



สมถกัมมัฏฐาน

หัวใจสมถกัมมัฏฐาน สมถภาวนา และ พระพุทศคุณ

[หลักสูตรนิกกรรม และ ธรรมศึกษาชั้นเอก]

ของ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

มหามกุฏราชวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑๖/๒๕๒๘

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๑๔/-

表題のパーリ語 SAMATHAKAMMATṬHĀNA はタイ文字で สมถกัมมัฏฐาน と記され、
発音はサマタガンマターンとなる。原本がタイ語で記されたタイサンガの教理教本の
和訳であるためタイ語に順じた発音表記とした。

Vajirañāṇavarorasa



สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส
พระองค์ผู้ทรงประสิทธิ์ประสาทความเจริญแห่งวิชาการทางพระพุทธศาสนา

SAMATHAKAMMATTHĀNA

止の業処

サマタガンマターン

(改定版)

SAMATHAKAMMAṬṬHĀNA

サマタガンマターン

序文

タイ国サンガに於いて教理学習の際に用いられる書物の多くのは、Vajirañāṇavarorasa (第十代サンガ大僧正、ワチラヤーン親王 1860-1921)によって編纂されたものであり、それらのものは出家して沙弥や比丘となった者を導き、その修行生活の向上を支援する実践マニュアルとなっている。

このテキストの原本である“samathakammaṭṭhāna / 止の業処”はそれらの中の一冊で、ブツゴーサ著『清浄道論 - 一定の解釈』を解説したものであり、業処といわれる四十種の行法が修行理論として整備され詳細に記されている。

同じく清浄道論に記された慧の理論を編集し、教理上級学習者用の副読本として出版された“vipssanākammaṭṭhāna / 観の業処”は、三相(無常、苦、無我)の直証へ導く内容に構成されていて、この二冊によって原始、初期仏教から伝承されている「止観」の行法が明らかになる。

『止の業処』テキストの構成は、先に主題として身至念を始めとする五種の業処が解説され、続いて四十種の業処のそれぞれの行法が七群に分けられ、止(samatha 心の集中)のための方法が分かりやすく説明されている。

四十業処は、十遍処、十不浄、十随念、四梵住、四無色、食厭想、四界差別であり、たとえば十随念の中に死念や身至念と共に組み込まれている数息念は、呼吸に合わせて十までの出入息を数え、その状態に気づきを持つものであり、これは在家者にも可能な修行法である。

一方、出家修行者もしくはそれに近い状態で修行に専念できる者に限られる十種の不浄観は、自然状態に置かれた死体が膨張し、腐敗して最後には白骨になるまでを観察するもので、一般社会の通念や常識から逸脱していることもあり、行法として実践するのは容易ではない。

また、慈悲喜捨の想いを、自己から始めて一切の命あるものに広げる四梵住(四無量心)はよく知られている行法であり、出家、在家のどちらかに

限定されることなく実践が可能である。

日本語に訳された『清浄道論』は、南伝大蔵経の第62巻～第64巻に編集されているものなどがあるが、パーリ語から和訳されたものは理解が容易ではなく、同様にパーリ語からタイ語に訳されたものも難解であり、そのまま実践修行に用いられることは少ないと思われるが、当テキストの原本は Vajirañāṇavarorasa によって清浄道論を通常のタイ語で解説されたものであり、止観を修行目的としている者にとって十分に価値のあるものである。

原本“samathakammatthāna / 止の業処”の構成は、主題として全体を概説している部分と、「止の修習」として各々の項目を解説している部分に分けられていて、その主題部分を日本語に翻訳し、他のパーリ経典や文献から一部分を補足資料として加え、新たに編集したものが当テキストであり、以後「止の修習」や、「観の業処」の主たる内容である「顛倒論」の翻訳と合わせ、伝統的修行論としてまとめてゆく所存である。

2020/9/20

— 改定版について —

四十業処の中の身至念と十不浄は、初期仏教時代から現代のテーラワーダ仏教まで引き継がれている不浄観法であるが、主に出家修行者らによって修習されて来た行法という特質を持つ。

パーリ経蔵、スッタニパータや中部経典に於いて説かれている不浄観は「醜いとされ、汚いとされるものが終局的にどのように現れ出るかを探求し、見定める(本文 p.8)」禅定の方法論とされる。

本来、不浄なるものを浄であると妄想して執著する我々のものの見方に対し、その変更をせまるこの行法は一般的には理解されがたいものであるが、「事実を見る、真実を知る」ウィパサナー観法の修習に出家者、在家者の区別はないと考え、原本にはない偈文や注釈文を加えて再編集し、改訂版とした。

2020/12/31

目次

止の業処 / samathakammaṭṭhāna

止の業処・その主題となるもの	1
定(samādhi)に関する経文	6
身至念 / kāyagatāsati	7
皮五業処	9
身至念・不浄業処	10
慈悲 / mettā	11
慈悲心の十一の利益	14
仏随念 / buddhānussati	15
遍 / kasīṇa	19
六所行について	22
四界差別 / catudhātu-vavaṭṭāna	23
四界差別の修習	27

脚注、その他

原本 SAMATHAKAMMAṬṬHĀNA(タイ文字表記 สมถกัมมัฏฐาน)に脚注は入っていないが、清浄道論の、修行者向けに書かれた理論書を解説するテキストという性格上、特殊な用語が使われているので必要に応じて脚注を加えた。

注記する際、単語の場合は語句の右肩に①～④までを記し、文章の場合は*印を文頭に置いた。

注記文で引用文献名のないものは訳注、略号で記されている文献は以下のもの。

P.A.Vo.T — P.A.Payutto 『仏教用語辞典』タイ語版

P.A.Bu.T — P.A.Payutto 『仏法』タイ語版

尚、グレースクリーンを用いているページは今回翻訳した『止の業処・その主題となるもの』以外の文献を編集の際に加えたものである。

止の業処

samathakammatṭhāna

比丘らよ、定^①(サマーディ)を修せよ。比丘らよ、[心に]定ある比丘は
[事物を]あるがままに知る。

相應部經典／六処編 99／samādhisuttam

— 止の業処^②・その主題となるもの —

仏陀がこのように教示し比丘を導いたのは、定(samādhi—以下はサマーディと記す)の向上によって良く整えられた心が、人をして崇高な境地に至らせることを可能にするからである。

何かをするのも、人を喜ばせたり傷つけたりするのも、心によって為されるのであり、もし、体だけの存在であったら私たちは人形と同じで、いくら手を変え品を変えてその体を揺り動かしても自ら動き出すことはない。体の動きや状態、発する言葉がどのようになるか、それらを導いているのは心なのである。

例えてみれば、体は船で心は航海士ということになる。航海士が正しく航海術を学び、注意深さを保っていれば船を安全に港まで導くことができるのだが、彼が海図の見方や操舵法を十分に学んでいなかったり、ぼんやりしていたら船は危険な状態に陥ることになる。同様に心が荒れていたり、慢心にひたっていたなら、その人の行動や言動に様々な悪影響をもたらし、破滅的なものばかりになってしまうものだが、もし、善い心の形成、修練がなされていたら、その心によって人は善道に導かれてゆくのである。

仏陀はこの様に述べられている。

「守られていない心は、強盗や人に怨みを持つ者が為すことよりもひどい事をする」と。そしてまた、「善い心の形成、修練は、母や父、あるいは親族がしてくれるよりもさらに優れたことをしてくれる」と。

① 定(samādhi)— 静まった心が動揺することなく安定している状態のこと。

② 止の業処— 止(samahta)は、散乱している心を静め、一つの対象に向けて集中すること。

業処(kammatṭhāna)とは、瞑想修習の際に定める対象、方法のこと。

この様に、仏陀はその大いなる慈悲心によって、人々に対し心の修習の意義を示し、サマーディの向上に導かれたのである。心の修習が良く為されていれば、ものごとの道理と真理が明瞭に認識され、何かを成し遂げることが十分に可能になる、とサマーディの意義をこの様に捉えることができる。

しかし、通常の私たちの心には煩悩を刺激する対象が入り込みやすく、心の静まり、定まりが妨げられてしまう。この、障害となるものが五種に分けられ、特別に^{ごがい}五蓋(pañca-nīvaraṇāni)とよばれている。

それは、煩悩欲ともいわれる性欲であり、いらだちがあり、他者を滅ぼそうとさえ思ってしまうほどの怒りであり、気落ちし、怠惰になり、眠気をも誘発する状態であり、妄想がはたらいている、あるいは、心が混乱して何に対しても集中ができない状態であり、そして、迷いや疑いのことである。これら五蓋のいずれかが心を覆っている時、人はものごとの道理も真理も見定めることはできない。当然のことながら、心がこのような状態にあって為される行いは、自己のためにも他者のためにもならないのである。

これら五蓋から心を引き離し、心の定まりを保つことをサマーディという。

仏陀は様々な煩悩の相^{すがた}を持つこれら五蓋から遠ざかり、心を浄化させるための手段、方法を弟子たちに教示され、後の時代にはそれらが幾つかのカテゴリーにまとめられて業処(kammaṭṭhāna)とよばれるようになった。

業処を薬に例えることができる。

一般に用いられる薬には病気を治すという定まった機能があることで価値あるものとなるのだが、病気には様々なものあり、薬はそれぞれの病状に適応させて用いなければならない。

業処も同様のものであり、五蓋とされるそれぞれの煩悩の浄化のための方法にはそれぞれに適応するものがある。煩悩から離れ、心を浄化する、ということのみに はたらく優れた修法なのだが、煩悩には様々な様態があるので、それぞれの煩悩に対応したはたらきを業処は担うのである。

業処によるサマーディの向上を目指す者は、薬の選択と同様に自己自身にふさわしいと思われる修法の種類を選ぶ必要がある。薬であれば何にでも効くというものではなく、熱のある病人に体を熱くする薬は有害である。薬によってはかえって病気を悪化させるものもあるように、業処も同様であり誰に対しても同じような効力をもつものではない。

たとえば、気質的にぼんやりしていて眠気に襲われやすい者に、業処として一つの対象のみをイメージさせたり集中させたりすると、かえって眠気に襲われてしまうことがあるように、修行者の気質を考慮しない修法ならば毒にもなるのである。

気質的に五蓋の中の性欲が特に強い者は、どうしても性的な美しさをもつものに心を奪われがちなので、死体の、その変化してゆく様相を観察する不浄業処や、身体の諸相をおぞましく厭うべきものとして観察する身至念を修習することによって性欲が軽減される。

攻撃的で怒りやすく、人に憎しみをもちやすい気質の者は、慈、悲、喜の修習をすべきで、そのことによって人を慈しみ、人と悲しみや喜びを共にする謙虚な心を持つようになる。

何かと気落ちしやすく、普段から眠気の出やすい気質を持つ者は、意志が弱く、為すべき事を中途半端にしてしまうことが多い。そのような性格に生まれついている者には随念^①を業処とする修法がふさわしい。たとえば、自分が行った布施行を想起したり、三宝(仏、法、僧)の徳を思念することであり、これらの修習が忍耐力を取り戻させて気持ちを前向きにさせる契機となり、広大な想いを持たせて眠気の発生を防ぐ方法となる。

妄想に覆われることが多く、心が浮つきやすい気質の者もある。そのような修行者には集中力をつけさせるため、対象を一つだけに限定する十種の遍^②の行法、あるいは、死をイメージして寂寥^{せきりょう}の想いを持たせる死随念^③の行法がある。

あらゆる善なる法に疑いを持つ気質があり、迷いが因となり実践が定まらない者には、存在のあり方がどのようなかを実に知るための行法、界業処^④や観業処^⑤がふさわしい。

① 随念(anussati) — 思い起こす事。常に憶念すべき対象。(P.A.Vo.T p.495)

— 清浄道論では、仏随念から寂止随念までの十種の随念が解説されている。

(南伝 六二巻 pp.391-450 六三巻 pp.1-133)

② 遍(kasiṇa) — 精神集中の修習にあつて、一つのもののみを所縁(対象)とする。(P.A.Vo.T p. 9)

— 清浄道論では、地遍から虚空遍までの十種の遍が解説されている。(南伝 六二巻 pp.237-352)

③ 界業処(dhatu-kammaṭṭhāna) — 身体を地界、水界、火界、風界にわけて考察する修法。

④ 観業処(vipassanā-kammaṭṭhāna) — 生滅する現象を洞察し、無常、苦、無我を直証する行法。

この様に、いずれかの煩悩が生じている時には、その煩悩を取り除く装置として業処を修すべきなのである。つまり、いくつかの煩悩が同時にある一人の人物に生じて、それが心を覆うというわけではないので心が混乱している時にはその心を抑え、精神的に打ちひしがれている時にはその心を励ます、というように、その状況に応じ、その資質に応じた行法を用いるのである。

如実に自己の身心状態を知り、五蓋といわれる煩悩から心を引き離す事は勇気を必要とする事であるが、これがサマーディとよばれる所以^{ゆえん}なのであり、その語意は「心を堅固に保持する」ということになる。

サマーディは、ものごとの道理と真理、そして、その深遠なる因と果を洞察させ、了知する力を与えるものである。

パーリ聖典には仏陀の次の様な教示がある。

samādhito yathābhūtaṃ pajānāti

サマーディのある者は真実を知る。

増支部経典／十集／cetanākaraṇīyasuttam

刺激を求める私たちの心は、その対象が様々に移り変わるので混乱が増すばかりである。しかし、様々な方向へ流れ出している水を、それぞれの力を弱めて一つの流れに注ぎ込むようにして一つの対象だけに集中させ、そこにサマーディが生じれば、向かうべき方向が如実に見えてくる。

心を束ね^{たば}、一つの方向に向かわせるこのサマーディが、ものごとの道理と真実、そして因と果を見極める大きな力になるのである。

サマーディには二種あり、予備的段階にあって真のサマーディに近づいているが、まだ堅固でない状態を近行定(upacāra-samādhi)とよび、安定した状態にとどまることができる堅固なサマーディを安止定(appanā-samādhi)とよんでいる。

近行定は欲界^①にあり、世間一般の五欲に引き寄せられている者の為しえるサマーディである。一方、安止定は色界^②にあるとされる者にのみ生じるサマーディであり、この禅定といわれる、もう一段高いレベルに至った心的状態はさらに四段階に分けられている。

① 五欲(pañca-kāmaguṇa) — 望み、欲し、満足しようとする五種のもの。つまり、色かたち、音、香り味わい、触(身体が触れて感知するもの)。(P.A.Vo.T p.16)

② 色界(rūpa-ghātu) — 欲望の超越がなされていても、物質的条件へのとらわれがある境域。

*色界の禪定は四禪定といわれ、パーリ語の序数表記に順じて、初の (paṭhama-
第一の) から、第四の (catuttha) までの四段階が次の様に示されている。

1. 初禪 (paṭhama-jhāna)

尋 (vitaka) - 所縁 (認識の対象) への思惟がある。

伺 (vicāra) - 所縁を細かく観察する思惟がある。

— この所縁は、煩惱や不善法によって形成された一般的な思考対象ではない。

喜 (pīti) - 浮きたつような喜びのある心的状態。

楽 (sukha) - 静寂、遠離から生じる安楽な心的状態。

一境性 (ekaggatā) - 心が一つの対象に結びついている状態。

— 初禪はこれらの五支によって形成されている。

2. 第二禪 (dutiya-jhāna)

尋と伺が消滅し、サマーディから生じた喜と楽、そして一境性の三支がある状態。

3. 第三禪 (tatiya-jhāna)

楽と一境性の二支がある状態。

4. 第四禪 (catuttha-jhāna)

二支あるのは同じだが、楽が消滅して、平等、平静な心的状態である捨 (upekkhā) と一境性がある状態。

上人法^①の一種とされるこれらの禪定はレベルの高い行法であり、通常の日々に在る者が望んだとしても手の届かないところにある修行徳目とされているが、今まで述べて来たように、たとえサマーディの、そのレベルが初歩的なものであっても数ある煩惱を対治するすぐれた方法なのであり、その意味でもこの止の業処修習は大いに意義あるものなのである。

* 色界の四種禪定についての解説文は、本テキスト samatakammaṭṭhāna p.9 及び、P.A. Payutto 『仏教辞典・仏法篇(野中耕一訳)』 p.7 を参照して編集した。

① 上人法 (uttarimanussa-dhamma) - 修行によって得られる常人を超えた優れた智見。禪、解脱、三昧、当至、道、果の六種。

定(samādhi)に関する経文

Na gaṇena purakkhato care,
vimano hoti samādhi dullabho;
Nānājanasaṅgaho dukho,
iti disvāna gaṇaṃ na rocaṃe.

人々に取り囲まれ、尊敬されて^{へんれき}遍歴するべきではない。
なぜなら、心が乱れる因となり、定が得がたいからである。
さまざまな人々の集まりは苦であると、そこに災いを見たら、
[彼らと] 交わることを喜ぶべきではない。

タイ版三蔵(C)26 / 小部經典 / 長老偈 1054 p.512

Yaṃ buddhaseṭṭho parivaṇṇayī sucim,
samādhimānantarikaññaṃāhu;
Samādhinā tena samo na vijjati,
idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ;
Etena saccena suvatthi hotu.

最も優れた仏が賛嘆された清らかな(道の法なる)定を、
(諸仏は)「間をおかず果を与える定」と説かれた。
この定に等しいものは何もない。
法におけるこの宝こそ勝れた(宝で)ある。
この真実語によって幸福があれ。

小部經典 / スッタニパータ 228 / 宝經 29 / ウ、ウェーブツラ長老記

身至念

kāyagatāsati

身体に向けて為される念(sati)とされるこの業処は、美しいものや綺麗なものに執着することの多い私たちの心の状態、すなわち、愛欲(kāmacahanda)とよばれる煩惱^①を対治するものであり、その身体を、嫌悪すべき醜悪なものであると見させる行法である。

出家して沙門となった者に、比丘の清浄性を脅かす愛欲という名の敵対者と戦うための武器を与えるようにして、和尚がまず最初に教える行法であることによって、この業処は根本業処(mūlakammaṭṭhāna)とよばれている。

この行法を為そうとする修行者は「皮膚」を最後に置く五種の部分^②を覚え、それぞれを良く観察する。まず順(anuloma)に、次に逆(paṭiloma)に、両方を次の様に行う。

順により		逆により	
kesā	頭髪	taco	皮膚
lomā	体毛	dantā	齒
nakhā	爪	nakhā	爪
dantā	齒	lomā	体毛
taco	皮膚	kesā	頭髪

和尚や長老が順と逆の両方を覚えさせるのは、これら五種の部分の状態を良く知りそれぞれを明確にさせるためである。つまり……、

1. 頭髪とは 前方の額の部分から後方のうなじの生え際まで、両側面は耳の根本から頭頂部に生える毛髪。
2. 体毛とは 頭髪以外の、そして^{てのひら}掌や足裏以外の、身体の各部分に生える剛毛や軟毛のこと。
3. 爪とは (齒と同じく)^{うるこ}鱗が変化した部分で、手と足の、それぞれの先端に生えている部分。

① 対治—原本のタイ語版テキストでは *ṇṇāṇṇa* (宿敵、張り合う相手) という語句が使われている。

— 仏教では個々の“煩惱の”迷いを断つことを「対治」という。(中村元編『仏教辞典』p.534)

② 皮五業処(tacapañcaka-kammaṭṭhāna)—皮膚など、五種の肉体部分を観察対象とする行法。

4. 歯とは 食物をかみ砕くために、口腔内の上側と下側の歯ぐきから生えている器官。

5. 皮膚とは 身体^{おほ}のすべてを覆っているもの。

これらを知り、自己の身体と他者の身体を、「頭髮」「体毛」「爪」「歯」「皮膚」と定め、専心して*⁻¹「嫌悪すべきもの」「醜いもの」として観察する。

「嫌悪すべきもの」と、そのように見定めることができない時は、それらの*⁻²色、形、匂い、生じた場所、在る場所の特性を増大させて観察する。

人の一般的な日常においてはこの種の嫌悪感が現れないということはないのだが、その不快な対象と出会った時には、彼の、事実^{じじつ}に即してものを見ようという観察心は消えてしまう。なぜなら、彼自身が自ら望み、自身の想いが形成した他の美しく心地よいものに心が引き寄せられてしまうからである。

このような想いが原因となって性欲を刺激し、愛欲という煩惱をより強く生じさせてしまうのであるが、あえて、醜いとされ、汚いとされるものが終局的にどのように現れ出るかを探求し、見定めることが業処修習といわれるものなのである。

業処修習者は、その対象としたものが現す通常の状態を、あるいは、その形や色、匂いなどを思い浮かべ、嫌悪すべきものと見定めたら認識の対象を次の部位に移して行く。この方法に習熟すれば、順にも、逆にも対象となる部位を順次に想い起こすだけで嫌悪感が発生し、どのような時にあっても、心を整えることが容易になる。

その時の、このようなあり方が身至念修習の目的であり、善果とするものなのである。

このように、心を対象から離すことなく、その心的状態を保つならば、そこにサマーディ^①が形成されるのであるが、この業処におけるサマーディが近行定^①(upa-cārasamādhi)である理由は、心がまだ十分に堅固でなく安定していないことによる。

この業処修習は、生まれつきの性格として、強い愛欲を持つ者に対し、自己の身体にも、他者の身体にも執着させないというところにその意義がある。

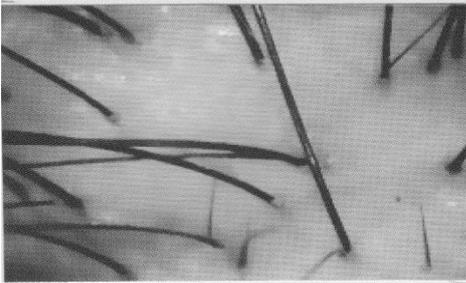
*-1 厭逆作意(ṣaṭikūla-manasikārai) — 自己自身の身体の頭から足のつま先までに至り、きわめて多くの不浄なるものが伴い、集まって形成されていることを観察する。(P.A.Bu.T p.811)

*-2 清浄道論には、色、形、香、所依、場所による五種の厭逆性で確定すべし、と記されている。
(南伝 六二巻 p.40)

① 近行定(pacārasamādhi) — (禪定に)接近しているが、まだ究極に至っていない定。(P.A.Vo.T p.565)



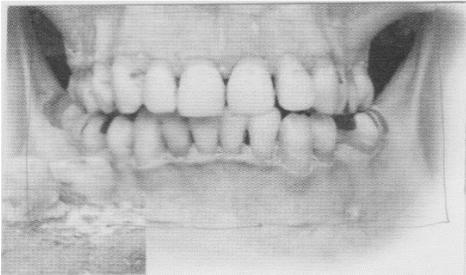
頭髮 kesā



体毛 lomā



爪 nakhā



齒 dantā



皮膚 taco

皮五業処

(身体の) 外側が化粧品や装飾品によって覆い隠されていることで、人は身体のあるがままの状態としての不浄な様相を知らされることはない。それ故に、男たちは女たちの中に、女たちは男たちの中に様々な喜びを見出すのだが、最高の真実^①に於いて見れば、その身体に喜悅するにふさわしいところは何もないのである。

頭髮、体毛、爪、齒、そして唾液、鼻水、大小便など人の(身体の) 一部分でさえも、身体から離れ落ちていったら、手でそれに触れることを望む者はなく、吐き気をもよおすほど嫌悪するものとなる。

しかし、無明(avijjā)の闇に包まれ、自己への愛執と欲望に染まった者たちは、たとえ同じく嫌悪すべきものであっても、それらが身体に付随して在り続けるうちは、「好ましく、愛らしく、変わることなく、幸福であり、自己である」として執著するのである。

実に、この身体を美しきものであると妄執し、そこに耽溺^{たんでき}する愚かなる者たちは、諸々の悪を行い 苦しみに^{のが}遁れることはない。智慧ある者は、生きているものであっても、死んだものであっても、そこに美しさに覆われることのない、腐りゆく身体の真実を見るのである。

(マハーマクト大学版／清浄道論／2-1 pp.243-224)

① 最高の真実(paramattha)－第一義、勝義。最高の目的、すなわちニッパーナ(涅槃)。(P.A.Vo.T p.201)

身至念・不浄業処

— 身至念は、止(samahta)を形成するための行法として経蔵の各所に編集され、生身の肉体(自己と他者)への愛著(kāmacchanda 貪欲)を断ち、平静さの中において心を統一し、その禅定の深まりにおいて真理の確証へ向かう行法とされた。

以下は小部經典スッタニパータと、その注釈書パラマツタジョーティカーの和訳文である。(偈文 205. 206 は早島鏡正訳。注釈文はタイ版三蔵(M)46 pp.413-414 和訳)

この二足の[人体]は不浄で悪臭があり、護られている。

種々の汚物が満ちて、そこかしこから流れでている。

「悪臭があり、護られている」とは、身体は臭く匂うものであるが、その人は花々や香りあるものによって飾りつけられることで護られている、ということである。

「種々の汚物が満ち」とは、髪の毛などの多くの汚物で満ちている、ということである。

「そこかしこから流れでている」という語句は、この身体を花や香りあるもので覆い隠そうと努めてみても効果はなく、九つの孔からは唾液、鼻水など、そして多くの毛穴からは汗などの不浄なものがとめどなく流れ出ている、ということの意味する。

このような身体をもちながら、自分は偉いものだと思い、

また他人を軽蔑するならば、かれは盲者でなくて何であろう。

今、その身体を見よ。

男であれ、女であれ、愚かなる者が渴愛や間違った見解、そして慢心なる思いによって自己を誉めそやし、あるいは「私は」「私の」とか、「常である」という見方をすることで、あるいは生まれなどによって自己を高みにおき、他の人を見下すならば、その人は真理を見ることから離れた、見識のない人という以外の何であろうか。

慈悲

mettā

慈悲、あるいは慈しみ — この言葉は、親愛の因となる美徳とも、人の持つ害心を対治する行法、とも理解されている。

業処としてこの慈悲行を实践する修行者は、自己と他者を引き比べ、「私自身が幸せを望み苦しみを厭うように、他の人も同じように幸せを望み苦しみを厭うのだ」と思い、「私に好むものと好まないものがあるように、他の人にも好むものと好まないものがある」ことを認識する。

誰もが自ら好むものを求めるのであり、もし、私たちが他の人の感じる不満足な思いを無視して、自ら好むものを求めて得ようとするならば、苦しみや災いのないところで共に生きることを望む「人の道理」に反することになる。

人が、その思いを何処に向けて見ても、
自己より愛しい者に出会うことはない。
同じように、他の人々にも自己はこのうえもなく愛しいのだから、
自己を愛する者は、他の人を害してはならない。

タイ版三蔵／相応部經典／コーサラ相応／mallikāsuttam

怒りや憎悪が常にあるならば、それは人をして破滅に導くものとなる。
もし、自分にとって憎しみのある人がいるならば、心をその忌み嫌う想いから離すため、如理作意(yonisomanashikāra 理にかなう正しい認識作用)により、謙虚な想いでその人を見る。つまり、行いや言葉使い、気持ちのあり方など、その人の品行の中にある何らかの良い面を見出すこともできる。

たとえば、暴力をふるうような悪い行いはないが人の悪口を好む者がいる。
また、怒りが出やすく、性格が悪いといわれているが、別の面では心優しく寛大で、人を助けることに長けている者もいる。このように、悪い面だけではなく、その人の内にある善良な面を見出すことで、嫌悪感を軽減させたり消滅させたりすることができる。

その人に、僅かながらも善良な面を見ることが出来ないならば、悲(karuṇā)、といわれる憐れみの想いを生じさせるべきである。

日々の生活を大切にできる機会にも、能力にも欠け、自身の健康維持にも無関心な者がいる。他の人を助ける力を持たないという事だけではなく、知人、友人らに苦しみや災いをもたらす、迷惑をかけることを繰り返すそのような者に対し、気づきと明瞭な知性があり品行の正しい人は悲心、つまり憐れみの心を生じさせて接する。

そのような気持ち、すなわち悲心が生じなかったら、命あるものには自身の業(kamma 行為の余力、作用)があり、善を為しても、悪を為しても、その自身の業によってそれぞれの自己の姿が顕かになるのだ、として捨^①の想いを心に据える。

しかし、このように考えて終りとするのではなく、修行者は友愛心を修するために、身、口、意によって彼の力になる機会を探すべきなのである。

他者と、災いや苦しみのない状態に共にいることができるよう、和敬法^②を行うことによって、互いに好感を持ち合い、親密になり、その人を受け入れるように心を向けるべきである。

このように、他者の幸福と、互いの友愛を心から願うことを慈悲という。

慈悲行の修習を始める修行者は、まず親愛感ある特定の人を対象にするのであり、それは、たとえば父や母、夫や妻、上司らから親類や他の人に至る親しい人々のことをいう。

特定の人に対する慈悲行に習熟した後には、特定しない人に対して慈心を向ける。名前も知らないか、知っていても特に親しい間柄ではない人、同じ村の人々、同じ僧院の人々から人類全体へと順に慈悲の思いを拡大して行く。

① 捨(upekkhā) — 捨とは「怨恨なかれ」等の慈しみなどの所作を捨断し、無関係者の状態に至りて、一切に無関心なるなり。(南伝 六三卷 p.183)

② 和敬法(sāraṇīyadhamma) — 可念法とも訳される。長部經典・等誦經、中部經典・コーサンビー經増支部・六集などに編集されている比丘集団への教戒。

— 互いに尊敬し合い、共に協力し合う要因となる六法(六可念法)

- 1、友なる沙門らに慈身業をもって接する。
- 2、友なる沙門らに慈語業をもって接する。
- 3、友なる沙門らに慈意業をもって接する。
- 4、規則に従って得られたものを分かち合う。
- 5、友なる沙門らと、常に戒の清浄を保つ。
- 6、友なる沙門らと「真理について」同じ見解を持つ。(P.A.Vo.T p.442)

特定の人に限定して向ける慈心には、他者にとっての災いや苦をなくそうとするそのはたらきをより強める因となるが、当然のことながら、狭い範囲に留まるものとなる。一方、村の人々や、親愛感を共にする同じ民族の人々、最終的には命あるすべての生き物を家族同様に思いつつ行う慈悲行には広がりがあり、人々と共に幸福であろうとするものなのである。

このような理由から、仏教では対象を特定せずに限界を定めない慈悲行がひろく行われるようになった。

慈悲行の修習においては、次の如くの聖典の語句が用いられて来ている。

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu
anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharahtu.

すべての命あるものたちに、怨みがなく、怒りがなく、苦しみがなく、
幸ある己を護れますように。

小部経典／無礙解道 二／俱存品 四／慈論

修行者が慈しみの思いに専心することができた時、この語句を思い浮かべれば、自身の心を慈しみで満たすことができる。

生まれつき怒りの出やすい性格をしている者、つまり瞋行者(dosacarita)といわれる他の多くの者に有効な行法であり、怨み、憎し^{じん}みを持たず、親愛の想いで互いに助け合って過ごすことが可能になる、という果をもたらす。

述べて来た理由により、時に応じ、ある時は特定の対象(相手)に向かって慈心をはたらかせ、ある時には対象を特定しないで行われる修習実践となる。

この行法は近行定とされ、心はこの慈しみによってより強固に形成されてゆく。

慈悲心(mettā cetovimutti 慈心解脱)の十一の利益

1. 安眠に眠る。
2. 安楽にめざめる。
3. 悪夢を見ない。
4. 人々に愛される。
5. 非人(amanussa 精霊、悪鬼)に愛される。
6. 天神が[かれを]守護する。
7. 火も毒もかれに[害を]およぼさない。
8. 心は速やかに統一される。
9. 顔色は喜びに輝く。
10. 臨終において昏迷しない。
11. もしも、最上(あらかんの境地)に通達しないならば、梵天界に至る。

……これらの[十一の]利益は、[先天的に]その人に属するのではなくして、慈悲[心]の[後天的]修習に属するのです。

……慈愛[心]を修習すれば、善人たちにとっても、悪人たちにとっても、[それは]あらゆる善の功德をもたらします。
大功德ある慈愛[心]の修習は、識別作用に生活のすべてをかけて生きているものたちにとって、みなともに修得しあうべきものです。

ミリング王の問い／第二巻／p.198, p.200／中村 元、早島鏡正 訳

彼は初禅等のいずれかの禅定の力に依り……

すべての所に於いて、すべてを自己と見なし、すべての[有情を含める]世界に、広く、大きく、量り知れない心で、怨みなく、加害することなく、慈愛の思いを満たして住まう。

マハーマクト大学版／清浄道論訳 2-1／慈梵住 p.18

仏随念

buddhānussati

仏随念というこの言葉は、仏陀の美德を憶念(思い起こす)することが意味されていて、そのことによって^{こんじん}惛沈(thīnamidda)といわれる、無気力に沈み、眠気が常にあるような状態を対治する行法であり、修行者の心をいつも仏陀の徳になぎ留めておく業処となる。

この業処を実践する修行者は、まず初めに仏陀の徳が記されている前世の物語である仏伝を読み、成就された数多くの徳目について想いを馳せる。

そして、多くの民衆に対して恵の大悲(mahākaruṇā)を示されたことによる*自利利他の二種の徳目を深く見定めるのである。

仏陀は、この大地について、そして、命あるものについて、それらがどのように成り立っているのかを深く認識されていた。つまり……

形成されたすべてのものは、因縁(hetupaccaya 原因、関係性)において在るのだから、変化してゆくことが自然な様態であり、ある時には成長し発展するが、ある時には衰退し消滅する、と。

そして、現象世界のこのようなあり方を了知できない者は、愛し、嫌い、迷い、恐れる様々なものごと^{とら}に囚われてしまうことが多く、その、過剰な望み、心配や不安によって心は乱れ、あるべき正しい生き方、品行から遠ざかってしまうのである。

これが世界の衰退の原因のひとつになるのであり、それら、人を破滅させるものに抗う力を持つ二種の徳目(自利利他)は、世間を繁栄に導く要因になりうるのである、と。

仏陀は、述べてきた如くの世間のありようを熟知された方であり、人々はその仏徳に於いて“Lokavidū”すなわち、「世間解・世間を明瞭に知る方」という尊称を献上した。

* 自利利他のあり方は、清浄道論の注釈書において二種の仏徳として解説されている。以下の記述は P.A.Pyutto の『仏法』タイ語版からの引用。

— 自利成就(attahita-sampatti) — 自己自身の益が完成に至ること。仏陀自身の益の実践が完了すること。

— 利他実践(parahida-paṭipati) — 他人の益のための行い。他人の益のための仏行(世間のため、親族のため、務めのため)の実践。(P.A.Bu.T p.223)

そのように世間を明瞭に知った時から、脅かし恐れさせる何ものかに動揺することもなく、魅惑的に見える物事に酔うことも、それらを愛することも無い日々がもたらされた。そのようにして仏陀は、その正しい修行により、生涯にわたり善なる達成に就かれた。人々は、この善く実行された方に“Sugato”という尊名を献上したのであり、これは、「善逝・覚りに到達しえた幸福な方」と訳される。

仏陀の行いが徳行(carāṇa ニッバーナを成就する実践)といわれるのは、明智、すなわち特別な知を探し求めて行く機縁になるからであり、そして、その修行実践を為すことによって、世の命あるものたちを悪趣に誘い込もうと待ち受けている魔(māra)すなわち煩惱から心を離脱させる崇高な知、すなわち明(vijjā)に到達したのである。その美徳によって得た尊称が“Vijjācaraṇasampnno”であり、これは「明行足・明智と実践が完全である方」と訳されている。

この正しい知、すなわち明智は人から得たものではなく、自ら得て納得した正しい知見であり、仏陀ご自身と他の多くの人々に対して意義あるものとなったことで、この崇高な智慧をして“Sammāsambuddho”と称されることになり、これは「正等覚・正しく自ら一切を覚った方」と訳されている。

また“Araham”あるいは“Arahant”という尊称で呼ばれることもあり、これは、仏陀(釈尊)とその弟子(声聞)の両方に用いられることがあるのだが、釈尊の名称としては、先に記した語句を加えた“Arahamsammāsambuddho”が用いられ、声聞は漏尽者(煩惱が尽きた者)と訳される“Arahamkīṇāsavo”という名称が用いられる。

述べて来たこれらの美徳は覚りし者自身の善であるが、同時に他者を仲間として真理に誘う福運(bhaga-ya)を為したとも言える。つまり、教えを乞う者が訪ねて来たら、その者を教え導き「道理」と「法」を彼が分かり易いようにして分け与えたのであり、人はこの美徳につき“Bhagavā”あるいは“Bhagavant”つまり「世尊・幸福繁栄を有する智者、覚者」という尊称を献上したのである。

仏陀は人々に法を説き示されたことで、世間の側にも出世間の側にも善い果をもたらし、いまだに(法を)充分に理解できない者に理解を促し、ある程度理解に達した者には、さらに深く広い理解に導いたのであり、そして、人を興奮させたり、恐れおののかせる原因となる迷妄を打ち破ったことで“Buddho”と称されたのであり、その意味は「覚者・目覚めた者、目覚めさせる者」である。

そしてまた、それぞれの段階にある*仏に依って導かれる者に対し、その者の力量に相応させ、順を追ってより高度な実践に向かわしめたのであり、そのことによって“Satthādevamanussānam”という尊称を受けたのである。

これは「天人師・神々や人間を教え導く方」と訳されている。

このようにして多くの人々に教えを説いたのだが、仏陀は何ら強制的方法を用いることはなかった。その者の機根を熟知した上で、言説だけを方便として、法の心髓を知らしめて正しく善なる美徳へ導いたのである。

他の宗教指導者と比べて見ても、誰一人、立ち向かうことの出来ない最上の方として人々は“Aanuttaropurisadammasārathi”つまり「無上士・最上、最高の人間であり、調御丈夫・すべての人間を調御するに巧な方」という尊称を献上したのである。

この美徳は利他行、つまり他者の益のための行いで、仏陀に於いては自利を伴って成就されたことであり、そのことにより人々は仏の九徳とよんだのである。

仏随念を実践する際、仏の徳への憶念に専心するため、仏陀の品行の果となる語句を先に学び覚え、因となるものは後に学ぶ方法がとられる。そのようにすることで、理解し易くすることができ、果からさかのぼって因を説明することができるからである。

仏随念を実践するために、仏陀の優れた行跡が記された多くの書物に親しんだ者は、たとえごく短く表された語句であっても仏陀の美徳を理解することができる。

一方、仏伝などの書物に親しむことの少ない者は、仏画や仏像といった目前に見えるものだけで知ろうとするので、時として誤解も伴うのである。

修行者は、仏陀に対する信仰や敬愛の想いを生じさせ、精神統一して述べて来たこれら仏の美徳を示す語句を、時として語句のみを、時として語句の解釈をも伴い順序に従い次々と憶念する。

* 仏に依って導かれたる者(buddhavyeṇya) — この訳語は「仏のことば註、第一巻」p.26からの引用
パーリ-英辞典(P.T.S)の訳語は、one able to be led to enlightenment.

原本のタイ語表記は พุทธวินัย(p.16)

① 仏の九徳(navaraha-guṇa) — 中部経典・布喻経、増支部経典・第六集では無上士と調御丈夫を分けているが、タイサンガのテキスト、読経本ではひとつに数えられているので、九徳になる。

— (1) 如来 (2) 応供 ~ (10) 仏 (11) 世尊となるが …… 如来を除いた十項目を数えるのが原始仏典などで説かれる十号である。(水野弘元『仏教要語の基礎知識』p.73)

もし、いずれかの美德たる語句に特別な信を持つならば、たとえば、“Araham, Araham, Araham…”あるいは“Buddho, Buddho, Buddho…”と、心の中で繰り返して唱えることでも良い。

この業処は眠気や無気力を対治することになる行法なのだが、実際に眠気が生じている時は憶念が散漫になりがちなので、順に従い、解釈も伴って憶念すべきである。支障がない時は、心に浮かんだ徳目だけを念じる。

仏陀の美德が心に出現し、その尊い行跡を辿って行こうといった強い思いが生じ、無気力からの離脱が為し得た時、この業処の目的が達成されたことになり、近行定が得られる。

この業処は、生まれつき無気力になりがちな性格をした者や、信じやすい者を善く導き、支障となる要因に打ち勝つ意志を持たせる修習となるのである。



遍

kasiṇa

① 遍(kasiṇa)は修行者の心を引き込み集中させる「もの」のことで、業処の名称でもある。

この業処は瞑想修習の際に所縁(ārammaṇa 認識の対象)といわれ、「遍」とされるものを用いることで集中を促し、浮つき、妄想する煩惱のはたらいっている状態(uddhacchak-kuccha)を対治して心を堅固にする行法となる。

遍として用いられるものには十種あり、自然にあるものなど見る者に不快感や違和感をもたらすことのないものが用いられる。

たとえば、土、水、火、風など自然的要素として存在している四種を数えて、これらは大種遍処(bhūta-kasiṇa)とよばれている。また、白色、黄色、赤色、青色の四種がまとめて数えられ、色遍処(vaṇṇa-kasiṇa)とよばれる。

また、壁の孔や鍵の孔、あるいは壁などに穿たれた孔は虚空遍(ākāsa-kasiṇa)となり、それらを通して入ってくる陽の明かりや月の明かり、電灯の明かりなどは光明遍(āloka-kasiṇa)となる。

—「白遍」を例とした行法—

この遍によって修習を為す修行者は、木を円形に丸め、約33cmほどの経の輪を作る。その形が小さすぎると視線は他のものを捉えがちになり、大きすぎると全てが見えないので、眼が対象を捉えるのに程よい大きさにする必要がある。

または、純白の布でその木の輪を覆うか、平べったい容器に白蓮など白い花を撒布するだけでも良い。そして、約1.5m離れた見えやすいところに座り、視線を対象に向けて集中する。その白い対象を目に焼き付け、しっかりと心に刻み付けるように“odātaṃ, odātaṃ …” 「白い、白い…」と念じる。

① 遍(kasiṇa) — 瞑想の対象物。kasiṇa とは定を修習するとき、実習者の心を集中させるために考案された心集中の対象物であり、十種がある。『原始仏典 三、長部經典Ⅲ』p.456(注記)

— 長部經典・等誦經と十上經、増支部經典・十集などに記されているが、清淨道論では「餘遍の解釋」という表題で十種の kasiṇa が解説されている。(南伝 六二卷 pp.338-352)

遍を注視することと念じることとは同時に行われ、これが遍作(parikamma 準備、予備修行)といわれる行法であり、白遍の場合その対象となる円い遍が遍作相(parikamma-minitta)であり“odātaṃ, odātaṃ …”と念じること^①を遍作修習(parikamma-bhāvanā)とよんでいる。

この遍作修習の第一段階にある上記の修習法を習得したら、その対象を網膜に焼き付けるようにしてその形相を覚え、ある程度見続けたら眼を閉じてみて、もし、まだ残像が形成されていなかったら、再び眼を開ける。

このようにして、眼を閉じていても実像を見ているのと同じような形相が心に現れたら、それが取相(uggaha-minitta)とよばれるものであり、その語の意は「心が覚えた相」である。この行法は遍作定(parikamma-samādhi)とよばれ、その意味は「遍作におけるサマーディ」となる。

眼に焼き付き心に現れたその相は、ある臆病な者を驚かせ恐れさせるものであり、また、瞑想中の者が眼を閉じた時に現れてくるものであるので、よく見える心象となるものなのだが、それを業処の対象とすることはない。なぜなら、修行に対して恐れおののきを感じることもなり、執着の原因にもなるからである。

遍作修習の第二段階は以上の如くである。

上記の段階を経過したら、次に修行者は目を閉じ相を想起し、元の様相(saṅḥāna 形状)を損なうことのないようにして、その心象を拡大したり小さくすることを試みる。それは、例えば同じ人物を写した写真の、そのサイズを大きくしても小さくしても、身体各部分の特徴のすべてがその身体の持ち主に帰することと同じである。

修行者が修習を重ねることによって得られた、その拡大し縮小した時の相が似相^{じそう^②}(paṭibhāga-minitta)とよばれ、その、安止定に近づいているサマーディが近行定とよばれるものである。

この段階が第三段階の修習になる。

① 遍作修習(parikamma-bhāvanā) — サマーディ修習の段階にあって集中の対象として用いた「もの」の特性を[くり返し念じて]捉えること。(P.A.Bu.T p.98)

② 似相(paṭibhāga-minitta) — 取相が完全に得られ、それが純粹な想念(saññā)から生じた形に変わり、拡大したり縮小したりすることが望み通りにできる。(P.A.Vo.T p.169)

経典編纂者は、この第三段階までを正確にたどることの出来た者がさらに修習を深めて行くことで、色界の四禅定のうちの初禅となる高いレベルの禅定に達し、安止定を得て第四段階になると解説している。

しかし、私(著者・Vajirañāṇavarorasa)は第二段階が近行定であり、第三段階が安止定であると理解することを望んでいる。

なぜなら、第三段階にあって五蓋から離れていれば、おのずから安止定になるからで、それは初禅にあって、^{じん}尋と伺がある状態と同じだからである。

業処を学ぶ者は、高いレベルの成果だけを目指すべきではなく、自分自身に可能な範囲に於ける成果のみを目指し、無理のない実践を行うべきである。

たとえば、人は一般的に高い地位にある立場を望むことが多く、その望みが叶えられなかったら、それまでの努力が無駄になってしまうと考える傾向があるのだが、先ずは自分自身の能力を知り、それまでの道を見直すべきなのである。

修行者は、このようにして自身で得たと見なした当初の成果を棄てることなく業処の修習に励むのである。

たとえ、遍作修習という「遍」によって心を整えるだけの初めの段階にあって、その時の心に混乱はなく、心理的圧迫のない爽快さを得ることができるのであり、そこに修習の目的が果たされる、と言えるのである。

この業処は、心が浮つき、妄想することの多い者(virakka-carita 尋行者)に安らぎをもたらし、その行いの中において忍耐力をたかめる、という善果を得る。

六所行について

— *所行(cariyā 性行、性質)^{しょうぎょう}といわれるもの六種を示して、いずれかの特質を持った者に対する対治法として、四十業処の諸項目が配当されている。

パーリ小部經典の大義釈と小義釈、清浄道論に記されており、当テキストの原本『サマタガマターン』も同じ様式で編集されている。

— P.A.payutto 著『仏教用語辞典(タイ語版)』には以下の様な解説がある。

1. 貧行者(rāga-carita)

— 愛欲が強く、美しいものや綺麗なものに愛着を持つ傾向のある者。
対治法としては不浄業処と身至念がある。

2. 瞋行者(dosa-carita)

— 怒りが強く、短気でいらいらしがちな心的傾向のある者。
対治法としては四無量と四種の色遍処がある。

3. 痴行者(moha-carita)

— 気落ちしやすく、ぼんやりとする傾向があり、無知、愚かさが常にある者。対治法としては数息観がある。

4. 信行者(saddhā-carita)

— 感動しやすく、容易にものごとを信じ込んでしまう傾向のある者。
対治法としては十随念のうち、仏随念から天随念までの六種。

5. 覚行者(ñāṇa-carita, buddhi-carita)

— 思考や概念に引きずられる傾向があり、知識を用いることが多い者。
対治法としては死念、寂止随念(止息随念)、四界差別、食厭想がある。

6. 尋行者(vitakka-carita)

— 考えにとりつかれ、妄想する傾向があり、考え過ぎることが多い者。
対治法としては数息観、十遍処がある。

*生まれながらに持った性格、資質、あるいは心理傾向など個人のそれぞれに異なった性格特性を六種に分け、業処の修習に於いて修行者の性格に随順(cariyā-nukūla)させ、その者に相応しい業処を選ぶことが推奨された。(P.A.Vo.T. pp.56-57)

四界^①差別

catudhātu-vavaṭṭhāna

猜疑心は人を迷わせ、確信の持てない状態おちいに陥らせる。

疑(vicikicchā)が生じるのは、「もの」を自然的要素によって認識することができないからであり、そのような人に真実のあり方がどのようなものであるかを知ることができない。

四つの界(dātu 要素)を認識するというこの業処修習は、四つの要素による「もの」の認識によって「疑」といわれる煩惱を対治する行法なのであり、その真実によるものごとの理解がなされた時、彼の疑いは消滅するのである。

この業処は身体の、その真実性に於けるあり方を理解させるために教示されたのであり、この行法を為す修行者は、まず界とサンカーラ(saṅkāra 形成作用、現象)をよく知る必要がある。

自然の状態にあって、分離、分割できない要素とよばれるものが界であり、それらは組み立てられ、また、人間に造り上げられるのでサンカーラとよばれる。

比喻として表わして見れば、たとえば骨、肉、血、温かき、そして氣息を界として定め、それぞれを、これ以上分割することを望まないならば、これらの界が集められた身体はサンカーラである。

あるいは、綿と染料は一種の物品(sambhāra)であることで同じ界にあることになり、誰かが綿つむを紡いで糸にして、それを染料を使って染め、織り上げたその布はサンカーラである。

上記のような比喻によって界と物品のあり方を表現できるのだが、かえって混乱をまねき理解を難しくしてしまう面もあったようで、過去の時代の賢者は、このこと^①の理解を容易にするため要約した概念を用いることにして、界を四種に分けた。

① 四界(catudhātu) — 四大とも訳される。物質を形成する四つの元素。

— 原始仏教では、地界、水界、火界、風界の四界、あるいは四大を説いている。これは「四大元素」などと訳されるが、しかし伝統的な解釈を示す『俱舍論』では、地界は「堅性」、水界は「湿性」、火界は「煖(なん)性」、風界は「動性」と説明されている。例えば火界は、燃えている火だけでなく体温等も火であるから、火界とは煖性(熱い性質)であるというのである。ここにも「界」が性質の側面から捉えられていることがみとめられる。 平川 彰『法と縁起』 p.565

比喻として挙げた骨、肉、綿、染料などを集めて同一の界とし、地(paṭhavi 土)とした理由は、たとえ、それぞれのものの表徴性が異なっても、同一の特徴としては「堅さ」を保持しているからである。

一方、血液や汗は同一の界とされる。なぜなら、「流れるもの」として同様の特徴があるからで、それらは水(āpo)とよばれる。

また、身体が持つ体温、摩擦エネルギー、電気や太陽から生じる光は「暖かさ」という同様の特徴を持つことで同一の界に属し、火(tejo)とよばれた。

季節により、方角により吹く風。時として大きく発達する台風。そして生きものの体内に生じる空気の流れ。これらは「吹く」という同じ特徴を持つことで同じ界に集められ、風(vāyo)とよばれた。

このように界を四種に分別した理論は、パーリ経蔵・大念処経・身随観の項目に要素観察(dhātu-manasikāra)として編集され、その後、空界というもう一種の界が知られたのだが、空界は極めてデリケートな要素で眼に見えないということもあり、たとえ感覚的に知ることができても、認識することに困難があるのは風界と同じである。

空界は、軽く拡がる性質を持っているがゆえに、隙間となっている空域の大小にかかわらず侵入してその空間を満たす。

次のような比喻がある。

風が吹いていない時、道端に植えられた樹々が揺れ動くことはないのだが、そのような時でも速く移動する乗り物に乗っているとたくさんの風に触れることになる。その、顔や体に当たる風は「空」そのものなのである。

速く走行する車に乗っていると、強く空気と衝突するからそれだけ接触があって[風]を感じるのだが、同じ状況でもゆっくり歩いている人に[風]は感じられない。

このような空との遭遇があったことで空界が付け加えられ、これは第五番目の界としてパーリ経典、*大ラーフラ教誡経に記されている。

* 中部経典にあり、入出息念の前に修学される行法として、地、水、火、風、空の五界が説かれている。

— ラーフラよ、空がどこにも固定されないのと同じように、空と等しい修行実践をしなさい。

空と等しい実践修行をする時に、好ましい接触と好ましくない接触が生じても、それが心を支配することはない。(タイ版三蔵(M)20/中部経典/mahārahulovāda-suttaṃ p.267)

その後、経典編纂者は「風は強く流動する空であるから、風と空は同じ界である」と記述したのだが、そのことによって元来の四界の理念を確実にすることができ、業処の名称としてもふさわしいものになったのである。

地界、水界、火界、風界のこれら四界には外部の界と内部の界があり、外部の界は、たとえば山や丘、河川、火炎、海風や陸風など。

内部の界は、生きものの身体を維持する固形的な部位のことで、たとえば毛髪、体毛、爪、歯、皮膚、肉や腱などのことで、これらが山や丘の外部の界と共に「地界」となる。

一方、地界のような硬さや固形性はなく、流動体として内部に流入しつつ、地界にあるものの新鮮さを保つもののことで、たとえば血液、体内脂肪、汗などでこれらは「水界」となる。

また、熱によって身体を腐敗から守る要素、すなわち呼吸の際に吸気することから生じる温かさが血流を平常な状態に整えることや、病気の際に熱がでることや食物を消化することは「火界」となる。

そして、地界となるものを支える空気の流入、流出があり、その空気圧によって体内の血液流通を円滑にしたり、呼吸の際に空気を吸い込んだり、吐き出したりすることがあり、それらは「風界」となる。

肉の内部には水分があり、骨の内部には油分があり、このようにして四界のそれぞれの混合された部分、要素によって保持し合うことで身体は成立しているのである。

ある問いかけがあり、それは「身体が、歩いたり様々なことをしたり、話したりすることができるのはどうしてなのか」というものであるが、この問いに対し詳細な説明を加えず簡略的に答えたら「根源的なものが出そろい、和合することによってそれらが可能になる」ということになる。

つまり、四つの界のそれぞれの根源的なものが時を同じくして働き合うことによって、重要な能力である意(mano)あるいは心(citta)が生じて来るのである。

ここに言われる意には五つの経路があり、これらの道の入り口、あるいは出口を^①門(dvāra)とよんでいる。

① 門(dvāra) — 認識の領域である処(āyatana)の、内部の知に至る境界のことで内処と同じ。

— 「比丘よ、六門という語は、六内処と同義語である」

眼(cakku)があり、耳(sota)があり、鼻(ghāna)があり、舌(jivhā)があり、身体(kāya)があることで、眼は色、形を見て、耳は音(声)を聞き、鼻は香りを嗅ぎ、舌は味をあじわい、身体には接触がある。

これら、五つの経路を通して入ってきた色や形、音(声)、香り、味、接触(の対象)などが鏡に映り反映した像のようになって意に出現するのである。

これが法所縁^①(dhammāramaṇa)とよばれるものである。

五つの門を通じて対象を受け入れる 識(viññāṇa)には 眼識、耳識、鼻識、舌識、身識があり、意自体に着目すれば意識となり、これらはそれぞれに界の名称を伴ってよばれた。この意識界に眼識界などの五つの界がまとめられて第六の界とされ、これはパーリ經典界分別経^②に記されていて、この六界は色法にも名法にも組み込まれる。

界をさらに十八界などの多くの界に分別することが、その時代の經典編纂者によって為されているが、行法としての業処の基本的な捉え方としては次のようになる。

つまり、小さな要素である物質的状态(色法)は、順を追って大きな要素に組み込まれ、心的状態(名法)は、色法の根源的な和合によって生じるのである、と。

述べ来たようにして、修行者が界とサンカーラを、その特徴と分別によって理解することができたら、念処経、要素観察に順じて身体の四つの界を憶念する。

atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu

この身体には、地界、水界、火界、風界がある

いずれかの界を憶念することに習熟したら、界の名称のみを憶念する。その時に分別された特徴が自ずから立ち現れるのであり、そのように意志をもって整合的に見ることが出来たら、その時にあってこの業処の目的とする果を得ることができるのである。

この業処修習は、疑い深い気質をもつ者の心を軽快にし、迷妄から離れるという善果を得る。

① 法所縁(dhammāramaṇa) — 法処ともいわれる。心に生じる認識の対象。心によって知られるもの。心が感じ、考えるもの。(P.A.Vo.T p.150)

② 界分別経(dhātuvibhaṅgasuttam) — 中部經典、後分五十経篇に編集されている。

— 六界、すなわち地界、水界、火界、風界、空界、識界のそれぞれを知り、厭い、執着から離れる事の意義を伝えている。

四界差別の修習

この修習実践は四つの界(dhatu 要素)の、それ自体のあり方、状態によって身体を観察するものであり、四界差別業処とも界業処ともよばれている。

信をもってこの業処の修習を望む者は、先ずは自身の心配事や懸念ある用事などの全てを整理し、機会を得たら静寂なる臥坐所^①において心を定め、その身体について「地」「水」「火」「風」の四つの要素を観察する。

自らの身体を構成するこの要素観察に専心する方法には、自己の修習能力に順じ、詳細に観察する方法と簡略的に観察する方法があり、鋭敏なる智慧を持つ者は簡略的な方法を用いる。

堅く、固形的なものを観察する時は「地」として、流動的なものは「水」として、温かい、あるいは熱いものは「火」として、体の動き、音声の振動は「風」とすることで充分である。そのようにして観察を続け、四つの要素、あるいはいずれかの要素が発現したら、一つの要素にのみ限定して観察することができる。

自己の身体を要素だけで見ることができるようになったら、他の人の身体もまた要素だけのものであると見定める。

そして、「内なる界」と「外なる界」を観察する。

「地」「水」「火」「風」— 精神が宿る命あるもの。人が一般的に言うところの有情、人は内なる界とされる。

「地」「水」「火」「風」— 精神活動がなく、生命のはたらきのないものは外なる界とされる。

世の中のものをこの様に理解して要素のみであると見定めれば、*有情として見ることも、想うこともなくなるのであり、繰り返して思いを巡らし、意を注いでゆくことでサマーディが深まり、心を覆い隠す蓋といわれる煩惱は制御され、静まりを得るのである。

① 臥坐所(senāsana) — 寝る、座る所。僧房、講堂、布薩堂など、僧院内の建物。

* 有情として見ることも、想うこともなく— 原本ではパーリ語の語句、sattāpaladdhisattasññā を用いているが、清浄道論には「非有情(nijjivato)として、無命者(nissatto)として顧念し作意し観察すべし」と記されている。(南伝 六三卷 p.254)

界の差別(vavatthāna 確定)と呼ばれるこの業処は、存在するものにおける四つの要素を智慧によって見定めることで成立する行法である。

この四界差別の修習に専心する修行者は、その対象の空性^①を洞察し、この身体は有情や人というあり方から空虚な状態にあることを知る。

そのように見ることが出来た時、修行者の心は中庸を保ち、好所縁^②を喜ぶこともなく、不好所縁^③を嫌うこともない者となる。

その如実に見て知る智慧により、心が無明から解脱すれば最終的には涅槃に到達することもあり、あるいは涅槃に至らずとも来世は善趣に住まう者となる。

信ある修行者は、徳と善果のあるこの界業処を修習すべきなのである。

(原本 samathakammaṭṭhāna p.95~p.97 の抄記)

- ① 空性(suññatā) — 空虚であるあり方。有情、人、自己、我、彼といわれるもの、特に言及すれば五蘊は無我であって、定かであること、美しくあること、幸福であることなどに至る様々な事柄が空虚な状態にあること。(P.A.Vo.T p.455)
- ② 好所縁(iṭṭhārammaṇa) — 望ましい対象。五欲といわれるもの、すなわち、色や形、音、香り、味、肌触りなど、愛着し好むもの。世間法といわれるもの、すなわち、利得、地位、称賛を受けること、そして幸福。(P.A.Vo.T p.553)
- ③ 不好所縁(aniṭṭhārammaṇa) — 人が望まず、遭遇したくないものごと、対象。五欲の充足に反するもの。世間法の、利得、地位、称賛を得ることなどが衰退すること、非難されることなどの苦しみ。(P.A.Vo.T p.488)

— 次項はダンマパダ 80, 81 の偈文(宮坂宥勝 訳)／『真理の花たば・法句経』 p.265

— p.9 の写真はマハーブア長老の法話集『身至念』 pp.106-107 から引用。

— p.18 と p.29 の写真提供者は、グリーンヒル瞑想研究所・地橋秀雄氏。

Udakañhi nayanti nettikā, usukārā namayanti tejanam;
Dāruṃ namayanti tacchakā, attānam damayanti paṇḍitā.

Selo yathā ekaghano , vātena na samīrati;
Evaṃ nindāpasamsāsu, na samiñjanti paṇḍitā.

運河づくりの技師たちは水を導き、
弓作りをする者たちは矢をまっすぐにし、
こたくみ
木工たちは木を整える。
賢者はおのれ己を整える。

ひとかたまりの岩が風に揺ぐことがないように、
そのように賢者たちは誹謗と賞讃のなかにあって
動くことがない。



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(C)
『パーリ仏典・経蔵(注釈書)』 タイ語版 / マハーマクト大学版(M)
『南伝大蔵経・六二巻～六四巻・清浄道論』 I～III
『清浄道論・ヴィスッディ、マッタ』 I～III 正田大観訳
『清浄道論・タイ語訳』 マハーマクト大学版
『ミリンダ王の問い』 中村 元、早島鏡正訳
『南方仏教・基本聖典』 ウ、ウェーブッラ長老著
『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
『真理の花たば・法句経』 宮坂宥勝著
『仏教要語の基礎知識』 水野弘元著
『仏教用語辞典(P.A.Vo.T)』 タイ語版 『仏法』 タイ語版 / P.A.Payutto 著
『仏教辞典・仏法篇(P.A.Dh.T)』 タイ語版 / P.A.Payutto 著 野中耕一 和訳
『サマタガンマターン』 タイ語版 / ワチラヤーン親王著

訳、編纂 Phra Takashi (Ochiai) Mahāpungnyō (落合 隆)
出版 Wat Phraputtabat-tamo T.Pongtung A.Doitao C.Chiangmai
50260 Thairand
E-mail tamoji 50260 @ gmail.com