# Pa-Auk 大長老著 NIBBĀNA GĀMINĪ PAŢIPADĀ

より

修行者実践の為の

ダイジェスト

涅槃へと導く道

Part 3

Rūpa 瞑想

## 目次

| I     | 四界   | 分別の修習                                | 1        |
|-------|------|--------------------------------------|----------|
|       | 1.   | 四界の要素 12 個                           | 1        |
|       | 2.   | 四界分別修習の注意点 五項目                       | 7        |
|       | 3.   | Visuddhimagga に書かれているその他の注意点 十項目     | 8        |
|       | 4.   | 五根のバランス                              | 9        |
|       | 5.   | 七覚支のバランス                             | .10      |
| $\Pi$ | Rūp  | a の種類 28 種                           | .12      |
|       | 1.   | Nipphanna Rūpa 18 種類                 | 12       |
|       |      | Anipphanna Rūpa 10 種類                |          |
| Ш     | Mah  | lābhūta Rūpa を分析する修習                 |          |
|       | 1.   | Pathavī Dhātu 地界                     | 14       |
|       | 2.   | Āpo Dhātu 水界                         | 15       |
|       | 3.   | Tejo Dhātu 火界                        | 15       |
|       | 4.   | Vāyo Dhātu 風界                        | .16      |
| IV    | Upā  | dāya Rūpa を分析する修習                    | .18      |
|       | 1.   | Vaṇṇa 色                              | .18      |
|       | 2.   | Ghanda 香                             | .18      |
|       | 3.   | Rasa 味                               | .19      |
|       | 4.   | Ojā 食素(栄養素)                          | .19      |
|       | 5.   | Jīvita 命根                            | .20      |
|       | 6.   | Bhāva 性                              | .20      |
| V     | 六門   | に含まれる Rūpa、Kammaja Rūpa Kalāpa を観る修習 | 21       |
|       | 1.   | Cakkhu dvāra 眼門                      | 21       |
|       | 2.   | Sota dvāra 耳門                        | .22      |
|       | 3.   | Ghāna dvāra 鼻門                       | 23       |
|       | 4.   | Jivhā dvāra 舌門                       | 23       |
|       | 5.   | Kāya dvāra 身門                        | 24       |
|       | 6.   | Mano dvāra 意門                        | .24      |
|       | Cakl | khupasāda を確認する修習                    | 25       |
|       |      | pasāda を確認する修習                       |          |
|       |      | napasāda を確認する修習                     |          |
|       |      | āpasāda を確認する修習                      |          |
|       |      | apasāda を確認する修習                      |          |
|       |      | yavatthuを確認する修習                      |          |
|       |      |                                      | <i>2</i> |
|       |      |                                      |          |

| VI  | Cittaja、Utuja、Āhāraja の Rūpa Kalāpa を観る修習                       | 41 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----|
|     | 1. Cittaja Rūpa Kalāpa を確認する修習                                  | 41 |
|     | 2. Utuja Rūpa Kalāpa を確認する修習                                    | 42 |
|     | 3. Āhāraja Rūpa Kalāpa を確認する修習                                  | 43 |
|     | 4. 食事中と食事の後の実践方法                                                | 45 |
|     | 5. 眼にある Kammaja Ojā、Cittaja Ojā、Utuja Ojā、Āhāraja Ojā から Kalāpa |    |
|     | が生まれることを確認する修習                                                  | 46 |
| VII | 六門、四十二身分に広げて観る Rūpa 瞑想                                          | 49 |
|     | 1. 三十二身分を詳細に観て行く方法                                              | 49 |
|     | 2. Tejo Koṭṭhāsa 4 種類と Vāyo Koṭṭhāsa 6 種類                       | 50 |
|     | 3. Kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja Rūpa Kalāpa の詳細な修習             | 52 |
|     | 4. Lakkhaṇa Rūpa の修習                                            | 56 |
|     | 5. Rūpa の生住滅                                                    | 56 |
|     | 6. まとめ                                                          | 57 |
| VII | I Iriyāpatha Sampajañña 威儀 (行住坐臥) 路 正知の修習                       | 58 |
|     | Pa-Auk 大長老の教える大切な注意点                                            |    |

### Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

#### I 四界分別の修習

Vipassanā の基本となる瞑想に Rūpa 瞑想と Nāma 瞑想があります。これらは基本であり完全な Vipassanā ではありません。Vipassanā 瞑想をするために智慧の中で覚えておかなければならないのが Rūpa 瞑想と Nāma 瞑想であると覚えておいてください。Part 1 では Suddha vipassanā yānika と Samatha yānika のことを説明しましたが、どちらの方法で始めた修行者も Rūpa 瞑想を始める前には必ず四界分別を修習しなければなりません。お釈迦様はそのように Mahā Rāhulovāda sutta (大ラーフラ教誡経)やDhātuvibhaṅga (界分別論)に於いて説明されています。

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta には次のように書かれています。

Puna ca param bhikkhave bhikkhu imam eva kāyam yathā thitam yathā paṇihitam dhātuso paccavekkhanti: 'Atthi imasamim kāye paṭhavī dhātu āpo dhātu tejo dhātu vāyo dhātuti.'

もう一つ言えば比丘たちよ、元々あるこの自分の身体は地界、水界、火界、風界の四つの界で作られています。自分の身体にあるその一つ一つの要素を自分の智慧でしっかりと知るように観察してください。

最初に Vipassanā 瞑想を修習したい場合でも Paṭhavī Dhātu、Āpo Dhātu、Tejo Dhātu、Vāyo Dhātu を自分の智慧で観通さなければなりません。禅定を得ていない場合、要素をはっきりと理解することは容易ではありませんが、一つ一つ確認していかなければなりません。Samatha 瞑想で禅定を得ている Yogī は Samādhi と光の力で要素を観通すことができます。

### 1. 要素 12 個

Pathavī Dhātu 地界 6個 硬い ざらざら 重い

柔らかい すべすべ 軽い

Āpo Dhātu 水界 2個 流動性 凝固性

Tejo Dhātu 火界 2個 熱い 冷たい

Vāyo Dhatu 風界 2個 押す 支える

お釈迦様は Paṭhavī Dhātu、Āpo Dhātu、Tejo Dhātu、Vāyo Dhatu の順序で修習して行くように教えていますが、定力が無いとこの順序での修習は難しいので Pa-Auk 大長老は定力の無い Yogī に修習しやすい下記の順序で教えています。

1) 押す 2) 硬い 3) ざらざら 4) 重い 5) 支える 6) 柔らかい

7) すべすべ 8) 軽い 9) 熱い 10) 冷たい 11) 凝固性 12) 流動性

この順序で上手くできるようになったらお釈迦様の教えの通りの順番で修習します。

#### 1)押す要素(皆が観やすい)

子供の頭をみると空気を吸った時、頭頂部がポコポコと動いているのがわかると思いますが、風の押す力により膨らんだり縮んだりしています。その風が押しているという感覚を頭頂部からどんどんと広げて観ていき、頭全体の押している感覚を観て、さらに身体全体、頭から足先までを風が押していることを観て行きます。もしそれが観にくければ呼吸をしている時おなかの膨らみを観て息を吸った時の風の押す力を観ます。その風の押している力を観察して、身体全体にそれがあることを確認できるまで集中して観て行きます。集中して観ていくと身体全体に押す要素があることを観ることができます。観ることができたら歩いている、立っている、座っている、横になっている、の四威儀で観察していきます。

#### 2) 硬い要素

歯を噛みしめてみると硬い感覚があります。その感覚を横に広げて観ていき頭部全体に硬さを観てさらに身体の下の方まで、足のつま先まで身体全体に硬い要素を観ていきます。一か所だけではなく身体全体に観ていきます。すべての要素は身体全体にあります。

硬い要素をうまく観られるようになったら、押す要素と硬い要素の2つの要素を順番に観察していきます。繰り返しこの2つの要素を順番に観ていくと Samādhi の力が付いてきます。座っている時だけでなく歩いている時も立っている時も座っている時も横になっている時も四威儀で何回も繰り返して観ていくと Samādhi の力が強くなってきます。

#### 3) ざらざらの要素

押す、硬い、の要素を何度も観察しているとざらざら感が解って来ます。ざらざら感が解って来ない時は、手のひらで床のカーペットを触ってみるとその材質のざらざら感が手に伝わり解ってくるのでその感覚を身体全体に広げて感じていきます。自分の着ている洋服がざらざらしているものであればそれを手のひらで触ってみる。あるいは歯の先を舌で触ってみてざらざら感を感じて身体全体にざらざら感を観ていきます。

ざらざら感が観えるようになったら押す、硬い、ざらざらの三つの要素を歩いている、立っている、座っている、横になっている、の四威儀で観察していきます。ざらざら感が観えにくいなら押す、硬い、この2つの要素の観察を先に修習すると観やすくなる、と Pa-Auk 大長老はアドバイスしています。

#### 4) 重い要素

瞑想をして座っている時、少し力を入れて座ってみるとお尻に自分の身体 の重みを感じますが、その重たい感覚を身体全体に広げて観ていきます。ある いは座っている時、ももの上に置いた手に少し力を入れて手の重みを感じてそ の感覚を身体全体に観えるように広げて観察していきます。

- 1) から4) までの要素を四威儀で一つ一つ観察していきます。
- 1つの要素を観る時、1つを身体全体で観えるようにする。
- 2つの要素を観る時、2つを身体全体で観えるようにする。
- 3つの要素を観る時、3つを身体全体で観えるようにする。
- 4つの要素を観る時、4つを身体全体でみえるようにする。

4つまでうまくできるようになったらその4つが同時に観えるよう繰り返し練習します。4つの要素が同時に観えるとSamādhiの力が良くなっているサインです。

#### 5) 支える要素

傾いている木などが倒れないようにもう一本の木で支えている感覚です。 歩いている、座っている、立っている、横になっている、の四威儀で自分の身 体の中で支える要素を観ていきます。

観えにくかったら座っている時に身体をゆらしてみると身体が倒れないようまっすぐになるように支える要素がみえます。その感覚をしっかりと観て少しずつ身体全体に広げて観ていきます。もしそれで支える要素が観え難いなら硬い、ざらざら、重い、の3つの要素の一つ一つを順番に何度も観る練習をすると支える要素が解りやすくなります。

#### 6) 柔らかい要素

下唇の中を舌先で触ってみると柔らかい感覚を感じますが、その柔らかい 感覚を身体全体に少しずつ広げて観察していきます。すると自分の身体が漉し 餡のように柔らかい感覚に観ることができます。

#### 7) すべすべの要素

下唇のなかを舌先で唾も含めてあちこち触ってみるとすべすべ感を感じます。その感覚を少しずつ身体全体に広げていきます。身体全体に油を塗ったようなすべすべした感覚を観ていきます。

#### 8)軽い要素

柔らかい要素とすべすべの要素の二つを何度も繰り返して観ていくと軽い感覚が出てきます。出て来なければもう一つの方法として、座っている時、膝の上に置いた手の人差し指を上にあげてみて軽く上がる感覚を感じそれを観察していきます。その感覚を身体全体に広げて観て行きます、それが成功したら身体が空中に浮いている感覚や風によって浮かんでいる感覚にな

ります。

1)から8)までの要素の観察に成功したら、Pathavīと Vāyo の要素の観察に成功したことになります。観ることのできた要素を何度も何度も四威儀において繰り返し観ることが自分の Samādhi をレベルアップすることになります。何度も何度も練習を繰り返していくことが自分の Samādhi の力を強くするためになります。

#### 9) 熱い要素

座って瞑想している時、左手の上に右手を重ねていますが、右手に熱い感覚が出てきます。その感覚を少しずつ横に広げていき、身体全体に広げて熱い感覚を観察していきます。あるいは長時間座っているとお尻の下が熱くなってくる感覚があります。その熱い感覚を身体全体に広げて観察していきます。

#### 10) 冷たい要素

空気を吸った時、鼻に入って来る空気の冷たさを観察します。風を観るのではなく、冷たい要素を観ます。その感覚を身体全体に広げて観察していきます。 もう一つの方法は瞑想する前に手先、足先が冷えている場合、その冷たい感覚を確認して少しずつ広げて身体全体の冷たい要素を観ていきます。

注意することは Ānāpāna 瞑想をしている時は風を観るのですが四界分別の 時は冷たい要素を観察するということです。

Ānāpāna 瞑想をしている時、皮膚に集中すると皮膚の冷たさを感じてしまうと Ānāpāna 瞑想ではなく四界分別になってしまいます。ですから Ānāpāna 瞑想をしている時は皮膚から少し離れたところで風をとらえて観ます。皮膚の冷たさを観たり風を観たり心があちこち観ていると Samādhi の力は上がりません。

9)と10)に成功したら Tejo の要素を観ることに成功したことになります。 観ることに成功した要素を何度も四威儀で観察して確認する練習を繰り返し ます。

#### 11) 凝固する要素

例として、セメントに水を加えたらまとまって来る感覚や揚げ物の粉に水 を加えるとまとまって来る感覚です。

今までの10個の要素を順番に何度も観察していると凝固性の要素が観えてきます。観えなければ、押す、硬い、の2つの要素を順番に観察していると凝固性の要素が観えてきます。

10個の要素を観ることに成功していると Samādhi の力はどんどんと強くなっています。

自分の身体がロープで縛られてまとまっているような感覚が出てきます。そ

のまとまっているような感覚を身体全体に観えるようにします。

#### 12)流動する要素

歯を噛みしめたとき、歯の間から唾が出てくる感覚を観察します。あるいは 汗をかいた時、頭や背中に汗が流れている感覚をみて、その感覚を少しずつ広 げていき身体全体を観ていきます。

三十二分身の瞑想を修習したことがある Yogī は水の要素の血、汗などを自分の体の中に観て流れる要素を観察することができます。

上記1)から12)までの12個の要素を頭頂部から足先まで身体全体に観ていきます。12個全部が観えるようになったら一回成功したことになります。 重要なことは、身体を観るのではなく要素を自分の智慧でしっかりと観ていくことです。

歩いている、立っている、座っている、横になっている、の四威儀で観察していきます。一分間に2、3回観えるように何度も何度も練習します。一分間に3回以上の速さでは要素の確認にならず、ただのノーディングになってしまい Samādhi の力は上がりません。一分間に2回以下でも探す感覚になり Samādhi の力は付きません。要素の一つ一つが身体全体に観えるように注意深く観て行きます。最初の押す要素を観る時から身体全体で観察できているか確認しながら進めて行きます。

何度も繰り返し練習して上手くできるようになったら、Mahā-satipaṭṭhāna Sutta (大念処経) に書かれてある通りの順番に直して練習をしていきます。

Pathavī Dhātu

- 1) 硬い 2) ざらざら 3) 重い
- 4) 柔らかい 5) すべすべ 6) 軽い

Āpo Dhātu

7) 流動性 8) 凝固性

Tejo Dhātu

9) 熱い 10) 冷たい

Vāyo Dhātu

11)押す 12)支える

上記の順序で練習をしていきます。12個揃って観えたら一回できたことになります。一分間に2,3回できるようになるとSamādhiの力が強くなってきます。そのようにできたら次は、硬い、ざらざら、重い、柔らかい、すべすべ、軽い、の要素を観て「Paṭhavī、Paṭhavī、Paṭhavī」あるいは「Paṭhavī Dhātu、Paṭhavī Dhātu、Paṭhavī Dhātu、 Baṭhavī Dhātu、 Paṭhavī Dhātu D

流動する、凝固する、の要素を観て「Āpo、Āpo、Āpo」あるいは「Āpo Dhātu、Āpo Dhātu」または「水界、水界、水界」と確認します。

熱い、冷たい、の要素を観て「Tejo、Tejo、Tejo」あるいは「Tejo Dhātu、Tejo Dhātu、 Tejo Dhātu」または「火界、火界、火界」と確認します。 押す、支える、の要素を観て「Vāyo、Vāyo、Vāyo」あるいは「Vāyo Dhātu、Vāyo Dhātu、Vāyo Dhātu」または「風界、風界、風界」と確認します。

このような練習を何百回、何千回、何万回、何十万回と練習するように Pa-Auk 大長老は指導されています。

Visuddhimagga (清浄道論) には次のように書かれています。

Tam tam antarānusārinā ñānahatthena vinibbhujitvā vinibbhujitvā.

12個の要素を確認して1分間に2、3回できるようになったら自分の身体の中にある要素を観ることに成功しました。

身体全体を観た時に1つの要素を観た時でも12個の要素が一度に観えるようになった時がベストです。Samādhiの力が上がって来た時です。

ある Yogī は頭から全体を観ると頭が硬くなったり痛くなったりしてきますが、 その場合は首のあたり、背中の上あたりから上と下を観るような感覚で身体全 体を観ていくと頭が痛くなるようなことが無くなります。

このような練習を続けているとある人は Kalāpa が観えるようになってきます。 ある人には観えません。それは過去生で四界分別を修習して来たかどうかの波 羅蜜によります。

重要なことは身体を確認することではなく身体の中の要素を確認することです。身体の中の要素を確認する練習をしていると光が出てきます。身体にダイヤモンドや氷のような透明感が出てきます。透明感がでてきたらその間を集中して観ると壊れてしまう感覚が出てきます。ゴロゴロと米粒のようになってきます。ゴロゴロになったものをさらに集中して観ていくと粉々の Kalāpa が観えてきます。12個の要素を観る練習をしている時に Kalāpa が観えてくる Yogī もいますがそれは良い波羅蜜を持った稀な人です。

グレーの雲のようなもの、白い雲のようなもの、ダイヤモンドのような透明感、 光が出て、さらに観察していき粉々の Kalāpa が観えたら Samatha の四界分別は 終了です。その先は Vipassanā 瞑想の Rūpa kammaṭṭhāna、Nāma kammaṭṭhāna の修 習になります。粉々の Kalāpa の中を観察していく修習が Vipassanā 瞑想になり ます。 Vipassanā 瞑想とは Paramattha の要素を観て無情、苦、無我を洞察する瞑 想です。 1 2 個の要素が観えずに Vipassanā 瞑想をすることは難しいでしょう。

四界分別瞑想から始めた Yogī の Samādhi の力は Upacāra-samādhi で力が弱いので Kalāpa まで観えるように成功した後、縁起の過去生を観る時には、ある Yogī は過去生が観えるがある Yogī には観えないという問題が起きてきます。そこで Kalāpa が観える手前の身体が透明になって来た時点で三十二分身の瞑想に変えます。Upacāra-samādhi の力で自分の身体の三十二分身を確認していきます。骨

を確認出来たら次は骨の白さを取り白遍の瞑想をして Appanā-samādhi に入っていきます。白遍の瞑想は第四禅定まで得ることができます。骨を観てから骸骨の瞑想をして骸骨の白さを取り白遍の瞑想をすることもできます。このように四界分別から始めて 40 種のサマタ瞑想に変える方法もあります。

その場合に大事なことは Kalāpa が観える手前で四界分別瞑想を止めて三十二分身の瞑想に変えるということです。 Kalāpa が観えるようになってしまうとどんなものを観てもその人の智慧では粉々になってしまうので他の瞑想が難しくなってしまいます。

### 2. 四界分別修習の注意点 五項目

1) Paṭhavī dhātu 地界、Āpo dhātu 水界、Tejo dhātu 火界、Vāyo dhātu 風界の要素をバランスよく観ます。

例えば、硬い要素ばかりみていると頭が硬くなってくることもあります。 そのような場合は硬い要素を観るのを止めて柔らかい要素を観ます。あるい は流れる要素ばかり観ると Samādhi の力が弱くなってしまうのでまとまる要 素を観ます。そのようにそれぞれの要素を観る時に偏らないようにバランス をとります。

- 2) すべての要素は身体全体にあるものなので、それぞれの場所にある要素を確認するという事を理解します。例えば、硬い要素を観る時、歯を噛みしめた時その硬い感覚を身体に拡大して下ろしていくのではなくそれぞれの場所にある硬い要素を確認します。
- 3) Visuddhimagga や経典には地界の要素は硬い、ざらざらの2つと書いてあります。Pa-Auk 大長老は6つの要素を観るように指導しています。それはAbhidhammaの Dhammasaṅgaṇi(法集論)に6つの要素を観るように書かれている方法を採用しているからです。Visuddhimagga や経典に書かれている2種類の要素を観るのも Abhidhammaの Dhammasaṅgaṇi に書かれている6種類の要素を観るのもどちらも同じ方法ですが、なぜ Pa-Au 大長老は6種類の要素を観る方法で教えているのかというと、その方がバランスを取りやすいからです。要素を観る時バランスが崩れると Samādhiの力が上がらなくなってしまいますが、硬い要素を観ている時柔らかい要素を観てバランスを取ったり、ざらざらの要素を観る時すべすべの要素を観てバランスを取ったりとバランスをとることができるからです。
- 4) Iriyāpatha 四威儀(歩いている、立っている、座っている、横になっている) すべての威儀で自分の観ている要素を観察する必要があります。1つの要素を観る時はその1つの要素をすべての四威儀で観ます。2つの要素を観る時はその2つの要素をすべての四威儀で観ます。12個すべての要素を観

る時もすべての四威儀で12個の要素を観なければなりません。

5) Samatha 瞑想を修習せずに四界分別から始めた Yogī が Samatha 瞑想も修習 したい場合は Kalāpa が観える前に Samatha 瞑想に変えてください。

### 3. Visuddhimagga に書かれているその他の注意点十項目

1) Anupubbato 順序通り

それぞれの要素を Mahā-satipaṭṭhāna sutta(大念処経)に書いてあるお釈迦様の教えの通り Paṭhavī dhātu 地界、Āpo dhātu 水界、Tejo dhātu 火界、Vāyo dhātu 風界の順番通りに練習をすること。順番を変えてはいけません。

Pa-Auk 僧院では修習しやすい方法で教えていますが、その方法でできるようになったらお釈迦様の教えのとおりの順番に変えて練習をします。

- 2) Nāti sīghato 速すぎない 要素を観る時は早すぎるスピードでしてはいけません。
  - 12個の要素を一分間に2、3回観るスピードで練習するのがベストです。 あまり早すぎるスピードで練習すると実際の要素を観ずにただのノーティン グになってしまい Samādhi の力になりません。
- 3) Nāti saṇikato 遅すぎない あまり遅いスピードでもいけません。一分間に一回のように遅すぎても Samādhi の力になりません。
- 4) Vikkhepa paṭibahanato 気を散らすものを避ける 四界分別を練習している時は要素以外のものを観てはいけません。これは 他のどの瞑想をしている時も同じことが言えます。例えば Ānāpāna 瞑想 をしている時は Ānāpāna 瞑想の対象の呼吸にだけ集中してください。四界分別の瞑想をしている時に例えば足が痛くなったとしても痛い痛いと念じたりしないでください。
- 5) Paññatti samatikkamanto 概念を超える
  名前だけを念じるのではなく本当に要素を観てください。例えば
  Paṭhavī dhātu を観る時 Paṭhavī、Paṭhavī、Paṭhavī と名前だけをノーティングするのではなく Pathavī の6つの要素をしっかりと観察します。
- 6) Anupaṭṭāna muñcanato 不明瞭なものをしばらく置く 12個の要素を観る時、はっきりと観えない要素があってもそれは観えなくてもしばらく置いても構いません。例えば地界には6個の要素がありますが、まだ Samādhi の力が弱く全部観えずに3個だけしか観えない場合でもしばらく観えずにいても構わないという事です。なぜ Pa-Auk 大長老はその様に指導されているのかというと、小さな微粒子の中を観ているので例えば硬

い要素が強い微粒子の場合は他の柔らかい要素などがみえ難いこともあるからです。しかし、しばらく置いても構わないという意味は全部観えなくてもいいということではなく Pathavī dhātu を観ている時は最低2種、Āpo dhātu、Tejo dhātu、Vāyo dhātu を観ている時は1種類の要素が観えていなければなりません。

7) Lakkhaṇato 自然の要素をしっかりと観る 四界の要素は自然の要素なのでその自然の表情をしっかりと自分の智慧で 観えるようにします。はっきりと観えていないのに Pathavī、Pathavī、Pathavī

能えるようにしょう。はっとうと脱えていないのに Taunavi、」 とノーティングするだけではいけません。

- 8) Adhicitta suttaṃ (Aṅguttaranikāya3.10-103)增支部経三法集 10-10 增上心経 (別名 Nimitta suttaṃ)
- 9) Anuttarasitibāva suttaṃ (Aṅguttaranikāya6.9-85)增支部経六法集 9-85 清涼経 (別名 Sitibāva suttam)
- 10) Bojjhanga suttaṃ (Saṃyuttanikāya5.2-5-234)相応部経大篇 2-5-234 覚支経
- 8)、9)、10) は瞑想実践に関して重要な経典を示しています。 これらの経典には四界分別のみならずすべての瞑想をする際に重要なことが書 かれています。Pa-Auk 大長老がこれらの長い経典を要約して二つに分けて解説 しています。それは五根のバランスを取ることと七覚支のバランスを取ること です。

### 4. Indriya 五根のバランス

**瞑想は五根のバランス**を取って修習しなければ上達しません。この事は四界分別だけではなく全ての瞑想法に当てはまります。

五根とは次の五つです。

- 1) Saddhindriya: 信根 自分の修習している瞑想を信じること。この瞑想を練習すれば Vipassanā の智慧が得られると信じて練習すること。
- 2) Viriyindriya: 精進根 瞑想を一生懸命に努力すること。
- 3) Satindriya: 念根 自然の要素を四威儀において念じていること。
- 4) Samādhindriva: 定根 自然の要素に心が集中すること。
- 5) Paññindriya: 慧根 自然の要素を自分の智慧ではっきりと確認すること。

#### バランスの取り方

Saddhā と Paññā のバランスを取る

Saddhā が強く Paññā が弱いとやる気が低くなってしまうのでそのような時は Paññā を上げる。Paññā が強く Saddhā が弱いと仏法僧に対しての疑いが出てしま

うので Saddhā を上げていく。

Viriya と Samādhi のバランスを取る

Viriya が多いと心が妄想に行ってしまい色々と考えてしまうのでその時は Samādhi で集中する。Samādhi が強いと座り心地が良くなり Bhavaṅga に入ってしまい眠くなったりやる気が無くなってしまうので Viriya の力で戻るように努力する。

この4種類をコントロールするのが Sati の力です。つねに Sati でチェックすることが必要です。Sati が多ければ多いほど瞑想は上達します。

### 5. Bojhanga 七覚支のバランス

七覚支は以下の7つです。

- 1) Sati sambojjhanga: 念覚支
- 2) Dhammavicaya sambojjhanga: 択法覚支
- 3) Viriya sambojjhanga: 精進覚支
- 4) Pīti sambojjhanga: 喜覚支
- 5) Passaddhi sambojjhanga: 軽安覚支
- 6) Samādhi sambojjhanga: 定覚支
- 7) Upekkhā sambojjhanga: 中捨覚支 (Tatramjjhattattā)

四界分別瞑想に当てはめた場合は、

- 1) 念覚支は自然の要素を念じることです。
- 2) 択法覚支は自然の要素を智慧で確認することです。(Paññā と同じ意味。)
- 3)精進覚支は自然の要素を努力して観ることです。
- 4) 喜覚支は自然の要素を観た時に出てくる喜びのことです。
- 5) 軽安覚支は自然の要素を観て心が喜びを味わって軽やかに平和になっていることです。
- 6) 定覚支は自然の要素に心が留まって集中していることです。
- 7) 中捨覚支は自然の要素を観ている時、集中したくない気分にならないようにしたり喜びすぎて集中力が落ちないようにしたり、心を中間に置いて偏らないようにすることです。

七覚支でバランスを取る場合はこれらを2つのグループに分けて練習します。

- ① Dhammavicaya,Viriya, Pīti のグループ
- ② Passaddhi, Samādhi, Upekkhā のグループ

上記のように2つのグループに分けて上手くバランスを取るようにします。

①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②のグループで押さえます。

②が強いと眠くなったり Bhavanga に入ったり瞑想したくなくなったりしてしまうので①のグループで押さえます。

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取ることが必要です。

五根のバランスを取ることも七覚支でバランスを取ることも修習法はほぼ同じです。どちらも sati でチェックをしてバランスを取ることが重要です。自分でどちらかを選んで練習をすればいいと思います。五根のバランスも七覚支も四界分別の瞑想だけではなく Ānāpāna 瞑想や他のどの瞑想をする時にも当てはまる大切な方法です

\*\*\*\*\*Pa-Auk 大長老は以前、四界分別から修習を始めるよう指導していました。しかし四界分別を修習し、Kalāpa が見え始める手前の段階になると身体が氷のように、あるいはダイヤモンドのように透明感がでて輝いてきます。しかし、ある Yogī はその時点で Samādhi の力が足りずに Kalāpa が観えなくなってしまいました。また Kalāpa を観ることができても分析をすることができずに縁起の修習の時に Samādhi の力が弱くてギブアップする Yogī もいました。そのようなことからまず Samatha 瞑想の修習をしてAppanā Samādhi の力をしっかりとつけてから四界分別、Rūpa 瞑想、Nāma 瞑想、Vipassanā 瞑想と修習するように指導をしました。その方法により成功する Yogī がでてきたので現在は Pa-Auk 僧院では Samatha 瞑想から教えるようになりました。

しかし Suddha vipassanā yānika でも成功する方法があります。Rūpa 瞑想を始める前 に Kalāpa が観える手前になると身体が透明感に変わって来ます。その段階では Upacāra Samādhi の力が付いているのでその時点で三十二身分瞑想に切り替えます。 三十二身分をうまく修習できたら白カシナ瞑想、その他のすべてのカシナ瞑想、八種 類のカシナで十四種類の練習、四護衛業処と修習を進めてから四界分別瞑想に戻り 透明に光っている身体をもう一度観て Kalāpa が観えるように集中します。この方法に より、初めに Samatha 瞑想の修習をしていない Yogī でも Samādhi の力をより強くする ことができ、Vipassanā 瞑想に進むこともできます。気を付けなければならないことは、 透明感がでて物質が観通せる段階まで進んでしまうと Vipassanā 瞑想をして物質に含 まれる要素を分別することができなくなってから Samatha 瞑想に戻そうとしてもなかなか できなくなることです。Yogī の智慧の中ですべては Kalāpa に変わってしまい例えば Ānāpāna 瞑想をしても呼吸が粉々になってしまい、呼吸が観えずに上手くいかなくなっ てしまいます。カシナ瞑想をしても Pathavī が粉々の物質に変わってしまいカシナが観 えなくなってしまいます。 一握りの Yogī は成功する場合もありますがほとんどの Yogī は この段階でギブアップしてしまいます。 ですから四界分別から始めた Yogī には身体が 透明感に変わった段階で四界分別の修習を止めて三十二身分に切り替えて修習す るように指導しています。身体が透明感に変わった時が Samādhi を付けるチャンスですのでその時点で三十二身分瞑想に切り替えてください。\*\*\*\*

Samatha yānika の場合は透明感が観えてきたら空間を集中して観てください。この方法は Mahā Rāhulovāda sutta に於いてお釈迦様が息子の Rāhula に対して教えた方法です。Kalāpa の集まりにはその密集している間に小さな空間があります。それをĀkāsa Rūpa と言います。そのĀkāsa を観通すことができたら物質を分析しやすくなります。透明感のある氷のように観えるのは光っている Kalāpa の集まりであり光っている Kalāpa が密集している間を集中して観るとĀkāsa という空間が観えてきます Abhidhamma においてもお釈迦様はそのĀkāsa を Rūpa として教えています。しかしĀkāsa Rūpa は Vipassanā 瞑想をして無常、苦、無我と洞察する対象になる Rūpa ではありません。四界分別の修習の段階においてĀkāsa Rūpa を観ることで修習をうまく進めることができる Rūpa です。氷のような透き通った塊の一か所を Samādhi の力により集中して観通すことができたら塊が分かれて来て分析して観ることができます。ある Yogī には粉々になって観えます。また米粒、胡麻粒ぐらいに観える Yogī もいます。最終的には粉々になるまで観通さなければなりません。米粒ぐらいにゴロゴロした粒が観えた時にさらに集中して分析していくと粉々になってきます。このように粉々になってくると物質を観通すことができます。

### II Rūpa の種類 28種

Rūpa は 28 種類あります。Mahābhūta Rūpa という四大種と Upādāya Rūpa という Mahābhūta Rūpa に依存してできている 24 種類の Rūpa があります。修習を始める前に 28 種類の Rūpa をすべて覚えてください。

Mahābhūta Rūpa の 4 種類と Upādāya Rūpa の中の次の 14 種類を合わせた 18 種類 は純粋な Rūpa で Vipassanā ができます。 それらを Nipphanna Rūpa と言います。

### 1. Nipphanna Rūpa 18 種類

- 1) Mahābhūta Rūpa 四大種: 4種 この四種は元々要素を持っているので Mahābhūta と言います。
  - (1) Pathavī dhātu 地界 (2) Āpo dhātu 水界
  - (3) Tejo dhātu 火界 (4) Vāyo dhātu 風界
- 2) Upādāya Rūpa の中の Vipassanā ができる 14 種類。

Pasāda Rūpa 浄色: 透明な物質 5種類

- (1) Cakkhu pasāda 眼浄 (2) Sota pasāda 耳浄 (3) Ghāna pasāda 鼻浄
- (4) Jivhā pasāda 舌浄 (5) Kāya pasāda 身浄 Gocara Rūpa 境色: Pasāda Rūpa の対象となる 4 種類

(1) Vaṇṇa 色 (2) Sadda 音 (3) Gandha 香 (4) Rasa 味 (Phoṭṭḥabba 触に含まれる Pathavī、Tejo、Vāyo、<Āpo は含まれない>)

Bhāva Rūpa 性色: 男性女性の2種類

- (1) Purisa Bhāva 男性 (2) Itthi Bhāva 女性
- (1) Hadaya Rūpa 心色
- (1) Jīvitindriya 命根
- (1)Ojā 食素

残りの Vipassanā ができない Rūpa は次の 10 種類です。この 10 種類を Anipphanna Rūpa と言います。

### 2. Anipphanna Rūpa 10 種類

Paricchedā Rūpa 限定色: 1種類

(1)  $\bar{A}k\bar{a}sa$   $Dh\bar{a}tu$  空界  $R\bar{u}pa$  が一つしかない時には空間は在りません。 $R\bar{u}pa$  が二つ以上、たくさんある時に  $R\bar{u}pa$  の間にある空間のことを言います。 $Vipassan\bar{a}$  をする時に一つひとつの  $R\bar{u}pa$  を観るためにこの空間を見破れば  $R\bar{u}pa$  を観ることができます。

Viñnatti Rūpa 表色: 2種類

- (1) Kāya Viññatti 身表:身体の動き。
- (2) Vacī Viñnatti 語表: 言葉の話し方。

Vikāra Rūpa 変化色:3種類 本物の Rūpa の動きを見ている Rūpa

- (1) Lahutā 軽快性: Samādhi が良くなると身体が軽くなる感覚。
- (2) Mudutā 柔軟性: 瞑想している時身体が柔らかく座りやすい感覚。
- (3) Kammaññatā 適合性: 瞑想中に身体も心も完璧になった感覚。

Lakkhana Rūpa 相色: 4種類

- (1) Upacaya 集積: 出来上がる時の Rūpa。
- (2) Santati 相続性: 出来上がった Rūpa が繋がっている。現れては滅しているプロセス。
- (3) Jaratā 老性: Rūpa を老化させる。
- (4) Aniccatā 無常性: Rūpa が消滅すること。

Vipassanā ができる 18 種類の Rūpa は下記の 5 種類の言い方があります。

- (1) Sabhāva Rūpa: 元々要素を持っている。
- (2) Salakkhaṇa Rūpa: 自分たちの要素を持っている。
- (3) Nipphanna Rūpa: kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja の原因で出来上がっている。
- (4) Rūpa Rūpa: 常に変化している。
- (5) Sammasana Rūpa: Anicca、Dukkha、Anatta の三相で Vipassanā ができる。

Vipassanā ができない 10 種類の Rūpa は下記の 5 種類の言い方があります。

- (1) Asabhāva Rūpa: 元々要素を持っていない。
- (2) Alakkhaṇa Rūpa: 自分たちの要素を持っていない。
- (3) Anipphanna Rūpa: 原因が無くできている。
- (4) Arūpa Rūpa: 変化しない。
- (5) Asammasana Rūpa: Vipassanā ができない。

このように 18 種類の Rūpa は Vipassanā をすることができますが、残りの 10 種類は Vipassanā をして無常、苦、無我を観ることができない偽物の Rūpa となります。しかし、これらの 10 種類の Rūpa があることも智慧の中で理解しなければなりません。 Rūpa を 分析する智慧 Rūpa Pariggaha Ñāṇa を付けている段階では 28 種類すべての Rūpa の 存在とそれらの働きをすべて理解しておかなければなりません。

私たちの身体の中には透明な kalāpa と不透明な kalāpa の 2 種類があります。その 2 種類の kalāpa が混在して身体を作っています。

物質が観える前の段階で身体が透明に光って観えるのは pasāda の集まりにより透明な感覚で観えているのです。

Kalāpa には 8 種類の要素が含まれているもの、9 種類の要素が含まれているもの、10 種類の要素が含まれているものがあります。

四界分別の修習をして Kalāpa が観える段階にきたら一つ一つの Kalāpa の中にどういう要素が含まれているのか分析していきます。分析しない限り Paramattha Rūpa が観えたとは言えません。まず始めに Mahābhūta Rūpa の 4 種を分析していきます。

### III Mahābhūta Rūpa を分析する修習

### 1. Pathavī Dhātu 地界 (Pathavī Rūpa ともいう)

Pathavī には硬い、ざらざら、重い、柔らかい、すべすべ、軽いという要素が含まれていますが一つの Kalāpa の中に逆の要素を同時に観ることは難しいとされています。硬い要素が観えた場合柔らかいという要素はなかなか観え難いという事です。同じようにĀpo、Tejo、Vāyo においても逆の要素を観ることは難しいと言われています。

四界分別の修習を終えているので Pathavī の要素をすぐに観通せる Yogī もいます。 出来なかったら Samatha の修習を終えた Yogī は Ānāpāna か白カシナなどの第四禅 定に入定し強い光を射して四界分別で観ていきます。Kalāpa が観えたらその中にどち らかの要素が観えるか確認していきます。Abhidhamma に書かれているように Rūpa の 生住滅の速さは一秒間に約 500 億回という速さですから確認している最中に消えてし まう場合もあります。消えてしまったらもう一つの Kalāpa を取り確認します。一つの Kalāpa を確認して硬い、ざらざら、重いという要素が確認できたらPathavīであると理解します。ある Rūpa では逆の柔らかい、すべすべ、軽いという要素が観える場合もありますが、そのように観えたら Pathavī であると理解します。そのように観ることができない Yogī は四界分別の修習のように身体全体をみて硬い、ざらざら、重いという感覚を確認してみます。確認できたら一つの Kalāpa を取りそこに硬い、ざらざら、重いという感覚があるか調べてみます。そのように観て行くと一つの Kalāpa のなかにも Pathavīの要素があることを確認できるようになります。智慧の鋭い Yogī は即座に一つの Kalāpa を取り要素を確認できますが、できない場合はこのように身体全体にある要素を観てから一つの Kalāpa を取り確認する方法もあります。

一つの Kalāpa にある Pathavī の要素を確認することができたら身体全体にある要素を確認します。一つの Kalāpa と身体全体にある要素を交互に何度も観る練習をします。 出来るようになったら三十二身分の部分にある一つひとつの Kalāpa と三十二身分の部分の全体、例えば髪の毛なら髪の毛、爪なら爪の全体を交互に三十二身分のすべての部分に対して何度も往復して繰り返し観る練習してください。

### 2. Āpo Dhātu 水界

Āpo には流動性と凝固性の要素があります。Pathavī と同じように逆の要素を観ることは難しくどちらかに偏って観えます。Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し強い光を作り出定し光を射して一つの Kalāpa を取って確認します。できなかったら身体全体を確認していき観えるようになったら一つの Kalāpa を取ってその中にある Āpo の要素を確認します。流動性か凝固性の要素のどちらかが観えたら Āpo であると自分の智慧で理解します。一つの Kalāpa でどちらかの要素を確認できたら身体全体にある Āpo の要素を観て行きます。一つの Kalāpa を観ることと身体全体にある要素を交互に観るという練習を何度も何度も繰り返し練習します。できるようになったら Pathavī の要素と Āpo の要素の二つの要素が同時に観えるように練習していきます。一つの Kalāpa を取り二つの要素を確認し身体全体を確認していきます。確認できたら三十二身分にある一つの Kalāpa と三十二身分の部分の全体を交互に何度も往復して修習します。

### 3. Tejo Dhātu 火界

Tejo には熱い要素と冷たい要素があります。同じように熱い要素が観えたら冷たい要素は観え難いのでどちらかを確認します。Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し強い光を作り出定し光を射して一つの Kalāpa を確認します。熱い要素か冷たい要素のどちらかが観えるように集中して確認します。できなかったら身体全体にあるTejo の要素を観ていきます。観えるようになったら一つの Kalāpa を取り Tejo の要素を確認します。観えたら Tejo であると理解します。理解できたら身体全体を観ることと一

つの Kalāpa で確認することを交互に何度も繰り返して練習します。できるようになったら一つの Kalāpa の中に同時に Pathavī、Āpo、Tejo の三つの要素が観えるように練習し、それができたら身体全体に三つの要素を同時に観て行きます。

確認できたら三十二身分にある一つの Kalāpa と三十二身分の部分の全体を交互に 何度も往復して修習します。

### 4. Vāyo Dhātu 風界

Vāyo には押す要素と支える要素があります。やはり両方の要素は観難いのでどちらかの要素を確認します。Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し強い光を作り出定し光を射して一つの Kalāpa を取り押すあるいは支える、のどちらかの要素を確認していきます。観えなければ身体全体にある Vāyo の要素を確認していきます。できるようになったら一つの Kalāpa を取り確認していきます。観えたら Vāyo であると理解します。自分の智慧で理解できたら一つの Kalāpa で確認し身体全体に観ることを交互に練習します。うまくできたら一つの Kalāpa の中に四つの Mahābhūta を同時に観えるように練習します。確認できたら三十二身分にある一つの Kalāpa と三十二身分の部分の全体を交互に何度も往復して修習します。Bahiddhā (外)の要素も観て行きます。

これらの修習ができるようになってきたら Rūpa が相当早いスピードで生住滅を繰り返していることを理解できます。私たちの身体の中に一回ごとにたくさんの Rūpa が生住滅を繰り返しているということを観通して分析することは Samādhi の力が無い Yogī にはできません。

4 種類の Mahābhūta の確認ができ、Dhātu Manasikāra Samatha の修習は終わりです。 四界分別の瞑想はここまでです。 これからが Vipassanā の Rūpa 瞑想の基本になります。

Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.1-276 及び Majjhimanikāya ṭīkā Mm.1-365 にある Atta Saññā (我想) と Satta Saññā (有情想) がどのように消えるのかについての例え話を紹介します。

肉屋さんが牛を殺す前には牛を見て自分の智慧の中で牛という Saññā (想、概念)があります。殺している最中も牛であるという Saññā があります。牛の死体を見ても牛であるという Saññā があります。しかし、肉屋さんが牛肉を売る為に肉や骨を細かく分けた肉の切り身や骨を見て肉屋さんの智慧の中で牛であるという Saññā が無くなりました。肉を売っている時も牛を売っているという Saññā は在りません。牛を分解して肉の切り身や骨を売っている肉屋さんの智慧の中から牛という事が消えたことになります。そのことと同じように Yogī が三つの ghana を破り自分の一つひとつの Kalāpa の中の Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo を観た時、Atta Saññā と Satta Saññā は消えていきます。 Rūpa が自分

の智慧で観えていない時、私という Atta Saññā がありますが物質を分解して智慧で理解すると Atta Saññā と Satta Saññā は消えていくのです。

Mahābhūta の確認ができたら自分の智慧の中で Atta Saññā と Satta Saññā が消えていきます。Atta Saññā とは Atta Diṭṭhi (我見)と同じことで物事を正しく観通すことができない邪見のことを言います。主な邪見として Uccheda Diṭṭhi (断見)と Sassata Diṭṭhi (常見)があります。それらを Atta Diṭṭhi と言います。Uccheda Diṭṭhi は仏教以外の宗教を信じ、人間は死で終わり輪廻は無い、今生の行いが原因で来生がある訳ではない、と信じている間違った見解のことです。Sassata Diṭṭhi とは自分の身体には Atta (我)があると信じて今生の死を迎えたら来生の身体に Atta が移り替わると信じていることです。Satta Saññā とは私である、男性である、女性である、動物であるというように間違って覚えている知識のことです。

ここまでの Mahābhūta の確認では Paramattha Rūpa を完全に理解したわけではありません。これからは Vipassanā の智慧で無常、苦、無我を観ていくために Paramattha Rūpa を完全に理解しなければなりません。そのためには Upādāya Rūpa も観て行かなければなりません。Mahābhūta と Upādāya Rūpa を観通すためには次の三つの Ghana を見破らなければなりません。

すべての Rūpa は Santati ghana (相続密集)、Samūha ghana (合成密集)、Kicca ghana (作用密集)の三種類の密集した集まりです。人間や動物や梵天などの身体を作り上げています。

Santati ghana は一つひとつの Rūpa が継続して生住滅を繰り返していることを言います。Samūha ghana は一つひとつの Rūpa が集まっていることを言います。Kicca ghana は一つひとつの Rūpa にある要素の働きのことを言います。

これらの三種類の ghana を見破らない限り Paramattha Dhamma を理解することは出来ません。四界分別の修習をすると身体全体が光っている感覚が観えます。そのように観えた時に集中して Ākāsa という空間を観通していくと大きな塊が壊れて粉々になります。そのように観ることができたら Santati ghana を見破ることができたことになります。

一つひとつの Kalāpa の中に含まれている八種類、九種類、あるいは十種類の Rūpa (要素とも言います。)を分析することができたら Samūha ghana を見破ることができたことになります。 Mahābhūta Rūpa の要素だけではなくどのような Upādāya Rūpa が含まれているか分析しなければなりません。

さらに進んで Vipassanā 瞑想の修習の時に一つひとつの Rūpa を Lakkhaṇa (特相)、Rasa (作用)、Paccupaṭṭhāna (現象)、Padaṭṭhāna (直接因)という四種について一つ一つを見分けることができたら Kicca Rasa を理解できたことになります。 Kicca ghana を見破ることができたことです。 見破ることができたら Paramattha Rūpa が観えたと言えます。

#### Mahābhūta の Kicca ghana の例

Pathavī Dhātu の Rasa は Patiṭṭhāna Rasa といい、他の Rūpa の拠り所となる働きがあります。

Āpo Dhātu の Rasa は Brūhana Rasa といい、他の Rūpa を増やす働きがあります。 Tejo Dhātu の Rasa は Paripācana Rasa といい、他の Rūpa を大きく老化させる働きがあります。

Vāyo Dhātu の Rasa は Samudīraṇa Rasa といい、他の Rūpa を押す働きがあります。これらの Rūpa の働きなどの性質を理解できたら Kicca ghana を見破ることになります。 すべての Rūpa の Santati ghana、Samūha ghana、Kicca ghana を確認し分析して見破ることができたら Vipassanā 瞑想の修習ができるようになります。

### IV Upādāya Rūpa を分析する修習

### 1. Vaṇṇa 色

一つひとつの Kalāpa にはそれぞれの色があります。Samādhi の力のある Yogī は簡単に見破ることができます。Vanna は比較的容易に観えると言われています。

Ānāpāna か自カシナなどの第四禅定に入定し Samādhi の力が強くなり光が強くなってきたら出定して身体の中にある Kalāpa の一つを取りそこに含まれている Vaṇṇa に光を射して観ます。それを観て自分の智慧でそれは Vaṇṇa であると理解します。それは Mahākusala manodvarika vipassanājavana vīthi に含まれる Citta で観通していることになるのですぐに心で理解できるようになります。三十二身分にある Kalāpa も確認していきます。

### 2. Gandha 香

Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し Samādhi の力を強くして光が強くなったら出定し身体にある Kalāpa を一つ取りそこに Gandha が含まれているか確認します。 Vaṇṇa と同じように Mahākusala manodvarika vipassanājavana vīthi に含まれる Citta で確認します。できない Yogī は鼻の中にある一つの透明感のある Kalāpa を取ります。違うところにある一つ、あるいは複数の Kalāpa の匂いを嗅いでみます。初めに取った Kalāpa と対象できたら匂いを嗅ぐことができたことになり Gandha を確認できたことになります。確認できなかったら心のあたりにある Hadayavatthu を観ます。 Gandha を確認する時に鼻の中の Kalāpa と Hadayavatthu と両方を観て確認することにより Gandha は理解することができます。鼻の中の Kalāpa だけで Gandha を確認できたらそれは Ghāna Viññāṇa と言います。 Hadayavatthu で Gandha を確認出来たらそれは Mano Viññāṇa と言います。

一つの Kalāpa で要素を確認することができたら六門にある Kalāpa に含まれている 要素も確認する必要があります。

一つひとつの要素を確認することができたら今まで確認ができたすべてを同時に確認する練習をします。Gandha までできていたら Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha を同時に確認できるようになるまで練習します。三十二身分にある Kalāpa も確認していきます。

#### 3. Rasa 味

甘い、辛い、すっぱい、苦い、渋い、しょっぱいなど六種類の味のどれでもよいので味を観て行きます。Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し Samādhi の力を強くして光が強くなったら出定し強い光を射して舌のあたりにある透明感のある Kalāpa を一つ取り確認します。舌にある Kalāpa で確認ができたら Jivhā Viññāṇa で確認が取れたことになります。できなかった場合は Gandha の修習と同じように Hadayavatthu と両方で Mano Viññāṇa で確認します。初めに取った舌にある Kalāpa と他のところにある一つ、あるいは複数の Kalāpa の味を対象することができたら Rasa であると理解できたことになります。

Rūpa 瞑想を始めたばかりの Yogī には以上のような方法で教えていますが、練習をして徐々に慣れてくると、一つの Kalāpa を取った時に Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha、Rasa が含まれていることを容易に理解することができるようになります。一つひとつの Kalāpa になにが含まれているのか観ることができるようになったらなるべく修習の早い段階で Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha、Rasa が含まれていることを同時に理解できるように何度も練習をしてください。三十二身分にある Kalāpa も確認していきます。

### 4. Ojā 食素 (栄養素)

一つの Rūpa の中に含まれている Āhāraja (食生)の要素を確認することです。Ojā は四種類あります。それらは Kammaja Ojā (業生食素)、Cittaja Ojā (心生食素)、Utuja Ojā (時節生食素)、Āhāraja Ojā (食生食素)の四種類です。Ojā というのは食べた食物が胃で消化されてできたどろどろの液体の感覚のもので、例えていえば卵の黄身のようなものであると言われています。Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定しSamādhi の力を強くして光が強くなったら出定し強い光を射して 一つの Kalāpa を集中して観るとその中に Ojā が含まれていることを観通すことができます。やはりHadayavatthu で確認することもできます。Ojā を理解するための別の観かたとして Ojā は Rūpa が生まれ変われる力を持っています。ですから Ojā の働きにより Rūpa が生まれ変わっている感覚を観通すことにより Ojā であることを確認することができます。一つの Rūpa のなかに Ojā を確認できたら八種類の要素、Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、

Gandha、Rasa、Ojā を同時に観通す練習をします。三十二身分にある Kalāpa も確認していきます。

### 5. Jīvita 命根

Jīvita とは生きているという感覚です。Jīvita も一つひとつの Kalāpa の中に含まれています。生きている感覚が Kalāpa の中にあるか確認していきます。

Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し Samādhi の力を強くして光が強くなっ たら出定し光を射して一つの Kalāpa を観て Jīvita が含まれているか確認していきます。 Jīvita は過去生の Kamma によりできている Kammaja Rūpa の要素です。身体のなか の一つの透明感のある Kalāpa を取って確認します。透明感のある Pasāda Rūpa の中 に確認することができます。通常 Yogī が観えることのできる Jīvita の要素は動いている という感覚です。動いている感覚が観えたらそれは Jīvita の要素です。また Jīvita は自 分自身が生き続けるための要素であり同じ kalāpa に存在している他の Rūpa が生き続 けるためのサポートをするための要素になります。Jīvita は同じ Kalāpa にある他の rūpa を支えますが他の Kalāpa にある rūpa を支えることはしません。 それらのことを理解して Rūpaの中にJīvitaが含まれていることを確認します。透明感のあるKalāpaの中にJīvita を確認できたら次は不透明感のある Kalāpa に Jīvita が存在しているか確認していきま す。心臓の中の血液の中にある Hadayavatthu を確認します。Bhāva dasaka Kalāpa、 Jīvita navaka Kalāpa、Hadaya dasaka Kalāpa の不透明な Rūpa の中にも動いている Jīvita の要素が存在していることを確認します。Jīvita は身体のすべての場所に存在し ています。一つひとつの Rūpa に Jīvita を確認できたら Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、 Vaṇṇa、Gandha、Rasa、Ojā、Jīvita をすべてまとめて同時に確認できるように練習しま す。三十二身分にある Kalāpa も確認していきます。

#### 6. Bhāva 性

男性であるか女性であるかという性の確認です。Bhāva も身体全体に存在しています。Bhāva は不透明感のある kalāpa にあります。Ānāpāna か白カシナなどの第四禅定に入定し Samādhi の力を強くして光が強くなったら出定し光を射して不透明感のある kalāpa を取ります。そこに男性の場合は荒々しく動いている男性の存在感、女性は女性らしさのある静かな存在感を確認します。不透明な kalāpa の中に Jīvita が無ければそこには Bhāva もありません。Jīvita を確認してから Bhāva を確認します。男性か女性か確認できたら Bhāva であると理解します。Bhāva も過去生の Kamma でできている Rūpa なので Bhāva Rūpa があるところには Jīvita Rūpa も存在しています。Bhāva も身体のすべての場所に存在しています。誰かを後ろから見た時に男性であること女性であることが解るのは Bhāva が存在している働きによるものです。

一つひとつの Rūpa に Bhāva を確認できたら Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、

Gandha、Rasa、Ojā、Jīvita をすべてまとめて同時に確認できるように練習します。三十二身分にある kalāpa も確認します。

Rūpa 瞑想を始めたばかりの時は Ojā、Jīvita、Bhāva の要素を観ることが一番難しいですが何度も練習して kalāpa を観ることに慣れてきたら簡単にできるようになって来ます。

### V 六門に含まれる Rūpa、Kammaja Rūpa Kalāpa を観る修習

六門とは下記の六つです。

- 1. Cakkhu dvāra (眼門)
- 2. Sota dvāra(耳門)
- 3. Ghāna dvāra(鼻門)
- 4. Jivhā dvāra(舌門)
- 5. Kāya dvāra(身門)
- 6. Mano dvāra(意門)

### 1. Cakkhu dvāra 眼門

- 63 種類の Rūpa (要素ともいう)が含まれています。Kalāpa は下記の 7 種類です。
- 1) Cakkhu dasaka kalāpa: 10 種類 Kammajarūpa で透明
- 2) Kāya dasaka kalāpa: 10 種類 Kammajarūpa で透明
- 3) Bhāva dasaka kalāpa: 10 種類 Kammajarūpa で不透明
- 4) Jīvita navaka kalāpa: 9種類 Kammajarūpa で不透明
- 5) Cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa: 8 種類 Cittajarūpa で不透明
- 6) Utuja ojaṭṭhamaka kalāpa: 8種類 Utujarūpa で不透明
- 7) Āhāraja ojatthamaka kalāpa: 8 種類 Āhārajarūpa で不透明
- 1) Cakkhu dasaka kalāpa には下記の 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去 生のカルマで出来上がっている Kammajarūpa で透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Cakkhupasāda 眼浄
- 2) Kāya dasaka kalāpa には下記の 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマで出来上がっている Kammajarūpa で透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6)Ghandha 香 (7)Rasa 味 (8)Ojā 食素 (9)Jīvita 命 (10)Kāyapasāda 身浄
- 3) Bhāva dasaka kalāpa には下記の 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生

のカルマで出来上がっている Kammajarūpa で不透明な Rūpa kalāpa です。

- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Bhāvarūpa 性色
- 4) Jīvita navaka kalāpa には下記の 9 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマで出来上がっている Kammajarūpa で不透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6)Ghandha 香 (7)Rasa 味 (8)Ojā 食素 (9)Jīvita 命
- 5) Cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa には下記の 8 種類の Rūpa が含まれていてそれらは心から生まれている Cittajarūpa で不透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素
- 6) Utuja ojaṭṭhamaka kalāpa には下記の 8 種類の Rūpa が含まれていてそれらは時 節、気候などの変化により生まれている Utujarūpa で不透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素
- 7) Āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa には下記の 8 種類の Rūpa が含まれていてそれらは栄養素により生まれている Āhārajarūpa で不透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素

これらの8種類、9種類、10種類の要素が含まれている7種類のKalāpaが眼門に一つだけでなく大量に混在しています。例えていえば粉々になっている米粉、トウモロコシ粉、小麦粉などが混ざりあっているような感覚です。

#### 2. Sota dvāra 耳門

- 63 種類の Rūpa が含まれています。Kalāpa は下記の 7 種類です。
- 1) Sota dasaka kalāpa
- 2) Kāya dasaka kalāpa
- 3) Bhāva dasaka kalāpa
- 4) Jīvita navaka kalāpa
- 5) Cittaja ojatthamaka kalāpa
- 6) Utuja ojatthamaka kalāpa

- 7) Āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa
- 1) Sota dasaka kalāpa も 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマで 出来上がっている Kammajarūpa で透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vanna 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Sotapasāda 耳浄 2)から7)の Kalāpa は Cakkhu dvāra と同じです。

### 3. Ghāna dvāra 鼻門

- 63 種類の Rūpa が含まれています。Kalāpa は7種類あります。
- 1) Ghāna dasaka kalāpa
- 2) Kāya dasaka kalāpa
- 3) Bhāva dasaka kalāpa
- 4) Jīvita navaka kalāpa
- 5) Cittaja ojatthamaka kalāpa
- 6) Utuja ojatthamaka kalāpa
- 7) Āhāraja ojatthamaka kalāpa
- 1) Ghāna dasaka kalāpa も 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマ で出来上がっている Kammajarūpa で透明な Rūpa kalāpa です。
  - (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
  - (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Ghānapasāda 鼻 浄
  - 2)から7)は Cakkhu dvāra と同じです。

### 4. Jivhā dvāra 舌門

- 63 種類の Rūpa が含まれています。 Kalāpa は 7 種類あります。
- 1) Jivhā dasaka kalāpa
- 2) Kāya dasaka kalāpa
- 3) Bhāva dasaka kalāpa
- 4) Jīvita navaka kalāpa
- 5) Cittaja ojatthamaka kalāpa
- 6) Utuja ojatthamaka kalāpa
- 7) Āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa
- 1) Jivhā dasaka kalāpa も 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマで 出来上がっている Kammajarūpa で透明な Rūpa kalāpa です。

- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Jivhāpasāda 舌浄 2) から7) は Cakkhu dvāra と同じです。

### 5. Kāya dvāra 身門

- 53 種類の Rūpa が含まれています。Kalāpa は 6 種類あります。
- 1) Kāya dasaka kalāpa
- 2) Bhāva dasaka kalāpa
- 3) Jīvita navaka kalāpa
- 4) Cittaja ojatthamaka kalāpa
- 5) Utuja ojatthamaka kalāpa
- 6) Āhāraja ojatthamaka kalāpa
- 1) Kāya dasaka kalāpa も 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマで出来上がっている Kammajarūpa で透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Kāyapasāda 身浄 2)から6)の Kalāpa は Cakkhu dvāra と同じです。

#### 6. Manodvāra 意門

- 63 種類の Rūpa が含まれています。Kalāpa は7種類あります。
- 1) Hadaya dasaka kalāpa
- 2) Kāya dasaka kalāpa
- 3) Bhāva dasaka kalāpa
- 4) Jīvita navaka kalāpa
- 5) Cittaja ojatthamaka kalāpa
- 6) Utuja ojatthamaka kalāpa
- 7) Āhāraja ojatthamaka kalāpa
- 1) Hadaya dasaka kalāpa も 10 種類の Rūpa が含まれていてそれらは過去生のカルマで出来上がっている Kammajarūpa で不透明な Rūpa kalāpa です。
- (1) Pathavī 地 (2) Āpo 水 (3) Tejo 火 (4) Vāyo 風 (5) Vaṇṇa 色
- (6) Ghandha 香 (7) Rasa 味 (8) Ojā 食素 (9) Jīvita 命 (10) Hadayarūpa 心色 2) から7) は Cakkhu dvāra と同じです。

Mano dvāra について Saṃyuttanikāya Aṭṭhakathā Mm. (Myanmer 版の略) 3-5 及び

Saṃyuttanikāya Mahāṭīkā Mm.2-410 に次のように説明されています。

Bhavanga を Mano dvāra と言います。 Mano dvāra vijjana bhavanga を Mano dvāra と言います。 Hadayavatthu も Mano dvāra と言います。

これらの六門に多量にある7種のKalāpaの一つ一つに含まれる上記の63種のrūpaをすべて確認し自分の智慧で理解しなければなりません。

すべての六門に Kāya dasaka kalāpa、Bhāva dasaka kalāpa、Jīvita navaka kalāpa、Cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa、Utuja ojaṭṭhamaka kalāpa、Āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa が含まれています。

Cakkhu dvāra に含まれる Cakkhu dasaka kalāpa と Kāya dasaka kalāpa の二つは透明な要素です。

Sota dvāra に含まれる Sota dasaka kalāpa と Kāya dasaka kalāpa の二つは透明な要素です。

Ghāna dvāra に含まれる Ghāna dasaka kalāpa と Kāya dasaka kalāpa の二つは透明な要素です。

Jivhā dvāra に含まれる Jivhā dasaka kalāpa と Kāya dasaka kalāpa の二つは透明な要素です。

Kāya dvāra に含まれる透明な要素は Kāya dasaka kalāpa の一つです。

Mano dvāra は不透明な Hadaya dasaka kalāpa と透明な Kāya dasaka kalāpa が混在しています。

六門に含まれる kalāpa を分析していくためにはそれぞれの六門にある Pasāda を確認しなければなりません。前回修習した Rūpa 瞑想により Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Ghandha、Rasa、Ojā、Jīvita、Bhāva は智慧で理解できています。六門の修習は Cakkhu dvāra から始めますが Cakkhu dvāra の場合は Cakkhupasāda を確認します。

### ●Cakkhupasāda を確認する修習●

Visuddhimagga に於ける Cakkhupasāda と Kāyapasāda についての説明は下記のようになります。

Rūpa Ārammaṇa (対象する外のもの)を対象できる(見ることができる) Mahābhūta の四つの透明な要素を Cakkhupasāda といいます。 [Visuddhimagga Mm.2-74 に記載] Cakkhupasāda は見える要素です。 眼の真ん中あたりの Cakkhu dvāra にある Cakkhu dasaka kalāpa に含まれる Cakkhupasāda により見えています。

Photthabba Ārammaṇa [Pathavī、Tejo、Vāyo の接触できる対象のもの(Āpo は接触できる要素ではありません。)]を対象できる(接触できる)Mahābhūta の四つの透明な要素を Kāyapasāda と言います。[Visuddhimagga Mm.2-74 に記載]

Cakkhu dvāra にある透明な Kalāpa を一つ取りそれが Cakkhupasāda であるか Kāyapasāda であるか区別できるよう修習して行きます。

Ānāpāna か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光を射して眼のところにある透明な Kalāpa を取りその透明な Kalāpa が Cakkhu dasaka kalāpa なのか Kāya dasaka kalāpa なのかを見分けなければなりません。一つの透明な kalāpa を取り隣にある一つあるいは複数の kalāpa を対象してみます。(心で確認して観ます。)対象することができたらそれは Cakkhu dasaka kalāpa に含まれる Cakkhupasāda であると理解します。対象できなかった場合はその透明な要素は Kāya dasaka kalāpa ということになります。Kāya dasaka kalāpa か確認する場合は取った一つの kalāpa で他の一つあるいは複数の kalāpa の Pathavī、Tejo、Vāyo を対象してみます。(触ってみます。)対象できたら Kāyapasāda であると理解します。このように透明な二つの Kalāpa を区別して理解します。理解できたら Cakkhu dasaka kalāpa に含まれる他の要素 Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Ghandha、Rasa、Ojā、Jīvita と Cakkhupasāda あるいは Kāyapasāda も含めすべての要素を確認します。

#### ●Sotapasāda を確認する修習●

Visuddhimagga に於ける Sotapasāda についての説明は下記のようになります。 Sadda Ārammaṇa(対象する外の音)を対象できる Mahābhūta の透明な要素を Sotapasāda と言います。[Visuddhimagga Mm.2-74 に記載]

Sota dvāra にある透明な Kalāpa を一つ取りそれが Sotapasāda であるか Kāyapasāda であるか区別できるよう修習して行きます。

Ānāpāna か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光を射して耳のところにある透明な Kalāpa を取りその透明な Kalāpa が Sota dasaka kalāpa なのか Kāya dasaka kalāpa なのか区別します。耳の中の kalāpa を一つとり身体の中の音あるいは外の音を対象して(聞いて)みます。対象することができたらそれは Sotapasāda であると理解します。対象できなかったらそれは Kāyapasāda であるか眼の時と同じ方法で確認してみます。確認できたら必ず Cakkhu dvāra の修習と同じように他のすべての要素も確認します。

### ●Ghānapasāda を確認する修習●

Visuddhimagga に於ける Ghānapasāda についての説明は下記のようになります。 Gandha Ārammaṇa (対象する外の香)を対象できる Mahābhūta の透明な要素を Gandhapasāda と言います。[Visuddhimagga Mm.2-74 に記載]

Ghāna dvāra にある透明な Kalāpa を一つ取りそれが Ghānapasāda であるか Kāyapasāda であるか区別できるよう修習して行きます。 Ānāpāna か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光を射して鼻の中にある透明な Kalāpa を取りその透明な Kalāpa が Ghāna dasaka kalāpa なのか Kāya dasaka kalāpa なのか区別します。鼻の奥の柔らかいところにある kalāpa を一つ取り隣にある一つあるいは複数の kalāpa を対象して(匂いを嗅いで)みます。対象することができたらそれは Ghānapasāda であると理解します。対象できなかったらそれは Kāyapasāda であるか眼の時と同じ方法で確認してみます。確認できたら必ず Cakkhu dvāra の修習と同じように他のすべての要素も確認します。

#### ●Jivhāpasāda を確認する修習●

Visuddhimagga に於ける Jivhāpasāda についての説明は下記のようになります。 Rasa Ārammaṇa (対象する味)を対象できる Mahābhūta の透明な要素を Jivhāpasāda と言います。[Visuddhimagga Mm.2-74 に記載]

Jivhā dvāra にある透明な Kalāpa を一つ取りそれが Jivhāpasāda であるか Kāyapasāda であるか区別できるよう修習して行きます。

Ānāpāna か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光を射して舌にある透明な Kalāpa を取りその透明な Kalāpa が Jivhā dasaka kalāpa なのか Kāya dasaka kalāpa なのか区別します。舌の奥の真ん中あたりにある透明な kalāpa を一つ取り隣にある一つあるいは複数の kalāpa を対象して(味を味わって)みます。対象することができたらそれは Jivhāpasāda であると理解します。対象できなかったらそれは Kāyapasāda であるか眼の時と同じ方法で確認してみます。確認できたら必ず Cakkhu dvāra の修習と同じように他のすべての要素も確認します。

### ●Kāyapasāda を確認する修習●

Visuddhimagga に於ける Kāyapasāda についての説明は Cakkhupasāda に記載。 Kāya dvāra には Kāya dasaka kalāpa と Bhāva dasaka kalāpa も含まれています。 Kāyapasāda なのか Bhāvarūpa であるかを区別して確認します。

### ●Hadayavatthu を確認する修習●

Visuddhimagga に於ける Hadayavatthu についての説明は下記のようになります。 Bhavangamana あるいは Manoviññāṇa dhātu という心が現れる場所を Mano dvāra と言います。[Visuddhimagga Mm.2-77 に記載]

Ānāpāna か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光を射して心臓の真ん中の下あたりにある不透明な Kalāpa を一つ取りその不透明な Kalāpa が Hadayavatthu か確認します。 Manodvāra には Jīvita navaka

kalāpa、Cittaja ojāṭṭhamaka kalāpa などほかにも不透明な kalāpa が大量に存在しています。Samatha 瞑想の禅定に入った時に Bhavaṅga に含まれている五禅支を確認しました。その時と同じように Mano dvāra に心を集中させ Hadayavatthu か確認します。指を曲げたり戻したりしてみます。取った kalāpa が Hadayavatthu であるなら指を曲げたい、戻したいという心が現れてきたことが解ります。そのように指を曲げたり戻したりしてみて指を曲げたい、戻したいという心が生じたら取った kalāpa が Hadayavatthu であると確認し自分の智慧で理解します。Visuddhimagga に書かれている通り Hadayavatthu とは心が現れる場所になります。

Manodvāra にある他の kalāpa も確認します。すべての要素も確認します。

Hadayavatthu は不透明な要素ですが Manodvāra には透明な要素が二つあります。 Bhavaṅgamanapasāda と Kāyapasāda です。Bhavaṅgamanapasāda は Citta の pasāda です。 Kāyapasāda は Rūpa の pasāda です。ですから Manodvāra にはNāma と Rūpa の両方があることを理解しておかなければなりません。 現時点では Rūpa 瞑想をしているので透明な要素は Kāyapasāda だけ理解できると思いますが Nāma 瞑想の修習のときには Bhavaṅgamanapasāda という Citta が透明で光っていることを確認し理解することになります。

Bhavangamanapasāda は心臓にあり光っています。[Anguttaranikā Mm.1-9 に記載] Hadayavatthu を頼ってできている心すべては元々透明で光っています。ただし Akusala Cetasika (不善心所)の原因により透明な心が不透明になり光らなくなってしまいました。[Anguttaranikāya Mūla Ṭīkā Mm.1-125 に記載]

不透明な Hadayavatthu には透明な Kāya dasaka kalāpa が含まれているので光ってみえますが、Bhavaṅgamanapasāda というNāma と Kāyapasāda という Rūpa の二種類の違う透明な Kalāpa が光っているという事を理解しておいてください。

このように眼耳鼻舌身意の六門にある Rūpa を観る瞑想をして Kammaja Rūpa (業生色)、Cittaja Rūpa (心生色)、Utuja Rūpa (時節生色)、Āhāraja Rūpa (食生色)とそれぞれの Rūpa が生住滅を繰り返していることを理解します。

Kamma でできた Rūpa であればそれは過去生のカルマによって出来上がっていることを理解してください。その過去生のカルマにより生きている限り Rūpa は生住滅を繰り返していることを理解してください。

#### Rūpa 28 種類

#### Mahābhūta (四大種)

| 1. | Pathavī dhātu | 地界 |
|----|---------------|----|
|----|---------------|----|

- 2. Āpo dhātu 水界
- 3. Tejo dhātu 火界
- 4. Vāyo dhātu 風界

| Upādāya rupa ( Mahāb | hūta から派生した rūpa )24 種類  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Nipphanna rūpa 完全色   |                          |  |  |  |  |  |  |
| Gocara rūpa 境色       | Pasāda rūpa 净色           |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vaṇṇa 色           | 1. Cakkhu pasāda 眼浄色     |  |  |  |  |  |  |
| 2. Sadda 音           | 2. Sota pasāda 耳浄色       |  |  |  |  |  |  |
| 3. Gandha 香          | 3. Ghāna pasāda 鼻浄色      |  |  |  |  |  |  |
| 4. Rasa 味            | 4. Jivhā pasāda 舌浄色      |  |  |  |  |  |  |
| (Phoṭṭhabba 触)       | 5. Kāya pasāda 身浄色       |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ojā 食素 (栄養素)      | Bhāva rūpa 性色            |  |  |  |  |  |  |
| 1. Jīvitindriya 命根   | 1. Purisa bhāva rūpa 男性色 |  |  |  |  |  |  |
| 1. Hadaya rūpa 心色    | 2. Itthi bhāva rūpa 女性色  |  |  |  |  |  |  |
| Anipphanna r         | ūpa 不完全色                 |  |  |  |  |  |  |
| Pariccheda rūpa 限定色  | Lakkhaṇa rūpa 相色         |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ākāsa dhātu 空界    | 1. Upacaya 集積            |  |  |  |  |  |  |
| Viññatti rūpa 表色     | 2. Santati 相続性           |  |  |  |  |  |  |
| 1. Kāya viññatti 身表  | 3. Jaratā 老性             |  |  |  |  |  |  |
| 2. Vacī viññatti 語表  | 4. Aniccatā 無常性          |  |  |  |  |  |  |
| Vikāra rūpa 変化色      |                          |  |  |  |  |  |  |
| 1. Lahutā 軽快性        |                          |  |  |  |  |  |  |

#### Nipphanna rūpa

2. Mudutā 柔軟性

3. Kammaññatā 適業性

Mahābhūta4 種類、Gocara rūpa4 種類、Pasāda rūpa5 種類、Bhāva rūpa2 種類、Ojā、 Jīvitindriya、Hadaya rūpa の 18 種類は Vipassanā の対象となります。

Anipphanna rūpa の 10 種類は Vipassanā が出来ない rūpa です。

Cakkhu dvāra(眼門)にある Rūpa(物質性) 63種

| 1 Cakkhu dasaka   | 2 Kāya dasaka    | 3 Bhāva dasaka   | 4 Jīvita navaka | 5 Cittaja    | 6 Utuja      | 7 Āhāraja    |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| kalāpa            | Kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa          | ojaṭṭhamaka  | ojaṭṭhamaka  | oaţţhamaka   |
| 眼の十法聚             | 身体の十法聚           | 性の十法聚            | 命根の九法聚          | Kalāpa       | Kalāpa       | Kalāpa       |
|                   |                  |                  |                 | 心生の食素八法聚     | 時節生の食素八法聚    | 食生の食素八法聚     |
| 1. Pathavī 地      | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地    | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 |
| 2. Āpo 水          | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水        | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     |
| 3. Tejo 火         | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火       | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    |
| 4. Vāyo 風         | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風       | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    |
| 5. Vaṇṇa 色        | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色      | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   |
| 6. Gandha 香       | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香     | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  |
| 7. Rasa 味         | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味       | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    |
| 8. Ojā 食素         | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素       | 8. 0jā 食素    | 8. 0jā 食素    | 8. Ojā 食素    |
| 9. Jīvita 命       | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命     |              |              |              |
| 10Cakkhupasāda 眼浄 | 10.Kāyapasāda 身浄 | 10. Bhāvarūpa 性色 |                 |              |              |              |
| Kammajarūpa       | Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa     | Cittajarūpa  | Utujarūpa    | Āhārajarūpa  |
| 業生色 透明            | 業生色 透明           | 業生色 不透明          | 業生色 不透明         | 心生色 不透明      | 時節生色 不透明     | 食生色 不透明      |

- 1.Cakkhu dasaka kalāpa とは rūpa ārammana (色所縁) を対象とした Cakkhupasāda dhātu(眼浄の要素)の 10 種類の透明な rūpa kalāpa のことです。
- 2. Kāya dasaka Kalāpa とは phoṭṭhabbārammaṇa (触所縁<Pathavī(地)、Tejo(火)、Vāyo(風)>)を対象とした Kāyapasāda dhātu(身浄の要素)の 10 種類の透明な rūpa kalāpa のことです。
- 3 ,Bhāva dasaka Kalāpa とは Bhāvarūpa の 10 種類の不透明な rūpa kalāpa のことです。
- 4. Jīvita navaka Kalāpa とは Jīvita の 9 種類の不透明な rūpa kalāpa のことです。
- 5. Cittaja ojāṭṭhamaka Kalāpa とは Hadayavatthu(心基)から心の所為に依り生まれた 8 種類の不透明な rūpa kalāpa のことです。
- 6. Utuja ojāṭṭhamaka kalāpa とは一つひとつの物質に含まれている Tejo (火) が原因で現れた 8 種類の不透明な rūpa kalāpa のことです
- 7. Āhāraja ojāṭṭhamaka Kalāpa とは食物から生まれた Āhāra という Oja で現れた 8 種類の不透明 rūpa kalāpa のことです。
- 6 3 種類の rūpa を Sasambāra Cakkhu といいます。Cakkhupasāda は Pasādacakkhu とも言います。

表 R-3 Sota dvāra(耳門)にある Rūpa(物質性) 6 3 種

| 1 Sota dasaka    | 2 Kāya dasaka    | 3 Bhāva dasaka   | 4 Jīvita navaka | 5 Cittaja    | 6 Utuja      | 7 Āhāraja    |
|------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa          | ojaṭṭhamaka  | ojaṭṭhamaka  | ojaṭṭhamaka  |
| 耳の十法聚            | 身体の十法聚           | 性の十法聚            | 命根の九法聚          | Kalāpa       | Kalāpa       | Kalāpa       |
|                  |                  |                  |                 | 心生の食素八法聚     | 時節生の食素八法聚    | 食生の食素八法聚     |
| 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地    | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 |
| 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水        | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     |
| 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火       | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    |
| 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風       | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    |
| 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色      | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   |
| 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香     | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  |
| 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味       | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    |
| 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素       | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    |
| 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命     |              |              |              |
| 10.Sotapasāda 耳浄 | 10.Kāyapasāda 身浄 | 10. Bhāvarūpa 性色 |                 |              |              |              |
| Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa     | Cittajarūpa  | Utujarūpa    | Āhārajarūpa  |
| 業生色 透明           | 業生色 透明           | 業生色 不透明          | 業生色 不透明         | 心生色 不透明      | 時節生色 不透明     | 食生色 不透明      |

<sup>1.</sup> Sota dasaka Kalāpa とは Saddārammaṇa(音所縁)を対象とした Sotapasāda dhātu(耳浄の要素)の 10 種類の透明な rūpa kalāpa のことです。

表 R-4 Ghāna dvāra(鼻門)にある Rūpa(物質性) 6 3 種

| 1 Ghāna dasaka    | 2 Kāya dasaka    | 3 Bhāva dasaka   | 4 Jīvita navaka | 5 Cittaja    | 6 Utuja      | 7 Āhāraja    |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| kalāpa            | Kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa          | ojaṭṭhamaka  | ojaţţhamaka  | ojaṭṭhamaka  |
| 鼻の十法聚             | 身体の十法聚           | 性の十法聚            | 命根の九法聚          | Kalāpa       | Kalāpa       | Kalāpa       |
|                   |                  |                  |                 | 心生の食素八法聚     | 時節生の食素八法聚    | 食生の食素八法聚     |
| 1. Pathavī 地      | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地    | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 |
| 2. Āpo 水          | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水        | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     |
| 3. Tejo 火         | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火       | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    |
| 4. Vāyo 風         | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風       | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    |
| 5. Vaṇṇa 色        | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色      | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   |
| 6. Gandha 香       | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香     | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  |
| 7. Rasa 味         | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味       | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    |
| 8. Ojā 食素         | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素       | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    |
| 9. Jīvita 命       | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命     |              |              |              |
| 10.Ghānapasāda 鼻浄 | 10.Kāyapasāda 身浄 | 10. Bhāvarūpa 性色 |                 |              |              |              |
| Kammajarūpa       | Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa     | Cittajarūpa  | Utujarūpa    | Āhārajarūpa  |
| 業生色 透明            | 業生色 透明           | 業生色 不透明          | 業生色 不透明         | 心生色 不透明      | 時節生色 不透明     | 食生色 不透明      |

Ghāna dasaka Kalāpa とは Ghadhārammaṇa(香所縁)を対象とした Ghānapasāda dhātu(鼻浄の要素)の 10 種類の透明な rūpa kalāpa のことです。

表 R-5 Jivhā dvāra(舌門)にある Rūpa(物質性) 6 3 種

| 1 Jivhā dasaka     | 2 Kāya dasaka    | 3 Bhāva dasaka   | 4 Jīvita navaka | 5 Cittaja    | 6 Utuja      | 7 Āhāraja    |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| kalāpa             | Kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa          | ojaṭṭhamaka  | ojaţţhamaka  | ojaṭṭhamaka  |
| 舌の十法聚              | 身体の十法聚           | 性の十法聚            | 命根の九法聚          | Kalāpa       | Kalāpa       | Kalāpa       |
|                    |                  |                  |                 | 心生の食素八法聚     | 時節生の食素八法聚    | 食生の食素八法聚     |
| 1. Pathavī 地       | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地    | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 |
| 2. Āpo 水           | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水        | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     |
| 3. Tejo 火          | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火       | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    |
| 4. Vāyo 風          | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風       | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    |
| 5. Vaṇṇa 色         | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色      | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   |
| 6. Gandha 香        | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香     | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  |
| 7. Rasa 味          | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味       | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    |
| 8. Ojā 食素          | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素       | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    |
| 9. Jīvita 命        | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命     |              |              |              |
| 10. Jivhāpasāda 舌浄 | 10.Kāyapasāda 身浄 | 10. Bhāvarūpa 性色 |                 |              |              |              |
| Kammajarūpa        | Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa     | Cittajarūpa  | Utujarūpa    | Āhārajarūpa  |
| 業生色 透明             | 業生色 透明           | 業生色 不透明          | 業生色 不透明         | 心生色 不透明      | 時節生色 不透明     | 食生色 不透明      |

Jivhā dasaka Kalāpa とは Jivhārammaṇa(味所縁)を対象とした Jivhā pasāda dhātu(舌浄の要素)の 10 種類の透明な rūpa kalāpa のことです。

Kāya dvāra(身門)にある Rūpa(物質性) 5 3 種

| $\rightarrow$ | -    |    |
|---------------|------|----|
| <del></del>   | v    | 6  |
| 1 Y           | 1/ - | ١, |

| 1 Kāya dasaka Kalāpa | 2 Bhāva dasaka Kalāpa | 3 Jīvita navaka | 4 Cittaja ojaṭṭhamaka | 5 Utuja ojaṭṭhamaka | 6 Āhāraja ojaṭṭhamaka |
|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| 身体の十法聚               | 性の十法聚                 | Kalāpa          | Kalāpa Kalāpa         |                     | Kalāpa                |
|                      |                       | 命根の九法聚          | 心生の食素八法聚              | 時節生の食素八法聚           | 食生の食素八法聚              |
| 1. Pathavī 地         | 1. Pathavī 地          | 1. Pathavī 地    | 1. Pathavī 地          | 1. Pathavī 地        | 1. Pathavī 地          |
| 2. Āpo 水             | 2. Āpo 水              | 2. Āpo 水        | 2. Āpo 水              | 2. Āpo 水            | 2. Āpo 水              |
| 3. Tejo 火            | 3. Tejo 火             | 3. Tejo 火       | 3. Tejo 火             | 3. Tejo 火           | 3. Tejo 火             |
| 4. Vāyo 風            | 4. Vāyo 風             | 4. Vāyo 風       | 4. Vāyo 風             | 4. Vāyo 風           | 4. Vāyo 風             |
| 5. Vaṇṇa 色           | 5. Vaṇṇa 色            | 5. Vaṇṇa 色      | 5. Vaṇṇa 色            | 5. Vaṇṇa 色          | 5. Vaṇṇa 色            |
| 6. Gandha 香          | 6. Gandha 香           | 6. Gandha 香     | 6. Gandha 香           | 6. Gandha 香         | 6. Gandha 香           |
| 7. Rasa 味            | 7. Rasa 味             | 7. Rasa 味       | 7. Rasa 味             | 7. Rasa 味           | 7. Rasa 味             |
| 8. Ojā 食素            | 8. Ojā 食素             | 8. Ojā 食素       | 8. Ojā 食素             | 8. Ojā 食素           | 8. Ojā 食素             |
| 9. Jīvita 命          | 9. Jīvita 命           | 9. Jīvita 命     |                       |                     |                       |
| 10.Kāyapasāda 身浄     | 10. Bhāvarūpa 性色      |                 |                       |                     |                       |
| Kammajarūpa          | Kammajarūpa           | Kammajarūpa     | Cittajarūpa 心生色       | Utujarūpa 時節生色      | Āhārajarūpa 食生色       |
| 業生色 透明               | 業生色 不透明               | 業生色 不透明         | 不透明                   | 不透明                 | 不透明                   |

Kāya dasaka Kalāpa は身体のほとんどすべての場所にあります。

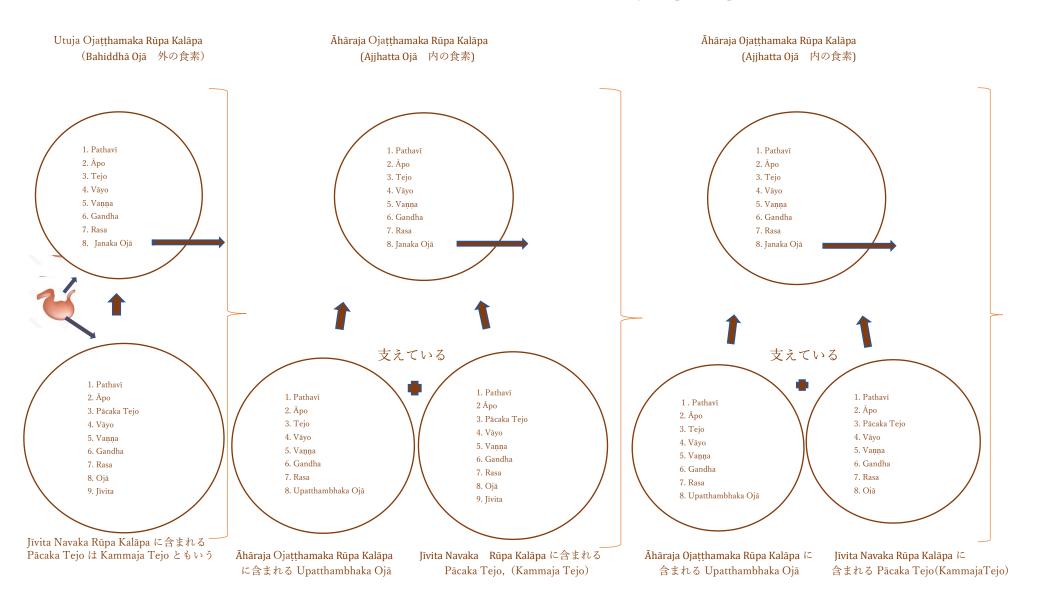
表 R-7 Mano dvāra(意門)にある Rūpa(物質) 6 3 種

| 1 Hadaya dasaka  | 2 Kāya dasaka    | 3 Bhāva dasaka   | 4 Jīvita navaka | 5 Cittaja    | 6 Utuja      | 7 Āhāraja    |
|------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa           | Kalāpa          | ojaṭṭhamaka  | ojaţţhamaka  | ojaṭṭhamaka  |
| 心の十法聚            | 身体の十法聚           | 性の十法聚            | 命根の九法聚          | Kalāpa       | Kalāpa       | Kalāpa       |
|                  |                  |                  |                 | 心生の食素八法聚     | 時節生の食素八法聚    | 食生の食素八法聚     |
| 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地     | 1. Pathavī 地    | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 | 1. Pathavī 地 |
| 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水         | 2. Āpo 水        | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     | 2. Āpo 水     |
| 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火        | 3. Tejo 火       | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    | 3. Tejo 火    |
| 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風        | 4. Vāyo 風       | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    | 4. Vāyo 風    |
| 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色       | 5. Vaṇṇa 色      | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   | 5. Vaṇṇa 色   |
| 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香      | 6. Gandha 香     | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  | 6. Gandha 香  |
| 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味        | 7. Rasa 味       | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    | 7. Rasa 味    |
| 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素        | 8. Ojā 食素       | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    | 8. Ojā 食素    |
| 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命      | 9. Jīvita 命     |              |              |              |
| 10.Hadayarūpa 心色 | 10.Kāyapasāda 身浄 | 10. Bhāvarūpa 性色 |                 |              |              |              |
| Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa      | Kammajarūpa     | Cittajarūpa  | Utujarūpa    | Āhārajarūpa  |
| 業生色 不透明          | 業生色 透明           | 業生色 不透明          | 業生色 不透明         | 心生色 不透明      | 時節生色 不透明     | 食生色 不透明      |

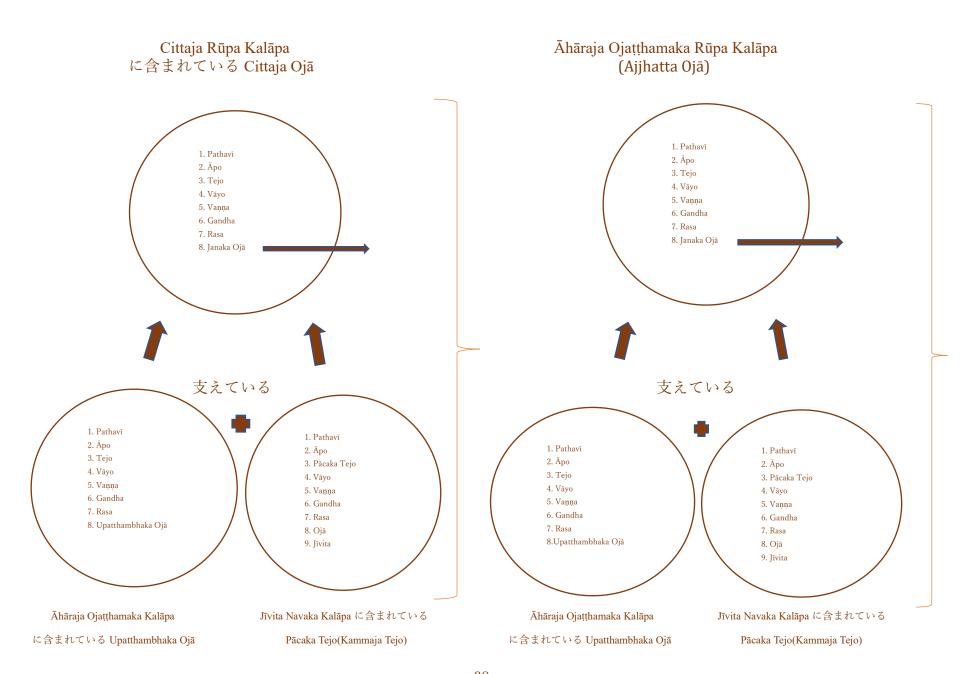
Hadaya dasaka kalāpa は Mano dhātu+Mano viññāṇa dhātu という Citta が依存している Hadayavatthu の 10 種類の不透明な rūpa kalāpa のことです。

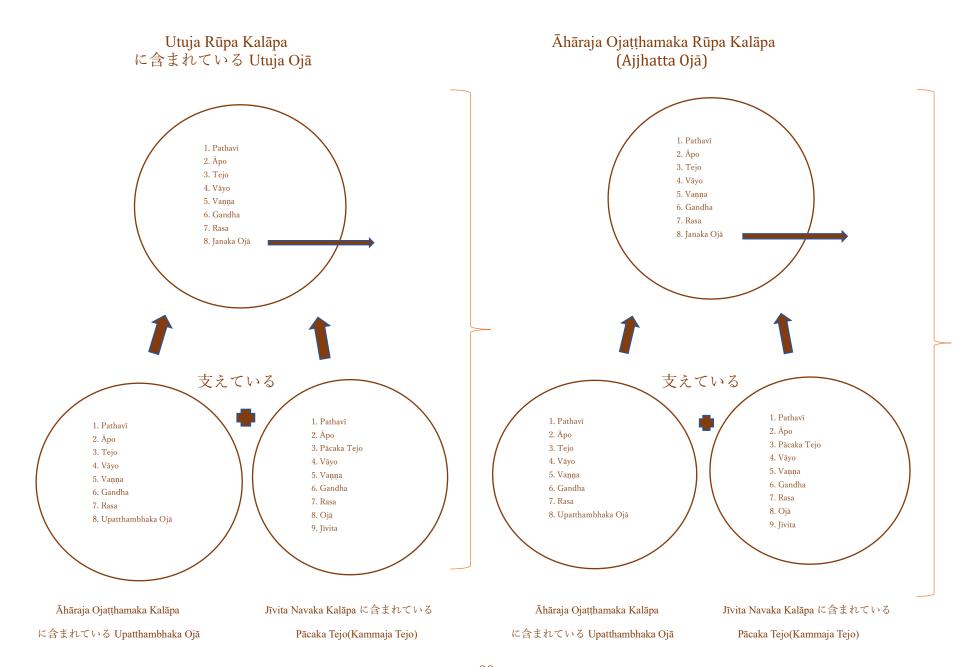
この表は Visuddhimagga Mm.2-259 を参考として作った表を基に Aṭṭhakathā 及び Ledi Sayadaw の Paramattha Dīpanī に書かれている Jīvita navaka Karāpa も身体のすべての場所にあるとの記述から Jīvita navaka Karāpa を追加して作られた表です。

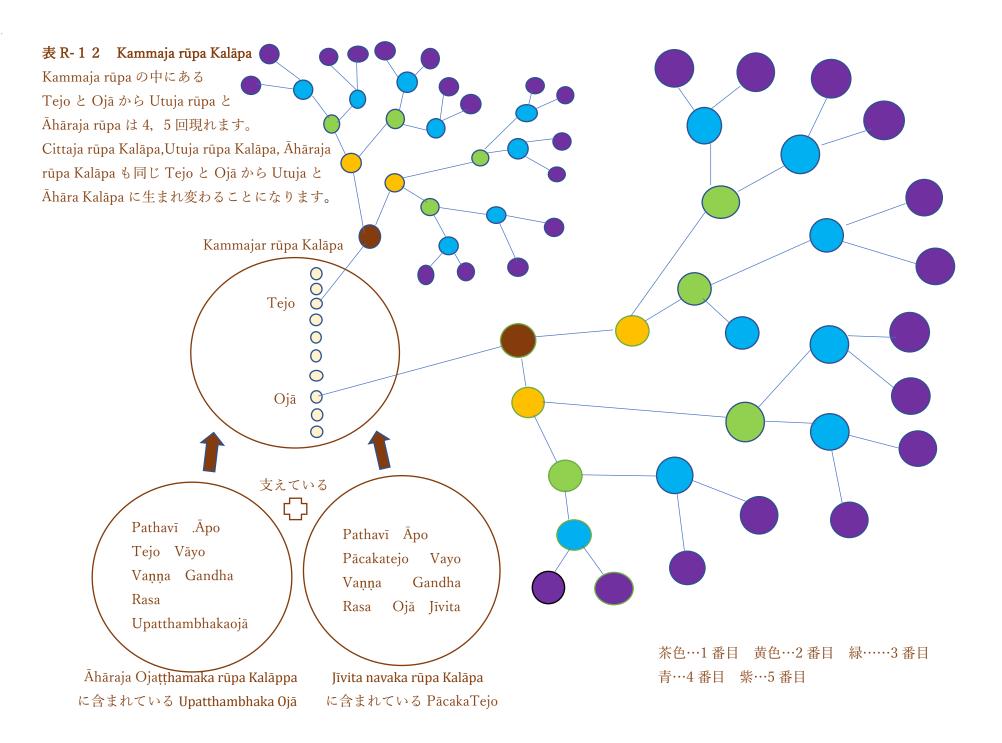
# 表 R-8 胃の中にある新しい食事(まだ消化されていない)から Āhāraja Rūpa Kalāpa たちが現れる図表











28 種類の Rūpa には 18 種類の Vipassanā ができるいわば本物の Rūpa と 10 種類の Vipassanā ができないいわば偽物の Rūpa があることは第II章で説明しました。28 種類 すべての Rūpa を自分の智慧で理解しなければならないことは Visuddhimagga Mm.2.225 に書かれています。今は Rūpa 瞑想をして Rūpa Pariggaha Ñāṇa という Rūpa を区別していく智慧を付ける段階であり、まだ Vipassanā 瞑想をして無常、苦、無我を観ることができる段階ではありません。現在行っている Rūpa 瞑想の修習では 28 種類 すべての Rūpa を自分の智慧で理解する必要があります。Mahā Rāhulovāda sutta (大ラーフラ教誡経) においてもお釈迦様は Rūpa Pariggaha Ñāṇa の修習の段階では 28 種類すべての Rūpa を理解するようにと説明されています。

28 種類すべての Rūpa を自分の智慧で理解できたら生住滅を繰り返している Saṅkhāra Dhamma を理解できるようになります。Santati ghana という一つひとつの Rūpa が糸のように継続して生住滅を繰り返していることが観えるようになります。Santati ghana を見破ることで Paramattha Dhamma が観えるようになり自分の智慧で Anatta を理解できるようになります。[Aṅguttaranikāya Mm.1.150 に記載]

# VI Cittaja、Utuja、Āhāraja の Rūpa Kalāpa を観る修習

いずれの rūpa kalāpa を観る場合も常に Ānāpāna か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光を射して観ます。

# 1. Cittaja Rūpa Kalāpa を確認する修習

Cittaja Rūpa Kalāpa を観ることは以前に Hadayavatthu Rūpa の修習をした Yogī であれば容易にできます。心臓にある Hadayavatthu に依存して生じた Citta から生まれている Kalāpa を観ていきます。Hadayavatthu で生まれた Mano dhātu、Mano Viññāṇa dhātu というすべての Citta は Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa として生まれる力を持っています。

強い光を射して Hadayavatthu から生じている Citta に心を集中させて Kalāpa が現れるか観ます。集中しながら指を曲げたり伸ばしたりしてみます。Hadayavatthu から現れている指を曲げたり伸ばしたりする心に集中すると Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生じていることが観えてきます。はっきりと解らない場合は眼を集中して観ます。眼を動かしてみて目を動かしたいという Citta から Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が眼の辺りに増えてきていることを確認してみます。このように Citta から Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認できたらその Kalāpa に含まれる他の 8 種類の要素 Patavī(地)、Āpo(水)、Tejo(火)、Vāyo(風)、Vaṇṇa(色)、Gandha(香)、Rasa (味)、Ojā (食素、栄養素)も確認します。すべての六門にも Citta から Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認していきます。

# 2. Utuja Rūpa Kalāpa を確認する修習

Utu とは Kammaja Kalāpa、Cittaja Kalāpa、Utuja Kalāpa、Āhāraja Kalāpa というすべての Kalāpa に含まれている Tejo のことをいいます。四つの原因で生まれたすべての Kalāpa には Utu という Tejo の要素が含まれています。[Visuddhimagga Mm.2.251 に記載]

Tejo が含まれている Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa には Utu と Ojā の両方の要素が含まれています。その二つの要素から新しい Kalāpa が生まれてきます。人間に例えていえば Tejo という Utu と Ojā という両親から二人の息子が生まれ、さらに二人の息子たちから二人ずつ孫が生まれ四人の孫からさらにひ孫が生まれているようなことです。そのように 4、5代に渡り新しい Rūpa Kalāpa をたくさん生んでいます。

Kammaja Rūpa Kalāpa に含まれている Utu を確認する方法を説明します。過去生のカルマにより生まれた Rūpa を選びます。例えば Cakkhu Dasaka Kalāpa に含まれている Tejo という Utu を確認します。Tejo と Ojā の両方の要素から新しい Kalāpa が4,5 代に渡り生まれていることを確認します。[前ページの表-13 参照]

Kammja Rūpa Kalāpa には Utu だけではなく Ojā も含まれています。Utu と Ojā を合わせて新しい Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を4、5代生む力を持っています。

[Visuddhimagga Mm.2.250 記載]

Kammaja Rūpa Kalāpa、Cittaja Rūpa Kalāpa、Utuja Rūpa Kalāpa、Āhāraja Rūpa Kalāpa の新しい Kalāpa を生む力について Visuddhimagga Mahāṭīkā2.401 には次のように書かれています。

- (1) Kammaja Tejo(Kammaja Kalāpa に含まれている Utu)は過去生のカルマの支えにより新しい Kalāpa を生んでいます。
- (2) Cittaja Tejo (Cittaja Kalāpa に含まれている Utu) は心から生まれる Kalāpa に含まれます。Kāmāvacara Citta、Rūpāvacara Citta、Magga Citta、Phala Citta の違いにより生まれる回数が違います。Magga Citta、Phala Citta など優れている Citta はより多くの Kalāpa を生む力があります。
- (3) Utuja Tejo (Utuja Kalāpa に含まれている Utu) は身体がより健康的に整っている 時に多く生む力があります。
- (4) Āhāraja Tejo (Āhāraja Kalāpa に含まれている Utu) は食事に含まれる栄養素のことです。優れた食事には多くの Kalāpa を生む力があります。特に優れた天界の食べ物はより多くの Kalāpa を生む力があります。

それぞれの Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa はそれぞれの Kalāpa に含まれている Utu と Ojā により新しい Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。

例えば Cittaja Tejo の場合は Cittaja Tejo という Utu から Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれています。Kāmāvacara Citta にはあまり力が無く2、3回生まれます。Samatha Bhāvanā citta、Vipassanā Bhāvanā citta、Lokuttara Citta (Magga Citta、Phala Citta) などの優れた Citta は Paṇīta Citta といい、より多くの Rūpa Kalāpa を生む力があります。智慧が鋭いほど新しい Rūpa Kalāpa を生む力があります。例えば Jhāna Samāpattika vīthi に生まれる Citta は非常に大きな力があるので何時間、何日という長時間、新しい Rūpa Kalāpa を生み続けることができます。

すべての Cittaja Tejo 要するに Cittaja kalāpa に含まれている Tejo という Utu は新しい Utuja Rūpa Kalāpa を生む力を持っています。その Utuja Rūpa Kalāpa にも Ojā が含まれています。Kammaja Tejo の消化の力と Āhāraja Ojā の支えにより新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生む力を持っています。

# 3. Āhāraja Rūpa Kalāpa を確認する修習

Āhāraja Rūpa Kalāpa に含まれている Utu という Tejo から Kalāpa が生まれています。 Kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja という 4 つの原因で生まれたすべての Rūpa には Ojā という食素が含まれています。 Āhāraja の場合は食べた食事に含まれている栄養素により生まれます。 優れた食事を摂ると生まれてくる回数が増えます。

まず、胃袋の中の食事からどのように Āhāraja Rūpa Kalāpa が生まれるのか観ます。 胃の中にある食べ物は Abhidhamma では Utuja Ojatthamaka Rūpa Kalāpa といいます。 まだ自分の身体に栄養となっていないお皿の上の食事と同じ8種類のRūpa が含まれ ています。一口サイズにして食べた栄養素のことを Kabalinkāra Āhāra と言います。こ れはまだ自分の身体の栄養になっていない、要するに胃の中に入っているが消化さ れていない食べ物なので外の栄養素 Bahiddhā Ojā ともいいます。8 種類の要素(表-8 の左上の Kalāpa の図を参照)が含まれている Rūpa Kalāpa であることを分析して観ま す。そこに含まれる Ojā は新しい Rūpa Kalāpa を生む力を持っているので Janaka Ojā といいます。この Utuja Ojatthamaka Rūpa Kalāpa は胃の周りにある過去生のカルマで できている 9 種類の要素を含む Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa (表-8左下) に含まれてい る Pācaka Tejo (あるいは過去生のカルマでできているので Kammaja Tejo ともいう)の支 えにより、要するに Pācaka Tejo の消化の力により新しい Āhāraja Ojaţţhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。この新しく生まれた Āhāraja Ojatthamaka Rūpa Kalāpa は自分の身体の栄養素となった物質なので Ajjhatta Ojā(内の栄養素)とも言います。 Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa は二種類生まれます。二つの Kalāpa に 8 種類の要 素が含まれていることを分析します。一つ目の Ojā は新しい Rūpa Kalāpa を生む力を 持っているので Janaka Ojā といいます(表-8 の中央上)。もう一つの Ojā は新しい物質 を生む支えになるので Upatthambhaka Ojā といいます(表-8 の中央左)。新しい Rūpa Kalāpa を生む力がある Janaka Ojā を含む Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa は別の

Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる支える力のある Upatthambhaka Ojā と Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれる消化の力のある Pācaka Tejo の二つの支えによりさらに新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。新しく生まれた Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa には Janaka Ojā が含まれているので前と同じように二つの Kalāpa の支えによりさらに新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれます。このように摂った食事から Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれることを確認します。

次に過去生のカルマにより出来ている Kammaja Rūpa Kalāpa に含まれている Kammaja Ojā から Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれることを確認します(表9 参照)。 Kammaja Rūpa Kalāpa には 10 種類の要素が含まれています。この Kalāpa に含まれている Janaka Ojā は Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれている支える力を持っている Upatthambhaka Ojā と Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれている消化の力のある Pācaka Tejo の二つの支えによりさらに新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。食事から生まれた Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa には Janaka Ojā が含まれているのでもう一つ生まれた Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Upatthambhaka Ojā と Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれる Pācaka Tejo の支えにより さらに新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生みます。過去生のカルマの力と Upatthambhaka Ojā に含まれる栄養素の力によってこのように 4,5 回生まれてくることを確認します。

次に心から生まれた Cittaja Rūpa Kalāpa に含まれる Cittaja Ojā から Āhāraja Oja-tṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれることを確認します(図-10 参照)。 Cittaja Rūpa Kalāpa には 8 種類の要素が含まれていることを確認します。 8 番目の Ojā は新しい Kalāpa を生む力のある Janaka Ojā です。この Janaka Ojā は Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Upatthambhaka Ojā と Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれる Pācaka Tejo の支えによりさらに新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生みます。 Kāmāvacara Citta の場合、あまり力は無く2、3 回生まれます。 Jhāna Citta、 Vipassanā Citta や Magga Citta、 Phala Citta など智慧が鋭く Samādhi の力のある Citta は長時間 Kalāpa を生み 続けることができます。

次は時節から生まれた Utuja Rūpa Kalāpa に含まれる Utuja Ojā から Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれることを確認します(表-11参照)。Utuja Rūpa kalāpa には 8 種類の要素が含まれています。8 番目の Ojā は新しい Kalāpa を生む力のある Janaka Ojā です。この Janaka Ojā から、Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の二つの支えにより新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれます。その Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa はさらに同じように 二つの Kalāpa の支えにより新しい Kalāpa を生みます。身体のバランスなどにより生ま

れる回数は変わります。

Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa は少し観難いかもしれませんので、理解を深めるためにもう少し説明しますと、四つの原因 (Kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja) でできているすべての Rūpa Kalāpa に含まれている Janaka Ojā には新しい Rūpa Kalāpa を生む力を持っていますが、別の Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれている Upatthambhaka Ojā と Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれる Pācaka Tejo の二つの Kalāpa の支えが無いと Rūpa Kalāpa を生むことは出来ません。自分たちが食べた一口サイズの Kabaliṅkāra Āhāra という Ojā の支えがないと Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa は生まれません。そのことについてお釈迦様は次のように説かれています。

Kabalinkāra āhāro imassa kāyassa āhāra paccayena paccayo.

カバリンカーラという一口サイズのアーハーラ(栄養素)は栄養としてこの身体を支える縁となります。

[Abhidhamma Paṭṭhānapāḷi Mm.1-7 論蔵第七発趣論第一章に記載]

また Visuddhimagga Mm.2.223 には次のように書かれています。 Udariyaṃ 胃の中の食べ物、Karīaṃ 大便、Pubbo 膿、Muttaṃ 小便の四種類は Utuja Rūpa kalāpa の集まりです。

身体の中にある胃の中の食べ物、大便、膿、小便これら四種類のものは Utuja Rūpa kalāpa の集まりでできています。その kalāpa の中には 8 種類の要素が含まれていることを集中して観ます。胃の中の食べ物の Utuja Rūpa Kalāpa には Janaka Ojā が含まれているので Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれる Pācaka Tejo (消化の力)の支えにより新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれます。

新しく生まれ Ajjhatta Ojā となった Āhāraja Ojaṭṭḥamaka Rūpa Kalāpa には Janaka Ojā が含まれているのでもう一つの Āhāraja Ojaṭṭḥamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Upattham bhaka Ojā と Jīvita Navaka Rūpa Kalāpa に含まれる Pācaka Tejo の支えによりさらに新しい Āhāraja Ojaṭṭḥamaka Rūpa Kalāpa を生みます。食べた食事の栄養素により生まれ変わる回数は違ってきます。人間では通常 10 回から 12 回生まれます。栄養素は最大約7日間の間生まれます。天界の食事では一か月から二か月の間新しいRūpa Kalāpa を生む力があります。修習では六門のすべて、体中のすべてに Rūpa Kalāpa が生まれて広がっていくことを観て行かなければなりません。

# 4. 食事中と食事の後の実践方法

食事の最中に修習するときは食事の前に Ānāpāna あるいは自分の好きな第四禅定に入り、Samādhi の力を強くして光が強くなったら出定し光を射して一口一口食べている食事あるいは口、喉、胃の中などにある摂った食事に含まれている Kabalinkāra

Āhāra を集中して観て行きます。消化していない段階では Utuja Rūpa Kalāpa です。要素は 8 種類あります。四界分別の修習と同じように観て行きます。Utuja Rūpa Kalāpa に Ojā が含まれています。胃の周りにある過去生のカルマでできた Jīvita Navaka Kalāpa に含まれている消化の力である Kammaja Tejo の支えにより新しい Āhāraja Rūpa Kalāpa が生まれてきていることを観て行きます。集中して観ていると胃の中にたくさんの kalāpa が生まれてきていることを観ることができます。新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれていることを六門のすべて、身体全体に広げて集中して観て行きます。不透明な 8 種類の要素が含まれていることも確認していきます。食事が終わった後でĀhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を確認する場合も食事の最中と同じように修習します。

例えば眼に含まれている Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を確認する場合も Ānā-Pāna あるいは自分の好きな第四禅定に入り、Samādhi の力を強くして光が強くなったら 出定し眼にある Rūpa Kalāpa に光を射して不透明な Kalāpa を取り観ていきます。その Kalāpa に 8 種類の要素が含まれていることを確認します。そこにある Ojā から別の Kalāpa に含まれている Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の二つの支えにより新しい Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれていることを観て行きます。

Paramattha Dhamma を自分の智慧で理解するようにして行くわけです。すべての Rūpa Kalāpa は Uppatti(生)、Ṭhiti(住)、Bhaṅga(滅)を繰り返しています。Rūpa の生まれた Uppatti(生)の時にはまだ新しい Kalāpa を生む力はありません。Thiti(住)の時に新しい Kalāpa を生む力があります。Rūpa の Uppatti(生)、Ṭhiti(住)、Bhaṅga(滅)を人間の一生に例えていえば Rūpa の生の時は生まれて間もない幼児期に当ります。住の時は親になって子供を産むことができる成人期となります。滅の時は老化して死を迎える時期ということになります。すべての Kalāpa は生住滅の Ṭhiti(住)のときに新しい Rūpa Kalāpa を生むことができます。そのことを智慧で理解してください。

# 5. 眼にある Kammaja Ojā、Cittaja Ojā、Utuja Ojā、Āhāraja Ojā から Kalāpa が生まれることを確認する修習

Kalāpa を確認するときは Ānāpāna、白カシナもしくは自分の好きな第四禅定に入り、Samādhi の力を強くして光も強くなったら出定してその光を射して観て行きます。

(1) 眼のところにある透明な Cakkhu Dasaka Kalāpa は 10 種類の要素が含まれています。この Kalāpa は過去生のカルマによりできています。 Kammaja Ojā が含まれています。その Kammaja Ojā は Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の支えにより新しいĀhāra Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。 [Visuddhimagga 2.251 に記載]。

新しく生まれた Āhāra Ojatthamaka Rūpa Kalāpa は Janaka Ajjhatta Ojā が含まれて

いるものと Upatthambhaka Ajjhatta Ojā が含まれているものの二種類あります。Janaka Ajjhatta Ojā は Upatthambhaka Ajjhatta Ojā と Pācaka Tejo の支えにより新しく Kalāpa を生むことができます。新しく Kalāpa が生まれていることを確認していきます。 Kammaja Ojā は過去生のカルマの力の強弱と摂った食事の良し悪しにより Rūpa Kalāpa を生む回数が変わります。

眼にある Kāya Dasaka Kalāpa や Bhāva Dasaka Kalāpa の中にも Ojā が含まれています。その Ojā は Kammaja Tejo とĀhāraja Ojā の支えにより新しいĀhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。生まれて来た Kalāpa の中にも Tejo という Utu が含まれているので新しい Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。

このように眼にある Cakkhu Dasaka Kalāpa の中の Ojā や Bhāva Dasaka Kalāpa の中の Ojā から新しい Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認していきます。これは眼にある Kammaja Rūpa kalāpa から新しい Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認していく方法です。

(2) 眼にある Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Cittaja Ojā から新しい Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認していきます。Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa にも Ojā が含まれています。その Ojā は別の Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の支えにより2、3回 Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa を生むことができます。[Visuddhimagga Mm.2.251 記載]

Kāmāvacara Citta の場合は2、3回生むことができますが Samatha Bhāvanā Citta や Vipassanā Bhāvanā Citta などの場合は禅定の力もあり智慧も鋭い優れた Citta なので何日間という長い時間新しい Rūpa を生み続ける力があります。[VisuddhimaggaMahā Ṭīkā243 に記載]

Samatha Bhāvanā Citta や Vipassanā Bhāvanā Citta などの Citta から生まれた Rūpa Kalāpa は力が強く、自分の身体の中の Kalāpa だけを生むのではなく Bahiddhā (自分の体の外) にも Kalāpa を生みます。禅定に入っている Yogī の周りが光っているのは Samatha Bhāvanā Citta が生み出した Rūpa Kalāpa が光っているからなのです。このように Bahiddhā にも Rūpa Kalāpa が生まれていることを自分の智慧で理解できるように 修習します。

注意して観て行く点は Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa にある Tejo という Utu から Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認することです。

(3) 眼にある Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Utuja Ojā から Rūpa Kalāpa が生まれていることを確認します。生まれて来た Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa にも Ojā が含まれています。その Ojā は別の Kalāpa にある Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の支えによりさらに新しい Āhāraja Rūpa Kalāpa を生んでいることを観えるように修習して行きます。

Kammaja Tejo、Cittaja Tejo、Utuja Tejo、Āhāra Tejo から Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa

Kalāpa が生まれ、そこに含まれる Janaka Ojā は Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の 支えにより 10 回から 12 回新しい Rūpa Kalāpa を生みます。[Visuddhimagga Mm.2.252 に記載]

(4)眼にある Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa に含まれる Āhāra Ojā から Rūpa Kalāpa が生まれていることを観ます。Āhāra Ojā から別の Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa にある Upatthambhaka Ojā と Pācaka Tejo の支えによりさらに新しい Āhāraja Rūpa Kalāpa が生まれていることを観ます。

Kammaja Tejo、Cittaja Tejo、Utuja Tejo、Āhāra Tejo という 4 種類の Kalāpa に含まれているそれぞれの Tejo から Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa が生まれていることも確認していきます。

また Ojā を観る時は元々ある Ojā なのか支える為の Ojā なのか区別して理解できるようにします。

### まとめ

Rūpa Kalāpa は 8 種類の要素を含むもの、9 種類の要素を含むもの、10 種類の要素 を含むものの 3 種類あります。

- 8種類の要素: Patavī(地)、Āpo(水)、Tejo(火)、Vāyo(風)、Vaṇṇa(色)、Gandha(香)、Rasa(味)、Ojā(食素、栄養素)
- 9種類の要素: Patavī(地)、Āpo(水)、Tejo(火)、Vāyo(風)、Vaṇṇa(色)、Gandha(香)、Rasa(味)、Ojā(食素、栄養素)、Jīvita(命)
- 10 種類の要素: Patavī(地)、Āpo(水)、Tejo(火)、Vāyo(風)、Vaṇṇa(色)、Gandha (香)、Rasa(味)、Ojā(食素、栄養素)、Jīvita(命)、Pasāda[Cakkhu Pasāda(眼浄)などの五門における Pasāda、あるいは Hadayarūpa(心 色)あるいは Bhāvarūpa(性色)]

すべての Rūpa Kalāpa には Utu ともいわれる Tejo と Ojā が含まれています。他の Rūpa Kalāpa の支えにより Tejo からと Ojā から一つずつ Rūpa Kalāpa を生むことができます。 Tejo (Utu) から生まれた Rūpa Kalāpa を Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa といい、Ojā から生まれた Rūpa Kalāpa を Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa と言います。新しく生まれた Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa と Āhāraja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa にも Utu と Ojā が含まれているのでそれぞれ二つずつの Rūpa Kalāpa を生みます。生まれた四つの Kalāpa からはさらに二つずつ、八つの Rūpa Kalāpa が生まれます。そのように数代に渡り生まれ続けます。それらが生まれていることを確認します。それらには 8 種類の要素が含まれていることも観ます。六門、三十二身分に広がっていることを確認できるように修習します。

Rūpa 瞑想の実践において Pathavī など Mahābhūta の修習を始めた時からすべての要素を観て行くときは常に自分の内にある六門、三十二身分を確認し、自分の外にある Bahiddhā を観て確認して行きます。そのように交互に Ajjhatta と Bahiddhā にある全ての要素を確認する修習をして行かなくてはなりません。

これで四界分別、Rūpa 瞑想の省略版の説明を終えます。次は広げた Rūpa 瞑想の 修習の説明になります。

# VII 六門、四十二身分に広げて観る Rūpa 瞑想

広げて観て行く修習は六門、四十二身分を確認していきます。

四十二身分とは三十二身分つまり、Pathavī Koṭṭhāsa (地の要素が多く含まれるあるいは地の要素が強く現れている身体部分) 20 個と Āpo Koṭṭhāsa (水の要素が多く含まれるあるいは強く現れている身体部分) 12 個の 32 個に Tejo Koṭṭhāsa (火の要素が多く含まれるあるいは強く現れている身体部分) 4 個と Vāyo Koṭṭhāsa (風の要素が多く含まれるあるいは強く現れている身体部分) 6個の 10 個を足した 42 個の身体部分を言います。修習するときは Ānāpāna あるいは自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi と光の力を強くしてから出定し、その光を射して観て行きます。

## 1. 三十二身分を詳細に観て行く方法

## 1) 汗、涙、唾、鼻水の詳細な修習

汗、涙、唾、鼻水にある Rūpa Kalāpa を分析するとそこには Cittaja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa 8 種類 (Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha、Rasa、Ojā)と Utuja Ojaṭṭhamaka Rūpa Kalāpa 8 種類 (Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha、Rasa、Ojā)の 2 つの kalāpa の 16 種類の要素が含まれていることを観えるよう修習します。

## 2) 胃の中の食べ物、大便、小便、膿の詳細な修習

胃の中の食べ物、大便、小便、膿にある Rūpa Kalāpa を分析して観るとそこには Utuja Ojatthamaka Rūpa Kalāpa 8 種類しか含まれていないことを観えるよう修習します。

## 3) 残りの三十二身分の詳細な修習

三十二身分の 32 個から上記の汗、涙、唾、鼻水と胃の中の食べ物、大便、小便、膿の 8 個を除いた残り 24 個のほとんどには Kāya Dvāra にある 53 種の要素が含まれていることを確認します。

#### 4) 胆汁の詳細な修習

胆汁を観る場合、胆汁は胆のうの中にある胆汁と胆のうの外に流れている胆汁の二種類にある53種類の要素を確認します。

#### 5) 血の詳細な修習

血を観る場合は Sannicita Lohita という心臓や肝臓などに留まっている血と Samsaraṇa Lohita という血管に流れている血の二種類にある 53 種類の要素を確認します。

## 2. Tejo Kotthāsa 4 種類と Vāyo Kotthāsa 6 種類

- 1) Tejo Koṭṭhāsa 4種類
  - (1) Santhāpana Tejo 一日おきに熱くなる Tejo 33 種類の要素が含まれる。
  - (2) Pāha Tejo 非常に熱くなる Tejo (風邪をひいて熱が出た時など) 33 種類。
  - (3) Jīraṇa Tejo 老化させる Tejo 33 種類。
  - (4) Pācaka Tejo 食べたものを消化させる Tejo 9 種類。

Tejo Koṭṭhāsa はもともと三十二身分に形としてあるものでは無く Tejo の要素が多い Kalāpa を取り観て行きます。

(1) Sanṭhāpana Tejo、(2) Dāha Tejo、(3) Jīraṇa Tejo の 33 種類:

Jīvita Navaka Kalāpa 9種類

Cittaja Ojattamaka Kalāpa 8種類

Utuja Ojattamaka Kalāpa 8種類

Āhāraja Ojaṭṭamaka Kalāpa の 8 種類

(4) Pācaka Tejo の 9 種類: Jīvita Navaka Kalāpa の 9 種類

Tejo を観るときは 33 種類の要素が含まれている Tejo なのか 9 種類の要素が含まれている Tejo なのかを確認してください。

## ●Tejo Kotthāsa 修習法●

Tejo Koṭṭhāsa を観るときは三十二身分のどの部分の Kalāpa でも良いのですが Tejo の熱さが含まれている Kalāpa を選びます。

- (1) Santhāpana Tejo を確認する場合、風邪などを患った時がベストです。風邪をひいた時は一日おきに熱が上がったり下がったりする場合があるので、その時の Tejo の要素を観ます。Tejo33 種類の要素が含まれていることを智慧で理解します。
- (2) Pāha Tejo を確認する場合は風邪をひいて高熱を出した時の Tejo の要素を観ます。Tejo33 種類の要素が含まれていることを智慧で理解します。
- (3) Jīraṇa Tejo を確認する場合は kalāpa の中の Tejo を観て老化させている Tejo であることを智慧で理解します。
- (4) Pācaka Tejo を確認する場合は食事をしている時に胃の周りにある Kalāpa の Tejo を観て 9 種類の Tejo が含まれていることを理解します。
- 2) Vāyo Koṭṭhāsa 6種類
  - (1) Uddhamgama Vāta 身体の上に上がって来る風 33 種類
  - (2) Adhogama Vāta 身体の上から下に流れる風 33 種類
  - (3) Kucchisaya Vāta 胃腸の外にある風 33 種類

- (4) Koṭṭhāaya Vāta 胃腸の中にある風 33 種類
- (5) Aṅgamaṅgānusārīno Vāta すべての筋肉の中にある風 33 種類
- (6) Assāsapassāsa Vāta 出息入息の風 9種類
- (1) Uddhamgama Vāta, (2) Adhogama Vāta, (3) Kucchisaya Vāta,
- (4) Koṭṭhāaya Vāta、(5) Aṅgamaṅgānusārīno Vāta の 33 種類:

Jīvita Navaka Kalāpa 9種類

Cittaja Ojattamaka Kalāpa 8種類

Utuja Ojaṭṭamaka Kalāpa 8種類

Āhāraja Ojaṭṭamaka Kalāpa 8種類

(6) Assāsapassāsa Vāta の 9 種類

## ●Vāyo Koṭṭhāsa 修習法●

- (1) Uddhaṃgama Vāta は身体の中に上がってきている風、例えばげっぷのようなものにある Kalāpa を観ます。33 種類の要素が含まれていることを理解します。
- (2) Adhogama Vāta は身体の下に流れる風にある Kalāpa を観て 33 種類の要素が含まれていることを智慧で理解します。
- (3) Kucchisaya Vāta は胃腸の外の風にある Kalāpa を観て 33 種類の要素が含まれていることを智慧で理解します。
- (4) Kotthāaya Vāta は胃腸の中の風にある Kalāpa を観て 33 種類の要素が含まれていることを智慧で理解します。
- (5) Aṅgamaṅgānusārīno Vāta は身体の中の大きな筋肉でも小さな筋肉でもどれでもよいので筋肉の中の風にある Kalāpa を観て33 種類の要素が含まれていることを智慧で理解します。
- (6) Assāsapassāsa Vāta について Visuddhimagga1-345,346、および 2-223 では 「出息入息は元々Cittaja Sadda Navaka Kalāpa です。出息入息は Cittaja Sadda Navaka Kalāpa の集まりのことを言います。」と説明されています。

Cittaja Sadda Navaka Kalāpa には Patavī(地)、Āpo(水)、Tejo(火)、Vāyo(風)、Vaṇṇa(色)、Gandha(香)、Rasa(味)、Ojā(食素)、Sadda(音)の 9 種類の要素が含まれています。

Hadayavatthu (Bhavanga) に依って生まれている息を吸いたい吐きたいという Citta から出息入息の風が現れていることを確認します。集中して観ると出息入息の風は9種類の要素が含まれている Cittaja Sadda Navaka Kalāpa の集まりであることを智慧で理解できます。

楽に呼吸をしている時にはそこに Lahutā(軽快性)、Mudutā(柔軟性)、 Kammaññatā(適業性)の三つのいわば偽物の Rūpa も含まれていますが次の修習 ではそれらも確認します。

このように省略した三十二身分に加えて Tejo Koṭṭhāsa 4 種類と Vāyo Koṭṭhāsa 6 種類の 10 種類を合わせた四十二身分を詳細に修習しなければなりません。

# 3. Kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja Rūpa Kalāpa の詳細な修習

Rūpa Kalāpa は Kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja の四つの原因からできていますが、それぞれに種類があります。

## 1) Kammaja Rūpa Kalāpa 9種類

- (1) Cakkhu Dasaka Kalāpa
- (2) Sota Dasaka Kalāpa
- (3) Ghāna Dasaka Kalāpa
- (4) Jivhā Dasaka Kalāpa
- (5) Kāya Dasaka Kalāpa
- (6) Itthibhava Dasaka Kalāpa
- (7) Pumbhava (Purisabhava) Dasaka Kalāpa
- (8) Hadaya Dasaka Kalāpa
- (9) Jīvita Navaka Kalāpa

これらの9種類は過去生のカルマからできていますがRupa 瞑想の修習をしている 段階ではどんなカルマでできているのか確認する必要はありません。それは Paccaya Pariggaha Ñāṇa (縁摂受智)の修習をする段階で理解できます。今は過去 生のカルマでできているということのみ智慧で理解しておいてください。

#### ●修習法●

Kammaja Rūpa 9 種類はほとんど六門、三十二身分において修習しました。すべては Vipassanā ができる本物の Rūpa Kalāpa で偽物の Rūpa Kalāpa は含まれていません。四十二身分の修習においても三十二身分と同じように確認します。

## 2) Cittaja Rūpa Kalāpa 8種類

- (1) Cittaja Suddhaṭṭhaka Kalāpa は純粋な Cittaja の要素 8 種類。
- (2) Kāya Viññatti Navaka Kalāpa は Cittaja の 8 種類に Kāya Viññatti (身表)を加えた 9 種類。
- (3) Lahutādekādasaka Kalāpa は Cittaja の 8 種類に Lahutā(軽快性)、Mudutā(柔軟性)、Kammañnatā(適業性)の三つを加えた 11 種類。
- (4) Kāya Viññatti Lahutādi Dvādasaka Kalāpa は Cittaja の 8 種類に Kāya Viññatti と Lahutā(軽快性)、Mudutā(柔軟性)、Kammaññatā(適業性)の三つを加えた 12 種類。
- (5) Vacī Viññatti Dasaka Kalāpa は Cittaja の 8 種類に Vacī Viññatti (語表)と Sadda

(音)を加えた10種類。

- (6) Vacī Viñňatti Sadda Lahutādi Terasaka Kalāpa は Cittaja の 8 種類に Vācī Viñňatti (語表)、Sadda (音)、Lahutā (軽快性)、Mudutā (柔軟性)、Kammañňatā (適業性)を加えた 13種類。
- (7) Assāsapassāsa Cittaja Sadda Navaka Kalāpa は呼吸にある Kalāpa で Cittaja の 8 種類に Sadda(音)を加えた 9 種類。
- (8) Assāsapassāsa Cittaja Sadda Lahutādi Dvādasaka Kalāpa は呼吸にある Kalāpa で Cittaja の 8 種類に Sadda(音)、Lahutā(軽快性)、Mudutā(柔軟性)、Kammaññatā(適業性)を加えた12種類。

#### ●修習法●

これら 8 種類の Citta の原因で生まれた Rūpa Kalāpa を確認するときは Bhavaṅga つまり Hadayavatthu に心を集中して光を射して観て行きます。

- (1) Cittaja Suddhaṭṭhaka Kalāpa は Vipassanā ができる Cittaja Rūpa Kalāpa に含まれる純粋な 8 種類の要素です。三十二身分で修習した方法と同じです。
- (2) Kāya Viññatti Navaka Kalāpa は Cittaja Rūpa 8 種類と Kāya Viññatti (身表) が 含まれていることを確認します。手を曲げたり伸ばします。すると Bhavaṅga のところから手を曲げたり伸ばしたりしたいという心から Rūpa Kalāpa がたくさん生まれていることが観えます。その Rūpa Kalāpa が手のところにも広がって生まれていることを観ます。分析して観て純粋な 8 種類に Kāya Viññatti を加えた 9 種類の要素を含んだ Rūpa Kalāpa であることを智慧で理解します。
- (3) Lahutā Dekādasaka Kalāpa は Cittaja Rūpa 8 種類と Lahutā (軽快性)、Mudutā (柔軟性)、Kammañnātā (適業性)の三つが含まれていることを確認します。手を曲げたり伸ばしたりしてみます。うまく楽にできる時があります。その時集中して Bhavanga を観るとこの三種類の要素を加えた 11 種類の要素が含まれた Rūpa kalāpa が生まれていることが観えます。楽にできたことは軽快性、柔軟性、適業性の要素が含まれているからであることを智慧で理解します。
- (4) Kāya Viñňatti Lahutā di Dvādasaka Kalāpa は Cittaja Rūpa 8 種類とKāya Viñňatti、Lahutā、Mudutā、Kammañňatā の四つの要素が含まれていることを確認します。 (2)、(3)と同じように手の曲げ伸ばしをして上手くできた時は Kāya Viñňatti、Lahutā、Mudutā、Kammañňatā が含まれていることを確認します。

Kāya Viññatti Navaka Kalāpa と Kāya Viññatti Lahutādi Dvādasaka Kalāpa の二種類については後に Iriyāpatha と Sampajañña を修習するときにもよく観なけれ\_ばなりません。

(5) Vacī Viññatti Dasaka Kalāpa は Cittaja Rūpa 8 種類と Vācī (語表)、Sadda (音) の 二つが加わった 10 種類の要素を確認します。Bhavaṅga に心を集中させて「か」

でも「き」でもなんでもよいので声を出して観ます。声を出したいという心から生まれている Rūpa Kalāpa がたくさん生まれていることを確認します。なぜ音が出るのかというと Pathavī の要素が強すぎて Rūpa Kalāpa 同士がぶつかり合っているので音が現れてきます。そのことを良く観る必要があります。

- (6) Vacī Viññatti Sadda Lahutādi Terasaka Kalāpa は Cittaja Rūpa 8 種類に Vacī Viññatti、Sadda、Lahutā、Mudutā、Kammaññatā の五つが加わり 13 種類の要素が含まれる Kalāpa を確認します。(5)と同じ方法で修習します。調子よく上手く声が出た時に Lahutā、Mudutā、Kammaññatā が含まれていることを確認します。
- (7) Assāsapassāsa Cittaja Sadda Navaka Kalāpa は Vāyo Koṭṭhāsa の(6) Assāsapassāsa Vāta と同じ方法で修習します。呼吸したいという心からできた出息入息の風を鼻の辺りを集中して観て Sadda の要素が含まれていることを確認します。
- (8) Assāsapassāsa Cittaja Sadda Lahutādi Dvādasaka Kalāpa は(7)の9種類の要素 に Lahutā、Mudutā、Kammaññatāの三つが加わり12種類の要素が含まれているこことを確認します。呼吸が上手く楽にできた時には Lahutā、Mudutā、Kammaññatā が含まれていることが解ります。

以上が Cittaja Rūpa Kalāpa を確認していく修習方法ですが、修習するときは心の辺りだけではなく手を曲げたり伸ばしたりしたときには指の先まで Rūpa Kalāpa が広がって生まれていることを観て確認してください。

## 3) Utuja Rūpa Kalāpa 4種類

- (1) Utuja Suddhatthaka Kalāpa は Utuja の純粋な 8 種類。
- (2) Utuja Sadda Navaka Kalāpa は Utuja の 8 種類と Sadda(音)が加わり 9 種類。
- (3) Lahutādekādasaka Kalāpa は Utuja の 8 種類と Lahutā、Mudutā、Kammaññatā の三つが加わり 11 種類。
- (4) Sadda Lahutādi Dvādasaka Kalāpa は Utuja の 8 種類と Sadda と Lahutā、 Mudutā、 Kammaññatā の四つが加わり 12 種類。

#### ●修習法●

- (1) Utuja Suddhatāka Kalāpa は Vipassanā ができる Utuja の 8 種類の要素が含まれています。六門、三十二身分にある Rūpa Kalāpa を確認します。
- (2) Utuja Sadda Navaka Kalāpa はお腹の中の音が含まれる Rūpa Kalāpa を観てそこに Sadda(音)が含まれて 9 種類の要素が含まれていることを確認します。
- (1)と(2) は Ajjhatta (自分の内)だけではなく Bahiddhā (自分の外) にもあります。 例えば外に風が吹いている時の風にある Rūpa Kalāpa は Utuja Rūpa Kalāpa です。 その風に Sadda が含まれていると 9 種類の要素であることを確認します。
  - (3) Lahutādekādasaka Kalāpa と(4) Sadda Lahutādi Dvādasaka Kalāpa は純粋な Rūpa と偽物の Rūpa が混在しています。Bahiddhā にはなく Ajjhatta にだけあり

ます。瞑想して上手くできている時に身体にある Rūpa Kalāpa を観ると Lahutā、Mudutā、Kammañatā が含まれている 11 種類の要素を確認できます。さらにうまくできている時におなかの中を観るとお腹がすいた時などに出る Sadda が含まれて 12 種類の要素を確認できます。

今は Rūpa 瞑想をしている段階なのですべての Rūpa を理解するためにまとめて観ていますが、Vipassanā 瞑想をする時には Vipassanā ができる純粋な Rūpa とできない 偽物の Rūpa を区別できるようにしておかなければなりません。

音には三種類の音があります。

一つは Assāsapassāsa Cittaja Sadda Navaka Kalāpa に含まれ、出息入息の時に聞こえる音です。二つ目は Vacī Viññatti Dasaka Kalāpa に含まれ、口から何か話した時に出る音です。この二つの音は Ajjhatta にのみある音です。三つ目は Utuja Sadda Navaka Kalāpa に含まれ、お腹がすいている時やげっぷした時の音や外で風が吹いた時の音で Ajjhatta と Bahiddhā にある音です。

自分の中にある Ajjhatta の音はそれぞれの Rūpa Kalāpa を確認するときに一緒に確認しなければなりません。Bahiddhā の音を確認する場合は風が吹いている時に第四禅定の強い光を射して風に含まれる 8 種類の要素、Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha、Rasa、Ojāと Sadda を含む 9 種類の要素を確認します。風で木の枝がぶつかり合っている音や落雷の音などでも確認することができます。

## 4) Āhāraja Rūpa Kalāpa 2種類

- (1) Āhāraja Suddhaṭṭhaka Kalāpa は純粋な Āhāraja Rūpa の要素 8 種類が含まれています。
- (2) Lahutādekādasaka Kalāpa は Āhāraja Rūpa の要素 8 種類に Lahutā、Mudutā、Kammaññatā が加わった 11 種類の要素が含まれています。

#### ●修習法●

- (1) Āhāraja Suddhaṭṭhaka Kalāpa の 8 種類の要素の確認は六門、三十二身分の時と同じです。
- (2) Lahutādekādasaka Kalāpa は身体の中にある Āhāraja Rūpa Kalāpa を確認した時に身体の調子が良くすべてうまく行っている時は Lahutā、Mudutā、Kammaññatā の三つが加わり 11 種類の要素が含まれていることが解ります。

過去生のカルマから生まれる Kammaja Rūpa Kalāpa、心から生まれる Cittaja Rūpa Kalāpa、時節から生まれる Utuja Rūpa Kalāpa、栄養素から生まれる Āhāraja Rūpa Kalāpa、これらの四つの原因でできているそれぞれの Rūpa Kalāpa を説明したそれぞ

れの修習の仕方で全て確認しなければなりません。

# 4. Lakkhaṇa Rūpa の修習

- (1) Upacaya 集積
- (2) Santati 相続性
- (3) Jaratā 老性
- (4) Aniccatā 無常性

### ●修習法●

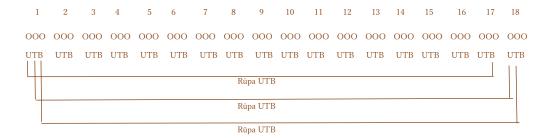
- (1) Upacaya を確認する場合は Paṭisandhi Kalala (精子と卵子の結生) の時の Rūpa を観ます。第四禅定の Samādhi の強い力と光で過去に遡って母体に入った時の Rūpa を観ます。 Paṭisandhi Kalala とは過去生の Cuti(死)の後母体に入った時のことを言います。この Rūpa を観ると Upacaya を理解できるようになります。
- (2) Santati、(3) Jaratā、(4) Aniccatā は現在ある六門、四十二身分の Rūpa Kalāpa のすべてに含まれている偽物の Rūpa です。Santati は相続性を確認します。Jaratā は老化させる要素を確認します。Aniccatā は無常性を確認します。

## 5. Rūpa の生住滅

六門、四十二身分にあるすべてのRūpa Kalāpaの一つ一つに含まれている8種類、9種類、10種類の純粋な要素を確認し、またそれらが現れては滅する生住滅を観えるように修習しなければなりません。一つ一つのRūpa Kalāpaの生住滅をはっきりと自分の智慧で解らなければなりません。一つ一つの身分の生住滅を自分の智慧で理解しなければなりません。身体全体の生住滅も自分の智慧で理解しなければなりません。

また Rūpa はどのように生住滅を繰り返しているのか理解しなければなりません。 Rūpa の寿命 (1回生住滅をしたとき) は Citta Khaṇa の 17 回の生住滅と同じです。 Citta Khaṇa の生住滅の三つを合わせたことを Citta Khaṇa 大と言います。 Citta Khaṇa の生住滅の一つずつを Citta Khaṇa 小と言います。 Rūpa が 1 回生住滅をしたとき Citta Khaṇa 大は 17 回の生住滅をしています。 Citta Khaṇa 小の生住滅の 3 回を掛けて 51 回の生住滅を繰り返しています。 Citta Khaṇa 小の Uppāda (生)、 Thiti (住)、 Bhaṇga (滅) の時もいずれの時も Rūpa は生まれています。 Citta Khaṇa 大の 1 回目の生の時に生まれた Rūpa は Citta Khaṇa 大の 1 回目の生の時に生まれた Rūpa は Citta Khaṇa 大の 18 回目の生の時に対していきます。 Citta Khaṇa 大の 1 回目の住の時に対していきます。 すべての Rūpa は Citta Khaṇa 大 17 回 (Citta Khaṇa 小 51 回) と同時に滅していきます。 このように Rūpa は絶え間なく繰り返し継続して生まれては滅していることを自分の智慧で理解してください。 (次のページの図を参照。)

## Rūpa と Cittakhana の Uppāda (生) Thiti (住) Bhaṅga (滅)



- 一つの Rūpa の生住滅は Cittakhaṇa 大 17 回と Cittakhaṇa 小 51 回と同じです。
- 一列目の数字=Citta Khana 大
- 二列目の OOO=Citta Khana 小
- 三列目 U=Uppāda 生 T=Thiti 住 B=Bhaṅga 滅

一つの Citta Khaṇa の時に Kammaja、Cittaja、Utuja、Āhāraja のそれぞれの原因で 生まれたたくさんの Rūpa Kalāpa が生まれています。

例えば何本もの藁を使って撚ってある藁の一か所の断面を見てみるとそこから始ま っている藁もあれば、途中の藁もあれば、終わっている藁も見えます。そのことと同じよ うにひとつの Citta Khaṇa の時、生まれた Rūpa もあれば住の Rūpa もあれば滅の Rūpa もあることを理解して観えるようにします。

## 6. まとめ

- 1) Rūpa Kalāpa が観える前に四界分別の修習をします。 Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo の要素を観ます。
- 2) Rūpa Kalāpa が観えてきたら一つ一つの Rūpa Kalāpa に含まれているそれぞ れの要素をよく観ます。例えば Pathavī1、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Ghandha、 Rasa、Ojā、Jīvita、Cakkhu Pasāda など。
- 3) 一つ一つの Rūpa Kalāpa に含まれている要素がすべて観えたら六門、四十二 身分に含まれている Rūpa が変化しているという Santati を観て「Etam Rūpa、 Etam Rūpa」あるいは「Rūpa Dhamma、Rūpa Dhamma」あるいは「Rūpa、Rūpa」と 観て修習します。

Visuddhimagga Mm.2-223 には、六門、四十二身分にある全ての Rūpa の Paramattha Dhamma を自分の智慧で理解した Yogī は Ruppana Lakkhaṇa (Rūpa の変化している こと)を観て「Rūpa、Rūpa」あるいは「Etaṁ Rūpaṃ、Etaṁ Rūpaṃ」または「これは Rūpa、 これは Rūpa」と観てください、と書かれています。 つまりすべての Rūpa の要素を Paramattha Dhamma で自分の智慧で理解した Yogī は六門、四十二身分におけるすべての Rūpa は変化していることを智慧で観る修習をするということです。もしも六門、四十二身分においてすべての Rūpa をまとめて「Rūpa、Rūpa」と観えていない場合は、一門一門(眼、耳など)に含まれている 63 種類の Rūpa をすべてまとめて観てその変化を観て「Rūpa、Rūpa」と観ます。この方法で上手くできたら次に一つの Koṭṭhāsa の中の Rūpa をまとめて「Rūpa、Rūpa」と観ます。これが上手くできたら六門、四十二身分に含まれるすべての Rūpa の変化することを観て「Etaṁ Rūpa、Etaṁ Rūpa」あるいは「Rūpa Dhamma、Rūpa Dhamma」あるいは「Rūpa、Rūpa」と観ます。

変化している Rūpa を観るとは、例えば風邪をひいた時自分の身体の中の Rūpa に熱を多く含む Rūpa の Santati (継続性)が増えます。あるいは身体が冷えているときの Rūpa の Santati の変化を観ます。つまり身体が熱い時と冷えている時では現れている Rūpa が違う事を観て行きます。

また、Majjhimanikāya Mahāgopālaka sutta (中部経典根本五十経篇33, 大牧牛者経)と Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.2.282 では次のように説明されています。

- 1. Rūpa 瞑想をする Yogī は 28 種類すべての数を解らなければなりません。
- 2.1) どの Rūpa が Kammaja カルマを原因としてできているか。
  - 2) どの Rūpa が Cittaja 心を原因としてできているか。
  - 3) どの Rūpa が Utuja 時節を原因としてできているか。
  - 4) どの Rūpa が Āhāraja 栄養素を原因としてできているか。
  - 5) どの Rūpa が一つの原因でできているか。
  - 6) どの Rūpa が二つの原因でできているか。
  - 7) どの Rūpa が三つの原因でできているか。
  - 8) どの Rūpa が四つの原因でできているか。
  - 9) どの Rūpa がどんな原因でもなくできているか。

このようにすべての  $R\bar{u}pa$  の数とどのような原因でできているのか  $R\bar{u}pa$  Samuṭṭḥāna を自分の智慧で理解しない限り  $R\bar{u}pa$  瞑想ができたとは言えません。理解すれば涅槃へと向かうための  $Vipassan\bar{a}$  をするための良い智慧になります。

# VIII Iriyāpatha Sampajañña 威儀(行住坐臥)路 正知の修習

Visuddhimagga Mm.1.276 に於いて Sampajañña について次のような説明があります。

どのような瞑想の修習においても、つまり Samatha 瞑想でも Vipassanā 瞑想でも Rūpa 瞑想でも Nāma 瞑想でもすべての瞑想修習において Sati Sampajañña(正念正知)が無いとその Kammatthāna Bhāvanā は完璧ではありません。

Iriyāpatha に於いて Sampajañña で修習する方法を説明します。

Majjhimanikāya Mahāsatipaṭṭhāna sutta(中部経典大念処経)威儀の部に於いてお釈迦様はIriyāpatha について次のように説かれています。

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmīti pajānāti, thito vā 'thitomhīti pajānāti, nisinno vā 'nisinnomhīti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhīti pajānāti.

比丘たちよ、比丘は行っている時は行っていると智慧ではっきりと知ってください。立っている時は立っていると智慧ではっきりと知ってください。座っている時は座っていると智慧ではっきりと知ってください。寝ている(横になっている)時は横になっていると智慧ではっきりと知ってください。

また Majjhimanikāya Mahāsatipaṭṭhāna sutta (中部経典大念処経)正知の部では Sampajañña について次のように説かれています。

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṃe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṃhībhāve sampajānakārī hoti.

比丘たちよ、比丘は前に進む時、後ろに下がる時、正知で行動してください。真っすぐ見る時、横を見る時、正知で行動してください。曲げる時、伸ばす時、正知で行動してください。二重衣、鉢と上下衣を持つ時着る時、正知で行動してください。食べる時、飲む時、噛む時、味わう時、正知で行動してください。大便、小便をする時、正知で行動してください。行く時、立つ時、座る時、寝る時も正知で行動してください。

Majjhimanikāya Mahāsatipaṭṭhāna sutta にはこのようにすべての行動において Iriyāpatha Sampajañña の方法により正知で行動して自分の智慧で解らなければならないと書かれています。

では、どのように自分の智慧で知るのか、Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm. 1-255,256 に於いて次のように説明されています。

Tattha Kāmaṃ soṇasiṅgālādayopi gacchantā "gacchāmā"ti jānanti. Na panetaṃ evarūpaṃ jānanaṃ sandhāya vuttaṃ. Evarūpañhi jānanaṃ sattūpaladdhiṃ na pajahati, attasaññaṃ na ugghāṭeti, kammaṭṭhānaṃ vā satipṭṭhānabhāvanā vā na hoti. Imassa pana bhikkhuno jānanaṃ sattūpladdhiṃ pajahati, attasññaṃ ugghāṭeti, kammaṭṭhānañceva satipaṭṭhānabhāvanā ca hoti. Idañhi "ko gacchati, kassa gamanaṃ kiṃ kāraṇā gacchatī"ti evaṃ sampajānanaṃ sandhāya vuttaṃ.

### Ţhānādīsupi eseva nayo.

(大念処経に書かれている)'行く時は行くと知る'ということはただ行くことを知るという意味ではありません。行くことを知るだけなら町犬や野良犬でさえも解っています。お釈迦様の教えの意味は動物でさえ解っているようにただ行くことを知ってください、という意味ではありません。行くことを知っているだけでは自分の智慧から Attasañā、Sattasñā 我があるという概念や執着する概念は消えていません。それでは Vipassanā の修習にもならず satipaṭṭhānabhāvanā 念処の修習にもなりません。 Attasañā、Sattasñā が消えて知るということは、誰が行っているのか、誰の行き方なのか、どの様な原因で行っているのか、ということを知るという事です。

誰が行っている、誰の行き方、どの様な原因で行っている、ということを知るという事はどのようなことなのか、続けて Aṭṭḥakathā Sayadaw(註釈書著作サヤド―)は次のように説明されています。

Tattha ko gacchatīti na koci satto vā puggalo vā gacchatī. Kassa gamananti na kassaci sattassa vā puggalassa vā gamanam. Kim kāraņā gacchatīti cittakiriyavāyodhāuvipphārena gacchatī. Tasmā esa evam pajānāti "gacchāmī"ti cittam uppajjati, tam vāyam janeti, vāyo viññattim janeti, cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamananti vuccati. Ṭhānādīsupi eseva nayo.

誰が行くのかといえば、人でも動物でも誰が行くのでもありません。誰の行き方なのかと言えば、誰の行き方でもありません。どんな原因で行くのかといえば、行きたいという心が原因で生まれた Vāyo 、風の要素をたくさん含んでいる物質が身体に広がっているからです。この物質は風の要素をたくさん含んでいるのでその押す力により動いている、という事を修行者は智慧でよく観なければなりません。

Aṭṭhakathā にはこのように説明されていますが、どんな原因で'行く'のかもう少し詳しく説明します。

行きたいという Citta の原因で Rūpa Kalāpa がたくさん生まれてきます。生まれた Rūpa Kalāpa は体中に広がって行きますが、その Rūpa Kalāpa には多くの Vāyo が存在しています。Vāyo が多く含まれる Rūpa Kalāpa には Kāya Viññatti が現れます。さらに上手く行動できた時は Lahutā、Mudutā、Kammañātā も加わります。このように Citta から生まれた Kāya Viññatti Navaka Kalāpa や Kāya Viññatti Lahutādi Dvādasaka Kalāpa が体中に増えて広がっていきます。この行きたいという Citta から現れた Rūpa kalāpa は他の四つの原因 Kammaja、Cittaja、Utujya、Āhāraja で現れた Catusamuṭṭānika Rūpa kalāpa を移動させる力を持っています。'行っていることを行っている'と知るということは、これらすべての Rūpa kalāpa を自分の智慧で理解するという事です。ですから Iriyāpatha Sampajañña の修習においては六門、四十二身分にある Catusamuṭṭānika

Rūpa kalāpa すべてを観てどの Rūpa が持って行く Rūpa でどの Rūpa が持って行かれている Rūpa か、どの Rūpa が Padhāna Rūpa でどの Rūpa が Apadhāna Rūpa かを区別して見分けなければなりません。Padhāna Rūpa とは持って行こうと努力をしている Rūpa で Apadhāna Rūpa とは努力をせず持って行かれる Rūpa です。

Majjhimanikāya Ṭīkā Mm.1.352 では Catusamuṭṭānika Rūpa kalāpa を持って行くことにより前に進むなどの動きが現れます、と説明されています。

このように Iriyāpatha Sampajañña の修習では六門、四十二身分にある Catu samuṭṭhānika Rūpa kalāpa を観てどれが Padāna Rūpa か Apadāna Rūpa をよく理解し、「Etaṁ Rūpa、Etaṁ Rūpa」あるいは「Rūpa Dhamma、Rūpa Dhamma」あるいは「Rūpa、Rūpa」と観て修習します。

Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa について Pa-Auk 大長老は次のように説明されています。

一人の人が米袋を運んでいる時、米袋を背負っている人を見ると、その人が米袋を持って行っていて、米袋は持っていかれていることがわかります。持って行かれている米袋の方を見ると誰が米袋を持って行くのか解ります。そのことを解ることと同じようにYogīはIriyāpatha Sampajañña の修習の時、六門、四十二身分にある Catu samuṭṭānika Rūpa kalāpa のどの Rūpa Kalāpa が持って行き、どの Rūpa Kalāpa が持って行かれているか、どの Rūpa Kalāpa が Padhāna Rūpa でどの Rūpa Kalāpa が Apadhāna Rūpa か解らなければなりません。

Mahāsatipaṭṭhāna の Iriyāpathapabbaṃ Sampajaññapabbaṃ には一日のすべての行動が書かれています。

前に進む時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 後ろに下がる時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 前を見る時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 横を見る時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 曲げる時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 伸ばす時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 二重衣を持つ時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 本を持つ時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 する上衣を持つ時着る時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 食べる時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 飲む時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 飲む時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 味む時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 味わう時、Padāna Rūpa、Apadāna Rūpa か区別して観ます。 大便する時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 小便する時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 歩く時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 立っている時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 座っている時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 寝ている時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 起きた時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 話をしている時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 沈黙している時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。 たましている時、Padhāna Rūpa、Apadhāna Rūpa か区別して観ます。

Sampajañña の修習には四種類あります。〔Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.1.258〕

- 1) Sātthakasampajaññaṃ 有用な正知: どのようにすれば生老病死の輪廻から逃れられるのか、何が Kusala Dhamma で何が Akusala Dhamma なのか区別して理解する。
- 2) Sappāysampajaññam 有益な正知: 1)の区別だけではなく、さらにそれらが自分の為に善いことなのか悪いことなのかを分ける智慧を持つ。
- 3) Gocarasampajaññaṃ 行境の正知: 托鉢に行く時も帰る時も常に自分の修習している瞑想をする。Samatha Bhāvanā でも Vipassanā Bhāvanā でも自分が今修習している瞑想のみを一日の行動において修習する。(托鉢の例は比丘についてのことですが、在家修行者の行動にも当てはまります。)
- 4) Asammohasampajaññaṃ 智慧のある正知: 歩いている時、立っている時、座っている時、寝ている時、すべての Koṭṭhāsa に含まれている Paramattha Dhamma の Rūpa と Nāma の Santati を自分の智慧ではっきりと解ること。それは、

歩く時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 立っている時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 座っている時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 寝ている時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 前に進む時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 後ろに下がる時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 前を見る時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 横を見る時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 曲げる時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 曲げる時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 のはず時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 下衣上衣を持つ時着る時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 食べる時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 飲む時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 噛む時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 味わう時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 大便する時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 小便する時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 歩く時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 立っている時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 座っている時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 寝ている時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 記きた時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 記きた時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。 記きた時、RūpaとNāma あるいは五蘊をはっきりと観ます。

このようにすべての行動において、Rūpa と Nāma つまり五蘊を自分の智慧ではっきりと観ることです。

Rūpa を智慧で理解した後、Nāma 瞑想の修習をします。その後、Paṭicca-samupppāda 縁起、Lakkhaṇādi Catukka 特相四法、Vipassanā の修習を続けなければなりません。

# Pa-Auk 大長老の教える大切な注意点

- 1) 自分の始めた修習、例えば Ānāpāna 瞑想をしている時はどんな時でも Ānāpāna 瞑想をしてください。歩いている時、立っている時、座っている時、 横になっている時・・・・すべての行動において Iriyāpatha Sampajañña になるように自分が今修習している Ānāpāna 瞑想のみ修習してください。そのように修習すれば Gocara sampajañña は完璧になります。
- 2) Gocarasampajañña が完璧になったら Samatha 瞑想が成功したことになります。次に Dhātu Kammaṭṭhāna で四界分別の修習を始めて要素を観る時はすべての行動において硬い、ざらざら、重いなどの要素を観る修習をしてください。Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo の修習ではすべての行動において、一つの要素を観ている時は一つの要素を観る修習をしてください。二つの要素を観ている時は二つの要素を観る修習をしてください。二つの要素を見ている時は三つの要素を観る修習をしてください。四つの要素を見ている時は四つの要素を観る修習をしてください。このように自分の今修習している瞑想のみをすべての行動において修習してください。
- 3) Dhātu Kammatṭhāna が完璧になると Rūpa Kalāpa が観えるようになります。

Paramattha Dhamma で Rūpa Kalāpa が観えた時もすべての行動において六門、四十二身分にあるすべての Rūpa Kalāpa をはっきりと区別して自分の智慧で理解してください。

これらの修習が完璧にできたら Gocarasampajañña、Asammohasampajañña が完璧になります。

Rūpa 瞑想の修習法の説明はこれで終わります。次回からは Nāma 瞑想になります。

Part 3 終わり