

龍谷大学世界仏教文化研究センター 2016 年度研究会

講演名	Yoga in Indian Tradition (インドの伝統におけるヨーガ)
開催日時	2016 年 5 月 18 日 (水) 10:45~12:15
場所	龍谷大学大宮学舎清風館 3 階共同研究室 1、2
講演者	Dr. Adelheid Mette (ミュンスター大学名誉教授)
通訳	檜山智美氏 (日本学術振興会 SPD 研究員、龍谷大学西域仏教研究室)
挨拶	能仁正顕氏 (龍谷大学世界仏教文化研究センター長、文学部教授)
司会	唐澤太輔氏 (龍谷大学世界仏教文化研究センター博士研究員)
共催	龍谷大学世界仏教文化研究センター 龍谷大学仏教文化研究所
参加人数	19 人

【講義のポイント】

ドイツのインド学者・仏教学者である Adelheid Mette 博士による、インドの伝統、特にジャイナ教の伝統における修行法としての「ヨーガ」に関する研究会。現代社会においては主に健康法として認識されているヨーガとは異なって、この伝統的な修行法としての「ヨーガ」はどのような作法・意義・歴史を持っているのか、Mette 博士は特に文献学の角度から紹介した。また、本研究会は、新たな試みとして事前アンケートに基づくインタビュー形式を採った。

【講義の概要】

■研究背景

Mette 博士は、ギリシア古典詩とサンスクリット文学との韻律の類似性に関する研究を契機として、インド学・仏教学等の研究を始めた。博士は、特にジャイナ教の教義・戒律などに関心を持っており、またその伝統的修行法の「ヨーガ」について興味を抱いている。

■インド古典文献に見える「ヨーガ」

「ヨーガ」という言葉は、紀元前1000年頃から紀元前500年頃に成立したヴェーダ文献やプラークリット文学などにおいて既に見ることができる。そして、初めて「ヨーガ」の

概念をまとめたものは、2～4世紀頃に成立したバラモン教經典の『ヨーガ・スートラ』（瑜珈經）である。

■ドイツにおける仏教研究の隆盛

ドイツにおいて仏教研究が盛んになった最初のきっかけは、19世紀中期からヨーロッパで仏教經典翻訳研究が隆盛したことにある。仏教は、アジア以外の国の多くの人々を魅了し、ヨーロッパに広まった。その結果ドイツ人も仏教に対し深い興味を持つようになったのである。他に、ダライ・ラマのドイツ訪問や菜食主義運動などの影響もあるようである。また、仏教はその発祥地であるインドでは、12世紀頃に既に衰退してしまっただが、東アジア・東南アジアの諸国において受け継がれていったというプロセスは、宗教史として大変興味深い。

■ジャイナ教における「ヨーガ」著述

11世紀から12世紀頃、ジャイナ教の高僧ヘーマチャンドラが『ヨーガ・シャーストラ』を著わし、ジャイナ教のヨーガ修行の方法などを文字にまとめた。これは、バラモン教經典『ヨーガ・スートラ』に述べられたヨーガ概念を新たに解釈したものであり、後の時代のジャイナ教徒の戒律ないし他のインドの諸々の宗教に大きなインパクトを与えた。

■ジャイナ教の「ヨーガ」修練の目的・方法

ジャイナ教における「ヨーガ」修練は、輪廻転生を脱出するためのテクニックである。ジャイナ教の開祖ジナ（マハーヴィーラとも呼ばれる。紀元前549年～紀元前477年）は、臨終の時、ヨーガの修練を通して涅槃に至ったという。その具体的な方法は、裸の状態です立ち、身体をまっすぐにして、全身の筋肉を伸ばし、目を閉じて立ち続け、虫に刺される痛みやかゆみなどの身体的な苦しみを耐え忍び超越し、ディヤーナ（禅定）、瞑想状態に入るというものである。つまり、身口意の三業を制御することによって、輪廻転生の輪を抜け出し涅槃に至ることができるという。この修行法は現代まで伝わっており、ジャイナ教のヨーガ修練の中でも非常に重要なものである。

■ジャイナ教の「ヨーガ」修練の原理

「ヨーガ」は、もともと、馬を車に繋ぎ止めるための手綱を指す言葉である。転じて、一つのものが別のものを結びつけるものを指し、ものを制御し抑制するなどの意味もある。これらの語源的意味のもとで、ジャイナ教においては、ジーヴァ（*jīva*、生命・命・魂などの意）と肉体を結び働き、肉体との縛り、輪廻との縛りを「ヨーガ」と呼ぶ。そして、前述した「ヨーガ修練」というのは、身口意の三業を制御することによって、瞑想状態に入り、ジーヴァと肉体とを結びつける「ヨーガ」を自覚し解体させ、縛りから解放され、涅槃に至るための禅定修練である。つまり、ジャイナ教における「ヨーガ修練」は、縛りの「ヨーガ」から解放されるための修練でもあり、身口意の三業を制御（＝「ヨーガ」）する修練でもある。

加えて、「ヨーガ」を解く順番は、まずはマナス（*manas*、心と肉体との繋がり）、次にヴァーチュ（*vāc*、言葉と肉体との繋がり）、最後にカーヤ（*kāya*、身体性と身体との繋がり）である。

■質疑応答

本学特任教授である宮治昭氏が、「ジャイナ教は、インドにおいて現代まで存続していたが周辺諸国には広がらなかった。それに比べ、仏教は多くの国々で盛んになった。そして、発祥地のインドにおいては早くも11～12世紀に衰退してしまっただが、この背景には何があるのか」という質問を行った。これに対し、Mette 博士は、「それはサンスクリット語などが仏教公用語として台頭していくと同時に、プラークリット語が衰退してきたためではないか」と述べた。

【まとめ】

ヨーガは現代社会において、主に健康法として認識されているが、古代インドにおいては、もともと心を修する苦行であり、輪廻転生を抜け出すためのテクニックであった。そして、2500年以上の歴史を持つジャイナ教において、この修行の伝統は現代まで守られてきた。

Mette 博士は、インド古典文献に見られる「ヨーガ」の記録・著述等を踏まえて、2500年以上の歴史を持っているジャイナ教におけるヨーガ修練の目的・方法・原理等を紹介した。

ジャイナ教における「ヨーガ修練」は、「ヨーガ」という言葉が有する「結びつける」「制御する」の二意を兼ねており、身口意の三業を制御(=「ヨーガ」)し、ジーヴァと肉体とを結ぶ働きの「ヨーガ」を解くことによって、輪廻の縛りから脱出し、涅槃に至る禅定修練である。

【文責】 龍谷大学世界仏教文化研究センター 李 曼 寧