

# 楽を苦と見て、苦を矢と見る

— パーリ仏教における感覚の観察と理解 —

Seeing the Pleasant as Painful, and the Painful as a Dart :  
Contemplation of Feeling in Pāli Buddhism

林 隆 嗣

HAYASHI, Takatsugu

## Abstract

In the meditation of establishing mindfulness (*satipaṭṭhāna*), we are suggested to know, “I feel a pleasant/painful feeling”, when we feel pleasant/painful in our body or mind, and to contemplate the arising and dissolving of the feeling as it is. However, as it is also said that any feeling should be considered exclusively as suffering (*dukkha*), the way of understanding of the feeling (*vedanā*) varies in a wide variety of the Buddhist thought and practice. In this paper, examining two consecutive *suttas*, named “*Daṭṭhabbena* (with what should be seen)” (36.5) and “*Sallattena* (with [the pain] to be a dart)” (36.6), of the *Samyuttanikāya* (SN) IV.2.1.5, 6, we clarified a simile of dart in a popular phrase: “one who has seen the pleasant as painful, and the painful as a dart”, which appears not only in the SN, but also in the *Theragāthā*, and is frequently quoted in the Pāli commentaries. Furthermore, the ordinary person who, feeling the pain, sorrows and grieves is here compared to the one who has been pierced with two darts, and it is depicted how the underlying tendencies (*anusayas*) to aversion for painful feeling and to lust for pleasant feeling are subconsciously formed in his mind. With the help of the episode of a sick monk who, contemplating the pain, tried to overcome the suffering with endurance (*adhivāsana*), we considered the significance of the Buddhist meditation of feeling.

キーワード：止観、『相応部』、『清浄道論』、第2の矢、随眠

## 1. はじめに

1970年代にジョン・カバットジンが仏教の瞑想法に基づいて開発したマインドフルネスストレス低減

(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) のプログラム ([カバットジン 2007] 参照) や、それと認知行動療法を組み合わせて行われるマインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) は、慢性疼痛の緩和、うつ、不安、ストレスの軽減といった効果が得られるとして、主に臨床心理学や精神医学、脳神経学などの分野で注目され、実証的な研究が積み重ねられてきた ([越川 2014, 2018] など参照)。また、心が目の前のタスクから離れて彷徨うマインドワンダリングの状態が幸福感の低下やネガティブな感情と関わっており、その制御には、対立する働きである「いまこの瞬

間に起こっている経験に、判断や評価を加えることなく、能動的に意識を向ける」というマインドフルネスの訓練が有効であるということもすでに多くの研究によって指摘されている ([梅田・大月 2020]、[高橋・熊野 2021] など参照)。こうした研究成果に呼応して、教育や医療など多様な分野で応用が試みられ、現実の課題に即した実用的なプログラムの開発やその効果の検証も行われている<sup>1)</sup>。

MBSR の心理療法には宗教的要素が除外されていると言われるが、その一方で、マインドフルネス瞑想を行うことで慢性疼痛の緩和だけでなく、痛みへの認知や関わり方が変化したり、自己理解までも変化したりする事例 ([山本・中井 2021]) もあることから、翻ってその源泉にあたる仏教の修道論と照らし合わせるために、仏教学の分野では文献が伝える多様な実践過程とそれに伴う身心の変化や認識の変化を整理して包括的に体系化することも求められている。

こども教育宝仙大学 教授

ボディスキャンを行いながら、瞑想中に生じる感覚や感情や思考などを確認してもそれを追わずに呼吸の状態へ意識を戻して集中を保つことを試みるマインドフルネスの実践法は、初期仏教の代表的な修行方法である四念処の瞑想が基礎にあるとされる。特に、四念処に含まれる「感受の随観」が、身心に起こる快／不快を肯定的／否定的に味わうのではなく、そのまま（ありのままに）楽や苦を感じていることを自覚する修行であれば、まさにそれは瞬間の感覚に気づくマインドフルネス瞑想と一致すると言えるかもしれない。しかし、日常を超越した覚りの境地（出世間）に向かうための仏道修行は、快適な日常を回復することを目指すマインドフルネスの療法とは根本的な相違があり、しかも仏教文献の中で示される感覚観察の実践修行の方法や感受をどのように捉えるべきかといった教説は一様ではない。例えば、感受を含めて五蘊をすべて実体のない空とみなす「般若経」の教えもあり、大乘菩薩道の修行を説く『入菩提行論』のように苦をむしろ功德の糧とみなす場合もある（〔金沢2015:52〕参照）。では、初期仏教や上座部仏教のパーリ文献で語られる修行者たちは、身心に起こる安楽や苦痛の感覚的な経験をどのように理解し、そしてそうした感覚にどのように対処することを目指したのか。このような観点から、本稿では、初期仏教経典『相応部』（Samyuttanikāya, SN）における議論を中心として、上座部大寺派の註釈文献も視野に入れて、感覚の観察と理解の方法、特に苦痛の感覚に向き合う心の姿勢について考察してみたい。

## 2. 「矢であることをもって」の内容

仏教では感受作用や感覚の内容を、楽 (sukha)、苦 (dukkha)、不苦不楽 (adukkhamasukha) の3種に分類し、さらに身心の感受を区別して楽、喜悅 (somanassa)、苦、憂悩 (domanassa)、捨 (upekkhā、不苦不楽) の5種に分類する。

『相応部』の第4「六処篇」(Saḷāyatana-vagga)の第2「受相応」(Vedanā-samyutta)では、3種の感受をめぐる議論される経が収められているが、その第1「有偈章」(Saghāta-vagga)の第6「〔苦が〕矢であることをもって」(Sallattena)と題する経(36.6)では、苦痛の感受に関連して2本の矢という比喩を用いた釈尊の教えが説かれている。

病気や怪我などによって肉体に苦痛を感じたときに、そのことを悲嘆して気持ちが沈み込んだり、ストレスでイライラして怒りを沸き上げさせ不満を噴出させたりすると、苦しみはますます広がっていく。感覚器官を伴う肉体をもって生きている限り、誰でも体の痛みを知覚す

る。この事実は、仏道修行に専念している出家者であっても釈尊であっても例外ではない。しかし、このような苦悩の悪循環に陥る者とそうならない者との間にはどのような違いがあるのだろうか。こうした問いがこの経の主題となっている。

誰にとっても苦痛は起こる。このとき、教えを聞いていない普通の一般人である「無聞の凡人」(assutavā puthujjano)は、身体に痛みを感じたときに、「悲しんで、憔悴して、嘆いて、胸を打って泣いて、昏迷状態に陥る」(socati kilamati paridevati urattālikandati sammoham āpajjati)。このように、身体の痛みを受けるだけでなく、それに付随してそのことを憂い、悲しむことで内面の苦痛も二次的に生み出してしまう。経典は、この二重の苦しみを、2本の矢に射貫かれる人に喩える。

それはまたたとえば、比丘たちよ、〔人々が〕男を矢で射貫くとして、そのようなこの者を第2の矢で〔付随的な刺し傷を?〕射貫くでしょう。まさにこのようにして、比丘たちよ、その男は2本の矢において〔二重の苦痛の〕感覚どもを感じとる。<sup>3</sup>

この箇所を解説する註釈文献『相応部註』(Sāratthappakāsinī, Spk III.76)では、最初に刺さった矢よりもこの第2の矢の方が重大な苦しみにになると考える。PTS版のテキストは修正すべき点が多いが、訳すと以下ようになるだろう。

「付随的な刺し傷を射貫くでしょう」とは、同じその傷口の、一本指分の範囲内あるいは二本指分の範囲内での近い領域における付随的な刺し傷を。なぜなら、このように射貫かれた者にとってその付随的な刺し傷は最初の感受よりも一層強烈な感受となる。後に生じつつある〔憂いの〕感受もまた、まったく同様に、前の感受よりも一層強烈となる。<sup>4</sup>

さらに経典では、最初の直接的な肉体の痛み(第1の矢)をきっかけとして精神的な苦しみ(第2の矢)の感受が起こるだけでなく、そこから多くの内面の問題(煩惱)に派生していくことが述べられている。つまり、こうした経験をした無聞の凡夫は、苦しみの感覚やそれを与える物事に対して反発心(敵愾心)を抱いて、潜在意識として反発傾向(paṭighānusaya、瞋随眠、恚使)を心の中に形成する。このような状態になった人は、欲求の充足以外に苦しみから逃れる手段を知らないために、感覚的な快樂を求めてはそれを喜ぶことになってしまう。それによって、安楽な感受に対して情欲を起こすという潜在傾向(rāgānusaya、貪随眠、貪使)も形成し

ていく。さらに、感受の生滅と甘味 (assāda) と危難 (ādīnava)、そこからの出離に関する正しい理解がないため、不苦不楽という無感覚状態については、無知という傾向 (avijjānusaya、無明随眠、痴使) をその人の心に潜在化させる。このように、一般の人々は感受の経験をきっかけに次々と潜在的な煩惱を生み出してしまうことで、何を感じても煩惱にとらわれて、苦悩に束縛されていくことになる<sup>5</sup>。それに対して、教えを聞いている聖なる声聞弟子 (sutavā ariyasāvako) の場合の喩えは、以下の通りである。

それはまたたとえば、比丘たちよ、〔人々が〕男を矢で射貫くとして、そのようなこの者を第二の矢で付随的に射貫くことがないでしょう。まさにこのようにして、比丘たちよ、その男は一本の矢で〔苦痛の〕感覚を感じとる。<sup>6</sup>

つまり、それは一本の矢だけが刺さった状態で、身体的な苦痛を感じても憂いや悲しみが起こらず、そこから派生する煩惱も作られないというのである。

また、「有偈章」の名が示す通り、この経の最後には3つの偈文で語られる全体的なまとめのパートがある (SN III.210)<sup>7</sup>。

智慧を有する者は感受を感じとらない、安楽なものも苦しいものも。〔教えを〕多く聞いている者もまた〔それらを感じない〕。そして、凡人と比べると、これが堅固な善人 (巧みな者) の大きな特質 (差異) である。<sup>8</sup>

理法を考究しており、多く聞いていて、この世とあの世を正しく見据えているこの者の心を、好ましいものごとども (諸現象) がかき回すことはない<sup>9</sup>。好ましくないからといって反発心に行くことはない。<sup>10</sup>

彼には〔感覚への〕追順、あるいは対抗が雲散し、没失していて、〔それらは〕存在しない。そして、塵を除き悲しみのない足場 (境地) を知って、存在の向こう側に到達した者として正しく洞察する。<sup>11</sup>

これらの偈には矢の比喩が見られず、智慧のある多聞の賢者による感覚の受け止め方とその功德が説明されるだけであるが、対称的な凡夫はその裏返しであることが推察できる。第2偈で述べられているように、安楽な感受に耽溺してそれを追い求めたり、苦しい感受をに悩まされて反発心をもつようなことがない。つまり、肉体の楽苦に誘発されて起こりうる喜びや憂悩といった内的な感覚 (感情) には結びつかない。そして、安楽さに追順

すること (anurodha) や、苦痛に対抗すること (virodha) といった二次的な反応を起こさなければ、さらに潜在的な煩惱や苦しみにとらわれずに涅槃に至る、というのがこの経の結論である<sup>12</sup>。

### 3. 苦しみを矢と見なすこと

この第6経 (36.6) は、感受の理解と対応をテーマとした「有偈の章」の第1経から第10経まで続く一連の議論の文脈のなかにあるため、前提となる直前までの教説を踏まえて理解する必要がある。以下の表に示したように、対応する漢訳『雑阿含経』 (Taisho vol.2, no.99) では順序が異なるが、第466経から第470経までの5経が一致している<sup>13</sup> ([Chung 2008, 133-134] 参照)。

| パーリ『相應部』                          | 漢訳『雑阿含』               |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 36.1. Samādhi 「定」                 | (第473経) <sup>14</sup> |
| 36.2. Sukhāya 「安楽のため」             |                       |
| 36.3. Pahānena 「捨てることをもって」        | 第468経                 |
| 36.4. Pātāla 「深淵」                 | 第469経                 |
| 36.5. Datthabbena 「見なされるべきことをもって」 | 第467経 <sup>15</sup>   |
| 36.6. Sallattena 「矢であることをもって」     | 第470経                 |
| 36.7. Gelaṅṅa 「病い (1)」            |                       |
| 36.8. Gelaṅṅa 「病い (2)」            |                       |
| 36.9. Anicca 「無常」                 |                       |
| 36.10. Phassamūlaka 「接触を根本とするもの」  | 第466経                 |

「有偈の章」における議論の展開をみると、最初に感受を3分類して感受の滅尽による覚りを説き (36.1)、三受を苦とみなして貪欲を離れること (36.2)、三受から起こる三随眠を捨断するために修行することを説き (36.3)、身苦に悩む凡人と悩まされない聖者の違いを、大海に深く落ちてしっかり立ってられない者と海底で足場を得て動じない者の違いに喩える (36.4)。そして、第5経「見なされるべきことをもって」 (36.5) と第6経「矢であることをもって」 (36.6) の2経に繋がる<sup>16</sup>。

特に、第5経では、修行者による3つの感覚のとらえ方を主題として、「安楽な感受を苦と見なし、苦しい感受を矢 (salla) と見なす」という特徴的な教えが見られる。ここで言及される「矢」が、明らかに次の経における「2本の矢」の比喩への布石となっているため、第5経の意味を検討しておく必要がある。この感受の見方に関する教説の韻文パートでは、次のように教説がコンパクトにまとめられている。

誰でも安楽さを苦しみとして見た者、苦しみを矢として見た者、



鎮まった状態である不苦不楽、それを無常として見た者、  
彼は、確かに、正しく見る比丘として、感受作用どもを完全に知っている。  
彼は、感受作用を完全に知って、現世においては漏尽者であり、  
身体の破壊ののちは、真理に留まる者である。知者は計り知れない。<sup>17</sup>

『雑阿含』(119b4-8)にもこれと対応する偈が存在する〔本庄 2014: 715〕参照。「楽を観じて苦想を作し、苦受を剣刺と同じうし、不苦不楽において無常滅想を修するは、これ則ち比丘にして正見成就者と為すなり。」(観楽作苦想苦受同剣刺 於不苦不楽修無常滅想 是則為比丘正見成就者)という前半部分はよく一致している。しかし、ちょうど下線部の“parijānāti vedanā”に相当する語句が見当たらず、以降の「寂滅安楽道住於最後辺 永離諸煩惱摧伏衆魔軍」はまったく別のものである。

また、この偈は他のパーリ文献にも類似した偈や引用などが存在するが、やはり後半部は異なっていて、多くのヴァリエーションを生じている。例えば、36.5経とほぼ同じ文章の経典が『如是語』(Itivuttaka)内の Dutiyavedanāsutta (III.14. Iv 47, cf. Iv-a II.14-16) に存在し、そこにも並行偈が確認できるが、ここでも漢訳と同様に“parijānāti vedanā”に相当する部分から相違が見られる。

誰でも楽を苦として見た者、苦を矢として見た者、  
鎮まった状態である不苦不楽、それを無常として見た者、  
彼は、確かに、正しく見る比丘として、抑制者としてその場(現世)で解脱する。  
彼は、確かに、特別な智を完了した者、鎮静者、結縛を超越した聖者である。<sup>18</sup>

さらに、これらの偈の前半部(a b パーダ)に限って言えば、ほとんど同じものが『長老偈』(Theragāthā, Th 986)にもある。

誰でも楽を苦として見た者、苦を矢として見た者、  
〔楽苦の〕両者の中間に〔執着が〕なかった者は、  
世間で何かによって何かになるのだろうか。<sup>19</sup>

『長老偈』においては、この偈はサーリブッタ長老に帰せられているが、仏典に複数現れる「楽を苦と見て、苦を矢と見る」という言い回しは初期の仏教徒たちの間に流布していて、好んでよく使われていたと考えることができる。

『相応部』「有偈の章」第5経の偈は、さらにパーリ註釈においても頻繁に引用される。例えば、『小誦』(Khuddakapāṭha)で示される「三受」(Khp 2)を註釈する際、『小誦註』(Khp-a 80)では、この偈<sup>20</sup>を掲げながらも最終的には感受は苦に集約されると説明している。

「楽／苦があるとき『私は楽／苦を感じている』と知る」(sukhaṃ/dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno sukhaṃ/dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi ti pajānāti) などという経典のフレーズで知られる四念処における感受の随観は、冒頭で述べたように、自分が受けた感覚を注意深く観察して楽をそのまま楽とみなし、苦を苦とみなしてラベリングしていくマインドフルネス瞑想法と対応する部分があるだろう。しかし、『長部経典』(Dīghanikāya)と『中部経典』(Majjhimanikāya)の「(大)念処経」の冒頭や、『無碍解道』(Paṭisambhidhāmagga)、『分別論』(Vibhaṅga)にある四念処の総説箇所で言及される感受の随観について、パーリ註釈は共通してこの偈を引用しながら「楽を苦と見て、苦を矢と見る」という観法を説くのである<sup>21</sup>。

そしてどのようにして感受は随観されるべきかといえば、まず安楽さは苦しみとして、苦しみは矢として、不苦不楽は無常として〔随観されるべし〕。〔世尊が〕言っているように、

安楽さを苦しみとして見た者、苦しみを矢として見た者、  
鎮まった状態である不苦不楽、それを無常として見た者、  
彼は、確かに、正しく見る比丘として、静まったままでいるだろう、と。<sup>22</sup>

ここでもやはり下線部の最後の部分だけが異なっている<sup>23</sup>が、パーリ註釈文献においてもこの偈が繰り返し引用・言及されている事実は、「楽を苦と見て、苦を矢と見る」がポピュラーな慣用語として上座部の仏教徒に継承されたことを示すだけでなく、実際の瞑想修行において「楽を苦と見て、苦を矢と見る」ことが感覚をとらえ理解する実践的な方法として定着していたことを伺わせる。

#### 4. 矢の痛み

心身の痛みや苦しみを矢に喩える教えは、『経集』(Suttanipāta)や『法句』(Dhammapada)といった初期経典にも見られる<sup>24</sup>。『中部』第101「デーヴァダハ経」(Devadahasutta)には、「それはまたたとえば、毒で

厚く塗られた矢に射貫かれた男がいるとすると、彼は矢が射貫くことを原因として激烈で辛辣な苦しみの感覚を感じとるだろう」という比喩<sup>25</sup>が見られる。ここでは、さらにそこから友人などが医者で紹介し、医者が傷口を切開するとまた激烈な痛みがあり、探り針で傷口から体内の矢を探すときにまた激烈な痛みがあり、矢を見つけて抜き取るときにまた激烈な痛みがあり、解毒用の炭火を傷口に押し当てるとまた激烈な痛みがあるが、その後、傷が癒えていくと再び安楽になって自由に歩き回れるようになる、という治癒に至るまでの一連の流れの中で何重もの痛みを経験する様子が語られる。釈尊はジャイナ教徒（ニガンタ）との議論の中で、苦を経験してその原因や処置法や治癒を理解し、その過程で起こる数々の苦痛と最終的な快癒を自覚している男の例を出して、業の理論を説く彼らはこの男のように業を理解していないと説く。おそらくパーリ經典に見られる矢（ここでは毒矢）の喩えとしては、これが最も詳しく具体的な苦痛の様子を描写したもののだろう。

しかし、パーリ經典における「苦を矢と見る」という表現をめぐってパーリ註釈文献が解説する具体的な苦痛のイメージは一貫していない。まず、『相応部註』では、この比喩の解釈として「苦しませる」（*dukkhāpana*）と「貫き入っていく」（*vinivijjhana*）という2つの意味を挙げるシンプルな説明となっている<sup>26</sup>。

『清浄道論』には、『無碍解道』に基づいて、五蘊を無常・苦・無我の三相を含む40の相から思惟する（*sammasana*）という観の修行（道非道知見清浄）が説かれるが、そのうちの一つに「矢という点から（*sallato*）」思惟することが含まれる（*Paṭi* II.238, 241）。ブッダゴーサはそれを解説して「苦痛を生じさせること」（*pīlajanakatā*）と「内部に押し入ること」（*antotudanatā*）と「除去されにくいこと」（*dunniharaṇīyatā*）という矢に関する3つの機能や性質を指摘している<sup>27</sup>。

その一方で、『相応部』、『増支部』といった複数のパーリ經典には、11の相から五蘊を思惟観察する修行法が説かれていて、そこにもまた「矢という点から」という項目がある。これら經典本文の内容は同じであるが、以下に列挙したように、同じブッダゴーサの作とされるニカーヤ註釈であっても、さらには同一註釈文献内ですら「矢」を説明する表現や内容がそれぞれ微妙に異なっている。

Spk II.334 (on SN III.167): *sallato dukkhatṭhena*.

「苦しみという意味で」

Mp III.125 (on AN II.128): *anupavittḥatṭhena sallato*.

「次々と入り込んでいるという意味で」

Mp IV.195 (on AN IV.422): *anupavittḥatṭhena*

*anukantanatṭhena ca sallato*.

「次々と入り込んでいるという意味で、そして次々と切り裂いていくという意味で」

また、『スッタニパータ』(Sn 51)には、煩惱を生み出す感覚的な欲望の対象を意味する5種の欲（*kāmaguṇa*）について患い、腫物、災禍、病、矢、恐れという6種の観点から見ることが説かれている。そのうちの1つである「矢」を解釈する際に、註釈の『スッタニパータ註』(Sn-a I.100)では、『清浄道論』とは少し異なる表現で3種類の矢の意味を挙げている。

内側に次々と入り込んでいる（*abbhantaram anuppavitṭha*）という意味で、さらに内部を貫いている（*pana-antotodaka*）という意味で、そして除去されにくい（*dunniharaṇīya*）という意味で「矢である」。<sup>28</sup>

ここでは、矢がどのような状態になっているかという描写に限定されているうえに、矢が身体に刺さってからさらに悪化していく事態の経過に従った順序で意味が列挙されており、他の註釈文献での説明と比較すると、こちらの方がより整った印象を与える。

上述の通り、『如是語』には『相応部經典』の「矢経」とほぼ同じ経が含まれる。矢の痛みについて、ダンマパーラの註釈『如是語註』では、順序は異なるものの『清浄道論』での解釈と似た「除去しにくい」（*dunniharaṇa*）、「内部を貫きつつある」（*antotudanta*）、「苦しめる」（*pīlana*）という3種の意味を挙げている<sup>29</sup>。

『長老偈』(Th 986)に対するダンマパーラの註釈『長老偈註』(Th-a III.100)でも、やはり矢の痛みについて3種の意味を示す。ここでは、矢が突き刺さって、内部に留まり、引き抜かれるという一連の動作のそれぞれの局面で苦痛を与える様子に比せられており、『スッタニパータ註』での説明と類似するが、パーリ註釈の中で最も整理された丁寧な解説といえる。

「苦を矢として見た」とは、苦の感受を矢と見た者。つまり、苦の感受は、まるで矢が身体に次々と入り込んでいくとき（*anupavisantam*）も、次々と入り込んでから留まっているとき（*anupavisitvā ṭhitam*）も、取り除かれているとき（*uddhariyamānam*, from *ud-dhr*）も苦痛のみを生み出す。このように、苦の感受は、生じるとき（*uppajjamānā*）も、留まっている状態に至っている（*ṭhitippattā*）も、消失しつつあるとき（*bhijjamānā*）でも、生き物を押しつぶすのみ、ということである。<sup>30</sup>

さらに、『長部復註』もダンマパーラの著作と言われているが、「大念処経」の註釈で引用された偈を解説する箇所では、同じダンマパーラ作とされる『如是語註』とも『長老偈註』とも異なっていて、むしろ『清浄道論』を踏襲したような内容になっている<sup>31</sup>。

このように、さまざまなパーリ註釈文献による矢の喩えの解説を眺めると、矢が突き刺さって体内に留まってから引き抜かれるまでの3つの段階をもって3種類の苦痛が指摘されるかたちを集約されるようであるが、実際の苦悩や苦痛の様態が個人によって大きく異なるためか、註釈者たちの関心は矢の苦しみを説明するための表現や内容を統一化、画一化することに向けられなかったのではないだろうか。

## 5. 感受をどのようにとらえて対応するか

これまで見てきたように、楽・苦・不苦不楽の3種の感受についてそれぞれ苦・矢・無常として観察(理解)する修行がパーリ仏典に繰り返し説かれているが、さらにその先にあるのは、すべての感受を「苦」と見なすという考えである。

『清浄道論』(Vism 499)や『分別論註』(Vibh-a 96)では、四諦のうちの苦諦を解説する際、苦受についてはそれ自体が本質的に苦であるという意味で「苦苦」(dukkha-dukkha)と呼び、楽受はそれが必ず失われていくことで苦しみを引き起こす原因になるという意味から「壊苦」(vipariṇāma-dukkha)と呼び、不苦不楽受(捨受)ですらも、縁によって生じては滅するという無常な性質を有する形成されたもの(saṅkhāra)にすぎないために「行苦」(saṅkhāra-dukkha)と言い表されるという。これら3種の苦を表す用語は、すでに『長部経典』「結集経」(DN III.216)、『相应部』(SN IV.259, V.56)でも列挙されている。しかし、具体的に3つの感受と対応させて、「楽を(変壞の相により)苦とみなす」、あるいは「すべての感受を苦(苦苦・壊苦・行苦)と知る」という観察修行として明確に体系化しているのは註釈文献においてである。

四念処における感受の随観は、上述のようにパーリ経典では「私は楽／苦を感じている」と知る実践として説かれるが、パーリ註釈文献によると、むしろ楽や苦などの感受を受け止めて、その感受をもたらしものを対象として感受が生じていることを観察し理解して、「私が感受している」という想念や、感覚主体として存在する「個人」や自我としての「存在者、生き物」という把握(sattūpaladdhi<sup>32</sup>)を捨て去る(無我)という、観の瞑想修行(vipassanā)に沿って解説される。そして、この文脈で、激痛の感受を経験しそれに対応した長老のエ

ピソードが示される。

チッタラ山におけるとある長老の如し。伝え聞くとところによると、長老は具合の良い時、強烈な感覚によってうめき声を出しながら、何度も転がりまわる。ある若者が彼に言う。「貴殿よ、あなたのどの箇所が苦しいのですか」と。「友よ、特定の苦しめる箇所があるわけでは決してない。知覚基盤を対象として〔苦の〕感覚だけが感じられる」と。このように自覚している時、それ以降は耐え忍ぶ(adhivāsa, 持ち堪える)のがふさわしいのではないですか、貴殿よ」と。「耐え忍びます、友よ」と。「貴殿よ、耐え忍ぶことはもっと良いことです」と。長老は耐え忍んだ。それから風(vāta, 病因要素としてのヴァータ<sup>33</sup>)が心臓まで破裂させた。寝台にははらわたが山積みになった。長老は若者に示した。「友よ、これほどまでに耐え忍ぶことがふさわしい」と。若者は黙ってしまった。長老は精進を平等な状態に繋ぎ留め置いて、無碍解とともに阿羅漢の境地に到達して、頂点を同じくする者(samasīsin, 首等者：漏尽と命終が同時の者)になって般涅槃した。<sup>34</sup>

長老は死に至るほどの激しい苦しみに苛まれるなかであっても、意識を感覚に向けて痛みを直視しつつ、その状況を理解して受け止めようとした。苦痛の忍受(adhivāsana)がすぐれているという若者に対して、長老は究極の忍受を示して見せたが、苦痛に立ち向かい猛烈に踏ん張る精進だけを突出させるのではなく、精進の平等性(vīriyasamatā<sup>35</sup>)、つまり念・精進・信・定・慧の五根(機能)のバランスを保つことによって死とともに覚りに達したという話である。

苦痛が生じたときにそれを増大させないために忍受するというのは、別の経典にも見られる。例えば、『中部』第2「一切煩惱経」(Sabbāsavasutta)には、煩惱を捨断する7種の方法が示されるが、そのうちの1つが「忍受」(adhivāsana)であり、これによって肉体的な苦痛や誹謗中傷による苦しみに対処することが説かれている<sup>36</sup>。この箇所の註釈には、上記の内容とよく似た興味深いエピソードが見られる。

チッタラ山における勤行長老<sup>37</sup>の如し。……伝え聞くとところによると、長老は精力的に修行して夜を過ごしていたところ、腹風炎<sup>38</sup>が生じた。彼はそれを耐え忍ぶことができなくて転がり、また転がりまわる。歩き回る修行処(経行処)のわきに立っていた托鉢担当の長老はそのような彼に言う。「友よ、出家者たる者は忍受の戒(adhivāsana-sīla)を有して



いるのです」と。彼は「よろしい、貴殿よ」と〔言つて〕耐え忍びつつ不動になって横たわった。風がへそから心臓まで破裂させた。長老は感受を鎮圧してから観察していると (vipassanto)、まもなく不還者となって般涅槃した。<sup>39</sup>

文章や表現は異なるが、内容が一致していることから、上述の長老と同一人物と考えられる。また、『大般涅槃經』などのパーリ経典には、釈尊が怪我や病気の激痛に苦しむ場面が見られるが、そこでは、「念をもち正知をもって忍受する (sato sampajāno adhivāseti)」というフレーズが繰り返し用いられている ([林 2019] 参照)。これらを結びつけて考えると、修行者にとって苦痛の感覚への対処は、痛みをただ我慢するのではなく、念をもってその感覚に意識を向け続けた状態で、感覚主体の観念を持たず (無我)、その感覚の変化する様子 (無常) をしっかりと理解する正知 (sampajāñña) をもって観察する観の瞑想修行のなかで行われるべきものと言えるだろう<sup>40</sup>。

## 6. まとめ

『相应部』の「見なされるべきことをもって」という経 (36.5) では、自分の身に受ける楽の感受を苦と見て、苦を矢と見て、不苦不楽を無常と見る修行者は、「正しく見る (sammaddasa, Sk. -drśa) 比丘」とされ、感覚どもを完全に知って (遍知して) いて (parijānāti)、現世では漏尽者となり、死後には真理に留まると説かれる。また、このような比丘は、「正しく見る者として渴望を断ち切った、結縛を取り除いた、正しく慢心 (自意識) を見通すこと (現観) に基づいて苦しみの終極を成し遂げた」(sammaddaso acchejji tanhaṃ vivattayi saṃyojanam sammamānābhīsamayā antam akāsi dukkhassa) と呼ばれる、と結論づけている。

この最後のフレーズは、実は2つ前の経 (36.3) の結論部でも用いられていて (SN IV.205)、そこでは、楽・苦・不苦不楽を経験したときに、それぞれ潜在傾向としての貪り (貪随眠)・反発心 (瞋随眠)・無知 (無明随眠) を捨断すべく修行して、それらが捨てられたなら、という条件が付せられる。つまり、下記の表のように、快不快などの感覚体験に反応して起こる煩悩を潜在的に定着化させない、あるいは潜在的な煩悩を形成させない (捨断する) という修行の目的を示すのが36.3経であり、その目的のためにそれらの感受にどのように対処するのかという観察修行の具体的方法を示すのが36.5経である。

| 感覚   | 修行の目的 (36.3) | 修行の方法 (36.5) |
|------|--------------|--------------|
| 安楽   | 貪随眠の捨断       | 「苦である」と見る    |
| 苦痛   | 瞋随眠の捨断       | 「矢である」と見る    |
| 不苦不楽 | 無明随眠の捨断      | 「無常である」と見る   |

快樂を感じたときにそれを追い求めて、苦痛を感じることを嫌悪するということが繰り返されて潜在的に定着してしまった心の回路や反応パターンを捨断するために、あるいはそれを作らせないためには、感覚に対するとらえ方を意識的に変更する訓練が必要である。こうした感覚と反応と対処法についての分析的理論と実践の前提として、修行実践の有無による波及的効果の違いを説いたのが「矢であることをもって」(36.6) である。感覚を深く観察して、安楽なときは、その状態が留まらず瞬時に変壊していく様子をとらえて、楽への追求や執着が苦しみをもたらすことを理解する。苦痛を感じる時には、矢が当たった瞬間も刺さった状態でも引き抜くときも痛みを与えることを想像し、自分自身が痛みの感覚にとらわれてそれと一体化するのではなく、「縁によって生じた感覚」という事実だけを認識することに努める。こうした訓練を重ねて、感覚の受け止め方を体と心で習得した修行者は、苦の感受 (第一の矢) に注意を向けて耐え忍びながら、正しい知によって苦しみを洞察し、経験する自我の認識を伴わずに感覚器官において感覚が生じていることを理解し観察する。そして、痛みに向き合っただけで忍受しながら意識を集中させて、楽の感受の場合と同様に、生滅変化する変壊の様相をとらえていくのだろう。痛みに苛まれ苦しみに縛られている「わたし」という観念から離れて、感覚機能 (基体) に基づいて苦痛の感受作用が起こるという状況を客観的な視点から洞察する観の瞑想修行の実践を通じて精神的な苦悩への連鎖が断ち切れ、潜在的な煩悩 (随眠) を形成させないことによって痛みへの反発や抵抗から穏やかな受容 (忍容) へと向かっていくものと思われる。

### 参考文献

使用したパーリテキストは PTS 版 (Ee) を底本とした。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。

(Bhikkhu) Bodhi: *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston, 2000.

Chung, Jin-il: *A Survey of the Sanskrit Fragments Corresponding to the Chinese Saṃyuktāgama*. 山喜房佛書林, 2008.

(Bhikkhu) Pāsādikā: *Kanonische Zitate im Abhidharmakośabhāṣya*

des Vasubandhu. Göttingen, 1989.

芦屋道子・伊藤麻・村田吉美・中川栄太「マインドフルネス・プログラムによる小学生に対する心理教育アプローチ」、『滋賀大学教育学部紀要』67, 2018: 109-122.

池埜聡「マインドフルネスとソーシャルワーカー日本における社会福祉実践へのマインドフルネス導入の課題—」、『人間福祉学研究』7, 1, 2014: 81-98.

石川遥至・越川房子「教育と医療におけるマインドフルネス：児童生徒を対象とするプログラムの実践と可能性」、『教育と医学』66, 2018: 808-817.

入山淳子ほか訳『原始仏典Ⅱ 相应部経典 第四卷』春秋社、2013.

梅田亜友美・大月友「マインドワンダリングの理解と制御に関する研究動向」、『人間科学研究』33, 2, 2020: 287-292.

及川真介・村上真完『仏弟子達のことば註(三) —パラマッタ・ディーパニー—』春秋社、2015.

片山一良訳『パーリ仏典(第1期5) 中部(マジジマニカーヤ) 後分五十篇I』大蔵出版、2001.

片山一良訳『パーリ仏典(第3期8) 相应部(サンユッタニカーヤ) 六処篇II』大蔵出版、2018.

金沢豊「瞋恚という苦への対処法—平和構築の手がかりとしての『入菩提行論』—」『浄土真宗総合研究』9, 2015, 45-64.

カバットジン、ジョン(春木豊訳)『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房、2007(原著: *Full Catastrophy Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, 1990.)

川島一朔・熊野宏昭「マインドワンダリングと脳波」、『精神科』34, 2, 2019: 132-137.

越川房子「日本の心理臨床におけるマインドフルネス—これまでとこれから—」、『人間福祉学研究』7, 1, 2014: 47-62.

越川房子「日本におけるマインドフルネスの展開」、『高齢者のマインドフルネス認知療法』誠信書房、2018, 1-8.

椎尾辯匡訳『国訳一切経 阿含部二』大東出版社、1992.

ジスク、ケネス・G.(梶田昭訳)『古代インドの苦行と癒し』時空出版、1993.

高橋徹・熊野宏昭「瞑想中の雑念を脳波で可視化する—マインドフルネス療法がうつ・不安を低減するメカニズム—」、蓑輪顕量編『仏典とマインドフルネス—負の反応とその対処法』臨川書店、2021.

土屋さとみ・小関俊祐「学校における集団マインドフルネスの有効性と効果指標の検討」、『桜美林大学心理学研究』7, 2017: 55-66.

林隆嗣「sattaはどこから来てどこへ行くのか—パーリ仏教における主体の問題—」『日本佛教学会年報—仏教の靈魂観—』第71号, 2006, 61-70(=日本佛教学会編『仏教の靈魂観』平楽寺書店、2010, 61-70)

林隆嗣「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—」、『こども教育宝仙大学紀要』第10号, 2019, 21-31.

本庄良文『俱舍論ウパーイカーの研究 訳註篇下』大蔵出版、2014, 714-715.

前野凜・中山恵里・増田成美・岡田ほのか・上岸光太・花岡麻衣・下本有紀保・上手由香「児童養護施設におけるマインドフルネスの介入とその効果の検討」、『広島大学心理学研究』21, 2021: 71-86.

村上真完・及川真介『仏のことば註(三) —パラマッタ・ジョーティカー—』春秋社、2009a.

村上真完・及川真介『仏のことば註(四) —パラマッタ・ジョーティカー—』春秋社、2009b.

矢野道雄『インド医学概論』朝日出版社、1988.

山本彬貴・渡辺明日香・木村一志「慢性疼痛とマインドフルネス—注意機能に関わる脳内ネットワークの観点から—」、『北海道文教大学紀要』45, 1021: 1-11.

山本和美・中井吉英「慢性疼痛患者へのマインドフルネスアプローチの事例—：内受容感覚の視点を交えて—」、『心身医学』61-2, 2021: 147-152.

#### 注

- 1) 児童養護施設での児童の問題行動や感情制御に関わる心理的課題に対するマインドフルネス介入による効果測定([前野ほか 2021]) もその一例であり、スポーツや学校教育の分野においても様々なかたちで生徒や学生への心理的効果が検証され、プログラムの開発が試みられている([土屋・小関 2016]、[芦屋ほか 2018]、[石川・越川 2018] など)。さらに、8週間の本格的な MBSR プログラムでなくとも、短時間の簡易的な呼吸観察のマインドフルネス瞑想でも効果が見られるとして、ペインリハビリテーションの補助として期待する研究者もいる([山本ほか 2021])。
- 2) [Bodhi 2000: 1433, n.234] では、シンハラ版の読みを採用して *anuvēdham* を加える。註釈 (Spk) で引用される本文の読みにもこの語が現れるが、一定していない。
- 3) *seyyathāpi bhikkhave purisaṃ sallena vijjheyyum, tam enaṃ dutiyena sallena [Be, Ce anuvēdham] vijjheyyum, evaṃ hi so bhikkhave puriso dve-salle vedanā vediyati*. 漢訳『雜阿含』(T120a12) では、「譬えば、士夫の身、雙つの毒箭を被るに、極めて苦痛を生じるが如し」(譬如士夫身被雙毒箭極生苦痛) とあるため、2本の矢が刺さった痛みと矢の毒で苦しめられるという意味も重なっているようである。
- 4) *anuvēdham\* vijjheyyun ti tass' eva vaṇamukhassa aṅgulantare vā dvaṅgulantare vā āsannapadesa anugatavēdham. evaṃ viddhassa\*\* hi tā anuvēdhā vedanā\*\*\* paṭhamavedanāya\*\*\*\* balavataṛā hoti\*\*\*\*\*4. pacchā uppajjamānā (domanassa-) vedanā pi evaṃ eva purimavedanāya balavataṛā hoti. \*Ee の *asanavēdham* を Be, Ce に従って訂正する。DP, sv. *asanavēdha* 参照。\*\*Ee の *vidhassa* を Be, Ce に従って訂正する。\*\*\*Ee の *asanavēdanā* を Be, Ce に従って訂正*



- する。DP, sv. asanavedanā 参照。\*\*\*\*Ee の samavedanā を Be, Ce に従って訂正する。\*\*\*\*\*Ee の honti を Be, Ce に従って訂正する。
- 5) 楽・苦・不苦不楽の3つ感受から起こる3つの潜在的煩惱については、他のパーリ経典、『中部経典』第44「小有明経」(MN I. 303285)や第148「六六法経」(MN III. 285)においても述べられている。
  - 6) seyyathāpi bhikkhave purisaṃ sallena vijjheyyaṃ, na tam enam dutiyena sallena anuvijjheyyaṃ, evaṃ hi so bhikkhave puriso ekasallena vedanaṃ vediyati. 『雑阿含』(T120a25-26)では、「譬えば、士夫、一つの毒箭を被るも、第二の毒箭を被らざるがごとし(譬如士夫被一毒箭不被第二毒箭)とある。注3と比較。
  - 7) この偈に対応する『雑阿含』(T120b6-12)では、「多聞は、苦楽において覚知を受けざるに非ず。彼れ、凡夫人より其の實(「異」visesaの誤記か?)大にして、有聞なり。楽受に放逸ならず、苦触に憂を増さずして、苦樂の二、俱に捨て、順わずまた違わず。比丘は方便に勤め、正智もて傾動せず。此の一切受において點慧はよく了知す。諸の受を了知するが故に、現法に諸の漏を尽くす。身の死して、数かずの永處に墮ちず般涅槃す。」(多聞於苦樂非不受覺知/彼於凡夫人其實大有聞/樂受不放逸苦觸不增憂/苦樂二俱捨不順亦不違/比丘勤方便正智不傾動/於此一切受點慧能了知/了知諸受故現法盡諸漏/身死不墮數永處般涅槃)とあり、逐語的とは言い難いが、内容はおおむね一致している。
  - 8) na vedanaṃ vediyati sapañño, sukham pi dukkham pi bahussuto pi, ayaṃ ca dhīrassa puthujjanena, mahā viseso kusalassa hoti.
  - 9) itthassa を男性単数属格とすれば、「好ましい者(望ましい者)の心をものごとどもがかき回すことはない」という意味になるが、修行者や聖者の呼称として ittha は馴染みがない。むしろ、対比的に用いられる d パーダの an-itthato が感覚の対象を指すと考えられるため、それに合わせて itthā (m. pl. Nom.)+assa (代名詞 m. sg. Gen.)の連声とみなし、このような解釈を試みた。ただし意図的な言葉遊び(掛詞)とすれば、そのまま前者のように解することもできる。
  - 10) saṅkhātadhammassa bahussutassa, sampassato lokam imam pāraṇ ca, itthassa dhammā na mathenti cittaṃ, aniṭṭhato no paṭighātam eti.
  - 11) tassānurodhā athavā virodhā, vidhūpitā atthagatā na santi, padaṃ ca nātva virajam asokaṃ, sammā pajānāti bhavassa pāragū ti.
  - 12) アビダンマの教理によると、瞋随眠あるいは瞋恚(vyāpāda, 嫌悪)という煩惱の完全な捨断は、聖者(出世間道)の第三段階である不還道に至って行われると考えられている(Paṭis I.73, Dhs 74, Dhs-a 235, Vism 677, Sn-a I.23)。
  - 13) なお、パーリ経典では場所を特定する冒頭句がなく、唐突に釈尊が比丘たちに説法する形式であるが、漢訳『雑阿含経』の第466, 467, 468 経は、王舎城の竹林精舎(迦蘭陀竹園)において世尊がラーフラに説き、第469, 470 経は、同所で諸比丘に説いたとされている。
  - 14) T2, 121a2-18 の脚注、『国訳一切経 阿含部二』pp.66-67、および Chung 2008: 134 では第473 経を SN 36.1 に比定するが、三受を提示するパーリ経典と三受のすべてを苦と見なす漢訳の内容が異なり、付随する偈も一致しない。
  - 15) 説一切有部の『阿毘達磨俱舍論』では、僅かながらこの経典からの引用が得られる。Cf. Abhidh-k-bh (P) 330: sukhā vedanā duḥkhato draṣṭavyeti ([Pāsādikā 1989: 102[401]], [本庄 2014: 714-715])。
  - 16) 一方、漢訳『雑阿含』では、最初に三受を示して接触を因とすることを知らせて我我所の見解や我慢などを断ち(466)、三受それぞれを苦・矢(劍刺)・無常と見なすことを正見と呼び(467)、三受を貪随眠・瞋随眠・痴随眠として捨断するために修行することを説き(468)、その後で、凡人が身に苦を受けて悩み、より深い苦しみの淵に陥ることを大海の深淵に喩え(469)、続いて、同様に苦の身受の後に心受を経験する凡人を二本の矢を受けける人に喩える(470)、という流れとなっている。
  - 17) yo sukhaṃ dukkhato adda, dukkham adakkhi sallato, adukkhamasukhaṃ santaṃ, adakkhi nam aniccato. sa ve sammaddaso bhikkhu, parijānāti vedanā, so vedanā pariññāya, diṭṭhadhamme anāsavo, kāyassa bhedā dhammaṭṭho, saṅkhaṃ nupeti vedagū ti.
  - 18) yo sukhaṃ dukkhato dakkhi\*, dukkham addakkhi sallato, adukkhamasukhaṃ santaṃ, adakkhi nam aniccato. sa ve sammaddaso bhikkhu, yato tattha vimuccati, abhiññāvosito santo, sa ve yogātigo munī ti. \*Ee はここで dassati の別の aorist 形 (s-aor., Skt. adrākṣīt) を採用しているが、脚注によれば、複数の写本で SN の偈と同じ adda の読みがあり、Be でも adda となっている。
  - 19) yo sukhaṃ dukkhato adda, dukkham addakkhi sallato, ubhayantena nāhosi, kena lokasmi kiṃ siyā. 『長老偈註』では、この最後の疑問文について「いったい何らかの煩惱によって世間に束縛された者と〔なるだろうか〕、あるいは将来には〔天界の〕神の状態などで何かになるのだろうか」(Th-a III.100: kena nāma kilesena lokasmiṃ bandho devatādisu kiṃ vā āyatim siyā.) (Ee の va を Be に従って訂正)と言い換えている。及川・村上 2015: 220 参照。正しい見方を得て執着を断った者には何の煩惱もないのでこの世で何の影響も受けないということを意味していると思われる。
  - 20) Khp-a 80: yo sukhaṃ dukkhato addā, dukkham adakkhi sallato, adukkhamasukhaṃ santaṃ, adakkhi nam aniccato. [村上・及川 2009b: 355] 参照。
  - 21) Sv III.760-761, Ps I.245-246, Vibh-a 221, Paṭis-a I.177-178.

- 22) *kathaṅ ca vedanā anupassitabbā ti. sukhā tāva vedanā dukkhato, dukkhā sallato adukkhamasukhā aniccato. yathāha: yo sukhaṃ dukkhato adda, dukkham adakkhi sallato, adukkhamasukhaṃ santaṃ, adakkhi nam aniccato. sa ve sammaddaso bhikkhu, upasanto carissatī ti.*
- 23) ただし、Paṭis-a だけは “*parijānāti vedanā*” のまま伝承している。
- 24) 「矢経」(Sallasutta) と題する『経集』3.8では、死すべき者の死を嘆く無益さを説く。そのうち、第592偈では嘆きや憂いを矢に喩えて、「自分の安楽を求めるなら自分の矢を引き抜くべし」(*attano sukham esāno, abbahe sallam attano*) と言う。また、第779偈には「矢を引き抜いた者」(*abbūḥhasallo*) という表現があり、これに関連して、『義釈』(Niddesa) では、情欲 (*rāga*)、嫌悪 (*dosa*)、迷妄 (*moha*)、慢心 (*māna*)、誤った見解 (*ditṭhi*)、悲しみ (*soka*)、疑問 (*kathaṃkathā*) という七種の矢を挙げている (Nidd I.59)。[村上・及川 2009a: 329, 336] 参照。一方、『法句』第320偈に「まるで象が戦場で弓から〔放たれて体に〕落ちた矢に〔耐える〕ように」(*nāgo va saṃgāme cāpāto patitaṃ saraṃ*) という表現がある。これは人々が放つ誹謗 (*ativākya*) による苦悩に関する喩えである。
- 25) MN II.216: *seyyathāpi [āvuso Nigaṅṭhā] puriso sallena viddho assa savīsenā gālhūpalepanena, so sallassa pi vedhanahetu (Be に従い Ee の vedanāhetu を訂正) dukkhā tippā kaṭukā vedanā vediyeyya.* [片山 2002: 41] 参照。漢訳『中阿含経』「尼乾経」にも対応する比喩が見られる (Taisho vol.1, no.26 (19), 442c28-443a7)。
- 26) Spk III.76: *sallato ti dukkhāpana-vinivijjhanaṭṭhena sallā ti daṭṭhabbā.* (Be と Ce に従い、Ee の “*dukkhavinivijjhana-*” を修正) 「苦しませ、貫き入っていく意味で、矢と見なされるべきである。」
- 27) Vism 611= Paṭis-a II.698: *pīlajanakatāya antotudanaṭṭhena dunnīharaṇīyatāya ca sallato.* (Paṭis-a の Ee は要修正) 「苦痛を生じさせることにより、内部に押し入ることにより、そして除去されにくいことにより 『矢という点から』。」
- 28) *abbhantaram anuppaviṭṭhaṭṭhena pana-antotodakattṭhena dunnīharaṇīyatṭhena ca sallam.*
- 29) Iv-a II.14: *sallato daṭṭhabbā ti dunnīharaṇāṭṭhena antotudantaṭṭhena pīlanaṭṭhena dukkhadukkhataḥbhāvena dukkhavedanā sallan ti passitabbā.* 「『矢と見られるべき』とは、除去しにくいという意味で、内部を貫きつつあるという意味で、苦しめるという意味で、苦苦性の状態で、苦しみの感受は矢と見られるべきである。」
- 30) *dukkham addakkhi sallato ti dukkhavedanaṃ yo sallan ti apassi. dukkhavedanā hi yathā sallam sarīraṃ anupavisantam pi anupavisitvā ṭhitam pi uddhāriyamānaṃ pi pīlanaṃ eva janeti. evaṃ dukkhavedanā uppajjamānā pi ṭhitippattā pi bhijjamānā pi sattaṃ bādhati yevā ti.*
- 31) Sv-ṭ II.376: *dukkham addakkhi sallato ti dukkhaṃ vedanaṃ pīlājananaṃ, antotudanaṃ, dunnīharaṇaṃ ca sallato addakkhi passi.* 「『苦を矢として見た』とは、苦の感受を苦痛を生み出す、内部を貫く、そして除去しにくい矢として「見た」、つまり見た (*passi*)。』
- 32) *sattūpaladdhi* という観念については、[林 2006/2010: 64-65] 参照。
- 33) インド古典医学書では、風 (*vāta*) の中心的な拠り所は腸であり、風による腹痛や直腸脱なども挙げられており、油の煎じ薬や浣腸による治療が示されている ([矢野 1988: 137-139] および [ジスク 1993: 139-140] 参照)。
- 34) Sv III.774, Ps I.275, Vibh-a 264: *cittalapabbate aññataratthero viya. thero kira aphāsukakāle balavavedanāya nitthunanto aparāparaṃ parivattati. tam eko daharo āha: kataram vo bhante ṭhānaṃ rujaṭī ti? āvuso pāṭiyekkaṃ rujanaṭṭhānaṃ nāma n’atthi. vatthum ārammaṇaṃ katvā vedanā’va vedayati ti. evaṃ jānanaṃ kālato paṭṭhāya adhiṃvāsetuṃ vaṭṭati no, bhante ti? adhiṃvāsemi, āvuso ti. adhiṃvāsanā, bhante seyyo ti. thero adhiṃvāsesi. tato vāto yāva hadayā phāleti. mañcāke antāni rāsikatāni abhesuṃ. thero daharassa dassesi: vaṭṭat’ āvuso, ettakā adhiṃvāsanā ti daharo tuṅhī ahoṣi. thero vīriyasamatam yojetvā saha paṭisambhidāhi arahattaṃ pāpūnitvā samasīsī hutvā parinibbāyi.*
- 35) 精進の中庸、平等性については、Vism 129, 135-137 など参照。
- 36) MN I.10: *katame ca bhikkhave āsavā adhiṃvāsanā pahātābbā. idha bhikkhave bhikkhu paṭisankhā yoniso khāmo hoti sītassa uḥassa jighacchāya pipāsāya daṃsamakasa-vātātapa-sirīmsapasamphassānaṃ, duruttānaṃ durāgatānaṃ vacanapathānaṃ. uppannaṃ sārīrikānaṃ vedanānaṃ dukkhānaṃ tippānaṃ kharānaṃ kaṭukānaṃ asātānaṃ amanāpānaṃ pānahaṇānaṃ adhiṃvāsakajātiko hoti. yaṃ hīssa bhikkhave anadhiṃvāsāyato uppajjeyyūṃ āsavā vighātaparīlāhā.* (また、比丘たちよ、忍受に基づいて捨断されるべき諸煩惱 (漏) はどれか。ここで、比丘たちよ、比丘は適切に省察してから、寒さに対して、暑さに対して、飢えに対して、渴きに対して、虻・蚊・風・熱・蛇に接触することに対して忍耐強い者 (*khama*) となる。誹謗中傷の話しぶり (語法) どもに対して、苦しい、激烈な、粗暴な、辛辣な、不快な、意に適っていない、命を奪うような、発生している身体的な感受どもに対して忍受する類の者 (*adhiṃvāsakajātika*) となる。つまり、比丘たちよ、この者が忍受していなければ、打ちめされるような苦しみと燃えるような苦しみという煩惱どもが生じるだろう。)
- 37) *padhāniyatthera* を [森 1984: 418] (no.159) は固有名詞とするが、登場するもう一人の人物 *piṇḍapātikatthera*

との対比で理解するべきかと思われる。

- 38) 腹風（炎）*udaravāta* とは、腹の中で風が吹き荒れる病である。釈尊も粗末な食事や劣悪な寝床で六年の苦行を行ったせいでこの病を患い、成道後もたびたびこれを原因とする腹痛に苦しめられたという。温水で溶かした糖蜜が薬として用いられたが、完治には至らなかった。Spk I.258 (on SN I.174-176) 参照。
- 39) Ps I.79-80: *Cittarapabbate Padhāniyatthero viya... therassa kira rattim padhānena vītināmetvā t̥hitassa udaravāto uppajji. so taṃ adhvāsetuṃ asakkonto āvattati parivattati. tam enaṃ caṅkamanapasse t̥hito piṇḍapātikatthero āha “āvuso, pabbajito nāma adhvāsanasiḷo hoti” ti. so “sādhu bhante” ti adhvāsetvā niccalo sayi. vāto nābhito yāva hadayaṃ phālesi. therō vedanaṃ vikkhambhetvā vipassanto muhuttēna anāgāmī hutvā parinibbāyī ti.*
- 40) 観の瞑想による苦の対応について、例えば、Sv II.547 では、色の七組 (*rūpasattaka*) と非色の七組 (*arūpasattaka*) をもつれなく偉大な観 (*mahāvīpassanā*) によって苦の感受を鎮める、と説明されている。色・非色の七組によって無常・苦・無我の三相を思惟する大観の修行については、Vism 618-629 参照。

(本研究は日本学術振興会科学研究費「基盤研究(A)」(一般) (課題番号22H00001)「仏教学・心理学・脳科学の協同による止観の総合的研究」(2022年度-2026年度)に基づく研究成果の一部である。)



