

インド的調気法と中国的「呼吸法」について

番 場 裕 之

イン도의調気法と中国的「呼吸法」について

番 場 裕 之

1. 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れ、ウパニシャッドでそれが成立して以降は、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。

中国の老荘思想でも、その意味こそ異なれど、健康を築く養生法としてさまざまに実践されてきた⁽¹⁾。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』に由来するといわれている。

また、呼吸のあり方を考えた場合、その属性について、胸式によるものか腹式によるものか（胸息—腹息）、腹息時の入息の際に腹部が膨らむか凹むか（順息—逆息）、出息の際に長いのか短いのか（長息—短息）、呼吸量が多いか少ないか（深息—浅息）、入息、出息それぞれを鼻孔を経て行くか口を経て行くか（鼻息—口息）、呼吸のテンポが速いか遅いか（速息—遅息）など、様々な要素を含んでいる⁽²⁾。

本稿は、こうした基本的かつ重要な項目について、いくつかの思想、文化で重視されてきた呼吸に関わる実践（調気法や呼吸法等）について、統合的にまとめてみた覚え書きである。尚、インド・仏教思想と老荘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」）、インド精神史における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。

2. インドの鼻息呼吸 鼻孔入息・鼻孔出息

古代インドにおける呼吸に対する興味は並々ならないものがあり、生気 *prāṇa* は、√ *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となっている。ヴェーダ文献には、*hiranyagarbha* の歌、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る。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説かれている。*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⁽³⁾。

Atharva-veda のヴラーティア讃歌には、原始的な調気法らしきものが説かれている⁽⁴⁾。また、ヴェーダのソーマ祭を施行する際に、聖火の前で祭主は妻とともに潔斎 (*dikṣā*) という儀式を行うが、その儀式で断食などの作法とともに呼吸の保持が規定されている⁽⁵⁾。

さて、ヨーガが明確に宗教的修養法をあらわすのは、*Kāṭhaka-Upa.* に至ってからである。

yadā pañca-avatiṣṭhante jñānāni manasā saha /
buddhīś ca na viceṣṭati tām āhuḥ paramāṃ gatim // 2-3-10
tām yogam iti manyante sthirām indriya-dhāraṇām /
apramattas tadā bhavati yogo hi prabhavāpyayau // 2-3-11⁽⁶⁾

ここでは、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。しかし、この段階では、まだ調気法概念が明記されるには至っていない。ヨーガが驛馬を御するように感覚器官を統御するものであっても、その手段の一つとして、呼吸の統御がインド精神史の上で明文化されるのは、次に挙げる *Śvetāśvatara-Upa.* に至ってからのことである。

prāṇān prapīḍyeha samyukta-ceṣṭaḥ kṣīṇe prāṇe nāsikayā-ucchvasīta /
duṣṭāśva-yuktam iva vāham enaṃ vidvān mano dhārayetāpramattaḥ // 2-9⁽⁷⁾

ここでは、驛馬を繋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。これを根拠として、*Śvetāśvatara-Upa.* が成立したとされる紀元前3世紀頃には、ヨーガの手段の一つとして、調気法が大まかに成立していたこととなる。

ここで大切なのは、呼吸の制御が、あとで触れる道教のように、不老長寿を実現するための養生法や健康法を直接の目的とはせず、解脱に向かうヨーガ行法の一つとして取り扱われていることである。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。

Yoga-sūtra (*YS*)⁽⁸⁾ のものと比べると、ウパニシャッドにおけるヨーガ説は体系立てられて述べられてはいないものの、修行環境や姿勢、呼吸、作法等についての叙述が多く見られ、多方面からヨーガを理解するには欠かせない。ここでは、*nāsikayā* と息が鼻孔を通る鼻孔呼吸を明記していることは非常に重要である。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、イン德的呼吸観と鼻孔とのつながりが深いことの表れであり、少なくとも、出息は鼻孔から行われるべき事が明確に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。

kaṣṭhyasya vāyor nāsikā-putābhyāṃ prayatna-viśeṣād vamaṇaṃ pracchardanaṃ, vidhāraṇaṃ prāṇāyāmas tābhyāṃ vā manasaḥ sthitiṃ sampādayet //YBh 1-34
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。

また、*Tattvavaiśārādī* においても、鼻孔出息が明記されている。

pracchardanaṃ vivṛṇoti — kaṣṭhyasyeti / prayatna-viśeṣād yoga-śāstra-vihitād yena kaṣṭhyo vāyur nāsikā-putābhyāṃ śanai recyate / vidhāraṇaṃ vivṛṇoti — vidhāraṇaṃ prāṇāyāmaḥ / recitasya prāṇasya kaṣṭhyasya vāyor yad āyāmo bahir eva sthāpanaṃ na tu sahasā praveśanaṃ / tad etābhyāṃ pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vāyor laghū-kṛta śarīrasya maṇaḥ shiti-padaṃ labhate / TV1-34

腹内の云々という吐息法を説明する。『ヨーガ・バーシャ』によって規定された特別な努力によって、腹内の空気が両鼻孔からゆっくりと吐き出される。止息法は調気法であるとする、止息法について説明する。(止息法は)吐かれた息である腹内にある息を抑制することであり、(息を出した状態で)外側だけに保持することであって、決して急激に(息を)入れるものではない。そこで、これら吐息法と止息法によって体内の空気が弱められたとき、心は確固たる境位を獲得する。

出息に鼻孔を使う、これは実践的側面から極めて重要なことである。呼吸の流れは長くても微細であることが求められる⁽⁹⁾。ゆっくりと繊細な出息をする場合は、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。口から出息する場合は、口をすぼめて抵抗感を出すか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という特徴がある。

では、入息に関しては如何であろうか。本来の生理的呼吸は鼻孔呼吸であり、特に入息は鼻孔を通じて行われる。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である。

YSには、入息に関する記述はないが、*Bhagavad-gītā* では、prāṇāpānaṃ samau kṛtvā nāsābhyantara-cāriṇau //5-27⁽¹⁰⁾ 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 の通い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では、鼻孔入息・鼻孔出息を原則としていると考えられる⁽¹¹⁾。

3. 中国の鼻孔入息・口腔出息

インド的呼吸の統御法では鼻孔入息・鼻孔出息を原則としているが、老荘思想による中国的呼吸の統御法では、それとは別の思想とそれに基づいた実践があり、趣きも多分に異なっている。そして、仏教伝道以前に中国的呼吸観が体系立てられていたことによって、その伝道過程において、元来、仏教の伝統にあった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—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家の影響の大きさといえるだろう。

そもそも「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⁽¹²⁾。

吹呬呼吸、吐故納新、熊經鳥申、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）⁽¹³⁾。

また、『淮南子』第七精神訓でもほぼ同様の内容で、

若吹呬呼吸。吐故内新。熊經鳥伸。鳧浴蜃躍。鷗視虎顧。是養形之人也。不以滑心⁽¹⁴⁾。とあり、「呼吸」が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⁽¹⁵⁾。

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）⁽¹⁶⁾

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⁽¹⁷⁾。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⁽¹⁸⁾。また、『雲笈七籤』では「開口吐氣徐徐」⁽¹⁹⁾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⁽²⁰⁾。

『天台小止観』（『小止観』）でも、

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、脣齒纒相拄著、拳舌向上齶⁽²¹⁾。

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⁽²²⁾。ここまでみれば、道家の呼吸と同じようだが、拳舌向上齶、つまり、舌を巻きあげる作法は、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⁽²³⁾。これによると、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。『小止観』修止観法門 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、ここでの呼吸は鼻孔呼吸を前提として説いている⁽²⁴⁾。

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、呼吸の統御法における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。『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たと考えられる⁽²⁵⁾。

貝原益軒の『養生訓』⁽²⁶⁾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、『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、仏教をとおして道教思想を直接間接に導入し、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ものと考えられる。

4. 入出息と出入息

生理的呼吸を解脱へ至るまでに全人格的に調べていく調気法において、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なことである。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、実践的な意味を持つと考えられる。

先に挙げた、『莊子』の「吹呬呼吸，吐故納新」、『淮南子』の「若吹呬呼吸，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、出息してしかる後に入息するという順序で説かれており、この場合は、やはり出息を主と捉えているといえる（呼主吸従）。

ところで、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が、「呼吸」（出息—入息）に相当する語は、この他にも吐納、出入息等がある。しかし、大正蔵をたぐれば、出息と入息順序が逆になった吸呼、入出息なども見いだすことができ、「呼吸」（出息—入息）が、必ずしも絶対的な息に対する捉え方ではないといえる。

同時に「呼吸」という語はまぎれもなく『莊子』に由来し、老莊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。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。

では、「呼吸」(出息—入息)は、中国的なものであることは間違いないが、吸呼、入出息はその理念に反している。では、入息—出息という息のあり方はインド的なものと断言できるのだろうか。大正蔵によれば、『莊子』に用いられた「吐故納新」をそのまま利用している用例は僅かだが8件見受けられ、その代表的なものは、『大方廣佛華嚴經』にみられる「吐故納新自充飽 吸風飲露無異食」⁽²⁷⁾である。これに限って見た場合は、中国大陸に仏教が伝播する以前の紀元前4—3世紀頃に、中国的感性による呼吸観ができあがっており、そ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—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、入出息は976件、合計1200件ほど見つけることができる。それに対して、入息してしかる後に出息する(入息—出息)とする逆順で説かれる場合は、自ずと入息を主と捉えていると考えられるが、この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。

この段階では、出息—入息系に対して入息—出息系は約半数程しか見いだせず、その差は歴然としているものの、相当数確認ができた。『莊子』の強い影響の中で、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たことが考えられる。しかし、こう明言するには、仏教を含めたインド思想には出息—入息の概念が存在しないことを確認しなければならない。

さて、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⁽²⁸⁾、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。

tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ // YS 2-49

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。

satya-āsana-jaye bāhyasya vāyor ācamaṇaṃ śvāsaḥ, kauṣṭhyasya vāyor niḥsāraṇaṃ praśvāsaḥ, tayor gati-viccheda ubhaya-abhāvaḥ prāṇāyāmaḥ // YBh 2-49

外側の空気を吸収するのが入息、腹内にある空気を出すのが出息であり、正しい坐法を獲得したときに、この両者(入息と出息)の動作を中断し、両方を滅するのが調気法である。

中国初期禅觀の成立になくはならない役割をした後漢安世高が訳した『大安般守意經』にみられる安般守意の原語は *ānāpānasati* である。すでに指摘があるように⁽²⁹⁾、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。*āna* が入息を *apāna* が出息を意味している。つまり、入息してしかる後に出息とするという入息—出息系で説明されていることになる。

『大安般守意經』では、

安般守意。何等爲安。何等爲般。安名爲入息。般名爲出息。念息不離是名爲安般⁽³⁰⁾。

また、『阿毘達磨俱舍論』でも、

論曰。言息念者。即契經中所說阿那阿波那念。言阿那者。謂持息入。

是引外風令入身義。阿波那者謂持息出。是引內風令出身義⁽³¹⁾。

と、『大安般守意經』と同じく、入息—出息系で説明されている。

このほかにも、『解脱道論』の「安者入。般者出。」⁽³²⁾、『雜阿毘曇心論』の「安那者持來。般那者持去。」⁽³³⁾、『達摩多羅禪經』の「持風來入內是故說阿那」⁽³⁴⁾「前出名般那」⁽³⁵⁾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を明確にする必要がある。実際、『修行道地經』には、

何謂修行數息守意求於寂然。今當解說數息之法何謂數息。何謂爲安。何謂爲般。

出息爲安入息爲般。隨息出入而無他念。是謂數息出入⁽³⁶⁾。

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こととなる⁽³⁷⁾。

同様に、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、

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。如說比丘吸外風入時名阿那。如內風出散名般那⁽³⁸⁾。

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。吸風入內名持來。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⁽³⁹⁾。

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。

Viśuddhi-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 uppaṭipāṭiyā āgataṃ.⁽⁴⁰⁾

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⁽⁴¹⁾。

assāso ti anto pavisana-nāsika-vāto. passāso ti bahi-nikkhamana-nāsika-vāto.⁽⁴²⁾

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⁽⁴³⁾、上記のように、そもそも、インド的調気法のなかに、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⁽⁴⁴⁾。このような、インド的調気法の出息—入息説が、どの程度、後世に影響を与えたのか、漢訳文献に見られる出息—入息説がインド伝来のものか、道教的な実践の影響によるものかについては、現段階では明確ではない。

また、*prāṇa* の訳語として、入息とする場合もあれば、出息と訳す場合もあり、同様に、*apāna* を入息とする場合もあれば、出息と訳す場合もある⁽⁴⁵⁾。この件については、*prāṇa* と *apāna* の歴史的推移を合わせて、あらためて検討する必要もあり、ここでは割愛させていただく。ただ、調気法という段階に発展した場合の *prāṇa* と *apāna* については、*pra√an*、*ā√an* は入息と解し、*apa√an* は出息と解するのが順当であると述べるにとどめたい。

5. 欧州地域の呼吸観

これまで、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。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教、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⁽⁴⁶⁾。

しかし、14世紀の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ている。

—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⁽⁴⁷⁾。

著者の久松英二氏は、こうしたあり方とヨーガの調気法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。」⁽⁴⁸⁾

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・スーフィーとヒンドゥー・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⁽⁴⁹⁾。

しかし、ヨーガに代表される東洋的な実践法が広まってきた現代でも、インド精神史や老荘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なかったが故に、現代でも呼吸法が一般に広く知られているとはいえない。

筆者は、2010年12月25日～1月3日までの間、イタリアのローマからシチリア島のシラクサーに現地調査に行き、ヨーガの実践指導とイタリア人との交流を行った。ヨーガや呼吸の統御について、イタリア人がどのように理解し、実践しているかを見聞するのが目的であったが、東洋的な呼吸の修養法を如何に捉えられているかが非常に興味深かった。

また、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。これはそのまま、身体感覚の違いとなり、呼吸にも影響を与えるような印象をもった。

しかし、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、イタリアの人にとっても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ヨーガや呼吸法ではあるが、そのありようは多様で、多くの歴史背景を包含している。我々は、深く呼吸を入息すると、エネルギーに充ち満ちてくるのを感じ、ゆっくりと出息することで、心が安まり、安堵感を感じることが出来る。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導かれ、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。そんな中で、出息—入息の概念があることは、別の積極的な意味があることを考えなければならない。

それぞれの環境、文化、伝統には、それらにふさわしい呼吸法の仕方がある。道教的実

践では、口腔出息と鼻孔入息による出息—入息の道教的呼吸法が、ヨーガ的実践では、鼻孔入息と鼻孔出息による入息—出息の調気法が最もふさわしいものとして形作られてきた。歴史の中で、熟考され、体験的にもっともふさわしいあり方が伝承されてきたと考えるべきである。

本稿は、呼吸を手がかりに「呼吸」や調気法などを見てきたが、あくまでも、覚え書きの域をでない。呼吸については、更に検討を重ねる必要があり、他日を期することとした。

註

- (1) 大谷哲夫「中国初期禅観の呼吸法と養生説の養気について—安般守意経の流行をめぐって—」『印度学仏教学研究』第17巻第1号、1968年
- (2) 春木豊『動きが心をつくる』講談社現代新書、2011年、pp.83-84.
- (3) 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
- (4) 「七つのプラーナ（「出息」）と七つのアパーナ（「入息」）と七つのヴィアーナ（体内に遍満する風気）を有す。かの第一のプラーナ（「出息」）は上昇者と名づけられ、そはこの火なり。」辻直四郎訳『アタルヴァ・ヴェーダ讃歌』岩波文庫、p.236。ここでは、プラーナが出息、アパーナが入息と訳されている。この点について、本稿、「4. 入出息と出入息」の項を参照。
- (5) 中祖一誠「ヨーガ思想の起源について」『禅学研究』（愛知学院大学論叢）第5巻、1970年、p.53.
- (6) *Kāthakopaniṣat*, Ānandāśramasamskṛtagranthāvaliḥ, No. 7, 1981年、pp.116-117.
- (7) *Kṛṣṇayajurvediyaśvetāśvataropaniṣacchāṃkarabhāṣyopetā*, Ānandāśramasamskṛtagranthāvaliḥ, No.17, 1982年、pp.46-49.
- (8) *Pātañjalayogasūtrāṇi*, Ānandāśramasamskṛtagranthāvaliḥ, No.47, 1984年
- (9) *bāhya-ābhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-samkhyābhiḥ paridṛṣṭo dirgha-sūkṣmah //* 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。
- (10) *Śrivedavyāsapraṇītamahābhāratāntargatā Śrīmadbhagavadgītā*, Ānandāśramasamskṛtagranthāvaliḥ, No.34, 1981年 p.92.
- (11) 一方で、*Chāndogya-upa.* には、香りを嗅ぐ鼻の息 (*nāsikyapraṇaḥ*) とそれより一層優れた口の息 (*mukhyapraṇaḥ*) が説明されている。また、*Bṛhad-upa.* では口の息が身体の精であり、死の間際の口からの呼吸を意味しているという。岩崎眞慧「Prāṇaに関する一考察」『印度学仏教学研究』第9巻第2号、1961年
- (12) 野口鐵郎、坂出祥伸、福井文雅、山田利明共編『道教事典』平河出版社、1994年
- (13) 金谷治訳注『莊子』第2冊、岩波文庫、p.218.
- (14) 塚本哲三『淮南子』有朋堂文庫、1992年、pp.207-209.
- (15) 「熊経鳥申」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、「鷓視虎顧」は鷓鴣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、これらが長生の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.
- (16) 孫星衍校正『抱朴子』台北：世界書局、1958年、p.33.

- (17) 村上嘉実『抱朴子』明德出版社、1967年、p.78.
- (18) 『抱朴子』以前に『安般守意経』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、『安般守意経』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—安般守意経の流行をめぐって—」、P143.
- (19) 『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.
- (20) 「呼吸」の宗教的意義 p.232.
- (21) 関口真大註『天台小止観』岩波文庫、1974、p.74.
- (22) 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 suṣumnākhyā prāṇa-saṃcāriṇī tālv antar vicchinnā tayā prāṇoṃkāra-manō-yuktayā-ūrdhvam utkramet / tālv adhy agraṃ parivartya ca indriyaṇy asaṃyojya mahimā mahimānaṃ nirikṣeta tato nirātmakatvam eti nirātmakatvān na sukha-duḥkha-bhāg bhavati kevalatvam labhatā ity evam hy āha / paraḥ pūrvaṃ pratiṣṭāpya nigrhit anilaṃ tataḥ / tīrtvā 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.
- (23) 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.
- (24) 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、坐時息雖無声、而出入結滯不通、是喘相也。云何氣相、坐時雖復無声、亦不結滯、而出入不細、是名氣相。息相者、不声不結滯不麤、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.
- (25) 関口真大『天台止観の研究』岩波書店、pp.346-349。「『天台小止観』の研究(三)」p.53.
- (26) 石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961年、p.60.
- (27) 大正蔵第10巻、p.444.
- (28) *duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-saha-bhavaḥ // YS 1-31*
苦、不満、手足の震え、粗い息づかい等が心の散動状態に伴って起こる。
- (29) 関口真大『天台止観の研究』岩波書店、p.348.
- (30) 大正蔵第15巻、p.165.
- (31) 大正蔵第29巻、p.118.
- (32) 大正蔵第32巻、p.429.
- (33) 大正蔵第28巻、p.934.
- (34) 大正蔵第15巻、p.305.
- (35) 大正蔵第15巻、p.306.
- (36) 大正蔵第15巻、pp.215-216.
- (37) これについて、忽滑谷快天『禅學思想史』上巻、1969年、pp.135-139.では、『大毘婆沙論』の「問爲先數入息爲先數出息耶。答先數入息。後數出息。以生時息入死時息出故。」を引用し、入息—出息系の説明こそが自然の順序であるとして、入息—出息系の説明をなしている。また、先の記述を以て、『修行道地経』の過誤であるとしている。
- (38) 大正蔵第28巻、p.105.
- (39) 大正蔵第27巻、p.134.
- (40) *The Visuddhi-Magga of Buddhaghosa*, Pali Text Society, p.272, ll.1-3.
- (41) これらの二節を挙げた上で、玉城康四郎博士は入出息説を採用されている。玉城康四郎「入出息念定の根本問題」『伊藤真城・田中順照両教授頌徳記念：仏教学論文集』1979年、高野山大学仏教学研究室編、pp.29-90.

- (42) *The Visuddhi-magga of Buddhaghosa*, p.350, II.31-32
- (43) 『天台止観の研究』 p.348.
- (44) 両説の相違の原因は、出生直後の最初の呼吸が入息と捉えるか出息捉えるかの見解の相違であるという。松田慎也「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、1989年、p.530.
- (45) 注4参照。
- (46) 「呼吸」の宗教的意義』 pp.241-239。
- (47) 久松英二『祈りの心身技法—14世紀のビザンツのアトス静寂主義—』京都大学学術出版会、2009年、p.119.
- (48) 『祈りの心身技法』 p.250.
- (49) 榊和良「中世インドの導師崇拜—ヨーギンとスーフィーの出会い—」『印度哲学仏教学』21号、2006年、pp.1-18.

キーワード：呼吸、調気法、道教、ヨーガ、アトス静寂主義