

## 1 神秘体験と神秘修行

神秘体験はとりわけ個人的なものであるとされている。純粹な内的体験である以上、そうある以外にはありえないはずである。それゆえ、神秘体験を理解しようとするとき、各神秘家の体験記（聖テレサのもののような）に読み入ることが第一の道となる。しかしインドではどうすればよいだろう。たしかに多くの偉大な神秘家たちがいる。だが、彼らがみずからの体験を個人的に表白するのは、神への賛歌としてでしかない。ヨーガのように神が関わらない場合、個人的体験を語る文献は見いだしようがないのである。

ヨーガ文献において語られるのは修行の方法である。そもそも語りえないものを語ろうとするよりは、体験させようというのだ。なるほど「ヨーガ・ストラ」(I: 41-51)などは三昧の深化の段階を述べるが、それは明確に理論化されたものであって、体験を直接語るものではない。

ここでひるがえって、神秘体験の個人性について反省してみるべきだろう。なぜなら、純粹に個人的なものには、共通な修行体系を与えることはできないだろうから。その「表現の困難さ」ゆえに、神秘体験そのものに関するわれわれの知識は限られているが、近年の実験心理学的研究の示唆するところによると、ドラッグ等によって得られる体験と神秘体験との類似は明らかである<sup>(1)</sup>。こうした点から実験心理学は、神秘体験やドラッグ体験を「意識の変容状態」という形で同一のものとして扱おうとする。もちろん、宗教学的立場からは、これらを同一の体験とみなすことはできないが、共通の生理学的基盤を想定することは誤りではないであろう。

ところで、実験心理学の示すところによると、このような生理学的状態は、ドラッグや瞑想法や呼吸法（呼吸数の減少に伴う血中二酸化炭素濃度の増大）、その他多くの要因によって引き起こされる。このように、神秘体験の基盤となる生理学的状態を得るためには多くの可能な手段があるとすれば、ヨーガのように神秘修行が体系化されている場合、そこに一つの撰択があることは明らかである。この撰択は、単なる行法の有効性によるよりも、はっきりした思想的枠組みに由来していると仮定するのが自然であると思われる。ここではまず、ヨーガ学派の根本教典であるパタンジャリ作「ヨーガ・ストラ」(紀元四世紀頃か)の体系の背後の思想から見ていきたい。

## 2 「ヨーガ・スートラ」の体系

パタンジャリの「ヨーガ・スートラ」は、ヨーガの支分として、「禁戒」、「勸戒」、「坐法」、「止息」、「制感」、「執持」、「静慮」、「三昧」の八つを挙げている。このうちの「執持」以下の三つは、内支分とされ、順次深まりゆく瞑想法であるが、前五者は階梯をなすわけではなく、一般的には同時に修行されるものである。さらに、瞑想法を行ずるときにはつねに坐法と止息が伴っている。したがって、この八支分を、岸本英夫のように神秘階梯としてとらえることは誤っているといわねばならない。これらは神秘体験の境地の進展を示すものではなく、解脱という目的のためのある一つの原理に立つ手段を列挙したものである。

ヨーガ学派においては、解脱は、純粹精神たる真我が物質原理たる根本原質 (prakṛti) から分離することによって生じるとされる。真我は純粹な観照者であるのに対して、根本原質は行為者であり、われわれの通常の心作用の働きすべてをつかさどっているものである。苦しみからなるわれわれの生存 (輪廻) は、自己の本質が真我であることを認識せずに、根本原質の働きたる心作用であると誤認していることによる。解脱は、この事態を正しく認識すること (識別知) によって生じるのだが、真我自体は変化するものではないので、根本原質からなる心作用自体がこれを認識しなければならぬ。

さて「ヨーガ・スートラ」(Ⅱ・28) は、真我と根本原質を識別する知への道を要約して、「ヨーガ支の遂行によって不浄が減するとき、識別知に至る認識の光がある」と述べている。註釈によると、この不浄とは五種の煩惱 (「無明」、「自我意識」、「欲」、「憎しみ」、「生存欲」(「ヨーガ・スートラ」Ⅱ・3)) のことである。したがって、ヨーガの八支の遂行はいずれも五種の煩惱からなる不浄を減する手段であり、それによって識別知が生じるのである。ところで、これらの煩惱は心作用の一つである。心作用の働きは同種の潜勢力を生じ、その潜勢力はまた同種の心作用を生じるといふ具合に無限に続くとされている (ヴィヤーサの「ヨーガ・スートラ」註解 (Ⅰ・5) 参照)。煩惱のような汚れた心作用は無限の苦しみに導くが、逆に、淨い心作用は同じカルマの原理によって淨い潜勢力を生じさせ、最終的に心作用自体の停止に導くとされる。この点を、最初の二つのヨーガ支たる「禁戒」と「勸戒」を例に見てみよう。

### 禁戒と勸戒

「禁戒」は、不殺生・真実語・不倫盜・貞潔・不貧、「勸戒」は、清淨・満足・苦行・学誦・神靈への帰入、のそれぞれ五つからなっている。両者のうちで特に禁戒のほうはジャイナ教の五戒と共通であり、一見したところ、単に予備的な道德的教えと思われるかもしれない。しかしヤナチエクの指摘するように<sup>(2)</sup>、その本質は「對抗する瞑想」(pratipaksa-bhāvana (「ヨーガ・スートラ」Ⅱ・33)) にある。これは、殺生等の悪しき (不浄な) 観念が生じたときに、そうした観念がカルマの法則に

よって苦と無知の無限の連鎖をもたらすことを観想して、悪しき観念を減ずることである。

そして、こうした修習によって直接的に超自然力が得られるとされる。たとえば、不倫盗が確立するとすべての宝が手許にやってくるし、真実語によって口にすることはすべて実現する。このような超自然力は、インドの伝統にとつてはなんら特殊なものではなく、心作用自体の力の側面の自然な表れなのである。悪しき観念が輪廻の苦しみを必然的に生み出すのはその心作用の力によるのであり、その反対に、淨い心作用の力は、解脱に至る知を生じさせると同時に、必然的かつ直接的に上述のような超自然力を生じさせるとされるのである。

ヨーガの内支分で説かれる瞑想法も同様のカルマの原理に基づいているがゆえに、ヨーガにおいては多くの超自然力が述べられるのであるが、最終的には、淨い心作用自体を停止させてしまいうような潜在力を増大させることが目的とされている。坐法と止息も、人間の揺れ動く性向という不淨に身体レベルで対抗していくという点で、共通の原理に基づいているといえるが、これは、心作用も身体も、同じ物質原理たる根本原質からなることによって、同一のカルマの原理が働いているからである。インドにおいては西欧の身心二元論は成り立たないものである。こうした非二元的思考は、ハタ・ヨーガの体系においていっそう明確に表れているので、以下にそれを見ていくことにする。

### 3 ハタ・ヨーガの体系

狭義のヨーガが「ヨーガ・スートラ」を根本教典とするインド正統六派哲学の一つを指すのに対して、広義のヨーガは解脱に至る手段のすべてを意味する。広義のヨーガの分類として、「ヨーガ・タットヴァ・ウパニシャッド」は、ハタ・ヨーガ、マントラ・ヨーガ、ラヤ・ヨーガの三種に区分している。これらは、身・口・意の三つに対応する手段であり、ハタ・ヨーガが「ハタ」(激しい)と呼ばれるのは、身体的技法を中心とするからであると考えられる。

ハタ・ヨーガ文献の大部分は十五世紀以降の成立と考えられ、その体系としての成立は比較的新しいと思われる。しかし、個々の技法への言及は「マイトリ・ウパニシャッド」(二世紀頃か)などにも見られ、その思想的基盤は古くまでたどりうる。さて、ハタ・ヨーガの行法は、(1)坐法、(2)止息、(3)ムドラー、(4)瞑想法の四つからなるが、以下、順に見ていこう。

#### 坐 法 (Asana)

近年、「ヨガ」という名で健康法の一つとして行われているものの元になるのがこのハタ・ヨーガの坐法であるが、このような誤解の生ずる原因は、アクロバティックともいえるような坐法の存在や、その効果として無病が強調されていることなどにある。しかしながら、説かれている坐法

の大部分は結伽(けっか)跏(あし)坐(ざ)に類似した確固(たつと)安定(あんてい)の姿勢(しせい)であり、無病(むびょう)という効果(こうか)が得(え)られるのも身体(てい)の不(ふ)動(どう)性(せい)を通してとされている。「ヨーガ・ストラ」(I・30)で病(びょう)氣(き)が心(こころ)の散(さん)乱(らん)の一つとして挙(あ)げられているように、身体(てい)の不(ふ)動(どう)性(せい)によって心(こころ)が不(ふ)動(どう)性(せい)となると、病(びょう)氣(き)もなくなるとされるのである。

困難(くわんなん)な姿勢(しせい)の場合(ばい)も、より困難(くわんなん)な不(ふ)動(どう)性(せい)を追求(すいしゅう)することが目的(もく)的(てき)であり、それによって、人間の自然(じぜん)な揺(ゆ)れ動(どう)く性(せい)向(きやう)を克服(くふふく)し、人間の条件(じょうけん)を超越(すうえつ)することを目指(めざ)しているのである。またこれは、根本(こんぽん)原(げん)質(しつ)の三(さん)素(そ)因(いん)(純(じゆん)質(しつ)・激(げき)質(しつ)・醫(い)質(しつ))の中の「激(げき)質(しつ)」を滅(めつ)し浄(じやう)化(か)することによって、直接(じか)に心(こころ)の平(へい)静(じやう)不(ふ)動(どう)を生(せい)じさせるともされている。身体(てい)の不(ふ)動(どう)性(せい)と心(こころ)の不(ふ)動(どう)性(せい)との結(むす)びつきについては、さらにプラーナの観(くわん)念(ねん)も関(かん)係(けい)しているが、これについては以下(いげ)に「止(し)息(そく)」について論(ろん)じながら見ていこう。

#### 止 息 (Prāṇāyama)

「プラーナーヤーマ」(プラーナの抑制)はしばしば「調息」と訳(わけ)されるが、それは過程(てい)程(てい)程(てい)にすぎず、最終(さいしゆ)的には呼吸(こそ)の完全(てんぜん)な停(てい)止(し)を意味(いみ)している。なぜこのようなことが目指(めざ)されるのかというと、インド(いन्द)の生理(せいり)学(がく)にとって、呼吸(こそ)とは外(がい)氣(き)を吸(す)入(にゅう)することではなく、逆にプラーナが外(がい)に出(で)てしま(しま)うことだからである。プラーナは、宇宙(うちゅう)を動(どう)かす風(かぜ)との相(あ)同(どう)によって風(かぜ)のようなものとして考(かん)えられた生命(せいめい)のエネ(え)ルギーであり、人体(たいてい)においては呼(こ)吸(そ)として現(あら)われる。それゆ(ゆ)え、呼(こ)吸(そ)を停(てい)止(し)してこの実(じつ)体的(てき)な力(ちから)を体(たい)内(ない)にとどめておくことよ(よ)って不(ふ)死(し)が得(え)られると考(かん)えられたのである。

また一方で、プラーナは生命(せいめい)のエネ(え)ルギーとして身体(てい)のあらゆる器(き)官(くわん)の動(どう)きをつかさどる力(ちから)でも

ある。ウパニシャッドにおいても、プラーナは視(し)覚(かく)等(とう)の感(かん)覚(かく)機(き)能(のう)、精(しゆ)液(えき)と、心(こころ)などと同(どう)一(いつ)視(し)されてい(い)る。精(しゆ)液(えき)としてのプラーナの側(がわ)面(めん)は、タントリズムの影(えい)響(きやう)もあつてハタ・ヨーガにお(お)いて重(じゆう)要(よう)視(し)され、直接(じか)に精(しゆ)液(えき)の抑(おさ)制(せい)を指(さ)す行(ぎやう)法(ぽう)も行(おこな)われる。しかし最(さい)も重(じゆう)要(よう)なのは、感(かん)覚(かく)機(き)能(のう)および心(こころ)としての側(がわ)面(めん)である。プラーナは感(かん)覚(かく)機(き)能(のう)の力(ちから)そのものであるから、呼(こ)吸(そ)の完全(てんぜん)な停(てい)止(し)によ(よ)って「制(せい)感(かん)」(パタンジャリのヨーガ八支(はつし)中の五(ご)番(ばん)目)が生(せい)じるとされる。その延(えん)長(ちやう)として、感(かん)覚(かく)機(き)能(のう)の統(とう)御(ご)者(しや)たる心(こころ)そのものもプラーナと同(どう)一(いつ)視(し)され、呼(こ)吸(そ)としてのプラーナを抑(おさ)制(せい)することよ(よ)って心(こころ)も抑(おさ)制(せい)され、不(ふ)動(どう)とな(な)って滅(めつ)するとされる。このような考(かん)え方(かた)から、三(さん)昧(まい)の境(きやう)地(ち)さえも、完全(てんぜん)な止(し)息(そく)の時(とき)間(かん)が十分(じゆうぶん)長(ちやう)くなることよ(よ)って達(たつ)成(じやう)されるとい(い)われる。

このように、心(こころ)と身体(てい)のあらゆる機(き)能(のう)の力(ちから)である実(じつ)体的(てき)存在(そんざい)としてのプラーナ(Prāṇa)の概念(がい)がハタ・ヨーガの行(ぎやう)法(ぽう)すべ(す)ての基(き)礎(そ)であり、坐(ざ)法(ぽう)の追(すい)求(きゅう)する身(み)体(たい)の不(ふ)動(どう)性(せい)も、プラーナの不(ふ)動(どう)性(せい)の追(すい)求(きゅう)として理(り)解(かい)されるであ(あ)らう。

このほかに、同じくプラーナーヤーマと呼ばれるが、別の意(い)味(み)の行(ぎやう)法(ぽう)もある。プラーナは身(み)体(たい)内(ない)をナ(ナー)デー(デー)ーと呼ばれる脈(みやく)管(くわん)を通(とお)って流(なが)れるとされるが、この脈(みやく)管(くわん)を浄(じやう)化(か)するた(た)めに種(しゆ)々の呼(こ)吸(そ)法(ぽう)が行(おこな)われる。同じ意(い)味(み)で腸(ちやう)の洗(せん)浄(じやう)等(とう)も行(おこな)われる。これは、インド(いन्द)的(てき)な浄(じやう)不(ふ)浄(じやう)の観(くわん)念(ねん)に基(き)づく浄(じやう)化(か)の行(ぎやう)法(ぽう)でもあるが、一方(いっぽう)ではプラーナをスシ(シ)ムナーと呼ばれる中央(ちゆうじやう)の脈(みやく)管(くわん)に導(どう)くた(た)めの予(よ)備(び)的(てき)行(ぎやう)法(ぽう)でもある。

## 小宇宙としての人体

スシムナーは、人体の中央を貫いて会陰部から頭頂に達していると考えられている脈管である。この脈管が重要なのは、人体が小宇宙とみなされているからである。人体を小宇宙とする思想は古くからあるが、特にタントリズムによって発展させられた。それによると、小宇宙としての人体の頭頂部には、宇宙展開の根源としての絶対者（梵、シヴァ神、あるいは空）が存在するとされ、スシムナーはそれに達するための道なのである。プラーナは通常左右の鼻孔に通じる左右の脈管を流れているが、呼吸も吸気も停止することによって中央のスシムナーに入り、それを登って絶対者と合一するとされる。プラーナは心でもあるから、このとき心は絶対者と合一して滅し、三昧が生じるとされる。

プラーナを直接スシムナーに導くためのもう一つの行法が、ムドラー（「印」、この場合は「締めつけ」の意）と呼ばれるものである。これは身体の各所を締めつける行法であり、このような締めつけによって直接にプラーナを圧迫し、スシムナーに注入しようとするものである。坐法として説かれる行法中のいくつかも同じ目的を指している。このように、身体的締めつけによってプラーナを直接に制御しようとするところにも、ハタ・ヨーガの特徴が明確であり、同様の小宇宙としての人体観を有するタントラの行法が、視覚化する瞑想法によって身体内の絶対者と合一しようとするのとは異なっている。

以上がハタ・ヨーガの行法の中核であり、瞑想法は比較的補助的な位置にとどまっている。ハ

タ・ヨーガにおける瞑想法は、大部分の場合、ムドラーや止息の一部として述べられ、身体的行法によって操作しつつあるプラーナと、それが合一すべき対象（シヴァ神など）を視覚化するものがある。

このような視覚化は、タントラの場合のように詳細ではないが、最低限のものは不可欠である。なぜなら、生理学的には止息による血中二酸化炭素量の増大や、坐法による（ハリ麻酔と類似の機構による）脳内エンドルフィン型物質の生成は、ドラッグと同様に「意識の変容状態」を生じさせるとしても、ドラッグ体験がそのまま神秘体験にはならないように、神秘体験を生じさせるためには宗教的な方向づけがなくてはならないからである。

## 三 昧

では、以上のような行法の結果としての三昧の状態はいかなるものとしてとらえられているのであるか。まず一方では、三昧の状態は、何ものをも識別することのない、心が滅し去って、外見적으로는まったく死人と同じような状態として、われわれの眼からはきわめて否定的なものとしてとらえられている。しかしその一方で、ハタ・ヨーガは離身解脱を説かず、三昧がすなわち生前解脱であるとし、身体は否定されるどころか、錬金術的に変成されて不死の神的な身体になるとされるのである。この状態においてヨーガ行者は、不死で、超自然力をもち、全能であり、要するに主宰神と等しいものになるとされる。

これを三昧の体験の直接的な表現とみなすことも可能であろうが、むしろその基盤にあるのは「力」の観念であると思われる。「ヨーガ・ストトラ」の体系の基礎にも、カルマの法則に基づく心作用の力の観念があったが、ハタ・ヨーガの場合は、さらに実体的にとらえられたプラーナとしての力の観念がある。生命力としてのプラーナが抑制されると不死が生じ、身体が不動となることが消化の火を生じさせるように、プラーナすなわちエネルギーの実体としての人間存在は、具体的な形をとらずに抑制されてあるときにこそ、一切の可能性に満ちた存在として最高の力ある存在となるのである。そのとき身体は、エネルギーに充滿した瓶のようなものとなり、外的には死体のよう見えながら、内的には未発の生命力が躍動するものと感じられるのである。

## 〔註〕

- (1) A・ハクスレー「知覚の扉」、河村錠一郎訳、朝日出版社、一九七八年参照。
- (2) cf. Janáček, A., 'The Methodical Principle in Yoga According to Patanjali's Yoga-sūtras,' *Archiv Orientalni* XIX, 1951.

## 〔参考文献〕

- 〔ヨーガ一般について〕  
M・エリアーデ「ヨーガ」1・2、立川武蔵訳、せりか書房、一九七五年  
〔神秘主義とヨーガについて〕

岸本英夫「宗教神秘主義——ヨーガの思想と心理」、大明堂、一九五八年

同「神秘主義とヨーガ」、溪声社、一九七五年

F・スタール「神秘主義の探究——方法的考察」、宮本啓一・泰本融他訳、法政大学出版局、一九八五年

〔ヨーガ・ストトラ〕とその註解の訳について

本多恵「ヨーガ書註解——試訳と研究」、平楽寺書店、一九七八年

〔ハタ・ヨーガ文献の訳について〕

佐保田鶴治「ヨーガ根本教典」、「統ヨーガ根本教典」、平河出版社、一九七三、一九七八年  
〔本文中で詳説できなかったヨーガにおける知と浄と力の関わりについて〕

Penza, C., 'On the Purification Concept in Indian Tradition, with Special Regard to Yoga,' in *East and West*, vol. 19, 1969.