

# パタンジャリ・ヨーガの実践

～そのヒントと例～

スワミー・メータサーナンダ



日本ヴェーダーンタ協会



## 献辞

本書を敬愛する故スワミー・ブーテーシャーナンダジー・マハーラージに捧げます。マハーラージは1989年から1998年の間、ラマクリシュナ僧団の第12代僧院長でした。副僧院長、僧院長としての長い在職期間中、彼は日本をたびたび訪れ、日本ヴェーダーンタ協会の信者達に深い霊性と学識、そして母のような愛によって大きな影響をあたえました。



## 発行者のことば

パタンジャリのヨーガ（ラージャ・ヨーガ）は、「心」（包括的な意味での心）に浮かぶさまざまな考えを完全に止めることを目的としており、同時にこの目的に到達するための方法でもあります。ヨーガ哲学が勧める種々の修行を実践して「心」の動きを十分に静止することができなければ、ごく短時間でさえ真のダーラナー（集中）を行うことはできません。真の集中がさらに長く深く実践できるようになって初めてディヤーナ（瞑想）の実践に至り、ある限られた種類の対象を瞑想することでサマーディ（三昧）を経験します。最も高いレベルのサマーディ（アサンブラギヤータ・サマーディまたはニルビージャ・サマーディ）では「心」の動きが完全に止まります。ヨーギーの奥深くに内在する本性が現れ、ヨーガの目標が達成され、自身の人生の目的も満たされるのです。

古代インドにおけるヨーガ哲学（ラージャ・ヨーガ）の権威マハリシ・パタンジャリの編纂した『ヨーガ・スートラ』は、ラージャ・ヨーガの研究者や実践者の間でよく知られています。ラージャ・ヨーガに関してはこれまでにさまざまな翻訳書や注釈書が出版されてきました。中でもスワミー・ヴィヴェーカーナンダが英語で執筆した『ラージャ・ヨーガ』は深い洞察に満ちた本で多くの人々に支持されており、日本ヴェーダーンタ協会から日本語訳も出版されています。

本書『パタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～』は、『ヨー

ガ・スートラ』を日本語に全訳して説明することが目的ではありません。ヨーガ哲学の道に従って真理を悟るための方法として『ヨーガ・スートラ』に述べられている「アシュターンギカ・マールガ」の実践を論じています。パタンジャリは、実際に意識の集中（ダーラナー）を始める前に体、エネルギー、感覚、心の各レベルで準備が必要であることを特に強調しています。しっかりとした準備ができていなければ真に集中することはできません。この集中ができて初めてディヤーナ（瞑想）に、さらにはサマーディ（三昧）に達することができるのです。本書ではこの準備について、適切な説明や例、さらにヒンドゥ教の聖典からの格言を用いてくわしく丁寧に解説しています。その内容は、ラージャ・ヨーガの実践者のみならず、ギヤーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガの実践者にとっても有益なものとなることでしょう。また、ヨーガを学ぶ人だけではなく、より良い人生を願う人にとっても、身体面、精神面、道徳面での自己成長に役立つヒントになると思います。

また、このような準備の後、どのようにダーラナー（集中）とディヤーナ（瞑想）、そして最終的にはサマーディ（三昧）を経験することができるかについても、分かりやすく説明しています。こうしたプロセスを経て初めて、ラージャ・ヨーガの目的が達せられ、最高の喜び、絶対の平安、真の知識、完全な自由が得られるのです。これは人生の目的を達成することであり、全てのヨーガの目的を達成することでもあります。

なお本書は、ヨーガ哲学についてヴィヤーサが著した伝統的な注釈書と、スワミー・ハリハラーナンダによる近代の注釈書を主に参考にしていますが、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワー

ミージー) による『ラージャ・ヨーガ』の注釈からも引用しています。ヴィヴェーカーナンダは著名なヴェーダーンティストでしたが、同時に近代の偉大なラージャ・ヨーギーでもありました。さらに、ヴィヴェーカーナンダの師シュリー・ラーマクリシュナとその出家の直弟子たちの霊的なメッセージや経験、『ヨーガ・スートラ』以外のヒンドゥー聖典、仏教など他の宗教についても随所で言及しながら、パタンジャリのヨーガ思想を分かりやすく説明するよう努めています。

本書は、東京のインド大使館で著者が定期的に行っている『バガヴァッド・ギーター』の講義において、内容に関連があることからパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』の一部を数回にわたり解説したものを、Chang Wei - Chieh さんが丁寧かつ正確に書き起こしてくださったものが土台となっています。その後、これを村椿笙子さんと田辺美和子さんが出版用の原稿としてまとめられました。本書を出版する過程で多くの方々にご協力を頂きましたが、どなたも「本書をできる限り良いものにしたい」と惜しみなくお力を貸してくださいました。中村郁子さんにはいろいろな面で多大なご尽力を頂き、増田喜代美さんは原稿を全て読んで貴重なご意見をくださいました。佐藤洋子さんには最終の校正をしていただきました。皆様の愛に満ちた奉仕に感謝いたしますとともに、主の恩寵がありますことを心よりお祈りいたします。

最後に、町田榮さんには、原稿作成の各段階で思慮に富む貴重なご意見を頂き、本書の序文も寄稿いただきました。心より感謝を申し上げます。町田さんは、長年経験を積まれた知識豊富なヨーガの先生で、関東で幅広い世代の生徒さんを指導してこられ、またヴェー

ダーンタの哲学と伝統にも精通されています。

古代の聖者パタンジャリとシュリー・ラーマクリシュナの恩寵により、そして多くの方々の惜しみないご協力により、本書は出版のはこびとなりました。たくさんの方が本書に興味を持っていただけましたら幸いです。



## 序 文

本書は、インドの聖者パタンジャリが<sup>へんさん</sup>編纂した聖典『ヨーガ・スートラ』に教示されたアシュターンギカ・マールガ（8つの実践部門）の実践的解説書です。『ヨーガ・スートラ』はラージャ・ヨーガの聖典です。それは心を主題とし、心の活動の止滅（真の自己の発見）と解脱を目的とした理論と実践の書です。

また、本書にはラージャ・ヨーガだけでなく、インド哲学思想全般にわたる説明もふくまれ、日本の読者を前提とした分かりやすく具体的で親切な解説書となっています。ヨーガを学ぶ人たちにとって、その目的とは何か、それを実現するための方法とは何か、実践のプロセスにおいて注意する事からは何か、などについて丁寧に説明されています。

本書の著者であるスワミー・メーダサーナンダ師は長い間、日本ヴェーダーンタ協会の会長として、インドのヴェーダーンタ思想やヨーガ思想の伝道に尽力してこられました。信者たちの熱心な<sup>しょうへい</sup>招聘に応じて、各地で講話をされ、たくさんのヨーガを学ぶ人たち、インド思想に興味をもつ人たちと交流を続け、いろいろな体験をしてこられました。その結果として、インド思想とその実践法を日本人にどのように伝えればよいか、長年探求され熟考をかさねて、前回出版された『輪廻転生とカルマの法則』と、このたび出版されることとなった『パタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～』を著述されたことと拝察いたします。

スワミーはご自身の日本での体験をもとに、ご自身が影響を受けた多くの偉大なスワミーたちや聖者たちの助言、そしてインドの有名な聖典に記されている教えの例を用いて、実に具体的に詳細に注意深く解説しておられます。

この本が、ヨーガを学ぶ人たち、インド思想に興味をもつ人たち、人生の荒波に直面して苦しんでいる人たちの問題解決のヒントとなること、そしてそれぞれの目的実現とよりよい生き方の助けとなって、これからの人生に生かされることを心より願っています。

町田 榮<sup>ほういつ</sup> (抱一)

<略歴>

シヴァナンダ・アシュラム (リシケシ)、ビハールスクール・オブ・ヨーガ、クリシュナマーチャリヤ・ヨーガマンディラムにてインド哲学、ハタ・ヨーガ、瞑想<sup>けんさん</sup>を研鑽。東京で長年ヨーガ教室を主宰し、その指導を続けている。

## 目次

発行者のことば .....	5
序文 .....	9
第1章 はじめに .....	13
第2章 ヤマ .....	31
第3章 ニヤマ .....	53
第4章 アーサナ .....	121
第5章 プラーナーヤーマ .....	135
第6章 プラティヤーハーラ .....	159
第7章 サンヤマ (ダーラナー、ディヤーナ、サマーディ) .....	177
第8章 サマーディの結果 .....	207
第9章 おわりに .....	223
用語解説 .....	227
索引 .....	239

### **凡例**

[1] などの表記は、注です。

### **注記**

サンスクリット語はローマ字表記を付し、原語にもっとも忠実と思われるカタカナ表記にしました。

## 第1章 はじめに

### パタンジャリの功績と『ヨーガ・スートラ』

紀元前2世紀ごろ [1] の聖者とされるパタンジャリ (Patanjali) は、その功績から偉大な賢者、マハリシ・パタンジャリ (Maharṣi Patanjali) と呼ばれています。名前のパタは「落下してきたもの」、アンジャリは「手のひらを上に向け、両手をそろえて差し出すポーズ」——パタンジャリという名は、息子の誕生を太陽神に祈っていた母の両手のひらに、天から赤ん坊が降ってきた、という逸話<sup>いっわ</sup>に由来しています。

パタンジャリは、ヴィヤーサ・デーヴァ (Vyāsa Deva) [2] と並び、聖者の中でも聖典の著者として有名です。とくに言葉、体、心という3つの異なる分野ですぐれた教典や注釈書を残しました。言葉については、パーニニ (Pāṇini) が書いたサンスクリット語の文法理論書『アシュターディヤーイー』(Aṣṭādhyāyī) の注釈書『マハーバーシャ』(Mahābhāṣya) を<sup>あらわ</sup>著し、サンスクリット語文法の細則を確立しました。体については、著作が見つかっていないため議論はあるものの、アーユルヴェーダに関する本をまとめたとされています。そして心については、ヨーガに関するさまざまな理論や実践を、主題を心にして体系化しました。それが『ヨーガ・スートラ』(Yoga sūtra) という経典です。

『ヨーガ・スートラ』はインド六派哲学 [3] のひとつ、ヨーガ哲学派 (Yoga darśana : ヨーガ・ダルシャナ) の根本的聖典で、パタ

ンジャリはこの学派の開祖です。パタンジャリ以前から、ヨーガのさまざまな修行法、奥義<sup>おうぎ</sup>、哲学的知識は個々に存在していましたが、初めてパタンジャリがそれらを整理し、それに自身の考えを加えて「ヨーガ哲学」として明確化したのです。

タイトルにあるスートラとは「糸」という意味で、『バクティ・スートラ』(Bhakti Sūtra) や『ブラフマ・スートラ』(Brahma Sūtra) など、スートラと名のつく聖典は、すべて短い格言の集まりから成っています。必要最小限の言葉で説明されているため、短文で記憶しやすいものの、内容が深く精妙なのでスートラの理解はかなり困難です。そこで真意の説明が必要となり、『ヨーガ・スートラ』についてもさまざまな注釈書が書かれてきました。有名なところでは、ヴィヤーサによる『ヴィヤーサ・バーシャ』(Vyāsa bhāṣya)、その注釈書を注釈したスワミー・ハリハラーナンダ (Swāmī Hariharānanda) によるもの、マドゥスーダナ・サラスワティー (Madhusūdana Sarasvatī) によるもの、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ (Swāmī Vivekānanda) の『ラージャ・ヨーガ』、また『ヨーガ・スートラ』のさまざまな実践法をみずからおこなって確認したベンガル人の大著などがあります。本書ではそのような書物や注釈書を参考にして、パタンジャリが述べたヨーガについて論じていきたいと思います。

[1] パタンジャリの生存年代についてはさまざまな意見がある。

[2] ヴィヤーサについては用語解説を参照。

[3] 六派哲学 (ṣaḍ-darśana) は、サーンキヤ (Sāṅkhya)、ヨーガ (Yoga)、ニヤーヤ (Nyāya)、ヴァイシェシカ (Vaiśeṣika)、ミーマーンサー (Mīmāṃsā)、ヴェーダーンタ (Vedānta)。

## アシュターンギカ・マールガ（8つの部分からなるヨーガ）

現代のヨーガでは、肉体の技法が教えの中心となっている傾向がありますが、インドの伝統的なヨーガでは、肉体に関する部分はとても小さいものです。パタンジャリ・ヨーガ [1] にも、アーサナ（座法）やプラナーヤーマ（呼吸法）など肉体レベルの実践はありますが、あくまでそれは「目的のための準備」です。

パタンジャリ・ヨーガのテーマは「心の探求」です。心について観察・分析・実践をして、心の浄化と集中を進め、サマーディという目的に向かいます。「サマーディ」とは一点集中を得て、心がその完全な支配下にある状態ですが、それは瞑想<sup>めいそう</sup>が完成したあとのおのずとおとずれます。まさしくパタンジャリ・ヨーガは「心と霊のレベルのヨーガ」であり、「瞑想のヨーガ」や「ラージャ・ヨーガ」と呼ばれるゆえんです。

心を研究する学問といえば心理学もありますが、心理学とパタンジャリ・ヨーガとでは手法がだいぶ異なります。心理学では研究者と研究対象は別個ですが、パタンジャリ・ヨーガでは研究主体と研究対象が同じです。つまり、心が、心自身を観察し研究するのです。しかし問題は、私たちが自分の心（内界）を観察するより、外界に注意を向けるように教育されてきていることです。心で心を観察すると言われても、観察の仕方もある心のもよみもよくわかっていないうえ、観察には集中力が必要ですが、高い集中力は即座に身につくものではありません。

そこでパタンジャリは、実践者が心の修練を徐々におこないながら、目的（サマーディ）に向かっていけるように、段階を踏んで進む実践の道を提示しました。すなわち実生活でおこなえる道徳的訓

練（ヤマ、ニヤマ）や、目に見え感じ取りやすいので初心者でもおこなえる肉体や感覚の実践（アーサナ、プラーナーヤマ、プラティヤーハーラ）を準備として、もっとも重要な実践（集中、瞑想）へと進む、体系的ヨーガ・システムです。それが「アシュターンギカ・マールガ」（aṣṭāṅgika mārga：8つの部分からなるヨーガ）というパタンジャリ・ヨーガの根幹です。

アシュターンギカ・マールガ

- (1) ヤマ (yama：禁戒)
- (2) ニヤマ (niyama：勸戒)
- (3) アーサナ (āsana：座法による肉体の制御)
- (4) プラーナーヤマ (prāṇāyāma：呼吸法によるエネルギー制御)
- (5) プラティヤーハーラ (pratyāhāra：感覚の制御)
- (6) ダーラナー (dhāraṇā：集中)
- (7) ディヤーナ (dhyāna：瞑想)
- (8) サマーディ (samādhi：合一)

仏教にも道徳的・霊的な教えを含んだ八正道<sup>はっしょうどう</sup>〔2〕がありますが、アシュターンギカ・マールガにはその影響が見られます。また実践を重視するパタンジャリ・ヨーガは「クリヤー・ヨーガ」（Kriyā Yoga：実践のヨーガ）と呼ばれることもあります。

〔1〕本書で、パタンジャリ・ヨーガ／パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』／『ヨーガ・スートラ』／ヨーガ哲学／ラージャ・ヨーガはすべて同じ意味である。



[2] 八正道とは仏教で説く8つの正しい実践（正しい見解、正しい思惟、正しい言語、正しい行為、正しい生活、正しい努力、正しい想念、正しい精神統一）。

## 『ヨーガ・スートラ』各章の紹介

『ヨーガ・スートラ』は4つの章から構成されています。第1章は「サマーディ・パーダ」(Samādhi-pāda)で、サマーディの種類や、サマーディにいたるまでの障害など、サマーディと心の性質の説明からなっています。第2章「サーダナー・パーダ」(Sādhanā-pāda)では、目的に到達するにはどのような実践をすればよいか、その具体例が示されており、この部分がアシュターンギカ・マールガです。

第3章「ヴィブリーティ・パーダ」(Vibhūti-pāda)には、「あるものを瞑想するとこれこれの力を得る」というように、いわゆる超能力(シッディ:siddhi)についての説明があります。しかし実践の結果そうした力を得たとしても、それに魅せられて超能力のさらなる獲得が目的となったり、特別な力があるといううぬぼれから<sup>だらく</sup>墮落する危険性があり、パタンジャリはそれを繰り返し警告しています。超能力は、実践の過程で生じる副産物です。こだわって立ち止まることなく、前進しなければなりません。

第4章「カイヴァリヤ・パーダ」(Kaivalya-pāda)のカイヴァリヤの語源はケーヴァラ(kevala)で、意味は「これだけ」です。『ヨーガ・スートラ』最後の節[1]には「完成」「本性における確立」「失われた栄光が戻ってくる」[2]と表現されています。

[1] “Puruṣārthasūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṁ

svarūpapraṭiṣṭha vā citiśaktiriti”（第4章は解釈によって節の数が異なる。33節の版と34節の版がある）

[2]『ラージャ・ヨーガ』スワームー・ヴィヴェーカーナンダ、251頁（日本ヴェーダーンタ協会）2016年。

## パタンジャリ・ヨーガの特徴

近代インドを代表する賢者で、サマーディを経験した完全なヨーギー（yogi）であるスワームー・ヴィヴェーカーナンダは、1890年代、現実的な思考や科学が尊重されるアメリカやヨーロッパへ渡り、ヨーガやインド哲学について多くの講演をおこない、霊性の向上に貢献しました。中でもパタンジャリのラージャ・ヨーガの講演は、それを聞いたイギリス人たちの興味を引き、とても感動させたそうです。現実志向の彼らは、神やブラフマンの信仰よりも、真理を科学的な手法で追究するパタンジャリ・ヨーガに魅力を感じたのです。

パタンジャリ・ヨーガは、たいへんに実践的、実用的、科学的です。たとえば「水は2つの水素と1つの酸素からできている」という論理的推論があり、実験がその正しさを証明するように、『ヨーガ・スートラ』にも「このように実践すればこのような結果を得る」という論理があり、指示どおり正確におこなえば、ある人はできたけれども別の人にはできなかったということなく、論理どおりの結果が得られます。たとえそれが他人の心の中を知る瞑想、遠いところの出来事を知る瞑想、自分の前世を知る瞑想、または来世を知る瞑想であってもです。

科学は実験結果を信じ、それを重視します。同様に『ヨーガ・スー

トラ』も実践を信じ、その結果を重視しながら先に進みます。『ヨーガ・スートラ』は「心の科学」という分野の実験手引書のようなものです。実践の初心者の中級、上級へと導いてくれます。そのうえ必要なものは「心」だけなので、すべての人が、事前に何の準備もなく実践できます。これは信仰心や聖典のくわしい知識が必要な他のヨーガとは、異なる点です。

### パタンジャリ・ヨーガの目的

ヨーガという言葉の意味は「<sup>ごういっ</sup>合一」、つまりあるものとあるものがひとつになることです。また「合一にいたるための方法」を指す場合もあります。

では合一にはどのような方法があるのでしょうか。ギャーナ・ヨーガ (Jñāna Yoga : 知識のヨーガ) は一時的なものと永遠なものを識別し、永遠なるアートマンを集中して考える「知性を使った実践」で、アートマン (Ātman : 個人的なレベルの魂) とブラフマン (Brahman : 偉大なレベルの魂) の合一が目的です。バクティ・ヨーガ (Bhakti Yoga : 愛と信仰のヨーガ) は神を愛する実践によって、バクタ (bhakta : 信者) とバガヴァーン (Bhagavān : 神) が合一します。カルマ・ヨーガ (Karma Yoga : 行為のヨーガ) はつねに神とつながり、見返りを期待せずに行為することで、行為者と神の合一を目指します。[1]

パタンジャリのラージャ・ヨーガ (Rāja Yoga) は、心の探求の道です。ヨーギー[2]は純粋な心を探求し、そのために心を抑制し、集中し、瞑想をします。そして瞑想が完成すると、心は完全に純粋となって、サッチダーナンダ (Saccidānanda) [3] という自己の

本性に合一するのです。なぜなら「純粋な心」と「サッチダーナンダ」は同じだからです。

この合一がサマーディです。サマーディとは「純粋な心以外、なにも存在しない状態」です。サマーディを強調することは、パタンジャリ・ヨーガの大きな特徴となっています。

ところで異なるように見えるそれぞれのヨーガは、方法が違っていても目的は同じです。純粋な心と、純粋な知性と、純粋な魂は同じだからです。ラージャ・ヨーガの最後にして最高の経験も、他のヨーガの最後にして最高の経験も、まったく同じ「悟り」<sup>きと</sup>なのです。

[1] アートマン、ブラフマン、各ヨーガについては用語解説を参照。

[2] 本書ではラージャ・ヨーガの実践者を指す。

[3] サッチダーナンダとは、絶対の存在、純粋な意識、絶対の至福。すなわち自己の本性。

## チッタの概念

ところで、「サマーディに入れば目的は達成される」なら、どうしてそれ以前のヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤマ、プラティヤハーラという段階が必要なのでしょう。はじめからディヤーナ（瞑想）にとりかかり、それだけを練習してサマーディに入ることができれば、それがもっとも近道といえませんか？

『ヨーガ・スートラ』の第1章2節“Yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ”（ヨーガハ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ）はとても有名な句です。直訳は「ヨーガとは心の考えの波を止滅すること」ですが、それを成し遂げるのはとても難しいことです。——ここでしばらく

目を閉じ、心の様子を観察してみましょう——心は静かでしたか？それとも動きまわっていましたか？ 冷静に観察すると、心は絶えず落ち着きなく動いていたとわかったでしょう。心が動くとは「考える」ということです。それをパタンジャリは、心という湖に浮かんで消える波のイメージで「チッタ・ヴリッティ」（心の考えの波）と表現したのです。

チッタについては、『ヨーガ・スートラ』で述べられているチッタと、ヴェーダーンタ哲学で述べられているチッタとでは意味するものが異なります。混乱しないように、ここでそれぞれの概念を確認しておきましょう。

#### （1）ヴェーダーンタ哲学におけるチッタ

チッタはアンタッカラナ（*antaḥkaraṇa*：内なる器官、*inner organ(s)*）の一部です。アンタッカラナは以下の4つからなっています。

- ① マナス（*manas*:心）……想像する、考える、計画する、願う、感じる、感情をもつ
- ② ブッディ（*buddhi*:知性）……識別する、理解する、分析する、決定する
- ③ チッタ（*citta*：記憶）……記憶する
- ④ アハム（*aham*：自我）……「私」、「私の」という意識

#### （2）ヨーガ哲学におけるチッタ

チッタは<sup>ほうかつてき</sup>包括的な意味の「心」です。その「心」にはヴェーダー

ンタ哲学の①～④すべての特徴が入っています。この「心」とは意識と潜在意識両方であり、サムスカーラ (saṃskāra(s) : 人間の深い傾向) (後述) も含んでいます。

### ヨーガとは心の考えの波を止滅すること

パタンジャリ・ヨーガにおける、もっとも重要な実践が瞑想です。瞑想とは「瞑想の対象以外、心に何も無い状態」をいいますが、心にいろいろな考えが浮かぶかぎり、一点（瞑想の対象）に集中することができず、瞑想はできません。たとえ瞑想のために座って目を閉じていても、目以外の感覚は目覚めているので、音に耳が反応し、においに鼻が反応します。と同時に心もそれに反応し、さまざまなものを考え始め、集中すべき瞑想の対象から心がそれたり、またはサムスカーラの影響で、子供時代の記憶が突然よみがえったりして、瞑想どころではありません。

実は、私たちが「瞑想」と称しておこなっているもののほとんどは、プラティヤハーラ（感覚の制御）の実践です。目や耳などの感覚器官から波動が入ると、その波は心にあらわれ、心は瞑想の対象から離れてしまいます。そこで瞑想の対象へと引きもどす努力を繰り返しているのです。それが私たちの瞑想です。瞑想に深く没入したら、何も聞こえませんが、触れられても何も感じません。

パタンジャリは、心の波を止滅させることがヨーガでありヨーガの目的であり、それができたらサマーディだと言っています。しかしサマーディに、高跳び、幅跳びで行くことはできません。ステップ・バイ・ステップの実践が必要で、それがアシュターンギカ・マールガという実践法です。そしてひとたび実践をはじめれば、とても

大きな結果を得ることができるのです。

### 考えるという働きについて

ここで「考える」という心の働きについて考察してみましょう。その特徴は、①「いつも」考えている、②「いろいろな内容」を考えている、③内容（考えの対象）は「一時的で有限なもの」である、④それらが原因で「心は落ち着かない」、とあげられます。

ヴィヴェーカーナンダは著書『ラージャ・ヨーガ』の中で、心について、たいへん<sup>ま</sup>的<sup>い</sup>を射た描写をしています。

「1匹の猿がいました。猿なので当然のこと、落ち着きがありませんでした。その猿に、誰かが好きなだけ酒を飲ませ、猿はいっそう落ち着かなくなりました。次に猿はサソリに刺されました。サソリに刺されると一日中跳ね回るものですが、哀れな猿もそのようになって、状況はいっそう悪くなりました。最後、彼のみじめさを完成するかのように、悪魔が猿の中に入りました。この猿の、押さえる手段もない落ち着かない状態を、どう表現すればいいでしょうか？ 人間の心は、その猿のようなものなのです」[1]

考えは、人が生まれたときから死ぬまで続きます。朝から晩まで、夢を見ている間にも続きます。インドの有名な叙事詩『マハーバーラタ』(Mahābhārata)の中には「数えられないものは何ですか？」という問いがあり、叙事詩での答えは「草」となっていますが、考えのほうが数えきれないほど<sup>あまた</sup>数多です。考えはやむことがないからです。まるで人の内側には「無数の考え」という巨大な宇宙があるようです。そこでは、「自分の体」「仕事」「人間関係」の過去、現在、未来についての、良い、悪い、良くも悪くもない考えが、あるとき

には粗大な形で、あるときには自覚できないほどの精妙な形で、次々に生まれています。

ヴィヴェーカーナンダの説明には続きがあります。「人間の心はその猿のようなものです。もともと休む暇なく活動していますが、欲望という酒に酔っていつそう騒がしくなり、欲望に征服されたあとは他人の成功への嫉妬というサソリがやって来、最後はプライドという悪魔が心に入り込んで、自分をたいそう重要な者と思わせるのです。心を支配することの、なんと難しいことか！」[2]

一方、自分の本性や、魂、永遠の真理、実在、神という霊的なものについて考えることは、無いか、ごくまれにしかありません。

[1]『ラージャ・ヨーガ』81頁（日本ヴェーダーンタ協会）2016年。

[2] 同。

## 考えの波が起こる原因

心が猿のように落ち着かない原因は何でしょうか？

①想像……想像は考えのひとつの種類です。人は過去・現在・未来に思いをはせ、さまざまな想像をしています。

②欲望……食べるもの、飲むもの、容姿、服、家族、友人、家、名誉など、欲望の種類と数には際限がありません。問題は、欲望が生じると、執着しゅうちやく（rāga：ラーガ）と嫌悪けんお（dveṣa：ドゥヴェーシャ）が生じることです。執着と嫌悪は相反する概念ですが、心を落ち着かなくさせる点では同じです。

③感情……良い感情には、慈悲深さ、調和、愛など、悪い感情に



は、暴力、憎しみ、怒り、肉欲などがありますが、どちらも心を落ち着かなくさせます。

④サムスカーラ……サムスカーラとは、過去の印象の蓄積による、その人の傾向です。過去の印象には今生で得たものだけではなく、前世（複数）から引き継がれた印象も含まれます。それらがその人の深い傾向となって潜在意識にかくれ、無意識のうちに今の考えや行動に影響をあたえているのです。

心（チッタ）には、自覚している意識（顕在意識）<sup>けんざい</sup>以外に、膨大な潜在意識<sup>せんざい</sup>があります。潜在意識は心の奥底にあり、表面の意識はきれいなようでも、潜在意識のサムスカーラから考えの泡が心に浮かんでいきます。瞑想セッションなどで心が静まる経験をした人は、「ヨーガハ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ」など簡単だ、と思っているかもしれませんが。また熟睡しているときには何も考えていないのだから、毎日考えの波を止めているのではないか、と言う人もいるかもしれませんが。しかしそれらはまちがいです。「ヨーガハ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ」とは心のすべての考えを止めることで、普段は無自覚の潜在意識までコントロールすることなのです。簡単なことではありません。それでもパタンジャリは、アシュターンギカ・マールガの実践が、心（チッタ。包括的な意味での心）のすべての考えの波を止滅させると言っているのです。

### 心の5つの状態

パタンジャリは『ヨーガ・スートラ』で、心には5つの状態があると説明しています。近代にはフロイト、エリス、ユングなど著名

な心理学者がいますが、はるか昔のインドにおいて、パタンジャリがどれほど深く人間の心について研究していたかを知ると、本当に驚きます。かつてパタンジャリほど深い洞察力を持った偉大な心理学者がいたでしょうか。

### (1) クシプタ (kṣipta)

1秒も同じところにとどまっていることができず、まったく落ち着かず、集中できない心の状態。顔があちこち向き、ジャンプしながらせわしく動き、ひとときも静かに座ってられない猿のような状態。デパートや繁華街に行くと、さまざまなものに目を奪われ、心はたちまち猿のように落ち着かなくなります。

クシプタは、心のいちばん低い状態です。特徴は「正しい理解がまったくできない」「忍耐力がまったくない」「まったく集中できない」「精妙なものを理解することができない」などですが、ある種類にだけ集中することができます。それは憎しみや暴力といった否定的な感情です。クシプタではその感情があるときだけ集中ができます。ですがそれはたいへんネガティブな状態です。クシプタの状態で、瞑想は不可能です。

### (2) ムーラ (mūḍha)

眠ったような心の状態。体も動きたくなくてじっとしていますが、瞑想をしているわけではありません。またこの状態で、瞑想はできません。ムーラの特徴には「感覚的なものが好き」「感覚的快楽をもっとも好む」「好きなものに執着する」「執着したのについては集中できる」「精妙なものについては集中できない」などがあります。ムー

ラの人はいくつもあります。彼らは精妙な、霊的な、神聖なものについて、集中することはできません。

(3) ヴィクシプタ (vikṣipta)

ときどき心が神聖なものに集中し、しずまる状態。一瞬も心が落ち着かないのがクシプタですが、ヴィクシプタではときどき落ち着くことがあります。このとき瞑想が可能となり、それがダーラナーです。しかしその状態は短時間で消え、ふたたび世俗的なものについて考え始めて心は落ち着かなくなります。ヴィクシプタでは、長い瞑想はできません。

(4) エーカーグラ (ekāgra)

エーカーグラの意味は「集中」です。ヴィクシプタがレベルアップした状態で、このときはじめて長時間の瞑想ができます。瞑想の対象は、永遠、真理、実在、神などの神聖な対象（霊的なもの）で、一時的なもの（世俗的なもの）ではありません。エーカーグラの状態がディヤーナです。

(5) ニルッダ (niruddha)

エーカーグラの集中は比較的長く続きますが、また元の状態にもどります。ニルッダはずっと集中が続く状態で、心の考えの波が完全に止まり、無くなった状態です。このときサマーディに入ります。

私たちの心のレベルはどの段階でしょうか。ほとんどの人は、あちこち動きまわるクシプタの状態と言えるのではないのでしょうか。

ヨーガはいつから始まるのかといえば、ヴィクシプタの状態からです。そのとき短時間ですが、ときどき集中できています。それが進むとエーカグラの状態となり、比較的長い集中が続き、最高の状態がニルッダです。ずっと集中が続き、ニルッダからサマーディに入ります。それがヨーガです。

### 考えの波が完全に止滅するとき

たとえ良い考えであっても肯定的な考えであっても、考えがあるかぎり波は立ちます。パタンジャリ・ヨーガの最終目的は、良い考えも悪い考えも含めて、すべての考えの波を止滅することです。そのために、はじめは悪い考えや否定的な考えをなくしていきます。すると残るのは良い考え、肯定的な考えだけとなり、それらをもなくしていくと、純粋な心だけとなるのです。

「すべての考えは障害である。それを取り除けば本性があらわれる」という考え方は、ヴェーダーンタ哲学が「サットワ的考えで、タマスの・ラジャスの考えをなくしてゆき、最終的にはサットワ的考えをも超越して、自由（悟り）を得よ」と教えていることと同じです。考えの波が止滅したとき、すなわちサットワ (sattva : 純質) もラジャス (rajas : 激質) もタマス (tamas : 闇質) [1] も超越したとき、心の底のアートマンがあらわれます。

実は永遠無限なアートマンは、人格の基礎として私たちの内側にずっとあるのですが、心が落ち着かない間はそれがあらわれません。太陽はいつもあるのに、湖の波の動きが邪魔をして、湖面にその姿がうまく映らないのと同じで、心が動いて揺らいでいるために、心にアートマンがうまく反射しないのです。そこでパタンジャリ・ヨー

ガでは、風（欲望によっておこる風）を止める実践をします。

また、湖の底にアートマンがあっても、水が汚れているとアートマンが見えないので、汚れ（否定的な考えやサムスカーラ）を取り除いてきれいにし、アートマンがあらわれるようにします。これら①湖の波をしずめる[=心をしずめる]、②湖の水をきれいにする[=心を清らかにする]という2つのチャレンジが、次章以降のアシュターンギカ・マールガの各実践です。

一般的に考えられている幸せは、100%外からのものです。しかし本当の幸せは、自分の内側にあります。永遠無限のアートマンは、内なる魂として、誰の内側にも存在しているのです。パタンジャリが説く、本当の幸せを理解してください。幸せを外に探さず、中に探してください。そのための準備がヤマ、ニヤマから始まります。

[1] サットワ、ラジャス、タマスの詳しい性質については、用語解説「3つのグナ」を参照。