

パリー語文献にあらわれたる

四念処の修習について

佐々木 教悟

一
釈尊の成道に関して、主として阿含經典における記述にもとづいて、その成道にいたる経過、成道のときの模様、すなわち成道の際の世尊の心境などは、すでに明らかにされている。

かつて赤沼智善教授は成道の経過を説く記述を大別して三種類となし、それぞれの意義を考察された。その三種類とは、(一)四諦十二因縁の如き理法の体達によって成道されたと説くもの、(二)四念処、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道という三十七菩提分に撰められるような道行の修習によって成道されたと説くもの、(三)五蘊、十二処、十八界などといった物質的ならびに精神的な存在現象に対する正しい観察によって成道されたと説くものである。^①この中、実践修行という観点に立って仏道修行の完成を考察しようとするならば、いうまでもなく(二)の四念処等の道行の修習に関する考察からはじめなくてはならないであろう。

長部經典の第二二經に『大念處經』(Maha-satipatthana-sutta、大念住經とも訳される)とよばれている經典がある。この經典の冒頭には

比丘等よ、これは衆生を淨くする為、憂悲を度する為、苦悩を滅する為、正理を得ん為、涅槃を證せん為の唯一趣向の道、即ち四念處なり。

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattanaṃ visuddhiya soka-pariddavanam samatikamāya dukkha-domanassānaṃ athagamāya nāyassa adhiḡamāya nibhāssa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

(DN. Vol. II, xxii, p. 290)

と説かれていて、四念處のおしえが涅槃證得のための唯一趣向の道であるとされている。

ここにいわれる四念處(cattāro satipatthāna)とは、身(kāya)受(vedanā)心(citta)法(dhamma)のそれぞれに念(sati)を集中せしめる随觀(anupassanā)を意味し、修道にはげむ比丘にとつては、きわめて重要な法門とされている。すなわち、身は不淨、受は苦、心は無常、法は無我と觀することによって淨なり、樂なり、常なり、我なりとする四顛倒の見を破することを基本として、五蓋、五取蘊、六内處、六外處、七覺支、四聖諦などを随觀することをおしえたものである。

この隨觀の語義および止觀との関係などについては、主として『スッタニパータ』所収の『二種隨觀經』(Dvayaatanupassanā-sutta)の所説にもとづく早島鏡正教授の研究(『初期仏教と社会生活』第三章原始仏教における真理觀の基礎——anupassanā

(隨觀)の性格について——)がある。村上真完・及川真介訳註『仏のことは註——パラマッタ・ジョーティカー』(三)五〇〇

頁以下の『二種隨觀經』に詳細な記述がある。

おもうに、この随観は毘婆舍那を証知せしめる観察作用ともいうべきものであるから、四念処における別相念住、総相念住の観法も随観を基本となし、修道者なる比丘に対して、光明輝やく涅槃の世界への開頭にむけての唯一趣向の道、それが四念処であると提示されたものとかんがえられる。

四念住と空に関しては、吉元信行著『アビダルマ思想』三二二頁以下の「説一切有部における空の概念」のテーマのところでありあげられている。その註⑥をも参照。

ところで、長部の第三四経なる『十上経』(Dasuttara-suttanta)には、「これらの四法は修習せらるべきである」(Ime cattāro dhammā bhāvetabbā)とあって、『大念処経』のその箇処には見当たらないところの修習(Ohāvanā)なる語がまさしく用いられていることを知る。しかしながら、これは格別に異とするに足らないことで、のちにあげる相应部經典の「念處相應」^③にあつては、随処に四念処を修習し多修することがくりかえし説かれているのである。

二

さて、上にあげたところの『大念処経』冒頭の文は、この經典の結びにも同一の文がかかげられていて、この經典の一部始終は、四念処の修習が涅槃にみちびく一乗道であることを説かんがためであったことが知られる。そして、それはまた、この『大念処経』に相当するところの中部經典の第一〇経『念処経』^④にも、その冒頭と末尾に同じ仕方
で同一の文がかかげられている。もっとも、いま相当するといったが、『念処経』の方は、四聖諦に関する詳説の部分(南伝大藏経でいえば、第七卷「長部經典二」の一八一―二)を欠いている。さらにまた、常套句ともいべきこの一文は、かの相应部經典の「念処相应」(Satipatthana-samyutta)には、しばしば用いられていて、四念処の修習ということを諸種の面から説くところの「念処相应」の所説と結びついて不離の関係にあることが注目される。そしてその四念処の修習、多修が涅槃へ趣向する一乗道であると説かれていることは、釈尊の成道と関連せしめられている点からいっ

でも、また出家して間もない新参の比丘に對する勸導とされている点からいっても、きわめて重要な意義を有しているといつても過言ではないであろう。かの「念処相應」の四三、道(Maggo)には、つぎのごとき偈がかかげられている。

生の盡邊を見

一乗道を知り利益哀愍あり

此道によりて過去にも

未来にも現在にも暴流を渡る。

Ekāyanam jātikhayantadassi /

maggam pajānāti hitānukampi //

Etēna maggēna atarīsu pubbe /

tarissanti ye ca tarānti ca oghān ti //

この偈は、同じく「念処相應」の一八、梵天(Brahmā)のところにもあげられており、ともに世尊がウルヴェーラーの尼連禪河のほとり、アジャパーラニグロダ樹下において成道され、独坐思惟せられていたときの心境を娑婆主梵天が知ったときに説いたものとして示されている。

ちなみに、一乗道と訳されているパーリ語 ekāyanam すなわち eka + āyana (一趣道) に関しては赤沼教授が『仏教経典史論』二九八頁に検討されている。

なおまた、「念処相應」第四未聞品の箇所には、四念処の修習によって、未だ曾て聞かざりし法において我が眼生じ智生じ明生じ光明生じたりとのべているが、これはまったく世尊が初転法輪の際に、五比丘に對して四聖諦を説かれたときの叙述と同じ仕方のものであることが知られる。

さらに、この「念処相應」には、長部經典の第一六『大般涅槃經』(Mahāparinibbāna-suttanta)の説法の一節が「病」(gīlāno)なる見出しのもとにおさめられている。それは釈尊晩年の最後の旅の途中、ベールヴァ村において雨期の安居に入られた際、激しい苦痛をとまなう病いをわずらい、それを克服して恢復されたときの説法にして、「自らを鳥とし、自らを依所として、他人を依所とせず、法を鳥とし、法を依所として、他を依所とせずして住せよ。」という一般には自灯明、法灯明のおしえとしてよく知られている説法である。ところで、学者の見解によれば、ここなる灯明(dīpa)は、鳥あるいは州と訳するのが妥当といわれているから、いまはその説にしたがい自鳥、法鳥の訳語を採用した。この説法は、のちのナーランダ品チュンダの章「二三」にも、さらにチエーラの章「一四」にも重出されている。このようにして、四念処の説が釈尊最後の遊行における説法と関係づけられていることが知られるのである。

四

さて、上にあげた「念処相應」の所説のなか、とくに第三の戒住品の内容が注目される。初めに戒(gīlāni)と住(thiti)とを示して、四念処修習のために世尊が善戒(Kusale-sīla)を説いたもうたとなすこと、さらに如来の滅後、正法が久住するか否かは四念処の修習多修がおこなれるか否かにかかわっているとして、正法の久住(saddhammo cirañitiko)あるいは正法の損減(saddhammaparīhanam)がとりあげられているのは、のちの註釈家が深い関心をよせた事柄とおもわれる。

つぎに第五の不死品の内容が注目される。その「四三」の第三、道についてはすでにのべたが、「四六」の第六に波羅提木叉(Patimokkha)があげられているのである。

比丘よ、此処に汝、波羅提木叉の律儀に守護せられ、行所行を具足し、微少の罪に於て怖畏を見て住し、学処を受けて学せよ。比丘よ、汝、波羅提木叉の律儀に守護せられ、行所行を具足し、微少の罪に於て怖畏を見て住

し、学処を受けて字せば、比丘よ、汝は戒に依り戒に立ちて四念処を修習せよ。(側線は筆者)

Idha tvam bhikkhu pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharāhi ācāragocarasampanno anumattesu vajjesu bhayadassāvi samādāya sikkhasu sikkhāpadesu // // Yato kho tvam bhikkhu pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharissasi ācāragocarasampanno anumattesu vajjesu bhayadassāvi samādāya sikkhissasi sikkhāpadesu // tato tvam bhikkhu sīlaṃ nissāya sīle patipphāya cattāro satipattiṃhāne bhāveyyāsi // (アンダーラインは筆者)

ここに、「波羅提木叉の律儀に守護せられ」て「戒に依り戒に立ちて」とあるのは、比丘の基本姿勢を示したもので、その立場に住立して四念処の修習が勧められているのである。かのブッダゴーザが「清浄道論」を論述するにあたって、「戒に住立し」云々なる「相応部」經典の偈頌をかかげて、その解釈から開始していること、そして「戒に住立し」云々を説明するに際して、直前の波羅提木叉に関する偈句の註釈をあたえていることは、初期仏教の伝統を正當にうけつぐ立場を闡明にしたものとかんがえられる。なお、この「念処相応」にあつては、「戒に依り戒に立ちて」なる句が多用せられていることに気付くのである。

五

ところで、『大念処経』においては、最初の総論に続いて各論ともいうべきところの、身に関する随観、受に関する随観、心に関する随観、法に関する随観が説かれているが、最初の身随観には禪定の基本形態が示される。すなわち、それは結跏趺座して、つぎのごとく、出入息の呼吸をととのえる。比丘尼の場合は半跏趺座が許される。

ここに、比丘らよ、比丘は森におもむき、あるいは樹下におもむき、あるいは空所におもむき、結跏して身体をまっすくにして念を対象に向けて跏趺す。かれは正念にして息を吸い、正念にして息を出し、あるいは長く息

を吸へば「我れは息を長く吸う」と知り、また長く息を出せば、「我れは息を長く出す」と知る。また短く息を吸へば、「我れは息を短く吸う」と知り、また短く息を出せば、「我れは息を短く出す」と知る。「全身を認知して我れは息を吸うべし」と修し、「全身を認知して我れは息を出すべし」と修す。「身行を静めて我れは息を吸うべし」と修し、「身行を静めて我れは息を出すべし」と修す。¹³⁾

このようにして、出入息の呼吸を意識的にととのえ、行、住、坐、臥の四威儀において随観することが説かれている。この引文の中で正念ということがあげられているが、その意味するところからいって、それが八正道中の正念に当たることは、すでに通説となっている。¹⁴⁾しかしながら、随観の場合は、実際に具体的に意識的に観察することが要請されるために、正念はつねに正智とともに具足さるべきものであることが説かれている。長部經典の第二經『沙門果經』(Samaññaphala-sutta)によれば、¹⁵⁾念の義について、行き、返えり、見やり、見廻わし、手足をのぼし、ちじめ、下衣上衣を著け、鉢を持ち、食い飲みし、大小便をなし、歩き立ち坐わり、眠り起き、語り黙するなどをするとときに意識して行爲することとされている。註釈によれば、¹⁶⁾その食い飲みが快楽のためにおこるのでないこと、また、我れが食い消化するのでないことなどを十分に意識することであるといっている。

六

身随観 (kāyañupassanā) は、業処 (kammaññāna) としての十随念の中では身至念 (kāyagataññāna) としてあげられ、出入息の呼吸法である数息観は、安般念 (ānāpānasati) としてあげられている。この安般念は、とくに重要視され、初歩のものが実際に修習するに際しては、阿蘭梨の適切な指導のもとに、業処の把握がなされなくてはならないのである。すなわち、阿蘭梨のもとで、把握 (uggaha) / 遍問 (paripucchā) / 現起 (paccupattihāna) / 安止 (appana) / 特相 (lakkhana) の五節ある業処 (pañcasandhika kammaññāna) が把握されなくてはならないのである。さらにまた、

この業処にはその作意規定 (manasikāra-vīdha) が示されて、定修習の過程の把握を容易ならしめている。すなわち、数 (ganāna) 出入息を数えること)、随結 (anubandhana) 出入息を数えることを止めて、念を絶えず出入息に随わしめること)、触 (phusana) 出入息が身中に触れること)、置止 (thāpana) 安止定によって心を置止すること)、観察 (sāma-
akkhāna) 毘鉢舍那)、還滅 (vivāṭhana) 煩惱を還滅せしめる道)、遍淨 (parisuddhi) 清淨なる果)、かれらの各別觀 (tes-
am-
an-
pātipassanā) 還滅と清淨との觀察) 等のあげられているのがそれである。^⑦

以上の安般念業処に関するものは、その内容からみてもわかるように、ただ身觀に関するのみでなく、受觀、心觀、法觀にも関係していることはいうまでもない。そのことは、十六事ある安般念業処 (solasa-vatthuka anāpāna-kamma-
attāna) ^⑧といわれていることがそのことを充分にも語っている。十六事は十六特勝あるいは十六勝行ともいわれるが、中部經典一一八『入出息念經』(Anāpānasati-sutta) ^⑨によってあげれば、つぎのごとくである。

身觀四法

念息長……長い呼吸に心を集中する。

念息短……短い呼吸に心を集中する。

念息遍身……全身を覺受しつつ入出息する。

寂身行……息行を寂めることで安息をうる。

受觀四法

覺喜……喜びを覺受しつつ入出息する。

覺樂……樂を覺受しつつ入出息する。

覺心行……心行を覺受しつつ入出息する。

寂心行……心行を寂めることで安息をうる。

心観四法

覺受心……心が沈まず浮き立たないことを覺受しつつ入出息する。

令心勝喜……心が沈めば振り立たせて喜びを生ぜしめつつ入出息する。

令心摂……心が浮き立てば、これをおさめ静めつつ入出息する。

令心解脱……心の浮き沈みを離れ、解脱せしめつつ入出息する。

法観四法

無常行……無常を随観しつつ入出息する。

離貪行……離貪を随観しつつ入出息する。

滅行……煩惱の滅を随観しつつ入出息する。

出離行……出離を随観しつつ入出息する。

ところで、この十六事ある安般念の修習については、『清淨道論』によれば前三の四法は止と観とによって説かれ、第四の四法は純粹に観のみによって説かれるといわれているから、止の業処と観の業処の性格をこの点からもうかがうことができる。^⑦

いずれにしても安般念を修習し多修すれば四念処觀を完成せしめることになること、そして安般念業処を正しく把持して、安般による第四禪を生ぜしめ、その第四禪を基礎として諸行の無常・苦等を思惟し、最勝果たる阿羅漢果を得るにいたることを説いて、安般念修習を勧めているのである。

七

パーリの『大念処經』は、身念処をわけて、上來のべたような念安般をはじめとして、威儀 (iriyapatta)、正知

(sampajāṇa) 厭逆作意 (paṭikulamanasikara) 界作意 (dhātumanasikara) 死屍觀 (sarira-paccavekkhāṇā) を説いて
 いる。そこで、業処としての身至念を考察するに、それはわれわれの身体を構成するところの三十二の部分について
 厭逆作意を修するためのもので、重要な意味をもつものとかんがえられる。その三十二身分 (Dvāṭimsākhara) とは、
 毛髮 (kesa)、体毛 (lomā)、爪 (nakhā)、齒 (danta)、外皮 (taco)、肉 (maṁsam)、筋 (naharu)、骨 (aṭṭhi)、骨髓
 (atthimijjan)、腎臟 (yakkaṇi)、心臟 (hadayaṇi)、肝臟 (yakanan)、肋膜 (kīlomakāṇi)、脾臟 (piṭhakaṇi)、肺臟
 (papphāsāṇi)、腸 (antaṇi)、腸間膜 (antaṅgunāṇi)、胃中の食物 (udariyaṇi)、排泄物 (karisaṇi)、胆汁 (pittaṇi)、痰
 (semhaṇi)、膿汁 (pubbo)、血 (lohitaṇi)、汗 (sedo)、脂肪 (medo)、涙 (assu)、膏 (vasa)、唾 (kheḷo)、涕 (siṅghanikā)、
 關節滑液 (asika)、尿 (muttaṇi)、頭腦 (mathalūṅgaṇi) である。^② これらの身分は、『念処経』によれば、「この身体
 を頭頂より足蹠にいたるまで、皮膚に覆われ、種々不浄に充てるものとして觀察す^②」ることが説かれているから、屍
 体を觀察する十不浄想とともに、身至念にあっては欠くことのできない項目とされている。^③ 註釈はつぎのごとき『法
 句経』の二偈を最後に引用して三十二身分説の有する意味を総括し鮮明ならしめようとしている。^④

「人氣のない」空屋にはいって、心しずまり、正しく真理を觀察する修行僧は、人間界にない楽しみをうける。

(三七三偈)

人が五体の生滅を思念すればするほど、不死を知った人の歡喜・喜悦を得る。

(三七四偈)^⑤

八

南方の上座部仏教は、初期仏教以来の教法を正しく伝承するものとして存在しているから、上座のべたところの念
 処説についても、『念処経』ないし『清浄道論』に説くものが基本とされていることはいうまでもない。

スリランカ、ビルマ、タイなどの上座部仏教にあっては、つとに勤行用の護咒經典として Satipatthana-pāṭho,

Mahāsattvapañāśaśāstra ②が、そして Dvānīśāśāstra ③が採用されていて、日常暗誦すべきものとして用いられている。また、三十二身分の初めの毛髮等の五つは根本業処 (mūla-kammāṭṭhāna) と名づけられ、比丘は、受具の際には親教師からかならずおしえられるものとされている。④

なお、前述の十六事ある安般念の修習に関しては、正念が説かれる際には、ただしく考察されなくてはならないものとしてとりあげられている。⑤ これまで南方の上座部仏教における禅観をまとめたものとして、模範的な綱要書とされてきたものは、Nyānaponika 長老の Satipaṭṭhāna, The Heart of Buddhist Meditation であり、この書物の果たした役割は大きいものがあるとかんがえられる。しかしながら、近年とくに注目されるようになった安般念と関連しての経行と坐禅 (cāṅkama-nisajja) ⑥ については、あまり留意されていないようである。呼吸をととのえて心の清浄を期するためには、経行の重要なことが説かれている。かような観点から、最近出版された Kharitipalo 長老の研究や、U KYAN MIN 師の見解には学ばべきものがあるとおもわれる。⑦

以上、四念処の修習が安般念と関連せしめられて重んぜられてきた理由の一斑について若干の考察をなしたが、漢訳の資料との照合など、なおいくたの問題がのこされている。

註

- ① 赤沼智善著『原始佛教之研究』二二二頁。
- ② DN. Vol. III, p. 276.
- ③ SN. Part V, Book III, pp. 141-192, 雜阿含經六〇七、大正二、一七二a。
- ④ MN. Vol. I, pp. 55-63, 中阿含經九八、大正一、五八二b、增一阿含經五、大正二、五六八a、一乘道に関しては、Papañca-sūdanī Part I, p. 227 を参照。
- ⑤ Sumaṅgala-vilāsinī, Part III, p. 744-には、『法句經』第二十章「道」の二七三、二七四、二七五の三偈をあげて説明がなされている。

- ⑥ DN. Vol. II, pp. 98-101 (南伝第七卷、六六一-六九頁)。
- ⑦ 中村元訳『ブッダ最後の旅——大バリニッパーナ経——』(岩波文庫) 二二二頁の註記。
- ⑧ 南伝第十六卷上、四二四頁。句意は『法句経』一八五偈、同三七五偈に相応。とくに立花俊道著『法句経註解』(東京帝大佛敎青年会編) 一三二頁、同二二七頁を参照。
- ⑨ SN. Part V, p. 187; AN. Vol. II, p. 39.
- ⑩ SN. Part I, p. 13, 165, 拙著『戒律と僧伽』二四頁。
- ⑪ SN. Part V, p. 143, 165, 187, 188.
- ⑫ Bhikkhunikhandhaka p. 280 (Cullavagga V. Vol. II)
- ⑬ DN. Vol. II, p. 291.
- ⑭ 水野弘元著『原始仏教』一九〇頁。
- ⑮ DN. Vol. I, p. 70; Cf. DN. Vol. II, p. 313.
- ⑯ Sumanāgala-viāsini, I, p. 200.
- ⑰ 『ariya-magga-phala』 absorption に関する入りのステーションと示される。Buddhadāsa Bhikkhu: Anāpānasati (transl. from the Thai Version by Bhikkhu Nāgasena) p. 73-74.
- ⑱ Vissuddhimagga p. 292, 四念処と十六事の関係については、松田慎也「初期仏敎における呼吸法の展開——安般念について——」(『仏敎学』第十五号) を参照。
- ⑲ MN. Vol. III, p. 82-83, Pappāca-sūdanī, Part II, p. 52, このなかの身行、心行については、村上真完「諸行考Ⅱ——原始仏敎の身心観——」(『仏敎研究』第一七号、六四—五頁) を参照。
- ⑳ 拙著『上座部仏敎』一七〇頁以下の「業処論」を参照。
- ㉑ Khu. Pa. (3) p. 2.
- ㉒ MN. Vol. I, p. 57.
- ㉓ MN. Vol. III, p. 94.
- ㉔ Paramattha-jotikā p. 37; Nānamoli: The Minor Readings, p. 76.

- ⑳ 『世界文学大系・インド集』（筑摩書房刊）一五六頁の前田惠学教授の和訳による。
- ㉑ The Book of Chants (Royal Thai Chanting Book), Mahamakut Rajavidyalaya Press, Bangkok 1975, p. 227-, p. 132.
- ㉒ Somdet Phra Nyanasahivara: Contemplation of the Body (Kayānupassana) p. 53.
- ㉓ 拙著『戒律と僧伽』八九頁。
- ㉔ Wasin Indasara: Theravāda Buddhist Principles, Book One, Mahamakut Buddhist University (2nd. ed. 1980) p. 186.
- ㉕ この書物には The New Burman Satīpatihāna Method なる所述があり、付録に『念処経』の英訳がつけられている。なお『大念住経』の最近の和訳にはウ・ウェーブツラ著『南方仏教基本聖典』所収のものがある。
- ㉖ MN. Vol. III, p. 3.
- ㉗ Bhikkhu Phra Khanitpalo: Calm and Insight, A Buddhist Manual for Meditators, London 1981: (Reprinted 1984), p. 94.
- ㉘ U KYAN MIN Buddhist Abhidhamma, Meditation and Concentration, Singapore 1980 (Rep. 1984), p. 139.