

ヨーガ行法と「癒し」

番 場 裕 之

ヨーガ行法と「癒し」

番 場 裕 之

はじめに

ヨーガ・スートラ(以下、YS)が心作用の止滅を説き、解脱を究極の目的とする背景には、人間存在の前に大きく立ちはだかる現世・来世の不安と「苦」の存在の大きさを忘れることはできない。「苦」からの解放は、仏教をはじめ、数々のインド思想、医学共通の目標のはずである。しかし、現代社会ではそうした宗教観は減少し、総括的な「いのち」の暖かさが失われ、医療現場でも「治療・キョアcure」が重視され、「看護、世話・ケアcare」を軽視してきたことから「癒しなき医学」、「健康なき医学」とも言われている。このことよって、合理的、知的な医療技術だけでは十分に解決できない身心を総括する問題も生まれてきた^[1]。

ある苦悩からの救済手段を「医療的救済」と「宗教的救済」とし、そして、それぞれの対象を身体と心とすることができるとすれば、前者の身体的救済が「キョア」であり、これに対して、普遍的概念によっては扱いきれない「かけがえのない」個別性、特に身心一如の立場にたった心理的な側面を重要視する態度が「ケア」ということになるであろう^[2]。いずれにしても医療行為は一般に受動的で部分的であるのに対して後者の場合は、主体的行為が中心であり、極めて能動的、総括的である。治癒に患者が参加し、生命そのものの「経験=行」を得ることが救済される前提となる。このような医療的見地からこの全人格的総括的な「癒し」を取り入れたのがホリスティック医学^[3]である。こうした様々な救済の手段と方向性がある中で、「治し」「救い」を包括する概念として特にここでは宗教的立場からのホリスティックな手段を「癒し」として扱うこととしたい。^[4]「苦」の性格によつて、病気vyādhī^[5]という現実の苦悩から救済されるには医療も重要であるが、主体的な「経験=行」によつて身心を清浄にしていくプロセスはまさに「癒し」であり、両者の融合が全人格的総括的な「癒し」をめざす場合にはきわめて重要なのである。^[6]

本稿のテーマは能動的な実践によつて解脱へと導くYSの原典資料の中から、高次元での「解脱=癒し」だけではなく、実践者が経験する現代的な意味での「安堵、安寧=癒し」という「総括的な変化=癒し」を見いだすことである。ヨーガ行法の数々の実践階梯で実践者は何を感じ、「行」を如何にして深め、救われ、癒されていくのだろうか。本稿では、ヨーガを経験する中で知的解釈では見えにくいヨーギンたちの内面と、ヨーガ行による「癒し」

を探ることとする。そこには、解脱に至るまでに様々な次元の異なる段階的な「癒し」が存在していたに違いない。これをインド医学 *Āyur-Veda* 的見地を含んで考察した場合、能動的な「身体行=ヨーガ」には、全人格的総括的な「癒し」を実現するための「医療的救済」と「宗教的救済」の融合と、治癒手段としての無限の可能性があるのではないかと考えられる。日々を生きる人間が「苦」の世界から浄化され、静澄になって解放されていく姿が見えたとき、原典から時空を越えてストレスの多い現代に与える光明が見つけれられるにちがいない。

第一章 「癒し」とは何か。

一般に「癒し」とは病気、飢え、苦しみ、悩み等を治すこととされ、身心の不具合が治るの意に用いられるが、同音異字体として、「医（醫）」と「療」がある。「医」は薬酒やそれを用いる医者や巫女をも意味し、「療」は特に病気をおさめ治すことや苦痛から救うことを意味しているという^[7]。また、古来、「癒し」は医療者と宗教者の共通した領域であった。初期ヴェーダ時代の呪術、宗教に基づく治療術、『アタルヴァ・ヴェーダ』における医療の呪文や『リグ・ヴェーダ』の呪法的讃歌を合わせて考えてもそれらの密接な関係は伺い知ることができる^[8]。従って、「医療的な癒し」と「宗教的な癒し」は本来不可分であり、同時に「身体の癒し」と「心の癒し」も一如である。従って、ここで「癒し」という場合、身心両面の医療と宗教経験の両方を含めた人間性向上のための各種の働きかけとして扱うこととする。

このように、癒されるべき事象は極めて広範囲にわたっており、同時に複雑に入り込んでいるものと考えられる。また、「苦 *duḥkha*」からの解放は六派、仏教等のインド思想共通の主題であり、「苦」から解放され、安楽な世界である「涅槃」に至る「経験」はまさに、「苦」からの「解放」であり「癒し」に他ならないが、究極の「癒し」である涅槃に至るには身心が安定し、障碍 *antarāya* のない健康が条件となる^[9]。同時に、「病気があっても癒されている場合」もあれば、「病気がなくても不健康で、閉塞している場合」もあり、それぞれの環境、次元でのふさわしい段階的な「癒し」の姿があると考えられる。^[10] 従って、解脱はあくまでも「癒し」の最終段階と捉え、「癒し」を自己解放と同時に、「健康感」「安心感」という視点から、身体的にも心理的にも「安寧」「安堵」を経験し、ホリスティックにバランスされた「救い」や「治し」に対する包括的、且つ上位概念状態として考えてみたい。

さて、「癒し」の対象は苦 *duḥkha*, *tāpa*, *paritāpa* 等と説かれる中で、「苦 *duḥkha*」は身心両面に関する不安であり、癒されるべき対象であることを『ヨーガ・パーシャ』は述べている。

duḥkha, ādhyātmikam ādhibhautikam ādhidaivikam ca / yena-abhīhatāḥ prāṇīnas tad apaghātāya prayatante tad duḥkham / YBh1-31

苦とは、依内（内界・身心）に関するものと、依外（生類・動物）に関するものと、依天（神格）に関するものがある。生類を苦しめ、それ（生類）を駆逐しようと働くもの、それが苦である。

pratīkā-vedanīyaṃ duḥkham ādhyātmikam sārīram vy"ādhi-vaśān mānasaḥ ca kāmā-ādi-vaśāt / ādhibhautikam vyāghra-ādi-janitam / ādhidaivikam grahaṇīdā-ādi-janitam / tac ca ida ṃ duḥkham prāṇī-mātrasya pratīkā-vedanīyatayā heyam ity āha / TV1-31

「苦」とは不快に感ぜられるものであり、（そのうち心と身体に関する）依内とは、病のために（苦しむ）身体に関するものと、愛欲などのために（苦しむ）心に関するものがある。（諸動物に関する）依外とは、虎などによって生ぜしめられる（苦のことである）。（神々に関する）依天とは、日、月蝕等によって生ぜしめられる（苦のことである）。そして、この苦は生類のみが不快に感ずること（蝕等）であるが故に、除去されるべきである、と言われる。

ここでは、「苦」が三種類に分類されている。依内*ādhyātmika*は自分自身の身体と心に起因するもので、身体に関する「苦」は風・胆汁・粘液の三気質*doṣa*の不均衡から生じ、心に関する「苦」は愛・瞋・貪・癡・怖・嫉・絶望・特定の対象を見ないことから生ずるとされ、これらは総て内的手段（禪定三昧法）によって治癒されるべきものであるという^[11]。依外*ādhibhautika*は外的な要因に起因するもの、依天*ādhidaiika*は若干神話的な色彩が濃い^[12]、人知を超越した神的なもの（天変地異）に起因するものであり、後二者は外的手段によって治癒されるべきものである。この「三苦」によって、「苦*duḥkha*」には身体的意味合いと心理的意味合いの両方が含まれているのが分かる。即ち、全人格的総括的な「癒し」には身心一如の視点で、身体的なキュア*cure*と同次元で心のケア*care*が語られなければならない^[13]ということ、文献の上でも明らかである。

ところで、人が感ずる苦楽は無明・我執・愛着・生命欲などの煩惱を根源とした業遺存に起因し、業報（出生・寿命・経験等）は善悪行を原因とするから、苦楽が生ずるのである。しかし、こうした苦楽も、弁別者*vivekin*にとっては一切が「苦」と感ぜられる。それは、転変や行という根本的な原因（観る者と観られる者の結合や無明）を把握しているからである。従って、ヨーギンが努力すべきことは、ヨーガ行によって無明の消滅と同時に両者の結びつきを解消し、独存*kaivalya*になることであり、未来の「苦」を排除することなのである^[14]。

では、如何にすれば未来の「苦」を排除すること、「癒される」ことが可能なのか。ヨーガの理論に基づいた実践プロセスを経ることで三昧、止滅、独尊という寂靜なる境位へと

身心が深化していくわけであるが、最終的な解脱へ進む実践の過程に無数の実際的な「癒し」が含まれている。一切皆苦を觀じ、「苦」を痛感してはじめて求道のヨーギンとなりうるのであるが、実際的（過程的）な「癒し」は、病気・障害からの解放でも、行の深まりだけでもなく、つまり部分ではなく全人格的に精神も肉体も含めて回復させる作用でなければならない。従って、たとえ、行や業遺存を残す行為であっても、様々な過程で様々な「癒し」が認められてこそ有機的なヨーガ行であると考えられる。「癒されるということは、大いなる命の経験である。決して単に個々の技術的な処置のことではない」^[15]。それ故に、「癒し」は出生、寿命、経験という不浄な業報の中で感じる輝きであり、光明として様々な過程で存在するはずである。現代的な表現をすれば、Q.O.L.（クオリティー・オブ・ライフ生命の質）^[16]の高い幸福な生き方を体験することが「癒し」につながるといえるのである。

全人格的総括的な「癒し」の立場では、癒す手段を分割的に医療、宗教として分離することは厳密には不可能であるが、患者とも言われるべき癒される者のおかれる環境や癒しの対象によって大まかに分類することはできる。最初に宗教的救済であるが、外的な信仰対象のある外向型と、禪定三昧系のもっぱら自己の内に向かう内向型に分類できる。そして、投薬などを行う本来の医療行為である。そのほかにも、呪術的な治療も含めることもできるかもしれない^[17]。この内の幾つかがYSに近似した記述を見つけることができる。ヨーガでは外的信仰対象は説かれぬが、自在神祈念や誦唱、読誦、或いは綜制など内省的行法はヨーガの根幹を為す行法である。また、具体的に医術を説くことはないが、薬物については触れる箇所がある^[18]。しかし、ヴェーダ時代の呪術的治療術は、肉体的な苦行が、精神性の高いヨーガへと脱却深化したように、YSで説かれることはない。このように、具体的な医術としてヨーガが説かれることはないが、様々な説かれる「行」の中には、ヨーギンと「癒し」に関する表現は幾つか見いだすことができ、それらは同時に、総括的であることがわかる。医療やヨーガは知識の獲得ではなく、実践を伴った経験に依存している。その中で、ヨーギンは大いなる経験である「行」を通して、「いのち」の輝きを如何に感じ、觀じたのだろうか。ヨーガ行が根本的には止滅や独尊という究極的な「苦」からの解放を前提とする中で、その過程として段階的に肉体的にも精神的にも *sāriramānasābhyām rogābhyām anabhidrutasya*、病んでいない幸福な人生 *sukham āyus* を体現でき、Q.O.L.を高かめることが可能であれば、それが、究極の「癒し=止滅・独尊」に到らなくても、そこに「癒し」の事実を認めるべきであり尊重されるべきである。その時、涅槃は絶対性を失ってしまうのである。

では、実際の用例として「癒し」に該当する概念をサンスクリット原典から限定し論ずる場合、 \sqrt{yuj} , $sa\bar{m}\bar{a}\sqrt{dhā}$, \sqrt{muc} , $ni\sqrt{rudh}$ 等の意味に限定した上で、原典中の用例を導くのが最も望ましい文献学的手法となるが、本稿が扱う「癒し」の概念が実践的で広

範囲に及ぶため、ここでは、手続としては逆になるが、全人格的総括的な「癒し」=「安堵」の概念に相当する語句をYSからひろいあげることとする。すると、実践階梯等の違いによって、「行」の果報として説かれるものが総てこれに該当するという幅と奥行がでてくる。例えば、精神的な安寧という視点では心地好き、安樂を表す *sukha*、や無上の安樂を意味する *anuttamaḥ sukha-lābhaḥ*、心が静澄になる *citta-prasādanam*、内面の静澄を示す *adhyātma-prasādaḥ*等が考えられる。また、坐法の完成による極端な状態の克服 *dvaṃdva-anabhigāta* や、清浄行によるサットヴァの清浄 *sattva-suddhi*、歡喜 *saumanasya*、専心性 *ekāgrya*、感官の克服 *indriyajaya*、直観能力 *ātma-darsana* 等枚挙にいとまがない。もちろん、解脱を想定すれば、独存 *kaivalya* もここに入りうることとなる。これらの中で、本稿の主題でもある「全人格的総括的な癒し」の次元における「身心のケア *care*」の立場から限定すれば、実践階梯の上下よりも身心の安寧を表す包括的な①心地好き、安樂 *sukha*、②無上の安樂 *anuttamaḥ sukha-lābhaḥ*、③心の静澄 *citta-prasādanam*、等が最も「癒し」の概念に近いのではないかと考えられる。

なぜなら、実践過程で「癒し」を感じないような「行」では解脱もあり得ないのであり、比較的实践階梯初期における不浄の破壊や絶対的な力によって保護されているという安堵感、爽快感が行為階梯の展開以上に、身心には絶大な「癒し」だと考えられるからである。「行」の目的は癒されることであり、数々の「行」は手段なのである。従って、「癒し」を「解脱=癒し」という高位の等式からではなく、「安樂・安寧=癒し」という観点から導き出す必要があるのである。そこから、「幸福な人生 *sukham āyus*」或いは「有益な人生 *hitam āyus*」に該当するような身心の癒された状態を「実際の癒し」として浮かび上がらせ、次章でその概念を纏めてみたいと思う。

第二章 「癒し」に関する用例

ここでは、先に挙げた全人格的総括的な「癒し」に相当する用例を原典資料の上で如何に用いられているかを実際に見ていくこととする。ここで検討する語句は前章で限定した、「癒し」の包括的概念に最も適当と考えられた身心の安寧を表す①心地好き、安樂 *sukha*、②無上の安樂 *anuttamaḥ sukha-lābhaḥ*、③心の静澄 *citta-prasādanam* とした。

【快適・楽 *sukha* ・無上安樂の獲得 *anuttamaḥ sukh-lābhaḥ* の場合】

sukha はYSで使われる僅か5回の用例の中で、語義に全体として統一した概念はないようである。元来、快適、心地好きなどを表し、同時に快樂を表すこともあり、実際に用いられている場合も「癒し」につながる「安樂」と解釈すべき場合と貪欲につながる場合もある。その中で、「癒し」の概念に最も近いものとして、無上安樂の獲得 *anuttamaḥ*

*sukha-lābhaḥ*が説かれている。

saṃtoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ // YS2-42

知足によって無上の安樂を獲得する。

これは、勸戒*niyama*に対する果報の一つとして説かれているものである。無上の安樂とは、「世間の愛欲の樂、及び天界の大樂、これらは渴愛の滅した(樂)の僅か十六分の一の価値しかない。」^[19]と『ヨーガ・バージャ』は註解している。これは、快樂*sukha*にとらわれた貪愛^[20]に対して高位なものとして説かれており、貪愛が満たされないことによって起こる精神不安を癒す手段として、知足が説かれているのである。八支の最初の段階で、自らの貪愛に気づくことから、枯渴感の苦しみから解放され心理的安寧がもたらされるのである。

また「安樂の*sukha*」として、身体的な安樂も説かれる。癒されるべきは、身心両面の苦痛であるという点で、興味深い。

sthīrasukham āsanam // YS2-46

坐法は堅固で且つ心地好いものである。

人間が二足歩行をするようになって以来、「坐る」ということは、大いなる安らぎでなければならぬ。まして、静座瞑想するときの姿勢が苦痛を生じる原因であってはならない。三昧に至るためには、身体的な苦痛感を生ぜしめるような不完全な坐法は心作用の止滅をめざすヨーガでは排除されなければならないのである^[21]。八支が坐法を説くのは、一般的な坐法・姿勢が如何に不完全なものであるかということの意味している。実は、この不完全さが、**Q.O.L.**を低下させ、病の原因となり、さらには心理的な不安定感をも導いてしまうのである。潜在的な苦悩が坐法から始まることを考えると、それを心地好く保つ意味はかなり大きいのである^[22]。

さて、堅固で心地好い安樂な「坐法」を完成させるためには、「身心を弛緩させることと、無限なるものへ合一する」^[23]という努力が必要である。肉体的にも心理的にも緊張や力み*prayatna*がなくなることによって、形態的にも安定するのだという。そして、無限なるものへの合一が「本質的な坐法=三昧」を完成させるのである。このように、坐法には既に三昧への展開を含んで説くが、その根底となっている感覚が、身心両面に対する「安樂の*sukha*」なのである。即ち、「安樂の*sukha*」が三昧を成功させる重要な要因だといえるのである。

このような坐法は次のような果報を生むものとされている。

tato dvam̐dva-anabhīhātāḥ / YS2-48

それ(坐法の成功)によって、樂と苦、涼と暑等の対立した状態によって苦しめられることはない。

これは、『ヨーガ・バーシャ』で苦行を註解する箇所「苦行とは、極端な環境に耐える

ことである。極端な環境とは飢えと渇き、寒さと暑さ、立位と坐位、丸太の如き沈黙と表情の沈黙等である。」と表現される部分と共通した概念にもとづいている。元来、苦行は煩惱の破壊と心の静澄を目的として、極端な環境 *dvamdva* に耐えるという「行」を行うものである^[24]。坐法の完成によって、極端な環境が耐えるべきものから克服されたものへと変わっているということは、苦行によって目的とされた不浄の破壊 *asuddhi-sambheda* と心の静澄 *citta-prasādanam* が、坐法の完成によってこれらが獲得されたものと考えられる。坐法・姿勢を安楽に正し、静澄を実感することは安楽とともに癒されるための重要な要因なのである。

【心の静澄 *citta-prasādanam* の場合】

静澄 *prasādanam* は心の平穏な状態や清浄感を表している。YS の中で「癒し」を表す語句の中で、最も根本的、普遍的であり、且つ全人格的総括的な「ケア *care*」を表すのに最も重要な概念である。また、静澄が単なる理念として説かれるものでなく、「行」の果報として説かれることが、これをより実践的なものとして位置づけている。『ヨーガ・パーシャ』に従えば、心の静澄からさらに、統一 *ekāgra* と意の確立 *manasaḥ sthitiḥ* が得られるとされている。^[25]

この「静澄→確立」を導くには、想念 *bhāvanā*、吐息 *pracchardana* と止息 *vidhāraṇa* 等七種類の方法が述べられている。この手段も、仮に分類すれば「身体行」と「想念」に分類できる。「身体行」に該当するものが、前述の「坐法の完成」と「吐息・止息（調気法）の実践」であり、他の「想念」に該当するものが、「四無量心に対する想念」等である。

*maitrī-karuṇā-muditā-ṛpeksānām suhka-duḥkha-puṇya-apuṇya-viṣayānām
bhāvanātaś citta-prasādanam // YS1-33*

楽、苦、善行、悪行等を対象とする慈、悲、喜、捨を想念することから心の静澄がある。

pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya // YS1-34

又、息を出すことと止めるとによっても（心の静澄がある。）

*kauṣṭhyasya vāyor nāsikā-putābhyām prayatna-viśeṣād vamaṇam pracchardanam,
vidhāraṇam prāṇāyāmas tābhyām vā manasaḥ sthitiṃ saṃpādayet // YBh1-34*

腹内の空気（生氣）を両鼻孔から特別な努力によって吐き出すのが、吐息である。止息というのは調気法のことである。又、これら両者によって心を確固としたものに成就させるだろう。

この中で興味深いのは、「安楽の *suhka*」に対する坐法の場合と同じように、心の静澄に呼吸という身体的な実践が関与しているということである。これによって、身体的な実践がヨーギンの心の浄化と安定に大きな影響を与えていることが理解できる。YS は詳しく説

かないが、註釈の中では幾つかの調気法のあり方を説いている。その中でここで示すものは、吐息*pracchardana*と止息*vidhāraṇa*による「静澄→確立」である。

ここでは吐息と止息であるが、調気法が与える心的な影響は計り知れないものがある。即ち、吸気*svāsa*と呼気*praśvāsa*は心の安定と密接に関わっており、調気法によって断ずべき吸気と呼気は散心*vikṣepa*の一側面として説明される。換言すれば、調気法とは散心の結果表れた粗雑な呼吸を絶つことであり、逆に呼吸を調えることで安定した心を獲得し、乱れた呼吸とともに「静澄→確立」へと導くのである。こうした、呼吸の統御と心の関係は*Hathayogapradīpikā*(HYP)も同様に説かれている。

cale vāte calaṃ cittaṃ niṣcale niṣcalaṃ bhavet /
yogī sthāṇutvam āpnoti tato vāyurṇ nirodhayet // HYP2-2

気が動くとき心が動き、(気が)動かないと(心は)動かないだろう。

ヨーギーは不動心を獲得する。だから、気を静止すべきである。

このように、ハタ・ヨーガ文献は直接的な表現が多くみられる。YSではほとんど説かれなかった「不病」という実際的な「癒し」に直接結びつくような記述がハタ・ヨーガでは多く見られるのである。古典ヨーガで潜在していた「身体行」による「癒し」を探る上でも重要な用例といえる。いくつか例を挙げると、坐法による堅固と無病と身体の健康*sthāyiryaṃ ārogyaṃ ca āṅga-lāghavam* HYP1-17、調気による一切の病の根絶*sarva-roga-kṣaya* HYP2-16等が説かれており、ヨーガの実践根拠を解脱に設定しつつも現世利益的な現実の苦悩からの解放を実現する上で、「身体行」の与える影響は極めて大きいのである。ハタ・ヨーガではまた、「身体行」の重要性を次のように説いている。

kriyā-yuktasya siddhiḥ syād akriyasya kathaṃ bhavet /
na sāstra-pāṭha-mātreṇa yoga-siddhiḥ prajāyate // HYP1-65

身体行を維持する(者には)成就があるだろう。身体行を欠いた(者に)どうして可能だろうか。聖典の暗誦のみによってはヨーガの成就是生じない。

しかしYSではこのような実際的な表現を一切使用することなく、全体の傾向として高次元の境位に住するグルから説かれたような表現であり、境位的表現として極めて高尚に説かれている。それは、YSが止滅*nirodha*や三昧*samādhi*に対する記述が比較的巻頭部分に説かれているのに対してHYPは捉えにくい心の問題よりも坐法等の実際的な行法を説くことから始まっている点も両者の長をを表すものといえよう。しかし、たとえ具体的な表現は見つけられなくとも、確固とした八支の実践体系を説くYSにも先に示したようの用例から、高次の理念だけでなく、実践的な現代的意味合いは充分読みとれるものと考えられる。特に、ヨーガを「癒し」の視点で見えていく場合には文献による思想形態や、表現上の差異こそあれ、「身体行」の果たす役割はきわめて大きいものがあるのである。

第三章 「癒し」に向かって

以上のように、「癒し」の実践的な意味とその用例を検討してきたが、その最終的な目的は先にも示したように、ヨーガの実践によって、日常的な生活の中で身心に安堵を感じ、同時に身心がホリスティックにバランスされ、また、医療的な見地でも病に苦しむことがないようになることである。その手段として、ヨーガ体系の中でも比較的外的とされる実践が重要な役割を果たしていた点は見逃せない。

先の用例の箇所ではふれなかったが、今日の音楽療法的見地にたてば、「音」「響き」「波動」が与える心理的精神的な安堵感にはきわめて大きなものがある。体験的には子守歌がそうであり、歴史的にも一貫した多くの用例が残されている。もちろんYSで音楽を説くわけではないが、読誦 *svādhyāya*^[26] や誦唱 *japa*^[27] 等それに相当する実践項目があげられている。読誦は三昧を発現させ煩悩を弱める行事ヨーガと勸戒で説かれ、誦唱は病などヨーガ行に対する障碍を除くものとして説かれている。

また、インド医学でも「音」の重要性は知られており、患者を治療する上でまた、投与した薬が十分に作用させるために整えておくべき環境だと説いている。その中で、歌、音楽演奏、笑い、詩節などが重要であるとされる。^[28] 詳しくは次の機会に譲ることとするが、治癒には薬物や技術的処理だけでは不十分であり、治療に自身が参加することと身心の安定とは極めて深い関係があると同時に、古来実践されてきた環境的要素の重要性が伺い知れるのである。

ヨーガの研究でありながらいささか医療に関する記述が多くなったが、目的は日常性の中で「癒し」を過程的に感ずることであり、終末診療で行われる「癒し」に限らず、“*every time care*”、即ち、日常性の中に存在する様々な「苦」からの即時的解放という視点でヨーガ行法の役割は文献学的にも心理学的^[29]にもきわめて重要なものが認められるのである。今後、こうした学際的、総合的な研究・実践こそが伝統文化を実際の「癒し」へ導く手段の一つだといえよう。

結び

今回は、ヨーガ・スートラの記述から「行」を実践、経験することによる精神的な安寧、安らぎ、即ち「癒し」をみてきた。理念だけではなく実際的な「救い」を獲得することはインド哲学の根本思想である。しかし、YSをみる限りにおいては、その表現が極めて高尚であり、あくまでも解脱への誘いとして一般的な日常の見地からすればかなり難解なことも事実である。それに対して、ハタ・ヨーガ文献や医学文献からは、表現も現実に近いものとして、説かれることが多い。すべての文献を網羅したわけではないが、時代的な特徴

が、文献に現れたものとも考えられるが、かといって古典ヨーガ体系にそうした理念が存在していなかったわけではない。

全稿を通して、ホリスティック医学的な表現が多く正当な文献学的考察の方法論からすれば、若干異端的かもしれないが、本文でも示したように、インドの伝統ある哲学を実際に生かしてゆくためにも、又、今後の高齢化社会、病んだ社会をヨーガ的な「癒し」のある静澄な健康状態に戻すためにも、こうした分野を融合した学際的研究と実践が大きな力となると同時に、予防も含めたヨーガの治癒手段としての可能性の無限の広がりを信じている。

尚、本稿を作成するに当たって、東洋大学教授菅沼晃先生には貴重な時間を割いていただき指導を仰いだ。心から感謝の意を表したい。

注

- [1] 難治病を患った場合や脳死、尊厳死などの問題がこれにあたる。また、身体に起こる病と心の関係を重視した、身心一如の総合的治療態度として、心療内科(精神身体医学)がある。これは、従来の内科的療法に加えて催眠療法やカウンセリング等が行われ、心を忘れた医療への偏りを矯めるものとして登場した。ここでは、ヨーガに代表される東洋医学が重要な役割を果たしている。『心療内科』中公新書、『ヘルス・アート入門』創元社、池見西次郎著 参照。また、「癒し」という表現は決して新しいものではないが、ケアを軽視してきた近代医療への反省からヒーリングとして目立ちだしたのは1990年前後からである。(『日本におけるヒーリング・ブームの展開』弓山達也 宗教研究 第70巻 第308号)
- [2] 第85回日本泌尿器科学会総会市民公開講演での養老猛氏による『「からだの見方」—医学は身体をどう見るか—』を参考にした。
- [3] ホリスティック医学の概念は、「ホリスティック(全的)な健康観に立脚する。」、「自然治癒力を癒しの原点におく。」、「患者自らが癒し、治療者は援助する。」、「様々な治療法を総合的に組み合わせる。」、「病への気づきから自己実現へ。」と定められている。(『ホリスティック医学入門—全体的に医学を観る新しい視座—』日本ホリスティック医学協会編)
- [4] 『癒しと和解 一現代におけるの諸相—』弓山達也 他編著 ハーベスト社 1995年。
- [5] *vyādhir dhātu-rasa-karāṇa-vaiśamyam / YBh1-30* 「病気とは要素、分泌物、器官が不均衡なことである。」インド医学の基本は三病素の均衡をはかることであり(*Caraka-Saṃhitā 1-1-53*)、本来内科的である。また、病気を身体の三気質の不均衡による内因性のものと、毒、打撲他による外因性のものと心因性のものの三種類に分類される (*ibid. 1-11-45*)。矢野道雄 編『インド医学概論』朝日新聞社 参考。
- [6] こうした理念に基づく一つの試みが「仏教ホスピス・ビハラー *vihāra*」の活動である。印度学仏教学研究 第42巻第1号の「生命倫理委員会報告」に宗教的立場からの生命への働きかけがまとめて報告されている。また、日本で実際にビハラーが実践されている病院は新潟県の長岡西病院のビハラー棟のみである。
- [7] 『角川・新字源』角川書店 参照。
- [8] 『古代インドの苦行と癒し』梶田昭訳 時空出版 1993年。『癒しの手の内』宗教研究 第70巻 第308号
- [9] *YSI-30* 注 [13] 参照。
- [10] 環境、次元の違いによる理想的な人生の例を *Caraka-Saṃhitā 1-30-24* では「幸福な人生」*sukham āyus*

と「有益な人生」*hitam āyus*として説いている。幸福な人生を肉体的にも精神的にも *sārira-mānasābhyām rogābhyām anabhidrutasya* 病んでいないことと同時に、若々しき、勇気と名誉と大胆さ、知識、学問、仕事の成功と財力等を示している。また、有益な人生は、生物の福利を望む、真実を語る、平安を旨とする、法、財、愛を有し、知識、学問、心の平和を持っている、布施、苦行を行い最高我を知る、等と説いている。また *dharma-artha-kāma-mokṣāṅām ārogyam mūlamuttamam // 1-1-15* 「法と富と愛と解脱にとっては健康は最大の根本である。」とも説かれている。

- [11] *Tattvakaumudī 1-1* 金倉圓照訳「真理の月光」講談社 26項。また、*Caraka-Saṃhitā*でも同類のことが説かれている。*vāyuh pittaṃ kaphaś ca uktaḥ śārīro doṣa-saṃgrahaḥ / mānaś punaruhiṣṭo rajaś ca tama eva ca // praśāmyaty-auśadhuh pūrvo daiva-yukti-vyapāśrayaiḥ / mānaso jñāna-vijñāna-dhairya-smṛti-samādhibhiḥ // 1-1-57, 58* ここでは特に精神的な病に対して禅定三昧法が有効であると説くのが興味深い。
- [12] *graha*という場合、太陽*sūrya*と月*candra*に五つの惑星（火星*maṅgala*・水星*budha*・木星*br̥haspati*・金星*sukra*・土星*sanais*）を加えて七つとする場合と、更に架空の天体ラーフとケートゥというを加えて九つにする場合もある。伝説的には、日月蝕の原因はラーフという悪魔が起こすと考えられていたが、西暦五世紀の天文学綱要書*Āryabhaṭṭya 4-38*で日蝕は月の陰、月蝕は地球の陰によることが述べられている。矢野道雄 編『インド天文学・数学集』朝日新聞社 参考。
- [13] 身体と心が綿密に影響し合っていることを示す例は他にもある。次に示すものは、心の散乱が呼吸をも粗くするという例である。*vyādhi-styāna-samsāya-pramāda-ālasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ // YS1-30* 「心の散乱には、病氣、怠慢、疑念、無頓着、不精、放逸、妄見、[三昧の] 不獲得、階梯を維持できないこと等があり、これらは、[ヨーガの] 障碍である。」*duḥkha-daurmanasya-āṅgam-ējayatva-svāsa-praśvāsā vikṣepa-saha-bhuvaḥ // YS1-31* 「苦、不満、手足の震え、粗い息づかい等が心の散動状態に伴って起こる。」*prāṇo yad bāhyam vāyum ācāmati sa svāsaḥ / yat kauṣṭyam vāyum niḥsārayati sa praśvāsaḥ / ete vikṣepa-sahabhūvo vikṣipta-cittasya-ete bhavanti / samāhita-cittasya-ete na bhavanti // YBh1-31* 「外側の空気を吸うのが吸気である。腹内にある空気を出させるのが呼気である。この両者（吸気・呼気）は散心と同時に存在し、(即ち) 心が散乱している時、この両者（吸気・呼気）は存在する。心が三昧状態にあるときは、この両者（吸気・呼気）は存在しない。
- [14] *avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ kleśāḥ // YS2-3* 「無明・我執・愛着・憎悪・生命欲等が煩惱である。」*kleśa-mūlaḥ karma-āśayo dr̥ṣṭa-adr̥ṣṭa-janma-vedaniyaḥ // YS2-12* 「業遺存は煩惱を根源とし、現世と来世において感じられる。」*sati mūle tad vipāko jāty-āyur-bhogāḥ // YS2-13* 「(煩惱という) 根源がある間は、その業報である出生と寿命と経験がある。」*te hlādaparitāpaphalāḥ puṇya-apuṇya-heturvāt // YS2-14* 「これら（出生・寿命・経験等の業報）は善行や悪行を原因とするので、喜びや苦悶として結実する。」*pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekināḥ // YS2-15* 「転変、苦悶、行などの「苦」によって、また、三徳の働きが対立するので、弁別者には一切は「苦」である。」*heyam duḥkham anāgatam // YS2-16* 「除去されるべきものは未来の苦である。」*darṣṭṛ-dr̥ṣṭayoh saṃyogo heya-hetuḥ // YS2-17* 「観る者（真我）と観られる者（自性）の結合が除去されるべき（苦の）原因である。」*tasya hetur avidyā // YS2-24* 「この（両者の結合の）原因は無明である。」
- [15] 『癒しの原理 ホモ・クラーンスの哲学』石井誠士著、2項。
- [16] 病んだり障害を持っていても、その人の人間としての生活を最高のレベルに保つこと、つまり生活の質の高さこそが人間一番の人生の目的であり、病人や障害者においてもそれは専門家ではなく一般市民的な感覚によって定義づけられるものとする。この問題に関する国際的な結節点は1975年の国連総会決議で、障害者は可能な限り通常のかつ十分に満たされた相当の生活を送る権利を有するとしている。『医学一般』中央法規出版、11項。
- [17] 『古代インドの苦行と癒し』梶田昭訳 時空出版 1993年。97項、治療の三区分。
- [18] *janma-ōśadhi-mantra-tapaḥ-samādhi-jāḥ siddhayaḥ // YS4-1* 諸々の神通力は、素性や薬草、真言、苦行、三昧等によって生ずる。
- [19] *yac ca kāma-sukham loke yac ca divyam mahat-sukham / tṛṣṇā-kṣaya-sukhasya ete na arhataḥ ṣoḍaśiṃ kalām iti // YBh2-42*

- [20] *suḥkha-anuśayī rāgaḥ* // YS2-7
- [21] 拙稿、『ヨーガ行法における「坐法」(āsana)について —坐法から三昧へ—』東洋大学大学院紀要第31集。
- [22] 悪い姿勢がもたらす精神的・肉体的な影響は多く知られている。「骨盤内静脈うっ滞症候群 (IVCS)」第85回日本泌尿器科学会総会 1997, 4, 25 渡邊洪博士は、長時間姿勢に無理のかかる運転手などの例を挙げ、骨盤内静脈のうっ滞による病状とヨーガ行法による臨床的な病状回復の報告があった。同氏の勤務する京都府立医科大学付属病院では、薬品以外にヨーガ行法の指導による患者指導も行っている。また、『ヨーガと心理療法』J.R.M.Goyecheでもヨーガが医学療法の一部として使用されている例をいくつか報告している。
- [23] *prayatna-saithilya-ananta-samāpattibhyām* // YS2-47
- [24] 拙稿、『「YOGASŪTRA」における“tapas”について』東洋大学大学院紀要第30集。
- [25] *tataś ca cittam prasiditi/ prasannam ekāgram sthiti-padam labhate* // YBh1-33
- [26] *svādhyāyād iṣṭa-devatā-saṃprayogaḥ* // YS2-44 読誦によって、希望した神性に会う。*svādhyāyaḥ praṇava-ādi-pavitranām jāpo mokṣa-sāstra-adhyayanam vā* / YBh2-1 読誦とはオーム等の聖句を低声につぶやき繰り返すことであり、また、解脱へ(導く)聖典を学ぶことである。
- [27] *taj jāpas tad artha-bhāvanam* / YS1-28 *tataḥ pratyak-cetanā-adhigamo 'py antarāya-abhāvaśca* / YS1-29
- [28] *Caraka-Saṃhitā 1-15-7*
- [29] ヨーガの生理学、心理学的見地からの考察は今までも多くの論文がある。その中で、もっとも新しいものとして、日本心理学会(第61回大会97年9月17~19日)で早稲田大学の古川志帆子氏、石井康智氏、春木豊氏の報告の中で、「総実習日数と健康感尺度の下位尺度の心理的安定感との間に有意な正の相関が、STAIの特性不安の得点との間に有意の負の相関がみられた。このことは、ヨーガの継続と心理的安定感の高進、特性不安の遁減との間の関連性を示唆している。」としている。また、原典資料からは読み取ることができない、今日行われているヨーガ等実践システムの質をアカデミックな比較研究がなされることは今後課題である。