

prāṇāyāma 考 (上)

和田悠元

I. はじめに

Patañjali なる人物¹に帰されるヨーガ学派の根本聖典 *Yogasūtra* (=YS) はその第 2 章 28 偈から第 3 章 55 偈にかけて、ヨーガの実習規定ともいべき所謂八肢ヨーガ (*aṣṭāṅga-yoga*) を説示する。それは制戒 (*yama*)・内制 (*niyama*)・坐法 (*āsana*)・制息 (*prāṇāyāma*)・制感 (*pratyāhāra*)・凝念 (*dhāraṇā*)・静慮 (*dhyāna*)・三昧 (*samādhi*) の各肢からなるが²、先行研究でも指摘されているように³、このうち後三肢は総称して総制 (*saṃyama*) とも言われる⁴ ヨーガの内的な境地に関するもので、前五肢に対して内肢 (*antar-aṅga*) とされ⁵、区別される。また YS は前五肢のうち内容的には道徳的規範や対自的規範に関するものである制戒と内制を一纏めに扱う傾向があり、ヨーガ行法の実習に先立つ加行的なものとしてこれらを区分できる。すると残るは坐法・制息・制感⁶ということになるが、これらが即ち、実際にヨーガを修習して内的な体験に至るための実際的手段あるいは階梯と位置付けられる極めて重要な要素となる。筆者は以前このうちの坐法について少しく論じたので⁷、本稿では坐法の次に位置する制息に焦点を当て、筆者を含む非ヨーガ実習者にはとかく解りづらいヨーガの実践過程の内実について、サンスクリット原典に即して闡明したい。

¹ YS の著者 Patañjali が Pāṇini 文典に対する復註 *Mahābhāṣya* の作者 Patañjali と同一であるとする説が存するが、その論拠は Dhārā 王 Bhojarāja (在位 1010-1055 A.D.) の *Rājamārtanda* (=RM) の冒頭偈 (RM intro v.5) に基づくもので、即ち 11 世紀以前に遡り得ない。Cf. 本多 [2007a]pp.15-18.

² *yamāniyamāsanapraṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo' aṣṭāv aṅgāni* // YS 2.29 //

³ 中祖 [1971]p.33, 樫尾 [1982]p.338.

⁴ *trayam ekatra saṃyamah* // YS 3.4 //

⁵ *trayam antaraṅgaṃ pūrvabhyaḥ* // YS 3.7 //

⁶ 岸本 [1958](pp.165-166, 182) は制感を内肢として扱う。

⁷ WADA[2012].

II. prāṇa と prāṇāyāma

prāṇāyāma は動詞語根 pra√an- (呼吸する・吹く) に由来する prāṇa (氣息・生命) と動詞語根 ā√yam- (制御する・停止する) に由来する āyāma (抑制) からなる複合語であり⁸、通常「調息」などと訳される⁹。周知のようにヨーガ思想は *Taittirīyopaniṣad* (=TU) を以て嚆矢とするが¹⁰、この prāṇāyāma という語はその当初から現れるわけではなく、まず中期ウパニシャッドの *Śvetāśvataropaniṣad* (=ŚU) に呼吸の抑制という概念として現れる。

(i) prāṇān prapīḍyeha sa yukta-ceṣṭaḥ kṣīṇe prāṇe nāsikayocchvasīta /
duṣṭāśvayuktam iva vāham enam vidvān mano dhārayetāpramattah
// ŚU 2.9 //

- (1) ここで (iha) 彼は (sa) 諸氣息 (prāṇa) を圧して (prapīḍya), 活動を抑制し (yukta-ceṣṭa), [彼の] 氣息 (prāṇa) が尽きる (kṣīṇa) とし、鼻 (nāsikā) によって呼息すべし (ucchvasīta)。悪馬に繋がれた (duṣṭa-aśva-yukta) 馬車 (vāha) を [御する] ように (iva), 賢者 (vidvat) はかの (enam) 意 (manas) を注意深く (apramatta) 御すべし (dhārayeta)。ここでは呼吸を抑制することによって、悪馬の馬車を御するように意 (manas) を統御すべきことが説かれている。さらに、ŚU よりも新しい後期

⁸ 本稿では複合語であることを明示するため prāṇāyāma と表記してきたが、以下では prāṇāyāma と表記する。

⁹ prāṇāyāma に対する訳語は、試みに手許にある諸訳から拾い出すならば、英語では *regulation of breath (or the regulation of the breath) / breath regulation* (MITRA[1885] p.111, TATYA[1885]p.87, JHA[1907/2011r]p.113, PRASĀDA[1910/2010r]p.171, RUKMANI[2001]p.370), *breath-control* (RADHAKRISHNAN[1949]p.167, RAGHAVAN[1963] p.146, BABA[1976/1979r]p.62), *restraint of breath* (WOODS[1914/1966r]p.193, VAN BUITENEN[1962]p.142, KULKARNI[1972]p.91, BRONKHORST[1993/2000r]p.47) の3種が見られ、また日本語では「呼吸の抑止」(金倉 [1949]p.161), 「調息」(岸本 [1952] p.162, 中祖 [1971]p.33, 高木 [1991]p.57, 竹内 [1992]p.(17), 本多 [2007a]p.238), 「調気」(佐保田 [1973]p.111, 番場 [1995]p.(1)), 「制気」(樫尾 [1982]p.338), 「息のコントロール」(湯田 [2000]p.586), 「制息」(渡瀬 [2013]p.57) といったものが見られる。日本語訳に関しては、数の上では「調息」が優勢のようであるが、本稿では āyāma の語義を踏まえ、「制息」という訳語をあてておく。

¹⁰ TU は所謂「我の五蔵説」(pañca-kośa) を説く中でヨーガに言及する (TU 2.4)。この箇所に対する註釈はこれを精神集中の意と解するが (*Śāṅkarabhāṣya ad TU 2.4, vid. GOVINDAŚĀSTRĪ[1964]p.293*)、ウパニシャッド本体の記述は具体的な解説を欠くので、精神統一の意味を明確にした yoga の初出は *Kaṭhōpaniṣad* を俟たねばならない。Cf. 金倉 [1949]pp.130-131.

ウパニシャッドの *Maitryupaniṣad* (or *Maitrāyaṇīyopaniṣad* =MU) で説かれる
 ヨーガの六肢の1つとして、抑制を意味する複合語 *prāṇāyāma* が現れる。

(ii) *tathā tatprayogakalpaḥ / prāṇāyāmaḥ pratyāhara dhyānaṃ dhāraṇā
 tarkaḥ samādhiḥ śaḍaṅga ity ucyate yogaḥ / (MU 6.18)*

(2) 同様に (*tathā*) その実行規則 (*tat-prayoga-kalpa*) が [ある]。制息
 (*prāṇāyāma*)、制感 (*pratyāhāra*)・静慮 (*dhyāna*)・凝念 (*dhāraṇā*)・
 思扱 (*tarka*)・三昧 (*samādhi*) というのが (*iti*) 六肢を有する (*śaḍ-aṅga*)
 ヨーガ (*yoga*) であると言われる (*ucyate*)。

この実行規則の六肢は思扱 (*tarka*) を除いて全て YS の八肢ヨーガに含まれており、古典ヨーガ説への接近が見られる¹¹。

III. 諸文献に見られる制息

後述する YS だけでなく、これらのウパニシャッドから YS 成立¹²までの
 時代に位置する諸文献にも制息が散見される。大叙事詩 *Mahābhārata* 第6
 卷 (*Bhīṣma-parvan*) の巻初に位置し、*Yogaśāstra* という別名も有する¹³
Bhagavadgītā (=BhG)¹⁴ は随所にヨーガ説を展開するが、特に注目されるべ
 きは第4章の以下の一節である。

(iii) *apāne juhvati prāṇaṃ prāṇe'pānaṃ tathā'pare /
 prāṇāpānagatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyānaḥ // BhG 4.29 //*

(3) 同様に (*tathā*) 他の人々は (*apara*)、制息に専心し (*prāṇāyāma-
 parāyāna*)、呼気と吸気の流れ (*prāṇa-apāna-gati*) を抑制した後に
 (*ruddhvā*)、氣息 (*prāṇa*) を下息 (*apāna*)¹⁵ の中に [投入し]、下息 (*apāna*)

¹¹ Cf. 金倉 [1949]pp.161-162, 本多 [2007a]pp.11-12.

¹² YS の成立年代については古くから議論のあるところであるが、本稿はそれには立ち入らず、高木 [1991](pp.66-80) の検討に基づき、5世紀後葉とする。

¹³ 辻 [1980]p.392.

¹⁴ BhG の年代は諸学者により大きく異なり、紀元前5世紀頃 (RADHAKRISHNAN[1949] p.14) から紀元前200年頃 (RAWSON[1934]p.49) まで幅広い。

¹⁵ *prāṇa* を *prāṇa*, *apāna*, *vyāna*, *udāna*, *samāna* の5種に分類する所謂五風 (*pañca-prāṇa*) 説は *Bṛhadāranyakopaniṣad* 1.5.3 にすでに見え、諸ウパニシャッド、さらには哲学・医学文献に継承される。古典医学書 *Suśrutasaṃhitā* (=SS) によれば、*prāṇa* は「口腔にあり (*vaktra-saṃcārin*)、身体を保持しており (*deha-dhṛk*)、食べた物 (*anna*) を内 (*anta*) [臓] へ運び (*praveśayati*)、呼吸 (または生命、*prāṇa*) を支持する (*avalambate*)」(SS 2.1.13) のものであり、*apāna* は「腸に位置し (*pakva-adhāna-ālaya*) 適時に (*kāle*) 便 (*śakṛt*)・尿 (*mūtra*)・精液 (*śukra*)・

を氣息 (prāṇa) の中に投入する (juhvati)。

この一節は「氣息を下息に投入するもの」と「下息に氣息を投入するもの」の2種の制息を述べているように見えるが, Śaṅkara (ca. 700-750 A.D.¹⁶) の BhG に対する註釈 (*Śāṅkarabhāṣya*=ŚBh) によれば, 前者は吸息 (pūraka), 後者は呼息 (recaka) という制息のことであり, まずこれら2種の制息を修して, 口と鼻を通じて行くとされる氣息と下息の動き (prāṇa-apāna-gati) を抑制し, その後に制息に専心して (prāṇāyāma-parāyāna), 止息 (kumbhaka) という制息を行うと解釈して, 第3の制息を規定している¹⁷。後述するように, これら pūraka, recaka, kumbhaka はハタ・ヨーガ (haṭha-yoga) 的と指摘される¹⁸ 術語であり, ŚBh が本文を承ける形で, 他の人々 (apare) の言説としつつも, これらを用いていることは注目に値しよう。

一方かの詩論書 *Dhvanyāloka* を著した9世紀カシュミールの詩論家 Ānandavardhana に帰されるが, 実際には17世紀の成立とされる¹⁹ BhG の註釈書 *Jñānakarmasamuccaya* (-vyākhyā) (or *Ānandavardhini*=JKS) はこの箇所に対して, 以下のように註釈する。

- (iv) prāṇāpānagatī ruddhvā koṣṭhyasya vāyoḥ hṛdayād ūrdhvaṃ
saṃcāraḥ praśvāsaḥ prāṇagatiḥ, antarnayanam śvāso'pānagatiḥ / te
prāṇāpānayor gatī ruddhvā—
śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ /
iti yogaśāstralakṣaṇānusāraṃ prāṇāyāmaparāyānāḥ yogābhyāsināḥ,
apāne śvāse prāṇam praśvāsam juhvati / tathā prāṇe praśvāsa'pānam

胎児 (garbha)・経血 (ārta) を下方へ (adhas) 送る (karṣati) (SS 2.1.19) 働きをする。Cf. 岩崎 [1961]pp.163-165, 矢野 [1988]p.85.

¹⁶ 年代は早島・高崎・原・前田 [1982](p.118) に基づく。

¹⁷ apāna iti / apāne'pānavṛttau juhvati prakṣipanti prāṇam prāṇavṛttim pūrakākhyam prāṇāyāmaṃ kurvantīyarthāḥ / prāṇe'pānam tathā'pare juhvati recakākhyam prāṇāyāmaṃ kurvantīy etat, prāṇāpānagatī mukhanāsikābhyāṃ vāyor nirgamaṇam prāṇasya gatis tadviparyayañādhogamaṇam apānasya te prāṇāpānagatī ete ruddhvā nirudhya prāṇāyāmaparāyānāḥ prāṇāyāmatatparāḥ kumbhakākhyam prāṇāyāmaṃ kurvantīyarthāḥ // ŚBh ad BhG 4.29 //

¹⁸ 番場 [1995]p.(5).

¹⁹ JKS の最後の *colophon* には同書が 1680 A.D. に制作されたとある。Cf. BELVALKAR[1941]intro. p.1, 上村 [1993]p.1.

śvāsaṃ juhvati // JKS ad BhG 4.29 //

- (4) *prāṇāpānagatī ruddhvā* [とは] 腹中にある (koṣṭhya) 空気 (vāyu) の心臓 (hṛdaya) より上方への (ūrdhvam) 動き (saṃcāra) が呼気 (praśvāsa) であり、氣息の動き (prāṇa-gati) である。[外の空気を] 内に導くこと (antarnayana) が吸気 (śvāsa) であり、下息の動き (apāna-gati) である。ヨーガ実習者 (yoga-abhyāsina) たちは、それら2つの (te) 氣息と下息 (prāṇa-apāna) の動き (gati) を抑制した後に (ruddhvā), *śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ* (YS 2.49) という (iti) ヨーガ教典の定義に従って (yoga-śāstra-lakṣaṇa-anusāram) 制息に専心し (prāṇāyāma-parāyāṇa), 下息 (apāna) [即ち] 吸気 (śvāsa) に氣息 (prāṇa) [即ち] 呼気 (praśvāsa) を投入する (juhvati)。同様に (tathā) 氣息 (prāṇa) [即ち] 呼気 (praśvāsa) に下息 (apāna) [即ち] 吸気 (śvāsa) を投入する (juhvati)。

ここでは ŚBh とは異なり、呼気や吸気といった語を用いて解説している。また「氣息と下息の動きを抑制すること」と「制息に専心すること」の順序が逆転しているなど、解釈に違いも見られるが、本稿はこの点を仔細に検討する紙幅を持たない。

また、法典 (dharma-śāstra) においても制息が見られる。法典においては、何らかの罪を犯した場合に、その罪過を取り除く罪の除去 (prāyaścitta)²⁰ という概念が述べられるが²¹、この罪の除去の具体的方法の1つとして制息を修することが挙げられているのである。Manusmṛti (=MS)²² ではブラーフマナ殺し (bhrūṇa-han) の罪を清めるためにお唱え (vyāhṛti)²³

²⁰ 渡瀬 [2013](p.491) によれば、prāyaścitta は *penance, atonement, expiation* もしくは「贖罪」と訳されてきたが、古代インドにおいては罪を償うという観念は存在せず、実体として付着した罪を除去するという観念のみが見出される。

²¹ *Yājñavalkyasmṛti* (=YājñS) はこの罪の除去が行われるべき場合に関して「規定されたこと (vihita) の不実行 (ananuṣṭhāna), 禁じられたこと (nindita) の度重なる実行 (sevana), 感官 (indriya) の無抑制 (anigraha) によって人 (nara) は破滅 (patana) を得る (rcchati)。それ故に (tasmāt) 彼によって (tena) この世で (iha) 浄化 (viśuddhi) のために罪の除去 (prāyaścitta) が為されるべきである (kartavya)。」(YājñS 3.219-220) と述べる。

²² MS の成立は紀元前2世紀から紀元後2世紀とされる。Cf. 渡瀬 [2013]p.500.

²³ ここでお唱えと訳した vyāhṛti は MS 2.76 によれば、“bhūr” (地)・“bhuvah” (空)・“svar” (天) という聖なる単語を唱えることである。

と聖音 (praṇava) を伴った制息を 1 ヶ月間毎日 16 回行うことが規定されており²⁴、また犬・野干・驢馬・飼育された肉食動物・人間・馬・駱駝・豚に噛まれた場合や²⁵、駱駝や驢馬の車に意図的に (kāmatas) 乗ったときや裸で沐浴したときに制息によって清まる (śudhyati)²⁶ ことが示されている²⁷。

また同書は第 6 章において四住期のうちの遊行期 (saṃnyāsa) に関する規定を挙げるが、その中で遊行者 (yati) は昼に夜に無自覚に生き物を殺すので、それを清めるために (viśuddhy-artham) 沐浴した後に制息を 6 回行うという規定²⁸があり、以下のように続ける。

(v) prāṇāyāmā brāhmaṇasya trayo'pi vidhivat-kṛtāḥ /
vyāhṛtipraṇavair yuktā vijñeyaṃ param tapah //
dahyante dharmāyāmānānām dhātūnām hi yathā malāḥ /
tathendriyāṇām dahyante doṣāḥ prāṇasya nigrāhāt // MS 6.70-71 //

(5) 儀軌に則って為され (vidhivat-kṛta), お唱えと聖音 (vyāhṛti-praṇava) を伴う (yukta) 3 回もの (trayo'pi) 制息 (prāṇāyāma) はブラーフマナ (brāhmaṇa) にとって最高の (para) 苦行 (tapas) であると理解されるべきである (vijñeya)。何となれば (hi) 恰も (yathā) 諸鉍物 (dhātu) が [韃によって] 吹かれつつある (dharmāyāmāna) 時, 諸不純物 (mala) が焼かれる (dahyante) ように, そのように (tathā) 諸根 (indriya) の諸過失 (doṣa) は呼吸 (prāṇa) の抑制 (nigrāha) によって焼かれる (dahyante) からである。

このように、法典における罪障を除去するための制息の重要性がこの詩節から端的に窺われる。そしてそれは最高の苦行であるとも言われるのである。

²⁴ savyāhṛtikāḥ sapraṇavāḥ prāṇāyāmās tu ṣoḍaśa /
api bhṛūṇahaṇaṃ māsāt punanty aharahaḥ kṛtāḥ // MS 11.249 //

²⁵ śvasrgālakharair daṣṭo grāmyaiḥ kravyābhir eva ca /
narāśvoṣṭravarāhaiś ca prāṇāyāmena śudhyati // MS 11.200 //

²⁶ uṣṭrayānaṃ samāruhya kharayānaṃ ca kāmataḥ /
snātvā ca vipro digvāsāḥ prāṇāyāmena śudhyati // MS 11.202 //

²⁷ 同趣意の規定は YājñS 3.277, 293 にも見られる。

²⁸ ahnām rātrayā ca yāñjantūn hinasty ajñānato yatih /
teṣāṃ snātvā viśuddhyartham prāṇāyāmān śaḍācāret // MS 6.69 //

IV. 制息の定義 (YS 2.49)

以上のように諸文献に現れる制息を瞥見してきたが、これを踏まえた上で以下ではヨーガ教典の記述を通して制息の内実を検討したい。前述のように YS は八肢ヨーガの第 4 肢として制息を挙げるが、それは以下のように説示されている。

(vi) tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ // YS 2.49 //
 (6) それがある時 (tasmin sati), 吸気と呼気 (śvāsa-praśvāsa) の動きの中断 (gati-viccheda) が制息 (prāṇāyāma) である。

前肢である坐法 (āsana) が確固たるものとなったことを前提とし、呼吸の動き、あるいは空気の流れを止めることが制息とされていることは知れるが、sūtra の簡潔極まる叙述では全容の理解には程遠い。そこで YS 読解の一般的手順に従い、Vyāsa (ca. 540-650 A.D.²⁹) の *Yogabhāṣya* (=YBh) を参照する。

(vii) saty āsanajaye bāhyasya vāyor ācamanaṁ śvāsaḥ, kauṣṭhyasya vāyor niḥsāraṇaṁ praśvāsaḥ, tayor gativiccheda ubhayaḥbhāvaḥ prāṇāyāmaḥ // YBh 2.49 //

(7) 坐法の獲得 (āsana-jaya) がある時 (sati), 外の (bāhya) 空気 (vāyu) を吸うこと (ācamana) が吸気 (śvāsa) であり, 腹中の (kauṣṭhya) 空気 (vāyu) を吐き出すこと (niḥsāraṇa) が呼気 (praśvāsa) である。両者の (tayor) 動きの中断 (gati-viccheda), [即ち] 両者の無 (ubhaya-abhāva) が制息 (prāṇāyāma) である。

このようにヨーガ行者が坐法を修了した状態で、外気を体内に吸い込む吸気 (śvāsa) と体内の空気を外に吐き出す呼気 (praśvāsa) の両方の動きを断絶することが制息であると YBh は定義する。ところでこの śvāsa と praśvāsa に関して、YS は別の箇所でも言及している。

(viii) duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā vikṣepasahabhūvaḥ // YS 1.31 //

(8) 苦・憂鬱・身体の震え・吸気・呼気 (duḥkha-daurmanasya-āṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsa) は散心に伴うもの (vikṣepa-sahabhū)

²⁹ 本多 [2007a](p.28) に基づく。同書 (pp.26-28) は Woods[1914/1966r](pp.xx-xxii) の主張する 640-650 A.D. 説を仔細に検討してこれを斥け、540-650 A.D. 説を掲げる。早島・高崎・原・前田 [1982](p.118) は ca. 500 A.D. とする。

である。

この節は、病氣 (vyādhi) 等のヨーガに対する 9 種の障碍を定義し³⁰、その障碍に伴って存在するものを列挙した箇所である。ここに現れる śvāsa と praśvāsa は YBh では以下のように解説される。

(ix) prāṇo yad bāhyam vāyum ācāmati sa śvāsaḥ / yat kauṣṭhyam vāyum niḥsārayati sa praśvāsaḥ / (YBh ad YS 1.31)

(9) 外部の (bāhya) 空気 (vāyu) を吸い込む (ācāmati) 息 (prāṇa) であるもの (yad), それか^s (sa) 吸気 (śvāsa) である。腹中の (kauṣṭhya) 空気 (vāyu) を吐き出す (niḥsārayati) もの (yad) それか^s (sa) 呼気 (praśvāsa) である。

前掲 (vii) と比較するならば、それぞれ波線と下線で対応させたように、「吸う」(ā√cam) 「吐く」(niḥ√sr) という動作が動詞形か名詞形かの差はあるものの、使用されている用語もびたりと対応していることが理解されるであろう。この点から YS 1.31 と YS 2.49 に現れる śvāsa と praśvāsa は、少なくとも YBh の解釈においては、同一の概念であると見做しうると考えられる。復註レベルでも、Vijñānabhikṣu (16 世紀後半³¹) による *Yogavārttika* (=YV) はこれらの吸気と呼気が「人間の努力なしで」(puruṣa-prayatnaṃ vinā) 行われる、即ち無意識的な行為であることを付け加えている他は、YBh を踏襲している³²。Vācaspatimīśra (7 世紀中葉³³) の *Tattvavaiśārādī* (=TV) は術語等の使用においてしばしばハタ・ヨーガ的傾向を示すが、ここでも吸気と呼気に対して、それぞれ「三味の支具である呼息と対立する」(samādhy-aṅga-recaka-virodhin), 「三味の支具である吸息と対立する」(samādhy-aṅga-pūraka-virodhin) というように呼息 (recaka) と吸息 (pūraka) というハタ・ヨーガの術語を用いて註釈しているが、文章の趣意としては YBh を踏襲していることに変わりなく、「不

³⁰ vyādhistyānaśaṃśayapramādalaśyāvīratibhrāntidarśanālabdhahūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepās te'ntarāyāḥ // YS 1.30 //

³¹ RUKMANI[1981]pp.3-5.

³² prāṇeti / puruṣaprayatnaṃ vinā svayam eva prāṇo yad bāhyam vāyum atīśayenācāmati pibati śārīrāntaḥ praveśayati sa śvāsanāmā vikāra ity arthaḥ / kauṣṭhyam udarasthaṃ vāyum niḥsārayati bahiḥ karotī / śeṣaṃ pūrvavat / (YV ad YBh 1.31)

³³ Woods[1914/1966r]pp.xx-xxiii.

本意に」(anicchatas) という副詞の付加によって意図的でない行為であることを明確化している³⁴。一方、これまた Śaṅkara に帰される *Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa* (=YSBhV) は、外の空気を大きく吸い込み (ākaraṣaṇa-bāhulaka), ゆっくりと吐き出すこと (niṣkramaṇa-mandatā) までを吸気とし、その逆の実行 (tad-viparīta-vyāpāra) を呼気としており、他書と解釈を異にしている³⁵。

このように YSBhV を除けば、復註の吸気と呼気の理解は、無意識的に行われるという解釈の追加はあるが、YBh に沿ったものであると言える。

以上を踏まえて再び YS 1.31 に目を転ずるならば、病気等のヨーガに対する障碍と共に生ずるこれらの事象、少なくとも苦から身体の震えまでは一見して否定的と言える事象である。するとこれと同一の並列複合語 (dvam̐dva) の中に列挙される吸気と呼気も当然同様に否定的な性質をもつものであると推測される。

この理解に基づけば、YS 2.49 でその「動きの中断」(gati-viccheda) が謳われているところの śvāsa と praśvāsa も否定的な性質をもつものとなり³⁶、それが中断されることが制息の主眼であることが知られる。

さらにこの箇所に関して、YSBhV は以下のように註解する。

(x) tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ / saty āsane dṛḍhe bāhyasya vāyor ācamaṇaṃ śvāsaḥ / yathā santatatvād udakaṃ nālenākṛṣyate, tathā santatatvāt nāsikāpuṭanālābhyāṃ apānavāyusambandho bahirvāyur ākṛṣyate, tadākaraṣaṇaṃ śvāsaḥ / tathā kauṣṭhyavāyor niścāraṇaṃ / prāṇavṛttisambandho hi kauṣṭhyo vāyuḥ / tasya bahirniścāraṇaṃ praśvāsaḥ / (YSBhV ad YBh 2.49)

(10) *tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ* (YS 2.49), *saty āsane dṛḍhe*³⁷ *bāhyasya vāyor ācamaṇaṃ śvāsaḥ* (YBh 2.49) [を註するな

³⁴ anicchataḥ prāṇo yad bāhyaṃ vāyur ācāmati pibati praveśayatīti yāvat sa śvāsaḥ samādhyāṅgarecakavirodhī / anicchato'pi prāṇo yat kauṣṭhyaṃ vāyur niścārayati nihsārayati sa praśvāsaḥ samādhyāṅgapūrakavirodhī // (TV ad YS 1.31)

³⁵ yad bāhyaṃ vāyur ācāmati bāhyavāyor ākaraṣaṇabāhulakaṃ niṣkramaṇamandatā ca śvāsaḥ / tadviparītavāpāraḥ praśvāsaḥ—yatkauṣṭhyaṃ vāyur niścārayati / (YSBhV ad YBh 1.31)

³⁶ 番場 [1995](p.(4)) はこの śvāsa と praśvāsa を「粗雑な呼吸」と表現する。

³⁷ YBh の “satyāsanañāyā” に代わり、YSBhV は “satyāsane dṛḍhe” とする。

らば] 相続性 (saṃtatatva) の故に、水 (udaka) が蓮の茎 (nāla) を通って吸い寄せられる (ākṛṣyate) ように (yathā), そのように (tathā) 連続している (saṃtatatva) ので、両鼻孔の管 (nāsikā-puta-nāla) を通って、下息の風と結びつけられた (apāna-vāyu-saṃbandha) 外の空気 (bahir-vāyu) が吸い寄せられる (ākṛṣyate)。その引き寄せること (tad-ākaraṣaṇa) が吸気 (śvāsa) である。同様に (tathā) kauṣṭhyavāyor niḥsāraṇam³⁸(*ibid.*) [即ち] 実に (hi) 氣息のはたらきと結びつけられた (prāṇa-vṛtti-saṃbandha) 腹中の空気 (kauṣṭhya-vāyu), それの (tasya) 外への放出 (bahir-niḥsāraṇa) が praśvāsaḥ である。

ここで YBh が用いている譬喩は、蓮の茎 (nāla) と水 (udaka) を能喩 (upamāna), 鼻孔の管 (nāsikā-puta-nāla) と外の空気 (bahir-vāyu) を所喩 (upameya) とする直喩 (upamā) であり、人が鼻孔の管を通じて空気を吸い寄せることを、内部が空洞である蓮の茎によって、ストローの要領で水を吸い寄せることに譬えたものであろう。そしてこの吸い寄せる行為が吸気 (śvāsa) とされ、逆に腹中にある空気を体外に放出するのが呼気 (praśvāsa) であると定義されているが、前者が下息と、後者が氣息と結びつけられているのは上掲 (iv) の JKS の定義と一致している。このように吸気と呼気について丁寧に註解する YSBhV であるが、一方でその「動きの中断」(gati-viccheda) が如何なるものであるのかについては全く言及していない。

これに対して TV は「呼息・吸息・止息 (recaka-pūra-kumbhaka) において、吸気と呼気 (śvāsa-praśvāsa) の動きの中断 (gati-viccheda) が存在する (asti)」ということが制息の一般的定義 (prāṇāyāma-sāmānyalakṣaṇa) であるとし³⁹, それについて詳説する。

(xi) tathā hi—yatra bāhyo vāyur ācamyāntardhāryate pūrake tatrāsti śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ / yatrāpi kauṣṭhyo vāyur virecya bahirdhāryate recake tatrāsti śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ / evaṃ kumbhake 'pīti / (TV ad YBh 2.49)

³⁸ YBh の “kauṣṭhyasya vāyornissāraṇam” に代わり、YSBhV は “kauṣṭhyavāyorniścāraṇam” とする。

³⁹ recakapūrakakumbhakeṣv asti śvāsapraśvāsayor gativiccheda iti prāṇāyāmasāmānyalakṣaṇam etad iti / (TV ad YBh 2.49)

- (11) 例えば (tathā hi), 吸息 (pūraka) において, 外の (bāhya) 空気 (vāyu) が吸い込まれた後に (ācāmya) [体] 内に保持される (antar-dhāryate) 場合 (yatra), 吸気と呼気 (śvāsa-praśvāsa) の動きの中断 (gati-viccheda) が存在する (asti)。また (api), 呼息 (recaka) において, 腹中 (kauṣṭhya) の空気 (vāyu) が吐き出された後に (virecyā), 外に保持される (bahir-dhāryate) 場合 (yatra), 吸気と呼気 (śvāsa-praśvāsa) の動きの中断 (gati-viccheda) がある。止息 (kumbhaka) においても (api) 同様である (evam)。

このように, TV によれば吸気と呼気の動きの中断には3種あることが理解される。即ち①吸息 (pūraka) において外気を吸い込んだ後, ②呼息 (recaka) において体内の空気を吐き出した後, ③止息 (kumbhaka) における場合, の3種であるが, ③に関しては具体的な記述を欠いているため, 詳らかでない。YV も TV と同じく (吸気と呼気) の動きの中断が制息の一般的定義 (sāmānya-lakṣaṇa) であるとし, それは吸気と呼気の本来的な動き (svābhāvika-gati) を抑制すること (pratiśedha) であり, 吸息・呼息・止息に従うもの (anugata) であると述べる⁴⁰。これは即ち RUKMANI[1983](p.228, fn.4) も指摘しているように, YV も制息あるいは動きの中断のヴァリエーションとして①吸息 (pūraka) の後, ②呼息 (recaka) の後, ③止息 (kumbhaka) 自体の3種を認めているということである。

ところで前述のように recaka, pūraka, kumbhaka はハタ・ヨーガ的術語であるが, その定義をハタ・ヨーガの重要な理論書である Svātmārāma の *Haṭhayogapradīpikā* (=HYP)⁴¹ によって確認しておきたい。

(xii) baddhapadmāsano yogī prāṇaṃ candreṇa pūrayet /

dhārayitvā yathāśakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet // HYP 2.9 //

- (12) ヨーガ行者 (yogin) は締め付けた蓮華坐 (baddha-padmāsana) [を修し], 生氣 (prāṇa) を月 [の脈管] (candra) を通して吸い込むべし (pūrayet)。出来る限り (yathā-śakti) [それを] 保持した後に (dhārayitvā), さらに (bhūyas) [それを] 日 (sūrya) [の脈管] を通

⁴⁰ vakṣyamānacaturvidhaprāṇāyāmasyaivaṃ sāmānyalakṣaṇaṃ gativicchedaḥ śāstroktarītyā svābhāvikagateḥ pratiśedha ity arthaḥ / sa ca recakapūrakakumbhakeṣv anugataḥ / (YV ad YS 2.49)

⁴¹ 立川 [1988](p.101) によれば, HYP の年代は 16 あるいは 17 世紀である。

して吐くべし (recayet)。

この詩節に対する、Brahmānanda による註釈書 *Jyotsnā* (=J) の記述も参照したい。

- (xiii) baddhaṃ padmāsaṇaṃ yena tādr̥śo yogī prāṇaṃ prāṇavāyuraṃ
candraṇa candranāḍyedaḍyā pūrayet / śaktim atikramya yathāśakti
dhārayitvā kumbhayitvā / bhūyaḥ punaḥ sūryeṇa sūryanāḍyā
piṅgalayā recayet / bāhyavāyoraḥ prayatnaviśeṣād upādānaṃ pūrakahaḥ
/ jālaṃdharādibandhapūrvakaṃ prāṇanirodhaḥ kumbhakaḥ /
kumbhitasya vāyoraḥ prayatnaviśeṣād vamaṇaṃ recakaḥ / (J ad HYP
2.9)

- (13) 彼によって (yena) 締め付けた (baddha) 蓮華坐 (padma-āsana) が [為された] ところの, そのような (tādr̥śa) ヨーガ行者 (yogin) は生氣 (prāṇa) [即ち] 生命の風 (prāṇa-vāyu) を月 (candra) [即ち] 月の脈管 (candra-nāḍī) [即ち] イダー (idā) [脈管] を通して吸い込むべし (pūrayet)。能力 (śakti) を越えて (atikramya) [即ち] 出来る限り (yathā-śakti) 保持した後に (dhārayitvā) [即ち] 止息した後に (kumbhayitvā), さらに (bhūyas) [即ち] さらに (punar) 日 (sūrya) [即ち] 日の脈管 (sūrya-nāḍī) [即ち] ピンガラー (piṅgalā) [脈管] を通して吐き出すべし (recayet)。外の風 (bāhya-vāyu) を特別な努力 (prayatna-viśeṣa) によって取ること (upādāna) が吸息 (pūraka) である。水瓶等の容器に基づいて (jālaṃdhāra-ādi-bandha-pūrvaka)⁴² 生氣を抑制すること (prāṇa-nirodha) が止息 (kumbhaka) である。止息された (kumbhita) 風 (vāyu) を特別な努力 (prayatna-viśeṣa) によって吐き出すこと (vamaṇa) が呼息 (recaka) である。

このように、一見して前述の (vii) および (ix) の YBh の所説と大幅に異なる概念が述べられていることが理解される。イダー (idā) やピンガラー (piṅgalā) といった術語の登場が示すように、ここでの prāṇa は YS におけるように「呼吸」に比重が置かれたものと解すべきでなく、「生命エネルギー」により近いものと解すべきであろう。周知のようにタントリズムの神秘的生理学 (*mystical physiology*) においては、人間の微細な身体

⁴² kumbhaka はその語の由来 (kumbha 水瓶) の通り、水瓶中の水が不動 (acala) である様子によって prāṇa の静止した状態を譬えたものである。

(sūkṣma-śarīra) は多くの脈管 (nāḍī) からなっているが、就中重要なのはスシュムナー (suṣūmnā), イダー, ピンガラーの3種である⁴³。スシュムナーは脊椎を貫通し、イダーとピンガラーは基底部チャクラ (cakra) であるムーラーダーラ (mūla-ādhāra) のそれぞれ左と右から出て、第2から第6チャクラで交差しながら上昇し、最後は左と右の鼻孔に至るとされる⁴⁴。つまり上掲 (xiii) が述べるのは、この両脈管を通して、呼吸とともに生命エネルギーを体内に循環させている様子であり、その過程を表す pūraka, recaka, kumbhaka という術語も当然単なる息を吸うこと、吐くこと、止めること以上の意味を包含していると考えらるべきであろう。

このように註釈家は Patañjali とは異なる伝統に属するハタ・ヨーガの概念体系でこれらを解説することがあり、その理解には注意を要する⁴⁵。

ところで YS には制息 (あるいは呼吸の抑制) を述べる箇所が前述の八肢ヨーガの箇所以外にも存在する。

(xiv) pracchardanavidhāraṇābhyām vā prāṇasya // YS 1.34 //

(14) あるいは (vā) 氣息 (prāṇa) を吐くことと止めること (pracchardana-vidhāraṇa) とによっても [心の清澄さ (citta-prasādana) が生ずる]。

この箇所では心の清澄さ (citta-prasādana) を得るための方法の1つとして息を吐く行法 (pracchardana) と止める行法 (vidhāraṇa) が示されている。この箇所を YBh は以下のように註釈する。

(xv) kauṣṭhyasya vāyor nāsikāpuṭābhyām prayatnaviśeṣād vamaṇam pracchardanaṃ, vidhāraṇam prāṇāyāmas tābhyām vā manasaḥ sthitim saṃpādayet // YBh ad YS 1.34 //

(15) 腹中 (kauṣṭhya) の空気 (vāyu) の、両鼻孔 (nāsikā-puta) を通じた、特別な努力 (prayatna-viśeṣa) に基づく放出 (vamaṇa) が吐息 (pracchardana) である。[息の] 制圧 (vidhāraṇa) が制息 (prāṇāyāma)

⁴³ Cf. ELIADE[1969]pp.236-241, 早島・高崎・原・前田 [1982]p.172, 立川 [1988] pp.120-123.

⁴⁴ 早島・高崎・原・前田 [1982]p.172, 立川 [1988]pp.122-123. なお RUKMANI[1983](p.226, fn.5) は、イダーが右鼻孔、ピンガラーが左鼻孔に至るとする。

⁴⁵ ĀRANYA[1963](pp.255-256) は *The Prāṇāyāma mentioned in this Yoga is not the same as those mentioned in Haṭha-Yoga as exhalation (Rechaka), inhalation (Pūraka), and suspension (Kumbhaka). Some commentators have tried to make the two correspond but that is not proper.* と指摘し、番場 [1995](p.(5)) も「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」と述べている。

である。あるいは (vā) その両者によって (tābhyām) [彼は] 意 (manas) の確固性 (sthiti) を成就すべし (saṃpādayet)。

この (xiv) および (xv) を読む限り、特別な努力に基づき、両鼻孔を通して行われる吐息によって息を吐き切った後に制圧があるものと解され、YSBhV⁴⁶ や TV も明確に直後と示してはいないものの、同様に理解出来る。しかし YV はこれらと異なり、吐息はどちらか一方の [鼻の] 穴 (ekatarapuṭa) を通じて行われ⁴⁷、制圧は吸息せずに息を止めることはできないとの理由から、吸息の直後 (pūraṇa-anantaram) に行われると定義している⁴⁸。

また特別な努力によって (prayatna-viśeṣāt) という語を、前述の J の記述 (xiii) に見られるそれに結びつけたくもなるが⁴⁹、実際に同一のものを指しているかは判然としない。YSBhV の疲弊するまで (ātamitos) という語は、あるいは「特別な努力」の内容を述べているものかもしれないが、そうであるならば YSBhV は制圧に対してもこの語を用いており、吐息と制圧の両方の行法において prayatna-viśeṣa が求められるということになる。TV と YV はどちらもそれがヨーガ教典に規定されている方法であると主張するが⁵⁰、具体的な記述を欠いている⁵¹。

このように諸註釈の記述には齟齬があり、その理解も容易ではないが、

⁴⁶ pracchardanam kauṣṭhyasya vāyor ātamitor udvamanam nāsikābhyām, na mukhena / vidhāraṇam prāṇāyāma ātamitoreva / yady api pracchardanenāpi prāṇaḥ āyamyate, tathāpi bahirvṛttir na nirudhyata iti vidhāraṇam prāṇāyāma iti viśeṣyate // (YSBhV ad YS 1.34)

⁴⁷ nāsikāpuṭābhyām iti / ekataraputenety arthaḥ / (YV ad YBh 1.34)

⁴⁸ vidhāraṇam kumbhakam tac cārthāt pūraṇānantaram iti bodhyam, recanottaram pūraṇam vinā vidhāraṇāsambhavāt / prāṇāyāma ity ukteḥ prāṇāyāmaś ca vijñeyo recakapūrakakumbhakāḥ // (*ibid.*)

TATYA[1885](p.31) も同様に解釈している。

⁴⁹ ĀRANYA[1963](p.89) はこの努力について、*First, the effort to exhale slowly; secondly, the effort to keep the body still and relaxed; and thirdly, the effort to keep the mind vacant or without any thought.* と解説する。これは TV の「外の空気が両鼻孔を通して静かに (śanais) 吸い込まれる」という吐息の記述に通ずるものがある。Cf. *infra* fn.50.

⁵⁰ prayatnaviśeṣād yogaśāstravīhitād yena kauṣṭhyo vāyur nāsikāpuṭābhyām śanai recyate / (TV ad YBh 1.34)

prayatnaviśeṣād iti / sūkṣumarūpeṇa yogaśāstroktarītyā / (YV ad YBh 1.34)

⁵¹ 番場 [1995](p.(10)) もこの特別な努力について明確にしきれないとした上で、HYP 2.35 に見られる息を出す際に力強くそして素早くおこなう行法を示唆している。

YBh 1.34 が制圧を制息であると説示している点は重要であろう。YS 第 2 章の制息とこの制息との関連を注視しつつ、YS 2.50 以下の記述を辿ってみたい。

(続)

*** ABBREVIATIONS ***

- BhG: *Bhagavadgītā*, vid. JOŚI[1981].
 HYP: *Haṭhayogapradīpikā* (of Svātmārāma), vid. TATYA[1972/2000r].
 J: *Jyotsnā* (of Brahmānanda) ad *Haṭhayogapradīpikā*, vid. TATYA[1972/2000r].
 JKS: *Jñānakarmasamuccaya* (of Ānanda[vardhana]) ad *Bhagavadgītā*, vid. BELVALKAR[1941].
 MS: *Manusmṛti*, vid. OLIVELLE[2005].
 MU: *Maitryupaniṣad* (or *Maitrāyaṇīyopaniṣad*), vid. LIMAYE and VADEKAR[1958].
 RM: *Rājamārtaṇḍa* (of Bhojarāja) ad *Yogasūtra*, vid. ŚĀSTRĪ[1982].
 ŚBh: *Śāṅkarabhāṣya* (of Śāṅkara) ad *Bhagavadgītā*, vid. JOŚI[1981].
 SS: *Suśrutasaṃhitā*, vid. SHARMA[2000/2005r].
 ŚU: *Śvetāśvataropaniṣad*, vid. LIMAYE and VADEKAR[1958].
 TV: *Tattvavaiśārādī* (of Vācaspatimiśra) ad *Yogabhāṣya*, vid. ĀŚRAMAPANḌITA [1978].
 YājñS: *Yājñavalkyasmṛti*, vid. PĀNDEY[1967].
 YBh: *Yogabhāṣya* (of Vyāsa) ad *Yogasūtra*, vid. ĀŚRAMAPANḌITA[1978].
 YS: *Yogasūtra* (of Patañjali), vid. ĀŚRAMAPANḌITA[1978].
 YSBhV: *Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa* (of Śāṅkara) ad *Yogabhāṣya*, vid. SASTRI and SASTRI[1952].
 YV: *Yogavārttika* (of Vijñānabhikṣu) ad *Yogabhāṣya*, vid. RUKMANI[1981], [1983].

† † † REFERENCES † † †

- ĀRĀṆYA, Swāmī Hariharānanda
 [1963]: *Yoga Philosophy of Patañjali*, Calcutta: University of Calcutta.
 ĀŚRAMAPANḌITA
 [1978]: *Pātañjalayogasūtrāṇi: Vācaspatimiśravivaraṇācāṅkāsametaśrīvyāsabhāṣya sametāni*, Ānandāśrama Sanskrit Series 47, Poona: Ānandāśrama-

Mudraṅālaya.

BABA, Bangali

[1976/1979r]: *Yogasūtra of Patañjali*, Delhi: Motilal Banarsidass.

BELVALKAR, Shripad Krishna

[1941]: *Śrīmad-Bhagavadgītā: with the "Jñānakarmasamuccaya" Commentary of Ānanda[vardhana]*, Poona: Bilvakuñja Publishing House.

BRONKHORST, Johannes

[1993/2000r]: *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

ELIADE, Mircea

[1969]: *Yoga: Immortality and Freedom*, Translated from French by Willard R. TRASK, Second Edition, Bollingen Series LVI, Princeton, NJ: Princeton University Press.

GOVINDAŚĀSTRĪ

[1964]: *The Ten Principal Upaniṣads with Śāṅkarabhāṣya*, Works of Śāṅkarācārya in Original Sanskrit, Volume I, Delhi: Motilal Banarsidass.

JHA, Ganganatha

[1907/2010r]: *Yoga-Darśana: comprising the Sūtras of Patañjali with the Bhāṣya of Vyāsa*, New Delhi: Dev Publishers & Distributors.

JOŚĪ, Gaṇeśaśāstrī

[1981]: *Śrīvedavyāsapraṇītamahābhāratāntargatā Śrīmadbhagavadgītā: Śrīśāṅkarabhāṣyasametā*, Ānandāśrama Sanskrit Series 34, Poona: Ānandāśrama-Mudraṅālaya.

KANE, P. V.

[1977]: *History of Dharmasāstra (Ancient and Mediæval Religious and Civil Law)*, Second Edition, Government Oriental Series, Class B, No.6, Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute.

KULKARNI, T. R.

[1972]: *Upanishads and Yoga: An Empirical Approach to the Understanding*, Bhavan's Book University 179, Bombay: Bharatiya Vidya Bhavan.

LEGGETT, Trevor

[1990/2006r]: *Śāṅkara on the Yoga Sūtras: A Full Translation of the Newly Discovered Text*, Delhi: Motilal Banarsidass.

LIMAYE, V. P. and VADEKAR, R. D.

[1958]: *Eighteen Principal Upaniṣads*, Vol. I, Poona: Vaidika Saṃśodhana Maṇḍala.

MITRA, Rājendralāla

[1883]: *The Yoga Aphorisms of Patanjali: with the Commentary of Bhoja Rājā*, Bibliotheca Indica; New Series, Nos. 462, 478, 482 and 491-492, Calcutta: The Asiatic Society of Bengal.

OLIVELLE, Patrick

[2005]: *Manu's Code of Law: A Critical Edition and Translation of Mānava-Dharmaśāstra*, South Asia Research, Oxford: Oxford University Press.

PANDEY, Umesh Chandra

[1967]: *Yājñavalkyasmṛti of Yogīśvara Yājñavalkya: with the Mitākṣarā Commentary of Viṣṇāneśvara*, The Kashi Sanskrit Series 178, Varanasi: The Chowkhamba Sanskrit Series Office.

PRASĀDA, Rāma

[1910/2010r]: *Pātañjali's Yoga Sūtras with the Commentary of Vyāsa and the Gross of Vāchaspati Miśra*, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.

RADHAKRISHNAN, S.

[1949]: *The Bhagavadgītā: with an Introductory Essay, Sanskrit Text, English Translation and Notes*, Second Edition, London: George Allen & Unwin Ltd.

RAGHAVAN, V.

[1963]: *The Indian Heritage*, Third Edition, Bangalore: The Indian Institute of World Culture.

RAWSON, Joseph Nadin

[1934]: *The Kaṭha Upaniṣad*, London: Oxford University Press.

RUKMANI, T. S.

[1981]: *Yogavārttika of Viṣṇānabhikṣu*, Vol. 1; Samādhīpāda, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.

[1983]: *Yogavārttika of Viṣṇānabhikṣu*, Vol. 2; Sādhanapāda, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.

[2001]: *Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa of Śaṅkara*, Vol. I; Samādhīpādaḥ and Sādhanapādaḥ, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.

ŚĀSTRĪ, Paṇḍit Dhunḍhirāj

- [1982]: *Maharṣiprarapatañjalipraṇītaṃ Yogasūtram: with Six Commentaries*, The Kashi Sanskrit Series 83, Varanasi: Chaukhambha Sanskrit Sansthan.
- SASTRI, Polakam Sri Rama and SASTRI, S.R. Krishnamurthi
 [1952]: *Pāṭñjala[sic]-Yogasūtra-Bhāṣya Vivaraṇam of Śaṅkara-Bhagavatpāda: Critically edited with Introduction*, Madras: Government Oriental Manuscript Library.
- SHARMA, P. V.
 [2000/2005r]: *Suśruta-saṃhitā: with English Tranlation of Text and Ḍalhaṇa's Commentary along with Critical Notes*, Vol. II (Nidāna, Śārira and Cikitsāsthāna), Haridas Ayurveda Series 9, Varanasi: Chaukhambha Visvabharati.
- TATYA, Tookaram
 [1885]: *The Yoga Philosophy*, Second Edition, The Theosophical Society's Publication, Bombay: The Subhoda-prakash Press.
 [1972/2000r]: *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma: with the Commentary of Jyotsnā of Brahmānanda and English Translation*, Chennai: The Adyar Library and Research Centre.
- VAN BUITENEN, J.A.B.
 [1962]: *The Maitrāyaṇīya Upaniṣad*, Disputataiones Rheno-Trajectinae VI, The Hague: Mouton & Co · 's-Gravenhage.
 [1981]: *The Bhagavadgītā in the Mahābhārata: Text and Translation*, Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- WOODS, James Haughton
 [1914/1966r]: *The Yoga-system of Patañjali*, Harvard Oriental Series 17, Delhi: Motilal Banarsidass.
- WADA, Yūgen
 [2012]: A Note on the Āsana in Yoga-śāstra, in *Annual Report of the Zen Institute* 24, pp.(55)-(69), Tokyo: The Zen Institute, Komazawa University.
- 岩崎眞慧
 [1961]: 「prāṇa に関する一考察」, 『印度学仏教学研究』18 (9-2), pp.570-575, 東京：日本印度学仏教学会。
 樫尾慈覚

[1982]: 「八支ヨーガについて」, 『印度学仏教学研究』 60 (30-2), pp.337-342, 東京: 日本印度学仏教学会.

金倉圓照

[1949]: 『印度中世精神史』 上, 東京: 岩波書店.

上村勝彦

[1992]: 『バガヴァッド・ギーター』, 岩波文庫 赤 68-1, 東京: 岩波書店.

[1993]: 「Ānandavardhana の Bhagavadgītā 注」, 『東京大学東洋文化研究所 東洋文化』 73, pp.1-32, 東京: 東京大学出版会.

岸本英夫

[1958]: 『宗教神秘主義』, 東京: 大明堂.

佐保田鶴治

[1973]: 『ヨーガ根本教典』, 東京: 平河出版社.

高木伸元

[1991]: 『古典ヨーガ体系の研究』, 高木伸元著作集 1, 京都: 法藏館.

竹内良英

[1993]: 「古代インドにおける呼吸観と宗教的実践」, 『禅研究所紀要』 22, pp.(1)-(28), 名古屋: 愛知学院大学禅研究所.

立川武蔵

[1988]: 『ヨーガの哲学』, 講談社現代新書 530, 東京: 講談社.

辻直四郎

[1980]: 『バガヴァッド・ギーター』, インド古典叢書, 東京: 講談社.

中祖一誠

[1971]: 「ヨーガの修行体系について」, 『東海仏教』 16, pp.32-39, 名古屋: 東海印度学仏教学会.

早島鏡正・高崎直道・原実・前田専学

[1982]: 『インド思想史』, 東京: 東京大学出版会.

番場裕之

[1995]: 「ヨーガ・スートラにおける生氣-prāṇa- について」, 『東洋大学大学院紀要』 32, pp.(1)-(10), 東京: 東洋大学大学院.

本多恵

[2007a]: 『ヨーガ経註 上巻—真実無畏—』, 京都: 平樂寺書店.

[2007b]: 『ヨーガ経註 下巻—心統一批判—』, 京都: 平樂寺書店.

矢野道雄

[1988]: 『インド医学概論：チャラカサンヒター』, 科学の名著第Ⅱ期 1,
東京：朝日出版社.

湯田豊

[2000]: 『ウパニシャッド—翻訳および解説—』, 東京：大東出版社.

渡瀬信之

[2013]: 『マヌ法典』, 東洋文庫 842, 東京：平凡社.