

# 智慧の光

Light of Wisdom

パオ森林僧院長

The Pa Auk Tawya Sayadaw

パンニャーディカ・サヤレー訳

Translated by Paññādhika Sayalay





The Pa Auk Tawya Sayadaw  
Most Venerable Bhaddanta Āciṇṇa Mahāthēra

パオ森林僧院長  
最も尊き師アーチンナ大長老

## 目次

---

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 目次 .....                        | 1  |
| 製本版の作成にあたって .....               | 4  |
| 訳者前書き .....                     | 5  |
| ビルマ国 パオ・サヤドー略歴 .....            | 6  |
| 第1章 刹那定と観禅（注1） .....            | 7  |
| 心清浄 .....                       | 7  |
| 刹那定 .....                       | 8  |
| 観禅（vipassanā）と刹那定 .....         | 10 |
| 三相（三法印） .....                   | 11 |
| 有分への落ち込み .....                  | 11 |
| 留意事項 .....                      | 12 |
| 第2章 智慧の光とは何か .....              | 14 |
| 第3章 安般念の修習方法 .....              | 20 |
| 五根のバランス .....                   | 24 |
| 七覚支 .....                       | 26 |
| 第4章 安般念から色・無色禅まで .....          | 29 |
| 瞑想修行をする前に .....                 | 29 |
| 瞑想の修行について .....                 | 30 |
| 色界禅 .....                       | 34 |
| 身至念（身体に対するサティ） .....            | 35 |
| 十遍処 .....                       | 36 |
| 無色禅 .....                       | 38 |
| 最後の精進 .....                     | 39 |
| 第5章 安般念から観（ヴィパッサナー）まで（抜粋） ..... | 41 |
| 第6章 安般念の功德 .....                | 44 |
| 寂静と殊勝（santa ca paniita） .....   | 44 |
| 不離（asecanaka） .....             | 45 |
| 楽住（sukha vihāra） .....          | 45 |
| すでに生じた悪法を速やかに滅し寂止する .....       | 45 |
| 第7章 四護衛禅 .....                  | 46 |
| 慈心観（mettā bhāvana） .....        | 46 |
| 仏随念（buddhānussati） .....        | 52 |
| 不浄観（asubha kammaṭṭhāna） .....   | 53 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 死随念 (maraṇānusssati) .....             | 54  |
| 第8章 四界分別觀の修習方法 .....                   | 56  |
| 四界分別觀入門 .....                          | 56  |
| 定力を養成する10の方法 .....                     | 60  |
| 第9章 色業処の基本理論 .....                     | 62  |
| 觀禪修行者が觀照すべき諸法 .....                    | 62  |
| 28種の色法 .....                           | 63  |
| 色法の本質 .....                            | 66  |
| 色法の3種の密集 .....                         | 67  |
| 第10章 色業処 .....                         | 69  |
| 28色 .....                              | 69  |
| 心生色を確認する方法 .....                       | 72  |
| 時節生色を確認する方法 .....                      | 73  |
| 食生色の確認方法 .....                         | 74  |
| 9種類の業生色聚 .....                         | 82  |
| 8種類の心生色聚 .....                         | 82  |
| 4種類の時節色聚 .....                         | 83  |
| 2種類の食生色聚 .....                         | 84  |
| 4つの相色の判別 (lakkhaṇa rūpa) .....         | 85  |
| 第11章 名業処 (前編) (nāma kammaṭṭhāna) ..... | 87  |
| 名法を判別する3つの方法 .....                     | 87  |
| 52心所 (52 cetasika) .....               | 88  |
| 14不善心所 (14 akusala cetasika) .....     | 89  |
| 25個の美心所 (25 sobhaṇa cetasika) .....    | 92  |
| 先に判別すべき名法 .....                        | 96  |
| 6組の定義 .....                            | 96  |
| 四随觀 (4 anupassanā) .....               | 97  |
| 受の判別から始める場合 .....                      | 97  |
| 色法の再確認 .....                           | 98  |
| 第11章 名業処 (中篇) .....                    | 102 |
| 信慧グループ (saddha-pannya group) .....     | 102 |
| 意門善速行心路過程を判別・確認する方法 .....              | 105 |
| 法所縁グループ ― 善グループ .....                  | 113 |
| 10個の結の生起 (saṃyojana) .....             | 115 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 第11章 名業処（後篇） .....                | 119 |
| 色所縁グループ不善名法の判別方法 .....            | 122 |
| 声所縁、香所縁、味所縁と触所縁グループ .....         | 123 |
| 「名法」の判別 .....                     | 124 |
| 名色の区別（nāma rūpa vavatthāna） ..... | 125 |
| 五蘊の判別 .....                       | 130 |
| 外観の方法 .....                       | 131 |
| 四念処を育成する修習方法 .....                | 133 |
| 第12章 縁起（抜粋） .....                 | 137 |
| 三世間遍知（3 lokiya pariññā） .....     | 137 |
| 三出世間遍知（3 lokuttara pariññā） ..... | 138 |
| 随覚知と通達知 .....                     | 139 |
| 第五法の摘要 .....                      | 139 |
| 第13章 道非道智見清浄（抜粋） .....            | 141 |
| 思惟智（sammāsana ñāṇa） .....         | 141 |
| 聚思惟または理法観 .....                   | 141 |
| 観智の対象（所縁） .....                   | 141 |
| 遵守すべき規則 .....                     | 145 |
| 三相 .....                          | 147 |
| 無我の光 .....                        | 148 |
| 聚思惟観法と個別法観法 .....                 | 148 |
| 縁起の支分 .....                       | 149 |
| 第14章 道智と果等至（注3） .....             | 151 |
| 第15章 問答篇 .....                    | 157 |
| 第16章 パオ僧院について .....               | 158 |

## 製本版の作成にあたって

---

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

アラハンであり、正自覚者であり、福運に満ちた世尊に敬礼し奉ります。

当製本版の記述内容は以前のPDF版を基本としていますが、紙面にて見やすいように書式・表記揺れの修正等の調整を可能な限り行なっています。完璧でないと思いますが、どうぞご容赦ください。

皆様の修行が進展し、もって涅槃証悟されますようにとお願いしつつ、この功德を生きとし生ける一切の生命に廻向いたします。

また、今回の製本にあたってご協力いただいた法友の方々に随喜いたします。

なお、より上級向けには、パオ・サヤドー著の「親知実見（英語名: Knowing and Seeingの第4版）」が＜菩提樹文庫＞に掲載されています。英語が得意な方向けには、Knowing and Seeingの第5版がパオ僧院の公式サイトに掲載されています。

仏暦 2567年9月吉日

＜法施本・非売品＞

## 訳者前書き

---

ここに、パオ・サヤドー（Pa Auk Sayadaw）の著書「智慧の光」（中国語版「智慧之光」の日本語版）を日本の皆様にお届けします。この本は、2002年の秋に、私が台湾に滞在してパーリ語の勉強をしていた時、同学の、これからカシミールへ仏教留学をする、といううら若い女性から頂いた中国語版「智慧之光」を日本語に翻訳したものです。

私は子供の時から仏教が好きでしたが、残念なことに日本では正師に出会えず、時々、タイへ出向いて、タイの森林寺院でダンマを学んでいました。そのタイからの帰途、台湾に寄り道して、少しでもパーリ語を学びました。そのパーリ語は、私には難しくて、その時習ったナーガリー文字と共に、すっかり忘れてしまいました。しかし、その時台湾に寄ったのは、私にとって、とても幸いなことでした。なぜなら、当時、まだ日本に知られていなかったパオ・サヤドーが提唱するパオ・メツソドの最も基本的な概念を説明する著書「智慧之光」に出会えたからです。

最初のページを読んで、私は、瞠目し、天を仰ぎました。このような修行方法は、寡聞にして、これまで聞いた事がなかったからです。パオ・サヤドーの著書は他にもある、と聞き及んで、あちらこちらの寺院に電話を入れ、出来る限りのものを入手して帰ろうとしました。「その本はもう頒布が終わった」と言っ、「智慧之光」以外は、なかなか手にいれることが出来なかったのですが、私の熱意に負けて、手持ちの本を分けてくださる方もいました。こうして、「智慧之光」の他「如実知見」「正念之道」「去塵除垢」などを手に、日本に帰って参りました。

2002年12月に帰国すると、「サヤドーが2月に来日される」という情報が飛び込んできました。なんという仏縁でしょう。すぐさま法話会に飛んでいき、サヤドーから直接、著書翻訳の許可を頂き、こうして私は「智慧之光」「如実知見」の翻訳を開始しました。

このような経緯で「智慧之光」「如実知見」の日本語版が出来たわけですが、これらの本が、八正道を実践されている日本の法友の皆様の、いささかなりともお役に立て得るかと思うと、いつも心が暖かくなります。勿論、私の翻訳は完璧ではありません。正師に恵まれなかった為、正式に仏法を学んだことはなく、森林寺院で習ったアーナー・パーナ・サティも、日本に戻れば自己流に落ちるとい、あやふやな修行ばかりしてきた為、仏教書を翻訳する任は、まだまだ重すぎるのですが、他に適任者も、手を挙げてくださる方も見あたらないので、拙いながら私が翻訳する事にしました。その為、この修行方法にチャレンジされる方は、この訳文だけを頼りに自己流に修行を始めないで、必ずパオ瞑想センターの諸先生から直接指導を受けて頂くようお願いいたします。

仏暦 2547年7月吉日

この度、出版の運びとなりました「智慧の光」は中国語版「智慧之光」（改訂版）からの日本語訳です。後発の「智慧之光」（第三版）も保有していますが、未訳です。姉妹版として「如実知見」「親知実見」の日本語訳が＜菩提樹文庫＞に掲載されていますので、ご参照ください。

仏暦 2567年9月吉日  
Paññādhika Sayalay

## ビルマ国 パオ・サヤドー略歴

---

ビルマのパオ・サヤドー (Pa Auk Sayadaw) は、本名をウ・アーチンナ (U Āciṇṇa) といい、1934年ビルマの中南部のHinthanda Township の Leigh Jhyaug 村に生まれました。

1943年 (9歳) の時、同村のSa Lin Monastery においてU Sona 長老を依止として出家し、沙弥戒を受けました。

1954年 (20歳) の時、Hinthada Township のYe Gyi Monastery において、U Paññā長老から比丘戒を受けました。

1956年 (23歳) の時、サンガの審査を受けて、Dhammācariya (法師) の資格を得ました。

1964年 (30歳) から、数名の長老について四界分別観、出入息念、観禅 (vipassanā = ヴィパッサナー、以下同様) などの業処 (瞑想の対象) を、長年にわたって学びました。その後、Thaton の Nemindara Hill のTawaing Gye の森林、Kyauk Talon Citta Sukha Monastery 及び Ye Township 近くのAhsin Tawya 等で、10余年の隠遁的修行を行いました。この期間、止観 (samatha - vipassanā = サマタ・ヴィパッサナー、以下同様) の実践の根拠とするため、パーリ語聖典及びその関連の註疏に基づいて、禅観理論の研究に打ち込み、頭陀行 (dhutaṅga) も兼修しました。

1981年 (47歳) の時、U Aggañña長老の求めに応じて、パオ瞑想センターの住職に就任し、寺院に居住している修行者に瞑想の修習を指導しました。その教授法は殊勝で、そのため、寺院に留まって瞑想を修習する修行者は、数百人にまで増えました。その中には、世界各国から参じた僧尼と、瞑想修行が好きな (在家の) 人々がいます。首都ヤンゴン、ビルマ北部のマンドレー及びタウンジーなどの市区にも、分院があります。

教授している瞑想方法は、<清浄道論>に基づく三学、即ち、七清浄及び十六観智の次第で、修行者は「戒清浄」をもって定、慧の2つの増上学の基礎としなければならない事が強調されます。修行者の根器と必要に応じて、通常は「安那般那念 (ānāpāna - sati = アナー・パーナ・サティ = 安般念 = 出入息念、以下同様)」又は「四界分別観」から入門し、入禅業処と「三十二身分 (三十二身体部分)、以下同様」「白骨観」「十遍」「四護衛禅」(「四梵住」「仏随念」「不浄観」及び「死随念」) を遍く修習します。色、無色禅八定を得た後、「色、名」業処、「縁起」「相、味、現起と足処」によって観禅 (ヴィパッサナー) を修習します。

サヤドーは、教授の合間、8年の間の内に5冊、合計4千余ページの大著「涅槃への道」

(Nibbānagāminīpaṭipadā) を完成させました。その内容は以下の通りです。

1. 「出入息念」と「色業処」
2. 「名業処」
3. 「縁起」
4. 「相、味、現起と足処」
5. 「観禅」 (「止禅 (samatha = サマタ、以下同様)」も含む)

1996年、ビルマ政府の認定を受けて、Mahākammaṭṭhānācariya (大業処アチャリヤ、大禅師) の栄誉を受けました。

以上



## 第1章 刹那定と観禪（注1）

---

### 心清浄

---

（修行者は）八正道の中のすべての支分を育成する必要があるだろうか？もし涅槃（nibbāna = ニッバーナ）を証したいと欲する修行者であれば、＜転法輪経＞（注2）＜大念住経＞（注3）およびその他の経典の中で触れられている苦の滅に向かう道は8つの正しい道、すなわち正見から正定までのすべてを具備している必要があることを知っていなければならない。8つの正しい支分がすべて揃った時にのみ、修行者は苦の滅した涅槃に到達することができるのである。

仏陀は多くの経典の中において、この8つの支分の中の正定を、初禪、第二禪、第三禪および第四禪と呼び慣わしている。この教えは「出勝応釈」（ukkattha niddesa）または「中灯法」（majjhedipaka）と呼ばれているものである。出勝応釈は、最も良質な定力は観禪（vipassanā）を修習する根幹であるとしている。即ち、中灯法における9種類の定のうちの中央の4つ、色界定（rūpāvacara samādhi）のことである。このことは、それがすでに色界定の両端の、欲界近行定と無色界定を含んでいることを意味しており、故に仏陀が4つの色界禪を正定と呼ぶとき、その真意は9種の次第定（初禪～四禪の次第定、空処次第定、識処次第定、無所有処次第定、非想非非想処次第定、滅受想次第定）のすべてを指しているということである。

このことから修行者は、観禪を修して涅槃を証するためには必ず正定を具備していなければならないことは、明らかである。涅槃を証するのに定を修する必要がないと考えている人々は、事実上、八正道からすでに一支を排除しており、七支でも可能であると主張しているのである。七正道だけで涅槃に到達できるのかどうか、修行者は自ら省みるべきである。

もし七清浄（戒清浄、心清浄、見清浄、度疑清浄、道非道智見清浄、行道智見清浄、智見清浄）を修するのであるならば、修行者はまず「戒清浄」（sīla visuddhi）を修習し、その次に「心清浄」（citta visuddhi）を修する。心清浄を獲得したのちに初めて「見清浄」（ditṭhi visuddhi）を修習することができる。

＜撰アビタンマ（義）論＞（Abhidhammatthasaṅgaha）の中に「相（特徴）、味（作用）、現起（現状）、足処（近因または直接原因）によって名・色を把握、了解することを見清浄という」（撰業処分別品）（注4）という一文が記載されている。見清浄を成就したいと欲する修行者は、心清浄を獲得するために努力しなければならない。＜清浄道論＞は、心清浄の定義を行うにあたって「心清浄には近行（定）および八等至（定）がある」と述べている。

故に、四色禪、四無色禪と近行定はすべて、心清浄に相当するのである。そのため修行者が心清浄を得るためには、必ず近行定またはその中の1つの禪那（ジャーナ = jhāna、以下同様）、または全ての禪那を獲得するよう努力しなければならない。

＜相応部・三昧経＞「比丘達よ！三昧（サマーディ = samādhi、以下同様）を修習するべきである。比丘達よ！三昧に入る比丘は、如実に知らなければならない。では、如実に知るとは何を知るのか？色（肉体・物質）の集と滅、受の集と滅、想の集と滅、識の集と滅（を知るの）である」（注5）

この經典の中において、仏陀は定を育成して、初めて如実に知見することができると述べている。

1. 五蘊（色、受、想、行および識）は究極の法である
2. 五蘊の集、すなわち無明、愛、取、行および業
3. 五蘊の滅、すなわち無明、愛、取、行および業の止滅
4. 五蘊の生滅およびそれらの生滅の原因

涅槃を証したいと思う全ての人は、仏陀が述べるこの部分に注意を向けるべきである。なぜなら、それは定を育成する重要性を述べているからである。もし修行者が引き続き定を育成しないまま観（＜補＞ vipassanā）を修するなら、定力のないことが原因で彼らは、

1. 過去、現在および未来の三世による異熟法（果報の理法）を知ることができない。すなわち、（現象が）如何にして因縁の理法によって生じ、因縁の理法によって滅し、如何にして異熟の理法による滅に至るかを知ることができない。
2. 色聚（rūpa kalāpa）を見ることができない。また色聚を見ることができても、それらを判別することができず、密集を見破ることができず、かつ真の（五蘊の）究極の法を明確にすることができない。
3. 過去、現在および未来の内部および外部の五蘊、およびそれらの生滅を如実に知見することができない。故に、上記のことに疎い人々は、敬愛をこめて仏陀の勧めと教えに従い、定を育成しなければならない。このようにして初めて、修行者は三遍知によって円満に五蘊を観照し、涅槃を証することができるのである。仏陀はかくの如く、我々に苦を滅するよう、教え導いているのである。

## 刹那定

---

ある種の人々は、「純観行者」（suddha vipassanā yānika）は定力を養成する必要がなく、ただ「刹那定」（khaṇika samādhi）があれば、直ちに観禪を修習することができると信じている。そのため私は、純観行者の「心清浄」の段階における刹那定と真に観禪（ヴィパッサナー）を修する場合の刹那定について解説したい。

「止行者」（samatha yānika）は、すでに禅那（ジャーナ）を証しているので、心清浄を成就しているといえる。もし修行者が「見清浄」を成就したいのであれば、任意の1つの禅那（ジャーナ）（非想非非想処を除く）に入り、禅那から出定したあと、尋、伺などの禅支（禅のファクター）および禪を修する心に相応する全ての心所（cetasika）を判別・区分し、それらの相、味（作用）、現起および足処（近因）を明確にしなければならない。そしてその後に、それらの全部を「名」（nāma）とみなさなければならない。なぜなら、それらは対象（所縁）に向かう相を有しているからである。そして引き続いて、修行者はそれらの名と法が依拠する心所依処色と心所依処色が依拠する四大およびその他の所造色を判別・区分しなければならない。修行者はそれらの相、作用、現起および近因の1つ1つを明確に判別しなければならないのである。

しかし、もし止行者が名法を先に判別したいと思わず、色法を先に判別したいのであれば、修行者は純観行者が用いる方法によって修習しなければならない。純観行者が見清浄を修習する方法は、以下のごとくである。

「純観行者または名法を先に判別したいと思わず、先に色法を判別したいと願う止行者は、その中の1つの法によって、簡略にまたは詳細に四界を判別しなければならない」。＜清浄道論＞に基づくこれらの指摘は、

1. 禅那（ジャーナ）の基礎を具備しないで、直ちに観禅を修習したい純観行者。
2. その中の1種の禅那を証しているか、または八定（色界の四禅定と無色界禅の四空定）のすべてを証しておりながら、先に色法を分別して観ずる修行をしたい人。この場合は必ず、先に簡略に、または詳細に、または簡略と詳細を兼備して、四界を判別しなければならない。

「観」（vipassanā）は、2つの部分によって成り立っている。すなわち色業処と名業処である。この2者はまた、色摂受（rūpa pariggaha）と非色摂受（arūpa pariggaha = 名摂受）ともいう。＜中部注＞と＜分別論注＞（注6）のなかで「この2者のうち色業処とは、簡略にまたは詳細に四界を判別することである」と述べている。注釈の中で、観を修するときの色法を判別する方法への言及は、純観行者および色法の判別を先に修習したい止行者は、すべて先立って簡略にまたは詳細に四界を明確にしなければならないのだという仏陀の教えを示している。もし修行者が、仏陀の教えに従って修習するなら、大きな利益をもたらすであろう。＜清浄道論＞にはっきりと、40の業処の1つである四界分別観は、近行定に至ることのできる禅法であると述べているが、それは近行定に至るまで、この業処を修しなければならないということを意味している。

前述の文章の中で、すでに詳細に四界分別観の修行方法を説明した。仏陀は＜大念処経＞（Māhasatipatthāna sutta）のなかで、簡略法を指導して「比丘達よ！界（要素）を観察するとは、例えば存在、例えば志向によってこの身を観察することである。すなわち『この身には地界、水界、火界、風界がある』ということを知るのである」（注7）と述べている。＜清浄道論＞は更に進んで、修行者は智をもって骨、腱、肉と皮の部分の中のそれぞれの四界を判別するよう述べており、また、そのことを百回も、千回も十万回も重ねて申述しているのである。

＜清浄道論疏鈔＞で「修行者がかくのごとく修行に努力するとき、まもなく定を得るであろう。そして智の援助のもと、諸界を判別する。この定は近行定にすぎず、安止定ではない。

なぜなら、それは自性法（paramattha または sabhāva dhamma）を所縁としているからである」

（注8）と述べている。我々は、＜清浄道論＞が、すでにはっきりと四界分別観から近行定に到達できると述べていることに注意を払うべきである。＜清浄道論疏鈔＞は「近行定と安止定を具備しない止行者、または刹那定を具備しない純観行者は、解脱門（無常、苦および無我の観智）を得ることはできず、出世間法を証し、悟ることはできない」と述べている。

疏鈔においては「刹那定」という語彙を用いて純観行者の「定」を形容しており、＜清浄道論＞では「近行定」を用いているが、ここにおいて我々は、この定に対する語彙上の差異を理解しておかなければならないであろう。語彙の使用において疏鈔は「いわゆる

『近行定』とは慣用句であり、修行者は安止に近い定を具備しているために近行定というのであって、現実には近行定とか安止定とかがあるのではない、ということを知っておく必要がある。このような定の『同相性』によって、このような語彙を使用しているのである」と述べている。

（注9）

疏鈔が近行定を四界分別觀の最高の定力であると言うとき、それはただ比較・比定的に表現しているのであり、または類似しているがために「近行定」という語彙を使用しているに過ぎないのである。禪那に近い定力だけが近行定という名前を持てるのであり、四界分別觀の修習では、禪那（ジャーナ）を証することはできない。なぜならば、それは自性法を目標としているからである。しかし、四界分別觀を修習することによって得る定力は、近行定に似ている。そのため、論師はそれを近行定と呼んでいるのである。

このことから、疏鈔の作者は、止を修習する場合の最高欲界定（kāma-vacara samādhi）だけが、すなわち禪那に近い定だけが、真に近行定と呼ぶことができると認識しているのである。このことから、彼は、論師が四界分別觀を修習して得る最高欲界定を近行定と呼ぶのは、その性質が似ているためであると信じており、そしてそれは（本来）刹那定と呼ばれなければならないものであると考えている、ということが知れるのである。

## 觀禪（vipassanā）と刹那定

---

＜清淨道論＞は、修行者は5種類の摂受を修習した後に、初めて思惟智以上から始まる觀智を修行するべきであると述べている。5種類の摂受とは（注10）、

1. 色摂受（rūpa pariggaha）
2. 非色摂受（arūpa pariggaha）
3. 名色摂受（nāma - rūpa pariggaha）
4. 縁摂受（paccaya pariggaha）：今生の名・色の因縁法（理法）と異熟法（理法）の摂受。
5. 世摂受（addhāna pariggaha）：過去世と来世の名・色の因縁法と異熟法の摂受。觀禪の対象は、名法・色法、因縁法と異熟法であるが、これらの法はまた、行法（saṅkhāra dhamma）とも呼ばれる。

一切の行法を無常、苦および無我であると如実に知見する智慧を觀智という。そのため、「道非道智見清淨」から觀智を育成したい修行者は、まず「見清淨」と「度疑清淨」を先に完成させる必要がある。なぜなら、上述の、この2つの段階で判別すべき名・色法と因果は觀禪の所縁（対象）であり、觀禪を修習するときには、智慧によってそれらの無常、苦および無我を知見しなければならないからである。

觀禪を修習するとき、修行者は順序よく、ある時は内なる五蘊、ある時は外にある五蘊、ある時は色法、ある時は名法において三相（無常、苦および無我）を見極めなければならない。＜清淨道論＞はまた、「思惟智」と「生滅隨觀智」を修する時には、三相を過去、現在および未来の十二縁起の支分において、見極めなければならないと指摘している。觀禪を修習する場合の定力を刹那定というが、それは、その場合の定力が止禪の修習の場合ほどには、1つの目標に対して意識が持続したり、專注（意識が瞑想の目標そのものから離れないこと）することがないからである。

もし、上述のごとくに体系的・組織的に觀禪を修習したいのであるならば、近行定または安止定を基礎としなければならない。ここで述べている近行定とは、四界分別觀を修習すること



によって、または止禅によって獲得した定力のことをいう。上に述べたような観禅を修習して初めて得る定力だけが「観刹那定」（vipassanā khaṇika samādhi）と呼ぶことができる。

注意していただきたいのは、もし修行者が色聚または個別の名法を観ずることができず、またはそれらを判別できず、過去、現在と未来の因果を判別できず、これらの一切法に対して三相を見極められないのであるならば、その修行者の定力は観刹那定とは言えないということである！

再度簡潔に説明するならば、定力を養成するとき、純観行者が四界分別観を修習して最高の定力に達した場合、その定力を近行定という。なぜなら、それを止禅の近行定と比較・比定して、疏鈔では（四界分別観を修習することによって得た）最良の定力を刹那定というからである。純観行者が、近行定（これは修行者の心清浄・citta visuddhi）によって観禅を修したり、観智の知見によって法（有為法）を行ずるとき、このときの定力を観刹那定という。止行者が心清浄を成就するために、先に近行定または安止定を育成する場合、定から出た後、観智によって有為法を知見するとき、このときの定力は観刹那定と呼ばれるのである。

### 三相（三法印）

---

＜清浄道論＞のなかで「修行者が先に無常を観じ（る修行をしたその時に）、無常だけを観ずるのであるならば、解脱することはできない。なぜなら、苦と無我が分かるためには、諸行を苦とも、無我とも観じなければならないからである」と記載されている。このことは、無常だけまたは苦だけ、または無我だけを観ずるのでは聖道を証することはできないということを意味している。三相すべてを順序よく観ずることによってはじめて、修行者は聖道に到達することができるのである。

### 有分への落ち込み

---

この本のなかですでに、異なった種類の色々な伝統的な業処によって安止定を養成する方法を簡潔に説明した。例えば安般念、白骨観と白遍など、これらの業処はすべて近行定と安止定に到達することができる。禅那定に入る前の定は近行定であり、すでに禅那に入った定は安止定である。

＜清浄道論＞のなかで、修行者が近行定に入ったときに、有分に落ち込む可能性があることに触れている。それは「定には2種類ある。すなわち近行定と安止定である。心はこの2種類の方式によって定を得るが、それはすなわち『近行地』と『獲得地』である。ここにおいて、心は諸々の蓋を捨断して、近行において定を得、諸々の禅の支分の顕然によって地得定を獲得する。この2つの定の違いは、近行においては諸禅の支分は強度が足りず、それらが強度に欠けるために、近行定が生じたとき、心は禅相を対象に取った後、再度有分に落ち込むことになる。それは、幼い子供が人に助けられて立ち上がったものの、またまた地面に倒れ込むようなものである。しかし、安止定の場合の諸禅の支分は、強力でありかつ安定しており、安止定が生じている時点において強固であるため、心が有分の流れを中断したあと、善速行（心）として、昼夜持続して

止まることがない。このように（定が）強健な人だけが、座禅の後に席を立っても、1日中、定を持続し続けられるのである（注11）。

## 留意事項

---

観禅の基礎として近行定または安止定を育成する修行者で、その定力がすでに十分であるとき、修行者がひとたび四界を判別すれば、多くの極微の「色聚（rūpa kalāpa）を見ることができであろう。修行者は更に進んで、これらの色聚を分別しなければならず、諸々の色の相、味（作用）、現起、足処（近因）によって、それぞれの色聚の中の四界およびその所造色を判別しなければならない。これを「判別することのできる智慧」または「色分別智（rūpa pariccheda ñāṇa）（注12）」という。この時修行者は自ら徹底的に、正見をもって究極の色を知見することができるのである。

この後、修行者は生起する識と心所をそれぞれ判別しなければならない。これら識と心所の組み合わせを「名聚」（nāma kalāpa）という。修行者が諸々の名法の相、味（作用）、現起、足処（近因）によって、それぞれの名聚の中の、名法の1つずつを個別に判別できるならば、このときの智慧を「名分別智」（nāma pariccheda ñāṇa）という。故に、もし修行者がいまだこのように色法と名法を判別できないのであれば「名色分別智」（nāma rūpa pariccheda ñāṇa）を証していないことになる。さらにもし、いまだ智によって過去と未来の名・色法を判別できないのであれば、自らの智をもって過去のどのような因が今世の名・色法を引き起こしたのかということを知見することはできないし、又、どのような現在因がどのような未来の名・色法を引き起こすのかということを知見することもできない。そのため、過去と未来の名・色およびその因を知らない修行者に対して「彼はすでに『縁受智』（pacchaya pariggaha ñāṇa）を証した」とは言えないのである。

故にもし修行者が、上記の三智を証していないのであれば、真実の観智へ至る道筋は、天と地が遙かに遠く離れているほどに乖離しているため、聖道、聖果および涅槃を証しようなどということは、とても考えられないことである。

もし真の観智を養成していないために、涅槃を証することから遠く離れているとき、修行者は＜清浄道論＞に書かれてあることに対して、真剣に注意を払わなければならない。すなわち、どのような業処を修して近行定に至っても、または近行定に相当するほどの修行をしても、修行者は有分に落ち込む可能性があるのである。ここで再三再四指摘しているのは、有分に落ち込む修行者の中で「私は無所有を智見した」とか「所縁と観照する心が共に滅尽した」と自称するものがいるが、彼はすでに涅槃を証したと誤解しているだけで、事実上有分に落ち込んでいるだけなのである。修行者には有分心とその所縁（対象）を判別する能力がないため「私は無所有を智見した」または「所縁と観照する心が共に滅尽した」と主張するのである。しかし、もし修行者が引き続き縁受智を育成するならば、未熟なこの状態のままでは、有分心がいまだ存在していることを知ることになる。すなわち、それら（有分心）の所縁（対象）とは前世の臨終心識であるが、識があまりにも微細であり、かつ自分がまだ名・色と諸因（を見極めていないので）、修行者はそれを察知することができないのである。

もう1つ指摘しておかなければならないのは、無為涅槃を証するとき、心識は滅尽することなく、道心と果心の2者は、有為涅槃を所縁（対象）とすることである。唯一、心識の生起を中止させることのできるのはただ「滅尽定」（nirodha samāpatti）の中においてであり、唯一四色、四無色禪八定を具備するアラハン（arahant＝阿羅漢、以下同様）とアナーガーミ（Anāgāmi 不還、以下同様）聖者のみが、滅尽定を証することができるのである。故に、ある種の修行者が「識はすでに滅尽した」または「心はすでに滅尽した」と述べるのは、実は不可能なことであり、真の涅槃の証悟とも合致しないのである。

- （注1）『刹那定と観禪』という表題は、パオ・サヤドーの法話本の中国語版の内容に準拠した。現在出版されている英語版では「有分に落ち込む」および「留意事項」の文章は含まれていない。この部分は、ビルマ語版の原作によって補充した。
- （注2）漢訳＜南伝大蔵経＞十八・「相應部」六（P311）。
- （注3）漢訳＜南伝大蔵経＞七・「長部經典」二（P275）。
- （注4）葉均訳『撰阿毘達磨義論』「第九撰業処分別品」の二、観の業処（P73）
- （注5）漢訳＜南伝大蔵経＞十五・「相應部」三（P17）
- （注6）＜分別論注＞（vibhaṅgāṭṭhakathā）
- （注7）『漢訳南伝大蔵経』「長部經典」二（七、P278）
- （注8）葉均訳の「清浄道論」参照のこと。原文「このような精進は、まもなく、照界差別慧を獲得し、彼の —— 自性法を所縁とする安止に到達していない近行の —— 定を生起させることができる」
- （注9）英語版になかった部分を、原文のパーリ語に基づいて、補充した。
- （注10）英語版とビルマ語版原文との間に齟齬があるため、パオ・サヤドー自ら口述していただき、それに基づいて改正した。
- （注11）葉均訳＜清浄道論＞
- （注12）パーリ語のparicchedaには「限界」「限定」「制限」「部分」などの意味がある。例えば「限定虚空」pariccheda ākāsa、「限定色」pariccheda rūpa。

## 第2章 智慧の光とは何か

智慧には光明があるということについて、仏陀は＜増支部・三集・第五・掬塩品＞（*Anguttara Nikāya*, III, 100, *Lonakapallavagga*）のなかで、以下のように述べている。「比丘達よ！増上心を勤め修習している比丘は、適切なときにサマーディの因を思惟し、適切なときに精勤の因を思惟し、適切なときに捨の因を思惟するが故に、その心は柔らかく、また忍耐強く、また極めて光淨（清らかに光り輝いている）で、壊れがたく、漏尽のために正しく定を得る」と（注13）。

修行者は、あるときは定を主とする禪相に意を注いで定力を伸ばそうと努力する。あるときは精進を主とする禪相に意を注いで、精進力を得ようとする。あるときは、捨を主とする禪相に意を注いで、捨を得ようとする。これは修行者が定、精進と捨の三法のバランスを保つことによって、瞑想の修習をするということである。ここで言うところの、増上心とは一体何であろうか？サマタ（止）を修習する心と、ヴィパッサナー（観）を修習する心、この2つの心は、ともに「増上心」と呼ばれる。増上心と呼ばれる止＝サマタと観＝ヴィパッサナーを育成しようとしている比丘は、時には定を主とする禪相に意を注ぎ、時には精進を主とする禪相に意を注ぎ、時には捨を主とする禪相に意を注がなければならない。もし修行者がこのように修習するなら、どのような現象が生起するのであろうか？

Tam hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca. — 「修行者の心は柔軟になり、作業と極光淨に適するようになる」。サマタとヴィパッサナーを修習した心は、柔軟になり、操作しやすくなるというのである。柔軟な心と作業にふさわしい心を得てから、もし、修行者が定を擁したいと欲するなら、すぐに定を獲得することができる。もし、修行者がヴィパッサナーに転換したいと思ったなら、すぐにヴィパッサナーに転換することができる。もし、修行者が色法を了解したいと欲したら、すぐに色法を判別・確認することができる。もし、修行者が名法を了解したいと欲したら、すぐに名法を判別・確認することができる。修行者が因を知りたいと願うなら、すぐに因を知ることができる。修行者が果を知りたいと願うなら、果を判別・確認することができる。修行者が何かの業処を修習したいと願いさえしたなら、すぐにそれに專注することができる。修行者の心は、操作するに適切な状態になっているからである。上の如くだけでなく、また同時に、修行者の心は燦然となり、極めて光かがやき、淨らか（pabhassara＝極光淨）となる。これは仏陀が教え示していることである。それならば、増上心と呼ばれるサマタの修習心には、この極光淨の光があるであろうか？その通り、あるのである。増上心と呼ばれる、ヴィパッサナーの修習心には、極光淨の光があるであろうか？その通り、あるのである。

修行者は定を主とする禪相だけに意を注ぐだけでは、いけない。また、精進を主とする禪相だけに意を注ぐだけでも、いけない。また、ただ、捨を主とする禪相にだけに意を注ぐだけではいけない。修行者は定、精進および捨の三法に対して、平等に注意を払わなければならない。精進が過度であると、心は掉挙となり、散乱する。定が過度であると、心は懈怠し、何事にも嫌気がさしてしまう。捨が過度であると、心は愚かさと無知に陥る。故に、定と精進のバランスは修行者にとって、非常に重要なものなのである。ここには2つの精進がある。それは身精進と心精進であり、この2つはともに強固である必要があるのである。修行者の身体は座姿をとっているとしても、もし、修行者に精進が足り無いがために、修行者の心が外の種々の外縁の上において散乱するならば、修行者は修習に成功するであろうか。否、不可能である。修行者は座禅瞑想



を続けたいと願っても、身体自体座り続けることができないならば、身の精進に欠ける。

その時、修行者は修習に成功するだろうか？否、不可能である。故に、（2種類の）精進は必要なのである。同時に、定も必要である。精進と定が同時に存在するとき、心をバランスよく瞑想の所縁に保持させることができる。過度に情熱的になってもいけないし、冷淡になってもいけない。修行者が修習に興味を感じないなら修習心は微弱になるし、過度の熱狂は心が即、動揺に陥ってしまう。故に、修行者は心を瞑想の所縁（対象）にバランスよく保持する必要がある。これを「中捨性」というが、本書では「捨相」という。

定と精進のバランスが等しくなったときに、もし修行者が捨の力を上手に使うことができたなら、修行者のサマタ修習心とヴィパッサナー修習心は柔軟になり、かつ操作に適合し、どの業処の修習にも適合するであろう。Pabhassara（極光淨）— 修行者の心は光明で燦然としたものになる。Na ca pabhassara 修行者の心は、敵対の蓋（nīvaraṇa）と呼ばれる煩惱（kilessa）によって破壊されることがない。sammā samādhīyati āsavānaṃ khayāya 修行者の心は安定し止まり、最後には漏（āsava）が尽きて、アラハンを証することができるであろう。仏陀のこのような指示に基づくなら、サマタとヴィパッサナーの修習の心には光があるだろうか？光はある。とはいえ、大多数の修行者にとってヴィパッサナーの修習心、特に生滅智の段階で光が存在することだけは知ってはいても、実際には、サマタの修習心によっても光明が生まれることを知る人は少ない。

＜増支部＞（Aṅguttara Nikāya）のなかに、＜睡意経＞（Pacalāyamāna Sutta）と呼ばれる経があるが、この経には、仏陀が、マハーモッガラーナ尊者に対して、昏沈と睡眠を克服するために、日に夜を継いで、光明（āloka）を強める方法を教えた、ということが書かれている。疏鈔（注14）によると、4種類の光明があるという。＜増支部＞の＜光明経＞（āloka sutta）と＜放光経＞（Ābhā Sutta）において、仏陀もまた、4種類の光に言及している。

1. 日光
  2. 月光（星の光も含む）
  3. 火の光
  4. 智慧の光
- である。

＜睡意経＞の疏鈔では、4種類に言及している。

1. 天眼通。同じく光があり、かつ強烈である。
2. 光明遍。または全ての遍は、みな光を持つ。
3. 初步の予備定、その次の段階の近行定から最高度のサマタまでの修習心、これらには皆、光が伴う。
4. ヴィパッサナーの光明と呼ばれる、1種の汚染。この種の光明は、ヴィパッサナー智の光明である。

上述の4種類の光明がある。

もし、状況が上に述べたようであるならば、人はこのように問うであろう。「サマタとヴィパッサナーの修習心の2つとも光があるのであれば、どうしてヴィパッサナーの光明汚染を特別に強調するのか？」と。それは修行の初めの段階に出現する光の質は、この種の光明のようには強くないからである。＜清浄道論＞のなかに以下のような記述がある。「私に、以前には

生起したことの無い光明が、今世において生起した。私は聖道、聖果を得たのだ！修行者はこのようにして非道を道として執着し、非果を果として執着する」（注15）

修行者は「私において、以前にこの種の光明は生起したことがない。私は道と果を証したに違いない！」と思う。しかし、これは道ではなく、修行者が道であると誤って執したのであり、果ではないものを果と誤認したのである。このとき修行者は正道から邪道に落ちることになるが、このようにヴィパッサナーの光は、人を邪道に陥れることがあるので、汚染の1つとして分類しているのである。この段階で出現するこの種の光明は、非常に自然なことなのである。

しかし、智慧の光については、多くの問題がある。智慧には光があるだろうか？名法に光はあるだろうか？このことについては＜清浄道論疏鈔＞において説明がある。「ヴィパッサナーの光明はヴィパッサナーの心から等起し、自ら相続中に発散する光明色は時節から等起する」と。では、ヴィパッサナーの光とは何か？2種類の因が述べられている。この種の光の起因とは、即ち、

1. ヴィパッサナーの心。
2. 修行者自身の色法相続（新しい代の色聚を生む）のなかで生起する火界、即ち、時節と呼ばれるもの。

修行者が色業処を修習する段階まで成長すれば、この説明は容易に理解することができるであろう。

1. どの人も、どの有情も、皆名・色から構成されている。心基に依って生起した1つ1つの心は、心生色を生み出すことができる。一生のうちで、これらの心生色は、心生色聚となって生起する。もし、修行者がこれらの色聚を分析するなら、8種類の色法の要素があることが分かる。それは、地、水、火、風、色彩、香、味および食素（栄養素）である。その色彩は、色彩界ともいう。サマタとヴィパッサナーの修習心は、おしなべて心生色を生むことができる。故に、この状況のもとでのヴィパッサナーの修習心は、心生色を生み出すことができるのである。この色所縁は、bhāsurāṃ rūpāṃ — 非常に明るい色なのである。
2. 同時に、引き続き分析するならば、1つ1つの心生色聚には、それぞれに四界 — 地、水、火、風があることが分かる。この四界のなかで、火界は時節と呼ばれる。この時節と呼ばれる火界は、新しい次の代の色聚を生むことができるが、サマタとヴィパッサナーの修習心の威力によって、火界が生んだ新しい代の色聚はそれを内から外へと拡散させることができる。また、引き続き分析するなら、火界によって生まれた1つ1つの色聚には、すべて8種類の色法の要素、地、水、火、風、色彩、香、味及び食素が含まれていることがわかるであろう。1つ1つの時節生色の色聚には、みな、色彩界と呼ばれる色所縁があり、この色所縁は bhāsurāṃ rūpāṃ、即ち、1つの明るい色なのである。

上述の解説は、以下のことを表わしている。

1. ヴィパッサナー心によって生起した1つ1つの心生色聚における色彩界の光。
2. 心生色聚の火界（時節）から生まれた1つ1つの色聚。色聚における色彩界の光。

この2種類の光はヴィパッサナーの光明と呼ばれるが、これが、即ち、ヴィパッサナー智の光明である。サマタ修習心において出現する光明は、上述の解釈と同様である。そうであるならば、これは本当にヴィパッサナーの光であるのか？否。そうではない。これは經典のなかに書かれた単なる比喩に過ぎない。經典では「果（色 = Rūpa）有は、智（ñāṇa）を因として生まれた光であ

る」と言わずに、隠喩として因自身に光がある、という。実際は、それは色彩界と呼ばれる色所縁であり、心生色および時節生色に含まれるものである。例えば、我々は、「ベッドが音を出す」と言うとき、本当に、ベッドが発声しているのだと思っているのであろうか？否である。実際は、ベッドに座った人がベッドを鳴らしているのである。文献上では、ある種の表現は、隠喩として用いることによって、事実を更に理解しやすいようにしてある。では、どうして、この部分に隠喩を用いたのであろうか？サマタとヴィパッサナーの修習心は、強ければ強いほど光も強くなるため、両者の因果関係を表わすために、名法に光があるといったのであろうか？否である。もし上に述べた如くであるなら、心生色聚および時節生色聚のなかにおいて含まれている色所縁——色彩界の光であるということになるであろう。

もう1つは、例えばこの講堂（の光）は、これらの電灯から照らし出されているのであるが、これらの電灯が光る時、これらの光は講堂内部のその他の対象によって反射される。同様の理由から、色彩界の色所縁の光が心生色聚と時節生色聚に含まれている時、色彩界以外のその他の色聚、業生色と食生色は他からの反射を受けて共に光を放つのである。故に疏鈔では、*sasantati patitam* という光は、色法相続の過程のなかで発生すると述べているのである。

次に疏鈔では、心生色と時節生色の2つの光のどちらが強いかを比較している。「ここにおいて、ヴィパッサナー心が等起し、極光浄となったあと、ただ、修行者自身のなかに存在する。また、『智威力色』が自身を離れた後、（外に向かって）完全に拡散される」。ヴィパッサナー修習心を因とする色聚のなかにおける色彩界の色所縁だけが体内に残り、その他の、上に述べた1つ1つの時節生色聚の色彩界は、体内に拡散されるだけでなく、外に向かってどこの方向にも拡散される。故に、これらの外に向かって拡散されて四方に放射される光は、時節生色聚における色彩界の色所縁のなかに存在しているといえる。この光の発生は、智の威力 *nāṇanubhāvānurūpam* によるため、もし、修行者の智力が非常に高度な場合、光は極めて明るく輝くことになる。もし、修行者の智力が微弱であるとき、その光はあまり輝かない。この光の強弱は、智慧の深さ、浅さによって決定される。

*Tam tasseva paññāyati* 「行者の慧だけがそれを見ることができる」。この種の光は、ただ修行者の智慧によってしか、見ることができない。その他の人は、この種の光を見ることができない。例えば、我々は、正常な肉眼をもってX線を見ることができようか？不可能である。我々は、正常な肉眼をもってX線を見ることはできないが、そのとき、X線は存在していないと言えるだろうか？否。我々はこのように言うことはできない。なぜなら、X線照射フィルムは得ることができるからである。*Tena phutthokāse rūpagatampi passati* 「この色（光）が到達し接触する空間においては、見ることができる」。光が外に向かって拡散されて、接触した場所のどこでも、もし、そこにおいてそれを分析するなら、色々な型式の対象を見ることができよう。

彼は、どのようにしてこれらの所縁（対象）を見るのであろうか？「弟子である修行者が対象を見ているとき、諸々の瞑想の指導者は、彼に対して、眼識でみているのか、それとも意識で見ているのかを観察するように促すであろう」光が届く所であれば、修行者は各種の異なった対象を見ることができる。修行者が見ているとき、業処を指導する禅師は、彼に対して、眼識で見ているのか、それとも意識で見ているのか、研究するように指導するであろう。故に、ヴィパッサナー智を因とする光は、外にある諸々の所縁（対象）を見たり、分析したりするのに

用いることができるのである。もう1つは、サマタの修習心には光があり、それを用いて外の所縁（対象）を判別・確認することはできるが、しかしながら、天眼通のように正確ではない。それは天眼通の威力ほどには強力ではないが、それでも外にある諸々の所縁（対象）を見ることはできる。見ているとき、外の所縁は、眼識で見ているのであろうか、それとも意識で見ているのであろうか？

このことは＜清浄道論疏鈔＞（注16）が断定的に述べられている。Dibba cakkhulābhino viya taṃ manoviññāṇa, viññeyyamevāti vuttam viya dissatīti. 「天眼を得た者のように、意識によって、識の種々の対象一般を見ているのである」と。この意味は、この段階の修行者は1人の天眼通を得た者の場合と似ている、ということである。修行者は、外にある種々の所縁を見るが、それはやはり意識によって見ているのだということである。この件に関する結論は、以下のように断定するものである。修行者は、眼識でみているのではなく、意門速行路心（manodvārika javana vīthi citta）によって見ているのである。それは心所依処（hadaya vatthu）によって生起しており、眼浄色の眼識によって生起しているのではない、と。

もし、修行者がサマタとヴィパッサナーの修習心を成長させたならば、そして、成長した時点で判別・確認するならば、多くの所縁を見ることができる。特に慈心業処を修習した修行者は、彼が・・・「願わくば全ての天・・・」などと祈るとき、この修行者から慈心が発散されているがために、多くの天人を見ることができる。同様に、sabbe vinipātikā・・・「願わくば全ての悪趣に落ちた者たち・・・」と祈るとき、苦界の有情を所縁とするため、多くの苦界における有情を見ることができる。修行者がこれらの有情を見ることができるのは、サマタの修習心によって生まれた光の威力によってである。修行者は、意識によって見ているのであって、眼識でみているのではない。同様に、ヴィパッサナー業処を修習する修行者に、このような光が現れないのであるならば、彼は三十一界（注17）全体において、外に存在する名法と色法を修習することはできない。

故に、これらの光は、すべてサマタとヴィパッサナーの修習心のなかに存在しているのだといえる。仏陀は＜相経＞（nimitta sutta）において、サマタとヴィパッサナーの修習心には、みな光が伴っているのだということを、正しく教えているのである。どのような時にでも、光明があらわれさえしたなら、修行者はすでに生滅智（udayabbaya ñāṇa）の段階に到達したといえるだろうか？否である。あらゆる光明（の発生）が、即ち、修行者が生滅智の段階にあるということを意味しているわけではない。光明は生滅智にのみ宿るという言い方は、正確ではない。その他の、サマタ及びヴィパッサナーの修習心にも、同様の光があるからである。しかし、比較してみるならば、生滅智において発生する光と、先ほどの光とは異なるものである。では、異なるのが事実だとして、どのように異なっているのであろうか？それは修行者が自ら修習するとき、初めて了解することができるのである。

（注13）英訳版は「相経」と書かれていたが、調査した所「掬塩品」100の12経でなければならぬ事が判明した。詳細は＜漢訳南伝大蔵経・増支部＞又は＜清浄道論＞を参照の事。

（注14）パーリ語文献のなかで、aṭṭhakathāとは「注釈書」または「義疏」のことである。Tiikāは、注釈書を再度注釈した、再注釈書である。即ち「復注」である。anu - tīkāとは、即ち

再注釈書の注釈書で、「復復注」と呼ばれる。古代中国における、疏、記、鈔などに当たる。ここにおける「疏鈔」は、tikāを指しており、即ち復注である。

(注15) <清浄道論> (visuddhimagga) 参照のこと。

(注16) これは、法護 Dhammapāla アジャリが著した<勝義集>を指すが、通常、<大疏鈔> (Mahāṭikā) と呼ばれている。この他に、<清浄道論注疏> (visuddhimaggā ṭṭhakathā) 2冊がある。

(注17) 南伝仏教が伝える三十一界とは: 三悪道に阿修羅を加えて四悪趣とし、それに人間と六欲天、色界十六天と無色界の四天を加えて、31の界層としたものである。北伝では二十八天としているが、南伝では第四禪天のなかの福生と無雲天が欠けているため、二十六天しかない。<アビダンマッタサンガハ> (Abhidhammatthasaṅgaha) 「摂離路分別品」及び<法聚論>を参照した。

### 第3章 安般念の修習方法

仏陀は＜大念処経＞（Mahāsatipaṭṭhāna sutta）の中で、如何にして安那・般那・念（略して「安般念」。パーリ語では ānāpāna - sati = アーナー・パーナ・サティ）を修習すべきかを教えている。仏陀は、経の中で、「比丘達よ！ここにおいて、比丘は森に行き、木の下に行き、空き地に行き、足を組んで身体をまっすぐに伸ばして座り、現前に思念する。彼は正念をもって息を吸い、正念をもって息を吐く。また、吸う息が長いとき『私は吸う息が長い』ことを知り、吐く息が長いとき『私は吐く息が長い』ことを知っている。また、吸う息が短いとき『私は吸う息が短い』ことを知り、吐く息が短いとき『私は吐く息が短い』ことを知っている。『私は全身（＜補＞身体ではなく息全体のこと）を感知して息を吸う』と修習し、『私は息の全体を感知して息を吐く』と修習する。『私は身の行（注18）を静めて息を吸う』と修習し、『私は身の行を静めて息を吐く』と修習する」と述べている（注19）。

瞑想の修行を開始するにあたって、まずゆるやかな姿勢で座り、鼻の下方（人中）または鼻孔の周囲の場所にある息の出入りを知覚する。心（注意力）は、呼吸が体内に入ったり、外に出たりするにつれて、一緒に体内に入ったり出たりしてはいけない。ただ、呼吸が掠る接点または唇の上方の接触点または鼻孔の周辺の、呼吸だけに気づいているようにすべきである。このようにして、初めて定力を強化することができる。もし、呼吸に伴って心（注意力）を体内に入れたり、出したりしていれば、いつまでたっても定を成就することはできないであろう。つまり、呼吸の最も明確な接触点において、呼吸を知覚するならば、定を発展・成就させることができるということである。

（このとき）「自性相」（sabhāva lakkhaṇa）、「共相」（sāmañña lakkhaṇa）または「禅相」（nimitta）の色彩に注意を向けてはいけない。自性相とは呼吸の中の四大の本来の性質、すなわち堅さ、粗さ、広がり、温度などである。共相とは呼吸の無常性、苦性、無我性である。このことは、「（息が）入る、出る、無常」または「（息が）入る、出る、苦」または「（息が）入る、出る、無我」というようなことに心を向けてはならないということである。ただ入る息、出る息の概念（concept）だけを知覚すること。呼吸の概念は、安般念の所縁であり、また、定を発展・成就させるための所縁でもある。このような方法で呼吸の概念に專注（心が瞑想の対象から離れないこと）するとき、もし、修行者が過去世において、かつてこの禅法を修行したことがあり、また、諸々の波羅蜜（Pāramī）も修したことがあるならば、入る息、出る息に対して、簡単に專注することができる能力が身についていることに気がつくであろう。

もし、入る息、出る息になかなか專注できないならば、＜清浄道論＞は、息を数えるようにと指示している。この修行方法は定力の成長を助けることができる。修行者は1回の呼吸毎にその最後において、数を数えなければならない。例えば「入る、出る、1；入る、出る、2；入る、出る、3；入る、出る、4；入る、出る、5；入る、出る、6；入る、出る、7；入る、出る、8」が如くに。数える数は少なくとも5以上とし、10を越えないこと。ただ、私は8まで数えることを奨励している。なぜならば、8という数字は、修行者に八正道を歩まねばならないことを思い出させる効用があるから。ともあれ、自分の考えにもとづいて、5から10の間のどれかの数を選ぶ。そして、息を数えている間、心を他のところへ漂って行かせないという決意をする。ただ静かに呼吸を知覚す



ること。このようにして息を数えているとき、心を（瞑想の対象に）專注させ、「自分は静かに呼吸を知覚しているのだ」ということを自覚しておれば十分である。

このように、少なくとも半時間、絶え間なく專注することができるようになったなら、続いて次のようなステップで修行を続ける。

1. 入る息が長いとき、「私の入る息は長い」；出る息が長いとき、「私の出る息は長い」と知っていること。
2. 入る息が短いとき、「私の入る息は短い」；出る息が短いとき、「私の出る息は短い」と知っていること。

この段階では、入る息、出る息の長さに対する知覚（力）を養成する。ここでいう長いまたは短いとは、尺度の長短をいうのではなく、時間の長短を指しており、どれくらいの時間を「長い」といい、どれくらいの時間を「短い」というかを、自分で知っていなければならない。1回ごとの呼吸の出る息、入る息に対して、時間の長短を知覚すると、あるときの呼吸は（時間的に）長く、あるときの呼吸は（時間的に）短いことが知れてくる。この段階でしなければならないことは「入る、出る、長い」「入る、出る、短い」というふうに注意を向けるのではなく、ただ単純に知覚を保持し、「入る、出る」だけに注意を向けると同時に、息が長いか短いかを知っていれば、それでよい、ということである。修行者はただひたすら、息の出入りと、息が（鼻の当該の場所を）通過するのを知覚し、息が上唇の上方または鼻孔周囲に接触する時間の長短を知覚しつづけることだけを、必要とされるのである。ある種の修行者には、この段階において禅相（nimitta＝定の指標）が出現する。ただし、もし1時間ほど静かに修習したあとでも、禅相がいまだ出現しない場合、そのまま次の段階に進むこと。

3. 「私は全身（＜補＞息全体）を知覚して、息を吸う」と修習し、「私は息の全体を知覚して、息を吐く」と修習する。

ここで仏陀は、最初から最後まで、呼吸全体（全息、whole breath）を知覚しているようにと指示している。自分の心が最初から最後まで、連続して不断に呼吸を知覚してられるように訓練する。修行者がこのような修習をするとき、禅相が生起する可能性がある。禅相が生起したなら、決して性急に注意力を禅相に向けてはならず、引き続き呼吸を知覚し続けていなければならない。もし、最初から最後まで不断に（息に）注意を向けながら、1時間ほど経っても禅相が出現しないならば、次の段階に進むこと。

4. 「私は身の行（＝息のサンカーラ）を静めて、息を吸う」と修習し、「私は身の行を静めて、息を吐く」と修習する。

もし、上記の状態に到達したいと思うならば、息を沈静化させるように決意すると同時に、徹頭徹尾、息に対して專注すること。ただし、故意に息を鎮静させるような、いかなる方法・手段も用いることがあってはならない。そのようにすれば、定力は減退するからである。ただし＜清浄道論＞の中で提起されている4種類の要素は、息を鎮静させることができる。すなわち、思惟、念慮、作意と観察である。であるから、この段階で大切なことは、息を鎮めたいと決意し、息に対して專注することを不断なく継続することである。この方法で修習すれば、やがて息が静まっていることを発見し、禅相が出現する可能性も出てくるのである。

禪相が生起する前、多くの修行者はいくつかの困難に直面する。大多数の修行者には自分の呼吸が非常に微細な状態に変化してしまっていて、そのために心がそれ（息）をはっきりと知覚できなくなってしまうという事態が起こる。もし、このような現象が発生したなら、最後に呼吸を知覚した、その箇所ですべて待っている必要がある。このような状況に落ち込んだとき、自分は呼吸をしていないと思いこむ人がいるが、実は呼吸をしていない訳ではない。ただ、正念の強度が不足しているため、微細な呼吸を知覚できないでいるだけである。以下の7種類の人だけが呼吸をしない。すなわち「母胎の中にいる人、潜水している人、無想の人、死者、第四禪定に入った人、生居色（訳者：意味不明）・無色界の人、滅尽定に入った人」（注20）。そしてあなたはその種の人間ではないはずである。故に、あなたは実は呼吸をしているのであり、正念が足りないために、（息を）知覚していないだけなのである。

故意に呼吸を変化－明確化－させてはならない。もしそのようにするなら、定力を強化・養成することは不可能である。ただ呼吸を如実に知覚すること、それだけが大切なのであり、もし呼吸が不鮮明であるならば、最後に呼吸を見失った箇所（呼吸を）待っていればいいのである。このようにして「念」と「慧」を運用するならば、呼吸が再度生起することを発見するであろう。安般念の修習によって出現する禪相は、人によってそれぞれ異なっている。

ある種の人々には、快適な感覚が出現する。

例えば:

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 1. 綿花          | 取相 (uggaha nimitta)       |
| 2. 広げた綿花       | 取相                        |
| 3. 気流          | 取相                        |
| 4. 暁の星のような明るい光 | 取相と似相 (paṭibhāga nimitta) |
| 5. 輝くルビー       | 似相                        |
| 6. 輝く真珠        | 似相                        |

ある人々には、粗雑な感覚として出現する:

- |               |       |
|---------------|-------|
| 7. 綿の木の幹      | 取相と似相 |
| 8. とがった木      | 取相と似相 |
| 9. 長い紐、または細い紐 | 取相と似相 |
| 10. 花輪        | 取相と似相 |
| 11. 煙         | 取相と似相 |
| 12. 蜘蛛の巣      | 取相と似相 |
| 13. 雲         | 取相と似相 |
| 14. 蓮の花       | 取相と似相 |
| 15. 馬車の車輪     | 取相と似相 |
| 16. 月         | 取相と似相 |
| 17. 太陽        | 取相と似相 |

綿花のような純白の禪相の大多数は取相である。なぜならば、大多数の取相は不透明であり、あまり光っていないからである。禪相が暁の星のように燦然としているか、または透明性を帯びて

いるとき、これは似相である。禅相がルビーまたは真珠のようで、明るくないとき、それは取相であり、それが輝きを増したり、燦然とするならば似相である。その他の形状と色彩は、この方法を応用すれば、理解できる。

異なった人生には、異なった形態の禅相が生じる。というのは、禅相とは「想」(saññā)から生じるからである。それぞれの修行者の呼吸に対する異なる「想」が異なる禅相を生じせしめるのである。安般念そのものは1種の業処(瞑想の方法)にすぎないが、各人のそれぞれの異なった想によって、異なった禅相が生じてくるのである。

修行がこの段階に来たなら、1つ重要なことがある。それは禅相と遊んだり戯れたりしてはいけないということ、禅相を消失させないこと、故意にそれらの形状を変えないことである。もし、このようなことをすれば定力は停滞し、それ以上強化・成長することができなくなる上に、禅相が消滅してしまうかもしれない。そのため、初めて禅相が出現したとき、注意を呼吸から禅相に移してはいけない。そのようにすれば、それが消失してしまうことに気がつくに違いない。

もし禅相がすでに安定していることを自覚し、かつ、心も無理なく呼吸から離れないようであるならば、このとき心を禅相に向けて、專注させる。もし、無理矢理心を禅相から引き離すようなことがあると、定力を失う可能性がある(ので注意すること)。

もし禅相が、あなたの顔の先、遠くの方に出現したならば、それに注意を向けてはいけない。なぜならば、そのようなことをすると、禅相はいずれ消失する可能性があるからである。この場合、禅相に注意を向けずに、引き続き呼吸の接触点だけを專注し続けるならば、禅相がその箇所で生起し、持続することを発見するであろう。

もし禅相が呼吸の接触点で出現し、かつ安定しているなら、この禅相は呼吸と等しく、かつ、呼吸が禅相と等しいというふうに理解して良く、この時、呼吸を忘れて、ただ禅相にのみ專注するのがよい。このように注意力を呼吸から禅相に移転できるならば、修行は進歩するであろう。注意力をもつばら禅相に注ぐとき、それはますます白くなるということを発見する。それが綿花の如くに白くなったとき、これが正真正銘の「取相」(uggaha nimitta)である。

修行者は平静を保ちながらその白色の「取相」を、1時間、2時間、3時間またはそれ以上保持するように決意する。そしてもし、「取相」に対して1時間または2時間專注することができれば、やがて、それが清らかなもの、または光、または非常に明るいものに変化することに気がつくであろう。これを「似相」(paṭibhāga nimitta)という。この段階に至れば、心を「似相」に專注することを決意すると同時に、專注を1時間、2時間または3時間、または長時間の保持に成功するまで修習を続ける。

この段階までくると、もうすぐ「近行定」または「安止定」に到達することができる。近行定とは、禅那(ジャーナ)に接近しつつあるか、または禅那に入る前の定である。安止定とは禅那の定である。

この2種類の定は、ともに「似相」を所縁としているが、異なるのは、近行定の場合は、その諸禅支が、いまだ完全でかつ強固なものに育っていないという点である。そのせいで、「有分」

(bhavaṅga) が近行定の中において生起し、修行者は「有分」に落ち込む可能性があるのである。修行者がこの種の現象を経験すると、「一切が停止した」と言ったり、甚だしいときは「これこそが涅槃だ」と勘違いしてしまうことがある。実際は、その時点では「有分識」はまだ依然として存在しており、心は未だ停止していないのである。ただ、修行者に十分な能力がないために、それを省察することができないでいるだけである。なぜならば、「有分識」はそれほどに、微細であるからである。「有分識」に落ち込むのを防ぎ、定力を引き続き強化・養成させるために、五根、すなわち信、精進、念、定、慧の力を借りて、心を似相に專注させるようにしなければならない。心が1回また1回と「似相」を知覚し、念が「似相」を忘れないように、慧が「似相」を知るように、精進しなければならないのである。

## 五根のバランス

---

五根（信、精進、念、定、慧）とは、心を正道から乖離させないようにした上、定・慧および涅槃に向かわせるよう、心を調服する5種類の力をいう。五根のうち、信とは三宝（仏陀、仏陀の教えた真理、修行者の集団）があること、業と報（因果応報）があることを正しく確信していることをいい、最も重要なのは、仏陀がすでに涅槃を証して、涅槃に入ったことを確信することである。なぜなら、正しい確信を持たないならば、その人は、やがて禅の修行を放棄するに至るであろうから、である。更に重要なことは、仏陀の教法は10の部分、すなわち四道（加行道、無間道、解脱道、勝進道）、四果（預流果、一來果、不還果、阿羅漢果）、そして涅槃と教理で構成されていることを信じることである。仏陀は我々に、禅を修する道次第を教示しており、故にこの段階で最も大切なことは、法（仏陀の教え）に対する深い確信を確保することである。

「ただ呼吸を観じるだけで、禅那（ジャーナ）を証することができるのか？」「上に述べられた禅相のうち、綿花状であれば取相であり、透明な氷の固まりやガラスのようであれば似相であるという理論は確実で、疑いのないものか？」もし、このような疑惑が日ごとに強まれば、今世において禅定を証する可能性に対して疑惑が生じるし、疑惑が生じれば、仏法に対して確信を失うことになり、禅定を修習しようという信念までも喪失してしまうことになるであろう。

安般念の業処によって禅定を修習しようとする人は、確固たる確信がなければならない。修行者は毛筋1本ほどの疑惑を挟むことなく、妄想を起こすことなく、安般念を修習しなければならない。もし、仏陀の教法に従って組織的・系統的に修習するならば、必ず禅那（ジャーナ）を証することができるであろう。

とは言うものの、信根の力が所縁の境界より強すぎるとき、例えば安般念の業処を修習する場合に、信根の力が強すぎると、慧根が明瞭でなくなり、そしてその他の諸根、例えば精進根、念根および定根の力は減衰してしまうことになる。例えば、精進根は諸根を似相において策励するという作用ができなくなり、念根は似相において知見をうち立てるという作用ができなくなり、定根は似相において心を散乱させないという作用ができなくなり、慧根の知見が似相において作用することも不可能になってくるのである。これがまた信根の力を削減するにいたる原因になる。なぜならば、慧が似相において（真理を）知見することができず、そのため信根の力を保持したり、不断に維持したりすることができなくなるからである。

もし、精進根が強すぎるときは、その他の諸根、例えば信、念、定、慧の根が勝解（所縁を決定し、確知すること）、專注、散乱の防止および知見という作用を実行することができなくなる。過度な精進は、心をして似相に静かに專注すること、七覚支の中の軽安と呼ばれる支分を促進することを不可能にし、そのために定と捨覚支が生起できなくなる。同様にして、その他の諸根、例えば定根、慧根が強すぎる時、修行において不利な状況を招くことになるであろう。

信と慧、定と精進の（良好な）バランスは、諸々の聖者の賛嘆するところである。もし、信が強くと慧が弱いとき、それは迷信となる。信仰してはならないことや無意味なことを信じるのを迷信というが、例えば、仏陀の教えでない、他の教えを信仰したりするようになる。一例を上げれば、護法の鬼神を信仰することなどである。翻って、慧が強くと、信が弱い場合は、人を邪心に向かわせる場合がある。例えば、自分自らは実際の修行体験が十分でないのに、放縦に他人を批判したり評論したりすることである。彼らは、まるで薬を飲み過ぎて、治癒しがたい病気に陥ったようなものだといえる。

信と慧のバランスが取れて、初めて信じるべきことを信じることができる。彼らは三宝を信じ、業報を信じる。彼らは、仏陀の教法に従って修習するなら、似相かまたは禅定を獲得することができることを確信している。もし、このような信の心で修習し、智慧を運用して似相を知覚するなら、この時初めて、信根と慧根との良好なバランスを得ることができるのである。

次に、もし定が強くと精進が弱い場合、定による懈怠の傾向を帯びるようになって、懈怠心が増長する。もし、精進が強くと、定が弱いとき、精進による掉挙（浮ついた心）に傾き、浮ついた心が増長する。故に、定根と精進根のバランスがよい時にのみ、心が懈怠や浮つきに落ち込むことを防ぐことができ、安止定を証することができるのである。止（サマタ）の業処を修習したい修行者にとって、堅固な信心は、非常に重要である。人が「似相をもって定を修習するなら、必ず安止定を獲得することができる」と考えたとする。その後で、信根の力と專注の力をもって似相を專注するなら、彼は確実に禅定を獲得することができる。なぜなら、禅那（ジャーナ）の主要な基礎は、專注にあるからである。

ヴィパッサナーを修習したい修行者にとって、慧の力が強いということは非常に良いことである。なぜなら、慧力が強いとき、彼は三相（無常、苦、無我）を知見することができるし、三相を証悟して、智慧を啓発することができるからである。定と慧が均等であるとき、世間禅（lokiya jhāna）が生じる。なぜなら、仏陀は定と慧の2者を修習する場合において、定と慧の2者が均等であるとき、出世間禅（lokuttara jhāna）も生起することを教示しているからである。

信と慧、定と精進、定と慧のそれぞれのバランスを取るためには、念の力が、かならず必要である。念の力は、いかなる状況においても適合するものである。なぜなら、念は信、精進、慧のもつ掉挙的傾向に影響されて、掉挙に陥ることから心を守ることができるからであり、念はまた定のもつ怠惰な傾向に影響されて懈怠に陥ることから心を守ることができるからである。

故に念は全ての状況に即して適合し、それはまるで調味料としての塩が、一切の料理に適合するかのようであり、また、大臣が一切の政務を処理するかのごとくである。であるからこそ、疏鈔の中で「世尊が『念は、どの業処においても必要とされる』と述べている」と書かれているのである。なぜであるか？念は心を守ることができるからである。念とは守護のことである。

なぜなら、それは心を不可思議な境界に向かわせることができるからである。正念が無ければ、不可思議な境界を証したり、そこに入ったりすることはできないのである。正念は心を守護だけでなく、心を所縁の境界から離れないように制御することができるのである。であるから、智慧をもって知見する修行者に正念が顕現するならば、それによって業処を守り、修行者の心を守ることができるというのである。正念が不足すると修行者は心を策励したり、制御したりすることができない。これが、仏陀が「念は一切処において、応用することができる」と述べた理由である。

## 七覚支

---

安般念によって安止を得たいと思う者にとって、七覚支のバランスを取ることは、非常に重要なことである。

1. 念覚支: 正念が似相に止まり、かつ似相を不断に持続して知覚すること。
2. 択法覚支: 似相において知見すること。
3. 精進覚支: 心を似相において、諸禅支を策励せしめ、またバランスを取ることに。  
特に、精進（力）が択法覚支と喜覚支を促進させる。
4. 喜覚支: 似相を喜ぶ心。
5. 軽安覚支: 似相において心身を軽安にさせる。
6. 定覚支: 似相において、心が1つの境界を取ることに。
7. 捨覚支: 心のバランスを保ち、心を興奮させることがない。または、所縁の似相から退出させないようにする。

修行者は、七覚支のバランスを取ることに習熟しなければならない。もし、精進（力）が減少したなら、修行者の心は業処（似相）から遠く離れてしまう。このとき修行者は軽安、定と捨の3つの覚支を修習してはならず、択法、精進と喜覚支を修習するべく、修習の対象を変更するのがよい。このようにして初めて、再度（心を）奮い立たせることができるのである。

精進が強すぎて心に掉挙と散乱が生じるとき、択法、精進と喜覚支を修習してはならず、修習の対象を軽安と定と捨覚支に変えて修行しなければならない。このようにして初めて、掉挙と散乱心を抑制することができるのである。

上記において、五根のバランスと七覚支のバランスを取る方法を述べた。

五根 — 信、精進、念、慧が十分に養成されたとき、定力は近行定を通って、安止定に至る。修行者が禅那に到達したとき、心は持続的に、不断に「似相」を知覚するであろう。この状態は、数時間、または1晩、または1昼夜までも持続することがある。疏鈔は解説して以下のように言う「有分識が明るく、燦然としているとき、それは意門（manodvāra）である」と。心が似相において干渉を受けることなく、1時間、または2時間程度專注を持続できるようになったら、心臓の中にある心所依処をよりどころとする有分識（意門）を知覚できるかどうか、試してみるとよい。何度も続けてチャレンジしていると、心所依処をよりどころとする有分識と、意門に顕現する似相を知覚することができるようになるであろう。そして、有分識を知覚できるようになっ

たら、その時は、同時に5つの禅支－尋、伺、喜、楽および一境性を知覚することにチャレンジするとよい。この修習を不断に行っていれば、やがて5つの禅支を知覚することができるようになる。

1. 尋: 心を「似相」に導き向かわせ、止まらせる。
2. 伺: 心を「似相」に継続して專注させ、保持する。
3. 喜: 「似相」に対する喜悦。
4. 楽: 楽受または「似相」の楽を体験すること。
5. 一境性: 「似相」に対する一境性。

禅那を修習し始めたばかりのとき、修行者は禅那に入るために長時間の練習をしなければならない。しかし、禅支（jhānaṅga）を観察するための時間は、あまり多くを費やしてはならない。そして、このときから初禅の五自在の修習を開始しなければならない。

五自在とは:

1. 引転自在: 出定後、諸禅支を観察する能力。
2. 入定自在: いついかなる時においても、心の欲求にしたがって、入定できること。
3. 住定自在: 自分の意志によって、好きなだけ（の時間）入定すること。
4. 出定自在: 予定した時間に出定できること。
5. 省察自在: 諸禅支を省察できる能力（第一項に同じ）。

引転と省察の2つは、同じ意門心路（manodvāra vīthi）に出現する。引転とは意門引転心によって操作することによって、五禅支のなかの1つの禅支、例えば「尋」を所縁として、意門から引転した後、すぐに生起する4つまたは5つの速行心によって操作するもので、所縁もまた同じ対象を取るのである。

五自在に熟練したあと、第二禅に入ることができる。そのため、まず初禅に入り、初禅から出て、初禅の欠点および第二禅の長所を思惟する。初禅がいまだ五蓋（貪欲、怒り、睡眠、後悔、疑）に近いことを思惟し、また初禅のなかに尋、伺禅支が含まれるために、初禅は尋と伺を含まない第二禅より、静寂において劣っていることを思惟しなければならない。この2つの禅支を取り除いて、喜楽、一境性だけを残したいという決意を持つべきであり、そのようにした上で「似相」に專注する。このようにすれば、喜、楽および一境性を具備した第二禅を証することができる。

つづいて、第二禅の五自在を修習しなければならない。修習が成功して第三禅に入りたいと思うときは、第二禅の欠点と第三禅の長所を思惟する。すなわち、第二禅は初禅に近く、第三禅の方が、第二禅より静寂であるという点である。また、第二禅のなかに喜禅支が含まれているために、第三禅より、第二禅の方が静寂において劣っていることを思惟しなければならない。第二禅から出定したあと、かくのごとく思惟し、第三禅を成就し、証したいという決意を持って、再度「似相」に專注する。このようにすれば、楽と一境性を擁する第三禅を証することができるであろう。



次に、第三禪の五自在を修習する。この修習に成功して、第四禪に進みたいと思うとき、第三禪の欠点と第四禪の長所を思惟し、第三禪には楽禪支が含まれるため、楽禪支を含まない第四禪より第三禪の方が、静寂の点で劣っていることを思惟するべきである。第三禪から出定したあと、このように思惟して、第四禪の心を養成し、証したいと決意したあと、再度「似相」に専注する。このようにすれば、捨と一境性を具備する第四禪を証することができる。

引き続き、第四禪の五自在を修習する。第四禪を証したなら、呼吸は完全に停止する。ここにおいて、安般念の第四段階「身の止の行」が完成するのである。

「私は身（＜補＞息全体）の止の行において息を吸う」を修習する

「私は身（＜補＞息全体）の止の行において息を吐く」を修習する

上に述べた修行次第は、禪相の生起する前から始まり、四禪の修習に従って定力が成長し、成就されて、その結果、呼吸がますます静かになり、最後には停止するまでをいう。

(注18) 英語訳ではbreath bodyとなっており、パーリ語ではkāya - saṅkhāraである。  
直訳では「身行」となるので、日本語では「身の行」とした。

(注19) 「漢訳南伝大蔵経」「長部經典」二（七・頁275）。

(注20) 葉均翻訳の「清浄道論」参照。

## 第4章 安般念から色・無色禅まで

---

### 瞑想修行をする前に

---

パオ瞑想センターでの修行を希望する修行者は、安般念を入門の足がかりとして修することもできるし、または四界分別観の修行を成就してから、その後で安般念に取り組んでもよいことになっている。四界分別観を選んだ修行者は、定力を育成し、かつ（禅相である）光が安定したあと、三十二身分の修行に転換し、つづいて白骨観を経て白遍処に転換する。白遍を修して第四禅を証したなら、4つの護衛禅（自他を守る4つの瞑想法 — 慈心観、仏随念、不浄観および死随念）と観禅（vipassanā）などの業処を修行することができる。重要なことは正しく観智を得たときのみ、次の段階において安般念を修することができるということである。この段階になれば、大多数の修行者は1回、または2回ほどの座禅のうちに、安般念を成就・達成することができる。白遍第四禅の定から出て、はじめて安般念を修する修行者は、白遍第四禅による近依止（upanissaya satti）を擁していること、また、観智がすでにその定力を安定させているということもあって、非常に簡単に安般念を修することができる。＜大ラフラ教誡経＞（Mahārahulovāda sutta）の中に、この種の修法の例がみられる。仏陀はラフラ尊者に先に六界禅（地、風、火、水、空、識）を教え、その後ではじめて安般念を教えている。このことから、瞑想の修行においては、ある業処から別の業処へと転換することができるのだということが分かる。すなわち、定力が安定してきたなら、その他の瞑想方法に転換しても問題はない、ということである。ただし、本日ここに開示するのは第1番の修行方法で、それは安般念を入門の足がかりとする瞑想方法である。

＜清浄道論＞（visuddhimagga）に「修行を開始したばかりのとき、または安般念相（ānāpāna nimitta）が現れ始めたその最初のころ、重要な1つの原則を遵守する必要がある」と書かれている。それは「かくて、彼の比丘は、（似）相において、（綿や星などのような）色（色彩）に対して作為（心を働かせる）することなく、（粗さなどの）特徴を観察しないこと」（注21）である。安般念の相には3種ある。すなわち「遍作相」（parikamma nimitta）、「取相」（uggaha nimitta）および「似相」（paṭibhāga nimitta）である。修行を開始したばかりの段階の入息・出息は、遍作相の中に含まれる。Neva vaṇṇato manasikātabbārī — 禅相の色彩に注目してはならない。禅相が出始めたばかりのときに、修行者がその色彩に注目するなら、それは色遍禅の修習であって、安般念の修習ではなくなるのである。もう1つは、もし修行者が息の中の四界、特に風界の自性相（sabhāva lakkhana）に注意を注ぐならば、それは四界分別禅になってしまっていて、安般念ではなくなるのである。故に修行者はそれらの自性相に注目してはならないのである。さらに共相 — 例えば「入息、生滅、無常」や「出息、生滅、無常」などにも注目してはならない。

なぜなら、この段階の入息と出息は、概念（paññatti）（注22）に属しているからである。概念は決して観禅（vipassanā）を修習するときの法（dhamma）ではない。究極なる法（paramattha）（注23）だけが観禅の所縁（目標）となることができる。心所依処（hadaya vatthu）に依拠して生起したどの心識も、入息・出息を引き起こす能力を備えているので、（修行方法を）転換して究極なる法を観じたい人は、これらの心生色法（すなわち出入息）の四界 — それらは非常に微細な色聚である — を判別しなければならない。

入息は非常に微細な色聚（rūpa kalāpa）であり、出息もまたそうである。すなわち、地、水、火、風、色彩、香、味および食素である。1粒の色聚の中の地が、もう1粒の色聚の中の地とぶつかる時、音が出るが、それがすなわち呼吸の音である。故に合計すると9つの色法があることになる。これらを組織的、体系的に判別できる修行者は、それらが生滅する無常の相を観察することができ、それらが絶えず生じては滅する、逼迫した苦の相であることを観察することができ、それらがそれらの実質において破壊されることがないなどということがない、という無我の相を観察することができる。未だこの段階に到達していない修行者が、概念である無常の相を観照しようとするのは、安般念の正しいやり方とはいえない。故に安般念で定力を育成したいと考える修行者は、四界の自性相および生滅の共相に注意を払ってはならず、現段階ではただ出入息という、この概念だけを瞑想修行の目標として、定力を育成することだけに全力を注ぐべきである。

## 瞑想の修行について

---

安般念の修行を始めたとき、修行者は、鼻孔または人中に接触する出入息に專注する。こういふと、「息」に專注するのか、それとも「接触点」に專注するのかという質問が、必ず出てくる。この場合、鼻孔または人中（鼻と上唇の間にある溝）の、息がもっとも明確に接触する箇所（の息）に專注するのである。「触」は、もう1つの瞑想すなわち「名」業処の目標である。それは名法の判別 — すなわち触界に依拠するところの名法である。

故に、ただ接触点の息だけを專注するのであって、決して触を專注するのではない。この2者は異なるものである。接触点の息を專注するのは安般念であり、触を專注するのは、もう1つの、別の業処である。故に安般念の修行には非常に強力な念（sati）と智慧（pañña）が必要となってくるのである。

であるから、修行者は、以下のごとくに出入息に專注するべきである。1回または2回の座禅の後で、まだしっかりと專注することができずと感じるならば、修行者は数を数えるという方法をとるのがよい。なぜならば、この方法は修行者の定力を養成するのに非常に良好な助けになるからである。修行者は毎回の（入る、出る）息の末端において数を数えるのである。例えば「入る（息）、出る（息）、1。入る（息）、出る（息）、2。入る（息）、出る（息）、3・・・入る（息）、出る（息）、8」と。修行者は、少なくとも5以上数えるが、しかし10を超えてはならない。推薦できるのは8まで数えることで、それは修行者自身取り組んでいる八正道に対して敬意を表することになるからでもある。

修行者は、毎回の8つを1セットとする呼吸について、あちこち心が漂いださないように決意する必要がある。修行者は、息だけを知覚している状態にいること。8つ1セットの息に対して不断に定力を育成していけば、心は更に平静になっていく。心が平静になった後、息に対して少なくとも1時間專注するなら、定力はさらに安定する。そのようになることが望まれるのである。

修行者が上のことを実践できたならば、数を数えることをやめて、次の段階に進む。自分の吸う息が長いとき、息が長いと知り、自分の吐く息が長いとき、息が長いと知っている。同様に、修行者の吸う息が短いとき、息が短いと知り、自分の吐く息が短いとき、息が短いと知って

いる。では、ここでいう長いとか短いとかは、一体どういう意味であるか？それは、時間の長短をいう。もし長時間呼吸するなら、それは出入息が長いといい、短時間の呼吸なら、それは出入息が短いという。自然に呼吸し、決して意図的に呼吸を長くしたり、短くしてはならない。また、心の中で、「長い」とか「短い」とかの黙念（ラベリング）を行ってはならない。どうしても黙念する必要があるときは、心の中で「入る（息）、出る（息）」または「呼・吸」と黙念すること。修行者は、ただ息が短いか長いかを知っているだけでよく、注意力はひたすら鼻孔または人中に、すなわち、この箇所接触する「息」におくべきであり、決して息に随伴して注意力が身体の中に入ったり、出たりすることがないようにするべきである。もし、修行者の注意力が息に随伴して身体に出たり入ったりすれば決して定力を成就することはできない。故に1時間、2時間または3時間、鼻孔または人中（鼻と上唇の間にある溝）において接触する息にだけ專注すること、それが正しい方法である。

もしこのように平静に息に專注しても禅相が出ないならば、修行者は次のステップに進むべきである。修行者は不断に息全体を徹頭徹尾知覚するように努めるべきである。しかし、心の中で「始め、真中、最後」と黙念（ラベリング）してはならない。もし、どうしても黙念する必要があるならば、「入る（息）、出る（息）」または「呼・吸」と黙念する。と同時に修行者が徹頭徹尾、1時間または2時間ほど、鼻孔または人中に接する息に專注し、かつ心が息とともに身体の中に入ったり、出たりすることがなければ、禅相は出現するであろう。

しかし、禅相が出ても出なくても、修行者は次のステップに移らなければならない。この段階では、心の中で「粗くて重い息が、鎮静しますように」と願いを発ししなければならない。そうすると、息はおのずと軽やかに、微細に変化して、やがて沈静化するのである。息を変化させたくて、わざと（息を）沈静化させたり、微細化させるようなことがあってはならない。修行者が故意に息を沈静化させようとしたり、微細化させようとするならば、段々呼吸が苦しくなり、挙句に疲れ果てる。もし息が自ずと微細な状態に変化し、そして心もそのまま、静かにそれを傍観して專注し続けることができるならば、多くの修行者は、瞑想によって蓄積したその力によって、自分の頭、鼻および身体（の存在）を感じなくなり、そこにあるのは息と観想している心だけであることを知るであろう。このとき、「私」とか「彼」というものを見つけることはできず、息に專注している心だけが、ある。もし、心がこのまま静かに1時間ほど、息に專注し続けることができるならば、この時間内において、心は世俗を離れていたことにはならないだろうか？そうなのである。それは更に高い次元の善法であり、この善法はすでに近行定（*upacāra samādhi*）に近づいているものであると言える。

今世における定の成就への努力と過去世の波羅蜜によって、この時点において禅相が生起する可能性がある。禅相は各人それぞれ異なった方式で出現する。それは一筋の白線であったり、または長い白光であったり、または星、または雲、または白い綿のようである。ある種の人々にとっては、それは自分の顔面を覆うようであり、または太陽のようであったり、月のようであったり、または真珠、または宝石のようであったりする。禅相が各人に異なった方式で出現するのは、それが想（*saññā*）から生まれているからなのである。安般念そのものは業処の1種に過ぎないが、禅相は各人の異なる想によって異なったものが生起するのである。

初めて禅相が生起するとき、息は灰色に変化する。もし、心を平静に保って息に専注することができるならば、息と灰色が渾然一体となって、区別がつかなくなるであろう。その後、もし心が（引き続き）静かに息に専注できれば、それは白色に変化する。それは白色を呈しているのではあるが、もし修行者が息にだけ専注することができれば、その息は禅相になり、禅相は息になるのである。息と禅相が融合して渾然一体となるとき、修行者が息に専注するということは、即ち禅相に専注するということであり、禅相に専注するとは、すなわち息に専注することになるのである。もし実際にこのような状況になったならば、その修行はうまく行っており、かつ正しいのだと言える。禅相が安定しており、安般念の禅相 (ānāpāna nimitta) だけに専注して息に専注しないならば、心は全面的に禅相に没入することになる。修行がこの段階に到達したなら、決して禅相をもてあそんではならず、またその形状を故意に変化させてはならない。そして、それが自分から遠くに離れていかにようにする。もし、修行者がこのように（してはならないことを）するならば、定力は成長せず、禅相もそのことによって消失するであろう。

もし禅相が鼻孔から遠く離れた場所に出現するなら、修行者は安止定 (appanā jhāna samādhi) に到達することはできない。なぜであるか？これは安般念業処を修習する上での、1つの大きな原則である。＜注釈＞において、修行者が念 (bhāvanā sati) を修習して接触点の息に注意を向けることができるならば、このとき初めて安般念の定力が円満に成就する、と書いてある。もし、外部だけ注目して、接触点の息に専注しないならば、禅那 (ジャーナ) を証することは、非常に困難である。故に、禅相が息より遠く離れて出現したとき、修行者は（遠くにある）禅相に専注してはならず、ただ1箇所 — 明確な息 — にだけ専注する。こうすれば、やがて息と禅相は一体となるであろう。禅相が灰色であるとき、それは遍作定の「遍作相」である。もしそれが綿花のように白くなるとき、それは「取相」であり、このレベルは相当深い定力であると言える。もし、この白い取相が安定しているなら、修行者は、静かにそれに専注するようにチャレンジしてみるのがよい。このとき、禅相の色彩に注目してはならず、ただ、禅相そのものに専注すること。

例えて言えば、1粒の真珠を、水を満たしたコップの中に落とすように、心を禅相の中に投入させて、探求はしない。無常であるとか、苦であるとか、無我であるとかの探求を行わない。熱いか冷たいか、固いか柔らかいかなどと判別してはならないし、禅相の色彩を分別してもいけない。ただ心を静かに禅相に専注させる。このような努力を重ねていくと、禅相が白色から非常に明るい色、あたかも金星のような様相になるが、これが「似相」である。似相を獲得したあと、修行者が心をそれに専注するようチャレンジし、もし、心が平静に、1時間または2時間禅相に専注することができるならば、多くの修行者はこのとき、極めて容易に禅支を観察・考察することができるであろう。

以上は大部分の修行者の場合について述べたものである。しかし、ある種の修行者は憶測で（禅支を）考察する。故に正しい方法とは、仏陀の教えた＜アビダンマ論＞に基づくか、または修行者自身の体験による。即ち「心」とは心臓のなかの「心所依処」によって生起しているのである。では、心所依処に依拠している心は、如何にして生起するのか？「心路過程心」 (vīthi citta) が生起していないとき、生起しているのは有分心 (bhavaṅga citta) であるが、この有分心の本質は、一度心路過程心が生起すると、それは即刻に停止することである。もし、心路過程心が生起しないとき、有分心は再度生起する。ある種の哲学者は、「有分心」を潜在意識または無意識と訳している。＜アビタンマ論＞は、この言い方に同意しない。というのも、catubhūmaka cittañhi

no vijāṇanalakkhaṇaṃ nāma natthi — 欲界、色界、無色界および出世間界の4つの界に出現するすべての心識のなかで、どの（心識）1つをとっても、目標（所縁）を認知しないものはないからである。一切の心識は、必ず、なんらかの目標を認知している。では、有分心とは一体どのようなものなのであろうか？それは、今世の如何なる目標も取らない。それは前の生の臨終速行心

（maraṇasanna javana）が取る対象のみを対象としている。そして、この対象とは業（kamma）、業相（kamma nimitta）または趣相（gati nimitta）の3者の内の1つでなければならない。それは1つの対象を認知している。我々は、「それ」が今生の対象を知らないことを理由に、それを無意識と呼ぶことはできない。もっとも、人がどのような名前と呼ぶかはともかく、もし修行者が心を平静に保ち、1時間か2時間、またはもっと長時間安般似相に專注することができたならば、このとき、禅相の光は非常に明るくなるであろう。安般似相は非常に明るいものである。瞑想を修行する心によって、その光は身体の四周に光を放ち照らすのである。このときの光は非常に強力でありえる。もし、この光の力を借りて心臓の中の心所依処 — pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ を判別するならば、明るく輝く有分心を見ることができる。

このとき、ある人は「尊者、もしかくの如くであるならば、心の中にも光はあるのですか？」と聞かかもしれないが、決してこのようなことではない。止（サマタ）を修習する心（samatha bhāvanā citta）と観を修習する心（vipassanā bhāvanā citta）は「勝妙心」（paṇīta citta）であり、それらは高次元の心である。高次元の心が心生色（citta rūpa）を生じさせることができるだけでなく、低次元の不善心もまた、心生色を生じさせることができる。心所依処に依拠して生まれた1つ1つの心識は、心生色を作り出す力を有している。このとき、これらの心生色は全身に分布し、そこにおいて、止を修習する心または観を修習する心に相応した慧の力に基づいて、色彩界（vanna dhātu）という名の色所縁が非常に明るくなるのである。もし、更に進んで判別するならば、1粒1粒の心生色聚（citta kalāpa）のなかに、地、水、火および風の四界がある（ことが分かる）。この四界の中の火界はまた「時節」（utu）ともいう。この「時節」は、新しい色聚を再生産することができる。このように判別していくならば、1粒1粒の時節色聚には8つの色法、すなわち地、水、火、風、色彩、香り、味および食素（栄養素）がある（ことが発見できる）。

そして1粒ごとの時節生色聚にはすべて、色界の色所縁と呼ばれるものがあることが分かる。この色所縁は非常に明るい色法である。このことは有分心が作り出す心生色聚に光が伴っているのであり、有分心が光っているのではないということであり、有分心が作り出した心生色聚および時節生色聚の中の色所縁が光っているのである。有分心が不断に生起するとき、これらの心生色聚と時節生色聚もまた不断に生じて来るのである。故に仏陀は pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ — この有分心は非常に明るい、と述べたのである。このことは、ただその清らかなる本質を説明しているだけであるが、それは見たところまるで鏡のようなものである。明るく光り輝く安般似相を擁する修行者は、有分心を注視すると同時に、それを判別することができるならば、安般似相は鏡のような有分心の中に出現するであろう。安般似相が有分心にぶつかる時、修行者は5つの禅支、すなわち尋、伺、喜、楽および一境性をはっきりと判別することができる。



## 色界禪

禪 (jhāna) に1時間または2時間入ることのできる能力があれば、定から出たあと、心所依処を觀察して5つの禪支を判別することができる。この定は心所依処によって生起しているのであるから、5つの禪支は非常に明確（な状態）にある。

1. 尋 (vitakka) : 心を目標に向ける。すなわち安般似相に（向けること）。
2. 伺 (vicāra) : 心を目標にしっかりと保持させる。すなわち安般似相に（保持させる）。
3. 喜 (pīti) : その目標を喜ぶこと。すなわち安般似相（を喜ぶこと）。
4. 樂 (sukha) : 安般似相と合い応じあう体験をするときの、樂受（＜補＞楽しい、樂であるという感受）。
5. 一境性 (ekaggatā) : 心と安般似相が渾然と1つの境界をなすこと。

瞑想の修行を行うとき、禪那（ジャーナ）に入る修習を大に行う必要がある。禪支を省察する時間をあまり多く取ってはいけな。禪定が深く、また力強くなったあとでのみ、それらを省察することができる。初心者であって慧力が足りないときは、禪支を1つ1つ、逐一省察する。なんども入定している内に、慧力は非常に鋭利になる。この段階では修行者には一度で同時に5つの禪支を省察する十分な能力が備わっているはずである。もしこのように觀察することができるなら、次に初禪の五自在の修習に進むべきである。

五自在とは即ち、

1. 転向自在 (āvajjana vasī) : 出定後、意門転向心によって禪支を省察する能力。
2. 入定自在 (samāpajjana vasī) : 自己の欲する如何なる時間においても入定できる能力。
3. 住定自在 (adhiṭṭhāna vassii) : 自分で禪那（＜補＞ジャーナ）に入る時間を決めることができる能力。
4. 出定自在 (vutthana vasī) : 自分が決めた時間に定から出ることのできる能力。
5. 省察自在 (paccavekkhaṇa vasī) : 速行心によって禪支を省察できる能力。

この五自在を掌握したなら、第二禪の修習にチャレンジすることができる。もし、第二禪に入りたいなら、先に初禪に入らなければならない。初禪から出てきてから、次に初禪の欠点を思惟する。すなわち、初禪は非常に五蓋（＜補＞貪欲、怒り、睡眠・沈んだ心、浮ついた心、疑い）に近いので、「尋」と「伺」の2つの禪支を含む第一禪は、尋と伺を伴わない第二禪よりも、その平静さにおいて劣るということである。（尋と伺の）2つの禪支の心が生起したあと、修行者は、再度安般似相に專注する。このようにすれば、「喜」と「樂」および「一境性」という3つの禪支を有する第二禪を証することができる。その後、第二禪の五自在を修習する。

第二禪を修習して、それを証することに成功したあと、前進するべく第三禪を修習したいと望むとき、修行者は第二禪の欠点と第三禪の長所を思惟するべきである。第二禪は初禪に近く、第三禪は第二禪よりも更に（心の状態が）静かである。「喜」禪支を含む第二禪は、喜禪支を含まない第三禪より（心の状態が）静かさに欠けることを修行者は思惟するべきである。第二禪から出てきたときにはこのように思惟し、第三禪を証したいという心を育成し、その後に安般似相に再度專注するべきである。このようにすれば、修行者は樂と一境性という2つの禪支を擁する第三禪を証することができる。そのあと、第三禪の五自在を修習する。



第三禪を修習して、それを証することに成功したあと、前進するべく第四禪を修習したいと望むとき、修行者は第三禪の欠点と第四禪の長所を思惟するべきである。「楽」禪支を含む第三禪は、楽のない第四禪より（心の状態が）平静に欠けること、その上、楽に執着する可能性があることを修行者は思惟するべきである。第三禪から出てきて、このように思惟し、第四禪を証したいという心を育成し、その後に安般似相に專注する。もし、このように修行者が実践するなら、やがて「捨」と「一境性」を擁する第四禪を証することができる。第四禪を証するとき、その特徴は呼吸がなくなることである。その後、第四禪の五自在を修習するべきである。

## 身至念（身体に対するサティ）

---

＜増支部・三集・第五・掬塩品＞（*Āṅguttara Nikāya*・III・100・*Loṇakapallavagga*（注24）のなかで、仏陀は止（サマタ）と観（ヴィパッサナー）という2つの修習心（*bhāvanā citta*）には、すべて明るい光が伴うものであると述べている。この光が第四禪において極めて明るく輝くとき、修行者はどうあるべきであろうか？これは修行方法を遍禪に変更するよい時期がきたのだと言える。これから遍禪に転換する前に、修行者は光を更に強固に、更に安定するよう修習して、その後にこの光で自分自身の頭髮、体毛、爪、齒、皮膚など、これら身体の32の部分の部分を照らし出すのである。このとき、修行者は先にこれらを5個1組として、それらを1組ごとに観察する。もし、1組ごとに身体の32の部分の部分を観察することに成功したなら、同時に32のすべての部分、すなわち頭髮から尿まで、次は尿から頭髮まで、その後にまた頭髮から尿までを遍く観察する。修行者がこのように不断に、順逆両方向から反復して観察するとき、家の中から垣根の32本の柱を見るようなものだといえる。もし、32本を1本ずつ数えようとするなら、非常に時間がかかるので、数を数えるのではなく、左から右、右から左へと見る。そうすることによって、計算しながら32本すべての柱を見るようなことをしないで済む。このような方法で迅速に身体の32の部分の部分を観察するなら、修行者は（そのやり方に）すぐに熟練するであろう。

次に観る対象を変えて、（禪堂に座っている）修行者の前にいる人間の身体の32の部分の部分を迅速に、頭髮から尿までを観照する。もし、このように他者を観ることができたなら、次は自分自身の身体の32の部分の内観し、その後、再度外観する（すなわち、自分の前に座る修行者を観察するのである）。このように不断に入れ替わり観照し、成功したなら、禪堂にいるその他の修行者の身体の32の部分の部分を逐一、観照する。しかし「光を用いて観照するのだ」と説明されて、懐中電灯をもって何かを映し出して観るのだ、というような想像をしてはならない。もし、このことを守ることができれば、内観と外観を順序良く、逐一行う。その後、光を禪堂の外にいる人や、動物の身体の32の部分に投射する。このように外観するときは、光は遠くに投げかけるほどよい。もし、このことに成功するなら、修行者は遍禪の修業に転換することができる。修行者の経験を総合してみると、身体の32の部分の観察の修行方法から、遍禪という修行方法に転換するのが比較的容易であると思われる。

### 1. 白遍

色々な遍（カシナ）の中で、仏陀は白遍をもっとも重視した。故に修行者は指導者の指示を受けて白遍から学ぶのがよい。外部にある骨を観察する修行方法から白遍を修行する方法へと転換したい場合の例を上げてみよう。身体の32の部分の観察に習熟した修行者は、自分の前に座っている他人の全身の白骨全部、または頭蓋骨だけを観照する。全身の白骨を観照することができないのであれば、頭蓋骨だけを観ずるようにすればよいが、そのときは修行者が観ずる対象は頭蓋骨の白い色ということになる。そして心の中で、「白、白」と黙念する。そうすると、それは非常に明るいものになり、頭蓋骨または白骨の形状は消失する。そして円形の白い相が自然と出現する。もし引き続き円形の白い相を観照し続けていると、それは非常に明るくなる。そのあと1時間か2時間、心をこの非常に明るい白い色に専注することにチャレンジしてみる。

良好な波羅蜜をもつ修行者は、その白い円形の相を自動的に拡大することができる。しかし、（今世からみて）波羅蜜から遠く離れてしまった人、または脆弱な波羅蜜しか持たない人は。白色の円形（の相）は変化しない。このようなとき、心が1時間か2時間専注できるようにしてから、心の中で、それを3寸（約10cm）ほどに拡大すると決意する。そうしてその白い色の円形（の相）が揺らぐようであれば、心の中で「白、白」と黙念して、それを安定させる。それが安定したら、続いてそれを四方に向かって1メートル、2メートル、2ヤード（180cm）、4ヤード（360cm）などと、拡大していく。もし、拡大したあとに、修行者が（上下左右の）全方向および自分自身が白色になっているのが見えたならば、帽子を白色の壁の1ヶ所に掛けるように、修行者は白色の相の1ヶ所を選んで、その1ヶ所だけを専注することにチャレンジする。もし、白色（の相）が更に一層明るいものに変化し、修行者の心が1時間または2時間それに専注することができるなら、そのとき5つの禅支が生起する。先に初禅の五自在を修習し、そのあとで「尋」「伺」を取り除きたいという思いの心で、その白い色を専注するなら、「尋」「伺」を捨て去ることができ、それらを捨て去ることができたとき、「喜」「楽」および「一境性」の3つの禅支が生起する。第二禅の五自在の（修習をした）後、「喜」を取り除けば、修行者は「楽」と「一境性」だけを擁する第三禅を証することができる。第三禅の五自在の（修習をした）後、「楽」を取り除けば、「捨」と「一境性」の2つの禅支を擁する第四禅を証することができる。白遍第四禅を証したあと、修行者はその他の遍禅の修習に転換することができる。

### 2. 褐遍（注25）

同様に、修行者が褐遍を観ずる修行に転換したいとき、修行者の前方に座っている他の修行者の頭髪を観照する。すなわち、頭髪の色を瞑想修行の目標とするのである。頭髪の形状が消失して、円形の褐色の禅相が出現したあと、修行者はそれを全方向に拡大する。拡大したあと、それを観照しながら初禅に入り、指定された順序にしたがって修習して、第四禅までを証すればよい。

### 3. 黄遍

黄遍については、修行者の前方に座るその他の修行者の尿または脂肪について、その黄色を瞑想の対象として観照する。尿または脂肪の形状が消失して、ただ円形の黄色の禅相だけが残ったとき、心を禅相に専注させる。もし、修行者がこれを成就できたなら、禅相を全方向に拡大して、第四禅を証するまで観照する。

#### 4. 赤遍

赤遍については、修行者の前方に座るその他の修行者の身体の何らかの赤色の部分、たとえば血液などを観照する。もし、血液を観照するなら、修行者は、心臓の周り、または心臓の中の血液を観照しなければならない。血液の赤色を瞑想の対象とし、心の中で「赤、赤」と黙念する。やがて血液の形状は消失し、円形の赤い相だけが残る。この赤い色を全方向に拡大し、第四禪を証するまで観照すればよい。

#### 5. 地遍

色彩を対象とした色遍の修行を成就したなら、次に修行の方法を、地遍に転換することができる。まず、土の色があまり黒くなく、また赤すぎなく、石や雑草のない土地（取相）を選び、地上に円形を描き、（その円形内を）平らかにし、修行者は、立ったまま相を取る。相を取るとは、すなわち、土でできた円形を瞑想の対象とする、ということである。そして、心の中で「地、地」と黙念する。地の「硬さ」である自性相に注目してはならない。もしそのようにすれば、全身が硬直するであろう。まず、目を見開いて円形を凝視し、その後目を閉じてそれを観想する。そのとき、遍相は非常に早く浮上する。目を閉じてても、遍相が出てこないとき、以前に修習して、かつ成功している中の1つの色遍を選び、その色遍から出定してから、目を見開いて、（取相である）地上の円形を凝視し、そのあと、目を閉じてそれを観想する。このとき、目を閉じれば遍相が見えるというふうになったなら、修行者は適当な場所に座って引き続き修習する。

地遍相を瞑想修行の対象とするとき、心の中で「地、地」と黙念する。もし、禪相が消失したなら、修習したことがある色遍の1つを使って復習する。定力の光が強く、かつ強固なものに変化したとき、円形に区切っている地面に光を投げかけるなら、このことによって（地）相は、即、生起する。この段階では、修行者は困難に出会うことはまれである。すでに4種類の色禪を修行している修行者にとって、上記の修行は非常に簡単なものである。地遍の相が明晰で、清らかで明るくなったとき、それを全方向に不断に拡大する。拡大したあと、（瞑想の）対象として、1ヶ所を選んで観照を続け、「地、地」と黙念する。

#### 6. 水遍

修行者は川辺で水を観想する。随意に観想を始めてよいが、川の水を水遍の相とする。水の「冷たさ」の自性相に注目してはならない。そういうふうにすると、修行者は全身が冷たくなるのを体験するであろう。修行者が水の概念だけに専注するなら、容易に修習できる。もしうまくいかないとき、井戸または壺のなかの水を見るのもよい。水の相を観想するとき、もし、水遍の相に変化したら、それを全方向に拡大し、第四禪を証するまで、この相を専注する。

#### 7. 火遍

火遍の修習をしたい人は、以前に見たことのある火、たとえば森林火災、建物の火事または何らかの火を瞑想の対象にする。まず、先に修習が成功している遍禪の中の1つを選んで観想し、その光が強固で力強いものになったとき、心の中に映し出された、以前に見たことのある大きな火に向かって照射する。もし、これがうまくいかないとき、修行者は台所に行って調理器具の火を見るとよい。しかし、このとき、火の上端および下方の黒い薪をみてはいけぬ。ただ、真ん中の火の赤い部分を見て、火の自性相である「熱さ」に注目してはならない。もし、そのようにす

れば、修行者は耐えがたい熱さを感じるであろう。ただ、火の観念を観想し、「火、火」と黙念する。遍相が出現したら、それを全方向に拡大し、そのまま第四禪を証するまで観じつづける。

#### 8. 風遍

風遍を修したいと思う修行者は、顔または身体に吹いてくる風を修行に対象にする。もし、それがうまくいかないときは、すでに成功している遍禪の1つを観じ、その後出定し、ついで木々に吹いている風に注目する。風遍が出現したとき、それを全方向に拡大し、そのまま第四禪を証するまで観じ続ける。

#### 9. 光明遍

これまでに8種類の遍禪の説明をした。残りの2種類は、ある種の神通（力）を得るためには特別必要とはしないものである。しかし、＜注釈＞の中では、それらを修習するようにと奨励している。その2種類とは「光明遍」と「限定虚空遍」である。修行者は、電灯の光を光遍の修行をする対象としてもよく、日光または月光を対象としてもよい。その光だけを観想し、遍相が出現したとき、それを全方向に向かって拡大し、そのまま第四禪を証するまで、観じつづける。

#### 10. 虚空遍

修行者は先に金属製の缶の底に穴を空け、それを限定虚空遍を修習するときの観想（の道具）とする。それを吊り下げて、穴を木々や雲のない空に向かせる。ただ円形の空洞を注視し、その空間を瞑想の対象とし、そのあとに適当な場所を選んで座る。遍相が出現したなら、それを全方向に拡大し、そのまま第四禪を証するまで観じ続ける。

### 無色禪

---

10種類の遍禪の修行に成功したあと、神通（abhiññā）を修習したいならば、十四行相を修して調心しなければならない。しかし、その前に、先に無色禪（またの名を離色欲禪、rūpa virāga bhāvanā という）を証して、八定（samāpatti）を完成させる必要がある。修行者は、先に色（＜補＞身体または物質）に対して厭離（の心）を感じなければならない。色に対して、どのようにして厭離を感じるのか？修行者は身体において眼疾、耳疾など96種の病気が起こるということ、身体はまた色々な不幸や刑罰を受けることがあるということを思惟する。なぜ、人々はこのような苦痛を受けるのか？それは色（rūpa）があるからである。人類相互の争いと怨恨、国家間の戦争はなぜ起こるのか？それは色があるからである。ゆえに、もし色がないとき、人々は一切の苦痛に出会うことから自由でいられる。このことを理解する人は、無色禪を証したいと欲するし、欠点・不満だらけの色を嫌悪するであろう。では、いかにして無色禪を修するのか？

まず、地遍から始めて、その遍相を拡大し、次に遍相の中央に専注する。修行者が（地）遍の中の空間だけに注目するなら、空間が出現する。空間が出現したなら、それに専注すると同時に、それを拡大する。それが徐々に拡大されたとき、地は、消失する。それを全方向に拡大してやれば、地遍全体が消失して、空間だけが残る。心の中で「空、空」または「空は無辺」「空は無辺」と黙念しながら、その空間を1時間または2時間専注することにチャンレンジする。このようにして、修行者は「一境性」と「捨」の2つの禪支を擁する空無辺処禪（ākāsānañcāyatana jhāna）を証することができる。空無辺処禪とは、空間を拠り所とする禪那（ジャーナ）のことである。



この種の瞑想の五自在の修習に成功したあと、心の中で「識、識」と默念しながら、空無辺処禅心を観ずる。このときの瞑想の対象は、空無辺処禅の心または識であり、この識を「識、識」または「識無辺、識無辺」と観じる。このようにすると、もう1つ別の観および空無辺処禅心に専注する心識が生起するが、この識の名を識無辺処禅心という。それをこのように呼ぶのは、それが空無辺処禅心をその依拠としているからである。

識無辺処禅 (viññāṇañcāyatana jhāna) の五自在を修習したのち、無所有処禅の修業に転換したいと思う修行者は、識無辺処禅心を観想しなければならない。観を修しているその瞬間、1つの刹那に生じる心識のなかに、2つの心識が同時に存在することはありえないのであるから、空無辺処禅心は識無辺処禅心の対象（所縁）であり、識無辺処禅心は、当に観想している心識である。空無辺処禅心が存在するとき、識無辺処禅心は、存在することはできない。識無辺処禅心が不断に生起するとき、空無辺処禅心は生起することはできない。空無辺処禅心の不存在を対象として、心の中で「無所有、無所有」と默念する。このとき、空無辺処禅心の不存在を専注するもうひとつ別の心識が生起する。この識は名を無所有処禅心という。無所有処 (ākāṅkāsāññāyatana jhāna) の五自在を修した後、修行者が非想非非想処禅 (nevasaññānāsaññāyatana jhāna) を証したいと欲するならば、無所有処禅心を瞑想の対象としなければならない。心の本質とは、1つの目標・対象を認知しているときにのみ、心は沈静化するのだということであり、無所有処禅心は無所有（空無辺処禅心の不存在）を認知しているときにのみ、沈静化する。心の中で「この心は平静である、この心は至上である」と默念しながら、この心識を対象として観想する。このようにすれば、無所有処禅心を専注するもう1つ別の心識が生起する。この識の名を非想非非想処禅心というが、これは非常に微細な心境であることはいふまでもない。

## 最後の精進

---

ここにおいて、八定全てについての説明を終えた。上に述べた四無色禅は地遍を入門・着手の手法としているが、修行者はその他の7つの遍から入って、八定を証すべきである。もし、十遍（限定虚空遍を除く）すべてから入る形で、八定を証することができるなら、それは非常に良好な結果をもたらすであろう。

このように修行し終えたなら、修行者は次に何をしたらよいであろうか？修行者は地遍から始まって、白遍までにいたる十四行相調心を修する。このときは、ひとつずつ段階を追って、または飛び飛びに修する。＜護象本生経＞の記載によると、護象という人は、ただガンジス川を見てただけで、禅那（ジャーナ）を証したと書かれている。なぜこのようなことが可能なのか？それは彼が過去世においてなした波羅蜜が支えてくれたために、川の水を見るだけで禅那（ジャーナ）を証することができたのである。故に修行者は不断に瞑想修行をすることによって波羅蜜を積み、それが修行者をして、今世において道果智を証するための支えとなる力になるのである。もし、果智を証することができれば、どれほどいいであろうか！

（注21）葉均訳「清浄道論」依拠。

（注22）パーリ語 paññatti は、漢語では「施設」「概念」および「仮名」などと訳されている。

(注23) パーリ語 paramattha は、漢語では「勝義」「最勝義」「第一義」および「最上義」などと訳される。

(注24) 「比丘たちよ！増上心を修することに精進する比丘は、適当な時にサマーディの原因を思惟し、適当な時に精進の原因を思惟し、適当な時に捨の原因を思惟するが故に、その心は柔軟で、忍耐強く、光り輝いており、容易に壊れなることなく、漏の尽きる（煩悩、苦悩が尽きること）ために、確実に定を得るのである」。



## 第5章 安般念から観（ヴィパッサナー）まで（抜粋）

「身（息全体）の行を止めて、私は入息する」「身（息全体）の行を止めて、私は出息する」如何にして修行するのか？もし、修行者が次第・順序に従って安般念を修習すれば、安般念の似相（*ānāpānasati paṭibhāga nimitta*）が生起する。このとき心が静かに似相に專注するならば、入息と出息は微細なものに変化する。その後に第四禪を証するなら、入息と出息は完全に停止する。すでに第四禪を証した修行者が、観（ヴィパッサナー）の修行に転換したいと欲するか、または、アラハンを証したいと欲するなら、修行者は如何にあるべきか？修行者の修習すべき瞑想・修行方法は＜中部首五十経注＞の中に記載されている。「彼は禪那から出、出終わると、入息・出息または諸禪支を（瞑想の対象に）取る」と。

修行者は安般念の禪那（ジャーナ）に入り、初禪から順番に第四禪にまで至るようにする。そして、ただ禪那から出たあとにのみ、修行者は指導者の指示に従うか、または自分の選択によって、入出息または諸禪支を観察する。色法を観察したいと欲する修行者で、出入息の観察から始める場合、その修行者は「入出息作業者」（*assāsa - passāsa kammika puggala*）と呼ばれる。諸禪支の観察から始める場合は「禪那作業者」（*jhāna kammika puggala*）と呼ばれる。もし、修行者が「入出息作業者」であるならば、すなわち色法を観察する修行者であるという訳であるが、それならば、入息・出息から修行を開始した修行者は、如何にして観禪（ヴィパッサナー）の修行に転換するのであろうか？

「入出息作業者は、このように色法を瞑想の対象として取るべきである。如何なる法によって入息し、出息するのか？所依色を瞑想の対象としてとるべきである。所依色とは、すなわち業生身である。業生身とはすなわち四大および所造色である。」

修行者は「何の法を縁として、入息と出息が生起するのであるか？」ということを知るため、観察しなければならない。この例では、修行者は勝義法（*paramattha*）に転換しなければならないため、第四禪の定から出、出終わってから、入息と出息の四界を観察しなければならない。

なぜ修行者は四界を観察しなければならないのか？禪定の修習には40種の業処（瞑想の対象）があるというのは正しいが、ヴィパッサナーの修習は2種類の業処しかない。すなわち、色業処（*rūpa kammaṭṭhāna*）と名業処（*nāma kammaṭṭhāna*）である。仏陀は2種類の業処の内の1つである色業処をどのように観察せよと指導しているのであろうか？「このとき、仏陀は色業処について、簡略なまたは詳細な方法によって四界の違いを思惟するように、というように指示している。」この経文は、＜中部首五十経注＞第一冊第280ページに記載されている。色業処について、仏陀は、簡略または詳細な界業処（*dhātu kammaṭṭhāna*）（四界の瞑想）を教えている。ゆえに、もし、修行者が色法を観察したいと欲するなら、簡略または詳細な方法を選択して、界業処を修習しなければならない。

修行者は入息と出息の四界を観察しなければならない。まず、風界（*vāyo dhātu*）を観察する。このときは、もはや呼吸を法の所縁であると仮想せず、風界の「推進・拡張」という性質を所縁として、観の対象を勝義法へと転換する。吸入する空気の推進・拡張の性質、および吐き出す空気の押し広げるという性質を專注する。続いて、推進・拡張という性質に基づいて、

観（ヴィパッサナー）が進むにつれて、硬さ、やわらかさ、粗さ、滑らかさ、重さ、軽さなどが現れてくるであろう。その後、更に進んで、熱さと冷たさを観察する。通常、出息の時には熱さを発見し、入息の時には、冷たさを発見するであろう。それらを内観という手法で、明らかに観察すること。続いて空気の支持性を観察する。その後、流動性と粘着性を観察する。

もし修行者が入息と出息の四界を観察することができないのであれば、彼は全身の四界を観察すべきである。これまでの修行者の経験に鑑みて、この段階において、押し広げるという性質、すなわち風界から観察し始めるならば、修習はより容易になるであろうと思われる。

「自己の全身の色身を瞑想の対象とする」。界業処即ち四界を対象とする瞑想方法は、全身の四界を観察する禅法である。しかし、安般念は呼吸が接触する、その箇所息を専注するものである。故に、この2つの業処は性質を異にしているのである。修行者は界業処の修習に成功したあと、色聚（分子のような微粒子）が生起したときには色聚を観察するようにと指導される。続いて、色聚の四界の12種類の性質を観察する。その後、修行者は以下のように観察するように指導される。

修行者が1粒ずつの色聚の12の性質を観察することができるならば、次に何をなすべきか？再度、入息と出息を観察するのである。修行者がひとたび、入息と出息の四界を観察しさえすれば、それ（四界）は即ち色聚になる。これらの色聚を観察するなら、1粒の色聚に8種類の色法の要素があることがわかるが、それは、地、水、火、風、色彩、香、味、食素（栄養素）である。1粒の色聚の地界の硬さが、もう1つ別の色聚の地界にぶつかる時、音声、すなわち、いわゆる呼吸の音というものが生起する。この音声を加えるならば、色法は9種類あることになり、これを「入出息身」（assāsa - passāsa kāya）という。

次に、すでに「入出息身」を観察し得たのであるならば、修行者は次に何を修習すべきか？「この入息と出息は、如何なる法によって生起するのか？」を知るために観察しなければならない。このように観察したあと、修行者はvatthum nissitāを発見するが、それらは、所依色（vatthu）を拠り所としている。業生色とは何か？いわゆる所依色が、即ち業生身（karaja kāya）である。では、業生身とは何か？業生身とは、四大および四大によって生起する24種類の所造色である。これによって色法の修習は完成する。業生身は六根と身体の42の部分の四大、および24種の造色において存在する。（ここでいう色業書と第6章の「色法の観察」は同じである。すなわち業生色、心生色、時節生色および食生色を観察するということである）。

色法の観察を済ませた修行者は、次に名法を観察する必要がある。修行者は更に進んで、28種の色法を所縁とする触五法（phassa pañcamaka dhamma）を観察する必要がある。触五法とは、触を第5番目の法とする、識、受、想、思、触（注27）のことである。これらの名法を観察する。受とは受蘊であり、想とは想蘊であり、触と思は行蘊であり、識は識蘊である。この4種類の名蘊うちの触と思は何かと問うなら、それは全ての行蘊のなかの心所法を含むということである。これは疏（subcommentary）による解釈である。この解釈によると、これは一刹那毎の慧観にもとづいて、名法（全ての色法がそれを所縁として生まれる）の密集を看破し、見極める瞑想方法であるということである。依所縁には6種の所縁がある。すなわち色所縁、音所縁、香所縁、味所縁、

触所縁および法所縁である。修行者は心路（vīthi）によって、6種の所縁の中のいずれかの1種を瞑想の対象として、名法を観察するように指導される。

この例では、修行者はすでに安般念の禅那（ジャーナ）を証しているのであるから、初禅の定から出たあと「禅那名法」を観察し、それらを法所縁とするのである。修行者は更に進んで、逐一諸禅那から出定したあと、第二禅那の名法、第三禅那の名法、および第四禅那の名法を観察する。名法を観察したあと、修行者は「縁起の観察」に述べているように、因と果の関係を観察する。

（注26）英語版64～88頁

（注27）葉均訳＜清浄道論＞参照

（注28）中国語版は、英語版126～176頁に基づいて翻訳した。縁起を観察したあとに行うヴィパッサナーの修習方法は、英語版を参照のこと。

## 第6章 安般念の功德

仏陀は教え導いて言う。ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā Mahāppahala hoti Mahānisamsā

「比丘たちよ！安般念を修習せよ。何度も修習すれば、即ち大果、大利を得る」と。

Ayampi bhikkhave ānāpānasati samādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppane ca pāpake akusala dhamme thānaso antaradhāpeti vūpasameti.

「比丘たちよ！安般念を修習せよ。何度も修習すれば、即ち、寂靜と殊勝、不離、樂住が生じ、すでに生じた悪なる不善法は、速やかに滅し、寂止する。」

### 寂靜と殊勝 (santa ca paṇīta)

＜清淨道論＞では、「寂靜」と「殊勝」を定義して以下のように言う：

Ayañhi yathā asubhakammaṭṭhānaṃ kevalaṃ paṇivedha vasena santañca paṇītañca, olārikārammaṇattā pana paṭikkūlārammaṇattā ca ārammaṇavasena neva santaṃ na paṇītaṃ. —

「例えば不淨業処は、ジャーナに到達するときのみ寂靜殊勝となる。（不淨業処の）所縁は粗いが故に、また疎まれるが故に、（不淨業処の）所縁によって、非寂靜であるかどうか、非殊勝であるかどうかを決定する」（注29）。1人の、不淨觀を修習できる修行者にとってみれば、不淨の所縁は非常に粗いものである。なぜならそれは、疎まれるべき腐乱した死体を瞑想の所縁とするからである。業処修習 (bhāvanā kammaṭṭhāna) の角度からみると、もし、修行者が死体を所縁として初禪を証したのであるなら、このとき paṭivedha の力によって、それは寂靜と殊勝な瞑想法であると言える。ここで言う paṭivedha の定義とは、即ち初禪を証ずることをいう。もし修行者が、五禪支（5つの禪のファクター、即ち、尋、伺、喜、樂、一境性）を証し、明確に初禪を顕現したなら、bhāvanā または paṭivedha の力によって、不淨觀もまた寂靜であり殊勝な瞑想方法となる。とは言うものの、瞑想の所縁の角度から見れば、その所縁が粗くて疎ましいものであるため、それを寂靜で殊勝な瞑想方法であるとはいえない。

安般念はどうであろうか？

Na evaṃ kenaci pariyāyena asanto vā apanīta vā.

「どのような法門であろうとも、これより寂靜であったり、殊勝であったりすることはない」安般念についていえば、どのようなときにでも、安般念を不寂靜、不殊勝であるとはいえないのである。「即ち『所縁の寂靜』によるが故に、寂靜であり、寂止であり、寂滅であり、禪支の靜寂に到達すると言われるが故に、また寂靜であり、寂止であり、寂滅なのである。」安般念の修習では、修行者は先に呼吸に注意する。その後で、「相」(nimitta) が生じる。それは煙のような可能性があるが、もしそうならそれは「遍作相」(parikamma nimitta) と呼ばれる。それが変化して非常に白くなったとき、それは「取相」(uggaha nimitta) になる。「取相」から、清淨で非常に光り輝くものに変化したなら、そのときそれは「似相」(paṭibhāga nimitta) と呼ばれる。

この3種類の相（遍作相、取相と似相）は、安般念の所縁である。所縁であれば、修行者がそれをどのように見なそうとも、寂靜でないとか殊勝でないとかは言えない。実際に、この3種類の相は、すべて寂靜 (santa) であり、非常なる寂靜 (vūpasanta) であり、寂滅 (nibbuta) である。相に專注しさえすれば、寂靜は、たちまち修行者の心所依処 (hadaya vatthu) に伝達される。Paṭivedha saṅkhāta āṅga santāyapi. 「（禪）支に到達する寂靜性の故に、また寂靜なのである」。

Paṭivedhaと呼ばれる禅那が証せられる。修行者が初禅を証するとき、彼は寂靜を感じるはずである。第二禅を証するとき、更に寂靜である。第三禅なら、ますます寂靜である。第四禅は最も寂靜である。寂靜は瞑想の各段階に相応する。Ārammaṇa paṇītatāyapi paṇīto atittikaro. 「『所縁の殊勝性』によるために殊勝なのである」。所縁が殊勝であるため、この安般念瞑想法はまた、殊勝なのである。「相」(nimitta) 自体が殊勝なのである。Aṅga paṇītatāyapitī 「諸禅支もまた殊勝なり」諸禅支 — 尋、伺、喜、楽、一境性は殊勝な法である。故に、仏陀は安般念を寂靜および殊勝であると賛嘆しているのである。

## 不離 (asecanaka)

---

安般念自体が非常に殊勝であるため、anāsittako abbokiṇṇo pātiyekko āveniko 「雑を含まず、雑を問わず、単独で、共有することがない」故に、その他のものを加える必要がないのである。「遍作(準備定)および近行(定)であるが故に寂靜なのではなく、即ち入定しさえすればその初め、元々から寂靜であり、殊勝なのだということである」。近行定または安止定を証したときだけ寂靜・殊勝であるのではなく、修行者が瞑想の修習を始めたとき、たとえ「相」が今だ出現していなくても、安般念は寂靜なのである。この修習は、心が平静・寂靜になる殊勝な瞑想法であって、他のものを加える必要がない。

もし修行者が地遍処 (pathavī kasiṇa) を修習したいと欲したとして、修習を開始したばかりで熟練していないとき、修行者は丸い布を作らなければならない(泥を布の上に塗らなければならない)。修行者に多少の定力がつき、熟練したなら、泥の上に描いた丸印 — お皿ぐらいの大きさで、清潔なもの — に専注し、心のなかで「地、地」(pathavī, pathavī) と作意する。修行者はそれを「相」とするなら、直ぐには瞑想の修習をすることはできない。この修行者が最初にした作業・修習は、「遍作(予備作業)」(parikamma) と言われるものである。しかし、安般念ならばこのように、その他のもの、例えば「遍作」などを加える必要がない。修行者は、一度修習を始めれば、ただ呼吸に注意し、専注すればよいのである。

## 楽住 (sukha vihāra)

---

安般念は楽住の因である。勿論、その他の如何なる業処による瞑想法 (kammaṭṭhāna) も、みな楽住の因ではある。しかし、今は安般念を賞賛する法話であるため、安般念を賛嘆して楽住であると言う。

## すでに生じた悪法を速やかに滅し寂止する

---

安般念は、生起した悪法を即刻、消滅させることができる。仏陀は1つの比喻を述べている。「夏の終わりの月のように、太陽のエネルギーと風のせいで、塵灰が空中を飛んでいる。しかし、時ならぬ時に降る雨は、塵灰を即刻、消失させることができる」と。このように修行者が安般念を修習するなら、即寂靜であり、殊勝であり、雑でなく、楽住であり、すでに生じた悪法は速やかに滅し、寂止するのである。

(注29) <清浄道論>参照。



## 第7章 四護衛禪

### 慈心観 (mettā bhāvana)

今夜は皆様のために、4種類の護衛禪の瞑想法について話してみよう。慈心観を修習したいと欲する修行者は、先に、どのような人が自分の瞑想の対象にふさわしく、どのような人はふさわしくないかを知っていなければならない。1人だけを瞑想の対象とするときは、それが異性であってはならない。しかし、遍満慈心観を修習するとき、例えば「願わくば、全ての有情、全ての息ある者、すべての男性、すべての女性・・・」(sabbe sattā, sabbe pāṇā sabbe purisā, sabbā ittiyo)とするのであるならば、異性も中に含めてもよい。故に女性の修行者は、男性を1人だけ選んで慈心観の修習の対象としてはならず、同様に男性修行者は、1人だけ女性を選んで慈心観の修習をしてはならない。もし、1人だけ異性を修習の対象にすると、貪欲 (rāga) が生起するかもしれない、修習の障害となるからである。

死者も慈心観の修習の対象としてはならない。その理由は、それは禪那を証することができないからである。故に決して単一の異性と死者を慈心観の瞑想の対象としてはならないのである。

慈心観を修習し始めたばかりの段階で、瞑想の対象にするにはふさわしくない人がいる。即ち、

1. 極めて親愛な人。これはセンチメンタルな感情に引き込まれる可能性がある（極めて親愛な人は、その人に少しの苦痛があっても耐えられない）からである。
2. 中立的またはあまり好悪の思いがない人。修習を始めたばかりの段階では、この種の人を対象にすると修習が困難になる。
3. 怨敵。始めたばかりの段階では、怨敵に慈心を発するのは容易ではない。故に最初の慈心観の対象としては、敬愛する同性の人を選ばなければならない。

＜慈愛経＞ (mettā sutta) のなかに、仏陀は比丘に対し、先に遍禪を基礎として、その後で観禪を修習するよう指導したと記載されている。しかし、比丘たちが修行しようとして天人たちの干渉を受けたので、仏陀のところに戻って教を請うたとき、仏陀は「応用業処」 (parigariya kammaṭṭhāna) としての遍禪を、慈心観に転換するようにと指示したのである。なお、応用業処とは、日常的に修習している瞑想法のことである。

遍禪と慈心観は似通った性質を持っている。それは即ち、遍禪の似相は全方位に拡大するのであり、慈心観もまた慈愛の心を全方位の一切の有情に拡散するからである。また、もし修行者がすでに白遍第四禪の五自在に熟練している場合、修行者は慈心観の修習に転換するのも、慈心禪那 (mettā jhāna) を証するのも容易であるからである。これは白遍第四禪の近依止力が慈心観の効率を強化するためであり、このことから各種の瞑想は近依止力 (upanissaya satti) によって、相互に支えあうことができるということが分かる。

故に修行者は再度白遍第四禪に入り、かつ、禪定の光が明るく輝くようになってから、それを自分が選んだ慈心観の修習の対象である同性の人に向けて観想する。

1. 「願わくば、この善き人が厄難を逃れますように (Ayam sappuriso avero hotu)」



2. 「心の苦痛から離れられますように (anīgho hotu)」
  3. 「身体の苦痛から離れられますように (abyāpajjho hotu)」
  4. 「その人が、自分自身を大切に楽しくありますように (sukhī attānam pariharatu)」
- (注30)

この4つの句によって、3度または4度ほど慈愛を散布し、その後に、その中から自分がもっとも好きな1句、例えば自分が一番好きな方式が「願わくば、彼が心の苦痛から離れますように！」というのであれば、禅定の光をその敬愛する人に向け、この句によって、その人に慈愛を伝播するようにする。心の中で「願わくば、この善き人が心の苦痛から離れられますように！心の苦痛から離れられますように！」と黙念する。修習心 (bhāvana citta) は、内心に苦痛なく、顔に微笑を保った敬愛すべき人の面影に意を注ぐようにする。

慈心観の所縁は、概念 (paññatti) であり、究極法 (paramattha) ではない。そのため、心は有情の概念 (satta paññatti) に専注しなければならない。心が内心に苦痛なく、顔に微笑を保った敬愛すべき人に、極度に専注することができるならば、すでに禅那に近いのだといえる。この段階で注意していただきたいのは、禅定の光を微笑している人に向かって照射したなら、照射される人が座っていても立っていても、まさに楽しい状態であるような姿勢に整えることを忘れてはならない、ということである。

### 慈心観の安止定

その後に、前述したように観想する「この善き人が心の苦痛を離れられますように！」もし、心が有情の概念に対して少なくとも1時間専注することができたなら、尋、伺、喜、楽、一境性の五禅支が非常に明晰に心に顕現するが、これが即ち初禅を証したということである。このとき、過去において、白遍第四禅を修習したことのある修行者は、非常に容易に慈心第二禅を修習することができるが、それは白遍第四禅の近依止力の故に、である。故に、初禅の尋、伺を除くと、即、第二禅を証することができる。もし、更に進んで第二禅の喜を除くなら、楽と一境性の2つの禅支だけを擁する第三禅を証することができる。慈心観は、第四禅を証することはできない。なぜであるか？心が他人に対して「厄難を離れ、心の苦痛を離れ、身体の苦痛を離れますように」と希望しているときに、心は捨 (upekkhā) に止まることができるであろうか？それはできないのである。その時、捨心があるはずがないのであるから。故に慈心観の修習は、第三禅を証することができるだけである。「願わくば、心の苦痛を離れんことを」という方式で第三禅を証したあと、引き続き逐一、その他の3つの方式で修習して、第三禅までを証する。即ち、「願わくば、厄難を離れんことを」の方式で第三禅まで証し、その後で、「願わくば、身体の苦痛を離れんことを」の方式で第三禅を証し、また「願わくば、己を尊び楽しからんことを」の方式で第三禅まで証する。

この修習に成功したなら、次にもう1人の敬愛すべき人を選び、この4つの句をもって、逐一、相手に対して慈愛を向け、それぞれの文言によって第三禅を証するまで修習する。次にまた瞑想の対象としてもう1人別の人を選ぶ。このようにして、4人、5人ほどの敬愛すべき人を瞑想の対象として、それぞれの人に慈愛を送りつつ、第三禅まで証する。

その後、同性の親愛する人に慈愛を向ける。例えば、父親または母親、兄弟または姉妹、または同性の親戚などである。敬愛すべき人への慈愛と、親愛すべき人への慈愛は、同等のものであるべきである。その後、4人、5人の、好悪の感情を持たない中立的な人を選び、その人たちに対して、第三禪を証するまで、逐一、慈愛を送り続ける。この修習に成功したなら、次に怨敵に対して慈愛を向けるようにするが、これは怨敵を持つ修行者だけが行うもので、そうでない修行者はこれを省略することができる。

### 怨敵への慈心観の修習

どのようにして怨敵に慈愛を向けるのか？敬愛すべき人、親愛すべき人と中立的な人に慈愛を送っている時、その慈心が強く力あるものに変化したとき、禪定の光を同性の怨敵に向け、かつ慈愛をその人に向ける「願わくば、この善き人が厄難を離れんことを。心の苦痛を離れんことを。身体の苦痛を離れんことを。己を尊び、楽しからんことを！」このなかのどれか1つの方式を選んで、禪那を得るまで修習する。禪那を証することができないのであれば、そのときは＜清浄道論＞のなかに述べられている種々の方法で省察する。

人は食事をするとき、食べたくない骨は取り出して避け、自分が好きな肉の部分だけを取り込もうとするが、同様に、1人1人の人間はそれぞれ愛すべきまたは敬すべき長所を持っているものであり、故にこのときは、怨敵のどのような醜悪さや欠点に対しても、心に向けることがないようにする。（そして、ただその人の長所だけを省察して）その後、その人に向かって、慈愛を向けるようにする。

もしこの方法で禪那を証することができないのであるならば、もう1つ別の省察を行う。仏陀は＜相応部・無始経＞（*anamatagga samyutta*）（注31）のなかで、過去の長い長い輪廻のなかで、一切の衆生は、かつて皆、お互いに父であり、母であり、子女であり、兄弟であり、姉妹であるような近い関係にあったのであり、どの人も、過去において、お互いに無関係であった人などいないのである、と述べている。「現在、我々は、お互いに憎しみ恨むことがあるかもしれないけれども、過去世においては、彼または彼女は、自分が非常に愛した息子または娘かもしれないし、または自分自身がその人の息子か娘であったかもしれない」このように省察してから、慈愛を送れば慈心禪那を証することができるかもしれない。

もし、このような省察をしても、なお禪那を証することができないのであれば、修行者は、怨敵に対して悲心を激しく呼び起こさなければならない。なぜであるか？それは一切の衆生が皆、老い・病いと死から逃げることができないからである。もし、ある人が今だに凡夫

（*puthujjana*）であるならば、その人はいまだ悪道（*apāya*）から離脱しておらず、故に一切の衆生は極めて哀れなる存在なのである。このように省察してのち、慈愛を向けるならば、禪那を証することができるであろう。

もし、これでも無理な場合、諸界を分別する。「私は彼のどの部分に対して怒りを感じているのか？彼の頭部であろうか？それとも彼の体毛であろうか？それとも彼の爪であろうか？彼の皮膚？肉？腱？骨？骨髄？・・・などなど」32の身体部分をすべて省察してみる。このようにしてもなお、怨恨を解消することができないのであれば、次に怨敵の四界を分別してみる。これは、すでに四界分別観を修習したことのある修行者にとっては、非常に容易なことである。「私が腹

を立てているのは、彼の地界？水界？火界？それとも風界？」四界の省察を通して、怨恨は平息するであろう。もし、修行者が名色または五蘊の判別・確認に熟練しているならば、智をもって五蘊を判別・確認したあと、このように省察すれば、怨恨は平息する。「私は彼のどの蘊に腹を立てているのか？色蘊？受蘊？想蘊？行蘊？それとも識蘊？」。

それでも不可能な場合は、慈心観の11の長所・効用（功德）を省察する。修行者は11の長所・効用をもって自分を訓戒、反省すべきである。慈心観の修習を通して、それらを獲得しようとするなら、なぜ自分は、いつまでも怨敵に腹を立てているのか？このように省察してのち、慈心観を証することによって11の利益を得たいと欲する心を抱いて、怨敵に対して慈愛を送る。このようにすれば、慈心禅那を証することに成功することができるであろう。

慈心観を修習しているとき、修行者は先に慈愛を自分自身に向けなければならない。その理由は以下の通りである。4種類の人がいる。即ち：

1. 自分
2. 愛する人
3. 中立的な人
4. 怨敵。

この4者のなかで、第1の者（即ち、自己）に慈愛を送っても禅那を証することはできない。すでに白遍第四禅を証した修行者が、慈心禅那を証したいと欲するなら、白遍第四禅の力を借りて、慈心禅那を証するまで、敬愛すべき人に慈愛を送り、それが成功した後、親愛なる人にも慈愛を送る。この2種類的人是、みな愛すべき人（piya）に属しているので、この2種類の人を瞑想の対象にして修習し、慈心禅那を証することに成功したなら、次に、禅那を証するまで、中立的な同性の人に慈愛を送る。慈心が強かつ力のあるものになってから始めて、慈愛を怨敵に送り、そして禅那を証する。この修習は怨敵のなる修行者にのみ適合するので、敵のない修行者は、この修習をする必要はない。怨敵のある修行者は、どのような怨敵を対象に慈愛を送るべきなのであるか？修行者は、先に少しだけ怒りを感じる怨敵に対して慈愛を送り、非常に憎んでいる人は最後に残しておく。上述の如くに、怒りと恨みの過失と慈愛の利益を省察したあと、4句のうち、それぞれの句によって第三禅を証することができるまで、怨敵に対して慈愛を送る。

## 限界の突破

極めて憎んでいる人に対して、慈愛が送れるようになるまで、修行者は逐一、慈心観の対象を取替えて修習すること。そしてその後、修行者は更に1歩進んで、限界を突破する（sīmā sambheda）ための修習をしなければならない。sīmāとは限界を指し、sambhedaとは突破を意味する。限界とは何か？もし、修行者がある人には慈愛を送ることができるのに、他の人にはできないということであれば、限界があるということになり、この場合は、心境が平等で分別・差別する心がなくなるまで修習しなければならないのである。

この（限界を突破したいと欲する）段階において、修行者は4種類の人に慈愛を、順序良く送らなければならない。即ち、自分、愛すべき人、中立的な人および怨敵。自分に慈愛を送っても禅那を証することはできないが、こうするのは基準を確認するためである。先に「願わくば私に、厄難の離れんがことを、心の苦痛を離れんがことを、身体の苦痛を離れんがことを、己を尊び、楽しからんことを」と、3回、4回観想し、これを基準にして「私が自分自身に厄難の離れん

ことを願った如くに、人もまた、彼ら自身によって厄難の離れんことを。私が自分自身に心の苦痛を離れんと願った如くに、人もまた、彼ら自身によって心の苦痛を離れんことを」。このように3回、4回省察してのち、4つの句による方式を用いて、それぞれの言文によって、第三禪まで証することができるまで、愛すべき人に慈愛を送る。そのあとで、4つの句の方式によって、それぞれの言文によって第三禪まで証することができるまで、中立的な人に慈愛を送る。このようにして初めて、4つの句の方式で、それぞれの言文によって第三禪が証することができるまで、怨敵に対して慈愛を贈る。

続いて、改めて自分に慈愛を送り、次にもう1人の、前とは異なる愛すべき人、中立的な人と怨敵に慈愛を送る。禪那を証することができるまで、慈愛を、それぞれの種類の人に送ることにチャレンジしてみる。成功したなら、次は自分と、もう1人の異なる愛すべき人、中立的な人と怨敵に慈愛を送る。このように修習して慈心が強固になった場合、どのようなことが発生するか？慈心は自分、愛すべき人、中立的な人と怨敵の4者に対して平等になり切するため、偏ってどれか1種類の人だけを愛するというような偏愛はなくなる。このとき、修行者は限界を突破したのである。＜清浄道論＞に、1つの比喻が語られている。もし、人がこの4種類のなかから誰か1人を選んで殺せと命令したとき（その他3人の生命を守るために）誰かを選び出したなら、修行者の慈心は未だ平等になっていない。修行者の慈愛が誰に対しても平等で、誰をも選び出すことができないとき、修行者は限界を突破したのだといえる。

### 無限界と有限界の遍満慈心

限界を突破した修行者だけが、5項の「無限界遍満慈心」（anodhiso pharaṇa mettā）と7つの有限界遍満慈心（odhiso pharaṇa mettā）を修習することができる。未だ限界を突破していない場合は、修行者は「願わくば一切の有情・・・」の方式で慈愛を送っても（遍満）慈心禪那を証することはできない。五項の無限界の遍満慈心とは、一切の有情、一切の息のある者、一切の生物、一切の人間および一切の生命のある者（sabbe satta、sabbe pāṇā、sabbe bhuutā、sabbe puggalā、sabbe attabhāva-pariyāpanna）である。（上の5項は、名称が異なるものの、一切の衆生を指す）。

「願わくば、一切の有情が厄難を離れんことを、心の苦痛を離れんことを、身体の苦痛を離れんことを、己を尊び楽しからんことを」。注釈には、如何にして慈心観に熟練するかという比喻がある。農夫が田を耕すとき、まず、真ん中の小さな土地を耕す。そして、徐々に耕す部分を広げていき、最後に田地全部を耕す。同様に、先に、自分の近くに5つの無限界遍満慈心と7つの有限界遍満慈心を伝播し、その後で徐々にその範囲を広げていく。例えば、1軒のお寺から始め、その範囲内の12組の衆生を瞑想の対象とするのである。

この12組の中では、先に「無限界遍満慈心」の先頭の5組を瞑想の対象とする。白遍第四禪の光で寺院全体を照らし、その範囲内にいる天神、動物、人類と悪道の衆生などを含む衆生を見られるようにする。第三禪を証することができるまで、光で彼らを照見し、「願わくば一切の有情が厄難を離れ・・・」の如くに願い、彼らに慈愛を伝播する。すでに、限界を突破することに成功した修行者は、非常に容易に慈心禪那を証することができる。「願わくば、厄難を離れ・・・」の方式で第三禪まで修習し、次に「心の苦痛を離れ・・・」の方式で第三禪を修習し、それに成功したのち、「身体の苦痛を離れ・・・」の方式で第三禪を修習し、最後に「己を尊び、楽しからんことを」の方式で第三禪を修習する。修行者は、逐一、4つの句によって、一切の有情に慈愛を送り、

次に、それぞれ4つの句の方式で、一切の4つの息ある者、一切の生物、一切の人間と一切の生命のある者に慈愛を送る。上の修習法を「無限界慈心」というのは、特定の衆生を瞑想の対象として指定していないからである。

この5組の修習に成功した後、次に7つの有限界遍満慈心を修習する。ここでいう「限界」(odhiso)とは、瞑想の対象を「指定」するからである。如何にして、どのような種類の衆生を指定するのであろうか？

1. 一切の女性 (sabbā itthiyo) :

先に、1人の異性だけを選んで慈愛を伝播する対象としてはならないといったが、しかし、異性全体を1つの単位として、慈愛を伝播するのは可能である。

4つの句の方式で、第三禪を証するまで一切の女性に慈愛を伝播する。

その後で、それぞれ4つの句の方式で

2. 一切の男性 (sabbe purisā)

3. 一切の聖者 (sabbe ariyā)

4. 一切の凡夫 (sabbe anariyā)

5. 一切の天神 (sabbe devā) :

(もし、寺院を選んだのであるならば、修行者は、この範囲内の天神を見ることができなくてはならない。光で彼らを照見してから、彼らに慈愛を送る)

6. 一切の人類 (sabbe manussā)

7. 一切の悪道衆生 (sabbe vinipātikā) :

これには一切の動物、阿修羅と悪鬼 (<補>鬼と神は、六道衆生の1種。威のあるのを鬼、能のあるのを神という) を含む。範囲内の地底にいて観じ、もし、地獄の衆生がいたなら、彼らをも含める。

4つの句の方式によって、禪那を証するまで、これらのグループごとの衆生に対して慈愛を伝播する。

今までに述べたのは、12組の慈愛の伝播方法であった。即ち、7つの有限界慈心 (odhiso mettā) と5つの無限界慈心 (anodhiso mettā) である。それぞれ1組ごとに、修行者は4つの句の形式によって、禪那を証するまで、慈愛を伝播する。故に、寺院の範囲内でいえば、慈愛を伝播する方式は合計48個である。お寺での慈愛伝播の修習に成功したなら、修行者は2軒または3軒の寺院 (この寺院の周りにも寺院があるので) に範囲を拡大して、48個の方式で慈愛を伝播する。成功したなら、次に範囲を1つの村、2つの村、1つの町、2つの町、3つの町などと広げていく。その後、国家全体に広げ、地球に広げ、三十一界 (即ち、1個の世界、cakkavāla) に広げる。48個の方式で慈愛を1つの世界に伝播することに成功したなら、次に無辺世界 (ananta cakkavāla) にまで範囲を広げる1組の三十一界とは1個の世界であり、世界はたくさんあるのであるから、何組みもの三十一界がある。そのため、48個の方式で慈愛を無辺世界に伝播するのである。

広く遠くまで満遍なく伝播され、かつ強く力あるこの慈心は「遍満」 (vipphāra) と呼ばれる。この無辺世界の一切の有情に遍満する慈心はまた「無量」 (aparimāna) と呼ばれる。即ち慈無量心である。「修行者はこの有情には慈愛がある。あの有情には慈愛はない」というような

限界は突破された。もし、修行者が常にこの極めて強力な無量慈心に止まるならば、例えば比舍去尊者の如くに、人も天神も彼を愛するであろう。常に慈心禪那に入る修行者は無辺世界に慈愛を伝播したあと、全方位に向かって慈愛を伝播する修習をおこなう。それは即ち、遍満慈心（disa pharaṇa mettā）である。光を東方の無辺世界に向けて照らす。同様に48種の方式で慈愛を西方、南方、北方、東北、西北、東南、西南、上方と下方の無辺世界に伝播する。合計48の伝播方式がある。先に、慈愛を無辺世界（即ち、方向を指定しない）に伝播する48種の方式を述べたので、合計528の方式があることになる。528の慈愛の修習を系統的に行いたいと思う修行者は、＜慈愛經＞に基づいて、更に進んで慈心觀を修習すれば、成功するであろう。以上に述べたのは、4つの護衛禪の1つである慈心瞑想法である。（注32）。

## 仏随念（buddhānussati）

---

修行者は慈心觀の修習を成功させた後、次の段階である仏随念を修習することができる。仏陀の9種類の功德（長所・特質）のなかで、自分がもっとも好むものから始める。そのとき修行者は必ず、功德の内容を理解しておかねばならない。例えば、その長所・特質に5つの定義を持つ「アラハン」（araham）を修習の対象に選ぶのであるならば、修行者はこの5種類の定義を良く知っておかねばならないし、この定義のうち、どの定義を一番好んでいるか、例えば「彼は人と天神の尊敬を受ける。なぜならば、彼の戒と定と慧は唯一無二であり、故に彼はアラハンと呼ばれる」などの事柄を了解しておかねばならない。この長所・特質を瞑想の対象としたとき、心のなかで、「アラハン、アラハン・・・」と黙念するが、では如何にして觀想するのであるか？

白遍第四禪によって定力を養成し、光が明るく輝くようになったなら、それを、敬意を払うことのできる仏像に向ける。これは慈心觀を修習するときに、慈愛を送りたい人に向かって光を照らしたのと同じように、禪那を証するためである。仏像を胸より6尺から9尺（約2mから約3m）あたり、あまり遠すぎず、近すぎない位置に出現させる。そして、まず仏像を本当の仏陀であるとみなす。このように修習するとき、もし、修行者が近い過去世に生きている仏陀を見たことがあるなら、生きた仏陀の顔が生起する可能性がある。もし出現したなら、修行者は本当の仏陀の相を瞑想の対象とする。次に仏陀の別の長所・特質を修習する。

ここにおいて、1つ問題がある。仏の色相（rūpa）を觀じないで、仏随念の修習をしてよいのだろうか？この問題に関しては、何種類かの意見がある。ただ、どちらにせよ、世尊（bhagavā）のこの長所・特質には6つの定義があり、一切の瑞祥（siri）を具備するというのは、そのうちの1つである。一切の瑞祥を具備するというのは、瑞祥と、敬うべき色相であるから、仏陀の瑞祥の色相を対象に修習するのは、これまた仏随念である。それは仏陀の9つの長所・特質の中に含まれる。修行者は色相から別の長所・特質の觀の修習に轉換してもかまわない。人はこう問うかもしれない「もし、修行者が過去世で生きている仏陀を一度も見たことがなければ、または見たことがあっても、今生からあまりに離れていているため、心のなかに過去仏の色相が生起しないのであれば、どうしたらいいのか？」と。たとえそのようであっても、修習することは同じである。即ち、修行者は自分が尊敬する仏像を觀想の所縁とし、その後に轉換して、仏陀のもう1つの長所・特徴を觀ずればよい。



色想を觀想することから、「アラハン」の功德を觀じるべく転換するとき、仏陀が唯一無二の戒と定と慧によって人間と諸々の天神・天人に尊敬されたというこの功德を瞑想の対象にして、心の中で「アラハン、アラハン・・・」と默念するが、心が「アラハン」というこの長所・特質に專注することができたとき、仏陀の色身は消失するかもしれない。それが消失した場合、それを追い求めてはいけない。引き続き、心を功德に專注させることだけが求められる。

心が功德に対して1時間ほど專注し、修行者が心所依処を判別・確認したなら（專注の心は心所依処によって生起しているため）、尋、伺、喜、樂および一境性を觀る事ができる。これは「アラハン」の功德を所縁にして仏隨念を修習する方法であるが、その他の、例えば正等正覺者（sammāsambuddho）、明行足（vijjācarana sampanno）などの功德への瞑想方法をまた、上の如くである。

### 不淨觀（asubha kammaṭṭhāna）

---

修行者は、仏隨念を円満に修習し終えたあと、不淨觀を修習することができる。不淨觀には2種類の修習方法がある。

1. 不淨な行為を止禪の瞑想対象とする。
2. 不淨な行為を觀禪の瞑想対象とする。

止禪の対象とするとき、女性の修行者はただ女の死体を觀想し、男性の修行者は男の死体だけを觀想する。これは死体を瞑想の対象として、初禪を証する瞑想方法である。近行定の段階で、心が死体の似相に專注するとき、死体はわずかに綺麗になるかもしれないので、もし異性の死体であれば、貪欲が生起する可能性がある。瞑想の修行が貪欲の心によって破壊されるのを避けるため、異性の死体を觀想することは許されない。しかしながら、觀禪の修習において不淨を觀ずるのは、禪那を証するためではなく、ただ「過患」（ādinava）を觀ずるためである。過患を觀ずる段階で、修行者はどのような死体を觀じてもよく、また男女を問わないのである。

<清淨道論>のなかで、これまで如何なる禪那も証していない修行者は、先に不淨觀を修習せよと指示している。しかしながらパオ僧院では、すでに白遍を修習して第四禪を証した修行者は第四禪の力を借りて、不淨觀を修習してもよいことになっている。修行者は、これまで見たうちで、最も嫌悪すべき同性の死体を瞑想の対象とする。修行者はお墓に行つて死体を見る必要はない。なぜであるか？白遍第四禪の光が極めて明るいとき、自分が過去に見た、もっとも嫌悪すべき同性の死体を照らし出すからである。照見したとき、過去において、死体を頭部の位置において見ていたのであれば、今回、修行者は前と同様の位置で、光によって照見することができる。もし、以前は死体の左または右から見たのであれば、今回、修行者は左または右から、光によって照見することができる。以前に死体を足の方から見たのであれば、今回は足の方から、光によって照見することができる。ただ、その死体が明瞭な状態に変化したときにだけ、智をもって「嫌悪、嫌悪・・・」または「不淨、不淨・・・」と觀想することができる。

過去に同性の死体を見たことがないのであるならば、ある種の修行者は何らかの困難に遭うかもしれない。もし、このようであるならば、同性の死体の不淨の相（asubha nimitta）を対象にする必要がある。修行者が早くから白遍第四禪に入ることに熟練していれば、第四禪から出定しての

ち、眼を開けて死体を観じるならば、非常に容易に死相を取ることができる。もし、修行者が白遍禪那に入る時間がないのであれば、ただ通常の肉眼で死体を見て、それを瞑想の対象にしてもかまわない。心の中で「不浄、不浄・・・」と黙念し（修行者が座禪に戻ったあと）第四禪の定力によって、短時間内に容易に不浄相を取ることができる。不浄相が鮮明になったとき、心をそれに専注させ、「不浄、不浄・・・」と観想する。

観想するとき、死体の未来については観照しない。でなければ、死体の相は骨になり、次に灰になってしまう可能性があるからである。ただし、死体の全部がこのようになるという訳ではなく、修行者が見ている死体が古いものであり、現在すでに灰になっている場合に、このようなことが起こる。修行者はまた、最も劣悪な状態の死体を専注の対象とする必要があるが、決して心を未来に向けて観想してはならない。心の中で「不浄、不浄・・・」と黙念するが、不浄は必ず鮮明でなければならない。白遍第四禪の近依存止力によって、多くの修行者は皆、1回の座禪の時間内に、禪那を証することができる。もし、上手くいかない場合は、2回、3回続けて修習する。心が不浄なる死体に1時間ほど専注したあと、智をもって心所依処を判別・確認すれば（専注の心は心所依処によって生起するため）、五禪支即ち

1. 尋、心を（死体の）不浄に向ける
2. 伺、心を不浄に専注することを持続する
3. 喜、不浄を喜ぶ
4. 楽、不浄に相応する楽受
5. 一境性、心と身体の不浄が1つに溶け合うこと、を観察することができる。

ここには1つ問題がある。骨または死体を観想しているとき、なぜ喜が生起するのか？なぜ、楽受が生起するのか？瞑想（bhāvanā）修習の力によって喜と楽が生起するのである。例えば、あなた方が良く食べる「ガピ」（注33）は、極めて不潔なものであるが、しかし、炒めてしまえば不潔とは感じない。同様に、瞑想を修習した力によって、喜と楽が生起することがある。心が死体の不浄に専注し、瞑想の修習が成熟したとき、似相を得ることができる。言い換えれば、定力が近行定の段階にまで育成されたときに、もし似相が出現したなら、不浄の死体は一時的に綺麗なものに変化する。このとき、瞑想修習の力によって、喜および楽禪支は、生起するのである。

## 死随念（maraṇānussati）

---

不浄観の初禪を証した修行者は、簡単に修習を死随観に転換することができる。仏陀は＜大念処経＞のなかで「かくの如くに摂身（この身体に集中的に注意を向けること）するなら、『この身は如是法であり、かくのごとくにまさにあり、あるいはかくのごとくでないことがない』」と述べている。すでに不浄観初禪を証した修行者は、自分が1体の死体になったと観想し、例えば「私は必ず死ぬ。死は免れない。私は死から逃げられない。この不浄は必ず発生する。私はこの不浄を逃れる方法がない」と観想する。もし、腐乱相が出現したなら、それを瞑想の対象として、心をそれに専注させて、maraṇaṃ me dhuvaṃ, jīvitāṃ me adhuvaṃ「私の死は必然である。命は決して定まらないものである」と観想するか、または「私の命の終着点は、死である」と観想する。

修行者は先に自分の不浄なる死体の相に対して専注し、その後、究極法である命根 (jīvitindriya) を観ずることに転じる。修行者が専注する心を判別・確認するとき、五禅支は生起する。しかし、これらの禅支は安止定ではなく、ただ、近行定の禅支に過ぎない。これが死随念の修習方法である。

## まとめ

合計4つの護衛禅がある。即ち、慈心観、仏随念、不浄観と死随念である。修行者は毎日一切の有情を瞑想修習の所縁として、一度慈心禅に入り、慈愛を寺院、村から無辺世界に伝播する。これは自分が瞑想の修習をするとき、厄難が起らないようにするためである。仏随念の修習は、自分を厄難から守ってもらえ、夜叉、鬼神などの干渉を受けないように保護してもらえ、心を明晰にすることができる。故に、心が明晰でないとき、仏随念を修習するべきである。恐懼心 (samvega) や退行および心が外にある所縁から離れないとき、死随念を修習するべきである。貪欲 (rāga) が生起したときは、当然不浄観を修習するべきである。仏陀は不浄観を、貪欲を断ずる方法として教えているのである。

(注30) この4つの句のパーリ語の原意と順序は、「怨み無く、怒り無く、苦なく、おのずと楽あらん」。

(注31) 「漢訳南伝大蔵経」「相应部」

(注32) パオ禅師は通常、慈心観の修習だけを指導しているが、悲、喜および捨無量心を修習したい修行者は、希望すれば教えていただける。

(注33) 東南アジア特産の魚醤または蝦醤。

(注34) 原文では欠損があったため、パーリ語に基づいて補足した。「漢訳南伝大蔵経」(長部経典) 参照。

## 第8章 四界分別観の修習方法

---

パーリ聖典のなかに、2種類の四界分別観の修習方法が記載されている。それは簡略法と詳細法である。ここにおいて説明するのは、利慧者（智慧に聡い者）に適する簡略法と、簡略法を修習するのに困難を感じる修行者に与える、詳細法に関する修習方法である。

仏陀は、＜大念処経＞（Mahāsatipatṭhāna sutta）において、簡略法を以下のように指導している。「比丘たちよ！比丘もまたかくの如くにこの身を、そこにあるがままに観察する。すなわち界から観察するのである。身体の中には、地界、水界、火界、風界がある」（注35）。

＜清浄道論＞（visuddhimagga）は、更に進んでこのように説明している。「故に業処を修習したいと欲する利慧者は、1人静かに独居して、自分の全身を念慮する『この身体の中にある、硬さまたは固さは地界であり、粘着性または流動性は水界であり、遍熱性または温熱性は火界であり、支持性または浮動（拡張）性は、風界である』。修行者は、このように簡略に諸界を（瞑想の対象として）取る。そして「地界、水界」とは、ただの界であり、有情の身体でもなく、寿者（我、人、衆生の3要素によって構成されているという概念）の身体でもないことを、度々念慮し、作意し、観察する。このように精進するなら、間もなく、修行者は界差別（界の違い）を照らし出す慧を得て、自性法を所縁とする——いまだ安止には到達していないために、近行にすぎない——定が生起する」（注36）。

そして、シャーリプトラ尊者が述べるところの身体の4つの部分において、四界のなかには如何なる有情もないということ、すなわち「骨に因り、腱に因り、肉に因り、皮に因り空間を囲むことによって、色（身体）と呼ばれる」のであることが分かる（注37）。修行者はそれぞれの（身体）部分に対して、上に述べた方法でそれらを判別・確認するのだと決意する。すなわち「この身体において、硬さ・・・いまだ安止には到達していないために、近行にすぎない——定が生起する」と。

### 四界分別観入門

---

ビルマ・モーラミヤインのパオ瞑想センターで指導しているのは、全身の四界を遍照する方法、すなわち四界分別観である。

1. 地界: 硬さ、粗さ（ざらつき）、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ
2. 水界: 流動性、粘着性
3. 火界: 熱さ、冷たさ
4. 風界: 支持性、拡張性

地界に属する6種類の特質は、＜法聚論＞（Dhammasaṅgani）の中で記述されているのを見ることができる。そのパーリ語原文は、硬さ（kakkhalaṃ）、滑らかさ（mudukaṃ）、柔らかさ（saṇḥaṃ）、粗さ・ざらつき（pharusāṃ）、重さ（garukaṃ）、軽さ（lahukaṃ）である。

水、火と風界の特質のそれぞれのパーリ語原文は、

水: 流動性（paggharaṇa）、粘着性（abandhana）または接触（saṅghaṭṭanā）の生起。

火: 熱さ（uṇha）、冷たさ（sīta）。

風: 支持性 (vitṭhambhana)、推進・拡張性 (samudīraṇa) の作用である。

四界分別観の瞑想を修習したいと思う修行者は、この12種類の特質または素地・素質を照見することから始めなければならない。初心者に対して、通常は、比較的照見しやすい特質から始めて、比較的難易度の高いものは後から取り組むよう指導する。通常の場合における指導順序は、拡張性、硬さ、粗さ（ざらつき）、重さ、支持性、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、熱さ、冷たさ、流動性および粘着性である。その中のどれか1種の特徴を観照し始めたとき、先に身体のどこかの部分において、それを照見する必要がある。そのあとで、全身を遍照できるように拡大していくのである。

1. 「推進・拡張性」を照見することを開始したとき、吸気の際に風大が咽喉の後部を押す推進力に注意する。修行者がこの部分の推進力を照見できたなら、続いて注意力を身体とその近くのその他の部分に移転して、続けてその推進（の状況）を照見する。このように、頭部から始めて、ゆっくりと推進（の状況）を照見し、そのあと、首、身体、手、足から足裏まで、不断に何度も修習を重ね、注意力を身体の中のどの部分に向けても、容易に推進（の状況）を照見できるようになるまで修習する。

もし、咽喉の後部の氣息の推進状況が容易に察知できないとき、吸気の際に、胸部または腹部の移動に注意を向けてもよい。もし、これでもはっきりしないならば、心臓の鼓動によって引き起こされる脈拍の拍動、または何らかの明白な推進・拡張状況に注意する。（風大の）移動のあるとき、拡張・推進がある。（拡張・推進が）どこから始まろうとも、将来全身における拡張・推進（の状況）を見ることができるようになるために、不断に、ゆっくりと自己自身の拡張・推進への理解を高めるようにする。それは身体のある部分では明確に出現し、ある部分では比較的微細であったりするが、しかし、それは全身の各部分毎に存在しているのである。

2. 推進・拡張の状況を照見して、満足した場合、「硬さ」を照見することにチャレンジする。まず、歯で硬さの特徴を照見する。少し歯噛みしてみれば、歯の硬さを感じることができよう。（このようにして）硬さを感じることができたなら、次に頭から足裏まで、推進・拡張性を照見したときと同じように、全身の硬さを系統的・組織的に照見することにチャレンジするのがよい。ただし、身体を故意に硬く緊張させないように気をつけること。全身の硬さの特徴を見ることができたなら、再度、全身の推進・拡張性を遍照する。推進と硬さの両者の特徴が交互に変換するなか、頭から足まで、全身の推進・拡張を遍照し、そのあとに全身の硬さを遍照する。このように不断に、何度も、満足するまで修習する。
3. 推進性と硬さを見た後、「粗さ（ざらつき）」の特徴を照見する。舌と歯を摩擦させるか、または手の甲でもう1つの腕の皮膚（表層）をさすったりすれば、「粗さ（ざらつき）」の特徴を感じることができる。その後、体系的・組織的に全身の粗さを照見することにチャレンジする。もし、照見しても、粗さを感じることができないならば、再度、推進と硬さを照見すれば、粗さとそれら（推進、硬さ）が一緒に存在していることが知れる。粗さを見ることができたならば、頭から足まで、全身の推進と硬さおよび粗さを逐一遍照しつづけなければならない。

4. 上の3種類の特徴を修習して満足を覚えたあと、次に全身の「重さ」を照見する。両手を重ねて前に差し出すと、上の手は重量を感じる。または、頭を前に垂らして、その重量感を体感する。引き続き、全身の重さを遍照できるまで、組織的、系統的に修習する。その後、逐一、全身の推進、硬さ、粗さおよび重さという4種類の特徴を照見する。
5. 上の4種類の特徴を照見するのに満足した後、全身の「支持性」を照見する。まず背中を緩めて身体を少しだけ前に傾斜させる。その後、身体を立て直して、まっすぐになるように保持する。身体をまっすぐに立てて、揺らがないようにするのは、支持（力）である。頭部から足に至るまで、全身の支持（力）を遍照できるまで、継続的に、組織的・体系的に修習し、その後に、全身の推進（力）、硬さ、粗さ（ざらつき）および支持（力）を、逐一照見する。
6. 上の5種類の特徴を照見したあと、舌で唇の内側を押して、「柔らかさ」の特徴を感じ取る。その後に、全身の柔らかさを遍照できるようになるまで、系統的・組織的に修習する。この段階になれば、全身の推進（力）、硬さ、粗さ（ざらつき）、重さ、支持（力）および柔らかさを照見できるようになっているはずである。
7. 次に、（唾液で）唇を湿らせ、その後で、舌を左右に動かして、唇をこすって「滑らかさ」の特徴を感じるようにする。このように、全身の「滑らかさ」を遍照するまで、体系的・組織的に修習を続ける。
8. 次に、指を1本、上下に移動して、その「軽さ」の特徴を感じる。全身の軽さを遍照できるほど修習したのち、続けて8つの特徴を全身において、逐一照見する。
9. 次は、全身の「熱さ」（または「暖かさ」）を遍照する。通常、これは非常に容易に判別できる。
10. 次に、吸気の際の「冷たさ」を感じるようにする。その後で、系統的・組織的に全身の冷たさを遍照する。これで10種類の特徴を照見することができるようになった。  
（注: 上の10種類の特徴は、すべて、直接触の感触から得ることができる。しかし、流動性と粘着性という、最後の2種類の特徴は、上の10種類の特徴への推理によって知ることができる。これが、なぜ、この2つを最後に残しておいて、後から修習するのか、という理由である）。
11. 口中の唾液、または血管のなかの血液、または肺のガス、または全身の熱気が「流動」しているのを観察し、その中から、流動とは何かということを知る。その後で、前述したように修習する。
12. 修行者は、皮膚、筋肉および腱が、どのように身体を包んでいるかに注意することによって「粘着生」とは何かを知る。血液はまた、風船の中にある水のように、包まれているのであり、粘着性がなくなれば、身体は粉状に分裂するであろう。身体を地面に粘着させている地心吸引力も粘着（力）である。  
もし、流動性と粘着性が容易に察知することができないようであるならば、全身におけるその他の10種類の特徴を、不断に、何度も、逐一知覚するようにする。修行者が修習に習熟したなら、粘着性の特徴が更に明確に察知できることを発見するであろう。



もし、粘着性が不明確であるとき、不断に、何度も、推進（力）と硬さの特徴にだけ注意するようにする。最後に、1枚の布に包まれているような感触を得る。そしてこれらの感触こそ粘着性の特徴であると察知すること。もし、流動性の特徴が不明確であるなら、冷たさ、熱さおよび推進（力）の特徴も同時に注目する。最終的には、修行者は流動性の特徴を察知することができるであろう。

### 修習の順序および諸界のバランス

上に述べた順序で不断に、何度も修習して、頭部から足まで、全身に遍在する12の特徴を、はっきりと観察する。この修習に満足したなら、上に述べた観察の順序を変更して、再度修習する。新しい観察順序とは、硬さ、粗さ（ざらつき）、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持（力）および推進（力）である。このように順序を変えて、再度、この順序で頭から足まで全身の、この12種の特徴を観照する。できるだけ早く複数回、すなわち1分間に3度ほど、12の特徴を照見できるようになるまで、修習に励むべきである。

修習するとき、種々の界のバランスが崩れるときがある。ある種の界は、過度に強烈になって絶えがたいほどになる。特に硬さ、熱さおよび推進（力）が、強烈なものに変化しやすい。一度このような現象が生じたなら、注意力をその特徴とは反対の特徴に注ぎ、その後に、引き続き定力を養成する。このようにすれば、種々の界はバランスを回復するであろう。これが、なぜ先に12の特徴を観察するのかという理由である。種々の界がバランスを得たとき、定力は容易に獲得することができるからである。種々の界のバランスを保つための、相対する特徴は、硬さには柔らかさ、粗さ（ざらつき）には滑らかさ、重さには軽さ、流動性には粘着性、熱さには冷たさ、支持（力）には推進（力）である。

もし、一対の特徴のなかで、その中の1つの特徴が過剰に強いならば、相反する特徴に注意を注ぐことによって、バランスをとることができる。例えば、流動性の特徴が過剰に強いとき、粘着性に注目する。もし支持（力）が過剰に強いとき、推進（力）に注目する。その他は、もって類推のこと。

この段階に到達したなら、修行者は全身の12種類の特徴を照見することに熟練していると言える。そして、これらの特徴が明晰になったとき、同時に、最初の6種類の特徴を「地界」として照見するべきである。そして、同時に、次の2種類の特徴は「水界」とであると照見し、次の2種類の特徴は「火界」とであると照見し、次の2種類は「風界」とであると照見し、最後の2種類の特徴は「水界」とであると照見する。修行者は、それらを地、水、火、風として照見し、心を平静にして定力を獲得する。上のステップを百回、千回ないし百万回、繰り返し修習する。

この修行の段階で、1種の実用的な方法がある。それは同時に全身の四界を遍照することである。心の平静と安定を保つために、上に述べたように身体の部分から次の部分への注意力を転移する必要はなく、同時に全身を遍照すればよい。通常は、まるで両肩の後ろから全身を遍照しているかのようなのであるのが、もっとも良い方法であるが、頭部から下に向かって全身を遍照するという方法を採用してもよい。しかし、この方法は、ある種の修行者にとって、ツッパリ感を感じたり、種々の界のバランスを失う可能性がある（ので注意すること）。

## 定力を養成する10の方法

＜清浄道論＞の＜大義疏＞にも、10種類の観察法によって定力を養成する方法を述べている。すなわち、順序良く、早過ぎることなく、遅過ぎることなく、干渉を避け、観念を乗り越え、不明瞭な点を取り除き、諸界を判別し、その上に＜増上心経＞、＜無上清涼経＞および＜覚支経＞に書かれている方法に準拠して修習する。

1. 順序良く (anupubbato) :

順序とは、仏陀の教えた順序である。すなわち、地、水、火、風である。

2. 早過ぎない (nātisīghato)

3. 遅すぎない (nātisaṇikato) :

照見するのが速過ぎると、この瞑想の対象としている四界は明確になってこないし、照見するのがゆっくりすぎると、修行は成功しない。

4. 干渉を避ける (vikkhepapaṭibāhanato) :

心念を保ち護り、ただ瞑想の対象だけを專注する —— すなわち四界に專注し、心を四方八方へ漂いさせないこと。

5. 観念を乗り越える (paññattisamatikkamanto) :

心でただ地、水、火、風と念ずるのでなくて、それらが代表しているところの、真実なる法、すなわち硬さ、粗さ（ざらつき）、重さ、柔らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性および推進性を明確に了解するのである。

6. 不明瞭な点を取り除く (anupaṭṭhānamuñcanato) :

12種類の特徴全部を照見できるようになった後、定力の養成にチャレンジする。このときは、不明瞭な特徴については、とりあえず（瞑想の対象として）取り組まないでもいいのであるが、そうすると諸界がバランスを失って痛みとつっぱり感をもたらすので、この方法はあまり奨励できない。修行者は、1つの界毎に少なくとも1種類の特徴を保ってそれを対象として瞑想をする。というのも、修行者は3界、または2界または1界で四界分別観を修習することはできないからで、もっとも良好な状況は、12種類の特徴全部が非常に明確になることであり、その中の1つでも（瞑想の対象として）落とすことのないようにする。

7. 諸相を明確にする (lakkhaṇato) :

瞑想の修行を開始して、諸界の自性の特徴がいまだ明確でないとき、それらの効用に注目するものよい。定力が比較的良好であるとき、1つの界毎の自性の特徴、すなわち地界の硬さと粗さ、水界の流動性と粘着性、火界の熱さと冷たさ、および風界の支持性に注目する。このとき、修行者には諸界が見えるが、「人」も「自己」もないことを知るであろう。

8. 9. 10. は、修行者が如何にして、確信、精進、念、定と慧の五根 (indriya) および七覚支のバランスを取るかということを述べた經典である。以下の本を参考にして参考にすること (ビルマ版) :

① Adhicitta sutta (Nimitta sutta) , Aṅguttara Nikāya

② Anattarasātibhāva sutta, Aṅguttara Nikāya

③ Bojjhanga sutta, Saṃyutta Nikāya

## 近行定に向かつて

引き続き四界で定を養成して近行定に向かうとき、修行者は異なった種類の光を見始めることになる。（修習を）開始したばかりのとき、ある種の修行者には灰色の煙のような光が出現する。もし、引き続き灰色の光の中の四界を觀照し続けるならば、それはやがて白い綿のようになり、その後、白く輝いて雲のようになる。このとき、全身に白色の物体が出現する。この白い物体のなかの四界を觀照し続けるならば、それは氷またはガラスのように透過した光のようなものになる。

この透過した色法 (rūpa) は五根であり、それらを「淨色」 (pasāda rūpa) と呼ぶ。この5つの淨色の中の身淨色 (kāya pasāda) は、全身に分布している。修行者がいまだ3種類の「密集」 (ghana) を看破していないために、この段階で見る身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色および舌淨色は、団塊状を呈している。（「色業処」の章を参照のこと）

もし、引き続き透明体のなかの淨色の四界を觀照するなら、それが光っていて、光芒を放射していることを発見するであろう。この光が少なくとも、半時間持続して出現したあと、透明体の中の空界を照見することにチャレンジする。そのなかの小さな空間を探すなら、この透明体のなかで、たちまち「色聚」 (rūpa kalāpa) という名の、多くの極微粒子を発見することであろう。

もし、「心清淨」 (citta visuddhi) と呼ばれる段階にきたなら、引き続き色聚を判別することによって「見清淨」 (ditṭhi visuddhi) を養成する。

そして、もし定力の光がいまだ非常に薄弱でありながら、その他の止禪（サマタ瞑想）を修習したいと思うのであれば、いまだ色聚を見ないうちに、止禪の修習に転換するのがよい。このとき、修行者は身体の32の部分（注38）の修習をする。そして、その中の1ヶ所を利用して、その不淨を觀察して、初禪を証するまでに定力を養成する。または、その中の1ヶ所の色彩を利用して、第四禪を証するまで、遍禪 (kaṣiṇa) の修習をする。次に仏隨念、慈心觀、死隨念および不淨觀という4種類の自分と他者を護る（効果のある）護衛禪を修習する。

もし、修行者が純觀行者 (ssuddha vipassanā yānika) であれば、透明体および近行定の光が明瞭に光るのが見えるまで、四界のそれぞれの特徴を照見しなければならないし、その後、色聚 (rūpa kalāpa) が照見できるまで、引き続き修習を続けなければならない。

（注36）葉均訳＜清淨道論＞

（注37）原文は「漢訳南伝大蔵經」「中部經典」一＜象跡喻大經＞を参照。

（注38）中国語訳では「パオ瞑想センターの修行者は、通常、安般念または四界分別觀の

修習方法を入門とする。もし、修行者が後者を選ぶのであるならば、禪定の光が非常に明るく光るようになってから、その後で、身体の32の部分、白骨觀、白遍と四護衛禪などの修行に転換し、その後、色業処、名業処、縁起および觀禪（ヴィパッサナー）の修習をする」という一文を参照した。

## 第9章 色業処の基本理論

### 観禅修行者が観照すべき諸法

「比丘たちよ！一切を知り、理解することのない者、（真理を）明らかに知り終えることがない者、欲を離れない者、欲を捨て去ることをしない者は苦の尽きることがない。比丘たちよ！ここにおいて一切を知り理解する者、明らかに知り終えた者、欲を離れた者、欲を捨て去った者は善く苦の尽きることを得る。」（六処相応・一切品・曉了經第一）（注39）。

この經の注釈書では更にその内容を注釈して、「三遍知」について「知り、理解するとは、知遍知（*ñāta pariññā*）を指す。明らかに知るとは、遍知の省察（*tīraṇa pariññā*または度遍知とも）を指す。欲を離れる及び捨て去るとは断遍知（*pahāna pariññā*）を指す」と述べている。

ゆえに、上に述べた三遍知をもって、五取蘊の一切の名色法を徹底的に理解するときのみ、名色法に対する愛着を断ち、取り除くことができ、それができたとき、我々は初めて苦を滅することができる。＜清浄道論＞の＜大義疏＞の中でも、「先に、徹底的に、毛筋ほども遺漏することなく、観禅（ヴィパッサナー）の対象である五取蘊の判別をする必要がある」と述べている。これらの經論の教えに従えば、

1. 修行者は、先に五取蘊を構成する一切の名色法を個別に判別する能力が要求される。修習において、個別に一切の色法を判別する智慧を「色分別智」（*rūpa pariccheda ñāṇa*）という。名と色を、2種類の（要素によって）、個別に構成されたものであると判別する智慧を「名色分別智」（*nāmarūpa pariccheda ñāṇa*）という。

三智のもう1つの呼び名は「色摂受智」（*rūpa pariggaha ñāṇa*）、「非色摂受智」（*arūpa pariggaha ñāṇa*）、「名色摂受智」（*nāmarūpa pariggaha ñāṇa*）である。加えて、この段階で、「人というものは無い。有情という存在も、我という存在も無い。あるのは、色法と名法のみである」と理解したなら、その智慧の名は、「名色差別智」（*nāmarūpa vavatthāna ñāṇa*）という。一切の名色法を判別するとき、修行者がいまだ禅那を証していないならば、禅那に関連する名色法を省略することができる。しかし、もし修行者が禅那を証することができるのであるならば、修行者は観智によって、修行者が証した禅那の名色を観照する必要がある。

2. 修行者は正確に、如実にこれらの名色法の因を知る必要があるが、この智慧は「縁摂受智」（*paccaya pariggaha ñāṇa*）である。名色分別智と縁摂受智によって、明晰に、明らかに及び正確に観禅の対象である諸法を知ることができるが、この2者の又の名は「知遍知」（*ñāta pariññā*）ともいう。
3. 修行者は一切の色法、名法およびその諸因の無常、苦と無我の三相を徹底的に見る必要がある。観智の段階では、「思惟智」（*sammasana ñāṇa*）から始めて、色法、名法及びその諸因の三相を1つずつ観照する。

これらの観智のうち、「思惟智」と「生滅随観智」の効用は、一切の名色法とその諸因の無常、苦と無我の三相を省察し、判別することである。この2つの智は、また「審察遍知」

(tīraṇa pariññā) と呼ばれる。

「壊滅随観智」(bhaṅga ñāṇa) から始まる観智は、ただ一切の名色法及びその諸因の壊滅と、これらの法の無常(性)、苦(性)と無我(性)の三相だけを見るのである。観智に支えられて、断つべき煩惱が暫定的に断たれるので、それらは、また「断遍知」(pahāna pariññā) と呼ばれる。

4種類の聖道智は、心を覆い隠す無明(avijjā)と痴(moha)を徹底的に、根こそぎ除くことができる。修行者は、一切の名色は苦諦(苦の元)であると知り、名色の因は、集諦(苦の集合の原理)であると知り、苦諦と集諦の無常性、苦性と無我性の三相を知るのである。聖道は(心をして)無常性、苦性、無我性の作用を十分に遍知し、省察させることができるため、それらはまた「知遍知」「審察遍知」とも呼ばれる。それは煩惱を徹底的に根治することができるために「断遍知」と呼ばれるのである。

## 28種の色法

---

瞑想修行者は、三遍知を育成して、五取蘊を構成する一切の名色法を徹底的に明確にする必要がある。そのために、修行者は、一切の色法と名法を知り、学習し、かつ覚えておく必要がある。以下に色法の説明をする。

(1~4) 大種(Mahā bhūta) = 四界(四大)

1. 地界(pathavī dhātu) :

重地(garupathavī) : 硬さ、粗さ、重さ

軽地(lahupathavī) : 柔らかさ、滑らかさ、軽さ

2. 水界(āpo dhātu) : 流動性、粘着性

3. 火界(tejo dhātu) : 熱さ、冷たさ

4. 風界(vāyo dhātu) : 支持性、推進性

(5~9) 浄色(pasāda rūpa) :

5. 眼浄色(cakkhu pasāda)

6. 耳浄色(sota pasāda)

7. 鼻浄色(ghāna pasāda)

8. 舌浄色(jivhā pasāda)

9. 身浄色(kāya pasāda)

(10~13) 境色(gocara rūpa)

10. 色彩(vaṇṇa)

11. 音(sadda)

12. 香(gandha)

13. 味(rasa)

\* 触 (phoṭṭhabba)

(地、火、風) : 地、火、風の三界が触の境を構成する。もし、それらを3つの境として列挙するなら、合計7つの境色がある。28種類の色法を計算するとき、触はその中に含まれない。なぜならば、触境色の地、火、風界は、すでにそれぞれ四界の中に含まれるからである。

(14~15) 性根色 (bhāva rūpa) 2種類である。

14. 女根色 (itthī bhāva rūpa)

15. 男根色 (purisa bhāva rūpa)

人間1人1人は、この中の1つの性根色しか所有しない。女性はただ女根色を有し、男性はただ、男根色を有しているのみである。性根色は、全身に分布しているものである。

16. 心色 (hadaya rūpa)

心色は、眼界と意識界が依存するところの色法である。それは心色十法聚の中にあるが、この種の色聚は心臓の中の血の中に散在している。それは、眼界または意識界の住処であるため、心所依処と呼ばれている。

17. 命根色 (jīvita rūpa jīvitindriya)

この色法は全身に分布しており、業生色 (kammaja rūpa) の命を維持している。

18. 食色 (āhāra rūpa)

段食 (kabalīkāra ahāra) とは、食物の中の食素 (栄養素) (ojā) である。全ての色聚の中には食素色 (ojā rūpa) が存在している。それは業生、心生または時節生の色聚にさえも、含まれている。それらの食素はそれぞれ業生食素 (kammaja ojā)、心生食素 (cittaja ojā) または時節食素 (utuja ojā) と呼ばれている。修行者が混乱しないために説明を加えるなら、食べた食物のなかの食素、製造された食素八法聚食素だけが、食生食素である (āhāraja ojā)。もっと分かりやすく言えば、飲み込んだばかりで、いまだ胃の中にある食物、及びいまだ消化されていないために、全身に送り届けられていないとき、それは食生食素 (utuja ojā) である。胃の中の消化の火 (火界) の援助のもと、食物は消化される。そして、新しい食素八法聚が製造されるが、これらの新しい色聚は、食生食素八法聚であり、これらの食生食素八法聚の中の食素は、すなわち食生食素である。

① 上の18種の色法は、それぞれが硬さなどの自性相を擁しているため、「自性色」 (sabhāva rūpa) と呼ばれる。

② この18種の色法は、またの名を「有相色」 (salakkhaṇa rūpa) という。というのは、それらは一切の名色法と共通の相を擁しているからである。生滅があるために、無常であり、生滅の圧迫があるために苦であり、永恒に安定する基盤や安定的な私がないために、無我である。

③ この18の色は、業または心、または時節または食を因として生じているため、それらは、また「完色」 (nipphanna rūpa) といわれる。

④ この18種の強度が、熱さから冷たさへ、硬さから柔らかさへなどと、絶え間なく変化するため、それらの名は、また「色色」 (rūpa rūpa 真実色) とも呼ばれる。



- ⑤この18種の色が、無常、苦及び無我を觀照するときの、瞑想（觀禪）の対象に適しているため、それらはまた「思惟色」（sammāsana rūpa）と呼ばれる。

この後に列挙する残りの10種の色法と、上に述べた18種の色は、同じでない。それらは（18種の色とは）反対に以下の如くである。

- A. 無自性色 (asabhāva rūpa)
- B. 無相色 (alakkhaṇa rūpa)
- C. 不完色 (anipphanna rūpa)
- D. 非色色 = 非眞実色 (arūpa rūpa)
- E. 非思惟色 (asammāsana rūpa)

19. (制限色 (pariccheda rūpa) = 空界 (ākāsa dhātu))

それぞれの色法は、その他の色法と混然一体となることはない。それぞれの色法は、それぞれを境界とする色法及び色聚同士の空間を保っているが、それを制限色と呼ぶ。

(20~21) 表色 (viññatti rūpa) 2種類である。

- 20. 身表 (kāya viññatti) 、すなわちコミュニケーションのための身体動作。
- 21. 語表 (vacī viññatti) 、話すときの動作。

他人に自分の考えを伝えるための動作を表色という。身表とは、身体動作で自分の考えを表すもので、例えば手招きするなどをいう。語表は、話すことによって自分の考えを表現すること。例えば「こちらに来てください」と呼びかけるなどである。身表と語表は、心によって作られるので、この2つの色法は、心を含まない無生命物体（例えばテープレコーダなど）と同等に考えることはできない。それらは、有情の発音と身体動作の中にのみ存在する。

(22~24) 変化色 (vikāra rūpa) は5種類である。

- 22. 色輕快性 (lahutā) : 心生（心の働きの発生する）、時節生、および食生眞実色の輕快性。
- 23. 色柔軟性 (mudutā) : 心生、時節生及び食生眞実色の柔軟性。
- 24. 色適應性 (kammaññatā) : 心生、時節生、及び食生眞実色の適應性。

色輕快性、色柔軟性、色適應性の3つの色に、直前の身表と語表の2つの色を加えると、合わせて5種類の変化色となる。

(25~28) 相色 (lakkhaṇa rūpa) は4種類である。

- 25. 色積集 (upacaya) : この相は、1つの生命の初期の眞実色において発生する。それは諸根の成長、完成を促し、また適切な色法を十分に成長させ、また引き続き成長させる。
- 26. 色相續 (santati) : 諸根が完成したあと、眞実色が一生のうちに、絶えないように確保する。

仏陀は、人生を2つの時期に分けている。受精（中国語原文は投胎。すなわち、転生する意識が母体に入ること）から、目、耳などの諸根が成長するのが第1期。第2期は、諸根が完成してか

ら始まる。第1期で色法が生起するのを「色積集」という。第2期で、色法の生起するのを「色相続」という。この2種類の色は、真実の生起（upādā）である。

27.色老性（jaratā）： 真実色の成熟と老化。  
それは真実色の保持される時期（thita）である。

28.色無常性（aniccatā）： 真実色の壊滅。  
それは真実色の壊滅時期（bhanga）に相当する。

18種の真実色に10の非真実色を加えると、合計28色である。この28色のなかの、地、水、火と風は界（dhātu）、または大界（Mahā dhātu）、または種色（bhūta rūpa）と呼ばれる。その他の24色は、四大に依拠して発生するので、所造色（upādā rūpa）と呼ばれる。

## 色法の本質

---

この28の色は、独自に、または単独に存在することができず、ただ、色聚の結合した形態によって出現する。もっとも小さい色法の結合を「密集」（ghana）と呼ぶ。同一の色聚の中の諸色は、同時生起（ekuppāda）、同時滅（ekanirodha）、1ヶ所に保持・止まる（ekaniissaya）。

1粒の色聚のなかの所造色（upādā rūpa）は、同一の色聚の中の四大から生まれるか、または四大に依存して存在する。また、同一の色聚の中の四大は、相互に依存的であるが、1粒の色聚のなかの四大と所造色はすべて、別の色聚のなかにある四大に依存することはない。

智によって究極の色と四大に依存する所造色を如実に知見するため、また、四大の相互依存の様子を見るために、修行者はまず、色聚を見る能力が要求される。修行者に色聚が見えるようになったなら、やがて1粒ごとの色聚のなかの究極の色法が8個、または9個、または10個、またはもっと多く見ることができるようになるであろう。

その後で、修行者は智でもって、それぞれの色法の自性相とその本質を明確にしなければならない。このように（修習）してのみ、修行者は究極の色法を知ることができる。上記の、色聚を明確にする方法を「界分別」という。

＜中部・根本五十経篇・双大品・牧牛者大経＞のなかで、仏陀は、「比丘たちよ！11支を具備する（訳者注1）放牧者は、牛の群れを擁護し、増やすことができない」と述べている。11支の中の1つとは何か、仏陀は述べる「比丘たちよ！なぜ比丘は色を知らないのであるか？」この点について、仏陀は更に進んで説明している「比丘たちよ！比丘は如何なる色、全ての色も四大および四大の色に依拠していることを如実に知らない、と（私は）言う。比丘たちよ！このような比丘は、色を知らない、と（私は）いうのである」（注40）。

当該の経の注釈書には以下の記載がある。「色法を知らない」とはどういうことか？四大について、2つのことを知らない。すなわち、それらの「数」と「起因」を知らないことである。それらの数を知らないということは、パーリ語の經典に列挙されている25の色、すなわち目、耳、鼻、舌、身体、色彩、音（声）、香、味、触、女根、男根、命根、身表、語表、空界、

水界、色輕快性、色柔軟性、色適應性、色積集、色相續、色老性、色無常性及び食素を知らないことである。

放牧者が自分の牛の数を知らない如くに、色法の数を知らない比丘は、色法、非色法（名）、名色法とそれらの起因を判別する能力がなく、それらの三相を觀照して瞑想修行の目的に到達する能力がないということになる。

（このように無知な）放牧者の牛の群れが増加することがないように、（このように無知な）比丘が仏法のなかで戒、定、觀、道、果または涅槃を成長させることはしない。放牧者は、牛を持ちながら牛の5つの産品を享受できないように、比丘は五法を享受することができない。五法とは即ち戒、定、慧、解脱とアラハンの解脱知見である。

色法の起因を知らないということは「この色法には1つの起因がある、2つの起因がある、3つの起因がある、または4つの起因がある」ということを知らないということである。放牧者が牛の色や形を知らないのと同じように、色法の起因を知らない比丘には、色法、非色法（名）・・・及びアラハンの解脱知見を判別する能力がない。

実際に道、果と涅槃を証したいと欲する修行者は、特に仏陀のこの段の説明に注意を払うべきである。色法の数とそれらの起因を知りたいのであるならば、それぞれの色聚を個別に判別し、分別できるようになる必要がある。なぜなら、色聚を判別できないのであれば、どの色法が業生であり、心生であり、時節生であり、食生であるかを判別できないからである。故に、色聚を判別できない修行者は、究極の法を見たとは言えないのである。

## 色法の3種の密集

---

もし、究極の色を見たいと欲するなら、修行者は3種類の密集（rūpa ghana。または色厚）を看破し、見極めなければならない。＜大義疏＞では、色法には3種の密集があると説明している。＜大義疏＞は「密集を識別するとは、分離することを言う。すなわち密集の「相續」「結合」「作用」を見分けるということである」と述べている。

### 1. 「相續密集」（santati ghana）：

業生であろうと心生であろうと、時節または食生であろうと、全ての色聚のなかには必ず火界（tejo dhātu）が存在しているが、火界の又の名を時節（utu）という。この火界または時節は、新しい時節生食素八法聚を生産するか、または増加させることができる。色聚の中に含まれるのは、地、水、火、風、色彩、香、味及び食素である。目の十法聚を例に用いて説明するなら、もし、この色聚を判別するとして、修行者は10個の色法を見ることができであろう。すなわち、上に述べた8つに命根と眼淨色である。この10個の色法のうち、その中の1個は火界であり、この火界は新しい時節生食素八法聚を生産し、または増加させることができる。

このように、それぞれの色法が、維持・保持する段階に来たなら、眼十法聚のなかの火界は、4代または5代の時節生食素八法聚を生産することができるが、あるものは、もっと多く何代も生産することができる。一切のこのように生起した時節生食素八法聚の呼び名は、全て

時節生色という。

我々が食べる食物は、食素を含む時節生食素八法聚によって構成されている。この食素がまだ身体内部に吸収されていないとき、それは胃の中の含有物である。業生の消化の火（命根九法聚のなかの火界）の援助を得て、これらの時節生食素は消化される。そのあと、食素八法聚に変化して、吸収されて全身に広がる。これらの食素八法聚は、食生食素八法聚と呼ばれる。この食生食素の援助のもと、業生色聚、心生色聚と時節生色聚のなかの食素は、一系列の、10代から12代に亘る食素八法聚を生産することができる。もし、高度の栄養を含む食品の食素ならば、その強度に基づいて、多くの代の食素八法聚を生産することができる。修行者がこれらの過程を個別に明確に見ることができ、また、これらの過程の中の1粒ごとの色聚を判別することができるならば、修行者は相続密集を看破したのだといえる。

2. 「結合密集」（samūha ghana）：

究極の色（paramattha rūpa）を判別できるようになったなら、それはすでに、結合による密集を看破しているということでもある。すなわち、智（ñāṇa）でもって、色聚の中の1つ1つの究極色（8個、9個、または10個）の自性相を見極めていくということである。

3. 「作用密集」（kicca ghana）：

智（ñāṇa）でもって、色聚のなかのそれぞれの究極色の作用を見極めたなら、作用密集を看破したといえる。故に3個全ての密集を看破するためには、修行者は各種の色聚のなかのそれぞれの究極色の相、味（作用）、現起と足処を判別できる能力が必要になるのである。これらを見たいと願う修行者は、近行定または安止定の定力を養成する必要があるのである。

（注39）「漢訳南伝大蔵経」「相应部」四。

（注40）「漢訳南伝大蔵経」「中部経典」一。

（訳者注1）

ここでは「11支を具備しない放牧者」でなければならないが、中国語原文は、「11支を具備する放牧者」となっている。

## 第10章 色業処

---

色聚には「明淨」と「非明淨」の2種類があるが、「淨色」(pasāda rūpa)の色聚だけが明淨であり、その他の色聚はすべて非明淨である。修行者は先に、明淨と非明淨のそれぞれに地、水、火、風の四界があることを判別する必要がある。なぜならば、そのようにすれば、それが非常に迅速に生滅していることが知れるであろう可能性が、大いにあるからである。この段階において、修行者にいまだ諸々の色聚を分別する能力がないのであるならば、色聚は体積のある極微粒子として見えてくる。なぜなら、修行者は3種類の密集(または作厚)、すなわち相續密集(santati ghana)、結合密集(samūha ghana)、作用密集(kicca ghana)を看破していないために、いまだ観念(paññatti)の段階に止まっており、究極法(paramattha)の境地に至っていないからである。

このよう、結合と形状の概念を突破していないうちは、「小粒子」または「小塊」(極微)の概念は、(修行者のうちに)存在するのである。もし、修行者がさらに1歩踏み込んで諸界(dhātu)を分別しようとしないうちに、これらの極小粒子の生滅を観照することによって、観(ヴィパッサナー)の修習をするならば、それはただ概念に基づいて観禪(ヴィパッサナー瞑想)を実践しているだけである。故に修行者は、究極色法を見るために、さらに1歩進んで、諸界を分別・確認しなければならないのである。色聚が極度に迅速に生滅するために、1粒の色聚のなかの四界を判別することができないのであれば、修行者はそれらの生滅を観察してはならない。この場合は、会いたくない人に会ったときのように、見えないふりをして、それらの生滅に注目しないで、ただ1粒の色聚のなかの四界に専注し、四界を知っていれば、それでよい。

もし、これでも成功しないならば、全身のあちこちに分布する地界に相互に注視しつつ、その後に、1粒の色聚のなかにある地界を見る。このように、また全身の水界を交互に注視しつつ、その後に1粒の色聚のなかにある水界を見る。また、全身の火界を交互に注視しつつ、その後に1粒の色聚のなかにある火界を見る。次に、全身の風界を交互に注視しつつ、その後に1粒の色聚のなかにある風界を見る。このように修習すれば、修行者は明淨と非明淨色聚のなかにある四界を判明できるようになるのである。

このような修習を実践できるようになったとき、修行者は目、耳、鼻、舌、身体と意処門のなかの諸々の色聚の四界を逐一判明し、さらに進んで、六処門のなかの明淨と非明淨色聚の四界を判明する。

---

### 28色

色彩(vaṇṇa) :

これはどの色聚のなかにも、存在しており、色所縁(rūpārammaṇa 対象物を見るという瞑想を行うときの、その対象になるもの)でもある。この色法は、非常に判明しやすい。

香(気味.gandha) :

これもどの色聚のなかにも、存在している。修行者は、先に、鼻淨色と有分意界(bhavaṅga manodhātu)の2つを確認、認識する必要がある。これらを見るためには、先に鼻のなかの四界を

認識する必要がある。このようにすれば、修行者は非常に容易に鼻淨色を見ることが出来る。鼻にある色聚そのもののなかにだけ鼻淨色が見つかるのだという（ことを知る）のが大切である。もし、六処門の明淨と非明淨色聚のなかの四界を確認するのに成功したなら、修行者は非常に簡単に光り輝く有分意界を見ることが出来る。それは心臓のなかの心所依処（hadaya vatthu）を抛り所としている。心所依処は、心色十法聚という名前の非明淨色聚によって構成されている。鼻淨色と有分意界を確認したあと、修行者は1粒の色聚を選んで、その香りを確認する。香りとは、鼻識または意識で認知することのできる法（dhamma）である。鼻識は、鼻淨色を抛り所として生起する。意識は、有分意界のなかで生起するが、有分意界自身は、また心所依処を抛り所としているのである。これが、修行者が色聚のなかの香りを確認したいとき、なぜ先にこの過程と関係のある鼻淨色と有分意界を観察しなければならないか、という理由である。

味（rasa）：

これもすべての色聚のなかにも存在している。舌淨色と有分意界を見るとき、1粒の色聚を選んで、その味を確認する。香りと同じように、舌識または意識で認知できる目標であるため、舌淨色と有分意界の両方を見る必要があるのである。＜アビタンマ論注＞のなかで、sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati（注41）というパーリ語の一文があるが、これは、意識だけで色、香りを認知することができることを著しているのである。修行者は、修習がいまだ深いレベルに到達していないなら、意識がどのように香りと味を認識しているのかを学ぶために、鼻識と舌識の助けを借りてみるのもよい。もし、禪の修習が深いレベルに達し、かつ力強いものであるならば、意識だけで香りと味を認知することができるであろう。

食素（＜補＞ojā）：

これも同様にすべての色聚のなかに含まれる。それは4種類ある。すなわち、業、心、時節と食（kamma、citta、utu、āhāra）によって生じたものである。すべての色聚のなかに、ojāという名前を持つ食素を見つめることができる。この食素によって、色聚は繰り返し増え続けるか、または生起することができる。（注42）。

命根（jīvita）：

これは業生色（または作業などの）生命を維持する色法である。心生色、時節生色と食生色（または心時節と食などの起色）のなかには命根はない。故に、修行者は、まず明淨色聚のなかに命根を見つけなければならない——先に明淨色聚を照見して、その後に内部にある命根を探す。命根は、命根自身と同じ時、同じ場所に存在する1粒の色聚のなかの色法の命を維持するだけであり、他の色聚の命を維持することはない。明淨色聚のなかの命根を確認したあと、非明淨色聚のなかの命根を確認することにチャレンジするべきである。身体の内においては、3種類の非明淨色聚だけが命根を有している。（注43）そのうちの1種は、その名前を「心色」（hadaya rūpa）といい、ただ、心臓のなかにおいてのみ、照見することが出来る。その他の2種、性根十法聚（bhāva dasaka kalāpa）、命根九法聚（jīvita navaka kalāpa）は、全身に分布している。故に、心臓以外の、全身における非明淨色聚のなかに命根を見ることができた場合、それはただ性根十法聚または命根九法聚にすぎないのだということが分かるであろう。この2者を判別するために、修行者は先に性根色（bhāva rūpa）を確認しなければならない。



性根色 (bhāva rūpa) :

それは、全身の六処門に分布している。しかし、これは1種の非浄色である。明浄と非明浄色聚のなかの命根を確認したあと、命根を具有する非明浄色聚のなかに性根を探さねばならない。もし、性根色が見つかったならば、この色聚粒こそ性根十法聚であり、命根九法聚ではない。男性には、男根色しかなく、女性には女根色しか存在しない。男根色は、我々に「これは男性である」ことを知らしめる素質であり、女根色とは、「これは女性である」ことを知らしめる素質のことである。性根色を判別できるようになったなら、引き続き全身の六処門（すなわち目、耳、鼻、舌、身体および心所依処）のなかの性根色を見る。

心色 (hadaya rūpa) :

これは有分意界（または意界という、mano dhātu）と意識界（manovinñāṇa dhātu）を支える色法である。目、耳、鼻、舌と身識以外のその他の心識は、意識界のなかで生起する。心所依処は、意界と意識界が生まれる場所であり、その相は、意界と意識界が拠り所とする色法である。もし、心色を確認したいならば、心を有分意界に専注させ、そのあとで、有分意界と意識界を支える色聚を確認することにチャレンジする。修行者は、有分意界の下方でこれらの色聚を見つけ出す必要があるのである。これらの色聚は、心色十法聚 (hadaya dasaka kalāpa) であり、非明浄色聚である。それらのなかにある心色は、意界と意識界の拠り所である。

浄色の分別

目には2種類の明浄色聚がある。すなわち眼浄色聚と身色聚 — 眼十法聚と身十法聚である。それらは、1ヶ所で交じり合いつつ、散らばって存在しており、それは、米の粉と小麦粉とが交じり合って一塊になっているようなものである。身浄色を含む身十法聚 (kāya dasaka kalāpa) は、全身の六処門に分布しているが、それは  
目の中では、眼十法聚 (cakkhu dasaka kalāpa) と交じり合いつつ、散らばって存在している。  
耳の中では、耳十法聚 (sota dasaka kalāpa) と交じり合いつつ、散らばって存在している。  
鼻の中では、鼻十法聚 (ghāṇa dasaka kalāpa) と交じり合いつつ、散らばって存在している。  
舌の中では、舌十法聚 (jivhā dasaka kalāpa) と交じり合いつつ、散らばって存在している。  
心臓の中では、心色十法聚 (hadaya dasaka kalāpa) と交じり合いつつ、散らばって存在している。  
性根を含む性根十法聚 (bhāva dasaka kalāpa) もまた、全身の六処門に分布しており、また、明浄色と交じり合いつつ、散らばって存在している。それらを確認・認知するためには、先に、浄色を判別しなければならない。

眼浄色 (cakkhu pasāda) :

眼浄色は、色彩（色塵）の衝撃に敏感であり、身浄色は、触塵の衝撃に敏感である。この、目標（所縁）に対する敏感の度合いが異なることによって、どれが眼浄色であり、どれが身浄色であるかを、判別し、知ることができるようになるのである。先に、目の中の四界を見て、その後で、明浄色聚を見る。続いて、近くにある1粒の色聚の色彩を見る。もし、修行者が選んだ浄色において、色彩が衝突するのが見えるようなら、その浄色は、取りも直さず、眼浄色であり、その眼浄色を含む色聚が、眼十法聚である。もし、修行者が選んだ浄色に色彩が衝突しないのであるならば、それは眼浄色ではなく、必ずや身浄色である。なぜならば、目のなかには、2種類の浄色しかないからである。

身淨色 (kāya pasāda) :

身淨色は、触塵の衝撃に敏感である。触塵とは、すなわち地、火と風の三界である。先に1粒の明淨色聚を見て、そのあとで、その近くの1粒の色聚のなかの地界、または火界、または風界を見る。もし、選んだ淨色において、この三界のうちの1つが衝突するのが見えるようであるなら、それが取りも直さず、身淨色であり、また、身淨色を含む色聚とは、すなわち身十法聚である。このように、目の中の身十法聚を見分けたように、修行者は、耳、鼻、舌、身体および心臓のなかの身十法聚を確認するべきである。

耳淨色 (sota pasāda) :

耳淨色は、音塵の衝撃に敏感である。先に耳の中の四界を見て、そのあとで明淨色聚を見る。次に、音を聞いて、もし、修行者が選んだ淨色に、音が衝突するのが見えるようであるなら、それが取りも直さず耳淨色である。耳淨色を含む色聚とは、すなわち耳十法聚である。身十法聚を確認する方法は、既に上述したものと同一である。

鼻淨色 (ghāna pasāda) :

鼻淨色は、香塵の衝撃に敏感である。先に鼻のなかの四界を見て、そのあとで明淨色聚を見る。続いて、1粒の色聚の匂いを嗅ぐ。もし、選んだ淨色に気味（匂い）が衝突するのが見えるようであれば、それは取りも直さず鼻淨色であり、鼻淨色を含む色聚とは、すなわち鼻十法聚である。

舌淨色 (jivhā pasāda) :

舌淨色は味塵の衝撃に敏感である。先に舌のなかの四界を見て、そのあとに明淨色聚を見る。次に、近くにある1粒の色聚の味を味わってみる。もし、選んだ淨色に味が衝突するのが見えるようであるならば、それは舌淨色である。舌淨色を含む色聚とは、すなわち舌十法聚である。

（注: 身十法聚と性根十法聚は、すべての六処門に存在している。そのため、各処毎に、それらを確認する必要があるのである）。

## 心生色を確認する方法

---

この一期の命のうちにおいて、心所依処を拠り所として生起する一切の眼界と意識界は、心生食素八法聚 (cittaja ojā atṭhamaka rūpa kalāpa) を生産することができる。1つ1つの心識は、全身に分布する多くの食素八法聚を生産することができるのである。もし修行者が、眼界に専注するなら、心所依処色に支えられた心識が、色聚を止まることなく不断に生産しているのを見ることができるであろう。（この修習を）始めたばかりで、はっきり見えないのであるならば、眼界に専注したあと、1本の指を何度か折り曲げれば、修行者は心が指を動かそうとして、多くの色聚を発生させるのを見ることができるし、また、これらの色聚が全身の六処門に分布しているのも見ることができるであろう。これらはすべて、非明淨色であるが、1粒1粒の色聚には、8つの色法しかないことが確認されるのである。（付表参照のこと）。

## 時節生色を確認する方法

業、心、時節または食によって生まれる色聚のなかの火界は、また時節（utu）とも呼ばれる。この時節という名称をもつ火界は、新しい時節生食八法聚（utuja ojā atṭhamaka rūpa kalāpa、これは時節によって生産された第1代である）を再生産する能力を有している。これらの時節生食素八法聚にも火界が含まれており、この火界もまた、さらに多くの時節生食素八法聚（これは時節によって生産された第2代である）を生産することができる。もし、この火界が業生色聚からのものであるならば、それは上に述べた方法で4代または5代の時節生色聚を生産することができる。これは、ただ時節が住時（thita kalā、色法には3つの時がある。すなわち生時、住時および壊時である）の時にだけ発生する。これは色法の法則であり、それらは、住時のときにだけ、新しい色法を生産する能力があるのだということである。

（注：これらの時節生色聚のなかにも食素（ojā）はある。これらの食素は、食生食素（āhāraja ojā）の助力のもとに、何代かの食生食素八法聚（āhāraja ojā atṭhamaka kalāpa）を生産する能力を有している。そのため、修行者は、1粒の色聚のなかの火界または食素には、おしなべて新しい色聚を生産する能力があることに注意を払わなければならない。

上記以外では、心生火界（時節）というのも存在している。1つの、通常の欲界心が心生食素八法聚を生産するとき、これらの色聚のなかにもまた、時節という名前の火界を含むのである。時節はまた、時節生食素八法聚（心生火界によって生産された第1代目）を生産することが出来るが、これらの時節生食素八法聚もまた火界を含んでおり、その火界は、新しい時節生食素八法聚を再生産することが出来るのである。この過程は、2代または3代持続する。

止禅（サマタ瞑想）の遍作定、近行定および安止定を修習しているときの心、または観禅（ヴィパッサナー）を修習しているときの心、および道心と果心は、ともに心生色聚を生産することが出来る。これらの心生色聚には、火界（時節）が含まれており、時節は、体内において、何代にも亘って食素八法聚を生産できるだけでなく、体外においても、色聚を生産することが出来る。修行者の慧の強弱、または定の強弱に基づいて、これら体外に散布される色聚の数は、多くなったり少なくなったりする（ビルマ語版＜清浄道論疎鈔＞2参照のこと）。ただし、色聚を生産したり、増加させたりする過程は、火界（時節）が住時を迎えたときにのみ、発生する。

これらの心生色聚にも食素は含まれており、食生食素の助力のもと、それらは何代もの食生食素八法聚を生産することが出来るが、しかし、これらは、ただ身体内部でのみ生起できて、体外で生起することはできないのである。食生色聚もまた、火界（時節）を含んでいる。この時節が住時を迎えると、それらは何代にも亘る時節生食素八法聚を生産することが出来る。それは10代ないし12代の色聚を生産するが、しかし、特別の食物、例えば、天界の食物などがあれば、この過程は、非常に長時間持続する。このように生産された時節食素八法聚もまた食素を含んでおり、食生食素の助力のもと、それらは、体内において何代もの食生食素八法聚を生産することが出来るのである。

## 食生色の確認方法

---

＜清浄道論＞のなかに、4種類、すなわち胃の内容物、糞便、膿と尿は、時節によって生じ、これらの時節生食素八法聚のなかに、8種類の色法がある、と書かれている。このことは、身体はこの4つの部分には、時節生食素八法聚しかないということを示しているのである。故に、嚥下したばかりの食物が、まだ胃の中にあるのならば、それらは、時節生食素八法聚でしかない。業生命根九法聚の消化の火の助力のもと、これらの時節生食素八法聚の中の食素は、何代もの食素八法聚を生産することが出来る。これらの新しい色聚は、食生色聚であり、全身の六処に分布している。1日のうちに食べた食物は、食素八法聚を長くて7日間生産することができるが、天界の食物であれば、食素八法聚を1ヶ月または2ヶ月も生産することが出来るのである。1日のうちに食べた食物は、その後の7日間の間、業生色聚、心生色聚と時節生色聚の中の食素を支え、維持する。修行者は食事中に瞑想の修習をして、これらの現象を観察することが出来る。

修行者は、口、喉、胃と腸から食生色聚が全身に散布していくのを、見る事が出来るのである。まず、先に口、喉、胃と腸の中の食物の四界を見れば、そこにある色聚を見て取ることが出来るであろう。引き続きこれらの色聚の食素を見ていると、業生の消化の火の助力のもと、それらが、全身に散布される新しい色聚を生産するのを、見る事が出来る。

または、食事の後に、初めてこれらの現象を観察する。修行の段階を踏んで、定力を養成したあとであれば、修行者は、胃または腸の中の、いま嚥下したばかりの食物の四界を見ることが出来るし、その上、食物の中の色聚の食素が、業生の消化の火の助力のもと、全身に散布される食生食素八法聚を生産するのを見る事ができ、そのあとで、これらの非明浄色聚の中の8種類の色法を確認することも出来る。

次に、これらの食生食素八法聚が身体と目に散布されるのを見る。目の中の、これら色聚の中の8種の色法を確認し、かつこれら色聚の中の食素は食生食素であることに留意すること。これら食生食素が眼十法聚の中の食素に出会ったとき、それは眼十法聚の中の業生食素に助力して、4代または5代の色聚を生産することが出来る。何代に亘って生産できるかは、業生食素と食生食素の強度に依る。また、4代または5代の色聚の中には、火界（時節）があるが、この時節は、住時においても、何代もの時節生食素八法聚を再生産することが出来る。修行者は、これらを判別し、確認するようチャレンジするべきである。

修行者はまた、身十法聚と性根十法聚の中の食素を観察してみるべきである。食生食素の助力のもと、4代または5代の食生食素八法聚を生産することが出来る。そして、何代にも亘る新しい色聚の中の火界（時節）は、さらに何代もの時節生食素八法聚を再生産することが出来るのである。

目の1粒毎の心生食素八法聚の中にも食素はある。この心生食素は、食生食素の助力のもと、2代または3代の食生食素八法聚を生産することが出来る。これら色聚の中の火界（時節）もまた、何代もの時節生食素八法聚を生産することが出来るのである。（心が）止、観、道または果心の（状態にある）とき、これらの時節は、体内、また体外において何代もの時節生食素

八法聚を、持久的に生産することが出来るのである。光は、心生色聚と時節色聚の中の、輝く色色（vanna rūpa、顕色色法）からもたらされる。

業生火界であろうと、また心生火界であろうと、または時節生火界であろうと、または食生火界が生産した時節生食素八法聚であろうと、みな食素を含有しているものである。これらの時節生食素は、食生食素の助力のもと、10代ないし12代の色聚を再生産する。更に、これらの食生食素八法聚の中の火界（時節）もまた、何代もの時節生食素八法聚を生産することが出来る。

前に、食物は如何にして食生食素八法聚を生産するのかということと、これらの色聚が如何にして目に散布されるのかを述べた。これらの色聚の中の食素は、食生食素と呼ばれる。前の1個の食生食素八法聚の中の食素が、後の1個の食生食素八法聚の中の食素の助力を得たとき、それは多くの、または何代にも亘る新しい色聚を生産することが出来る。この過程は、その食物の素質と消化の火の能力に関わっている。これらの食生食素八法聚の中にも火界（時節）があり、この時節は、多くの新しい食素八法聚を生産することが出来るのである。

時節または食素は、住時のときにのみ、新しい色聚を生産することが出来る。色聚を生産するとき、2代、3代、10代乃至12代であっても、最後の1代の中の時節と食素は、新しい時節生色聚と食生色聚を生産することはできないのである。（注44）修行者は、これら色聚生産に関する知識を細心の注意を払って閲読し、下記の図表を参照の上、良き師の指導のもと、正確に、系統的・組織的に禅（瞑想）を修習すれば、業、心、時節と食という4つの要因から生起する色聚を判別・確認することに習熟するであろう。目に関する判別・確認方法と同じように、修行者はその他の五処門の一切色法と身体の42の部分の一切色法を判別・確認しなければならない（図表のあとに説明を加える）。

#### 眼門 CAKKHU DVĀRA（54個の色法）

| 眼十法聚  | 身十法聚  | 性根十法聚  | 心生八法聚  | 時節生八法聚  | 食生八法聚  |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 地     | 地     | 地      | 地      | 地       | 地      |
| 水     | 水     | 水      | 水      | 水       | 水      |
| 火     | 火     | 火      | 火      | 火       | 火      |
| 風     | 風     | 風      | 風      | 風       | 風      |
| 色     | 色     | 色      | 色      | 色       | 色      |
| 香     | 香     | 香      | 香      | 香       | 香      |
| 味     | 味     | 味      | 味      | 味       | 味      |
| 食素    | 食素    | 食素     | 食素     | 食素      | 食素     |
| 命根    | 命根    | 命根     |        |         |        |
| 眼浄色   | 身浄色   | 性根色    |        |         |        |
| 業生・明浄 | 業生・明浄 | 業生・非明浄 | 心生・非明浄 | 時節生・非明浄 | 食生・非明浄 |

1. 眼十法聚 = 眼浄色を第十色法とする色聚。光（色塵）に対する衝撃に敏感である。
2. 身十法聚 = 身浄色を第十色法とする色聚。触塵（地、火、風）の衝撃に敏感である。
3. 性根十法聚 = 性根色を第十色法とする色聚。非明浄色聚。
4. 心生八法聚 = 食素を第八色法とする心生色聚。
5. 時節生八法聚 = 食素を第八色法とする時節生色聚。
6. 食生八法聚 = 食素を第八色法とする食生色聚。

この54個の色法の中で、眼浄色は、浄眼（pasāda cakkhu）または有資糧眼（sasambhāra cakkhu）と呼び、その他の53個の色法は、ただ有資糧眼とだけ言う。

## 耳門 SOTA DVĀRA（54個の色法）

| 耳十法聚  | 身十法聚  | 性根十法聚  | 心生八法聚  | 時節生八法聚  | 食生八法聚  |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 地     | 地     | 地      | 地      | 地       | 地      |
| 水     | 水     | 水      | 水      | 水       | 水      |
| 火     | 火     | 火      | 火      | 火       | 火      |
| 風     | 風     | 風      | 風      | 風       | 風      |
| 色     | 色     | 色      | 色      | 色       | 色      |
| 香     | 香     | 香      | 香      | 香       | 香      |
| 味     | 味     | 味      | 味      | 味       | 味      |
| 食素    | 食素    | 食素     | 食素     | 食素      | 食素     |
| 命根    | 命根    | 命根     |        |         |        |
| 耳浄色   | 身浄色   | 性根色    |        |         |        |
| 業生・明浄 | 業生・明浄 | 業生・非明浄 | 心生・非明浄 | 時節生・非明浄 | 食生・非明浄 |

1. 耳十法聚 = 耳浄色を第十色法とする色聚。音塵の衝撃に敏感である。
2. 身十法聚 = 身浄色を第十色法とする色聚。触塵（地、水、風）の衝撃に敏感である。
3. 性根十法聚 = 性根色を第十色法とする色聚。非明浄色聚。
4. 心生八法聚 = 食素を第八色法とする心生色聚。
5. 時節生八法聚 = 食素を第八色法とする時節生色聚。
6. 食生八法聚 = 食素を第八色法とする食生色聚。

この54個の色法の中で、耳浄色は浄耳（pasāda sota）または有資糧耳（sasambhāra sota）とも言うが、その他の53個の色法は、ただ有資糧耳とだけ言う。



### 鼻門 GHĀNA DVĀRA (54個の色法)

| 鼻十法聚  | 身十法聚  | 性根十法聚  | 心生八法聚  | 時節生八法聚  | 食生八法聚  |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 地     | 地     | 地      | 地      | 地       | 地      |
| 水     | 水     | 水      | 水      | 水       | 水      |
| 火     | 火     | 火      | 火      | 火       | 火      |
| 風     | 風     | 風      | 風      | 風       | 風      |
| 色     | 色     | 色      | 色      | 色       | 色      |
| 香     | 香     | 香      | 香      | 香       | 香      |
| 味     | 味     | 味      | 味      | 味       | 味      |
| 食素    | 食素    | 食素     | 食素     | 食素      | 食素     |
| 命根    | 命根    | 命根     |        |         |        |
| 鼻淨色   | 身淨色   | 性根色    |        |         |        |
| 業生・明淨 | 業生・明淨 | 業生・非明淨 | 心生・非明淨 | 時節生・非明淨 | 食生・非明淨 |

1. 鼻十法聚 = 鼻淨色を第十色法とする色聚。香塵の衝撃に敏感である。
2. 身十法聚 = 身淨色を第十色法とする色聚。触塵（地、水、風）の衝撃に敏感である。
3. 性根十法聚 = 性根色を第十色法とする色聚。非明淨色聚。
4. 心生八法聚 = 食素を第八色法とする心生色聚。
5. 時節生八法聚 = 食素を第八色法とする時節生色聚。
6. 食生八法聚 = 食素を第八色法とする食生色聚。

54個の色法の中で、鼻淨色は淨鼻または有資糧鼻とも言うが、その他の53個の色法は、ただ有資糧鼻とだけ言う。

### 舌門 JIVHĀ DVĀRA (54個の色法)

| 舌十法聚  | 身十法聚  | 性根十法聚  | 心生八法聚  | 時節生八法聚  | 食生八法聚  |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 地     | 地     | 地      | 地      | 地       | 地      |
| 水     | 水     | 水      | 水      | 水       | 水      |
| 火     | 火     | 火      | 火      | 火       | 火      |
| 風     | 風     | 風      | 風      | 風       | 風      |
| 色     | 色     | 色      | 色      | 色       | 色      |
| 香     | 香     | 香      | 香      | 香       | 香      |
| 味     | 味     | 味      | 味      | 味       | 味      |
| 食素    | 食素    | 食素     | 食素     | 食素      | 食素     |
| 命根    | 命根    | 命根     |        |         |        |
| 舌淨色   | 身淨色   | 性根色    |        |         |        |
| 業生・明淨 | 業生・明淨 | 業生・非明淨 | 心生・非明淨 | 時節生・非明淨 | 食生・非明淨 |

1. 舌十法聚 = 舌淨色を第十色法とする色聚。味塵の衝撃に敏感である。
  2. 身十法聚 = 身淨色を第十色法とする色聚。触塵（地、水、風）の衝撃に敏感である。
  3. 性根十法聚 = 性根色を第十色法とする色聚。非明淨色聚。
  4. 心生八法聚 = 食素を第八色法とする心生色聚。
  5. 時節生八法聚 = 食素を第八色法とする時節生色聚。
  6. 食生八法聚 = 食素を第八色法とする食生色聚。
- 54個の色法の中で、舌淨色は淨舌または有資糧舌とも言うが、その他の53個の色法は、ただ有資糧舌とだけ言う。

#### 身門 KĀYA DVĀRA（44個の色法）

| 身十法聚  | 性根十法聚 | 心生八法聚  | 時節生八法聚  | 食生八法聚  |
|-------|-------|--------|---------|--------|
| 地     | 地     | 地      | 地       | 地      |
| 水     | 水     | 水      | 水       | 水      |
| 火     | 火     | 火      | 火       | 火      |
| 風     | 風     | 風      | 風       | 風      |
| 色     | 色     | 色      | 色       | 色      |
| 香     | 香     | 香      | 香       | 香      |
| 味     | 味     | 味      | 味       | 味      |
| 食素    | 食素    | 食素     | 食素      | 食素     |
| 命根    | 命根    |        |         |        |
| 身淨色   | 性根色   |        |         |        |
| 業生・明淨 | 業生・明淨 | 業生・非明淨 | 時節生・非明淨 | 食生・非明淨 |

1. 身十法聚 = 身淨色を第十色法とする色聚。触塵（地、火、風）の衝撃に敏感である。
  2. 性根十法聚 = 性根色を第十色法とする色聚。非明淨色聚。
  3. 心生八法聚 = 食素を第八色法とする心生色聚。
  4. 時節生八法聚 = 食素を第八色法とする時節生色聚。
  5. 食生八法聚 = 食素を第八色法とする食生色聚。
- 44個の色法の中で、身淨色は淨身または有資糧身とも言うが、その他の43個の色法は、ただ有資糧身とだけ言う。

## 意門 MANO DVĀRA (54個の色法)

| 心色十法聚 | 身十法聚  | 性根十法聚  | 心生八法聚  | 時節生八法聚  | 食生八法聚  |
|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 地     | 地     | 地      | 地      | 地       | 地      |
| 水     | 水     | 水      | 水      | 水       | 水      |
| 火     | 火     | 火      | 火      | 火       | 火      |
| 風     | 風     | 風      | 風      | 風       | 風      |
| 色     | 色     | 色      | 色      | 色       | 色      |
| 香     | 香     | 香      | 香      | 香       | 香      |
| 味     | 味     | 味      | 味      | 味       | 味      |
| 食素    | 食素    | 食素     | 食素     | 食素      | 食素     |
| 命根    | 命根    | 命根     |        |         |        |
| 心所依処色 | 身淨色   | 性根色    |        |         |        |
| 業生・明淨 | 業生・明淨 | 業生・非明淨 | 心生・非明淨 | 時節生・非明淨 | 食生・非明淨 |

1. 心色十法聚 = 心色を第十色法とする色聚。意界と意識界を支える。
  2. 身十法聚 = 身淨色を第十色法とする色聚。触塵（地、水、風）の衝撃に敏感である。
  3. 性根十法聚 = 性根色を第十色法とする色聚。非明淨色聚。
  4. 心生八法聚 = 食素を第八色法とする心生色聚。
  5. 時節生八法聚 = 食素を第八色法とする時節生色聚。
  6. 食生八法聚 = 食素を第八色法とする食生色聚。
- 54個の色法の中で、心色は心所依処（hadaya vatthu）または有資糧心とも言う。

## 四界分別觀法（詳細法／四十二身体部分）

身体のうち、以下の20箇所は、地界がもっとも顕著である。

1. 頭髮（kesā）
2. 体毛（lomā）
3. 爪（nakhā）
4. 齒（dantā）
5. 皮膚（toco）
6. 肉（maṁsaṁ）
7. 腱（nahāru）
8. 骨（atṭhi）
9. 骨髓（atṭhimiñjaṁ）
10. 腎臟（vakkam）
11. 心臓（hadayaṁ）
12. 肝（yakanam）
13. 肋膜（kilomakam）

- 14.脾臓 (pihakam)
- 15.肺臓 (papphasam)
- 16.腸 (antam)
- 17.腸間膜 (antaguṇam)
- 18.胃内容物 (udariyam)
- 19.糞便 (karīsam)
- 20.脳 (matthaluṅgam)

この20の部分の中で、胃の中の内容物と糞便を除くその他の各部分については、それぞれ44の色法がある。すなわち身門の図表と同一ということである。胃の内容物と糞便は、ただ時節生八法聚のみであり、故に8個の色法しかないのである。

身体のうち、以下の12箇所の部分は、水界がもっとも顕著である。

- 1.胆汁 (pittam)
- 2.痰 (semham)
- 3.膿 (pubbo)
- 4.血 (lohitam)
- 5.汗 (sedo)
- 6.脂肪 (medo)
- 7.涙 (assu)
- 8.脂膏 (vasā)
- 9.唾液 (khelo)
- 10.鼻水 (siṅghānika)
- 11.関節潤滑液 (lasikā)
- 12.尿 (muttam)

この12の部分の中で、膿、汗、涙、唾液、鼻水と尿以外のその他の部分は、それぞれに44の色法を含む。即ち身門の図表と同様である。膿と尿は、時節生八法聚であるため、8個の色法しかない。汗、涙、唾液と鼻水は心生八法聚と時節生八法聚であり、故に16個の色法がある。

身体的各部分におけるこれらの色法を判別できるようになるために、修行者は、先に系統的・組織的に定力を養成する必要がある。（＜補＞定力が育った）そのあとで、図表に示すような六処門の諸々の色法を確認する。もし、このように修習ができるのであるならば、再度、その一部分を選んで、その中にある四界を照見し、その部分が透明になったなら、その中の空間を観察する。このようにすれば、この部分を構成する多くの色聚を、非常に容易に見て取ることができるであろう。修行者の禅修力（＜補＞瞑想の修行能力）が強ければ、一部分の中の四界を選んで見ているとき、そのときすでに多くの色聚を見ることが出来る。修行者に色聚が見えるとき、それらは異なった種類の色聚であることを判断し、また、それらを如実に業生色聚、心生色聚、時節生色聚および食生色聚であると判別・確認する。

体毛と頭髪の中の色聚を判別するとき、修行者は、皮膚の中の毛髪根部に注意しなければならない。先に、毛髪の中の44個の色法を見る。なぜならば、皮膚の外の毛髪には、非常に少量の身十法聚しかなく、そのため、それらを確認するのは、比較的困難であるからである。同様に、指の爪についても、修行者は、それらが肉に食い込んでいる根の部分に注意すること。

身体には4つ、火界が著しく顕著であるところがある。

1. 間欠性発熱の火 (santappana tejo、マラリヤを罹患したときのような、何日か置きが発熱。)
2. 成熟または老化に導く火 (jīrana tejo)
3. 通常が発熱の火 (daha tejo)
4. 消化の火 (pācaka tejo、これは命根九法聚の作用の1つである。)

身体のこの4つの部分は、地界や水界がもっとも著しく顕著な部分とは異なって、それらには形状がない。それらは火界のもっとも顕著な非明浄色聚によって構成されているため、修行者はこのら部分を観察するために、火界のもっとも顕著な色聚を探す必要がある。もし、それらがそれほど鮮明でないならば、修行者は、熱が出たとき、その色聚を選んで見るとよい。

身体には6つ、風界がもっとも著しく顕著なところがある。

1. 上昇風 (uddhaṅgama vātā)
2. 下降風 (adhogama vātā)
3. 腹内腸外風 (kucchisaya vātā)
4. 腸内風 (koṭṭhāsaya vātā)
5. 肢体内に循環する風 (aṅgamaṅgānusārino vātā)
6. 入息と出息 (assāsa - passāsaso)

この6つの部分の中で、入息と出息を除いて、その他の部分は皆、33個の色法を備えている。それらは4種類の色聚によって構成されている。

- ①命根九法聚: 命根を第9の色法とする業生色聚 (9個の色法)
- ②心生八法聚: 食素を第8の色法とする心生色聚 (8個の色法)
- ③時節生八法聚: 食素を第8の色法とする時節生色聚 (8個の色法)
- ④食生八法聚: 食素を第8の色法とする食生色聚 (8個の色法)

この4種類の色聚は、合計して33の色法を持つ。

入息と出息には、心生音九法聚 (cittaja saddanavaka kalāpa) しかないため、9個の色法しか具備しない。これらの色聚は地、水、火、風、色彩、香、味、食素と音を含んでいる。入息と出息は、心によって生じるが、そのことを見て取るためには、修行者は、それらが有分意界の心識から生まれていることを、確認する必要がある。こられの息が生産されるのが見えたなら、そのとき、修行者はその四界を確認するのである。このように修習すれば、修行者は、やがて息を構成している色聚を見ることができるようであろう。修行者は、1粒毎の色聚の中に、音を含む9個の色法を見ることができるようになるまで、修習を積むべきである。

その他の5つの部分を見分けるとき、修行者はまず、各部分の中の四界を確認する必要がある。このようにすれば、色聚を見ることができるようになるので、そのあとで、修行者は、33個すべての色法を判別すること。

## 9種類の業生色聚

---

六処門と身体の42の部分の中の色法を確認するとき、修行者は9種類の業生色聚を見ることが出来る。

1. 眼十法聚 (cakkhu dasaka kalāpa)
2. 耳十法聚 (sota dasaka kalāpa)
3. 鼻十法聚 (ghāna dasaka kalāpa)
4. 舌十法聚 (jivhā dasaka kalāpa)
5. 身十法聚 (kāya dasaka kalāpa)
6. 女根十法聚 (itthi bhāva dasaka kalāpa)
7. 男根十法聚 (pumbhāva dasaka kalāpa)
8. 心所依処十法聚 (hadayavatthu dasaka kalāpa)
9. 命根九法聚 (jīvita navaka kalāpa)

(注: 男性には男根、女性には女根しかないため、人間1人1人は、8種類の業生色聚しかない)。

今世の業生色法は、過去世に作られた業によって生じている。前世の業生色法とは、すなわち更に遠くに遡った過去世の中で作られた業によって生じるのである。来世に生じるであろう業生色法は、今世または過去世のなかで作られた業によって生じるのである。もし、それらがどのような業、例えば布施、持戒または瞑想の修行によって生じているのかを知りたいのであるならば、修行者は過去世と来世の名・色法を判別・認識する能力が必要になってくる。そのような能力を備えたときにだけ、修行者は自らそれらを体験的に理解できるのである。このことは、後編の「縁摂受智」(paccaya pariggaha ñāṇa)において学習する。現段階では、修行者は、これらの色法は業によって生じたものであることを理解し、納得しておけばよい。

次に、前述した業生色、心生色、時節生色と食生色は、すべて真実色法であり、それらは今後、観智(vipassanā ñāṇa)によって観照する対象となるものであり、いずれ修行者はそれらを無常、苦と無我として観照するものである。これ以外に、いくらかの非真実色法と心生、時節生および食生の色法が交じり合っているが、以下はそれらに関する説明である。

## 8種類の心生色聚

---

1. 心生純八法聚 (cittaja suddhaṭṭhaka kalāpa) :

それは、六処門すべてと身体の42のほとんどの部分に出現する。それは真実色法であるため、観禅(ヴィパッサナー)の対象とすることができる。



2. 身表九法聚 (kāyaviññatti navaka kalāpa) :

意界を照見したのち、1本の指を屈伸させながら移動させると、多くの心よって生まれた色聚を見ることができる。判別・確認すれば、それらはただ8個の色法であることが分かる。それに身表による動作を加えると、合計9個の色法があることになる。

3. 色輕快性十一法聚 (lahutā ekadasaka kalāpa) :

この種の色聚は、11個の色法をもつ。すなわち八不離色に色輕快性 (lahutā)、色柔軟性 (mududā) と色適應性 (kammaññat) である。

4. 身表色輕快性十二法聚 (kāyaviññatti lahutā dvidasaka kalāpa) :

この種の色聚には12個の色法がある。すなわち、八不離色に身表、色輕快性、色柔軟性と色適應性を加えたものである。

5. 語表十法聚 (vācīviññatti dasaka kalāpa) :

この種の色聚には10個の色法がある。すなわち、八不離色に語表と音声を加えたものである。「a、b、c」と声に出してみても、そのあとで、意界を見る。その後に、また「a、b、c」と声を出し、心生色聚が喉、声帯およびその他の声を作る箇所に分散していくのを見ると同時に、語表動作が及ぶ箇所と、声を作り出す箇所において、心生色聚のなかの地界が、如何にして、業生色聚のなかの地界と相互に摩擦しあって、音を作り出しているかを観察する。

6. 語表音声色輕快性十三法聚 (vācīviññatti saddalahutā terasaka kalāpa) :

この種の色聚には13個の色法がある。すなわち八不離色に語表、音声、色輕快性、色柔軟性および色適應性を加えたものである。

7. 入出息心生音九法聚 (assāsa-passāsa cittaja sadda navaka kalāpa) :

この種の色聚には、9個の色法がある。すなわち八不離色に音声を加えたものである。これは真実色法であり、觀禪の対象とするのに適している。

8. 入出息心生音色輕快性十二法聚 (assāsa-passāsa cittaja sadda lahutā dvidasaka kalāpa) :

この種の色聚には12個の色法がある。すなわち、八不離色に音声、色輕快性、色柔軟性と色適應性を加えたものである（注: 第7項と第8項の音声とは、入出息の音声のことである）。真実と非真実の2種類の色法を含む色聚について、名・色を分別するときにそれを判別・確認する必要があるが、それを今後の觀禪の修習の対象、および三相（無常、苦、無我。または三法印ともいう）を觀照するときの対象とすることはできない。

## 4種類の時節色聚

---

1. 時節生純八法聚 (utuja suddhaṭṭhaka kalāpa) :

この種の色聚には8個の色法がある。すなわち八不離色である。これは真実色法である。

## 2. 時節生音九法聚 (utuja sadda navaka kalāpa) :

この種の色聚には9個の色法がある。すなわち、八不離色に音声を加えたものである。これは真実色法である。

## 3. 色輕快性十一法聚 (lahutā ekadasaka kalāpa) :

この種の色聚は、11個の色法がある。これは非真実色法である。

## 4. 音声色輕快性十二法聚 (sadda lahutā dvidasaka kalāpa) :

この種の色聚には12個の色法がある。すなわち八不離色に、音声、色輕快性、色柔軟性と色適應性を加えたものである。これは非真実色法である。

この4種類の色聚のうち、第1種は、六処門のすべてと身体の42の部分のほとんどの部分に出現する。第2種の色聚は、胃のなかの音を作り出すことと、その他の類似した音を作り出すことに関係している。この2種類の色聚は、体内と体外ともに、存在している。第3種と第4種の色聚は非真実色法を含んでおり、そのため、觀禪の対象とはならない。しかし、名・色を分別する修習をしているときには、それらを判別・確認する必要がある。最後の2種類の色聚は、命を持たないものの体外には存在しないが、命を持つものの体内と体外には存在する。

## 2種類の食生色聚

---

### 1. 食生純八法聚 (āhāraja suddhatṭhaka kalāpa)

### 2. 色輕快性十一法聚 (lahutā ekadasaka kalāpa)

この種の色聚には11個の色法がある。すなわち八不離色に色輕快性、色柔軟性と色適應性を加えたものである。この2種類の色聚のなかで、第1種は真実色法であり、それは六処門のすべて、および身体の42の部分のほとんどの部分に出現する。それらは、觀禪の対象に適するものである。第2種は非真実色法であり、それは六処門のすべてと、身体の42の部分のほとんどの部分に出現するが、それらは觀禪の対象とするには、適切ではない。この2種類の色聚は自分の体内に出現するが、外部では、その他の衆生の体内に出現する。

## 3種の音声

### 1. 入出息心生音声九法聚: 入出息の音声

### 2. 語表十法聚: 話をするときの音声

### 3. 時節生音声九法聚: 胃の中の音、風の音などなど

この3種類の音声のなかで、先の2種類は、ただ命のあるものに出現する。しかし、第3種は、命有るものと命のないものの両方に出現する。第3種の音声は、先の2種類の音声に含まれない、一切の音声を含むものである。第2種は、觀禪の対象に相應しくないが、第1種と第3種は觀禪の対象として相應しい。

## 4つの相色の判別 (lakkhaṇa rūpa)

(＜補＞修行者が) 投胎 (＜補＞胎生の結生の時) と、胚が胎のなかで成長するときの色法を見ることができたときにのみ、色積集 (upacaya) を見ることができる。色相続 (sanatati)、色老性 (jaratā) と色無常性 (aniccatā) に至っては、六処門か、または身体の42の部分なかの真実色法の生、住、滅 (＜補＞のなかにのみ、見られるの) である。先に1粒の色聚を見て、それには8個、または9個、または10個の色法があることを確認する。そのあとで、1粒の色聚の中のすべての真実色法が、共に生じ、住し、滅しているのを観察してみる。そのあとで、同時に、六処門すべてと身体の42の部分の中の色法の生、住と滅を遍照する。諸々の色聚は、同時に生じ、住し、滅することはない。ということは、すべての色聚が、同一の段階にあるということではない、ということである。

### 諸々の色法を「色」と観ずるとき

先に、それぞれの処門のなかの54または44種類の真実色法を観察し、かつ、できる限り、それらすべての、それぞれの非真実色法を観察する。同時に、それぞれの処門のなかのすべての色法が変化し、干渉を受けている様相を観察する。その後、1つの処門のなかの、すべての色法を「色、色」または「これらは色である」または「これらは色法である」と観察する。身体の42の部分についても、同じ方法で判別することができる。

### 変化し干渉を受けている様相

これは、諸々の色法の強度が変化すること、例えば、熱いから冷たいへ、硬いから柔らかいへ、粗いから滑らかさへのように。しかし、それらの自性相 (特徴、自相) は、引き続き、硬さ、流動性、熱さと支持性であって、変更はない。熱いとき、体内の色法の熱さの程度は、忍耐できないまでに上がるときがある。冷たいとき、冷たさの程度も、忍耐できないほどに冷たくなる。それらが外において、不断に相互に干渉しあっているため、色聚のなかの諸々の色の強度は、不断に変化しているのである。

### 要約

1. 修行者が、いまだ色聚を見たことがないのであるならば、修行者は、地、水、火、風の四界を照見して、近行定を得るまで、定力を育成しなければならない。
2. 修行者が、色聚を見ることができるようになったなら、それぞれの粒毎の色聚のなかの、すべての色法、例えば地、水、火、風、色彩、香、味、食素、命根と眼浄色を判別・確認すること。
3. そのあとで、1つの処門のなかのすべての色法、身体各部分のすべての色法、六処門すべてのなかのあらゆる色法、42の身体部分のすべての色法を判別・確認する。それらは変化するという様相を有しているということを見た後、次に、それらを「色、色」または「色法、色法」または「これは色である、これは色である」と観じる。

(注41) <分別論> (vighangāttakathā) を指しているものと思われる。

(注42) 1粒ごとの色聚のなかには、少なくとも8個の色法が具備されている。すなわち、地、水、火、風、色彩、香、味と食素である。この8個の色法は、またの名を「八不離色」という。

- (注43) 原著書では、2種類の非明浄色聚だけに命根がある（と述べている）が、新著書に基づいて、3種類に変更した。
- (注44) 英語版の「Mindful of Breathing And Four Element Meditation」第48ページの the last generation contains utu and ojā which can produce は、can not produce でなければならない。

## 第11章 名業処（前編）（nāma kammaṭṭhāna）

---

### 名法を判別する3つの方法

---

Tividho hi arūpakammaṭṭhānena abhiniveso phassavasena, vedanāvasena, cittavasenā ti.i

＜中部注＞（Majjhimāṭṭhakathā）。

名法を判別するための入門的方法は、3種ある。すなわち：

1. 触（phassa）が顕著な者は、触を判別することから始める。
2. 受（vedanā）が顕著な者は、受を判別することから始める。
3. 識（viññāṇa）が顕著な者は、識を判別することから始める。

もし、修行者が純観行者（suddha vipassanā yānika）であるなら、その修行者は、先に智をもって色法を徹底的に分別しなければならない。これは、五蘊を有する有情（pañca vokāra satta）の名法が相続流（santāna）のなかで生起するのは、淨色（眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色および身淨色）に依るか、または有分意界の縁に依るか、または心所依処（hadaya vatthu）に依拠するからである。

故に、もし未だ名法が相互依存によって生起する事を知らない修行者は、名密集（nāma ghāna）を看破してもいないし、乗り越えてもいない。その上、究極法を知見する智慧からも、甚だ遠く離れているのである。すでに徹底的に色法の判別をできる者にとって、名法とは、1つまたは3つ全部の、名法を判別できる、その方法であるから、その智のなかにくつきりと顕現してくる。故に、徹底的に色法を判別できる修行者のみが、名法の判別・確認にチャレンジすることが出来るのである。もし、いまだ徹底的に色法を判別することができないのに、1つまたは2つの色法を判別したら、更に進んで色法を判別しようとししないで、即ち、色法の修習を放棄して、名法を判別しようとするのであれば、すなわちkammaṭṭhānato parihāyati であり、修行者の瞑想修行は後退するであろう。

### 判別すべきこと及び留意すべき要点

依処色（vatthu rūpa）を通して、名法を判別することが出来る。処門（āyatana dvāra）に基づいて行う判別方法は、混乱のない（anākula）ものであるため、＜清浄道論＞が与えている指示は、門（眼門などなど）を通して、名法を判別するというものである。もし、純観行者が、名法を判別したいと欲するならば、修行者は、先に以下のことに注意を払わねばならない。

1. 先に色法を判別する能力を有していなければならない。
2. 処門を判別、認知する必要があること。

身、語、意の3門（dāya dvāra、vacī dvāra、mano dvāra）は業門（kamma dvāra）である。眼、耳、鼻、舌、身と意の6門は処門である。それはすなわち、名密集（nāma ghāna）を看破し、究極法を觀ずる智を得るために、処門の心路過程（vīthi）を判別・確認する必要があることを言っているのである。4種類の名密集については、後述する。

## 世間名法 (lokiya nāma)

出世間名法が観智の所縁でないために、修行者は世間の心識 (citta。または心、識ともいう) と心所 (cetasika) を判別しなければならない。

Labhino eva pana mahaggatacittāni supākatāni honti (＜清浄道論＞の＜大疎鈔＞)。上述の疎鈔では、すでに禅那 (ジャーナ) を証した修行者だけが、自分の心相続流の中に、広大心 (Mahāggata citta) をはっきりと顕現させることが出来ると述べている。

故に、すでに禅那を証した修行者は、自分がすでに証した禅那名法 (jhāna nāma dhamma) を判別・確認する必要がある。いまだ禅那を証していない修行者は、禅那の名法を判別することを省略してもかまわない。もう1つは、心 (citta) は、心所 (cetasika) と相応して生起せざるを得ないという点である。1個の心識刹那のなかで、心と心所は、必ず1セットになり、また同時に生起するのである。

### 心と相応する心所の4つの相

1. 同時に生じる (ekuppāda) = 心と同時に生起する。
2. 同時に滅する (ekanirodha) = 心と同時に滅する。
3. 所縁が同じ (ekālabana) = 心と同じ所縁を取る。
4. 依処が同じ (ekāvatthuka) = 心と同じ依処を取る。

心所には、上記の4つの相がある。欲界または色界のなかで生起する、すべての心所は、すべてこの4つの相を有しており、これを自然法という。無色界では、同じ依処を取るという相はない。なぜなら、無色界には、依処色 (vatthu rūpa) が無いからである。心所は合計52個ある。

## 52心所 (52 cetasika)

---

1. 遍一切心心所 (sabba citta sādharma cetasika) は7個である。
2. 雑心所 (pakinnaka cetasika) は6個である。
3. 不善心所 (akusala cetasika) は、14個である。
4. 美心所 (sobhana cetasika) は25個である。

### 7つの遍一切心心所

遍一切心心所とは、すなわち1つの心毎に一緒に生起する心所である。

1. 触 (phassa) : その相 (lakkhaṇa) は、所縁との接触である。  
その作用 (rasa。または味とも言う) は、所縁と識を繋ぐものである。
2. 受 (vedanā) : 感受を所縁 (対象) とする。
3. 想 (saññā) : 所縁をマーキングする = マーキングをする (marking、perceiving) 。
4. 思 (cetanā) : 相応する心と心所を所縁に向かうよう促すか、または向かわせる。
5. 一境性 (ekaggatā) : 心が1つの所縁にのみ向かう。落ち着いている。相応する心と心所を散乱させない。(ある種の状況下では、一境性は、定とも呼ばれる。  
すなわちsamādhiである)
6. 命根 (jīvita) : 相応する心と心所を保護または保持する。すなわち名法の命を維持する。



7. 作意 (manasikāra) : 相応の名法を所縁に向かうようコントロールするか、または所縁に推し進める。所縁に注目する。

## 6個の雑心所

1. 尋 (vitakka) : 心と心所を所縁に向かわせる。= 思考 (thinking)
2. 伺 (vicāra) : 所縁を繰り返し省察すること。所縁を繰り返し取ること。
3. 勝解 (adhimokkha) : 所縁を確定する。
4. 精進 (vīriya) : 努力すること。(心と心所をして、所縁に対して生起することに努力する。不善法においては、それは貪、または瞋、または痴などが生起するよう努力する。善法においては、無貪、または無瞋、無痴が生起するよう努力する。
5. 喜 (pīti) : 所縁を喜ぶこと。
6. 欲 (chanda) : 所縁を得たいと願う、または所縁を獲得すること。  
したい(貪、瞋、痴または無貪、無瞋、無痴の生起を願う)、見たい、聞きたい、嗅ぎたい、味わいたい、触れたいまたは認知したい。所縁の対象を取りたいということ。

この6個の心所は、一切心と同時に生起するとは限らない。ただ、有る種の心と同時に生起するので、雑心所と呼ばれる。以上の13個の心所、すなわち7個の遍一切心心所および6個の雑心所は、またの名を通一切心所 (aññasamānā) という。それらは、善法と不善法の両者の内に、ともに生起することが出来る。

## 尋、思および作意 (vitakka, cetanā, manasikāra)

尋は、心と心所を所縁に投入することであり、作意とは心と心所に向かわせることであり、思は心と心所を所縁に向かうことを促すことである。それらの間にはいかなる違いがあるのであろうか？摩訶甘達勇長老は、ボートレースの喩えを述べている。ボートレースの時、小舟には3人のこぎ手がつくが、1人は後ろに、1人は真ん中に、1人は前に座る。後ろに座った人は、2つの仕事をする。すなわち、小舟の方向をコントロールすることと、前に向かってこぐことである。真ん中の人は、舟をコントロールする必要はないが、ひたすら前に向かってこぎ続ける。前に座った人は、舟が前に進むようにこぐだけでなく、ゴールしたなら、ゴールしたことを知らせる役目もあり、一番忙しい。前の人は、思であり、中間の人は尋であり、後ろの人は作意である。このように、作意は相応する心と心所を所縁に向かわせ、尋は作意の導きに従って、心と心所を所縁に投入する。思は最も忙しく、棟梁の助手のようでもある。棟梁の良い助手は、自分の仕事をこなすだけでなく、同時にその他の弟子が仕事をするよう促すものである。修行者はそれぞれの働きに応じて、智をもってそれらを判別しなければならない。

## 14不善心所 (14 akusala cetasika)

---

### 4個の遍一切不善心心所 (4 akusala sādharma cetasika) :

1. 痴 (moha) : 所縁の真実の本質を知らないこと。錯誤。

2. 無慚 (ahirika) : ① 悪行 (duccarita) および  
② 貪、瞋、痴などの不善法に対して、羞恥心のないこと。
3. 無愧 (anottappa) : ① 悪行および  
② 貪、瞋、痴などの不善法に対して、恐れを感じないこと。
4. 掉挙 (uddhacca) : 心が散乱すること。平静でない。所縁に止まることができないこと。

### 貪が原因の三個の心所

5. 貪 (lobha) : 所縁を「我」または「私のもの」として渴愛するか、または執拗に執着する。  
所縁を欲し求めるか、または所縁に迷い未練を残すこと。所縁に緊縛すること。
6. 邪見 (diṭṭhi) : 所縁を常、楽、我および淨 (美) であると信じること。  
邪しな信心 (間違った信仰)
7. 慢 (māna) : 心が尊大で、驕慢で、突出したがる。

### 解釈

Paramatthato avijjamānesu itthi purisādisu javati, vijjamānesu khandhādisu na javatīti avijjā  
痴は、又の名を無明という。もし、三十一界のなかの有情と非有情について、それらの究極の法 (paramattha sacca) を見極めるまで判別・認知するなら、

- ①ただ1塊 (または1溜り) の色法があるのみである。  
②ただ1塊 (または1溜り) の名法があるのみである。  
③ただ1塊の色法と名法があるだけであると知見するなら、その知見は正しい。  
それはすなわち、名色分別智 (nāma rūpa pariccheda ñāṇa) である。  
④そこに1塊の因と1塊の果があるだけであると知見するなら、その知見は正しい。  
それはすなわち、縁摂受智 (paccaya pariggaha ñāṇa) である。

これらの色法、名法、因および果は、行法 (saṅkhāra dhamma) と呼ばれる。これらの行法は無常であり、生起した後、即壊滅する。不断に生滅の迫害を受けるので苦である。壊滅しない実質を持っているわけではないので、無我である。美しくなく、嫌悪すべきものなので、不淨である。もし、修行者がこれらの行法を

- ⑤無常、anicca  
⑥苦、dukkha  
⑦無我、anatta  
⑧不淨、asubha

であると知見するなら、この知見は正しい。これが即ち、観智である。

故に、もし修行者が、三十一界のなかの有情と非有情を1塊の色法、1塊の名法、1塊の名色法、すなわち1塊の五蘊 (5 khandha) 、または1塊の十二処 (12 āyatana) 、または1塊の十八界 (18 dhātu) 、1塊の因、1塊の果、1塊の無常なる法、苦なる法、無我の法およびに不淨なる法と知見するなら、これらの知見は、正見 (sammā diṭṭhi) である。これは、すなわち明智 (vijja ñāṇa) である。もし、これらの正しい知見を持たず、非有情と有情を男性、女性、人、有情、人類、天神、梵天、金、銀、木、水、地、森林、高山などと見なして、常、楽、我および淨であると言うのであれば、それは無明である。無明がなぜ痴であり、邪見 (avijja = moha = miccha diṭṭhi) で

あるかを、もっと分かりやすく理解するために、以下において、2種類の我見（atta diṭṭhi）について説明する。

## 2種類の我見（Atta diṭṭhi）

我見には2種類ある。すなわち①世間が通称する我（loka samañña atta。世間が公認する我という見解）および②外道（＜補＞仏教以外の考え方をする人々）が持っている我見（miccha diṭṭhi、atta diṭṭhi）。

### ①世間が通称する我:

世間の人々は、（この見解を持して）有情を男性、女性、人、有情、人類、天神、梵天、水牛、牛、動物などなどであると見なして、非有情を金、銀、田畑、家、木、水、土、森林、高山などなどで見なしている。外観（＜補＞という修行方法）に習熟した修行者にとって、彼が非有情の四界を判別・確認すれば、彼にとっては、極微粒子、すなわち色聚（rūpakalāpa）しか見えないということが起こる。もし、さらに慧眼でもってこれらの色聚を判別・確認するなら、修行者はただ（a）火界によって生産された時節生食素八法色（utuja ojaṭṭhamaka rūpa）および（b）時節生声九法色（utuja saddanavaka rūpa）だけが存在しているということを見る。故に、もし修行者が、これらの非有情が1塊の時節生食素八法色および時節生声九法色であると知見するなら、その知見は正しい。もし、それらを無常、苦、無我および不浄であると知見するなら、この知見は正しい。もし、それらを金、銀などなどと知見するなら、その知見は間違っている。もし、それらを金、銀などなどであると誤認したり、受け入れたりしたなら、このような認知または受け入れは、間違いである。これが、即ち世間が公認するところの我見である。

### ②外道が持つ我見は、また2種類に分けることが出来る。即ち（a）至上我見（paramāṭṭa diṭṭhi）および（b）靈魂我見（jīvāṭṭa diṭṭhi）である。

（a）至上我見: 創造主が世界全体と一切の有情を創造したという考え方を持っている。

（b）靈魂我見: それぞれの有情には創造された靈魂があるという考え方を持っている。

痴と邪見: 痴とは、三十一界のなかの、有情と非有情を常、楽、我および浄であると錯覚すること。邪見とは、三十一界のなかの有情と非有情は常、楽、我および浄であるという間違った見解を持つこと。

## 瞋を因とする4つの心所

8. 瞋（dosa）: 粗野で残虐な心＝破壊願望

9. 嫉（issā）: 他人の財産と栄誉を嫉妬する。

10. 慳（macchariya）: 自分の財産を隠匿する。他人に分け与えたりすることが出来ない。

11. 悪作（kukkucca、後悔）: ① 悪業や悪行をなしたことを後悔する。  
② なすべき善業、善行をなさなかったと後悔する。

## 2つの有行心所

12. 昏沈（thīna）: 心が軟弱で無力である。心が楽しまず、情熱もない。

13. 睡眠（middha）: 相応する心所が軟弱で無力であり、楽しまず、情熱もない。

## 痴を因とする1つの心所

14.疑 (vicikicchā) : 以下の8項目を疑う。

- |                        |             |            |
|------------------------|-------------|------------|
| ①真実の仏陀                 | ②真実の法       | ③真実のサンガ    |
| ④戒、定と慧の三学              | ⑤過去世、即ち過去の蘊 | ⑥来世、即ち未来の蘊 |
| ⑦過去世と来世の2つ。即ち過去の蘊と未来の蘊 | ⑧縁起。即ち十二縁起。 |            |

(注: 業とその果に対する懷疑は、縁起の懷疑に含まれる)

## 25個の美心所 (25 sobhaṇa cetasika)

---

25個の美心所の内訳とは:

1. 19個の遍一切美心心所 (sobhaṇa sādharmaṇa cetasika)
2. 3個の雑心所 (virati cetasika)
3. 2個の無量心所 (appamaññā cetasika)
4. 1個の慧根心所 (paññindriya cetasika)

### 1. 19個の遍一切美心心所 (sobhaṇa sādharmaṇa cetasika) :

① 信 (saddhā) : 前述した疑心所の8項目の疑心がない。深く確信している。

例えば:

- (a) 仏陀の功德を目標とするとき、それは仏陀の功德に確信があるということである。
- (b) 法の功德を目標とするとき、それは法の功德に確信があるということである。
- (c) サンガへの功德を目標にするとき、それはサンガへの功德を確信しているということである。
- (d) 戒学を目標にするとき、それは戒学に対して、確信を持っているということであり、  
禅那定を修習しているときは、定学に対して確信を持っているということであり、  
究極名色法を如実に知見するとき、慧学に確信を持っているということである。
- (e) 過去の蘊を判別・確認しているとき、過去に確信を得ているということである。
- (f) 未来の蘊を判別・確認しているとき、未来に確信を得ているということである。
- (g) 過去の蘊と未来の蘊を判別・確認しているとき、過去と未来に確信を持っているということである。
- (h) 十二縁起 (＜補＞または因縁とも) を判別・確認しているとき、縁起について確信をもっている。

② 念 (sati) :            ぶかぶか浮かんでいる瓢箪のようにではなく、水のなかに沈む石のようである。それは、相応する心と心所をして、関連する善所縁、例えば、仏陀、法などに「沈入」させる。心が所縁に対して覚醒しており、所縁を忘れない。

③ 慚 (hiri) :            悪法と悪行に対して羞恥心を持つ。

④ 愧 (ottappa) :        悪法と悪行に対して、恐れを抱くこと。

- ⑤ 無貪 (alobha) : 心が「世間」 (lokiya) の所縁に執着することがない。即ち、「我」「私のもの」といつて執着することがない。(注:「世間」所縁とは、修行者が採用した瞑想の対象すべてを言う。)
- ⑥ 無瞋 (adosa) : 心が所縁に対して粗野でなく、また無暴力である。破壊の思いがないこと。
- ⑦ 中捨性 (taramajjhata) : 心が所縁に対して、中捨を保つ (心および心所が所縁に対して、適切な距離を保ち、偏らないこと。慢と昏沈睡眠を離れていること)。捨でもって所縁に対応する。
- ⑧ 身軽安 (kāyapassaddhi) : 諸々の心所が軽安であること。
- ⑨ 心軽安 (cittapassaddhi) : 心識が軽安であること。
- ⑩ 身軽快性 (kāyalahutā) : 諸々の心所が軽快であること。
- ⑪ 心軽快性 (cittalahutā) : 心識が軽快であること。
- ⑫ 身柔軟性 (kāyamudutā) : 諸々の心所が柔軟であること。
- ⑬ 心柔軟性 (cittamudutā) : 心識が適応していること。
- ⑭ 身適応性 (kāya kammaññatā) : 諸々の心所が適応すること。
- ⑮ 心適応性 (citta kammaññatā) : 心識が適応すること。
- ⑯ 身練達性 (kāya pāguññatā) : 諸々の心所が練達していること。
- ⑰ 心練達性 (citta pāguññatā) : 心識が練達していること。
- ⑱ 身端直性 (kāyujukatā) : 諸々の心所がまっすぐで、虚偽的でも、欺瞞的でもないこと。
- ⑲ 心端直性 (cittujukatā) : 心識がまっすぐなこと。虚偽的でもなく、欺瞞的でもない。

(欺瞞 (māyā) : 自己の悪行、間違いを粉飾・隠匿する。虚偽 (sātheyya) : 自分にはない品德、資質を誇示する)。

(訳者注: 8、10、12、14、16、18項で述べているのは、心所のことである)。

## 2. 3個の雑心所:

- ① 正語 (sammā vācā) : 生きる上で不必要な4つの悪語  
(妄語 (<補>嘘)、両舌 (<補>二枚舌)、悪口 (<補>暴言)、綺語 (<補>おべんちゃら) から離れていること。  
悪口を言わないこと。
- ② 正業 (sammā kammanta) : 生きる上で不必要な3つの身体による悪行から離れていること。  
身による悪行をなさない。
- ③ 正命 (sammā ājiva) : 生きる上で関係のある4つの悪語と3つの身悪行から離れていること。  
悪口を言わないこと、および身体による悪行を行わないこと。

## 3. 2つの無量心所:

- ① 悲 (karuṇā) : 憐憫の心があること。苦痛を帯びた衆生を所縁とする。救済を願う。
- ② 喜 (muditā) : 随喜。喜悅する衆生を所縁する。嫉妬しない。

#### 4. 1個の慧根心所:

- ① 慧根 (paññindriya) : 慧 (Paññā) = 徹底的に如実知見する。究極法を如実知見する。四聖諦を徹底的に知見する。(慧はまた、智 (nana) とも言う。無痴 (amoha)、正見 (sammāditṭhi)、択法 (dhammavicaya)。四聖諦を省察しているとき、もっとも顕著で重要であるため、慧根と呼ばれる)。

以上の25個は、美心所である。修行者は、究極法の自性相 (sabhāva lakkhaṇa) または作用 (rasa または味ともいう) を判別・確認することを通して、それらを確認することができるので、上述のいくつかの美心所については、自性相と作用の両方について、取り上げた。

#### 六識界 (6 viññāṇa dhātu)

すでに、52心所を判別した修行者は、これらの心所と相応する識を知っていなければならない。ここでは、簡単に六識界について、述べる:

1. 眼識 (cakkhu viññāṇa) : 眼浄色に依って生起する識。色所縁 (rūpārammaṇa) を認識する。
2. 耳識 (sota viññāṇa) : 耳浄色に依って生起する識。声所縁 (saddārammaṇa) を認識する。
3. 鼻識 (ghāṇa viññāṇa) : 鼻浄色に依って生起する識。香所縁 (gandhārammaṇa) を認識する。
4. 舌識 (jivhā viññāṇa) : 舌浄色に依って生起する識。味所縁 (rasārammaṇa) を認識する。
5. 身識 (kāya viññāṇa) : 身浄色に依って生起する識。触所縁 (phoṭṭhabbārammaṇa) を認知する。
6. 意識 (mano viññāṇa) : 有分意界を縁とし、また心所依処に依存して生起する識。

六根の一切の所縁 (対象) を認知する。

(2組の五識 (dvepañca viññāṇa) を除く、心所依処に依存して生起する一切の心識を総称して意識という)。

処門 (āyatana dvāra) によって名法を判別・確認する必要があるため、修行者は、処門に依存して生起する心路過程心 (vīthi citta) の名称を明確にしておく必要がある。眼門心路過程 (cakkhu dvāra vīthi) の (7つの) 名称は以下の通り:

1. 引転 (āvajjana) = 処門に基づいて命名される。眼門ならば、すなわち五門引転というふうに。(注参照のこと)。
2. 眼識 (cakkhu viññāṇa) = 色所縁を認知する心。眼浄色に依って生起する。
3. 受領 (sampaticchana) = 所縁 (対象) を受け入れる心。
4. 推度 (santīraṇa) = 所縁を推し量るか、または省察する心。
5. 確定 (votthapana) = 所縁を確定する (喜ばしいか、喜ばしくないか) 心。
6. 速行 (javana) = 所縁を体験する心。迅速に、連続して生起する。
7. 彼所縁 (tadārammaṇa) = 引き続き、速行の所縁を認知する心。

(注: 五門に出現する所縁を省察 (し、それが何であるかを察知する) 引転心は、五門引転と呼ばれる。意門に出現する所縁を省察 (し、それが何であるかを察知する) 引転心は、意門引転と呼ばれる。)



集論注 (Dhammasaṅgani - atthakathā) の注釈の定義によると:

1. 色所縁 (rūpārammaṇa) は眼門と意門に同時に出現する。引転 (āvajjana) 省察は、2つの門の色所縁を対象に出現する。
2. 声所縁 (saddārammaṇa) は耳門と意門に同時に出現する。声所縁を引転省察する。
3. 香所縁 (gandhārammaṇa) は鼻門と意門に同時に出現する。香所縁を引転省察する。
4. 味所縁 (rasārammaṇa) は舌門と意門に同時に出現する。味所縁を引転省察する。
5. 触所縁 (phoṭṭhabbārammaṇa) は身門と意門に同時に出現する。触所縁を引転省察する。

修行者は、必ず以下の点に留意すること。

耳門心路過程 (sotadvāra vīthi) であるならば、「眼識」の文字を「耳識」に変更する。同様に、鼻門心路過程などであれば、各自で「鼻識」などの文字に変更すること。

意門心路過程の出現とは、以下の通りである。

1. 意門引転 (manodvārajjana) = 意門を所縁として、心に現れる省察作用  
= (それは確定を執行する作用を有する) = (省察と確定)
2. 速行 (javana) = 所縁を体験する心。迅速に連続して生起する。
3. 彼所縁 (tadārammaṇa) = 引き続き速行の所縁を認知する心。

(注: 通常、多くの心路過程のなかで、速行は、7回出現し、彼所縁は2回出現する。その他の心路過程心は、1回だけ出現する。五門心路過程 (たとえば、眼門心路過程) のあとに出現するのは有分識であり、そのあとに続いて生起するのが意門心路過程である。1つ目の意門心路過程は、彼随起意門心路過程 (tadanivattaka manodvāra vīthi) という。2つ目の意門心路過程からは、純意門心路過程 (sudda manodvāra vīthi) という。また、1つまたは多くの法所縁を対象に取る意門心路過程もまた、純意門心路過程と呼ばれる。もう1つ (の要点) は、五識 (例えば眼識) を除いて、その他のすべての心路過程心は、すべて意識 (mano viññāṇa) または意識界 (mano dhātu) と呼ぶ。経蔵によれば、有分識は意界 (mano dhātu) または意門 (mano dvāra) と呼ばれる。この違いに留意すること。

## 六門所縁 (六塵)

1. 色所縁 (rūpārammaṇa) = 色 = 色彩
2. 声所縁 (saddārammaṇa) = 音声
3. 香所縁 (gandhārammaṇa) = 香 (気味)
4. 味所縁 (rasārammaṇa) = 味
5. 触所縁 (phoṭṭhabbārammaṇa) = 触 (即ち地、火と風の三界)
6. 法所縁 (dhammārammaṇa) = 法 (心の対象)

## 六個の法所縁 (6 dhammārammaṇa)

1. 5つの浄色 (5 pasāda rūpa)
2. 16の微細色 (16 sukhuma rūpa)

(12種類の色法は、智があれば容易に判別できる。即ち5個の浄色、色、音声、香、味および (触に属する) 地、火と風である。故に、それらは粗色 (olārika) と呼ばれる。28種の色法から、この12種の粗色を除いた、残りの16種の色法は、智があっても容易に判別しにくいものである。故に、それらは微細色と呼ばれている。このことに留意するように)。

3. 心 (citta) = 六識界 (vinñāṇa)
4. 52個の心所 (52 cetasika)
5. 涅槃 (nibbāna) = 無為界 (asaṅkhata dhātu)
6. 概念 (paññatti) = 各種の概念、例えば遍相概念、名称概念、形状概念などなど。

## 先に判別すべき名法

---

法集論の注釈によると、六門の所縁（対象）について、その名法の判別・確認の修習を始めたばかりの修行者ならば、その修行者は先に、色法を所縁（対象）とする名法を判別・確認しなければならない。しかし、名業処の修習を開始したばかりの修行者にとっては、それらを判別することは難しい (duppariggaha難堪受)。故に修行者は、それらを先に判別しないよう指導される。

もう1つ（の要点）は、密集の概念（例えば男性、女性、人、有情、金、銀などなど）を名法の所縁として判別・確認するのは、問題はないということである。ここでは、その概念を観想しているのではなくて、概念を所縁として生起した究極名法 (nāma paramattha) を判別・確認しているのである。観禅の段階では、修行者は所縁と観照する心（即ち所縁の心を認知すること）を観照しなければならないのであるから、修行者は指示に従って、先に色法を所縁とする名法を瞑想の対象として、それを判別・確認する。止行者（止禅の修行者）だけが、禅那名法 (jhāna nāma。又の名を禅那法、jhāna dhamma) を判別・確認することが出来る、即ち概念（例えば遍の概念、kaṣiṇa paññatti) を所縁とする禅那と禅那相応法であるが、修行者は、それらを判別する必要がある。

## 6組の定義

---

色法を所縁に基づいて分けるなら、合計6種類の所縁がある。

即ち: ① 色所縁 ② 声所縁 ③ 香所縁 ④ 味所縁 ⑤ 触所縁 ⑥ 法所縁である。

法所縁に属する21種類の色法は、5淨色と16微細色である。

ここでは、色所縁を対象とする名法は、色所縁組名法と呼ばれる。その他の名法は、類推の通りである。修行者は、6個の名法を判別・確認しなければならない。次に、色所縁組を例にとると、善速行を具備する眼門と意門心路過程は、色所縁を対象にして生起することができる。これらの心路過程の名法は善グループと呼ばれる。また、如理作意でないがために、不善速行を具備する眼門と意門心路過程は、色所縁を対象に生起することが出来る。このグループの名法は不善組グループと呼ばれるが、唯作速行を具備する心路過程は、ただアラハンの心中にのみ出現するので、ここでは取り上げない。

## 四随観（4 anupassanā）

---

1. 観禅の修習において、色法、名法、因および果を観照するとき、色法から始めるならば、それは即ち身随観念処（kāyanupassanā satipaṭṭhāna）である。
  2. 観禅の修習において、色法、名法、因および果を観照するとき、受から始めるならば、それは即ち受随観念処（vedanānupassanā satipaṭṭhāna）である。
  3. 観禅の修習において、色法、名法、因および果を観照するとき、識から始めるならば、それは即ち心随観念処（cittānupassanā satipaṭṭhāna）である。
  4. 観禅の修習において、色法、名法、因および果を観照するとき、触から始めるならば、それは即ち法随観念処（dhammānupassanā satipaṭṭhāna）である。
- （五蘊、または十二処、または十八界などの方式で観禅を修習するならば、やはり法随観念処である）。

名法を判別する3つの方法（第1ページ参照のこと）のうち、感受を判別することを初めにおいた場合、その方法は受観念処という。識を判別することを初めにおいた場合、その方法は、心随観念処である。触を判別することを初めにおいた場合、その方法は法随観念処である。ここにおいて、名法を判別したいと欲する修行者は、先に色法（pariggahite rūpakammattāne）を判別しておく必要がある。修行者は、＜中部根本五十経篇注＞（Mūla Paññāsa Com）の指示に従って、先に色法を所縁とする名法の判別・確認をしておかなければならないのである。

## 受の判別から始める場合

---

感受から判別を始める修習方法は、Mūla Paññāsāthakathaのなかに述べられている。「感受」が明確な修行者は、触五法（phassapañcamka。即ち触を主とする五法）を判別するべきであるが、しかし、感受の生起だけに注意すればよいというものではない。そうではなくて、同時に以下のことにも注意する。即ち、感受と接触している同一の所縁である触も生起していること。同一の所縁を指し示す想も生起していること。相応の法を促して、その所縁に向かわせる思も生起していること。その所縁を認知する識も生起していること（＜中部根本五十経篇注＞）。

## 識の判別から始める場合

「識」が明確な修行者は、触五法を判別するべきであるが、しかし、識が正に生起しているのを注意すればいいというわけではなく、識と接触している同一の所縁である触も生起していること、その所縁を体験している感受も生起していること、その所縁を指し示す想も生起していること、相応の法を促して、その所縁に向かわせる思も生起していることに注意を払わねばならない。

## 触の判別から始める場合

「触」が明確な修行者は、触五法を判別するべきであるが、しかし、触の生起だけを注意していればいいというわけではなく、同時に、その所縁を体験する受も生起していること、その所縁を指し示している思（sañña）も生起していること、相応する法を促して、その所縁に向かわせる思も生起していること、その所縁を認知する識（viññāṇa）も生起していることにも注意を払わねばならない。

## すべてを判別する

ここにおいて注釈は、触五法（phassa pañcamaka）は、おしなべて重要であると述べている。同一の心識刹那（cittakhaṇa）のうちに生起した諸々の名法を判別するについて、触思（phassa cetanā）がもっとも重要であるが、そのほかの、余り重要ではない（apadhāna）、相応する名法もまた、判別しなければならない。触思を判別するとき、行蘊に属する一切の究極法を判別する必要がある。その理由は、行蘊のなかでは、思がもっとも重要であるからである。仏陀は、色々な経において、行蘊について教示したとき、思がもっとも重要であると述べている。

上述した注釈と疏鈔の指摘によると、それぞれ触、または感受、または識から始めて名法を判別するとき、1つの心識刹那のなかの触、または感受、または識だけを判別・確認すればよいということではなく、すべての相応する心と心所を判別・確認しなければならないのである。この説は、仏陀が＜相応部。六処品。不遍知経＞の中で開示していることに基づくものである。

## 色法の再確認

上では、名法を判別・確認したい修行者は、先に智でもって、色法を判別・確認し終えておくべきであると述べた。触五法を主とする名法を判別・確認したあと、修行者は下記のごとくに、再度色法を判別するよう指導される。

修行者は、触五法を主とする名法を判別・確認したあと、再度、これらの名法は、何によって生起しているのかを省察しなければならない。そうすれば、修行者は、それらは依処色（vatthu rūpa）に依存して生起しているのが明瞭に知れるであろう。依処色とは業生身（karaṇa kāya）である。業生身は、基本的には、種色（bhūta rūpa）と所造色（upādā rūpa）である。

この注釈の指摘によると、即ち名法が依拠する依処色を判別するということは、ただ依処色（例えば眼浄色）を判別すればいいということではなく、依処色と同時に生起する種色と所造色をも判別する必要があるということである。これらの色法は、すでに色業処篇の六門の図表のなかに列挙した。例えば、眼門には54個の色法およびいくらかの非真実色がある、などということである。これらの色業処の図表に基づいて、それらを判別するのである。

## 依処色と所縁を同時に判別する

上述の注釈と疏鈔の指示に従えば、名法を判別したいと欲する修行者は、先に徹底的に色法を判別・確認しておく必要があり、そのあとで、依処色と所縁を下記のごとくに確認する必要があるのである。

1. 依処色、名法はそれに依存して生起する。
2. 名法は所縁の色法を取る。

業処の修習を行うとき、同時に依処色と所縁を一緒に判別するのは、＜後分五十経篇＞（中部 uparipaṇṇāsa Pali）のなかの、＜不断経＞（anupada sutta）およびその注釈と疏鈔の説に基づくものである。＜不断経注＞のなかで、シャーリプトラ尊者が個別法観法（anupadadhamma vipassanā）で、逐一、名法を観照できたのは、彼がすでに依処色と所縁を一緒に判別していたからであると述べている。

## 6つのグループを簡略に判別する方法

### 色所縁グループ:

修行者が色所縁（色塵）を所縁とする名法を判別・確認したいと欲するなら、言い換えれば、即ち、色所縁を対象とする眼門心路過程、彼随起意門心路過程と純意門心路過程を判別したいのであるなら、修行者は下記のことを修習すること。

1. 眼浄色と有分意界の2つを同時に判別すること
2. 1粒または多数の色聚の色彩を判別すること。その色彩は、喜ぶべきもの（iṭṭha）であつたり喜ばざるもの（aiṭṭha）であつたりする。

このように同時に2つの門（即ち、依処という名前の眼浄色と有分意界）を判別・確認する。色所縁の色彩を判別するとき、その色彩は、眼浄色と有分意界とに同時に衝突する。そのとき、色所縁を対象とする眼門心路過程と意門心路過程が生起する。もし、これらの心路過程のなかの確定（votthapana）および意門転向の確定（作用）が、如理作意（yoniso manasikāra）を具しているなら、それらは、善速行を具備する心路過程であり、もし、それらの確定（作用）が不如理作意を具しているなら、生起するのは不善速行心路過程である。

### 如理作意と不如理作意

確定（votthapana）と意門転向（manodvārāvajjana）が、その色所縁を①色所縁の色彩、または②色法③無常または④苦または⑤無我または⑥不浄と決定したなら、それは如理作意であり、善速行が生起する。

もし、確定と意門転向がその色所縁を常、楽、我、浄などなどと決定するなら、不善速行心路過程が生起する。（不如理作意の生起については、後述）。耳門、意門心路過程などなどもまたかくの如くであることに注意すること。

### 声所縁グループ

修行者が、声所縁（音声）を所縁とする名法を判別したいのであれば、修行者は、

1. 耳浄色と有分意界を同時に判別する。
2. 声所縁も判別する。

### 香所縁グループ

修行者が香所縁（香塵）を所縁とする名法を判別したいのであれば、修行者は

1. 鼻浄色と有分意界を同時に判別する。
2. 香所縁も判別する。

### 味所縁グループ

修行者が味所縁（味塵）を所縁とする名法を判別したいのであれば、修行者は、

1. 舌浄色と有分意界を同時に判別する。
2. 味所縁も判別する。

### 触所縁グループ

修行者が触所縁（触塵）を所縁とする名法を判別したいのであれば、修行者は、

1. 身浄色と有分意界を同時に判別する。
2. 1粒または多くの色聚のなかの地界、または火界、または風界（即ち触所縁）を判別する。

## 法所縁グループ

修行者が法所縁という名前の色法を所縁とする名法を判別したいのであれば、修行者は、

1. 同時に有分意界を判別する。
2. 法所縁グループのなかの、どれか1つの色法。

そして、修行者が概念（例えば遍の概念）を所縁とする法所縁グループの名法を判別したいのであれば、修行者は、

1. 同時に有分意界を判別する。
2. 概念（例えば遍の概念。Kasiṇa paññatti）を判別する。

前述した、依処と所縁を同時に判別せよという指示については、依処とは六門、即ち眼門、耳門、舌門、身門、意門を指していることに注意すること。名法を判別・確認したいと欲する修行者は、先にこれらのことを理解しておかねばならない。

## 重要な知識

色所縁を対象とする名法のなかで、眼門心路過程は1回生起し、彼随起意門心路過程も、ただ1度しか生起しない。有分識はこの2つの心路過程の間に生起する。そのあとで、純意門心路過程が何度も生起する。耳門心路過程などなども、同様であることに注意すること。修行者は、これらの心路過程のなかの1つ1つの心識刹那のすべての名法を判別・確認する必要がある。図表のなかに相応の名法（sampayutta dhamma）を列挙しておいた。＜清浄道論＞は、このように修習すべきであると指摘している。

＜泡沫譬喩経注＞（Pheṇapiṇḍūpama sutta Comm）は、極短い時間のなかで、例えば、目を1回瞬くほど、または電光が一瞬瞬く間に、心は一万億回以上生滅することが出来ると述べている。これらの心路過程のなかで、修行者は、いくつかを判別することができるかもしれないが、その他残りのものは判別しがたいものである。それらの、修行者が判別できる心路過程については、修行者は名密集を看破することができるまで、判別・確認を行わなければならない。4種類の名密集については、後述する。

所縁（即ち心路過程）の寿命に基づいて、心路過程は、4つの時分（vāra）に分けることができる。即ち：

1. 空時分（mogha vāra）、有分識のみが波動のように励起している
2. 確定（votthapana）に至った時にのみ出現する
3. 諸々の速行が出現するとき
4. 彼所縁も出現するに至るとき

この4種類の時分について、この本のなかでは、彼所縁時分（tadārammanā vāra）の図表のみ列挙した。判別・確認を行うとき、修行者はその他の部分も理解・了解しておく必要がある。

## 彼所縁（tadārammaṇa）

通常、もし、欲界速行が欲界所縁を取って、欲界有情の心の中に生起するなら、彼所縁が生起する。欲界所縁とは、欲法（kāma dhamma）という名前の欲界心と心所、および28種の色法のことである。欲界有情にとって、彼所縁は、欲界心と心所を所縁とする欲界心路過程の中で生起する。28種類の色法も、すべてその名前を欲法といい、彼所縁は、この28種の色法を所縁とする心路過程の中で生起する。ただし、五門心路替地の所縁が非常に大きい（atimahanta）および



意門心路過程の所縁が明確（vibhūta）であるときにのみ、彼所縁は生起することができるのである。故に、「通常」としかいえないのである。

この定義に基づけば、彼所縁は、観念を所縁とする心路過程の中では生起することはできない。また、＜分別論注＞および＜迷惑氷消＞のなかで、観禪速行（vipassanā javana）のあと、彼所縁は生起することはないが、しかし、また、未成熟の観禪速行のあとでは、たまに彼所縁が生起することがある、と述べている。次に、大善速行（Mahākusala javana）のあとに生起する大異熟彼所縁（Mahā vipāka tadārammaṇa）は、（同じく）喜俱をまたは捨俱であることができる。同様に、無因推度彼所縁（ahetuka santirāna tadārammaṇa）も生起できる。不善速行（akusala javana）のあと、大異熟彼所縁または無因推度彼所縁も生起することができる。この本では、各一項目毎に、ただ1つの例を列挙した。判別・確認するとき、修行者は、その他の部分も了解しなければならない。一般の原則に基づけば、喜俱速行のあとに生起するのは喜俱彼所縁である。捨俱速行と憂俱速行のあと、生起するのは捨俱彼所縁である。8種類の大異熟心（Mahā vipaka citta）と3種類の推度心（santirana citta）は、彼所縁の作用を執行することができる。即ち速行が取る所縁を、引き続き取るということである。ここで1つの彼所縁の図表を列挙する。これはもっぱら三因凡夫（tīhetuka putujjana）のためのもので、ソーターパンナ（sotāpanna = 預流、以下同様）、サカダーガーミン（sakadāgāmin = 一來、以下同様）とアナーガーミにとっても、ほぼ同様であるが、4者はただすでに煩惱を取り除いているという違いがあるだけである。

### 三因凡夫の彼所縁

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 8種類の大善速行の後 | 12種類の瞋根速行の後              |
| 8種類の貪根速行の後 | 11種類のすべての彼所縁が生起することができる  |
| 2種類の瞋根速行の後 | 6種類すべての捨俱彼所縁が生起することができる  |
| 2種類の瞋根速行の後 | 11種類のすべての彼所縁が、生起することができる |

### 以下の異熟であれば、速行は変化する

1. 見自性喜所縁（sabhāva itthārammaṇa）と自性非常可喜所縁（sabhāvāti-itthārammaṇa）の因は、過去の善業である。中等可喜所縁を見たとき、転向と速行の行を除く、その他の心路過程心は、大異熟心と無因善異熟心である。もし如理作意があるなら、善速行が生起する。反対に、もし不如理作意があるならば、不善速行が生起する。
2. 自性非常可喜所縁（例えば仏陀）を見たとき、5種類の喜俱彼所縁が生起する。そのとき、如理作意があるなら、善速行は生起する。もし不如理作意であるなら、不善速行が生起する。
3. 自性不可喜所縁（喜ぶことの出来ない所縁）（sabhāva anitthārammaṇa）を見ることは、過去の悪業が原因である。自性不可喜所縁を見たとき、もし如理作意があるなら、善速行が生起する。もし不如意作意であるならば、不善速行が生起する。五識（例えば眼識）においては、受領、推度および彼所縁は、無因不善異熟心（ahetuka akusala vipāka citta）に過ぎない。この定義に従えば、不可喜所縁（＜補＞喜ばしくない所縁）については、不善異熟捨俱推度彼所縁（akusala vipāka upekkhā santīraṇa tadārammaṇa）が生起する。

## 第11章 名業処（中篇）

### 信慧グループ（saddha-pannya group）

結生識が喜俱である三因の者の速行、彼所縁、結生、有分と往生識のなかの34の名法は、信慧グループと呼ばれる。これは便宜上そう呼んでいるだけである。（中国語原文訳者注:今後、信慧という言葉がしばしば登場する。これは以下の34個の名法であることを理解しておくこと）。

この34個の名法とは:

|         |    |
|---------|----|
| 識       | 1  |
| 通一切心所   | 13 |
| 遍一切美心心所 | 19 |
| 慧根心所    | 1  |
| -----   |    |
| 合計      | 34 |

色法と同様に、名法も単独に生起することはできない。それらは1組セットとなって、初めて生起することができる。これらの結合は、相応法（sampayutta dhamma）と呼ばれるが、また、名聚（nāma kalāpa）とも呼ばれることがある。名法を判別したいと思う修行者は、定法によって、それらを判別しなければならない。六門の所縁と相応して、心路過程もまた6種類ある。即ち眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程および意門心路過程である。この6種類の心路過程のなかで、先に意門心路過程を判別するのは、修行者にとっては比較的容易である。なぜなら、それは比較的少ない心路過程心であるから。止行者（＜補＞サマタの修習をした修行者）にとっては、先に、禅名法という名称の禅那定心過程（jhāna samāpatti vithi）の名法を判別する方が容易である。なぜなら、止禅（サマタ）を修習する段階で、修行者はすでに禅支を判別できるようになっているからである。

### 法所縁グループ — 意門禅那定心路過程

| 心依処色 | 54   | 54 | 54 | 54 | 54 | 54          |
|------|------|----|----|----|----|-------------|
|      | 意門引転 | 遍作 | 近行 | 随順 | 種姓 | ジャーナ速行（多数回） |
| 初禅   | 12   | 34 | 34 | 34 | 34 | 34          |
| 第二禅  | 12   | 34 | 34 | 34 | 34 | 32（尋と伺を除く）  |
| 第三禅  | 12   | 34 | 34 | 34 | 34 | 31（喜を除く）    |
| 第四禅  | 12   | 33 | 33 | 33 | 33 | 31（楽に代って捨）  |

意門引転（manodvārāvajjana）＝ 所縁を省察する（例えば白遍似相）心。  
 遍作（parikamma）＝ 予備作業を行う、禅那速行が起こす欲界善心。  
 近行（upacāra）＝ 禅那速行の大善速行（Mahākusala javana citta）に近い。  
 随順（anuloma）＝ 調整。禅那速行が正確に生起することのできる大善速行心。  
 種姓（gotrabhū）＝ 欲界種姓を切断する大善速行心。禅那速行（jhāna javana）  
 ＝ 色界善速行心（rūpāvacara kusala javana citta）。

注: 名法を判別するとき、修行者は名称観念、例えば「遍作」「近行」「随順」「種姓」などを知ることにはできない。ただ、それらが、それぞれ速行心の本性であることを知るのみである。凡夫と学人 (sekha puggala、即ちソーターパンナ、サカダーガーミンとアナーガーミ聖者) にとって、これらの遍作、近行、随順と種姓は、大善速行であり、アラハンにとって、それらは大唯作速行 (mahākriyā javana) である。利慧 (智慧に聡い) の瞑想修行者は、近行、随順と種姓があるのみである (遍作はなくても)。

これらの名法を判別し始めたばかりの修行者は、自分が判別したいと思う禅那に入らなければならない。そして禅那の定より出たあと、まず先に禅支を判別・確認する。智でもって、持続的に、何度も、1つ1つの心識刹那のなかの、全ての禅支を判別・確認できるようにならないといけない。もし、このことに成功したなら、次に、3つの判別法の中の1つを採用して (識または感受または触から判別を開始したとしても)、漸次、1つ1つの心識刹那のなかの全ての禅那相応法 (jhāna sampayutta dhamma) を判別・確認する。しっかりとしたくアビダンマ論>の理論基礎を持つ修行者は、これらを判別・確認することができる。しかし、少ししかくアビタンマ論>を知らない修行者にとっては、上に述べたことを理解するのは、非常に困難である。故に、智慧がいまだ成熟していない修行者の利益のために、以下に、白遍似相を所縁とする初禅34名法について説明する。

尋、伺などの禅支は禅那と呼ばれるが、この禅那に相応する心と心所は、禅那相応法と呼ばれる。<清浄道論>は、これらの禅那と禅那相応法の相、作用 (または味とも)、現起および近因 (または足処とも) (lakkhaṇa, rasa, paccupatthāna, padattāna) を判別・確認するように指示している。

### (白遍) 初禅の34個の名法

1. 識 = 白遍似相を「擁して」いる。

(疏鈔に基づいて言及した Vijānanam ārammaṇassa upaladdhi)。

2. 触 = 白遍似相に接触する (相) = 白遍似相と「似」を「連結」する (作用)。

3. 受 = 白遍似相の喜びを体験する (初禅の楽受である)

(以下の名法と前述したものは同じものである。ただ所縁が白遍似相になっているにすぎないのである)

- |                                     |          |                     |          |       |       |       |
|-------------------------------------|----------|---------------------|----------|-------|-------|-------|
| 4. 想                                | 5. 思     | 6. 一境性              | 7. 命根    | 8. 作意 | 9. 尋  | 10. 伺 |
| 11. 勝解                              | 12. 精進   | 13. 喜               | 14. 欲    | 15. 信 | 16. 念 | 17. 慙 |
| 18. 愧                               | 19. 無貪   | 20. 無瞋 (＜補＞怒りがないこと) |          |       |       |       |
| 21. 中捨性 (＜補＞心心所を過不足なく、偏ることなく働かせること) |          |                     |          |       |       |       |
| 22. 身軽安                             | 23. 心軽安  | 24. 身軽快性            | 25. 心軽快性 |       |       |       |
| 26. 身柔軟性                            | 27. 心柔軟性 | 28. 身適応性            | 29. 心適応性 |       |       |       |
| 30. 身練達性                            | 31. 心練達性 | 32. 身端直性            | 33. 心端直性 |       |       |       |
| 34. 慧                               |          |                     |          |       |       |       |

(注意: 意門転向のなかの12個の名法は、上に述べた34個のなかの最初の12個である。即ち、識から精進までである)

## 判別法

通常、禪那は似相だけを所縁とする。白骨観では、禪那と禪那相応名法は、白骨似相を所縁とする。白遍禪では、禪那と禪那相応名法は、白遍似相を所縁とする。慈心禪の似相は有情の観念である。不浄観の似相は、不浄なる屍である。

禪堂において、すでに白遍四禪を証し、四護衛禪（即ち慈心禪、仏随念、不浄観と死随念）の修習し終えた修行者は、更に高次元の清浄（visuddhi）、例えば如見清浄（ditṭhi visuddhi）などなどを修習するよう指導される。故に、修行者がすでに白骨観、白遍および四護衛禪を禪那の段階まで修習してあるなら、以下の如くの名法を判別・確認しなければならない。

1. 白骨観 — 初禪
2. 白遍 — 初、二、三および四禪
3. 慈心禪 — 初、二および三禪
4. 不浄観 — 初禪

図表に列举してある通りに、これらの禪那名法を判別・確認しなければならない。

＜アビダンマ論注＞のなかでは、比較的高度な禪那（即ち二禪と三禪）のなかの遍作、近行、随順と種姓、尋と伺はそれらと相応するということが言及されている。四禪の前では、それらにはすでに喜俱はない。

修行者が初禪の名法を判別・確認したいのであるならば、修行者は、まず先に初禪に入らなければならない。初禪の定から出たあと、5つの禪支、それらが何度も生起するのを見て、判別・確認する。もし、満足できないなら、再度、初禪に入る。（もし白遍であるなら）その後で、

1. 有分意界を判別・確認する。
2. 白遍似相を判別・確認する。そのときは、禪那の定から出たばかりであるから、白遍似相はまだ存在する。それほど早く消失するわけではない。
3. 白遍似相が有分意界を衝撃するとき、再度5つの禪支を判別・確認する。

このように重複して、何度も修習する。なぜなら、依処の判別と所縁の名法の判別・確認を同時に行うことを通して、修行者は5つの禪支が何度となく生起しているのを見るからである。その後で修行者は、識または受または触から始めて名法を判別・確認しなければならない。

もし、識から開始するならば、識が何度も生起しているのが見えるようになるまで修習する（識だけを見ること）。（注:受や触から始める場合も同様である）。もし、成功したなら、同時に識と受（＜補＞感受）の両方が何度も生起しているのを見ることができるようになるまで、修習する。もし、この修習に成功したなら、3つの名法を判別・確認し、次に4つの名法を判別・確認するというふうに、徐々に増やしていく。最後に連続して何回も見ることができるようになるまで修習する。12個の名法が意門引転のなかで生起し、34個の名法が速行のなかで生起する。もし（修習に）成功したなら、Pariggahetvā sabbampetam vavatthapetabbaṃ である。即ち＜清浄道論＞の記載の通り、修行者が、智をもって意門引転のなかの12個の名法および遍作、近行、随順、種姓と禪那速行の一刹那毎に生起する34個の名法を同時に、かつ何度も判別・確認できるとき、これらの一切の名法が所縁（即ち白遍似相）に傾倒するか、または所縁に向かうという性質をもってい

るため、それらを「名法」として判別・確認するということは、結局、所縁に向かう本質を有している名法であることを判別・確認していることになるのである。

＜清浄道論＞は、更に、いかにして修習するかを述べている。部屋のなかで蛇を見つけたとき、その蛇について行けば、やがて蛇のねぐらを見つけ出すことができるように、名法を判別・確認したあと、修行者が「これらの名法は何に依存して生起するのか？」ということを考察し、追い求めるなら、智をもって名法が依拠する心所依処色を見つけ出すことができる。その後、修行者は心臓のなかの四界と、この四界に依拠して生起するその他の所造色を、もう一度判別・確認する。これらの色法がすべて変化による不本意性を不断に受けているために、修行者はこれらの一切の「色法」を再度判別・確認する。その後で、修行者は色法を以下の如くに判別・確認する。

1. 所縁に傾倒するか、または所縁に向かう自性を擁する法は名法である。
2. 不本意性（悩壊）の自性相を擁する法は色法である。＜清浄道論＞

上に述べた定義に基づけば、すでに禪那名法を判別・確認した修行者は、名色法および心臓のなかの四界と所造色を判別・確認しなければならない。注意していただきたいのは、五門——意門心路過程の欲界名法を判別・確認したあと、修行者は名色法と名法が依拠する処門のなかの色法を判別しなければならない。（「色業処」のなかの六門の図表を参照のこと）。

すでに禪那名法（法所縁の部分）を判別・確認した修行者は、引き続き、更に1歩進んで、色法を所縁とする名法を判別しなければならない。これらの所縁となる色法のなかで、法所縁の色法を所縁とする意門心路過程を、先に判別・確認する方が、比較的容易である。これらの法所縁に属する色法のうち、11個は真実色法で、10個は非真実色法である。それぞれの色法を所縁とする名法は、すべて判別・確認されなければならない。もし、意門引転の確定が如理作意であるとき、意門善速行心路過程が生起する。もし、不如理作意であるとき、意門不善速行心路過程が生起する。以下は、眼浄色を所縁にする意門善速行心路過程を判別・確認するときの例である。

## 意門善速行心路過程を判別・確認する方法

1. 有分意界を判別・確認する。
2. 眼浄色を所縁とする。

眼浄色が有分意界と衝突するとき、または有分意界にはっきりと出現するとき、または有分意界に未だ到着しないとき、意門心路過程は生起する。もし、心路過程のなかの意門が引転して

- ① それを眼浄色であると決定する。
- ② または、眼浄色をただの色法にすぎないことを確定する。
- ③ または、それを無常と確定して、眼浄色の生滅を所縁とする。
- ④ または、それを苦と確定して、眼浄色の、不断に生滅せざるを得ない脅迫的な相を所縁とする。
- ⑤ または、それを無我と確定し、眼浄色のなかには、壊滅することのない実質があるわけではないことを所縁とする。

⑥ または、それらを不浄とするなら、眼浄色の不浄（例えば臭いと混じっていることなど）を所縁とする。

上記は、如理作意（yoniso manasikāra）であるから、善速行が生起する。この6個の如理作意において、修行者は第1項を判別・確認しなければならない。即ち、眼浄色を眼浄色となさしめる意門心路過程を判別・確認するということである。識、または触、または受から判別を開始する。

もし、修行者が先に識を判別するなら、修行者は識が意門引転、速行（7回）と彼所縁（2回）に出現するのを何度も観ずることができるよう、修習しなければならない。眼浄色がはっきりと有分意界に出現するとき、修行者は、心所に依拠し、有分意界を縁として生起する心路過程をみることができるまで、修習すること。もし、成功したなら、これらの名法を、すこしずつ増加させて、1つ1つの心識刹那のなかに、12個の名法が意門引転に、34個の名法が速行心に、34個の名法が彼所縁に、同時に出現することを判別・確認できるまで、修習する。その他の如理作意については、同様の方法で判別・確認する。このように判別・確認したとき、速行と彼所縁のなかに以下の4種類が含まれる（のが分かる）。

1. ある時は、智（ñāṇa）と喜（pīti）の両方が内包される。これは喜俱と智相応である。
2. ある時は、智があるが喜はなく、捨俱と智相応である。
3. ある時は、喜があるが智はなく、喜俱と智不相応である。
4. ある時は、喜もなく智もなく、捨俱と智不相応である。

眼浄色を眼浄色であるとみなすとき、逐一に、上の4種類、即ち喜と智があるかどうかを判別・確認する。同様に、眼浄色を色法、無常、苦、無我および不浄であると決定するとき、上の4種類を逐一、判別・確認すること。有行（saṅkhārika）であろうと無行（asaṅkhārika）であろうと、これらの心と心所の数は不変であるから、この本においては、4種類だけ列挙した。上記は有行であり、それだけですでに4種類ある。もし、無行であるならば、別の4種類ということになる。故に合計8種類の大善心があるということである。（アラハンの名相続流のなかに生起する大唯作心もまた上述した状況と同じであり）彼所縁は、あるときは生起し、あるときは生起しない。もし、所縁が明瞭であるとき、彼所縁は生起する。もし所縁が明瞭でないとき、彼所縁は生起しない。

ある種の教法では、もし、未だ成熟していない観禅の段階では、彼所縁は観善速行（vipassanā kusala javana 即ち、無常、苦、無我および不浄を観照する速行心）の後に生起する、と教えている。もう1つの教法は、彼所縁は観善速行の後で生起することはないと教えているが、これは強力な観智（balava vipassanā ñāṇa）の段階について述べている（のだと、筆者は考えている）。



## 法所縁グループ ― 純意門善速行心路過程

| 心依処色             | 54   | 54      | 54       |          |
|------------------|------|---------|----------|----------|
|                  | 意門引転 | 速行 (7×) | 彼所縁 (2×) | 4種類を判別する |
| ① 所縁を眼浄色<br>とみなす | 12   | 34      | 34       | 喜俱智相応    |
|                  | 12   | 33      | 33       | 捨俱智相応    |
|                  | 12   | 33      | 33       | 喜俱智不相応   |
|                  | 12   | 32      | 32       | 捨俱智不相応   |
| ② 色法とみなす         | 12   | 34      | 34       | 4種類を判別する |
| ③ 無常とみなす         | 12   | 34      | 34       | —————    |
| ④ 苦とみなす          | 12   | 34      | 34       | —————    |
| ⑤ 無我とみなす         | 12   | 34      | 34       | —————    |
| ⑥ 不浄とみなす         | 12   | 34      | 34       | —————    |

ここにおいて理解しておくべきことは、以下の通りである。

- ① = 所縁（眼浄色）を眼浄色とみなす心と心所。
- ② = それを色法とみなす心と心所。
- ③ = それを苦とみなす心と心所。
- ④ = それを無我とみなす心と心所。
- ⑤ = それを不浄とみなす心と心所。

同様の方法でその他の法所縁の真実色法を修習する

- 1. 耳浄色      2. 鼻浄色      3. 舌浄色      4. 身浄色      5. 水界
- 6. 女根色      7. 男根色      8. 心所依処色      9. 命根色      10. 食素色

（注: 眼浄色を含めて、合計11種類の法所縁によって構成された真実色法がある。どの色法を修習するかと決定してから、修行者は1粒の関連する色聚を選らんで判別・確認をしなければならない。性根色（ajjhata）の内観を修習しているとき、男性修行者は男根色のみを判別し、女性修行者は女根色のみを判別すること。外観を修習するときは、修行者は男根色および女根色の両方を判別・確認してもかまわない。10種類の非真実法の三相（即ち無我、苦、無常）を観てはいけな。もし非真実色法を無常と観なしたなら、それを無常と見なす観速行心路過程（vipassanā vīthi）は生起しない。苦および無我についても同様である。故に以下の如くに、ただ2種類の方式でのみそれぞれの非真実色法を判別・確認すること。

- 1. 空界（ākāsa dhātu）については、ただ空界であるとみる。その後に、空界を空界とみなした4種類の心と心所を判別・確認する。即ち、喜と智（pīti - ñāṇa）であるかどうかということである。
- 2. 空界を色法とみなす。その後にそれを色法とみなした4種類の心と心所を判別・確認する。即ち、喜と智があるかどうかである。

## 法所縁グループ——非真実色法を所縁とする意門善速行心路過程

| 心臓の中の依処色 | 54   | 54                | 54                |
|----------|------|-------------------|-------------------|
|          | 意門引転 | 速行 (7×)           | 彼所縁 (2×)          |
| ① 空界とみなす | 12   | 34 - 33 - 33 - 32 | 34 - 33 - 33 - 32 |
| ② 色法とみなす | 12   | 34 - 33 - 33 - 32 | 34 - 33 - 33 - 32 |

### 同様の方法でその他の9種類の非真実色法を修習する

- |                       |                       |                   |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. 身表 (kāya viññatti) | 2. 語表 (vacī viññatti) | 3. 色軽快性 (lahutā)  |
| 4. 色柔軟性 (mudutā)      | 5. 色適応性 (kammaññatā)  | 6. 色積集 (upacaya)  |
| 7. 色相続 (santati)      | 8. 色老性 (jaratā)       | 9. 色無常 (aniccatā) |

(注: 修行者が第1期の胎児の色法を判別できるようになって初めて、色積集を所縁とする名法を判別・確認することができる。非真実色法を修習するとき、修行者は先に、同じ1粒の色聚のなかに生起している心生色または時節生色または食生色を、その究極法が分かるまで、判別・確認し、その究極法が分かって後、初めて非真実色法を所縁として取らなければならない。その理由は、色法は必ずセット（即ち色聚）になって生起するからである。故に、先に色聚を判別・確認して究極法を見る。即ち、もしそれが8個であれば8個、9個であれば9個、10個であれば10個などとするのである。このように判別・確認したあと初めて、修行者は自分が修習したいと思う真実色法または非真実色法を選ぶ。そして、その色法が有分意界に衝突するとき、その色法を所縁とする名法を判別・確認するのである。

智慧が未だ成熟していない修行者の利益のために、ここでは特に34個の眼浄色を所縁とする善名法のなかの幾つかを紹介したい。

### 34個の眼浄色を所縁とする善名法

1. 識 = 眼浄色を「擁して」いる。
2. 触 = 眼浄色（相）に接触する。= 眼浄色と識を「連結」する（作用）。
3. 受 = 眼浄色の喜ばしさを感じ受する（楽受）。
4. 慧 = 眼浄色を徹底的に知見する。

ここにおいて、修行者は、眼浄色を所縁とする名法を理解していなければならない。その他の真実色法または非真実色法を所縁とする名法については、修行者はそれらもまたこの通りであることを知っていなければならない。法所縁のグループを所縁とする真実および非真実色法を所縁とする名法を判別・確認したあと、修行者は、更に五門所縁（例えば色所縁）を所縁とする名法を判別・確認しなければならない。修行者は、徹底的に、眼門心路過程のなかの7種類の心路過程心（即ち五門引転、眼識、受領、推度、確定、速行および彼所縁）と意門心路過程のなかの3種類の心路過程心（即ち意門引転、速行および彼所縁）の真実を理解しなければならない。このようにして初めて、法の判別・確認とは何かを理解することができるのである。

## 判別の方法

1. 眼浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. 色所縁を判別・確認する = 1粒または多くの色聚の色彩。
3. 色所縁が眼浄色と有分意界に同時に衝突するとき (= 眼浄色と有分意界に同時に出現するとき)、眼門心路過程と引き続き色所縁を所縁とし続けている意門心路過程が生起する。
4. もし、心路過程のなかの引転、確定または意門引転 (āvajjana、votthapana、manodvārāvajjana) が、それを色所縁と認定・決定した場合は、即ち如理作意であり、善速行も生起する。34個の名法をもつ速行および彼所縁は、信慧グループに属する名法である。

もし、修行者がこれらの心路過程の名法を先に判別・確認したいのであれば、修行者は先に心路過程のなかの、1つ1つの心識刹那の識が見えるようになるまで、修習しておかなければならない。

1つずつの心路過程心の識が生起して五門引転、眼、受領、推度、確定、速行 (7×)、彼所縁 (2×)、その後に多数の有分、次に意門引転速行 (7×) と彼所縁 (2×) となることを見るができるようになるまで、繰り返し何度も、2つの門 (即ち眼浄色と有分意界) と色所縁を、判別・確認すること。この段階では、眼門心路過程が一度生起したなら、その後では、色所縁を対象とする意門心路替地が何度も生起することが見えるようになるまで修習しなければならない (心路過程の間には、多くの有分識が存在する)。

1つずつの心路過程を続けてみるができるようになったら、同時に判別・確認できる名法の数量を、例えば先に1つの名法、その次に2つの名法、次に3つ、4つ、5つ、6つ、7つ、8つなどである。1つの心識刹那のなかのすべての名法 (図表参照のこと) が見れるようになるまで、その数を徐々に増やしていけば、やがて修行に成功するであろう。注意していただきたいのは、触または受から始めても、その判別・確認方法は同様である。もし、上の方法がうまくいかないなら、繰り返し色法を判別・確認する。このようにすれば、名法は、自動的に鮮明化する。このことは<清浄道論>に記載されている。

これらの心路過程のなかで、眼識は、眼依処色 (cakkhu vatthu rūpa、即ち眼浄色でもある) によって生起し、その他の眼門および意門心路過程の名法は、心依処色によって生起する。故に依処色は、また図表の中に列挙されることになる。<経蔵>の方法によると、密集を看破できるほどに色法の判別・確認をしなければならないとされているが、故に「依処色」に言及されるとき、依処色のことだけを言っているのではなく、その箇所の種色と所造色も含まれるわけである。この種の判別・確認方法は、<根本五十経篇注>のなかで、Vatthu nāma karajakāyo ... atthato bhūtāni ceva upādārūpāni ca. . . と言及されている。しかし、図表のなかでは、ただ真実色法を列挙したにとどまるものである。名色分別智の段階において、見える限りの非真実色法もできるだけ判別・確認するのがよい。ただ観禅 (ヴィパッサナー) の段階にきて初めて、非真実色法を取り除くのである。

また、有分識のなかに列挙した34個の名法は、結生識喜俱の三因者 (tihetuka) について述べたものである。もし、修行者が結生識捨俱の三因者であるなら、その有分識の名法は、33個になる。有分識の所縁は、前の世の臨死速行心 (maraṇasanna javana) の所縁であり、即ち業、業相

および趣（＜補＞衆生が向かう六道のこと）の3つのうちの1つである。修行者が有分識の過去の所縁を正しく判別・確認できるときにのみ、現在の心路過程の間（＜補＞に挟まって出現する）有分識を判別・確認することができる。名法を判別・確認する段階で、もし、有分識の所縁を正確に判別・確認できないとき、とりあえず、それを棚上げしておいても良い。

### 如理作意

1. 色所縁を色所縁とみなし、それを色所縁の眼門であると認知するなら、彼随起意門および純意門心路過程が生起する。（判別・確認方法は上において述べた）。
2. 色所縁を色法とみなし、それを色法であると判別・認知する意門心路過程。
3. 色所縁を無常とみなし、それを無常であると判別・認知する意門心路過程。
4. 色所縁を苦とみなし、それを苦と判別・認知する意門心路過程。
5. 色所縁を無我とみなし、それを無我と判別・認知する意門心路過程。
6. 色所縁を不浄とみなし、それを不浄と判別・認知する意門心路過程。

眼門心路過程は、ただ色所縁を色所縁と認知することができるだけである。それは、色所縁を色法、または無常、または苦、または無我、または不浄であると認知することはできない。

6種類の方法でもって、色法の名法を判別・確認する方法を修行者に教える理由の1つは、如理作意があるとき、善速行も生起するということを修行者に理解させるためである。また、壊滅随観智（*bhaṅga ñāṇa*）の（段階の）とき、*ñatanca ñāṇanca ubhopi vipassati*。上述の古代の論師の指摘に従えば、観禅（ヴィパッサナー）の修習では、以下の①と②を観照しなければならない。

① 知（*ñāta*）という名称の苦諦と集諦。

② 智（*ñāṇa*）という名称の観禅修習意門速行心路過程（*manodvārika vipassanā vīthi*）。

即ち、意門観速行心路過程もまた観禅の対象であるという意味である。

故に、これが、先に観禅を修するときの観照の智を修習するもう1つの理由である。この2つの理由から、どうしても6つの方式で名法を判別・確認しなければならないのである。

＜迷惑氷消＞（*sammohavinodanī*）において、行法（*saṅkhāra dhamma*）の三相（即ち、無常、苦、無我）を所縁とする相所縁観速行心（*lakkhaṇārammanika vipassanā javana*）の後、彼所縁は生起することがない、と述べられている。しかし、所説によると、彼所縁は未成熟観速行（*taruṇa vipassanā javana*）の後に生起することができるともいう。故に、修行者は、自ら、彼所縁は、観速行（*vipassanā javana*）の後に生起することができるかどうかを、実証しなければならないのである。

## 心と心所の数量

|    | 五門引転 | 眼識  | 領受  | 推度      | 確定  |
|----|------|-----|-----|---------|-----|
|    | 11   | 8   | 11  | 11 (12) | 12  |
| 1  | 識    | 識   | 識   | 識       | 識   |
| 2  | 触    | 蝕   | 触   | 触       | 触   |
| 3  | 受    | 受   | 受   | 受       | 受   |
| 4  | 想    | 想   | 想   | 想       | 想   |
| 5  | 思    | 思   | 思   | 思       | 思   |
| 6  | 一境性  | 一境性 | 一境性 | 一境性     | 一境性 |
| 7  | 命根   | 命根  | 命根  | 命根      | 命根  |
| 8  | 作意   | 作意  | 作意  | 作意      | 作意  |
| 9  | 伺    |     | 伺   | 伺       | 伺   |
| 10 | 勝解   |     | 勝解  | 勝解      | 勝解  |
| 11 |      |     |     | 喜*      | 精進  |

### 説明

五門引転 (pañcadvāravajjana) = 必ず11個の名法がある。必ず捨俱（捨受）である。  
 眼識 (cakkhu vinñāṇa) = 必ず8個の名法がある。必ず捨俱である。  
 受領 (sampaticchana) = 必ず11個の名法がある。必ず捨俱である。  
 推度 (santiirana) = もし喜俱であるなら12個の名法、もし捨俱であるなら11個の名法（喜が無いから）である。

確定 (votthapana) = 必ず12個の名法がある。必ず捨俱である。  
 速行 (javana) = 信慧グループであるなら、34個の名法がある。

- ① もし、喜俱智相応であるなら、34個の名法がある（樂受がある）。
- ② もし、捨俱智相応であるなら、33個の名法がある（喜を除く）。
- ③ もし、喜俱智不相応であるなら、33個の名法がある。
- ④ もし、捨俱智不相応であるなら、32個の名法がある。

彼所縁 (tadārammaṇa) = 速行と同じく、4種類ある。  
 意門引転 (manodcāravajjana) = 確定と同様、必ず捨俱である。

（注: 推度、速行および彼所縁のなかの受 (vedanā) の多くは、同種のものである。もし、速行のなかに樂受があれば、多くの推度と彼所縁のなかにも樂受がある。もし、速行のなかに捨受があれば、多くの推度と彼所縁のなかにも捨受がある。）以下に声所縁グループを判別・確認する方法を、簡単に述べる。

### 声所縁グループ

声所縁を対象とする名法を判別・確認したいのであれば、

1. 耳浄色と有分意界を同時に判別する。
2. および音。

以下の6つの方式で、その音声を観ずる

- ① それを音声と見なす。
- ② それを色法と見なす。
- ③ それを無常と見なす。
- ④ それを苦と見なす。
- ⑤ それを無常と見なす。
- ⑥ それを不浄と見なす。

色所縁グループと同様に、4種類の心を判別・確認する。即ち喜と智があるかどうかを。

### 香所縁グループ

香所縁を対象とする名法を判別・確認したいのであれば、

1. 鼻浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. および1粒のまたは多くの色聚の臭い（気味）。判別方法は上の通り。

### 味所縁グループ

味所縁を対象とする名法を判別・確認したいのであれば、

1. 舌浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. および1粒のまたは多くの色聚の味。判別方法は上の通り。

### 触所縁グループ

触所縁を対象とする名法を判別・確認したいのであれば、

1. 身浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
  2. および1粒のまたは多くの色聚のなかの地界、または火界、または風界。
- 判別方法は上の通り。

### 頭脳と智慧

この段階において、修行者は、自己の脳内に智慧があるかどうか、自ら検証してみるのもよい。＜アビタンマ論＞によると、頭脳とは1塊の色聚にすぎない。このとき、もし、修行者が頭脳内部の四界を判別・確認するなら、修行者は非常に簡単に色聚を見ることができるであろう。

これは、色業処の修習の段階で、修行者が頭脳内部の5種類の色聚、44種の色法を見ることができるようになっているからである。故に、この段階で、再度頭脳内の44種の色法を判別・確認するときは、これら44種の色法のなかの身浄色を判別できるようにまで修習すればよい。

1. 身浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. および身浄色の近くの1粒または1塊の色聚のなかの地界、または火界、または風界。

そのなかの1つの触界（地、火、風）が脳内の身浄色と有分意界と衝突するとき、触を所縁とする身門と意門心路過程が、生起する。もし、これらの心路過程のなかの確定と意門引転が如理作意であるなら（即ち、それを地、火、風または色法または無常などなどと確定する）、大善速行心路過程（Mahākusala javana vīthi）は生起する。もし、速行心が喜俱智相応であるとき、34個の名法があることになる。この34個の名法はただ、心所依処色によるのと、また、有分意界を縁として生起しているに過ぎないのである。このグループの名法のなかでは、智もまた中に含まれる。ただ8種類の心と心所が、脳内の身浄色によって生起している（身識）。このグループ



のなかでは、智は含まれていない。この教法が正しいかどうか、修行者は自ら何度も判別し、立証する必要がある。

(注: 修行者は触所縁のグループのなかで、その触の所縁が喜ばしい (it̥ṭha) ものであれば、身識 (kāya vinñāṇa) には楽受 (sukha vedanā) を含むのである。反対に、触の所縁が喜ばしくない (anit̥ṭha) ものであるとき、身識には苦受 (dukkha vedanā) を含むのである。

## 法所縁グループ ―― 善グループ

---

法所縁グループのなかの善法は、4種類に分けられる。修行者の利益のために、下記に書き記しておく。その4組とは、

- (A) 11種の真実色法を所縁とする名法のグループ。
- (B) 10種の非真実色法を所縁とする名法グループ。
- (C) 離心所 (virati) または無量心所 (appamañña) および仏随念と死随念を擁する名法グループ。
- (D) 禪那名法グループ。

この4組の中で、(A)、(B) と (D) グループの名法の判別・確認方法は、すでに解説した。(C) については、後述する。

### 正語 (sammā vācā)

3つの離心所のなかで、正語とは、職業と関係の無い4つの言葉による悪行 (vācī duccharita) を離れることである。有分意界を判別し、その後で正語 (即ち、如何なる言葉による悪行為を離れるという所縁を所縁とする) を判別する。速行の名法のなかで、それは信慧グループの34個の名法に正語を加えたもので、合計35個の名法となる。この4種類について、喜と智があるかどうか判別・確認する。

### 正業 (sammā kammanā)

有分意界および所縁 (如何なる身体による悪行為を離れることを所縁とする) を判別・確認する。速行の名法のなかで、それは信慧グループの34個の名法に正業を加えた合計35個の名法である。この4種類について、喜と智があるかどうか判別・確認する。

### 正命 (sammā ājīva)

有分意界および所縁 (任意の1つの、職業と関係の有る言葉による悪行為または身体による悪行為を所縁とする) を判別・確認する。速行の名法のなかで、それは信慧グループの34個の名法に正命を加えたものであり、合計35個の名法がある。喜と智があるかどうか、即ち4種類を判別する。

### 喜 (muditā)

喜とは、随喜有情の楽しみをいう。有分意界を判別・確認し、また楽しい有情を所縁とする。この段階で、未だ喜心禪那 (muditā jhāna) を証していないのであるならば、楽受 (somanassa vedanā) のみ速行のなかにおいて出現可能であるということから、2種類、即ち智相応であるか

どうかを判別・確認する。智相応 = 34 + 喜 (muditā) = 35個の名法。もし、智不相応であれば、  
= 33 + 喜 = 34個の名法。

阿那律大長老 (Ven. Anuruddha Mhāthera) によると、すでに喜心を修習して、喜心禪那を証し  
終えた修行者は、禪修の力によって、速行心のなかに捨受は存在しえる。故に、すでに喜心禪那  
を証した修行者は、4種類、即ち喜 (pīti。この喜はpītiであり、muditāでないことに注意すること) と智があるかどうかを判別・確認する。

### 彼所縁、信、慧

離心所または無量心所を擁する速行のあと、彼所縁は生起することはできない。なぜならば、  
その所縁は欲 (kāma) ではないからである。速行名法のなかの信は、業とその果について、確信  
をもっているものである。慧とは、すなわち、業の力による結果を知っているということであ  
り、それは即ち自業正見 (kammassakatā sammādiṭṭhi) である。

### 仏随念 (Buddhānussati)

もし修行者が、すでに4つの護衛禪を修習してあるのならば、彼は、仏の功德を所縁とする  
意門大善速行心路過程を判別・確認する必要がある。速行のなかの名法は、信慧グループの34個  
の名法である。仏随念を修習しても、近行定に到達することができるだけであるから、速行は  
連続して7回だけ出現する。彼所縁は、生起するかもしれないし、生起しないかもしれない。  
有分意界および仏の功德を対象とする所縁判別・確認する。

### 死随念 (maraṇānussati)

死随念を修習しても近行定に到達するだけなので、速行は7回しか出現しない。それらは、  
欲界近行定速行 (kāmaṇvacara upacāra samādhi javana) である。彼所縁は、速行の後に生起するこ  
とはできない。速行のなかの名法は信慧グループの34個の名法である。この離心所、無量心所、  
仏随念および死随念を含む名法グループは、欲速行善名法グループに過ぎず、その速行は、ただ  
7回出現するだけである。それらは法所縁グループの (C) グループに属している。

### 法所縁グループ —— (C) グループ

| 心臓の中の色法 | 54   | 54                | 54  |
|---------|------|-------------------|-----|
|         | 意門引転 | 速行 (7×)           | 彼所縁 |
| ① 正語    | 12   | 35 (33 - 34 - 33) |     |
| ② 正業    | 12   | 35 (33 - 34 - 33) |     |
| ③ 正命    | 12   | 35 (33 - 34 - 33) |     |
| ④ 悲     | 12   | 35 (33 - 34 - 33) |     |
| ⑤ 喜     | 12   | 35 (33 - 34 - 33) |     |
| ⑥ 仏随念   | 12   | 34                | 34  |
| ⑦ 死随念   | 12   | 34                |     |

(注: 死随念を修習する修行者が、死随念の名法を判別・確認したいのであれば、先に有分意界を判別し、その後に自分を死体の色相を所縁として、死随念を修習する)。ここにおいて、名業処善グループの判別・確認方法は、十分に説明した。もし、修行者がその他の業処、例えば十遍と八定などを、すでに修習したことがあるのならば、再度、これらの禅那名法を判別・確認する必要がある。無色禅には2つの禅支しかない。即ち、捨と一境性である。それらには尋、伺と喜がないため、1つの無色禅那には31個の名法しかない。色界禅那を判別すると同様に、無色禅那名法を判別する。以下において、28種の色を所縁とする不善名法グループを説明する。

## 10個の結の生起 (saṃyojana)

---

＜大念处経注＞の法随観篇のなかで、10個の結 (saṃyojana) が、如何にして色所縁を対象として生起するかということに言及している。もし、修行者が十結が色所縁を対称に取るとき、どのようにして生起するかを知るなら、十結が如何にして、その他の27種の色法を所縁として生起するかを知ることができるし、修習もできるであろう。色所縁を対象とするとき、生起する十結の法とは以下の通りである。

1. 楽色所縁を、極度に浄 (subha 美) であると取ったとき、欲貪結 (kāmarāga) が生起する。
2. 福の果報を有する生命体は、非常に容易に色所縁を獲得するため、福の果報を有する生命体を欲求するなら、これは即ち有貪結 (bhavarāga) である。
3. 戒禁 (sīlabbata) を修習する。即ち、例えば牛や犬などのまねをして、このように修行すれば色所縁を獲得できると考えるならば、これは戒禁取結 (sīlabbataparāmāsa saṃyojana) の生起である。

(注: この3種類の結 (または結縛ともいう) は、通常は、貪見グループ (lobha diṭṭhi group) の名法の一部分である。欲貪結と有貪結は、通常は邪見相応であるが、ある時には慢相応となる。戒禁取結は、邪見相応のみである。もし、人が色所縁を常、楽、我と見なして執着するなら、貪見 (lobha diṭṭhi) が生起するが、色所縁を常、楽、我と錯覚するのは痴 (moha) である。邪見とは、それを常、楽および我と誤信することである。速行のなかには、20個または19個または22個または21個の名 (＜補＞法がある)。

4. 傲慢と自慢。例えば、心のなかで、「私だけが色聚のなかの色所縁を判別・確認することができる」と考えるなら、これは慢心結 (māna saṃyojana) の生起である。貪慢グループ (lobha māna group) の不善速行の生起である。速行のなかには20個または19個または22個または21個の貪慢グループの名法がある。
5. 喜ばしからざる色所縁に対して、不快を感じるか、怒りを覚えるのは瞋結 (paṭigha saṃyojana) の生起である。これは瞋グループ (dosa group) の名法で、速行のなかには18個または20個の名法がある。
6. 嫉妬心をもって「私以外の他の人が、この色所縁を得ることができなければ、どれほどいいであろうか」と考えるならば、それは嫉妬 (issā saṃyojana) の生起である。これは瞋嫉グループ (dosa issā group) の名法である。速行のなかに、19個または21個の名法がある。

7. 自分が得た色所縁を他人と分け合うとは思わない。このように吝嗇な心で行動しようとする  
と、慳結 (macchhariya saṃyojana) が生起する。これは瞋慳グループ (dosa - macchhariya group)  
の名法である。速行のなかに19個または21個の名法がある。
8. (a)間違っことをしたと後悔する (例えば他人の衣服の色を汚した)。または良いことをしな  
かったと後悔する (例えば、花が満開のときに仏像に供えなかった) (この2つの例は、すべ  
て色彩と関係している)。是は即ち悪作 (kukkucca) の生起である。これは瞋悪作グループ  
の名法である。速行のなかに19個または21個の名法がある。
- (b)色所縁を対象にとるとき、もし、心が散乱するなら掉挙 (uddhacca) である。これは掉挙  
グループの名法である。速行のなかに16個の名法がある。
9. 所縁を有情 (satta) であるか、または我 (atta) であるかを疑うとき、また有情の実質または我  
の実質を疑うとき、疑の結 (vicikicchā saṃyojana) が生起する。これは疑グループ (vicikicchā  
group) の名法である。速行のなかに16個の名法がある。
10. Sabbeheva saṃajāta aññāṇavasena avijjāsāmyojanaṃ uppajjati. 上に述べた結が生起するとき、無明結  
(avijjāsāmyojana) も一緒に生起する。＜中五十経篇＞

上に述べた結 (または結縛) は、単独で生起することはできない。それらは必ず、相応する心と  
心所と一緒に生起する。これらの名法のグループは、心定法 (citta niyāma) に従って心路過程のな  
かで生起する。故に、これらの名法を判別・確認するとき、修行者は、究極の名法を見極めるこ  
とができるまで、それらの密集を看破する必要がある。故に以下に、それらの結合を列挙する。

#### 貪見グループ —— 4種類

|       |          |    |
|-------|----------|----|
| ①     | 識        | 1  |
|       | 通一切心所    | 13 |
|       | 遍一切不善心心所 | 4  |
|       | 貪と邪見     | 2  |
| ----- |          |    |
|       | 合計       | 20 |

(注: 遍一切不善心心所は一切不善心と相応する。それらは痴、無慙、無愧と掉挙である。  
このグループの受は、樂受である (somanassa vedanā) 。

②捨俱であるなら、喜 (pīti) はない。故に20から喜を引いて = 19個の名法である。

③喜俱有行 (saṃkhārika) であれば、20に昏沈と睡眠を加えて = 22個の名法である。

④捨俱有行であれば、19に昏沈と睡眠を加えて = 21個の名法である。

ここでの精進は、極力貪見が生起するよう働く。欲とは貪見を生起させたいと思うこと。言い  
換えれば、精進とは貪欲 (rāga) が生起するための努力であり、欲 (chanda) は、貪欲 (rāga) が  
起こるように希望することである。修行者はその他の名法の真の含意を理解していなければならない。

### 貪慢グループ ― 4種類

このグループは、貪見グループとあまり大きな違いはない。ただ、「慢」が「邪見」に代わっただけである。それには20個または19個または22個または21個の名法がある。しかし、慢とは、「時に生じる心所」(kadāci cetsika)であるから、「慢」が含まれないときもある。もし、「慢」がないとき(同時に邪見もない)、19 - 18 - 21 - 20個の名法しかない。以下の4種類を判別・確認する。即ち、4種類の貪に4種類の貪慢、合計すると8種類の貪根心識(lobha mūla citta)である。

### 瞋グループ ― 2種類

|       |             |    |
|-------|-------------|----|
| ①     | 識           | 1  |
|       | 通一切心所(喜を除く) | 12 |
|       | 遍一切不善心心所    | 4  |
|       | 瞋           | 1  |
| ----- |             |    |
|       | 合計          | 18 |

② もし行があるなら、昏沈と睡眠を加える =  $18+2=20$

### 瞋嫉グループ ― 2種類

|       |                 |    |
|-------|-----------------|----|
| ①     | 上に述べた瞋グループの心と心所 | 18 |
|       | 嫉               | 1  |
| ----- |                 |    |
|       | 合計              | 19 |

② もし行があるなら、昏沈と睡眠を加える =  $19+2=21$

### 瞋慳グループ ― 2種類

|       |                 |    |
|-------|-----------------|----|
| ①     | 上に述べた瞋グループの心と心所 | 18 |
|       | 慳               | 1  |
| ----- |                 |    |
|       | 合計              | 19 |

② もし行があるなら、昏沈と睡眠を加える =  $19+2=21$

### 瞋惡作グループ ― 1種類

|       |                     |    |
|-------|---------------------|----|
|       | 識                   | 1  |
|       | 遍一切心心所              | 7  |
|       | 尋、伺、勝解と精進(喜および欲不相応) | 4  |
|       | 遍一切不善心心所            | 4  |
| ----- |                     |    |
|       | 合計                  | 16 |

## 痴疑グループ ―― 1種類

|                     |    |
|---------------------|----|
| 識                   | 1  |
| 遍一切心心所              | 7  |
| 尋、伺と精進（勝解、喜および欲不相応） | 3  |
| 遍一切不善心心所            | 4  |
| 疑                   | 1  |
| -----               |    |
| 合計                  | 16 |

＜摂アビダンマ義論＞（Abhidhammatthasaṅgaha）のなかで、29種の欲界速行（kāma javana）がすべて、五門および意門心路過程に出現することができる。12種類の不善速行はまた、29種類の速行のなかに含まれる。＜大念処経＞（Mahāsatipaṭṭhāna sutta）のなかで、仏陀は心随観（cittānupassanā）の段階で、貪欲（rāga）と同時に生起する有貪欲心（sarāga citta）、瞋（dosa）と同時に生起する有瞋心（sadosa citta）、痴と同時に生起する有痴心（samoha citta）を観照するようにと指導している。そのため、修習を始めたばかりの修行者は、先に28種類の色法の1つを所縁とする名法を判別・確認し、最後には28種類の色法全部を判別・確認しなければならない。

究極色法を所縁とする不善名法を判別・確認するとき、何人かの修行者は、ある種の不善名法グループに対して、判別しにくいということを感じている。もし、このようであるなら、修行者は先に密集の観念（例えば金、銀、衣服）を所縁とする不善名法を判別・確認すれば、それらを理解するのに役立つであろう。

## 第11章 名業処（後篇）

---

### 簡略判別法

1. 有分意界を判別する。
2. 金を所縁とする（自己が保有しており、かつ愛着している金である）。
3. 所縁（金）が有分意界に衝突するとき、金の観念を所縁とする意門心路過程が生起する。  
そして、それを金と確定する。このことは不如理作意（ayoniso manasikāra）であるから、貪見グループ不善速行が生起する。

貪見グループ不善速行グループのなかで、それを金であると錯覚するのは痴（moha）である。錯覚してそれを金であると信じるのは邪見であり、これは世間では、我邪見（loka samañña atta）と通称している。修行者は、その他の名法の理を知っていなければならない。そして金を常、楽、我および浄であると確定（または意を注ぐ）する。（このとき）貪見グループの不善速行心路過程は生起するであろう。これらの名法グループのなかで、金を常、楽、我、浄と錯覚するのは痴である。常、楽、我及び浄と錯覚して信じるのは邪見である。次に、衣服などを所縁として、同様の方法で修習する。新しい衣服には喜が生起し、古い服には喜が生起しないということが分かるまで、修習しなければならない。

貪慢グループを修習するときは、自分が誇りに思っている品、例えば衣服、ダイヤモンド、イヤリングなどを所縁とする。もし、観念を所縁とする貪見グループと貪慢グループの名法を理解することができたら、更に1歩進んで、究極色法を所縁として修習する。瞋グループの修習をするときは、修行者が嫌っている人を所縁とする。瞋嫉（怒りと嫉妬）グループのときは、他人の、自分よりよい持ち物を所縁とする。瞋慳（怒りと物惜しみ）グループのときは、人と分け合うには忍びない品物を所縁とする。瞋惡作のときは、自分がした惡業（殺生）またはするべきでありながら、まだしていない善いこと（例えば布施、戒を守っていないなど）を所縁とする。惡作とは惡業を後悔するということと、善業をなさなかったために後悔するということであるから、2つの所縁を対象としなければならない。

掉挙グループを修習するとき、普通の無貪無瞋の散乱心を所縁とする。疑グループを修習するとき、修行者が疑いの心を引き起こすことのできる事柄を所縁とする。例えば「前世で私は本当に人であったのか？」など。

このように観念を所縁とするとき、彼所縁は不善速行の後に生起することはできない。もし、修行者が観念を所縁とする不善名法を判別・確認することができたら、更に1歩進んで、それぞれの究極色法を所縁とする不善名法を判別・確認する。善グループの判別方法と同様に、不善名法グループを判別・確認するとき、法所縁（の修習）も開始する。



## 法所縁——不善意門心路過程

| 心臓の中の色法   | 54   | 54                   | 54                   |
|-----------|------|----------------------|----------------------|
|           | 意門引転 | 速行 (7×)              | 彼所縁 (2×)             |
| ① 貪見グループ  | 12   | 20<br>(19 - 22 - 21) | 12<br>(11 - 12 - 11) |
| ② 貪慢グループ  | 12   | 20<br>(19 - 22 - 21) | 12<br>(11 - 12 - 11) |
| ③ 瞋グループ   | 12   | 18 (20)              | 11 (11)              |
| ④ 瞋嫉グループ  | 12   | 19 (21)              | 11 (11)              |
| ⑤ 瞋慳グループ  | 12   | 19 (21)              | 11 (11)              |
| ⑥ 瞋惡作グループ | 12   | 19 (21)              | 11 (11)              |
| ⑦ 掉挙グループ  | 12   | 16                   | 11                   |
| ⑧ 疑グループ   | 12   | 16                   | 11                   |

### 貪見グループの判別法

1. 有分意界を判別・確認する。
2. (眼十法聚を判別・確認したあと) 眼浄色を所縁とする。
3. 眼浄色が有分意界に衝突するとき (または有分意界に出現するとき)、眼浄色を所縁とする意門心路過程が生起する。そして、心路過程のなかの意門引転がそれを浄 (subha、美) として確定する。もし、眼浄色が喜ぶべきもの (iṭṭha) であれば、これは不如理作意であるため、楽を浄とする貪見グループの速行が生起する。不如理作意は近因である。(眼浄色を常、楽および我であると確定するか、または省察するなら、また同様である)。8種類の貪根心 (lobha mula citta) のなかで、4種類は邪見相応である。もし喜俱であれば喜 (pīti) である。もし、捨俱であれば、喜はない。もし、行があれば、昏沈と睡眠がある。もし、行が無いなら、昏沈と睡眠もない。ここでいう行とは、自分または他人の促しまたは奨励によって貪、瞋などなどが、生起することをいう。図表の中で、心路過程のなかの1つずつの心識刹那の心と心所の数量を挙げておいた。

### 彼所縁:

もし、速行が喜俱 (喜を伴っていること) であるなら、彼所縁もまた喜俱である。もし、速行が捨俱であるなら、彼所縁もまた捨俱である。通常、彼所縁の受は速行の受と同じであるが、しかし、速行が憂俱であるとき、彼所縁は憂俱であることはありえず、そのため捨受だけが彼所縁に出現する。彼所縁の図表にあるように、不善速行のあとに、大異熟彼所縁もまた生起する。非常に喜ばしい所縁 (ati iṭṭhārammaṇa) に出会ったとき、不如理作意であるため、不善速行が生起してしまうが、しかし、それに従って生起した彼所縁は依然として大異熟でありえる。この本の中の図表において不善速行のうしろに、無因異熟彼所縁 (ahetuka vipāka tadārammaṇa) を列挙しておいた。もし、大異熟彼所縁 (Mahā vipāka tadārammaṇa) が生起したなら、修行者は実践の時に、そのことを明らかに知っていなければならない。智慧が未熟な修行者のために、ここでは眼浄色を所縁とする貪見グループの20個の名法を挙げておく。

## 貪見グループ20個の名法

1. 識 = 眼浄色を「擁する」。
2. 触 = 眼浄色の「相」に接触する。眼浄色と識を「連結」する（作用）。
3. 受 = 所縁を経験する（心の楽聚、somanassa vedana）
4. 想 = 心の中で、所縁を（浄と）認定する。
5. 思 = 相応する心と心所が所縁に向かうよう促すまたは導く。
6. 一境性 = 心をしてただ1つの所縁に向かわせる。相応する心と心所を散乱させない。
7. 命根 = 相応する名法をその所縁において保護または保持する。
8. 作意 = 相応する法を所縁に向かうようコントロールし、向かわせる。
9. 尋 = 相応する法を所縁に投入する。
10. 伺 = 所縁を反復して省察する。
11. 勝解 = 所縁を（浄として）確定する。
12. 精進 = 貪欲が生起することに尽力する。
13. 喜 = 所縁を好む。
14. 欲 = 所縁を欲する（欲望の生起）。
15. 痴 = 初演の真実の本性（不浄）を知らないこと。＝所縁を浄であると錯覚する。
16. 無慙 = 不善の法（例えば貪見）の生起に対して羞恥を感じないこと。
17. 無愧 = 不善の法（例えば貪見）の生起に対して恐れを感じないこと。
18. 掉挙 = 心が散乱し、平静でないこと。
19. 貪 = その所縁を「私のもの」と執着すること。＝所縁を渴愛すること。  
＝所縁に執着して放さないこと。
20. 邪見 = その所縁を浄であると間違えて信じること。

（注：所縁を常、楽および我と確定するときも同様である。もし、喜俱であれば喜（pīti）があり、もし、捨俱であるなら無喜であり、もし行があるなら、昏沈と睡眠がある。もし、行がなければ、昏沈と睡眠はない。

## 精進と欲（virīya と chanda）

瞋グループのなかでの精進とは、瞋恨が生起するよう尽力するものであり、欲とは瞋恨が生起することを望むものである。

瞋嫉グループのなかでの精進とは、瞋嫉が生起するよう尽力するものであり、欲とは瞋嫉が生起することを望むものである。

瞋慳グループのなかでの精進とは、瞋慳が生起するよう尽力するものであり、欲とは瞋慳が生起することを望むものである。

瞋惡作グループのなかでの精進とは、瞋惡作が生起するよう尽力するものであり、欲とは瞋惡作が生起することを望むものである。

痴:

痴とは所縁（眼浄色）を常、楽、我および浄であると錯覚したり、「彼の」眼浄色、「私の」眼浄色などと、錯覚すること。

無慙無愧:

悪法（例えば貪見、貪慢、瞋、瞋嫉、瞋慳、瞋惡作、痴掉挙、疑等）の生起に対して、羞恥心または恐れを感じないこと。修習のとき、悪の行為を所縁として、無慙無愧は、悪の行為に対して羞恥も恐れもない（＜補＞ことを確認する）。

法所縁グループのその他の10種の真実色法と10種の非真実色法を所縁とする不善名法グループを所縁として判別・確認をする。

## 色所縁グループ不善名法の判別方法

色所縁を対象として生起する十結（10 saṃyojana）については、すでに上で述べた。この十結が生起するとき、色所縁を対象とする眼門不善速行心路過程を判別・確認する。同様の方法で、28個のすべての色法を修習する。法所縁グループ、貪見グループの判別方法は以下の通り:

1. 眼浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. 色聚の喜ばしい色を所縁とする。
3. 色所縁が眼浄色と有分意界に同時に衝突するとき、その色所縁を対象とする眼門と意門心路過程が生起する。もし、この心路過程のなかの確定と意門引転がその色所縁を①常②楽③我④浄であると省察し、そのように決定するなら、これは不如理作意であるため、貪を主とする不善速行心路過程が生起する。8種類の貪根心のなかで4種類は邪見相応である。もし、喜俱であるなら喜が含まれる。もし、捨俱であるなら、喜はない。もし、行があるなら、昏沈と睡眠があり、もし、行がないなら、昏沈と睡眠もない。

図表の中で、心路過程のなかの一心識刹那毎の心と心所の数を列挙した。ここにおいて、もし速行が喜俱であるなら、列挙しているのも喜俱の推度と彼所縁だけである。もし、速行が捨俱であるなら、列挙しているのも捨俱の推度と彼所縁だけである。

通常、速行と彼所縁の受は同じものであるが、しかし、彼所縁は、憂俱である可能性はないので、速行が憂俱であるとき、列挙した彼所縁は捨俱である。

五門引転、眼識、受領、推度および確定のなかの名法の数量は、善グループと同じである。善グループと不善グループの間では、ただ速行のなかの名法の数量が異なるだけである。

彼所縁の図表のなかで列挙したように、不善速行のあと、大異熟彼所縁（Mahā vipāka tadārammaṇa）も生起することができる。

その次の図表では、無因異熟彼所縁（ahetuka vipāka tadārammaṇa）のみが、不善速行の後ろに列挙してある。もし、大異熟彼所縁が生起したなら、修行者は、修行中に理路整然として理解できるはずである。十結の生起（＜補＞の原理）に基づいて、貪見グループを判別・確認するのと同じ方法を用いれば（＜補＞よいのであるから）、同じ方法によって、その他の不善グループの判別・確認を行う。（図表二参照のこと）

（注: 瞋惡作グループでは、すでに為した悪業を所縁として、2種類を判別・確認する。その次に、未だなしていない善業を所縁として、別の2種類を判別・確認する。合計4種類である）。

## 声所縁、香所縁、味所縁と触所縁グループ

これらのグループの判別方法は、色所縁グループの判別方法と同じである。1組ごとの善グループの名法と不善グループの名法を判別・確認する。

声所縁グループ:

耳浄色と有分意界を同時に判別・確認する。喜ぶべきまたは喜ばざる声所縁を対象とする。如理かまたは不如理であるかによって、善または不善速行の耳門と意門心路過程が生起する。

香所縁グループ:

鼻浄色と有分意界を同時に判別・確認し、その後で色聚の喜ばしい、または喜ばしくない臭い（気味）を所縁とする。

味所縁グループ:

舌浄色と有分意界を同時に判別・確認し、その後で色聚の喜ばしい、または喜ばしくない味を所縁とする。

触所縁グループ:

身浄色と有分意界を同時に判別・確認し、その後で色聚の喜ばしい、または喜ばしくない触を所縁とする。ここにおいて、地界を所縁とする善グループの名法と不善グループの名法を判別・確認する。次に、火界を所縁とする善グループの名法と不善グループの名法を判別・確認する。次に、風界を所縁とする善グループの名法と不善グループの名法を判別・確認する。触所縁を3種類に分けて、3回判別する。

ここにおいて言及したのは、色所縁を対象とする名法の簡単な判別・確認方法である。詳細な判別方法は、例えば、六処門と42の身体部分の1種類ずつの色聚の地界を所縁とする名法を徹底的に判別・確認するということである。六処門と42の身体部分のなかの、その他の色法の判別方法もまた同様である。

### 6つのグループ ― 簡略式

|              |       |        |
|--------------|-------|--------|
| ① 色所縁グループ    | 善グループ | 不善グループ |
| ② 声所縁グループ    | 善グループ | 不善グループ |
| ③ 香所縁グループ    | 善グループ | 不善グループ |
| ④ 味所縁グループ    | 善グループ | 不善グループ |
| ⑤ 触所縁グループ    | 善グループ | 不善グループ |
| ⑥ 法所縁グループ；   | 善グループ | 不善グループ |
| (A) 11種の真実色法 | 善グループ | 不善グループ |
| (B) 10種の真実色法 | 善グループ | 不善グループ |

## 法所縁グループ (C) グループ —— 善グループ

|   |            | 意門引転 | 速行 (7×) | 彼所縁 (2×)    |
|---|------------|------|---------|-------------|
| ① | 正語         | 12   | 35      | ×           |
| ② | 正業         | 12   | 35      | ×           |
| ③ | 正命         | 12   | 35      | ×           |
| ④ | 悲          | 12   | 35      | ×           |
| ⑤ | 喜 (muditā) | 12   | 35      | ×           |
| ⑥ | 仏随念        | 12   | 34      | 34 (時々あるのみ) |
| ⑦ | 死随念        | 12   | 34      | ×           |

## 法所縁グループ (D) グループ —— 禪那名法

|   |     |            |
|---|-----|------------|
| ① | 白骨観 | 初禪         |
| ② | 白遍  | 初、二、三および四禪 |
| ③ | 慈心観 | 初、二、および三禪  |
| ④ | 不浄観 | 初禪         |

(注意: 6つのグループの不善グループの名法を連続して絶え間なく判別・確認するなら、光は暗くなることがある。そのため、1グループまたは1種類の色法を修習するとき、善および不善グループの名法を判別する。)

### 「名法」の判別

So sabbe pi te arūpadhamme namana lakkhaṇena ekato katvā etaṃ nāmaṃti passati.

＜清浄道論＞。上の指示に従えば、整合的な判別方法で、すべての名法を名法として判別・確認しなければならない。

処門 (āyatana dvāra) によって名法を判別・確認する。まず、先に1つつ、例えば、識または触、または受を見ていく。1つの心識刹那毎の、全ての名法を同時に明瞭に見ることができたなら、所縁の相に傾倒するかまたは向かう名法を所縁として、それらの全体を以下のように判別・確認する。

1. 「これは名法である」
2. 「名法、名法」

このようにしても、なお1つの心識刹那毎のあらゆる名法を同時に明瞭に判別・確認することができないなら、整合的な方法で判別してはならない。1つの心識刹那毎のあらゆる名法を、同時にかつ明瞭に判別・確認できて初めて、それらをこのように判別・確認できるのである。

### 名色法の判別

Tato namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ, ruppanalakkhaṇaṃ rūpaṃti saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.

.....

Iti idaṃca nāmaṃ, idaṃca rūpaṃ, idaṃ vuccati nāmarūpaṃti saṅkhepato nāmarūpaṃ vavatthapeti.

上に述べた指示に従えば、修行者は、更に1歩進んで、名法と色法を区別、即ち、名法と色法の判別・確認をしなければならない。

すでに処門において、その名法を判別・確認したので、処門において名法と色法を判別・確認するのが比較的穏当である。ここでは（処門色法の図表によって）先に真実色法を判別・確認し、非真実色法を判別・確認し、名色法を判別する。（図表の中では、禅観の対象として適切である真実色法を列挙した。例えば、眼門心路過程の1つの心識刹那毎に、徹底的に下記のことを判別・確認する。

1. 五門引転: 心臓のなかの54種類の色法と色所縁は色法であること。1つの心と10の心所は、名法である。
2. 眼識: 目の中の54種類の色法および色所縁は色法である；  
1つの心と7つの心所は名法である・・・など。

### 名色の区別 (nāma rūpa vavatthāna)

---

6つのグループの、1つの心識刹那毎の名色法を、同時に判別・確認することができたとき、再度、これらの名色法を所縁として、智でもって、これらの名色法は、人というものもなく、有情というものもなく、無我であり、ただ1組の名法と色法にすぎないという知見を得ることができるまで、それらを区別するための修習を行うこと。

### 4種類の名密集 (nāma ghana)

Ghanaとは密集である。色密集とはrūpa ghanaであり、名密集はnāmaghanaである。色業処の章で、すでに3種類の色密集の説明をした。以下に、4種類の名密集についての説明をする。即ち

1. 相続密集 (santati ghana)
2. 結合密集 (samūha ghana)
3. 作用密集 (kicca ghana) および
4. 所縁密集 (ārammaṇa ghana) である。

Tattha sārammaṇadhammānaṃ satipi ārammaṇakaraṇabhede ekato gayhamānā ārammaṇa ghanatāca.  
<大疏鈔Mahātiika>

上に述べた疏鈔の定義によると、有所縁法（所縁を取ることができる法、sārammaṇadhamma）という名称の名法だけが所縁密集を有するといえる。仏陀は、究極法（paramattha dhamma）を教示して、2組に分けることができると述べている。

- ①有所縁法に属する心と心所。
- ②所縁法 (anārammaṇa dhamma) に属する色法と無為涅槃界 (asaṅkhata nibbāna dhātu) 。

所縁を取ることができる法は有所縁法である。所縁を取ることができない法は無所縁法である。これらの法のうち、色法は無所縁法である。疏鈔の論師は、有所縁法のなかにのみ、所縁密集 (ārammaṇa ghana) が有るということに言及している。故に、注意していただきたいのは、色法の中には所縁密集はない、ということである。

### 1. 相続密集 (santati ghana)

眼門心路過程を例にあげる。(修行者は、その他の心路過程もまた同様であることを理解しておかなければならない)。なぜなら、これらの名法は、すべて心定法に基づいて、1セット毎(名聚と呼ばれる。nāma kalāpa)に心路過程上に出現するからである。眼門心路過程が生起するとき、修行者がそれらの1つずつを「これは五門引転」「これは眼識」「これは領受」

「これは推度」などと判別・確認することができないのならば、それらは名相続密集によって覆われているということである。もし、智をもって、心路過程のなかの1つの心識刹那を

「これは五門引転」「これは眼識」「これは領受」「これは推度」「これは・・・」などと判別・確認することができるのであれば、それはすでに名相続密集を看破したということである。

修行者は、相続密集を看破できるほどに、それらを判別・確認する必要があるのである。

### 2. 結合密集 (samūha ghana)

名法は心定法 (citta niyama) によって生起する。1つ毎の心識刹那のなかで、それらは1組の心と心所として出現するが、これらの結合は、あるときは相応法 (sampayutta dhamma) と呼ばれ、あるときは名聚 (nāma kalāpa) と呼ばれる。(それは) 1つ毎の心識刹那のなかにおいて、もっとも少なくとも、8つの名法がなくでは生起することができない。例えば、1つの眼識と7つの遍一切心心所で、合計8個の名法(心と心所)である。1組の名法で8個より少ないということはない。もし、修行者が1つの心識刹那のうち、それぞれの名法を「これは触」「これは受」

「これは想」「これは思」「これは識」などと判別・確認することができないのであれば、それらは名結合密集に覆われているのだと言える。もし、修行者が智でもって、1つの心識刹那の1つ毎の名法を「これは触」「これは受」「これは想」「これは思」「これは識」などと判別・確認することができるのであれば、それは名結合密集を看破したことになる。修行者は、このように結合密集を看破できるほどに修習しなければならない。

### 3. 作用密集 (kicca ghana)

相続密集と結合密集を看破しただけでは、密集の作用を看破する修習を完成したとは言えない。修行者は、作用密集を看破するまで修習を続ける必要がある。1つの心識刹那のなかで生起する1つずつの名法には、それぞれ各自の作用がある。

例えば:

- ① 触には、所縁と識を連結する作用がある。
- ② (楽) 受には、相応法を高め増やす作用がある。
- ③ 想の作用とは、所縁に標識を打つようなものである。それは「同じものである」という標識を打つ機能を有している。
- ④ 思には結合を発動する作用がある。
- ⑤ 識には・・・など。

もし、智をもって、これらの作用を逐一判別・確認することがなく、それらをただ1つの作用であると思うのであれば、それは作用密集によって覆い隠されているのである。智でもって、それぞれの作用を判別・確認することができるなら、それはすでに、作用密集を看破しているのだと言える。修行者は、作用密集を看破できるほどに、修習をしなければならない。眼門心路過程の名法は、必ずや色所縁だけを対象にしている。それらは、1組の、色所縁を対象にしたときの



み、生起することのできる名法である。故に、それらは必ずや有所縁法 (sārammaṇa dhamma) である。ここにおいて、眼門心路過程の3種類の密集、即ち相続密集、結合密集と作用密集について説明した。これらの他に、名法には所縁密集がある。所縁密集については、以下に説明する。

#### 4. 所縁密集 (ārammaṇa ghaṇa)

観禅 (をする場合) の名法は、2種類に分けることができる。

① 観照される名法

② 智を導き手にして、観の修習している時の名法。

観禅 (ヴィパッサナー) のなかでの、有所縁法 (sārammaṇa dhamma) とは、観を修習するときの名法を指している。観照される名法については、それらの相続密集、結合密集と作用密集もまた看破されなければならない。観を修習するについての名法の、それらの相続密集、結合密集と作用密集もまた看破されなければならない。その理由は: *ñātañca ñāṇañca ubhopi vipassati* 無色有情 (*arūpa sattaka*) (＜補＞無色界の衆生) を観照する修習と、比較的高レベルの観禅の段階 (例えば壊滅随観智) において、修行者は三相に基づいて ① と ② の2つを観照するように指示されるであろう。

① 知 (*ñāta*) : 苦諦の五蘊と集諦の十二因縁に属するもの。

② 智 (*ñāṇa*) : 観智 (*vipassanā ñāṇa*) をもって導き手とした観を修習するときの名法。

凡夫と学人 (*sekha puggala*) について言えば、観智を導き手として観を修習するときの名法は、意門大善心路過程 (*manodvārika Mahā kusala javana vīthi*) である。意門引転のなかに12個の名法があるが、7回の速行のなかでは、1つの速行毎に34個または33個または32個などの名法がある。いまだ成熟していない観禅の段階では、彼所縁は生起する可能性がある。しかし、強力な観智 (*balava ñāṇa* 例えば壊滅随観智) の段階では、彼所縁は生起しない。(「33」としたのは、それは、あるときは智不相応観速行 (*ñāṇa vippayutta vipassanā javana*) でありえるし、また、あるときは喜 (*pīti*) がないときもあるからである。

#### 観智を導き手として観を修習するときの名法:

1. もし、修行者が名法の相続を「これは意門引転である、これは1つ目の速行である、これは2つ目の速行である・・・」と判別・確認することができるのであるならば、すでに相続密集を看破したといえる。
2. もし、修行者が智でもって、名法相続流の1つ毎の心識刹那のなかの全ての名法を「これは触、これは受、これは想、これは思、これは識・・・」と判別・確認することができるのであるならば、すでに作用密集を看破したのだといえる。
3. もし、修行者が智でもって、1つの心識刹那毎の中にある全ての名法のそれぞれの作用を判別・確認することができるのであるならば、すでに作用密集を看破したのだといえる。

観照される名法と、観の修習における名法には、それぞれ3種類の密集がある。注意していただきたいのは、観照される名法の3種類の密集は、相続密集、結合密集と作用密集と呼ばれ、観を修習する名法の3つの密集は、1つの名前しかもっておらず、所縁密集という。

色法と名法を判別・確認して、色密集と名密集を看破することができたとき、初めて究極智 (*paramattha ñāṇa*) を証することができる。究極智を証して初めて、無我智を証することができる

る。無我智を証して初めて、道智（magga ñāṇa）および果智（phala ñāṇa）を証することができるのである。

Nānādhātuyo vinibbhujitvā, ghanavinibbhoge kate anatta-lakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti.  
(Vinbhagāṭṭhakathā)

＜清浄道論＞のなかで、名称を知と智（nyāta、ñāṇa）という行法（saṅkhāra dhamma）の三相の観照ができるようになり、かつ、すべての無常随観智、苦随観智と無我随観智（aniccānupassanā ñāṇa、dukkhānupassanā ñāṇa、anattānupassanā ñāṇa）が完全に成熟して初めて、道智を証することができる。

諸々の密集を看破したあとに、初めて無我智を証することができるため、修行者は、更に1歩進めて色法と名法の相（lakkhaṇa）、味（rasa、または作用とも）現起（paccupaṭṭhāna）と足処（padaṭṭhāna、または近因とも）を判別・確認しなければならない。

**威儀路明覚（iriyāpatha samapajannya、行、住、坐、臥の明覚（明らかに知覚し、知っていること）**

行（歩くこと）、住（立ち止まること）、坐（座ること）、臥（横になること）における明覚および行動における明覚（前進、後退、前を見る、手足を曲げる、手足を伸ばすなど）のなかに、

1. 四大の界を判別・確認できるようになったら、これらの姿勢と行動しているときの四大の界を判別・確認する。
2. 色法を判別・確認できるようになったら、これらの姿勢と行動しているときの色法を判別・確認する。
3. 名法を判別・確認できるようになったら、これらの姿勢と行動しているときの名法を判別・確認する。
4. 名法と色法を判別・確認できるようになったら、これらの姿勢と行動しているときの名法と色法を判別・確認する。
5. 名法と色法の区別がつくようになったら、これらの姿勢と行動しているときの名法と色法を区別する。

もし、このように判別・確認することができたなら、即ち、五蘊を判別・確認しているということである。色法は色蘊である。もし、1つの心識刹那毎の名法を受、想、行と識の4組に分けるなら、即ち、4個の名蘊があるということである。（受と想を除く、1つの心識刹那毎のなかのその他の心所は、すべて行蘊、saṅkhāra khandhaに属する）。色蘊に4個の名蘊を加えると、合計5蘊である。修行者は、五蘊を以下のように明確に判別・確認する必要がある。

1. 歩くとき、ただ五蘊があるのみである。
2. 立っている時、ただ五蘊があるのみである。
3. 座しているとき、ただ五蘊があるのみである。
4. 横になるとき、ただ五蘊があるのみである。
5. 前に進むとき、ただ五蘊があるのみである。
6. 後退するとき、ただ五蘊があるのみである。
7. 前を見るとき、ただ五蘊があるのみである。
8. 横を見るとき、ただ五蘊があるのみである。
9. 手足を曲げるとき、ただ五蘊があるのみである。

- 10.手足または身体を伸ばすとき、ただ五蘊があるのみである。
- 11.鉢や袈裟を持つとき、ただ五蘊があるのみである。
- 12.食べ、飲み、舐め、噛むとき、ただ五蘊があるのみである。
- 13.大小便をするとき、ただ五蘊があるのみである。
- 14.行、住、坐、臥、目覚めて起きるとき、話すとき、沈黙するとき、
- 15.ただ五蘊があるのみである。

（＜根本五十経篇注大念処経＞の威儀路明覚篇を参照のこと）

## 判別の方法

白遍を修習した修行者は、経行するときの道の上で、先に四界分別観によって定力を養成する。色聚を見ることができるようになったら、六処門と42の身体部分のなかの色法を総合的に判別・確認する。その後で、前に向かって何歩か歩く。歩くとき、1. と2. を順番に判別・確認する。

1. 主動的に動く色法を主として。
2. 付带的に動く色法を主として。

主要な、また主要でない色法（padhānāppadhāna）

行、住、坐、臥と行動の明確な知覚を修習するとき、修行者は2種類の色法を判別・確認する必要があることを知っていなければならない。即ち：

1. 主要な色法（padhāna）
2. 主要でない色法（appadhāna）である。

心生色聚のなかで、非真実色法が混ざっているのは

1. 身表九法聚（kāyaviññatti navaka kalāpa）
2. 身表色輕快性十二法聚（kāyaviññatti lahutādidvādasaka kalāpa）

行、住、坐、臥と行動の明確な知覚の修習のなかで（知覚するべきものは）、この2種類の色聚の9種類および12種類の色法、即ち、主要な色法である。これらの色法のなかで、風界（vāyo dhātu）の力が最も強い。

### 3. 非主要色法（appadhāna）

上に述べた主要な色法の他に、六処門と42の身体部分のなかのその他の色法は、全て行、住、坐、臥と行動の明確な知覚の（対象となる）非主要なる色法である。

## 主動的色法と付带的色法

（身体を動かす）主動的色法は主要な色法である。事実上、それは主動的に動いているわけではなく、ただ、絶え間なくもう1つ別の新しい場所で生起しているにすぎない。それがまるで主動的に動いているように（＜補＞見え、感じるのである）。その理由は、真実究極法は、ある箇所から、別の箇所に移動する本性を有してはおらず、それが生起したその場所で壊滅しているからである。それらを生起させる因が未だ滅していないため、新しい色法が、引き続き新しい箇所で生起している（元の場所で生起している訳ではない）。このように、新しい箇所で、引き続き生起するのは、主要な色法である —— 身表九法聚の力のうち、風界の力がもっとも強い。

六処門と42の身体部分のなかの、非主要色法は、付带的に動く色法である。事実上は、それらは別に付带的に動かされている訳ではなく、ただ、引き続き継続して、新しい箇所で生起している

のであるが、その状況は、まるで付帶的に動かされているよう（に見えたり、感じたりするの）である。

主動的な色法を判別・確認するとき、同時に、付帶的な色法も判別・確認する。これは、修行者が主動的な色法を判別・確認しているとき、付帶的に動いている色法を、簡単に見ることもできるし、判別・確認もすることができるということを示している。また、修行者は、付帶的な色法を主として、判別・確認することもできる。付帶的な色法（非主要色法）を主として判別・確認するとき、主動的な色法を判別・確認することもできる。もし、修行者が付帶的な色法を判別・確認することを主とするなら、修行者は同時に、すでに主動的な色法も判別・確認していることになる。

もし、人が米袋を担いでいるとして、注意してその人を見ると、同時にその人が担いでいる米袋も同時に目に入るであろう。もし、米袋に注目するとしても、米袋を担いでいる人間を容易に見ることができるであろう。この比喩に注意を払っていただきたい。

この判別・確認法は、護法尊者（Ven. Ācariya Dhammapāla）の書き表した  
＜根本五十經篇疏鈔＞のなかの指示：

Purima nayo vā iriyāpathappadhāno vutto ti tattha kāyo appadhāno anunipphādīti idha kāyaṃ padhānaṃ appadhānañca iriyāpathaṃ anunipphādaṃ katvā dassetuṃ dutiyanayo vuttoti evampettha dvinnam nayānaṃ viseso veditabbo.  
に基づいている。

仏陀は、主要な威儀路（iriyāpatha）の主動的な色法の判別・確認について、  
‘Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti.’ 「歩くとき、それも歩いていることを知り・・・」と教え、  
また、付帶的な色法を主として判別・確認する方法について：  
‘Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti. Tathā tathā naṃ pajānāti.’  
「どのような姿勢であろうとも、身体の全ての姿勢を知覚していなければならない」と述べている。例えば：

1. 修行者が主動的な色法を主として、判別・確認するなら、すでに付帶的な色法も判別・確認したことになる。
2. 修行者が付帶的な色法を主として、判別・確認するなら、すでに主動的な色法も判別・確認したことになる。

## 五蘊の判別

---

上述した如く、修行者は立つ（＜補＞時に明確に姿勢を知覚する）ということを通して、段階的に定力を養成し、次に、総体的に六処門と42の身体部分の色法を判別・確認する。その後、前に向かって何歩か歩き、歩くときに、主動的な色法と付帶的な色法が、2つとも色蘊に属しているのだということを、順次判別・確認する。

主動的な色法を生起させるに至る意門心路過程は、4つの名蘊である。これらの意門心路過程のなかの速行は、善速行（アラハンのみは唯作速行）でありえるし、または不善速行でもありえる（五門心路過程は、行、住、坐、臥を引き起こすことはありえないので、ただ意門心路過程だけに言及した）。意門心路過程の1つの心識刹那毎のなかすべてに、4つの名蘊がある。色蘊と4つの

名蘊で、合計5蘊である。五蘊を判別・確認することができるようになったら、名色法を同時に判別・確認する。その後で、名色法を区別する。

色法を判別・確認したあと、有分眼界と歩きたいと欲する心と心所に注意する（これらは、行、住、坐、臥を引き起こすことのできる心と心所である）。これらの名法を「名法」として判別・確認する。

行、住、坐、臥および行動（前進、後退、曲がる、伸ばすなど）のなかの五蘊を判別・確認できるようになったあと、更に1歩進めるためにどうしたらいいかということ、仏陀は

＜大念処経＞（Mahāsatipaṭṭhāna sutta）のなかで、このように述べている。  
‘Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.  
Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.  
Iti ajjhataṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā citte cittānupassī viharati.  
Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhata bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.’（majjima Nikāya）：

上のパーリ語経典のなかで、①②および③の方式で五蘊を判別・確認するべきであると指示している。言い換えれば、即ち身、受、心、と法（kāya vedanā citta dhamma）を判別・確認することである。

① 内観 ② 外観 ③ 内観と外観、を繰り返す。

このことを強調するために、注釈書には、下記のような説明がある。「内部の五蘊を観ずるだけでは、至出起観智（vutthānagamini vipassanā ñāṇa）と道智を証することはできないので、修行者は外にある五蘊も観じなければならない」と。故に、修行者は、外に存在する有情の五蘊および無執取行（anupādiṇṇa saṅkhāra）と呼ばれる非有情（＜補＞情識をもたないもの。例えば石、木）の無常、苦および無我（anicca dukkhānatta）を観照する必要がある。（至出起観智

（vutthānagamini vipassanā ñāṇa）とは、道智を出現させるに至ることができる観智であり、それは道心路過程（magga vīthi）自身を含む、道心路過程の前の2個、3個の心識過程である）。

Tasmā sasantānagate sabbadhamme parasantānagate ca tesam santāna vibhāga akatvā bahiddhābhāva sāmāññato sammasanāya āyāsaṃ sāvakaṇāya sammasana cāro.

上の疏鈔の説明によると、外観をしているとき、（修行者の能力、即ち）声聞弟子の智波羅蜜（sāvaka pāramī ñāṇa）は、有情の五蘊（このとき、それらを男、女、人、有情、人類、天神、梵天などと分けることはない）および非有情の時節生色（非有情とは無執取行、anupādiṇṇa saṅkhāra）を全体的に判別・確認する必要があると述べている。それらは同じものであるため、個別に逐一、判別・確認する必要はないということである。

## 外観の方法

内なる五蘊を判別・確認したなら、修行者は外の五蘊を判別・確認するのがよい。内なる五蘊を判別・確認したあとでなくては、外の五蘊を判別・確認することはできないと誤解してはならない。この本で、さきに内なる五蘊を判別し、その後で外の五蘊を判別すると述べているのは、説明の便宜のためである。

五蘊の判別。ある修行者は先に内なる五蘊を判別し、ある修行者は先に外にある五蘊を判別する。先に内なる五蘊を判別・確認する修行者は、内なる五蘊だけを使って観禪の修習をするので、道智を証することはできないのである。そのため、修行者は外なる五蘊と非執取行をも判別・確認する必要があるのである。同様に、先に外なる五蘊を判別する修行者は、外なる五蘊だけを使って観禪するため、道智を証することはできないのである。故に、修行者は内なる五蘊も判別する必要があるのである。

名色法を内観するとき、四界を判別することから始めるが、名色法を外観するときも、また四界を判別することから始める。先に、内なる色法を判別・確認し、その後で、外なる四界を判別する。このとき、智慧の光を自分が着ている衣服に向けることから始めることができるが、もし、智でもってその四界を判別するなら、簡単にその色聚を見ることができであろう。このとき、修行者は多くの色聚を見ることができ、衣服を見ることは無くなるのである。これらの色聚について、それらが火界によって引き起こされた時節生食素八法色（*utuja ojaṭṭhamaka rūpa*）であると判別・確認するが、その次に、漸次、非有情界まで範囲を広げていく。非有情界のなかの、樹木、水、地、森、林、山、金、銀などの四界を判別し、（それらには実は）色聚しかないということを確認できたとき、究極法を知見できるまで、（引き続き）それらを判別・確認する。非有情のなかには、ただ2種類の色聚、即ち時節生純八法聚（*utuja suddhaṭṭhaka kalāpa*）と時節生声九法聚（*utuja saddanavaka kalāpa*）があるのみである。

その後、有情界の六処門と42の身体部分のなかの真実と非真実色法を判別・確認する（内観法と同様である）。「修智」（*bhāvanā ñāṇa*）がますます強くなるように、不断に、順序よく、内観と外観を繰り返すこと。

その次に、外なる6組の名法を全体的に判別・確認する（内観法と同様である）。例えば、内観の修習をするときの、如理作意と不如理作意によって引き起こされた善（道徳的に健全であること）グループと不善（道徳的に不健全であること）グループの名法を判別・確認する方法は、以下の通りである。

1. 眼浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. 1粒のまたは1塊の色聚の色彩を所縁とする。

同様に、外観の修習をするときの、如理作意または不如理作意によって引き起こされた善グループと不善グループの名法を判別・確認する方法は以下の通りである。

1. 眼浄色と有分意界を同時に判別・確認する。
2. 1粒または1塊の色聚の色彩を所縁とする。（このとき、あれは誰の眼浄色であるとか、有分意界であるとか、色所縁であるとかを判別する必要はない。故に、それらを一括して全体とみなす。注意していただきたいのは、声所縁グループおよびその他のグループを判別・確認するのも、同様の方法である、ということである。もう1つは、名業処の（＜補＞修習の）段階で、順序よく、内観と外観を繰り返すことによってしか、瞑想の修行が強く力のあるものにならないということである。外観の修習をするとき、彼らを男性であるとか、女性であるとか、人、有情、人類、天神、梵天などと分別しない。修行者は、それらを総体として判別・確認する必要がある。なぜなら、彼らは、皆同じだからである。32の身体部分を外観しているとき、単一の有情の32の身体部分を観ずるのもよい。しかし、名業処の段階においては、智でもって正確に他人の心を知



ることはできない。他人の心を正確にしることのできるのは、「他心了別通」(paracittavijānana abhiññā)の範囲に属するものである。観禪(ヴィパッサナー)の修習をするとき、有情の区別をせず、彼らの全体を観照する。これは弟子の思惟行(sammasana cāra)である。

その後に、内なる観と外なる観に対して:

1. 名色法を分別する。
2. 名色法を区別する(注45)。

内外の名色法を分別かつ区別したあとの、次の段階での修習方法について、<大念処経>の界作意篇(dhātu manasikāra pabba)に、以下のような指示が有る。

仏陀は、以下の三相(無常、苦、無我)を観照するようにと教えている。果(五蘊)が生起するのは、因(無明、愛、取、行と業)の生起によるものである。果(五蘊)の滅は、因(無明、愛、取、行と業)の滅によるものである。即ち、因と果の生滅である。

仏陀は、この段階における3つの智(nāṇa)を教えている。即ち:

1. 縁摂受智(paccaya pariggaha nāṇa)
2. 思惟智(sammasana nāṇa)
3. 生滅随観智(udayabbaya nāṇa)

縁摂聚智の段階では、2種類の縁摂聚法がある。即ち、

1. 縁摂聚(paccaya pariggaha) = 今世の名色(五蘊)の因果を判別・確認する。
2. 世摂聚(ādhāna pariggaha) = 過去世と未来世の名色(五蘊)の因果を判別・確認する。

上に述べた仏陀の修行次第の指示に基づけば、縁摂聚智の体験を証する修習にチャレンジする前に、修行者は内外の五蘊の判別を、組織的にできるようになっていなければならないということである。

縁摂受智を体験し、証する方法については、後ほど、縁起(paṭiccasamuppāda、または十二縁起ともいう)を説明するときに、第五法と第一法として解説する。

## 四念処を育成する修習方法

---

「色法の三相を観照することによる観禪(ヴィパッサナー)だけを修習するなら、修行者は道智を証することは不可能である。修行者は名法も観照しなければならない。」

上に述べた注釈の意味は、観禪の対象である名色法の判別・確認を始めたとき、修行者は、先に色法を判別・確認することもできるし、先に名法を判別・確認してもよいということである。この2者の間において、止行者(samatha yānika)と純観行者(suddha vipassanā yānika)は、ともに先に色法を判別・確認してもよい。しかし、多くの場合、止行者だけが、先に名法を判別・確認する。

色法だけを観照しても道智を証じ、悟ることはできないので、色法の判別・確認から始めた修行者は、名法の判別・確認と観照(即ち、観の修習)を修習する必要がある。反対に、名法だけを観照しても道智を証することはできない。故に、修行者が名法の判別・確認から開始したなら、色法も判別・確認する必要があるのである。



＜不篇知経＞（apparijāna sutta）のなかで、仏陀は以下のように述べている。もし、人が「三遍知」で全ての五蘊または名色法を知見することができないのであれば、苦を断ずることはできない、と。注釈のなかでも以下のように言及されている。色法のみまたは名法のみを観照（観の修習を指す）するだけでは、道智を証することはできない、と。仏陀の説と注釈は、まったく少しの狂いも無く、合致しているのである。故に：

1. 修行者が先に色法の判別・確認からはじめて、次に名色法の判別・確認をし、かつ因を追及し、その後にこれらの名色法と因の三相を観照するのであれば、これは即ち「身随観念処」（kāyānupassanā satipaṭṭhāna）を修習しているのである。
2. 先に言及した名法を判別・確認するための3つの方法のなかで、受において名色法を判別・確認し、その因を追及した後、次にこれらの名色法とその因の三相を観照するなら、これは即ち「受随観念処」（vedanānupassanā satipaṭṭhāna）を修習しているのである。
3. 識において名色法を判別・確認し、因を追及したあと、これらの名色法とその因の三相を観照するなら、それは即ち、「心随観念処」（cittānupassanā satipaṭṭhāna）の修習をしているのである。
4. 触において名色法を判別・確認し、因を追及したあと、これらの名色法とその因の三相を観照するなら、それは即ち「法随観念処」（dhammānupassanā satipaṭṭhāna）の修習をしているのである。

（受、または識、または触がもっとも鮮明な）名法を判別・確認したいと思う修行者は、すでに何度も説明した以下のことを（理解するべきである）。

1. 修行者は、すでにこれらの名法の依処色および所縁としての色法を判別・確認していなければならない。
2. 修行者が、すでにこれらの名法を判別・確認しているのであるならば、再度これらの名法の依処色を判別・確認したあと、修行者は名色法を同時に判別・確認しなければならない。故に、以下のことを覚えておかねばならない。
  - ① 修行者がその中の1つの念処を修習するなら、即ちすでに四念処すべてを修習していることになる。
  - ② 五蘊の判別・確認とは、即ち念処を修習しているということである。

附表1

1. 眼門心路過程 (cakkhudvāra vīthi)

| 眼門心路過程 (Cakkhudvāra Vīthi) |        |          |          |                      |          |          |
|----------------------------|--------|----------|----------|----------------------|----------|----------|
| 心臓 = 54色                   | 眼 = 4色 | 心臓 = 54色 | 心臓 = 54色 | 心臓 = 54色             | 心臓 = 54色 | 心臓 = 54色 |
| 五門引転                       | 眼識     | 領受       | 推度       | 確定                   | 速行7x     | 彼所縁2x    |
| ① 色所縁<br>を色彩<br>とみなす       |        |          |          | ① 色所縁<br>を色彩<br>とみなす |          |          |
| 11                         | 8      | 11       | 12       | 12                   | 34       | 34       |
| 11                         | 8      | 11       | 11       | 12                   | 33       | 34       |
| 11                         | 8      | 11       | 12       | 12                   | 33       | 34       |
| 11                         | 8      | 11       | 11       | 12                   | 32       | 34       |

2. 意門心路過程 (8 manodvāra vīthi)

| 意門心路過程 (8 manodvāra vīthi) |                   |                   |
|----------------------------|-------------------|-------------------|
| 心臓 = 54色                   | 心臓 = 54色          | 心臓 = 54色          |
| 意門引転                       | 速行7 x             | 彼所縁2 x            |
| ① 色所縁を色彩とみなす               |                   |                   |
| 12                         | 34                | 34                |
| 12                         | 33                | 33                |
| 12                         | 33                | 33                |
| 12                         | 32                | 32                |
| ② 色法とみなす = 12              | 34 (33 - 33 - 32) | 34 (33 - 33 - 32) |
| ③ 無常とみなす = 12              |                   |                   |
| ④ 苦とみなす = 12               |                   |                   |
| ⑤ 無我とみなす = 12              |                   |                   |
| ⑥ 不浄とみなす = 12              |                   |                   |

付表2

## 色所縁グループ ―― 不善心速行心路過程

|    |          | 眼門心路過程   |    |    |    |    |          |           | 意門心路過程 |          |          |           |
|----|----------|----------|----|----|----|----|----------|-----------|--------|----------|----------|-----------|
|    | 依処色      | 54       | 54 | 54 | 54 | 54 | 54       | 54        | 54     | 54       | 54       | 54        |
|    |          | 五門<br>引転 | 眼識 | 領受 | 推度 | 確定 | 速行<br>7x | 彼所<br>縁2x | 有分     | 意門<br>引転 | 速行<br>7x | 彼所<br>縁2x |
| 1  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 20       | 12        | 34     | 12       | 20       | 11        |
| 2  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 19       | 11        | 34     | 12       | 19       | 11        |
| 3  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 22       | 11        | 34     | 12       | 22       | 11        |
| 4  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 21       | 11        | 34     | 12       | 21       | 11        |
| 5  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 20       | 12        | 34     | 12       | 20       | 11        |
| 6  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 19       | 11        | 34     | 12       | 21       | 11        |
| 7  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 22       | 12        | 34     | 12       | 20       | 11        |
| 8  | 貪慢 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 21       | 11        | 34     | 12       | 19       | 11        |
| 9  | 瞋 グループ   | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 18       | 11        | 34     | 12       | 22       | 11        |
| 10 | 瞋 グループ   | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 20       | 11        | 34     | 12       | 21       | 11        |
| 11 | 瞋嫉 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 19       | 11        | 34     | 12       | 18       | 11        |
| 12 | 瞋嫉 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 21       | 11        | 34     | 12       | 20       | 11        |
| 13 | 瞋慳 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 19       | 11        | 34     | 12       | 19       | 11        |
| 14 | 瞋慳 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 21       | 11        | 34     | 12       | 21       | 11        |
| 15 | 瞋惡作 グループ | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 19       | 11        | 34     | 12       | 19       | 11        |
| 16 | 瞋惡作 グループ | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 21       | 11        | 34     | 12       | 21       | 11        |
| 17 | 掉挙 グループ  | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 16       | 11        | 34     | 12       | 16       | 11        |
| 18 | 疑 グループ   | 11       | 8  | 11 | 11 | 12 | 16       | 11        | 34     | 12       | 16       | 11        |

注45:

名色を分別するとは、色は色として確認し、依処色によって生起し、所縁を認識できるのは名である（＜補＞と確認することである）。名色を区別するとは、智でもってそれらを区別して、これらの名色法には人もなく、有情というのも無く、無我であり、ただ1組の名法と色法があるにすぎない、ということが知見できるようになるまでを言う。

## 第12章 縁起（抜粋）

---

＜大因縁経＞（Mahā nidāna sutta）のなかで仏陀は「アーナンダよ！そのように言うてはならない。アーナンダよ！この縁起の法は甚だ深遠で、深遠の相を有している。この法を知らず、徹底的に見ることがないから、有情達は、糸が絡まるように、腫れ物が見つけれないが如くに、文叉草のように、波羅波草のように（絡まって混乱している）。故に、悪い生まれ、悪い場所（に赴くこと）、地獄（に赴くこと）などの輪廻から出離することができない。」と（パーリ語の経典で）述べている。（注1）

「アーナンダよ！この縁起は、まさしく非常に奥深く、極めて奥深い。「三遍知」（注2）をもって徹底的に縁起を知見し、道果智を証悟することがないため、有情は生死の輪廻のなかに繋ぎ止められている。まるで絡み合った糸、または鳥の巣、または編み終わりの糸の末端が見つからない草製の足拭きマットのようであるから、彼らは悪い所へ赴かざるを得ない輪廻を離脱することができない」。

長部聖典の示すところに基づいて、論師たちは「もっとも優れた定石で、より鋭く磨かれた智の剣によって、有輪を断ち、霹靂の如くに常に磨滅する。もし夢のなかにあれば、誰も恐ろしい輪廻を渡ることはできない」という。

上に述べた経典と注釈の説によると、涅槃を証したいと思う修行者は、必ず「三遍知」をもって十二縁起を知見しなければならない。仏陀は「道果を証悟するまで、随覚智（即ち無随覚。Ananubodha）および通達智（即ち無通達、appaṭivedha）を何度にも亘って明らかにすることができないため、人々は生死の輪廻から離脱することができないでいる」と述べている。故に人々は、随覚智と通達智を「明らかにする」ようチャレンジするべきである。そして「明らかにする」とは、推理や憶測を通して知っているということではなく、また、仏陀の教説や他人の言説を記憶しているということだけではないということを知っておかなければならない。

### 三世間遍知（3 lokiya pariññā）

---

#### 1. 知遍知（ñāta pariññā）

もし、修行者が智でもって、それぞれの縁起の支分（即ち無明、行、識、名色、六処、触、受、愛、取、有、生、老、死など）の相（lakkhaṇa）、味（rasa、または作用・効用とも）、現起（paccupatṭhāna）および足処（padaṭṭhāna、または近因とも）を判別・確認することができれば、この智は、即ち「名色分別智」（nāma rūpa pariccheda ñāṇa）と呼ばれる。

もし、修行者がそれらの因縁を、例えば「無明によって行が生起し、行によって識が生起し・・・」というふうに、徹底的に明らかにできるならば、この智は即ち「縁摂受智」（paccaya pariggaha ñāṇa）と呼ばれる。この2つの智が、知遍知の原因であると言われるのは、それらが応知（知られること）と、観禅の対象（所縁）を判別・確認し、分別するところの行法（saṅkhāra dhamma）であるからである。

## 2. 度遍知 (tīraṇa pariññā、または審察遍知ともいう)

「思惟智」(sammasana ñāṇa) から「生滅随観智」(udayabbaya ñāṇa) に跨るこの2者の間で、智でもって、それぞれの縁起の支分の無常性、苦性と無我性を観照したあと、それらを無常、苦と無我であると省察し、確定することができるならば、この2つの智は「度遍智」と呼ばれる。これは、十二因縁法(縁起の法)の無常性、苦性と無我性を省察し確定することができる「審察智慧」である。

## 3. 断遍知 (pahāna pariññā)

「壊滅随観智」(bhanga ñāṇa) から始まる観智は、十二縁起の支分の「滅」を徹底的に観照したのち、それらの三相を順序良く観照して、暫定的(tadaṅga)に、個別の煩惱(kilesa)を断じて除く。これらの、十二縁起の支分の「滅」の無常性、苦性と無我性を判別・確認し了解する智慧は、「断遍知」と呼ばれる。以上が、三世間遍知である。

## 三出世間遍知 (3 lokuttara pariññā)

---

観智(即ち、三世間遍知)のあと、聖道(ariya magga)が生起する。聖道は、徹底的に個別の煩惱を断じて除き(samucceda、即ち正断)、かつ徹底的に無為涅槃(asaṅkhata nibbāna dhātu)を証悟する。故に、断遍知こそが、「道」の本当の呼び名である。聖道は、所縁通達(ārammaṇa paṭivedha)によって、即ち、徹底的に知見所縁に向かい合い、徹底的に無為涅槃界を知見するものである。このとき、聖道はまた、徹底的に四聖諦を覆う痴(moha)を断じ取り除く。それがすでに四聖諦を覆い隠す痴を断じ、取り除いたために、それはまた、四聖諦を知見することができるという効用を成就したといえる。このように、効用の成就(kicca siddhi)によって、四聖諦を知見することを無痴通達(asammoha paṭivedha)という。この聖道においては、所縁通達によって滅諦(nirodha sacca)を証悟し、無痴通達によって苦諦、集諦と道諦を証悟する。聖道がすでに苦諦と集諦の十二縁起の支分(または因縁の支分)と、それらの間の因縁の効用を知見することに成功しているため、それはまた間接的には、「知遍知」と呼ばれる。

次に、聖道はまた、徹底的に苦諦と集諦の無常性、苦性と無我性を覆い隠す愚かさ(痴)を断じ取り除いたので、それはまた、苦諦と集諦という名前の行の理法(saṅkhāra dhammā。即ち、名、色、因と果)の無常性、苦性と無我性の効用・作用の審察と確定を成就したのだと言える。故に、聖道はまた間接的には、度遍知ともいう。以上が三出世間遍知である。

自ら、世間遍知と出世間遍知でもって、十二縁起を明らかに了解したあとにだけ、随覚智と通達智を証したと言う事ができる。このように、随覚智と通達智でもって十二縁起を明らかにしたあとにだけ、初めて人々は、生死輪廻を離脱することができるのである。これが上述の、<大因縁経>から抜粋した経文の本来の意味である。

## 随覚知と通達知

---

疏鈔の解釈によると、—— anuanubujjhanatthēna anūbodho、

1. 名色分別智をもって判別・確認すべき名色法
2. 縁摂聚智をもって判別・確認すべき因果関係

というこの2者（即ち1+2）の効用・作用を明らかにするのは、それらを1度だけ知れば即、成就するということではなく、複数回、繰り返しそれらを認知してのち、初めて成就するものである。故に名色分別智と縁摂受智は、随覚智ということになる。随覚智でもって理解しえた場合を随覚知という。これは知遍知である。

度遍知と断遍知をもって、明らかに知りえるのを通達知という。観智は、間接的には断遍知といわれる。断遍知は、本来は聖道のいいである。故に、度遍知と断遍知をもって徹底的に、苦諦という名前の名色法および集諦という名前の十二縁起を了解し、最後の道果を証悟することができたなら、これは通達知である。

この2つの智、即ち

1. 過去、現在と未来の3時のなかの十二因縁の支分を、例えばこれは無明、これは行などと徹底的に、自ら了解する
2. それらの因果関係、例えば、行が生起する因は無明であるなどということを、徹底的に、自ら了解することができたならば、それは随覚知である。

十二縁起の支分の無常性、苦性と無我性を、みずから徹底的に了解し、最後に道果を証悟するなら、それは通達知である。もし、修行者が随覚知と通達知でもって十二縁起を如実に知見することができないのであれば、生死の輪廻を離脱することはできない。修行者がそれらを自ら知見したあと、初めて生死の輪廻を離脱することができるのである。

## 第五法の摘要

---

Aṭṭe hetano pañca, idāni phalapañcakarī,  
Idāni hetano pañca, āyati phalapañcakarī.

上の注釈によると、修行者は以下の項目を判別・確認し、了解しなければならない。

1. 過去の五因、即ち無明、愛、取、行および業（avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhāra, kamma）によって、現在の五果、即ち識、名色、六処、触と受（viññāṇa, nāmarūpa, saḷāyatana, phassa, vedanā）が生じ、  
また
2. 現在の五因、即ち無明、受、取、行および業によって、未来の五果、即ち識、名色、六処、触と受が生起する。

ここで言う因とは、集諦に属し、果は苦諦に属する。故に、修行者は自ら、以下のことを徹底的に了解するよう瞑想する必要がある。

- ① 過去世の集諦によって、今生の苦諦が生起する。
- ② 今生の集諦によって、苦諦で来世において生起する。

集諦 (samudaya sacca)

仏陀は、＜分別論＞ (Abhidhamma Vibhaṅga Pāḷi) において、5種類の集諦を教示している。

即ち、

1. 渴愛 (taṇhā) は集諦である。
2. 一切の煩惱は、渴愛を含めて、すべて集諦である。
3. 一切の不善法は、すべて集諦である。
4. 一切の不善法および漏 (āsaṃsa) の所縁と生死輪廻に導き至る無貪、無瞋、無痴の三善因は、すべて集諦である。
5. 一切の漏の所縁と生死輪廻に導き至る悪法および善法は、すべて集諦である。

故に、＜迷惑氷消＞ (Sammohavinodanī vibhaṅgāttakathā) のなかで、一切の善業と悪業は、すべて集諦でると言及している。次に、＜増支部三集＞ (Aṅguttāra Pāḷi Tika Nipāta) のなかでは、一切の縁起の支分はすべて集諦であると述べている。

＜諦相応、重閣経＞ (Sacca Saṃyutta, Kūṭāgāra Sutta) のなかで、修行者が智によって四聖諦を徹底的に知見することができないのならば、生死輪廻を止めることはできない。自らの智によって、徹底的に四聖諦を知見することができる者だけが、生死輪廻を終わらせることができるのだ、と述べている。

故に、生死輪廻を終わらせたいと欲する修行者は、智をもって、徹底的に四聖諦を知見することに尽力しなければならない。四聖諦のなかに、集諦も含まれていることを忘れてはならない。

仏陀は、渴愛 (taṇhā) は集諦であると述べている。故に修行者は、渴愛はいつ生起するかを探索し、省察しなければならない。名と色は五蘊である。その五蘊は苦諦である。過去世において累積し、苦諦を引き起こす渴愛は集諦である。これが上の注釈の含意である。

上の注釈によると、修行者は、今生の五蘊（苦諦）を引き起こす渴愛（集諦）は、今生で生起した渴愛ではなく、過去世のうちに累積した渴愛であることを了解しなければならない、ということである。

（注1） 「漢訳南伝大蔵経」 「長部経典」 二。

（注2） 「三遍知」とは随覚智 (anubodha ñāṇa) と呼ばれる「知遍知」 (ñāta pariññā) および通達法 (paṭivedha ñāṇa) と呼ばれる「度（または『審察』ともいう）遍知」 (tīraṇa pariññā) と「断遍知」 (pahāna pariññā) である。



## 第13章 道非道智見清淨（抜粋）

---

### 思惟智（sammāsana ñāṇa）

---

この観智は、疑いも無く無随煩惱（upakkilesa）に基づいた、いにしえの正観の道であり、聖道の前に生起する前分道（pubbaghāga magga）である。10の随煩惱（例えば光明など）は、いにしえの正観の道ではないし、また聖道の前分道でもない。このようにいにしえの正観の前分、および非正道の観智が「道、非道智見清淨」と呼ばれることを如実に了解すること（が望ましい）。即ち、随煩惱に汚染されない清らかな観智、知見こそ「これこそが正道である、これこそが正道である！」（＜清淨道論＞）

### 聚思惟または理法観

---

道非道智見清淨の修習と成就を欲するのを「聚思惟」（kalāpa sammāsana）の「理法観」（naya vipassanā）という。

聚思惟: 総合的、全体的に、または1組ごとに、順序良く、過去、現在、未来、内、外などの名色の三相を観照する観法を聚思惟という。これは古代のインドの大長老が採用した名称である。

理法観: 仏陀は、三別輪流法の教示（Teparivattadhamma desana）において、例えば＜無我相經＞（Anattalakkhaṇa Sutta）などにおいて以下のように教導している。

Yam kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ . . . .

五取蘊（即ち色蘊、受蘊、想蘊、行蘊と識蘊）は、11の存在方式があり、それは即ち、過去（atīta）、未来（anāgata）、現在（paccuppanna）内（ajjhata）、外（bahiddha）、粗さ（olārika）細かさ（sukhuma）、劣性（hīna）、優性（pañīta）、遠さ（dūra）と近さ（santika）である。下の方式で五蘊をグループに分けた後、次に、それらの三相を観察する瞑想法は、理法観と言われる。

1. それらを5組に分ける（即ち、五蘊法）
2. それらを12組に分ける（即ち、十二縁起）
3. それらを18組に分ける（即ち、十八界法）

この理法観は、スリランカの大長老が採用した名称である。

### 観智の対象（所縁）

---

1. 六処門において対象と一緒に生起する6つの法。即ち、眼門法、耳門法、鼻門法、舌門法、身門法と意門法である。
2. 五蘊。即ち、色蘊、受蘊、想蘊、行蘊と識蘊。
3. 六門。即ち、眼門、耳門、鼻門、舌門、身門と意門。

4. 6つの所縁（対象）。即ち、色所縁、声所縁、香所縁、味所縁、触所縁と法所縁。
5. 六識。即ち、眼識、耳識、鼻識、舌識、身識と意識。
6. 六触。即ち、眼触、耳触、鼻触、舌触、身触と意触。
7. 六受。即ち、眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受と意触生受。
8. 六想。即ち、色想、声想、香想、味想、触想と法想。
9. 六思。即ち、色思、声思、香思、味思、触思と法思。
10. 六愛。即ち、色愛、声愛、香愛、味愛、触愛と法愛。
11. 六尋。即ち、色尋、声尋、香尋、味尋、触尋と法愛。
12. 六伺。即ち、色伺、声伺、香伺、味伺、触伺と法伺。
13. 六界。即ち、地界、水界、火界、風界、空界と識界。
14. 十遍処（10 kasina）
15. 三十二の身体部分（32 koṭṭhāsa）
16. 十二処（12 āyatana）
17. 十八界（18 dhātu）
18. 二十二根（22 indriya）
19. 三界（3 dhātu）。即ち、欲界、色界と無色界。
20. 九有（9 bhava）。即ち、欲有、色有、無色有、想有、無想有、非想非非想有、一蘊有（＝無想有）、四蘊有（＝四無色界）、五蘊有（二十一欲界と五色界）。
21. 四色禪那。
22. 四無量心。即ち、慈悲喜捨。
23. 四無色禪那。
24. 十二縁起支分。

仏陀は色々な方法で、観禅（例えば、五蘊法など）の目的を教えたのは、この3種類の度することのできる有情または、すぐにでも度することのできる有情を救うためである。もし、修行者が五蘊法、または十二処法、または十八界法によって瞑想を修習するなら、修行者はアラハンを証することができる。もし、修行者がそのうちの1つの方法で、瞑想すれば、その願い（阿羅漢果を証すること）を実現することができるなら、なぜ、仏陀は、これほど多くの方法を教えたのか、なぜ、1つの方法だけで済まなかったのでしょうか？仏陀がこのような方法で指導したその理由とは、3種類の有情を救済したかったからである。

3種類の度すべき有情の区別とは:

1.
  - ①色疑者（rūpa sammūlha）、色（物質）に対して無知であり、愚かである。
  - ②無色疑者（arūpa sammūlha）、名（精神性）に対して無知であり、愚かであること。
  - ③二疑者（ubhaya sammūlha）、名と色の両方に無知であり、愚かであること。
2.
  - ①利根（tikkhindriyā）
  - ②中根（majjhindriyā）
  - ③鈍根（mudindriyā）

- 3.
- ①簡略を好む (sankhittaruci)
  - ②普通を好む (majjhimaruci)
  - ③詳細を好む (広く説明されるのを好む。Vitthāratuci)

仏陀の各種の指導方法は、3種類の有情を救済するためである。

1. 仏陀は、五蘊法によって、観禅（例えば＜無我相経＞）を教えたのは、以下の有情を救済するためであった:
  - ①名法に対して無知であり愚かな無色疑者
  - ②利根者
  - ③簡略が好きな人
2. 仏陀が十二処法によって観禅を教えたのは、以下の有情を救済するためであった:
  - ①色法に対して無知であり、愚かである色疑者
  - ②中根者
  - ③普通を好む人
3. 仏陀が十八界によって観禅を教えたのは、以下の有情を救済するためであった:
  - ①名法と色法の両方に対して無知であり、愚かである二疑者
  - ②鈍根者
  - ③詳細が好きな人

根に従って、観禅の方法が色々用意されているのは、修行者が無我の相を観照しやすいようにと便宜を考えているからである。

修行者が、以下の4つの項目を、正智をもって、徹底的に知見したあと初めて、上に述べた種々の瞑想方法によって、道果と涅槃の利益をもたらすことができる。

1. 生起 (pavatti) : 五蘊の生起。即ち苦諦。
2. 生起の因 (pavatti hetu) : 苦諦の因。
3. 滅 (nivatti) : 苦諦と集諦の滅。
4. 滅の因 (nivatti hetu) : 苦諦と集諦の滅に向かう道。

上の4つの項目について、修行者自ら正智をもって徹底的に知見していなければ、道果と涅槃の利益を得ることはできない。仏陀は、諦と縁起をもって、観禅を指導したが、それは人々がそれを体験し証することができるためである。

注意:

究極法 (paramattha) には4種ある。即ち、心、心所、色と涅槃である。これらの4つのうち、心、心所と色法は無常究極法であり、苦究極法であり、無我究極法である。涅槃は常究極法であり、楽究極法であり、無我究極法である。常、楽、無我究極法涅槃（第四究極法）を証し悟りたいと欲する善き人は、心と心所と色法（第一、第二と第三種の究極法）およびそれらの因の三相（即ち、無常、苦と無我）を、繰り返し観照する必要がある。

このように修習するとき:

1. 心、心所を名グループに、色法を別のグループに分類、帰納したあと、修行者が色名法の方法で瞑想修習するなら、修行者は、道果と涅槃を証することができる。
2. 色法を1つのグループに、名法を4つのグループに分類、帰納する。即ち、受、想、行と識に分けた後、五蘊法で瞑想修習するなら、修行者は道果と涅槃を証することができる。
3. 名色法を12のグループに分類・帰納したあと、十二処法で瞑想修習するなら、修行者は、道果と涅槃を証することができる。
4. 名色法を18のグループに分類・帰納したあと、十八界法で瞑想修習するなら、修行者は、道果と涅槃を証することができる。
5. 名色法を22のグループに分類・帰納したあと、根教法によって瞑想修習するなら、修行者は、道果と涅槃を証することができる。
6. 名色法を12の支分に分類・帰納したあと、縁起の法によって瞑想修習するなら、修行者は、道果と涅槃を証することができる。
7. 名色法を苦諦と集諦の2組に分類・帰納したあと、諦法によって瞑想修習するなら、修行者は、道果と涅槃を証することができる。

これらの観智の対象（所縁）である名色、五蘊、十二処、十八界、二十二根、十二縁起の支分、苦諦と集諦は、すべて心、心所と色にすぎない。観法は異なるけれども、しかし、観智の対象としての根本的究極界は、皆同じである。

故に、観禪（ヴィパッサナー）を修習したい修行者は、必ず、先に名色分別智と摂受智を証しておかなければならない。即ち

1. すでに色法と名法を判別・確認している。
2. すでに諸々の因を判別・確認している。

ある人はこう質問するかもしれない「すでに判別・確認した名色と因果のうちで、どの法から修習するべきであるか？」と。その答えは「簡単で明瞭なものから始めるのがよい」である  
＜清浄道論＞。

修行者が思惟智を修習するには、観禪を修習するのに適切である世間名色法のなかで、自分にとって容易で、また明瞭である名色法の三相を選んで、観照するべきである。

- (A) 「思惟智を修習するには、修行者は自分にとって容易で、また明瞭である名色法の三相を選んで、観照するべきである」というこの一文は、論師が修行者には明瞭な名色を修習の対象とする能力があるということを認めているということである。
- (B) しかしながら、その後修行者は、全ての（名色と因果の修習にも）遺漏がないように、技巧を駆使して、（＜補＞修行者の智をもってしては）不鮮明な名色をも観照しなければならない。（＜大疏鈔＞第二冊）

修行者は、上に述べた注釈上の指摘は、すでに五摂聚の判別・確認に成功した人について述べたものであるということに注意しなければならない。五摂受とは

1. 色摂受（rūpa pariggaha）
2. 非色摂受（arūpa pariggaha 即ち、名摂受）
3. 色非色摂受（rūpārūpa pariggaha 即ち、名色摂受）
4. 縁摂受（paccaya paraiggaha 今世の名色の因を判別・確認する）

## 5. 世摂受 (addhāna pariggaha 過去世と来世の名色の因を判別・確認する)

また、注意すべきことは、これらの指示は、修行者が「概念」と「究極法」を区別することなく、気の向くまま、たまたま生起した法または簡単な法を觀照すればよいと言っているのではなく、また、僧院に來たばかりで、下記の如何なる知見もない修行者について言っているのでもない、ということである。

1. 色から究極法にいたる知見がない。
2. 名から究極法にいたる知見がない。
3. 名色から究極法にいたる知見がない。
4. 今世の名色から究極法にいたる知見がない。
5. 過去世と来世の名色の因の知見がない。

ある種の人は、普通に生起する法と鮮明な法だけを觀照するように指導しているが、これは、彼らが

(A)項の<注釈>と<疏鈔>の解釈だけに依存しており、

(B)項の疏鈔の解釈を参考にしていないからである。

<相応部・六処品・不通解經> (Saṃyutta Nikāya, Saḷāyatana-vagga, Aparijānana Sutta) の疏鈔について、修行者は三遍知によって徹底的に一切の色法と名法を判別・確認し、觀照しなければならないのである。

### 遵守すべき規則

---

三別輪流法 (3種類の修習方法を順序に従って実践すること) の教え (teparivatta dhamma desana)、例えば<無我相經>と上に述べた注釈および疏鈔は、過去、未来、現在、内、外などの一切法 (名色と因果) を觀照するようにと指示している。人は「どの方法と規則で禪觀を修習すればいいのか？」と問うかもしれない。<義訳> (Aṭṭhasālinī) と<清淨道論>の、「至出起觀 (<補>出現に至る觀)」の章では、遵守すべき規則について言及されている。以下は、<義訳 dhanmasanganiatthakathā>の注釈である。

「判別」 (abhinivesa) とは、觀 (ヴィパッサナー) を修習する前に、智をもって名色の判別・確認をする名色分別智のことを指す。例を上げるなら、色法を先に判別・確認した後に、觀禪を修習するのを色判別 (rūpe abhinivesa) という。その他の「判別」については、ここに類推することができる。觀智の対象となる行法 (即ち、苦諦と集諦) を判別するのも、また「判別」と呼ばれる。

出世間聖道は、以下に列挙した方式で出現することができる。

1. 内なる部分の觀照から始めて (内行法)、内部 (内行法) から出現する。
2. 内から觀照を始めて、外 (外行法) から出現する。
3. 外の觀照から始めて、外から出現する。
4. 外の觀照から始めて、内から出現する。
5. 色の觀照から始めて、色から出現する。
6. 色の觀照から始めて、名から出現する。

7. 名の観照から始めて、名から出現する。
8. 名の観照から始めて、色から出現する。
9. 五蘊から出現する。

- (1) この教法では、ある種の修行者は、内なる五蘊の判別・確認から始めて、次に内なる五蘊の三相を順序良く観照する。しかし、ただ内なる五蘊だけを瞑想するだけでは、「至出起観」(vutthānagāminī vipassanā、即ち、行法から出現して、涅槃に向かう)と道心路過程を生起させることはできない。修行者は、外なる五蘊も観照しなければならない。故に、他者の五蘊と非有情の無執取を判別・確認したあと、修行者は、外行法の無常、苦、無我の三相を、順序良く観照しなければならない。このようにして内行法を観照するとき、修行者の観智と聖道は、接合する(その意味は、聖道智が観智の末端において生起するということである)。これを「内の観照から始めて、内から出現する」という。(至出起観は、行法から出現して無為涅槃に向かう「観心路過程」であり、これは、即ち、達頂智(sikhāpattā vipassanā)の行捨智、随順智と種姓智と呼ばれるものである。)
- (2) もう1つの方法: 修行者は、内の観照から始めて、内と外の観照を交代で行う。修行者が外を観じているとき、観智と聖道は接合する。これが即ち「内の観照から始めて、外から出現する」である。
- (3, 4) 外の観照から始めて、外と内から出現する。(第一項と第二項と類似している。異なる点は、内の観照から始めていることである)。
- (5) (内と外の両方に、名・色2者がある) また、先に色業処(即ち、色法を判別する)を修習し、次に四大界と24の所造色の三相を観照する。しかし、色法だけを観照しては、「至出起観」を生起させるに至ることはできない。修行者は、名法の三相をも観照する必要があるのである。故に、受、想、行と識を「これは名法である」と判別・確認したあと、修行者は名法の無常、苦、無我の三相を判別・確認しなければならない。修行者が当に色法を観照しているとき、その観智と聖道智は接合する。これが「色の観照から始めて、色から出現する」である。
- (6) 名法を観照しているとき、その観智と聖道智は接合する。これが即ち「色から観照して、名から出現する」である。
- (7, 8) 第五項と第六項と類似している。異なる点は、「名の観照から始める」という点だけである。
- (9) 「集まり生起した一切の法は、最後には必ず壊滅する」(Yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodha dhammaṃ)を観照したあと、至出起観智が生起する。これが即ち、五蘊から出現する、ということである。これは、大慧利観修行者(tikkha vipassaka mahāpaṇṇā 大きな智慧があり、智慧に聡い観修行者)の禅観である。

注釈で述べている、容易に判別しやすい名・色法から観禅の修習を始める方法は、すでに五摂受の修習に成功した、当に、順序良く思惟智を修している修行者についての指示である。疏鈔が明らかにしている如く、判別・確認した色法に対して思惟智を修習したあと、修行者は更に進んで、種々の技巧をもって、不明瞭であった名色法を明晰にさせ、そのあとでそれらの三相を観照する必要があるということである。その理由は：

1. 色法だけを観照するのでは、聖道を証することはできない。
2. 名法（四名蘊）だけを観照するのでは、聖道を証することはできない。
3. 内五蘊だけを観照するのでは、聖道を証することはできない。
4. 外五蘊だけを観照するのでは、聖道を証することはできない。

### 注意すべき要点

観禅を修習するとき、（順序よく観照し）以下の如くにする。

1. あるときは、内を観ずる（内五蘊）。
2. あるときは、外を観ずる（外五蘊）。
3. あるときは、色を観ずる（四大界と所照色）
4. あるときは、名（四名蘊）を観ずる。
5. あるときは、無常相を観ずる。
6. あるときは、苦相を観ずる。
7. あるときは、無我相を観ずる。

観禅の修習の方法に注意を払うこと。（修習とは）概念と究極法を、少しも判別しないということではないし、心の欲するままに、任意に生起した法を観照するというわけではない。言い換えれば、概念は観禅の対象ではなく、究極法だけが観禅の真の対象であるということである。

## 三相

---

智をもって、行法の生滅の本質を判別・確認したあと、ある種の修行者は、観（ヴィパッサナー）の修行として、それらを無常として観照することを始める。しかし、ただ無常を観ずるだけでは、至出起観の生起さえできないのである。修行者は、行法が生滅の迫害にあっているという本質を判別・確認し、それらを無我として観じなければならない。故に、修行者は、苦と無常を観照しなければならない。もし、修行者が当に、行法を無常であると観照するとき、至出起観は生起する。そのときの、修行者は「無常から観照を始めて、無我から出現する」のである。

もし、修行者が、当に苦を観照しているとき、至出起観が出現したなら、それは即ち、「無常の観照から始めて、苦から出現する」である。もし、修行者が無我を観照しているときに至出起観が生起するなら、それは即ち「無常の観照から始めて、無我が出現する」である。苦の観照から初める無我の出現についても、又同様に類推できる。上の述べた注釈に基づいて、修行者は行法を順序良く観照しなければならない。

1. あるときは無常として
2. あるときは苦として
3. あるときは無我として



## 無我の光

---

仏が世に出ても出なくても、無常と苦の相は世間に顕現している。しかし、仏が世に出なければ、無我の相は世間に顕現することがない。ただ、仏が世に出たときにのみ、無我の相が顕現する。智者、例えば超能力を有するサラ邦 (sarabhangā) 菩薩 (釈尊の前生) のような人であつても、無常と苦は教示できても、無我を教示することはできない。もし、智者が行法を無我であると教示することができたなら、その弟子または聴衆は、聖道果智を証し悟ることができる。しかしながら、「知一切性正等正覚者」 (Sabbāññutā Sammāsambuddha) を除いては、無我相を説き示すことのできる能力は、如何なる人にも有情にもない。そのため、無我相は顕著な相ではない。仏陀は、無我相を ① 無我相、または ② 苦相、または ③ 無常相と苦相の両方という形に連動して教えている。

もし、色界 (rūpa dhātu) と名界 (nāma dhātu) のそれぞれを判別・確認することができ、また、究極法を知見するまで、逐一、色密集と名密集を看破することができたなら、無我相 (無我の光) が、修行者の智慧の中に如実に顕現するであろう。

ただ、逐一、色聚と名聚のなかの究極界の相、作用 (味)、現起と近因 (足処) を判別・確認する能力があるときだけ、色密集と名密集はその密集を看破され、看破されて初めて、修行者は究極智を証することができる。このように修習してのみ、無我の光は (修行者の実力に応じて) 生起することができる。そして、無常、苦、無我を非常に明晰に観照しているときにのみ、修行者は聖道を証悟することができるのである。

故に、修習方法の教え方に、以下のような観念があるとき、その人の指導方法はすでに正道を外れている。(このような非難は) 経典に根拠しているのである。

1. 色聚と名聚を見る必要がない。
2. 弟子 (sāvaka 声聞) は、色聚と名聚を見ることができない。
3. 弟子は、色聚と名聚を判別・区別できない。
4. 弟子は、仏陀の教えた究極色と究極名を判別・確認することができない。
5. 知一切性正等正覚者だけが、仏陀の教えた名色法を知見することができる。

これは仏陀の能力の範囲内である。

6. アラハンだけがこれらの名色法を知見することができる。

色聚と名聚を見ることができたときだけ、修行者は究極観智を証することができる。注意して頂きたいのは、究極界によって初めて、涅槃を証することができるのであって、概念によっては、涅槃を証することはできない！ということである。

## 聚思惟観法と個別法観法

---

2種類の観法がある。即ち、理法観と呼ばれる聚思惟観法 (kalāpa sammāsana) と個別法観法 (anupadadhamma vipassanā) である。名色法、五蘊法、十二処法、十八界法、縁起法などに基づいて、名色または行法を2組、または5組、または12組、または18組などに分け、これらのグループ毎に観 (ヴィパッサナー) を修習する。これが即ち、聚思惟と呼ばれる理法観である。

（この観法は、六処門と42の身体部分のなかの色法全体を「色」として、順序良く、その三相を観照する。同様に、修行者は、過去、現在、未来、内と外全体の色法の三相を、順序良く観照する必要がある。名法について、修行者は、1つの心識刹那のなかの名法全体を「名」として観照するか、またはそれらを受蘊、想蘊、行蘊と識として観ずる。過去、現在、未来、内、外などの観法も、また同様である。

色聚のなかの1つずつの色法（例えば、地、水、火、風など）に対して、逐一、観じ修習する。また、1つの心識刹那のなかの1つずつの名法（例えば、触、受、想、思など）に対して、逐一、観を修習する方法は、個別法観法という。

## 縁起の支分

---

＜清浄道論＞は、十二縁起の支分もまた、観禅の対象になると述べている。  
＜中部。根本五十経篇＞の注釈においても、観智のレベルに合わせて、修行者は名色とそれらの因の三相を観照しなければならないと指摘している。

これらの指示に従えば、智をもって、諸々の縁起の支分の因果関係を判別・確認したあと、修行者は、ときに「因」の三相を観照し、ときに「果」の三相を観照しなければならない。これは、即ち、順序良く、それらの無常、苦と無我を観照するということである。

観禅の修習をする修行者は、以下の通りでなければならない。

1. あるときは、内を観ずる。
  2. あるときは、外を観ずる。
- 上の2つに対して:
3. あるときは、色を観ずる。
  4. あるときは、名を観ずる。
  5. あるときは、因を観ずる。
  6. あるときは、果を観ずる。
  7. あるときは、無常を観ずる。
  8. あるときは、苦を観ずる。
  9. あるときは、無我を観ずる。
  10. あるときは、不浄を観ずる。

Asubhā bhavetabbā rāgassa pahānāya （＜自説語。彌醯經＞ meghiya sutta、udāna Pāli）  
＜彌醯經＞のなかで、仏陀は貪欲（rāga）を取り除くために、不浄観を修習するよう指示している。また、＜勝利經＞（vijaya sutta）のなかでも、仏陀は、貪欲（rāga）を取り除くために、不浄観を修習するよう指示している。三相のなかで、不浄は、苦随観に「まとわりついて」いる。この観法は、現在の五蘊を運用しなければならない。

次に、三別輪流法教法（＜補＞三種類の修習を順序良く行う教法）（例えば、＜無我相經＞）のなかで、仏陀は過去の五蘊と未来の五蘊を観照するようにと指示している。これらの指示に基づけば、修行者は現在の五蘊を観照するのと同じように、過去と未来の五蘊をも観照する必要がある。

あるということを知っていなければならない、ということである。故に、修行者は、以下の通り修習しなければならない。

11.あるときは、過去を觀ずる。

12.あるときは、未來を觀ずる。

（合計12項目である）

修行者は、先に、これら觀禪の要点について、よく知っていなければならない。

そうすることによって、修行者は各種の異なった方法で名・色、例えば五蘊法、十二處法、十八界法、十二緣起支分などを觀照することができるのである。この本では、主に、名・色法によって觀（ヴィパッサナー）を修習する方法を紹介した。

## 第14章 道智と果等至（注3）

この段階において、修行者は自分自身について、何度も繰り返し各種の検証を行わなければならない。なぜならば、諸々の修行者達が行った研究によると、この段階において、多くの（涅槃に）類似した体験が、修行者の上に生起するからである。修行者は自分にもこれらの類似した体験が生じていないかどうか、点検・検証する必要がある。指導者の立場に立って言えば、弟子を何度も点検しなければならない。「ソターパナ」は、1つの名相の概念にしか過ぎない。経の教えに詳しい者は「ソターパナ」が何であるかを知っているが、お経をあまり詳しくは知らない者、これらの者はソターパナ道およびソターパナ果をソターパナ道・ソターパナ果であると知ることとは困難である。これらの者が、その時点で知りえるのは、コンニャンダ尊者が知ったのと同じレベルのものである。

「このとき、コンニャンダ尊者は、塵、垢を厭離して、法眼が生じ、『全ての生起した法は、その一切が滅する』」と。即ち、「全ての生起した法は、全て消滅する」という智慧がコンニャンダ尊者に生じたのである。では、彼にどのようなことが起こったか？

「このとき、コンニャンダ尊者は、すでに法を見、法を得、法を知り、法を深く理解し、疑いを度し（疑いがなくなること）、疑惑を断じ、無畏を得た」。即ち、以下のあらゆる疑惑が解消したのである。「四聖諦は存在するか？過去世は存在するか？来世はあるか？過去と未来の生はあるか？現在の果は、過去の因によるか？現在の因は、未来の果を生むか？比較的遠い過去世は、比較的近い過去世を生起させるか？業は果報を生むか？」なぜであるか？それは、彼が完全に苦諦と集諦を悟ったからである。彼は苦諦が集諦によって生起することを悟ったのである。故に彼に、再び疑惑を生じることはなくなったのである。彼は堂々（vesārajapatta）と、四聖諦は真実存在しており、かつ実証することができる、と述べることができた。（経文では）彼がこの種の能力または智慧を得たということだけが述べられている。彼には「我はすでに、ソターパナになった」という智慧が生起したであろうか？否である！この名相は1種の仮想（paññatti）にすぎないため、經典の教えをよく知っている者だけが、それを知り得るのである。

当時のインドでは、四聖諦の中の滅諦は無為涅槃（asaṅkhata nibbāna）と呼んだ。諸々の聖者は、自分が「所縁通達」（ārammaṇa paṭivedha）によって徹底的に滅諦を悟ったのだということを知っている。彼らは「作用成就」（kicca siddhi）によって「無癡通達」（asammoda paṭivedha）をなし、残りの三聖諦、即ち苦聖諦、集聖諦および道聖諦を徹底的に悟ったのである。では、

「無癡通達」とは何か？作用（kicca）によって、癡（moha、無知の痴）（四聖諦を覆い隠して、如実に知ることをさせないこと）を取り除くことが即ち「無癡通達」である。この種の聖者は、いつでも、11種類の形式で存在する五蘊（過去、現在、未来、内、外・・・）を逐一、観察することができる。聖道（ariya magga）の生起は、如実に五蘊を知ることを覆い隠す痴を取り除くことが伴うからである。五蘊を如実に知ることを覆い隠す痴がないため、悟りは完全に自動的（に生じるの）である。彼はいつでも集諦（samudaya sacca）と縁起（Paṭiccasamuppāda）を観察することができる。集諦を覆い隠すことのできる痴がソターパナ道（ariya sotāpatti magga）によって取り除かれたからである。

誰かが、自分が既にソターパナ果であると思っているなら、彼は「試金石で黄金を検証する」方法（黄金を、検証用の石の上でこすり、その黄金がその石の上に残した痕跡から、黄金の真贋を判断する）によって、自己に問わねばならない。「私は、すでに11種類の形式で存在する苦諦—過去、現在、未来、内、外、粗さ、細かさ、劣性、優性、遠さ、近さを悟ったであろうか？」と。自分はすでに三世を貫く縁起を悟ったであろうか？自分の経験を通して、または他人の言語、文字を通してであろうか？その人が、他人の言語、文字によって知ったのであって、自己の経験に拠らないのであれば、彼は真実のソターパナであるといえるであろうか？＜大因縁経＞（Mahā nidāna sutta）の注には、「いわゆるソターパナとは、縁の相が明確になったあとに出現する」と記載されている。もし、彼がソターパナであるなら、縁相（paccayākāro）と呼ばれる縁起について明らかに理解しているはずである。これは、如何にして、経典の教えを解釈するか、という段階の話である。ソターパナ智には四聖諦を覆い隠そうとする痴を取り除く力があるなら、これを「試金石」として自己を検証しなければならない。もし、このように自己を検証するなら、自分がソターパナであるかどうかを知ることができる。

修行者に経典の教えに関する知識があるときにのみ、「私はソターパナである」と了知することができる。上述の是非はともかくとして、そのとき（即ち、証悟したとき）、修行者は何を知るのでろうか？修行者は「所縁通達」によって、名色の完全な滅、即ち無為涅槃所縁を知るのである。修行者は、涅槃を悟ったかどうか、自分自身で了知することができる。そのとき、修行者には、この種の智慧が備わるからである。

すでにソターパナ道を悟ったと思われる修行者は、何をなすべきであるのか？修行者は何度も繰り返し、真偽をただす決意（adhiṭṭhāna）をするべきである。もし、修行者が「1時間涅槃を悟ることができるように」「2時間涅槃を悟ることができるように」・・・と決意しさえすれば、即刻、涅槃を見ることができるなら、その修行者は涅槃を悟ったのだと推定することができる。このように推定したあと、更に1歩進んで検証を行う必要がある。何を検証するのか？

Maggaṃ phalaṇca nibbānaṃ paccavekkhati paṇḍito, Hīne kilese sese ca paccavekkhati vā na vā.  
智者は道、果および涅槃の観察に優れ、または煩惱の断滅とその残余を観察する。（注4）

上に述べたことは、＜アビダンマ（義）論＞（abhidhammattha sangaha）およびその注釈と一致するものであり、以下のような5種類の「観察速行心路」（paccavekkhaṇa javana vīthi）がある：

1. 道の心路を観察する
2. 果の心路を観察する
3. 涅槃の心路を観察する
4. すでに断じた煩惱の心路を観察する
5. 未だ断じていない煩惱の心路を観察する

5種類の心路のうち、道、果および涅槃を観察する心路は、各々の聖者に生起する。いまだ断じていない煩惱とすでに断じた煩惱を観察する観心路は、経の教えに詳しい聖者に生起する。この2種類（＜補＞の煩惱）に関連する観察は、経の教えに疎い聖者には、生起することもあるし、しないこともある。どの煩惱がすでに断たれているか、どの煩惱がいまだに断たれていないかを知るためには、名・色のうち、色所縁を対象とする善法に属する善速行および不善に属する

不善速行を観察する。そのとき、修行者はどの不善法が観察されることはないということを知る。なぜなら、それらはすでに断じられ、除かれたからである。

このように検証しても、まだ足りない。雷地禅師 (Ledi Sayādaw) は、少なくとも3年は観察しなければならないと言っている。というのも、摩訶那伽大長老 (Mahā nāga Mahā thera) の状況が発生する可能性があるからである。摩訶那伽大長老は、自分では、アラハンを証したと60年の長きもの間、思い込んでいたのである。彼の弟子の法施長老 (Dhammadinna Thera) は、長老とは離れて住んでいたが、ある日、彼は自分の師匠が真実アラハンを証したのであるかどうかと考え、超能力で観察したところ、彼の師匠はいまだ凡夫であるということを見出した。彼はまた、もし彼が師匠に会いに行かなければ、師匠は道、果、涅槃を証しないまま、凡夫の身でこの世を去ることになる、と考えた。そして、彼は超能力によって、虚空を飛んで師匠の所に行った。到着してから、師匠に敬礼し、なすべき挨拶、尽くすべき義務を尽くした。お互いに挨拶を交わしたあと、師匠はなぜ来たのかと問うた。彼は問題を教えていただきたいからだと答えた。彼は、アラハンなら答えられる千の問題をたずね、先生はその場で、全ての問題に回答した。先生は、まるでアラハンのものであった。

こうして法施長老は、師匠に今も神変（多身、一身などを化身すること）ができるかどうか問うたところ、師匠はできるという。彼は、まず師匠に大きな白い象を出してもらおうようお願いした。師匠はそうした。次に彼は、師匠に大きな白い象が自分達の方に向かって走って来るようにさせ、かつ、鼻を振り上げつつ、恐ろしい声を発するように頼んだ。師匠はこれらのことが、全部ができた。大きな白い象が本当に彼らに向かって来たとき、摩訶那伽大長老は、逃げ始めた。法施長老は、先生の袈裟を引っ張り、聞いた「尊者！アラハンにも、まだ恐れがあるのでしょうか？」ここにおいて、先生は自分が凡夫であることに気がついた。諸々のアラハンは、すでに瞋 (dosa) を含む全ての煩惱を断じているが、この瞬間、摩訶那伽大長老は自分には今だ瞋があり、それが恐れとなって現れたのだということを理解した。彼は法施長老に近づき、業処（＜補＞瞑想の対象）を教えて欲しいと請うた。法施長老は、32の身体部分の瞑想を教えたところ、師匠は間もなくアラハンを証した。摩訶那伽大長老の例では、彼がすでにアラハンを証した学生を教えていたため、アラハン智とは何か、慧とは何かを知っているような気持ちになり、そのため、自分はアラハンであると思い込むようになったのである。彼は、經典の教えに無知な人間ではない。言い換えれば、彼は自分がすでに一切の煩惱を断ち切ったと自認し、事実、これらの煩惱は60年の長きにわたって心の中に潜伏していたのである。彼はある程度のしっかりした知識をもっているため、煩惱を潜伏させることができた。故に、彼は彼の堅固な知識が、まるで涅槃を所縁とした堅固な道智、果智の智慧と同等であると結論したのである。上の物語からみても、物事を正確に知り、判定することのできる仏陀がすでに涅槃に入っていること、現代に出現する聖者は少ないということから、修行者は自分が聖者であるかどうかを知るために、長年にわたって検証を行わねばならないのである。

ある種の人々は、自分は果等至 (phala samāpatti) に証し、入ったのだと言う事がある。彼らは彼らの経験を報告して「あらゆる名・色が消滅した。私は、完全に、何が何だか了知しない状態になった」と言う（勿論、一部の人であって、全ての人が、ということではない）。故に經典の教えに基づいて、真に果等至を証したのかを検証しなければならない。この状況において

「聖者」は、道と果 (magga & phala) を観察する必要がある。果等至を説明する前に、先に道と果を説明した方が、理解し易いと思えるので、以下に説明するならば、道果智を証した聖者は、証し終えた道智の中の、名法と道支分が幾つあるかを検証することができる。もし、彼が色法の無常相、または苦相、または無我相を観察したときに道智を証したのであるならば、彼の道智のなかには、37の名法、八道支分があるはずである。彼が第二禪名法の無常相、または苦相、または無我相を観察しているときに道智を証したのであるならば、尋と伺が無い場合、35の名法があるはずである。

上に述べた37の名法の名称は、「信慧」 (saddhā paññā) グループ、即ち、13通一切心心所 (aññasamāna)、19遍一切善心所 (sobhaṇa sādharmaṇa)、1慧根心所 (paññindriya)、合計33である。これに識を加えると34、それに3個の離心所 (viratiyo)、即ち正語、正思惟と正命を加えると、37の名法となる。ただし、第二禪では、尋、伺、が無いので、35の名法となる。道支分から見ると、尋と伺が無い場合、正思惟もなく、そのために七道支分しかないことになる。もし、修行者が第三禪の名法の無常相、または苦相、または無我相を観察しているときに、道智を証したのであるならば、喜が無い場合、34個の名法しかないことになるし、同様にして、尋が無い場合、七道支分しかないことになる。第四禪の名法を観察しているときに道智を証したのであるならば、34個の名法になる。尋、伺、喜がなく、捨と一境性があるからである。故に、修行者は、証した道と果のなかに、幾つ名法があるかを算出することができる。修行者は道支分を正確に知ることができるのである。もし八道支であれば、8であり、七道支であれば、7である。修行者は、正確に、自分が証した道智の方式を知っているから —— 無常相、または苦相、または無我相を観察したのか、色法または名法を観察したのか、欲界名法、または初禪名法、または第二禪名法、または第三禪名法、または第四禪名法かを —— 修行者は正確に検証することができるのである。

修行者が果等至に入る練習を始めたとき、修行者は何をなすべきなのであろうか？このことは<清浄道論>の第二冊第343ページ (ビルマ語版) に述べられている。「果定に入りたいと欲する聖なる弟子は、空き地や静かな場所に行き、生滅などによって諸々の行を観ずる」 (注5)。果等至を証し、入りたいと欲する聖者は、静寂な場所を選んで瞑想しなければならない。行法 (saṅkhāra dhamma) に対して、生滅を観察する方法によって、観 = ヴィパッサナーを修習する。修行者は、如実に修習して、観 = ヴィパッサナーをして、生滅智 (udayabbaya ñāṇa) の生起から壊智 (bhaṅga ñāṇa)、そして、更に高度な観智にまで至らしめる必要がある。「修行者の観智の段階的転換と生起は、諸行を所縁とする種姓智のあと、果定に入ることによって、心は滅において安止 (<補>安定して止まる) する」もし、修行者が果等至心路に到達するなら、心路は以下のように生起する。

意門引転 → 準備 → 近行 → 随順 → 種姓

manodvārāvajjana → parikamma → upacāra → anuloma → gotrabhū

ただ、この後にのみ果等至速行 (phala samāpatti javana) が多くの刹那生起する。そのときの観智は、行法の滅を所縁とする。これは比較的高度な観智である。次の種姓も、同様に行法の滅を所縁とする。



そのあと、phalasamāpattivāsena nirodhe cittam appeti「果定に入ったために、修行者の心は、滅に安止する」果等至心（phala samāpatti citta）はその所縁に固定されるので、滅と呼ばれる無為涅槃が生起する。疏（subcommentary）では、

Ariyassa phala jhānassa nibbāne ārammaṇa bhūte appanākaarena pavatti. と述べている。

上の説明では、果等至、道心と果心に証して入るということは、名法がまだ存在する禅境であると述べているのであろうか？それらは存在している。これは名法が消滅する等至ではないからである。実際には、そのときは、2種類の法が存在している。それは所縁と当該の所縁を観察する智である。この智は即ち、果等至の名法である。果速行は多くの刹那を生起させる。それでは、果等至名法の所縁は何であるのか？nirodhe nibbāne、即ち一切の名色が完全に滅した涅槃である。果等至は、名色の存在しない無為涅槃を所縁とするものである。果等至心の所縁となる涅槃には、名色がないというのは正しい。しかし、果心は存在しており、名色の不存在を所縁としている。故に、これは名色が消滅した等至ではない。修行者は、これらの区別を知っていなければならない。

所縁の立場から言えば、名と色はない。名・色の不存在について、上述したように、聖者は道、果および涅槃を観察する。涅槃を観察する段階で、確認・認定するために、涅槃の四界を観察する。もし、涅槃の四界を観察することがなければ、修行者は（＜補＞涅槃を）確認・認定することができる。なぜか？仏陀がYathā ca āpo pathavī tejo vāyo na ghātati.、etc・・・と教えているからである。地、水、火、風の四界は涅槃では生起することができない。もし、四界がないなら、四界によって生起する所造色は存在するだろうか？完全に存在しない。色法が存在しないから、色法によって生起する名法も存在しない。名・色は完全に消滅する。それらは、所縁としての無為涅槃のなかで消滅するのである。ともかく、その時果心はあり、名・色が消滅した無為涅槃を所縁とするのである。果心は如何にして生起するのか？それらは、修行者（名・色が無い無為涅槃を知覚し、悟っている人）の心所依処（hadaya vatthu）によって生起するのである。このことを了知するのを「果等至を証し、入る」という。故に、果等至は名法が消滅した等至（＜補＞定の別名）ではない。

とはいえ、仏教のなかには、名法が消滅する等至があり、それは即ち滅等至（nirodha samāpatti）（注6）である。滅等至のなかでは、諸々の名法は完全に滅する。なぜ、聖者は滅等至に入るのか？どのような人が滅等至に入ることができるのか？ただ、八等至（四色禅那及び四無色禅那）を具備したアナーガーミとアラハンだけが滅等至に入ることができる。なぜ彼らは滅等至に入るのか？＜清浄道論＞ビルマ語版第二冊第347ページには、このように書かれている。

「『なぜに入定するのか？』諸行の種々の生滅が転換・生起するのを嫌悪して、『現世において無心となって、滅の涅槃において、楽に住せん』と思う」（注7）。八等至を具備したアナーガーミとアラハンは、行法の生滅を嫌悪して、滅等至に入るのである。なぜか？諸々のアラハンは、処、界および縁起に常に住するからである。仏陀は＜七処善経＞（Sattaṭṭhānakusala Sutta）においてこれらのことを教え導いている（注釈書でも、これらのことに言及している）。彼らは処、界および縁起において行法の生滅を見る。彼らの念の力が強固なために、行法の生滅に専注することになり、彼らは常々、このように処、界、縁起に安住（＜補＞静かにそこに止まること）する。彼らは常に行法の生滅を見るため、彼らは行法に対して倦み疲れ、嫌悪する。それらを再度見たいという意欲もない。この種の嫌悪のために、彼らは以下の目的で滅等至に入る。

「喜悦をもって入り、諸々の名法が消滅した滅等至に安住し、識がないために行法を知ることがないというのは、良いことである」と言っている。

故に、上記の説明に基づけば、*acittakā hutvā* とは「無心になったあと」である。滅等至は名法が消滅した等至である。しかし、果等至は名法が消滅した等至ではない。所縁の立場から言えば、涅槃とは名法と色法がないという言い方は正しい。しかし、道心と果心が生起しているため、それは名色の不存在を了知している無為涅槃である。これら（道心と果心）は、出世間心である。経典のなかで、ソターパナ道心、サカダーガーミ道心などのなかには、多少の名法が存在している、と正確に指摘している。故に、これは名法が消滅した等至ではない。

それら（果等至と滅等至）を区別することは、必要である。今夜の開示は、*Mahā gopālaka sutta* により、アラハンの証悟にまで言及した。すでにソターパナ道智または果智を得た修行者は、まずソターパナ道智または果智から出てきて、その後に、更に高度な果位を証したいという願望によって、行法の無常相、苦相および無我相を観察する。各自の波羅蜜によって、サカダーガーミ道果智、アナーガーミ道果智およびアラハン道果智が、おのおのの修行者のヴィパッサナー智の末端において、逐一生起する。もし、それらが生起したなら、アラハンを証したといえる。

(注3) パーリ語では、*phala samāpatti*。葉均は、「果定」と訳している。

(注4) 中国語訳は、アヌダラ著、葉均訳の＜アビダンマ義論＞（中国仏教協会出版）を参照した。

(注5) 葉均訳＜清浄道論＞を参照した。

(注6) 通常は、中国語では「滅尽定」と訳している。

(注7) 葉均訳＜清浄道論＞を参照した。

## 第15章 問答篇

---

Q: 道心は涅槃を所縁とするというお話でしたが、しかし、道心は一刹那生起するだけだということであれば、これほど短い時間の間に、涅槃に名・色がないということが、なぜ分かるのでしょうか？

A: 例えば、あなたが昨日、非常に短時間だけ怒ったとして、しかし、あなたがすでに内と外の名・色、過去の名・色、過去の因と過去の果を観察できる段階に到達していたなら、あなたはあなたの怒りを再度観察することができるでしょう。そのとき、あなたが、ゆつくりと観察するなら、あなたは容易に、怒りを発しているときの名法を観察することができる。同様に、涅槃を所縁とする道智は、一刹那だけ生起する。道心のあとは、2個または3個の果心でありえる。果心のあとで、あなたは果等至として、再度涅槃に入る。もし、あなたがそれに満足するなら、あなたは逐一それらを観察することができる。あなたが1時間前に最後の涅槃を見た、またはあなたが今朝、涅槃を見たと仮定して、そのとき何個の名法が生起したかを知るために観察をすることができる。そのときは、あなたはただ、あなたの名法（特に、ただ、あのときの名法）を観察するのであって、涅槃を観察するのではない。

あなたが朝、涅槃を悟ったと仮定して、午後、あなたは再度、あなたの道智と果智を観察する。その道智と果智の所縁は、涅槃である。結局、現在のあなたはただ、道智と果智または道心と果心を学習しているか、または観察しているだけである。あなたは、あなたの名色の相続

(santati) のなかに名法が何個あるか観察するが、しかし、現在のあなたは、涅槃の所縁を検証または観察している訳ではない。所縁とは別のものであり、異なるものである。あなたの道智と果智は、内在しており、外にはない。故に、あなたは、あの刹那を観察するだけである。それに、どれほどの道支分があるかを学習または観察することは、多少難しく感じられるかもしれない。そのため、通常、修行者は、何度も繰り返し涅槃所縁を見るように指示される。言い換えれば、修行者は果等至に安止する練習をしなければならないのである。もし、修行者が果等至に、1時間または2時間安止し続け、そのことに修行者が満足したとき、修行者は、涅槃を所縁とする果等至のなかの名法が幾つあるかを観察し、算出することができる。そうなれば、次に、修行者はゆつくりと、過去から第一道智を証するまでの名・色を観察しなければならない。もし、修行者がゆつくりとこれらの名色を観察するなら、修行者がどの種の勝義法を縁にして、無常相、または苦相、または無我相を見たのかを、容易に了知することができる。もし、修行者が第四禅の名法の無我相を観察しているときに涅槃を証し入ったのであれば、修行者は、そのとき何個の名法があったかを容易に算出することができるはずである。

Q: 止観 (samatha - vipassanā) を修習すると発狂するという意見は正しいですか？

A: 瞑想修行の方法が正しければ、発狂することはあり得ない。もし、方法が正しくないなら、可能性はあります。しかし、修行をしてもしなくても、過去の業が原因となって発狂することもあります。

## 第16章 パオ僧院について

---

### 一、道場の名称と所在地

パオ僧院（瞑想センター）

住所:

Phā-Auk Tawya Zingyan Monastery  
Phā-Auk P.O. Mowlamyine.  
Mon State, Myanmar.  
Tel: 95-3-222852

ヤンゴンの連絡先

U Thet Tin  
30 Myananda Lane,  
Yankin P.O. Yangon, Myanmar,  
Tel: 95-1-577213

モーラミヤインの連絡先

Major Kan Sain  
653 Lower Main Road,  
Mowlamyine, Myanmar,  
Tel: 95-32-22132

### 二、パオ・サヤドーについて

禅師は、934年生まれ。2003年現在50回の安居をすごした（出家して50年である）。背は高くなく、身体は小太りだがっちりしているが、健康状態はそれほど良く無く、聞くところによると、毎年2～3回、マラリヤの発作を起こすことがあり、また40年来の心臓病とリュウマチがある。サヤドーは若くして出家し、パーリ三蔵および諸々の注釈に精通しており、また、多くのパーリ語の経論を諳んじることができる。そのため、彼が経典の解説をしたり、開示をするときは、伝統に従って先に経文を諳んじてから、経文に従って詳細に解説することが多い。サヤドーは英語に精通しているとは言えないが、基本的に英語を話すことができるので、外国人修行者の個人指導や修行方法の伝授には、何の問題もない。（この道場には、マレーシアから修習にきている僧尼が大勢いるので、中国語ができる人は通訳をしてもらえ、無理に英語を学ぶ必要はない）。サヤドーの瞑想の指導は、非常に巧みで忍耐強く、慈悲があり、法のために我を忘れる精神を持ち、宗派意識はなく、ただ、修習の能力がありさえすれば、私心なく伝授していただける。彼が声聞の菩薩に恥じない僧侶であるという事実は、修行者自身で体験していただきたい。サヤドーは自分自身の禅定・神通・証果などについては全く言及されないが、能力のある修行者であれば、その測りがたい高明さを知ることができるに違いない。

### 三、気候

5月から10月初めにかけての5ヶ月間は雨季で、連続して何日も雨が降ることがあり、じめじめして蚊も多い。しかし、温度はそれほど高くなく、修行に適している。雨季が過ぎると、雨はほとんど降らなくなり、蒸し暑くなる。11月から2月にかけては、ちょっとした冬のようなではあるが、1月のもっとも冷え込むときで15度前後であるから、寒すぎるということはなく、非常に修行に適している。3月から5月は比較的乾燥して暑いが、風が吹いて、気温は33度、34度になる。

#### 四、飲食

3～4人の比丘がパオク村に托鉢に行く以外、僧院内で托鉢する方式（サンガ食）を採用している。食事は精進料理もあり、大乘の僧尼にも適合する。近年は、マレーシアの居士団体が定期的に食費をお布施し、食物を寄進してくれているため、また、道場の名声が広がったために、食事に関しては多くのことが改善された。居士が食費をお布施したり、食物を寄進したりということは、日常的に行われている。生活物資の点では、多くタイ、中国、インドとマレーシアからの輸入に頼っている。ミャンマーは、軍政統治の社会主義国家であるため、経済は発達していない。ここには工業、農業による汚染はなく、食物は季節の野菜と果物で、薬害はない。食事は、朝とお昼の2回で、スープと3～4種以上のおかず、ミルクココアおよび果物などであり、時には非常に豊富に供されることもある。

#### 五、戒律

この僧院の比丘は、戒律の保持の面では一定のレベルを有している。具体的には金銀を持たず、午後食事せず、タバコをすわない、などである。また、修行者同士が同宿するための規約もある。ミャンマーはタイと同じように、短期出家（スリランカにはない）、八戒尼の制度がある。7日、3ヶ月、または半年、2年、3年と出家する人がいる。もし、大乘の僧尼が瞑想の修習に来たいと望むなら、サヤドーは非常に歓迎する。比丘尼にとって問題はないが、もし、比丘が南伝の比丘戒を受けたいと思うのであれば、サヤドーは許可されるであろう。ただし、（その場合）南伝の袈裟を長く身に着けていただきたいと思う。サヤドーは決して、大乘の伝統を否定してまで比丘に南伝の袈裟を着てもらいたいなどとは思わないので、大乘の比丘の身分のまま参学されても同じく歓迎する。サヤドーは、ただ、人々に修行に打ち込んでもらいたいと願うだけであって、他に望むものは何もない。ただし、現実問題としてこの僧院には、少数の比丘を除いてほとんどの人々は、皆四方八方から来ているので、（人的構成は）非常に複雑であり、また、50年、60年と安居を過ごした長老が弟子をつれて参学にくることもあり、サヤドー自身はこれら日々発生する問題を解決する方法を持ち合わせていない。故に、大乘の比丘は戒の誦唱やカツマなどにおいて、どうしても（南伝で正式に出家した）外国人比丘の後塵を払う形になってしまう。これが3～4日間であれば問題はないのであるが、半年、1年以上の出家を希望している者、すでに（大乘で）20年、30年出家している人は、これら秩序・習慣の違いに執われないで修行できるかどうか、熟慮して頂きたい。

#### 六、生活

|            |              |
|------------|--------------|
| 3:30       | 起床           |
| 4:00～5:20  | 瞑想           |
| 5:30       | 道場内部で托鉢      |
| 7:00～8:30  | 瞑想           |
| 9:10       | 托鉢（外国人比丘）    |
| 12:00～1:30 | 瞑想           |
| 2:30～4:00  | 瞑想           |
| 5:30～7:00  | 瞑想           |
| 7:30～8:30  | サヤドー法話（ビルマ語） |

## 七、禪堂

（この本が出版された時点で）禪堂は、上下2階形式になっている。2階は、禪堂に戒場と図書館を兼ねている。図書はパーリ語蔵経、ミャンマー語蔵経といくつかの英語の典籍があり、貸し出し可能である。2階の禪堂は比丘と男性居士が瞑想するのに使い、1階は、八戒尼と女性居士が使う。現在、山の上に2階建ての大禪堂を建設中で、竣工が待たれている。

## 八、宿坊

現在、比丘のための寮室は、100室ほどある。通常は、1部屋に1人の比丘が住むが、年末や安居の時には比丘の数が増えるので、ビルマ人比丘は2人1部屋になることがある。ほとんどの部屋は水も電気があり、非常に便利である。また20余の大きな寮は、お手洗いもついている。ただし、幾つかの寮は比較的辺鄙な場所にあるため、水も電気もないが、森に住んでいるかの如く、高みから下界を眺めることができ、山あり川あり、環境は非常によい。尼衆は、多く在家衆と同じところに住むが、離れて住むこともある。ビルマには、正式の比丘尼は存在せず、女性は八戒尼、九戒尼、または十戒尼となる。

## 九、

この道場には長く住み着いている僧尼はあまりいない。ビルマは、参学と遊覧の気風が盛んなため、年末などは、一家を挙げて寺院で7日間とか10日間とか出家するなどの風習がある。比丘と沙彌合わせて90～150人で、十戒尼が30～130人前後。男性居士は20～50人で、女性居士は40～150人前後である。通常、お寺にいるのは平均200人前後で、年末・新年には500人を越えることがある。安居のときは、300人前後がお寺で過ごす。

外国からパオ僧院にきて瞑想を学ぶ者は、1995年では20余名であったが、現在（1997年）では、50余名まで増加した。その中の10名はスリランカからで、20名はマレーシアから、その他は台湾、日本、韓国、オーストラリア、シンガポール及び幾つかの西洋国家からである。

## 十、修習内容と方法

禪師が教える瞑想の方法は、＜清浄道論＞＜アビダンマ＞と多くの注釈を根拠にしているものである。通常、修行者はアーナパーナ（出入息念）を入門、手がかりとして、四禅まで修習し、その四禅相の威力で、32の身体部分を観じ（初禅）、その後で、骨相を修習する。これは、他人の骨相を白遍業処とするものである。慈心を修習するには、＜清浄道論＞にある方法で、520個の安止定を証し、その後で4種類の護衛業処（自他を守る効果のある瞑想）を修習する。4種類の護衛業処とは、仏随念（過去世において、世尊を見たことのある人は、仏随念を修習するとき、即ち禅相のなかに当時の世尊の容貌が浮かび上がる）、不浄観、死随念、その後に四大

（界差別観）を観ずる。しかし、少数の行者の内、長年ヴィパッサナーを修習しているか、または心身が比較的鋭敏なために四大の修習に適合する人は、サヤドーは四大から修習するようよう指導している。四大を修習すると、色聚（rūpa kalāpa）を見ることができるようになり、その後六根、32の身体部分を分析する。詳細は、＜安般念と四大種の修習＞の章を参照のこと。

色法の修習を終えた後、名法を修習する。四禅を基礎に禅定に入り、入った後禅定から出てきて、心所（禅の支分）を点検し、それぞれの禅のなかでの心所の数（36、35、34、33）を分析し、善、不善心所と禅心に出・入りする過程などを確定、了解し、名・色を名・色と認定する識別智

を認識、確定する。これを見清浄（名・色があるだけで、実我はない）という。過去世と来世の名・色を観ずる修習をし、そのあとで、十二縁起など、その因縁果報の虚しからざるを知る——縁摂受智を修習する。これは清浄に対する疑いを解くためである。思惟智と生滅智は、道非道智見清浄である。壊智、畏怖随観智、過患随観智、厭離智、欲解脱智、審察智、行捨智、観察智——これらは智見清浄である。禪師が伝授するのは、如実知見を主なる目的としており、その内容の詳細は、禪師の著書〈清浄道論〉と〈智慧の光〉のなかにあるので、禪師は、将来英語と中国語（〈補〉と日本語）に訳されて、修行者の利益に供せられることを望んでいる。ある種の修行者は長年修習しながら禅相さえも見るができないでいるのに、ある種の修行者は非常に容易に見ることができる。これは、すべて自己の努力の如何にかかわるのと、宿世において修行した善根（波羅蜜）によって差異がでるからである。

#### 十一、注意事項と提案

- 1、もし、長期的に僧院に滞在して修習したいと願う修行者は、先に28日の観光ビザで入国し、その後でヤンゴンのU Thet Tin 居士に依頼して、3ヶ月または半年、1年の瞑想ビザを申請する。ヤンゴンやマンダレーに行つて観光などしてから、ビザ失効直前に手続きを頼むような、多くの混乱と煩雑な手間を生むようなことは、決してしてはならない（居留証を得ることができなくなるので）。ビザ延長には、8枚の写真が必要で、その他の場合にも必要になってくるので、写真は、（2寸）のものを、10数枚持つて来るのが望ましい。
- 2、交通は発達していない。ビルマは1996年に初めて観光が開放された。ヤンゴンからモーラミヤインまでは、汽車で8時間、バスなら10時間である。汽車なら下車後、船に乗つて川を渡り、その後に10分ほど自動車に乗つて初めてパオ村に到着する。マレーシアでサヤドーの英語の本が出てから以後、少なからずの外国人が来訪している。台湾（と日本）は、経済が豊かで、ビルマに観光に来たいと思う人は増加しつつあるが、ここには送迎担当者は少なく、また非常に忙しいため、ビルマに観光に来たついでに道場を参観するなどということはやめていただきたい。なぜなら、パオ僧院には、観光するような場所ではないからである。
- 3、南伝の比丘尼は、13世紀、14世紀の時に断絶してしまったが、ここに修習にくる尼僧は、八戒尼より劣っていることの無いようにしてもらいたい。それは、他人に言われるまでもなく、自分を侮蔑するものである。比丘は、大乘者の身分で修行に来るとしても、自己を律するについては、厳しくしていただきたい。修行に来る人は、以前の職業・見解を捨て、大乘だ、小乗だ、南伝だ、北伝だとか言つて比較したり、拘つたりしないでいただきたい。自分には、すでに満杯の水があると自認している人が、更に何を学べるというのであろうか？それに、分党、分派は戒律のなかで、仏陀はお許しになっていないのであるから・・・。
- 4、南伝の比丘は、この僧院では金銭を持たない。居留証や空港の出迎え、交通手段の手配などは、すべてヤンゴンのU Thet Tinが行う。南伝の比丘戒を受けたいと思う人は、お金をたくさん持つて来る必要はないし、到着後、居士に預けていただきたい。（チケット代やビザ手続きには、多少の費用は必要である）



- 5、この僧院は瞑想の修行をメインとし、1年に外出できるのは2～3回だけである。そのため修行希望者は、ここに来るのは法のためであり、観光はしないという心理的準備をしておいていただきたい。
- 6、道場は雨季に入ると、蚊が多くなる。時々マラリヤに罹患するものがあるが、容易に治るので心配はない。
- 7、サヤドーは瞑想の修習に時間をかけて欲しい、と願っている。語学の学習に時間を浪費しないように（禅師はビルマ語で法話の開示をするが、英語では行わない）。ここは読書をしたり、教理を研究したりするところではなく、修行するところである。サヤドーは、もし修行に来たいのであるならば、半年から1年以上滞在するのが望ましいと述べている。
- 8、長年の修行者または宿世に修行してきた善根者でないならば、修行の過程において、定力が進展したり後退したりするのは、当然のことである。ここには、多くの修行の天才がいるが、それらの人の成就をみても、自分により成果がないことを悲観して修行を放棄することのないようにしてもらいたい。ひとたび、サヤドーのもとで瞑想を学ぼうと発心したのなら、サヤドーの教える瞑想法（業処）と進度に基づいて、所定の面接時間に修行の成果を報告するべきであり、進歩しないからといって、サヤドーに会わないというようなことがあってはならない。もし、サヤドーと共に学ぼうという気持ちがないのであれば、なぜここまで来る必要があるであろうか？
- 9、サヤドーは非常に深い慈悲心をお持ちであり、望むものは何でもかなえてくれるが、しかし、ビルマの物質・環境は自然のままで、色々なものが欠乏している。多くの日用品は輸入に頼っており、食品も例外ではない。故に、この地の生活物資は、台湾（や日本）とは比べるべくも無いので、ビルマに来て修習する修行者は、この状況に鑑みて、自分で日用品、例えば蚊帳、毛布、枕などを持ってきて、修行現場での困惑を減らしていただきたい。
- 10、将来、サヤドーの13冊のビルマ語の瞑想修習書を翻訳する人が現れるのを期待している。サヤドーは、これらの本を外国語に翻訳する許可を与えるが、しかし、お布施によって出版する方式をとって頂きたく、販売してはならない、としている。
- 11、僧院に来て修行したい修行者は、先に＜清浄道論＞（特に慧学のなかの「五蘊品」）および＜アビダンマッタサンガハ＞を読んでおくように助言しておく。なぜなら名法と色法を修習するときに会おう多くの内容は、この2つの論書は大いに関連があるからである。事前に読んでおくことによって、修習に取り組むときに何をどうしてよいか分からなくなるという混乱を避けられるからである。
- 12、過去に、ある修行者が、この寺に来たばかりの、2ヶ月ほどたったときに、他人の修習の様子を聞き始めた。そして、多くの人が修習に成功しているのに、自分は禅相さえ見えないということを知って、自分の修習への態度、出家の時間の長短、現世と過去世の禅波羅蜜がどうなっているのかを反省することなく、精進する気持ちが失せて、お寺を去ったということがある。故に、サヤドーのもとで修習したいと欲する心ある修行者は、先にサヤドーの本にある安那般那念の簡略な修習次第と方法に従って、自国で修習に努力し、禅相が見えるようになってから、引き続き

修習し、目を瞑れば即、禪相が現れ、1時間または2時間以上、禪相が強固で安定して明るく光り続けるまでに修習するとか、または何ヶ月か一心に修習し、定力を深め（深ければ深いほどよいが、執着してはならない）、その後でサヤドーのもとで出入息およびその他の業処を学ぶのがよいと思われる。

台湾や日本は、環境も、気候も、飲食も、生活条件もビルマとは異なっており、その上マラリヤがあるため、誰でもが長期に滞在することができるかどうかは、不明である。それに、指導する先生がいるときだけ、容易に禪定を得るというのであるならば、それはまったくの「依存体質」であり、道を証することなど不可能である。修習が上手くいかないとき、時間を浪費し、道心をなくすようなことがないよう、先に自分の道心に問うべきである。また、禪相、禪定、解脱などは、すべて過人法である。特に大乘仏教が忌諱している通り、仏陀は、これらを受戒していない人に語ってはならないと僧尼に教えているため、自他の修道の障害と誹謗（他人の嫉妬）を避けるためにも、軽はずみに自己の成就を話してはならず、経験のある善知識に指導を受けるべきである。印証は非常に重要であり、上増上慢の過失を犯さないようにして頂きたい。

## 十二、参考書籍

- 1、＜安那般念と四大種の修習＞
- 2、＜智慧の光＞
- 3、＜清浄道論＞（南伝大蔵経、第62巻～第64巻）
- 4、＜アビダンマッタサンガハ＞（アビダンマッタサンガハ刊行会出版）
- 5、＜パーリ語辞典＞（水野弘元著）

以上

＜法施本・非売品＞