

諸行無常とヨガの教え：心の平安への道

「諸行無常」とヨガの教え、特に「ヨガスートラ」は、人間の心と精神の平安を目指す点で深く結びついています。両者は変化と無常を認識し、執着や煩惱の解消を目指しています。



by Shoko - Kapalili Hawaii Official



諸行無常とヨガの哲学

仏教の教え

「諸行無常」は、すべてのものが変化し続けるという真理を説いています。人生で起こる出来事は止まる事はなく全て通り過ぎてゆく。

ヨガの哲学

変化や無常を認識し、それに対する執着や煩悩を解消することを目指しています。

ヨガースートラの概要

1 編纂者

インドの賢者パタンジャリによって編纂されました。

2 目的

心の波立ち（チッタ・ヴリッティ）を制御し、精神的な安定と悟りを得ることです。

3 無常との関連

心の波立ちの多くは、無常なものに対する執着から生じます。





ヨガの八支則：アパリグラハ

アパリグラハとは

執着を手放すこと、物質的な所有欲を減らすことを意味します。

諸行無常との関連

すべてが変化し続けることを認識し、執着や所有欲が無意味であることに気づきます。



サムスカーラと無常

サムスカーラの形成

過去の行為や経験が心に刻まれます。

潜在意識の浄化

無常の理解

サムスカーラも変化し続けるものであり、永遠に続くものではありません。

1

2

3

心の波立ち

サムスカーラは、心の波立ちを引き起こす原因となります。



クラダヤ(苦しみの根源) と無常の受け入れ

1

無知 (アヴィディヤ)

永続するものが存在するという誤った認識です。

2

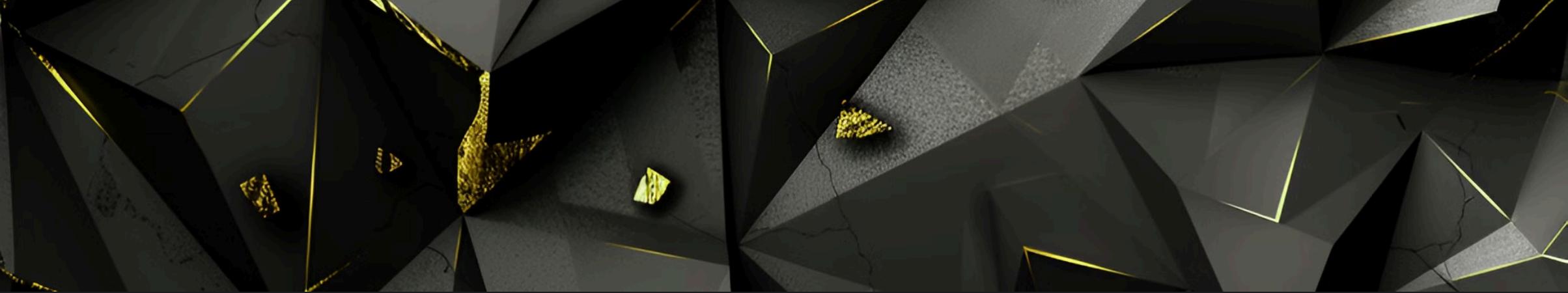
無常の理解

無知を取り除き、心の真の平安を得るための重要なステップです。

3

クラダヤの解消

苦しみの根源を解消し、解脱へと導きます。



ヨガの実践と無常



瞑想

心の静寂を深め、無常を受け入れる能力を養います。



プラーナーヤーマ

呼吸法を通じて、心の動揺を抑える練習をします。



日常生活

日々の変化や苦難に対して、心が動揺しない状態を保ちます。

執着からの解放

執着の対象

物質的なもの

感情や思考

過去の経験

解放の方法

アパリグラハの実践

瞑想と自己観察

サムスカーラの浄化



無常の真理と心の平安



内なる平安

無常を受け入れることで、心の深い平安を得ることができます。



バランスと調和

変化の中でバランスを保つことが、ヨガの実践の核心です。

結論： 諸行無常とヨガの融合

共通の真理

「諸行無常」は、仏教とヨガの教えの間で共通する深遠な真理です。

ヨガスートラの教え

無常の真理を認識し、それに基づいて執着を手放すことを教えています。

精神的成長の鍵

「諸行無常」の理解は、心の安定と精神的な成長を促進する鍵となります。

