

ISSN 0387-3293

# 宗教研究

第 71 卷

315

第 4 輯

第五十六回學術大會紀要特集

日本宗教学会

1998年3月

## 「身体行」による苦からの解放

——「ヨーガ・スートラ」の「癒し」——

番 場 裕 之

「ヨーガ・スートラ」(以下YS)をはじめ数々のインド思想が解脱を究極の目的とする背景には、現世・来世の不安と「苦」*duḥkha*の存在がある。「苦」からの解放は、医学を含めインド思想の共通の目標である。また、ヴェーダ聖典で見られるように、古来、「癒し」は医療者と宗教者の共通した領域であった。従って、普遍的受動的「医療的な癒し(キユア)」と個別的主体的「宗教的な癒し(ケア)」も表裏であり、ここで「癒し」という場合にも、身と心における医療と宗教実践の両方を含めた全人格的総括的な働きかけとして扱いたい。

「行」の目的は癒されることである。ヨーギンは何を感じ、「行」を如何に完成し、癒されていくのか。「涅槃」に至る「経験」は究極の「癒し」に他ならないが、実践階梯初期の「行」が与える新鮮味も、未知の絶大な経験を与える。それ故、「癒し」の用例も「解脱||癒し」という高位の等式ではなく、「安楽・安寧||癒し」という総括的観点から導き出すことは極めて重要である。なぜなら、「癒し」によって、覚者でなくとも「幸福な人生 *sukham āyus*」「有益な人生 *hitam āyus*」即ち、OOL(生命の質)の高い幸福な生を享受できるからである。

実際にYSから、「癒し」に関する表現を見つけることができる。これらは総括的であり実践を伴った経験に依存している。「全人格的総括的な癒し」の立場から限定すれば、身心の安寧を表す包括的な「安楽 *sukha*」「無上安楽の獲得 *anuttamay sukha labhah*」「心の静澄 *citta-prasadanam*」等が最も「癒し」の概念に近いと考えられる。ところで、坐法には既に三昧への展開が含まれているが、その根底となっている感覚が、身心両面に対する「安楽」なのである。不浄の破壊と心の静澄を目指す苦行(極端な環境への忍耐)も、坐法の完成時には克服されたものと変わっている。これは、坐法の完成時にはこれらが獲得されたことを意味している。坐法を安楽にし、静澄を実感することは癒されるための重要な要因なのである。また、「静澄」は「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「癒し」を表すのに最も重要な概念である。これが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。これを導くにはやはり呼吸という身体的な実践が関与している。こうした、呼吸の統御と心の関係をハタ・ヨーガでも「気が動く」と心が動き、(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。」と説く。

このように、ハタ・ヨーガ文献では直接的な表現が多く、実際の「癒し」に直接結びつくような記述が多いのに対し、YSでは高次元の境位に住するグルから説かれるような表現であり、高尚である。しかし、たとえ具体的な表現が少なくと

も、YSからも実践的な意味合いを十分に読みとることができ  
 る。ヨーガの実践根拠を解脱に設定しつつも現世利益的な苦悩  
 の解放をする上で、「身体行」の与える影響は極めて大きいも  
 のがある。ハタ・ヨーガはまた、「身体行」の重要性を「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つてはヨ  
 ーガの成就是生じない。」と説く。特に、ヨーガを「癒し」の  
 視点で見ていく場合には、坐法、調気法に代表される「身体  
 行」の果たす影響はきわめて大きいのである。

「癒し」の理想は日常性の中で身心に安堵を感じ、身心がホ  
 リステイックにバランスされ、また医療的見地でも病苦を逃れ  
 ることである。そのためには、“every time care”即ち、日常  
 性の中での「苦」からの即時的解放という点で、ヨーガの「身  
 体行」の役割は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・実践こそがインドの伝統  
 文化を実際の「癒し」の現場へ反映させる手段の一つだといえ  
 よう。