

## 原始仏教呼吸法の独自性

—ānāpānasati について—

竹 内 良 英

原始仏教において瞑想の問題を扱う場合、呼吸法を取り上げずして、これを論ずることはできない。

仏陀成道以前の苦行を語る中に「口及び鼻からの入息出息を阻止」する *appānakajhāna* 即ち無息禪という苦行が数回繰り返されているが、「耳孔から出る風に物凄い音があった」、「物凄い風が頭を乱した」、「物凄い頭痛が頭に起こった」、「腹を物凄い風が切開した」、「身体に物凄い熱が生じた」という具合に様々な苦痛を体験したのみで、結局何も得られなかったという (MN. I. pp. 243-244)。まず以て仏陀は、呼吸を停止するという行法は、否定したのである。

原始仏典の中に、我々はしばしば、*ānāpānasati* についての記述を見出す。「息を吸ったり吐いたりすること」(*ānāpāna*, 入息出息)に精神を集中するのが *ānāpānasati* であり、「比丘は森林に行ったり木の根元に行ったり空屋に赴いたりして結跏し、身体を正しく置いて念を前面に現前せしめて坐す。かれは正念にして息を吸い、正念にして息を吐く。長く息を吸いつつ『私は長く息を吸う』と知り、また、長く息を吐きつつ『私は長く息を吐く』と知る。短く息を吸いつつ『私は短く息を吸う』と知り、また、短く息を吐きつつ『私は短く息を吐く』と知る。『全身を感受して私は息を吸おう』と訓練し、『全身を感受して私は息を吐こう』と訓練する。『身行を鎮めつつ私は息を吸おう』と訓練し、『身行を鎮めつつ私は息を吐こう』と訓練する」(DN. II. p. 291, etc.)と言われ、これら四事に加えて「『喜びを感受して私は息を吸おう』と訓練し、『喜びを感受して私は息を吐こう』と訓練する。『楽を感受して私は息を吸おう』と訓練し、『楽を感受して私は息を吐こう』と訓練する」という具合に、順次、心行の感受・心行の鎮静・心の感受・心の喜悅・心の統一・心の解脱・無常の観察・離欲の観察・滅の観察・捨離の観察をなしつつ入息出息を行う旨を説く經典もある (MN. I. p. 425, etc.)。

*ānāpānasati* の初めの四つの行法 (四事) は、「どのようにして比丘は身体に対して身体を観察して住するか」(DN. II. p. 291) という疑問に対する答えとして述べられ、四念処の中の身念処修習のために行われたということがわかる。そし

て、四事を伴った身至念の結果、「彼の世俗的な念と思惟とが捨断され、それらの捨断に基づき、実に、内なる心が安定し、静かになり、一点に集中し、統一される」(MN. III. p. 89) と述べられる。最初の四事が身至念のためであるのと同様、第五事から第八事までは受念処、第九事から第十二事までは心念処、第十三事から第十六事までは法念処の修習のために行われ (MN. III. pp. 84-85)、「入息出息念が行われ、……多く行われたら、四念処を完成〔できる〕」(MN. III. p. 85, etc.)、さらに、「入息出息念が行われ、多く行われたら、四念処を完成〔できる〕。四念処が行われ、多く行われたら、七覚支を完成〔できる〕。七覚支が行われ、多く行われたら、明と解脱とを完成〔できる〕」(MN. III. p. 82, etc.) とも言われ、ここには、四念処・七覚支を介在させて明・解脱へとつながる図式が成立している。また、*ānāpānasati* を行いつつ七覚支を修習すれば「二果のうちの一の果、即ち現法においてならば完全智が、有余においてならば不還果が期待されるべきである」、とか、大利益・大安穩・大楽住に導く、といった種々の効果も述べられる (SN. V. pp. 129-132)。

*ānāpānasati* は四念処から七覚支、明・解脱へという行程の出発点にあって最終的には多大なる効果をもたらす、という図式のほかに、様々な効果が随所に説かれる。「五つの事を完全に達成した比丘は、入息出息念を行えば久しからずして不動を理解する」(AN. III. p. 120) とか、「心の散乱の捨断のため」(AN. III. p. 449)、「思惟を断絶するため」(AN. IV. p. 353) に入息出息念が行われるべきであるとされ、また、「入息出息念を修習し、……多く行った者には、その最後の入息出息は認識されて滅せられる。認識されずに〔滅せられる〕のではない」(MN. I. pp. 425-426) ともあり、病に苦しむ比丘に *ānāpānasati* を含む十想を説いて病が癒えた、という話 (AN. V. pp. 108-112) もある。

さて、相応部 *Ānāpānasamhutta* には、「現法において〔煩惱を〕打ち破って完全智を完成する。若し現法において完全智を完成しなければ死の時に完全智を完成する。若し死の時に完全智を完成しなければ五下分結の滅尽によって中有にて般涅槃する。色界に生まれてすぐに般涅槃する。色界に生まれ、修行なくして般涅槃する。色界に生まれ、長い修行ののちに般涅槃する。上流となり色究竟天に至る。……入息出息念が行われることにより、……多く行われることにより、これら七果即ち七功德が期待される」(SN. V. p. 314) とあるほか、特に *samādhi* と結び付いて、*ānāpānasati-samādhi* つまり入息出息念定として登場し、多大なる効果が説かれる。「入息出息念定が行われ、……多く行われたら、実に、身

体の動揺も震えもなく、心の動揺も震えない」(SN. V. p. 316), 「入息出息念定が行われ、多く行われたら、実に、寂靜・妙勝・純粹・樂住であり、悪しき不善なることが生起するたびにたちまち〔それを〕滅し鎮める」(SN. V. p. 321), 「入息出息念定が行われ、多く行われたならば、諸漏の滅尽に導く。……阿羅漢となって諸漏の滅尽を完成し、行すべきことを行って重荷を降ろし、理想に到達し、有結を滅尽し、正しい完全智を獲得して解脱した比丘達の入息出息念定が行われ、多く行われたら、実に現法において樂住・正念・正知に導く」(SN. V. p. 326)と説かれ、聖住・梵住・如来住とは入息出息念定のことであるとも述べられている(SN. V. p. 314)。このほか、結の捨断・随眠の根絶・時間の遍知・諸漏の滅尽に導くとも説かれている(SN. V. p. 340)。

以上のように、ānāpānasati 若しくは ānāpānasatisamādhī には、解脱にかかわる実に多くの効果・功德が期待されていた。我々は、Ānāpānasamīyutta に出て来る次のような記述から、ānāpānasatisamādhī が仏陀の成道に至る過程において、大きく貢献していたであろうことを予測できる。それは、「入息出息念定が行われ、……多く行われたら、大果、大功德がある。……実に私も正覚以前に現等覚なき菩薩であった時に、この住によって多く住していたので、実に、身体は疲れず眼も疲れなかった。そして、私には執着が無く無漏によって心は解脱した」(SN. V. p. 317) という仏陀自身の言葉である。このあとに、いわゆる九次第定を達成したければ入息出息念定を行うように、と説かれて、それは一層強調されている。仏陀はしばしば比丘達に入息出息念定を勧め、自らも入息出息念定を行って三か月の雨安居の期間を過ぎた(SN. V. p. 326) という逸話もある。仏陀とその弟子達にとって入息出息念定が極めて重要な行法として実践されていたことは間違いないであろう。原始仏教では、呼吸に人為を加えることなく自然な状態で出し入れし、思念を集中し、繰り返すことにより真理を体得することができ、多大なる功德へと導いた。外界から身体内部へ、そして再び外界へという、単調ではあるが無理のない呼吸という身近な現象を捉えて、真理の獲得と結び付け、仏陀の悟りの追体験と再認識のための行法にまで高めたところに、我々は原始仏教の呼吸法の独自性を見出すことができよう。

---

〈キーワード〉 原始仏教の呼吸法, ānāpānasati, 入息出息念, 無息禪

(愛知学院大学大学院)