

超意識への飛躍 1985年 宗教心理出版

本山 博 (もとやま ひろし)

東京文理科大学(現筑波大学)哲学科卒、文学博士(哲学、生理心理学)アメリカ、デューク大学にて研究。インド、ラジャスタン大学にてヨガの電気生理学的研究、宗教心理学研究所所長、国際宗教・超心理学会会長、南カルフォルニア大学大学院(SCI)設立・学長。

ヨーガの目的と立場

ヨーガは聖なる対象あるいは神との統一、合一を目指す行法である。

聖なる対象、例えばタントラヨガ等でいうチャクラ、マンダラ、マントラ等、あるいは神に精神集中してこれと一致合一するには、これらの聖なる対象と対立して存在する自己の否定が、まず行われねばならない。そのためにはかなりの苦しみを経ねばならぬであろう。聖なる対象に対立する自己の存在性が否定されて—この時身心脱落と言われるような体験を得るわけである—初めて、対象と合一しうる。その時自分の存在は、対象をも、それと対立する自分をも包摂する、より高い次元に飛躍している。対象と自分の存在の根源に還ったとも言えるであろう。ここに一種の悟りの境位が開けてくる。

このような存在次元の高まりを繰り返して、遂には神との合一にも達しうる。最高の悟りを達しうる。それを目指すのがヨーガであり、対象(客観)も自分(主観)もない両者の統一の存在境位に立つのが、ヨーガの立場である。

これに対し科学の立場は、常に対象と自分との対立が根底にある立場である。科学でいかに精確に事象を捉え、そのメカニズムを明らかにしても、その事象を観察し、思考する主観は、対象である事象の内に入りこむわけではなく、常に客觀である事象と対立したままである。客觀について得られた知識は、どこまでも客觀についての知識で、主觀、つまりその対象を認識する主觀についての知識ではない。

これに対し、主客合一のヨーガの立場でうる知識は單なる客觀についての意識でなく、主觀と客觀とを根底から支え、存在せしめるものの知識、主觀にも客觀にも通じる知識である。

科学の立場で客觀についての認識を行う場合、基本的には、感覚という、物理的次元の存在である肉体に付属した感覚器官に依存する。これに対し、主客合一のヨーガの立場では、客觀に対立する主觀の立場を否定し、それをこえているが故に、本質的には感覚に頼る必要はない。感覚に頼らずして、主客合一の意識<超意識>は、事象の本質を直觀する—観智—。

このような主客合一の存在次元に達するために、ヨーガは八つの修行階梯をもつ。

ヨーガの八階梯

この八つの階梯は、一、道徳的訓練 二、身体的訓練 三、精神的訓練の三つに大別される。

(一) 道徳的訓練

(1) ヤーマ(悪を行わない)

(2) ニヤーマ(善を行う)

現代はノイローゼの時代であると言われる。青壯年、特に青年に、ノイローゼの人がいつの時代よりも多い。私たちの研究所にも、ノイローゼ、精神異常の問題で相談にくる人が多い。その人たちにみられる多くの共通点の一つは、子供の時しつけがあまりよくできていないということ、もう一つは、その家に宗教心がないということである。

さて、人間の心は、意識の領域と無意識の領域に分けられ、両者は拮抗的に働いているが、両者間に力のバランスがとれており、意識が無意識からくる諸々の働きかけをコントロールできる時にのみ、人間の心は一つの人格を保って正常に働くことができる。

ところで無意識の心のある層は、食欲、性欲、好き嫌いの感情等の本能的衝動的欲望や感情から主として成り立っており、これらは比較的容易に意識野に現れ、意識に働きかけ、それに大きい影響を与える。これらの感情や欲望は元来自己中心的なもの、利己的なものであるから、これらが意識の規制を打ち破って勝手に振舞う時、その人は非常に利己的かつ反社会的になり、周囲の人々や社会に多大の迷惑と混乱とを生ぜしめる。

心の安定とバランスなしには、ヨーガの弟子は、精神集中、瞑想、三昧に成功して悟りに達することはできない。従ってヤーマ、ニヤーマの道徳的訓練は、主客合一の悟りの境位に達するためには重要な準備階梯である。さて、日常生活でのヤーマ、ニヤーマで心の安定が得られたら、ヨーガ行の次の階梯に進むべきであろう。

(二) 身體的訓練

(3) アーサナ(姿勢、体操)

ヨーガの行うアーサナには種々の種類があって、初級、中級、上級のものをすべて合わせると、百種以上になるであろう。アーサナの目的は、身体の異常を治し健康にすることにある。

(4) プラナヤーマ(呼吸法)

呼吸は吸気、止息、呼気の三部分よりなる。吸気、呼気の前後には止息がある。ヨーガのプラナヤーマでは、止息(クンバカ)に重点を置く。

標準の呼吸法を略述すると、まず四秒間でゆっくり息を吸い、息を下腹部まで吸い下げる。当然下腹部は少しふくらむ。ふくらんだままの下腹部を保持し、八秒間息を止める。次に下腹部を凹まし、肛門を吊り上げて、やはり八秒間息を止める。次に四秒間でゆっくり一息を吐き出す。一呼吸に二四秒かかる。その内一六秒間息を止める。このようにプラナヤーマでは、普通の呼吸と違って止息に重点を置く。普通の呼吸回数は一分間に約一六回であるが、右の呼吸法だと二回半である。

プラナヤーマではただ息をするだけでなく、吸気と共に宇宙に漲るプラーナを下腹部にあるマニプラチャクラに吸取し、これを止息の初めの八秒間マニプラに保持し、次の腹を凹ませる八秒間で、人間の内に先天的に具わる生命の根源力を尾骨内より引き上げ、マニプラの内でプラーナと合一せしめると強く思念する。

この思念こそがプラナヤーマで最も大切なことである。集中された強い思念は、あら

ゆることを実現する秘密の力をもっている。

(三) 精神的訓練

(5) プラティヤハーラ(制感)

精神的訓練のまず初めは、感覚の制御である。

人間の心は、肉体に付いた窓ともいいくべき感覚器官を通じて、外界からの情報を得て、外界に反応する。外界に反応するというと聞こえがいいが、実際は外界から得た刺戟、情報によってその外界の対象に執着し、自分を忘れて、あちらにコロコロ、こちらにコロコロ転がっているのである。外界にひきずり回されてコロコロ転がっているのが心である。この、どうしようもない心、我を忘れてコロコロ転がっている心を、我に戻す、正気に戻すために、肉体の窓を閉めてしまい、自分の心を自分でとりもどす、我に帰る練習が、プラティヤハーラである。

感覚のうち、大脳皮質の全体、ひいては心に大きな影響を与えるのは視覚である。そこでヨーガ行を行う時は、目を閉じるか半眼にして、視覚による外界からの刺戟を防ぎ、心を自分の内に向ける。心を、心の内に向ける。

(6) ダラーナ(精神集中)

自分をとり戻し、自分に帰った心が、プラナヤーマによって得たプラーナ、すなわち宇宙の普遍的エネルギーと、シャクティ、すなわち根源的生命エネルギーとを一点に集中して、自らの個という存在性、個という存在の殻に穴を開け、これを打ち破るのが精神集中である。精神集中は、精神集中そのものが目的なのでなく、身心をもつ個なる自己存在の、存在性を打ち破るための手段にすぎない。

聖なるもの、あるいは身体の一点に全精神を傾けて集中する。その時、集中する心によって、プラーナ・シャクティは、その心が集中する対象に、個的存在の内からちょうど電子ビームのように向けられる。まず初めに、このプラーナ・シャクティのビームによって、個的存在の殻に穴が開けられ始める。個の殻を板にたとえると、集中する心は手にあたり、プラーナのビームは錐にあたる。個の殻は、檜の木の板のように、非常に固い。錐にあたるプラーナ・シャクティのビームが弱いと、いくら手で一心に揉んでも穴は開かない。プラナヤーマでプラナを吸取することが、いかに大切かわかる。しかし錐であるプラーナビームが上等でも、一心に手で揉まなければ、つまり精神集中が十分でないと、穴は開かない。

(7) ディアーナ(瞑想)

より高い次元の存在、聖なる存在との交渉合一が更に進むと、ある時は、魂の飛躍あるいは流出というか、自己の魂が、より高い次元の存在に、肉体を越えた所にひき上げられる。流出飛躍せしめられてこれと合一する—流出による合一。その時通常の意識は殆ど消える。法悦と緊張の感じが、肉体に帰った後、鮮やかに残る。

他の場合は、大洋のように大きな力のうねりが自己の魂の内に押し寄せ、その偉大な力の前に己を失う。それはちょうど、光の生み、力の海の中で、小さな自分が融け入るけてゆくようである—流入する合一。やはり通常の意識はほとんど消える。肉体の意識も消える。

(8) サマーディ(三昧)

瞑想では、まだより高い存在との合一に達するためにはいまだ残っており、より高い存在に対して対立している個の存在性が、一時的に否定されたために、心は無意識となり、身体機能は麻痺を呈した。いまだ身体にも心にも個の存在性が残っており、より高い次元の存在性に対して一種の独立性を主張した。この、より高い存在性に対する個の存在性の完全な否定がなされる時、人間の内より高い存在と、より高い聖なる存在との完全な一致、合一が得られる。これが「三昧」であり、「定」である。

この時、より高い聖なる存在に対立する個の存在性は身心に含まれていないが故に、身心共にその働きを否定されることはない。意識は目覚めたままでより高い存在の意識と合一する。身体の機能は何ら損なわれることなく、より高い存在の一部として従属的に働くことができる。一見、今までのその個人と一向に変わらぬように見える。しかしその本性においては、人間と神靈との相違がある。より高い次元の存在は、個としての存在性や、身体に依存して働くという制約に、束縛されることはない。外界の事象、人の心の内容を知るのに、感覚器官を必要としない。

ヨーガ行の身心に及ぼす影響の要約

- (1) ヤーマ・ニヤーマで、澄んだ綺麗な心を保ちうる。
- (2) プラーナヤーマで、身心の気力の充実、健康をうる。
- (3) 精神集中の過程で、無意識の浄化ができ、心のバランスをうる。
- (4) 精神集中の階梯で個の存在性が破れる時、身心に不安症状が生ずる。良師を得て、正しい安全な、自己に最も適した修行法を習い行なうことが、個をこえた主客合一の悟りの彼岸へ飛躍する最善の道であり、この身心の不安症状は彼岸に達する一里塚とも言うべきもので、通過すべき道程である。
- (5) 三昧を通じて超意識が目覚めると、身体機能のコントロールができる。従って病気を自らの意志力で治せる。無病息災となる。
- (6) 超意識の目覚めた人は、身体との結合において生じ働く感情、欲望、感覚、意識、無意識等を越えており、それらを深く自覚できコントロールできる。従って世俗に生きつつ世俗を越え、無執着となり、身心の全体が調和と安定の内にある。
- (7) 超意識が目覚めると、個人的無意識を越えた深い層の無意識、ユングの言う集合的無意識についても自覚が生ずる。
- (8) 個的存在の次元をこえてこれらを包摂する超意識が目覚めると、物になって物を見る。人の心になってその心を理解する故に、事物や他人に対する深い洞察と智慧が生じ、事物を成就せしめ、人をその存在の根源に基づいて導き助けることができる。
- (9) 感覚器官や物理的手段を用いず、現実の物理的次元の身心や事物の内容を知ったり、その運動、働き、存在に影響を与えることができる。

(10) 現実の世界で時空の制約、因果の法則(カルマ)の下で生きつつ、それらを越えた世界でも同時に存在する。ここに自由自在な心がある。

(11) ヨーガは人間が神に帰ることとその道程を教える。