



東洋医学の人間科学Ⅷ

早稲田大学人間科学部 一九九八年度

ヨーガとその思想

—実践を交えて—

番 場 裕 之

98/11/6

「ヨーガとその思想～実践を交えて～」という講義テーマを設定させていただきましたが、二回ある講義の内、一回目を「ヨーガとは何か」ということに焦点を置かせていただいて、二回目に「その思想」即ち、ヨーガの思想を踏まえてその展開、奥行き、普遍性のような視点で、それぞれ若干の実践を交えつつ行いたいと思います。

ヨーガそのもの理論と同時に、その思想、即ち、ヨーガの理論と実践の今日的あり方(ヨーガの理論と実践がそのうちに含んでいる無限の可能性・実際性)と一緒に考え、体験したいと思います。

一言に「ヨーガ」と申しましても、その歴史も長く、多種多様であり、その思想、実践体系を端的に表現しきれるものではありません。「ヨーガ」という言葉のみではその多様化した思想や、本質は表し切れません。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などに振り回されるためです。そこで、初回は、その意味を歴史的・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と思います。

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の思想根底に流れる実践行であるということです。従って、ヨーガは、思想と実践は一体であり、実践なくしてヨーガの思想は意味を持たないものだということです。また、ヨーガが取り扱う分野は心と体の両面にわたるもので、「東洋医学の人間科学」というテーマの講義に極めて重要な位置を占めています。それは、大きくは、環境をも含んだ人間生命の根幹に関わってくるものなのです。このような視点からヨーガに取り組む場合、インド学的文献研究のみならず、学際的に包括的に接する姿勢が必要です。二回の講義、実践を通して現代に生きるヨーガの役割を模索してみたく思います。

ヨーガには『ヨーガ・スートラ』という根本教典(紀元後4～5世紀頃)があり、歴史的にヨーガが纏まった体系を示したのもこの教典に依存しています。ここでは、ヨーガが大々的に次のように定義され、明確にされました。

「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、この境位は我々凡人の察するにあまりある心的境位で記されています。従って、単に、無念無想になるというようなものもなく、現実的な知的理解(思惟)のみで理解できるものでもありません。記された心的次元が異なっているので、我々の現実的な知的理解(思惟)のおよぶものでもありません。しかし、実践(非思惟)を体験することで、その精神に触れることができます。二回の講義ですが、身体と呼吸を意識することで、その一部でも感じていただきたいと思えます。

そこで記されたのは、日常的な粗雑で乱れた心の働きを調べ、止滅へと導く、八つの部門(「八部門」)からなる行法体系の整備でした。それは、道徳的なことを含めて、自らの身边を浄める①「禁戒」②「勸戒」、禪定三昧に耐える正しい姿勢をつくる③「坐法」、気を静める④「調気法」、乱れた心の働きを統一してゆく⑤制感⑥擬念⑦静慮⑧三昧、という歴史的にも重要な実践プロセスをだったのです。

さて、ヨーガの本来的な姿をより明確に理解していただくためには、その歴史的変遷を語源的に知っていただくと分かりやすいのではないかと思います。ヨーガ、即ち、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るものです。先程の『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ます。従って、その発音も「ヨーガ」が正しく、決して「ヨガ」ではありません。その本来の意味は、動詞√yujの過去受動分詞にその根拠があり、結合(the act of yoking)、結合(joining)、集中(meditation)などの意味で使用されています。動詞√yujから派生した言葉で、最古の表現としては、「つなぐ」、「牛に軛を付ける」という意味からきています(『リグ・ヴェーダ』紀元前13世紀頃)。牛馬に装具を付けたり、荷車を結びつけるという意味だったのです。この時点では、我々が今思うヨーガ的な意味はなく、普通名詞として使用されていました。しかし、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はありません。サンスクリットはインド・ヨーロッパ語に属していますから、その意味を英語やドイツ語から見つけることができると同時に、その音も極めて類似しています。

yoga : 牛を軛にかける = 英語のyoke, 例 : yoke oxen

ドイツ語のJoch, 例 : den Rindern das Joch
auflegen

この時代からさらに約900年程時代が下り、紀元前四世紀頃、この頃は、仏教の開祖

のお釈迦様がおられた頃ですが、お釈迦様も菩提樹のもとで瞑想して悟られたというように、この時代になると、世間一般にヨーガの瞑想法が知られ、実践されていたようです。それを示すように、ヨーガが、何らかの宗教的行法を表すように文献にも現れてきます。この頃に記されたあるサンスクリットの文法を示した文献には、「yoga (√yuj) は三味の意味である。」と意味付けています。

こうして、ようやく「ヨーガ」が現在我々が知る姿と近いものになってきましたが、この時点では、その内容、実践方法については一切触れられていません。

ヨーガが、インド思想上初めて明確に定義されたのは、やはり同じ時代の『カータカ・ウパニシャッド』（紀元前4世紀以前）という文献で、ヨーガ(yoga)が心作用の統御・統一等の特定の行法体系に関連していると記されています。

「かように、諸器官を堅く抑制することを人々は、ヨーガと見なしている。この時に、人は、不放逸となる。ヨーガは生と滅の両者なるを以てなり。」2-3-11

さらに、他の場所では、「牛に軛を付ける」というヨーガの本来的な意味を引用して、器官抑制等の不安定な心を操作することを、馬車の操縦に喩えるのです。

自我を車主と知れ。されば、肉体は車輛、覚智は御者、意は手綱なりとこそ知れ。1-3-3

賢者は諸根(感官)を馬と呼び、対境を馬にとっての道路、身と諸根と意とを具したるものをば享受者とよべり。1-3-4

(『ウパニシャッド』佐保田鶴治訳 p. 224-225)

こうして、紀元前13世紀頃に記されたヨーガが示した根元的な意味が、時を経て、「ヨーガ」となったのです。それは、即ち、荒れ馬に喩えられる心を、手綱で御するがごとく安定させ、揺れ動く心からもとらされる様々な苦しみを取り除いてゆく行法へと深化していったのです。

しかし、この状態では、ヨーガの内容を知ることはできても、その方法については細かく記されていません。どのようにして荒れ馬のような心を平静にしていくか、そのプロセスが、明記されたのは、さらに時代が下ることとなります(『シュヴェーターシュヴァタラ・ウパニシャッド』紀元前250年頃)。ここで注目したいのは、八部門の坐法と調気法に関連するのですが、如何に坐り、如何に気を調えるかということに触れられるようになったことです。

三所(胸・頸・頭)を高く挙げて、身を平正に持し、意を用いて諸根(感官)を心臓におさめ、梵を舟として、智者は、怖畏の流れ来る激流(輪廻の川)のすべてを

渡るべし。2-8

行者はこの身において氣息を抑制し、散動を檢束し、氣息のほとんどもたゆるに及んで、鼻孔より氣を吐くべし。驛馬(荒れ馬)を繋げる車を御するが如く、智者は意を撰持して怠ることなかれ。2-9

以上のように、『ヨーガ・スートラ』前後の文献では、「ヨーガ」の語義そのものの深化が示すように、不安の原因である心を如何に把握するかということが、大きなテーマとなっています。これは、心が、我々が普段感じる以上に、わかりにくく、且つ把握しにくいものだというを示しています。しかし、ヨーガ体系が確立し、時代が下るにつれて、ヨーガの思想も大きく展開するようになりました。次に示すのは、10世紀以降の『ハタ・ヨーガプラディーピカー』という文献ですが、呼吸と心との密接な結びつきについて、ヨーガ行者が長い時をかけて見出したことが記されています。

氣が動くと心が動き、(氣が)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、氣を静止すべきである。

この時代になると、古典時期に殆ど触れられなかった身体がクローズアップされ、ヨーガと病の関係、即ち、「ヨーガの健康観」というものが説かれるようになるのです。その中で、ヨーガ本来の目的は、あくまでも輪廻の苦しみからの解脱、一切の繫縛からの解脱におきつつも、現実に得られる功德(「癒し」の側面)がより明確に、強調されてでてくるようになったのです。

以上のようなヨーガの本源的な意味と、心、身体、呼吸といったつながりを踏まえて、今回は、呼吸の実践に絞って行いたいと思います。

※実践内容後述

98/11/13

本日は前回予告いたしましたとおり、ヨーガの奥行き、可能性のような視点でお話ししたいと思います。特に今日的な視点から見た場合、「身心の健康」という問題は、高度に高齢化した社会(我々も将来その一員となるわけですが)では、決して避けることのできない問題です。そこで、人生の苦からの解放をテーマとして哲学と実践の長い伝統を持つヨーガの今日的な可能性についてお話ししたいと思います。

『ヨーガ・スートラ』の古典ヨーガの時代には、積極的にとりあげられなかった身体の問題が、500年以上の時を経た10世紀頃になると多く現れるようになってきます。

「心作用の止滅」を謳った古典ヨーガに対して、後期ヨーガ即ち、「ハタ・ヨーガ」になると極めてわかりやすい身体からヨーガに入る実践を説くようになります。我々は、身体については本来無意識で、そこに何らかの障害や苦痛が起こって初めて認識できるという有様です。本来無意識であったために、その時の異常への対応の仕方がわからず、右往左往し、更に不安感を覚えるのです。その時に病院へ駆け込んでも「時既に遅し」という場合が少なくありません。しかし、現代医療は、我々のそうした苦悩に十分答えるだけの器を持ち合わせていません。

有病率、即ち1日あたりどれだけの病人がいるかという興味深いデータがありますが、昭和23年時に50人に1人の割合だったのが、昭和60年時には7人に一人の割合という結果があります。昭和23年、つまり現在のように高度な医療が、末端まで行き届いていなかった時代です。これに対して、極度に発展した医療技術がほぼ拡充しきっている現在との比較で、逆に病人が増えているというこのデータを如何に理解すればよいのでしょうか。ある方は「医療は病気を癒すために役立っていない。」とまで言います。寿命を延ばすことと病人の減少はイコールではなく、医者と患者という本来人間同士のつながりの中に高度な医療器械とデータが介在したために、医学は「癒し」careではなく「治療」cureが中心となって、「癒しなき医学」Heilkunde ohne Heil、「生命なき生物学」Biologie ohne Bios等と言われるに至ったのです。

ある中国の病院でのことですが、同じ点滴、薬でも医師の関わり方によって死亡率が変わるという報告があるそうです。医療には如何に人間的な暖かみが必要であるかを表しているものだといえます。我々が幼い頃、町の診療所で診療台に寝かせられ、お医者さんに腹部を撫でる、触診ししてもらっただけで不安感から解放されたという記憶がございます。これが本来の手当て一触れる、撫でる、握手一だと思っています。そこから伝わる安心感・癒しは薬品以上に絶大な力があつたように思います。

世界保健機構(WHO)が定義する健康の概念というものがあります。

「健康とは、身体的精神的社会的な完全な善い在り方の状態であつて、単に疾病や虚弱の欠如ではない」

"Health is a state of compleate physical, mental and social well-being, not merely absence of disease or infirmity."

解釈はいろいろあるようですが、身体と心とそして社会的にも健全でなければ健康とは言えないということです。三者の何れが欠けても健康とは言えないのです。即ち、身体だけが健康であるとか心だけが健康であるという事があり得ないというのと同時

に、自分で身体も心も健全だと思っけていても、社会、即ち他人に迷惑をかけるような言動がある場合も、健康の範疇とは言えないのです。

『医科学大辞典』（『医療のクリニック＜癒しの医療＞のために』中川米造著より転載）にも、「病気とは何かを定義することは以外に難しい。なぜなら、純粹に生物学的に定義できない面があるからである。誰が考えても異常であるのに、それが特に日常生活に支障がなく、生命を脅かすことがない限り、それを病気とは呼ばないのが普通である。それでもあえて病気を定義するなら、人間の身体のひずみ、あるいは機能のひずみを病気といえよう。なお、これには、人間の行動のひずみ、つまり、人の思考、あるいは言語、さらに立居振舞なども含めた行動のひずみは、病気の定義の中に含めたい。＜ひずみ＞というからには、正常な状態があつて、その状態からいくらか偏位しているという意味であるから、いったい何が正常の状態であり、機能であるか、という問題になる。ところが、何を正常とするかは病気を定義する以上に難しい問題である。いちおうは、健康に対する異常な状態を病気と解するにしても、非健康と病気との明確な相異を指摘することもけっこうなまやさしいことではない。」と記されているように、身体に疾患がないことが即ち健康ではないのです。「病気があつ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」もあります。

ここで大切なのは、自分を「癒し」てくれるものを把握しているかということです。「癒し」の漢字の成り立ちを見ればその内容をよく理解することができます。

癒し=疒+愈(月+川)+心
↑ ↑ ↑
病 舟の省略形 川を示す

「癒し」という言葉には病や苦悩を木をくり抜いて造った舟に乗せて川に浮かべ、心を楽にするという意味が込められている。仏教に「法の舟」という表現がありますが、受動的にしても（環境など）、能動的にしても（ヨーガや他のセラピー・タッチのもの）、苦しみを乗せて流す「舟」（手段）が見つけられている方は幸せなのです。

ただ、自分の身心に対して生きた働きかけをする場合には、直接身心に働きかけるヨーガを実践する意味は極めて大きいものがあるのです。「かけがえのない」自分自身を身体的精神的社会的に健全であるために、呼吸に従ってより積極的に実習を行いたいと思います。

【実践内容】

●身を正す。

古来の伝統に従って、姿勢を正しくして下さい。三所(胸・頸・頭)を高く挙げて、胸を開いて、上体を真っ直ぐにして坐り方を改めて下さい。姿勢を直すだけで、心持ちは明るく、積極的に働くようになります。

胸を閉じて、背中を丸くすると腰痛、肩こりといった具体的疾患を起こすだけでなく、心理的にも悪い影響を与えます。

●鼻孔を通じてゆっくりと呼吸する。

普段呼吸を意識したことがない方も、「入れる息」より「出す息」を長くして、ゆったりと鼻孔呼吸を行って下さい。心の動きと氣息の動きは密接に関係しています。この呼吸が馴染んでくると不思議と落ち着いた心持ちになってきます。また、手足、身体中が暖かく感じられるはずです。

睡眠時にはゆったりとした腹式の鼻孔呼吸がなされているはずです。だから眠れるのであって、睡眠時に口で呼吸を行う場合はイビキのような特殊な場合です。また、腹式の鼻孔呼吸が出来ていなければ、緊張して不眠になってしまいます。しかし、仰向けになって出来た腹式呼吸も、身を起こすと、腹部が突然緊張してやりにくくなってしまいます。

腹部が緊張することで、日常のストレスから我々を守っているのですが、逆に、身を起こした状態でゆったりとした腹式呼吸が出来れば、ストレスをためないばかりか、その原因を生じにくくします。

●呼吸に合わせて、身体を動かす。

①静かな呼吸(腹式の鼻孔呼吸で、自分の呼吸量40%位)

②軽い呼吸(①より呼吸量が多く、肋骨が開く位まで息が入る。自分の呼吸量60%位)

③深い呼吸(①→②を経てお腹から胸までいっぱい息が入る。自分の呼吸量80%位)

この規則に合わせて、入息よりも出息が長くなるように①→②→③→②→①の順に、それぞれ鼻孔から入息し、ゆっくりと鼻孔から吐いてゆく。これに合わせながら少し身体を動かしてみます。身体の動きと氣息の流れが一致するように、ゆっくりと行って下さい。

>静かな一息。

>軽く入れて、ゆっくり息を出しながら、合掌する。

>更に、深く入れながら、合わせた手を上へ引き上げる。肘を伸ばし、胸を開き、脇を開く。

>ゆっくり息を出しながら、合わせた手を下ろす。

>その位置で、軽く一息。

>静かな一息。

>最後に各自の呼吸。

これを2-3回くり返す。

以上は、講義で行った、簡易ヨーガの一部ですが、この部分的な実践だけで、少なからず、心持ちと身体感に変化が起こるはずです。ヨーガは奥深く、難しい体位もありますが、古来の伝統においても、実際の実践においても、基本に呼吸があるということが理解できると思います。日々、少しずつ行って頂くとそのありがたさが理解できると思います。

ヨーガは思惟ではなく非思惟の実践行です。その体験が、身体も心も「癒し」へと導いてくれるでしょう。疲れたとき、興奮したとき、眠れないときなど、上記の実践を積極的に行って下さい。呼吸の有り難さが身にしみるはずです。