

部派仏教における入出息念の展開 —パーリ仏典と北伝の漢訳資料との比較—

千房 りょう輔

1 はじめに

「入出息念」(ānāpānasati)とは、自身の呼吸に対して16段階(16事)の手順に沿って意識を向けていく仏教の修道の一つである。また、入出息念はsatiと呼ばれる修道の一種であり、近年はmindfulness(satiの英訳)として、現代社会での効用も含めたさまざまな分野で注目を浴びている。

しかし、入出息念がパーリ仏典及び、所謂北伝の漢訳資料(以下、北伝資料)においてどのように体系づけられていったのか、先行研究からは十分に明らかではない。というのも、パーリ仏典における入出息念に関する多くの先行研究¹では、入出息念を含む修道体系の多様さを示しながらも、主に四念処との関連の中で考察されてきたからである²。これに加えて、パーリ仏典における先行研究の多くはMajjhima-Nikāya 118 経 *Ānāpānasatisutta* を入出息念を代表する経として検討するため³、多様な体系を持つ入出息念を収める資料に対する研究としては十分ではない。ことに、北伝資料においては、律蔵・経蔵における入出息念についての先行研究はほとんど見られず、パーリ仏典における入出息念との包括的な比較も行われていないのである。仏典の中で多様な体系を持ち現れる入出息念を、異なる部派の保持した仏典において包括的に概観し比較することは、入出息念のみならずsatiの本来のあり方を検討する上でも重要であると思われる。

本稿では北伝資料における入出息念について、律蔵・経蔵と初期の論蔵(『六足・発智論』)を考察の対象とする。最初にパーリ三蔵内の入出息念を包括的にまとめた拙稿(千房[2020])の内容を簡潔に示し、北伝資料に現れる入出息念を含む修道体系を考察し、初期仏典における入出息念を包括的に分析したい。

¹ 玉城 [1979], Anālayo [2013], Buddhādāsa [1989], Gethin [2001].

² Schmithausen [1976: 250] は、入出息念を四念住の準備的段階とし、Gethin [2001: 172] は入出息念を四念処そのもの、または四念処から七覺支へ至る修道の基礎であるとする。Anālayo [2013] [2017] は入出息念を、四念処の体系を入出息という対象において実現する修習と捉え、四念処と相互関係にあるものとする。Kuan [2008: 71-80] は入出息念の16事は一般に四念処を例示するものとして見ることができるとし、四念処は様々な修習にとって一般的ガイドラインを形成しているとする。

³ 玉城 [1979], Anālayo [2003], Buddhādāsa [1989], Ñāṇamoli [2010] の研究においても、MN118 経 *Ānāpānasatisutta* を入出息念を代表する経とし、この経を検討する。

2 パーリ三蔵における入出息念

5世紀にブッダゴーサにより規定される上座部の修道体系の流れを紐解くと、初期のアビダンマとされる *Khuddaka-Nikāya* 第12経 *Paṭisambhidāmagga*⁴ (『無礙解道』) が一つの資料として注目される。本稿ではパーリ三蔵における律蔵・経蔵から *Paṭisambhidāmagga* までの入出息念を考察の対象とし、上座部の系統とされる『解脱道論』についても検討に加える。

パーリ三蔵を包括的に検討すると、入出息念の体系は下記4つの類型に分類できる。

① 「16事単独型」

この型は多くが、「荒野に行き結跏趺坐→16段階の呼吸法(16事)を修習する」という流れである。主に *Majjhima-Nikāya*, *Saṃyutta-Nikāya* に現れ、他の修道法と関係を持たず、単発的に入出息念の16事のみを行い、果に至る最も基本的な類型である。

② 「発展型」

入出息念の16事を修習していると、そのまま「四念処」(*cattaro satipaṭṭhānā*) や「七覺支」(*satta bhōjjhaṅgā*) と重なり合い発展し、果を得る類型である。主に *Majjhima-Nikāya*, *Saṃyutta-Nikāya* に現れる。

③ 「連結型」

主に *Āṅguttara-Nikāya* に集中的に現れ、入出息念は独立した修習であるが、他のいくつかの修習と組み合わせり果を得る類型である。

④ 「十随念型」

パーリ三蔵に散在する三随念や六随念からの拡大⁵と想定される十随念⁶の内の一つとして現れる。十随念という体系もまた *Āṅguttara-Nikāya* と *Khuddaka-Nikāya* にのみ現れる。

⁴ 水野 [1997] は *Paṭis* を内容から、また『解脱道論』においても *Paṭis* を「阿毘曇」と引用することなどから、初期アビダンマに近いとする。そして *Paṭis* には中期アビダンマで説かれる八十九心説がなくその初歩的な用語だけがあること、複雑な心作用論が成立していないことなどを理由に、*Paṭis* の成立を経蔵より後代、せいぜい初期アビダンマ時代かそれ以前の発達段階と推定している。v.Hinüber [1996: 59-60] は *Paṭis* は KN 内唯一のアビダンマであり、遅くに構成されアビダンマのリストが閉じられていたので KN に入れられたと推測し、*Paṭis* の成立をアビダンマ後と想定する。A.K.Warder は、Nānamoli [1997: 35] の Introduction において、*Paṭis* の主な部分の成立を前3世紀後半から前2世紀前半と推測し、Cousins [1996: 51] も成立年代は Warder の想定くらいだろうとする。いずれにしても律・経の後に成立したと想定されている。

また、水野 [1997: 85-111] は *Paṭis* について、パーリ論蔵において *Paṭis* ほど広範に修道論を説いたものではなく、*Vis* 以前に修道論について全面的に説いているのは *Paṭis* のみであり、また *Vis* において最も引用の頻度が多いとし、その関係を指摘している。

⁵ 藤田 [1972], 松田 [1981], 吉元 [1970]。

⁶ 仏 *buddha*・法 *dhamma*・僧 *saṅgha*・戒 *sīla*・施 *cāga*・天 *devatā*・入出息 *ānāpānasati*・死念 *marāṇasati*・身念 *kāyagatasati*・寂靜 *upasamānussati* の十種を瞑想対象とする。

上記の種類の出現をニカーヤごとにまとめると以下のようになる⁷。

DN なし、MN ①②、SN ①②、AN ③④、KN ①②③④。

特徴を見ると、先行研究などで入出息念を代表するとされる *Ānāpānasatisutta* を含む②の種類以外にも多様な種類が出現することが分かる。③と④の種類は、*Anguttara-Nikāya* や *Khuddaka-Nikāya* にしか現れないが、修道の体系として修道の入りから解脱までを示すものも多く重要なものと思われる⁸。

これに加え、初期アビダンマと想定される *Paṭisambhidāmagga* は、②「発展型」と類似性が強いことがわかる⁹。つまり、*Paṭisambhidāmagga* における入出息念は、③「連結型」などは考慮されず、②「発展型」をベースに様々な修道を混ぜ込み、独自の体系を形作っている。

結論として、先行研究では四念処に関わる修道として扱われることの多かった入出息念が、ニカーヤごとに異なる体系を伝えていることが明らかとなり、入出息念という修道を単線的に理解することは難しく、三蔵内に異なる体系が平行して存在することが分かった。

上記の検討を元に、先行研究では鑑みられることのなかった *Paṭisambhidāmagga* における入出息念を検討すると、*Paṭisambhidāmagga* は *Anguttara-Nikāya* などに現れる類型は考慮に入れず、*Majjhima-Nikāya*、*Samyutta-Nikāya* に現れる類系の内、特定の類系（②「発展型」）を引き継ぎながら独自の論を付加していることが分かる¹⁰。

さらに上座部の系統とされ、ブッダゴースによる *Visuddhimagga* の土台となったともされる『解脱道論』巻第七¹¹を考察すると、類型②「発展型」のみが明確に示されており、『解脱道論』という上座部の系統に類型②が引き継がれていることが推測される¹²。

3 北伝の漢訳資料における入出息念

3.1 律蔵・経蔵における入出息念

北伝資料は上座部とは異なる部派のものであり、また *Paṭisambhidāmagga* に対応する漢訳資料は存在しない。北伝資料において「入出息念」(*ānāpānasati*)を示す語は、「安般」「安般守意」「安那般那」「安那波那」「阿那波那」「阿那阿波那」「数息」「入出息」「出

⁷ 律・論にも数は少ないが出現する (Vin に①が4回, Kv に④が2回)。また、本稿では入出息念の一部を含む DN *Mahāsatipatṭhānasutta*, MN *Satipatṭhānasutta*, *Kāyagatāsatisutta*, SN *Satipatṭhānasamyutta* などの「念処」に関わる経は入出息念としては分類しない。これらの経は *ānāpāna* という語もほぼ出現しないし、入出息念の身念処のみをその体系の中に取り入れ不浄観などに接続するなど、本稿で問題とする入出息念の体系としては理解しにくいからである。

⁸ AN *Kakudhavagga* 「五法」→「入出息念」→不動(阿羅漢)など。

⁹ *Paṭis* における入出息念は、本稿の類型②と同様、入出息念=四念処であり、また諸々の修道へ繋がる体系である(千房 [forthcoming] 参照)。

¹⁰ 千房 [2020] 参照。

¹¹ T32, 429c13-431c12。

¹² 論蔵であるパーリ七論においては、入出息念の体系はほとんど現れず、本稿で問題とするような内容は無い。

入息」「息念」「数息」「持息」などと記される¹³。

北伝資料の論蔵以降の入出息念については、いくつかの先行研究がある¹⁴。Schmithausen [1976], Gethin [2001] は、説一切有部において入出息念は不浄観とともに四念住の準備の修習であると述べ、Dhammajoti [2007] は北伝資料において一般に入出息念と不浄観は甘露の二門であるとし、早島 [1964: 338] は『阿毘達磨大毘婆沙論』（以下、『婆沙論』）『阿毘達磨俱舍論』（以下、『俱舍論』）においては不浄観と数息観（入出息念）の二種を入修の二甘露門¹⁵とし、これらを「止」（samatha）の修習の段階であるとする。また、阿部 [2006]¹⁶は『婆沙論』26巻「雜蘊第一中補特伽羅納息」や『俱舍論』の「賢聖品」などを比較し、入出息念が加行道（準備段階）以前に配置され重視されていない一方で、無学にまで通じることがあると指摘する。

このように、北伝資料における入出息念に対する先行研究は、『婆沙論』以降における入出息念について、その方向性を大まかに述べるものがほとんどであり、律蔵・経蔵についてパーリ三蔵と比較し、具体的に、包括的に扱った研究はない。

そのため本稿においては、先行研究として『四部四阿含互照録』¹⁷や、SATによる検索などを利用し、北伝資料の律蔵¹⁸・経蔵における入出息念を考察する。

3.2 北伝資料の律蔵・経蔵における入出息念

下記（表6）は、千房 [2020] により抽出された検討すべきパーリ仏典名¹⁹と、先行研究である『四部四阿含互照録』（赤沼 [1929]）による対応する北伝資料の經典名と、「その他の先行研究」²⁰による対応する經典名である。

¹³ 律蔵・経蔵内では「安般守意」「安那般那」「安般」という語が使われることが多い。「安般守意」という語は宇井 [2002: 237] によると、「安」は āna が ān になった音訳で、apāna は「般」であり「守」は制する、護るなどの意味とし、「安那般那」などは音訳語であると理解されている。

¹⁴ 松田 [1989] は『修行道地経』における入出息念の特徴を明らかにするために、Vis や『解脱道論』、『大毘婆沙論』、『俱舍論』などにおける入出息念の特徴を列記し『修行道地経』の特徴を述べている。

¹⁵ 『出曜経』（T4, 698b09-10）においても二甘露門として「安般（入出息念）」と「不浄観」が挙げられる。

¹⁶ また、阿部 [2006] は入出息念を『婆沙論』『俱舍論』では別相念住、『瑜伽師地論（声聞地）』では五停心観の一つと捉え、パーリ文献などと異なり重要な役割を与えられていないとする。

¹⁷ 赤沼 [1929], 王 [2007], Anālayo [2007] [2011].

¹⁸ 律蔵には入出息念を示す語句を明確には伴わない入出息念の話が複数あるが（Anālayo [2013]）、内容は素朴なものであり、本稿で検討を要するものではない。

¹⁹ 項目や題として、「入出息念」という語が使われるだけのものは除いた。

²⁰ 王 [2007], Anālayo [2007] [2011].

部派仏教における入出息念の展開

(表 6) 入出息念に関するパーリ経典と北伝資料の経典対応表

	パーリ仏典名	『四部四阿含互照録』	その他の先行研究 ²¹	登場語句
Vin	<i>Pārājika, III</i>	—	—	— ²²
MN	<i>Mahā-Rāhulovādasutta</i>	① 『羅雲』 (T2,581b29-c19)	—	安般
	<i>Ānāpānasatisutta</i> (『入出息念経』)	② 『治意経』(単経) (T1,919a23-b18)	SĀ803 SĀ810 SĀ815	安般守意
SN	<i>Ānāpāna</i> (<i>Bojjhaṅgasamṃyutta</i>)	—	—	—
	1. <i>Ekadhammo</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	③ 『一明』 T2,206a14-b14 『一法』(単経) (T2,497a02-a12)	SĀ803	安那般那念
	2. <i>Bojjhaṅgo</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	④ 『福利等』 (T2,206b15-b24)	SĀ804	安那般那念
	3. <i>Suddhakam</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	同上	SĀ804	—
	4. <i>Phalā 1</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	同上	SĀ804	—
	5. <i>Phalā 2</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	同上	SĀ804	—
	6. <i>Aritṭho</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	⑤ 『阿黎瑟吨』 (T2,206b25-c13)	SĀ805	安那般那念
	7. <i>Kappino</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	⑥ 『罽賓那』 (T2,206c14-207a07)	SĀ806	—
	8. <i>Dīpo</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	⑦ 『不疲』 (T2,209a23-b14)	SĀ814	安那般那念
	9. <i>Vesālī</i> (<i>Ānāpānasamṃyutta</i>)	⑧ 『金剛』 (T2,207b21-208a08)	SĀ809	安那般那念

²¹ SĀ801 から SĀ815 までの 15 経は『雜阿含』に含まれる 15 の経群であり、SN, *Ānāpāna-samṃyutta* と対応している。SĀ801 から SĀ803 は本稿 3. 3. 1 参照。

²² 「—」は対応しない、または語句が登場しないことを表す。

	10. <i>Kimbila</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	⑨ 『金毘羅』 (T2,208c12-209a22)	SĀ813	入息念
	11. <i>Ichhānaṅgalam</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	⑩ 『一奢能伽羅』 (T2,207a08-b05)	SĀ807	安那般那念
	12. <i>Kaṅkheyyam</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	⑪ 『迦摩』 (T2,207b06-b20)	SĀ808	—
	13. <i>Ānanda 1</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	⑫ 『阿難』 (T2,208a09-c09)	SĀ810	安那般那念
	14. <i>Ānanda 2</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	同上		—
	15. <i>Bhikkhū 1</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	⑫ 『比丘』 (T2,208c10-c11)	SĀ811 SĀ812	—
	16. <i>Bhikkhū 2</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	同上		—
	17. <i>Sam̐yojanam</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	—	—	—
	18. <i>Anusayam</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	—	—	—
	19. <i>Addhānam</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	—	—	—
	20. <i>Asavakkhaya</i> (<i>Ānāpānasam̐yutta</i>)	—	—	—
AN	<i>Ekadhamma-vagga</i> (<i>Eka-Nipāta</i>)	—	—	—
	<i>Jhāna-Vagga</i> (<i>Eka-Nipāta</i>)	⑬ 『十念品』 (T2,552c08-553c03)	—	安般念
	<i>Sutadharasutta</i> (<i>Pañca-Nipāta</i>)	—	—	—
	<i>Kathāsutta</i> (<i>Pañca-Nipāta</i>)	—	—	—
	<i>Āraññakasutta</i> (<i>Pañca-Nipāta</i>)	—	—	—

<i>Dovacassatāsutta</i> (<i>Chakka-Nīpāta</i>)	—	—	—
<i>Sambodhisutta</i> (<i>Navaka-Nīpāta</i>)	⑭ 『即為比丘説経』 (T1,492a13-b29)	—	息出息入
<i>Girimānandasutta</i> (<i>Dasaka-Nīpāta</i>)	—	—	—

(表6)はパーリ仏典に対応する北伝資料の経典名であり、パーリ仏典に対応しない北伝資料独自のものは含まれていない。その点は本稿3.3において検討する。

北伝資料における各経の検討

(表6)の北伝資料の各経は多様な内容を含むため、各経の入出息念に関する部分のみを検討する。

① 『羅雲』(T2,581b29-c19)

『四部四阿含互照録』では、『羅雲』はMN, *Mahā-Rāhulovādasutta*に対応するという。*Mahā-Rāhulovādasutta*の内容は、経の前半、仏がラーフラに色の無常を説き入出息念を行うように説く。ラーフラが入出息念をどのように修習すべきかを仏に問うと、話が一転し、仏は比丘に地・水・火・風の要素から厭離すること、地・水・火・風の修行、慈悲や不浄観、入出息念の修行を勧める。そして後半、荒野→16事という入出息念の定型句が挿入され話が終わる。この経は話に整合性がない²³。

一方、『羅雲』においては、前半の内容は*Mahā-Rāhulovādasutta*とおおよそ同じである。仏はラーフラに荒野に行き16事の具体的内容を説くと共に入出息念を行うよう説く。後半、ラーフラは入出息念をすることで四禅を楽しみ、諸々の煩惱を除き解脱する。このように『羅雲』の内容は*Mahā-Rāhulovādasutta*と比べ話の流れが自然である。また、ここで示される入出息念の体系は、類型の範疇ではあるが特殊である。入出息念の身念処のみが示されるが、その類型に加え、息の冷たさ・暑さなどについても言及している²⁴。

『羅雲』では入出息念による果を、

汝當修行，安般之法。修行此法，所有愁憂之想，皆當除盡 (T2,0581c15-c16)

汝は安般の法を修行すべきである。この法を修行すると、憂いの想いは皆まさに除かれ尽くす。

²³ Anālayo [2011] は、*Mahā-Rāhulovādasutta*の中盤の地・水・火・風の話をも「[仏の]突然の予期せぬ説法」とし、「[経の]伝達の際に、これらの説法が経に付加されるようになった」と推測している。

²⁴ 出息長知息長，入息長亦知息長，出息短亦知息短，入息短亦知息短，出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷，出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖，盡觀身體入息出息，皆悉知之。(T2,582a15-19)

とし、また入出息念により「脳乱」を鎮め「大果報」を得て「甘露味」を得ることが説かれる。

② 『治意経』(T1,919a23-b18) と *Ānāpānasatisutta* (『入出息念経』)

『治意経』は短い単経であり、『四部四阿含互照録』により対応するとされるのが MN118 経 *Ānāpānasatisutta* (『入出息念経』) である。『治意経』の内容は、16 事の詳細はどは示されず、仏・法・僧団などを念じることなどが述べられ、どの経典にも類似していない²⁵。

また、Anālayo & Bucknell [2006: 216] は、*Ānāpānasatisutta* は全体的に SĀ815 に対応していると分析し、また部分的に対応している経として SĀ803 と SĀ810²⁶ を挙げている。そして、*Ānāpānasatisutta* と SĀ815 は共通の原型があり、その原型から 2 つの経が生じた可能性があるという。

③ 『一明』(T2,206a14-b14) , 『一法』(T2497a02-a12)

『一明』の内容は、荒野に行く→16 事の入出息念をする→果を得る、という形式を持ち、対応するとされる *Ekadhammo* と同じである。果について *Ekadhammo* においては、入出息念により大いなる果・利益を得るとされるが、『一明』においては、純一にして明分な想を修習し満足する、という。『一法』は、『雑阿含経』(単経)にある短い経であるが、一から五までの組み合わせで様々な力などを挙げる箇所、一法として入出息念を挙げている。

④ 『福利等』(T2,206b15-b24)

『福利等』は *Bojjhaṅgo*, *Suddhakam*, *Phalā 1*, *Phalā 2* に対応するとされ、入出息念を行うと断諸覺(諸々の粗大な思考を断つ)と簡潔に説き、下記の説明を加える。

如是不動搖，得大果大福利。如是得甘露究竟甘露，得二果四果七果。一一經，亦如上説。

このように動揺せずに大果・大福利を得て、このように甘露を得て甘露を究め、二果四果七果を得る。11 の経もまた上のように説かれる。

ここで説かれる二果とは「智慧・解脱」、四果とは「四念処」、七果とは「七覚支」のことであり、入出息念→四念処→七覚支→智慧・解脱という類型(「発展型」)を示している。また、11 の経とは「11 番目の経」という意味で、同様の内容を説く SĀ811 の『比丘』(表 6 の⑫) のことである。赤沼 [1929] が挙げた *Bojjhaṅgo*, *Suddhakam*, *Phalā 1*, *Phalā 2*

²⁵ その内容から Anālayo [2011] は *Ānāpānasatisutta* と対応していないと指摘し、Zurcher [1995: 462] は『治意経』と *Ānāpānasatisutta* の関係について、『治意経』は入出息念に関する雑阿含のどの経典にも基づかず、入出息念の原型にも基づかない独立したテキストであると述べている。

²⁶ Anālayo & Bucknell [2006] によると、SĀ803 は SN の 1. *Ekadhammo* に、SĀ810 は SN の 13. *Ānanda 1* に全体が対応していて、*Ānāpānasatisutta* は両経を部分的に取り込んでいるという。

は、16 事から七覚支や複雑な果を示す経であり、『福利等』と明確に対応しているとはいえない。

⑤ 『阿梨瑟吒』(T2,206b25-c13)

『阿梨瑟吒』の内容は、対応するとされる *Arittho* とおおよそ同じである。比丘アリッタは入出息念を仏に示す。仏は比丘アリッタが行う(16 事の体系のない)入出息念²⁷も否定はしないが、16 事の体系を取り入れた入出息念がより勝妙であると教える。

⑥ 『罽賓那』(T2,206c14-207a07)

『罽賓那』の内容は、対応するとされる *Kappino* とおおよそ同じである。仏は比丘たちへ身心が安住して動じない禪定について、*Kappino* においては 16 事の入出息念が示す。『罽賓那』においては入出息念は示されず、代わりに、思惟して念を繋げ息が滅するまで観察をする三昧²⁸を示す。

⑦ 『不疲』(T2,209a23-b14)

『不疲』の内容は、入出息念により目と身が疲れず、また四禪・四無色定を経て不還に達し神通を得るという内容である。一方、対応するとされる *Dipo* も入出息念により四無色定を経て、想受滅にまで達するという。両経とも、入出息念により四禪を経て非常に高い状態へ至るといふ大枠は共通しているが、そこに付随する果や例えなどは異なる。

⑧ 『金剛』(T2,207b21-208a08)

『金剛』の内容は、仏陀が不浄観の修習を説くと、比丘たちは身を厭い自死をする。多くの比丘が自死をしたため、仏陀は対処法として入出息念を行うように指導をする。話の内容は対応するとされる *Vesālī* も同じであるが、『金剛』はより話が具体的になり、魔天にそそのかされた比丘が六十人の比丘を殺害するなど、物語性が強くなっている。

⑨ 『金毘羅』(T2,208c12-209a22)

『金毘羅』の内容は、四念処の解説であり、その中で入出息が説かれる。対応する *Kimbila* は入出息念の 16 事の解説である。話の大枠は共通しており、仏が尊者金毘羅に三度問い

²⁷ 16 事のない入出息念について、『阿梨瑟吒』において下記のように記されている。

我於過去諸行，不顧念，未來諸行，不生欣樂，於現在諸行，不生染著。於內外對礙想，善正除滅。我已如是，修世尊所說，安那般那念。佛告阿梨瑟吒比丘，汝實修我所說安那般那念，非不修。(T2,206c04-7)
 『私は過去の諸々の行において、顧み思わず、未来の諸々の行を希求せず、現在の諸々の行において、執着を生じない。内外の妨げとなる想において、善く正しく除滅した。私はすでに世尊のとく安那般那念をこのように修習しました』と。仏は阿梨瑟吒比丘に告げた。『汝は実に私の説く安那般那念を修習した。修習していないのではない。』

とあり、この後、仏はより勝妙な入出息念として 16 事の体系を勧める。16 事の体系のない入出息念の型がここでは示されている(SN もほぼ同じ内容が示される)。

²⁸ 思惟繋念，乃至息滅，觀察善學，是名三昧。(T2,207a05-06)

を発すること、街道と車の例えなど細かい点も共通するところが多い。

⑩ 『一奢能伽羅』(T2,207a08-b05)

『一奢能伽羅』の内容は、対応するとされる *Ichhānaṅgalaṃ* とおおよそ同じである。仏は独居の行に二カ月 (*Ichhānaṅgalaṃ* では三カ月) 入り、入出息念をするという (『一奢能伽羅』においては入出息念の身念処のみが示され、*Ichhānaṅgalaṃ* においては 16 事が示される)。仏は比丘に、異教の修行者に問われたら、仏は入出息念をしていると伝えるように説く。入出息念により有学のものも目的に達し、無学のものも現法樂住するという。

⑪ 『迦摩』(T2,207b06-b20)

『迦摩』の内容は、対応するとされる *Kaṅkheyyaṃ* とおおよそ同じである。有学のものも無学のものとの違いを説き、入出息念については言及されない。*Kaṅkheyyaṃ* においては、『迦摩』の内容に加えて『一奢能伽羅』の内容が説かれる。

⑫ 『阿難』(T2,208a09-c09)、『比丘』(T2,208c10-c11)

『阿難』は、*Ānanda 1*, *Ānanda 2*²⁹と対応するとされ、『比丘』は *Bhikkhū 1*, *Bhikkhū 2* と対応するとされる。これらの経の内容は、仏が語る対象が阿難や比丘になるだけであり、内容はほぼ同じである。内容は、一法(「入出息念」)を多く修習すると、四法(「四念処」)を満たし、四法を修習すると七法(「七覚支」)を満たし、二法(明・解脱)を満たすというものである。『阿難』においては、これらをまとめて「十三法」としている³⁰。

『雑阿含経』と、SN, *Ānāpānasamṃyutta* に存在する、入出息念→四念処→七覚支→明・解脱という体系を持つ内容の経をまとめると以下ようになる。

『雑阿含経』	SN, <i>Ānāpānasamṃyutta</i>
『阿難』(SĀ810) ³¹	<i>Ānanda 1</i> , <i>Ānanda 2</i>
『比丘』(SĀ811)	<i>Bhikkhū 1</i> , <i>Bhikkhū 2</i>
『(経名なし)』(SĀ812)	
『福利等』(SĀ804)	

²⁹ Anālayo [2007] は SN の *Ānanda 1*, *Ānanda 2* について、記憶力が良いと仏典で認められているアーナンダが 2 度も同じ内容で問われる必要がなく、他のソースから引っ張られてきたものだと推測する。入出息念→四念処→七覚支の流れは複製されたような短い経が雑阿含、SN 共に散在する。

³⁰ 阿難, 是名法法相類, 法法相潤。如是十三法。一法爲増上, 一法爲門, 次第増進, 修習満足。(T2,208c06-c08) 「阿難, これを法法相類, 法法相潤と名付ける。このような十三法は一法が増上すれば, 一法が門となり, 次第に増進し, 修習が満たされる」。

³¹ 雑阿含の『阿難』の最後は、下記の文が付記される。如是異比丘所問, 佛問諸比丘, 亦如上説。(T2,208c10-11) 「このように異なる比丘が問うこと, 仏陀が諸々の比丘に問うこと, また上のように(『阿難』経のように)説く」。

先行研究では上記の「異比丘所問」が『比丘』経(SĀ811), 「佛問諸比丘」が上記の『(経名なし)』(SĀ812)と分けられることが多い。

⑬ 『十念品』(T2,552c08-553c03)

『十念品』は、おおよそ AN, *Jhāna-Vagga* に存在する「十随念」の内容と対応する。『十念品』では比丘たちに対し、各十の瞑想対象³²において、善く修行すると神通をなし、乱想を去り沙門果に達し、涅槃へ至ると説く。

⑭ 『即為比丘説経』(T1,492a13-b29)

『即為比丘説経』は、AN, *Sambodhisutta* に対応するという。両経の内容は、五法を備え四法を修すれば果に到るという内容であり、体系や内容の大枠はおおよそ同じである。両経とも、入出息念は乱れた思考などを断つために四法の内に配置されている³³。

『即為比丘説経』の前にある『彌醯經』(T26,491a14-492a12)は、五法→四法の体系・内容も『即為比丘説経』と全く同じであり、入出息念が含まれる。

3.3 北伝資料において独自に現れる入出息念

北伝資料における入出息念について、(表6)に載っていない(パーリ三蔵と対応しない)資料を抜き出したものが下記(表7)である。

(表7) 追加すべき北伝資料の経典

	経典名 ³⁴	登場語句	パーリ対応 ³⁵
律蔵	『十誦律』(T23,7b18-)	安那般那念	—
	『十誦律』(T23,148a03-)	出入息	—
	『鼻那耶』(T24,851b11-)	安般念	—
	『鼻那耶』(T24,857b03-)	安般守意	—
	『彌沙塞部和醯五分律』 (T22,7a23-)	安般安念	—
雑阿含	『安那般那念経』 (T2,198a04-11)	安那般那念	<i>Ānāpāna</i> (<i>Bojjhanga-Samyutta</i>)
	『饒益』(T2,205c23-206a7)	安那般那念	—
	『一明』(T2,0206a08-13)	安那般那念	—
増一 阿含	『彌醯經』 (T26,491a14-492a12)	息出息入	—
	『序品』(T2,549b12-552c07)	息念安般	—

³² 「念佛・念法・念衆・念戒・念施・念天・念休息・念安般・念死」の十念である。

³³ 修息出息入, 令断乱念. (T26,492b06-07).

³⁴ 下記の経名は『四部四阿含互照録』(赤沼 [1929])に依る。

³⁵ 赤沼 [1929]に依る。示されたパーリ仏典は *ānāpāna* などの語の省略などにより、(表6)には含まれていない。

	『念安般』(T2,556a15-b14)	念安般・安般	—
	『弟子品』(T2,558a07-19)	安般	<i>Bhikkhūnaṃ</i> (<i>Eka-Nipāta</i>)
	『後樂』(T2,653a18-c10)	出入息	—
	『日品』(T2,739b10-740a24)	安般	—
	『日品II』(T2,741c27-742b02)	出入息	<i>Maraṇasati</i> (<i>Aṭṭha-Nipāta</i>)
	『無罣礙』(T2,778b17-780a15)	念安般	—
	補五? ³⁶ (T2,780c21-718a07)	念安般	—
単経	『法句経 惟念品』 (T4,561a15-b13)	安般	—
		出息入息念	—
	『廣義法門経』 (T1,919b23-922a24)	阿那波那念	—

各経の内容と検討

律蔵

- ・『十誦律』においては、入出息念は諸悪を除く善道安樂住法³⁷であり大果・大利を得ると説き、また四禪を得た後に、四無色禪や不淨觀、入出息念を得ると並べている。
- ・『鼻那耶』においては、入出息念を広く行くと、その後に大果・大功德を得ることや、四禪の後に四無量心などと並べて入出息念を得ると述べられている。
- ・『彌沙塞部和醯五分律』においては、入出息念を修し淨觀を楽しみ、不善法が除かれることが述べられている。

雜阿含

- ・『安那般那念経』においては、入出息念を修習すると大果・大福利を得ると説かれる。入出息念を具え念覺支を修すると、捨に向かうという。そして、七覺支の最後の捨覺支まで同様であるという。
- ・『饒益』は、(表6)には載っていないが、先行研究により SĀ801 とされる経である。この経は戒律に関する五法(少欲や精勤)を挙げ、満たされているなら入出息念を行なうように勧める。AN, *Kakudhavagga*³⁸にも戒に関する五法が挙げられ、共通する部分が多く対応するものと考えられる。

³⁶ 赤沼 [1929] の表記による。

³⁷ ここでは明確な形ではない入出息念の16事が述べられる。入出息念の法念処が「觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡、觀捨離」(T23,8b01)となる。

- ・『一明』は、『饒益』と同様に SĀ802 とされる経である。入出息念により寂滅、修習が満足することを説く短い経である。

増一阿含

- ・『彌醞經』(T26,491a14-492a12)は、『即為比丘説經』(表6の⑭)の前に置かれ、五法→四法の体系・内容も『即為比丘説經』と全く同じであり、入出息念が含まれる。
- ・『序品』は、十念(十随念)を挙げる箇所に入出息念も挙げられる。
- ・『念安般』は、入出息念を行なうことで名声を得、大果報が成就し諸善を備え、無為へ至り、神通を得て混乱を除き、涅槃に至ると説く³⁹。
- ・『弟子品』は、語句として「安般」と現れるだけである。
- ・『後樂』は、仏が王に、早起きや薬を飲むことは先に苦があり後が楽であると説く。そして仏は、比丘たちに先に苦があり後に楽であることを4つ挙げる。その4つは、梵行を修習すること、経文を誦習すること、座禅念定、出入息を数えること、と説く。
- ・『日品』は、十念(十随念)を挙げる箇所「安般」を述べる。「佛・法・僧・戒・施・天・休息・安般・身・死」の十念である。
- ・『日品II』は、死想を行おうとする比丘に対し仏が、それは多くの悪い不浄を思うため、入出息往還の数を念じ、入出息の中において死想を修習することを勧める。対応するとされる *Marāṇasati* においては、不放逸に住し死を念ずることで煩惱を断つ利益があることが説かれ、入出息念などは説かれない。
- ・『無罪礙』は、十念(十随念)を挙げる箇所「安般念」を挙げる。「佛・法・比丘僧・戒・施・天・休息・念安般・身・死」の十念である。
- ・『補五?』は、十念(十随念)を挙げる箇所「安般念」を述べる。「佛・法・比丘僧・戒・施・天・止観・念安般・身・死」の十念である⁴⁰。止観が瞑想対象として入っているのが特徴である。

単経

- ・『法句経 惟念品』においては、入出息念をすれば仏道を理解し、入出息念により安らかになると説く。
- ・『廣義法門経』においては、二十種の修道を並列する際の一つとして入出息念も挙

³⁸ Kakudhavagga には、*Sutadharasutta*, *Kathāsutta*, *Āraṇṅkasutta* の三経があり、いずれも五法を備え入出息念を行なうという内容である。五法の内容はそれぞれ微妙に異なるが、小欲、小食、睡眠を貪らない、荒野へ住むなど、おおむね『雑阿含経』の『五法経』と同じ内容である。

³⁹ ここで示される入出息念の体系は『羅雲』同様、身念処のみが示されるが、その類型に加え息の冷たさ・暑さについて言及し、頭より足に至る観察をするというものである。「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」。(T2,556b02-05)

⁴⁰ 云何爲十。所謂念佛、念法、念比丘僧、念戒、念施、念天、念止觀、念安般、念身、念死 (T2,780c09-11)。

げられる。

上述の北伝資料における律蔵・経蔵と一部論蔵における入出息念をまとめると、『中阿含経』『雑阿含経』に関しては *Majjhima-Nikāya*, *Samyutta-Nikāya* と内容や、その体系はおおよそ対応している。大きく異なる点を挙げると、入出息念を代表するとされる *Majjhima-Nikāya* 118 経 *Ānāpānasatisutta* は『中阿含経』には存在せず、また『雑阿含経』の『饒益』(T2,205c23-206a07) は、*Anguttara-Nikāya* の *kakudhavagga* がおおよそ同じ内容であり、*Anguttara-Nikāya* に収められている経が、北伝資料では『雑阿含経』に存在する。また、*Majjhima-Nikāya* 62 経 *Mahā-Rāhulovādasutta* に対応するとされる『羅雲』は『増一阿含経』に収められている。『十誦律』においては⁴¹、九次第定（四禪と無色界定と滅尽定）と不浄観、入出息念が組み合わせとなり登場するが、組み合わせの根拠などは示されない。

このような違いはあるものの、北伝資料における入出息念は全体的にパーリ三蔵の律蔵・経蔵に比べると量も少なく、内容自体も大きく異なるものではない。北伝資料におけるその他の律蔵・経蔵の部分においても、本稿において示した入出息念の4つの類型は、すべて確認でき、4つの類型から外れる固有の入出息念の体系が現れることはない⁴²。

3.4 論蔵における入出息念

北伝資料の初期の論蔵である、主に説一切有部のものと推定される『婆沙論』以前の『六足・発智論』においては、「入出息念」(*ānāpānasati*)を「持息」という訳語で表すことがほとんどである⁴³。『集異門足論』から『発智論』までは入出息念に関する語は極めて少なく、登場する例でも本稿で問題とするような内容はない⁴⁴。『集異門足論』や『法蘊足論』においては、禪定に入ると入出息が鎮まることや、主に修道を並記する際に不浄観や

⁴¹ 我得第一禪，第二，第三，第四禪。我得慈悲喜捨，空處定，識處定，無所有處定，非有想非無想處定，滅盡定，不浄観，安那般那念。(T23,157b08-11)

⁴² Dhammajoti [2007: 269] は、『雑阿含』『十誦律』『大毘婆沙論』の入出息念の具体的内容に関しては、上座部と同じであるとする。また、十随念に関しては『増一阿含』にのみ複数回出現する。これはニカーヤにおいて AN にのみ十随念が登場することに対応している。

⁴³ 玄奘は *ānāpānasati* を音訳としては「阿那阿波那」、意味上の訳としては「持息」とし、玄奘訳の經典が多いからである。

⁴⁴ 『発智論』においては入出息が身に依るか心に依るかが問題とされ、身と心の両方に依り転じるとされる。同様に、『婆沙論』においても両方により転じることが示されている。この点は『婆沙論』においても身と心、両方により転じることが同様の例と共に示されている。

若入出息，但依身轉不依心轉，則在無想定滅盡定位，入出息亦應轉。若入出息，但依心轉不依身轉，則在無色界有情，入出息亦應轉。若入出息，但依身心轉，不如所應。(T921,c15-1)「もし入出息がただ身にのみ依って転起し心に依って転起しないなら，すなわち無想定・滅尽定の位にあっても入出息はまた転起するべきである。もし入出息がただ心にのみ依って転起し身に依って転起しないなら，すなわち無色界の生き物にも入出息はまた転起すべきである。もし入出息が身と心に依って転起するなら，[両方に] 応じる所のごとくではない」。

四禪・四無量心などの修道と並び⁴⁵、持息念という言葉が現れる。

北伝資料の初期の論蔵における入出息念の立場を示す例として、『法蘊足論』の「念住品」(T26,473c14-478b16)が特徴的である。一般に、四念処の身念処には入出息念と不淨観を含むが、ここでは不淨観を含むが入出息念が含まれない体系がある。しかし、入出息念の代わりに下記の「念」の定義が挿入されている⁴⁶。

具、念・隨念・專念・憶念・不忘・不失・不遺・不漏・不失法性・心明記性、名具正念。(T26,476a20-21)

念・隨念・專念・憶念・不忘・不失・不遺・不漏・不失法の性・心明記の性を具えるを、正念を具えると名付ける。

このように、『発智論』以前において入出息念は確固たる体系を示されず、不淨観や四念住と共に並記されたり、「念」の定義に置き換えられるだけである。

4 結論

拙稿(千房 [2020])では、パーリ三蔵内の入出息念を包括的に検討し、先行研究では四念処に関わる修道として扱われることの多い入出息念が、経ごとに異なる体系を伝えていることが明らかになり、三蔵内に入出息念の異なる体系が平行して存在することが分かった。また、*Paṭisambhidāmagga* における入出息念は四念処と一体となり発展する特定の類系(②「発展型」)を引き継ぎながら独自の論を付加していることが明らかになった。

一方、本稿で考察した北伝資料の律蔵・経蔵においては、上座部のパーリ三蔵と大きく異ならず、4つの類型が現れ、またそれ以外の固有の入出息念の体系が示されることもないことが明らかになった。また、パーリ仏典における初期の論蔵としての *Paṭisambhidāmagga* においては入出息念が四念処の体系を引き継ぐことが分かったが、北伝資料における『六足・発智論』においては、入出息念は確固たる体系を示されず素朴な形で現れるだけである。このことから、初期の論蔵においてパーリ仏典を保持した上座部の入出息念に対する理解と、北伝資料における他部派の理解に相違する点が生じていることも分かった。

以上のように、*sati* の一種であり、多様な体系を持つ入出息念という修道が、異なる部派においても多様なままに共通した内容を保持しつつ、またその解釈に少しずつ相違する

⁴⁵ 樂居樹下，樂居露地，樂處塚間，樂坐不臥，樂隨得坐，得不淨觀，得持息念，得四靜慮，得四無量，得四無色，得四聖果，得六通慧，得八解脫。(T26,496a22-25)。

⁴⁶ 『集異門足論』(T26,372a19-20)にも同じ念の定義が存在する。また、少し異なる念の定義は『集異門足論』念、隨念、別念、憶念、念性、隨念性、別念性、不忘性、不忘法性、心明記性(T26,433a08-09)、『品類足論』念、隨念、憶念、不忘、不失、不遺、不漏、不忘法性、心明記性(T26,699c17-18)、(T26,720b25-26)、(T26,722b10-11)、(T26,723b15-16)に登場する。また、パーリ論蔵である *Dhammasaṅgani* においても同様の *Sati* の定義があるから、部派を超えて理解されている定義と考えられる。

sati anussati paṭissati sati saraṇatā dhāraṇatā apilāpanatā asaṃmussanatā sati satindriyaṃ satibalaṃ sammāsati. (Dhs 11)「念、隨念、現念、念、憶念、憶持、沈潜、不忘失、念、念根、念力、正念」。

点が生じていることが明らかになった。

仏典において、sati は多様な機能を持ち現れる。そのため、パーリ仏典や北伝資料における sati やその修道を包括的に比較検討することは、本来 sati の持つ多様な機能を浮かび上がらせることとなり、近年、mindfulness として注目される sati のあり方を一考する上でも、重要であると考えられる。

〈略号および使用テキスト〉

本稿のパーリ語テキストはすべて底本として Pāli Text Society 版を使用した。下記を除く略号は、森（1984: 2-8）に依る。

- AN *Āṅguttaranikāya*, A. K. Warder (rev.), vol. I, London: PTS, 1885, 1989; R. Morris (ed.), vol. II, London: PTS 1888; E. Hardy (ed.), vol. III-V, London: PTS, 1897-1900.
- MN *Majjhima Nikāya*, V. Trenckner (ed.), vol. I, London: PTS, 1888; R. Chalmers (ed.), vol. II-III, London: PTS, 1869-1899.
- SAT 大正大正新脩大藏経テキストデータベース
- SN *Samyutta-Nikāya*, M. Leon Feer (ed.), vol. I, V, Oxford: PTS, 1884, 1898.
- SĀ 『雑阿含経』
- Paṭis *Paṭisaṃbhidāmagga*, A. C. Taylor (ed.), vol. I-II, London: PTS, 1905-1907.
- T 『大正新脩大藏経』
- Vis *The Visuddhi-Magga of Buddhaghosa*, C. A. F. Rhys Davids, D. Litt., M. A. (ed.), London: PTS, 1920-1921.

〈参考文献〉

- 赤沼智善 [1929] 『漢巴四部四阿含互照録』名古屋：破塵閣書房，1985年再販（京都：法蔵館）
- 阿部貴子 [2006] 「入出息念の大乗的展開—『大集経』を中心として—」『智山学報』55, pp. 113-132
- 宇井白壽 [2002] 『譯經史研究』東京：岩波書店
- 王常蒞 [2007] 「巴・漢〈入出息相應〉經群比較」*Chung-Hwa Buddhist Journal* No. 20, Taipei: pp. 1-39
- 千房りょう輔 [2020] 「パーリ三蔵における入出息念の系譜」『印度學佛教學研究』67 (1), pp. 506-503
- 田中教照 [2005] 『初期仏教の修行道論』東京：山喜房書林
- 玉城康四郎 [1979] 「入出息念定の根本問題」『伊藤真城 田中順照兩教授頌徳記念：佛教學論文集』東方出版, pp. 29-90

- 早島鏡正 [1964] 『初期仏教と社会生活』 東京：岩波書店
- 藤田宏達 [1972] 「原始仏教における禅定思想」『仏教思想論集：佐藤博士古稀記念』 東京：山喜房書林, pp. 297-315
- 松田慎也 [1981] 「随念の種々相」『仏教研究』 10, pp. 149-163
- [1989] 「修行道地經の説く安般念について」『印度學佛教學研究』 37 (2), pp. 18-23
- 水野弘元 [1996] 『水野弘元著作選集第 1 卷 仏教文献研究』 東京：春秋社
- [1997] 『水野弘元著作選集第 3 卷 パーリ論書研究』 東京：春秋社
- 森祖道 [1984] 『パーリ仏教注釈文献の研究』 東京：山喜房書林
- 吉元信行 [1970] 「十随念の成立過程」『仏教学セミナー』 17, pp. 38-57
- Anālayo, B.
- [2003] *Satipaṭṭhāna The Direct Path to Realization*, London: Windhorse Publications.
- [2007] “Mindfulness of Breathing in the Saṃyukta-āgama,” *Buddhist Studies Review* 24, London: Equinox Publishing Ltd.
- [2011] *A Comparative study of the Majjhima-nikāya*, vol. 2, Taipei: Dharma Drum Publishing.
- [2013] *Perspectives on Satipaṭṭhāna*, Cambridge: Windhorse Publications.
- [2017] *Early Buddhist Meditation Studies*, Massachusetts: Barre Center for Buddhist Studies.
- Anālayo & Bucknell, R.
- [2006] “Correspondence Table for Parallels to the Discourses of Majjhima Nikāya: Toward a Revision of Akanuma’s Comparative catalogue,” *Journal of the centre for Buddhist Studies*, vol. 4, Sri Lanka, pp. 215-243.
- Buddhadāsa, B.
- [1989] *Mindfulness with Breathing*, Santikaro (tr.), Thailand: Dhamma Study & Practice Group.
- Cousins, L. S.
- [1996] “The Origins of Insight Meditation,” *The Buddhist Forum* Vol. 4, Tadeusz Skorupski (ed.), London: School of Oriental and African Studies, pp. 35-58.
- Gethin, R. [2001] *The Buddhist Path to Awakening*, 2nd ed., Oxford: Oneworld publications.
- Dhammajoti, KL
- [2007] “The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing,” *Journal of the Centre*

for Buddhist Studies Sri Lanka Volume V, Colombo: Centre for Buddhist Studies.

Kuan, T. -F.

- [2008] *Mindfulness in Early Buddhism, New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*, London & New York: Routledge.

Ñāṇamoli, B.

- [1997] *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, 2nd ed., Oxford: PTS.
[2010] *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, 4th ed., Colombo: Buddhist Publication Society.

Schmithausen, L.

- [1976] “Die vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit,” *Zeitschrift für Missionwissenschaft und Religionwissenschaft*, 60, pp. 241–266.

von. Hinüber, O.

- [1996] *A Handbook of Pāli Literature*, Berlin/New York: Walter de Gruyter.

<Keywords> Sati, Mindfulness, Ānāpānasati, 念, 入出息念

せんぼう りょうすけ 東京大学大学院博士課程

The Development of *Ānāpānasati* in Early Buddhist Schools by Comparing Texts in Pāli with Those of Northern Traditions

SENBŌ, Ryōsuke

Ānāpānasati, a specific form of Buddhist meditation classified into the genre of “*sati* (mindfulness),” cultivates one’s consciousness by concentrating on the act of breathing in 16 steps. Although this practice has attracted increasing attention in recent years in broad areas of research beyond Buddhist studies, the exegetical status of this idea in the system of Buddhist thought remains obscure. Previous studies have paid exclusive attention to the function of this practice in the context of “the four foundations of mindfulness” (*cattaro satipaṭṭhānā* 四念處), yet have overlooked its historical development attested not only in Pāli Canon texts but also those of the northern traditions in a slightly different manner.

This paper takes the following two steps to amend this gap in the research literature. First, by examining the texts of the four Nikāyas along with their commentaries and related *Abhidhamma* literature, the organization and development of *ānāpānasati* practice are explained. Next, this outcome is compared with the same concept in the northern traditional texts including the Vinaya and the Sūtras, along with a part of the early Abhidharma such as the six treatises of the Sarvāstivāda school, namely **Samgīti-paryāya*, **Dharma-skandha*, **Prajñapti-sāstra*, **Dhātu-kāya*, **Vijñāna-kāya*, and **Prakarāṇa-pāda*, together with the **Jñāna-prasthāna*.

The first stage of the investigation confirmed the following four practice types through an examination of the four Nikāyas and their commentaries on the concept of *ānāpānasati*: (1) 16 practices; the simplest type of *ānāpānasati* that stands alone with no association to other concepts of practice, encouragement to go to the wilderness, to sit in a cross-legged position for meditation, and the 16 approaches. (2) Progression; this type clarifies how to practice *ānāpānasati* to realize the four foundations of mindfulness (*cattaro satipaṭṭhānā* 四念處) or “seven factors of enlightenment” *satta bhōjjaṅgā* (七覺支). (3) Connectedness; while *ānāpānasati* functions as an independent practice, it is also combined with several other practices. (4) The ten recollections (*dasa anussati* 十隨念); a type that is built upon the three recollections (*ti anussati* 三隨念) or the six recollections (*cha anussati* 六隨念). It is evident that the *Paṭisambhidāmagga*, which is assumed to belong to early *Abhidhammic* literature, aligns with the transmission lineage of type (2) “progression,” which is highly likely to have been transmitted through the *Visuddhimagga*.

The second stage of the research found that the four types of the Pāli tradition mentioned above generally aligned with the understanding of *ānāpānasati* in the Vinaya-piṭaka

and Sūtrapiṭaka of the northern traditions; therefore, no unique system in the northern traditions was identified. However, one thing was significant: unlike the Pāli texts, *ānāpānasati* is not held in high esteem in the early Abhidharma texts of the northern traditions, which discuss only the simplest form with no association to the other systems of practice. This is a distinct difference between these two lineages of Buddhist thought.