

# 日本人の呼吸観

～古典から現代的解釈に臨む～

番 場 裕 之

## 日本人の呼吸観

### ～古典から現代的解釈に臨む～

番 場 裕 之

#### はじめに

古い時代より呼吸に興味をもっていたインドと中国の人々は、地理的に近いながらも、それぞれの伝統文化の中で、独自の呼吸観をつくりあげてきた。インド的調気法と中国的呼吸法<sup>[1]</sup>を比較する場合、仏教が伝来する以前から中国では氣息による「養生法」が行われていたという歴史的な事実は、きわめて重要な史実として捉えられなければならない<sup>[2]</sup>。インド系とは別系統の呼吸観があったということである。そして、中国圏に仏教が伝来することによって、両者の呼吸観がぶつかり合いながら、あたらしい呼吸観をつくりあげていったと考えられる。

そもそも仏教では、解脱に向かうヨーガ行法のひとつであるインド的調気法によって修養を深めていくことが大切にされている。しかしながら、老荘思想や神仙思想を通じて理解しようとする格義仏教が背景にあった結果、中国で培われた仏教およびその呼吸観には、不老長寿を願う現世利益的な道教の教義を実現するための中国的呼吸観が深く入り込み、インドでの事情とはおおきく異なるものを生み出した。

日本に伝来された仏教は、必然的に中国的解釈を経たものであり、呼吸観も中国的呼吸観が導入されたのである。こうした呼吸などの実践的側面を取り巻く諸問題は、あまりとりあげられることはないものの、極めて重要な修養法の核心であるといえる。

本稿では、日本人の呼吸観について、腹式・胸式や鼻孔か口腔かといったその仕方(「型」)からだけではなく、呼吸のはやさ、深さ、繊細さ、滑らかさなどで表される呼吸の流れ方(「波形」)や実際にその呼吸をした際の主体的な変化や感覚から、実践的にアプローチし、呼吸観のひとつのパターンを浮き彫りにしたい。

#### 道教の影響

インドと中国の呼吸観のちがいに触れて以来、古代日本にも独自の呼吸観があったのではないかと仮定して、『日本書紀』『古事記』などの日本の上代の文献を手がかりとしようとした。しかし、結論的には、極東日本は有史以降、かなり早い時代から西方の大陸文化の影響を強く受けており、今までのところ、外来思想が流伝する以前の日本独自の呼吸観を確認することができていない。上代の気と呼吸についての研究も報告されてはいるが、

結論は、古代中国での用法との類似性が強く認められるというものであった<sup>[3]</sup>。

それは、日本民族が単一民族であるという固定観念に対して、実は日本民族は複合であり、文化も重層であるというあり方に類似している。日本民族が種々の異なった民族から構成された複合民族であり、大陸からの文化の流伝・伝来とその受容のなかで、在来の文化と混合・重層し、さらには変容してそれぞれの地域で独自の文化を形成してきたのである<sup>[4]</sup>。このように、古代日本における独自の呼吸観について、純粋に日本的なもののみを見出すことは不可能に近いであろう。

『日本書紀』には、息に関する記述として「呼吸氣息、似於朝霧。」<sup>[5]</sup>という表現が見える。幸の豊かな野は、鹿や猪の呼吸で「朝霧」が立ち昇るように見えるというのである。朝の光の中で立ち昇る霧、そのような呼気の捉え方や表現があったことがわかる<sup>[6]</sup>。しかし、ここで使われる「呼吸」という語句自体が、道家の文献『莊子』に由来したものである。

ここで「呼吸」という表現を使ったということは、そこに、なんらかの中国的な呼吸観の影響があると想定しなければならないが、それが即ち、呼吸統御法の存在を意味するものではない。「呼吸」という語句と概念が流伝していたことが想定されるのみである。

上田正昭氏<sup>[7]</sup>によると、「道教とは、中国の紀元前三世紀後半に、山東半島で成立した神仙思想を軸に、老莊思想を中心とする道家や易、陰陽五行、卜筮、讖緯等の各説、巫祝の信仰などをとりいれ、不老長生を主たる目的にした現世利益の宗教とされている。」と説明され、治病、祈祷を中心とした五斗米道として教団形成されるのが二世紀後半、仏教に対抗すべく老莊思想で教理を充実し、神仙思想を強化し、医術、方術をより具体化して五世紀はじめのころには、宗教教団としての体裁と内容がととのったという。

そして、断片的思想としての道教の日本への「流伝」<sup>[8]</sup>はかなりはやい時代からみられ、『古事記』や『日本書紀』、『万葉集』や『懷風藻』、『風土記』などには神仙思想や老莊思想を反映したものが少なくない。『日本書紀』には、推古天皇十年（602）十月に、百濟僧觀勒が山背臣日立に道教の方術を伝えたとしている<sup>[9]</sup>。そして、遅くとも天武朝には国家的な祭儀になっていた宮廷の大祓で、渡来系氏族が道教の呪詞を奏していたという。

このように、古代日本ではすでに道教や仏教の影響を強く受けていることから、日本の呼吸観は、伝来された中国仏教に内在するインダ的呼吸観と同じくそこに内在する道教の影響を受けた折衷的呼吸観、そして、直接的に受け入れた道教的呼吸観が核となっていると考えられる。その上に、さらに日本文化で培われた日本的感性が時代ごとに随時加わりながら、長い時を経て、徐々に日本的呼吸観ができあがっていくものと考えられる。その中でも、とりわけ道教による中国的呼吸観の影響は甚大であり、そのことは、次に見るインド—中国—日本のそれぞれの呼吸に対する描写を比較すると分かりやすい。

## 呼吸説の比較～インド—中国（道教）—日本～

インド的呼吸の統御法では鼻孔入息・鼻孔出息を基本としている<sup>[10]</sup>。 *Bhagavad-gītā* では、 *prāṇāpānaḥ samau kṛtvā nāsābhyantara-cāriṇau* // 5-27と、吸気と呼気とを等しくして鼻孔内を通過させることが示される。また、 *Viśuddhi-magga*<sup>[11]</sup>でも、 *assāsa* は鼻孔からの入息を、 *passāsa* は鼻孔からの出息を示し、様々な視点から鼻孔呼吸が示されている。 *prāṇa* の通り道は左右の鼻孔に通ずるとされていることから、インド思想における調気法は、鼻孔入息・鼻孔出息を基本としていると考えられる。

『大安般守意經』でも、まず、息を出息・入息に分けた上で息の長短を区分し、風、氣、息、喘の四種に区分し、その呼吸は鼻より行うことを中心に説き、その目的を出入息を觀ずることによって「守意」即ち禪定を得るための手段であるとしている<sup>[12]</sup>。

鼻孔呼吸の意味や目的については、稿末の〔補3〕で別の角度から検討するが、呼吸の流れ方（「波形」）は長くて微細であることが求められており<sup>[13]</sup>、呼吸を流量調整のしやすく、より敏感な鼻孔で行うということは、実践的側面から極めて有益なことである。

それに対して、道教による中国的呼吸の統御法では、呼吸統御の仕方そのものに相異が見られる。若干例を挙げると、『莊子』の「吹呴呼吸，吐故納新」<sup>[14]</sup>、『淮南子』の「若吹呴呼吸，吐故內新。」<sup>[15]</sup>、『抱朴子』の「鼻中引炁而閉之，一略一，乃以口微吐之」<sup>[16]</sup>、そして、『雲笈七籤』の「開口吐氣徐徐」<sup>[17]</sup>と口からゆっくり出息することを説き、いずれも、鼻孔から入息して一旦保息し、口から出息することを定めている<sup>[18]</sup>。

このような呼吸の捉え方は、道教ばかりではなく、仏教文献にも見ることができる。『天台小止觀』には、上記と同様の表現で呼吸を捉えている箇所がある<sup>[19]</sup>。

次当開口、吐去胸中穢氣。吐氣之法、開口放氣、恣氣而出、想身分中、百脈不通處悉放、隨氣而出。出盡閉口、鼻中內清氣、如是至三。若身息調和、但一亦足。次当閉口、脣齒纒相拄著、拳舌向上齶<sup>[20]</sup>。

口から胸中の澀んだ息を出し切ってしまい、その後、口を閉じ鼻孔から清い息を入息する。三度程度行うのがよいが、一度で身体と呼吸が調うのであれば、一度でも良い。そして、口を閉じて舌を巻きあげて上の歯茎につけると説く。

ここまでみれば、道家の呼吸との類似点が目立つが、拳舌向上齶、つまり、舌を巻きあげる作法は、ウパニシャッド以来の作法である<sup>[21]</sup>。この舌の作法は、その後、口での出息を止めて、息を鼻へと抜き通すための工夫であるという<sup>[22]</sup>。また、修止觀法門 調和第四では、禪に入る際の調息の仕方を定めて、風、喘、氣、息の四相を説くが、そこでの呼吸は鼻孔呼吸である<sup>[23]</sup>。このことから、段階的に口による出息と鼻孔による出息の両方があったようである。このことは、鎌倉時代後期の『坐禪用心記』<sup>[24]</sup>からも読み取れる。

調息之法。暫開張口。長息則任長。短息任短。漸漸調之。稍稍隨之。覺觸來時。

自然調適。而後鼻息可任通而通也<sup>[26]</sup>。

舌拄上腭。息從鼻通。脣齒相著。眼須正開。不張不微。如是調身已。欠氣安息。所謂開口吐氣一兩息也<sup>[26]</sup>。

これらは、鼻孔呼吸を前提としつつも、段階的に意識的な口腔出息による調息を促している。上記下線部の「開口吐氣」は『雲笈七籤』の「開口吐氣徐徐」と同様の表現で、やはり口腔出息を示している。絶対に鼻孔呼吸を説くインド系とは異なり、口腔出息にある種の存在価値を与えている。これは、やはり道教系の実践思想の影響を受けたものと理解できるだろう<sup>[27]</sup>。

そして、時代は下るが、江戸時代中期、貝原益軒の『養生訓』<sup>[28]</sup>によると、

天地の気は新しくして清し。時々鼻より外気を多く吸入べし。吸入ところの気、腹中に多くたまりたる時、口中より少づつしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる気をはき出して、新しき清き気を吸入る也。

また、

常に鼻より清気を引入れ、口より濁気を吐出す。入る事多く出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて少吐べし。

このように、中国的呼吸の統御法の影響を強く受けていることが分かる。江戸時代に至るまでその影響の大きさを窺い知ることができる。しかし、この少し前の箇所では、「呼吸は人の鼻よりつねに出入る息なり。」と生理呼吸は鼻孔呼吸であるとしている。生理呼吸は鼻孔呼吸であることを認識した上で、ある段階の調気に口腔出息を指示しているということである。そして、『天台小止観』の息相の鼻孔呼吸のように、調気がすすんだ末には、また鼻孔呼吸になるということであろう。いずれにしても、段階的に口腔呼吸と鼻孔呼吸を説いていたことが分かる。

先の『坐禅用心記』もこの『養生訓』もともに、ある時代における日本の呼吸観を表したものであると理解できる。また、良寛が白隠の『夜船閑話』と『莊子』の影響から、「気」を丹田に集める呼吸法を行っていたことなどからも<sup>[29]</sup>、道教の呼吸法の影響が長い時を経ても続いていたことが察せられる。

古くは飛鳥・白鳳時代から、道教による中国的呼吸観から強い影響を受けてきた日本では、特にその仕方（「型」）の側面においては、道教の影響を受けない純日本的な呼吸観を見出すのは不可能に近い。このような呼吸に関する記述をみる限りにおいて、日本の呼吸観の根底には、中国の道教的呼吸観が横たわっているといえる。

## 補足

### 1. 呼吸の流れ方（「波形」）

このように比較してみると、日本的呼吸観と道教による中国的呼吸観との類似点が強調

された形となるが、これは、日本民族が種々の異なった民族から構成された複合民族であるように、宗教・文化も土着の民俗信仰と儒教、道教、仏教とが融合して形成された習合宗教（シンクレティズム）である<sup>[30]</sup>ことがおおきく影響していると考えられる。本来、鼻孔入息—鼻孔出息として説かれていたインダの呼吸観も中国に導入されると、仏教の呼吸観も道教による中国的呼吸観に影響を受け、鼻孔入息—口腔出息へと変遷していく。そしてそのまま、日本の呼吸法の定型のようになっていく。

しかし、このような呼吸の仕方（「型」）や作法だけが、呼吸観のすべてとはいえない。呼吸の流れ方（「波形」）、すなわち、日本語の言語観<sup>[31]</sup>や風土に育まれた日本的感性、そうした感性がつくりだす呼吸に対する叙情的ともいえる繊細な味わいは、文献にあらわれる呼吸の仕方（「型」）のみで表しきれものではない。

また、日本的呼吸観といっても、地域や時代、依拠とする思想、文化によって異なることは容易に想定される。また、日本文化の成熟に合わせて形成されていく時代的変遷も忘れてはならないが、ここでは、入息、出息の波形が如何なる様態のものであるかを表す呼吸の流れ方（「波形」）の視点から日本的呼吸観を手繰ってみよう。

呼吸の仕方（「型」）として、呼吸、吐納、出入息という出息を主として捉える表現の仕方と吸呼、入出息等の入息を主として捉える表現の仕方がある<sup>[32]</sup>。これは、いずれを主と捉えるかという呼吸観の相異からあらわれたものであるが、いずれにしても、入息～出息～入息～出息と息の流れが波のように連綿と続いていることが呼吸本来の意味であり目的である。それによっていのちが続いているのであるが、その流れ方（「波形」）は、その人の内面をそのまま映している。こころと呼吸の関係から見ると、如何なる波形の呼吸であるか、すなわち、呼吸のはやさ、深さ、繊細さ、滑らかさなどで表される呼吸の流れ方（「波形」）が重要な意味を持つ。呼吸統御法としての仕方（「型」）は、それをより良くするための手段であるといえる。したがって、究極的には、呼吸統御法によってもたらされた呼吸の流れ方（「波形」）こそが重要なのである。

呼吸の捉え方には、空間的視点、時間的視点、数的視点がある<sup>[33]</sup>。統御する調気の段階では数的視点もかわりを持ってくるが、呼吸の流れ方（「波形」）そのものをとらえる場合には、やはり、呼吸には長い短いという時間的視点と呼吸量の多い少ないという空間的視点が重視されると考えられる。それは、どのような量の息を、どのような時間をかけて、どのような流れ方（「波形」）で入出息するかという視点である。そして、そこに「間」の感性を見出せたときに、日本的な呼吸の流れ方（「波形」）を表現することができる。

## 2. 日本的「間」の感性

日本人独特の時間と空間をあらわすものに、「間が悪い」などの慣用句でも使われる

「間」という概念がある。「間」は、日本人、日本文化の一つの特徴を指すことば、概念であり、また実態であるとされている。時間的には「間に合う」、空間的には「床の間」のような生活における「間」、**「間」**を外して一瞬の隙をねらう武道における「間」、能楽、歌舞伎などにみられる余情の美意識をつくりだす芸術における「間」などがある<sup>[34]</sup>。

今井清氏は「日本的感性の一考察」の中で中井正一氏の説を引用して、「『間』は、時間的にも用い、空間的にも使うのであるが、これなどは全く日本的なもので、英語に訳しにくい言葉である。テンポでもスペースでもない」といい、また、「間というのはこの生きていることを確かめる時間の区切り、切断、響きなのである」として、日本芸術の特性に挙げている。」と述べている<sup>[35]</sup>。

また、北川純子氏は「日本の芸事、作法、舞踊、話し言葉、音楽など、複数の領域で用いられてきた概念の一つである」といい、音楽的解釈を用いて時間的な概念を強調し、「間」とは日本音楽における時間原理であり、具体的にはリズム法全体を指す場合、ある時点とある時点の間隔を指す場合、その間隔内の一定時点を指す場合、休符の音価を指す場合、タイミングを指す場合、拍子を分割する単位拍を指す場合、テンポを指す場合等があり、時間的な概念であるとまとめられている<sup>[36]</sup>。

また、武満微氏（音楽家）は、寺の鐘の音について、次の音との間には、西洋音楽的に確定化、定量化できない「間」があるのであるが、ここに「間」があることによって余情をみる美意識が生まれ、またそれを感じるとる感性を日本人はもっている。日本の伝統芸能や日本音楽、武道や礼法では、こうした「間」を非常に大切にしてきたという<sup>[37]</sup>。

このように、呼吸においては、その仕方としての「型」ではなく、その波形、すなわち、呼吸のはやさ、深さ、繊細さ、滑らかさなどで表される呼吸の流れ方（「波形」）から、息と息とのあいだにある時空に「間」を見出すことによって、日本的な呼吸の繊細な味わいを表現することができると思われる。

伝統芸能でいう「間」については、次の六代目尾上菊五郎が紹介した九代目市川團十郎の残した表現が興味を引く。

踊の間と云ふものに二種ある。教えられる間と教えられない間だ。取分け大切なのは教へられない方の間だけれど、これは天性持つて生れて来るものだ。教へて出来る間は「間」と云う字を書く。教へても出来ない間は「魔」の字を書く。私は教へて出来る方の間を教へるから、それから先の教へやうのない「魔」の方は、自分の力で索り當てるのが肝腎だ<sup>[38]</sup>。

呼吸の「間」についても同等の意味合いが盛り込めるものと考えられる。決して定量化できない呼吸の時間的・空間的「間」を自身の修行過程で見出し、つくりあげていかなければならない。これは、出息を鼻孔から行うか口腔を経るかといった技術的側面（「型」）の領域ではなく、極めて内面的であり、感覚的に直観的に呼吸と対話して築き上げるものな

のである。

呼吸の流れに「間」を見出すということは、入息後、出息しはじめるまでの「間」と出息後、入息しはじめるまでのあいだに意味を持たせるということであり、余情を生み出すような美的な「間」を自覚することに他ならない。入息後に即出息するよりも若干の「間」をとってから出息することによって、また、出息後に即入息するよりも出息後に若干の「間」をとってから入息することによって、呼吸は上質感を増し、急速に内面化してくるのを実感できる。

入息～出息～入息～出息と息の流れが波のように連綿と続いていることがいのちの連続を意味することから、入息とは、即ち生の喜びであり、深く入息することによって、気が満ちた充足感を得ることができる。そこに「間」を見出すことで、生の喜びや充実感の余韻を深く味わうことができる。また、出息は弛緩を意味し、ゆっくりと出息してゆくことで心の静まりや安堵感を感じることができる。そこに「間」を見出すことで、その感覚が無限に広がり続けていくような余韻を感じることができる。呼吸の「間」は、入息、出息に時間的空間的な広がりりと内面的深まりを生み出すのである。

呼吸における「間」は、短すぎても長すぎても「間抜け」となり、良い「間」は感覚的に掴む必要がある。「間」は、「教えようのない」「自分の力で探り当てる」べきもので、確定化、定量化できないものである。それは、「東洋」あるいは「日本」のリズム観の根幹的概念であり、「間」によって「ころろ」＝「内面性」<sup>[39]</sup>と関連づけることができれば、そこに深みや叙情的ともいえる繊細な味わいをもたらすことができるのである。

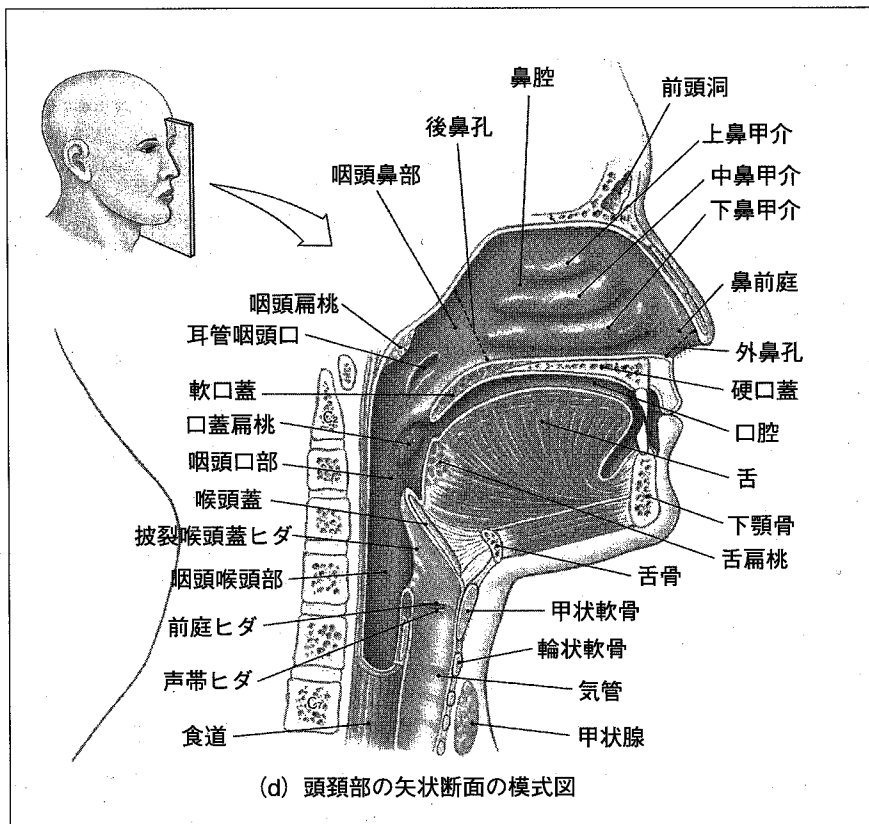
このことから、「間」こそが、呼吸の流れ方（「波形」）に日本的なものを見出す概念であるといえる。

### 3. 鼻孔入息—鼻孔出息 その意味について

人間本来の生理呼吸は鼻孔呼吸であり、特に指定されない限りは、入息は鼻孔を通じて行われるのが基本である。しかし、鼻腔炎症などの鼻腔の閉塞によって、鼻腔抵抗が増加した場合や鼻孔呼吸が困難な場合に、その代替として自然と口腔からの入息へと移行するようになっている<sup>[40]</sup>。また、瞬時に多量の呼吸を要する激しい運動時などは、臨時に口腔からの入息、出息を行うようになっている。

こうした日常の呼吸と統御法としての呼吸は同次元では比較できないものの、インド的呼吸の統御法には鼻孔入息・鼻孔出息を基本としているという共通点があった。その理由として、生理呼吸を重視したことと *prāṇa* (気) の流れる *nāḍī* (脈管) が鼻孔に通ずるという伝統的な解釈に基づいたことが考えられるが、はたしてそれだけであろうか。解脱に向かうヨーガ行法のひとつであるインド的調気法は、古典ヨーガ体系では、煩惱を弱体化させて三昧の境地へとヨーガの階梯を登り行くための重要な段階を任された実践であ





【鼻甲介の図】<sup>[42]</sup>

る<sup>[41]</sup>。そこには、鼻孔入息—鼻孔出息である何らかの必然性があったと考えられる。

鼻孔呼吸と口腔呼吸を比較してみると、その相異は、基本的に息の流通経路のみの違いであって、息が上咽頭と鼻甲介を通るか否かの違いであるという。鼻孔呼吸の場合は、鼻孔—鼻甲介—上咽頭を経て気道へと入息し、その逆の経路を経て出息する。口腔呼吸の場合は、口腔—中咽頭を経て気道へと入息し、その逆の経路を経て出息する。先に見た鼻孔入息—口腔出息の場合は、鼻孔—鼻甲介—上咽頭を経て気道へと入息し、中咽頭—口腔を経て出息する。実はこの経路の違いに、インダムの呼吸統御法の重要なポイントが隠されている。

息の流れを感じつつ出息時の感覚に集中してみると、息が鼻甲介を通る際の刺激感がなんとなく心地良く感じられる。同じ鼻孔出息であっても、息の流れが下鼻甲介よりも中鼻甲介、更に上鼻甲介と息が上部を通るときの方が刺激が強く、頭蓋に響くような感覚を得ることができる。粗く速い出息をすると、息の流れは上鼻甲介まで至らず、下鼻甲介に流れることがすぐに分かる。極めて繊細に、ゆっくりとムラなく丁寧に出息すると、息の流れは上鼻甲介まで至り、独特の刺激感を感じとることができる。従って、鼻孔出息をしてい

でも、出息が速く荒ければ鼻甲介の刺激を感じることはできず、その際は出口となる鼻孔内側の鼻前庭付近に息があたるのを感じる。出息が繊細であればあるほど、刺激点は後退して奥まってゆき、上鼻甲介の刺激として感じるができる。呼吸の流れ方（「波形」）が重視される意味合いがここにある。

それに対して、出息の仕方にもよるが、基本的に口腔出息ではこうした感覚を感じることはできない。また、この感覚は、入息時でも感じるが、冷たく乾燥した息よりも体内で温められ、湿度を含んだ出息の方が心地良い。

鼻甲介を通るか否かの違いは、この感覚を得ることができるための条件であり、それが鼻孔出息と口腔出息の違いなのである。特に上鼻甲介は、脳に近いだけあって、敏感であるだけでなく、ここを息が通ることによって副交感神経を刺激するといわれている。副交感神経系を刺激することで、情動のない沈静感を体感することができる。精神作用も静まり、煩惱を弱体化させて三昧の境地へとヨーガの階梯を登り行くための準備が調うものと考えられる。

『ヨーガ・スートラ』で説かれる呼吸は、*dirgha-sūkṣmah*（長くて微細）であるが、これは多くの呼吸統御法には共通の要素でもある。鼻孔入息—鼻孔出息を行う際、長くて繊細な、ムラのないスムーズな出息を行う必然性の一つに、息が上鼻甲介を長い時間にわたって柔らかく刺激し続けることが含まれていると考えられる。

呼吸、特に出息はゆっくりと繊細であることによって、こころの緊張は弛緩し、ゆとりが出てくるが、上咽頭—上鼻甲介—鼻孔という経路で出息されることによって、より集中力が高く、こころも繊細に調うのである。これは、口腔出息よりも鼻孔出息の方が、煩惱を弱体化させて三昧の境地へ誘うのにふさわしく効果的であると実感できる。

古代インドで呼吸の統御を行ったヨーギン達は、この違いを実感し、*prāna*（気）の通路としての *nāḍī*（脈管）と鼻孔の関係を見出し、そのように表現したのではないだろうか。呼吸の流れ方（「波形」）や流通経路などを重視して呼吸を実践し、観ずるとき、時代のヨーギン達もそれを感じていたに違いない、と確信できたのである。

- [1] 「インド的調気法と中国的「呼吸法」」 拙稿 『東洋学研究』 第49号 2012年3月
- [2] 「最初期格義仏教における瞑想の研究—『仏説大安般守意經』の「意」の訳語を中心として—」 洪鴻榮 『印仏研』 第53巻第1号
- [3] 「「気」の意味研究」 江ミーシン 第8回日本語教育研究集会予稿集 2010年8月
- [4] 『上田正昭著作集 第二巻 ～古代国家とアジア～』 上田正昭 角川書店 1998, pp.232-250
- [5] 『日本書紀』 第十四巻 雄略天皇（即位前紀） 『新編日本古典文学全集』 三巻 小学館 1996年 p.146
- [6] 「上代人の「気・息」の空間：感覚世界の表現手法について」 吉田比呂子 『弘前大学国語国文学』 14, 1992, pp.21-36
- [7] 「古代日本の道教と朝鮮」 『日本のなかの朝鮮文化』 季刊第9年33号 1977年

- [8] 上田正昭博士によると、『日本書紀』による欽明天皇十五年の「採薬師」や敏達天皇六年の「呪禁師」の渡来の記述などから、六世紀末以降の飛鳥・白鳳時代に道教の信仰が流伝していたことを表すとしている(上記『古代国家とアジア』p.245)。
- [9] 「冬十月、百済僧觀勒來之。仍貢曆本及天文・地理書、并遁甲・方術之書也。是時選書生三四人、以俾學習於觀勒矣。陽胡史祖玉陳習曆法、大友村主高聰学天文・遁甲、山背臣日立学方術。皆学以成業。」「日本書紀」第二十二卷 推古天皇(十年二月一十一年二月)『新編日本古典文学全集』三卷 小学館 1996年 p.538
- [10] 上記、「インド的調気法と中国的「呼吸法」」拙稿参照。
- [11] *The Visuddhi-Magga of Buddhaghosa*, Pali Text Society, p.272, II, 1-3.
- [12] 大谷哲夫「中国初期禅觀の呼吸法と養生説の養氣について—安般守意經の流行をめぐって—」『印度学仏教学研究』第17巻第1号、1968年
- [13] *bāhya-ābhyantara-stambha-vrttir deśa-kāla-samkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dirgha-sūksmāḥ //YS 2-50* (調気法の) 外的(な働き)、内的(な働き)、静止した働きは、空間と時間と数によって知られ、長くて微細なものである。
- [14] 金谷治訳注『莊子』第2冊、岩波文庫、p.218.
- [15] 塚本哲三『淮南子』有朋堂文庫、1992年、pp.207-209.
- [16] 孫星衍校正『抱朴子』台北：世界書局、1958年、p.33.
- [17] 『雲笈七籤』臺北商務印書館、上海商務印書館縮印本、1967年、p.415.
- [18] 竹内良英「呼吸」の宗教的意義『禅研究所紀要』21号、1993年、p.232.
- [19] そのほか、『無畏三藏禅要』でも、口腔出息—鼻孔入息の記述がある。  
次應學調氣。調氣者。先想出入息。從自身中——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。
- [20] 関口真大註『天台小止観』岩波文庫、1974、p.74.
- [21] 舌を巻きあげる作法については、すでに『マイトリ・ウパニシャッド』に見受けられ、ハタ・ヨーガでも重要な作法として継承されていく。  
*atha anyatra apy uktam ūrdhvagā nāḍī suṣumnākyā prāṇa-samcāriṇi tālv antar vicchinnā tayā prāṇomkāra-mano-yuktayā-ūrdhvam utkramet / tālv adhy agraṃ parivartya ca indriyaṇy asaṃyojya mahimā mahimānaṃ nirīkṣeta tato nirātmakatvam eti nirātmakatvān na sukha-duḥkha-bhāg bhavati kevalatvam labhatā ity evam hy āha / paraḥ pūrvaṃ pratiṣṭāpya nigrhīt anilaṃ tataḥ / tirtvā pāram apāreṇa paścād yuñjita mūrdhani / Maitri-upa. 6-21*
- The Maitri Upanisat*, The Sacred Books of the Hindus 31, pt. 2, 1926年、p.86.
- [22] 大野栄人「『天台小止観』の研究(三)」『禅研究所紀要』27巻、1999年、p.52.
- [23] 第二、初入禅調息法者、調息凡有四相、一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相、後一為調相。云何為風相、坐時則鼻中息、出入覺有声也。云何喘相、坐時息雖無聲、而出入結滯不通、是喘相也。云何氣相、坐時雖復無聲、亦不結滯、而出入不細、是名氣相。息相者、不聲不結滯不麤、出入綿綿、若存若亡、資身安隱、情抱悦予、此為息相。守風則散、守喘則結、守氣則勞、守息即定。復次坐時、有風氣等三相、是名不調、而用心者、復為患也、心亦難定。関口真大註『天台小止観』岩波文庫、pp.74-76.
- [24] 同様の鼻孔呼吸の表現は、「息ハ鼻ヨリ通スヘシ。」(『正法眼蔵』「坐禅儀」)「鼻息微通。」(『普勸坐禅儀』)からも見いだせる。
- [25] 大正蔵第82巻、p.413.
- [26] 大正蔵第82巻、p.414.
- [27] 特定の作法の上で、明らかにインド伝承とは異なった形で中国に伝えられているようなことは、その他にも見受けられる。「たとえそれがインド由来の常軌ではなかったにしても、天台大師は明らかに請観音経と禅秘要法経との所説にしたがってそれをもちい、それに対してシナの思想習俗による解釈をほどこしたのであり、またそれがシナの習俗と合致するものであったから、そののちはひろく各般に普及して、シナにおいての伝承となり、そののちに来朝した

- 三蔵や真言密教が佛祖相伝の権威とインド伝来の事相とをもってそれを否定しようとしても、もはや抜き難きものになってしまっていたのであろう。」関口真大『天台止観の研究』岩波書店、p.345.
- [28] 石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961年、p.60.
- [29] 笠井哲「白隠の丹田呼吸法の系譜」『印度学仏教学研究』第51巻第2号、2003年、p.690
- [30] 若林明彦「日本人の習合主義的宗教観の再考—道教、儒教、仏教を日本の宗教的基層に浸透させたものは何か—」『千葉商大紀要』49(2)、2012年、p.133
- [31] 日本人の心理的特徴や国民性の根底には、「敏感さ」があるという。敏感さが人に対する繊細な気配りや遠慮深さを生み出し、平安を求める傾向が強いのも特徴である。一方で、争いを避けて平安を求めている、追い詰められたときには敏感さゆえに狂気にも変化する。そういう日本人によって培われた日本語には、安心感をもたらす要素が隠されている。詩吟や和歌の朗詠で一音一音長く伸ばして発音しているように、語末が母音で構成されており、伸ばして発音しても理解できるようになっている。語末母音を長く伸ばせるということは、話しながらにして呼吸を長くすることができ、これは、呼吸統御の仕方として、出息を長くすることで副交感神経の活性を促し、こころを安定させることができる呼吸法と同じ効果を含んでいる。このことは、日本語にこころを沈める作用が含まれているということである。(安藤則夫「日本的心理特徴から生まれた日本語の構造—日本の心性が日本語に与える影響について—」から抜粋、『植草学園大学研究紀要』第2巻、2010年)
- [32] 「呼吸」は出息—入息を表し、他にも吐納、出入息という表現がある。これは、出息を主として捉える表現の仕方である。呼吸観の違いによって、逆順の入息—出息も同時に説かれる場合もある。この順序の違いは、いずれを中心に捉えるかということでもある。
- 云何名阿那。云何名般那。云何名修阿那般那念耶。答曰諸入息是阿那。出息是般那。復有說者。出息是阿那。入息是般那。如説比丘吸外風入時名阿那。如内風出散名般那。(『阿毘曇毘婆沙論』大正蔵第28巻 p.105.)
- [33] 上記註13参照。
- [34] 南博編『間の研究—日本人の美的表現』講談社、1983年、pp.8-20.
- [35] 今井清「日本の感性の一考察」『人文論究』、16(4)、1966.
- [36] 「日本音楽における「間」の概念の検討—浪曲三味線の現場から—」北川純子 大阪教育大学紀要 第1部門 第59巻第1号 2010年9月
- [37] 小沼純一編『武満徹 エッセイ選 言葉の海へ』ちくま学芸文庫、2008年、pp.159-160.
- [38] 六代目尾上菊五郎『藝』改造社、1947年、p.127
- [39] 「日本音楽における「間」の概念の検討—浪曲三味線の現場から—」上掲。
- [40] 「鼻呼吸から口呼吸への移行点」臼井信郎『耳鼻咽喉科臨床』74(3)、357-365、1981年耳鼻咽喉科臨床学会
- [41] *tataḥ kṣiyate prakāśāvaraṇam // YS 2-52*「その(調気法)の後、智慧を覆い隠していた(煩惱)が衰える。」*dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ // YS 2-53*「そして、意が諸々の凝念などに適合するようになる。」*tapo na param prāṇāyāmāt tato viśuddhir malānām dīptiś ca jñānasya // YBh 2-52*「調気法より優れた苦行はなく、それによって、諸々の不浄を浄化し、智慧が明るく輝く。」
- [42] 井上貴央訳『カラー人体解剖学 構造と機能:ミクロからマクロまで』西村書店、2003年、p.485.

キーワード インド的調気法、中国的呼吸法、道教、日本的「間」、鼻孔呼吸