

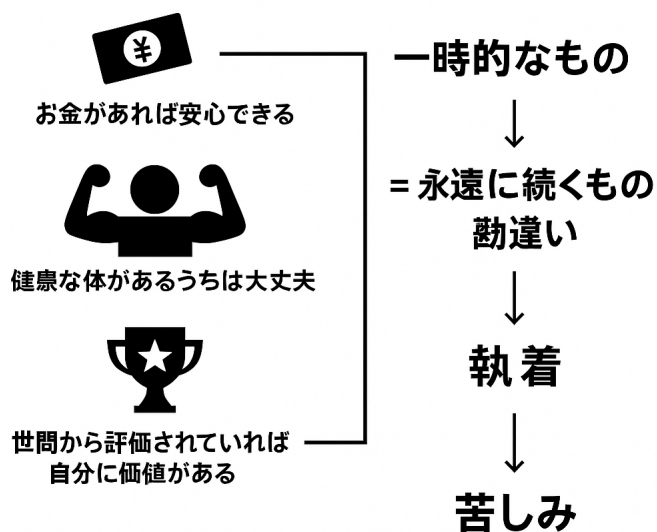
パンチャクレーシャ (5つの煩惱) とは？

ヨガ・スートラが教える「心の苦しみの原因」5つの形、それが「パンチャクレーシャ（5つの煩惱）」です。ヨガとは「心の動きを止めること」（ヨーガ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ）心を苦しめる5つの煩惱を見つめてみましょう。

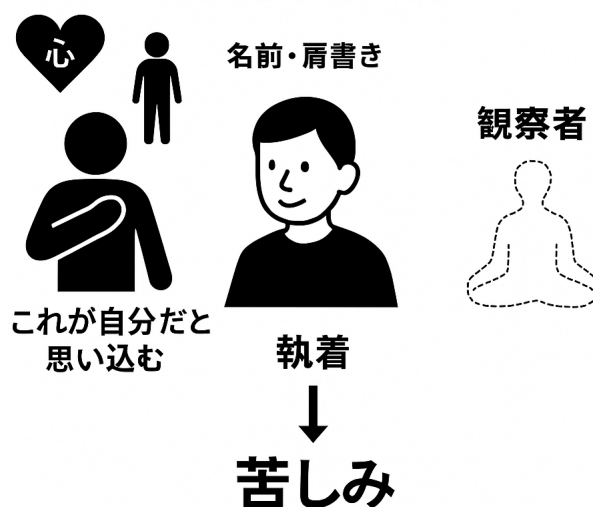
パンチャクレーシャ (5つの煩惱)	意味	原因と結果
アヴィディヤー (無知)	真実を見誤ること	一時的なものを永遠と勘違い → 執着 → 苦しみ
アスミター (自我意識)	自分を誤認すること	体・心・肩書きを「自分」だと錯覚 → 苦しみ
ラーガ (欲望)	快楽への執着	過去の快楽の記憶にとらわれ → 欲望 → 苦しみ
ドヴェーシャ (嫌悪)	過去の苦しみの記憶	不快な記憶に心が反応 → 回避行動のクセ → 苦しみ
アビニヴェーシャ (死への恐れ)	変化への恐れ	今の身体を失いたくない → 執着 → 苦しみ

苦しみは、自分の外ではなく内側にある。世界はコントロールできないけれど、自分の心は整えることができる。

アヴィディヤー(無知)



アスミター (自我意識)



ラーガ (欲望)

「もっとお金が欲しい」
「もっと「いいね」が欲しい」
「もっともっと…」



記憶



執着

苦しみ



記憶

ドヴェーシャ (嫌悪)



いじめ



嫌な思い



失敗

過去の記憶



過去の記憶に心が
囚われ
行動をとってしまう

苦しみ

アビニヴェーシャ (死への恐れ)



この身体を永遠
に続くと信じがち

執着



自分という存在は
変わらない

苦しみ

ヨーガとは、心の動きを止滅させることである。
(ヨガスートラ1章2節)

見るもの (プルシャ) と、見られるもの (プラクリティ) を
混同することが、苦しみの始まりである。
(ヨガスートラ2章17節)