

ISSN 0387-3293

宗教学研究

第 69 卷

307

第 4 輯

第五十四回學術大會紀要特集

日本宗教学会

1996年3月

ヨーガ行法における坐法について

——坐法から三昧へ——

番場 裕之

今回の発表は、yoga-angaで説かれる坐法(asana)の実践とその展開、特に、禪定・三昧との関わりについて検討した報告である。

YogaSutra (YS) が坐法の具体的な実践方法に触れていないのに対して、YogaBhāṣya (YBh) 等の注釈書は、幾つかの坐法の種類と若干の実践方法等に触れた上で、坐法が三昧へ進む実践的な展開を説いている。

これは、個々の行法が単一的なものではないというひとつの証しであると同時に、それが、ヨーガの中心的な行法である三昧と密接に関係している点で重要と考えられる。

坐法の定義は「坐法は堅固で且つ心地好いものである。(YS2-46)」と説かれ、心作用の止滅をめざすヨーガによって静坐瞑想して三昧に至るためには、その基礎となる坐法では身体的苦痛は禪定・三昧の障害となり、身体的苦痛は排除されるように示唆している。

これら対して YBh2-46 では ① padma-asana (蓮華坐) ② vīra-a (英雄坐) ③ bhādra-a (幸福坐) ④ svastika-a (吉祥坐) ⑤ danda-a (棒状の体位) ⑥ sopāstraya-a (支えの体位) ⑦ pīyāṅka-a (菱台坐) ⑧ krauñca-nisādana (鷲坐)

⑨ haṣṭi-n (象坐) ⑩ uṣṭra-n (駱駝坐) ⑪ samasamsthāna-a (水平坐) 等の十一種類の坐型を挙げているが、具体的な実践方法については触れられず、坐型の解説は、¹⁾以降の註釈書によらねばならない。但し、時代差や伝承の相違から、YSの坐法をどれほど反映しているかは定かではない。

前五支が「外的」とも表現される中で、坐法に内在する禪定・三昧の側面を説く記述が幾つかあり、坐法のさらなる高次元への展開を示すものとして重要である。「(身心の)力みを弛緩させ、無限なるものへ合一することによって(堅固で且つ心地好い坐法が完成する)(YS-47)」「堅固、不動、快適、そして無恐怖のとき、ヨーガの全ての支分を獲得する。(BhV2-46)」両者は、坐法の実践を多元的に捉え、坐法と三昧の融合を説くものと解釈できる。

これは、YBhが坐法の完成に二種類の段階的な方法を説くことから理解できる。「力みの停止から坐法が完成する。それによって身体を震えさせる原因がなくなるのである。又は、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。(YBh2-47)」

ここでは、「坐法に坐型の完成と合一」による本来的な完成の二段階を説き、坐型を説く部分では形態的な安定、即ち「堅固」という点を強調し、坐型の安定を確保することが重要であると述べる。その上で、「無限なるものとの合一」を第二の手段として説くのである。

このように、坐法では「坐型の安定」と「緊張の弛緩による合一」という二種類の段階的手段が認められていたのである。

また、M. Eliade は TV2-47 を解説して「坐法はそれを保つ努力がなくなった時に完全となる。無限へ合一した心とは自身自身の身体が存在に対する注意を完全にすることを意味する。」と述べている。即ち、坐法については、その形態的な坐型の完成のみに固執することが、「無限なるものとの合一」による本来的な完成を妨げるといっているのである。

それ故に、禅定・三昧へ展開して合一を得ることができるよう、身体に関する不要な緊張を弛緩しなければならぬのである。

以上のことから、坐法は単一的な行法ではなく、禅定・三昧への展開を見込んだものであり、坐法の完成は即ち三昧であると理解して差し支えないものと考えられる。そして、その完成には手段の違いによる階梯が存在していたのである。

文献略号表

- (1) TV: TATTVAVAIŚARADĪ / VĀCASPATIMĪŚRA
- (2) BnV: RĀJAMARTANĀDA / BHOJARAĪA