

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 2

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)

目次

I	三十二身分の修習.....	1
II	Paṭikkūla-manasikāra うんざりする思いの修習.....	3
III	Kasiṇa カシナ（遍）の修習.....	5
	1. Odāta kasiṇa 白カシナ（白遍）の修習.....	6
	2. Nīla kasiṇa 青、黒あるいは茶カシナ（青遍）の修習.....	8
	3. Pīta kasiṇa 黄カシナ（黄遍）の修習.....	9
	4. Lohita kasiṇa 赤カシナ（赤遍）の修習.....	10
	5. Pathavī kasiṇa パタヴィカシナ（地遍）の修習.....	12
	6. Āpo kasiṇa アーポカシナ（水遍）の修習.....	13
	7. Tejo kasiṇa テジョカシナ（火遍）の修習.....	14
	8. Vāyo kasiṇa ワーヨカシナ（風遍）の修習.....	15
	9. Āloka kasiṇa アーロカカシナ（光明遍）の修習.....	15
	10. Ākāsa kasiṇa アーカーサカシナ（虚空遍）の修習.....	16
IV	Arūpavacara-Jhāna 四無色禅.....	17
	1. Ākāsānañcāyatana Jhāna 空無辺処禅の修習.....	18
	2. Viññāṇañāyatana Jhāna 識無辺処禅の修習.....	21
	3. Ākiñcaññāyatana Jhāna 無所有処禅の修習.....	22
	4. Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna 非想非非想処禅の修習.....	24
V	十四種類の心を完璧にコントロールする修習.....	27
	1. Kasiṇa Anuloma カシナの順番で行う修習.....	28
	2. Kasiṇa Paṭiloma カシナの逆順の修習.....	29
	3. Kasiṇa Anuloma Paṭiloma 順番と逆順の往復の修習.....	29
	4. Jhāna Anuloma 禅定の順番の修習.....	30
	5. Jhāna Paṭiloma 禅定の逆順の修習.....	31
	6. Jhāna Anuloma Paṭiloma 禅定の順番と逆順の往復の修習.....	31
	7. Jhānukkantika 禅定を一つずつ飛ばす修習.....	32
	8. Kasiṇukkantika カシナの順番を一つずつ飛ばす修習.....	32
	9. Jhānakasiṇukkantika 禅定とカシナを一つずつ飛ばす修習.....	33
	10. Aṅgasaṅkantika 禅支を重視して行う修習.....	34
	11. Ārammaṇa saṅkantika 対象を重視して行う修習.....	35
	12. Aṅgārammaṇa saṅkantika 禅支と対象を重視する修習.....	36
	13. Aṅgavavatthāpana 禅支の数を重視し確定する修習.....	36
	14. Ārammaṇa vavatthāpana カシナの対象を確定する修習.....	37

VI	Caturārakkha Kammattāna	四護衛業処の修習.....	38
1.	Brahma Vihārā	梵住 慈悲喜捨の修習.....	38
2.	Buddhānussati Bhāvanā	仏隨念の修習.....	46
3.	Asubha Bhāvanā	不淨瞑想の修習.....	48
4.	Maraṇānussati Bhāvanā	死隨念の修習.....	48

I 三十二身分の修習

Samatha 40 種類の瞑想方法の中で、Vipassanā 瞑想を始める前に特に修習しておくといよい瞑想方法を説明します。修行者を危険なことなどから護る Caturārakkha kammaṭṭāna (四護衛業処) などです。まずはその 4 種類の業処をスムーズに始めることができる三十二身分瞑想の説明から始めます。

三十二身分とは地界の 20 個と水界の 12 個の 32 個の身体の部分のことです。地界の 20 個は 5 個ずつ四つのグループに分かれています。水界の 12 個は 6 個ずつ二つのグループに分かれています。

まず、それらを観て行く前に Ānāpāna 第四禅定に 1 時間か 2 時間入定し Samādhi の力を強くする必要があります。Samādhi の力で光の輝きをより強くしてからその鮮明な光を射して三十二身分を観て行きます。

Dvattimsa koṭṭhāsa

Pathavī koṭṭhāsa 20 個

kesā lomā nakhā dantā tacotaca-pañcaka
maṃsaṃ nhāu aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkamvakkā- pañcaka
hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam ...papphāsa- pañcaka
antaṃ antaguṇa udariyaṃ karisaṃ matthaluṅgaṃmatthaluṅga- pañcaka

āpo koṭṭhāsa 12 個

pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medomeda-chaka
assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃmutta-chaka

三十二身分

地の要素が多く含まれる身体部分 20 個

毛髪 体毛 爪 歯 皮膚皮膚で終わる五つ
肉 筋 骨 骨髓 腎臓腎臓で終わる五つ
心臓 肝臓 肋膜 脾臓 肺肺で終わる五つ
腸 腸間膜 胃の中の食べ物 大便 脳脳で終わる五つ

水の要素が多く含まれる身体部分 12 個

胆汁 痰 膿汁 血 汗 脂 (固め)脂で終わる六つ
涙 脂肪 (柔らかめ) 唾 鼻水 関節滑液 小便小便で終わる六つ

Yogī は Ānāpāna 第四禅定に入り Samādhi の力で光を強くして出定してからその強い光を射して kesā (毛髪) を観ます。そして前記の順番通りに最後の muttam (小便) まで一つずつ上から下まですべての三十二身分を観て行きます。次に小便から毛髪までを光を射しながら一つ一つ観て行きます。自分の身体を鏡で見ているように一つ一つははっきりと観えるように練習します。はっきりと観えなくなったら Ānāpāna 第四禅定に入り Samādhi の力を付けてから観るようにします。自分の身体の中の三十二身分の一つ一つがはっきりと観えるようになったら毛髪から小便まですべての三十二身分をまんべんなく何度も往復して観ます。すると徐々に自分の中には三十二身分しかないことを智慧で解ってきます。次に bahiddhā (外) に対しての練習をします。自分の目の前に座っている人の身体の中の三十二身分を観ます。よく観えなかったらもう一度 Ānāpāna 第四禅定に入り光を強くしてから外の人に光を射して観ます。同じように一つ一つを確認していきはっきりと観えるように練習します。一つ一つがはっきりと観えるようになったら自分の ajjhatam (中) と bahiddhā (外) の両方の三十二身分を交互に観る練習を何度も何度も繰り返します。Samādhi の力が強くなったら自分の近くの隣の人から少しずつ範囲を広げて観て行きます。範囲を広げても必ず自分の身体の中の三十二身分も観ます。交互に確認しながら練習します。次は十方向: 東、西、北、南、北東、南東、北西、南西、下、上に広げて観て行きます。十方向にある人や動物の三十二身分をはっきりと観えるよう何度も何度も練習します。その時も外と自分の身体の中を交互に観ます。光が当るすべての人、動物は三十二身分であると確認していきます。はっきり観えるようになったら何度も何度も練習します。自分の智慧の中に「これは誰々だ。」「これは犬だ。」「これは猫だ。」という paññatti は無くなりすべては三十二身分でしかない、と智慧で理解するようになります。すべては三十二身分でしかないと理解できたら三十二身分瞑想は paguṇa (完璧) になります。

このように三十二身分において完璧な智慧が得られた修行者は涅槃に到達するための三つの方向を選ぶことができます。下記のどれか一つを選び Vipassanā 瞑想の修習をします。

vaṇṇa-kasiṇa: 色カシナ (色遍)

paṭikkūla manasikāra: うんざりする思い

suññatā: atta (我) は無い

ajjhatam (中) と bahiddhā (外) 両方の三十二身分を自分の智慧ではっきりと観えるようになると、この三つの方向から煩惱を乗り越えて涅槃に到達することができます。〔Abhidhamma Aṭṭakathā *Mm2.242,243 に記載〕 <注: Mm はマンマー版の略>

II Paṭikkūla manasikāra うんざりする思いの修習

自分の *ajjhatam* (中) と *bahiddhā* (外) の両方にある三十二身分を一つ一つ、あるいはまとめて *paṭikkūla* であると確認している *Yogī* の智慧に *Appanā Jhāna*、*Upacāra Jhāna* が現れてきます。練習する時は自分の中と外の両方を観る練習をしますが、外の三十二身分を確認して *Appanā Samādhi*、*Upacāra Samādhi* を得ることはできません。自分の中の三十二身分を観ることにより *Appanā samādhi*、*Upacāra Samādhi* を得ることができます。 *bahiddhā* (外) の三十二身分を観る場合は死体を観て *asubhānupassanā* 瞑想をして *Upacāra Samādhi* を得る可能性はありますが生きている他人、動物の三十二身分を観て *Appanā Samādhi*、*Upacāra Samādhi* を得ることはできません。三十二身分の修習において他人の三十二身分も観ることによりすべての生き物は三十二身分の集まりであるという事を理解し相手に対しての執着、「これは男性である。」「これは女性である。」「犬である。」「猫である。」という *paññatti* (概念) を無くし、「それらは三十二身分の集まりである。」という智慧を付けたいからです。外の三十二身分を観ることにより *Vipassanā* 瞑想の時に *asubhānupassanā* (不浄観) をすることができます。死体をはっきりと観えるようになったら *Upacāra Samādhi* を得る可能性があります。 *Samatha* 瞑想練習では自分の中の三十二身分を観ることにより *Appanā Samādhi* か *Upacāra Samādhi* を得ることができます。〔*Abhidhamma Aṭṭakathā*2.248 に記載〕

生きている他人の三十二身分に対して、なかなか *paṭikkūla* の気持ちが現れにくく自分の身体に対しては *paṭikkūla* の気持ちが現れやすいからです。〔*Abhidhamma Mūla Tikā* Mm2,155 に記載〕

三十二身分を完璧に自分の智慧で確認できた後、骨の一つを選び骸骨を観る練習をします。骸骨を観る前に *Ānāpāna* 第四禅定に1時間あるいは2時間入り *Samādhi* の力を付けます。出定してから自分の三十二身分を確認します。自分の目の前の人の三十二身分も確認します。すべての三十二身分を自分の中と外と交互に観る練習をしてから自分の身体の骸骨の部分だけを観ます。その骸骨を観て「*Paṭikkūla*、*Paṭikkūla*」「うんざり、うんざり」いやなものと観ます。あるいは「*Atṭhika paṭikkūla*、*Atṭhika paṭikkūla*」「骨うんざり、骨うんざり」または「*Paṭikkūla atṭhika*、*Paṭikkūla atṭhika*」「うんざり骨、うんざり骨」と観て行きます。要するに *paṭikkūla* だという事をはっきりと解るように骨を観て行きます。骸骨を観てパーリ語で「*Paṭikkūla*、*Paṭikkūla*、*Paṭikkūla*」でもいいですし、日本語で「うんざり、うんざり、うんざり」でもいいですし、自分のやり易い念じ方で修習してください。そのように1時間2時間集中して観ていると心は骸骨に留まるようになります。なぜこのように容易に骸骨に集中できるようになるかと言えば骸骨を観る前に *Ānāpāna* 第四禅定に入った *Samādhi* の力で発する光が

あるからなのです。集中している心に Jhānaṅga (禅支) が付いてきます。大事なことは念じている時に自分の智慧で骸骨はうんざりだと理解することです。

骸骨瞑想をしている時の uggaha nimitta と patibhāga nimitta の見分け方は、

- ① vaṇṇa: 骸骨の色。
- ② saṅṭhāna: 骸骨の形。
- ③ disā: 上部にある骸骨かあるいは下部にある骸骨か。
- ④ okāsa: 骸骨のある場所。
- ⑤ pariccheda: 他の koṭṭhāsa (部分) と混ぜずに骸骨だけ観る。

この五つが自分の智慧に現れたら uggaha nimitta と言います。「うんざり、うんざり」と念じて骸骨がうんざりだと現れたら patibhāga nimitta に変わります。

[Visuddhimagga Mm1.257 に記載]

paṭikkūla saññā (うんざりとの思い) が自分の智慧に現れたら Appanā Jhāna を得たこととなります。Ānāpāna 禅定の時と同じように五禅支の確認をします。manodvāra を観て vitakka、vicāra、pīti、sukha、ekaggatā を確認します。

- ① vitakka は骸骨を対象として取る働きです。
- ② vicāra は骸骨を何回も確認していることです。
- ③ pīti は骸骨を対象として喜んでいることです。
- ④ sukha は骸骨を対象として喜びを味わっていることです。
- ⑤ ekaggatā は骸骨一つに心を集中していることです。

この五つの禅支を確認できたら骸骨を集中して観ることにより第一禅定に入ったことを確定できます。

骸骨を観てうんざりする気持ちなのになぜ pīti somanassa なのか? という質問に対して Visuddhimagga Mm1.188 では次のように回答しています。

「骸骨がうんざりすることは事実ですが、骸骨を観て Jhāna を得て Vipassanā の智慧を得られることは苦しみから逃れることができるからです。また、骸骨を集中して観ていることにより六つの nīvaraṇā を抑えることができるので pīti somanassa が現れます。例えとしては、夜になると家庭から出た排泄物を運ぶ仕事をする人が排泄物を運ぶことはうんざりすることなのですが、その仕事をするによりお金を稼ぐことができるので喜びになります。そのような気持ちになることと同じです。」

骸骨を観て第一禅定に入ることができたら、自分の中と外の両方に現れた骸骨を Samādhi の光の力で観て atta saññā が無くなるように練習することが必要です。そのように骸骨はうんざりだと練習して得られた第一禅定の力はさらに強くなってきます。[Abhidhamma Aṭṭakathā Mm2.236,327 に記載]

次は Vasībhāva (五自在) の練習をします。骸骨の瞑想から得られた第一禅定がしっかりと確実なものになるように何度も五自在を練習します。光を射して

十方向にあるすべての生き物は骸骨である、と観る練習をします。自分の智慧で何を観ても骸骨しか観えないようになって来ます。自分に近いところの生き物も遠いところの生きものもすべての場所にある生きものが骸骨に観えるようになったら骸骨の白を観て *odāta kasiṇa*（白遍）の練習をすることができるようになります。次は *kasiṇa*（遍）を観る練習をします。

III *Kasiṇa* カシナ（遍）の修習

カシナには 10 種類あります。カシナの修習をすることにより *samāpattika* 8 種類の *Jhāna*、第八禪定まで得ることができます。カシナ 10 種類の中からまずは色カシナ 4 種類の修習をします。三十二身分を観ると 4 種の色が観えます。

- ① *nīla kasiṇa* 青色（あるいは黒、茶色）……毛髪、黒髪、体毛、胆汁など
- ② *pīta kasiṇa* 黄色 ……………小便、手足の色など
- ③ *lohita kasiṇa* 赤色 ……………血液、肉など
- ④ *odāta kasiṇa* 白色 ……………骸骨、爪など

これらの色カシナの修習により *Samādhi* を作り *samāpattika* の第八禪定まで到達することができます。その後 *Vipassanā* 瞑想をして *Magga phala*（道果）を得て涅槃に留まることができます。〔*Abhidhamma Aṭṭakathā Mm2.239, Dīghanikāya Aṭṭakathā Mm2.151* に記載〕

Āṅuttaranikāya Paṭhamakosala sutta Mm3.306(増支部経典十法集大の章第一コサラ経)にて *Abhibhāyatana Jhāna* について次のように説明されています。

Etadaggaṃ, bhikkhave, imesaṃ aṭṭhannaṃ abhibhāyatanānaṃ yadidaṃ ajjhataṃ arūpasaññī eko bahiddhā rūpāni passatī odātāni odātavaṇṇāni odātanidassanāni odātanibhāsāni; ‘tāni abhibhuyya jānāmi passāmī’ti, evaṃssaññī hoti.

最初に *ajjhataṃ koṭṭhāsa*（自分の中の三十二身分）の *odāta kasiṇa*（白遍）を対象とせず *bahiddhā koṭṭhāsa*（外の三十二身分）の *odāta kasiṇa*（白遍）を対象として瞑想する *Yogī* はすべてを知る *saññā* が現れて *Jhāna* を得ることができます。そのように得られた *Jhāna* を *Abhibhāyatana Jhāna* と言います。それは一番良いこととされます。人はそれぞれ自分自身の身体に執着しているので自分の三十二身分を観て練習してもなかなか成功できませんが外（他人）の三十二身分を *odāta kasiṇa*（白遍）の *nimitta* として取り練習する人は成功します。執着しているものを乗り越えて *kasiṇa*（遍）の対象として瞑想し、*taṇhā*（渴愛）を乗り越えた成功は最高の *Jhāna* の *Abhibhāyatana Jhāna* を得たこととなります。

1. Odāta kasiṇa 白カシナ（白遍）の修習

- 1) Yogī は Ānāpāna 第四禪定まで入り Samādhi の力をつけます。Samādhi の力で光が強くなり輝いてきます。
- 2) 出定して強い光を射して自分の三十二身分をはっきりと観ます。
- 3) はっきりと観えるようになったら自分の目の前の人の三十二身分を観ます。
- 4) よく観えるようになったら atthi koṭṭhāsa（骸骨）だけをよく観ます。その時「うんざり、うんざり」と念じても念じなくても構いませんが骸骨をよく観ることが大事です。
- 5) 骸骨が良く観えるようになったら白い部分を選んで「Odāta、Odāta」あるいは「白、白」と念じます。もしその骨があまり白くなかったら頭蓋骨を選んで「白、白」と念じ白い色に集中します。
自分の三十二身分を観て第一禪定に入った場合は、自分の骸骨の白さを取り白の parikamma nimitta に変えることもできますが、それは一部の人にしかできません。できない場合は外（他人）の骸骨の白を取り parikamma nimitta を作ります。
- 6) 「白、白」と念じて集中して parikamma nimitta を作り観ているとさらに白くなります。Ānāpāna 第四禪定の力が支えになり骸骨が白い色だと簡単に観えるようになってきます。1時間から2時間集中して観ているとさらに白く変わり uggaha minitta となります。
- 7) 真っ白になった uggaha minitta に1時間から2時間集中していると透明感のある白さになり paribhāga nimitta となります。
- 8) さらに paribhāga nimitta に1時間から2時間集中してから十方に広げて観て行きます。過去生で白カシナを修習した波羅蜜がある人は簡単に広げることができます。できない場合は少しずつ広げていきます。「1 cmか2 cmずつ広がりますように。」と心の中で adhiṭṭhāna（決意）してから白い paribhāga nimitta に集中して決めた範囲の1 cm 2 cmで少しずつ十方向に広げていきます。範囲を決めておかないと nimitta が消えてしまう場合があるので最初は範囲を決めて十方向に広げて観て行きます。このように広げていくと nimitta が揺れる場合がありますが、揺れてしまったらしばらく広げずに白い nimitta に集中し、留まるようになったら「1 m ぐらい広がりますように。」と決意して広げていきます。このように揺れたらしばらく集中し、留まったら広げて行きます。自分の周りのすべて、地球のすべてが真っ白になるように、真っ白な中で座っているような感覚になるように十方向に広げていきます。
- 9) 十方向に広げることができたら自分の目の前の白だけに集中して「白、白」と念じます。例えば自分の目の前に白い壁があるとしたら、その壁の白すべて

を取るのではなく自分の目の前にある白い部分だけを取って観るよう
にしてください。1時間、2時間あるいは3時間 *paribhāga nimitta* に集中
できるようになると *Upacāra Samādhi* が得られます。さらに集中すると
Appanā Samādhi が得られます。

10) *Jhānaṅga* (五禅支) を確認します。確認の方法は *Ānāpāna* 瞑想の時と同じ
です。 *manodvāra* つまり *bhavaṅga* を観て五禅支が含まれていることを確認し
ます。

① *vitakka* は *odāta kasiṇa paribhāga nimitta* を対象に心を向けていることです。

② *vicāra* は *odāta kasiṇa paribhāga nimitta* を対象に繰り返し何度も確認して
いることです。

③ *pīti* は *odāta kasiṇa paribhāga nimitta* を対象に喜んでいることです。

④ *sukha* は *odāta kasiṇa paribhāga nimitta* を対象に喜んだ後で味わっていること
です。

⑤ *ekaggatā* は *odāta kasiṇa paribhāga nimitta* を対象に一つだけに集中している
ことです。

五禅支を確認できたら第一禅定に入ったことを確定できます。

Sutta Piṭaka では第四禅定まで、*Abhidhamma Piṭaka* では第五禅定までであると書
かれていますが、その違いは五禅支の抜き方の違いによるものです。

Abhidhamma Piṭaka では第一禅定で *vitakka*、*vicāra*、*pīti*、*sukha*、*ekaggatā* の五
つの禅支を確認し、第二禅定で *vitakka* 一つを抜き *vicāra*、*pīti*、*Sukha*、*ekaggatā*
を確認し、第三禅定で *vicāra* を抜き *pīti*、*sukha*、*ekaggatā* を確認し、第四禅定で
sukha、*ekaggatā* を確認し、第五禅定で *upekkhā*、*ekaggatā* を確認します。

Sutta piṭaka では第一禅定で *vitakka*、*vicāra*、*pīti*、*sukha*、*ekaggatā* を確認し、第
二禅定で *vitakka*、*vicāra* の二つを抜き *pīti*、*sukha*、*ekaggatā* を確認し、第三禅定
で *pīti* を抜き *sukha*、*ekaggatā* を確認し、第四禅定で *sukha* を抜いて *upekkhā*
ekaggatā を確認します。このように第二禅定で一つ抜くか二つ抜くかの違いです。
禅定の力に違いは在りません。

なぜお釈迦様はこのように教え方を変えてるのかといえば智慧の鈍い人と智
慧の鋭い人に教える違いです。智慧の鈍い人に教える時は一つずつ抜く方法を
教え、智慧の鋭い人には第二禅定で二つを一度に抜く方法を教えました。

ここでは *Sutta Piṭaka* の方法で教えます。

11) *Vasīhāva* (五自在) の練習をします。 *Ānāpāna* 瞑想の時と同じ方法で練習
します。第一禅定の五自在の練習をします。第一禅定が完璧になったら第二禅
定に移り第二禅定を得た後で五自在の練習をします。第二禅定が完璧になった

ら第三禪定に移り第三禪定を得た後で五自在の練習をします。第三禪定が完璧になったら第四禪定に移り第四禪定を得た後に完璧になるまで五自在の練習をします。

- 1 2) *bahiddhā* (外) の骸骨の白さを観て第四禪定まで成功したら次は *ajjhatam* (自分の中) の骸骨の白さを観て第四禪定まで得る練習をします。外を観る時と同じように練習します。*ajjhatam* と *bahiddhā* の両方で白カシナの第四禪定が得られるように練習します。
- 1 3) *ajjhatam* と *bahiddhā* の両方で白カシナの第四禪定が得られたら次は白い花、白い布、白い紙、白い石など白いものを見つけてその物を取らずに白色を取り白い *nimitta* に変えて白カシナの第四禪定まで得られる練習をします。外で見た白いものすべてを白カシナに変えて第四禪定まで得て五自在の練習をすると白カシナ瞑想は *paṇḍita* (完璧) になります。

2. *Nīla kasiṇa* 青、黒あるいは茶カシナ (青遍) の修習

- 1) *Yogī* は成功した白カシナの第四禪定に入ります。ある *Yogī* の場合は白カシナの第四禪定の *Samādhi* の光の方が *Ānāpāna* 第四禪定の光より輝いていると言われています。ですから白カシナに成功した *Yogī* は白カシナ第四禪定の光で自分の三十二身分を観ます。定力が強くなったら出定し光を射して観ます。
- 2) 自分の三十二身分を観たら次は自分の目の前の人の三十二身分を観ます。観えたら髪の毛を観て黒あるいは茶色の色を取ります。「*Nīla, Nīla*」あるいは「茶色、茶色」と念じます。白カシナの第四禪定の *Samādhi* の力の支えによりすぐに髪の毛が消えて茶色の *parikamma nimitta* が現れます。さらに集中して観て行くと *uggaha minitta* に変わります。1時間2時間集中すると *paribhāga nimitta* に変わり透明感を増して茶色く光輝きます。
- 3) 茶色カシナの *paribhāga nimitta* を白カシナと同じ方法で少しずつ十方向に広げて行きます。世界中、地球中が真茶色になるように広げていきます。
- 4) 自分の目の前にある茶色カシナの *paribhāga nimitta* に1時間から2時間集中して観ていると *Upacāra Samādhi* が得られます。さらに集中して観ていると *Appanā Samādhi* が得られます。
- 5) *manodvāra* のところに五禪支の確認をします。確認できたら茶色カシナの第一禪定に入ったことを確定できます。

すべてのカシナの修習に於いて三つの *nimitta* が現れてきます。*bhāvanā* も *nimitta* によりそれぞれ三つあります。得られる *samādhi* も三つあります。

parikamma nimitta を観ていることを *parikamma bhāvanā* と言い *parikamma samādhi* を得られたことになります。1時間、2時間集中していると *uggaha nimitta*

に変わります。それを観ていることを **upacāra bhāvanā** と言い **upacāra samādhi** を得られたこととなります。1時間、2時間集中していると **paribhāga nimitta** に変わります。それを観ていることを **appanā bhāvanā** と言い **appanā samādhi** が得られたこととなります。

三つの **nimitta**: **parikamma nimitta** **uggaha nimitta** **paribhāga nimitta**
三つの **bhāvanā**: **parikamma bhāvanā** **upacāra bhāvanā** **appanā bhāvanā**
三つの **samādhi**: **parikamma samādhi** **upacāra samādhi** **appanā samādhi**
カシナ瞑想で一つずつ達成して成功すると第四禅定まで得ることができます。

- 6) カシナ瞑想の練習をして第一禅定を得られたら五自在の練習をします。第一禅定が完璧になったら第二禅定に入り第二禅定の五自在の練習をします。第二禅定が完璧になったら第三禅定に入り第三禅定の五自在の練習をします。第三禅定が完璧になったら第四禅定に入り第四禅定が完璧になるまで五自在の練習をします。
- 7) 第四禅定が完璧になったら自分の髪の毛、あるいは黒い胆汁を観て第四禅定まで得られるように練習します。**ajjhatam** と **bahiddhā** の両方で茶色カシナの第四禅定を完璧になるよう練習します。
- 8) 完璧になったら外にある茶色の花、茶色の紙、茶色の布、茶色の石、茶色の土などを観て茶色カシナに切り変えて第四禅定に入る練習をします。すべての茶色の物を観て茶色カシナに変えることができ第四禅定に入ることができ、五自在の練習をして茶色カシナ瞑想は **paṇṇa** (完璧) になります。

3. **Pīta kasiṇa** 黄カシナ (黄遍) の修習

- 1) **Yogī** は初めに得られた白カシナ第四禅定に入り **Samādhi** の力が強くなったら出定し、その光を射して自分の三十二身分を観ます。白カシナ第四禅定の光は強く輝き心をクリアにする力を持っていると言われていました。
- 2) 自分の三十二身分を観たら次は自分の目の前の人の三十二身分を観ます。観えたらその人の身体の黄色い部分、脂の塊、肌、小便などの黄色を取り「**pīta**、**pīta**」あるいは「黄色、黄色」と念じます。白カシナ第四禅定の力の支えによりすぐに対象としているものが消えて黄色の **parikamma nimitta** が現れます。さらに集中して観ていると **uggaha nimitta** に変わります。さら1時間から2時間集中して観ていると **paribhāga nimitta** に変わり透明感を増し黄色く輝いてきます。
- 3) 黄カシナの **paribhāga nimitta** を白カシナと同じ方法で少しずつ十方向に広げていきます。世界中、地球中のすべてが黄色にしか見えない感覚になるよう黄色を広げていきます。

- 4) 自分の目の前の黄色カシナの **paribhāga nimitta** に 1 時間から 2 時間集中していると **Upacāra Samādhi** が得られます。さらに集中して観ていると **Appanā Samādhi** が得られます。
- 5) **manodvāra** のところに五禅支の確認をします。五禅支をすべて確認できたら黄カシナの第一禅定に入ったことを確定できます。
- 6) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。第一禅定が完璧になったら第二禅定に移り第二禅定を得た後で五自在の練習をします。第二禅定が完璧になったら第三禅定に移り第三禅定を得た後で五自在の練習をします。第三禅定が完璧になったら第四禅定に移り第四禅定を得た後で完璧になるまで五自在の練習をします。
- 7) 第四禅定が完璧になったら自分の黄色の部分のみで第四禅定まで得られるように練習します。**ajjhatam** と **bahiddhā** の両方で黄カシナの第四禅定を完璧になるように練習します。
- 8) 完璧になったら外にある黄色いもの、黄色い花、黄色い布、黄色い石などを観て黄色の色だけを取り黄カシナに切り変えて第四禅定に入る練習をします。すべての黄色の物を観て黄カシナに変えることができ第四禅定に入ることができ、五自在の練習をして黄カシナ瞑想は **paṇḍita** (完璧) になります。

4. **Lohita kasiṇa** 赤カシナ (赤遍) の修習

- 1) **Yogī** は初めに白カシナ第四禅定に 1 時間から 2 時間ほど入り、定力が強くなったなら出定してその **Samādhi** の光の力により自分の三十二身分を観ます。
- 2) 確認できたら自分の目の前の人(の)三十二身分を観ます。観えたら赤い部分、赤い血、赤い肉などの赤い色を取ります。「**Lohita**、**Lohita**」あるいは「赤、赤」と念じます。そのように念じていると赤い血、赤い肉が消えて赤い **parikamm nimitta** が現れます。さらに集中して観ていると **uggaha nimitta** に変わります。さらに 1 時間、2 時間、集中して観ていると **paribhāga nimitta** に変わり透明感を増しルビーのように赤く輝いてきます。
- 3) 赤カシナの **paribhāga nimitta** を白カシナと同じ方法で少しずつ十方向に広げて行きます。世界中、地球中が真赤になるように広げていきます。
- 4) 自分の目の前にある赤カシナの **paribhāga nimitta** に 1 時間から 2 時間集中して観ていると **Upacāra Samādi** を得られます。さらに集中して観ていると **Appanā Samādhi** を得られます。
- 5) **manodvāra** のところに五禅支の確認をします。五禅支をすべて確認できたら赤カシナの第一禅定に入ったことを確定できます。
- 6) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。第一禅定が完璧になったら第二禅定に移り第二禅定を得た後で五自在の練習をします。第二禅定が完璧に

なったら第三禪定に移り第三禪定を得た後で五自在の練習をします。第三禪定が完璧になったら第四禪定に移り第四禪定を得た後で完璧になるまで五自在の練習をします。

- 7) 第四禪定が完璧になったら自分の赤い部分をみて第四禪定まで得られるように練習をします。ajjhatam と bahiddhā の両方で赤カシナの第四禪定を完璧になるようにします。
- 8) 完璧になったら外にある赤いもの、赤い花、赤い布、赤い石などを観て赤い色だけを取り赤カシナに切り変えて第四禪定に入る練習をします。すべての赤い色の物を観て赤カシナに変えることができ、第四禪定に入ることができ、五自在の練習をして赤カシナ瞑想は paguṇa (完璧) になります。

Pa-Auk 大長老は次のように説明されています。

「全ての人自分自身の三十二身分に執着があります。執着しているから身体がきれいになるよう薬を飲んだり塗ったりしている訳です。他人に対しても執着があります。あるいは車、家などが好きな人など、それぞれの人がそれぞれの人や物に執着があります。それぞれ執着しているものをカシナの瞑想に切り替える修習をすることはとてもよいことです。Taṇhā から抜け出して Bhāvanā に切り替えて禪定が得られるように練習することは普通の人にはなかなかできる訳ではありません。Samādhi の力をつけて Vipassanā 瞑想をするための Bhāvanā をしていることは涅槃への道を歩んでいるということです。執着している自分や他人の三十二身分やものなどをカシナ瞑想の対象に切り替えることができるからこそ涅槃に到達することができるのです。自分自身や他人の身体やものに対して執着していることを Ayoniso manasikāra といいます。執着せずに瞑想の対象に切り替えたことを Yoniso manasikāra といいます。皆さんは Ayoniso Manasikāra を Yoniso manasikāra に切り替えて Bhāvanā に励み第四禪定まで得られるようにしてください。第四禪定まで得ることができたなら Vipassanā 瞑想をすることができます。もし、今生で Vipassanā の智慧を得ることができなくても、Jhāna の力があると死を迎えた時に禪定に入ることができ来生に梵天界に行くことは確実です。第一禪定を得た人は第一禪定の梵天界に、第二禪定を得た人は第二禪定の梵天界に、第三禪定を得た人は第三禪定の梵天界に、第四禪定を得た人は第四禪定の梵天界に生まれ変わることができます。執着している対象を Ayoniso manasikāra から Yoniso manasikāra に切り替えて禪定までの修習をして Vipassanā 瞑想をすることを勧めます。梵天界を褒めているわけではありません。梵天界に行くことを勧めているわけではなく、今生で Vipassanā 瞑想ができなかった場合にチャンスとして梵天界に生まれ変わることとも言っているわけです。禪定の修習をしてから Vipassanā の智慧を付けることを勧めます。」

四つの色カシナの修習が終わったら残りの六つのカシナの修習をします。

5. Pathavī kaṣiṇa パタヴィカシナ（地遍）の修習

1) Yogī は次のいずれかのように土を用意します。

- ① 砂利などを取り除いたきれいな土。
- ② 自然の土。
- ③ 自分が見やすい適度な大きさの丸い円の形に区切った土。
- ④ 大きさを決めずに用意した土。
- ⑤ 自分が見やすい大きさの丸いお盆などの中に用意した土。
- ⑥ 丸い蓋などの中に用意した土。

土は自然にある土でも砂利などが混ざっていない用意されたきれいな土でもどちらでも構いません。

過去生でパタヴィカシナの修習をした波羅蜜のある Yogī であれば自然の土を観てすぐにパタヴィカシナに変えて瞑想をすることができます。Jātaka Aṭṭhakathā Mm.483 にはお釈迦様が Hatthipāla という名前の少年として菩薩だった時、ガンジス川の水を観て「Āpo, Āpo」と念じて瞑想をするとすぐに Āpo kaṣiṇa の禅定に入ることができた、との記載があります。

修習した波羅蜜の無い Yogī は砂利などが混ざっていないきれいな土を適度な大きさのお盆などに用意したほうがいいでしょう。aruṇa（朝焼け色）の赤みのある土が一番良いとされています。このように土を用意して parikamma nimitta を作ります。

2) 用意した土を観て目に焼き付けます。Ānāpāna、白カシナあるいは自分の好きな色カシナの第四禅定に1時間、2時間あるいは3時間、入ります。Samādhi の力と光が強くなったら出定し、自分の智慧に浮かんできた parikamma nimitta に光を射して観て「Pathavī、Pathavī」あるいは「土、土」と念じます。もしも parikamma nimitta が現れない場合はもう一度第四禅定に入り光を強くしてから繰り返します。光の中で parikamma nimitta が現れてきたら「Pathavī、Pathavī」あるいは「土、土」と念じます。念じていると uggaha nimitta に変わります。さらに集中して念じていると patibhāga nimitta に変わります。

parikamma nimitta は最初に用意した土です。uggaha nimitta はまだ表面がざらざらしていたり、亀裂が入ったりしています。patibhāga nimitta は表面がすべすべ、つるつるとしたきれいな丸い満月のようになります。[1) と 2) は Visuddhimagga Mm.1.120 に記載]

3) 色カシナの修習と同じ方法で少しずつ十方向に広げて行きます。十方向に広げたら自分の目の前のパタヴィカシナに1時間、2時間、集中します。注意することは、パタヴィカシナを観て色を取ってはいけないという事です。

赤っぽい土の色を観るのがいいのですが、その赤い色を取ってしまうと色カシナに変わる場合があります。ただ自然の土を思い浮かべてください。また土には *Thaddha lakkhaṇa*（硬い要素）がありますが、硬さを思い浮かべてもいけません。*Dhātu Kammatṭhāna* に変わってしまいます。硬い要素を取ると *Samādhi* の力が強くなると硬さが増して *nimitta* を十方向に広げていくと息苦しく耐えがたくなります。自然の土であるという事だけを思い浮かべます。

[*Visuddhimagga Mm.2-122* に記載]

- 4) *patibhāga nimitta* に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、集中できるようになったら *manodvāra* のところに五禅支の確認をします。確認の方法は色カシナと同じです。五禅支をすべて確認できたらパタヴィカシナの第一禅定に入ったことを確定できます。
- 5) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。練習方法は色カシナと同じです。第四禅定まで得ることができ、五自在の練習をしたらパタヴィカシナ瞑想は *paṇṇa*（完璧）になります。

6. *Āpo kasiṇa* アーポカシナ（水遍）の修習

- 1) *Yogī* は大きな入れ物、比丘の場合は鉢の上のラインまで水を満杯に入れます。色がついていない透き通った水がベストです。自然の雨水、きれいな水、井戸水、川の水、海のきれいな水等がいいでしょう。

過去生でアーポカシナの修習をしたことがある *Yogī* は川の水を観て簡単に水遍の *parikamma nimitta* が現れます。できない *Yogī* は用意した水を観ます。

- 2) 用意した水を観て目に焼き付けます。*Ānāpāna*、白カシナあるいは自分の好きな色カシナの第四禅定に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、入ります。*Samādhi* の力と光が強くなったら出定し、自分の智慧に浮かんできた *parikamma nimitta* を観て「*Āpo*、*Āpo*」あるいは「水、水」と念じます。もしも *parikamma nimitta* が現れない場合はもう一度第四禅定に入り光を強くしてから繰り返します。光の中で *parikamma nimitta* が現れてきたら「*Āpo*、*Āpo*」あるいは「水、水」と念じます。念じていると *uggaha nimitta* に変わります。さらに集中して念じていると *patibhāga nimitta* に変わります。

parikamma nimitta は用意した水です。*uggaha nimitta* は表面に泡などがあり揺れている感じがあります。*patibhāga nimitta* は静かに留まっている感覚、あるいは氷のような透き通ったきれいな表面になります。

注意することは水の色を取ってはいけないことです。水の色を取ると色カシナに変わってしまいます。水の流れる要素を取ると *Dhātu Kammatṭhāna* に変わってしまいます。水の温かさや冷たさを取ってもいけません。用意した水の表面の部分だけ *parikamma* として取り容器の底の水まで観て取ってはいけま

せん。[Visuddhimagga Mm.1-165,166 に記載]

- 3) 色カシナの修習と同じ方法で少しずつ十方向に広げていきます。十方向に広げたら自分の目の前の **patibhāga nimitta** に集中します。
- 4) **patibhāga nimitta** に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、集中できるようになったら **manodvāra** のところに五禅支の確認をします。確認の方法は色カシナと同じです。五禅支をすべて確認できたらアーポカシナの第一禅定に入ったことを確認できます。
- 5) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。練習方法は同じです。第四禅定まで得ることができ、五自在の練習をしたらアーポカシナ瞑想は **paṇḍita** (完璧) になります。

7. **Tejo kasiṇa** テジョカシナ (火遍) の修習

- 1) **Yogī** はろうそくの火を用意します。あるいは炭を燃やした火、比丘の場合鉢を焼く為に燃やした火、水を熱するための火、自然な火事の火、森の火事の火等を観ます。

過去生でテジョカシナの修習をしたことがある **Yogī** はどんな火を観ても簡単に火遍の **Parikamma nimitta** が現れます。できない **Yogī** は用意した火を観ます。火のカシナを取る時は燃えている火の真中、中間のあたりを取ります。

- 2) 用意した火を観て目に焼き付けます。Ānāpāna、白カシナあるいは自分の好きな色カシナの第四禅定に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、入ります。Samādhi の力と光が強くなったら出定し、自分の智慧に浮かんできた **parikamma nimitta** に光を射して観て「Tejo、Tejo」あるいは「火、火」と念じます。テジョカシナの **parikamma nimitta** が現れなかったらもう一度第四禅定に入り繰り返します。

注意することは火の色を取ってはいけないことです。火の色を取ると色カシナに変わってしまいます。熱いという火の要素をとってもいけません。要素を取ると **Dhātu Kammatthāna** に変わってしまいます。十方向に広げた時に自分が火の真ん中にある感覚になり熱くなってしまいます。ただ燃えている火の概念だけを取ります。火の中間あたりを観て「Tejo、Tejo」あるいは「火、火」と念じていると **uggaha nimitta** に変わります。さらに集中して念じていると **patibhāga nimitta** に変わります。

parikamma nimitta は用意した火です。**uggaha nimitta** は火が燃えた後の灰が下に落ちた感じや炭が混ざって見えています。**patibhāga nimitta** に変わったら黄金の色が留まり丸い形になります。[Visuddhimagga Mm.1.166 に記載]

- 3) 色カシナの修習と同じ方法で少しずつ十方向に広げていきます。十方向に広げたら自分の目の前の **patibhāga nimitta** に集中します。

4) *patibhāga nimitta* に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、集中できるようになったら *manodvāra* のところに五禅支の確認をします。確認の方法は他のカシナと同じです。五禅支をすべて確認できたらテジョカシナの第一禅定に入ったことを確定できます。

5) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。練習方法は他のカシナと同じです。第四禅定まで得ることができ、五自在の練習をしたらテジョカシナ瞑想は *paṇḍita* (完璧) になります。

8. *Vāyo kasiṇa* ワーヨカシナ (風遍) の修習

1) *Yogī* は風が吹いて木の葉っぱが揺れている感じを自分の眼で見た風、あるいは自分の肌に当たった風の感覚を取ります。

2) 自然の風があたって葉っぱが動いていることを眼で見て確認してから、あるいは自分の身体に当る風を取った場合は瞑想するときには風の入りやすいドアや窓の近くに座り身体に風が当たった感覚を取ってから *Ānāpāna*、白カシナあるいは自分の好きな第四禅定に入り *Samādhi* の力と光が強くなったら出定し、風を概念を智慧に浮かべ、「*Vāyo*、*Vāyo*」あるいは「風、風」と念じます。

parikamma nimitta が現れなかったらもう一度第四禅定に入り繰り返します。集中して念じていると *uggaha nimitta* に変わります。さらに集中して念じていると *patibhāga nimitta* に変わります。

parikamma nimitta は葉っぱに当る風や身体に感じる風です。*uggaha nimitta* は煙のような感じが観えています。*patibhāga nimitta* に変わると煙のように動いているのではなく大量の風が留まります。[*Visuddhimagga Mm.1.167* に記載]

3) 色カシナの修習と同じ方法で少しずつ十方向に広げていきます。十方向に広げたら自分の目の前の *patibhāga nimitta* に集中します。

4) *patibhāga nimitta* に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、集中できるようになったら *manodvāra* のところに五禅支の確認をします。確認の方法は色カシナと同じです。

5) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。練習方法は他のカシナと同じです。第四禅定まで得ることができ、五自在の練習をしたらワヨカシナ瞑想の第四禅定が *paṇḍita* (完璧) になります。

9. *Āloka kasiṇa* アーロカカシナ (光明遍) の修習

1) *Yogī* は自分の竹で作られた家等の部屋の壁の間の小さな穴から入って来た光を取ります。夜には壁の穴から入って来た月の光を取ります。日中は太陽の光を取ります。穴が無い場合は窓を開けて入って来る光を取ります。ドアの鍵穴やのぞき窓から入って来る光を取ることもできます。

過去生でアーロカカシナを修習したことがある波羅蜜があればすぐに光を観て *parikamma nimitta* が現れてきます。できない場合は強い *Samādhi* の光を射して集中して観ます。

2) アーロカカシナの光を眼で観てから *Ānāpāna*、白カシナあるいは自分の好きな第四禪定に1時間、2時間あるいは3時間入ります。*Samādhi* の力が強くなったら出定し、光を射して観て *parikamma nimitta* が現れたら「*Āloka*、*Āloka*」あるいは「光明、光明」と念じます。*parikamma nimitta* が現れて来ない場合はもう一度第四禪定に入って繰り返します。念じていると *uggaha nimitta* に変わります。さらに集中して念じていると *patibhāga nimitta* に変わります。

parikamma nimitta は目で見た光です。*uggaha nimitta* は自分が見た光が留まった感覚です。*patibhāga nimitta* はさらにその光が強くなり強力なライトを射したような光に変わります。[*Visuddhimagga Mm.1.169* に記載]

3) 色カシナの修習と同じ方法で少しずつ十方向に広げていきます。十方向に広げたら自分の眼の前の *patibhāga nimitta* に集中します。

4) *patibhāga nimitta* に1時間、2時間あるいは3時間、集中できるようになったら *manodvāra* のところに五禪支の確認をします。確認の方法は色カシナと同じです。

5) 第一禪定を得られたら五自在の練習をします。練習方法は他のカシナと同じです。第四禪定まで得ることができ、五自在の練習をしたらアーロカカシナ瞑想の第四禪定が *paṇḍita* (完璧) になります。

Aṅguttaranikāya Sattakanipāta Pacalāyamāna sutta (増支部経典第7集居眠り経) に於いてお釈迦様は、瞑想中に *Thīna*、*Middha* (昏沈、睡眠) が出てきた場合にはアーロカカシナ第四禪定の強い光で *Thīna Middha* を無くすことができず、と説かれています。また、アーロカカシナ第四禪定は *Deva cakkhu* (天眼) の基本の *Jhāna* でもあります。

10. *Ākāsa kasiṇa* アーカーサカシナ (虚空遍) の修習

1) *Yogī* は壁の穴、覗き口、窓などから外の何も無い空間を観ます。あるいは用意した板に穴をあけて顔の前に置いてその穴から空間を観ます。注意することは何も他に観えない空間を取ることです。空を観た場合に黒い雲などが無い何も無い空間を取ります。過去生でアーカーサカシナの修習をした波羅蜜がある *Yogī* は空間を観てすぐにアーカーサカシナの *parikamma nimitta* が現れて *uggaha nimitta* に変わります。

2) 空間を観てから目を閉じて自分の好きな第四禪定に1時間、2時間あるいは3時間入ります。*Samādhi* の力が強くなったら出定し、光を射して観て

parikamma_nimitta が現れたら「Ākāsa、Ākāsa」あるいは「虚空、虚空」と念じます。parikamma_nimitta が現れなかった場合はもう一度第四禅定に入って繰り返します。念じていると uggaha nimitta に変わります。さらに集中して念じていると Patibhāga nimitta に変わります。

- Parikamma nimitta は最初にとった空間です。uggaha nimitta は最初にとった壁の穴の周りのラインが残っています。patibhāga nimitta になると周りのラインが消えて何も無い空間しか観えませんが、[Visuddhimagga Mm.1-169 に記載]
- 3) 色カシナの修習と同じ方法で少しずつ十方向に広げていきます。十方向に広げたら自分の目の前の patibhāga nimitta に集中します。
 - 4) patibhāga nimitta に 1 時間、2 時間あるいは 3 時間、集中できるようになったら manodvāra のところに五禅支の確認をします。確認の方法は色カシナと同じです。
 - 5) 第一禅定を得られたら五自在の練習をします。練習方法は他のカシナと同じです。第四禅定まで得ることができ、五自在の練習をしたらアーカーサカシナ瞑想の第四禅定が paguṇa (完璧) になります。

十種類すべてのカシナ瞑想の修習が終わったら次にお釈迦様の教えの通り、Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、nīla、pīta、lohita、odāta、Āloka、Ākāsa の順番に替えて何度も練習をします。練習ができた Yogī は花、布、石、紙などを観て色カシナにかえて Jhāna を得ることができるようになります。物を観た時に Ārammaṇa paccaya (所縁縁) によってすぐに禅定に切り替えることができます。

Appanā Samādhi の力を借りて Vipassanā 瞑想に移り Vipassanā の智慧を付けることができ、智慧が上がっていくと阿羅漢になることができます。

IV Arūpavacara-Jhāna 四無色禅

今までは物質を対象として得られる Jhāna の修習でしたが Arūpavacara-Jhāna とは対象が物質ではなく心になります。Viññāṇa (識) という citta (心) を対象として得られる Jhāna です。

Arūpavacara-Jhāna は 4 種類あります。

1. Ākāsānañcāyatana Jhāna 空無辺处禅: 空間を対象として得られる Jhāna。
2. Viññāṇañcāyatana Jhāna 識無辺处禅: Ākāsānañcāyatana (空無辺处) という Viññāṇa (識) を対象として得られる Jhāna。
3. Ākiñcaññāyatana Jhāna 無所有处禅: Viññāṇañcāyatana Jhāna (識無辺处禅) を得られた時に Ākāsānañcāyatana (空無辺处) が無くなる事を対象として得られる Jhāna。

4. Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna 非想非非想処禪: saññā (想) があるとも無いとも言えない Jhāna で、粗い saññā は無く非常に微細な saññā だけがある Jhāna. Ākiñcaññāyatana Jhāna. (無所有処禪) の非常に微細な saññā だけがあることを対象として得られる Jhāna.

これらの修習は十遍の中のアーカーサカシナを除く九つのカシナで修習します。

1. Ākāsānañcāyatana Jhāna 空無辺処禪の修習

この Jhāna はすべてのカシナ瞑想と関係があります。

まず物質に関する罪を智慧で理解しなければなりません。例えば人間でいえば、男性と女性の精子と卵子が結合して Kamma (業)、Citta (心)、Utu (時節)、Āhāra (食物) という四つの原因の支えにより物質が現れてきます。その現れた Rūpa を Karajakāya (業所生身) と言います。Karajakāya という身体があることは、殴られたり、怒鳴られたりなどの障害を受けたり、あるいは眼病、脳疾患、腹痛などの病気を患ったりする原因になります。もしも Karajakāya という物質が無ければこの苦しみから逃れることができます。この Jhāna は物質から離れて空という空間に集中して得なければなりません。

Karajakāya という物質を罪として嫌悪するだけではなく Karajakāya から取った nimitta、パタヴィならパタヴィの nimitta も嫌うことを智慧で理解しなければなりません。例えば蛇が嫌いな人が蛇に追いかけて走って逃げたのに目の前に蛇がいる木などの絵を観たらびっくりするような感覚と同じです。本物の Karajakāya を嫌悪するだけではなくそこから取った nimitta も乗り越えなければなりません。[Visuddhimagga Mm.1.320 に記載]

Arūpa Jhāna を練習する Yogī は Ākāsa kaṣiṇa を除いた九種類のカシナで修習をします。

Pathavī kaṣiṇa を使う修習の方法

◆経典による修習法◆ 下記 (2) の方法

- 1) Pathavī kaṣiṇa の第一禪定から第四禪定まで順番に入定し第四禪定を五自在で paṇṇa になるまで練習します。
- 2) カシナに関しての罪を観ます。
 - ① パタヴィカシナ第四禪定は Karajakāya という物質を対象としている罪を嫌悪する。
 - ② パタヴィカシナ第四禪定は somanassa vedanā (喜の感受作用) という敵に近い。
 - ③ パタヴィカシナ第四禪定は Rūpa Jhāna なので Arūpa Jhāna よりも粗い。

- ④ パタヴィカシナ第四禪定という Rūpavacara Jhāna に対して Nikanti (欲求) という執着を無くす。
- ⑤ Ākāsānañcāyatana Jhāna はより静かであることを理解する。
この五つは他の Arūpa Jhāna の時も共通に理解してください。
- 3) パタヴィカシナの nimitta をすべての十方向に途切れなく広げていきます。
- 4) カシナに当るすべてのところを「Ākāsa、Ākāsa」あるいは「虚空、虚空」と念じます。または、「Ananta Ākāsa、Ananta Ākāsa」あるいは「無辺の虚空、無辺の虚空」と念じます。そのように念じていると自分の智慧の中に Ākāsa (空間) が現れてきます。

Ākāsa は次の三つのように対象として取ることができます。

- (1) Kasiṇughaṭimākāsa: 空間を観ていると Ākāsa になって来きます。カシナを除いて Ākāsa に切り替えます。
- (2) Kasiṇaputtokāsa: カシナに当たったところを Ākāsa に変えてしまう。
- (3) Kasiṇavivittakāsa: 上記二つの意味を取り、カシナを無くした Ākāsa。
[Visuddhimagga Mm.1.320,321 に記載]

このような Ākāsa を対象として取り Ākāsānañcāyatana Jhāna を練習します。
Ākāsa が Ākāsānañcāyatana Jhāna の対象になります。

◆パオ僧院で行っている修習法◆ 上記(1)の方法

- 1) パタヴィカシナ第一禪定から第四禪定まで順番に入定し定力を付けます。
- 2) 出定しパタヴィカシナの①から⑤までの罪を自分の智慧で理解します。
- 3) パタヴィカシナの nimitta をすべての十方向に途切れなく広げていきます。
- 4) 一か所を集中して心で観るとそこに小さな空間があります。例えて言えば、Samādhi の力のある人が自分の肌を観てみると物質の間に小さな穴があることが解るようなことです。そのように集中して一か所を観ると空間があることが観えます。観えたら「Ākāsa、Ākāsa」あるいは「虚空、虚空」または「空、空」と念じます。念じているとクリアーな Ākāsa になります。さらに念じていると nīvaraṇa (六蓋) が無くなり Ākāsa nimitta がよりクリアーになってきます。さらに念じていると Upacāra Jhāna Samādhi の力により Bhāvanā citta は Ākāsa nimitta にじっと留まるようになります。さらに念じていると Appanā Jhāna に変わります。Ākāsa だけがはっきりと現れてパタヴィカシナが消えて行き、Ākāsānañcāyatana Jhāna の心が現れて Ākāsānañcāyatana Jhāna を得ることができます。この Jhāna の心を得る前に Upacāra Javana が 3, 4 回現れます。これは Kāmāvacara Javana です。4, 5 回目に現れる Javana は Ākāsānañcāyatana

という Arūpavacara Javana です。Upacāra Javana も Kāmāvacara Javana も Upekkhā Vedanā を対象としています。そのように現れてきたら Ākāsānañcāyatana Jhāna を得たこととなります。[Visuddhimagga Mm.1.321 に記載]

Ākāsānañcāyatana Jhāna を得られたとは Abhidhamma Mm2.254, Dīghanikāya Mm2.60, Visuddhimagga Mm1.322 に次のように説明されます。

- (1) すべての rūpa saññā を対象とする Rūpavacara-Jhāna やその対象となるすべてのカシナを乗り越えていくことにより Ākāsānañcāyatana Jhāna を得られたこと。
- (2) 五つの saññā つまり rūpa saññā (色想)、sadda saññā (声想)、gandha saññā (香想)、rasa saññā (味想)、phoṭṭhabba saññā (触想) という vatthu (事物) と対象して現れた paṭigha saññā (有対象) が消えていくことで Ākāsānañcāyatana Jhāna を得られたこと。{この五つの saññā は 2 種類あるので Abhidhamma では dve-pañca viññāṇa と言いますが、その dve-pañca viññāṇa に共に現れた saññā が消えていくことにより Ākāsānañcāyatana Jhāna が得られたこと。}
- (3) dve-pañca viññāṇa の 10 種類を除いて他の Kāmāvacara kusala, akusala, vipāka kiriya という 44 種類の citta に含まれている 44 種類の saññā という nānatta saññā (種々想) を対象とせず、Ananta Ākāsa を対象として集中して念じたことで Ākāsānañcāyatana Jhāna を得られる。

上記が経典通りの説明になりますが、実際の修習方法は次のようになります。

●実践修習法●

パタヴィカシナの第一禪定から第四禪定まで入定し Samādhi の力を強くしてから出定して五つの罪を自分の智慧で理解し、パタヴィカシナをすべての十方向に限界まで広げてから、自分の目の前のカシナを一か所に集中して観るとそこに小さな穴、空間が現れて智慧で観えます。その空間に心を集中して「Ākāsa、Ākāsa」「虚空、虚空」と念じます。念じることにより心が静かになると nīvaraṇa (六蓋) から心が離れて、さらに集中力が高まると Ākāsa がはっきりとなります。さらに Sati を強く置き念じていると Ākāsa が広がって来てパタヴィカシナが消えていき Ākāsa に変わります。さらに念じていると Ākāsānañcāyatana Jhāna を得ることができます。そのように得られたら五自在で完璧になるよう練習をします。完璧になったら Viññāṇañcāyatana Jhāna に移ります。

2. Viññāṇañāyatana Jhāna 識無辺処禅の修習

先に得られた Ākāsānañcāyatana viññāṇa (citta)を対象として Viññāṇañāyatana の修習をします。Viññāṇañāyatana Jhāna の対象は Ākāsānañcāyatana の viññāṇa (citta)となります。

◆経典による修習法◆

- 1) Ākāsānañcāyatana Jhāna を五自在で完璧になるまで練習します。
- 2) 四つの罪を理解します。
 - ①自分が得た Ākāsānañcāyatana Jhāna、samāpattika はパタヴィカシナ第四禅定という Rūpāvacara Jhāna であり敵に近いという罪を觀ます。
 - ②自分が得た Ākāsānañcāyatana Jhāna、samāpattika は Viññāṇañāyatana Jhāna より粗く静かさが無い Jhāna である。
 - ③Ākāsānañcāyatana Jhāna に執着している Nikanti という Taṇhā を無くす。
 - ④Viññāṇañāyatana Jhāna はより静かであると智慧で理解する。
- 3) Ākāsānañcāyatana viññāṇa (citta)を対象として「Viññāṇaṃ、Viññāṇaṃ」あるいは「識、識」または「Anantaṃ Viññāṇaṃ、Anantaṃ Viññāṇaṃ」あるいは「無辺の識、無辺の識」と念じます。集中できるようになったら Upacāra Samādhi により Bhāvanā の心はさらに集中することが来ます。さらに Viññāṇa の nimitta を対象として念じていると Upacāra Samādhi の力により Appanā Samādhi に変わって来て Appanā Jhāna を得ることができ、Viññāṇañāyatana Jhāna を得ることができます。[Visuddhimagga Mm1.325 に記載]

すべての Ākāsānañcāyatana Viññāṇa と Ākāsānañcāyatana の nimitta を乗り越えて Ananta Viññāṇa に専心することにより Viññāṇañāyatana Jhāna を得ることができます。[Abhidhamma Mm2.254, Dīghanikāya Mm2.60, Visuddhimagga Mm1.325 に記載]

Ākāsānañcāyatana Jhāna を対象に心を集中することにより Ākāsānañcāyatana Viññāṇa と Ākāsānañcāyatana の nimitta の両方を乗り越えられたことを Samatikkama (超越) と言います。[Visuddhimagga Mm1.325,326 に記載]

以上は教典の説明ですが、実際の修習は次のように行います。

●実践修習法●

Ākāsānañcāyatana Jhāna を五自在で練習し完璧になったら四つの罪を智慧で理解します。そののち直ぐに Ākāsānañcāyatana Viññāṇa を対象として「Viññāṇaṃ、Viññāṇaṃ」あるいは「識、識」または「Anantaṃ Viññāṇaṃ、Anantaṃ Viññāṇaṃ」あるいは「無辺の識、無辺の識」と念じていると nīvaraṇa (六蓋) が消えていき

自分の心は Ākāsānañcāyatana Viññāṇa に集中するようになり、さらに念じていると Upacāra Samādhi が現れてさらに念じていると Appanā Samādhi が得られ Viññāṇañāyatana Jhāna を得ることができます。

【質問】すべての Arūpa Jhāna は第四禪定の時も Upekkhā と Ekaggatā しかありません。Arūpa Jhāna に入定した時も Upekkhā と Ekaggatā しかありません。Rūpa Jhāna の時は禅支を一つ一つ抜いていく練習をしますが、この練習の時は残りの禅支は同じなので禅支を抜いたり禅支の罪を観ることはありません。どのように観るのでしょうか？

【答え】 Rūpavacara Jhāna の対象は物質になりますが、Arūpavacara Jhāna の場合、対象は心にありますから心に集中して観ることになります。心は一度に二つ発生することはありません。一度に一つしか現れません。Ākāsānañcāyatana Jhāna citta の生住滅の時には Viññāṇañāyatana Jhāna citta はまだ現れていません。Viññāṇañāyatana Jhāna citta が現れた時は Ākāsānañcāyatana Jhāna citta は消えていました。その消えた心を対象として取り Viññāṇañāyatana Jhāna に移ることができます。

【質問】頭を下に向けて観るのですか？

【答え】心臓のあたり、hadayavatthu（心基）のある所を心で集中して観ることです。

Viññāṇañāyatana Jhāna を得ることができ、五自在の練習をしたら次は Ākiñcaññāyatana Jhāna に移ることができます。

3. Ākiñcaññāyatana Jhāna 無所有処禅の修習

Ākiñcaññāyatana Jhāna は Ākāsānañcāyatana Jhāna が無くなったという事を対象として得られる Jhāna です。Natthi Bhava Paññatti（無い事）が対象となります。

◆経典による修習法◆

- 1) Viññāṇañāyatana Jhāna を五自在で練習します。
- 2) 完璧になったら四つの罪を観ます。

① 自分が得られた Viññāṇañāyatana Jhāna は Ākāsānañcāyatana Jhāna, samāpattika という敵に近く、いつでも Ākāsānañcāyatana Jhāna に降りてしまう可能性がある。

- ② Ākiñcaññāyatana Jhānaの方がより静かで Viññāṇañāyatana Jhāna は静かではないという罪を観て理解する。
- ③ Viññāṇañāyatana Jhāna に Nikanti という執着している Taṇhā を無くす。
- ④ Ākiñcaññāyatana Jhāna の方がより静かだと理解する。
- 3) Ākāsānañcāyatana Jhāna Viññāṇa を対象として Viññāṇañāyatana Jhāna が現れます。Ākāsānañcāyatana Jhāna が消えて無くなること、Natthi Bhava Paññatti (無い事) を対象として集中します。集中して「Natthi、Natthi」あるいは「無い、無い」と念じます。または「Natthi kiñci、Natthi kiñci」あるいは「何も無い、何も無い」または「Suñña、Suñña」あるいは「空、空」または「Vivittaṃ、Vivittaṃ」あるいは「遠離、遠離」と念じます。念じていると自分の心に nīvaraṇa (六蓋) が消えて無くなり Ākāsānañcāyatana Jhāna が無くなったという Natthi Bhava Paññatti (無い事) を智慧で理解できるようになります。さらに Sati の力で集中すると Upacāra Samādhi が現れてさらに集中すると Appanā Samādhi に変わります。Ākāsānañcāyatana Viññāṇa が無いという Natthi Bhava Paññatti に集中している Appanā Jhāna の Samādhi の力により Ākiñcaññāyatana Jhāna citta に変わりました。[Visuddhimagga1.327に記載]

Visuddhimagga1.327に次のような例え話があります。

あるお寺で比丘たちが集まり会議をしていました。そこに一人の男性が礼拝をしに来ました。男性が帰った後に比丘たちも会議が終わりそれぞれのクティに戻りました。比丘たちが戻った後で男性が再び礼拝をしに戻ってきましたが比丘たちの姿は見えません。比丘たちは死んでしまっ完璧にいないわけではありません。男性は比丘たちがただその場からいなくなったという事を理解して帰りました。そのことと同じように最初の Ākāsānañcāyatana Viññāṇa が無くなったことを対象として Natthi と念じているだけで完璧に消えているわけではなく、心は二つ現れないので Viññāṇañāyatana Jhāna が現れた時は Ākāsānañcāyatana Viññāṇa は無いということだけを取っていることです。

Ākāsānañcāyatana Viññāṇa が無くなり Natthi と念じることにより得られる Jhāna を Ākiñcaññāyatana Jhāna と言います。

Ākāsānañcāyatana Viññāṇa が無い Natthi Bhava Paññatti (無い事) を対象として Ākiñcaññāyatana Jhāna を得ることに努力すること。この努力の対象となっているのは Ākāsānañcāyatana Viññāṇa の何も無いということであり、それを“Ākiñcana”と言います。何も残っていない Ākāsānañcāyatana Viññāṇa を対象として修習している Yogī の智慧の中に消えていくことを理解していること、それを“Ākiñcaññā”と言います。Ākāsānañcāyatana Jhāna の Natthi Bhava Paññatti (無い事) を対象と

した Tatiya Arūpa Jhāna という Ākiñcaññāyatana Jhāna の留まる場所であるので” Āyatana “と言います。

そのように何も無いことを Natthi Bhava と言います。Natthi Bhava は Paramattha ではなく Paññatti です。ですから Natthi Bhava Paññatti と言います。その Natthi Bhava Paññatti を対象として現れた Tatiya Arūpa Jhāna を Ākiñcaññāyatana Jhāna と言います。[Visuddhimagga1.328 に記載]

●実践修習法●

Viññāṇaṇāyatana Jhāna を五自在で練習し、完璧になったら四つの罪を自分の智慧で理解します。Viññāṇaṇāyatana Jhāna を得た時に Ākāśānañcāyatana Jhāna の Viññāṇa は無いことを対象として「Natthi、Natthi」あるいは「無い、無い」または「Natthi kiñch、Natthi kiñch」「何も無い、何も無い」と念じます。念じて心が集中していると nīvaraṇa (六蓋) が消えて集中が高まり Upacāra Samādhi が現れさらに念じていると Appanā Samādhi に変わり Ākiñcaññāyatana Jhāna を得ることができます。このように Ākiñcaññāyatana Jhāna を得られたら五自在の練習をしてから Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna に移ります。

4. Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna 非想非非想処禅の修習

粗い saññā は無く、微細な saññā だけが残っていることを Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna と言います。この Jhāna は saññā を優先している Jhāna となります。この Jhāna を得られた時は saññā が微細になるのはもちろんのこと他の禅支つまり Citta、Phassa、Vedanā などの心所もすべて微細になり観にくい感覚になるので Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna と言います。

そのようにすべての微細な心所 31 種類が含まれている nāma の集まりを Saṅkhāra Vasesa Samāpattika と言います。この Saṅkhāra Dhamma が非常に微細になることを Catuttha Arūpavacara Samāpattika と言います。その Samāpattika を Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna と言います。

◆経典による修習法◆

- 1) Ākiñcaññāyatana Jhāna を五自在で完璧になるまで練習します。
- 2) 完璧になったら四つの罪を智慧で理解します。
 - ① 自分が得た Ākiñcaññāyatana Jhāna Samāpattika は Viññāṇaṇāyatana Jhāna という敵に近い。
 - ② Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna の方が静かで Ākiñcaññāyatana Jhāna の方が静かではない。
 - ③ Ākiñcaññāyatana Jhāna に執着している Nikanti という Taṇhā を無くす。

④ Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna という静かな Jhāna が欲しい。

3) Ākāsānañcāyatana Jhāna の Viññāṇa の無いことに集中して Ākiñcaññāyatana Jhāna が現れたが、Ākiñcaññāyatana Jhāna の Viññāṇa はより静かなので「Santam、Santam」「静か、静か」と念じます。[Visuddhimagga1.328,329 に記載]

このように Ākiñcaññāyatana Jhāna の Viññāṇa はより静かであることを何度も集中して念じていると自分の心に nīvaraṇa (六蓋) が無くなり Ākiñcaññāyatana Viññāṇa を対象に集中力が高まってきます。集中力が高まってきたらさらに念じていると Upacāra Samādhi が現れ、さらに念じていると Appanā Samādhi に変わります。

Ākiñcaññāyatana Jhāna とその対象になる Ākāsānañcāyatana Jhāna の Viññāṇa が無いという Natthi Bhava Paññatti の両方を乗り越えて Ākiñcaññāyatana Viññāṇa を対象として「Santam、Santam」と念じている心に Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna が現れてきます。[Abhidhamma2.254,Dīghanikāya2.60,Visuddhimagga1.329 に記載]

Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna を得られるよう努力している Yogī は対象となる Ākiñcaññāyatana Viññāṇa は静かであるということを「Etaṃ santam、Etaṃ pañitam」あるいは「これは静か、これは優れている」または「Santam、Santam」あるいは「静か、静か」または「Pañitam、Pañitam」あるいは「優れている、優れている」と念じます。この念じている心は Arūpavacara Tatiya Jhāna の Ākiñcaññāyatana Jhāna は Ākāsānañcāyatana Jhāna Viññāṇa が Natthi Bhava Paññatti という無いということを対象として得られる Jhāna です。無いということを対象としている心はより静かです。その静かな心を褒めて対象とすると Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna を得ることができます。[Visuddhimagga1.329 に記載]

●実践修習法●

Ākiñcaññāyatana Jhāna を五自在で練習します。この Jhāna は Ākāsānañcāyatana Jhāna Viññāṇa が無いことを対象として得た Jhāna なので非常に静かな Jhāna です。その静かになっている Ākiñcaññāyatana Jhāna を褒めます。「Etaṃ santam、Etaṃ pañitam」、「これは静か、これは優れている」などと念じます。

このように Ākiñcaññāyatana Jhāna の Viññāṇa より静かである、と念じていると nīvaraṇa (六蓋) が無くなり、Upacāra Samādhi が現れ、さらに念じていると Appanā Samādhi に変わり、Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna を得られます。

【質問】すべての Arūpa Jhāna に含まれている禅支は同じです。Ākāsānañcāyatana Jhāna、Viññāṇañāyatana Jhāna、Ākiñcaññāyatana Jhāna、Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna のすべての Jhāna に upekkhā と ekaggatā が含まれています。なぜ同じ禅支が含まれているのに Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna の方がより Samādhi の力があるのですか？

【答え】重ねて練習をして行く Bhāvanā の力によってより強い Samādhi が得られるからです。例えていえば、四階建てのレストランがあり、一階から四階まで同じおいしい料理が食べられ、どの階の部屋も同じように綺麗な内装です。しかし、一階で食べた時と二階で食べた時は違いがあります。二階で食べた時と三階で食べた時も違います。三階で食べた時と四階で食べた時も違います。上の階で食べた時のほうがより良いのです。なぜ違うのかと言えば風景が違うからです。そのことと同じようなことです。同じ禅支をもっていますが上に行けば行くほどより静かな Jhāna になり samādhi の力も良くなります。[Visuddhimagga1.332,333 に記載]

Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna を得られたら五自在を練習して paṇḍita (完璧) になるようにします。

Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna の意味は saññā がある訳でもなく無い訳でもない、つまり粗い saññā は無いが微細な saññā はあるという意味です。

Sāriputta 大長老が次のような例え話をされています。「火事になったときに冷たい水で火を消すことができます。その水にも tejo (火) の要素が含まれています。しかし火を燃やす力が無く、冷たい方が勝り火を消すことができました。Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna にある saññā の感覚はそのことと同じようなものです。」

Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna に含まれている saññā は非常に微細なのですが、他の 31 個すべての禅支も微細になっている感覚です。

Vipassanā 瞑想には Kalāpa Sammasana (聚思惟) というすべての禅支をまとめて観る方法と Anupada Dhamma Vipassanā という心所を一つ一つ細かく観て無常、苦、無我を観て行く方法と二つの方法があります。Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna の禅支は saññā も含めてすべて微細になっているので、智慧の鋭い第一弟子の Sāriputta 大長老でさえ Anupada Dhamma Vipassanā の方法ではできず、Kalāpa Sammasana の方法でしか観ることができませんでした。そのように Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna ではすべての心所が微細になってしまいます。

Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna を得られ五自在の練習をしたらパタヴィカシナの Arūpa Jhāna は完璧にできたこととなります。

残りのアーポカシナからアールカカシナまでの 8 種類の Samāpattika 8 種類を得られるように修習してください。

Āpo Kasiṇa の場合も第一禪定から第四禪定まで入定し、第四禪定を得たときに Rūpa に対しての罪を観ます。Āpo Kasiṇa を観て十方向に広げて目の前の Āpo Kasiṇa に集中し Ākāsa をみつけて「Ākāsa、Ākāsa」と念じ、Ākāsañāyatanā Jhāna に入ります。得た後 Ākāsañāyatanā Jhāna の Viññāṇa に集中し「Viññāṇa、Viññāṇa」と念じます。Viññāṇāyatanā Jhāna を得たら、Ākāsañāyatanā Jhāna の Viññāṇa が無いことに集中して「Natthi、Natthi」と念じます。Ākiñcaññāyatanā Jhāna を得られたら Ākiñcaññāyatanā Jhāna の Viññāṇa はより静かであると「etaṃ santaṃ、etaṃ paṇītaṃ」と褒めて念じ Nevasaññānāsaññāyatanā Jhāna を得ます。

そのように残りのカシナ八種類も同じように練習します。すべての Rūpa Jhāna と Arūpa Jhāna を得られたらしっかりと五自在で練習することが重要です。9 種類のカシナの第一禪定から第八禪定まで Rūpa Jhāna と Arūpa Jhāna の Samāpattika 8 種類を得ることができたら次は 8 種類のカシナを 14 種類の方法で自分の心をよりコントロールする修習をします。

V 十四種類の心を完璧にコントロールする修習

8 種類のカシナ、つまり Pathavī、āpo、tejo、vāyo、nīla、pīta、lohita、odāta について 14 種類の方法で練習し、より一層自分の心をコントロールするための方法です。別の言い方をしますと abhiññā (神通力) の練習という事になります。しかしこの 14 種類の練習をして全員が abhiññā (神通力) を得られる訳ではありません。過去生で 14 種類の練習をしたことがある人、約 10 万人に一人しか abhiññā を得られません。Pa-Auk 僧院では abhiññā を得る目的ではなく Vipassanā 瞑想をする時によりはつきりと nāma、rūpa 及び過去、現在、未来を観る為の修習として教えています。もし abhiññā を得たいと思うなら、この 14 種類の練習を重ねて行えば過去生の波羅蜜により abhiññā を得られる可能性はあります。

まず、カシナの順番を覚えてください。8 種類のカシナを 14 種類の方法で修習して行きます。

1. Kasiṇa Anuloma カシナの順番で行う修習

八つすべてのカシナの順番を重視して第一禪定から第八禪定まで練習します。

カシナの順番で *Pathavī kasiṇa* から始めて一つ一つのカシナを第一禪定から第八禪定までカシナの順番を間違えずに禪定に入る練習です。

第一禪定から第八禪定までと番号で教えていますが、第五禪定は *Ākāśānañcāyatana Jhāna*、第六禪定は *Viññāṇañāyatana Jhāna*、第七禪定は *Ākiñcaññāyatana Jhāna*、第八禪定は *Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna* と覚えてください。

Pathavī	パタヴィ	地→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8
Tejo	テジョ	火→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Odāta	オダータ	白→	1～8

***	1 =	第一禪定	
	2 =	第二禪定	
	3 =	第三禪定	
	4 =	第四禪定	
	5 =	第五禪定	<i>Ākāśānañcāyatana Jhāna</i> 空無辺処禪
	6 =	第六禪定	<i>Viññāṇañāyatana Jhāna</i> 識無辺処禪
	7 =	第七禪定	<i>Ākiñcaññāyatana Jhāna</i> 無所有処禪
	8 =	第八禪定	<i>Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna</i> 非想非非想処禪

Pathavī の 1～8、*Āpo* の 1～8、*Tejo* の 1～8、*Vāyo* の 1～8、*Nīla* の 1～8、*Pīta* の 1～8、*Lohita* の 1～8、*Odāta* の 1～8 と一つ一つのカシナを第一禪定から第八禪定までカシナの順番を間違えずに入定します。

1 時間一座するとして 1 時間に 100 回から 300 回ぐらい *Jhāna* に入定できるように練習を何度も何度もしてください。波羅蜜のある *Yogī* であれば 500 回から 1,000 回入定することができることもあります。

2. Kasiṇa Paṭiloma カシナの逆順の修習

これはカシナを逆の順番に入る練習です。逆の順番を重視して練習をします。禅定は第一禅定から第八禅定まで順番に入ります。

Odāta	オダータ	白→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Tejo	テジョ	火→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8
Pathavī	パタヴィ	地→	1～8

この練習では Odāta の 1～8、Lohita の 1～8、Pīta の 1～8、Nīla の 1～8、Vāyo の 1～8、Tejo の 1～8、Āpo の 1～8、Pathavī の 1～8 とカシナの逆の順番で練習していきます。

やはり 1 時間一座として 100 回から 300 回ぐらい入定できるように練習します。

Anuloma と Paṭiloma ができるようになったら両方を練習します。

Pathavī の 1～8、Āpo の 1～8、Tejo の 1～8、Vāyo の 1～8、Nīla の 1～8、Pīta の 1～8、Lohita の 1～8、Odāta の 1～8 続けて Odāta の 1～8、Lohita の 1～8、Pīta の 1～8、Nīla の 1～8、Vāyo の 1～8、Tejo の 1～8、Āpo の 1～8、Pathavī の 1～8 と練習し両方合わせて 1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

3. Kasiṇa Anuloma Paṭiloma 順番と逆順の往復の修習

カシナを重視して往復する練習です。

① Pathavī	パタヴィ	地→	1～8	② Odāta	オダータ	白→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8	Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Tejo	テジョ	火	1～8	Pīta	ピータ	黄→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風	1～8	Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8	Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8	Tejo	テジョ	火→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8	Āpo	アーポ	水→	1～8
Odāta	オダータ	白→	1～8	Pathavī	パタヴィ	地→	1～8

Pathavī の 1～8、Āpo の 1～8、Tejo の 1～8、Vāyo の 1～8、Nīla の 1～8、Pīta の 1～8、Lohita の 1～8、Odāta の 1～8 続けて Odāta の 1～8、Lohita の 1～8、Pīta の 1～8、Nīla の 1～8、Vāyo の 1～8、Tejo の 1～8、Āpo の 1～8、Pathavī の 1～8 とカシナの Anuloma Paṭiloma をカシナを重視して練習します。

1 時間に一座するとしてこの往復を 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

この練習ができるようになったら 1 番から 3 番までを 100 回から 300 回ぐらいできるようにするまで練習してください。

4. Jhāna Anuloma 禅定の順番の修習

Jhāna の順番を重視する練習です。第一禅定から第八禅定までの順番を間違えないように練習します。

Pathavī	パタヴィ	地→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8
Tejo	テジョ	火→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Odāta	オダータ	白→	1～8

Pathavī の 1～8、Āpo の 1～8、Tejo の 1～8、Vāyo の 1～8、Nīla の 1～8、Pīta の 1～8、Lohita の 1～8、Odāta の 1～8 とすべてのカシナを第一禅定から第八禅定まで重視して間違えないように練習してください。

1 時間一座として一種類だけなので、300 回から 400 回ぐらい、慣れてくると 500 回から 1,000 ぐらいできるように練習します。

できるようになったら 1 番から 4 番までを合わせて 1 時間に 100 回から 300 回できるように練習します。1 番をする時はカシナの順番を間違えないように気を付けます。2 番をする時はカシナの逆順を間違えないように気を付けます。3 番の時は往復でカシナの順番を間違えないように気を付けます。4 番の時は禅定の順番を間違えないように気を付けて練習してください。

5. Jhāna Paṭiloma 禅定の逆順の修習

Jhāna を重視して第八禅定から第一禅定まで逆に入定する練習です。

Pathavī	パタヴィ	地→	8～1
Āpo	アーポ	水→	8～1
Tejo	テジョ	火→	8～1
Vāyo	ワーヨ	風→	8～1
Nīla	ニーラ	茶→	8～1
Pīta	ピータ	黄→	8～1
Lohita	ロヒタ	赤→	8～1
Odāta	オダータ	白→	8～1

Pathavī の 8～1、Āpo の 8～1、Tejo の 8～1、Vāyo の 8～1、Nīla の 8～1、Pīta の 8～1、Lohita の 8～1、Odāta の 8～1 と第八禅定から第一禅定まで逆に入定する練習です。慣れていない時は4番の方法のパタヴィの1～8に入ってから8～1と逆に戻るように練習すればスムーズにできるようになります。他のカシナも同じように練習してください。

1時間一座を300回、500回から1,000回できるように練習します。

できるようになったら1番から5番までを全部合わせて1時間に100回から300回できるように練習してください。

6. Jhāna Anuloma Paṭiloma 禅定の順番と逆順の往復の修習

Jhāna を重視し往復する練習です。Jhāna の順番を間違えないように練習します。すべてのカシナで第一禅定から第八禅定に入定し、すぐに第八禅定から第一禅定まで逆に入定し往復する練習です。

Pathavī	パタヴィ	地→	1～8、8～1
Āpo	アーポ	水→	1～8、8～1
Tejo	テジョ	火→	1～8、8～1
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8、8～1
Nīla	ニーラ	茶→	1～8、8～1
Pīta	ピータ	黄→	1～8、8～1
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8、8～1
Odāta	オダータ	白→	1～8、8～1

Pathavī の 1～8 に入定し、8～1 と入定して終わったら、Āpo の 1～8、8～1 と他のカシナもおなじように jhāna を重視して往復の練習をします。1 時間一座に 300 回ぐらいできるように練習します。

上手くできるようになったら 1 番から 6 番までの六種類を順番に練習します。1 時間一座に 100 回から 300 回できるように練習します。

7. Jhānukkantika 禅定を一つずつ飛ばす修習

Jhāna を重視して Jhāna をジャンプして一つ飛ばして入定する練習です。

Jhāna を重視して練習するので Jhānukkantika と言います。

Pathavī kasiṇa の場合 Pathavī の第一禅定、第三、第五、第七、次に第二、第四、第六、第八その次は第三、第五、第七、第一……最後は第八、第二、第四、第六と下記のように一つずつ飛ばした禅定に順番に入定する練習です。

Pathavī	パタヴィ地	1	3	5	7
		2	4	6	8
		3	5	7	1
		4	6	8	2
		5	7	1	3
		6	8	2	4
		7	1	3	5
		8	2	4	6

他の七種類すべてのカシナも同じように一つ飛ばした禅定に入定する練習をします。

1 時間一座に 100 回から 300 回できるまで練習します。できるようになったら 1 番から 7 番までのすべての練習を合わせて 1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

この練習は時間がかかります。半年から 1 年ぐらい練習する Yogī もいます。

8. Kasiṇukkantika カシナの順番を一つずつ飛ばす修習

カシナを重視してカシナをジャンプして一つずつ飛ばして同じ Jhāna に入定する練習です。カシナをジャンプして入定する練習なのでカシナの順番をしつかりと覚えておかなければなりません。カシナの順番を間違えないように練習します。

始めは第一禅定の Pathavī、Tejo、Nīla、Lohita 続けて Āpo、Vāyo、Pīta、Odāta……Odāta、Āpo、Vāyo、Pīta と下記のようにカシナを一つ飛ばした順番に練習します。

第一禪定ができたなら第二禪定に入定し同じように下記の順番で練習をします。そのように第八禪定まで練習します。

Pathavī 地	Tejo 火	Nīla 茶	Lohita 赤
Āpo 水	Vāyo 風	Pīta 黄	Odāta 白
Tejo 火	Nīla 茶	Lohita 赤	Pathavī 地
Vāyo 風	Pīta 黄	Odāta 白	Āpo 水
Nīla 茶	Lohita 赤	Pathavī 地	Tejo 火
Pīta 黄	Odāta 白	Āpo 水	Vāyo 風
Lohita 赤	Pathavī 地	Tejo 火	Nīla 茶
Odāta 白	Āpo 水	Vāyo 風	Pīta 黄

1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。できるようになったら 1 番から 8 番までの八種類の練習を続けて練習し 1 時間一座に 100 回から 300 回できるように練習します。

9. Jhānakaṣiṇukkantika 禪定とカシナを一つずつ飛ばす修習

禪定とカシナの両方をジャンプして一つずつ飛ばす方法で一番難しい練習です。カシナを下記のように①～⑧のセクションに分け①Pathavī、Tejo、Nīla、Lohita、Āpo、Vāyo、Pīta、Odāta の一つ飛ばした順番で Pathavī の第一禪定、Tejo の第三禪定、Nīla の第五禪定、Lohita の第七禪定、Āpo の第一禪定、Vāyo の第三禪定、Pīta の第五禪定、Odāta の第七禪定の順番で入定します。次は Pathavī の第二禪定、Tejo の第四禪定、Nīla の第六禪定、Lohita の第八禪定、Āpo の第二禪定、Vāyo の第四禪定、Pīta の第六禪定、Odāta の第八禪定の順番で入定します。つまりカシナも禪定も両方を一つずつ飛ばして練習していきます。このように下記のような順番で練習します。

①	→								
Pathavī 地		1	2	3	4	5	6	7	8
Tejo 火		3	4	5	6	7	8	1	2
Nīla 茶		5	6	7	8	1	2	3	4
Lohita 赤		7	8	1	2	3	4	5	6
Āpo 水		1	2	3	4	5	6	7	8
Vāyo 風		3	4	5	6	7	8	1	2
Pīta 黄		5	6	7	8	1	2	3	4
Odāta 白		7	8	1	2	3	4	5	6

②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
Āpo 水	Tejo 火	Vāyo 風	Nīla 茶	Pīta 黄	Lohita 赤	Odāta 白
Vāyo 風	Nīla 茶	Pīta 黄	Lohita 赤	Odāta 白	Pathavī 地	Āpo 水
Pīta 黄	Lohita 赤	Odāta 白	Pathavī 地	Āpo 水	Tejo 火	Vāyo 風
Odāta 白	Pathavī 地	Āpo 水	Tejo 火	Vāyo 風	Nīla 茶	Pīta 黄
Tejo 火	Vāyo 風	Nīla 茶	Pīta 黄	Lohita 赤	Odāta 白	Pathavī 地
Nīla 茶	Pīta 黄	Lohita 赤	Odāta 白	Pathavī 地	Āpo 水	Tejo 火
Lohita 赤	Odāta 白	Pathavī 地	Āpo 水	Tejo 火	Vāyo 風	Nīla 茶
Pathavī 地	Āpo 水	Tejo 火	Vāyo 風	Nīla 茶	Pīta 黄	Lohita 赤

②の場合は Āpo の第一禪定、Vāyo の第三禪定、Pīta の第五禪定、Odāta の第七禪定、Tejo の第一禪定、Nīla の第三禪定、Lohita の第五禪定、Pathavī の第七禪定に入定し、続けて Āpo の第二禪定、Vāyo の第四禪定、Pīta の第六禪定、Odāta の第八禪定、Tejo の第二禪定、Nīla の第四禪定、Lohita の第六禪定、Pathavī の第八禪定に入定し上記の表の順番のようにカシナも禪定も両方を一つ飛ばしして練習します。①～⑧まで同じように練習します。

1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。練習できたら、次は 1 番目から 9 番目までを全部合わせて 1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

10. Aṅgasaṅkanta 禅支を重視して行う修習

禅支を重視して入定する練習です。

Pathavī から順番に第一禪定から第八禪定まで入定しますが、それぞれの禪定にある禅支をしっかりと重視して入定する練習方法です。

Pathavī kasīṇa の第一禪定に入定したら、第一禪定にある五種類の禅支、vitakka、vicāra、pīti、sukha、ekaggatā がはっきりと観えるように入定します。

第二禪定に入定したら、pīti、sukhā、ekaggatā が、第三禪定に入定したら sukha、ekaggatā が、第四禪定に入定したら upekkhā、ekaggatā が、第五禪定に入定したら upekkhā、ekaggatā が、第六禪定に入定したら upekkhā ekaggatā が、第七禪定に入定したら upekkhā、ekaggatā が、第八禪定に入定したら upekkhā、ekaggatā がはっきりと観えるように入定します。

残りのカシナもすべて同じように禅支がはっきりと観えるように禅支を重視して第一禪定から第八禪定まで入定して練習をします。

1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。それができるようになったら 1 番から 10 番までを全部合わせて 1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

Pathavī	パタヴィ	地→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8
Tejo	テジョ	火→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Odāta	オダータ	白→	1～8

1 1. Ārammaṇa saṅkantika 対象を重視して行う修習

対象をはっきりと理解するように練習します。例えば **Pathavī kasiṇa** なら **Pathavī** を対象としていることを解るように練習します。

すべてのカシナにおいてまず、第一禅定に入定し次は第二禅定、第三禅定……と第八禅定まで対象をはっきりと解るように入定する練習です。

Pathavī の第一禅定、**Āpo** の第一禅定、**Tejo** の第一禅定……次は **Pathavī** の第二禅定、**Āpo** の第二禅定、**Tejo** の第二禅定……最後は **Pathavī** の第八禅定、**Āpo** の第八禅定、**Tejo** の第八禅定と対象をはっきりと解るように入定します。

Pathavī 地	1	2	3	4	5	6	7	8
Āpo 水	1	2	3	4	5	6	7	8
Tejo 火	1	2	3	4	5	6	7	8
Vāyo 風	1	2	3	4	5	6	7	8
Nīla 茶	1	2	3	4	5	6	7	8
Pīta 黄	1	2	3	4	5	6	7	8
Lohita 赤	1	2	3	4	5	6	7	8
Odāta 白	1	2	3	4	5	6	7	8

1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習し、全部できるようになったら 1 番から 11 番まですべてを合わせて 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

1 2. *Āṅgārammaṇa saṅkantika* 禅支と対象を重視する修習

禅支と対象の両方を重視して行う練習です。

Pathavī の第一禅定、*Āpo* の第二禅定、*Tejo* の第三禅定…… *Odāta* の第八禅定と入定します。

Pathavī の第一禅定に入定した時は五禅支と対象が *Pathavī* だという事を理解します。*Āpo* の第二禅定に入定した時は *pīti*、*sukhā*、*ekaggatā* の三つの禅支と対象が *Āpo* だという事を理解します。*Tejo* の第三禅定に入定したら *sukhā*、*ekaggatā* の二つの禅支と対象が *Tejo* だという事を理解します。…… *Odāta* の第八禅定に入定した時は *upekkhā*、*ekaggatā* の二つの禅支と対象が *Nevasaññānāsaññāyatana jhāna* だという事を理解します。

次は表のように *Pathavī* の第二禅定、*Āpo* の第三禅定、*Tejo* の第四禅定……と *Odāta* の第一禅定まで練習します。

Pathavī の第三禅定…… *Odāta* の第二禅定まで、と続けて表のとおり *Pathavī* の第八禅定…… *Odāta* の第七禅定まで練習します。

Pathavī 地	1	2	3	4	5	6	7	8
Āpo 水	2	3	4	5	6	7	8	1
Tejo 火	3	4	5	6	7	8	1	2
Vāyo 風	4	5	6	7	8	1	2	3
Nīla 茶	5	6	7	8	1	2	3	4
Pīta 黄	6	7	8	1	2	3	4	5
Lohita 赤	7	8	1	2	3	4	5	6
Odāta 白	8	1	2	3	4	5	6	7

1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習し、できるようになったら 1 番から 12 番までを合わせた練習を 1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。

1 3. *Āṅgavavatthāpana* 禅支の数を重視し確定する修習

禅支がいくつ含まれているかを重視する練習です。

10 番目と似ていますが、禅支の数を重視して観る練習です。

Pathavī の第一禅定から始め、そこに禅支がいくつ含まれているか確認し、*Pathavī* の第二禅定、第三禅定……第八禅定まで禅支の数を重視して練習します。禅支が何かという事も同時に確認していかなければなりません。数を重視します。それぞれの *Jhāna* に何がいくつ含まれているか数を重視し、すべてのカシナ

において同じように確認します。

Pathavī	パタヴィ	地→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8
Tejo	テジョ	火→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Odāta	オダータ	白→	1～8

1時間一座に500回から1,000回ぐらいできるように練習します。できるようになったら1番から13番まですべてをあわせて1時間一座に100回から300回ぐらいできるように練習します。

1 4. Ārammaṇa vavatthāpana カシナの対象を確定する修習

対象を確定する練習です。

Pathavīの第一禪定に入定し出定後すぐにその対象は Pathavī kaṣiṇa であると確認し、第二禪定に入定し出定後すぐにその対象は Pathavī kaṣiṇa であると確認します。第四禪定まで対象は Pathavī kaṣiṇa であると確認し第五禪定に入定し出定後すぐに対象は Ākāsa (虚空) であると確認し、第六禪定に入定し出定後すぐに対象は Ākāsānañcāyatana Viññāṇa (空無辺処識) であると確認し、第七禪定に入定し出定後すぐにその対象は Ākāsānañcāyatana Viññāṇa の無い Natthi Bhava Paññatti (無い事) であると確認し、第八禪定に入定し出定後すぐにその対象の Ākiñcaññāyatana Viññāṇa (無所有処識) はより静かであると確認します。そのように Jhāna の対象をはっきりと自分の智慧で確定する練習です。残りのカシナすべてにおいて第一禪定から第八禪定までの対象を確認していきます。

Pathavī	パタヴィ	地→	1～8
Āpo	アーポ	水→	1～8
Tejo	テジョ	火→	1～8
Vāyo	ワーヨ	風→	1～8
Nīla	ニーラ	茶→	1～8
Pīta	ピータ	黄→	1～8
Lohita	ロヒタ	赤→	1～8
Odāta	オダータ	白→	1～8

1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習します。できるようになったら 1 番から 14 番までを合わせて 1 時間一座に 100 回から 300 回ぐらいできるように練習してください。できるようになったら 14 種類の練習は完璧になります。

VI Caturārakkha Kammaṭṭāna 四護衛業処の修習

1. Brahma Vihārā 梵住 慈悲喜捨
2. Buddhānussati Bhāvanā 仏隨念
3. Asubha Bhāvanā 不淨瞑想
4. Maraṇānussati Bhāvanā 死隨念

1. Brahma Vihārā 梵住 慈悲喜捨の修習

Brahma Vihārā (梵住) は下記の 4 種類です。

- Mettā Bhāhma Vihārā 慈梵住
- Karuṇā Bhāhma Vihārā 悲梵住
- Muditā Bhāhma Vihārā 喜梵住
- Upekkhā Bhāhma Vihārā 捨梵住

まずこの修習を行う Yogī はこの業処の始めに慈悲を送ってもいい人と送ってはいけない人があること知っておかなければなりません。次の 4 種類の人に対してからは始めないようにしてください。

- 1) Appiya Puggala 嫌いな人.....自分の利益になることをしない人に対して慈悲を送ることは難しい。
- 2) Atippiyasahāyaka Puggala 非常に好ましい人.....taṇhā (渴愛) という執着があることにより慈悲になり難い。
- 3) Majjhata Puggala 嫌いでも無く好ましくも無く中立的な人.....中立的な人に対して慈悲を送っても慈悲の心になり難い。
- 4) Verī Puggala 敵意のある人.....心が敵対的になり慈悲の心になるのは難しい。
以上のことから、始めはこの 4 種類の人を対象として修習をすることはできません。また、次の 2 種類の人を決して対象にしてはいけません。
- 5) Liṅgavisabhāga (異性) 個々の異性に対して慈悲を送ってはいけません。個人個人に対してして送ることは rāga (貪欲) が現れてしまいます。異性全体に対してならば送っても構いません。
- 6) Kālakata Puggala (死人) 死んでいる人に対して慈悲を送ってはいけません。

慈悲を送っても届かず Appanā Jhāna を得ることはできません。

[Visuddhimagga Mm.1-287,1-288 に記載]

慈悲喜捨の修習においては次の 4 種類のグループに分けた人たちに対して順番通りに修習することが大切です。

- (1) Atta 自分自身.....自分自身に Mettā を送ることにより心が冷静になります。自分自身が健やかで危険がないようにと言う気持ちを持つことにより他人に対しても同じ気持ちになってきます。しかし、自分自身に Mettā を送っても Mettā の Jhāna を得ることはできません。
- (2) Pia Puggala 好ましい気持ちで尊敬している人..... taṇhā のある執着している好ましい人ではなく、尊敬の気持ちを持つ人。(修習では Atippiyasahāyaka Puggala もこのグループに含まれる。)
- (3) Majjhata Puggala 嫌いでも無く好ましくも無く中立的な人。
- (4) Verī Puggala 敵意のある人。

●Mettā Bhāhma Vihārā 慈梵住の修習法●

1) Atta 自分自身の心が穏やかになるように次の四つの方法で念じて自分自身に Mettā を送ります。

- ① Ahaṃ avero homi 私が危害に会いませんように。
- ② Abyāpajjo homi 私の心に苦しみがありませんように。
- ③ Anīgho homi 私の身体に苦しみがありませんように。
- ④ Sukhī attānaṃ pariharāmi 私が健やかで幸せでありますように。

このような 4 種類の Mettā を自分自身に送っていると自分の心は徐々に柔軟になってきます。自分自身に Mettā を送っても Mettā の Jhāna を得ることはできませんが、心が穏やかになり安心して安定してきます。

2) Pia Puggala 尊敬する人に対して Mettā を送ります。

自分が尊敬する人を選び Ānāpāna あるいは白カシナの第四禅定に入定して Samādhi の力が強くなり光も強くなってから出定してから Samādhi の力による強い光を放射して思い浮かべた尊敬する人に光を射します。座っている姿でも立っている姿でも自分の好ましく思う姿を思いその人に光を射して観ます。そして次の四つの方法で Mettā を送ります。

- ① Ayaṃ sappuriso avero hotu 私の尊敬する人が危害に会いませんように。
- ② Ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu 私の尊敬する人が心の苦しみから解放されますように。
- ③ Ayaṃ sappuriso anīgho hotu 私の尊敬する人が身体の苦しみから解放されますように。

④ *Ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃ pariharantu* 私の尊敬する人が健やかで幸せでありますように。

まず①の方法で「*Ayaṃ sappuriso avero hotu.*」「私の尊敬する人が危害に会いませんように。」とパーリ語でも日本語でもどちらでも好きな方で何度も何度も念じて *Mettā* を送ります。最初は揺れている場合もありますが、だんだんと留まってきます。ある *Yogī* にはその人の笑顔が現れてくることもあります。集中して念じていると第一禪定に入ることができます。その時に *manodvāra* を確認すると五禪支が含まれていることを確認できます。確認できたら五自在で練習します。このように常に一つの禪定を得ることができたらすべての禪定に於いて五自在を練習することが必要です。第二禪定、第三禪定まで得られるように同じ尊敬する人を対象に練習します。 *Mettā Bhāvanā* では第三禪定まで得ることができます。②～④も同様に同じ人に対して *Mettā* を送り、一つ一つに対して第三禪定まで得られるように練習します。すべての *Jhāna* に於いて五自在の練習を必ずしてください。このように一人ひとりに対して必ず4種類の *Mettā Bhāvanā* を修習して第三禪定まで得られるようにしなければなりません。[*Visuddhimagga Mm.1-289* に記載]

一人に対して第三禪定まで得られたら尊敬している人を10人ぐらい選び、一人ひとりに対して同じように第三禪定まで得られるように練習します。もし10人選べなくてもなるべく大勢の尊敬する人に対して修習してください。尊敬する人への *Mettā Bhāvanā* をこのように成功させたら、次は *Pia Puggala* のグループの *Atippiyasahāyaka Puggala*（非常に好ましい人）に対して一人ひとりに *Mettā Bhāvanā* を修習して行きます。やはり10人ぐらい選んで *Pia Puggala* に送った *Mettā* と同じレベルになるように練習します。どちらの相手にも同じように区別なく *Mettā* を送る練習をします。区別を無くし境界線を突破したことを *Sīmāsambheda* と言います。

3) *Majjhata Puggala* 嫌いでも無く好ましくも無く中立的な人に対して *Mettā* を送ります。一人選んで *Ānāpāna* あるいは白カシナの第四禪定に入定し *Samādhi* の力と光が強くなってから出定して *Pia Puggala* のグループの中の人に対して *Mettā Bhāvanā* をしてから *Majjhata Puggala* の中から選んだ人に対して修習して行きます。同じように①～④までを「*Ayaṃ sappuriso avero hotu.*」「*Ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu.*」「*Ayaṃ sappuriso anīgho hotu.*」「*Ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃ pariharantu.*」あるいは日本語で念じて *mettā* を送り一種類につき第三禪定まで得られるように練習します。一人に成功したら10人ぐらいを選

んで一人ひとりに四種類の **Mettā** を一つ一つすべてにおいて第三禅定まで得られるように練習します。すべての得られた **jhāna** において必ず五自在で練習してください。

- 4) **Verī Puggala** 敵意のある人に対して **Mettā** を送ります。一人選んで **Ānāpāna** あるいは白カシナの第四禅定に入定し **Samādhi** の力と光が強くなってから出定してまず **Pia Puggala** 一人に対して **Mettā** を送り次に **Majjhata Puggala** から一人選んで **Mettā** を送ります。**Verī Puggala** も同じように一人選んで修習して行きます。一人に対して上手く **Mettā** を送ることができたら 10 人ぐらい選んで①～④までの **Mettā** を一人ひとりに対して送り第三禅定まで得られるように同じように練習します。敵がいない人は少しでも口喧嘩した人などを選んで修習するようにしてください。

このように 4 種類のグループの人たちに対しての修習が終わったらどのグループの人に対しても区別なく **mettā** を送ることができるようにします。それを **Sīmāsambheda** といいます。

Atta、**Pia Puggala**、**Majjhata Puggala**、**Verī Puggala** の 4 種類のすべての人に対して **Mettā** の第三禅定を得られることができたなら区別が無く **Mettā** を送れたことになり **Sīmāsambheda** となります。[**Visuddhimagga Mm.1-300** に記載]

●Paṭisambhidāmagga による **Mettā Bhāhma Vihārā** 慈梵住の修習法●

上記の修習が終わったら **Paṭisambhidāmagga Mm.314** に於いて次の (1) から (3) の三つの方法で修習するように示されています。

この修習の前に前記四種のグループの人に対して **Mettā** の第三禅定を得ていなければなりません。[**Visuddhimagga Mm.1-302** に記載]

- (1) **Anodhiso pharaṇā mettā ceto vimutti** 無別遍満 5 種 限界無く送る。
- ① **Sabbe sattā** すべての五取蘊に執着している生き物たち
 - ② **Sabbe pāṇā** すべての呼吸をしている生き物たち
 - ③ **Sabbe bhūtā** すべての **Kilesa** (煩悩) と **Kamma** (業) の結果で生きている生き物たち
 - ④ **Sabbe puggalā** すべての地獄に落ちた生き物たち
 - ⑤ **Sabbe attabhāvapariyā panna** すべての身体を持っている生き物たち
- (2) **Odhiso pharaṇā mettā ceto vimutti** 有別遍満 7 種 意図された範囲に送る。
- ① **Sabbā itthiyo** すべての女性たち
 - ② **Sabbe purisā** すべての男性たち
 - ③ **Sabbe ariyā** すべての聖者たち
 - ④ **Sabbe anariyā** すべての非聖者たち

- ⑤ Sabbe deva すべての天神たち
- ⑥ Sabbe manussā すべての人間たち
- ⑦ Sabbe vinipāikā すべての墮四悪趣者たち

(3) Disā pharaṇā mettā ceto vimutti 十方遍満 10 種

- ① Purattimāya disāya 東方向
- ② Pacchimāya disāya 西方向
- ③ Uttarāya disāya 北方向
- ④ Dakkhiṇāya disāya 南方向
- ⑤ Purattimāya anudisāya 東の中間方向 (南東方向)
- ⑥ Pacchimāya anudisāya 西の中間方向 (北西方向)
- ⑦ Uttarāya anudisāya 北の中間方向 (北東方向)
- ⑧ Dakkhiṇāya anudisāya 南の中間方向 (南西方向)
- ⑨ Hetṭhimāya disāya 下方向
- ⑩ Uparimāya disāya 上方向

(1) の Anodhiso pharaṇā mettā ceto vimutti 5 種と (2) の Odhiso pharaṇā mettā ceto vimutti 7 種合わせて 12 種類に対して Mettā を送る修習をします。

- 1) Ānāpāna あるいは白カシナの第四禪定に入定し禪定の Samādhi の強い力により光が強くなったら出定し 4 種の Atta、Pia Puggala、Majjhata Puggala、Verī Puggala の一人ひとりに対して Mettā を送って心を柔軟にし、その柔軟な心と強い Samādhi の力の光を射して 12 種類の 1 種類 1 種類に対して Mettā を送る修習します。
- 2) 決められた範囲、たとえば Kuti の中に光を射して一番目の Sabbe sattā に対して「Sabbe sattā Averā hontu.」「Sabbe sattā abyājjā hontu.」「Sabbe sattā anīghā hontu.」「Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.」「すべての生き物たちに危害がありませんように。」「すべての生き物たちに心の苦しみがありませんように。」「すべての生き物たちに身体の苦しみがありませんように。」「すべての生き物たちが健やかで幸せでありますように。」と念じます。この 4 種類の Mettā の心を第三禪定が得られるまで送り修習します。
- 3) 残りの Anodhiso pharaṇā mettā ceto vimutti と Odhiso pharaṇā mettā ceto vimutti の 12 種類すべてに対して 4 種類の Mettā を送りすべてにおいて第三禪定が得られるまで同じように修習します。12 種類に対して 4 種類、合計 48 種類すべて何度も何度も第三禪定まで得られるように練習します。
- 4) 48 種類を成功したら光の範囲を kuti から広げていきます。例えば kuti の外に広げ、お寺全体に広げ、さらに住んでいる町、州、国、世界、地球、無限の宇宙と自分の光が届く範囲すべてに限界まで広げて 12 種類に対して Mettā を

送る練習をします。

5) 12種類に対して *Ananta* (無限に) まで広げて送ることができたら (3) の *Disā pharaṇā mettā ceto vimutti* (十方遍満) に送る練習に移ります。すべての十方向、①の東の方向から 48 種類の *Mettā* を送り⑩の上の方向まで 48 種類、十方向すべて合わせて 480 種類の *Mettā* を送ります。

始めに方向を定めずに送った 48 種類と十方向、480 種類を合わせて 528 種類の *Mettā* と言われています。

528 種類の *Mettā* を送っている *Yogī* はすべての方向に *Mettā* の心を広げていることとなります。四威儀においてもいつも 528 種類の *Mettā* を送り続けています。一つの方向にも二つの方向にも三つの方向にも四つの方向にもすべての界にいる生き物に対して自分自身に対する *Mettā* の心と同じ心を送っています。*Mettā* の心で存在しているので、怒りも無く、敵も無く、心にくもりも無く、心が広くて温厚で慈愛に満ちた人柄となります。[*Dīghanikāya Mm.1-234* に記載]

このように 528 種類の *Mettā* を送ることを体得し常に修習している *Yogī* は下記のような 11 種類の利益を得ることができます。[*Aṅguttaranikāya Mm.3-542*]

- ① しっかりと睡眠がとれる。
- ② 心地良い目覚めができる。
- ③ 悪い夢を見ない。
- ④ 人々から愛される。
- ⑤ 餓鬼などから愛される。
- ⑥ 天から守られる。
- ⑦ 火難、毒害、武器の害の災難を受けない。
- ⑧ 心が早く *samādhi* を得られる。
- ⑨ 血色よく顔色が明るくなる。
- ⑩ 死の時、心が安定している。
- ⑪ 阿羅漢になり涅槃に到達できなかつたとしても梵天界に転生できる。

● *Karuṇā Bhāhma Vihārā* 悲梵住の修習法 ●

病気などで苦しんでいる同性を選び、その人の苦しみを智慧で理解します。白カシナや光明のカシナなどの第四禪定に入定して *Samādhi* の力と光が強くなったら出定します。あるいは続けて *Mettā* の第三禪定に入定して *Samādhi* の力と光を強くしてからでもどちらでも構いません。その人に強い光を射して「*Ayaṃ sappuriso dukkha muccatu.*」「その人が苦しみから免れますように。」と何度も念じ

ます。何度も念じて心を集中させていくと第一禪定、第二禪定、第三禪定まで得ることができます。すべての禪定に於いて五自在で練習してください。一人に成功したら 10 人ぐらい選んで同じように修習します。Karūṇā の修習の時は「Ayaṃ sappuriso dukkha muccatu.」「その人が苦しみから免れますように。」とこの一種類を念じます。その後 Mettā の修習の時と同じように Atta と Pia、Majjhata、Verī Puggala から選んで第三禪定まで得られるまで修習します。もし知り合いの中に苦しんでいる人がいなければ、すべての Puttujjana（凡夫）は必ず四悪趣に落ちたことがあり苦しみを受けたことがあって悪趣に落ちる可能性があり、苦しみから免れることができないかぎり憐れである、ということのを想い Karūṇā を送ります。第三禪定まで得られたら Sīmāsambheda になるよう区別無く送ることができるように練習します。

Anodhisso pharaṇā karūṇā 5 種類と Odhisso pharaṇā karūṇā 7 種類の合わせて 12 種類と Disā pharaṇā karūṇā 十方向の全部合わせて 120 種類を合わせた 132 種類の修習ができたなら karūṇā bhāvanā は完璧になります。

●Muditā Bhāhma Vihāra 喜梵住の修習法●

Mettā の修習の時と同じように同性から選んでください。Muditā の修習の場合には Atippiya puggala（非常に好ましい人）から 裕福で繁栄していて好ましく思える人を一人選びます。Ānāpāna、白カシナ、あるいは自分の好きなカシナ第四禪定まで入定し Samādhi の力と光が強くなってから出定します。続けて Mettā か karūṇā の第三禪定入定し Samādhi の力と光を強くしても構いません。強い光を選んだ一人に射して「Ayaṃ sappuriso yatāladhha- sapattito mā vigaccatu.」「その人の得られた繁栄が無くなりませんように。」と念じます。Ānāpāna あるいは白カシナなどの第四禪定の samādhi の力により容易に Muditā の対象を取ることができます。集中して Muditā を送ることができたなら第一禪定、第二禪定、第三禪定まで得ることができます。すべての禪定に於いて五自在で練習します。その人が栄えて幸福である幸せな姿を想いその人の幸福感が減らないように念じて修習します。一人に成功したら 10 人ぐらい選んで同じように一人ひとり第三禪定まで得られるように修習します。第三禪定が得られたら Atta、Pia、Majjhata、Verī Puggala の 4 種類の人達に対して Sīmāsambheda になるように区別なく Muditā を送ることができるまで修習します。次に自分の光で射することができる限界まで Ananta に広げて Anodhisso pharaṇā muditā 5 種類と Odhisso pharaṇā muditā 7 種類の合わせて 12 種類に Muditā を送ります。限界まで広げたら Disā pharaṇā muditā bhāvanā で十方向に 12 種類の Muditā を送ります。Muditā bhāvanā の 12 種類と十方向の 120 種類を合わせて 132 種類の Muditā を送ります。132 種類がすべてできるようになったら Muditā の修習は完璧になります。

●Upekkhā Bhāhma Vihārā 捨梵住の修習法●

この修習の時は中立な人を Majjhatta の同性から選びます。Ānāpāna、白カシナ、あるいは自分の好きなカシナ第四禪定に入定し Samādhi の力と光を強くします。出定し Mettā bhāvanā を送り「Sukhī hontu、Sukhī hontu」と念じます。次に Karuṇā Bhāvanā で Dukkhā muccatu、Dukkhā muccatu。」念じます。さらに Muditā Bhāvanā で「Yatāladhasapattito mā vigaccatu、Yatāladhasapattito mā vigaccatu。」と念じます。このように中立な人、一人に対してそれぞれを第三禪定まで得られるまで修習します。その後次のように思惟します。

- ① Mettā を送ってもその人に届かないかもしれない。
- ② Karuṇā を送ってもその人は苦しみから免れないかもしれない。
- ③ Muditā を送ってもその人の繁栄は無くなるかもしれない。
- ④ すべての生き物は kamma (業) の原因で存在している。Kamma だけがその人の持ち物であるから、自分が Mettā や Karuṇā や Muditā を送ってもその通りにならないかもしれない。

そのように思惟してからその人に集中して「Ayaṃ sappuriso kammassako.」「カルマだけがその人の持ち物である。」と念じて Upekkhā (捨) します。「Mettā を送っても、Karuṇā を送っても、Muditā を送ってもその通りにならないかもしれず、それは仕方のないことでありカルマだけがその人の持ち物である。」と思惟しながら念じることにより Upekkhā が心に現れてきます。

Upekkhā bhāvanā の場合は Mettā、Karuṇā、Muditā の修習をして第三禪定まで得ていることによりすぐさまに第四禪定に入定できます。一人の人にできたら次は Atta と Pia、Majjhatta、Verī Puggala からそれぞれ 10 人ぐらい選んで Upekkhā bhāvanā を練習します。できたら Sīmāsambheda になるように修習します。Upekkhā bhāvanā が成功したら Ananta (限界) まで広げて Anodhiso pharaṇā upekkhā 5 種類と Odhiso pharaṇā upekkhā 7 種類の 12 種類を練習します。次に Disā pharaṇā upekkhā bhāvanā で十方向に 12 種類の upekkhā を送ります。12 種類と十方向の 120 種類を合わせて 132 種類になります。132 種類すべてできるようになったら Upekkhā bhāvanā は完璧になります。

Mettā 528 種類、Karuṇā 132 種類、Muditā 132 種類、Upekkhā 132 種類すべてが完璧にできたら慈悲喜捨の Jhāna に成功したことになります。

【質問】 Upekkhā Bhāhma Vihārā 捨梵住の Upekkhā と Ānāpāna、白カシナなどの第四禪定にある Upekkhā は同じ Upekkhā ですか？

【答え】それらは違います。Ānāpāna やカシナの第四禪定の Upekkhā の対象は物質です。Ānāpāna の場合は呼吸という物質、白カシナの場合は白い物質が対象で

す。 Upekkhā Bhāvanā の対象は生きている生き物が対象です。ですから全く違うものです。[Visuddhimagga Mm.1-287,3191 に記載]

Visuddhimagga において四梵住について次のように説明されています。

◎Mettā Bhāvanā: 生き物に対して Dosa、Byāpāda (瞋恚) の無い心で Mettā を送ることにより心が静かになっていることを良い Mettā Bhāvanā と言います。相手に対して執着したり Taṇhā Sineha (愛親愛) があると Mettā Jhāna にはならず Mettā の心は消えていきます。[Visuddhimagga Mm.1-311 に記載]

◎Karuṇā Bhāvanā: 生き物に対して苛める心無く憐れみの心を持ち Dosa mūla citta という Saṅkhāra dhamma が無い心を Karuṇā Bhāvanā と言います。相手が苦しんでいることに対して心配する心 Soka が現れたら Karuṇā Bhāvanā の心は消えていきます。[Visuddhimagga Mm.1-311 に記載]

◎Muditā Bhāvanā: 相手が得られた財産や成功したことや Yogī の場合は相手の Adhi-kusala dhamma に執着したり Arati (不快) にならず得られたものを無くさないようにと相手を思いやる心を Muditā Bhāvanā と言います。相手の成功や得られた Adhi-kusala dhamma に Gehasita pīti (世俗的なことに執着してしまう) になり相手が得たものに taṇhā があると Muditā Bhāvanā の心は消えていきます。[Visuddhimagga Mm.1-311 に記載]

◎Upekkhā Bhāvanā: 相手に対して好き嫌いの無い中立な心で Upekkhā を送ることを Upekkhā Bhāvanā と言います。相手に対して智慧で理解せず智慧のない無明な心 Moha で Upekkhā を送ると Upekkhā Bhāvanā の心は消えていきます。[Visuddhimagga Mm.1-311 に記載]

2. Buddhānussati Bhāvanā 仏随念の修習

この修習を始める Yogī は始めに暗記すべきことがあります。

例えば Arahaṇ (阿羅漢) という Buddha の Guṇa (徳) を念じる場合は Arahaṇ という意味をしっかりと覚えて理解してから念じます。

Arahaṇ という意味は五つあります。

- (1) Buddha は Kilesa (煩惱) だけではなく自身の習慣、習癖なども残すことなく無くしています。
- (2) 1500 種類の Kilesa が Arahattamagga の智慧により完全にありません。
- (3) Avijjā (無明)、Taṇhā (渴愛) など Paṭiccasamuppāda 輪廻の循環を支えているものすべてを完璧に壊しています。
- (4) 他に比べられないほどの Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) を得ておりすべての人間、天、梵天などどんな生き物からの布施を受けるに値します。
- (5) すべての場所、他に誰もいない一人の時でさえも決して悪いことを心に思

う事もなく、悪行をすることは決してありません。

Arahant を選んで念じる場合はこれらを暗記して理解しておきます。自分が気に入っている Buddha の写真あるいは仏像、仏画などをしっかりと目に焼き付けておきます。Ānāpāna あるいは白カシナの第四禪定に入定し Samādhi の力が強くなったら出定して光を射して目に焼き付けた仏像なり仏画などを観ます。現れてきたら暗記した Arahant の徳の意味を理解した上でその中の一つ、例えば「Arahant、Arahant。」あるいは「阿羅漢、阿羅漢。」と念じます。もし過去生で Buddha に会ったことのある Yogī であれば生き生きとした Buddha が現れてきます。過去生で Buddha に会ったことがない Yogī は目に焼き付けた仏像なり仏画を思い浮かべて念じているとはっきりとした形で現れてきます。1時間から2時間集中して念じることができるようになったら Upacāra Samādhi を得ることができます。仏隨念の場合は Appanā Jhāna を得ることはできません。Upacāra Samādhi を得たら五自在を練習します。そのうち九つの Buddha の徳を一つ一つ同じように Upacāra Samādhi を得るまで練習します。

Buddha の九徳

- (1) Arahant: 阿羅漢
貪り、瞋り、無明の煩惱を滅尽し、すべての人間、神々、梵天からの特別な尊敬に値する。
- (2) Sammāambuddho: 正自覚者
すべての知るべき正しい真理を誰の力も借りず自ら覚られた方。
- (3) Vijjācaraṇasampanno: 明行具足
最高の智慧と戒律の実践に優れている方。
- (4) Sugato: 善逝
有益な真実語のみ語られる方。
- (5) Lokavidū: 世間解
Sattaloka (生きとし生けるものの世間)、Saṅkhāraloka (形成力の世間)、Okāsaloka (空間の世間) というすべての世間を知っている方。
- (6) Anuttaro purisadammasārathī: 無上の調御丈
教えるべき生きとし生けるものを相応しく最上の教え方で教えられる方。
- (7) Satthā devamanussānaṃ: 天人師
すべての神々、人間を導く師である方。
- (8) Buddho: 覚者
自ら覚られ、他者を悟らせることができる方。
- (9) Bhagavā: 世尊
福德を備え、最も気高く最も誉高い方。

3. Asubha Bhāvanā 不浄瞑想の修習

まず、自分が見た事のある死体を思い浮かべます。Pa-Auk 僧院には墓地があるので死者が出た時に見に行くこともあります。注意することは同性の死体を選ばなければならないという事です。

Ānāpāna あるいは白カシナの第四禅定に入定し Samādhi の力が強くなったら出定して光を射していると見て来た死体が現れてきます。現れてきたら「Paṭikkūla、Paṭikkūla.」「うんざり、うんざり。」と念じます。1時間ぐらい集中することができたら、死体は Uggaha nimitta に変わってきます。さらに集中していると Patibhāga nimitta に変わります。さらに集中して念じていると Asubha Appanā Jhāna の第一禅定を得ることができます。第一禅定を得られたら五自在で練習をします。

Uggaha nimitta と Patibhāga nimitta の違いについて Visuddhimagga に次のように説明されています。

まだ Bhāvanā の力が付いていない時は死体を安定して観ることはできません。安定していない時は Uggaha nimitta の段階です。その時に「Paṭikkūla、Paṭikkūla.」「うんざり、うんざり。」と念じていると恐怖感が出る可能性があります。Patibhāga nimitta に変わっていくと Asubha Bhāvanā の力が付き Asubha Bhāvanā Manasikāra が大きくなり死体がじっと留まってきて死体ではなく寝ている人のような感覚、たとえば膨らんでいる死体なら太っている人が寝ているような感覚で現れてきます。[Visuddhimagga Mm.1-182,1-184 に記載]

4. Maraṇānussati Bhāvanā 死随念の修習

いずれ自分も死んでしまうのである、と自分自身の死を念じる修習です。

まず Asubha Bhāvanā の第一禅定に入定します。そののち自分の智慧でいずれ自分も同じように死ぬことになる、死から免れることは絶対にありえないことであると思惟します。死とは Jīvitindriya (命根) が無くなってしまったことである、と智慧で理解します。[Visuddhimagga Mm.1-222,Mahāsatipatṭhāna sutta 大念处経]

うまく自分の死を理解できない Yogī は Asubha Bhāvanā の死体の心のあたりに光を射してその死者の死の前と死後の Jīvitindriya のあり方を観て死後には Jīvitindriya が消えていることを智慧で理解します。それから自分の心臓のあたりに光を射して自分が年を取って死んでしまった時に Jīvitindriya が無いことを理解してから下記のように念じます。

次の三つの中から一つを選んで念じます。

- (1) Maraṇaṃ me bhavissati 私の死は必ず来る。
- (2) Maraṇapariyosānaṃ me jīviṭaṃ 私が生きていることは最後に死ぬこと。
- (3) Maraṇaṃ、Maraṇaṃ 死、死。

一つを選んで集中して1時間から2時間念じていると Upacāra Samādhi を得ることができます。死隨念も Upacāra Samādhi しか得ることができません。Upacāra Samādhi を得られたら五自在で練習します。

Brahma Vihāra 梵住（慈悲喜捨の瞑想）、Buddhānussati Bhāvanā 仏隨念、Asubha Bhāvanā 不淨瞑想、Maraṇānussati Bhāvanā 死隨念の四つの Bhāvanā を修習できたら Caturārakkha Kammaṭṭāna 四護衛業処は完璧になります。

どのように Yogī は Caturārakkha Kammaṭṭāna により護られるのか Aṅguttara-nikāya Mm.3-169、Udāna Mm.120、Meghiya sutta に次のように説明されています。

Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya, mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya, ānā-pānassati bhāvetabbā vitakkupacedāya.

Rāga という食欲は **Asubha Bhāvanā** の修習をすると無くすことができます。

Byāpāda という怒りは **Mettā Bhāvanā** の修習をすると無くすことができます。

Vitakka という妄想は **Ānāpānassati** の修習をすると無くすことができます。

Asubhā bhāvanā には二種類あります。死体を観ることを Aviññāṇaka Asubhā（意識の無い不淨）と言い、生命のある三十二身分の修習は Saviññāṇaka Asubhā（意識の有る不淨）と言います。これらの Asubhā bhāvanā をすることにより食欲を無くすことができます。

修習していて **Saddhā**（信）が弱くなった時は **Buddhānussati Bhāvanā** をすると **Saddhā** を強くすることができます。

瞑想をしたくない気持ちやさぼりたくなったら **Maraṇānussati Bhāvanā** をするといずれ自分も老いて死んでしまうのだから瞑想をしなければ、というおそれの心 **Samvega** という気持ちになります。

このように Caturārakkha Kammaṭṭāna の修習をすることは Yogī を瞑想修習から外れないように護ってくれます。

Part 3 は四界分別及び Rūpa 瞑想の修習方法の説明から始めます。

Part 2 終わり
2022年6月