

BSc
Bachelor of Science in Yoga



**Swami Vivekananda Yoga
Anusandhana Samsthana**

BS T 202: Patanjali Yoga Sūtra

Block-1: Samādhi Pāda

Block-2: Sadhana Pāda

Block-3: Vibhūti Pāda

Block-4: Kaivalya Pāda

Yoga - the science of holistic living

BS T 202: Patañjali Yoga Sūtra

Block-1: Samādhi Pāda

Block-2: Sadhana Pāda

Block-3: Vibhūti Pāda

Block-4: Kaivalya Pāda



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

ブロック- 1

三昧章 (サマーディ・パーダ)

各魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

専門家のアドバイスと講座準備の専門家名

・Dr H R ナゲンドラ SVYASA 大学副学長	・ナガラートナ博士 ヨーガ&ライフサイエンス学科長、 SVYASA 大学
・シャーリーテレス博士 研究部門共同ディレクター SVYASA 大学	・R N アイエンガー教授 S VYASA ヨーガ&人文科学部長
・ラマチャンドラ G バット博士 SVYASA 大学ヨーガ&スピリチュアリティ 学科長	・N C B ナート博士 ディーン、ヨーガ&マネジメント学科長、 SVYASA 大学
・Prof N V C スワミ SVYASA 大学、ヨーガ&フィジカルサイエ ンス学科長	・R ベンカトラム教授 遠隔教育総局 (DDE) SVYASA 大学

ブロック準備チーム

- ・Ms. カルナ・ナガラジャン
SVYASA 大学講師

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団（ヨーガ大学）

すべての権利は留保されています。本作品のいかなる部分も、謄写版またはその他の手段により、書面による許可なしに、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団・ヨーガ大学

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)、
ベンガルール

<第1講義>

ブロック紹介

聖師パタンジャリ大師著になるヨーガ・スートラ（196 節）はヨーガ・ダルシャナ（Yoga Darshana）とも呼ばれ、「ヨーガの哲学」と訳されています。ヨーガ・ダルシャナとは、ヨーガを通してこの世界を見るプロセスを意味します。これはより高い認知の技法なのです。それは宗教的な洞察を通して見ることを意味します。このヨーガ・スートラという聖典は、ヨーガに関して書かれた最も正確で科学的なテキストとみなされています。4つの章に分かれています。

このブロックは、ヨーガ・スートラの最初の章であるサマディー章（パーダ）の解説です。51の聖句から成り立っています。

この章には、ヨーガの定義、ヨーガの目的、ヴリッティ（vritti／心理作用の修正）、ヨーガ実習と離欲、有想三昧（samprjnata／サンプラジュナータ）と無想三昧（asamprajnat samadhi アサンプラジュナータ・サマディー）、解脱を達成する手段、自在神（īshwara／イーシュワラ／純粋な意識）、聖音オーム、修行を進める上での障害、調和の心を持つ秘訣、有種子（サビージャ）三昧と無種子（ニルビージャ）三昧などが記述されています。

第1ユニット：三昧章 (Samādhi pāda)

構成

1.0 はじめに

1.1 目的

1.2 三昧章

1.3 まとめ

1.4 質問

1.0 はじめに

ヨーガ・スートラのこの章は51の聖句で構成されており、絶対的な真の意識または自在神（イシュワラ）について熟考し、個々の魂がこの神の御心と融合しようとする際に直面しそうな問題について記しています。

この章では、私たちが真の自分自身を悟ることを邪魔する人間の思考プロセスまたはヴリッティを理解することから始まります。またこの章では、心を制御しようとするときに遭遇するであろう、種々の問題について議論しています。それから、至高の精神である自在神の解説、そしてその最高レベルの精神的認識を達成するために入ることができる三昧の様々な段階（無我で無執着自己吸収された、孤立した状態）が始まります。この章でもまた、考えられる心理的障害が明確に述べられており、これらの障害を克服する最良の方法も議論されています。

以下の態度を養うことによって：

- ・幸せな人への親しみ、
- ・不幸な人に対する思いやり、
- ・有徳な人への称賛
- ・邪悪な者を無執着

乱されない心の保持。

または、その安定は、制御された呼吸または息の保持によってなされる。

または、精妙な感覚への集中は、心の安定を引き起こす。

または、心の内部で最高の、そして無量にして至福の光に集中することによって。

徐々に修行者は、極小の原子から極大の存在までを制御できるようになる。

自然に純粋な結晶がその近くに置かれた物体の形と色を引き受けるように、ヨーガ行者の心は、完全に制御された状態で、バランスが取られ、観る者、見られる者、観る意識の区別のない状態になる。この瞑想の極まる所が三昧／サマディである。

I-33 他人の幸福（スッカ）、不幸（ドゥッカ）、善行（プンヤ）悪行（アプンヤ）に対するそれぞれの慈（マイットゥリ）、悲（カルナー）、喜（ムディタ）、捨（ウペクシャ）の態度を養うことは、心素（チッタ）を清浄にさせる（プラサーダナ）。**I-34** あるいは息を吐き（プラッチャルダナ）、息を止める（ヴィダーラナ）ことで、心素を清浄にさせる。**I-35** あるいは、超感覚的な作用が生じてくれば、意思（マナス）はそれに結びついて動かなくなる。**I-36** あるいは悲しみ（ヴィショカ）がなく穏やかとなり、光の輝きを内心で体験することで、意思は動かなくなる。**I-37** あるいは愛着（ラーガ）を克服した人物を思念の対象としても、心素（チッタ）が動かなくなる。**I-38** あるいは夢眠状態（スヴァプナ）や熟眠状態（ニドラ）から生ずる智慧（ジュナーナ）によっても、心素が動かなくなる。**I-39** あるいは自分に適した静慮（ディヤーナ／禅那）によっても、心素は動かなくなる。**I-40** 内的心理器官の働きを不動にしたヨーガ行者は、極小のもの（パラマ・アヌ）から極大のもの（パラマ・マハットゥヴァ）までを支配する。**I-41** 心素の働き（チッタ・ヴリッティ）をほぼ止滅させた行者の場合は、彩色された平面上に乗せられた透明な宝石がその色に染まるように、観るもの（グラヒートゥリ）と観ること（グラハナ）と観られるもの（グラーヒ）との融合（サマーパティ）が生ずる。—三昧章：33-41 節。

最終的に、ヨーガ行者はリタンバラ／RITAMBHARA・プラジュナ（真理満ちる智慧‘リタム／RITAM は真理’ バラ／BHARA は満ちるの意味）を獲得します。これは真の智慧であり、知識の手段は他とは異なり、絶対者ブラフマンだけから引き出される智慧です。この段階で、ヨーガ行者は粗雑な肉体／物質性（食物鞘アンナマヤコーシャ）、生気鞘（プラナマヤコーシャ）、意思鞘（マノマヤコーシャ）および理智鞘（vijñanamaya コーシャ）の4つの領域すべてから完全に切り離されます。行者の意識は、歓喜鞘／アナンダマヤコーシャの内にある純粋に精神的な領域と結びついたままとなります。これは、俗世の残存印象のすべての種がヨーガ行者の意識から消去されるときは無種子／ニルビジャ三昧／サマディとして定義される意識状態なのです。

1.1 目的

このブロックでは、51 節のある聖師パタンジャリのヨーガ・スートラの三昧章を学びます。

1.2 三昧章／サマーディ・パーダ

1-1 Atha Yogānuśāsanam

Atha: now **yoga:** process of yoking; union **ānuśāsanam :** teaching, exposition

Now, an exposition of *Yoga* (is to be made).

これより、ヨーガの解説をしよう

さて、誠実な探求者が解脱した導師に近づくと、弟子としての正しい態度（すなわち、先入観や偏見がなく、知的信仰心と受容力に満ちている）で、適切な時期に適切な探求の精神で適切な場所、ヨーガの智慧の伝授が行われます。

<訳注>

ヨーガに関する目的と修行の手段が明確に示されない限り、何人もヨーガの理解と修行とを行うことはできない。そこでヨーガを修行できるように、ヨーガ・スートラの著者が目的と手段に関して如何に考えていたかから、解説を試みたい。

まず、ヨーガの目的である。医学を例にとって分かりやすく解説を試みたい。伝統的な医学書では四つの項目を挙げて医学を説明している。即ち、（１）病気の診断（２）病気の原因（３）完全な健康な状態（４）治療法。医学では更に、これらの事を処方の方とその定義とで、説明している。

この方法はヨーガについても、応用できる。ヨーガ・スートラ、第二章十五節には次のように記されている。「事象の転変と不安と残存印象とからは苦悩が生じ、同じく三種の徳性と心理作用双方の働らきが相反する故に、識別の智慧を得た者にとっては、この世のすべては苦しみののである」

この記述は、先の一歩目の病気の診断に該当する。

ヨーガに関して先の医学の分類と同様に四組の説明をするとすれば、以下のようになる。

（１）克服すべき事（病気）とは、苦悩に満ちた輪廻転生（サムサーラ）である

（２）その原因とは、無智（アヴィドゥヤー）に起因する「観るもの」と「観られるもの」の混同である

（３）その苦悩からの解放とは、それら両者が別のものであると知る不動（アヴィプラヴァ）の絶対的な智慧である

（４）その識別智（ヴィヴェカ・キヤーティ）が現れると、無智が消え去る。そして無智が消え去れば、そこで観るものと観られるものとの混同が完全に無くなり、これが独存位（カイヴァルヤ）と呼ばれる解脱の境地なのである。この独存位（カイヴァルヤ）とは医学における完全な健康な状態に対応するものであり、これがヨーガの目的たる解脱なのである。

<第1講義・宿題テーマ>あなたがヨーガを学ぶ動機をお書きください。

<第2講義>

1-2 Yogaś citta-vṛtti-nirodhah

Yogaḥ: process of yoking; union **citta** :consciousness Mind-stuff **vṛtti** : patterning, turnings, movements **nirodhaḥ** : stilling, cessation, restriction

Yoga is the inhibition of the modification of the mind/Chitta.

ヨーガとは心素（チッタ）の働きを止滅することである。

ヨーガは、思考の動きの静止（継続的かつ慎重な観照の意味）があるときに起こります。客観視では動きはありません。

チッタはチット/chit という基本的な考え方に由来します。チットとは、見ること、意識すること、認識することを意味します。従って、チッタとは個人の意識を意味し、意識の心の状態、潜在している意識の心の状態、無意識の心の状態を含みます。個々の心のこれら3つの状態の全体は、チッタという表現によって象徴されます。

チッタは、3つの段階で構成される個人の意識全体を表しています。感覚または客観的意識、主観的または微細（アストラル）意識、および潜在的能力を意味する無意識または無心の精神状態です。このヨーガ・スートラで言及されているチッタとして、これらの純粋な意識の3つの状態を理解する必要があります。

Vritta とは円を意味し、vritti は円形の意味になります。池に石を投げると、水の動きは円の形で外側に広がります。同様に、意識には円形のパターンがあります。これらは水平でも垂直でもありませんが、円形であるため、円形パターンで移動します。従って、心のモードのチッタの態度はチッタヴィッティと呼ばれます。

ニロダーは基本的な根 rod からのものであり、これはブロックする行為を意味します。この **avarodha** から発展した言葉です。アバロダは閉塞、ニロダはブロックしている、ビロダは反対です。

ですから経典はここで、ヨーガとは意識のあらゆる次元で生じているパターンをブロックするものであるとしています。

前に述べたように、聖師パタンジャリは彼の第二節の聖句でヨーガを次のように定義します。

ヨーガとは心素（チッタ）の働きを止滅することである：「**Yogaś citta-vṛtti-nirodhah**」（Yoga Sutras : 1.2）

更に次の節では、**Tadā draṣṭuḥ svarūpe (a)'vasthānam**（心素の働きが止滅すれば観る者（たる真我）は、その本性（スヴァルーパ）にとどまる。（Yoga Sutras 1.3））としています。

これは、聖師パタンジャリが規定する「マインドコントロール」のテクニックです。制御には2つの側面があります。希望する主題や対象に集中する力と、いつでも静かに心を保つ能力です。私たちは皆、最初の側面、つまり集中力を開発しています。しかし、静かで静かな状態を保つという人間の2番目の能力が活用されることはそれほどにはありません。

<第2講義・宿題テーマ>あなたがネガティブな記憶に新しい健やかな意味づけができた体験をいつどこでと、具体的にお書きください。

<第3講義>

ヨーガの集大成

1-3 Tadā draṣṭuḥ svarūpe (a)vasthānam

Tadā: then **draṣṭuḥ** : seer, witness, pure awareness

svarūpe : own essence, identity **avasthānam** : state of abiding

Then the Seer is established in his own essential and fundamental nature.

(心素の働きが止滅すれば) 観る者(たる真我)は、その本性(スヴァルーパ)にとどまる
真の自己実現は、チッタのヴィッティが活動を停止したとき、心素またはチッタが3つの
グナの働きと様々な心的ムードの影響を受けなくなり、世俗的な世界との同一感がなくな
ったときにのみ起こります。

心の純粹さ、完全な感覚器官のコントロール、離欲などはすべて、独存位/カイバリヤま
たは真の自己実現であるヨーガ修行の目標に到達する前に必要なのです。

1-4 Vṛtti-sārūpyam itaratra

Vṛtti(modification)-sārūpyam(identification; assimilation) itaratra(in other states)

In other states there is assimilation (of the Seer) with the modifications (of the mind)

その他の境地にあっては、観る者は心素の種々なる働きと同化している
この節の中で、プルシャ/純粹意識が本質的な性質になっていないときの真我または魂に
起こることを、この節では取り上げています。

映画や演劇を見るとき、私たちはそこに描かれているものに自分自身を重ねあわせる傾向
があり、悲しみ、喜び、恐怖、好き、嫌いなどの感情を経験します。この時、俳優は役を演
じているだけですが、私たちは彼らと自分とを同一視し、私たちがそこに起きていることの
単なる観客であることを忘れてしまいます。このように、プルシャの場合も単に目撃者の意
識にすぎないのに、その本質を忘れてしまい、チッタとその変容パターンとに自身を重ねあ
わせてしまい、自身を非常に困難にさせるほどにしているのです。

<第3講義・宿題テーマ>あなたが自分を客観視して、不要な心の色を無色透明にさせるこ
とができた体験があれば、具体的に何時、どこで、どのようにとお書きください。

<第4講義>

5種類の心理作用/Vrittis

1-5 Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Vṛttayaḥ: functionings of mind pañcatayyaḥ: five kinds kliṣṭākliṣṭāḥ: painful not painful

The modification of the mind are five-fold and are painful of not-painful.

心素の働きには五つの種類があり、それらには煩悩性のもの(クリシュタ)と非煩悩性のもの(アクリシュタ)とがある。

このヨーガ・スートラによれば、心素のきは5組、5種類あるとされています。その様態は5組からなっており、これら5組の様態は、苦痛を伴うか伴わないかのいずれかであるとされています。これは、心素の様態は全部で10種であることを意味します。これらの内5つは痛みを伴い、5つは痛みを伴いません。例えば美しい花を見ているとします。目の助けを借りて、私たちの心は花の形になります。そして心は花が好きになるでしょう。これは非煩悩/aklishta 様態、または楽しいと呼ばれる心理作用になっています。それからあなたの心は、車の車輪に引かれてしまった犬の押しつぶされた体を観るとします。あなたの心は目を通して見、知覚を同化するでしょうが、その有様は好きではないと思うでしょう。この場合の心は煩悩性/klishta の心、または苦痛と呼ばれます。

心の変容の仕方は同じです。即ち、知覚は目を通してのものでありますが、そこに見える状況は2種類です。一つはクリシュタと、もう一つはアクリスタ痛みを伴わない快適なものです。言い換えれば、それは人生のさまざまな領域における心の働きの現れなのです。

ヨーガ学派によれば、あらゆる次元の知識、あらゆる種類の思考作用、あらゆる認識の分野が心作用の一つずつとなるということです。

1-6 pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ ||6||

pramāṇa: right knowledge viparyaya: wrong knowledge vikalpa: fancy nidrā: sleep smṛtayaḥ: memory

(They are) right knowledge, wrong knowledge, fancy, sleep and memory.

五種の心素の働きとは、正しい知識(プラマーナ)、あやまった知識(ヴィパルヤヤ)、妄想(ヴィカルパ)、睡眠(ニドラー)、それに記憶(スムリティ)である。

- 1、正しい知識： (または、思考作用の合理化)
- 2、不健全な思考または誤った知識： 仮定、推定、信念 (ここでは、推理および推論も含まれる)； (または、思考の動きが間違っていると口頭で非難する)
- 3、実証済みまたは想定されている理論とはまったく関係のない空想または幻覚または想像： これには、すでに思考作用から外れているという妄想も含まれる場合がある。
- 4、倦怠や睡眠の状態： または、思考作用に屈して、それを超えることは不可能だと感じる

意識状態。

5、記憶、または思考作用を超えることが可能であるという概念を生じさせる教育または経験の回想。そのような思いはイメージを形成する。

5種の心理作用／Vrittisは慎重に分類されています。あなたが見るもの、聞くものといった経験は、私たちの心と感覚を介しての心理作用／ヴリッティなのですが、以下の5種のグループに分類されています。すなわち正しい知識、間違った知識、想像、睡眠、記憶です。例えば、夢を見る、目覚めている、見る、話す、触れる、打つ、泣く、感じる、感情的になる、行動する、感じるなど、すべての精神状態がこれら5つの心理分析に含まれます。

<第4講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの体験で、ある体験が煩悩性・非煩悩性の両面をもっていたということがあれば、その体験をお書きください。

<第5講義>

1-7 pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni |

pratyakṣa: direct cognition **anumāna:** inference **āgamāḥ :** testimony from a teacher or traditional texts **pramāṇāni :** accurate perception

(Facts of) right knowledge (are based on) direct cognition, inference or testimony.

正しい知識とは、直接経験による知識(プラタヤクシャ)と、推理による知識(アヌマーナ)と、聖典に記された知識(アーガマ)である。

- (1) **直接知覚:** 感覚体験、または感覚証拠ということであるが、これは感覚器官と知識の対象との接触によって生成される知識です。例えば、花を見たり、匂いを嗅いだり、誰かが泣いているのを聞いたりします。しかし、例えば、熱気のために砂漠で生まれた蜃気楼など、私たちの感覚が私たちを欺くことがあります。従って、この場合の感覚的証拠は正しい知識とはなりません。
- (2) **推論がはっきりとした理由に基づいている場合:** 推論は正しい知識の源となります。直接的な証明または体験がない場合、間接的な証明は、自分で選択した論理原理の正しい適用または誤った適用から推定されることとなります。こうした場合、この推論は、「理論は通常信頼できる情報源からのものであるため、理論は正しいに違いない」という不確かな一般化または推定になることがあります。
- (3) **聖書またはその他の信頼できる証言または権威:** ここでも、権威として受け入れた人の言葉を証拠として受け入れますが、そのような受け入れは盲目的で狂信的になることもあります。

<第5講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの体験の中で、直接経験したのに、思い違いして煩悩性の体験にしてしまったことがあれば、具体的に何時どこでとお書きください。

<第6講義>

1-8 viparyayo mithyā-jñānam-atadrūpa pratiṣṭham ||8||

viparyayaḥ: misperception,error **mithyā:** false **jñāna:** conception **atad:** not its own **rūpa:** form
pratiṣṭham: possessing; occupying; based

Wrong knowledge is a false conception of a thing whose real form does not correspond to such a mistaken conception.

あやまった知識とは、真実の有様とは一致しない錯誤にもとづく知識である。

不確かな思考や間違った知識は、誤りとか誤った同定に基づいており、ここでの認知は非現実的であり欠陥があります。従って、知識も欠陥があり、表現されたことと実際の経験の間、真実の実体とそれに関する説明との間に一致がありません。

まちがった知識 (Viparyaya ヴィパルヤヤ) とは、実際の対象の実体に基づいていない、または対応していない誤った知識です。この viparyaya の場合、知識の基礎となる認識対象は実際には存在しないため、**真実の有様に基づかない** (atadrapratiñōitam) と言われています。この Viparyaya は無智 (avidya) とも呼ばれます。すべての知識が純粹意識 (プルシャ) と根本自性 (プラクリシ) 間の誤解に基づいているからです。この間違った知識は、最終的にはプルシャとプラクリチの本質を正しく理解することになる智慧 (viveka) に置き換えられるのです。

<第6講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの体験の中で、錯誤に基づく体験で自分を苦しめてしまったことがあれば、具体的に何時どこでとお書きください。

<第7講義>

1-9 śabda-jñāna-anupātī vastu-sūnyo vikalpaḥ ||9||

śabda: word jñāna: knowledge anupātī : following, relying upon vastu : object, substance sūnyah: empty of substance; devoid of objectivity vikalpaḥ: conceptualization

An image conjured up by words without any substance behind it is fancy.

妄想とは、実体を伴わない言葉の上だけで想起された知識である。

空想的または幻覚的な表現、さらには経験や想像でさえ、「実体のない音」、対応する現実を持たない空の言葉やフレーズ、または説明なのですが、現実的または刺激的または満足しているように見える場合があります。それ故に、これらの表現は最も当てにならない、信じるに値しない事と言うことになります。

言い換えれば、ヴィカルパとはその対象を欠いた想像に過ぎないのです。それは決して対象がないのではないのですが、言語化された対象に関しては存在していません。

<第7講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの体験の中で、妄想を抱かずに現実をしっかりと客観視したので、問題を克服できたことを何時どこでと具体的にお書きください。

<第8講義>

1-10 abhāva-pratyaya-ālambanā -vṛttir-nidra ||10||

abhāva: absence; nothingness **pratyaya:** content of mind **ālambanā:** support; basis **ālambanā:** resting on **vṛttir:** patterning **nidra:** sleep

That modification of the mind which is based on the absence of any content in it is sleep.

睡眠とは、その内にいかなる内容をも持たぬ心素の働きのことである。

睡眠とは、認識を欠いた、意識または無意識と言えます。この睡眠も心素の状態の1つです。睡眠は、外界からの情報を隠したり覆い隠す心の状態なのです。

聖師パタンジャリは、睡眠中では心の前に何の対象物は存在しないと言っています。外界の何事も見たり、聞いたり、触れたり、感じたりしません。あらゆる形態の知識またはあらゆる心の中身が沈黙している状態なのです。

外界の対象物に関する意識を欠いているということに関しては、この睡眠も三昧の意識状態も同じと言えます。睡眠と三昧との唯一の違いは、三昧状態では「私」という概念がある程度持続されているのに対し、睡眠では「私」という概念を認識していないということです。サマディの状態では、個人の国籍、自分の名前、形などの個々の存在と資質の認識は完全に停止しますが、それでもある種の認識は持続します。この認識は、外界に属する諸事の特徴を全て欠いています。

<第8講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの夢の体験の中で、繰り返し見ていたことがある夢体験を思い出し、なぜそのような夢体験をしていたかを自己分析してお書きください。

<第9講義>

1-11 anu-bhūta-viṣaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ ||11||

anubhūta: experienced **viṣaya:** object **asampramoṣaḥ:** not letting go or allowing to escape
smṛtiḥ : memory, remembering

Memory is not allowing an object which has been experienced to escape.

過去に経験し、今も忘れられていないものを対象とする作用が意識に戻ってくるとき、それが記憶である

記憶は、過去の経験によって生み出された印象の放棄ではなく、元の経験の時と同じように心素に影響を与えて復活しますが、元の経験の詳細や感情的な反応の有無にかかわらず生じて来るものです。

従って、聖師パタンジャリが言及した5種の心理作用 vritti は以下の様に要約できます。最初の vritti は正しい知識が含まれます。2番目の vritti 誤った知識。第三には、想像上の知識。4番目の vritti は知識なし。そして最後の vritti は過去の知識に関する心理作用です。これは私たちの意識の全分野をカバーしています。聖師パタンジャリはすでに、私たちがヨーガを実習することの本質は、すべてのヴィリティを抑制するか、止めることにあると言っています。彼は次の経典でこの目的のために使われる手段について説明しています。

<第9講義・宿題テーマ> 過去記憶に対して、新しい健やかな意味づけをすることができたあなたの体験をお書きください。

<第 10 講義>

アビヤサとヴァイラギヤの必要性

1-12 abhyāsa-vairāgya-ābhyām tan-nirodhaḥ ||12||

abhyāsa: persistent practice **vairāgām:** detachment **tan:** these **nidodhaḥ:** control or suppression or inhibition of that (Chitta-vṛttis)

Their suppression (is brought about) by persistent practice and non-attachment.

(心素の働きの)止滅は、勤修(アビヤサ)と離欲(ヴァイラーギヤ)によって成し遂げられる。

- 1) 正しい運動または実習：アビヤサとは、繰り返し継続的な実習を意味します。
- 2) Vairagya とは、執着、または離欲の精神状態であり、これは愛着ラーガや憎悪ドウエシヤ、魅惑、嫌悪からの自由になることです。心素がこれらからの意識状態から解放されることが離欲 vairagya と呼ばれています。愛着ラーガは、私たちが選んだあらゆる感覚対象を好む態度です。一方、憎悪ドウエシヤは、対象を嫌う心素の状態です。これらの2つの心理作用から自由になることが離欲 vairagya と呼ばれます。

1-13 tatra sthītau yatno-'bhyāsaḥ ||13||

tatra : in that **sthīta:** for being firmly established or fixed **yatna:** effort; endeavor **abhyāsaḥ:** practice, action, method

Abhyāsa is the effort for being firmly established in that state (of Citta-vṛtti-Nirodha).

勤修(アビヤサ)とは、心素の働きを止滅させている境地に、しっかりとどまり続けようとする努力のことである。

普遍的知能の不可分性の真実をしっかりと理解するための確実で継続的または持続的かつ慎重な努力が、この霊性の修行（正しい努力）または勤修アビヤサと言われています。この Abhyasa アビヤサという言葉は継続的な実習を意味します。実習せずに、そのままにしておくわけにはゆきません。ヨーガの実習はあなたの個性の一部、あなたの個人の性質の一部になります。このことを強調するために、聖師パタンジャリは「ステイト」という言葉を使用しました。もう1つの単語はヤトナ yatna です。これは努力を意味します。クリヤヨーガ、ハタヨーガ、瞑想のすべての努力を意味します。そのため、すべての生徒は定期的かつ継続的な実習に細心の注意を払わなければなりません。

<第 10 講義・宿題テーマ>あなたが普段の生活の中で、繰り返し一つ事に集中して無心でいられる時のことを書いてみてください。

<第 11 講義>

勤修 Abhyasa の基礎固め

1-14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-āsevito dṛḍhabhūmiḥ ||14||

Sa: that tu: indeed dīrgha: for long kāla: time nairantarya: uninterrupted; continuance
satkāra: reverent devotion; earnestness āsevito: pursued; practiced: continued dṛḍha: firm
bhūmi: ground

It (Abhyāsa) becomes firmly grounded on being continued for a long time, without interruption and with reverent devotion.

この勤修は、休むことなく熱心に長期にわたって行い続けられ、堅固でしっかりしたものとなる。

しかし、実際にヨーガの実習がいつ確固たるものになるといえるのでしょうか？

それは、この自発的な意識とか、普遍的な意識が途切れることなく、長い間継続され、誠実さと真剣さで、その人物が存在しつつヨーガ実習に専念するときに勤修は確固たるものになるというわけです。

ナイタンタルヤ nairantarya という言葉は、中断することなく実習することを意味します。この勤修アビヤサの実践には以下の3つの条件があります。

- 1) 勤修は自在神に対する完全な信仰心をもって実践される
- 2) 中断しない
- 3) 長期にわたり実習する

・これらの3条件が満たされると、勤修アビヤサはしっかりと確立され、自分の性質の一部になるのです。

<第 11 講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの人生で、繰り返しの勤修があなたに健やかさをもたらしたことがあれば、それを具体的にお書きください。

<第 12 講義>

15 dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśikāra-sam̥jñā vairāgyam ||15||

・dr̥ṣṭa= seen, perceived ・anuśravika = revealed, scriptural, heard in tradition ・viṣaya:objects, subjects, matters of experience ・vitr̥ṣṇasya : of one who is free from desire or craving ・vaśikāra = supreme, mastery, total control ・sam̥jñā: awareness, consciousness, knowing ・vairāgyam:non-attachment, desirelessness, dispassion, neutrality or absence of coloring, without attraction or aversion

The consciousness of perfect mastery (of desires) in the case of one who has ceased to crave for objects, seen or unseen, is Vairāgya.

離欲(ヴァイラーギヤ)とは、視認し、又は、視認しない、いずれの対象物をも欲することを止めた人物のいなく、(欲望を)完全に克服した意識のことである。

こうした実習努力によって、実習者は如何にして心乱すことなく、乱心の影響を克服するのでしょうか？

ある人物が、自分が経験した感覚の対象物とか耳にした感覚の対象物への渴望から解放される時、その意識状態を離欲ヴァイラギヤと言います。これは離欲 vairāgya の最初の段階です。

更にその人物が見聞きしたものに対して渴望や渴きや快樂の全ての対象物を欲しがらないとき、この渴望なし、渴きなしの心の状態は離欲／ヴァイラーギヤとして知られています。Dr̥ṣṭa ドウリシュタには、感覚を介して体験される楽しみの対象物が含まれています。個人の感覚から得られる知識のすべてが、このドウリシュタなのです。anuśravika アヌシュラビカとは、その人の体験ではなくて、他の人や本を介して見聞きしたものから聞いたものという意味です。

この離欲ということは、例えば家庭生活や社会での生活を送る時にでも達成可能なのです。そして社会。自分に課せられた義務を放棄する必要はまったくありません。困難な事々を放棄することではなくて、必要なのは、深い意識の中で苦悩を引き起こす愛着ラーガと憎悪ドゥヴェーシャを完全に放棄することなのです。これは聖典バガヴァッド・ギーターの中で以下のように非常によく説明されています。即ち、この人生の中で様々に必要とされる行為を行っている間でさえ、自分の行為から出てくる良し悪しから自分自身を切り離すことができれば、その人物はこの人生で完全に自由になれると言っています。瞑想修行で重要なのは、外の世界で何をするか、しないかではなく、内心のあり方、即ち自制・抑制の生活を送り、内心で心身次元の失敗を上手に統合させることになるのです。この為には、適切な生活態度が生まれるように、この離欲ヴァイラーギヤがなければならないのです。

この離欲ヴァイラーギヤは、バランスのとれ統合された生活態度を約束してくれますし、万生に対しての愛と思いやりの気持ちを作りだしてくれますが、そうした思いに対してもいわゆる離欲が機能するわけです。従って、この離欲ヴァイラーギヤは、心の純粹さと調和との現れと言えるのです。こうした信仰修行をする人物サーダカが、自分にとって都合とか不都合な出来事に直面したとしても、その精神性は常に変わらず幸せであり、変わらぬ心の

静けさを信仰修行者サーダカに授けてくれるのです。

<第 12 講義・宿題テーマ>あなたの人生の中で、あなた自身を勘定にいれずにある行動ができた体験を、具体的にお書きください。

<第 13 講義>

1-16 tatparam puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaiṛṣṇyam ||16||

- **tat:** that • **param:** is higher, superior, supreme, transcendent
- **puruṣa:** pure consciousness, Self • **khyāteḥ:** through knowledge, vision, discernment • **guṇa:** elements, prime qualities, constituents, attributes; (three gunas of sattvas, rajas, tamas) • **vaiṛṣṇyam:** state of freedom from desire or craving (for the gunas)

That is the highest Vairāgya in which, on account of the awareness of the Puruṣa, there is cessation of the least desire for the Guṇas.

純粹意識(プルシャ)を悟るために、三種の徳性(グナ)に対し、ほんのわずかでも欲望を抱かなくなれば、それが最高の離欲の境地である。

普通の vairagya からそれを遙かに超えるパラ・ヴァイラーギヤ para vairagya とは、あらゆる形での離欲によって特徴付けられます。それは例えば、喜びを求める欲とか、快楽や知識や、更には睡眠への欲求もなくなるのです。これは、純粹意識プルシャの真の有り様を悟ったときに生じるのです。信仰修行者は、瞑想または三昧サマディの意識状態の中で、自分自身の中に純粹意識プルシャを悟るのです。その人物はプルシャを直接に直感的に悟り、これが超離欲パラ・ヴァイラーギヤをもたらすのです。真理探求者はすべての魅惑を克服し、俗世の喜びが彼に提供されたとしても、心惑わすことはないのです。斯くして、純粹意識プルシャを悟ると、三種の徳性、即ち、善性優位サトワのグナ、動性優位ラジョーのグナ、暗性優位のタモーのグナと呼ばれる 3 種の徳性グナから自由になれるのです。この善性優位の徳性サットワグナとは、知識、調和、または智慧の光を意味します。動性優位の徳性ラジョーグナとは、強欲、怒り、緊張を意味します。暗性優位の徳性タモーグナとは、先延ばし、怠慢、鈍さなどを意味します。

<第 13 講義・宿題テーマ>これまでのあなたの人生の中で、損得を超えて行動できた体験を見つけてお書きください。

<第 14 講義>

有想三昧サムプラジュナータ・サマディーの定義

1-17 vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-(rupa-)anugamāt-samprajñātaḥ ||17||

- **vitarka**: gross thought or reasoning • **vicāra**: subtle thought
- **ānanda**: bliss, ecstasy • **asmitā**: I-ness, individuality • **rupa**: appearances, nature, form • **anugamāt**: accompanied by, associated with • **samprajñatah**: cognitive absorption, lower samadhi

Samprajñāta Samādhi is that which is accompanied by reasoning, reflection, bliss and sense of pure being.

有想（サンプラジュナータ）三昧は、尋（ヴィタルカ）、伺（ヴィチャーラ）、歓喜（アーナンダ）、我相（アスミタ）の意識を伴っている。

永遠なる存在の悟りは、まず論理的な推論とか吟味に続いて、深い論理的な探究、それから歓喜を体験し、或いは純粋な自分自身を体験という一連の悟りとなっている。しかし、その悟りの時でも、主客の意識は有り続け、更には肉体の生理学的および心理的状态や自己の経験や諸行為に関する知識は継続して存在しています。

有想 Samprajñata ヨーガ（三昧）は、それぞれ推論、熟考、歓喜、個の感覚と関係しています。この三昧サマディがヨーガの目標なのです。サマディとは、その意識状態の中で真理探求者が一点に意識を集中させる意識作用を意識しない意識まで達することと、定義できません。この意識状態では、個の感覚でさえ機能しなくなる、より深い意識レベルにまで達しているのです。

5つの意識領域があります。肉体であるアンナマヤ・コーシャ、アンナマヤ・コーシャよりも精妙なプラナマヤ・コーシャ。マノマヤ・コーシャ、ビジュナマヤ・コシャ、そしてアーナンダマヤ・コーシャは更に精妙になっています。アーナンダマヤ・コーシャは最高の意識領域で歓喜のみがある鞘（コーシャ）に他なりません（訳注：実際にはトラウマ記憶もここにある）。この鞘では物質的な要素は存在していません。そして更に、これらの5つの意識領域を超えて、プルシャとして知られる究極の純粋意識意識が存在しています。三昧サマディとは、意識がより深い状態へと深まり、意識の対象、意識の動き、思考、本能の領域を超越して、最終的には（純粋な）客観視の領域に到達したときに達成されるのです。この意識深化のプロセスでは、意識は肉体、生气、その他の領域（鞘）から解放されて行きます。意識の4つの領域すべては根本自性プラクリティと絡み合っていますが、意識がアーナンダマヤ・コーシャに達すると、このプラクリティの束縛から実質的に解放されるのです（実際は過去記憶にしばられている）。

この三昧サマディの意識状態は、意識の対象たる種を含むサビージャ（有種子三昧）と対象たる種子を含まないニルビージャ（無種子三昧）の2種に分類されます。有種子 Sabeeja は下位の状態、無種子 nirbija はより精妙な意識状態なのです。有種子三昧 sabija samadhi には、意識の基盤または意識内容、または意識が集中する点とかシンボルが存在しています。この有想 sabija では、三昧 samadhi の意識は、それが粗雑か微妙かどちらでも、ある一つの

シンボルに固定されており、その意識のシンボルの内容は生起の原因プラティヤヤがそこにはあるのです。修行初門の者は、このプラティヤヤと呼ばれる心を固定するための特定の基礎（想念）を使用する必要があります。

修行初期には瞑想のためのプラティヤヤとして真言詠唱ジャパマントラまたは意識集中の為の形ルーパが必要ですが、後には不要となります。従って、チャクラに集中したり、またはハスの花、または音、印ムードラ、または調気法プラーナーヤマ、または匂い、またはムーラダーラ・チャクラにおける感覚、または眉間の光ブルマディヤ、または想念プラティヤヤのための自分の導師グルが必要かもしれませんが、最終的には意識の精妙化と共にこうした想念プラティヤヤの集中対象は不要になってゆきます。

そして修行者は三昧サマディの意識状態に到達するのです。

<第 14 講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの体験の中で、無心さの三昧の中である行動ができていたという体験を見つけて、具体的にお書きください。

<第 15 講義>

Asamprajnata samadhi の定義

1-18 virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvaḥ saṁskāra-śeṣo-'nyaḥ ||18||

virāma: cessation, stopping, receding • **pratyaya:** cause, cognitive principle, content of mind, cognition • **abhyāsa:** practice • **pūrvaḥ:** preceding, coming before • **saṁskāra:** deep impressions, imprints in the unconscious, deepest habits, subliminal activators, traces • **śeṣo:** residual, subliminal • **anyaḥ:** the other (the other samadhi)

The remnant impression left in the mind on the dropping of the Pratyaya after previous practice is the other (i.e., Asamprajnāta Samādhi).

他方の（無想・アサンプラジュナータ）三昧は、勤修（アビヤーサ）を行じた後に想念（プラトヤヤ）が無くなり、止念の残存印象（サムスカーラ）だけが残っている三昧である。

上記の修行とは異なり、瞑想時でもすべての努力の停止に基づいているのがこの無想三昧です。この三昧は自然に寂静意識をもたらします。その意識の中で、残存印象、即ち記憶だけが残ります。そのような過去記憶が「私」を構成するのです。

他のサマディ（asamprajnāta samadhi）の場合は、それに先立ち、心理作用を止める為の継続的な修行がそこにあり、その中で、その心理作用は記憶痕跡として残るのです。

Asamprajnāta samadhi は、有種子三昧 sabija samadhi のカテゴリーに属します。無種子三昧ニルビジャサマディは最高のサマディであるため、有想サンプラジュナタと無想アサンプラジュナタはどちらも有種子三昧サビジャサマディです。

無想三昧 asamprjnāta samadhi には、三昧の対象となるシンボルとか想念 pratyaya に対する意識化作用はありません。これは virāmpratyayā ヴィラーンプラトウヤヤー、シンボルの意識化停止、と呼ばれています。しかし認識対象の欠如が単純に無総 asamprjnāta を意味しません。意識対象のシンボルはありませんが、意識作用はそこで鎮まっているわけではないからです。残存印象サムスカーラ samskāra と呼ばれる意識下の心理作用がそこにまだあるからです。このサムスカラの心理作用が完全に止滅すると、意識作用は完全に解消され、その状態が無種子三昧ニルビジャ nirbija samadhi と呼ばれるのです。意識作用の必要がないからです。従って、無想三昧 asamprjnāta samadhi には2つの異なる特性があります。

- ・一つの集中される想念プラチャヤがある無想
- ・2つには残存印象サムスカーラの存在です。

従って、この聖典ヨーガ・スートラによれば、有想三昧 asamprjnāta samadhi では、記憶 samskāra だけが残っており、繰り返しの修行である勤修（アビヤーサ abhyāsa）によってこの意識作用の対象が無くなったときに無想三昧が生じるというのです。

<第 15 講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの人生体験の中で、時間が過ぎて行くのさえ忘れてあることに集中出来ていたので、無心の意識しか思い出せないという体験を探して、その時のことを思い出して具体的にお書きください。

<第 16 講義>

1-19 bhava pratyayah videha prakṛti layānām

• **bhava:** objective existence, becoming • **pratyayah:** cause, cognitive principle, content of mind, cognition • **Videha:** bodiless, disembodied • **prakṛti:** creative cause, subtlest material cause, nature • **layānām:** dissolved, merged into

Of those who are Videhas and Prakṛtilaya birth is the cause.

肉体離脱者（ヴィデハ）と根本自性（プラクリティ）に固着（ラヤ）した者達には、輪廻転生の原因となる無想三昧がある。

肉体離脱者 videha と根本自性に固着した prakṛtilaya ヨーガ行者は、有想三昧 asamprjnāta samadhi を原因としてこの地上に誕生しています。これは転生の原因となる三昧 bhavapratyaya samadhi だと言うのです。

私たちは、何の修行もしていないのにサマディの意識状態に簡単に到達する多くの人々を見てきています。これは、出生時に彼らが過去のカルマのすべての痕跡を手に入れていたからです。従って、非常に若い年齢で意識の障壁を超えた人の例があります。たとえば、10代で三昧サマディの意識状態を獲得したラーマナ・マハリシ師などです。

この聖典ヨーガ・スートラで聖師パタンジャリは、2つのタイプのヨーガ行者、すなわち肉体を解放した人物と根本自性プラクリティに没入した人物は、誕生時から有想三昧 asamprjnata samadhi に到達できると述べています。精神集中ダーラナ dhāraṇa、禪那ディヤーナ dhāyana または尋 vitarka、伺 vichāra などの予備段階の修行を実習する必要はありません。

精神集中ダーラナでは、集中の対象は粗雑意識の定型化されたものとして表示されます。

禪那ディヤーナでは、意識が集中された形態となっています。

有・無尋三昧 Vitarka samadhi では上記の精神状態があります。

有・無伺三昧 Vichāra samadhi は熟考の意識パターンです

歓喜アーナンダ三昧では至福の意識パターンとなっています。

<第 16 講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの体験の中で、自分の肉体は天から与えられた有り難い贈り物であると思えたことがあれば、具体的に何時どこでとお書きください。

<第 17 講義>

上記以外の有想三昧 *asamprajñāta samādhi* に入る条件

1-20 *śraddhā-vīrya-smṛti samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām ||20||*

- **śraddhā**: unconditional faith, trust, confidence, belief, certainty
- **vīrya**: energy, strength of will • **smṛti**: memory, intentful remembrance, mindfulness • **samādhi**: deep absorption of meditation, entasy • **prajñā**: wisdom, discernment, super cognitive • **pūrvaka**: preceding, coming before, prerequisite
- **itareṣām**: of other people

(In the case) of others (Upāya-Pratyāya Yogis) it is preceded by faith, energy, memory and high intelligence necessary for Samādhi.

その他のヨーガを行ずる者達の場合は、浄信（シュラダハ）と強健力（ヴィールヤ）と記憶（スムリティ）と、三昧に入る智慧（サマーディ・プラジュナ）とにより、無想三昧に入る。

他の有想三昧サンプラジュナタ・サマディ達した者たちの場合は、篤信、強い意志、記憶、知性の段階を経て、*asmprjnāta* サマディに到達します。

篤信 *śraddhā* という言葉は、真実を意味する *śrat* と、「保持する」を意味する *dhā* の 2 つの部分で構成されています。従って、シュラダは「真実を保持するもの」を意味します。このシュラダは、ヨーガの修行者が必要とする最初の基本原則なのです。

次の基本原則は肉体的、精神的な力である *vīrya* と言われています。この三昧サマディに達するという文脈では、このヴィールヤとはヨーガの修行の道にある多くの障害を克服する勇気を意味しています。

3 番目の要因は記憶です。ここで「記憶 *smṛti* スムリティ」という言葉は実際には禅那 *dhyana* ディヤーナを意味し、真理探求者は意識の印象を覚えるのです。即ち記憶 *smṛti* を通じて、意識の意識化を、意識の上にもたらすことができるのです。

次の、三昧に入る智慧 *samādhi-prajñā* サマディプラジュナですが、これは無想三昧 *asamprajñāta samādhi* に達する為には非常に重要な要因なのです。ヨーガ哲学では、知性には 2 つのタイプがあるとされています。日常生活で成功するために必要な世間の知識と、有想三昧の結果として養われる高いタイプの高尚な意識状態です。

この有想三昧 *samādhi prajñā* は特別な能力なのです。途絶えさせない聖会サトサンガ参加と、不断の自己浄化の努力によって養われる宗教的な態度または宗教的な洞察力のことなのです。

<第 17 講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの体験の中で、“人事を尽くして天命を待つ”という諺が言っている体験を見つけて、具体的にお書きください。

<第 18 講義>

1-21 *tīvra-saṁvegānām-āsannaḥ* ||21||

• *tīvra*: rate is fast, speedy • *saṁvegānām*: momentum, force, vigor, conviction, enthusiasm • *āsannaḥ*: very close, near, speedy

It (Samādhi) is nearest to those whose desire (for Samādhi) is intensely strong.

三昧を非常に強く望む者たちには、三昧はすぐ間近にある。

強い思いを持っている人は、すぐに有想三昧 *asamprajñāta samadhi* に到達できます。

1-22 *mṛdu-madhya-adhimātratvāt-tato'pi viśeṣaḥ* ||22||

Mridu: mild, slow • *Madhya*: medium, middling • *adhimatra*: intense, strong • *tataḥ*: from that • *api*: also • *visheshah*: differentiation, distinction

A further differentiation (arises) by reason of the mild, medium and intense (nature of means employed).

行者の持つ熱望が弱いか、中程度か、強いかにより、無想三昧への間近さに差がある

アサンプラジナーター・サマディに対する思いが弱いか、中程度か強いかによって、三昧の成就是こととなります。

<第 18 講義・宿題テーマ>あなたが日々行っている色々な行動が、どれほど集中力良く為されているかを分析してお書きください。

<第 19 講義>

1-23 Īśvara-praṇidhānād-vā ||23||

• **ishvara:** creative source, pure consciousness, purusha, God, supreme Guru or teacher • **pranidhana:** practicing the presence, sincerity, dedication, devotion, surrender of fruits of practice • **va:** or

Or by self-surrender to God.

あるいは、神様（イーシュバラ）への献身によつても無想三昧は成就する。

何人かのヨーガ行者の場合は、出生の時から三昧の意識状態に到達していますが、他のヨーガ行者の場合は目標を達成するためには熱心に努力をしなければなりません。沢山の真理探求者においては、必要な努力をすることができない為に能力が足りないということもあります。しかし、こうした者たちの場合にも希望はあります。聖師パンタンジャリ大師は、同じくゴールに到達する為の確実な方法として、神様への熱心な献身プラニダーナを勧めているからです。

このプラニダーナとは、完全に、絶対に、徹底的に神様に献身することを意味しています。この篤信においては、自分の思い、心、思考、意識を全て自在神イシュワラに捧げておくことなのです。

<第 19 講義・宿題テーマ> 宗教心とはある宗教団体に属するというのではなく、ある状況の中でそれが天から与えられたあなたの為すべき義務と思えたという“宗教心”を持たた体験を具体的にお書きください。

<第 20 講義>

自在神イシュワラの定義

1-24 kleśa karma vipāka-āśayaiḥ-aparāmr̥ṣṭaḥ

puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ ||24||

- **kleśa:** colored, painful, afflicted, impure; the root klish means to cause trouble
- **karma:** actions,
- **vipāka:** fruits of, maturing, ripening
- **āśayaiḥ:** by the vehicles, resting place, storage of traces, propensities, accumulations
- **aparāmr̥ṣṭaḥ:** untouched, unsmear
- **puruṣa-viśeṣa:** a consciousness, a special or distinct puruṣa (**puruṣa:** a consciousness; **viśeṣa:** special, distinct)
- **īśvaraḥ** = creative source, God, supreme Guru or teacher

Īśvara is a particular Puruṣa who is untouched by the afflictions of life, actions and the results and impressions produced by these actions.

この神様（イーシュヴァラ）は特別な神我（プルシャ）であり、煩惱（クレージャ）、行為（カルマ）、行為の果報（ヴィパーカ）、行為の種心（アーシャヤ）の影響を受けることはない。

神様とは宗教的な意識のことであり、非常に純粋であるため、人の行為カルマやその行為からの効果とは関係することが全くありません。ヨーガの種類の中にも、例えばラージャ・ヨーガ、ハタ・ヨーガ、マントラ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、ラヤ・ヨーガ、タントラ・ヨーガなど、様々な種類のヨーガがありますが、最も基本的には最高の真理である神様に身を捧げることなのです。

一人の人間の場合、自分の限界に気付くことでのみ神様に身を委ねることができます。自分の限界を知れば、道に迷わず神様に完全に身を委ねることができるわけです。

この自在神への帰依イシュワラ・プラニダーナに加えて、真理探求者は他の信仰修行サーダナもするべきです。それでもこの神様への献身は、自己実現への最も迅速な方法の一つです。この自在神イシュワラとは、特別な純粋意識であり、5種の苦悩、3種の行動、3種の行動からの結果、行為カルマの種心に影響されないという、特定の純粋意識プルシャだと言われています。この5種の苦悩とは、無智、自意識、愛着ラーガ、憎悪ドウェシヤ、生命欲です（ヨーガ・スートラ 2章 3節）ですが、これらの苦悩は全ての人々の心に根ざしています。しかし、神様への献身によって、人はそれらから解放されるというのです。行為またはカルマには、良い、悪い、両方混合の3つのタイプがあります。そしてこれら行為の結果にもよし悪し混合の3種あり、これらの結果は人の寿命や、楽しみや出生の種類などに関係してきます。神様はこれらすべての面に関与してはいない、自由であるというのです。

この自在神とは特別な種類の純粋意識プルシャ・ビシエシヤであると言われていますが、これは他の純粋意識プルシャからは完全に自由な存在であるというわけです。他のプルシャも本来は根本自性プラクリティからは解放されていますが、しかしプラクリティと接触し、この接触によって、様々な誕生と再生とを経験するのです。しかしこの自在神イシュワラは

完全に自由というわけです。ですからこの特別な純粹意識プルシャ・ビシェシャとは、上記の種々の条件を超えた特別な意識状態なのですが、地上の全ての人の中に現れてはいるです。

＜第 20 講義・宿題テーマ＞悪いと思われる性格を持っている人の中にでも、ここで“特別な神我”と言われているような、健やかな心の輝きを見たという体験があれば、それをお書きください。

<第 21 講義>

1-25 tatra niratiśayaṁ sarvajña-bījam ||25||

• **tatra**: there, in that (in that special purusha) • **niratiśayaṁ**: unsurpassed, not exceeded by any others, limitless • **sarvajña**: all knowing (sarva = all; jna = knowing) • **bījam**: seed

In Him is the highest limit of Omniscience.

神様の内には、最高の全知なる能力を生じさせる種子が具わっている。

1-26 sa (eṣa) pūrveṣām-api-guruḥ kālena-anavachhedāt ||1-26||

• **pūrveṣām**: of the first, former, earlier, ancient • **api**: too, also • **guruḥ**: teacher • **kālena**: by time • **anavachchedāt**: not limited by (time), no break or division, continuous

Being unconditioned by time He is Teacher even of the Ancients.

時間によって制限されることなく神様は、古の導師（グル）達にとっても導師であられる。

<第 21 講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの人生で、あることが心に閃いたので、その閃きに救われたという体験があれば、具体的その体験をお書きください。

<第 22 講義>

1-27 tasya vācakaḥ praṇavaḥ ||27||

• **tasya**: of that • **ācakaḥ**: designator, signifier, indicator, term • **praṇavaḥ**: the mantra AUM or OM

His designator is 'Om'. vācakaḥ: designator; indicator

神様を指し示すものが、聖音アウン（プラナヴァ）である。

1-28 Tajjapas tadartha bhāvanam ||28||

tajjapas: its constant repetition **tad-artha**; its meaning **bhāvanam**: dwelling upon in mind; realizing; meditation.

Its constant repetition and meditation on its meaning.

この聖音を反復誦唱（ジャーパ）し、この聖音の意味するものを静慮（バーヴァナ）しなさい。

神様への礼拝時にこの聖音オーム OM をどのように活用してらよいのでしょうか？この聖音オームを繰り返し唱え、それと同時に、聖音オームによって示されている意味を熟考し、聖音によって万有が満たされ浸透されていることに思いを馳せるのです。これが神様の真のお姿であり、聖音オームの真の意味なのです。

自在神は時間によって条件付けられていないので、古代の導師達にとっても導師なのです。自在神は導師中の導師なのです。偉大な先見者や賢者、預言者、導師達でさえ、自在神イシュワラよりも遅れて出ているのです。この自在神の意識状態は最高であると考えられており、私たちの中にも存在していますが、肉体の死によってこの意識は死ぬことはありません。人間とイシュワラの違いは、人間の場合は意識の顕現であるのに対し、自在神イシュワラは最高の意識状態そのものであることです。そしてこの純粹意識の顕現は、様々な境涯に産まれること、様々な肉体として、つまり人間、動物等々として現れる生物の中にも存在しているのです。従って、この自在神イシュワラは、時を超越して始まりも終わりもなく、誕生と死とは無関係であり、それ故に過去の預言者や聖者たちにとっても導師なのであると言われているのです。

聖師パタンジャリ大師は、この聖音オームの真言詠唱マントラ・ジャパの信仰修行サーダナを進化させました。それは神様を信愛するバクティからの修行の仕方をです。それというのも、形のない存在を直接瞑想の対象とする代わりに、聖師は聖音 OM の形で神様に迫る修行の仕方を提唱してくださいました。聖音 OM を繰り返し唱え、その意味するところを禅那・瞑想 Dhyāna 絶えず熟考し続けることにより、瞑想修行は完全になるというのです。真言詠唱ジャパだけでは十分ではありません。ジャパと瞑想修行は一緒に行じられなければなりません。聖師パタンジャリ大師は、聖音オームのジャパをしている間、修行者はジャーパを意識して唱え、その意味を理解するよう心がけることを勧めています。オウムという言葉は、A、U、M の 3 文字で構成されています。A は、この俗世における感覚、肉体、それ

に感覚対象物の楽しみと、純粹意識全体ヴィシュヴァプルシャ *Viśva puruṣa* との関連性と理解する必要があります。音節 U は、深層意識、主観的な楽しみ、または純粹意識プルシャのカテジャスに関連していると理解される必要があります。同様に、音節の M は、無なる意識、無心さ、快樂超克、またはプルシャの智慧プラジナの有り様に関連していると理解されるべきです。この様に、音節 A、U (オー) および M (ム) は、意識の状態に関連して理解されるべきであると説明されています。斯くしてヨーガ修行者は、顕在化された意識の3つの状態を超越し、最終的にトゥリヤ状態と呼ばれる4番目の意識状態に到達してゆくのです。

<訳注>チャンドーギヤ・ウパニシャッド

第一篇 (神讃歌/ウドギータへの瞑想/ウパース) 第一章8節

まさにこのアウン (オーム) なる音は同意の際の言葉 (オウ) である。それというのも人が何かに同意する際に発するのは、単純に「阿吽・オウ」という言葉だからである。そして同意された事柄は即ち、成就されたことになるのである。斯くのごとくにこの事柄を理解している者が、このアウンなる音は神様を讃詠する音 (ウドギータ) であるとして瞑想を施せば、その者はまさしく種々の願望の成就者となるのである。

1-29 *tataḥ pratyak-cetana-adhigamo - (a)'py-antarāya-abhavaś-ca ||29||*

tataḥ: thence **pratyak:** individual **cetana:** consciousness **adhigamah:** understanding, realization, attainment **api:** also **antarāya:** of obstacles or impediments **abhavaś:** absence, disappearance, removal • **ca:** and, also

From it (result) the disappearance of obstacles and turning inward of consciousness.

この修行により、意識 (チュータナ) は内に向くようになり、障害 (アンタラーヤ) は無くなる。

このように聖音 OM を繰り返えし詠唱すると、通常、千々に乱れている意識が集められ、集中されて、内向きになるのです。聖音 OM の本質を探求する精神は、すべての障害または注意散漫を解消させ、必ずしもそれら障害と格闘または闘争することなく払い落とせるようになるのです。

<第22講義・宿題テーマ>上記のチャンドーギヤ・ウパニシャッド 1-1-8 の教えが言うように、応諾したら事が上手く進んだという体験を思い出して具体的にお書きください。

<第 23 講義>

ヨーガの道の障害

1-30 vyādhi styāna saṁśaya pramāda-ālasya-

avirati bhrāntidarśana-alabdhabhūmikatva-

anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ ||30||

vyādhi: disease **styāna:** dullness, languor **saṁśaya:** doubt **pramāda:** carelessness **ālasya:** laziness **avirati:** hankering after objects **bhrānti-darśanā:** delusion, erroneous view **alabdhabhūmi-katva:** non-achievement of a stage, inability to find a footing **anavasthitatvāni:** unsteadiness, instability **citta:** consciousness **vikṣepā:** distractions (causes of distraction) **te:** those **antarāya:** obstacles, hindrances

Disease, languor, doubt, carelessness, laziness, worldly-mindedness, delusion, non-achievement of a stage, instability, these (nine) cause the distraction of the mind and they are the obstacles.

病気（ヴィヤーディ）、無気力（ストヤーナ）、疑い（サンシャヤ）、不注意（プラマーダ）、怠慢（アラスヤ）、渴望（アヴィラティ）、妄想（ブラーンティダルシャナ）、新たな境地を見い出せぬ事（アラブダブーミアカトヴァ）、心の不安定さ（アナヴァスティタトヴァーニ）、これら九つの障害（アンタラーヤ）が乱心（ヴィクシェパ）の原因となる。

障害は何なのでしょう？

それらは (1) 病気（ヴィヤーディ）、(2) 無気力（ストヤーナ）、(3) 疑い（サンシャヤ）、(4) 不注意（プラマーダ）、(5) 怠慢（アラスヤ）、(6) 渴望（アヴィラティ）、(7) 妄想（ブラーンティダルシャナ）、(8) 新たな宗教的な境地を見い出せぬ事（アラブダブーミアカトヴァ）、(9) 例え新たな境地が見いだされたとしても、心が不安定であり、探究に向けての心も安定していない。

以上が乱心であるが、この乱心によって心素の心理作用は千々に乱れるのです。

<第 23 講義・宿題テーマ>上記の 9 種の乱心の内の一つに該当する体験を見つけて具体的にその体験をお書きください。

<第 24 講義>

1-31 duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-

śvāsapraśvāsāḥ vikṣepa sahabhavaḥ ||31||

duḥkha = pain (mental or physical) **daurmanasya**: sadness, despair, dejection, frustration, depression, anguish **aṅgam-ejayatva**: shakiness, unsteadiness, movement, tremor of the limbs or body (aṅga = limbs or body) **śvāsa**: inhalation, inspiration (implying irregular inhalation) **praśvāsāḥ**: exhalation, expiration (implying irregular exhalation) **vikṣepa**: distractions **sahabhavaḥ**: companions, accompaniments, correlates

(Mental) pain, despair, nervousness and hard breathing are the symptoms of a distracted condition of mind.

苦悩（ドゥツカ）、落胆（ダウルマナスヤ）、手足のふるえ（アングメジャヤトヴァ）、荒い息づかい（シュヴァーサプラシュヴァーサ）が、乱心（ヴィクシャパ）の兆候である。次の症状が存在することで、心が乱れたり気が散ったりする程度が理解できます。

- (1) 苦悩、(2) 落胆、(3) 手足のふるえ、(4) 荒い息づかいは、精神的乱れに付随する症状です。これらの要因に注意を払うことにより、障害の深刻さの程度を理解することができます。と言うのも、これらの症状は心の乱れと共にあるからです。

<第 24 講義・宿題テーマ>上記の 4 つの乱心の兆候に該当する体験を一つ、具体的に何時どこでとお書きください。

<第 25 講義>

1-32 tat-pratiṣedha-artham-eka - tattva-abhyāsaḥ ||32||

Tat: those, their **pratiṣedha:** prevention, negation, neutralizing, prohibition, opposing, voiding, removal **artham:** for, for the purpose of, in order to **eka:** single, **tattva:** truth, principle, subject, reality **abhyāsaḥ:** practice, cultivating that habit

For removing these obstacles there (should be) constant practice of one truth or principle.

これらの障害を取り除くには、ある一つの事柄（タットゥヴァ）を対象として勤修（アビヤーサ）を行じねばならない。

心の乱れを克服するためには、一つ事に集中して行為することが必要です。他の方法でも乱心を克服できるでしょうが、それらの方法を頻繁に変更すると、かえって乱心が悪化します（いくつかの提案が以下になされています）。例えば瞑想技法とか、その時に集中するシンボルを時々変え続ける人の場合は、かえって心の障害に苦しむはずです。

<第 25 講義・宿題テーマ>一つ事に集中して行為していたので、乱心を免れたという体験が見つけて、具体的にお書きください。

<第 26 講義>

1-33 maitrī karuṇā mudito-pekṣāṇām-

sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-viṣayāṇām

bhāvanāḥ citta-prasādanam ||33||

maitrī: friendliness **karuṇā:** compassion **mudita:** gladness **upekṣāṇam:** indifference **sukha:** happiness **puṇya:** joy **duḥkha:** sorrow, misery **puṇya:** virtue **apuṇya:** vice **viṣayāṇām:** object (of experience) **bhāvanāḥ:** radiating, projecting **citta:** consciousness **prasādanam:** calming, tranquilizing, clarification

The mind becomes clarified by cultivating attitudes of friendliness, compassion, gladness and indifference respectively towards happiness, misery, virtue and vice.

他人の幸福（スッカ）、不幸（ドウッカ）、善行（プンヤ）悪行（アプンヤ）に対するそれぞれの慈（マイットウリ）、悲（カルナー）、喜（ムディタ）、捨（ウペクシャ）の態度を養うことは、心素（チッタ）を清浄にさせる（プラサーダナ）。

人生における浮き沈みの中にあっても以下に記す 4 つの態度が私たちの心に調和をもたらし、乱心を克服できるのです：

- (1) 喜こんでいる他人（友人）に対して、その喜びを近しく分かち合うようにする態度。
- (2) 悲しんでいる人に対して自分の悲しみであるかのように、献身的に同情の思いで接する態度。
- (3) その尊さが称賛されている人に対して、共に喜ぶ態度。
- (4) 他人の不正に対して蔑視せずに忘れるようにする態度。

以上のように聖師パタンジャリ大師は、これらの乱心を克服する方法を示しました。大師が私たちに涵養すべきとする四種の態度とは、普段の意識状態においてだけでなく、更に深い意識においても、乱心の要素を取り除き内心の調和をもたらしてくれるのです。

<第 26 講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの人生の中で、他の人の悲しみに心寄せて接することができた体験を具体的にお書きください。

<第 27 講義>

1-34 pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāñ vā prāṇasya ||34||

prachchardana: gentle exhalation through the nostrils **vidhāraṇa:** retention **vidhāraṇa-ābhyāñ:** expansion or regulation, control **va:** or (or other practices in 1.34-1.39) **prāṇasya:** of prana

Or by the expiration and retention of breath.

あるいは息を吐き（プラッチャルダナ）、息を止める（ヴィダーラナ）ことで、心素を清浄にさせる。

或いは又、乱心の制御には、文字通りに、或いは肉体的にも息を吐き、或いは肺を空にすることで克服できるとされています。ここで、呼息プラチャールダナ **prachchardana** と止息 **vidharana** の意味を理解する必要があります。前者は呼気を意味し、後者は外に息を吐いて止めていることを意味します。例えばマハー・バンダ技法の場合には、3種のバンダである、ジャランダーラとウッディヤナとムーラのバンダを同時に行じます。呼息レチャカと止息クンバカと3種のバンダを実習するだけで、心を静かにさせることができるというのです。

<第 27 講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの人生体験の中で、自分の息の出入りに集中して自己コントロールできたという体験を見つけて具体的にお書きください。

<第 28 講義>

1-35 viṣayavatī vā pravṛtti-rutpannā

manasaḥ sthiti nibandhinī ||35||

• **viṣayavatī** = of the sensing experience • **vā** = or (or other practices in 1.34-1.39) • **pravṛtti** = higher perception, activity, inclinations • **rutpannā** = arising, appearing, manifesting • **manasaḥ** = mind, mental, manas • **sthiti** = stability, steadiness, stable tranquility, undisturbed calmness • **nibandhanī** = firmly establishes, causes, seals, holds

Coming into activity of (higher) senses also becomes helpful in establishing steadiness of the mind.

あるいは、超感覚的な作用が生じてくれば、意思（マナス）はそれに結びついて動かなくなる。

又は、感覚作用によって自分の中で体験される事に対して注意を施すことでも、乱心を防ぐことができるかとされています。言うまでもなく、そのような感覚の中に自分が取り込まれてしまっただけではありません。そのような場合には、呼吸に集中、つまり内なる生命の動きに集中したり、又は心の中で真言マントラを唱えて、その「静かな」音に集中し、そこに神様のご臨在という精妙な感覚を感じるか、それを内心の空間内に感じるようにするのです。

このようにヨーガ・スートラでは、感覚作用に集中することで、心を制御下に置く簡単な技法を提供しているのです。ここでの心理作用は感覚の作用である見ること、聞くこと、嗅ぐこと、味わうこと、触れることの知覚を客観視することになります。意識をこれらの感覚作用の客観視に集中させることにより、心理作用は制御されるのです。具体的には真言マントラ詠唱、バジャンとかキルタンと呼ばれる神様への賛歌斉唱などを繰り返すといった音に集中させることです。これはいわゆるナーダ（霊音）・ヨーガと呼ばれる技法になっています。

1-36 viśokā vā jyotiṣmatī ||36||

viśokā: sorrowless, serene **vā** : or **jyotiṣmatī**: serene or luminous (states experienced within)

Also (through) serene or luminous (states experienced within).

あるいは悲しみ（ヴィショカ）がなく穏やかとなり、光の輝きを内心で体験することで、意思は動かなくなる。

私たちの心は、眉間の中心であるブルマディヤ *bhṛumadhya* と呼ばれる箇所集中して、そこでの穏やかな光とか音に集中することで、心を安定化させ、制御することができるかとされています。

<第 28 講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの人生の中で、静かで清らかな光に包まれたような体験を見つけて、具体的にその時の状況をお書きください。

<第 29 講義>

1-37 vītarāga viṣayam vā cittam ||37||

• vīta: without, devoid of • raga: attachment, desires, attraction • viṣayam: objects of the senses • vā: or (or other practices in 1.34-1.39) • cittam: of the consciousness of the mind-field

Also the mind fixed on those who are free from attachment (acquires steadiness).

あるいは愛着（ラーガ）を克服した人物を思念の対象としても、心素（チッタ）が動かなくなる。

ヴィタランガとは愛着ラーガを克服した人物のことであり、そのような人に心を集中させることで、私たちの心を安定させることができるとされています。ですから、古からの瞑想の伝統では守護神イシュタ・デーヴァータとか導師グルのお姿を瞑想の対象として使用することが勧められているのです。こうした瞑想対象は、人の激情を超越した力、または信仰修行サーダナの力によってこの理想の心理状態達した人物のシンボルだからです。

<第 29 講義・宿題テーマ>あなたが手本にしたいと思う“愛着を離れた人物”について具体的にお書きください。

<第 30 講義>

1-38 svapna-nidrā jñāna-āmbanam vā ||38||

・ **svapna:** dream (focusing on the nature of the state of dreaming itself, not the content of dreams) ・
nidrā: sleep (focusing on the state itself, as an object) ・ **jñāna:** knowledge, study, investigation,
awareness, observation ・ **āmbanam:** having as support for attention, object of concentration ・
vā: or (or other practices in 1.34-1.39)

Also (the mind) depending upon the knowledge derived from dreams or dreamless sleep (will acquire steadiness).

あるいは夢眠状態（スヴァプナ）や熟眠状態（ニドラー）から生ずる智慧（ジュナーナ）によっても、心素が動かなくなる。

私たちの意識は、意識的に夢を客観視するとか意識的に熟眠状態を客観視する方法を手中にすることで制御できるということです。

<第 30 講義・宿題テーマ>あなたが見た夢によって、自分の心の思いを教えられたという体験を見つけてお書きください。

<第 31 講義>

1-39 yathābhimata dhyānāt vā ||39||

yathā: as, according to • **abhimata:** one's own predisposition, choice, desire, want, like, familiarity, agreeableness • **dhyānāt:** meditate on • **vā :** or (or other practices above in sutras 1.34-1.39)

Or by meditation as desired.

あるいは自分に適した静慮（ディヤーナ／禅那）によっても、心素は動かなくなる。

真理探求者は、自分の心を集中させる対象を自分で選ぶべきだということです。

<第 31 講義・宿題テーマ>あなたがこれまで体験して印象に残っている瞑想体験を一つお書きください。

<第 32 講義>

瞑想の果実

1-40 paramāṇu parama-mahattva-anto-'sya vaśīkārah ||40||

parama: smallest **aṇu:** atom **mahattva:** largeness; infinity **antaḥ:** extending from...to **asya:** his
vaśīkāra: mastery

His mastery extends from the finest atom to the greatest infinity.

内的心理器官の働きを不動にしたヨーガ行者は、極小のもの（パラマ・アヌ）から極大のもの（パラマ・マハットウヴァ）までを支配する。

このように乱心から解放された心や知性は、最小のものから最大のものも包含した対象から解放されると言うのです。それは全ての執着、全ての心の有り様から解放されているので、最も純粋な水晶のように無色透明なのです。

私たちは、物事の精妙な意味を理解することができない人々を知っていますが、それは彼らが自分の心を制御できていないからです。ここまでに記されてきた心の集中諸技法は、私たちの意識を純化させることができるのです。心は自在に内省化させるのができます。修行することで心を適切に集中させることができます。ヨーガの最初の超能力を上げるとしたら、この心の制御力だと言えるでしょう。この制御力によって、心はそれが粗雑次元の物であれ精妙次元の物に対してでも集中することができます。

<第 32 講義・宿題テーマ> **あなたがこれまでに自分の力ではなし得なかったとさえ思えた、外のあることを制御して動かすことができた体験をお書きください。**

<第 33 講義>

心素と対象との一体化

1-41 kṣīṇa-vṛtter-abhijātasy-eva

maṇer-grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu

tatstha-tadañjanatā samāpattiḥ ||41||

・kṣīṇa-vṛtṭi: with modifications of mind weakened (kṣīṇa: weakened; vṛtṭi: modifications of mind) ・abhijātasya: transparent, purified ・iva: like ・maṇeh: of a crystal ・grahīṭṛ: the knower, apprehender, observer ・grahaṇa: process of knowing or apprehending, instrument of knowing ・grāhyeṣu: the knowable, knowledge, apprehended objects ・tat-stha: remaining in it, being stable on them, on which it stays or rests ・tad-añjanatā: taking on the coloring of that, coalescing with, appearing to take the shape of the object ・samāpattiḥ: engrossment, coincidence, complete absorption, transmute into likeness, total balance

In the case of one whose Citta-Vṛttis have been almost annihilated, fusion or entire absorption in one another of the cognizer, cognition and cognized is brought about as in the case of a transparent jewel (resting on a coloured surface).

心素の働き（チッタ・ヴリッティ）をほぼ止滅させた行者の場合は、彩色された平面上に乗せられた透明な宝石が その色に染まるように、観るもの（グラヒートゥリ）と観ること（グラハナ）と観られるもの（グラヒーヒ）との融合（サマーパティ）が生ずる。

融合サマーパティという言葉は、心を完全に吸収した状態であり、認識主体と認識対象と認識の意識そのものが、彩色されたものの上に置かれた無色透明な水晶がその色を帯びるようになるのと同じと云うのです。

またはこの融合サマーパティという言葉は、大海が全ての川の水を完全に受け入れることに擬せられています。こうした意識状態になるのは、調気法プラーナーヤマや苦行タパス、信仰修行サーダナなどの修行をすることで獲得されるのです。

例えばシヴァ神の象徴であるシヴァリングなどを対象にして瞑想や精神集中トラタカを実習すると、心理作用ヴィリッティはゆっくりとなり、最終的には、心がその対象物と完全に融合してしまいます。この融合状態に入るには、有尋サビタルカ、無尋ニルヴィタルカ、有伺サヴィチャーラ、無伺ニルヴィチャーラ、歓喜アーナンダ、我相アスミタの6種類の三昧があります。これらの三昧は、あなたが瞑想している対象に関連してあなたの意識が対象と融合する段階なのですが、最終的には、瞑想の対象が消える時が来ます。瞑想の対象が意識から消えた時にだけ、あなたは修行のある段階に達したということなのです。

こうした意識の融合がある時には、意識作用は自己意識からほぼ消滅するのです。この状態は、1点集中エカークラタ ekāgrata と呼ばれています。このエカークラタ状態では、3つの瞑想の要素、即ち瞑想の意識と瞑想の対象と自分が瞑想しているという意識が1つに融合してしまうのです。修行者はこの融合サマーパティの意識状態に到達しない限り、これら3つ

を意識しているわけです。ここでは3つの意識作用ヴリッティ vrittis を同時に認識しているわけです。しかし、意識の融合サマパティ状態では、これらの3種類の意識が一つの意識に融合するため、瞑想の対象物のみが修行者の心に表示されるのです。この意識状態では、瞑想の対象だけが輝いているのです。

<第33講義・宿題テーマ> これまでの人生経験の中で、あなたの本来は無色透明な心がある色／事柄に染まって／支配されてしまったという体験を具体的にお書きください。

<第 34 講義>

有想三昧サヴィタルカ・サマディ

1-42 tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ

samkīrṇā savitarkā samāpattiḥ ||42||

・tatra: there, among these, in that • śabda: sound, word • artha: meaning • jñāna: knowledge, idea • vikalpaiḥ: with options • samkīrṇā: mixed with, commingled, interspersed • savitarkā: accompanied with gross thoughts (sa = with; vitarka = gross thoughts) • samāpattiḥ = engrossment, coincidence, complete absorption, transmute into likeness

Savitarka Samādhi is that in which knowledge based only on words, real knowledge and ordinary knowledge based on sense perception or reasoning are present in a mixed state and the mind alternates between them.

客体についての名称（シャブダ）と客体（アルタ）と智慧（ジュナーナ）とが分別（ヴィカルパ）の状態にあり、混ざりあっているのが有尋（サヴィタルカ）三昧である。

この有想三昧の意識状態では、言葉と真の智慧、感覚知覚の間で意識が交互に変わるため、心の混合状態として知られています。

<第 34 講義・宿題テーマ> 普段のあなたの生活の中で、自分の思いが、あることの名前や形にこだわって、苦しかったという体験があればそれを具体的にお書きください。

<第 35 講義>

無想三昧ニルヴィタルカ・サマディ

1-43 smṛti-pariśuddhau

svarūpa-śūnyeva-arthamātra-nirbhāsā nirvitarkā ||43||

・ smṛti = of memory • pariśuddhau = upon purification (pari = upon; śuddhau = purification) • svarūpa-shunya = devoid of its own nature (śūnya = devoid; svarūpa = its own nature) • iva = as it were • artha-mātra = only the object (artha = object; mātra = only) • nirbhāsā = illuminative, shining brightly • nirvitarkā = without a gross thought (nir = without; vitarkā = gross thought)

On the clarification of memory, when the mind loses its essential nature (subjectivity), as it were, and the real knowledge of the object alone shines (through the mind) Nirvitarka Samādhi is attained.

記憶（スムリティ）が浄化（パリスツダ）され、あたかも意識がその本性（スヴァルーパ）を失くしてしまった（シューンヤ）かの如くとなり、客体（アルタ）だけが輝いているのが、無尋（ニルヴィタルカ）三昧である。

心素の記憶が浄化され、心の中に自己認識がなくなり、瞑想の対象物に関する真の智慧だけが輝いているのが、この無想ニルヴィタルカ Nirvitarkā 状態なのです。

この無想 Nirvitarkā の意識状態では、記憶スムリティ smṛti が浄化され、瞑想対象の真の智慧がそこに現出してくるのです。

<第 35 講義・宿題テーマ> あなたのこれまでの人生体験の中で、心の集中度が良くて周囲の状況などで心乱されずに、ある対象だけにしっかり集中出来ていたという体験を見つけて具体的その時の状況をお書きください。

<第 36 講義>

三昧サマーディの他の形態

1-44 etayaiva savicārā nirvicārā ca

sūkṣma-viśaya vyākhyātā ||44||

・ **etaya:** by this ・ **eva:** also ・ **savicārā:** accompanied by subtle thoughts (**sa:** with; **vicārā:** subtle thoughts) ・ **nirvicārā:** devoid of subtle thoughts (**nir:** without; **vicārā:** subtle thoughts) ・ **ca:** and
・ **sūkṣma-viśaya:** having subtle for their objects (**sūkṣma:** subtle; **viśaya:** objects) ・ **vyākhyātā:** are explained, described, defined

By this (what has been said in the two previous Sūtras) Samādhis of Savicāra, Nirvicāra and subtle states (I-17) have also been explained.

前二条の記述に則って、それよりも精妙な対象(スークシュマヴィシャヤ)に関する有伺(サヴィチャーラ)と無伺(ニルヴィチャーラ)の三昧までは説明される。

無尋 *nivitarkā* 三昧の後には、さらに4つの段階、つまり有伺サヴィチャーラ *savicārā*、無伺ニルヴィチャーラ *nirvicārā*、*ānanda*、および *asmitā* 三昧があります。スークシュマ・ヴィシャヤ *sukshma vishaya* という言葉は、精妙なサマーディの段階を意味します：こうした三昧状態である歓喜アーナンダ *ānanda* と我相アスミター *asmitā* 三昧では、歓喜と自己存在の意識化と融合するのです。通常の考え方の中には、常に言葉というものが含まれていますが、この言葉はサヴィタルカとニルヴィタルカ三昧の中には存在しています。

有伺三昧サヴィチャーラ・サマディ

思考に言葉がなくなっている時、それが伺ヴィチャーラと呼ばれます。有伺 *savichara* には3つの要素が含まれています。

それは時間と空間と想念です。時間、空間、想念がヴィチャーラと呼ばれているのです。これは思考ではありません。ヴィチャーラの定義とは、言葉の基盤なしに意識が流れる時のことを言います。例えばある形相に関する瞑想の場合には言葉がそこに含まれることは分かると思います。一つ事への集中においても、言葉が基盤となっています。修行者は、突然霊視される形相ヴィジョンの現出を通してのみ、言葉の基盤を超越できるのです。有伺 *savichāra* の意識状態はプラトウヤビジュナ *pratyabhijna* と呼ばれますが、これは照らし出された智慧を意味します。この意識により私たちはより深い意識状態へと導かれるのです。

無伺三昧 *nirvichāra samadhi* では、空間、時間、想念が取り除かれますが、その背後には何か他のものが残っており、それが思考の本質的な精髓と呼ばれています。

歓喜三昧アナンダ *ānanda*・サマディには絶対的な調和感覚と歓喜の感覚とがありますが、ここでの歓喜はあなたの感覚体験ではありません(真我から発せられる歓喜なのです)。我相アスミター三昧では、意識は絶対的に純粹であり、想念も時間も空間の意識もありません。そして、その意識そのものの完全なる理解または悟りがそこにあるのです。

<第 36 講義・宿題テーマ> これまでのあなたの体験の中で、時が過ぎるのも忘れて集中できたという体験を具体的に、何時どこでとお書きください。

<第 37 講義>

1-45 sūkṣma-viśayatvam-ca-aliṅga paryavasānam ||45||

• sūkṣma: subtle • viśayatvam: of having as objects • ca: and • aliṅga: without a mark or trace, unmanifest prakṛiti (subtlest matter) • paryavasānam: extending up to, ending at

The province of Samādhi concerned with subtle objects extends upto the Aliṅga stage of the Guṇas.

精妙な対象とは、形相なきもの（アリンガ）までのものを言う。

徳性 gunas には 4 つの段階があり、その最後の段階がこのアリンガ alinga と呼ばれる形相なきものなのです。最初からの段階では、善性サトワ、動性ラジャス、暗性タマスとが組み合わさっています。第 2 段階では、善性サトワが優位になり、ラジャスとタマスが劣位になります。第 3 段階ではサトワだけが完全に優位になり、第 4 段階ではサトワ、ラジャスとタマスとが平衡状態になります。これら 3 種の徳性グナが平衡状態になると、この形相なきものアリンガ状態に達するのです。

有種子サマディ三昧

1-46 tā eva sabījas-samādhiḥ ||46||

• tāh: these, those, they • eva: only • sabījah: with seed, seeded • samādhiḥ: deep absorption of meditation, entasy

They (stages corresponding to subtle objects) constitute only Samādhi with ‘seed’.

以上が有種子（サビージャ）三昧である。

あなたが瞑想している対象がビージャつまり種子なのです。この意識対象が私たちの瞑想意識形成の支えとなるのです。そして最後は、私たちの意識が種子ビージャの形に集中すると、塩と水が混ざり合ったように、心の中の主観的思いが失われて種子と一体化するのです。私たちの心は種子と一体化し、種子が私たちの心と一体化する、それはどちらもありのことなのです。そして最後には、意識だけでなく、瞑想対象の種子も無くなって行くのです。塩と水の混合物から水を蒸発させるのと同じです。認識のプロセス自体が排除され、これは確かに困難です。

このヴィタルカ vitarka からアスミタ asmita までのプロセス全体が有種子／有想 sabīja asamprajñāta の三昧なのです。この過程の中では、純粹意識が意識作用の基盤として有り続けています。そしてこれらの過程の後に、無種子 nirbīja 三昧の境地に至るのです。

<第 37 講義・宿題テーマ>あなたの普段の心のあり方は、善性・動性・暗性というグナ／徳性のいずれが優位になることが多いかを調べてお書きください。

<第 38 講義>

1-47 nirvicāra-vaiśāradye-'dhyātma-prasādaḥ ||47||

• **nirvicāra:** devoid of subtle thoughts (**nir:** without; **vichara:** subtle thoughts) • **vaiśāradye:** with undisturbed flow, • **adhyātma:** spiritual, regarding the atman or true Self • **prasādaḥ:** purity, luminosity, illumination, clearness

On the utmost purity of the Nirvicāra stage (or Samādhi) there is the dawning of the spiritual light.

無伺（ニルヴィチャーラ）三昧が最も純粋なものになると、自己の内に（アディヤートマ）おいて篤信（プラサーダ）が生ずる。

無伺三昧 Nirvichāra samadhi は、超常意識の中でも最高の形です。この宗教的な智慧の輝きは、無伺三昧 nirvichāra samadhi の最後の段階に生じてきます。その後には、知的機能が完全に停止する意識の終わりがやってきます。そして以下に記すような、種々に異なる意識が真理探求者に生じて来るのです。

1-48 ṛtambharā tatra prajñā ||48||

ṛtambharā: truth-bearing, filled with higher truth, essence, supreme cognition • **tatra = there prajñā:** higher state of consciousness (experienced in Samādhi) wisdom, insight

There, the consciousness is Truth- and Right-bearing.

この自己の内なる篤信（アディヤートマ・プラサーダ）の中に、真理を保持する（リタンバラー）真智（プラジュナー）が在る。

ここでサット sat とは存在を意味しますが、このサットにはリタム ritam とサティヤム satyam という2つの側面があります。サティヤムには創造作用の相対的な面を言っていますが、リタムの場合は絶対的または宇宙的な面を言い表します。ですからサティヤムの場合は感覚によって知覚可能であり、心によって理解可能なのです。このサティヤムの中では変化が可能なのです。他方、リタムの場合は宇宙のエネルギーと変化とを超えています。このリタムは物質とエネルギーとを超えた究極の真理なのです。サティヤムはリタムの一部なのです。この無伺三昧ニルヴィチャーラ・サマディ nirvichāra samadhi の後には、真理探求者の超意識の中には、感覚器官が一切機能しないリタム、即ち絶対的な智慧が満ちるのです。それは丁度、最高の振動に達すると音は無音になるのと同じなのです。

<第 38 講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの人生の中で、自分の体験した事が自分の力だけでなく、人智を超える天の配慮だと思えたことがあれば、それをお書きください。

<第 39 講義>

1-49 śruta-anumāna-prajñā-abhyām-anya-viśayā

viśeṣa-arthatvāt ||49||

・ śruta : testimony, heard, learned, from tradition ・ anumāna : inference, reasoning, deduction ・ prajñābhyām : from those kinds of knowledge ・ anya-viśayā : having different objects (anya: different; viśeṣa: objects, fields, realms, domains) ・ viśeṣa-arthatvāt: relating to particular objects, purpose, or significance

The knowledge based on inference or testimony is different from direct knowledge obtained in the higher states of consciousness (I-48) because it is confined to a particular objects (or aspect).
真智（プラジュナー）とは特殊な対象を客体にするゆえに、教示（シュルタ）や推理（アヌマーナ）による知識とは異なる。

この悟り、この理解、気づきは、外部の情報源から得られた教えである聞いたり推測したりしたこととは全く異なります。この悟りは、証言や推論を通じて得られた智慧とは異なる智慧なのです。それというのも、この悟りには特別な目的があるからです。後者の場合、研究や調査など理解の対象は自分の意識の外にあります。前者の智慧の場合は、特別な領域に属するものなのです。

意識には、高低 2 つのタイプがあります。高い意識と低い意識の違いは、前者は物事があるがままに直接見ることであり、後者は感覚、証言、推論に依存していることです。他人や本からの情報に基づく知識では不十分なのです。

この種の知識は間接的な知識であり、低い種類の知識です。2 番目のタイプの知識は直接的な知識です。それは古典から得られるものではなく、直接的な知識なのです。例えば真我を悟った人は、直接に真我を悟っているにもかかわらず、それが言葉や心理の対象ではないために、アートマンについて話すことができません。こうした宗教的な意識の場合は、自己体験を通してのみ知ることができるのです。下層の意識の場合は、感覚器官インドリアまたは理智ブッディーの働きを介しての 2 つの段階があるわけです。

<第 39 講義・宿題テーマ>あなたのこれまでの人生の中で、上手く言葉では言い表せない事だと感じたことがあれば、それを何とか言葉にして記してみてください。

<第 40 講義>

1-50 *tajjas-saṃskāro-'nya-saṃskāra pratibandhī* ||50||

• *tajjah*: arising or producing from that • *saṃskārah*: deep impressions, residual imprints, activating imprints • *anya*: of other • *saṃskāra*: deep impressions, residual imprints, activating imprints • *paribandhī*: impeding, obstructing, reducing, opposing, inhibiting

The impression produced by it (*Sabīja Samādhi*) stands in the way of other impressions.

この真智から生ずる残存印象（サンスカーラ）は他の残存印象の発現を妨げる

ここで言われる残存印象サムスカーラとは、私たちの意識の中に覚醒可能となる深い層において種子となる超意識の動的な状態のことを言います。有種子三昧 *Sabīja samadhi* の最高段階では、種子 *bija* の意識は残りますが、他の瞑想対象の意識は除去されています。

ところでヨーガの八支則中の、精神集中、禪那、三昧は総制サムヤマと呼ばれていますが、この意識状態では意識の対象に対する完全な精神的制御状態となっています。三山を通じて他の意識状態は消えますが、種は残り

ヨーガ修行においては、神様への帰依ウパーサナ *upāsana* の全範囲は、手段と目標という 2 つの概念に分類されます。

その内でも瞑想は三昧サマディへの手段であり、精神集中ダーラナは禪那ディヤーナへの手段でありし、制感プラティアハーラは精神集中ダーラナへの手段なのです。三昧サマディの意識状態では、下位の意識状態はすべて上位の意識状態に達する為の手段なのです。従って、これらすべての宗教的修行では、最初は種々に異なる意識の形態を打破し、最終的には根本自性プラクリティの領域外へと到するのです。

<第 40 講義・宿題テーマ> これまでの人生の中で、高い芸術性と言われている事と同様に、深い宗教性を感じたことがあれば、その体験をできるだけ文字にして書きください。

<第 41 講義>

1-51 tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān-nirbījaḥ samādhiḥ ||51||

・ **tasya:** of that ・ **api:** too ・ **nirodhe:** receding, mastery, coordination, control, regulation, setting aside of ・ **sarva:** of all ・ **nirodhān:** through nirodhah (**nirodhāh:** control, regulation, channeling, mastery, integration, coordination, understanding, stilling, quieting, setting aside of) by suppression ・ **nirbījaḥ:** without a seed, seedless (**nir:** without; **bījaḥ:** seed) ・ **samādhiḥ:** deep absorption of meditation, entasy ‘seedless’; subjective

On suppression of even that owing to suppression of all (modification of the mind) ‘Seedless’ Samādhi (is attained).

この残存印象を止滅させると、すべての心理作用が止滅するので、無種子三昧（ニルビージャ・サマーディ）に達する。

種は多様に変化する性質を持っています。しかし、種子は焼き上げられることで最早分裂しなくなり、何かを生み出せなくなります。つまり、この純粹意識プルシャとかシヴァとか聖音オウムなどと呼ばれている存在の中にある残存印象サムスカーラでさえ、除去されねばならないのです。そのためには、真智リタンバラ・プラジュナ ritambara prajna と呼ばれる特別は意識が必要であり、この智慧がこの世の全領域を対象に働くのです。

そして、この時に良く言われる虚空スンヤ shūnya または無 void の意識状態は静的なものではなく、動的な意識なのです。それは超常的な寂静状態なのです。この意識状態は動的な状態の中でのみ無となるのです。そしてこの究極の意識状態では調和状態でありながら動的でもあるのです。

意識全体を照らす純粹意識プルシャの光があります。瞑想の対象が照らし出されているこの特別な智慧の光は内向きのものであり、これが唯一の働き方となっています。つまりこの光は外の世界から私たちの内心へと入り、内部に向かっている間に、内部の意識過程である、尋ヴィタルカ、伺ビチャーラ、歓喜アーナンダ、我相アスマターの意識の内部を照らし続けます。こうした無種子三昧ニルビージャ・サマーディー nirbīja samadhi の正確な有様を説明することはできません。なぜなら、それを知っている人物はその意識状態を表現したり伝えたりできないからなのです。

<第 41 講義・宿題テーマ>このヨーガ・スートラに書かれている三昧の種類を分類して書いてみてください。

<第 42 講義>

.3 まとめ

この章は、次の主題に関連して記されています。

ヨーガの定義、ヨーガの目的、Vritti（心理作用）、修行と離欲、有想 Samprjnāta および無想三昧 Asamprajnāta samadhi、悟りに達成する手段、自在神 Ishwara（純粹意識）、聖音 Aum、修行途上における諸障害、心理作用を調和させる方法、有種子 Sabīja および無種子三昧 Nirbīja samadhi。

1.4 質問

以下について記せ：

- a. 聖師パタンジャリによる三昧サマーディについての概念は？
- b. ヨーガスートラの三昧サマーディの種類と性質：サンプラジュナータ、アサンプラジュナータ、サビジャ、ニルビージャ・サマーディ、サマパティとサマーディの違いは？
- c. 三昧章サマーディ・パーダにおけるイシュワラとは？
- d. 心素を育てる種々の方法とは？

<第 42 講義・宿題テーマ>上記の 4 つ a~d に対するあなたの理解をお書きください。それぞれ解説文の長さは自由です。

参考図書

解脱に関する 4 章-スワミ・サティヤナンダ・サラスワティ著