

Pa-Auk 大長老著

NIBBĀNA GĀMINĪ PAṬIPADĀ

より

修行者実践の為の

ダイジェスト

涅槃へと導く道

Part 4

Nāma 瞑想

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

パオ森林僧院ピンウルウィン（メイミョウ）支部

Bhante Thumana（スマナ比丘）

目次

I	Nāma Kammatṭhāna (Nāma 瞑想修習)の前に知っておくべきこと.....	1
II	Citta 心 89 種類.....	8
III	Cetasika 心所 52 種類.....	16
IV	Anupassanā (随観) の修習について.....	24
V	Dhammānupassanā の修習について.....	25
VI	Samatha Yānika が始める Nāma 瞑想実践法 (Vipassanā の基本) Kusala Group、Dhammārammaṇa Line Manodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi (善いグループ法所縁意門禅定路).....	36
1.	Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として含む Manodvāra Jhāna Samāpattik Vīthi の心と心所の確認.....	39
2.	Nāma と Rūpa を区別する.....	42
3.	Yonisomanasikāra と Ayonisomanasikāra について.....	44
4.	Cakkhupasāda を対象として Mahākusalajavana を観る修習 (Yonisomanasikāra として観たばあいの Kusalajavana を観る).....	46
5.	Tadārammaṇa (彼所縁) について.....	49
6.	Manodvāra Vīthi (意門) に現れた本物の Rūpa を対象として観る修習...53	
7.	Manodvāra Vīthi (意門) に現れた偽物の Rūpa を対象として観る修習...56	
8.	Virati Cetasika 離心所 3 種類を観る修習.....	60
9.	Appamaññā Cetasika 無量心所 2 種類を観る修習.....	62
10.	Buddhānussati 仏随念 Maraṇānussati 死随念を観る修習.....	64
VII	Kusala group の Pañca dvāravajjana (五門引転心) と Manodvāravajjana (意門引転心)を同時に見る修習.....	71
1.	修習の前に知っておくべき Abhidhamma の知識.....	71
2.	Pañcadvāravajjana (五門引転心) と Manodvāravajjana (意門引転心) の 力の働きについて.....	76
3.	Kusalajavana になることについて.....	77
4.	Ghana について.....	79
5.	Kusala group Rūpārammaṇa Line と Manārammaṇa Line を同時に観る実践.84	
6.	Saddārammaṇa Line、Gandhārammaṇa Line、Rasārammaṇa Line、 Phoṭṭhabbārammaṇa Line を観る.....	91
VIII	Akusala group の Nāma dhamma 心と心所を観る.....	105
1.	Akusala group を観る時に初めに知っておくべきこと.....	105

2. Akusala citta を group に分けて観る.....	106
3. それぞれの心所について.....	109
4. Akusala group の Dhammārammaṇa Line の Manodvāravīthi の心と心所.....	110
5. Cakkhupasāda dhātu を対象として取った実践修習.....	110
6. Saṃyojana 結縛 Akusala になる原因10種類.....	113
7. Akusala group Rūpārammaṇa Line Akusalajavana を観る.....	116
IX 広めた Nāma 瞑想の修習法.....	120
X Iriyapatha Sampajañña 四威儀（行住坐臥）路 正知の修習.....	124
1. 五段階の Iriyapatha Sampajañña の修習.....	124
2. Iriyapatha Sampajañña で Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi を観る.....	126
3. Iriyapatha Sampajañña において五蘊で観る実践.....	127
XI Nāma 瞑想まとめ.....	132
1. 涅槃証悟への一本道 Cattaro Satipaṭṭhāna 四念処.....	132
2. Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ についての正しい解釈とは.....	136

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

I Nāma Kammatṭhāna (Nāma 瞑想修習) の前に知っておくべきこと

Nāma 瞑想の修習を始める Yogī は実践の前に Abhidhamma に書かれている心と心所、一部の Vīthi (心路) について勉強して暗記しておかなければなりません。『Nibbāna Gāminī Paṭipadā』の Nāma 瞑想について書かれている部分も三分の一ほどが Abhidhamma の心と心所になります。

Pa-Auk 大長老には皆さんに伝えたい思いがあります。

ミャンマーでも近年 Vipassanā は簡単にできる瞑想であると安易に考えられています。安易に Vipassanā 瞑想をできると思っている人は Rūpa や Nāma について深く智慧で理解して Vipassanā 瞑想をしている訳ではないからです。なぜそのような事が起きるのかといえば、Abhidhamma では Rūpa は一秒間に約 500 億回生住滅を繰り返していて Nāma の寿命はそれ以上短く指をパチンと鳴らす瞬間に約 1 兆回の生住滅を繰り返しています。(Nāma の寿命は Rūpa の寿命の約 17 倍から 20 倍とされています。) と書かれています。ですから普通の人間がそれほど速いスピードで生住滅しているものを観える訳がないと思ってしまうのです。また Saṃyuttanikāya Mm.2.295 (相応部教典) にも Nāma は指をパチンと鳴らす瞬間に 1 兆回のスピードで生住滅をしている、と書かれているので普通の人間の能力でそれほど早く滅するものを観える訳がないと思われるのです。

しかし Pa-Auk 大長老はお釈迦様の教えを正確に修習すれば必ず成功できる、とおっしゃっています。

Nāma 瞑想は 3 種類の方法で始めることができます。

- 1) Phassa (接触) から始める。
- 2) Vedanā (感受) から始める。
- 3) Viññāṇa (識) から始める。

Suddhavipassanā Yānika でも Samatha Yānika でもどちらから始めた Yogī も Nāma 瞑想の修習はこの 3 種類のいずれかの方法で始めます。

一つの Citta には Citta (心) と Cetasika (心所) が含まれていますが Phassa を強く感じる Yogī は Phassa を観ることから始めてそこに含まれているすべての心所を観て行きます。Vedanā を強く感じる Yogī は Vedanā を観ることから始めそこに含まれるすべての心所を観て行きます。Viññāṇa を強く感じる Yogī は Viññāṇa を観ることから始めてそこに含まれるすべての心所を観ていきます。

Citta と Cetasika は必ず同時に生まれて同時に滅していきます。どんな Citta が生まれても必ずそこには Cetasika も含まれています。それらの Citta と Cetasika

を分析していかなければなりません。

〔Dīghanikāya Aṭṭhakathā Mm.2.314、Majjhimanikāya Mm.1.280、Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.2.252 に記載〕

Nāma Kammatṭhāna の修習をする Yogī は Suddhavipassanā Yānika でも Samatha Yānika でも必ず Nāma Kammatṭhāna を始める前に Rūpa Kammatṭhāna の修習をして Rūpa について自分の智慧ではっきりと理解をしておかなければなりません。

Cakkhupasāda、Sotapasāda、Ghānapasāda、Jivhāpasāda、kāyapasāda という Vatthu を頼って Cakkhuviññāṇa、Sotaviññāṇa、Ghānaviññāṇa、Jivhāviññāṇa、Kāyaviññāṇa という心が生じます。このように Rūpa を頼って生まれる Nāma をはっきりと理解するためには六門にある Rūpa に含まれる Paramattha の要素をすべて理解しておかなければなりません。Rūpa を自分の智慧で理解していなければ上記の 3 種類の方法で始めることも不可能です。Rūpa を完璧に理解せずに一つ二つの Rūpa が観えただけで Nāma 瞑想を始めたとしたら Rūpa 瞑想も Nāma 瞑想も失敗してしまいます。必ずすべての Rūpa の Paramattha の要素を理解してから Nāma 瞑想を始めてください。〔Visuddhimagga Mm.2.227 に記載〕

例えば、禅定についても同じことが言えます。

Ānāpāna の第一禅定を得てすぐに第二禅定、第三禅定、第四禅定に入るとは上手く行きません。第一禅定を得た後に第一禅定が完璧になるように五自在の練習を何度も繰り返します。第一禅定が完璧にできることが第二禅定を得るための近いサポートとして支えとなるからです。このように五自在の練習をしてそれぞれの禅定を完璧にすることが上の禅定に進むための支えになります。第一禅定を得ただけで完璧になる前に第二禅定に進むことは、うまく入定できないばかりでなく得た第一禅定も壊れてしまいます。そのことと同じように Nāma 瞑想を始める前に Rūpa 瞑想を完璧にしておくことが Nāma 瞑想の近いサポートとなるわけです。Rūpa 瞑想を中途半端にして Nāma 瞑想を始めてしまうと Rūpa 瞑想も崩れてしまい Nāma 瞑想もできなくなってしまいます。

次のような例え話が Aṅguttaranikāya Mm.3.216 Gāvīupamā Sutta にあります。山の上の方にいた一頭の牛が山の上から下を眺めた時、山から流れたきれいな水の大きな池や池の周りのおいしそうな草がたくさん見えました。牛はきれいな水を飲んだりおいしそうな草を食べたりしようと考えて山の下まで降りて行きました。山を下る時に足元に気をつけずに急いだったのでころんで崖に落ちてしまいました。牛はきれいな水を飲むこともできず、おいしい草を食べることもできず、自分が住んでいた元の場所に戻ることもできず死んでしまいました。

Nāma 瞑想の修習を始める時は必ず Rūpa の 28 種類がどのような原因でできていてどのような要素が含まれているのかすべて自分の智慧で理解をしてから始めてください。

Nāma 瞑想の修習を始める Yogī は Citta がどのような Rūpa Vatthu を頼っているのか理解しなければなりません。Vatthu を観ると Nāma 瞑想をしっかりとできます。

Cakkhukdvāra Vīthi にある Nāma の集まり、Sotadvāra Vīthi にある Nāma の集まり、Ghānadvāra Vīthi にある Nāma の集まり、Jivhādvāra Vīthi にある Nāma の集まり、Kāyadvāra Vīthi にある Nāma の集まり、Manodvāra Vīthi にある Nāma の集まり、これらの六門から始まり Nāma を観て行く方が自分の智慧でより鮮明に修習することができます。〔Visuddhimagga Mm.2.223 に記載〕

要するに Cakkhuvatthu Rūpa という心が生じる場所を頼って Cakkhuviññāṇa という Nāma の集まりが現れます。Sotavatthu Rūpa を頼って Sotaviññāṇa という Nāma の集まりが現れます。Ghānavatthu Rūpa を頼って Ghānaviññāṇa という Nāma の集まりが現れます。Jivhāvatthu Rūpa を頼って Jivhāviññāṇa という Nāma の集まりが現れます。Kāyavatthu Rūpa を頼って Kāyaviññāṇa という Nāma の集まりが現れます。Hadayavatthu Rūpa を頼って Mano Dhātu と Manoviññāṇa Dhātut という Nāma の集まりが現れます。〔Visuddhimagga Mm.2.223 に記載〕

このように六門から Nāma 瞑想を始めた方が観え易いことが Visuddhimagga に書かれています。

Nāma Kammaṭṭhāna の修習を始めた Yogī の Nāma 瞑想の対象は Lokaia の Citta と Cetasika のみになります。まだ聖者になっていない場合は Lokutara Citta は持っていないので対象になりません。〔Visuddhimagga Mm.2.223 に記載〕

Lokaia Citta は 81 種類、Lokutara Citta は 8 種類、合わせて 89 種類の Citta があります。Nāma 瞑想を始めた Yogī の Vipassanā の対象は Lokaia Citta の 81 種類の Sampayutta Dhamma (相応法:Citta の一つ一つに含まれている心と心所) のすべてになります。Jhāna を得ている Samatha Yānika の Yogī には Mahaggata Citta (Jhāna の Citta) も Nāma 瞑想の対象になります。〔Visuddhimagga Mahāṭīkā.2.353 に記載〕

Citta には Vīthi Citta と Vīthimutta Citta という 2 種類の Vīthi Citta があることを Nāma 瞑想の修習をする前に知っておいてください。Vīthi Citta とは六門

から生じる心のことです。眼で何かを見たときに生じる Cakkhuviññāṇa など
Vīthi Citta と言います。耳から何かを聞いたときに生じる Sotaviññāṇa を Vīthi
Citta と言います。Vīthimutta Citta とは六門とは関係のない別の Citta のこと
を言います。六門から Citta が生じていない時に生じている Citta のことで 3 種類
あります。それらは 1) Paṭisandhi Citta、2) Bhavaṅga Citta、3) Cuti Citta の
3 種類です。

- 1) Paṭisandhi Citta は受胎した時の最初の Citta です。
- 2) Bhavaṅga Citta は Vīthi Citta が現れていない時、寝ている時などに生じて
いる Citta です。
- 3) Cuti Citta は臨終の時の Citta です。

Vīthimutta Citta は六門から Vīthi Citta が生じていない時に生じています。Citta
は生きている限り生住滅を繰り返しています。Vīthimutta Citta は過去生のカルマ
がある限り人間が生き続けるように継続する役割をしています。

Nāma 瞑想を始めた時の対象は Vīthi Citta のみとなります。Vīthimutta Citta は
非常に微細な Citta なので修習が先に進み Paṭiccyā Pariggaha Ñāṇa (縁摂受智) を
得てからの対象となります。

Sasaka Dhamma 6 x 6 の Dhamma

Nāma 瞑想の修習の前に覚えておく 6 種類の Dhamma

1. Vatthu (基)、2. Dvāra (門)、3. Ārammaṇa (対象)、
4. Viññāṇa (識)、5. Vīthi (路)、6. Visayappavatti (境生起)

1. Vatthu 心が頼る場所 6 種類

- 1) Cakkhuvatthu あるいは Cakkhupasāda: 眼にある透明な Rūpa (要素)
- 2) Sotavatthu あるいは Sotapasāda: 耳にある透明な Rūpa (要素)
- 3) Ghānavatthu あるいは Ghānapasāda: 鼻にある透明な Rūpa (要素)
- 4) Jivhāvatthu あるいは Jivhāpasāda: 舌にある透明な Rūpa (要素)
- 5) Kāyavatthu あるいは Kāyapasāda: 身体にある透明な Rūpa (要素)
- 6) Hadayavatthu あるいは Hadayarūpa: Mano Dhātu と Manoviññāṇa Dhātut の
頼る Rūpa (要素)

2. Dvāra 門 6 種類

- 1) Cakkhukdvāra あるいは Cakkhupasāda: 眼にある透明な Rūpa (要素)
- 2) Sotadvāra あるいは Sotapasāda: 耳にある透明な Rūpa (要素)
- 3) Ghānavdvāra あるいは Ghānapasāda: 鼻にある透明な Rūpa (要素)
- 4) Jivhādvāra あるいは Jivhāpasāda: 舌にある透明な Rūpa (要素)

- 5) kāyadvāra あるいは kāyapasāda: 身体にある透明な Rūpa (要素)
- 6) Manodvāra あるいは Bhavaṅga: Manopasāda

3. Ārammaṇa 対象 6 種類

- 1) Rūpārammaṇa 色
- 2) Saddārammaṇa 音
- 3) Gandhārammaṇa 香
- 4) Rasārammaṇa 味
- 5) Phoṭṭhabbārammaṇa 接触 (Pathavī、Tejo、Vāyo)
- 6) Dhammārammaṇa すべての Dhamma の要素

* Dhammārammaṇa 6 種類

① Pasādarūpa: 5 種類

Cakkhupasāda、Sotapasāda、Ghānapasāda、Jivhāpasāda、Kāyapasāda

② Sukhuma Rūpa: 微細で優れている Rūpa16 種類

粗い Oḷārika Rūpa (Pasādarūpa Rūpa5 種類と Ārammaṇa Rūpa7 種類) の 12 種類以外の微細で観え難い Rūpa

③ Citta: Viññāṇa Dhātu 6 種類

Cakkhuvīññāṇa: Cakkhupasāda Dhātu を頼って Rūpārammaṇa を知る心。

Sotavīññāṇa: Sotapasāda を頼って Sadda Ārammaṇa を知る心。

Ghānavīññāṇa: Ghānapasāda を頼って Gandha Ārammaṇa を知る心。

Jivhāvīññāṇa: Jivhāpasāda を頼って Rasa Ārammaṇa を味わう心。

Kāyavīññāṇa: Kāyapasāda を頼って Phoṭṭhabba Ārammaṇa を知る心。

Manovīññāṇa: Bhavaṅgamanopasāda を頼って Hadayavatthu に現れたすべての Dhamma を知る心。

④ Cetasika: 心と一緒に現れる心所 52 種類

⑤ Nibbāna: 涅槃 Santisukha (寂静な幸福)

⑥ Paññatta: 施設された色々なもの

Kasiṇa Paññatta、名前の Paññatta、形ある Paññatta などなど。

4. Viññāṇa Dhātu 6 種類

- 1) Cakkhuvīññāṇa: Cakkhupasāda Dhātu を頼って Rūpārammaṇa を知る Citta。
- 2) Sotavīññāṇa: Sotapasāda Dhātu を頼って Sadda Ārammaṇa を知る Citta。
- 3) Ghānavīññāṇa: Ghānapasāda Dhātu を頼って Gandha Ārammaṇa を知る Citta。
- 4) Jivhāvīññāṇa: Jivhāpasāda Dhātu を頼って Rasa Ārammaṇa を知る Citta。
- 5) Kāyavīññāṇa: Kāyapasāda Dhātu を頼って Phoṭṭhabba Ārammaṇa を知る

Citta。

- 6) Manoviññāṇa: Bhavaṅgamanopasāda Dhātu という Hadayavatthu を頼って 6 種類の Ārammaṇa を知る Citta。

5. Vīthi 心路 6 種類 Vīthi は六門に生じた心の生起と同じ意味になります。

Vīthi を dvāra から観た言い方を dvāra Vīthi といいます。

- 1) Cakkhukdvāra Vīthi: 眼門に生じた心のプロセス。
- 2) Sotadvāra Vīthi: 耳門に生じた心のプロセス。
- 3) Ghānadvāra Vīthi: 鼻門に生じた心のプロセス。
- 4) Jivhādvāra Vīthi: 舌門に生じた心のプロセス。
- 5) Kāyadvāra Vīthi: 身門に生じた心のプロセス。
- 6) Manodvāra Vīthi: 意門に生じた心のプロセス。

Viññāṇa から観た言い方を Viññāṇa Vīthi といいます。

- 1) Cakkhuvīññāṇa Vīthi: 眼識に生じた心のプロセス。
- 2) Sotaviññāṇa Vīthi: 耳識に生じた心のプロセス。
- 3) Ghānaviññāṇa Vīthi: 鼻識に生じた心のプロセス。
- 4) Jivhāviññāṇa Vīthi: 舌識に生じた心のプロセス。
- 5) Kāyaviññāṇa Vīthi: 身識に生じた心のプロセス。
- 6) Manoviññāṇa Vīthi: 意識に生じた心のプロセス。

六門に心がどのように生じているか理解しなければなりません。

例えば Cakkhudvāra Vīthi 眼に心が生じた場合は次のような継続したプロセスで心は約 14 回生まれます。

- (1) Pañcadvārāvajjana 五門引転心: 五門に動き出す心。
- (2) Cakkhu viññāṇa 眼識: 見る心。
- (3) Sampaticchana 領受心: 受ける心。
- (4) Santīraṇa 推度心: 調査する心。
- (5) Voṭṭhapana 確定心: 確定する心。
- (6) Javana 7 回速行心: 7 回の速やかに動く味わう心。
- (7) Tadārammaṇa 2 回彼所縁: 2 回のさらに味わう心。

Sotadvāra Vīthi 耳に心が生じた場合:

Pañcadvārāvajjana、Sota viññāṇa、Sampaticchana、Santīraṇa、Voṭṭhapana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回となります。

Ghānadvāra Vīthi 鼻に心が生じた場合:

Pañcadvārāvajjana、Ghāna viññāṇa、Sampaticchana、Santīraṇa、Voṭṭhapana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回となります。

Jivhādvāra Vīthi 舌に心が生じた場合:

Pañcadvārāvajjana、Jivhā viññāṇa、Sampaticchana、Santīraṇa、Voṭṭhapana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回となります。

kāyadvāra Vīthi に心が生じた場合;

Pañcadvārāvajjana、Kaya viññāṇa、Sampaticchana、Santīraṇa、Voṭṭhapana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回となります。

Manodvāra に心が生じた場合は、Manodvārāvajjana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回の心が生じます。Javana と Tadārammaṇa の違いは Javana の方は味わい方が強く Tadārammaṇa の方は味わいが弱いことです。

(1) から (7) のプロセスの後 Bhavaṅga citta が何回か現れて次のように意門に心が働き眼から取った対象を意門でさらに味わいます。

(1) Manodvārāvajjana 意門引転心: 意識が動き出す心

(2) Javana citta 7 回 速行心: 7 回の速やかに動く味わう心

(3) Tadārammaṇa citta 2 回 彼所縁: 2 回のさらに味わう心

すべての五門 Cakkhudvāra、Sotadvāra、Ghānavdāra、Jivhādvāra、Kāyadvāra から生じたすべての Vīthi は Bhavaṅga を挟んで最後に意門に入り意門で味わいます。これで一つの心 Vīthi のラインは終わります。

6. Visayappavatti 境生起 6 種類

1) Atimahantārammaṇa 極大所縁: 例えば眼で見た時ははっきりと見えていること。Cittakhaṇa が非常にたくさん現れること。Vīthi の Pañcadvārāvajjana から始まり Tadārammaṇa 2 回のプロセスまですべて生じるので Tadārammaṇa Vāra ともいいます。

2) Mahantārammaṇa 大所縁: 1) よりも見える対象が少し弱いが多くのが現れる。Pañcadvārāvajjana から始まり Javana のプロセスで終わるので Javana Vāra ともいいます。

3) Parittārammaṇa 小所縁: 弱い心のプロセス。Pañcadvārāvajjana から始まり Voṭṭhapana で終わってしまうので Voṭṭhapana Vāra ともいいます。

4) Atiparittārammaṇa 極小所縁: 非常に弱い心のプロセス。Pañcadvārāvajjana になる前に終わってしまうほど弱く Vīthi のプロセスが始まる前に終わってしまうので Mogha Vāra ともいいます。

1) から 4) までは五門に生じている Vīthi のプロセスの長さです。

5) Vibhūta Ārammaṇa 明瞭所縁: 非常に力のある Vīthi のプロセスです。意門に入った後 Manodvārāvajjana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回の Vīthi のプロセスが最後まであるので Tadārammaṇa Vāra と言います。

6) Avibhūta Ārammaṇa 不明瞭所縁: 5) より少し弱い心のプロセスです。Manodvārāvajjana、Javana 7 回で終わってしまうので Javana Vāra とも言い

ます。

5) と 6) は五門とは関係なく意門に生じる Vīthi のプロセスです。
Vīthi のプロセスは例えば Cakkhuvīññāṇa Vīthi の場合、このように物質の見えにくさ、光の強弱などにより Visayappavatti 6 種類の現れ方になります。

II Citta 89 種類

Nāma 瞑想は Citta (心) と Cetasika (心所) を観る瞑想です。ほとんどの Citta と Cetasika は Rūpa を頼って現れてきます。Citta と Cetasika の現れる原因とどのように現れるかという結果を知る必要があります。Citta とは Ārammaṇa (対象) を知ることです。〔Visuddhimagga Mūlaṭṭhaka Mm.1.87 に記載〕

Citta は 89 種類あります。Lokiya Citta は 81 種類、Lokutara Citta は 8 種類です。Nāma 瞑想を始めたばかりの時は 81 種類の Lokiya Citta を観る修習をします。

* 次ページの Citta89 種類の見方

+ Somanassa の + は Sahagataṃ 共に含まれていることを表わします。

+ Ditṭhigata Asaṅkhārikam、+ Ñāṇa Asaṅkhārikam などの + は Sampayutta 相応していることを表わします。

-Ditṭhigata Asaṅkhārikam、-Ñāṇa Asaṅkhārikam などの - は Vippayutta 相応していないことを表わします。

Lokutara Citta 8			
Lokiya Citta 81		Arūpāvacara Citta 12	
Akusala Citta12		Rūpāvacara Citta 15	
Lobha mūla Citta		Kusala Citta	
1	+ Somanassa + Diṭṭhigata Asaṅkhārikam	1	Pathamajjhāna
2	+ Somanassa + Diṭṭhigata Sasaṅkhārikam	2	Dutiyajjhāna
3	+ Somanassa - Diṭṭhigata Asaṅkhārikam	3	Tatiyajjhāna
4	+ Somanassa - Diṭṭhigata Sasaṅkhārikam	4	Caturthajjhāna
5	+ Upekkhā + Diṭṭhigata Asaṅkhārikam	5	Pañcamajjhāna
6	+ Upekkhā +Diṭṭhigata Sasaṅkhārikam		
7	+ Upekkhā - Diṭṭhigata Asaṅkhārikam		
8	+ Upekkhā - Diṭṭhigata Sasaṅkhārikam		
Dosa mūla Citta		Vipāka Citta	
1	+ Domanassa + Patigha Asaṅkhārikam	1	Pathamajjhāna
2	+ Domanassa + Patigha Sasaṅkhārikam	2	Dutiyajjhāna
		3	Tatiyajjhāna
		4	Caturthajjhāna
		5	Pañcamajjhāna
Moha mūla Citta		Kiriya Citta	
1	+ Upekkhā + Vicikicchā	1	Pathamajjhāna
2	+ Upekkhā + Uddhacca	2	Dutiyajjhāna
		3	Tatiyajjhāna
		4	Caturthajjhāna
		5	Pañcamajjhāna
		Kusala Citta	
		1 Ākasānañcāyatana	
		2 Viññāhancāyatana	
		3 Ākiñcaññāyatana	
		4 Nevasaññānāsaññāyatana	
		Kusala Citta	
		1 Sotāpatti Magga	
		2 Sakadāgāmi Magga	
		3 Anāgāmi Magga	
		4 Arahatta Magga	
		Vipāka Citta	
		1 Sotāpatti Phala	
		2 Sakadāgāmi Phala	
		3 Anāgāmi Phala	
		4 Arahatta Phala	

表 N-2 世間心 81 出世間心 8					
心 89 種類					
不善心 12	無因心 18	欲界淨心 24	色界心 15	無色界心 12	
貪根心 1 喜俱惡見相応無行心 2 喜俱惡見相応有行心 3 喜俱惡見不相応無行心 4 喜俱惡見不相応有行心 5 捨俱惡見相応無行心 6 捨俱惡見相応有行心 7 捨俱惡見不相応無行心 8 捨俱惡見不相応有行心	不善異熟心 1 捨俱眼識 2 捨俱耳識 3 捨俱鼻識 4 捨俱舌識 5 苦俱身識 6 捨俱領受心 7 捨俱推度心 善異熟心 1 捨俱眼識 2 捨俱耳識 3 捨俱鼻識 4 捨俱舌識 5 樂俱身識 6 捨俱領受心 7 喜俱推度心 8 捨俱推度心 唯作心 1 捨俱五門引転心 2 捨俱意門引転心 3 喜俱笑起心	大善心 1 喜俱智相応無行大善心 2 喜俱智相応有行大善心 3 喜俱智不相応無行大善心 4 喜俱智不相応有行大善心 5 捨俱智相応無行大善心 6 捨俱智相応有行大善心 7 捨俱智不相応無行大善心 8 捨俱智不相応有行大善心 大異熟心 1 喜俱智相応無行大異熟心 2 喜俱智相応有行大異熟心 3 喜俱智不相応無行大異熟心 4 喜俱智不相応有行大異熟心 5 捨俱智相応無行大異熟心 6 捨俱智相応有行大異熟心 7 捨俱智不相応無行大異熟心 8 捨俱智不相応有行大異熟心 大唯作心 1 喜俱智相応無行大唯作心 2 喜俱智相応有行大唯作心 3 喜俱智不相応無行大唯作心 4 喜俱智不相応有行大唯作心 5 捨俱智相応無行大唯作心 6 捨俱智相応有行大唯作心 7 捨俱智不相応無行大唯作心 8 捨俱智不相応有行大唯作心	善心 1 初禪善心 2 第二禪善心 3 第三禪善心 4 第四禪善心 5 第五禪善心 異熟心 1 初禪異熟心 2 第二禪異熟心 3 第三禪異熟心 4 第四禪異熟心 5 第五禪異熟心 唯作心 1 初禪唯作心 2 第二禪唯作心 3 第三禪唯作心 4 第四禪唯作心 5 第五禪唯作心	善心 1 空無辺処善心 2 識無辺処善心 3 無所有処善心 4 非想非非想処善心 異熟心 1 空無辺処異熟心 2 識無辺処異熟心 3 無所有処異熟心 4 非想非非想処異熟心 唯作心 1 空無辺処唯作心 2 識無辺処唯作心 3 無所有処唯作心 4 非想非非想処唯作心	善心 1 預流道心 2 一來道心 3 不還道心 4 阿羅漢道心 異熟心 1 預流果心 2 一來果心 3 不還果心 4 阿羅漢果心

1. Lokiya Citta 世間心 81 種類

Kāmāvacara Citta 欲界心 54 種類	1) Akusala Citta 不善心 12
	2) Ahetuka Citta 無因心 18
	3) Kāmāvacara Sobhana Citta 欲界淨心 24

1) Akusala Citta 12 種類

Lobhamūla Citta 貪根心 8 種類 貪欲が原因で現れる心。

- ① Somanassa sahatagataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ asaṅkhārikaṃ Citta.
喜びを伴い邪見にふさわしく自分自身から行う心。一番強い Akusala の心。
- ② Somanassa sahatagataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ sasaṅkhārikaṃ Citta.
喜びを伴い邪見にふさわしく他から強制されて行う心。
sasaṅkhārika は asaṅkhārika よりカルマの力は弱い。
- ③ Somanassa sahatagataṃ diṭṭhigata vippayuttaṃ asaṅkhārikaṃ Citta.
喜びを伴い邪見にふさわしくなく自分自身から行う心。
- ④ Somanassa sahatagataṃ diṭṭhigata vippayuttaṃ sasaṅkhārikaṃ Citta.
喜びを伴い邪見にふさわしくなく他から強制されて行う心。
- ⑤ Upekkhā sahatagataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ asaṅkhārikaṃ Citta.
楽も苦も無い捨を伴い邪見にふさわしく自分自身から行う心。
- ⑥ Upekkhā sahatagataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ sasaṅkhārikaṃ Citta.
楽も苦も無い捨を伴い邪見にふさわしく他から強制されて行う心。
- ⑦ Upekkhā sahatagataṃ diṭṭhigata vippayuttaṃ asaṅkhārikaṃ Citta.
楽も苦も無い捨を伴い邪見にふさわしくなく自分自身から行う心。
- ⑧ Upekkhā sahatagataṃ diṭṭhigata vippayuttaṃ sasaṅkhārikaṃ Citta.
楽も苦も無い捨を伴い邪見にふさわしくなく他から強制されて行う心。

Domanassa Citta 瞋根心 2 種類 瞋恚が原因で現れる心。

- ① Domanassa sahatagataṃ paṭigha sampayuttaṃ asaṅkhārikaṃ Citta.
憂鬱を伴い瞋りにふさわしく自分自身から行う心。
- ② Domanassa sahatagataṃ paṭigha sampayuttaṃ sasaṅkhārikaṃ Citta.
憂鬱を伴い瞋りにふさわしく他から強制されて行う心。

Moha mūla Citta 癡根心 2 種類 無明が原因で現れる心。

- ① Upekkhā sahatagataṃ vicikicchā sampayuttaṃ Citta.
楽も苦も無い捨を伴う疑惑の心。
- ② Upekkhā sahatagataṃ uddhacca sampayuttaṃ Citta.

楽も苦も無い捨を伴ううわついた心。

2) Ahetuka Citta 18 種類 原因が無い Citta

Akusala Vipāka Citta 不善異熟心 7 種類

- ① Upekkhā Sahagatam Cakkhu Viññāṇam.
捨を伴う眼識。
- ② Upekkhā Sahagatam Sota Viññāṇam.
捨を伴う耳識。
- ③ Upekkhā Sahagatam Ghāna Viññāṇam.
捨を伴う鼻識。
- ④ Upekkhā Sahagatam Jivhā Viññāṇam.
捨を伴う舌識。
- ⑤ Dukkha Sahagatam Kāya Viññāṇam.
苦を伴う身識。
- ⑥ Upekkhā Sahagatam Sampaticchana Citta.
捨を伴う領受心。
- ⑦ Upekkhā Sahagatam Santīraṇa Citta
捨を伴う推度心。

これらの心は過去の Akusala Kamma の原因で結果として現れてきます。
Aniṭṭitārammaṇa（醜い対象）、何か悪いものを見た場合は過去の Akusala の Kamma が原因で見たと理解してください。そのようにみると Yoniso-manasikāra（如理作意）、物事を有るがままに受け入れるようになります。

Kusala Vipāka Citta 善異熟心 8 種類

- ①～④、⑥、⑧は Akusala Vipāka Citta と同じ
- ⑤ Sukha Sahagatam Kāya Viññāṇam.
楽を伴う身識。
- ⑦ Somanassa Sahagatam Santīraṇa Citta.
喜を伴う推度心。

これらの心は過去の Kusala Kamma の原因で結果として現れてきます。

Kiriya Citta 唯作心 3 種類

- ① Upekkhā Sahagatam Pañcadvārāravajjana Citta.
五門に対象が現れた時に確認する心。
- ② Upekkhā Sahagatam Manodvārāravajjana Citta.

意門に対象が現れた時に確認する心。

③ Somanassa Sahagataṃ Hasituppāda Citta.

仏陀、阿羅漢がほほ笑む心。

これらの心は五門、意門に現れた心を確認するのみで原因も結果も無いので Kiriya Citta と言います。

3) Kāmāvacara Sobhana Citta 欲界浄心 24 種類

Mahā Kusala Citta 大善心 8 種類

現在行った Dāna や Sīla などの Kusala を行った心。Upacāra Citta、Samatha Bhāvanā Citta、Vipassanā Bhāvanā Citta などです。大きな力のある Citta です。

- ① Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
喜びを伴い智慧にふさわしく自分自身から行う心。
- ② Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
喜びを伴い智慧にふさわしく他から強制されて行う心。
- ③ Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
喜びを伴い智慧にふさわしくなく自分自身から行う心。
- ④ Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
喜びを伴い智慧にふさわしくなく他から強制されて行う心。
- ⑤ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
苦も楽も無い捨を伴い智慧にふさわしく自分自身から行う心。
- ⑥ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
苦も楽も無い捨を伴い智慧にふさわしく他から強制されて行う心。
- ⑦ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
苦も楽も無い捨を伴い智慧にふさわしくなく自分自身から行う心。
- ⑧ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Kusala Citta.
苦も楽も無い捨を伴い智慧にふさわしくなく他から強制されて行う心。

Mahā Vipāka Citta 大異熟心 8 種類

Mahā Kusala Citta の Kamma の結果として現れる心。良い界に転生できる Citta。

- ① Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Vipāka Citta
- ② Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Vipāka Citta
- ③ Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Vipāka Citta
- ④ Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Vipāka Citta
- ⑤ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikaṃ Mahā Vipāka Citta
- ⑥ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Sasaṅkhārikaṃ Mahā Vipāka Citta

- ⑦ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Asaṅkhārikam Mahā Vipāka Citta
- ⑧ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Sasaṅkhārikam Mahā Vipāka Citta

Mahā Kiriya Citta 大唯作心 8 種類

阿羅漢や仏陀が行った Kusala な行いの心。どんな Kamma も作らない Citta。

- ① Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ② Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Sasaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ③ Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Asaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ④ Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Sasaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ⑤ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ⑥ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Sampayuttaṃ Sasaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ⑦ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Asaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta
- ⑧ Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa Vippayuttaṃ Sasaṅkhārikam Mahā Kiriya Citta

これらの 54 種類の Kāmāvacara Citta 欲界心と共に関係のある Cetasika 心所も同時に現れます。

Nāma 瞑想を始めたばかりの Yogī は Akusala Citta 12 種類、Ahetuka Citta の Somanassa Sahagataṃ Hasituppāda Citta を除く 17 種類、Mahā Kusala Citta 8 種類、Mahā Vipāka Citta 8 種類の 45 種類を観る修習をします。

Samatha 瞑想の修習をして禅定を得ている Yogī は Rūpāvacara Citta や Arūpāvacara Citta を観て行きます。

Samatha 瞑想の禅定は第一禅定から第四禅定までとする Sutta や Visuddhimagga の方法と第一禅定から第五禅定までとする Abhidhamma での分類の方法があります。どちらも禅定のレベルは同じですが禅定の中に含まれる禅支の抜き方により言い方が変わっています。智慧の鋭い Yogī には第一禅定から第二禅定に移行する時に中に含まれている禅支の Vitakka と Vicāra の二つの禅支を一度に抜く方法を教えます。少し智慧の鈍い Yogī は第一禅定から第二禅定に移る時に Vitakka 一つを抜き、第二禅定から第三禅定に移る時に Vicāra 一つを抜く方法を教えます。

ここでは Abhidhamma の第五禅定までの分類の仕方で観て行きます。第一禅定で Vitakka、Vicāra、Pīti、Sukha、Ekaggatā を確認し、Vitakka を抜き第二禅定で Vicāra、Pīti、Sukha、Ekaggatā を確認し、Vicāra を抜き第三禅定で Pīti、Sukha、Ekaggatā を確認し Pīti を抜き第四禅定で Sukha、Ekaggatā を確認し、Sukha を抜き第五禅定で Upekkhā、Ekaggatā を確認します。

4) Rūpāvacara Citta 色界心 15 種類

Rūpāvacara Kusala Citta 5 種類

- ① Paṭhamajjhāna Kusala Citta 初禅善心
- ② Dutiyajjhāna Kusala Citta 第二禅善心

- ③ Tatiyajjhāna Kusala Citta 第三禪善心
- ④ Catutthajjhāna Kusala Citta 第四禪善心
- ⑤ Pañcamajjhāna Kusala Citta 第五禪善心

Rūpāvacara Vipāka Citta 5 種類

- ① Paṭhamajjhāna Vipāka Citta 初禪異熟心
- ② Dutiyajjhāna Vipāka Citta 第二禪異熟心
- ③ Tatiyajjhāna Vipāka Citta 第三禪異熟心
- ④ Catutthajjhāna Vipāka Citta 第四禪異熟心
- ⑤ Pañcamajjhāna Vipāka Citta 第五禪異熟心

Rūpāvacara Kiriya Citta 5 種類

- ① Paṭhamajjhāna Kiriya Citta 初禪唯作心
- ② Dutiyajjhāna Kiriya Citta 第二禪唯作心
- ③ Tatiyajjhāna Kiriya Citta 第三禪唯作心
- ④ Catutthajjhāna Kiriya Citta 第四禪唯作心
- ⑤ Pañcamajjhāna Kiriya Citta 第五禪唯作心

5) Arūpāvacara Citta 無色界心 12 種類

Arūpāvacara Kusala Citta 4 種類

- ① Ākasānañcāyatana Kusala Citta 空無辺処善心
- ② Viññāṇancāyatana Kusala Citta 識無辺処善心
- ③ Ākiñcaññāyatana Kusala Citta 無所有処善心
- ④ Nevasaññānāsaññāyatana Kusala Citta 非想非非想処善心

Arūpāvacara Vipāka Citta 4 種類

- ① Ākasānañcāyatana Vipāka Citta 空無辺処異熟心
- ② Viññāṇancāyatana Vipāka Citta 識無辺処異熟心
- ③ Ākiñcaññāyatana Vipāka Citta 無所有処異熟心
- ④ Nevasaññānāsaññāyatana Vipāka Citta 非想非非想処異熟心

Arūpāvacara Kiriya Citta 4 種類

- ① Ākasānañcāyatana Kiriya Citta 空無辺処唯作心
- ② Viññāṇancāyatana Kiriya Citta 識無辺処唯作心
- ③ Ākiñcaññāyatana Kiriya Citta 無所有処唯作心
- ④ Nevasaññānāsaññāyatana Kiriya Citta 非想非非想処唯作心

Nāma 瞑想の初心者はこちらの世間心 81 種類の中から次の 54 種類のみを始めに修習します。

Kāma vacara Citta より 45 種類

Rūpāvacara Kusara Citta 5 種類

Arūpāvacara Kusala Citta 4 種類

さらに出世間心の 8 種類があります。

2. Lokutara Citta 出世間心 8 種類

Kusala Citta 善心 4 種類

- ① Sotāpatti Magga Citta 預流道心
- ② Sakadāgāmī Magga Citta 一來道心
- ③ Anāgāmī Magga Citta 不還道心
- ④ Arahatta Magga Citta 阿羅漢道心

Vipāka Citta 異熟心 4 種類 Magga Citta の結果としての Citta

- ① Sotāpatti Phala Citta 預流果心
- ② Sakadāgāmī Phala Citta 一來果心
- ③ Anāgāmī Phala Citta 不還果心
- ④ Arahatta Phala Citta 阿羅漢果心

人間界、梵天界、天界、四惡趣のすべての三十一界の Citta はこの 89 種類となります。

Nāma 瞑想を始めた Yogī は 54 種類の Citta とそこに含まれる Cetasika も観て行かなければなりません。

Citta は省略法で 89 種類です。Lokutara Citta は広げた見かたで 121 種類になります。広げた見かたでは Lokutara Citta 8 種類を Jhāna の 5 種類の第一禪定から第五禪定までを掛けて 40 種類の Citta と観ます。

Nāma 瞑想で 54 種類の Citta を観て行くときは Cetasika も同時に智慧で区別をして観て行かなければなりません。

Citta は対象を知る働きだけをしています。Akusala や Kusala になるのは Cetasika の働きによるものです。Citta と Cetasika は同時に生起して同時に消滅します。

Rūpa Kalāpa という Rūpa の集まりがあるように Nāma にも Nāma Kalāpa があります。Visuddhimagga Mahāṭīkā Mm.2.235 では Arūpa kalāpa があると書かれています。Arūpa kalāpa は Nāma Kalāpa のことを指します。Arūpa kalāpa には Citta と Cetasika が含まれています。

III Cetasika 心所 52 種類

Cetasika には下記の 4 種類の Lakkhaṇa (特相) があります。

- 1) Ekuppāda: 心と同時に発生する。
- 2) Ekanirodha: 心と同時に滅する。

3) Ekārammaṇa: 心と同じ対象を取る。例えば心が本を見ている時は心所も本を見ている。

4) Ekavatthuka: 心と心所は同じ場所に頼っている。例えば眼から何かを見た時 Cukkhuviññāṇa vīthi は Cukkhupasāda を頼っているが心所も同じ Cukkhupasāda を頼っている。

これらの4つの Lakkhaṇa を Cetoyutta Lakkhaṇa と言います。これらの4つの Lakkhaṇa は Kāmāvacara (欲界)、Rūpāvacar (色界) では同じ働きをしますが、Arūpāvacara 無色界では Ekavatthuka が無くなり一種類減ります。Arūpāvacara には Rūpa が無いので頼る Rūpa も無い訳です。

Sabba-Citta-Sādhāraṇa 共一切心所 7 種類				Pakinnaka 雜心所 6 種類			
1	Phassa 觸	5	Ekaggatā 一境性	1	Vitakka 尋	4	Viriya 精進
2	Vedanā 受	6	Jīvitindriya 命根	2	Vicāra 伺	5	Pīti 喜
3	Saññā 想	7	Manasikāra 作意	3	Adhimokkha 勝解	6	Chanda 欲
4	Cetanā 思						

Akusala Cetasika 不善心所 14 種類							
1	Moha 痴	5	Lobha 貪	9	Issā 嫉	1	2 Thīna 惛沈
2	Ahirika 無慚	6	Diṭṭhi 邪見	1	0 Macchariya 慳	1	3 Middha 睡眠
3	Anottappa 無愧	7	Māna 慢	1	1 Kukkuca 惡作	1	4 Vicikicchā 疑
4	Uddhacca 掉拳	8	Dosa 瞋				

Sobhana Cetasika 淨心所 25 種類							
Sobhana Sādhāraṇa Cetasika 共淨心所 19 種類							
1	Saddhā 信	6	Adosa 無瞋	1	0 Kāyalahutā 身輕快	1	5 Cittakammaññatā 心適合性
2	Sati 念	7	Tatramajjhataṭṭatā 中捨	1	1 Cittalahutā 心輕快	1	6 Kāyapāguññatā 身練達性
3	Hiri 慚	8	Kāyapassaddhi 身輕安	1	2 Kāyamudutā 身柔軟性	1	7 Cittapāguññatā 心練達性
4	Ottappa 愧	9	Cittapassaddhi 心輕安	1	3 Cittamudutā 心柔軟性	1	8 Kāyaujukatā 身端直性
5	Alobha 無貪			1	4 Kāyakammaññatā 身適合性	1	9 Cittaaujukatā 心端直性

Virati Cetasika 離心所 3 種類			Appamaññā Cetasika 無量心所 2 種類		Amoha Cetasika 無痴心所 1 種類	
1	Sammāvācā 正語		1	Karuṇā 悲	1	Paññindriya 慧根
2	Sammākamanta 正業		2	Muditā 喜		
3	Sammājīva 正命					

Cetasika は 4 つに分類されます。

- 1) Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika 共一切心心所 7 種類: すべての Citta に含まれています。
- 2) Pakiṇṇaka Cetasika 雑心所 6 種類: すべての Citta に含まれているが 6 種類全部が含まれているわけではなく適宜含まれます。
- 3) Akusala Cetasika 不善心所 14 種類: すべての Akusala Citta のみに関係のある Cetasika です。
- 4) Sobhana Cetasika 淨心所 25 種類: すべての Kusala Citta のみに関係のある Cetasika です。

1) Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika 共一切心心所 7 種類

- ① Phassa 触 対象を接触させる。それを Lakkhaṇa Kicca と言います。
対象と Citta を繋げる。それを Rasa Kicca と言います。
- ② Vedanā 受 対象を味わう。
- ③ Saññā 想 対象を覚える。
- ④ Cetanā 思 すべての Citta、Cetasika を対象に向かうようにさせる。
- ⑤ Ekaggatā 一境性 すべての Citta、Cetasika を一つの対象に留める。
- ⑥ Jīvitindriya 命根 すべての Citta、Cetasika を生かす。
- ⑦ Manasikāra 作意 すべての Citta、Cetasika を対象に向かわせる。

これらの Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika 7 種類はすべての Citta に全部含まれています。

Ekaggatā は Samādhindriya、Samādhibala、Sammāsamādhimagginga、Samādhibojjhaṅga、Upacārasamādhi、Appanāsamādhi などとそれぞれの場面によりこのように呼び方が変わります。

もう一点 Pa-Auk 大長老が注意をうながしているのは Vedanā についてです。

Vedanā はすべての Citta に含まれている Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika です。ですから Vedanā が無くなることは在りません。Vedanā は 5 種類あります。Sukha Vedanā、Dukkha Vedanā、Somanassa Vedanā、Domanassa Vedanā、Upekkha Vedanā の 5 つです。Sukha Vedanā、Dukkha Vedanā は Kāyika Sukha、Kāyika Dukkha などと表わされることがあり身体に関しての Vedanā で、Somanassa Vedanā、Domanassa Vedanā、Upekkhā Vedanā は心や心所に関しての Vedanā です。

ミャンマーの一部の瞑想センターでよくある話なのですが、瞑想して座っている時に痛みが出た時に痛い痛いと言っていて痛みが消えたら Vedanā が無くなったと思い、それは Vedanānusati をして瞑想に成功した、と勘違いをする人がいます。しかし、Vedanā はすべての Citta に含まれている Cetasika です。Citta がある限り Vedanā が消えることは在りません。痛みが消えたのは Dukkha

Vedanā が Sukha Vedanā に変わったのです。生きている限り Citta はあり Citta には必ず Vedanā が含まれていて無くなることはありません。Vedanā が消えて瞑想に成功したと言われていることは Buddha の教えから外れているわけです。

しかし Vedanā が消える瞑想もあります。それは Nirodhasamāpattika(滅尽定)に入った時です。滅尽定に入っている時は Citta が止まっているので Citta から Cittaja Rūpa Kalāpa が生じることも無く Cetasika も生じることはありません。従って Vedanā もありません。滅尽定には Samāpattika 8 種類が完璧にできている Samatha Yānika の不還果か阿羅漢でなければ入ることは出来ません。Suddha Vipassanā Yānika では阿羅漢になっても禅定の力が無いので滅尽定に入ることはできません。

一般の Yogī の Vedanā が無くなるということはないことをよく理解しておいてください。

2) Pakiṇṇaka Cetasika 雑心所 6 種類

- ① Vitakka 尋 対象に対してすべての心と心所を向けさせる。考えさせる。
- ② Vicāra 伺 対象に向かった心をさらに向けさせ思考させる。
- ③ Adhimokkha 勝解 対象を決意する。
- ④ Viriya 精進 悪いことでも良いことでも対象に対して努力する。Lobha (貪)、Dosa (瞋)、Moha (痴) など Akusala なことに努力する。また、Alobha (無貪)、Adosa (無痴)、Amoha (無瞋) など Kusala なことに努力する。Samatha 瞑想、Vipassanā 瞑想など禅定に入る時に努力する。
- ⑤ Pīti 喜 対象に対して喜ぶ。
- ⑥ Chanda 欲 対象を欲しがる。Akusala Cetasika の Lobha と同じような働きですが、Lobha は絶対に手に入れたいたいという強い欲で Chanda はただ単に欲しいという気持ちを持つ、という違いがある。

Sabba Citta Sādhāraṇa の Cetanā と Manasikāra と Pakiṇṇaka の Vitakka の働きは3つとも対象に向かうという働きですが少しずつ違う働きをします。ボートレースのこぎ手に例えてみると Vitakka は船の一番前に座って漕いでいる人、Cetanā は船の真ん中に座って漕いでいる人、Manasikāra は船の後ろに座って漕いでいる人、の働きに似ています。先頭のこぎ手 (Vitakka) は船を前に進ませるために漕ぐ働きに加えてレースの最期に旗を取る働きをします。真ん中のこぎ手 (Cetanā) は船をただ漕ぐ働きをしています。最後尾のこぎ手 (Manasikāra) は船をこぐ働きと船が真っすぐに進むようにコントロールする働きをしています。このように船のこぎ手の働きが違うことのようにそれぞれ少しずつ違う働きになります。

Sabba Citta Sādhāraṇa 7 種類と Pakiṇṇaka 6 種類を合わせた 13 種類の Cetasika は Aññāsamana Cetasika (同他心所) といい、89 種類すべての Citta に含まれます。

3) Akusala Cetasika 不善心所 14 種類

(1) Akusala Sādhāraṇa Cetasika 不善共心所グループ 4 種類 すべての Akusara Citta に含まれる。

- ① Moha 痴 対象をはっきりと解らない。
- ② Ahiri 無慚 Dosārita Dhamma (悪く解罪した法) といい、Lobha、Dosa、Moha など悪いことを恥じずに行う。
- ③ Anottappa 無愧 Dosārita Dhamma (悪く解罪した法) といい、Lobha、Dosa、Moha など悪いことを怖がらずに行う。
- ④ Uddhacca 掉挙 心が一つの対象にとどまらず散漫になっている。

(2) Lobha Cetasika 貪心所グループ 3 種類

- ① Lobha 貪 対象を欲しがる。Chanda より強い欲。
- ② Diṭṭhi 邪見 対象を間違って受け取る。Anicca (無常) を Nicca (常) と、Dukkha (苦) を Sukha (楽) と、Anatta (無我) を Attā (我) と受け取り誤った見方をする。
- ③ Māna 慢 自分が一番と思う感覚。相手から勝ち取りたいという働き。

(3) Dosa Cetasika 瞋心所グループ 4 種類

- ① Dosa 瞋 心に瞋りがあり荒々しい感覚。相手を潰そうとする働き。
- ② Issā 嫉 嫉妬する。相手も持っている財産などに嫉妬する働き。
- ③ Macchariya 慳 出し惜しみをする。Dāna などをしていないなど自分の持っているものを惜しんで出さない。
- ④ Kukkucca 惡作 (i) 過去の悪行を後悔する。(ii) 過去に善行を行わなかったことを後悔する。

(4) Sasaṅkhārika Cetasika 他から強制されて行う心所グループ 2 種類

- ① Thīna 惛沈 対象に対して心が向かわずやる気が無い。心が重い。
- ② Middha 睡眠 心所が重い。やる気の無い心所。

(5) Moha Cetasika 痴心所グループ 1 種類

- ① Vicikicchā 疑 (i) Buddha に対する疑い。(ii) Dhamma に対する疑い。(iii) Saṅgha に対する疑い。(本当に聖者かどうかなどと疑う)
(iv) Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) に関しての疑い。
(v) 過去を疑う。(自分に過去があったのか。)(vi) 未来を疑う。
(生まれ変わりはあるのか。)(vii) 過去、未来の両方を疑う。
(viii) カルマの原因と結果 (縁起) に関する疑い。

Akusala Sādhāraṇa Cetasika 4 種類はすべての Akusara Citta に含まれるが、他のグループの心所はそれぞれのグループのリーダーが働いている時に現れる。

4) Sobhana Cetasika 浄心所 25 種類

(1) Sobhana Sādhāraṇa Cetasika 共浄心所グループ 19 種類 すべての Kusala Citta に含まれている。

- ① Saddhā 信 Akusala Cetasika の Vicikicchā と逆の働き。(i) Buddha をし信じる。(ii) Dhamma を信じる。(iii) Saṅgha を信じる。(iv) Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) を信じる。(v) 過去生のあることを信じる。(vi) 来生のあることを信じる。(vii) 過去生、来生の両方を信じる。(viii) カルマの原因と結果(縁起)を信じる。
- ② Sati 念 対象に対して念を置き、常に思い出している。
- ③ Hiri 慚 Dosārita Dhamma を行うことを恥じる。
- ④ Ottappa 愧 Dosārita Dhamma を行うことを恐れる。
- ⑤ Alobha 無貪 Lobha の逆の働き。すべての Lokiya の対象に欲がない。
- ⑥ Adosa 無瞋 対象に対して荒々しい気持ちが無い。相手を潰す気持ちが無い。
- ⑦ Tatramajjhataṭṭatā 中捨 心を浮つかせず慢心も持たずやる気がないことも無く、心をどちらかに偏らせず中間に置く。
- ⑧ Kāyapassaddhi 身軽安 Cetasika (心所) が静かになっている感覚。
- ⑨ Cittapassaddhi 心軽安 Citta (心) が静かになっている。
- ⑩ Kāyalahutā 身軽快 Cetasika がふわっと軽快になっている。
- ⑪ Cittalahutā 心軽快 Citta がふわっと軽快になっている。
- ⑫ Kāyamudutā 身柔軟性 Cetasika が柔らかい感覚。
- ⑬ Cittamudutā 心柔軟性 Citta が柔らかい。
- ⑭ Kāyakammaññatā 身適合性 Dāna、Sīla、Bhāvanā など善い事を上手く行えている Cetasika の感覚。例えば瞑想している時に座り心地がいい時などの感覚。
- ⑮ Cittakammaññatā 心適合性 善い事をする時、上手く行えている Citta の感覚。
- ⑯ Kāyapāguññatā 身練達性 Dāna、Sīla、Bhāvanā など善い事を申し分なく上手く行えている Cetasika の感覚。

⑰ Cittapāguṇṇatā 心練達性 善い事をする時、申し分なく上手く行えている Citta の感覚。

* うまく瞑想ができている時の心はこれら⑭から⑰までの働きです。

⑱ Kāyaujukatā 身端直性 対象に対して真っすぐに上手く Cetasika を働かせる。Māyā（自分にある罪を隠す）や Sāṭheyya（自分に無いことを有るように見せかける）が無い。

⑲ Cittaujukatā 心端直性 対象に対して真っすぐに上手く Citta をはたらかせる。Māyā や Sāṭheyya が無い。

(2) Virati Cetasika 離心所 3 種類

① Sammāvācā 正語 仕事などに関係なく普段から Vacīduccarita（悪いことば）を言わず、善いことを話す。

② Sammākamanta 正業 仕事などに関係なく普段から Kāyaduccarita（悪い行い）をしない。

③ Sammājīva 正命 仕事に関して Vacīduccarita（悪いことば）を言わず、Kāyaduccarita（悪い行い）もしない。

(3) Appamaññā Cetasika 無量心所 2 種類

① Karuṇā 悲 Dukkhitā（苦しんでいる）生き物に対してかわいそうに思う。

② Muditā 喜 Sukhita（幸福な）生き物に対して喜ぶ。

(4) Amoha Cetasika 無痴心所 1 種

① Paññindriya 慧根 Paññā ともいう。Paramattha Dhamma を自分の智慧ではっきりと理解する。

これらの Citta89 種類と Cetasika52 種類を暗記して理解してください。

Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.1.270 には次のような記述があります。

Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa（名色限定智）や Paccaya Priggaha Ñāṇa（縁摂受智）などを得た Yogī は Vipassanā 瞑想を始めた時から Ajjhata Khandha（五蘊）から修習することができます。あるいは Bahiddhā Khandha（外にある五蘊）から修習することもできます。しかし、Ajjhata Khandha のみ修習するだけ、また Bahiddhā Khandha のみ修習することだけでも Ariya Magga Ñāṇa を得て涅槃に到達することは出来ません。Ajjhata Khandha と Bahiddhā Khandha の両方を交互に Vipassanā 瞑想修習をすることにより Vuṭṭhāna Gāminī（出起に至る）という Vipassanā の智慧つまり Magga Ñāṇa

を得ることが出来ます。つまり Ajjhata Khandha と Bahiddhā Khandha を交互に Vipassanā 瞑想修習することにより涅槃に達することができます。

この記述の言わんとすることは、Vipassanā 瞑想を修習する Yogī は Nāma-rūpa Pariccheda Ñāṇa を得ていること、つまり Rūpa の Paramattha Dhamma と Nāma の Paramattha Dhamma を完璧に自分の智慧で理解していること。次に Paccaya Priggaha Ñāṇa を得ていること、つまり Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa を得た後にそれらの原因と結果を自分の智慧ではっきりと観ること。この二つの Ñāṇa を得た Yogī は Vipassanā 瞑想を始めて自分の中の五蘊からでも、外の五蘊（生き物でも生き物では無くても自分の好きな物で良い。）からでも観て行くことができるがどちらか片方だけ修習しただけでは涅槃を見ることは出来ません。両方を交互に修習して行かなければ涅槃に到達することは出来ません。Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā というのは涅槃に至る力のある瞑想です。その力を得るためには自分の中と外の五蘊を交互に修習して行かなければならないのです。Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā の力で Ariya Magga Ñāṇa（聖者の智慧）を得ることができ涅槃に到達できる、ということです。

さらに Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.1.271 には次のような記述があります。上記記載の内容と同じ事になりますが、Rūpa だけを Vipassanā 瞑想するだけでは Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā になりません。Nāma だけを Vipassanā 瞑想するだけでも Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā になりません。時には Mahābhūta Rūpa（Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo）と Upādāya Rūpa 24 種類（Mahābhūta Rūpa を頼っている Rūpa）の 28 種類すべての Rūpa を交互に観る修習をして Paramattha Dhamma を観て無常、苦、無我を観る修習をしなければ Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā にはなりません。さらに Rūpa だけではなくその Rūpa を対象として現れた四蘊 Vedanākkhanda Saññākkhanda、Saṅkkāra- kkhanda、Viññāṇakkhanda を智慧ではっきりと区別して Vipassanā 瞑想して無常、苦、無我を観て行かなければ Vuṭṭhāna Gāminī Vipassanā になりません。

上記 Aṭṭhakathā の記述と同じことが Saṃyuttanikāya Mm.2.249,250 Aparijānana Sutta にも書かれています。

IV Anupassanā（随観）の修習について

一般の Sāvaka（弟子）は同時に大量に生起消滅している Rūpa Kalāpa すべてを観ることは出来ません。すべてを観ることは Buddha にしかできないこ

とです。すべての数の Rūpa Kalāpa を観ることは出来ませんが Rūpa Kalāpa の種類はすべて観なければなりません。例えば眼にある Rūpa Kalāpa は 63 種類ですからその 63 種類全部を vipassanā 瞑想して観なければなりません。Nāma Kalāpa についても同じことです。指をパチンと鳴らす間に約一兆回生起消滅している Nāma Kalāpa すべてを観ることは Buddha にしかできません。一般の弟子は、例えば Cakkhudvāra に生じた Vīthi すべてを観ることは出来ませんが、Vīthi の種類はすべて観なければなりません。Sotadvāra、Ghānavāra、Jivhadvāra、Kāyadvāra、Manodvāra についても同じようにそこに生じた Vīthi の種類すべてを観なければなりません。

Anupassanā (随観) について Majjhimanikāya Mm.1.245 に次のように説明されています。

- 1) Kāyānupassanā Mukhena: Kāyānupassanā 身随観を主とする修習。
Rūpa を主として観る修習ですが Rūpa だけを観るのではなく Nāma と Rūpa 両方の瞑想をします。NāmaRūpaPriccheda Ñāṇa や原因と結果を観る Paccaya Pariggaha Ñāṇa を得るように修習します。そこに含まれるすべての Saṅkhāra Dhamma を Vipassanā 瞑想します。
特に禅定の力の無い Suddha Vipassanā Yānika は四界分別の瞑想から始めなければならぬので Kāya という Rūpa を主として観る Kāyānupassanā から始めます。Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna の修習になります。
- 2) Vedanānupassanā Mukhena: Vedanānupassanā 受随観を主とする修習。
Vedanā (受) を主として修習しますが Nāma 瞑想、Rūpa 瞑想、原因と結果を観る瞑想、そこに含まれるすべての Saṅkhāra Dhamma を Vipassanā 瞑想します。Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna の修習になります。
- 3) Cittānupassanā Mukhena: Cittānupassanā 心随観を主とする修習。
Citta (心) を主として修習しますが Nāma 瞑想、Rūpa 瞑想、原因と結果を観る瞑想、そこに含まれるすべての Saṅkhāra Dhamma を Vipassanā 瞑想します。Cittānupassanā Satipaṭṭhāna の修習になります。
- 4) Dhammānupassanā Mukhena: Dhammānupassanā 法随観を主とする修習。
Phassa (触) を主として修習しますが Nāma 瞑想、Rūpa 瞑想、原因と結果を観る瞑想、そこに含まれるすべての Saṅkhāra Dhamma を Vipassanā 瞑想します。Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna の修習になります。

V Dhammānupassanā の修習について

Anupassanā (随観) の修習をする際にはどういうことが Paramattha Dhamma か知る必要があります。

Phassa を主とする修習を Dhammānupassanā といいます、次の 4 種類の Vipassanā も Dhammānupassanā の修習になります。

- 1) Pañcakkhandha 五蘊で Vipassanā をする方法。
- 2) Dvādasā Āyatana 十二処で Vipassanā をする方法。
- 3) Aṭṭhārasa Dhātu 十八界で Vipassanā をする方法。
- 4) Catāri Ariya Sacca 四聖諦で Vipassanā をする方法。

Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.2.273 にも Dhammānupassanā は Phassa を主として Nāma 瞑想、Rūpa 瞑想することですが五蘊、十二処、十八界、四聖諦という 4 種類の方法で Vipassanā 瞑想をすることを Dhammānupassanā とする、と書かれています。

Nāma 瞑想は Vedanā、Viññāṇa、Phassa の 3 種類で修習しますが、Vedanā から始めた場合でも Vedanā だけを観るのではなく一緒に含まれているすべての Saṅkhāra Dhamma を観ます。それは Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna に含まれます。Citta から始めた場合でも Viññāṇa だけを観るのではなく一緒に含まれているすべての Saṅkhāra Dhamma を観ます。それは Cittānupassanā Satipaṭṭhāna に含まれます。Phassa から始めた場合でも Phassa だけを観るのではなく一緒に含まれているすべての Saṅkhāra Dhamma を観ます。それは Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna に含まれます。

以上のことは Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.1.271 に書かれています。

Samatha Yānika はこれらの Nāma Kammatṭhāna から始めても構いませんが Citta は Hadayavatthu などの Rūpa を頼って現れているわけですから Rūpa 瞑想も修習しなければなりません。

Vedanā の修習から始めて Nāma 瞑想や Vipassanā 瞑想を修習する Yogī は Vedanā のみを観るのではなく一緒に現れている Saṅkhāra Dhamma を観なければなりません。Phassa Pañcamaka Dhamma つまり、対象を接触している Phassa、対象を覚えている Saññā、対象に向かわせている Cetanā、対象を知る Viññāṇa など観ていかなければなりません。

〔Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.2.252、Dīghanikāya Aṭṭhakathā Mm.2.314、Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.1.280 に記載〕

Viññāṇa の修習から始めて Nāma 瞑想や Vipassanā 瞑想を修習する Yogī も Viññāṇa という Citta のみを観るのではなく Phassa、Saññā、Cetanā、Viññāṇa など Phassa Pañcamaka Dhamma を観なければなりません。

〔Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.2.252、Dīghanikāya Aṭṭhakathā Mm.2.314、Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.1.280、281 に記載〕

Phassa の修習から始めて Nāma 瞑想や Vipassanā 瞑想を修習する Yogī も Phassa のみを観るのではなく Phassa、Saññā、Cetanā、Viññāna など Phassa Pañcamaka Dhamma を観なければなりません。〔Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.2.252、Dīghanikāya Aṭṭhakathā Mm.2.314、Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.1.280 に記載〕

上記の註釈書のサヤドーが書かれたことと同じことが Majjhimanikāya Tīkā Mm.1.370 にも次のように書かれています。

Nāma Pariggaha Ñāṇa の智慧を得るためには Phassa から始めて修習をしている Yogī も Vedanā から始めて修習している Yogī も Viññāṇa から始めて修習している Yogī もすべての種類の Nāma を全部一緒に観て行かなければなりません。

この復註書のみではなく、さらに Saṃyuttanikāya Mm.2.258, Khuddakanikāya Mm.9.6 には次のように書かれています。

Dukkha Sacca、Samudaya Sacca というすべての Saṅkhāra Dhamma を Pariññā Paññā（すべてを知る智慧）3 種類で区別して知るようにしなければなりません。それはつまりすべての Saṅkhāra Dhamma の無常、苦、無我を Vipassanā 瞑想して洞察しなければならないという事です。

上記の註釈書のサヤドーのおっしゃっている Phassa Pañcamaka Dhamma とは Phassa、Vedanā、Saññā、Cetanā、Viññāna の 5 つを Padāna の方法で観て行くということです。つまり一つの Citta khaṇa には Nāmakkhanda 4 種類も含まれています。ですから Phassa を主に観て行く場合も Phassa と共に現れたすべての Sampayutta Dhamma を観なければならないという事です。

Nāma という Citta は Cittaniyama（心決定）といい Citta が現れる時は Citta と Cetasika は常に正しく同時に現れます。それらの Citta Gaṇa ともいう Nāma Gaṇa の Nāma Kalāpa を Paramattha になるよう自分の智慧ではっきりと区別をして観て行かなければなりません。それは決して容易なことではありません。容易なことではありませんが不可能なことではありません。お釈迦様が教えてくださったとおり、つまり始めに Samādhi を作り Rūpa 瞑想、Nāma 瞑想を修習する順番どおりに修習して行けば不可能なことではありません。

Majjhimanikāya Mm.3.75 には次のように書かれています。

Nāma 瞑想を修習する Yogī は Rūpa 瞑想も同時に修習しなければなりません。Nāma は Rūpa に頼って現れています。ですから Rūpa 瞑想の修習を終え

て Nāma 瞑想の修習を始めてからも Rūpa 瞑想もしなければなりません。Sāriputta 大長老でさえもそのように修行をされてきました。第一禪定に入った時そこに含まれている一つ一つの心所をすべて観て行きます。Vitakka、Vicāra、Pīti、Sukha、Ekaggatā とさらに Phassa、Vedanā、Saññā、Cetanā、Viññāṇa などそこに含まれている Sampayutta Dhamma のすべてを一つ一つ区別をして自分の智慧で観なくてはなりません。つまり第一禪定の場合は 34 個の心と心所をすべて観ることです。すべての Nāma は Hadayavatthu を頼って現れているわけですから Hadayavatthu という Rūpa を最初に知っておかなければなりません。34 個を一つ一つ確認した後に 34 個すべてを同時に確認する練習を Sāriputta 大長老もされていたのです。禪定に含まれている禅支を一つ一つ確認する修習法を Anupada Dhamma Vipassanā（不断の法観）と言います。一つ一つの確認を終えて 34 個すべてを同時に確認する修習法を Kalāpa Sammasana Vipassanā（聚の思惟観）と言います。Vipassanā 瞑想を修習する時はこの両方を練習していきます。この修習法については Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.4.60, Majjhimanikāya tīkā3.278 にも次のように書かれています。

Sāriputta 大長老が Vipassanā をされた時は Vatthu と一緒に対象を同時に観る修習をされていました。Jhāna Dhamma を観る前に Jhāna Dhamma は何を頼って現れているのかを観ました。つまり Hadayavatthu を観る Vipassanā をされました。その後 Hadayavatthu を頼って現れた Jhāna Dhamma 34 個の一つ一つを観る修習をされました。その後に 34 個全部を同時に観る練習をされました。そのように修習されて Sāriputta 大長老の智慧の中ですべての Jhāna Dhamma つまり 34 個の心と心所がはっきりと観えたのです。

Pa-Auk 大長老が指導している修習方法はこの Sāriputta 大長老の修習された方法です。Nāma 瞑想は容易ではありません。しかし私たちは Buddha の弟子として Sāriputta 大長老の修習されたことを良いお手本として Buddha の教えをきちんと順番に修習して行かなければなりません。

Vipassanā ができる Paramattha Dhamma は次の 4 種類の方法に分類できます。

Pañcakkhandha 五蘊で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

Dvādasāyatana 十二処で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

Aṭṭhārāsa Dhātu 十八界で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

Catāri Ariya Sacca 四聖諦で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

次のページの表を参照してください。

表 N-4 **Pañcakkhandha (五蘊) で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma**

4 x Mahābhūta（四大種） 24 x Upādāya Rūpa（四大種から派生した Rūpa）	2 8 x すべての Rūpa		1) Rūpakkkhandha
1 x Vedanā Cetasika（受心所）			2）Vedanākkhandha
1 x Saññā Cetasika（想心所）			3）Saññākkhandha
1 x Phassa Cetasika（触心所） 1 x Cetanā Cetasika（思心所） 1 x Ekaggatā Cetasika（一境性心所） 1 x Jīvita Cetasika（命心所） 1 x Manasikāra（作意心所） 6 x Pakiṇṇaka Cetasika（雑心所） 1 4 x Akusala Cetasika（不善心所） 1 9 x Sobhana Cetasika（浄心所） 3 x Virati Cetasika（離心所） 2 x Appamaññā Cetasika（無量心所） 1 x Paññā Cetasika（慧心所）	5 0 x Vedanā と Saññā を除いた Cetasika		4）Saṅkhārakkhandha
8 x Lobhamūla Citta（貪根心） 2 x Dosamūla Citta（瞋根心） 2 x Mohamūla Citta（痴根心） 7 x Ahetuka Akusala Vipāka Citta（無因不善異熟心） 8 x Ahetuka Kusala Vipāka Citta（無因善異熟心） 1 x Pañca Dvārāvajjana Citta（五門引転心） 1 x Mano Dvārāvajjana Citta（意門引転心） 1 x Hasituppāda Citta（笑起心） 8 x Mahākusala Citta（大善心） 8 x Mahāvipāka Citta（大異熟心） 8 x Mahākiriya Citta（大唯作心） 5 x Rūpāvacara Kusala Citta（色善心） 5 x Rūpāvacara Vipāka Citta（色異熟心） 5 x Rūpāvacara Kiriya Citta（色唯作心） 4 x Arūpāvacara Kusala Citta（無色善心） 4 x Arūpāvacara Vipāka Citta（無色異熟心） 4 x Arūpāvacara Kiriya Citta（無色唯作心）	81 x Lokiya Citta 世間心	8 9 x すべての Citta	5）Viññāṇakkhandha
4 x Lokutara Kusala Citta（出世間善心） 4 x Lokutara Vipāka Citta（出世間異熟心）	8 x Lokutara Citta		
1 x Nibbāna（涅槃）	すべての Rūpa、Nāma、khandha に含まれない		

表 N-5 Dvādaśa Āyatana (十二処) で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

1 x Cakkhupasāda (眼浄)		1) Cakkhāyatana (眼処)
1 x Rūparammaṇa (色所縁)		2) Rūpāyatana (色処)
1 x Sotapasāda (耳浄)		3) Sotāyatana (耳処)
1 x Saddārammaṇa (声所縁)		4) Saddāyatana (声処)
1 x Ghānapasāda (鼻浄)		5) Ghānāyatana (鼻処)
1 x Gandhārammaṇa (香所縁)		6) Gandhāyatana (香処)
1 x Jivhāpasāda (舌浄)		7) Jivhāyatana (舌処)
1 x Rasārammaṇa (味所縁)		8) Rasāyatana (味処)
1 x Kāyapasāda (身浄)		9) Kāyāyatana (身処)
3 x Phoṭṭhabbārammaṇa (触所縁)	{ Pathavīdhātu (地界) Tejodhātu (火界) Vāyodhātu (風界)	10) Phoṭṭhabbāyatana (触処)
89 x すべての Citta (心)		11) Manāyatana (意処)
1 x Āpodhātu (水界) 1 x Ojā (Āhāra 栄養) 1 x Rūpajīvhita (Jīvitindriya 命根) 1 x Hadayarūpa (Hadaya vatthu 心基) 2 x Bhāvarūpa (性色) 10 x Anipphanna Rūpa (不完全色)	16 x すべての Sukhuma Rūpa (微細な色)	12) Dhammāyatana (法処)
7 x Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika (すべての心と同時に生起する心所) 6 x Pakiṇṇaka Cetasika (雑心所) 14 x Akusala Cetasika (不善心所) 19 x Sobhaṇa Sādhāraṇa Cetasika (共浄心所) 3 x Virati Cetasika (離心所) 2 x Appamaññā Cetasika (無量心所) 1 x Paññā Cetasika (慧心所)	52 x すべての Cetasika (心所)	
1 x Nibbāna (涅槃)		

表 N-6 Atṭhārasa Dhātu (十八界) で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

1 x Cakkhupasāda (眼浄)	1) Cakkhudhātu (眼界)
1 x Rūpārammaṇa (色所縁)	2) Rūpadhātu (色界)
2 x Cakkhuviññāṇa Akusala Vipāka/Kusala Vipāka (眼識)	3) Cakkhuviññāṇadhātu (眼識界)
1 x Sotapasāda (耳浄)	4) Sotadhātu (耳界)
1 x Saddārammaṇa (声所縁)	5) Saddadhātu (声界)
2 x Sotaviññāṇa Akusala Vipāka/Kusala Vipāka (耳識)	6) Sotaviññāṇadhātu (耳識界)
1 x Ghānapasāda (鼻浄)	7) Ghānadhātu (鼻界)
1 x Gandhārammaṇa (香所縁)	8) Gandhadhātu (香界)
2 x Ghānaviññāṇa Akusala Vipāka/Kusala Vipāka (鼻識)	9) Ghānaviññāṇadhātu (鼻識界)
1 x Jivhāpasāda (舌浄)	10) Jivhādhātu (舌界)
1 x Rasārammaṇa (味所縁)	11) Rasadhātu (味界)
2 x Jivhāviññāṇa Akusala Vipāka/Kusala Vipāka	12) Jivhāviññāṇadhātu (舌識界)
1 x Kāyapasāda (身浄)	13) Kāyadhātu (身界)
3 x Phoṭṭhabbārammaṇa (触所縁) Pathavīdhātu (地界) Tejodhātu (火界) Vāyodhātu (風界)	14) Phoṭṭhabbadhātu (触界)
2 x Kāyaviññāṇa Akusala Vipāka/Kusala Vipāka (身識 不善異熟/善異熟)	15) Kāyaviññāṇadhātu (身識界)
1 x Pañca Dvārāvajjana Citta (五門引転心) 2 x Sampāṭicchana Citta Akusa/Kusala Vipāka (領受心)	16) Manodhātu (意界)
16 x すべての Sukkuma Rūpa (微細色) 52 x すべての Cetasika (心所) 1 x Nibbāna (涅槃)	17) Dhammadhātu (法界)
8 x Lobha Mūla Citta (貪根心) 2 x Dosa Mūla Citta (瞋根心) 2 x Moha Mūla Citta (癡根心) 3 x Santīraṇa Citta Akusa/Kusala Vipāka (推度心) 1 x Mano Dvāra Vajjana Citta 1 x Hasituppāda Citta (笑起心) 8 x Mahākusala Citta (大善心) 8 x Mahāvipāka Citta (大異熟心) 8 x Mahākiriya Citta (大唯作心) 5 x Rūpāvacara Kusala Citta (色善心) 5 x Rūpāvacara Vipāka Citta (色異熟心) 5 x Rūpāvacara Kiriya Citta (色唯作心) 4 x Arūpāvacara Kusala Citta (無色善心) 4 x Arūpāvacara Vipāka Citta (無色異熟心) 4 x Arūpāvacara Kiriya Citta (無色唯作心) 4 x Lokutara Kusala Citta (出世間善心) 4 x Lokutara Vipāka Citta (出世間異熟心)	18) Manoviññāṇadhātu (意識界)

表 N-7 Catāri Ariya Sacca (四聖諦) で Vipassanā ができる Paramattha Dhamma

2 8 x すべての Rūpa（色） 8 1 x Lokiya Citta（世間心） 7 x（Lokiya）Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika（共一切心心所） 6 x（Lokiya）Pakiṇṇaka Cetasika（雑心心所） 1 3 x（Lobhaを除く）Akusala Cetasika（不善心心所） 1 9 x（Lokiya）Sobhana Sādhāraṇa Cetasika（共善心心所） 3 x（Lokiya）Virati Cetasika（離心心所） 2 x Appamaññā Cetasika（無量心心所） 1 x（Lokiya）Paññā Cetasika（慧心心所）		1）Dukkha Sacca （苦諦）
1 x Lobha〔Taṇhā、Rāga〕（貪）		2）Samudaya Sacca （因諦）
1 x Nibbāna（涅槃）		3）Nirodha Sacca （滅諦）
4 x Lokutara Kusala Citta〔Ariya Magga Citta〕（出世間善心）		4）Marga Sacca （道諦）
7 x（Lokutara）Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika （共一切心心所） 6 x（Lokutara）Pakiṇṇaka Cetasika（雑心心所） 1 9 x（Lokutara）Sobhana Sādhāraṇa Cetasika （共善心心所） 3 x（Lokutara）Virati Cetasika（離心心所） 1 x（Lokuttara）Paññā Cetasika（慧心心所）	3 6 x Paṭhama Marga に含まれて いる心所	
4 x Lokutara Vipāka Citta（Ariya Phala Citta） （出世間異熟心）	Sacca（諦）に含まれていない	

表 N-8

すべての Paramattha Dhamma

Paramattha の種類	Rūpadhamma Nāmadhamma	Khandha 5 蘊	Āyatana 12 種類		Dhātu 18 種類		Sacca 4 種類
			Ajjhatta 6 種	Bahiddhā 6 種	Dvāra 6 種	Viññāṇa 6 種	
1) Rūpa	Rūpa Dhamma	Rūpa Khandha	Cakkhāyatana Sotāyatana Ghāṇāyatana Jivhāyatana Kāyāyatana	Rūpāyatana Saddāyatana Gandhāyatana Rasāyatana Phoṭṭhabb- āyatana	Cakkhudhātu Sotadhātu Ghāṇadhātu Jivhādhātu Kāyadhātu	Rūpadhātu Saddadhātu Gandhadhātu Rasadhātu Phoṭṭhabba- dhātu Dhammadhātu	Dukkha Sacca
2) Citta	Nāma Dhamma	Viññāṇa Khandha	Manāyatana		Manodhātu	Cakkhaviññāṇa Sotaviññāṇa Ghānaviññāṇa Jivhaviññāṇa Kāyaviññāṇa Manoviññāṇa	Dukkha Sacca Maggā Sacca
3) Cetasika	Nāma Dhamma	Vedanākhanda Saṅgākhanda Saṅkārahanda		Dhamm- āyatana		Dhamma dhātu	Dukkha Sacca Samudaya Sacca Maggā Sacca
4) Nibbāna				Dhamm- āyatana		Dhamma dhātu	Nirodha Sacca

表N-9

Nāma瞑想

Kusala group Dhammārammaṇa Line

Ānāpāna Pathibhāga Nimittaを対象に含まれているManodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi 意門入定心路

Hadayavatthu心基に頼っているRūpa	63	63	63	63	63	63	63…
	Ma	Pa	U	Nu	Go	Ja…Jhānavaṇa多数回	
Paṭhamajjhāna 第一禅定	12	34	34	34	34	34…	
Dutiyajjhāna 第二禅定	12	34	34	34	34	32…Vitakka,Vicāra無し	
Tatiyajjhāna 第三禅定	12	34	34	34	34	31…Pīti無し	
Catutthajjhāna 第四禅定	12	33	33	33	32	31…Sukha無し、Upekkhā含む	

Ma…Manodvārāvajjana Pa…Parikamma U…Upacāra Nu…Anuloma Go…Gotrabhu Ja…Javana

Kasiṇa Pathibhāga Nimittaを対象に含むManodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi

Hadayavatthu心基にあるRūpa	63	63	63	63	63	63	63…
	Ma	Pa	U	Nu	Go	Ja…Jhānavaṇa多数回	
Paṭhamajjhāna第一禅定	12	34	34	34	34	34…	
dutiyajjhāna第二禅定	12	34	34	34	34	32…Vitakka,Vicāra無し	
Tatiyajjhāna第三禅定	12	34	34	34	34	31…Pīti無し	
Catutthajjhāna第四禅定	12	33	33	33	33	31…Sukha無し、Upekkhā含む	
Ākāsānañcāyatana Jhāna	12	33	33	33	33	31…Upekkhā,Ekaggatā	
Vinīṇāṇāyātana Jhāna	"	"	"	"	"	"	
Ākiñcaññāyātana Jhāna	"	"	"	"	"	"	
Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna	"	"	"	"	"	"	

Ākāsānañcāyatana Jhāna空無辺処禅、Vinīṇāṇāyātana Jhāna識無辺処禅、Ākiñcaññāyatana Jhāna無所有処禅

Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna非想非非想処禅

Mettā Brāhma Vihāra							
HadayavatthuにあるRūpa	63	63	63	63	63	63	63…
	Ma	Pa	U	Nu	Go	Ja…Jhānajavana多数回	
Paṭhamajjhāna	12	34	34	34	34	34…	
Dutiyaajjhāna	12	34	34	34	34	32…Vitakka,vicāra無し	
Tatiyaajjhāna	12	34	34	34	34	31…Pīti無し	

Karuṇā Bhāhma Vihārā

HadayavatthuにあるRūpa	63	63	63	63	63	63…
	Ma	Pa	U	Nu	Go	Ja…Jhānavaṇa多数回
Paṭhamajjhāna	12	35	35	35	35	35…
Dutiyaṃjḥāna	12	35	35	35	35	33…Vitakka, Vicāra無し
Tatiyaṃjḥāna	12	35	35	35	35	32…Pīti無し

Muditā Brāhma Vihāra

HadayavatthuにあるRūpa	63	63	63	63	63	63…
	Ma	Pa	U	Nu	Go	Ja…Jhānavaṇa多数回
Pathamajjhāna	12	35	35	35	35	35…
Dutiyaṃjḥāna	12	35	35	35	35	33…Vitakka, Vicāra無し
Tatiyaṃjḥāna	12	35	35	35	35	32…Pīti無し

Upekkhā Brāhma Vihāra

HadayavatthuにあるRūpa	63	63	63	63	63	63…
	Ma	Pa	U	Nu	Go	Ja…Jhānajavana多数回
Catuthajjhāna	12	33	33	33	33	31…

VI Samatha Yānika が始める Nāma 瞑想実践法(Vipassanā の基本) Kusala Group、Dhammārammaṇa Line Manodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi (善いグループ法所縁意門禪定路)の確認

Samatha Yānika が Nāma 瞑想の修習を始める場合は修習し易い Manodvāra (意門) から始めます。まず Kusala group の Dhammārammaṇa Line である Manodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi (意門禪定路) から観て行きます。

表にある略字

Ma...Manodvāravajjana 意門転向心
Pa...Parikamma 遍作心、準備心
U...Upacāra 近行心
Nu...Anuloma 随順心
Go...Gotrabhu 種姓心
Ja...Jhānājavana 禪定速行心

前ページの表 N-9 の上段の表は Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象に含む Manodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi に生じた Rūpa と Nāma (心と心所) の数を表わしています。Ānāpāna 第四禪定まで修習が終わっている Yogī が Nāma 瞑想の修習を始める時は Manodvāra から修習して観て行きます。

表の一番上は Hadayavatthu に現れた Rūpa の数 63 個です。二段目以降は Nāma の数です。第一禪定では Manodvāravajjana に 12 個の心と心所が生じ Parikamma から Jhāna Javana まで同じ 34 個が生じています。第二禪定では Parikamma から Gotrabhu まで 34 個と同じですが Jhāna Javana には Vitakka と Vicāra が無くなっている所以 32 個になります。第三禪定では Jhāna Javana には Pīti が無くなり 31 個になります。第四禪定では Jhāna Javana には Sukha がありませんが Upekkhā が加わり 31 個です。

Ānāpāna のみならず他の禪定を得られる修習、例えばカシナ瞑想、慈悲喜捨の瞑想の修習を終えた Yogī はそれぞれの修習が終わり得られた禪定に含まれている心と心所を確認する修習をしなければなりません。Kasiṇa 瞑想は Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna (非想非非想処禪) まで得ることができます。Mettā Brāhma Vihāra、Karuṇa Brāhma Vihāra、Muditā Brāhma Vihāra は第三禪定まで得ることができます。

以下、Kasiṇa (カシナ)、Mettā Brāhma Vihāra (慈梵住)、Karuṇa Brāhma Vihāra (悲梵住)、Muditā Brāhma Vihāra (喜梵住)、Upekkhā Brāhma Vihāra (捨梵住) の

禅定を得た Yogī は表にある心と心所の数を確認する修習をしてください。

Hadayavatthu に生じる Rūpa の数は 63 個で同じです。

Mettā Brāhma Vihāra の心と心所の数は Ānāpāna や Kasiṇa の第三禅定まで同じですが、Karuṇa Brāhma Vihāra の場合は Manodvāravajjana の 12 個は同じですが Parikamma から Jhānājavana までの数に Karuṇa という心所が一つ増えます。Muditā Brāhma Vihāra の場合は Parikamma から Jhānājavana までの数に Muditā という心所が一つ増えます。Upekkhā Brāhma Vihāra は直接第四禅定に入定できる訳ですから第四禅定に含まれる心と心所の数を確認します。

Pa-Auk 僧院ではこのように Samatha Yānika が Nāma 瞑想の修習を始める場合は表の通りに Dhammārammaṇa Line の Manodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi から確認をするよう指導しています。

Ma...Manodvāravajjana とは意門から Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を確認する心です。

Pa...Parikamma とは Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta あるいは呼吸を対象に Jhānājavana が現れるように作る心です。Kāmāvacara Mahākusala Javana Citta と言います。
U...Upacāra とは禅定に近づいている心のことです。Mahākusala Javana Citta と言います。

Nu...Anuloma とは Upacāra Citta が現れた後に禅定を得られるように作る心です。Mahākusala Javana Citta と言います。

Go...Gotrabhu とは禅定に入定する Citta です。すべての欲を切り離して禅定に切り替える心です。Mahākusala Javana Citta と言います。

Ja...Javana とは完全に禅定に入定した心のことです。

Parikamma から Gotrabhu までの Citta はまとめていえば Upacāra Citta になりますが、詳細に観て行くとこのように分かれています。Abhidhamma の勉強をして詳細に名前を憶えていない場合、実践では Citta の名前は解らなくても感覚的に違いが判るといわれています。

これらの心の違いをある本には滑り台を滑りに来た人の例えとして書かれています。

Manodvāravajjana は滑り台で滑ろうと滑り台を確認しに来た人に例えられます。

Parikamma は滑り台で滑ろうとして上まで登った人に例えられます。

Upacāra は滑り台の上で滑ろうとして立っている人に例えられます。

Anuloma は滑り台の上で座って滑り始めようとした人に例えられます。

Gotrabhu は滑り台を滑り始めた人に例えられます。

Javana は滑り台を滑り降りた人に例えられます。

Gotrabhu とはすべての欲から離れて Javana に入る心ですから滑り台を滑り降りた人と同じで Gotrabhu に入ったら後戻りはできません。

今は禅定の心の説明をしています。Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu、の心は Sotāpattimagga（預流道）、Sakadāgāmicarā（一來道）、Anāgāmicarā（不還道）、Arahattamagga（阿羅漢道）の前にも同じように現れます。

心と心所の数を見ると Manodvāravajjana には 12 個しかありませんが Parikamma の時から禅定と同じ数になります。Visuddhimagga にも Parikamma の時から禅定と同じ心と心所が現れると書かれています。Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu の心は禅定に入定しているのではなく手前の Upacāra ですが含まれている心所の数は同じで禅定の力ぐらいが付いています。初心者は一つひとつを区別していくことは難しいですが Vipassanā 瞑想の修習が進み慣れてくると詳細に区別をすることができるようになります。

Visuddhimagga Mm.1.151, Visuddhimagga Aṭṭhakathā Mm.2.237 には次のように書かれています。

Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu の時から Kāmāvacara Upacāra Samādhi Javana と同じ心所の数があります。第一禅定に入った時、そこには Vitakkha、Vicāra、Pīti、Sukha、Ekaggatā が含まれています。第二禅定に入った時には Vitakkha と Vicāra が無くなりますが Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu の時もそれらは無くなっています。第三禅定に入った時には Pīti が無くなっていますが Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu の時もそれらは無くなっています。第四禅定に入った時 Sukha が無くなり Ekaggatā と Upekkhā が含まれますが Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu の時も同じです。

ここで Pa-Auk 大長老のされた法話を紹介します。

第四禅定に入定している間は呼吸をしていないと言われていたますが確かに第四禅定では呼吸はしていません。Yogī は呼吸をしていないという事を確認したくて第四禅定から出定して鼻の先を観てみると微かに呼吸をしていることが解ります。それは鼻の先を確認している心は第四禅定に入定している心ではなく第四禅定から出定した心なので微かに呼吸をしているわけです。心は一度に一回しか現れませんから禅定から出ている心は禅定の心ではないからです。しかし意門にどういう禅支が含まれているのか確認すると禅定と同じ数が含まれていることを確認できます。それは禅定の手前の Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu の心の時も禅定と同じ心と心所が含まれているからなのです。そのこ

とを知っておかないと心所 32 個を確認したのになぜ呼吸をしているのだろうか、自分は第四禅定に入定していないのではないのか、という疑いが出てしまいます。Upacāra の心も禅定の心と同じ心所の数が含まれています。息を確認することは禅定から出ている心ですが Upacāra の心なので同じ心所の数が確認できる訳なのです。ですから第四禅定に没入している時には呼吸はしていませんが、呼吸を確認している第四禅定の Upacāra Samādhī の時は呼吸をしています。そのことを理解しておいてください。

1. Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象とした Manodvāra Jhāna Samāpattika Vīthi の心と心所の確認

また Ānāpāna 第一禅定から第四禅定まで得た Yogī は修習する前に 34 個の心と心所を暗記してから確認をします。

34 個の心と心所

- 1) Citta 心: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として知る働き。
 - 2) Phassa 触: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として接触している。
 - 3) Vedanā 受: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として味わっている。
 - 4) Saññā 想: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として覚えている。
 - 5) Cetanā 思: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として心と心所を向かわせている。
 - 6) Ekaggatā 一境性: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として心と心所を一つのことに集中させる。
 - 7) Jīvitindriya 命根: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として心と心所すべての Sampayutta Dhamma を寿命通りに働かせる。
 - 8) Manasikāra 作意: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として心と心所すべての Sampayutta Dhamma をその対象のみ受け取る働き。
 - 9) Vitakka 尋: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として乗せている。考えさせている。
 - 10) Vicāra 伺: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として何度も確認している。
 - 11) Adhimokkha 勝解: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として決意している。
 - 12) Viriya 精進: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として知るように努力している。
- ***この 1) から 12) まだが Manodvāra に現れる 12 個になります。
- 13) Pīti 喜: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を対象として喜んでいる。
 - 14) Chanda 欲: Ānāpāna Paṭibhāga Nimitta を知りたいと思う。

- 1 5) Saddhā 信: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として得られる Jhāna Samādhi を信じる。
- 1 6) Sati 念: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として念じる。
- 1 7) Hiri 慚: Akusala Dhamma 悪いことをすることに対して恥ずかしいと思う。
- 1 8) Ottappa 愧: Akusala Dhamma (悪いこと) に対して恐れる。
- 1 9) Alobha 無貪: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として執着しない。
- 2 0) Adosa 無瞋: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として瞋りで壊したくない思い。
- 2 1) Tatramajjhataṭṭā 中捨: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として Māna (慢心)、あるいは Tīna Middha (惛沈睡眠) などなく中間に心を置く。
- 2 2) Kāyapassaddhi 身軽安: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として心所が静かになっている。
- 2 3) Cittapassaddhi 心軽安: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として心が静かになっている。
- 2 4) Kāyalahutā 身軽快: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として心所がふわっと軽快になっている。
- 2 5) Cittalahutā 心軽快: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として心がふわっと軽快になっている。
- 2 6) Kāyamudutā 身柔軟性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として心所が柔らかい。
- 2 7) Cittamudutā 心柔軟性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として心が柔らかい。
- 2 8) Kāyakammaññatā 身適合性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として善い事を上手に行えている心所の感覚。
- 2 9) Cittakammaññatā 心適合性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として善い事を上手に行えている心の感覚。
- 3 0) Kāyapāguññatā 身練達性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として善い事を申し分なく上手に行えている心所の感覚。
- 3 1) Cittapāguññatā 心練達性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として善い事を申し分なく上手に行えている心の感覚。
- 3 2) Kāyaujukatā 身端直性: Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として真っすぐに上手く心所を働かせる。

3 3) Cittaujukatā 心端直性； Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象として真つづくに上手く心を働かせる。

3 4) Paññā 慧： Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象に確認する智慧。

Nāma Pariggaha Ñāṇa という智慧で確認し Nāma 瞑想をする Yogī は第四禅定の Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象に Samādhi の力を強くします。第一禅定に含まれている心と心所を確認する場合は Samādhi の力を強くした後第一禅定に戻り入定し出定してから

1) Bhavaṅga manapassāda を観て確認します。

2) そこに Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta が現れるように対象します。

3) Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta に集中している第一禅定の心にどのような禅支が含まれているか Samatha 瞑想の時と同じ方法で確認します。Samatha 瞑想の時は Vitakka、Vicāra、Pīti、Sukha、Ekaggatā の五禅支を確認しましたが、Nāma 瞑想の時も始めは同じように五禅支を確認します。その後 34 個を確認する時には Bhavaṅga manapasāda ようするに Hadayavatthu をまず観なければなりませんし、そこから現れている心を観てそこにどのような心所が含まれているか確認します。Citta ようするに Viññāṇa から始めることもできますし、Vedanā から始めることもできますし、Phassa から始めて確認することもできます。Viññāṇa から始めた場合は Viññāṇa を一つ確認してから Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta に集中して第一禅定に入定し、出定してから Viññāṇa と二つ目の Phassa を確認します。確認できたら第一禅定に入定し、出定してから Viññāṇa、Phassa と三つ目の Vedanā を確認します。最初は Viññāṇa を確認し第一禅定に入定し、出定してこのようにして禅支を一つ確認し、また第一禅定に入定し、出定して禅支を一つ増やして確認し、というように一つずつ禅支を増やして確認していき 34 個全部を観て確認します。34 個を同時に確認できるように修習します。一秒に約一兆回という早いスピードで生じては滅していますが、第一禅定の心は 34 個の心と心所が生住滅していることを確認します。

この修習の方法は Sāriputta 大長老の修習された方法と同じです。Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象としている心が現れるために頼っている Vathu という Hadayavatthu の 63 個の Rūpa も確認しなければなりませんし、現れた心に心と心所は 34 個が含まれていることも同時に確認しなければなりません。心の生住滅の速さがいかに早くても Buddha の教えを正しく修習し一つひとつを確認していくことにより Sāriputta 大長老始め Buddha の弟子たちは心と心所

の Paramattha Dhamma を確認することができました。

先程の説明のように一つひとつを確認しますから長い時間、禅定に入っている訳ではありません。これらを確認する前に Ānāpāna の禅定にしばらく入定していますから第一禅定の心と心所を確認する時は、ある Yogī の場合は一分ほど入定し出定して確認します。智慧の鋭い Yogī は数秒間入定し出定して確認できます。第一禅定に入定し出定して一つ確認し、また入定し出定して一つ足して確認していき 34 個揃ってすべてを同時に確認できるまで練習していきいます。このように第一禅定の Javana の心と心所は 34 個であることを確認します。

Visuddhimagga Mm.2.222 に次のように書かれています。

心と心所は Manodvāravajjana に 12 個含まれています。Prikamma、Upacāra、Anuloma、Gotraabhu、第一禅定の Javana に 34 個含まれています。第一禅定の Jhānajavana に入れば入るほど Citta はたくさん現れます。心と心所が 34 個含まれていることを自分の智慧ではっきりと解るまで修習をしてください。心は常に対象を取る働きがあります。それが心の働きであると智慧で理解した上で 34 個の心と心所を「これが Nāma である、これが Nāma である。」と念じます。Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象に取っていることが Nāma です。第二禅定についても同じです。第二禅定に入定し出定してから Bhavaṅga manapasāda をまず確認しその後そこから現れている心と心所を一つ一つ確認していきいます。32 個すべてを同時に観えるまで修習します。Ānāpāna Paṭhibhāga Nimitta を対象に取っていることは Nāma であると理解します。第三禅定、第四禅定も同じです。他の瞑想も同じです。対象がそれぞれの Parikamma Nimitta に変わります。例えば白カシナの場合には対象は白カシナの Nimitta になります。Mettā の瞑想の場合には対象は人や動物などの生き物になります。Karuṇa の瞑想の場合には Karuṇa という心所が増えて Ānāpāna 第一禅定の数より一つ多くなり 35 個になります。Muditā の瞑想の場合には Muditā という心所が増えて 35 個になります。このように自分が得た禅定の一つ一つを確認していきいます。

Sāriputta 大長老もこのような修習法をされたことが Aṅguttaranikāya (増支部経典) の Anubaddha sutta に書かれています。

2. Nāma と Rūpa を区別する

Visuddhimagga Mm.2.222 には次のように書かれています。

Nāma 瞑想の修習をしている Yogī は禅定に含まれている Nāma Dhamma というすべての心と心所を確認した後で Nāma Dhamma はどこを頼って現れてくる

か確認しなければなりません。例えとしてある男性が自分の家で蛇を見つけた時にその男性が蛇はどこに住んでいるのか知るために追いかけて行けば蛇を見つけることができます。そのことと同じように Nāma 瞑想をして心と心所を確認する時は Nāma Dhamma はどこを頼って現れてくるかを確認しなければなりません。智慧でよく調べると Hadayavatthu Rūpa を頼って Nāma が現れてくることが観えます。Hadayavatthu に何があるか調べるとそこには Mahābhūta という四界とそれを頼っている Upādāya Rūpa²⁴ 種類があることが解ります。すべての Rūpa が変化していることを観てそれは Rūpa であると確認します。対象を取っている感覚は Nāma であり Citta の働きです。

Visuddhimagga に書かれているように Yogī は Jhāna Dhamma という禪定に含まれている心と心所を確認した後に Hadayavatthu つまり Manodvāra があることを確認してそこには 63 種類の BhūtaRūpa と Upādāya Rūpa があることを自分の智慧で区別してよく観てください。Cakkhu dvāra vīthi、Sota dvāra vīthi、Ghānda dvāra vīthi、Jivhā dvāra vīthi、Kāya dvāra vīthi という Pañca dvāra vīthi や Mano dvāra vīthi などすべての心が Hadayavatthu に現れます。それらを区別して観た上で Manodvāra vīthi の中に Kāmāvacara Nāma Dhamma を確認しなければなりません。Kāmāvacara Nāma Dhamma を智慧で理解した上でさらにその Nāma Dhamma が頼っているすべての Rūpa も確認してください。Cakkhu dvāra vīthi や Sota dvāra vīthi などそれぞれの Vīthi に含まれている Nāma Dhamma はどこの Rūpa を頼って現れるかも観てそのすべての Rūpa も確認してください。そのように Rūpa と Nāma を区別することが必要です。(六門にある Rūpa の種類は Rūpa 瞑想の表を参照してください。)

Yogī が六門から現れたそれぞれの対象を観ると Rūpārammaṇa、Saddārammaṇa、Gandhārammaṇa、Rasārammaṇa、Phoṭṭhabbārammaṇa、Dhammārammaṇa という 6 種類に分かれています。その Dhammārammaṇa は Pasāda Rūpa 5 種類と Sukhuma Rūpa 16 種類になります。Dhammārammaṇa の Manodvārika javana vīthi citta に含まれる心のプロセスを観る事が六門の中で一番容易いと言われています。なぜならば Manodvārika javana vīthi citta に含まれる vīthi citta の数は少ないからです。Ajjhatta (自分の中) の Dhammārammaṇa は本物の Rūpa 11 種類と偽物の Rūpa 10 種類になります。本物の Rūpa は 11 種類とありますが、Bhāva Rūpa は Itti vāhā (女性色) か Purisa bhāva (男性色) のどちらかになるので実際は 10 種類になります。これらは Ajjhatta の Rūpa と Nāma を区別する場合のことで、Bahiddhā (外) の場合は同じ Rūpa をすべてまとめて観るので区別しません。そのように Rūpa 一つ一つを対象に現れた Nāma をよく観なければなりません。

一つ一つを取り現れた対象を Manodvāra vīthi に含まれている Manodvāra-

vajjana が確定する時にこれは Yonisomanasikāra (如意作意) と観ると Kusalajavana が含まれている Manodvārikajavana vīthi Citta の継続が現れます。対象を確定する時にこれは Ayonisomanasikāra (不如意作意) と観ると Akusalajavana が含まれている Manodvārikajavana vīthi Citta の継続が現れます。要するに物を対象として取った時に心で Yonisomanasikāra と観るか Ayonisomanasikāra と観るかにより Manodvārikajavana vīthi Citta の継続に Kusalajavana が含まれるのか Akusalajavana が含まれるのかのどちらかになります。

3. Yonisomanasikāra と Ayonisomanasikāra について

Yonisomanasikāra と Ayonisomanasikāra について Majjhimanikāya Mm.1.11,12 に次のように書かれています。

Yonisomanasikāra とは下記のように理解することです。

これは Dukkha Ariya Sacca (苦聖諦) と心で正しく理解すること。

これは Dukkha Samudaya Ariya Sacca (苦因聖諦) と心で正しく理解すること。

これは Dukkha Nirodha Ariya Sacca (苦滅聖諦) と心で正しく理解すること。

これは Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca (苦滅道聖諦) と心で正しく理解すること。

Majjhimanikāya Aṭṭhakathā Mm.66,67、Abhidhamma Mm.2.387,388 には次のように書かれています。

Yonisomanasikāra とは Magga、Phala、Nibbāna と涅槃を得るための正しいことを心で理解する。要するに下記のように理解することです。

Anicca (無常) という五蘊を Anicca であると心で正しく理解すること。

Dukkha (苦) という五蘊を Dukkha であると心で正しく理解すること。

Anatta (無我) という五蘊を Anatta であると心で正しく理解すること。

Asubha (不浄) という五蘊を Asubha であると心で正しく理解すること。

Ayonisomanasikāra とは下記のように間違ってみることです。

Anicca という五蘊を Nicca (常) と間違ってみる。

Dukkha という五蘊を Sukha (楽) と間違ってみる。

Anatta という五蘊を Atta (我) と間違ってみる。

Asubha という五蘊を Subha (清浄) と間違ってみる。

Ayonisomanasikāra とは Magga、Phala、Nibbāna と涅槃を見る為の利益にならず、四聖諦を理解することもできません。Avijjāna Citta は間違った取り方により Ayonisomanasikāra になります。

Rūpa Dhamma の Rūpa を Rūpa として観なければなりません。Nāma Dhamma

の Nāma を Nāma と観なければなりません。原因であることを原因として、結果であることを結果として、Anicca であることを Anicca として、Dukkha であることを Dukkha として、Anatta であることを Anatta として Asubha であることを Asubha としてすべての Paramattha Dhamma の対象を Rūpa と Nāma として正しく観ることが Yonisomanasikāra です。ですから逆の見方をすると Ayonisomanasikāra になってしまう事を理解してください。

表 N-11 Kusala Group Dhammārammaṇa Line Suddha Manodvāra Vīthi

Hadayavatthu 63	63	63	
Manodvāravajjana1 回	Javana7 回	Tadārammaṇa2 回	4 種類で観る
1 Cakkhudvāra dhātu と観る 12	34	34	Ñāṇa、Pīti 両方有
12	33	33	Ñāṇa 有、Pīti 無
12	33	33	Ñāṇa 無、Pīti 有
12	32	32	Ñāṇa、Pīti 両方無

2 Rūpa dhamma と観る 12	34(33/33/32)	34(33/33/32)	4 種類で観る
3 Anicca と観る 12	34(33/33/32)	34(33/33/32)	同上
4 Dukkha と観る 12	34(33/33/32)	34(33/33/32)	同上
5 Anatta と観る 12	34(33/33/32)	34(33/33/32)	同上
6 Asubha と観る 12	34(33/33/32)	34(33/33/32)	同上

1. Cakkhupasāda dhātu と知る心と心所の数
2. Rūpa dhamma と知る心と心所の数
3. Anicca と知る心と心所の数
4. Dukkha と知る心と心所の数
5. Anatta と知る心と心所の数
6. Asubha と知る心と心所の数

4. Cakkhupasāda を対象として Mahākusalajavana を観る修習 (Yonisomanasikāra として観た場合の Kusalajavana を観る)

Mahākusalajavana ですから Kusalajavana にはほぼ 34 個の心と心所が含まれています。対象が変わり Cakkhupasāda dhātu になります。しかし Ānāpāna 第一禪定に含まれていた心と心所と同じです。違いは対象です。

- 1) Citta 心: Cakkhupasāda dhātu を対象として知る働き。
- 2) Phassa 触: Cakkhupasāda dhātu を対象として接触している。
- 3) Vedanā 受: Cakkhupasāda dhātu を対象として味わっている。
(Mahākusala なので Somanassa vedanā になります。)
- 4) Saññā 想: Cakkhupasāda dhātu を対象として覚えている。
- 5) Cetanā 思: Cakkhupasāda dhātu を対象としてすべての心と心所、Sampayutta dhamma を促している。
- 6) Ekaggatā 一境性: Cakkhupasāda dhātu を対象としてすべての心と心所、Sampayutta dhamma を一つのことに集中させる。
- 7) Jīvitindriya 命根: Cakkhupasāda dhātu を対象としてすべての心と心所、Sampayutta dhamma を寿命通りに働かせる。
- 8) Manasikāra 作意: Cakkhupasāda dhātu を対象としてすべての心と心所、Sampayutta dhamma を向けさせる働き。心で納得する働き。

以下、残りの心と心所も Ānāpāna 第一禪定に含まれている 34 個の Jhāna Dhamma と同じです。対象が変わり Cakkhupasāda dhātu になります。

心と心所を暗記して修習している Yogī はこれぐらいの説明により理解できるようになるであろうと Pa-Auk 大長老はこの本で述べられています。

Cakkhupasāda dhātu を対象とした Dhammārammaṇa Line Suddha Manodvāra Vīthi の Kusala group の表。(表 N-11)を観てください

この表は Cakkhupasāda を対象として Manodvāra Vīthi をどの様に確認するかを表わしています。

表の一番上の段の Hedayavatthu 63 は Manodvāra にある Rūpa の数を表わしています。Rūpa が 63 個あることを確認してください。二段目は心と心所は Manodvāravajjana に 1 回、Javana に 7 回、Tadārammaṇa に 2 回に現れ、確認を 4 種類の方法で確認することを表わしています。三段目は Cakkhupasāda を対象として現れた心と心所の数です。Manodvāravajjana 1 回には 12 個、Javana 7 回には 34 個、Tadārammaṇa 2 回には 34 個の心と心所が現れます。Ñāṇa と Pīti の両方が有る場合の数です。四段目は Ñāṇa が有り Pīti が無い場合、五段目は Ñāṇa が無く Pīti が有る場合、六段目は Ñāṇa と Pīti 両方が無い場合の心と心所の数を表わ

しています。このように 4 種類の方法で確認します。その 4 種類の方法で次の 6 種類の確認をします。

6 種類とは Cakkhupasāda を対象として (1) Cakkhupasāda dhātu として観た時、(2) Rūpa dhamma として観た時、(3) Anicca として観た時、(4) Dukkha として観た時、(5) Anatta として観た、(6) Asubha として観た時、となります。それぞれの時に現れた心と心所の数を表わしています。()の前の 34 は Ñāṇa と Pīti 両方有る時を、(33/33/32) は Ñāṇa が有り Pīti が無い時を、Ñāṇa が無く Pīti が有る時を、Ñāṇa と Pīti 両方が無い時を表わしています。このように 6 種類を 4 種類の Ñāṇa と Pīti の有無の見方で修習します。全部で 24 回の心と心所の数の確認をします。

この修習はまだ Vipassanā の段階ではありません。Vipassanā をする前の基本の修習をしていることになります。このように Anicca、Dukkha、Anatta として観た時にそこに含まれている心と心所をしっかりと区別して観ていく段階です。そのように理解してください。

眼の中にある Rūpakalāpa 特に Cakkhupasāda dhātu を観る時は Paramattha Dhamma になるように自分の智慧で理解しなければなりません。本物の Rūpa と偽物の Rūpa もあることを区別して観なければなりません。そして Cakkhupasāda dhātu を対象に Kusalajavana が現れた時 Manodvārikajavana Vīthi Citta に含まれる Kusalajavana にどのような心と心所が含まれているのかを確認しなければなりません。

●実践修習●

- 1) Ānāpāna か Odāta Kasiṇa など自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi の力をしっかりと作ります。
- 2) Samādhi の力で Manodvāra にある Bhavaṅgamaṇa pasāda dhātu を観ます。
- 3) そこに現れた Paramattha の Cakkhupasāda dhātu をしっかりと観てください。Bhavaṅgamaṇa pasāda dhātu が Manodvāra に現れた時に Manodvārika javana 1 Citta という Citta のプロセスが現れます。そこにこの Cakkhupasāda dhātu が含まれていることを確認するわけです。先程の表の説明通りに 6 種類の方法で観て行きます。
 - (1) Cakkhupasāda dhātu と確定する時の心と心所の数を確認します。
 - (2) Cakkhupasāda dhātu は Rūpa dhamma (Rūpa) であることを確定した時にそこに含まれている心と心所を確認します。
 - (3) Cakkhupasāda dhātu は現れては滅していることを観て、これは Anicca で

あると確定した時に含まれている心と心所を確認します。

(4) Cakkhupasāda dhātu の何度も現れては滅して変化していることは自分をいじめて苦しめている感覚であり Dukkha であると確定した時そこに含まれている心と心所を確認します。

(5) Cakkhupasāda dhātu の現れては滅していることを観て、これは永遠に留まることではないとをみて Anatta であると確定した時に含まれている心と心所を確認します。

(6) Cakkhupasāda dhātu はいいもの悪い物が全部含まれていてそれらはうんざりする Asubha であると確定した時に含まれる心と心所を確認します。

このように Yonisomanasikāra で正しく観ているので Kusalajavana が現れます。Manodvārika javana vīthi Citta の Citta のプロセスを観て Citta から始めても Phassa から始めても Vedanā から始めてもどちらから始めても確認することができます。どれから確認してもおおよそ Manodvāravajjana に 1 回、Javana に 7 回、

Tadārammaṇa

に 2 回現れてきます。現れてきたことを智慧でよく観てください。このように現れて来た Manodvārika javana Vīthi Citta の間には Bhavaṅga が現れてきます。その Bhavaṅga もよく観てください。Bhavaṅga が Vīthi の間に現れる回数は人によって違います。

このように Citta からでも Phassa からでも Vedanā からでも自分の好きなところから始めて構いませんが Manodvāravajjana に 1 回現れる 12 個、Javana に 7 回 Tadārammaṇa に 2 回現れる 34 個、33 個、32 個を一つ一つ全部揃ってはつきりと観えるまで修習してください。すべての Citta khaṇa にこのように現れてきます。もしも観え難くなった場合は自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi の力を強くしてから出定して同じように繰り返して練習します。

Cakkhupasāda dhātu という対象と Bhavaṅgamana pasāda dhātu その二つを同時にそこから現れた Nāmadhamma を一つ一つ増やして確認していきます。これは Manodvāra と対象を同時に確認していく修習になります。この練習を何度も何度も練習してください。そのように練習していくと自分の智慧の中で Citta 要するに Nāmadhamma は対象を取っていることつまり心を対象に寄せていることと理解してきます。理解した上で「これは Nāmadhamma である。」「これは Nāma である。」とみてください。Cakkhudvāra から現れたものでも Sotadvāra から現れたものでも、Ghānavāra から現れたものでも、Jivhādvāra から現れたものでも、Kāyadvāra から現れたものでも Manodvāra から現れたものでもすべてを Yoniso-Manasikāra で正しく観ている場合は同じ方法で修習してください。

Javana と Tadārammaṇa には時には 34 個、時には 33 個、時には 32 個の心と心所が含まれます。Ñāṇa と Pīti の両方が含まれている時は Somanassa Sahagataṃ

Ñāṇasampayuttaṃ Mahākusala Citta という Citta でその時の心と心所の数は 34 個になります。Ñāṇa が有り Pīti が無い時は Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇasampayuttaṃ Mahākusala Citta という Citta で心と心所の数は 33 個になります。Ñāṇa が無く Pīti が有る時は Somanassa Sahagataṃ Ñāṇa-vippayuttaṃ Mahākusala Citta という Citta で心と心所の数は 33 個です。Ñāṇa と Pīti の両方が無い時は Upekkhā Sahagataṃ Ñāṇa-vippayuttaṃ Mahākusala Citta という Citta で心と心所の数は 32 個になります。Asaṅkhārikā Citta も Sasaṅkhārikā Citta も両方同じ心と心所が含まれています。実践修習を重ねてくると自分自身から行う心の Asaṅkhārikā Citta 4 種類と他人から強制されて行う心の Sasaṅkhārikā Citta 4 種類合わせて 8 種類も理解してくるので観えるようになります。阿羅漢の Mahākiriya Citta も同じです。

5. Tadārammaṇa 彼所縁について

Tadārammaṇa は通常 Kāmajavana や Kāmāvacara (欲界) に生きている生き物に対して Pañca dvāra (五門) に Atimhantārammaṇa という非常にはつきりと観える感覚の対象が現れた場合、あるいは Manodvāra (意門) に Vibhūtārammaṇa というはっきりとした Kāmārammaṇa が現れた場合に起こります。

Kāmārammaṇa は Kāmādhmma とも言います。その Kāmādhmma は Kāmāvacara Citta に含まれている心と心所と Rūpa の 28 種類を言います。Kāmāvacara (欲界) に生きている生き物は Kāmāvacara Citta と Cetasika を対象として Kāmāvacara manodvārikajavana vīthi が現れます。その次に Tadārammaṇa が現れます。同じように Rūpa28 種類を対象として現れた Vīthi の中にも Kāmāvacara manodvārikajavana vīthi が現れて次に Tadārammaṇa が現れます。これが一般的な現れ方です。

この事は I Nāma kammaṭṭhāna の前に知っておくべきことの 6 x 6 Dhamma、6 番目 Visaappavatti ところで説明したとおりです。あくまでも Paramattha を対象として Tadārammaṇa が起きるということです。Paññatta を対象とした Vīthi Citta の継続の場合は Javana の後で Tadārammaṇa は起きません。

Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.2.147 には次のように書かれています。

Nāma Dhamma を Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我) であると観ることができる Vipassanā の瞑想をして現れる Vipassanā Javana の場合はその後に Tadārammaṇa は現れません。この Vipassanājavana Vīthi は Balava Vipassanā Javana という非常に強い Javana でこのような強い Javana の後では Tadārammaṇa は現れません。

Paṭṭhāna（発趣論）Mm.1.133, Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.3.436 には次のように書かれています。

Sakka という聖者、Puthujjana（凡夫）は Kusala Nāma Dhamma を無常、苦、無我と Vipassanā で観る時、Vipassanājavana が強い Balava Vipassanā Javana ではなく弱い Taruṇa Vipassanā Javana の場合は Tadārammaṇa が起きる場合もあります。

Nāma 瞑想を修習している Yogī は Nāmarūpa Paricchedā Ñāṇa という Nāma と Rūpa を区別して理解する智慧を付けている段階であり Vipassanā の段階ではありません。Vipassanā の智慧はまだ強くありません。ですから Nāma Pariggaha Ñāṇa、Rūpa Pariggaha Ñāṇa の智慧の段階の時には Tadārammaṇa が起きる場合もあるという事です。

Mahā Kusala Javana の後に Mahā Vipāka Tadārammaṇa は Somanassa Tadārammaṇa か Upekkhā Tadārammaṇa のどちらかが起きる可能性があります。それと同じように Ahetuka Santīraṇa Tadārammaṇa もたまに起きることがあります。

Akusala Javana の後の場合は Mahā Vipāka Tadārammaṇa あるいは Ahetuka Santīraṇa Tadārammaṇa のいずれかが起きる可能性があります

他の心も同じように Somanassa Javana の後では Somanassa Tadārammaṇa が起きます。Upekkhā Javana、Domanassa Javana の後では Upekkhā Tadārammaṇa が起きます。

Mahāvīpāka Citta 8 種類と Santīraṇa Citta 3 種類の 11 種類の Citta は Javana の後に Javana がとった対象を受けて Tadārammaṇa と同じ働きをします。

表 N-12 Ti Hetuka Puthujjana(三因の凡夫)のみの Tadārammaṇa

Mahākusala javana 8 種類のいずれか 1 種類の後	Tadārammaṇa 11 種類のいずれか 1 つ来る
Lobamūla javana 8 種類のいずれか 1 種類の後	Tadārammaṇa 11 種類のいずれか 1 つ来る
Dosamūla javana 2 種類のいずれか 1 種類の後	Upekkhā tadārammaṇa 6 種類のいずれか 1 つ
Mohamūla javana 2 種類のいずれか 1 種類の後	Tadārammaṇa 11 種類のいずれか 1 つ来る

上記の表は三因の凡夫の場合どのように Tadārammaṇa が起きるか表わしています。

Mahākusala javana Citta 8 種類のいずれか 1 種類の後で Tadārammaṇa 11 種類の中のいずれか 1 つが起きます。Lobhamūla javana、Dosamūla javana、

Mohamūlajavana も表のとおりに観てください。Dosamūlajavana（瞋り）の場合は Tadārammaṇa は Upekkhā の 6 種類のみとなります。

Sotāpanna（預流者）、Sakadāgāmin（一來者）、Anāgāmin（不還來者）などの聖者の場合もそれぞれの抜けた Kilesa 以外の Tadārammaṇa が起きる場合もあります。（含まれている心と心所が少し減ります。）

N13 **Kusala Group Dhammārammaṇa Line Manodvāra Vīthi** 本物のRūpaを対象として観る

Hadayavatthu Rūpa	63	63	63	63
Manodvāravajjana	1回	javana7回	Sahetukatadārammaṇa2回あるいはAhetukaTadārammaṇa2回	
1.Cakkhupasāda dhātuと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)
2. Rūpa Dhammaと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)
3. Aniccaと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)
4. Dukkhaと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)
5. Anattaと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)
6. Asubhaと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)

Manodvāraにある本物のRūpaの種類

1. Cakkhupasāda (眼浄) 2. Sotapasāda (耳浄) 3. Ghānapasāda (鼻浄)
 4. Jivhāpasāda (舌浄) 5. Kāyapasāda (身浄) 6. Āpodhātu (水界)
 7. Itthi bhāva rūpa (女性色) 8. Purisa bhāva rūpa (男性色)
 9. Hadayavatthu rūpa (心基) 10. Jīvita rūpa (命色) 11. Ojā (栄養素)

6 .Manodvāra Vīthi意門に現れた本物のRūpaを対象として観る修習

前頁の表、本物の Rūpa を対象として観る Kusla group Dhammārammaṇa Line の Manodvāra Vīthi について説明します。

一段目は Hadayavatthu にある Rūpa は 63 種類であることを表わしています。二段目は Manodvāravajjana 1 回、Javana 7 回の後 Sahetukatadārammaṇa 2 回あるいは Ahetukatadārammaṇa 2 回のどちらかが起きるという事を表わしています。Sahetukatadārammaṇa と Ahetukatadārammaṇa は両方同時に現れることは在りません。どちらか一つが 2 回現れます。

Cakkhupasāda を観て Cakkhupasāda dhāthu と決定した時、Rūpa と決定した時、Anicca と決定した時、Dukkha と決定した時、Anatta と決定した時、Asubha と決定した時に現れる心と心所の数は同じです。

Sahetukatadārammaṇa が起きた時は Javana と同じ数の心と心所が含まれています。Ahetukatadārammaṇa が起きた時は 12 個か 11 個になります。表の右側の数字 11 個は Anittitārammaṇa という悪い対象の場合の数です。この悪い対象の場合は Ahetuka akusalavipāka upekkhā santīraṇa tadārammaṇa が起きます。この時の心と心所の数は 11 個です。対象が Somanassa tadārammaṇa の場合は Ñāṇa と Pīti が両方ある時は 12 個、Ñāṇa が有り Pīti が無い時 11 個、Ñāṇa が無く Pīti がある時は 12 個、Ñāṇa と Pīti 両方無い時は 11 個になります。

Somanassajavana の後で Somanassa tadārammaṇa が現れ、Upekkhājavana の後では Upekkhātadārammaṇa が現れます。Somanassajavana や Upekkhājavana はおおむね良い対象の Itthārammaṇa です。例え悪い対象の Anittitārammaṇa であっても観る人が Yonisomanasikāra の良い心であれば Somanassa javana か Upekkhā javana になります。しかし対象は悪い対象 Anittitārammaṇa なので Javana の後の Tadārammaṇa に現れる心は Ahetuka akusalavipāka upekkhā santīraṇa tadārammaṇa citta になります。Ahetukatadārammaṇa が起きるわけです。もし対象が Itthā Majjhata の良くも悪くもない対象、あるいは良い対象の Itthārammaṇa を Yonisomanasikāra で観た場合 Javana には Somanassajavana や Upekkhājavana が現れその後に Sahetuka Mahāvipāka tadārammaṇa が起きます。対象がはっきりとしていない時には Ahetuka kuslavipāka tadārammaṇa が起きる場合もあります。このように Javana の後で Sahetukatadārammaṇa か Ahetukatadārammaṇa のどちらかが現れます。

Javana という Citta が Mahākusala Ñāṇa Sampayuttaṃ Somanassa Javana であれば Tadārammaṇa は Mahāvipāka Ñāṇa Sampayuttaṃ Somanassa Tadārammaṇa になります。あるいは Ahetuka Kuslavipāka Somanassa Santīraṇa Tadārammaṇa になる場合もあります。

Javana が Mahāusala Ñāṇa Sampayuttaṃ Upekkhā Javana であれば Tadārammaṇa は Mahāvikāka Ñāṇa Sampayuttaṃ Upekkhā Tadārammaṇa になります。あるいは Ahetuka kusalavikāka Upekkhā Santīraṇa Tadārammaṇa になる場合もあります。

Ñāṇa Vippayuttaṃ Somanassa や Ñāṇa Vippayuttaṃ Upekkhā の時も同じように Tadārammaṇa が起きます。Ñāṇa Vippayuttaṃ ですからそこに智慧が入っていない事になります。

対象が非常にはっきりとした良い対象の Atthi Itthārammaṇa の時は Yoniso manasikāra という心があれば Javana には Somanassa、Upekkhā のどちらも現れる可能性があります。特に Somanassa が現れる場合が多いです。

Tadārammaṇa は Mahāvipāka Somanassa Tadārammaṇa 4 種類あるいは Ahetuka kusalavipāka Somanassa Santīraṇa Tadārammaṇa 1 種類のどちらかが現れます。このように Tadārammaṇa は起きます。

実践修習では Javana の後にこのように Tadārammaṇa が起きることを確認することができます。

この表では Cakkhupasāda という本物の Rūpa を対象として 6 つの観かたの心と心所の数を表わしています。表の下に記載してあるその他の本物の Rūpa 10 種類 Sotapasāda、Ghānapasāda、Jivhāpasāda、Kāyapasāda、Āpodhātu、Itthi bhāva Rūpa、Purisa bhāva Rūpa、Hadayavatthu Rūpa、Jīvita Rūpa、Oja Rūpa（実際には男性色か女性色のどちらか）も同じように 6 つの観かたで観る修習をしてください。

6 つの観かたとは Sotapasāda を対象として Sotapasāda dhātu と決定して観る時、Rūpa と決定して観る時、Anicca と決定して観る時、Dukkha と決定して観る時、Anatta と決定して観る時、Asubha と決定して観る時の心と心所の数を確認することです。それを Ñāṇa と Pīti が両方ある時、Ñāṇa が有り Pīti が無い時、Ñāṇa が無く Pīti がある時、Ñāṇa と Pīti 両方無い時の 4 種類を確認するので全部で 24 種類の確認をします。

Bahiddhā（外）のものを観た時には Bhāva Rūpa は区別せずに観てください。

表N-14 **Kusala group Dhammārammaṇa Line Manodvāra Vīthi 偽物のRūpaを対象に観る**

Hadayavatthu Rūpa	6 3	63	63	63
Manodvāravajjana	1回	Javana 7	Sahetukatadārammaṇa 2回	あるいはAhetukatadārammaṇa 2回
1. Ākāsa dhātuと観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)
2. Rūpadhammaとして観る	12	34	34	あるいは (12/11)
	12	33	33	あるいは (11/11)
	12	33	33	あるいは (12/11)
	12	32	32	あるいは (11/11)

Manodvāraにある偽物Rūpaの種類は

1. Ākāsa dhātu (空界) 2. Kāya viññatti (身表) 3. Vācī viññatti (語表)
4. Rūpassa Lahutā (軽快性色) 5. Rūpassa Mudutā (柔軟性色)
6. Rūpassa Kammaññatā (適業性色) 7. Upacaya (集積) 8. Santati (相続性)
9. Jaratā (老性) 10. Aniccatā (無常性)

7. Manodvāra Vīthi意門に現れた偽物のRūpaを対象として観る修習

本物の Rūpa を対象に観る修習の後には偽物の Rūpa の Anipphanna Rūpa を対象に観る修習をします。

前ページの偽物の Rūpa を対象として観る表の説明をします。

Hadayavatthu 63 個、Manodvāravajjana、Javana7 回、Sahetukatadārammaṇa 2 回あるいは Ahetukatadārammaṇa 2 回に現れる心と心所の数は本物の Rūpa と同じです。違いは Anipphanna Rūpa を対象としているので vipassanā をして無常、苦、無我と観ることは出来ません。表には Ākāsa dhātu を Ākāsa dhātu と決意して観た時の心と心所の数が書かれています。Sahetukatadārammaṇa が現れた場合は Javana と同じ心と心所が含まれます。Ahetukatadārammaṇa には Santīraṇa Citta と同じ数の心と心所が含まれています。

Santīraṇa Citta とは五門に生じた Citta に現れる Citta です。その時と同じ数の心と心所が含まれます。そこに Pīti が有るか無いかにより 11 個か 12 個になります。

Santīraṇa Citta に含まれている心と心所は次の 11 種類です。

- 1) Citta 心
- 2) Phassa 触
- 3) Vedanā 受
- 4) Saññā 想
- 5) Cetanā 思
- 6) Ekaggatā 一境性
- 7) Jīvitindriya 命根
- 8) Manasikāra 作意
- 9) Vitakka 尋
- 10) Vicāra 伺
- 11) Adhimokkha 勝解

ここに Pīti 喜が含まれていれば 12 個になります。

次に Ākāsa dhātu を Rūpa Dhamma として決意して観ます。この場合も同じように表にある心と心所の数を確認します。

偽物の Rūpa は無常、苦、無我と観る Vipassanā の対象にはならないので Ākāsa dhātu として観る事と Rūpa Dhamma として観る事の 2 種類で観ます。

残りの 9 種類の偽物の Rūpa の Kāya viññatti、Vācī viññatti、Rūpassa Lafutā、Rūpassa Mudutā、Rūpassa Kammanāṇata、Upacaya、Santati、Jaratā、Aniccatā もすべて同じように表に書かれてあるように観て行きます。

●実践修習●

本物の Rūpa を対象に観る時も偽物の Rūpa を対象に観る時も同じように修習します。偽物 Rūpa の Ākāsa dhātu を例にとり説明します。

まず自分の好きな第四禪定に入ります。Samādhi の力が強くなったら出定し Manodvāra つまり Hadayavatthu に Ākāsa dhātu を対象として取ります。Ākāsa dhātu が現れたら先程の説明の通りに確認していきます。

Upacaya Rūpa についての注意として、この Rūpa は少々観難い Rūpa なので Paṭisandhi Karaṇa (生まれ変わった誕生の時) の Rūpa と Nāma を智慧で区別できるようにになった時にもう一度確認してください。

偽物の Rūpa を対象に観る修習は Rūpa 瞑想の修習をしっかりと終らせてからではないと難しいです。

一つの Rūpa Kalāpa に含まれている Cittaja Rūpa、Utuja Rūpa、Āhāraja Rūpa などの Paramattha Dhamma を智慧で区別できるようになっていなければなりません。そこに含まれている 8 種類、9 種類、10 種類のそれぞれの Paramattha Dhamma も智慧で区別できるようになっていなければなりません。例えば Cakkhupasāda であれば Cakkhupasāda を取り本物の Rūpa としての観かたの説明通りに観て行きます。次にその中に含まれている Ākāsa dhātu を観て Ākāsa dhātu は偽物の Rūpa であると理解した上で Manodvāra にその Rūpa を対象してみます。本物の Rūpa か偽物の Rūpa を対象に Kusala Javana が現れた時に Manodvārika Javana Vīthi にどのような心と心所が現れているか確認していきます。

表N-15 Dhammārammaṇa Line Virati Cetasika (Manodvāra Vithi)法所縁 離心所 (意門心路)

Hodayavatthu Rūpa	63	63	63	63
	Manodvārāvajjana	Javana 7回	Sahetukatadārammaṇa 2回あるいはAhetukatadārammaṇa 2回	
1. Sammāvacā (正語)	12	35	34	あるいは 12/11
	12	34	33	あるいは 11/11
	12	34	33	あるいは 12/11
	12	33	32	あるいは 11/11
2.Sammākamanta (正業)	12	35	34	あるいは 12/11
	12	34	33	あるいは 11/11
	12	34	33	あるいは 12/11
	12	33	32	あるいは 11/11
3.Sammājīva (正命)	12	35	34	あるいは 12/11
	12	34	33	あるいは 11/11
	12	34	33	あるいは 12/11
	12	33	32	あるいは 11/11

表N-16 **Dhammārammaṇa Line Appamaññā Cetasika Kāmājavana manodvāra Vīthi**

法所縁 欲界速行心 意門心路

Hadayavatthu Rūpa	63	63
	Manodvārāvajjana	Javana 7回
1.Karuṇā 悲	12	35
	12	34
	12	34
	12	33
2.Muditā 喜	12	35
	12	34
	12	34
	12	33

Dhammārammaṇa Line Buddhānussati Maraṇānussati 法所縁 仏随念 死随念

Hadayavatthu Rūpa	63	63	63	63
Manodvārāvajjana	Javana7回	Sahetukatadārammaṇa2回あるいはAhetukatadārammaṇa2回		
1.Buddhānussati 仏随念	12	34	34 あるいは	12
	12	33	34 あるいは	12
	12	33	33 (Pīti有) あるいは	12
	12	32	33 (Pīti有) あるいは	12
2.Maraṇānussati 死随念	12	34	34 あるいは	12/11
	12	33	33 あるいは	11/11
	12	33	33 あるいは	12/11
	12	32	32 あるいは	11/11

8. Virati Cetasika 離心所 3 種類を觀る修習

Kusala Group、Dhammārammaṇa Line は Saddhā と Paññā の心所が入っているので Saddhā、Paññā Group とも言います。そこに含まれている心所は Kusala Cetasika なのでそのような呼び方もされます。

Kusala group には Virati(離心所)も含まれています。Virati には 3 種類の心所があります。下記の 3 種類の心所です。表の N-15 を参照してください。

- 1) Sammāvācā(正語)
- 2) Sammākammanta(正業)
- 3) Sammājīva(正命)

1) Sammāvācā(正語)は 4 種類あります。それらを觀て行きます。仕事などには関係なく悪い言葉を避けた時を対象に取ります。

- (1) Musāvāda (妄語、妄言) 嘘をつかない。
- (2) Piṣuṇavācā (離間語、兩舌) 仲たがいさせるようなことを言わない。
- (3) Pharusavāca (僞惡語、惡口) 粗いことばを言わない。
- (4) Samphapalāpa (綺語、雜穢語) 無意味なことばを言わない。

この 4 種類を対象に、一つ一つに対して 4 回修習します。表の N-15 を参照してください。Hadayavatthu Rūpa は 63 個です。Manodvāravajjana、Javana7 回、Sahetukatadārammaṇa2 回あるいは Ahetukatadārammaṇa2 回に含まれる心と心所の数を觀て行きます。Manodvāravajjana には 12 個あります。Javana には Kusala group の 34 個に Sammāvācā の心所が一つ加わり 35 個あります。Sahetukatadārammaṇa は Vipāka(結果)の Vīthi なので Sammāvācā の心所が減り 34 個、あるいは Ahetukatadārammaṇa の 12 個か 11 個を觀ます。

●実践修習●

- ① 自分の好きな第四禪定に入定し Samādhi の力をつけ力が上がったら出定します。
- ② Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を觀ます。
- ③ Manodvāra を集中して觀て過去に Musāvāda 嘘をつかなかったことを対象に取ります。
- ④ 対象が現れたら Mahākusala Manodvārika vīthi に含まれる心と心所を確認します。Manodvārikajavana には 35 個の心と心所が含まれていることを確認します。対象が Vibhūtārammaṇa(明瞭な対象)であれば Tadārammaṇa に落ちる可能性があります。Sahetukatadārammaṇa か Ahetukatadārammaṇa のどちらかを觀ます。Ñāṇa と Pīti が両方ある時、Ñāṇa が有り Pīti が無い時、Ñāṇa が無く Pīti がある時、Ñāṇa と Pīti 両方無い時の 4 回修習して行きます。

Pisunāvācā(離間語、両舌)、Pharusavāca(僞惡語、惡口)、Samphapalāpa(綺語、雜穢語)についても同じように 4 回ずつ観る修習をします。

2) **Sammākamanta**(正業)は仕事などに関係なく普段の生活で悪い行動を避けた時を対象に観ます。**Kāyaduccarita**(悪い行動)は 3 種類あります。

- (1) **Pāṇātipātā** (殺生)生き物を殺す。
- (2) **Adinnādānā** (不与取、偷盜) 盗みを働く。
- (3) **Kāmesumicchācārā** (邪淫) 悪い行為をする。

●実践修習●

- ① 自分の好きな第四禅定に入定し **Samādhi** の力を付けます。力が上がったら出定します。
- ② **Bhavaṅgamanapasāda** つまり **Manodvāra** を観ます。
- ③ **Manodvāra** を観て過去の **Pāṇātipātā**、例えば虫や蚊などを殺さずに避けたことを対象に取ります。
- ④ 対象が現れたら **Mahākusala Manodvārika Vīthi** にどのような心と心所が含まれているか確認します。**Mahākusala group** の 34 個に **Sammākamanta** の 1 個を足した 35 個を確認します。

対象が **Vibhūtārammaṇa**(明瞭な対象)であれば **Tadārammaṇa** に落ちる可能性があります。**Sahetukatadārammaṇa** か **Ahetukatadārammaṇa** のどちらかを観ます。**Mahāvīpāka tadārammaṇa** であれば **Sammākamanta** の心所は入っていません。

Ñāṇa と **Pīti** が両方ある時、**Ñāṇa** が有り **Pīti** が無い時、**Ñāṇa** が無く **Pīti** がある時、**Ñāṇa** と **Pīti** 両方無い時の 4 回修習します。

Adinnādānā (不与取、偷盜)、**Kāmesumicchācārā** (邪淫)についても同じように 4 回ずつ観る修習をします。

3) **Sammājīva**(正命)は仕事や商売などに関して 7 つの悪い言葉、悪い行動を避けた事を対象に取ります。仕事や商売において **Kāyaduccarita** の3種類の **Pāṇātipātā**、**Adinnādānā**、**Kāmesumicchācārā** と **Vācīduccarita** の 4 種類の **Musāda**、**Pisunāvācā**、**Pharusavāca**、**Samphapalāpa** の 7 種類を対象に取りそこに含まれている心と心所を確認します。

●実践修習●

- ① 自分の好きな第四禅定に入定し **Samādhi** の力を付けます。力が上がったら出定します。

- ② Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を観ます。
- ③ Manodvāra を観て例えとして比丘の場合、托鉢を受けた時に自分の為に殺された肉と知った場合、自分の為に殺されたと聞いた肉と知った場合、あるいはそのような疑いがある肉と知った場合にそれらの肉を避けた時の心を対象に取ります。
- ④ 対象が現れたら Mahākusala Manodvārika Vīthi に含まれる心と心所の数を確認します。r には 12 個あります。Javana には Kusala group の 34 個に Sammājīva の心所が一つ加わり 35 個あります。Sahetukatadārammaṇa は Vipāka(結果)の Vīthi なので Sammājīva の心所が減り 34 個、あるいは Ahetuka- tadārammaṇa の 12 個か 11 個を観ます。

Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.1-146,147 より Virati に関する説明をします。

Virati には下記の 3 種類があると書かれています。

- 1) Sampatta Virati 得られた離
- 2) Samāhāna Virati 等持離
- 3) Samuccheda Virati 断離

- 1) Sampatta Virati とは自分から戒律を護っているというわけではなく、悪い行動は避けるということを親代々から自分の家族が護ってきたことなので自分もそのように悪いことを避けていること。
- 2) Samāhāna Virati とは自分から戒律を受けて、受けた戒律どおりに自分からその戒律を護り悪いことを避けること。
- 3) Samuccheda Virat とは自分自身の心から悪いことを避けようとする心ではなく、完全に悪いことをしようという心が現れないことをいいます。聖者になった時の心です。例えば阿羅漢になった時の心から悪い言葉をいう事、悪い行動をすることは完全に無くなっています。

9. Appamaññā Cetasika 無量心所 2 種類を観る修習

Kusala group 言い換えれば Saddhā、Paññā Group に含まれる Appamaññā Cetasika を観て行きます。Appamaññā Cetasika は下記の 2 種類あります。表 N-16を参照してください。

- 1) Karuṇa (悲)
- 2) Muditā (喜)

- 1) Karuṇa は Dukkhiṭa つまり生き物に対して憐憫の心で見守りたいという心です。

Hadayavatthu Rūpa は 63 個です。Manodvāravajjana と Javana7 回に含まれる心と

心所の数を観ます。Manodvāravajjana には 12 個あります。Javana には Kusala group の 34 個に Karuṇa を足して Ñāṇa と Pīti がある場合は 35 個が含まれています。Ñāṇa が有り Pīti が無い場合 34 個、Ñāṇa が無く Pīti がある場合 34 個、Ñāṇa と Pīti が無い場合 33 個の心と心所が含まれていることを確認します。

●実践修習●

- ① 自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi の力をつけ力が上がったら出定します。
- ② Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を観ます。
- ③ 過去に苦しんでいる生き物を哀れんだ心を対象に取ります。
- ④ 対象が Manodvāra に現れたら Ñāṇa と Pīti がある場合の心と心所 35 個、Ñāṇa が有り Pīti が無い場合の 34 個、Ñāṇa が無く Pīti がある場合 34 個、Ñāṇa と Pīti が無い場合の 33 個の心と心所が含まれていることを確認します。

2) Muditā は Sukhita つまり生き物に対してその相手の幸福感を自分自身でも喜ぶ心です。1)と同じような数の心と心所を確認します。Javana に Muditā が含まれていることを確認します。Ñāṇa と Pīti がある場合は 35 個が含まれています。Ñāṇa が有り Pīti が無い場合 34 個、Ñāṇa が無く Pīti がある場合 34 個、Ñāṇa と Pīti が無い場合 33 個の心と心所が含まれていることを確認します。

●実践修習●

- ① 自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi の力をつけ力が上がったら出定します。
- ② Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を観ます。
- ③ 過去に幸福な生き物に対して喜んだ心を対象に取ります。
- ④ 対象が Manodvāra に現れたら Ñāṇa と Pīti がある場合の心と心所 35 個、Ñāṇa が有り Pīti が無い場合の 34 個、Ñāṇa が無く Pīti がある場合 34 個、Ñāṇa と Pīti が無い場合の 33 個の心と心所が含まれていることを確認します。

Muditā の実践修習において、Muditā の禅定を得ていない Yogī は Muditā の Javana は SomanassaVedanā ですが Ñāṇa Vippayuttaṃ になる場合があります。その時は 2 種類しか観えないこともあります。実際に Muditā を得た Yogī の Javana の場合は Ñāṇa Sampayuttaṃ になりますから 4 種類を観て下さい。

Karuṇa と Muditā の対象は生き物ですから Javana の後で Tadārammaṇa に落ちることはありません。Javana7 回で終わります。

10. Buddhānussati 仏随念 Maraṇānussati 死随念を觀る修習

Buddhānussati と Maraṇānussati は Samatha 瞑想 40 種類の Kammaṭṭhāna (業処) の中の自分を護る Caturārakkha Kammaṭṭhāna (四護衛業処) の 4 種類のうちの 2 つになります。

Buddhānussati の修習の前に次のことを知っておいてください。

仏陀の徳を対象として Buddhānussati を修習している Yogī の心に Mahākusala manodvārika javana vīthi citta の継続が現れます。その現れた Javana に含まれている Nāma Dhamma を觀るという事です。この修習は Kusala group 別の言い方をすれば Saddhā、Paññā Group になります。

Buddhānussati の修習では Upacāra Samādhi まで得ることができます。Upacāra Kammaṭṭhāna なので Javana 7 回が起きた後に時には Tadārammaṇa が起きることもあり、時には Tadārammaṇa が起こらないこともあります。

仏陀の徳には Lokiya (世間) の徳と Lokutara (出世間) の徳の両方があります。

Lokiya には例えば、仏陀の徳、Dāna の徳、Sīla の徳、仏陀の Upacāra Samādhi までの Samādhi の徳、Vipassanā の智慧という Paññā の徳、Desanā Ñāṇa (説示智) の徳、Sabbaññutā Ñāṇa (一切知智) の徳などがあります。それぞれの徳の Citta は Mahā Kiriya Ñāṇa Sampayuttaṃ Asaṅkhārikam Javana Citta になります。それは Kāmāvacara Dhamma の徳となります。その徳を対象として Buddhānussati Kammaṭṭhāna の修習をしている Yogī の場合 Kāma (欲) が対象の Kāmārammaṇa なので Mahākusala Javana の後で Tadārammaṇa に落ちる場合があります。対象が非常にはっきりとしている Vibhūtārammaṇa ならば Tadārammaṇa に落ちる場合があります、対象が Avibhūtārammaṇa ならば Tadārammaṇa に落ちることがありません。仏陀の徳は大変深いので Paramattha Dhamma まで自分の智慧で觀ることは難しいのです。

Lokutara には例えば Appanā Jhāna の Samādhi の徳、Abhiññā の徳などを Mahaggata Kiriya Dhamma (大唯作法) と言います。仏陀の Magga Ñāṇa、Phara Ñāṇa は Lokutara の智慧の徳です。この場合は Samādhi の徳などを対象としていて Kāmārammaṇa ではないので Javana の後に Tadārammaṇa に落ちることは在りません。

Tadārammaṇa に落ちた場合は Sahetukatadārammaṇa か Ahetukatadārammaṇa のどちらかになります。けれども Atīttārammaṇa であれば必ず Somanassa Tadārammaṇa の中の 5 種類のいずれかの 1 つに落ちます。

次の修習は Maraṇānussati Kammaṭṭhāna になりますがその前に次のことを知っておいてください。

Maraṇānussati Kammaṭṭhāna も Buddhānussati と同様に Upacāra Samādhi までしか得ることができません。Maraṇānussati を修習する Yogī の Bhāvanā Javana には Kāmāvacara Upacāra Samādhi Javana7 回のみになりその後に Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば、落ちない場合もあります。

Maraṇānussati Kammaṭṭhāna を修習する Yogī は自分の Jīvitindriya が無くなることを対象とします。つまり Jīvita Rūpa と Cuti Citta が同時に現れている Nāma Jīvita を対象とする修習になります。対象は Kāmārammaṇa になります。それが Vibhūtārammaṇa ならば Tadārammaṇa に落ちる場合があり、対象が Avibhūtārammaṇa ならば Tadārammaṇa に落ちることがありません。

Jīvitindriya が無くなることを対象として修習している場合、それは Paramattha Dhamma を対象にしていることになります。このような Jīvitindriya が無くなる Paramattha Dhamma を対象とすることができず、遺体を想像した Paññatta を対象として修習した Yogī は Javana の後で Tadārammaṇa に落ちることは在りません。

Rūpa と Nāma の両方の Paramattha Dhamma を自分の智慧でよく区別できる Yogī つまり Rūpa Jīvita と Nāma Jīvita の消えて行く Paramattha の要素が観えるまで修習して Nāmarūpa Paricceda Ñāṇa を得た Yogī が Maraṇānussati を修習する場合は Paramattha Dhamma を対象として修習できます。それができない場合は自分の遺体を想像する Paññatta を対象とした修習になります。そのような Bhāvanā Citta の場合が多いです。

Buddhānussati と Maraṇānussati を修習する時の Vīthi に含まれる Citta と Cetasika の数について表 N-16 の下段を参照してください。

Hadayavatthu Rūpa は 63 個です。Buddhānussati の修習の時の Manodvāravajjana に含まれる心と心所は 12 個、Javana7 回には 34 個、Sahetukatadārammaṇa2 回には 34 個、あるいは Ahetukatadārammaṇa2 回には 12 個含まれています。これは Santīraṇa Citta と同じ数です。Buddhānussati は良い対象なので悪い対象の場合の 11 個にはなりません。Buddhānussati の場合はほとんどに Pīti があるので 2 段目の Javana は 33 個ですが Sahetukatadārammaṇa は 34 個になります。あるいは Ahetukatadārammaṇa の場合は 12 個含まれます。三段目の Javana には Ñāṇa が無くて Pīti があり 33 個、

Sahetukatadārammaṇa は Pīti があり 33 個あるいは Ahetukatadārammaṇa に 12 個含まれています。四段目の Ñāṇa も Pīti も無い時の Javana には 32 個ですが、Sahetukatadārammaṇa には Pīti があり 33 個になります。

Maraṇānussati の場合の Manodvāravajjana は全部で 12 個あります。上から順番に Ñāṇa と Pīti が有る時 Javana には 34 個、Sahetukatadārammaṇa に 34 個あるいは Ahetukatadārammaṇa には良い対象であれば 12 個、悪い対象であれば 11 個。Ñāṇa があり Pīti が無い時 Javana に 33 個、Sahetukatadārammaṇa に 33 個あるいは Ahetukatadārammaṇa に 11 個、Ñāṇa が無く Pīti がある時 Javana に 33 個、Sahetukatadārammaṇa に 33 個あるいは Ahetukatadārammaṇa に 12 個か 11 個。Ñāṇa も Pīti も無い時 Javana には 32 個、Sahetukatadārammaṇa に 32 個あるいは Ahetukatadārammaṇa に 11 個含まれています。

●Buddhānussati 実践修習●

- ① 自分の好きな第四禪定に入定し Samādhi の力をつけ力が上がったら出定します。
- ② Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を観ます。
- ③ 自分の好きな仏像あるいは仏陀の徳の一つを対象します。
- ④ Manodvāra に取った対象が現れたら Manodvārika Javana Vīthi Citta の継続に現れた Nāma Dhamma(心と心所)を表の説明通り確認します。

Ñāṇa と Pīti がある場合、Ñāṇa が有り Pīti が無い場合、Ñāṇa が無く Pīti がある場合、Ñāṇa と Pīti が無い場合の 4 種類で心と心所が含まれていることを確認します。

●Maraṇānussati 実践修習●

- ① 自分の好きな第四禪定に入定し Samādhi の力をつけ力が上がったら出定します。
- ② Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を観ます。
- ③ 自分の Jīvitindriya が無くなっていることを対象に取ります。
- ④ Manodvāra に取った対象が現れたら Buddhānussati の④と同じように 4 種類で心と心所の数を確認します。

Buddhānussati と Maraṇānussati の実践は智慧のするどい Yogī ほど広い範囲で確認することができます。

以上この章では Dhammārammaṇa Line についてつまり Samatha 瞑想で意門に生じた ManodvārikaJavana Vīthi Citta の継続に含まれる心と心所の数の確認についての説明をしました。

表N-17

Citta (心) とCetasika (心所) の数

	Pañcadvāravajjana	Cakkhuvīññāṇa	Sampatccchana	Santīraṇa	Voṭṭhapana
	11	8	11	12/11	12
1	Vīññāṇa 心	Vīññāṇa	Vīññāṇa	Vīññāṇa	Vīññāṇa
2	Phassa 触	Phassa	Phassa	Phassa	Phassa
3	Vedanā 受	Vedanā	Vedanā	Vedanā	Vedanā
4	Saññā 想	Saññā	Saññā	Saññā	Saññā
5	Cetanā 思	Cetanā	Cetanā	Cetanā	Cetanā
6	Ekaggatā 一境性	Ekaggatā	Ekaggatā	Ekaggatā	Ekaggatā
7	Jīvitindriya 命根	Jīvitindriya	Jīvitindriya	Jīvitindriya	Jīvitindriya
8	Manasikāra 作意	Manasikāra	Manasikāra	Manasikāra	Manasikāra
9	Vitakka 尋	Vitakka	Vitakka	Vitakka	Vitakka
10	Vicāra 伺	Vicāra	Vicāra	Vicāra	Vicāra
11	Adhimokkha 勝解	Adhimokkha	Adhimokkha	Adhimokkha	Adhimokkha
12				Pīti*(時々入る)	Viriya

VII Kusala Group の Pañca dvāravajjana（五門引転心）と Manodvāravajjana（意門引転心）を同時に観る修習

1. 修習の前に知っておくべき Abhidhamma の知識

Abhidhamma Atṭhakathā Mm.1-114, Abhidhamma Mūla Tīkā 1-70 には次のように書かれています。

Rūpārammaṇa（色所縁）つまり眼から見た対象は Cakkhudvāra（眼門）と Manodvāra（意門）に同時に現れます。同じように Saddārammaṇa（声所縁）耳で聞いた対象は Sotadvāra と Manodvāra に同時に現れます。Gandhārammaṇa（香所縁）鼻で嗅いだ対象は Ghānavdāra と Manodvāra に同時に現れます。Rasārammaṇa（味所縁）舌で味わった対象は Jivhādvāra と Manodvāra に同時に現れます。Phoṭṭhabbārammaṇa（触所縁）何かに触れた対象は Kāyadvāra と Manodvāra に同時に現れます。このように五門引転心に現れた対象は意門引転心にも同時に現れます。例えば対象が眼に現れた場合は Cakkhudvāra に Cakkhuvīññāṇa（眼識）が生じ Manodvāra に Manovīññāṇa（意識）も同時に生じます。これを Citta niyama（心決定）と言います。一つの対象は二つの Dvāra（門）に同時に現れます。

Rūpārammaṇa は Cakkhupasāda にぶつかって Cakkhudvāra に現れますが同時に Bhavaṅga という Manodvāra にも現れます。Cakkhuvīññāṇa の前に Bhavaṅga Citta が動き始めます。Rūpārammaṇa が Manodvāra に現れた時はそこにある Bhavaṅga Citta が始めに動き始めるのです。その Bhavaṅga を Atīta Bhavaṅga と言います。

このように対象が五門引転心と意門引転心に同時に現れることについて次のようなたとえ話があります。

良く晴れた日に一本の木の枝に鳥が一羽止まりに来ました。それと同時に地面に映っている木の枝の影にもその鳥が止まりに来たことになります。どちらが先ということは無く木の枝に鳥が止まりに来たと同時に地面に映る影の枝にも鳥が止まりに来たことは同時に起こります。この本物の鳥と影の鳥の関係と同じように眼から見た対象などは五門引転心だけではなく意門引転心にも同時に現れるのです。

表 N-19 と N-20 にある Cakkhudvāra Vīthi のプロセスに使われている言葉の説明をします。

Ti...Atītabhavaṇa: 元々ある Bhavaṇa は五門で何か対象を取った時に止まろうとします。しかしすぐに止まることができずに乗り越えた Bhavaṇa Citta のことを言います。例えば車にブレーキをかけても車はすぐには止まらない事と同じようなことです。

Na...Bhavaṇacaraṇa: 眼門から現れた対象がはっきりとしてきて揺れ始めて Bhavaṇa Citta を継続するか対象を取るか迷っている Bhavaṇa Citta のことです。

Da...Bhavaṇupaccheda: 眼門に生じた Citta が強くなったので止まってしまった Bhavaṇa Citta のことを言います。

Pdv...Pañcadvāravajjana: それぞれの門から現れた対象を確認する Citta のことを言います。

Cav...Cakkhuvīññāṇa: 眼から見た対象を知る Citta のことを言います。

Spt...Sampaṭicchana: 対象を受ける Citta のことを言います。眼の場合は見たものを受けることです。

Str...Santīraṇa: 対象を確認する Citta のことを言います。眼から見た場合はどんな色か確認することです。

Voṭ...Voṭṭhapaṇa: 対象を確定する Citta のことを言います。例えば本を見た場合は本であると確定します。

Jav...Javana: 対象を早く味わう Citta のことを言います。

Tad...Tadārammaṇa: Javana が味わった対象をさらに受けて味わう Citta のことを言います。

五門の中のいずれかの門に対象が現れた場合は Pañcadvāra Vīthi が上記のようなプロセスで現れます。この Citta のプロセスはジャンプして起こることは無く必ずこの順番で生じます。

Atīta Bhavaṇa について Abhidhamma の説明をします。

何かの対象例えば Rūpārammaṇa を見た時にその対象は Cakkhudvāra や Manodvāra にすぐには現れません。対象が現れた時に元々ある Bhavaṇa Citta は止まろうとします。しかし Citta の継続はスピードもあり力もあるのですぐには止まられずに乗り越えてしまいます。その Bhavaṇa を Atīta Bhavaṇa と言います。Rūpārammaṇa がはっきりとしているかはっきりしていないかにより Atīta

Bhavaṅga の回数是一回、二回、三回...と違ってきます。

Citta khaṇa (心節) には大と小があります。Atītabhavaṅga、Bhavaṅgacaraṇa、Bhavaṅgupaccheda、Pañcadvāravajjana、Cakkhuviññāṇa などは Citta Khaṇa の大です。Citta khaṇa 小は Citta の Uppāda (生)、Ṭhiti (住)、Bhaṅga (滅) の 3 つを言います。Citta khāna 小の 3 つを合わせて Citta khāna 大になります。Citta khāna 小のすべての時にそれぞれの Rūpa が現れています。要するに Kammaja Rūpa、Cittaja Rūpa、Utuja Rūpa、Āhāraja Rūpa が現れています。

Cakkhupasāda という Rūpa と Cakkhudvāra Vīthi という Nāma の寿命を計る表の説明をします。表 N-19 を参照してください。Cakkhudvāra から対象を取り Citta が現れた時の Cakkhupasāda の寿命を計る表になります。Cakkhudvāra Vīthi には Citta khaṇa 大が 17 回起こります。その 17 回とは先程説明した Atītabhavaṅga、Bhavaṅgacaraṇa、Bhavaṅgupaccheda、Pañcadvāravajjana、Cakkhuviññāṇa、Sampatīcchana、Santīraṇa、Voṭṭhapaṇa、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回になります。この 17 回と同じ寿命の Cakkhupasāda を Majjhimayuga Cakkhupasāda と言います。Cakkhudvāra Vīthi と同時に生まれ同時に滅するので Majjhimayuga (中位の長さの命) と言います。この Cakkhudvāra Vīthi の最初に起きる Atītabhavaṅga の生住滅の生の時に同時に現れた Rūpa の Cakkhupasāda は Cakkhudvāra Vīthi の最期 Tadārammaṇa2 回目の生住滅の滅の時に同時に滅します。それは Rūpa の寿命は Citta khaṇa 大 17 回、Citta khaṇa 小 51 回と同じだからです。ですから Atītabhavaṅga の前の Bhavaṅga Citta の時に先に生まれている Cakkhupasāda の場合は Vīthi の途中で先に滅していきます。この先に生まれている Cakkhupasāda を Mandāyuka Cakkhupasāda と言います。一つの Cakkhudvāra Vīthi が生まれる前に生まれて滅する前に滅して行くので Mandāyuka (短い長さの命) と言います。Atītabhavaṅga の生住滅の住の時に現れた Cakkhupasāda はこの Vīthi を越えて次の Cakkhudvāra Vīthi の時に滅して行きます。その Atītabhavaṅga の生住滅の住の時より後から生まれた Cakkhupasāda を Amandāyuka Cakkhupasāda と言います。この Cakkhudvāra Vīthi を越えてから滅して行くので Amandāyuka (長い長さの命) と言います。

これは現在観ている一つの Cakkhudvāra Vīthi に生じた Cakkhupasāda の説明になります。実際には Cakkhupasāda の長さは Citta の大 17 回と同じ長さです。こ

の表では現在観ている一つの Cakkhudvāra Vīthi の前に生まれている Cakkhupasāda の寿命、あるいは後から生まれている Cakkhupasāda の寿命との関係を表わしています。

Cakkhupasāda と Cakkhudvāra Vīthi の寿命の関係はこのようになっていますが、実際の瞑想修習においてどの Cakkhupasāda がどの Citta の時に現れたのか見分けることは相当難しいこととされています。Abhidhamma の知識として覚えておいてください。

Nāma 瞑想の前に知っておくべきことの章の 6. Visayappavatti で説明しました。非常にはっきりと観える対象の Athimahantārammaṇa、はっきりと観える対象の Mahantārammaṇa、あまりはっきりと観えない対象の Parittārammaṇa、非常にはっきりと観難い対象の Atiparittārammaṇa があります。Mahantārammaṇa には Paṭhama (第一) と Dutiya (第二) があります。対象の見え方により Vīthi Citta のプロセスに現れる Citta が変わってきます。

- Athimahantārammaṇa Cakkhudvāra vīthi の場合は Tadārammaṇa 2 回で終わります。ですから Tadārammaṇa Vāra とも言います。
- Mahantārammaṇa Cakkhudvāra Vīthi の場合は Javana 7 回で終わります。Tadārammaṇa は起きません。ですから Javana Vāra とも言います。
- Paṭhama Mahantārammaṇa の場合は Atītabhavaṇa が 2 回起きます。
- Dutiya Mahantārammaṇa の場合は Atītabhavaṇa が 3 回起きます。Paṭhama Parittārammaṇa Cakkhudvāra vīthi の場合は Voṭṭhapaṇa で終わってしまうので Voṭṭhapaṇa Vāra と言います。対象が非常に弱いので Javana 7 回と Tadārammaṇa 2 回は起きません。

この表では Paṭhama Parittārammaṇa のみ書かれていますが実際には Parittārammaṇa には第一から第二、第三・・・とはっきりとしない対象は多量にある可能性があります。対象がはっきりとしていないほど Vīthi Citta は減り Atītabhavaṇa が増えてきます。この表は Cakkhupasāda を例としていますが、Sotapasāda、Ghānapasāda など他の Rūpa も同じ寿命の計り方をします。

Cakkhupasāda を含む Kammaja Rūpa、Cittaja Rūpa、Utuja Rūpa、Āhāraja Rūpa など、特に Kammaja Rūpa は Paṭisandhi Citta から Cuti Citta までの間、現れた時は常に Citta khaṇa 大の 17 回の寿命があります。Citta khaṇa 小の生住滅の時に常に Rūpa は生まれています。生まれた Rūpa は Citta khaṇa 大の 17 回と同じ寿命で滅

して行きます。

Visuddhimagga Mm.2-249 に Citta はどのような Rūpa を頼っているのか説明があります。

受胎の時の Paṭisandhi Citta と同時に Rūpa3 種類も生まれます。その Rūpa の一つが Hadayavatthu です。Paṭisandhi Citta はその Hadayavatthu を頼っています。Paṭisandhi Citta の後で Bhavaṅga Citta が現れます。最初の Bhavaṅga Citta を Paṭhama Bhavaṅga Citta と言います。その Paṭhama Bhavaṅga Citta も Paṭisandhi Citta と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。

- 1) Paṭisandhi Citta は Hadayavatthu を頼っています。
- 2) Paṭhama Bhavaṅga Citta は Paṭisandhi Citta と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 3) Duttiya Bhavaṅga Citta は Paṭhama Bhavaṅga Citta と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。この後の Bhavaṅga Citta も同じように前の Bhavaṅga Citta と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。Peyyāla (中略)
- 4) Pañcadvāravajjana は Bhavaṅgupaccheda と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 5) Sampaticchana は Pañcaviññāṇa と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 6) Santīraṇa は Sampaticchana と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 7) Voṭṭhapaṇa は Santīraṇa と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 8) Paṭhama Javana は Voṭṭhapaṇa と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
Peyyāla (中略)
- 9) Sattama (第七) Javana は Chatṭha (第六) Javana と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 10) Paṭhama Tadārammaṇa は Sattama Javana と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。
- 11) Duttiya Tadārammaṇa は Paṭhama Tadārammaṇa と同時に現れた Hadayavatthu を頼っています。

このようにそれぞれ一つ前の Citta と同時に現れた Hadayavatthu を頼って Citta が生まれていることを理解してください。Manodvāvīthi も同じであると理解しておいてください。

2. Pañcadvāravajjana (五門引転心) と Manodvāravajjana (意門引転心) の力の働きについて

通常 Pañcadvāravīthi、Kāmājavana、Manodvāravīthi などは Javana7 回が現れた後に Tadārammaṇa2 回が起こります。Cakkhudvāravīthi、Sotadvāravīthi などの Pañcadvāravīthi の後で Bhavaṅga Citta がたくさん現れて Manodvāvīthi に入り Citta は継続しています。Manodvāvīthi はたくさん現れてきます。要するに五門から意門に移る間に Bhavaṅga citta が何回か現れて意門に Vīthi citta が現れるということです。その最初に現れた第一 Manodvāvīthi を Tadānuvattaka Manodvāvīthi と言います。この Manodvāvīthi は Pañcadvāravīthi が捉えた同じ対象を取り同じ働きで意門に入ってきます。五門と同じ対象を取り五門の後を追いかけている Vīthi なので Tadānuvattaka Manodvāvīthi と言います。この後の 2 回目から現れる第二 Manodvāvīthi からは自分の力で現れる Suddha Manodvāvīthi と言います。自分の力で現れた本当の Manodvāvīthi なので Suddha Manodvāvīthi と言います。

Pañcadvāravīthi と Manodvāvīthi の働きの違いについて Visuddhimagga Mūla Tīkā 2-181, Anu Tīkā1-200 に次のように説明されています。

- 1) Cakkhudvāravīthi と Manodvāvīthi に最初に対象 Rūpārammaṇa が現れた時に「私は必ず Kusala になるようにする。」あるいは「私は Akusala になるようにする。」と決意することにより、Kusalajavana cakkhudvāravīthi かあるいは Akusalajavana cakkhudvāravīthi が現れます。この Cakkhudvāravīthi 要するに心と心所、言い換えれば Nāma dhamma は Rūpārammaṇa をただ色と知るだけです。それが男性か女性かあるいは袈裟なのかわかりません。対象と dvāra がぶつかってただ知るだけです。眼から見て眼門に現れたことを知るだけの働きです。

この時点では対象が何者かわからずただ色だけを知ります。Yonisomanasikāra であれば Kusalajavana が起こり、Ayonisomanasikāra であれば Akusalajavana が起こります。なぜ Yonisomanasikāra か Ayonisomanasikāra になるかといえば、対象がはっきりとしたものであるなどということではなく、以前に見たものに対して予想ができるからなのです。

- 2) Cakkhudvāravīthi の後に最初に現れた第一 Manodvāvīthi の Tadānuvattaka

Manodvāvīthi は Cakkhudvāravīthi と同じ対象を取りただ現れたことを知るだけです。Cakkhudvāravīthi と同じ働きなので Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば Tadārammaṇa に落ちない場合もあります。

3) 第二 Manodvāvīthi は第一 Manodvāvīthi の後に落ちる Suddha Manodvāvīthi です。対象がどのような色か分かるようになります。例えばこれは青、黄色、茶色であると知ります。どの色かはっきりと分かるようになり Yonisomanasikāra か Ayonisomanasikāra により Kusalajavana か AKusalajavana が起こります。その後に Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば落ちない場合もあります。

4) 第三 Manodvāvīthi は Cakkhudvāravīthi から数えて4番目の Vīthi になります。色だけを知るのではなく対象が男性か女性かあるいは袈裟、金、銀など知れるようになります。なぜこのように知れるのかといえば、過去に見た事があるのでこの第三 Manodvāvīthi の時にこのように知れるのです。Atta paññatta を知る Suddha Manodvāvīthi です。Paññatta を対象としている場合は Tadārammaṇa に落ちることはありません。もし Paramattha を対象として取ることができれば Tadārammaṇa に落ちる場合があります。Yonisomanasikāra か Ayonisomanasikāra により Kusalajavana か Akusalajavana が起こります。

5) 第四 Manodvāvīthi は Cakkhudvāravīthi から数えて5番目の Vīthi になります。Pañcamavīthi と言います。これは男性、女性、あるいは袈裟である、金銀であるなどと Atta paññatta とはっきりと分かってきます。過去に見たことがあるから知るのではなく自分自身の心からはっきりと分かるようになります。Yonisomanasikāra であれば Kusalajavana になり、欲が入って Ayoniso manasikāra になれば AKusalajavana が起きます。Vipassanā の修習ができる Vipassanā Kammika であれば Paramattha Dhamma を対象と観た場合 Tadārammaṇa に落ちる場合があります。Paññatta を対象としている場合は Tadārammaṇa に落ちることはありません。

以上のように Pañcadvāravīthi と Manodvāvīthi の働きの違いがあります。

3. Kusalajavana になることについて

なぜ Kusalajavana になるのか Abhidhamma Atṭhakatha 1-117 には次のように書

かれています。

- 1) Niyamita: 私は功德だけをすると心に決意している。例えば Dāna、Sīla、Bhāvanā という良いことだけをするとという心により Kusalajavana が現れます。
- 2) Parināmita: Akusala になることを避けて Kusala になることだけにいつも心を向けさせる。その心の力により Kusalajavana が現れます。
- 3) Samudācāra: Dāna、Sīla、Samatha、Vipassanā という功德の Dhamma に心に向ける練習をしている。いつも功德になるようにと練習している心の力により Kusalajavana が現れます。
- 4) Ābujita: Patirūpadesavāsa という仏法僧の教えがある場所に住むこと。
Sappurisupanissaya: 仏法僧の教えに常に従っていること。
Saddhamassavana: 四聖諦の話など功德になる Dhamma を常に聞いていること。
Pubbekatapuññata: 過去に自分が良い功德をしてきたこと。

それぞれの良いことにより一つのものを対象とした時に正しく Yonisomanashikāra で観ることができます。Yonisomanashikāra で観ることにより Kusala Javana が現れます。上記のような4つの原因で Kusalajavana という良い心が現れます。まとめてみると、

- ◎どんな対象が現れても自分に功德の心が現れるように決意することにより Kusalajavana が現れます。
- ◎Akusala にならないように Kusala にいつも心を対象させていることにより Kusalajavana が現れます。
- ◎功德になるよう Dāna、Sīla、Samatha、Vipassanā という良いことを常に練習している心により Kusalajavana が現れます。
- ◎どんな行いをしても Yonisomanashikāra という Ābujita であることにより Kusalajavana が現れます。

上記の4つの原因で練習をしていると Subha nimitta とい *Itthārammaṇa* であっても Asubha nimitta という *Anitthārammaṇa* であっても Lobha や怒りなどが起こらず Kusara Citta だけが現れます。

4. Ghana について

Rūpārammaṇa という対象に Cakkhudvāravīthi という Nāma dhamma と Manodvāravīthi という Nāma dhamma が現れてきます。Cakkhudvāravīthi が一つ現れた後に Manodvāravīthi に入る前に何回か Bhavaṅga Citta が現れます。どれぐらい Bhavaṅga Citta が現れるのか Yogī により違いがあります。Cakkhudvāravīthi の後で Bhavaṅga Citta が何回か現れてからたくさんの Manodvāravīthi が現れます。

Citta というのは指をパチンと一回鳴らす間つまり約 1 秒から 1 秒半の間に約 1 兆回の生住滅を繰り返します。このことは Saṃyuttanikāya Phēṇapiṇṭpama Aṭṭhakathā2-290 に書かれています。Yogī がこのように速いスピードで現れる Citta を全部観るということはできません。これらの一部のみ観ることができます。Yogī が観ることのできない Citta もたくさんあります。自分が観ることができる Vīthi Citta のみ見分けます。観ることが出来た Vīthi Citta の Ghana を見分けて見破らなければなりません。ここでいう Ghana は心の集まりの Nāma ghana を指します。

この Ghana は密集した形という意味になります。Rūpa ghana は 3 種類ありましたが Nāma ghana は 4 種類あります。それらは次の 4 種類です。

- 1) Santati ghana 相続密集
- 2) Samūha ghana 合成密集
- 3) Kicca ghana 作用密集
- 4) Ārammaṇa ghana 所縁密集

Nāma ghana について Visuddhimagga Mūla Ṭīkā 1-60, Abhidhamma Aṭṭhakathā2-47, Visuddhimagga2-276, Mahā Ṭīkā2-437, Abhidhamma Aṭṭhakathā1-314 に次のように書かれています。

Nāma ghana には Santati ghana、Samūha ghana、Kicca ghana、Ārammaṇa ghana の 4 種類があります。

1) Santati ghana: Nāma dhamma には Vīthi citta と Vīthimutta citta と 2 種類あります。この 2 種類の Nāma dhamma は Nāma kalāpa というグループで現れます。それは自然なことであり、その自然な法性をパーリ語で Dhammatāと言います。Vīthi citta は常に Vīthi という Citta niyama (心決定) 通りに現れます。要するに

Vīthi citta は Citta niyama の決められた回数通りに現れます。Cakkhudvāra Vīthi を例としてみると、Cakkhudvāra と Manodvāra の両方の Dvāra に Atimahantārammaṇa という何かを眼で見た時に現れる Rūpārammaṇa が観えた時に Citta niyama として起こるのは下記の順番です。

Pañca dvāravajjana 五門引転心

Cakkhuviññāṇa 眼識

Sampaticchana 領受心

Santīraṇa 推度心

Voṭṭhapana 確定心

Javana7 回 速行心

Tadārammaṇa2 回 彼所縁

いずれの Citta もこの順番で現れ、変化することは在りません。それを Citta niyama と言います。この順番で現れた時に Vīthi citta khaṇa の中で、これらを一つ一つこれは Pañca dvāra vajjana である、これは Cakkhu viññāṇa である、これは Sampaticchana である、これは Santīraṇa である、これは Voṭṭhapana である、これは第一 Javana、第二 Javana.....第七 Javana である、これは第一 Tadārammaṇa である、これは第二 Tadārammaṇa である、とはっきりと自分の智慧で知ることが出来ない限り智慧で理解していることにはなりません。これらを自分の智慧ではっきりと区別をして知ることが出来ると Santati ghana という Nāma ghana を破ることができるのです。Vīthi Citta はこのように Nāma が順番に継続しています。同じように Vīthimutta Citta にも Nāma の継続があります。Vīthimutta Citta の中でもこれは Paṭisandhi citta である、これは Paṭhama bhavaṅga citta、これは Dutiya bhavaṅga citta、これは Tatiya bhavaṅga citta である、と一つ一つを区別して知ることが出来るようになれば Vīthimutta Citta の Santati ghana を破ることが出来ます。このように智慧で理解していなければ Santati ghana を理解したことにはなりません。

2) Samūha ghana: Citta はいかなる Citta であっても Citta niyama によりすべての Citta khaṇa に Nāma kalāpa として現れてきます。Nāma kalāpa はグループですから常に何個か同時に現れます。Citta khaṇa 一つ一つのその中にはどのような Nāma dhamma のグループが現れるのか、別の言い方でいえば、どのような Sampayutta dhamma が現れたのか、あるいはどのような心と心所を含んで現れた

のかということ自分の智慧で区別しなければなりません。例えば、一つの Citta Khaṇa には最低限 8 種類の心と心所が含まれていることを観なければなりません。例えば Cakkhuvīññāṇa には Cakkhuvīññāṇa という心と Sabba citta sādharmaṇa というすべての Citta khaṇa に含まれる 7 種類を合わせた 8 種類が最低限含まれています。

Citta khaṇa に含まれる心と心所が 8 種類以下になることは在りません。これらの Citta khaṇa 一つ一つの中に含まれる心と心所をこれは Viññāṇa である、これは Phassa である、これは Vedanā である、これは Saññā である、これは Cetanā である、これは Ekaggatā である、これは Jīvitindriya である、これは Manasikāra である、と Sammā ditṭhi Ñāṇa という正しく見る智慧でこのように区別して見分けることが出来たなら Samūha ghana を破ったことになります。Cakkhuvīññāṇa が現れた時にただこれは Cakkhuvīññāṇa であると知るだけでは Samūha ghana を破ったことにはなりません。

3) Kicca ghana: Samūha ghana を区別して観ることが出来た Yogī はさらに Kicca ghana を区別して知らなければなりません。それは一つ一つの Citta khaṇa に含まれる心と心所の働きを知ることです。その働きを Kicca と言います。例えば Phassa は心を接触させるという働きがあります。Ārammaṇa と Citta を繋げる働きです。Phassa の働きを Saṅghaṭṭanāraso (接触作用) と言います。Vedanā は Citta khaṇa に含まれているすべての Sampayutta dhamma を増やす働きをします。Vedanā の働きをパーリ語で Upabyuhanarasam と言います。Saññā は見た対象を覚える働きをします。Saññā の働きをパーリ語で Paccābhiññāṇarasā と言います。Cetanā はすべての Sampayutta dhamma を対象に向けさせる働きをします。Cetanā は Byāpāra Kicca という努力をする働きをします。パーリ語で Āyuhanarasā と言います。Viññāṇa は対象を最初に知る働きをします。Viññāṇa の働きをパーリ語で Pubbaṅgamarasam と言います。それぞれの Citta khaṇa に含まれている心と心所がどのような働きをしているのか Sammā ditṭhi Ñāṇa という智慧で一つ一つ区別して知ることができたら Kicca ghana を破ることが出来るようになります。

このように Cakkhuvāraṇīti の中にあるすべての Nāma dhamma は Rūpārammaṇa を対象として現れた心と心所を指します。

4) Ārammaṇa ghana: Vipassanā には観られた Nāma dhamma と観る Nāma

dhamma の 2 種類があります。観られた Nāma dhamma とは対象のことを言います。観る方の Nāma dhamma を Sārammaṇa dhamma と言います。Vipassanā の智慧にある Nāma dhamma はこの Sārammaṇa dhamma です。

観られた Nāma dhamma の Santati ghana、Samūha ghana、Kicca ghana の 3 種類の Ghana を見破らなければなりません。観る方の Vipassanā の智慧の中にある Nāma dhamma の Santati ghana、Samūha ghana、Kicca ghana の 3 種類の Ghana も見破らなければなりません。この観られた方と観る方の両方の Nāma dhamma の Ghana を見破ることにより Ārammaṇa ghana を自分の智慧で理解して知ることになります。

Vipassana の修習には Arūpasattaka という方法があります。Visuddhimagga 2-261,262 に於いて Bhaṅga Ñāṇa (壊智) という Vipassanā の上位の智慧を得る時は Arūpasattaka の方法で 3 種類の Ghana を区別しなければならない、ということが書かれています。

さらに Visuddhimagga2-278 には次のように書かれています。

Ñātincha Ñānencha Ubhopi Vipassati

Ñāta と Ñāṇa の両方の Vipassanā を修習してください。という意味になります。

1) Ñāta とは Vipassanā の智慧で観て理解すべき Nāma dhamma を指します。それらは Dukkha Sacca という Pañcupādānakkhandha (五取蘊) と Samudaya Sacca という Avijjā (無明)、Taṇhā (渴愛)、Upādāna (執着)、Saṅkhāra (形成力)、Kamma (業) などのことです。

2) Ñāṇa とは観ている方の Vipassanā の智慧に含まれているすべての Nāma dhamma を指します。Vipassanā の智慧のことです。

この Ñāta と Ñāṇa の両方を無常、苦、無我として洞察することが Vipassanā です。

Ñāṇa という観る Vipassanā の智慧に含まれている Nāma dhamma とは例えば Puthujjana (凡夫)、Sekkha puggala (有学人) では Mahākusala manodvārikajavana vīthi Citta になります。Manodvāravajjana には 12 個の心と心所が含まれています。Javana7 回の一つ一つのなかには 34 個、33 個、32 個とそれぞれの心と心所が含まれています。

Taruṇa Vipassanā という Vipassanā の智慧が若い時には Tadārammaṇa に落ち

る場合があります。

Balava Vipassanā という Vipassanā の智慧が強い時つまり Bhaṅga Ñāṇa を得ている時には Tadārammaṇa に落ちることはありません。

観る Vipassanā の智慧の Manodvārikajavanavīthi Citta に含まれるすべての Nāma dhamma を、

1) これは Manodvāravajjana、これは Paṭhama javana、これは Dutiya javana....などと Nāma の継続していることを区別することが Nāma santati ghana を見破ることになります。

2) この Nāma santati ghana の中にあるすべての Citta khaṇa に含まれている Nāma dhamma をこれは Phassa、これは Vedanā、これは Saññā、これは Cetanā、これは Viññāna.....などと区別することが Samūha ghana を見破ることになります。

3) さらにすべての Citta Khaṇa に含まれている Nāma dhamma がどのような働きをしているのかを自分の智慧で区別することが出来れば Kicca ghana を見破ることになります。

4) 観られた方の Nāma dhamma の 3 つの Ghana と観る方の Vipassanā の智慧の Nāma dhamma の 3 つの Ghana と両方あります。観られた方の 3 つの Ghana を santati ghana、Samūha ghana、Kicca ghana とそれぞれ呼びます。

観る方の智慧の中にある 3 つの Ghana を Sārammaṇa dhamma と 1 つにまとめて呼びます。

しかし、対象を取る時にいろいろな対象があり違いがあるのですからそれを 1 つにまとめて知ることは Ārammaṇa ghana を破ることにはなりません。

Rūpa 瞑想には 3 つの Ghana、Nāma 瞑想には 4 つの Ghana があります。それらの Rūpa ghana と Nāma ghana を自分の智慧で区別して理解することができれば Vipassanā の修習において Paramattha dhamma を観ることができ Vipassanā の智慧を得られるようになります。Paramattha dhamma を観ることができれば Anatta lakkhaṇa を理解する智慧が得られます。Anatta lakkhaṇa を理解する智慧が得られることにより Magga Ñāṇa と Phala Ñāṇa という涅槃に到達することが出来ます。このように Visuddhimagga Aṭṭhakathā 2-276, Abhidhamma Aṭṭhakathā 2-

47 を書かれた Sayadaaw たちは説明しています。

Ñāta と Ñāṇa という Saṅkhāra dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta という 3 つの lakkhaṇa で Vipassanā することが出来ます。このように Aniccānupassanā Ñāṇa (無常随観智)、Dukkhānupassanā Ñāṇa (苦随観智)、Anattānupassanā Ñāṇa (無我随観智) という 3 つの Ñāṇa で区別して理解することができたなら Ariya Magga Ñāṇa を得ることが出来ます。[Visuddhimagga 2-301 記載。]

Pa-Auk 大長老も「Yogī は Ghana を区別できるように修習してください。Rūpa と Nāma の Saṅkhāra dhamma の Ghana を見破る智慧を得るように修習してください。Lakkhaṇa、Rasa、Paccupatṭhāna、Padatṭhāna を理解できるように Vipassanā の智慧を得る修習をしてください。」と著書に書かれています。

5. Kusala group Rūpārammaṇa Line と Manārammaṇa Line を同時に観る実践

実践においては二つの Dvāra に対象を捉えて、生じた時から終わりまでの Vīthi のプロセスを観て行きます。

Vīthi には Bhavaṅga だけ動いて終わってしまう Vīthi があります。それを Mogha Vāra と言います。Voṭṭhapana で終わってしまう Vīthi もあります。それを Voṭṭhapana Vāra と言います。ある Vīthi は Javana まで動いて終わってしまいます。それを Javana Vāra と言います。ある Vīthi は Tadārammaṇa まで動いて終わります。それを Tadārammaṇa Vāra と言います。

Abhidhamma Aṭṭhakathā1-112 では Mogha Vāra を第一 Mogha Vāra と、Voṭṭhapana Vāra は第二 Mogha Vāra と、Javana Vāra は第三 Mogha Vāra と呼ぶと書かれています。

表 N-18 の説明をします。Rūpārammaṇa Line の Tadārammaṇa まで動いて終わる Tadārammaṇa Vāra を例にしてあります。実践修習を重ねるとそれ以外の Vāra について理解して行くと思います。

左から右に Cakkhudvāra vīthi から Manodvāra vīthi に移るプロセスを表わしています。2 段目は Citta が頼っている Hadayavatthu と Cakkhupasāda に含まれ

ている Rūpa の数です。63 種類あります。3 段目は眼から何か見た時に始まるプロセスを表わしています。プロセスは左から右へ進みます。

Pañcadvāravajjana 五門引転心: 確認する。

Cakkhuvīññāṇa 眼識: 見て知る。

Sampaṭicchana 受領心: 受ける。

Santīraṇa 推度心: 調査する。

Voṭṭhapaṇa 確定心: 確定する。

Javana 速行心 7 回: 速く味わう。

Tadārammaṇa 彼所縁 2 回: さらに味わう。

ここで Cakkhudvāra vīthi は終わり間に Bhavaṅga が入ります。表では 1 回しか書かれていませんが実際には数回起こります。Yogī により Bhavaṅga の数は違います。その後 Manodvāra vīthi に移ります。

Manodvāravajjana 意門引転心: 確認して確定する。

Javana 速行心 7 回: 速く味わう。

Tadārammaṇa 彼所縁 2 回: さらに味わう。

以上が Vīthi のプロセスになります。

実践修習においては禅定の Vīthi を観て行く方法と同じように 6 種類の方法で心と心所の数を確認して行きます。まず Cakkhupasāda を Rūpārammaṇa と確認した時に Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi に現れた心と心所の数を確認していきます。Cakkhudvāra vīthi の Pañcadvāravajjana から上記の順番（表の左から右に）で Manodvāra vīthi の Tadārammaṇa 2 回まで確認して行きます。上の段の数字は Nāṇa と Pīti 両方有る時、2 段目は Nāṇa が有り Pīti が無い時、3 段目は Nāṇa 無く Pīti が有る時、4 段目は Nāṇa と Pīti 両方無い時の数です。この 4 種類で観て行きます。その後、下記の順番で Manodvāra vīthi の Manodvāravajjana、Javana 7 回、Tadārammaṇa 2 回に含まれる心と心所の数を確認して行きます。

- 1) Rūpārammaṇa と確定した時。
- 2) Rūpa dhamma と確定した時。
- 3) Anicca と確定した時。
- 4) Dukkha と確定した時。
- 5) Anatta と確定した時。
- 6) Asubha と確定した時。

以上が Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi に含まれる心と心所の数を確認して行く方法です。Sotadvāra、Ghānavāra、Jivhādvāra、Kāyadvāra も同じプロセスで同じ数の心と心所が現れます。

次に表 N-17 に書かれた心と心所の説明をして行きます。

Pañcadvāravajjana には 11 個の心と心所が含まれています。Kusala でも Akusala でも必ずこの 11 個が含まれています。

- 1) Viññāna 識/心 2) Phassa 触 3) Vedanā 受 4) Saññā 想
- 5) Cetanā 思 6) Ekaggatā 一境性 7) Jīvita 命
- 8) Manasikāra 作意 9) Vitakka 尋 10) Vicāra 伺
- 11) Adhimokkha 勝解

Cakkhuvīññāna には 8 種類の心と心所が含まれています。他の Sotavīññāna でも Ghānavīññāna などと同じ 8 種類が含まれています。

Sampāṭicchana には 11 個の心と心所が含まれています。どんな Citta でも同じ数です。

Santīraṇa は 12 個の時と 11 個の時があります。Somanassa vedanā の時には Pīti が入り 12 個になります。Upekkhā の時には Pīti が抜けるので 11 個になります。

Voṭṭhapana は Viriya が入り 12 個になります。どんな Citta の時も Voṭṭhapana は 12 個です。

Pañcadvāravajjana は常に 11 個が Upekkhā vedanā で生じてきます。

Cakkhuvīññāna は常に 8 個が Upekkhā vedanā で生じてきます。

Sampāṭicchana は常に 11 個が Upekkhā vedanā で生じてきます。

Santīraṇa の場合 Somanassa の時は 12 個、Upekkhā の時は 11 個が生じます。

Voṭṭhapana は常に 12 個が Upekkhā vedanā で生じてきます。

Javana7 回は Nāṇa と Pīti 両方有る時は Somanassa vedanā で 34 個が生じます。

Nāṇa が有り Pīti が無い時は Upekkhā vedanā で 33 個が生じます。

Nāṇa が無く Pīti が有る時は Somanassa vedanā で 33 個が生じます。

Nāṇa と Pīti 両方無い時は Upekkhā vedanā で 32 個が生じます。

Tadārammaṇa 2 回は Ahetuka somanassa Santīraṇa の時 12 個が生じます。

Upekkhā Santīraṇa の時 11 個が生じます。

Bhavaṅga の後 ManodvāraVīthi に移ります。

Manodvāravajjana は Voṭṭhapana と同じ 12 個が Upekkhā vedanā で生じてきます。
Javana 7 回も Cakkhudvāra vīthi の javana と同じ数で生じます。
Tadārammaṇa 2 回も Cakkhudvāra vīthi の Tadārammaṇa と同じ数で生じます。

Abhidhamma Aṭṭhakathā-310,311 には次のような記述があります。

基本的に Santīraṇa と Javana と Tadārammaṇa の Vedanā は同じ Vedanā です。ですから Javana が Somanassa Vedanā であれば Santīraṇa と Tadārammaṇa も同じ Somanassa Vedanā になります。Javana が Upekkhā Vedanā であれば Santīraṇa と Tadārammaṇa も同じ Upekkhā Vedanā になります。Javana が Mahākusala javana であれば Tadārammaṇa は Mahā vipāka Tadārammaṇa になります。

●実践修習●

- 1) 自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi の力を付けてから出定します。
- 2) Cakkhupasāda という Cakkhudvāra と Bhavaṅgamanapasāda という Manodvāra の両方の Dvāra が現れることを智慧で観ます。
- 3) 自分の身体の Rūpakalāpa の一つでもたくさんでもどちらでも構いません。その Rūpārammaṇa を対象として取ります。
- 4) Rūpārammaṇa が Cakkhudvāra と Manodvāra の両方に現れた時 Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi のプロセスが現れます。
- 5) その Vīthi に含まれている Āvajjana (引転)、Voṭṭhapaṇaa、Manodvāravajjana の心が Rūpārammaṇa として観た時に Yonisomanashikāra になるので Kusala javana が現れてきます。その Kusala javana に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所 34 個を確認します。

ここに意見の分かれていることがあります。Cakkhudvāra vīthi の Nāma dhamma は対象を取る時に多数の対象 Rūpārammaṇa を取ることが出来るという意見があります。もう一つは Manodvāravīthi の場合は一つの Rūpakalāpa を取るのでも良いし多数の Rūpakalāpa を取るのでも良いという意見です。どちらでも自分の観易い方で修習するようにと Pa-Auk 大長老は本に書かれています。

Abhidhamma2-323 には次のように書かれています。このことはさらに詳しく Abhidhamma Atthakathā の Nāṇa Vibhāga にも書かれています。

Pañcadvārika javana vīthi citta のプロセスでは Dvāra と Ārammaṇa がぶつかった時はそこに現れた対象を知るのみです。その Ārammaṇa を例えば眼からの色、耳からの音、鼻からの匂いなど、ただそれだけのこととして知ります。この色は白、赤、青などと解るわけではありません。ただ色という感覚を知るだけです。ですから Pañcadvāra vīthi という Āvajjana、Voṭṭhapaṇaa や Tadānuvattaka manodvāra vīthi ではそこに含まれている Manodvāravajjana の確認したことは色をはっきりと知るわけではなくただ色という感覚を知るだけです。Pañcadvāra vīthi から数えて第 5 回目の Manodvāravīthi の時にはっきりとすべてを知ることになります。

Pañcadvāravajjana、Cakkhuviññāṇa、Sampaticchana、Santīrana、Voṭṭhapaṇa、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回が何回か現れ、その後 Bhavaṅga citta も何回か現れ、次に意門に移り Manodvāravajjana、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回が何回か現れます。Yogī はそれぞれの Vīthi citta のプロセスに含まれているすべての心と心所を観えるように修習してください。例えば眼の場合は Cakkhuviññāṇa を良く観て下さい。さらに Cakkhuviññāṇa に Vīthi が一つ現れたらその後 Bhavaṅga citta が間に入ってから同じ対象が Manodvāra に何回か現れてきます。その Manodvāra に現れたすべての Vīthi も確認してください。Manodvāravīthi のすべての Citta khaṇa の Viññāṇa、Phassa、Vedanā、Saññā、Cetanā などと一つ一つの心と心所を増やしながら確認してください。初めに Cakkhuviññāṇa を確認したら次は Viññāṇa と Phassa の 2 つを同時に確認します。次は Viññāṇa、Phassa と Vedanā の 3 つを同時に確認する、というように増やして観て行きます。このように Pañcadvāravajjana に含まれている 11 個を確認できたら次は Cakkhuviññāṇa に含まれる心と心所を一つ一つ増やしながら 8 個を確認します。このようにすべての Citta khaṇa に含まれている心と心所の数を確認しなければなりませんし、さらにすべての Vīthi Line に含まれている心と心所があることを確認してください。このように何度も何度も心と心所を確認していると自分の中で一つの Citta に含まれる Paramattha dhamma を理解できるようになって来ます。心と心所をはっきりと分からなかった場合は Rūpa dhamma をもう一度確認してください。例えば Cakkhuviññāṇa を観てはっきりとしなかった場合は Cakkhuviññāṇa が現れてくる Cakkhu-

pasāda の Rūpa63 個を確認してください。Cakkhupasāda をもう一度観ることによりそこから Cakkhuvīññāṇa が現れていることを観ることが出来ます。この事と同じように Hadayavatthu の Rūpa を確認するとそこに現れた Manodvāra vīthi も確認することが出来るようになります。このように心と心所をはっきりと観ることが出来ない場合は Rūpa をもう一度確認するようにと Visuddhimagga2-225 にも記載されています。

Ghana を見破るためには Paramattha Rūpa つまり本物の Rūpa と偽物の Rūpa のすべてを確認しなければなりません。Cakkhupasāda を例とした場合ただ Cakkhu-Pasāda だけではなく Bhūta Rūpa も Upādaya Rūpa などすべてを確認してください。この事は Majjhimanikāya Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā1-281 にも書かれています。それは Rūpa と Nāma をしっかりと区別する智慧の Nāmarūpa pariccheda Ñāṇa を得るための修習をしている段階だからです。Vipassanā の修習に入った時には偽物の Rūpa を観る必要はありません。本物の Rūpa だけを見ることになります。

ここで使われている表には Somanassavedanā で Paṭisandhi になった Tihetuka puggala (三因者) に関してのことが書かれています。Nāma dhamma は 34 個と書かれています。二因者などはここまで観ることは出来ないで書かれています。Upekkhā vedanā で Paṭisandhi (結生) になった Tihetuka puggala は Pīti が抜けて 33 個になります。このように Bhavaṅga の心と心所の数は Somanassavedanā で生まれた三因者は 34 個、Upekkhā vedanā で生まれた Tihetuka puggala は 33 個になります。それは過去生の Maraṇa sanna (死没) の時に現れた Maraṇa sanna javana の対象としている Kamma、Kamma nimitta、gati nimitta (業、業相、趣相) の 3 種のどれかを対象として現れた心と心所をもう一度 Bhavaṅga Citta が取って観ているからです。Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi の間に落ちる Bhavaṅga は 34 個になります。Bhavaṅga の現れる回数は Yogī により違ってきます。このように Cakkhudvāra vīthi から Manodvāra vīthi に移っていきます。

その時の Yonisomanasikāra について説明します。

- 1) Rūpārammaṇa を色として Cakkhudvāravīthi あるいは Tadāuvattaka manodvāra vīthi あるいは Suddha manodvāra vīthi が現れた時にその対象を Manodvāra vīthi citta が「これは Rūpārammaṇa である。」と知る。
- 2) その Rūpārammaṇa を「これは Rūpa である、Rūpa である。」と智慧で観る。

3) その Rūpārammaṇa が現れては滅していることを智慧で観て「これは Anicca である。」と智慧で観る。

このように知る Manodvāra vīthi citta は Yonisomanasikāra です。

4) その Rūpārammaṇa が現れては滅していることを何度も繰り返していることを観てそれは自分をいじめている、苦しめていることで「これは Dukkha である。」と智慧で観る。

このように Dukkha であると知る Manodvārika vīthi citta は Yonisomanasikāra です。

5) その Rūpārammaṇa はいつも留まることはなくいつもあることではないと「これは Atta ではなく Anatta である。」と智慧で観る。

このように Anatta であると知る Manodvārika vīthi citta は Yoniso manasikāra です。

6) その Rūpārammaṇa が悪い匂い、悪い音など混じりあっていることはうんざりで「これは Asubha である。」と観る。

このように Asubha であると知る Manodvārika vīthi citta は Yonisomanasikāra です。

Cakkhudvāravīthi は対象を Rūpārammaṇa として知ります。

Manodvāra vīthi は対象を下記のように知ります。

- 1) Rūpārammaṇa としてはっきりと知ります。
- 2) Rūpa dhamma として知ります。
- 3) Anicca として知ります。
- 4) Dukkha として知ります。
- 5) Anatta として知ります。
- 6) Asubha として知ります。

Cakkhudvāra vīthi の時には Rūpārammaṇa と知るだけです。Anicca、Dukkha、Anatta、Asubha とはっきりと解っていません。Manodvāra vīthi の時に Anicca、Dukkha、Anatta、Asubha とはっきりと解るようになります。そのようにはっきりと解ることは Yonisomanasikāra になります。Yonisomanasikāra であれば Kusala javana になります。

Pa-Auk 大長老はなぜ Kusala javana になるのか皆さんに知って欲しいので、こ

これらの説明を本に書かれました。

Visuddhimagga2-261,264 に書かれている Bhaṅga Ñāṇa という智慧の段階になり Arūpasattaka の方法で観る Vipassanā の修習の時は Yonisomanasikāra になるようにすべてを観なければなりません。

Visuddhimagga2-278 には Nāta と Ñāṇa の両方を観る修習をしてください、と書かれています。(前述 Nāta と Ñāṇa についてを参照。)それは前記の 6 種類を Ñāṇa と Pīti がある時、Ñāṇa が有り Pīti が無い時、Ñāṇa が無く Pīti がある時、Ñāṇa も Pīti も無い時の 4 回、全部で 24 回観る修習をするということです。

このように Cakkhudvāra vīthi から Manodvāra vīthi に含まれている心と心所を確認しなければなりません。

6. Saddārammaṇa Line、Ghandhārammaṇa Line、Rasārammaṇa Line、Phoṭṭhabbārammaṇa Line を観る

これらは Rūpārammaṇa Line と同じように修習します。Cakkhaviññāṇa がそれぞれ Sotaviññāṇa、Ghānaviññāṇa、Jivhaviññāṇa、Kāyaviññāṇa に変わるのみです。その他は全部同じです。

●Saddārammaṇa を観る実践●

- 1) 必要であれば第四禅定の Samādhi をもう一度作り直してください。
- 2) Sotapasāda dhātu つまり Sotadvāra と Bhavaṅgamanapasāda dhātu つまり Manodvāra の両方を確認します。
- 3) Ajjhatta (内) あるいは Bahiddha (外) のどちらかの音を対象してみます。
- 4) その Saddārammaṇa が Sotadvāra と Manodvāra に同時に現れた時にそこに含まれている Pañcadvāravajjana、Sotaviññāṇa、Sampaṭicchana、Santīraṇa、Voṭṭhapaṇa、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回という Sotadvāra vīthi を確認します。間に Bhavaṅga が入り Manodvāravajjana、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回の Manodvāra vīthi を確認します。そこに含まれているすべての心と心所を確認します。Pañcadvāravajjana と Voṭṭhapaṇa と Manodvāravajjana が対象した音を Saddārammaṇa として確認した時、Rūpa dhamma として確定した時、Anicca として確定した時、Dukkha として確定した時、Anatta として確定した時、Asubha

として確定した時、そこに含まれている心と心所を確認します。Rūpārammaṇaの時と同じように全部で24回観て行きます。

注意点として Rūpārammaṇa を観た後に Saddārammaṇa を観る時に Samādhi の力がまだあり心と心所を観ることができれば Samādhi を作り直す必要はありません。もし心と心所が観難くなっている場合はもう一度作り直してください。最初に作った Samādhi の力一座で六門を全部観ることが出来るなら Samādhi を作り直さずそのまま観て下さい。ただし Adhigamika puggala (初心者) の場合は一座で六門全部を観ることは難しいので、その場合は Samādhi を作り直してください。

●Ghandhārammaṇa Line を観る実践●

- 1) 必要であれば第四禅定の Samādhi をもう一度作り直してください。
- 2) Ghānapasāda dhātu つまり Ghānavāra と Bhavaṅgamanapasāda dhātu つまり Manodvāra の両方を確認します。
- 3) 1つの Rūpakalāpa あるいは多量の Rūpakalāpa でもどちらでもよいのでその Ghandārammaṇa (匂い) を嗅いでみます。
- 4) Ghandārammaṇa が Ghānavāra と Manodvāra に同時に現れた時にそこに含まれている Pañcadvāravajjana、Ghānaviññāṇa、Sampaṭicchana、Santīraṇa、Voṭṭhapaṇa、Javana7回、Tadārammaṇa2回という Ghānavāra vīthi を確認します。間に Bhavaṅga が入り Manodvāravajjana、Javana7回、Tadārammaṇa2回の Manodvāra vīthi を確認します。そこに含まれているすべての心と心所を確認します。Pañcadvāravajjana と Voṭṭhapaṇa と Manodvāravajjana が Ghandhārammaṇa を確認した時、Rūpa dhamma として確定した時、Anicca として確定した時、Dukkha として確定した時、Anatta として確定した時、Asubha として確定した時、そこに含まれている心と心所を確認します。Rūpārammaṇa の時と同じように全部で24回観て行きます。

●Rasārammaṇa Line を観る実践●

- 1) 必要であれば第四禅定の Samādhi をもう一度作り直してください。
- 2) Jivhāpasāda dhātu つまり Jivhādvāra と Bhavaṅgamanapasāda dhātu つまり

Manodvāra の両方を確認します。

- 3) 1 つの Rūpakalāpa あるいは多量の Rūpakalāpa でもどちらでもよいのでその Rasārammaṇa (味) を対象してみます。
- 4) Rasārammaṇa が Jivhādvāra と Manodvāra に同時に現れた時にそこに含まれている Pañcadvāravajjana、Jivhāviññāṇa、Sampaṭicchana、Santīraṇa、Voṭṭhapaṇa、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回という Ghānavāra vīthi を確認します。間に Bhavaṅga が入り Manodvāravajjana、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回の Manodvāra vīthi を確認します。そこに含まれているすべての心と心所を確認します。Pañcadvāravajjana と Voṭṭhapaṇa と Manodvāravajjana が Rasārammaṇa を確認した時、Rūpa dhamma として確定した時、Anicca として確定した時、Dukkha として確定した時、Anatta として確定した時、Asubha として確定した時、そこに含まれている心と心所を確認します。Rūpārammaṇa の時と同じように全部で 24 回観て行きます。

●Phoṭṭhabbārammaṇa Line●

- 1) 必要であれば第四禅定の Samādhi をもう一度作り直してください。
- 2) Kāyapasāda dhātu つまり Kāyadvāra と Bhavaṅgamanapasāda dhātu つまり Manodvāra の両方を確認します。
- 3) 1 つの Rūpakalāpa あるいは多量の Rūpakalāpa でもどちらでもよいのでその Phoṭṭhabbārammaṇa (接触していること) を対象してみます。Phoṭṭhabbadhātu という Kāyapasāda dhātu は自分の Kāyadvāra に一番近いところでぶつかり合う感覚を取るの観ている一番近い Kāyapasāda dhātu を取るという事です。Phoṭṭhabbadhātu には Pathavī dhātu、Tejodhātu、Vāyodhātu の 3 種類あります。どれか 1 つを対象として取ります。
- 4) Phoṭṭhabbārammaṇa が Kāyadvāra と Manodvāra に同時に現れた時にそこに含まれている Pañcadvāravajjana、Jivhāviññāṇa、Sampaṭicchana、Santīraṇa、Voṭṭhapaṇa、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回という Ghānavāra vīthi を確認します。間に Bhavaṅga が入り Manodvāravajjana、Javana7 回、Tadārammaṇa2 回の Manodvāra vīthi を確認します。そこに含まれているすべての心と心所を確認します。Pañcadvāravajjana と Voṭṭhapaṇa と Manodvāravajjana が Phoṭṭhabbārammaṇa を例えば Pathavī と確認したのであれば Pathavī dhātu と確認した時、

(あるいは Tejodhātu、Vāyodhātu と確認した時) Rūpa dhamma として確定した時、Anicca として確定した時、Dukkha として確定した時、Anatta として確定した時、Asubha として確定した時、そこに含まれている心と心所を確認します。Rūpārammaṇa の時と同じように全部で 24 回観て行きます。Phoṭṭhabbārammaṇa の場合は Pathavī dhātu と確定した時 24 回、Tejodhātu と確定した時 24 回、Vāyodhātu と確定した時 24 回の全部で 72 回確認して下さい。

このように五門引転心から意門引転心に移動する五つのラインを全部確認すれば五門引転心と意門引転心を同時に観る修習は十分です。今の段階では Bhavaṅga に含まれている 34 個の心と心所の確認はまだ修習する必要はありません。これは後に縁起の修習をする時に理解できるようになって来ます。

この五門引転心から意門引転心に移る Line の確認の修習の時は Ajjhatta(内)と Bahiddhā(外)の両方を確認してください。

●脳と智慧についての実践●

ここで Buddha の Abhidhamma と現代医学の違いについての Pa-Auk 大長老の話です。現代医学では脳に智慧があると言われています。Buddha の Abhidhamma では脳に智慧は在りません。Nāma 瞑想の実践をしている Yogī は脳の中に Paññindriya (慧根)があるか否か確認することが出来ます。四界分別をして分析してみると脳にある Rūpakalāpa は 5 種類あり 44 個の Rūpa が含まれていることを確認することが出来ます。その 1 つの Kāyapasāda を Kāyadvāra と Manodvāra と両方で観た場合、脳に含まれている Kāyapasāda と Hadayavatthu に含まれている Pasāda を確認して観て下さい。脳から取った Kāyapasāda に一番ちかい 1 つあるいは多量の Rūpakalāpa を接触してみて Pathavīdhātu、Tejodhātu、Vāyodhātu のどれかを観て下さい。脳にある Kāyapasāda と Hadayavatthu にある Bhavaṅgamanapasāda の両方に現れた時にどちらから心が現れたのか確認してください。脳の Pasāda に現れた Kāyaviññāṇa には 8 種類の心と心所しか含まれていません。Kāyaviññāṇa と Sabba citta sādharmaṇa の 7 種類です。しかし Manodvāravajjana から現れた Citta には Paññindriya (慧根)が含まれていることを確認することが出来ます。このように脳に智慧が無いという Buddha の Abhidhamma が正しいことを実践修習に於いて確認することができるのです。

Yogī は Sukha vedanā か Dukkha vedanā か確認してください。Phoṭṭhabbārammaṇa が Itṭhārammaṇa (好ましい対象) であれば Kāyaviññāṇa は Sukha vedanā になります。Aniṭṭhārammaṇa (好ましくない対象) であれば Dukkha vedanā になります。すべての 6 ラインに含まれる Citta khaṇa が Somanassa か Upekkhā かよく確認するという事です。

Kusala group を下記のように 4 つに分けて説明しました。

- 1) 本物の Rūpa10 種類 (Bahiddhā を含めると 11 種類) のすべての心と心所の確認。
- 2) 偽物の Rūpa10 種類のすべての心と心所の確認。
- 3) Viraati、Appamaññā、Buddhānussati Maraṇānussati に含まれるすべての心と心所の確認。
- 4) すべての得られた禅定 Jhāna nāma dhamma に含まれる心と心所の確認。

Kasiṇa10 種類すべて第一禅定から第八禅定まで得た、つまり Rūpa jhāna、Arūpa jhāna を得た Yogī は Vitakka、Vicāra、Pīti が無くなり 31 個の心と心所を確認してください。例えば Arūpa jhāna の最初の Ākāśānañcāyatana Jhāna を対象としてとった時 Manodvāra を観た場合に Anantākāsa paññatta を対象として観ます。その対象が Manodvāra に現れた時にそこに含まれている心と心所を観ます。二番目の Viññāṇaṇāyatana Jhāna の場合は Ākāśānañcāyatana Viññāṇa を対象として取って同時に観ます。三番目の Ākiñcaññāyatana Jhānan の場合は Ākāśānañcāyatana Viññāṇa が無いという Natthi Bhava Paññatti (無い事) を対象として取って観ます。四番目の Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna の場合は Ākiñcaññāyatana Jhāna を同時に観てそこに含まれる心と心所を確認します。

これで Kusala group を観る修習の説明は終わります。

Lobha diṭṭhi 貪欲見 group に含まれる Nāma dhamma 心と心所 4 回観かた

Viññāṇa (Citta) 識 (心)	1
Aññāsamana Cetasika 同他心所	13
Akusala sādharmaṇa 共不善心所	4
Lobha diṭṭhi 貪欲見	2
合計	20

1. Somanassa sahaḡataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ asaṅkharikaṃ citta 20
喜びを伴い邪見にふさわしく自分自身から行う心。
2. Upekkhā sahaḡataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ asaṅkharikaṃ citta. 19
楽も苦もない捨を伴い邪見にふさわしく自分自身から行う心。
(Pīti 喜 無し)
3. Somanassa sahaḡataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ sasaṅkharikaṃ citta. 22
喜びを伴い邪見にふさわしく他から強制されて行う心。
20 + Thīna 惛沈 + Middha 睡眠
4. Upekkhā sahaḡataṃ diṭṭhigata sampayuttaṃ sasaṅkharikaṃ citta. 21
楽も苦もない捨を伴い邪見にふさわしく他から強制されて行う心。
19 + Thīna 惛沈 + Middha 睡眠

合計 Lobha diṭṭhi group は 4 回観る

- * * somanassa: 喜、喜悅
sahaḡataṃ: 俱行＝伴って行う。
diṭṭhigata: 悪見
sampayuttaṃ: 相応
asaṅkharikaṃ 無行＝自分自身から行う。
sasaṅkharikaṃ 有行＝他から言われて行う。

Lobha māna 貪欲慢 group に含まれる心と心所 4 回の観かた

Viññāṇa (Citta)	1
Aññāsamana Cetasika	13
Akusala sādhāraṇa	4
Lobha māna 貪欲慢	2
合計	20

1.Somanassa sahaḡataṃ diṭṭhiḡata sampayuttaṃ asaṅkharikaṃ citta. 20(19)

2.Upekkhā sahaḡataṃ diṭṭhiḡata sampayuttaṃ asaṅkharikaṃ citta. 19(18)
(Pīti 無し)

3.Somanassa sahaḡataṃ diṭṭhiḡata sampayuttaṃ sasaṅkharikaṃ citta.22(21)
20 + Thīna + Middha

4.Upekkhā sahaḡataṃ diṭṭhiḡata sampayuttaṃ sasaṅkharikaṃ citta. 21(20)
19 + Thīna + Middha

Māna は Kadāci Cetasika(時々の心所)と言い時には入り、時には入らない心所です。Māna が入らない場合はそれぞれ一つずつ数が減ります。
上記(19)、(18)、(21)、(20)は Māna が入らない数。

Lobha mūla citta8 種類はこれで終わりです。

Dosa 瞋恚 group に含まれている心と心所 2 回観る

1. Viññāṇa (Citta)	1
Aññāsamana Cetasika	12
Akusala sādharma	4
Dosa cetasika 瞋恚心所	1
合計 (asaṅkharika)	18
2. asaṅkharika で観る場合	
18 + Thīna + Middha	20

Dosa Issā 瞋恚嫉 group に含まれている心と心所 2 回観る

1. Asaṅkharika Dosa group	18
Issā Cetasika 嫉心所	1
合計 (asaṅkharika)	19
2. asaṅkharika であれば	
19 + Thīna + Middha	21

Dosa Macchariya 瞋恚慳 group に含まれている心と心所 2 回観る

1. Asaṅkharika Dosa group	18
Maccariya Cetasika 慳心所	1
合計 (asaṅkharika)	19
2. asaṅkharika であれば	
19 + Thīna + Middha	21

Dosa Kukkucca 瞋恚悔 group に含まれている心と心所 4 回観る

1. Asaṅkharika Dosa group	18
Kukkucca Cetasika 悔心所	1
合計 (asaṅkharika)	19
2. Sasaṅkharika であれば	
19 + Thīna + Middha	21

過去に行った Ducchārīta (悪行) の後悔 2 回、Succārīta (善行) を行わなかった後悔を 2 回観る。 Asaṅkharika と Sasaṅkharika で観るから 4 回観る。これで Dosa Mūla Citta の 2 種類の観かたは終わりです。

Moha Uddhacca 癡掉挙 group に含まれている心と心所 1 回観る

1. Viññāṇa (Citta)	1
Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika	7
Vitakka Vicāra Adhimokkha Viriya	4
尋 伺 勝解 精進	
(Pīti 喜 Chanda 欲無し)	
Akusala Sādhāraṇa Cetasika	4
合計	16

Moha Vicikicchā 癡疑 group に含まれている心と心所 1 回観る

1. Viññāṇa (Citta)	1
Sabba Citta Sādhāraṇa Cetasika	7
Vitakka Vicāra Viriya	3
(Adhimokkha Pīti Chanda 無し)	
Akusala Sādhāraṇa Cetasika	4
Vicikicchā	1
合計	16

これで Moha mūla citta2 種類の観かたは終わりです。

合計 Lobha mūla citta 貪根心 8 種類

Dosa mūla citta 瞋根心 2 種類

Moha mūla citta 癡根心 2 種類

Akusala citta 不善心 12 種類が含まれている心と心所はこれで全てです。

Lobha diṭṭhi 貪欲見 group に含まれる心と心所の数 20 個

1. Viññāṇa (Citta) 識 (心): Cakkhupasāda dhātu を対象として取る感覚。

***** ここまで Citta *****

2. Phassa 触: Chukkupasāda を対象に接触する感覚。対象に Citta を繋げる感覚。

3. Vedanā 受: 対象 (以下対象とは Chakkupasāda を指す) の味を味わっている感覚。(Somanassa vedanā)

4. Saññā 想: 対象を Subha (清浄) として覚える感覚。[対象を Nicca (常)、Sukha (楽)、Atta (我) と覚える時も同じ。]

5. Cetanā 思: 対象にすべての Sampayutta dhamma を向かわせる。

6. Ekaggatā 一境性: 一つの対象に心を集中している、心がある。Sampayutta dhamma をばらばらにならないようにまとめる感覚。

7. Jivita 命: すべての Sampayutta dhamma の寿命を守ってくれる。寿命通りに生き続ける感覚。

8. Manasikāra 作意: 対象に Citta あるいはすべての Sampayutta dhamma を向けさせる感覚。

***** ここまで Ssabha Citta Sādhāraṇa cetasika *****

9. Vitakka 尋: 対象に心とすべての Sampayutta dhamma を寄せる感覚。

10. Vicāra 伺: 対象を何度も何度も確認する感覚。何度も取る。

11. Adhimokkha 勝解: 対象を (Subha として) 決意する感覚。[Nicca (常)、Sukha (楽)、Atta (我) と覚える時も同じ。]

12. Viriya 精進: 対象に Lobha diṭṭhi という Akusala dhamma になるように [Rāga (貪) になるように] 努力する感覚。

13. Pīti 喜: 対象を喜ぶ。

14. Chanda 欲: 対象を欲しがる。(Rāga になって欲しががる感覚)

***** ここまで Pakiṇaka cetasika *****

15. Moha 癡: 対象を (Asubha として) 正しく知らない感覚。(Anicca として、Dukkha として、Anatta として) 正しく知らないこと。(Subha として、Nicca として、Sukha として、Atta として間違っ知っている感覚。

16. Ahirika 無慚: 対象に関して Lobha diṭṭhi という Akusala になったことを恥じな

いこと。

17. Anotappa 無愧: 対象に関して Lobha diṭṭhi という Akusala になったことを恐れないこと。

18. Uddhacca 掉挙: 対象に向かって Citta がまとまっていない感覚。散漫になっている。

***** ここまで Akusala Sādhāraṇa cetasika *****

19. Lobha 貪: 対象を自分のものとして受ける。対象を欲しがる。対象に執着する。

20. Diṭṭhi 謬見: 対象を Subha として間違っ受ける。(Nicca として、Sukha として、Atta として取る場合も同じ。)

表N-21 Akusala group Dhammārammaṇa Line Manodvāra Vithi

Hadayavatthu Rūpa	63	63	63	63
Manodvāravajjana		Javana 7回	Ahetuka Tadārammaṇa 2回 (あるいは)	Sahetuka Tadārammaṇa 2回
1. Lobha Diṭṭhi	12	20(19/22/21)	12(11/12/11) (あるいは)	34/33/33/32
2. Lobha Māna	12☒	20(19/22/21)	12(11/12/11) (あるいは)	34/33/33/32
3. Dosa	12	18(20)	11(11) (あるいは)	33/32
4. Dosa Issā	12	19(21)	11(11) (あるいは)	33/32
5. Dosa Macchariya	12	19(21)	11(11) (あるいは)	33/32
6. Dosa Kukkuca	12	19(21)	11(11) (あるいは)	33/32
7. Uddhacca	12	16	12(11/11) (あるいは)	34/33/33/32
8. Vicikicchā	12	16	12(11/11) (あるいは)	34/33/33/32

Lobha Diṭṭhi 貪欲見

Lobha Māna 貪欲慢☒

Dosa 瞋恚

Dosa Macchariya 瞋恚慳

Dosa Kukkuca 瞋恚悔

Uddhacca 掉挙

Vicikicchā 疑

表N-22

Akusala group Rūpārammaṇa Line Akusalajavana Vithi

頼るRūpa	Cakkudvāravīthi										Manodvāravīthi			
	Hadaya63	Cakku63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63	Hadaya63
	Pañcadvāra vajjana	Cakku viññāṇa	Sampa Ticchana	Santirana	Voṭṭha	Javana 7	Tadāram	mana 2	Bhavaṅga	vajjana		Javana7	Tadāram	mana 2
1.Lobha Diṭṭhi	11	8	11	12	12	20	34/33/12/11	20	34	12	20	34/33/12/11	34/33/12/11	34/33/12/11
2.Lobha Diṭṭhi	11	8	11	11	12	19	33/32/11/11	19	34	12	19	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
3.Lobha Diṭṭhi	11	8	11	12	12	22	34/33/12/11	22	34	12	22	34/33/12/11	34/33/12/11	34/33/12/11
4.Lobha Diṭṭhi	11	8	11	11	12	21	33/32/11/11	21	34	12	21	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
5.Lobha Māna	11	8	11	12	12	20	34/33/12/11	20	34	12	20	34/33/12/11	34/33/12/11	34/33/12/11
6.Lobha Māna	11	8	11	11	12	19	33/32/11/11	19	34	12	19	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
7.Lobha Māna	11	8	11	12	12	22	34/33/12/11	22	34	12	22	34/33/12/11	34/33/12/11	34/33/12/11
8.Lobha Māna	11	8	11	11	12	21	33/32/11/11	21	34	12	21	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
9.Dosa	11	8	11	11	12	18	33/32/11/11	18	34	12	18	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
10.Dosa	11	8	11	11	12	20	33/32/11/11	20	34	12	20	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
11.Dosa Issā	11	8	11	11	12	19	33/32/11/11	19	34	12	19	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
12.Dosa Issā	11	8	11	11	12	21	33/32/11/11	21	34	12	21	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
13.Dosa Macchariya	11	8	11	11	12	19	33/32/11/11	19	34	12	19	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
14.Dosa Macchariya	11	8	11	11	12	21	33/32/11/11	21	34	12	21	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
15.Dosa Cukkucca	11	8	11	11	12	19	33/32/11/11	19	34	12	19	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
16.Dosa Cukkucca	11	8	11	11	12	21	33/32/11/11	21	34	12	21	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
17.Uddhacca	11	8	11	11	12	16	33/32/11/11	16	34	12	16	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11
18.Vicikicchā	11	8	11	11	12	16	33/32/11/11	16	34	12	16	33/32/11/11	33/32/11/11	33/32/11/11

表N-23 まとめ

6 Lineのまとめ

1.Rūpārammaṇa Line	Kusala Javana 良いグループ	Akusala Javana 悪いグループ
2.Saddhārammaṇa Line	"	"
3.Ghandhārammaṇa Line	"	"
4.Rasārammaṇa Line	"	"
5.Phoṭṭhabbārammaṇa Line	"	"
6.Dhammārammaṇa Line	"	"
a. 本物Rūpa (10/11)	"	"
b. 偽物Rūpa (10)	"	"

Kusala group Dhammārammaṇa Line Manodvāra Vīthi

	ManoDV1	Javana 7	Sahetukatadārammaṇa 2	Ahetukatadārammaṇa 2
1.Sammā vācā	12	35/34/34/33	34/33/33/32	12/11/11
2.Sammākamanta	12	35/34/34/33	34/33/33/32	12/11/11
3.Sammā ājīva	12	35/34/34/33	34/33/33/32	12/11/11
4.Karuṇā	12	35/34/34/33	X	X
5.Muditā	12	35/34/34/33☒	X	X
6.Buddhānussati	12	34/33/33/32	34/33	12
7.Maraṇānussati	12	34/33/33/32	34/33/33/32	12/11/11

Dhammārammaṇa Line Jhāna Nāma Dhamma

1.Ānāpāna	Paṭhama jhāna, Duttiya jhāna, Tatiya jhāna, Catuttha jhāna
2.Pathavī~Ālokakasiṇa	Paṭhama jhāna, Duttiya jhāna, Tatiya jhāna, Catuttha jhāna Ākāsānañcāyatana jhāna, Viññāṇaṇāyatana jhāna, Ākiñcaṇñāyatana jhāna, Nevasaññānāsaññāyatana jhāna
3.Ākasa kasiṇa	Paṭhama jhāna, Duttiya jhāna, Tatiya jhāna, Catuttha jhāna
4.Mettā	Paṭhama jhāna, Duttiya jhāna, Tatiya jhāna
5.Karuṇā	Paṭhama jhāna, Duttiya jhāna, Tatiya jhāna
6.Muditā	Paṭhama jhāna, Duttiya jhāna, Tatiya jhāna
7.Upekkhā	Catuttha jhāna☒
8.Paṭikkūla	Paṭhama jhāna
9.Asubha	Paṭhama jhāna☒

VIII Akusala group の Nāma dhamma 心と心所を観る

1. Akusala group を観る時に初めに知っておくべきこと。

Akusala group の修習の前に、Akusala dhamma を Vipassanā すると再び Akusala にならないかという質問に対しての Pa-Auk 大長老の答えをお話しします。下記の Mahāsatipatṭhāna sutta Cittānupassanā (大念処経、心随観の部) を引用されました。

Sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ citta’nti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vitarāgaṃ citta’nti Pajānāti.

Rāga (食欲) と一緒に現れた Citta は Rāga と共に現れた Citta とはつきり知らなければなりません。Rāga の無い Citta を Rāga の無い Citta とはつきりと知らなければなりません。

この意味はつまり Akusala citta も Kusala citta も両方とも観なければならないということです。

何故 Akusala になるかといえば、Akusala javana になる一番近い原因は Ayoniso-manasikāra です。例えばある家族がいて、両親は息子や娘に愛着があります。その子供を愛する気持ち Rāga に対してそれは執着があるとみななければなりません。自分の欲で買った物などにも執着があります。怒りの強い人は自分の怒りは他の人より強い、などと自分の怒りの気持ちに執着します。ある人は Akusala なことを好きになり執着します。そのような気持ちにならないように Akusala なことを Akusala なこととしてはつきりと解らなければなりません。Kusala の場合も Kusala としてはつきりと解らなければなりません。

また Abhidhamma Aṭṭhakathā2-110 には次のように書かれています。

Akusala Vitakka には 3 種類あります。それらは Kāma vitakka (欲尋)、Vyāpāda vitakka (瞋恚尋)、Vihimsā vitakka (害尋) です。

Kāma vitakka は物を欲しいと考えていること。

Vyāpāda vitakka は相手を壊したい、殺したいなどと考えていること。

Vihimsā vitakka は相手をいじめたいなどと考えていること。

Kāma vitakka は Lobha mūla citta に含まれている心と心所と同時に現れます。

Vyāpāda vitakka と Vihimsā vitakka は Dosa mūla citta に含まれている心と心所と同時に現れます。これらの Akusala citta に含まれている Kāma vitakka、Vyāpāda vitakka、Vihimsā vitakka を Vipassanā して無常、苦、無我と洞察しなければなりません。これらの Saṅkhāra dhamma を Vipassanā し始めたばかりの時は Tadaṅga という方法で瞬間瞬間のそれらの Akusala Vitakka を切り離すことが出来ます。Vipassanā の智慧がより強くなり、Ariya Magga の時には Samuccheda の方法で完全に切り落とすことが出来ます。

注釈書に書かれているように Akusala dhamma を Vipassanā することで Tadaṅga の方法で Kilesa (煩惱) を切り離し、Ariya magga dhamma の時に Samuccheda の方法で完全に切離すことが出来る訳ですから Akusala dhamma も Vipassanā しなければなりません。

2. Akusala citta を group に分けて観る。

Akusala citta は Lobha mūla citta 8 種類、Dosa mūla citta 2 種類、Moha mūla citta 2 種類の 12 種類あります。実践ではそれらを group に分けて観ます。前頁 Akusala 一覧を参照してください。

1) Lobha mūla citta 8 種類

- (1) Lobha diṭṭhi group 貪欲見: 表にあるように 20 個の心と心所を 1 から 4 の 4 種類の観かたで観ます。1 は Pīti が有るので 20 個、2 は Upekkhā なので Pīti が無く 19 個、3 は他人から言われていやいや行うので Thīna と Middha が加わり 22 個、4 は他人から言われて Upekkhā で行うので 21 個の心と心所を確認します。
- (2) Lobha māna group 貪欲慢: 20 個の心と心所を 1 から 4 の 4 種類の観かたで上記と同じように観ます。Māna は Kadāci cetasika と言い入る場合と入らない場合があります。Māna が入らない場合は 1 つずつ数が減り 1 は 19 個、2 は 18 個、3 は 21 個、4 は 20 個になります。

2) Dosa mūla citta 2 種類

- (1) Dosa group 瞋恚: Asaṅkharika で観る場合は 18 個、Sasaṅkharika で観る場合は Thīna と Middha が入り 20 個の 2 種類の心と心所を観ます。
- (2) Dosa Issā group 瞋恚嫉: 上記のように 2 種類の観かたで観ます。Issā が入り 19 個と 21 個を観ます。
- (3) Dosa Macchariya group 瞋恚慳: 上記のように 2 種類の観かたで観ます。Maccariya が入り 19 個と 21 個を観ます。
- (4) Dosa Kukkucca group 瞋恚悔: 上記のような 2 種類の観かたで観ます。Kukkucca が入り 19 個と 21 個を観ます。悪行の後悔と善行を行わなかった後悔の 2 種類を観るので全部で 4 回観ます。

3) Moha mūla citta 2 種類

- (1) Moha Uddhacca group 癡掉挙: 表にある 16 個の心と心所を観ます。
- (2) Moha Vicikicchā group 癡疑: 表にある 16 個の心と心所を観ます。

それぞれの心と心所については表にある Cakkhu pasāda dhātu を対象とした Lobha diṭṭhi に含まれる 20 個についての説明を参照してください。

Abhidhamma Aṭṭhakathā1-271 には次のような説明があります。

28 種類のすべての Rūpa に対して一つ一つの Rūpa を対象として現れた Nāma dhamma を先に観なければなりません。Rūpa dhamma 28 種類をすべて対象して Vipassanā しなければならないということです。28 種類の Rūpa dhamma は Ārammaṇa 6 種類になります。つまり対象が 6 種類になります。まず、一番修習し易い Dhammārammaṇa Line に含まれている本物の Rūpa 10 種類(あるいは 11 種類)と偽物の Rūpa 10 種類の一つ一つを対象として現れた心と心所を観ます。

Paramattha dhamma の 1 つを対象として Akusala citta が現れます。しかし Nāma 瞑想を始めたばかりの Yogī は Akusala Citta を観る場合 Paramattha dhamma を対象とすることは難しく Paññatta dhamma を観る方が容易とされています。なぜならほとんどの Yogī は Paññatta dhamma に慣れているからです。例えば自分の持っている金、銀、円などの現金、あるいは服が好きな Yogī ならば洋服など Paññatta dhamma を対象として Akusala dhamma を観る方が観易いのです。一般的な人の心は Paramattha dhamma に慣れていません。人の心は Paññatta dhamma の方に慣れています。ですから始めは Paññatta dhamma を対象として Akusala group の修習をします。ただし、Paramattha dhamma を対象として観ることが出来る Yogī は Paramattha dhamma を対象として修習を始めてください

●Lobha mūla group を観る実践●

◎Lobha diṭṭhi group

- 1) 自分の好きな第四禪定に入定し Samādhi の力を付け出定します。
- 2) Bhavaṅgamanapāsāda つまり Manodvāra を観ます。
- 3) 自分の好きな持ち物、例えば金を対象に取ります。
- 4) 粉々の Paramattha ではなく Paññatta の金を対象として Manodvāra に現れた時に Manodvārikajavana vīthi citta がたくさん現れてきます。その vīthi citta の中に含まれている Manodvāravajjana citta が金として観て決意した時に Ayonisomanasikāra になります。Ayonisomanasikāra ですから Lobha diṭṭhi Akusala javana group に含まれる心と心所が現れていることを観ます。この vīthi は Paññatta を対象とした場合は Tadārammaṇa に落ちることはありません。しかしその金の中を観通して Paramattha rūpa kalāpa の Rūpārammaṇa の色を対象にした場合 Tadārammaṇa に落ちることがあります。

Paññatta は Loka samaññāttha (世間通称道理)、Loka vohārattha (世間慣例道理) という社会的に決まっていることをいいます。

「これは金。」として間違っ知っていることは Moha です。「これは金。」として間違っ受け取ることは diṭṭhi です。この 2 つの事により対象を金として観た場合、さらにその金を Nicca として観た場合、Sukha として観た場合、Atta として観た場合、Subha として観た場合に Lobha diṭṭhi group の Akusala javana vīthi citta がたくさん現れてきます。

Nāma dhamma に対して Nicca、Sukha、Atta、Subha として間違っ知ることは Moha の働きです。さらに Nicca、Sukha、Atta、Subha として間違っ受け取ることは Diṭṭhi の働きです。

金だけではなく自分の他の持ち物もできる限りすべてこのように観て下さい。例えば服などの場合も同じように理解して観て下さい。新しい服は Pīti が含まれることがあります。古い服は Pīti が含まれない場合もあります。そのようなこともよく観て下さい。

Nicca というのは、昨日も今日も明日もこの金は私の物だと間違っ知り受け取ることです。間違っ知る Moha と間違っ受け取る Diṭṭhi の働きの原因です。

もし誰かから自分の所有している金を「これはあなたの金ではありません。」と言われた場合 Paramattha の智慧の無い人は認めたくありません。Paramattha の智慧のある人は認めることが出来ます。

◎Lobha māna group

Māna は自分が他の人よりも上になりたい、あるいは自分の持っている車は他の人の車よりもいい車である、自分の指輪の方がより良い物と思う気持ちが Māna です。Lobha diṭṭhi を Lobha Māna に切り替えて観ます。

●Dosa mūla group を観る実践●

- 1) 自分の好きな第四禅定に入定し Samādhi の力を付け出定します。
- 2) 会うと痛みが出るような人、あるいは見ると怒りが出るような物を選びます。
- 3) Dosa Issā は他の人の物の方が自分の物より良い事を嫉妬する感覚を観ます。

Dosa Machariya は他の人にその物を与えたくないという気持ちを観ます。

Dosa Kukkucca は過去に行った悪いこと、例えば蚊や虫などを殺してしまったことを後悔している気持ち、もう一つは過去に善い行いをしなかったこと、例えば Dāna をしなかったこと、戒律を護らなかったことを後悔する気持ち、この2つの気持ちを観ます。

これらのことを観てそこに含まれる心と心所を確認します。智慧が上がってきたら、より広げてそれらをよく観て下さい。

●Moha mūla group を観る実践●

Moha Uddhacca は Lobha や Dosa は無くただ散漫になっている心を観ます。Moha Uddhacca はすべての Akusala に含まれています。Moha group を観る場合は欲も怒りも無く心が散乱していることを対象に取り実践して観ます。

Moha Vicikicchā は例えば過去生は本当にあるのだろうか、あるいは来生は本当にあるのだろうかなどとそれらを疑っている心を対象に取り実践して観ます。このように Paññatta を対象として取った場合は Manodvārika Akusalajavana vīthi の後に Tadārammaṇa citta は落ちません。しかし対象が Paramattha になる場合 Tadārammaṇa に落ちる場合があります。

すべての Akusala citta を観る時も Kusala citta を観た時と同じように一つ一つ心と心所を増やしながら観て行きます。

3. それぞれの心所について

1) Vedanā、Pīti、Thīna、Middha について

- (1) Lobha mūla somanassa sahagataṃ citta は Somanassa vedanā と同時に現れた心ですから必ず Pīti が入ります。
- (2) Lobha mūla upekkhā sahagataṃ citta は Upekkhā vedanā と同時に現れた心ですから Pīti は入りません。
- (3) Asaṅkharikaṃ citta は自分で生き生きと行う気持ちなので Thīna と Middha がありません。
- (4) Sasaṅkharikaṃ citta は他人から強制されていやいや行う気持ちなので Thīna と Middha があります。

2) Viriya と Chanda について

- (1) Dosa group の Viriya は Dosa になるように努力している気持ちです。Chanda は Dosa になろうという気持ちです。
- (2) Dosa Issā の Viriya は Dosa Issā になるように努力している気持ちです。Chanda は Dosa Issā になろうという気持ちです。
- (3) Dosa Macchhariya の Viriya は Dosa Macchhariya になるように努力している気持ちです。Chanda は Dosa Macchhariya になろうという気持ちです。
- (4) Dosa Kukkucca の Viriya は Dosa Kukkucca になるように努力している気持ちです。Chanda は Dosa Kukkucca になろうという気持ちです。

3) Moha について

例えば Cakkhupasāda dhātu をこれは Nicca、Sukha、Atta、Subha として間違った観かたをするのは Moha です。

4) Ahirīka と Anotappa について

Lobha ditṭhi、Lobha māna、Dosa、Dosa Issā、Dosa Macchariya、Dosa Kukkucca、Moha uddhacca、Moha Vicikicchā というすべての Akusala dhamma になっていることを恥ずかしくないことは Ahirīka の働きです。恐れないことは Anotappa の働きです。

Dhammārammaṇa Line に含まれている本物の Rūpa10(11)種類と偽物の Rūpa10 種類を対象として現れたこれらのことを観て行かなければなりません。

4. Akusala group Dhammārammaṇa Line の Manodvāravīthi の心と心所

表 N-21 を参照してください。

Akusala group の場合は Javana7 回の後通常は Ahetuka Tadārammaṇa に落ちる場合が多いです。Yonisomanasikāra であれば Sahetuka Tadārammaṇa に落ちる場合もあります。すべての Manodvāravajjana は Kusala group の時と同じ 12 個が含まれています。Javana7 回の時の心と心所の数は先ほど説明したそれぞれの心と心所の数です。Ahetuka Tadārammaṇa2 回の時は Santīraṇa citta と同じ数です。Pīti が有る時、無い時を観ます。Sahetuka Tadārammaṇa2 回は Kusala group の Javana に含まれている心と心所の数と同じになります。Dosa の時は Ñāṇa も Pīti も無い数になります。Akusara group はこれらの心と心所を観て修習してください。(数字は表 N-21 をよく参照して覚えてください。

5. Cakkhupasāda dhātu を対象として取った実践修習

●Lobha ditṭhi の実践法●

- 1) 自分の好きな第四禪定の Samādhi の力を付け強くなったら出定します。
- 2) Bhavaṅgamanapasāda つまり Manodvāra を観ます。
- 3) Cakkhu dasaka kalāpa に含まれている Cakkhupasāda dhātu を対象として取ります。
- 4) Cakkhupasāda dhātu が Manodvāra に現れた時に Manodvārikajavana vīthi citta が継続して現れてきます。そこに含まれる Manodvāravajjana citta が Cakkhupasāda

dhātu を Subha として確定した時、この Cakkhupasāda dhātu は 自分の欲しい Itthārammaṇa であれば Ayonisomanasikāra になっているので Javana に Subha として欲しがる Lobha diṭṭhi group nāma dhamma が現れてきます。Javana にある Lobha diṭṭhi group に含まれる心と心所を観て行きます。Subha として間違っ知ることは Ayonisomanasikāra になり Lobha javana になる一番近い原因です。Cakkhupasāda dhātu を Nicca として観た時、Sukha として観た時、Atta として観た時の心と心所も観て行きます。

Lobha mūla citta⁸ 種類の中の diṭṭhigata sampayuttam citta⁴ 種類のことです。Somanassa vedanā と共であれば Pīti が入ります。Upekkhā vedanā であれば Pīti が有りません。Asaṅkharika であれば Thīna、Middha がありません。Sasaṅkharika であれば Thīna、Middha が入ります。Asaṅkharika は Lobha (Dosa) のような Akusala dhamma が現れるように自分自身で行うことです。Sasaṅkharika とは他人から言われて行うことです。

Vīthi citta に含まれる心と心所の数は表を参照してください。

●Lobha māna の実践法●

Māna は Kadāci cetasika なので入る時と入らない時があることに注意して観て下さい。Māna が入る時は 20 個、19 個、22 個、21 個になります。入らない時は 19 個、18 個、21 個、20 個になります。上記と同じように 4 種類の方法で観て行きます。Māna は例えば自分だけがこのような瞑想をすることができるというような慢心を観ます。

●Dosa group の実践法●

Dosa を観る場合は Anitṭha という悪いことになった納得していない Cakkhupasāda dhātu を対象として Manodvāra を同時に観て Dosa group の Nāma dhamma を観ます。

Dosa Issā は他人の Cakkhupasāda dhātuの方が自分の Cakkhupasāda よりもきれいに観られたくないなどという気持ちになった時に現れた Nāma dhamma を観ます。

Dosa Macchariya は自分の Cakkhupasāda dhātu を相手から何か言われた時に相手から文句を言われたくない口出しされたくない気持ちを観ます。

Dosa Kukkucca は Cakkhupasāda dhātu に対して過去に悪いことをしてしまったことを後悔している気持ち、善いことをしなかったことを後悔している気持ちを観ます。

●Moha group の実践法●

Moha Uddhacca はこの Cakkhupasāda dhātu に対して集中できずに散漫になっている

る心を観ます。その時には Dosa や Moha が無い時を対象として取ってください。

Moha Vicikicchā はこの Cakkhupasāda dhātu は Atta の Pasāda dhātu なのか永遠にあるのかと疑う心を対象として観ます。

Akusala として観た場合、Ahetuka Tadārammaṇa に落ちる場合と Sahetuka Tadārammaṇa 落ちる場合があります。両方落ちることは無くどちらかに落ちます。Paramattha を対象にした場合は Tadārammaṇa に落ちますが Paññatta を対象とした場合は Tadārammaṇa に落ちません。この修習の場合は Cakkhupasāda dhātu を対象としているので Ahetuka Tadārammaṇa か Sahetuka Tadārammaṇa の 11 種類の中のどちらか 1 種類に落ちます。

この場合 Javana と Tadārammaṇa の Vedanā はほぼ同じです。例えば Javana が Somanassa vedanā になった場合 Tadārammaṇa も Somanassa vedanā になります。Javana に Pīti がある場合 Tadārammaṇa にも Pīti があります。Javana が Upekkhā vedanā であれば Tadārammaṇa も Upekkhā vedanā になります。Javana に Pīti が無い場合は Tadārammaṇa にも Pīti がありません。これは一般的な場合です。Javana が Domanassa vedanā の場合 Tadārammaṇa が Domanassa vedanā ということはありません。その時は Upekkhā vedanā になります。Akusala javana の後に Mahā vipāka tadārammaṇa に落ちる場合があります。例えば仏像などとても好ましい Atiṭṭārammaṇa を対象としても Ayonisomanasikāra になった場合 Akusala javana が現れることもあります。その Akusala javana の後に Mahā vipāka tadārammaṇa に落ちることもあります。そのように Yogī は実践して行くうちに解って来ると思います。

残りの Dhammārammaṇ Line に含まれる本物の Rūpa と偽物の Rūpa の対象も Cakkhupasāda と同じ方法で修習してください。

Pa-Auk 大長老は Akusala Line の修習をしている大勢の Yogī を調べてみて、Yogī の心がだんだんと暗く落ち込み Samādhi の力も落ちて光も弱くなってしまうことが解りました。Pa-Auk 大長老からの注意点として Akusala Line を観る場合 Kusala Line と交互に観るようにとアドバイスしています。

Akusala Line の修習をしていると心は暗くなり Kusala Line の修習をしていると心は生き生きとしてきます。ですから Akusala と Kusala を交互に修習してください。例えば Cakkhupasāda dhātu を対象として Kusala javana になる Manodvāra vīthi を観てその後 Akusala javana になる Manodvāra vīthi を観て行きます。このように一つの対象に対して Kusala と Akusala を交互に観る修習をするようにしてください。

6. Saṃyojana 結縛 Akusala になる原因 10 種類

Saṃyojana10 種類について

Saṃyojana(結縛)10 種類は Rūpārammaṇa と Manodvāra vīthi を同時に観る時に知っておくべきことです。

Dīghanikāya Aṭṭhakathā2-374、Majjhima nikāya Aṭṭhakathā1-292 及び Mahāsati-paṭṭhāna sutta Āyatanapabbhāṃ (大念処経処の部) には Saṃyojana10 種類は Rūpārammaṇa を対象として現れる、との記載があります。

Rūpārammaṇa を対象として Saṃyojana10 種類が現れますが、Rūpārammaṇa のみではなくその他の 27 種類の Rūpa を対象として同じ Saṃyojana が現れます。Yogī はこれらの Saṃyojana をよく観なければなりません。Saṃyojana を Lobha mūla citta、Dosa mūla citta、Moha mūla citta として順番に説明していきます。

1) Kāmarāga Saṃyojana 欲貪結縛

Cakkhudvāra と Manodvāra 両方に自分の欲する Itthārammaṇa が現れた時にその対象に Kāmatanḥā (愛欲) という執着する欲がでたり、Subha として欲すると Kāmarāga Saṃyojana が現れます。自分の好きな生き物あるいは物に対して執着していると現れます。Lobha mūla citta8 種類の中の Taṇhā Lobha の心所の働きです。Ditṭhigata sampayuttaṃ (邪見に相応)、Ditṭhigata vipayuttaṃ (邪見に不相応) の両方の可能性があります。

2) Bhavarāga Saṃyojana 有貪結縛

自分の生活がよりよく恵まれていること、よりよく生きられるように望むことを Bhavarāga Saṃyojana と言います。満たされた生活を欲する Sampattibhava (所得有) があると Bhavarāga Saṃyojana が現れます。Bhavarāga Saṃyojana の一番近い原因は Sampattibhava を欲する Lobha の心所の働きです。Suttanta (経典) ではこの Bhavarāga Saṃyojana を Rūpa raga Saṃyojana と Arūpa raga Saṃyojana の 2 種類としています。Rūpa raga Saṃyojana とは Rūpajhāna 要するに第一禪定から第四禪定を得た原因の Vipāka (結果) としての梵天界などを欲する Yogī の心に現れる Lobha のことです。Arūpa raga Saṃyojana とは Arūpajhāna つまり第五禪定から第八禪定を得られた原因の Vipāka としての無色梵天界を欲する Yogī の心に現れる Lobha の心所のことです。これらも Taṇhā Lobha という心所の働きです。6 種類すべての Ārammaṇa を対象として自分の人生が好ましいものであるよう欲することを Bhavarāga Saṃyojana と言います。Lobha mūla citta8 種類の中の Lobha の心所の

働きで現れます。

3) *Diṭṭhi Saṃyojana* 邪見結縛

Rūpārammaṇa を *Nicca* (常) として常に永遠にあると間違ふ、*Sukha* (楽) として間違ふ、自分の中に魂がある、その魂は永遠にあると *Atta* (我) として間違ふことを *Diṭṭhi Saṃyojana* と言います。このように *Nicca*、*Sukha*、*Atta* として間違って知ることは *Moha* (癡) の働きです。*Nicca*、*Sukha*、*Atta* として間違って受け止めることは *Diṭṭhi* の働きです。*Javana* に含まれている *Lobha diṭṭhi group* の *Diṭṭhigata sampayuttaṃ citta* の心と心所 20 個、19 個、22 個、21 個に含まれる *Lobha* の働きになります。

4) *Sīlabbataparāmāsa Saṃyojana* 戒禁取結縛

犬や牛などのように動物の生き方で生活すればよい界に行くことが出来る、動物の生き方をすると動物と同じような *Rūpārammaṇa* を得られるなどと間違った生き方をすると *Sīlabbataparāmāsa Saṃyojana* が現れます。*Sīlabbataparāmāsa Saṃyojana* は前述と同じ *Lobha Diṭṭhi group* の心と心所 20 個、19 個、22 個、21 個に含まれる *Lobha* の働きです。*Diṭṭhi* のある *Diṭṭhigata sampayuttaṃ lobha* です。*Kamma* (業) と *Kamma* の原因と結果に対して正しく信じる仏教徒には *Kammassakatā Sammā diṭṭhi Ñāṇa* (業自性正見智) があるので *Sīlabbataparāmāsa Saṃyojana* になり難いですが、しかし仏教徒以外にはこのような心が起きることもあります。

5) *Māna Saṃyojana* 慢結縛

瞑想をして *Rūpakalāpa* の *Rūpārammaṇa* を智慧でよく観ることが出来るのは自分だけである、などという慢心の心があり、「私だけができる。」などと慢の強い人に *Māna Saṃyojana* が現れます。*Lobha māna group* に含まれる *Akusala javana* が現れます。*Diṭṭhigata vipayuttaṃ citta* として現れる場合もあります。*Lobha māna group* に含まれる心と心所は 20 個、19 個、22 個、21 個です。

6) *Paṭighā Saṃyojana* 瞋結縛

自分の好ましくない悪いもの *Aniṭṭhārammaṇa* (不好所縁) を見た時に怒りがでて *Paṭighā Saṃyojana* が現れます。*Dosa group* に含まれる *Nāma dhamma* です。

Aniṭṭhārammaṇa という *Rūpārammaṇa* を対象として観ます。心と心所は 18 個と 20 個です。

7) *Issā Saṃyojana* 嫉縛

自分の *Rūpārammaṇa* より他の人の *Rūpārammaṇa* の方が良いのではないかなど他

の人に対して嫉妬すると Issā Saṃyojana が現れます。Dosa Issā group に含まれている心と心所 19 個と 21 個です。例として女性がダイヤモンドのピアスを持っていて他の人が自分のピアスよりもっと大きなダイヤモンドのピアスを持っていたら、そのことに嫉妬する心などです。

8) Maccariya Saṃyojana 慳結縛

自分の Rūpārammaṇa に対して他人からあれこれ言われたくない気持ちを Maccariya Saṃyojana と言います。Dosa Maccariya group に含まれる心と心所 19 個と 21 個です。あるいは自分の持ち物に対して相手から傷つけられたくないと思う気持ちなどです。

Kukkucca Saṃyojana 悔結縛

Saṃyojana10 種類には含まれていませんが Macariya を観る時に一緒に観ます。過去に悪いことを行なった Ducchārīta に対して、また良いことを行う Succārīta をしなかったことに対して後悔することを対象に取ります。Dosa Kukkucca group の心と心所は 19 個と 21 個です。ある Yogī にはこの Dosa Kukkucca は Paramattha を対象として観ることが難しい場合があります。難しい場合には Paññatta を対象として観ます。慣れてきたら Paramattha の対象を取ります。

Uddacca Saṃyojana 掉挙結縛

Abhidhamma の Saṃyojana10 種類には含まれていませんが Sutta の Saṃyojana10 種類に含まれます。Moha Uddhacca group に含まれる心と心所 16 個を観ます。Lobha や Dosa が入っていない時の心が散漫になっていることを対象として観て下さい。

9) Vicikicchā Saṃyojana 疑結縛

自分が観ている Ārammaṇa が Satta (執着の) ものか Atta (我の) ものか心が疑わしくなっていると Vicikicchā Saṃyojana が現れます。Moha Vicikicchā group の Javana の心と心所 16 種類です。Rūpārammaṇa の色を対象とした場合、それが Atta の Rūpārammaṇa の色なのか Satta の Rūpārammaṇa の色なのか疑わしい気持ちを観ます。

10) Avijjā Saṃyojana 無明結縛

すべての Saṃyojana に含まれています。Avijjā は全ての Akusala に含まれて

います。

これらの Saṃyojana は一つ一つ現れるのではなく Sampayutta dhamma として他の心と心所と同時に現れます。

すべての Nāma dhamma は Vīthi という心の継続に Citta niyama（心決定）という決まった順番で現れます。この順番に現れた Nāma ghaṇa を区別して観て Paramattha になるように観なければなりません。

Dīghanikāya Aṭṭhakathā2-374, Majjhimanikāya Aṭṭhakathā1-292 には Cakkhudvāra に上記のような 10 種類の Saṃyojana が現れることがある、と書かれています。実際には Rūpārammaṇa を Nicca、Sukha、Atta、Subha と心で知るという事は Cakkhudvāra vīthi が知るわけではありません。Cakkhudvāra vīthi の後で現れて来るたくさんの Manodvāra vīthi が Nicca、Sukha、Atta、Subha と何度も確認した後から現れた Cakkhudvāra vīthi の時に Nicca、Sukha、Atta、Subha として解るようになります。

Saṃyuttanikāya Aṭṭhakathā3-28、Saṃyuttanikāya Tīkā2-303 においても同じ事が書かれています。

Cakkhuvīññāṇa という Cakkhudvāra vīthi に含まれる心と心所は Rūpārammaṇa という色をただ色として知るのみで茶色である、金色であるとは知りません。Cakkhudvāra vīthi の心と心所は Nicca である、Atta である、などとすぐに区別することはできません。

Diṭṭhi の心と心所は Cakkhudvāra vīthi javana の時にも現れることがあります。つまり Cakkhudvāra vīthi の時にも Akusala javana が現れることがあるという事です。Manodvāra vīthi に含まれる Diṭṭhigata sampayuttaṃ citta つまり Diṭṭhi の心と心所は対象を Nicca、Sukha、Atta、Subha として間違っ受けて止めています。それらが Cakkhudvāra vīthi の時にも現れることがあるので Yogī はよく確認して観て下さい。

7. Akusala group Rūpārammaṇa Line Akusalajavana を観る

表 N-22 Akusala group Rūpārammaṇa Line Akusalajavana vīthi を参照してください。

Rūpārammaṇa を対象として観た時 Cakkhudvāra vīthi と Manodvāravīthi が下

記のような Citta niyama の順番で現れます。Cakkhudvāravīthi の頼る Rūpa はそれぞれ Hadayavatthu 63 個、Cakkhudvāra 63 個です。Lobha diṭṭhi の心と心所の数は Cakkhudvāravīthi が現れた時次のようになります。

Pañcadvāravajjana 11 個

Cakkhuvīññāṇa 8 個

Sampaticchana 11 個

Santīrana 12 個

Votṭhapaṇa 12 個

Javana 7 回 20 個

Tadārammaṇa 2 回 Sahetuk であれば 34/33 個、Ahetuka であれば 12/11 個間に何回か Bhavaṇga が入り Manodvāra vīthi に移ります。

Manodvāravajjana 12 個

Javana 7 回 20 個

Tadārammaṇa 2 回 Sahetuk であれば 34/33 個、Ahetuka であれば 12/11 個

Lobha Diṭṭhi を 4 種類、Lobha Māna 4 種類、Dosa 2 種類、Dosa Issā 2 種類、Dosa Macchariya 2 種類、Dosa Cukkucca 2 種類、Uddhacca、Vicikicchā の心と心所を表にある数のとおりに観て行きます。

●Rūpārammaṇa Line Akusalajavana の実践法●

上記の Saṃyojana 10 種類について、Rūpārammaṇa を対象として Akusalajavana になった場合 Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観て行く方法です。Rūpārammaṇa を例とした実践法を説明します。その他の Rūpa 27 種類も同じ方法で観て下さい。

- 1) 必要であれば第四禅定の Samādhi の力を付けます。
- 2) Cakkhupasāda dhātu という Cakkhudvāra と Manopasāda dhātu という Manodvāra の両方を智慧で確認します。
- 3) Cakkhupasāda dhātu の隣の少し離れたところにある一つのあるいはたくさん Rūpārammaṇa の色を対象としてみます。
- 4) その対象とした色が両方の Dvāra 要するに眼門と意門に現れた時 Cakkhudvāra vīthi citta と Manodvāra vīthi citta が現れます。Pañcadvāravajjana と Votṭhapaṇa と Manodvāravajjana はその対象を Nicca と決意して観て下さい。Sukha と決意して観て下さい。Atta と決意して観て下さい。Subha として決意して観て下さい。それぞれ決意して観た時 Ayonisomanasikāra になります。そ

の Ayonisomanasikāra により Lobha diṭṭhi という Akusala vīthi が Cakkhudvāravīthi citta と Manodvāra vīthi citta に現れてきます。先程の説明の様に Cakkhudvāravīthi の Pañcadvāravajjana と Voṭṭhapaṇa はその対象を Nicca、Sukha、Atta、Subha としてまだ解っているわけではありません。Manodvāra vīthi が何回か現れた時に Manodvāra vīthi の Manodvāravajjana に含まれている Adhimokkha cetasika が対象を Nicca、Sukha、Atta、Subha として確定して決意することが出来ます。しかし Paramattha の智慧で観通することが出来る Yogī にとっては Rūpārammaṇa 対象を観る時に Anicca、Dukkha、Anatta、Asubha と観通することが出来るので、Nicca、Sukha、Atta、Subha として決意して観ることは難しいとされています。しかし Subha としてのみ観ることが出来る可能性があります。対象を Subha として良いものを欲する Kāma raga Saṃyojana になる可能性はあります。Kāma raga Saṃyojana の場合は Lobha mūla 8 種類のいずれかになります。

Nicca、Sukha、Atta、Subha として決意して観た時は Diṭṭhi が入るので Lobha mūla citta 8 種類の Diṭṭhigata saṃpayuttaṃ citta 4 種類の中のいずれかを観ます。

例えば Bhava raga Saṃyojana の Sampattibhava というより良い生き方を欲する場合も Lobha mūla citta 8 種類のいずれかになります。Yogī は自分の智慧でそれらを広げて観るように修習してください。Somanassa vedanā の場合は Pīti が入ります。Upekkhā の場合には Pīti は入りません。他人から言われて行う Sasaṅkharika であれば Thīna、Middha が入ります。自分から行う Asaṅkharika であれば Thīna、Middha が入りません。Vīthi citta に含まれている心と心所の数を表のとおりを確認してください。Javana の場合は Somanassa vedanā の Javana であれば Pīti があり、Santīrana と Tadārammaṇa にも Pīti が含まれます。Upekkhā vedanā の Javana であれば Upekkhā Santīrana と Upekkhā Tadārammaṇa になり Pīti は入りません。以上は大まかなことであり Javana が Somanassa vedanā の時は Santīrana と Tadārammaṇa は Upekkhā Santīrana と Upekkhā Tadārammaṇa になります。Ārammaṇa が非常に好ましい Atittārammaṇa であれば Somanassa Tadārammaṇa 5 種類の中のいずれかの 1 種類になります。Somanassa saḥagata の Ñāṇa saṃpayuttaṃ mahā vipāka Tadārammaṇa に含まれている心と心所の数は 34 個です。Somanassa saḥagata の Ñāṇa vipayuttaṃ mahā vipāka Tadārammaṇa に含まれている心と心所の数は智慧が入らず 33 個です。これは Mahā vipāka の場合であり Sahetukatadārammaṇa とも言います。Ahetukaḥ Akusala vipāka somanassa santīrana tadārammaṇa に含まれている心と心所の数は 12 個になります。対象が Ittārammaṇa であれば Mahā vipāka

tadārammaṇa 8 種類の中のいずれか 1 種類に落ちます。そこに含まれている心と心所は 34 個、33 個、33 個、32 個です。Kusala Line の心と心所と同じです。例えば Kusala vipāka ahetuka tadārammaṇa の場合 2 種類あります。そこに含まれている心と心所は 12 個、11 個です。Anittārammaṇa の場合は Akusala vipāka tadārammaṇa 1 種類だけに落ちそこに含まれている心と心所は 11 個のみです。Akusala vipāka の Anittārammaṇa の時は必ず 11 個です。

Ittārammaṇa の時でもたまに 11 個の時がありますが、その場合は Ñāṇa か Pīti が抜けています。Santīrana の数が 12 個の場合は Pīti が 11 個の場合は Pīti がありません。Kusala vipāka upekkhā santīrana tadārammaṇa の時の心と心所の数が 11 個になることもあります。Ahetuka Akusala vipāka upekkhā santīrana tadārammaṇa の時も 11 個になります。Ittārammaṇa の場合は Kusala vipāka になりますし Anittārammaṇa の場合は Akusala vipāka になります。このように対象により Tadārammaṇa に落ちる場合があります。どのような対象を取ってもいずれか 1 種類の Tadārammaṇa に落ちます。

Cakkhudvāra vīthi の Cakkhuvīññāṇa、Sampaṭicchana、Santīrana、Voṭṭhapana に含まれている心と心所の数は Kusala の時と同じ数です。Javana の時だけ数が違ってきます。Kusala の場合は大まかに 34 個です。Akusala の場合は大まかに 20 個の心と心所の数になります。他の Akusala group の Lobha māna、Dosa、Dosa Issā group の心と心所の数の確認もこのように心と心所の数の表を参照して修習してください。

Rūpārammaṇa Line の修習が終わったら次は Saddārammaṇa Line の修習をします。Sotapasāda dhātu つまり Sotadvāra と Bhavaṅga manapasāda dhātu つまり Manodvāra の両方を確認します。Itthā か Anitthā つまり良い音か悪い音のどちらかを対象として観ます。観方は Rūpārammaṇa と同じです。Nicca、Sukha、Atta、Subha と決意して観て下さい。Yonisomanasikāra あるいは Ayonisomanasikāra になります。Kusala group に含まれている Sotadvāra vīthi と Manodvāra vīthi あるいは Akusalajavana group に含まれている Sotadvāravīthi と Manodvāra vīthi の心と心所が現れます。そこに含まれている心と心所を観て下さい。

Ghandhārammaṇa Line を修習します。Ghānadvāra と Manodvāra の両方を確認します。Itthā か Anitthā この場合は隣にある Kalāpa の良い匂いか悪い匂いを嗅いでみます。観る方法は Rūpārammaṇa と同じです。

Rasārammaṇa Line の修習をします。Jivhādvāra と Manodvāra の両方を確認します。隣にある Kalāpa の Itthā か Anitthā つまり良い味か悪い味どちらかを対象に

取ります。観る方法は Rūpārammaṇa と同じです。

Phoṭṭhabbārammaṇa Line の修習をします。Kāyadvāra と Manodvāra の両方を確認します。隣の Rūpaklāpa に含まれている Itṭhā か Anitṭhā の Phoṭṭhabbārammaṇa を対象としてみます。Phoṭṭhabbārammaṇa は Pathavīdhātu、Tejodhātu、Vāyodhātu の 3 種類あります。Pathavīdhātu、Tejodhātu、Vāyodhātu それぞれの対象を取り観て行きます。それらの対象が Itṭhā であれば Kusala group、Anitṭhā であれば Akusala group の心と心所が現れます。Vīthi に含まれている心と心所を観て行きます。

6 Line のすべてに含まれる Kusala javana と Akusala javana の心と心所を確認してください。修習は全てを網羅するために下記の順番通りに行ってください。

Rūpārammaṇa Line
Sddārammaṇa Line
Gandhāramma Line
Rasārammaṇa Line
Phoṭṭhabbārammaṇa Line
Dhammārammaṇa Line

以上が省略された Nāma 瞑想の修習法です。次に広めた Nāma 瞑想の修習法の説明をします。

IX 広めた Nāma 瞑想の修習方法

修習の方法は Rūpa 瞑想の広めた方法と同じです。六門四十二身分に含まれるすべての Rūpa 一つ一つを対象として現れた Nāma dhamma を観ます。

Cakkhudvāra には 63 種類の Rūpa が有ります。一つ一つを対象にして現れた Nāma dhamma つまり心と心所を確認します。例えば Cakkhu dvāra にある Cakkhudasaka kalāpa には 10 種類の Rūpa が含まれています。その一つ一つを対象として修習します。

- 1) Pathavī dhatu (地界) を対象として現れた Phoṭṭhabbārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 2) Āpo dhātu (水界) を対象として現れた Manodvāra vīthi 要するに Dhammārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 3) Tejodhātu (火界) を対象として現れた Phoṭṭhabbārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。

- 4) Vāyodhātu (風界) を対象として現れた Potṭhabbārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 5) Vaṇṇa (色) を対象として現れた Rūpārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 6) Gandha (香) を対象として現れた Gandhārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 7) Rasa (味) を対象として現れた Rasārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 8) Ojā (食素) を対象として現れた Dhammārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 9) Jīvita (命) を対象として現れた Dhammārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。
- 10) Cakkhupasāda (眼浄) を対象として現れた Dhammārammaṇa Line に含まれている Nāma dhamma つまり心と心所を観る。

以上が Cakkhudvāra にある 63 種類の Rūpa の内、Cakkhudasaka kalāpa に含まれる 10 種類の Rūpa の観方です。その他の下記の Rūpa kalāpa

Kāyadasaka kalāpa 10 種類

Bhāvadasaka kalāpa 10 種類

Jīvitānāvaka kalāpa 9 種類

Cittajaojattṭhamaka kalāpa 8 種類

Utujojattṭhamaka kalāpa 8 種類

Āhārajaojattṭhamaka kalāpa 8 種類

これらも一つ一つ観て行きます。Kusala javana になる場合と Akusala javana になる場合があります。両方を確認します。

Sotadvāra 63 種類、Ghānadvāra 63 種類、Jivhādvāra 63 種類、Kāyadvāra 53 種類、Manodvāra 63 種類も同じように一つ一つの Rūpa を対象として観て行きます。

これらのすべての Rūpa を対象として現れた Nāma dhamma を見なければなりません。この四十二身分に広めた方法は Visuddhimagga Aṭṭhakathā2-226 に書かれています。けれども Pa-Auk 大長老の本にはこの四十二身分に広めた Nāma 瞑想方法は省略法で上手く出来ない Yogī がこの方法で修習してください、省略した方法で成功した場合はこの修習はしなくても大丈夫です、と書かれています。

通常は省略した方法で上手く出来るようになります。もしうまく出来なかった場合はこの広めた方法で修習してください。

表 N-23 は Nāma 瞑想についてのまとめです。
一段目の表は 6 Line のまとめです。

Rūpārammaṇa Line、Saddhārammaṇa Line、Gandhārammaṇa Line、Rasārammaṇa Line、Phoṭṭhabbārammaṇa Line、Dhammārammaṇa Line、本物の Rūpa、偽物の Rūpa を対象として観た時に現れた Kusala javana の心と心所、Akusala javana の心と心所を観ることのまとめです。

二段目の表は Kusala group の Dhammārammaṇa Line のまとめです。

Sammā vācā、Sammā kammanta、Sammā ājīva、Karūṇa、Muditā、Buddhānussati、Maraṇānussati を対象とした時の Manodvāra vīthi に含まれる心と心所の数のまとめです。

三段目の表は禅定の Vīthi に含まれる Nāma dhamma についてのまとめです。
禅定を得られた Yogī は得られた禅定に含まれている心と心所を確認します。

Ānāpāna、Pathavī から Aloka kasiṇa まで 9 種類の Kasiṇa、Ākasa kasiṇa、Metta、Karūṇā、Muditā、Upekkhā、Paṭikkūla、Asubha のそれぞれの禅定に含まれる心と心所を確認するまとめです。

実践において Arūpajhāna を得た Yogī は Manodvāra と Arūpajhāna の対象を同時に確認してください。

- 1) Ākāsānañcāyatana jhāna は Ākāsa という無辺の虚空を対象として取ります。
- 2) Viññāṇañcāyatana jhāna は Ākāsānañcāyatana の Viññāṇa という無辺の識を対象として取ります。
- 3) Ākiñcaññāyatana jhāna は Ākāsānañcāyatana Viññāṇa が無いという Natthi bhava paññatta (無い事) を対象として取ります。
- 4) Nevasaññānāsaññāyatana jhāna は Ākiñcaññāyatana Viññāṇa (無所有処の識) を対象として取ります。

それぞれの対象と Manodvāra を同時に観てそれぞれの心と心所を確認します。
これらの Arūpajhānajakavana の時の心と心所の数は Rūpajhāna の第四禅定の心と心所の数と同じです。Manodvāravajjana の心と心所は 12 個あります。Parikamma、Upacāra、Anuloma、Gotrabhu になると 33 個になります。Appanājhānajakavana (安止定速行) に入った場合は 31 個になります。

以上で Nāma 瞑想の説明は終わりです。
Rūpa 瞑想の修習の説明の最期に、それぞれの Rūpa を確認する Rūpa 瞑想の修習が終わった後に「これは Rūpa である。」と Rūpa は変化していることを自分の

智慧で理解しなければならない、と説明しました。Nāma 瞑想の時も同じです。「これは Nāma である。」と自分の智慧で理解しなければなりません。

Visuddhimagga2-223 には次のように書かれています。

Nāma dhamma をすべて確認できた Yogī は「Nāma dhamma、Nāma dhamma」あるいは「これらは Nāma dhamma である。」と自分の智慧で確認してください。Āyatanadvāra にある Nāma dhamma という心と心所の Viññāṇa あるいは Citta、Phassa、Vedanā、Saññā、Cetanā などそれぞれを Kusala なら 34 個、Akusala なら 20 個、すべて確認した時に、一つ一つの Vīthi に含まれている一つひとつの Citta khaṇa に現れた心と心所、例えば Pañcadvāravajjana には 11 個、Cakkhuvīññāṇa は 8 個などを確認します。それらを観ることが出来るようになったら、同時にすべてをまとめて観て「Nāma dhamma、Nāma dhamma」あるいは「これらは Nāma dhamma である。」と自分の智慧で確認するという事です。Citta khaṇa に含まれている心と心所すべてを同時に観ることができない時点では「これらは Nāma dhamma である。」と、このようにまとめて修習しないようにしてください。それらはただのノートィングになってしまいます。

六門に含まれている Rūpa と Nāma を区別することを Rūpārūpa pariggaha (名色摂受) と言います。この智慧について Mūla Tīkā1-112 や Abhidhamma には次のように書かれています。

Yogī は Rūpa と Nāma の Lakkhaṇa (性質)、Rasa (作用)、Paccupatṭhāna (現象)、Padaṭṭhāna (近因) を自分の智慧で区別できるように修習してください。これらの Lakkhaṇati catukka (四法の相) については Vipassanā の修習の時に知らなければなりません。現時点の Rūpa と Nāma の瞑想の修習の段階では Sabhāva Lakkhaṇa (自性相) の一種類のみ理解していれば十分です。

Rūpa と Nāma 瞑想の段階ではすべての Āyatanadvāra に含まれている Rūpa と Nāma を区別するように修習してください。つまり本物の Rūpa を対象としてどのような心と心所が現れるのか、偽物の Rūpa を対象としてどのような心と心所が現れるのか、それらを自分の智慧で区別しなければならないという事です。Vipassanā の修習の時には偽物の Rūpa を観る必要はありませんが、Rūpa と Nāma の瞑想の段階では本物と偽物すべての Rūpa を観なければなりません。

Rūpa と Nāma を区別して知ることを Nāmarūpa vavatthāna (名色確定) と言います。この智慧について Abhidhamma Atṭhakathā1-260, Visuddhimagga 2.222 ,225,Mūla Tīkā1-112 などに次のような記述があります。

すべての六門にある Vīthi citta の Citta khaṇa に含まれている Rūpa と Nāma をすべて区別した後で自分の身体は Puggala（個人）、Sattava（有情）、Jīvita（生命）、Atta（我）、人間、天、梵天などでは無く、自分の身体はただ Nāma と Rūpa であると理解することを Nāma rūpa vavatthāna と言います。

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

1. 五段階の Iriyāpatha Sampajañña の修習

- 1) Dhātu Kammaṭṭhāna（四界分別）の修習を終えた Yogī は、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、の Iriyāpatha（四威儀）の時のみならず前に進む時、後ろに下がる時、真っすぐ見る時、横を観る時、手足を曲げる時、伸ばす時などの Sampajañña（正知）の時にも四界分別の修習をしてください。
- 2) Rūpa Kammaṭṭhāna（ルーパ瞑想）の修習を終えた Yogī は四威儀の時、正知で行動している時、Rūpa 瞑想の修習をしてください。それを Rūpa pariggaha（色摂受）と言います。
- 3) Nāma Kammaṭṭhāna（ナーマ瞑想）の修習を終えた Yogī は、四威儀の時、正知で行動している時、Nāma 瞑想の修習をしてください。
それを Arūpa pariggaha（名摂受）と言います。
- 4) Rūpa と Nāma の両方を同時に観る修習を終えた Yogī は、四威儀の時、正知で行動している時、Rūpa と Nāma を両方同時に観る修習をしてください。
それを Rūpārūpa pariggaha（名色摂受）と言います。
- 5) Rūpa と Nāma の両方を同時に観るのみではなく区別して知る修習を終えた Yogī は、四威儀の時、正知で行動している時、Rūpa と Nāma を区別して知る修習をしてください。それを Nāmarūpa vavatthāna（名色確定）と言います。

上記の五段階の修習をして Yogī は Pañca khandha（五蘊）に関してすべてを観ることが出来るようになります。Khandha とはそれぞれの集まりのことを言います。Rūpakkhanda（色蘊）は 28 種類すべての Rūpa です。Nāmakkhanda はすべての Nāma dhamma に含まれるすべての Citta khaṇa にある Vedanākkhandha（受蘊）、Saṅkhārakkhandha（行蘊）、Viññāṇakkhandha（識蘊）の四種類に分類される心と心所を言います。Vedanā は Vedanākkhandha、Saṅkhāra は Saṅkhārakkhandha、その他の心所は Saṅkhārakkhandha

に分類されます。89 種類すべての Citta は Viññāṇakkhandhā です。

下記の 26 種類の行動に於いて Iriyāpatha Sampajañña で五蘊を観ます。

歩いている時、五蘊を観ます。

立っている時、五蘊を観ます。

座っている時、五蘊を観ます。

横になっている時、五蘊を観ます。

前に進む時、五蘊を観ます。

後ろに下がる時、五蘊を観ます。

前を真っすぐ見る時、五蘊を観ます。

横を観る時、五蘊を観ます。

手足を曲げる時、五蘊を観ます。

手足を伸ばす時、五蘊を観ます。

二重衣を持つ時、五蘊を観ます。

鉢を持つ時、五蘊を観ます。

下衣上衣を持つ時、着る時、五蘊を観ます。

食べる時、五蘊を観ます。

飲む時、五蘊を観ます。

噛む時、五蘊を観ます。

味わう時、五蘊を観ます。

大便する時、五蘊を観ます。

小便する時、五蘊を観ます。

歩いている時、五蘊を観ます。

立っている時、五蘊を観ます。

座っている時、五蘊を観ます。

寝ている時、五蘊を観ます。

起きた時、五蘊を観ます。

話をしている時、五蘊を観ます。

沈黙している時、五蘊を観ます。

Majjhimanikāya Aṭṭhakathā1-255,275 に於いて、このように 26 種類すべての行動の時、五蘊で観る修習をするように記載されています。

2. Iriyāpatha Sampajañña で Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi を観る

さらに Majjhimanikāya Aṭṭhakathā1-267,268 には Iriyāpatha Sampajañña で Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi をどのように五蘊で観るかについて次の記載があります。

真っすぐ見る時、横を観る時にも Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi という Nāma dhamma が現れてきます。Cakkhuviññāṇa の時に現れた五蘊を観なければなりません。そのように五蘊で観るとは下記の通りになります。

- 1) Cakkhupasāda に含まれる 63 種類の Rūpa とその対象の Rūpārammaṇa のすべては Rūpakkkhandhā です。
- 2) Rūpārammaṇa を観る Cakkhuviññāṇa(citta)は Viññāṇakkhandhā です。
- 3) Cakkhuviññāṇa と同時に現れた Vedanā は Vedanākkhandhā です。
- 4) Cakkhuviññāṇa と同時に現れた Saññā は Saññākkhandhā です。
- 5) Cakkhuviññāṇa と同時に現れた Phassa、Cetanā、Ekaggatā、Jīvita、Manasikāra などの残りの心所は Saṅkhārakkhandhā です。

このように五蘊を合わせるにより真っすぐ前を見る、横を見る、などが現れてきます。

Iriyāpatha Sampajañña で五蘊を観る修習の前に知っておくべき事として、Rūpa を Padhāna rūpa（自性色）と Apadhāna rūpa（不自性色）として観る観方を説明します。例として歩行瞑想の時の Rūpa の観方を説明します。Yogī は一か所に立ちます。そこで Samādhi を作ります。Samādhi が良くなったら六門四十二身分にあるすべての Rūpa を観ます。その後少し歩いて観ます。歩いている時に運ぶ Rūpa と運ばれる Rūpa が観えるようになります。運ぶ Rūpa と運ばれる Rūpa を Padhāna rūpa と Apadhāna rūpa として観ます。例えば運ぶ Rūpa を主として観た場合それは Padhāna rūpa となります。運ばれた Rūpa は主ではなく Apadhāna rūpa になります。逆の観方をして運ばれる Rūpa を主として観た場合にその Rūpa は Padhāna rūpa になり、運ぶ Rūpa は Apadhāna rūpa になります。このように Padhāna rūpa と Apadhāna rūpa を交代に観る修習をしてください。

Cittaja rūpa kalāpa には 2 種類あります。Kāyaviññatti（身表）が含まれた 9 種類の Rūpa の Rūpakalāpa と Kāyaviññatti（身表）と Lahutā（軽快性）、Mudut（柔軟性）、Kammaññatā（適合性）が含まれた 12 種類の Rūpa を含む Rūpakalāpa で

す。その Cittaja rūpakalāpa に含まれている Vāyo dhātu（風の要素）が非常に多くなり強くなるとその Vāyo dhātu が Kāyaviññatti を動かすことになります。その動かす要素の Rūpa を Padhāna rūpa として観ます。そのように観た場合、六門四十二分にあるそれ以外の他の Rūpa は Apadhāna rūpa として観るということです。ここで勘違いする場合が多いので気を付けなければならない注意として、Paramattha で観ると Rūpa は非常に速いスピードで生じては滅しているのであり、現れた場所で生住滅をしています。実祭に Rūpa が運んでいるわけではありません。Rūpa の生まれる原因がある限り新しい Rūpa は新しい場所で生住滅を繰り返しているのです。Rūpa は移動しているわけではなく新しい場所に Rūpa が生住滅を繰り返しているのです。運ばれた Rūpa も同じことです。実際に運ばれたわけではなく、新しい場所で生住滅を繰り返しているのです。運んでいる Rūpa を観ると運ばれている Rūpa も同時に観ることが出来ます。例えば、米袋を運んでいる人を見ると米袋が運ばれていることも見えます。その逆に運ばれている米袋を見ても運んでいる人を見ることが出来ます。そのことと同じことです。Padhāna rūpa を観ると Apadhāna rūpa も同時に観ることが出来ます。Yogī はこのように観ることができるように修習しなければなりません。

〔Majjhimanikāya Tīkā1-353 に記載〕

3. Iriyāpatha Sampajañña において五蘊で観る実践修習

歩行瞑想を例に説明します。

まず、一か所にとどまり立ち、自分の好きな Smādhi を作ります。六門四十二分にある全ての Rūpa つまり Catu samuṭṭhānika rūpa（四等起色）を観て下さい。Catu samuṭṭhānika rūpa とは Kamma、Citta、Utu、Āhāra の4つの原因でできている Rūpa です。少し身体を前に動かして観て下さい。その時に運んでいる Rūpa を Padhāna rūpa として、運ばれている Rūpa を Apadhāna rūpa としてよく観て下さい。また、逆に運ばれている Rūpa を Padhāna rūpa として、運んでいる Rūpa を Apadhāna rūpa としてよく観て下さい。そのように交代によく Rūpa を観ることにより Rūpakkhandhā を観た事になります。その運んでいる Rūpa を動かす時に Citta が現れます。その現れた Manodvārikajavana vīthi citta に含まれる Nāma-kkhandā の4種類を観ます。それらは Kusalajavana、Kiriya javana、Akusalajavana のいずれかになります。そのいずれかの Javana に含まれる心と心所を観ます。Pañcadvārikajavana vīthi には Iriyāpatha rūpa にする力はありません。Iriyāpatha rūpa にする力とは Manodvārikajavana vīthi citta にしかありません。Manodvārika javana

vīthi citta に含まれるすべての Citta khaṇa にある Nāmakkhandhā⁴ 種類つまり、Vedanā は Vedanākkhandhā、Saññā は Saññākkhandhā、その他の心所は Saṅkhārakkhandhā、Viññāṇa は Viññāṇakkhandhā とよく観て下さい。これらの Nāmakkhandhā が現れて動いている Rūpa は Rūpakkhandhā です。これらを合わせると Pañcakkhandhā (五蘊) になります。このように五蘊に含まれる Rūpa と Nāma を同時に観て確認してください。さらにこの Rūpa と Nāma を区別して良く観て下さい。

Rūpa pariggaha の時は Rūpa を智慧でよく観て下さい。

Arūpa pariggaha の時は Nāma を智慧でよく観て下さい。

Rūpārūpa pariggaha の時は Rūpa と Nāma を智慧で同時に観て下さい。

Nāmarūpa vavatthāna の時は Rūpa と Nāma を区別して智慧でよく観て下さい。

Iriyāpatha Sampajañña をこのように修習してください。

以上は Mahāsatipatṭhāna (大念処経) にも書かれています。さらに Mahāsatipatṭhāna には下記の記述があります。

Iti Ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharatī, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharatī, Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharatī;

このように身体の内にある身を随観して住み、身体の外にある身を随観して住み、身体の内と外にある身を随観して住みます。 [MN 1-73 念処経身随観]

Iti Ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharatī, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharatī, Ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharatī;

このように身体の内にある受を随観して住み、身体の外にある受を随観して住み、身体の内と外にある受を随観して住みます。 [MN 1-75 念処経受随観]

Iti Ajjhataṃ vā cete cittānupassī viharatī, bahiddhā vā cete cittānupassī viharatī, Ajjhatabhiddhā vā cete cittānupassī viharatī;

このように身体の内にある心を随観して住み、身体の外にある心を随観して住み、身体の内と外にある心を随観して住みます。 [MN 1-76 念処経心随観]

Iti Ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharatī, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī, Ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī;

このように身体の内にある法を随観して住み、身体の外にある法を随観して

住み、身体の内と外にある法を随観して住みます。〔MN 1-77 念処経法随観〕

これらの経典が示すように、Kāya（身）、Vedanā（受）、Citta（心）、Dhamma（法）において自分の身体の内（の五蘊）を観る、身体の外（の五蘊）を観る、内と外（の五蘊）を交互に観る。何度も何度もこのように繰り返し修習してください。

Abhidhamma Atṭhakathā 1-270, Visuddhimagga 2-300 には次のように書かれています。

自分の身体の内にある五蘊だけを Vipassanā して観るのみでは Vuṭṭhāna gāminī Vipassanā（出起観法）にもならず、Vipassanā Ñāṇa や Magga Ñāṇa を得ることも出来ず Ariya Magga は得られません。Bahiddhā（外）にあるものも Vipassanā して観なければなりません。すべての生きとし生けるものの五蘊、さらに Anupādiṇṇa Saṅkhāra dhamma（生命の無い物）を Vipassanā して Anicca、Dukkha、Anatta と洞察しなければなりません。

Vuṭṭhāna gāminī Vipassanā とはすべての Saṅkhāra dhamma が消えて行く Asaṅkhata dhātu（無為の涅槃界）という涅槃に一息に走って行く Magga vīthi citta のプロセスとその手前にある 2,3 個の Manodvārika vipassanajavana vīthi のプロセスのことを言います。

また Anupada sutta（不断経）Tīkā には次のように書かれています。
一般の Sāvaka（弟子）の場合は Bahiddhā（外）を観る時は男性、人間、犬、猫、天、梵天と区別せずにただ Bahiddhā の生き物としてまとめて五蘊を観ることが出来れば十分です。Anupādiṇṇa Saṅkhāra については Utuja rūpakalāpa のみ修習できれば十分です。

この本では Nāma 瞑想の修習では Ajjhata の修習から先に教えているので Bahiddhā を観る修習を後にするように説明していますが、Bahiddhā の修習を先に始めた Yogī が実践する時は Ajjhata と Bahiddhā のどちらから始めても構いません。

●実践修習●

- 1) 自分の好きな Samādhi を作り、Samādhi を強くします。
- 2) 自分の Ajjhata にある Rūpa dhamma を確認してください。
- 3) 次に自分の着ている服、比丘の場合は衣を四界分別の瞑想で観て下さい。
服が粉々の Kalāpa に観えてきます。もし粉々に観えない Yogī は再度、自分の

身体の Rūpa kalāpa を観て、Kalāpa が観えるようになったら服を集中して観てください。その Rūpa kalāpa は Utuja rūpa kalāpa ですから、Tejo dhātu により次々と新しい Rūpa kalāpa が生まれていることを確認してください。この次々と生まれている Kalāpa は Utujaojattamaka rūpa kalāpa です。それをよく観てください。その後、自分の智慧の光の届く範囲にある他の生き物ではない物、木や土など範囲を広げていろいろな物を観て下さい。これらを四界分別瞑想で観通すとすべては Rūpa kalāpa になります。その Utujaojattamaka rūpa kalāpa は Utuja suddatṭhaka kalāpa か Utuja sadda navaka kalāpa の 2 種類のどちらかになります。さらに Bahiddhā にある生き物を観ます。外の生き物の六門四十二身分に含まれている本物の Rūpa と偽物の Rūpa を自分の内の六門四十二身分の修習と同じように観てください。例えば Cakkhudvāra には 63 種類の Rūpa があることを観ます。外を観る時は男性、女性、人間などと区別せずにまとめて観て下さい。Bhāvanā saññā を強くするためには Ajjhata と Bahiddhā を交互に観て下さい。交互に観る修習をするとどんどんと修習の想念が強くなります。次に自分の智慧の光をどんどんと広げて観て行って下さい。最初は自分の住んでいるお寺、町、国、地球、三十一界すべて、自分の智慧の光が届くところまで広げて観て下さい。Anantacakkavāla（無辺の宇宙）まで広げて観て下さい。このように修習すると Bhāvanā saññā はより強くなります。Ajjhata と Bahiddhā を交互に観る修習により Bhāvanā saññā は強くなります。Pa-Auk 大長老も Ajjhata と Bahiddhā を交互に観る修習を何度も繰り返すように指導しています。

- 4) 次に Nāma を観ます。六門にある全ての Nāma dhamma の修習をしてください。例えば Ajjhata の Rūpārammaṇa Line が終わったら Bahiddhā の Rūpārammaṇa Line を観る、というように交互に観て行きます。残りの Saddārammaṇa Line なども Ajjhata と Bahiddhā を交互に観て下さい。Ajjhata の Rūpārammaṇa Line を観る時は Cakkhudvāra と Manodvāra を同時に観ます。1 つあるいはたくさんの Rūpakalāpa を対象として観ます。ある時は Yonisomanasikāra に、ある時は Ayonisomanasikāra になります。Yonisomanasikāra であれば Kusalajavana になります。Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi に含まれる Kusala group の Nāma dhamma（心と心所）を確認してください。Ayonisomanasikāra であれば Akusalajavana になります。Akusala group の Nāma dhamma を確認してください。Bahiddhā を観る時も同じように修習してください。しかし男性、女性、人間、動物など区別をせずにただ Cakkhudvāra を対象として観ます。Rūpa の時と同じように近いところから Ajjhata と Bahiddhā を交互に観ながら範囲を広

げて観て行きます。自分の智慧の範囲で観えるまで広げていきます。
Anantacakkavāḷa という無辺まで広げていきます。

このように六門四十二身分にある Rūpa dhamma と Kusala group、Akusala group
に含まれている Nāma dhamma を確認してください。

Nāma 瞑想修習において、一般の Yogī は特定の一人の Citta を観ることは出来
ません。一人の Citta を読み取ることは Paracittavijānana abhiññā (他心識知神通)
の智慧を得られた Yogī だけが出来ます。Nāma 瞑想の Vipassanā の智慧では誰々
の Citta と区別して観ることは出来ません。一般の Sāvaka (弟子) が出来る
Vipassanā の智慧は Sammasanacāra kiṭṭha (思惟行範囲) と言います。

上記の Ajjhatta と Bahiddhā 交互に観て Rūpa と Nāma を区別する修習に成功し
た Yogī は次のように順番に修習してください。

- 1) Ajjhatta と Bahiddhā の六門四十二身分にある Rūpa だけを観ます。
- 2) Ajjhatta と Bahiddhā の六門にある Nāma だけを観ます。
- 3) Ajjhatta と Bahiddhā の六門にある Rūpa と Nāma を同時に観ます。
- 4) Ajjhatta と Bahiddhā の六門にある Rūpa と Nāma を区別して知ること。

上記の修習が出来たら Mahāsatipatṭhāna1-73 に書かれているステップアップし
た修習をしてください。

**Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.**

身において生起の法を随観して住み、あるいは身において滅尽の法を随観し
て住み、あるいは身において生起と滅尽の法を随観して住みます。

〔MN1-73 大念処経身随観〕

Vedanācitta dhamma などと同じ方法です。それらは Paccayato Udayabbaya
Dassana Ñāṇa (縁生滅見智) と Khaṇato Udayabbaya Dassana Ñāṇa (刹那生見智)
の 2 つの Dassana Ñāṇa (見智) を指します。これらの智慧を得るためにもう一
段ステップアップした下記の Vipassanā 修習をしてください。

- 1) Avijjā (無明)、Taṇhā (渴愛)、Upādāna (執着)、Saṅkhāra (形成力)、
Kamma(業)の原因の結果として五蘊が現れてきます。それらを観る Vipassanā
を Paccayato Udaya Dassana (縁生見) と言います。
- 2) Avijjā (無明)、Taṇhā (渴愛)、Upādāna (執着)、Saṅkhāra (形成力)、
Kamma (業) の原因を Arahatta magga (阿羅漢道) により二度と現れないよう

に消すことは Anupadhanirodha（無依滅尽）です。結果として現れる Vipāka dhamma 要するに五蘊は Parinibbāna cuti（般涅槃没）の後では現れません。それらの Vipassanā 修習を Paccayato Vaya dassana（縁生滅見）と言います。

- 3) 原因と結果の両方が現れる Uppāda（生起）を觀る Vipassanā を Khaṇato Udaya Dassana（刹那生見）と言います。
- 4) 原因と結果は生まれては消えて行く Bhaṅga（破壊）を觀る Vipassanā を Khaṇato Vaya Dassana（刹那滅見）と言います。

前述の Ajjhatta と Bahiddhā を交互に觀る修習の後、この 4 種類を自分の智慧で理解して原因と結果の Saṅkhāra dhamma（為作法）を無常、苦、無我として Vipassanā 修習してください。

お釈迦様は Mahāsatipaṭṭhāna 大念処經に於いて、Paccaya Pariggaha Ñāṇa（縁摂受智）、Sammāsana Ñāṇa（思惟智）、Udayabbaya Ñāṇa（生滅智）の 3 種類の智慧を説かれています。

Paccaya Pariggaha Ñāṇa は 2 種類あります。Paccaya Pariggaha と Addhāna Pariggaha の 2 種類です。Paccaya Pariggaha とは過去に作った Avijjā、Taṇhā、Upādāna、Saṅkhāra、Kamma の原因で現在の Viññāṇa（識）、Nāmarūpa（名色）、Salāyatana（六処）、Phassa（触）、Vedanā（受）という 5 つの結果が現れた事を觀ることを言います。Addhāna Pariggaha とは過去、現在、未来のそれぞれに関係のある原因と結果を觀ることを言います。別の言い方では Kaṅkhā vitarāṇa Visuddhi（度疑清淨）と言います。

Paccaya Pariggaha Ñāṇa を得るためには縁起の修習をしなければなりません。縁起の修習法は次のパートで説明します。

XI Nāma 瞑想 まとめ

1. 涅槃証悟への一本道 Cattaro Satipaṭṭhāna 四念処

これまで説明してきた修習は Cattaro Satipaṭṭhāna（四念処）の修習になります。

Rūpa だけを Vipassanā 瞑想しても Ariya Magga Ñāṇa を得られません。Vutṭhāna-gāminī Vipassanā にもなりません。Nāma も Vipassanā 瞑想しなければなりません。[Abhidhamma Aṭṭhakathā Mm.1-271, Visuddhimagga 2-300]

時には Rūpa dhamma を瞑想修習してください。時には Nāma dhamma を瞑想修習してください。Samatha Yānika でも Vipassanā Yānika でもどちらから始めた修行者も Rūpa 瞑想修習から始めることは良いことです。

Rūpa 瞑想、Nāma 瞑想の両方を修習しなければなりません。Suddha vipassanā Yānika は Rūpa 瞑想から始めることが一番良いことです。Nāma 瞑想を始める前にしっかりと Rūpa 瞑想の修習を終えていなければなりません。Samatha Yānika はどちらの修習から始めても構いませんが、Nāma 瞑想から始めた場合でも Rūpa 瞑想も修習しなければなりません。さらに Samatha Yānika は Jhānājavana に含まれている Jhāna sampayutta dhamma (禅定に含まれる心と心所) の修習もしなければなりません。この Jhānājavana に含まれる心と心所の修習は Samatha Yānika のみとなります。[Visuddhimagga2-220,Mahā Ṭikā2-353,Majjhimanikāya Mahā Ṭikā1-369 に記載]

第一巻 (Part 1) の冒頭で説明しましたが、3 種類の Pariññā Paññā というすべてを遍く知る智慧で五蘊という Rūpa と Nāma を自分の智慧で知る必要があります。Pariññā Paññā とは Ñāta Pariññā (すべてを理解する智慧)、Tīraṇa Pariññā (すべてを区別する智慧)、Pahāna Pariññā (すべてを捨離する智慧) の 3 種類です。この 3 種類の智慧により五蘊という Rūpa dhamma と Nāma dhamma の修習をしなければ Dukkha は無くなりません。これは Abhijāna sutta 相応部經典証知経にてお釈迦様が説かれています。

Abhidhamma Atthakathā1-270,271, Visuddhimagga2-301 には次のように記載されています。

Rūpa 瞑想するだけでも Nāma 瞑想するだけでも Ariya Magga を得ることはできません。Rūpa 瞑想修習において Bhūta Rūpa と Upādāya Rūpa をよく区別して Vipassanā 修習すること。その Rūpa dhamma を対象として現れた Nāma dhamma の心と心所、つまり Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa という Nāmakkhanda4 種類も自分の智慧で Vipassanā しなければなりません。

この注釈書に書かれている意味はお釈迦様が説かれた Abhijāna sutta の内容と同じこととなります。

ここで Abhidhamma Atthakathā2-273,274 に書かれた Cattaro Satipatthāna について説明をします。

お釈迦様は Kāyānupassanā (身随観) を Samatha と Vipassanā の 2 種類の修習を合わせて Samathavipassanā という修習の方法で説かれました。

Vedanānupassanā（受随観）、Cittānupassanā（心随観）、Dhammānupassanā（法随観）は Samatha と Vipassanā の修習を別々に説かれました。

Ariya Magga になる前の Citta は色々な種類があります。Kāya を修習の時の Citta、Vedanā を修習の時の Citta、Citta を修習する時の Citta、Dhamma を修習する時の Citta はそれぞれ一つ一つ別の Citta です。しかし、Lokuttara Ariya Magga Khaṇa の時には一つの Citta になります。つまり Cattaro Satipatṭhāna の修習の時の Citta は次のように 4 種類になります。

- 1) Kāya を主として修習を始めた Yogī が Vipassanā に移った時 Vipassanā の智慧に含まれている Sati を Kāyānupassanā と言います。その Sati が満ちている Yogī を Kāyānupassī と言います。Yogī が努力してさらに Vipassanā 修習を続け Ariya Magga に達した時の Ariya Magga Khaṇa に Ariya Magga Citta と同時に現れている Sati も Kāyānupassanā と言います。その Sati で満ちた Yogī を Kāyānupassī と言います。
- 2) Vedanā を主として修習を始めた Yogī が Vipassanā に移った時 Vipassanā の智慧に含まれている Sati を Vedanānupassanā と言います。その Sati が満ちた Yogī を Vedanānupassī と言います。Yogī が努力してさらに Vipassanā 修習を続け Ariya Magga に達した時の Ariya Magga Khaṇa に Ariya Magga Citta と同時に現れた Sati も Vedanānupassanā と言います。その Sati が満ちた Yogī を Vedanānupassī と言います。
- 3) Citta を主として修習を始めた Yogī が Vipassanā に移った時 Vipassanā の智慧に含まれている Sati を Cittānupassanā と言います。その Sati が満ちた Yogī を Cittānupassī と言います。Yogī が努力してさらに Vipassanā 修習を続け Ariya Magga に達した時の Ariya Magga Khaṇa に Ariya Magga Citta と同時に現れた Sati も Cittānupassanā と言います。その Sati が満ちた Yogī を Cittānupassī と言います。
- 4) Dhamma の要素を主として修習を始めた Yogī が Vipassanā に移った時 Vipassanā の智慧に含まれている Sati を Dhammānupassanā と言います。その Sati が満ちた Yogī を Dhammānupassī と言います。Yogī が努力してさらに Vipassanā 修習を続け Ariya Magga に達した時の Ariya Magga Khaṇa に Ariya Magga Citta と同時に現れた Sati も Dhammānupassanā と言います。その Sati が満ちた Yogī を Dhammānupassī と言います。

上記のように Ariya Magga になる前の Vipassanā の道は Kāyānupassanā の道、Vedanānupassanā の道、Cittānupassanā の道、Dhammānupassanā の道とそれぞれ違います。Kāyānupassanāpuggala、Vedanānupassanāpuggala、Cittānupassanāpuggala、

Dhammānupassanapuggala とそれぞれ人により修習の道は違うのです。これを Puggalādhīṭṭhāna と言います。

別の方法 Dhammādhīṭṭhāna で観ると次のようになります。

- 1) Kāya に Subha として間違った観かたをした Kāya を Sati で区別して観て Ariya Magga で完璧に満ちた Sati を Kāyānupassanā と言います。
- 2) Vedanā に Sukha として間違っ受けて取った Vedanā を Sati で間違いを無くして観て Ariya Magga で完璧に満ちた Sati を Vedanānupassanā と言います。
- 3) Citta に Nicca として間違っ観た Citta を Sati で間違いを無くして観て Ariya Magga で完璧に満ちた Sati を Cittānupassanā と言います。
- 4) Dhamma の要素に Atta として間違っ観た Dhamma を Sati で正しく観て Ariya Magga で完璧に満ちた Sati を Dhammānupassanā と言います。

しかし、上記の 4 種類の Cattaro Satipaṭṭhāna の Sati は Lokuttara Ariya Magga khaṇa の Ariya Magga Citta になった時は一つの Sati になるという事です。

これらのことをもう一度まとめてみると、Upādānakkhandā 要するに Rūpakkhanda と Nāmakkhanda を Pariññā Paññā という 3 種類の智慧で全てを理解し、区別し、捨離することが出来ない限り苦から逃れることは出来ません。さらに Ajjhata にある五蘊を Vipassanā するだけでは Ariya Magga を得ることは出来ません。Bahiddhā にある五蘊を Vipassanā するだけでも Ariya Magga を得ることは出来ません。Rūpa dhamma を Vipassanā するだけでは Ariya Magga を得ることは出来ません。Nāma dhamma を Vipassanā するだけでも Ariya Magga を得ることは出来ません。

すべての五蘊つまり Rūpakkhanda と Nāmakkhanda は Pariññā Paññā という 3 種類の智慧ではっきりと知ることが出来ない限り輪廻の苦しみから逃れることは出来ません。

このようにお釈迦様は Abhiyāna sutta に説かれていますし Abhidhamma の Atṭhakathā などにも書かれています。

Cattaro Satipaṭṭhāna の 4 種類は

- 1) Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna: Rūpa dhamma を主として Rūpa と Nāma の両方を区別して修習します。Rūpa と Nāma が現れた原因と結果を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察する Vipassanā のことを言います。
- 2) Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna: Nāma dhamma 要するに Vedanā を主として修習した場合も Nāma と Rūpa の両方を修習します。Nāma と Rūpa が現れた原因

と結果を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察する Vipassanā のことを言います。

3) Cittānupassanā Satipaṭṭhāna: Citta を主として修習した場合も Nāma と Rūpa の両方を修習します。Nāma と Rūpa が現れた原因と結果を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察する Vipassanā のことを言います。

4) Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna: Phassa を主として Nāma と Rūpa の両方を修習します。Nāma と Rūpa が現れた原因と結果を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察する Vipassanā のことを言います。

Nīvaraṇa (蓋)、Bojjaṅga (七覚支)、Pañcakkhandhā (五蘊)、Āyatana (十二処) での修習も Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna になります。

Satipaṭṭhāna の一種類を修習していることは 4 種類すべてを修習していることになります。五蘊を Pariññā Paññā 3 種類の智慧で修習することも Satipaṭṭhāna の修習をしていることになります。五蘊という Rūpa dhamma と Nāma dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と Vipassanā でなければ Satipaṭṭhāna の 4 種類の修習をしているとは言えません。

涅槃証悟への道は Pariññā Paññā を得るための修習、言い換えれば Cattaro Satipaṭṭhāna の修習以外にありません。

2. Diṭṭhe diṭṭhamattam (見た事を見た) についての正しい解釈とは

Khuddakanikāya Udānapāli Bāhiya sutta (小部教典自説パーヒヤ経) 及び、Saṃyuttanikāya Mālukiyaṭṭa Sutta 2-294 に次のように書かれています。

Tasmātiha te, bāhiya, evaṃ sikkhitabbam - ‘diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati, sute sutamattam, bhavissati, mute mutamattam bhavissati, viññāte viññātamattam bhavissati’ ti.

Rūpārammaṇa は観られることにより Diṭṭha と言います。Cakkhudvāra vīthi、Manodvāra vīthi に含まれる心と心所は Rūpārammaṇa を対象と観る Diṭṭha と言います。要するに

1) Diṭṭhe diṭṭhamattam とは見られる側の Rūpārammaṇa と見る側の Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi に含まれる Nāma dhamma という心と心所のことを指します。

2) Sute sutamattam とは聞こえる側の Saddārammaṇa と聞く側の Sotadvāra vīthi

と Manodvāra vīthi に含まれる Nāma dhamma という心と心所のことを指します。

3) Mute mutamattam とは対象とされる側の Gandhārammaṇa、Rasārammaṇa Phoṭṭhabbārammaṇa と対象とする側の Ghānadvāra vīthi と Manodvāra vīthi、Jivhādvāra vīthi と Manodvāra vīthi、Kāyadvāra vīthi と Manodvāra vīthi に含まれている Nāma dhamma という心と心所のことを指します。

4) Viññāte viññātamattam とは知られる側の Dhammārammaṇa と知る側の Manodvāra vīthi に含まれている Nāma dhamma という心と心所のことを指します。

これらのすべての Rūpa と Nāma を自分の智慧で区別して修習しなければなりません。Diṭṭha (見られた)、Suta (聞けた)、Muta (所思の)、Viññāta (識られた) という Dhamma になる Avijjā (無明)、Taṇhā (渴愛)、Upādāna (執着)、Saṅkhāra (形成力)、Kamma (業) の原因を調べてその原因と一緒に現れた Diṭṭha、Suta、Muta、Viññāta という Dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と Vipassanā して洞察しなければなりません。このように Vipassanā することができた Yogī の中には Diṭṭha、Suta、Muta、Viññāta という Dhamma に関して Rāga (貪欲)、Dosa (瞋)、Moha (痴) は現れません。つまり Diṭṭha、Suta、Muta、Viññāta という Dhamma を原因として Mahākusalamanodvārika vipassanājavanavīthi citta が次々に現れます。その Vipassanā Ñāṇa が上昇してくると Ariya Magga を得ることが出来ます。そのように修習した Yogī は Diṭṭhe diṭṭhamattam 修習法を完璧にしたことになります。

以上が Pa-Auk 大長老のこの Sutta で説かれている Diṭṭhe diṭṭhamattam の修習法についての説明です。

ある一部の指導者は Diṭṭhe diṭṭhamattam の意味を「見るものに対して見えた、とそこで心を止めて下さい。そこで心を終わらせて見たと念じてください。音に関しても聞こえたら聞いた、と念じて留まってください。」このように解釈して指導しています。

Diṭṭhe diṭṭhamattam の解釈を Abhidhamma Aṭṭhakathā1-320 では Cakkhu viññāṇa は Rūpārammaṇa を見る Dassana kicca を終わらせることである、としています。

しかし見えた事を見たと心を留めてくださいと解釈すると他の Vīthi Citta を現わせないようにしなさいということになります。

また Abhidhamma Aṭṭhakathā1-309,310 では Kiriya-manodhātu という Pañca dvāravajjana citta がもしも Bhavaṇa citta を止めたり動かしたりできるならば

Pañcadvāravajjana citta から Voṭṭhapana までの間の Cakkhuvīññāṇa、Sampaticchana、Santīraṇa など止まり Bhavaṅga に入ってしまうことになります。そのようなことは実際にはあり得ません。

Ārammaṇa を決意する Voṭṭhapana kicca の力により 1, 2 回 Voṭṭhapana citta になります。と説明されています。この Atṭhakathā では Parittārammaṇa vīthi を主として説明しています。Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi に Rūpārammaṇa が現れた時その Ārammaṇa が Parittārammaṇa であれば Vīthi citta のプロセスは Voṭṭhapana まで進むという事です。例えば Mahantārammaṇa であれば Javana まで進みます。Atimahantārammaṇa であれば Tadārammaṇa まで進みます。このように Citta のプロセスが途中で止まることはあり得ません。その他の Suta、Muta、Viññāta という対象も同じことです。例えば対象が Avibhūtārammaṇa であれば Javana まで進みます。Vibhūtārammaṇa であれば Tadārammaṇa まで進みます。Citta のプロセスが途中で止まることはありません。その後 Bhavaṅga に入ります。

要するに Cakkhudvāra (あるいは Sotadvāra など) と Manodvāra の二つの Dvāra に対象が現れた時の対象が、

Parittārammaṇa であれば Voṭṭhapana まで心のプロセスは進みます。

Mahantārammaṇa であれば Javana まで心のプロセスは進みます。

Atimahantārammaṇa であれば Tadārammaṇa まで心のプロセスは進みます。

Manodvāra vīthi に対象が現れた時は、

Vibhūtārammaṇa であれば Tadārammaṇa まで心のプロセスは進みます。

Avibhūtārammaṇa であれば Javana まで心のプロセスは進みます。

その後 Bhavaṅga に入ります。

「Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati」とは見た時見たと心を留めるという意味ではありません。それは出来ません。

「Sute sutamattaṃ, bhavissati」とは聞いた時聞いたと心を留めるという意味ではありません。それは出来ません。

「Mute mutamattaṃ bhavissati」とは接触した時接触したと心を留めるという意味ではありません。それは出来ません。

「viññāte viññātamattaṃ bhavissati」とは知る時に知ったと心を留める意味ではありません。それは出来ません。

ですから前記指導者の指導の見た瞬間に心を留めて Akusara にならないように、と心を止めることは出来ることではなく、Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ とはそのような意味に解釈することではありません。

Ditṭhe diṭṭhamattam の本来意味することは、

見られる Dhamma と見る Dhamma

聞こえる Dhamma と聞く Dhamma

接触される Dhamma と接触する Dhamma

知られる Dhamma と知る Dhamma

これらの Dhamma を自分の智慧で区別してその原因を調べ原因と結果として現れた Diṭṭha、Suta、Muta、Viññāta という Dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察する Vipassanā のことを言います。これらを Vipassanā することにより、Rāga、Dosa、Moha が現れなくなります。

これらの経典に書かれている Bāhiyadāruciriya Mahāthera（バヒヤ大長老）や Mālukiyaṇṇa Mahāthera（マールキヤプッタ大長老）という阿羅漢たちはこのように修習して阿羅漢となり涅槃を証悟されました。

涅槃証悟を目指す Yogī はこれらの阿羅漢たちと同じように修習することで目標に到達することが出来ます。

これで Nāma 瞑想の修習法の説明を終わります。