

ヨーガ・スートラにおける生氣-prāṇa-について

番 場 裕 之

ヨーガ・スートラにおける生氣-prāṇa-について

番 場 裕 之

はじめに

ヨーガにおける重要な行法とされる調気法-prāṇāyāma-は¹⁾ 坐法-āsana-等とともにYSの中心的な行法体系となる八支-yogāṅga-のなかで説かれる。しかしながら、YSでも実践的な面についてはわずか数偈の記述があるのみで²⁾、調気法が如何なる手段で実践され、如何なる種類があるか等の詳細については全く触れていない。また、インドでは伝統的に五気-pañcaprāṇa-が説かれているが、それとどの様に関連付けられるものであろうか。本稿では、文献の許す範囲で不明瞭で、複雑な調気法-prāṇāyāma- の実際を明確にする作業をすすめた。そして、註釈書に従って考察した結果、それが、単なる呼吸法を示したのではなく、心の安定、さらには三昧への展開に重要な意味を持つと共に、その行法に多くの分類があることが明確となった。

ヨーガの行法を文献のみから理解するのは極めて困難なことではあるが、それによって、他の行法との関連やそこに含まれる多くの内容が理解できたことで、調気法という行法の闇に僅かばかりの灯明を灯すことが出来たのではないかと思う。

1. 生氣-prāṇa-の分類

YSに説かれる調気法-prāṇāyāma-は文字通り、生氣-prāṇa-を制御-āyāma-することである。後で触れるように生氣の制御に幾つかの種類と方法があるように、生氣についても幾つかの分類と、それぞれ特有の働きがある。最初に註釈に従って簡単にその分類を見てみることにする。

YSでは生氣-prāṇa-についてはほとんど語っていないが、生氣の種類について註釈に次のような記述がある。

samstendriyavṛttih prāṇādilakṣanā jīvanam, tasya kriyā pañcatayī prāṇo
mukhanāsikāgatirāhrdayavṛttih / samam nayanātsamānaścānābhivṛttih, apanayanādapāna
āpādatalavṛttih unnayanādudāna āśirovṛttih / vyāpī vyāna iti / teṣam pradhānam prāṇaḥ /
udānājayājjalapaṅkaṅtakādiṣvasaṅga utkrāntīśca prayānakāle bhavati / tām vaśitvena
pratipadyate // Ybh3-39

生氣等を特質とする感官の作用の全体が生命力である。その作用は五種類ある。プラーナ気は顔と鼻とを移動し、心臓に至るまで作用する。そして、サマーナ気は、均等に運ぶが故に、臍まで作用する。アパーナ気は運び去るが故に、足の裏まで作用する。ウダーナ気は上向きに導くが故に、頭頂までに作用する。充滿しているのがヴィヤーナ気である、と。これらの最も重要なものはプラーナ気である。ウダーナ気を征服することによって、水、泥、とげ等に接触することなく、そして、死の時に、上へ行く。(そして上へ行くこと)を(ウダーナ気の)征服によって得る。

上記のYbhは所謂、五気-pañcaprāṇa-を説く箇所であり、生氣には五種類、即ち、その作用する場所によって、プラーナ、サマーナ、アパーナ、ヴィヤーナ、ウダーナがあるとされている。この五気説はYSやYbhに固有のものではなく古来より伝えられてきた伝統的な思想である。³⁾

このようにYbhの五気説は、YSにおける-prāṇa-が呼吸のみを表したのではなく、その背景に生氣という観念を含んでいることを表している。次に触れるように調気法「生氣の制御」は特に呼吸について述べられているように理解されがちであるが、それは息が媒体となっているのであって、その真意は註釈が示すように体内を巡り、生命を作用させる五気が当然のこととして背景にあるのである。従って、YSが調気法-prāṇāyāma-を述べる場合は、呼吸法という側面と同時に、生氣の抑制という意味が含まれているものと考えなければならぬ。このことを前提として、次に、実際の行法について触れてみたい。

2. 調気法-prāṇāyāma-について

先にも述べたように、調気法、即ち「生氣の制御」を考えてゆく場合に、誤解してはならないのは、調気法は生氣の制御であって、単に呼吸法に終始するものではないということである。しかしながら、文献に接する限り、その解説は極めて呼吸法的である。それは呼吸を通じて生氣を制御し調べてゆくことと理解されるが、呼吸を媒体としている以上、それによる呼吸法としての果報も忘れてはならないと同時に、調気法への展開が大切となる。

ところで、調気法-prāṇāyāma-を解説する場合、註釈書やそれを説く場所によって、幾つかの表現がある。これらの術語は本稿を通読することによって理解されると思われるが、それを容易にするために、あらかじめまとめておく次のようになる。

【調気法-prāṇāyāma-】／YS2-49

生氣・氣息を制御する実践法。

【吸気-śvāsa-】／YS2-49

心を散乱させる原因の一つで、粗雑で特に調えられていない。呼気に対応する。

【呼気-praśvāsa-】／YS2-49

心を散乱させる原因の一つで、粗雑で特に調えられていない。吸気に対応する。

【生氣-prāṇa-】／YS2-49

一般的な意味での「息」ではなく、体内に循環する生命のもとであり、所謂、五気全体を示すと同時に、顔と鼻とを移動し、心臓まで作用が及ぶ生氣である。

【氣息-prāṇa-】／YS2-49

一般的な意味での「息」

【入息法-pūraka-】／TV2-49

註釈書にある調気法の実践的な実践法の一つで息を満たす行法。

【出息法-recaka-】／TV2-49

註釈書にある調気法の実践的な実践法の一つで息を出す行法。

【止息法-kumbhaka-】／TV2-49

註釈書にある調気法の実践的な実践法の一つで息を停止する行法。

【外的-bāhya-】／YS2-50

日常的な粗雑な呼吸で息を出した後に、粗雑な呼吸が無くなっている（整った呼吸になっている）働き、又はそうした状態

【内的-abhyantara-】／YS2-50

日常的な粗雑な呼吸で息を吸った後に、粗雑な呼吸が無くなっている（整った呼吸になっている）働き、又はそうした状態

【静止-stambha-】／YS2-50

「外的・内的」作用による状態を経ることなく、一度だけ特別な努力をすることによって、粗雑な呼吸を無くする（整った呼吸になっている）働き、又はそうした状態

【吐息-pracchardana-】／YS1-34

腹内の空気を両鼻孔から特別な努力によって吐き出す行法。yogāṅgaには含まれない。

【止息-vidhraa-】／YS1-34

息を出した状態で息を停止する行法。yogāṅgaには含まれない。

【呼吸】特に文献に示されるものではなく、ここでは一般的な呼吸を表す語として用いた。

上記のように幾つかの表現がある中で、YSは八支-yogāṅga-のなかで調気法-prāṇāyāma-を定義して次のように説いている。

tasmin sati śvāsapraśvāsayorgaticchedaḥ prāṇāyāmaḥ // YS2-49

その（坐法が安定している）時に、吸気-śvāsa-と呼気-praśvāsa-の動作を中絶することが調気法である。

satyāsanaḥ jāyate bāhyasya vāyorācamaṇaṁ śvāsaḥ, kauṣṭhyasya vāyorniḥsāraṇaṁ praśvāsaḥ,

tayorgativiccheda ubhayābhāvaḥ prāṇāyāmaḥ // Ybh2-49

外側の空気を吸収するのが吸気-śvāsa-、腹内にある空気を出すのが呼気-praśvāsa-であり、正しい坐法を獲得した時に、この両者（吸気と呼気）の動作を中断し、両方を滅することが調気法である。

これは、調気法を説く最初の偈文とその部分の註釈である。呼吸に入と出があって当然であるが、その前提条件として、坐法が定まっていなければならない。姿勢の悪い不安定な場合には、呼吸や、生気も調のわかないということであろう。その上で、吸気・呼気を中断するのである。この表現に従えば、調気法は極めて呼吸法的に表現され、所謂、止息法を表したもののよう理解できるが、実はそんな単純ではないようである。吸気と呼気とはどんな息であるのか。その中断とは如何なることか。どのような方法でそれを実現するのか。それについて順をおって見てゆくこととしたい。

吸気と呼気については、下のように乱れた心に伴って表れるものとして説かれている。

duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsaprśvāsā vikṣepasahabhuvāḥ // YS1-31

苦、不満、手足の震え、粗い息づかい-śvāsaprśvāsa-等が心の散動状態に伴って起こる。
prāṇo yadbāhyaṃ vāyumācāmati sa śvāsaḥ / yatkaṣṭhyam vāyum niḥsārayati sa praśvāsaḥ /
ete vikṣepasahabhavo vikṣiptacittasyaite bhavanti / samāhitacittasyaite na bhavanti
//Ybh1-31

外側の空気を吸う呼吸が吸気である。腹内にある空気を出させるのが、呼気である。この両者（吸気・呼気）は、散心と同時に存在し、(即ち)心が散乱している時、この両者（吸気・呼気）は存在する。心が三昧の状態にある時は、この両者（吸気・呼気）は存在しない。

このように、吸気-śvāsa-と呼気-praśvāsa-は心の安定と極めて密接に関係しており⁴⁾、調気法によって断ずべき吸気・呼気は散心の一側面として説明される。換言すれば、調気法とは、散心の結果表れた粗雑な呼吸を断つことであり、逆に呼吸を調えることで安定した心を獲得し、乱れた呼吸とともに安定にしてゆく。そして、心が三昧の状態にある時には、もはや、日常的な段階の粗雑な呼吸（吸気・呼気）は無くなっており、呼吸は安定した微細な状態になるのである。

即ち、吸気と呼気は、空気の出入りを表わしていると同時に、調気法によって断ずべき一般的で粗雑な呼吸のことである。

これに対して、TVではその解説が多分に異なっている。調気法を実現するための実際の行法名、出息法-recaka-、入息法-pūraka-、止息法-kumbhaka-といった種類の調気法を示し⁵⁾、その内容について具体的に説明している。

recakapūrakakumbhakeśvasti śvāsapraśvāsayorgativiccheda iti prāṇāyāmasāmānya-
lakṣaṇametaditi / tathāhi ---- yatra bāhyo vāyurācamyāntardhāryate pūrake tatrāsti

śvāsapraśvāsayorgaticchedaḥ / yatrāpi kauṣṭhyo vāyurvirecyā bahirdhāryate recake

tatrāsti śvāsapraśvāsayorgaticchedaḥ / evaṃ kumbhake 'pīti / ---- // TV2-49

出息法、入息法、止息法において、吸気と呼気（粗い呼吸）の動作を断ずるのが調気法の一般的な定義となっている。即ち、入息法では（空気を）吸って、外側の空気が内部に保持される時に（散心による粗い）吸気と呼気の動作の中断がある。出息法では（腹内の空気を）空にして、腹内の空気が外側に保持される時もまた、（散心による粗い）吸気と呼気の動作の中断がある。止息法の場合もまた同様の方法で（散心による粗い吸気と呼気の動作の中断がある。）

これによれば、調気法を定義して出息法、入息法、止息法を挙げ、これら三種の調気法を通じて、粗い吸気と呼気を断ずることとしている。出息法、入息法は比較的理解しやすいが、特に止息法の行法の技法的な事柄については全く触れられていない。入息後に行う止息か、出息後に行うものであるか、或はそれ以外の方法で行うのかは、ここでは明確にされていない上に、入息法、出息法と如何に関わりをもっているかも明確ではない。

元来、出息法-recaka-、入息法-pūra-、止息法-kumbhaka-という表現はYSにもYBhにもなく、TVになって初めて出てくるものである。つまり、八支-yogāṅga-のなかでは、調気法の実践に関する事柄については多くを語っていないので、その解釈は註釈書による外はないが、ヨーガの歴史と時代的な変遷を鑑みれば、後代の著作であるTVは、ハタ・ヨーガ的色彩が表れ、YSの真意をどの程度伝えているかは明確でないのである。それ故、調気法として実際的な三種類の行法の存在を伝えている点は重要であるが、これらの行法がそのまま、YSが説く調気法であると理解することには問題があると言えよう。

ところで、調気法を説いているのはyogāṅgaだけではない。心を静澄-cittaprasādana-にする手段としてYSは調気法を間接的に次のように説いている。

pracchardana vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya // YS1-34

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

kauṣṭhyasya vāyornāsikāpuṭābhyāṃ prayatnaviśeṣādvamanam pracchardanam, vidhāraṇam prāṇāyāmastābhyāṃ vā manasaḥ sthitim sampādayet // Ybh1-34

腹内の空気を両鼻孔から特別な努力によって吐き出すのが、吐息である。止息というのは調気法であり、又は、これら両者によって心を確固としたものに成就させるだろう。

YS1-34が示す行法の内容と八支-yogāṅga-で説く調気法にどのような関連が見いだせるだろうか。ここでは、吐息-pracchardana-は両鼻孔を通して行われ、そこに特殊な努力が伴うものであるという実際的な手段に触れているが、止息-vidhāraṇa-は説明が少なく、ただ、調気法を表すものと説かれるのみである。これに従えば、YSの調気法は、止息を表すものとなり、先の吸気・呼気の中断という方法が、息を止めることによって為されるということ

となる。逆に考えると、三昧の状態では、祖雑な吸気・呼気は、息が止まることによって消えてゆくものとも理解される。これに対して、TVが若干の説明を加えている。

pracchardanaṃ vivṛṇoti --- kauṣṭhyasyeti / prayatnaviśeśādyogaśāstravīhitādyena kauṣṭhyo
vāyurnāsikāpuṭābhyāṃ śanai recyate / vidhāraṇaṃ vivṛṇoti --- vidhāraṇaṃ prāṇāyāmaḥ /
recitasya prāṇasya kauṣṭhyasya vāyoryadāyāmo bahir eva sthāpanaṃ na tu sahasā
praveśanaṃ / tadetābhyāṃ pracchardanaṃ vidhāraṇābhyāṃ vāyorlaghukṛtāśarīrasya manaḥ
sthitipadaṃ labhate / TV1-34

腹内の云々という吐息を説明する。ヨーガ・バーシャによって規定された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せられる。止息は調気法であるという、息を止めることについてを説明する。(止息は)吐かれた息と腹内にある息を抑制することであり、(息を出した状態で)外側だけに保持することであって、決して急激に分別に(息を)入れるものではない。そこで、これら吐息と止息によって空気が身体において弱められた時、身体の心は確固たる境位を獲得する。

これによれば、止息には息を吐いてから止めるものと腹に入れてからとめるものが説かれ、ここでいう止息は後者の「出息止息」を示すものであるという。そして、「出息止息」後に息を入れる時も決して慌ただしくしてはならないと詳細に説明している。

これに従うならば、止息-vidhāraṇa-という呼吸の停止法は八支-yogāṅga-の吸気-svāsa-と呼気-praśvāsa-が表す粗雑な息を出した後で息の動きを停止してしまうことを示しており、この「出息止息」を調気法⁶⁾であると認識している。

また、このYS1-34が説く吐息-pracchardana-とTV2-49が説く出息法-recaka-、止息-vidhāraṇa-と止息法-kumbhaka-の相同関係についても明確ではないが、息を腹から出して外側だけに留める、即ち息を出した後で呼吸を停止するという点では出息法-recaka-と止息-vidhāraṇa-は類似した行法とも考えられるが、吐息の場合には特に、両方の鼻孔から息を出すということと、普通に息を出すのではなく、そこに特殊な努力が必要であるとされる。⁷⁾また、両行法の果報を比べると、調気法は照知を覆い隠すものの削除と意の凝念への準備が完了する⁸⁾とされるが、吐息-pracchardana-と止息-vidhāraṇa-の果報は、心の静澄とその安定であり⁹⁾、双方に相違がみられる。果報の相違からみれば、吐息や止息よりも八支-yogāṅga-の調気法の方がより高位の行法のように理解できる。

いずれにしても、出息法、入息法、止息法は後代の行法であると理解できるのでここで同様に直接的に関連付けることには問題があるであろう。

ところで、YSでは調気法を規定して次の様にも説いている。

bāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasamkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ // YS2-50

(調気法の) 外的 (な働き)、内的 (な働き)、静止した働きは、場所と時間と数によって知られ、長くて微細なものである。

ここでは、調気法に外的-bāhya-、内的-abhyantara-、静止-stambha-の三種類の働きを説いている。これらはどのような働きを示しているのか。また、出息法、入息法、止息法とどのように関係しているのか。註釈では、外的-bāhya-、内的-abhyantara-、静止-stambha-については、次の様に規定されている。

yatra praśvāsapūrvako gatyabhāvaḥ sa bāhyaḥ / yatra śvāsapūrvako gatyabhāvaḥ sa
 ābhyantaraḥ / tṛtīyaḥ stambhavṛttiratrobhayābhāvaḥ sakṛtprayatnādbhavati / yathā tapte
 nyastamupale jalam sarvastaḥ saṃkocamāpadyate tathā dvayoryugapadgatyabhāva iti /
 trayo 'pyete deśena paridrṣṭā iyānasya viśyo deśa iti / kalena paridrṣṭāḥ
 kṣaṇānāmiyattāvadhāraṇenāvaccinnā ityārthaḥ / saṃkhyābhiḥ paridrṣṭā etāvadbhiḥ
 śvāsapraśvāsaiḥ prathama udghātastadvannighṛtasyaitāvadbhirdvītiya udghāta evam
 tṛtīyaḥ / evam mṛdurevam madhya evam tīvra iti saṃkhyāparidrṣṭāḥ /
 sa khalvayamevamabhyasto dīrghasūkṣmaḥ // Ybh2-50

呼吸に基づいて（吸気・呼気）の出入がない場合、それが外的（な働き）である。吸気に基づいて（吸気・呼気）の出入がない場合、それが内的（な働き）である。第三の静止した働きは両方（外的・内的）が存在しない場合に、一度の努力より生ずる。あたかも熱せられた石に投下された水がどこでも委縮（蒸発）するように、二種類の働き（吸気・呼気）が一斉になくなるのである。これら三種（外的、内的、静止）がまた、場所によって知られるというのは、このような大きさの範囲が場所である、という意味である。時間によって知られるというのは、諸瞬間を限定された制限によって、類別するという意味である。数によって知るということは、相当量の吸気・呼気による、第一（外的）の両鼻孔呼吸があり、相当量（の吸気・呼気）によって、制御されているのが第二（内的）の両鼻孔呼吸であり、同様（相当量の吸気・呼気によって）に第三（静止）がある。同様（相当量の吸気・呼気によって）に穏やかな（吸気・呼気）があり、同様（相当量の吸気・呼気によって）に中位の（吸気・呼気）があり、同様（相当量の吸気・呼気によって）に激しい（吸気・呼気）があるというのが、数による認知である。それ（両鼻孔呼吸）は、実に、これ（調気法）と同様に長く微細に修習される。

この註釈に従えば、日常的で粗雑な呼吸で息を出した後に、粗雑な呼吸が無くなっている（整った呼吸になっている又は停止している）働き、又はそうした状態を「外的」と呼んでいる。同様に、日常的な粗雑な呼吸で息を吸った後に、粗雑な呼吸が無くなっている（整った呼吸になっている又は停止している）働き、又はそうした状態を「内的」と呼んでいる。そして、静止した働き、というのは、「外的・内的」作用による状態を経ることなく、一度だけ特別な努力をすることによって、粗雑な呼吸を無くする（整った呼吸になっている又は停止している）働き、又はそうした状態のことをいうのである。換言すれば、一般

的な出息後に起こる呼吸の安定を外的、入息後に起こる呼吸の安定を内的、呼吸の出入にかかわらず起こる呼吸の安定を静止と呼んで区別しているのである。

上記の翻訳ないし解釈は、gatyabhāvaを散心を起こす吸気・呼気の出入がないこととして理解したが、もう一方の考え方として、呼吸の流れそのものの停止であるとも理解できる¹⁰⁾。呼吸に粗雑、調ったもの等の幾つかの境位があるとすれば、ここでどの呼吸について述べているかは限定できないが、ただ、このように理解した場合には、外的とは出息後の止息、内的とは入息後の止息となり、静止は出息も入息も伴わない止息ということになる。

また、ここでも「両鼻孔呼吸」を説いている。先には心を確固としたものにするための手段の一つとして説かれたものであるが、ここでは、数によって調気法を認知する場合の行法の内容として「両鼻孔呼吸」が説かれるのである。

この部分をさらにその復註によって詳細にみると、次の様になる。

yatrobhayoḥ śvāsapraśvāsayoḥ sakṛdeva vidhārakātpṛayāt nāndabhāvo bhavati na punaḥ pūrvavadāpūranapṛayāt naughavidhārakapṛayāt nō nāpi recakapṛayāt naughavidhārakapṛayāt nō 'pekṣyate / kiṃtu yathā tapta upale nihitaṃ jalaṃ pariśuśyatsarvataḥ saṃkocamāpadyate evamayamāpi māruṭo vāhanaśilo balavadvidhārakapṛayāt naniruddhakriyāḥ śarīra eva sūkṣmībhūto 'vatiṣṭhate natu pūrayati yena pūrkah / natu recayati yena recaka iti / TV2-50

吸気と呼気の両方がただ一度だけ保持する努力によって（吸気・呼気の出入が）なくなる場合には、もはや、以前のように（吸気によって息を）満たす努力と（息の）流れを保持する努力、さらに、（息を）吐く努力と（息の）流れを保持する努力は必要とされない。その上、あたかも、熱せられた石に置かれた水が完全に濁って委縮（蒸発）するように、この流れる性質の呼吸もまた、強制的に保持する努力によって動きが抑制され、まさに身体の中で微細な要素となって留る。そして、それ（保持すること）によって満たす入息はなくなり、そして、それ（保持すること）によって吐く出息はなくなる、と。

これは、静止した動きをさらに註釈したものであるが、これによれば、一度だけ行われる特別な努力とは、所謂、静止は出息も入息も伴わない止息に似た手段のように理解できる。それは、熱せられた石にある水が一瞬にそれが蒸発してしまう例をとって、強制的に呼吸の動きが減せられるものであるという。ここで、制御時に身体における微細な要素を説いている点は重要であり、ここに、呼吸の制御を通じて生気を体内に留めるといふ本来の意味が見出せる。即ち、静止した動きを通して空気が微細な生気となって身体に関わるものと考えられる。

調気法が総じて単に呼吸法と理解されやすい中で、こうした記述があることで、調気法

が、呼吸法的行法を通じて、「生気-prāṇa-」を対象にしている行法であると理解できるのではないだろうか。即ち、一般に、解釈が偏り易い箇所ではあるが、註釈書等を通読した結果、調気法は微妙に息と生気の両方に関わっており、その関わり方が生気のあり様を示しているものと言える。そして、多くの呼吸を媒体とした実践法によって、三昧へと展開してゆく基盤が成立するのである。

結び

本稿では、もっぱら Ybh、TV 等の YS の註釈書によって、調気法の実際をその媒体となる生気とともに考察してきたが、註釈書の解説には限度があり、生気具体的な働きについて総てを明らかにすることは出来なかった。また、YS2-51 が説く「第四の調気法」¹¹⁾ に本論の中で触れられなかったのも遺憾である。これらの点を詳しく検討してゆくことでさらに理解が深まったのではないかと思う。また、生気については、Upaniṣad の中に多くの記述が見られ、それと同時に Haṭha-yoga 文献の多くの調気法等と合せて検討すれば、さらに多くの示唆を得られたことであろう。こうした点も含めて今後の課題としたい。これらの点について、多くの先学者からの教授を頂ければ幸いである。

なお、本稿を作成するにあたって、東洋大学教授菅沼晃先生には貴重な時間を割いて指導して頂いた。心から感謝の意を表したい。

〈文献略号表〉

YS: YOGASŪTRA / PATAÑJALI
 Ybh: YOGABHĀṢYA / VYĀSA
 TV: TATTVAVIŚĀRADĪ / VĀCASPTIMĪSRA

〈主に使用したテキスト〉

PATAÑJALAYOGASŪTRĀṆĪ / ĀNĀNDAŚRAMA No. 47 1984
 YOGASŪTRAM / THE KĀSHI SANSKRIT SERIES No. 83 1982

〈注記〉

1. YOGA / MIRCEA ELIADE BOLLINGEN SERIES LVI PRINETON UNIVERSITY PRESS, THIRD PRINTING 1973, NEW JERSEY
2. Yoga-Sūtra では調気法に関するあらたまった記述は 2-49, 50, 51 の三偈だけであり、その果報として 2-52, 53 で二偈、そして、心の静澄との関係で 1-34 に間接的に一偈だけが説かれるだけで、それらから、調気法の内容を理解することは不可能に近い。
3. 生気、五気については、特に Upaniṣad の中に多くの記述が見られる。Brh. 1-5-3, 3-9-26, Chānd. 3-13-1 ~ 5, 3-5-19 ~ 23, Taitt. 1-7, Prasna. 3-5, 4-4, Maitr. 2-6, 6-4, 6-9, 6-19, 6-33, 7-1 ~ 5, Amṛtab. 34 ~ 35, 参照。また、Gheraṇḍa Saṃhitā 5-60 では十種の生気を説いている。
 prāṇo 'pānaḥ samānaścodānavyānau tathaiva ca / nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ //
4. 特に、ハタ・ヨーガ文献ではつぎのように生気と心との関係を説いている。この場合は、YS が説いた乱れた心から粗雑な呼吸が起こるとしたのとは逆に、生気の動きから心の乱れがあるとする。

cale vāte calaṃ cittam niścale niścalaṃ bhavet / yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyur nirodhaḥ
//HYP2-2

5. HYPではこれらの名称を使って調気法を解説している。prāṇāyāmastridhā prokto
recapūrakakumbhakaiḥ / sahitāḥ kecalaśceti kumbhako dvividho mataḥ //HYP2-71
6. ヨーガでは調気法と称して幾つかの違った行法が説かれている。本来的には粗雑で一般的な吸気-
śvāsa-と呼気-praśvāsa-はを断ずるとされるが、それをもとにして幾つかの行法が説かれているよ
うである。また、時には苦行-tapas-として説かれることもある。tapo na param prāṇāyāmāttato
viśudhirmalānām diptiśca jñānasya / Ybh2-52 調気法より優れた苦行はなく、それによって、諸々の
不浄を浄化し、智慧が明るく輝く。
7. 特殊な努力が実際に何を示しているかは明確にしきれないが、努力を伴うものとしてハタ・ヨー
ガの行法に入ると、息をだす際に力強くそして素速く行なう行法がある。bhastrāvālohakārasya
recapūrau sasambhramau / kapālabhātirvisvyātā kaphadoṣaviśoṣaṇī //HYP2-35
8. 調気法では、次ぎのような果報が約束されている。
tataḥ kṣiyate prakāśavaraṇam // YS2-52 その(調気法)の後、智慧をおおいかくしていた(煩悩)
が衰える。dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ // YS2-53 そして、意が諸々の疑念などに適合するよう
になる。このように、最終的に内的な境位へ展開してゆくとされている。
9. YS1-34、Ybh1-34、TV1-34 参照。
10. 佐保田鶴治著『解説・ヨーガストラ』pp. 207-209 平河出版社
11. 第四の調気法とはこれら三種の働きに加えて説かれるもので、YSや註釈書ではつぎのように説か
れている。bāhyābhyantaraviśayākṣepī caturthaḥ // YS2-51 外的(な働き)、内的(な働き)などの
範囲を捨てるのが、(調気法における)第四(の働き)である。

deśakālasamkhyābhirbāhyaviśayaparidrṣṭa ākṣiptaḥ / ubhayathā dīrghasūkṣmaḥ / tatpūrvako
bhūmijayātkrameṇobhayorgatyabhāvaścaturthaḥ prāṇāyāmaḥ / ṛṭīyastu viśayānālocito gatyabhāvaḥ
saktṛdārabdha eva deśakālasamkhyābhiḥ paridrṣṭo dīrghasūkṣmaḥ / caturthastu
śvāsapraśvāsayorviśayāvadhāraṇātkrameṇa bhūmijayādubhayākṣepapūrvako gatyabhāvaścaturthaḥ
prāṇāyāmaḥ ityayaṃ viśeṣa iti // Ybh2-51

場所、時間、数によって認知された外的(な働き)の範囲が捨てられる。同様に認知された内的
(な働き)の範囲が捨てられる。両方とも(呼吸は)長く、微細である。これに基づいて、次第に
ヨーガの段階を獲得するが故に、両方(吸気・呼気)の動作のないのが、第四の調気法である。
そして、第三(静止した働き)は、(外的・内的な働き)の範囲を考えず、(呼吸の)動作がなく、
一度のみで開始され、場所、時間、数によって認知され、長く微細である。他方、第四(の調気
法)は吸気・呼気の範囲を限定するが故に、次第にヨーガの段階を獲得するが故に、両方(吸
気・呼気)を捨てることに基づいて、(吸気・呼気)の動作がないのが、第四の調気法である、と。
これが(第三と第四の)相違である、と。

ākṣipo 'bhyāsaśikṛtādrūpādaropitaḥ so 'pi dīrghasūkṣma eve tatpūrvako bāhyābhyantaraviśaya ----
na cāsau caturthastṛīya iva saktṛprayatnādahnāya jāyate kiṃ tvabhyasamānastām
tāmavasthāmāpanastattadavasthāvijayānukrameṇa bhavātīyāha ---- bhūmijayāditi / Tv2-51

捨て去ることというのは修習によって弱められた姿の故に、根絶された状態であり、それはまた、
全く長く微細であり、それに基づいて、内的、外的な範囲の——調気法は、場所、時間、数によ
って知ることに基づいている。そして、この第四(の調気法)は第三(の調気法)のように、一
度の努力によってすぐに生ずるのではない。両方の働きが静止しているにも関わらず、なぜ、両
方の作用がないのか。

《1995年9月28日 上尾市にて執筆》

Über die Regelung des Atmens-prāṇāyāma-im Yoga-Sūtra

Hiroyuki Bamba

Die Regelung des Atmens wird bei der achte Glieder des Yoga-Praxis gebracht. Aber die Methode der Regelung des Atmens wird gar nicht von Patañjali aufgeschrieben. Die meisten Kommentatoren schreiben die Sorte und Weise auf, z.B. das Ausatmen-recaka-, das Einatmen-pūraka-, der Einbehalt des Atmens in Brust-kumbhaka-, und so weiter.

Die Regelung des Atmes läßt die Grundlage der Versenkung festigen.