

「YOGASŪTRA」における“tapas”について

番 場 裕 之

「YOGASŪTRA」における“tapas”について

番 場 裕 之

はじめに

YSにおいて samādhi に展開する行法として yoga を考察する時、心作用の止滅を述べる I - 2偈¹⁾は最も重要な一偈だと理解できよう。他方、後で述べるように tapas に yoga 行法を成就させる上で、重要な位置が与えられていることも事実であり、この点を重要視すれば、tapas は yoga の実践過程に多大な影響を与えるものと考えられる。それゆえ、この点に視点をおいて tapas が如何なる行法であるかを明確にすることが、PATAÑJALI の yoga 体系を広く理解する上で必須不可欠の作業であると考えられる。

文献略号表

- YS : YOGASŪTRA / PATAÑJALI
 YBH : YOGABHĀṢYA / VYĀSA
 TV : TATTVAVAIŚĀRADĪ / VĀCASPATIMĪŚRA
 BHV : RĀJAMĀRTAṆḌA / BHOJARĀJA
 BHGV : PRADĪPIKĀ / BHĀVĀGAṆEŚA
 NBHV : VṚTTI / NĀGOJĪ BHATṬA
 MP : MAṆIPRABHĀ / RĀMĀNANDAYATI
 C : CHANDRIKĀ / ANANTADEVA
 YSU : YOGASUDHĀKARA / SADĀŚIVENDRA SARASVATĪ
 YV : YOGAVĀRTTIKA / VIJÑĀNABHIKṢU
 MS : MANUSMṚTI

主に使用したテキスト

- PĀTAÑJALAYOGASŪTRĀṆĪ / ĀNANDĀŚRAMA No. 47 1984
 YOGASŪTRAM / THE KASHI SANSKRIT SERIES No. 83 1982
 YOGAVĀRTTIKA OF VIJÑĀNABHIKṢU / MUNSHIRAM MANOHARLAL PUBLISHERS Pvt. Ltd.
 1983
 THE GHERANDA SAMHITA / ORIENTAL BOOKS REPRINT CORPORATION 1980

1. 諸行法の系統区分について

tapas について論ずるにあたって、まず YS で説かれている諸行法との関係を検討してゆく。YS は段階的に編纂されたために、いくつかの実践体系が説かれており、重複と解釈できる部分も多く存在する。そこで、本稿においては J. W. Hauer ²⁾ や P. Deussen ³⁾ が章節の枠を越えて YS の区分を試みたように、ここでは、全行法体系を理解する基準として諸行法を「禅定三昧系」、「実践倫理系」、「作為的行法」の三系統に分類することを試みた。

「禅定三昧系」とは、I - 2 偈に象徴されるように内面的な行法を特徴とし、dhyāna-samādhi そのものであり、ここでは、制感も加えることとし、以下12種類に分類した。有想三昧 (saṃprañāta)、無想三昧 (asaṃprañāta)、有種子三昧 (sabījasamādhi) として説かれる有尋定 (savitarkā-samāpatti)、無尋定 (nirvitarkā-samāpatti)、有伺定 (savicārā-samāpatti)、無伺定 (nirvicārā-samāpatti)、無種子三昧 (nirbījasamādhi)、制感 (pratyāhāra)、凝念 (dhāraṇā)、静慮 (dhyāna)、三昧 (samādhi) - 凝念、静慮、三昧を合せて綜制 (saṃyama) という一、法雲三昧 (dharma-megha-samādhi) とした。

「実践倫理系」の行法は、yama と niyama の一部にその特徴を顕著に表しており、不殺生に代表されるような道德事項を中心とした浄化法と理解できる諸行法で、以下の7種類に分類した。不殺生 (ahimsā)、正直 (satya)、不盗 (asteya)、梵行 (brahmacarya)、不貪 (aparigraha)、清浄 (śauca)、知足 (saṃtoṣa) とした。

さらに「作為的行法」とは、kriyā-yoga に特徴が顕著に表れている行法で、内面的な修練というよりも三昧へ導く手法としての特徴が顕著なもので、次の5種類とした。即ち、自在神祈念 (īśvara-praṇidhāna)、苦行 (tapas)、読誦 (svādhyāya)、坐法 (āsana)、調気法 (prāṇāyāma) と分類した。

このような24種類の行法の半数が「禅定三昧系」に属しており、ここからも、心作用の止滅を yoga の定義とする YS が如何に禅定三昧に重点を置いているかを窺い知ることが出来る。又、「禅定三昧系」の諸行法を説く箇所では、極めて内観的表現がされており、その階梯を描写したものが多いが、他の二系統はそれに較べると、実践の行為に重点をおいて説かれている。本稿では、そうした「作為的行法」の実践が如何に「禅定三昧系」へと展開するのかを tapas を中心にして何等かの示唆を得ようとするものである。

2. kriyā - yoga について

kriyā-yoga は第二章 (sādhana-pāda) の第 1 ~ 2 偈で説かれる纏まった一つの実践体系で「行事ヨーガ」⁴⁾、「実践ヨーガ」⁵⁾ 等と翻訳されている。これを YS では、次のように定義している。

苦行と読誦と自在神祈念とが行事ヨーガである。(YS II -1)

(行事ヨーガは、) 三昧の発現と煩悩を希薄にすることが目的である。(YS II -2)⁶⁾

kriyā-yoga で説かれる諸行法は、全て次節で取り扱う niyama に含まれるもので、その内容についてはここでは省略するが、TV は kriyā-yoga を注釈して第一章 (samādhipāda) で説かれた諸行法に対する補助的な位置付けをしている。

実に第一章において、修習と離欲⁷⁾ というヨーガの手段が述べられた。又、この二者は、心が発起した状態では直ちにはあり得ないので、サットヴァを清浄にするために、第二章では諸手段について説かれるべきだと思われる。(TV II -1)⁸⁾

このように、kriyā-yoga は第一章を前提とした予備段階として、発起した心 (vyutthitacitta) を清浄にしてゆく手段として補助的に説かれており、さらに次の YV がより明確にしている。

至高の統制者は、ただ修習と離欲によって集中した心とヨーガに達した心とを獲得した。又、前 (第一) 章で説かれたヨーガは、行事ヨーガ等の部分的手段に対して無関心だった。それら (行事ヨーガ等) は外的 (ヨーガ) であり、三種 (擬念、静慮、三昧) は前部 (八支ヨーガの前五支) より内的であると説かれるであろう。(YV II -1)⁹⁾

即ち、kriyā-yoga は修習と離欲によってヨーガに達する以前の心が発起した者を対象とした行法であり、第一章で強調して説かれる「禪定三昧系」の諸行法に比べて外的な部分的手段であるというのである。このように、三昧の発現と煩悩の弱体化を目的とするのが kriyā-yoga であるが、又、次のようにも説かれている。

(行事ヨーガは) 深い三昧の炎によって焼かれた種子の如く、非常に弱まった諸煩悩¹⁰⁾ を結実しないものと為すであろう。これら (諸煩悩) が希薄になることによって、再び諸煩悩に汚されることなく、サットヴァとプルシャが別物であるという識別智¹¹⁾ の鋭敏な智慧は、(その) 本務を終えて逆転変を生ぜしめるであろう。(YBH II -2)¹²⁾

上記のように kriyā-yoga は、外的、あるいは補助的とも表現されているが、諸煩悩を駆逐し三昧へと至らしめる点では、「作為的行法」から「禪定三昧系」への接点となっており、kriyā - yoga が三昧を導く作法で、相互に密接に関わっていると理解できるのである。尚、それぞれの行法内容については、niyama と共通したもののため、次節で取り扱う事としたい。

3. niyama について

niyama は YS の最も整った実践体系である八支ヨーガ (yoga-aṅga) の第二支であり、これは II - 28 ~ IV - 1 までが、一連の実践体系と理解できる。¹³⁾ YS の最も中心的な実践体系が章節と無関係に配列されていることも、YS の章区分が体系的ではないという印象を与える原因になっている。

さて、この yoga-aṅga は次のように説明される。

ヨーガの支分を実践すれば、不浄なるものは減少し、識別智 (が起こる) 前に輝かしき智慧が生ずる。(YS II -28)

禁戒、勸戒、坐法、調気法、制感、凝念、静慮、三昧等が八つの支分である。(YS II-29)¹⁴⁾

このように、yoga-aṅga は各系統の行法を整理して取入れられたよく整った実践体系であり、niyama はその第二支として、次のように説かれている。

清浄、知足、苦行、読誦、自在神祈念が勸戒である。(YS II-32)¹⁵⁾

清浄と知足以外は kriyā-yoga と共通したものであり、行法系統別に解釈すれば、「作為的行法」としての kriyā-yoga に「実践倫理系」としての清浄と知足が追加された形となっている。yama では、不殺生、正直、不盗、梵行、不貪の全てが「実践倫理系」として分類できるのに対して、niyama では、kriyā-yoga と重複して「作為的行法」に重点がおかれ、yoga-aṅga では以降、第四支 prāṇāyāma までが「作為的行法」として分類できる。YV II-1 が先に説いたように yoga-aṅga が外的、内的と区分されたのと同じように、YBH は清浄について外的、内的と区分している。

その中で清浄とは、水等によって浄化することによって生じ、又、清浄なる供物を食すること等（によって生ずる）のが外的なものである。内的なものとは心の不浄を洗い流すことである。(YBH II-32)¹⁶⁾

このように、清浄とは身心両面からの浄化法を意味し、又、心の汚れとは、情欲、慢心、嫉妬等を意味している。¹⁷⁾ こうした清浄に対しては、次の果報が約束されるという。

清浄によって自己の身体に対する嫌悪感（が起こり）、他人に対しては触れることがなくなる。(YS II-40)

（清浄によって、）サットヴァの清浄、歓喜、専念、感官の克服、自己洞察力（が発生する）。(YS II-41)¹⁸⁾

このように、果報についても外的、内的と分けられているが、YS II-40 で説かれる「身体に対する嫌悪感」は厭世的とでも言うような表現がされているのに対して、YS II-41 は、内的実践行を進めるうえでの、建設的な意味が込められているように理解できる。又、知足に対しては次のように説かれている。

知足は、手元に獲得した物より余分に獲得しようとしなないことである。(YBH II-32)¹⁹⁾

知足は、清浄以上に「実践倫理系」の特徴が著しく反映された節制の行法であり、さらに、次のように限定されている。

知足とは、ただ生命を保護するものだけを生活の必須条件と為すもので、余分なものは獲得しようとしなないことである。（そして、）「ましてや所有することを放棄するが故に」と補足するべきである。(TV II-32)²⁰⁾

そして、知足に対しては次のような果報が約束されている。

知足によって、無上の安楽を獲得する。(YS II-42)²¹⁾

以上のように、niyama における「実践倫理系」の行法、即ち、清浄と知足は両者ともに節制的であり、この系統区分の立場に立てば yama と同系統と解釈できるもので、yama から

分離させなければならない系統的な差はなかったように思われる。これは、ヨーガ体系を構成する上で起こったことか、あるいは、苦行、読誦、自在神祈念という *kriyā-yoga* の概念が *niyama* の五項目の構成に何等かの影響を与えたものとも考えられる。

さて、「作為的行法」と区分した読誦については、*kriyā-yoga* でも説かれているにもかかわらず、YS では、その内容は明かにされていない。これを、YBH は次のように説いている。

読誦とは、om 等の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。(YBH II -1) ²²⁾

さらに、TV は解脱聖典 (*mokṣa-śāstra*) を次のように限定している。

om 等の聖句とは、ヴェーダに由来したプルシャ讃歌、ルドラ・マンダラ、ブラーフマナ等と、プラーナに由来するブラーフマ・パーラーヤナ等である。(TV II -1) ²³⁾

このように、清浄や、知足に見られた浄化法的傾向よりも、読誦はバラモンの伝統的正統な宗教儀礼に密接な関係をもっており、その伝統を引き継いだ行法となっている。それは、この果報にも同じような傾向が見られる。

読誦によって希望した神性への謁見が可能である。(YS II -44) ²⁴⁾

諸神、聖仙、賢人等が読誦を実践しているものに見えるようになり、又、彼の者の実践に関係する。(YBH II -44) ²⁵⁾

このように読誦によって、*yogī* に諸神等の介入が生ずるといふ。同じ *niyama* に属する行法でありながら、清浄や、知足よりも内向的な特徴が表れている。また、自在神祈念は、読誦と深く関わり合っている点も見逃すことが出来ない。YS において、自在神 (*īśvara*) の働き、作用によって有神表現がされるほど *yoga* の実践に内的に関わってくる。また、自在神祈念は、YS I -23 ~ 29 で単独の行法としても説かれており、*kriyā-yoga* と *niyama* の両体系にも説かれ、三昧を発現させる手段とされている。その自在神については次ぎのように説かれている。

自在神は特殊なプルシャであり、煩惱、業、業報、残存印象等によっても汚されていない。(YS I -24)

そのために至高の一切智の種子がある。(YS I -25)

(自在神は) 時間によって束縛を受けることがなく、過去の(行者達)にとっても師である。(YS I -26) ²⁶⁾

以上が自在神の性格とされているが、祈念については YBH、TV は次ぎのように注釈をしている。

自在神祈念とは、すべての行為を最高の師に託すことであり、又、その果報を委託することである。(YBH II -1) ²⁷⁾

自発的又は不本意でも、貴方に思考を向けた我が為す善悪の行為、そのすべてを貴方に

委託する。又、その果報を委託するということは、果報に対して無頓着であることによって為される行為である。(TV II-1)²⁸⁾

以上のように、自在神祈念は果報の委託をその根本としており、上に記したような性格の自在神を対象とした行法によって、次ぎのような果報が説かれている。

自在神祈念によって三昧が成功する。(YS II-45)²⁹⁾

以上のように「作為的行法」とした自在神祈念から三昧へと展開する姿が謳われており、三昧は外的な「作為的行法」の上に成立している様が、ここでも窺い知ることができる。さらに、次ぎの2偈が読誦と自在神祈念を直接的に結びつけている。

それ(自在神)を示すものが聖音 om̐ である。(YS II-27)

それ(聖音)を低誦し、その対象(自在神)を念想する。(YS I-28)³⁰⁾

27偈は、前の読誦の注釈箇所で説かれた聖音 om̐ を自在神の象徴であるとした点で、又、28偈は、読誦による神性への謁見を述べた YS II-44 と関連して、「作為的行法」から「禪定三昧系」への展開を説いている点で重要な箇所と理解できる。系統区分という手段を用いて諸行法を分類してきたが、各系統が密接に関わり合っていることがうかがえる。

これまで、tapas 以外の kriyā-yoga、niyama を検討してきたが、TV は VIṢṆUPURĀNA³¹⁾ を引用して yama、niyama を次ぎのように位置付けている。

自らの心が能力を導くので、無欲なヨーガ行者は、梵行、不殺生、正直、不盗、不貪等を実践することが出来る。自己を制御した(ヨーガ行者)は至高のバラモンに心が向けられるように、読誦、清浄、知足、苦行を成就する。禁戒と勸戒はそれぞれ五種類が説かれ、これらは最上の果報をもたらす、繫縛からの解放を与える。(TV II-32)³²⁾

こうして、清浄、知足、読誦、自在神祈念を検討してきたが先に述べたように読誦と自在神祈念は不可分に結びついており、TV が引用するように VIṢṆUPURĀNA でも同じ行法をあげているが、少なくとも YS が説くところでは一体不離の関係にあると考えられる。又、両者の果報も、清浄や知足以上に内観的であり、三昧により近い距離、即ち、ヨーガの行法としてより本質的なものとなっており、「禪定三昧系」へ展開する要因を持った行法であると思われる。

kriyā-yoga に限れば、前に述べたように諸注釈書ともに、ヨーガの補助的な位置付けをしていたが、ここで tapas を除いた諸行法を検討した結果、kriyā-yoga はよりヨーガの本質に近いと考えられる読誦と自在神祈念を説き、「実践倫理系」の知足と清浄を説いていない点で、niyama よりも「禪定三昧系」に近い体系と考えられる。同じ三種の行法を含んでいるとはいえ、体系の全く異った行法を比較できるものではないが、niyama はその三種の行を含んでいるが、「実践倫理系」の特徴の強い知足と清浄を説いており、前二支に位置するという点で、kriyā-yoga よりも「実践倫理系」に重点をおいた体系であると考えられる。

kriyā-yogaの目的はあくまでも三昧の発現と煩惱の弱体化であり、その立場は三昧に至るための日常的行法であるが、niyamaはyamaと共にヨーガを実践する者にとっての一般道徳を含んだ実践倫理が中心であった。属する実践体系によってその行法内容が影響を受けるものとは考えにくい、苦行、読誦、自在神祈念という三種の行法を一つの体系として、niyamaとkriyā-yogaの体系が出来上がった結果、それぞれの体系の性格付けが為されたものとも考えられる。

4. tapas について

tapasは、「苦行」と翻訳されるのが一般的であるがYSで説かれる意味もまた「苦行」を意味するものなのであろうか。tapasの本来の意味は、「内在的な熱」の概念から派生して精神的、知的創造へと展開し、ある種の魔法性を伴ってHinduismのtapasへと継承されたという。ここに至って身体的苦行を含む広い意味を持つようになったのもので、「苦行」との結びつきは本来のものではないと考えられている。³³⁾

又、YSではniyama、kriyā-yoga、siddhiの関係で合計四回tapasに触れているにもかかわらず、その内容、実態に関しては一切説かれていない。YBH II-1が説くようにtapasはyogaの実践に重要な関わりを持っていると考えられ、又、tapasの概念が広くヨーガ行法に影響を与えるものとするれば、その行法内容を検討することでヨーガ行法を理解する上で何等かの助けになるものと考えられる。

それ故、ここでは後世の諸注釈書や関連文献も参照しつつtapasの実態について検討してゆくこととしたい。最初に、tapasがyogaの実践に重要な関わりを持っている点について次ぎのように説かれている。

苦行を顧みない者のヨーガは成就しない。無始時来の多様な業と煩惱が熏習して、(感官の)対象の群れが(心に)浮上している状態が不浄であり、(これは)苦行を除いては破壊に達しない。それ故に、苦行を適用する。そして、彼(行者)によって専心されるべきことは、心を清澄にして煩わすことのないものとする事である。(YBH II-1)³⁴⁾

心の発起した(vyutthitacitta)者がyogaの実践に入る時にその補助手段として説かれたkriyā-yogaでは、このようにtapasは心の不浄を破壊し、焼却する行法として説かれている。では、この必須事項として説かれるtapasは具体的にどういった行法を示しているのだろうか。

苦行とは、極端な環境に耐えることである。極端な環境とは、飢えと渇き、寒さと暑さ、立位と坐位、丸木の如き沈黙と表情の沈黙等である。又、クリッチュラ、チャンドラーヤナ、サーンタバナ等を慣習に従って(実践するのが)、これらの掟である。(YBH II-32)³⁵⁾

この注釈では、tapas を原理的に解釈した上で実際の行法を挙げているが、それぞれの具体的な実践方法について説かれていない。クリッチュラ等の行法内容については後でまとめて検討することとしたいが、TV はこの箇所についてさらに次のように注釈している。

丸太の如き沈黙とは、動作によってさえも自身の想念を顯示しないことである。表情の沈黙とは、ただ、無言でいることである。(TV II -32)³⁶⁾

YBH で説かれた沈黙行は前の「極端な環境に耐える」という tapas の原理的な解釈に該当するものであり、ここにおいて、不顯示、無言と明確に説かれた。これらは、両者ともに外界へ意思表示を為さないことを意味しており、沈黙を保つことによって、内省状態へと行者を誘うのである。ここに、沈黙行 (広義の tapas) の目的があると思われる。即ち、tapas は、不浄を破壊すると同時に、「禅定三昧系」の行法を想定した予備的行法であるとともに、その行法の中に既に禅定の要因を含んでいるものと考えられるのである。沈黙行は、tapas の一部を表すものにすぎないが、tapas が yoga の実践に深く関わっているという点で、沈黙行も yoga の本質に関わる行法として認めることが出来るであろう。

さらに後期の諸注釈書に従って、tapas を検討してゆきたいが、時代的には、500年以上の間に分散しており、時代的解釈の相違が生ずる可能性もあるが、あえて、ここでは一律に捉えらえることとしたい。

苦行とは、法典で説かれるクリッチュラやチャンドラーヤナ等である。(BHV II -1)³⁷⁾

苦行とは、クリッチュラ等である。(C II -1)³⁸⁾

苦行とは、チャンドラーヤナ等である。(BHG V II -32)³⁹⁾

これらの注釈は、極めて簡潔で、全てが YS に直接注釈を与えたものであるが、いずれも YBH の記述に重複している。これらの行法はいずれも食事を抑制する制食の行法であり、次に示す注釈でもこれらが説かれており、tapas において、kṛcchra, cāndrāyaṇa が制食の手段として大きな役割を果たしていたことがうかがえる。

苦行とは、極端な環境に耐えることであり、慣習に従ってクリッチュラ等を (実践すること) である。(MP II -32)⁴⁰⁾

苦行とはチャンドラーヤナ等のことであり、飢えと渇き、寒さと暑さ、立位と坐位等の対立した環境に耐えることであり、身振等によってさえも自らの想念を顯示しない丸太の如き相をとる沈黙であり、無言の相をとる沈黙の姿等である。(NBHV II -32)⁴¹⁾

これらの注釈はその独自性に乏しいとも感じられるが、後代になっても YBH、TV の伝統的解釈が受け継がれたものと考えられる。しかし、次に示す注釈は、tapas を断食 (upavāsa) としている点で他の注釈と異なっている。

そこで苦行とは、心の清澄を害することのないようなもので、法典に説かれた断食のことである。(BHG V II -1)⁴²⁾

upavāsa は tapas の実践内容を限定してゆく上で、新しい概念だと解釈できる。この upa-

vāsa を明確に規定することは出来ないが、BHGV II-32 で tapas を cāndrāyaṇa 等と説いている点で、ここにおける upavāsa も極端な断食というよりはむしろ、cāndrāyaṇa 等を基本とした制食の意味に近いのではないかと考えられる。又、BHGV は A.D.16C 頃の作品で、既に Haṭha-yoga の時代であり、Haṭha-yoga の教典 GHERANDA-SAMHITĀ は、upavāsa 等の身体を苦しめる行法を禁止している。⁴³⁾ さらに tapas を制食と説く次ぎの注釈がある。

苦行とは、与えられた供物を制限して飲食することである。(YSU II-1)⁴⁴⁾

以上のように、YS で説かれる tapas では、全ての注釈書で制食の行法が説かれており、それが、upavāsa であれ kṛcchra であれ、制食の行法が大きな位置を占めていることは間違いないだろう。

さらに、次ぎに示す二種類の注釈は、tapas に身体を枯渴させること (kāya-śoṣana) という表現をしている点で興味深い。

苦行とは、身体を枯渴させることである。それについて、『ヨーガ・ヤージュニャヴァルキヤ』において説かれている。“教えられた実践法に従ってクリッチュラ、チャンドラーヤナ等を (実践すること) によって、身体を枯渴させることを最上の苦行であると苦行者達は言う。”と。(YSU II-32)⁴⁵⁾

苦行とは、梵行、師への奉仕、真実語、体内沈黙、表情沈黙、自身が行者生活を営むこと、極端な環境への忍耐、制食等であり、身体を枯渴させることではない。要素が不均等になればヨーガの障害となるからである。(MP II-1)⁴⁶⁾

YSU では、YOGAYĀJÑĀVALKYA を引用して身体枯渴を説く。又、kṛcchra、cāndrāyaṇa 等によって、それ (śarīraśoṣana) を限定している。従って、ここで説かれる身体枯渴は、kṛcchra 等を手段とする種類の制食で、極端な断食を意味するものではないと考えられる。他方、MP は、tapas を身体枯渴を意味するものではないと説く。MP II-32 において、tapas を定義して「極端な環境への忍耐、kṛcchra 等」と説いていた。YSU は、kṛcchra 等を手段とする身体枯渴が tapas の最上なるものとする一方で、MP は、kṛcchra を tapas として肯定してはいるが、身体枯渴を否定している。この場合、おそらく身体枯渴の概念規定に相違があるものと考えられる。即ち、MP II-1 で定義された tapas は実践倫理や YBH、TV で定義された概念を受け継いだものと考えられ、TV は、基本的に極端な tapas は要素の不均等の原因になるとして嫌悪しており、このことから、MP が否定した身体枯渴は、極端な断食を前提にして説かれたものだといえるであろう。換言すれば、身体枯渴を認めた YSU では極端な断食を意味せず、身体枯渴を否定した MP では、yoga の実践に障害を与えるような極端な断食を意味していたと考えられる。つまり、両者とも、yoga の実践に関しては、身体を衰弱させてしまうような極端な行法は決して肯定されないということで一致している。

尚、「要素の不均等」については、TV II-1 で、「苦行は三徳の不均等の原因で、ヨーガの敵であるが、不均等に陥らない長さだけ実践すべきである。」と説いている。⁴⁷⁾

このように、tapas の全体像を検討してきたが、重要な位置で説かれた制食行の内容については、次ぎの MS が明確に伝えている。

ブラジャーパティ (の行ークリッチュラ) を実践しつつある再生族は、三日間は早朝に、(次ぎの) 三日間は夕暮れに、それに続く三日間は求めざるものを (それぞれ) 享受すべきであり、又、それに続く三日間は食さないようにする。(MS II-211)

月が下弦である間に食物を一口ずつ減少させ、月が上弦である間に食物を一口ずつ増加させ、朝、正午、夕暮れに (三回) 沐浴するこの (行法) がチャンドラーヤナの苦行である。(MS II-216)

牛尿、牛糞、牛乳、酸乳、牛酪、クシャ草の煎汁 (等を食し)、一夜断食するのがサーンタパナというクリッチュラと伝えられる。(MS II-212)⁴⁸⁾

MS では、上記の他にも制食と深い関係にある atikṛcchra, taptakṛcchra, pāraḥkṛcchra 等が説かれているが、これらは、YS の諸注釈書では説かれていない。

以上、kriyā-yoga、niyama を通して tapas の実態を検討してきた。そこでは、極端な環境への忍耐、沈黙行、制食行が示され、身体枯渇という概念も示された。又、MP では、梵行、師への奉仕、真実語が加えて説かれ、実践倫理的側面を合せ持つ行法として説かれた。

このように、tapas を YS に限定すれば、註釈によって様々な解釈があるが、ほぼ「制食」の行法という点では一致しており、さらに「極端な環境への忍耐」ということで定義できるものとなった。これは、注釈家達が様々な姿を持つ tapas を一つの概念でまとめようとした結果であると考えられる。⁴⁹⁾

又、各系統の行法が単立に存在するものではなく、相互に密接に関わり合って、三昧へと誘われる姿も認めることができた。

そして、YS において tapas を論ずる時には、上記のような特徴を持っていると同時に、YOGA 行法の基板となるほど重要なものであるということ、おそらく間違いのないところであろう。

結 び

本稿では、諸行法全体を把握することと、YS における tapas の概念を明確にすることに努めてきたが、「作為的行法」と区分した tapas が多分に「禪定三昧系」に関係していることが明確となってきた。又、今回試みた、行法分類において、それぞれの系統が如何に影響を与え合っているかということについては、さらに検討する余地が残されている。そして、YS の実践体系をよりよく理解するためには、I-2 偈との関係も合せて「禪定三昧系」の行法を明確にすることが今後の課題となるであろう。

尚、本稿を作成するに当たって、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。

注記

1. yogaścittavṛttinirodhaḥ // (YS I -2)
2. DER YOGA / J. W. HAUER 3. Auflage VERLAG BRUNO MARTIN 1983 pp. 221~239
3. ALLGEMEINE GESCHICHTE DER PHILOSOPHIE 1-3 / PAUL DEUSSEN F. A. BROCKHAUS 1920 LEIPZIG pp. 507~543
4. 『解説ヨーガ・ストラ』 / 佐保田鶴治 平河出版社 p. 82 l. 2
5. 『ヨーガ書註解 試訳と研究』 / 本田恵 平楽寺書店 p. 97 l. 8
6. tapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ // (YS II -1) samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkarāṇārthaśca // (YS II -2)
7. これは、YS I -12~16 で説かれる止滅の手段であるが、具体的行法を表すものではなく、TV II -1 が説くように心が発起していない行者に対する手段である。
8. abhyāsavairāgye hi yogopāyau prathame pāda uktau / na ca tau vyutthitacittasya drāgityeva sambhavata iti dvitīya pādopadesyānupāyānapekṣate sattvaśuddhyartham / (TV II -1)
9. samāhitacittasya yogārūḍhacittasyottamadhikāriṇo 'bhyāsavairāgyamātrasādhanenaīṣa kriyāyogādisakalāṅganām nairapekṣyeṇa pūrvapāde yogaḥ pradarsiṭaḥ, teṣāṃ bahiraṅgatvaṃ vakṣyati trayamantaraṅgaṃ pūrvabhyaḥ iti ----, (YV II -1)
10. YS II -3 では煩惱として、無明、我相、愛着、憎悪、生命欲の五種類を挙げている。
11. 識別智 (vivekakhyaṭi) とは、sattva と puruṣa が別ものであると識別する智で、これによって独存位へと誘われる。YS II -26, 27 参照
12. pratānūkr̥tāṅkleśānprasamkhyānāgninā dagdhabhījakalpānaprasavadharmīṇaḥ kaṛisyatīti / teṣāṃ tanūkarāṇātpranāḥ kleśairaparāmṛṣṭā sattvapuruṣānyatāmātrakyatīḥ sūkṣmā prajñā samāptādhikārā pratiprasavāya kalpiṣyata iti / (YBH II -2)
13. DER YOGA / J. W. Hauer 3. Auflage VERLAG BRUNO MARTIN 1983 pp. 247~255
14. yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadīptirā vivekakhyaṭeḥ // (YS II -28) yamānyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyanasamādhyo 'ṣṭāvaṅgāni // (YS II -29)
15. saucasamtoṣatapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni niyamaḥ // (YS II -32)
16. tatra śaucam mṛjālādījanitaṃ medhyābhyaḥvahaṇāpādi ca bāhyam / ābhyaṅgaram cittalānāmākṣānam / (YBH II -32)
17. cittamalā madamānāsūyādayas, --- (TV II -32)
18. śaucātsvāṅgajugupsā parairasamṣargaḥ // (YS II -40) sattvaśuddhisauṃmanasyaikāgryendiryajayātmadarśanayogyatvāni ca // (YS II -41)
19. samtoṣaḥ samnīhitasādhanadadhikasyānupāditsā / (YBH II -32)
20. prāṇatrāṇamātrahetorabhyadhikasyānupāditsā samtoṣaḥ prāgeva svīkarāṇaparītyāgāditi śeṣaḥ / (TV II -32)
21. samtoṣādanuttamaḥ sukhālābhāḥ // (YS II -42)
22. svādhyāyaḥ praṇavādīpavitrāṇām japo mokṣasāstrādhyānaṃ vā / (YBH II -1)
23. praṇavādāyaḥ puruṣasūktarudramaṅḍalabrāhmaṇādayo vaidikāḥ, paurāṇikāśca brahmapārāyaṇādayaḥ / (TV II -1)
24. svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ // (YS II -44)
25. devā ṛṣayaḥ siddhaśca svādhyāyaśīlasya darśanaṃ gacchanti, kārye cāsyā vartanta iti // (YBH II -44)
26. kleśakarnavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ // (YS I -24) tatra niratīśayaṃ sarvajñabījam // (YS I -25) pūrveśāmapī guruḥ kālenānavacchedāt // (YS I -26)
27. īśvarapraṇidhānaṃ sarvakriyāṇāṃ paramagurūvarpaṇaṃ tatphalasaṃnyāso vā / (YBH II -1)
28. "kamato kamato vā 'pi yatkaromi śubhāśubham / tatsarvaṃ tvayi samnyastaṃ tvatprayuktaḥ karomyaham" iti / tatphalasaṃnyāso vā phalanabhisamdhana kāryakaraṇam / (TV II -1)
29. samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt // (YS II -45)

30. tasya vācakaḥ praṇavaḥ // (YS I -27) tajjapastadarthabhāvanam // (YS I -28)
31. VIṢṆUPURĀṆA VI-7-36 ~ 38
32. "brahmacaryamahimasām ca satyāsteyāparigrahān / seveta yogī niṣkāmo yogyatām svamano nayan // svādhyāyāsaucasamtoṣatapāṃsi niyatātmavān / kurvīta brahmani tathā parasmīnpravaṇam manaḥ // ete yamāḥ sanīyamāḥ pañca pañca prakīrtitāḥ viśiṣṭhaphaladāḥ kāmyā niṣkāmanāṃ vimuktidāḥ" iti // (TV II - 32)
33. 『古典インドの苦行』 / 原実 春秋社 p. 5 ~ 6
34. nātapasvino yogaḥ sidhyati / anādikarmakleśavāsāncitrā pratyupasthitaviṣayaajālā cāsuddhīrñāntarena tapaḥ sambhedamāpadyata iti tapasa upādānam / tacca cittaprasādanamavādhamānāmanenā "sevayamīti manyate / (YBH II -1)
35. tapo dvaṃdvasahanam / dvaṃdvaśca jīghatsāpīpāse śītoṣṇe sthānāsane kāṣṭhamaunākāramaune ca / vratāni caisam yathayogaḥ kṛcchracāndrāyaṇasamtapanādīni / (YBH II -32)
36. kāṣṭhamaunamīngitenāpi svābhiprāyāprakāśanam / avacanamātramākāramaunam / (TV II -32)
37. tapaḥ śāstrāntaropadiṣṭam kṛcchracāndrāyaṇādī / (BHV II -1)
38. tapaḥ kṛcchrādī, --- (C II -1)
39. tapaścāndrāyaṇādī / (BHG V II -32)
40. tapo dvandvasahanam yathāyogaḥ kṛcchrādīkaḥ ca / (MP II -32)
41. tapaścāndrāyaṇādī, kṣuttṛṣe śītoṣṇe sthānāsana rūpadvandvasahanam, iṅgitenāpi svābhiprāyāprakāśana rūpa kāṣṭhamaunamavacanarūpākāramaunādī / (NBHV II -32)
42. tapo 'tra cittaprasādāvirodhisāstroktopavāsādīkaḥ / (BHG V II -1)
43. GHERANDASAMHITĀ V-31 は次ぎのように説いて、断食等によって身体を苦しめる行等を禁止している。prātaḥsnānopavāsādi kāyakleśavidhiṃ tathā / ekāhāraṃ nirāhāraṃ yāmānte ca na kārayet //
44. hitamīamedhyāśanam tapaḥ / (YSU II -1)
45. tapaḥ kāyaśoṣanam, taduktaṃ yogayājñavalkye-vidhinoktena mārgeṇa kṛcchracāndrāyaṇādībhiḥ / śarīraśoṣanam prāhustāpasāstapa uttamam' iti // (YSU II -32)
46. brahmacaryagurusevāsatyavacanakaṣṭhamaunākāramaunasvāśramadharomadvandvasahanamīśānādīkaḥ tapaḥ, na kāyaśoṣah / dhātuvaiśamyē yogavighātāt / (MP II -1)
47. tāvanmātrameva tapāścaraṇīyaṃ na yāvata dhātuvaiśamyamāpadyata ityārthaḥ / (TV II -1)
48. tryahaṃ prātastrayaḥ sāyaṃ tryahamadyādayācitam / tryahaṃ paraṃ ca nāśnīyātpṛajāpatyaṃ carandvijāḥ // (MS XI -211) ekaikaṃ hrāsayetpīṇḍam kṛṣṇe śukle ca vardhayet / upasṛsamstriśavaṇametaccāndrāyaṇam vratam // (MS XI -216) gomūtram gomayaṃ kṣīram dadhī sarpiḥ kuśodakam / ekarātropvāśca kṛcchrāṃ sāmṭapanam smṛtam // (MS XI -212)
49. 語彙を原理的に解釈すれば、その元来の語義範囲よりも拡大解釈が出来る。YBH II -52 では、調気法を解説して次ぎのように説いている。tapo na paraṃ prāṇāyāmāttato viśudhīrñānāṃ dīptīśca jñānasya / 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。
又、YOGA と制食の関係を説いている BHAGAVAD GĪTĀ の次の偈がある。
nātyaśnatastu yogo 'sti na caikāntamaśnataḥ / na cātisvapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna // 6-16 //

Über "tapas" im Yogasūtra

HIROYUKI BAMBA

"tapas" ist im allgemeinen als Askese übersetzt und wird vor allem im Yogabhāṣya dazu für notwendig angesehen, das Yoga-Ziel zu erreichen. Seitdem das Yogabhāṣya die theoretische Interpretation festgelegt hat, "tapas" sei gedurd für die extremen Gegenpole, fällt es schwer, die Bedeutung des "tapas" zu verdeutlichen. Aber in fast allen anderen Kommentaren wird "tapas" als "Einschränkung des Essens" ausgelegt. "tapas" legt großen Wert auf Einschränkung des Essens. Diese Einschränkung des Essens im Yogasūtra sollte nicht als strenge Fasten, sondern als regelmäßige Einschränkung des Essens verstanden werden.