

『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の止滅である。

心(チッタ) … サーンキヤ哲学では、ブッディ(識別知)、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、それらは、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、心の対象が何も無いときに生じる。
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滅することができる。

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. 心の止滅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固たるものとなる。
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(真我)であると悟ることによりグナ(心や体)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（純粹意識）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万物が展開すると説明する。

グナ … 万物が展開した際に現れる原質。サットヴァ（純質）・ラジヤス（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。無自覚の心的作用。過去の縁起によって起こる精神作用。

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、智慧によって解脱する。

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…至高神、ブラフマン

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

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、夢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 … 禅定。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、至高の真我が照らし出される。

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. この絶対的真理の光によって、すべてのサンスカーラは消滅する。

51. この光さえ消滅したなら、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、スワディヤーヤ、イーシュワラプラニダーナ、これらを実修することがクリア・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。
スワディヤーヤ … 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 … イーシュヴァラへの祈念。
クリア・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人間の好ましい欲望であり、賢者にすらある。
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、生まれ変わりや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を避けるべきである。
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。それによって、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、識別知が目覚める。
29. それらは、(1)ヤマ、(2)ニヤマ、(3)アーサナ、(4)プラーナーヤーマ、(5)プラティヤーハーラー、(6)ダーラナ、(7)ディヤーナ、(8)サマーディの八つである。
 (1)ヤマ … してはいけないこと。
 (2)ニヤマ … 進んで行くべきこと。
 (3)アーサナ … 瞑想のための座法。
 (4)プラーナーヤーマ … 呼吸の制御。
 (5)プラティヤーハーラー … 感覚の制御。
 (6)ダーラナ … 一心集中。
 (7)ディヤーナ … 禅定。絶え間ない集中状態。
 (8)サマーディ … 三昧。解脱の境地。
30. ヤマは、①アヒムサ、②サティヤ、③アスティーヤ、④ブラフマチャリア、⑤アパリグラハの五つである。
 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スワディヤーヤ … 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 … 至高神イーシュヴァラへの祈念。
31. これらは、いかなる出生、場所、時代、環境であっても、守るべき偉大な戒律である。
32. ニヤマは、①シャウチャ、②サントーシャ、③タパス、④スヴァディヤーヤ、⑤イーシュワ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スワディヤーヤ … 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 … 至高神イーシュヴァラへの祈念。

33. 否定的な考えが浮かんだときは、肯定的に物事をとらえてみるとよい。
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、その原因は食欲や怒り、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. アヒムサを徹底する人の周りでは争いが無くなる。
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富が集まる。
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. イーシュワ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、無限に対して集中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無くなる。
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. 意識を感覚器官の対象から離し、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ーである。
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。

※1-43 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、止滅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 … 止滅への変化が繰り返されること。

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 … サマーディへの変化が繰り返されること。

12. 心の止滅へと向かう想念が、現在湧き上がる想念と同一であるとき、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 … 一点集中への変化が繰り返されること。

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、あらゆる動物の声(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、死の前兆によってもそれを知ることができる。
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. 臍^{へそ}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. 咽^{のど}のくぼみにサンヤマを行うことで、空腹と咽の渴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 … 喉の下にある、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… 上に上昇する気の流れ。
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 … 臍^{へそ}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、ヨーギーの体は綿^{わた}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、智慧の光をささげついでいたパールが剥がれる。
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、すべてを知る者となる。
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. 瞬間瞬間にサンヤマを行うことで、識別知が得られる。
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、堰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、グナの性質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、その事物は存在しなくなってしまうだろう。
17. 心は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. この識別知を得た人は、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. 識別知を確立した人は、最上の智慧に対しても無関心になる。これをダルマメーカサマーディと呼ぶ。
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、知を覆っていた汚れは全て取り除かれ、現れてくる無限の知識によって、これ以上知るべきものはもう無い。
32. これで、グナの変化の過程におけるすべ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. グナがブラクリティの本来の姿へと戻れば、そのとき、カイヴァリヤは実現する。プルシャの目的は無くなり、純粹意識は本来の状態へと戻る。

©NaotoOkamoto2020