

## 風（ルン・プラーナ）とは何か

——インド・チベット密教ヨーガについて(1)——

金本拓士

前回（『ボアとは何か』現代密教第九号）において、オウム真理教事件で有名になった「ボア」という言葉の本来的な意味について考察し、インド・チベット密教におけるヨーガでどのように「ボア」という言葉が使われているかを明らかにした。

またその論文中で、「ナーローの六法」というチベット密教の無上瑜伽での修行方法を取り上げ、「ボア」が六法の中で最後に来る修行方法であることを確認した。

さてこの「ナーローの六法」は、チベット密教において、有名な修行方法である。そこで説かれている内容は、簡単に言うならば、修行者自身の中に眠る性的エネルギーを浄化し、そのエネルギーを利用し、最終的に第六番目の修行とされる「ボア」を行うことによって解脱を獲得するのである。

「ナーローの六法」は最終的に「ボア」の行を為すことによって完成されるのであるが、この修行方法を完成させるためには、まず第一番目の「トゥンモ（内的火：gum mo）」の修行を成就されなければならない。

そこで「トゥンモ」の法について、もう一度ヴェンツの説明をあげてみるならば、

このトゥンモという言葉は、自然の中の無尽蔵にあるブラーナ〔prana〕の貯蔵処からブラーナを抽出する方法に  
関するものである。また、人体の活力源であるそのブラーナを蓄え、次にそのブラーナを使用して、精子を微細な熱  
エネルギー変換する。従って、精神的に肉体中におこる炎は内面的に生産され、精神の神経システムである神経叢に  
通じて循環せしむ。〔WENTS〕—五六頁—五七頁

以上のように、「トゥンモ」という行法は、自然界にあるエネルギーを身体に蓄え、その力によって、身体中に熱  
エネルギーを生産させるものと言えよう。そして、このブラーナをうまく活用できるかどうかによって、最終的な解  
脱の完成が保証されることになる。

では、何故、ブラーナがヨーガの中で重要な存在要素になるのか、またそれは如何なるものであるのかを本論にお  
いて考えてみるものである。

### ブラーナについて

ブラーナという言葉は、インド古代の聖典『リグ・ヴェーダ』から使われている言葉であり、そこでは単に息を表  
す言葉であった。

しかしながら、後にインド思想が展開されるにつれて、この言葉が氣息という意味だけではなく、生命原理そのも  
のとして重要視されてきた。

例えば、『チャンドーギヤ・ウパニシャッド (Chandogya Upanisad)』には、次のような記述がある。

梵(ブラフマン Brahman)というものは、すなわち人間の外にある虚空である。外にある虚空というものは、すなわち人間の内にある虚空である。そして人間の内にある虚空というものはすなわち、内なる心臓の虚空である。遍満し、無変化なるもの。遍満し、無変化なるものと知るものは幸を獲得する。

この心臓には五つの神を導く空洞 (devasū) がある。そのうち東の空洞は呼気 (Brahma) がある。それは眼であり、太陽である。そしてそれは輝きとして、健康として理解すべきである。かれは輝き、健康であることを知るものとなる。さて、南の空洞は、介在する気 (vāyā) がある。それは耳であり、月である。そしてそれは吉祥として、名譽として理解すべきである。かれは吉祥と、名譽であることを知るものとなる。さて、西の空洞は、呼気 (āpāna) がある。それは、言葉であり、火である。そしてそれは聖なるものから齎されたものであり、健康であると理解すべきである。かれは聖なるものから齎されたものと、健康であることを知るものとなる。さて、北の空洞は、等気 (samāna) がある。それは、意であり、雨である。そしてそれは名声と秀麗であると理解すべきである。かれは名声と、秀麗であることを知るものとなる。上方の空洞は、上気 (udāna) がある。それは風であり、虚空である。そしてそれは精力として、勢力として理解すべきである。かれは精力と勢力を知るものとなる。

さて、この五人のブラフマンにして人 (brahma-purusa) である者たちは天国 (svargaśya lokasya) の門衛である。これら天国のブラフマンにして人である五人の門衛を知る者は、彼の部族に英雄が生まれる。またもし天国のブラフマンにして人である五人の門衛を知るならば、彼は天国に生まれる。(三・一二・七―三・一三・六) [Upaniṣad] 三八八頁―三八九頁

ここで述べられている、五つの気(ブラーナ)であるが、これは後で述べるように呼気そのものをブラーナと呼ぶと同時に五つの気をまとめてブラーナと総称する。これら五つの氣息を知る者は、その部族は繁栄し、あるいはその人自身が天国に生じることになる。なぜなら、ブラフマンは虚空であり、それは外の虚空と同時に(自己の身体)内の虚空でもある。その虚空を司る五人の門衛として象徴されている五つの氣息を知ることによって、自身内の虚空(ブラフマン)を知ることになるからである。

また、『プリハッドアーラヌヤカ・ウパニシャッド (Bṛhadāraṇyaka Upa.)』において、ブラーナを風と言い換えて、次のような表現が見られる。

オオ、ゴウタマよ！ 実に経貫 (Sūtra) は「風」です。風によって、実にゴウタマよ、「風」という経貫によって、この世、かの世のすべての生類を結びあわす。それ故に、ゴウタマよ、死んだ人を「肢体が解けた」と呼ばれる。なぜなら、実にゴウタマよ、「風」という経貫によって結び合わされているからである。(三・七・二) [Upani-  
sads] 一一三五頁

ここでゴウタマと尊称で呼ばれる者は、ウッダーラカ・アールニーというウパニシャッドにおける偉大な思想家である。かれは弟子である、ヤージュニャヴァルキヤに問われた質問に対して答えたのが右記の文章である。

ウッダーラカはこの経貫を知るものは、「その人こそブラフマンを知り、世界を知り、神を知り、ヴェーダを知り、存在するものを知り、自己を知り、すべてを知る。」(三・七・一)と説明する。

つまり、風(氣息) (ブラーナ) を知ることによって、その人はブラフマンを知ることであり、一切を知るものとな

ることは、この氣息というものが、この世界を成り立たしめている重要な存在であることを示唆するものであろう。また、『タイティリーヤ・ウパニシャッド (Taittiriya Upa)』においては、人間の生成とプラナーナの関係について説かれている箇所が見いだされる。

実にこのアートルマンから虚空が生じた。虚空から風が、風から火が、火から水が。水から大地が、大地から植物が。植物から食物が。食物から人間 (Puruṣa) が生じた。実にこの人間は、食物のエッセンスから出来上がっている。(食所成)……

その食物のエッセンスから出来上がっている人間の他に、プラナーナより成り立っている(生氣所成)内なる自我があり、それによって(人間は)満たされている。かれ(自我)は人間のフォルムをもつ。かの(食所成の)人間にしたがって、(生氣所成の自我)も人間のフォルムを持っている。……

諸神はプラナーナに従って呼吸をする。人も動物もそうである。プラナーナは命有るものの寿命である。よって一切の寿命と言われている。(二・一・一―二・三・一) [Upaniṣad] 五四二頁―五四四頁

ブラフマンはプラナーナであると知る。プラナーナから命有るものは生じる。プラナーナによって生まれ、生きる。終わりにには、プラナーナに還滅していく。(三・三) [Upaniṣad] 五五四頁

タイティリーヤでは、プラナーナをある種、魂のようなものと見なし、(容器として)人の形態にしたがって、プラナーナもその形態に準じて中に入り、また、プラナーナが中に有る限り、生類は、命あるものと考えられている。

さて、以上のような、初期ウパニシャッドのプラナーナの考え方が、時代が下るにつれて、ヨーガの技法が整えら

れ、『ブラシナ・ウパニシャッド (Prasna Upa)』や『マイトリー・ウパニシャッド (Maitri Upa)』のように、ブラーナがより細かな性格を持たして論ずるようになる。

『ブラシナ・ウパニシャッド』は、六人の行者が聖者ピッパラーダに対してそれぞれ質問する形で構成されている。その中、ブラーナについてはカーウサリア・アーシヴァラーヤナが聖者に質問をするのである。

尊者よ！ このブラーナはどこから来るのでしょうか？ このブラーナはこの肉体にどのように入ってくるのでしょうか？ 如何に自己を分割して、如何に身体に確立するのでしょうか？ 何によって外に出ていき、外界を如何に保ち、内なるものを如何に保つのでしょうか？（三・一）〔Upanisad〕六五八頁

これに対する答えとして、

ブラーナは、アートマンによって生まれ、人の心の働きによって身体に入り来たり、身体に入っては、各器官に五つの氣息に分かれて、配置される。

アパーナ（呼吸）は排泄と生殖の器官に。

ブラーナ（吸気）は眼と耳と口と鼻に。

サマーナ（等気）は身体の中央部にあって、備えられた食物をこなす。

ヴィヤーナ（介在する気）は心臓に一〇一本の脈管があり、さらに細かい支脈としての脈管がいき亘っている、この支脈の中で動き回る。

ウダーナ（上気）は一本の脈管を昇り、善悪の行為によって善趣、悪趣、人間の世界へと導く。

また、この五つのブラーナは外界と内界について

ブラーナは外界の存在する太陽であり、身体中にあつては眼中を把握する。

アパーナは大地の神が支持する人の氣息。

サマーナは虚空。

ヴィヤーナは風。

ウダーナは火。

以上のように、外界における存在要素が五つの氣息によって成立し、また身体中にあつては、それぞれ身体中の氣息として働く。そして、これらの氣息は、人の臨終の際には、意（心臓）に収まり、再生へと向かうとされる。

そして、この氣息（ブラーナ）を知る者は

ブラーナの生成 (vipatti)、入 (āyatana)、住 (sthana)、また五種の権威、身体中の姿を知るならば、人は不死に至る。(三・一一) [Upaniṣad] 六五八頁～六六〇頁

と最後に述べられている。

また、『マイトリイ・ウパニシャッド』においては、天地創造神話の形式でブラーナについて次のように説かれている。

始めにブラジャーパティ（創造主）がたった一人で住んでいた。かれは孤独で楽しくなかった。そこでかれは自

己自身を瞑想して多くの生類を創造したが、それらはまるで石のようであり、目覚めなく、命なきものにして柱のように突っ立っていた。かれは面白くなく、それらに生氣を与えるために、創造主自身がそれらの中に入ろうと考えた。そしてかれは風のようにして、生類の内部に入っていった。だが、一つのみの存在では何もできなかったので、かれは自身を五つに分けた。すなわち、ブラーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナ、ヴィヤーナである。(二・六) [Upanisad] 八〇二頁―八〇三頁

ここでブラーナは、創造主と同じ意味で用いられ、かの創造主が風(ブラーナ)として我々を生かしていることが表現されている。

以上、いくつかのウパニシャッドから、ブラーナに関する記述を取り上げてみたが、最初、息あるいは呼吸という単純な意味として使用されたブラーナが、そこに生命原理としての意味が付与され、さらにそれが、世界を維持する原理として見なされてきたことがわかる。

このブラーナを、後にヨーガの理論が整備されてくるにつれて、逆にヨーガ行者がブラーナをコントロールする技術を確認することによって解脱に至ることができるといふ考え方が生まれるのも必然のことかと考えられる。

そこでヨーガにおけるブラーナについて、考察してみることとする。

## ヨーガとブラーナ

ヨーガの根本経典と言われるパタンジャリの『ヨーガスートラ (Yogasutra)』には、ブラーナに関する記述がそ



れほど多く出てこない。經典の中でプラナーナについて述べられている箇所は、第二章四九節から五三節までであるが、そこは主に調気法 (prāṇāyama) つまり呼吸法について述べている箇所であり、プラナーナそのものについて言及されているわけではない。また、第三章第三九節四十節において五つの氣息のうち、ウダーナとサマーナについて記述されているが、それはヨーガ行者が悉地を得たときどのような神通力が現れてくるかについての説明である。

よって、『ヨーガスートラ』そのものにはプラナーナそのものに言及するものがないと言ってよいであろう。ただし、調気法を行うこと、すなわち「調気を行じることによって、心のかがやきを覆いかくしていた煩惱が消え去る」〔左保田〕一―六頁と説かれていることから氣息をコントロールすることによって、解脱に導かれることが察せられる。

後期の代表的なヨーガ教典として、『シヴァサンヒター (Śivasāhita)』がある。ここで説かれているプラナーナは、かなりタントラヨーガの考え方、すなわち生理学的な考え方が入り込んできており、またプラナーナも五つの氣息から十の氣息として、さらに細かく表現されている。

心臓に聖なる蓮華がある。聖なる表象 (linga) によって飾られている。

(それは) Ka字から Ta字に至るまでが置かれ、十二の文字で飾られている。

プラナーナはここにこそ住する。諸々の薫習によって彩られ、無始以来の業に纏われ満たされ、(その) 自我 (ahamkāra) を伴っている。

プラナーナはその活動の区別によって、さまざま名前がある。それらすべてを語るができない。

プラナーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナ、第五番目にヴィアーナ。

ナーガ、クールマ、クリカラ、デーヴァダッタ、ダナンジャヤである。

十の名称は、主要とするものは、この経典の中で私が説くところのものである。それら(十の氣息)は、自らの業によってそこで動き回る作用を為す。

ここでそれら十の中から、五つの風が主要なもの。さらにその中でもブラーナ、アパーナが最もすぐれた作用であると、わたしは説く。

心臓にブラーナ、肛門にアパーナ、へその輪にサマーナ。

ウダーナはのどに位置し、ウィアーナは全身にゆきわたる。

ナーガ等の五つの風は身体において活動する。(すなわち)嘔吐 (udgara)、眼を開く (unmlana)、飢渴 (ks-ti)、あくび (yimbha)、しゃっくり (hikka) の五つ(の活動)である。

このやり方で、身体の小宇宙を知るものとなり、あらゆる罪から解き放たれ、最高と境地へと向かう。(三・一―三・九) [Siva] 二四頁―二五頁

しかしながら、『シヴァサンヒター』の成立年代は一六世紀頃の作品とされており、果たして、このこのブラーナの考え方が、ヒンドゥー教からもたらされているのかは断定しがたい。次の機会で見ようとするチベット密教のブラーナ(ルン)が十世紀頃の無上瑜伽密教経典に説かれているからである。

仏教タントラの考え方が後にヒンドゥータントラに影響を及ぼしたとしても不思議ではない。なぜなら、シヴァ派の経典の一つである『シヴァーストラ』は、『ヨーガーストラ』から発展した経典であるが、その経典自体、あるいはそれに注釈を施したクシェーマラージャによっても、十風の考え方が出てこないからである。

『シヴァーストラ』から『シヴァサンヒター』が成立するまでの間、いかなる思想交渉があったかは、筆者の能力

では測りえないが、仏教にしろ、ヒンドゥー教にしろ、ヨーガを実践する上に、このプラナーがいかに重要視されたかが伺える。

チベット密教に関しては、次回の機会に論述するとして、最後にこれまで掲げたプラナーの特徴をまとめておくことにする。

- 1、プラナーはもともと呼吸の意味であった。
- 2、ウパニシャッド等の哲学的思想が展開する中で、プラナーは生命原理の一つと見なされてきた。そして、プラナーをアートマンやブラフマンと言った宇宙原理と同一視された。
- 3、さらにプラナーは人間の身体にあつては、さらに五つの風に分れて、身体機能を維持し、外界の存在をも保持するものとみなされた。
- 4、ヨーガ思想の展開により、身体ならびに世界を維持するプラナーを逆に調御して解脱に導くものとみなされた。

[WENTS] W. Y. EVANS—WENTS, "TIBETAN YOGA AND SECRET DOCTRINES" OXFORD UNIVERSITY PRESS 1977

[Upanisad] S. RADHAKRISHNAN, THE PRINCIPAL UPANISADS, OXFORD UNIVERSITY PRESS Third impression 1990

[Siva] RAI BAHADUR SRISA CHANDRA VASU, THE SIVA SAMHITA, AMS edition published, 1974

[辻] 辻直四郎『リダ・ヴェーダ讃歌』岩波書店 昭和四五年

[佐保田] 佐保田鶴治『解説ヨーガストラ』平河出版 昭和五五年二月