



東洋医学の人間科学X

早稲田大学人間科学部 二〇〇〇年度

2000年度「ヨーガとその思想」講義録

番 場 裕 之

【ヨーガとそれに対する誤解】 2001/1/12(金)・2001/1/19(金)

一言にヨーガと表現する中に、歴史的に思想的に多くの多様性を包含していることはあまり知られていない。長い歴史の中で多様な変化をしたヨーガを知ることなくヨーガという言葉のみで、これらを十把一絡げに扱うことは実に危険なことなのである。ヨーガは実に長い歴史と思想を背景に発展してきた実践体系である。

ヨーガが多く誤解されがちになるのは、その本質を知ることなく、そこから派生した思想や形態に振り回されることが原因である。そこからアクロバットの等と誤解されたりするのである。勿論、こうした側面を持つことも事実であるが、ヨーガの基本理念をしっかりと理解することで、ヨーガの多面性にも対応することができる。ヨーガはインドの長い歴史の中で培われてきた仏教をはじめとした諸々の思想体系と同様に、人間科学であり、その中でもヨーガはその思想を背景に実践に特化した極めてよく完成された人間総合科学といえる。我々人間が生きていく上で働きかけてくる力は、必ずしも目に見えるもの(色-rūpa-)ばかりがすべてではなく、説明し得るものばかりではないということを知らなければならない。一般知的領域をはるかに超越した領域(空-sūnyatā-)があることを前提にする必要がある。その領域に積極的に挑んでいったのがヨーガの仕方であり、歴史なのである。換言すれば、人間の本質や生命、事象の真理は、一般知的領域で把握できる部分というのは極めて一部分であるということを知らなければならない。しかし、ヨーガの実修によって少しずつ「空」の世界を体現する中で、「色」のみの世界に生きていたことの偏狭な自分に気づくことができる。

そこで、はじめにヨーガの意味を歴史的・語源的・文献学的にたどることによって、初期の段階で、本来持っていたその意味を明確にしていきたい。

【「ヨーガ」とは何かーその歴史と意味ー】

まず第一に、ヨーガは、仏教や古来のインド医学(アーユル・ヴェーダ)と同じく、生命を苦から解放する手段を教える、インド思想の根底に流れる実践行だということである。従って、ヨーガの思想と実修は一体であり、ヨーガの思想は心と身体の両面

にわたる自己の実践なくして成立し得ないものなのである。ヨーガは正しく実践すれば、自分自身の生命の根幹のみならず、社会性をもって関わってくるものとなる。「ヨーガ」とは何か？その一端をヨーガが如何に発展してきたかという過程を見てみることで明らかとなろう。文献に出てくるヨーガの歴史は、日本でもなじみ深い『般若心経』にあるような「度一切苦厄」即ち、身心両面のさまざまな苦しみや苦悩からの超越を導くためのものであり、その手段として粗雑な心の働きを統御し、微細へと導くということを意味している。これは、苦の原因が己に由来していることが多いという思想に根拠している。逆に、己を磨き上げることによって、苦は滅し、絶対的な楽が少しずつ訪れてくるのである。それは、まさしく事象を正しく見る(正見)とそのため精神集中(-dhāraṇā dhyāna samādhi-)の模索の歴史で成立してきたものである。

ヨーガには『ヨーガ・スートラ』(Yogasūtra)という根本教典(A. D. 4～5世紀頃成立)がある。そこでは、紀元前からのヨーガの思想が纏められ、大々的に次のように定義され、体系立てられた。

「ヨーガとは心作用を止滅することである。」(YS1-2)

ここには、ヨーガ独自の思想が背景にあり、単に無念無想になるというようなものではない。それは、深い瞑想体験の中から生まれてきた表現であり、一般知的領域における理解(思惟)のみで解決できるものではないのである。実修が重要であるという理由の一つがここにある。しかし、身体と呼吸を意識した実修(非思惟)を体験することによって、ヨーガの本質に触れることが可能となってくるのである。

<行法の体系化>

さて、ヨーガ本来の姿をより明確にするためには、その歴史の変遷を語源的に辿ることが重要となる。ヨーガ(Yoga)という言葉はインドの古典語であるサンスクリットという言葉によっている。『ヨーガ・スートラ』も、このサンスクリットという言葉で記されているのである。従って、その発音では「ヨーガ」が正しく、決して「ヨガ」とならないことを知っておくべきである。ヨーガ(Yoga)本来の意味は、動詞√yujの過去受動分詞であり、結合(the act of yoking)、結合(joining)、集中(meditation)などの意味で使用される。その最古の表現としては、「つなぐ」「牛に軛を付ける」「荷車を結びつける」という意味がある(『リグ・ヴェーダ』紀元前13世紀頃)。しかし、この時点では実践体系という意味はないが、これを知っておくと、ヨーガの本来の姿を決して見失うことがない基本的、かつ重要な意味である。

この時代からさらに約900年程時代が下り、仏教の開祖の釈尊(紀元前5世紀頃)が菩提樹のもとで瞑想して悟ったいわれるように、この時代になると、世間一般にヨーガの瞑想法が知られ、実践されていたことが知られている。それを示すように、ヨーガが、何らかの宗教的実践を表すものとして文献にも現れてくる。この頃に記されたサンスクリット文法を示した文献では、√yuj=samādhiと意味付けている。

「ヨーガは三昧の意味である。」(Dhātupāṭha 4-64)

このことからヨーガは心の働きを調えることと深く関わっていることが知られるようになった。

『ヨーガ・スートラ』の大きな目的の一つは、心の働きを統御し、微細へと導くための八つの部門(「八部門」)からなる行法の体系化であった。それは、道徳的なことを含めて、自らの身辺、居住まいを調える①「^{きんかい}禁戒」②「^{かんかい}勸戒」、禅定三昧に耐える正しい姿勢をつくる③「^{ざほう}坐法」、気を静める④「^{ちようきほう}調気法」、乱れた心の働きを統一してゆく⑤「^{せいかん}制感」⑥「^{ぎようねん}凝念」⑦「^{じようりよ}静慮」⑧「^{さんまい}三昧」であり、この八つの部門は歴史的にも重要な意味を持っている。これらを纏めると以下のようなになる。

①禁戒=単なる社会的倫理規定ではなく、禅定の予備的実修で、心浄化の手段。五種類。

「不殺生(不殺生)、^{しやうじき}正直(誠実)、^{ふとう}不盗、^{ほんぎやう}梵行(不姪)、^{ふとん}不貪等が禁戒である。」(YS2-30)

1. 非暴力(不殺生) — あらゆる状態で、如何なる時も、総ての生物を傷付けないこと。

→すべてのものが敵意を捨てるようになる。

2. 正直 — 対象の通りに話し、考えること。認識、推測した通りに話し考えること。

→その人は行為とその結果との抛り所となる。

3. 不盗 — 盗みを排除し、二度と物品を欲することの無いのが不盗。

→求めずして、あらゆる地方の珠玉が彼のところへ集まる。

4. 梵行 — 隠された感覚器官である生殖器を抑制すること。

→巨大な力を獲得。

5. 不貪 — 取得、保護、執着等の過失が出現するので、対象を自分のものとしなない。

→自分の三世の転生の有様を知る。

②勸戒=社会的意味を持たない、対自的な心得。対自的な宗教的訓育原理。五種類。

「清浄、知足、苦行、読誦、自在神祈念などが、勸戒である。」(YS2-32)

1. 清浄—外清浄とは水等によって浄化することと清浄なる供物を食べること。
内清浄とは心の不浄を洗い流すこと。
→自己の身体に対する嫌悪、他人に触れなくなる。歓喜、専心性、感官の克服、自己直観能力などの顕現。
2. 知足—手元に獲得した者より余分に獲得しようとしないうこと。
→無上この上ない安楽の獲得。
3. 苦行—極端な状態・環境(飢えと渇き、寒さと暑さ、立位と坐位、木片の様に沈黙することと表情の沈黙など)に耐えること。月の運行に乗っ取った食事制限等を慣習に従って行うこと。→身体と感官の神通の発生。
4. 読誦—^{絶対的自由}ヨーガの究極の目的(解脱)へ導く聖典の学習、聖句を低誦すること。
→希望した神性への謁見。
5. 自在神祈念—全ての行為をその最高の師へ託すこと。→三昧の成功

③坐法=禅定三昧に耐える正しい姿勢をつくる。

「坐法は堅固で且つ心地好いものである。」(YS 2-46)

「(身心の)力みを弛緩させ、無限なるものへ合一することによって(堅固で且つ心地好い坐法が完成する)。(YS 2-47)

→坐法の完成とは①坐の形態的完成。②合一(禅定三昧)によって定まる。

※坐法は既に禅定三昧の内的要素が必要。

禅定三昧に耐える正しい姿勢をつくるのが目的であるが、日常習慣から出てくる身体の癖や歪みを積極的に取り除いて、以降に説明する全身の気の巡りをよくする必要がある。そんな背景から、様々な坐法が生み出されてきたが、この姿から一般にアクロバットの的であるという表現がなされてきたのである。しかしその本意は、あくまでも、形態的なもののみではなく、そこには既に瞑想(禅定三昧)の実修を含んでいるのである。この形態的坐法のみにとらわれることから、ヨーガが誤解されるに至ったのである。坐法の完成にも、目に見える(色-rūpa-)の背景に、筆舌に尽くしがたい領域(空-sūnyatā-)があることを忘れてはならない。

④調気法=気を鎮め、統御するプロセスである。

「その(坐法が安定している)時に、吸気(śvāsa)と呼気(prāśvāsa)の動作を中断するのが調気法である。」(YS 2-49)

「外側の空気を吸収するのが吸気、腹内にある空気を出すのが呼気であり、正しい坐法を獲得したときに、この両者(吸気と呼気)の動作を中断し、両方を減ずるの

が調気法である。」(YS2-49)

この吸気、呼気が意味しているものは、心の散動状態に伴って起こる苦、不満、手足の震え、等と同等視される粗い息づかいを意味している。従って、ここでは単純な呼吸の中断をいうのではなく、日常で行っている気の運行を、粗雑なものから微細なものへと純化してゆくプロセスなのである。ある註釈書はこのことを次のように表現している。

「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。

この吸気・呼気は乱れた粗雑な心とともに存在し、心が散乱していれば、この吸気・呼気が存在する。心が三昧状態にあるときには、この吸気・呼気は存在しない。」

調気法とは心を安定した三昧状態に導く重要な実践法なのである。

〈⑤制感(pratyāhāra)、⑥凝念(dhāraṇā)、⑦静慮(dhyāna)、⑧三昧(samādhi)とは〉

ヨーガ的に表現する場合は、伝統的に多少の違いはありつつも制感(pratyāhāra)凝念(dhāraṇā)静慮(dhyāna)三昧(samādhi)という心的な集中階梯を体系的に表現してきた。従って、瞑想法という表現はヨーガ的なものではない。この総称をあえて瞑想法と呼んでいるに過ぎないのである。では、それぞれのプロセスを段階的に見てみよう。

⑤制感(pratyāhāra←prati-ā√hr「引き戻す」の意)

「諸感官がそれぞれの対象と結合しなくなった時に、あたかも心自体の模造品であるかのような状態を制感という。」(YS2-54)

⑥凝念(dhāraṇā←√dhr「把握、固持する」の意)

「(ある)部分に心を縛りつけることが凝念である。」(YS3-1)

⑦静慮(dhyāna←√dhyai「思念する」の意)

「そこ(凝念と同一の対象)に想念を同一に注ぐのが静慮である。」(YS3-2)

⑧三昧(samādhi←sam-ā√dhā「定める、置く」の意)

「それ(静慮)と同じ対象だけが顕れていて、本性が無くなったかのような状態が三昧である。」(YS3-3)

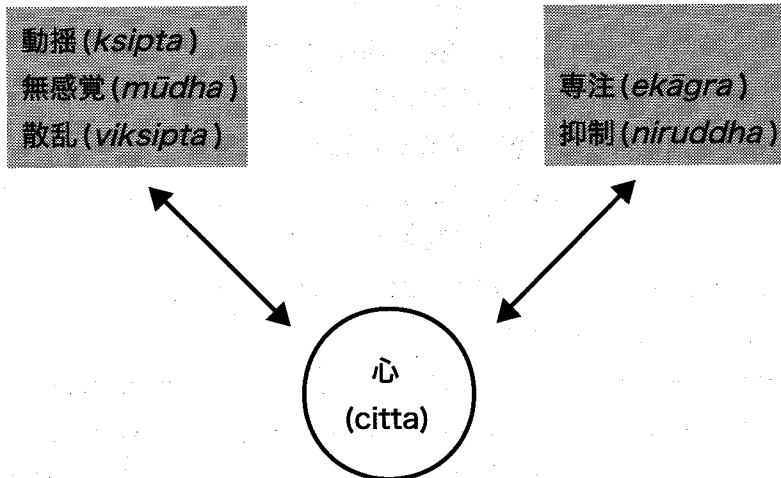
この『ヨーガ・スートラ』の八つの部門から、瞑想法=⑤制感⑥凝念⑦静慮⑧三昧をわかりやすく見てみよう。⑤~⑧の内容を見れば、それが心の統御と関わっていることが理解できる。本来、心は河の流れのようであり、非常に不安定なものとして、次のようにある註釈書は説いている。

「心という名前の河の流れは、善へ或いは悪へと両方に流れる。そして(心が)独存へと傾向し、識別智を対象とする傾向にあれば、善へと流入する。(心が)輪廻への傾向を示し、識別智でない(事象)を対象とする傾向にあれば、悪へと流入する。その場合に、対象への流入は離欲によって無力とされる。識別智を認識する修習をすることによって、識別智への流れが開かれる。

このように、心とは非常に不安定な水の流れのようであり、心がヨーガの完成の境地(独存)に向かいつつあるときは善であり、輪廻の原因へ向かいつつあるときは悪であるといっている。

では、一般知的領域における理解(思惟)を中心に活動をしている我々の心は一体どういった状態なのであろうか(図[1]参照)。心作用は五種類あり、煩悩性と非煩悩性に分けられるが、ほとんどの我々の心の状態はこの煩悩性(悪)に住している。例えば、映画やドラマを見ていて大スクリーンの中の主人公と自分をだぶらせて見たりすることは誰しもあると思うが、まさしくこの状態のことをいっている。己の心が本質を見失って、受動的に粗雑な対象に捕らわれてしまった状態、これを煩悩性といっている。この状態のまましていると、苦の原因となり、身心ともに苦悩の原因をつくりだしてしまうのである。輪廻の原因(粗雑な対象)へ向かいつつある心をニュートラルな位置に

悪 煩悩性(klista) 雑念の境(vyutthāna-bhūmi) **善** 非煩悩性(aklista) 三昧の境(samādhi nirodha)



心が引き戻された位置 【図[1]】

引き戻す、自分を取り戻す瞑想の準備段階の実修を⑤制感というのである。

瞑想法は、この準備(制感)ができて始めて成立するのである。ニュートラルな己が今度は、能動的な心の働きとして、定めた対象に集中してゆく。自己の身体の特定した部分に意識を集中させながら、心を固定してゆくのである(⑥凝念)。心を固定したまま、その実修を深めつつ(⑦静慮)、最終的には、微細な対象と心が一つになったような感覚となったとき、これを⑧三昧というのである。

又、動揺・無感覚・散乱と專注・抑制の五種類の心の状態について、次のようにも説いている。

「ヨーガとは三昧である。それは又、総ての境位の心の性質である。動揺・無感覚・散乱・專注・抑制が心の諸境位である。このうち、心が散乱していれば、散乱に結びついている三昧は、ヨーガの分野には入らない。しかし、心が一境に專注し、真に存在する対象を照らし、諸煩惱を滅し、業の繫縛を解き、止滅に向かうとき、それは、(対象を)識別するヨーガ(有想三昧)であると説かれる。そしてそれには、尋を伴うものと、伺を伴うものと、楽を伴うものと、我想を伴うものがあると、後にわれわれは教えるだろう。他方、総ての作用が止滅されたときには、(対象を)識別しない無想三昧がある。」

先述したように、ヨーガとは、「結びつける」の意味であり、粗雑な対象に結びついてしまっている状態は、ヨーガとはいえない。ヨーガが意味するものは本来、心が一境に住した三昧の状態のこと(心一境性)であり、微細な対象に能動的に集中していった結果の極めて安定した心の状態をいっている。一般知的領域における理解(思惟)の中で生じてきた苦の原因を滅するという発心のもとで、心の働きがふらつかない止滅状態に向かうのである。その究極の状態とされる三昧にも幾つかの階梯があるとされている。

【呼吸と集中】

ある一点に心を縛り付けて動かなくすることは「悍馬を御するが如く」そんなに簡単ではない。しかし、気の運行を粗雑なものから微細なものへと純化してゆくプロセスである調気法を、身体と関連させた「全人格的な実修」によってその統一感を感じることが出来る。意識して能動的に呼吸を行ってみると、心とのつながりがよく理解、体感できる。心と呼吸には極めて深い関係があるのである。

「気が動くとき心も動き、(気が)動かないとき(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。」(Hathayogapradīpikā2-2)

この気は必ずしも呼吸と同じではないが(気の種類—五気pañca-prāna参照)、心の動き、気が動くということは、その基礎がゆらぐということであり、統御しにくい粗雑な状態であることを説いている。逆に心が三昧状態にあるときには、粗雑な気の動き(吸気・呼気)は存在しない。

集中を行う目的は、「心という名前の河の流れを(心が)独存へと傾向させ、識別智を対象し、善へと流入」させるためであり、「諸煩惱を滅し、業の繫縛を解き、止滅へ傾向」させるためである。粗雑な心の働きによって苦を招いている我々自身を磨いて微細へと導くためなのである。これは、まさしく、「度一切苦厄」を導くためである。換言すれば、心がある一定のことに定まり、粗雑なこと、下世話なことに振り回されなくなるということも意味している。日常性の心の働きは大抵、動揺・無感覚・散乱な状態にあり、身体も心も苦しんでいる状態が少なからずあるはずである。現在の我々の身体と心の置かれている状態を見きわめ、「無上この上ない安楽」を獲得する手段をヨーガは教えている。

【気の種類—五気pañca-prāna】

我々は酸素呼吸を行って、この生命を維持している。しかし、果たしてそれだけであろうか。一般知的領域における現実的な知的解釈(思惟)ではそのように理解できるし、教育もそのように受けてきた。しかし、この微妙な働きの集合体である生命に直接的に挑んでいったときには、もっと違った景色が見えてくるはずである。

冒頭に触れたように、生命に働きかけてくる力は、目に見えるもの(色-rūpa-)ばかりではなく、言語で説明しきれない一般知的領域をはるかに超越した領域(空-sūnyat-ā-)の世界を知らなければならない。その領域に積極的に挑んでいったのがヨーガの仕方であり、歴史なのである。

現代的な科学が生まれるずっと以前から、インドでは生命には多くの見えない力が働いて、それによって生かされ、活かされていることを大自然の運行や瞑想の中から発見してきた。その一つにプラーナ(気)がある。伝統的に以下のようにプラーナ(気)を五種類に分類し、その働きを把握していた。ある文献が次のように説いている。

「生氣等の特質とする感官の作用の総体が生命力である。その作用は五種類である。プラーナ気は顔と鼻とを移動し、心臓まで作用する。サマーナ気は、均等に運ぶが故に、臍まで作用する。アパーナ気は運び去るが故に、(臍から)足の裏まで作

用する。ウダーナ気は上向きに運ぶが故に、(鼻から)頭頂までに作用する。充滿しているのがヴィヤーナ気である、と。これらの最も重要なものはプラーナ気である。ウダーナ気を克服することによって、水、泥、とげ等に接触することなく、そして、死の時に、上へ行く。(上へ行くこと-死-)を、(ウダーナ気の)克服によって得る。」

ヨーガの哲学によれば身体には、目に見える肉体的な身体(目に見えるもの・色)と目に見えない(一般知的領域をはるかに超越した理解の及ばない領域・空)微細な体=微細身があると考られている。この微細な身体は72,000本あるといわれる不可視の微細な気を通す脈管からなっており、そのうち最も重要な中央脈管^{スシュムナー}が脊柱の中を貫いている。

【姿勢と脈管】

中央脈管^{スシュムナー}は脊柱の中を下低から天頂まで貫いているので、姿勢や心の働きとも大きな関わりを持っている。また、その中央脈管には幾つかの気のセンター^{チャクラ}があると考えられている。これらは不可視で実在ではないが、一般知的領域をはるかに超越した領域(空-sūnyatā-)から大きな働きによって我々の生命をいかしている。

これらについて、姿勢と併せて考えると理解しやすい。即ち、背骨に負担をかけるような姿勢(猫背等の状態)をしていると、気が滞って心も憂鬱になり、しいては身体に変調を来す。こうしたうつむき加減という状態は、脈管にも老廃物が溜まり、全身の気の巡りが悪くなり、気のセンターの蓮の花はしおれた状態になってしまうのである。例えば、真夏に勢いよく咲くひまわりは、太陽に向かってまっすぐ花開き、見る人の心をも積極的に働かせる。そのひまわりのように、胸を開く(自分の肩で胸に陰をつくらぬ)姿勢、すなわち背骨にとっても本来的な姿勢(頸椎が前湾、胸椎が後湾したS字カーブ状の生理的湾曲)の時、気の巡りもよくなり、苦厄の根源を少なくすることができるのである。誰しも、習慣づいた姿勢が一番快適なものと考えがちであるが、我々が日常で感じる「快適」とヨーガ的側面からの本質的な「快適」は大きな隔たりがあることを知っておかなければならない。換言すれば、日常で感じる「快適な姿勢」は生命の本質とは正反対の方向性なのである。

しっかりと大地に根ざした大木を思い描いてほしい。下の写真(1)は著者がインドに赴いたときのものであるが、強い太陽と豊かな大地に支えられて根をしっかりと大地に張り、樹木を支え、大地の恵み(apāna)を頂いている。同時に、天高くのびた幹

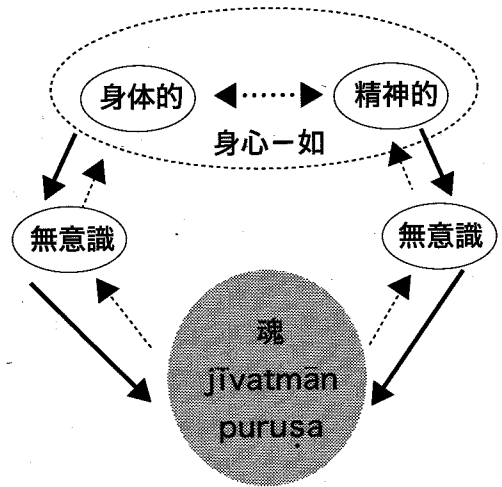
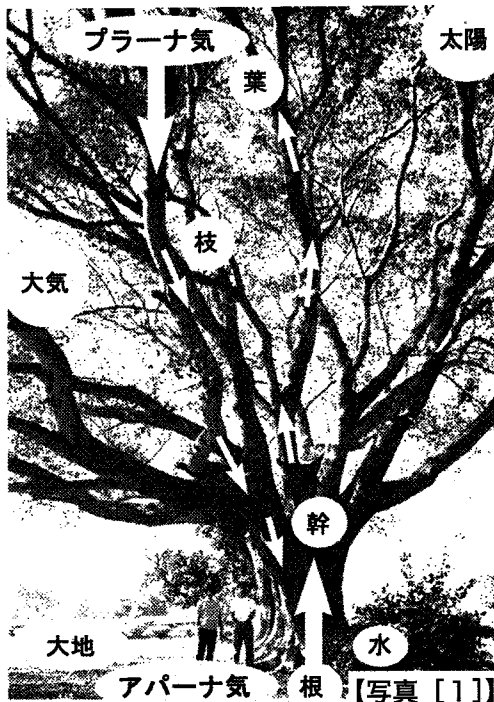
は、枝、葉を茂らせ、天の気(prāṇa)を頂いている。これらのバランスがくずれ、一方が過多になると根草れを起こしたり、枯れてしまったりしてしまう。樹木が大きく育つには、これらの微妙なバランスの上に成り立っているのである。

ある実験によると、樹木が根を通じて、流れる樹液を引き上げる音が「ゴォー」と聞き取れるという。これらのことは、樹木のみではなく、人体にも全く同様のことが当てはまるのである。プラーナ気を中心とした五気が人体にめぐっており、目に見えない形で天地からエネルギーを頂いている。決して、酸素呼吸のみを行っているわけではないのである。

従って、呼吸と気の運行は密接に関係があり、呼吸を統御し、伝統的なヨーガを行わずに、全身の気を統御することができる。ヨーガの教典に次のような記述がある。

「アパーナ気を上に引き上げた後、プラーナ気を喉から下に導く。老化から解放されて16歳の若者になる。」(Ha:hayogapradīpikā 2-46)

即ち、図のように、大地からも天からもバランスよく気を引き入れることができるものは身心共に常に健康を保つことができるというのである。



【図[2]】

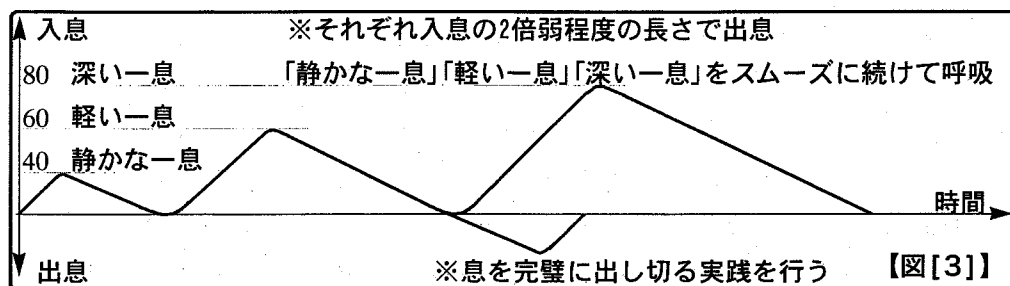
樹木でいうところの幹、人体の背骨にも大きく上下に行き来する気の運行がある。古来のヨーガ行者は瞑想の中からそうした感覚を観じてきたのである。こうした感覚を、我々は人体、生命の大黒柱である幹、即ち背骨を意識することから感ずることができる。

ところで、意識のとどかない無意識領域は心理的なもののみではなく、身体的側面にも同様に存在している(【図[2]】)。身体的無意識の中に背骨をダイナミックに通る五気(プラナ)の働きがあるのである。そして、心と身体の根源にその核となる唯一なるものの存在があるのである。

【気の運行を感じる実践】

坐法(姿勢)は堅固で且つ心地好いものであるとあったように、今回の実践は、特に姿勢に心を配り、胸にひまわりのような光を当て、背骨を真っ直ぐ伸ばし、天からプラナ気を引き入れ、地からアパーナ気を引き上げることをテーマに少し実践してみたい。最初に、調気法(気の運行を、粗雑なものから微細なものへと純化してゆくプロセス)のさわりの部分を行ってみよう。普段我々は、自分自身の呼吸を意識しながら行うことは少ない。しかし、その呼吸にも様々な表情があり、微妙な身心や外的要因からの影響を受けて変動している。ここでは、できるだけスムーズに意識的に呼吸を行うことによって、還元的に身心の変動を少なくしてゆくことを体験していただく。これはまさに、古典が伝えるところの具現化である。

図[3]を参考にして、呼吸量を意識的に3段階に分けて実修する。但し、すべて鼻孔で呼吸し、入息:出息の時間的長さを3:5乃至は3:6で行う。即ち、入息に対して、2倍近い長さで出息するのである。この呼吸の実修は最初は難しく感ずるであろう。これは身体的無意識の領域が広く、微細な呼吸機能や身体感覚が未顕現のためである



が、修習していくにつれて、顕在化し、意識して呼吸することが微細にできるようになる。全人格的に実修することによって、身心は活性化し、身体の感覚と合わせて、呼吸もつかみやすくなる。各呼吸は次のようになる。

- 「静かな一息」－腹部が少しふくらむ程度の呼吸量で、個々の呼吸量の30～40%位を入息し、その入息の2倍程度の長さでゆっくりと出息する。
- 「軽い一息」－腹部に息が入り、更に胸が少し開く程度の呼吸量で、個々の呼吸量の60%位を入息し、その入息の2倍程度の長さでゆっくりと出息する。
- 「深い一息」－腹部から胸に深く息が入るが、決して力まないことが大切である。個々の呼吸量の80%位を入息し、その入息の2倍程度の長さでゆっくりと出息する。
- 「各自の呼吸」－上記3種の呼吸が意識的に呼吸量などを観じながら行う呼吸であるのに対して、これは、上記3種の呼吸の結果導き出された、安定した自然な呼吸をいう。

※ 「息を出し切る」－日常の無意識呼吸の中では、息を出し切るということはあまり行われない。腹部を自律的に締め圧迫し、完全に出し切ってしまうことによって、体内に残存した息の存在を知る。この後に自然と腹部がゆるんで気を取り込むようになる。呼吸は、意識することによって、様々な表情を持っていることを改めて知ることができる。

「ヨーガ」は心の未開領域を目覚めさせ、集中してゆくプロセスであることは述べたが、身体に対しても全く同じことがいえる。即ち、誰しも十分に意識できていない、自分の身体でありながら把握できていない、陰なる影の部分(身体的無意識)がある。これは、身体的心理的行動パターンが気付かないまま、あまりにも「自分的」に偏っているからである。ヨーガという身体的心理的条件付けによって、自分的に偏った身心の傾向を目覚めさせ、覚醒してゆくプロセス、これがヨーガなのである。

こうした実修によって、この影の部分に光がさし、まさに「一隅を照ら」し、滞っていた気血が巡り、苦の源を断じてゆくことができるのである。手足が暖かくなってくるのが分かるはずだ。このことを前の呼吸、身体と集中を三位一体にしてみなさんに経験していただきたい。

【簡単な実践】

〈背骨を感じる〉

- ①坐位または立位をとる。腰を入れて、背中が丸くならないようにする。
- ②「静かな一息」を行う。続いて「軽い一息」を行い、その出息時にゆっくりと呼吸の動きとあわせて胸の前で合掌をする。
- ③「深い一息」の入息に従って、合掌した手を真上に引き上げてゆく。このときに、肘をしっかりと伸ばし、胸を開き、気が指先から背骨を通じて足指先へと導かれる様子をイメージすると良い。
- ④少しとどめた後に「深い一息」の出息に従って、手を胸の前に下ろす。
- ⑤「軽い一息」→「静かな一息」→「各自の呼吸」と呼吸をつなげてゆく。これを数回行う。ここまですを第一段階として、更に深める場合は⑥に進む。
- ⑥次に、①～③を行った後に、少しとどめ、「深い一息」の出息に従って、ゆっくりと、足指先から大地から気を引き上げるように、更に手を上げてゆく。この時、背骨をしっかりと観じ、腰を入れ、胸を開き、腰椎→胸椎→頸椎と順次気が引きあがってゆく様子をイメージすると良い。
- ⑦腕をを上げたまま、「深く」入息し、④・⑤のプロセスに従って行う。

「静かな一息」「軽い一息」「深い一息」の呼吸の実修を身につけることによって、大きな可能性が開けてくることは間違いないことであろう。更には、呼吸、身体と集中を三位一体にした「全人格的」な実修によって、全身に気が流れ、爽快感を得ることができる。同時に、姿勢の歪みが、少しずつ調えられ、苦厄の根源の一つを減していくことであろう。胸には大輪の花が開き、積極的に行動できるようになる。是非、毎日試みていただきたい。