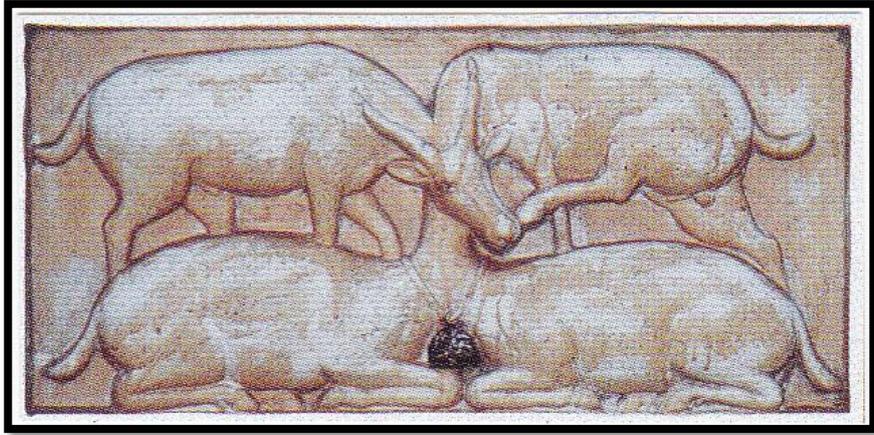


四念処

cattāro satipaṭṭhānā



ウィパッサナー・観法の修習

vipassanā-bhāvanā

Wat Phraputtabat-tamo

Chiangmai Thailand

Printed in Thailand
2019

四念処

ウイパッサナー・観法の修習

念(sati)と観(vipassanā)

……アジタよ、

念は世間における[煩惱の]流れをせき止めるものである。

念はすべての流れをせき止める、と私は説く。

それらの流れは[賢者の]智慧によって閉ざすことができるのである。

「念は世間における[煩惱の]流れをせき止めるものである」とは、念(sati)と観(vipassanā)の実践によって成立するすべての善法へ向かう道の探求が、それらの流れをせき止める、ということである。

タイ版三蔵/スッタニパータ、及びパラマツタジョーティカー/Pārāyana-vagga

ゴータマ、ブツダの直説が数多く伝えられているという、パーリ聖典スッタニパータ・彼岸道品(Pārāyana-vagga)にも度々登場する語句「念」は修法の要として認識され、後の長部経典や中部経典に伝承されて体系的修行理論「四念処」が整備された。

さらに、五世紀に記されたブツダゴーサの著作『清浄道論』によって、戒、定、慧の三学に順じた「観」の修法が学ばれて来たこともあり、特にテーラワーダ仏教諸国ではこれらが瞑想修習の理論的基盤となり、現在に至る。

四念処によって、身、受、心、法を所縁とした具体的な修法が示され、聖者の智見に至る七清浄による観智(vipassanāpaññā)の修得が『清浄道論』によって示されていることが、ウィパッサナー瞑想の実践をする修行者にとっての貴重な指針になっているのである。

タイサンガには、ワチラヤーン親王(1860-1921)の著作である多くの教理理論書があり、『サマタガンマターン』『ウィパッサナーガンマターン』などによって修行実践法が解説され、『タンマウィジャー』には長部経典の大念処経もその全文が翻訳編集されている。

当テキストは、教理三級教本『法分別』(Dhammavibhāga)の和訳本に加えて編集する捕捉資料としてまとめたものである。

2019/5/15

四念処^①の實踐

cattāro satipaṭṭhānā

[この修行實踐は] 命あるものを清め、不安や悲しみをのり越え、苦しみをことごとく消し去り、真理に到達し、ニッパーナ(涅槃)を顕かにする唯一の道である。

四念処とは

浄、楽、常、我の四顛倒(誤った見解)を打破するための修行法。

- ① 身体の不浄性を観察し、② 感覚の苦性を観察し、③ 心の無常性を観察し、④ 法の無我性を観察する。

四念処の修習

努力、熱心によって
(ātāpi)

注意深さによって
(sampajāno)

念によって
(satimā)

- (1) 身(kāya)
身体の動作、行為、身体を構成しているもの、身体の変化する諸相を
- (2) 受(vedanā)
肉体的なもの、精神的なものにかかわらず「感受」のあり方を
- (3) 心(citta)
煩惱に関する、あるいは禪定に関する「心」のあり方を
- (4) 法(dhamma)
貪りや怒りなど、五蓋とされる煩惱から、四聖諦まで「法」といわれるものの諸相を

随観^②する
(その時の、対象のみを観つづける)

① 四念処 - 身、受、心、法に於ける不浄、苦、無常、無我の行相を捕らえるもの。(南伝 六四卷 p.440)

② 随観(anupassanā) - 止も観も、『清浄道論』の用法から言えば、両者は心統一の状態、ないし心統一から生じた観察力を指す場合に使用され、一方、真理の観察という観法の実修に際してその観察が anupassanā と称されたとみてよいであろう。『初期仏教と社会生活』 p.246

観法のプロセス

(1) 身随観 (kāyānupassanā) — 身体に関する洞察

① 出入息 (ānāpāna) の部

呼吸への気づき

入息が長い時 — 「長く息を吸っている」、と知る。

出息が長い時 — 「長く息を吐いている」、と知る。

入息、出息が短い時も同様に観察する。

そのようにして、

「私は*出(入)息のすべてに、始めから最後まで、たえず意識の集中を為す者となり、[それを]注意深く見守ろう」

② 威儀 (iriyāpatha) の部

行、住、坐、臥、への気づき

歩いている時 — 「歩いている」、と知る。

立っている時 — 「立っている」、と知る。

座っている時 — 「座っている」、と知る。

臥している時 — 「臥している」、と知る。

どのような状態にあっても、その身体の状態をあるがままに知る。

身体において生起と滅尽の法^①を随観し続ける。

③ 正しい意識^② (sampajañña 正知) の部

日常的な細かい動作への気づき、観察。

行き、戻り、眠り、覚める、喋る、黙る、食べる、大小便をする事など、すべての身体的行為を正しく、完全に、等しく知る。

* 清浄道論では sappakāya(全身)を全出(入)息身として解説している。ウ、ウェーブッラ長老・『基本聖典』大念処経の注記 p.167 には、「全身」は出(入)息の始めから終わりまでをいう、と記されている。

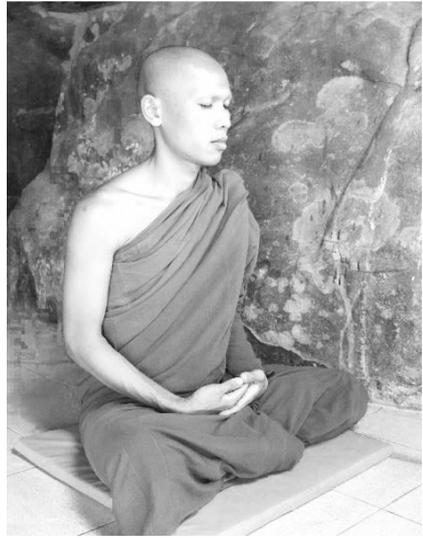
① 生起と滅尽の法 — 身であり、自己である威儀が生起し滅尽する法をいう。具体的に、歩く場合、その一歩の足の上げ下げに知られる瞬時の生滅を観るということ。(片山 p.59)

② 正しい意識 — ここではさらに七種の項目に細分し、それらの具体的な動作を、完全に正しく知ることがここにいわれる正知(sampajañña)。

1



2



3

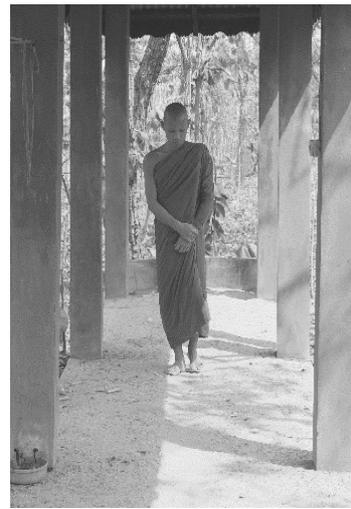


1. 結跏趺坐、あるいは半跏趺坐。
2. 背筋を伸ばし意識を前面にすえる。
3. 左の手のひらの上に、右の手のひらをのせ、両方の親指の先端が軽く触れている状態にする。
4. 歩行中の、その状態に気づく修習。
5. 立ち止まる。身体の、その立っている状態を「知る」。

4



5



④ 不浄観察(paṭikūla manasikāra)の部

身体を不浄なるものとして観察する。

五相といわれる、毛髮(kesā) 体毛(lomā) 爪(nakhā) 齒(dantā) 皮膚(taco)から、内臓や体液、大小便に至る三十二の部分からなる身体のすべてを観察する。「この身体には、頭髮、毛、爪、齒、皮膚、肉、筋、骨、骨髓、腎臓、心臓、肝臓、肋膜、脾臓、肺、腸、腸間膜、胃、大便、胆汁、痰、膿、血液、汗、脂、涙、脂肪、唾液、鼻汁、関節滑液、小便がある」と。

⑤ 要素観察(dhātu manasikāra)の部

身体をその状態のまま、要素に従って観察する。

地の要素(地界) 堅さ(硬さ、柔らかさ)－髪、齒、骨など。

水の要素(水界) 流動、結合性－胆汁、血液など。

火の要素(火界) 熱性－体温、消化させるものなど。

風の要素(風界) 浮動性－嘔吐、排泄を起こすもの、出入息。

⑥ * 九墓地(nivasīvathika)の部

墓地に捨てられた死体の、九種^{すがた}の相 —

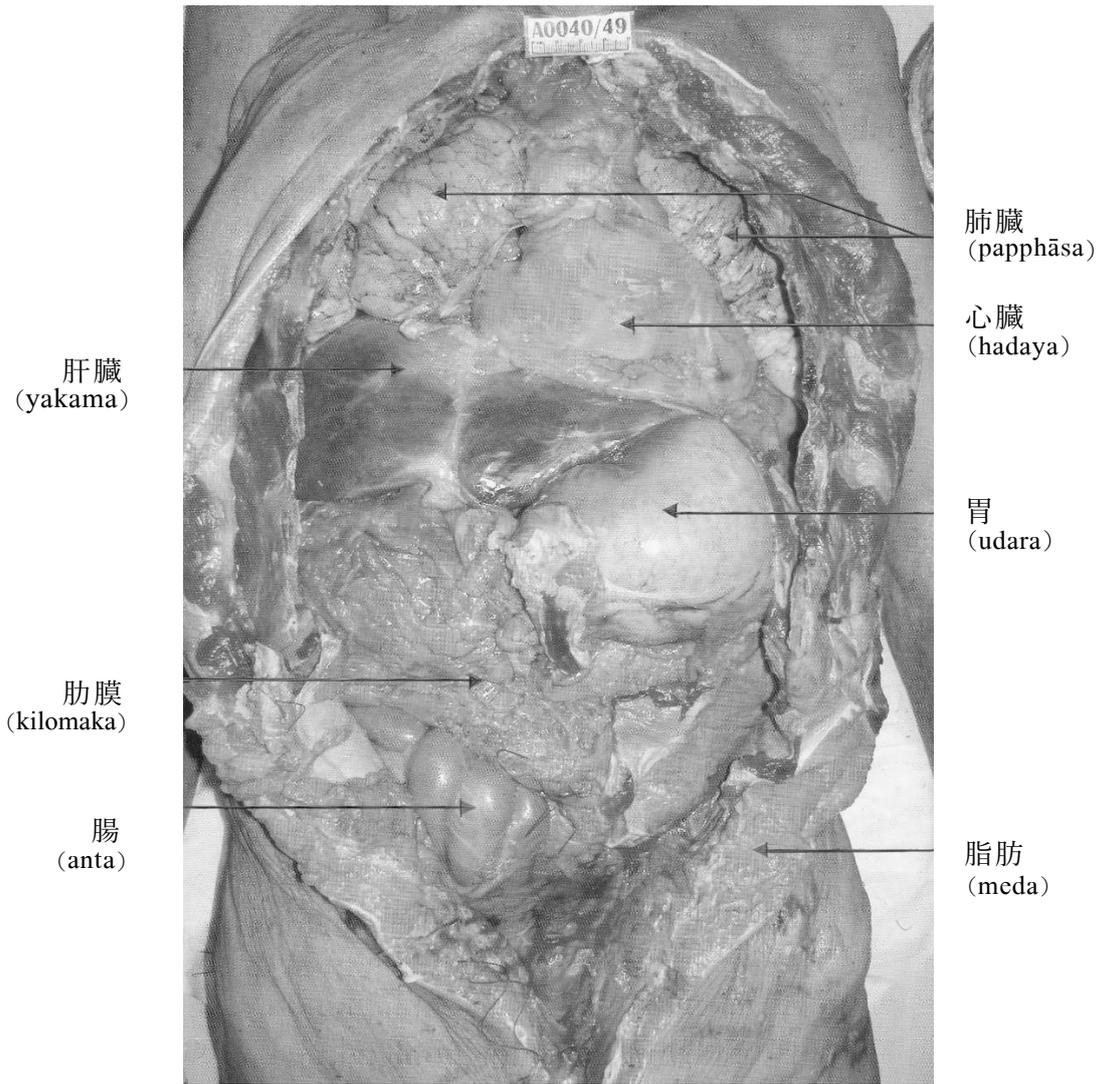
1. 膨張し、青黒くなり、膿ただれた死体を見るように
2. 烏や鷹に食われた死体を見るように
3. 4. 5. 骨が連鎖し、筋が繋がり、血肉のある、あるいは血肉のない死体を見るように
6. 全身の骨が諸方に散乱した死体を見るように
7. 骨が白い貝の色ようになった死体を見るように
8. 捨てられた骨が山積みにした状態を見るように
9. 腐食し、粉々になった状態を見るように

「この身もまた、このようなもの、このようになるもの、このようなものに過ぎないもの」と見るのである。

* この観法を九墓観という。時間的経過と共に白骨が灰となるまでの状態を分類したもので、ブッダゴーサはこれを業処(禅定の対象、方法)修習に適するよう十不浄にまとめている。(早島 p.357)

— 『清浄道論』では、この身体の不浄相を、心を諸煩惱で汚す五蓋を捨断する「宝」として、あるいは「恭敬すべきもの」として詳細に解説している。(南伝 六二巻 pp.353-390)

— 次ページの図版は Mahābua Nānasampanno “Kāyagatāsati” p.11, p.146 より転載



(2) 受随観 (vedanānupassanā) — 感受に関する洞察

① 楽、苦、非苦非楽を随観する。

こち良い、楽しい、気分が良い、といった「^{*}楽」の感受を感じれば、「私は楽の感受を感じている」と知る。

そのようにして —

痛い、暑い、苦しい、といった「苦」の感受を知る。

「楽」でも「苦」でもない中庸な感受を知る。

② 欲(物質的、肉体的)に関する楽、苦、非苦非楽を随観する。

③ 内(自分)と外(他者)の感受を随観する。

④ 感受における生滅の現象を随観する。

— 「およそ苦しみが生ずるのは、すべて感受に縁って起こるものである」というのが一つの観察[法]である。

小部経典／スッタニパータ／737／中村 元訳

— [比丘は]何らかの感受 — つまり、内部、外部に感じられる楽しさ苦しき、あるいは、そのどちらでもない感受が、「苦しき」の原因であると知る。

常に衰退があり、自然に消滅して行く感受に触れるたびごとに生滅智^①によってその尽滅を見る。

すべての感受がこの様にして消滅して行くことを明瞭に知れば、苦しきの、その再起はない。

タイ語版三蔵／小部経典／スッタニパータ／744-745(738-739)

* 「(比丘は)楽の受を感じれば、私は楽の受を感じると知り」とは、赤ん坊でも乳を飲む時に楽の受を感じれば、「私は楽の受を感じる」と知るが、このような知り方に関して説いたのではない。その場合には我を離れられないし、念住の修習にもならないが、比丘の知り方は我を離れられるし、念住の修習にもなるのである。『基本聖典』大念処経の注記 pp.168-169

① 生滅智(udayabbaya-ñāṇa) — 一切のものは生じたらすべてが滅するということを明瞭に知る智慧。

— 速い速度で生じたり滅したりしている身心を、次々と、知るのが可能な程度に追いかけて念じていけば、それに従って智慧も熟してくるので、生滅をありのままに抜け目なく知ることができるようになる。『ミャンマーの瞑想』p.82

(3) 心随観 (cittānupassanā) — 心に関する洞察

念を用いて、ただ心として在るだけであると、真理に即して心を洞察する。

それは、有情ではなく、人ではなく、自己ではなく、他者でもない。

つまり、その時どきの、あるがままの状態において、自身の心の明瞭に知られる
処^{ところ}に念がはたらく。

貪りのある心を、「貪りのある心」と知る。

貪りのない心を、「貪りのない心」と知る。

このようにして、

怒りのある心を、怒りのない心を、

迷いのある心を、迷いのない心を、

憂いがある、妄想がある、安定した心^①がある、など、様々な心の状態をあるがままに見る、知る。

— 「好む対象 (iṭṭhārammaṇa)」あるいは「嫌う対象 (aniṭṭhārammaṇa)」への考えや想いが生じたら、如理作意^②を用いて「考え」、「想い」と念 (sati) じる。

[その考えを構成する]好む人物、あるいは嫌う人物の姿や表情に関心を向けず、現時点での対象である「考えている状態」、「想っている状態」のみを捉える。

心に侵入してくる他の対象となる心的状態、たとえば、喜び、無念さ、不満足、怒りなども、その様である心の状態に従ってサティをする。

これを「心随観念処 (cittānupassanā satipatṭhānā)」と呼ぶ。

『四念処によるウィパッサナー実践』 pp.42-43

— 微妙であり、欲に従ってしまうものでもある心を見ることは極めて難しい。
英知ある者は心を守る。

良く修された心は、人を幸福に導く。

タイ語版三蔵／小部経典／ダンマパダ／citta vagga 3-13(36)

① 安定した心 (samāhitam-citta) — 定のふたつの状態のこと。つまり、近行定 (upacāra-samādhi) - 禅定に近接している定、と、安止定 (appanā-samādhi) - 禅定にある完全な定。(片山 p.125)

② 如理 (yoniso) — 理にかなった正しい方法。作意 (manasikaroma) — 一つの対象に注意をしぼり、認識作用を正しくはたらかせること。

(4) 法随観 (dhammānupassanā) — 法に関する洞察*

念を用いて法を観察する。

善であろうと不善であろうと、自己の心に所縁 (ārammaṇa - 認識の対象) として生じた法を、この法は法として在るだけで、有情ではなく、人ではなく、自己でも他者でもない、と洞察する。

以下に示された法について、何であるか、どの様であるか、自己の内部にあるか、どのように生じ、存在し、消滅するのか、などそれらの真実相に於いて明瞭に知る。

① 障害 (nivarāṇa) の部・心に蓋^{ふた}をするとされる、五つの煩惱^①の法 (存在) に於いて法 (真理) を見続ける。

1. 貪欲 (kāmacchanda) ・欲望を充足させようとする事。五種欲への欲求。
2. 瞋恚 (byāpāda) ・敵愾心、怒り、恨み。
3. 惛沈睡眠 (thīnamiddha) ・やる気のなさ、眠気。
4. 掉挙悪作 (uddhacchakukkucca) ・浮つき、いらだち、妄想。
5. 疑 (vicikicchā) ・疑い。

— この障害の部に於いては、[これらを] 苦諦となる所縁としてとらえる事が意味づけられるべきであり、[これが] 五蓋を所縁としてとらえる比丘の、苦からの離脱に導く修法となる事を知るべきである。

タイ語版三蔵 / 長部経典 / 大念处经注釈 / 14・p.309

② 集まり (khandha) の部

存在要素としての色 (rūpa) 受 (vedanā) 想 (saññā) 行 (saṅkhāra) 識 (viññāṇa) について、知り、その生滅を随観する。

* この章は法に対する観察を述べたものである。ここに法とは、五つの障害、五蘊、十二处、七菩提支 (七覚支)、四聖諦をいう。『基本聖典』大念处经の注記 p.169

① 五つの煩惱 — すなわち五蓋とは、善なる美德に向かおうとする心に障害をもたらすもの。智慧の力を弱め、心をふさぐ不善なる心。(P.A.Vo.T p.125) (法の分別 pp.25-26)

② 集まり — 五蘊 (pañcakkhandha)。この五蘊は二つの部分、色 (rūpa 物質的、肉体的部分) と名 (nāma 心的、感覚的部分)、すなわち受、想、行、識に分けられる。(法の分別 pp.21-22)

③ 処^①(āyatana)の部

感覚、知覚、意識、想念等の認識の範囲、すなわち

(内処)	眼	耳	鼻	舌	身	意
(外処)	色	声	香	味	触	法

— これらの関係によって生じる束縛(samyojana)と、その捨断を知り、その生滅を随観する。

— 眼、耳、鼻、舌、身、意のそれぞれに備わる自性法(sabhāvadhamma それ自体の本性、固有の性質)をとらえること。つまり「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触る」「知る」ことのある状態を認識の対象とし、サティを用い、意図して絶え間なくとらえることが法随観なのである。

『四念処によるウィパッサナー実践』p.50

④ 覚支(bojjhaṅga)の部

念から捨までの、四聖諦を悟るための*七種の条件、その一つ一つについて知り、それらの条件の修習がどのように成就するかを知る。

念(sati)とは、身、受、心、法を念じることである。

択法(dhammavicaya)とは、身、受、心、法を識別して観察することである。

精進(viriya)とは、念、択法等の修習に関して努力することである。

喜(pīti)とは、修習を楽しむことをいう。

軽安(passaddhi)とは、身心が軽やかで安らかなことをいう。

定(samādhi)とは、ある対象に対して心を専注することをいう。

捨(upekkhā)とは、苦楽の二辺(両極端)を離れて中道を進むことをいう。

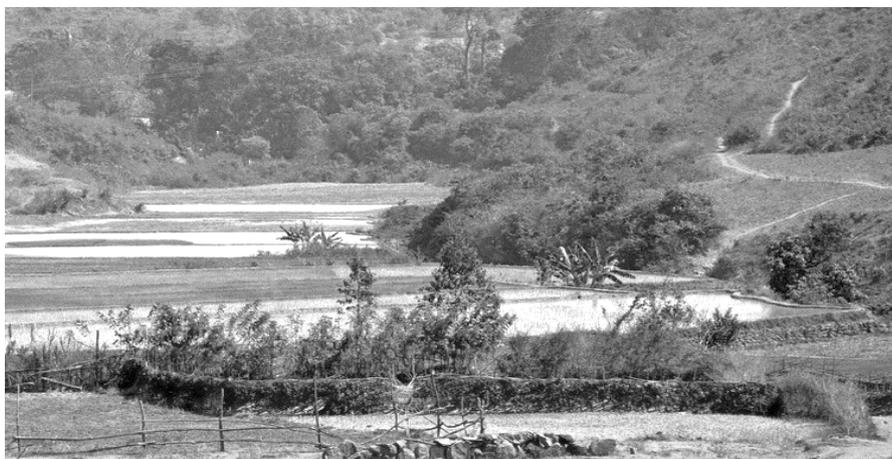
⑤ 聖なる真理(ariyasacca)の部

四聖諦(苦、集、滅、道)をあるがままに知る。

— 比丘たちよ、比丘はこのように四つの聖なる真理の法において法を随観し続けるのである。

① 処 — 六内処、六外処。タイサンガのテキストでは「意」を「心」、「声」を「音」と表記することもある。

* 覚支となる七種の条件の各項目は『基本聖典』大念処経の注記 p.170 より引用。項目別の解説はタイサンガの教理解説本より引用した。



……………そこで尊師は多くの修行僧とともにヴェーサーリーに赴^{おもむ}かれた。そうしてそのヴェーサーリーで尊師はアンバパーリー女の林に住された。

そこで尊師は修行僧たちに告げられた。

「修行僧たちよ。修行僧はみずから念じて、よく気をつけておれ。

これが、お前たちに説くわたしたちの教えである。

修行僧たちよ。修行僧が念じているというのは、どのようにすることなのであるか？

修行僧たちよ。ここで、修行僧は、

身体について身体を観察し、熱心に、よく気をつけて、この世における貪欲や憂いを除去していなさい。

感受について感受を観察し、熱心に、よく気をつけて、この世における貪欲や憂いを除去していなさい。

心について心を観察し、熱心に、よく気をつけて、この世における貪欲や憂いを除去していなさい。

諸々の事象について事象を観察し、熱心に、よく気をつけて、この世における貪欲や憂いを除去していなさい。

このようにしてこそ修行僧は、[正しく]念じているのである。

ウィパッサナー(観)の修習

vipassanā-bhāvanā

ウィパッサナー観法とは、あらゆる現象をありのままに観るという意味である。それは、自己を見つめることによって自己を清浄する過程でもあるので、まずは精神を集中するために自然な呼吸を観察することから始める。その時、意識を磨ぎ澄ましておいてから、次に、心と体に起こっている変化の経過を観察する。そうして観察するうちに、すべてのものは移り変っている(諸行無常)、苦悩である(一切行苦)、無我である(諸法無我)という真実を体験するのである。

実に、ウィパッサナーは自己清浄と完全な悟りを究極の目的として、苦悩のもとになる三つの要因、貪欲、怒り、愚かさを滅ぼすのである。

『ミャンマーの瞑想』ウィパッサナー観法 p.4

『清浄道論^①』の観法 — 七種清浄における修習

— 戒清浄と心清浄(根幹となる行法)

(1) 戒清浄(sīla-visuddhi)

戒(身心の慎み、五戒、八戒など)に汚れがなく、自己の能力の程度に従いつつ、良く保たれている。これが定(samādhi)に導かれる要因となる。

(2) 心清浄(citta-visuddhi)

心に汚れがなくなるまで、つまり、観の要因となる定が生じるまで、心修習をおこなう。

もし、戒を保たず、心に汚れがあったら妄想や雑念に覆われ、修行に成果は望めない。ウィパッサナー修習者は、清浄なる戒行者となり、まず心を浄化する実践を行わなければならない。

① 清浄道論(Visuddhimagga) — 五世紀にスリランカで編纂され、三学(戒、定、慧)を詳説した修行実践の方法が具体的に示されている理論書。著者はブツダゴーサ。タイサンガでは、ワチラヤーン親王によって著され、マハーマクト仏教大学から出版された多くの書物にその内容が編集されている。業処(kammaṭṭhāna)については『止の業処』で身至念や四梵住などの四十業処を解説し、『観の業処』では、定の修習に導く戒清浄から、あるがままに見るといふ智見清浄までの七清浄による、三相(無常、苦、無我)の直証が主要テーマとなっている。

(南伝大蔵経の六二、六三、六四巻が『清浄道論』。ワチラヤーン親王の関連著書名は巻末に記す)

— 五種清浄(智慧を深めるための五段階の行法)

(3) 見清浄(ditṭhi-visuddhi)

見ること、知ることに汚れがないこと。真理のあり方にそくして名色(心と対象)を見定める(名色分離智・一切のものは色法と名法だけであることを知る)こと。そのことが有情であるとか、人であるとかいった錯誤を抑える因となり迷いのない行法が開始される。

(4) 度疑清浄(kankhāvitarana-visuddhi)

汚れのない智慧が疑いをのり越える因となる。この「疑い」とは、過去、未来、現在において、自己が存在すること、あるいは自己が存在しないこと、などに関する疑いのことである。名色の因縁を了知することで、疑いをのり越えることのできる清浄の段階に至る。

(5) 道非道智見清浄(maggāmaggañānadassana-visuddhi)

汚れのない智で、正しい修行の道か、そうでないかを知る。観の随染(vipassanūpakilesa)は観の修習を始めた者に起こる観の汚れで、真の観に向かう妨げとなる状態のことであり、十種が示されている。

- ① 光明(光、明るさ)
- ② 喜(満足)
- ③ 智(洞察力)
- ④ 軽安(静寂)
- ⑤ 楽(快適さ)
- ⑥ 勝解しょうげ(確信)
- ⑦ 策励さくれい(程よい努力)
- ⑧ 現起げんき(強い念)
- ⑨ 捨(中庸の心)
- ⑩ 欲求(観に対する執着)

- これら、何らかの観の随染が生じた時に、その状態を妄信することなく、これは随煩惱(upakkilesa)であり、道果に向かうものでも、観の修道でもない洞察する。
- 観の行法に添い、随染からの離脱を経た観智が正しい実践の道であると把握することが、道非道智見清浄である。

(6) 行道智見清淨 (paṭipadāñānadassana-visuddhi)

汚れのない智で、聖道の入り口を知り、見る。この状態は九種の観智 (vipassanāñāṇa) によって示される。

1. 生滅智 – 一切の、ことごとくのは生じて滅する、と見て生じる智。
2. 懐滅智 – 一切の、ことごとくのが壊滅する、と見て生じる智。
3. 怖畏智 – ことごとくのが壊滅し、怖いものであると見る智。
4. 過患智 – ことごとくのが過患(わざわい)であると見る智。
5. 厭離智 – 楽しさが心に残らず、厭う思いが生じる智。
6. 脱欲智 – 行(形成作用)から脱することを欲して思念する智。
7. 省察智 – 三相(無常、苦、無我)によって再び考察する智。
8. 行捨智 – 一切の行に喜びも嫌悪もなく、恬淡とした気持ちになる。
9. 随順智 – 観智の最終段階。聖諦を随順して洞察する智。

(7) 智見清淨 (ñānadassana-visuddhi)

汚れのない智見。

聖者(ariyapuggala)は、この智見清淨によって生じるのであり、それは、清淨性、三学(戒、定、慧)、あるいは仏教における実践修行の完全な成就が意味される。



— [真理を]汚れなく見るための道がこの道であり、他に道はない。

タイ語版三蔵／小部經典／ダンマバダ／maggavaggo p.73

観法としてのウィパッサナー

vipassanā-kammaṭṭhāna

ウィパッサナー(vipassanā 観)とは、明瞭な智慧のことであり、それは、真理の存在というものがどのようなものであるかを、道理(attha)において、法(dhamma)において洞察することである。

真理性においてもものごとを見ようとするこの智慧のあり方は、存在するものの共通性ある特徴を三種に、すなわち、それらに*無常性と苦性と無我性を見定めることであり、そのことによって、私たちの限りない欲望を根に持つ執著心、慢心、偏見などを打ち砕くことが可能になる。

ひとつの固有の性質を持つとされる自性法(sabhāvadhamma)であるこの智慧は、その時、その時の心に即応して生じるのであり、これが賢者をして真理を了知させるものとなるのである。

この智慧を生じさせる修行者は、優れた師の下^{もと}に学び、問い、覚え、唱え、観察を怠らない。そして、繰り返される有為転変の中に在りながら、賢明な方法である「道理」と「法」において、存在するすべてのものを明るく照らし出す者となる。

彼に無価値なこだわりや偏見が生じていれば、それがどのような過ちによるものなのかを推し量り、おおくの修学に基づいた方法によって偏見を取り除き、その心に生じた仏陀の教えにおいて智慧を向上させるのである。

仏教に示されるこの智慧は、行(saṅkhāra 形成作用、現象)の生起と壊滅を、所縁(ārammaṇa 認識の対象)として観察するものである。この智慧は、心を悩ませる敵である煩惱から遠ざかることを可能にし、又、いまだ生じていない煩惱であっても、それを打ち砕くことさえ可能にする。

修行者を正しい方法によって苦の滅に到達させるように導く、この確かな智慧こそが煩惱の敵なのである。

この修法の道程において実践の集中を持続させ、正しい方法によって心に智慧を生じさせるのであり、その、生じるであろう「生滅を知る智慧」、すなわち観の智慧(vipassanāpaññā)を向上させようとする者は、まず六種の観の因(thāna 根基、状態)を知るべきである。

* 三随観、とされる。「彼は初禪に入定して出定し、その際、諸行を無常なり、苦なり、無我なりと観ずる(vipassati)」(南伝六四卷. p.487 P.T.S Vis. p.705)

すなわち、

1. 無常 — 定かでないもの。
2. 無常相 — 無常を了知させる表徴（知る手がかりとなるもの）。
3. 苦 — 耐え難いもの。
4. 苦相 — 苦であることを了知させる表徴。
5. 無我 — 自己の固有な実体がない状態。
6. 無我相 — 無我であることを了知させる表徴、である。

賢者たる仏陀は、五蘊、六処、四界などを定かではないものとして示した。

なぜなら、それぞれは生起しつつ消滅するものであり、定まることなく他に移り変ってゆくからであり、生じては衰退し、他のあり方に変容してしまうこの状態を知覚する手がかりとなり、定かでないものを知らしめて見せる表徴が無常相なのである、と。

また、名色^①による形成作用が苦であるとする理由は、まさしくその現象たる生起と壊滅が、執著する者を悩ませ、抑圧するものとなるからであり、その苦を知らしめて見せる表徴が苦相なのである、と。

どのようなものであれ、それは定かではなく、苦となるものであることによって、自己であることや、自己のものであることが成立しなくなる。思い通りになることはなく、有情、あるいはいずれかの個人としてあることも、誰かのものとなることもない。

つまり、名色による形成作用は無我である。

思い通りになることのないこのあり方、固有の性質がなり立たず、持ち主のいない状態にあるこのあり方、すなわち無我を知らしめて見せる表徴が無我相である、と。

このように、六種の状態を知って、観の智慧の向上を求めるよう修行者を促がしたのである。

Vajirañānavarorasa “Vipassanā kammaṭṭhāna” 1995 年版 pp.4-6

— 自我のあるものは存在しえない。存在しえるものに自我はありえない。

一切のものは流れゆく相においてあり、依存関係にあつて縁が継続して行く。

そこに、無常が、苦が、無我が徴^{しる}される。

P.A.Payutto “Buddhadhamma” 1995 年版 p.70

① 名色 (nāmarūpa) — 五蘊、すなわち色、受、想、行、識 のこと。(本テキスト p.10 注②)

นอนทำสมาธิ LYING MEDITATION



1. พองตนอ RISING 2. ยุบตนอ FALLING 3. นอนตนอ LYING 4. คุกตนอ TOUCHING

**วิปัสสนา
VIPASSANĀ BHĀVANĀ**

- กำหนด 4 วิธีบาท • THE FOUR
1. ยืนทำสมาธิ STANDING MEDITATION
3. นั่งทำสมาธิ SITTING MEDITATION

ยืนทำสมาธิ STANDING MEDITATION

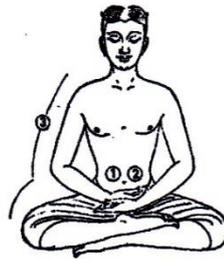


ยืนตนอ ๗๗
STANDING, STANDING, STANDING



POSITION OF THE HANDS

นั่งทำสมาธิ SITTING



1. พองตนอ RISING 2. ยุบตนอ FALLING



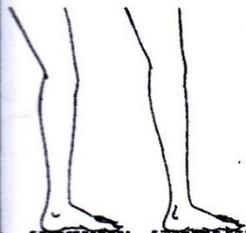
3. นั่งตนอ SITTING 4. คุกตนอ TOUCHING



1. พองตนอ RISING 2. ยุบตนอ FALLING 3. ย้ายตนอ CHANGING

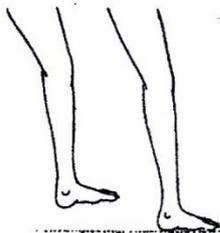
เดินทำสมาธิ WALKING

ซีกกรรม 1 ๕:๕: WALKING : 1 STAGE



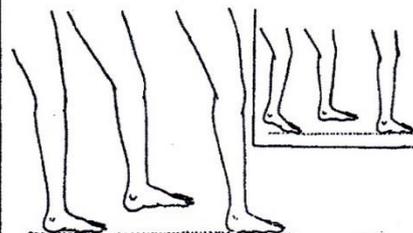
ซ้ายอย่างตนอ ขวาอย่างตนอ
LEFT GOES THUS RIGHT GOES THUS

ซีกกรรม 2 ๕:๕: WALKING : 2 STAGES



ยกตนอ เตะยียบตนอ
LIFTING TREADING

ซีกกรรม 3 ๕:๕: WALKING : 3 STAGES



ยกตนอ ย่างตนอ เตะยียบตนอ
LIFTING MOVING TREADING

ซีกกรรม 4 ๕:๕: WALKING : 4 STAGES



ยกอ่อนตนอ ยกตนอ ย่างตนอ
HEEL UP LIFTING MOVING

นำมาจากหนังสือวิชาปสสนามานม : ผู้เรียบเรียง จนิศ ชญไพจิ

ภาวนา

INSIGHT MEDITATION

OUR POSTURES OF MEDITATION:

- 2. เดินทำสมาธิ WALKING MEDITATION
- 4. นอนทำสมาธิ LYING MEDITATION

นอนทำสมาธิ LYING MEDITATION

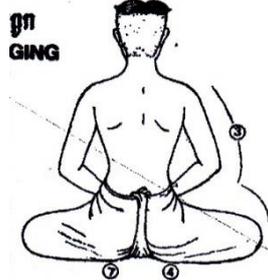


- 1. พองตนอ RISING
- 2. ยุบตนอ FALLING
- 3. นอนตนอ LYING
- 4. ตูกตนอ TOUCHING

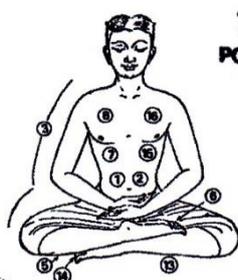
นั่งทำสมาธิ SITTING MEDITATION



POSITION OF THE HANDS



- 3. นั่งตนอ SITTING
- 4. ตูกตนอ TOUCHING



- 1. พองตนอ RISING
- 2. ยุบตนอ FALLING



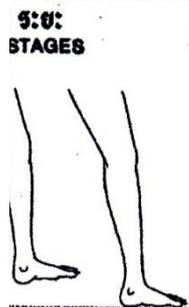
- 3. นั่งตนอ SITTING
- 4. ตูกตนอ TOUCHING

ยืนทำสมาธิ STANDING MEDITATION

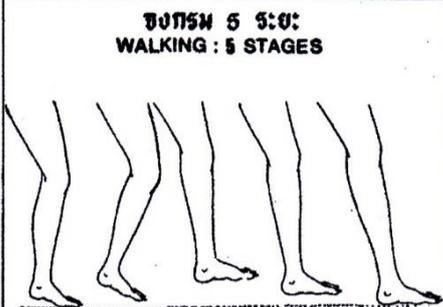


ยืนตนอ ๗๗
STANDING, STANDING, STANDING

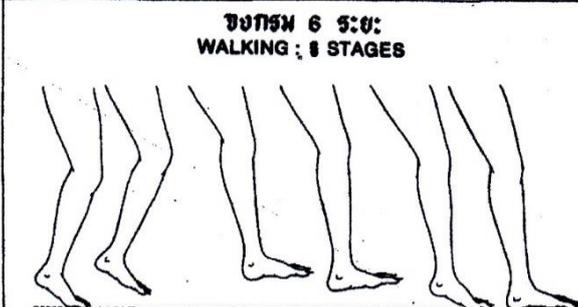
เดินทำสมาธิ WALKING MEDITATION



- ข้างตนอ MOVING
- เหยียบตนอ TREADING



- ยกฮ้นตนอ HEEL UP
- ยกตนอ LIFTING
- ข้างตนอ MOVING
- ลงตนอ LOWERING
- ตูกตนอ TOUCHING



- ยกฮ้นตนอ HEEL UP
- ยกตนอ LIFTING
- ข้างตนอ MOVING
- ลงตนอ LOWERING
- ตูกตนอ TOUCHING
- กดตนอ PRESSING

lokāmiṣaṃ pajahe santipekkho

世間の味わいを棄て、寂静を^{ねが}希へよ。

相應部經典／諸天相應／devatāsamyutta 1-3

人が持つ五種の欲、つまり、色や形、音、香、味覚や触覚への愛着、執着が世間味といわれる。

それらは、釣り針の先につけた餌のようにして、世間に留まるよう人を誘う。

真の幸福である寂静を望む者は、世間的な味わいから遠く離れて行く。

それら、欲の対象と接着させない心の形成が、寂静を良く知る者の実践修行なのである。

『タンマウィジャーン』ワチラヤーン親王

参考文献

- 『パーリ仏典・経蔵・タイ語版』マハーチュラーロンコン大学版
- 『パーリ仏典・経蔵(注釈書)・タイ語版』マハーモンクット大学版
- 『原始仏典・二 長部經典Ⅱ』「大念処経」渡辺研二訳
- 『原始仏典・四 中部經典Ⅰ』「念処経」及川真介訳「七車経」羽矢辰夫訳
- 『南方仏教・基本聖典』ウ、ウェーブツラ長老著
- 『パーリ仏典にブッダの禅定を学ぶ』片山一良著
- 『ミャンマーの瞑想・ウィッパサナー観法』マハーシ長老著
- 『四念処によるウィパッサナー実践』パッタタ、アーサーパ長老著
- 『南伝大蔵経・六二巻～六四巻・清浄道論Ⅰ～Ⅲ』
- 『仏のことば註・パラマッタジョーティカー』村上真完 及川真介著
- 『初期仏教と社会生活』早島鏡正著
- 『法と縁起』平川彰著
- 『仏教用語辞典・タイ語版(P.A.Vo.T)』『仏法・タイ語版』P.A.Payutto 著
- 『仏教辞典・仏法篇・タイ語版(P.A.Dh.T)』P.A.Payutto 著 野中耕一 和訳
- 『ダンマウィジャーンⅠ～Ⅲ・タイ語版』ワチラヤーン親王著

翻訳、編纂 Phra Takashi (Ochiai) Mahapungyo (落合 隆)

出版 Wat Phraputtabat-tamo T.Pongtung A.Doitao C.Chiangmai 50260 Thairand

E-mail daifukub@yahoo.co.jp