

呼吸の瞑想について

—『声聞地』の入出息念を中心として—

阿部 宏 貴（貴 子）

はじめに

長い歴史のなかで、ある思想や作法はそれを継承しようというものによって伝統と称されてきた。またさらなる継承者の志向や時代的要請に応じて解釈が加わり、あるいは簡略化されるなどして、新たな伝統としての軌道が作られていく。仏道修行の伝統も、多かれ少なかれそのような道を辿っているといってもよいだろう。そして仏教を実践的に追究するならば、私たち自身も一つの道筋を作っていくことになるだろう。このような観点から、智山伝法院の総合研究テーマ「伝統の創造—真言密教の実践的展開—」が設定されたと理解している。

さて、釈尊が雨安居の期間中修行したとされ、今日でも広く実践されている修行が呼吸の瞑想 *anāpāna-smṛti* である。通常、阿那般那念、安般念、入出息念などと漢訳され、現代では呼吸 *ana-apāna* (*a√an, apa√an*) に気づくことと *smṛti* とも和訳される。仏典には同義語の入息・出息 *aśvāsa-praśvāsa* (*a√śvas, pra√śvas*) と

もに説かれることが多い。一般に数息観という息を数える方法はその一部である（以後、概して入出息念と呼ぶ）。真言密教の主な禅観である阿字観においても、入出息念は重要な位置を占める。本宗『作法集』所収の「阿字観略作法」における入出息念は、阿字の本尊を掛け、着座、護身法、五大願、大日印明、念誦に続き「住法界定印入禅観」として修す。ここでは「浄月の氣息綿々微々として之を出入し、月味に入る」とあるように浄月の観想とともに呼吸を観じ、これを終えれば開座廻向となる。一方、教化センター編『阿字観次第』では、着座ないし調身に続き調息として呼吸を数え、それから月輪観、阿字観に入る。すなわち月輪観と阿字観の前行と見なされている。

これらは、次第上の位置付けに加え、月輪観に伴う観想なのか、息を数える観想なのかという点でも相違する。経軌や実慧・覚鑿等の著作や口伝に数多の説があるからだが、そもそもインド仏教においても、修行道上の位置付け、息の数え方、観想方法に至るまで一様ではない。

筆者はこれまで初期瑜伽行派のヨーガを説く『瑜伽師地論』『声聞地』（以下『声聞地』）を研究し、五停心観―貪・瞋・癡・慢・尋思を対治する不浄観・慈愍観・縁性縁起観・界分別観・入出息念―を考察してきた。本稿ではインド仏教における入出息念の諸説を挙げつつ、『声聞地』の特徴を考察したい。これにより釈尊の修行をどのように継承しようとしてきたのか、その軌跡を辿ることができればよいと考える。

1. 『声聞地』の入出息念―先行研究と構成

インド仏教における入出息念の先行研究として先駆的なものは玉城康四郎(1979)である。Anāpānasai-sutta (MN 118) に基づき、その意義・方法・成果について論じている。諸文献をより網羅的に扱っているものは松田

慎也 (1989) である。ここでは『修行道地經』の所説を阿毘達磨論書などと比較し、いわゆる六因と十六行に關して考察を行っている。また釈惠敏 (1994) の論考は『声聞地』の所説をパーリ文献、阿毘達磨論書、禪經典を参照しつつ詳細に解説しており、極めて重要である。だが、比較が広範にわたるため『声聞地』の特徴が明瞭でない箇所がある。また「第二瑜伽処」の考察に止まり「第三瑜伽処」に言及していない点でも再考が必要である。また筆者はすでに (阿部貴子 2006)、『声聞地』と比較しつつ『大集經』における入出息念の大乗的側面を論じたが、先行研究との交渉が不十分である。本稿ではこれらの研究と反省を踏まえ、再度検討してみたい。なお『声聞地』の入出息念は次の通り説かれている。

〔第二瑜伽処〕 (ŚrBh II p. 80-107)

〔1〕 概要—入息と出息・因・所依・行・地・同義語・欠点

〔2〕 五種の修習—数の修習・蘊に入る修習・縁起に入る修習・諦に入る修習・十六行の修習

〔第三瑜伽処〕

〔1〕 六事 (ŚrBh III (2) p. 42-49)

〔2〕 加行の実践 (ŚrBh III (6) p. 84-87)

2. 入息と出息—どちらから念ずるのか

修行者が呼吸を観ずるときに、まず気になることは入息と出息のどちらから念ずるかであろう。松田 (1989) は、『清浄道論 *Vissuddhimagga*』では出息入息の順 (以下、出入) を説き、有部論書では入息出息の順 (以下、入出)

とし、『修行道地經』『舍利弗阿毘曇論』は前者に属すと見なす。釈(1994)も概してその説に従っている⁽¹⁾。しかし『清浄道論』の解釈には注意が必要であり、このような区分には問題がある。

パーリ語の *ana-apana* は PTS の Pali-English Dictionary の *inhaled & exhaled breath, inspiration & respiration* とある。同義の *assāsa-passāsa* (skt: *āsvāsa-pravāsa*) にひいてはサンスキットの原語とは異なつて、*assāsa* を *breathing, esp. breathing out* (so *Vism* 272) , *opp. to passāsa inhalation* としてゐる。辞書は『清浄道論』の *Anāpānasai-sutta* の注釈箇所「*assāsa* を出息とするのは *assāsa* は外に出る息、*passāsa* は内に入る息と律の注釈に説かれ「る、から、る」⁽²⁾。經の注釈は反対である」を典拠とする⁽³⁾。 *Anāpānasai-sutta* の *assāsa-passāsa* は南伝大藏經で「入出息」と訳し、英訳も概して *breathing in, breathing out* と訳すが、近年の片山一郎訳は『清浄道論』を考慮してか *ana-apāna* も *assāsa-passāsa* も出息入息の順で訳す。しかし Bhikkhu Nāṇamoli による『清浄道論』の英訳(2011)は *assāsa-passāsa* を *breathing in, breathing out* と訳している⁽⁴⁾。これは『清浄道論』の「*assāsa* を入息とするのは」*assāsa* は外に出る息、*passāsa* は内に入る息と律の注釈に説かれ「る、が、る」⁽⁵⁾、經の注釈は反対である」と読むからである。すなわち『清浄道論』は律釈を取るのではなく、經釈を取ると読む。さらに理由として誕生と同時に息が外に出ることを挙げるが、その説がどちらの註釈に属するものか明確ではない。ちなみに、ウパティツサ著『解脱道論』(僧伽婆羅訳)では、「安」を入息とし「般」を出息と述べつつも、**出入**の順で数えるとするなど混在している⁽⁶⁾。両方の説があつたのであろうが、『清浄道論』が**出入**の順序を取るとは断定できず、さらなる考察が必要となる。

なお、紀元一〇〇年前後のカシミール有部系禪經典と推測される『仏説大安般守意經』(安世高訳)には語句説明をせず**出入**と漢訳する。法藏部の阿毘達磨と言われる『舍利弗阿毘曇論』(曇摩耶舍・曇摩崛多等訳)も**出**

入の順で念ずることを説く。⁶ だが、漢訳の考察のみで出入の系統に属すとは言えないだろう。

ただし、明確な理由がある文献に関しては、出入か入出かの系統を一応定めることはできる。『修行道地經』は、五停心觀を説き『声聞地』に影響を与えたとされる有部系の禪經典であるが、ここでは「安」を出息、「般」を入息とし、内より鼻に至ることを出息、還つて臍に至ることを入息として出入を説く。經量部論書とされるハリバルマン著『成実論』（鳩摩羅什訳）は、誕生の際に出息し最期に入息するから、出入の順で觀想すると説明する。⁸ 『雜阿毘曇心論』（僧伽跋摩等訳）では、「阿那」を入息、「般那」を出息と定義するものの、有情は母胎のなかの臍で業生の風が起こり、上下に向かつて身体の毛孔を作り、作り終わつて誕生の際に出息するから、念ずるのは出入の順序であることを示す。⁹

これとは反対に入出の順を説く文献は次の通りである。『雜阿含經』（求那跋陀羅訳）803では、念ずる順序を入出と説明する。¹⁰ これが妥当であるのは本經を引用する『婆沙論』の解釈による。『婆沙論』では、諸説を提示しつつも「阿那」を入息、「般那」を出息とし、誕生で入息し最期に出息するから入出と数えることを善説と定める。¹¹ 胎児の際に臍輪で風が起こり、風が上下に流れて諸々の毛孔を開き誕生の際に息が出るため出息が先であるとする説―『雜阿毘曇心論』と同じ―があるが、毛孔を開いて息が出ることは無く、最初に入息があると述べている。¹² 同様に、『俱舍論』では、「ana」を入息すなわち風が入ること *vāyuh pravṛṣati*、「apana」を出息すなわち風が出ること *vāyuh niskramati* とし、誕生のとくと第四靜慮より立つ際に入息から始まることから、入出の順序を主張する。¹³ また説一切有部の正統を強調したサンガバドラ著『順正理論』でも、『俱舍論』と同様に「阿那」を入息、「阿般那」を出息とし、入出の順を示す。有情は胎児のときに臍において業生の風が起こり蓮根のよう¹⁴に身に穴が生じ、誕生の最初にそこから風が身体に入るに伴い口鼻に風が入るからである。

以上『婆沙論』『俱舍論』『順正理論』では解釈が整えられているが、有部系といわれる禪經典には混乱が見られる。『達磨多羅禪經』（仏陀跋陀羅訳）でも、「阿那」を入息とし「般那」を出息として、入出の順で念ずるとする¹⁵。臍で起きた息が毛孔道を開くため先に出息があるという説があるが、誕生の時には毛孔はすでに開いており、それを通して息が入るからとしている¹⁶。ただしこの修行法を指示するときには「出入息」と称するなど混乱がある。『坐禪三昧經』（鳩摩羅什訳）でも入出の順で念ずることを明記する。『禪秘要法經』（鳩摩羅什訳等訳）は詳細な説明をせず出入と漢訳する。

では『声聞地』はどうかというと、入息で息が臍まで入り、出息で臍から上昇して口から外へ出ると説き、「数の修習」項でも、入出の順番で数えることを示す¹⁷。したがって、『声聞地』の所説は五停心観の先駆的思想をもつ『修行道地經』と必ずしも一致しておらず、むしろ阿毘達磨論書に近い。「第二瑜伽処」ではまた、身体と心のどちらに依拠するかという議論があり、身体と心と「適した条件 yathayogan」が無ければ呼吸は成立しないと述べる箇所がある。この条件について『声聞地』には何の記述も無いのだが「釈が指摘するように」¹⁸『婆沙論』にほぼ同文があり、条件について解説されている¹⁹。また「十六行の修習」項では最初に十六種を総説するが、当箇所は「雜阿含經」803をトレースしたものである。このことも含め、『声聞地』は基本的な所説を『雜阿含經』『婆沙論』と共有していると言えらる。

さて、密教では阿字観の典拠とされる『無畏三藏禪要』に出入の順序で観想することが説かれ、教化センター編『阿字観次第』では息を吸った後に吐く息をもって観想することと定める。ただインド密教文献では概して「出入息」と漢訳されるものの、諸説があるようである。今後の課題としたい²⁰。

3. 六因と五種修習

次に息の観想方法について考察しよう。*Anāpānāsī-sutta* 『雜阿含經』『舍利弗阿毘曇論』は呼吸を観想する十六種の方法を説く。阿毘達磨論書ではそれとともに六因 (AKBh, saikarāṇa, gaṇana・随 anugama・止 sthana・観 upalaksana・転 vivartana・淨 parisuddhi) が重視されている。『修行道地經』は数息・相隨・止觀・還淨の四種、『解脱道論』は算・隨遂・安置・隨觀の四種を説き、『大安般守意經』は六種を説く。『大安般守意經』の現行本は經典自体と安世高の自註と後代の注釈者の教義を採集したものと指摘されている。⁽²¹⁾したがって、十六行が最初に説かれ、後に四種が形成されて六因が定められたと見てよいだろう。一方『声聞地』ではこれらの四種や六因とは異なり、独自の五種の修習 pancaviḍhāparicaya を設けている。では六因と『声聞地』の該当箇所を比較していこう。

(1) 数く息を数える方法

六因の最初はいわゆる数息観である。初期の文献では単に数える方法を記すのみであるが、阿毘達磨論書ではその種類を明記し、『俱舍論』では明確に正誤を定めている。

まず『修行道地經』を見ると、一から十まで一回ずつ息を数え、数え終われば一から開始すること、もし九まで数えて心が乱れるならば再び一から数えると説く。そして一回の出息を二と数える(＝増数)、または二回としての出息入息を二と数える(＝減数)としている。⁽²²⁾

『成実論』では「有論師」の説として、十を数えて十とする「等」、十一を十とする「過」、九を十とする「減」

の三種を挙げるが、入息出息をいかに数えるかは明記していない。『婆沙論』では五種を挙げる。すなわち一回ずつ入息出息を数え十まで数える「満数」、二回としての入息出息を二と数える「減数」、一回の入息を二と数える「増数」、そして十を超えて数える、または入息を出息とし出息を入息と反対にして数える、あるいは次第な数える「乱数」、五回の入息を五、五回の出息を五とまとめて数える「浄数」である。また『雜阿毘曇心論』では、一回ずつ出息入息を数えるとし、心乱れると二回を二と数える「減数」、一回を二と数える「増数」、出息を入息とし、入息を出息と反対にして数える「乱数」、五回の入息と五回の入息で十を数える「等数」があるという。²⁴

『俱舍論』では、数息の方法と正誤を確定している。一回ずつ十まで数えることを正しい方法とし、過失として『婆沙論』所説の三種、すなわち二回を二と数える「減数 *anagāna*」、一回を二と数える「増数 *adhikagāna*」、入息と出息とを反対に数える「散乱 *viparyaya*」を挙げる。²⁵『順正理論』も『俱舍論』の説を取る。禅経典は雑然としている。『達磨多羅禅経』では、最初の入息を二と数え、出息では数えず十まで数えるとしており、他の経論とは異なる。だが別の箇所では『俱舍論』と同様に、一回を二と数えること（＝増数）、二回を二と数えること（＝減数）、入息のときに出息、出息のときに入息の観想をする（＝散乱）を修行退と称している。²⁶『坐禅三昧経』では、一回ずつ数え、九まで数えて誤ればまた一から数えるという。ただし、数えることに重きを置かず、数息により六種の思慮―欲思覚・恚思覚・悩思覚・親思覚・国土思覚・不死思覚―を断ずることを詳説する。²⁷『禅秘要法経』には明確な説明はないが、十まで数えたら止めるとある一方で、一数二随…八数九随、十数百随、百数千随と数を増すことを説いている。

こうしたなか『声聞地』は「数の修習」で独自の説を展開し、四種の数息の方法を提示する。「一つずつ数え

る^ハカ^ニekatikaganāna]は入息するときに一を数え、出息するときにと数える(=『俱舍論』の善説)、「対で一^ツ数える^ハツ^ニdvayatikaganāna]は入息出息の対で一と数える(=増数)、「順に数える^ハツ^ニanulomaganāna]は、一^ツずつか対の入息出息を一から十まで数えることとあり、「逆に数える^ハツ^ニpratilomaganāna]は、それを十から一まで数えることである。この四種とは別に「勝数 ganana^{visesa}」も説明し、一^ツずつ、あるいは対の入息の二回を一と数え…ないし百回の入息出息を一と数えて十まで数えることを説く。最後の三種は阿毘達磨論書には認められていないが、いずれも修すべき方法とする。⁽²⁸⁾

以上『声聞地』は『婆沙論』とほぼ同文の説を持ちながらも、阿毘達磨論書の説く六因を挙げず、息の数え方も異なっている。初期瑜伽行派が興隆したころ、ヨーガ行者には様々な数え方が言い伝えられており、各グループが各々の方法を選定していく必要があったのだろうが、『声聞地』には新しい方法を設けるといふ意図が強く感じられる。

(2) 随く心が息に随うこと

六因の第二は「随」である。ここでも阿毘達磨論書が形成されるにつれて観想内容が定められていく。

『修行道地經』では、数息が定まるならば心の相が乱れず、人に影が従うように数息に心が随っていくとし、⁽²⁹⁾『成実論』は心が息に随うことを示す。『雜阿毘曇心論』では、自ら心に従わせるのではなく、息の長短、息が全身一部、遠近へいく動きに心が随っていくと説くが、いずれも具体的な観想対象を挙げていない。

一方、『婆沙論』では具体的な対象に言及する。入息とともに息が口鼻より咽、心臓、臍輪ないし足先に至り、出息とともに息が外に出て、半麻一麻、半麦一麦、半指一指ないし半尋一尋に至る。こうした息の近遠の動きに

心が随うことを説く。⁽³¹⁾

さらに『俱舍論』ではより詳細な説明をする。ここでは心が息の近遠や出入に随っていくこと、さらに全身あるいは一部へ向かう動きに随っていくとする。そして、入息が口鼻より足先まで、出息が一磔 *viṣaṭī* 一尋 *vāṇa* へ至ることを観ずると述べる。だが、

「[下は] 風輪、[上は] ヴァイランバ風までと他の人々は言う。この〔入出息念は勝解作意ではなく〕 真実作意であるから、それは理に合わない。」⁽³²⁾

として、この説については破している。ヴァイランバ風とは鉄围山にある風、日月を動かす風などといわれる。⁽³³⁾

『俱舍論』の場合、勝解 *adhimukti* における作意とは実際の固定的な対象に心を向けることを指す。不浄観は勝解作意に相応し、色（身体）のみの観想のため煩惱を完全に断ずることはできないが、真実における作意の場合、無常や五蘊などを包括的に観想する。『順正理論』も同説を取り、世親が彼の師を斥して（経主於此斥彼師言）、風輪やヴァイランバ風まで観想しないと定めたことを述べ、入出息念が真実作意であることを強調する。⁽³⁴⁾ 『集異門足論』『法蘊足論』が地・水・火・風の四遍処や五界のうち風界の観想を記す際、小さな風から大きな猛風、ヴァイランバ風までを観想することを説くが、入出息念はそれとは異なるというのである。⁽³⁵⁾

さて『声聞地』は六因を立てないため「随」の項目は無いが、「教の修習」の項で相応した説を挙げる。鈍根の者は息を数えて心を安定させるが、利根の者は入出息が転ずるところ *yatra pravartante*、転ずる限り *tavāt pravartate*、転ずるまきに *yathā pravartate*、転ずるために *yadā pravartate*、心を随わせるとする。

この「第二瑜伽処」には観想する息の範囲を記していないが、「第三瑜伽処」の「加行の実践」項には、『俱舍論』の説と異なり、勝解作意であることを示唆する。すなわち、初学者は両側に扉のある寢室、鍛冶の鞴、金匠

の吹筒、外の風蘊という実際の固定的な事物から入出の相を取り勝解する。そして、

「最初に、彼は、それに付随する微細な風を、胸の位置の龐大な孔における往来から勝解する。それから、順次に、その風をより多く、最も多く勝解する。乃至、すべての毛穴に入った（風）を勝解する。このように、風蘊を伴い、風蘊に包まれ、風蘊に覆われ、量りしれない風蘊の中に住する身体全体を、あたかも草綿、あるいは木綿のように軽いと勝解する。」

と述べ、自分の身体全体に意識を向ける。その後、対象を他者の死体、死に往く自分、死んだ自分へと移していき、入出息の無いことを勝解するといふ。⁽³⁶⁾

『声聞地』では五停心観を説明する際に必ず、勝解作意と真実作意との観想方法を説く。不浄観、界分別観、慈愍観では実際の対象について勝解作意をしたのちに、過去・未来にも対象を普遍化して観想する真実作意に入るが、縁起観は真実作意のみであるという。ただし入出息念の場合は、それが明記されていない。自らの身体の詳細や死体を対象とすることは勝解作意であり、おそらく真実作意については略されている。⁽³⁷⁾

さて禅経典には興味深い記述がある。『達磨多羅禪經』に「随」の説明はないのだが、息の観想領域を次のように説く。行者は入息とともに、上の曼荼羅から光明が下り身体を満たして柔軟にさせると観じ、出息とともにそれが下行して遠近に定めなく曼荼羅を成じてまた身体へ入ることを観ずるといふ。

「修行者諦に聴け、曼荼羅上に於て淳一に衆相を起して流光參然として下り清淨なること頗梨の如く其の光四體に充つ。身をして極めて柔軟ならしめ、又復た身従り出でて漸漸にして稍流下し、其善根力に隨つて遠近に定相無く、彼れ曼荼羅を成じて勢極つて本處に還る」⁽³⁸⁾

曼荼羅が体内のチャクラを指すのかつかみにくいながらも自らの外の上方向下にある輪を想定しているようである。

『禪秘要法経』は、声聞乗の修行法に密教的な要素を含む經典であるが、入出息念に關しても特異な説を挙げる。まず意を臍あるいは腰に置き、一数二隨…八数九隨、十数百隨、百数千隨と数える息に随わせていく。その後、自らの身体を見るに益々明るく輝き、その光の七宝の色が胸より出でて、自然に心が歓喜し安穩となる。出でた光の其々は光輪となり、そこに十二因縁の相を見るとき。別の箇所では、一数二隨…八数九隨、十数百隨、百数千隨と数息し、自らの身体を見るに、百千万億の蓮華がその風によって吹き去られて瑠璃となるといふ。また自らの心蓮華を觀想し、それは摩尼珠のように六種の光を顯して、三界の頂から金剛地際を照らすといふ。そして行者はこの世界に諸仏が弟子眷屬に囲遶されているのを見るとき⁽³⁹⁾。

これらの説は、有部の正統から逸脱したものであろうが、阿字觀の背景思想の考察としては大いに興味深い。同じく入出息念を行う自身の臍に蓮華を觀想するなど説く『梵文瑜伽書 Yogalehrbuch』とともに改めて考察すべきだと考える。⁽⁴⁰⁾

(3) 止・觀・還・淨

次に他の四因をまとめて記しておく。『修行道地経』の「止觀」は、牧牛者が遙かに牛を觀るように息を觀察すること、「還淨」は門番が門上で人の往來を識別するかのよう⁽⁴¹⁾に、心を鼻頭に懸けて息の出入を知ることである。『成実論』の「止」は心を定め、「觀」で珠中の糸のように息が身体を貫くと觀想する。「轉」では身体が心を、心は受を、縁とすることを觀想し、「清淨」で煩惱を除く⁽⁴²⁾。

『雜阿毘曇心論』になると、「還」「淨」で到達する修行階位を明記するようになる。「止」では、身体に心を止めて、息の利害と冷熱を觀じ、「觀」で繰り返し修習する。そして「還」で欲界あるいは出離の行を為し、「淨」

で諸蓋を浄化する。⁽⁴³⁾『婆沙論』ではさらに「止」で身体の内부를対象とし、「観」で五蘊を観想するという順序を固めていく。すなわち「止」にて息が珠中の糸のように、口鼻、咽喉、心臓、臍輪ないし足指に止まることを観想する。「観」で、息は風蘊かつ四大、四大所成の色かつ心心所の所依と見て五蘊を観察するという。「転」では四念住として行じ、「浄」で四善根位（有説では「転」が四善根位まで）より無学に至る。⁽⁴⁴⁾『俱舍論』では「止sthana」「観 upalaksana」について『婆沙論』と同様に説くが、「転 vivartana」で四善根位を成就し、「浄 parisuddhi」で見道等に入るとする。『順正理論』は『俱舍論』の説を踏襲する。⁽⁴⁵⁾

一方、『坐禅三昧経』は『修行道地経』と阿毘達磨論書の両方が混在している。「止」においては、門番が人の往来を見るように、息が口鼻、咽喉、心臓、臍輪ないし足指に至ることに心を止める。「観」で入出息しながら五蘊の生滅を観想する。「転」で五蘊の無常を観想して、心の不浄を浄化し、「清浄」で見道相應の行を修すとい⁽⁴⁶⁾う。なお『達磨多羅禪経』『禪秘要法経』には記述がない。

さて『声聞地』には明確に「止」に相当するものは無いが、「蘊に入る修習」項で一釈（1989）の指摘するよ⁽⁴⁷⁾うに—『婆沙論』『俱舍論』の「観」と相応する五蘊の観想を説く。ここでは所取と能取という事柄 grāhyagrāhākavastu を作意して五蘊を観想する。すなわち所取として入出息する色蘊（身体）、能取として受・行・識蘊を観ずる。もちろんこの「所取能取」は『中辺分別論』で「本来存在しないはずのもの（所取能取）の分別＝虚妄分別」とされる教理を用意するものではない。だがこの語が『瑜伽師地論』『本地分』で示されるのは当該箇所のみである。『中辺分別論』で排される一般通念上の主客の意味ではあれ、次の縁起の観想に入る前段階としてこの語を用いている点は注目に値する。後に挿入されたものなのか、唯識思想の原型が入出息念という身体的実践を通して形成されたことを裏付けるものなのか課題としておきたい。

次の「縁起に入る修習」では、息が縁起によって成立することを示し、その主体は無く「ただ蘊のみ skandhamātra、行のみ saṃskāramātra、事物のみ vastumātra である」と見て、息が身心を縁とし、身心は命根を縁とし、命根は以前の行を縁とし、以前の行は無明を縁とすると順次観想する。「ただ蘊のみ」とする方法は『声聞地』が縁起を説明する文脈に使われ、縁性縁起観でも同様の観想を行う。⁴⁸⁾

次の「諦に入る修習」では、入出息の無常を観じて見道所断の煩惱を断じ、続く「十六行の修習」では修道の煩惱を断じてその成就とともに阿羅漢位を得る。最後の二項は『俱舍論』の「浄parisuddhi」と相応し、修行階位との関係を示す点で阿毘達磨論書の所説を意識しているといえる。

4. 身心への効果と成果、身心軽安と不動

最後に入出息念による身心への効果と、その成果について論じておく。身心への効果について、概してどの経論においても心の散乱を除き集中させ、身体を安定させることを説く。『雑阿含経』803では、「阿那般那念を修習して心が悦び身心の軽安を得、不散乱に達することが述べられている。⁴⁹⁾『雑阿含経』803では、「阿那般那念を修習するに、多く修習せば身止息し及び心止息することを得て、有覺、有観、寂滅、純一、明分なる想の修習満足す」とある。すなわち身心の動きが鎮まり、覚観を持ち寂靜で集中し明らかな観想の修行が成就するといふ。⁵⁰⁾

『声聞地』でも、初学のヨーガ行者に対して身心の軽安を強調している。すなわち、呼吸を大いに緩めること atsihiḥlaprayogata により昏沈睡眠が心を覆い散乱し、呼吸を大いに緊張させること atyavastabdhaprayoga により、身体の風が諸節で震えて苦痛を起し、心も憂いや悩みに支配される。⁵¹⁾しかし正しく息を数え、繰り返し熱心に行ずるならば、行者には身体と心の軽安 kāyaprasrabdhi, cittaprasrabdhi が生じ、彼は対象のみに集中した状態

を得て *ekāgratāṃ spīṣati* (心一境性)、対象を喜びよつになる *alambanābhiratiṃ nigacchati* といふ。⁽⁸²⁾ 身心輕安と心一境性は、『声聞地』において転依を獲得する境地とされるが、(83) では特に転依思想とは連動していない。『声聞地』に言及がないのは、究極的な成果、すなわち不動の境地についてである。『金剛頂経』では、一切如来の驚覚により一切義成就菩薩が阿婆頗那伽三摩地 *asphaṅkakasamādhi* (不動三昧) より立ち自心觀察の三摩地を教授される。密教文献にはこれを「止入出息」と見なすものもあり、一般にラリタヴィスタラ等に説かれる苦行を代表する三昧と解説されるが、これは入出息念と大いに関係するのではないだろうか。

『雜阿含経』807では、釈尊は入出息念を二カ月間行じて飽なる思惟に住するが、ついに「我れ今此の思惟に於て止息し已りて當に更らに餘の微細に修住して而も住することを修す」と宣言する。⁽⁸⁴⁾ そして坐を立つて所化である天子を訪ねる。この経典は後に多くの解釈を生んだことが想像できる。玉城 (1979) によれば、ニカーヤには「入出息念に習熟すれば、久しからずして不動 *akuppa* に達する」(*Kakudhavagga, AN, III, p. 120*) とあり、別の経典でそれは不動心解脱 *akuppa-cetovimutti* とも呼ばれる。⁽⁸⁵⁾ 『修行道地経』では「数息」を昼夜に一月一年行ずることにより心が定まり自在となり、山のように不動となることが説かれており、⁽⁸⁶⁾ 『雜阿毘曇心論』でも出入息が不動となるという。⁽⁸⁷⁾ つまり、思惟の止息の状態を身心の不動と捉えているのである。

さらに阿毘達磨論書で議論となるのは、身心が完全に動じない第四静慮に入出息念があるのかどうかである。詳細は控えるが『婆沙論』は世友等の諸説から第四静慮には入出息念は無いと定める。⁽⁸⁸⁾ さらに前述の『雜阿含経』807に言及し、「有説」を支持して釈尊が住した微細な状態は第四静慮であると述べるものの、「身心動ぜざるも後時に還た出づるを見るが故なり」とし、第四静慮に入った後にそこから出たことを示唆する。そして同経を引用し、入出息念が煩惱の無い「聖住」であり、自性光浄となるために「天住」であり、ないし不動心解脱を得る

ために「無学住」であると述べている。⁽³⁹⁾

釈尊の体得した境地に関する様々な議論があるなかで、『声聞地』がそれに言及しないのは、ヨーガ入門者にとっての実際の効果のみを問題としようとした姿勢の表れではないだろうか。

まとめにかえて

『声聞地』の入出息念を検討するには、まだ十六行を考察しなければならないが、これまでのところを要約しておく。『声聞地』の入出息念は五停心観の構造が一致している『修行道地経』とは内容が異なっている。他の禅經典に比べても、入出息の順序や、修行階位の言及などの点で『婆沙論』『俱舍論』の説と重なる点が多い。しかし、『声聞地』には、それらとは異なる新しい説を設定しようという意図が現れている。息の数え方の詳細、観想対象を広げて勝解作意する方法、息を「所取能取」で捉える五蘊の観想方法、「ただ蘊のみ」と捉えて息の縁起を観想する方法は、独自の解釈である。そして、入出息念の効果として、釈尊の禅定の境地まで言及せず、あくまでもヨーガ入門者にとっての実際的な効果を示すなど指導的な立場を表している。

以上、本稿で挙げた教説はすべて、釈尊の行った入出息念を継承しようとするものたちが諸説の選定に奮闘してきた一つのありようであり、『声聞地』にも新たな方向性を構築する努力を見ることができるといえる。

註

- (1) 松田 (1989) p. 530. 釈 (1994) pp. 198-199.
- (2) Visuddhimagga, PTS, p. 272. Assāso ti bahi nikkhamanavāto. Passāso ti anto pavisanavāto ti vinayattikathāyaṇi vuttanti suttantattikathāsu pana uppapāyā āgataṇi.
- (3) Vis (Eng) p. 264: "Assāsa is the wind issuing out; passāsa is the wind entering in" is said in the Vinaya Commentary. But in the Suttanta Commentaries it is given in the opposite sense.
- (4) 『解脱道論』「安者入。般者出」T. 1648, 429c18. 「云何名算。答曰。初坐禪人。從初出息乃至入息從一至十」430b18-19.
- (5) テレヌ (1992) p. 48.
- (6) 『舍利弗阿毘曇論』T. 1548, 705b11-12.
- (7) 『修行道地經』「出息為安。入息為般」T. 606, 215c22-216a1.
- (8) 『成実論』「生時先出。死時後入」T. 1646, 356b14-15.
- (9) 『雜阿毘曇心論』「安那者持來。般那者持去。亦名阿濕波娑婆濕波娑」T. 1552, 934a15-16. 「初起者。於母胎中臍處所業生風起。或向下或向上。向下者。造下身分身諸毛孔。向上者。造上身分身諸毛孔。毛孔成已出息最初。乃至命終出息最後。正受亦爾。謂出初入定入初出定。」934a19-23. 「修行者巧便繫念數出入息。無一出入息而不覺知。」934a25-26.
- (10) 『雜阿含經』803, T. 99, 206a28-29.
- (11) 『婆沙論』「先數入息。後數出息。以生時息入死時息出故」T. 1545, 135a6-7.
- (12) 『婆沙論』「問入出息風為先入耶。為先出耶答應說先入。謂此息風先入口鼻流至咽喉。復從咽喉流至心胸。復從心胸流至臍輪。復從臍輪漸漸流散。遍諸支節有說。先出。謂臍輪中有息風起流散上下。開諸毛孔方出至外。評曰。彼不應作是說。息風不能開毛孔故。應作是說。有業生風開諸毛孔。毛孔開已乃有息風於中入出」T. 1545, 133c16-23.
- (13) AKBh, p. 339, 7-8: anānaṃ āna āsvāso yo vāyūḥ praviṣati. apānaṃ apānaḥ prāvāso yo vāyūḥ niṣkrāmati.
- (14) 『順正理論』「謂諸有情處胎卵位。先於臍處業生風起。穿身成穴如藕根莖。最初有風來入身內。乘茲口鼻餘風續入」T. 1562, 673a8-10.
- (15) 『達磨多羅禪經』「持風來入內是故說阿那」「前出名般那」T. 618, 305c11-306a1.
- (16) 『達磨多羅禪經』「於臍處所起。淨治毛孔道（此報風開毛孔故名出非出外）由此風義故。彼說出在前。毛孔已開淨入者則在前。如人初生時。阿那人故起。息風最先出。是故說波那」T. 618, 306b29-306c4.
- (17) ŚrBh II, pp. 86-87: yadāsvāḥ praviṣto bhavati, tadāsvāsa praśvālanbanopanibaddhayaḥ smṛtyaikam iti gaṇayati. yadāśvāse niruddhe praśvāsa utpadya nirgato bhavati tadā dvitīyaṃ gaṇayati, evaṃ yāvād daśa gaṇayati.
- (18) 釈 (1994) p. 193. ŚrBh II pp. 82-83.
- (19) 『婆沙論』「謂入出息由四事轉。一有息所依身。二風道通。

- 三毛孔開。四入出息地。鹿心現前。必具此四入出息轉」
132a21ff.
- (20) 阿字觀の典拠とされる『大日經』「世間成就品第五」には「行者彼の極円淨の月輪に住すと觀ずべし。中に於いて諦誠らかに諸字想うて次第の如くし中に字句等を置いて想うて其の命を淨む。命とは所謂風なり。念は出入息に隨うべし」(T. 848, 17b25-28)とある。この波線は「slog dang rtsol ba rnam par sbyang/ slog ces bya ba rlung du bshad/ rtsol ba dran pa zhas bya ste/ (息prāṇaと修習を淨化する。息とは風をい、修習とは念といわれる)」。だが『大日經疏』の当箇所は「出入息」を入出の順で説いている。「又所謂出入息者。如世人息。入身復出出已復入。無有斷絶間隙。此入觀見字輪圓明亦復如是。從本尊心念流入其身。猶如入息。復從自許身心之中念念流出。入於本尊之心」T. 1769, 689a28-689b3。『無畏三藏禪要』「調氣者。先想出入息。從自身中一一支節筋脈。亦皆流注。然後從口徐徐而出。又想此氣。色白如雪潤澤如乳。仍須知其所至遠近。還復徐徐從鼻而入。還令遍身中。乃至筋脈悉令周遍。如是出入各令至三」T. 917, 945a16-20.
- (21) デレアヌ (1992) p. 52-55.
- (22) 『修行道地經』T. 606, 216a29-216b6, 216b24-216c1.
- (23) 『成実論』T. 1646, 356b18-21.
- (24) 『雜阿毘曇心論』T. 1552, 934a25-934b3.
- (25) AKBh. pp. 339, 20-340, 1.
- (26) 『達磨多羅禪經』T. 618, 309b19-28, 302a2-6, 303b20-21.
- (27) 『坐禪三昧經』T. 614, 273a19-27.
- (28) ŚrBh II, pp. 84-89.
- (29) 『修行道地經』T. 606, 216b7-11.
- (30) 『雜阿毘曇心論』T. 1552, 934b3-6.
- (31) 『婆沙論』「隨者繫心隨息從外入内。謂從口鼻流至咽喉。復從咽喉流至心胸。復從心胸流至臍輪。如是展轉乃至足指心皆隨逐心復隨息從内出外。半麻一麻。半麥一麥。半指節一指節。半指一指。半揅手一揅手。半肘一肘。半尋一尋。乃至廣說。隨根勢力。息去近遠心皆隨逐」T. 1545, 135a9-15.
- (32) AKBh. p. 340, 5-6: yāvād vāyumaṅḍalam vāirambhās ca vāyava ity apare. tad etat tatvamanasikāratvān na yuktam.
- (33) 『俱舍論疏』「有餘師說至或吠嵐婆。叙異說也。吠嵐婆者。是鐵圍山間風。真諦師云。言吠嵐者此云恒起。即是運轉日月風也」T. 1822, 732b15-18.
- (34) 『順正理論』「有餘師說。念出息風至吠嵐婆復還旋返。經主於此斥彼師言。此念眞實作意俱起。不應念息至風輪等。彼言息念本根雖與實作意俱。中間有餘勝解作意相應起者。爲令眞實作意速成。故於中間起斯假想。雖爾無有出息念失。以息念加行意樂不歇故」T. 1562, 674a11-17.
- (35) 『集異門足論』T. 1536, 449a14ff. 『毘蘊足論』T. 1537, 503b1ff.
- (36) ŚrBh III (6) pp. 84-87.

- (37) ŚrBh III (6) p. 86: pūrvavac cānyat sarvaṃ śeṣaṃ vedī-tayyam.
 (38) 『達磨多羅禪經』 T. 618, 308c5-11.
 (39) 『禪秘要法經』 T. 613, 256c25-257a25; 265b3-27.
 (40) 『梵文瑜伽書 *Yogācār-buch*』 Schlingloff 2006 (1964).
 (41) 『修行道地經』 T. 606, 216b12-23.
 (42) 『成実論』 T. 1646; 356b22-25.
 (43) 『雜阿毘曇心論』 T. 1552, 934b6-10.
 (44) 『婆沙論』 T. 1545, 135a15-29.
 (45) AKBh, 340, 6.12.
 (46) 『坐禪三昧經』 T. 614, 275a27-275b19.
 (47) 积 (1994) p. 217.
 (48) ŚrBh II, pp. 70-71: saṃskāramātra, dharmamātra vastum-dharmamātra, vastumātra, etc. と見て人の過去世や未来世にこの世の邪見を破す。この二は「菩薩地」「真実義品」で puṅgala の仮説を成立させる基体としての vastu が示されるものに繋がっていると考ええる。(高橋2005, pp.21-22)
- (49) *Anāpānāsī-sutta*, p. 86.
 (50) 『雜阿含經』 T. 99, 206a16-18.
 (51) ŚrBh II pp. 84-85.
 (52) ŚrBh II pp. 90-91.
 (53) 『金剛頂經瑜伽修習毘盧遮那三摩地法』「行者次應修阿姿頗那伽三昧。端身正坐。身勿動搖。舌拄上齶。止出入息。令其微細。諦觀諸法皆由自心」 T. 876, 328c11-13. Cf. 『金剛頂經瑜伽觀自在王如來修行法』 T. 931, 77b22-24. 阿姿頗那伽三摩地と積尊の苦行との関連については月輪賢隆(『龍谷大學論叢』 302, 1928) / 五相成身觀における位置付けは遠藤祐純(『密教学』 13-14, 1976) に詳しい。これらによれば五相成身觀における入出息念の扱われ方に諸説がある。再考する必要がある。
- (54) 『雜阿含經』「我時作是念。此則麁思惟住。我今於此思惟止息已」。當更修餘微細修住而住。」 T. 99, 207a18-23.
 (55) 玉城 (1979) pp. 65-70.
 (56) 『修行道地經』「行者如是晝夜習數息一月一年。至得十息心中不亂。於是頌曰。自在不動譬如山。數出入息令至十晝夜月歲不懈止。修行如是守數息」 T. 606, 216b3-6.
 (57) 『雜阿毘曇心論』「出入息不動。於身不發身識。是名安般念成」 T. 1552, 934b11-12.
 (58) 『婆沙論』 T. 1545, 132b12-132c6.
 (59) 『婆沙論』 T. 1545, 136c25-137a5.
- 略号および一次資料
 AKBh *Abhidharmakośābhāṣya of Vasubandhu*, Prahlad Pradhan, ed., TSWS 8, 1975.
 ŚrBh II 声聞地研究会『瑜伽論 声聞地「第二瑜伽処」——サン スクリット語テキストと和訳』大正大学総合佛教研究所、東京：山喜房佛書林、2007.

- SrBh III (2) 声聞地研究会『梵文声聞地(二十三)——第三瑜伽書処(6)和訳・科文——』大正大学総合佛教研究所年報、第三十一号、2009.
- SrBh III (6) 声聞地研究会『梵文声聞地(二十七)——第三瑜伽書処(6)和訳・科文——』大正大学総合佛教研究所年報、第三十五号、2013.
- Vis (Eng) *The Path of Purification Visuddhimagga by Bhaddantariya Buddhaghosa*, Translated by Bhikkhu Nāṇamoli, Kandy: Buddhist Publication Society, 1, 2011.
- 参考文献
 Tran Thuy Khanh 2008 『坐禅三昧経』における菩薩の五観法と『大智度論』との関連について』『印度学仏教学研究』56:2, pp. 967-971.
- 合田秀行 2001 『阿那波那念(anapanasmṛti)再考』『印度学仏教学研究』49:2, pp. 909-905.
- 阿部貴子 2006 『入出息念の大乗的展開——『大集経』を中心として——』『智山学报』55, pp. 113-132.
- 落合俊典 2002 『『大安般経』と『小安般経』』『印度学仏教学研究』51:1, pp. 31-36.
- 洪鴻榮 2004 『最初期格義仏教における瞑想の研究——『仏説大安般守意経』の『意』の訳語を中心として——』『印度学仏教学研究』53:1, pp. 316-320.
- 积惠敏 1994 『声聞地』における所縁の研究』東京・山喜房佛書林
 高橋晃一 2005 『菩薩地』「真実義品」から「撰決択分中菩薩地」への思想的展開—vasu概念を中心として—』東京・山喜房佛書林
 玉城康四郎 1979 『入出息念定の根本問題』『仏教学論集』pp. 29-90.
 デレアヌ・フロリン 1992 『安世高訳『安般守意経』現行本の成立について』『東洋の思想と宗教』9, pp. 48-63.
 松田慎也 1983 『初期仏教における呼吸法の展開—安般念について—』『仏教学』15, pp. 49-68.
 — 1989 『修行道地経』の説く安般念について』『印度学仏教学研究』37:2, pp. 530-535.
- 〈キーワード〉
 anapanasmṛti 『声聞地』 『瑜伽師地論』 六因 身心軽安 不動