

## 意識を向けていること、じゅうぶんに理解していること

— パーリ仏教における念と正知 —

*Sati* (Mindfulness) and *Sampajāna* (Full-Awareness) in Pāli Buddhism

林 隆 嗣

HAYASHI, Takatsugu

## Abstract

*Satipaṭṭhāna* (establishing mindfulness) is one of the most popular practice in various Buddhist meditations, in which the meditator, being attentive to the body and the state of mind, keeps knowing how it moves and how it feels and observing how it arises and ceases. This practice comprises two mental functions, that is, *sati* (mindfulness) and *sampajāna/sampajañña* (full-awareness) in Pāli. It is reasonable that *sati* is the central concept in this “mindfulness” meditation and thus it has been drawn modern scholars’ attention. However, we should note that the Buddhist meditation is to be practiced with collaborative action of *sati* and *sampajāna* which could be effective on stress reduction or relief from suffering such as pain, grief and depression. In this paper, investigating what is taught with *sati*, with *sampajāna* in Pāli texts and with both words such as “*satiṃ sampajāno*”, “*sati ca sampajaññaṃ ca*”, “*sampajānā satīmatī*”, “*sampajāno paṭissato*” and so on, we would explore the importance of *sati* and *sampajāna*, both of which bear multiple meanings and functions, and their relation to the reduction of stress and pain.

キーワード：念、正知、四念処、マインドフルネス

## 1. はじめに

古代インドでは、宇宙原理や生命原理の探求とそれらの究極的な同置を目指したウパニシャッドの思想家たち、そしてヴェーダの権威を否定しながら輪廻からの解放（解脱）に至る新たな道を探索した出家修行者（沙門）たちが、念想や思惟、ヨーガ行法、感覚機能の制御、断食や呼吸制止の苦行などといった身心の修養法をさまざまに試みていた。出家修行者となった釈尊は、当時普及していた瞑想や修行法を学び、自ら試みながら、最終的に独自の実践方法で真実に達して覚りを開いたとされる。その後、修行の方法やプロセスは次第に整理されて、戒（*sīla*, よき生活習慣）と定（*samādhi*, 精神集中）と慧（*paññā*, 洞察）を骨子とする仏教の修行体系が完成した。最初期の仏教から部派分裂して上座部（大寺派）特有の教義まで含んだパーリ経典（ニカーヤ）には、煩惱を滅して覚りの境地に至るための多種多様な修行が説

かれている。それらを総合した三十七菩提分法のなかで最初に置かれる「四念処」（*satipaṭṭhāna*）は、身（呼吸の出入、基本動作、日常行動、肉体の構成要素、死体の崩壊過程）、受（楽・苦・不苦不楽の感覚）、心、法（五蓋、五蘊、十二処、七覚支、四諦）を細部にわたって意識を向けて観察する瞑想修行だが、これは今もなおアジア文化圏の仏教において代表的な修行法として重要視されている。

四念処の身体観察を基にしたマインドフルネス瞑想は、1960年代にベトナム人禅僧ティク・ナット・ハンが欧米で提唱し、マサチューセッツ大学のジョン・カバット・ジン教授らがマインドフルネス瞑想によるストレス低減（MBSR）のための心理療法プログラムを開発したことで、1970年代末頃から医療の分野を中心に広まった。欧米で脚光を浴びたマインドフルネス瞑想は、多くの入門書や実践マニュアルの出版、メディアでの紹介を背景に日本でも普及した。さらに、うつ、トラウマ、不安症などの治療・解消に関わる精神医療の現場や臨床心理学、脳科学、看護学、教育学といった分野でも2010年前

後から関心が高まり、その効果や身心の影響を科学的に解明する試みが盛んになった。

さらにこのような諸分野における研究の蓄積から翻って、その源流であるインド仏教では瞑想をめぐるどのような言説がなされ、実践のあり様や効能などがどのように記されてきたか、といった文献的根拠の提示が仏教には期待されるようになってきた。こうした状況を踏まえて、本稿では、四念処の核心となる「念」(sati, 意識を向けている、注意していること)と「正知」(sampajāna/sampajañña, じゅうぶんに理解していること)という2つの概念に注目し、パーリ仏典において身心の苦痛を除く実践的意義や役割がどのように認められていたのかを明らかにしてみたい。

## 2. 念の意味と四念処

漢訳語の「念」に対応するパーリ語の sati (Skt. smṛti) という概念は、物事を記憶する働き、想起する働き、そして忘れずに憶えている状態を包括し、瞑想修行の場面においては特定の対象に意識を向けて意識上に保持、顕在化させておく精神作用を意味する。また、後代のアビダンマでは、善心とのみ相応する心の働き(共善浄心所)に位置づけられる。このように意味範囲が広く、文脈に左右される概念を1つの現代語に翻訳することは難しい。国外の研究者はほぼ共通して mindfulness という英訳語(独訳 Achtsamkeit, cf. Nyānaponika 2005)を与えているが、日本では訳者や文脈によって表現が様々である<sup>1</sup>。しかし、例えば「気づき」という日本語をあてようとすると、そこには、〈ほんやりとしていた心が物音などの外刺激をきっかけとして反射的受動的に覚醒する暫時的知覚作用〉から〈個人の生き方や価値観の変更を迫る重大な体験によってもたらされる意識改革〉まで広い語意の範囲が含まれ、しかも自覚的積極的な注意を対象に向け把握し続けている瞑想時の心的状態とは隔たりがある。

類似する近接概念について言えば、「想」(saññā)は、感覚器官を通して認識経路に入って来る対象を心に投影する作用であり、また感覚器官が捉えた(知覚した)情報である色かたちなどが刺激による受動的な反応として心に映し出された像(イメージ)でもある。あるいは、アビダンマで分類される心所法としては、対象を表象して知覚・認知する際の想起作用、あるいは、対象が感官と接触して心に映し出されたときに前の認識経験で得た情報との照合(再認識)作用が起こること(tad ev'etan ti puna sañjānanapaccayanimitakarāṇa-rasā, Vism 462; paccābhiññāna-rasā, As 110)を意味する。上座部のアビダンマにおいては、このような外的な刺激の反応とし

て起こる想の知覚作用に対して、善心とのみ相応する主体的で能動的な銘記・傾注作用という念の特徴が指摘されてきた(Nyanaponika 1992, Gethin 1992, 41)。しかし、saññāの語は、無想や想受滅と呼ばれるある種の意識消失(unconsciousness、気絶)状態から回復した有意識状態にも使われる(Cf. Sv II.370, Ja I.67, etc.)。つまり、この場合は何らかの対象を知覚、表象する認識の作用ではなく、意識の顕在化(気がついた、気を取り戻した状態)を意味する。また、saññam karotiなどの表現で、知覚というよりも具体的な想いや思考内容を指す場合も多い(Sv I.267, Ps II.409, Ja I.89, 223, II.71, VI.436, V.184, Dhp I.253, Vism 388, cf. Ja I.388, etc.)。念もまた、「これは○○である」という認識をもって対象を捉え続けることを含む(むしろ付随する正知の作用という解釈もありうるが)。そのため、例えば、四念処の呼吸観察を通じて、「身体だけがある(=我はない)」という念が現れていることで、「我である」という想(atta-saññā)に捉われない(Ps I.250-251)と言われるように、2つの概念は意味上の区別をつけ難い場合もある。

また、一切心と相応する心所法としての「作意」(manasikāra, 思考の上に対象を作り出し、置くこと)は、心心所を対象に向かわせて、対象に結びつける働きであって、認識経路に載せて意思形成(善悪の反応)に導く働きも含む(榎本ほか2014, 98-102 [古川洋平])。アビダンマの『分別論』の定義(Vibh 373)にあるように、「心を転向させること、運搬すること、傾注、運び込むこと」(cittassa āvaṭṭanā anvāvaṭṭanā ābhogho samannāhāro)が作意である。『ミリンダパンハ』(Mil 32-33)によれば、(意識を)持ち上げることを特徴とする(ūhana-lakkhaṇa)ものであり、それ自体は、動物にも知覚上の反応として生じる機能であるが、智慧が伴えば、作意(ここでは yoniso manasikāra、本源的な作意と思われる)が煩惱を捉えて智慧が断ち切るという。アビダンマの註釈書をまとめた『モーハヴィッチェーダニー』(Moh 16)では、作意と意思(cetanā)と尋(vitakka)との違いが説明されていて、「作意は運び込むこと(samannāhāra)だけをもって対象に対して相応する〔諸法(心・心所)〕を結びつけるもの」とされている<sup>2</sup>。一方、『清浄道論復註』には、念と作意の違いが解説されている<sup>3</sup>。それによれば、作意は、意識を対象に向けて運んで着地させる働きであって、念は忘れない状態で対象と向かい合っている状態である。つまり、作意によって心を傾けて対象に向かわせ、念によって対象を意識して留まるといって段階的に区別できるだろう。しかし、パーリ文献内部でもこのようなアビダンマの教理的解釈がすべての文脈にあてはまるわけではなく、これらは瞑想において対象が意識にありのままの姿で浮かんで

いる思念を指す概念として相互に重なる部分を有すると  
思われる。

さて、その用語自体が「念をそばに立たせること」(sati-  
upaṭṭhāna, fr. upa-sthā)、転じて「念を発動させること」  
(sati-paṭṭhāna, fr. pra-sthā)を意味する「四念処」  
(satipaṭṭhāna<sup>4</sup>)は、言うまでもなく、念を働かせること  
を中心とする瞑想である。パーリ仏教では、念という  
心理作用を定義する際にも、四念処と関連づけられる。  
『相応部經典』で説かれる、「念根 (satindriya, 憶えて  
いる能力)は、四念処において見られるべきものである」  
(kattha ca bhikkhave satindriyaṃ daṭṭhabbaṃ. catus  
satipaṭṭhānesu. (ettha satindriyaṃ daṭṭhabbaṃ.) SN  
V.196 = Paṭi II.13, cf. 水野1964, p. 604)という記述は、  
上座部大寺派の初期蔵外文献 (準正典) である『ペータ  
コーパデーサ』(Peṭ 129)に受け継がれ、さらに上座部  
アバヤギリ派の漢訳『解脱道論』においては、「念は是  
れ心の守護なり。油鉢を持つが如し。彼れ四念処を足処  
(padaṭṭhāna, 足場、直接原因)とす。」(Vim 447c20-21  
: 念者は心守護如持油鉢。彼四念處足處。)と定義され、  
四念処は念の因という位置づけが固定した。

ただし念と四念処の関係やプロセスから考えると、瞑  
想対象に意識 (注意) を向けている状態は、確かに四念  
処の実践に基づいて起こるだろうが、念を高めて四念処  
の瞑想状態に達するとも言えるだろうし、念こそが四念  
処の瞑想そのもの (本質) でもある。

紀元5世紀の上座部大寺派では、『ミリンダパンハ』  
(Mil 37-38)が提案した「念は数え上げること (apilāpana,  
fr. api-lap, cf. Skt. abhi-lap) を特徴とする」という解釈  
を踏まえつつ、四念処に基づく念という観念を受け継ぎ  
ながら、念の定義を以下のように完成させた<sup>5</sup>。

Vism 464; As 122 (aparo nayo); MNd-a I.45; Moh (Be)  
18-19; Abhidh-av 18: sā apilāpana-lakkhaṇā, asammosa-  
rasā, ārakkha-paccupaṭṭhānā, visayābhimukhabhāva-  
paccupaṭṭhānā vā, thirasaññā-padaṭṭhānā, **kāyādisati-  
paṭṭhāna-padaṭṭhānā vā**; ārammaṇe daḷhaṃ  
patiṭṭhitattā pana esikā viya, cakkhudvārādirakkhaṇato  
dovāriko viya ca daṭṭhabbā.

それ (念) は、浮かび漂わないこと (a-plu) を特徴  
とし、不忘失を作用とし、護持を現れとし、あるいは  
〔感覚的な〕対象領域に面している状態を現れと  
し、強固な想を足場とし、あるいは身体などの念処  
を足場とする。さらに、対象にたいして堅固に建立  
していることから柱の如きであり、そして視力の門  
などを護るから門番の如きであると見なされるべき  
である。

### 3. 念の実践

初期仏教における念の具体的な実践方法は、「結跏趺  
坐に曲げ組んで、まっすぐに身体を据え置いて、顔の辺  
りにある状態に念をそばに立たせて坐る」(nisīdati/  
nisīdi pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya  
parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā, DN I.71, 207, II.291,  
III.49, MN I.56, etc.) というストック・フレーズで示さ  
れるように、まず瞑想の体勢を整え、顔面周辺に意識を  
集めて心を静かに安定させることから始まる。体系化さ  
れた四念処の瞑想においては、自己の身心や外部の事物  
や観念など、注視する対象が整理されて説かれているが、  
しかし、韻文パーリ經典には具体的な方法や対象につい  
ての関心はほとんど見られない。

パーリ聖典の中で最初期の教説や詩句を多く含む  
『スッタニパータ』の中でも特に最古層に位置づけられ  
る第4章 Aṭṭhakavagga と第5章 Pārāyanavagga には、  
すでに「念をもって比丘は遍歴すべきである」(sato  
bhikkhu paribbaje, Sn 1039d, cf. Sn 741d, 751f, 753d, Th  
39d, 154d, 982d, 1162d, SN I.53 [line 26, 28, pāda d]) とい  
うポピュラーな定型句 (詩脚) などを用いて、念の実践  
をする理想的な修行者像が繰り返し説かれている。念の  
用例からは、「平静 (捨) で常に念ある人 (upekhako sadā  
sato) には昂ぶりが無い」(Sn 855)、と言われるように、  
しばしば煩惱の除去と関連して念の保持が語られてい  
ることがわかる。なかでも、以下のように念をもって執着  
や欲望を離れるように教示する詩が多く見られる。

「念ある人はこの世でこの執着 (visattikā<sup>6</sup>) を乗り越  
える。」(so imaṃ visattikaṃ loke **sato** samativattati, Sn  
768cd)

「それゆえ、常に念をもって欲望 (kāma) どもを回避  
せよ。」(tasmā jantu sadā **sato** kāmāni parivajjaye, Sn  
771ab)

「渴望 (-taṇhā) を離れていて、常に念をもつ者は…。」  
(vītataṇho sadā **sato**, Sn 1041b)

「それ (ものごと = 法) を知って、念をもって実践し、  
世間において執着 (visattikā) を渡れ。」(yaṃ veditvā **sato**  
caram, tare loke visattikaṃ, Sn 1053cd, 1054cd)

「それゆえによく知って、比丘は念をもってすべての  
世間において何物にも取着す (upa-ā-√dā) べきでない。」  
(tasmā pajānaṃ na upādiyetha bhikkhu **sato** kiñcanaṃ  
sabbaloke, Sn 1104ab)

また、Sn 964 では、虻 (ḍaṃsa)、蚋 (adhipāta)、蛇  
(siriṃsapa)、人間との接触 (manussaphassa)、四足獣  
(catuppada) に対する恐怖 (bhaya) を鎮めることにも



念が関係している。『長老偈』においても類似内容の詩があり、荒野や広い森林で虻や蚊 (makasa) に刺されても「念をもってそこで耐え忍ぶべきである」(sato tatrādhivāsaye, Th 31, 244, 684) と繰り返し語られている。これは、人里離れた決して快適とは言えない場所で、心を悩まされたり動揺したりせず、注意力を失わずに専念して修行を継続せよと鼓舞しているとも受け取れるが、念(と正知)が恐怖や苦痛に耐えてそれらを克服する力となることを示しているとも読めるだろう。

さらに、念は、特定の修行と結びつけて説かれたり、解脱や涅槃に関連して言及されることもある<sup>7</sup>。『長老偈』や『法句』、『相応部』『有偈篇』では、注意や意識を逸らさずにいることが、しばしば心の静まりや安らぎと関係づけられ<sup>8</sup>、仏弟子たちに対して念の修行に励むように勧奨する詩<sup>9</sup>や、覚りを開いた者、賢者や修行者が念を有していることを示す詩<sup>10</sup>がいくつも存在する。そして、しばしば念の有無が楽苦を左右すると考えられ<sup>11</sup>、下記のように悲しみ (soka) を克服する力になるとみなされている。

「静まっていて常に念を有しているそのようなお方には、悲しみどもは生じない」(sokā na bhavanti tādino, upasantassa sadā **satīmato**, Th 68cd)

#### 4. 正知の実践

次に、「正知」(sampajāna / sampajāñña = BHS. samprajāna / samprajānya) とは、字義通り、じゅうぶんに (sam-<sup>12</sup>) 理解していること (pajāna) である。パーリ経典でもしばしば言及される sampajāna-musā-/musāvāda (cf. DN III.45, 68, 133, 235, etc.) が、内容の不真实性をじゅうぶん知っているうえで虚偽を語るという、意図的で故意の嘘 (自覚的な妄語) であるのと同じように、自分自身の身心の状況を自らしっかりと分かっている状態を意味する。

四念処の説明では、特に身念処の中で、呼吸の出入・基本動作の観察の次に、日常の行動 (前進している・後退している、前を見ている・見まわしている、屈伸している、外套と衣鉢を所持している、食べた・飲んだ・噛み砕いた・味わった、糞便と尿の排泄行為をしている、進んだ・止まった・坐った・眠った・目覚めた・話した・沈黙した) についてありのまま知ることが述べられ、そこには「正知を行う者」(sampajānakāri) という語が現れる。

パーリ経典では正知という概念について具体的な説明がなされないが、アビダンマでは、正知は智慧 (paññā) と同一視され、*“paññā pajānanā vicayo pavicyayo*

*dhammavicayo sallakkhaṇā upalakkhaṇā paccupalakkhaṇā pañdiccaṃ kosallaṃ nepuññaṃ vebhavyā cintā upaparikkhā bhūrī medhā pariñāyikā vipassanā sampajāññaṃ patodo paññā paññindriyaṃ paññābalaṃ paññāsattamaṃ paññāpāsādo paññā-āloko paññā-obhāso paññā-pajjoto paññā-ratanaṃ amoho dhammavicayo sammāditṭhi”* という類語、同義語の列挙をもって定義される (Vibh 250)。5世紀のパーリ註釈文献では、通常、正知は知 (ñāṇa) と置き換えられ (Sv I.211, II.427, III.758, etc.)、第三禪に現れる念と正知を解説するなかでは、以下のように定義される (Vism 162-163, Sp I.151, As 174)。

*saraṇalakkhaṇā sati asammusana-rasā ārakkha-paccupaṭṭhānā, asammoha-lakkhaṇaṃ sampajāññaṃ tīraṇa-rasam pavicyaya-paccupaṭṭhānaṃ.*

念は、憶えていることを特徴とし、忘れないことを作用とし、護持を現れとする。正知は、愚かさがないことを特徴とし、考究判断すること (tīraṇa) を作用とし、選考 (pavicyaya) を現れとする。

正知は瞑想や認識の対象について混迷なく間違わずに正しく知ることと考えられるが、その作用が“tīraṇa”とされているのは、認識過程において対象を判定(認定)する (voṭṭhappana) 以前の推度 (santīraṇa, investigation) 段階の心作用 (水野1964, 861-862参照) というよりも、むしろ度遍知 (tīraṇapariññā, Vism 693, cf. 646, 怖畏現起智) が事実を観察して無常・苦・無我などを考究判断するように、一定の結論に至る知的作用を指すのだろう (Ñāṇamoli 1991, 840, n.2 参照)。“pavicyaya”は、アビダンマが正知 (智慧) の同義語として挙げた pavicyaya であって、尋伺考察することではなく、考察の結果としての知を意味する (Cf. As 147)。

瞑想時における正知がどのレベルでどのように知ることなのかについて、パーリ聖典では整理して説明することはないが、パーリ註釈文献になると、それを①有意義の正知 (sāthaka-sampajāñña)、②適切さの正知 (sappāya-s.)、③心の行動領域の正知 (gocara-s.)、④不迷妄の正知 (asammoha-s.) という4種類に分類するようになる (Cf. As 131, Mp III.199, Dh-p-a III.453, Th-a II.269, Paṭi-a I.323)。特に、『長部』『沙門果経』(DN I.70)、『中部』『念处经』(MN I.57)、『相応部』(SN V.142)、及び『分別論』(Vibh 250)の「正知する者」(sampajānakāri) を註釈する箇所では共通して詳細に具体例を挙げながら知の内容を解説している (Sv II.184ff, Ps I.253ff, Spk III.182ff, Vibh-a 347ff, cf. 片山 2012, 66-71)。

それに従えば、正知というのは、瞬間瞬間の身心の動

きや状態を見つめ、ありのままに確認して、いま自分が「長く息を吐いている」などと知る (pajānāti) ことに留まらない。つまり、いま行っている (行おうとしている) 自分の行動の意義 (有益性) を理解し、行動する際の時・場所・状況を適切に判断し、行動時に心が瞑想 (精神集中) の状態に入っているか否かを自己確認し、「私」という存在が行動しているのではなく、心と共に起こる地水火風の諸要素の変化によって行動の現象だけがあって、それも消滅していくと洞察することまでも「正知」の働きに含まれることになる。

このような正知の解釈は、当時のスリランカで普及していた上座部の実践法に基づくものであろう。しかし、『中部経典』第122「大空性経」(MN III.112ff)においても、正知は、四禪に達した後に空性 (suññatā) を思惟しながら、心が解脱しているか否か<sup>13</sup>などを自己確認したり、このような瞑想を行っていることの影響や効果、適切な会話や思考、煩惱、自己の構成要素 (五取蘊) の生滅について正しい理解をもつこととされていたりするように、パーリ経典の頃からすでに瞑想における正知が身心の深い洞察に至る多様なレベルをもつ知の作用を含むとみなされていたと考えられる。

## 5. 念と正知の実践

念と正知は、このようにそれぞれ異なる固有の働きを意味するが、修行者の実践を語るときに組み合わせて表現されることが多い。まず、初期仏教の韻文経典では、以下のように念と智慧 (paññā) が対照的に併記されたり、関連づけられたりする例が確認できる。

「諸々の流れが世間にあるが、それらを堰きとめるのは、念である。私はこの流れの防御を説く。智慧によってこの流れは塞ぎとめられる<sup>14</sup>。」(yāni sotāni lokasmim, [Ajitā ti bhagavā] **sati** tesam nivāraṇaṃ, sotānaṃ saṃvaraṃ brūmi, **paññāy'** ete pithiyyare, Sn 1035)

「私の念と智慧は増大した。そして心はよく集中している。」(**sati paññā** ca me vuḍḍhā, cittaṃ ca susamāhitaṃ, Th 46c)

「念を有し、智慧を有する比丘で、力強い勇猛さ (精進) が発揮されていて…。」(**satimā paññavā** bhikkhu āradhabalavīriyo, Th 165ab)

「私にとって智慧が頸木と鋤…私にとって念が鋤先と鞭である。」(**paññā** me yuganaṅgalaṃ...**sati** me phālapācanaṃ, Sn 77bd, SN I.172 [line 31, 32, pāda bd])

「智慧は世間における灯明である。念は世間における夜警 (監視員) である。」(**paññā** lokasmim pajjoto, **sati** lokasmim jāgaro, SN I.44 [line 20, pāda ab])

「戒 (よき生活習慣) と有し、智慧を有し、自己を修養した者であり、精神集中しており、禪定を喜び、念を有する者は…。」(yo silavā **paññavā** bhāvitatto, samāhito jhānarato **satimā**, SN I.53 [line 5-6, pāda ab])

また、散文経典では、「賢明さ、思慮深さ」を意味する nepakka とともに sati-nepakka という複合語が現れ、「比丘が念を有し、最高の念と賢明さを具えていて、長いあいだ行われたことも長いあいだ話されたことも覚えていて追憶している者となる」というストックフレーズ<sup>15</sup>を形成する。『スッタニパータ』や『相応部』「有偈篇」でも、nipaka (賢明な者、註釈では = paññavā, cf. Sn-a I.193) と念が併記される詩節がある。

「他ならぬここに賢明で念ある者 (= 釈尊) がいる。」(idh'eva **nipako sato**, Sn 1062c)

「家から家へと托鉢食のために歩いているときには、感官を護り、賢明で念を有していて。」(kulā kulam piṇḍikāya caranto, indriyagutto **nipako satimā**, SN I.154 [line 20-22, pāda ab])

しかし、散文を含めて広くパーリ経典を眺めると、これらよりも頻繁に見られるのは、やはり念と正知の併記である。『長部経典』の「結集経」や「十増経」など法数を列挙する経典では、念と正知が「二法」として数えられている (DN III.213, 273, AN I.95)。また、他の多くの徳目とともに列挙される場合でも、この2つの観念が常にペアとして意識されているはずである<sup>16</sup>。そして、四念処の修行における身心の観察が念だけでなく、正知を合わせた両者の働きをもって果たされることは、「念処経」(MN I.56, DN II.290)における四念処の総説から知ることができる。

kāye kāyānupassī (vedanāsu vedanānupassī, citte cittānupassī, dhammesu dhammānupassī) viharati, ātāpī **sampajāno satimā** vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.

比丘は、身体 (・受・心・法) については、身体 (・受・心・法) を次々に観察する (随観する) 者として、熱烈で、正知をもち、念を有する者として、世間における貪欲さと憂いを制御して過ごす。

『長部経典』第16「大般涅槃経」では、釈尊が弟子たちに対して、「比丘らよ、比丘は念をもち、正知をもつて過ごすべし」(**sato** bhikkhave bhikkhu vihareyya **sampajāno**, DN II.94-95 = 『相応部経典』「念処相應」SN V.142, 180-181, cf. 186) と教示する。ここでは、前者 (念) を四念処の実践にあてはめ、後者 (正知) を身念処のう

ちの7種の生活行動の正知とみなして、区別して説明しているが、それぞれ単独の修行ではなく、正知が付随する念、念を伴った正知であって、顕著な働きとしてその一方が指摘されているにすぎないと思われる。

色界の四禪定のうち、第三禪の説明には、「喜から離れているので平静な状態（捨）にあって、念をもち、正知をもって過ごす」（*pītiyā ca virāgā ca upekhako ca viharati sato ca sampajāno*, DN I.37, 75, MN III.26, etc.）とあって、やはりこの2つが並んで記されている。註釈（*Vism* 162-163, *As* 174）によると、第三禪では念と正知に守られているので、楽があっても喜に寄っていかないとされる。また、念・正知は初禪・第二禪でも作用しているが、これらの段階では対象についての考察（尋・伺）があるために明瞭に現れないという。

念と正知をもつことが重視されるのは、このような瞑想体系の中での説明に限らない。この2つの語句は組み合わせられてリズムカルな表現を形成し、古くから頻繁に韻文経典で用いられていた。まず、身念処に含まれる「身至念」の実践者たちが念と正知を有していると述べる『ダンマパダ』と『長老偈』の詩節では、以下のように、“*satānaṃ sampajānānaṃ*”という詩脚（*Dhp* 293e, *Th* 636e）が見られる。

*yesañ ca susamāradhā, niccaṃ kāyagatā sati, akicca  
te na sevanti, kicca sātaccakāriṇo, satānaṃ  
sampajānānaṃ, atthaṃ gacchanti āsavā.*

しかし、いつも身体に関する念がよく発揮されている彼らは、為すべきでないことに従事せず、為すべきことどもを常に為す者たちである。念をもち、正知がある者たちにとって、煩惱（漏）どもは終息に向かって行く。

他にも『長老偈』には2つの語句を使った詩脚のフレーズが存在する。修行者が自身の修行生活について述べる場面で“*satimā sampajāno*”（*Th* 317c）という表現、また、ブッダの徳目をナーガ（象）の身体部位に喩える場面では、後ろ足について“*sati ca sampajānānaṃ ca*”（*Th* 694a）という表現が現れる。“*sampajānā satīmatī*”は、下に示すように『長老尼偈』で1度、女性の出家修行者が身体観察をする場面で用いられる（*Thī* 35d）。

しかし、より頻出するのは、主に末尾に置かれる“*sampajāno paṭissato*”という詩脚である。例えば、『スッタニパータ』では、釈尊が出家して最初に王舎城で托鉢する場面（*Sn* 413d）、そして、『長老偈』では、森や荒野で修行する者が自身の状態を省みる場面（*Th* 59d, 1058d）に見られる。『長部経典』第21「帝釈天問経」では、釈尊の教えを聞いたサッカ（帝釈天）が唱える詩

節（DN II.286, II.8-9）にも使われている<sup>17</sup>。その他にも散文・韻文を問わず、この表現はパーリ経典に数多くの用例がある（DN III.224-225, SN III.143, IV.74f, 322, 351f, AN V.299, Vv 203, etc.）。

念と智慧の連携は、『ミリンダパンハ』において、ヨーガ行者が欠かさず具えているものとして、帆船のマストに繋がったロープと帆に喩えられている（*Mil* 378<sup>18</sup>）。また、『分別論註』（*Vibh-a* 312, cf. *Ps* III.30）では、七覚支の念覚支を解説する際に、大臣単独の時よりも王子を伴った大臣がいる時の方が強力な威光を放つという喩を用いて、念が智慧と相応すれば強力となると述べる（cf. *Gethin* 1992, 42-43）。四念処における正知と念についても、註釈は、両者が一緒に働いてはじめて随観の瞑想を成し遂げると述べている（*Ps* I.243, cf. *Sv*. III.758）。

## 6. 念と正知がもたらす効果

念と正知を基本とする瞑想修行の実践は、最終的には涅槃に至ることを目的とするが、そのプロセスの途中で起こる身心の様々な変化にも目が向けられてきた。「念処経」や「大念処経」における導入部（MN I.56, DN II.290）などにおいては、「悲しみと悲嘆どもを乗り越えるため（*soka-pariddavānaṃ samatikkamāya*）、苦痛と憂い（苦々しい思い）どもを没失させるため（*dukkhadomanassānaṃ atthagamāya*）」といった四念処の目的（意義や効果）が示され、上述の総説においても、「世間における貪欲さと憂いを制御して」（*vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*）過ごすことが四念処の修行であると述べられている。また、『相應部経典』「有偈篇」の詩節では、「諸々の欲望を捨て去って、念を有し正知をもった者は、無益に繋がる苦しみに仕えるな」（*kāme pahāya satimā sampajāno, dukkhaṃ na sevetha anattasamhitam, SN* I.12 [line 21-22, pāda cd], I.31 [line 7-8, pāda cd]）とあるように、身心の苦痛に関わる状況で念と正知の保持を語る教説も多い。それは、以下に示すように、特に死と再生の場面で頻繁に見られる。

### I. 死（身体放棄）に対する修行者の心構え

『長老偈』には、念と正知をもった修行者が心穏やかに死を迎える決意をする詩節がいくつかある<sup>19</sup>。

「〔私は〕身体を放棄するだろう、正知をもち省念をもって（自らを省みて意識を向けて）。」（*sandeham nikkhipissāmi, sampajāno paṭissato, Th* 20cd）

「そして〔私は〕死時を待つ、正知をもち省念をもって。」（*kālaṃ ca paṭikañkhāmi, sampajāno paṭissato, Th* 196, 607, 655, 686cd）



「〔私は〕この身体を放棄するだろう、正知をもち省念をもって。」(nikkhipissam imam kāyam, **sampajāno patissato**, Th 1002cd)

これらは、いずれも前半部で、「私には死に対する恐怖がなく、生に対する愛着がない」(maraṇe me bhayaṃ n'atthi, nikantī n'atthi jīvite)、あるいは「〔私は〕死を喜ばず、生を喜ばず」(nābhinandāmi maraṇaṃ, nābhinandāmi jīvitaṃ)と語られている。上記の四念処の目的と考え合わせると、来るべき死を想う修行者たちが念と正知を保った状態で恐怖を克服することができると考えていたことは明らかである。

## II. 天界から没して人間に再生(入胎)する場面

菩薩は、天界から人間の母胎に宿るときに念と正知をもった状態で降下(死没)する。さらに、『アパダーナ』において、仏弟子の過去世を語る場面でも同様の表現が見られることから、これは過去仏や釈尊の場合に限らず、天界から人間界に降下するときの一般形式と考えられる。

「さて、比丘たちよ、菩薩であるヴィパッシーはトゥシタという〔神々の〕集まりから死去して、念をもち正知をもって母胎に降下したのだ。」(atha kho bhikkhave vipassī bodhisatto tusitā kāyā cavitvā **sato sampajāno mātukucchiṃ okkami**, DN II.12)

「そしてさらにまた、アーナンダよ、菩薩がトゥシタという〔神々の〕集まりから死去して、念をもち正知をもって母胎に降下するとき…。」(puna ca param ānanda yadā bodhisatto tusitā kāyā cavitvā **sato sampajāno mātukucchiṃ okkamati**, DN II.108<sup>20</sup>)

「〔私は〕神々の世界から死去して、正知をもち省念をもって母の胎に降下した。」(devalokā cavitvāna, **sampajāno paṭissato**, okkami mātuyā kucchiṃ, Ap I.332 [Th-Ap 394.23abc])

「偉大な名声ある神の息子はトゥシタという〔神々の〕集まりから死去してから母胎に生まれた、正知をもち省念をもって。」(cavitvā tusitā kāyā (Ee tusitākāyā) devaputto mahāyaso, uppajji mātukucchismiṃ, **sampajāno paṭissato**, Ap II.411 [Th-Ap 467.3])

ここには、I. の諸例のように死への恐怖が直接的には言及されない。しかし、上の第2の事例では、直後に「念をもち正知をもって母胎から出る」(**sato sampajāno mātukucchismā nikkhamati**, DN II.108)という内容が続いていて、四苦の2要素でもある死と生(jāti, 再生)が対になっていることを鑑みると、やはり念と正知の実

践により恐れや不安、さらには痛みなどを克服して死を迎える(そして出胎する)ということを含意しているとみなすことができるだろう。

## III. 釈尊の瀕死の苦痛

『相应部経典』「有偈篇」(散文)では、釈尊が石で足にひどい怪我をして激痛が生じたときに、以下のように念と正知を保って耐える様子を語っている(SN I.27, cf. SN I.28)。

bhusā [read thus for bhūsā] sudaṃ bhagavato vedanā vattanti sarīrikā vedanā dukkhā tibbā kharā kaṭukā asātā amanāpā. tā sudaṃ bhagavā **sato sampajāno** adhivāseti avihaññamāno.

そのとたん、世尊に激しい感覚が起こった。つまり、鋭く荒々しく痛烈で不快で嬉しくない身体的な苦痛の感覚が〔起こった〕。まさしくそれを、世尊は念をもち正知をもって、打ちひしがれず(バラバラにされず)に耐え忍んだ。

念と正知が身体の疼痛緩和に直接的な効果をもたらすのか、それらが痛みに対抗する精神力(耐力)を強化するのはわからない。しかし、死期を迎えて最後の旅に出た釈尊の様子を克明に記録する「大般涅槃経」でも、彼が激しい苦痛を経験するたびに、念と正知をもってそれに耐え、克服していった、ということを繰り返し伝えようとしている。

### ①ヴェーサーリー近郊のベルヴァ村での出来事

「さて、雨季の定住生活に入っている世尊に鋭い痛みが生じ、死をもって終着点とするほどの強烈な〔痛みの〕感覚どもが転現したのだ。まさにそれらに対して、世尊は念をもち正知をもって、打ちひしがれずに耐え忍んだ。」(atha kho bhagavato vassūpagatassa kharo ābādhō uppajji, bāḷhā vedanā vattanti mārāṇantikā. tā sudaṃ bhagavā **sato sampajāno** adhivāseti avihaññamāno, DN II.99<sup>21</sup>)

### ②チャーパーラ霊場で寿命力を捨てる

「さて、世尊は霊場チャーパーラで念をもち正知をもって、生命維持力を捨てたのだ。」(atha kho bhagavā cāpāle cetiye **sato sampajāno** āyusañkhāraṃ ossaji, DN II.106)

### ③チュンダの施食を食べる

「さて、鍛冶工の息子チュンダの施食を食べてしまった世尊に鋭い痛みが生じ、血が吹き出し、死をもって終着点とするほどの激烈な〔痛みの〕感覚どもが転現したのだ。まさにそれらに対して、世尊は念をもち正知をもって、打ちひしがれずに耐え忍んだ。」(atha kho bhagavato Cundassa kammāraputtassa bhattaṃ bhuttāvissa kharo

ābādho uppajji lohita-pakkhandikā pabālhā vedanā vattanti māraṇantikā. tā sudam bhagavā sato sampajāno adhivāseti avihaññamāno, DN II.127-8<sup>22</sup>, cf. Ud 84)

その後、釈尊の入滅を知った比丘たちや神々もまた、諸行無常の真実を受け止めて、念と正知をもって耐え忍んでいたということが記されている<sup>23</sup>。

また、別の経では、釈尊の二大弟子であったサーリプッタとモッガッラーナの死を知って人々が前後不覚になるほどに打ちひしがれても、釈尊は四念処（念と正知）によって悲しみや喪失感を乗り越えるようにと励まし（SN V.161-165）、重篤な病で耐え難い苦しみを被る在家信者たちを見舞う際には、彼らに対して四念処の確認を促したという（SN V.176-178）。こうした多くのエピソードから、身体に生じる激痛や湧き上がる憂い悲しみを鎮めるために、念と正知が効果的に働くと考えられていたことがわかる。

ただし、「大般涅槃経」において、釈尊が臨終の間際にクシナーラーの沙羅双樹の下で身を横たえるときに、「さて、世尊は、右脇をもってライオンの臥法を営んだのだ、足のうえに足を置き重ねて、念をもち正知をもち、起き上がるイメージ（想）を意識に置いてから<sup>24</sup>」と描写されている箇所は注意を要する。同じフレーズは、『長部経典』『結集経』など（DN III.209, SN IV.184, AN V.123）においても、釈尊が背中が痛めて横たわる場面で用いられていると考えることができる。しかし、同じフレーズは、さらに『相应部』『有傷篇』の散文部（SN I.107）で、釈尊に対して眠りを誡めようとするマラーとの対話にも見られ、そこでは、横臥しているだけで眠っていない（覚醒している）という状態を説明するものとなっている。また、他の事例（MN I.273-274, 355, SN IV.104-105, 177, AN I.114, II.40, IV.168, Vibh 2249）を見ても、一般的に覚醒修行の教説で用いられるフレーズである。例えば、『中部経典』第107「ガナカ・モッガッラーナ経」（MN III.3）では、このように念と正知をもって横臥することで、「覚醒状態に専心して過ごしなさい」（jāgariyaṃ anuyutto viharāhi）と説いており<sup>25</sup>、『増支部経典』（AN IV.87）では、この念と正知をもった横臥は8種の眠気覚まし法の1つとなっている。このことから、釈尊が沙羅双樹の下で横臥した場面での念と正知は、眠りに落ちずに自己の状況をきちんと完全に把握して（supariggāhaka, Vibh-a 346<sup>26</sup>）覚醒状態を保持していたという意味に解釈することもできるだろう。

## 7. おわりに

仏教の修行法とそれを支える教義は、およそ2500年の歴史のなかで広く伝播し、無数の瞑想実践者たちの膨大な体験とそれに基づく言説と思索が加わって多様化した。そのため、例えば初期仏教と現代の日本仏教とでは、同じ瞑想用語を用いても意味や内容に相違が見られるし、上座部大寺派という1つの部派においても瞑想の体系や教理解釈に変遷があることは事実である。念と正知の順序についても、研究者の理解は定まっていない<sup>27</sup>。それでもなお、本稿で見えてきたように、念と正知をもって身心を隅々まで見つめながら理解を深めていくことが、悲しみや怒りやこだわりから心を解き放ち、身体の苦痛までも緩和、鎮静させることができると一貫して考えられてきたことはパーリ文献によって確かめることができる。

仏教瞑想の鎮痛効果は、苦しみの現状や根源から目を逸らすことによって得られるものではないが、ある面では、精神集中の深まりとともに思考や意識、感受作用をも減らしたことに起因すると解釈することは可能かもしれない。つまり、観察対象に専念没入することで意識が集中して心機能が抑制されるために、悩みやいらだちの精神作用も痛みや苦しみの感覚も次第に失われていく。ただし、それでは集中が解けると再び同じ感覚が生じることになるだろう。一方、四念処によるストレス低減は、むしろ念によって自ら積極的に苦しみと向き合い、正知によってその発生源や生滅の事実を明確に了解することで、主観に捉われて感覚と一体化していた自己の苦しみから離れた結果として起こると考えるべきだろう。

念と正知をもって身心の動きや状態を捉え、雑念を排してただ「歩いている」、「座っている」と自覚することをつけ、サマタ（止）の瞑想に入ると、その様態の認知に基づいて対象のイメージ（相）を純化していく。そして、色界禪に入っても念と正知の働きは継続され、粗雑な思考、微細な思考が消えていくとともに念と正知が顕在化する。

念は観察対象を捉え続ける働き、意識の表面に保っている働き、また心に銘記して対象物が視界などから離れてもそのイメージを保ち続けたり、想起できるようにする働きをも含む多義的な概念である。Anālayo も、パーリ経典と漢訳阿含経典に基づいて初期仏教において異なる複数の mindfulness（念）があることを指摘している（Anālayo 2013）。一方、正知は身心の現況をそのまま受け取って確認するだけでなく、適切な瞑想を行うために能動的に自分の内外の状況を広く考慮したり、瞑想状態を点検したりすることも含む。さらに、ヴィパッサナー（観）の本質である無常、苦、無我を洞察することをも



正知の働きである。このように瞑想における念と正知の両者はそれぞれ多様な役割を果たし、時には1つの瞑想修行の中で同じ概念が用いられていても、異なる機能をもって両者が連携し協同（協働）しているとみなす必要がある。念の機能はしばしば「ラベリング」と説明されることがあるが、この点を踏まえてより正確に言えば、念が意識を向けて対象を選び取り、正知がそれを認知判断してラベルに書き込む、あるいはラベルを対象に貼りつけるという意味で、念と正知双方の働きをもってラベリングが行われると理解するべきだろう。

### 参考文献

使用したパーリテキストはPTS版 (Ee) を底本とし、適宜、ビルマ第六結集版 CD-ROM (published by Vipassana Research Institute) (Be) を参照した。略号は主に *A Critical Pali Dictionary*, begun by V. Trenckner, ed. by D. Anderson et al., Copenhagen, 1924 に従った。

- 荒牧典俊・本庄良文・榎本文雄 2015: 『スッタニパータ [釈尊のことば] 全現代語訳』講談社。
- 及川真介・羽矢辰夫・平木光二 2004: 『原始仏典第4巻 中部経典 I』春秋社。
- 片山一良 2012: 『パーリ仏典にブッダの禪定を学ぶ「大念処経」を読む』大法輪閣。
- 中村元 1984: 『遊行経・上』大蔵出版。
- 1988: 『ブッダのことば』岩波書店。
- 浪花宣明 2004: 『分別論註 —Vibhaṅgaṭṭhakathā と Vibhaṅgamūlaṭṭikā—』平楽寺書店。
- 並川孝儀 2005: 『ゴータマ・ブッダ考』大蔵出版。
- 林隆嗣 2003: 「臨終業について」『印度学仏教学研究』第52巻第1号, 323-319。
- 藤本晃 2018: 「Sati (念) と Sampajañña (正知)」『印度学仏教学研究』第66巻第2号, 899-895。
- 水野弘元 1964: 『パーリ仏教を中心とした仏教の心識論』ピタカ。
- 村上真完・及川真介 2009: 『仏のことば註 (四)』春秋社。
- Allon, Mark 1997: *Style and Function: A study of the dominant stylistic features of the prose portions of Pāli canonical sutta texts and their mnemonic function*. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.
- Analāyo 2013: “Mindfulness in Early Buddhism”, *Journal of Buddhist Studies*, 11, 147-174.
- Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Leiden: E.J.Brill.
- Hayashi, Takatsugu 2003: “The *Vimuttimaggā* and Early Post-Canonical Literature (I)”, 『佛教研究』 (*Buddhist Studies*), 第31号, 91-122.

Moriichi Yamazaki and Yumi Ousaka 2000: *A Pāda Index and Reverse Pāda Index to Early Pāli Canonical Texts: Suttanipāta, Dhammapāda, Theragāthā and Therīgāthā*. Tokyo: Kosei Publishing.

(Bhikkhu) Nāṇamoli 1991: *The Path of Purification: Visuddhimagga*. Kandy: Buddhast Publication Society.

(Bhikkhu) Nyanaponika Thera 1993: “The Omission of memory in the Theravādin List of Dhammas: On the Nature of Saññā”. *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Delhi: Sri Satguru Publications, 61-65.

—— 2005: *Darlegung der Bedeutung (Atthasālinī)*. Oxford: The Pali Text Society.

### 注

- 1) 例えば、『スッタニパータ』第1035偈の「世間における諸々の流れを sati が堰きとめる」という箇所では、「念をつけること」(中村1988)、「思念」(村上・及川2009)、「あるがままにいまこの存在を自覚すること」(荒牧ほか2015)といった訳語が見られる。仏教用語の基準訳語として河崎豊氏は「留意、憶えていること、想起」という現代語を提案する(榎本ほか2014, 93-97)。
- 2) *ettha cāyaṃ masnasikāro samannāhāramattākāreṇa ārammaṇe sampayuttānaṃ payojako, cetanā cetokiriyaḥbhāvena, vitakko pana saṅkappākāreṇa, upanijjhāyanākāreṇa ca abhiniropako*. 「作意は運び込むことだけをもって対象に対して相応する〔諸法(心・心所)〕を結びつけるものであり、意思は心に関する実行の状態をもって、一方、尋は構想 saṅkappa の様相と寄り添って沈思する upanijjhāyana 様相をもって〔対象に心心所を〕移植するものである。」
- 3) *satiyā asammussanavasena visayābhimukhabhāvā-paccupaṭṭhānā, manasikārassa pana saṃyojanavasena ārammaṇābhimukhabhāvapaccupaṭṭhānā ti ayaṃ etesaṃ viseso*. 「留意(念)は、忘れないことによって〔感覚的な〕対象領域に面している状態を現れとし、一方、作意は、結びつけることによって対象に面している状態を現れとする、というこのことが、これらの違いである。」(榎本ほか 2014, 99-100 [古川洋平])
- 4) *satipaṭṭhāna* という語は『スッタニパータ』、『ダンマパダ』、『長老尼偈』、『相応部経典』『有偈篇』の韻文には登場しない。『スッタニパータ』には「念がよく安置された」(*satiṅ ca suppatitṭhitam*, Sn 444b) という表現があるのみ。身至念 (*kāyagatā sati*) は Sn 340 (cf. SN I.188 [line 22]) や Dhp 293 = Th 636 に見える。『長老偈』にはしばしば言及され (Th 100, 166, 352, 765, 1090)、「念を寄り立たせて」(*satim upaṭṭhapetvāna*, Th 946c, cf. Thī 182a) という表現もある。ただし、これらの経典の詩節

- で用いられる表現がそのまま最初期の用語や思想を反映していたり、これらの詩節にのみ最初期の教義が示されていたりするわけではないため、思想史的な発展段階や形成過程という視点で整理する場合には注意を要する。
- 5) 念の定義をめぐって、初期仏教経典から上座部大寺派の註釈文献に至る解釈の継承と変遷については、Hayashi 2003 参照。
  - 6) visattikā は、註釈では渴愛 (taṇhā) に置き換えられる (Sn II.513)。語義解釈については、『長老偈註』(Th-a II.219) に詳しい。
  - 7) 例えば、Pārāyanavagga では、念とともに無所有処 (Sn 1070)、識の止滅 (Sn 1111)、空観 (Sn 1119) が語られており、また、念を有しながら心が解脱している比丘 (Sn 975, cf. 974) や現世で涅槃に入っている者 (Sn 1095) が言及されている。
  - 8) 「私はそれが自分に生じることを知って、念をもって他ならぬ平安に至った」(taṃ viditvā maham attasambhavaṃ santim eva satimā samajjhagaṃ, Th 260cd)、「他人が怒っているのを知っても念をもって静寂になる者は」(paraṃ kaṅkupitaṃ nātvā, yo sato upasammati, SN I.162 [line 32, pāda cd], 163 [line 33, pāda cd], 222 [line 10, pāda cd], 223 [line 35, pāda cd])、自他ともに利益になることを実践する。
  - 9) 「念をもって〔君たちは〕過ごせ」(patissatikā nu kho viharatha, Th 42b)、「僧団において自己を護り、念を有して住め」(saṃghe vase rakkhitatto satimā, Th 142d, SN I.154 [line 19, pāda d])、「心喜び念を有して彼とともに実践すべし」(careyya ten' attamano satimā, Dh 328d)。
  - 10) 「精神集中して、禪定を喜び、念を有している」(samāhito jhānarato satimā, Th 12b)、「色など6種の認識対象を経験しても念をもっている……彼はこのように念をもって実践する」(disvā patissato, ..... evaṃ so caratī sato, Th 806-817)、「そして彼は賢者として常に念をもっている」(so ca dhīro sadā sato, SN I.25 [line 3, pāda f])、「奮い立つことを具え、念を有する者にとって (uṭṭhānavato satimato, Dh 24a) 名声 (yasa) が増大する」、「念を有する正覚者たちを (sambuddhānaṃ satimatam, Dh 181 d) 神々は羨む」、「常に念をもって不浄〔の観察〕を修養する者は (asubham bhāvyatī sadā sato, Dh 350b) 悪魔の束縛を断ち切る」。
  - 11) 「智慧と行いを完成した人々は、念をもって」(samppannavijjācaraṇā patissatā, Dh 144c) 少なくない苦しみ (dukkha) を捨て去れ、「そのように自身で護られ、念を有する者として」(so attagutto satimā, Dh 379 c) 安楽 (sukha) に過ごせ、「常に念をもって実践する者たちは苦しみの終極を獲得して」(ye caranti sadā satā, antam dukkhassa pappuyya, SN I.7 [line 24-25, pāda bc])、「人間が常に念を有していて獲得した食の量を知っていれば、彼の〔苦痛の〕感覚はか細くなる」(manujassa sadā satimato, mattam jānato laddhabhojane, tanu tassa bhavanti vedanā, SN I.81 [line 30-32, pāda abc], 82 [line 11-13, pāda abc])、「念を有する者には常に幸いがある。念を有する者は安楽に榮える。念を有する者は明日にはよりよい。〔しかし〕怨みからは解放されない」(satimato sadā bhaddam, satimā sukham edhati, satimato suve (read thus for su ve) seyyo, verā na parimuccati, SN I.208 [line 13-14])。
  - 12) 『長部復註』では、前接辞 sam-を3種に説明する。「正しく (sammā)、全体的に (samantato)、そして等しく (sāmaṃ) 理解している者が「正知 (sampajāna) している者」である。混同することなく確定するときには他の法を随観している状態がないことにより、正しく、不顛倒に、あらゆる様相を理解することによって、全体的に、次々と差異を引き起こす状態で起こるものについて等しく知る者という意味」(sammā, samantato, sāmaṃ ca pajānanto sampajāno, asammissato vavattāne aññadhammānupassitābhāvena sammā aviparītā, sabbākārapajānanena samantato, uparūpari visesāvahabhāvena pavattiyā sāmaṃ pajānanto ti attho, Dṭ II.372)。片山 2012, 66 参照。Cf. sampajānātī ti sampajāññaṃ, As 53。
  - 13) bhikkhu evaṃ pajānāti “ajjhataṃ suññataṃ kho me manasikaroto ajjhataṃ suññatāya cittaṃ na pakkhandati nappasīdati na santiṭṭhati na vimuccati” ti. iti ha tattha sampajāno hoti. 註釈は、業処がまだ成就していなければ、いないと正知することと説明する (sampajāno hotī ti kammaṭṭhānassa asampattijānanena sampajāno, Ps IV.161)
  - 14) 煩惱が自己を覆うものであり、その流れが覆われる (堰き止められる) べきものであるという観念に関連して、並川 2005, p. 87 参照
  - 15) bhikkhu satimā hoti paramena satinepakkena samannāgato cirakatam pi cirabhāsitam pi saritā anussaritā, DN III.268, 286, 290, 356, MN I.356, AN IV.234, V.25ff, 91, etc. このうち、AN IV.110-111 では、国境の町に入る者を一人ひとりチェックする門番の喩えが示される (SN V.160 及び註釈における念の定義参照)。また、SN V.197, 225 では五根中の念根、AN III.11 では五力中の念力、AN IV.3 では七力中の念力、Vibh 227 では七覚支の念覚支の定義に使われる。
  - 16) 例えば、“pāmojja, pīti, passaddhi, **sati, sampajāñña, sukha**” (DN I.196-197)、“satthā, sikkhā, yoga, chanda, ussolhī, appaṭivāni, ātappa, viriya, sātacca, **sati, sampajāñña, appamāda**” (SN II.130-133)、“chanda, vāyāma, ussāha, ussolhī, appaṭivāni, **sati, sampajāñña**” (SN V.440, AN II.93, 195-196, III.307-308, IV.320-321, V.104, etc.)。また、Sn 1055a (yaṃ kiñci **sampajāññasi**) と Sn 1056a (evaṃvihārī **sato** appamatto) は、2つの偈にま

- たがっていて、対句的に表記されてもいないが、念と正知の両概念が現れている。
- 17) 「そのような私は、確かに、問いに迷うことなく、教えを喜ぶ者として過ごしつつ、道理（正しい論理）に従って過ごすだろう、正知をもち省念をもって（省みて意識を向け）」(so 'haṃ amūḷha-pañh' assu viharaṃ sāsane rato, āyena viharissāmi **sampajāno paṭissato**)
- 18) テキストは、「大王よ、たとえば帆柱(kūpa)が繩(rajju, 支索?)と綱(varattā, 動索?)と帆(lakāra)とを支え持つように」(yathā mahārāja kūpo rajjuṃ ca varattaṃ ca lakāraṃ ca dhāreti)とあって、3つが並列的に記されているが、「繩と綱」と帆の2者と理解すべきか。
- 19) さらに、『長老尼偈』にも、「〔私は〕正知をもち省念をもってこの身体を放棄するだろう」(nikkhipissim' imaṃ dehaṃ **sampajānā satīmatī**, Thī 35cd) というよく似た詩脚が存在する。
- 20) 地震の原因の一つである入胎を表現するこのフレーズは他の箇所(MN III.119-20; AN II.130, IV.312)でも見られる。しかし、同じ場面で『ジャータカ註』では、異なる説明をする。Cf. Ja-a I.49-50: tatra naṃ devatā “itocuto sugatiṃ gacchā” ti pubbe katakusalakammokāsaṃ **sārayamānā** vicaranti, so evaṃ devatāhi kusalaṃ sārayamānāhi parivuto tattha vicaranto cavitvā mahāmāyāya deviyā kucchismiṃ paṭisandhiṃ gaṇhi. そこで、彼に神格たちは「ここから死んで善い行き先(善趣)に行ってください」と[言って]、過去において善業が為された機会を思い出させ続けていた。彼は、このように善を思い出させようとしている神格たちによって取り巻かれ、そこで過ごしつつ死んでから、王妃マハーマーヤーの胎内に結生を得た。臨終時の記憶の想起については、林2003参照。
- 21) Cf. SN V.152. 諸本後半部なし。See DĀ, T1 [2], vol.1, 15 a17-18; T6, vol.1, 180a12-13; MPS II.192 [14,2].
- 22) Cf. Ud 82. これも漢訳諸本やMPSで削除されている。神聖視された仏にとって不適切な表現であるためか。中村1984, 409-410参照。
- 23) ye pana te bhikkhū/devatā vītarāgā te **satā sampajānā** adhiṅgāsi: “aniccā saṅkhārā, taṃ kut' ettha labbhā” ti, DN II.158, 162.
- 24) atha kho bhagavā dakkhiṇena passena sīhaseyyaṃ kappesi, pāde pādaṃ accādhāya, **sato sampajāno** uṭṭhānasaññaṃ manasikarivā, DN II.137, cf. 134-135.
- 25) 本経では引き続き、覚醒に専念すると、生活行動の(念と)正知をそなえ、そして禪定に入る直前に五蓋除去の段階にいたるが、そこでも光明想とともに念と正知をもって「気だるさと眠気(昏沈・睡眠)から心を浄化する」(thīnamiddhā cittaṃ parisodheti, cf. DN I.71, (207), III.49, MN I.181, etc.) とされる。Mark Allonはこのフレーズを分析し、sato sampajānoのWaxing Syllables (2+4)を指摘している(Allon 1997, 220, cf. 232)。
- 26) 浪花宣明氏はsuppapariggāhakaというビルマ版復註の読みを採用し「眠りに打ち勝つ」とする(浪花2004, 592)が、復註での解説内容(浪花2004, 597)とも合わない。Spk I.79では、「横たわることを完全に把握する念と正知を具えて」(sayanapariggāhaka-satisampajānānena samannāgato)としている。
- 27) 「念処経」の総説に見られる“sampajāno satimā”という表現について、sampajānoの前に念(sato)が省略されていて、satimāの後に正知をつくる者(sampajānakārī)を補うという操作によって念・正知の順序を保つという試みもある(藤本2018, 896-895)。しかし、これには文献の根拠がなく、念・正知が二重になってしまう問題も生じる。一方、「正確に知り、記憶にとどめる」という及川真介氏の解説(及川他2004: 136)を敷衍すれば、「息を吐いている」などの身心の動きやあり様をそのままに把握し、それだけを繰り返し心に銘記して集中していく、あるいは、無常・苦・無我の三相を理解して、心に叩き込むことによって、念(把握)から正知へ、正知から念(銘記)へと相互に繰り返していくことになるだろうか。
- (本研究は平成30年度科学研究費「挑戦的研究(開拓)」(研究課題/領域番号18H05302)の助成に基づく研究成果の一部である。)