

# ハタ・ヨーガの初期形態について

～ Gorakṣasāṭaka にみる ～

番 場 裕 之

## ハタ・ヨーガの初期形態について

～ Gorakṣaśataka にみる ～

番 場 裕 之

〈はじめに〉

ハタ・ヨーガ (Haṭhayoga) 的に行法は10世紀頃を前後して、ヒンドゥー教諸派や仏教等でも様々な文献に表れてくる<sup>[1]</sup>。そこでは、チャクラ説やクンダリーニ等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・ヨーガ的に行法は「以前からタントラ・ヨーギーの間で発達してきたもの」<sup>[2]</sup>であり、様々な思想体系に吸収されながら、重要な役割を担ってきた。従って、同類の実修を挙げつつも、自らをハタ・ヨーガとは表現しない場合もあり、ハタ・ヨーガ的に行法を同次元には扱うことはできない。その点で、ハタ・ヨーガ的に行法を扱う場合には、如何なるハタ・ヨーガ的に行法であるかということを明記する必要がある。

様々なハタ・ヨーガ的に行法の中で、Gorakṣaśataka (GŚ) はゴラクシャナータ<sup>[3]</sup>に帰せられることから、ゴラクシャナータの視点で体系立てられたハタ・ヨーガの根本的な実修次第であると考えられる。以降、ゴラクシャナータの視点で体系立てられたハタ・ヨーガ的に行法を特にハタ・ヨーガとして、他派のハタ・ヨーガ的に行法と区別して論ずることとしたい。

更に、Haṭhayogapradīpikā (HP)、Gheraṇḍasaṃhitā (GhS)、Śivasāṃhitā (ŚS) 等が信頼性の高いハタ・ヨーガ文献として知られるが、これらを特に後期ハタ・ヨーガ文献としてGŚと区別して扱うことによって、ハタ・ヨーガの初期形態を明らかにすることができるであろう。そして、後世の引用関係や同類の実修を行う他派のハタ・ヨーガ的に行法との違いをあかす資料になればと願っている。実修的側面よりハタ・ヨーガの初期形態の輪郭を考察してみることとしたい。

〈Gorakṣaśatakaのテキストについて〉

何らかの原典資料についての論述をする場合、それが如何なるゆえんのテキストであるかは極めて重要である。GŚの場合もそれは例外ではない。GŚのテキストについては幾つかの先行研究があるが、研究者の報告もまちまちである。写本によりその内容もかなり異なっており、Svāmī Kuvalayanandaの報告によれば38種類の写本<sup>[4]</sup>が伝えられ、確認されている。その中でも特にGŚとその註釈書ときれるGorakṣapaddhatiとの混同は甚だしいようである。

比較的手に入れやすいテキストとして、101偈から成るG.W.Briggsのテキスト [1938]<sup>[6]</sup>があるが、本来202偈から成る写本を分割して無理に101偈に選出したものとして内容的に不完全なものである(次節、Kūvalayānandaの論文参照)。これに対して、101偈の中でハタ・ヨーガ実修次第の六支すべてが明確に説かれている原初的な完全なテキストがあるという。このテキストを、先のKūvalayānandaが校訂をしており、そのプロセスを明確に報告している。また、Fausta Nowotnyが*Das Gorakṣaśataka* [1976]<sup>[6]</sup>の中で四種の写本を紹介し、そのうち二種類がKūvalayānandaのものと共通しているが、他の二種は別のものを参照している<sup>[7]</sup>。Nowotnyの校訂テキストは201偈<sup>[8]</sup>からなり、偈の総数が大きく異なっていることがわかる。

NowotnyにはKūvalayānanda版を参照した形跡はないが、Christain Bouy [1994]<sup>[9]</sup>が他のテキストとともに、この両テキストの比較研究をしつつその対応関係を明確にしている。

こうした複雑なGSの原初形態を明確にするために、Kūvalayānandaの写本校訂プロセスに関する報告の試訳を試みた。できるだけ原意に沿うように配慮したが、40年以上前のIndian Englishの表現であり、終始完全な翻訳とはいえない部分も多々あるかと思われる。明確にされていなかったGSの由来を知るものとして、入手しにくい論文からの翻訳であり、ハタ・ヨーガ研究者の参考になればと考えている(写本略号については註 [3] を、翻訳凡例については註 [10] をそれぞれ参照)。

#### — Gorakṣa-Śataka : そのオリジナルテキスト [について]<sup>[10]</sup> —

*Gorakṣaśataka* (GS) はゴーラクシャ [ナータ] の作と判定されており、また、Aufrecht, G.W. Briggs等のような研究者によって、彼 [ゴーラクシャナータ] に基づく作品のリストに含まれている。しかし、どれがGSのオリジナルテキストを正確に構成しているのかということに関する問題は、これまでは、ゴーラクシャナータについて記した研究者は注意を払わなかった。例えば、Mohan Singh博士は [—*Gorakṣanāth and Medieval Hindu Mysticism*, p.10—において] 「GSと*Gorakṣasamhitā*はともに、*Gorakṣapaddhati* (GP) というタイトルのもとで出版されている」といっている。G. W. Briggsは [—*Gorakṣanāth and the Kānpḥaṭa Yogis*, p. 257, II. 13-14—において] GPの最初の部分 [第一章・prathama-śataka] がGSであると考えている。彼 [Briggs] は、「これ (即ちGP) はおのおの100偈のものがふたつ集まってできており、最初の100偈がGSである」と述べている。Prāṇāyāma、Pratyāhāra、Dhāraṇā、Dhyāna、SamādhiとMuktiという6項目を扱う第2の100偈 [第二章・dvitīya-śataka] は彼 [Briggs] によれば、GSである最初の部分に対する「副次的か補遺的な文献」であるのが妥当である [としている]。Briggs博士は、第2の100偈を補遺と呼ぶように、ヨーガの [実修次第・六支の] 内容が最初の100偈において完結しているかどうかを見る努力を怠ったのだ。

Pandit Hajari Prasad Dvived は [-*Nath Sampradaya* p.99—において] また同様に述べる。即ち、GPの最初の100偈はGSと呼ばれているのである。GP研究の巧みな詳説において、彼 [P. H. P. Dvivedi] は「これ即ちGPの最初の100偈は、しばしばGSというタイトルのもとに出版される。第2の100偈の名称はYoga Śāstraといわれる。」<sup>[11]</sup>と述べている。彼はさらにこのGSがBriggsによってローマナイズされて、彼の著書、*Gorakhnāth and the Kānphaṭa Yogis*のなかに印刷されていることを教えている。

このローマナイズされたテキストは (Briggs自身が述べるように)、GPの最初の100偈と同じ内容であるプーナ版写本P1からの引用であることが、以下言及されるだろう。Briggsは [六支の] 内容の完結のために必要不可欠である第2の100偈を音訳しなかったのである。

ある写本は考慮の余地を残しており、それは、Nepal Darbar Libraryのものである。しかし、P. C. Bagchi博士は、彼の*Kaulāvali nirṇaya*の概論の中で、その詳細な解説をしている。Pandit Dvivediは、彼 [Briggs] は前述の写本を入手できなかったのではなく、Bagchi博士によって与えられた詳細部分を研究するとすぐに、彼 [Briggs] は、Nepal Darbar LibraryのGSの写本テキストはBriggsによって彼の著書の中に印刷されたローマナイズ・テキストとは異なっていないと述べた、と言っている。

上述のことより、これらの研究者達はGPの最初の100偈がGSのテキストを構成していると思ひこんだと考えられる。

Briggsがこの結論に到った理由を察するのは簡単である。彼は、GSと呼ばれるプーナ版写本P1を研究したのである。それは100偈から成っており、結びには "iti śrīgorakṣaśatakam sampūrṇam" (このようにゴーラクシャシャタカは終わる) と記されているのである。プーナ版写本P1の偈は、Śaka暦1855年 [西暦1932] にBombayでLaxmi Venkateswar Pressで出版され、Briggs自身が言うように、彼によって用いられたGPの最初の100偈の偈と同一なのである。

しかし、上述したように、彼はヨーガの [六支の] 内容がこれらの100偈で完全であるかどうかを検討する努力を怠ったのである。Pandit Hajari Prasad Dvivediは、Briggs博士は自ずと同様のものであるという印象を抱くようになったのであると続けている。その結果、GPの最初の100偈はGSのテキストであると見なされるようになったのである。

我々は、この問題をとりあげ、GSであると称される写本を収集しはじめた。我々は、プーナ、カルカッタ、ベナレス、バローダ、アデイヤル、ピカネール、タンジョール、マドラス、そして、マンダレーシュワルの写本ライブラリーより、35本の写本を獲得することができた。これらの中で、カルカッタのRoyal Asiatic Societyによる写本C4はこの写本がプーナ版写本P1の唯一の続編であるという真実が明らかになった。そのことのみならず、写本C4はLaxmi Narayanによるサンスクリットの註釈書*Bālāprabodhini*を含んでおり、それと同名の註釈書がプーナ版写本P1のテキストに見つけられるのである。換言すれば、プーナ版写本P

1とカルカッタ写本C4はともに同名の註釈者によるサンスクリットの註釈書を伴って、ある完全なテキストを形成しているのである。この結合した二種類のP1とC4写本のテキストは、BombayのLaxmi Venkateswar Pressによって出版されたGPのテキストとぴったりと一致するのである。P1はGPの最初の100偈と一致し、そしてC4は第2の100偈と〔合致するのである〕。

ここで、我々は上記のことを参照した研究者達が、GPを2分割し、最初の部分をGSとして、そして次の部分を他の幾つかの名前に命名する十分な理由があるかどうかを検討しなければならない。このために、我々はGPのテキスト全体の内容を検討しなければならないのである。

最初の100偈の第7偈が〔テキスト全体の〕内容を明確にしている。次のように説かれる――

āsanam prāṇa-samrodhaḥ pratyāhāras ca dhāraṇā /  
dhyānam samādhir etāni yogāṅgāni vadanti ṣaṭ //

(ところで、この提示された偈は、我々が検討したGSといわれるすべての写本の中で見つけられることが、以下言及されるだろう。実際、それはGSのテキストの根本的な基礎を明瞭にしている。)

ところで、GPの刊本では、上記の偈で明確にされた内容〔六支ヨーガ・アング〕の扱いは、最初の100偈の早い部分に始まっており、第2の100偈の結びのほうへと結ばれていることが分かる。即ち、〔六支の〕内容は200偈にわたって広がっており、ヨーガの重要な他の要素<sup>[12]</sup>と混在している。

このように、GPの100偈ごとの2つの〔śataka〕はともに、まさに系統的統一体を形成しており、内容を削ることなく二つに分離することはできない。〔先に〕提示してある偈において明確にされた6つの項目〔六支〕のなかで、アーサナとわずかなプラーナーヤマについては最初の100偈で論じられ、プラーナーヤマの残りの部分とプラティヤーハーラ、ダーラナー、ディヤーナ、サマーディは第2の100偈で述べられている。GPのまさに系統的統一体を形成している二つの部分の完全性という視点では、GPの最初の100偈がGSで、第2の100偈は他の何かであるとするのは誤っているだろう。最初の100偈は〔六支の〕内容の初段階に言及するに過ぎないが、ところが重要な部分は第2の100偈で扱われているのである。それゆえに、GPの最初の100偈がGSのオリジナルテキストであるという構成にはならないのである。

GSであるとされるすべての写本のより詳細な研究(目録においても、そのテキスト本文においても)が偈番号が写本間で異なっていることを証明している。写本P1とC4では、偈の総数を100偈とした場合、āsanam prāṇa-samrodhaḥ...〔を説く〕偈で明確にされたような内容〔六支〕は不完全なままで、〔六支の〕内容がすべて扱われた場合、偈の総数は157偈(写本Bn4の場合)から200偈かそれ以上に及ぶのである。(マドラス、マンダレーシュワル、タ

ンジョールの3種類の写本は100偈を含んでいるが、これらのテキストはヨーガに関わっているにもかかわらず、[先に] 提示してある偈において明確にされたような[六支の] 内容とは関係なく、GSであるとされる32本の写本とも異なっている。それ故、これらは考慮の対象外におかれた。)

āsanam prāṇa-samrodhaḥ...を説く偈で明確にされたような[六支の] 内容を完全に扱うために157偈から200偈あるいはそれ以上という偈総数のバリエーション [ができるということ] は、我々にさらなる調査研究をかきたてるのである。我々はその名前が示された原初のGSは100偈のみから成り、これら100偈のなかに、すべてのヨーガ・アングの六支分が論じられていたにちがいないという仮説を立てた。それゆえに、検討した32本の写本の中から我々はヨーガ・アング[六支]を直接的に扱っている偈と、ヨーガ・アングの記述に密接につながっている他の幾つかの偈のみを一つずつ選び出した。さらに、我々の入念な選出[作業]は我々に100偈を与えるのみならず、すべてのヨーガ・アングを十分に扱っているということが分かった。それ故、我々は、我々が選び出した100偈がGSのオリジナルテキストにちがいないという結論に仮説的に到った。

しかし我々が、たとえ100偈のみからなり、āsanam prāṇa-samrodhaḥ...を説く偈で明確にされたような[六支の] ヨーガ項目のすべてを含んでいる写本を発見できたとしても、我々の仮説は十分に立証されたものであろうと考えられる。だから、特別な写本の探求に着手し、PoonaのBhandarkar Oriental Research Institute主事のP. K. Gode博士の素晴らしい機関を通じて、我々はLondonのThe India Office MSS. Libraryの学芸員との関係を開き、GSの写本3本をさらに手に入れることができた。幸いにも、それらの内の一つは、我々が非常に熱望して探していた、欠くことのできない独自の確証を与える正確な写本であることが判明した。それは、"Sanskrit MS. Keith 5765-I-O. 1664 B. Gorakṣaśataka"と索引されている。それは[100偈から成り六支をすべて扱っているという] 両必要条件をみたすものである。それは101偈から成り、[ヨーガ・アングを] 明確にした偈において挙げられた[六支の] ヨーガ項目のすべてを扱っている。このロンドン写本のすべての偈がGPの刊本に含まれているのは事実であるが、それらはGPの最初の100偈[の内にいるのでは] ない。それらは二つ[の100偈間] に渡って散在し、他のヨーガの要素を含んでいる。

それ故に、我々によって突きとめられ、ロンドン写本L1によって立証されたテキストがGSのオリジナルテキストを構成しているのである。

この推論のように、我々にとっては、GPは本来のGSを増補したものに他ならない、と考えられる。本来のGSはヨーガの理論と実修と関係した幾つかの他の要素を取り入れることによって、最後には、ふさわしい表題(śatakaは不適切な名称である)を必要としつつ、偈の総数は100偈から200偈あるいはそれ以上にかさむまで、次第に拡充されていった。Gorakṣapaddhatiという表題は[本来のGSと区分するために] 必要だったのである。GPの起

源についてのこの推論は、諸写本自体の分析によって、詳しく立証された。

āsanam prāṇa-samrodhaḥ...を説く偈で言及された六支の〔ヨーガ〕項目のすべてに触れている写本のみを選びだすことによって、資料〔偈〕が次第に付加されていくに従って、偈総数が徐々に増加することを発見した。例えば、ロンドン写本L1はGSのオリジナルテキストから成る101偈でできている。Bn4は157偈、L2は161偈、Bn8は173偈、P3は175偈、Bn1は179偈、F4は193偈、P5は195偈、P6は200偈から〔それぞれ〕できている。BarodaのOriental Libraryの写本BとBikanerの写本Bkは200偈を越えて、その数は213偈に達するまでさらに、こうした〔増補の〕過程を進めている。従って、第3の100偈〔をも構成し得るように〕、その可能性をもってはじまっているのである。

上記写本群における日付の付いた資料が少ないために、我々にはオリジナルGSからGPへの増補の連続した段階を年代順の見地から確認することはできなかった。同様に、この増補が地誌的に明確にされるためには、有効な資料の助けがなければ、我々は諸写本をその出生地まで辿ることもできないだろう。

それ故、我々の結論は、ヨーガの六支を扱っているオリジナルのGSは、100偈のみからなっており、GPはオリジナルGSの増補版であるということである。

#### 〈Gorakṣa-śatakaの内容客—Briggs版とKuvalayānanda版の比較を通して—〉

このような徹底したテキスト研究の結果もたらされたものが、Kuvalayānanda (以下、K)の特徴であり、現在入手できる校訂テキストの中で最も信頼できるものといえる。また、KとBriggs版 (以下、B) との間には30偈余りの共通部分が見つけられるが、約7割が別の内容となっている。BとKの内容を項目によって整理、まとめたものが以下の表である。

##### — Gorakṣaśataka (B) —

帰敬頌	第6成分	33~41 (プラーナ・10気説)	9偈
第1成分 1~6 (序)	第7成分	42~45 (ハンサ真言)	4偈
第2成分 7 (六支)	第8成分	46~56 (クンダリニー)	11偈
第3成分 8~12 (アーサナ)	第9成分	57~82 (ムドラー)	26偈
第4成分 13~24 (チャクラ説)	第10成分	83~89 (オーン説)	7偈
第5成分 25~32 (脈管・気道)	第11成分	90~101 (プラーナーヤーマ)	12偈

##### — Gorakṣaśataka (K) <sup>[13]</sup> —

帰敬頌	第7成分	30~31 (クンダリニー)	2偈
第1成分 1~3 (序)	第8成分	32~37 (ムドラー)	6偈
第2成分 4 (六支)	第9成分	38~53 (プラーナーヤーマ)	16偈

第3成分	5～9 (アーサナ) 5偈	第10成分	54～66 (プラティヤーハーラ) 13偈
第4成分	10～15 (チャクラ説) 6偈	第11成分	67～75 (ダーラナー) 9偈
第5成分	16～23 (脈管・気道) 8偈	第12成分	76～93 (ディヤーナ) 18偈
第6成分	24～41 (プラーナ・10気説) 6偈	第13成分	94～101 (サマーディ) 8偈

BとKともに偈総数は101頌から成っている。GS以降、必ずと言っていいほど説かれる「チャクラ説」「クングリニー」「ムドラー」「プラーナーヤーマ」を網羅しているのがわかる。しかし六支のなかで、Bで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ことに気づく。Kavalayānandaが指摘しているように、ヨーガ体系を網羅するという視点でいえば、明らかに不完全なものである。これに対して、すべての実修項目を収めたKはBに対してハンサ真言の記述が欠落している。両者を比較しつつ各成分の特徴を順次検討していくこととする。

【帰敬頌】の内容も異なっている。Bではハタ・ヨーガ説の開示を讃え、KではGorakṣanāthaをparamaguruとして謳われる<sup>[14]</sup>。

【序】B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。Kでは繫縛からの解放と不死へ導くものであると説かれる。Matsyendranāthaについてはここでは触れられない。

【六支】では、āsana、prāṇa-samrodha、pratyāhāra、dhāraṇā、dhyānam、samādhiが説かれる<sup>[15]</sup>。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。先記に触れたとおり、それぞれの支分を完全に伝えるのはKであり、Bでは前二支までの記述にとどまる。

【アーサナ】を説く5偈は註9に記したような表現や表記の微妙な違いで、B8～12とK5～9が内容、順序ともにほとんど共通している。ここでは2種類の坐法が細かな足組作法と共に説かれるが、HP、GhSのように多くの坐法は示されず、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<sup>[16]</sup>。

【チャクラ説】Bでは六輪説、4花卉のādharma、6花卉のsvādhiṣṭhāna、臍の10花卉(nābhau daśa-dalam)、心臓の12花卉(sūrya-samkhyā-dalam hr̥di)、喉の16花卉(kaṅṭhe syāt ṣoḍaśa-dalam)、眉間の2花卉(bhrūmadhye dvi-dalam)、ブラフマランドラの1,000花卉(sahasra-dalam)が順次示される。この箇所でも、B17～20、22、23とK10～15が内容、順序ともにほとんど対応している。しかし、KにはBのようなチャクラの数や位置、内容に関する明確な記述はなく、プラティヤーハーラ以降で集中の対象として部分的に触れられる。

【脈管・気道】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種が示される。即ち、iḍā、piṅgalā、suṣūmṇā、gāndhārī、hastijihvā、pūṣā、yaśasvinī、alambuṣā、



kuhū, śamkhiṇīであり、それぞれの説明がなされる。その内容について、B25～32とK16～23がほとんど対応を見せる。大きな違いは、K23とB32の第一段と第二段が逆転しているくらいである。

【プラーナ10気説】ではいわゆる五気 (prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna) にnāga, kūrma, kṛkara, devadatta, dhanañjayaが追加されて10気が説かれる。この10気はGhS、SS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名を使用している。Bがそれぞれの気の働きを解説する(34～37)のに対して、その箇所はKでは記載がないが、これら10気が1,000本のナーデーにあって、生命を形成するということが説かれる(K25)。B33、39、38、40、41とK24、26～29が内容的に対応する。

【ハンサ真言】(B42～45)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。gāyatrīと呼ばれるajapāはajapā-japa(唱えられないマントラ連誦)とされ、解放に導くものとされる。GhS、Yoga-Cūḍāmaṇī-Upaniṣad (YCU)等で類似した記述があるが、KやYogatattv-upa. (YTU)、HPでは説いていない。Kで明らかになったGSの原初テキストの時点では、この記述がなく、増補された項目の一つと考えられる。

【クンダリーニ】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。このうち、B47、49とK30、31が対応する。Kではkuṇḍalī-śaktiの姿とその帰すべきbrahmasthānaのみが説かれる。

【ムドラー】では6種類のmahāmudrā、nabhomudrā、khecarīmudrā、uḍḍiyānabamḍha、jalamḍharabamḍha、mūlabamḍhaを順次説いている。特にkhecarīmudrāは、Maitri-upa. 6-21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。ムドラーに関して、Bが全101偈の内26偈を費やして説いたのに対して、Kでは6偈にとどまっている。B57、59、64、80、81とK32、33、34、36、37が対応する。K35はBにはない内容で、uḍḍiyānaの部位と様子を説いている。

【オーン説】坐を組み身体を定めて鼻頭凝視を行いomを誦すること等が説かれる。Kにはこの対応箇所はないが、K78以降で鼻頭凝視を行い各チャクラに対するディヤーナが説かれている(後述)<sup>[17]</sup>。

【プラーナーヤーマ】<sup>[18]</sup> Bでは、実修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おり、後四支は説かれずに未完結のまま終わってしまっている。Kovalayanandaの報告のようにBriggsのテキスト校訂に問題があったと考えざるを得ない。プラーナーヤーマの解説はKのほうが4偈多く、Bよりも詳しい記述がある。B93、90、94、96、97、98、99とK38、39、40、43、44、45、46がほぼ対応している。

【プラティヤーハラー】ここからの四支はKのみに説かれるものである。「ヨーギーは常にアーサナによって病気を破壊し、プラーナーヤーマによって罪悪を破壊し、プラティヤーハ

ーラによって心的病を破壊する。」(K54)<sup>[19]</sup>とその性格が特徴づけらる。尚、この内容は古典体系のものとは全く異っており、バースカラ(太陽)がチャンドラ(月)の甘露より成る滴をひきとめる。このひきとめをひきとめることをプラティヤーハーラという」(K55)<sup>[20]</sup>。即ち、舌の付け根に位置する月より流れ出る甘露を、臍付近の太陽が吸収してしまう。この吸収をひきとめることをプラティヤーハーラというのである。そのための行法として viparīta (-karaṇī) が師のもとで実修されるように説かれる (K59)。また、チャクラ説でまとめて説かれなかった anahāta, maṇipūṛaka, mahāpadma (sahasrāra)、viśuddha がここで触れられる。

【ダーラナー】「ダーラナーとは心臓に五元素を各々擬念することである。心が不動となることによって、ダーラナーは成し遂げられる」(K68)<sup>[21]</sup>と、五元素に対するそれぞれのダーラナーの解説が K69~73 まで展開する。さらに、この五種のダーラナーによって、stambhaṇī, drāvaṇī, dahanī, bhrāmaṇī, soṣaṇī という5つの力が得られるとされ、「行為と思想と言葉による、五種の得難きダーラナーをヨーギーは常に実行し、すべての苦悩から解放される」(K75)<sup>[22]</sup>と結ばれる。

【ディヤーナ】「このディヤーナには saguṇa と nirguṇa の2種類がある。即ち、saguṇa とは、特質の差異によるものであり、nirguṇa とは絶対智のものである」(K77)<sup>[23]</sup>。また、チャクラ説に触れ、ādāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūṛaka, viśuddha が集中の対象として説かれる。

【サマーディ】「サマーディによって集中したヨーギーは、香、味、色、触、声や自己や他をも認識しない」(K97)<sup>[24]</sup>のだという。このような表現で、時間に苦しめられることがない等、最高境地での特徴ある果報が伝えられる。

### 〈Gorakṣa-Śatakaの特徴〉

ゴラクシャナータに帰せられるとされるハタ・ヨーガ文献は幾つか現存しているが、その中で実修体系を中心に簡潔に説いているものが GŚ である。B・Kともに、哲学的思弁はほとんどなく、ハタ・ヨーガの実修を体系立てることに尽くしたものといえる。後世のハタ・ヨーガ論書が GŚ から模倣や引用が多いことから、ハタ・ヨーガ体系の根本的な実修・思想が凝縮されたものと考えられる。

上述の分類から、後期ハタ・ヨーガ文献が積極的に説く「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」の実修次第であり、実修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 (Haṭha-.)」「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、ŚS 5-17 と YTU 19, Yogaśikhā-upa. 1-129 等であり、総てのハタ・ヨーガ論書に説かれるわけではなく、ハタ・ヨーガ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、ハタ・ヨーガをラージャ・ヨーガ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、*GS*にはラージャ・ヨーガという記述自体がない。ハタ・ヨーガ系譜の中で、段階的に各実修次第が確立し、「四種ヨーガ」を完成させたものと考えられる。

*dhauti*、*vasti*、*neti*、*trāṭaka*、*naulika*、*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、後代にはその特徴的となる行法の一つであるが、*GS* (*B・K*ともに)にも*SS*にも全く記述がない。初期ハタ・ヨーガを説く*GS*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*、*SS*、*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修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、*GS*のハタ・ヨーガでは根元的な実修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。新しい実修項目の組み入れに、後代の文献の特徴が表れていったと考えられる。

### 〈むすび〉

*Kuvalayānanda*の報告のように*GS*は歴史的変遷が激しく写本による違いが著しいものであるが、六支のうちの後四支の有無はその内容に大きな影響を及ぼしている。しかしながら、両刊本間に教義的な側面での絶対的な違いがあったかというところではない。*B・K*両刊本を通して他派で見られるハタ・ヨーガ的行法と密接に関係しつつも、独自の体系や主張を持った初期ハタ・ヨーガの輪郭というのが上記表(内容項目一覧)によって明らかになった。

*GS*は後期の*HP*、*GhS*、*SS*のハタ・ヨーガの基礎を体系立てた一方で、後期の論書も*GS*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*GS*以降、体系に組み入れられた実修次第であり、*GS*当時は、示されなかったものである。このような点から、*GS*はハタ・ヨーガの基礎を他派とは異なった視点で体系立てたものであり、そのもとに、段階的に確立した各実修次第を組み入れてできたのが、後期の*HP*、*GhS*、*SS*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、*B*の*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。さらなる詳細なテキストの比較研究を進める中で、*Kuvalayānanda*の論文と写本校訂を中心として、*Gorakṣa-Paddhati* (*Gorakṣa-Saṃhitā*) や *YCU* など関係の深い文献の図式がより明確となってゆくことであろう。

### 註

[1] *Guhyaśamāja-Tantra* (8世紀後半)では、ハタ・ヨーガ的行法を実践項目の一つとして示している。*GS*以前に仏教系にハタ・ヨーガ的行法が存在したという典拠となる。

darśanaṃ tu kṛte 'pyeva sadhasya na jāyate /

yadā na siddhyate bodhir haṭṭhayogena sādhatay // *Guhyasamāja-t.* 18-162

S. Bagchi(eds.) *Guhyasamāja Tantra or Tathāgataguhya*, Buddhist Sanskrit Texts No.9, The Mithila Institute, Darbhanga, 1965, p. 134, II. 3-4

尚、仏教におけるチャクラ説については、津田真一「四輪三脈の身体観」(『中村元博士還暦記念論文集インド思想と仏教』春秋社1973年、p p 293-308) に詳しい。

- [2] 佐保田鶴治『ヨーガの宗教理念』平川出版社、1988年reprinted, p.237
- [3] Svāmī Kuvalayānanda and S. A. Shukla(eds.), "Gorakṣaśataka," in *Yoga-Mīmāṃsā*, 7,4 (1958; Lonavla) pp. 9-10では、Gorakṣanāthaの生存年代を10世紀としている。
- [4] Kuvalayānandaは彼の論文で38本の写本を紹介している。その出版元から大きく10種類に分けられる。これらの中にそれぞれ幾つかのマイナー版が存在し、全38種類であると報告している (Kuvalayānanda, *ibid.* pp.1-3)。  
(P) Bhandarkar Oriental Reseach Institute, Poona; (C) Royal Asiatic Society, Calcutta;  
(B) Oriental Library, Baroda; (Bn) Saraswati Bhavan Govt. Sanskrit Library, Benares;  
(L) India Office Library, London; (Ad) Adyar Library; (Bk) Anup Sanskrit Library,  
Bikaner; (Tn) Tanjore Maharaja Serfogi's Saraswati Mahal Library;  
(Mn) Mandaleswara, Ujjan, Indore State; (Md) Govt. Oriental Mss. Library, Madras
- [5] *Gorakhnāth and the Kānpṭha Yogis*, by G. W. Briggs, Calcutta; 1938(riprint; 1982)
- [6] *Das Gorakṣaśataka*, Fausta Nowotny, Köln: 1976(Dokumente der Geistesgeschichte, 3)
- [7] Nowotny, *ibid.* pp.15-18では彼が参照した写本四種を報告している中で、P、Pkがそれぞれ KuvalayānandaのP、P1と対応している。しかし、それ以外のKuvalayānandaが報告した写本群 (註 [3]) は使用していないようだ。対して、新たに次の二種類を報告する。  
Handschrift der Bodleianischen Bibliothek, Oxford, No.567 (nach Catalogi Codicum Manuscriptorum Bibliothecae Bodleianae Pars octava Codices Sanscriticos complectens, 1864), Handschrift der Leipziger Universitätsbibliothek, Nr. 904 (nach Katalog der Sanskrit-Handschriften der Universitätsbibliothek zu Leipzig, 1901)
- [8] Nowotny, *ibid.* pp.60-75
- [9] *Les Nātha-Yogin et les Upaniṣads*, Christian Bouy, Paris: 1994(Collège de France, Publications de l'Institut de Civilisation Indienne) p. 22
- [10] Kuvalayānanda, *ibid.* pp. 4~ 9 "The Gorakṣaśataka: Its Original Text"

【翻訳凡例】

- ①文献名は既出のものは略号を使用した。②訳文中の [] 中の語句は、訳者の補入である。③英文中の脚註のうち、特に必要と思われたもののみを本文中に [-] で挿入した。④補足事項が必要な場合は脚註に記した。⑤訳文中の () は英文中にあったもので、著者の記述を翻訳したものである。⑥英文中の不統一表現は原意を損なわない範囲で変更した。
- [11] この引用箇所はヒンディー語で記され、括弧内にKuvalayānandaの英訳が示されたものである。
- [12] 本文中に示したBriggs版テキストの内容一覧の様に、六支が示されてから、第3成分のアーサナと第11成分のプラーナーヤーマまでの間に様々な成分が混在している。  
GPの第2の100偈でも、残された支分の解説とともに幾つもの行法が混在している。
- [13] Kuvalayānanda, *ibid.* pp.23~32でその校訂テキストを紹介しているが、81偈と95偈については Supplement参照であった。今回入手できたテキストにはこれが付属しておらず、実際には見ることができなかったうえでの、紹介あることを付け加えておく。
- [14] oṃ haṭṭha-yoga gorakṣa-śataka prarambhaḥ // 帰敬頌 (B)  
oṃ śrīparamagurave gorakṣanathāya namaḥ // 帰敬頌 (K)
- [15] āsanam prāṇa-samrodhaḥ pratyāhāraś ca dhāraṇā /  
dhyānam samādhir etāni yogāṅgāni vadanti ṣaṭ // GŚ7 (B)  
āsanam prāṇa-samyamaḥ pratyāhārao 'tha dhāraṇā /  
dhyānam samādhir etāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ // GŚ4 (K)

- [16] このほかに、B96とK43に**baddhapadmāsana**について触れられている。「締め付けた蓮華坐」といわれ、*HYP1-44*、*GhS2-8*に説かれるものが該当すると考えられる。
- [17] B83～89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* (B) と *YCU71* で全く同じ表現をしている。  
*padmāsanam samāruhya samakāyaśirodharah /*  
*nāsāgra-dṛṣṭir ekānte japed om-kāramavyayam // GŚ 83 (B), YCU71 共通*  
 同類の共通点が、*soma*、*sūrya*、*agni*等の中で *om* が最高の光であると説く *GŚ84* (B) と *YCU85*、所作、願望、智識と *Brahmī*、*Raudrī*、*Vaiṣṇavī* をあげた説明を説く *GŚ86* (B) と *YCU86* にみられる。一方が他方を積極的に引用したものと思われる。
- [18] *prāṇāyāma* を *recaka*、*pūraka*、*kumbhaka* とする分類法は諸々のハタ・ヨーガ的行法では一般的な表現であり、正統派では *Vācaspatimiśra* が既に使用している。B、Kともに *pūrayet*、*recayet*、*kumbhayitvā* と表現され、気の抑止を意味する場合は、*GŚ93* (B) は *nirodhayet* とし、*GŚ38* (K) は *nibaṃdhayet* とする。
- [19] *āsanena rujo hanti prāṇāyamena pātakam /*  
*vikāraṃ manasam yogī pratyāhāreṇa sarvadā // GŚ54 (K)*
- [20] *candra-amṛtamayīṃ dhārāṃ pratyāharati bhāskaraḥ /*  
*tatpratyāharaṇaṃ tasya pratyāhāraḥ sa ucyate // GŚ55 (K)*
- [21] *hṛdaye pañcabhūtānāṃ dhāraṇāś ca pṛtak pṛthak /*  
*manaso niścalatvena dhāraṇā ca vidhīyate // GŚ68 (K)*
- [22] *karamaṇā manasā vācā dhāraṇāḥ pañca durlabhāḥ /*  
*vidhāya satataṃ yogī sarvapāpaiḥ pramucyate // GŚ75 (K)*
- [23] *dvidhā bhavati tad dhyānaṃ saṅgaṇaṃ nirguṇaṃ tathā /*  
*saṅgaṇaṃ varṇabhedena nirguṇaṃ kevalaṃ viduḥ // GŚ77 (K)*
- [24] *na gaṃdha na rasaṃ rūpaṃ na sparśaṃ na ca niḥsvanam /*  
*ātmanaṃ na paraṃ vetti yogī yuktaḥ samādhinā // GŚ97 (K)*