

# 八支則ってなに！？

いわゆるヨガの哲学の事です。聖者パタンジャリによって2500年前に創られた書物「ヨーガスートラ」に書かれた8つの守るべき規則、又は解脱・悟りに達する為の8段階の道筋、教え。

## ① Yama (ヤマ) 禁戒

他人や物、社会に対してやってはいけない事。守るべき事。道徳的基本。

### \* Ahimsa (アヒンサ) 非暴力

力による暴力はもちろん、言葉の暴力、想念の暴力(例えば、あいつなんか死んだらいいのに、不幸になれなど思いの暴力)を振るわない事。

### \* Satya (サティヤ) 正直

自分はもちろん、誰に対してもなにに対しても嘘をつかない、偽らない。正直である事。誠実である事。方便であっても嘘をついてはいけない。

### \* Asteya (アステーヤ) 不盗

盗みをしない事。物はもちろん、時間や喜びを不当に奪わない事。

### \* Brahmacharya (ブラフマチャリヤ) 禁欲

肉体的・精神的な快楽を求めすぎて無駄にエネルギーを使わない。適切にコントロールする。

### \* Aparigraha (アパリグラハ) 不貧

物の所有欲を強く持ったり、執着しない。必要以上の欲を手離す。

## ② Niyama (ニヤマ) 勸戒

実行して欲しい事。気をつける事。

### \* Shaucha (シャウチャ) 清浄

心身を清浄に保ち、身体と心を浄化するように努める。

### \* Santosha (サントーシャ) 知足

必要以上の贅沢をしない。今あるものに満足感を感じる。足るを知る。

### \* Tapas (タパス) 苦行

鍛錬、精進、精神修行

### \* Swadhyaya (スワディヤーヤ) 読誦「どくじゅ」

聖典や自分自身に対する学びを深め、精神向上を行う。

### \* Ishvarapranidhana (イシュワラプラニダーナ) 祈り

感謝の念、献身的な気持ちを持つ。神への祈念。神に全て任せる事でサマディに至れる。

### ③ Asana (アーサナ) 坐法

ヨガのポーズ。

本来は瞑想をする為に快適で安定した座り方を求めて、様々なポーズが生まれました。故に逆立ちであれバランスのポーズであれ、全て「○○アーサナ」と名付けられています。

### ④ Pranayama (プラーナーヤーマ) 調気法

簡単にいうと呼吸法のことです。宇宙のエネルギー＝プラーナ（生命力）を呼吸によってアーヤーマ（コントロール）するのがプラーナーヤーマです。ヨガの呼吸法は単にテクニックとしてだけでなく、生命エネルギーを拡張する、生命力を高める為の方法でもあります。

### ⑤ Pratyahara (プラティヤハーラ) 制感

感覚の制御。常に外に向かってしまう感覚を内面に向けて、安定した精神状態を保ち、感情をコントロールする。内なる神に意識を向ける事である。

### ⑥ Dharana (ダーラナ) 一心集中

完全な自分自身の意識の安定、一点に留め動かさない。

### ⑦ Dhyana (ディヤーナ) 静慮

対象物に集中することもなく、深い静かな精神でいられる状態。

### ⑧ Samadi (サマディ) 三昧

悟りの境地。無心。解脱。

輪廻の輪から抜け出す。人としての学びから卒業する。

神と合一する。

ダーラナからディヤーナ、サマディというプロセスは連続的に訪れるものなので総称してサンヤマ（統制）と呼ばれています。

各文献により解釈や表現等が違うことがあります。  
ひとまず参考にして頂けたらと思います。