

「ヨーガの瞑想手法」

～身体からの内部刺激～

番 場 裕 之

瞑想とは

瞑想は、代表的な東洋的スピリチュアルな実践として、ヨーガ、呼吸法などとともに、様々に行われていて、その思想、スタンス、方法論などもさまざまである。ただ、伝統的な手法に則し、文献学的根拠を示す場合はその概念を明確に区分する「禅定」、「禅」、「三昧」などの用語をつかう傾向があるのに対して、比較的新しく体系立てられたスピリチュアル活動や心理療法としてのマインドフルネスのような実践を示す場合は、「瞑想」が使われることも多いようだ。

この表現の違いは、「瞑想」がキリスト教的瞑想観を示す meditation などの訳語として明治期に作られた造語であることから、基本的に儒仏道の古典文献中に見出すことはできないという語の成り立ちに起因している*1。本稿では、各種瞑想的実践の便宜的包括概念として「瞑想」を使用することとし、特に伝統的瞑想を扱うヨーガ派の瞑想を中心にその手段を実践的に考察をしたい。

私はかつて、インダ的調気法と中国的呼吸法の相違について言及したが*2、インド、中国、日本のそれぞれの文化圏で伝承、実践されてきたことの間には大きな違いがあることがわかった。たとえそれがインド発祥のものであっても、それを担う人々、民族性、地域が異なることによって次第に変化してきたからである。伝来、解釈、発展していく過程で様々な思想の流入と時代的変遷によって、思想、それに基づく実践が多岐にわたり変容してきたからである。

こころの情動を静め、未顕現 (avyakta) から真我 (puruṣa) への道程による解脱へのプロセスを基軸とするインダ的調気法は、健康や長寿のための養生法を基軸とする中国的呼吸法とは目的や作法などに決定的な違いが生じている。こうした相異はそのまま、インド文化圏と中国文化圏の瞑想観の解釈にもおおきく影響を及ぼすと考えられる。

瞑想の範疇に入る実践、概念は、その依拠する思想ごとに異なっており、それぞれ特有の意味を持っている。同じ系統であっても、時代、関わる人々の違いによって大いに異なることが考えられ、容易には比較検討が難しいともいえる。

上記のような理由から、ここでは、古典ヨーガ体系の『ヨーガ・スートラ』(YS)に限って、その瞑想手法について検討したい*3。

瞑想の段階と種類

ヨーガ派の場合、瞑想による一定の境位をあらわす象徴的なものとして、心作用の止滅 (citta-vṛtti-nirodha) **4があるが、それに至る内面的な行法として、瑜伽 (yoga)、静慮 (dhyāna)、三昧 (samādhi) が用いられる。瞑想を主なテーマとする YS では、195の短いストラで記されており、そのどれをとってみても瞑想的要素が見てとれるといえる。行法、境位を示すものが24種類程度示されていて、そのうち、およそ半数が直接的に瞑想に関わる禅定三昧系に相当するものである。YS では、有想三昧 (saṃprajñāta-samādhi)・無想三昧 (asaṃprajñāta-samādhi) **5と有種子三昧 (sābija-samādhi)・無種子三昧 (nirbija-samādhi) といった、起源を異にすると考えられる複数の瞑想説が複合的に統合されていて、下記のように記されている。

有想三昧は、YS では、尋 (vitarka)・伺 (vicāra)・楽 (ānanda)・我想 (asmitā) という所縁と心像を伴うものと総括的に表現されるが**6、*Yoga-Bhāṣya* (YBh) では尋・伺・楽・我想を伴ったものを有尋三昧、尋が欠けたものを有伺三昧、伺が欠けたものを有楽三昧、楽が欠けて我想のみのものを有我想三昧と個別に列挙している**7。心が散乱に結びついている場合はヨーガの分野には入らないのであるから、有想三昧はいうまでもなく心一境性の境地 (citta-ekāgratā) である。有想三昧は、一境の対象に集中し、粗雑なものを享受する心像である尋と微細なものを享受する心像である伺、喜びを享受する心像である楽、そして我想のみが残る状態に段階的に深められていく心一境性の深まりのプロセスの総体といえる。

無想三昧は、心一境性をきわめた結果、一境に固定する対象もなくなった究極の境地、状態を表したものである。ただし、この段階では、まだ潜在印象 (saṃskāra) が残った状態とされる**8。

有種子三昧 (sābija-samādhi) は、定 (samāpatti) という表現で四段階で説かれている。定とは、美しい宝石が傍らにあるものを映し込んで渾然一体となるように、心の作用が減し、認識主体と認識器官と認識対象のひとつにおいて、それと一体となって色づけられる合一した状態だとしている**9。そのうちで、言葉、その対象、観念などを分別するはたらきが混在している有尋定 (savitarkā-samāpatti)、記憶が完全に清浄となり自己の本性が無くなったかのような無尋定 (nirvitarkā-samāpatti)、微細な対象とは、湧出した諸元素からその根源である自性に至るまでの形而上学的なものを指すが**10、それを対象とする有伺定 (savicārā-samāpatti)、無伺定 (nirvicārā-samāpatti) などが有種子三昧である。

有種子三昧もやはり心一境性の境地であるが、粗雑なものを享受する心像である尋と微細なものを享受する心像である伺などの外的なものを対象としていて、有想三昧と同様に心一境性の深まりのプロセスを表している。

無伺定が清浄となったとき内的な静澄がおこり、真理を保持するという三昧智 (rtambharā) が生ずる。これは特殊性を対象とするので、伝承聖典や推理の智慧とはその対象が異なっている。そして、この三昧智から生じた潜在印象は、他の潜在印象を抑制する働きを持っている。これさえも止滅すれば、総てが止滅したことになるので、潜在印象を減し尽くした無種子三昧 (nirbija-samādhi) が発現する*11。これは解脱に至る最終段階の状態である。

有想・無想三昧と有種子・無種子三昧とは別に、八支ヨーガ (aṣṭa-aṅga) のなかで、凝念 (dhāraṇā)、静慮 (dhyāna)、三昧 (samādhi) が述べられ、それぞれに明確な概念規定がされている。この三者は同一の対象に行われるので綜制 (samīyama) と総称される。個々に見てみると、心を特定の場所に縛りつけるという凝念、縛り付ける対象としては、臍の輪、心臓の蓮華、頭蓋の光明、鼻の先、舌の先や外部の対象などとされている*12。そして、その凝念と同一の対象に想念を専心するという静慮、静慮と同じ対象だけが顕れていて、本性が無くなったかのようになる三昧である。八支でいう三昧は、綜制の過程から見れば最終段階、すなわち段階的な三昧の最高の状態を表す境位である。「対象だけが顕れていて本性が無くなったかのように」という表現の仕方は、有種子三昧のなかの無尋定 (nirvitarkā-samāpatti) とまったく同じである*13。これは、八支の三昧が無尋定を想定して説かれていることをあらわしている。そのことは、八支の三昧が無種子三昧の外的部門にすぎないと説くところからも理解できる*14。

三昧自体には、対象が心像に残っている有想三昧、心像はなくなったが未だ潜在印象の残る無想三昧、そして有種子三昧、すべてが消え去った無種子三昧などいくつかの行程にわかれている。古典ヨーガ体系の瞑想観は、対象と心像の性質や潜在印象の有無などによって階梯分けされる心一境性への過程を表すプロセスであり、また、その状態を表す境位である。そのうち、無想三昧 (asamprajñāta-samādhi) は、他の行法との関わりで繰り返し触れられていて他の三昧よりも存在感があり、なんらかの中心的位置づけとなっていると思われる。

また、有種子・無種子のみが段階的に詳細に説かれ、有想・無想と八支の瞑想は比較的総括的に説かれているという表現上の特徴がある。

瞑想の手段～三昧への架け橋～

古典ヨーガ体系では、瞑想の門戸をくぐるための直接的な手段がいくつか述べられている。先に述べたように、瞑想にはプロセス、過程としての側面と状態、結果としての側面がある。前者はその境位が次の境位への前提や手段となる動的なものであり、後者は結果としての境地、状態を表す静的なものである。八支で見ると、外的とされる前五支が後三支の手段であり、後三支は一体のものとして扱われるが、凝念は静慮の、静慮は三昧への

プロセス、過程となっている。

YS では瞑想への架け橋的、作法とされるものに、自在神祈念 (iśvara-praṇidhāna)、読誦 (svādhyāya) と坐法 (āsana)、調気法 (prāṇāyāma) などが説かれる*¹⁵。下記で、その内容を見てみよう。

[自在神祈念・読誦]

上記にあげた四種の手段のうちで、瞑想への直接的な手段として明記されるのは、自在神祈念と読誦である。自在神祈念によって三昧が成功*¹⁶あるいは、自在神祈念によっても(無想三昧が起こる)といい*¹⁷、自在神祈念と三昧は深く関連づけられていることがわかる。

自在神祈念は、病氣、怠慢、疑念、無頓着、不精、放逸、妄見、[三昧の] 不獲得、階梯を維持できないことなど、三昧に対する障りを生じなくさせる効果がある*¹⁸。また、心の散乱 (citta-vikṣepa) をともなう苦、不満、手足の震え、粗い息づかい等を回避するためには、特定の原理の修習 (eka-tattva-abhyāsa) が効果的とされるが*¹⁹、Vācaspatimiśra はその特定の原理について、自在神祈念を挙げている*²⁰。ともかく、散乱状態を一境状態に導くには、特定のものに念を凝らす必要がある。

また、自在神祈念と関連して説かれるものに読誦がある。読誦とは、聖句を低誦することであり、解脱へ導く聖典を学習することである*²¹。YBh では、聖句の口誦とその対象、意味を念想することによって心一境性が獲得されるとする*²²。つまり、自在神祈念によって無想三昧が導かれ、読誦によって心一境性が導かれるというのである。このように明言されるのは手段は自在神祈念と読誦のみであり、坐法と調気法は、文脈的に読み取らねばならない。

[行事ヨーガ (kriyā-yoga)]

また、自在神祈念と読誦に苦行 (tapas) を加えたものに、行事ヨーガ (kriyā-yoga) が³ある。YBh によれば、苦行は多様な業と煩惱が熏習したものを打破するのには欠かせない実践で、苦行なくしてはヨーガは成就しないとされる*²³。行事ヨーガは、無想三昧を導く自在神祈念と心一境性を導く読誦、そして業と煩惱を打破する苦行の総体であるが、これはまた、三昧の発現と煩惱を弱めることを目的としている*²⁴。これが専心されることによって、三昧智という炎によって焼かれた種子のように、諸煩惱を結実できないものとする*²⁵。

[坐法 (āsana)]

YS で示される坐法は、その理想が堅固で且つ心地好いものであり*²⁶、それは、身心の

力みを弛緩させ、無限なるものへ合一 (samāpatti) することによって完成され^{*27}、その結果、苦と楽、涼と暑等の極端な状態 (dvandva) に苦しめられることがなくなる^{*28}ということのみの簡潔なものである。YBh では、11種類の坐法を紹介し、TV や他の注釈書がその実践方法を解説している。

外的とされる前五支ではあるが、自在神祈念も読誦も瞑想への手段とされた。同様に坐法でも、最終的な坐法の完成には無限なるものとの合一 (samāpatti) こそが必要であると説いていて、坐法の完成には合一が必須とされている。これは、身体を震えさせる原因となる力みが除かれることと、心が無限なものに対して合一することが、坐法を完成させる^{*29}とする YBh から理解できる。

坐法には、座り方としての完成と合一による完成の二段階があるとし、座り方を説く部分では安定、堅固さを強調し、坐の一定の安定を有することが重要であるとしている。その上で、無限なるものとの合一という第二の手段を説くのである。坐法には「坐としての安定」と「合一による身心統一感」という二面性と段階があるのである。それは、第三支の坐法に瞑想が強く意識されているということに他ならない。

蛇足であるが、坐禅における坐とその精神性を対比した逸話がある。坐禅は本来的には必ず結跏趺坐というインド的坐法において修せられる禅の修証であるが、京城禪徳禪師が「欲得會道。必須坐禪習定。」と坐の重要性を問うたのに対して、慧能が「道由心悟。豈在坐也。」^{*30}と述べ、坐禅のことばのなかから結跏趺坐の重要性を引き下げたとも理解できるような解釈も出てくる。ところが道元禪師は、

驀然トシテ盡界ヲ超越シテ。佛祖ノ屋裏ニ大尊貴生ナルハ。結跏趺坐ナリ。－略－
佛祖ノ堂奥ニ箇中人ナルコトハ。結跏趺坐ナリ。佛祖ノ極之極ヲ超越スルハ。タタコ
ノ一法ナリ^{*31}。

と坐こそ重要性と意味の重点が置かれており、結跏趺坐こそが坐禅であると述べている。

また、卷末の部分では

初祖ノ命脈。タタ結跏趺坐ノミナリ。初祖西來ヨリサキハ。東土ノ衆生。イマタカツ
テ結跏趺坐ヲシラサリキ。祖師西來ヨリノチ。コレヲシレリ。シカアレハスナハチ一
生萬生。把尾收頭。不離叢林晝夜祇管跏趺坐シテ。餘務アラサル。三昧王三昧ナリ。

初祖の菩提達磨尊者が西来したことで結跏趺坐がもたらされ、東域の人々も結跏趺坐をするようになったと伝えている。道元禪師のいう坐禅とは、もっぱら坐の一字のみに重点があり、結跏趺坐することこそが三昧王三昧なのであって、坐禅とはすなわち結跏趺坐であると解している^{*32}。

坐を取ることと三昧に至ることとの間には、このように、様々に述べられてきた歴史があるが、YS と YBh でも、手段としての坐と結果としての三昧という関係と同時に、坐＝

三昧という関係も見えてくる。坐と三昧の境界は表裏一体であり、坐を取ることで体が瞑想への架け橋であり三昧そのものともなるわけである。

[調気法 (prāṇāyāma)]

YS よりも遙か古い時代に、*Kāṭhaka-Upa.* においてはじめてヨーガが明確に宗教的修養法をあらわすようになり、そこでは知覚器官、マナス、ブッディの統御に尽くされた状態をヨーガと称し、それが最上最高の境地であるとされた。その後、*Śvetāśvatara-Upa.* において、呼吸の統御がインド精神史の上で明文化される。そこでは、驛馬を繋いだ車を御するようにマナスを抑制し、呼吸を統御し、調えつつ鼻孔から出息することが説かれている^{*33}。

YS でいう調気法 (prāṇāyāma) は、正しい坐法を体得したのちに、心の散乱をとまなう粗い入息 (śvāsa) と出息 (praśvāsa) の流れを絶つ (gati-viccheda) ための呼吸統御法である^{*34}。

散乱を抑え込むことは、瞑想のプロセスとして必須の項目である。後に触れる TV の解釈のように、gati-viccheda を中世ハタ・ヨーガの kumbhaka を想定して呼吸を止める止息や保息として理解されることもあるが、それは時代的変容であって、YS を見る限りでは、それは呼吸を止めることではなく、心の散乱をとまなう粗い入息と出息を絶つことと解されるべきである。

呼吸統御の方法として、Ybh では、出息後におこるとされる「外的な働き」(bāhya-vṛtti)、入息後におこるとされる「内的な働き」(abhyantara-vṛtti)、この両者に依らず一度だけ特別な努力によっておこるとされる「停止された働き」(satambha-vṛtti) をあげている^{*35}。これに対して、TV では、腹内の息を空にして腹内の空気が外側に保持される出息法 (recaka) によって、あるいは外側の空気が内部に保持される入息法 (pūraka) によって、またあるいは、息を保つ止息法 (kumbhaka) によって散乱をとまなう粗い入息と出息の流れを絶つと表現をあらためている^{*36}。

この recaka, pūraka, kumbhaka は中世ハタ・ヨーガ的表現であり、古典ヨーガ体系の系譜のなかかでは、TV になって初めて使われるようになる用語であることから、YS 本来の古典的意味合いと合致しているかどうかは疑問が残る^{*37}。特に kumbhaka は止息や保息となり、YS のニュアンスとは温度差を感じるからである。

śvāsa と praśvāsa はそれぞれ入息、出息をあらわすが、これらは、心が散乱している時に存在し、三昧状態のときには存在しないとされている^{*38}。また、調気法実践時の息は、場所、時間、数によって把握されるものであるが、外的な働きも内的な働きも必要としない第四の働きがある^{*39}。それは、呼吸統御の修習によって次第にヨーガの階梯を修得して心的境位が高まった際におこる状態で、その際は、場所、時間、数によって把握された外的

な働きと内的な働きが不要となる。このようにして、次第にヨーガの段階を獲得することによって、散乱をともなう粗い入息と出息の両方がなくなっている状態を第四の働きという。

第三の静止した働きは、散乱をともなう粗い入息と出息の流れがない点では同じであるが、それは特別な努力をすることによっておこるもので、呼吸は場所、時間、数によって把握され長く微細に調っている。これに対して第四の働きは、散乱をともなう粗い入息と出息の流れの制御によるヨーガの階梯を獲得することが原因であり、外的な働き、内的な働きが不要になったあとに、散乱をともなう粗い入息と出息の流れがないのが、調気法の第四の働きである^{*40}。

上記のことから、調気法 (prāṇāyāma) とは、心の散乱をともなう粗い入息と出息 (śvāsa-praśvāsa) の流れを絶つ (gati-viccheda) ことであり、それを *YS* と *YBh* では外的な働き (bāhya-vṛtti)、内的な働き (abhyantara-vṛtti)、停止された働き (satambha-vṛtti) という手法によって、また *TV* では、出息法 (recaka)、入息法 (pūraka)、息を止める止息法 (kumbhaka) という手法によって、徐々に長く微細に呼吸を調べていく。そして心的境位が高まった際に、より次元の高い形で呼吸が調えられた状態となる。このことから、satambha-vṛtti や kumbhaka などの止息は、流れを絶つためにプロセスの段階で手段として行われるが、調気法 (prāṇāyāma) そのものが止息や保息を意味するものではない。調気法とは śvāsa-praśvāsā の超越、つまり心の散乱とともにある呼吸を質の高い状態へと導くための呼吸統御法なのである。

心が三昧状態にあるときには、散乱をともなう粗い入息 (śvāsa) と出息 (praśvāsa) は存在しない^{*41}。これは、呼吸面における散乱性の超越であり、三昧状態の心との深い関係性を表している。その後、智慧を覆い隠していた煩惱が衰え、意 (manas) が凝念 (dhāraṇā) などに適合するようになるという。そこには、瞑想への手段という明記はないが、文脈的には、前に示した調気法が第四の段階に到ったときが瞑想への入口となると理解できる^{*42}。

[吐息 (pracchardana) と止息 (vidhāraṇa)]

呼吸統御の手段として、調気法 (prāṇāyāma) の他に、吐息 (pracchardana) と止息 (vidhāraṇa) が説かれている。これは慈、悲、喜、捨の想念とともに、心の静澄 (citta-prasādana) を導く手段として示されるものである^{*43}。*YBh* と *TV* では、吐息 (pracchardana) とは、特別な努力によって、腹内の空気が両鼻孔からゆっくりと吐き出される (recyate) ものとされる。止息 (vidhāraṇa) は調気法 (prāṇāyāma) であると記されており、出息された息と腹内にある息を抑制することであり、出息後に直ちに入息するものではないという。吐息と止息によって体内の空気が弱められたとき、心は確固たる境位を獲得するとしている^{*44}。

ここでは、少し実践的見地から捉えてみたい。特別な努力 (prayatna-viśeṣa) が何を示すものかは明確ではないが、vidhāraṇa は śvāsa-praśvāsa の超越が調気法 (prāṇāyāma) であるとする視点に立てば、出息後に直ちに入息しないということから、kumbhaka のような息を止める実践法ではなく、出息し終わった後に次の入息までに一定の「間」をおき、出息による弛緩を感じとることと思われる。息の流れに「間」を感じるということは、入息－出息の間と出息－入息の間に意味を持たせることになる。出息後の「間」は身心の統一感をもたらす、それによって意識が急速に内面化してくるのを実感できる。

出息はすなわち弛緩であり、ゆっくりと出息してゆくことで心の静まりや平安を感じることが出来る。そこに「間」を感じることで、その感覚が無限に広がり続けていくような余韻を感じることが出来る。呼吸の「間」は、入息、出息に時間的空間的な広がりや内面的深まりを生み出すのである。

おそらく、止息 (vidhāraṇa) は、吐息 (pracchardana) の後にそうした「間」を自覚することを意味するのではなからうか。このように捉えると、止息 (vidhāraṇa) は散乱をとともなう粗い入息と出息 (śvāsa-praśvāsa) を超越していくための呼吸統御法、すなわち調気法であるという記述には合点がいく。

ただ、八支の調気法 (prāṇāyāma) と吐息 (pracchardana)・止息 (vidhāraṇa) を果報の視点で比較すると、前者が智慧を覆い隠していた煩惱が衰え、意が諸々の凝念などに適合するようになるのに対して、後者は心の静澄 (citta-prasādana) の修得であって、八支の調気法 (prāṇāyāma) の方がより高位の行法と理解できる。

瞑想と調気法～身体からの内部刺激～

瞑想の手段を総括すると、自在神祈念 (īśvara-praṇidhāna) は心の散乱をとともなう諸々の原因を回避させて無想三昧を導く。また読誦 (svādhyāya) は心一境性をもたらす、これに苦行を加えた行事ヨーガ (kriyā-yoga) は三昧を発現させ、諸煩惱を非常に弱くする。そして、坐法 (āsana) は三昧とは表裏一体の関係であり、坐を取ることがその手段でもあり三昧そのものとも理解できた。

これに対して、調気法 (prāṇāyāma) は、心の散乱をとともなう粗い入息と出息 (śvāsa-praśvāsa) を超越する手段であり、それによって煩惱が衰え、禪定三昧の実践に耐える環境を調えるものであった。止息 (vidhāraṇa) には「間」を自覚する重要な意味合いが見出すことができた。YBh では、調気法はすぐれた苦行であり、それによって不浄が浄化され、智慧が明るく輝くものとも説かれていた^{*45}。ただ、智慧を覆い隠していた煩惱が衰え、禪定三昧への確実な段階を作り上げるのに不可欠なものでありながら、自在神祈念や読誦に見られるような直接的に瞑想に繋がる手段とは記されなかった。

ところで、粗い息づかい (śvāsa-praśvāsa) を回避するために推奨される特定の原理の修

習であるが、散乱状態を一境状態に導く手段として単一の修習を指すのであるから、本質的にはいずれの実践でも良いとも考えられる。つまり、調気法でも特定の原理の修習になると考えられる。調気法は、読誦とともに呼吸を媒体とする実践であり、身体からの内部刺激を伴うところが特徴である。内部刺激は、散乱しやすい心を一点に集中させる強い力となる。

自在神祈念が念による集中なのに対して、読誦は、呼吸とともに音声が媒体となり、胸部、頭部に響く声の振動をとまなう。調気法は、気道を通過する息による内部刺激と腹部や胸部が連動する身体感覚がある。特に鼻孔呼吸では、息は鼻孔－鼻甲介－上咽頭を経て気道へと入息し、その逆の経路を経て出息する。特に繊細でゆっくりとした鼻孔出息であれば、息の流れがより刺激の強く沈静効果の高い上鼻甲介を通り、頭蓋に響くような感覚を得ることができる。この箇所は、脳に近く敏感であり、ここを息が通ることによって副交感神経を刺激することができる。副交感神経系の活性は情動のない沈静感を修得するには必須の要件なのである*46。こうして、三昧の境地への準備が調うものと考えられる。

先に挙げたように、調気が第四の段階に到ったときが瞑想への入口となると理解できる点と内部刺激による身体感覚という視点でみれば、たとえ瞑想への手段と明記されなくても、調気法を一境集中への架け橋となると捉えても差し支えないであろう。

現代ハタ・ヨーガと内部刺激

YSで説かれる実践に対して、中世ハタ・ヨーガのそれは、より身体的アプローチが深められてることから、内部刺激もより強力なものとなったであろう。また、現在世間で広く行われているヨーガ、つまり現代ハタ・ヨーガのように、身体の状態付けとして積極的なアーサナによってもたらされる動的な内部刺激は、さらに強力なものとなるはずである。これは、心を特定の対象に縛り付ける凝念 (dhāraṇā) の手段としても、一層効果的に一境集中へと誘うこととなる。

ただ、現代ハタ・ヨーガは、20世紀前半にクヴァラヤーナンダやクリシュナーマーチャリヤ等によって、中世ハタ・ヨーガ、ヒンドゥー教、さらに、西洋の体操の要素とが習合して体系立てられたものである*47。したがって、様々なアーサナを積極的に行う現代ハタ・ヨーガ的要素はそれ以前のヨーガにはないものであり、そうした内部刺激による身体感覚の捉え方も多分に違ったものだと考えられる。

YSの時代には少なかった身体的アプローチが、随時加味されて現在に至るのが現代ハタ・ヨーガである。古典期の内部刺激はハタ・ヨーガ期ほど強いものではなく、もっと繊細で微妙なものであったに違いない。

ただ、YSの時代でも、読誦、坐法、調気法などの手段は、意識性や念による集中よりは、一境集中の方法として具体的であったに違いない。

- * 1 宮澤正順「道教における瞑想について」『印度学仏教学研究』第53巻第1号、2004年、p.190
- * 2 「インダ的調気法と中国的「呼吸法」」拙稿『東洋学研究』第49号 2012年3月
- * 3 原始仏教聖典、部派仏教論書における静慮、三昧の概念とヨーガ派の関係等については下記参照。
藤田宏達「仏教思想論叢：佐藤博士古希記念」『佛教思想論叢』山喜房佛書林、1972、pp.297-315、雲井昭善「禪定と三昧-佛教とヨーガ派との関わり」『仏教学セミナー』23号、1976、pp.1-23、花木泰堅「禪定道の考察-ヨーガ派と仏教の禪定道」『日本仏教学会年報』30号、1964、pp.131-146
- * 4 *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ* // YSI-2
- * 5 YS と YBh は、思想根拠が微妙に異なっており、*asaṃprajñāta* というのは YBh の表現で YS では使われない。YS と YBh を無条件に一体のものと見なすことは危険であるが（金倉圓照「ヨーガ・スートラの成立との仏教と関係」『印度學佛教學研究』1 (2), 259-268, 1953）、YBh の解釈中心とした有想三昧 (*saṃprajñāta-samādhi*)・無想三昧 (*asaṃprajñāta-samādhi*) と有種子三昧 (*sabija-samādhi*)・無種子三昧 (*nirbija-samādhi*) の解明については、遠藤康「ヨーガの神秘体験と知識 (2) : *asaṃprajñāta-samādhi* 覚え書き」『愛知文教大学比較文化研究』2巻、2000、pp.9-26 に詳しい。
- * 6 *vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rūpa-anugamāt saṃprajñātaḥ* // YSI-17
- * 7 *vitarkaś cittasya-ālambane sthūla ābhogaḥ / sūkṣmo vicāraḥ / ānando hlādaḥ / eka-ātmikā saṃvid-asmitā / tatra prathamāś catuṣṭaya-anugataḥ samādhiḥ sa-vitarkaḥ / dvitīyo vitarka-vikalāḥ sa-vicāraḥ / tṛtīyo vicāra-vikalāḥ sa-ānandaḥ / caturthas tad-vikalo 'smitā-mātra-iti / sarva ete sa-ālambanāḥ samādhayaḥ* // YBh1-17
- * 8 *sarva-vṛtti-pratyastamaye saṃskāra-śeṣo nirodhaś cittasya samādhir asaṃprajñātaḥ* / YBh1-18では、総ての（心の）作用が抑制されたときには、潜在印象が残存し、心の（作用）が止滅した無想三昧が（発現する）と述べ、無想三昧と無種子三昧とを同一視しようとしているように読める。無想三昧と無種子三昧については、YS と YBh の間で若干混乱しているようだ。YSI-51のみを素直に読むと種子 (*bija*) は潜在印象を指すと解され、そのように理解されてきた。その場合、無想三昧は認識はないが潜在印象が残っているもの、無種子三昧は潜在印象も残らないものとなる（雲井昭善「禪定と三昧-仏教とヨーガ派との関わり」『佛教学セミナー』(23)、pp.1-23、1976)。これに対して先の遠藤氏は、YBh の解釈を重視し、種子 (*bija*) とは認識対象 (*ālambana*) の意味で使われているとして、この両者を同一のものとしている。
- * 9 *kṣīṇa-vṛtter abhijātasya iva maṇer grahitṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tattha-tad-añjanatā samāpattiḥ* // YSI-41
- * 10 *sūkṣma-viṣayatvaṃ ca alinga-paryavasānam* // YSI-45
- * 11 *nirvicāra vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ* // YSI-47 , *ṛtaṃbharā tatra prajñā* // YSI-48 ,
śruta-anumāna-prajñābhīyam anyaviṣayā viśeṣa-arthatvāt // YSI-49 , *taj jaḥ saṃskārao anyasamskāra-pratibandhi* // YSI-50 , *tasya api nirodhe sarva-nirodhān nirbijaḥ samādhi* // YSI-51
- * 12 *nābhicakre hṛdaya-puṇḍarīke mūrdhni jyotiṣi nāsikāgre jihvāgra ity evam ādiṣu deśeṣu bāhye vā viṣaye cittasya vṛtti-mātreṇa bandha itī dhāraṇā* // YBh3-1
- * 13 *smṛti-pariśuddhau svarūpa-sūnya iva arta-mātra-nirbhāsā nirvitarkā* // YSI-43
tad-eva-artha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-sūnyam iva samādhiḥ // YSI-3
- * 14 *tad api bahir āṅgaṃ nirbijasya* // YSI-8
- * 15 この他に、無想三昧の手段として、信仰 (*śraddhā*)、努力 (*vīrya*)、念想 (*smṛti*)、三昧 (*saṃādhi*)、真智 (*prajñā*)、強い熱情 (*tīvra-saṃvega*) 等も挙げられている (YSI-20, 21)。
- * 16 *samādhi-siddhir iśvara-praṇidhānāt* // YSI-45
- * 17 *iśvara-praṇidhānāt vā* // YSI-23
- * 18 *tataḥ pratyak-cetanā-adhigamo 'py antarāya-abhāvaś ca* // YSI-29
vyādhi-styāna-samśaya-pramāda-alasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikavā-

- anavasthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ // YS1-30*
- *19 *duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-saha-bhuvah // YS1-31*
tat-pratiśedha-artham eka-tattva-abhyāsaḥ // YS1-32
- *20 *ekaṃ tattvam iśvaraḥ prakṛtatvād iti / TV1-32*
- *21 *svādhyāyaḥ praṇava-ādi-pavitṛāṇām japo mokṣa-śāstra-adhyayaṃ vā / YBh2-1*
- *22 *tad asya yoginaḥ praṇavaṃ japataḥ praṇava-artham ca bhāvayataś cittam ekāgraṃ sampadyate / YBh1-28*
- *23 *na-atapasvino yogaḥ sidhyati / anādi-karma-kleśa-vāsanā-citrā pratyupasthita-viśaya-jālā ca aśuddhir na antareṇa tapaḥ sambhedam āpadhyate iti tapasa udānam / YBh2-1*
- *24 *samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanūkarāṇa-arthaś ca / YS2-2*
- *25 *sa hy āsevymānaḥ samādhiṃ bhāvayati kleśāṃś ca pratanū karoti / pratanūkr̥tān kleśān prasamkhyāna-agninā dagdha-bija-kalpān aprasava-dharmināḥ karisyati-iti / YBh2-2*
- *26 *sthira-sukham āsanam // YS2-46*
- *27 *prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām // YS2-47*
- *28 *tato dvamdva-anabhīghātaḥ // YS2-48* 極端な状態 (dvamdva) は、苦行 (tapas) によって耐えるべきものとして説かれているものであるが、坐法が完成することによってそれを超越することを考えると、坐法の完成によって、苦行では目的とされた煩惱の破壊 (kleśa-sambheda) と心の静澄 (citta-prasāda) も獲得していると理解できる。
- *29 *prayatna-uparamāt sidhyaty āsanam yena na aṅgam ejayo bhavati / anante vā samāpannam cittam āsanam nirvartayati iti // YBh 2-47*
- *30 大正蔵48巻、p.359
- *31 『正法眼蔵』「三昧王三昧」大正蔵82巻、p.243
- *32 『止観の研究』 pp.26-27
- *33 *prāṇān prapīḍyeha samyukta-ceṣṭaḥ kṣīṇe prāṇe nāsikayā-ucchvasita / duṣṭāśva-yuktam iva vāham enaṃ vidvān mano dhārayetāpramattaḥ // Śvetāśvatara-Upa.2-9*
- *34 *tasmīn sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ // YS2-49*
- *35 *yatra praśvāsa-pūrvako gaty-abhāvaḥ sa bāhyaḥ / yatra śvāsa-pūrvako gaty-abhāvaḥ sa ābhyantaraḥ / tṛtīyaḥ stambhava-vṛttir yatra ubhaya-abhāvaḥ sakṛt-prayatnād bhavati / Ybh2-50*
- *36 *recaka-pūraka-kumbhakeṣu asti śvāsa-praśvāsayor gati-viccheda itī prāṇāyāma-sāmānya-lakṣaṇam etad iti / tathāhi ---- yatra bāhyo vāyur ācamya antar dhāryate pūrake tatra asti śvāsa-praśvāsayorgati-vicchedaḥ / yatra api kauṣṭhyo vāyur virecyā bahir dhāryate recake tatra asti śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ / evaṃ kumbhake 'pi iti / TV2-49*
- *37 『解説ヨーガ・ストラ』佐保田鶴治 平河出版社 1988, p.114
- *38 *prāṇo yad bāhyam vāyur ācāmati sa śvāsaḥ / yat kauṣṭyam vāyur niḥsārayati sa praśvāsaḥ / ete vikṣepa-sahabhuvō vikṣipta-cittasya ete bhavanti / samāhita-cittasya ete na bhavanti // YBh1-31*
- *39 *bāhya-abhyantara-viśaya-ākṣepī caturthaḥ // YS2-51*
- *40 *deśa-kāla-samkhyābhir bāhya-viśaya-paridrṣṭa ākṣiptaḥ / tathā ābhyantara-viśaya-paridrṣṭa ākṣiptaḥ / ubhayathā dirgha-sūksmaḥ / tat pūrvako bhūmi-jayāt krameṇa ubhayor gaty-abhāvaś caturthaḥ prāṇāyāmaḥ / tṛtīyas tu viśaya-ālocito gaty-abhāvaḥ sakṛd-ārabdha eva deśa-kāla-samkhyābhiḥ paridrṣṭo dirgha-sūksmaḥ / caturthas tu śvāsa-praśvāsayor viśaya-avadhāraṇāt krameṇa bhūmi-jayād ubhaya-ākṣepa-pūrvako gaty-abhāvaś caturthaḥ prāṇāyāma ity ayaṃ viśeṣa itī // Ybh2-51*
- *41 *samāhita-cittasya ete na bhavanti // YBh1-31*
- *42 *tataḥ ksīyate prakāśāvaraṇam // YS2-52 , dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ // YS2-53*
- *43 *pracchardana-vidhāraṇābhyṃ vā prāṇasya // YS1-34*
- *44 *kauṣṭhyasya vāyor nāsikā-putābhyām prayatna-viśeṣād vamaṇam pracchardanam, vidhāraṇam prāṇāyāmas tābhyām vā manasaḥ sthitīm sampādayet // YBh1-34*

*pracchardanaṃ vivṛṇoti --- kauṣṭhyasya iti / prayatna-viśeṣād yoga-śāstra-vihitād yena kauṣṭhyo
vāyur nāsikā-puṭābhyāṃ śanai recyate / vidhāraṇaṃ vivṛṇoti --- vidhāraṇaṃ prāṇāyāmaḥ /
recitasya prāṇasya kauṣṭhyasya vāyor yad āyāmo bahir eva sthāpanaṃ na tu sahasā praveśanam /
tad etābhyāṃ pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vāyor laghū-kṛta-śarīrasya manaḥ sthiti-padaṃ labhate
/TV1-34*

*45 *tapo na paraṃ prāṇāyāmāt tato viśudhir malānāṃ dīptiś ca jñānasya / YBh2-52*

*46 拙稿「日本人の呼吸観～古典から現代的解釈に臨む～」『東洋学研究』第50号, 2013年3月

*47 伊藤雅之「現代ヨーガの誕生～身体文化におけるグローバルとローカル～」『体育の科学』
62巻5号、2012年、pp.349-354、伊藤雅之「現代ヨーガの系譜～スピリチュアリティ文化
との融合に着目して～」『宗教研究』84巻4号、2011年、pp.417-418

キーワード：内部刺激、調気法、読誦、坐法、心一境性