

東洋学研究 別冊

東洋思想における心身観

2003

東洋大学東洋学研究所

「ヨーガ行法による身心の目覚め」

番 場 裕 之

ヨーガは、身心一如の主体的実修を通して、全人格的な身心両面の目覚めをもたらす行法である。これは実修経験の上に成り立つ完全な宗教的体験であり、あくまでも対峙する相手は己自身である。そのために、古典ヨーガ体系『ヨーガ・スートラ』では心 (citta) を21回と頻出させ、乱れた心のはたらきをまさしく悍馬を御するが如くに制し、心作用の止滅を通して、最終的に真我独存 (puruṣa-kaivalya) を導き出すものとして説いた。

一方、後期ヨーガ、即ちハタ・ヨーガ体系においてはそのベクトルが大きく変わり、身体的実修を脈管論をもって説き、身心を覚醒させ、ヨーガの障害となるものの根絶とともにやはり、最終的には絶対的な解放を目的としている。

本稿は、両者とも伝統の中で生まれてきた二大体系として、それぞれの特徴的な要素を選び、現代社会での具体的体験を導こうとするものである。現代に生きるヨーガ行法として特に時代の前後を区分することなく扱い、アプローチの異なったこの二つの体系を現代にそれぞれ活かし続けるために、そこに如何なる示唆が含まれているかを具体的に挙げる中で、文献に埋没しがちの主体的実修体系を生きたものとして捉え直すこととしたい。

1、心の問題

現代はまさしく苦悩に満ちた時代である。社会的価値観の変化により、それまで是とされてきた様々な判断基準が非となり、その中で、先の見えない不安に満ちた中で過ごしている。健康の不安、国際情勢、雇用問題、環境問題など決して片手で足ものではない。しかし、こうしたことは、最近突然起こった変化ではなく、歴史をひもといてみることによって、類似の現象が多々起こっていたことは周知の事実である。

古来よりヨーガが教えてきたものは何よりも、主体性の獲得 (svarūpa-pratiṣṭha) のための作法である。主体性の獲得の作法として文献に現れるのはかなり古く、*Kāthaka-Upaniṣad* にまで遡る。ここではまさしく悍馬を御するたとえでもってその作法を説いている^[1]。これがヨーガの明快な定義の歴史的なデビューとなるのである。以降、この思想にのっとり、約900年を経て『ヨーガ・スートラ』(YS) が成立することとなるのである。

こうした伝統的なヨーガの解釈に対して、近代ヨーガ研究者のひとり、Svāmī Kuvalayānanda師^[2] は次のような言葉を残している。

Yoga has a complete message for humanity. It has message for the human body.

It has a message for the human mind and it has also a message for human soul.

ヨーガは人類のための完全なメッセージを持っている。それは身体のためのメッセージ、心のためのメッセージ、さらには魂のためのメッセージを持っている。

この新旧のヨーガ説を見て、ヨーガを体系立てるための形而上的な根拠の違いは別として、人間の主体性を如何につかみ取るか、そのためには何が必要で、ヨーガは何をもたらすのかという一貫した思想が読みとれるように思われる。特にKūvalayananda師の言葉からは物質的に豊かとなった現代において、そこに埋没してしまいがちな人の心の弱さに対する懸念が読みとれるのである。これらをとっかかりとして、伝統的解釈を拾い上げてゆくこととしよう。

心の描写に関しては、cittaを好んで使用した、古典ヨーガ体系にこれを見いだすことができる。

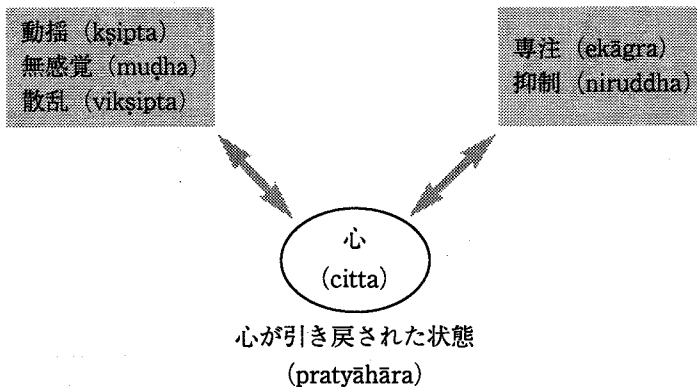
vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ // YS1-5

心作用は五種類あり、煩悩性と非煩悩性（に分けられる）。

kṣiptaṃ muḍhaṃ vikṣiptam ekāgraṃ niruddham iti citta-bhūmayaḥ / YBh1-1

動揺・無感覚・散乱・專注・抑制が心の諸境位である。

悪	煩悩性 (kliṣṭa) 雑念の境 (vyutthāna-bhūmi)	善	非煩悩性 (akliṣṭa) 三昧の境 (samādhi, nirodha)
---	--	---	---



citta-nadī nāma-ubhayato-vāhinī vahati kalyāṇāya vahati pāpāya ca /
yā tu kaivalya-prāgbhārā viveka-viṣaya-nimnā sā kalyāṇa-vahā /
saṃsāra-prāgbhārā 'viveka-viṣaya-nimnā pāpa-vahā /
tatra vairāgyeṇa viṣaya-srotaḥ khilī kriyate /
viveka-darśana-abhyāseṇa viveka-srota udghāṭyata ity ubhaya-adhīnāś
citta-vṛtti-nirodhaḥ // YBh1-12

心という名前の河の流れは、善へ或いは悪へと両方に流れる。そして（心が）独存へと傾向し、識別智を対象とする傾向にあれば、善へと流入する。（心が）輪廻への傾向を示し、識別智でない（事象）を対象とする傾向にあれば、悪へと流入する。その場合に、対象への流入は離欲によって無力とされる。識別智を認識する修習をすることによって、識別智への流れが開かれる。そうした、両方（善と悪）に従った心の作用を止滅する^[3]。

註釈書の表現を借りれば、人の心は、まさしく谷間を流れる水の如くながれゆくものなのである。YSでは、そうした不安定な心の動きの統御を推し進めることで、苦悩からの脱出を説いたのである。その方法として説かれたのが、八支の体系であり、制感（pratyāhāra）によって、自らの姿を取り戻し、さらに專注（ekāgra）された境位を獲得しようとする三昧の行法なのである。

また、この心の不安定性を三徳の原理を持って表現すると次のようになる。

cittaṃ hi prakhyā-pravṛtti-sthiti-śīlatvāt triḡuṇam / prakhyā-rūpaṃ hi
citta-sattvaṃ rajas-tamobhyāṃ saṃsṛṣṭam aiśvarya-viṣaya-priyaṃ bhavati /
tad eva tamaśā 'nuviddham adharma-ajñāna-avairāgya-anaiśvarya-upagaṃ bhavati /
tad eva prakṣīnamohāvaraṇaṃ sarvataḥ pradyotamānam anuviddham rajomātrayā
dharma-jñāna-vairāgya-aiśvarya-upagaṃ bhavati / tad eva rajo-leśa-mala-apetaṃ
svarūpa-pratiṣṭhaṃ sattva-puruṣa-anyatākhyati-mātraṃ dharma-megha-dhyāna-
upagaṃ bhavati / tat paraṃ prasamkhyānam ity ācakṣate dhyāyinaḥ / YBh1-2

実に、心は明知性、活動性、安定性などの傾向があるので、三徳から成っている。実にサットヴァな心は明知の態であるが、ラジャスとタマスとによって結合された（心は）、超自然力と対境を好むものとなる。また、タマスによって絡まった（心は）、非法、無知、不離欲、不自在に属すものとなる。また、迷妄の覆いが取り除かれた（心は）、全体的に輝きつつ、ラジャスのみによって絡まれ、法、知、離欲、超自然力に属すものとなる。また、ラジャスの僅かな汚れも消えて、自己本来の姿に安立し、サットヴァとブルシャの差異を（知る）弁別のみとなり、法雲定に属するものとなる。この（心）は、最高の直観智であると禅定者は説く。

われわれの心の状態は三徳の不安定要素から成り立っている。普段の一般社会に於ける心の傾向は、ほとんどが「ラジャスとタマスとによって結合された」状態であり、悪へと流れ

る河のルートを辿っている。多くの社会的苦悩やいわゆる生き難さもこうした心の傾向が顕著に表れるためである。ヨーガがわれわれに教えるところは、悍馬が道ばたの溝に落ちないように御する作法であり、信頼のできる己自身を確立することである。

信頼のできる己とは、悪の濁流に流されないことであり、「迷妄の覆いを取り除かれ、ラジャスの僅かな汚れも消えて、自己本来の姿に安立」することである。

では、われわれ凡夫が如何なる手段でもって、そこに至ることができるのか。最も、それこそ「禪定者」でない限り、專注 (ekāgra) された境位を獲得することは簡単ではないであろう。

YSでは、そうした高位の実修の他に日常のヨーガとして、kriyā-yogaを勧めている。そこでは、心が発起した (vyutthita-cittaḥ) 人のためのヨーガの方法が説かれるのである。

tapaḥ svādhyāya-śvara-praṇidhānāni kriyāyogaḥ // YS2-1//

苦行、読誦、自在神祈念などが、(実践的な) 行事ヨーガである。

samādhi-bhāvana-arthaḥ kleṣa-tanūkarāṇa-arthaś ca / YS2-2

実に、この行事ヨーガとは、三昧の発現と煩悩を弱めることを目的としている。

sa hy āsevya-māṇaḥ samādhiṃ bhāvayati kleṣāṃś ca pratanū karoti /

pratanūkr̥tān kleṣān prasamkhyāna-agninā dagdha-bija-kalpān aprasava-dharmiṇaḥ

kariṣyati-iti / YBh2-2

実に専心されたこの(行事ヨーガ)は、三昧を発現させ、諸煩悩を非常に弱くする。(行事ヨーガは)非常に弱まった諸煩悩を三昧智という炎によって焼かれた種子のように、実を結ぶことのできないものと為すだろう、と。

苦行、読誦、自在神祈念等、それぞれインダの風土の中で生み出されてきたものであり、経も疏もそれを前提としている。生き難さの根元である「煩悩を弱め」、「迷妄の覆いを取り除く」ために、この作法を我々が日常に反映させ、導入することは極めて重要なことと考えられる。特に、念仏宗の盛んとなったわが国では、読誦は身近なものであり、「よからぬ心のはたらき」を弱めるために積極的に取り入れることによって煩悩が弱まり、「よからぬ心の働き」も除かれることであろう。それが伝統的なサンスクリット経典の原語読誦であればなおさら、われわれは大いに活用すべきである。

行事ヨーガは、まさしく日々の苦悩を解消させ、專注の境位への導きをするものである。私は実際に様々な悩みや疾病をお持ちの方々と接しヨーガに則った導きをする中で、また、授業を通して学生の方々とともに実修する中で、この読誦の効果を強く感じてきたのである^[4]。「読誦やマントラを唱えること」=「声を出すこと」は即ち調気法としての効果が同時に働き、心を静澄にするのである。そのことは、Mahābhārata や Upaniṣad でも明確に説かれている^[5]。

pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya // YS1-34

或いは、呼吸を吐くこと（吐息）と止めること（止息）によって（心の静澄が得られる）。

以上のように、日々の多くの生き難さ、ストレス、疾病に関する悩みなど人間が生きる上での苦悩は尽きないが、少しでもこうした実修を積極的に取り入れることで心身が浄化されるのであれば、是非積極的に実践したいものである。

では、如何にしてこれを実践するのか。読誦の場合、どのマントラを読むにせよ、独特の音階とリズムを持ったサンスクリットを最大限活かした形で実修するのが最も望ましい。さらには、内容がその人の目的にあったものであれば尚ふさわしいものである。YSは心の描写を多く説き、日々の多くの生き難さ、ストレス、疾病などの問題解決の糸口として、この経の中から任意のものを選んで唱えるのも望ましいことだと考えられる。

インドにはYSをマントラのように繰り返し唱える習慣はないが、195偈からなるYSを通読しても、意味を解釈することは別として、30分程度で読誦することができる。最もマントラを解釈する必要はないので、「よからぬ心のはたらき」を弱めるためには最高の手段といえよう。現代の人間が抱える諸問題を解決するために、人間探究のYSをマントラの如くに読誦する意義は大きく、実際に、多くの方々がこの果報を共有してきた^[6]。

我々は、YSのほかに、旧来、国家安寧や災難厄除、病氣平癒の現世利益を求めるものとして尊ばれ、自らの誓願成就に有益とされてきた『般若心経』もサンスクリットで唱える実践を勧めてきた。読誦する場合、『般若心経』は小本であれば、6分程度で実践できる。また、比較的容易に暗誦できるマントラ"gate gate pāra-gate pāra-saṃgate bodhi svāhā /"^[7]のみの実践も可能で、高い効果が得られている。

このような、サンスクリット独特の音程とリズムは「呼吸、讃歌と旋律とは、それぞれに一對をなす」と *Chānd.-Upa.* が説くように、タマス性やラジャス性を減少させ、心の静澄に導く手段としてふさわしい行事ヨーガの具現化なのである。

こうした積極的な経典読誦と伝統の活用によって、迷い多き「よからぬ心」を少しでも浄化することができればと考えている。

2、身体の問題

YSにおける肉体的身体に関する記述は少なく、わずかに、身体的美徳 (*kāya-saṃpat*) を説くのみである^[8]。また、身体的完全（健康）という側面では、病 (*vyādhi*) をヨーガの目的を成就させるための障害 (*antarāya*) としてあげる部分のみで、決して中心的に取り上げられることはなく、またその解決手段への言及が全くない。ただ、「病気とは要素、分泌物、器官の不均衡であることである。」 (*vyādhir dhātu-rasa-karāṇa-vaiṣamyam / YBh1-30*) と註釈されるのみである。また、次のように身体的美徳も五大やその原因である五唯等に対する綜制を実践したときの果報として説かれ、身体的完全（健康）という側面とは対照的であ

る。

tato 'ṇima-ādi prādurbhāvaḥ kāya-saṃpat tad-dharma-anabhighātaś ca // YS3-45

その時、微細になるなどの（神通力）が発現し、また身体的美徳があり、その美徳は害されることはない。

rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṃhanānatvāni kāya-saṃpat // YS3-46

身体的美徳とは、端麗、美麗、威力、金剛のような堅固さなどである。

これは、五大の克服が為されたときの説明であるが、註釈によると微細化は原子になること（tatra aṇimā bhavaty aṇuḥ / YBh3-45）と説かれている。同種のもは、苦行の果報として、身体的な神通を説明して、（望みのままに）微細になる、大きくなる、（身体を）軽くする、（望むものを）獲得する等の（神通力）がある（aṇimā-ādyā mahimā laghimā prāptiś ca / TV2-43）であると説かれる。しかし、この両者には微細化を導き出した手段の違いから、内容的にも同等のものとは考えにくい。そこで、必然的に身体の物理的微細化と精神性を伴った身体の内化を考慮する必要性を感じる^[9]。

身体的美徳は、清浄の戒行によって現れる不浄な肉体的身体への嫌悪感とは全く違った次元で説かれている。先に嫌悪された身体は、ヨーガの修習により、この段階ではもはや賞賛されている。これが正にヨーガにおける肉体的身体の深化であり、精神性を伴った内化であり、実践的な微細化といえるだろう。

一方、明確に指向性の異なる『ハタヨーガ・プラディーピカー』（HYP）では、病的な疾病を挙げ、具体的症例の克服という形で身体の健全性ārogyaを多数説き、また、実修の過程では精神性の高い身体も多く描写される。初期ハタ・ヨーガ文献の『ゴーラクシャ・シャタカ』でも既に「病を破壊する」（vyādhi-vināśini）^[10]なる記述が現れ、後期のHYPに至っては、全編を通して、ほとんどこうした身体的健全に触れている。

gulma-plīha-udaraṃ ca api vāta-pitta-kapha-udbhavaḥ /

vasti-karma-prabhāveṇa kṣīyante sakala-āmayāḥ // HYP2-27

疝痛、脾臓肥大、水腫、亦ヴァータ、ピッタ、カパの三要素（の不調和）より起こるすべての疾患は、ヴァステイ行法の力によって滅せられる。

kṣaya-kuṣṭha-guda-āvarta-gulma-ajīrṇa-purogamāḥ /

tasya doṣāḥ kṣayaṃ yānti mahāmudrāṃ tu yo 'bhyaset // HYP3-17

結核、癩病、便秘(痔疾)、疝痛、消化不良等をはじめとする、この三要素（の不調和）の疾患は、マハー・ムドラーを修習する者は誰でも、消失する。

これらの背景には、prāṇa-apāna論がkuṇḍalinī論と深く関連して説かれ、ハタ・ヨーガ体系で最も重要視されている理論の一つである。全身のプラーナを充実させる作法として多くの実修項目が具体的に説かれている。従って、決して思慮のみにとどまったり、心の状態・境位のみを扱ってすむものではなく、あくまでも、身体に対しても積極的にアプローチする非

思慮なる主体的な実修が最も重要視されるのである。

kriyā-yuktasya siddhiḥ syād akriyasya katham bhavet /

na śāstra-pāṭha-mātreṇa yoga-siddhiḥ prajāyate // HYP1-65

身体行を維持する（者には）成就があるだろう。身体行を欠いた（者に）どうして可能だろうか。聖典の暗誦のみによってはヨーガの成達は生じない。

mala-ākulāsu nāḍīṣu māruto na eva madhyagaḥ /

katham syād unmanī-bhāvaḥ kārya-siddhiḥ katham bhavet // HYP2-4

脈管に汚れが充ちていると、生氣は、中間（スシュムナー）を正しく流れない。

（この状態で）どうしてウンマニーの状態が起こりうるのか。どうして、目的の達成（解脱）が生じうるのか。

śuddhim eti yadā sarvaṃ nāḍī-cakraṃ mala-ākulam /

tadā eva jāyate yogī prāṇa-saṃgrahaṇe kṣamaḥ // HYP2-5

すべての汚れに充ちた脈管組織が清浄になった時、正に生氣を集めることのできるヨーギーが生まれる。

dvā-saptati-sahasrāṇāṃ nāḍīnāṃ mala-śodhane /

kutaḥ prakṣāḷana-upāyaḥ kuṇḍaly-abhyasanād rte // HYP3-123

72,000本の脈管の汚れを浄化する場合、クンダリニーの実修なしにどのような浄化の手段があるであろうか。

このように、具体的な身体論を展開させ、汚れに充ちた脈管（mala-ākulā-nāḍī）^[11]の克服や疾病を駆除するための実修次第が説かれる。これが、ハタ・ヨーガの大きな特徴なのである。では、先のYSのような精神性を伴った肉体的身体の深化について、ハタ・ヨーガではどのように捉えているのであろうか。

ハタ・ヨーガの思想では、実際に具体的な肉体的部位や疾病とともに、その実践について取り上げる頻度が非常に高い。しかし、prāṇa-apāna論がkuṇḍalinī論とともに説かれており、決して物理的身体についてのみ説いているのではなく、あくまでも不可視なる微細身と相似形のかたちで繋がっていると説く。従って、72,000本あるとされる脈管も決して物理的なものをいうのではなく、目に見えない形で全人格的に作用しているのである。

こうして、身体に関する考え方を古典体系とハタ・ヨーガ体系で比べてみると、思想的な違いはあるものの、ハタ・ヨーガではYSの肉体的身体とその精神化という身体観の上に、具体的な身体部位へのアプローチと克服すべき疾病がより明確な形で加わったというように理解できる。実際に、こうした脈管論はすでに、YSの中でも見出しされるのである。ここでは詳細について触れる紙面は許されないが、古典ヨーガの正統進化がハタ・ヨーガ体系であるというのではなく、身体論についてもハタ・ヨーガ体系は、YSの体系に多分に影響を受け、また、歴史的に先行するカシミールのシヴァ派や仏教系の無上瑜伽タントラ系統の影響^[12]

を受けながら、ゴラクシャナータによって体系立てられたものである。従って、疾病など身体的苦悩の解放と絡んで説かれるのは当然であり、現世利益的側面も当然表現されるのである。しかし、あくまでも相似形の形で、微細なる身体と繋がり、絶対的な解放を説いている。

3、魂の問題～まとめ

「魂」は、極めて対象が大きく、決して容易に取り扱うことのできるものではない。しかし、先に示したように、ヨーガの伝えるもう一つのメッセージとして、"human soul"が挙げられる。これを即、魂や真我などにあてはめしてしまうことが適当であるか考慮の余地は大きい。とりあえずの残されたメッセージの内容を表すものとして、心と身体を除いた第三の分野に触れてみることにする。

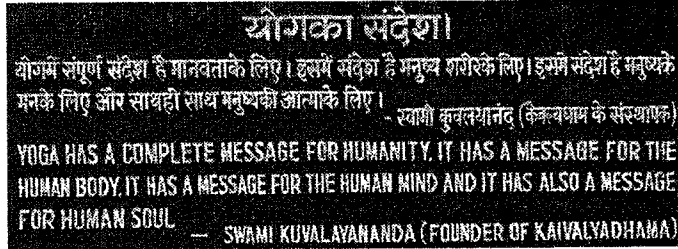
YSでは意識、判断の基準となる心 (citta) 以外に、真我 (puruṣa) を説いている。ラジャス・タマスを離れ、サットヴァに安立し、さらにはサットヴァからも離欲したときに、真我独存が起こるとされる^[13]。この点で独存に至った真我には、絶対的な意味合いが付されている。

一方、ヴェーダンタ的思想のもとに成立しているハタ・ヨーガでは、「プラーナ・アパーナの合一による熱よりクンダリーニーの覚醒が起こり^[14]、梵我一如を観想する^[15]。その結果、心の働きが消え、真我独存の状態となり^[16]、シヴァと均しい存在となる^[17]。」という形で、説かれている。Kaivalyaの語は使用されるものの解脱観も明らかに、古典ヨーガ体系の思想とは異なっている。

しかし、思想背景の違いは別にして、心作用の克服が説かれ、世俗的な意識がヨーガの体験の中で否定されていることは事実である。それは、ウパニシャッドによる原初のヨーガより不変であり、自らを正に悍馬を御するが如く統御し、または、八支の体系をもって真我独存を導き、あるいはまた、シヴァと一体となるというように、方法論こそ一様ではないが、時代を超えて目指そうとしたものは、正に心作用の克服の後にある絶対的な経験なのである。意識性の止滅を目指す古典体系と身心両面での活性を目指すハタ・ヨーガ、この両者にはそれぞれの実修次第によって主体性の獲得 (svarūpa-pratiṣṭha) という最終目標があったのである。

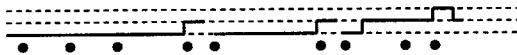
主体性の獲得とは、ラジャス・タマスの状態の河の濁流に流されてしまった、苦しみ喘いでいる状態から本来の自分自身を取り戻すことである。ハタ・ヨーガでは濁流に流されるのは心のみではなく、身体も合せた両面で説いている。そのあたりの具体性が正に時代性であり、また、ヨーガをわれわれに近づけた要素でもあるのである。現代われわれが苦しんでいる状態も、こうした実修をへて身心共に覚醒し、より安楽な状態に導かれたいものである。

- [1] ātmānaṃ rathinaṃ viddhi śarīraṃ ratham eva tu /
buddhiṃ tu sārathīṃ vidhi manaḥ pragrahaṃ eva ca // Kāṭhaka 1-3-3
indriyaṇi hayānāhurviṣayāṃ steṣu gocarān /
ātmā-indriyamanoyuktaṃ bhoktetyāhurmanīṣiṇaḥ // 1-3-4
- [2] LonavlaのKaivalyadhama (創設者: Svāmi Kuvalayananda) にある石碑による。



- [3] 『ヨーガ・スートラ』は最終的には、照明性のsattvaも離れ、真我の独存を説いている。
- [4] 私は、日本ヨーガ光麗会 (会長: 番場一雄) におけるヨーガ研修会において、長年に渡り、様々な疾病と闘う方々とともに、ヨーガの指導をしてきた経験から、同研修会内でも積極的にヨーガの実修の前に、身心と呼吸を安定させる読誦を行ってきた。また、近年特にサンスクリット原典読誦のその微妙なリズムと音階が、からだと心の健全性のために有益であることが分かり、東洋大学印度哲学科内の講義「ヨーガとその思想」でも積極的に取り入れてきている。このことは、インド哲学を生きた形で学ぶという利点と同時に、何よりも人々の身心の安定に貢献していることが学生たちの反応から分かったのである。
- [5] 医師が薬草と同様にマントラを授けたことと、呼吸と讃歌の関係が次のように説かれている。
rakṣaṃ ca vidadhe tatra bhīṣajās ca oṣadhāni ca /
brāhmaṇān siddha-mantrāṃś ca sarvato vai nyāveśayat // Mahābhārata 1-38-29
vāg eva rk-prāṇaḥ sāmemyetad akṣaram udgīthaḥ /
tad va etanmithunaṃ yad vāk ca prāṇaś ca rk ca sāma ca // Chānd.-Ūpa. 1-1-5
- [6] サルボダヤ日印協会会長で日本に40年在住されている、ナレシ・マントリ博士のご協力の下、日本ヨーガ光麗会ではサンスクリットの読誦法を見いだすことができた。
サンスクリット読誦の独特の節回しを表現するために、各々音程の「ド」「レ」「ミ」の音程を表す3本の横点線を用いた。これは、音楽的観点の絶対的な音階を表すものではなく、読誦する人の音域に合わせた、相対的な音階である。各々の点線上の実線は、左から右方向に各々の音程で読誦する音声の長短を表している。そして規定の横線から上下の音程の横線に連続して読誦するときは、縦線をもってそれを表記している。なお、横線が切れているところは、原則として、入息する箇所を表す。
●●の表記は、一定間隔の規則正しいリズム (拍子) を表しており、リズムの間隔は、各々ほぼ一秒前後として一応設定し、読誦に慣れてくれば、緩急自在に変えることも可能である。

- [7] gate gate pāra-gate pāra-saṃgate bodhi svāhā /



サンスクリット読誦法として『ヨーガ・スートラ』全編の『瑜伽経』と『般若心経』(梵本・小本テキスト)の『梵語読誦・般若心経』が日本ヨーガ光麗会より出版されている。

- [8] 離身 (videha) を別にして、身体に関する表現が幾つかあり、kāyaは6回触れられる。
kāya-indriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ // YS2-43
kāya-rūpa-saṃyamāt tad-grahya-śakti-stambhe cakṣuṣ-prakāśa-asamprayoge
'ntradhānam // YS3-21
nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam // YS3-29
kāyākāśayoh sambandhasaṃyamāllaghutūlasamāpattes cākāśagamanam // YS3-42
tato 'nima-ādi prādurbhāvaḥ kāya-sampat tad-dharma-anabhighātaś ca // YS3-45

rupa-lāvanya-bala-vajra-samphananatvāni kāya-sampat // YS3-46

- [9] 拙稿「ヨーガストラの身体観」 東洋学研究第34号(平成9年3月)参照。
- [10] Svāmī Kuvalayānanda and S.A.Shukla (eds.), "Gorakṣaśataka," in *Yoga-Mīmāṃsā*, 7, 4 (1958; Lonavla) p.26では、Kuvalayānanda校訂版の*Gorakṣa-śataka*33の「罪悪の破壊」(pātaka-nāsinī)とされ、他の刊本やBhandarkar版では「病の破壊」(vyādhi-vināsinī)とされている違いがある。
- [11] 汚れに充ちた脈管 (mala-ākulā-nāḍī) はハタ・ヨーガでよく説かれる、ヨーガの障害の一つである。この汚れ (mala) が意味するものは、Svami Muktibodhānada Sarasvatī師によると、「食欲に充ちた生活の老廃物」と述べている。实际的に解釈すると、生気がスムーズに円滑に全身にめぐっていることが、ハタ・ヨーガの理想であるが、心的側面では、「食欲に充ちた心の働き」であり、身体的側面では「生気の滞りや姿勢の歪み」等によって引き起こされる「生気の流れを滞らせてしまった働き」と考えられる。
- [12] カシミールのシヴァ派のVasugupta (825年頃) は、*Siva-Sūtra*を著した。内容的には、ゴーラクシャナータにより纏められたハタ・ヨーガ体系と関係が深く、実修次第の酷似している部分が多く存在する。また、*Guhyasamāja-Tantra* (8世紀後半頃) には、ハタ・ヨーガ的行法を実践項目の一つとして示している。

darśanam tu kṛte 'pyeva sādhasya na jāyate /

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

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

これらは、ゴーラクシャナータの視点で体系立てられたハタ・ヨーガ (*Gorakṣaśataka*) 以前に、ハタ・ヨーガ的行法が存在したという典拠となる。

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、pp293-308) に詳しい。

- [13] sattva-puruṣayor atyanta-asamkīrṇayoḥ pratyaya-aviśeṣo bhogaḥ parārthat svārtha-samyamāt puruṣa-jñanam // YS3-35
サットヴァとプルシャは絶対的に混合することがないにも関わらず、他を対象とするもの (parārtha) の故にあるのが、同一性を持つ想念の経験である。自己を対象とするもの (svārtha) に対して綜制を為すことによってプルシャの智が生ずる。
- [14] tato yāto vahny apānau prāṇam uṣṇa-svarūpakam /
tena atyanta-pradīptastu jvalano dehajas tathā // HYP3-67
tena kuṇḍalinī suptā samptaptā samprabudhyate /
daṇḍa-āhata bhujāṅgī jva nīsvasya rjutaṃ vrajet // HYP3-68
- [15] brahmā-aham iti bhāvayety arhaḥ /
ahaṃ brahmā itī ca bhāvayety arhaḥ / *Jyotsnā* 4-55
- [16] jñeya-vastu-parityāgād vilayaṃ yāti mānasam /
mānaso vilaye jāte kaivalyam avasiṣyate // HYP4-62
- [17] ekībhūtaṃ tadā cittaṃ rājayoga-abhidhānakam /
sṛṣṭi-samhāra-kartā asau yogī śvarasamo bhavet // HYP4-77

[使用したテキスト]

- ① *The Haṭṭhayogapradīpikā* of Svātmarāma with the commentary *Jyotsna* of Brahmānanda and english translation, The Adyar Library and Research Centre, Madras, 1972
- ② *Pātanjala Yogasūtrāṇi*, Anandāsrama, No.47, 1984
- ③ *Mahābhārata*, for the first time critically edited by Vishnu S. Sukthankar, Bhandarkar Oriental Reseach Institute, Poona, 1960
- ④ *Chāndogyopanīṣat*, Anandāsrama, No.14, 1983

【参考文献】

- ①『ヨーガ根本教典』佐保田鶴治著 平河出版社 昭和63年

キーワード：ヨーガ、ハタ・ヨーガ、サンスクリット読誦法、浄化、身体的健全性（健康）