

ヨーガ派の瞑想

～一境集中への架け橋～

番場 裕之

はしがき

ヨーガの伝統が萌芽する紀元前七―六世紀頃をひとつの基点と考えると、『ヨーガ・スートラ』(YS)の完成はその千年以上後のことであり、その間にヨーガ派の伝統の中に様々な瞑想体系が取り入りこまれてくる。ヨーガ体系の原初の姿は、*Maitri-Upa*.に記される六支の体系であり、その影響を受けてのYSの八支(yoga-aṅga)であると考えられる^{*1}。

YSを概観すると、有想三昧(samprajñāta-samādhi)・無想三昧(asamprajñāta-samādhi)、有種子三昧(sabija-samādhi)・無種子三昧(nirbija-samādhi)、そして、八支のなかの後三支にあたる、凝念(dhāraṇā)、静慮(dhyāna)、三昧(samādhi)の三系統の瞑想体系が見える。

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のである。このようにして、YSにも起源の異なる多様な瞑想体系が混在しているのである。

YSに説かれている瞑想への手段を検討した結果、瞑想への手段には、身体感覚としての内部刺激を伴うものとそうでないものの二系統あることが分かった^{*3}。内部刺激を伴うものは、誦誦による声の振動、調気法による気道の摩擦感、坐法による姿勢維持にともなう身体感覚などである。これらの内部刺激は、散乱しやすい心を一境集中させる強い力となっていることが分かってきた。

本発表では、このような角度から、身体感覚としての内部刺激と瞑想の手段について、瞑想の手段であるとは明記されていない調気法について実践的に検討する。

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ものとして、心作用の止滅(citta-vṛtti-nirodha)^{*4}があるが、それに至る瞑想的行法をあらわす代表的なものの例として、瑜伽(yoga)、

シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

静慮 (dhyāna)、三昧 (samādhi)、定 (samāpatti) などが用いられる。先に述べたように、瞑想を主なテーマとする YS には、有想三昧・無想三昧⁵と有種子三昧・無種子三昧、それに八支など、三系統の起源を異にする複数の瞑想説が複合的に統合されている。

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、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。YS の瞑想説は、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おり、他の瞑想より存在感があるところから判断すると、なんらかの中心的位置づけとなっていると思われる。

この三体系の特徴を述べると、有種子・無種子のみが境位を詳細に説明していて、有想・無想と八支の瞑想は比較的総括的に説かれている。また、有想・無想と有種子・無種子の二体系はいずれも仏教の瞑想説との関わりが深いのに対して、八支の瞑想は、*Maitri-Upa.* の六支体系に類似が見られ、八支に説かれる体系が正統思想の伝統的な仕方を引き継いでいると同時に、瞑想説が詳細に発達する以前の原初的姿を反映していると理解できる。また、八支は段階的な実践と瞑想への展開を見据えた教則本的に構成されているのも特徴である。

また、静慮 (dhyāna)、三昧 (samādhi) などについて明確な規定なく同義語として明確な区別なく使用されてきた仏教に対して、YS では、凝念 (dhāraṇā)、静慮 (dhyāna)、三昧 (samādhi) が明確に概念規定されている。この三者は同一の対象に行われるので綜制 (saṃyama) と総称されるが、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⁶。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な三昧である。

八支における三昧は、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結果的な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⁷。

ウパニシャッドの伝統的な仕方を継承する八支の三昧 (samādhi) は、無種子三昧の外的部門⁸とされているところを見ると、YS の瞑想説は、伝統的なものの上に多様な起源の異なるものが取り入れられ、そちらが YS の主要な瞑想説へと位置づけられてきたものと理解できる。

瞑想の手段～三昧への架け橋～

YS には、瞑想の門戸をくぐるための直接的な手段がいくつか記される。瞑想の境位にはプロセス、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

ヨーガ派の瞑想～一境集中への架け橋～

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、後三支は一体として扱われると同時に、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と明記あるいは理解できる作法に、自在神祈念 (īśvara-praṇidhāna)、読誦 (svādhyāya) と坐法 (āsana)、調気法 (prāṇāyāma) などが示される。

[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⁹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¹⁰、自在神祈念と瞑想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¹¹。また、心の散乱 (citta-vikṣepa) をともなう苦、不満、手足の震え、入息・出息の粗い流れ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¹²、Vācaspatimiśra はその特定の原理について、自在神祈念を挙げている¹³。ともかく、散乱状態を一境状態に導くには、特定の原理の修習が必須となる。

また、自在神祈念と関連して説かれるのが読誦である。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¹⁴。Yogabhāṣya (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¹⁵。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。このように瞑想と関わりが明言される手段は自在神祈念と読誦のみであり、その他のものについては、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¹⁶。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¹⁷。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¹⁸。

[坐法 (āsana)]

坐法は、その理想が堅固で且つ心地好いものであり^{*19}、それは、身心の力みを弛緩させ、無限なるものへの定・合一 (samāpatti) によって完成される^{*20}。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^{*21}というのが *YS* での記述だ。*YBh* は 11 種類の坐法を紹介し、*Tattvavaiśārādī* (*TV*) や他の注釈書ではその実践方法を示している。

この中に、坐法が瞑想の手段であるという記述はないが、最終的な坐法の完成には無限なるものへの定・合一 (samāpatti) 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、心が無限なものと合一することが、坐法を完成させる^{*22}とする *YBh* の記述からも確認できる。つまり、坐法には座り方としての完成と定・合一 (samāpatti) による完成の二段階が示されていて、前者は安定、堅固さを強調し、坐の安定を確保することの重要性を述べる。そして、無限なるものとの定・合一という第二の手段を説いている。すなわち、坐法には「坐としての安定」と「合一による一境集中」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^{*23}。

このように、坐を取ることに三昧に至ることとの間には、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＝三昧という関係も透けて見える。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瞑想そのものともなるわけである。

[調気法 (prāṇāyāma)]

YS を遡ること約千年ほど前に、*Kāṭhaka-Upa.*においてはじめてヨーガが明確に内面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示された^{*24}。

YS である調気法 (prāṇāyāma) は、正しい坐法を体得したのちに、心の散乱をとまなう入息 (śvāsa) と出息 (praśvāsa) の粗い流れを絶つ (gati-viccheda) ための呼吸統御法である^{*25}。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・ヨーガ的止息法 (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、それは時代の変容であって、*YS* を見る限りでは、それは呼吸を止めることなく、入出息の粗い流れを絶つことである。

呼吸統御の方法として、*YBh* では、出息後におこる「外的な働き」(bāhya-vṛtti)、入息後におこる「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「停止された働き」(satambha-vṛtti) をあげている^{*26}。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) によって入出息の粗い流れを絶つと表現を変えている²⁷。

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 本来の意味合いと合致しているかには疑問が残る²⁸。特に止息法 (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 はそれぞれ一般的意味での入息、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²⁹。また、調気法実践時の息は、場所、時間、数によって把握され、さらに、外的な働き (bāhya-vṛtti) も内的な働き (abhyantara-vṛtti) も必要としない第四の働きがある³⁰。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、散乱をともなう入息と出息の粗い流れ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、散乱をともなう入息と出息の粗い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、散乱をともなう入息と出息の粗い流れを制御すること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、散乱をともなう入息と出息の粗い流れがないのが、調気法の第四の働きである³¹。

すなわち、YS の調気法 (prāṇāyāma) は、心の散乱をともなう入息と出息 (śvāsa-praśvāsa) の粗い流れを絶つ (gati-viccheda) ための実践であり、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と述べたのである。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、流れを絶つために satambha-vṛtti や kumbhaka などの止息は、プロセスの段階で手段として行われるが、流れを絶つこと (gati-viccheda) が止息や保息を意味するものではない。調気法とは、散乱をともなう入息と出息の粗い流れ (śvāsa-praśvāsa) を超越して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、散乱をともなう入息 (śvāsa) と出息 (praśvāsa) の粗い流れは存在しない³²。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

シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

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。坐法と同様に、瞑想への手段とは明記されないが、文脈的には、調気法が第四の段階に到ったときに瞑想への入口となると理解したい*33。

[吐息 (pracchardana) と止息 (vidhāraṇa)]

調気法とは別の箇所、呼吸統御の手段として吐息 (pracchardana) と止息 (vidhāraṇa) が示される。これは慈、悲、喜、捨の想念とともに、心の静澄 (citta-prasādana) を導く手段とされている*34。YBh と TV では、吐息 (pracchardana) 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。そして、止息 (vidhāraṇa) は調気法 (prāṇāyāma) とされる。更に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している。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*35。

ここでは、少し実践的見地から捉えてみたい。吐息の特別な努力 (prayatna-viśeṣa) がどのようなものであるかは示されず不明であるが、止息 (vidhāraṇa) は調気法 (prāṇāyāma) とされるので、先に述べたように、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と理解できるだろう。そこで、出息後に直ちに入息しないということは、止息 (vidhāraṇa) が止息法 (kumbhaka) のような息を「意識的に止める」ではなく、むしろ「自然と止まる」ことを表しているように思える。呼吸の実践の場合、「意識的に止める」と「自然と止まる」は全く違った意味を持っている。

出息し終わった後に次の入息まで自然と止まった状態、つまり、次の入息までに一定の「間」をおき、出息による弛緩を感じることと関係があると思われる。自然と息が止まった息の流れの「間」があることで、身心の統一感をもたらし、意識が急速に内面化を実感できるからである。これは、呼吸による緊張や身体の動きが一切なくなった安息の状態である。出息は弛緩をもたらし、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できる。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できる。呼吸の「間」は、入息、出息に時間的空間的な拡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ろうか。このように捉えると、止息 (vidhāraṇa) は散乱をとまなう入息と出息 (śvāsa-praśvāsa) の粗い流れ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、果報の視点からみると、八支の調気法 (prāṇāyāma) 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、吐息 (pracchardana) ・止

ヨーガ派の瞑想～一境集中への架け橋～

息 (vidhāraṇa) は心の静澄 (citta-prasādana) の修得であって、前者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～

上記で見てきた瞑想の手段を総括すると、自在神祈念 (īśvara-praṇidhāna) は心の散乱をとまなう諸々の原因を回避させて無想三昧を導き、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、諸煩悩を非常に弱くするというものだった。そして、坐法 (āsana) と定・合一 (samāpatti) とは表裏一体であり、坐を取ることがその手段でもあり瞑想そのものとも理解できた。

調気法 (prāṇāyāma) においても、心の散乱をとまなう入息と出息の粗い流れを超越する手段であり、それによって煩悩が衰え、禪定三昧の実践に耐える環境を調える。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説いている^{*36}。止息 (vidhāraṇa) には「間」を自覚する重要な意味合いが見出せた。ただ、智慧を覆い隠していた煩悩を萎えさせ、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となさながら、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ることはなかったが、調気法の実践も粗い息づかい (śvāsa-praśvāsa) の流れを絶つための特定の原理の修習と理解できた。

はしがきで触れたように、瞑想への手段とされるものには、身体感覚としての内部刺激を伴うものとそうでないものの二系統に分けられる。そして、この内部刺激は、散乱しやすい心を一境集中させる強い力となり、瞑想への手段となっている。それは、読誦による声の振動、調気法による気道の摩擦感、坐法による姿勢維持にもなう身体感覚などである。

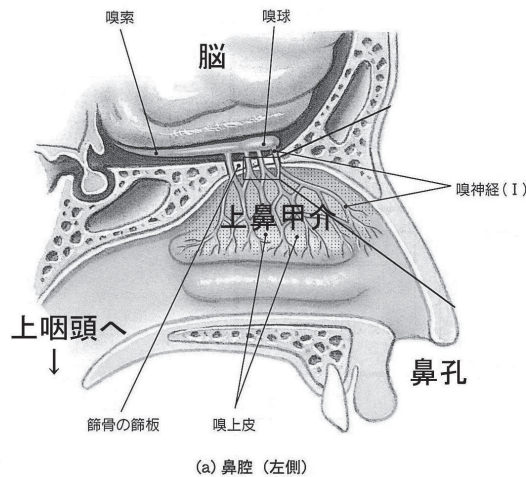
自在神祈念が念による集中であるのに対して、読誦は、呼吸とともに音声媒体となり、胸部、頭部に響く声の振動をとまなう。調気法は、気道を通る息による内部刺激と腹部や胸部が連動する身体感覚がある。鼻孔による入出息を原則とするインダ的調気法では、息は鼻孔―鼻甲介―上咽頭を経て気道へと入息し、その逆の経路を経て出息する。特に繊細でゆっくりとした鼻孔出息であれば、息の流れがより刺激の強く沈静効果の高い最上部の上鼻甲介を通り、頭蓋に響くような感覚を得ることができる。図のように^{*37}、この箇所は脳に近く敏感であり、嗅覚の神経が集中している。ここを息が通ることによって副交感神経を刺激することができる。副交感神経の活性は情動のない沈静感を体感するには必須の要件なのである^{*38}。

息の粗い流れをなくすという調気法の理念は、このようなことが関連していると考えられる。つまり、息の流れが粗く速いと上鼻甲介を通ることはほとんどない。このことは、淡いかすかな薫りを嗅ぐときには、ゆっくりと入息しないと感じにくいところからもわかる。上鼻甲介や

シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

嗅覚の神経を刺激した際の独特の感覚は、まさに身体感覚としての内部的刺激そのもので、散乱していた心であっても、否応なくその感覚のみを捉えてひとつの対象に心が固定された集中状態、つまり凝念となり、三昧への準備が調うものと考えられる。

前述のように、調気法は瞑想への手段とは明記されないが、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、それを粗い息づかい (śvāsa-praśvāsa) の流れを絶つための特定の原理の修習 (eka-tattva-abhyāsa) と理解できる点、そして、内部刺激による身体感覚が一境集中への架け橋となると捉えられる点、これら三点のことから調気法 (prāṇāyāma) は瞑想の手段としての非常に効果的な手段であると考えられる。



内部刺激の時代的変遷～むすびにかえて

内部刺激の強さという視点で見ると、YSの実践よりも中世ハタ・ヨーガのそのほうが、より強力なものとなっている。そして、現在広く行われている現代ハタ・ヨーガは、身体の状態を条件付けとして積極的なアーサナを行うのが特徴であるが、その動的な内部刺激はさらに強力なものとなり、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・ヨーガや西洋の体操の要素との習合から発展したものである³⁹。したがって、アーサナを積極的に行うという要素は古典期にはなかったものであり、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代に至るのであり、古典期

の内部刺激はより繊細で微妙なものであったに違いない。ただ、YSの読誦、坐法、調気法などの瞑想の手段は、意識性や念による他の手段による集中よりも力強く、具体的であったと考えられる。

^{*1} yoga-aṅga は YS では八支であるが、六支で説くものも多い。八世紀後半の *Guhyasamāja-Tantra* でも、pratyāhāra、dhyāna、prāṇāyāma、dhāraṇā、anusmṛti、samādhi の六支瑜伽として説かれている。この他、*Maitri-Upa.6-18*、*Yogacūḍāmaṇi-Upa.1-2*、*Goraḥṣaṣataka 4* などでも六支の体系を示している。このように多くの体系で様々な文献で yoga-aṅga が説かれ、系統や時代の違いによって独自の意味合いをもたせた幾つもの aṣṭa-aṅga が存在していた。

Allgemeine Geschichte der Philosophie 1-2 / Paul Deussen, F.A. Brockhaus, 1919, Leipzig pp.347～348.

^{*2} 拙稿「インド的調気法と中国的「呼吸法」」『東洋学研究』第49号、2012年3月。

^{*3} 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 (samādhi)、真智 (prajñā)、強い熱情 (tīvra-samvega) 等が挙げられるが、いずれも内部刺激を伴うとは考えられない。

^{*4} *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ // YS1-2*

^{*5} YS と YBh は、思想根拠が微妙に異なっており、asamprajñāta という表現は YS では使われない。YS と YBh を無条件に一体のものとするのは危険である (金倉圓照「ヨーガ・スートラの成立と仏教との関係」『印度學佛教學研究』1(2), 259-268, 1953)。YBh の解釈中心とした禪定観については、遠藤康「ヨーガ的神秘体験と知識(2): asamprajñata-samadhi 覚え書き」『愛知文教大学比較文化研究』2 卷、2000 年、pp.9-26 に詳しい。

^{*6} *nābhicakre hṛdaya-puṇḍarīke mūrdhni jyotiṣi nāsikāgre jihvāgra ity evam ādiṣu deśeṣu bāhye vā viṣaye cittasya vṛtti-mātreṇa bandha itī dhāraṇā // YBh3-1*

^{*7} *smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnya iva arta-mātra-nirbhāsa nirvitarkā // YS1-43*

tad-eva-arta-mātra-nirbhāsam svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ // YS3-3

^{*8} *tad api bahir aṅgaṃ nirbijasya // YS3-8*

^{*9} *samādhi-siddhir īśvara-praṇidhānāt // YS2-45*

^{*10} *īśvara-praṇidhānād vā // YS1-23*

^{*11} *tataḥ pratyak-cetanā-adhigamo 'py antarāya-abhāvaś ca // YS1-29*

vyādhi-styāna-samsāya-pramāda-alasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitavāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ // YS1-30

^{*12} *duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ējayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-saha-bhuvah // YS1-31*

tat-pratiśedha-artham eka-tattva-abhyāsaḥ // YS1-32

^{*13} *ekaṃ tattvam īśvaraḥ prakṛtatvād iti / TV1-32*

^{*14} *svādhyāyaḥ praṇava-ādi-pavitṛāṇāṃ japo mokṣa-śāstra-adhyayaṃ vā / YBh2-1*

^{*15} *tad asya yoginaḥ praṇavam japataḥ praṇava-artham ca bhāvayataś cittam ekāgraṃ saṃpadyate / YBh1-28*

^{*16} *na-atapasvīno yogah sidhyati / anādi-karma-kleśa-vāsanā-citrā pratyupasthita-viṣaya-jālā ca aśuddhir na antareṇa tapaḥ saṃbhedaṃ āpadyate itī tapasa udānam / YBh2-1*

^{*17} *samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanūkarāṇa-arthaś ca / YS2-2*

^{*18} *sa hy āsevya-mānaḥ samādhiṃ bhāvayati kleśāṃś ca pratanū karoti / pratanūkr̥tān kleśān prasamkhyāna-agninā dagdha-bīja-kalpān aprasava-dharmaṇaḥ kariṣyati-itī / YBh2-2*

^{*19} *sthira-sukham āsanam // YS2-46*

^{*20} *prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām // YS2-47*

^{*21} *tato dvam̐dva-anabhihātāḥ // YS2-48* 極端な状態 (dvam̐dva) 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。

*22 *prayatna-uparamāt sidhyaty āsanam yena na aṅgam ejayo bhavati / anante vā samāpannam cittam āsanam nirvartayati iti* // YBh 2-47

*23 坐禅における坐とその精神性を対比した逸話がある。『正法眼藏』「三昧王三昧」によると、
 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。一略一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。
 と坐そこに重要性和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、巻末の部分では

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坐一萬生。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來したことで結跏趺坐もたらされ、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。道元禅師のいう坐禅とは、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。『止観の研究』 pp.26-27.

*24 *prāṇān prapīḍyeha samyukta-ceṣṭaḥ kṣiṇe prāṇe nāsikayā-ucchvasita / duṣṭāśva-yuktam iva vāham enaṃ vidvān mano dhārayetāpramattaḥ* // Śvetāśvatara-Upa.2-9

*25 *tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ* // YS2-49

*26 *yatra praśvāsa-pūrvako gaty-abhāvaḥ sa bāhyaḥ / yatra śvāsa-pūrvako gaty-abhāvaḥ sa ābhyantaraḥ / ṛtīyaḥ stambhava-vṛttir yatra ubhaya-abhāvaḥ sakṛt-prayatnād bhavati* / Ybh2-50

*27 *recaka-pūraka-kumbhakeṣu asti śvāsa-praśvāsayor gati-viccheda iti prāṇāyāma-sāmānya-lakṣaṇam etad iti / tathāhi ---- yatra bāhyo vāyur ācāmya antar dhāryate pūrake tatra asti śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ / yatra apī kauṣṭhyo vāyur virecya bahir dhāryate recake tatra asti śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ / evaṃ kumbhake pi iti* / TV2-49

*28 『解説ヨーガ・ストラ』佐保田鶴治 平河出版社、1988年、p.114.

*29 *prāṇo yad bāhyaṃ vāyur ācāmya sa śvāsaḥ / yat kauṣṭyam vāyur niḥsāryati sa praśvāsaḥ / ete vikṣepa-sahabhuvo vikṣipta-cittasya ete bhavanti / samāhita-cittasya ete na bhavanti* // YBh1-31

*30 *bāhya-abhyantara-viśaya-ākṣepi caturthaḥ* // YS2-51

*31 *deśa-kāla-samkhyābhīr bāhya-viśaya-paridṛṣṭa ākṣiptaḥ / tathā ābhantara-viśaya-paridṛṣṭa ākṣiptaḥ / ubhayathā dirgha-sūkṣmaḥ / tat pūrvako bhūmi-jayāt krameṇa ubhayor gaty-abhāvaś caturthaḥ prāṇāyāmaḥ / ṛtīyas tu viśaya-ālocito gaty-abhāvaḥ sakṛd-ārabdha eva deśa-kāla-samkhyābhīr paridṛṣṭo dirgha-sūkṣmaḥ / caturthas tu śvāsa-praśvāsayor viśaya-avadhāraṇāt krameṇa bhūmi-jayād ubhaya-ākṣepa-pūrvako gaty-abhāvaś caturthaḥ prāṇāyāma ity ayaṃ viśeṣa iti* // YBh2-51

*32 *samāhita-cittasya ete na bhavanti* // YBh1-31

*33 *tataḥ kṣiyate prakāśāvaraṇam* // YS2-52, *dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ* // YS2-53

*34 *pracchardana-vidhāraṇābhyam vā prāṇasya* // YS1-34

*35 *kauṣṭhyasya vāyor nāsikā-putābhyam prayatna-viśeṣād vamaṇam pracchardanaṃ, vidhāraṇam prāṇāyāmas tābhyam vā manasaḥ sthitiṃ sampādayet* // YBh1-34

pracchardanaṃ vivṛṇoti --- kauṣṭhyasya iti / prayatna-viśeṣād yoga-śāstra-vihitād yena kauṣṭhyo vāyur nāsikā-putābhyam śanai recyate / vidhāraṇam vivṛṇoti --- vidhāraṇam prāṇāyāmaḥ / recitasya prāṇasya kauṣṭhyasya vāyor yad āyāmo bahir eva sthāpanam na tu sahasā praveṣanam / tad etābhyam pracchardana-vidhāraṇābhyam vāyor laghū-kṛta-śarīrasya manaḥ sthiti-padaṃ labhate / TV1-34

ヨーガ派の瞑想～一境集中への架け橋～

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

*37 井上貴央訳『カラー人体解剖学 構造と機能:ミクロからマクロまで』西村書店、2003年、p.366. 一部加筆修正。

*38 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。

*39 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.