

Pa-Auk 大長老著

NIBBĀNA GĀMINĪ PAṬIPADĀ

涅槃へと導く道

修行者実践のための
ダイジェスト版の解説

Part 8 Vipassanā 瞑想

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

パオ森林僧院ピンウルイン (メイミョウ支部)

Bhante Thumana (スマナ比丘)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

阿羅漢であり正自覚者であるかの世尊に礼拝します。

まえがき

Pa-Auk 大長老が『Nibbāna gāminī paṭipadā』という大作を著された背景と理由

Pa-Auk 大長老はなぜこの『Nibbāna gāminī paṭipadā』という全五冊の大作を著されたのか、またどのような文献を基に著されたのか、そしてこの本の修行方法は真にお釈迦様の教えであるという根拠、などを大長老自らがこの本の第一巻の冒頭で説明されています。このことを日本の皆さんにもぜひ知っていただきたくここにお伝えします。

Pa-Auk 大長老は涅槃証悟を目指すのであれば Paramattha dhamma (第一義諦) によりものごとをありのままに観ることができない限り涅槃を見ることはできないことを皆さんに知らせたいので『Nibbāna gāminī paṭipadā』を著されました。涅槃証悟を目指すならば修行者は一本道である八正道をお釈迦様が教えてくださった通りに正しく歩まなければならないことを皆さんに知って欲しいと願っています。

『Nibbāna gāminī paṭipadā』は、仏歴 973 年にインドからスリランカに渡ったインド人比丘 Buddhaghosa (ブッダゴーサ) 大長老が著された Visuddhimagga (清浄道論) を主に参考にしてしています。Visuddhimagga (清浄道論) は、紀元前三世紀にスリランカに渡った Mahāmahinda 大長老などがインドから携えてきたお釈迦様の直接の口承による教えなどを後にシンハラ語の仏典として著されたものを基本としてまとめられたものです。Mahāmahinda 大長老は Asoka 王が仏法を広めるために各地に派遣した比丘の一人で、スリランカに派遣された阿羅漢であり Asoka 王の息子です。

『Nibbāna gāminī paṭipadā』は Visuddhimagga 以外にも同様の経緯で作られた Atthakathā (註釈書) や Tikā (復註書) なども参考にしてしています。

Pa-Auk 大長老は、仏陀の教えである八正道を正しく歩まなければならないと説いています。そのために Abhidhamma atthakathā2-347, Dīghanikāya atthakathā2-207

(長部經典註釈書) Majjhimanikāya aṭṭhakathā1-247 (中部經典註釈書) を以下のように引用されました。

「Paramattha (第一義=究極の眞実) を知る智慧の無い人は Rūpārammaṇa (色所縁) を Rūpārammaṇa とし、あるいは三十二身分の Koṭṭhāsa (部分) の毛髪、体毛などの身体部分を三十二身分の Koṭṭhāsa とし、あるいは Bhūta rūpa (大種色)、Upādā rūpa (所造色) などを Rūpa dhamma (色法) の集まりとして、Nāma kāya (名身) を Nāma dhamma (名法) の集まりとして、原因の Dhamma と結果の Dhamma がそれぞれ繋がる原因の Dhamma と結果の Dhamma とし、Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我)、Asubha (不浄) の Dhamma をそれぞれの Anicca Dhamma、Dukkha dhamma、Anatta dhamma、Asubha dhamma の集まりとして理解していません。このように Paramattha dhamma で知ることができない人は、それらを人間、犬、猫、男性、女性などとして Paññatti (施設) で間違えて観ることしかできません。それゆえにそれらに Rāga (貪欲) で執着して縛られてしまいます。Paramattha で知る智慧が無いことにより、Kilessa vatta (煩惱輪転)、Kamma vatta (業輪転)、Vipāka vatta (異熟輪転) という3つの Vatta (輪転) から逃れることができずに輪廻の中で振り回されています。

その反対に Paramattha で知ることのできる Sammāditṭhi (正見) の智慧のある人は Rūpa dhamma を Rūpa dhamma とし、三十二身分の毛髪などの部分を三十二身分として、Bhūta rūpa、Upādā rūpa をそれぞれの Rūpa dhamma の集まりとして、Nāma kāya を Nāma dhamma の集まりとして、原因の Dhamma と結果の Dhamma を原因の Dhamma と結果の Dhamma の集まりとして、Anicca、Dukkha、Anatta、Asubha などをそれぞれの Anicca dhamma、Dukkha dhamma、Anatta dhamma、Asubha dhamma とし、自分の智慧でそれらを Paramattha dhamma とし、観ることができます。そのように観ることができる人は Rāga (貪欲) に縛られることもなく輪廻から逃れることができます。」

以上の Aṭṭhakathā の説明から解るように Paramattha の智慧のある人と Paramattha の智慧の無い人とはものごとの見方に大きな相違があります。

Aṭṭhakathā を著した Sayadaw たちは、六門の対象を間違えて受け止めていることを Samohavinodani Ṭīka2-286 に以下のように説明されました。

- 1) 見えているが見えていない。
- 2) 聞こえているが聞こえていない。
- 3) 香っているが香っていない。
- 4) 味わっているが味わっていない。
- 5) 触っているが触っていない。
- 6) 知っているが知らない。

これらは Paramattha dhamma で見る事ができていない、ということを実証しています。輪廻の輪から逃れたいのであれば Paramattha で知る智慧を得るまで八正道の方法の通りに修習をしなければなりません。つまりお釈迦様の直接説かれた Pāli 仏典あるいは Aṭṭhakathā (註釈書)、Tīkā (復註) などをよく読んでそこに書かれている通りに修習する努力をしなければなりません。

お釈迦様の直接の教えである Pāli 仏典の八正道を順番に修習することができるように Visuddhimagga は実践法を解説しています。ですから『Nibbāna gāminī paṭipadā』も Visuddhimagga を多く引用して Nibbāna を目指す修行者のための実践修習のために著しました。

Visuddhimagga1-2 には Buddhaghosa 大長老の誓いの言葉が以下のように記されています。

お釈迦様の教えは Dullabha (得難い) というなかなか巡り合うことができない稀な得難いことなのです。その得難い教えに出会い涅槃証悟を目指す Yogī ならば Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) という学びの弊害になる Attakilamathānuyoga (苦道) や Kāmasukhallikānuyoga (楽道)、Sassataditṭhi (常見)、Uccheda ditṭhi (断見) あるいは Māyā (幻術) や Sāṭṭheyya (諂い) などから離れてお釈迦様が説かれた Arahatta magga phala (阿羅漢道果)、Nibbāna (涅槃) への一本道である八正道をしっかりと学ぶべきです。Bhāvanā の努力をして八正道を歩まない限り涅槃証悟はできません。涅槃証悟を目指す Yogī のために Pāli 仏典、Mahā aṭṭhakathā (大註釈書)、Mahāvihāravācī (スリランカのマハーヴィハラ寺に滞在していた阿羅漢たちが書かれた Dhamma saṁvaṇṇanā (法註釈書) を参考にしてこの Visuddhimagga を著しました。自分の修行体験や意見などは一切加えずに著しました。涅槃証悟を目指す Yogī は Pāli 仏典や Mahā aṭṭhakathā、阿羅漢比丘たちの伝えてこられた Dhamma saṁvaṇṇanā などを基に著したこの本を信じて重んじて修習に励んでください。

Buddhaghosa 大長老は仏歴 973 年にインドからスリランカの Anuradha という町に渡ったインド人比丘です。Anuradha の町の Mahāvihāra というお寺に滞在してそこに滞在していた阿羅漢たちの書かれた Dhamma saṁvaṇṇanā (註釈書) やスリランカの北部に滞在していた Assaghosa 大長老、Nāgajjuna 大長老、Vasubandhu 大長老などの書かれた本の通り忠実に著しました。さらに Mahā aṭṭhakathā (Sāriputta 大長老や Ānanda 大長老が著された註釈書) などを参考に Visuddhimagga を著しました。

Visuddhimagga は下記のような本を引用しています。

1) Ānāpānasati samādhiniddesa (アーナパーナ念定細説) の部分は Samanta-

pāsādikā aṭṭhakathā という書名の自著である Viniya aṭṭhakathā から。

2) Paṭikūra manasikāra という Kāyagatha sati kammatṭhāna

Catthu dhātu bhavāṭṭhāna bhāvanā (四界分別業処) の省略した方法、詳細な方法は Sammohavinodani aṭṭhakathā という書名の自著である Abhidhamma aṭṭhakathā から。

3) Upacāra samādhi、Appana samādhi の 2 種類のいずれかの 1 種類の Samādhi を Vipassanā の基本として Ditṭhivisuddhi という上位の Visuddhi を修習したい Yogī が Rūpanāma dhamma を Paramattha として智慧により観ることができるようになるまで修習することについては、Rūpanāma paramattha 要素を Dhammasūgaṇīpāli (法集論)、Vibhaṅgapāli (分別論) などにお釈迦様が説かれた通りに引用。その Khandhaniddesa (蘊細説) の部分を Atthasālinī aṭṭhakathā という書名の自著である Abhidhamma aṭṭhakathā から。Sammohavinodani aṭṭhakathā という書名の自著である Vibhaṅga Aṭṭhakathā から。

4) その Rūpanāma paramattha dhamma の Lakkhaṇa、Rasa、Paccupaṭṭhāna、Padatṭhā の修習法は Atthasālinī aṭṭhakathā と Vibhaṅga aṭṭhakathā から。

5) Āyatananiddesa (処細説) の部分を Āyatana vibhaṅga aṭṭhakathā から。

6) Dhātuniddesa (界細説) の部分を Dhātu vibhaṅga aṭṭhakathā から。

7) Indriyaniddesa (根細説) の部分を Indriya vibhaṅga aṭṭhakathā から。

8) Saccaniddesa (諦細説) の部分を Sacca vibhaṅga aṭṭhakathā から。

9) 特に Yogī が Paccaya pariggaha ñāṇa を得るために修習することについて Paṭiccasamuppādakahā の部分を Paṭiccasamuppāda vibhaṅga aṭṭhakathā から。

Paṭṭhāna paccayakathā の部分を Abhidhamma paṭṭhāna aṭṭhakathā から。

10) Visuddhimagga2-300,301 では種々の Vodāna gāminī vipassanā を書きました。

① Ajjhatakkhanda を Vipassanā するのみ。

② Bahiddhā を Vipassanā するのみ。

③ Bhūta rūpa、Upādārūpa という Rūpa を Vipassanā するのみ。

④ Nāmakkhanda 4 種類を Vipassanā するのみ。

①から④では Vodāna gāminī vipassanā にはならないこと、つまり Ariya magga ñāṇa を得ることはできないことを決定されています。

また Vodāna gāminī 9 種類の決定のことを Atthasālinī aṭṭhakathā という書名の自著 Abhidhamma aṭṭhakathā1-270,271 に引用されました。

Buddhaghosa 大長老は Visuddhimagga のみならず他の Abhidhamma、Sutta、Viniya などの Aṭṭhakathā も数多く著しています。Visuddhimagga はこれらの Aṭṭhakathā などの実践法を体系的に一冊にまとめてある本です。

涅槃証悟を本気で望む、あるいは正しい Dhamma を欲する Yogī であれば

Sabbaññutasammāsambuddha (一切知正自覚仏) であられるお釈迦様のご自身で歩まれ説示され後代の阿羅漢に受け継がれていることをまとめたこの本に書かれている八正道という古の一本道の修習法を真摯に受け止めて努力をして歩むべきです。

Buddhaghosa 大長老は数々の *Atthakathā* を著されましたが自らの考え、意見などは一切書かれていません。シンハラ語で書かれた *Mahā atthakathā* などを Pāli 語に翻訳をしたのみです。もう少しそれを詳細に説明します。

Buddhaghosa 大長老は Mahāvihāra 寺にある Mahānigamasāmi という Dāyaka (施者) からお布施を受けた Padhānaghara という Kuti に滞在中に Buddhasiri 大長老より依頼され Samantapāsādikā (一切善見) という Vinaya *atthakathā* (律蔵註釈書) を始めに著しました。それらの註釈書は Mahāmahinda (マハーマヒンダ) という阿羅漢がインドからスリランカに布教する時に携えてきたお釈迦様の直接の教えである Pāli 仏典、*Mahā atthakathā* (大註釈書) を基に書かれています。*Mahāmahinda* 大長老はインドの Asoka 王の息子であり阿羅漢でした。紀元前三世紀の第三結集の後、Asoka 王が仏法を各地に広めるためにスリランカに派遣した比丘の一人です。*Mahā atthakathā* とは Sāriputta 大長老、Ānanda 大長老、Upāli 大長老などがお釈迦様の教えを解りやすく詳細に説明された註釈書を指します。それらの註釈書は Mahāpaccari (マハーパチャリ)、Kurundī (クールンディ)、Sankhepa (サンケッパ)、Andhaka (アンダカ) などです。*Mahāmahinda* 大長老が携えてこられたそれらはシンハラ語に訳されました。その註釈書を基にして、さらに Vasavha 王の時代に Vinayadhara を護っている阿羅漢たちにより決定されている Theravāda (上座説) も *Buddhaghosa* 大長老の著した *Vinaya atthakathā* に含まれています。*Buddhaghosa* 大長老はすべての註釈書の内容を余すところなく忠実にシンハラ語から Pāli 語に訳しました。

それらは下記の註釈書です。

Sumaṅgalavilāsinī スマンガラヴィラーシニー (Dīghanikāya *atthakathā* 長部經典の註釈書)

Papañcasūdanī パパンチャスーダニー (Majjhimanikāya *atthakathā* 中部經典の註釈書)

Sarathappakasīnī サラタパカシニー (Samyuttanikāya *atthakathā* 相応部經典の註釈書)

Manorathapūraṇī マノラッタプーラーニー (Aṅguttaranikāya *atthakathā* 増支部經典の註釈書)

Atthasālinī アッタサーリニー (Dhammasaṅganī 法集論の註釈書)、

Sammohavinodanī サモハヴィノダニー (Vibhaṅga 分別論の註釈書)、

Pañcappakaranatthakathā パンチャパッカラアッタカター(残りの Abhidhamma (論

蔵)の注釈書)

Visuddhimagga には以下の内容が書かれています。

- 1) Sīla (戒)
- 2) Dhutaṅga (頭陀行)
- 3) Kammatṭhāna (業処)
- 4) Sarita (習慣)
- 5) Jhānasamāpatti (禪入定)
- 6) Abhiññā (神通)
- 7) Paññā (智慧) をまとめて決定
- 8) Khandha (蘊)、Āyatana (処)、Dhātu (界)、Indriya (根)、
Ariyasacca (聖諦)
- 9) より清い深遠な Paṭiccasamuppāda desanā (縁起説示)
- 10) Pāli の順番の Vipassanā bhāvanā (ヴィパサナー修習)

これらは Mahāmahinda 大長老がスリランカに携えてこられた Pāli 三蔵、Mahā aṭṭhakathā、Mahāvihāra に滞在されていた阿羅漢たちの書かれた Aṭṭhakathā のみを基に書いたもので自分の見解を何一つ付け加えているものではないことが Dīghanikāya aṭṭhakathā1-2, Abhidhamma aṭṭhakathā1-2 に記載されています。

Buddhaghosa 大長老の誓いの言葉にある通り、Visuddhimagga に書かれている Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) という 3 つの Sikkha (学) や Samathavipassanā (止観) の修習法はお釈迦様の直接の教えである Pāli 仏典や Mahā aṭṭhakathā (大註釈書) に書かれていることと相違はありません。

Visuddhimagga と Aṭṭhakathā の重複している部分の一部は両方の書には書かずどちらかに記載をしてそのことを明記している場合もあります。

Vinaya aṭṭhakathā の冒頭には、お釈迦様の説かれた Vinaya (律) について大長老たちが解りやすく詳細に説明されたことを余すことなく記載したことも書かれています。

Visuddhimagga とはこのように Vinaya (律)、Sutta (経)、Abhidhamma (論) という Pāli 三蔵や Mahā aṭṭhakathā を頼りに書かれたものであり自分の見解を加えることもなく、仏陀の教え以外の教理を加えることもなくお釈迦様の教えのみが書かれていることを理解して、留意しておいてください。

現在、Paṭipatti (実践) はあまり Visuddhimagga を参考に行われていません。しかし Visuddhimagga の書かれた経緯をよく理解して Visuddhimagga を参考として修習するべきである、と Pa-Auk 大長老はおっしゃいます。

Samatha などの修習法は Visuddhimagga 以外の Aṭṭhakathā に書かれている場合もありますが一部の修習法は Visuddhimagga のみに書かれています。Mahā

Buddhaghosa 大長老は Visuddhimagga に著したことを他の Aṭṭhakathā には著しませんでした。重複して修習が煩雑にならないようにされたからです。

Buddhaghosa 大長老は Visuddhimagga2-354 に次ように記されています。Sīla、Samādhi、Paññā のそれぞれの意味、決定は 5 つの Nikāya (五部経典) のそれぞれの Aṭṭhakathā に著しました。それらの Aṭṭhakathā と Mahā aṭṭhakathā から内容が重複しないように編纂して Visuddhimagga として一冊の本にまとめました。涅槃証悟の為に お釈迦様が示された八正道という一本道を正しく修習することができるように お釈迦様の時代から阿羅漢たちに受け継がれた修習法を Visuddhimagga という一冊に著しました。これらが Visuddhimagga の著された経緯です。

『Nibbāna gāminī paṭipadā』は Visuddhimagga に示されている涅槃証悟の為に八正道という一本道の修習法を Visuddhi 7 種類の通りに著しました。Visuddhimagga はその当時の修行者にとり完璧な教本でした。しかし長い時を経てその内容を理解することがだんだんと難しくなってきました。そこで Ācariya Dhammapāla (阿闍梨ダンマパラ) 大長老という比丘は Visuddhimagga mahāṭīkā (清浄大復註) という Visuddhimagga を詳細に説明した注釈書を著しました。しかし、さらに時が経った現在ではその Mahāṭīkā の内容を理解することも難しくなってきました。つまり Pariyatti (学得) において Pāli の知識が足りない、あるいは Paṭipatti (実践) が足りない、Pariyatti も Paṭipatti も足りない、という現在の状況では Mahāṭīkā の内容を理解することもできなくなっています。ですから Visuddhimagga にある修習法を現在の修行者が理解できるように『Nibbāna gāminī paṭipadā』を書き下ろしました。お釈迦様の教えを現代人が解るように伝える橋渡しの役目となるようにこの本があります。Pāli 仏典や Visuddhimagga に書かれている内容は深遠なもので難解です。Pariyatti も Paṭipatti も足りない修行者にとり理解をすることが難しい内容なのです。

『Nibbāna gāminī paṭipadā』は全五冊あります。以下のように 9 つの章から構成されています。

- 1) Bhaddekaratta sutta (賢善一夜経) から
- 2) Samādhi (定) を作る
- 3) Ānāpāna sati samādhi (安般念定)
- 4) Rūpa kammaṭṭhāna (色業処=精神性の瞑想修習)
- 5) Nāma kammaṭṭhāna (名業処=物質性の瞑想修習)
- 6) Paṭiccasamuppāda (縁起)
- 7) Lakkanādi catukka (4 つの特相)

- 8) Vipassanā kammaṭṭhāna (観業処=ヴィパサナー瞑想修習)
- 9) Samatha kammaṭṭhāna (止業処=サマタ瞑想修習)

Visuddhimagga に基づき、Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) をどのように修習すればよいのか順番に説明してあります。

『Nibbāna gāminī paṭipadā』を書き下ろすにあたり参考にした本は以下の通りです。

- 1) お釈迦様の直接の教えである Pāli tiptaka (パーリ三蔵)
- 2) Visuddhimagga (清浄道論)
- 3) Visuddhimagga aṭṭhakathā sayadaw が解釈された古の aṭṭhakathā (註釈書)
- 4) Aṭṭhakathā に書かれた大長老方の決定
- 5) Aṭṭhakathā を詳細に説明している Ṭīkā (復註)
- 6) Nissaya (依止) 正史
- 7) ミャンマー語に訳された正史
- 8) 古の大長老の見解

Visuddhimagga とは Mahā Buddhaghosa 大長老がご自身で考えて書かれた本ではなくお釈迦様の時代からお釈迦様と同じ修習法を受け継いでこられた阿羅漢大長老たちの修習法をその通りに忠実に書かれた本なのです。Pa-Auk 大長老はその Visuddhimagga を主に参考にして自分自身の意見などは一切入れず、『Nibbāna gāminī paṭipadā』を書き下ろしました。

Pa-Auk 大長老の『Nibbāna gāminī paṭipadā』というこの本はご自身で考えて書かれたのではなくお釈迦様の説く修習法を代々の大長老方が受け継いで修習されてきた古の方法をまとめて書かれた本なのです。

Pa-Auk 大長老は、お釈迦様の説かれる八正道という涅槃証悟への一本道を修習したい、と望むのであればこの本をしっかりと読み修習してください、と述べられています。

バンテスマナ

Vipassanā bhāvanā ヴィパサナー瞑想

I Maggāmagga ñāṇadassana visuddhi niddesa 道非道智見清淨細説

Sammasana ñāṇa 思惟智	1
1. Sammasana ñāṇa 思惟智とは.....	1
< Kalāpasammasana (聚思惟)とNayavipassanā (方法観) >	1
< Vipassanā の智慧の対象とは >.....	2
< 三種類の Sattva (生きものたち) >.....	3
< yogī の智慧に容易にはっきりと現れたことから始める >.....	6
< Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我)の三相をどのように観るのか >...	10
< Anatta の修習法 >.....	11
< Kalāpa sammasana (聚思惟)とAnupada dhamma vipassanā (各別法観) >.....	12
< Vipassanā ñāṇa (観智)とAbhiññāṇa ñāṇa (神通智) >.....	13
2. Rūpa を観る実践修習	15
3. Nāma を観る実践修習	18
< Samatha yānika puggala (止行者)であれば >.....	19
4. 好きな Lakkhaṇa を主として修習する	19
5. Addhā paccuppanna (真現世)の修習方法	20
6. Pañcakkhandha (五蘊)の修習方法	21
7. Rūpa と Nāma を同時に Vipassanā する修習方法	23
8. Atīta (過去世)、Paccuppanna (現世)、Anāgata (来世)の Kāla を観る修習方法...	23
< Oḷārika rūpa (粗い物質性)、Sukhuma rūpa (微細な物質性)などの説明 >.....	27
9. Asubha bhāvanā 不浄観の修習方法	29
1) Saviññāṇaka asubha 生きものの不浄.....	29
2) Aviññāṇaka asubha 死体の不浄.....	31
10. Paṭiccasamuppāda aṅga の修習方法.....	34
11. “40to ” 40 種類の識別法.....	35
1) 10 Anicca lakkhaṇa 十無常相	36
2) 25 Dukkha lakkhaṇa 二十五苦相	37
3) 5 Anatta lakkhaṇa 五無我相	40
4) 200 種類の Naya vipassanā (特別分類方法ヴィパサナー)の実践修習.....	42
12. Paññā bhāvanā (智慧の修習)に満たされるためには	42
13. Rūpa sattaka vipassanā (七つの物質性ヴィパサナー)、Arūpa sattaka vipassanā (七つの精神性ヴィパサナー)の修習	43
1) Rūpa sattaka vipassanā の修習	43
2) Arūpa sattaka vipassanā の修習	46

Udayabbaya ñāṇa 生滅智	51
1. Udayabbaya ñāṇa とは.....	51
< Udayabbaya ñāṇa を得るには >	51
2. Udayabbaya ñāṇa (生滅智)を得るためより詳細に観る修習方法	52
1) Udayabbaya ñāṇa Paṭiccasamuppāda 第五法の修習.....	52
< Saṅkhāra(形成力)と Kamma bhava(業有)について >	60
< 全てを Vipassanā 修習してください >.....	61
2) Udayabbaya ñāṇa Paṭiccasamuppāda 第一法の修習	61
3. Udayabbaya ñāṇa(生滅智)の修習による利益	63
1) Cattāro ariya sacca(四聖諦)を知る利益.....	64
< Lokiya magga sacca(世間道諦)の説明 >.....	65
2) Paṭiccasamuppāda(縁起)を知る利益	66
3) 4つの法則を知る利益	67
4) 5つの Lakkhaṇa を知る利益	69
4. Udayabbaya を Vipassanā 修習する順番	70
5. Upakkilesa(随染) 10種類	71
6. Ñāṇa、Pīti などを Upakkilesa とせずに乗り越える方法	76
II Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi 行道智見清浄	
上位の Udayabbaya ñāṇa 生滅智から Saṅkhārupekkhā ñāṇa 行捨智	77
1. Anupassanā(随観) — Satipatthāna(念処)4種類 —	78
2. Iriyāpatha sampajañña 威儀(行住座臥)路 正知の修習	79
Bhaṅga ñāṇa 壊智	80
< Rūpa kalāpa が消えて行く >.....	81
Paṭi vipassanā	83
< 滅することのみ観える力 >	84
< 好きな修習をする >	85
Ānāpāna catukka アナーパーナ四法	86
1. Ānāpāna paṭhama catukka アナーパーナ第一法	86
2. Ānāpāna dutiya catukka アナーパーナ第二法	87
3. Ānāpāna tatiya catukka アナーパーナ第三法	89
4. Ānāpāna catuttha catukka アナーパーナ第四法	92
Bhaya ñāṇa 怖畏智から Saṅkhārupekkhā ñāṇa 行捨智	94
< 注意して修習を続けなければいけないこと >	96
III Ñāṇadassanā visuddhi 知見清浄	
Saṅkhārupekkhā ñāṇa 行捨智から Ariya magga ñāṇa 聖道智	97
< Suñña(空)を観えるように観てください >	99

Vipassanā bhāvanā ヴィパサナー瞑想

I Maggāmagga ñāṇadassana visuddhi niddesa 道非道智見清淨細説

Sammasana ñāṇa 思惟智

1. Sammasana ñāṇa 思惟智とは

Vipassanā の智慧の邪魔になる Upakkilesa (随煩惱) から離れて Ariya magga の智慧の道 Pubbhāga magga (前部分道) を得られる智慧のことを Sammasana ñāṇa (思惟智) と言います。Obhāsa (光) の 10 種類ともいう Upakkilesa は Ariya magga を得る Pubbhāga magga ではありません。この Upakkilesa 10 種類から離れて正しく Vipassanā の修習をすることを Maggāmagga ñāṇadassana visuddhi (道非道智見清淨) と言います。[Visuddhimagga2-241 に記載]

< Kalāpasammasana (聚思惟) と Nayavipassanā (方法観) >

Maggāmagga ñāṇadassana visuddhi という完璧な Vipassanā の智慧を得たい Yogī であれば Kalāpasammasana (聚思惟) という Nayavipassanā (方法観) から始めなければなりません。[Visuddhimagga2-241 に記載]

Kalāpasammasana とは atīta (過去)、anāgata (未来)、paccuppanna (現在)、ajjhata (内)、bahiddhā (外) にあるすべての rūpa dhamma と nāma dhamma を kalāpa (聚) としてまとめて anicca (無常)、dukkha (苦)、anatta (無我) の三相で洞察することを言います。Kalāpasammasana という言い方は過去の長老たちが使われていました。

Nayavipassanā とは Anattalakkhaṇa sutta (無我相経) においてお釈迦様が五比丘に説かれた方法と同じです。お釈迦様が五比丘に質問をして 1 つの質問に対して 3 つの答えをされるという説法で Teparivatta dhamma desanā (一問三答法説示) と言います。それは atīta、anāgata、paccuppanna、ajjhata、bahiddhā、oḷārika、sukhuma、hīna、paṇīta、dūra、santika という 11 か所にある Pañcupādānakkhandha (五取蘊) をすべて「これは私のものではない、これは私ではない、これは私の我ではない。」とはっきりと自分の智慧で洞察していく方法を説かれたものです。

Pañcupādānakkhandha (五取蘊) とは下記の 5 種類です。

- 1) Rūpakkhandha (色蘊)：すべての物質性。
- 2) Vedanākkhandha (受蘊)：すべての受。
- 3) Saññākkhandha (想蘊)：すべての想。
- 4) Saṅkhārakkhandha (行蘊)：すべての形成力。
- 5) Viññāṇakkhandha (識蘊)：すべての識。

これらを次の方法で洞察します。

- ① 五取蘊を三相で洞察する。
- ② 十二処に分けて三相で洞察する。
- ③ 十八界に分けて三相で洞察する。

以上の方法を *Nayavipassanā* と言います。[*Mahāṭīkā*2-386 記載]

Kalāpasammasana と *Nayavipassanā* の方法はほぼ同じ修習方法ということになります。

< *Vipassanā* の智慧の対象とは >

Vipassanā 修習を始める前に *Vipassanā* の智慧の対象とは何かを知っておかなければなりません。*Vipassanā* の智慧の対象とは下記の通りです。

- 1) 同時に生起した *Dvāra* (門) と *Ārammaṇa* (所縁)
 - Cakkhudvārika dhamma* (眼門法)、*Sotadvārika dhamma* (耳門法)、*Ghānavdārika dhamma* (鼻門法)、*Jivhādvārika dhamma* (舌門法)、*Kāyadvārika dhamma* (身門法)、*Manodvārika dhamma* (意門法) の 6 種類。
- 2) *Rūpakkhandha* (色蘊)、*Vedanākkhandha* (受蘊)、*Saññākkhandha* (想蘊)、*Saṅkhārakkhandha* (行蘊)、*Viññāṇakkhandha* (識蘊) という *Khandha* (蘊) 5 種類。
- 3) *Cakkhudvāra* (眼門)、*Sotadvāra* (耳門)、*Ghānavdāra* (鼻門)、*Jivhādvāra* (舌門)、*Kāyadvāra* (身門)、*Manodvāra* (意門) という *Dvāra* (門) 6 種類。
- 4) *Rūpārammaṇa* (色所縁)、*Saddārammaṇa* (声所縁)、*Gandhārammaṇa* (香所縁)、*Rasārammaṇa* (味所縁)、*Phoṭṭhabbārammaṇa* (触所縁)、*Dhammārammaṇa* (法所縁) という *Ārammaṇa* (所縁) 6 種類。
- 5) *Cakkhaviññāṇa* (眼識)、*Sotaviññāṇa* (耳識)、*Ghānaviññāṇa* (鼻識)、*Jivhāviññāṇa* (舌識)、*Kāyaviññāṇa* (身識)、*Manoviññāṇa* (意識) という *Viññāṇa* (識) 6 種類。
- 6) *Cakkhusamphassa* (眼触)、*Sotasamphassa* (耳触)、*Ghānasamphassa* (鼻識)、*Jivhāsamphassa* (舌触)、*Kāyasamphassa* (身触)、*Manosamphassa* (意触) という *Samphassa* (触) 6 種類。
- 7) *Cakkhusamphassaja vedanā* (眼触生受)、*Sotasamphassaja vedanā* (耳触生受)、*Ghānasamphassaja vedanā* (鼻識生受)、*Jivhāsamphassaja vedanā* (舌触生受)、*Kāyasamphassaja vedanā* (身触生受)、*Manosamphassaja vedanā* (意触生受) という *Vedanā* (受) 6 種類。
- 8) *Rūpasaññā* (色想)、*Saddāsaññā* (声想)、*Gandhāsaññā* (香想)、*Rasasaññā* (味想)、*Phoṭṭhabbāsaññā* (触想)、*Dhammasaññā* (法想) という *Saññā* (想) 6 種類。
- 9) *Rūpassacetanā* (色思)、*Saddāssacetanā* (声思)、*Gandhāssacetanā* (香思)、*Rasassacetanā* (味思)、*Phoṭṭhabbassacetanā* (触思)、*Dhammassacetanā* (法思) という *Cetanā* (思) 6 種類。
- 10) *Rūpataṇhā* (色愛)、*Saddātaṇhā* (声愛)、*Gandhātaṇhā* (香愛)、*Rasataṇhā* (味愛)、*Phoṭṭhabbataṇhā* (触愛)、*Dhammataṇhā* (法愛) という *Taṇhā* (渴愛) 6 種類。

- 11) Rūpavitakka (色尋)、Saddāvitakka (声尋)、Gandhāvitakka (香尋)、Rasavitakka (味尋)、Phoṭṭhabbavitakka (触尋)、Dhammavitakka (法尋) という Vitakka (尋) 6 種類。
 - 12) Rūpavicāra (色伺)、Saddāvicāra (声伺)、Gandhāvicāra (香伺)、Rasavicāra (味伺)、Phoṭṭhabbavicāra (触伺)、Dhammavicāra (法伺) という Vicāra (伺) 6 種類。
 - 13) Patavīdhātu (地界)、Āpodhātu (水界)、Tejodhātu (火界)、Vāyodhātu (風界)、Ākāsadhātu (虚空界)、Viññāṇadhātu (識界) という Dhātu (界) 6 種類。
 - 14) Kasiṇa (カシナ) 10 種類
 - 15) Koṭṭhāsa (部分) 32 種類。
 - 16) Āyatana (処) 12 種類。
 - 17) Dhātu (界) 18 種類。
 - 18) Indriya (根) 22 種類。
 - 19) Kāmadhātu (欲界)、Rūpadhātu (色界)、Arūpadhātu (無色界) という Dhātu (界) 3 種類。
 - 20) Kāmabhava (欲有)、Rūpabhava (色有)、Arūpabhava (無色有)、Saññībhava (想有)、Asaññībhava (無想有)、Nevasaññīnaseññībhava (非想非非想有)、Ekaokāra bhava (一蘊有)、Cathuokāra bhava (四蘊有)、Pañcaokāra bhava (五蘊有) という bhava (有) 9 種類。
 - 21) Rūpajhānasamāpatti (色禪定) 4 種類。
 - 22) Mettā (慈)、Karūṇa (悲)、Muditā (喜)、Upekkhā (捨) という Appamaññā (無量) 4 種類。
 - 23) Arūpajhānasamāpatti (無色禪定) 4 種類。
 - 24) Paṭiccasamuppāda aṅga (縁起支) 12 種類。
- 以上のすべての Dhamma が Vipassanā の智慧の対象になることは Visuddhimagga2-243,244 に書かれています。

<三種類の Sattva (生きものたち) >

生きものたちにはそれぞれの生き方、それぞれの習慣、考え方の違いがあります。お釈迦様は生きものを下記のように 3 種類ずつ 3 つのグループに分けてそれぞれの生きものたちが理解できるように Pañcakkhandha (五蘊) の方法、Dvādasa āyatana (十二処) の方法、Atṭhārasa dhātu (十八界) の方法で説明されました。

- 1) Rūpa sammūḷha (色昏迷): Rūpa dhamma に迷っている生きもの。
- 2) Arūpa sammūḷha (名昏迷): Nāma dhamma に迷っている生きもの。
- 3) Ubhaya sammūḷha (両昏迷): Rūpa dhamma、Nāma dhamma 両方に迷っている生きもの。

- 1) Tikkhindriya (利根)： 智慧が鋭い生きもの。
- 2) Majjhindriya (中位根)： 智慧が鋭くも鈍くもない智慧が中間の生きもの。
- 3) Mudindriya (鈍根)： 智慧が鈍い生きもの。

- 1) Saṅkittaruci： 省略された短い法話を好み、理解できる生きもの。
- 2) Majjhimaruci： 長くも短くもない中間の長さの法話を好み、理解できる生きもの。
- 3) Vitthāraruci： 詳細に広めた長い法話を好み、理解できる生きもの。

このように 3 種類に分けた生きものを下記の 3 つのグループにまとめてそれぞれのグループの生きものが理解できるような Vipassanā 修習の方法を説明されました。

- ① 智慧が鋭く省略した説明を好み、それを理解できる一番目のグループ (Arūpa sammūḷha, Tikkhindriya, Saṅkittaruci) には Anattalakkhaṇa sutta (無我相経) の説示のような五蘊を観る修習方法を説かれました。
- ② 智慧が中ぐらいで中間の長さの説明を好み、それを理解できる二番目のグループ (Rūpa sammūḷha, Majjhindriya, Majjhimaruci) には 12 種類の Āyatana (処) を観る修習方法を説かれました。
- ③ 智慧が鈍く長く詳細な説明を好み、詳細な説明が必要な三番目のグループ (Ubhasammūḷha, Mudindriya, Vitthāraruci) には 18 種類の Dhātu (界) を観る修習方法を説かれました。

これらの Vipassanā 修習により下記の 4 種類を自分自身の Sammādiṭṭhi (正見) の智慧によりはっきりと解り Magga phala という涅槃を証すことができます。つまり下記の 4 種類を上記のいずれかの方法により自分自身の Vipassanā の智慧で知ることができない限り涅槃証悟はあり得ません。

- 1) Pavatti (転起) = Pañcupādānakkhandha (五取蘊)： Dukkha sacca dhamma の生起。
- 2) Pavatti hetu (転起因)： Dukkha sacca dhamma の原因。
- 3) Nivatti (失)： Dukkha sacca dhamma、Samudaya sacca dhamma の消滅。
- 4) Nivatti hetu (失因)： Dukkha sacca dhamma、Samudaya sacca dhamma 消滅法。

また、これらの 4 種類を Sammādiṭṭhi の智慧で知るためには Paṭiccasamuppāda (縁起) を Vipassanā の智慧により修習しなければならない、とお釈迦様は説かれています。

[Mahāṭīkā2-84,85 に記載]

*注意点

Paramattha dhamma (第一義法) は、Citta (心)、Cetasika (心所)、Rūpa (色)、Nibbāna (涅槃) の 4 種類です。

Citta、Cetasika、Rūpa は Anicca paramattha (無常第一義)、Dukkha paramattha (苦第一義)、Anatta paramattha (無我第一義) です。

Nibbāna (涅槃) は Nicca paramattha (常第一義)、Sukha paramattha (楽第一義)、Anatta paramattha (無我第一義) です。

4 番目の Paramattha である Nibbāna (涅槃) を証悟したい Yogi ならば Citta、Cetasika、Rūpa を Paramattha で観る修習をしなければなりません。

- 1) Citta と Cetasika を Nāma dhamma として 1 つにまとめます。Rūpa を 1 つにまとめます。その Nāma と Rūpa の 2 種類を Vipassanā 修習すれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。
- 2) Rūpa を 1 つと Nāma を Vedanā (受)、Saññā (想)、Saṅkhāra (行)、Viññāna (識) の 4 つに分けて Pañcakkhandha (五蘊) として Vipassanā 修習すれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。
- 3) Rūpa と Nāma を 12 種類の Āyatana (十二処) として Vipassanā 修習すれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。
- 4) Rūpa と Nāma を 18 種類の Dhātu (十八界) として Vipassanā 修習すれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。
- 5) Rūpa と Nāma を 22 種類の Indriya (根) として Indriya desanā (根説示) の方法で Vipassanā 修習すれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。
- 6) Rūpa と Nāma を Paṭiccasamuppāda の 12 種類の Aṅga (支) として Paṭiccasamuppāda desanā (縁起説示) の方法で Vipassanā 修習すれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。
- 7) Rūpa と Nāma を Dukkha sacca、Samudaya sacca の 2 種類に分けて Sacca desanā (諦説示) の方法で Vipassanā 修習をすれば Magga phala、Nibbāna を得ることができます。

以上の涅槃証悟のための Vipassanā の智慧の対象を簡潔に示すと以下の通りです。

- Rūpa と Nāma 色と名
- Pañcakkhandha 五蘊
- Āyatana 十二処
- Dhātu 十八界
- Indriya 二十二根
- Paṭiccasamuppāda aṅga 縁起十二支
- Dukkha sacca、Samudaya sacca 苦諦因諦の二種

これらをまとめると Citta、Cetasika、Rūpa の 3 種類のみになります。Vipassanā の修習方法は様々ありますが対象は Citta、Cetasika、Rūpa の 3 種類になります。

Vipassanā 修習を始める初心者は、

- 1) Rūpa と Nāma を自分の智慧でしっかりと観る修習を終えていなければなりません。
- 2) Rūpa と Nāma の原因と結果を自分の智慧でしっかりと観る修習を終えていなければなりません。

上記の修習をしっかりと終えて Nāmarūpa pariccheda ñāṇa (名色限定智)と Paccaya pariggaha ñāṇa (縁摂受智)を得てから Vipassanā の修習を始めてください。

< Yogī の智慧に容易にはっきりと現れたことから始める >

それでは Vipassanā の修習を始める時、数ある Paramattha dhamma のどこから始めたらよいのでしょうか。その答えが Visuddhimagga2-244 に次のように書かれています。

Vipassanā の初心者は自分の智慧で容易にはっきりと現れた Rūpa parammattha dhamma、Nāma paramattha dhamma から先に修習してください。はっきりと自分の智慧で現れていることにより Vipassanā 修習を始め易くなります。Sammāsana (思惟)することを努力してください。

さらに補足している説明が Mahāṭīkā2-391 に次のように書かれています。

Vipassanā 修習に慣れてきた Yogī は自分の智慧で容易に現れた Dhamma だけではなく、なかなか現れてこない Rūpa dhamma、Nāma dhamma も自分の智慧に現れるようにして全ての Dhamma を残さずに Vipassanā 修習してください。

以上の説明は下記の 5 つの Pariggaha (摂受) の修習を完璧に終わった Yogī に対して説明している、ということを理解しておいてください。

- 1) Rūpa pariggaha (色摂受): Rūpa dhamma の修習をしっかりと終えていること。
- 2) Arūpa pariggaha (名摂受): Nāma dhamma の修習をしっかりと終えていること。
- 3) Rūpārūpa pariggaha (名色摂受): Rūpa と Nāma dhamma の修習をしっかりと終えていること。
- 4) Paccaya pariggaha (縁摂受): Paccuppanna (現在) の Rūpa と Nāma の原因の Dhamma の修習をしっかりと終えていること。
- 5) Addhāna pariggaha (時間): Atīta (過去)、Anāgata (未来) の Rūpa と Nāma の原因の Dhamma の修習をしっかりと終えていること。

つまり、

- ① Rūpa dhamma の Paramattha を自分の智慧で解らない。
- ② Nāma dhamma の Paramattha を自分の智慧で解らない。
- ③ Rūpa と Nāma dhamma の Paramattha を自分の智慧で解らない。
- ④ Paccuppanna の Rūpa と Nāma の原因の Dhamma を自分の智慧で解らない。
- ⑤ Atīta、Anāgata の Rūpa と Nāma の原因の Dhamma を自分の智慧で解らない。

以上のように Paramattha dhamma を理解していない Yogī は Vipassanā 修習をできるはずがありません。Paññatta (施設) と Paramattha (第一義) を区別できない Yogī は Vipassanā 修習することはできない、とはっきりと Visuddhimagga (清浄道論) や Mahāṭīkā (大復註釈書) に書かれていることに注意してください。

Visuddhimagga に自分の智慧に容易に現れた Rūpa dhamma、Nāma dhamma から始めるように、と書かれていることから容易に現れた Rūpa と Nāma のみを Vipassanā 修習

すればいいと指導する指導者もいますが Mahātīkā に書かれていることによく注意してください。Mahātīkā を書かれた Sayadaw は Saṃyuttanikāya saḷāyatanavaggapāli2-249.250(相応部經典六処編) Aparijānana sutta においてお釈迦様が説示された教え、つまり、すべての Rūpa と Nāma を 3 種類の Pariññā paññā(遍知智)によりはっきりと自分の智慧で知らなければならぬ、ということにより詳しく説明されているのです。

以上の Vipassanā 修習を始める Yogī の注意点をまとめると、お釈迦様が Anatta lakkhaṇa sutta(無我相經)において Teparivaṭṭa dhamma desanā の方法により説示されたように atīta、anāgata、paccuppanna、ajjhatta、bahiddhā、oḷārika、sukhuma、hīna、pañīta、dūre、santike という 11 か所にある Rūpa と Nāma の原因と結果などすべての Saṅkhāra dhamma を Vipassanā することが重要である、ということです。

このようにすべての Saṅkhāra dhamma を Vipassanā 修習しなければならない、ということは Aṭṭhasarini aṭṭhakathā2-271、Visuddhimagga aṭṭhakathā2-301 などにも説明されています。これらの註釈書には Vuttānagāmīni Vipassanā(出起に至る観法)という一息に涅槃へと向かう Vipassanā についての注意点が書かれています。

さらに Abhinivesa(執持)という Vipassanā 修習の前にするべきことについて説明します。Rūpa abhinivesa とは Rūpa dhamma を自分の智慧で区別することを言います。Nāma abhinivesa とは Nāma dhamma を自分の智慧で区別することを言います。同じように Dukkha sacca、Samudaya sacca などの Saṅkhāra dhamma を自分の智慧で知ることを Abhinivesa と言います。[Abhidhamma aṭṭhakathā1-270,271,Mahātīkā2-470 記載]

Paramattha dhamma を自分の智慧で理解した上で Vipassanā 修習をすると Lokuttara ariya magga(出世間聖道)の智慧を下記のように得ることができます。

- 1) Ajjhatta(内)の Saṅkhāra dhamma から修習を始めて Ajjhatta の Saṅkhāra dhamma を修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 2) Ajjhatta の Saṅkhāra dhamma から修習を始め Bahiddhā(外)の Saṅkhāra dhamma を修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 3) Bahiddhā の Saṅkhāra dhamma から修習を始め Bahiddhā の Saṅkhāra dhamma を修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 4) Bahiddhā の Saṅkhāra dhamma から修習を始め Ajjhatta の Saṅkhāra dhamma を修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 5) Rūpa dhamma の修習から始めて Rūpa dhamma の修習をしている時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 6) Rūpa dhamma の修習から始めて Nāma dhamma の修習をしている時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 7) Nāma dhamma の修習から始めて Nāma dhamma の修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)

- 8) Nāma dhamma から修習を始めて Rūpa dhamma の修習を修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。)
- 9) Rūpa と Nāma の両方(五蘊)を修習している時に立ち上がることができます。(悟りを開くことができます。) [Abhidhamma Atthakathā1-270,271 に記載]

以上のことを詳しく説明すると、

- 1) Yogī が Ajjhata の五蘊から Vipassanā 修習を始めて Ajjhatā の五蘊だけを Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我)と洞察しているのみで Saṅkhāra dhamma の対象から Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā (出起に至る観法)という一息に涅槃証悟できる Magga vīthi citta のプロセスが現れる訳ではありません。時には Bahiddhā の五蘊も修習しなければなりません。自分の外にある生きものや生きものではないものも Anicca、Dukkha、Anatta と1つずつ洞察しなければならないということです。時には Ajjhata の五蘊を三相で洞察し、時には Bahiddhā の五蘊を三相で洞察します。このように Ajjhata と Bahiddhā を交互に Vipassanā 修習をしている Yogī が Ajjhata の修習をしている時に Ariya magga ñāṇa を得ることがあります。それを Ajjhata の修習から始めた Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā と言います。

この Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā という Citta のプロセスが Saṅkhāra の対象から立ち上がり涅槃へと一息に走って行くことのできる智慧は Sekkha pada Vipassanā (有学処観法)という Saṅkhārupekkhā ñāṇa (行捨智)、Anuloma ñāṇa (随順智)、Gotrabhū ñāṇa (種姓智)の3種類の智慧のことを言います。[Visuddhimagga2-299,Mahāṭīkā2-469 に記載]

- 2) Ajjhata と Bahiddhā を1回ずつ修習している時に Ajjhata から始めて修習して Bahiddhā の修習をしている時に Ariya magga ñāṇa を得られたことは Bahiddhā の修習の時に立ち上がることです。
- 3)と4)も上記と同じように解釈してください。
- 5) Ajjhata の Rūpa と Nāma、Bahiddhā の Rūpa と Nāma があります。Rūpa kamma-ṭṭhāna と Nāma kammaṭṭhāna の2種類のうち、Rūpa から修習を始めた場合 Mahābhūta rūpa (四大種)の patavī (地界)、āpo (水界)、tejo (火界)、vāyo (風界)と Upāda rūpa (所造色)の24種類の Rūpa を自分の智慧ではっきりと解るように修習をし、三相で Vipassanā 修習をします。しかし Rūpa dhamma のみを修習するだけでは Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā にはなりません。Nāma dhamma も修習しなければなりません。Rūpa dhamma を対象として現れた vedanā、saññā、saṅkhāra、viññāṇa なども自分の智慧で区別して三相で修習をしなければなりません。Rūpa dhamma と Nāma dhamma 1回ずつ交互に修習して行きます。このように Rūpa kammaṭṭhāna から始めて Rūpa dhamma と Nāma dhamma を交互に修習している間の Rūpa dhamma を修習している時に Ariya magga ñāṇa を得ることを Rūpa dhamma の修習から始めて Rūpa dhamma の修習をしている時に立ち上がる、と言います。

6)、7)、8) も5)と同じように解釈してください。

9) *Yaṃ kinci samudaya dhammaṃ sabban taṃ niroda dhammaṃ ti.*

すべての生じた *Dhamma* は滅して行きます。

上記の *desanā* (説示) が示すようにすべて生じたものは滅して行きます。しっかりと修習をしている *Yogī* は五蘊で *Rūpa* と *Nāma* を交互に修習している時に立ち上がることができます。このように五蘊で修習している時に悟りを開くことができる *Yogī* は大変鋭い智慧を持っています。そのような鋭い智慧の *Yogī* を *Tikkha vipassaka* (鋭観者) と言います。あるいは *Mahā paññā* (大慧) がある、と言います。[*Abhidhamma aṭṭhakathā* 1-270,271 に記載]

以上 *Aṭṭhasarini aṭṭhakathā*、*Visuddhimagga aṭṭhakathā* 2-300、*Saṃyuttanikāya aṭṭhakathā* 2-59 などに *Sayadaw* たちが書かれていることは *Paññatta* と *Paramattha* を理解できず、しっかりと区別できない *Yogī* は *Sammasana ñāṇa* を得る為に三相で *Vipassanā* をすることはできない、ということです。自分の智慧に簡単に現れたものだけを *Vipassanā* 修習するだけでは *Ariya magga* を得ることはできない、ということです。*Visuddhimagga* 2-244 では *Paññatta* と *Paramattha* をしっかりと区別することができた *Yogī* は自分の智慧に簡単に現れた *Rūpa dhamma*、*Nāma dhamma* を三相で洞察する *Vipassanā* 修習つまり *Sammasana ñāṇa* を得る努力するべきです、と書かれています。これらのことを熟考してください、と *Pa-Auk* 大長老は書かれています。

また *Vipassanā* 修習に慣れてきた *Yogī* は自分の智慧に容易に現れたものだけではなく全ての *Rūpa dhamma* と *Nāma dhamma* を修習してください。なぜならば、

- 1) *Rūpa* (*Bhūta rūpa* 4 種、*Upāda rūpa* 24 種) を *Vipassanā* するのみでは *Ariya magga* を得ることはできません。
- 2) *Nāmakhandha* 4 種類だけを *Vipassanā* するのみでは *Ariya magga* を得ることはできません。
- 3) *Ajjhatta* (内) の *Rūpa* と *Nāma* を *Vipassanā* するのみでは *Ariya magga* を得ることはできません。
- 4) *Bahiddhā* (外) の *Rūpa* と *Nāma* を *Vipassanā* するのみでは *Ariya magga* を得ることはできません。

Sammasana ñāṇa を得る為には前記で示した *Vipassanā* の智慧の対象の 24 種類のすべてを *Vipassanā* 修習しなければならないことを *Yogī* はよく理解しておいてください。

- 1) 時には *Ajjhatta* (内) の五蘊。
- 2) 時には *Bahiddhā* (外) の生きているもの、生きていないものの五蘊。
- 3) 時には *Rūpa dhamma* — *Bhūta rūpa* 4 種類と *Upāda rūpa* 24 種類。
- 4) 時には *Nāmakhandha* 4 種類。

5) 時には Anicca lakkhaṇa。

6) 時には Dukkha lakkhaṇa。

7) 時には Anatta lakkhaṇa。

これらを交互に Vipassanā します。

自分の智慧に現れたものを Paññatta と Paramattha と識別せずに無常、苦、無我と観ることが Vipassanā ではありません。Vipassanā の修習とは Paramattha dhamma のみを三相で修習することを言います。Paññatta dhamma を修習することは Vipassanā ではないことを理解しておいてください。自分の智慧に容易に現れたものだけを Paññatta と Paramattha と解らずに Vipassanā することではありません。

< Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我) の三相をどのように観るのか >

1) Yogī は Saṅkhāra dhamma を自分の智慧で生じては滅している要素を観て「Anicca、Anicca、Anicca。」と洞察します。しかし、Anicca を修習しているだけでは Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā (出起に至る観法) にはなりません。Saṅkhāra dhamma は何度も生じては滅して自分を苦しめる要素であることを自分の智慧でよく観て「Dukkha、Dukkha、Dukkha。」と洞察します。さらにその Saṅkhāra dhamma は生じて滅した後には何も残っていない、Atta という実在するものは何もないことを自分の智慧でよく観て「Anatta、Anatta、Anatta。」と洞察します。このように時には Anicca、時には Dukkha、時には Anatta と何度も何度も洞察します。

Anicca から洞察を始めて Anicca を洞察している時に Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā が現れた場合、その Yogī を Anicca から始まり Anicca で Saṅkhāra dhamma から立ち上がった Yogī と言います。つまり Anicca で始まり Anicca で悟りを開いたこととなります。

2) 1) のように Anicca から始まり Saṅkhāra dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察している Yogī が Dukkha を洞察している時に Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā が現れて Saṅkhāra dhamma から立ち上がった場合、その Yogī を Anicca から始まり Dukkha で Saṅkhāra dhamma から立ち上がったと言います。つまり Dukkha で悟りを開いたこととなります。

3) 1) のように Anicca から始まり Saṅkhāra dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察している Yogī が Anatta を洞察している時に Vuṭṭhānagāmīni Vipassanā が現れて Saṅkhāra dhamma から立ち上がった場合、その Yogī を Anicca から始まり Anatta で Saṅkhāra dhamma から立ち上がったと言います。つまり Anatta で悟りを開いたこととなります。このように Anicca から始めて Anicca、Dukkha、Anatta と何度も Saṅkhāra dhamma を洞察していると Anicca で立ち上がる場合、Dukkha で立ち上がる場合、Anatta で立ち上がる場合があります。Dukkha から始まる時、Anatta から始まる時も同じであると理解してください。[Visuddhimagga2-301 に記載]

< Anatta の修習法 >

Anicca lakkhaṇa(無常相)、Dukkha lakkhaṇa(苦相)はお釈迦様が現れていなくても世の中で知られていました。

Anatta lakkhaṇa(無我相)のみ、お釈迦様が現れてから知ることができたのです。

お釈迦様は過去に Sarabhangā paripācaka という修行者としての菩薩でした。その菩薩は大勢の修行者を指導されていました。Saṅkhāra dhamma を Anicca と Dukkha と洞察することを教えていましたが Anatta のことは理解していなかったため教えていませんでした。Anatta を洞察できなかったため悟りを開くことはできませんでした。なぜ Anatta を理解できなかったのかと言えば Anatta lakkhaṇa は Sabbaññūtasammāsambuddha(一切知性正等覚者)の智慧を得ている仏陀のみが説明できる方法だからなのです。仏陀のみが Anicca、Dukkha、Anatta の三相の洞察の Anatta lakkhaṇā の方法を説明することができるのです。[Abhidhamma aṭṭhakathā2-46,47 に記載]

Rūpa ghaṇa(物質性密集)や Nāma ghaṇa(精神性密集)を自分の智慧で良く理解してその ghaṇa を破壊して Rūpa dhamma、Nāma dhamma の Paramattha dhamma をしっかりと修習できた Yogī は Anatta lakkhaṇa を理解することができます。[Abhidhamma aṭṭhakathā2-47 に記載]

つまり Rūpa ghaṇa、Nāma ghaṇa を自分の智慧で Paramattha dhamma になるまで破壊して lakkhaṇa、rasa、paccupatthāna、padatthāna で観る修習をしっかりとできた Yogī にのみ Anatta lakkhaṇa の智慧の光が現れてきます。Anicca lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa Anatta lakkhaṇa の三相が自分の智慧に現れて Vipassanā で洞察することができたならば Ariya magga に到達することができます。ですから、

- 1) Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa を観えるまで修習する必要はない。
- 2) Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa を一般の Sāvaka(弟子)は修習することはできない。
- 3) Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa を一般の Sāvaka(弟子)は区別することはできない。
- 4) 仏陀の教えの Rūpa paramattha、Nāma paramattha を一般の Sāvaka は修習することはできない。
- 5) 仏陀の教えの Rūpa paramattha、Nāma paramattha は Sabbaññūtasammāsambuddha(一切知性正等覚者)のみが知ることであり一般の Sāvaka の知ることではない。
- 6) Rūpa dhamma、Nāma dhamma は阿羅漢のみに関係のある Dhamma である。

以上のことは世間でよく話されていることなのですが、経典にある仏陀の教えから外れている、ということをよく理解してください。

Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa をしっかりと自分の智慧で区別して Paramattha dhamma を修習することができる Yogī のみが涅槃証悟することができるのです。涅槃に達する為

には Paramattha sacca を修習しなければなりません。Paññatta を修習しても涅槃証悟はできない、ということもしっかりと覚えておいてください。

< Kalāpa sammasana(聚思惟)と Anupada dhamma vipassanā(各別法観) >

Vipassanā には Kalāpa sammasana(聚思惟)という Nayavipassanā(方法観)と Anupada vipassanā(各別法観)の 2 種類あります。

Saṅkhāra dhamma を Rūpa と Nāma の 2 種類、あるいは Khandha5種類、Āyatana12種類、Dhātu18 種類、Paṭiccasamuppāda の方法で Rūpa dhamma、Nāma dhamma を対象としてまとめて洞察する方法を Kalāpa sammasana という Nayavipassanā と言います。

Nayavipassanā とは以下の方法で Vipassanā 修習をすることです。

六門四十二身分にあるすべての Rūpa dhamma を対象として Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と三相で一回ずつ洞察します。Atīta(過去)、Anāgata(未来)、Paccuppanna(現在)、Ajjhata(内)、Bahiddhā(外)にある Rūpa dhamma もまとめて三相で洞察します。Nāma dhamma を洞察する時は 1 つの Cittakkhaṇa に含まれている Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa をまとめて一回ずつ洞察します。Atīta(過去)、Anāgata(未来)、Paccuppanna(現在)、Ajjhata(内)、Bahiddhā(外)にある Nāma dhamma も同じようにまとめて三相で洞察します。

Anupada dhamma vipassanā とは、Rūpa kalāpa に含まれている Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo などの Rūpa dhamma の要素のすべてを 1 つ 1 つ洞察することをいいます。Nāma の場合は Cittakkhaṇa に含まれている Phassa、Vedanā、Saññā、Cetanā などのすべての心と心所を 1 つ 1 つ洞察することです。

Vipassanā 修習を始める Yogī は Kalāpasammasana という Nayavipassanā から始めるべきです。[Visuddhimagga aṭṭhakathā2-243 に記載]

また Paṭiccasamuppāda aṅga(縁起支)の修習についても Nāma と Rūpa を三相の lakḥaṇa で Vipassanā の智慧の通りに洞察してください、と書かれています。

Paṭiccasamuppāda aṅga を、時には原因の Dhamma として、時には結果の Dhamma として、時には Anicca として、時には Dukkha として、時には Anatta として交互に洞察してください。まとめると下記のようになります。

- 1) 時には Ajjhata(内)として。
- 2) 時には Bahiddhā(外)として。
- 3) 時には Rūpa dhamma(色法)として。
- 4) 時には Nāma dhamma(名法)として。
- 5) 時には原因の Dhamma として。
- 6) 時には結果の Dhamma として。
- 7) 時には Anicca(無常)として。
- 8) 時には Dukkha(苦)として。
- 9) 時には Anatta(無我)として。
- 10) 時には Asubha(不浄)として。

このように交互に Vipassanā をして洞察します。

また Khuddakanikāya Udānapāli Meghiya sutta1-120(小部經典自説メギヤ経), Suttani pāra, Vijaya sutta1-308(スッタニパータ勝利経)には Rāga(貪欲)を無くすために Asubha bhāvanā(不浄修習)をするように、とお釈迦様は説かれています。Asubha bhāvanāは三相の中の Dukkha(苦)に含まれます。ここでは Paccuppanakkhandha(現世蘊)の五蘊を Vipassanā 修習するように説かれています。Anattalakkhaṇa sutta(無我相経)においては Atīta(過去)の五蘊、Anāgata(来世)の五蘊も修習するように、と説かれています。これらの經典でお釈迦様が教えて下さっているように Atīta、Anāgata、Paccuppanna の五蘊を修習しなければなりません。ですから上記に付け加えて、

11) 時には Atīta。

12) 時には Anāgata。

なども Vipassanā 修習をしなければなりません。上記の 12 種類を、Rūpa と Nāma を五蘊として修習します。さらに Āyatana12 種類、Dhātu18 種類、Paṭiccasamuppā aṅga 12 種類として Vipassanā 修習をすることができますが、上記の經典では Rūpa と Nāma の 2 種類に分けた方法を主として説明されています。

< Vipassanā ñāṇa(観智)と Abhiññāṇa ñāṇa(神通智) >

Atīta(過去)や Anāgata(未来)を観る修習について、ある指導者の間では Pubbenivāsa ñāṇa(宿住智)という Abhiññāṇa ñāṇa を得た者だけが観ることができるのではないかと、と言われていています。しかし、過去などを観る方法は Vipassanā で観る方法と Abhiññāṇa ñāṇa で観る方法の 2 種類があります。

Saṃyuttanikāya khandhavaggapāli(相応部経蘊篇)2-71 においてお釈迦様は次のように説明されています。

比丘たちよ、この世の中で Sanaṇabrāhmaṇa(沙門、婆羅門)などは自分の過去世の Khandha を智慧によりよく観ることができます。Upādānakkhandha(取蘊)の五蘊あるいは 1 つの蘊を修習して観ることができます。その修行者たちは下記の修習ができます。

1) Atīta kāla(過去時)にこのような Rūpakkhandha(色蘊)が生じた、と自分の智慧で観ることができます。

2) Atīta kāla(過去時)にこのような Vedanā(受)が生じた、と自分の智慧で観ることができます。

3) Atīta kāla(過去時)にこのような Saññā(想)が生じた、と自分の智慧で観ることができます。

4) Atīta kāla(過去時)にこのような Saṅkhāra(形成力)が生じた、と自分の智慧で観ることができます。

5) Atīta kāla(過去時)にこのような Viññāṇa(識)が生じた、と自分の智慧で観ることができます。

さらに Saṃyuttanikāya atṭhakhathā2-266 におい次のように説明があります。

過去の Khandha を観ることについて、お釈迦様は Pubbenivāsa abhiññā ñāṇa で観ることを話しているのではありません。Vipassanā ñāṇa により自分の智慧で観ることができる、ということをこの経典の中でお釈迦様は説明されているのです。お釈迦様は、修行者は自分の智慧により Upādānakkhandha の五取蘊、あるいは 1 つの蘊を観ることができると説明されています。

Pubbenivāsa abhiññā ñāṇa の場合は下記の 4 種類を観ることができます。

- 1) Lokuttara dhamma (出世間法) が含まれている五蘊を観ることができます。(前々の仏陀の時に聖者たちの中にある Lokuttara dhamma が含まれている五蘊を知ることです。)
- 2) Upādānakkhandha の五取蘊を観ることができます。(Lokuttara dhamma は含まれていません。)
- 3) Khandha に繋がっている族、物質の外形、食事、Sukha、Dukkha を観ることができます。
- 4) 姓と名と種々の paññatta を観ることができます。

しかし Vipassanā の智慧で観ることのできる過去世は Upādānakkhandha のみとなります。Vipassanā の智慧により、2) の Upādānakkhandha のみを対象として修習することができるのです。Vipassanā 修習を熱心に努力する Yogī は過去の Khandha の Rūpa と Nāma の Paramattha dhamma を観ることができるのです。[Saṃyuttanikāya aṭṭhakathā2-266]

Vipassanā の智慧の順番どおりに修習をしていけば、このように過去世の修習をすることができます。その順番の最初には Nāmarūpa paricceda ñāṇa と Paccaya pariggaha ñāṇa が含まれている、ということをしつかりと理解しておいてください。

Atītakkhandha (過去蘊) の原因と結果の Dhamma と Anāgatakkhandha (未来蘊) の原因と結果の Dhamma を自分の智慧でよく観る修習は非常に重要なキーポイントとなります。Atītakkhandha の原因と結果を観る修習がまだできていないのであれば Vipassanā の修習をすることはできません。過去の原因により生じた過去の結果もあります。過去の原因により生じた現世の結果もあります。過去の五蘊を観る修習ができていなければ過去の五蘊を Vipassanā の智慧で修習することはできません。同じように、現世の原因で生じる未来の結果もあります。未来の原因により生じる未来の結果もあります。それらを修習する場合も未来の五蘊を観ることができない Yogī は未来の五蘊の Vipassanā 修習をすることはできません。なぜならば Anāgatakkhandha の原因と結果というのは Anāgata の五蘊に含まれている一部だからなのです。

大事なキーポイントとなることは、死の時の Maraṇasaññā (死想) に生じた Kamma (業)、Kamma nimitta (業相)、Gati nimitta (趣相) の 3 種類の中の 1 種類を必ず観なければ

ならないことです。それは結果を現す **Kamma** の力で生じます。結果を出す **Kamma** を調べるのが大事なキーポイントとなるのです。

これらの 3 種類の中の 1 種類が六門の中で適宜生じます。特に死の時の **Bhavaṅgamaṇa pasāda dhātu** (有分意浄界) という **Manodvāra** (意門) をよく観て修習してください。 **Manodvāra** に生じた対象をよく観て分析することができれば結果として生じた **Kamma** および **Kamma** と共に生じた **Avijjā** (無明)、**Taṇhā** (渴愛)、**Upādāna** (執着) などもよく修習することができます。また **Manodvāra** を修習する時にはその間々にある **Vīthi citta** のプロセスもよく観て修習してください。その **Vīthi citta** のプロセスに含まれる **Avijjā** (無明)、**Taṇhā** (渴愛)、**Upādāna** (執着)、**Saṅkhāra** (形成力)、**Kamma** (業) という原因の **Dhamma** もよく観て修習してください。

このように **Atīta maraṇasaññā javana** (過去死想速行) の対象を自分の智慧でよく観ることがとても大事なこととなります。またその修習の時には **Manodvāra** のすべての **Vīthi citta** のプロセスを観て修習することも大事なこととなります。これらの修習ができたことにより下記を観る修習をすることも可能となります。

- 1) **Bhavaṅgamaṇa pasāda dhātu** (有分意浄界) という **Manodvāra** (意門) に生じた **Maraṇasaññā javana** (死想速行) の対象。
- 2) **Manodvāra** の間々に現れた **Vīthi citta** プロセス。
- 3) 対象を現す原因の **Kamma**。
- 4) **Avijjā**、**Taṇhā**、**Upādāna**。

もしも **Yogī** が今生で悟りを開くことができないのであれば来世があります。その場合は現世の死の時の **Maraṇasaññā** も観なければなりません。 **Maraṇasaññā** の時の **Manodvāra** をよく観て生じた **Maraṇasaññā** の対象と対象を生じる **Kamma**、**Kamma** の原因の **Avijjā**、**Taṇhā**、**Upādāna** などをよく観て修習してください。 **Yogī** はこのように来世、そして来々世と最後の世まですべて修習してください。

Yogī は過去世、現世、来世の最後の世まですべて修習しなければなりません。 **Maraṇasaññā** の時、六門にある対象を観て修習してください。特に **Bhavaṅgamaṇa pasāda** という **Manodvāra** をよく観て修習することが大事です。

大事なこととして、**Vipassanā** の修習で **Paṭiccasamuppāda aṅga** を観る修習をするにあたり **Atīta** (過去)、**Anāgata** (未来)、**Paccuppanna** (現在) の **Khandha** を観る修習をすべて終わらせておくことが大きなキーポイントとなります。

2. **Rūpa** を観る実践修習

冒頭でも説明しましたが、容易に観ることができるものから始めてください。経典に書かれている通りに **Vipassanā** 修習を始める **Yogī** は容易に自分の智慧に生じた **Rūpa dhamma**、**Nāma dhamma** から修習を始めてください。

Paccuppanna(現世)の Rūpa から始める方法を説明します。Rūpa kammaṭṭhāna の方がより容易く始めることができるからです。

Yogī は自分の得た最高の Samādhi を作ります。どのような瞑想修習の場合でも必ず Catutthajhāna samādhi(第四禅定)まで作ってください。Suddha Vipassanā yānika の場合は四界分別をもう一度やり直して Samādhi を立て直してください。

六門四十二身分にある本物の Rūpa のみを下記のように修習してください。

- 1) Dvāra(門)1つ1つに含まれる 63 種類あるいは 53 種類の Rūpa dhamma をまとめて観る。
- 2) 四十二身分の Kotṭhāsa(部分)1つ1つに含まれる 53 種類の Rūpa dhamma をまとめて観る。
- 3) 六門四十二身分にある Rūpa dhamma をすべてまとめて観る。

このように観て修習する時には、

- (1) その Rūpa dhamma が生じて滅している要素をよく観て「Anicca、Anicca、Anicca。」と洞察します。

時には Ajjhatta(内)、時には Bahiddhā(外)にある Rūpa dhamma の生じては滅する要素を自分の智慧でよく観て洞察してください。自分の智慧で良く観て何度も「Anicca、Anicca、Anicca。」と洞察してください。Bahiddhā の時は近くのものから遠くにあるもの、自分の智慧の届く範囲の限界の Anantacakkavāḷa(無辺の世界)まで延ばして修習してください。

- (2) Rūpa dhamma が何度も何度も生じては滅することを繰り返していることは苦しめている状態である、と自分の智慧でよく観て「Dukkha、Dukkha、Dukkha。」と洞察してください。Ajjhatta と Bahiddhā を何度も交互に修習してください。Bahiddhā を観る時は近くのものから遠くのもの、Anantacakkavāḷa(無辺の世界)まで延ばして修習してください。

- (3) Rūpa dhamma は生じて滅した後には何も残っていない、Atta という実在するものは何もない、ということ自分の智慧でよく観て「Anatta、Anatta、Anatta。」と洞察してください。Ajjhatta と Bahiddhā を何度も交互に修習してください。Bahiddhā を観る時は近くのものから遠くのもの、Anantacakkavāḷa(無辺の世界)まで延ばして修習してください。

*大事な注意点 その一

Vipassanā 修習を始めてからは本物の Rūpa のみを対象として偽物の Rūpa は観ないようにしてください。偽物の Rūpa dhamma は無常、苦、無我という三相で Vipassanā できません。偽物の Rūpa を観る修習はしないでください。なぜこのように説明をするのかと言えば、Rūpa 瞑想の最初の段階で本物の Rūpa と偽物の Rūpa を区別して理解するためにすべての Rūpa を修習するように指導しました。Vipassanā の修習の段階では本

物と偽物をすでに区別できる智慧があります。ですから本物の Rūpa のみを Vipassanā 修習してください。Ajjhatta と Bahiddhā の両方にある Rūpa dhamma を三相により Vipassanā 修習する時は物質の生じて滅する要素を何度も何度もできれば早く観えるように修習してください。自分の智慧ではっきりと物質の生じて滅する要素を理解した上で、ゆっくりと Anicca、Dukkha、Anatta の Lakkhaṇa を乗せて修習してください。つまり生じて滅する要素を早く観えるように何度も修習してから Anicca lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa はゆっくりと乗せるように修習するようにしてください。

*大事な注意点 その二

Rūpa kalāpa の生じて滅することを観てその Kalāpa を Anicca、dukkha、Anatta と三相で洞察することはしないでください。Rūpa kalāpa は本当の Paramattha dhamma ではありません。Rūpa kalāpa の中に含まれている Rūpa の要素を 1 つ 1 つ自分の智慧で観ることができた上で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察することができるのです。Rūpa kalāpa が生じて滅していることはまだ Paramattha dhamma ではないということを理解しておいてください。

*大事な注意点 その三

Rūpa が消えた。Nāma が消えた = 悟りを開いた、と思うのは間違いです。

ミャンマーの一部の僧院でのことですが、Rūpa、Nāma が見えなくなった時に、それを悟りを開いたと思ってしまう Yogī がいます。しかしそれは間違いなので注意してください。どういうことかというと、過去世の波羅蜜の力のある Yogī の場合、Rūpa の Pathavī、Āpo、Tejo、Vāyo、Vaṇṇa、Gandha、Rasa、Ojā など Paramattha の要素を修習する前の段階で Samūha paññatta (集合施設)といわれる小さな Rūpa kalāpa の集まりが観えることがあります。それを Paramattha と思ってしまう Vipassanā をして三相により洞察するとすぐに消えてしまいます。それはまだ kalāpa の状態であり Paramattha ではなく Paññatta です。Vipassanā をすることはできずに消えてしまいます。Rūpa と Nāma が消えた後、その Yogī の残っている Samādhi の力により白く光る透明な壁のようなものや透明感のある氷のようなものなどが現れます。その状態になった時、Rūpa kalāpa が消えて悟りを開いたと思ってしまうことがあります。それは間違いであると注意しなければならないということです。また、その透明な壁などに集中した後リラックス状態となると Bhavaṅga (有分)に入ってしまう Nāma を Vipassanā 修習している心も消えてしまい Nāma が消えて悟りを開いたと思ってしまうこともあります。しかしそれも間違いなので注意してください。なぜならば、

- 1) Ajjhatta (内)の五蘊を Vipassanā するのみ。
- 2) Bahiddhā (外)の五蘊を Vipassanās するのみ。
- 3) Rūpa dhamma を Vipassanā するのみ。

- 4) Nāma dhamma を Vipassanā するのみ。
 上記の修習では Ariya magga を得ることはできません。[Abhidhamma aṭṭhakathā-270,271 に記載]。さらに、
- 5) 原因と結果が繋がる Patīcasamuppāda の要素を 3 種類の Pariññā paññā (遍知慧) によりすべてはつきりと知らないかぎり Saṃsāra から逃れ Ariya magga に到達することはできません。[dīghanikāya 2-47 に記載]
- 6) Pañcupādānakkhandha (五取蘊) という Rūpa dhamma と Nāma dhamma を 3 種類の Pariññā paññā (遍知慧) によりすべてはつきりと知らないかぎり Saṃsāra vatta dukkha (輪廻輪転苦) から逃れることはできません。[Saṃyuttanikāya 2-249 に記載]
- 以上の Aṭṭhakathā や経典にあるように Rūpa と Nāma の Paramattha を観ることができない Yogī が Kalāpa を観てそれが消えたことにより Ariya magga に到達したと思うことは間違いです。もし、このような状態になった場合はもう一度四界分別瞑想をしてください。透明な白い壁などを観て Ākāsa dhātu (虚空界) が観えるようにしっかりと修習をしていると再び Kalāpa が生じてきます。

Rūpa dhamma を修習する時は生きているものだけではなく Anupādiṇṇa saṅkhāra (無執受行) という生きていない Rūpa dhamma も Vipassanā 修習してください。

Rūpa dhamma を自分の納得のできるまで何度も練習して早く観ることができるようになるまでしっかりと修習を終えてから Nāma dhamma の修習を始めてください。

3. Nāma を観る実践修習

Nāma dhamma の Vipassanā 修習は Nāma 瞑想修習の時と同じように Āyatanadvāra (処門) の順番に修習してください。Āyatanadvāra に含まれるすべての Sampayutta Dhamma (相応法) や同時に生起した Vīthi cittakkhaṇa (路心刹那)、さらに間々にある Bhavaṅga cittakkhaṇa (有分心刹那) など、その 1 つ 1 つ瞬時に生起して滅する Cittakkhaṇa をよく観て「Anicca, Anicca, Anicca。」と洞察します。例えば Cakkhudvāra vīthi などそれぞれの Vīthi citta には Kusala javana vīthi と Akusala javana vīthi がありますから、そのすべてをよく観て洞察してください。Ajjhatta のみではなく Bahiddhā も観て両方をしっかりと修習してください。Bahiddhā の修習の時は自分の近くからだんだんと遠くまで智慧を伸ばして観る修習をしてください。Ajjhatta 1 回、Bahiddhā 1 回と交互に何度も何度も繰り返して修習してください。このように修習していると Vipassanā の智慧が鋭くなってきます。31 界すべて、つまり Anantacakkavāla (無辺の世界) に含まれている Nāma dhamma を観て修習します。このように Ajjhatta 1 回、Bahiddhā 1 回と何度も何度も数えきれないぐらい観て「Anicca, Anicca, Anicca。」と洞察してください。納得するまで修習出来たら次に、これらの Nāma dhamma は何度も生じて滅し、自分を

苦しめているものであると観て「Dukkha、Dukkha、Dukkha。」と洞察してください。さらに Dukkha として何度も観て納得できたらこれらの Nāma dhamma は生じて滅するものであり Atta という永遠のものではないことを観て「Anatta、Anatta、Anatta。」と洞察してください。このように Ajjhatta 1 回、Bahiddhā 1 回と何度も何度も繰り返して修習します。Rūpārammaṇa line から始め、六門すべてに含まれる Kusalajavana にある Kusala グループのすべて、Akusalajavana にある Akusala グループのすべての Nāma dhamma をよく観てください。

- 1) Rūpārammaṇa を対象として生じた Cakkudvāra vīthi、Manodvāra vīthi。
- 2) Saddārammaṇa を対象として生じた Sotadvāra vīthi、Manodvāra vīthi。
- 3) Gandhārammaṇa を対象として生じた Ghānavāra vīthi、Manodvāra vīthi。
- 4) Rasārammaṇa を対象として生じた Jivhādvāra vīthi、Manodvāra vīthi。
- 5) Phoṭṭhabbārammaṇa を対象として生じた Kāyadvāra vīthi、Manodvāra vīthi。
- 6) Dhammārammaṇa を対象として生じた Manodvāra vīthi。

以上の 6 ラインの心と心所を観て「Anicca、Dukkha、Anatta。」と何度も洞察してください。Ajjhatta 1 回、Bahiddhā 1 回と交互に何度も修習してください。

< Samatha yānika puggala (止行者) であれば >

もしも Yogī が Samatha yānika の修行者であるならば自分の得た Jhānasamāpatti vīthi (禅定路)に含まれる Nāma dhamma から Vipassanā を始めることがよいでしょう。例えば Paṭhamajhānasamāpatti (第一禅入定) した場合 Paṭhamajhānasamāpatti に含まれている Nāma dhamma を三相により洞察します。そこには 34 個の心と心所があるので、それを洞察してください。次に Dutiyajhānasamāpatti に含まれている Nāma dhamma を洞察します。自分が得たすべての Jhānasamāpatti vīthi に含まれている Nāma dhamma を修習してください。Jhānasamāpatti vīthi に含まれている Nāma dhamma を Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我) と 1 回ずつ何度も何度も洞察して修習してください。納得するまで修習することができたら次に Rūpārammaṇa を対象として生じた Cakkudvāra vīthi、Manodvāra vīthi に含まれている Nāma dhamma を Anicca (無常)、Dukkha (苦)、Anatta (無我) と 1 回ずつ洞察してください。六門すべてを同じように修習してください。これらの修習を何度も繰り返し納得するまで修習してください。

4. 好きな Lakkhaṇa を主として修習する

以上の Rūpa と Nāma の修習を納得するまで修習できた Yogī は次に Anicca lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa の中の自分の好きな Lakkhaṇa を 1 つ選んでそれを優先して修習してください。Visuddhimagga2-264 に以下のように書かれています。

Yogī は Saṅkhāra dhamma を無常、苦、無我の三相により Vipassanā 修習をしなければ

ばなりません。その後 1 つの Anupassanā ñāṇa (随観智) を残りの 2 つの Anupassanā ñāṇa は大きな Upanissaya paccaya satti (近依縁能力) により支えます。その Anupassanā ñāṇa はより一層鋭くなり清らかになります。一層鋭くなった Anupassanā ñāṇa は Kilesa を破壊することができます。

Anattānupassanā ñāṇa (無我随観智) を優先して修習した場合 Aniccānupassanā ñāṇa (無常随観智) と Dukkhānupassanā ñāṇa (苦随観智) の大きな Upanissaya paccaya satti (近依縁能力) により支えることで Anattānupassanā ñāṇa はより鋭くなり清らかになり Kilesa (煩惱) を破壊することができます。すべての Micchā diṭṭhi (邪見) は Atta diṭṭhi (我見) です。鋭くなった Anattānuāpassanā ñāṇa により Atta diṭṭhi という執着している Diṭṭhi から離れて逆の方向に向かうことができます。

Aniccānupassanā ñāṇa を優先して修習した場合 Dukkhānupassanā ñāṇa と Anattānupassanā ñāṇa の大きな Upanissaya paccaya asatti により支えることで Aniccānupassanā ñāṇa が鋭くなり清らかになります。その Aniccānupassanā ñāṇa は Saṅkhāra dhamma に執着している Māna (慢) を破壊することができます。Saṅkhāra dhamma を「これは Nicca (常) である。」と Māna により Nicca (常) として執着している Nicca gāha (常執) という Dhamma を破壊することができます。

Dukkhānupassanā ñāṇa を優先して修習した場合 Aniccānupassanā ñāṇa と Anattānupassanā ñāṇa の大きな Upanissaya paccaya satti により支えることで Dukkhānupassanā ñāṇa が鋭くなり清らかになります。その Dukkhānupassanā ñāṇa は Saṅkhāra dhamma を「これは私のものである。」と執着している Taṇhā nikanti (渴愛欲求) という Taṇhā を無くすことができます。Dukkhānupassanā ñāṇa は Saṅkhāra dhamma を Sukha saññā (楽想) により「これは私のものである。」などと執着している Taṇhā nikanti あるいは Taṇhā gāha (渴愛執) という Taṇhā を破壊することができます。[Visuddhimagga2-264, Mahā tīkā2-415, 416 記載]

無常、苦、無我の三相により細かく洞察した後、自分の好きな lakkhaṇa 1 つを優先してその lakkhaṇa を何度も何度も修習してください。Anupassanā ñāṇa がまだ鋭くなっていないければ他の lakkhaṇa を再度何度も修習してください。このように Vipassanā の修習をしていると kilesa を瞬間的に離すことができる Tadaṅga pahāna (瞬間捨断) ができます。何度も Vipassanā を繰り返し修習し Ariya magga ñāṇa を得た場合は kilesa を完璧に離すことができる Samuccheda pahāna (完璧捨断) ができます。Ariya magga に到達するように Yogī は Vipassanā の修習を努力してください。

5. Addhā paccuppanna (真現世) の修習方法

Paccuppanna (現世) の Paṭisandhi (結生) から Cuti (死) までの 1 つの生に生じた、生

じている、生じるであろうすべての Rūpa dhamma、Nāma dhamma を、

- 1) Rūpa dhamma のみ無常、苦、無我と三相で洞察します。
- 2) Nāma dhamma のみ無常、苦、無我と三相で洞察します。

このように Paccuppanna の Rūpa と Nāma を Aniccānupassanā、Dukkhānupassanā、Anattānupassanā で細かく細かく何度も何度も Vipassanā 修習してください。Ajjhatta の修習の後、Bahiddhā にある Rūpa と Nāma を Anicca 1 回、Dukkha 1 回、Anatta 1 回と細かく細かく何度も何度も修習してください。

6. Pañcakkhandha(五蘊)の修習方法

Yogī は Nāma dhamma の修習を Āyatanadvāra (処門) 六門すべてを Nāma kammatṭhāna(名業処)の表の順番どおりに修習してください。

特に Somanassa sahaḡataṃ ñāṇa sampayuttaṃ mahā kusala javana の時の Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi をよく観てください。そこのすべての Cittakkhaṇa に含まれる、

- 1) 頼る Vatthu 63 種類と Rūpārammaṇa は Rūpakkhandha です。
- 2) それぞれの Vedanā は Vedanākkhandha です。
- 3) それぞれの Saññā は Saññākkhandha です。
- 4) 残りの Cetasika は Saṅkhārakkhandha です。
- 5) Citta というそれぞれの Viññāṇa は Viññāṇakkhandha です。

このように Rūpa dhamma 1 つ、Nāma dhamma 4 つに分類して五蘊として無常、苦、無我と洞察する修習をします。

- 1) Rūpārammaṇa を対象として Cakkhudvāra vīthi と Manodvāra vīthi。
- 2) Saddārammaṇa を対象として Sotadvāra vīthi と Manodvāra vīthi。
- 3) Gandhārammaṇa を対象として Ghānavāra vīthi と Manodvāra vīthi。
- 4) Rasārammaṇa を対象として Jivhādvāra vīthi と Manodvāra vīthi。
- 5) Phoṭṭhabbārammaṇa を対象として Kāyadvāra vīthi と Manodvāra vīthi。
- 6) Dhammārammaṇa を対象として Manodvāra vīthi。

このようにそれぞれすべての五蘊を Vipassanā します。これら 6 ラインに含まれている

Pañcadvārāvajjana (五門引転心)

Cakkhu viññāṇa (眼識)

Sampañicchana (領受心)

Santīraṇa (推度心)

Voṭṭhapana (確定心)

Javana (速行心)

Tadārammaṇa (彼所縁)

さらに Manodvāra vīthi に含まれている、

Manodvārāvajjana(意門引転心)

Javana(速行心)

Tadārammaṇa(彼所縁)

これらのすべての Vīthi にある Cittakkhaṇa を洞察します。修習する時は、

- 1) Rūpa のみを観て Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。
- 2) Vedanā のみを観て Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。
- 3) Saññā のみを観て Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。
- 4) Cetasika という Saṅkhāra のみを観て Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。
- 5) Citta という Viññāṇa のみを観て Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。

これらの Vīthi の間には Bhavaṅga citta もあります。その Bhavaṅga cittakkhaṇa も必ず五蘊の方法で洞察してください。さらに Dhammārammaṇa を対象として Manodvāra vīthi も同じように五蘊で洞察してください。

このように Vipassanā をして納得するまで修習ができたならば Bahiddhā の 6 ラインも同じように修習してください。Bahiddhā の修習の時には近いところから遠くまで少しずつ広げて観ていきます。Bahiddhā を 1 回、Ajjhata を 1 回と交互に洞察します。自分の智慧の届く範囲の 31 界の Anantacakkavāla(無辺の世界)まで修習してください。

以上のように Rūpa と Nāma の 2 種類で観る方法と五蘊で観る方法で Khaṇa paccuppanna まで努力して Vipassanā 修習をしてください。Khaṇa paccuppanna まで智慧が鮮明になったら Vīthi citta の間に含まれている Bhavaṅga nāma dhamma も Khaṇa paccuppanna まで修習してください。このように Paccuppanna(現世)を五蘊の方法で納得できるまで Vipassanā 修習ができた後に現世の Paṭisandhi(結生)から Cuti(死)までの Addhāna paccuppanna も洞察してください。この Paṭisandhi(結生)から Cuti(死)までのすべての Rūpa と Nāma を、

- 1) Rūpa のみ。 2) Vedanā のみ。 3) Saññā のみ。
- 4) Cetasika という Saṅkhāra のみ。 5) Citta という Viññāṇa のみ。

さらに Vīthi citta と Vīthimutta citta(Paṭisandhi citta、Bhavaṅga citta、Cuti citta)の両方を Anicca 1 回、Dukkha 1 回、Anatta 1 回と何度も洞察して修習してください。

このように 1 つの Khandha を Paṭisandhi から Cuti まですべて細かく観て洞察してください。例えば Rūpakkhandha の Paṭisandhi から Cuti まで細かく観て修習し次に Vedanākkhandha の Paṭisandhi から Cuti まで細かく観て修習していきいます。残りの Khandha も同じように修習します。自分の Khandha を修習して納得できたなら Bahiddhā の Khandha も同じように修習してください。Ajjhata 1 回、Bahiddhā 1 回と交互に何度も何度も三相で洞察してください。

7. Rūpa と Nāma を同時に Vipassanā する修習方法

Rūpa と Nāma の 2 種類で分ける方法と五蘊の方法で Vipassanā する修習に納得できた Yogī は Rūpa と Nāma を同時に観る修習をします。

まず Ajjhata と Bahiddhā 両方の Rūpa のみ、Nāma のみの修習を素早くできるようにします。Ajjhata の Rūpa、Ajjhata の Nāma、Bahiddhā の Rūpa、Bahiddhā の Nāma を早く Vipassanā できたなら次は Āyatanadvāra 6 ラインの通りのすべての Cittakkhaṇa に含まれている、

- 1) 頼る Vatthu と Ārammaṇa という Rūpa dhamma。
 - 2) すべての Cittakkhaṇa に含まれている Citta と Cetasika という Nāma dhamma。
- これらが同時に生起して滅することをよく観て三相で洞察します。例えば Pañcadvārāvajjana cittakkhaṇa の場合 Rūpa は頼る Vatthu 63 種類と Ārammaṇa、Nāma は心と心所 11 個があります。その Rūpa と Nāma の両方が生じては滅していることを観て「Anicca、Anicca、Anicca。」と観て洞察します。生じては滅することは自分を苦しめていることと観て「Dukkha、Dukkha、Dukkha。」と洞察します。生じては滅することは Atta ではないことを観て「Anatta、Anatta、Anatta。」と洞察します。このように 1 回ずつ洞察します。このように 6 ラインをすべて洞察した後 Kusala javana vīthi、Akusala javana vīthi の両方に含まれている心と心所をすべて洞察します。Ajjhata の修習に納得できたら Bahiddhā の修習をしてください。Ajjhata 1 回、Bahiddhā 1 回と交互に Bahiddhā を広げて何度も何度も修習してください。

- 1) Rūpa のみを洞察します。
 - 2) Nāma のみを洞察します。
 - 3) Rūpa と Nāma の両方をまとめて同時に洞察します。
- これらを Ajjhata と Bahiddhā の両方を交互に修習をします。その後、Addhā paccuppanna という Paṭisandhi から Cuti までに含まれているすべての、
- 1) Rūpa のみを洞察します。
 - 2) Nāma のみを洞察します。
 - 3) Rūpa と Nāma の両方をまとめて同時に洞察します。

Addhā paccuppanna という Paṭisandhi から Cuti までに生じた、生じている、生じるであろうすべてを五蘊で修習してください。

8. Atīta (過去世)、Paccuppanna (現世)、Anāgata (来世) の Kāla を観る修習方法

Addhā paccuppanna という Paṭisandhi から Cuti までに含まれている Rūpa dhamma と Nāma dhamma を Rūpa と Nāma の 2 種類の方法で観る修習と五蘊の方法で観る修習を納得するまで十分に終えた Yogī は次に Atīta、Paccuppanna、Anāgata の Rūpa と

Nāma を観る修習をしてください。

Vipassanā について Abhidhamma aṭṭhakathā 1-175 に次の説明があります。

Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.

Saṅkhāra dhamma を **Anicca lakkhaṇa** (無常相)、**Dukkha lakkhaṇa** (苦相)、**Anatta lakkhaṇa** (無我相)として観ることが **Vipassanā** です。

Rūpa dhamma や Nāma dhamma を Paramattha dhamma か Paññatta dhamma か解らず自分の智慧で区別ができない限り、それは Vipassanā ではない、ということを理解しておいてください。Vipassanā というのは Paramattha saṅkhāra dhamma を無常、苦、無我と三相で洞察することです。

Yogī は Atīta (過去世)の Paṭisandhi から Cuti まで、さらに自分が修習できた過去世の Paṭisandhi から Cuti まで、第一過去世の Paṭisandhi から Cuti まで、現世の Paṭisandhi から Cuti まで、第一来世の Paṭisandhi から Cuti まで、さらにまだ悟りを開けなかった場合は第二来世の Paṭisandhi から Cuti まで、自分の智慧の届く範囲のそれぞれの Bhava (生存)に含まれている、

- 1) Rūpa のみを 1 回ずつ無常、苦、無我と三相で洞察します。
- 2) Nāma のみを1回ずつ無常、苦、無我と三相で洞察します。
- 3) Rūpa と Nāma をまとめて 1 回ずつ無常、苦、無我と三相で洞察します。

これらの修習を何度も繰り返して修習してください。時には Ajjhata、時には Bahiddhā も修習してください。

ある Yogī が過去五世まで Paṭiccasamuppāda の修習ができていた場合の修習例

- 1) Pañcama atīta (第五過去世)の Paṭisandhi から Cuti まで。
- 2) Catuttha atīta (第四過去世)の Paṭisandhi から Cuti まで。
- 3) Tatiya atīta (第三過去世)の Paṭisandhi から Cuti まで。
- 4) Dutiya atīta (第二過去世)の Paṭisandhi から Cuti まで。
- 5) Paṭhama atīta (第一過去世)の Paṭisandhi から Cuti まで。
- 6) Paccuppanna (現世)の Paṭisandhi から Cuti まで。

さらに現世でこの Yogī が阿羅漢になっていなかった場合は、

- 7) Paṭhama anāgata (第一来世)の Paṭisandhi から Cuti まで。
- さらにこの Yogī に次の世もあるならば、
- 8) Dutiya anāgata (第二来世)の Paṭisandhi から Cuti まで。

以上のように第五過去世から現世、そして悟りを開く最後の世まで、次の様に修習します。

- 1) Rūpa のみを 1 回ずつ無常、苦、無我と三相で洞察します。

2) Nāma のみを1回ずつ無常、苦、無我と三相で洞察します。

3) Rūpa と Nāma をまとめて1回ずつ無常、苦、無我と三相で洞察します。

これらの修習を何度もしてください。時には Ajjhata のみを修習します。、時には Bahiddhā のみを修習します。時には Ajjhata と Bahiddhā を1回ずつ交互に修習してください。その後、五蘊の方法で、

1) Rūpa のみ。

2) Vedanā のみ。

3) Saññā のみ。

4) Cetasika という Saṅkhāra のみ。

5) Citta という Viññāṇa のみ。

以上を時には Anicca として、時には Dukkha として、時には Anatta として修習してください。時には Ajjhata、時には Bahiddhā、時には Ajjhata と Bahiddhā を交互に何度も何度も Vipassanā 修習してください。次には、

Oḷārika (粗い)、Sukhuma (微細な)、Hīna (劣った)、Paṇīta (優れた)、Dūra (遠い)、Santika (近い) という Rūpa dhamma もありますから、それらもすべて修習します。

1) Oḷārika という粗い Rūpa、Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa もあります。

2) Sukhuma という微細な Rūpa、Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa もあります。

3) Hīna という劣った Rūpa、Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa もあります。

4) Paṇīta という優れた Rūpa、Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa もあります。

5) Dūra という遠い Rūpa、Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa もあります。

6) Santika という近い Rūpa、Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa もあります。

これらを Vipassanā 修習することができたなら、Atīta (過去世)、Anāgata (来世)、Paccuppanna (現世)、Ajjhata (内)、Bahiddhā (外)、Oḷārika (粗い)、Sukhuma (微細な)、Hīna (劣った)、Paṇīta (優れた)、Dūra (遠い)、Santika (近い) という 11 か所にあるすべての Rūpakkhandha、Vedanākkhandha、Saññākkhandha、Saṅkhārakkhandha、Viññāṇakkhandha という五蘊を Vipassanā 修習することができたこととなります。

これらの修習は Anattalakkhaṇa sutta (無我相経) の修習方法となります。

Anattalakkhaṇa (無我相経) の一部を記載します。

Tasamātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ rūpaṃ - ‘netam mama, nesohamasmī, na meso attā’ ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya datṭhabbaṃ.

それゆえに比丘たちよ、すべての物質性は何であっても、過去のものでも、未来のものでも、現在のものでも、内のもので、外のもので、粗いものでも、微細なものでも、劣ったものでも、優れたものでも、遠いものでも、近いものでも、「これは私のものでは

ない、これは私ではない、これは私の我ではない。」とこのようにあるがままに正しい智慧によって観るべきです。

Yā kāci vedanā ...pe... sammapaññāya daṭṭhabbaṃ.

すべての受は何であつても(同上)、正しい智慧によって観るべきです。

Yā kāci saññā ... pe ... sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

すべての想はなんであつても(同上)、正しい智慧によって観るべきです。

Ye keci saṅkhārā... pe ... sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

すべての形成力はなんであつても(同上)、正しい智慧によって観るべきです。

Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā pañītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbhaṃ viññāṇaṃ - 'netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā'ti evametāṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

すべての識は何であつても過去のものでも、未来のものでも、現在のものでも、内のものでも、外のものでも、粗いものでも、微細なものでも、劣ったものでも、優れたものでも、遠いものでも、近いものでも、「これは私のものではない、これは私ではない、これは私の我ではない。」とこのようにあるがままに正しい智慧によって観るべきです。

以上のようにお釈迦様は無我相経で 11 か所において五蘊で Vipassanā 修習する方法を説かれています。

さらに Saṃyuttanikāya aṭṭhakathā4-232 には次のように説明されています。

netāṃ mama, nesohamasmi, namesoattā ti samanupassāmīti aniccaṃ, dukkhaṃ, anātā ti samanupassāmī.

これは私のものではない、これは私ではない、これは私の我ではない、とみることはそれらが無常、苦、無我とみなすことです。

この註釈書の意味は、

- (1) Atīta rūpa dhamma のすべて。
- (2) Anāgata rūpa dhamma のすべて。
- (3) Paccuppanna rūpa dhamma のすべて。
- (4) Ajjhata rūpa dhamma のすべて。
- (5) Bahiddhā rūpa dhamma のすべて。

- (6) Oḷārika という粗い rūpa dhamma のすべて。
- (7) Sukhuma という微細な rūpa dhamma のすべて。
- (8) Hīna という劣った rūpa dhamma のすべて。
- (9) Paṇīta という優れた rūpa dhamma のすべて。
- (10) Dūra という遠い rūpa dhamma のすべて。
- (11) Santika という近い rūpa dhamma のすべて。

この 11 か所にあるすべての Rūpa dhamma を、

- (1) “netam mama.” 「これは私のものではない。」 = Dukkhānupassanā (苦随観)。
- (2) “nesohamasami.” 「これは私ではない。」 = Aniccānupassanā (無常随観)。
- (3) “namesoattā.” 「これは私の我ではない。」 = Anattānupassanā (無我随観)。

このように正しい Vipassanā の智慧により 11 か所にあるすべての Rūpakkhandha (色蘊) をあるがままに洞察しなければなりません。残りの Vedanākkhandha (受蘊)、Saññākkhandha (想蘊)、Saṅkhārakkhandha (行蘊)、Viññāṇakkhandha (識蘊) の Nāmakkhanda (名蘊) も同じように Vipassanā 修習してください。

< Oḷārika rūpa (粗い物質性)、Sukhuma rūpa (微細な物質性) などの説明 >

Oḷārika rūpa dhamma、Sukhuma rūpa dhamma として分けて修習することができます。

- 1) Cakkhupasāda、Sotapasāda、Ghānapasāda、Jivhāpasāda、Kāyapasāda という 5 種類の Pasāda rūpa と Gocara rūpa (行境色) という対象の Rūpa 7 種類の 12 種類の Rūpa は Vipassanā 修習している Yogī の智慧に容易にはつきりと生じます。それは粗い Rūpa なので Oḷārika rūpa と言います。
- 2) 28 種類ある Rūpa から上記 12 種類を除いた 16 種類の Rūpa は Yogī の智慧に容易には見え難い Rūpa です。それらは見え難い微細な Rūpa なので Sukhuma rūpa と言います。
- 3) Nāma dhamma の中の Akusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa は Yogī の智慧に観え易い粗い Nāma dhamma です。それを Oḷārika nāma と言います。
- 4) Nāma dhamma の中の Kusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa、Pañcadvārāvajjana、Pañcaviññāṇa、Sampaṭicchana、Santīraṇa、Voṭṭhapanā、Tadārammaṇa、Manodvārāvajjana、Tadārammaṇa さらに Paṭisandhi citta、Bhavaṅga citta、Cutī citta、さらに Kiriya javana (唯作速行) のような Avyākata citta (無記心) の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa は微細な Nāma なので Vipassanā 修習をしている Yogī の智慧に容易には生じません。それを Sukhuma nāma と言います。
Oḷārika (粗い) と Sukhuma (微細な) は以上のように分類して修習することができます。さらに細かく観て修習する場合は Visuddhimagga aṭṭhakathā2-104,105 を参照してください。
- 5) Akusala の結果の Rūpa dhamma を Hīna (劣った) と言います。

- 6) Kusala の結果の Rūpa dhamma を Paṇīta (優れた) と言います。
 - 7) Oḷārika という Nāma dhamma を Hīna と分類します。
 - 8) Sukhuma という Nāma dhamma を Paṇīta と分類します。
 - 9) Sukhuma rūpa dhamma は Yogī の智慧から遠く観え難いので Dūra と分類します。
 - 10) Oḷārika rūpa dhamma は Yogī の智慧から近く観え易いので Santika と分類します。
 - 11) Akusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa は Avyākata (無記) という Vipākakiriya (異熟唯作) の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa から遠く、Kusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa から遠いので Dūra と分類します。さらに Kusala avyākata の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa は Akusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa から遠いので Dūra と分類します。このような分け方もあります。
 - 12) Akusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa は Akusala の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa に近いので Santika と分類します。Kusala avyākata の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa は Kusala avyākata の Vedanā、Saññā、Saṅkhāra、Viññāṇa に近いので Santika と分類します。このような分け方もあります。
- これらの分類方法は Visuddhimagga aṭṭhakathā2-106,107 に詳細に書かれています。

● 実践修習

- 1) Atīta、Anāgata、Paccuppanna という 3 つの Kāla の Ajjhatta と Bahiddhā に含まれている六門四十二身分のすべての Rūpa dhama を、
 - 2) Kusala javana vīthi と Akusala javana vīthi の Nāma dhamma と Paṭisandhi、Bhavaṅga Cuti という Vīthimutta nāma dhamma を、
- これらのすべてを Rūpa と Nāma の 2 種類に分類して洞察します。さらに五蘊の方法で 5 つに分類して洞察します。Atīta、Paccuppanna、Anāgata の最後の生まで洞察します。さらに Oḷārika、Sukhuma、Hīna、Paṇīta、dūra、Santika にある Rūpa dhamma と Nāma dhamma も洞察します。このように洞察する時は、
- ① Rūpa のみを無常、苦、無我の三相で洞察します。
 - ② Nāma のみを無常、苦、無我の三相で洞察します。
 - ③ Rūpa と Nāma を同時に無常、苦、無我の三相で洞察します。

Pañcagga dāyaka (パンチャガ施与者) 夫婦はこのように 11 か所にある Saṅkhāra dhamma を Rūpa と Nāma の 2 種類に分ける方法で観る修習をして Anāgāmin magga phala (不還道果) に到達した例が Dhammapada aṭṭhakathā2-369 (法句経註釈) に書かれています。

Pañcavaggiya (五比丘) が 11 か所にある Saṅkhāra dhamma を五蘊に分けて観る修習をして Arahatta magga phala (阿羅漢道果) に到達した例は Saṃyuttanikāya2-55 Anatta lakkhaṇa sutta (相応部経典、無我相経) に書かれています。

できれば Olārika、Sukhuma、Hīna、Pañīta、dūra、Santika にあるすべての Rūpa dhamma と Nāma dhamma を Atīta、Anāgata、Paccuppanna という3つの Kāla にあるすべてを Ajjhata、Bahiddhā と交互に Vipassanā 修習をすれば、智慧はより鋭く鮮明になります。

以上で 11 か所にある Rūpa dhamma と Nāma dhamma を Rūpa と Nāma の 2 つに分けて観る修習、五蘊として 5 つに分けて観る修習の方法の説明を終わります。

9. Asubha bhāvanā 不浄観の修習方法

これから修習する Asubha bhāvanā は samatha 瞑想の Asubha ではなく Vipassanā 瞑想の Asubha bhāvanā です。お釈迦様は Vipassanā の Asubha 瞑想を修習するようにと Aṅguttaranikāya3-343Girimānanda sutta (増支部経ギリマーナンダ経)において Saviññāṇaka asubha を説かれています。生きている人を Asubha として観る修習です。

さらに Udāna (自説経) 120Megiya sutta において以下のように説明されています。

Asubhā bhāvanā rāgassa pahānāya.

不浄の修習は食欲を無くすためである。

このことは Suttanipāta307,308Vijaya sutta (勝利経) などにも説かれています。

Saviññāṇaka asubha とは生きている不浄なものです。Aviññāṇaka asubha とは死体のことです。それらの 2 種類の Ashuba の修習は Dukkhanupassanā の修習になります。

1) Saviññāṇaka asubha 生きものの不浄

Saviññāṇaka asubha は以下の 3 種類の方法があります。

- (1) 三十二身分を Asubha の要素で観る。
- (2) ウジ等が湧いている身体を Asubha の要素として観る。
- (3) Rūpa paramattha dhamma を Asubha の要素として観る。

(1) 三十二身分を観る

Samatha 瞑想では Saviññāṇaka asubha は生きものの三十二身分を Paṭikūla manasikāra (厭逆作意) でうんざりする対象と観て Jhāna (禅) に入る修習をしました。Vipassanā 瞑想の場合はうんざりする対象を Paṭikūla manasikāra として観て三十二身分はうんざりする過ちであると Ādīnavānupassanā ñāṇa (過患随観智) により観て修習します。

まず Ajjhata (内) の三十二身分をまとめて、あるいは1つずつ Paṭikūla としてうんざりと観る Asubha 瞑想修習をすると第一禅定に入ることができます。Bahiddha (外) の三

十二身分を観て修習すると Upacāra samādhi(近行定)まで得ることができます。これらの Samatha 瞑想修習をしっかりと終えた後、Ādīnavanupassanā により三十二身分を Asubha のうんざりする要素であるとはっきりと観て修習します。Ajjhatta を 1 回、Bahiddhā を 1 回と交互に繰り返し修習して Bahiddhā は自分に近いところから遠くに広げて修習します。すでに Vipassanā 修習をしっかりとしてきた Yogī は Rūpa paramattha、Nāma paramattha を自分の智慧で理解しているので Asubha bhāvanā をこのように Ajjhatta と Bahiddhā を交互に修習しているとさらに Bhāvanā の智慧が鋭くなってきます。Ajjhatta と Bahiddhā を交互に何度も修習していると三十二身分の Koṭṭhāsa(部分)が消えて行きます。すべて Rūpakalāpa に変わっていきます。Bhāvanā の智慧が強くなると Koṭṭhāsa(部分)が Rūpakalāpa として観えるようになるわけです。もし何度も三十二身分を修習しても Rūpakalāpa が現れない場合は三十二身分の部分 1 つ 1 つに集中して四界分別瞑想をしてください。そのように修習をすると以前にも四界分別修習してきたわけですから Rūpakalāpa が容易に観えるようになります。この Rūpakalāpa はまだ Paramattha ではないのですから Rūpa 瞑想の時の表にある Rūpakalāpa に含まれている pathavī, āpo, tejo, vāyo などの Rūpa paramattha の要素を自分の智慧ではっきりと観えるまで修習してください。Rūpa paramattha dhamma がはっきりと観えるようになってから無常、苦、無我の三相により洞察してください。洞察する時には Ajjhatta の三十二身分にある Paramattha rūpa dhamma と Bahiddhā の三十二身分にある Paramattha rūpa dhamma を観て三相で洞察してください。

以上のように三十二身分にある Koṭṭhāsa を四界分別によりよく修習して Rūpakalāpa を観てさらにそこに含まれる Paramattha rūpa dhamma がよく観えた段階で Vipassanā 修習をしてください。

(2) ウジで充満している身体を観る

Phenapiṇḍūpama sutta(泡沫の如し経)においてお釈迦様は、川の流れに出来る泡沫のように生じては壊れてしまうものは実体があるものではなく、五蘊とはその泡沫のようなものである、それらは空虚であり空無となることを正しく観察するように、と比丘たちに説かれました。

その Sutta の注釈書には次のように書かれています。

私たちの身体はウジ虫で充満しています。私たちの身体は虫たちが子供を産む場所でもあります。虫たちは私たちの身体の中で大便小便などの排泄をします。さらに虫たちは私たちの身体の中で病気になったり、虫たちは死んで遺体となり私たちの身体は虫たちの墓地になっている訳です。これほどまでに不浄なもので充満している自分の身体について自分の智慧で観て修習してください。Ajjhatta 1 回、Bahiddhā 1 回と交互に修習します。[Saṃyuttanikāya Phenapiṇḍūpama sutta aṭṭhakathā2-294 に記載]

このように Ajjhatta と Bahiddhā を Asubha として交互に修習をしていると、Paramattha

sacca をしっかりと修習した Yogī の場合は Bhāvanā の智慧の力により Rūpakalāpa が観えるようになります。その Rūpakalāpa に含まれている Paramattha dhamma が観えたなら、その Paramattha dhamma を無常、苦、無我の三相で洞察していきます。もしも、Rūpakalāpa がよく観えなかった場合は自分の身体はウジなどで充満しているうんざりする Asubha の対象であると四界分別修習をすると Rūpakalāpa が観えるようになってきます。Rūpakalāpa が観えたら Rūpa paramattha の要素を自分の智慧で観て無常、苦、無我の三相で洞察してください。Ajjhatta と Bahiddhā の両方を修習してください。

(3) Rūpa paramattha の Asubha の状態を理解する

Rūpa paramatthah の Asubha の状態とは以下の 5 つです。

- ① Duggandha: 悪臭がある。
- ② Asuci: 不浄である。
- ③ Vyādhi: 病である。
- ④ Jarā: 老化する。
- (5) Maraṇa: 死、破壊がある。

[Saṃyuttanikāya Aṭṭhakathā3-59,2-294 に記載]

このように Asubha の要素がはっきりとありますから、それらをよく観て「Asubha、Asubha、Asubha。」と修習します。自分の身体の Ajjhatta(内)をこれらの 5 つの要素で観て修習します。Bahiddhā(外)も同じように観て修習します。

2) Aviññāṇaka asubha 死体の不浄

Dīganikāya2-235Mahāsatipatthāna(長部経典大念処経)においてお釈迦様は次のように説かれています。

Navasivathikapabbam(九墓地節)

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakam vinīlakm vipubbakajātam. So imameva kāyam upasaṃharati –

‘ayampi kho kayo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

比丘たちよ、比丘は死後一日、あるいは死後二日、あるいは死後三日経ち膨らんだ遺体、真っ黒になった遺体、膿が流れ出ている遺体を集中して「自分の身体もこのような要素のものである、このように必ずなる、このような状態を乗り越えることはできない。」と自分の智慧で観ます。

さらに Dīganikāya aṭṭhakathā2-394,Majjhimanikāya aṭṭhakathā1-305 において Dīganikāya をすべて暗記している Mahāsiva mahāthera arahant(マハーシヴァ大長老阿羅漢)はこの大念処経の Navasivathikapabbam(九墓地節)を唱えられ、この Asubha

bhāvanā は墓地にある遺体を観て 9 種類の Asubha bhāvanā をする過患随観であると説明されています。

上記 Sutta や Aṭṭhakathā の説明により Aviññāṇaka asubha を修習する Yogī はまず、遺体を選んで修習しなければなりません。現在観ることができなくても以前に観た遺体を思い出して修習しても構いません。Aviññāṇaka asubha は Samatha 瞑想では第一禪定に入ることができます。Samatha 瞑想修習の時には男性は男性、女性は女性と同じ性の遺体を選ばなければなりません。それは異性の遺体を観て修習していると Rāga が現れることがあるからです。しかし、Vipassanā を Ādīnavānupassanā で Asubha の過ちを観て修習する場合は同じ性の遺体を選んでも構いません。この例としてお釈迦様は Suttanipāṭa 307,308 Vijaya sutta aṭṭhakathā (スッタニパータ勝利経註釈)において Sirimā という女性の遺体の Asubha bhāvanā についてお話されたことがあります。Sirimā はとてもきれいな女性でした。ある比丘はこの女性にとっても執着していました。Sirimā が病気で亡くなったことを聞いた比丘は食事ができなくなってしまいました。そのことを知ったお釈迦様は Sirimā の遺体を 3 日間置きました。遺体からは膨張したり膿がでてきたりしています。お釈迦様は比丘、比丘尼、男性信者、女性信者などを呼び Sirimā の遺体を観て Ādīnavānupassanā で Asubha bhāvanā をするようにと指示されました。Ādīnavānupassanā で Vipassanā 修習する時には性別に関係無く修習をすることがこの経典から解ると思います。

自分の死体の過ちを観たり、他人の死体過ちを観たり何度も Ajjhata と Bahiddhā にある死体を観て Asubha 瞑想をしてください。

● Aviññāṇaka asubha の実践修習

ここまで実践をしてきた Yogī は Vipassanā ができるようになってきていると思います。Atīta (過去世)、Paccuppanna (現世)、Anāgata (来世) の 3 つの Kāla にある Rūpa dhamma、Nāma dhamma という五蘊を無常、苦、無我の三相で洞察できる Yogī の智慧は Vipassanā の智慧や光が強くなってきます。もし弱いと感じたならばもう一度自分の好きな第四禪定に入って Samādhi の光を強くしてください。このように Vipassanā 修習を何度もしたり Samādhi の力を強くしたりした後で Aviññāṇaka asubha を修習することができます。つまり智慧の光が強くなった時にその光により Aviññāṇaka asubha を確認するのです。このように光が強くなった時に過去に観たことのある死体にその光を射して観ます。その強い光により死体ははっきりと観えるようになります。できれば膨張してウジや膿がでてきたような死体を選んだ方がよいでしょう。うんざりする要素を確認するためにはこのような死体の方がより容易に修習することができるからです。このような死体を観て Asubha、Asubha と随念します。Asubha の要素が自分の智慧にはっきりと現れた時に Bhāvanā citta がその対象に留まるようになります。このように外の死体に集中できるようになってきたら次は自分の死体を観ます。自分の身体もいつかはこの死

体のようにになってしまうことを自分の智慧で観てください。自分の身体もこのようになるのだと智慧で観えた時に *Asubha*、*Asubha* と随念してください。このように自分の身体を *Asubha* として容易に修習できなかつた場合はもう一度初めに観た *Bahiddhā* の死体を観て *Ajjhatta* の死体を観ることを交互に何度も繰り返します。*Asubha* の要素が現れるまで何度も *Ajjhatta* と *Bahiddhā* の死体を交互に観て修習してください。このように修習してもまだ自分の死体を *Asubha* の要素として観ることができない場合は、現在から *Anāgata* (来世) までどんどんと智慧を伸ばして観てください。自分の死を観ることが容易にできるようになります。今まで *Paṭiccasamuppāda* の修習をしてきているので来世の最後の生まで観ることは容易にできるのです。このようにして自分の *Asubha* をはっきりと観ることができるようになったら *Ajjhatta* に対して *Asubha*、*Asubha* と随念し *Bahiddhā* に対して *Asubha*、*Asubha* と随念し、*Ajjhatta* と *Bahiddhā* を交互に修習してください。さらに *Rāga* (貪欲) で愛情を持った人に対しても *Asubha* と観て修習してください。このように *Ajjhatta* と *Bahiddhā* の *Asubha* を交互に修習していると死体が *Rūpakalāpa* に変わってきます。あるいは死体の肉などが消えて骨だけになりさらに骨が粉々になって変化することが智慧に現れる場合もあります。このように智慧の中で一週間ほどたった死体が骨や粉々になった骨として観ることができるようになるのがよい修習となります。このように自分の智慧で死体の変化していくことを観ます。さらに *Rūpakalāpa* が観えた場合、*Rūpa paramattha* の要素を観て洞察してください。この死体は *Utuja rūpakalāpa* (時節生色聚) のみであることを理解してください。もし *Rūpakalāpa* がよく観えなかつた場合は *Ajjhatta* と *Bahiddhā* の死体をよく観て四界分別瞑想をしてください。すると *Rūpakalāpa* が観えるようになります。*Rūpakalāpa* を *paramattha dhamma* が観えるまで修習すると *Utuja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa* が観えてきます。それらの *Rūpa dhamma* を無常、苦、無我と洞察してください。この *Vipassanā* 修習は *Asubha* をしっかりと自分の智慧で観ることができるようになってから修習してください。

*注意点

死体にはウジなどの生きものが生きている場合があります。そのウジなどが付いている死体を四界分別瞑想で修習した時に *Utuja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa* のみならず *Pasādarūpa* も観えてしまう場合があります。*Utuja rūpakalāpa* は通常不透明です。*Pasādarūpa* は透明です。その両方が観えてしまう場合があります。それはウジなどの生きものの *Rūpakalāpa* も智慧で観てしまっているので *Asubha* の対象に透明と不透明な *Rūpa* が観えてしまったのですが死体には *Pasādarūpa* はありません。死体には *Cittaja* (心生)、*Kammaja* (業生)、*Āhāraja* (食生) という *Catusamuttānika rūpakalāpa* (四等起色) はありません。死体には不透明な *Utuja* (時節生) の *Rūpakalāpa* のみあるのです。ウジなどの生きものの *Pasādarūpa* も観えてしまう場合があるので死体に透明と不透明な要素があると思ってしまうないように注意してください。

10. Paṭiccasamuppāda aṅga の修習方法

Paṭiccasamuppāda aṅga を Vipassanā 修習することについて Paṭisambhidāpālī(無碍解パーリ)を参考にして Visuddhimagga atṭhakathā2-244 には Sammasana ñāṇa の Lakkhaṇa sammasana vipassanā ñāṇa の対象の中には Paṭiccasamuppāda aṅga も含まれています、と書かれています。ですから Yogī は Paṭiccasamuppāda aṅga も Vipassanā 修習しなければならないのです。

Avijjā paccaya saṅkhāra.....という Anuloma paṭiccasamuppāda の方法により原因と結果の Dhamma をもう一度修習してください。自分の智慧ではっきりと観えた時にそれらを Vipassanā 修習します。

Paccuppanna bhava(現世有)を中心として Vipassanā する場合、

- 1) Avijjā, saṅkhāra は過去世。
- 2) Viññāṇa, Nāmarūpa, Saḷāyatana, Phassa, Vedanā, Taṇhā, Upādāna bhava は現世。
- 3) Jāti, Jarāmaraṇa は来世。

Paṭhama atīta bhava(第一過去世有)を中心とした場合、

- 1) Avijjā, Saṅkhāra は第二過去世。
- 2) Viññāṇa, Nāmarūpa, Saḷāyatana, Phassa, Vedanā, Taṇhā, Upādāna bhava は第一過去世。
- 3) Jāti, Jarāmaraṇa は現世。

Paṭhama anāgata bhava(第一来世有)を中心とした場合、

- 1) Avijjā, Saṅkhāra は現世。
- 2) Viññāṇa, Nāmarūpa, Saḷāyatana, Phassa, Vedanā, Taṇhā, Upādāna bhava は第一来世。
- 3) Jāti, Jarāmaraṇa は第二来世。

以上のように 3 つの bhava の原因と結果を繋げて観る修習をしてください。

前々の過去世や来世などの修習も同じように修習してください。

●Paṭiccasamuppāda aṅga の実践修習

- 1) Avijjā paccaya saṅkhāra. 無明を原因として形成力が生起します。

Avijjā が生じて滅して Anicca、Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。

Avijjā が生じて滅して Dukkha、Saṅkhāra が生じて滅して Dukkha。

Avijjā が生じて滅して Anatta、Saṅkhāra が生じて滅して Anatta。

このように観ていきます。

Rūpanāma の Santati の中で生じた、生じている、生じるであろう Avijjā と Saṅkhāra を Paṭiccasamuppāda 第一法で修習した後で、

Avijjā には Lobha ditṭhi のグループに含まれる Manodvārikajavana vīthi citta がありま

す。Saṅkhāra には Kusala saṅkhāra と Akusala saṅkhāra があります。その両方が Manodvārikajavana vīthi citta のプロセスです。Yogī はそれらの過去世の bhava に作られた Kusala saṅkhāra の生じた瞬間瞬間を Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。

2) Saṅkhāra paccaya viññāṇaṃ. 形成力を原因として意識が生起します。

Saṅkhāra が原因で Paṭisandhi viññāṇa が生じます。

Saṅkhāra が生じて滅して Anicca、Paṭisandhi viññāṇa が生じて滅して Anicca。

このように Vipāka viññāṇa を六門にある Cakkhuvāra vīthi、Sotadvāra vīthi、Ghānadvāra vīthi、Jivhādvāra vīthi、Kāyādvāra vīthi、Manodvāra vīthi すべての Vīthi、さらに Bhavaṅga viññāṇa、Cutī viññāṇa などすべてを修習してください。

以上のように Paṭiccasamuppāda aṅga 第一修習法により原因の Dhamma と結果の Dhamma を Jāti jarāmaraṇa まですべてを修習してください。すべての原因 Dhamma と結果の Dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と三相で洞察してください。

通常 Suttanta(経典)の方法によれば Viññāṇa、Nāmarūpa、Phassa、Saḷāyatana などの Vipāka vaṭṭa dhamma のみを Vipassanā 修習することなのですが、Vīthi citta のプロセスに含まれている Pañcadvārāvajjana、Votṭhapana、Javana、Manodvārāvajjana、Javana などすべての Paramattha dhamma を Vipassanā 修習したとしても、これは Avinābhāva の方法で 1 つの Vīthi の中にある Cittakkhaṇa を Vipassanā することなので罪にはなりません。

Yogī は自分の修習できた過去世のすべてを、例えば過去三世、過去五世、地球のすべてなどを、3 つの Bhava を繋げて修習します。来世についても悟りを開く最後の世までの 3 つの Bhava を繋げて修習します。Ajjhatta1 回、Bahiddhā1 回と交互に修習してください。Bahiddhā は人間、動物など分けて修習する必要はなくすべてをまとめて修習すれば十分です。

以上で Paṭiccasamuppāda の修習についての説明は終わりです。

11. “40to ” 40 種類の識別法

40to とは Anicca、Dukkha、Anatta の 40 種類の Lakkhaṇa を Anicca 10 種類、Dukkha 25 種類、Anatta 5 種類と分類して Vipassanā 修習をするための方法です。この 40 種類の lakkhaṇa は最後に to と付くのでミャンマーでは“40to”という言い方を使って修習をしています。この分類法はミャンマーの Mahāvisuddhārāma Sayadaw が著書の「Paramattha sarūpavhedanī」において説明をされています。”40to”の修習方法は Visuddhimagga aṭṭhakathā2-246 には lakkhaṇa sammāsana ṇāṇa の部分として修習する 40to bhāvanā として説明されています。また、Paṭisambhidāpālī411 にも 40to bhāvanā に

ついでに記載があります。ミャンマーの Mahāvisuddhārāma sayadaw は著書の中でこの 40to を覚え易いように Anicca lakkhaṇa (無常相) 10 種類、Dukkha lakkhaṇa (苦相) 25 種類、Anatta lakkhaṇa (無我相) 5 種類に分けてそれらを偈にして説明されています。

1) 10 Anicca lakkhaṇa 十無常相

(1) **aniccato**: Anniccantikāyā, ādiantavantatāyaca aniccato. [Vm2-247]

無常である: 名色(五蘊)は無常である。また生と滅があるので無常である。

Rūpa と Nāma には両端があります。Uppāda (生)、Ṭhiti (住)、Bhaṅga (滅) があり、Uppāda (生) という端、Bhaṅga (滅) という端です。それらは滅してしまうのでその端を乗り越えることはできません。Uppāda (生) の端を乗り越えることができないという意味は、1 つの Rūpa や Nāma が生じる前に次に生じるための Rūpa や Nāma が並んでいる訳でもなく、また後からどんな Rūpa や Nāma が生じるのかも分からない、ということです。Bhaṅga (滅) の端を乗り越えることができないとは滅した後で残っているものも何もないということです。生の前に何もなく、滅の後にも何も残らず Ṭhiti (住) の時、刹那にあるのみです。そのような儂い要素を aniccato (無常である) といいます。[Mahāṭīkā-2-394]

(2) **palokato**: Vyādhijarāmarañehi palujjanatāya palokato. [Vm2-247]

壊れるものである: Rūpa と Nāma は病気、老化、死により壊れるものなので palokato (崩れるものである) と言います。

(3) **calato**: Vyādhijarāmarañehi ceva lābhālābhādīhi ca lokadhammehi pacalitatāya calato. [Vm2-247]

動揺するものである: 病気、老化、死により、心身は揺れ動きます。または世間八法の幸福な時も不幸な時もそれに対して心身は揺れ動きます。

(4) **pabhanguto**: Upakkamena ceva sarasena ca pabhangu pagamana sīlatāya pabhanguto. [Vm2-247]

崩壊するもの: 自分自身あるいは他人からでも崩れてしまう性質により崩壊するものです。

(5) **addhuvato**: Sabbāvatthanipātīāya, thirabhāvassa ca abhāvātāya addhuvato. [Vm2-247]

堅固ではない: すべてのものは熟れた果物のように落ちてしまい堅く堅固なものはありません。果物は若い時でも枝から落ちてしまう場合もあれば熟れて落ちてしまう場合もあります。この果物のように身体は若い時でも、中年でも老年でもいつ死の時が来るか解りません。心身はこの果物と同じように堅固なものではありません。

(6) **vipariṇāmadhammato**: Jarāya ceva marañena cāti dvedhā pariṇāmapakatitāya vipariṇāmadhammato. [Vm2-247]

変化法である: 心身は老化、死という 2 種類により自然に変化するものです。

(7) **asārakato**: Dubbalatāya, pheggu viya sukhabhañjanīyatāya ca asārakato. [Vm2-247]

堅実ではない：名色(五蘊)はとても弱弱しく自分自身で自然に崩れてしまうものです。樹皮のように簡単に破壊されてしまい堅実な要素はありません。

- (8) **vibhavato**: Vigatabhavatāya, vibhavasambhūtātāya ca vibhavato. [Vm2-248]
虚無である：RūpaとNāmaは生じては滅するものであり、残るものは何もありません。生じて増えることもありません。Vibhava taṇhā(虚無への渴愛)やVibhava ditṭhi(虚無邪見)の原因で生じたものは残るものもなく増えるものもないので虚しいものです。
- (9) **maraṇadhammato(maccu)**: maraṇapakaatitāya maraṇadhammato. [Vm2-248]
死法である：本来すべてのRūpaとNāmaには死の要素があるので死法です。
- (10) **saṅkhatato**: hetupaccayehi abhisaṅkhatatāya saṅkhatato. [Vm2-248]
造作されたもの：直接生じさせるHetu(原因)というJanaka(直接)の原因とUpa-tthambhaka(支え)というPaccaya(原因)の支えにより結果として何度も何度も生じるものは原因により造作されたものです。

以上のようにAnatta lakkhaṇaは10種類あります。すべてのRūpaとNāmaつまり五蘊をこの10種類のAniccaで観て洞察してください。

2) 25 Dukkha lakkhaṇa 二十五苦相

- (1) **dukkhato**: Uppādavayapaṭṭipānatāya, dukkhavatthutāya ca dukkhato. [Vm2-247]
苦である：生滅に逼脳(ひつのもう=圧迫されて悩む)されるので、また苦の基になるので苦である。
Rūpa dhamma、Nāma dhammaに満ちている生きものたちは、RūpaとNāmaが何度も刹那的に生じては滅することに苦しめられています。それらは、
① Dukkha vedanā(苦受)というDukkha dukkha(苦苦)です。
② Sukha vedanā(楽受)というVipariṇāma dukkha(壊苦)です。(生じた時はSukhaですが滅する時にはDukkhaとなります)。
③ Upekkhā vedanā(捨受)と上記のVedanāを除いたRūpaとNāmaはSaṅkhāra dukkha(行苦)です。
このように3つのDukkhaの集まりに苦しみがあります。[Mahāṭīkā395]
- (2) **rogato**: Paccayāpanīyatāya, rogamūlatāya ca rogato. [Vm2-247]
病である：縁により起こるものであり、病根であるから病である。
原因があるかぎり結果のRūpaとNāmaが生じます。RūpaとNāmaが生じるための原因のDhammaがある訳です。その原因がある限り苦しみは続きます。それは長く患う病気のようなものなのです。RūpaとNāmaにはKāyika roga(身的病)とCetasika roga(心的病)が必ずあります。

- (3) **aghatto**: Vigarahaṇīyatāya, avadḍhiāvahanatāya, aghavatthutāya ca aghato. [Vm2-247]

不利益である：Akusala dhammaはすべての仏陀や聖者たちから非難されるものです。生きものたちの不利益になるAgha(不利)というAkusalaの留まる基であるので

不利益です。

(4) **gaṇḍato**: Dukkhatāsūlayogitāya, kilesāsucipaggharaṇatāya, uppādajarābhaṅgehi
腫瘍である: uddhumātaparipakkapabhinnatāya ca gaṇḍato. [Vm2-247]

Dukkha dukkha (苦苦)、Vipariṇāma dukkha (壊苦)、Saṅkhāra dukkha (行苦)などの
3つは苦しみです。これらの苦と共に生じる Sampayutta dhamma も苦と相応し、
Rāga などの Kilesa (煩惱)の不浄が流出します。また生老壊のために膨張、成熟、
破壊するものなので、悪質な腫瘍のようなものです。

(5) **sallato**: Piḷājanakatāya, antotudanaṭṭatāya, dunnīharaṇīyatāya ca sallato. [Vm2-247]

刺さった矢である: ① Rūpa や Nāma が生じて滅していることは苦しめられているこ
とです。② Dukkha vedanā は身体の中に痛みが刺さったように Saṅkhāra dhamma
などは身体の中に生じて滅することで痛みが刺さったようなものです。③ Rūpa、
Nāma、Saṅkhāra dukkha という身体に刺さっている矢を Ariya magga という矢抜き
で抜かなければならないので抜き難い矢が刺さっているようなものです。

(6) **ābādhato**: Aseribhāvajanakatāya, ābādhapadaṭṭhānatāya ca ābādhato. [Vm2-247]

疾である: 病気になり一人で起きることができなくなると四威儀の能力が無くなり
誰かの保護を受けなければなりません。そのような身体は何かの原因と繋がりがあ
るので生じます。病気などの苦しみには原因があります。病気の原因なので疾に支配
されるのです。

(7) **upaddavato**: Aviditānaṃyeva vipulānaṃ anathānaṃ āvahanato, sabbupadda
vavathutāya ca upaddavato. [Vm2-247]

禍である: Rūpa と Nāma という身体を持っていると王様から捉えられたり、死刑に
なったりすることも起こります。老化や病気、死があります。Nāma と Rūpa を持つ
ていることは不利益をもたらし、禍の基になります。

(8) **bhayato**: Sabbabhayānaṃ ākaratāya, dukkhavūpasamsaṅkhātassa paramassāsassa
paṭipakkhabhūtāya ca bhayato. [Vm2-247]

恐怖である: 現世に Rūpa と Nāma という身体を持っていることは苦しみであり危険
なことです。現世のみならず来世にも身体を持てば必ず苦しみや危害があります。

Rūpa と Nāma という身体を持っていることは涅槃とは逆のことで、それは恐怖です。

(9) **ītito**: Anekabyasanāvahanatāya itito. [Vm2-247]

災難である: Rūpa と Nāma という身体があることにより種々、数々の Vyasana (破
壊)があるのでびくびくとした災難のようなものなので itito (災難)です。

(10) **upasaggato**: Anekehi anathehi anubaddhātāya, dosūpasatṭhatāya, upasaggo viya
anadhivāsanārahatāya ca upasaggato. [Vm2-247]

災患である: Bahiddhā (外)では親族の不幸などの悲しみに会うことがあります。
Ajjhata (内)は病気になったり利益にならないことがたくさんやってきます。身体を持
っていることはそれらの不幸に常に繋がっています。対象には Rāga や Dosa などが

付着しています。それらは災患です。

- (11) **atāṇato**: Atāyanatāya ceva, alabbhaneyyakhematāya ca atāṇato. [Vm2-247]
無救護所である: 救護が無く、安穩が得られないので無救護所である。
身体は生じたら滅することは当然なことです。滅することを止めることはできません。
必ず苦しみや危害はやってきてそれらから護ることはできないので無救護所です。
- (12) **aleṇato**: Allīyituṃ anarahatāya, allīnānampi ca leṇakiccākāritāya aleṇato
[Vm2-247]
無避難所である: 頼る人々に対して避難所とならないので無避難所です。苦しみから逃れられる頼るところを探してもどこにも頼れるところはないので無避難所です。
- (13) **asaraṇato**: Nissitānaṃ bhayasārakattābhāvena asaraṇato. [Vm2-247]
無帰依所である: 依止する人々に対して怖畏が残り帰依所とならないので無帰依所です。jātijarābyādhimaraṇa という生老病死の苦しみから逃れたいと思っても逃れることはできないので無帰依所です。
- (14) **vadhakato**: Mittamukhasapatto viya vissāsaghātītāya vadhakato. [Vm2-248]
殺害者である: 五蘊という Rūpa と Nāma は親しくしようとしても親し気な顔をして殺意を持っている敵のように信頼を裏切られるものなので殺害者です。
- (15) **aghamūlato**: Aghahetutāya aghamūlato. [Vm2-247] [Mahāṭīkā2-397]
痛恨である: Akusala の原因であり利益の無い苦しみの基であるから痛恨です。
- (16) **ādīnavato**: atha vā ādīnaṃ vāti gacchati pavattatīti ādīnavo, kapaṇamanussassetam
adhiva canaṃ khandhāpi ca kapaṇāyevāti ādīnavasadisatāya ādīnavato.
[Vm2-247] [Mahāṭīkā2-397]
過患である: 五蘊が Anicca であるということは Bhavapavatti (有転起) という生が起きることであり、そのような Anicca は身体に対して過患 (罪) なことです。
お釈迦様は Pañcupādānakkhandha (五取蘊) は Anicca (無常)、Dukkha、(苦)、
Vipariṇāma dhamma (壊法) である、と説かれています。それは、Anicca、Dukkha、
Vipariṇāma dhamma である Pañcupādānakkhandha は Ādīnava という過患であるということ
です。Bhavapavatti dukkha は Anicca、Dukkha、Vipariṇāma dhamma であり過患な
ことです。
- (17) **sāsavato**: Āsavapadaṭṭhānatāya sāsavato. [Vm2-248] [Mahāṭīkā2-397]
有漏である: 漏の直接因なので有漏です。
五蘊という Rūpa と Nāma が生じるのは Avijjā、Taṇhā、Upādāna などの Kilesa vaṭṭa
(煩惱輪転) という Āsava dhamma (漏法) です。Ārammaṇa paccaya satti の支えにより
五蘊が生じます。五蘊という Rūpa と Nāma dhamma は Āsava dhamma の一番近い
直接因なので有漏です。
- (18) **mārāmisato**: Maccumārakilesamārānaṃ āmisabhūtatāya mārāmisato.
[Vm2-248] [Mahāṭīkā2-397]

魔食である： 身体には 5 つの Māra(魔)があります。

Devaputtamāra (天子魔)、Kilesamāra (煩惱魔)、Khandhamāra (蘊魔)、Maccumāra(死魔)、Abhisankhāramāra(行魔)です。身体はこれらの5つの Māra に食べられるものなので魔食です。

(19) **jātidhammato**: 生法である = Uppāda(生)の要素。

(20) **jarādhhammato**: 老法である = Ṭhiti(住)の要素。

(21) **vyādhidhammato**: 病法である = Bhaṅga(滅)つまり maraṇa(死)の要素。

Jātijarāvyādhimaraṇapakatitāya Jātijarāvyādhimaraṇadhhammato.

[Vm2-248] [Mahāṭīkā2-397]

Jāti は適宜生まれること、Jara は老化して減少していくこと、Vyādhi は病気になることです。

*Maraṇadhhammato は Anicca10 種類に含まれている。

(22) **sokadhhammato**: 愁法である = 心配すること。

(23) **paridevadhhammato**: 悲法である = 泣きながら心配すること。

(24) **upāyāsadhhammato**: 悩法である = すすり泣くこと。

Sokaparidevaupāyāsahetutāya sokaparidevaupāyāsadhhammato. [Vm2-248]

(25) **saṃkilesikadhhammato**: Taṇhādīṭṭhiduccaritasamkilesānaṃ visayadhammatāya saṃkilesikadhhammato. [Vm2-248]

雑煩惱法である： 五蘊は Taṇhā saṃkilesa(渴愛煩惱)、Dīṭṭhi saṃkilesa(見煩惱)、Duccarita saṃkilesa(悪行煩惱)の 3 つの Saṃkilesa が増大するところです。この3つの Saṃkilesa dhamma という 10 種類の kilesa を増大するので雑煩惱法です。

実践修習は五蘊で観る方法、あるいは Rūpa と Nāma の 2 つに分けて観る方法のどちらかで修習してください。五蘊の場合は 1 蘊 1 蘊にこれらの要素を観て「Dukkhatto、Dukkhatto。」などと 25 種類を 1 つ 1 つ修習してください。

3) 5 Anatta lakkhaṇa 五無我相

(1) **anattato** Sāmi-nivāsi-kāraka-vedakādhiṭṭhāyakavirahitatāya sayaṅca assāmikabhāvādi tāya anattato. [Vm.2-247]

無我である： 自らが主ではないので無我である。

① Sāmi atta: 所有者の我 = 身体を所有しているのは自分である。

② Nivāsi atta: 住居の我 = 身体は死んで新しい身体になるが身体が変わっても我は前の我が移り住んでいて常に同じ我である。

③ Kāraka atta: 作者の我 = 何かするべき仕事は全てできる。

④ Vedaka atta: 受者の我 = すべての対象を味わうことができる。

⑤ Adhiṭṭhāyaka atta: 決定の我 = 何かすることを決定することができる。

これらの5つの Atta(我)は私たちの身体にはありません。それらの Atta が無いことを理解して Anatta(無我)あるいは Anattato(無我である)と修習します。

(2) **suññato**: (Pāli は Anatta と同じ。)

空である: 上記5つの Atta は無いことを理解して、何も無いゼロ、空と観ます。

(3) **parato**: Avasatāya, avidheyatāya ca parato. [Vm.2-247] [Mahāṭīkā-396]

他人である: 身体は輪廻の要素でできています。原因により結果が生じます。

自分で勝手に作られるものではなく過去に作った原因でできています。Sukha だけを欲してもそのようになりません。過去の原因で現在があるので望み通りにはならないのです。病気になりたくない、死にたくないどれ程切望しても望みは叶えられず、それは自分ではなく他人のような要素なので他人である、とみます。

(4) **rittato**: Yathāparikappitehi dhuvasubhasukhattabhāvehi rittato. [Vm.2-247]

空無である: Micchādītthi vāda(邪見説)で物事を観てしまう人々がいます。

それらの邪見とは、

① Dhuvā: 恒久の = 恒久性のあるものと思ってしまう。

② Subhā: 美しい = 美しいものと思ってしまう。

③ Sukhā: 安楽 = 安楽なものと思ってしまう。

④ Atta: 我 = 我があるものと思ってしまう。

邪見のある人々はこのように思ってしまうのですが、このような要素は全く無いと観て空無である、と観ます。

(5) **tucchato**: Rittatāyeva tucchato appakattā vā appakampi hi loke tucchanti vuccati.

空虚である: 五蘊という Rūpa と Nāma には Dhuvā, Subhā, Sukhā, Atta などは無く無駄なものであると観ます。実際にあるものは Paramattha dhamma です。Paramattha dhamma とは刹那に生じては滅する Uppāda(生)、Ṭhiti(住)、Bhaṅga(滅)を繰り返している Rūpa と Nāma のみなので空虚である、と観ます。

Saṃyuttanikāya2-20Sahetu anicca sutta(相応部経有因無常経)でお釈迦様は次のように説示されました。

Rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ. Yopi hetu, yopi paccayo rūpassa uppādāya, sopi anicco. Aniccasambhūtaṃ, bhikkhave, rūpaṃ kuto niccaṃ bhaviṣṣati.

比丘たちよ、精神性(色)は無常です。精神性が生じるための直接の原因であるものも、生じるための支えの原因であるものもあります。それらも無常です。比丘たちよ、無常であるものから生じた精神性がどうして常になるのでしょうか。

お釈迦様は無常である原因から作られた私たちのこの五蘊という身体がどうして常と言えるのか、とおっしゃっている訳です。無常から作られたものは無常となるのです。

五蘊は Avijjā, Taṇhā, Upādāna, Saṅkhāra, Kamma という原因により生じます。

これらの原因の Dhamma は Anicca dhamma、Dukkha dhamma、Anatta dhamma なのです。ですから結果の Dhamma である五蘊も Anicca dhamma、Dukkha dhamma、Anatta dhamma なのです。そのように五蘊を Anicca、Dukkha、Anatta と観て修習します。

4) 200 種類の Naya vipassanā (特別分類方法ヴィパサナー) の実践修習

五蘊を”40to”で観て修習すると 200 通りの修習になります。ですから”40to”の修習は 200 種類の Naya vipassanā と言います。

例えば Rūpakkhanda を観る場合は、

- 1) Aniccānupassāna: 無常随観 10 種類。
- 2) Dukkhānupassāna: 苦随観 25 種類。
- 3) Anattānupassāna: 無我随観 5 種類。

この様に Anicca10 種類、Dukkha25 種類、Anatta5 種類とまとめて“40to”で観て修習します。残りの Nāmakkhanda も同じように修習するので全部で 200 種類の修習をしてください。

Nāma kammaṭṭhāna で修習したように Kusala、Akusala のすべての六門にあるそれぞれの Vīthi を修習してください。Ajjhatta の修習が終わったら Bahiddhā の修習もしてください。Bahiddhā の修習は自分の近くから智慧の届く範囲まで広げて修習してください。さらに過去世から現世まで、そしてまだ現世で悟りを開いていなければ悟りを開く来世まですべての五蘊を“40to”で観て修習してください。これらの修習は何度も何度も繰り返して修習してください。五蘊で修習が終わったら Rūpa と Nāma の 2 種類で分けて観る修習はより良い修習となります。その場合もすべての六門に含まれている Rūpa と Nāma を修習してください。Ajjhatta 1 回、Bahiddhā 1 回と交互に修習してください。さらに過去世、現世、来世の終わりの世まで修習してください。必ず Ajjhatta と Bahiddhā を交互に何度も修習してください。以上で“40to”の修習法を終わります。

12. Paññā bhāvanā (智慧の修習) に満たされるためには

Yogī は五蘊の方法、Āyatana の 12 処の方法、Dhātu の 18 界の方法、Nāmarūpa の 2 つに分けた方法により以下のように修習します。

- 1) 時には Rūpa のみ。
- 2) 時には Nāma のみ。
- 3) 時には Rūpa と Nāma を同時に。

別の言い方をすれば、

- 1) 時には Rūpa のみ。
- 2) 時には Vedanā のみ。

- 3) 時には Saññā のみ。
- 4) 時には Saṅkhāra のみ。
- 5) 時には Viññāṇa のみ。
- 6) 時には Ajjhata のみ。
- 7) 時には Bahiddhā のみ。
- 8) 時には Atīta、Anāgata、Paccuppanna、Ajjhata、Bahiddhā を。
- 9) 時には Anicca lakkhanā を。
- 10) 時には Dukkha lakkhanā を。
- 11) 時には Anatta lakkhanā を。

このように何度も修習することにより Vipassanā の智慧は上昇してきます。智慧が上昇すると Paññā bhāvanā が満たされたこととなります。Paññā bhāvanā が満たされたことにより Arahatta magga phala に到達することができるようになります。

Paññā bhāvanā を満たすために何度も何度も上記の Vipassanā 修習をしてください。もしも、上記の Vipassanā の修習をしてもなかなか智慧が上昇しない場合は Rūpa sattaka、Arūpa sattaka の方法で修習をしなければなりません。

13. Rūpa sattaka vipassanā (七つの物質性ヴィパサナー)、Arūpa sattaka vipassanā (七つの精神性ヴィパサナー)の修習

今まで説明してきた Vipassanā ñāṇa の修習をして、まだ悟りを開くことができなかった場合は Rūpa sattaka (7つの物質性)、Arūpa sattaka (7つの精神性)の修習をします。

1) Rūpa sattaka vipassanā の修習

以下の7種類の方法で Rūpa の修習をします。〔Visuddhimagga2-253〕。

- (1) Ādānanikkhepa rūpa (取捨色) 修習法
- (2) Vayovuḍḍhatthangama rūpa (老化する色) 修習法
- (3) Āhāramaya rūpa (食所成色) 修習法
- (4) Utumaya rūpa (時節所成色) 修習法
- (5) Kammaja rūpa (業生色) 修習法
- (6) Cittasamuṭṭhāna rūpa (心等起色) 修習法
- (7) Dhammata rūpa (法性色) 修習法

● 実践方法

- (1) Ādānanikkhepa rūpa (取捨色) 修習法

Paṭisandhi (結生) から Cuti (死) までの間にあるすべての Rūpa を Anicca、Dukkha、Anatta と三相で洞察します。Ajjhata のみならず Bahiddhā も修習します。

- (2) Vayovuḍḍhatthangama rūpa (老化する色) 修習法

年齢を区切って生じた Rūpa を観る修習です。たとえば寿命を 100 年として以下のように年齢を分割して観ていきます。

- ① 100 歳を 3 等分します。(33、34、33 歳)
- ② 100 歳を 10 等分します。(10 歳ずつ)
- ③ 100 歳を 20 等分します。(5 歳ずつ)
- ④ 100 歳を 25 等分します。(4 歳ずつ)
- ⑤ 100 歳を 33 等分します。(3 歳ずつ)
- ⑥ 100 歳を 50 等分します。(2 歳ずつ)
- ⑦ 100 歳を 100 等分します。(1 歳ずつ)
- ⑧ 100 歳を 300 等分します。(4 か月ずつ)
- ⑨ 100 歳を 600 等分します。(2 か月ずつ)
- ⑩ 100 歳を 2400 等分します。(15 日間ずつ)

以上の①から⑩までのように分割したそれぞれの年齢の間、例えば①ならば 33 歳ずつ、②ならば 10 歳ずつに含まれる Rūpa dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。始めの 33 歳の間 Rūpa とその後の 33 歳の Rūpa は違う Rūpa です。前の Rūpa がその後に移動するのではありません。それを自分の智慧でよく確認してください。残りの③から⑩までも同じように修習してください。

さらに 1 日に含まれる Rūpa を観る修習をします。

- ① 1 日を 2 等分します。昼間と夜間。

昼間の Rūpa と夜間の Rūpa を三相で洞察します。昼間の Rūpa は消滅し、夜間の Rūpa に移動しないことを自分の智慧で観てください。

- ② 1 日を 6 等分します。昼間を 3 等分して午前、午後、夕方。

夜間を 3 等分して日暮れ、真夜中、夜明け。

6 等分したそれぞれの時間の Rūpa を洞察します。1 日のみではなく、毎日を観て洞察してください。6 等分した後にそこに含まれる、

- ① 前に歩いている時に生じた Rūpa dhamma。
- ② 後ろに下がって歩いている時に生じた Rūpa dhamma。
- ③ 前を真っ直ぐに見ている時に生じた Rūpa dhamma。
- ④ 横を見ている時に生じた Rūpa dhamma。

これらを三相で洞察してください。

さらに 1 日の Iriyāpatha sampajañña (威儀路正知) も修習してください。前に進む時、後ろに下がる時などのすべての威儀において、次のように細かく観てください。

- ① 立っている状態から前に進むために足を上にあげた時(まだつま先は地面から離れていない時)に生じた Rūpa dhamma を洞察します。
- ② 足全体が上に持ち上がった時に生じた Rūpa dhamma を洞察します。
- ③ 持ち上げた足を前に出した時に生じた Rūpa dhamma を洞察します。

- ④ 前に出した足を地面に下した時に生じた Rūpa dhamma を洞察します。
 - ⑤ 足が完全に地面に下りた時に生じた Rūpa dhamma を洞察します。
 - ⑥ 下した足を地面に押し付けた時に生じた Rūpa dhamma を洞察します。
- 以上のような歩く時の 6 段階で生じた Rūpa dhamma を洞察してください。
このように 100 歳を等分した毎日の四威儀にある Rūpa dhamma を洞察してください。

(3) Āhāramaya rūpa (食所成色) 修習法

- ① 空腹時に生じた Kammaja (業生)、Cittaja (心生)、Utuja (時節生)、Āhāraja (食生) の 4 つの原因で生じた Catu santati rūpa (四相続色) を三相で洞察します。
 - ② 食後の満腹時に生じた Catu santati rūpa (四相続色) を三相で洞察します。
- 1 日を空腹時と満腹時に分けて修習してください。

(4) Utumaya rūpa (時節所成色) 修習法

- ① 気温の高い時に生じた Catu santati rūpa を三相で洞察します。
 - ② 気温の低い時に生じた Catu santati rūpa を三相で洞察します。
- 1 日を気温の高い時、低い時に分けて修習してください。

(5) Kammaja rūpa (業生色) 修習法

1 日の中で、

- ① Cakkhudvāra (眼門) にある 63 種類の Rūpa dhamma。
- ② Sotadvāra (耳門) にある 63 種類の Rūpa dhamma。
- ③ Ghānavdāra (鼻門) にある 63 種類の Rūpa dhamma。
- ④ Jihvādvāra (舌門) にある 63 種類の Rūpa dhamma。
- ⑤ Kāyadvāra (身門) にある 53 種類の Rūpa dhamma。
- ⑥ Manodvāra (意門) にある 63 種類の Rūpa dhamma。

以上の1つ1つそれぞれの Dvāra にある Rūpa dhamma を無常、苦、無我と三相で洞察します。注意しなければならないことは1つ1つの Dvāra にある Rūpa dhamma は移動しているのではなく、それぞれの Dvāra に生じて滅してしまいます。それを自分の智慧でよく観てください。毎日 Dvāra に生じる Rūpa dhamma をよく観て洞察してください。

(6) Cittasamutṭhāna rūpa (心等起色) 修習法

1 日の中で、

- ① Somanassitakāla (喜悅依存時) 喜んでいる時の Catu santati rūpa を洞察します。
- ② Domanassitakāla (憂依存時) 憂い悲しんでいる時の Catu santati rūpa を洞察します。

このようにうれしい時、悲しい時それぞれの Santati rūpa dhamma を三相で洞察してください。

(7) Dhammata rūpa (法性色) 修習法

生きているものを修習するのではなく、Anindriyabaddha (無根束縛) という生きてい

ないものを修習します。Jīvitindriya(命根)、Kammaja rūpa などとは関係なく例えば、金、銀、石、山、土など生き物ではないものにある Rūpa を観ます。それらは Utuja ojaṭṭhamaka rūpa kalāpa(時節生食素八色聚)と Saddā navaka rūpa kalāpa(声九色聚)のみです。これらの2種類を観て修習します。

Yogīは自分の智慧による光により Bahiddhāにある金、銀、石、山、土、木など生き物ではないものを観て、四界分別によりよく区別できるまで修習します。そこに現れた Rūpa kalāpa は Utuja ojaṭṭhamaka rūpa kalāpa(時節生食素八色聚)と Saddā navaka rūpa kalāpa(声九色聚)のみです。その Kalāpa に含まれている8種類、9種類の要素をよく観てそれらを無常、苦、無我の三相で洞察してください。

以上のように Rūpa に関して7種類の方法で洞察することを Rūpa sattaka vipassanā(七つの物質性ヴィパサナー)の修習と言います。1)から6)までは生きものに関する修習なので Ajjhatta と Bahiddhā の両方を修習してください。7)は生きものではないので Bahiddhā にある Rūpa dhamma を修習してください。

2) Arūpa sattaka vipassanā の修習

以下の7種類の方法により Nāma を修習します。

- (1) Kalāpa(聚)修習法
- (2) Yamaka(対の)修習法
- (3) Khaṇika(刹那の)修習法
- (4) Patipāṭi(順番に)修習法
- (5) Ditṭhiugghāṭana(邪見を除く)修習法
- (6) Mānaugghāṭana(慢を除く)修習法
- (7) Nikantipariyādāna(出離了吾)修習法

●実践方法

- (1) Kalāpa(聚)の修習法

全体をまとめて修習する方法です。

Rūpa sattaka の7種類に分類せずすべての Rūpa dhamma をまとめて Anicca(無常)、Dukkha(苦)、Anatta(無我)と洞察します。その Vipassanā(洞察)している Citta を別の Citta で Vipassanā して観る修習です。Rūpa dhamma を Rūpa sattaka としてまとめて観て洞察している Vipassanā の智慧をもう1つの Vipassanā の智慧で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。

Rūpa sattaka をまとめて Anicca として洞察している Vipassanā の智慧を別の Vipassanā の智慧で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。

Rūpa sattaka をまとめて Dukkha と洞察している Vipassanā の智慧を別の Vipassanā の智慧で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。

Rūpa sattaka をまとめて Anatta と洞察している Vipassanā の智慧を別の Vipassanā の

智慧で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。

以上の方法を前の Vipassanā citta と後の Vipassanā citta という言い方で説明します。

まだ阿羅漢になっていない Sekha (有学) の聖者と Puthujjana (凡夫) の Vipassanā 修習している Citta は Mahākusala manodvārika javana citta (大善意門速行心) です、と Abhidhamma aṭṭhakathā2-388 に説明されています。

まだ阿羅漢になっていない Sekha (有学) の聖者と Puthujjana (凡夫) の Vipassanā 修習している Citta は Kusala javana の後 Cāmāvacara vipāka tadārammaṇa が生じる可能性もあります、と Paṭṭhāna (発趣論) 1-133 に説明されています。

その Vipassanā kusala javana の対象である Vipassanā kusala を対象として Kāmāvacara vipāka citta は Vipassanā kusala dhamma を対象として Tadārammaṇa kicca を続けます、と Abhidhamma aṭṭhakathā3-436 に説明されています。

これらの Abhidhamma などの説明は Taruṇa vipassanā javana (若いヴィパサナー速行) は時には Vipassanā javana の後で Tadārammaṇa に落ちることがありますが、Balava vipassanā (強いヴィパサナー) の智慧になると Tadārammaṇa に落ちることはありません、ということです。

また Abhidhamma aṭṭhakathā2-147 では Balava vipassanā javana の後には Tadārammaṇa に落ちることは無い、と書かれています。

ですから、Vipassanā javana の後に Tadārammaṇa に落ちることもあれば落ちないこともある、ということを理解しておいてください。

Vipassanā manodvārika javana vīthi citta のプロセスの表を参照して修習してください。

Vipassanā manodvārika javana vīthi ヴィパサナー意門速行路

Manodvārāvajjana 意門引転	Javana 速行 (7)	Sahetuka tadārammaṇa 有因被所縁 (2)	/Ahetuka tadārammaṇa /無因被所縁 (2)
1)Ñāṇa 智慧有 Pīti 喜有 - 12	34	34	/12/11
2)Ñāṇa 智慧有 Pīti 喜無 - 12	33	33	/11/11
3)Ñāṇa 智慧無 Pīti 喜有 - 12	33	33	/12/11
4)Ñāṇa 智慧無 Pīti 喜無 - 12	32	32	/11/11

この表にあるように Manodvārāvajjana、Javana 7 回の後 Sahetuka tadārammaṇa あるいは Ahetuka tadārammaṇa のどちらかに落ちる場合があります。

上記の表の数の通りに Vipassanā javana を観て Vipassanā 修習してください。

Sampayutta cetasika が含まれている Manodvārika javana vīthi 1 つの全てを観る時、

- ① Anicca と洞察している Citta、Dukkha と洞察している Citta、Anatta と洞察している Citta など。
- ② Paṭhama citta (第一心)、Dutiya citta (第二心)、など。
- ③ 前の Citta、後の Citta、など。

以上の3種類の言い方をしていますが全て Ekatta(同一)の方法であることを理解してください。なぜならば Paṭhama vipassanā manodvārika citta の対象は Rūpa sattaka の 7ṭhāna(7つの場所)にある Rūpa dhamma だからです。

Dutiya manodvārika vipassanā javana vīthi の対象は Paṭhama manodvārika vipassanā javana vīthi citta です。ですから Nāma dhamma です。

1つの Āvajjana にある Javana vīthi citta の中にあった1つの Citta が Rūpa dhamma を、1つの Citta が Nāma dhamma を対象とすることは大変難しいことです。ですから、Rūpa を対象とするのは1つの Vīthi、Nāma を対象とするのは1つの Vīthi と覚えてください。その Vīthi citta プロセスのすべてを Ekatta の方法で前の Citta、後ろの Citta とし話をしていることを理解してください。Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば、落ちない場合もあります。Tadārammaṇa に落ちる場合は Ahetuka tadārammaṇa か Sahetuka tadārammaṇa のいずれかに落ちます。

(2) Yamaka(対の)修習法

対で洞察する方法です。

Kalāpa で観る Ādānanikkhepa rūpa(取捨色)の方法の Rūpa を Anicca と洞察します。Anicca と洞察している Citta を後の Citta で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。Ādānanikkhepa rūpa の方法の Rūpa を Dukkha と洞察します。Dukkha と洞察している Citta を後の Citta で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。Ādānanikkhepa rūpa の方法の Rūpa を Anatta と洞察します。Anatta と洞察している Citta を後の Citta で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。

Kalāpa の方法では Rūpa sattaka の7種類をまとめて観る方法でしたが、この Yamaka の修習の場合は Ādānanikkhepa rūpa(取捨色)、Vayovuḍḍhatthangama rūpa(老化する色)、Āhāramaya rūpa(食所成色)、Utumaya rūpa(時節所成色)、Kammaja rūpa(業色)、Cittasamutṭhāna rūpa(心等起色)、Dhammata rūpa(法性色)の7種類を1つ1つすべて洞察してください。特に Vayovuḍḍhatthangama rūpa の方法で分類した Rūpa は精密に修習してください。

(3) Khaṇika(刹那の)修習法

Ādānanikkhepa rūpa を Anicca として洞察する、

- ① Ādānanikkhepa rūpa(取捨色)を対象として Anicca と洞察します。Anicca として洞察しているのは Paṭhama citta(Paṭhama vipassanā manodvārika javana vīthi citta) です。その Paṭhama citta を Dutiya citta(Dutiya vipassanā manodvārika javana vīthi citta) で Anicca として洞察します。
- ② Dutiya citta(第二心)を Tatiya citta(第三心)で Anicca と洞察します。
- ③ Tatiya citta(第三心)を Catuttha citta(第四心)で Anicca と洞察します。
- ④ Catuttha citta(第四心)を Pañcama citta(第五心)で Anicca と洞察します。

前の Citta が Anicca と洞察している Citta を後の Citta で Anicca として Dukkha とし

Anatta として洞察します。前の Citta が Dukkha と洞察している Citta を後の Citta で Anicca として Dukkha として Anatta として洞察します。前の Citta が Anatta と洞察している Citta を後の Citta で Anicca、Dukkha、Anatta と洞察します。このように 4 段階で洞察します。同じように Rūpa sattaka の残りの Vayovuḍḍhatthangama rūpa (老化する色)、Āhāramaya rūpa (食所成色)、Utumaya rūpa (時節所成色)、Kammaja rūpa (業色)、Cittasamuṭṭhāna rūpa (心等起色)、Dhammata rūpa (法性色) も 7 種類すべて同じように修習してください。

(4) Paṭipāṭi (順番に) 修習法

Ādānanikkhepa rūpa を Anicca と洞察する、)

- ① Ādānanikkhepa rūpa (取捨色) を Anicca と洞察している Paṭhama citta (第一心) を Dutiya citta で Anicca と洞察します。
- ② Dutiya citta (第二心) を Tatiya citta (第三心) で Anicca と洞察します。
- ③ Tatiya citta (第三心) を Catuttha citta (第四心) で Anicca と洞察します。
- ④ Catuttha citta (第四心) を Pañcama citta (第五心) で Anicca と洞察します。
- ⑤ Pañcama citta (第五心) を Chaṭṭha citta (第六心) で Anicca と洞察します。
- ⑥ Chaṭṭha (第六心) を Satama citta (第七心) で Anicca と洞察します。
- ⑦ Satama citta (第七心) を Aṭṭhama citta (第八心) で Anicca と洞察します。
- ⑧ Aṭṭhama citta (第八心) を Navama citta (第九心) で Anicca と洞察します。
- ⑨ Navama citta (第九心) を Dasama citta (第十心) で Anicca と洞察します。
- ⑩ Dasama citta (第十心) を Ekādasama citta (第十一心) で Anicca と洞察します。

Ādānanikkhepa rūpa を Dukkha として洞察している Citta、Anatta と洞察している Citta も同じように修習します。Vayovuḍḍhatthangama rūpa (老化色)、Āhāramaya rūpa (食所成色)、Utumaya rūpa (時節所成色)、Kammaja rūpa (業色)、Cittasamuṭṭhāna rūpa (心等起色)、Dhammata rūpa (法性色) もすべて同じように 10 段階で修習してください。

(5) Ditṭhiugghāṭana (邪見を除く) 修習法

Ditṭhi (邪見) を剥がす洞察方法です。

Saṅkhāra dhamma を Anatta (無我) として何度も何度も洞察すると Ditṭhi が剥がれてきます。Aniccānupassanā ñāṇa (無常随観智) や Dukkhānupassanā ñāṇa (苦随観智) の大きな Upanissaya paccaya satti (近依縁能力) の支えにより Anattānupassanā ñāṇa が鋭くなり Ditṭhi を剥がすことができます。

Saṅkhāra dhamma を何度も何度も Anatta として洞察してください。

(6) Mānaugghāṭana (慢を除く) 修習法

Māna (慢) を剥がす洞察方法です。

Saṅkhāra dhamma を Anicca (常) として何度も何度も洞察すると Māna を剥がすことができます。

Dukkhānupassanā ñāṇa (苦随観智) や Anattānupassanā ñāṇa (無我随観智) の大きな

Upanissaya paccaya satti (近依縁能力)の支えにより鋭くなった Aniccānupassanā ñāṇa により Māna を剥がすことができます。

Saṅkhāra dhamma を Anicca (常)として何度も何度も洞察してください。

7) Nikantipariyādāna (欲求滅尽) 修習法

Taṇhā nikanti (渴愛欲求)を無くす方法です。

Saṅkhāra dhamma を Dukkha として何度も何度も洞察します。このように何度も洞察すると Taṇhā nikanti (渴愛欲求)を無くすことができます。

Aniccānupassanā ñāṇa と Anattānupassanā ñāṇa の大きな Upanissaya paccaya satti の支えにより鋭くなった Dukkhānupassanā ñāṇa は Taṇhā を無くすことができます。

*注意点

Saṅkhāra dhamma などを洞察する時は Anatta のみ洞察するだけで Diṭṭhi を剥がすことはできません。Dukkha のみ洞察するだけで Taṇhā を無くすことはできません。Anicca のみ洞察するだけで Māna を剥がすことはできません。1つの Anupassanā ñāṇa を残りの2つの Anupassanā ñāṇa が支えるからこそ、それぞれの Anupassanā ñāṇa はそれぞれの Kilesa を無くすことができます。[Visuddhimagga2-262,263,264,Mahāṭīkā2-415,416 記載]

以上のことから Yogī は3つの Kāla (期間)の Atīta (過去世)、Paccuppanna (現世)、Anāgata (来世)、さらに2つの Ṭhāna (場所)の Ajjhata と Bahiddhā に含まれているすべての Saṅkhāra dhamma を Rūpa と Nāma の2種類の方法により、あるいは、khandha の五蘊の方法、Paṭiccasamuppāda (縁起)の方法により三相で何度も洞察してください。このように Vipassanā 修習をした後でその Saṅkhāra dhamma を、

- 1) 時には Anatta のみを中心として洞察します。
- 2) 時には Anicca のみを中心として洞察します。
- 3) 時には Dukkha のみを中心として洞察します。

1座1座においてこのように洞察してください。何度も何度も Saṅkhāra dhamma を上記のように Anatta として洞察していると Anattānupassanā ñāṇa により Atta (我)という知識が消えて行きます。同じように Anicca と洞察していると Aniccānupassanā ñāṇa により Nicca (常)という知識が消えて行きます。同じように Dukkha と洞察していると Dukkhānupassanā ñāṇa により Sukha (楽)という知識が消えて行きます。Saṅkhāra dhamma を Sukha (楽)と観る Yogī には Taṇhā nikanti が現れます。Dukkhānupassanā ñāṇa が鋭くなった Yogī には Taṇhā nikanti が無くなってきます。

Rūpa sattaka の方法 Arūpa sattaka の方法によりすべての Rūpa dhamma と Nāma dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と三相で洞察することで Vipassanā kammaṭṭhāna (ヴィパサナー業処)は Paṇa (完璧)になります。

Sammasana ñāṇa の修習の説明はこれで終わりです。

Udayabbaya ñāṇa 生滅智

1. Udayabbaya ñāṇa とは

Paṭisambhidāmaggaṇāḥ52(無碍解道)では Udayabbaya ñāṇa について次の様に説明されています。

Udayabbaya ñāṇa(生滅智)の対象は Khandha(蘊)、Āyatana(処)、Dhātu(界)、Sacca(諦)、Paṭiccasamuppāda aṅga(縁起支)です。さらに Paṭiccasamuppāda aṅga は Avijjā(無明)から Bhava(存在)まで Udayabbayānupassana ñāṇa の対象に含まれています。

< Udayabbaya ñāṇa を得るには >

- 1) Rūpa のみ Ajjhatta(内)と Bahiddhā(外)を三相で洞察します。
- 2) Nāma のみ Ajjhatta(内)と Bahiddhā(外)を三相で洞察します。
- 3) Rūpa と Nāma を同時に Ajjhatta(内)と Bahiddhā(外)を交互に三相で洞察します。時には Anicca lakkhaṇa(無常相)、時には Dukkha lakkhaṇa(苦相)、時には Anatta lakkhaṇa(無我相)で洞察します。さらに Nāma kammaṭṭhāna の表通り六門の Vīthi すべての Rūpa のみを洞察します。Nāma のみを洞察します。自分の智慧の中で Khaṇa paccuppanna(現在刹那)という刹那を観て洞察することができるまで修習します。

次に Vīthi ラインに含まれているすべてを Pañcakkhandha(五蘊)の方法により、

- 1) Rūpa のみ。 2) Vedanā のみ。 3) Saññā のみ。
- 4) Saṅkhāra のみ。 5) Viññāṇa のみ。

これらを時には Anicca として、時には Dukkha として、時には Anatta として三相で洞察します。自分の智慧で Khaṇa paccuppanna になるまで洞察します。時には Ajjhatta を、時には Bahiddhā を洞察します。

同じように Paṭiccasamuppāda aṅga である Avijjā(無明)、Saṅkhāra(形成力)、Viññāṇa(識)、Nāmarūpa(精神性と物質性)、Saḷāyatana(六処)、Phassa(触)、Vedanā(受)、Taṇhā(渴愛)、Upādāna(執着)、Bhava(存在){この Bhava は Kamma bhava(業有)と Upapatti bhava(起有)の両方。}を修習しますが、この場合繋がる感覚を観るのではなく生じて滅していることのみを対象として三相で洞察します。自分の智慧で Khaṇa paccuppanna になるまで洞察します。現世を自分の智慧でしっかりと洞察することができるようになったら Atīta(過去世)から Paccuppanna(現世)そして悟りを開く最後の生の Anāgata(来世)まで、Ajjhatta(内)、Bahiddhā(外)のすべてを以下のように修習してください。

Rūpa と Nāma として 2 つに分けて洞察します。

- 1) Rūpa のみ。 2) Nāma のみ。 3) Rūpa と Nāma を同時に。

三相で洞察します。さらに五蘊の方法で洞察します。

- 1) Rūpa のみ。 2) Vedanā のみ。 3) Saññā のみ。 4) Saṅkhāra のみ。

5) Viññāṇa のみ。

三相で洞察します。Ajjhatta と Bahiddhā を交互に洞察してください。時には Anicca のみ、時には Dukkha のみ、時には Anatta のみを何度も何度も数えきれないぐらい洞察してください。Anicca、Dukkha、Anatta を数えきれないぐらい修習し終わったら次は自分が気に入っている Lakkhaṇa を1つ選んで優先して洞察してください。Saṅkhāra dhamma の生起消滅していることを Khaṇa paccuppanna になるまで修習出来たら Udayabbaya の修習を詳細に観る修習をします。

2. Udayabbaya ṇāṇa (生滅智)を得るためより詳細に観る修習法

1) Udayabbaya ṇāṇa Paṭiccasamuppāda 第五法の修習

お釈迦様は Mahāsatipaṭṭhāna (大念処経)において以下の三種類の法観をすべての Satipaṭṭhāna (念処)において修習するように説示されています。

- (1) Samudaya dhammānupassī (生起法観)
- (2) Vaya dhammānupassī (衰滅法観)
- (3) Samudaya vaya dhammānupassī (生起衰滅法観)

このように Samudaya dhammānupassī などの修習をします。Paṭisambhidhāmagga pāli には Avijjā samudaya, rūpa samudayo.と書かれています。Sāriputta 大長老もお釈迦様が説かれたことと同じことを修習するように説かれているのです。ですから Yogī は Udayabbaya を詳細に修習しなければなりません。

Paṭiccasamuppāda (縁起)の第五方法で修習をしっかりとしていた Yogī であればこの Udayabbaya の修習はそれほど難しくはありません。

(1) Samudaya dhammānupassī (生起法観) 生じたことのみを観る修習法

— Udaya dassana (生起見) —

● Rūpakkhanda (色蘊)の実践修習

- 1) Avijjā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi kammaja rūpa が生じます。
- 2) Taṇhā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi kammaja rūpa が生じます。
- 3) Upādāna 20 個が生じたことにより Paṭisandhi kammaja rūpa が生じます。
- 4) Saṅkhāra 34 個が生じたことにより Paṭisandhi kammaja rūpa が生じます。
- 5) kamma 34 個 (あるいは Kamma satti) が生じたことにより Paṭisandhi kammaja rūpa が生じます。

まとめると Avijjā 20 個、Taṇhā 20 個、Upādāna 20 個、Saṅkhāra 34 個、Kamma 34 個が生じたことにより Paṭisandhi kammaja rūpa (結生業色)が生じます。

- 6) Citta が生じたことにより Cittaja rūpa が生じます。Cittaja rūpa 生起の要素です。
 - 7) Utu が生じたことにより Utuja rūpa が生じます。Utuja rūpa 生起の要素です。
 - 8) Āhāra が生じたことにより Āhārja rūpa が生じます。Āhāraja rūpa 生起の要素です。
- 以上の修習の注意点は Paṭisandhi の時は Kammaja rūpa のみ生じるということです。Uppāda(生)、Ṭhiti(住)、Bhaṅga(滅)の Uppāda の時に Kammaja rūpa のみ生じます。Cittaja、Utuja、Āhāraja rūpa はまだ生じていませんが、後々の Cittakhaṇa には Cittaja、Utuja、Āhāraja rūpa も生じるということです。

● Paṭisandhi vedanākkhandha(結生受蘊)の実践修習

- 1) Avijjā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 2) Taṇhā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 3) Upādāna 20 個が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 4) Saṅkhāra 34 個が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 5) Kamma 34 個(Kamma satti)が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 6) Vatthu という Hedayavatthu が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 7) Ārammaṇa という Paṭisandhi citta の対象が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
 - 8) Phassa 33 個(34－Vedanā =33)が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。
- まとめると Avijjā 20 個、Taṇhā 20 個、Upādāna 20 個、Saṅkhāra 34 個、Kamma 34 個、Vatthu、Ārammaṇa、Phassa が生じたことにより Paṭisandhi vedanā が生じます。

● Paṭisandhi saññākkhandha(結生想蘊)の実践修習

- 1) Avijjā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 2) Taṇhā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 3) Upādāna 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 4) Saṅkhāra 34 個が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 5) Kamma 34 個(Kamma satti)が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 6) Vatthu という Hedayavatthu が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 7) Ārammaṇa という Paṭisandhi citta の対象が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
 - 8) Phassa 33 個(34－Saññā =33)が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。
- まとめると Avijjā 20 個、Taṇhā 20 個、Upādāna 20 個、Saṅkhāra 34 個、Kamma 34 個、Vatthu、Ārammaṇa、Phassa が生じたことにより Paṭisandhi saññā が生じます。

● Paṭisandhi saṅkhārakkhandha(結生行蘊)の実践修習

第一法 Cetanā を主として観る方法

- 1) Avijjā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 2) Taṇhā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 3) Upādāna 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 4) Saṅkhāra 34 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 5) Kamma 34 個 (Kamma satti) が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 6) Vatthu という Hadayavatthu が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 7) Ārammaṇa という Paṭisandhi citta の対象が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 8) Phassa 33 個 (Phassa34 – Cetanā =33) が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。

まとめると Avijjā 20 個、Taṇhā 20 個、Upādāna 20 個、Saṅkhāra 34 個、Kamma 34 個、Vatthu、Ārammaṇa、Phassa が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。

第二法 Saṅkhāra 31 個 (Saṅkhāra 34 – Vedanā, Saññā, Viññāṇa = 31) を観る方法

- 1) Avijjā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 2) Taṇhā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 3) Upādāna 20 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 4) Saṅkhāra 34 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 5) Kamma 34 個 (Kamma satti) が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 6) Vatthu という Hadayavatthu が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 7) Ārammaṇa という Paṭisandhi citta の対象が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。
- 8) 残りの Nāmakkhanda 3 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。

まとめると Avijjā 20 個、Taṇhā 20 個、Upādāna 20 個、Saṅkhāra 34 個、Kamma 34 個、Vatthu、Ārammaṇa、残りの Nāmakkhanda 3 個が生じたことにより Paṭisandhi saṅkhāra が生じます。

この場合 34 個の Nāmakkhanda から原因の Vedanākkhandha、Saññākkhandha、Viññāṇakkhandha 3 個を引いた結果の心所 31 個が Paṭisandhi saṅkhāra です。

● Paṭisandhi viññāṇakkhandha (結生識蘊) の実践修習

- 1) Avijjā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。
- 2) Taṇhā 20 個が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。
- 3) Upādāna 20 個が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。
- 4) Saṅkhāra 34 個が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。
- 5) Kamma 34 個 (Kamma satti) が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。
- 6) Nāmarūpa が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。

まとめると Avijjā 20 個、Taṇhā 20 個、Upādāna 20 個、Saṅkhāra 34 個、Kamma 34 個、Nāmarūpa が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。

この場合の Nāma は Viññāṇa と同時に生じた 33 個の心所のことです。Rūpa は Hadaya-vatthu という Rūpa 30 個+対象の Rūpa です。

以上 Paṭisandhi の Pañcakkhandha (五蘊) を例としましたが、残りの Bhavaṅga、Cuti、Pañcadvārāvajjana、Cakkhuvīññāṇa それぞれの五蘊を Nāma kammaṭṭhāna の時の修習と同じように全ての Cittakkhaṇa にある五蘊を修習してください。

上記 Avijjā、Taṇhā、Upādāna の 20 個や Saṅkhāra 34 個などは 1 つの例として書かれています。Yogī は自分の Rūpa、Nāma の Santati (相続) に生じた、生じている、生じるであろう全ての Saṅkhāra dhamma も修習しなければなりません。その時は心所の数は多少変化する場合もあります。Kusala saṅkhāra か Akusala saṅkhāra により変化します。Yogī は自分の観える過去世まで観て修習します。さらに現世、悟りを開く最後の世の来世まで修習してください。

(2) Vaya dhammānupassī (衰滅法観) 滅することのみを観る修習

— Vaya dassana (衰滅見) —

Paṭisambhidāmaggaṭṭhāpāli 54, Mahāṭīkā 2-421 では次のような説明があります。

Avijjā などの原因の Dhamma が生じることにより Rūpa という結果の Dhamma が生じることを Vipassanā の智慧により知ることができた Yogī は将来、Arahatta magga を得た時に Parinibbāna cuti の後に Anupādanīrodha (無取滅尽) という完全に Rūpadhamma などが滅したことを自分の智慧で観る修習をしなければなりません。修習をすれば、このように観ることができるのです。Yogī は自分の智慧で Upādanīrodha (取滅尽)、Anupādanīrodha (無取滅尽) をしっかりと知らなければなりません。

Upādanīrodha (取滅尽) とは原因の Saṅkhāra dhamma、結果の Saṅkhāra dhamma が Anicca として何度も何度も消滅を繰り返していることを言います。刹那に生起し消滅している Dhamma のことを言います。原因の Dhamma として支える原因がある限り結果の Dhamma が生じて滅することを言います。しかし完全に滅するのではなく原因の Dhamma がある限り結果が生じます。このように完全に滅するのではなく原因の Dhamma がある限り結果の Dhamma も生滅を繰り返すことを Upādanīrodha (取滅尽) と言います。このように刹那に生滅することを Khaṇikanīrodha (刹那的滅尽) とも言います。Anupādanīrodha (無取滅尽) とは Sotāpatti magga (預流道)、Sakadāgāmi magga (一來道)、Anāgāmin magga (不還道) がそれぞれの Kilesa を完全に滅していること、Arahatta magga (阿羅漢道) の場合には Avijjā という残りすべての Kilesa を完全に滅していることを言います。このように完全に Kilesa を滅することを Anupādanīrodha (無取滅尽) と言います。Avijjā という原因の Dhamma が二度と生じず完全に滅してしまいま

す。あるいは Parinibbāna cuti(般涅槃死)の後 Anāgata kāla にあるすべての原因も結果として生じることは無く、完全に滅してしまうことを Anupādanīrodha と言います。すべての原因の Dhamma、すべての結果の Dhamma も完全に滅することです。

Yogī は Anupādanīrodha の要素を今後何時得ることができるのか、つまり何時 Arahatta magga ñāṇa を得ることができるのか知りたいのであれば Anāgata を伸ばして修習する必要があります。Parinibbāna cuti まで観えるように自分の智慧を伸ばして修習してください。このように Anupādanīrodha を完璧に自分の Vipassanā の智慧により知った後、Vipassanā 実践修習を続けてください。

● Rūpakkhandha(色蘊)の実践修習

- 1) Avijjā が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
- 2) Taṇhā が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
- 3) Upādāna が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
- 4) Saṅkhāra が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
- 5) kamma が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。

これは Anupādanīrodha の要素です。Anāgata rūpa などが二度と生じず滅して完全に消滅することです。この修習の時に Kammaja rūpa が刹那に滅しているのは Upādanīrodha です。

- 6) Citta が滅したことにより Cittaja rūpa は完璧に滅します。(Anupādanīrodha)
Cittaja rūpa の滅した要素は Upadānīrodha です。
- 7) Utu が滅したことにより Utuja rūpa は完璧に滅します。(Anupādanīrodha)
Utuja rūpa の滅した要素は Upadānīrodha です。
- 8) Āhāra が滅したことにより Āhāraja rūpa は完璧に滅します。(Anupādanīrodha)
Āhāraja rūpa の滅した要素は Upadānīrodha です。

完全に消滅した Anupādanīrodha と刹那に消滅する Upādanīrodha をしっかりと区別して修習してください。Paṭisambhidāmagga pāli53 では Upādanīrodha は Viparināma lakkhaṇa(変化相)という言い方をしています。

Saṅkhāra dhamma の Khaṇa bhaṅga(刹那壊)という刹那に滅することを修習する時は、Nāma kammaṭṭhāna にある表の通りに Rūpārammaṇa line、Saddārammaṇa line などの6ラインを五蘊の方法で、Kusala javana vīthi、Akusala javana vīthi のすべてを修習してください。Ajhatta と Bahiddhā も交互に修習してください。

以下に例として Cakkhuvīññāṇa vedanākkhandha の修習法を示します。

● Cakkhuvīññāṇa vedanākkhandha(眼識受蘊)の実践修習

- 1) Avijjā が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 2) Taṇhā が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。

- 3) Upādāna が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 4) Saṅkhāra が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 5) Kamma が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 6) Cakkhuvatthu が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 7) Rūpārammaṇa が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 8) Cakkhusamphassa 7 個が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 9) Āloka という光が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
- 10) Manasikāra という Pañcadvārāvajjana 11 個が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。

以上の消滅を觀る修習では Anupādanirodha という完全に滅したことを觀えるまで修習します。Upādanirodha の場合は Cakkhuvīññāṇa の滅する要素を觀ます。過去世から現世、現世から来世の悟りを開くまで同じように修習してください。

(3) **Samudaya vāya dhammānupassī**(生起衰滅法觀)生じて滅することを觀る修習
— Udayabbaya dassana(生起衰滅見) —

Mahāsatipatthāna(大念處經身隨念)1-71 には以下のように説示されています。

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharatī, vāya dhammānupassī vā kāyasmim viharatī, Samudaya vāya dhammānupassī vā kāyasmim viharatī.

身において生起の法を觀て住みます。あるいは、身において衰滅の法を觀て住みません。あるいは身において生起衰滅の法を觀て住みます。

また Paṭṣambhidhāmagga pāli53,54、Visuddhimagga2-267 にも同じ内容の記述があります。これらの意味することは Udayabbaya ñāṇa を得るために詳細な修習をしている Yogī は、原因の Dhamma が生じて結果の Dhamma が生じること、原因の Dhamma が滅して結果の Dhamma も滅すること、さらに原因の Dhamma を繋げて何度も何度も生起衰滅していることを觀なければならぬということです。さらに Majjhimanikāya atthakathā1-81 では原因の Dhamma と結果の Dhamma の両方を無常、苦、無我の三相で洞察するように、と書かれています。つまり原因と結果の繋がっている Anicca lakkhaṇa を觀て Vipassāna 修習し、さらに Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa を觀て Vipassāna 修習しなければならぬことを理解してください。

● Rūpakkhanda の実践修習

- 1) Avijjā が生じたことにより Kammaja rūpa が生じます。
Avijjā が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
Avijjā が生じて滅して Anicca。Kammaja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 2) Taṇhā が生じたことにより Kammaja rūpa が生じます。

- Taṇhā が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
 Taṇhā が生じて滅して Anicca。Kammaja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 3) Upādāna が生じたことにより Kammaja rūpa が生じます。
 Upādāna が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
 Upādāna が生じて滅して Anicca。Kammaja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 4) Saṅkhāra が生じたことにより Kammaja rūpa が生じます。
 Saṅkhāra が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
 Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。Kammaja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 5) Kamma が生じたことにより Kammaja rūpa が生じます。
 Kamma が滅したことにより Kammaja rūpa が滅します。
 Kamma が生じて滅して Anicca。Kammaja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 6) Citta が生じたことにより Cittaja rūpa が生じます。
 Citta が滅したことにより Cittaja rūpa が滅します。
 Citta が生じて滅して Anicca。Cittaja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 7) Utu が生じたことにより Utuja rūpa が生じます。
 Utu が滅したことにより Utuja rūpa が滅します。
 Utu が生じて滅して Anicca。Utuja rūpa が生じて滅して Anicca。
- 8) Āhāra が生じたことにより Āhāraja rūpa が生じます。
 Āhāra が滅したことにより Āhāraja rūpa が滅します。
 Āhāra が生じて滅して Anicca。Āhāraja rūpa が生じて滅して Anicca。

● Cakkhaviññāṇa vedanākkhandha の実践修習

- 1) Avijjā が生じたことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が生じます。
 Avijjā が滅したことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が滅します。
 Avijjā が生じて滅して Anicca。Cakkhaviññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 2) Taṇhā が生じたことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が生じます。
 Taṇhā が滅したことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が滅します。
 Taṇhā が生じて滅して Anicca。Cakkhaviññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 3) Upādāna が生じたことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が生じます。
 Upādāna が滅したことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が滅します。
 Upādāna が生じて滅して Anicca。Cakkhaviññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 4) Saṅkhāra が生じたことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が生じます。
 Saṅkhāra が滅したことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が滅します。
 Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。Cakkhaviññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 5) Kamma が生じたことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が生じます。
 Kamma が滅したことにより Cakkhaviññāṇa vedanā が滅します。

- Kamma が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 6) Cakkhuvatthu が生じたことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じます。
Cakkhuvatthu が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
Cakkhuvatthu が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 7) Rūpārammaṇa が生じたことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じます。
Rūpārammaṇa が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
Rūpārammaṇa が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 8) Cakkhusamphassa が生じたことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じます。
Cakkhusamphassa が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
Cakkhusamphassa が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 9) Āloka が生じたことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じます。
Āloka が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。
Āloka が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
- 10) Manasikāra という Pañcadvāra 11 個が生じたことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じます。
Manasikāra が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa vedanā が滅します。

Manasikāra が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa vedanā が生じて滅して Anicca。
このように修習します。Paṭiccasamuppāda(縁起)の第五法で修習をしっかりとしてきた Yōgī ならばそれほど難しい修習ではありません。

Nāma kammaṭṭhāna の表にある通りに Chittakhaṇa を 1 つ 1 つ詳細に修習してください。この修習では第一過去世の原因で現世の結果を繋げて観る修習、第二過去世の原因と第一過去世の結果を繋げて観る修習、現世の原因と来世の結果を繋げて観る修習などを Vipassanā の智慧で洞察してください。Paṭiccasamuppāda で修習して観た自分の過去世を全て Vipassanā で修習してください。来世についても悟りを開く最後の世まで修習してください。あるいは Kilesa vaṭṭa(煩惱輪転)が同じである Avijjā、Taṇhā、Upādāna を 1 つのグループ、Kamma vaṭṭa(業輪転)が同じである Saṅkhāra と Kamma を 1 つのグループとして修習することもできます。第一過去世の原因で現世の結果を観る修習をする時には第一過去世にある Bhavaṅgamanopasāda(有分意淨)つまり Manodvāra(意門)をよく観てください。この Bhavaṅgamanopasāda dhātu の間々にある原因 Dhamma は生じては滅している Anicca の要素であることをよく観て修習します。来世に関してもよく繋げて観て Anicca の要素をよく観て Vipassanā 修習してください。

Paṭiccasamuppāda の Avijjā、Taṇhā、Upādāna、Saṅkhāra、Kamma の修習をする時は次の表にある数を参照して修習してください。

Manodvārāvajjana 意門引転 (1)	Javana 速行 (7)	Sahetuka tadārammaṇa 有因被所縁 (2)	/Ahetuka tadārammaṇa 無因被所縁 (2)
12	34	34	/12

Manodvāra vīthi にはおおよそこのように心と心所が生じてきますが、時には Pīti がある時もある時もあります。Tadārammaṇa に落ちる場合もある時もあります。Tadārammaṇa に落ちた場合は Sahetuka か Ahetuka のどちらかになります。

Puthujjana(凡夫)の Yogī であればおおよそ Lobha diṭṭhi グループの Javana が生じる場合が多い訳ですが、その Vīthi に含まれる Nāma dhamma の Anicca の要素の Khaṇa paccuppanna(現在刹那)まで生じては滅する要素を自分の Vipassanā の智慧で確認してください。よく確認してから Anicca、Dukkha、Anatta の Lakkhaṇa を乗せてください。

さらに Saṅkhāra kamma のグループの場合も上記の表通りに修習してください。Manodvāra vīthi に含まれている Citta は Somanassa saḥagataṃ ñāṇasampayuttaṃ mahākusala citta(喜びを伴い智慧にふさわしい大善心)です。時には Pīti が有り Ñāṇa がある時もあります。その場合は 34 個です。Ñāṇa が有り Pīti が無い時は 33 個になります。Upekkhā saḥagataṃ ñāṇasampayuttaṃ citta(捨を伴い智慧にふさわしい心)の場合には Pīti は無く Ñāṇa があり 33 個です。時には Tadārammaṇa に落ちる場合もある時もあります。このようにしっかりと Khaṇa paccuppanna になるまで修習した後で Anicca、Dukkha、Anatta の Lakkhaṇa を乗せて Vipassanā 修習して洞察してください。

< Saṅkhāra(形成力)と Kamma bhava(業有)について >

Kamma satti(業能力)の場合は Anicca、Dukkha、Anatta と三相で洞察することはできません。Vipassanā 修習は Kusala saṅkhāra のグループが主となります。Vipassanā 修習をすることができる Saṅkhāra と Kamma bhava を理解しておかなければなりません。

Dāna kusala を例えとすると下記の 3 種類の分け方があります。

- ① Dāna をする前の Pubba cetanā(前思)は Saṅkhāra です。Dāna をしている最中の Muñca cetanā(放思)は Kamma bhava です。
- ② Kamma になるよう努力をした時、Javana 7 回のある中で第一 Javana から第六 Javana までに含まれている Cetanā は Saṅkhāra です。第七 Javana に含まれる Cetanā は Kamma bhava です。
- ③ Kamma になるよう努力をした時、Javana cittakkhaṇa に含まれている Cetanā は Kamma bhava です。Cetanā と共に生じた Sampayutta dhamma は Saṅkhāra です。

以上は Visuddhimagga2-214,215 に記載されています。Saṅkhāra と Kamma bhava をこのように理解しておいてください。Kamma を作る時に生じた Manodvārika kusala javana vīthi 1 つの全てを Khaṇa paccuppanna まで、つまり全ての Cittakkhaṇa の全て

の Nāma dhamma を Vipassanā 修習してください。このように修習すると Saṅkhāra と Kamma bhava の両方を修習したことになります。

< 全てを Vipassanā 修習してください >

Paṭisandhi (結生) の五蘊、Bhavaṅga (有分) の五蘊、Cuti (死) の五蘊、Manodvārāvajjana (意門引転) の五蘊、Cakkkhuviññāṅakkhandha (眼識蘊) 五蘊、すべての Cakkhudvāra vīthi (眼門路)、Sotadvāra vīthi (耳門路)、Ghānavāra vīthi (鼻門路) などそれぞれの Vīthi の 6 ラインに含まれる Cittakkhaṇa すべての Nāma dhamma を Vipassanā 修習してください。さらに Ajjhatta と Bahiddhā も修習してください。その後、

- 1) Atīta (過去世) と Paccuppanna (現世) を原因と結果を繋げて修習します。
- 2) Atīta (過去世) と Atīta (過去世) を原因と結果を繋げて修習します。
- 3) Paccuppanna (現世) と Anāgata (来世) を原因と結果を繋げて修習します。
- 4) Anāgata (来世) と Anāgata (来世) を原因と結果を繋げて修習します。

以上が Paṭiccasamuppāda 第五法による Udayabbaya dassana の修習方法です。

2) Udayabbaya nāṇa Paṭiccasamuppāda 第一法の修習

Saṃyuttanikāya 1.295 Natumaha sutta (相应部經典因縁篇貴方ではない経) にはお釈迦様の次の説示があります。

“Nāyaṃ bhikkhave, kāyo tumhākaṃ napi aññesaṃ. Purāṇamidaṃ, bhikkhave, kammaṃ abhisāṅkhatāṃ abhisāñcetayitaṃ vedaniyaṃ daṭṭabbaṃ.”

“Tatra kho, bhikkhave, sutavā ariyasāvako paṭiccasamuppādaññeva sādhu kaṃ yonisomanasi karoti – ‘iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati; imasmiṃ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, yadidaṃ - avijjā-paccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ ... pe ... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Avijjā tveva asesavirāganirodhā saṅkhāra-nirodho; saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho ... pe ... evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti’ ‘ti. Sattamaṃ.

上記説示の意味を分かりやすく説明すると、Rūpa dhamma の集まり、Nāma dhamma の集まりである Rūpa kāya、Nāma kāya はあなたではではありません。他の人でもありません。それらは前に作られた Kamma の原因により生じた Dhamma です。Kusala cetanā、Akusala cetanā が原因です。Vedanā の留まる場所でもあります。習って理解する Āgama suta (伝承聞)、実践して理解する Adhigama suta (到達聞) である Ariya sāvaka (聖弟子) は Paṭiccasamuppāda (縁起) という原因と結果の繋がりをよく知るように修習しなければなりません。この原因が生じたらこの結果が生じます。この原因があるので

この結果があります。この原因が生じなければこの結果は生じません。この原因が滅したらこの結果も滅します。このように原因と結果の繋がり Dhamma を知らなければなりません。どのように知るのかと言えば、Avijjā が生じたことにより Saṅkhāra が生じます。Saṅkhāra が生じたことにより Viññāṇa という Vipāka viññāṇa が生じます……。このように良いことは何もない Dukkha の集まりのみが生じることを観て修習します。Avijjā が Arahatta magga により完全に滅することにより Saṅkhāra は滅します。Saṅkhāra が滅することにより Vipāka である Viññāṇa は滅します……。このように良いことは何もない Dukkha のみが滅することをよく観て修習します。ということになります。

以上の経典の説明のように Paṭiccasamuppāda を第一法で下記の順番で修習します。

- (1) Samudaya のみ修習する Samudaya dhammānupassī (生起法観)
- (2) Vaya のみ修習する Vaya dhammānupassī (衰滅法観)
- (3) Samudaya vaya dhammānupassī (生起衰滅法観)

(1) Samudaya dhammānupassī (生起法観)

- 1) Avijjā が生じたことにより Saṅkhāra が生じます。
- 2) Saṅkhāra が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。
Saṅkhāra が生じたことにより Bhavaṅga viññāṇa が生じます。
Saṅkhāra が生じたことにより Cuti viññāṇa が生じます。
Saṅkhāra が生じたことにより Cakkhaviññāṇa (Sotaviññāṇa、Ghānaviññāṇa など) が生じます。

このように Paṭiccasamuppāda 第一法の通りに原因と結果の繋がる要素を智慧でよく観て生じていることのみを修習します。Ajḥhatta と Bahiddhā の両方とも同じように修習します。過去世から現世まで、現世から悟りを開く来世まで 3 つの Bhava (生存) を繋げて原因により結果が生じていることのみを修習します。Paṭiccasamuppāda の第一法により原因と結果の繋がりをよく修習した yogi ならばこの修習はそれほど難しくありません。

(2) Vaya dhammānupassī (衰滅法観)

上記の Samudaya dhammānupassī の修習を悟りを開く最後の世まで修習をしっかりとした後に Arahatta magga により Avijjā などすべての Kilesa が Anupādanirodha で完全に滅することを Ekatta (同一) の法則のように修習します。

- 1) Avijjā が滅したことにより Saṅkhāra が滅します。
- 2) Saṅkhāra が滅したことにより Paṭisandhi viññāṇa が滅します。
Saṅkhāra が滅したことにより Bhavaṅga viññāṇa が滅します。
Saṅkhāra が滅したことにより Cuti viññāṇa が滅します。
Saṅkhāra が滅したことにより Cakkhaviññāṇa (Sotaviññāṇa、Ghānaviññāṇa など) が滅します。

このように完全に滅することのみを修習します。Samudaya dhammānupassī の修習と同じように過去世から現世、現世から悟りを開く最後の世まで 3 つの Kāla を繋げて修習します。Ajjhatta と Bahiddhā の両方を修習します。

(3) Samudaya vāya dhammānupassī (生起衰滅法観)

Avijjā が生じたことにより Saṅkhāra が生じ、Avijjā が滅したことにより Saṅkhāra が滅することをしっかりとよく修習します。

1) Avijjā が生じたことにより Saṅkhāra が生じます。

Avijjā が滅したことにより Saṅkhāra が滅します。

Avijjā が生じて滅して Anicca。Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。

Dukkha、Anatta も同じように修習します。

2) Saṅkhāra が生じたことにより Paṭisandhi viññāṇa が生じます。

Saṅkhāra が滅したことにより Paṭisandhi viññāṇa が滅します。

Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。Paṭisandhi viññāṇa が生じて滅して Anicca。

3) Saṅkhāra が生じたことにより Bhavaṅga viññāṇa が生じます。

Saṅkhāra が滅したことにより Bhavaṅga viññāṇa が滅します。

Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。Bhavaṅga viññāṇa が生じて滅して Anicca。

4) Saṅkhāra が生じたことにより Cakkhuvīññāṇa が生じます。

Saṅkhāra が滅したことにより Cakkhuvīññāṇa が滅します。

Saṅkhāra が生じて滅して Anicca。Cakkhuvīññāṇa が生じて滅して Anicca。

このように生じて滅することをよく観てから Anicca lakkhaṇa を乗せてください。

Paṭīcasamuppāda 第一法をしっかりと修習してきた Yogī はこの修習は容易にできます。Kamma bhava (業有) と Upapatti bhava (起有) の両方を修習します。Paṭīcasamuppāda 第一法の修習法の通り 6 ライン全てを修習してください。Ajjhatta と Bahiddhā の両方を過去世、現世、来世という 3 つの Kāla を繋げて修習します。Yogī は修習した過去世から現世、来世まで 3 つの Kāla を最低限 1 度は Anicca、Dukkha、Anatta lakkhaṇa を乗せて修習してください。Yogī は修習できた過去世をその修習できた過去世の全て、例えば三世なら三世を、五世なら五世を、何万世も観ることができた Yogī はそのすべての過去世から現世、現世から悟りを開く最後の来世まで 3 つの Kāla を繋げて観て最低限 1 度は三相で洞察してください。

以上が Paṭīcasamuppāda 第一法による Udayabbaya dassana の修習方法です。

3. Udayabbaya ñāṇa (生滅智) の修習による利益

原因が生じたことにより結果が生じたことを自分の智慧でよく観ることは Paccayato udaya dassana (縁生見) です。

原因が滅したことにより結果が滅することを自分の智慧でよく観ることは **Paccayato vaya dassana** (縁滅見) です。

原因が生じたことにより結果が生じ、原因が滅したことにより結果が滅することの両方を自分の智慧でよく観ることは **Paccayato udayabbaya dassana** (縁生滅見) です。

原因の **Saṅkhāra dhamma**、結果の **Saṅkhāra dhamma** の **Uppāda khaṇa** (生刹那) を自分の智慧で観ることは **Khaṇato udaya dassana** (刹那生見) です。

原因の **Saṅkhāra dhamma**、結果の **Saṅkhāra dhamma** の **Bhaṅga khaṇa** (刹那滅) を自分の智慧で観ることは **Khaṇato vaya dassana** (刹那滅見) です。

原因の **Saṅkhāra dhamma**、結果の **Saṅkhāra dhamma** の **Uppāda khaṇa** (生刹那) と **Bhaṅga khaṇa** (刹那滅) を自分の智慧で観て **Khaṇa paccuppanna** (現在刹那) になるまで観ることは **Khaṇato udayabbyaya dassana** (刹那生滅見) です。

このように **Rūpa** と **Nāma** の **Saṅkhāra dhamma** を **Paccayato udayabbaya dassana** (縁生滅見) と **Khaṇato udayabbyaya dassana** (刹那生滅見) という 2 種類の **Udayabbaya** (生滅) の要素として **Anicca**、**Dukkha**、**Anatta** の三相で洞察することにより、『これらの **Saṅkhāra dhamma** は以前には何もなく突如生じて、生じては滅していく。』と理解してきます。**Vipassanā** の智慧が清浄になり鋭くなってきます。このように **Paccayato udayabbaya dassana** (縁生滅見) と **Khaṇato udayabbyaya dassana** (刹那生滅見) という 2 種類の **Udayabbaya** (生滅) を観ている **Yogī** の智慧には下記の 4 つのことが明らかになります。

- 1) **Cattāro ariya sacca** (四聖諦)
- 2) **Paṭiccasamuppāda** (縁起)
- 3) 4 つの法則
- 4) 5 つの **Lakkhaṇa**

これらは **Udayabbaya ñāṇa** (生滅智) を得ることの利益です。

[以上 **Visuddhimagga**2.267 に記載]

1) **Cattāro ariya sacca** (四聖諦) を知る利益

(1) **Paccayato udaya dassana** つまり原因の **Dhamma** が生じたことにより結果の **Dhamma** が生じたことを **Vipassanā** の智慧で修習できたことにより、結果の **Rūpa** と **Nāma** の **Saṅkhāra dhamma** を直接生じさせる **Janaka** (令生) という原因 **Dhamma** をよく知ることができます。その **Yogī** の智慧に **Samudaya sacca** (因諦) が明らかになります。

(2) **Khaṇato udaya dassana** つまり **Rūpa** と **Nāma** の **Saṅkhāra dhamma** が刹那的に生じることを **Khaṇa paccuppanna** まで **Vipassanā** の智慧で修習できたことにより、**Saṅkhāra dhamma** が生じる **Jāti dukkha** (誕生苦) を **Vipassanā** の智慧で修習できたことにより、その **Yogī** の智慧に **Dukkha sacca** (苦諦) が明らかになります。

(3) **Khaṇato vaya dassana** つまり **Rūpa** と **Nāma** の原因と結果の **Saṅkhāra dhamma** の刹那的に滅していくことを **Khaṇa paccuppanna** (現在刹那) まで **Vipassanā** の智慧で修

習できたことにより、Saṅkhāra dhamma が滅する Maraṇa dukkha(死苦)を Vipassanā の智慧で修習できたことにより、その Yogī の智慧に Dukkha sacca(苦諦)が明らかになります。{この Dukkha sacca は Khaṇika maraṇa dukkha(刹那死苦)とも言います。}

(4) Paccayato vāya dassana つまり原因の Dhamma が滅したことにより結果の Dhamma が滅することを Vipassanā の智慧で修習できたことで原因が無ければ結果は生じないことを Vipassanā の智慧で知ることができます。その Yogī の智慧に Nirodha sacca(滅諦)が明らかになります。{これは Anupādanirodha(無取滅尽)です。}

(5) Paccayato udayabbaya dassana つまり原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じることと原因の Dhamma が滅することにより結果の Dhamma が滅することを Vipassanā の智慧で修習できたこと、Khaṇato udayabbaya dassana つまり Saṅkhāra dhamma (Rūpa、Nāma、原因、結果)の刹那的に継続して生じて滅している要素を Khaṇa paccuppanna まで Vipassanā の智慧で修習できたこと。この2種類の Udayabbaya ñāṇa は Vipassanā sammādiṭṭhi(観正見)です。

この Sammādiṭṭhi(正見)が生じることにより Sammāsaṅkappa(正思惟)、Sammāvāyāma(正精進)、Sammāsati(正念)、Sammāsamādhi(正定)などの Dhamma も同時に生じます。これらは Lokiya magga sacca(世間道諦)です。Rūpa と Nāma の原因と結果である Saṅkhāra dhamma を解らないように隠している Moha(癡)という Kilesa(煩惱)を瞬間的に消すことができます。

そのように Lokiya magga sacca dhamma(世間道諦法)が Moha を瞬間的に消すことによりその Yogī の智慧に Magga sacca(道諦)が明らかになります。

[以上は Visuddhimagga2-267,268,Mahāṭīkā2-423.424 に記載]

< Lokiya magga sacca(世間道諦)の説明 >

(1) Dukkha sacca、Samudaya sacca という Saṅkhāra dhamma (Rūpa、Nāma、原因、結果)などを Paramattha で観て智慧で知る、さらに Saṅkhāra dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta と知る智慧、それらの Vipassanā の智慧は Lokiya sammādiṭṭhi magginga(世間正見道)です。

(2) その Saṅkhāra dhamma の対象に Vipassanā citta を向かわせて乗せること、その Saṅkhāra dhamma の Anicca、Dukkha、Anatta の要素の対象に Vipassanā citta を向かわせて乗せることは Lokiya sammāsaṅkhappa magginga(世間正思惟道)です。

(3) その Saṅkhāra dhamma を Paramattha で観えるまでよく努力をしていること、その Saṅkhāra dhamma は Anicca lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa として知る努力をしていることは Lokiya sammāvāyāma magginga(世間正精進道)です。

(4) その Saṅkhāra dhamma を常に憶念していること、その Saṅkhāra dhamma の Anatta lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa を常に憶念していることは Lokiya sammāsati magginga(世間正念道)です。言い方を変えると Saṅkhāra dhamma を

Anicca、Dukkha、Anatta と観て心を深く沈ませている状態のことです。

(5) その Saṅkhāra dhamma の対象に Vipassanā citta がじっと留まっていること、その Saṅkhāra dhamma の Anicca lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa の 1 種類に Vipassanā citta がじっと留まっていることは Lokiya sammāsamādhi magginga (世間正定道) です。{これは Vipassanā khaṇika samādhi (観刹那定) です。}

以上が 5 つの Lokiya magginga (世間道) です。残りの Sīla magginga (戒道) の 3 つは対象が違うので同じ 1 つの Cittakkhaṇa に同時に生じることはありません。Sammāditṭhi (正見)、Sammāsaṅkappa (正思惟)、Sammāvāyāma (正精進)、Sammāsati (正念)、Sammāsamādhi (正定) の 5 つは同じ Cittakkhaṇa に同時に生じ、Sammāvāca (正語) Sammākammanta (正業)、Sammājīva (正命) は別の Cittakkhaṇa に生じます。

2) Paṭiccasamuppāda (縁起) を知る利益

① Paccayato udaya dassana つまり原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じることを Vipassanā の智慧で修習できたことつまり、『この原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じます。』と Vipassanā の智慧で修習できた Yogī は智慧で Avijjā が生じることにより Saṅkhāra が生じ、Saṅkhāra が生じることにより Viññāṇa が生じ……などと Anuloma Paṭiccasamuppāda (随順縁起) をよく知ります。

② Paccayato vaya dassana つまり原因の Dhamma が滅することにより結果の Dhamma が滅することを Vipassanā の智慧で修習できたことつまり、『この原因の Dhamma が滅したことにより結果の Dhamma が滅します。』と Vipassanā の智慧で修習できた Yogī は智慧で Avijjā が滅することにより Saṅkhāra が滅し、Saṅkhāra が滅することにより Viññāṇa が滅し……などと Paṭiloma Paṭiccasamuppāda (逆縁起) をよく知ります。

③ Khaṇato udayabbaya dassana つまり原因の Saṅkhāra と結果の Saṅkhāra (原因の Rūpa と Nāma と結果の Rūpa と Nāma)、その原因の Saṅkhāra dhamma と結果の Saṅkhāra dhamma は刹那的に継続して生じて滅することを Khaṇa paccuppanna まで Vipassanā の智慧で修習できたこと、つまりその Saṅkhāra dhamma の Uppāda (生)、Ṭhiti (住)、Bhaṅga (滅) という Saṅkhata lakkhaṇa (有為相) を Vipassanā の智慧で修習して知ることにより、原因の Dhamma を頼って生じた結果の Dhamma という Paṭiccasamuppāna dhamma (縁生の法) がその Yogī の智慧に明らかになります。

Saṅkhata dhamma (有為法) は生じて滅する要素があります。その Saṅkhata dhamma (有為相) は原因 Dhamma を頼って生じるので Paṭiccasamuppāna dhamma (縁生の法) とも言います。(原因 Dhamma が Anicca、Dukkha、Anatta であるのでその原因 Dhamma を頼って生じた結果の Paṭiccasamuppāna dhamma も Anicca、Dukkha、Anatta です。) [以上は Visuddhimagga2-268, Mahātīkā2-424 に記載]

3) 4つの法則を知る利益

(1) Paccayato udaya dassana つまり原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じることを Vipassanā の智慧で修習できたこと、原因の Dhamma と結果の Dhamma は継続して生じている Rūpa と Nāma の santati(相続)を Vipassanā の智慧で修習できたこと、により Rūpa と Nāma の Santati を 1 本の糸のように知る Ekatta (同一)の法則が明らかになります。

Paṭiccasamuppāda あるいは Paccaya pariggaha ñāṇa を得るための修習の時から Yogī は過去世の原因の Dhamma の Santati と現世の結果の Dhamma の Santati は継続して生じていることを智慧で理解しています。

Mūlatīkā1-125(根注釈書)にはすべての心は清浄な要素です、と書かれています。それは過去世の原因 Dhamma を作った時の Manopasāda dhātu (意浄界)と現世の Manopasāda dhātu の Nāma santati を Anicca、Dukkha、Anatta として継続して何度も何度も生じていることを Yogī は理解している、ということです。

また Aṅguttaranikāya1-5(増支部経)ではお釈迦様は心は常に清らかに光っています、と説明されています。

それは、1 つの Bhava(生存)で一番多い Citta は Bhavaṅga citta でその Bhavaṅga citta の間々に生じた Vīthi citta も清らかに光っています。Bhavaṅga citta も Vīthi citta も清らかに光っている、という意味になります。

Bhavaṅga citta と Vīthi citta という Manopasāda の Nāma santati を過去世から現世、現世から最後の生の来世まで Vipassanā の智慧で修習すれば 1 本の糸のように繋がっているように継続して Anicca として何度も何度も生じていることを Yogī は Vipassanā の智慧で観えています。その Atīta manopasāda(過去意浄)は自分の Manopasāda であるかどうか、自分の Paccuppanna manopasāda(現世意浄)と 1 本の糸のように繋がっているかどうかを Yogī は Vipassanā の智慧で知っています。Anāgata manopasāda(来世意浄)も同じことです。

けれども Anicca として何度も何度も修習をしていない一部の Cittakkhaṇa、あるいは多量の Cittakkhaṇa について Khaṇa paccuppanna まで生じて滅していることをまだ知りません。現在の Udayabbaya ñāṇa は Manopasāda dhātu は継続して生じていることを知っています。その Manopasāda dhātu は Anicca lakkhaṇa、Dukkha lakkhaṇa、Anatta lakkhaṇa で継続して刹那的に生じていることを Khaṇa paccuppanna まで知っています。さらに原因と結果が繋がって Anicca、Dukkha、Anatta として継続して生じていることを知っています。そのように知る Vipassanā の智慧は、“作る人は 1 人、受ける人は 1 人”という間違った見解の Uccheda diṭṭhi(断見)を無くすことができます。前々の Dhamma が滅することで後々の Dhamma が生じる Uppāda(生起)の要素を Vipassanā の智慧で観えたからです。[Visuddhimagga2-268,Mahāṭīkā2-424]

(2) Khaṇato udaya dassana つまり原因の Rūpa と Nāma の Saṅkhāra dhamma、結果

の Rūpa と Nāma の Saṅkhāra dhamma は継続して刹那的に生じている Udaya の要素を Khaṇa paccuppanna まで Vipassanā の智慧で修習でき、新しい Rūpa と Nāma の Paramattha dhamma は継続して刹那的に生じていることを Vipassanā の智慧で修習できたことにより Yogī の智慧で Nānatta (種々) の法則が明らかになります。{Rūpa と Nāma の Santati は継続して生じて滅していることは 1 本の糸のように繋がっているように観えますがそれらは刹那的に生じて滅していて、前々の Rūpanāma santati と後々の Rūpanāma の Santati は同じではない、ことを知ります。前々の Rūpanāma paramattha dhamma は後々の Rūpanāma paramattha dhamma と違うものである、と理解します}。そのように自分の智慧で知ることができた Yogī は Santati ghana (相続密集)、Samūha ghana (集合密集)、Kicca ghana (作用密集) を破壊することができます。そのように知ると“その人が作る、その人が受ける”という間違っただ見解の Sassata ditthi (常見) を無くすことができます。[Visuddhimagga2-268, Mahāṭīkā2-424]

(3) Paccayato udayabbaya dassana つまり原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じ、原因の Dhamma が滅することにより結果の Dhamma が滅することを Vipassanā の智慧で修習できたことにより、原因があれば結果が生じ、原因が生じなければ結果は生じない、という Rūpanāma paramattha dhamma の生滅は自然なことであり誰かが作為したものではない、ということを知った Yogī は Avyāpāra (不作為) の方則が明らかになります。{原因の Dhamma にはこのような結果の Dhamma を現そうとする Vyāpāra (作為) はありません。結果の Dhamma にも原因の Dhamma があるからこのように現れよう、という Vyāpāra (作為) は無いことを知ります。Avijjā にも Saṅkhāra になろうとする Vyāpāra はありません。同じように Saṅkhāra にも Viññāṇa になろうとする Vyāpāra はありません。このように原因と結果の両方に Vyāpāra は無いことを理解します。}このように Avyāpāra (不作為) を理解した Yogī は Paramā-atta (最高我) という永遠の神様のようなこの世界を作ったクリエイターや作られた Jīvatta (靈魂我) がある、と間違っただ執着している Atta ditthi (我見) を Vipassanā の智慧により完璧に無くすことができます。

すべての原因の Dhamma、結果の Dhamma は Avyāpāra (不作為) であり Anicca dhamma (無常法)、Dukkha dhamma (苦法)、Anatta dhamma (無我法) であることを Vipassanā の智慧でよく知るからです。

(4) Paccayato udaya dassana つまり原因の Dhamma が生じたら、その原因の Dhamma のようにその通りの結果の Dhamma が生じることを Vipassanā の智慧で修習できた Yogī が原因の Dhamma で結果の Dhamma が生じることを Vipassanā の智慧で知るということは、適当にでたらめな結果が生じるのではなく原因の Dhamma の通りに結果の Dhamma が生じる、ということを知ることです。Avijjā、Taṇhā、Upādāna、Saṅkhāra、Kamma という原因の Dhamma が生じることでその原因通りの Viññāṇa、Nāmarūpa、Saḷāyatana、Phassa、Vedanā という結果の Dhamma が生じます。このように原因の

Dhamma の通りに結果の Dhamma が生じることを理解した Yogī は *Evamdhammatta* (如是法性) の法則を明らかにします。そのように知ると “作ったけれども作ったことにはならない” という原因の *Kamma* を認めない間違った *Akiriya ditṭhi* (無作見) を *Vipassanā* の智慧で完璧に無くすことができます。[*Visuddhimagga*2-268,*Mahāṭīkā*2-424,425]

4) 5つの *Lakkhaṇa* を知る利益

(1) *Paccayato udaya dassana* つまり原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じることを *Vipassanā* の智慧で修習できたことにより、原因の Dhamma の通りに結果の Dhamma が生じることを理解します。すべての *Saṅkhāra dhamma* は原因の Dhamma が結果の Dhamma を意図して生じたのではなく、結果の Dhamma が原因の Dhamma に意図されて生じたのでもなく、*Vyāpāra* (作為) では無いことを理解します。*Paramāṭṭa* (最高我) というクリエイターなどではなく、*Jīvāta* (靈魂我) という作られたものではないことを理解します。この2つの *Atta* (我) は無いことを理解した Yogī の智慧に *Anatta lakkhaṇa* (無我相) が現れます。

(2) *Kanato udayabbaya dassana* つまり原因の *Saṅkhāra* と結果の *Saṅkhāra* という *Saṅkhata dhamma* (造作法) は刹那的に生じて滅する *Udayabbaya* の要素である、と *Vipassanā* の智慧で修習できたことにより、生じる前には何もなく突如として生じ、滅した後も何も残っているものは無いことを知ります。生じる前には何もなく滅した後には何も残らず *Uppāda* (生)、*Ṭhiti* (住)、*Bhaṅga* (滅) という3つの現象のみがあることを理解した Yogī の智慧に *Anicca lakkhaṇa* (無常相) が現れます。

(3) *Saṅkhāra dhamma* が何度も何度も生じて滅していることで苦しみの要素を *Vipassanā* の智慧で修習して知ることにより、その Yogī の智慧には (*Anicca lakkhaṇa* のみならず) *Dukkha lakkhaṇa* (苦相) も現れます。

(4) *Saṅkhāra dhamma* の生じる *Uppāda* (生) と滅する *Bhaṅga* (滅) の間に刹那的に留まっている、ということは自性であることを *Vipassanā* の智慧で修習できたことにより Yogī の智慧に *Anicca lakkhaṇa*、*Dukkha lakkhaṇa*、*Anatta lakkhaṇa* のみならず *Saṅkhata dhamma* は *Sabhāva satti* (自性能力) により天然に生じる *Sabhāva lakkhaṇa* (自性相) が現れます。

(5) *Saṅkhāra dhamma* のそれぞれの *Sabhāva lakkhaṇa* が Yogī の智慧に現れると *Saṅkhata lakkhaṇa* (造作相) の刹那的な *Tāva kārika kāla* (それだけの時) のみ留まる要素、つまり *Uppāda* (生)、*Ṭhiti* (住)、*Bhaṅga* (滅) という刹那的な要素が Yogī の智慧に現れます。*Udaya* という生じている刹那に *Vaya* という滅することは無く、*Vaya* という滅している刹那に *Udaya* という生じることもないことを *Vipassanā* の智慧で知るからです。

以上が *Paccayato udayabbaya dassana* という原因の Dhamma の生じて滅しているこ

とを Vipassanā の智慧で知ること、つまり原因の Dhamma が生じて結果の Dhamma が生じ原因の Dhamma が滅して結果の Dhamma は滅することを Vipassanā の智慧で知ること、また、Kanato udayabaya dassana という Saṅkhāra dhamma は刹那的に生じて滅すること、それらを Vipassanā の智慧で知ること、この 2 つの Udayabbaya dassana (生滅見)を修習したことにより得られる利益です。

以上は Visuddhimagga2-268, Mahāṭīkā2-425 に書かれた Udayabbaya ñāṇa を得る利益についての説明です。

4. Udayabbaya を Vipassanā 修習する順番

Mahāṭīkā2-422 には次のような説明があります。

1 つの Bhava (生存)にある Paṭisandhi (結生)から Cuti (死)までの全ての Rūpa dhamma、Nāma dhamma を Addhāpaccuppanna dhamma (確かな現在法)と言います。

Cakkhuvāra vīthi、Sotadvāra vīthi などの Vīthi 1 つの中にある Nāma dhamma を Santatipaccuppanna dhamma (相続現在法)と言います。

Rūpa kalāpa 1 つの中にある Tejo dhātu (火界)という時節により 4、5 回生じた Rūpa santati を 1 つの Utu (時節)で生じた Rūpa santati と言います。Āhāra (食)により 4、5 回生じた Rūpa santati を 1 つの Āhāra で生じた Rūpa santati と言います。このように 1 つの Utu で生じた Rūpa santati と 1 つの Āhāra で生じた Rūpa santati という Catu samu-
tṭhānika rūpa santati (四等起色相続)を Santatipaccuppanna dhamma (相続現在法)と言います。Uppāda (生)、Ṭhiti (住)、Bhaṅga (滅)という小の Cittakkhaṇa にあるすべての Nāma dhamma と Rūpa dhamma を Khaṇa paccuppanna (現在刹那)と言います。

Yogī はまず Santati paccuppanna の力により Rūpa dhamma、Nāma dhamma が生じて滅していることを Vipassanā の智慧によりよく観えるように修習します。このように Vipassanā bhāvanā ñāṇa の修習をすれば Vipassanā bhāvanā ñāṇa が強くなり Vipassanā bhāvanā ñāṇa が鋭くなることにより Saṅkhāra dhamma が刹那的生じて滅している要素は Khaṇa paccuppanna であると Yogī の智慧に現れます。

上記通り、Yogī はまず Avijjā が生じることにより Rūpa が生じること、Avijjā が滅することにより Rūpa が滅する、そのように Paccayato udayabbaya dassana つまり原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma が生じ、原因の Dhamma が滅することにより結果の Dhamma が滅することを修習します。

さらに Avijjā という原因の Dhamma が生じることにより Rūpa という結果の Dhamma が生じることをよく観て修習します。Avijjā という原因の Dhamma が滅することにより Rūpa という結果の Dhamma が滅することをよく観て修習します。このような生滅のある Khandha (蘊)を修習することにより Khandha (蘊)の原因の Dhamma により結果の Dhamma が生じること、原因の Dhamma が滅することにより結果の Dhamma が滅する

ことを Vipassanā の智慧で観ることは Paccayato udayabbaya dassana の修習をしていることとなります。Khandha の Khaṇa (刹那) に生じて滅することを Vipassanā の智慧で観ることは Udayabbaya の要素を修習していることです。

(Avijjā が生じて Rūpa が生じます。Avijjā が滅して Rūpa が滅します。Avijjā -生滅 -Anicca、Rūpa -生滅 -Anicca、と修習します。)このように何度も何度も Vipassanā 修習することにより Yogī の智慧はさらに鋭くなってきます。

何度も何度も Rūpa dhamm と Nāma dhamma が刹那に生じて滅していることを Vipassanā 修習している Yogī の智慧はさらに鋭くなり清浄になり Udayabbayānupassanā ñāṇa (生滅随観智) という Taruṇa vipassanā ñāṇa (若い観智) を得ることができます。その Taruṇa vipassanā ñāṇa を得た Yogī を Āraddha vipassaka puggala (最高の努力をした観慧者) と言います。[Mahāṭīkā2-422 記載]

5. Upakkilesa (随染) 10 種類

Udayabbaya ñāṇa (生滅智) を Taruṇa vipassanā ñāṇa (若い観智) を得るまで修習してきた Yogī に Upakkilesa (随染) が現れてきます。

Taruṇa vipassanā ñāṇa を得るまで修習した Yogī は、

- (1) Paccayato udayabbaya dassana (縁生滅見) つまり原因の Dhamma と結果の Dhamma が生じては滅していること。
- (2) Khaṇato udayabbaya dassana (刹那生滅見) つまり原因の Dhamma と結果の Dhamma が刹那に生じては滅していること。

この2つの Udayabbaya を繰り返して Khaṇa paccuppanna になるまで Vipassanā 修習をする時、さらに Atīta、Anāgata、Paccuppanna、Ajjhatta、Bahiddhā などの Pañcūpādanakkhandā を何度も修習している Yogī に Vipassanupakkilesa (観随染) 10 種類が現れてきます。これは当然に起きる習性であり Dhammatā (常法) と言います。その説明は Visuddhimagga2-269 に以下のように書かれています。

Vipassanā ñāṇa を汚す Upakkilesa は下記に示す Yogī にはありません。

- (1) Ariya magga ñāṇa (聖道智)、Ariya phala ñāṇa (聖果智) に届いた Ariya sāvaka (聖弟子)、あるいは Balavā vipassanā ñāṇa (強い観智) を得ている Yogī。
- (2) Sīla (戒律) を護っていない、Samādhi (定) も作られていない、Paññā (智慧) の修習法がずれている Yogī。
- (3) Vipassanā bhāvanā を修習しているが Bhāvanā に対して心が怠惰になっている Yogī。
- (4) 戒律を護っているが Vipassanā bhāvanā をすることに対して怠惰になっている Yogī。

以上の4種類の Yogī には Upakkilesa は現れません。

戒律をよく護り、しっかりと定を作り、Vipassanā の智慧の修習を努力して励んでいる Āraddha vipassaka (最高の努力をした観慧者)に Upakkilesa が現れます。

[Vissudhimagga2-268,269,Mahātīkā2-427 に記載]

Upakkilesa は下記の 10 種類です。

1) Obhāsa 光

Vipassanā 修習を努力して励んでいる Āraddha vipassaka は Rūpa と Nāma の原因と結果、つまりすべての Saṅkhāra dhamma を様々な方法により三相で洞察しているので智慧が鋭くなっています。その Yogī の鋭い智慧の Vipassanā citta つまり Cittaja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa (心生食素八法聚)に含まれている Rūpārammaṇa という Vaṇṇa (色)は光っています。そこには Utu (時節)という Tejo dhātu (火界)も含まれています。その Utu から Utuja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa (時節食八法聚)も新しく生まれています。その Rūpārammaṇa という Vaṇṇa も光っています。その Cittaja vaṇṇa dhātu (心生色界)と Utuja vaṇṇa dhātu (時節色界)の光の強さは Yogī の智慧の Ānubhāva (威力)が大きければ強く光り、小さければ弱く光ります。Yogī の智慧の鋭さにより比例して光ります。Cittaja vaṇṇa dhātu (心生色界)の光は Ajjhata (内)のみに広がります。Utuja vaṇṇa dhātu (時節生色界)の場合は Ajjhata のみならず Bahiddhā にも広がります。この光は智慧の Ānubhāva (威力)により広がります。最大限 10 万劫の地球まで広げることができます。

さらに Mahātīkā2-420 ではその光について次の様に説明されています。

Yogī の智慧により鮮明にはっきりとなり Ajjhata と Bahiddhā に広がり、その光が当たる全ての場所にある Rūpārammaṇa を観ることができるようになります。それは Cakkhuvīññāna (眼識)により観えたのか Manoviññāna (意識)により観えたのかを Yogī は自分自身で確認する必要があります。

上記のように書かれていますが、Mahātīkā sayadaw (大復註書を書かれた先生)は Devacakkhu abhiññā (天眼神通)を得た Yogī の場合は近くを観る時も遠くを観る時も Devacakkhuvīññāna (天眼識)という Manoviññāna (意識)により観ることができるが、Vipassanā の智慧の場合も Manoviññāna citta により観えるであろう、という見解を書かれています。この Mahātīkā sayadaw の見解は Vipassanā 修習している Yogī のために良い例になります。

Yogī は Vipassanā bhāvanā citta (観修習心)に智慧の光があることを受け入れているならば、Adhicitta (増上心)という Samatha bhāvanā citta (止修習心)も Vipassanā bhāvanā citta (観修習心)も Pabhassara (極光浄)というかがやき光っている光があることをお釈迦様が Aṅguttaranikāya1-258Adhicitta sutta (Nimitta sutta)において次のように説明されていることを受け止めるべきです。

Adhicitta (増上心)という Samatha bhāvanā citta や Vipassanā bhāvanā citta には Cittaja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa (心生食八法聚)があります。1 つ 1 つの Citta は多量に

Rūpakalāpa を生じる力を持っています。Tejo dhātu という Utuja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa も多量の Rūpakalāpa を生みます。それぞれの Rūpakalāpa には Vaṇṇa という光る要素があります。Yogī の智慧の Ñāṇa ānubhāva (慧威力) が大きければ大きいほど光は鋭く光ります。Adhicitta という Samatha bhāvanā citta や Vipassanā bhāvanā citta と共に生じる Sampayutta dhamma には Ñāṇa (智慧) が含まれています。

このお釈迦様の説示にあるように Samatha bhāvanā citta や Vipassanā bhāvanā citta に光がある、ということを受け止めてください。

Cittaja や Utuja の光は智慧の光です。この光は Samatha の智慧の光、Vipassanā の智慧の光であると理解してください。

Samatha 瞑想実践をして Upacāra samādhi (近行定) や Appanā samādhi (安止定) の時、あるいは Parikamma samādhi (遍作定) の時にも Samatha bhāvanā citta により光が現れることは Aṅguttaranikāya tīkā3-177,178 の Pachalāyamāna sutta にも書かれています。その Tīkā (副註書) や Mahātīkā (大復註書) は Ācariya dhammaphala という Sayadaw が一人で著された本です。

智慧の光は Taruṇa vipassanā ñāṇa を得た以降にあるのではなく Upacāra samādhi、Appanā samādhi、Parikamma samādhi の時からあることをよく受け止めておいてください。

何故、今更 Udayabbaya ñāṇa の修習の時に光について言及するのでしょうか。

Visuddhimagga2-270 に次のように書かれています。

Yogī に Vipassanā ñāṇa obhāsa という光が現れた時、「今、私には以前にはない光が現れた。私は Ariya magga phala に到達したのではないか。」とその光を観て勘違いをしてしまい間違った考え方をしてしまうことがあります。すると Ariya magga phala を得ていないのに Vipassanā 修習を止めてしまい道から外れてしまうこともあります。そのような状態になると Yogī は Vipassanā bhāvanā を続けずにその Obhāsa (光) に執着してしまいます。

Udayabbaya の修習により Taruṇa vipassanā ñāṇa の光が現れた時、その光は以前の Samatha や Vipassanā の修習の時に観えた光と少し種類が違います。Yogī の智慧の鋭さにより差がありますが、座っている周りが光ったり、あるいは梵天界まで照らすことができるほど鋭い光になります。そのような Obhāsa が現れます。その Obhāsa は現れただけではまだ Upakkilesa にはなっていません。その Obhāsa を対象として Taṇhā nikanti (渴愛欲) あるいは Māna (慢) や Diṭṭhi (邪見) などが生じたならその Obhāsa は Upakkilesa になります。Obhāsa が Upakkilesa になる Vatthu (基) になるのです。その Obhāsa を、”Etaṃ mama Esohaṃ asmi Eso me attā” 「これは私のものである、これは私である、これは私の我である。」と、このように Obhāsa を Taṇhānikanti (渴愛欲) で観てしまうと Upakkilesa (随染) になってしまいます。

Obhāsa が現れた時に間違った見方をせずに正しい道を歩むには 四界分別の修

習をします。四界分別の修習をして光の中の *Ākāsa dhātu* を集中してよく観るとそれが *Rūpakalāpa* として観えてきます。非常に微細な *Rūpakalāpa* です。それが観えた後にその *Ghana* (密集) を破ります。 *Paramatta rūpa dhamma* が観えるようになります。その *Paramatta rūpa* をよく集中して観て区別して分析します。 *Ajjhatta* に広がっている *Obhāsa* の *Rūpa kalāpa* には *Cittaja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa*、 *Utujā ojaṭṭhamaka rūpa kalāpa* が含まれていることを理解します。さらにその光は *Bahiddhā* にも広がっています。 *Bahiddhā* に広がっている *Obhāsa* には *Utujā ojaṭṭhamaka rūpa kalāpa* のみがあることを理解します。それらの *Cittaja ojaṭṭhamaka rūpakalāpa*、 *Utujā ojaṭṭhamaka rūpa kalāpa* の *Paramatta dhamma* を自分の智慧でよく区別して修習してから三相により洞察します。そのように修習をして正しい *Vipassanā* の道に戻ることができます。

正しい *Vipassanā* の修習に戻ったら *Rūpa* と *Nāma* の原因と結果など *Saṅkhāra dhamma* を三相で洞察する修習を以前通りに続けてください。

2) *Ñāṇaṃ* 智慧 (*Vipassanā ñāṇa*) ヴィパサナーの智慧

Udayabbaya ñāṇa を最高になるよう努力している *Yogī* の *Saṅkhāra dhamma* を *Vipassanā* している智慧は強く鋭くなっています。例えていえば帝釈天が持っている鋭い武器のような鋭い智慧が現れています。 [*Visuddhimagga*2-271 に記載]

3) *Pīti* 喜 (*Vipassanā pīti*) ヴィパサナーの喜

Vipassanā ñāṇa と共に生じた *Pīti* は 5 種類あります。

- ① *Khuddakāpīti* 小喜: 鳥肌が立つような小さな喜び。
- ② *Khaṇikāpīti* 刹那的喜: 雷のように何度も生起する喜び。
- ③ *Okkantikāpīti* 継起喜: 波のように次々に現れる喜び。
- ④ *Ubbegāpīti* 踊躍喜: 空の上に浮かんでいるような喜び。
- ⑤ *Pharaṇāpīti* 遍満喜: 身体中が喜びに満たされている喜び。

Taruṇa vipassanā の智慧を得ると以上の 5 つの *Pīti* が生じます。特に *Pharaṇāpīti* により身体中が喜びに満たされてきます。 [*Visuddhimagga*2-272 に記載]

4) *Passaddhi* 軽安 (*Vipassanā passaddhi*) ヴィパサナーの軽安

Vipassanā citta と共に生じた心と心所の平静な感覚です。昼間でも夜でも修習している *Yogī* の心身は平安になっています。重たさもなく、荒々しいこともなく、思い煩うこともなく、憂いもなく、曲がっていることもなく心と心所が平安になり軽やかになっていることです。別の言い方で説明すると、 *Rūpa*、 *Nāma*、原因、結果、 *Ajjhatta*、 *Bahiddhā*、 *Atīta*、 *Paccuppanna*、 *Anāgata* という *Saṅkhāra dhamma* のすべてを *Vipassanā* 修習する時に素早く修習することができるということです。 *Kāya passaddhi*、 *Citta passaddhi* あるいは *Kāyujukatā*、 *Cittujukatā* など 12 個の *Yugaḷa cetasika* (一対心所) が *Vipassanā*

ñāṇa と共に生じてくることです。Vipassanā ñāṇa と共に生じている Passaddhi なので Vipassanā passaddhi です。[Visuddhimagga2-272 に記載]

5) Sukha 楽 (Vipassanā sukha) ヴィパサナーの楽

Taruṇa vipassanā ñāṇa を得た Yogī は Vipassanā citta と共に幸福な感覚の Sukha も生じます。Yogī の身体は Vipassanā の智慧と共に生じた優れた Paṇīta cittaja rūpa で満たされます。それは Vipassanā sukha です。[Visuddhimagga2-272 に記載]

6) Adhimokkha 勝解 (Saddhā 信)

Vipassanā ñāṇa が鋭くなってくると Vipassanā bhāvanā に対する Saddhā (信) が強くなります。Sīla (戒)、Samādhi (定)、Paññā (慧) という 3 つの Sikkhā (学) に対して揺るぎのない Saddhā (信) という Adhimokkha (勝解) が生じます。

7) Paggaha 勤励 (Viriya 精進)

Vipassanā citta と共に生じた心と心所を支えて持ち上げている Sampayutta dhamma を Bhāvanā (修習) に怠惰な気持ちにならずに怠惰から抜け出す Paggaha (勤励) という努力が生じます。

8) Upatṭhāna 良く留まる (Sati 念)

Vipassanā citta と共に生じた心と心所に Vipassanā の対象である Saṅkhāra dhamma に Anicca、Dukkha、Anatta、Asubha として正しくよく知る Vipassanā の智慧の対象にしっかりと集中して留まり、また集中することの邪魔になる Nīvaraṇa (蓋) を抑え込み Saṅkhāra dhamma に良く留まる石山のように Sati (念) が生じます。

Yogī はどのような Saṅkhāra dhamma を対象に Vipassanā 修習してもしっかりと Sati (念) がはっきりとします。その Yogī は Anupada dhamma vipassanā の修習法で Saṅkhāra dhamma を 1 つ 1 つ Vipassanā 修習することができます。[Visuddhimagga2-272 に記載]

9) Upekkhā 捨 (Vipassanupekkhā) ヴィパサナーの捨 + (Āvajjanupekkhā 引転捨) Rūpa、Nāma、原因、結果という Saṅkhāra dhamma の対象に Citta を中立に置くことができる Vipassanā citta と共に生じた Tatramajjhataṭṭā (中捨) という Cetasika は Vipassanupekkhā です。Vipassanā javana citta の前に生じた Manodvārāvajjana citta の時にも Saṅkhāra dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta、Asubha と正しく確認する時に Saṅkhāra dhamma に中立にしていることは Āvajjanupekkhā とも言います。

その時 Yogī の Vipassanā の智慧に Saṅkhāra dhamma の Udayabbaya の要素がはっきりと観えるようになります。そのようにはっきりとしている Saṅkhāra dhamma を

Vipassanā する時に Udāsīna (中立) になります。Saṅkhāra dhamma の Udayabbaya の要素ははっきりとしているので Tatramajjhātupekkhā は Taruṇa vipassanā の時に Vipassanupekkhā と言います。その Yogī の Vipassanā の智慧に Vipassanupekkhā と Āvajjanupekkhā が強くなってきます。その Yogī の智慧は帝釈天の武器のように強くなってきます。[Visuddhimagga2-273 に記載]

Upakkilesa の 2 番目から 9 番目の Ñāṇa、Pīti、Passaddhi、Sukha、Adhimokkha、Paggaha、Upatthāna Upekkhā という 8 種類は Upakkilesa dhamma ではありませんが Upakkilesa の留まる場所になります。Vipassanā 修習をしている時に Vipassanā ñāṇa と共に生じた Cetasika (心所) です。Cittakkhaṇa 1 つの中に共に生じた Citta と Cetasika 34 個に含まれています。Puthujjana (凡夫) と Sekha puggala (有学者) にこれらの Dhamma は Vipassanā kusala javana cittuppāda (観善速行心生起) でありそれは Upakkilesa dhamma ではありません。しかし”Etaṃ mama Esohaṃ asmi Eso me attā” 「これは私のものである、これは私である、これは私の我である。」と Ñāṇa や Pīti などの Dhamma に Taṇhā や Māna により執着してしまうと Upakkilesa になってしまう訳です。Ñāṇa や Pīti などを Magga ñāṇa である、Phala ñāṇa であると間違ってしまうと正しい Vipassanā の道から外れてしまうのです。このように Yogī が Vipassanā bhāvanā から外れてしまうと Ñāṇa などは Upakkilesa になってしまいます。

6. Ñāṇa、Pīti などを Upakkilesa とせずに乗り越える方法

Ñāṇa や Pīti などを Upakkilesa とせずに乗り越えるためには、Saṅkhāra dhamma を Anicca、Dukkha、Anatta として観る Vipassanā javana あるいは Āvajjanupekkhā という Vipassanā javana citta の前にある Manodvārāvajjana citta などに含まれている Manodvārika javana vīthi citta を Vipassanā 修習しなければなりません。Manodvārika javana vīthi を表の通りに修習してください。

Manodvārāvajjana 意門引転 (1)	Javana 速行 (7)	Sahetuka tadārammaṇa 有因被所縁 (2)	/Ahetuka tadārammaṇa 無因被所縁 (2)
12	34	34	/12

Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば落ちない場合もあります。

このように Manodvārika javana vīthi のプロセスの Ghana を見破りそれぞれの Citta-kkhaṇa に生じている Nāma dhamma を Vipassanā ñāṇa により三相で洞察してください。

10) Nikanti 欲求 (Vipassanā nikanti) ヴィパサナーを欲しがらる欲

Obhāsa から始まり Upekkhā までの種々の Dhamma に飾られている Vipassanā の智慧により Nikanti (欲求) という非常に微細な執着が Yogī に生じます。Vipassanā の智慧が鋭くなることにより、このような Nikanti という執着が生じます。Vipassanā bhāvanā の鋭

さにより生じた Nikanti ですから智慧で解り難いのです。それは Upakkilesa であることを知らなければなりません。Vipassanā bhāvanā が上達してくると必ず Vipassanā ñāṇa に執着する状態になります。しかし、Nikanti は微細なので非常に解り難い Kilesa なので、しっかりと修習をしなければなりません。Magga phala に到達したのではないかとのいう心が起きてしまいます。その Nikanti は Lobha mūla somanassa vedanā (貪欲根喜悅受) と共に生じます。ですから Lobha diṭṭhi グループあるいは Lobha māna グループの場合もあります。時には Māna が無い場合もあります。このように時にはあり、時にはない Cetasika を Kadāci cetasika (時々的心所) と言います。Somanassa vedanā と共に生じているので Pīti が含まれています。

これらの修習をする時は Manodvārarika javana vīthi の表の通りに修習してください。

Manodvārāvajjana 意門引転 (1)	Javana 速行 (7)	Sahetuka tadārammaṇa 有因被所縁 (2)	/Ahetuka tadārammaṇa 無因被所縁 (2)
12	34	33/34	/12

Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば落ちない場合もあります。落ちた場合は Mahā vipāka somanassa tadārammaṇa (大異熟喜悅被所縁) です。Ahetuka somanassa santīraṇa tadārammaṇa (無因喜悅推度被所縁) の場合もあります。このように Nikanti が含まれている Manodvārika javana vīthi プロセスの Nāma ghana を自分の智慧で破った後に、Nikanti と共に生じた Nāma dhamma をすべて三相で洞察するべきです。この Nikanti は完全に Upakkilesa です。Nikanti を対象として”Etaṃ mama Esohaṃ asmi Eso me attā” 「これは私のものである、これは私である、これは私の我である。」と、Taṇhā (渴愛)、Māna (慢)、Diṭṭhi (邪見) など間違えて執着してしまう Nikanti は Upakkilesa の留まる場所である Upakkilesa vatthu でもあります。Nikanti は Upakkilesa と Upakkillesa vatthu として2つの言い方があります。

[Visuddhimagga2-269,274,Mahātīkā2-427,434 に記載]

II Paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi 行道智見清浄

上位の Udayabbaya ñāṇa 生滅智から Saṅkhārupekkhā ñāṇa 行捨智

上位の Vipassanā ñāṇa です。

すべての Upakkilesa dhamma や Rūpa sattaka、Arūpa sattaka の方法で修習した Rūpa dhamma、Nāma dhamma、あるいは Āyatana dvāra の方法で修習した Rūpa dhamma、Nāma dhamma を Rūpa と Nāma 2 種類の方法、Pañcakkhandha 5 蘊の方法、Āyatana 12 処の方法、Dhātu 18 界の方法、それぞれ自分の好みにより生じて滅している Udayabbaya の要素を Khaṇa paccuppanna まで自分の智慧で Anicca、Dukkha、Anatta として三相で何度も何度も洞察して Vipassanā 修習をしてください。Atīta、

Anāgata、Paccuppanna という 3 つの Kāla で、Ajjhatta、Bahiddhā という 2 つの Santāna にある Saṅkhāra dhamma も修習してください。何度も何度も修習してください。Saṅkhāra dhamma が Khaṇa paccuppanna になり、智慧が清浄になるまで努力して修習してください。智慧が清浄になり鋭くなるまで何度も何度も修習する努力をしてください。

1. Anupassanā (随観) — Satipaṭṭhāna (念処) 4 種類 —

上記のように何度も何度も Vipassanā 修習することにより、

1) Rūpa のみを Padāna (主)として Nāma も Vipassanā 修習することは Kāyanupassanā satipaṭṭhāna (身随観念処) です。

2) さらに Nāma dhamma を Vipassanā 修習する時に Nāma kammatṭhāna の説明通りに Vedanānupassanā などの Sati paṭṭhāna 3 つを修習する Yogī は (Majjhimanikāya atṭhakathā 1-280) の通り省略した方法、詳細な方法により Rūpa kammatṭhāna を終えた後に Vedanā などの Nāma dhamma が頼る Ārammaṇa rūpa や Vatthu rūpa を同時に修習するべきです。その後 Vedanā を Padāna (主)として Nāma dhamma を Vipassanā 修習することは Vedanānupassanā satipaṭṭhāna (受随観念処) です。

実践方法は、Vatthu、Ārammaṇa、Vedanā (Vedanā のみならず Vedanā を主としてすべての Nāma dhamma) を修習します。

(1) Vatthu が生じて滅して Anicca。

(2) Ārammaṇa が生じて滅して Anicca。

(3) Vedanā が生じて滅して Anicca。

このようにすべての Āyatana dvāra にあるすべての Vīthi cittakkhaṇa、できれば Bhavaṅga cittakkhaṇa も 3 回ずつ洞察します。

さらに Nāma kammatṭhāna の表の通りにすべての 6 ラインを Pañcadvāra vīthi から Manodvāra vīthi の Tadārammaṇa まですべての Cittakkhaṇa の、

(1) 頼る Vatthu のみ。

(2) Ārammaṇa rūpa のみ。

(3) Vedanā と Vedanā を主として共に生じた Nāma dhamma のみ。

これらの生じて滅していることを観て「Anicca、Anicca、Anicca。」と洞察します。

Dukkha、Anatta も同じように修習します。Atīta、Anāgata、Paccuppanna という 3 つの Kāla、Ajjhatta、Bahiddhā の 2 つの Santāna も自分の智慧の広がる範囲のすべてを修習します。

3) さらに Citta という Viññāṇa を主として Nāma dhamma を Vipassanā 修習します。それは Cittānupassanā satipaṭṭhāna (心随観念処) です。実践方法は、

(1) Vatthu。

(2) Ārammaṇa。

(3) Vinñāṇa (Viññāṇa のみならず Viññāṇa と共に含まれる Nāma dhamma 全て) を Vipassanā します。

4) さらに Phassa (Chetanā) として Nāma dhamma を Vipassanā 修習します。それは Dhammānupassāna satipaṭṭhāna (法随観念処) です。実践方法は、

(1) Vatthu。

(2) Ārammaṇa。

(3) Phassa (Phassa のみならず Phassa を主として全ての Nāma dhamma) を Vipassanā します。

これらの Dhamma の全てを Anicca、Dukkha、Anatta と 1 つずつ三相で洞察します。さらに、Rūpa dhamma、Nāma dhamma を Rūpa、Nāma 2 種類の方法で修習する時は Rūpa dhamma を Vipassanā 修習した後で Nāma dhamma を Vipassanā 修習する時に Vedanā を主としてすべての Nāma dhamma を Vipassanā 修習した場合は Vedanā-nupassāna satipaṭṭhāna となります。

Citta という Viññāṇa を主としてすべての Nāma dhamma を Vipassanā 修習した場合は Cittānupassāna satipaṭṭhāna (心随観念処) となります。

Phassa を主としてすべての Nāma dhamma を Vipassanā 修習した場合は Dhammānupassāna satipaṭṭhāna (法随観念処) となります。

さらに Dhammānupassāna の修習では以下の方法での Vipassanā 修習も含まれます。

① Rūpa と Nāma を Pañcakkhandha (五蘊) として。

② Rūpa と Nāma を Āyatana (処) の 12 処として。

③ Rūpa と Nāma を Dhātu (界) の 18 界として。

④ Rūpa と Nāma を Paṭiccasamuppāda aṅga (縁起支) の 12 支で Paṭiccasamuppāda の方法として。

⑤ Nīvaraṇa (蓋) の 5 蓋として。

⑥ Bojjhaṅga (覚支) の 7 覚支として。

⑦ Dukkha sacca (苦諦)、Samudaya sacca (因諦) の 2 つの Sacca desanā (諦説示) として。

以上の方法で Vipassanā 修習をすることも Dhammānupassāna satipaṭṭhāna です。

2. Iriyāpatha sampajañña 威儀(行住座臥)路 正知の修習

四威儀、つまり、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、さらに前に進む時、後ろに下がる時、曲げる時、伸ばす時、などそれぞれの立ち居振るまいの時に Sampajañña (正知) ですべての五蘊の Rūpa と Nāma を Nāma kamma-ṭṭhāna の時の修習と同じように修習します。

1) Rūpa と Nāma の 2 種類として。

- 2) Pañcakkhandha (五蘊) の 5 蘊として。
- 3) Āyatana (処) の 12 処として。
- 4) Dhātu (界) の 18 界として。
- 5) Paṭiccasamuppāda aṅga (縁起支) の 12 支で Paṭiccasamuppāda の方法として。

以上の方法により Vipassanā の修習をします。

例えば Rūpa、Nāma で修習する場合は以下のように修習します。

- (1) Rūpa のみ。
- (2) Nāma のみ。
- (3) Rūpa と Nāma を同時に。

Anicca を 1 回、Dukkha を 1 回、Anatta を 1 回と三相で Vipassanā 修習します。さらに Atīta、Anāgata、Paccuppanna という 3 つの Kāla、Ajjhata、Bahiddhā という 2 つの Santāna、さらに Iriyāpatha sampajañña で歩いている時など、Sampajañña の時の五蘊のすべての Rūpa と Nāma を Khaṇa paccuppanna になるまで、Rūpa と Nāma の生じては滅していることを三相で洞察します。さらに Paṭiccasamuppāda の第一法を Vipassanā 修習してください。つまり、

- (1) Avijjā という原因が生じたことにより Saṅkhāra が生じること。
- (2) Avijjā という原因が滅したことにより Saṅkhāra が滅すること。
- (3) Avijjā が生じて Saṅkhāra が生じ、Avijjā が滅して Saṅkhāra が滅すること。

これらの生滅を自分の智慧によりよく観て三相で洞察します。さらに 3 つの Kāla、2 つの Santāna を修習します。

以上のように三相で何度も何度も洞察してください。Asubha も修習してください。そのようによく三相で Vipassanā 修習した後で自分の好きな Lakkhaṇa を選んで、それを主として洞察修習してください。さらに Rūpa、Nāma の 2 種類の方法、五蘊の方法なども、自分の好きな方法を主として何度も何度も修習してください。

以上が Udayabbaya ñāṇa の修習法です。

Bhaṅga ñāṇa 壊智

以上のように何度も Vipassanā の修習をすることにより以前の Bhāvanā ñāṇa と後の Bhāvanā ñāṇa が繋がり Vipassanā ñāṇa が非常に強くなり鋭くなります。清浄になってきます。その鋭くなった Ñāṇa により生じていることは観ずに Saṅkhāra dhamma の滅していることのみを観るとは、Visuddhimagga2-277, Mahāṭīkā2-439 には以下のように書かれています。

- 1) Uppāda (生) という Saṅkhāra の生じる要素。
- 2) Ṭhiti (住) という Saṅkhāra の留まる要素。
- 3) Nimitta (相) という Rūpakalāpa (色聚) のような Saṅkhāra nimitta (行相)。

4) Pavatta(輪転)つまり Upādinnaka pavatta(執受輪転)という原因の Dhamma が生じたことにより結果の Dhamma が生じる要素。

以上のことを無視することにより Vipassanā の智慧がそれらを観ずに修習することです。前々の Vipassanā bhāvanā ñāṇa の大きな Upanissaya paccaya satti(近依縁能力)の支えにより後々の Vipassanā ñāṇa に含まれている Sati(念)は Saṅkhāra dhamma の滅する、無くなる、消える、という要素のみによく留まります。これは Sati(念)を主とした智慧になります。

●実践修習

- 1) Aniccan khayatṭhena: Saṅkhāra dhamma の滅する、無くなる、消える、という要素を智慧でよく観て Anicca、Anicca、Anicca、と修習します。
- 2) Dukkhan bhayatṭhena: Saṅkhāra dhamma の滅することは恐れ of 要素であると智慧で良く観て Dukkha、Dukkha、Dukkha、と修習します。
- 3) Anatta asāraṅkatṭhena: Saṅkhāra dhamma には頑丈な Atta(我)の無い要素を智慧で良く観て Anatta、Anatta、Anatta、と修習します。
- 4) 時には Asubha の要素も修習します。

注意点として Saṅkhāra dhamma の滅することのみを対象として三相で洞察する時は、Saṅkhāra dhamma が滅することをいくらでも早く観ることは構いませんが、Anicca、Dukkha、Anatta として三相を乗せる時はゆっくりと乗せてください。多量の Vīthi あるいは多量の Cittakhaṇa あるいは多量の Rūpa dhamma の刹那的に滅していることを自分の智慧でしっかりと理解した上で Lakkhaṇa を乗せてください。すべての Khaṇa に滅していることを間に合うように三相を乗せることではありません。

3つの Kāla の Atīta、Anāgata、Paccuppanna、2つの Santāna の Ajjhatta、Bahiddhā も修習してください。すべての Rūpa と Nāma の2種類の方法、五蘊の方法により何度も何度も Vipassanā 修習してください。

< Rūpa kalāpa が消えて行く >

Mahātīkā2-439 では次のような説明があります。

Yogī は Diṭṭhi visuddhi(見清浄)の時、Nāmarūpa pariccheda ñāṇa の修習から始め Rūpa ghaṇa、Nāma ghaṇa を自分の智慧で破ることができるように Vipassanā の智慧で修習してから Bhaṅga ñāṇa まで修習することができるようになりました。Bhaṅga ñāṇa に届く前に Yogī は自分の智慧により以下の要素が観えています。

- 1) Uppāda(生): Saṅkhāra dhamma の Uppāda(生)の要素がまだ観えています。
- 2) Ṭhiti(住): Saṅkhāra dhamma の刹那的に留まる Ṭhiti(住)の要素あるいは Jara(老化)の要素がまだ観えています。
- 3) Pavatta(輪転): Upādinnaka pavatta さらに Bhava pavatti という原因の Dhamma が生じることにより結果の Dhamma も生じるという Bhava の生じる要素がまだ観えて

います。

4) Nimitta(相): Rūpa ghana、Nāma ghana などを智慧で破壊して多量に生じて Paramattha で観えるまで修習したけれども、時には修習しなかった Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa もあります。Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa は速く生じているからです。それらの修習が間に合わなかった Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa などに Samuha ghana、Kicca ghana という Rūpa の集まり Nāma の集まりを破壊していなかったので一番小さな集まりのまままだ観えています。それは Nimitta が観えていることです。Saṅkhāra の留まる Nimitta です。

けれども Bhaṅga ñāṇa まで到達した時には Vipassanā の智慧が鋭くなることにより Saṅkhāra dhamma は Yogī の智慧に早く早く現れた時に、

(1) Uppāda(生)という Saṅkhāra dhamma の生じる要素を智慧で間に合いません。

(2) Ṭhiti(住)という Saṅkhāra dhamma の留まる要素、あるいは Jara の要素を智慧で間に合いません。

(3) Pavatta(輪転)という Avijja、Taṇhā、Upādāna、Saṅkhāra、Kamma という原因が生じたことにより Viññāṇa、Nāmarūpa、Saḷāyatana、Phassa、Vedanā という結果の Vipākakkhandha の五蘊が生じる Bhava pavatti 生存の要素を智慧で間に合いません。

なぜならば Mahāṭīkā2-439 では、

Yogī の Vipassanā ñāṇa は Uppāda(生)を対象とせず Bhaṅga(滅)のみを対象としているので生じることは観えませんが、Ṭhiti(住)についても対象としていないので滅することのみが観えます。Saṅkhāra dhamma の何度も何度も繰り返し滅している Khaṇika nirodha(刹那的滅)という刹那に滅している要素のみに智慧は良く留まっているからです。生じることを対象とせず滅することのみ対象として観ているので生じることが観えませんが、生じることを対象とせず Uppāda の要素に集中していないので結果の Upadinnaka pavatta という Paccayato udaya dassana という要素に Vipassanā の智慧が向かっていません。

(4) Nimitta という Bhaṅga ñāṇa の時に Yogī の Vipassanā の智慧が鋭くなったことにより Samuha ghana、Kicca ghana として破壊していなかった Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa も観えなくなります。なぜならば、Saviggaha という姿としてある最小の Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa などは Saṅkhāra dhamma として知る印であるので Saṅkhāra nimitta と言いますが、その Saṅkhāra nimitta も Vipassanā の智慧で観えませんが、

Bhaṅganupassanā ñāṇa が滅している、消えている、無くなっているという Khaṇika Nirodha になる Rūpa dhamma のみ Nāma dhamma のみを観ているからです。Rūpa kalāpa、Nāma kalāpa の小さな集まりを Vipassanā ñāṇa で観えませんが Rūpa paramattha、Nāma paramatth の要素を Yogī は前の智慧の時と同じではなく Bhaṅga ñāṇa の時にはきれいにはっきりと観えてきます。Paramattha の方向に完全に入ってきています。この時まで到達したら Saṅkhāra dhamma が早く早く滅している要素を観てい

る Yogī は 3 つの Kāla、2 つの Santāna にある、

- (1) Rūpa dhamma のみ。
- (2) Nāma dhamma のみ。
- (3) Rūpa と Nāma を同時に。

これらを三相で 1 回ずつ洞察します。五蘊の方法により 11 か所にあるすべての Pañcupādānakkhandha も 1 つ 1 つの Khanndha に分けて Vipassanā 修習します。

*注意点

Saṅkhāra dhamma はこの Bhaṅga ñāṇa に到達した時に早く早く生じていることではないことを注意してください。Saṅkhāra dhamma は一秒間に数億回ほどの生滅を繰り返していることは Dhammatā (法性) の要素です。この Saṅkhāra dhamma の Sabhāva (自性) を Vipassanā の智慧が鋭くなっていない時にははっきりと観えていませんでした。Bhaṅga ñāṇa に到達した時から Vipassanā ñāṇa が鋭くなったので Saṅkhāra dhamma が早く早く滅していることを間に合うように知ることができるようになりました。さらに Saṅkhāra dhamma の Uppāda (生)、Ṭhiti (住)、Pavatta (輪転) Nimitta (相) に Yogī は心を向かわせていなかったため智慧で間に合いませんでしたが心を向かわせれば間に合うこととなります。

お釈迦様でさえ Buddha として覚者になった後でも Avijjā の原因により Saṅkhāra が生じ、Saṅkhāra の原因により Viññāṇa が生じ、というそれぞれの修習をされていた、と Udāna pāli (自説経) 77 に書かれています。

Paṭi vipassanā

— Vipassanā 修習している Ñāṇa を別の Vipassanā ñāṇa で観る修習法 —

Ñātencha, ñāṇencha, ubhopi, vipassati

Ñāta (理解) と Ñāṇa (智慧) の両方を Vipassanā してください。

Visuddhimagga 2-278 に上記の記載があります。詳しく説明します。

Yogī は上記のように Saṅkhāra dhamma の滅していることのみを Vipassanā の智慧で観えている時に 3 つの Kāla、2 つの Santāna にある Rūpa dhamma、Nāma dhamma、原因 Dhamma と結果 Dhamma という Vipassanā の智慧で知るべき Ñāta という Saṅkhāra dhamma、その Ñāta dhamma を Vipassanā 修習している Ñāṇa という Vipassanā ñāṇa。この Ñāta (理解) と Ñāṇa という 2 つの Dhamma を Vipassanā 修習するということです。

Ñāṇa という Vipassanā 修習している智慧も Manodvārika javana vīthi citta です。時には Tadārammaṇa に落ちる場合もあれば落ちない場合もあります。この時に Nibbidā ñāṇa (厭離智) という強い Balava vipassanā ñāṇa (力強な観智) に近くなった場

合は Tadārammaṇa に落ちない場合が多くなります。Manodvārika javana vīthi プロセスを次の表の数の通りに修習してください。

Manodvārāvajjana 意門引転（1）	Javana 速行（7）	Sahetuka tadārammaṇa 有因被所縁（2）	/Ahetuka tadārammaṇa 無因被所縁（2）
12	33/34	33/34	11/12

Pīti が無い場合とある場合で Javana などの数が変わります。

Yogī はこの Manodvārika javana vīthi citta を修習している Vipassanā ñāṇa も三相で一回ずつ洞察してください。

修習法は、

- 1) Rūpa を修習し、その Rūpa は滅して Anicca。修習している智慧も滅して Anicca。
- 2) Nāma を修習し、その Nāma は滅して Anicca。修習している智慧も滅して Anicca。Dukkha、Anatta も同じように修習します。

- ① 時には Ajjhata を。
- ② 時には Bahiddhā を。
- ③ 時には Rūpa dhamma を。
- ④ 時には Nāma dhamma を。
- ⑤ 時には原因の Dhamma を。
- ⑥ 時には結果の Dhamma を。

Anicca、Dukkha、Anatta と洞察してください。

Atīta、Anāgata、Paccuppanna も順番に修習します。さらに五蘊の方法により 11 か所にある Pañcupādānakkhandha (五取蘊) を修習します。Anatta lakkhaṇa sutta の方法により五蘊を修習すれば Vipassanā の智慧はより鋭くなり、より熟してきます。Bhaṅga ñāṇa を得た時から原因の Dhamma が生じて結果の Dhamma が生じるという Upādinnaka pavatta の要素が観えるようになります。Upādinnaka という要素は Paccaya pariggaha ñāṇa の時あるいは Sammasana ñāṇa の時あるいは Udayabbaya ñāṇa の時にも修習してきたので理解しているはずですが、Bhaṅga ñāṇa の時に対象として観ると容易によりはつきりと理解できます。この原因 Dhamma と結果 Dhamma の滅している要素も Vipassanā の智慧で観えてきます。

< 滅することのみ観える力 >

Bhaṅga ñāṇa が熟していない時には座るたびにすぐに滅していることのみが観えるわけではありません。初期のころには多少は生じて滅していることが観えることもあります。Vipassanā の智慧が鋭くなった時に生じることが観えなくなり滅することのみ観えるようになります。智慧が鋭くなれば完全に滅することのみが観えるようになります。

[Mahātīkā2-441 に記載]

Bhaṅga ñāṇa の頂点まで達していない場合は以前に修習した種々の Vipassanā の修

習をするべきです。[Mahātīkā2-441 記載]

< 好きな修習をする >

Bhaṅga ñāṇa の時に Saṅkhāra dhamma の滅していることを Vipassanā する時 Rūpa Dhamma を Vipassanā することがよりよく出来るならば Rūpa dhamma を主として Vipassanā 修習してください。Nāma dhamma を修習することがより良いならば Nāma dhamma を主として修習してください。種々の修習をしっかりとした後でこのように修習してください。さらに Nāma dhamma が滅していることが強くなった時にすべての修習が揃った時 Kusala javana vīthi の良いグループを優先して Vipassanā 修習しても構いません。その中でも Manodvārika kusala javana vīthi を優先して修習してください。

Yogī が Samatha yānika であれば Jhāna samāpatti vīthi に含まれる Jhāna nāma dhamma を優先して修習してください。さらに三相でしっかりと修習した後、自分の好きな 1 つの Lakkhaṇa を優先して修習することもできます。

Vatthu + Ārammaṇa + Vedanā あるいは Vatthu + Ārammaṇa + Viññāṇa、あるいは Vatthu + Ārammaṇa + Phassa などを修習している Ñāṇa の滅していることも Vipassanā してください。修習法は、

- 1) 修習している Vatthu は滅して Anicca。修習している智慧も滅して Anicca。
 - 2) 修習している Ārammaṇa は滅して Anicca。修習している智慧も滅して Anicca。
 - 3) 修習している Vedanā は滅して Anicca。修習している智慧も滅して Anicca。
- Vatthu + Ārammaṇa + Viññāṇa、Vatthu + Ārammaṇa + Phassa も同じように修習してください。Dukkha、Anatta も修習してください。6 つの Dvāra のすべてを修習してください。2 つの Santāna、3 つの Kāla も修習して下さい。Iriyapatha sampajañña も修習してください。Iriyapatha に生じている Saṅkhāra dhamma の滅していることのみ修習します。Sampajañña の滅していることのみ修習もして下さい。Paṭiccasamuppāda aṅga の滅していることのみ対象として三相で洞察して修習してください。原因と結果の Dhamma が繋がることを対象とせず滅することのみを対象として Vipassanā 修習します。3 つの Kāla、2 つの Santāna もすべて修習してください。時には修習している智慧も Vipassanā で洞察します。それを Paṭivipassanā と言います。

この智慧の時から Ariya magga ñāṇa に届くまで Atīta、Anāgata、Paccuppanna という 3 つの Kāla、Ajjhatta、Bahiddhā という 2 つの Santāna に含まれる Rūpa、Nāma、原因、結果という Saṅkhāra dhamma の滅していることのみ、さらに時には修習している Vipassanā の智慧が滅していることも別の Vipassanā の智慧で観て三相で修習することになります。このように修習した時に Nāma dhamma には Jhāna dhamma も含まれます。特に Ānāpāna jhana 4 種類を Bhaṅga ñāṇa まで修習できたなら Ānāpāna sutta においてお釈迦様が説示された Ānāpāna catukka も含まれています。智慧の鋭くない Yogī のために Ānāpāna catukka の修習法を省略して説明します。

Ānāpāna catukka アナーパーナ四法

1. Ānāpāna paṭhama catukka アナーパーナ第一法

Mahāsatipatṭhāna 1-71 (大念処経身随観)においてお釈迦様が説かれた以下の4種が第一法です。

1) Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti,

dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.

長く息を吸うときは長く息を吸っていると知ります。

長く息を吐くときは長く息を吐いていると知ります。

ゆっくりと息を吸っている時は長く息を吸っているとはっきりと知ります。

ゆっくりと息を吐いている時は長く息を吐いているとはっきりと知ります。

2) Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti,

rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.

短く息を吸うときは短く息を吸っていると知ります。

短く息を吐くときは短く息を吐いていると知ります。

早く息を吸っている時は短く息を吸っているとはっきりと知ります。

早く息を吐いている時は短く息を吐いていると知ははっきりと知ります。

3) ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.

‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

すべての呼吸を知りながら息を吸います。

すべての呼吸を知りながら息を吐きます。

呼吸のすべてを息の最初、真ん中、最後とはっきりと知りながら吸う息をすることを学びます。

呼吸のすべてを息の最初、真ん中、最後とはっきりと知りながら吐く息をすることを学びます。

(1)、(2)との相違点は(1)、(2)は Pajānāti (知る)とただ知ることですが、この修習は Sikkhati (学ぶ)としっかり学得することです。

4) ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati.

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

静かになった吸う息を知るように努力します。

静かになった吐く息を知るように努力します。

荒々しい息が静かになった時静かな吸う息(非常に微細な、あるいは第四禪定の完全に消えた息)を知るように学びます。

荒々しい息が静かになった時静かな吐く息(非常に微細な、あるいは第四禪定の完全に消えた息)を知るように学びます。

以上のように第一法で **Samatha** 瞑想修習を続けると第四禪定まで到達することができます。修習法は **Samatha** 瞑想法の本に書かれていますので参照してください。第四禪定まで修習を終えた **Yogī** は **Ānāpāna dutiya catukka** アーナーパーナ第二法の修習をします。

第二法の修習の前に **Yogī** は自分の得た **Ānāpāna** 第四禪定を五自在で練習をして **Ānāpāna** 第四禪定が **Pāṭhaka samādhi**(基本定)となるように修習してください。その第四禪定に入定し、出定後に、

- (1) **Rūpa pariggaha**(色摂受) : **Rūpa**(物質性)の瞑想修習をする。
- (2) **Arūpa pariggaha**(名摂受) : **Nāma**(精神性)の瞑想修習をする。
- (3) **Rūpārūpa pariggaha**(名色摂受) : **Rūpa** と **Nāma**(物質性と精神性)の瞑想修習をする。
- (4) **Nāmarūpa vavatthāna**(名色確定) : **Rūpa** と **Nāma**(物質性と精神性)をよく区別して修習する。
- (5) **Paccaya pariggaha**(縁摂受) : **Paccuppanna rūpanāma**(現世色名)の原因の **Dhamma** を修習する。
- (6) **Addhāna pariggaha**(時間摂受) : **Atīta**、**Anāgata rūpanāma**(過去、未来色名)の原因の **Dhamma** を修習する。

以上の6種類の修習を順を追って、つまり **Saṅkhāra dhamma** を **Sammasana ñāṇa**(思惟智)、**Udayabbaya ñāṇa**(生滅智)、**Bhaṅga ñāṇa**(壊智)などでよく **Vipassanā** 修習を終えた後で **Dutiya catukka** の修習を続けてください。

2. **Ānāpāna dutiya catukka** アーナーパーナ第二法

Samuyuttanikāya3-279(相応部経典)において説かれた以下の方法が第二法です。

1) **Pīti paṭisaṁvedi assasissāmī'ti sikkhati**

Pīti paṭisaṁvedi passasisāmī'ti sikkhati

喜を感受しながら吸う息を学びます。

喜を感受しながら吐く息を学びます。

喜をはっきりと知りながら吸う息を修習します。

喜をはっきりと知りながら吐く息を修習します。

2) **Sukha paṭisaṁvedi assasissāmī'ti sikkhati.**

Sukha paṭisaṁvedi passasisāmī'ti sikkhati.

楽を感受しながら吸う息を学びます。

楽を感受しながら吐く息を学びます。

楽をはっきりと知りながら吸う息を修習します。

楽をはっきりと知りながら吐く息を修習します。

3) Citta saṅkhāra paṭisaṃvedi assasissāmī'ti sikkhati.

Citta saṅkhāra paṭisaṃvedi passasissāmī'ti sikkhati.

心行を感受しながら吸う息を学びます。

心行を感受しながら吐く息を学びます。

心の形成力をはっきりと知りながら吸う息を修習します。

心の形成力をはっきりと知りながら吐く息を修習します。

4) Passambhayaṃ citta saṅkhāra paṭisaṃvedi assasissāmī'ti sikkhati.

Passambhayaṃ citta saṅkhāra paṭisaṃvedi passasissāmī'ti sikkhati.

静かな心行を感受しながら吸う息を学びます。

静かな心行を感受しながら吐く息を学びます。

心の形成力が静まったことをはっきりと知りながら吸う息を修習します。

心の形成力が静まったことをはっきりと知りながら吐く息を修習します。

もう少し詳しく説明を加えます。

(1) Samatha 修習の時、Ānāpāna paṭibhāga nimitta(アーナーパーナ似相)を対象として第一禪定、第二禪定に入定することを指します。Jhāna samāpatti(禪入定)している時、Jhāna pīti(禪喜)をはっきりと知りながら出入息をしていることです。[Visuddhimagga1-279 に記載]

Vipassanā 修習の時に Paramattha dhamma を自然のままはっきりと知る智慧を Asammoha(無癡)と言います。Yogī は第一禪定に入定し、出定してから禪定に含まれている Pīti を主として Jhāna dhamma のすべてが滅していることを智慧でよく観て無常、苦、無我の三相で洞察します。第二禪定の時も同じように修習します。第二禪定に入定し、出定してから第二禪定に含まれている Pīti を主として Jhāna dhamma のすべてが滅していることを智慧でよく観て無常、苦、無我の三相で Vipassanā 洞察します。このように Pīti をはっきりと知りながら Vipassanā の智慧で修習している Yogī は Pīti と共にあるすべての Jhāna dhamma の Sabhāva lakkhaṇa(自性相)と Samañña lakkhaṇa(通称相)をはっきりと知ることは Asammoha(無癡)で Pīti を知ることであります。そのようにはっきりと知りながら出入息をしてください。[Visuddhimagga1-279 に記載]

(2) Samatha 修習の時、第一禪定、第二禪定を1)と同じように修習します。第三禪定に入定した時には Jhāna sukha をはっきりと知りながら出入息をします。

Vipassanā 修習の時には Sukha を主としてすべての Jhāna nāma dhamma の滅している要素を Vipassanā しながら出入息をしていれば Sukha をはっきりとさせながら出入息をしていることとなります。そのように Sukha をはっきりと知りながら出入息をしてください。[Visuddhimagga1-280 に記載]

(3) Samatha 修習の時、Ānāpāna 第一禪定から第四禪定まで入定出定を、はっきりと出入息を知りながら修習します。

Vipassanā 修習の時 Citta saṅkhāra という Vedanā(受)、Sañña(想)の2種類を、つま

り Saññā と共にある Vedanā を、あるいは Vedanā を主とした Jhāna dhamma のすべてが滅していることを対象として Vipassanā しながら出入息をしていれば Citta saṅkhāra dhamma をはっきりとさせながら出入息をしていることとなります。そのように出入息をしてください。[Visuddhimagga1-280 に記載]

(4) Samatha 修習の時、Ānāpāna 第一禪定から第四禪定まで入定出定を、はっきりと出入息を知らながら荒々しい Citta saṅkhāra を静めるように消えるように出入息します。Vipassanā 修習の時、4 つの Jhāna を 1 つ 1 つ入定し出定した時、Vedanā を主として Jhāna nāma dhamma の滅している、無くなっている、消えている Khaya-vaya-bhedanirodha (滅-衰-破壊-滅尽) の要素を対象として Vipassanā 修習ができれば荒々しい Citta saṅkhāra dhamma を消しながら息をしていることとなります。そのように出入息をしてください。[Visuddhimagga1-280 に記載]

この第二法の場合 Pīti paṭisaṁvedi の修習では Pīti を主として Vedanā を修習します。Sukha paṭisaṁvedi の修習では Sukha vedanā を主として修習します。Citta saṅkhāra paṭisaṁvedi の修習では Saññā と共にある Vedanā を主として Vedanā を修習します。つまりお釈迦様は第二法では Vedanānupassāna (受随観) の方法を説明されたということを理解してください。[Visuddhimagga1-280 に記載]

3. Ānāpāna tatiya catukka アナーパーナ第三法

Samuyuttanikāya3-279 (相応部経典) において説かれた以下の方法が第三法です。

1) Citta paṭisaṁvedi assasissāmī'ti sikkhati.

Citta paṭisaṁvedi passasissāmī'ti sikkhati.

Jhāna citta (禅心) をはっきりと知りながら吸う息を修習します。

Jhāna citta (禅心) をはっきりと知りながら吐く息を修習します。

2) Abhipamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Abhipamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.

心を喜びながら吸う息を修習します。

心を喜びながら吐く息を修習します。

3) Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.

心を対象に均等に置いて吸う息を修習します。

心を対象に均等に置いて吐く息を修習します。

4) Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.

心を逆法 (涅槃の逆) から離れるように吸う息を修習します。

心を逆法 (涅槃の逆) から離れるように吐く息を修習します。

詳細に説明をします。

- 1) **Samatha** 瞑想の時、**Ānāpāna** 第一禪定から第四禪定までの入定、出定の時、出入息をはっきりと知りながら呼吸をしていることです。

Vipassanā 修習の時、すべての **Jhāna** に 1 つ 1 つ入定し出定した時に **Jhāna citta** を対象として全ての **Jhāna dhamma** が滅していることをよく観て **Vipassanā** しながら出入息をしていれば **Jhāna citta** をはっきりと知りながら呼吸をしていることとなります。そのように出入息をしてください。[**Visuddhimagga**1-280 に記載]

- 2) **Samatha** 瞑想の時、**Pīti** が含まれている第一禪定に入定しながら息をします。**Pīti** が含まれている第二禪定に入定しながら呼吸をします。その **Jhāna** に入定の際に **Jhāna citta** と共にある **Pīti** で **Citta** はうきうきとして喜んでいます。そのようにうきうきとして喜びながら呼吸をしてください。

Vipassanā 瞑想の時、**Pīti** と共にある第一禪定に入定し、出定した時に **Pīti** を主とした **Jhāna nāma dhamma** のすべてが滅している要素を観て **Vipassanā** します。**Pīti** と共にある第二禪定の時も入定し、出定した時に **Pīti** を主とした **Jhāna nāma dhamma** のすべてが滅している要素を観て **Vipassanā** します。そのように **Vipassanā** している時に **Jhāna** に含まれている **Pīti** を対象として修習している **Vipassanā citta** はうきうきとして喜んでいます。そのようにうきうきと喜びながら呼吸をしてください。[**Visuddhimagga**1-280,281 に記載]

例えば、親しい友人の喜ぶ姿をみて自分も喜びが沸く感覚と似ているとされています。

- 3) **Samatha** 瞑想の時、**Ānāpāna** 第一禪定に入定し出入息し第二禪定に入定し出入息し第三第四禪定も同じように入息をします。**Jhāna citta** の対象である非常に輝いている **Ānāpāna paṭibhāga nimitta** に心をぶれずにしっかりと留めて出入息をします。そのように呼吸をしてください。[**Visuddhimagga**1-281 に記載]

ここで疑問点があります。**Ānāpāna** 第四禪定に入定した場合は呼吸をしていません。しかし、なぜお釈迦様は **Paṭibhāga nimitta** を対象として出入息を観るようにと指示されたのでしょうか。**Mahātīkā**1-319 では次の様に説明されています。

Assāsapassāsa (出入息)を頼って生じた **Ānāpāna paṭibhāga nimitta** は **Ānāpāna** という出入息だからです、と。

Ānāpāna paṭibhāga nimitta を対象として禪定に入定するということは **Ānāpāna** という出入息と同じことであると理解してください。

また **Visuddhimagga**1-281, **Mahātīkā**1-342 には次のような説明があります。**Ānāpāna** 第一禪定に入定し出定して、その **Ānāpāna jhāna citta** を主として **Jhāna nāma dhamma** のすべてが滅していることをよく観て **Vipassanā** します。そのように **Vipassanā** している時、**Jhāna citta** と共に生じている **Jhāna nāma dhamma** のすべての **Sabhāva lakkhaṇa**

(自性相)と *Samañña lakkhaṇa*(通称相)をはっきりとすべての *Cittakkhaṇa* の時に知っているのも、その *Saṅkhāra dhamma* の *Anicca*(無常)、*Dukkha*(苦)、*Anatta*(無我)のいずれかの時に *Vipassanā bhāvanā citta* が *Jhāna nāma dhamma* にじっと留まります。そのようによく留まっている *Vipassanā ñāṇa* と共に生じた *Samādhi*(定)を *Khaṇika cittakaggatā*(刹那的心一境性)あるいは *Khaṇika samādhi*(刹那定)と言います。この *Khaṇika samādhi*(刹那定)の力により *Jhāna citta* を主とするすべての *Jhāna nāma dhamma* あるいは *Saṅkhāra dhamma* の *Anicca* あるいは *Dukkha* あるいは *Anatta* のいずれかの1つに *Vipassanā bhāvanā citta* をよく留めながら出入息をしてください。そのように呼吸をしてください。第二禪定、第三禪定、第四禪定も同じように修習してください。[*Visuddhimagga*1-342, *Mahātīkā*1-342 に記載]

*注意点

Kaṇika samādhi(刹那定)についての説明です。*Kaṇika samādhi* とはこのように第一禪定、第二禪定、第三禪定あるいは第四禪定に入定し出定してその *Jhāna citta* を対象とし *Jhāna saṅkhāra dhamma* を *Vipassanā* している時に *Vipassanā bhāvanā citta* が *Saṅkhāra dhamma* の *Anicca*、*Dukkha*、*Anatta* のいずれかの要素に留まることを言います。*Vipassanā* に関して言う *Kaṇika samādhi* とはこれほど高いレベルの *Samādhi* である、ということに留意しておいてください。

4) *Citta* が逆の *Dhamma* から離れて出入息をしていることを *Vimocayam citta* と言います。つまり *Citta* が涅槃証悟の邪魔をする *Kilesa*(煩惱)あるいは *Jhāna* に入定することを邪魔する *Nīvaraṇa*(蓋)などから離れて出入息をします。そのように呼吸をしてください。

Samatha 瞑想の時、第一禪定の時、*Citta* を *Nīvaraṇa*(蓋)から離して出入息をします。第二禪定では *Vitakka*(尋)、*Vicāra*(伺)から離れて出入息をします。第三禪定では *Pīti*(喜)から離れて出入息をします。第四禪定の場合は *Sukha*(楽)から離れて出入息をします。このように *Citta* を離して禪定に入定して呼吸をします。このように呼吸をしてください。[*Visuddhimagga*1-281 記載]

Vipassanā 瞑想の時は *Ānāpāna* 第一禪定に入定してから出定してその *Jhāna citta* を主としてそこに共に含まれるすべての *Jhāna nāma dhamma* の *Khaya*、*Vaya* という滅している要素を *Vipassanā ñāṇa* によりよく観て三相で洞察してください。第二禪定、第三禪定、第四禪定の時も同じように修習します。それぞれの *Jhāna nāma dhamma* の滅している要素を三相で洞察してください。

このように *Vipassanā ñāṇa* により洞察している *Yogī* は、*Aniccānupassanā*(無常随観)により *Nicca saññā*(常想)から、*Dukkānupassanā*(苦随観)により *Sukha saññā*(楽想)から、*Anattānupassanā*(無我随観)により *Attasaññā*(我想)から離れることができます。このように滅していく *Saṅkhāra dhamma* を厭離する *Vipassanā* 修習は *Nibbidānupassanā*(厭離随観)になります。*Saṅkhāra dhamma* に執着する *Nandī rāga*(喜貪)から、

Saṅkhāra dhamma の滅していることを何度も何度も Vipassanā 修習していることにより Saṅkhāra dhamma の執着から離れる Virāgānupassanā (離貪随観) で執着する Rāga から、Saṅkhāra の滅している Bhaṅga を修習する Nirodhānupassanā (滅随観) で Samudaya から、Saṅkhāra dhamma の滅している Bhaṅga (滅) を三相により何度も何度も Vipassanā 修習することにより Kilesa (煩惱) を Tadaṅga (瞬間的) に離して、つまり Nibbāna (涅槃) に向かう Paṭinissaggānupassanā (捨遣観) で Saṅkhāra dhamma を Nicca として間違ふ Ādāna (執取) から Citta を離しながら出入息をします。このように出入息をしていけば逆の Dhamma から Citta を離しながら出入息をしていることとなります。このように呼吸をしてください。[Visuddhimagga1-281 に記載]

第三法についてお釈迦様は Cittānupassanā (心随観) で説明されています。

4. Ānāpāna catuttha catukka アナーパーナ第四法

Samuyuttanikāya3-279 (相応部経典) において説かれた以下の方法が第四法です。

1) Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

Saṅkhāra dhamma (行法) を Anicca (無常) と観て吸う息を何度も修習します。

Saṅkhāra dhamma (行法) を Anicca (無常) と観て吐く息を何度も修習します。

2) Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

Saṅkhāra dhamma (行法) が滅する Bhaṅga (滅) と Rāga (貪欲) が消える Nibbāna (涅槃) を観て吸う息を何度も修習します。

Saṅkhāra dhamma (行法) が滅する Bhaṅga (滅) と Rāga (貪欲) が消える Nibbāna (涅槃) を観て吐く息を何度も修習します。

3) Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

Saṅkhāra dhamma (行法) が Khaṇa bhaṅga (刹那的滅) で Rāga (貪欲) が消える Nibbāna (涅槃) を観て吸う息を何度も修習します。

Saṅkhāra dhamma (行法) が Khaṇa bhaṅga (刹那的滅) で Rāga (貪欲) が消える Nibbāna (涅槃) を観て吐く息を何度も修習します。

4) Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

Kilesa (煩惱) を瞬間的に離す Tadaṅga pahāna (彼分捨断) の智慧により、あるいは Kilesa を Samuccheda pahāna (正断捨断) という完璧に離す Ariya magga の智慧により Saṅkhāra dhamma を観て吸う息を何度も修習します。

Kilesa (煩惱) を瞬間的に離す Tadaṅga pahāna (彼分捨断) の智慧により、あるいは

は Kilesa を Samuccheda pahāna (正断捨断) という完璧に離す Ariya magga の智慧により Saṅkhāra dhamma を観て吐く息を何度も修習します。

さらに Visuddhimagga1-281 では詳細な説明があります。

1) Atīta (過去)、Anāgata (未来)、Paccuppanna (現在)、Ajjhatta (内)、Bahiddhā (外)、Oḷārika (粗い)、Sukhuma (微細な)、Hīna (劣った)、Paṇīta (優れた)、Dūra (遠い)、Santika (近い) という 11 か所にあるすべての原因と、共に生じた Pañcūpādāna-kkhandha (五取蘊) は Anicca dhamma (無常法) です。この中には Jhāna nāma dhamma (禅名法) も含まれますし Pakiṇṇaka saṅkhāra dhamma (雑行法) も含まれます。それらは Rūpa と Nāma です。それを Sacca desanā (諦説示) で現すと Dukkha sacca (苦諦)、Samudaya sacca (因諦) となります。それらの Saṅkhāra dhamma を Anicca として何度も何度も修習している Vipassanā ñāṇa を Aniccānupassanā ñāṇa (無常随観智) と言います。この Aniccānupassanā ñāṇa で満たされるように入息をしてください。

2)、3)、4) Bhaṅga vipassanā ñāṇa より上位の Ñāṇa (智慧) は Kilesa を Tadaṅga (瞬間的) に滅している、無くしている、離していることです。それは Nibbāna に走って行くことであるので Virāgānupassanā ñāṇa (厭離随観智)、Nirodhānupassanā ñāṇa (滅尽随観智)、Paṭinissaggānupassanā ñāṇa (捨遺観智) と言います。Ariya magga ñāṇa の場合は Kilesa を Samuccheda (断断) に滅して、無くして、離しています。それも Nibbāna に走って行くので Virāgānupassanā ñāṇa (厭離随観智)、Nirodhānupassanā ñāṇa (滅尽随観智)、Paṭinissaggānupassanā ñāṇa (捨遺観智) と言います。これらの Virāgānupassanā ñāṇa (厭離随観智)、Nirodhānupassanā ñāṇa (滅尽随観智)、Paṭinissaggānupassanā ñāṇa (捨遺観智) に満たされるように入息をして修習してください。[Visuddhimagga21-281,282 に記載]

お釈迦様は第一法から第三法までを Samatha 瞑想と Vipassanā 瞑想について説明されていますが、第四法は Suddha vipassanā (純粹ヴィパサナー) を説明されています。[Visuddhimagga1-282 に記載]

お釈迦様は第一法を Ānāpāna 瞑想から始めた Adhikamika puggala (初心者) の Samatha kammaṭṭhāna (止業処) の力について話をされています。それは Kāyānupassanā satipaṭṭhāna (身随観念処) になります。第二法、第三法、第四法という三法は第一法の修習を終えて Jhāna (禅) を得た Yogī のための Vedanānupassanā satipaṭṭhāna (受随観念処)、Cittānupassanā satipaṭṭhāna (心随観念処)、Dhammānupassanā satipaṭṭhāna (法随観念処) としてお釈迦様は説明されました。[Visuddhimagga1-269 に記載]

第一法で Jhāna (禅) を得るように努力をして修習をしてから第二、第三、第四法と順番に修習します。第四法では Jhāna nāma dhamma のみならず Pakiṇṇaka saṅ-

khāra dhamma(雑多行法)という Rūpanāma saṅkhāra dhamma についても説示されています。ですから Yogī は全ての Saṅkhāra dhamma を Vipassanā 修習しなければなりません。

お釈迦様の説示にある第一法から第四法までの四種類の出入息を分類すると、入息は 16 種類、出息は 16 種類になり合計 32 種類の出入息になります。このように Ānāpāna 修習から Vipassanā をする Yogī は 32 種類の出入息を修習しなければなりません。お釈迦様の教えの通り出入息ができれば下記の利益を得ることができます。[Majjhimanikāya3-124 に記載]

Majjhimanikāya3-124(中部経典出入息念経)では次のように説かれています。

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulikatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

32 種類の方法により何度も修習した出入息念は 4 つの Satipaṭṭhāna(念処)を満たすこととなります。この満たされた 4 つの念処を何度も何度も修習することは Satta bojjhaṅga(七覚支)を満たすこととなります。七覚支を満たしたなら Ariya magga ñāṇa(聖道智)4 種類の Vijjā(明)を得られます。Ariya phala ñāṇa(聖果智)4 種類の Vimutti(解脱)を得られます。この Ariya magga ñāṇa と Ariya phala ñāṇa の 2 種類は Vijjāvimutti(明と解脱)を満たします。

このようにお釈迦様が説示された Ānāpānassati(出入息念)にある通りに出入息の修習を努力して励んでください。Bhaṅga ñāṇa の説明を終わります。

Bhaya ñāṇa 怖畏智から Saṅkhārupekkhā ñāṇa 行捨智

Atīta(過去)、Anāgata(未来)、Paccuppanna(現在)、Ajjhata(内)、Bahiddhā(外)にあるすべての Tebhūmaka saṅkhāra dhamma(三界行法)の消えている、滅している、という Khaṇika nirodha である対象に Bhaṅganupassanā ñāṇa(壊随観智)を得る為に何度も何度も修習しています。そのように修習をしている Yogī の智慧の中に 3 つの Bhūmi にあるすべての Rūpanāmakkhandha の生じて滅していることにより苦しめられている Dukkha の要素がはつきりと現れます。静かで Sukha である Rūpabhava、Arūpabhava さえも怖がる Dukkha の要素は現れます。その Ñāṇa は Bhayatupaṭṭhāna ñāṇa です。

さらに 3 つの Kāla(時)、2 つの Santāna(相続)、3 つの Bhūmi(地)にあるすべての Saṅkhāra dhamma を Anicca(無常)という過ち、Dukkha(苦)という過ち、Anatta(無我)という過ち、Vipariṇāma(変化)という過ちである、と Vipassanā の智慧でよく修習してい

るとそれらの過ちがよく観えてきます。そのように観ることのできる智慧を Ādīnavānupassanā ñāṇa (過患随観智) と言います。

そのように過ちを何度も何度も観えてきた時、3 つの Kāla (時)、3 つの Bhūmi (地) にあるすべての Saṅkhāra dhamma などを厭離する要素が現れます。その Vipassanā ñāṇa は Nibbidānupassanā ñāṇa (厭離随観智) です。

そのように煩わしい、厭離する要素を観ている Yogī の Citta は 3 つの Kāla (時)、3 つの Bhūmi (地) にあるすべての Saṅkhāra dhamma に一切執着することが無く全ての Saṅkhāra dhamma から逃れたい要素が現れます。その Vipassanā ñāṇa は Muñcitukamyatā ñāṇa (脱欲智) です。

そのように Saṅkhāra dhamma から逃れたい Citta で Saṅkhāra dhamma を Vipassanā の智慧で修習する、Anicca として修習する、Dukkha として修習する、Anatta として修習する、Asubha として修習するその智慧は Paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa (省察随観智) と言います。

Sammasana ñāṇa (思惟智) の時に修習した 40to などの修習をもう一度するとより良い修習になります。(他の修習法などは Visuddhimagga を参照してください。)

このように 3 つの Kāla、3 つの Bhūmi にある Saṅkhāra dhamma をまとめて Ajjhata 1 回、Bahiddhā 1 回、Rūpa 1 回、Nāma 1 回、原因 1 回、結果 1 回、Anicca 1 回、Dukkha 1 回、Anatta 1 回、Asubha 1 回と交互に Vipassanā 修習をすると Saṅkhāra dhamma が早く早く滅していることが自分の智慧の中ではっきりと現れます。その時さらに滅している要素は非常に凄くて荒々しく観えるようになります。そのように滅している要素を三相で 1 回ずつ Vipassanā をしてください。そのように修習することができれば徐々に Vipassanā bhāvanā citta は Saṅkhāra dhamma に対して案じる、心配する、望む、ことは無く中立で平穏になります。Vipassanā bhāvanā citta は Saṅkhāra dhamma の滅している要素に冷静に留まるようになります。このような状態になると、色、音、香、味、接触など Ārammaṇa 5 種類を知る Pañcadvāra vīthi citta (五門路心) は生じなくなります。対象としている側の Manodvārikajavana vīthi citta (意門速行路心) のみが生じます。その時に Ajjhata、Bahiddhā、Nāma、Rūpa、Anicca、Dukkha、Anatta と交互に Vipassanā 修習をしている時から、もしも Ajjhata saṅkhāra dhamma のみに Vipassanā bhāvanā citta が留まるようであれば Ajjhata saṅkhāra dhamma のみを観て修習してください。他の Bahiddhā などは観て修習しないでください。もしも他の dhamma を観てしまうと Vipassanā samādhi が消えてしまう場合があるので注意が必要です。同じように Rūpa saṅkhāra dhamma に Vipassanā bhāvanā citta がじっと留まるようであれば Rūpa dhamma のみを観て修習して Nāma dhamma を観ないようにしてください。1 つの Dhamma に Citta が留まるようであればそのままそれを観て修習を続けるということです。他の Dhamma を観て修習しないようにしてください。もしもそのように他の Dhamma を観てしまうと Vipassanā samādhi が緩くなり消えてしまいます。

< 注意して修習を続けなければいけないこと >

Saṅkhārupekkhā ñāṇa までは Saddhā (信) と Paññā (慧)、Viriya (精進) と Samādhi (定) がバランスよくなるように Sati (念) の力で努力しなければなりません。Saddhā (信)、Viriya (精進)、Sati (念)、Samādhi (定)、Paññā (慧) という 5 つの Indriya (根) のバランスをよく取って修習すれば Ariya magga ñāṇa (聖道智)、Ariya phala ñāṇa (聖果智) を得ることができます。

Saṅkhāra dhamma が滅していることを観て Upekkhā (中捨) する手前から種々の Vipassanā ñāṇa は満たされています。その時には特に Dhammārammaṇa line (法所縁) の Kusalajavana vīthi (善速行路) に含まれている Nāma dhamma を主として無常、苦、無我の三相で洞察する Vipassanā 修習をしてください。Yogī が Samatha yānika puggala (サマタ修行者) であれば自分が得た Jhāna samāpatti (禅定) に含まれている Jhāna nāma dhamma を主として Vipassanā 修習してください。特に 3 つの Lakkhanā の中の Anatta lakkhanā (無我相) を主として Vipassanā 修習してください。そのように修習をすると Saṅkhāra dhamma の滅している対象に Vipassanā bhāvanā citta がじっと留まるようになります。その時に Yogī には外の音なども聞こえなくなります。このように外の音も聞こえず Vipassanā bhāvanā citta が Saṅkhāra dhamma の滅していることのみじっと留まることができたら Vipassanā bhāvanā の力は非常に強くなっています。その時には Ajjhatta や Bahiddhā などと交互に修習するようなことはしないでください。Ajjhatta に Bhāvanā citta が留まっているようならばそこにじっと Bhāvanā citta を留めてください。Bahiddhā に Bhāvanā citta が留まっているならば Bahiddhā のみに留まってください。Rūpa dhamma に Bhāvanā citta が留まっているならば Rūpa dhamma のみに留まってください。Nāma dhamma に Bhāvanā citta が留まっているならば Nāma dhamma のみに留まってください。

自分の好きな Lakkhanā を主として洞察してください。ある Yogī は Rūpa と Nāma の両方を修習することが好きな場合もあります。ある Yogī は Rūpa のみを洞察することが好きな場合もあります。ある Yogī は Nāma のみを洞察することが好きな場合もあります。Anicca のみ、Dukkha のみ、Anatta のみなどを洞察することが好きな場合もあります。このように自分の好みの方法を 1 つだけ選んで洞察します。このように洞察する修習をしているとある Yogī には Rūpa dhamma が滅していることは観えず Nāma dhamma のみが滅していることのみが観える場合があります。その場合は Nāma dhamma の滅していることのみを三相の中の自分の好きな Lakkhanā 1 つで修習してください。Rūpa dhamma が滅していることが観えないからと Rūpa dhamma を探すようなことはしないでください。ある Yogī の場合は Rūpa と Nāma の両方を同時に観えることもあります。その時は Rūpa 1 回、Nāma 1 回、あるいは Rūpa と Nāma が同時に滅していることを自分の好きな Lakkhaṇa で洞察してください。時には修習している Citta を別の Vipassanā bhāvanā citta で修習してください。(前の Vipassanā vīthi を後の Vipassanā vīthi で

Vipassnā 洞察してください。)

Samatha yānika の場合は、自分の好きな Nāma dhamma を Anatta lakkhaṇa で修習することがより良い修習となる場合もあります。

Yogī が Suddha vipassnā yānika puggala であれば滅している Nāma dhamma を観る時は特に Manodvārikajavana vīthi citta と Bhavaṅga になってしまう場合が多々あります。前の Vipassanā vīthi を後の Vipassanā vīthi でもう一度 Vipassanā 修習してください。もしも Samatha yānika puggala であれば滅している Nāma dhamma は Jhāna samāpatti vīthi の中に含まれている Nāma dhamma と Vipassanā javana vīthi nāma dhamma です。その時に自分が主として Vipassanā している Jhāna dhamma か、あるいは修習している Vipassanā javana vīthi nāma dhamma を三相で Vipassanā 修習を続けてください。

このように種々の Vipassanā 修習を続けることにより Kāma、Rūpa、Arūpa という3つの Bhūmi にあるすべての Saṅkhāra dhamma に対して Vipassanā bhāvanā citta は Upekkhā (中捨)という要素で留まることができるようになります。Saṅkhāra dhamma に対して自ら Pāṭikkulya (厭逆性)といううんざりする要素に留まります。

Visuddhimagga2-294 には種々の Vipassanā 修習をして Saṅkhāra dhama の滅していることがよく観えるようになることで Saṅkhāra dhamma の過ちを理解し Saṅkhāra dhamma の滅していることを三相で Vipassanā 修習している時、Saṅkhāra dhamma から逃れなくなり、Saṅkhāra dhamma は私である、私のものである、と執着は一切無くなるので、

- 1) Saṅkhāra dhamma を恐れる Bhaya (怖畏)という極端。
- 2) Saṅkhāra dhamma を欲する Nandī (歓喜)とい極端。

これらの2つの極端を無くしてすべての Saṅkhāra dhamma に対して Udāsina (中立)という状態が現れます。

このように観ることができるようになった Yogī の Ñāṇa は Saṅkhārupekkhā ñāṇa (行捨智)です。

以上で Bhaya ñāṇa (怖畏智)から Saṅkhārupekkhā ñāṇa (行捨智)の修習の説明を終わります。

III Ñāṇadassanā visuddhi 知見清淨

Saṅkhārupekkhā ñāṇa 行捨智から Ariya magga ñāṇa 聖道智

Saṅkhārupekkhā ñāṇa (行捨智)が熟して来て、涅槃という静かな状態あるいは Rūpanāma dhamma などが消えて行く、あるいは Saṅkhāra dhamma が生じて滅していない、という要素を知るならばすべての Saṅkhāra dhamma の生滅から離れて Saṅkhāra は無いという Nibbāna (涅槃)に Citta は走って行きます。[Visuddhimagga2-294 に記載]

Saṅkhārupekkhā ñāṇa がまだ熟していないならば Saṅkhāra dhamma の滅していること

がまだ観えています。[Visuddhimagga2-295 に記載]

つまり Nibbāna(涅槃)にまだ到達していなければ Saṅkhāra dhamm の生滅がまだ観えています。その場合は Saṅkhārupekkhā ñāṇa が熟すまで、

- (1) 時には Rūpa dhamma(色法-物質性)。
- (2) 時には Nāma dhamma(名法-精神性)。
- (3) 時には Ajjhata(内)。
- (4) 時には Bahiddhā(外)。
- (5) 時には Anicca lakkhaṇa(無常相)。
- (6) 時には Dukkha lakkhaṇa(苦相)。
- (7) 時には Anatta lakkhaṇa(無我)。
- (8) 時には原因の Dhamma。
- (9) 時には結果の Dhamma。

これらを何度も何度も Vipassanā 修習してください。

さらに Atīta(過去)、Anāgata(未来)も同じように修習してください。五蘊の方法でも洞察してください。

もしも Yogī が Samatha yānika であれば自分の好きな Jhāna samāpatti(禪入定)の Nāma dhamma を主として三相で洞察してください。特に Anatta lakkhaṇa(無我相)を主としてもう一度 Vipassanā 修習してください。特に Catuttha jhana nāma dhamma を Anatta lakkhaṇa を主として Vipassanā 修習してください。時には修習している Vipassanā ñāṇa つまり Vipassanā vīthi nāma dhamma を別の Vipassanā ñāṇa で修習してください。このように修習を続けて Saṅkhārupekkhā ñāṇa が熟してくると、

- (1) Pavatta(輪転)という Saṅkhāra の滅している要素から。
- (2) Apavatta(無輪転)という Saṅkhāra の生滅していない要素に。

智慧は留まっていきます。

まだそれらの要素に留まることができなければ、

Anupada dhamma vipassanā(細密法ヴィパサナー)の方法で努力をして修習してください。例えば、第一禪定に入定した場合 34 個の心と心所があります。それらの 34 個の Nāma dhamma の 1 つ 1 つを交互に三相で洞察します。Ajjhata 1 回、Bahiddhā 1 回と観て修習をしてください。もしも第八禪定まで得ていたならば第一禪定から第七禪定までを Anupada dhamma vipassanā の方法により 1 つずつ修習してください。

第八禪定の場合は Anupada dhamma vipassanā の方法で修習することはできません。三相ですべて観て修習してください。

このように Anupada の方法で修習する場合は Kāma vacara nāma dhamma、Rūpa dhamma も修習してください。Rūpa dhamma を修習する場合、例えば Cakkhudasaka kalāpa の場合は Cakkhu rūpa kalāpa に含まれている Pathavī、Tejo、Vāyo などの Paramatta dhamma の 1 つ 1 つを三相で洞察してください。すべての六門四十二身分

にある Rūpa dhamma 1 つ 1 つを三相で洞察してください。時には Ajjhatta、時には Bahiddhā も三相で洞察してください。{ Sāvaka の場合は先ほどの説明通り Nevasaññānāsaññāyatana jhana samāpatti (非想非非想処禪定) に含まれている Nāma dhamma を Anupada dhamma vipassanā の方法で 1 つ 1 つ洞察することはできません。もし Vipassanā 修習をしたいのであれば Kalāpa sammasana (聚思惟) の方法により Vipassanā することができます。Anupada vipassanā の方法の場合はこの Jhāna を除きます。}

この Anupada vipassanā の方法により Magga ñāṇa、Phala ñāṇa を得ることができます。もしもまだ得ることができなかつた場合は Kalāpa sammasana の方法でもう一度 Sammasana ñāṇa から順を追って Saṅkhārupekkhā ñāṇa まで Vipassanā 修習を繰り返してください。Yogī の過去の波羅蜜により涅槃に到達することができます。

< Suñña (空) を観えるように観てください >

最後に Khuddaka nikāya 1-448 (小部経典スッタニパータモッガラージャ学徒の質問) からお釈迦様の説示をお話します。

“Suññato lokam avekkhassu, mogharāja sadā sato; Attānuditṭhi ūhacca, evam maccutaro siyā; Evaṃ lokam avekkhantam, maccurājā na passatī”ti.

モッガラージャよ、常に正念を備えて世界を空無なものとして観察してください。世界をそのように観て有身見を取り除くことができたなら死を乗り越えることができます。そのように世界を観る人を死王は見えません。

これは Mogharāja という修行者が「どのように世界を観察する人を死王は見ることではないのですか？」という質問をした時のお釈迦様のお答えです。

この意味することは、昼も夜も常に Sati paṭṭhāna (念処) に満たされている Yogī はすべての Saṅkhāra dhamma を私である、私のものであるとする Sakkāya ditṭhi (有身見) や Atta ditṭhi (我見) から Nāmarūpa paricceda ñāṇa により逃れることができます。すべての Saṅkhāra dhamma は Suññatā (空性) であり Nicca (常)、Sukha (楽)、Atta (我) ではないことを自分の智慧により観て修習することができたならばどんな生きものであれ逃れることができない 31 界にある死から逃れることができます。すべての Saṅkhāra dhamma は Suññatā であると観ることができた Yogī は Ariya magga ñāṇa、Ariya phala ñāṇa を得たこととなります。Pavatta (輪転) から Apavatta (無輪転) となります。つまり Saṅkhāra dhamma の生じて滅することは無いことを知ることです。ということになります。

Ariya magga ñāṇa、Ariya phala ñāṇa を得たかどうか以下の Paccavekkha (省察) で確認しなければなりません。

1) Magga を確認してください。

- 2) Phala を確認してください。
- 3) Nibbāna を確認してください。
- 4) 無くなった Kilesa を確認してください。
- 5) まだ残っている Kilesa を確認してください。

以上をどのように修習するのか指導者から教を受けてください。自分よがりに智慧を得たと解釈をしないでください。本当に Kilesa が無くなったのか何度も何度も確認をする必要があります。自分が得たとする四聖諦を知る智慧は確かな智慧であるかを指導者に確認しなければなりません。Pariyatti (学得)、Paṭipatti (実践) を教えてくださる大長老たちに相談して確認してください。

以上で『Nibbāna gāminī paṭipadā』の Vipassanā 修習法の説明を終わります。

Pa-Auk Tawya Mahāthera (パオ大長老)
Cittara 山寺 Pa-Auk tawya にて
仏歴 2549 年 (西暦 2005 年) 著

日本語解説
Bhante Thumana (バンテスマナ)
Pyin Oo Lwin Pa-Auk Tawya にて
仏歴 2567 年 (西暦 2023 年 10 月)