

## 学びのマントラ はじめのお祈り

オーム サハナー ヴァヴァトウ

サハナウ ブフナクトウ

サハヴィールヤン カラヴァーヴァハイ

テージャスヴィ ナーヴァディ タマストウ

マー ヴイツヴィ シャーヴァハイ

オーム シャーンティ シャーンティ シャーンティヒ

- 
- ◆ マン：
  - ◆ トラ：
  - ◆ マントラ：

## キーワード

①

②

③

④

⑤

## 1. 『ヨーガ・スートラ』とは 概要と読み解きのスタンス

ヨガとは？

---

ヨーガの語源：

意味：

ヨガ哲学とは？

---

ヨーガ・ \_\_\_\_\_：

『ヨーガ・スートラ』とは？

---

- ◆ \_\_\_\_\_の古典文献
- ◆ \_\_\_\_\_学派の \_\_\_\_\_
- ◆ 編纂： \_\_\_\_\_
- ◆ 起源： \_\_\_\_\_頃
- ◆ 成立： \_\_\_\_\_頃
- ◆ 構成： \_\_\_\_\_章 全 \_\_\_\_\_節
- ◆ 内容：
  
- ◆ 『ヨーガ・スートラ』のヨガ： \_\_\_\_\_ヨーガ（Classical Yoga）



## 『ヨーガ・スートラ』は何故わかりにくい？

---

### キーワード① ヨーガ=サマーディ

---

Ys.1-1 アタ ヨーガ アヌシャーサナン さて、ヨーガの教えが始まる。  
(ヴィヤーサ註解) ヨーガとは、\_\_\_\_\_である。

Ys.1-2 ヨーガス チッタ ヴルッティ ニローダハ  
ヨーガとは、チッタ・ブルッティ(心の活動)のニローダ(抑制)である。

### ヨーガ・スートラとの付き合い方

---

## 2. ヨガ八支則の論理 実践のメリット

Ys.2-28 ヨーガの諸部門を实践するにつれ、\_\_\_\_\_が消え、  
知恵が光り輝き、\_\_\_\_\_が現れる

キーワード② クレーシャ：

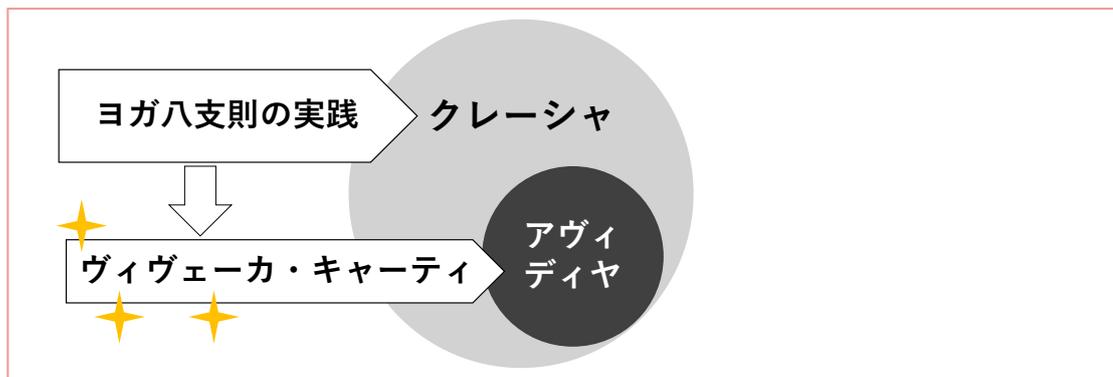
---

キーワード③ アヴィディヤ：

---

キーワード④ ヴィヴェーカ・キヤーティ：

---





### 3. 八支則を覚える

Ys.2-29 ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマ、プラッティヤーハーラ、  
 ダーラナー、ディヤーナ、サマーディが、アシュターンガ・ヨーガである。

アシュタナーニー：

アシュト： \_\_\_\_\_ アンガ： \_\_\_\_\_

#### 各部門の訳と意味

《表1》八部門と訳語比較

書名	『世界の名著1パラモン教典・原始仏典』 中央公論社(1969)	『解説ヨーガ・スートラ』 佐保田輪治 平川出版社(1983)	『ヨーガとサーンキヤの思想』 中村元 春秋社(1996)	『インテグラル・ヨーガ』 スワミ・サッチダーナンダ めるくまー(2008)	『やさしく学ぶヨガ哲学 ヨーガスートラ』 向井田みお アンダーザライト(2015)
ヤマ	禁戒	禁戒	制戒	禁戒	気をつけるべきこと
ニヤマ	勸戒	勸戒	内制	勸戒	すべきこと
アーサナ	坐法	坐法	坐法	坐法	姿勢
プラーナーヤーマ	調息	調気	呼吸の調整 (調息)	調気	呼吸法
プラッティヤーハーラ	制感	制感	感覚の抑制 (制感)	制感	感覚を修める
ダーラナー	凝念	凝念	思い続けること (心の集中)	集中	集中
ディヤーナ	禅定	静慮	静慮	瞑想	瞑想
サマーディ	三昧	三昧	三昧(等持)	三昧	瞑想の深まり



- ① ヤマ：
  
- ② ニヤマ：
  
- ③ アーサナ：
  
- ④ プラーナーヤーマ：
  
- ⑤ プラッティヤーハーラ
  
- ⑥ ダーラナー：
  
- ⑦ ディヤーナ：
  
- ⑧ サマーディ：

キーワード⑤ サンヤマ：

---

八支則の覚え方：

---

- ◆ ヤマ ニヤマ：
- ◆ アーサナ プラーナーヤーマ：
- ◆ プラッティヤーハーラ：
- ◆ ダーラナー ディヤーナ サマーディ：

## ヤマ・ニヤマ 学びのコツ

### 4. ヤマを覚える

Ys.2-30 アヒンサー、サティヤ、アステーヤ、ブランマチャルヤ、アパリグラハが、ヤマである。

#### ヤマの5項目

---

① アヒンサー：

② サティヤ：

③ アステーヤ：

④ ブランマチャルヤ：

⑤ アパリグラハ：

#### ヤマの役割

---

#### ヤマの覚え方

---



## 6. まとめ 全部覚える

### 『ヨーガ・スートラ』詠唱

Ys.2-28 ヨーガーンガー アヌシュターナーッダシュツディクシャイエ〜  
ニヤーナ ディープティラーヴィヴェーカキヤーテ〜

ヨーガの諸部門を実践するにつれ、クレーシャが消え、  
知恵が光り輝き、ヴィヴェーカ・キヤーティが現れる。

Ys.2-29 ヤマニヤマーサナ プラーナーヤーマ プラッティヤーハーラ  
ダーラナー ディヤーナ サマーダヨーシュターヴァンガーニ〜

ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマ、プラッティヤーハーラ、  
ダーラナー、ディヤーナ、サマーディが、アシュターンガ・ヨーガである。

Ys.2-30 アヒンサー サッティヤースターヤ ブランマチャルヤーパリグラハー  
ヤマーハ〜

アヒンサー、サティヤ、アスターヤ、ブランマチャルヤ、アパリグラハが、  
ヤマである。

Ys.2-31 ジャーティ デーシャ カーラ サマヤー アナヴァッチンナハアース  
サールヴァバウマー マハーヴラタン

身分、場所、時、状況にも制限されず、ヤマが実践されると、  
マハーブラタ(大誓戒)といわれる。

Ys.2-32 シャウチャ サントーシャ  
タパツソヴァッデヤーイーシュヴァラプラニダーナーニ ニヤマーハ〜

シャウチャ、サントーシャ、タパス、ソヴァーディヤーヤ、  
イーシュヴァラ・プラニダーナが、ニヤマである。

Ys.2-33 ヴィタルカ バーダネー プラティパクシャ バーヴァナン

ヤマ・ニヤマが粗大な対象への思考で妨げられるときには、  
プラクティパクシャ・パーバナ(矯正手段の念想)をすべきである。