



東洋医学の人間科学Ⅸ

早稲田大学人間科学部 一九九九年

ヨーガとその思想—実践を交えて—

番 場 裕 之

【序】

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、本来持っていたヨーガ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。このことは、ヨーガが心と身体を同次元で一つの如く総括的に捉えているということを表しています。「東洋医学の人間科学」というテーマのもとでは、心と身体の両面にわたり、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という点で、ヨーガが取り扱う分野は極めて重要な位置を占めています。

【第一章】「ヨーガ」とは何か

「ヨーガ」とは何か？これを一言に尽くすのは大変難しいことですが、その一端をヨーガが如何に発展してきたかということを見えることで明らかに出来ます。文献に出てくる「ヨーガ」の歴史は、『般若心経』にあるような「度一切苦厄」を導くためのものであり、そのために粗雑な心の働きを磨いて繊細に、微細に導くということの意味しています。それは、まさしく精神集中の実践史であったといえます。

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。そこでは、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。」

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でもなく、現実的な我々の「知的理解（思惟）」のみで理解できるものでもありません。しかし、身体を通した「実践（非思惟）」を体験することで、その精神に触れることはできます。二回の講義のなかで、身体と呼吸を意識することから、その一部でも感じていただきたいと思います。

心の働きを磨いて繊細に、微細に導くための八つの部門（「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、自らの身辺を浄める①「禁戒」②「勸戒」、禅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凝念⑦静慮⑧三昧、という歴史的にも重要な実践プロセスだったのです。

さて、ヨーガの本来の姿をより明確に理解していただくためには、その歴史の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（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。『ヨーガ・スートラ』や多くの仏典も、このサンスクリットで記されています。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一切ありませんでした。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。これは、この頃に記された文献にも、「yogaは三昧の意味である。」と意

味付けています。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理解できる思います。

【第二章】瞑想法=制感・凝念・静慮・三昧

一般にいう「瞑想法」というのはヨーガ的な表現ではありません。ヨーガ的に表現する場合は、伝統的に多少の違いはあっても制感・凝念・静慮・三昧という心的な集中階梯を体系的に表現します。即ち、心には様々な状態があるということです。ヨーガは、古来、心の探究を続けてきました。そこでは、五種類の心の状態があるとして、それぞれを「悪的なもの」と「善的なもの」に分類しました。「悪的なもの」とは集中していない、ふらついた心のことで、「動揺」「無感覚」「散乱」とし、「善的なもの」とは「專注」「抑制」という調べられた心の状態をしめしています。このことを文献は次のような説明しました。

「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)識別するヨーガであると説かれる。」

換言すると、心は川の流れのようによごめいていて、善にも悪にも如何様にも流れてしまう不安定なものだということです。大体の我々の日常性の心は「動揺」「無感覚」「散乱」にあつて、様々なものに無意識にとらわれているのです。たとえば、「映画を見ていて自分が知らず知らずのうちにその主人公になっているかのような錯覚をする」ように心が対象にとらわれてしまいがちになります。この状態から「本来の自分の姿」を見つけ直すプロセスが制感・凝念・静慮・三昧なのです。

「制感」はとらわれた心を引き戻すという意味でそのプロセスを教えています。これが「本来の自分の姿」を見つけ直す出発点となるのです。「凝念」は今まで無意識にとらわれていた心を主体的、意識的に何らかに縛り付けるという訓練をする段階です。ある一点のことに集中し続けるということが如何に難しいかということがよくわかります。「静慮」では「凝念」をさらに深めてゆき、「三昧」に至って自分が対象そのものになってしまうかのようにまで深まるのです。こうして、とらわれの心が「本来の自分の姿」を見つけ直してゆくのです。そのためのいくつかの実践がヨーガの実践なのです。

【第三章】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そんなに簡単なことではありません。しかし、呼吸や身体と関連させた全体的な「全人格的な実践」の中では、比較的容易にその統一感、身心の一体感を感じることが出来ます。普段の何気ない経験の中で、ふと呼吸が止まったときがあるはずで、例えば、スリリングなシーンの映画の一時には呼吸作用は止まっていたり、乱れていたりにしています。いわゆる、「息をのむ」という経験です。このことは外的な条件によって受動的に為される集中ですが、それを逆に意識して行ってみると、呼吸と心のつながりがよく分かります。それほど心と呼吸の関係は深いのです。

「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。」

という伝統的な呼吸と心に関する表現があります。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、集中もしにくい状態にあります。

「集中」を行う理由は、ひとえに「度一切苦厄」を導くためであり、そのために粗雑な心の働きを磨いて繊細に、微細に導くためなのです。心がある一定のことに定まったり、粗雑なこと、下世話なことに振り回されなくて済むということです。日常の心の働きは大抵、「動揺」「無感覚」「散乱」な状態にあり、心も体も苦しんでいる状態が少なからずあるはずで、比較的やさしいヨーガによって、身も心も解放して本当の意味での「楽」を味わえるはずで、

【実践①】

「ヨーガ」は又、心の未開領域=專注・抑制を獲得して集中する方法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、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、影の部分があります。しかし、この影の部分も、心と体の働きを助ける大切な部分、器官なのです。放っておくと、血流が滞って、何らかの病巣になるということが多々あります。

しかし、その部分をいたわって、気を向けてやる=集中してやると気血がめぐり、暖かくなってくるのが分かるはずで、このことを前の「集中」「呼吸」「身体」を三位一体にしてみなさんに経験していただきたく思います。

－呼吸の仕方－

- 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。これに合わせて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、ゆっくりと行います。

－息を満たして手を開く－

掌を上に向けて、人差し指と親指を軽くふれておく。

「静かな呼吸」で、ゆっくりと鼻からすって、ゆっくりと鼻から出してゆく。

「軽い呼吸」で、ゆっくりと鼻からすって、ゆっくりと鼻から出してゆく。

「深い呼吸」で息を満たしながら、肋骨が開く感覚と同時に、指を目一杯開く。少し止めて、指の付け根に集中する。ゆっくり手を閉じながらゆっくりと鼻から出してゆく。

「軽い呼吸」→「静かな呼吸」→「自分の呼吸」という順番で呼吸を落ち着ける。これを数回行い、指の感覚が敏感に、繊細になると同時に、心が落ち着いてくるのを感じる。

－息を満たして手を開き、指を折ってゆく－

－息を満たして手を開く－と同じプロセスで、指を目一杯開き、息を少し止めている間にひと指ひと指、親指から小指まで握っていき、小指から親指まで開いてから、ゆっくり手を閉じながらゆっくりと鼻から出してゆく。

－親指と人差し指、中指、薬指、小指と指先を付ける－

同じ要領で、十分に掌を開いたまま、息を止めて、親指と人差し指、親指と中指、親指と薬指、親指と小指と順次指先を付ける。最後に掌を開いてからゆっくり手を閉じながらゆっくりと鼻から出してゆく。

これらの実践で、感覚的には非常に近い手も実際にはなかなか敏感には捉えられな

い遠い存在であったということに気がつくはずです。簡単な呼吸と身体の実践から、心にアプローチをして、心までその活性感を感じられるはずです。

【第四章】姿勢

上記は如何に集中するかという話でした。「粗雑な心の働き」を磨いてより繊細に微細にするためにも、最初に自分を取り戻すという実践が必要なこともお話ししました。これはひとえに、「度一切苦厄」のためでした。

そのために、心を堅固に支える身体が重要な役割をします。心と身体は一体であるという「身心一如」は呼吸と心の一体性でみることができます。従って、身体の健康を保つこと=心の健康を保つことは、すべて姿勢によるということが出来ます。ここではみなさんの姿勢のことを少し考えてみましょう。

ヨーガを説く『ウパニシャッド』という文献以来、瞑想を行う姿勢をきちんと定めるように説きます。

「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。行者はこの身において氣息を抑制し、散動を検束し、氣息のほとんどたゆるに及んで、鼻孔より気を吐くべし。驛馬（荒れ馬）を繋げる車を御するが如く、智者は意を摂持して怠ることなかれ。」（佐保田鶴治博士訳）

表現は難しいですが、胸・頸・頭と身体がまっすぐになっていることと、呼吸の制御、そして、「度一切苦厄」が密接に関係していることがよくわかります。驛馬と御者の関係に喩えて心のありようを説くのは、ヨーガが「軛をつける」ということに由来しているからです。『ヨーガ・スートラ』も姿勢は安楽なものでなければならないと説いています。姿勢が定まることによって心が安定してくるのです。従って、一般的な「あぐら」の姿勢では背中が丸く、胸・頸・頭と身体がまっすぐになっていないことが一目瞭然です。その上、猫背になると、内蔵を圧迫すると同時に、不要な緊張が背筋に蓄積されてゆきます。これが腰痛や肩こりを生む大きな原因となっていることはあまり知られていません。姿勢というのは、もっとも無意識になりやすい、重要な生活慣習の一つです。その姿勢を胸・頸・頭と身体がまっすぐになっているということは、身体の健康を保つという意味でも「度一切苦厄」の根本の一つといえます。

【実践②】

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ています。そのひまわりのように、胸を開く姿勢、すなわち背骨が本来的な姿勢でいられる時、気の巡りもよくなり、一切の苦厄の原因を少なくすることができるようになります。できるだけ快適に生活するためには、自分にかかるすべての事柄の生活慣習「姿勢、食事、人間関係、歩き方」などのを大切にすることです。特に姿勢に心を配り、胸にひまわりのような光を当て、背骨をまっすぐのぼし、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。

—首のひずみを自覚する—

「静かな呼吸」で、ゆっくりと鼻からすって、ゆっくりと鼻から出してゆく。

「軽い呼吸」で、ゆっくりと鼻からすって、ゆっくりと鼻から出してゆく。

「深い呼吸」で息を満たしながら、顎をあげ、喉を開き胸を開く。息を止めて顎を引き、うなじを伸ばす。

顎をゆるめて、ゆっくり息を出してゆく。

「軽い呼吸」→「静かな呼吸」→「自分の呼吸」という順番で呼吸を落ち着ける。これを数回行い、閉塞していた喉、胸、を自覚し、繊細になると同時に、心が明るく、積極的になっていく変化を感じる。

—合掌の手を挙げる—

腰を入れて座る。

「静かな呼吸」で、ゆっくりと鼻からすって、ゆっくりと鼻から出してゆく。

「軽い呼吸」で、ゆっくりと鼻からすって、ゆっくりと鼻から出しながら掌をあわせて合掌する。

「深い呼吸」で息を満たしながら、合わせた手を垂直に挙げてゆき、肘を伸ばし、脇を開き、背骨を上方向に引き上げる。ゆっくり鼻から出してゆくと同時に手を下ろす。

「軽い呼吸」→「静かな呼吸」→「自分の呼吸」という順番で呼吸を落ち着ける。これを数回行い、閉塞していた脇、体側を自覚し、腰が定まってくるのを感じる。

—合掌の手を挙げてねじる—

同様に、息が満ちて、合わせた手があがったら、息を出しながら、左にねじる。息を入れながら正面に戻し、再び息を出しながら右にねじる。息を入れながら正面に戻し、息を出しながら手を下ろす。

「軽い呼吸」→「静かな呼吸」→「自分の呼吸」という順番で呼吸を落ち着ける。これを数回行い、背骨の活性感を感じ、身心が生きづいてくるのを感じる。

こうした、あまり身体にも無理のない実践からも、ヨーガのすばらしさは体験できます。ヨーガがアクロバットの的なものであるとかその他偏った見解に惑わされることなく、物事を正しく見極めるという目を養うためにも、自分を正しく把握できるヨーガは、健康法、宗教的な実践等という枠組みを越えて、人々に幸せをもたらし、「度一切苦厄」へ導く鍵となる生命の真理なのです。