

日本におけるヨーガの受容
－呼吸観を中心に－

1. はじめに

日本におけるヨーガ（瑜伽）について述べる場合、仏教伝来より千数百年、奈良、平安時代の仏教から、庶民的な救済の術として力を帯びてくる鎌倉期の仏教をへて、現在に至っているという歴史的経緯を無視することはできない。それは、近代のヨーガ行法の伝来以前に、禅等の仏教的実践とともに、道教などの中国由来の諸思想が日本人の呼吸観の構築に多大な影響を与えたからである。

インド由来の思想、実践としてのヨーガといえども、さまざまな日本的慣習や文化の中で論ずれば、おのずと日本のヨーガ論ということになるからで、日本の歴史文化に大きく影響を与えたさまざまな要素が、日本でのヨーガの受容を形作ったといえる。その受容、形成の一端を呼吸観からくみ取とろうと考える。

2. 呼吸に対する問題提起

東洋の修行法において、呼吸は極めて重要な位置を占めている。インド思想では、調気法 *prāṇāyāma* が成立する以前より、呼吸は生命の象徴としてとらえられ、ウパニシャッド期以降は、ヨーガや仏教において、心の働きを鎮め、解脱に導くものとして、多様に実践されてきた。

中国の道教でも、その意味づけこそ違うものの、健康を築き不老長寿へと導く養生法としてさまざまに実践されてきた。我々日本人は、仏教だけでなく、大陸の文化、特に道教の思想的影響を強く受けている。そもそも、何気なく使っている「呼吸」という語そのものが『莊子』に由来している。

また、呼吸の属性を考えた場合、胸式と腹式、順息と逆息（腹式呼吸時の入息の際に腹部が膨らむか凹むか）、息の長さの長短、呼吸量の深い浅い、鼻孔呼吸と口腔呼吸など、様々な要素を含んでおり^{*)}、呼吸観の違いによって、これらもおのずと異なってくる。したがって、呼吸の統御法が東洋のいくつかの思想、文化で重視されてきた経緯から、伝承されている呼吸の特徴的な属性をみることで、それがどのように伝えられ、日本の呼吸観に影響を与えたかある程度察することができるのである。そして、それが、近代日本でのヨーガの受容の素地を形作ったといえるのである。

尚、インド・仏教思想と道教思想では用語の概念に違いがあるため、一般的意味での息を表す場合は呼吸（呼吸法）とし、『莊子』にかかわるような道教的な養生法を表す場合には「呼吸」（「呼吸法」）、ヨーガの行法のひとつとして表す場合は、調気法と記して区分することとする。

3. インド的呼吸観

古代インドにおける生氣 *prāṇa* は、 $\sqrt{\text{an}}$ をその語根とし、*ātman* ともつながるインド精神史上極めて重要な語句の一つである。ヴェーダ文献には、宇宙開闢の歌、プラーナの歌など、*prāṇa* に関わる言及が多々見受けられ、そこでは、生命を維持するものであり、最

高原理であり、生命そのものであるとされる。prāṇa と apāna が身体に留まっている間は寿命があり、それらが離れると寿命が尽きるとされ、生命を維持させる中核たる力とされた²。

さて、*Kāṭhaka-Upa.*では、ヨーガが、驛馬を御するように感覚器官を統御する宗教的修養法として定義された。そこでは、知覚器官、マナス、ブッディの統御に尽くされた状態をヨーガと称し、それが最上最高の境地であるとされた。そして、紀元前 3 世紀頃の *Śvetāśvatara-Upa.*に至って、調気法概念がインド精神史上はじめて明記されるようになる。その 2-9 偈では、驛馬を繫いだ車を御するようにマナスを抑制し、呼吸を統御し、調えつつ鼻孔から出息することが説かれている。

ここで大切なのは、インド的呼吸の制御法は、解脱に向かうヨーガ行法の一つであるということである。少なくとも、この段階では、健康をその目的とはしていないということである。これが、インドにおける調気法の最大の特徴であるといえる。ウパニシャッドにおけるヨーガ説は、*Yoga-sūtra(YS)*のものと比べると、修行環境や姿勢、呼吸、作法等についての叙述を多く見出すことができ、大変重要である。

ここでは、nāsikayā と示していることから、息が鼻孔を通る鼻孔呼吸を説いていることが分かる。このほか、鼻孔と息の関係、鼻孔呼吸については、*Aitareya-Upa.*や *Bhagavad-gītā* など多数の文献で幾度となく説かれている。これは、インド的呼吸観と鼻孔とのつながりが深いことの表れであり、同時に、出息は鼻から行われるべき事が示されたことになる。

YS では pracchardana という吐息法が説かれているが、この場合も鼻孔から行われるべき事が記されている。これは、*Tattvavaiśārādī*においても同様に註釈され、鼻孔出息が強調され、確固たる境位を獲得するために必要不可欠なものとされるのである。

kauṣṭhyasya vāyor nāsikā-putābhyāṃ prayatna-viśeṣād vamanam pracchardanam
vidhāraṇam prāṇāyāmas tābhyāṃ vā manasaḥ sthitim sampādayet //YBh1-34

腹内の空気を両鼻孔から特別な努力によって、吐き出すのが、吐息法である。止息法というのは調気法である。又、これら両者によって、心を確固としたものに成就させるだろう。

呼吸は、長くて微細であることが求められる³。そのためには、鼻孔から出息することが必須の要素となる。ゆっくりと繊細な出息をするには、口よりも息の通路に抵抗感がある鼻孔の方が制御しやすいからである。口から出息する場合は、口をすぼめて抵抗感を出さず息がはやく流れ出さないように体を緊張させなければならないが、鼻孔で行う場合は、それがより制御しやすいのである。

また、鼻孔からの入息は、本来の生理的呼吸の基本である。口からの入息は臨時的であり、鼻腔炎症などによって呼吸が困難な場合や瞬時に多量の呼吸を要する激しい運動後などである。日常の粗雑で意識されていない生理的呼吸を意識化し、リズムカルで調った呼吸へと導く場合も、入息は鼻孔を通じて行われるのが原則とされる。

YSには、入息に関する記述は見出せないが、*Bhagavad-gītā*では、prāṇāpānau samau kṛtvā nāsābhyantara-cāriṇau //5-27⁴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、後に示す *Viśuddhi-magga* 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。

4. 道教の中国的呼吸観

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たが、道教による中国的呼吸の統御法では、独自の思想に則った特徴的な呼吸の属性、実践が示され、それはインド的呼吸とは、趣きも多分に異なっている。道教の中国的呼吸観は、下記のように、インドのそれとは大きく趣を違え、生の永遠をもたらす、不老長寿を目的とした養生術の典型的なものとして見なされているのである。

我々が使う「呼吸」という語句は『莊子』に由来し、体内気の新陳代謝によって形(肉体)を養った人々がいたことを伝えている。

吹响呼吸、吐故納新、能經鳥申、爲壽而已矣、此道引之士、養形之人、彭祖壽考者之所好也(『莊子 外篇 刻意第十五』)^{*5}。

また、『淮南子』第七精神訓でもほぼ同様の内容で、

若吹响呼吸。吐故内新。熊經鳥伸。鳧浴鰥躍。鴟視虎顧。是養形之人也。不以滑心^{*6}。とあり、これらは、呼吸という語句とともに、新旧の息の交替と柔軟体操のような導引とともに、長生の術として説かれている^{*7}。

また、少し時代が下るが、4 世紀の葛洪による『抱朴子』や 11 世紀の『雲笈七籤』では、鼻孔から入息し、口から出息すると記される。

得胎息者。能不以鼻口嘘吸。如在胞胎之中。則道成矣。初學行炁。鼻中引炁而閉之。陰以心數。至一百二十。乃以口微吐之。及引之。皆不欲令己耳聞其炁出入之聲。

(『抱朴子』 内篇卷八釋滯)^{*8}

仙道における特別な深呼吸法を胎息という。胎児が母親の胎内で呼吸するのに似ているからである^{*9}。はじめて呼吸を行う場合には、鼻孔より入息した後に鼻孔を閉じ、心内で 120 を数えた後に、口から出息することが明記されている^{*10}。また、『雲笈七籤』では「開口吐氣徐徐」^{*11}と口からゆっくり出息することを説き、両者ともに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^{*12}。

こうした道教的な呼吸観は、仏教の漢訳文献にも見出すことができる。例えば、『天台小止観』(『小止観』)の場合、

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。出尽閉口、鼻中内清氣、如是至三。若身息調和、但一亦足。次当閉口、唇齒纔相拄著、挙舌向上齶^{*13}。

口から胸中の澱んだ息を出し切ってしまう、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、道教の呼吸と全く同様に見える。ただし、挙舌向上齶、つまり、舌を巻きあげる作法は、その後に、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^{*14}。『小止観』では、口による出息と鼻孔による出息の両方が段階的に示されたようである。『小止観』修止観法門 調和 第四では、禅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、ここでの呼吸は鼻孔呼吸を前提として説いている^{*15}。

入息に関しては、やはり生理的呼吸が鼻孔入息の原則にあることからか、鼻孔入息の優

位性が裏付けられた形となった。しかし、出息に関しては、口腔出息が説かれている。

また、仏教伝来以前に中国的呼吸観が成立したことから、『小止観』にみるように、鼻孔入息、口腔出息という中国的感性による道教が説いてきた仕方が、仏教の呼吸観に甚大な影響を与えと考えられる^{*16}。それは、道教の用語である氣海や丹田という概念が多く見られることからあきらかである。このことは、元来、仏教の伝統にあったインド的呼吸観を大きく変容させ、彼の地の仏教にも大いに影響を与えた。それは、インドー中国間の民族的ともいえる思想的感性の相違であり、格義仏教における道教の影響の大きさといえるだろう。

5. 呼吸と吸呼の関係

呼吸の統御法では、入息と出息のいずれを主ととらえ、それぞれどのような意味付をするかは、修行を深めていく上で極めて重要である。しかし、これらは表裏一体の関係であり、いずれか一方が優っているという意味ではない。ただ、入息と出息、それぞれの意味を知ることが、実践上、極めて重要な意味を持つと考えられる。インド的呼吸観と中国的呼吸観では、この入息と出息の捉え方と意味づけが異なっている。

『莊子』の「吹响呼吸，吐故納新」、『淮南子』の「若吹响呼吸，吐故内新」、『抱朴子』の「鼻中引炁而閉之、一略一、乃以口微吐之」、『小止観』の「吐去胸中穢氣、一略一、鼻中内清氣」などいずれの場合も、出息を第一義に挙げ、その後に入息するという順序で説いているが、これは、出息を主と捉えたものである(呼主吸従)。

我々が息を表す際、呼吸や息以外の表現を使用することはほとんどない。しかし、大正蔵をたぐれば、「呼吸」(出息ー入息)に相当する語は、多く見受けられ、吐納、出入息等が代表的であるが、出息と入息順序が逆になった吸呼、入出息(入息ー出息)なども見いだすことができ、「呼吸」(出息ー入息)が、必ずしも絶対的な息に対する捉え方ではないことが分かる。これらは、入息を第一義に挙げ、その後に出息するという中国的呼吸観とは逆の順序で説かれており、入息を主と捉えているとみられる。

しかし、呼吸を理解する場合には、「呼吸」という語はまぎれもなく『莊子』に由来し、道教の思想がその根底にあることを知っておく必要がある。それが生理的呼吸であっても修養法として用いられる場合であっても、「呼吸」という場合、その背景には、仏教以前の中国的感性による養生法に起源を持つ、いわゆる呼吸法＝健康法としての図式が見え隠れするからである。インド思想における調気法が、解脱へ導くヨーガの手段とされる場合とは、決定的に異なっているのである。

では、「呼吸」(出息ー入息)は、中国的、その理念に反する、吸呼、入出息(入息ー出息)という息の捉え方はインド的なものと断言できるだろうか。

大正蔵によれば、『莊子』に用いられた「吐故納新」をそのまま使用している用例は、『大方廣佛華嚴經』^{*17}を中心に、僅かだが8件見受けられる。これに限って見た場合は、中国的呼吸観の影響を強く受けて仏典の翻訳がされたことは明白である。

ちなみに、大正蔵のなかで、出息ー入息をあらわす呼吸は115件、吐故納新を略した吐納が81件、出入息は976件、合計1200件ほど見つけることができる。それに対して、入息を第一義に挙げ、その後に出息するという逆順で説かれる用例も相当数見受けられる。吸呼は4件と少ないものの、入出息が617件と多く、あわせて約620件ほど見出すことが

できる。『莊子』の強い影響の中でも、入息－出息の概念がしっかりと存在するのは、インド的解釈の原意を重視して翻訳されたと考えられる。

さて、インド的呼吸観を見てみると、YS では *prāṇāyāma* が用いられるが、ここには息の出し入れに関する記述は見つからない。しかし、*prāṇāyāma* を説明する中で、入息 *śvāsa*、出息 *praśvāsa* という表現がされる。これは、心の散動状態にともなう粗い呼吸^{*18}、つまり生理的呼吸を表しているものと考えられるが、*śvāsa-praśvāsa* すなわち入息－出息の順であり、『莊子』に見られる呼吸とは逆順で示されることがわかる。

tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ // YS2-49

その(坐法が安定している)時に、入息と出息の動作を中断することが調気法である。

また、後漢安世高訳の『大安般守意経』にみられる安般守意の原語は *ānāpānasati* である。安般は、安那般那、阿那波那、阿那阿波那の略であり、*āna* が安那、阿那に、*apāna* が般那、波那、阿波那にそれぞれ該当する^{*19}。*āna* が入息を *apāna* が出息を意味している。つまり、入息を第一義に挙げ、その後に出息するという入息－出息系で説明されていることになる。

『大安般守意経』では、「安名爲入息。般名爲出息。」、『阿毘達磨俱舍論』でも、「言阿那者。謂持息入。」、「阿波那者謂持息出。」と、『大安般守意経』と同じく、入息－出息系で説明されている。さらに、『解脱道論』の「安者入。般者出。」^{*20}、『雜阿毘曇心論』の「安那者持來。般那者持去。」^{*21}、『達摩多羅禪經』の「持風來入内是故說阿那」^{*22}「前出名般那」^{*23}となっている。前に入出息系が 620 件ほど確認できると述べたが、これらを含めるとさらに増えることが想像できる。安般が 560 件、安那般那が 111 件、阿那波那が 161 件、阿那阿波那が 12 件となる。

しかし、安乃至は般が入息か出息かいずれを意味するかは、解釈が分かれている。『修行道地経』には、「出息爲安入息爲般。」^{*24} と説かれており、安を出息、般を入息と解釈が逆になって、結果的に出息－入息系で説明している^{*25}。

また、入息－出息と出息－入息の両説を説く場合がある。『阿毘曇毘婆沙論』では、「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。如說比丘吸外風入時名阿那。如内風出散名般那^{*26}。」また、『阿毘達磨大毘婆沙論』では、

此中持來者。謂入息。持去者謂出息如施設論說。吸風入内名持來。引風出外名持去。如鍛金師囊。囊開合風隨入出。此亦如是。有作是說。出息名持來。入息名持去有餘師說^{*27}。

と説き、いずれも、阿那、持來または、般那、持去が入息と捉えられる場合と出息と捉えられる場合を示している。

これは、中国的呼吸観の影響を受けたのではない。むしろ、インドでの伝承の中ですでに解釈に相違が生じているのである。*Visuddhi-magga* では、律の註釈書は *assāsa* は出息を、*passāsa* は入息を意味しているとしている。

assāso ti bahi nikkhamanavāto. passāso ti anto pavisanavāto ti vinayaṭṭhakathāyaṃ vuttaṃ. suttantaṭṭhakathāsu pana uppaṭṭipāṭiyā āgataṃ.^{*28}

しかし、別の箇所では、経の註釈によって *assāsa* は鼻孔からの入息を、*passāsa* は鼻孔からの出息を意味しているとしている。^{*29}

assāso ti anto pavisana-nāsika-vāto. passāso ti bahi-nikkhamana-nāsika-vāto.^{*30}

入息－出息をインド伝来の息に対する捉え方とみなし、『莊子』の「吹呬呼吸，吐故納新」に見いだされるような、出息－入息を中国的なものとして捉える向きもあるが^{*31}、断言できない状況が見受けられるのである。

総括すると、そもそも、インド的呼吸観のなかに、入出息系と出入息系の両系統の解釈があったことが分かる^{*32}。また、漢訳文献に見られる出息－入息説がインド伝来のものか、道教の影響によるものかについては、各々の用例ごとの精査が必要である。ただ、同じ出入息系であっても、両者の間には、呼吸そのものの捉え方と意味づけに違いがあることを忘れてはならない。

6. 日本の呼吸観

極東日本は、有史以降、早い段階から西方大陸の影響を強く受けており、日本独自の呼吸観ができあがる以前に、外来思想が入り込んできている。比較的早い段階から、仏教によるインド的呼吸観と漢訳仏教によ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り、そこに日本的感性が加わりながら、徐々に日本的呼吸観としてできあがってきたと考えられる。

文献学的根拠からみると、日本に道教が伝来した時期は、天武天皇在位の7世紀以降とされている。こういう成り立ち故に、日本独自の呼吸観を見出すのは、それ以前の呼吸に関する資料によることとなり、大変困難な作業かと思われる。ちなみに、『日本書紀』第十四 雄略紀の「呼吸氣息、似於朝霧。」など、呼吸や息に関する記述を見出すことは可能であるが、統御法としての呼吸の成立を見出すことはできない。

日本における仏教文献を精査することによって、呼吸観を掴むことができる。ただし、すでに、日本固有の呼吸観ではない。その最も典型的な事例として、近代の貝原益軒の『養生訓』^{*33}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、口中より少し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。

と、『莊子』の「吹呬呼吸，吐故納新」、『抱朴子』の「鼻中引炁而閉之、一略一、乃以口微吐之」の思想をよく反映していることが分かる。

このように、わが国日本でも、仏教や道教から直接間接に影響を受け、道教による鼻孔入息、口腔出息という呼吸観が強く根付いたと考えられる

7. 欧州地域の呼吸観

呼吸法であれ調気法であれ、呼吸を媒体とした修養法は極めてアジア的とされてきた。インドや中国では古代より呼吸を意識し、次第にそれが修養法として体系化されてきた。ところが、欧州地域では、声楽の中での呼吸の修練はあったとはいえ、古代ギリシャ、ローマの時代からユダヤ、キリスト教でも呼吸は興味の対象ではあっても、宗教的修養法としてはほとんど発達しなかった^{*34}。また、ほとんどの宗教には、祈り、瞑想などの実践が

存在するが、なかでも、東洋の諸宗教には多様で複雑な呼吸、姿勢などの身体技法が扱われているが、プラトンの心身二元論の影響を強く受けたキリスト教の場合は、極端に精神主義的偏りを見せ、身体技法は儀礼的か便宜的な意味合いしか持たなくなった。

しかし、14 世紀に入ると、東方キリスト教におけるビザンツのアトス静寂主義における祈りの心身技法では、極めて明確に、そして重要な修法のひとつとして、調気法や体位法とみられる姿勢に関して説かれるようになる。

—擬シュメオン—

鼻を通る息の流れを抑えて、たやすく息を吐かないようにせよ。そして、すべての魂の諸力が本来備わっている心<臓>の場所を見つけ出すよう、腹部を内的な目で探れ。

—ニケフォロス—

座ったら、ヌースを集中させ、それを、すなわちヌースを、おまえの鼻孔に入れよ。鼻孔は息が心<臓>の中に入るための通り道である。ヌースを押しやって、吸いこんだ空気と共に、心<臓>の中にひきおろせ。^{*35}

久松英二氏は、アトス静寂主義の身体技法にアジア性を見出し、アジア出自の宗教としてのキリスト教が見出せると述べ、また、ヨーガの調気法との深い関連性を見出し、次のようにも述べている。

「ビザンツ帝国とイスラームとの接触が激しかった当時の状況を鑑みれば、イスラームに知られていた『ヨーガ・スートラ』の行法が、何らかの形でビザンツに知られていた可能性はある。ひょっとすると、14 世紀の静寂主義の技法成立に何らかの影響を及ぼしていた可能性も否定できない。」^{*36}

実際、11 世紀にアル・ビールニーが、アラビア語訳した『サーンキヤの書(Kitāb-i Sānk)』や『パタンジャリの書(Kitāb-i Pātanjala)』によって、ヨーガを西方世界へ知らしめている。この時代は、イスラーム・スーフイーとヒンドゥー・ヨーギンの交流が盛んになっており、祈りの心身技法がヨーガから影響を受けてもおかしくない状況であった^{*37}。

しかし、欧州地域にヨーガに代表される東洋的な実践法が広まってきたのは最近のことである。インドや中国の思想史のような位置づけで、広範囲に長い時を経て呼吸の修養法が発達した東洋に比べて、西洋では、古来よりその歴史の中で発展してこなかったことが、欧州人の呼吸観に大きな影響を与えている。

筆者が行ったイタリアでの現地調査で得た経験では、座の文化の違いもあって、西洋人は床に座ることを非常に苦手としている。これがそのまま、身体感覚の低下となってあらわれ、呼吸観にも影響を与えるような印象をもった。近代的なヨーガが世界的に伝播している現状に照らし合わせてみても、東洋的な身体技法、つまり呼吸観、身体観が一般に広く構築されているとはいえないと感じた。

しかし、指導の仕方を変えることにより、座でおこなう呼吸法が困難であっても、仰臥の姿勢で丁寧に指導すれば、充分その真意は伝わったと理解している。

この点のさらなる言及については、より一層の調査が必要であり、今後の課題としたい。

むすび

昨今、健康法として急速に広まりつつある東洋的な実践であるヨーガや呼吸法に関して、その受容、形成の一端を調気法と呼吸法の伝統からくみ取ろうと試みてきた。日本では、

古代の早い時期に中国、朝鮮半島より諸思想が伝来し、またその時代ごとに新たな思想と実践を導入してきた。また、近現代では、インドをはじめとする世界各地からの直接的な導入が可能となった。最近の日本への受容をみたとき、その直接導入の素地として、多様で複雑な歴史背景があったことは事実で、それが、時の流れとともに、日本固有の呼吸観を築き上げていったのである。

最後に、直観的な呼吸の感覚を申し述べておくと、我々は、深く鼻孔から入息すると、エネルギーに充ち満ちてくるのを感じ、ゆっくりと鼻孔から出息することで、心が安まり、安堵感を感じとることができる。これは、生理的呼吸が入息－出息のリズムで動いているからであり、生理的な呼吸の原則に則っているからである。

また、生の終わりは、最後の息を出し終わることによってもたらされ、次の入息が続かないことを意味している。この点でも、生の喜びは入息－出息の繰り返しとすることができる。

日本へのヨーガの受容については、上記のことを鑑みて、あらためて検討していく必要があるだろう。

*1 春木豊『動きが心をつくる』講談社現代新書、2011年、pp.83-84.

*2 竹内良英「古代インドにおける呼吸観と宗教的实践」『禅研究所紀要』22号、1994年

*3 *bāhya-ābhyañtara-stambha-vṛttir deśa-kāla-saṁkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ //YS2-50*
(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。

*4 *Śrīvedavyāsapraṇītamahābhāratāntargatā Śrīmadbhagavadgītā,*
Ānandāśramasamskṛtagranthāvaliḥ, No.34, 1981年 p.92.

*5 金谷治訳注『莊子』第2冊、岩波文庫、p.218.

*6 塚本哲三『淮南子』有朋堂文庫、1992年、pp.207-209.

*7 「能經鳥申」とは、熊が木枝にぶら下がったり、鳥が空を飛ぶときに脚を伸ばしたりする様をまねた背筋を伸ばす運動、「鳧浴蟻躩」は鴨が水遊びをしたり、猿が踊ったりする様をまねた手足の運動、「鷗視虎顧」は鳶やとらが振り向いて見る様をまねた首の運動、「養形之人」は、身体を養うこと、「道引之士」は、柔軟体操のような実践をおこなう人意味し、これらが長生的手段として挙げられている。竹内良英「呼吸」の宗教的意義『禅研究所紀要』21号、1993年、p.234.

*8 孫星衍校正『抱朴子』台北：世界書局、1958年、p.33.

*9 村上嘉実『抱朴子』明德出版社、1967年、p.78.

*10 『抱朴子』以前に『安般守意經』以後数多の禅観が訳出され、また、「養氣」においては、その呼吸する「氣＝息」を数えるという概念の存在しないことなどから、『安般守意經』を中心とする初期禅観の影響が極めて大きいという。前掲「中国初期禅観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－」、P143.

*11 『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.

*12 「呼吸」の宗教的意義 p.232.

*13 関口真大註『天台小止観』岩波文庫、1974、p.74.