



東洋医学の
人間科学
VI

早稲田大学
人間科学部
2001年度

2001年度 「ヨーガとその思想」 講義録

番 場 裕 之

はじめに

ヨーガに対する一般的な理解は、インド発祥の「健康法と何らかの関係のあるもの」といった程度ではないでしょうか。しかし、実際は一言で表現することができないほど、歴史的に、思想的に多くの多様性を包含していることは実はあまり知られていないのが現状です。「ヨーガ」という言葉のみで十把一絡げにとらえてしまうとヨーガの本来の姿を正しく理解することはできないのです。

ヨーガは長い歴史の中で生まれ発達してきた、人間の苦しみを解放するための実践体系なのです。従って、実践を伴わないヨーガはなく、同時にヨーガには深遠な哲学を含んでいます。今回の講義で、その一端にでも触れられ、実践体験することで、少しでもヨーガの正しい姿を学んで頂きたいと思います。

ヨーガの背景

ヨーガが多く誤解されがちになるのは、その深遠な本質に触れることなく、そこから派生した思想や形態が先行してしまう傾向にあるからです。すなわち、単なる健康法と解されたり、アクロバットの的な実践等と誤解されたりする原因はここにあります。勿論、健康法として作用したりアクロバティックな実践の側面を持つことも事実なのですが、あくまでも側面であって、全体像ではないのです。ヨーガを正しく理解するためにも、まず基本理念をしっかりと理解することが大切です。

特に「心」を重要視する点で仏教と深い関係にあるヨーガは、インドの長い歴史の中で培われてきた、人々の苦悩を解放するための手段なのです。そこでは、心と身体を合わせて統合的に人が苦悩から逃れ、人としての本来的な幸せを如何に築くかということを教えているのです。そうした点で、ヨーガは他のインドの哲学と同様に人間科学であり、具体的方法論としての実践を備えているという点で、極めてよく完成された「人間総合科学」だといえます。

例えば、我々は五官（眼・耳・鼻・舌・身）をとおして、様々な情報を得ています

が、この情報がすべて正しいものであるという前提で普段生活しているはずですが、しかし、五官からの情報は、その見え方、捉え方は人によりまちまちであり、如何に危ういものであるかということをやogaでは教えています。しかし、我々が日常生活をする上では、こうした点にはあまり重きを置かないのが実情だといえます。

こうした、五官の働きのみで心がとらわれることによって、様々な苦悩を生み出しているのです。そうした自分の見え方や捉え方が本当に正しいか？、信頼に足ものであるか？こうした領域に積極的に挑んでいったのがyogaの仕方であり、歴史だったのです。換言すれば、人間の本質や生命、事象の真理は、(あまりにも自分的な)一般知的領域で把握できる部分というのは極めて部分的であり、一般知的領域の背景には、そこをはるかに超越した大きな領域があるということです。一般知的領域をより正確に把握し、そこにとらわれることなく、悍馬^{かんば}を制するが如く五官の暴走を防ぎ、超越した領域に挑んでゆく実践体系を説いているのが、yogaなのです。yogaを体験する中で、あまりにも偏狭な自分に気づき、本当の自分に近づくことができるかも知れません。以下、yogaの意味を歴史的・語源的・文献学的角度から、yogaが根本的に持っている意味を辿ることとします。

yogaの意味と体系

yogaは仏教やインド伝統医学の「アーユル・ヴェーダ」と同様に、身心・生命を苦悩から解放する手段を教える、インド思想に端を発する実践行です。yogaには実践的側面と形而上学的思想的側面があり、これらは両輪のように融合、一体をなしており、心と身体の両面にわたる主体的な実践を根本にして成立するものです。従って、yogaを正しく実践されれば、単なる表面的な健康ではなく、生命の健全性と社会的健全性を具現化することができます。

「yoga」とは何か？その一端をyogaが如何に発展してきたかという過程を見ることから明らかにできます。文献に出てくるyogaの歴史は、日本でもなじみ深い『般若心経』に「度一切苦厄」「能除一切苦」とあるように、身心両面のさまざまな苦悩や問題意識を積極的に解放、達成、超越していくためのものであり、そのためには粗雑な心の働きを統御し、微細な身心を導くことが不可欠と教えています。何故ならば、心が感じる苦悩は、そのほとんどが、「偏狭な自分(身心)」に原因しているという思想に根拠しています。これは、苦の原因は、他人の責任ではなく、自分の心や身体の

良からぬ状態にあるのであって、苦しみや生きにくさの多くは自分の責任であるという事です。逆に、自分を磨き上げることによって、苦の原因は減少し、絶対的な楽が少しずつ訪れてくるのです。それは、まさしく事象を正しく見る（正見）とそのための瞑想・精神集中の模索の歴史で成立してきたものです。

ヨーガには『ヨーガ・スートラ』(YS) という根本教典 (A.D.4~5世紀頃成立) があります。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、体系立てられました。

「ヨーガとは心の作用を止滅することである。」(YS1-2)

これには、ヨーガ独自の実践的思想に基づいており、無念無想になるというようなものを意味するものではありません。それは、深い瞑想体験の中から生まれてきた表現であり、「苦悩からの解放」も（あまりにも自分的な）一般知的領域のみで解決できるものではないのです。実践が重要な意味を持っている理由の一つがここに 있습니다。身体と呼吸を意識したヨーガの実践（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す。

〈行法の体系化〉

さて、ヨーガ本来的な姿をより明確にするためには、その歴史的変遷を語源的に辿ることが最も重要です。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語に基づいたものです。『ヨーガ・スートラ』や多くの仏教経典も、このサンスクリットという言語で記されています。従って、その発音では「ヨーガ」が正しく、決して「ヨガ」とならないことを最初に知っておきましょう。「ヨーガ」を「ヨガ」と解した段階で、それは本来のヨーガではなくなってしまうのです。

Yoga本来の意味は、結合 (the act of yoking)、結合 (joining)、集中 (meditation) などの意味で使用され、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」(『リグ・ヴェーダ』紀元前13世紀頃) という意味です。この時点では実践体系は直接的に結びつきませんが、これを知ることによって、ヨーガの本来の姿を決して見失うことがないほど基本的、かつ重要な意味なものなのです。

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といわれるように、世間一般にヨーガ的な瞑想法が実践されていたことが知られています。それを示すように、ヨーガが、何らかの自己探求の実践を表すものとして文献にも現れてくるようになります。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、「ヨーガは三昧の意味である。」との記述があり、ヨーガが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りました。

『ヨーガ・スートラ』の大きな成果の一つは、心の働きを統御し、微細な状態へと導くために八つの部門（「八部門」）からなる行法体系を整備したことです。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「^{ぎんかい}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「^{ざぼう}坐法」、気を静める④「^{ちようきぼう}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、この八つの部門は歴史的にも重要な意味を持つこととなりました。これらを纏めると以下ようになります。

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、^{ぼんぎやう}梵行（不婬）、^{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拠り所となる。
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。

地球上で起こっている様々な対立や憎悪などは、禁戒で説かれる五つの行法によって、ほとんどが解決してしまうものばかりです。物質的に豊になりつつも、社会全体を見て決して充実した幸福感がないのはそのためです。本来、倫理的なことを説いたものではなく、ヨーガの行法を勧めていくための自分自身の基本方針として説かれるものなのです。このことから、ヨーガの実践は自分自身を快適な幸せ状態に導くことと同時に、社会をも平和にする自己と他者との一体感を説いているのです。

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。歡喜、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。

→無上この上ない安樂の獲得。

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}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

勸戒の項目は、日々実践する行事ヨーガ（苦行・読誦・自在神祈念）を含んでいて、ヨーガの各実践項目と教典の学習と声を出して読むこと、力を頂き念ずる謙虚な気持ちの重要性を説いています。

③坐法=禪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。」（YS2-46）

「(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）。」（YS2-47）

→坐法の完成とは ①坐の形態的完成。②合一（禪定三昧）によって定まる。

※坐法は既に禪定三昧の内的要素が必要。

禪定三昧に耐える正しい姿勢をつくるのが目的ですが、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ります。そんな背景から、様々な坐法や体位法が生み出されてきたことが、表面的にアクロバットの的であると表現されたのです。しかし坐法の目的はあくまでも、形態的なものではなく、そこには既に瞑想（禪定三昧）の実修を含んでいるのです。即ち、坐法・調気法といった実践が様々な苦悩の原因を解決するのに必要で、極めて有効な手段だったのです。

④調気法=気を鎮め、統御するプロセス。

「或いは、呼吸を吐くこと（吐息）と止めること（止息）によって（心の静澄が得られる）。」（YS1-34）

「腹内の空気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。」(YS註釈1-34)

ここから、以下に呼吸のあり方が、心の状態を左右するかということが分かります。逆に、心が乱れているときには、呼吸の状態も乱れた状態になっていて、これらが、身心の良からぬ状態を引き起こすのです。心を確固とした安定感のあるものとするためにも気を鎮め、統御するプロセスが重要なのです。

また、ある註釈書はこのことを次のように表現しています。

「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。」

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ます。調気法とは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であり、心を安定した三昧状態に導くために必要な実践法なのです。

⑤制感、⑥凝念、⑦静慮、⑧三昧

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・凝念・静慮・三昧という心的な集中階梯を体系的に表現してきました。よく使う瞑想法という表現はインド的でもヨーガ的でもない表現であるのも知っておいてください。これらの総称をあえて瞑想法と呼んでいるに過ぎないのです。

⑤制感 (原意:「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 (原意:「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 (原意:「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 (原意:「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=制感・凝念・静慮・三昧をわかりやすく見てみましょう。制感・凝念・静慮・三昧の内容を見れば、それが心の統御と関わっていることが理解できます。本来、心は河の流れのように不安定なもので、どの様にも変化しうるものとして、次のように註釈書は説いています。

「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。独存とは、本来のヨーガで教えるところの魂（真我）が、諸感官や現象の変化に惑わされることなく、魂が安定してひとり輝いている状態をいいます。そうでないときは、魂が本来のすがたを失い、翻弄された状態をいいます。

また、

「実に、心は明知性、活動性、安定性などの傾向があるので、三徳から成っている。実にサットヴァな心は明知の態であるが、ラジャスとタマスとによって結合された（心は）、自在性と対境を好むものとなる。また、タマスによって絡まった（心は）、非法、無知、不離欲、不自在に属すものとなる。また、迷妄の覆いを取り除かれた（心は）、全体的に輝きつつ、ラジャスのみによって絡まれ、法、知、離欲、自在に属すものとなる。また、ラジャスの僅かな汚れも消えて、自己本来の姿に安立し、サットヴァとプルシャの差異を（知る）弁別のみとなり、法雲定に属するものとなる。この（心）は、最高の直観智であると禅定者は説く。」（YS註釈1-2）

われわれの心は、明知性のサットヴァ、活動性のラジャス、鈍重性のタマスの三徳の不安定要素から成り立っています。普段の一般社会に於ける心の傾向は、ほとんどが「ラジャスとタマスとによって結合された」状態で、悪へと流れる河のルートを辿っているのです。多くの社会的苦悩やいわゆる生き難さもこうした心の傾向が顕著に表れるためなのです。この状態に対して、ヨーガは悍馬が道ばたの溝に落ちないように真っ直ぐ統御する手段と、信頼のできる自分自身を確立することを教えているのです。

信頼のできる自分自身とは、悪の濁流に流されないことであり、「迷妄の覆いを取り除かれ、ラジャスの僅かな汚れも消えて、自分自身の本来の姿を取り戻す」ことを意

味しています。

では、三徳の不安定要素に根拠する一般知的領域の心は一体どういった状態なのでしょう(図1参照)。心の作用には五種類あり、惑いの多い「煩惱性」と安定した「非煩惱性」の働きに分けられます。我々のほとんどの心の状態はこの惑いの多い煩惱性(悪)に住しています。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多々あると思いますが、まさしくこの状態のことをさし、自分自身の心はその本質と居所を見失い、知らず知らずのうちに粗雑な対象に捕らわれ、惹かれてしまった状態、このあり方を煩惱性といいます。このあり方で日常を送るとすると自分自身が無くなって、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います。なぜなら、心が惹かれた対象は、非常に不安定で、その状態に心が翻弄されてしまうからで、このままでは、「自分」も見失ってしまいます。そこで輪廻の原因(粗雑な対象)へ向かいつつある心を正常なニュートラルな位置に引き戻す、自分を取り戻す瞑想の準備段階の実修を⑤制感というのです。

瞑想法は、この準備(制感)ができて始めて成立するのです。ニュートラルな自分自身が今度は、能動的な心の働きとして、定めた対象に集中してゆく。自分の身体の特化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す(⑥凝念)。心を固定したまま、その実践を深めつつ(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⑧三昧というのです。

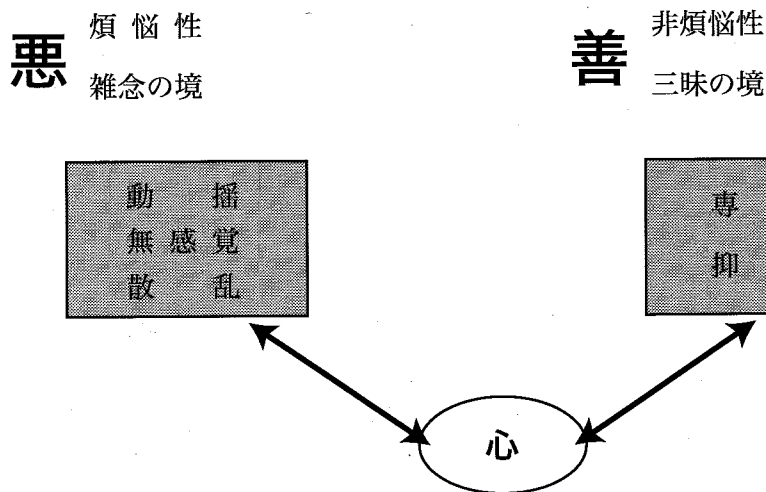


図1 心が引き戻された位置

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、次のようにも説明しています。

「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、諸煩悩を滅し、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」の意味ですが、粗雑な対象に惹かれるように結びついてしまっている状態は、ヨーガとはいえないのです。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います。一般知的領域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す。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ます。

これらのプロセスは極めて難しいもので、簡単にできるものではありません。しかし、ヨーガの本意と心の性質を正しく知ることによって、苦悩に没入してしまうことを少しでも少なくすることができます。そこで以下に説く呼吸と集中が大切となるのです。

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」そんなに簡単ではありません。しかし、気(呼吸と体内の微細な気)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」な実践によってその統一感を感じることが出来ます。意識して能動的に呼吸を行ってみると、呼吸と心のつながりがよく体感できます。心と呼吸には極めて深い関係があるので。

「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。」(ハタヨーガプラディーパー 2-2)

この気は必ずしも呼吸と同じではありませんが(気の種類—五気参照)、心と気が動くということは、身心の基礎がゆらぐということであり、統御しにくい粗雑な精神状態であることを説明しています。逆に心が安定した三昧状態にあるときには、粗雑な気の動き(吸気・呼気)は存在しないのです。

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、「諸煩惱を滅し、業の繫縛を解き、止滅へ傾向」させるためなのです。換言すれば、自分自身の粗雑な精神状態によって招いている苦の現状にを自覚し、身心共に主体的な実践によって、信頼のできる自分自身を確立するためなのです。これは、まさしく、「度一切苦厄」の実現なのです。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によって、本来の自分自身を見つけ出すことができるのです。日常性の心の働きは大抵、動揺・無感覚・散乱な状態にあり、身体も心も不安定で生きにくい状態が少なからずあるはずで、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のです。

気の種類—五気

我々は酸素呼吸を行って、この生命を維持しています。これは疑いもない事実です。しかし、果たしてそれだけなのでしょうか。現実的な一般知的領域の解釈(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ました。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、

生命に働きかけてくる力は、目に見えるもの(色^{しき})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^{くう})の世界があることも紛れもない事実です。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、歴史なのです。

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、見いだしてきました。その一つに気(プラーナ)があります。下記の文献のように伝統的に気(プラーナ)を五種類に分類し、その働きを知っていたのです。

「生氣等を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。(上へ行くこと一死一)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(粗身)と一般知的領域を超越した目に見えない微細な体(微細身)があると考えられています。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ナーディーからなっており、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と教えています。

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ます。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おり、これらは不可視で実在するものではありませんが、一般知的領域をはるかに超越した領域から大きな働きによって我々のいのちを生かしているのです。

これらについて、姿勢と併せて考えると理解が簡単です。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します。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となってしまうのです。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ます。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ない)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す。誰しも、習慣づいた姿勢が一番快適なものと考えがちですが、我々が日常で感じる「快適」とヨーガの側面から見る生命にとっての本質的な「快適」は大きな隔たりがあることを知っておく必要があります。換言すれば、日常で感じる「快適な姿勢」といのちが求める本来的な姿勢とは必ずしも同一とは限ら

ないのです。

しっかりと大地に根ざした大木を思い描いてください。下の写真(1)は私がインドに赴いたときのものです。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(アパーナ)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(プラーナ)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す。

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」と聞き取れるといいます。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ります。プラーナ気を中心とした五気が72,000本の脈管を通して人体にめぐっており、眼に見えない形で天地からエネルギーを頂いているのです。決して、酸素呼吸のみを行っているわけではないのです。



図 1

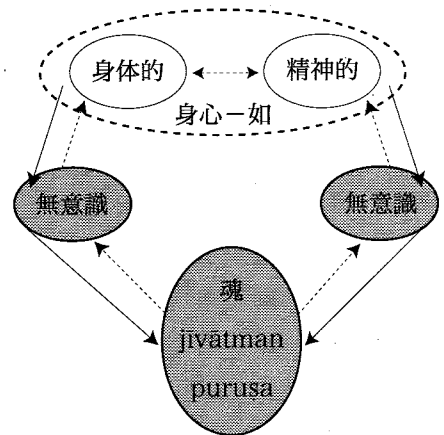


図 2

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うことで、全身の気を統御し、身心に不足してバランスを崩している気を補うことができるのです。ヨーガの教典では、「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。」と説かれています。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全人格的な健全状態を保つことができるということを意味しています。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ります。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す。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ません。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ます（図2）。

身体的無意識（微細身）の中に背骨をダイナミックに通る五気（プラーナ）の働きがあるのです。そして、心と身体の根源にその核となる唯一なる自分の根拠、魂の存在があるのです。

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いうように、今回の実践は、特に姿勢に気を配り、胸にひまわりのような光を当て、背骨を真っ直ぐ伸ばし、天からプラーナ気を引き入れ、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と思います。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そんなに多くはありません。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ます。つまり様々なストレスを呼吸や身体で吸収しようと働いているのです。

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きたいと思います。これはまさに、古典が伝えるところの具現化です。実践があってはじめてヨーガなのです。

図3を参考にして、呼吸量を意識的に3段階に分けて実修します。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す。感情の変化を表す短気は実は呼吸（特に出息）が短

い状態をいいます。意識して長気に挑戦してみてください。

この呼吸の実修は最初は難しく感ずるかもしれませんが、普段の自分自身が本来的な自分に比べてかなり偏狭な状態になっていることを表しています。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す。修習していくにつれて、

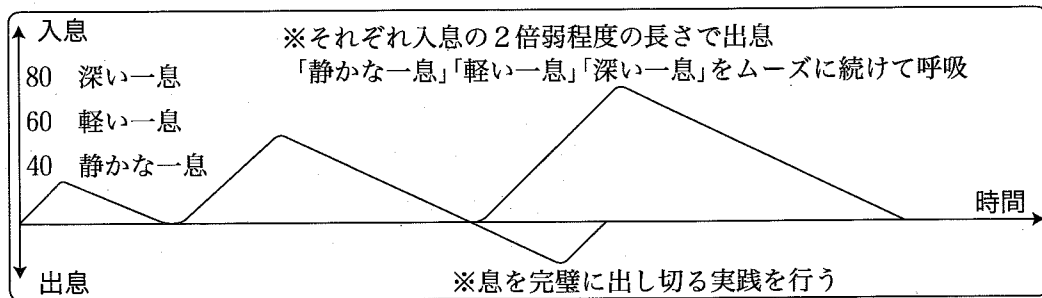


図 3

顕在化し、意識して呼吸することが繊細にできるようになります。全人格的に実修することによって、身心は活性化し、身体感覚と合わせて、呼吸もつかみやすくなります。各呼吸は次のようになっています。

- 「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。腹部を自律的に縮め圧迫し、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（呼主
吸従の実践）。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ま
したが、身体に対しても全く同じことがいえます。即ち、誰しも十分に意識できない、自
分の身体でありながら把握できない、偏狭な影の部分（身体的無意識）があります。
これは、身体的心理的行動パターンに気付かないまま、あまりにも「日常的自分」に
偏っているからです。ヨーガという身体的心理的条件付けによって、「日常的自分」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、これがヨーガの第一歩です。

こうした実修によって、この影の部分に光がさし、まさに「一隅を照らす」が如く、
滞っていた気血が巡り、苦の源を断じてゆくことができます。実修に従って、手
足が暖かくなってくるのが分かるはずです。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と思います。

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
あがってゆく様をイメージすると良い。

⑦腕を引き上げたまま、「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ありません。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、気が充ちる爽快感を得ることができます。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ができるでしょう。胸には大輪の花が開き、積極的に行動できるようになります。この調気法だけでも自分自身を救う実践として、是非毎日試みて下さい。