

上座部仏教の禪定修行における思考（尋）の働きについて

— パーリ註釈文献が示す vitakka による叩きつけという技法 —

On the Functions of Thinking (*Vitakka*) in a Meditative Concentration (*Jhāna*):
A Technique Called “Striking with Thought” Instructed in the Pāli Commentaries

林 隆 嗣

HAYASHI, Takatsugu

キーワード：尋伺、初禪、瞑想、『清浄道論』、パーリ註釈文献

はじめに

『スッタニパータ』や『テーラガーター』などの韻文経典群に描かれる最初期の沙門たちの修行生活に関する情報は断片的、散発的であるため、それらの背後にある修道体系の全体像を知ることはできない。一方、『長部経典』、『中部経典』、『相应部経典』、『増支部経典』所収の諸経典に述べられている仏道修行は、初期仏教教団の中でブッダの言葉を記憶し伝承する目的を叶えるために、四念処や八等至・九次第定などのように、すでにある程度整理され定式化が図られ、さらに個々の修行の局面を特徴づける要素なども、ほとんどは一律で定型的な語句やフレーズで表現される。上座部のアビダンマや『無礙解道』などでは、修行道がより緻密に分析され、さらに複雑で形式化した理論体系として組織されていった。

紀元5世紀のスリランカでは、古註釈書類や古長老たちの解釈をまとめて上座部大寺派の修道論を集大成した『清浄道論』(Visuddhimagga, Vism)が大註釈家ブッダゴーサによって著された。また、三蔵聖典に直結するパーリ註釈文献群では、聖典に見られる散発的で多様な修行方法とその定型的な説明に解釈を施して、一貫した教義として理論立てる試みもなされている。こうした文献は、近代、現代まで連綿と続く上座部仏教の瞑想修行者たちにとってのマニュアルや指標としての役割を果たしてきた。さらにそこには、経典に描かれなかった具体的な実践事例が多く含まれている。そのため、パーリ聖典の記述に基づいてブッダと直弟子たちの在世時、あるいは初期仏教時代の修行実態に迫ることは困難としても、それらを継承発展させてきた上座部仏教の修行者た

ちの内実を知ることができるという点で、パーリ註釈文献の資料的価値はとても高い。このような視点に立つて、本稿では基本的な禪定修行において行われる思考の働きに注目し、心の中でどのような技法が用いられているのかをパーリ註釈文献に基づいて明らかにしたい。

1. 禪定における思考（尋）

悟りの智慧を得ることを目的とする仏道修行において、思考、思惟は多様な局面で機能する。心身を基礎とする自己と世界のあり様を無常・苦・無我の立場から見つめ、対象を分析しながら洞察力を修養する観(vipassanā)の瞑想を実践する場合には、教義と照らして物事の性質や発生原因や消滅について考究する知的論理的な心の働きが重要な役割を担う。一方、感覚や欲望に左右されがちな心を抑制して集中力を高める止(samatha)の瞑想(禪定)においては、観察対象を認識して思考する vitakka (尋)と vicāra (伺)が色界禪定の最初の段階(初禪)で機能する際立った特徴と知られる。この両者を対比的に区別しようとする、林[2024]で検討した通り、vitakka は心を目まぐるしく動かして対象を調べ吟味検討する大まかな思考、vicāra はそれを受けて反芻しじっくりと仔細を点検し確認する細やかな思考と説明できる。ただし、これらはアビダンマにおいて色界初禪心だけでなく欲界の不善心・善心などにも相応する雑心所(pakinnaka)に位置づけられているように、普段の日常生活の中でも作用しており、瞑想修行に着手してまだ色界定に入る以前の欲界定の段階でも起きている。特に、vitakka は初期経典においてはむしろ思い巡らし考え込み、心配して思い煩うといったネガティブな心の働きとして説かれることが多く、情欲・嫌悪・敵愾心を伴った思いという3種に分類されたり、戯論(papañca、

思考増殖)に発展して心を悩ませるものとみなされ、どのようにして抑制・鎮圧されるべきかが議論されることもある(林[2025]参照)。

このように思考作用は、対象の認識や判別から論理的考察、情緒的な反応や思案など心の中で起こるあらゆる現象に関係するが、禅定での思考というのは煩悩(五蓋)を減した集中状態でなされる特殊な働きであり、日常的な状況で物事に対して起こる思いや想念とは異なるものと考えられる。

アビダンマでは心所法としての vitakka と vicāra が類義語の列挙によって定義され、『ミリンダパンハ』や『パータコーバデーサ』などで両者の区別が議論されてきたが、これらの説明から禅定を行う修行者の内面で具体的に何が行われているのかを知ることは難しい。

Vism とパーリ註釈文献において定義される vitakka の特徴は「対象に心を載せること」(ārammaṇe cittassa abhiniropana-)であり、その現象は「対象に心を引き込むこと」(ārammaṇe cittassa ānayaṇa-)とされる。ここからは vitakka が瞑想対象に心を関与させる機能をもつことはわかる。しかしながら、これらの定義句は、想(saññā、表象・概念化作用)や念(sati、意識を向けている状態)や「作意」(manasikāra、思考の上に対象を作り出し、置くこと)といった他の心の働きについてもあてはまりうる(林[2019: 22])。

2. 思考による叩きつけ

こうした認識や意識に関わる近接概念とは異なる vitakka の特性を説明する定義は、おそらく「叩いて叩きまわること(āhanana-pariyāhanana-)」を作用とすることだろう。林[2024]では、尋伺の区別という観点から Mil において vitakka が銅鑼を打ち鳴らすこと(ākoṭanā)に喩えられたり、Vism 515などに説かれる智慧(正見)と vitakka (正思惟)の役割に関する比喩(コインの真贋を見定めるための調査)を通して、繰り返し打ち叩くという尋の作用を検討したが、禅定という限定的な文脈においてこれが実際にどのような技法として行われるのかは、これらの説明からは見えてこない。しかし、それぞれの業処の解説の中では、「尋によって叩きつけられた状態」(vitakkāhata)という表現が幾度となく用いられる。

上座部大寺派で確立された禅定修行の方法によると、例えば、地遍処(paṭhavīkaṣiṇāyatana)の瞑想の際にまず円盤状に整えられた土に意識を向けながら色や質感を捉えて、心の中で「(これは)土である、土である」と言語化して何度も唱える。

Vism 125: paṇṇattidhamme cittaṃ ṭhapetvā manasikātabbāṃ.

〔土、土と〕假法(概念)に心を置いて思考の上に作り出す(作意する)べし。

このように瞑想対象を心に留め置いているうちに形成される観念的な心像である把握相(uggaha-nimitta、取相)を保ったまま自分の坐処に移動し、それについて繰り返し考察する。

Vism 125: punappunāṃ samannāharitabbāṃ, takkāhatāṃ vitakkāhatāṃ kātābbāṃ. Tass'evam karontassa anukkāmena nīvaraṇāni vikkhambhanti, kilesā sannisīdanti, upacārasamādhinā cittaṃ samādhīyati, paṭibhāganimittāṃ uppajjati.

〔その把握相が〕何度も〔意識が〕運び込まれるべき(思念されるべき)であり、思択によって叩きつけられ、思考によって叩きつけられた状態にされるべきである。彼がこのように行っていると、順々に〔五〕蓋どもが硬直(鎮静化)し、煩悩どもが落着き、近行定(欲界定)によって心が置き定められ、対照相(paṭibhāganimitta、似相)が生じる。

ここで言われる“takkāhatāṃ vitakkāhatāṃ”(思択・思考によって叩きつけられた状態)は、前接辞ā-を伴う動詞han(hanati)の過去分詞を用いた反復表現で、ちょうどvitakkaの定義としてāmreditaで表わされている“āhanana-pariyāhanana-”と符合する。それは、土に関して思いや想像を散漫に巡らせたり、その性質などをあれこれと分析的に考察したりするのではなく、禅定の対象となる土や地面を表す言葉を心中で反芻することであり(cf. Vism 125: “pathavī pathavī” ti bhāvetabbāṃ)、対象についての一つの観念だけを繰り返し起こして、その一点の考えを心に刻み込むことを意味する。

また、この“takkāhatāṃ vitakkāhatāṃ (+ karoti)”という表現は、他の瞑想法を解説する箇所でも見られる。例えば、身至念(kāyagatā-sati)の瞑想では、自分の身体に意識を向けて、それを構成する32の要素と内部物質(頭髮～小便)を数えあげながら心を激しく動かしていくのだが、次第にその単調な動作に疲れはてて、やがて心が特定の対象に落ち着いて整い、近行定に至るといふ。『小誦註』(Khuddakapāṭha-aṭṭhakathā, Khp-a)では、その段階から初禅に至るときに vitakka が働く(あるいは vitakka を働かせる)と述べている。

Khp-a 73: atha tam eva nimittāṃ punappuna takkāhatāṃ vitakkāhatāṃ karitvā yathākkamaṃ paṭhamajjhānaṃ

uppādeti.

それから、まさにその特徴（相＝対照相）を繰り返し
思択によって叩きつけられ、思考によって叩きつ
けられた状態にして、順序通りに初禪に入る

同様の表現は、『分別論註』（Sammohavinodanī, Vibh-a）
において四念処の身念処を解説する中でも用いられる。

Vibh-a 249: taṃ punappunam āvajjentassa manasikaron-
tassa takkāhatam vitakkāhatam karontassa cattāro
khandhā paṭikkūlārammaṇā honti. paṭhamajjhānavasena
appaṇā pavattati.

それ（頭髮などの対照相）に繰り返し注意を傾けて、
思択によって叩きつけられ、思考によって叩きつ
けられた状態にしている者にとって、四蘊は厭わしい
対象どもになる。初禪によって安止¹⁾が起こる。

ここでも身体の32の部分それぞれを繰り返し観察し、
vitakka を叩きつけているうちに把捉相が対照相（似相）
に変化して初禪に入ると説明されているが、直前には以
下のフレーズがある。

Vibh-a 249 (cf. Vism 265): paṭikkūlā paṭikkūlā ti punap-
punam manasikaroto anukkamena appaṇā uppajjati.

「汚らしい（厭わしい）、汚らしい」と繰り返し思
考の上に作り出す（作意する）者に順次に安止が生
じる。

つまり、ここで修行者が行っているのは身体要素を分析
してからその一つひとつの対象について「汚らしい」
(paṭikkūlā) という同じ一つの考えをひたすら重ねてい
くことである。この単調な思考の打ちつけを続けている
うちに、次第に心が集中状態を得て禪定に達するよう
になるということであろう。このことは、同じ註釈文献の
別の箇所からも確かめることができる。

Vibh-a 260: tasmā paṭikkūlam paṭikkūlan ti punappunam
āvajjitabbam, samannāhāritabbam, takkāhatam vitak-
kāhatam kātabbam, evam katontassa cattāro khandā
paṭikkūlārammaṇā honti, appaṇam pāpuṇāti.

それゆえ、「汚らしい、汚らしい」と繰り返し傾注
されるべきである。〔意識が〕運び込まれるべきで
ある。思択によって叩きつけられ、思考（尋）によっ
て叩きつけられた状態にされるべきである。このよ
うにしている者にとって、四蘊は厭わしい対象ども
になり、〔彼は〕安止に達する。

上の表現と重ね合わせると、観察対象について「汚らわ
しい」と繰り返し作意する (manasikaroti) ことは、そ
のような考えをもって傾注する (āvajjeti) ことであり、
それが vitakka による叩きつけを意味することは明白で
ある。

また、Vism が解説する不浄観の瞑想（膨張状態の死
体の観察）でも、一つの思考内容を繰り返しぶつけて反
芻するという方法が示されている。

Vism 189: uddhumātakapaṭikūlam uddhumātakapaṭikūlan
ti tattha punappunam cittam upanibandhitabbam,
punappunam taṃ nimittam āvajjitabbam, takkāhatam
vitakkāhatam kātabbam.

「膨張したもの（身体）の汚らしさ、膨張したもの
の汚らしさ」と、それに関して繰り返し心を近づけ
て繋ぎ止めるべし、繰り返しその相に傾注すべし、
思択による叩きつけ、思考による叩きつけがなされ
るべし。

3. 無色界定と欲界定における思考の叩きつけ

無色界定の心には vitakka-vicāra の心所法は相応しな
いが、第一の空無辺処に入るための技法として、地遍処
などの瞑想対象（知覚範囲）を空間的に極限まで広げて
からそれを取り除いて空っぽの空間を作り出し、その虚
空の相に繰り返し意識を向けて vitakka の打撃を重ねる
ことが説かれる。

Vism 327-328: so taṃ kasiṇugghāṭim-ākāsanimittam
“ākāso ākāso” ti punappunam āvajjeti, takkāhatam vitak-
kāhatam karoti, tass’ evam punappunam āvajjayato
takkāhatam vitakkāhatam katoto nīvataṇāni vikkham-
bhenti, sati santiṭṭhati, upacārena cittam samādhīyati.

彼はその遍を除去した虚空の相を「虚空だ、虚空だ」
と繰り返し傾注する。思択による叩きつけ、思考に
よる叩きつけを行う。このように繰り返し傾注して
いて、思択による叩きつけ、思考による叩きつけを
行っている彼には、〔五〕蓋どもが硬直（鎮静化）し、
念がしっかりと留まり、近行〔定〕（欲界定）によっ
て心が置き定められる。

こうした思考（観念）の叩きつけによって心が定まり、
やがて思考自体は静まって無色界の禪定状態に至る。ま
た、そこからさらに識無遍処の場合 (Vism 331²⁾) は「識
だ、識だ」(viññāṇam viññāṇam) と、無所有処の場合
(Vism 333³⁾) は「ない、ない」(natthi natthi) という
考えを繰り返し叩きつける vitakka の打撃がそれぞれの

禪定への導入方法となっている。最後に、非想非非想処の場合 (Vism 335⁴⁾) も同様に、「非存在を対象となして転現していたまさにあの無所有処定 (等至) は静まっている、静まっている」(sā va abhāvaṃ ārammaṇaṃ katvā pavattitā ākiñcaññāyatanaśamāpatti śantā śantā) という思考を心の中に何度も叩き込むのである。

一方、上座部の禪定修行を分類した四十業処のうちには、色界の安止定に至らず欲界定 (近行定) に留まる修行もある。その一つが食厭想の修習 (āhāre paṭikūlasaṇṇā-bhāvanā) であるが、そこでの修行も vitakka を繰り返し叩きつけることが中心となる。

Vism 346-347: tass' evaṃ dasaḥ' ākāhehi paṭikūlatam paccavekkhato takkāhatam vitakkāhatam karontassa paṭikūlakāraśasena kabaḷiṅkārahāro pākato hoti. so tam nimittam punappunam āsevati bhāveti bahulīkaroti. tass' evaṃ karoto nīvaraṇāni vikkhambhenti.

彼がこのように10の方法で (食物の) 汚らしさを省察し、思忖による叩きつけ、思考による叩きつけを行っているうちに、汚らしい様相をもって食べ物 (段食) が明瞭になる。彼はその相を繰り返して習慣的に実践し、修養し、たくさん行う。彼がこのように行っているうちに、〔五〕蓋どもが硬直 (鎮静化) する。

つまり、托鉢で食を得るために清浄な僧院を出て路上の糞尿や塵、動物の死骸を見たり、臭いを嗅いだりして不快な体験をすること、人々に無視されたり拒否されたりして嫌な体験をすること、食事時に体内から唾液などの不快な分泌物を、食後に汚い排泄物を出してしまうことなどの10の嫌悪すべき事象を念じて心を集中させる。これら10の観点から、食事は汚らしい、という考えを何度も起こして心に植えつけることが、この場合の vitakka の叩きつけである。

これらに共通する思考の働きを検討してみると、欲界・色界・無色界を通して禪定修行における vitakka は、あれこれと散漫に思いや空想を膨らませることではなく、また論理的に筋道立てて因果を分析して議論を構築し展開していくような心の働きでもなく、瞑想中に心を統一して余計な雑念を生じさせずに、一定の思考内容や観念を心に打ちつけ刻み付けて定着させる機能を持った心理作用であることがわかる。

4. 尋と念

またパーリ経典には、禪定の文脈ではないが、繰り返して思考すること (随考) を意味する動詞 anuvitakketi は、

対象を繰り返し意識する (念じる) ことを意味する随念 (anussarati) と併用される事例もある。例えば、『相应部経典』(Saṃyuttanikāya, SN) には、比丘の説法を聞いてその教法を随念、随考すると念覚支が起こり、順次に七覚支を獲得していくという内容の経があるが、ここでは anussati と anuvitakketi がペアで表現されている⁵⁾。『増支部経典』(Aṅguttaranikāya, AN) には、韻文でブッダの随念と教法の随考が対句的に説かれている⁶⁾。このことから、特定の考えを心に刻み込むのは、心の中で繰り返し念じたり唱えたり⁷⁾することと類似した行為とみなすことができるだろう。

上座部大寺派の修道論によると、十随念のうち身至念と出入息念を除く八随念によっては、食厭想と同様、色界禪の段階には至らないが、ひたすら対象を繰り返し念じる修行の延長上に vitakka-vicāra の発生がある。

Vism 212: tass' evaṃ buddhagūṇe anussarato neva tasmim samaye rāgapariyuṭṭhitam cittam hoti, na dosa-pariyuṭṭhitam, na mohapariyuṭṭhitam cittam hoti, ujugatam ev' assa tasmim samaye cittam hoti tathāgatam ārabha. icc' assa evaṃ rāgādi-pariyuṭṭhānābhāvena nikkhambhitaṇīvaraṇassa kammaṭṭhānābhimukhatāya ujugatacittassa buddhagūṇaṇaṇā vitakkavicārā pavatanti.

彼がこのように……ブッダの徳目を随念していると、その時に貪に纏われた心がまったくなくなる。瞋に纏われた〔心が〕なくなる。痴に纏われた心がなくなる。その時、この者の心は如来を対象にして真っ直ぐな状態だけになる。そのため、このようにして貪などの纏いつきが存在しないことにとって〔五〕蓋どもが硬直 (鎮静化) し、業処 (瞑想対象) に直面していることによって心が真っ直ぐになったこの者に、ブッダの徳目に傾いた尋・伺が起こる。

そして、この尋・伺をさらに繰り返していると (anuvitakkayato anuvicārayato)、喜が生じ、楽が生じ、定 (心一境性) が生じて欲界の近行定に至る、と説明されている。このように、「ブッダ、阿羅漢、正等覺者……」と随念することは、そのままブッダが何者であるかという考えを心に刻む行為であり、それがこの修行における vitakka と考えられる。

5. まとめ

心を静めるために環境を整えて瞑想に着手したとしても、集中が途切れて関係のない思いや考えが生じてくることがあり、瞑想の中で自分の煩惱に気づいてそれらに

対処しようと考えられることもある。また、瞑想対象を分析したりそれに関連する様々なことを思索したりするときにも、何かについて知的な心（思考力）を動かして吟味したり検討したりしていれば、尋・伺が働いているといえる。しかし、精神統一が深まっていくうちに、次第に余計な心の働きが抑制されて、やがて研ぎ澄まされた色界初禅に至ると、対象をただ一定に思い浮かべている状態にすることができる。これが、有尋有伺を特徴とする色界初禅への入定の指標である。

このときの vitakka は、瞑想のなかで雑念を起こさずに精神を統一させるために一つの対象を言語化して認識し、その言葉である思考（思念、観念）を心に（あるいは心中の対象に）叩きつけて刻みつける作業に他ならない。Vism やパーリ註釈文献で用いられる定義句の「叩いて叩きまわること（āhanana-pariyāhanana-）」は、このように一定の思考をひたすら打ちつける作用を指しており、そのような意識的、自覚的で単調な心の動かし方が禅定修行における vitakka なのだと考えられる。そして、その心の激しい打撃運動の余韻として対象を穏やかに撫でまわすように、落ち着いて確認している状態になると、vicāra と呼ばれる。止（samatha）の修行者は、こうした特殊な技法を使って両者を伴った思惟状態を維持したまま集中力を高めて色界禅定に入っていく。それがさらに進展すると、心を動かす思考の活動すらも徐々に沈静化して、尋・伺が消失していく第二禅に至るのである。

注

- 1) ここでの安止（appanā）は、15色界心のうちの色界初禅善心を意味する。パーリ・アピダンマにおける色界禅心については、水野 [1964: 188-194] 参照。対象の知覚から禅定の心が生じる心作用の過程については、水野 [1964: 924-925] 参照。
- 2) *taṃ ākāsaṃ pharitvā pavattaviññāṇaṃ “viññāṇaṃ, viññāṇaṃ” ti punappunāṃ āvajjitabbā, manasikātabbā, paccavekkhitabbā, takkāhatā vitakkāhatā kātābbā.*
- 3) “natthi natthi” ti vā punappunāṃ āvajjitabbā, manasikātabbā, paccavekkhitabbā, takkāhatā vitakkāhatā kātābbā.
- 4) *nevasaññā-nāsaññāyatanaṃ santato manasikaritvā “sā va abhāvaṃ ārammaṇaṃ katvā pavattitā ākiñcaññāyatana-samāpatti santā [Ee santa を訂正] santā” ti punappunāṃ āvajjitabbā, manasikātabbā, paccavekkhitabbā, takkāhatā vitakkāhatā kātābbā.*
- 5) SN V.67: *so tathā vūpakattho viharanto taṃ dhammam anussarati anuvitakketi.* 「彼はそのように遠ざかった状態

で過ごしながらその教法を随念し、随考する。」なお、『中部経典』にもほとんど同じ七覚支の議論があるが、この説明箇所を欠く（MN III.85）。

- 6) AN III.213: *anussareyya sambuddhaṃ dhammaṃ cānuvitakkaye.* 「よく覚った者（正覚者）を随念すべし、そして教法を随考すべし。」
- 7) 例えば、身念処や身至念において身体部位を言葉にして唱えること（sajjhāya）については、Vism 241-243, 353; Vibh-a 249-250など参照。

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。

林隆嗣 2019 「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、pp.21-31.

林隆嗣 2024 「瞑想中の思惟作用について—上座部仏教における尋（vitakka）・伺（vicāra）の区別—」『こども教育宝仙大学紀要』15, pp.11-24.

林隆嗣 2025 「パーリ仏教における尋と戯論—思考が生み出す煩悩の対処法について—」『パーリ学仏教文化学』38（予定）.

水野弘元 1964 『パーリ佛教を中心とした佛教の心識論』ピタカ.

（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。）