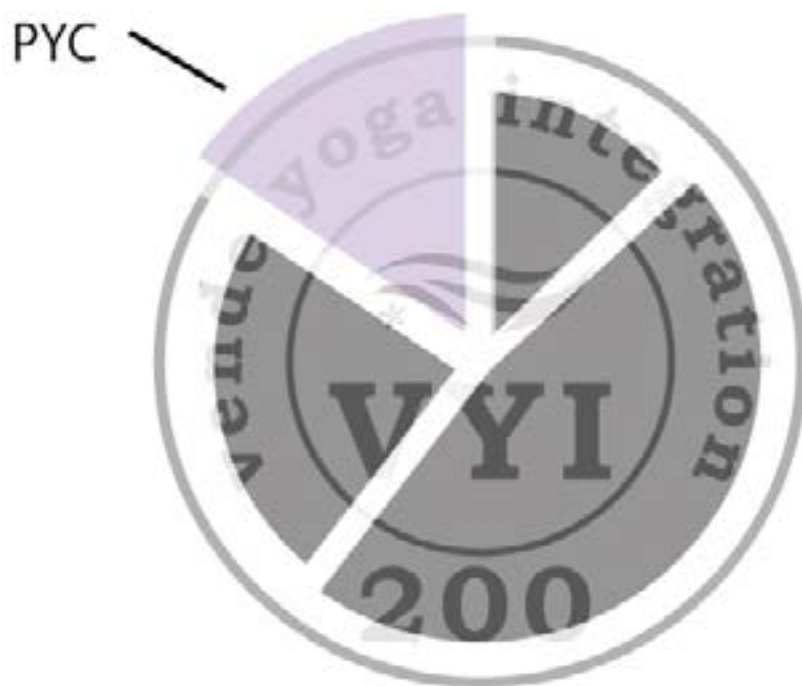


## 1. Philosophy Of Yoga Course - PYC -

ヨガの哲学や歴史等、根本にある普遍的な考え方を確認し、日本の身体哲学や倫理学などの視点も加味しながら、日本人に適した考え方・捉え方を探す。

知識としての哲学でとどまらず、参加者同士でのディスカッションを通して“現段階での真理”を追求することを試み、実践としての哲学を学んでいく。

この講座を修了することで、多様な考え方、生き方に触れ、自身の価値観を広げることができる。その結果、選択する言葉（インストラクション）の深みが増し、からだや心という概念を越えて、生き方そのものにはたらきかけるクラスづくりを目指すことができる。



---

## 4. 哲学とはなにか

---

### ＊ 本質を探る

---

ものごとの「本質」を探っていくこと。  
よりよく人生を生きるため、その問題への「考え方」を見出す営み。

相対主義の現代では、人それぞれの見方があるということが共通理解となっている。  
ただし、絶対に正しいことがない世界ではあるが、わたしたちが必ず理解し合えないということではない。  
また、正しいことがないからと、問題に向き合わずにいることを肯定するわけでもない。

対話や議論など、思考と言葉のやりとりを重ねることで、できるだけ誰もが納得できる考えを導き出すことはでき、このような営みを「哲学」という。

本質 = できるだけ誰もが納得できる考え方  
哲学 = 本質を洞察していく営み

### ＊ 経験から作り上げた人生観

---

すぐれた哲学者たちは、必ず先人の思考を受け継ぎ、それを確実に推し進める。  
ヨガの八支即にも、Svadyaya（読誦、学習、向上心）があるとおり、先人の知恵や経験をヒントに、考え抜くことで本質へと近づく営みが哲学である。

この講座では、「ヨガの哲学」をヒントに、絶対の正解のない問題に対し、できるだけ多くディスカッションを行っていく。哲学的な思考法を経験し、どうすれば物事の本質を見抜くことができるのか、取り組んでいこう。

---

## 2. 心

---

心（チッタ:citta）は、「認識する、知覚する」「輝く」という意味の cit の過去分詞形であり、「認識されたもの」という意味を持つ。

『ヨーガ・スートラ』では、心は明確に定義されていないが、サーンキャ哲学では、心を三層に分けて説明する。

- マナス

考えの基本となる部分で、五感を通じた反応  
本能や過去の経験からの記憶 生存する上で欠かせない機能

- アハンカーラ

自我意識  
起こったことを所有化するエゴ的精神

- ブッディ

知性のはたらき  
推論し、新しい創造性を生み出す力

これらは全て、心の内側で起こる、認識の機能であり、基本的に活動し続けているものである。

## ＊ 心の状態

---

心には5つの状態があるとされる。

- 落ち着きのない状態
- 惑わされた状態
- 散漫な状態
- 一点集中の状態
- 止滅の状態

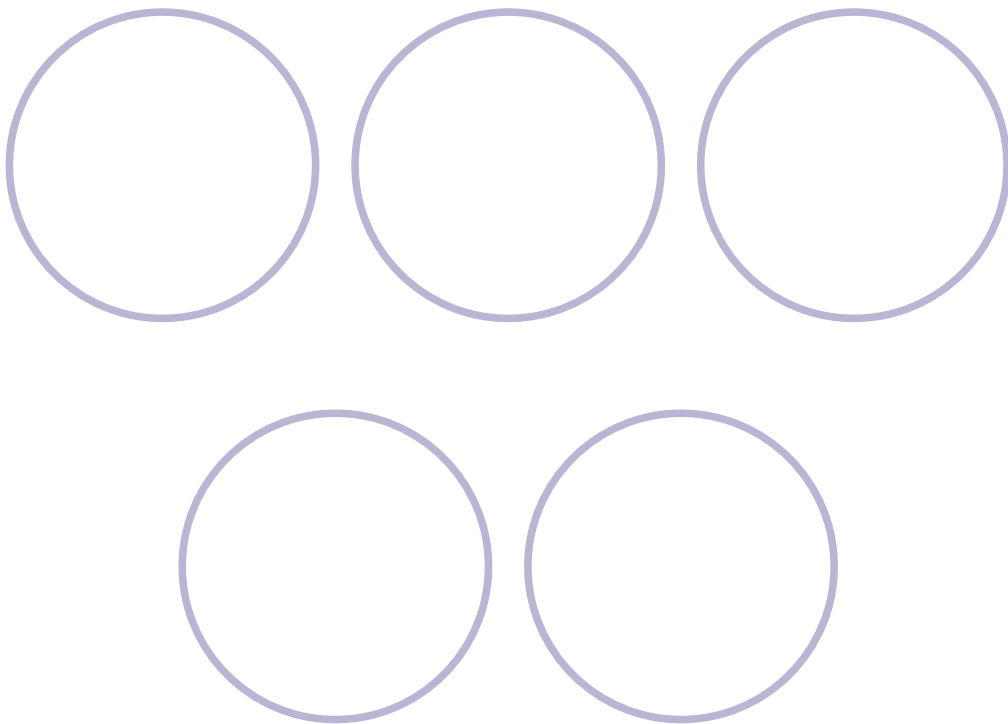
---

work

---

上記の心の5つの状態。

心にもまた、3つのグナがある。それぞれの状態は3つのグナがどのように組み合わせられたものであるかを考え、その5つの状態を解説してみよう。



## ＊ 心の作用

---

5種類あり、苦しみを引き起こすものと引き起こさないものに分かれる。

- 正しい認識（プラマーナ）
- 誤った認識（ヴィパリヤヤ）
- 概念化（ヴィカルパ）
- 睡眠（ニドラー）
- 記憶（スメリティ）

プラマーナ以外は全て、苦しみを引き起こす働きである。

このような心の働きを統御、あるいは止滅させた状態のことをサマディといい、それに至る8段階の行法、システムが『ヨーガ・スートラ』では語られている。

---

try

5分間、ただひたすら、自分の心を素直に見つめてみよう。  
感じたことを言葉にしてみよう。