

安那般那念三昧の研究

増 永 靈 鳳

(一)

安那般那の安那 (ana) とは一般に入息をいひ、安般那 (apana) とは概して出息を意味する。

凡そ人間の生存に於て呼吸ほど重要な役割を果すものは無いであらう。呼吸が生命を保持するものなることが意識せらるるや、此の生理的機能よりも更に深く呼吸をして呼吸せしむる中心を求むるに至る。古代印度に於ては是れをアイトマン (aitman) と名づけ實體としての靈又は我を指してゐる。元來アイトマンは呼吸の意味であるが是の如き過程を経て遂に固定的なる我體を指すに至つたのである。タイテリーヤ、ウパニシヤド (Jaittiriya upanisad) 第二編梵歡喜品は五臟説として (一) 食味所成 (amrta-maya) (二) 生氣所成 (prana-maya) (三) 意所成 (mano-maya) (四) 識所成 (vijñāna-maya) (五) 歡喜所成 (ānanda-maya) の我を擧げてゐる。

五臟説は梵我の本質探究を組織したものであるが中に就て生氣所成我に關しては次の如く言はれてゐる。

實ホトに此の食味所成の我より別に、而も其の内面に存する他の我あり、是れ生氣所成のものなり。是れは彼れに依つて充塞せらる。是れは實に人的形相を有せり。彼れの有する人的形相其の儘を此の有する人的形相となす。呼氣(prāna)は即ち彼れの頭なり。媒氣(vyāna)は右腕なり。吸氣(āpāna)は左腕なり。虚空は胸體なり。地は其の根柢なる下肢なり。

右の見解は明かに呼吸をして呼吸せしむる我體の存在を肯定するものである。更にフリハツドアーラヌヤカ、ウパニシヤド(Bṛhadāraṇyaka-upanīśad)第一編第五章第三節、同じく第三編第九章第二十六節チャーンドローグヤ、ウパニシヤド(Chāndogya-up)第二編第十三章第一節—第五節、同じく第五編第十九章—第二十三章、タイテイリーヤ、ウパニシヤド第一編第七誦等は呼氣(prāna)媒氣(vyāna)吸氣(āpāna)等氣(santāna)上氣(udāna)の五氣又は五風の説を掲げてゐる。是等の機能に就ては異説も存して明かではないが要するに呼吸を中心として漸次其の觀察の範圍を擴大したものである。正統婆羅門が梵又は我の如き形而上學的實體の存在を認むる限り、呼吸に於ても其れを可能ならしむる主體の存するを豫想せざるを得ない。然るに佛教はかかる常一主宰の實體を否定し、總てを相資の關係に於て存する所以を主張する。従つて我々の呼吸も亦成實論第十四卷等の示す如く諸機關の和合によつて初めて可能である。併しながら人間の活動に於て呼吸を整調することの重要なるは多言を要せずして明かである。特に禪定を其の實踐の根柢とする佛教に於て調息は不可缺の要件とせらるるのである。今より論ぜんとする安般念の趣意も亦茲に存すると言はねばならない。

安般念に關する古き文獻は巴利相應部第五十四編安般相應(ānāpāna-samyutta)及び雜阿含第二十九卷・中部第

百十八經八出息念經 (Anāpānasati sutta 中部第六十二經教誡毘羅維大經 (Mahāvāḍḍhlovata sutta) 及び增一阿含第七卷安般品第一經、同じく第二卷廣演品第八經、中部第十卷念處經 (Suddhāhāna sutta) 長部第二十二卷大念處經 (Mahāsatiyaḍḍhāna sutta) 及び中阿含第二十四卷念處經・無解礙道 (Patisambhida-samāgga) 大品第三・經分別 (Suttavibhāṅga) 第三・四分律第二卷・十誦律第二卷等經律の隨處に見出し得る。併し安般の内容は時の經過に従ひ多少の變化が存し、初期の文獻のみでは尙ほ不充分である。されば右に擧げたる文獻以外に巴利清淨道論 (Visuddhi-samāgga) 第八品の九・雜阿毘曇心論第八卷・大毘婆論第二十六卷・俱舍論第二十二卷・解脫道論第七卷・成實論第十四卷・大安般守意經・坐禪三昧經上卷・達摩多羅禪經上卷・修行道地經第五卷・瑜伽師地論第二十七卷等を検討しなければならぬ。更に此の部門にも多大の關心を有したる智顛の法界次第初門上卷之下・六妙法門・修習止觀坐禪法要 (小止觀) 及び慧遠の大乘義章第十六卷等をも參考としてよいであらう。

(II)

安那般那念三昧 (anāpānasatisamādhi) とは入息出息を把持する念と相應する定である。

此の定に入らんとするには森林 (araṇya) 若しくは樹下 (rukkhamūla) 乃至空屋 (sunhāgara) に赴き、結跏して身を直くし、思念を前面に據えて跏坐する。而して正念にして出息し (assasati) 正念にして入息す (pāssasati) する。すなはち一長く (dīgham) 出息しては「我は長く出息す」と了知す、又長く入息しては「我は長く入息す」と了知す。(一)短く (raṣṣam) 出息しては「我は短く出息す」と了知す、又短く入息しては「我は短く入息す」と了知す。

す。(三)「我は一切身 (sabbakāya) を覺知して出息せん」と學す、「我は一切身を覺知して入息せん」と學す。
 (四)「我は身行 (kāyasankhara) を安息せしめて出息せん」と學す、「我身は行を安息せしめて入息せん」と學す。
 (五)「我は喜 (pīti) を覺知して出息せん」と學す、「我は喜を覺知して入息せん」と學す。(六)「我は樂 (sukha) を覺知して出息せん」と學す、「我は樂を覺知して入息せん」と學す。(七)「我は心行 (cittasankhara) を覺知して出息せん」と學す、「我は心行を覺知して入息せん」と學す。(八)「我は心行を安息せしめて出息せん」と學す、「我は心行を安息せしめて入息せん」と學す。(九)「我は心 (citta) を覺知して出息せん」と學す、「我は心を覺知して入息せん」と學す。(一〇)「我は心を等持せしめて出息せん」と學す、「我は心を等持せしめて入息せん」と學す。(一一)「我は心を解脱せしめて出息せん」と學す、「我は心を解脱せしめて入息せん」と學す。(一二)「我は無常を觀じて出息せん」と學す、「我は無常 (anicca) を觀じて息入せん」と學す。(一三)「我は離貪 (virāga) を觀じて出息せん」と學す、「我は離貪を觀じて入息せん」と學す。(一四)「我は滅 (nirodha) を觀じて出息せん」と學す、「我は滅を觀じて入息せん」と學す。(一五)「我は出離 (paṇīnissagga) を觀じて出息せん」と學す、「我は出離を觀じて入息せん」と學す。

右は相應部第五十四編第一、一法 (ekadhammo) を初めとして巴利文獻一般の慣用文であるが、雜阿含第二十九卷第八百三經の文を擧ぐれば次の如くである。

念_ニ於内息_ニ繫_レ念善學。念_ニ於外息_ニ繫_レ念善學。息長息短覺_ニ知一切身入息。於_ニ一切身入息_ニ善學。覺_ニ知一切身出息。於_ニ一切身出息_ニ善學。覺_ニ知一切身行息入息。於_ニ一切身行息入息_ニ善學。覺_ニ知一切身行息出息。於_ニ一切身行息出息_ニ善學。覺_ニ知一切身行息入息。於_ニ一切身行息入息_ニ善學。覺_ニ知一切身行息出息。於_ニ一切身行息出息_ニ善學。

善學。覺知喜。覺知樂。覺知身行。覺知心行。息入息。於覺知心行。息出息。善學。覺知心覺知心悅。覺知心定。覺知心解脫入息。於覺知心解脫入息。善學。覺知心解脫出息。於覺知心解脫出息。善學。觀察無常。觀察斷。觀察無欲。觀察滅入息。於觀察滅入息。善學。

更に解脫道論第七卷の文を巴利文に比較するに其れには明かに脱落が存する。安般を中心とせる小乘禪經大安般守意經上卷の文を引用すれば次の如くである。

即時自知_ニ喘息長。即自知_ニ喘息短。即自知_ニ喘息動身。即自知_ニ喘息微。即自知_ニ喘息快。即自知_ニ喘息不快。即自知_ニ喘息止。即自知_ニ喘息不止。即自知_ニ喘息歡心。即自知_ニ喘息不歡心。即自知_ニ內心一念萬物已去不可復得。即自知_ニ內無所復思。即自知_ニ喘息自知。棄捐所思。即自知_ニ喘息自知。不棄捐所思。即自知_ニ喘息自知。放棄軀命。即自知_ニ喘息自知。不放棄軀命。即自知_ニ喘息自知。

是れによつて見るに其の名目必ずしも一様ではない。右安般念の十六事は出息入息を分別し擴充した定數であるが併し初めは必ずしも是くの如きものではなかつたのであらう。例へば長部第二十二卷大念處經、中部第十卷念處經、增一阿含第二卷第八經等の文は更に簡單である。試みに增一阿含第二卷の文を左に掲げて見よう。

所謂安般者、若息長時亦當觀知我今息長。若復息短亦當觀知我今息短。若息極冷、亦當觀知我身息冷。若復息熱、亦當觀知我今息熱。具觀身體從頭至足皆當觀知。若復息有長短亦當觀息有長有短。用心得身知息長短皆悉知之。尋息出入分別曉了。若心得身知息長短亦復知之。數息長短分別曉了。如是諸比丘名曰念安般。

右の文に息の冷熱を觀するとあるが如きは巴利文等に見出し得ない所である。

尙ほ嚮に擧げたる十六事は大安般守意經上卷、修行道地經第五卷等の所謂十六特勝である、是等が總じて特勝と呼ばれる所以は不淨觀法に比して特に勝るる所存するが故であつて一般に八種の勝相が數へられてゐる。其の一は破患勝であつて、不淨觀はただ貪欲を破するに過ぎないが此の行法は能く一切の煩惱を破するといふ、思ふに總ての煩惱は惡覺に基いて生起するのであるから今出息入息を念じて惡覺を滅除しあらゆる煩惱を破斥するのである。其の二は斷結勝であつて不淨觀はただ結を伏するのみであるが此の行法は結を永斷する。其の三は寬廣勝であつて、不淨觀はただ色法を緣じて不淨となすのみであるから狭小にして劣つてゐるが、此の行法は廣く色・心等の法を緣ずるが故に寬廣にして勝れてゐる。其の四は微細勝であつて不淨觀はただ骨鎖等を觀するのみであるが、此の行法は微細に能く無常・斷・離・滅等を觀する。其の五は堅固勝であつて不淨觀は他身を緣じて生起し失ひ易いが、此の行法は自身を緣じて生起し失ひ難い。其の六は調停勝であつて不淨觀は未だ欲を離れ得ず、自ら惡を厭うて身心迷悶し、時に服藥自殺するに至ることもあるが、此の行法は能く貪欲を破して而も厭うことなく身心を調停するに勝れてゐる、其の七は所生勝であつて、不淨觀は衆生想を増長し、其の觀察を以て男女等の骨鎖を不淨となすが、此の行法は法想を増大して空三昧の根本を以てするから所生勝る。其の八は所異勝であつて、不淨觀は外學の觀と共通するが此の行法は佛敎獨特であるといふのである。

第六の調停勝に關しては一言すべきは此の行法に於ける起原の問題である。經分別(suttavibhāṅga)第三波羅夷、四分律第二卷に従へば毘舍離國大林重閣講堂に於て十誦律第二卷・雜阿含第二十九卷第八百九經・成實論第十四卷に

依れば跋耆國跋求摩河邊に在つて佛陀が諸比丘の爲に種々の方便を以て不淨觀を説き不淨三昧を讚歎せられたのである。諸比丘は不淨觀を修習して自己の身を厭ひ羞じ卑むるの餘り或は刀を以て自殺し、或は毒藥を服し或は自ら繫り、自ら墜ち乃至互に殺害し合つたといふ。又一比丘は鹿杖沙門 (Migalāṇḍikasaṃnānakūṭṭhika) を誘ひ來り、彼の利刀を以て各比丘の命根を斷ぜしめ、其の代償として鉢衣を與へたのである。鹿杖沙門は疑悔を生じつとも求めらるるままに諸比丘の命を奪つた。半月を過ぎて佛陀再び此處に來つて不淨觀に關する説法をなし、此の行法を讚歎せられた。時に集れる比丘の甚だ少きを怪み阿難に其の理由を尋ねられた。茲に於て佛陀は不淨觀を改めて安般念三昧を修習せしめ、堅く殺生自殺の非理を諭されたといふ。此の傳説にして眞なりとせば安般念三昧が特勝と呼ばれる所以も自ら首肯し得らるるであらう。

(三)

律の義疏によればアサーサ (assasa) とは外に出る息であり、パサーサ (passasa) とは内に入る息であるとされてゐるが、經の義疏には却つて是れを逆にしてゐるものが存する。清淨道論は律の義疏に従つてゐる。蓋し其の理由として一切の胎兒が母胎より出づる時には先づ最初に内部の息 (abhanṭaravāta) が出で、其の後に外氣 (bahiravāta) が細塵と共に内部に入り、更に口蓋 (ṣṭhī) に觸れて外に滅することを擧げてゐるからである。成實論第十四卷も此の説を掲げてゐる。併し大毘婆沙論第二十六卷には「生時息入死時息出」とあつて右の説に必らずしも一致しない。又アーナ (āna) を持來といつて入息を指し、アパーナ (apāna) を持去といつて出息を意味する。然るに修行道地

經は「何謂爲レ安、何謂爲レ般、出息爲レ安入息爲レ般」と述べてゐる。婆沙論も持來を出息とし、持去を入息となす異説を擧げてゐるが前説を正當と定めてゐる。釋禪⁴¹波羅蜜次第法門第五卷も「阿那波那者此是外國語秦言阿那爲三入息」

波那爲「出息」と記してゐる。次に安般念の十六事に就て少しく考察を試ることとする。第一第二に於ける出息入息の長短は道程 (aṭṭhanavasa) 即ち時間によつて測定せられる。即ち息が長時を要して出で又入るは是れ長き出入息であつて、短時を要して出で且つ入るは是れ短き出入息である。成實論に依れば行者にして細心の中に在るならば疲倦自ら止つて息も細く隨つて長くなるといふ。併し行者にして所謂躁疾散亂の麤心の中に在るならば疾乏して息も自ら短くなるといふ。されば行者は此の理を了知して漸次心を靜寂ならしめねばならない。第三の一切身を覺知して出入息せんといふは出息身入息身の初中後を覺知し是れを明白にして出入息することである。茲に初中後と言へるは半途に於ける疲倦を誡むるのである。而して此の行法以後は智を生起せしむる點を重要視する。成實論は息が身に遍ずとは行者にして身の虚なることを信解する時は則ち一切の毛孔に風行の出入するを觀すると述べてゐる。第四の身行を安息せしめて出入息せんと學すといふは麤なる身心を安息せしめ止息せしめ寂靜ならしめて出息入息せんと努力することである。蓋し行者が出入息を把持せざる時は身心何れも不安となり、隨つて出入息も麤にして荒々しく起り、鼻より出入息し得ずして口よりするに至るであらう。清淨道論は出入息の麤細に關しては奢摩他 (samatha 止) と毘鉢舍那 (vipassanā 觀) とに分つて論究する。奢摩他を修習して安般による第四禪を足處 (paṭaṭṭhāna) とする毘鉢舍那を以て「四」無礙解 (paṭisambhita) と無學果とを共に得んとする者は師の下で準備を整へ(一)把握 (uggaha) (二)遍問 (paripucchā) (三)現起 (upatthāna) (四)安止 (appanā) (五)相 (lakkhana) 相の業處 (kammaṭṭhāna)

禪定修習の對象)を把持しなければならない。所謂把握とは業處の把握であり、遍問とは業處を悉く問ふことであり、現起とは業處の相を現起することであり、安止とは業處の安止定であり、相とは業處の特相である。而して此の行法は十遍處の地遍 (pathavi-kasina) を修習する場合に進ずる。安般念業處の作意規定には (一)數 (ganana) (二)隨結 (anubandhana) (三)觸 (tphusana) (四)置止 (hapanā) (五)觀察 (sallekkhana) (六)還滅 (vivatta) (七)遍淨 (paṇisuddhi) (八)彼等の各別觀 (tesanipatipassana)等が存する。尙ほ是れに關しては文獻に依つて多少の差異があり後に再説したいと思ふ。成實論は身行を除くとは行者をして境界力を得れば、心は安隱なるが故に麤息は則ち滅し、爾の時に行者が身憶處を具するに至ると述べてゐる。如上の四法は身念處に相當する。第五の喜を覺知して出入息せんと學すといふは所緣 (arāmaṇa) 不癡 (asammoha) の二方面から喜を覺知して出息入息せんと努力することである。所謂所緣とは有喜の二禪即ち初禪と第二禪とである。是等の禪に住した刹那喜は獲得せられる。既に有喜の禪より起ち禪に相應せる喜をば滅するもの衰ふるものと思惟し、此の觀をなせる刹那喜の特相に通達する。されば喜は不癡即ち正見より覺知せらるるのである。成實論は喜を覺すといふは是の人は此の定法に従つて心に大喜を生ずと述べてゐる。第六の樂を覺知して出入息せんと學すといふは初禪第二禪第三禪によつて樂が覺知せらるる場合をいふ。成實論は樂を覺すとは喜より樂を生ずるを指すと述べてゐる。蓋し若し心に喜を得る時は身は即ち調適となり、身が調適ならば則ち猗樂を得、身が猗樂となれば則ち樂を受くるからである。第七の心行を覺知して出入息せんと學すといふは四禪によつて心行が覺知せらるる場合である。心行とは所謂受想の二蘊を指す。成實論は心行を覺すとは喜の過患を見ると述べてゐる。蓋し喜貪は受より生ずるから受を心行と見るのである。第八の心行を安息

せしめて出入息せんと學すといふは麤なる心行を安息せしめ止滅せしめた場合である。成實論は心行を除くとは行者は受より貪を生ずる過を見る時は除滅するが故に心は則ち安隱にして亦麤受も滅除し得ると述べてゐる。如上の四法は受念處に相當する。第九の心を覺知して出入息せんと學すといふは四禪によつて心が覺知せらるる場合である。成實論は心を覺すとは行者受の味を除くが故に心の寂滅を見て没せず掉せずと述べてゐる。第十の心を喜悅せしめて出入息せんと學すといふは定と觀とによつて心を喜悅せしむる場合である。所謂定は有喜の二禪に入るを指し、所謂觀は其の二禪より起ち禪と相應せる喜をば滅するもの、衰ふるものと思惟するをいふ。成實論は是の心にして或る時に還つて没せば爾の時には喜ばしむと述べてゐる。第十一の心を等持せしめて出入息せんと學すといふは初禪等によつて所縁に對して心を等しく定置し、等しく置止し或は諸禪より起つて禪と相應せる心をば滅するもの衰ふるものとして觀せば其の刹那に無常等の相の通達により刹那の心一境性が生起し、是れによつて所縁に對し心を等しく定置し等しく置止する場合である。成實論は若し心にして還つて掉せば爾の時には攝せしむと述べてゐる。第十二の心を解脱せしめて出入息せんと學すといふは次の二つの場合が擧げられてゐる。其の一は初禪によつて五蓋から心を解脱せしめ、第二禪によつて尋伺から、第三禪によつて喜から、第四禪によつて苦樂から心を解脱せしむるをいふ。其の二は初禪より起ち禪と相應せる心を滅するもの衰ふるものと思惟する刹那に無常觀によつて心を常想から解脱せしめ、苦觀によつて樂想から、無我觀によつて我想から、厭離觀によつて喜から、離貪觀によつて貪から、滅觀によつて集から、出離觀によつて心を執持から解脱せしむるをいふ。成實論は若し二法を離るれば爾の時には應に捨つべし、心を解脱せしむと説くと述べてゐる。如上の四法は心念處に相當する。第十三の無常を觀じて出入息せんと學すといふは

無常 (anicca) 無常性 (aniccāta) 無常觀 (aniccānupassana) 無常を觀する者 (aniccānupassi) を了知する場合である。所謂無常とは五蘊であり、無常性とは五蘊の生滅異性又は生起せる五蘊の滅して無となることであり、無常觀とは其の無常性によつて色等をば無常なりと觀することであり、無常を觀する者とは其の無常觀を具有せるものをいふ。成實論は行者は是くの如くにして心が寂定なるが故に無常行を生ずと述べてゐる。第十四の離貪を觀じて出入息せんと學すといふは諸行の盡滅破壊なる盡滅離貪 (Khayavīṭṭhā) と涅槃なる究竟離貪 (accantavīṭṭhā) とを觀じて起る毘鉢舍那と道とを具有する場合である。成實論は無常行を以て諸の煩惱を斷ずと述べ、解脫道論は彼れ無常法なり、彼の法は無欲なり、是れ泥洹なりと學すといつてゐる。第十五の滅を觀じて出入息すと學すとあるも前項と殆んど同様である。成實論は煩惱を斷ずるが故に心は則ち厭離す、是れを離行と名づくとして述べてゐる。解脫道論は成實論よりも明瞭に彼れ無常法なりと如實に其の過患を見、彼我の滅は是れ泥洹なりと寂々の見を以て之れを學すといつてゐる。第十六の出離を觀じて出入息せんと學すとは遍捨出離 (pariccāgāpāṭinissagga) と跳入出離 (paṭikkhantāna pāṭinissagga) との二種出離を隨觀する場合である。二種出離は觀と道との二方面に就て言はれるが併し其の内容にさしたる差異は存しない。成實論は心の離するを以ての故に一切の滅を得、是れを滅行といふと述べてゐる。解脫道論は更に明瞭に彼れ無常法なりと如實に其の過患を見、其の過患を現に捨て、寂滅泥洹に居止し、心をして安樂ならしめて之れを學す、是くの如く寂々は是くの如く妙なり、所謂一切行は寂々にして一切煩惱を出離し、愛滅無欲にして寂滅泥洹なりとなしてゐる。如上の四法は法念處に相當する。

(四)

嚮にただ名目のみを掲げた安般念業處の作意規定に就て述べて見よう。第一の數 (gamaṇā) は出入息を數へて作意することである。而して是れには種々の規定が存する。(一) 出入息を數ふるには五以下にて止めず、十以上に至らしめず又中間にて毀缺せしめてもならない。蓋し五以下にて止むれば生起する心は狭い場所で窮屈となり、十以上に至らしめば生起する心は數に捉はれて出入息を作意し難く中間にて數へ落せば業處が果して頂點に達したか否かを疑ひ、遂に心が動亂するに至るからである。(二) 出入息を數へるには樹で穀物を量るやうに最初緩かな數へ方を以てしなければならぬ。(三) 出入息を明瞭に作意し得るやうになれば緩かな數へ方を捨てて、牧牛者が牛を數へる如く速かな數へ方を以てしなければならぬ。(四) 出入息が速かに屢々行はるるを知つて其の出入息が身體の内と外とにあるのは是れを捉へずして口即ち鼻孔に達する毎に其れのみを捉へて速かに數へねばならない。(五) 數へなくても出入息を所緣として念が自ら住立するに至るまで出入息を數へねばならない。蓋し數は尋 (vitakka) が外に擴ることを斷絶せしめ、出入息を所緣として念を住立せしめんがためのものであるからである。解脫道論は「初坐禪人初出息より乃至入息まで一より十に至り、十を過ぎて算せず。復説く一より五に至る、五を過ぎて算せず。意をして誤らしめず。是の時當に算し乃至算を離るべし。入出息事に従つて念住す」と述べてゐる。婆沙論は數に滿數・減數・増數・亂數・淨數の五數を擧げる。滿數とは一數より十に至るをいひ、減數とは二等の數より一等となすをいひ、増數とは一等の數より二等となすをいひ、亂數とは數へて十を過ぐるをいひ、淨數とは五の入息に於て數へて五入となし、五の

出息に於て五出となすをいふのである。減數・増數・亂數は三失であつて正しくない。俱舍論は身心を放捨して、唯念じて入出息を憶持し、數へて一より十に至りて減せず増せずと述べてゐる。坐禪三昧經には「一心に入息を念じ入息竟りに至らば一を數へ、出息竟りに至らば二を數ふ。若し未だ竟らずして數ふるは非數となす」とある。又何の爲めに數ふかといふに(一)無常觀を得易きが故に(二)思覺を斷するが故に(三)一心を得るが故にとある。第二の隨結(ambandhana)とは數ふことを止めて、念を絶えず出入息に隨はしめて作意するをいふ。其の隨はしめ方は出入息の初中後全部に隨ひ行かしめるのではない。外に出る息では臍が初であり、心臓が中であり、鼻端が後である。内に入る息では鼻端が初であり、心臓が中であり、臍が後である。無礙解道にも存する如く、念によつて出入息の初中後に隨ひ行く者は内外の散亂せる心によつて身心擾亂するに至るであらう。解脫道論は算を攝し念を以て無間に出入息を逐ふ、是れを隨逐と謂ふと述べてゐる。俱舍論には「心を撃けて入出の息を緣するに加行をなさず、息に隨つて行ず。息の入出する時、各々遠く何れの所に至るかを念ず」とある。第三の觸(phusana)は出入息の觸るる門相即ち鼻端又は上唇に心を置きて作意するをいふ。清淨道論は是れを理解せしめんがために跛者(pangula)門衛(lovatika)鋸(kakaca)等の譬喩を引用してゐる。第四の置止(thapana)に關する清淨道論の説明は可成り複雑である。安般念業處を作意する者の中或る者には久しからずして似相(pasāhāganimitta) 解脫道論の彼分相一心に隨つて現起する像影(ārambha)が生起し、尋伺等餘他の禪支を有する安止定(appanā-samādhi) 有部の根本定(mūla-samādhi)に相當す)と稱する置止が成具せられる。けれども他の者には漸次麤なる出入息が滅し、身の不安が寂止したる時身心共に輕くなり、身體は空中に跳び上るが如き状態に達する。麤なる出入息滅がすると細なる出入息の相を所緣とす

る心が起る。其の細なる出入息の相も滅したる時は次に更に微細なる相を所縁とする心が起るのである。業處の相が明瞭とならない時は坐したる儘で出入息の觸れたる場所より業處の相を取り來るべきである。而して其の修習には強き念 (*sati*) と慧 (*Pañña*) とが必要となる。念と慧とを具備せる者は出入息の相をば自然の觸處たる鼻孔又は上唇以外に求めてはならない。是くの如く努力する者には久しからずして取相 (*uggaha-nimitta*) 修習觀察することによつて得る最初の影像) 又は似相が現起する。而して其の相は人の想によつて異つて現はれる。此の修習の場合出息を所縁とする心と入息を所縁とする心と相即ち鼻端又は上唇を所縁とする心とは互に相異つてゐる。右三法を有する者の業處は近行定 (*upacāra-samādhi*) 有部の近分定 (*sāmantaka-samādhi* に相當す) も安止定 (*Īppanā-samādhi*) も得られる。かくして五蓋は鎮伏せられ諸の煩惱は止滅し、念は現起し、心は近行定を以て等持する。似相を保護して屢々作意すれば彼には其の似相を所縁とする四種禪乃至五種禪が生ずるのである。解脱道論は安置と名づくるは或は鼻端或は唇に於て是の入出息の觸れられる處彼れに於て風相を作し念住せしむと述べてゐる。坐禪三昧經は「息出づる時は臍心胸咽より口鼻に至り、息入る時は口鼻咽胸心より臍に至るを知る。是くの如く心を一處に繫くれば是れを名づけて止と爲す」と記してゐる。第五の觀察 (*sallakkhana*) は慧を以て觀じ、第六の還滅 (*vivattana*) は還滅に向ふ道であり、第七の遍淨 (*parisuddhi*) は道による清淨の果を得ることである。即ち四種禪・五種禪 (第二禪を二分したるもの) を得たる者が觀察と還滅とによつて業處を増大せしめて遍淨を得んと欲せば其の同じ禪を五種の自在 (轉向自在 [*āvajjanavasi*] 入定自在 [*Samāpajjanavasi*] 在定自在 [*adhithanavasi*] 出定自在 [*utthanavasi*] 觀察自在 [*paccavekhanavasi*]) に達せしめ轉達せしめて名色を確立せしめ毘鉢舍那を樹立せしめる。而して遂に四聖

道を得、阿羅漢果に住立して觀察智の最後に達し人天世界の最上の應供者となるのである。第八の各別觀は以上の觀察に外ならない。解脫道論は隨觀に就て觸の自在に由りて當に相を觀すべし、ここに起る所の喜樂等の法を應當に隨觀すべしと述べてゐる。坐禪三昧經は入息の時の五陰も生滅異り、出息の時の五陰も生滅異る。是くの如く心亂るれば便ち徐却し、一心に思惟して觀をして增長せしめよと記してゐる。

解脫道論は算・隨逐・安置・隨觀の四を擧ぐるのみである。又他の漢譯は觀以外には轉(還)と淨とを數へるのみ。轉或は還とは出入息を觀する智を轉還して四念處を修し乃至涅槃に趣くをいふ。坐禪三昧經は「風門に住するを捨てて麤なる觀法を離る。麤なる觀法を離れて息の無常を知れば、此れを轉觀と名づく」と述べてゐる。淨とは一切の煩惱を淨除して聖果を證するをいふ。坐禪三昧經は前には異學相似の行道を觀じて息の出入を念するも、今は無漏道相似の行善有漏道なり、是れを清淨と謂ふと述べてゐる。漢譯は以上の六法を名づけて六妙門と稱する。妙とは涅槃を指し、門とは能通の義である。右の六法相通じて涅槃に至るが故に此の名が存する。併し解脫道論は上の如く四法であり、清淨道論は八法であつて此の法門にも變遷の跡が見られるのである。

(五)

安般念の十六事は前にも一言したる如く、長出入息を初めとする四法は身念處を成じ、喜を覺知するを初めとする四法は受念處を成じ、心を覺知するを初めとする四法は心念處を成じ、無常を觀じてを初めとする四法は法念處を成する。四念處に關する研究に就ては先年發表したことがあるから今は再説しない。解脫道論には「念安般を修行せば

四念處を成滿す。四念處を修せば七菩提分を成ず」と述べ安般念を七菩提分に配當してゐる。又安般念は五停心の一であるが後には是れをも超えて擴大されてゐる。更に清淨道論や解脫道論は安般念と止觀との關係をも掲げる。即ち第四の四法は純粹に觀のみによつて説かれるが前三の十二法は止と觀とによつて明かにされる。婆沙論は初の四を論じて息短は初禪、息長は二禪、遍身は三禪、除身は四禪となしてゐる。成實論は此の十六行を修するによつて能く聖行・梵行・天行・學行・無學行の五行を成ずと述べてゐる。

次に安般念の功德に就て清淨道論は次の如き四項を擧げてゐる。

(一)「比丘等よ、此の安般念定を修習し多作せば寂靜にして勝妙なり」(ayam pi kho, bhikkhave, anāpānasatisamābhi bhāvito bahulikato santoseva parito ca)と言はれてゐるやうに安般念定には寂靜の状態等によつて大功德あることが知られる。而して此の經文は相應部第五十四編第九毘舍離(vessā)に見出し得る。(二)「尋を斷滅せんがために安般念を修すべし」(anāpānasati bhāvetabba vitakkupacchedāya)と示されてゐるやうに安般念は尋(vitakka)を斷滅し得る大功德の存することが知られる。尋*(42)は尋求と言はれ蘊なる思考であつて、所縁に對して心の攀著することを相とする。蓋し安般念定は寂靜・勝妙・純粹・樂住の故に定の障礙をなす諸尋によつて精神が此處彼處に馳驅するを斷絶し安般の所縁にのみ心を向はしめるからである。

而して此の經文は增支部第九集第一、三昧*(44)(samāhi)及び中阿含第十卷即爲比丘說經に見出し得る。(三)「羅睺羅よ、是くの如く汝が安般念を修習し多作せば汝には最後の出入息もすべて意識せられて滅し、意識せられざることなし」(evam bhāvītāya kho Rāhula anāpānasatīyā evam bahulikātāya ye pi te carimākā assāsāpassāsā te pi

viditā va nirujjhantī no aviditā)と説かれてゐるやうに、安般念を修習せば命終時の最後の出息入息も意識せらるゝに至るが故に大功徳あることが知られる。此の經文は中部第六十二經教誡雜談羅大經(*Mahārāhulovāda Suttanta*)及び增一阿含第八卷第一經に見出し得る。(四)「比丘等よ、安般念を修習し多作せば四念處を成滿せしむ。四念處を修習し多作せば七覺支を成滿せしむ。七覺支を修習し多作せば明と解脫とを成滿せしむ」(*anāpānasesatisamādhi, bhikkhave, bhāvita bahulikata cattāro satipabbhāne paripūreti, cattāro satipabbhānā bhāvita bahulikata satta bojjhange paripūrenti, satta bojjhāngā bhāvita bahulikata vijjāvimuttinī paripūrenti*)と言はるる如く、安般念は明(*viññā*)と解脫(*vimutti*)とを成滿せしむる根本であつて大功徳あることが知られる。此の經文は中部第一百八經入出息念經(*Anāpānaseti sutta*)相應部第五十四編第十五諸比丘(*bhikkhu*)雜阿含第二十九卷第八十經に見出し得る。又前にも擧げたる如く解脫道論にも存する。如上の四功徳中にも含まれてゐるが最も注目すべきものは相應部第五十四編第八燈明(*Dīpa*)及び雜阿含第二十九卷八百十四經に安般念三昧を修習したる我には身も疲倦せず、眼も亦疲倦することなく、我が心は取執なく諸漏より解脫したと記されてゐる文である。我が心は取執なく諸漏より解脫したり(*anupādāya me āsavehi cittaṃ vimuccati*)といふ文は成道を意味するものである。元來安般念最初の目的は禪定に入つて先づ身心を寂靜ならしめんとする所に存したのである。けれども漸次其の力を擴大し十六特勝に於ける次第の如く、精神を淨化して佛教最後の目的たる涅槃を得せしむるやうに組織されたのであらう。尙ほ上に擧げたる經文に次で四禪四無色定滅盡定を得ることをも説いてゐるが四無色定や滅盡定によつて解脫すといふが如きは吾人の取らざる所である。安般般那會三昧は以上の如く可成り複雑になつてゐるが其の爲に却つて我々の精神を雜亂せし

むる嫌ひがある。されば後世の禪定に於ては餘り、是れを繁雜に規定せず、鼻息かすかに通ずる程度にとどむるに至つたのであらう。

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|---------------------------|
| *1 | Twenty-Eight upanishads(1923)P.45 | *2 | ibid. P. 46 |
| *3 | ibid. P. 162 | *4 | ibid. P. 197 |
| *5 | ibid. P. 85 | *9 | ibid. P. 114 |
| *7 | ibid. P. 42 | *8 | 大正藏第三十二卷三五六頁 |
| *6 | S.N. vol. V, PP. 311—341 | *10 | 大正藏第二卷二〇五頁以下 |
| *11 | M.N. vol. III. P. 82 | *12 | M.N. vol. I. P. 425 |
| *13 | 大正藏第二卷五八一頁 | *14 | 大正藏第二卷五五六頁 |
| *15 | M.N. vol. I. P. 55 | *16 | D.N. vol. II. P. 290 |
| *17 | 大正藏第一卷五八二頁 | *18 | Patisambhidamagga P.182 |
| *19 | Suttavibhanga P. 70 | *20 | 大正藏第二十二卷五七六頁 |
| *21 | 大正藏第二十三卷八頁 | *22 | Visuddhimagga PP. 206—293 |
| *23 | 大正藏第二十八卷九三四頁 | *24 | 大正藏第二十七卷一三二頁 |
| *25 | 大正藏第二十九卷一一八頁 | *26 | 大正藏第三十二卷四二九頁 |
| *27 | 大正藏第三十二卷三五六頁 | *28 | 大正藏第十五卷一六三頁以下 |

- * 29 大正藏第十五卷二七五頁
- * 30 大正藏第十五卷三〇九頁
- * 31 大正藏第十五卷二一三頁
- * 32 大正藏第三十卷四三二頁
- * 33 大正藏第四十六卷六七三頁
- * 34 大正藏第四十六卷五四九頁
- * 35 大正藏第四十六卷四六六頁
- * 36 大正藏第四十四卷七七一頁
- * 37 S.N. vol. V. P. 11
- * 38 大正藏第二卷二〇六頁
- * 39 大乘義章第十六卷大正藏四十四卷七七一頁
- * 40 大正藏第二卷二〇七頁 B. S. N. vol. V. P. 321
- * 41 大正藏第四十六卷五〇八頁
- * 42 S.N. vol. V. P. 310
- * 43 Vis. P. 142
- * 44 A.N. vol. W. P. 353
- * 45 大正藏第一卷四九二頁
- * 46 S.N. vol. V. P. 335
- * 47 大正藏第二卷二〇八頁
- * 48 S.N. vol. V. P. 317
- * 49 大正藏第二卷二〇九頁