

第1, 2回

『ギーター』は、大叙事詩『マハーバーラタ』の一部で、遅くとも2000年前に聖者ヴィヤーサによって作られた。 サンスクリット語で書かれ、インドで一番人気がある聖典。

他の聖典に比べ言葉は簡単だが意味が深いので注釈も大事。

ギーターの特徴：内容は（儀式のことはあまりなく）霊的な教えだけ。 普遍的、調和的、楽観主義、実践的、象徴的、インド文化の基礎、我々の避難所、霊的勉強のやる気が出る、自分・神・宇宙の本性が分かる、ウパニシャッドのエッセンス、
教えはサマーディ《個人的な魂・内なる自己と絶対の真理の合一》の状態でなされた。

著名人のギーターへのコメント：ガンディー、アインシュタイン、エマーソン、ショーペンハウアー

3種類の聖典：シュルティ・プラスターン（霊的な真理の聖典・ウパニシャッド）、
ニヤーヤ・プラスターン（論理的に理解するための聖典・『ブラフマ・スートラ』）、
スムリティ・プラスターン（実践のための聖典・『バガヴァッド・ギーター』）

聖典を勉強するための事前の準備：

1. 永遠なものの一時的なものを識別すること
2. 一時的なものを放棄して、永遠なものを集中して考え実践しようとする意志力
3. 実践すること（心や感覚器官をコントロールすること）

第3, 4回

ギーターの物語の背景：従兄同士の王座をかけた戦いが始まるときの戦士アルジュナとクリシュナ神との対話。

クリシュナについて：クリシュナの性格と特徴、クリシュナのフルートの意味、クリシュナの30の名前など

神と信者の理想的な関係：

- ①シャンタ（神を父とみる・イエスと信者）
- ②ダーシャ（主人と召使い・ラーマとハヌマーン）
- ③サッキヤ（友達・クリシュナとアルジュナ）
- ④ヴァーツァリヤ（神を子供とみる・クリシュナとヤショーダ）
- ⑤マドゥラ（恋人・クリシュナとラーダー）

神の化身について：化身の生まれは特別。苦しいとき、悲しいとき人類を導くためにあらわれる。

第1章アルジュナの苦しみのヨーガ：苦しみの道で信者と神様が合一すること

ギーターにおけるヨーガの定義：

- ①ギヤーナ・ヨーガ：ブラフマン（絶対の真理）とジーヴァ（心身を持つ内なる自己）
- ②ディヤーナ（or ラージャ）・ヨーガ：パラマートマン（偉大な魂、マクロレベル）と
ジーヴァートマン（個人的な魂、ミクロレベル）
- ③バクティ・ヨーガ：神と信者

第5, 6回 第1章 1, 2, 32~36節 第2章 2, 3, 9, 11~13, 20, 22, 23, 24, 25, 30節

第1章 敵側に親戚などをみたアルジュナは、ヴィシャーダ（苦しみ、悲しみ、罪への恐れ）が出る

第2章 サーンキヤ・ヨーガ：ギヤーナ（知識の）ヨーガとカルマ（働きの）ヨーガの両方を意味する。

- ・逃げずに立ち向かえ(3) 身体は亡くなくても精妙な体は続く(13) 魂は古い肉体を去り新しい肉体に入って自己成長を続ける(22) アルジュナの苦しみ、悲しみは無知によるもの(30)
- ・我々の本性、アートマン、内なる自己、魂とは何かについて。

カルマ・ヨーガについて、スティタプラジュニャー（安定した知識）、平安をどのように得るか

アートマン理解の基礎知識：・アートマンの語源

- ・2種類のアートマン：[ジーヴァートマン] と [パラマートマン]
- ・5つの鞘（コーシャ）： [アンナマヤ：体]、[プラナーマヤ：生命エネルギー]、
[マノーマヤ：心]、[ヴィッギヤーナマヤ：知性]、[アーナンダマヤ：自我]
- ・3つの身体（シャリーラ）：
[ストゥーラ・シャリーラ：体=肉、皮膚、骨、血、アンナマヤと同じ]、
[スークシュマ・シャリーラ：精妙な体；10の感覚, 5の生命エネルギー、心、知性]
[カーラナ・シャリーラ：自我、原因の体]
- ・7つのレベルの心（マナス）：(①陰茎 ②肛門 ③へそ ④胸 ⑤のど ⑥おでこ ⑦頭)
⇒識別して霊的实践をして、心を清らかにして、アートマンに行く。

アートマンの特徴：何からも影響を受けない、遍在、不変、不動、永遠の實在 など (20,23,24,25)

肉体の中に住むアートマンは、肉体が無くなっても、無くならない(30)

第7, 8回 第2章 47, 48, 50, 58, 62, 63, 67節

カルマについて

- ・カルマの結果に無執着で働け
- ・いつも神と繋がっている状態でカルマを果たし、結果を神にお供え・・・この心の状態が《ヨーガ》(48)
- ・ヨーガはカルマの一番良いやり方： *yogaḥ karmasu kauśalam* ヨーガハ カルマス カウシャラム(50)
- ・執着は我々を墮落させる
あるものを見聞きし好きになる→それが欲しくなる→得られないと怒りが出る(62,63)
→怒りから混乱が出る→間違った判断をする。
(ガンディーは 62, 63節でイギリスでの誘惑から守られた)
- ・ヒンドゥ教での人生の4つの目的（プルシャータ）：
①ダルマ（道徳的）②アルタ（お金）③カーマ（世俗的なへい）④モークシャ（解脱）
・・・つまり、ヒンドゥ教では、包括的に人生の目的を決めている（解脱だけではない）
- ・対象に向かって動く感覚に心が従うと、執着が始まる→平安はなくなり、幻惑状態になる。(67)
- ・執着から逃れるために・・・24の先生（鹿、象など）の例
- ・感覚は強引なので、賢者にさえ執着を生じさせる・・・普通の人はずっと気をつける(60)
- ・感覚をコントロールする・・・亀が甲羅に引っ込むように(58)

第9, 10回 第2章 54, 55 節

スティタ・プラギヤー：安定した知性のある人 / 常に正しい行為をする人(54,55) など。

心の中の5つの考えを超越して、スティタ・プラギヤーになる。

- ①プラマーナ (正しい考え)、②ヴィパーリヤ (間違った考え)、③ヴィカルパ (言葉の眩惑)、
- ④ニドラー (夢も見ない深い睡眠)、⑤スムリティ (記憶)

心の性質：心は相対的で物質なので心の性質は、放棄、コントロール、取り除くことができる。

神の4つの姿： ・純粹意識 ・性質がある ・性質と形がある ・神の化身

純粹意識の本性とは、絶対の存在・絶対の知識・絶対の至福

- ・ギターでいう欲望とは：不必要なのに欲しがること
- ・内なる自己を覚った人は、その内なる自己を楽しむ

アートマニー エーヴァートマナー トゥシュタハ：自分は自分を楽しみます(55)

- ・永遠の至福が欲しいなら、中に探す
- ・欲望を放棄するためには、「識別」をする

第11~13回 第2章 55, 56 節 第6章 20, 21, 22, 29 節

悟った人の特徴 (さまざまな聖典から)：

- ・永遠の至福・喜びの原因は、アートマンの中にある (6.20)
- ・アートマンの喜びは最高で絶対なので、アートマンを悟っていれば、外のものに対する欲望は出ない (6.22)
- ・いつも満足している
- ・執着 (ヴィータ)、恐れ (バーヤ)、怒り (ラーガ) がない ・何も区別しない (6-20~22,29,2-56)
- ・楽しみ (スカ)、苦しみ (ドゥッカ)、平安 (シャンティ) には3つの原因がある

①アッディヤーミカ (自分の体と心) ②アーディーダイヴィカ (自然) ③アーディバウティカ (別の生き物)

心配を取り除く： ・心配の90%は起きない・識別して心配を取り除く・肯定的に捉えて心配をなくす

悟った人 (スティタ・プラギヤー) の特徴：

- ・神、真理に対して純粋な愛がある、など(56,57,58)
- ・世俗的な愛を神に向ける ・家族の中にも神がいると考えてお世話する ・神への愛だけが永遠
- アンニャヴァーチャー ヴィムンチャハ 世俗的な話はせず、霊的なことだけを話す (ウパニシャッド)
- ・感覚のあらゆる対象から感覚を自然に遮断できる(58)

第14回 第2章 59, 66節

潜在意識にある全ての欲望： 至高者を見る（ブラフマンを悟る）ことで消える（59）

ブラフマンの至福： ・永遠 ・無限 ・いつも同じ ・反動がない ・源が内にある

内なる自己を悟れば、ブラフマンの至福の状態になることができる

深い平安の状態とは：

挑発や誘惑があっても圧倒されない心静かで落ち着いていて満足した状態が続く/内なるよろこび
心と感覚を制御できない人は： ・正しい識別はできない ・正しく決めることもできない

・深く考えることもできない（流されるだけの人生）（66）

深い考えのない人には平安はない： 気づく → 深く考える → 実践する → 平安

平安がなければ、人生は重荷になる

第15, 16回 第2章 66, 70節 第3章 1~5, 17節 (2-49, 50, 55)

人生についての深い考え： 考えの浅い人は状況にコントロールされている(66, 70)

状況をコントロールする方法： 4つの偉大な真理を、深い信仰をもってギャーナ・ヨーガする

ウパニシャッドの4つの真理：

① aham brahmāsmi アハン ブランアースミ 私はブラフマンです

② ayamātma brahma アヤマトマ ブラフマー 魂はブラフマンです。

③ tattvamasi タットワマシ あなたはそれ（ブラフマン）です。

④ satyaṁ jñānam anantam brahma サッティヤン ギャーナナンアナンタン ブラフマー

絶対の真理、絶対の知識、無限は、ブラフマンの本性です。

ウパニシャッドの真理の3つの学びの方法：

① シュラーヴァナ（真理を集中して聞く）

② マナナ（真理を考え、議論し、理解する）、

③ ニッディヤーサナ（真理を信じて深く考える）

ブッディの意味： ブッディ = ギャーナ = サーンキヤ = 知性（サーンキヤ哲学の「サーンキヤ」とは違う）

カルマ・ヨーガとギャーナ・ヨーガの違い（2-49, 50）

第3章カルマ・ヨーガ： アルジュナの混乱=カルマ・ヨーガとギャーナ・ヨーガどちらがいいか(3-1~5)

ヒンドゥ教には悟りの道がいろいろある

・ 神への愛(バクティ) ・ 働き(カルマ) ・ 瞑想(ラージャ) ・ 知識(ギャーナ)など

ギャーナ・ヨーガの実践に必要な準備： ・ 実在と非実在を識別 ・ 直接お坊さんになる

・ ヴェーダーンタの真理を頭で理解する（食・住は施しに依存） ・ ブラフマンのことだけを考える

・ カルマ・ヨーガも準備に必要 ・ 実在と非実在の識別と放棄(3-17)

第17、18回 第3章 12, 5, 6, 8, 17, 19, 20, 22, 24, 25, 30 節、(1-45, 2-33, 8-7, 11-33, 9-27)

ギヤーナ・ヨーガの実践のために必要な《niṣkāma karma》(欲望のないカルマ)のやり方

- ・神からの仕事と思う ・能力や力の源は神 ・神を喜ばせるため働く ・仕事中に神を思い出す(8-7)
- ・仕事の結果を神に委ねる(11-33) ・仕事の結果を神に捧げる(9-27)
- ・すべては神のもの、神にお供えしてお下がりをいただく(3-12)
- ・マントラ(4-24)を唱えてから食事をする

人間は、なぜカルマ・ヨーガをしなければならないか：

- ・ラジャスの影響(3-5)/ 欲望や願いのあるうちは義務や仕事を放棄すべきでない(3-6) etc.

すべき義務や仕事がない人がいる：

- ・アートマンを同一視する人・すべき義務や仕事はないが、働いている (3-20, 22, 24, 25)
- ・悟った人には2タイプある・
 - ・仕事をせずに楽しむ (トライナガ・スミ)
 - ・悟っても人々のために働く (イェス、お釈迦様、etc.) (3-19)

悟るためには、無執着(アサクハ)で仕事をする・その方法は

- ・神を中心に考えて仕事をする → その結果、安心、自由、幸せ、など良い結果がでて神聖になる。
- ・他人の世話をする → 実践すると無執着になる

第19、20回 第3章 19, 30, 36 節

アルジュナの質問は良心を持つ人間の質問である (3-36)

人間には良心があるので何が道徳的で、何が非道徳的かを考える。

ヴィヴェーカーナンダによる 罪 (パーパン) の定義

- ①悟りの道への障害になるもの・嘘、憎しみ、不純な考え、執着
- ②肉体的、道徳的、心的、知性的、霊的に我々を弱くするものは全て罪

罪の3つのタイプ：

- ①マハー・パータカ (一番重い罪：殺人、姦通、悪人と交わる等)
- ②ウパ・パータカ (小さな罪：毎日の儀式をさぼる、グルを尊敬しない、神を信じない等)
- ③プラーサンギカ (ちょっとした罪：人をからかう時にうそをつく)

罪を取り除く9つの方法：

- ①パーパ・ニヴェーダナ (火の儀式の火やガンジス川に自分の罪を告白する)
- ②パスチャート・ターパ (深く後悔する)
- ③プラーナ・ヤマ (マントラを唱えながら呼吸のコントロール)
- ④タパス (苦行 断食、沈黙、禁欲など・霊的に進歩をするために体・感覚器官・心をコントロールして身体に満足させずに訓練をすること)
- ⑤ホーマ (火の儀式)
- ⑥ジャパ (神聖な言葉を繰り返し唱える)
- ⑦ダーナ (寄付)
- ⑧ウパヴァーサ (断食)
- ⑨ティールタヤットラ (巡礼)

第21, 22回 第3章 36~41節 (2-62, 63)

アルジュナの質問：人はなぜ罪を犯すのか

自己成長のため、道徳的・非利己的になるために、回答を理解する

チャンディ (聖典の名前) の回答：

・マハーマーヤーの影響、人は三つのグナの鎖で束縛されているので罪を犯す

ギーターの回答：

(3-37) カーマ (kāma) 欲望 と クローダ (krodha) 怒り が原因

・マハーシャノー(mahāśano) : ものを沢山もらっても満足できない状態 ※テキストの訳にない

・マハーパープマー(mahāpāpmā) : 非道徳的な方法でお金を稼ぐ ※テキストの訳にない

(3-41) ギャーナ (jñāna) と ヴィツギャーナ (vi-jñāna) を覆うパープマーを消し去りなさい！

jñāna : 本からの知識, vi-jñāna : 経験からの知識

・心の6つの欠点 (2-62,63)

カーマ (kāma) 欲望 (肉欲) : ローバ (lobha) 欲張り : クローダ (krodha) 怒り

マダ (māda) 自惚れ : マーツァリヤ (mātsarya) 嫉妬 : モーハ (moha) 幻惑

(3-38) 知識を覆う3つの例 (譬え)

《煙・火》 → 《埃・鏡》 → 《子宮・胎児》 欲望が出て、覆いはだんだん厚くなる

シャリーラ (śarīra) 身体

ストゥーラ・シャリーラ sthūla śarīra 粗大な身体・人が死ぬと無くなる

スークスマ・シャリーラ sūkṣma śarīra 精妙な身体

カーラナ・シャリーラ kāraṇa śarīra 自我

マハー・カーラナはアートマン、シャリーラとは言わない

すべてのシャリーラはなくなるが、マハーカーラナは無くならない

(3-39) カーマ (kāma) 欲望は、ニツテャ・ヴァイリナー (nitya-vairiṇā) 永遠の敵

・知識が覆われているので罪を犯してしまうと自覚すること

・欲望は永遠の敵 ・一度満足させてもまた出てくる

(3-40) カーマの住処：マナス (心・記憶)、インドリヤーニ (感覚器官)、ブッディ (知性) の3か所
ウパニシャッド (ブライハッドアーニカ) の回答：「ブラフマンの心の中に浮かんだ遊びから」

第23回 第3章 40~43 (2-59, 6-6)

欲望のコントロール：

(3-41) ・感覚を感覚の対象に結び付けない (外に出ない、ウォーキングやメディテーションなど)

・《心で感覚を》《知性で心を》《自我で知性を》コントロール

(3-42) ・自我をアートマンと同一視させる

⇒アートマンの至福は最高なので、ふつうの楽しみ、欲望などは消える。

(2-59) ・心と感覚をコントロール出来ないなら、それらは自分の敵になる

(6-6) ・賢い私 (śuddhātman) で無知な私 (jīvātman) をコントロールする

(3-43) ・samsatābhya ātmānam atmanā アートマンでアートマンを強化して・・

第24回 第4章1~4節 (2-59, 6-6)

ギャーナ・ヨーガを実践する前に、カルマ・ヨーガで、永遠なものに集中できるようにする
(4-1~4)

アルジュナの間：何故、太陽神スーリヤより後に生まれたクリシュナが、スーリヤに教えることができたか

- ・ 4種類の友達： サクキヤ (sakhya)：心が一番近い人、感情が一緒
バンドウ (bandhu)：離れると心が痛い人
ミトラ (mitra)：やり方が同じ人
スリッド (suhṛid)：考え方が同じ人

クリシュナにとってアルジュナは、サクキヤであり、弟子でもある

- ・ 4つの神の姿： 純粹な意識 (形も性質もなく本性だけある)
形なし・性質あり (性質は宇宙を創造し、維持し、破壊する)
形あり・性質あり (シヴァ、ガネーシャ、サラスヴァティのように)
人間の形をしている (アバターラ)

第25~27回 第4章7,8,9節 (9-11, 18-67, 18-38)

・時代とともに、最高の聖者から、神の化身=アヴァターラへと概念が発展した

(4-7~8) なぜ神様はアヴァターラとなって人間の前に現れるか

- ・ 良い人、道徳的な人を守るため、人々を解脱に導くためにアヴァターラとして現れる
- ・ 人間とコミュニケーションをとるために人間の形をとって現われる
- ・ 神様は一人だとさみしいので人間の形で現われて、信者と一緒に遊ぶ
- ・ 神様を見たことがないと愛することが難しいので、人々が愛せるように姿を見せる

(4-9) ・アヴァターラである印

- ・ 神様の化身を理解するには段階がある：知る → 分かる → 理解する → 悟る

(18-38) ・安定した理解が出来るようになると、神様の本性を悟ることが出来る

アパラー・ヴィッデヤー：(世俗的な学問) 一時的、有限なものの勉強

…目的はお金を稼ぐためや名誉欲・勉強しても苦しみはなくなる

パラ・ヴィッデヤー：真理についての勉強

…学ぶために感覚と心をコントロールするなどの準備が必要 / 永遠、無限を学ぶ

第28、29回 第4章9,10,16~18節

神様の本性を深く理解する人：タットヴァタハ (tattvataḥ) はどんな結果がでるか

プナル・ジャンマ ナイティ：この世に再び生まれません=解脱

- ・ タットヴァタハ (tattvataḥ)：頭だけの理解ではなく、我々の存在・人格の全ての部分で理解する
- ・ ギャーナ・タパサー (jñāna-tapasā)：何が実在で何が非実在かを考え識別する

(4-9) どうして再生するか：欲望がある間/ サンスカーラ/ 前世のカルマ

(4-10) 全てをきれいにする

(4-16-18) ・カルマ (活動)

- ・ アカルマ (活動の中に無活動)
- ・ ヴィカルマ (道徳的でない活動) …盗む、嘘を言う etc.

第30～33回 第4章 18～30節 (18-57, 61, 11-33, 5-7～9)

カルマ・ヨーガの目的：どれだけカルマをしても、中は静かで幸せ

カルマ・ヨーガの理想的な状態：

抑制・放棄・真理のことを考える・・・などの実践をして、《活動の中に無活動》の状態を得る。

《無活動の中に活動》の否定的な意味と肯定的な意味

《活動の中に無活動》の結論：

- ・悟った人はいつも純粋な意識、アートマンと繋がった状態である
- ・純粋な意識は働きはないので静まることもない
- ・その結果、悟った人にはカルマ(為す活動)もないしアカルマ(為さぬ活動)もない

(4-18) 識別・実践をして、本当の心理を悟った人は、無知がなくなり賢者となる

(4-19) 全てのカルマは完全ではない(18-48).

賢者・・・仕事と仕事の結果を同一視しない

無知・欲望のある・仕事の結果に執着する人・・・仕事と仕事の結果を同一視→その結果の影響がある

(4-20) 心でカルマの結果を神に捧げる (18-57) / 仕事の結果を全部放棄して無執着で (いつも満足) /

幸せを得るために満足、知足：サントーシャ (saṁtoṣa) の実践をして (いつも満足) /

人に頼らない：ニラーシュラヤハ (nirāśrayaḥ)

(4-24) 食事の前に唱えるマントラ (神のことを思い出す/神に感謝/食事に集中/心を静かに・・・するため)

食事はホーマ、他の仕事の時も同じように考える

ヤッギヤ (yajña) 儀式

・ヤッギヤの目的：神様を喜ばせて自分の願いをかなえてもらう

1 2種類：子供が欲しい/領土を広げたい/ いっぱい富が欲しい/ 雨が降ってほしい etc.

・何時するか：毎日する / ときどきする

・ホーマ (homa) 火の儀式

*誰に捧げるか：ブラフマン、デーヴァタ(インドラなどの神々)、幽霊、人間、先祖

*祭司：ヤージャカ (yajaka) or リットウイカ (ṛtvika) 一人～複数

*施主：ヤジャマーナ (yajamāna)

・ヤッギヤの順番：マントラ/火をつくる/マントラで神を呼ぶ/神に応じたマントラ/お供え/お布施

仏教：hīnayāna ヒーナヤーナ 小乗/mahāyāna マハーヤーナ 大乘 vajrayāna/ ヴァジュラヤーナ 密教

・ヤッギヤの種類：

・(4-25) 神を喜ばせる daiva-yajña

・(4-25) 自分の魂をブラフマンの火にお供え brahma-agnau apare yajña

・(4-26) 耳などの感官を、音などの感官の対象を・・・制御という火の中に捧げる

・(4-27) 感官・認識器官・行動器官、呼吸などの全てがお供え

・(4-28) お供え dravya-yajña / 苦行 tapo-yajña / ヨーガ yoga-yajña

第33、34回 ヨーガ・スートラ1-1, 1-2

ヨーガ・スートラでのヨーガ：

・ヨーガのイメージ、目的、ヨーガ哲学の特徴 ・パタンジャリについて ・4つの章心について：

- ・心とは ・心の考えは数えられないほど多い ・心の中にあるもの ・心は大きくて深い ・心で心进行分析
- ・意識も潜在意識もきれいにしておかないといけない

チッタ・ブリッティ・ニローダ：全ての感情を取り除く→サットワ的な感情、潜在意識も取り除く

5種類の心の状態：

- ①クシプタ（全然落ち着かない）②ムーダ（感覚的快樂が好き）③ヴィクシプタ（時々神聖なものに集中）
- ④エカーグラ（長時間神聖なものに集中）⑤ニローダハ（ずっと神聖な状態⇒サマーディに入る）

シンボルとしてのヤグギヤ： ・心で想像してヤグギヤをする ・日常生活にも取り入れる

ヨーガ・ヤグギヤ：心を集中して。自分の本当の本性、心の本性を理解する

ヴェーダーンタの目的：アートマン、自分の魂とブラフマンの本性を理解する

やり方：集中して自分の魂、アートマンを考える

パタンジャリのヨーガ・スートラの目的：自分の心の本当の本性を理解する

やり方：集中して自分の心を観察、分析、内省して、心の本当の本性を理解する

深い瞑想には準備が必要： ・意識、潜在意識に考えがたくさんあると、心に波が出る→瞑想ができない

第35、36回 ヤマ、ニヤマ

ヨーガ・スートラ（つづき）

ヤマ：(YS 2.30)

- ①アヒムサー：非暴力・肉体だけでなく、会話、心のレベルでも相手を傷つけない、etc

非暴力の例外

・生きるため、儀式のために動物を殺す・犯罪者に警官が暴力する・他国からの攻撃に対して etc

非暴力の肯定的な方法： ・心のレベルで普遍的な愛と慈悲を実践すると自然と非暴力が実践できる

- ②サッティヤ：真実・真実の最高の目的は真理の実践・正しくても心が痛むことは言わない

- ③アステーヤ：盗まない 盗むとは=（もらってもお返しをしない / 時間を盗む）

- ④ブラフマチャリヤ：禁欲・非倫理的な男女の関係を絶対避ける・夫婦のブラフマチャリヤの実践

- ⑤アパリグラハ：もらわない・人からもらおうと自由を失う・ものに対して執着が出る

ニヤマ：(YS 2.32)

- ①シャウチャ：清潔・清浄・きれい

・中のきれいさが人を惹きつける 実践 → 識別する/ 内省する

・外の美しさを失う恐れを肯定的に解決する → 「私は中の美しさを中心に生活します」

- ②サントーシャ：満足している状態

欲張る・欲張りの問題点：欲望が出ると満足させたくなり、出来ないと失望 etc

- ③タパス：苦行・霊的な目的で大変な実践をすること・食事、話、服など楽しみをコントロールする

- ④スワディヤーヤ： → 第37-38回

- ⑤イーシュワラプラニダーナ： → 第39-40回

第37, 38回 ギター 4-28, 16-1, 17-15 ストラ 1-23, 27, 28 ムンダカハ 2.2.4 カハ 1.2.15

ヨーガ・ストラ/ ニヤマ (つづき)

④スワディヤーヤ：聖典の勉強 (4-28) (16-1) (17-15)

スワディヤーヤの**実践**：

聖者からの助言

・正しいことを言う ・義務に毎日従う ・勉強をやめない ・他の人をどう助けるか考える etc

家住者の5つの義務：①神にお供えをする ②聖者を喜ばせる ③先祖を喜ばせる

④困っている人の世話 ⑤動物の世話

聖典の勉強の進め方：・聖典を読む → 理解して覚える → 反芻してじっくり考える

聖典の勉強の目的：

・良心を目覚めさせ強くする ・真理を悟る ・心の問題を助ける ・聖者との交わりの代わり etc.

聖典を勉強するときの心がけ：

・自分に合った聖典選び ・世俗的な本は避ける ・勉強の時間を毎日つくる

オームについて：・意味に集中しながら唱える ・神のシンボルとして ・繰り返し唱える

オーム＝プラナヴァハの意味：

・神と繋がっている、いつも新しい ・全知・宇宙を支配 ・悪いものから守る etc.

オームの特徴：

・最も心が静かになり幸せになる音 ・長く唱えられる音節 ・全ての言葉の基本で自然に出る音節

シンボルとしてのオーム： a ブラフマー/ u ヴィシュヌ/ m シヴァ/ aum ブラフマン etc.

第39, 40回 オム、イーシュワラ・プラニダーナ、アサ

ヨーガ・ストラ/ ニヤマ/ **オーム** (つづき)

マーンドキヤ・ウパニシャッド：内容のすべてがオームについて

オームを集中してとなえた結果：・サムスカーラがなくなる

・霊的発達の9つの障害（病気、心の怠け、間違った認識など）がなくなる

・神様とつながった状態になる ・輪廻を止める

⑤イーシュワラ・プラニダーナ：

ヨーガ・哲学のイーシュワラ：、**プラクリティリーナ・プルシャ(*)**の中でも特別なプルシャ

(*) **プラクリティリーナ・プルシャ**：プルシャの中で、悟ったプルシャのこと

ヴェーダーンタのイーシュワラ：プラクリティと同じ存在の別の現れ

イーシュワラの存在の証明：シャヴダ・プラマーナ（聖典の言葉による説明）

・証明の中で一番大事な証明は、「イーシュワラ、神様は存在する」と聖典に述べられていること

イーシュワラ・プラニダーナでサマーディを得る：

イーシュワラ・プラニダーナの実践：

- ・シュラヴァナ（聖典の勉強、神のことを聞く）
- ・キールタナ（賛歌を歌う）
- ・ジャパ（マントラ、神の名を繰り返す）
- ・ヴァンダナ（神を礼拝）など。

イーシュワラ・プラニダーナの結果：病気・心の怠け・肉体的な怠け・集中できない・墮落・が治る

アーサナ：・神の近くに坐る　・体の5種類の状態　・2種類のアーサナ

第41, 42回 7-サ (ギター-6-10~13)、プラナーヤマ

ヨーガ・スートラ/アーサナ (つづき)

アーサナの目的：

- ・長時間体を動かさず座れるようにする　・ヨーギーの健康維持　・最終目的はサマーディ
スティラ　スカム　アーサナム　座は安定して快適でなければならない (ヨーガ・スートラ 2-46)

プラナーヤマ：生命エネルギーのコントロール吸う、吐く、止めるという息のコントロールのことでない

宇宙の出現：プラナー（生命エネルギー）とアーカーシャ（ブラフマンから最初に現れた物質）の相互作用

生命エネルギー：5つの要素（土、水、風、火、空）のラジャス的な部分でできている。

プラナーヤマの目的：一番大事な目的は、生命エネルギーを使って霊的に進歩すること

チャクラ：・7つのチャクラの場所・花卉の数

- ・色の説明・心がどのチャクラにあるかでヴィジョンが違う、など

第43, 44回 プラティヤハラ

ヨーガ・スートラ (つづき)

プラティヤハラ：感覚を感覚の対象から引き戻すこと (Rg veda 1.189.8) バッドラムカルニ・・・

※ プラティヤハラから、本当の瞑想の準備が始まる

感覚の対象から引き戻す方法：

- ・誘惑対象に近づかない　・良い考えで心を満たす　・執着せず目覚めた状態にいる

本当のプラティヤハラの実践とは、「放棄」をすること。

心の傍観者になる (スワミーの意見) 心の考えをコントロールせず観察する。

自分と心を同一視しない

実践の結果：

- ・感覚をコントロールできる　・心が安定して清らかに空になる　・神経が鎮まり、記憶力アップ

外の器官 (バヒッカラナ)　目、耳、舌、鼻、皮膚

中の器官 (アンタッカラナ) 中の感覚：

心 (マナス)、知性 (ブッディ)、記憶 (チッタ)、自我 (アハン) で理解、知識がでる

第45, 46回 プラティハラ、サンヤマ (ダーラナ・ディヤーナ・サマーディ (3つは一連の流れ))

ヨーガ・スートラ (つづき)

サンヤマ：ダーラナ、ディヤーナ、サマーディ の3つの段階をまとめていう

サンヤマの目安：

ダーラナ=12秒間集中/ ディヤーナ=144秒間集中/ サマーディ=1,728秒 (28分48秒) 集中

サマーディと宇宙の創造：

・ブラフマン…宇宙の創造の前からずっとある永遠の真理

(無限、永遠、形と性質なし、純粋な意識、サッチダーナンダ)

ブラフマン ⇒ ①非顕現のプラクリティ (根本エネルギー) ⇒ ②顕現したプラクリティ⇒

③5つの要素 (空、風、火、水、土) の精妙な部分 ⇒ ④5つの要素の粗大な部分

サマーディ：

サマデーアテ アスミ イティ サマデーヒ Samādhiyate asmin iti samādhiḥ

願い、願いの対象、願う人がひとつになる

アサンプラギヤータ・サマーディ：自分と神様(魂)が一つでない。

サウイタルカ、ニルサウイタルカ、サウイチャラ、サナンダ、アスミタの5種類

第47, 48回 サンプラギヤータ・サマーディ、アサンプラギヤータ・サマーディ (最高のサマーディ) =ニルサウイタルカ、サウイタルカ・サマーディ

ヨーガ・スートラ/サマーディ (つづき)

ヨーガ・スートラ 第3章 ヴィブローティパーダ (超能力の章)

例：音、言葉にサンヤマすると自分の過去世が分かる

アサンプラギヤータ・サマーディ：最高のサマーディ

自分と魂が一つ、根本エネルギーを超越してトゥリヤー (超越) 状態になる

最高のサマーディの結果：

・恐れや無知がない ・サッチダーナンダ ・シュッダ(清らか)ブッダ(賢い)ムクタ(自由)

最高のサマーディの状態：

・ブラフマンに溶け込む(ギヤナのイメージ)

・心がない状態(純粋な心)(ラージャのイメージ)になる

アマニーババ (心がない状態) のとき自分自身、時間、空間、人や物、宇宙がない。

意識だけがある素晴らしい状態

最高のサマーディに入ったその後：

・3週間くらいで体が落ちる ・神の恩寵で人々を助けるために戻ってくる

最高のサマーディから戻った人の特徴：外見は全く変わらないが、中が以前とは全く違う