

古代インドにおける呼吸観と宗教的実践

竹内良英

序

当研究所紀要第21号において、筆者は、インド以外の地において呼吸に付与された形而上学的・宗教的な意義を俯瞰した。本稿においては、仏教を生み出したインドの風土における呼吸観ならびに実践の伝統が如何なるものであったのかを概観することにしたい。

I Veda・Brāhmaṇa 時代の呼吸観

世界の諸民族の中でも、古代インド人ほど呼吸に関して精神的・身体的両面で著しく注意を払った者はいなかった。祭式行為をはじめとする彼らの宗教生活にとって、呼吸は最も重要なものの一つに数えられていたのである。

アーリア人がインドに移住して最初に産出した文学である *Veda* の中において既に呼吸は人間の生死にかかわる重要な事柄として認識されていた。最古の *Veda* である *Rg-veda*¹⁾ の時代、人が死ぬと、煙の如き靈体が天上界に赴き、*Yama* 天の許で饗宴を開き至福を享受すると信じられていたが、その靈体は、人が生きていた時に彼の身体や諸機能をつかさどっていた生命であり、*asu* とか *manas* という言葉で表現されていた。*asu* というのは、「呼吸」とも解されるのであり、当時、呼吸が生命の中心的色彩を帯びていたということが容易に理解され得る²⁾。

のち、*Upaniṣad*の時代に華々しく議論が展開され、*Vedānta*を中心とするバラモン教系 哲学^{ダルシャナ}諸派によって重要な哲学的原理として扱

われることとなる ātman も、Rg-veda の時代には、呼吸を意味する術語であった³⁾。

ātman の語源については種々の説が立てられているが、 \sqrt{an} （呼吸する）という語根より生じたとするのが最も有力であり、ドイツ語の atmen（呼吸する）・Atem（息、呼吸）との類縁関係も指摘されている⁴⁾。

Max Müller によって单一神教或いは交替神教の名を冠せられた Rg-veda の宗教は、厳密な意味での最高神格を有してはいなかつたが、後期になると従来の多神教的な考え方から満足できなくなり、次第に、最高神もしくは絶対的原理を探究するようになる。いわゆる、帰一思想の萌芽である。帰一思想については、今更、贅言を費やす迄もない⁵⁾が、古代インド人の呼吸観を考究するという我々の立場上、Rg-veda 末期の天地創造の讃歌に端を発し Atharva-veda, Brāhmaṇa を経て Upaniṣad の梵我一如の形而上学へと結実する帰一思想の流れを跡づけるという作業を避けて通ることは出来ない。

先ず、注目すべきは、Rg-veda X.121.7 の「Hiranyagarbha（黄金の胎児）の歌」である。

apo ha yadbṛhatīrviśvamāyangarbham dadhānā janayamti ragnim /
tato devānām samavartatāsurekaḥ ... // 7 //

広大な水がすべてのものを胎児として孕み、火を生みつつあったとき、彼はそこから、神々の唯一の気息として発生した⁶⁾。

これは、創造神が「黄金の胎児」として太初の原水の中に孕まれて現れ、それから具体的な神格が現れるという讃歌であるが、ここで、神格が神々の気息 (asu) として顕現したことを見落としてはならない。

Rg-veda X.90.13 の「Puruṣa(原人)の歌」にも呼吸は関与している。

camdramā manaso jātaścakṣoh sūryo ajāyata /
mukhādiṁdraścāgniśca prāṇādvāyurajāyata // 13 //

月が意から生じ、眼から太陽が生じ、口からインドラとアグニと [が生じ]、気息から風が生じた⁷⁾。

puruṣa を犠牲として神々の行った祭式の結果、その各部分から万物が展開するのであるが、その息が風となる、という点が興味を惹く。

これら 2 つの讃歌は、Rg-veda の創造神話と呼吸との繋がりを示唆している。

次いで、神話的因素を除外し、宇宙の生成発展を、絶対的唯一物である根本原理に帰する哲学的な讃歌、「宇宙開闢の歌」(Rg-veda X.129.1-2) を見てみよう。

nāśadāśinno sadāśittadānīm nāśidrajo novyomā paro yat / ... // 1 //
na mṛtyurāśīdamṛtam natarhi na rātryā ahna āśītpraketaḥ /
ānīdavātām svadhayā tadekam tasmāddhānyannaparah kim
canāsa // 2 //

そのとき、無もなく、有もなく、大気も虚空もなかった。……そのとき、死もなく、不死もなく、そのとき、夜と昼と〔の区別〕も知覚されなかった。かの唯一物は、風もなく、意のままに呼吸していた。それよりほかには何ものも存在しなかった⁸⁾。

神話的色彩を排した思弁により、Rg-veda の哲学思想の最高峰をなし、Upaniṣad を彷彿させるこの讃歌は、無さえも存在しないという太初の時にあらゆる存在に先立って呼吸が行われていたことを述べているのであり、ここに我々は、Rg-veda のコスマゴニイにおける呼吸観が露呈されているのを見出すのである。

さて、Rg-veda より後に成立した 3 vedas のうちの Atharva-veda に移ろう。

呪法を主とするこの vedas には、哲学讃歌と呼ばれるものが含まれ、それは、Rg-veda 末期に現れた哲学思想を受け継ぎながらも、数と主題の変化において、Rg-veda を凌駕し、高尚な哲学的概念や術語が用いられ、帰一思想の躍進が窺われる。kāma(意欲), kāla(時), rohitā(太陽), skamba(支柱), prāṇa(気息, 生氣) 等、さまざまものが最高原理であるとされ、これらは屢々 brahman と同一視され、且つ、その背後には造物主 prajāpati が潜んでいることが多い⁹⁾。

我々は、まず以て、この時代に、prāṇa の存在が強調されるようになったことに注目すべきである。

prāṇa は ātman と同じく、語根 \sqrt{an} から派生した語である¹⁰⁾。その、prāṇa が万有の支持者・最高原理として称揚されていたということが、Atharva-veda XI.4.1-12 の「プラーナの歌」に如実に表現されている。

prāṇāya namo yasya sarvamidam vaśe // 1 //
 namaste prāṇa krandāya namaste stanayitnave /
 namaste prāṇa vidyute namaste prāṇa varṣate // 2 //
 yat prāṇa stanayitnunā' bhikrandatyoṣadhiḥ /
 pra vīyante garbhān dadhate'tho bahvīrvi jāyante // 3 //
 yat prāṇa ṛtāvāgate'bhidrandatyoṣadhiḥ /
 sarvam tadā pra modate yat kiṁ ca bhūmyāmadhi // 4 //
 yadā prāṇo abhyavarṣid varṣena pṛthivīṁ mahīm /
 paśavastat pra modante ... // 5 //
 ... prāṇah prajā anu vaste pitā putramiva priyam /
 prāṇo ha sarvasyeśvaro yacca prāṇati yacca na // 10 //
 ... prāṇam̄ sarva upāsate /
 prāṇo ha sūryaścandramāḥ prāṇamāhuḥ prajāpatim // 12 //

プラーナよ。〔あなたの〕 叫び声に帰命いたします。〔あなたの〕 雷鳴に帰命いたします。プラーナよ。〔あなたの〕 電光に帰命いたします。プラーナよ。〔あなたの〕 雨に帰命いたします。プラーナよ。〔あなたが〕 雷鳴によって植物に呼びかけるとき、それらは豊饒となり、種子を孕む。そして、多く発生する。プラーナよ、〔あなたが〕 規則正しく植物に呼びかけるとき、地上にあるすべてのものが喜ぶ。プラーナが大地に雨を降らせるとき、家畜が喜ぶ。……プラーナは、父親が愛児を〔包む〕 ように、生きとし生けるものを包む。プラーナはすべてのものの主宰者である。……すべてのものはプラーナを尊敬する。プラーナは太陽であり、月

であり、^{プラジャーバティ}創造主と呼ばれる¹¹⁾。

prāṇa は万有の主宰者としてあらゆるもののに君臨し、動植物を養い育てる父なる存在であって、太陽・月、更には造物主 *prajāpati* と同一視され、尊崇されているのである。

又、同時に、*prāṇa* は、個体の内部にあって生命を維持するものとしても描かれる。

Atharva-veda XI.4.25-26 には、次のように説かれる。

ūrdhvah suptesu jāgāra nanu tiryāñ ni padyate /
na suptamasya suptesvanu śuśrāva kaścana // 25 //
prāṇa mā mat paryāvṛto na madanyo bhaviṣyasi /
apāṁ garbhāmiva jīvase *prāṇa* badhnāmi tvā mayi // 26 //

[人々が] 眠っているときにも [プラーナは] 起きて目覚めており、決して横たわりはしない。[人々が] 眠っているときに、この [プラーナが] 眠ったということを誰も聞いたことがない。プラーナよ、私から逃げるな。私から離れるな。プラーナよ、私は生きるために、[羊]水[中]の胎児のように、私の中に汝を拘束する¹²⁾。

人が眠り、全ての機能が休止している間でさえも覚醒しているという *prāṇa* は、生命体にとって欠くべからざるものとされているのである¹³⁾。そして、そのような見解を念頭に置いて用いられたであろうと思われる呪文・祈願文が収められている。

「長寿と健康とを得るための呪文」(Atharva-veda III.11.5-6)

pra viśatam prāṇāpānāvanaḍvāhāviva vrajam /
vyanye yantu mr̥tyavo yānāhuritarānchatam // 5 //
ihaiva stam prāṇāpānau māpa gātamito yuvam /
śarīramasyāṅgāni jarase vahatam punah // 6 //

入れ、プラーナとアーナよ。二頭の牡牛が牛小舎に [入る] ように。他の死をして去らしめよ。他に百の [死が] 残っていると言われる。ここにこそ留まれ、プラーナとアーナよ。ここから去るな。老齢 [に達する] ために、この身体を、肢体を、再び保

持せよ¹⁴⁾。

「長寿を与えるための呪文」(Atharva-veda VII.53.2-5)

saṁ krāmataṁ mā jahītaṁ śarīraṁ prāṇāpānau te sayujāviha
stām / ... // 2 //

āyuryat te atihitaṁ parācairapānah prāṇah punarā tāvitām / ... // 3 //
memam̄ prāṇo hāśinmo apānovihāya parā gāt /
... enam̄ svasti jarase vahantu // 4 //

pra viśataṁ prāṇāpānāvanaḍvāhāviva brajam /
ayaṁ jarimṇah śevadhirariṣṭa iha vardhatām // 5 //

共に歩め。身体を見捨てるな。この世において、プラーナとアパーナとを汝の友とせよ。……汝の生命は、遠く彼方へ持って行かれた。アパーナとプラーナとは再び戻って来い。プラーナは、この者を置き去りにするな。アパーナは、[この者を] 捨てて彼方へ行ってしまうな。……それら（プラーナとアパーナ）が彼を首尾よく老齢へと到らしめんことを。入れ、プラーナとアパーナよ。二頭の牡牛が牛小舎に〔に入る〕ように。この者が老齢の宝庫として、この世において害されることなく繁栄せんことを¹⁵⁾。

「少年に長寿を与えるための祈願」(Atharva-veda II.28.3-4)

... memam̄ prāṇo hāśinmo apāno memam̄ mitrā vadhiṣurmo
amitrāḥ // 3 //

... prāṇāpānābhyaṁ gupitah ... // 4 //

……プラーナはこの者を置き去りにするな。アパーナ〔も、この者を置き去りにするな〕。友達はこの者を殺すな。敵〔も、この者を殺すな。〕……プラーナとアパーナとに護られて、……¹⁶⁾

「呪法を妨害する敵対者に対する呪文」(Atharva-veda II.12.7)

sapta prāṇānaṣṭau manyastāṁste vrścāmi brahmaṇā /
ayā yamasya sādanamagnidūto aramkṛtaḥ // 7 //

汝の七息・八髄を、私は呪文によって切り刻む。汝はアグニの使者として、身を整えて、ヤマ（死神）の住居に赴くがよい……¹⁷⁾。

prāṇa と *apāna* とが身体から離れると生命は弊え、人は死に至るが逆に、*prāṇa* と *apāna* とが身体に留まっているならば、人は長寿を保つことが可能だというのである。

以上のように、*Atharva-veda*においては、*prāṇa* は森羅万象を支配する、大宇宙の最高原理という地位を付与されると同時に、小宇宙としての身体内部に生気・呼吸として存在し生命を存続させる中枢としても重視されていたのである。後世の *Upaniṣad* における *brahman*・*ātman* に匹敵するものと言えるであろう。

Atharva-veda でもう一つ記憶に留めておかなくてはならない事柄がある。「ヴラーティアの讃美」(*Atharva-veda XV.15.1-9*)に述べられる *prāṇa*, *apāna*, *vyāna* の説である。

tasya vrātyasya // 1// sapta prāṇāḥ saptāpānāḥ sapta vyānāḥ // 2//
 tasya vrātyasya / yo'sya prathamaḥ prāṇa ūrdhvo nāmāyam so
 agnih // 3// tasya vrātyasya / yo'sya dvitīyah prāṇāḥ praudho
 nāmāsau sa ādityah // 4// tasya vrātyasya / yo'sya tṛtīyah
 prāṇo'bhyūḍho nāmāsau sa candramāḥ // 5//
 tasya vrātyasya / yo'sya caturthaḥ prāṇo vibhūrnāmāyam sa
 pavamānah // 6// tasya vrātyasya / yo'sya pañcamaḥ prāṇo
 yonirnām tā imā āpaḥ // 7// tasya vrātyasya / yo'sya ṣaṣṭhaḥ
 prāṇāḥ priyo nāma ta ime paśavah // 8// tasya vrātyasya / yo'sya
 saptamaḥ prāṇoparimito nāma tā imā prajāḥ // 9//

そのヴラーティアには、七つのプラーナと七つのアパーナと、七つのヴィアーナとがある。そのヴラーティアの第一のプラーナは上昇する者と名づけられ、それはこの火である。そのヴラーティアの第二のプラーナは大きな者と名づけられ、それはこの太陽である。彼の第三のプラーナは漂う者と名づけられ、それはこの月である。彼の第四のプラーナは遍在する者と名づけられ、それはこの風である。彼の第五のプラーナは母胎と名づけられ、それはこの水である。彼の第六のプラーナは愛される者と名づけられ、

それはこれらの家畜である。彼の第七のプラーナは小さい者と名づけられ、それはこれらの子孫である¹⁸⁾。

これは、vrātya という非正統派の異端者達¹⁹⁾によって説かれた呼吸観である。ここには後述する五風説の先駆的なものが説かれていると考えて差し支えあるまい。

さて、Veda 祭式の解釈学の書である Brāhmaṇa 文献²⁰⁾においては、prāṇa は、個人の主体としての側面を強調されるようになる。この時代になると 人間を構成する要素及び機能の分析的観察が進展し、靈魂と肉体との区別が行われた。

pañca martyāstanva āśamloma tvañmāṁsamasthi majjāthaitā
amṛtā mano vākprāṇaścakṣuh śrotram

口髭・皮膚・肉・骨・髓というこれらは、5つの死すべき形体であり、意・語・息・眼・耳は不死である²¹⁾。

これは、死すべき肉体と、不死の靈魂とも言うべき諸機能とを峻別し対置させる思想にほかならない。不死の機能は、肉体が滅びたのちどうなるのかといえば、

sa yadaivamvidasmāllokātpraiti vācaivāgnimapyeti cakṣuśādityam
manasā candram śrotreṇa diśah prāṇena vāyum (Śatapatha-
brāhmaṇa X.3.3.8)

このように知った彼がこの世から去る時、語こそが火に入り、眼は太陽に入り、意は月に入り、耳は方位に入り、息は風に入る²²⁾。というのである。

これら5つの諸機能の中でも、息即ち prāṇa こそが中心であると見なされ、

puruṣah svapiti prāṇam tarhi vāgpyeti prāṇam cakṣuh prāṇam
manah prāṇam śrotram yadā prabudhyate prāṇādevādhi
punarjāyanta'ityadhyātmam

人が眠るとき、語は息に入り、眼は息に入り、意は息に入り、耳は息に入る。覚醒の時に、[それら諸機能は] 息を基礎として再

び生じるというのが本来のあり方である²³⁾。と、述べられている。prāṇa が諸機能の根源として位置づけられていることがわかる。

また、次のようにも言われる。

paśuryāvaddhyeva prāṇena prāṇīti tavatpaśuratha yadāsmāt-prāṇo' pakrāmati dārveva tarhi bhūto'narthyah śete

何故ならば、実に、息によって呼吸する限りにおいて、獸は獸なのであり、これ（獸）から息が去ったならば、単なる丸太となってしまい、無益に残っているばかりである²⁴⁾。

身体から prāṇa が離れる時こそが、生命体に死が到来する時なのである。

Agniṣṭoma 祭において犠牲獸を捧げる際に、柱に縛られた獸に向かって、「汝の息が風と結合せんことを！」と、祭官は唱えながら獸の額に油を注ぐといわれている²⁵⁾が、この事実は、息は生命であって死とともに身体を離れて風になる、という当時の思想を反映していると思われる。

Ⅱ 古 Upaniṣad 時代の呼吸観

Upaniṣad の時代²⁶⁾になっても、prāṇa は、依然として、個人の主体としての地位を保ち続ける。

prāṇa は生命原理として、語・眼・耳・意といった諸機能よりも優位に立つものと見なされている。このことは、諸機能が主導権を争うという寓話的な形で呈示されている。

Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad VI.1.7-14 には、息・語・眼・耳・意・精子の 6 機能が brahman の許に赴いて、自分達の内のいずれが最も優れているかを問うたところ、「ある者がこの身体を去った時に、身体が最悪であると認められる者、彼が最も優れている。」と言われ、語・眼・耳・意・精子は次々に、銘々、体から退去したけれども、そのために身体は少しも損なわれることはなく、最後に息が身体を去ろうと

したときに、他の諸機能迄もが身体から引き抜かれることとなってしまったので、他の諸機能は息の優位を認める、という話が出ている²⁷⁾。これに類似した話は、Chāndogya-upaniṣad V.1.6-15²⁸⁾にも、Kauśītaki-upaniṣad III.2.9²⁹⁾にも見られる。そして、Chāndogya-upaniṣad V.1.15 に

na vai vāco na cakṣūṣi na śrotrāṇi na manāṁśityācakṣate prāṇā
ityevācakṣate prāṇo hyevaitāni sarvāṇi bhavati

語とも眼とも耳とも意とも称さずに、気息とのみ称するのである。
気息こそが、これら全てなのであるから³⁰⁾。

とあるように、prāṇa という語はまた、諸機能の総称としても用いられたのである。

Brāhmaṇa 時代に見られた、身体からの prāṇa の出離が死をもたらすという考え方も、未だ強く残っている。

yāvaddhyasmiñśarīreprāṇo vasati tāvadāyuḥ prāṇena hyevā-
muṣmilloke'mṛtatvamāpnoti

この身体に気息が住する限り寿命がある。気息によってのみ、この世において人は不死を獲得するのであるから³¹⁾。

ところで、この時代、prāṇa を 5 つに分類する五風説が登場した。

Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad I.5.3 の

... prāṇo'pāno vyāna udānah samāno'na ityetatsarvam prāṇa
evaitanmaya vā ayamātmā vañmayo manomayaḥ prāṇamayaḥ
prāṇa, apāna, vyāna, udāna, samāna という、これらは皆、気息である。実に、この ātman は、これより成るものである。語所成、意所成、気息所成〔の ātman〕がある³²⁾。

というものである。この時点では、未だ、五気の各々について、それらがどのようなものであるのか、具体的な説明は行われていないが、のち、中期 Upaniṣad 時代以降になると、五気の働きが定義されるようになる³³⁾。

五風説は³⁴⁾、後世の哲学・医学文献にも受け継がれ³⁵⁾、Sāṃkhya³⁶⁾、

Vedānta³⁷⁾の両学派において特に重視された。

さて、生命の中心として、身体諸機能の王座にあった prāṇa は、一方では、ātman に所属する一要素の地位にあるものと見なされる傾向にあった。その徵候は既に Brāhmaṇa の時代にも觀察されたのであるが³⁸⁾、Chāndogya-upaniṣad 中、ātman について説く Śāṅḍiliya の教義には、

manomayah prāṇaśarīro bhārūpaḥ ...

eṣa me ātmā' ntarhṛdayo

意より成り、氣息を身体とし、光明を姿とし……これが私の心臓の内なる ātman である³⁹⁾。

とあり、prāṇa は、意や光明と並置される、ātman の一属性となっている。

又、Chāndogya-upaniṣad VII.1-15 では、prāṇa は、名・語・意等 14 のものよりも偉大なものであるとされ⁴⁰⁾、

vā arā nābhau samarpitā evamasminprāne sarvam̄ samarpitam̄
prāṇah̄ prāṇena yāti prāṇah̄ prāṇam̄ dadāti prāṇāya dadāti /
prāṇo ha pitā prāṇo mātā prāṇo bhrāta prānah̄ svasā prāṇa
ācāryah̄ prāṇo brāhmaṇah̄

恰も車輪の輻が や 軸こしき に集結されるように、この氣息に全てが集結される。諸機能は氣息によって活動し、氣息は生命を与え、氣息を有する者に〔生命を〕与える。實に氣息は父であり、氣息は母であり、氣息は兄弟であり、氣息は姉妹であり、氣息は師であり、氣息はバラモンである⁴¹⁾。

と讀えられてはいるものの、結局、その氣息も、他と同様、ātman より生じたものに過ぎないのであって、

evedam̄ sarvam̄iti

實にこの一切は [ātman より生じる]⁴²⁾。

と、言明されるのである。

しかし、注意しなければならないのは、絶対原理の地位が prāṇa

から ātman へと移行した、というように短絡的に図式化してしまうのは危険であるということである。

例えば、Kauśītaki-upaniṣad II.1 には、

prāṇo brahma
プラーナ ブラフマン
氣息は 梵 である⁴³⁾。

という記述が見られるのであり、prāṇa が決して貶められているわけではないということが理解されなければならない。

確かに、Upaniṣad においては、brahman 及び ātman が究極的な絶対原理として確立するのではあるが、prāṇa も、brahman と同一視されたり、ātman の持つ諸属性の中でも特に中枢的な地位を与えられることによって、なお、その権威は命脈を保ったのであった⁴⁴⁾。

III Yoga の呼吸法

肉体と精神とを統御・浄化し、神秘状態を喚起して智の獲得に至る手段として、yoga の実践が殆ど全てのインドの学派によって受け容れられ、浸透して行ったということは、周知の事実である。

yoga は、それを派生せしめた語根 \sqrt{yuj} (馬に ^{くびき} 軛をつける、繋ぐ) からも考えられるように、合一する、結ぶ、ということであり、心身の統一を主眼とする行法を指す⁴⁵⁾。

yoga の実践において、呼吸のコントロールは、極めて重要な位置を占めており、我々は、yoga の体系にとっての呼吸の意義と、実修の目的とを検討する必要がある。

Taittirīya-upaniṣad II.4 に見られる

tasya śraddhaiva śirah / ṛtam dakṣināḥ pakṣah / satyamuttarāḥ
pakṣah / yoga ātmā / mahāḥ puccham̄ pratiṣṭhā /

信仰こそが彼の頭であり、天則は右の翼、真実は左の翼、yoga は身体、威力は足である⁴⁶⁾。

という記述が、yoga という語の、抽象的・思想的術語としての最初の用例であると考えられているが⁴⁷⁾、未だ、具体的な説明は行われて

はいない。

時代を経て、中後期の *Upaniṣad* になると、次第に、yoga という語の使用例は増加し、その内容についても、具体的且つ詳細な説明が行われるようになる。

Kāṭhaka (Kaṭha)-upaniṣad VI.10-11 には、

yadā pañcāvatiṣṭhante jñānāni manasā saha / buddhiśca na
viceṣṭati tāmāhuḥ paramāṁ gatim // 10 //

tām yogamiti manyante sthirāmindriyadhāraṇām / apramatta-
stadā bhavati ...

五知根が意とともに静止し、覚もまた活動しないとき、それを最高の境涯という。その、堅固な感官の抑止を、人々は、yoga であると見なす。その時、人は、放逸ではない⁴⁸⁾。

感官の活動を抑制して、心が乱れることのない最高の状態を招来するという、yoga の定義が明確にうちたてられている。これが、心作用の制御統一の意味で yoga という語が用いられた嚆矢であり、これ以後、瞑想の方法や神秘的な力の観念を次第に結びつけ、殆ど全ての学派において不可欠の修行法として yoga は認知され、思想史上に重大な役割を果たして行くこととなるのである⁴⁹⁾。

Kāṭhaka-upaniṣad よりも後に成立した *Śvetāśvatara-upaniṣad* になると、尚一層詳細な行法のあり方が規定されている。同書 II.10 には、

same śucau śarkarāvahnivālukāvivarjite śabdajalāśrayādibhiḥ /
mano'nukūle na tu cakṣupīḍane guhānivātāśrayaṇe prayojayet // 10 //

礫・火・砂のない、清浄な平地において、騒音や池等を避けて、意に適当であり、眼を害することなく、洞窟があつて無風な場所で、[yoga を] 実践すべきである⁵⁰⁾。

というように、実修すべき場所（外的条件）が定められ、同書 II.8 には、

trirunnataṁ sthāpya samam̄ śarīram̄ hṛdīndriyāṇi manasā samnir-
udhya /

brahmaṇu pena pratareta vidvānsrotāṁsi sarvāṇi bhayāvahāni //8//

[身体の] 三部分を固定させて、身体を正しくし、諸感官を意とともに心臓に閉じ込め、智慧ある者は、brahman の船によって、一切の恐怖を引き起こす奔流を航行して行くべきである⁵¹⁾。

ここには、姿勢を正しく保って（坐法）、感官と意とを抑制するという、yoga 行法の定式が示されている。そして、同書 II.9 に、

prāṇānprapīdyeha samyuktaceṣṭah kṣīne prāṇe nāsikayocch-vavasitā duṣṭāśvayuktamiva vāhamenam̄ vidvānmano dhārayetā-pramattah //9//

この身における気息を圧し、動きを固定し、気息を滅尽するためには、鼻孔によって呼吸すべきである。智慧ある者は、その際に、暴れ馬に繋がれた馬車〔の御者〕のように注意深く、意を保持すべきである⁵²⁾。

とあり、ここに至って、我々は、yoga の呼吸法という事柄に遭遇するのである⁵³⁾。

この時点で、新しい要素として、「鼻孔によって呼吸すべし」という呼吸法の規定が yoga 行法の体系の中に組み込まれたという事実を見逃してはなるまい。

yoga 行法の定式化に多大な貢献のあった Śvetāśvatara-upaniṣad⁵⁴⁾ を経て、Maitri (Mitrāyana)-upaniṣad になると、

evam̄ prāṇamathomkāram̄ yasmātsarvamanekadhā / yanakti yañ-jate vā'pi tasmādyoga iti smṛtaḥ

このように、気息と〔聖なる〕唵字と、雑多な全てとを結合し、それらが〔彼と〕結合するので、yoga と名付けられた⁵⁵⁾。

とか、

ekatvam̄ prāṇamanasorindriyāṇām̄ tathaiva ca / sarvabhāva-parityāgo yoga ityabhidhīyate //25//

気息と意とを統一し、同様に諸感官を統一し、一切の存在を捨離することが、yoga と名付けられる⁵⁶⁾。

と、述べられており、yoga の定義に、呼吸の問題が不可欠のものとなっている。

同 upaniṣad VI.18においては、

prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānam dhāraṇā tarkaḥ samādhiḥ
śaḍaṅga ityucyate yogah

調息、制感、静慮、執持、思択、三昧という、これら六支が yoga と称せられる⁵⁷⁾。

とあるが、この、yoga の六支説は、のち、Yoga-sūtra において言及されるyoga の八支の重要な部分が、この時代に既に成立していたことの証左である。

また、同書 VI.20 には

tālurasanāgrani pīḍanādvāñmanah prāṇanirodhanādvrahma tar-
keṇa paśyati

上顎に舌の先を圧し付けて、語と意と気息とを抑制したのちに、人は、brahman を思択によって見出す⁵⁸⁾。

とあるし、同書 VI.21 には

... ūrdhvagā nādī suṣumnākhyā prāṇasamcāriṇī tālvantar-
vicchinnā tayā prāṇomkāramanoyuktayordhvamutkramet / tālva-
dhyagram parivartya cendriyānyasamyojya mahimā mahimānam
nirikṣeta

上昇する ナーディー 脈管は suṣumnā という名称を持ち、気息が循環する通路であり、上顎内において、分離されている。それによって気息と オーム 声字と意とを結合して、上方に昇らしめるべきである。そして、上顎において〔舌の〕先端を転がして諸感官を結合したのちに、偉大なる者が偉大なる者であることを見るべきである⁵⁹⁾。

という、後世の Haṭha-yoga の行法のあり方を彷彿とさせるような叙述も見られる⁶⁰⁾。

古代インドの大叙事詩 Mahābhārata 第6巻 (Bhīṣma-parvan) 第25章から第42章に至る18章を占め、しばしば、独立の聖典として扱わ

れ、インド人の Bible とも称せられる Bhagavad-gītā⁶¹⁾は、一名、Yoga-śāstra とも呼ばれ⁶²⁾、jñāna, karma, bhakti の 3 yoga を解脱に至る道として説いている⁶³⁾。同書に規定される yoga 行法を見てみることにしよう。同書 VI.10-13 には、

yogī yumjīta satatamātmānam rahasi sthitah //
 ekākī yatacittātmā nirāśīraparigrahaḥ // 10 //
 śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiramāsanamātmanah //
 nātyacchritam nātinīcam cailājinakuśottaram // 11 //
 tatraikāgram manah kṛtvā yatacitteḍriyakriyah //
 upaviśyāsane yumjyādyogamātmaviśuddhaye // 12 //
 samam kāyaśirogrīvam dhārayannacalam sthiraḥ //
 samprekṣya nāsikāgram svam diśaścānavalokayan // 13 //

yoga 行者は、人里離れた閑静な処にあって唯一人で自己の心を制御し、欲望を持たず、無所有にして自己を修練すべきである。清浄なる場所に、高過ぎず低すぎず、布・皮・クシャ草の〔敷かれた〕上に、自分の、堅固な座を設け、そこにおいて意を一点に集中して、自分の心と感官の活動を制御して座に坐し、自己を淨化するために yoga を行うべきである。身体と頭と首とを、正しく不動に保って堅固に〔坐し〕、四方を見ることなく自己の鼻の先端を凝視して⁶⁴⁾。

とあり、閑静な場所に座を設け、姿勢を整えて、心と感官の働きを制御して意を一点に集中して yoga を行うべき旨が説かれている。

そして、同書では呼吸法について以下のような、言及がある。

sparśa nkṛtvā bahirbāhyāṁścakṣuścaivāṁtare bhruvoḥ //
 prāṇāpānau samau kṛtvā nāsābhyaṁtaracāriṇau // 27 //

外界との接触を斥けて、実に、両眉の中間を凝視し、吸気と呼気とを等しくして鼻孔内を通過させ、(V.27)⁶⁵⁾

とか、

bhruvormadhye prāṇamāveśya samyak ...

両眉の中央に正しく息を集中し，（VIII.10）⁶⁶⁾
とか，

sarvadvārāṇi samyama mano hṛdi nirudhya ca //
mūrdhnyādhāyātmanah prāṇamāsthito yogadhāraṇām // 12 //

一切の〔身体の〕孔を閉じ，意を心臓に閉じ込めて，自分の息を頭の中に置いて，yoga の執持に努め，（VIII.12）⁶⁷⁾

とあり，また，

apāne juhvati prāṇam prāṇe'pānam tathāpareḥ //
prāṇāpānagatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyaṇāḥ // 29 //
apare niyatāhārāḥ prāṇānprāṇeṣujuhvati //

同様に，他の者は，呼気に対して吸気を捧げ，吸気に対して呼気を捧げ，吸気と呼気の通行を阻止し，調息に余念がない。他の者は食物を制限し，吸気を吸気に捧げる。（IV.29-30）⁶⁸⁾

とも述べられている。

V.27 では「吸気と呼気とを等しくして鼻孔内を通過させ」とあるのに，IV.29. では，「吸気と呼気の通行を阻止し」とあり，前者が息の流れを肯定しているのに対し，後者では息の流れを停止させてしまうのである。調息にも種々の方法があったことを推測させる。

さて，インドにおける呼吸法の概観の最後として，Yoga 学派の根本聖典 Yoga-sūtra⁶⁹⁾の説く呼吸法を見ることにしよう。

Yoga 学派においては，puruṣa（神我）と pradhāna（根本原質）との結合を断ち切ることが苦の滅につながるのであって，そのためには vivekakhyāti（区別知）の獲得が必要であると説く⁷⁰⁾。

この vivekakhyāti を得る手段として，aṣṭāṅgayoga（八支 yoga）が制定されている。Yoga-sūtra II.29 には，

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo'
ṣṭāvaṅgāni // 29 //

禁戒・勸戒・坐法・調息・制感・執持・静慮・三昧が八支である⁷¹⁾。

と述べられ、この八支の第4番目に、調息が位置している。調息については、同書 II.49 に

tasmintsati śvāsapraśvāsayorgativicchedah prāṇāyāmaḥ // 49 //

それ（坐法）が行われたら、吸気と呼気の通行を阻止すること即ち調息が〔行われる〕⁷²⁾。

とあり、また、II.50 に、

bāhyābhyan tarastambhavṛttir deśakāla samkhyābhīḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ // 50 //

〔調息には〕外的・内的・停止という方法があって、空間と時間と数とによって測定され、長く微かである⁷³⁾。

とされ、II.51 に、

bāhyābhyan taravīśayākṣepī caturthaḥ // 51 //

外的・内的範囲を放棄するのが第4の〔方法〕である⁷⁴⁾。

と説明されている。調息とは呼吸を止めることであって、その方法に4つあるというのである。外的・内的・停止・外的内的範囲の放棄というものであるというのだが、それだけでは余り良くわからないので、Vyāsa⁷⁵⁾の注釈を見てみると、II.50.に対しても、

yatra praśvāsapūrvako gatyabhāvah sa bāhyah /

yatra śvāsapūrvako gatyabhāvah sa ābhyan tarah /

trtīyastambhavṛttiyatrobhayābhāvah sakṛtprayatnādbhavati /

呼気のうちに、〔息の〕通行の無いのが、外的〔方法〕であり、吸気のうちに〔息の〕通行の無いのが、内的〔方法〕であり、一度の努力によって両者が無いのが、第3の、停止という方法である⁷⁶⁾。

II.51 に対しては、

caturthastu śvāsapraśvāsayorviśayāvadhāraṇātkrameṇa bhūmijayādubhayākṣepapūrvako gatyabhāvaścaturthaḥ prāṇāyāma ...

一方、第4番目は、吸気・呼気の範囲を制限して行って、段々と段階を経て、〔内的・外的の〕両者を放棄したのちに〔息の〕通

行が無くなる、第4の調息である。……⁷⁷⁾

という解釈が行われている。つまり、息を吐いてから止める方法、吸ってから止める方法、瞬時に止める方法、息の出し入れを徐々に制限して行って最終的に止める方法、という4つがあるというのである⁷⁸⁾。

さて、このような調息を行えば、どのような効果が期待できるのかというと、

tataḥ kṣiyate prakāśāvaraṇam // 52 //

それによって、光明を覆っているものが滅せられる。(II.52)⁷⁹⁾
のであり、

dhāraṇāsu ca yogyatā manasā // 53 //

又、意が執持に適する〔ようになる〕。(II.53)⁸⁰⁾
という。

他の箇處には、

pracchardanavidhāraṇābhyaṁ vā prāṇasya // 34 //

また、息を吐くことと止めることによっても〔意の安定が得られる〕。(I.34)⁸¹⁾

とも言われている。

duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā vikṣepasahabhu-
vah // 31 //

苦・憂い・身体の震え・吸氣・呼氣は、心の乱れを伴っている。
(I.31)⁸²⁾

と述べられていることからわかるように、通常の（粗く不規則な）呼吸は、散動心の隨伴現象であるから、逆に、呼吸を制御することによって、心を落ち着かせ夾雜物を取り除き、清澄なものとすることが企てられたのであろう。

Yoga-sūtra には、八支の prāṇāyāma とは別に、五風に属する氣息の事も述べられている。同書 III.38-39 には、

udānajayājjalapaṅkakanṭakādiśvasaṅga utkrāntiśca // 38 //

samānajayājjvalanam // 39 //

udāna を征服することによって、水・泥・棘等に束縛されず、また、上昇する [ことができる]。samāna を征服することによって、焰を [噴出することができる]⁸³⁾。

とあり、udāna や samāna をコントロールすることによって、超自然的な能力が得られるというのである。

結　　語

古代インドの地においては、Rg-veda 末期の創造讃歌や哲学的讃歌の中で、呼吸は宇宙創造にかかわる存在として他に抜きん出た地位を有するものであるということを示唆する表現が見られ、Atharva-vedaになると、気息 prāṇa が万有の主宰者としてあらゆるもののに君臨する最高原理と見なされるようになり、同時に、個体内部にあって生命を維持するものであると考えられた。Brāhmaṇa から、Upaniṣad に至る帰一思想の進展の中で、prāṇa は個人の主体としての側面を強調され、人間を構成する諸要素及び諸機能の中心に位置付けられるようになり、また、五風説の登場を見た。

広くインドに行われた yoga の体系において呼吸のコントロールは重要な部分を占めていたが、既に Śvetāśvatara-upaniṣad や Maitri-upaniṣad の中に当時の調息法の一端を垣間見ることができ、Bhagavad-gītā にも可成り詳細な記述があった。Yoga 学派の根本聖典 Yoga-sūtra の説く yoga の八支中の第四番目には調息の項が設けられ、同学派では四種の方法による呼吸の停止が実践され、瞑想への沈潜に先立つ準備段階としての意義を有していた。

古代インド思想史研究の上で、呼吸は形而上学的にも、そして宗教的実践の面からも、看過できない事象として認識されなければならぬ。

註

- 1) 1028の讚歌を含み、10巻に分類される。成立年代は明らかではないが、大体、B.C. 1500-1000年頃と考えられる。
金倉圓照『インド哲学史』平楽寺書店、1980年、p. 10。
なお、辻直四郎『インド文明の曙』岩波書店1980年、p. 7によれば、四
ヴェーダの成立年代は以下の如きである。
Rg-veda……およそ B.C. 1200年を中心。
Sāma-veda, Yajur-veda……マハーバーラタ戦役。
Atharva-veda……およそ、B.C. 1000年を中心。
- 2) 金倉圓照『印度古代精神史』岩波書店、1942年、pp. 127-128。
服部正明『古代インドの神秘思想』講談社、1982年、pp. 90-92。
- 3) Surendranath Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, vol. I. Motilal Banarsi-dass, Delhi, 1975, p. 26.
- 4) G. N. Joshi, *The Evolution of the Concepts of Ātman and Mokṣa in the Different Systems of Indian Philosophy*, Gujarat University, Ahmedabad, 1965, pp. 6-8.
なお、Louis Renou は、氣息を ātman の原義とする説を否認していると
いう。服部、*ibid.*, p. 100。
- 5) 帰一思想の歴史については、Hermann Jacobi, *Die Entwicklung der Gottesidee bei den Indern und deren Beweise für das Dasein Gottes* (山田龍城・伊藤和男訳『印度古代神觀史』大東出版社、1940年) 及び、金倉
ibid. が、よく纏っている。
- 6) *Rg-veda-Samhitā* (Chowkhamba Sanskrit Series No. 99), Vol. IV, Chowkhamba Sanskrit Series Office, Varanasi, 1966, p. 402.
- 7) *Ibid.*, p. 291.
- 8) *Ibid.*, pp. 422-423.
- 9) 辻直四郎『インド文明の曙』pp. 132-134。
- 10) G. N. Joshi, *ibid.*, p. 9.
- 11) *Atharva-veda-samhitā Text with English Translation*, Vol. I, Nag Publishers, Delhi, 1987, pp. 551-553.
- 12) *Ibid.*, p. 555.
- 13) 人間の身体内部において prāṇa が重視されたということは、他の箇處に
も見られる。X.2 には、brahman によって作られた人間の頭は神々を容
れる「器」(kośa) であって、「生氣」(prāṇa) と「意」(manas) とがこ
れを守護している、という記述が見られ、また、XI.8 には、世界の初めに、
吸気・呼気をはじめとする十柱の神々が出現し、のちに Indra, Agni 等
の神々に天上界を譲り渡して自らは puruṣa を作ってその中へ住み込むこ

とした、という神話も見られる。

佐保田鶴治『インド正統派哲学思想の始源』創文社、1963年、pp. 329-330。

- 14) *Ibid.*, p. 76.
- 15) *Ibid.*, pp. 337-338.
- 16) *Ibid.*, p. 52.
- 17) *Ibid.*, p. 41.
- 18) *Atharva-veda-samhitā Text with English Translation*, Vol. II, Nag Publishers, Delhi, 1987, pp. 706-707.
- 19) J. W. Hauerによれば、*Vrātya*は、正統派文化圏の外にいたアーリア人社会の宗教の一派であり、群をなして遍歴する呪法師の集団であったらしい。*Atharva-veda*の宗教形成に重要な役割を演じたとされている。佐保田、*ibid.*, p. 148。
- 20) 金倉『インド哲学史』によれば、B.C. 1000-800年頃成立。
Moriz Winternitz, *Geschichte der Indischen Litteratur*, Vol. I. (中野義照訳『ヴェーダの文学』日本印度学会、1964年) p. 194, 200に拠れば、*Atharva-veda*末期から仏教以前に措定される。
- 21) *Śatapatha-brāhmaṇa* X.1.3.4, The Chowkhamba Sanskrit Series Work No. 96, *The Śatapatha-brāhmaṇa*, Varanasi, 1964, p. 762.
- 22) *Śatapatha-brāhmaṇa* X.3.3.8. *ibid.*, p. 778.
- 23) *Śatapatha-brāhmaṇa* X.3.3.6. *ibid.*, p. 778.
- 24) *Śatapatha-brāhmaṇa* III.8.3.15. *ibid.*, p. 304.
- 25) *Śatapatha-Brāhmaṇa* VII.4.9.
Naama Drury, *The Sacrificial Ritual in the Śatapatha Brāhmaṇa*, Motilal Banarsi Dass, Delhi, 1981, pp. 28-29.
- 26) Paul Deussenは、*Allgemeine Geschichte der Philosophie* Vol. I.2, F. A. Brockhaus, Leipzig, 1920, pp. 22ff, 356にて、
(初期散文 *upaniṣad*) Bṛhadāraṇyaka, Chāndogya, Taittirīya, Aitareya, Kauśītaki, Keṇa.
(中期韻文 *upaniṣad*) Kāthaka, Īśa, Śvetāśvatara, Muṇḍaka, Mahānārāyaṇa.
(後期散文 *upaniṣad*) Praśna, Maitrāyaṇa (Maitri), Māṇḍūkya.
中村元氏は、『初期のヴェーダーンタ哲学』岩波書店、1957年、pp. 55-56で、
初期【仏陀以前】

第1期	{ ブリハド・アーラニヤカ チャーンドーギヤ
第2期	{ アイタレーヤ カウシータキ タイッティリーヤ

第3期 { ケーナ
イーシャー

中期【仏陀（およそ前446-386）以後】

カータカ（B.C. 350-300），ムンダカ，プラシナ，シヴェーターシワタラ（B.C. 300-200）

後期

マイトラーヤナ（＝マイトリ）（B.C. 200-？），マーンヅーキヤ（0-A.D. 200）

としている。

- 27) *Ten Principal Upanishads with Śāṅkarabhāṣya*, Motilal Banarsiādass, Delhi, 1978, pp. 978-981.
- 28) *Ibid.*, pp. 468-470.
但し、ここでは、語・眼・耳・意・気息の5機能が Prajāpati に伺いを立てることになっている。
- 29) 語・眼・耳・意・気息が主権を争って身体から出て行き、おのれの、再び身体に入ったが、身体は臥したままであり、最後に気息が入って、ようやく、身体が起き上がるというのである。
The Sacred Books of the Hindus, Vol. XXXI. Part 1, *The Kausitaki Upanisat*, AMS Press, New York, 1974. p. 41.
- 30) *Ten Principal Upanishads*, p. 470.
- 31) *Kauśītaki-upaniṣad III.2*, *The Kausitaki Upanisat*, p. 49.
- 32) *Ten Principal Upanishads*, p. 697.
- 33) 岩崎眞慧「Prāṇa に関する一考察」（『印度學佛教學研究』第九卷第二號, 1961年, 日本印度學佛教學會, 所収) p. 165。
- 34) 「五風説」は、後世、Vedānta 学派の Sadānanda——M. Winternitz, Geschichte der Indischen Litteratur Vol. III (中野訳『インドの学術書』日本印度学会, 1973年) p. 72 によれば、彼は1500年前後の人。——によって命名された。岩崎, *ibid.*, p. 163。
- 35) Otto Hermann Strauß, *Indische Philosophie* (湯田豊訳『インド哲学』大東出版社, 1979年) p. 43。
- 36) Sāṃkhya 学派の主要聖典 Sāṃkhya-kārikā——M. Winternitz, 前掲訳書 p. 86 によれば、A.D. 300年頃には成立していた。——第29偈には,
svālakṣaṇyam vṛttistrayasya saisā bhavatyasāmānyā /
sāmānyakaraṇavṛttiḥ prāṇādyā vāyavah pañca // 29 //
〔覚と我慢と意という〕 3つ〔の内官〕の活動は、〔決知・我執・能分別という〕独自の特質をなす。これらは普遍的ではない。〔しかし,〕 prāṇa 等の五風は、普遍的な、作具の活動である。

とあり、Gauḍapāda の Bhāṣya——Gerald James Larson 他編, *Encyclopedia of Indian Philosophies*, Vol. IV (Sāṃkhya), Motilal Banarsi Dass, Delhi, 1987, p. 16 によれば、A.D. 500-600年に成立。——には、

prāṇāpānasamānādānavyānā iti pañca vāyavah sarvendriyāṇām
sāmānyā vṛttih ... prāṇāt prāṇā ityucyate.... tathā apanayanādapā-
naḥ, ... tathā samāno madhyadeśavartī ya āhārādīnām samam nayanāt
samāno vāyuḥ, ... tathā ūrdhvārohaṇādutkarṣat unnayanādvā udāno
nābhideśamastakāntargocaraḥ ... kiṃca, śarīravyāptirabhyantara-
vibhāgaśca yena kriyate'sau śarīravyāptyā ākāśavadvyānah
prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna という五風は、全ての感官にとって、共通の活動である。……吸入するが故に prāṇa と言われる。……同様に、排除するが故に apāna [と言われる]。同様に、samāna は中央にあって食物等を等しく導くが故に samāna 風 [と言われる]。同様に、上方に昇るが故に、引き上げるが故に、また、上に導くが故に、udāna [と言われる]。臍と頭との間を領域とする。……そして、身体に遍満して、それによって内部分割が行われるところのもの、それが、虚空の如く身体に遍満するが故に、vyāna [と言われる]。

とある。(T. G. Mainkar, Poona Oriental Series No. 9, *sāṃkhya-kārikā of Iṣvarakṛṣṇa with Gāudapādabhāṣya*, Oriental Book Agency, Poona, 1964, p. 86.)

また、Vācaspati Miśra の Sāṃkhyatattvakaumudi——G. J. Larson 他編, *ibid.*, p. 16 によれば A.D. 850 or 975——には、

三つの作具（即ち三内官）にとっても、五風は生命であり、作用である。彼（五風）があれば、[此の器官も] 存し、彼がなければ、[此も] 存しえない……。プラーナは鼻端より心臓・臍 [を通って]、足趾に作用する。アパーナは頸の関節・背・足・肛門・性器・脇に作用する。サマーナは心臓・臍・一切の関節に作用する。ウダーナは心臓・咽喉・口蓋・頭頂・眉間に作用する。ヴァーナは皮膚に作用する。

というふうに説明されている。(金倉圓照訳『真理の月光』講談社, 1984年, pp. 168-169。)

Sāṃkhya 学派の五風説については、Pulinbihari Chakravarti, *Origin and Development of the Sāṃkhya System of Thought*, Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, 1975, pp. 265-270 に詳しい。

- 37) Vedānta 学派では、五風に Mukhya Prāṇa の名を冠し、生命体を機能させ支持する原理であると考えた。

Paul Deussen, *Das System des Vedānta*, English Translation by Charles Johnston, *The System of the Vedānta*, Motilal Banarsi Dass, Delhi, 1972,

pp. 327ff.

- 38) daśa vā'ime puruṣe prāṇā ātmakādaśo yasminnete prāṇāḥ pratiṣṭitā
 実に、この人間には、10の諸機能があり、ātman は第11番目 [の機能] である。これら諸機能は、ātman に依拠している。(Śatapatha-brāhmaṇa XI.2.1.2 Chowkhamba 版, p. 837.)
- madhye hyayamātmābhitaḥ Prāṇā
 実に、中央に、この、ātman がって、周囲に諸機能がある。(Śatapatha-Brāhmaṇa VI.2.1.24, Chowkhamba 版, p. 510)
- 39) Chāndogya-upaniṣad III.14.2-3, *Ten Principal Upanishads*, pp. 428-430.
 このことは、既に、Śatapatha-brāhmaṇa X.6.3 にも出ていると指摘されている。辻直四郎『古代インドの説話—プラーフマナ文献より—』春秋社, 1978年, p. 103。
- 40) *Ten Principal Upanishads*, pp. 531ff.
- 41) Chāndogya-upaniṣad VII.15.1. *Ibid.*, p. 556.
- 42) Chāndogya-upaniṣad VII.26.1. *Ibid.*, p. 564.
- 43) *The Kausitaki Upanisat*, p. 18.
- 44) 中祖一誠氏は、「ウパニシャッドの生氣説」(『印度學佛教學研究』第21巻 第2号, 1973年, 所収) p. 389 で、「ウパニシャッド思想家の中に主体原理を生氣 (prāṇa) とするプラーナー論者がアートマン論者とともに併存したと考えることができよう。プラーナ論は、……ウパニシャッド思想の中で一つの思想的勢力を有していたと思われる。」と述べている。
- 45) 岸本英夫『宗教神秘主義—ヨーガの思想と心理—』大明堂, 1979年, p. 81。
- 46) *Ten Principal Upanishads* p. 292.
- 47) 中祖一誠「ヨーガ思想の起源について」(愛知学院大学禅研究所『愛知学院大学論叢禅学研究』第5巻, 昭和45年4月所収) pp. 45-46。
- 48) *Ten Principal Upanishads* p. 101.
- 49) 金倉圓照『印度中世精神史上』岩波書店, 1949年, pp. 130-131。
- 50) The Sacred Books of the Hindus Vol. XVIII Part III. *The Svetasvatara Upanisad*, AMS Press, New York, 1974, p. 36.
- 51) *Ibid.* p. 35.
- 52) *Ibid.* p. 36.
- 53) 呼吸法は Br̥hadāraṇyaka-upaniṣad I.5.23 に説かれているという指摘もある (M. Eliade, *Yoga*, 立川訳『ヨーガ 1』p. 191 及び p. 231 註) が, prāṇyāccaivāpānyācca nenmā pāpmā mṛtyurāpnuvaditi 災難である死が到来しないように呼吸すべきである。(*Ten Principal Upanishads* p. 712)
 と述べられているだけであり、これを以つて yoga の呼吸法を考えるのは

少々無理があるのでなかろうか。

- 54) II.11-15においては、yogaの功德も述べられている。The Svetasvatara Upanisad, pp. 37-40.
- 55) Maitri-upaniṣad VI.25. The Sacred Books of the Hindus Vol. XXXI, Part 2. The Maitri Upanisat, AMS Press, New York, 1974, p. 94.
- 56) Ibid. p. 94.
- 57) Ibid. p. 82.
- 58) Ibid. p. 84.
- 59) Ibid. p. 86.
- 60) Hatha-yoga-pradīpikā——Svātmārāma（年代不明）の著。Louis Renou et Jean Filliozat, L'Inde Classique（山本智教訳『インド学大事典 Vol. 2. バラモン編』金花舎, 1981年）p. 325. なお、M. Eiade, Yoga（立川訳『ヨーガ2』せりか書房, 1981年）p. 46には、彼を多分15Cの人としている。——には、

nāsāgre vinyasedrājadamtamūle tu jihvayā //
uttamābhya cibukam̄ vakṣasyuthāpya pavanam̄ śanaiḥ // 48//
鼻の先端に〔視線を〕向け、前歯のつけ根に舌を押し付け、頸を胸にあてて、息を徐々に上昇させよ。(I.48)

とか、

pūrayitvā tato vāyum̄ hṛdaye cubukam̄ dṛḍham //
nippīḍya vāyumākumcya manomadhye niyojayet // 20//
それから、息を充分吸ったのちに、心臓に頸を強く押し付け、息を圧縮して、意を中央に向けるべきである。(III.20)

とある。

Pancham Sinh, The Hatha Yoga Pradipika, Sri Satguru Publications, Delhi, 1984, p. 8 及び, p. 31.

- 61) もともと、Bhāgavata派の聖典であったといわれている。その、成立年代は、不確定的であり、諸家の見解は、まちまちである。
M. Winternitz; 古形は B.C. 2 C 頃。現形は紀元後の初期。
F. Edgerton; 前 2, 3 C を遡らない。
K. T. Telang 及び R. G. Bhandarkar; B.C. 4 C。
J. N. Farquhar; A.D. 100年前後。
W. D. P. Hill; B.C. 2 C。
J. Dowson; B.C. 200年頃。
金倉 *ibid.*, p. 129, 296, 299.
- 62) 辻直四郎『バガヴァッド・ギーター』講談社, 1982年, p. 392.
- 63) jñāna-yogaは、靈肉の関係を正しく分別する知識と神性の認識。

karma-yoga は、結果を度外視する本務の遂行。

bhakti-yoga は、神に対する熱烈な敬愛と絶対的帰依。

辻, *ibid.*, pp. 392ff.

- 64) Works of Śaṅkarācārya in Original Sanskrit, Vol. II, *Bhagavadgītā with Śāṅkarabhāṣya*, Motilal Banarsiādass, Delhi, 1978, pp. 103-104.
- 65) *Ibid.*, p. 96.
- 66) *Ibid.*, p. 129.
- 67) *Ibid.*, p. 130.
- 68) *Ibid.*, p. 77.
- 69) Patañjali の作。成立年代は詳かでなく、インド人学者は作者 Patañjali を Mahābhāṣya の作者である文典家と同一視し B.C. 2 世紀であるとするが、西欧及び日本の学者の多くは、そのような考えを否定しており、今日学界の大勢は、A.D. 2—6世紀、就中4—5世紀という見解である。詳しくは James Haughton Woods, *The Yoga-System of Patañjali*, Motilal Banarsiādass, Delhi, 1972, introduction 等参照。なお、附言すれば、Yoga-sūtra は、全章を通じて一人の人物によって書かれたというよりは、群小經典の集積若しくは縫合によって成立したとの感が強い。
- 70) *Yoga-Sūtra* II.17-26.
- 71) Bangali Baba, *Yogasūtra of Patanjali with the Commentary of Vyāsa*, Motilal Banarsiādass, Delhi, 1982. p. 55.
- 72) *Ibid.*, p. 62.
- 73) *Ibid.*, p. 63.
- 74) *Ibid.*, p. 63.
- 75) 年代不詳。凡そ A.D. 4 - 9 世紀内。
J. H. Woods *ibid.*, pp. xiiiff. には、A.D. 650-850年とあり、
M. Winternitz, *Geschichte der Indischen Litteratur* (中野訳『インドの學術書』) p. 329 には、A.D. 350-650年、特に 6 世紀頃とある。
- 76) Bangali Baba *ibid.*, p. 63.
- 77) *Ibid.*, p. 63.
- 78) 前 3 つの方法は、しばしば Hāṭha-yoga の rechaka, pūraka, kumbhaka と同一視されるが、確かではない。
Swāmi Hariharānanda Āranya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, State University of New York Press, Albany, 1983, p. 230.
- 79) Bangali Baba *ibid.*, p. 63.
- 80) *Ibid.*, p. 64.
- 81) *Ibid.*, p. 18.
- 82) *Ibid.*, p. 16.

83) *Ibid.*, pp. 86-87.