない

②サティヤ … 嘘をつかない

③アスティーヤ … 他人のものを盗まない  
④ブラフマチャリヤ … 禁欲

⑤アパリグラハ … 貪らない

31．これらは、いかなる家柄、場所、時代、時間であっても守るべき偉大な誓約である。

32. ニヤマは、シャウチャ、サントーシャ、タパス、スヴァディヤーヤ、イーシュヴァラ・プラニダーナの五つである。

①シャウチャ … 清潔にする

②サントーシャ … 今あるもので満足する

③タパス … 忍耐する

④スヴァディヤーヤ … 聖典などによる自己学習

⑤イーシュヴァラ・プラニダーナ … 神への祈念

33. これらの規則に対して否定的な想いが浮かんだときは、肯定的な考えで打ち消すとよい。

34. 殺生や暴力は、自分が起こしたもの、他人によって起こされたもの、容認しているものがあり、それらは、弱いものか、中ぐらいのものか、過激なものかの差はあるが、その原因は貪欲や怒り、妄想であり、それらが苦痛と無知をさらに生じさせると見て、この衝動に対抗すべきである。

35. アヒムサーを徹底する人の周りでは争いはなくなる。

36. サティヤに専念した人の行為は真実となる。

37. アスティーヤを徹底する人には全ての宝が集まる。

38. ブラフマチャリヤに専念する人は活力を得る。

39. アパリグラハが確立されると、過去生と未来の知識を得る。

40. シャウチャによって、自分や他人の体に嫌悪が起きる。

41. これにより、サットヴァ性の喜び、真の自己認識へ導かれる。

42. サントーシャによって、最上の喜びを得る。

43. タパスによって、不浄がなくなり、身体と感覚器官が整う。

44. スヴァディヤーヤによって、霊的対話が得られる。

45. イーシュヴァラ・プラニダーナによって、サマーディは成就する。

46. アーサナは、快適で安定していなければならない。

47. それは、瞑想の姿勢を維持する努力が必要なくなり、無限に対して瞑想することによって完成へと向かう。

48. そのとき、苦楽などの二元性に惑わされることがなくなる。

49. アーサナが習得されたら、次に呼吸が制御されなくてはならない。これがプラーナーヤーマである。

50. 呼吸は、外へ、内へ、停止のいずれかであり、場所、時間、回数によって調整され、次第に長く細くなる。

51. 内や外へ行う呼吸を超えた、四番目のプラーナーヤーマがある。

52. その結果、内なる光をさえぎっていたベールが取り去られる。

53. そして、心は集中力を得る。

54. 対象がそれ自体の模造品のようになり、心が感覚対象を追い求めるのを阻止することがプラティヤーハーラである。

55. これによって、感覚器官は高い従順さを得る。

# Ⅲ　成就の章

1. ダーラナとは、心を一つの対象にとどめておくことである。

2. ディヤーナとは、その対象に対する集中が途切れなく持続されている状態である。

3. サマーディとは、瞑想の対象だけが照らし出され、その対象のあり様が空のようになっていることである。

※1章43節を参照。

4. これら三つはサンヤマと呼ばれる

5. それにより、智慧が輝きだす。

6. サンヤマは段階的に達成される。

7. この三つは前の五つの部門よりも内的なものである。

8. しかし、ニルヴィージャ・サマーディから比べると、それらもまた外的なものである。

9. 雑念を生じさせるサンスカーラから、心の作用の停止に向かうサンスカーラへと心を結び付けていくことが、ニローダ・パリナーマである。

ニローダ・パリナーマ … 心の作用の停止へと変化していくこと。

10. これによって、サンスカーラは平穏なものへと変わっていく。

11. 心が様々な対象へと活発に向かっている状態から、一つの対象に集中し続けている状態へと置き換えていくことが、サマーディ・パリナーマである。

サマーディ・パリナーマ … サマーディへと変化していくこと。

12. 心の作用の停止へと向かう想念が、現在湧き上がる想念と同一であるとき、それがエーカーグラ・パリナーマである。

エーカーグラ・パリナーマ … 一点集中へと変化していくこと。

13. 以上で、元素と感覚器官における、現象、時期、状態における変化が説明された。

14. すでに静まった現象、今現れている現象、これから現れるであろう現象は、それらの基礎となる実態に基づいている。

15. この連続の差異が、原質の変化の原因となる。

16. この変化にサンヤマを行うことで、過去と未来の知識が得られる。

17. 普通は混同している音、意味、想念に対してサンヤマを行うことで、あらゆる動物の鳴き声の意味を知ることができる。

18. 心に生じる様々なサンスカーラにサンヤマをすることで、過去生の知識を得ることができる。

19. 他者の想念にサンヤマを行うことで、その人の心の様子を知ることができる。

20. しかし、これによってその人の深層心理まで読み取ることはできない。

21. 自身の体にサンヤマを行うことによって、他者が形態を知覚するための光と目が結びつかなくなるため、ヨーギーの体は見えなくなる。

22. 同様に、発せられた音声などの消失も説明することができる。

23. カルマにはすぐに現れるものと、後で現れるものの二種類があり、これらにサンヤマを行うことで死期を知ることができる。また、死の前兆を知ることによっても死期は分かる。

24. 慈悲の心にサンヤマを行うことで、ヨーギーは力を得る。

25. 象などの力の強い動物にサンヤマを行うことで、その動物の力を得ることができる。

26. 内なる光にサンヤマを行うことによって、微細なもの、隠されたもの、遠くのものを知ることができる。

27. 太陽にサンヤマを行うことによって、太陽系に関する知識が得られる。

28. 月にサンヤマを行うことで、星の位置に関する知識が得られる。

29. 北極星にサンヤマを行うことで、星の運行に関する知識が得られる。

30. のチャクラにサンヤマを行うことで、体の構造についての知識が得られる。

31. のくぼみにサンヤマを行うことで、空腹と咽の渇きを取り除くことができる。

32. クールマ・ナーディにサンヤマを行うことで、体は丈夫になる。

クールマ・ナーディ　…　咽の下にある亀の形をした管。

33. 頭頂の光にサンヤマを行うことで、悟りを開いた人達の姿が見える。

34. 以上のことは、直観によっても知ることができる。

35. 心臓にサンヤマを行うことで、心についての知識が得られる。

36. サットヴァとプルシャは異なるものだが混同しやすい。この二つを同じものと見ることで、様々な経験が生じる。これにサンヤマをすることで、プルシャに対する知識を得ることができる。

37. この知識によって、超感覚的な五感が生じる。

38. これらは日常の中ではシッディとなるが、瞑想の障害となる。

シッディ … ヨーガの過程で生じる超能力。

39. 心と体の束縛を緩め、心の道筋を知ることで、心を他人の肉体に入れることができる。

40. ウダーナによって、ヨーギーは水の上、沼地、いばらの上を歩くことができるようになる。

ウダーナ…上昇する気の流れ。

41. サマーナによって、ヨーギーは熱を生み出すことができる。

サマーナ … のあたりに位置し、主に消化に関わる気。

42. 耳と空間にサンヤマを行えば、超感覚的な聴力を得ることができる。

43. 体と空間の関係にサンヤマを行えば、ヨーギーの体はのように軽くなって、空を飛ぶことができる。

44. サンヤマによって、心は体の外でも活動することができるようになる。これによって、智慧の光をさえぎっていたベールががれる。

45. 元素の粗大な面から、精妙な構成におけるまで、サンヤマによってその元素を支配することができる。

46. それによって、体を小さくする、体を出現させる、病気などの害から体を守るなどの力が得られる。

47. 完成された身体は、美しさ、気品、強さ、ダイヤモンドのような堅固さを持つ。

48. 知覚作用と自我意識、プルシャの繋がりにサンヤマを行うことで、感覚器官を支配することができる。

49. これによって、心と同じように体を早く動かすことのできる能力、五感を使わずに知覚する能力が生じ、プラクリティへの支配力を得る。

50. サットヴァとプルシャとの違いを知ることで、全ての存在を支配し、全てを知る者となる。

51. これらに対してすら無執着であることによって、束縛の種は取り去られ、カイヴァリヤが実現される。

52. たとえ神々から称賛を得ても、それを喜んではならない。それによって、再び輪廻の流れに戻る可能性が生じるからである。

53. 刹那の連続にサンヤマを行うことで、識別智が得られる。

54. それによって、種類、特徴、場所などが似ていて区別することが難しかったものを、認識することができる。

55. 識別によってあらゆるものの本性を知り、それらを解放に導く。

56. サットヴァがプルシャと同じぐらい浄化されると、カイヴァリヤが訪れる。

# Ⅳ　独存の章

1. シッディは、前世の影響、薬草、マントラ、タパス、サマーディによって生じる。

2. 異なる種への転生は、プラクリティの流れによって生じる。

3. 行為の動機がプラクリティの流れの原因となるのではない。むしろそれは、を切って畑に水を引く農夫のように、プラクリティの流れの障害を取り除くのである。

4. 自我意識によって、心が作り出される。

5. 心はその活動の性質において、集中していたり、散漫な状態となる。

6. 瞑想による心の集中状態では、カルマの蓄積は生じない。

7. ヨーギーのカルマは白くも黒くもない。その他の人のカルマは、白、黒、灰色の三つに色分けすることができる。

8. この三つのカルマは蓄積され、それが今生や来世で機会に応じて願望となって生じる。

9. サンスカーラと記憶は繋がっているので、たとえ生まれる時代や場所が変わっても、サンスカーラは変わらずにその人に付き従う。

10. 生への欲求が永遠のものであるので、これらの願望も永遠からのものである。

11. 願望は、原因と結果の基礎になる対象と共にあり、その対象が消えると願望もまた消える。

12. 現れ方の違いはあるが、願望はそれ本来の姿として過去や未来に存在している。

13. それらは、グナに基づいて精妙な状態で現れる。

14. その対象の本質はグナの変化の一貫性に基づいている。

15. 同じ対象でも見る人の心によって全く違ったものとして現れる。したがって、対象と心は違うものであるということが理解される。

16. 事物の存在は心に依存しているわけではない。もしそうであるなら、心に認識されないとき、その事物は存在しなくなってしまうだろう。

17. 心がその事物を認識するかどうかによって、その事物は知られたり、知られなかったりする。

18. プルシャは不変であるので、心の動きは常に知られている。

19. 心はそれ自体で輝くものではない。それはプルシャによって見られるものであるから。

20. また、心は二つのものを同時に認識することはできない。

21. もし心が別の心によって知覚されるのであれば、心は知覚する数だけ無限に存在することになり、記憶の混乱を生じるだろう。

22. プルシャは不変であり、その本性を見ることによって、心は自己を知る。

23. 見る者と見られるものに染められることで、心はあらゆるものを知ることができる。

24. 心は無数の願望によって動き回るが、心はプルシャのためにこそ働くものである。

25. 心とプルシャの違いを知る人は、もはや心を自己（アートマン）であると見ることはない。

26. この識別智を得た人は、カイヴァリヤへと赴く。

27. その間にも、過去に生じているサンスカーラから様々な心の作用が生じてくる。

28. それは、これまで説明した煩悩の対処法によって取り除けばよい。

29. 識別智を確立した人は、最上の知識に対しても無関心になる。これをダルマメーガ・サマーディと呼ぶ。

　　　　ダルマメーガ・サマーディ　… 法雲三昧。

30. このサマーディによって、煩悩とカルマが消え去る。

31. そのとき、智慧をっていた汚れは全て取り除かれ、現れてくる無限の智慧によって、これ以上知るべきものはなくなる。

32. これで、グナの変化の過程における全ての目的が果たされた。

33. 瞬間瞬間に起きていた変化の連続は、ここに終息する。

34. グナがプラクリティの原初の姿へと戻れば、そのとき、カイヴァリヤは実現する。プルシャの目的はなくなり、純粋意識は本来の状態へと戻る。