

# ヨガ講座第二回

高橋健二

# アーサナとチャクラの起源

- ▶ 『ハタ・プラディーピカー』以前のアーサナ
- ▶ 初期ウパニシャッド
- ▶ 『ヨーガ・スートラ』におけるアーサナ
- ▶ ハタ・ヨーガ以前のアーサナ
- ▶ 初期ハタ・ヨーガ文献におけるアーサナ

# 1. アーサナの起源：『ハタ・プラデーピーカー』以前のアーサナ

- ▶ 初期ウパニシャッド
- ▶ 『ヨーガ・スートラ』におけるアーサナ（325-425）
- ▶ ハタ・ヨーガ以前のアーサナ
- ▶ 初期ハタ・ヨーガ文献におけるアーサナ

# 初期ウパニシャッドにおけるアーサナ

- ▶ BC5C～紀元前後
- ▶ 瞑想のための座としてのアーサナ。
- ▶ Harimoto, Kengo. “How Yoga Became Yoga: Yoga and Meditation up to the Classical Period.” in Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies. ed. by Suzanne Newcombe and Karen O’Brien-Kop. 2021.

# 古典ヨーガにおけるアーサナ

# パータンジャラ・ヨーガ・シャーストラ

- ▶ いわゆる『ヨーガ・スートラ』と『ヨーガ・バーシュヤ』
- ▶ Phillip, André. (Ed.) 2006. Samādhīpāda: Das erste Kapitel des Pātañjalayogaśāstra zum ersten Mal kritisch ediert: the first chapter of the Pātañjalayogaśāstra for the first time critically edited. Geisteskultur Indiens: Texte und Studien, Band 9. Aachen: Shaker Verlag.

# 八支のヨーガ

1. 制戒：不殺生、真実の言葉、不盗、不邪淫、無所有
2. 勸戒：内外の清浄、知足、苦行、学習、自在神に専念すること
3. 坐法（アーサナ）
4. 調気（プラナーヤーマ）
5. 感官の制御
6. 総持（ダーラナー）：心を一箇所に集中
7. 禅定（ディヤーナ）：対象と観察主体が一体となる
8. サマーディ（等持）：対象のみが輝く。

### 3. 坐法（アーサナ）

- ▶ 後代では様々なポーズが考案されるが、ヨーガ・スートラでは以下の二経のみ。  
アーサナとはもともと「座る」（as）方法（-ana接辞）
- ▶ 2.46 坐法は、安定した、快適なものでなければならない。
- ▶ 2.47 緊張を緩和すること、無限なるものに専念することによって「起こる」。  
(注釈書を参照)



- ▶ ヨーガ・バシュヤにおけるアーサナ
  - ▶ 蓮華座（パドマ・アーサナ）
  - ▶ 吉祥座（バドラ・アーサナ）
  - ▶ 英雄座（ヴィーラ・アーサナ）
  - ▶ 卍座（スヴァスティカ・アーサナ）
  - ▶ 杖座（ダンダ・アーサナ）
  - ▶ 支えを用いる坐（ソーパーシュラヤ・アーサナ）
  - ▶ 寝台座（パリアンカ・アーサナ）
  - ▶ 鷺坐（クラウンチャ・ニシャダナ）
  - ▶ 象坐（ハスティ・ニシャダナ）
  - ▶ ラクダ坐（ウシュトラ・ニシャダナ）
  - ▶ 平らな姿勢（サマ・サンスターナ）
  - ▶ 確固な休養（スティラ・プラサブディ）、安楽座（ヤタースカ）。
- 
- ▶ Philipp A. Maas. “Sthirasukham Āsanam”: Posture and Performance in Classical Yoga and Beyond.” In 2018, Karl Baier, Philipp A. Maas, Karin Preisendanz (eds.) *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Vienna: Vienna University Press by V&R unipress



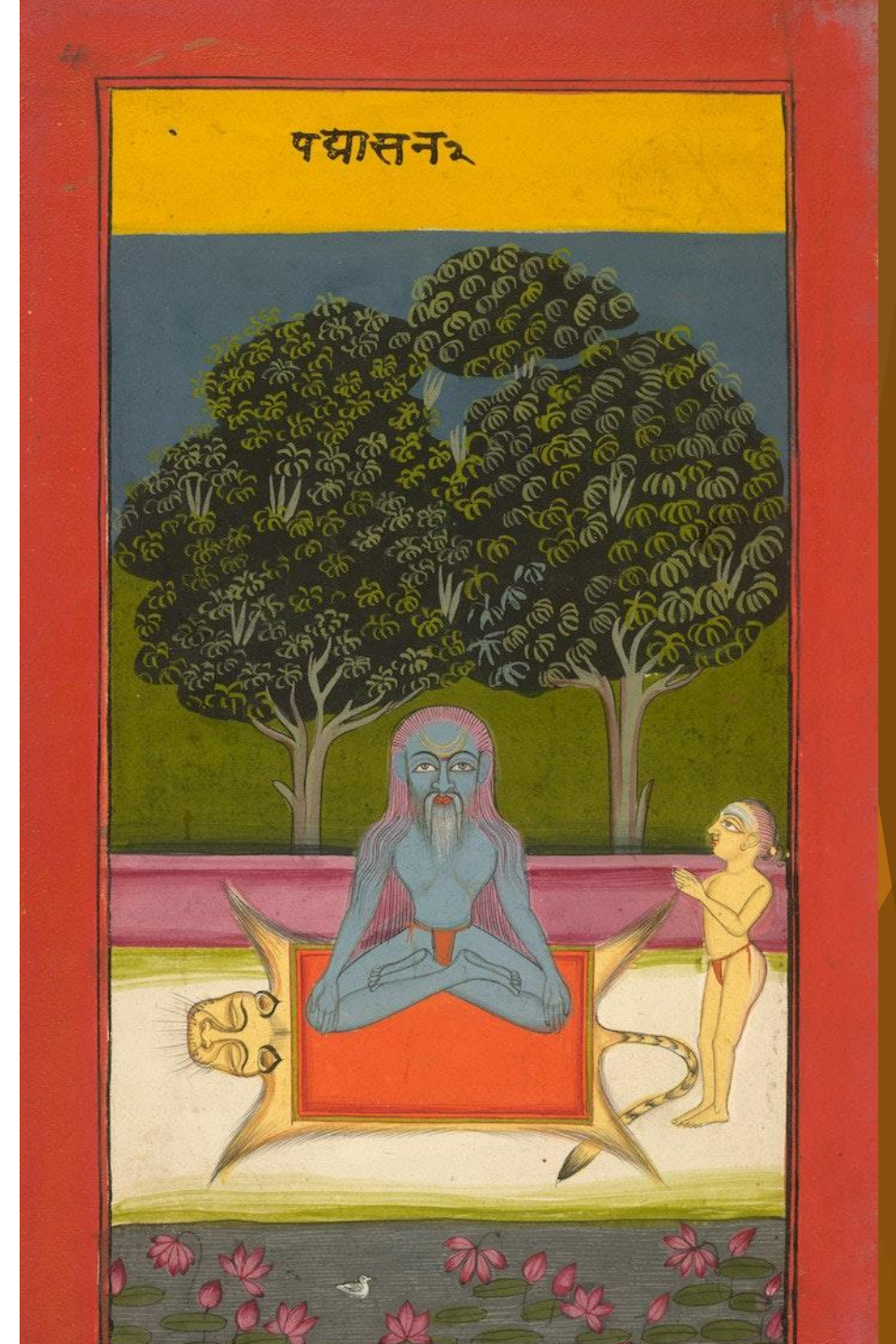
# Maas ver. と微妙にテキストが異なる。

- ▶ ほとんどが座法であるが、鷺坐（クラウンチャ・ニシャダナ）、象坐（ハスティ・ニシャダナ）、ラクダ坐（ウシュトラ・ニシャダナ）は面白そうだが、注釈書でもどのようなものかは明らかにされていない。
- ▶ ダンダーアサナ（半坐法とでもいうべきか、いわゆるパシュチモッタアーナ・アーサナに近い？）

# 19Cのヨーガ書における蓮華座

## Jogpradīpikā (British Museum)

<https://publicdomainreview.org/collection/hatha-yoga-images-from-the-joga-pradipika/>



# それでは、瞑想坐法以外のアーサナはい つごろから発展したのか？

- ▶ cf. James Mallinson. “*Haṭhayoga’s* Early History: From Vajrayāna Sexual Restraint to Universal Somatic Soteriology.” in Gavin Flood ed. *The Oxford History of Hinduism: Hindu Practice*. Oxford. 2020.

# ハタ・ヨーガ以前のアーサナ1

- ▶ ジャイナ教ヘーマチャンドラによる『ヨーガ・シャーストラ』（12Cごろ）
- ▶ 多くの「アーサナ」は他のヨーガ文献のごとく坐法としてのアーサナ
- ▶ しかし、ドウルヨーダナ・アーサナ（カーパーリーカラナ、逆立ち）の記述あり。





# ハタ・ヨーガ以前のアーサナ 2

- ▶ 現存最初期の坐法ではないアーサナ：
- ▶ 12Cマイソール王国の力士マニュアル『マッラ・プラーナ』第8章–さまざまなアーサナ（現存写本 16C）、10章–レスリングを含むさまざまな体操の記述。
- ▶ 研究が進んでおらず、他の力士文献等との関係性については今後の研究が必要。
- ▶ cf. Sjoman. Yoga Traditions of the Mysore Palace. 1996.

- ▶ 一種の武道としてのアーサナ（準備体操、集中力増強？）
- ▶ 現在でも残っているアーサナのの一つー逆立ちのポーズ
- ▶ <https://pocketyoga.com/pose/HeadstandSupportedSide>より





# 初期ハタヨーガ文献におけるアーサナ

- ▶ 坐法としてのアーサナは取り入れられているが、
- ▶ ポーズとしてのアーサナは非常に少ない。
- ▶ むしろ、瞑想や体内の神秘的観想が主であり、これらのポーズには特に大きな関心は寄せていなかったと思われる。
- ▶ Birch, Jason. 2018 “The Proliferation of *Āsana*-s in Late-Medieval Yoga Texts.” in Karl Baier / Philipp A. Maas / Karin Preisendanz (eds.) *iYoga in Transformation*.

# Birch 2018, p. 106より

Text	Probable date CE	No. of <i>āsana</i> -s named but not described	No. of <i>āsana</i> -s named and described	Total
Amaraughaprabodha	14th c.	0	0	0
Amṛtasiddhi	12th c.	0	0	0
Khecarīvidyā	14th c.	0	0	0
Yogatārāvalī	14th c.	0	0	0
Yogabīja	14th c.	1	0	1
Dattātreyayogaśāstra	13th c.	1	1	2
Gorakṣaśataka	12–13th c.	0	2	2
Vivekamārtaṇḍa (Viv)	12–13th c.	0	2	2
Śivasamhitā	15th c.	2	4	6
Yogayājñavalkya	14th c.	0	8	8
Vasiṣṭhasamhitā	12th c.	0	10	10

Table 1: The number of *āsana*-s in early Haṭha texts.

# 『アムリタ・シツディ』(12Cごろ) と 『アマラ・オーガ』(14C)

- ▶ Amṛtasiddhi, Amaraugha : 特定のアーサナは教えられていない。
- ▶ 20.1 アーサナが堅固になるとき、気が中央の道（おそらくマディヤマー道）に入る。
- ▶ 20.2 そのとき知の資糧（jñānasambhāra）：悟りを養うための糧として修行によって獲得される功德。（Amṛtasiddhiは仏教テキスト）
- ▶ Amaraugha 37: 気が中央の道に入る時、アーサナは堅固になる。

# Dattātreya yogaśāstra 『ダッタ・アートレー ヤ・ヨーガ・シャーストラ』 14Cごろ

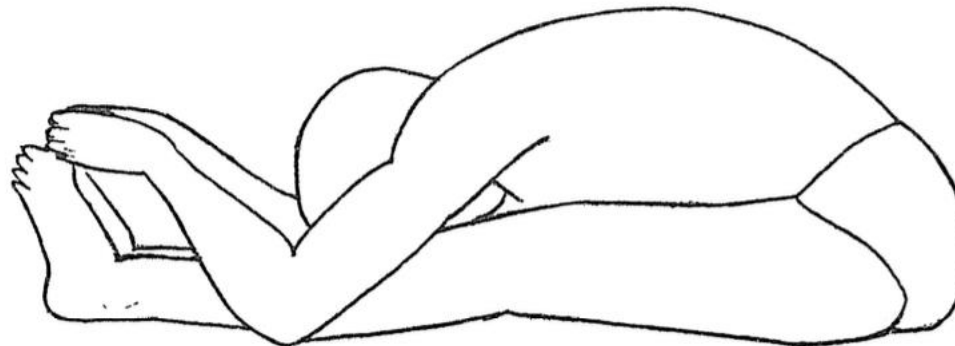
- ▶ 8,400,000のアーサナがあるが、パドマ・アーサナのみを教える。
- ▶ 奇妙なカエルの実践—誰かさん？
- ▶ 76以降：アーサナを修している者には震えが生じる→カエルの力が生まれる。
- ▶ カエルが池を跳ね回るように、パドマ・アーサナで大地を跳ね回る→空中浮遊
- ▶ 食べ過ぎ・食不足によっても左右されない。排泄物等は少なくなり、様々な不調がなくなる。

# 『シヴァ・サンヒター』 (15C)

- ▶ 4つのアーサナ
- ▶ シッダ・アーサナ、パドマ・アーサナ、パシュチモーッタアーナ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ
- ▶ 主に瞑想用のアーサナだが、パシュチモーッタアーナ・アーサナは特別：気が中央の道に入る。

(ダンダーサナでは前屈しない)

前屈して、両手でつま先をつかみ、頭を膝に。



# 中期・後期ハタヨーガ文献におけるアーサナ

Text	Probable date CE	No. of <i>āsana</i> -s named but not described	No. of <i>āsana</i> -s named and described	Total
Haṭhapradīpikā	15th c.	0	15	15
Yogacintāmaṇi	17th c.	0	34	34
Yogacintāmaṇi (Ujjain ms.)	1659	56	62	118
Haṭharatnāvalī	17th c.	48	36	84
Gheraṇḍasaṃhitā	18th c.	0	32	32
Haṭhapradīpikā-Siddhāntamuktāvalī	18th c.	0	96	96
Jogaṇḍīpīyā	18th c.	1	89	90
Yogāsaṇamālā	18th c.	0	110	110
Haṭhābhyāsapaddhati	18th c.	0	112	112

Table 2: The proliferation of *āsana*-s.

# 15C以降、さまざまなアーサナが考案され、発展

- ▶ Haṭhapradīpikā（もしくはHaṭhayogapradīpikā）－それまであったさまざまなヨーガの教えを寄せ集めたもの。
- ▶ 15Cごろか。
- ▶ 以後ハタヨーガの基本文献の一つとなる。
- ▶ スヴァートマラーマ作

# 『ハタ・プラディープিকা』における アーサナ

- ▶ Michael, Tara. *Haṭha-yoga pradīpikā: Un traité sanskrit de Haṭha-yoga*. 1974より。
- ▶ 15のアーサナ（坐法＋ポーズ）
- ▶ 1.17: アーサナはハタ・ヨーガの第一部門であるから、最初に説くことにする。身心の強健と無病、手足の軽快等を得るためには、アーサナを行うのがよい。  
（佐保田訳『ヨーガ根本教典』、以下訳は佐保田訳より、絵はMichaelより）



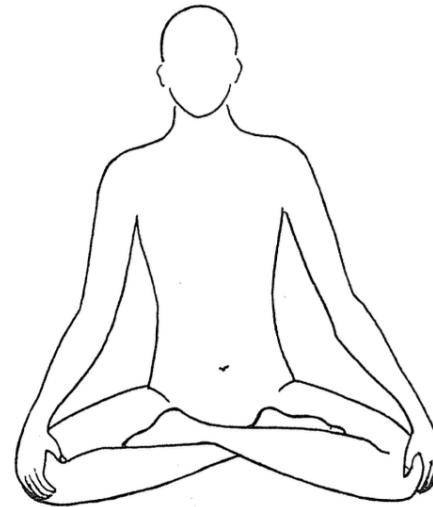
# スヴァースティカ・アーサナ（卍のポーズ）

コムラ（腓）とフトモモの間に  
両方の足をしっかりとはさんで、  
カラダをまっすぐに立てて安座す  
る。

古典ヨーガ（10Cごろ、ヴァーチャ  
スパティミシュラの注と一致。

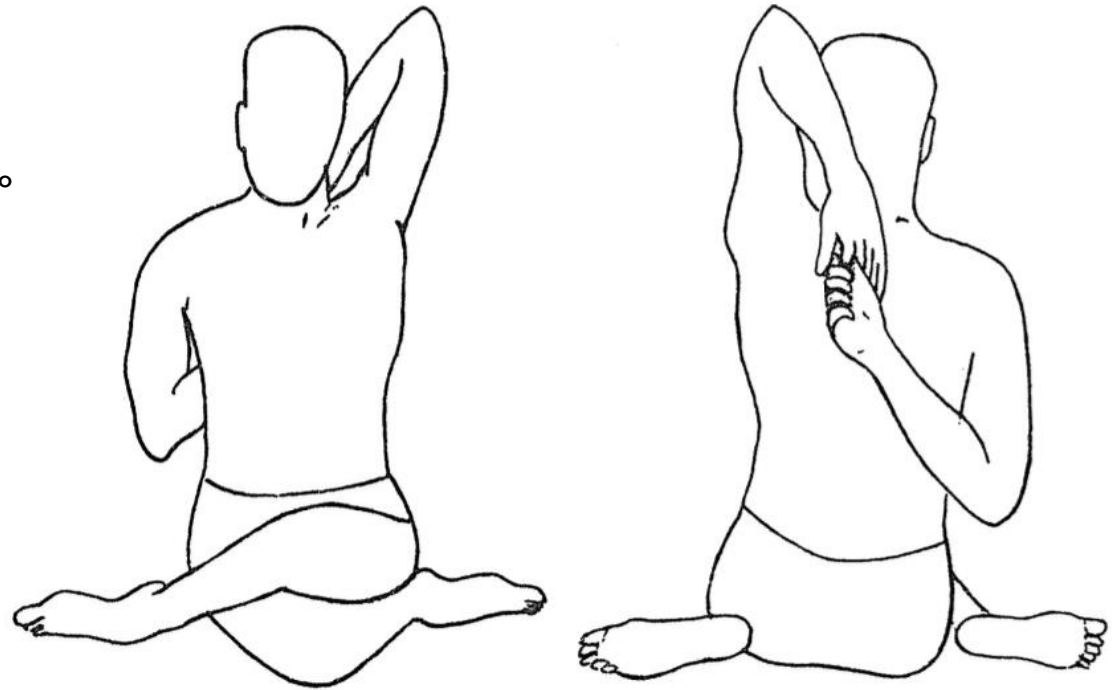
## *Svastikāṣana*

19. Lorsqu'on a correctement inséré la plante de chaque pied entre la cuisse et le mollet (opposés), et qu'on est bien assis, le corps droit, c'est ce qu'on appelle le *svastikāṣana*.



# ゴームカ・アーサナ（牛の口のポーズ）

右のクルブシを左の尻に敷き、  
同様に左のクルブシを右のシリの下に敷く。



# ヴィーラ・アーサナ（英雄のポーズ）

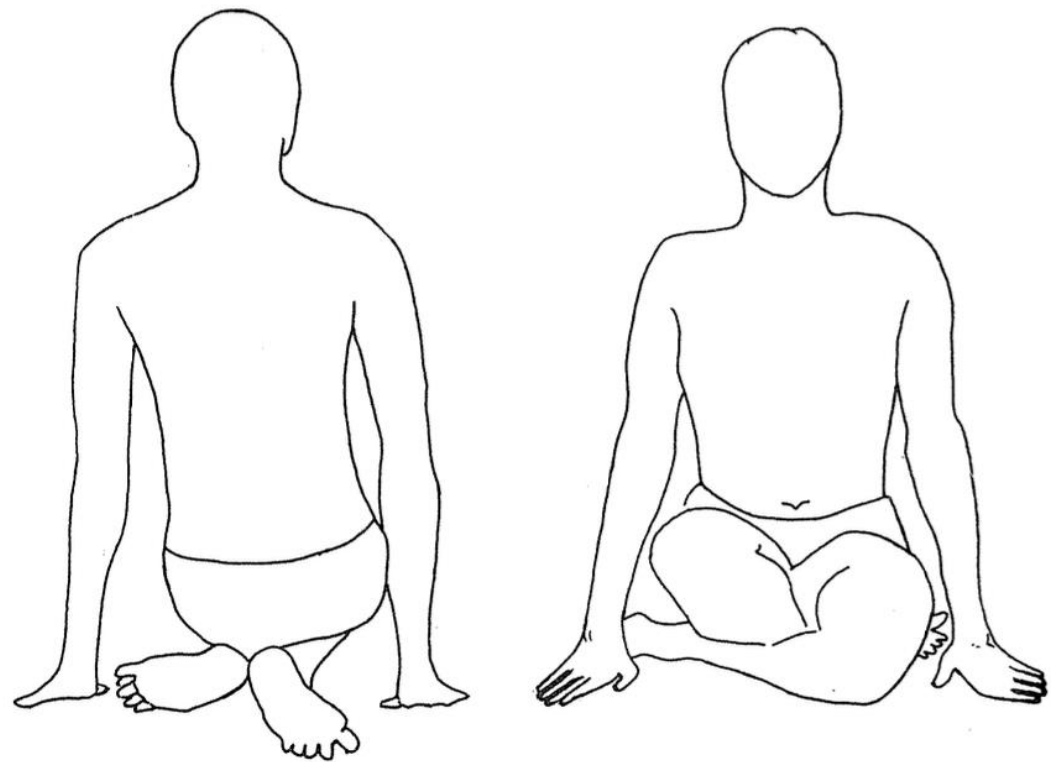
一方の足を他方のモモの上にしっかりとすえ、一方のモモを他方の足の下にしく。

（これもヴァーチャスパティミシュラの注とほぼ一致）



# クールマ・アーサナ（亀のポーズ）

両方の足のくるぶしで、互い違いにコーモンをあっして正座する。



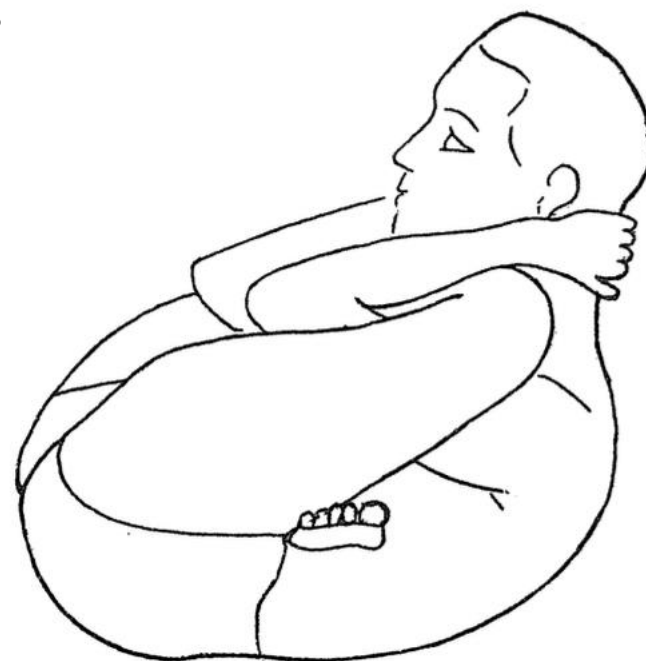
# クックタ・アーサナ（鶏のポーズ）

パドマ（蓮華）体位をしてから、ヒザとモモの間に両手を差し込み、それを地上に立てて、カラダを宙に浮かす。



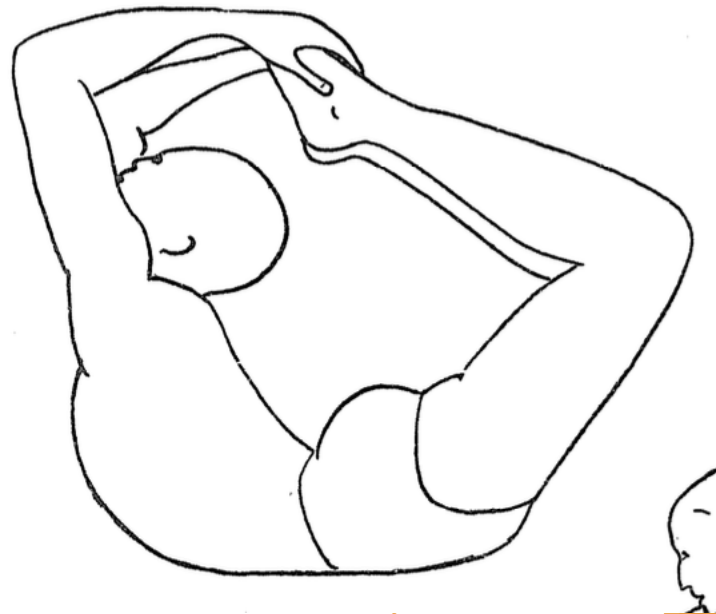
# ウツタラ・クールマ・アーサナ（反転した亀のポーズ）

上記のクックタの体位のバンダをしたままで、両腕でもって首を巻いて、亀の格好をして上向きに寝る。



# ダヌル・アーサナ（弓のポーズ）

両足のオヤユビを両手でつかみ、  
両方の耳に向かって、弓を引く格好をする。



# マツツエーンドラ・アーサナ（聖者の名前）

右足を左のモモの付け根に引きつけ、  
左足は右ヒザの外側におき、それを  
[右手] でつかんで上体をねじる。

消化力を高め、病気に強い体。またク  
ンダリニーの覚醒。





# パシュチモーターナ・アーサナ（前屈のポーズ）

床上に両足を棒のようにまっすぐに揃えて伸ばし、両方手の人差し指を日本の足指に引っ掛け、ヒザの上に前額をつけて、そのままじっとしている。

気がスシュムナー管を通る。消化力を強め、腰を細くし、病をなくす。

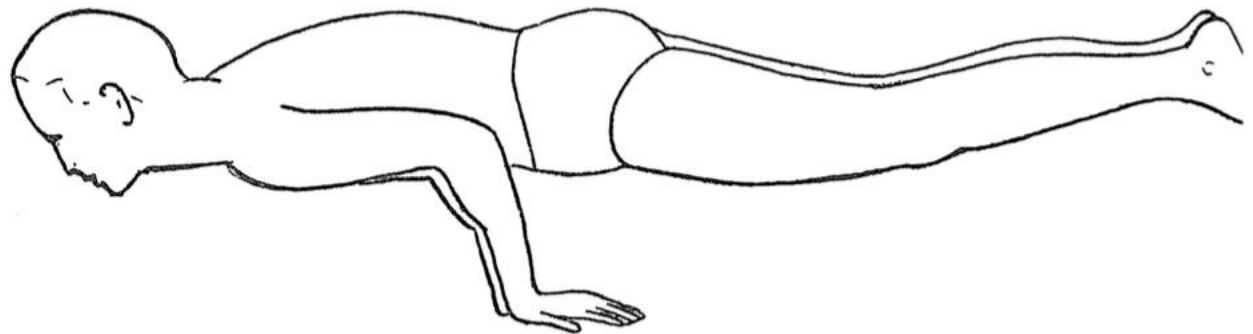


# マユーラ・アーサナ（孔雀のポーズ）

両方の手のひらを地上につけ、両腕の肘の上に臍の両側をあてがい、カラダを宙に浮かして、棒の如く真っ直ぐに保持する。

106

HATHA-YOGA-PRADIPIKA



# シャヴァ・アーサナ（死体の体位）

- ▶ 死体のような格好で仰向けになる。ハタヨーガの実習からくる疲労を回復させる。

# 四つの優れたアーサナ（坐法？）

- ▶ シッダ・アーサナ（成就者のアーサナ）
- ▶ パドマ・アーサナ（蓮華のアーサナ）
- ▶ シンハ・アーサナ（獅子のアーサナ）
- ▶ バドラ・アーサナ（吉祥のアーサナ）

# シッダ・アーサナ（成就者のアーサナ）



右足の力カトを会陰部にあてがい、  
右の力カトをしっかりと性器の上方  
（下腹部）に据える。アゴを胸のあ  
たりにしっかりと引きつけ、上体を  
真っ直ぐに立て、諸感覚を外界の対  
象から内方へひっこめ、視線をこら  
して眉間を凝視する。

→最高のアーサナ。72000本の脈管  
を浄化させる。十二年間シッダ・  
アーサナ→ヨーガの完成？

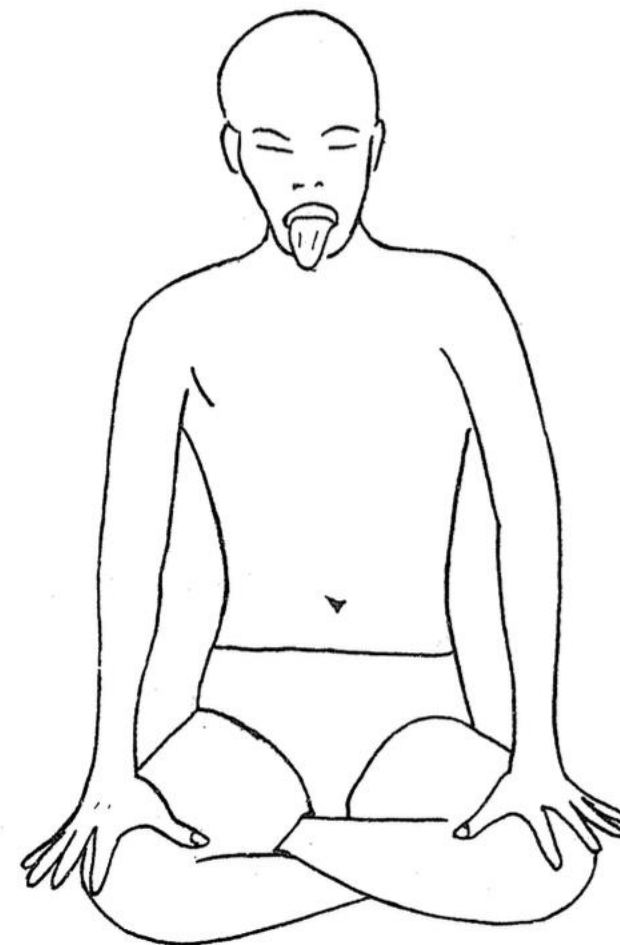
# パドマ・アーサナ（蓮華のアーサナ）

- ▶ 左ももの上に右足を乗せ、右ももの上に左足をのせ、背後からまわした両手でしっかりと両足の親指をつかんで、顎を心臓あたりにあてて鼻頭を凝視する。  
（他にもバリエーションあり）
- ▶ あらゆる疾病を破壊する。気を保留→解脱。
- ▶ 古典ヨーガにはあるが、詳細な記述はなし。



# シンハ・アーサナ（獅子のアーサナ）

- ▶ 両足のくるぶしを陰囊の下、会陰の両側につける。  
右側には左足のクルブシを、左側には右足のクルブシを当てる。
- ▶ →バンダ（引き締め地完成、気等を外に逃さないため）



# バドラ・アーサナ（吉祥のアーサナ）

- ▶ 両方のクルブシを陰囊の下、会陰の両側につける。左のくるぶしを左側に、右のクルブシを右側に、そして相接している両足を両手でもって、動かぬようにしっかりと締め付ける。





# 古典ヨーガ文献におけるアーサナからハタ・ヨーガのアーサナへ

- ▶ 『パータンジャラ・ヨーガ・シャーストラ』（スートラ+注, 4~5C）自体にはほとんど記述がない→あまり大きな関心ごとではなかったか。
- ▶ 古典ヨーガ：あくまで坐法としてのアーサナ
- ▶ さまざまな身体的効果：堅固な体を作り上げるためのアーサナ、また純粹な坐法としてのアーサナではなくなる。
- ▶ 同じ名称、ほぼ同じポーズもあれば、異なるものも。

## 2. チャクラと体のさまざまな中心

- ▶ チャクラ：プラーナの集積点とされるが、その起源はさまざま。
- ▶ マルマン（急所）、チャクラ（輪・車輪）

## 2.1 マルマン（急所）

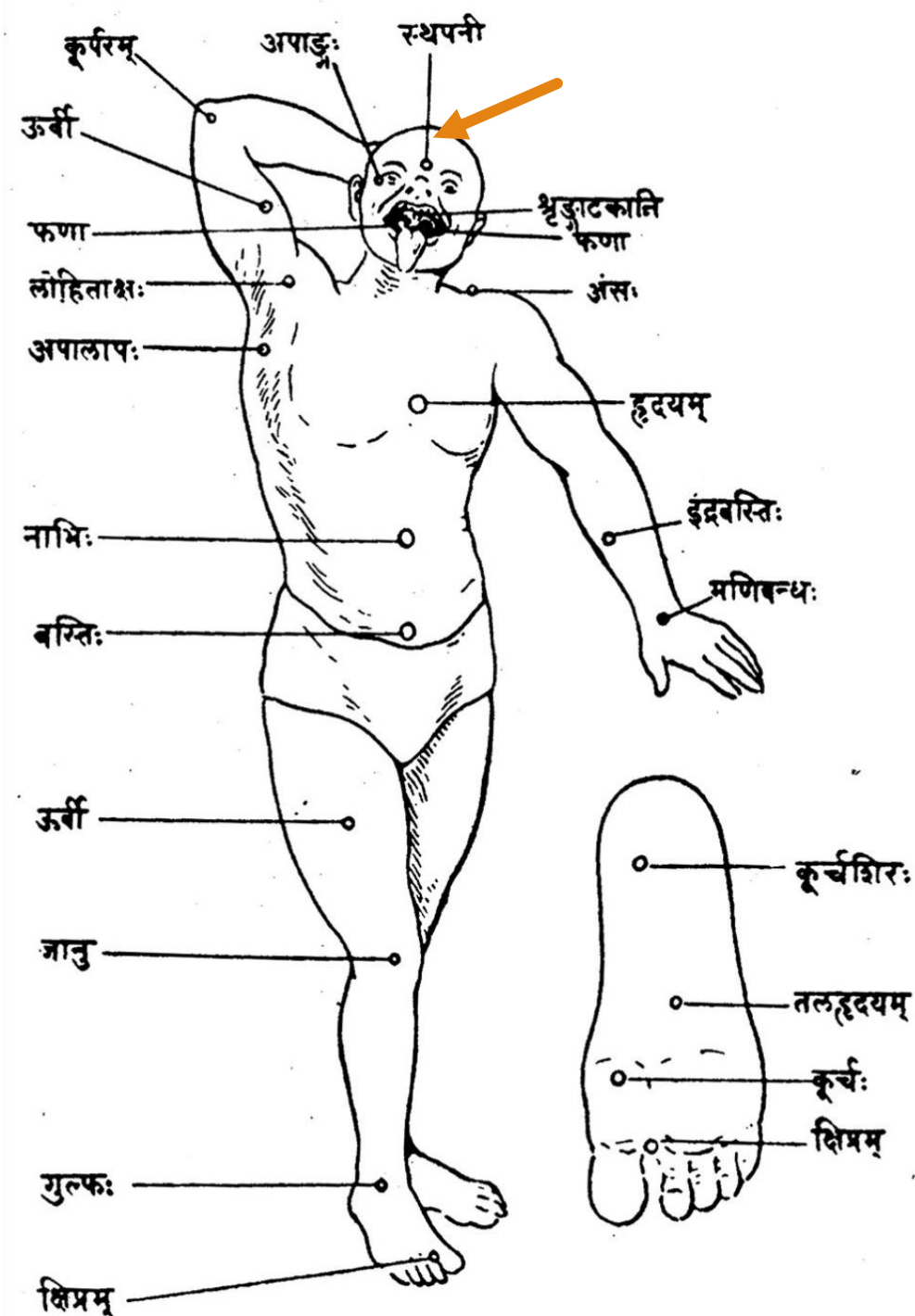
- ▶ 最初期のサンスクリット文献から見られる。
- ▶ 特に戦闘シーン：ここを穿てば、一発で相手を殺すことができる体の部位。
- ▶ 物理的な戦闘における急所

# 医学文献（紀元前後~紀元後5Cごろ）さまざまな分類法（合計107あるとされる）

- ▶ 場所による分類
  - ▶ 各四肢に11(11\*4)、胴体（面）に12、背中に14, 鎖骨より上に37
- ▶ 主要構成要素による分類
  - ▶ 筋肉の集結点、脈管の集結点、腱の集結点、骨の集結点、関節の集結点
- ▶ 地・水・火・風・空のうち、どれが主要要素になっているのかによる分類：
  - ▶ 火が主要要素になるとき—その人が即死ぬetc. 異なる元素の組み合わせによってさまざまな寿命。

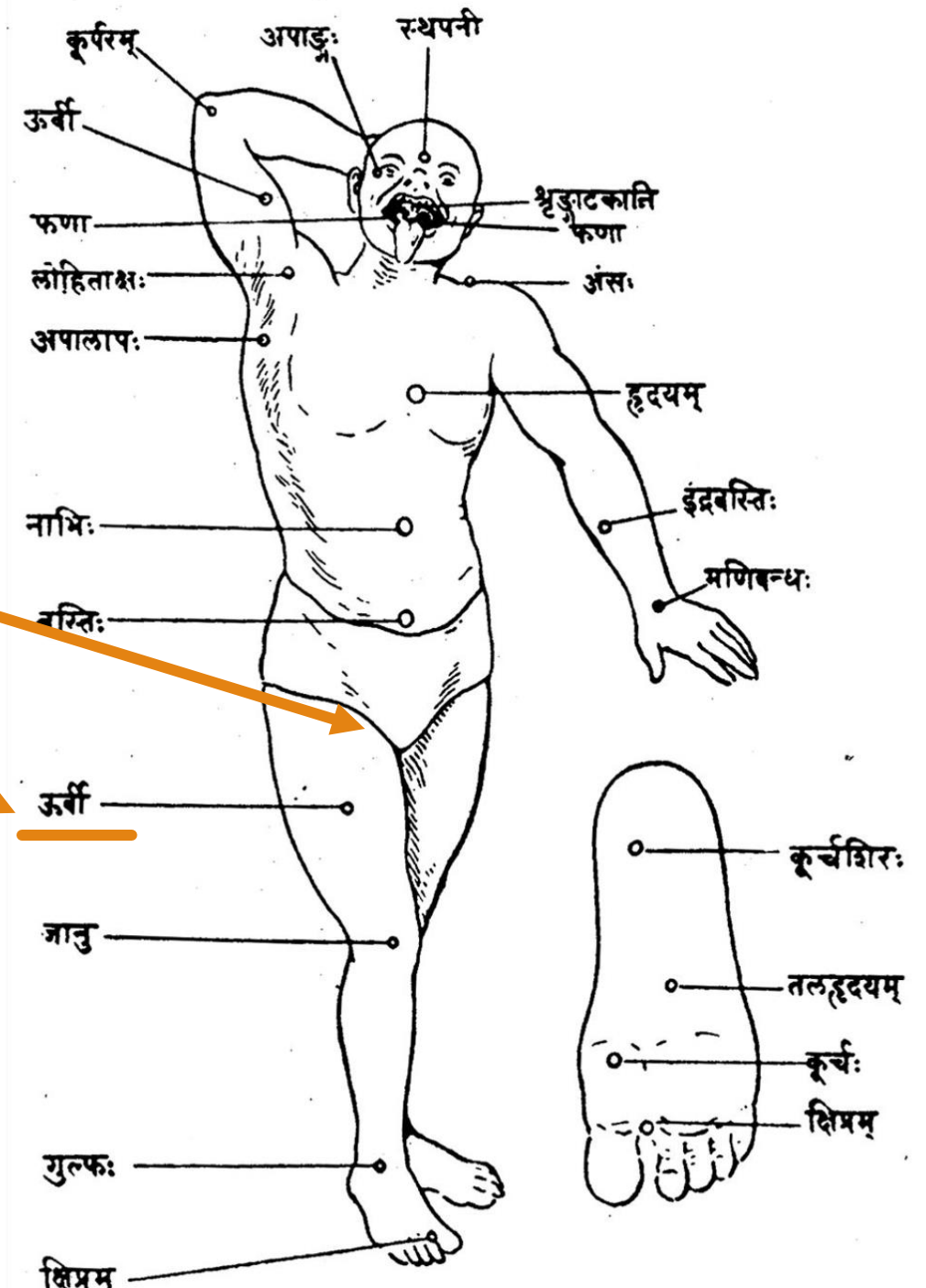
# マルマンの例

- ▶ アディパティ：頭頂部分、関節が主要素、五元素のうち火が主要素であるため、ここが傷つけられると、即死。指の半分の大きさ。
- ▶ Sieler (2015) Lethal spots, vital secrets \_ medicine and martial arts in South India- Oxford University Press より
- ▶ etc..



# 実際の戦闘の治療から得られたと思われる知識も。

- ▶ ウールヴィーの損傷→大量出血によって太腿が細くなる。
- ▶ 鼠蹊部とももの付け根の間（ローヒタークシャ）：半身不随



# 医学文献におけるマルマン（AD5C～）

## ▶ 『スシュルタ・サンヒター』におけるマルマン

たしかに戦闘の治療から得られた知識もあるが、生命に関する思索も。

さまざまな氣息の集積点であり、さまざまな物質の不均衡によって寿命が短くなる。（戦闘において狙うべき急所とは異なる）

生死が左右されるポイント→そこにアートマンがいるはず（しかしこれは心臓にアートマンがあるとする一般的な教説とは矛盾する）

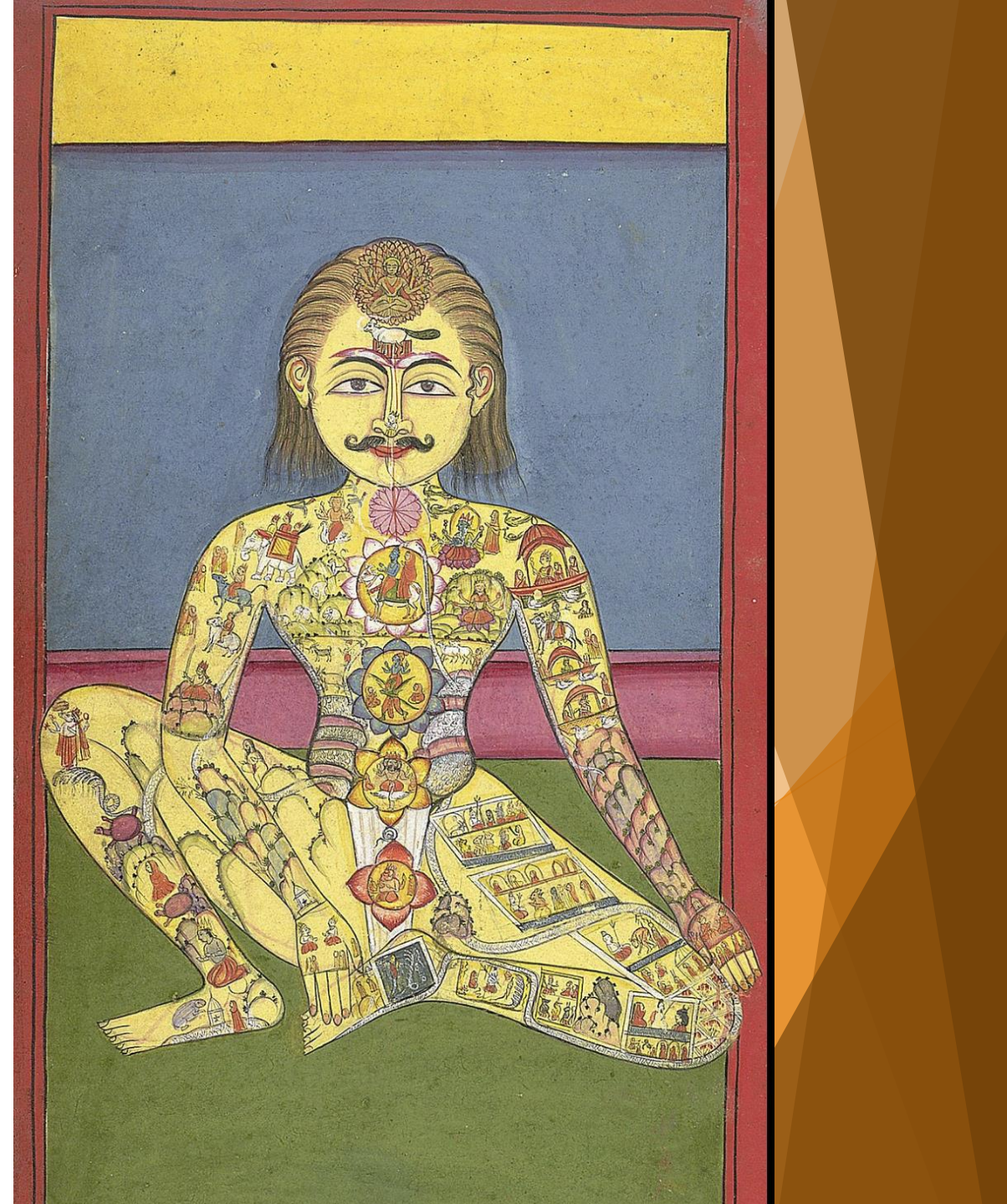
具体的な体と抽象的な体の接合点？



## 2.2 チャクラ

体の中心にあるさまざまなセンター  
気等の中心—さまざまな瞑想に用いられる。

British Museumより 18Cごろ、Jogdipika





# 初期の文献—体における瞑想(マントラを瞑想する部位、蓮華の形?)

▶ ブラフマ・ヤーマラ (7, 8C)

バイラヴァー—頭頂

ラクター—額 (もしくは眉間)

カラーラ—口

チャンダークシー—喉

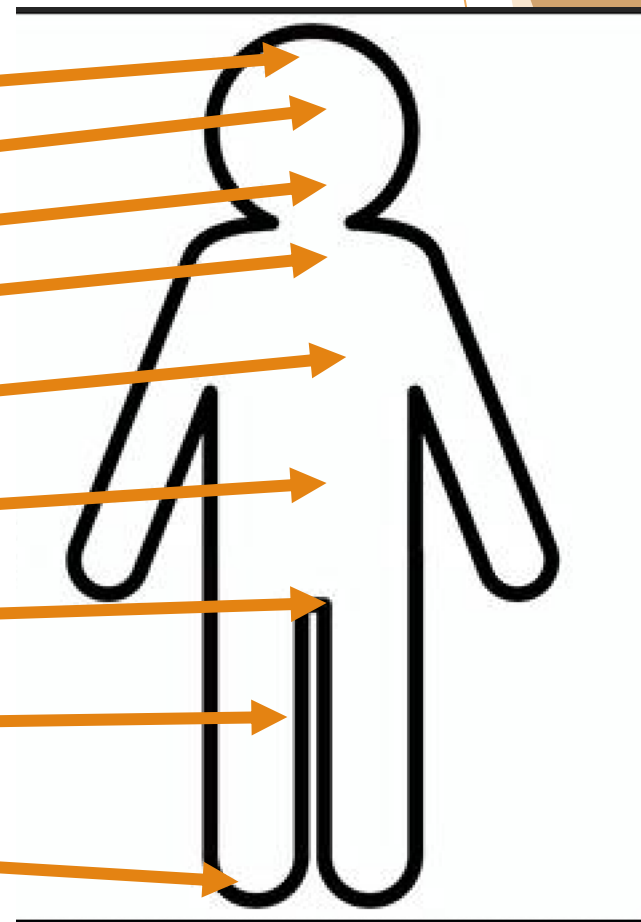
モハーツチュシュマー—心臓

カラーリー—臍

ダントウラー—性器の部位

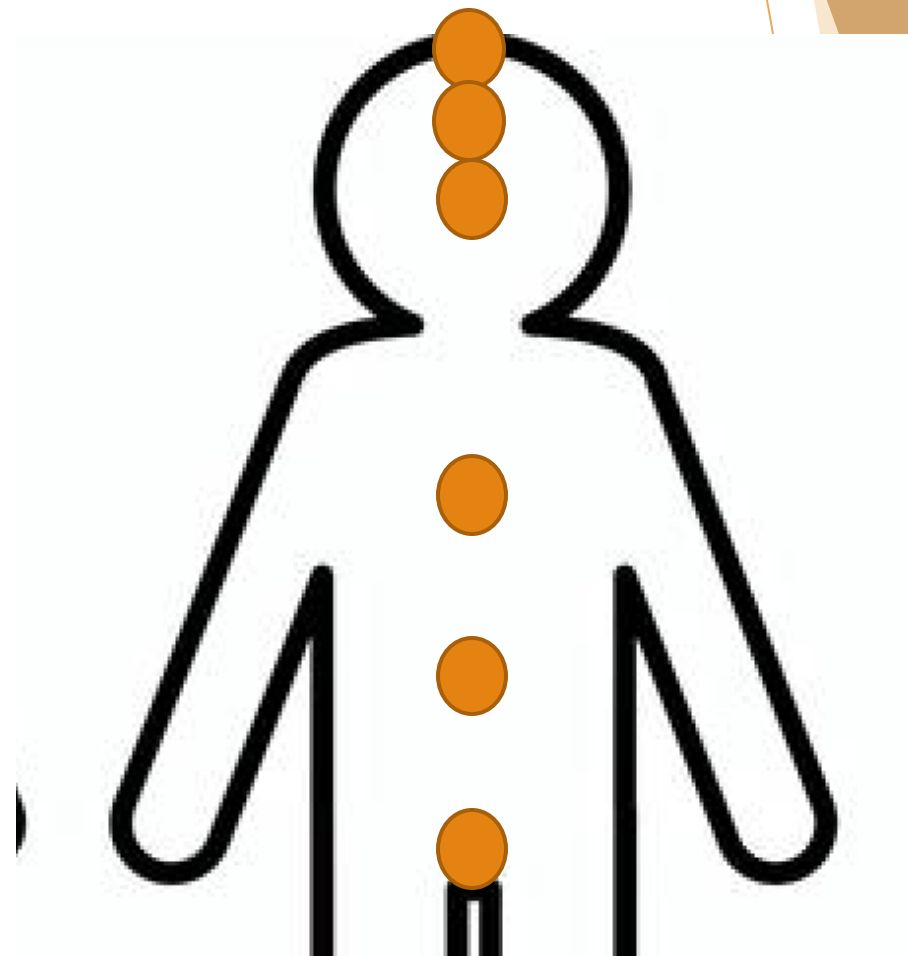
ビーマヴァクトラー—ひざ

マハーバラー—足

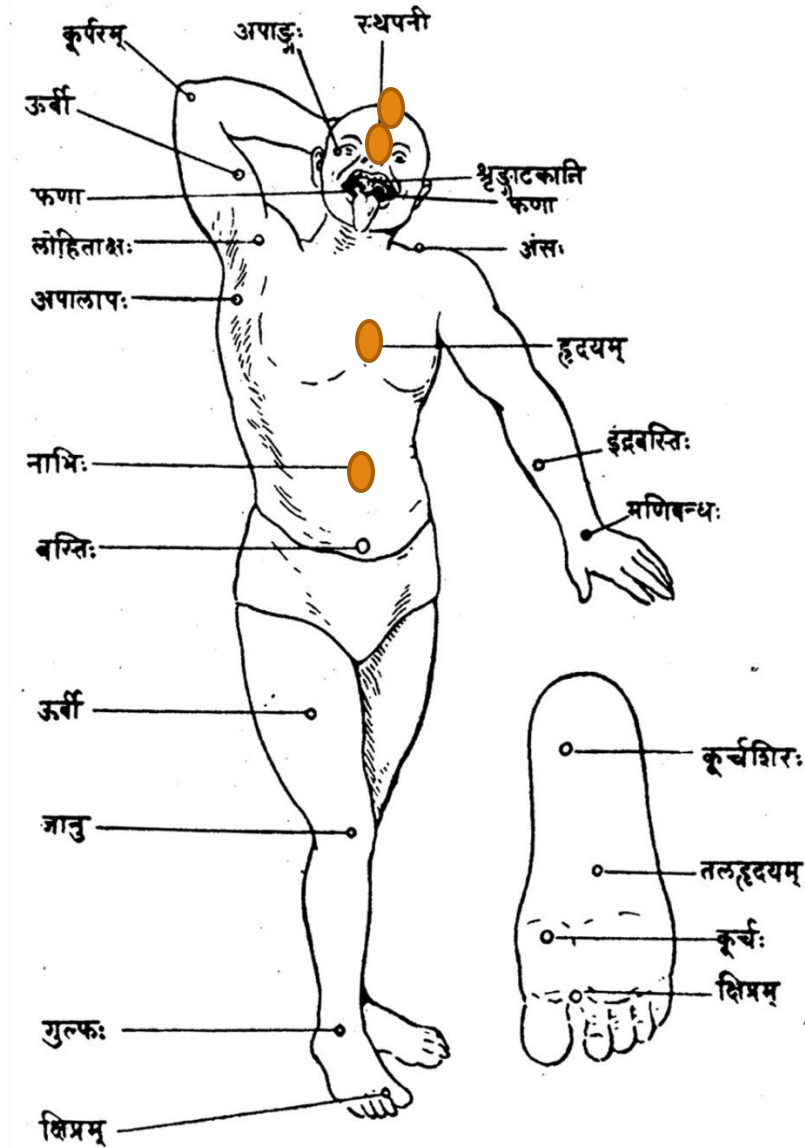


# 六つのチャクラ（『ネートラタントラ』）9Cごろか

- ▶ シャーンタ（おそらく頭頂）
  - ▶ ディープティ（額）
  - ▶ ベーダナ（口蓋）
  - ▶ ヨーギー（心臓）
  - ▶ マーヤー（臍）
  - ▶ ナーディ（性器）
- 
- ▶ （これらのうち頭頂・額・心臓・臍については医学文献のマルマンにも対応あり）



(これらのうち  
頭頂・額・心  
臓・臍について  
は医学文献のマ  
ルマンにも対応  
あり)



# ジャイナ教のマントラ瞑想法とサンスクリット語文字表

## ◀ ジャイナ教とは？

仏教と同じ頃に興隆した宗教の一つ（BC5Cごろか）。

徹底した不殺生の教え—マスクやハウキ

—小さな虫を殺さないため

魂の穢れの除去—解脱

農業ではなく商業

・→日本で唯一のジャイナ教寺院（上田真啓『ジャイナ教とは何か—菜食・托鉢・断食の生命感』風響社、2017年。700円（税抜）

# ヘーマチャンドラ『ヨーガ・シャーストラ』（12Cごろか）

◀ 『ヨーガ・シャーストラ』（特にマントラによる瞑想法）一文字の観想

◀ 堀田和義「ジャイナ教のマントラ瞑想法」『参禅の道』78: 13-29. 2023.

◀ 臍のあたり－16枚の花弁を備えた蓮華

a, ā, i, ī, u, ū, ṛ, ṝ, ḷ, ḹ, e, ai, o, au, am, aḥ

◀ 心臓のあたり－24枚の花弁と花托を備えた蓮華

ka, kha, ga, gha, ṇa, ca, cha, ja, jha, ña, ṭa, ṭha, ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, da, dha, na, pa, pha, ba, bha, ma

・ 口のあたり－8枚の花弁を備えた蓮華

ya, ra, la, va, śa, ṣa, sa, ha

聴覚的な対象としてではなく視覚対象（文字）として

←अ आ इ ई उ ऊ ऋ (ṛ, ḷ, ḹ) ए ऐ अं अः

←क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ ड ढ ण त थ द ध  
न प फ ब भ म

←य र ल व श ष स ह

言葉に精通

# 『サンギータ・ラトナーカラ』 13Cごろ

- ▶ 9つのチャクラ-蓮の花弁としてチャクラが表象される。花弁の数-チャクラによって成し遂げられるさまざまな力やチャクラが支配するものetc.
- ▶ アーダーラ（肛門と性器の間）、4弁：至高の喜び、自然のよころび、英雄の喜び、ヨーガの喜び。クンダリニーが眠っている。
- ▶ スヴァーディシュターナ（性器の付け根）、6弁：謙虚さ、残酷さ、高慢さの喪失、夢中、軽蔑、不信。性愛の力が宿る。
- ▶ マニプーラカ（臍） 10弁：熟睡、欲望、妬み、誹謗中傷、恥、恐れ、慈悲、昏睡、不浄、不安
- ▶ アナーハタ・チャクラ（心臓）、12弁：不安定さの排除、明晰な推論、後悔、希望、心の広さ、心配、切望、平静、不誠実な信心、不安定さ、決心、傲慢

- ▶ ヴィシュッディ（喉）、16弁：オーム、ウドギータ（サーマンの一種）、フンハット、ヴァシャット、スヴァダー、スヴァーハー、ナマハ、不死の甘露、7つの音階
- ▶ ララナー（口蓋垂）、12弁：陶醉、高慢、愛情、悲しみ、憂鬱さ、過度な貪欲、不満、錯乱状態、波（飢えetc）、信念、信仰、礼儀正しさ
- ▶ アージュニヤー（眉間）、3弁：サットヴァ（純質）・ラジャス（激質）・タマス（暗質）
- ▶ マナス（頭頂部付近？）、6弁：眠り、五感覚
- ▶ ソーマ（頭頂部付近？）16弁：慈悲、忍耐、誠実さ、堅実さ、離欲、決心、喜び、笑い、苛立ち、瞑想による涙、堅固さ、奥深さ、努力、明晰さ、寛大さ、集中力
- ▶ ブラフマランドラ（頭頂部）：アムリタ



# まとめ

- ▶ チャクラ：いくつかの淵源：マルマン（急所、生命の部位）＋瞑想対象としての体内の花弁