

## ハタ・ヨーガの一考察

番 場 裕 之

### 【はじめに】

「ハタ・ヨーガの行法」は 10 世紀頃を前後して、ヒンドゥー諸派や仏教等でも様々な文献に表れてくる。この特徴は実践面に於いては坐法、調気、クンダリーニ等、幾つか挙げられ、教義面でも古典体系には見られないタントラの特徴を多分に含んでいる。「ハタ・ヨーガの行法」は様々な思想体系に吸収されながら、それぞれの思想・哲学のもとで一定の役割を担ってきた<sup>1)</sup>。従って、同類の実習を挙げつつも、自らを「ハタ・ヨーガ」とは表現しない場合もあり、様々な「ハタ・ヨーガの行法」と同次元には扱うことはできない。

今回とりあげた Gorakṣa-Śataka (以下、GS) は「ナータ派の視点で体系立てられたハタ・ヨーガ」(Hathayoga) の実習次第であり、この実習内容を検討することによって、その後の引用関係や、派生以前の Hathayoga 初期の様子を知ることができ、更には、ほとんど同類の実習を行う他派の「ハタ・ヨーガ」との違いも見えてくるだろう。Hathayoga の輪郭を浮き彫りにし、実習的側面より Hathayoga とは何か、ということを考察してみることにしたい。

### 【Gorakṣa-Śataka の内容】

Hathayoga を見る場合、Hathayoga-pradīpikā (HP), Gheraṇḍa-saṃhitā (GhS), Śiva-saṃhitā (ŚS) が信頼性の高い Hathayoga 文献として伝えられ、幾つかのヨーガ系ウパニシャッド等も参照することができる。しかし、GS よりも後代乃至は作成年代が曖昧なものも多い。「ハタ・ヨーガ」はタントラヨーギンの間で発達した新しい形態のヨーガを様々な思想のもとで体系化したものであり、派生を含まない「ナータ派の視点で体系立てられたハタ・ヨーガ」、即ち Hathayoga 初期の体系を見る場合には、その体系者とされるゴーラクシャナータ (10 世紀前後) による実習次第綱要 GS が重要となる<sup>2)</sup>。

ゴラクシャナータに帰せられるとされる Hathayoga 文献は幾つか現存しているが、その中で実習体系を中心に簡潔に説いているものが GS である。従って、哲學的思弁はほとんどなく、Hathayoga の実習を体系立てることに尽くしたものといえる。後世の Hathayoga 論書が GS から模倣や引用が多いことから、Hathayoga 体系の根本的な実習・思想が凝縮されたものと考えられる。

Briggs 版の GS によれば 101 頌から成っている極めて短篇のテキストであるが、比較的整然としており、統一感のある文献である。この内容を項目によって整理、まとめることによって、Hathayoga 初期の輪郭をうかがい知ることができる。内容別に分類すると、以下のようになる。

帰敬頌	第 6 成分	33 ~ 41 (プラーナ・10 氣説) 9 偈
第 1 成分 1 ~ 6 (序) 6 偈	第 7 成分	42 ~ 45 (ハンサ真言) 4 偈
第 2 成分 7 (六支) 1 偈	第 8 成分	46 ~ 56 (クンドリニー) 11 偈
第 3 成分 8 ~ 12 (アーサナ) 5 偈	第 9 成分	57 ~ 82 (ムドラ) 26 偈
第 4 成分 13 ~ 24 (六輪説) 12 偈	第 10 成分	83 ~ 89 (オーン説) 7 偈
第 5 成分 25 ~ 32 (脈管・氣道) 8 偈	第 11 成分	90 ~ 101 (プラーナーヤマ) 12 偈

これらの項目は相互に密接に関係しており、単純に分類しがたいが、まとまりある短篇のテキストであるので、比較的全体像をつかみやすい。GS 以降必ずと言っていいほど説かれる「六輪説」「クンドリニー」「ムドラ」「プラーナーヤマ」を網羅しているのがわかる。同時にこれらは、GS の中でも記述内容が多く、ムドラは群を抜いている。以降、各成分の特徴を順次検討していくこととする。

Hathayoga が説かれることが謳われる帰敬頌に始まり、①序(1~6)では、師 Matsyendranātha への礼拝を中心にその教説が不死をもたらすものであると示される。②六支(7)では、*āsana*, *prāṇa-samrodha*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi* が説かれる。これは、パタンジャリの八支から *yama*, *niyama* を除いた形となっている。しかし実際に説かれるのは、最初の二支のみで、後の四支は記述がない<sup>3)</sup>。ここでは、従来の *prāṇāyāma* が *prāṇa-samrodha* と表現が改まっていることに気づく。③アーサナ(8~12)では 2 種類の坐法が細かな足組と共に説かれるが、HP, GhS のように多くの坐法は示されずに、シヴァによって選ばれた 84 体位から *Shiddhāsana*, *padmāsana* だけが示されている。

④六輪説(13~24)では、4 花卉の *ādhāra*, 6 花卉の *svādhiṣṭāna*, 臍の 10 花卉(*nābhau dasadalam*), 心臓の 12 花卉(*sūrya-samkhyā-dalam hṛdi*), 喉の 16 花卉(*kaṅṭhe syāt soḍaśa-dalam*), 眉間の 2 花卉(*bhrūmadhye dvi-dalam*), プラフマランドラの 1,000

花卉 (*sahasra-dalam*) が順次示される。⑤脈管・気道 (25～32) では、72,000 本あるとされる *nāḍī* のうち最も重要なものとして、10 種類が示される。即ち、*iḍā*, *piṅgalā*, *suṣuṃṇā*, *gāndhārī*, *hastijihvā*, *yaśasvinī*, *almbuṣā*, *kuhū*, *śamkhinī* であり、それぞれの説明がなされる。同時に、⑥プラーナ 10 気説 (33～41) ではいわゆる五気 (*prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*) に *nāga*, *kūrma*, *kṛkara*, *devadatta*, *dhanan̄jaya* が追加されて 10 気が説かれる。この 10 気は GhS, ŚS に共通したもので、伝統的な五気以外は、動物や叙事詩上の人物を使用している。

⑦ハンサ真言 (42～45) では出息を「ハム」、入息を「サハ」として、昼夜を通じて 21,600 回のマントラがあると説く。これは *ajapā-japa* (唱えられないマントラ連誦) とされ、GŚ, GhS, Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad (YCU) 等で類似した記述があるが、Yogatattva-upa. (YTU), HP では説いていない。⑧クンダリニー (46～56) では、*kuṇḍalīśakti* 論が既述の六輪説、脈管・気道論等と関係して展開される。

⑨ムドラー (57～82) では 6 種類の *mahāmudrā*, *nabhomudrā*, *khecarīmudrā*, *uḍḍīyānabandha*, *jalandharabandha*, *mūlabhandha* を順次説いている。特に *khecarīmudrā* は、Maitri-upa. より受け継ぐ行法で、その歴史は極めて長く重要なものである。⑩オーン説 (83～89) は、YCU の既述と極めて類似した点を見いだせる。坐を組み身体を定めて鼻頭凝視を行い *om* を誦するという既述は、GŚ83 と YCU71<sup>4)</sup> で全く同じ表現をしている。また、*bhūr*, *bhuvah*, *sva* の主宰する *soma*, *sūrya*, *agni* 等の中で、*om* が最高の光とされる GŚ84 と YCU85<sup>5)</sup> も同じ表現をしている。また、GŚ86 と YCU86 では、所作、願望、智識と *Brahmī*, *Raudrī*, *Vaiṣṇavī* をあげた説明もほとんど同一の文章である。ここに挙げた以外にも、多々同一表現が見られ、極めて類似性が強く感じられる。一方が他方を積極的に引用したものと思われる。

最後の⑪プラーナーヤーマ (90～101) では、実習次第を詳細に解説し、*nāḍī* の浄化によって無病を獲得するとして結んでいる。*prāṇāyāma* を *recaka*, *pūraka*, *kumbhaka* とする分類法は諸々のハタ・ヨーガ体系で特徴的な表現であり、正統派内では Vācaspatimiśra が既に使用している。同時期の Śiva-sūtra でも使用され、この時代になると積極的に用いられる表現である。GŚ では総て動詞形で示され、*pūrayet*, *recayet*, *kumbhayitvā* と表現されている。尚、気の抑止を表現する場合は *nir-odhayet* とされ、『ヨーガ・スートラ』の影響もうかがえる。

### 【Gorakṣa-Śataka の特徴】

上記の分類から、後代の Hathayoga 論書が積極的に説く「四種ヨーガ」(*catur-*

*vidha-yoga*), 「六浄化作法」(*ṣaṭ-karma*), 「四階梯」(*catuṣṭya-avasthā*) については GŚ では全く説かれていないことに気づく。「四種ヨーガ」とは、「ハタ・ヨーガ」の実習次第であり、実習支分の様な意味合いをもつ。これらは、「マントラ・ヨーガ」(*Mantra-yoga*) 「ラヤ・ヨーガ」(*Laya-*) 「ハタ・ヨーガ」(*Hatha-*) 「ラージャ・ヨーガ」(*Rāja-*) であり、しばしば一体視して説かれる。これを説くのは、ŚS5-17 と YTU19, *Yogaśikhā-upa. 1-129* 等であり、総ての *Hatha-yoga* 論書に説かれるわけではなく、*Hathayoga* の輪郭を条件付ける上での、絶対的な要素ではないようである。ちなみに、HP, GhS も、*Hathayoga* を *Rājayoga* に入るための補助段階であるとする位置づけを説くのみで、「四種ヨーガ」を体系的には説いていない。その上、GŚ には *Rājayoga* という記述自体がない。*Hathayoga* 実習の中で、段階的に各実習次第が確立し、「四種ヨーガ」を完成させたものと考えられる。

*dhauti, vasti, neti, trāṭaka, naulika (laukiki), kapālabhāti* の 6 種の作法を説く「六浄化作法」も、HP と GhS が積極的にとりあげ、後代にはハタ・ヨーガ体系の特徴的となる行法の一つであるが、GŚ も ŚS でも全く記述がない。初期 *Hathayoga* を説く GŚ の時点では採用されなかったようだ。

調気と関連して説かれる *ārambha, ghaṭa, paricaya, niṣpatti* という境位、「四階梯」は、HP, ŚS, YTU で明確に取り上げられ、「四種ヨーガ」とあわせてある種の実習階梯を表すものであるが、「四種ヨーガ」「六浄化作法」と同様に、GŚ の *Hathayoga* では根本的な実習要素とは見なされていなかったようで、比較的派生的な内容に該当するものとも考えられる。新しい実習項目の組み入れが、後代の文献を特徴付けていったものと考えられる。

### 【むすび】

上記の考察を通して、ヒンドゥー諸派や仏教で見られる「ハタ・ヨーガ」の実習と密接に関係しつつも、独自の体系や主張を持った *Hathayoga* 初期の輪郭というのが明らかになった。GŚ は後期の HP, GhS, ŚS の *Hathayoga* の基礎を体系立てた一方で、後期の論書も GŚ の項目を総て網羅しているわけではなく、それぞれ独特の指向性と特徴を併せ持って発展したようである。また、「四種ヨーガ」「六浄化作法」「四階梯」については総て GŚ 以降、体系に組み入れられた実習次第であり、GŚ 当時は、示されなかったものである。このような点から、GŚ は *Hathayoga* の基礎を他派とは異なった視点で体系立て、その基礎のもとに、段階的に確立した各実習次第を組み入れてできたのが、後期の HP, GhS, ŚS の特徴であり、その

際に必ずしも初期の形態を固持しなかったということがいえる。

また、GSの項目分類はそのまま YCU に受け継がれ移植、引用され、両者の結びつきが非常に強いことに驚かされる。YCU は Gorakṣa-Paddhati (Gorakṣa-Saṃhitā) の断片であるとする報告もあり<sup>6)</sup>、あらためて、両者の比較研究が必要であると考えられる。

- 1) 後期密教の代表的な、*Guhyasamāja-Tantra* (8世紀後半)には、内容に関する詳細は不明であるが、明確に「ハタ・ヨーガ」(haṭhayoga)を実践項目の一つとして示す場合もある。双方を関係づけるより積極的な典拠となる。

*darśanam tu kṛte 'pyeva sādhasya na jāyate /*

*yadā na siddhyate bodhir haṭhayogena sādhayet // Guhyasamāja-t. 18-162*

身体曼陀羅において中央脈管上にチャクラを設定する思想は、『大日経』(7世紀中頃)の五輪説、*Hevajra-Tantra* (8世紀後半)の四輪説等がある。GSのHaṭhayogaで重要なチャクラ説が、それ以前に仏教界で具体化されていたということは、「ハタ・ヨーガ」の原点を探る上で極めて重要である。この点からも、仏教界の「ハタ・ヨーガ」とナータ派のHaṭhayoga体系には、かなりの共通項があると考えられる。

- 2) GSのテキスト研究はほとんどなされておらず、ゴーラクシャナータとともにその明確な年代が割り出されていないが、12世紀以前と考えられている。後世の作と見ることもできるが、HPのJyotsnā註に引用があり、遅くともこて以前であることは間違いない。

- 3) Gorakṣa-Paddhati (Gorakṣa-Saṃhitā)ではdvitīya-śatakaで説明されている。

- 4) *padmāsanam samāruhya samakāyaśirodharah /*

*nāsāgra-dṛṣṭir ekānte japed om-kāramavyayam //GS83, YCU71 共通*

- 5) *bhūr bhuvah svar ime lokāḥ soma-sūryaagni-devatāḥ /*

*yasya mātṛāsu tiṣṭhanti tat-param jyotir om iti // GS84, YCU85 共通*

- 6) THE SHAMBHALA ENCYCLOPEDIA OF YOGA / Georg Feuerstein, 1997, BOSTON.

使用したテキスト：Gorakṣnāth and the kānphaṭa yogis / George Weston Briggs

〈キーワード〉 ハタ・ヨーガ, ゴーラクシャ・シャタカ, ゴーラクシャナータ

(東洋大学・早稲田大学非常勤講師)