

Pa-Auk 大長老著

NIBBĀNA GĀMINĪ PAṬIPADĀ

より

修行者実践の為の

ダイジェスト

涅槃へと導く道

Part 1

Pa-Auk Tawya Meditation Center Pyin Oo Lwin(Maymyo)

パオ森林僧院ピンウルウィン (メイミョウ) 支部

Bhante Thumana (スマナ比丘)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

阿羅漢であり正自覚者であるかの世尊に礼拝します。

まえがき

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

[Buddha]

比丘たちよ、この道はもろもろの生き物が清らかになり、心配や悲しみを乗り越え、苦しみと憂いを無くし、聖八正道を得て、涅槃を見る為の一本道です。それは四つの念処です。

[仏陀]

この一節はパーリ仏典の長部経典に収められている最需要な経典の一つ大念処経の冒頭部分です。お釈迦様がクル人の町に住んでおられたときに比丘たちにこのように話しかけられ、涅槃に到達するための修行法を説かれました。

お釈迦様が説かれているように涅槃に向かう道は聖八正道という一本道です。いろいろな道があるわけではありません。お釈迦様は一步一步確実に階段を昇って行く方法で比丘たちに教えられました。そのお釈迦様の教えを現代に蘇らせて修行者を正しく導いてくださっているのが Pa-Auk 大長老です。

Pa-Auk 大長老は多くの経典を引用して『NIBBĀNA GĀMINĪ PAṬIPADĀ』という全五巻の大作を著されました。その後、修行者実践のために必要な部分を抜粋して九冊にまとめたダイジェスト版を出版されました。そのダイジェスト版からさらに要点を絞り日本の修行者の皆様にお伝えしていきます。

皆様がより良い修行に励まれますことを願っております。

Pa-Auk Tawya Meditation Center Pyin Oo Lwin

パオ森林僧院ピンウルウィン支部

スマナ比丘

2022年4月27日

目次

I	修行者が初めに知っておくべきこと.....	1
II	Catāri Sacca 四諦	
	1. Dukkha Sacca 苦諦.....	3
	2. Samudaya Sacca 因諦.....	5
	3. Nirodha Sacca 滅諦.....	6
	4. Magga Sacca 道諦.....	8
III	Pāramī 波羅蜜を積む意義.....	9
IV	Bhāvanā 修行の順序.....	14
V	Samādhi 集中力を付ける必要性.....	16
VI	Rūpa 瞑想と Nāma 瞑想概略	
	1. Rūpa 瞑想.....	17
	2. Nāma 瞑想.....	19
VII	Suddha vipassanā yānika と Samatha yānika	
	1. Suddha Vipassanā yānika: 四界分別瞑想から始める.....	21
	2. Samatha yānika: Ānāpāna 瞑想で第四禪定までの修習.....	23

I 修行者が初めに知っておくべきこと

Samyuttanikāya Khandhasamyutta Abhijānasutta（相応部経蘊篇証知経）に於いてお釈迦様は次のように比丘たちに説かれました。

Sabbaṃ, bhikkhave, anabhijānaṃ, aparijānaṃ, avirājayaṃ, appajahaṃ, abhabbo dukkhakkhayāya;

Sahaṃ sako bhikkhave, abhijānaṃ, parijānaṃ, virājayaṃ, pajahaṃ, bhabbo dukkhakkhayāya.

全ての五取蘊（精神性と物質性）について、知遍知、度遍知、断遍知という三つの遍知でそれらは無常、苦、無我であるとはっきりと自分自身で知らなければなりません。三つの遍知ではっきりと知ることができないかぎり執着を無くし輪廻の苦しみから逃れることはできません。全ての五取蘊を三つの遍知ではっきりと知ることができたなら輪廻の苦しみから逃れることができます。

三つの遍知とは *Ñāta-Pariññā* すべてを理解する智慧

Tiraṇa-Pariññā すべてを区別する智慧

Pahāna-Pariññā すべてを捨離する智慧

この三つの遍知により五取蘊をすべて自分ではっきりと知る必要があります。五取蘊を三つの遍知ではっきりと知るためには必ず *Atthaṅgika Ariya Magga*（聖八正道）の実践が必要になります。聖八正道とは以下の八つです。

<i>Sammā-Diṭṭhi</i>	正見
<i>Sammā-Saṅkappa</i>	正思惟
<i>Sammā-Vācā</i>	正語
<i>Sammā-Kammanta</i>	正業
<i>Sammā-Ājīva</i>	正命
<i>Sammā-Vāyāma</i>	正精進
<i>Sammā-Sati</i>	正念
<i>Sammā-Samādhi</i>	正定

聖八正道は次のように戒、定、慧の三学に相当します。

Sammā-Diṭṭhi 正見、*Sammā-Saṅkappa* 正思惟は *Paññā* 慧（智慧）

Sammā-Vācā 正語、*Sammā-Kammanta* 正業、*Sammā-Ājīva* 正命は *Sīla* 戒（道徳）

Sammā-Vāyāma 正精進、*Sammā-Sati* 正念、*Sammā-Samādhi* 正定は *Samādhi* 定（集中）

お釈迦様の説かれる修業とはこの聖八正道を実践して行くことであり、それは戒定慧の学びと修習を行うことです。

修行を始める前に自分自身を知るための4種類のタイプの人分類

- 1) **Ugghāṭitaññu puggala:** 短い偈を聞いて広く四聖諦を理解し悟りを開く人
お釈迦様やお釈迦様の弟子に会い一つの偈を聞くことにより悟りを開く智慧のある人。Assaji 長老から偈を聞いて悟った Sāriputta 大長老や Mahā-Moggallāna 大長老など。
- 2) **Vipaṅcitaññu puggala:** 一つの経典を聞いて四聖諦を理解し悟りを開く人
お釈迦様やお釈迦様の弟子に会い一つの経典を聞いて悟りを開く智慧のある人。初転法輪経、無我相経を聞いて悟りを開いた五比丘など。
- 3) **neyya puggala:** 導かれるべき人
一つの偈や経典を聞いても悟りを開くことはできないが、経典の教えを何度も何度も重ねて練習をして今生で悟りを開くことができる人。
- 4) **padaparama puggala:** 最高の歩みができる人
上記3種の人のように今生で悟りを開くことはできない。練習を繰り返し禅定に入ることができたり Vipassanā の智慧をつけることができる。しかし、今生で聖者になれず来世に波羅蜜として持って行くことができる人。

自分がどのタイプなのか自分自身で熟考してから修行を始めてください。

上記の Ugghāṭitaññu puggala、Vipaṅcitaññu puggala たちは過去生で十分に波羅蜜を積み重ね準備をして来たので今生で簡単に悟りを開くことができます。paṭisambhidāpada (無碍解聖者) といい六つの超能力を備え Tipiṭaka (三蔵) を暗記し阿羅漢になります。そのような聖者になるためには過去生、過去の仏陀の時代で次の五種類の波羅蜜を十分に積んでいなければなりません。

[Visuddhimagga Manmer 版 2.70 (清浄道論) 及び Abhidhamma Aṭṭhakathā (アビダンマ註釈書) に記載]

下記の五つの波羅蜜を積んできた修行者だけが一つの偈を聞いて悟りを開くことができます。

- 1) **adhigama 到達:** 悟りを開くぐらい瞑想練習をして智慧をつける。
- 2) **pariyatti 学得:** tipiṭaka (三蔵) の勉強をする。
- 3) **Savana 聴聞:** dhamma (法) を尊敬し熱心に聞き勉強する。
- 4) **paripuccha 質問:** dhamma (法) の理解のため解らないことを解る人に聞き覚える。実践して解らないことを解る人に聞いて身に付ける。
- 5) **pubbayoga 宿縁:** 托鉢に行く時、帰る時などすべての行動に対して Sati (念) を備え、自分がその時修習している瞑想を集中して行う。

Saṅkhārupekkhā Ñāṇa (行捨智) の智慧が付くぐらい努力をする。

現在、一部の瞑想指導センターでは Samādhi (定) の修習は必要ないと言

Vipassanā 瞑想を安易に教えるところがありますが、修行者は自分自身がこの 4 種の中のどのタイプの修行者か良く理解してから修行をしてください。

自分は Uggahāṭitaññu puggala や Vipañcitaññu puggala ではないと思うなら、聖八正道の実践をしてください。

II Catāri Sacca 四諦

Abhidhamma Aṭṭhakathā Myanmar 版 1-175 (アビダンマ注釈書第一章) に Vipassanā とは何か。次のように説明されています。

Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.

すべての Pañc'upādānakkhandha (五取蘊) すなわち nāma (精神性) と rūpa (物質性) からなる Dukkha Sacca (苦諦)、Samudaya Sacca (因諦) を anicca (無常)、dukkha (苦)、anatta (無我) であると自分の智慧ではっきりと洞察することが Vipassanā です。

輪廻の苦を完全に終わらせるために自分自身で Vipassanā 瞑想を実践して初めに知る真実を Catāri Sacca (四諦) といいます。Dukkha Sacca (苦諦) と Samudaya Sacca (因諦) が Vipassanā 瞑想の対象となります。

1. Dukkha Sacca 苦諦
2. Samudaya Sacca 因諦
3. Nirodha Sacca 滅諦
4. Magga Sacca 道諦

1. Dukkha Sacca 苦諦

お釈迦様は Dīghanikāya MahāSatipatṭhāna-sutta (長部經典大念処経) などに於いて、五取蘊を次のように説明されました。

Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkha.

簡潔に言えば五取蘊を苦といいます。

この一節が示すように Dukkha Sacca とは五取蘊のことを指します。

Pañcupādānakkhandha 五取蘊とは次の五つです。

- | | |
|------------------------|-----|
| Rūpupādānakkhandha | 色取蘊 |
| Vedanupādānakkhandha | 受取蘊 |
| Saññupādānakkhandha | 想取蘊 |
| sañkkārupādānakkhandha | 行取蘊 |
| viññāṇupādānakkhandha | 識取蘊 |

五取蘊は下記のように *nāma* (精神性)と *rūpa* (物質性) に分類されます。

Rūpupādānakkhanda 色取蘊	}	<i>rūpa</i> (物質性)
Vedanupādānakkhanda 受取蘊		
Saññupādānakkhanda 想取蘊	}	<i>nāma</i> (精神性)
Saṅkkārupādānakkhanda 行取蘊		
Viññāṇupādānakkhanda 識取蘊		

さらに *Samyuttanikāya Khandhavagga Khandha sutta* (相応部經典蘊篇蘊經) では *pañcupādānakkhandha* (五取蘊)を次のように 11 種に分けて説明しています。

Yaṃ kiñci, bhikkhave, rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhuṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, ayaṃ vuccati rūpakkhandho.

比丘たちよ、すべての物質性は過去、未来、現在のものでも、内のものでも、外のものでも、粗いものでも、微細なものでも、劣ったものでも、優れたものでも、遠いものでも、近いものでも、これらは色取蘊と言います。

Vedanupādānakkhanda 受取蘊	saññupādānakkhanda 想取蘊
saṅkhārupādānakkhanda 行取蘊	viññāṇupādānakkhanda 識取蘊

これらも色取蘊と同様に、

<i>atīta anāgata paccuppannaṃ</i>	過去の五蘊	未来の五蘊	現在の五蘊
<i>ajjhattaṃ bahiddhā</i>	内の五蘊	外の五蘊	
<i>oḷārikaṃ sukhuṃ</i>	粗い五蘊	微細な五蘊	
<i>hīnaṃ paṇītaṃ</i>	劣った五蘊	優れた五蘊	
<i>dūre santike</i>	遠い五蘊	近い五蘊	

この 11 種であり、これらのいかなる五蘊においても渴愛により執着される五蘊は *Dukkha Sacca* (苦諦) であり *Vipassanā* 瞑想の対象となります。

*劣った五蘊、優れた五蘊の例

人間と動物の *nāma* (精神性) と *rūpa* (物質性) を比べたら人間は優れた五蘊、動物は劣った五蘊となり人間と天神を比べたら人間は劣った五蘊、天神は優れた五蘊となる。

*遠い五蘊、近い五蘊の例

Vipassanā 瞑想で観て行くとき自分の智慧に近くて観やすい五蘊は近い五蘊、遠くて観にくい五蘊は遠い五蘊と観て行く。

Pañcupādānakkhandha (五取蘊) すなわち *nāma* (精神性) と *rūpa* (物質性)、これらが *Vipassanā* 瞑想の対象の *Dukkha Sacca*(苦諦)です。

2. Samudaya Sacca 因諦

お釈迦様は Abhidhamma Saccavibhango (アビダンマ諦分別) に於いて Samudaya Sacca (因諦) は次の五つであると説明されています。

- (1) taṇhā 渴愛の集まり。
- (2) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱の集まり。
- (3) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱とすべての akusala 不善の集まり。
- (4) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱と kusala-mūla 善根 (alobha 無貪、adosa 無瞋、amoha 無痴)の集まり。
- (5) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱とすべての kusala 善の集まり。

過去のこれらの五つの集まりの原因を Vipassanā 瞑想で観て行く対象を Samudaya Sacca (因諦) といいます。

また Aṅguttaranikāya Titthāyatanāsutta (増支部経三法集 7 大の章) では次のように説明されています。

Katamañca, bhikkhave, dukkhaSamudayaṃ ariya saccaṃ?

比丘たちよ、何が苦因聖諦でしょうか。

Avijjāpaccayā Saṅkhāra,

無明を原因として形成力が生起し、

saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,

形成力を原因として意識が生起し、

viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,

意識を原因として精神性、物質性が生起し、

nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ,

精神性、物質性を原因として六つの感覚器官が生起し、

saḷāyatanaṃ paccayā phassa,

六つの感覚器官を原因として接触が生起し、

phassapaccayā vedanā,

接触を原因として感受が生起し、

vedanāpaccayā taṇhā,

感受を原因として渴愛が生起し、

taṇhāpaccayā upādānaṃ,

渴愛を原因として執着が生起し、

upādānapaccayā bhavo,

執着を原因として存在が生起し、

bhavaṃ paccayā jāti,

存在を原因として誕生が生起し、

jātipaccayā jarāmaṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti.

誕生を原因として老死、悲しみ、嘆き、苦痛、悲嘆、絶望が生起します。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

このように一切の苦蘊の生起があります。

Idhaṃ vuccati, bhikkhave, dukkha Samudayaṃ ariya saccaṃ.

比丘たちよ、これらが苦因聖諦と言われるものです。

すべての苦しみの集まりの原因はこのように生起し、それらは Samudaya Sacca (因諦) であり Vipassanā 瞑想の対象となります。

3. Nirodha Sacca 滅諦

お釈迦様は Abhidhamma Saccavibhaṅgo (アビダンマ諦分別) では Nirodha Sacca (滅諦) とは次の五つであると説明されています。

- (1) taṇhā 渴愛がすべて消滅すること。
- (2) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱がすべて消滅すること。
- (3) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱と akusala 不善のすべてが消滅すること。
- (4) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱と kusala-mūla 善根 (alobha 無貪、adosa 無瞋、amoha 無痴)のすべてが消滅すること
- (5) taṇhā 渴愛と kilesa 煩惱と kusala 善のすべてが消滅すること。

また Aṅguttaranikāya Tittihāyatanasutta(増支部経三法集7大の章)で次のように説明されています。

Katamaṅca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariya saccaṃ?

比丘たちよ、何が苦滅聖諦でしょうか。

Avijjāya tveva asesavirāganirodhā Saṅkhāranirodho,

無明が消滅することにより形成力が消滅し、

saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho,

形成力が消滅することにより意識が消滅し、

viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho,

意識が消滅することにより精神性、物質性が消滅し、

Nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,

精神性、物質性が消滅することにより六つの感覚器官が消滅し、

saḷāyatananirodhā phassanirodho,

六つの感覚器官が消滅することにより接触が消滅し、

Phassanirodhā vedanānirodho,

接触が消滅することにより感受が消滅し、

Vedanānirodhā taṇhānirodho,

感受が消滅することにより渴愛が消滅し、

taṇhānirodhā upādānanirodho,

渴愛が消滅することにより執着が消滅し、

upādānanirodhā bhavanirodho,

執着が消滅することにより存在が消滅し、

bhavanirodhā jātinirodho,

存在が消滅することにより誕生が消滅し、

jātinirodhā jarāmaṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti.

誕生が消滅することにより老死、悲しみ、嘆き、苦痛、悲嘆、絶望が消滅します。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodhohoti.

このように一切の苦蘊が消滅します。

Idhañ vuccati bhikkhave,dukkhanirodhā ariya saccaṃ.

比丘たちよ、これらが苦滅聖諦と言われるものです。

このようにすべてが消滅して無くなることを **Nirodha Sacca**（滅諦）といいます。どのような **Vipassanā** の智慧でそれらの消滅を觀て行くのでしょうか。過去の原因があり現在の結果が現れます。過去の原因を良く觀ないと現在の結果は良く觀えません。過去の原因があり現在の結果が現れることを觀て行く **Vipassanā** の智慧を **Paccayato Udaya Dassana Ñāṇa**(縁生見智)と言います。過去の原因を觀ることにより現在の結果を觀る智慧です。

もう一つは、過去の原因が消滅することにより現在の結果が消滅することを觀る **Vipassanā** の智慧を **Paccayato Vaya Dassana Ñāṇa**(縁滅見智)と言います。過去の原因が消滅し後から現れないことを **Anupādānirodha**（無取滅）と言います。この **Anupādānirodha** を觀る智慧です。

この二つの **Vipassanā** の智慧を合わせて **Paccayato Udayabbaya Dassana Ñāṇa**（縁生滅見智）と言います。

五蘊すなわち **nāma** と **rūpa** に一瞬一瞬に刹那的に現れることを **Nipphatti lakkhaṇa**（結果相）と言います。この **Nipphatti lakkhaṇa** を觀て行く **Vipassanā** の智慧を **Khaṇato Udaya Dassana Ñāṇa**（刹那生見智）と言います。

五蘊すなわち **nāma** と **rūpa** に一瞬一瞬に刹那的に消滅することを **Vipariṇāma lakkhaṇa**（変易相）と言います。この **Vipariṇāma lakkhaṇa** を觀る **Vipassanā** の智慧を **Khaṇato Vaya Dassana Ñāṇa**（刹那滅見智）と言います。

この二つの智慧を合わせて **Khaṇato Udayabbaya Dassana Ñāṇa** (刹那生滅見智) と言います。

この二つの **Vipassanā** の智慧で五蘊に一瞬一瞬に刹那的に現れて消滅する二つの **lakkhaṇa** をはつきりと観ることができないと **Nirodha Sacca** (滅諦) を理解することはできません。〔**Visuddhimagga Myanmar** 版 2.267 に記載〕

まとめてみると次のようになります。

- (1) **Paccayato Udaya Dassana Ñāṇa**(縁生見智)により **Samudaya Sacca** (因諦) が良く理解できるようになって来ます。五蘊という **Dukkha Sacca** (苦諦) が現れる原因は **Samudaya Sacca** (因諦) です。その原因を **Vipassanā Sammā-Diṭṭhi** の智慧で知るからです。
- (2) **Khaṇato Udaya Dassana Ñāṇa** (刹那生見智) により **Dukkha Sacca** (苦諦) が良く理解できるようになって来ます。**Jāti dukkha**(生まれる苦)を **Vipassanā Sammā-Diṭṭhi** の智慧で知るからです。
- (3) **Paccayato Vaya Dassana Ñāṇa** (縁滅見智) により **Nirodha Sacca** (滅諦) が良く理解できるようになって来ます。現在の結果は過去の原因であると上記二つの智慧で解ると、**Anupadhanirodha** という原因が消滅して後から現れないことを **Vipassanā Sammā-Diṭṭhi** の智慧で知るからです。
- (4) **Khaṇato Vaya Dassana Ñāṇa**(刹那滅見智)により **Dukkha Sacca**(苦諦)が良く理解できるようになって来ます。**Maraṇa dukkha**(死の苦しみ)を **Vipassanā Sammā-Diṭṭhi** の智慧で知るからです。
- (5) **Paccayato Udayabbaya Dassana Ñāṇa** (縁生滅見智) と **Khaṇato Udayabbaya Dassana Ñāṇa** (刹那生滅見智)、二つを合わせた **Udayabbaya Dassana Ñāṇa** (生滅見智) によりしっかりと **Lokiya Magga Sacca** (世間の道諦) を理解することが出来るようになります。

Magga Sacca (道諦) を理解するという事は、**Udayabbaya Dassana Ñāṇa** (生滅見智) により五蘊の生起消滅を良く知り、**Vipassanā Sammā-Diṭṭhi** の智慧により **Moha** (無明) を瞬時に消滅させることが出来るようになるということです。

4. **Magga Sacca** 道諦

Magga Sacca(道諦)とは **Visuddhimagga** に次のように説明されています。
四聖諦をはつきりと知るということを **Sammā-Diṭṭhi** 正見と言います。
四聖諦の対象に **Vipassanā** の心を送ることは **Sammā-Saṅkappa** 正思惟です。
四聖諦の対象に心を送り努力して頑張ることは **Sammā-Vāyāma** 正精進です。
四聖諦の対象に **Sati** (念) を置いていることは **Sammā-Sati** 正念です。

四聖諦の対象に心をじっと留めて集中していることは **Sammā-Samādhi** 正定です。

Sammā-Ditṭhi 正見

Sammā-Saṅkappa 正思惟

Sammā-Vāyāma 正精進

Sammā-Sati 正念

Sammā-Samādhi 正定

以上五つが瞑想実践の道諦です。その前に護るべき道諦が以下の三つです。

Sammā-Vācā 正語

Sammā-Kammanta 正業

Sammā-Ājīva 正命

これらが八つの **Lokiya Magga Sacca**（世間道諦）です。

修行者は聖八正道と四聖諦をしっかりと理解して行かなければなりません。

お釈迦様は **Majjhimanikāya Mahāgopāraka-sutta**（中部経典大牧牛者経）にて次のように説明されています。

牛使いは自分の牛にどのような道を歩かせれば安全か安全ではないかを良く分かっていなければ、良い牛使いとは言えません。牛たちにとっても牛使いはどの道を通るのが良いか分かっていないと足に怪我をしたりしてしまいます。安全に目的地に着くために良い道を良く分かっている牛使いのように修行者は **Lokiya Magga Sacca**（世間の道諦）を良く解る必要があります。

Lokiya Atṭhaṅgika Magga（世間の八正道）が解らなければ **Lokuttara Atṭhaṅgika Magga**（出世間の八支聖道）を理解することはできません。

Lokiya Magga Sacca（世間の道諦）を良く解ることにより **Lokuttara Catāri Ariya Sacca**（出世間の四聖諦）が解るようになります。

Lokiya Atṭhaṅgika Magga（世間の八正道）が解らなければ **Sīla**（戒）と **Samādhi**（定）を向上させることもできません。

Lokiya Magga Sacca（世間の道諦）を良く知るために瞑想修行者は **Vipassanā** で順番に智慧をつける練習を重ねて行きます。

III Pāramī 波羅蜜を積む意義

Pāramī（波羅蜜）を積むことがいかに大切かということをお Pa-Auk 大長老は

「ある修行者たちは、『経典によると **Sāriputta** 大長老や **Mahā Moggallāna** 大長老などの **Aggasāvaka**（第一弟子）、**Mahāsāvaka**（大弟子）たちは **Samādhi**（定）も作らずに悟りを開いているではないか？』と言います。しかし大長老たちがすぐに悟りを開くことができたのは大長老たちが長い間積み重ねて来た波羅蜜

があるからなのです。」と説明されます。

大長老たちは過去生あるいは現生の過去において **Dukkha Sacca**（苦諦）、**Samudaya Sacca**（因諦）を **anicca**（無常）、**dukkha**（苦）、**anatta**（無我）であると洞察する **Sammasana Nāṇa**（思惟智）がすでにありました。大長老たちのように **Saṅkhāra Dhamma** を **Sammasana Nāṇa**（思惟智）の智慧で知ることができない限り **Paṭisambhidā Nāṇa**（無碍解）を得ることはできません〔**Abhidhamma Aṭṭhakathā Myanmar** 版 2.373 に記載〕

また **adhikāra** という功德を積むこと、**chanda** という欲しい気持ち、この二つが揃う事が必要です。〔**Khuddakanikāya Apadāna Aṭṭhakathā Myanmar** 版 1.155（譬喩経註釈書）に記載〕

Adhikāra は **abhinīhāra**（功德を積むこと）、**Chanda** は **patthanā**（望みを持つこと）とも言います。

Paccekabuddha（独覚）あるいは **Sammāsambuddha**（正等覚者）の **Aggasāvaka**（第一弟子）、**Mahāsāvaka**（大弟子）になりたいと望むなら、彼らのような智慧を得られるようにと **patthanā**（望み）を願い **abhinīhāra** という実践をして波羅蜜を積んで行かなければなりません。

adhikāra とは次のような波羅蜜を積むことを言います。

Aggasāvaka（第一弟子）、例えば **Sāriputta** 大長老や **Mahā Moggallāna** 大長老などになりたいと望んだ場合は 1 阿僧祇功と 10 万功の地球という長い期間、波羅蜜を積むことです。

Mahāsāvaka（大弟子）、例えば **Mahākassapa** 大長老、**Anuruddha** 大長老、**Ānanda** 大長老などになりたいと望んだ場合は 10 万功の地球の期間、波羅蜜を積むことです。

Pakatisāvaka（普通の弟子）になりたいと望んだ場合は望む智慧を得ることが達成できるまでの長い期間、何度も何度も生存を繰り返すたびに修習を重ねて波羅蜜を積むことです。

adhigama（到達）、**pariyatti**（学得）、**savana**（聴聞）、**paripuccha**（質問）、**pubbayoga**（宿縁）、これら五種類の波羅蜜を何度も何度も積み重ねることは **adhikāra** と同じこととなります。

これらのことから修行者が波羅蜜を積み重ねていくことがいかに大切なことであり、必要なことであるか分かります。

ミャンマーの **Ledi Sayadaw** は著書『**Pāramī Dīpanī**』にて、仏陀の徳の一つ **vijjācaraṇasampanno** の **guṇa**（功德）は **adhikāra** の功德と同じです。 **vijjā**（明）という種と **caraṇa**（行為）という種を波羅蜜として集めなければなりません。と

書かれています。

Vijjācaraṇa は vijjā (明) と caraṇa (行為) という二つの言葉を合わせたものです。vijjā (明) は八種類、caraṇa (行為) は十五種類あります。

Vijjā (明) の八種類

- 1) Vipassanā Ñāṇa 観智
Dukkha Sacca (苦諦) の nāma と rūpa を観る智慧と Samudaya Sacca (因諦) を anicca (無常)、dukkha (苦)、anatta (無我) であると洞察していく智慧
- 2) Manomayāiddhi Ñāṇa 意所成神変智
自分の身体を何百、何千と作ることができる智慧。
- 3) Iddhividha Ñāṇa 神変智
空を飛んだり土の中にもぐったりできる智慧。
- 4) Dibbasota Ñāṇa 天耳智
天の耳のようにすべての声を聴くことができる智慧。
- 5) Cetopariya Ñāṇa 他心智
他人の心を読み取ることができる智慧。
- 6) Pubbenivāsānussati Ñāṇa 宿住随念智
過去にどこの世界に生まれ変わっていたかを観ることができる智慧。
- 7) Dibbacakkhu Ñāṇa 天眼智
天の眼のようにすべてを観通することができる智慧。
- 8) Āsavakkhaya Ñāṇa 漏尽智
四聖諦をすべて解り Kilesa(煩惱)が無くなり Arahatta Magga Ñāṇa を得て阿羅漢になる智慧。

[Dīghanikāya Ambaṭṭhasutta Aṭṭhakathā(長部經典アンバッタ経注釈書)に記載]

Caraṇa (行為) の十五種

**Yato kho, mahānāma, ariyasāvako evaṃ silasm panno hoti, evaṃ
Indriyesu guttadvāro hoti, evaṃ bhojane mattaññū hoti, evaṃ
jāgariyaṃ anuyutto hoti, evaṃ sattahi saddhammehi
samannāgato hoti, evaṃ catunnaṃ jhānaṃ ābhisekānaṃ
diṭṭhadhammasukhavihārānaṃ nikāmalābhī hoti akicchālābhī akasiralābhī, ayaṃ
vuccati, mahānāma, ariyasāvako sekho pāṭipado apuccaṇḍatāya samāpanno,
bhabbo abinibbhidāya, bhabbo sambodhāya, bhabbo anuttarassa yogakkhemassa
adhigamāya.**

- 1) Sīla Saṃvara 戒律儀
戒律を護る。

- 2) **Indriya Saṁvara Sīla** 根律儀戒
六つの門（眼耳鼻舌身意）から入ってくる煩惱から **Sati** を備えて **Samatha** 瞑想、**Vipassanā** 瞑想で護る。
- 3) **Bhojanemattaññūtā** 於食知量
自分の食事の食べる量を良く知りわきまえる。
- 4) **Jāgariyānuyoga** 不眠努力
常に自分の修習している瞑想にはげみ、睡眠も夜を三等分してその一つ分の時間だけ横になり眠り残りの夜の時間は瞑想をして過ごす。
- 5) **Satta saddhamma** 良い功德七種類
 - ① **Saddhā** 信: 仏法僧とカルマの原因と結果を信じること。
 - ② **Hiri** 慚: 悪いことをすることを恥じる。
 - ③ **Ottappa** 愧: 悪いことをすることや、四悪趣に落ちることを恐れる。
 - ④ **Bahusuta** 博識: 一般知識を付け、功德になることはどういうことか等の知識も多くもつ。
 - ⑤ **Āraddhaviṛiya** 謹精進: 善悪を良く理解しどんな時でも良いことだけをする。
 - ⑥ **Satimā** 具念: 修行している瞑想対象に常に **Sati** (念) を置く。
 - ⑦ **Pañña** 慧: **Dukkha Sacca** (苦諦)、**Samudaya Sacca** (因諦) など **Saṅkhāra Dhamm** を **anicca** (無常)、**dukkha** (苦)、**anatta** (無我) であると洞察していく智慧。
- 6) **Paṭhama Jhāna** 第一禪定に入る。
- 7) **Dutiya Jhāna** 第二禪定に入る。
- 8) **Tatiya Jhāna** 第三禪定に入る。
- 9) **Catuttha Jhāna** 第四禪定に入る。

[**Majjhimanikāya Majjhimaṇṇāsapāli Sekhasutta** (中部經典中部五十經篇有学經) に記載]

この **carāṇa** (行為) についての説法はお釈迦様が **Mahānāma** という名前のお釈迦様の親類と言われていた人に対して説かれました。**Sekha** というのはまだ阿羅漢になっていない人を指します。

修行者が十五種類の **carāṇa** (行為) を育てて行けば、四聖諦を知ることができ阿羅漢の智慧が得られます。それは良い卵を温めると雛が生まれるのと同じことです。修行者はこれらの **vijjā** (明) 八種類、**carāṇa** (行為) 十五種類の種を揃うよう努力をしなければなりません。

Ledi Sayadaw は前述の **Paramī Dīpanī** に **vijjā** (明) と **carāṇa** (行為) が揃わないと瞑想は成功しない、という例を二つの經典を引用されて書かれています。

一つ目は **Dhammapada** の注釈書からのお話です。

Mahādhana という大金持ちの夫婦のお話です。

この夫婦二人はともに大金持ちの家に生まれました。親同士も知り合いだったので親同士は二人が大きくなったら結婚させることを約束していました。大金持ちで一生食べていける財産があったので親は二人に学校にも行かせず何も習わせず一般的な知識も教えませんでした。大人になり結婚して財産はたくさんあったのでそれを使い、仲間たちにも振る舞いをしていたので年を取った時財産は無くなり、仲間たちも去ってしまい二人は乞食になってしまいました。乞食になりお釈迦様のいらっしゃる祇園精舎に残り物の食べ物をもらいに行った時、お釈迦様は二人の過去生をみて微笑まれました。Ānanda 尊者はそれをみて何か言いたいことがあるのだろうとお釈迦様に尋ねました。お釈迦様はこの二人は過去生で vijjā (明) の種をたくさん持っていたが caraṇa (行為) の種が上手く育たなかったことを話されました。「人生を 75 年として 1-25 才を一番目、26-50 才を二番目、51-75 才を三番目と三つに分けて、一番目の時しっかりと働き財産を護っていたなら二人は Sāvattthī の町で一番の大金持ちになる波羅蜜を持っていました。出家した場合には旦那さんは Arahant (阿羅漢)、奥さんは Anāgāmi (不還果) になる種を持っていました。二番目の年の間に瞑想修行をしていたならば旦那さんは Anāgāmi (不還果)、奥さんは Sakadāgāmi (一來果) になる種を持っていました。3 番目の年の間に瞑想修行をしたなら旦那さんは Sakadāgāmi (一來果)、奥さんは Sotāpatti (預流果) になる種を持っていました。彼らは二人とも過去生で vijjā (明) の種を持っていましたが今生で何もせずにご過ごしてしまいました。今、三つの年を過ぎてしまいこのような姿になってしまったのは仕方ありません。」とお釈迦様は Ānanda 長老に説明しました。Ledi Sayadaw はこのお話から、二人には vijjā (明) の種はあったが caraṇa (行為) の種が無かったので瞑想修行をすることができなかったことを示されました。

もう一つのお話は Majjhimanikāya Cuḷa Saccaka sutta Aṭṭhakathā (中部經典小サッチャカ経注釈書) から Saccaka という人のお話です。

Saccaka はお釈迦様と対立した atta (我) という主義の修行をしている人でした。ある日、お釈迦様と出会い論争をしました。お釈迦様は彼に五蘊は anatta (無我) であると説明をしました。Saccaka は心では納得したのですが、口ではお釈迦様に反論をしました。なぜかというとは王族たちの教師だったので慢心が強くて王族たちの前で自分の主義が間違っているという事を認めることができませんでした。結局彼はその生存において悟りを開くことができませんでした。お釈迦様入滅後 200 年から 300 年の間に、彼はスリランカに Mahākālabuddharakkhita という名前のお坊様として生まれ変わり瞑想修行をして Paṭisambhidāmagga を得て阿羅漢になり悟りを開くことができました。彼には

carāṇa (行為) の種は在りましたが vijjā (明) の種がありませんでした。しかしお釈迦様と議論をした時に anatta (無我) を心で納得して vijjā (明) の種を持つことができたので生まれ変わった後に悟りを開くことができました。

この Ledi Sayadaw の法話を例に上げて Pa-Auk 大長老は「vijjā (明) とは実際の瞑想修行を成功させるために必要な種であり、carāṇa (行為) は手足と同じようなもので carāṇa (行為) があると dhamma (法) を教えてくれる人に会いに行くことができるのです。」と話されました。

また Paramī Dīpanī にはどのような abhinīhāra (過去生で作って来た波羅蜜) が良いのか書かれています。

一番良い波羅蜜は Dukkha Sacca (苦諦)、Samudaya Sacca (因諦) という Saṅkhāra Dhamma を anicca (無常)、dukkha (苦)、anatta (無我) であると洞察する Vipassanā の智慧をつけることです。

二番目に良い波羅蜜は Dukkha Sacca (苦諦)、Samudaya Sacca (因諦) という Saṅkhāra Dhamma を Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa (名色限定智) と Paccaya Pariggaha Ñāṇa (原因接受智) という智慧で見分けられることです。

三番目に良い波羅蜜は Dukkha Sacca (苦諦) の五蘊すなわち nāma と rūpa を見分けられる Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa (名色限定智) の智慧をつけること。

一番目の vijjā (明) の種を作ることが一番良い波羅蜜となります。それは pubbayoga をしっかりと修習していることとなります。

IV Bhāvanā 修行の順序

Pa-Auk 大長老は、「前述の4種のタイプの人の中で自分は Uggahāṭitaññu puggala や Vipaṇcitaññu puggala であると思うなら初転法輪経や無我相経を聞いてみてください。経典を聞いて悟りを開くことができず、自分 Neyya puggala や Padaparama puggala だと思えば、Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) と順番に八正道を修習してください。まず瞑想修行をする前に Sammā Vācā (正語)、Sammā Kammanta (正業)、Sammā Ājīva (正命) の Sīla Magga (戒道) をしっかりと行い戒律を綺麗にしてください。」と強調して話されます。

三つの Visuddhi 清浄

1) Sīla Visuddhi 戒清浄

瞑想修行をする以前に戒律を良く護る。

一般の修行者は五戒、八戒、九戒の戒律を護る。

比丘は二百二十七戒、沙弥は百十九戒を護る。

戒律を良く護ることにより心がきれいになります。

2) Citta Visuddhi 心清浄

心のなかの六つの *nīvaraṇa* (蓋) を避ける為に瞑想をする。

Sammā Vāyāma (正精進)、*Sammā Sati* (正念)、*Sammā Samādhi* (正定) の *Samādhi Magga* で *Samādhi* を作るために毎日瞑想の練習をする。

Upacāra Samādhi (近行定) か *Appanā Samādhi* (安止定) のどちらかを得られたら *Samādhi* (定) を作ることに成功したことになります。

3) Diṭṭhi Visudhi 見清浄

Samādhi を得た後に *Vipassanā* 瞑想の修習をする。

Sammā Diṭṭhi (正見)、*Sammā Saṅkappa* (正思惟) の智慧により *rūpa kammaṭṭhāna* (物質性の業処)、*nāma kammaṭṭhāna* (精神性の業処) を修習しながら *Vipassanā* の智慧を高めて行く。

このように *Sīla* (戒)、*Samādhi* (定)、*Paññā* (慧) の修習を進めて行かなければなりません。

別の説明をしますと次のようになります。

- 1) *Dukkha Sacca* (苦諦) すなわち *pañc'upādānakkhandha* (五取蘊) つまり、*nāma* (精神性) と *rūpa* (物質性) という *Paramattha Dhamma* (究極の眞実) を *anicca* (無常)、*dukkha* (苦)、*anatta* (無我) と観て *Sammā Diṭṭhi Ñāna* (正見智) を得る。
- 2) *Samudaya Sacca* (因諦) という①過去の五つの原因により過去の五つの結果が現れたことをしっかり観る。②過去の五つの原因で現在の五つの結果が現れたことをしっかり観る。③現在の五つの原因により将来の五つの結果が現れたことをしっかり観る。④将来の五つの原因で将来の五つの結果が現れたことをしっかり観る。このように輪廻の原因と結果を観て *Sammā Diṭṭhi Ñāna* (正見智) を得る。
- 3) *Kayaṇirodha Sacca*(滅諦)という *Saṅkhāra Dhamma* が滅していく瞬間を観て *Vipassanā Magga Sammā Diṭṭhi Ñāna* という智慧を得る。
- 4) *Accanta Nirodha Sacca*(最終の滅諦)という *Saṅkhāra Dhamma* が無くなり涅槃を対象に観て *Ariya Magga Sammā Diṭṭhi Ñāna* という智慧を得る。
- 5) 八つの *Lokiya Magga Sacca* (世間の道諦) を達成するよう努力して修習し、涅槃をはっきりと対象に観て *Ariya Magga Sammā Diṭṭhi Ñāna* の智慧を得た後、*Lokuttara Magga Sacca* (出世間の道諦) を観る修習に入る。
LokuttaraSammā-Diṭṭhi 出世間正見
LokuttaraSammā-Saṅkappa 出世間正思惟
LokuttaraSammā-Vācā 出世間正語
LokuttaraSammā-Kammanta 出世間正業
LokuttaraSammā-Ājīva 出世間正命

LokuttaraSammā-Vāyāma 出世間正精進

LokuttaraSammā-Sati 出世間正念

LokuttaraSammā-Samādhi 出世間正定

涅槃がはっきりと観えるようになったら八つの Lokuttara Magga Sacca（出世間の道諦）が解る Sammā Ditṭhi Ñāṇa（正見智）という智慧を得られます。

V Samādhi 集中力を付ける必要性

Pa-Auk 大長老は Sammā Ditṭhi Ñāṇa（正見智）を完全に得るために必ず Samādhi（定）を作らなければならない、とおっしゃいます。そして、それはお釈迦様の教えであることを示す二つの経典を引用されました。

一つ目は Saṃyuttanikāya Mahāvaggapālī Samādhisutta(相応部経大篇定経) からの引用です。

Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha. Samādhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? Idaṃ dukkha’nti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.

比丘たちよ、近行定か安止定のどちらか一つの定をしっかりと作ってください。しっかりと定を作った比丘はすべてのことをありのままに正しく見分けて知ることができます。どのようにありのままに正しく見分けるのでしょうか。これは苦聖諦である、とありのままにはっきりと知ります。これは苦因聖諦である、とありのままにはっきりと知ります。これは苦滅聖諦である、とありのままにはっきりと知ります。これは苦滅道聖諦である、とありのままにはっきりと知ります。

お釈迦様は、「修行者は心に Samādhi（定）を作ってこのようにすべてをありのままに正しく知る努力をしてください。」と説かれました。

- 1) Dukkha Ariya Sacca（苦聖諦）を苦であるとはっきりと知る努力をしてください。
- 2) Dukkha Samudaya Ariya Sacca（苦因聖諦）を苦の原因であるとはっきりと知る努力をしてください。
- 3) Dukkha Nirodha Ariya Sacca（苦滅聖諦）を苦が消えていくことをはっきりと知る努力をしてください。
- 4) Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca（苦滅道聖諦）を涅槃に到達するための道聖諦であるとはっきりと知る努力をしてください。

もう一つは *Samyuttanikāya Mahāvaggapālī Khadirapatta sutta*（相応部經典大篇カディラパタ経）からの引用です。

「ある人が『私は *Dukkha Ariya Sacca*（苦聖諦）を自分の智慧で理解していなくても、*Dukkha Samudaya Ariya Sacca*（苦因聖諦）を自分の智慧で理解していなくても、*Dukkha Nirodha Ariya Sacca*（苦滅聖諦）を自分の智慧で理解していなくても、*Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca*（苦滅道聖諦）を自分の智慧で理解していなくても、私は輪廻の苦しみから完全に逃れることができます。』と言ったとしても、そんなことは絶対にできません。『私は小さな葉っぱでコップを作って水を運ぶことができます。』と言い小さな葉っぱのコップで水を運ぶとしても、うまく水を運ぶことはできません。それと同じことです。」とお釈迦様はおっしゃいました。

「ある人が『私は *Dukkha Ariya Sacca*（苦聖諦）をこれは苦であると自分の智慧で理解するように瞑想をし、*Dukkha Samudaya Ariya Sacca*（苦因聖諦）をこれは苦の原因であると自分の智慧で理解するように瞑想をし、*Dukkha Nirodha Ariya Sacca*（苦滅聖諦）をこれは苦の消滅であると自分の智慧で理解するように瞑想をし、*Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca*（苦滅道聖諦）をこれは苦を消滅させる道諦であると、私は自分の智慧で理解するように瞑想をして輪廻の苦しみから逃れます。』と言ったならそれはその通りです。それは『私は大きな蓮の葉っぱでコップを作って水を運ぶことができます。』と言っていることと同じことです。」とお釈迦様はおっしゃいました。

Samādhi（定）をしっかりと作った後、*Vipassanā* 瞑想を修習していきます。*Dukkha Sacca*（苦諦）と *Samudaya Sacca*（因諦）の五取蘊すなわち *rūpa* と *nāma* が *Vipassanā* の対象になります。

VI *Rūpa* 瞑想と *Nāma* 瞑想 概略

1. *Rūpa*（物質性）を観る *Vipassanā* 瞑想

Abhidhamma によると *rūpa* は 28 種類あります。

Vipassanā 瞑想で観ることができる *Nippanna-rūpa* は 18 種類、*Vipassanā* 瞑想で観ることができない *Anippanna-rūpa* は 10 種類あります。

Rūpa 瞑想とは *Majjhimanikāya Mahāgopālaka sutta*（中部經典大牧牛者経）に次のように説明されています。

- (1) *rūpa* の種類と数を知らなければならない。
- (2) どんな原因でできているのか解らなければならない。

一つ一つの rūpa (物質性) の samuṭṭhāna (生起の原因) は次の 5 種類です。

- (1) kammaja rūpa カルマが原因で生まれる。
- (2) cittaja rūpa 心が原因で生まれる。
- (3) utuja rūpa 時節が原因で生まれる。
- (4) āhāraja rūpa 栄養素が原因で生まれる。
- (5) どんな原因でもなく生まれる。

Mahāgopālaka sutta Aṭṭhakathā Myanmar 版 2.163,164 にはそれらを観て行くには次の五つの智慧が必要であると説明されています。

- (1) Rūpa Pariggaha Ñāṇa: rūpa がどのような原因でできたかを知る智慧。
- (2) Arūpa Pariggaha Ñāṇa: nāma がどのような原因でできたかを知る智慧。
- (3) Rūpārūpa Pariggaha Ñāṇa: rūpa と nāma がどのような原因でできたかを知る智慧。
- (4) Paccaya Pariggaha Ñāṇa: rūpa と nāma の原因と結果を知る智慧。
- (5) Vipassanā Ñāṇa: Saṅkhāra Dhamma を anicca (無常)、dukkha (苦)、anatta (無我) であるとはっきりと洞察する Vipassanā の智慧。

また、どのような要素が含まれているか観ます。Abhidhamma によると、一つの rūpa kalāpa (物質性の集まり) に含まれている要素は 8 種類、あるいは 10 種類あります。

- | | |
|------------------------|---------------|
| (1) pathavī dhātu 地の要素 | (5) vaṇṇa 色 |
| (2) āpo dhātu 水の要素 | (6) gandha 香り |
| (3) tejo dhātu 火の要素 | (7) rasa 味 |
| (4) vāyo dhatu 風の要素 | (8) ojā 栄養素 |

その他

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| (9) jīvitindria 命根 | (10) pasāda rūpa 半透明な物質 |
|--------------------|-------------------------|

これらの現れる原因と要素が観えるようになってからそれらが anicca (無常)、dukkha (苦)、anatta (無我) であると洞察していきます。

rūpa は一つだけで発生することは無く、rūpa kalāpa (物質性の集まり) として同時に生住滅しています。

私たちの身体は samūha paññatti という rūpa kalāpa が集まった集合体であり、saṅghāna paññatti という rūpa kalāpa の集まりが一つの形になっているものでできています。その形になった集合体の ghana (密集) を壊して一つ一つの rūpa kalāpa を観て行かなければなりません。rūpa の大きさは現代科学で発見された

最小と言われているクォーク（素粒子）よりも小さいであろうと言われていま
す。Abhidhamma では生住滅の時間は約 1/500 億秒という短い時間であると説
明されています。その rūpa kalāpa（物質の集まり）を観て分析して行くのです
から Samādhi の力が必要なのです。

2. Nāma（精神性）を観る Vipassanā 瞑想

nāma も rūpa と同様に rūpārūpa kalāpa（精神性の集まり）として生住滅を繰り
返しています。nāma（rūpārūpa kalāpa）の生住滅の速さは rūpa kalāpa の約 17 倍
から 20 倍、約 1/10000 億秒です。

Citta（心）は 2 種類に分類できます。

- (1) vīthi: 六門から生じる心。
- (2) vīthimutta: paṭisandhi citta（生まれる心）、bhavaṅga citta（過去生が対象
の心）、cuti citta（今生で最後の心）の三つの心。

六門に生じる vīthi citta（心路心）

眼からは Cakkhu dvāra vīthi citta 眼門心路心が生じます。

耳からは Sota dvāra vīthi citta 耳門心路心が生じます。

鼻からは Ghāna dvāra vīthi citta 鼻門心路心が生じます。

舌からは Jivha dvāra vīthi citta 舌門心路心が生じます。

身体からは Kāya dvāra vīthi citta 身体門心路心が生じます。

心からは Mano dvāra vīthi citta 意門心路心が生じます。

このように六門の中でどれか一つの vīthi が生まれています。睡眠中は
bhavaṅga citta（過去生が対象の心）が生まれています。生命のある限り心は止
まることがなく継続していきます。

例えば眼に生じた citta（心）は一般的に次のような順番で構成されています。

- (1) pañca dvārā vajjana 五門引転心: 五門に動き出す心
- (2) cakkhu viññāṇa 眼識: 見る心
- (3) sampaticchana 領受心: 受ける心
- (4) santīraṇa 推度心: 調査する心
- (5) voṭṭhapana 確定心: 確定する心
- (6) 7 javana 速行心: 7つの速やかに動く味わう心
- (7) 2 tadārammaṇa 彼所縁: 2つのさらに味わう心

Bhavaṅga citta が現れてから次のように意門に心が働きます。

- (1) *mano dvārā vajjana* 意門引転心: 意識が動き出す心
- (2) *7 javana citta* 速行心: 7つの速やかに動く味わう心
- (3) *2 tadārammaṇa citta* 彼所縁: 2つのさらに味わう心

この順番で生住滅を六門において繰り返しています。

六門に心が生起していない時は *bhavaṅga citta* が生起しています。例えば瞑想中に居眠りをしてしまった時や夜の睡眠中は *bhavaṅga citta* が生起していることとなります。

五蘊にこれだけ速いスピードで生起消滅する *nāma* と *rūpa* を識別して観ていくのですから *Vipassanā* 瞑想をするために必ず *Samādhi* が必要なのです。

Abhidhamma Aṭṭhakathā の第一章に書かれている *Vipassanā* とは何か、の説明を前述しましたが大事なことなのでその一節をもう少し詳しく説明します。

Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.

すべての五取蘊すなわち *nāma* と *rūpa* の種類とその原因を理解しなければなりません。すべての五取蘊すなわち *nāma* と *rūpa* は *Saṅkhāra Dhamma* であり *Vipassanā* の対象となります。*Saṅkhāra Dhamma* は生じては滅していく *anica* (無常) であると洞察します。*Saṅkhāra Dhamma* は何度も生じて滅していることは自分を苦しめて、苛めるもので *dukkha* (苦) であると洞察します。*Saṅkhāra Dhamma* は消滅した後自分として残るものは何も無い *anatta* (無我) であると洞察します。このように *Paramattha Saṅkhāra Dhamma* を *anicca* (無常)、*dukkha* (苦)、*anatta* (無我) であるとはっきりと自分の智慧で洞察することが *Vipassanā* です。

Vipassanā の智慧を得るために八正道の *Sammā Samādhi* が重要になります。お釈迦様は *Sammā Samādhi* を作るようにと説いています。

Sammā Samādhi とはどういうことか *Majjhimanikāya Myanmar* 版 1.89 に於いてお釈迦様は第一禪定から第四禪定までの説明をされました。

- (1) いろいろな *akusala dhamma*(悪法)、六つの *nīvaraṇa* (蓋) から離れて *vitakka* (尋)、*vicāra* (伺)、*pīti* (喜)、*sukha* (安楽)、*ekaggatā* (一境性) がある第一禪定に到達したら *Sammā Samādhi* を得られたこととなります。
- (2) *vitakka* (尋)、*vicāra* (伺) が無くなり心はよりクリアーになり、*pīti* (喜)、*sukha* (安楽)、*ekaggatā* (一境性) がある第二禪定に到達したら *Sammā Samādhi* を得られたこととなります。
- (3) *pīti* (喜) が無くなり *paṭibhāga nimitta* に心が集中して留まり、*sukha* (安楽)、*ekaggatā* (一境性) がある第三禪定に到達したら *Sammā Samādhi* を得られたこととなります。

(4) dukkha (苦) も sukha (楽) も無く tatramajjhataṭṭā (捨) の心所の働きの upekkhā (捨) と ekaggatā (一境性) のみがある第四禪定に到達したら Sammā Samādhi を得られたこととなります。

お釈迦様はこのように第一禪定から第四禪定まで達成したことを Sammā Samādhi を得られたことである、と説明されました。

禪定は近行定から第八禪定まであります。禪定に近いものを Upacāra Samādhi (近行定)、第一禪定から第四禪定を Rūpāvacara Samādhi (色界定)、第五禪定から第八禪定を Arūpāvacara Samādhi (無色界定) と三つに分類されます。

Visuddhimagga 2-18-662 には、

Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo.

Sammā Samādhi は近行定から第八禪定までです。

と説明されています。お釈迦様はなぜ Rūpāvacara Samādhi の第一禪定から第四禪定までだけを説明されたのでしょうか。それはお釈迦様が majjhedīpaka (すべてを説明せず、中間を簡略に話す) の方法で話をされたからなのです。当時の弟子たちは智慧の鋭い人が大勢いました。例えば蛇使いが蛇のおなかを持ち上げたら蛇の頭もしっぽも蛇全体が持ち上がり全体が良く見えるようになります。そのことと同じように、智慧の鋭い弟子たちは真ん中の Rūpāvacara Samādhi の話だけを聞いて Upacāra Samādhi も Arūpāvacara Samādhi も含まれていることを理解できました。お釈迦様は弟子たちがすべてを聞かなくても理解できることをご存じでしたから智慧の鋭い弟子達に説法をする時は簡略法で説明されたのです。

VII **Suddha Vipassanā yānika と Samatha yānika**

1. **Suddha Vipassanā yānika** (ダイレクトにヴィパサナー瞑想をする修行者) は四界分別瞑想から始める。

ダイレクトに Vipassanā を始める場合は Samādhi を作る必要は無いのではないかと質問に対して Pa-Auk 大長老は「Suddha Vipassanā yānika は Upacāra Samādhi を作らなければなりません。」と答えて、Visuddhimagga Myanmar 版 2.222.PTS 版 2-18-664 にある次の一節を引用されました。

Suddha Vipassanāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātuvavatthāne vuttānaṃ tesam tesam dhātupariggaha-mukhānaṃ aññataramukhavasena saṅkhepato vā vitthārato vā ccatasso dhātuyo pariggaṇhāti.

Suddha Vipassanā yānika (ヴィパサナー瞑想から始める修行者) は必ず rūpa kammaṭṭhāna (物質性の業処) の Dhātu Kammaṭṭhāna (四界分別業処) から始めて Upacāra Samādhi (近行定) を作らなければなりません。Samatha yānika

(サマタ瞑想から始める修行者) は 40 種類の業処を修習し、Samādhi を作ることを完成させてからヴィパサナー瞑想を始める時、rūpa 瞑想、nāma 瞑想のどちらから始めても構いません。

Suddha Vipassanā yānika は rūpa kammaṭṭhāna から始めなければならないのはなぜでしょうか。

Rūpa kalāpa は約 1/500 億秒の速さで生住滅を繰り返しています。nāma はその約 17 から 20 倍、約 1/10000 億秒の速さで生住滅を繰り返しています。ですから nāma kammaṭṭhāna から始めることは Samādhi の力が弱い修行者には一般的には難しいのです。ある一部の修行者だけが可能であると書かれています。

これは私 (スマナ比丘) の意見ですが、一部の修行者とは Sāriputta 大長老や Mahā Moggallāna 大長老など短い偈や経典を聞いただけで悟りを開けるような Ugghāṭitaññū puggala や Vipacitaññū puggala ほどの智慧を持っている修行者ではないかと思われます。

Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Myanmar 版 1-280, Tīka Myanmar 版 1-369 などにも Samatha yānika は 40 種類の業処完了の後、Vipassanā 瞑想を始めるときに rūpa kammaṭṭhāna、nāma kammaṭṭhāna のどちらから始めても構いがないが Suddha Vipassanā yānika は rūpa kammaṭṭhāna から始めなければならないことが説明されています。

これらの経典が示すように Vipassanā yānika が瞑想を始める場合は必ず Dhātu Kammaṭṭhāna から始めてください。

お釈迦様が Dhātu Kammaṭṭhāna (四界分別) についてされる説法には二種類の方法があります。

一つは省略した説明、もう一つは広げた説明です。

省略した説明は Dīghanikāya Mahā Satipaṭṭhānasutta (長部経典大念処経)、Majjhimanikāya Satipaṭṭhānasutta (中部経典念処経) などで説かれています。

広げた説明は Majjhimanikāya Mahāhatthipadopamasutta (中部経典大象跡喻経)、Mahā-Rāhulovāda sutta (大ラーフラ教誡経)、Dhātuvibhaṅga (界分別経)、Abhidhamma Dhātuvibhaṅga (アビダンマ界分別) などで説かれています。

Yogī (修行者) は修行を始める前に Sīla Magga を実践し戒律をしっかり護るようになしてください。戒律を護ると Sīla Visuddhi になります。次に Samādhi Magga で Samatha 40 種類の Kammaṭṭhāna を修習し Samādhi を作ります。Samādhi が完成したら Citta Visuddhi になります。その後、Vipassanā 瞑想を始めて Diṭṭhi Visuddhi の修習をして行きます。

2. Samatha yānika (サマタ修行者) Ānāpāna 瞑想で第四禪定までの修習

40 種類の Kammatṭhāna の一つ Ānāpāna Kammatṭhāna の説明をします。

なぜ Ānāpāna Kammatṭhāna から始めるのが良いのか。お釈迦様は Ānāpāna Kammatṭhāna を Saṃyuttanikāya Myanmar 版 3-279 (相応部経典), Visuddhimagga Myanmar 版 1.88 に於いて次のように称賛されています。

- ◎Ānāpāna 瞑想を何回も何回も修習している Yogī は心も呼吸も静かになります。
- ◎品格が上がります。
- ◎呼吸は常に自分自身にあるので parikamma (準備) を作る必要がありません。(例えば白カシナ瞑想の場合は白いものを用意しなければなりません。)
- ◎Kāyikasukha (身体の安楽)、Cetasikasukha (心の安楽) を得られる瞑想です。
- ◎Jhāna を得ていなくても集中して修習している最中は Akusala dhamma (不善) を一時的に無くすことが出来ます。

【1】Ānāpāna Kammatṭhāna をどのように始めるのか。

お釈迦様は Majjhimanikāya Satipatṭhāna sutta (中部経典念処経) にて以下のように説かれています。

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati, pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim upatṭhapetvā. So satova assa sati, satova passa sati.

比丘たちよ、Yogī は森の中に行くか、樹の下に行くか、あるいは静かな場所に行き、座禅を組む形で脚を組んで、身体を真っすぐにして、全面に念を入れて (Sati で鼻に当る吸う息吐く息に集中して) 座ります。Yogī は Sati で吸う息に集中し息を吸います。Sati で吐く息に集中して息を吐きます。

さらに Visuddhimagga Myanmar 版 1-271 には次のような説明があります。

Phutthaphuttokāse pana satin ṭhapittva bhavantasēva bhāvanā sampajjati.

Sati を置くところは鼻先辺りの吸う息と吐く息が当たっているタッチングポイントです。そのタッチングポイントに心を置いてそこに当る息 (入出息の風) を Sati で集中して観てください。Ānāpānasati Bhāvanā を完成することができ禪定に入ることが出来るようになります。

Sati を鼻先辺りのタッチングポイントに置くことが上達のポイントです。

Saṃyuttanikāya Myanmar 版 3-294 では ānāpāna 瞑想をする修行者に対してお釈迦様は次のように話されました。

Sati によりはっきりと呼吸を見分ける Satisampajañña の智慧の無い修行者には Ānāpāna Samādhi Bhāvanā を説くことはできません。

Visuddhimagga に Ānāpāna 瞑想の注意点が書かれています。

- (1) nimitta が現れてきた場合でも初めは nimitta に集中せず、nimitta に心を向けないでください。nimitta に心を向けたり、色が変わったらいいな等と nimitta に心を向けてはいけません。色を観ると kasiṇa 瞑想になってしまいますが、実際には kasiṇa 瞑想ではありません。Ānāpāna nimitta では kasiṇa 瞑想はできません。
- (2) 呼吸の当たる肌の状態が熱い、冷たい、ざらざらしているなどと観てはいけません。それは ānāpāna kammaṭṭhāna ではありません。それは Dhātu kammaṭṭhāna になります。
- (3) samaññālakkaṇa (呼吸を無常、苦、無我と観ること) をしてはいけません。今は Samādhi を作っている段階です。Samādhi が無い段階では Paramattha Dhamma の要素は観えません。Samādhi がある人は Vipassanā で呼吸を観て 9 種類の要素が含まれていることを観ることが出来ます。

[Visuddhimagga Myanmar 版 1.278 に 記載]

Ānāpāna kammaṭṭhāna の修習で現れてくる nimitta は三段階あります。

Parikamma nimitta (偏作相)、Uggaha nimitta (取相)、Patibhāga nimitta (似相) が順に現れてきます。

Parikamma nimitta は入息、出息の風です。煙のような色が観える人もいます。

Uggaha nimitta はコットンのように白くなってきますが他の色に観える場合もあります。

Patibhāga nimitta は集中が深まると、だんだんと透明感が出て来てダイヤモンドあるいは氷のように観えてきます。

鼻先の自然な呼吸を良く解るように Sati を備えて集中してください。

自然な呼吸に集中してください。初心者が上手く呼吸に集中できず、吸う息と吐く息をノーティングする方が集中しやすいならばノーティングしてもかまいませんが、ノーティングしない方がより良いでしょう。

Visuddhimagga には上手く集中できない場合は集中しやすいように数を数えるようにと書かれています。吸って吐いて 1、吸って吐いて 2、吸って吐いて 3、吸って吐いて 4、吸って吐いて 5、吸って吐いて 6、吸って吐いて 7、吸って吐いて 8、と 1 から 8 までを何度も何度も繰り返し練習します。心が呼吸に集中できて心が散らからなくなるまで数を数えます。8 まで数えるのは八正道の八に敬意を表して Pa-Auk 大長老が奨励している数ですが 5 から 10 までの間の好きな

数で構いません。1から4までではすぐに1に戻って繰り返すことになり集中し難く、10以上では数を数えることに集中してしまうので5から10までの数が集中しやすいでしょう。数を数える方法を *gaṇana nissaya* と言います。数を数えながら呼吸に集中をしていると心は徐々に静まり妄想や心が散らかることが減り呼吸に心が留まるようになって来ます。呼吸への集中ができたなら数を数えることを止めて自然の呼吸を観るようにします。座る度に1時間から2時間、呼吸に集中できるように練習を何度も何度も繰り返してください。上手く集中できるようになったら次の段階の練習をします。

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.

ゆっくりと息を吸うときは長く息を吸っていると知ります。ゆっくりと息を吐くときは長く息を吐いていると知ります。

Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.

早く息を吸うときは短く息を吸っていると知ります。早く息を吐くときは短く息を吐いていると知ります。

「長く」というのはゆっくりとした呼吸のことを指し、「短く」というのは早い呼吸のことを指します。

あくまでも自然に呼吸をしてわざと長く吸ったり吐いたりしないでください。

このように長い呼吸と短い呼吸に1時間から2時間の集中を4~5座、それを1日から2日間練習してできるようになったら、呼吸のすべてを観ます。

‘sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati

‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

すべての呼吸を知りながら息を吸います。

すべての呼吸を知りながら息を吐きます。

すべての呼吸、最初、真中、最後のすべての吸う息吐く息を心で知ることです。Pa-Auk 大長老がおっしゃるには、*sabbakāya* とは呼吸を身体の中、おなかのあたりまで追いかけて観ることではなく、鼻先の吸う息吐く息が当るところで観る呼吸すべてのことを指します。呼吸のすべてを観ることを1時間から2時間を4~5座、それを1日から2日間練習してできるようになったら、浅い呼吸を観ます。

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati,

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

静かになった吸う息を知るように努力します (Sati を強くします)。

静かになった吐く息を知るように努力します (Sati を強くします)。

呼吸のすべてを観ることが出来るようになったら **Samādhi** の力が強くなってきます。**Bhāvanā** の力により呼吸が静かになり、ときには呼吸をしていないように感じるほど呼吸が浅くなっています。その浅い呼吸を観るためには今までの **Sati** では不足、それ以上強い **Sati** が必要になってきます。呼吸が観えなくなったからと目を開けたり、強い呼吸をするようなことはしないでください。**ānāpāna** 瞑想は心を静かにして行く瞑想なので、あくまでも浅い呼吸を観るようにしてください。そのために強い **Sati** を備えてください。初めのころの荒い呼吸の時に観ていた鼻先の場所を思い出し、その場所を強い **Sati** で観る努力をします。強い **Sati** を備えれば必ず観えてきます。

****assāsa, passāsa** の入息、出息の解釈は經典により相違があるがどちらでも構わない。

Pa-Auk 大長老の本は **assāsa** を入息、**passāsa** を出息としている。実践でも入息から始まる。

前述の 4 段階の修習を 1 時間から 2 時間、座る度に集中できるように何度も何度も練習してください。**nimitta** が現れてくる状態は一人ひとり違います。過去生で **ānāpāna** の修習をどれぐらいしてきたかという波羅蜜の違いによるものです。ある人には **dīgham vā assasanto, rassam vā assasanto** の長い呼吸、短い呼吸を集中して観ている時に現れます。ある人には次の段階の **sabbakāya** のすべての呼吸を集中して観ている時に現れます。ある人には最後の段階の **passambhayaṃ** の静かな呼吸を集中して観ている時に現れます。

nimitta は初めに現れたときには安定せず、いろいろな色が出てくる場合もあります。三段階の **nimitta** の最後の **patibhāga nimitta** になるまで **nimitta** や **nimitta** の色に心を向けずに呼吸だけに集中し続けてください。そのように呼吸に集中していると、形が徐々に変わって透明になり光ってきます。**nimitta** が現れた時、ある人は呼吸と一体になっていますが、ある人には呼吸から離れたおでこのあたりや目の前、鼻先 5、6 センチ先に現れる場合もあります。その時は鼻に近づけよう、呼吸と一体になるようにしよう、と心で引っ張ったりせずに呼吸にだけ集中してください。

ここで、**Pa-Auk** 大長老は大事な注意点を思い出すようにとおっしゃいます。それは **Visuddhimagga** の次の一節です。前述しましたが **Ānāpāna Kammatthāna** を完成させるための大事なポイントなのでしっかりと覚えてください。

Phutthaphuttokāse pana satin ṭhapittva bhavantasseva bhāvanā sampajjati.

Sati を置くところは鼻先辺りの吸う息と吐く息が当たっているタッチングポイントです。そのタッチングポイントに心を置いてそこに当る息（入出息の風）を **Sati** で集中して観てください。**Ānāpānasati Bhāvanā** を完成することができ禅定に入ることが出来るようになります。

このように **Sati** を最初に呼吸を捉えた場所に置き、そこに心を集中させてく

ださい。そのように集中を続けていけば *Ānāpāna Kammaṭṭhāna* は完璧になります。いろいろな色になったらいいなどと考えていると色が変わってしまう事もありますし、自分の瞑想は前に進まなくなってしまう。

nimitta が大きくなれ、丸くなれ、長くなれ、など思いを *nimitta* に向けて遊ばないようにしてください。*nimitta* は呼吸に集中しているサインです。このように遊んでいると呼吸と *nimitta* が一体にならずに、呼吸が大きくなり *Ānāpāna* 瞑想の静かな浅い呼吸にならず、瞑想の妨げになります。〔*Visuddhimagga Myanmar* 版 1-109 に記載〕

nimitta は 17 種類あります。通常は白いコットンの集まり、ルビー、真珠、月、太陽、金星、雲などのようなものです。それぞれは *bhāvanā saññā* (瞑想前、瞑想中に浮かんだ想い) により違う形に現れてきています。〔*Visuddhimagga Myanmar* 版 1-277 に記載〕

はじめに現れる *uggaha nimitta* はコットンのような白、ルビーのような赤、あるいは黄色、青などです。さらに呼吸に集中をして *patibhāga nimitta* になると透明感がでてきて白は氷やダイヤモンドのようになり、赤は透き通ったルビーのように変わってきます。

重要なことは *nimitta* が安定しているかどうかです。初めは安定せず、動いたりいろいろな色に変わることもあります。一つの色になり透明感がでてきて安定してもすぐに *nimitta* に集中せずに 20 分から 30 分あるいは 1 時間の間、*nimitta* が安定するまで呼吸に集中してください。ある人は *nimitta* と呼吸が一体となることもあります。ある人は心が勝手に *nimitta* に集中する感覚になります。20 分から 30 分あるいは 1 時間、2 時間、3 時間、座った始めから最後まで *nimitta* が安定してきて集中することが出来たら、*Upacāra Samādhi* (近行定) の力が付いてきたことになります。

nimitta に集中している時は *Upacāra Samādhi* の力があり、六つの *nīvaraṇa* (蓋) を瞬間的に押さえることができますが、たまに *bhavaṅga* (有分) に入ってしまうことがあります。すると集中力が弱くなり *nimitta* が消えてしまいます。*bhavaṅga* に入らないようにするために五根のバランス、七覚支のバランスをとる練習をします。両方とも *Sati* の力が必要です。*Sati* の力でバランスを良く取ると *bhavaṅga* に入らずに 1 時間、2 時間継続して集中できるようになります。

【2】*Pañcendriya* 五根のバランスをとる

五根のバランスをとりながら修習を進めると上達します。
五根とは次の五つです。

(1) *Saddhindriya* 信根: 自分のしている瞑想、仏法僧を信じる。

- (2) Viriyindriya 精進根: 一生懸命に努力して瞑想修習をする。
- (3) Satindriya 念根: ānāpāna patibhāga nimitta に念を置く。
- (4) Samādhindriya 定根: ānāpāna patibhāga nimitta に集中する。
- (5) Paññindriya 慧根: ānāpāna patibhāga nimitta のすべてを自分の智慧ではっきりと知る。

バランスのととり方

- ① Saddhā と Paññā のバランスを Sati で注意しながらとる。
Saddhā が強く Paññā が弱いと仏法僧以外のことや他の宗教を信じてしまう。
Saddhā が弱く Paññā が強いと難癖ばかり付けてしまう。
- ② Samādhi と Viriya のバランスを Sati で注意しながらとる。
Samādhi が強く Viriya が弱いと Kosajja Dhamma というやりたくない気持と、怠ける気持ちに変わって来ることがある。
Samādhi が弱く Viriya が強いと Uddhacca という心の散らかりや妄想が出てくる。

以上のように Saddhā と Paññā のバランス、Samādhi と Viriya のバランスを Sati の力で注意してとることが大切です。特に patibhāga nimitta が現れた時に注意してください。バランスをとるためには Sati の力が多ければ多いほどうまく行きます。〔Visuddhimagga Myanmar 版 1-125,126, Mahātīkā Myanmar 版 1-150,154 に記載〕

【3】Bojjhaṅga 七覚支のバランスをとる

七覚支とは次の七つです。

- (1) Sati sambojjhaṅga 念覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象に念を置く。
- (2) Dhammavicaya sambojjhaṅga 択法覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象に智慧ではっきりと理解する。
- (3) Viriya sambojjhaṅga 精進覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象にしっかりと観る努力をする。
- (4) Pīti sambojjhaṅga 喜覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象に喜ぶ。
- (5) Passaddhi sambojjhaṅga 軽安覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象に心、心所が静かになっている。
- (6) Samādhi sambojjhaṅga 定覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象に心が集中してじっと留まっている。
- (7) Upekkhā sambojjhaṅga 中捨覚支: ānāpāna patibhāga nimitta を対象に心が喜びすぎず、嫌がらず心を中間に置く。

七覚支も Sati の力でバランスをとるようにします。

七覚支でバランスをとる場合はこれらを2つのグループに分けて練習します。

① Dhammavicaya, Viriya, Pīti

② Passaddhi, Samādhī, Upekkhā

このように2つのグループに分けて上手くバランスをとるようにします。

Dhammavicaya, Viriya, Pīti が強いと心が飛び出していろいろな妄想がでてきてしまうのでそれを抑える為に Passaddhi, Samādhī, Upekkhā で押さええます。

Passaddhi, Samādhī, Upekkhā が強いと眠くなったり bhavaṅga に入ったり瞑想したくなくなったりしてしまうので Dhammavicaya, Viriya, Pīti で押さええます。

Sati sambojjhanga でどちらが強いかをチェックして上手くバランスをとることが必要になってきます。〔Visuddhimagga Myanmar1.125, Sumyuttanikāya Myanmar 版 3.71.73 (相応部経典大篇覚支経) に記載〕

Ānāpāna patibhāga nimitta を対象に観て 20 分から 30 分あるいは 1 時間、安定してきて nimitta の中に呼吸が入って行く感覚や nimitta が心を引っ張っている感覚が出て来て nimitta と呼吸が一体になっていることがベストです。

ある人は、一体にならずに鼻先に nimitta が留まっている場合もありますが、20 分から 30 分、1 時間、留まっていたら呼吸を観ることを止めて nimitta を観ます。このように安定した nimitta を 20 分から 30 分、1 時間、集中して観ることが出来るようになったら、呼吸を観ることに戻らないようにしてください。nimitta を観たり呼吸を観たりしていると、samādhī の力が弱くなり nimitta が消えてしまいます。nimitta が安定していない時に nimitta に集中すると消えてしまう事もあります。その場合は呼吸に集中してください。呼吸を観ているとまた nimitta が現れてきます。

Sati で五根、七覚支のバランスをとり何回も何回も練習して、座る度に 1 時間 2 時間、ānāpāna patibhāga nimitta に集中できたら、次は Samādhī の力で Jhānaṅga 五禅支を確認していきます。

【4】 禅定の練習 <その一> Jhānaṅga 五禅支の確認

心臓の真ん中あたりに心が生じる manodvāra (意門) すなわち bhavaṅga があります。半透明の集まりで、そこからすべての心が生まれます。Paṭibhāga nimitta に 1 時間、2 時間、集中した後、manodvāra を観ると、そこに鼻先と同じ形の nimitta が現れていることが確認できます。そこにどんな五禅支 (心所) が含まれているか確認をしていきます。五禅支とは次の五つです。

(1) Vitakka 尋: ānāpāna patibhāga nimitta に心を向ける。

(2) Vicāra 伺: ānāpāna patibhāga nimitta を繰り返して確認する。

- (3) Pīti 喜: ānāpāna patibhāga nimitta を喜ぶ。
- (4) Sukha 楽: ānāpāna patibhāga nimitta を喜んだ後味わう。
- (5) Ekaggatā 一境性: ānāpāna patibhāga nimitta にのみ心が集中し一体となる。
〔Majjhimanikāya Myanmar 版 3-75.79Anupadasutta に記載〕

これらを確認していきませんが、過去生の波羅蜜と現在の智慧により五禅支を一気に確認できる人もいますが、初心者の場合、通常は五種類を同時に観ることはできないので一つずつ確認していきます。

まず、patibhāga nimitta に一時間集中した後、manodvāra を観て vitakka があるか確認して、patibhāga nimitta に戻り patibhāga nimitta に集中します。次に manodvāra を観て vicāra を確認して patibhāga nimitta に戻り集中します。このように pīti、sukha、ekaggatā の五禅支全部を同じように確認していきます。ある人は一回二回で全部確認することが出来ます。通常は全部を観ることに慣れるまで練習を重ねる必要があります。五禅支全部を確認出来たら ānāpāna 第一禅定を確定できます。何度も第一禅定に入る練習を繰り返します。

五禅支の確認は少なくして patibhāga nimitta に集中することを多くします。確認を多くすると智慧の中で荒々しい感覚になってしまいます。Samādhi の力も弱くなり第二禅定に行き難くなるので一度確認をしたら patibhāga nimitta に戻り、集中するようにしてください。〔Visuddhimagga Myanmar 版 1.148,Mahātīkā1.178 に記載〕

【5】 禅定の練習 <その二> Vasībhāva 五自在の練習

練習を重ね、五禅支を確認できたら次は Vasībhāva (自在になる練習) をして行きます。Vasībhāva は五種類あります。

- (1) Āvajjanavasī 転向自在: 五禅支を一つ一つ確認する練習。
- (2) Samapājjanavasī 入定自在: 入定したい時、すぐに入定する練習。
- (3) Adhiṭṭānavasī 在定自在: 自分の決めた長さの時間、入定している練習。
- (4) Vuṭṭhānavasī 出定自在: 禅定に入った後、決めた時間通りに入る練習。
時間差はあっても1分、2分ぐらいまでに出定できるようにする。
- (5) Paccavekkhanavasī 観察自在: (1) の転向自在と同じような働きだが五禅支の五つ全部を同時に確認する練習。違いは nāma 瞑想をしてから分かってくる。

大事なことは (2) Samapājjanavasī 入定自在、(3) Adhiṭṭānavasī 在定自在、(4) Vuṭṭhānavasī 出定自在を繰り返し練習することです。

〔Visuddhimagga(Myanmar 版 1.150)に記載〕

この五自在の練習をしつかりとすると第一禅定の Samādhi が良くなってきま

す。第一禅定から落ちないようにになったら次は第二禅定に入る練習になります。

【6】 禅定の練習 <その三> 第二禅定から第四禅定まで

禅定に入る前に四つの決意をします。

- (1) 六つのnīvaraṇa（蓋）という敵に近い第一禅定は欲しくない。
- (2) vitakkaとvicāraはnimittaを対象にしている弱い働きの禅支（心所）なので vitakkaとvicāraがある第一禅定は欲しくない。
- (3) vitakkaとvicāraが無い、pīti、sukha、ekaggatāだけがあるより静かな第二禅定はより良い。
- (4) 第一禅定は要らない。より良い第二禅定が欲しい。

まず、第一禅定に1時間ほど入定し、出定してからこの四つの決意をします。決意の後、patibhāga nimittaに1時間、2時間あるいは3時間、集中します。その後、manodvāraのところを確認してvitakkaとvicāraが無くなり、pīti、sukha、ekaggatāだけが残っていたら第二禅定に入ったと確定できます。確定の後、五自在の練習をしっかりとすると第二禅定の力はより良くなります。注意点は呼吸をノーティングしている場合は第一禅定までで止めておかなければならないことです。ノーティングしていることはvitakkaとvicāraの働きなので、ノーティングしていると第二禅定に入ることが出来ません。ānāpānaを始める時の注意点でも述べましたが、最初からノーティングせずに自然の呼吸に集中できるようになるのがベストです。

第二禅定の五自在の練習をしっかりとしてから第三禅定に入る練習をします。同じように四つの決意をします。

- (1) 弱いSamādhiのある第一禅定という敵に近い第二禅定は欲しくない。
- (2) pītiは荒々しく強すぎて心が揺れてSamādhiの邪魔になるからpītiのある第二禅定は欲しくない。
- (3) pītiのないsukha、ekaggatāだけがある安定した第三禅定はより良い。
- (4) 第二禅定は要らない。より良い第三禅定が欲しい。

まず、第二禅定に1時間ほど入定し、出定してから四つの決意をしてpatibhāga nimittaに1時間、2時間あるいは3時間ほど集中します。その後、manodvāraのところをどのような禅支が含まれているか確認してsukha、ekaggatāだけが残っていたら第三禅定に入ったことが確定されます。確認できなかった場合はもう一度繰り返します。ほとんどの修行者は一回か二回で確認できます。その後、五自在の練習をします。五自在の練習を重ねると第三禅定のSamādhiの力が強くなってきます。

次は第四禅定に入る練習です。入定前に同じように四つの決意をします。

- (1) pītiの仲間であるsukhaの喜びを味わう感覚はpītiのある第二禪定という敵に近いので第三禪定は欲しくない。
- (2) sukhaはpītiと同じような心を揺るがせる荒々しい禪支のsukhaのある第三禪定は欲しくない。
- (3) sukhaのないupekkhāとekaggatāがあるより静かな第四禪定はより良い。
- (4) 第三禪定は要らない。より良い第四禪定が欲しい。

第三禪定に1時間ほど入定し出定の後、四つの決意をします。patibhāga nimittaに1時間、2時間あるいは3時間ほど集中します。その後、manodvāraのところどどのような禪支があるか確認します。upekkhāとekaggatāだけがあれば第四禪定に入ったことが確定できます。その後、五自在の練習をしっかりとしてください。第四禪定の力が強くなりnimittaの色もより輝いて光が強くなってきます。何度も第四禪定に入る練習をします。

ここで、注意点があります。文献などを読むと第四禪定では息が止まっていると書かれています。Visuddhimagga Myanmar版1,267には第四禪定ではānāpānaの四段階から第三禪定までの微かな呼吸をそれ以上に超えていく、と書かれているのでそれは呼吸をしていないという意味に解釈されます。

Visuddhimagga, Mahātīkā Myanmar版1.323にも同じ記載があります。確かめてみると微かな呼吸をしていることが解ります。それは確認している心は禪定から出ている心で第四禪定の心ではないので微かな呼吸が観えているわけです。禪定から出て呼吸を確認するのではなく、第四禪定のSamādhiの力を強くするために何度も禪定に入って練習をする必要があります。そのように禪定に入ることを優先して練習を重ねてSamādhiの力を強くしておく呼吸をしていないことが自然と解ってきます。

第三禪定を越えた第四禪定に近いUpacāra Samādhiの時と完璧な第四禪定のAppanā Samādhiでは少しレベルが違います。Upacāra Samādhiの時にはかすかな呼吸をしています。Samādhiの力の強弱によっても呼吸をしていることが解ってしまう場合もありますがAppanā Samādhiの力が強い時は一切呼吸をしていません。第四禪定を得た後、二禪支の確認や呼吸をしているかどうかの確認はあまりせずにSamādhiの力を強くするために、五自在の(2) Samapājjanavasī入定自在、(3) Adhiṭṭānavasī在定自在、(4) Vuṭṭhānavasī出定自在の練習を何度も繰り返してください。すると第四禪定のSamādhiの力によりpatibhāga nimittaの光もより強く輝くようになります。この後、Vipassanāの練習を始めることが出来ます。

第四禪定まで達していないとVipassanā瞑想はできませんか？という質問に対し第四禪定に達していなくてもVipassanā瞑想はできる、と答えられます。Upacāra Samādhiから第一禪定、第二禪定、第三禪定それぞれのSamādhiの力を

得て Vipassanā 瞑想をすることが出来ます。ānāpāna 瞑想は第四禪定の Samādhi の力が得られます。Kasiṇa 瞑想では samāpattika 八種類という第八禪定まで得ることが出来ます。お釈迦様はそれぞれの業処で得ることが出来る禪定まで達成することを教えています。ですから自分が修習している業処を途中で止め Vipassanā 瞑想に移ることはお釈迦様の教えに反していることとなります。2, 3 日 ānāpāna 瞑想をしてからすぐに Vipassanā 瞑想を教える指導者も見受けられますが、それはお釈迦様の教えではありません。ānāpāna 瞑想は第四禪定まで得られる瞑想です。Upacāra Samādhi も得られず、あるいは Upacāra Samādhi を得たとしても nāma と rūpa の非常に速い生起消滅、Paramattha Dhamma を観て行くことは難しいのです。お釈迦様はそれぞれの業処で得られる Samādhi を完璧になるように教えています。お釈迦様の教えはステップ バイ ステップで階段を昇って行く方法であり、それぞれを順番に達成しながら次の修習をして行く方法なのです。

Sīla Visuddhi になるために Samādhi を作る前に戒律を護ります。Citta Visuddhi になるために Samādhi を完璧に作ります。そして Diṭṭhi Visuddhi になるため Vipassanā 瞑想を修習して行きます。それがお釈迦様の教えなのです。

ですから、業処を中途半端に修習し Samādhi を完璧に作れていない状態で Vipassanā 瞑想をするのはお釈迦様の教えではなく自分勝手な修習法です。

第四禪定を得た後、Vipassanā 瞑想を修習することが出来ますが、Pa-Auk 大長老は Vipassanā 瞑想の修習をすぐに始めるのではなく、瞑想修行者が自分を護るための瞑想法の Caturārakkha Kammaṭṭhāna (四護衛業処) を修習するよう教えています。ānāpāna 第四禪定の Samādhi の力により他の Samatha 瞑想の修習は容易に達成することが出来るようになります。

Part 2 は Caturārakkha Kammaṭṭhāna の修習がスムーズに始められる三十二身分の瞑想方法の説明から始めます。

Part 1 終わり

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu
Sādhu Sādhu Sādhu

編集あとがき

このPDFはPa-Auk大長老がミャンマー語で著された大作「Nibbāna Gminī Papadā」を修行者の為に九冊にまとめたダイジェスト版をさらに日本の修行者の為に大切な部分を厳選してスマナ比丘が平易な日本語で解説して下さった講義録です。Pa-Auk大長老の教えは大変システムティックですが、Pa-Auk大長老が編み出した教えではなくお釈迦様の教えであるご自身でもおっしゃっています。それは莫大なパーリ三蔵や清浄道論及び注釈書などを勉強し、その後森に籠り瞑想実践して実証された確証のある方法だからなのです。そしてこの方法によりミャンマー国内の修行者のみならず大勢の海外の修行者も成功に導いています。Pa-Auk大長老に繋がる正しいお釈迦様の教えを現在まで連綿と継承されてきたミャンマーの大長老の方々に心より敬意を表したいと思います。また、日本の修行者にお釈迦様の真の教えを伝えたいとの思いで、ご自身の修行の時間を割き講義をして下さるスマナ比丘に心からお礼を申し上げます。

なお、講義ではミャンマーの本が基になっているため記載の経典等の番号の多くはミャンマー版となっています。照合できた経典のみ邦訳タイトルを記載しました。不慣れな編集による不備がありましたらご容赦くださいますようお願いいたします。お問い合わせは下記の編集会メールアドレスまでお願いいたします。

このPDFが皆さまのご修行のお役に立てましたら幸いです。

(涅槃へと導く道編集会)

nibbanagaminipatipada8@gmail.com

2022年5月7日

Nibbānasa paccayo hotu.