

パオ・セヤドー問答集

翻訳：Paññādhika Sayalay



目次

第 1 章-----	3
第 2 章-----	7
第 3 章-----	14
第 4 章-----	25
第 5 章-----	40
第 6 章-----	49
第 7 章-----	63
第 8 章-----	77
第 9 章-----	102
第 10 章-----	111
第 11 章-----	121
第 12 章-----	130
第 13 章-----	139
第 14 章-----	147
第 15 章-----	153
第 16 章-----	214

第1章

問 1-1：安般念（ānāpānassati）には四つの段階があります。我々は一つの段階から次の段階へといつ移り変わればいいのか、どのように決定するのでしょうか？

答 1-1：仏陀は、安般念を段階的に指導しました：彼は長い息、短い息、息全体、微細な息というふうに述べましたが、それは人々が理解しやすいように、との配慮からです。実際の修行では、四つの段階は同時に発生する可能性があります。たとえば、息が長い時、あなたは息全体（息のすべての過程）を知るように努力しなければなりません。息の短い時もまた、息の全体を知っているよう努力します。この事は定力が相当進歩した時、たとえば吸う息と吐く息は自動的に微細になりますから、この時あなたは微細な息に専注するよう変更します。もし吸う息吐く息が微細にならない場合、あなたはただ吸う息吐く息に専注すればよく、息をわざと微細にしたりしてはいけません、わざと息を長くしたり短くしたりしてもいけません。このように、四つの段階は、同じ一つの段階の中に含まれているのです。第四の段階においては、息は微細になりますが、完全に停止したわけではありません。息は、第四禪に入った時初めて完全に停止します。これが最も微細な段階に相当します。

問 1-2：修行する時、禪相は必ず必要ですか？

答 1-2：ある種の業処（kammaṭṭhāna）を修行する時、たとえば、安般念、十遍禪、不浄観（asubba）なら、禪相は必要です。もしこれらの業処の修行を通してジャーナに入りたいならば、修行者には必ず禪相が必要です。その他の業処、たとえば仏随念（Buddhānussati）を修行するなら、禪相は必要ありません。慈心観（mettā - bhāvanā）を修行する時は、人間間の境界を打ち破った時、それを禪相だと言う事はできます。

問 1-3：安般念を修行すると、彼らの靈魂が体の外に出ていくと言う人がいます。本当にこういう事が起きますか？それとも彼らは脇道へそれてしまったのでしょうか？

答 1-3：專注する心は通常、禪相を生じさせます。修行者の定力が深く、強く、力のある時、彼の内心で生じた異なる想いに応じて、異なる禪相が出現します。たとえば、もし禪相を長くしたいと思えば、禪相は長くなります。短くなれと思えば短くなります。丸くなれと思えば丸くなるし、赤くなれと思えば赤くなります。このように、異なった思いによって、異なる禪相が生じるのです。同様にして、安般念を修する時は、どのような異なる想いでも生じる事ができます。彼はまるで自分が外に出てしまったように感じますが、それはただ心による錯覚に過ぎません。しかし、この錯覚は、靈魂によって生じたわけではありません。これは大した問題ではなく、ほっておけばいいのです。引き続き息に專注する事です。

内外の究竟名色法 (paramatthanāmarūpa) を透視する事が出来たときにのみ、靈魂の問題は解決する事ができます。内外の究竟名色法を透視できるようになれば、外にも内にも、いわゆる靈魂というものを見つける事ができない (事が分かるでしょう)。究竟の名色法を透視するためには、あなたは名色法の密集を看破しなければなりません。

「Nānādhātuyo vinibbhujitva ghanavinibbhoge kate anattalakaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti」——「我々が密集を看破した時、無我への領悟、了解 (anatta-saññā) が生まれる。密集の概念がある時、靈魂の概念が生まれる。」

色法の密集を看破するためには、先にあなたは色聚 (微細な粒子) を識別しなければなりません。その後、一粒毎の色聚の中に存在する八種類の究竟色を識別しなければなりません。色法の密集を看破できないのであれば、靈魂の概念は消失する事はありません。

同様に、もし名法の密集を看破しないのであれば、靈魂の概念は同じく消失する事はありません。たとえば、あなたの心がでたらめの妄想をする時、あなたは、その妄想している心を自己の靈魂だと思ってしまうのです。もう一つ別の例では「離行作心」 (visaṅkhāragata-citta) があります。離行 (visaṅkhāra) とは、行法 (saṅkhāra) のない涅槃です：行法とは名色法及びそれらの因と縁を言います。涅槃は行法がありませんが、涅槃 (離行) を透視するためには、心識 (行法) の作用が必要です。仏陀を例にとると、涅槃を透視する心 (離行作心) は阿羅漢果心 (arahattaphala-citta) であり、この阿羅漢果心は心所と相応します。もしも初禪阿羅漢果心であれば、37 個の名法があります。いまだ道智 (magga-ñāṇa)、果智 (phala-ñāṇa) と観智 (vipassanā - ñāṇa) を証していない人、または、名法の密集を看破していない人は、心を自分の靈魂だと誤解してしまいます。しかし、もしも名法の密集を看破できるならば、彼は心と心所の快速な生滅を見る事ができます。無常への領悟、了解によって無我の領悟、了解が生まれ

ます。《弥醯經 Meghiya Sutta》の中で、仏陀はこう言っています「Aniccasaññino Meghiya anattassaññā sañhāti」——「無常観智が強くて力のある人にとっては、無我の観智もまたはっきりと顕現します」と。

專注する心は非常に奇妙です。たとえばあなたが安般念の似相に対して非常に十分に強い專注力がある時、あなたが似相を緬甸（ミャンマー）の大金塔（Shwedagon Pagoda）に送りたいと思えば、あなたは光り輝いて目を射るほどの光芒が大金塔に向かって放たれるのを見るでしょう。同様に、あなたは自分の体の骨を身体から離れさせようと思い、かつあなたの定力が非常に強い時、あなたは骨があなたの身体から離れるのを見るでしょう。これはただ心変が現出させた映像に過ぎず、実際に発生した現象ではありません。究竟名色法に対していまだ十分な観智を得ていない人は、これを靈魂だと誤解します。実際には、これは靈魂ではなくて、心によって生まれた現象に過ぎません。

問 1-4：（安般念の）禅相はどこから来るのですか？何に依って生起するのですか？

答 1-4：心処（色）に依拠して生起した大部分の心識は呼吸を生み出す事ができます。真正の安般念禅相は、呼吸から来ます。ただし、すべての心がみな禅相を生み出すとは限らず、ただ、深く專注する心だけが、禅相を生み出すことができます。故に、安般念の禅相の生起には、深く專注する心が生んだ呼吸に依拠する必要があります。もしも、当該の禅相が鼻孔から遠く離れている時、それは真正の禅相ではありません。その相が生じるのは、定力の故ではありますが、それはしかし、真正の安般念禅相ではありません。ジャーナを引き起こせない相は、真正の安般念禅相ではありません。もしあなたがこのような相に專注するなら、ジャーナが生じる事はありません。通常このような場合、定力は強くて力のあるものにはなりえません。もしこのような相に專注するならば、当該の相は瞬く間に消失するでしょう。

問 1-5：七清浄と 16 観智とは何ですか？

答 1-5：七清浄とは：

- 一、 戒清浄（sīla-visuddhi）
- 二、 心清浄（citta-visuddhi）
- 三、 見清浄（dīṭṭhi-visuddhi）

- 四、 度疑清浄 (kaṅkhāvitarāṇa - visuddhi)
- 五、 道非道智見清浄 (maggāmaggañāṇadassana-visuddhi)
- 六、 行道智見清浄 (paṭipadāñāṇadassana - visuddhi)
- 七、 智見清浄 (ñāṇadassana - visuddhi)

16 観智とは：

- 一、 名色識別智 (nāmarūpa - pariccheda - ñāṇa)
- 二、 縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa)
- 三、 思惟智 (sammāsana-)
- 四、 生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa)
- 五、 壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa)
- 六、 畏怖現起観智 (bhaya-ñāṇa)
- 七、 過患随観智 (ādīnava-ñāṇa)
- 八、 厭離随観智 (nibbidā-ñāṇa)
- 九、 欲解脱智 (nuñcitukamyatā-ñāṇa)
- 十、 審察随観智 (paṭisaṅkhaā-ñāṇa)
- 十一、 行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa)
- 十二、 随順智 (anuloma-ñāṇa)
- 十三、 種姓智 (gotrabhu-ñāṇa)
- 十四、 道智 (magga-ñāṇa)
- 十五、 果智 (phala-ñāṇa)
- 十六、 省察智 (paccavekkhaṇa-ñāṇa)

今、あなたはこれらの観智の名称を知りました。あなたはこれらを経験する事ができますか？できません。理論を知っただけでは足りないのです。あなたは修行に精進して初めて、それらを領悟・了解する事が出来ます。



第2章

問 2-1 初心者はどのようにして定根と慧根をバランスさせればよいですか？
どのようにして安般念（ānāpānassati）によって智慧を修行するのですか？

答 2-1 初心者にとっては、定根と慧根をバランスさせる事はあまり必要とされません。というのも、彼らは初心者であって、彼らの五根はいまだ未熟だからです。最初に修行を始めたころ、通常は内心において多くの妄想の干渉を受けます。そのため、五根はまだ力強くなっていません。五根が堅固でかつ力強くなったときにのみ、それらのバランスを保つ必要性が出てきます。ただ、初心者が最初の段階で五根のバランスを取れるのであれば、それはそれで大変に結構です。

例を上げて言いますと、あなたが現在修行しているのが安般念だとして、安般念とは正念を保持して呼吸の氣息を観察する事を意味しますが：氣息を知っているのが慧（paññā）、氣息を憶念しているのが念（sati）、一心に氣息に専注しているのが定（samādhi）、氣息を明らかに知るために努力する事を精進（vīriya）、安般念がジャーナを引き起こせるという確信を持っている事を信（saddhā）といいます。

初心者は、強くて力のある五根を保持するようチャレンジしてみる必要があります。彼らは安般念に対して十分に強い確信を持たねばなりませんし、強力な努力によって氣息を明確に知っていなければなりません。氣息に対して強力な憶念を保持し、氣息に対して、強力な専注を保持し、氣息を明確に知っていなければなりません。彼らは五根をして堅固で力強いものになるようチャレンジしなければならず、かつそれらのバランスを保つよう試してみる必要があります。もし五根の中の一つが強すぎると、その他の根が効力を発揮する事ができなくなります。

例えば、信根が非常に強い時、精進根は氣息において名法を維持する機能を実行できなくなります。というのも、強すぎる信心（＝確信）は高ぶりを引き起こすからです。同様にして、念根は氣息において憶念を打つ立てる事ができなくなり、高ぶりの為に、定根も、氣息において専注するという機能を発揮できない事になり、慧根もまた氣息を知ることができなくなるのです。

精進根が強すぎる時、その他の根も自己の役割を適切に果たせなくなります。というのも、強すぎる精進根は、心をして掉挙不安にさせるからです。強すぎる精進根は、心を不安にさせ、そのため、信・念・定および慧が弱くなり、それぞれが自分の役割を

果たせなくなるのです。念根が弱い時は、何事もなすことができず、あなたは氣息に專注することができず、氣息を判別することができず、同時に確信（＝信心）もなくなります。

今、あなたは止禪を修行しています。止禪を修行している時、強くて力のある定はよいのですが、しかし、余りに強い定は怠惰を引き起こします。怠惰が起こると、その他の信・精進・念・慧などの諸根が非常に弱くなり、それらの機能を發揮する事ができなくなります。

初学の時は、智慧はまだ低劣で、ただ自然の呼吸による氣息を知っているという状態です。故に、止禪を学び始めたばかりの初心者にとっては、氣息を明晰に知っていればよい、という事になります。取相または似相が出てきた時に、それが取相であるとか、似相であるとかを知っているのも、智慧です。この種の智慧以外、修行において、余り多くの知識を運用するのはよい事ではありません。というのもあなたはいつも議論や批判ばかりしている事になります。もし、瞑想修行者が、安般念についてあまりに多くの議論と評論をするならば、我々は、彼の智根が過剰であると言います。議論と評論は、その他の根を弱くさせるため、それぞれの機能が發揮できないようになります。

故に、初心者が五根のバランスを保持できる事はよい事です。どのようにして五根をバランスさせるのか？我々は強くて力のある正念と精進によって、氣息をはっきりと知り、かつ確信（＝信心）に満ちて氣息に專注します。前回の講座でも我々は五根のバランスについて話しました。

問 2-2： なぜ我々は、第四禪に到達した後、直接五蘊の觀察をし、それらの無常・苦・無我の本質を透視して、涅槃を証しようとしないのでですか？涅槃を証する前に、我々はどうして三十二分身、白骨觀、白遍、四界分別觀、名業処、色業処、縁起と觀禪（＝ヴィパサナ～訳者注）をしなければならないのでしょうか？

答 2-2： 五蘊とは何ですか？五蘊と名色の違いとは何ですか？あなたは回答を知っていますか？二つ目の問題に回答する前に、私は先に名色と五蘊について説明します。仏陀の教えた《アビダルマ Abhidhamma》には四つの究極法（paramattha）がありますが、それは即ち：

- 一、心（citta）
- 二、心所（cetasika）
- 三、色（rūpa）
- 四、涅槃（Nibbāna）

第四種の究極法（涅槃）を証悟するためには、我々は心、心所と色の無常・苦・無我の本質を透視しなければなりません。それは：

- 一、心は 89 種
- 二、心所は 52 種
- 三、色は 28 種

89 種の心は識蘊（viññāṇa-khandha）と言います。52 の心所の内、感受は受蘊、想（＝想い？～訳者注）は想蘊、その他の 50 種の心所は行蘊です。

ある時は、心と心所を合わせて名（nāma）と言いますが、もしそれを四つのグループに分けるならば、それは即ち：受蘊、想蘊、行蘊と識蘊になります。この四つのグループは名蘊（nāma-khandha）です。28 種の色は即ち色蘊（rūpa-khandha）です。心、心所と色を合わせて名色（nāmarūpa）と言いますが、あるときには五蘊又は色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊と言います。それらの形成される因と縁もまた名と色にすぎません。

仏陀は、三種類の人に観禅（vipassanā）を行う五蘊の法門を教えました。それは智慧の鋭い人、名法の観智についてあまり理解していない人、簡略な方法で観禅（vipassanā）を修行しようとする人、です。

私は今から二つ目の問題に答えます。上座部仏法に基づく、二種類の修行の法門（kammaṭṭhāna 業処）があります。すなわち：応用業処（pārihāriya-kammaṭṭhāna）と一切処業処（sabbatthaka-kammaṭṭhāna）です。応用業処とは、一人一人の修行者にとって、観禅（vipassanā）の禅定の基礎となる業処の事です。その人は、常にこの業処を修行しなければなりません。一切処業処とは、すべての修行者が修行しなければならない業処で、又の名を四護衛禅と言います。すなわち慈心観（mettā-bhāvanā）、仏随念（Buddhānussati）、死随念（maraṇānussati）と不浄観（asbha）です。ですから、修行者は安般念をもって自己の応用業処とする事ができますが、しかし彼はまた慈心観、仏随念、死随念と不浄観も修行しなければなりません。これが正統的な方式です。

慈心観を修行してジャーナの境地に至ろうとする時、修行者は先に白遍の修行で第四禅に到達している事が望ましい。《慈愛経 Mettā Sutta》を例にとると、経の中で 500 人の比丘について述べられていますが、彼らは十遍と八定（samāpatti）に精通した修行者でした。彼らも四護衛禅を修行し、かつ観禅（vipassanā）の修行においては、生滅随観智（udayabbaya-ñāṇa）の境地にまで到達していました。彼らが宿泊処にした場所の樹神が煩く思っ、形を変えて出てきて彼らを脅かしたので、比丘たちは戻

って仏陀に会いました。その時仏陀は彼らに《慈愛經》を教え、修行の法門としましたが、同時に守護の誦文 (paritta) でもありました。

《慈愛經》の中には、11 種類の慈心觀を修行する方法が列挙されていますが、これはすでに慈心禪 (mettā-jhāna) を成就した人で、かつ異なる類型の人との間の差異や隔たりを突破した修行者に対して説いたものです。これらの方法を修行する時、心は「Sukhino va khemino hontu, sabbasattā bhavantu sukhittā」——「一切の衆生が楽しく安穩でありますように・・・」と憶念し、かつその修行は第三禪まで到達する必要があります。あの 500 人の比丘は、すでに十遍に精通していたので、彼らにとっては、慈心禪第三禪に到達するのは非常に簡単だったのです。

《増支部 Aṅguttara Nikāya》の中で仏陀は開示しています、四種類の色遍の中で、白遍が最も良い。白遍は修行者の心を澄み切らせ、明るくします。静かな心は高尚で力があります。もし修行者が清らかで明るく、煩悩のない心で慈心觀を修行するならば、通常、一度の静坐において、慈心禪を成就する事ができます。故に、もし慈心觀を修行する前に、修行者が先に白遍第四禪に入り、出定の後に慈心觀を修行するならば、彼は非常に簡単に慈心觀を成就する事ができます。というのも、その時の彼の心は澄み切っていて、明るく、一つも煩悩がないが為に。

白遍の修行において、成功裏に第四禪にまで到達しようという修行者は、先に内と外における白骨觀を修行しなければなりません。というのも、これを修行した後では、修行者にとって、白遍の修行が非常に簡単になるからです。故に、安般念の Fmm 第四禪が完成した後、我々は通常、修行者に 32 分身、白骨觀と白遍を教えます。我々の経験では、大多数の修行者は、白遍第四禪は安般念第四禪よりさらに優れていると言います。なぜならば、それはより澄み切った、より明るく輝く、更なる静謐な心であるから、と。このような澄み切った、明るく、平静な心は、その他の業處を修行するのに大変助けになるものです。故に、慈心觀の前に、我々は通常、先に白遍を教えます。

ここにおいて、私は、初心者によく発生する問題を指摘します。あなたは以前、慈心觀を修行した事があるかもしれません。その時あなたは慈心禪に成功裏に到達していたでしょうか？実際の修行では、修行者が慈愛を同じ性別のある人に拡散し、届けたいと思った時、修行者はまずその人の笑顔を対象とし、その後に慈愛をその人に届けます「この善き人が精神的な苦痛から免れますように・・・」と。初心者がこのように慈愛を拡散し、届けようとしても、笑顔は非常に早く消失してしまいます。そのため、彼は彼の慈心觀を続けることができなくなります。というのも、彼の慈愛を受け取る対象が

無くなってしまうからです。もし状況がこのようなであれば、彼は慈心禅に到達する事ができません。

もし先に白遍第四禅の基礎があれば、状況は異なります。修行者は定から出た後、彼が同じ方法で慈愛を拡散、届けようとする時、その人の笑顔が消える事はありません。それは、先に定力の支援があったからなのです。彼は深くその笑顔に専注することができます、一度の静坐で慈心観第三禅まで到達する事ができます。もし系統的に修行して、異なる類型の人の間の差異、境界を打ち破る事ができたなら、彼はパーリ経典《無碍解道 Paṭisambhidāmagga》の中に書かれてある 528 種の慈愛の拡散方法と《慈愛経》の中に書かれてある 11 種の方法を修行する事ができます。

また、あなたは仏随念 (buddhānussati) を修行した事があるかもしれません。あなたは成功裏に近行定に到達できたのでしょうか？すでに慈心禅を成就した人が仏随念を修行する時、彼らは一度の静坐において、近行定に到達する事ができますが、それは、先の定力がその後の定力を支援する事ができるからです。同様に、すでに慈心観、安般念または白遍の修行を成就した人にとっては、不浄観 (asubha) は非常に簡単なのです。もし修行者が不浄観を修行して初禅に到達した後、その後に死随念 (maraṇānussati) を修行するなら、一度の静坐によって成功することができるでしょう。これが、我々が四護衛禅の前に、先に白遍を教える理由です：もちろん、もし修行者が四護衛禅を修したくないのであれば、直接観禅 (vipassanā) を修行する事にしても、なんら問題はありません。

問 2-3：なぜ名色法を透視した後、必ず縁起 (paṭiccasamuppāda) の第一法と第五法を修行しなければならないのですか？

答 2-3：上座部の仏法においては、清浄 (visuddhi) は七つの段階があります。ここでは前の五段階について解説したいと思います。それらは：

- 一、戒清浄 (sīla-visuddhi)：
- 二、心清浄 (citta-visuddhi)：八定 (samāpatti) と近行定：
- 三、見清浄 (diṭṭhi-visuddhi)：名色を分析する智慧 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa 名色識別智)：
- 四、度疑清浄 (kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi)：因果を判別する智慧 (paccaya-pariggaha-ñāṇa 縁摂受智)。言い換えれば、我々はこの段階において縁起 (paṭiccasamuppāda 十二縁起) を透視しなければなりません。

五、道非道智見清淨 (maggāmaggañāṇadassana-visuddhi) : 思惟智 7
(sammasana-ñāṇa) と生滅隨觀智 (udayabbaya-ñāṇa) 。これが觀禪 (vipassanā) の始まりです。

故に、觀禪 (vipassanā) を始める前に四種類の清淨があります。なぜか？觀禪 (vipassanā) とは名色及びその無常・苦・無我の本質に関する因と縁への領悟、了解であるからである。もし、今だに名色及びそれらの因縁を理解していないならば、我々は如何にしてそれらの無常・苦・無我である事を領悟、了解する事ができるのでしょうか？どのようにして觀禪 (vipassanā) するのでしょうか？ただ、徹底的に名色およびその因縁を透視した後、我々は初めて觀禪 (vipassanā) を修行する事ができるのです。

名色及びその因縁は、行法または有為法 (saṅkhāra) と言います。

一、それらは生じた後、即刻生滅します。故にそれらは無常です。

二、それらは不断に生滅する危機に遭遇しています。故にそれらは苦です。

三、それらは実体 (自体 atta) がない。安定しており壊れないという本質を有しておらず、故にそれらは無我なのです。

このようなかたちで無常・苦・無我を領悟、了解するのが真正の觀禪 (vipassanā) です。故に、觀禪 (vipassanā) を修行する前、我々は修行者に名法、色法と縁起法を透視するよう指導します。注釈の中で解説して「aniccanti pañcakkhandhā」と言いますが、その意味は：無常とは五蘊である、という事です。五蘊は、言い換えれば名色とその因縁です。故に、真正の觀禪 (vipassanā) は、五蘊と因果に対する了解に支えられているものなのです。

仏陀は法を聞く者の機根に応じて四種類の、縁起を透視する方法を指導しました。

《無碍解道》の中に別にもう一つの方法が書いてあります。故に合計で五種類の方法があります。第一の方法 (第一法) は十二縁起を順番に、無明の縁によって行があり、行の縁によって識があり、識の縁によって名色があり・・・と言う風に、透視していくものです。第一法は、上座部仏教において非常に流行しましたが、しかし、いまだ《アビダンマ》を学習していない人にとっては、第一法を修行する事は非常に困難です。すでに徹底的に《アビダンマ》を学習した人は第一法を修行する事はできますが、彼らが修行する時、やはり多くの困難に出会うでしょう。

初心者について言えば、シャーリプトラ尊者が指導して《無碍解道》に書かれている第五法は、比較的容易に修行ができます。第五法は、五種類の過去因が五種類の現在果を生じさせ、五種類の現在果が五種類の未来果を生じさせる事を透視するものです。

これが第五法の要点です。もしあなたが自ら体験してそれらを理解したいと思うならば、あなたは修行してこの段階まで到達しなければなりません。

系統的に第五法を修行した後なら、第一法の修行は大きな困難はないでしょう。故に我々は、先に縁起の第五法を教え、その後で第一法を教えます。多くの時間がある、多くの修行がしたいと思っている人は、我々は五種類の方法をすべて教えます。仏陀は、聞く者の機根に応じて異なる方法で縁起を教えました。しかし、その中のどれか一種類を修行すれば、涅槃を証悟するには十分です。五種類の方法の中で、上座部仏教では第一法が大変に流行しましたので、第一法の修行は必要であると考えます。故に我々は第一法と第五法を指導します。

ある日、アーナンダ尊者が四種類すべての方法で縁起の修行をした後、夕方、彼が仏陀の前に来て仏陀に謁見すると同時に「世尊、縁起の法は奥深いけれども、私にとっては非常に簡単です」と言いました。仏陀は答えて曰く「*Etassa cānanda, dhammassa ananubodhā, appaṭivedeāevuamayam pajā tantākulakajātā, kuiāgaṇṭhikajātā, muñjapabbajabhūtā apāyam, duggatiṃ vinipātaṃ saṃsāraṃ nātivattati*」——その意味は、もし随覚智（*anubodea-ñāṇa*）と通達智（*paṭivedha-ñāṇa*）によって縁起を了解するのでなければ、生死輪廻と四悪道（*apāya*）から解脱する事はできない、という事である。随覚智（*anubodea-ñāṇa*）とは：名色識別智

（*ñāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*）と縁摂受智（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*）の事である。通達智（*paṭivedha-ñāṇa*）とは、すべての観智（*vipassanā-ñāṇa* ヴィパサナ智）の事である。故に、随覚智と通達智によって縁起を知るのでなければ、修行者は涅槃を証悟する事が出来ない。この部分の経を引用した後、注釈では：もし縁起を理解しないのであれば、誰も生死輪廻を解脱する事は出来ない。たとえ夢の中でも、と言っている。



第3章

問 3-1：安般念を修行する時、三種類の禅相があります：遍作相、取相、似相とありますが、遍作相とは何ですか？遍作相は必ず灰色をしていますか？遍作相と取相の間にはどのような違いがありますか？

答 3-1：安般念を修行する時、三種類の禅相、三種類の定（samādhi）及び三種類の修習（bhāvanā）があります。三種類の禅相とは：遍作相、取相と似相です。三種類の定とは：遍作定（parikamma-samādhi 予備定）または刹那定（khaṇika-samādhi）、近行定（upacāra-samādhi）と安止定（appanā-samādhi）で；三種類の修習とは：遍作修習（予備修習）、近行修習と安止修習です。

遍作定は、ある時には刹那定と言いますが、この種の定の対象は、遍作相、取相または似相です。遍作修習とは遍作定の事でもあります。

真正な近行修習または近行定は、ジャーナのすぐ近く、又は近止定の前に出現するものです。しかし、ある時は安止定（appanā-jhāna）の前（ただ、安止定までまだ一定の距離がありますが）、似相を対象とする深くて強い定もまた近行修習または近行定といます；ただし、これはただの比喩なのです。というのも、真正の近行修習または近行定は非常にジャーナの近くに接近しているからです。遍作定（または刹那定）が完全に育成された時、それは近行定を生じさせます：近行定が完全に育成された時、それは安止定またはジャーナを生じさせます。

前回の講座で、我々はすでに禅相について研究した事があります。三種類の禅相すなわち遍作相、取相と似相があります。

一、遍作相：自然の呼吸も遍作相の一種です。（呼吸の鼻付近の）接触点も一種の禅相です。ここで「禅相」というのは：禅定（ジャーナ）の対象という事です。註釈では鼻孔相（nāsika-nimitta）と上唇相（mukha-nimitta）は共に、初心者の遍作相とっています。定力が少し増強された時、通常は鼻孔の（息の）出口付近に灰色または煙霧のような色が出現しますが、このような灰色又は煙霧のような色を遍作相といます。この時の定力は遍作定といい、この時の修行は遍作修習といます。ここまでの段階のすべての定力と修行は遍作定、遍作修習といます。この段階では、禅相は煙状の灰色とは限らず、その他の色である可能性もあります。

二、取相：前述の定力が強化されて力のあるものになった時、煙状の灰色だったものは、通常、綿のような白色に変化します。ただ、心の中の「想い」の変化によって、その他の色に変化する事があります。想いの変化すると、それにしたがって、禅相の色と形状も変化します。もし禅相の色と形状がしばしば変化するならば、定力は徐々に低下していきませんが、これは修行者の想いの変化するのが原因です。想いの変化する度に、対象もそれにつれて変化し、修行者の注意力は異なる対象に分散されます。故に、修行者は禅相の色や形状に注意を向けるのではなくて、安般念の禅相にのみ注意を向けるようにします。これが二番目の禅相です。この種の、取相に専注する定力もまた遍作定で、この種の修行もまた遍作修習です。

三、似相：定力がさらに強く、力のあるものになった時、取相は似相に変化します。通常、似相は澄み切っていて、明けの明星のように明るく輝き、光を放っているものです。このような状況にあつてまた、想いの変化すると、禅相も変化します：定力が強くて勢いがある時、修行者が禅相を長くしたいと思えば長くなるし、短くしたいと思えば、短くなります：それをルビーのように赤くしたいと思えば、ルビーのような赤い色に変化します。これは修行者が想いを変化させたのが原因です。《清浄道論》では、修行者はこのような事をしてはいけないと書いていますが、もし修行者がこのような事をする、たとえ非常に深い定力があつても、それは徐々に弱まっていきます。修行者が異なる想いを生じさせるたが故に、注意力を異なる対象に分散させる事になります。ですから、修行者は禅相を弄んではなりません：もし禅相を弄ぶなら、彼はジャーナに到達する事はできません。

似相に専注する最初の段階の定力もまた遍作定で、その修行もまた遍作修習です。ただし、似相に専注してジャーナに近くなった定は近行定といい、その修行は近行修習といいます。安止定が生起した時、専注する禅相は依然として似相ではありますが、しかし、当該の定は安止定であり、当該の修行は安止修習といいます。

問 3-2：近行定と安止定の間には、どのような違いがありますか？

答 3-2：似相が出てきた時、定力は非常に強い。しかしながら、近行定の段階では、禅支はいまだ完全には発達していないので、近行定の中で有分心 (bhavaṅga) はなおも生起し、修行者は有分 (心) に落ちる可能性があります。この境界を経験した修行者は、一切が停止したと言うか、又は、これこそが涅槃だと言います。そして「その時私は、何一つ知る事がなかった」と言います。もし、修行者がこのような形で修行し続けるならば、彼は非常に長い時間、有分の中に留まる事が可能になります。

良いか悪いかにかかわらず、どのような修行法であっても、修行者が再三再四努力し、チャレンジするならば、彼は、最後には目的に到達するでしょう。いわゆる「石の上にも三年」という訳です。上記のような状況もまた同じ事で、もし何度もチャレンジするならば、同様に、彼は有分に非常に長い時間落ちている事ができるようになります。どうして彼は自分が何一つ知らないと言うのでしょうか？有分の対象とは、前世の臨死の対象であるからです。その対象は、業かもしれないし、業相 (**kamma-nimitta**) または趣相 (**gati-nimitta** 生まれ変わりの生の相) かもしれない。しかし、修行者は、有分がこの三種類の対象の中の一種類を縁としている事を知らないのです。というのも、彼は未だ縁起の法を判別できていないからです。ただ、縁起の法を識別できるようになってから後にのみ、有分がこの三種類の中の一種類を縁としている事を見ることができるのです。

もし修行者が有分をして涅槃と思うならば、この信念は、涅槃へ向かう道を妨害する「巨石」となります。もしこの巨石を除去できないならば、彼は真正の涅槃を証する事はできません。どうしてこのような信念が生まれるのでしょうか？多くの修行者は、仏陀の弟子 (**sāvaka**) は、仏の教えた名色法を理解できないと考えています。この種の信念の為に、彼らは仏陀の教えた名色法とその因縁を識別する事にチャレンジしようとしないうし、かつ、十分に深い禅定を育成する事は必要でない、と考えているのです。そのような状況の下、定力がまだとても弱い時、禅支も非常に薄弱であり、有分心は依然として生起し、定力を長く維持する事ができないのです。もし修行者が、故意に有分に落ちるような修行をしたなら、彼は目的を達成する事はできますが、しかし、それは涅槃ではありません。涅槃に到達したいのであれば、彼は一步一步段階的に、七清浄を修行する必要があります。もし究竟名法、究竟色法及びその他の因縁を了解して知る事がなければ、修行者は真正の涅槃を証悟する事はできません。

同様に、安般念の似相が生じた時、禅支がまだ十分に強固でない時、修行者の心は有分に落ちる事があります。それはちょうど、まだ自分一人では立ってられない幼子が歩き始めた頃、何度も転ぶのと同じです。同様の道理で、近行定の段階では、禅支はまだ十分に発達しておらず、故に有分心は依然として生起するので、修行者は有分に落ちる事がありますが、実際、それは涅槃ではありません。

有分に落ち込むのを避ける為に、また、更に一歩進んで禅定を育成するために、あなたは信 (**saddhā**)、精進 (**vīriya**)、念 (**sati**)、定 (**samādhi**) と慧 (**paññā**) というこの五根の支援を受けて、自分の心を育て、心を安般念似相に固定するように (努力) する必要があります。あなたは、心が繰り返し、安般念の似相を確認しつつけるよ

う精進する必要があります；念をもって安般念の似相を忘れさせないようにするので
す；そして、慧をもって安般念の似相を了解し、知る必要があるのです。

安止定の段階においては、禪支はすでに完全に発達しており、それは身体が健康で
丈夫な大人が、一日中、まっすぐに立っていられるのと同じ事なのです。修行者につい
て言えば、安般念の似相を対象にして、安止定の中に非常に長時間留まっていられて、
かつ、有分に落ちる事はありません。この段階では、完全な專注が絶え間なく、一時間、
二時間、三時間・・・と続きます。この時は、なんらの音も聞こえる事がなく、彼の心
はその他の対象に赴く事はなく、彼はその他の一切の対象を認める事はない。

問 3-3 どのような状況になったなら、我々は、修行者が近行定を経験している、 又は安止定を経験していると言えますか？

答 3-3 もし定の中で、有分の状態が幾度となく発生するならば、我々は、それは
近行定だと言うでしょう。ただし、その時の修行の対象は必ず安般念でなくてはなりま
せん。このように、ただ修行者が安般念似相を対象として、絶え間なく完全な專注を保
持しえていて、かつ相当の長い時間それを維持する事ができるならば、我々はそれを安
止定だといいます。

修行者は如何にして、自分の心が有分に落ちていないかどうかを、知ることができ
るのでしょうか？彼は、自分が安般念似相に対して、よく知覚を失うかどうかに注意を
向ける事。それが、有分であるかどうか、分かる方法です。ある時は、修行者の心は、
非常に短時間の刹那、安般念似相以外の対象に向かいたいと思う事があります。しかし、
このような状況は安止定の時には発生しません。安止定では、完全な專注だけが、不断
に相續して続きます。

問 3-4 四つ禪の内の各一禪毎に、みな近行定と安止定がありますか？それらは どのような特徴がありますか？

答 3-4 安般念のジャーナを例にとると、このジャーナは、縁として安般念似相を
その対象とみなして、四つの近行定、四つの安止定があります。一つの禪毎に近行
定と安止定があります。二者ともにただ安般念似相をのみ、対象にしています。ゆえに、
彼らの間では対象は同じで、差別はないのですが、この二者の定力の強度は違います。

初禪近行定の段階では 5 個の禪支があり、この点においては、第二禪と第三禪の近行定と同じです。しかし、第四禪の近行定の中には喜 (pīti) と樂 (sukha) がなく、ただ尋 (vitakka) と伺 (vicāra)、捨 (upekkhā) と一境性 (ekaggatā) しかありません。もちろん、それらは同じく安般念似相を対象にしているのですが、第二禪の近行定の禪支は初禪近行定の禪支よりも更に力があります：第三禪近行定の禪支は、第二禪近行定の禪支よりさらに力があります：第四禪近行定の禪支は第三禪近行定の禪支よりさらに力があります。

初禪近行定の禪支は身体の苦痛 (kāyaka-dukkha-vedanā) を鎮静させます；第二禪近行定の禪支は心理的な苦痛 (domanassa-vedanā) を鎮静させます；第三禪近行定の禪支は身体の快樂 (kāyika-vedanā) を鎮静・調伏します；第四禪近行定の禪支は心理的な歓喜 (somanassa-vedanā) を鎮静・調伏します。このことから、我々はこれらの近行定の間の違い、特に第四禪の近行定（とはどういうものか）を知ることができます。

それぞれの禪の安止定間の違いについては、我々は同じく、禪支を観察する事によってそれらを区分します。初禪には 5 個の禪支：尋、伺、喜、樂と一境性があります；第二禪には三個の禪支：喜、樂と一境性があります；第三禪には 2 個の禪支：樂と一境性があります。第四禪には 2 個の禪支があります：捨と一境性。禪支を観察する事によって、我々は「これは初禪」「これは第二禪」「これは第三禪」「これは第四禪」と識別する事が出来ます。しかも、定力は、一禪一禪毎に深まり、第四禪の定力はその他の三つの禪より更に高くて深いです。それはどれくらい高く深いものか？あなたは自ら体験してみるべきです。多くの修行者は、第四禪は最も精妙で、最も静謐だと報告しています。

問 3-5 どのような状況の下、修行者は安止定から落ちてしまいますか？または近行定まで下がりますか？どのような状況の下、近行定にいる修行者は、安止定に入りますか？

答 3-5 もし修行者が自己の禪修を重視しないで、似相以外の別の対象を重視するならば、多くの障碍 (nīvaraṇa) が生じます。感官に依存する欲樂から生じる多くの妄想が生まれ、怒り恨みによる多くの妄想も生まれますが、これらは不如理作意 2 (ayoniso-manasikāra) であって、これらの異なる各種の対象は、定力を弱め削減してしまいます。善法と不善法は一貫して対立しているもので、善法が強くなり力がある時、不善法は遠離します：これと反対に、不如理作意によって不善法をなし、それが強く力

のある時、善法は遠離します。善法と不善法は同時に一つの心識刹那または心路過程の中に存在する事はできないのです。

ここにおいて、私は如理作意 (*yoniso-manasikāra* 明智の気づき) と不如理作意 2 (*ayoniso-manasikāra* 不明智の気づき) について説明します。止禅で、修行者が安般念を修行している時、もし彼が自然の呼吸に專注するなら、彼の作意は如理作意です。取相または似相が生じた時、修行者が取相または似相に專注するのであれば、彼の作意は同じく如理作意です。観禅 (*vipassanā*) の時、もし修行者が「これは色」「これは名」「これは因」「これは果」「これは無常」「これは苦」「これは無我」と見るならば、彼の作意は如理作意です。

しかしながら、もし彼が「これは男性、女性、子供、娘、父親、母親、天神、梵天、動物等」と (いう概念でものごとを～訳者) 見たとしたら、彼の作意は不如理作意です。通常、我々は「如理作意によって善法を生じせしめ、不如理作意によって不善法を生じせしめます。瞑想修行の時、もし不如理作意が生じたなら、五蓋や煩惱もまた生起します。それらは不善法であり、不善法は定力を削減するか、または定力の下落や消失を起こす」と言うのです。

もし再三再四、如理作意によって修行の対象を観察するなら、善法が成長しますが、ジャーナ善法もまた、これらの善法の中に含まれるものです。故に、もしあなたが禅相、たとえば安般念似相に、不断に注意を向けるならば、これは如理作意です。もし如理作意を完全な強度にまで到達するよう育成する事が出来たならば、あなたは近行定の段階から安止定の段階に入るでしょう。

問 3-6 人が死ぬ間際、過去に行った善業または不善業によって業相が生起します。このような現象と、瞑想修行の時に久しく忘れていた昔の事柄のイメージが出現するのとは、類似しているのでしょうか？

答 3-6 類似している可能性はあります。しかし、(それは) 少数の例に過ぎず、もうすぐ、即刻に死にそうな人 (の状況) と少し似ています。

瞑想修行の時、多くの修行者は作意 (*man'asikāra*) の影響を理解していません。《アビダンマ》の中で、もし作意がなければ、心路過程が生じる事はない、と説かれています；もし作意がなければ、いかなる対象も心の中に生起する事はありません。心識刹那は非常に短いもので、一秒の中に何十億個の心識刹那があります。修行者が修行す

る時、それらの作意は非常に迅速に発生します。しかし、それらの作意の作用を理解していない為に、彼らは、異なる対象が自動的に、心の中に現前するのだと思っています。事実は、先に作意があつて、その後に対象が彼らの心の中に出現するのですが、しかしながら、作意があまりに迅速な為に、彼らは対象が自動的に生起したと誤解するのです。

問 3-7 修行する時、すでに長い間忘れ去っていた 30 年来の往事のイメージが心の中に出現するのは、正念を欠いた為ですか？何が原因で、心は修行の対象から離れるのですか？

答 3-7 時には正念を欠いた事が原因である可能性があります。作意 (manasikāra) が原因の時もあります。しかし、多くの修行者は作意を理解する事ができません。ただ、修行 (のレベル～訳者) が名業処に到達した時にのみ、作意を理解する事が出来ます。心路過程の発生が非常に速い為、彼らは、作意が原因でこれらのイメージが出てくる事を理解できないのです。《アビダンマ》の中では、いかなる法 (現象) も、因縁条件がないまま、勝手に生じるという事はなく、すべての行法は因縁条件が組み合わさって生じるのだ、と述べられています。

問 3-8 死に際において、もし人に非常に強い正念があったなら、彼は過去の善悪業の業相 (kamma-nimitta) の生起を免れる事ができますか？

答 3-8 強くて力のある正念は、業相が生起するのを防ぐ事ができます。しかし、強くて力のある正念とは何でしょうか？すでにジャーナに到達した人が、もし引き続き修行し、かつ死ぬ間際までずっと、完全で安定したジャーナを保持できるならば、当該のジャーナに相応する念は、非常に強くて力があると言えます。そういう正念は、不善業相または欲界の善業相の生起するのを避ける事ができます：それは縁として、ただ禅相をのみ対象に取るだけです。たとえば：安般念似相または白遍似相です。

もう一つの強くて力のある正念は、観智と相応する念です。もし修行者の到達した観智が行捨智 (saṅkhaārupekkhā-ñāṇa) であるならば、この観智と相応する念は、強くて力のあるものです。このような状況の下で、修行者の相は善であり、彼の正念は、不善相の生起を避ける事ができるし、又は、観禅相に代わってその他の善相が生起しようとするのを止める事ができます。観禅 (vipassanā) の対象は修行者が選択し、識別した行法の無常、苦または無我の本質であり、彼は死に際において、その本質を対象として、縁として取る事になるのです。その時、臨死速行心 (maraṇāsanna-javana)

の対象は観智です。死に臨む前のその観智は、天界結生心（deva-patisandhi）を生じせしめますので、彼は自然と天界へと生まれます。

このような修行者について、仏陀は 《増支部・四法集・耳随順経 Sotānugata sutta、Catukka Nipāta、Āṅguttara Nikāya》 の中で、以下のように開示しています：

「So muṭṭhassati kālaṃ kurumāno aññataraṃ devanikāyaṃ upapajjati. Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho bhikkave satuppādo, atha so satto khippaṃyeva visesagāmī hoti」

——「比丘たちよ、一人の凡夫（puthujjana）が死んで後、彼はある種の天に生まれる可能性があります。そこでは、一切の行法は、はっきりと明確に彼の心の中に出現します。彼は仏法への思惟や観禅（vipassanā）の修行等に後れを取るかも知れませんが、彼が涅槃を証しようとするならば、非常に早くできます」。どうして、それらの行法が、はっきりと明確に彼の心の中に出現するのでしょうか？それは、前世臨死速行心が縁として行法の無常・苦、または無我の本質を対象とするからです。天界に生まれた後、有分心もまた同じ対象を縁として取ります。「主人となる」有分心が行法の無常・苦又は無我の本質を知っている為、観智に相応する念もまた、まったくの疑いもなく、縁としてそれを対象として取ります。この経によれば、観智と相応する強力な正念は、不善相の出現を押しとどめる事ができ、観禅（vipassanā）の相に代わって出現しようとする、その他の善相の出現も止める事ができます。あなたは死亡が発生する前に、この種の正念が備わるように努力しなければなりません。

例えば《帝釈問経 Sakkapañha Sutta》の中で、止観の禅法を修行していた三人の比丘について述べていますが、彼らには非常によい戒行と禅定がありました。しかし、彼らの心は女性の乾闥婆（gandhabba 天界の音楽神と舞神）に生まれたいという傾向を持っていました。彼らは死後天界に生まれましたが、非常に美しく、光を四方に放つ乾闥婆になりました。彼らが前世で比丘であった頃、毎日一人の女性居士の家に托鉢に行き、かつ彼女の為に仏法を開示しました。この女性居士は、初果須陀洹を証悟し、死後は帝釈天王の子—瞿波迦天子（Gopaka）に生まれました。あの三人の乾闥婆が帝釈の子に歌舞を演じて見せた時、瞿波迦は彼らが非常に美しく、光を四方に放っているのを見て、思いました：「彼女たちはかくも美しく、光を四方に放つのは、過去世において、どのような業をなして、このような果報を得たのだろうか？」と。そして、彼女たちの前世を観察して、彼女たちが、彼が前世女性居士であった時に、托鉢に来ていた比丘だという事を知りました。彼は彼らの戒行、禅定と観慧がすべて卓越している事を知っていて、彼女たちに前世の状況を知らせてあげようと思いました。彼はいいます：「貴女方が仏法を聞き、修行する時、目と耳は何に注意を向けますか？」。この三名の乾闥

婆の中の二名は、前世を思い出し、その為、慚・愧の念に駆られました。彼女達はすぐに、再度、止禅と観禅（vipassanā）の修行をし、かつ非常に速く三果阿那含を証悟しました。そうして命を終えた後、浄居天に生まれ、かつ、そこで阿羅漢果を証悟しました。三人目の乾闥婆は、慚愧を覚える事がなく、そのため、引き続き乾闥婆であり続けました。

このように、人に頼んで、生命保険会社を見つけてもらう必要などありません。この種の正念こそが、（人生の）最も良き保障なのです。

問 3-9 四界分別観の修行で、12 種類の特相（特徴）を識別しようとする時、必ず硬い、荒い、重いという順序で始めなければなりませんか？修行者はその他の、任意の種類の特相（特徴）を選んで修行を始めてもいいですか？

答 3-9 初めて修行する段階では、識別しやすい特相（特徴）から始めても構いません。しかし、すべての特相（特徴）を、非常に容易にはっきりと識別する事ができるようになったら、我々は仏陀の教えた順序、すなわち：地界（paṭhavīdhātu）、水界（āpodhātu）、火界（tejodhātu）、風界（vāyodhātu）の順で修行しなければなりません。というのは、この順序で修行すると、強くて力のある定を生じさせる事ができるからです。我々が色聚を見る事ができるようになり、かつ一粒毎の色聚の中の四界を簡単に識別できるようになった時、順序はあまり重要でなくなります。重要なのは、同時にそれらを識別できるかどうか、という事です。

どうしてか？色聚の寿命が非常に短い為です；それらの寿命は、十億分の一秒よりまだ短いのです。この段階においては、我々に「地界、水界、火界、風界」とラベリングさせてくれる時間はありません。我々は同時に四界を識別しなければならず、順序に従って識別するわけではありません。

問 3-10 四界分別観を修行すると、修行者は身体の四大（すなわち四界）のバランスを取る事が出来るようになります。人間は、四大がバランスを失う事で病気になる事がありますが、修行者が病気になった時、強力な正念で四界分別観を修行して、病気を治す事ができますか？

答 3-10 色々な病気があります。ある種の病気は、過去世の業から生じたものです。たとえば、仏陀の背中痛み；ある種の病気は、四大がバランスを失った為に生じます。過去の業によって生じた病気は、ただ単に四大のバランスを取り戻す事によって治癒す

る事はできません。四大のバランスを失った為に生じた病気は、修行者が四大のバランスを取り戻す事によって、治る事があります。

またある種の病気は、食物、時節（utu 温度；火界）または心理（citta）によって生じます。もし病気が心によって生じているのならば、我々は心を治療すれば、その病気は治るでしょう。もし病気が時節で生じているならば、たとえば癌、マラリア等は、ただ薬でのみ治療でき、四大のバランスによる治療はできません。不適當な食物で生じた病気は、また同じ道理です。

問 3-11 我々は第四禪に到達し、また無明（avijjā）を取り除く前、過去の悪い習慣によって、多くの妄想が生起します。たとえば：（リトリートの期間外の）日常生活の中で、貪愛または憤怒がたびたび生起します。我々是不淨觀（asubha）または慈心觀（mettā-bhāvanā）でそれらを振るい落とすことができますか？または、ただ瞑想の対象に専注して、これらの妄想に注意を向けないようにすれば、それらは勝手に消失するのでしょうか？

答 3-11 不善業について言えば、無明（avijjā）は潜在的な原因で、不如理作意が直接原因（近因）です。不如理作意は非常に重要な要素です。もしあなたが如理作意で不如理作意を取り換える事が出来たなら、貪愛または憤怒は暫定的に消失します。もしあなたの如理作意が非常に強くて力があるならば、それらは永久的に消失するでしょう。前回の講座で、我々はすでに如理作意と不如理作意について話しました。

あなたは不淨觀または慈心觀でそれらを消失させる事はできますが、これらの修行法は、如理作意でもあります。而して、觀禪（vipassanā）は煩惱を滅する最もよい武器です；すなわち觀禪（vipassanā）は、最もよい如理作意なのです。

問 3-12 「有分」は欲界、色界、無色界及び出世間界において、どのように作用しますか？禪師、例を上げて説明して頂けますか？

答 3-12 有分の、前の三種類の界における作用は同じです。というのは、それらは生起して、一期の生命の中の心識刹那が間断のないようにするためで、それは、この期の生命を生じせしめた業がまだ尽きていないが為です。有分の対象は、業でありえるし、業相（kamma-nimitta）または趣相（gati-nimitta 生まれ変わりの生の象徴）でもあり得ます。色界と無色界は通常、業と業相しかなく、趣相はない。たとえば、ある人の有分の対象はチャイティーヨ・パゴダ（Kyaikthityo Pagoda）であり、ある人の業相

はシェーダゴン・パゴダ (Shwedagon Pagoda) であり得ます。我々が「出世間界」(lokuttara-bhūmi) という時、この「界」とは一種の比喩であって、実際は、出世間界は、一つの場所ではなく、「出世間界」とは、四道、四果と涅槃を指します。

四種類の道心と四種類の果心は有分ではありません。涅槃の中には名色 (nāmarūpa) がありません。ですから「有分」もありません。

色界果報ジャーナ (rūpāvacara-vipāka-jhāna) —たとえば安般念ジャーナ—その有分の対象は安般念似相です。識無辺処無色界 (viññāṇaṇcāyatana-arūpāvacara) の有分の、その対象は空無辺処禅心 (ākāsanaṇcāyatana-jhāna-citta) です。これらは業であって、この二界には趣相はありません。

問 3-13 世間禅 (lokiya-jhāna) と出世間禅 (lokuttara-jhāna) の違いは何ですか？

答 3-13 世間禅は色界禅と無色界禅の八種類の定です；出世間禅は道智と果智に相應するジャーナです。あなたが、色界初禅の名法を無常または苦または無我と認識する時に涅槃を証し、涅槃を透視したならば、あなたの道智は初禅であり、これは出世間禅です。

どうしてか？ 観禅 (vipassanā) の対象としての世間色界初禅の中には 5 個の禅支、すなわち尋、伺、喜、楽と一境性があります。五禅支が存在しているため、この道果は初禅の道と、初禅の果です。その他の各禅の道果もまた同じ事です。



第4章

問 4-1 菩薩（弥勒菩薩を含む Arimetteyya bodhisatta）は凡夫（puthujana）ですか？もし、弥勒菩薩が我々と同じ凡夫であるならば、彼が弥勒仏になる為に、人間社会に降生してきた時、彼の成仏（仏陀に成る事）の状況は、我々とどのような違いがありますか？

答 4-1 それは彼の波羅蜜がすでに成熟しているが故にですが、ちょうど我々の釈迦牟尼仏が成仏する前は、悉達多（Siddhattha）太子菩薩であったのと同じです。彼らは波羅蜜を積む為に、すでに多くの生、多くの劫を費やして修行しました。例えば、布施波羅蜜（dāna-pāramī）、持戒波羅蜜（sīla-pāramī）、慈心波羅蜜（mettā-pāramī）と般若波羅蜜（Pañña-pāramī）等です。彼らには未だ感官による欲楽の享受がありますが、しかし、成熟した波羅蜜は、彼らをして世間の欲楽を放棄させるように仕向けます。それぞれの菩薩は、その最後の一生の中で、皆結婚しますし、息子を生みます。これは自然の法則です。私は今、弥勒菩薩の妻と子の名前を思い出せませんが、上座部の三蔵によると、仏陀を含むすべての阿羅漢は般涅槃の後、もう再び生まれてくる事はありません。般涅槃は生死の輪廻の終点であり、彼らはもうこの世間には戻ってこないのです。

我々の釈迦牟尼菩薩を例にとると、彼の最後の一生の中で、証悟する前は、彼はまだ一人の凡夫でした。どうしてか？悉達多太子が 16 歳の時、ヤショーダラー

（Yasodharā）妃と結婚して、息子を一人生みましたが、彼は 13 年間以上の感官の欲楽を享受しました。勿論、左に 100 人の天女、右に 500 人の天女という訳ではありませんでしたが、しかし、彼は 200 万人の妃に囲まれていました。これは kāmāsukhallikanuyogo：感官の欲楽の享受、又は欲楽への耽溺です。

彼はこれらの欲楽を放棄した後、ウルヴェラの森（Uruvela forest）の中で 6 年間の苦行を行いました。その後、彼は、無益な苦行を放棄して、中道に改め、ほどなく証悟して仏陀になりました。成仏した後、第一回目の説法で話された《転法輪經 Dhammacakkapavattana Sutta》の中で、仏陀は以下のように宣言します「・・・ kāmesu kāmāsukhallikanuyogo hīno, gammo, puthujjaniko, anariyo, anattasamhito」——「・・・欲楽の享受は最低（hīno）であり、村人の行為（gammo）」

であり、凡夫の行為（*puthujjaniko*）であり、聖者の行為（*anariyo*）ではなく、道、果及び涅槃の利益を生じる事ができない（*anattasamhito*）」と。

このように、第一回目の説法の中で、仏陀は、欲楽を享受するすべての人は凡夫である、と宣言しました。彼がまだ菩薩だった時、彼も欲楽を享受しました。すなわち：王宮の中で、ヤショーダラと一緒に過ごした生活の事です。その時は、彼も凡夫でした。というのも、欲楽の享受は、凡夫の行為であるからです。

特別に我々の菩薩がそうであったという訳ではなく、どの菩薩も皆同じです。この時間、ここに座られている多くの菩薩方も、この事を仔細に考慮してみて下さい。ここに座っている菩薩は凡夫でしょうか、それとも聖者でしょうか？私はあなた方が、すでに答えを知っていると思います。

問 4-2 瞑想修行の過程（パオ・メソッド～訳者注）を終了した後、修行者は道智と果智（*magga-ñāṇa*、*phala-ñāṇa*）を証悟する事ができますか？もしできないとしたら、原因は何ですか？

答 4-2 できるかもしれませんが、これは彼の波羅蜜によります。婆醯

（*Bāhiya-dāruciriya*）の例を上げましょう。彼は迦葉仏の教化の時代に止観瞑想を修行して、行捨智（*saṅkhaārupekkhā-ñāṇa*）に到達しました。彼は二万年修行しましたが、依然として、道智と果智を証する事が出来ませんでした。原因は、更に早い時期、彼は勝蓮華仏（*Padumuttara Buddha*）から授記⁷を得ました：彼は、未来において釈迦牟尼仏の教化の時代に速通達者（*khippābhiñña*）；すなわち最も早く阿羅漢果を証する人（になる）というものです。同じく、釈迦牟尼仏の教法の中から四無礙解智（*paṭisambhidā-ñāṇa*）を得たその他の弟子（*sāvaka*）は、かつて過去諸仏の教法の中において、止観を修行して行捨智に到達しています。これは自然な法則です。

四無礙解智とは：

- 一、 義無礙解智（*attha-paṭisambhidā-ñāṇa*）：果（すなわち：苦聖諦）を透視する観智；
- 二、 法無礙解智（*dhamma-paṭisambhidā-ñāṇa*）：因（すなわち：集聖諦）を透視する観智；
- 三、 辞無礙解智（*nirutti-paṭisambhidā-ñāṇa*）：言葉に精通する智慧。特にパーリ語文法；

四、 弁無礙解智 (paṭibhāna-paṭisambhidā-ñāṇa) : 上述の三種類の無礙解智の觀智を了解している事。

上記の四無礙解智を成就するには、五つの要因があります。

- 一、 証悟 (adhigama) : 阿羅漢果またはその他の道果の証悟。
- 二、 教理に精通している (pariyatti) : 仏法經典の学習。
- 三、 聴聞 (savana) : 心を込めて尊敬の念で、仏法を聞く。
- 四、 質問 (paripucchā) : 經典と註釈の内の、難解な部分の研究と解釈。
- 五、 以前の修行 (pubbayoga) : かつて過去仏の教化の時代に止觀を修行し、行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa) に到達している。

以前、過去仏から授記を受けていない人で、この時期の仏法の中で修行して、なお涅槃を証悟していないならば、彼らの波羅蜜がまだ足りないという可能性があります。または、彼らは以前授記を受けた：または未来、弥勒仏の教化の時代に、生死輪廻 (saṃsāra) から解脱する。例えば、二千人の比丘尼とヤショーダラは同じ日に般涅槃しました。というのも、燃灯仏の時代、彼女たちは釈迦牟尼仏の教化の時代に生死輪廻から解脱すると願を發したからです。この願によって、燃灯仏から釈迦牟尼仏までの期間、彼女たちは、生死輪廻の中で流転していました。彼女たちは授記を受けていません。ただ願を發しただけなのです。

問 4-3 もし修行者が修行の過程を終了したものの、道智と果智はまだ証悟していないとして、もし彼の定力が消失したなら、觀智も消失しますか？死後彼は惡道(apāya)に生まれ変わるという事はありませんか？

答 4-3 彼は墮落する可能性はありますが、しかし、その種の機会は非常に少ないです。もし、非常に長い時間修行しないならば、彼の止觀は徐々に弱まっていきます；がしかし、この種の善業の力は依然として潜在しています。

このような話で（思い出すの）は、過去にスリランカで、60名の比丘とサマネーラが外出した時の事です。途中、一人の居士が木炭と生焼きの薪を背負っているのに出会いました。彼の皮膚は炭のように真っ黒でした。（それを見て）何人かのサマネーラがふざけて言いました「これはあなたの父親」「あれはあなたの叔父さん」……。その居士は、彼らの言動に失望して、木炭と薪を下して、大長老 (Mahāthera) に礼拝し、少しそこで待ってもらうように頼みました。彼は言います「尊者 (Bhante)、あなたは袈裟さえ着ればそれで比丘だと言えるのでしょうか？あなたには十分に強い禪定と

覺觀がありません。以前私も比丘でしたが、強くて力のある禪定と神通 13 を備えていました」

続けて、彼は、一本の木を指さして、言いました「あのような木の下に座って、私は太陽と月をつかむことができ、つかんだ太陽と月で自分の足を搔くことができました。しかしながら、止観善法を修行への軽視と放逸 (pamāda) によって、私のジャーナは消失し、煩惱が私の心を征服し、その為今私はこのような仕事をしているのです。どうか私を反面教師にして、止観善法の修行に放逸であってははいけません。どうか私のようなものにならないように、努力して下さい」

比丘たちは、聞いた後、修行に対する切迫感 (saṃvega 恐怖) が生じ、立ったままその場で止観を修行し、かつ阿羅漢果を証悟しました。このように、あるときは、放逸の為に止観が暫定的に消失する事がありますが、その業力は依然として存在していて、壊滅する事はありません。

三種類の人があります：(一)、仏陀。(二) 上級弟子 (aggasāvaka) と大弟子 (mahāsāvaka)。(三) 普通の弟子 (pakatisāvaka 本性弟子)：

(一) 燃灯仏 (Dīpaṅkara Buddha) の時、我々の菩薩は八定 (samāpatti) と五神通 (abhiññā) を具足し、かつ観禪 (vipassanā) を修行して行捨智に到達していました。その時、彼が涅槃を証したいと思えば、燃灯仏から四聖諦の簡単で短い偈文を聞きさえすれば、彼は非常に速く阿羅漢果を得る事ができました。しかし、彼はただ涅槃を証する事だけを望まず、彼は未来において、仏陀になる事を発願し、そのため、彼は燃灯仏から成仏の授記を受けたのでした。

四阿僧祇劫 (asaṅkhyeyya 無数劫) と十万劫 (kappa) の時間の中で、すなわち燃灯仏から迦葉仏の間の期間、我々の菩薩は九の生で過去仏に従って比丘となりました。そのおのおのの生では、彼はいつも：

- 1：三藏經典の暗記。
- 2：四種類の遍淨戒の修行。
- 3：13 種類の頭陀行 (dhutaṅga) の修行。
- 4：長期に森林に居住し、アーランニヤ行 (āraṇṇakaṅga-dhutaṅga) を修行。
- 5：八種類の定 (samāpatti) を修行。
- 6：五神通の修行。
- 7：観禪 (vipassanā) の修行をして行捨智に到達した。

これは菩薩の本来の性質なのです。これらの波羅蜜を実践するのは、一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa) を証悟するためです。しかし、彼の波羅蜜が成熟する前、燃灯仏の時代から悉達多太子の間の期間、あるときは過去の不善業の為に、我々の菩薩も畜生道に生まれました。しかし、比丘に生まれた世代と畜生の生まれた世代との間隔は非常に離れています。これが第一番目の人。

(二) 何人かの上級の阿羅漢弟子。例えば、シャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者。彼らもまた最勝見仏 (Anomadassī Buddha) から授記を得ています。しかし、その尊仏から釈迦牟尼仏までのこの期間、彼らの過去の不善業のために、彼らもまた、あるときには、我々の菩薩と一緒に畜生道に生まれています。釈迦牟尼仏の時代、彼らは四無碍解智を具足する阿羅漢になりました。この種の阿羅漢は、過去仏の時代に止観に精通して、行捨智に到達している必要があります。これは自然の法則です。このように、彼らは過去の非常に多くの生において、止観を修行しましたが、それでも、あるときには、彼らもまた、我々の菩薩と共に、畜生道に生まれたのです。これが第二番目の人。

(三) 普通の弟子とは、もし彼らが徹底的に止観を修行して、縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa) または生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa) または行捨智に到達したならば、死後彼らは四悪道 (apāya) に生まれる事はない。たとえ、今生において、いかなる道果をも証悟する事ができなくても、彼らは天界に生まれ変わる可能性があります、たとえば沙門天子 (Samaṇa-devaputta) のように。

沙門天子は、止観の修行に精進する比丘です。彼の修行中に死亡が発生し、その続きとして、自然に天界に生まれ変わりました。彼は自分が死んだ事を知らず、天界の宮殿に生まれた時、まだ修行を続けていました。宮殿の天女が彼を見たとき、彼女達は、彼が生前、絶対に比丘であった事を理解しました。その為、彼女達は、彼の前に鏡を置き、わざと騒いで彼が定から出るようにしました。彼が目を開けて鏡の中の自分の映像を見たとき、非常に失望しました。というのも、彼は天神になりたくなく、ただただ、涅槃を証悟したかったからです。

故に、彼はすぐに人間社会に降りてきて仏陀の説法を聞きました。仏陀は四聖諦に関する法を教えました。聞き終わると、彼は須陀洹道智 (sotāpatti-maggañāṇa) と須陀洹果智 (sotāpatti-phalañāṇa) を証悟しました。註釈ではこの事を「・・・laddhassāso laddhapatiṭṭho niyatagatiko cūḷasotāpanno nāma hoti」——彼は解脱を得た、彼は安穩処に到達した、彼には絶対的な素晴らしい帰依処がある。故に彼を小須陀洹 (cūḷasotāpanna) と呼ぶ、と解説しています。

《耳随順經 Sotānugata Sutta》の中で、仏陀は下記の四種類の状況を開示しています。

1. 天界に生まれ変わって後、もし仏法を思惟できるならば、彼の観智は仏法をはつきりと透視する事ができ、彼は非常に速やかに涅槃を証悟する事ができる。

2. たとえ観智をもって仏法を思惟する事を通して涅槃を証悟する事ができなくても、神通があって天界に弘法に來た比丘の説法を聞いた時、彼は涅槃を証悟する事ができる。

3. もし比丘の説法を聞く機会がなくても、説法天神 (Dhamma-kathika-deva) の語る仏法を聞く機会があれば、その時仏法を聞くことによって、彼は涅槃を証悟する事ができる。尚、説法天神とは常童形梵天 (Sanaṅkumāra Brahmā) などの事をいう。

4. もし、説法天神による仏法の説明を聞くことができない時でも、前世で一緒にこの期間の教法を共に学んだ修行仲間の道友に会う可能性があります。これらの修行仲間は、彼に注意を促す事があります。例えば「おお、友よ。我々が前世において人間界で比丘だった時になした、あの仏法の修行を思い出してほしい」と。その時、彼はその時修行していた仏法を思い出し、もし観禪 (vipassanā) の修行を試してみるなら、彼は迅速に涅槃を証悟するでしょう。

これらは、止観修行の四つの結果です。故に、普通の弟子について言えば、今世で道果を証悟できなくても、彼は未来の世において、必ず涅槃を証悟します。

死の間際、修行者は強くて力のある観禪 (vipassanā) または止禪がないかもしれませんが。しかし、強くて力のある止観善業によって、善相が彼の意門に出現します。この善相は臨死速行心の対象になります。故に、この種の善業によって、彼は必然的に善処に生まれ、その一生の間に、彼は涅槃を証悟する事ができます。

このように、もし修行者が臨死速行心の刹那まで観禪 (vipassanā) を修行する事ができたなら、彼は《耳随順經》の中で言われている第一番目の人です。もし修行者が臨死速行心の刹那まで観禪 (vipassanā) を修行する事ができないのならば、まさに上で解説したように、彼は《耳随順經》の中で言われている第二番目、第三番目または第四番目の人になる事はできます。

問 4-4 課程 (パオメソッド～訳者注) を完成させものの、修行者がまだ涅槃を証悟できていないとしたら、彼は住法智 (dhammaṭṭhiti-ñāṇa) を得る事ができますか？もし可能として、この種の智慧は消失しますか？

答 4-4 修行者は住法智 (dhammaṭṭhiti-ñāṇa) を得る事ができます。「Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ pacchā nibbāne ñāṇaṃ」——「まず先に法住智、その後に涅槃を対象にした道智」これは仏陀が須師摩 (Susima) に与えた開示です。須師摩は外道梵志 (paribbājaka) で、＜法を盗まん＞が為に、仏教教団の中で出家しようとしてしました。仏陀は、彼が幾日もたたない内に涅槃を証するだろう事を察知して、彼の出家を許しました。

須師摩は、大勢の阿羅漢が仏陀に会いに来て、かつ、彼らが阿羅漢を証悟した時の状況を報告するのを聞きました。それで、彼は阿羅漢達のいる所へ行き、彼らに八定と五神通があるかどうか訊ねました。これらの阿羅漢は「ない」と答えました。「もし八定と五神通がないのならば、あなたがたはどのようにして阿羅漢果を証悟したのですか？」これらの阿羅漢は答えて曰く「Paññāvimuttā kho mayaṃ āvuso Susima」——「おお、友よ、須師摩。我々は、純観行 (suddha-vipassanā-yānika) によって煩惱を滅し、阿羅漢果を証悟したのです」。須師摩は彼らが何を言っているのかよく理解できなかったので、仏陀に会いに行き、同様の問題を訊ねました。仏陀は「Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ pacchā nibbāne ñāṇaṃ」と言いました——「まずは法住智、その次に涅槃を対象にした道智である」。

これはどのような意味でしょうか？道智は決して八定や五神通の結果ではなく、道智は観智の結果なのです。故に、道智はすべて法住智に分類されます。ここで言う法住智とは：すべての行法または有為法 (saṅkhāra-dhamma) とそれらにおける無常・苦・無我の本質を透視する観智の事です。行法とは、名、色とそれらの因縁です。このように、名色、名色の因縁とそれらの無常・苦・無我の本質を透視する観智を法住智と言います。故に先に法住智、その次に涅槃を対象とする道智（であると言うのです）。

続いて、仏陀は三輪教法 (teparivaṭṭadhamma-desanā) を開示しましたが、それは《無我相經 Anattalakkhaṇa Sutta》に書かれてある通りです。説法が終わった後、須師摩は、八定も五神通もありませんでした。阿羅漢果を証悟しました。彼も純観行者であり、その時、彼ははっきりと、仏陀の教えの内容を理解したのでした。

もし修行者がこの智を得たならば、今生において、涅槃を証悟していないとしても、彼の観智は消失する事はなく、潜在的な観禅業力は依然として強く力のあるものなのです。もし彼が普通 (の) 弟子ならば、彼は遠くない来世において、涅槃を証悟するでしょう。

問 4-5

修行者は近行定だけで出世間の境地に到達する事ができますか？

答 4-5 できます。近行定の段階でも、明るく輝き、放射する光があります。この光によって、修行は色聚、究極色法、究極名法とそれらの因縁を識別する事ができます。その後に、彼は引き続き、段階を追って観禅（vipassanā）を修行します。

問 4-6 修行者は受念処（vedanānupassanā-satipaṭṭhāna）の修行をする時、刹那定（khaṇika-samādhī）だけを用いて出世間の境地に至る事ができますか？

答 4-6 ここにおいて、我々は、先に刹那定について、定義を下さねばなりません。刹那定とは何でしょうか？二種類の刹那定があります。止禅の刹那定と観禅（vipassanā）の刹那定です。止禅には三種類の定があります、すなわち：刹那定（予備定）、近行定と安止定です。この刹那定は、特に、似相（たとえば、安般念似相）を縁にして対象としたもので、近行定の前の定において生起します。これは止観行者（samātha-yānika）について述べたものです。

純観行者（suddha-vipassanā-yānika）においては、また別の刹那定があります。純観行者は通常、四界分別観から修行を始めなければなりません。もし系統的に四界分別観を修行して、彼が色聚と、一つの色聚毎の中の四界が見えたならば、彼は近行定または刹那定に到達したと言えます。しかしながら、《清浄道論》の註釈では、この種の定は、真正の近行定ではなくて、これはただの比喻だ、と言うのです。というのも、真正の近行定は非常に安止定に近いからです。

もし修行者が四界分別観を修行するなら、彼は如何なるジャーナにも到達する事はできないのです。というのも、一粒毎の色聚の中の四界は非常に奥深く、玄妙だからです。彼は完全に一粒毎の色聚の中の四界を専注する事はできません。というのも、色聚は生起したとたんに、即刻、消滅するため、彼は深く専注する事ができないのです。一粒毎の色聚の中の四界は究竟色法（paramattha-rūpa）であり、彼らは奥深く、玄妙で、もし定力が不足している時、それらをはっきりと見ることは非常に困難なのです。故に、四界分別観は如何なるジャーナをも生じさせる事ができません。このような事から、一粒毎の色聚の中の四界を縁として対象とする近行定は、決して真正の近行定ではなく、事実上は、刹那定に過ぎないのです。

観禅（vipassanā）の中にも刹那定はあります。《清浄道論》の中の安般念の部分で、この種の刹那定に触れています。安般念ジャーナを成就した止観行者が、観禅（vipassanā）を修行しようとする時、彼は先に初禅に入りますが、これは止禅です。初禅から出た後、彼は初禅の 34 種類の名法を識別します。その後、これらのジャーナ法（jhāna-dhamma）の生滅を観察する事に依って、彼は無常・苦・無我を識別します。これと同じ方法で、彼は第二禅の修行を・・・。

その時、定力はまだ存在していますから、彼はジャーナ法の無常・苦・無我の本質に専注する事ができます。彼の定力が深く強い時、心はその他の対象に移るという事はありません。この種の定力は刹那定であり、というのも、その対象は瞬間的であり、生起しては、すぐに消滅するからです。

同様に、修行者が観禅（vipassanā）を修行するに当たって、究竟名色法とその無常・苦・無我の本質の因縁を透視する時、彼の心は通常、行法から離れるということではなく、彼の心は三相（無常・苦・無我）の中の一つに入り込むが、これもまた刹那定と称している。ここにおいて、あなたは、観禅（vipassanā）の刹那定は、究竟名色法とその無常・苦・無我の因縁なる本質を徹底的に見る事であると、理解しなければなりません。もし、いまだ究竟名色法とその因縁を見る事ができないのであれば、なぜ観禅（vipassanā）の刹那定と呼ぶことができるのでしょうか？それは不可能です。故に、もし、修行者がいかなる止禅も修行しなくても、究竟名色法及びその因縁を徹底的に明確に見る事が出来るのであるならば、彼には止禅を修行する必要はない（と言えます）。しかしながら、もし究竟名色法とその因縁を透視する事ができないのであれば、彼は止禅の中の一種類を修行しなければなりません。というのも、ただ専注する心だけが、究竟名色法とその因縁を見る事ができるのですから。

《蘊品相応 Khandha Vagga Saṃyutta》と《諦相応 Sacca Saṃyutta》の中で、仏陀はこう言っています「Samādhim bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti」——「比丘たちよ、あなた方は禅定を育成しなければなりません。もし十分に強い定力があるならば、あなた方は如実に究竟名色法およびそれらの因縁を見る事ができます。」と。（定力があるからこそ～訳者注）あなたは五蘊及びそれらの因縁を見る事ができる：あなたはそれらの無常・苦・無我の本質を見る事が出来る；あなたはそれらが、阿羅漢道と般涅槃の時に消滅するのを見る事ができる。

このようであるから、五蘊と、それらの因縁と、それらの消滅を理解するためには、修行者は、必ず定力を育成しなければなりません。同様に、四聖諦を理解するためには、

修行者は、定力を育成しなければなりません。この事は《諦品相応 Sacca Vagga Saṃyutta》の中に触れられています。

次に、修行者が感受を識別しようとする時、彼は以下の事実に注目しなければなりません。「Sabbam bhikkhave anabhiñānam apariñānam avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya・・・(P)・・・Sabbāñca kho bhikkhave abhiñānam pariñānam virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya」——「比丘たちよ、もし比丘が三種類の遍知 (pariññā) でもって、すべての名、色及びそれらの因縁を理解する事ができないのであれば、彼は涅槃を証悟する事が出来ない。ただ三種類の遍知でもってそれらを理解する事のできる人だけが、涅槃を証悟する事ができる。」この部分の経文は、《相応部・六処品・不通解経 Apariñānana Sutta、Saḷāyatana Vagga、Saṃyutta Nikāya》に載っているものです。

同様に、《諦品・尖頂閣経 Kūtāgāra Sutta、Sacca Vagga》において、もし観智及び道智で四聖諦を理解する事が出来ないのであれば、生死輪廻 (saṃsāra) から解脱する事はできないと開示されています。故に、修行者が涅槃を証悟したいのであれば、彼は三種類の遍知でもってすべての名、色及びそれらの因縁を理解するようにチャレンジする必要があります。

三種類の遍知とは何か？それは：

一、知遍知 (ñāta-pariññā)；すなわち名色識別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa) と縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa)。これらは、すべての究竟名色及びその因縁を理解する観智。

二、度遍知 (tīraṇa-pariññā 審察遍知)：すなわち思惟智 (sammasana-ñāṇa) と生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa)。この二種類の観智は、究竟名色とその無常・苦・無我の因縁の本質をはっきりと理解し、知る事が出来るもので、ゆえに、度遍知という。

三、断遍知 (pahāna-pariññā)：すなわち壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa) から道智の、これら上層の観智。

《不通解経 Apariñānana Sutta》と《尖頂閣経 Kūtāgāra Sutta》の中に書かれている教えは非常に重要です。故に、修行者は受念処から観禅 (vipassanā) の修行を始めたいのであれば、彼は必ず下記の二点を順守しなければならない。

一、彼にはすでに、究竟色法の識別が出来るようになっている事。

二、ただ感受のみを識別するだけでは足りない。彼は受相応のすべての名法を、六門心路過程に照らして、識別しなければなりません。

どうしてか？ 仏陀は開示して曰く「もし比丘が三種類の遍知でもってすべての名色とその因縁を理解する事ができないのであれば、彼は涅槃を証悟する事はできない。故に、究竟色法徹底的に識別できていない前に、もし修行者が感受（たとえば：苦受等）を識別しようとしても、それでは不足しているのです。ここで言う「不足」とは、彼は涅槃を証悟する事ができない、という意味です。

問 4-7 仏陀は大阿羅漢です。それならば、仏陀とその他の、同じ阿羅漢である弟子、たとえばシャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者とは、どのような違いがありますか？

答 4-7 仏陀の阿羅漢道は、必ず一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa) と相応しています。弟子の阿羅漢道はそれとは違います。弟子の阿羅漢道は、以下の智慧と相応します：上級弟子菩提 (aggasāvaka-bodhi)、又は大弟子菩提 (mahāsāvaka-bodhi)、または普通弟子菩提 (pakatisāvaka-bodhi)；それらはある時は四無碍解智 (paṭisambhida-ñāṇa) と相応します；ある時は六神通 (abhiññā) と相応します；ある時は三明と相応します；ある時は純粹に阿羅漢道のみ、という事もあります。しかし、決して一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa) と相応することはありません。例を上げて言うと、シャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者の阿羅漢道は一切知智とは相応しません；しかし、仏陀の阿羅漢道は、一切知智と相応するだけでなく、かつ、仏陀のすべての徳行及びその他の種類の智慧を具足しています。

そのほかに、彼らの成熟した波羅蜜によって、諸仏は皆自分で道、果と一切知智を証悟し、いかなる教師をも必要としません。しかし、弟子は、仏陀又は仏陀の弟子から四聖諦の法を聴聞した後でないと、道智と果智を証悟する事ができません。彼らは、教師の指導無くして独自で修行し、果を証する事ができないのです。これが違いです。

問 4-8 「中陰身」 (antara-bhava 中有) とは何ですか？

答 4-8 上座部の三蔵では、いわゆる中陰身 (antara-bhava) はありません。今世の死亡心 28 (cuti-citta) と来世の結生心 (paṭisandhi-citta) の間に、いかなる心識刹那または中陰身という種類の状態も存在しません。もし人が死亡して、天界に生まれ変わるときは、彼の今世の死亡心と天界の結生心の間にはいかなる心識も存在しないし、中陰身も存在しません。一たび死亡が発生するや否や、天界の結生心は即刻生起します。

同様に、もし人が死後地獄へ行かねばならないとしたら、彼の今世の死亡心と地獄の結生心の間には、中陰身は存在せず、彼は死後、直接地獄に生まれ変わります。

中陰身の問題は通常、こういう事と関係があります：ある種の人々は、死後、鬼道（幽霊～訳者）に、非常に短時間生まれ、次にまた人道（人間世界）に生まれかわります。彼らは、鬼道にいた時の生命を中陰身だと思うのです。現実には、鬼道の生命は、中陰身ではありません。実際に発生している過程はこういう事です：今世の死亡心の後に、鬼道の結生心が生起し；鬼道の死亡心の後に、人道（人間世界）の結生心が生起します。過去の不善業により、彼らは鬼道で非常に短い時間、苦を受けます。その不善業の業力が尽きた時、もう一つの、成熟してまさに果報を結びつつある善業によって、人道（人間世界）での結生心が生起したのです。

故に、いまだ生死輪廻の法則または縁起を透視できない人は、非常に短い時間の鬼道の生命を中陰身と誤解するのです：もし彼らが観智でもって徹底的に縁起を識別する事が出来たなら、この種の誤解は消失します。ですから、私は、あなたが自分の観智でもって縁起を確認するよう提案します。そうすれば、中陰身の問題は、あなたの心から無くなるでしょう。

問 4-9 安般念の修行方法と四界分別観（の修行方法と）は同じですか？どうして、我々は安般念を修行した後で、四界分別観を修行するのですか？

答 4-9 この二種類の修行方法は異なります。

もし観禪（vipassanā）を修行したいのであれば、あなたは先に、色法と名法を識別しなければなりません。そして次にそれらの因縁を識別します。色法を識別する為には、我々は四界分別観を修行しなければなりません。観禪（vipassanā）には、二種類の修行方法があります：色業処（色法の識別）と名業処（名法の識別）です。

仏陀が色業処を指導した時、いつも、先に四界分別観の簡略法又は詳細法を教えました。故に、もし色業処を修行したいのであれば、あなたは仏陀の教えに従って、四界分別観の修行をしなければなりません。我々が四界分別観の修行をする時、我々にとって最も良いのは、まず深くて厚い定力がある事、たとえば安般念第四禪です。深くて厚い定力は、我々が明晰に究竟色法、究竟名法及びそれらの因縁を透視するのを支えてくれます。しかし、もし止禪を修行したくないのであれば、あなたは直接四界分別観を修行する事もできます。それは問題になりません。我々は前回の講座の問題への回答の中で、すでにこの事について検討しました。

問 4-10 禅師、出来ましたら、科学的な方法で、修行中に経験する光について、説明して頂けませんか？

答 4-10 修行中に見る光とは何でしょうか？心処 (hadaya-vatthu 心所依処) に依存して生起する一つ一つの心 (citta) は、心生色法 (cittaja-rūpa) または色聚を作る事が出来ます；一つ一つの心は多くの心生色聚を生じます。心処に依存して生起するすべての心の中で、止禅心 (samatha-bhāvanā-citta) と観禅心 (vipassanā-bhāvanā-citta) は、他の心より更に強くて力があり、それらは多くの心生色聚を造ることができます。

もしこれらの色聚を分析するならば、我々は八種類の色法を発見する事ができます。すなわち：地界、水界、火界、風界、色彩、香り、味と食素です。その中の「色彩」は、明るいです。止禅心と観禅心が益々強くなる時、色彩はますます明るくなります。色聚も同時に相次いで生起する為に、一粒の色聚の色彩ともう一つの別の一粒の色聚の色彩が、しっかりくっつくようにして一緒に生起するので、その為、まるで電灯のように、光が生じます。

次に、止禅心と観禅心によって生まれた一粒毎の色聚の中には、必ず火界があります。この火界も多くの代の新しい色聚を生むことができます。これらは時節生色聚といいますが、というのも、それらは火界 (すなわち時節：温度 utu) から生じるからです。この現象は内部で発生するだけでなく、外部でも発生します。我々がこれらの色聚を分析する時、一粒毎の色聚の中には同じく、八種類の色法があります：地界、水界、火界、風界、色彩、香り、味と食素です。この中にも色彩があります。止禅心と観禅心の力によって、この色彩もとても明るいものです。このように、一つの色聚の明るさともう一つの色聚の明るさがしっかりくっつくようにして一緒に生じると、電灯のようになります。

心生色法の光と時節色法の光は同時に発生します。心生の「色彩」色法はただ内部でしか生じる事ができませんが、時節の「色彩」色法は内部と外部の両方で生じる事ができ、かつその光明は十方へ拡散し、一つの世界または世界系 (cakkavāla)、またはそれより遠くへ及びます。どこまで拡散するかは、止禅心と観禅心の強度によります。仏陀の名色識別智によって生まれた光は、一万個の世界に拡散する事ができます。阿那律尊者の天眼心 (dibba-cakkhu-citta) によって生じた光は、一千個の世界に拡散する事ができました。その他の弟子の観智によって生じた光は、一由旬 (yojana)、二由旬等々、彼らの止禅心と観禅心の力量によりますが、生じた光は、各方面に拡散されます。

通常、修行者は、生滅随観智に到達したときにのみ、この光が一群の色聚でできている事を理解します：彼らが止禅を修行している時、光が一群の色聚であると理解する事はできません。というのも、これらの色聚は、非常に微細なのですから。ただ止禅だけを修行した場合は、これらの色聚を理解する事も照見する事も、非常に困難です。もし確実に理解したいと思うならば、あなたは修行に打ち込んで、生滅随観智に到達する必要があります。これが、真正の科学的方法です。

問 4-11　すでに身体の 32 の部分を識別できる修行者は、目を開けて他人の身体内部の 32 の部分を見る事ができますか？

答 4-11　これは状況によります。初心者は、目を開けてみる場合、身体の外部のみ、見る事ができます。観智の目を用いた時のみ、内部を見る事ができます。もしあなたが科学的にこの事を理解したいのであれば、あなたは自分の観智を用いてチャレンジしてみてください。

ただ、過去の修行のおかげで、ある大長老（Mahāthera）目を開けて他人の身体の骨格を見る事ができましたが、それは摩訶提舍（Mahā Tissa）です。彼は白骨観に精通しており、常に内部と外部の白骨を不浄として観察して初禅に到達しました。そして、常にこのジャーナを基礎にして、観禅（vipassanā）を修行し、名色、名色の因縁、名色の無常・苦・無我の本質を判別していました。これが彼にとっては普段の修行法でした。

ある日、彼が托鉢の為に外出して、アヌダーラプラからマハーガーマまで行きました。途中、彼は一人の女性に会い、彼女は長老の注意を引こうと、笑い声を上げました。彼は笑い声を聞き、その笑い声の元に注意を向けた所、女性の歯が見えました。彼は即刻歯を対象として白骨観の修行をしました。それ以前から持続していた修行の為に、彼が見たのは女性の全身の骨格で、「女性」は見えず、見たのはただ白骨のみでした。その後、彼は自分の内部の骨格に注意を向けて、初禅に到達したのです。彼は初禅を基礎に、すばやく観禅（vipassanā）を修行しました。こうして、彼は道端で立ったままの姿勢で、阿羅漢果を証悟したのです。

元々、その女性は、夫と喧嘩をして、実家に帰ろうとしていた時、路上で摩訶提舍大長老に出会ったのです。彼女の夫が彼女の後を追いかけてきて、同じく路上で摩訶提舍大長老と会いました。そして、彼は大長老に「尊者、あなたは一人の女性がこの道を通ったのをご覧になりましたか？」と尋ねました。大長老は「おお、施主（dāyaka）

よ、私は男性も女性も見ません。私はただ一副の白骨が道を歩いているのを見ました」と答えました。この話は《清浄道論》中の説戒品に記載されています。

これは一つの例です。摩訶提舎大長老のように徹底的に白骨觀を修行する人は誰でも、目を開けて他人の骨格を見る事ができます。

一人の衆生の眼浄色と有分眼界を識別します。一群の色聚の色彩がこの二つの門の中に出現した時、眼門心路過程と意門心路過程を識別します。このように内部と外部とを交代しながら、何度も何度も、多数回修行します。その他の五門についても、同様の方法で修行します。

もしあなたがジャーナに到達する事ができたなら、あなたもジャーナ意門心路過程を識別する事ができます。もしあなたにジャーナの経験がないのならば、このように修行する事はできません。

このように、あなたは内部と外部の色法を識別し、あなたは遍及び無辺の宇宙の色法見えてくるまで、識別の範囲を徐々に広げていきます。あなたは、内部と外部の名法の識別もしなければなりません。あなたは遍及び宇宙の名法が見えてくるまで、識別の範囲を徐々に広げていきます。最後に、あなたは遍と無辺の宇宙の名法と色法を同時に識別できるようにならなければなりません。

その後で、あなたは智慧でもって、すべての名法と色法の定義をします：遍と宇宙全体、衆生、男性又は女性というのは見えず、ただ名と色があるのみです。名業処（*nāma-kammaṭṭhāna*）の講義はこれで終わります。

次回の講義では、觀禪（*vipassanā*）の修行をどのように継続させるのかを説明します。觀禪（*vipassanā*）の次の段階：縁起（*paṭiccasamuppāda*）の識別について、お話しします。



第5章

問 5-1 四禪八定 (samāpatti) は修行者を支えて、名色識別智

(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa) に到達させ、修行者をして名色の微細な生滅を照見出来るようにし、そして、その事によって、これらの名色を厭離し、道智を証悟 (maggañāṇa) させます。このこと以外に、四禪八定は、他にどのような利益がありますか？

答 5-1 禪定の修行には五つの利益があります：

1. 現世の安樂住处 (ditṭhadhamma-sukha-vihāra 現法樂住)：今世において、ジャーナの楽しみを享受します。これは特に純觀行阿羅漢 (suddha-vipassanā-yānika-arahant) について言われます。彼らは阿羅漢果 (arahattamagga and arahattaphala) を証悟した後で禪定を修するが、それらのジャーナは、それによって今世の禪樂 (jhāna-sukha) を享受する事が生じる以外、その他の作用は生じない。というのも、彼らは仏陀のダンマの内、比丘の実践すべき事柄、すなわち四道と四果を証悟する事を完成しているからです。

比丘の責任とは、教理 (pariyatti) の学習と、觀禪 (vipassanā) の修行及び阿羅漢果の証悟です。純觀行阿羅漢はすでに完全にこれらの任務を遂行しており、これ以上すべき仕事はなく、故に彼らのジャーナの修行はただ、今世の禪樂の享受をのみ生じせしめるだけです。これが禪定の第一番目の利益です。

2. 觀禪の利益 (vipassanā-nisamsa)：ジャーナは修行者を支えて觀禪 (vipassanā) の結果を得られるようにします。禪定によって、修行者は究極名色及びそれらの因縁を照見する事ができます。禪定の助けによって、修行者は名色とその因縁の無常・苦・無我の本質を識別する事ができます。修行者が徹底的に觀禪 (vipassanā) の修行をする時、特に捨智 (saṅkhārupekkhā - ñāṇa) または道智 (maggañāṇa) と果智 (phalañāṇa) に到達した時、通常は、ジャーナ法 (ジャーナの名法) も安定します。ジャーナ法は觀智を明晰・明白に、かつ強くて力のあるものにします：強くて力のある觀智もまたジャーナを守り、減衰しないようにする事が出来ます。

また、修行者が観禅（vipassanā）を長時間修行した後、疲れを感じる事があります。疲れが出た時、彼はどれか一つのジャーナの中で長時間安住する事によって、疲労を癒す事が出来ます。彼の心が活力を取り戻した後、再び観禅（vipassanā）の修行を始めるのです。再度疲れた時は、彼は再び禅定に入って休息するのです。

このように、止禅の援助の下、観禅（vipassanā）は明晰、明白で、強くて力があり、かつ確固たるものになります。観禅（vipassanā）は、止禅の障礙となる煩悩を滅し除く事が出来るので、（増々）ジャーナの安定を保つ事が出来るようになります。このように、止禅は修行者に観禅（vipassanā）の利益をもたらし、かつ観禅を保護する事ができます。これが禅定の二番目の利益です。

3、神通の利益（abhiññā - nisamsa）：もし比丘が世間的な神通、たとえば、宿命通（pubbenivāsānussati- abhiññā）、天眼通（dibbacakkhu）、天耳通（dibba-sota）他心通（paracitta-vijānana）、如意通（iddhividha）：空を飛べる等々を有したいと思うならば、彼は14種類の方式によって十遍禅と八定（samāpatti）を展開しなければなりません。このような状況の下で、十遍禅と八定は各種の神通を得るための基礎となります。これが禅定の三番目の利益です。

4、増上生の利益（bhavavisesavahā-nisamsa）：梵天界に生まれる果報を得る事ができます。もし人が死後に梵天界に生まれたいと思うならば、彼は必ずジャーナの修行、たとえば：十遍禅、安般念禅、慈心禅をしなければなりません。ジャーナの力で、死後彼はある層の梵天に生まれます。これが禅定の四番目の利益です。ただし、彼のジャーナは、必ず、死亡の刹那まで持続していなければなりません。もし死に臨んで彼のジャーナが「減退」したならば、梵天界に生まれる事はできません。

5、寂滅の利益（nirodhā-nisamsa）：滅尽定（nirodha-samāpatti）を成就する利益。もし阿那含（anāgāmi）または阿羅漢が滅尽定に入りたいと思うならば、彼らは継続して、八種類の定のジャーナ法に対して観禅（vipassanā）を修行しなければなりません。滅尽定とは：心（citta）、心所（cetasika）と心生色法（cittaja-rūpa）の暫定的停止を指します。ここでいう「暫定的」とは、一日、七日間など等、彼らが滅尽定に入る前に下した決心と誓願（adhiṭṭhāna）を言います。

阿那含と阿羅漢は、名色とその因縁の生滅をとどまる事無く見続けるかまたはただ、壊滅をのみ見続けます。彼らは、睡眠の時間を除いて、一日中、一昼夜、何日も、何か月も、何年もこれらの生滅の過程を見続けます。そうであるから、時には、彼らはこれらの壊滅現象（bhaṅga-dhamma）をこれ以上見たくないと思います、というのも、彼

らはつまらないという感覚や飽き飽きした感じを覚えるからです。しかし、彼らの寿命がいまだ終了していないがために、般涅槃の時はまだ来ないのです。このように、彼らはこれらの壊滅現象を見続けたくないと思うとき、彼らは滅尽定に入ります。

どうしてこれらの壊滅現象を見る事になるのか？通常、その種の境地に到達すると、彼らはすでに禪支と対立する五蓋を滅し終わっているのです。彼らには十分な定力があるのです。專注する心は如実に究竟法（paramattha-dhamma）を照見する事ができ、故に彼らはずっと壊滅現象を見続ける事になります。これは究竟名色法の本質です。しかしながら、滅尽定に入れば——たとえば七日間とか——この七日間の内では、彼らは壊滅現象を見る事はありません。というのも、壊滅現象を認知する事の出来るすべての心と心所はもはや停止しているからです。

もし滅尽定に入りたいならば、まず先に初禅に入る必要があります。初禅から出定した後、初禅の名法を無常・苦または無我と判別する必要があります。その後に同様の方法で第二禅から識無辺処禅（viññāṇancāyatana-jhāna）まで修行します。次に無所有処禅（ākāśaññāyatana-jhāna）に入ります。無所有処禅から出定した後、彼らは必ず四つの誓願を発しなければなりません：

- 1.特定の時間入定した後、滅尽定から出る事：たとえば七日間。
- 2.仏陀が彼らに会いたい時、滅尽定から出てくる。仏陀が御在世の時だけ、この誓願をする事が出来る。
- 3.サンガが彼らに会いたい時、滅尽定から出る。
- 4.彼らの日常用品がいかなる状況によっても損壊する事がない。例えば火災 1。この四つの誓願を発した後、彼らは非想非非想処定（nevasaññā-nāsaññāyatana-jhāna）に入ります。非想非非想処定に入ってから後の、一個または二個の心識刹那の後、彼らはすぐに滅尽定に入ります、たとえば七日間等、事前に決めていた時間まで。定の中では、彼らは如何なる事物をも見る事がないのですが、それは心と心所がすでに停止しているからです。これが禅定の五番目の利益です。

まぎれもなく、八定は名色及びその因縁を識別する基礎となるものですが、しかし八定自身もまた名法であり、それらは名法の範囲内に含まれるものです。故に、もし修行者がすでに徹底的に八定に含まれる名色及びその因縁の無常・苦・無我を識別して行捨智（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）に到達した場合、彼は識別の範囲をただ八定の中の一つのジャーナ法に限って識別するようにすることができます。これは止禅と観禅（vipassanā）の「双修」（yuganaddha）であって、それはちょうど二頭の牛でもつ

て一輛の車を引いているようなものなのです。このような修行をしている時に涅槃を証悟する事もできます。これは、道果と涅槃を証悟するもう一つの助縁となります。

問 5-2 理論を用いて無常・苦・無我を知るのと、禪定を用いて究竟法（paramattha-dhamma）を識別するのと、この二つの方法の内、どれが比較的容易にかつ速く涅槃を証悟する事ができますか？

答 5-2 無常（aniccanti pañcakkhandhā）とは何でしょうか？多くの注釈書の中で、このことについて、定義が行われています：無常とはまさに五蘊のことである（と）。故に、もし未だ五蘊を見た事がないのであれば、修行者はどのようにして無常・苦・無我を知る事が出来るのか？もし修行者がはっきりと五蘊を見る事ができたならば、彼は無常・苦・無我を知る事ができ、何ら問題はない。彼が五蘊を見る事ができないならば、彼はどのように（無常・苦・無我を）知る事ができるのでしょうか？いまだ五蘊を見た事がないのに、それを知ろうと欲するならば、その人の観禪（vipassanā）は、ただの暗記式の観禪に過ぎず、真正の観禪ではないのです。（修行者は）真正なる観禪を修行して初めて、道智と果智を証悟する事ができるのです。

五蘊とは何か？五蘊とは：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊と識蘊です。色蘊は 28 種類の色であり；受、想と行は 52 種類の心所です。識蘊は 89 種類の心（citta）です。28 種類の色は色で、52 種類の心所と 89 種類の心は、名です。故に五蘊とは、名色でもあります。

これらは究竟の名色法であり、もし修行者がこれらの究竟名色法を見る事が出来たならば、彼は観禪（vipassanā）を修行する事が出来、そして、（その時）これら名色法の無常・苦・無我の本質を照見します。しかしながら、究竟名色法を見る事ができないならば、彼はどのようにして観禪を修行するのでしょうか？これら究竟名色法及びその因縁は観禪の対象であり、（それらを照見する事、）これこそが真正の観禪（vipassanā）なのです。真正の観禪だけが、道智と果智の証悟をもたらします。

故に、仏陀は《大念処経 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta》の中で：涅槃を証悟したいのであれば、ただ唯一の道（ekāyana）しかなく、他に行く道はない、と教えました。修行者はどうすれば、これらの究竟名色法を見る事ができるのでしょうか？仏陀は：最初に禪定を修行しなさいと言いました。というのも、專注する心は究竟名色法とそれらの因縁を透視する事ができるからです。また、專注する心は、究竟名色法とその無常・苦・無我の因縁における本質を透視する事もできます。

速くに涅槃を証悟する事が出来るかどうかについては、個人の波羅蜜によります。例えば、シャーリプトラ尊者は、二週間修行に精進した後、阿羅漢道果を証悟しました；モッガラナ尊者は、七日間修行に精進しただけで、阿羅漢道果を証悟しました；そして婆醯はただ短い開示「*Ditthe ditthamattam*・・・」——「見る時はただ見て・・・」を聞いただけで、阿羅漢道果を証悟しました。このような、阿羅漢道果を快速に証悟するかどうかは、彼らの波羅蜜によって決定されます：シャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者は、一阿僧祇劫 (*asaṅkhyeyya*) と十万劫 (*kappa*) の間、彼らの波羅蜜を蓄積したのです。そして、婆醯はただ、十万劫の間だけ、彼の波羅蜜を蓄積しました。

しかし、シャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者の阿羅漢道は上級弟子の覚智 (*aggasāvaka-bodhi-nāṇa*) と相応し、婆醯の阿羅漢道は、大弟子の覚智 (*mahāsāvaka-bodhi-nāṇa*) とのみ相応します；上級弟子の覚智は、大弟子の覚智より大いに優れています。このように、阿羅漢道果の素早い証悟は、彼らの波羅蜜によるもので、彼らの願望によるものではありません。というのも、涅槃を証悟する道は、ただ一本しかないからです。

問 5-3 生死輪廻 (*samsāra*) は無始無終で、衆生は無量で無辺です。故に、かつて我々の母親であった衆生もまた无量で無辺です。我々は、一切の衆生が我々の母親であったことがあるのを思惟する事を通して、如何にして、慈心観の修行をするのが良いですか？我々は、一切の衆生がかつて我々の母親であった事を思惟することによって慈心禅 (*metta-jhāna*) に到達する事ができますか？

答 5-3 慈心観は過去や未来とは関係がありません。それはただ現在に関係するだけです。故に、もし、すでに亡くなっている人に慈愛を届けようとしても、我々はジャーナに到達する事はできません。果てしない生死輪廻の中で、自分の父親または母親でなかった衆生は一人としていませんが、しかし、慈心観と果てしない生死輪廻には、相関関係はありません。

《慈愛経 *Mettā Sutta*》の中で、仏陀は「*Māṭā yathā niyaṃputtamāyusā ekaputtamanurakkhe; evampi sabba-bhūtesu, mānasam bhāvaye aparimānam*」——ただ独り子の母親のみが、完全な慈愛でもってこの独り子を守るであろう。たとえ、彼女自身の命を犠牲にしてまでも。故に、比丘は母親の態度で以て、一切の衆生に慈愛を届けなさい。これが仏陀の教えです。故に、ただ、現在の対象だけが慈心禅 (*mettā-jyāna*) を生じさせます。過去又は未来の対象では、不可能です。この人はかつては我々の母親であったとか、あの人は父親であったとか、考える必要はなく、ただ

「願わくばこの人が幸福で楽しくありますように」という意念で慈愛を広げれば、それでジャーナを生じさせる事ができます。衆生を、かつての母親、父親であると思惟する態度だけでは、ジャーナを生じさせる事はできません。

問 5-4（以下の質問の答えは、共通しています）。

1. 仏陀の時代に、菩薩はいましたか？もしいるとしたら、彼は何かの道果を証悟していましたか？それともただの一人の凡夫ですか？
 2. どうして聖者（ariya）は菩薩になれないのですか？
 3. 声聞 2 の弟子（sāvaka）は考えを変えて、菩薩になる事はできますか？もしできないとしたら、その原因は何ですか？
 4. もし禅師の教えに従って修行するならば、修行者は須陀洹道果（sotāpatti-maggañāṇa- and sotāpatti-phala-ñāṇa）を証悟する事ができます。修行者は菩薩道の誓願の為に道果に（あえて）証入しない、という事はできますか？
-

答 5-4 道果に証悟する前、修行者は考えを変える事はできます。しかし、道果を証悟した後では、考えを変更する事はできません。仏陀は、多くの経の中で、「道」は「正性決定」（sammatta-niyāma 固定的決定）であると開示しています。その意味は、すなわち、固定的な法則、という事です：須陀洹道（sotāpatti-magga）は須陀洹果（sotāpatti-phala）を生じさせます。初果須陀洹に到達した後、修行者は二果斯陀含（sakadāgāmi）を証悟する事ができますが、しかし凡夫に後退する事はできません。

同様に、二果斯陀含は三果阿那含（anāgāmi）を証悟する事はできますが、初果須陀洹又は凡夫に後退する事はできません。同様に、三果阿那含は四果阿羅漢を証悟する事はできますが、初果須陀洹、二果斯陀含または凡夫に後退する事はできません。阿羅漢は死後、般涅槃に入りますが、それより低い聖位や、凡夫、または他の境地に後退する事はありません。阿羅漢の段階は最後の段階になります。これが正性決定（sammatta-niyāma）の法則です。阿羅漢の段階については、仏陀は何度も「Ayamantimājāti natthidāni puna bhavāti」—— 「これが最後の生であり、二度とふたたび生まれぬ、ない」と、開示しています。

しかし、道果を道果を証得する前、修行者は考えを変更して菩薩になる事を決定する事はできます。しかしながら、正性決定の法則によって、どれか一つの道果を証悟した後では、菩薩になりたいという変更はできません。

また、仏陀または阿羅漢の授記を得る前、弟子は得ようとしていた証悟を変更する事はできます。もし、仏陀又は阿羅漢の所から授記を得た後では、二度と変更する事はできません。たとえば、ある大長老は正念を保って四念処にずっと専注していました。彼は止観を修行して行捨智にまで到達しましたが、これまで一度も正念に欠けた行為や発言をした事はありませんでした。彼の臨終の時、大勢の人々が彼に会いに、集まって来ました。というのも、彼らは大長老が般涅槃すると思ったからです。実際は、大長老はまだ一人の凡夫であって、彼は弥勒仏に会いたいと思っていました。弥勒仏の教化の時代に阿羅漢果を証悟したいと思っていて、それは彼の心願でした。弟子が彼に言いました「大勢の人々が集まって来ています。彼らは大長老が般涅槃すると思っているのです」と。大長老は「おお、私は弥勒仏に会いたかったのだが、しかし、大群衆が集まって来て、私が般涅槃するのを見る為に待っているのならば、私に修行の機会を与えてほしい」。そして、その後に、彼は観禅（vipassanā）を修行しました。彼は考えを変え、非常に速く阿羅漢果を証悟しました。このように、授記を得る前であれば、修行者は自分の決意を変える事はできます。授記を得た後では、二度と変更する事はできません。

仏陀在世の時、弥勒菩薩以外に、經典上では仏陀が他の菩薩に授記を与えたという記録はありません。当時、弥勒菩薩はアジタ（Ajita）という名の比丘でした。しかし、三蔵の中では、弥勒仏の後、いつ仏がこの世間に現れるか書かれていないので、我々は仏陀の時代に何人の菩薩がいたか、知る事が出来ません。

問 5-5 解脱道（vimutti）と菩薩道を同時に修行する事はできますか？もし可能であるなら、どのような方法ですか？

答 5-5 解脱（vimutti）とは、煩悩または生死輪廻から離脱する事を言います。故に、菩薩が仏陀に成る事を証悟する時、彼は彼の般涅槃の後、生死輪廻から離脱する事になります。あなたが修行に精進して、阿羅漢果を証悟したなら、般涅槃の後、あなたは弟子の身分で生死輪廻から離脱する事ができます。

しかしながら、一人の人間が、仏陀と同時に弟子である事はできません。人は必ず、その中の一つを選択しなければなりません。ただ、この両者とも、阿羅漢果を証悟した

後、生死輪廻からの離脱を得る事ができます。阿羅漢果を証悟する道は、解脱へ向かう最後の道（vimuttimagga 解脱道）です。

問 5-6 禅師の教える修行方法は、解脱道にのみ適応しますか、それとも菩薩道にも適応しますか？

答 5-6 両方の道に適応します。以前の間答の中で、私はシャカムニ仏が過去世において菩薩道を行っていた時、9つの人生で出家して比丘になった事を説明しました。もし我々が彼の9世中の修行を観察するならば、ただ三学:戒行(sīla)、禅定(samādhi)と智慧(pañña)のみである事を発見する事ができます。菩薩は八定、五神通を修行できますし、観禅(vipassanā)を修行して行捨智に到達する事ができます。

今あなたもまた戒行を基礎にして止観を修行しています。あなたが三学を修行して行捨智に到達した時、二つの道の内の一つを選択する事ができます:もしあなたが解脱を得たいと思うならば、そのまま涅槃するまで前進する道を選べます;もしあなたが菩薩になりたいならば、菩薩道を選べばよいので、何ら問題はありません。

問 5-7 阿羅漢が般涅槃する前、すべての善悪業が熟しますか？

答 5-7 すべてではありません。ある種の善悪業が熟した時、それらは果報をうみます。いまだ熟していない善悪業はなんらの果報も生じる事はできません。それらは無効業(ahosi-kamma)、果報を結べない業です。たとえば、モッガラナ尊者は、過去のある世でなした悪業によって、彼が般涅槃する前に、悪報が生じました。過去のある世の人生で、モッガラナ尊者は盲目の両親を殺そうとしましたが、しかし、両親は死ぬことはありませんでした。この悪業によって、彼は地獄で何万年もの苦痛を味わいました。地獄を離れてから、約200世の間、彼は人生において、いつも頭を殴られて死にました。彼の最後の人生も同様で、彼の全身の一つ一つの骨は打ち砕かれました、頭蓋も含めて。どうしてか？それは彼のあの悪業がすでに熟し、まさに果報として結実しようとしていたからです。しかし、いくつかの悪業や善業は、いまだ熟さないならば、それらは如何なる果報も生み出す事はできず、それらはただ業としての名前があるだけです。

問 5-8 仏陀は証悟して成道した後、「一切の衆生は本来、みな如来の智慧と徳相を持っている」と言ったのでしょうか？

答 5-8 あなたは今、シャカムニ仏はすでに証悟し、成道したと認めました。あなたは仏陀成道の後、備えていたあれらの如来の徳相は、一切の衆生の中にも存在しているかどうかよく思惟して下さい、特にあなた自身。あなたは如来の徳相の中の何か一つでも持っていますか？

問 5-9 阿羅漢にとって、自己に内在する五蘊への空観（suññata）と、外部にある非生物への空観は同じですか（訳者注＝同じように如実知見しますか？）。

答 5-9 自己の内在する五蘊への空観と外部にある非生物への空観は同じです。

涅槃が空（suññata）という名前を得たのは、道が原因です。修行者が各種の行法（saṅkhāra-dhamma）を無我として覚悟・照見する時に、涅槃を証悟する事ができたならば、彼の道智は空解脱（suññatā-vimokkha）と称します。こういう事で、涅槃に到達した道を空解脱といい、故に、涅槃という対象もまた空と称します。ここで言う空解脱の意味は：諸行無我（ママ）の本質を透視する事によって、煩惱から抜け出す事をいいます。

問 5-10 すべての経典は、仏陀お一人で述べられたのでしょうか？

答 5-10 三蔵の中の大部分の経は、仏陀が述べたものですが、ある種の経は、大弟子が述べたと言われています：例えば、シャーリプトラ尊者、マハーカッチャヤーナ尊者とアーナンダ尊者です。しかし弟子の述べた経と仏陀の述べた経は、同じ意味を持っています。この事は、いくつかの経の中で非常に明らかです。当時仏陀は「善哉（sādhū・・・）と言うことによって、その経を認可したからです。たとえば《マハーカッチャヤーナ賢善一夜経》等です。

問 5-11 我々は定の中で仏陀に会う事はできませんが、神通力で仏陀にお会いし、かつ仏陀と仏法について論議する事はできますか？

答 5-11 できません。神通の中に宿命通（pubbenivāsānussati）というのがありますが、もし修行者にこの種の神通があり、かつ、かつて過去世において仏陀に会った事

があるならば、過去の経験に照らして、仏陀にお会いする事はできますが、新たな体験ではありません。もしあなたが過去世において、仏陀と仏法について論議した事があるならば、はやり昔の問答（を追体験しているの）であり、新しい回答を得られる事はありません。これが宿命通です。



第6章

問 6-1 安般念を修行しても、禅相を見る事が出来ない修行者は、どのようにして自己の心身の検査をするのでしょうか？どのようにすれば、彼の修行は、上達してかつジャーナに到達する事ができますか？いいかえれば、禅相の生起にはどのような条件が必要ですか？

答 6-1 どのような種類の修行の法門でも、不断に継続する事は不可欠です。安般念を修行する時、身体がどのような状況にあろうとも（一切威儀）あなたは呼吸の氣息に專注する必要があります、（氣息に対して）慎重で尊重する態度で……。歩く時、立つ時、座る時、横になる時、あなたは氣息をのみ注意して、氣息以外の対象を縁にとつてはいけません。その意味は：その他の対象に注意を向けてはいけません。雑念・妄想をやめるようチャレンジし、人と話すのも止めます（禁語）。もしあなたが不断に継続してこのようにするならば、定力は徐々に進歩します。ただ深くて強く力のある定だけが禅相を生む事ができます。もし禅相（特に似相）がないのならば、修行者はジャーナに到達する事ができません。というのも、安般念ジャーナの対象は安般念似相だからです。

問 6-2 座る姿勢が初心者の專注とジャーナに入る能力に影響を与えますか？
ある種の修行者は椅子に座って修行していますが、彼らはジャーナに入る事が
できますか？

答 6-2 初心者について言えば、歩く、立つ、座る、横になるという四つの威儀の中で、座る姿勢が最も修行に適しています。しかし、安般念を修行している人の内で、十分な波羅蜜を有している人は、どのような姿勢でも簡単にジャーナに入る事ができます。長く修行して熟練している修行者は、どのような姿勢でもジャーナに入る事ができます。故に、もし十分な波羅蜜がある時、または十分に熟練している修行者は、どのようなタイプの椅子に座っても、ジャーナに入る事ができます。

ここでは、シャーリプトラ尊者とスバッティ尊者が大変によい例になります。シャーリプトラ尊者は滅尽定（*nirodha-samāpatti*）の精通者でした。托鉢の為に村に入ると、彼は一軒ごとの戸口で供養を受ける前に、先に滅尽定に入り、滅尽定から出た後でしか供養を受ける事はありませんでした。これは彼の一貫した、変わらぬやり方でした。

スバッティ尊者は慈心観（*mettā-bhāvanā*）の精通者でした。彼は、一軒ごとの戸口で供養を受ける前に、先に慈心禅（*mettā-jhāna*）に入り、慈心禅から出た後でしか供養を受ける事はありませんでした。どうしてか？彼は施主に最大の利益を得られるように願っていたからです。彼らは、彼らがこのようにすれば、無量で殊勝な善業が施主の心路過程の中に生まれるのを知っていました。彼らは施主に対して、多くの慈悲がありましたから、このようにすることを好みました。あなたも同様の態度で以て、安般念ジャーナについて考えて下さい。

問 6-3 安般念第四禅の対象は何ですか？もし第四禅ではすでに息がないというのであれば、禅相はどうなりますか？

答 6-3 安般念の第四禅では、入る息・出る息はありませんが、安般念似相は依然としてあります。このような状況の下では、安般念似相は入出息（*assāsa-passāsa*）であると言えます。というのも、安般念似相はやはり自然の呼吸によって生じるからです。《無礙解道 *Paṭisambhidāmagga*》の註釈及び《清浄道論》の註釈では、この事を解説しています。

問 6-4 修行者は安般念から直接無色禪（arūpa-jhāna-samāpatti）に入るか、又は安般念から慈心観の修行に転換する事が出来ますか？

答 6-4 安般念の第四禪から直接無色禪にいく事はできません。どうしてか？無色禪（特に空無辺処禪 ākāsānañcāyatana-jhāna）は、先に遍相を取り除いておかなければなりません。もし遍相を取りのぞかないか、または遍相を「抜き取って（＝訳者注～心が遍相から抜け出してしまうという意味？）」しまったならば、修行者は空無辺処禪に到達する事ができません。遍相を取りのぞいてしまった後、空間（ākāsa）を專注すると、空無辺処禪の対象が生起します。修行者に空間が見えた時、彼は徐々に空間を拡大します。空間が各方面に広がり展開した後、遍相は消失します。修行者はこの空相を無辺の宇宙まで、引き続き広げ展開していきますが、この空相が空無辺処禪の対象です。次に、識無辺処禪（viññāṇaṇcāyatana-jhāna）の対象は空無辺処禪心です。無所有処禪（ākiñcaṇṇāyatana-jhāna）の対象は空無辺処禪心の不存在を対象とします。非想非非想処禪（nevasaññānāsaññāyatana-jhāna）の対象は、無所有処禪心です。このように、四無色禪は遍処の第四禪及び遍相を基礎としている為、遍相を取りのぞかなければ、無色禪に入る事はできません。故に、修行者は安般念を修行して第四禪に到達して、引き続き無色禪に入りたいと思うのであれば、彼は先に十遍を修行して第四禪に到達しておかなければならず、その後で無色禪に入る事になります。

もし、彼が安般念第四禪から慈心観（mettā-bhāvanā）に修行を変更したいと思うとき、これは可能であり、問題はありません。あれは安般念第四禪の光でいて、慈心観の対象になるその人に照見します。もし彼の光が強くなければ、少し問題が出ますが、このような状況はあまり多くありません。彼が第四禪（特に白遍第四禪）に到達した後、慈心観を修行するならば、非常に早く成功します。その為、白遍の（修行が成功した）後で、我々は修行者に慈心観を教えます。

問 6-5 どのようにすれば、自分の臨終の時を決定する事が出来ますか？（すなわち：臨終の時間を選択する事）？

答 6-5 もしあなたが安般念を修行して阿羅漢に到達したならば、確定的に自分の涅槃の時間を知る事ができます。《清浄道論》は、歩いている最中に般涅槃を証入した大長老の話があります：先に彼は自分が行禪（経行）している道路の上に一本の線を引き、その後一緒に修行している道友に「私はあの線の所まで来たら般涅槃します」と言い、結果的に、完全に彼の言った通りの事が起こりました。いまだ阿羅漢を証悟していない人にとっては、縁起法（paṭiccasamuppāda）を修行する事によって、過去、現

在、未来の因果関係を透視する事を通して、自分の寿命を知る事ができます。ただ先ほど述べたような大長老程正確であることは不可能であり、確実な時間を知る事ができず、ただ死亡する大体の時期を知る事はできます。

しかし、彼らは業果の法則に従って般涅槃または死亡するので、自己の念願による訳ではありません。ここにシャーリプトラ尊者が詠じた偈があります。「Nābhinandāmi jīvitam nābhinandāmi maraṇam ; kālañca paṭikaṅkhāmi, nibbisaṃ bhatako yathā」——「私は生を愛さないし、死も愛さない。ただ般涅槃の時を待つ。まるで官吏が給与の配られる日を待っているように」。

「自分の希望する時間に死亡する事」は「決意死」(adhimutti-maraṇa 勝解死)と言います。この種の勝解死は、通常は波羅蜜が成熟した菩薩だけが実践できます。どうしてか？というのも、彼らが天界に生まれると、そこは波羅蜜を積める環境にないので、時間を浪費したくないと思って、「決意死」を決意する事があります。すなわち、自分の決めた時間に死のうとします。その後人間界に生まれて、引き続き波羅蜜の修行をして、波羅蜜を積むのです。

問 6-6 もしある日、意外な事故に会って死ぬ時、たとえば：飛行機事故等、我々の心はそういう時に、身体のかなる苦痛をも感じない為に、身体を「離れる」事はできますか？どのようにすれば出来る様になりますか？その時、修行者は自己の修行の力量に合わせて、恐れなく、自在でいられますか？そのように対処するには、どの程度の禅定が必要ですか？

答 6-6 必要とされる禅定の程度は、如意通 (iddhividha-abhiñña 神変通) のレベルです。その時、あなたはこの神通でもって危険から脱出するようチャレンジしてみるのが良いと思います。しかし、もしあなたにすでに熟した、ちょうど果報が生じようとしている悪報の悪業があるなら、あなたはモッガラーナ尊者の例を覚えておくべきです：彼は神通に精通していましたが、しかし、悪業が熟するその日、彼はジャーナに入る事ができませんでした。これは、熟した悪業が原因であって、煩惱や五蓋が原因ではありません。ゆえに、強盗たちは彼の骨を米粒くらいに細かく叩き潰す事ができました。強盗たちが、彼が死んだと思ってそこを離れた後、彼はようやくジャーナに入り、神通力を回復しました。彼は決心を下し (adhiṭṭhāna)、身体を正常に回復させ、その後に仏陀に会いに行き、仏陀に自分の入涅槃を許可してもらうよう頼みました。次に彼は、カラシラ寺院 (Kalasila Monastery) に帰り、そこで般涅槃に入りました。この例では、熟した悪業は果報を生みます；

ただ、果報を受けた後でしか、業力は解消する事がないので、彼は業力が解消した後になって、ようやく神通力を回復させる事ができました。

同様に、もしあなたが熟しそうな悪業がなく、かつ神通力があるならば、航空事故から離脱する事をチャンレンジしてみるといいです。しかし、普通のジャーナまたは観智ではこの種の危機からあなたを救い出す事はできません。ここで、我々は、一人の人間がこの種の意外な事故に出会うという事は、通常は、悪業がすでに熟したのが原因である、と言います。

心は身体を離れる事はできません。というのも、心は必ず身体の六処の内の一つに依拠してのみ生起するからです。六処とは：眼浄色、耳浄色、鼻浄色、舌浄色、身浄色と心所依処です。この六処は、すべてあなたの身体の中にあります。（心を持つ我々が）人間社会に生まれて、どれか一つの処に依存しなければ、心は生起する事が出来ません。このように、心は身体から離れる事はできないのです。

然しながら、あなたにジャーナがあるならば、我々はあなたに危険が発生した時、素早くジャーナに入る事をお勧めします。これが出来るためには、ジャーナに入る為の練習を十分にしておかねばなりません。もし十分な時間をかけて練習したのでなければ、実践する事はできません。もしあなたが危機の時に、ジャーナに入る事が出来れば、ジャーナ善業のおかげで、危機を脱するチャンスを得られるかもしれません：がしかし、我々もそうなる事を確実に保証する事はできません。万一、ジャーナの（意識の）中で死んだならば、あなたは死後ある層の梵天に生まれ変わる事が出来ます；それには、臨終の刹那まで、（意識が）ジャーナの中に留まっていなければなりません。

もしあなたが観禪（vipassanā）に優れているならば、危機の時にあなたは再度観禪を修行するべきです。あなたは行法または有為法（saṅkhāra-dhamma）の無常（anicca）・苦（dukkha）・無我（anatta）の本質を識別するべきです。このような状況の下では、やはり先に十分な修行をしておく事が必要です。もしあなたが十二分に修行していて、かつ、臨終のとき徹底的に観禪を修行するならば、あなたはある種の道（magga）と果（phala）を証悟する可能性があります。もしあなたが阿羅漢果を証悟したならば、般涅槃に入る事が出来ます。しかしながら、もしあなたに神通もジャーナもなく、観禪を修行する事も出来ないのであれば、ただただ善業に依って危機を脱する事もできます。もしあなたに十分に強く、かつ長寿に至る善業があれば、その時の危機を脱する事はできます。ちょうど、マハージャナカ菩薩（Mahājanaka bodhisatta）の例のように。

問 6-7 道果を証悟した聖者 (ariya) は、もはや凡夫 (puthujjana) に退く事はありません。これは正性決定 (sammatta-niyāma) の法則です。同様に、授記を得た人は菩薩行を放棄する事はできませんが、これも正性決定の法則です。しかし、仏陀は一切の法は皆無常であると宣言しました。上述の正性決定は無常の法則に合致しますか？しませんか？

答 6-7 ここにおいて、あなたは業の法則を理解しなければなりません：悪業 (akusala-kamma 不善業) は悪報を生じ、善業 (kusala-kamma) は善報を生じます。これは恒常不変の法則です。では、善業と悪業は常 (nicca) ですか、それとも無常ですか？

この問題を考えて下さい。

もしあなたが、善業が恒常であると思うならば、以下の事を考えてみて下さい：現在、あなたはまさに仏陀の教えた《アビダンマ》を聞いています。これは聞法の善業 (dhammasāvana-kusala-kamma) です。この善業は恒常ですか？この問題を考えてみてください。

もし、この善業が恒常であれば、この一生の間で、あなたはこの業しかなく、その他の善業も悪業もないことになります。あなたは理解しますか？善業は善報を生じ、悪業は悪報を生じせしめます。これは恒常の法則です：しかし、我々は、善業と悪業自体は、恒常である、と言った事はありません。善思 (kusala-cetanā 善なる動機) と不善思 (akusala-cetanā 不善なる動機) は業といい、これらの業は生起するやいなや、即刻消滅します。これが無常で、無常がそれらの本質です。しかし、業力 (個別の果報を生じさせる事が出来る潜在的エネルギー) は依然として名色の過程の中に存在しています。

仮に、ここに一本のマンゴーの木があるとします。今現在は木には果実は実っていません。しかし、いつかある日、それは果実を結びます。あなたは、果実を生じせしめたそのエネルギーは、マンゴーの木の中に存在していると言えます。そのエネルギーとは何でしょうか？もし我々が木の葉、木の枝、木の皮や幹を研究したとして、我々はどうしてもそれらのエネルギーを見つけ出す事はできないでしょう。しかし、そのエネルギーが目には見えなくても、我々はそれが存在しない、とは言えないのです。というのも、いつかある日、マンゴーの木には、実がなるからです。同様に、我々は善業や悪業が恒常であるとは言わないのです；我々は業力は潜在的なエネルギーの形で、名色の過程の中に存在していると言います。そしていつかある日、そのエネルギーが熟した時、それは果報を生じます。

今、我々は「正性決定」(sammatta-niyāma)について論議しましょう。我々は、道法(magga-dhamma)は正性決定的な法であると言います。しかし、我々は、道と果が恒常(nicca)であるとは言いません。それらもまた無常です。しかし、道智の力は道果の証悟と涅槃者の名色過程の中に存在しています。その力もまた正性決定と言い、それは一層また一層と高い果位を生じせしめ、それより低い果位を生じせしめる事はありません。この事は恒常不変の法則です。ここであなたは、以下の事を考慮すべきです：阿羅漢果を証悟するのは容易な事ではなく、非常に多くの精進を支えに修行しなければなりませんし、同時に、堅固な気力も必要です。たとえば、我々の釈迦牟尼菩薩は、彼の最後の生において、一切知智(sabbaññuta-ñāṇa)と相応する阿羅漢果を証悟する為に、非常に精力的に六年間の苦行を行いました。あなたはそれがどれほどの艱難辛苦であったか、想像できますか？故に、もし無数の困難を経て阿羅漢果を証悟した後に、彼がまた再び凡夫(puthujjana)に戻るのだとしたら、修行の成果はどこにあるのでしょうか？あなたはこの事を仔細に考えてみてください。

今私は、どのような状況の下で、菩薩は授記を得られるのかを解説します。

「Manussattaṃ līngasampatti, hetu satthāraasanaṃ; pabbajjā guṇasampatti, adhikāro ca chandatā ; Aṭṭadhammasaodhānā abhinīhāro samijjhati」

下記の八つの条件を満たすとき、彼は授記を得る事ができます：

1.Manussattaṃ：人として生まれる。

2.Līngasampatti：男性として生まれる。

3.Hetu（因または根）：彼には充分な波羅蜜があり、ただ仏陀の四聖諦に関する簡単な短い偈を聞くだけで、阿羅漢果を悟る事が出来る。その意味は：彼は徹底的に観禅(vipassanā)を修行して、行捨智(saṅkhārupekkhā-ñāṇa)に到達していなければならない。

4.Satthāradassanaṃ（仏に会う）：彼は仏陀に会う。

5.Pabbajjā（出家）：彼は出家して隠者になるか比丘になる。

6.Guṇasampatti：（善なる徳の成就）：八定(samāpatti)と五神通(abhiññāṇa)の修行の成功。

7.Adhikāro（増上行）：彼には授記を受けるだけの十分な波羅蜜が備わっている事。その意味は：彼は過去世において、一切知智(sabbaññuta-ñāṇa)を修行して証悟した波羅蜜があつて初めて、仏陀から授記を受ける事ができる。言い換えれば、彼はかつて過去仏の教化の時代に、一切知智の智慧(vijjā)と正行(carana)の種をまいておかねばならない。《アショダーラー比喻経 Yasodharā Apadāna》によると、後の悉達多太子とヤショーダラー妃は、数千万尊仏の前で、釈迦牟尼菩薩の一切知智の為に発願し、かつ、これらの仏の指導の下、あらゆる波羅蜜の修行を行った。

8.Chandatā（強烈な念願）：彼には一切知智を成就したいという強烈な念願がなければならぬ。この念願はどれほど強くなければならぬか？たとえば全世界が燃え上がった炭で充満しているとして、ある人が彼に「もしあなたが世界のこの端から、燃え上がっている炭の上を歩いて、世界のもう一つの端まで行けるのであれば、一切知智を成就できるでしょう」と言ったとして、彼は必ずや一つも猶予する事無く、その火のついた炭の上を歩くでしょう。今、私はあなたに聞きますが、あなたはその熾烈に燃え上がる炭の上を歩きたいと思いますか？とりあえず、全世界に充満している火のついた炭の事は横において、もし台湾から緬甸（ミャンマー）のパオ村まで、燃え上がる炭が充満しているとして、あなたはその道を歩きたいと思いますか？もし答えが **yes** であれば、あなたはそのような強烈な念願でもって、一切知智を証悟する事ができます。菩薩は燃え盛る炭の上を喜んで歩きます。これが一切知智を証悟しようとする時の強烈な念願なのです。どうして授記は「決定的」なのでしょう？それは変更される事はありません。我々は、それを特に恒常であるとは言いません。燃灯仏の名色法は無常なるものです。善慧菩薩の名色法もまた無常なるものです。これは事実です。しかし、菩薩が一切知智を未だ証悟していない時、その業力（特に彼の波羅蜜）は消失しません。燃灯仏の対話（すなわち授記）も変更されませんし、嘘ではありません。もしそれらの対話が変更されたならば、授記も真実ではありません。

そうすると、もう一つ別の問題が発生します。すなわち、仏陀は嘘を言うのか、という問題です。仏陀はただ上述の八つの条件を全部満たしたのを見てとった時、授記を与えます。たとえば、農業に精通している人がバナナの木を見た時、彼はあなたに告げる事が出来ます「このバナナの木は、四か月後にバナナの実をつけます」と。どうしてそう言えるのか？彼が農業に精通している事と、かつ、彼がバナナの木に花が咲いていて、細い葉が出ているのを見たから、です。同じ事で、ある人が上述の八つの条件を満たしている時、仏陀は、彼が一切知智の果を証して得る事ができる事が知れるのです。これが、なぜ仏陀が授記を与える事ができるのかという理由です。ここで、私はもう少し説明を加えたいと思います。発願または希望だけでは、一切知智を証悟する事はできません。菩薩が授記を得る時、彼らは八つの条件が必要でした。さらに言えば、授記だけでは、仏陀になる果を得る事はできません。授記を得たとしても、その後で、彼らは引き続き修行し、三種類の段階における十の波羅蜜を備えなければなりません。

9.燃灯仏の時代、我々の釈迦牟尼菩薩は、善慧隠者で、一人の凡夫（*puthujjana*）でした。最後の一生において仏陀となるよう証悟する前、彼はやはり一人の凡夫でした。ただ、証悟した後にのみ、釈迦牟尼仏となったのです。一切知智と相応する阿羅漢果を証悟した後、彼は彼の阿羅漢果を変更する事はできません。これは正性決定（*sammatta-niyāma*）の法則です。ここで言う正性決定の法則とは：阿羅漢道の結果

は変更する事ができない、という事です。ここでは、我々は阿羅漢道は恒常であるとは言いませんが、我々は阿羅漢道の結果は、一種の変更不可能な業力だと言います。これは結局何を言っているのでしょうか？阿羅漢道は阿羅漢果を生じせしめます。これは必然です；そして、阿羅漢道はあらゆる煩惱、あらゆる悪業とあらゆる善業を滅除しますが、これも必然です。これらの煩惱、悪業と善業が未だ滅除されていないのであれば、般涅槃の後、それらの果報が生じます。この種の業果の法則は正性決定と言われ、それは変更される事はありません。故に、正性決定と授記は、無常の法則に反するという事はありません。

10.もし菩薩がこの八つの条件を備えているならば、彼は必然的に仏陀の授記を得る事ができます。我々の釈迦牟尼菩薩は、燃灯仏（Dīpaṅkara Buddha）の時には、善慧（Sumedha）という名前の隠者でした。彼はこの八つの条件を満たしていました。これが、なぜ彼が燃灯仏から「これより後、四阿僧祇劫（asaṅkhyeyya）と十万劫（kappa）を経た後、あなたは必ず一切知智を証悟するでしょう。そして、あなたの族姓はゴータマ（Gotama 瞿曇）と言います」というような授記を得られたのか、と言う理由です。

1.彼らは息子、娘、妻と財産を犠牲にする事を通して、十波羅蜜を実践しなければなりません、これは十種類の普通レベルの波羅蜜（pāramī）です；

2.彼らは自分の四肢・身体と器官、たとえば目、腕等をもって十波羅蜜を実践しなければなりません、これは十種類の中レベルの波羅蜜（upapāramī 近波羅蜜）です。

3.彼らは自己の命を犠牲にして十波羅蜜を実践しなければなりません、これは十種類の上等波羅蜜（paramattha-pāramī 最上波羅蜜）です。

合計で 30 種類の波羅蜜がありますが、もし我々がこの 30 種類の波羅蜜を帰納するならば、布施（dāna）、戒行（sīla）と止観修行（bhāvanā）になります。これらは上等の善業で、菩薩は生命のある財産と、生命のない財産、自己の四肢・身体と自己の生命をもってこれらの善業を完成させなければなりません。もしあなたが自分を菩薩であると信じるのであれば、あなたはこれらの善業を行えるか、又は、行いたいと思っていますか？もし実践出来るならば、そして、あなたもまた過去にある尊仏から授記を得ているのであれば、いつの日か、あなた一切知智を証悟する事が出来るでしょう。

しかし、上座部仏法では、二尊または二尊以上の仏は、同じ一つの時期において世間に出現する事が出来ないのです；ある時間内では、ただ一尊仏しか出現する事ができません。また、彼らはどれほどの長い時間波羅蜜を実践する必要があるのでしょうか？我々の釈迦牟尼菩薩を例にとると、彼は授記を得た後、四阿僧祇劫と十万劫の時間をも

って波羅蜜を実践しましたが、これは最短の時間です。そして、授記を得る以前、我々は彼がその前からどれほど長い時間修行したかを知る事はできません。このように、あなたは発願または希望だけでは仏陀に成る事は出来ない事を覚えておいてください。

問 6-8 普通弟子 (pakatiṭṭh-sāvaka 本性弟子) が止観を修行して縁摂受智

(paccaya-pariggaha-ñāṇa)、生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa) または行捨智に到達したなら、死後、彼は四悪道 (apāya) に落ちる事がない。たとえ、放逸が原因で彼の止観が後退しても、止観を修行した事のある業力は依然として存在している。《耳随順経 Sotānugata Sutta》でも、彼は早くに涅槃を証悟すると書いてあります。では、なぜ禅師は 6 月 2 日の、質問に関する回答において、菩薩は仏から授記を受けた後（たとえ彼がすでに修行して行捨智に到達していても）でも、畜生道に落ちると言うのでしょうか？このような内容は、どのお経に書いてあるのでしょうか？

答 6-8 これは菩薩道と普通弟子の状況が異なるからです。もしあなたがパーリ聖典を調べたいならば、《仏種姓経 Bhaddhavaṃsa》と《行蔵 Cariyapitaka》を参照するといいいでしょう。

この二つの状況はどのように、異なるのでしょうか？

菩薩はすでに仏から授記を得ているけれども、しかし、一切知智の波羅蜜がまだ成熟していないため、彼は波羅蜜が成熟するまで努力しなければなりません。たとえば、我々の釈迦牟尼菩薩は燃灯仏から授記を得た後、四阿僧祇劫と十万劫の時間、波羅蜜が熟すまで、波羅蜜を育成しなければなりませんでした。授記を得た後から最後の一生までの間、菩薩は過去に作った悪業の為に、畜生道に生まれた事もありました。その時、彼はまだそれらの悪業の業力を滅除する事が出来ないで、業力が熟して果報を結実させる時には、それを避ける事ができず、彼は果報を受け取らざるを得なかったわけですが、これは不変の法則です。

しかし、すでに縁摂受智、生滅随観智または行捨智に到達している普通弟子について言えば、彼らは道智 (magga-ñāṇa) と果智 (phala-ñāṇa) を証悟する波羅蜜はすでに熟しており、故に彼らは、次の来世で道果を証悟し、涅槃を徹底的に知る事になりますが、これも不変の法則です。この種の不変の法則は、業力の形式で顕現します。それは究竟の現象または究竟法 (paramattha-dhamma) ではありません。究竟法だけが、無常であり、業力は無常ではありません。それは善業のエネルギーであって、我々はそ

れを波羅蜜と称します。その善業（特に善思 kusala-cetanā）は究竟法であり、その究竟法のエネルギーは業力であり、業力と究竟法は同じものではありません。

問 6-9 阿羅漢も人に授記を与える事ができます。この時の授記の定義はどうなっていますか？どのお経を読めば、又は何の本を調べれば、こういった資料が見つかりますか？

答 6-9 《仏種姓経 Buddhavaṃsa》と《比喻経 Apadāna》を調べて読んで下さい。ただし、どんな阿羅漢でも授記を与えられると言う事はなく、天眼通 (dibba-cakkhu-abhiññā)、特に未来分智 (anāgatavaṃsa-ñāṇa。天眼通の中の第二種類の神通力で、未来世の状況をも通せるもの) を備えた阿羅漢だけが授記できます。彼らはただ未来のいくつかの生を無る事しかできず、多くの阿僧祇劫 (asaṅkhyeyya) 又は多くの劫 (kappa) を見る事はできません。というのも、彼らの神通力は、仏陀には及ばないからです。

問 6-10 非想非非想処 (nevasañña-nāsaññāyatana-samāpatti) の中に入って観禅 (vipassanā) の修行はできますか？どの経典又は資料を見れば答えを見つけられますか？

答 6-10 どのようなジャーナ (jhāna-samāpatti) の中においても、観禅 (vipassanā) の修行はできません。ジャーナから出定して後、修行者は初めてジャーナ法 (ジャーナの心と心所) に対して観禅の修行が行えます。たとえば、もし修行者が非想非非想処定に入っているとして、この定の中では観禅の修行はできません。定から出てきた後、初めて非想非非想処定の禅法 (31 種類の名法) に対して観禅を修する事ができます。これは《中部・後 50 経篇・個別経 Anupada Sutta, Uparipaṇṇāsa, Majjhima Nikāya》の中に書かれています。このお経の中で、仏陀はシャーリプトラ尊者が須陀洹道果を証悟した後の 15 日間の修行体験について、詳細に説明しています。

たとえば、シャーリプトラ尊者は初禅に入り、次に初禅から出てきて、34 種類の初禅法の生じる時、維持する時と滅する時を透視する事を通して、彼はそれらの無常・苦と無我を逐一識別しました。この方式で、彼は無所有処定まで識別できましたが、これを個別的法観禅 (anupadadhamma-vipassanā) と言い、行法を逐一識別する観禅です。しかし、彼が非想非非想処定に到達した時、彼はその禅法を逐一識別する事はできなくなり、ただ全体的に識別するだけですが、これは聚思惟観禅

(kalāpa-sammasana-vipassanā) と言います。ただ仏陀だけが、非想非非想処定の禅法を逐一識別する事が出来、シャーリプトラ尊者のような弟子でも、非想非非想処定の禅法を逐一識別する事はできないのです。というのも、それらは極めて微細だからです。

同様に、滅尽定 (nirodha-samāpatti) は、ただ非想非非想処定から出てきた後のみ生起するもので、この定の中で生起する事はできません。あなたは《清浄道論》の最後の一章《滅尽定入定論 Nirodhasamāpatti-Samāpajjanakathaā》の中でこれらの事を読読できます。その中で討論されている内容は《中部・小空経 Cūḷa-Suññata Sutta of Majjhima Nikāya》とその他のパーリ聖典の中に書かれている滅尽定修行法によります。

問 6-11 一人の精神異常、幻聴、精神分裂症（日本では、統合失調症）、脳部疾患、中風または脳神経失調の人は、この種の法門を修行する事ができますか？もし出来るとしたら、どのような注意が必要ですか？

答 6-11 修行はできます。しかし、通常は成功しません。というのも、彼らは十分に長い時間、持続して自己の心を完全にコントロールできないからです。ここで言う「十分に長い時間」とは、彼の定が強くて力のあるものになった時、修行者はこの定力を数時間維持する必要がありますし、数回の瞑想が必要です。通常の場合では、彼らはある時は自己の心をコントロールして、修行の対象に専注できますが、ある時はできません。これが問題になります。もし彼らが心のコントロールができ、何度かの、数日の、何か月かの瞑想を継続でき、かつ、定力を維持できるならば、彼らは成功する事ができます。

パターチャーラー (Paṭacārā) が、有名な例です。彼女の夫と二人の子供は、同じ日に亡くなりました。父母と兄弟もまたその日に亡くなりました。彼女はこのような悲惨な状況に出会って発狂し、裸であちこちさまよっていました。ある日、仏陀が舎衛城 (Sāvatthi) の祇園精舎 (Jetavana) の禅堂で説法をしている時、彼女は入ってきました。彼女が過去生において蓄積した波羅蜜が即刻果報をもたらしました。成熟した波羅蜜及び仏陀の慈悲によって、彼女は仏陀の指導する方法を、心を込めて聞くことが出来たのです。

ゆっくりと、彼女の心は静まり、法の意義を理解する事もできました。次に、彼女は、非常に早く初果須陀洹 (soṭāpanna) を成就しました。彼女は出家して比丘尼になり、かつ修行を続け、自己の禅定と観智を維持する事ができました。ある日、禅修が成熟したため、彼女は五神通と四無礙解智 (paṭisambhidā-ñāṇa) を備えた阿羅漢になり

ました。戒律に精通している比丘尼の中で、彼女が一番でした。彼女は非常に律蔵を重要視し、律蔵と註釈をすべて暗記していて、かつ完全に戒律の意義を理解していました。

彼女はかつて勝蓮華仏 (Padumuttara Buddha) の教化の時代から、迦葉仏 (Kassapa Buddha) の教化の時代までの間に、波羅蜜の修行をしたことがあります、特に迦葉仏の教化の時代には。迦葉仏の教化の時代、彼女はキキー王 (King Kikī) の娘として生まれ、童真梵行 (Kamari-brahmacariya) を二万年修行しました。童真梵行とは五戒を守る事です、特に完全な不邪淫を守る事を言います。その意味は：通常の五戒の中の不邪淫という条項を、彼女は一歩進んで、完全な不邪淫戒として守ったのです。二万年という長きに亘って、彼女は在家居士という身分で三学：戒行 (sīla)、禪定 (samādhi) と智慧 (Paññā) を修行しました。これらの波羅蜜は、ゴータマ仏陀 (Gotama Buddha すなわち釈迦牟尼仏) の教化の時代に熟したのです。こうした事から、以前発狂した事があっても、彼女は依然として三学を学ぶことができ、かつ阿羅漢果を成就する事ができました。

このような人にとって、彼らが修行する時、善知識 (kalyāṇa-mitta) が非常に重要になります。善知識とは：よい教師、よい友人、または一緒に修行する友人。適当な薬と適当な食べ物も重要な助縁になります。これまでの経験から、私は彼らの多くの者が、長時間の定力を維持できない事を知っています。ある者は一生失調したままですが、これは彼らの波羅蜜が不十分であるか、または、まだ成熟していない、という事が原因であると思います。

問 6-12 人間関係が良くない人が、第四禪を成功させたならば、この事が、彼にとって、他の人との付き合い方を改善する事 (きっかけ) になりますか？ジャーナに達する事は、このような問題を改善するのに役立ちますか？

答 6-12 これらの問題は通常は瞋恚 (dosa) によって起こります。これは五蓋の一種です。禪の修行では、修行者がこの種の態度を取り除くことができないのであれば、彼はジャーナに到達する事ができません。ただし、もしこの種の態度を取り除く事ができるならば、彼はジャーナに到達する事ができるだけでなく、道果、また阿羅漢果をも証悟する事もできます。一つの有名な例は、チャンナ尊者 (Channa Thera) の物語です。彼は我々の菩薩と同じ日にカピラヴァットゥ (Kapilavatthu) の浄飯王 (King Suddhodana) の宮殿に生まれました。彼は浄飯王の女奴隷の息子でした。子供の時、彼は菩薩悉達多太子の遊び友達でした。これが、彼の心に大きな驕慢を生むことになりました。彼はいつもこう思いました：「これは私の王国。仏陀は私の遊び友達。法は我々

の法。太子が世間を厭離する時、この私がアノマー河（Anomā River）の川べりまで、ご一緒した。ついて行ったのは私だけ。シャーリプトラとモッガラナなどは、遅れて開いた花・・・」このような驕慢な態度のため、彼はいつも粗暴な口ぶりで話しました。彼は大長老、たとえば、シャーリプトラ尊者やモッガラナ尊者たちを尊重しませんでした。これらの驕慢な言動から、どの比丘も彼と友達になりませんでした。仏陀ご在世の時、彼はジャーナまたは道果を証悟する事は出来ませんでした、その原因は、彼が驕慢と瞋恚を取り除く事が出来なかったからです。

仏陀が般涅槃した後、大長老達は、仏陀の指示に従って、彼に梵罰（brahmadāṇḍa）を与えました。般涅槃する日の夜、仏陀はアーナンダ尊者にチャンダ尊者に対して、この懲罰を実施するよう言いました。ここでいう梵罰（brahmadāṇḍa）とは：すべての比丘がチャンダと話をしない事、たとえチャンダが彼らと話したくなくても然り。この梵罰のせいで、チャンダと話す比丘はいませんでした。誰も彼と話す事がなくなった時、彼の驕慢と瞋恚は徐々に消失しました。この羯磨法（saṅgha-kamma 僧団の決議）は仏陀の般涅槃後五か月後に実施され、場所はコーサンビー（Kosambī）のゴーシターラーマ寺院（Ghositārāma）でした。

この羯磨法が施行された後、チャンダ尊者はゴーシターラーマ寺院を離れ、ベナレス（Benares）付近の鹿野苑の仙人住处（Isipatana）僧院に行きました。彼は努力して修行しましたが、成功しませんでした。それで、ある日、彼はアーナンダ尊者の所へ行き、アーナンダ尊者に彼の問題を解決してもらえよう頼みました：というのも、彼はどのように努力して修行しても、成功できなかったからです。どうして彼は成功する事ができないのか？彼は五蘊の無常・苦・無我の本質を判別できても、縁起法

（paṭiccasamuppāda）の修行ができませんでした。故に、アーナンダ尊者は、縁起を修行する方法を教え、かつ、《迦旃延経 Kaccanagotta Sutta》も教えました。彼は、アーナンダ尊者の説法を心から聞いた後、須陀洹道を証悟しました。彼は引き続き修行を続け、かつ非常に早く阿羅漢になりました。このように、ある人が、自分の劣悪な性格を変える事ができ、かつ、正確な方法で止観の修行を行えば、ジャーナと道果を証悟する事ができます。



第7章

問 7-1 想 (saññā) と想蘊 (saññā-khandha) の間、受 (vedanā) と受蘊 (vedanā-khandha) の間には、どのような違いがありますか？

答 7-1 11 種類の想 (saññā) を合わせて想蘊 (saññā-khandha) といいます。11 種類の受 (vedanā) は、合わせて受蘊 (vedanā-khandha) といいます。どのような 11 か？過去、現在、未来、内、外、粗い、細かい、劣っている、優れている、近い、遠い。この 11 種類の想を合わせて想蘊といいます。同様に、11 種類の受を合わせると受蘊になります。これらの定義は《相応部・蘊品・蘊経 Khandha Sutta、Khandha Vagga、Saṃyutta Nikāya》を参照してください。すべての五蘊は、同様の方法で理解してください。

問 7-2 記憶、推理と創造はどの心所に属しますか？それらは五蘊の一部分ですが、しかし、どうしてそれらを苦(dukkha)というのですか？

答 7-2 記憶とは何ですか？もしあなたが、過去、現在及び未来の究竟名色法 (paramattha-nāmarūpa) とそれらの因縁を識別でき、かつそれらの無常 (anicca) ・苦 (dukkha) と無我 (anatta) を識別できるならば、これを正念 (sammā-sati) といひ、観智と相応する念です。言い換えれば、この念は、33 種類の名法と相応します。それらは合わせると四種類の名蘊 (nāma-khandha) になります。同様に、仏、法、僧及び過去に行った善行を覚えているのも正念 (sammatta-sati) です。

過去の行為を今思い出して、善法 (kusala-dhamma) を生じえるならば、過去を追憶する行為の念もまた、正念です。しかし、もし過去の良いか又は悪い行為を思い出して不善法 (akusala-dhamma) が生じるならば、それらを追憶する念は正念ではなく、我々はそれを不善想 (akusala-saññā) といひ、それは不善法と相応する想です。それらも四種類の名蘊に属します。

これら善なる名蘊と不善なる名蘊は皆、無常です。というのも、それらは、生起するやいなや、即刻消滅するからです。それらは絶え間なく生滅しており、故にそれらは苦なのです。

問 7-3 「対象を縁に取る」のは、どの心所に属しますか？

答 7-3 すべての心 (citta) と心所 (cetasika) は対象を縁として取る事が出来ます。もし対象がなければ、それらは生起する事が出来ません。もし対象 (ārammaṇa) がなければ、主体 (ārammaṇika) は生じる事が出来ないのです。ここでいう主体 (ārammaṇika) とは：対象を縁に取る事の出来る現象又は法を言います。言い換えれば、対象を認知する事の出来る法の事です。もしそこに認知される対象がなければ、これらの認知対象の法も生起しないのです。故に、異なる組み合わせの心と心所は、異なる対象を縁として取る事になります。全部で 89 種類の心 (citta) と 52 種類の心所 (cetasika) があり、それらは各々、個別の対象を縁として取ります。たとえば、道果の心と心所 (magga-citta-cetasika and phala-citta-cetasika) は涅槃を縁として対象を取ります。安般念ジャーナの心と心所は、安般念似相を縁として対象を取ります。地遍ジャーナの心と心所は地遍似相を縁として対象を取ります：欲界心 (kāma-vacara-citta) は善または悪の異なる対象を縁として、取ります。もし詳細に理解したいのであれば、あなたは《アビダンマ Abhidhamma》を解説する必要があります。もっと正確に言えば、あなたは《アビダンマッタサンガハ Abhidhammattha-Saṅgaha》の所縁 (Arammaṇa) の部分を解説する必要があります。

問 7-4 サンガの為に仕事（ボランティア等）をした場合、自分の修行に影響しますか？人によって異なりますか？修行者は仕事の影響を受けないで、仕事の後でも、ある程度の定力に到達する事はできますか？

答 7-4 仏陀は多くのお経の中で、下記の行為を行う比丘を叱責しています。

- 1.Kammārāmatā : 仕事が好きでやめない。
- 2.Bhassārāmatā : 会話が好きでやめない。
- 3.Niddārāmatā : 寝てばかりいる。
- 4.Saṅghanikārāmatā : 友達と交流してばかり。
- 5.Indriyesu aguttadvāratā : 諸々の根門などを守らない。
- 6.BhojaneYamattaññutā : 飲食を節制しない
- 7.Jāgariye ananuyuttā : 適切な睡眠をとって止観の修行に励まない。

8.Kusita or kosajja : 止観の修行に怠慢である。このようであるから、サンガ又は自分の為の仕事であっても、あなたはなるべく早くそれを完成させ、その後で、平静な心であなたの修行に戻りなさい。もし過度に仕事に耽溺するならば、それは修行の障礙になるでしょう。この種の耽溺は、良好な定力を生むことにはないのです。というのも、修行の対象に対する強くて力のある正念は、このような耽溺からは生じないからです。

問 7-5 もし人が邪悪な動機を持って（修行した後）、ジャーナに達する事が出来たならば、そのジャーナはその人にとってどのような利益がありますか？たとえば、サンガのお金を自分のものにして使い、かつそれを間違いだと認めないというような場合。このような人が第四禪に到達した時、彼の心または見解（考え）は変わりますか？

答 7-5 この事は、居士と比丘では状況が異なるので、分けて考える必要があります。比丘について言えば、戒律（āpatti）に違反しているならば、ジャーナを証するのに障礙になります。たとえば、サンガのお金を自分個人のお金として使ってしまったならば、彼は彼の過ち（āpatti）を正さない限り、ジャーナに非常に入りにくくなります。この事の意味は、彼は自分が使い込んだお金の全額に相当する日用品をもってサンガに弁償しなければなりません。そして、その後に、サンガ又は誰か一人の比丘に戒を犯した罪（āpattidesanā）を懺悔しなければなりません。間違いを正した後、努力して止観の修行をするならば、彼はジャーナと道果を証悟する事はできます。もし過ちを正さないで、しかも、本当にジャーナに到達したのならば、彼は真正の比丘ではなく、彼の犯した間違いは戒律の違反ではない、という事になります。

もしも在家の居士であるならば、状況はまた異なります。在家について言えば、戒清浄はリトリートの期間内に限定されます。彼らがリトリートの前には邪悪であったとしても、リトリート中には自分の戒を守れるのであれば、やはりジャーナに到達する事はできます。たとえば、《法句経 Dhammapada》の註釈の中に、クジュッタラー（Khuṇṇuttarā）の物語があります。彼女はウデナ王（King Udena）の皇后サーマーヴァティー（Queen Sāmāvatī）の下女でした。ウデナ王は毎日八銭のお金を与えて、皇后の為に花を買わせましたが、クジュッタラーは、四銭を自分のポケットに入れました。ある日、仏陀が比丘たちと一緒にその花屋さんで食事の供養を受けていた時、クジュッタラーも花屋さんを手伝って、食事の供養をしました。食事の後、仏陀は仏法を開示し、クジュッタラーは初果須陀洹（sotāpanna）を成就しました。その日、彼女は四銭を自分のポケットには入れず、八銭全部を使って花を買いました²。彼女が花をサーマーヴァティー皇后に差し出すと、皇后は不思議に思いました。花が増えていたからです。その時、クジュッタラーは皇后に自分の過ちを認めました。

次に、アングリマーラ（Aṅgulimāla）尊者の事を思い出してください。彼は有名な殺人鬼でした。しかし、出家して修行した後、彼は自分の戒行を浄化し、かつ修行に精進し、阿羅漢果を証悟しました。また、以下の事も考慮してください：生死輪廻の中で、人々は善い事もしますし、悪い事もします：悪事を働いた事のない人はいません。しかし、修行する時に彼らに清らかな戒行があるなら、以前の悪行は、彼らがジャーナに到

達するのを妨害する事はできません。しかしながら、以前の悪行が、五種類の無間業 3 (anantariya-kamma) の中の、どれか一つではない限り、です。

五無間業とは：

- 1.自分の母を殺す
- 2.自分の父を殺す
- 3.阿羅漢を殺す
- 4.ご在世の仏陀の体の血を流させる
- 5.サンガの分裂を引き起こす

もし、今生で五種類の悪業の内のどれか一つでもなしたならば、今生ではジャーナ、道と果を証する事はできません。たとえば、アジャセ王 (King Ajātasattu) は十分な波羅蜜があったので、《沙門果経 Sāmaññaphala Sutta》を聞いた後に、初果須陀洹 (sotāpanna) を証悟しました。しかし、彼は父親ビンビサーラ王を殺害したので、この悪業が彼の聖位 (ariya) の証悟への障礙になりました。

あなたが質問の中で言っていた：ジャーナに到達した後、彼らの心または見解（考え）は変わりがないかどうか？ジャーナは長時間、五蓋を取り除く事ができます。ここで言う長時間とは、もし彼らが一時間ジャーナに入ったならば、一時間の間、五蓋は生起しません（という意味です）。しかし彼らがジャーナから出てきた後、五蓋は、不如理作意によって再び生起します。故に、ジャーナの後、彼の心が変わるかどうか、確定的な事は言えません。ただ、我々は彼がジャーナにいる間は、五蓋は生起しない、と言えます。

また例外もあります。あのマハーナーガ大長老 (Mahānāga Mahāthera) の如くに。彼は法施阿羅漢 (Dhammadinna arahant) の先生で、かつ 60 年以上止観の修行をしていましたが、彼は凡夫 (puthujjana) でした。彼はまだ凡夫でしたが、しかし、強くて力のある止観の修行のおかげで、60 年の間、煩惱が起きる事はありませんでした。故に彼は自分で：「私はすでに阿羅漢果を得た」と思いました。しかし、彼の弟子である法施阿羅漢は、師がまだ凡夫である事を知っていて、故に、法施阿羅漢は間接的に、彼がまだ凡夫である事を理解するようにしました。マハーナーガ大長老は自分がまだ凡夫である事を発見した時、再度観禅 (vipassanā) を修行し、何分かうちに阿羅漢果を証悟しました。これは非常に珍しい事例です。

あなたはもう一つ別の例を覚えておくといいでしょう。この大長老は、すでに教理 (pariyatti) と禅の修行 (patipatti) に精通していて、禅の修行を指導する先生

(kammaṭṭhānācariya 業処阿闍梨) でもあり、多くの阿羅漢は皆彼の弟子でした。例えば、法施尊者。彼は止観に精通していたけれども、しかし、禅の修行の相似点において、彼には誤解が生じる事がありました。故に、あなたは自分で：「私はすでに初禅を証した・・・」と思うならば、あなたは多くの時間、多くの月日をかけて、徹底的に自分の禅修行の経験を検査すべきです。どうしてか？もし真正のジャーナであり、また真正の観禅 (vipassanā) であれば、それらはあなたに非常に大きな利益をもたらします。というのも、それらはあなたが真正の涅槃を証悟するのに大いなる助けになるからです：涅槃は上座部仏教の「浄土」5 です。しかしながら、もし偽りのジャーナと偽りの観禅 (vipassanā) であるならば、この種の利益は生じる事はありません。あなたは本当の利益を得たいですか、それとも偽りの利益を得たいですか？あなたは自分の胸にこの問題を問うて下さい。

故に、私は、あなたが他人に対して慌てて：「私はすでに初禅を証した・・・」と言わない方がいいと思います。というのも、あなたを信じない人がいるからです。また、あなたの経験は真実の場合もありますが、偽りの場合もありえます。ちょうどマハーナーガ大長老のように。あなたはこの問題を知っておくべきです。

問 7-6 色聚 (rūpa-kalāpa) と究竟色 (paramattha-rūpa) とは、どのように異なりますか？

答 7-6 色聚とは極微小な粒子です。修行者はこれらの色聚を分析できたならば、彼は究竟色 (paramattha-rūpa) を見る事ができるようになります。一粒毎の色聚の中には少なくとも八種類の色があります：地界、水界、火界、風界、色彩、香り、味と食素で、この八種類の色は、究竟色です。ある種の色聚には、九種類の色がありますが、それは命根色 (jīvita-rūpa) が含まれるからです。ある種の色聚の中には十種類の色がありますが、それはその上に性根色 (bhāva-rūpa) または浄色 (pasāda-rūpa) が加わるからです。これら九種または十種の色もまた究竟色です。

色聚は究竟色ではなく、観智の対象ではありません：一粒毎の色聚の中にある究竟色 (paramattha-rūpa) が観智の対象です。もし、迅速に生滅する色聚を無常・苦・無我とみなして、観禅 (vipassanā) の修行をするならば、それは虚偽の観禅であり、真正の観禅ではありません。一粒毎の色聚の中の究竟色だけが、真正なる観禅の対象です。ですから、あなたが色聚を見る事が出来たならば、あなたはそれらの分析にチャレンジし、かつ究竟色のみを識別し、それらの究竟色を透視する事を通して、観禅を修行するの (が正しいの) です。

ある種の修行者は微粒子（色聚）を見ても、それらを分析する事ができず、それらの微粒子の生滅を観察する事によって、無常・苦・無我の修行をします。仏陀の教えた《アビダンマ》によると、それらの微粒子は、ただの概念法（paññātti）にすぎないのであり、概念法は観智の対象ではありません。故に、もし彼らがそのように修行するならば、それらの微粒子は徐々に消失して、ただ白い透明な物質だけが残ります。彼らはその白い透明な物質を專注するため、それが色法の消滅だと思ってしまうのです。彼らは、白色の透明な部分の空間（ākāsa）に注意すると、また微粒子が見え始める事を知らないのです。どうして彼らは理解しないのか？なぜなら、彼らは系統的に四界分別観を修行した事がなく、彼らは、もしかしたら、ただ一つの界または幾つかの界だけを対象にして、修行したのかも知れません。そうではあっても、彼らは彼らの波羅蜜のおかげで、微粒子を見る事はできます。しかし、彼らは一粒毎の微粒子の四界を分析する事はできないのです。そして、それらの微粒子が消失して、ただ白色の透明体だけが残った時、彼らは白色の透明体の中の空間に注意すべきだという事も知らないのです。その為に、それを色法の消滅だと誤解するのです。

彼らが白色の透明体に專注する時、彼らの心は、有分心（bhavaṅga）に落ちる事がありますが、彼らは、それを名法の消滅だと思うのです。こうして、彼らは、すでに名色法の消滅した涅槃に到達したと誤解します。実際は、彼らは、名色識別智（nāmarūpapariccheda-ñāṇa）にも到達していないのです；名色識別智こそが、観禪（vipassanā）の始まりなのです。

上記の事から、観禪（vipassanā）を修行する時、あなたもこれらの事実を覚えておくべきです。

問 7-7 修行者が色聚と究竟色を識別できるようになった時、彼の心（citta）と見（diṭṭhi）は変化しますか？

答 7-7 彼が観智でもって一粒毎の色聚の中の究竟色を見る事が出来た時、彼の心と見は、一時的に変化します。というのも、観智は邪見とその他の煩悩を除去する事ができるからです。聖道（ariyamagga）を証悟した後、彼は徐々に、完全に、邪見とその他の煩悩を滅する事が出来ます。

問 7-8 禪定は如何にして心を清浄（citta-visuddhi）にしますか？禪定は、どのような煩悩を滅する事ができますか？

答 7-8 禅定は、ちょうど五蓋と相互に対立します。近行定と初禅の安止定は長時間五蓋を取り除く事ができます；第二禅は尋(vitakka)と伺(vicāra)を取り除く事ができます；第三禅は喜(pīti)を取り除く事ができます。第四禅はさらに楽(sukha)を取り除く事が出来ます。このように、禅定の心はすでに浄化された心であって、故に禅定を心清浄(citta-visuddhi)と言います。

問 7-9 観禅(vipassanā)は如何にして見を清浄(diṭṭhi-visuddhi)にしますか？ 観禅はどのような煩惱を滅する事ができますか？

答 7-9 究竟名色、それらの因縁とそれらの無常・苦・無我の本質を透視する前、修行者は誤った見解、または間違った考えを持ちます。たとえば「これは男性、女性、母親、父親、自分自身・・・」。しかし、彼が究竟名色、それらの因縁とそれらの無常・苦・無我の本質を透視する時、この種の間違った見解は一時的に消失します。どうしてか？彼は、ただ究竟名色と因縁だけがあるのみ、という事を見るからです。彼はまた、それらが生起するや否や、即刻消滅するのもみますが、これはそれらの無常の本質です。それらは常に絶え間ない生滅変化にさらされており、これは、それらの苦の本質です。

これらの名色の中には、自我というものはなく、故にそれらは無我であり、これがそれらの無我の本質です。これこそが観智(vipassanā-ñāṇa)であり、これこそが正見(sammatta-diṭṭhi)です。正見は邪見を取り除く事ができ、邪見に付随して起こる煩惱を取り除く事ができます。たとえば、貪愛と驕慢です。修行者が観禅(vipassanā)を修行する時、彼には正見があります。しかし、彼が修行を止めたならば、不如理作意(ayoniso-manasikāra)の為に、邪見が再度生起します。そして、彼は再度「これは男性、女性、母親、父親、自分自身・・・」と思うのです。このような考え方によって、相応する煩惱は：たとえば：貪愛、驕慢、瞋恚等で、邪見によって再度、生起するので。しかし、彼が再び観禅(vipassanā)を修行したならば、邪見は再び消失します。このように、観智は暫定的にしか、邪見とその他の煩惱を取り除く事ができません。しかし、もし道と果に到達したならば、彼の道智(magga-ñāṇa)は、徐々に、完全に邪見と煩惱を消滅させる事ができます。

問 7-10 心(citta)と見(diṭṭhi)は、どのように異なりますか？

答 7-10 心とは心識を指します。しかし、心清浄の中では、それは特に近行定禅心(upacāra-samādhi-citta)と安止定禅心(ūpānā-jhāna-citta)を指します。見とは

邪見の事で、心所 (cetasika) の一種です。それは四種類の、邪見と相応する、貪を根とする不善心 (diṭṭhi-sampayutta-lobhamūla-citta 見相応貪根心) と同時に生起します。貪を根とする心 (lobhamūla-citta) は、貪愛及び邪見又は驕慢と相応する心です。

邪見の中の種類は、我相 (atta-saññā) です。二種類の我相があります。一種類は、男性、女性、父親、母親などが存在していると思う事です。これは伝統的な踏襲による邪見で、我々はそれを「世間的通称我論」 (loka-samaññā-attavāda) と呼びます。もう一つ別のものは、破壊不可能な自我 (atta) が存在していると思う事で、我々はこれを「我見」 (atta-dhiṭṭhi) と呼びます。これ以外に、破壊不可能な我は創造者 (parama-atta 最高我) によって作られたという考えがあり、これも一種の邪見です。我々はこれも「我見」 (atta-diṭṭhi) と呼びます。

31 界の中で、自我は存在しておらず、ただ名色とそれらの因縁のみ存在しており、それらは無常・苦・無我なのです。31 界の外にも自我は存在していません。故に観智 (すなわち、正見) は、一時的に我見を含む邪見 (micchā-diṭṭhi) を破壊する事ができます。道智 (magga-ñāṇa すなわち、道正見 magga-sammā-diṭṭhi) は、完全に邪見を取り除く事が出来ます。ここでは三種類の見があることになります。

1. 邪見。
2. 観禪正見 (vipassanā-sammā-diṭṭhi) : 世間 (lokiya) 的正見。
3. 道正見 (magga-sammā-diṭṭhi) : 出世間 (lokuttara) 的正見。

《梵網經 Brahmajāla Sutta》の中で、62 種類の邪見について述べられていますが、この 62 種類の邪見は、すべて我見から生じています。この我見は、身見 (sakkāya-diṭṭhi 个体常住見) とも言います。身体 (sakkāya 个体) とは五蘊を指します。身見とは、五蘊を我と認める、邪見の一種です。また、正見も色々な種類があります。「ジャーナ正見」 (jhāna-sammā-diṭṭhi) 、すなわち、禪支と相応するジャーナの智慧；「名色摂受正見」 (nāmarūpa-pariggaha-sammā-diṭṭhi) 。すなわち、究竟名色を透視する観智；「業果正見」 (kamasakatā-sammā-diṭṭhi) ；因縁を識別する智慧 (paccya-pariggaha-ñāṇa 縁摂受智) ；「観禪正見」 (vipassanā-sammā-diṭṭhi) 、すなわち、名色とその他の因縁の無常・苦・無我の本質を透視する観智；「道正見」 (magga-sammā-diṭṭhi) と「果正見」 (phala-sammā-diṭṭhi) 、すなわち、涅槃を認知対象とした正見。これらのすべての正見は、四聖諦の正見 (catusacca-sammā-diṭṭhi) と言われる。

問 7-11 修行者は如何にして日常生活の中、また止観の修行の中で、如理作意 (yoiso-manasikāra) の練習をするのですか？

答 7-11 最もよい如理作意は、観禅 (vipassanā) です。もし、修行において、観禅の段階にまで到達する事ができたならば、最も良い如理作意を理解する事ができるでしょう。もし日常生活の中で、観禅 (vipassanā) を修行できるならば、それは善果を生じます。たとえば涅槃を透視する道と果。しかし、あなたが未だ観禅 (vipassanā) の段階に来ていないのであれば、あなたは一切の行法は無常である (sabbe saṅkhārā aniccā 諸行無常) と思惟するべきで、これも如理作意です。ただ、この如理作意は大変に弱く、「二番手」(間接的) な如理作意になります。

あなたは四梵住 (brahmavihāra)、特に捨梵住 (upekkhā-brahmavihāra) を修行するのもよいです。それは上等の如理作意です。というのも、捨梵住は業の法則を「sabbe sattā kammaṣakā」——「一切の衆生は、業を自分の所有物となす」と見なすからです。時々、あなたは不如理作意が生み出す悪果を思惟するべきです。不如理作意が原因で、多くの不善業が一つなぎになって生起します；これらの不善業は、四悪道 (apāya) の諸々の苦の果報を生じさせます。このように理解する事自体が如理作意です。あなたは毎日の生活の中でそれを練習しなさい。

問 7-12 作為 (manasikāra) と七覚支 (bojjhaṅga) の修行とは、どのように異なりますか？

答 7-12 あなたが七覚支 (bojjhaṅga) を修行する時、通常は、七覚支を始めとする、34 個以上の名法があります。この 34 個の名法の中で、作意はその中の心所 (cetasika) の一つです。有るときは、この 34 個の名法は、観智とも言います。というのも、34 個目の名法は観智 (paññā 般若) であり、それは、これらの名法の中の、最も主要な要因であるからです。

ここにおいて、あなたは三種類の作為を理解する必要があります：

1. 対象を縁として取る基本的原因となる作為 (ārammaṇa-paṭipādaka-manasikāra) ；
2. 心路過程の基本原因となる作為 (vīthi-paṭipādaka-manasikāra) ；
3. 速行の基本原因となる作為 (javana-paṭipādaka-manasikāra) 。

(一)、対象を縁として取る基本的原因となる作為の意味するところは、作為心所であり、その作用は、修行者の心の中に対象がはっきりと表れるようにする事。

(二)、心路過程の基本原因となる作為とは、五門心路過程 (pañcadvāra-vīthi) の中の五門轉向心 (pañcadvāravajjana) を指します。この作為がある為、五門心路過程は、それぞれ個別の対象をとって、初めて、生起する事ができます。

(三)、速行の基本原因となる作為とは、意門心路過程 (manodvāra-vīthi) の中の意門轉向心 (mano-dvāravajjana)、および五門心路過程の中の確定心 (voṭṭhapana) です。この作為は、如理作意でも、不如理作意でもあり得、速行心 (javana) はこの作意によって生まれます。もしそれが如理作意であるとするならば、凡夫 (puthujjana) と有学 (sekkha 初果から三果) について言えば、速行心は善です；しかし、阿羅漢にとって言えば、速行心はただ唯作 (kiriya 作用性) です。それが不如理作意であるならば、速行心は不善です；阿羅漢について言えば、この種の状況は生じません。

七覚支 (bojjhaṅga) を修行する時、速行の基本的原因となる作意は非常に重要です。あなたが七覚支を修行する時、一つ毎の速行刹那の中には、34 個の名法があり、作意心所 (manasikāra - cetasika) は、その中の一つです。故に、私は一つの例を上げて説明したいと思います：もしあなたが系統的に安般念を修行する時、安般念似相は生起しますが、その時七覚支が存在します：そのうち、明確に安般念似相を忘れないようにする正念は、念覚支 (sati-bojjhaṅga) です。その時、あなたは安般念似相に注意しなければなりません。もし注意 (作意) しなければ、安般念似相に対する正念は生じる事ができません。その注意は、作意心所 (manasikāra-cetasika) 及び速行の基本的原因となる作意 (javana-paṭipādaka-manasikāra) と言います。言い換えれば、この時は如理作意 (があるという事) です。

更に、安般念似相を透視する智慧は択法覚支 (dhammavicaya-bojjhaṅga) です。どうして「透視」と言うのか？安般念の修行を始めた最初の頃、あなたは安般念似相を見る事ができません。もし、引き続き修行するならば、定力が成熟した時、あなたは安般念似相を見る事ができるようになります。故に、我々は「あなたは安般念似相を透視する」と言うのです。これが択法覚支です。

安般念似相の為に努力している事を明らかに知っているのは精進覚支 (vīriya-bojjhaṅga) です；安般念似相に対する喜悅は喜覚支 (pīti-bojjhaṅga) です；安般念似相に専注する時の心と心所の平静は、輕覚支 (passaddhi-bojjhaṅga) です。安般念似相に対して一心に専注するのは定覚支 (samādhi-bojjhaṅga) です；安般念似相に対する平等中立性は捨覚支です。このように、あなたが安般念似相に注意を向けている時、七覚支はそこに存在しています。

今、あなたは私の説明を注意して聞いていて、安般念似相を見ていません。あなたが安般念似相に注意を向けない時、安般念似相の七覚支は存在しません。このように、あなたが七覚支を修行している時、作意は非常に重要なものなのです。

問 7-13 禅師、修行進捗階梯図表について解説して頂けますか？もし、このシステムで修行したなら、30 種類以上の業処の修行をする事になりますが、このようにするのは、何か利益がありますか？

答 7-13 私は修行進捗階梯図表に興味はありません。ある一人の教師が、図表が好きで、彼がその図表を作りました。ここにある図表は、その教師の図表に従って出来上がったものです。多くの種類の止禅の法門を学びたい人には、私は多くを教えます。すべての修行の法門を学びたいと思わない人、ただ一種類でよいと思う人、たとえば安般念 (ānāpānassati) を希望する人には、私は、一種類の止禅法門しか教えません。そのジャーナを基礎として、私は直接観禅 (vipassanā) に転向するように教え、その後、系統的に修行を前に向かって進めます。止観を修行する過程で、ある時には障礙が生じます。たとえば、貪欲 (rāga)、瞋恚 (dosa)、散乱 (vitaka) 等です。これらはあなたの禅定と観禅 (vipassanā) に影響を及ぼします。下記の修行の法門は、これらの障礙を取り除くための最良の武器です。

《弥醯經 Meghiya Sutta》の中で、仏陀は以下のように指導しています。

1.Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya : 貪欲 (rāga) を取り除くためには、不浄観 (asubha-bhāvanā) を修行する事 ;

2.Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya : 瞋恚または憤怒 (dosa) を取り除くためには、慈心観 (mettā-bhāvanā) を修行する事 ;

3.Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya : 散乱妄想 (vitakka) を断つためには、安般念を修行する事。

専一の心は、究竟法 (paramattha-dhamma) を如実に透視する事ができます。禅定の修行中、八定 (samāpatti) は非常に優れていて、力があります。故に、八定を徹底的に修行したいと思う人には、我々は十遍禅も指導します。もし、階梯表にある体系を徹底的に理解したいのであれば、あなたは止観を修行して、道智と果智まで到達しなければなりません。その時あなたは、この表を完全に理解するでしょう。

どうして私がこの表に対して興味がないか？たった一枚の紙の上では、全体の修行体系を書き表す事はできないからです。私は緬甸 (ミャンマー) 語を用いて、3600 ページ以上の修行体系全体の解説を行いました。これ一枚では、足りないのです。

問 7-14 憤怒と恨みの心は、多くの代の時節生八法聚(utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa)を生みますか？そして（それが原因で）目が、怒りで光る事がありますか？

答 7-14 それはただの比喻の一種に過ぎません。実際は、結生心 (paṭisadhi-citta) 以外、心処 (hadaya-vatthu) に依存して生起するすべての心は、心生色聚 (cittaja-kakāpa) を作る事ができます；これらの色聚の中には、必ず色彩 (vaṇṇa) があります。もし当該の心が止禅心または観智に相応する観禅心である時、その色彩は非常に明るいのです。この事は、パーリ経典、注釈及び復註の中で述べられていますが、憤怒と恨みの心によって作られた心生色法もまた光を生じるとは書かれていません。故に、それはただ比喻の一種だという事です。

問 7-15 名色を識別する心もまた、名色に含まれますか？それは智慧に含まれますか？

答 7-15 観禅 (vipassanā) のすべての段階において、あなたはこの種の心を識別する事ができます、特に壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa) の時には。まさに《清浄道論》が言うように：「Nātaṇca ñāṇaṇca ubhopi vipassati」——「我々は所知 (nāta) と能知 (ñāṇa) の二者に対して、観禅 (vipassanā) を修行しなければならない」ここで言う所知は、五蘊とそれらの因縁を指し、これらは観智によって認知されるべき対象です。能知とは観智の事で、観智は五蘊及びその因縁（すなわち、有為法または行法 saṅkhāra-dhamma）の無常・苦・無我の本質を認知する事ができます。ここでいう観智は智慧であり、観禅正見であります。通常観禅正見は 33 または 32 の名法と同時に生起します。故に、全体では、34 または 33 の名法があることになります。これらは（ひとくくりに）観智といい、それらは名法です。というのも、それらは対象——行法の無常・苦・無我の本質に向かうからです。

なぜ、観智自身を無常・苦・無我であると識別する必要があるのでしょうか？というのも、ある種の修行者は、以下のように質問するか、または疑問に思う事があるからです：観智自身は、常または無常か？楽か苦か？我か無我か？と。この問題を解決するために、あなたは観禅心路過程自身を識別する必要があります。特に、観智を主にした、一つの速行刹那毎の 34 個の名法を識別しなければなりません。あなたは、それらを無常・苦・無我として識別しなければなりません。さらに、ある種の修行者は、彼らの観智に執着する事があります：ある種の修行者は、観禅 (vipassanā) を明晰に、持続的に修行できる事によって、驕慢になる事があります。これらの煩惱を取り除くために、あなたは観智または観禅心路過程を無常・苦・無我と識別する必要があります。

問 7-16 長時間修行する時や、一人で森林に住んでいる時に生じる退屈感や、イライラをどのように克服すればよいですか？この種の心は不善心ですか？

答 7-16 この種の心は、怠慢 (kosajja) といいます。通常は、貪または瞋恚などに相応する微弱な不善法です。この種の心は不如理作意によって生じます。もし、修行者がこの不如理作意を止めて、如理作意に取り換える事ができれば、彼の修行は成功するでしょう。時々、あなたは我々の釈迦牟尼菩薩が成道できたのは、堅忍不拔の気力によってであった事を思い出してください：あなたはまた、それらの修行に精進して、大きな障害に会いながらも、阿羅漢果を成就した物語を思い起こして下さい。奮闘努力を避けるならば、卓越した成就を得る事ができません。特に、修行の過程において、忍耐は必須の条件です。如理作意も非常に重要です。あなたは有為法の無常・苦・無我の本質に注意するようチャレンジしてください。もしこのように出来るならば、あなたは、いつの日にか、成功するでしょう。

問 7-17 禪師、無明 (avijjā)、愛 (taṇhā)、取 (upādāna) と相応しない願望について、例を上げて説明してください。

答 7-17 善業をなしている時、もしあなたが観禅 (vipassanā) を修行する事がで、かつそれらの善業の無常・苦・無我の本質を識別できたならば、無明、愛、取は、これらの善業と共に生起する事ができません。もし観禅 (vipassanā) を修行できないのであれば、あなたは、以下の願望を発してください。

「Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu」——「この善業が涅槃を証する助縁となりますように」

問 7-18 もし五蘊が無我であるならば、誰が仏法を開示しているのでしょうか？言い換えれば、五蘊が無我ならば、禪師が仏法を開示している事はない（訳者注＝禪師はいないので、開示という行為もない）。五蘊と我とはどのような関係にありますか？

答 7-18 二つの真理があります。

1. 世俗諦 (sammuti-sacca 世俗が認定する真理) ；

2. 真諦 (paramattha-sacca 究竟勝義の真理)。あなたは、この二つ真理の区別をしっかりと識別しなければなりません。世俗諦から言えば、仏陀、禪師、父親、母親・・・

はいます。しかし、真諦から言えば、仏陀、禅師、父親、母親・・・はいません。もし十分に強い観智があるならば、あなたはこの事を透視する事ができます。もしも、観智でもって仏陀を観察したならば、あなたは究竟の名色または五蘊を見るでしょう。それらは無常・苦・無我で、我というものは、一つも存在していません。同じく、観智でもって、禅師、父親、母親・・・を観察するならば、あなたはやはり、究竟名色または五蘊を見る事が出来るだけであり、それらは無常・苦・無我であり、我というものは、一つも存在していません。言い換えれば、仏陀、禅師、父親、母親・・・はいません。これらの五蘊とその他の因縁は、行法と言いますが、故に行法が行法を開示しており、また涅槃を開示する事もあります。そこには完全に我という存在はありません。

例を上げて言うと、もし、人があなたに「ウサギの頭にある角は長いか？短いか？」と尋ねた時、あなたはどのように答えますか？またある人があなたに「亀の毛は黒いか白いか？」と尋ねたなら、あなたはどのように答えますか？もし「我」が元から存在しないのであれば、我々は「我」と五蘊の関係について、解説する事ができません；仏陀でさえも、この種の問題には答えませんでした。どうしてか？もし、あなたが兎の角は長いと答えたならば、兎には角があるという事になります。もしあなたが兎の角は短いと答えたならば、同様に、兎には角があるという事になります。次に、あなたが亀の毛は黒いと答えたならば、あなたは亀には毛があると認めた事になります。もしあなたが亀の毛は白いと答えたならば、同様に、あなたは亀に毛がある事を認めた事になります。

同じ理屈で、もし仏陀が五蘊と我の関係を説明したならば、そう答える事によって、仏陀が我の存在を認めた事になります。もし仏陀が我と五蘊は関係がないと答えたならば、この答えは同様に、仏陀が我を認めた事になります。これが、なぜ仏陀がこの種の問題に返事をしなかったのか、という理由です。故に、私は、あなたに、観禅(vipassanā)の段階まで修行する事をお勧めします。その時、あなたはこの種の我見を取り除く事ができるでしょう。

問 7-19 仏陀はかつて、比丘に蛇呪を教えました。蛇呪をとなえる事と慈心観は同じことですか？呪文をとなえる事は、バラモン教の伝統が、仏教に取り込まれたのではないですか？

答 7-19 呪とは何ですか？蛇呪とは何ですか？私は呪文がインド教（訳者注＝バラモン教、ヒンズー教等）からの流入であるかどうかは知りません。しかし、上座部三蔵の中に、守護経（paritta-Sutta）というのがあり、名称は《蘊守護経 khandha Sutta》とあります；仏陀は、この守護経を、毎日となえるよう比丘を指導しました。ある一つの戒（vinaya）によると：もし比丘または比丘尼が、毎日このお経（守護経）

をとなえないならば、彼または彼女は、軽罪を犯す事になります。いわゆる「このお経」とは《蘊守護経》の事です。仏陀ご在世の時、森林に住んでいた一人の比丘が、毒蛇に咬まれて死にました。この事件によって、仏陀はこの《蘊守護経》を教えました。このお経の目的は、慈心観と似ていて、お経には、異なる種類の蛇または龍に慈愛を届ける方法が述べられていますし、同時に、三宝、仏陀と阿羅漢への賞賛も含んでいます。今夜、私はこの守護経をとなえましょう。この守護経は大変に靈驗あらたかで、あなたはそれを蛇呪と呼んでもいいし、あなたの好みで、別な何かの名前をつけてもかまいません・・・名前は重要ではありません。緬甸（ミャンマー）では、比丘は毒蛇に咬まれた人に、このお経を唱えてあげますが、とても効果があります。彼らは何度もお経を唱え続け、その後に被害者に守護水を飲ませますが、蛇の毒は、被害者から徐々に消えていき、通常は、彼らは皆、治ります。仏陀がこのお経を教えたのは、比丘が毒蛇に咬まれないように、との為です。もし比丘がこのお経を、心を込めてとなえ、かつ、一切の衆生・・・蛇類も含めて・・・に慈愛を届けるならば、彼に危険が生じるという事はありません。もし彼が戒律を守っているならば、彼は傷つけられる事はありません。



第8章

問 8-1 禅師にお尋ねします。通常、禅那（ジャーナ）は、何種類になりますか？

答 8-1 ジャーナは二種類あります。世間禅（lokiya-jhanā）と出世間禅（lokuttara-jhāna）です。

世間禅は、私がすでに説明したように、初禅、第二禅、第三禅と第四禅があります；これらは世間禅です。

出世間禅は、あなたが観禅（vipassanā）の修行をして行捨智（saṅkhārupekkhā-nāṇa）に到達した時、あなたは名と色、因と果の無常、又は苦、又は無我を照見し、かつ、同

時にジャーナ法の三相を識別する事に努力・強化します。あなたが初禅法の無常・苦・無我の本質を照見する時に、涅槃を証悟したならば、その時の道智と果智は初禅道智と初禅果智です。どうしてそれらを初禅というのか？とうのも、その道智と果智の中には五禅支があるからです；これが出世間禅です。

同様に、あなたが第二禅法の無常・苦、又は無我の本質を照見している時に、涅槃を証悟したのならば、その道智と果智は、第二禅道智と第二禅果智（第二禅法）と言います。これも出世間禅です。その道智と果智の中には、喜、楽と一境性があり、尋と伺がないので、三種類の禅支がある、と言うのです。

同様に、第三禅のジャーナ法の無常・苦又は無我の本質を照見している時、あなたは涅槃を証悟する事ができます。この時のあなたの道智と果智は第三禅法と言います；これも出世間禅です。その道智と果智の中には二種類の禅支があります：それは楽と一境性です。

同様に、第四禅のジャーナ法の無常・苦又は無我の本質を照見している時、あなたは涅槃を証悟する事ができます。この時のあなたの道智と果智は第四禅法と言います；これも出世間禅です。その道智と果智の中には二種類の禅支があります：それは捨と一境性です。

同様に、あなたが無色界禅のジャーナ法の無常・苦、又は無我の本質を照見している時も、涅槃を証悟する事ができます。その時のあなた道智と果智は、やはり第四禅法と言いますが、それはそれらの道智と果智の中に二種類の禅支、捨と一境性があるからです。上記は、止観行者の状況です。

未だジャーナに至っていない純観行者は、四種類の色法（業生、心生、時節生、食生）と欲界名法（*kāmāvacara-nāma-dhamma*）の無常・苦・無我の本質を照見します。色法について言えば、実際に観禅（*vipassanā*）の対象となるのは、18種類の真実色で、名法について言えば、純観行者の観禅（*vipassanā*）の対象は、欲界の名法だけです。欲界の名法とは、六門心路過程の事です：眼門心路過程、耳門心路過程……。純観行者は未だジャーナに到達していないので、ジャーナ法の無常・苦・無我を照見する事は出来ず、彼らは色法と欲界名法の無常・苦・無我を照見出来るだけです。これらの名法の中にはジャーナ法は含まれません。

純観行者が名法または色法の無常・苦・無我の本質を照見している時にも、涅槃を証悟する事はできます；その時の彼らの道智と果智もまた初禅法と言います。なぜか？

彼らの道果と果智の中にも五禪支：尋、伺、喜、樂と一境性があるからです。これは世間禪ではなく、出世間禪です。

問 8-2 修行者はどうすれば、散乱（妄想）と昏沈（睡眠）を取り除くことができますか？

答 8-2 散乱を取り除くためには、我々はただ（ひたすら）業処の対象に專注する事が必要で、業処の対象以外のその他の対象に注意を向けてはいけません。今、あなたは安般念を修行していますから、安般念（氣息）を対象とする以外、その他の如何なる対象にも注意を向けてはいけません；話をしてはいけない、その他の色々な事柄を思い浮かべない事です。歩く、立っている、座る、横になるという一挙手一動足の内に、あなたは常に、安般念の対象に注意を向けるという練習をしなければなりません。これはとてもよい方法です。

昏沈睡眠を取り除くためには、七つの方法があります。あなたはマハーモッガラナ尊者を覚えていますか？彼は仏陀の二番目の弟子でした。彼は太陽暦の一月か又は二月の満月の日に初果須陀洹を証悟し、かつ仏陀の下で出家しました。しかし、彼は仏陀と一緒に住んだわけではなく、森林の中で修行していました。

森林の中では、徹夜で眠らず、7日間修行しました。七日目になって、彼は非常に疲れて、座禅中に昏沈睡眠に陥る状況が発生しました。仏陀は光を放ち、かつ、マハーモッガラナ尊者の所へ来て、彼の為に《居眠経 Pacalāyamāna Sutta》を説きました。

《居眠経》の中で、仏陀は七種類の、昏沈睡眠を取り除く方法を教えています：あなたがある種の業処（たとえば：安般念）に專注している時、もし昏沈睡眠の状況が発生したならば、あなたは一時的に、その業処に專注する事を中止して、その他の業処に專注するようにします、たとえば；仏随念、慈心観等です。このようにしてもまだ昏沈が去らない時、あなたは以前に覚えた事のある教え（pariyatti-dhamma）を思惟して下さい。もしこのようにしても昏沈が去らないならば、あなたは以前覚えた教えをと覚えてください。もしこのようにしても昏沈が取りのぞけないならば、力いっぱい自分の耳を引っ張ったり、四肢をさすったりしてみて下さい。それでもダメなときは、顔を洗ったり、異なる方角の遠方へ目をやったり、星空を仰ぎ見て下さい。それでも昏沈を取り除けないならば、光明想（ālokasaññā）を試してみてください。それでもだめならば、歩き回って昏沈を取り除いてください。

仏陀が光明想を指導した時、過去生の波羅蜜によって、マハーモッガラナ尊者は神通を証悟しました。十分に波羅蜜のある人が、道智と果智を証悟すると、神通も自然に生起します；わざわざ神通を獲得するためにチャレンジするなどという事は、しなくてもよいのです。仏陀は、彼に光明定 (*āloka-jhāna-samāpatti*) に入るように指導し、その後に (マハーモッガラナ尊者は) 神通力、特に天眼通 (*dibbacakkhu-abhiññāṇa*) を運用しました。彼がそのようにチャレンジしていると、極めて明るい光が生起しました。続けて、仏陀は彼に明るい光が一日中、夜中にも持続させるよう決心する (*adhiṭṭhāna*) 事を促したので、その時、昏沈は去りました：これが最もよい方法です。

しかし、もし、あなたがこの七種類の方法を試しても、うまくいかない場合、仏陀は別の、もう一つの方法を教えてください：あなたは、少しばかり睡眠をとるといいでしょう。何分か休憩してから、起きてきて、再び修行を続けなさい。

問 8-3 修行者は自分に最も適する法門をどのように選択すればいいですか？

答 8-3 この問題は、自分自身で解決しなければなりません。我々は、どの法門があなたに最も適しているかということ、を、確定的に言う事はできません。註釈では、個人の性格 (*carita* 性質) に合わせて修行の法門を決定すればよい、と書いています。しかし、そうは言っても、これは相当に難しい問題です。というのも、多くの人々は、多種多様な性格を持っているからです：貪愛が強い、瞋恚が強い、妄想が多い・・・、彼らがどの種類の性格に属しているのかを決めるのは、難しいのです。最も良いのは、あなた自身が色々な業処を研究して、自分で自分の修行の法門を選択する事にチャレンジする事です。

私が多くの修行者を観察して思うのは、彼らは通常、過去生において、四界分別観または安般念を修行しています：ある種の修行者は、徹底的に安般念を修行して、ジャーナの段階に到達しています。もし修行者が過去生で安般念業処を修行して、ジャーナに到達しているならば、私が安般念を指導する時、彼らにとって安般念は非常に簡単なのです。しかし、もし過去生で彼らが、安般念を、ある程度のレベルしか修行していない、すなわち、未だジャーナに達していない、または、何度か修行してみただけで、禪相を見たことがないのであれば、彼らの波羅蜜はまだ成熟しておらず、今生において、再度安般念を修行するにしても、彼らは非常に苦心して修行しなければなりません。

多くの修行者は、過去生において、四界分別観の修行をしています。もし彼らがかつて色業処 (*rūpa-kammaṭṭhāna*) の段階に到達した事があるならば、今生においては、

彼らは四界分別觀を簡単に学び、簡単に修行する事ができます。しかし、もし彼らが過去に修行した事があるものの、いまだ色業処に到達していないならば、今生での修行は、やはり非常につらく厳しいものになり、努力が必要になります。

初心者について言えば、私は他の業処も教えます、たとえば、遍禪 (kasiṇa-kammaṭṭhāna) です。しかし、彼らは強くて力のある禪定に到るのが、非常に難しいのです。しかしながら、安般念または四界分別觀を修行し終わってから、その他の止禪法門に転換するならば、通常は、彼らはすべての止禪業処を簡単に成就する事ができます。

四界分別觀を修行する時、あなたは硬さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性、推進性という、とても多くの対象を識別しなければなりません。しかし、もしあなたが、四界分別觀の修行者に成功したならば、非常に明るい光が生じます。この光の支えの下で、あなたは、身体の 32 の部分を簡単に識別できるようになります。もし内部と外部の 32 の身体部分を徹底的に識別する事ができたならば、あなたは遍禪 (kasiṇa-kammaṭṭhāna) の修行に転向できます。もし遍禪を修行すれば、あなたはジャーナに到達する事ができます。

問 8-4 このように言う人がいます：「実際は、五蘊は苦ではない。五蘊に対する貪愛が、本当の苦なのです」と。禅師、この問題について、簡単に説明して頂けますか？

答 8-4 すべての苦諦 (dukkha-sacca) です。《転法輪經 Dhammacakkapavattana Sutta》の中で、仏陀は：「saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā」と言っています——「簡単に言えば、五取蘊は苦である」と。このように、仏陀は、五蘊は苦 (dukkha) であると教えています。どうしてか？というのも、五蘊は絶え間なく、生滅の危機に面しているからです。それらは、絶え間なく、生滅の圧迫と危機に面しており、それを我々は、楽だと言えますか？同様に、貪愛もまた生滅の危機に面しています。故に貪愛も苦なのです。ただ、貪愛は苦の直接原因ではありますが、貪愛だけでは苦が生じる事はありません。その他の、相応する名法と共に作用する時にのみ、苦が生じます。

たとえば、我々の菩薩の慈心觀（ジャーナ段階の前の欲界善法 kāmāvacara-kusala-dhamma）が、彼のこの人生の結生心 (paṭisandhi-citta) になりました；しかし、ただ、貪愛の支持の下でのみ、慈心觀は結生心を生じさせる事ができます。何を貪愛したのでしょうか？菩薩の生命を貪愛しました。菩薩の生命を貪愛した

為、彼は慈心観を修行したのです。いまだ慈心禅に到達していない段階の慈心観善法 (mettā-bhāvanā-kusala-dhamma) が、今世の結生五蘊を生じさせました。この例で言えば、ただ単に貪愛に依っては、五蘊（苦諦）が生じる事はありません。生まれ変わり、五蘊などを生じせしめるのは、慈心観であり、貪愛は慈心観の助縁という訳です。

結生心も苦です。どうしてか？それもまた、生滅の危機に面しているからです。一切の、生滅の危機の中にある究竟法 (parmattha-dhamma) はすべて苦です。通常は、貪愛の支持があって初めて善法は結生を生じさせる事ができます；そして、貪愛は、無明 (avijjā) に依存して、初めて生起します。我々の菩薩を例にとると、彼は菩薩の生命に未練がありましたが、これは貪愛 (taṇhā) です；彼が菩薩は菩薩（という実体がある）と思っていたのは、無明 (avijjā) です。どうしてか？《アビダンマ Abhidhamma》によると、衆生はただ名と色によってのみ構成されており、そのうち、色は色聚の状態が生起します。もし我々が菩薩を分析したならば、菩薩の身体の中には、ただ名と色があるだけで、彼の色もまた、色聚の状態で生起しています。これらの色聚は、生起するや否や即刻滅します。故に、いかなるものも安定しているものはなく、これは菩薩である、と述べる時間もない程です。無常という本質によって、仏陀も般涅槃に入るのです。

このように、もし修行者が自分を名色であると知るならば、これは明 (vijjā 智慧) であります；もし彼が、これらの名色が無常・苦・無我であると知るならば、この種の認識もまた明です。しかし、彼が自分を菩薩だと思えば、それは無明 (avijjā) です。無明によって、我々の菩薩は、菩薩の生命を貪愛しました。無明 (avijjā) と貪愛 (taṇhā) によって、我々の菩薩は慈心観を修行し、いまだジャーナに到達していない慈心観善法によって、我々の菩薩は人間として生まれました。言い換えれば、慈心観善法が我々の菩薩の五蘊を生じさせました。五蘊は無常・苦・無我であり、それらは絶え間なく生滅の危機に面しています。故に五蘊は苦であり、貪愛もまた苦なのです。

問 8-5 ある個人に慈愛を拡散・届けようとする時、相手は何か利益を得る事ができますか？

答 8-5 これは非常に難しい問題です。いわゆる「難しい」とは、あるいはその人は心が（よい方へ）変わるかもしれませんが、ただ、それだけの事です。これ以外に、私はその人が何かよい利益を得られるという事を断定する事はできません。

ロージャマツラ (Rojamlla) の例を上げましょう。彼はアーナンダ尊者の友達でした。ある時、仏陀が多く比丘を連れてクシナーラー (Kusinārā) に行きました。ク

シナーラーのマッラ族 (Malla) の人々はこの知らせを聞いて、みんなで一つの約束をしました。仏陀を出迎えにこない人は、500 銭の罰金を取るというものです。マッラ族の人々が仏陀を迎えに出てきた時、ロージャーマッラもその中にいました。アーナンダ尊者は、彼も皆と一緒に仏陀を出迎えにきたのを見て、とても喜びました。ただ、声をかけてみると、彼は仏・法・僧に対して全く信をおいておらず、単に罰金が怖くて無理やり皆と同じ行動をとっていただけなのでした。その為、アーナンダ尊者は、僧院に戻った後、ロージャマッラが仏法に対して信が生まれるように、仏陀に何か方法を考えてほしいとお願いしました。仏陀は常に、一切の衆生に対して慈愛を拡散していますから、彼の慈心観は非常に強いのです。アーナンダ尊者の願いを聞き入れて、仏陀はすぐにロージャマッラに慈愛を送り、その後に立ち上がって、住まいに戻りました。

その時、ロージャマッラは仏陀の慈愛を受け取って、彼の心は変わりました。彼はお寺に来て、まるで子牛が自分の母親を探すように、必死に仏陀を探しました。彼が仏陀に会った後、仏陀は彼の為に説法しました。説法を聞いた後、彼は初果須陀洹を証悟しました。彼の心が完全に变化したので、初果を証悟する事ができたのです。この例で言えば、彼が初果を得る事によって、我々は、彼が利益を得たと言えらると思います。しかし、その人の心に变化がないのならば、ある種の利益が生じるかどうか、何とも言えないと思います、デーヴァダッタ (Devadatta) の例のように。というのも、仏陀はデーヴァダッタに慈愛を送りましたが、デーヴァダッタの心は変わらず、ただ、臨終の時になって、ようやく変わったのでした。

もう一つの例は、ナーラーギーラ大象です。ナーラーギーラ大象が仏陀に出会った時、彼女は酒に酔い、凶暴な状態でした。当時、彼女は仏陀を攻撃しようとしたが、仏陀は彼女に慈愛を送りました。突然、彼女の心は変化して、仏陀に敬礼しました。これは利益と言えらるかもしれません。

話を戻せば、デーヴァダッタが地獄に落ちようとした時、仏陀はいつもそうするように、一切の衆生に慈愛を送りました。しかし、仏陀の慈愛も彼が地獄に落ちる悪運を取り除く事はできませんでした。その上、仏陀の時代から現代にいたるまで、多くの人々が死んでおり、自分の悪業によって、死後、四悪道で苦しみを受けています；しかし、我々は、慈愛を送る事によって彼らを救済する事はできないのですから、我々は、（慈愛を送ることが）彼らの利益になると、どうして言えるのでしょうか？

このように、慈心観の利益は、特に、修行者自身の利益に留まるという事です。仏陀は《増支経 *Aṅguttara Nīkāya*》の中で、慈心観には 11 種類の利益があると述べ

ています。これらの利益はただ修行者についてのみ言及されています。修行者にとっては決定的ですが、その他の人々には不確実なのです。

問 8-6 修行者は謝恩の心でジャーナに到達する事ができますか？

答 8-6 これは非常に難しいです。「非常に難しい」というのは、謝恩の心というのは、ただ他人から受けた恩恵を知っていると言う事に過ぎません。他人の恩恵を知っていると同時に、彼が系統的に慈心観を修行して、相手に慈愛を届ける事ができたなら、彼はジャーナに到達する事ができ、その時には、慈心観の利益も生起します。謝恩の心だけでは、ジャーナに到達する事はできません。

問 8-7 修行者は来世に生まれる場所をどのようにして、選ぶことができますか？

答 8-7 通常、生まれ変わりを生じさせる業は二種類あります：一つは欲界業 (kāmāvacara-kamma) で、もう一つは広大業 (mahaggata-kamma) です。

欲界業の範囲は広いです：布施 (dāna) は欲界業です；持戒 (sīla) も欲界業です；安止定の前、近行定を含む段階の止禅の修行 (samatha-bhāvanā) もすべて欲界業です；観智 (vipassanā-ñāṇa) も欲界業です；すべての不善業 (akusala-kamma) もみな欲界業です。

広大業とは、色界禅業 (rūpāvacara-jhāna-kamma) と無色界禅業 (arūpāvacara-jhāna-kamma) で、全部で八種類の定 (samāpatti) です。

これらの業の中で、広大業は強くて力があります。もし、臨終のその時まで、ジャーナを後退させないで、維持できるのであれば、ジャーナは人をして梵天界に生まれさせる事ができます；しかし、死ぬ前にジャーナが失墜してしまったならば、それは、(人を) 梵天界に生まれせしめるという効用は、たとえば、デーヴァダッタのように、彼のジャーナは、彼を梵天界に生まれせしめる事はできませんでした。

もう一つの強くて力のある業は、ヴィパサナの観智です。もし修行者が観禅を修行して行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa) に到達しているか、又はその他の観智の段階に到達しているならば、この善業のおかげで、彼は善道に生まれ変わります。

その他の善業は、皆不確実です。「不確実」とは：もし、臨終のときの臨死速行心（*maraṇāsanna-javana*）が善ならば、彼は善道に生まれ変わります。；もし、臨死速行心が不善ならば、彼は四悪道に生まれ変わります。臨死速行心は、一生のうちの最後の速行心で、それは一人の人間が善道に生まれるか、悪道に生まれるかを決定する事ができます。もし、この速行心が善であるならば、善道に生まれ変わり、もし不善ならば、悪道に生まれ変わります。

そして、観智は臨終のときに、不善速行心が生起するのを防ぐ事ができます。もし、かつてジャーナに到達した事があり、また、このジャーナが臨終の時も安定していて衰退しないならば、それは、不善の臨死速行心が生起するのを防ぐ事ができます。故に、もし、善道に生まれ変わりたいのであれば、あなた以下の努力をしなければなりません：

1. ジャーナに到達する事。
2. 観智を具備する事。

この二種類の善業は確定的です：その他の善業は確定的ではありません。次に、もし道智（*magga-ñāṇa*）と果智（*phala-ñāṇa*）を証悟する事ができたならば、この智慧は、彼を悪道に入らないように保護する事ができます；死後、彼は自分の願望に従って、善道に生まれ変わり事ができます。これが最もよい方法であり、最もよい保険なのです。

問 8-8 どうして、慈心観、悲心観、喜心観の第三禪に到達した後でないと、修行者は捨心観の第四禪に到達する事ができないのですか？

答 8-8 対象をただ一人の人間とする捨心観（*upekkhā-bhāvanā*）では力が足りないのです；一切の衆生を対象として行う捨心観の定力は強くなります。しかし、修行を始めたばかりの頃、我々は一切衆生を対象にする事ができません。故に、捨心禪が生起する前、我々は単独の対象、一人ひとりに対して、捨心を育成します。中庸で愛憎のない人に対して平等な捨心を育成するのは容易ですから、我々は中庸的な人を対象にする修行から始めます。

慈心観は感情に近い作用です；捨心観は感情の作用を突破する事ができます。悲心観は好きと嫌い（*anurodha, virodha*）に近く、捨心観は好きと嫌いを突破する事ができます。喜心観は得意と歓喜に近く、捨心観は得意と歓喜を突破する事ができます。これらが、それぞれの間の違いです。捨心観が第四禪に到達できるとはいえ、捨心観の第四禪は、初禪、第二禪、第三禪を基礎としています。ただ、どの初禪、第二禪、第三禪もが、捨心観第四禪を支える事ができるとは限りません。

たとえば、安般念初禪、第二禪、第三禪は、捨心觀第四禪を支える事はできません。同様に、遍處の初禪、第二禪、第三禪は、捨心觀第四禪を支える事はできません。ただ慈心禪、悲心禪、喜心禪だけが、捨心觀第四禪を支える事ができます。どうしてか？対象が異なるからです。安般念ジャーナは安般念似相を対象としています、地遍ジャーナは地遍似相を対象としています；しかし、捨心觀は衆生を対象としていますから、この部分が異なります。慈心觀、悲心觀、喜心觀という、この三種類の法門は、同じく衆生を対象としています；まさに、慈、悲、喜、捨のこの四つの梵住は、同じ対象を取りますから、慈心觀初禪、第二禪、第三禪；悲心觀初禪、第二禪、第三禪、喜心觀初禪、第二禪、第三禪は、捨心觀の第四禪を支える事ができるのです。

問 8-9 慈心觀、悲心觀、喜心觀はなぜ、第三禪に到達しても、第四禪には到達できないのですか？

答 8-9 慈心觀が、感情に近い作用を持つからです。たとえば「善人が精神的な苦痛に会いませんように・・・」という態度は、捨の態度ではありません。修行者の心は慈心で、彼はその他の衆生が精神的苦痛から離れられるようにという願望を持っています。このような態度は中立的平等的な捨 (upekkhā) ではありません。捨心觀第四禪は、完全に中立的な捨です；どの第四禪も中立的ですから、すべて捨受 (upekkhā-vadanā) に相応します。このようにそれらの受が異なるのです。慈心禪の受は喜受 (somanassa - vedanā) または樂受 (sukkhā-vedanā) であるため、慈心禪は捨受を生じさせる事はできません。

同様に、悲心觀もまた捨受を生じさせる事ができません。悲心觀の態度は、その他の衆生の苦痛が取り払われる事ですが、それは樂受または喜受と相応します。捨心觀の態度は中立的です。というのも、それは一人一人の業は、その人に属していて、自分が作る業によって、楽しさや苦しみを受けとっているのだと考えるからです。これが捨心觀の本質的態度です。このように、二つの法門の態度が異なる為、異なる受が存在するのです。

同様に、喜心禪は喜び (pahāsa) に近いです。ここで言っているのは、修行者が他人の成功に対して、強烈な喜びを感じる、という事です。その歡喜心は、いつも喜受 (somanassa - vedanā) と相応します。捨心觀第四禪は常に捨受と相応しますから、受が異なります。

このように、慈心觀、悲心觀、喜心觀によって、修行者は第三禪に到達する事はできますが、捨心の第四禪に到達する事はできません。

問 8-10 有分 (bhavaṅga) とは何ですか？

答 8-10 西洋の学者は、有分を潜在意識と言う風に翻訳していますが、実際、それは潜在意識ではありません。《アビダンマ》によると、我々はそれを有分「識」と呼びますが、それはあくまで意識なのであって、潜在意識ではありません。多くの修行者が、有分に落ちた時、彼らは何も知らない、知らない状態になったと言いますが、有分識は、現在の対象を認知しないからです。それは前世の臨終の時の対象を認知します。その対象は、業、または業相、または趣相です。しかし、通常は、修行者が縁起を修行する時初めて、この状況を理解する事ができるようになります。

《アビダンマ》によりますと、簡単に言うと、二種類の心があります：一つは心路過程で、もう一つは、離心路過程です。有分識（有分心）は、離心路過程の中でも、最も必要な心です。

いわゆる心路過程とは、たとえば：あなたが何かの色（物質）を見ている時、眼門心路過程は即刻、その作用を生起させます；あなたが何か音を聞いた時、耳門心路過程は即刻、その作用を生起させます；あなたが何か匂いを嗅ぐのは、鼻門心路過程の作用です；あなたが何かおいしいものを味わうのは、舌門心路過程の作用です；あなたが何か触った時、身門心路過程が作用します。あなたが考え事をするか、修行をする時、意門心路過程が作用します。全部で六門心路過程があります；眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程、意門心路過程です。

この六門以外に、三種類の心が、離心路過程 (vithimutta-citta) と呼ばれます。すなわち；結生心 (paṭisandhi-citta)、有分心 (bhavaṅga-citta) と死亡心 (cuti-citta) です。

人生の一期の生命の中の、最初の、一個目の心は、実際は、有分心の一種です。しかし、我々は別に名前をつけて、結生心と呼んでいます。一生の内の最後の有分心は、死亡心と呼んでいます。結生心と死亡心の間で、いかなる心路過程も生じていない時はいつも、有分心が生じています；有分心は「生命相続流」 (life continuum) とも翻訳できます。

もし、これ以上はつきり理解したいのであれば、実際に修行して、それらを体験して下さい。

問 8-11 涅槃を証悟するためには、観禪 (vipassanā) の修行が欠かせません。なぜ、ある種の人々は、止禪 (samatha) の修行中に、止禪の境地を涅槃だと誤解するのでしょうか？

答 8-11 彼らは常識に欠けていて、観禅（vipassanā）とは何かを、徹底的に理解しようとしなからず。彼らは観禅（vipassanā）を、心身の現象を一つずつ観察する事だ、と思っているのです。彼らは究竟名法（paramattha-nāma）、究竟色法（paramattha-rūpa）を理解しないのです。通常、彼らは《アビダンマ》の知識を欠いており、七清浄と観智を未だ、本当には理解していないのです。これが問題の所在です。

問 8-12 その他の業処を修行して、いまだ第四禪に到達しない前、修行者は直接仏随念（Buddhānussati-bhāvanā）を修行する事ができますか？

答 8-12 できるかも知れません。例を上げると、心の中で、注意力を集中して、以下の、仏陀の功德を讃えるパーリ語文「Itipi so bhabavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇa - sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānam buddho bhagavāti.」を、憶念してみてください。あなたは、あなたの心を專注させる事ができましたか？通常、心はあちらこちらに漂ってしまいます。というのも、我々は過去に仏陀を見たことがないので、ただ想像に頼って、仏陀の功德を思惟しているからです。

たとえば：我々は今、呼吸をしています。また、はっきりと、呼吸を感じる事ができます；しかし、我々は、完全に呼吸に專注できますか？呼吸は、今現在、存在している対象であって、想像している訳ではありません。ある種の初心者について言えば、今現在に存在している対象であっても、專注する事ができないのですから、想像による対象（仏陀の功德）に專注するのは、とても無理な話なのです。

我々は仏陀に会った事がない。ただ、書物からまたは先生から仏陀の戒徳が非常に清浄であった事を知ることができるだけです。そのようなわけですから、仏陀の清浄戒徳を対象に、その憶念を專注して下さい。次に、仏陀の禪定は非常に純粋でした。仏陀の純粋な禪定に專注して下さい。あなたは、仏陀の純粋な禪定に專注する事ができますか？実際は、とても難しいのです。もし、他の禪定の助けがなければ、仏陀の功德を憶念するのは、本当に難しいのです。というのも、我々はただ想像によるしかないからです。

同様に、仏陀の智慧も清浄です。仏陀の智慧とは何でしょうか？我々はただ想像するだけで、顔を合わせる事はできません；ゆえに、我々は、仏陀の智慧の清浄を、ただ、想像によって憶念するしかありません。あなたは仏陀の清浄なる智慧に專注できますか？実際、これも難しいのです。

こういう事から、もし他の禅定の助けがなければ、仏随念の修行を成功させるのは難しいのです。しかし、あなたは自分の希望に従って、チャレンジするには、全く問題はありません；ただ、近行定に到達するのは、非常に難しいです。故に、我々は通常、その他のジャーナ業処（jhāna-kammaṭṭhāna）を基礎にして、仏随念の指導をしています。

問 8-13 どうして仏随念の修行をしても、近行定（upacāra-samādhi）にしか到達できないのですか？ どうして安止定（appanā-samādhi）に到達できないのですか？

答 8-13 仏陀の功德は非常に奥深く、それらは世俗諦ではなくて、究竟法（paramattha-dhamma）だからです。究竟法を透視する定は、強くて力のある事は出来ず、故に、仏随念はジャーナを生じる事はなく、近行定に到達するのみです。

今、あなたは実際に仏随念を修行しています。仏随念の修行で、真正のジャーナに到達する事ができるかどうか、試してみてください。ご自分で分かるでしょう。

問 8-14 仏陀の時代、仏陀が不浄観を指導した後、多くの比丘が自殺しました。現在、もし我々が不浄観（asuba-bhāvanā）を修行したならば、同様の後果が生じませんか？

答 8-14 あの比丘たちが自殺したのは、過去になした不善業が原因です。彼らはかつて過去世において、多くの不善業をなしました。それらの不善業が熟して、もうすぐ果報として結実しようとしていました。仏陀は、それらの比丘が 15 日以内に死んで、死後地獄に落ちるのを知っていました。ゆえに、仏陀は彼らに、死を恐れてはならない事、また、不浄観の修行方法を教えました。そして、彼らは不浄観を修行し、身体の不浄で厭わしい事を観察しました。不浄観を修行したため、彼らは自分の身体に執着する事無く、身体に執着しないという状況の下に、死亡しました。彼らは自殺しましたが、しかし、すでに不浄観の修行に成功していましたから、身体への執着はなく、故に、死後は天界に生まれました。こういう理由から、仏陀は特別に、彼らに不浄観を指導したのです。

現在、もし修行者が不浄観を修行しても、自殺という結果を引き起こす事はありません。仏陀は「asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya」——「食欲を止めたいな

らば、不浄観を修行しなさい」と教えています。不浄観は、一時的に食欲を止める事ができます。たとえば、ヴァンギーサ大長老 (Vaṅṅīsa Mahāthera) は、托鉢の為に村に行って、多くの愛すべき対象を見た時、内心に食欲 (rāga) が起こりました。で、彼はアーナンダ尊者に、如何にしてこれらの食欲を止める事ができるか教えを乞いました。アーナンダ尊者は、不浄観・・・身体の 32 の部分を、不浄で厭わしいと憶念する修行をするように教えました。《耆利摩難經 Girimānanda Sutta》によると、身体の 32 の部分を不浄とみなす修行方法は、生命の不浄観 (saviññāṇaka-asubha 有識不浄観) と言われます。

このように、仏陀が不浄観を指導したのは、食欲を止めるためです。それは一時的な修行の法門に過ぎず、長い時間修行しなくてもよいのです。たとえば、一か月、二か月、三か月、一年、二年・・・。こういう事で、不浄観が人を自殺に導くという事はありません。

問 8-15 四界分別観は止禅 (samatha) に属しますか、それとも観禅 (vipassanā) に属しますか？

答 8-15 四界分別観は止禅の修行に属しますし、観禅 (vipassanā) の修行方法でもあります。もし段階を追って四界分別観を修行したならば、修行者は浄色 (透明な物質) を見る事ができます。密集を看破する前、浄色は氷の塊のように見えます。この段階は止禅です。

次に、修行者が浄色の中の空間 (ākāsa) に注目すると、彼らは浄色が細かく砕けて、色聚 (微粒子) になるのを見る事ができます。もし、これらの色聚の四界を分析してきたとして、この段階もまた止禅です。しかし、彼らが一粒毎の色聚の中の四界の分析と判別とが出来た時、これは観禅 (vipassanā) の始まりです。これは観禅 (vipassanā) の「幼稚園」の段階であり、こういう事から、四界分別観は止禅でもあり、観禅 (vipassanā) でもあると言えます。

問 8-16 すでに第四禅に到達した修行者が四界分別観を修行するのと、いまだジャーナに到達していない修行者が四界分別観を修行するのでは、両者の結果に違いはありますか？

答 8-16 結果は同じです。ただ、十分な定力のある修行者、たとえば：安般念第四禅に到達した修行者は、彼らが究竟色法、究竟名法を識別する時、または色聚を分析す

る時、非常に簡単に明晰な理解を得る事ができます。どうしてか？專注する心は、究竟色法、究竟名法及びそれらの因縁を如実に透視する事ができるからです。しかしながら、これは一部の修行者について述べたもので、すべての修行者に当てはまるものではありません。

《須師摩經 *Susima Sutta*》では、我々は多くの純觀行阿羅漢を見る事ができます。彼らはジャーナの修行をしないで、直接、四界分別觀の段階的な修行から始め、その後、觀禪(*vipassanā*)を修行して、阿羅漢果を得ています。《因縁經 *Nīdāna Sutta*》(相應部・相應 - 1-297-298- *Samyutta Nikāya-Sam- 1-297-298*)の註釈では、これらの純觀行阿羅漢は、四界分別觀を修行した後、直接觀禪(*vipassanā*)の修行に転向します。その理由は、早く涅槃を証悟したい為です。彼らは、ジャーナに到達するまで止禪を修行するのは、証悟までの時間をロスすると考えていて、故に、彼らは心を專注させる法門として、四界分別觀を修行します。しかし、彼らは、阿羅漢果を証悟したという十分な波羅蜜がある為、ジャーナに到達していなくとも、名色法に対する觀智は、非常に明晰なわけのです。

問 8-17 修行者が初果須陀洹(*sotāpanna*)または二果斯陀含(*sakadāgāmi*)を証悟した後、未来世において、辟支仏(*paccekabuddha*)または聲聞弟子(*sāvaka*)になる事はできますか？

答 8-17 聲聞弟子にしかありません。というのも、辟支仏は通常、二阿僧祇劫と十万劫の時間をかけて波羅蜜を積まねばならないからです。もし修行者が釈迦牟尼仏の教化の時代に修行して、しかし、涅槃(涅槃とは須陀洹道 *sotāpatti-magga* または 斯陀含道 *sakadāgāmi-magga* などの対象を指す)を未だ証悟しておらず、かつ、彼らが辟支仏覺智(*paccekabuddhiñña*)の波羅蜜を有しているならば、彼らは未来において、辟支仏を成就する事はできます。しかし、この教法の時代ではありません。

須陀洹または斯陀含が阿那含または阿羅漢を成就する事ができますが、辟支仏になる事はできません。《小部・犀牛經 *Khaggavisāṇa Sutta*、*Khuddaka Nikāya*》の中で、仏陀は、24 尊の辟支仏について述べています。辟支仏は、仏が世に出て教化していない時期にのみ出現します；仏が世に出現して教化している時代は、辟支仏は存在しません。仏陀の教化の時代には、聲聞弟子だけが存在し、辟支仏は存在しません。

我々の菩薩悉達太子が生まれた時、一尊の辟支仏が、世間に存在していました。名前はマータンガ(*Mātanga*)と言います。太子が誕生した時、天神が喜んで舞い踊り、

お互いに「菩薩が誕生した！」と告げ合いました。辟支仏マータンガはそれを聞くと、即刻般涅槃に入りました；というのも、仏陀の教化の時代には、どのような辟支仏も、存在してはならないからです。

この教化の時代で言えば、有名なデーヴァダッタは、未来、一万劫の後に辟支仏になります；彼の有名な弟子アジャセ王もまた、未来において、辟支仏になります。彼らは、未来の、仏のいない世においてでしか、辟支仏になる事はできません。この尊仏の教化の時代に辟支仏になる事はできません。

問 8-18 経典の中では、二尊が同時に世に出現できないと書いてあります。辟支仏はどうですか？辟支仏が二尊、世に同時に存在するのは可能ですか？

答 8-18 可能です。正等正覚 (sammāsambuddha) の仏は、同時に出現する事はできませんが、多くの辟支仏は、同時に世にでることは可能です。

たとえば、紅蓮王妃 (Paduma-devī) の 500 人の息子は皆辟支仏になりました。その時、我々の菩薩は、6 牙巨象でしたが、彼は果物でもって 500 尊の辟支仏に供養しました。この話は《本生経 Jātaka》の中で多く語られています。

二尊の仏が同時に世に出現できない話は、パーリ聖典《アビダンマ別論 Abhidhamma Vibhaṅga》に出てきます。

問 8-19 辟支仏は永遠に辟支仏なのでしょうか？いつか彼らは人道に生まれて仏陀になるとか、または阿羅漢になる、という事はありませんか？

答 8-19 あり得ません。辟支仏は辟支仏であって、辟支仏のこの期の命は彼らの最後の生になります。辟支仏は阿羅漢でもあります。独立した阿羅漢で、または小仏とも言います。彼らはどんな指導者にも依存する事無く、自ら四聖諦を証悟する事ができます；ただし、他人に四聖諦を教える事はできません。どうしてか？彼らは世俗諦に通じず、究竟法についての概念名詞、たとえば触 (phassa)、受 (vedanā) など等を述べるのが苦手なのです。彼らは弟子に四聖諦を教えられないので、小仏と呼ばれます。

問 8-20 修行者が名法を識別する時、たとえば他心通を備えていますか？

答 8-20 外部の名法を識別する方法には、二種類あります。一種類は、観禪 (vipassanā) で、もう一つは他心通 (cetopariya-ñāṇa) です。他心通とは：他人の内心の意念を知る能力です。この種の神通は、簡単に他人の心を知る事ができます。故に、他心通を具備している人は、他人の心を個別に識別します。反対に、観智は他人の心を知る事はできません；観智は、外部の名法を、全体的に認識する事しかできず、個別には識別できません。観智は「これは男性、これは女性・・・」と識別する事はできず、外部世界を全体的に識別するだけで、個別の対象を研究するという事はありません。故に、観智は他人の心を知る事はできません。

純観行阿羅漢 (suddhaviṇṇa-sāmaṇi) も、内部と外部の名色法を識別します。彼らはジャーナと神通の修行はしません。故に、神通を具備していませんが、それでも阿羅漢果を証悟する事はできます。このように、観禪 (vipassanā) の領域と神通の領域は異なるのです。

問 8-21 もし、修行者が色界ジャーナ名法 (rūpāvacara-jhāna-nāma-dhamma) と無色界ジャーナ名法 (arūpāvacara-jhāna-nāma-dhamma) を識別しないならば、彼は阿羅漢果を証悟する事ができますか？

答 8-21 色界ジャーナ名法と無色界ジャーナ名法を識別しなくても、修行者は阿羅漢果を証悟する事はできます。というのも、ジャーナに到達した人だけが、ジャーナ法——色界ジャーナ名法と無色界ジャーナ名法を識別する事ができるからです。純観行者 (suddhaviṇṇa-sāmaṇi) は、ジャーナ法を識別する事はできません。というのも、彼らはジャーナに到達していないからです。彼らは内部の名法を詳細に識別しますが、外部の名法を詳細に識別する事はできず、外部の名法については、彼らは大まかに識別するだけです。このようであっても彼らが阿羅漢果を証悟するには、充分なのです。

問 8-22 修行者が近行定 (upacāra-samādhi) には到達していても、安止定には到達していない場合で、彼が名法を識別する時、彼が識別しているのは色界名法 (rūpāvacara-jhāna-nāma-dhamma) ですか、それとも無色界ジャーナ名法 (arūpāvacara-jhāna-nāma-dhamma) ですか？

答 8-22 欲界名法のみです。というのも、ジャーナ（に到達する）前のすべての止禪の修行は、皆欲界法 (kāma-vacara-nāma-dhamma) なのです。ジャーナに到達する前、業処の対象に専注する事によって、修行者はある一定程度の定に到達する事ができ

ます。その定は欲界定であって、色界禪 (rūpāvacara-jhāna) または無色界禪 (arūpāvacara-jhāna) ではありません。

たとえば、安般念を修行する時、もし、修行者が段階を追って精進すれば、彼は安般念似相 (ānāpāna-paṭibhāga-nimitta) を見る事ができます。似相が見え始めた最初の段階の定は遍作定 (parikamma-samādhi) で、この遍作定は欲界法です。

安般念似相を対象として、引き続き定力を育成します; 定力が増す増す強くなって、ジャーナに近くなった時、その定は近行定 (upacāra-samādhi) といい、当該の諦もまた欲界定です。

欲界定とジャーナ定 (安止定) はどのように異なるか? この二つとも、安般念似相を対象にしていますが、強度が異なります: 一つの心路過程の中で、近行定は7回しか起こる事ができませんが、安止定は無数回生起する事ができます。あなたの修行が名業処まで進んだならば、この違いが分かるでしょう。

《清浄道論 Visuddhimagga》でも、この二者の差異について述べられています。近行定の段階では有分が常に生起します。というのも、近行定の諸禪支は強度が足りないからです; 安止定の段階になると、初禪支は強く力のあるものになり、修行者は何時間も、または何日間も完全な專注を維持する事ができ、有分は生起しません。これが二者の間の違いです。

問 8-23 修行者が色界ジャーナ法または無色界ジャーナ法を識別する時、彼は安止定の中にいますか、それとも安止定の外にいますか?

答 8-23 安止定にいてるのではありませんし、近行定にいてるのでもありません。観智 (vipassanā-ñāṇa) です。修行者はジャーナの中から出てきて初めてジャーナ法を識別する事ができます。この観智は欲界法です。

安般念を例にすると、近行定は安般念似相のみを対象にしますが、安止定もまた安般念似相をのみ対象にします: しかし、観智はこれらのジャーナ法を対象にする事ができます。このように、それらの対象が異なっているのです。

ジャーナ法を識別するのは、近行定でもなく、安止定でもなく、《清浄道論 Visuddhimagga》では、この種の定を刹那定 (khaṇika-samādhi) と呼んでいます。

問 8-24 修行者が禪支を識別している時、これらの禪支は現在の名法ですか、それとも過去の名法ですか？

答 8-24 それらは過去の名法です。それらはすでに消滅しています。修行者は対象と門（dvāra）を同時に識別しなければなりません。安般念を例にとると、ここでいう対象とは、安般念似相の事で、門とは有分心（bhāvaṅga）の事です。有分心があるので、意門とも言います。もし、同時にこの二つを識別する事ができたならば、あなたは禪支を識別する事ができます。

一つの心識刹那の中で、二つの心が同時に生起する事は不可能です。たとえばこれは指ですが、この指でもって、この指の先端を触る事はできません。しかし、あなたは別の指で、その指を触る事はできます。同様の理屈で、この指は過去のジャーナ法であり、もう一つの指は観智に相当します。これが二者の関係です。

如何なる心路過程も生起していない時、有分心が生起します；心路過程が生起する時、有分心は消失します。ジャーナ法が生起する前、有分心が存在する可能性はあります；ジャーナ法が生起する時、有分心は消失します。ジャーナ法を識別する観智が生起する時、ジャーナ法は消失します。観智はその前（訳者注＝観智自身の前）のジャーナ法を識別する事ができます。というのも、それは対象と門を同時に識別するからです。対象を識別した後、修行者はジャーナに入ります。ジャーナから出てきた後、ジャーナの対象（たとえば、安般念似相）が有分意門に出現した時、彼は簡単に禪支の識別をする事ができます。

問 8-25 修行者は止禪の修行をした後、自分の死亡の時刻を知る事ができますか？寿命を延ばす事ができますか？

答 8-25 自分の死亡の時刻を事前に予知するのは天眼通（dibbacakkhu-abhiññāṇa）の領域です。天眼通の中に三支があり、その中の一支は、未来分智（anāgataṃsa-ñāṇa）といい、それは未来の事柄を予知する事ができます。もし、あなたが修行に精進し、かつ天眼通を得る事ができたならば、あなたは、自分がいつ死ぬか、大体の時間を知る事が出来るでしょう。しかし、もし、あなたが観禪（vipassanā）だけを修行するならば、あなたは大体の、ぼんやりした時間しか分からないでしょう。

止禪の修行をしても、修行者の寿命を引き延ばす事はできません。というのも、寿命は個人の業に依って決定されるからです。故に、もし、修行者が観禪（vipassanā）

を修行して、阿羅漢果に到達しないのであれば、彼は自分の業に従って、未来への生まれ変わりを続ける事になります。

問 8-26 仏陀が、指導者の立場として、自分の弟子を自分と同じ高尚な境地にまで指導できない時、彼は失望を感じたのではないのでしょうか？

答 8-26 仏陀は失望を感じる事はありません。それはあなたの想像に過ぎません。というのも、仏陀は完全に憂い、悲しみを滅したからです。仏陀は、完全に一切の衆生の境地を理解しました。彼はただ、衆生が彼らの波羅蜜を完成させる為に、彼らを支援したのです。

苦の滅の境地に到達する事はとても重要です。故に、仏陀は衆生に対して、涅槃に到達する道を教えました。一切の糞便がみな厭わしく、また同様に、一切の生命もまた厭わしいものであるが故に、仏陀は、如何なる生命も賞賛する事はありませんでした。

衆生が生死輪廻の尽きる先（すなわち、涅槃に至る事）に到達した後、一切は皆同じです。お互いに相互の差異はないのです。というのも、涅槃は一切の有為法（saṅkhāra-dhamma）の停止だからです。その時、仏陀もなければ、弟子もありません。

問 8-27 滅尽定（nirodha-samāpatti）に入る前、先に四つの決心（adhiṭṭhāna）をしておかねばなりません。もし、修行者が一番目の決心（いつ出定するか）を決めておくのを忘れた場合、彼は滅尽定の中で死ぬ事になりますか？それとも定から出る事はできますか？

答 8-27 滅尽定に入る前、これらの聖者は常に自分の寿命について思惟しています。これは彼らの本性です。もし正念がなければ、何もできないのです。彼らは常に自分の寿命について、思惟しています。

もし、彼らの寿命が、後七日以内に終わるとして、彼らは七日以内（寿命が終わる前）に滅尽定から出て来るので、滅尽定の中で死亡する事はありません。滅尽定は、すべての名法と心生色法の停止であって、死亡心（cuti-citta）は最後の有分心で、その作用とは、死を執行する事です。滅尽定と死亡心は同時に生起する事はできません。

問 8-28 モッガラナ尊者は、過去にどのような悪業を成したために、あのよう
な何世にも亘って悲惨な果報を受けねばならなかったのでしょうか？

答 8-28 過去のある人生において、彼は妻が原因で、自分の両親を殺そうとしました。その時、両親は殴られて死にそうになりましたが、死にはしませんでした。

この事件を起こした中で、多くの不善思（akusala-cetanā）が生起しました。一秒の間に何十億個の不善思が生起します。もし、彼が一時間の間、両親の殺害を計画していたならば、数え切れないほどの不善思が生起したでしょう。一つの不善思は、一つの悪報を生じさせますが、こうして、この多くの、強くて力のある不善思は、次から次へと地獄（に生まれるという）悪報を生じました。その為、彼は非常に長い時間、地獄で苦しみを受けました。

地獄で苦しみを受けた後、残りの比較的弱い不善思は、人道において、悪報の実を結びました。あの不善業の為に、彼は多くの生で、苦しみの果報を受けたのです。

問 8-29 修行者は、四禪八定の中のある一つの定か、または定の外で、天神（deva）
または梵天（brahmā）と通じる事はできますか？

答 8-29 できません。もし彼らと通じ合いたいのであれば、あなたは如意通（iddhividha-abhiññāṇa）を具備する必要があります。

問 8-30 純観行者は、生滅随観智（udayabbaya-ñāṇa）によって、未来のいく
つくらいの生を観察する事ができますか？

答 8-30 生滅随観智の段階において、仏陀は縁起を透視する二つの方法を教えています。私はその中の一部を例にとって、説明したいと思います。

「avijjāsamudayā rūpasamudayo」：無明が生起するが為に、色が生起する。

「taṇhāsamudayā rūpasamudayo」：渴愛が生起するが為に、色が生起する。

「kammāsamudayā rūpasamudayo」：業力が生起するが為に、色が生起する；

続けて、あなたは、それらの色の生起する段階を透視する事にチャレンジしなければなりません。その後では「āhāraamudayā rūpasamudayo」：食物が生起するが

為に、色が生起する。同様に、あなたはそれらの色の生起の段階を透視する事にチャレンジしなければなりません。全部で五種類の生起智 (samudaya-ñāṇa) があります。

その次に、仏陀は五種類の消滅智 6 (vaya-ñāṇa) を教えました：「avijjānirodhā rūpanirodho, taṇhānirodha rūpanirodho, kammanirodhā rūpanirodho, āhāranirodhā rūpanirodho, viparināmalakkhaṇaṃ」：無明の滅により、色が滅する；渴愛の滅により、色が滅する；業力の滅により、色が滅する；食物の滅により、色が滅する。

この種の滅は、一時的な滅ではなくて、完全な滅です。完全な滅は、いつ発生しますか？人が阿羅漢道 (arahatta-magga) を成就した時、発生します。その時、無明、渴愛、取、行、業力は完全に消滅します。

もし、修行者が、今世において、阿羅漢道を証悟すると確定したならば、彼の未来は今世で終わります；もし、彼が未来のいつかの世で阿羅漢道を証悟するならば、彼はその世まで、識別を続ける必要があります。無明、渴愛、取、行、業力というこの五種類の因が完全に滅したならば、五蘊も完全に滅します。この五種類の因は、彼が阿羅漢道を証悟する時、完全に滅します；果報による五蘊は、彼が般涅槃に入るとき、完全に滅します。この二種類の消滅は、完全な消滅であって、それらは二度と生起する事はありません。我々はこれを無生の滅 (anuppāda-nirodha) と呼んでいます。無生の滅 (anuppāda-nirodha) とは、ふたたび生起する事のない消滅、を意味します。

修行者はこの二種類の消滅を透視する事にチャレンジするべきです。ですから、純観行者は、未来の名色を、この段階まで、引き続き、識別する必要があります。

問 8-31 修行者は阿羅漢道と般涅槃を証悟するまで、未来の世を識別しなければなりません。その真ん中の世では、彼の修行の状況は、確定的ですか、それとも、変更がありますか？

答 8-31 《アビダンマ》は七部あります。その中の一部は《双論 Yamaka》と云います。《双論》の中で、仏陀は二種類の最後有者 (pacchimabhavika) について述べています；最後有者の意味は：最後の人生を残すのみになった人、たとえばシャーリプトラ尊者、モッガラーナ尊者等です。彼らは確実に、この生で阿羅漢を証悟しており、変更はありません。しかしながら、もう一種類の最後有者は、変更があります。たとえば、有名なアジャセ王 (Ajātasattu)、彼はビンビサーラ王 (Bimbisāra) の息子です。彼には十分な波羅蜜があり、《沙門果経 Sāmaññaphala Sutta》を聞いた後、

須陀洹道果（訳者注＝前後矛盾・誤植か？）を証悟しました：ただ、彼は須陀洹道果を証悟する事はできませんでした。それは彼が自分の父親を殺害したのが原因です。この重大な不善業が、彼をして須陀洹道果を悟れなくしたのです。この種の人は、非真正最後有者と呼ばれます。

同様に、ある種の修行者について言えば、彼らは未来の世において、阿羅漢果を証悟する事は確定しています。しかし、ある種の修行者について言えば、それは確定的ではなく、状況は変更される可能性があります。

我々は、今において、未来の状況を判別する必要があります。どうしてか？未来世の名色（*nāma-rūpa*）を厭離するためです。これは厭離随観智（*nibbidā-ñāṇa*）です。もし、この種の観智が熟したならば、修行者は今世において、阿羅漢道果を証悟する事ができます。もし、この種の観智がまだ未熟であるならば、彼は未来の世でしか阿羅漢道果を証悟する事ができず、そうであれば、状況は変わるかもしれません。アジャセ王のように。

アジャセ王の例で言えば、彼は初果須陀洹を証悟する十分な波羅蜜（*pāramī*）がありました。ここで言う「波羅蜜」とは、善業「*kusala-kamma*」の力の事で、業力的一种です。しかし、この業力は、もっと強くて力のある不善業によって妨害されてしまいました；実施に、強くて力のある不善業が、この善業の果報を破壊したのです。その不善業とは、彼が自分の父親を殺害した事です；それは非常に重い悪業で、彼が聖道（*ariya-magga*）を証悟するのを妨害したのです。もし、彼が自分の父親を殺さなければ、須陀洹果を証悟する事ができました。しかし、彼は自分の父親を殺害した為に、須陀洹果を証悟する事ができなかったのです。彼の過去世の善業は、果報を結ぶ事が出来ず、新しい不善業が果報の実を結んだのです。

修行者の未来世もまた、同じ事です。もし、業力が変われば、果報も変わります。果報は業力によって決定されますから、あなたは、その業力を透視するようチャレンジするとよいです。それは無明、渴愛、取などの煩惱に囲まれています。もし、煩惱の力と業の力に変化があれば、それらの果報も変化します。あなたが未来の名色法を識別している時、これあの業力と煩惱を識別する事にチャレンジしてみるべきです。

問 8-32 無常であるがゆえに苦であり、苦であるがゆえに無我である。この三相の因と果は同じでしょうか？

答 8-32 同じです。経典の中、特に《蘊品 *Khandha Vagga*》または《六処品 *Salāyatana Vagga*》の中で、仏陀は一つの経を教えています、我々はそれを《有因

無常經 Sahetuanicca Sutta》と呼んでいます：「rūpaṃ bhikkhave aniccan」——「比丘たちよ。色は無常である」、「yopi hetuyopi paccayo rūpassa uppādāya, sopi anicco、aniccasambūtaṃ bhikkhave rūpaṃ kuto niccaṃ bhavissati.」：色を作り出す因縁条件もまた無常であり、仏陀はこれらの因縁条件を二種類に分けました：因 (hetu) と縁 (paccaya) です。因 (hetu) とは、結果を生み出す事のできる要因；縁 (paccaya) は因を支える事が出来る要因。たとえば、色の因は無明 (avijjā)、渴愛 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra)、業 (kamma) です。これらの因は無常ですが、では、それらが作り出す果は、

常であり得るのでしょうか？色の縁は、心 (citta)、時節 (utu)、食物 (āhāra) です。心は、心生色 (cittaja-rūpa) を作ります；一粒毎の色聚の中の火界は、時節と言いますが、時節は、時節生色 (utuja-rūpa) を作ります；一粒毎の色聚の中の栄養素は、食素 (ojā) と言いますが、食素は、食生食素 (āhāraja-ojā) によって支えられた食生色 (āhāraja-rūpa) を作り出します。心、時節と食物は縁 (支える要因) で、それらは無常です。因も縁も無常であるならば、その結果もまた無常であって、(両方ともに) 同じく無常なのです。苦と無我もまた同じ道理です。

問 8-33 世俗諦 (sammuti-saccā) は概念法 (paññatti) を基礎として打ち立てられています、それならば、それは邪見の一種ではないでしょうか？

答 8-33 我々は、この種の見解を、世間通称我論 (loka-samañña-attavāda) と言います。この種の我論 (attavāda) は、微弱で、時には身見 (sakkāya-diṭṭhi) とも言います。それは微弱ではありますが、しかし、その影響力は大きいです。どうしてか？もしこの種の見解を取り除く事ができなければ、究竟名色 (paramattha-nāmarūpa) を見る事は出来ません；もし、究竟名色を見る事ができないのであれば、名色の因縁を理解する事はできません。究竟名色を識別する事ができないならば、名色識別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa) を獲得する事はできません；名色の因縁及び因果の間、の関係を理解できないのであれば、縁摂聚智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa) を獲得する事はできません。

名色識別智と縁摂聚智は観禅 (vipassanā) の基礎的な観智で、観禅 (vipassanā) の始まりの段階にあります。もし、始まりの段階においてさえも、修行に成功しないのであれば、真正の観禅 (vipassanā) を修行する事は出来ず、観禅 (vipassanā) を修行しないのであれば、涅槃を証悟する事はできません；涅槃を証悟しないのであれば、

四悪道、31 界から離脱する事はできません。故に、我々は、この種の間違った見解を取り除く必要があるのです。

しかし、ある時には、戒律を制定する為に、ある時は、止禪の法門を説明する為に、仏陀も世俗諦を指導しました。仏陀が戒律 (sīla) を教える時、彼は世俗諦を利用する必要があったのです。彼は以下のように言って人々を指導する事はできません：「あなたは名色を殺害してはいけない」と。彼は「あなたはその他の衆生を殺害してはいけない」と言わねばなりませんでした。「あなたは父母を敬いなさい」とは言えても、「あなたは名色を敬いなさい」とは言えません。彼は「名色、こっちに来て下さい」とは言えず、「比丘よ、こちらに来て下さい」と言ったのです。

また、地遍、安般念似相などは、ただの概念法、世俗諦に過ぎません。もし、禪定の修行を成功させたいのであれば、あなたはこれらの世俗諦に専注する必要があります。もし、段階的に安般念似相を専注するならば、あなたは第四禪に到達するでしょう。もし、段階的に地遍に専注するならば、あなたは八定に到達するでしょう。しかし、もし、名色を止禪の対象とするならば、あなたはジャーナに到達する事はできません。この事から、止禪の法門を教える時、仏陀は世俗諦も指導しました。

また、仏陀は、世間を保護する為に世俗諦を指導しました。《アビダンマ》によると、もし、父親を分析しても、我々には名色が見えるだけです；もし母親を分析してみても、我々にはただ名色が見えるだけです。もし、娘を分析してみても、我々はただ名色を見るだけです；もし、息子を分析してみても、我々はただ名色を見るだけです；もし、仏陀を分析してみても、我々はただ名色を見るだけです。このように、一切は名色である事、これは真実諦 (paramattha-saccā 勝義諦；真諦) です。しかし、もし、「これは父親」「これは母親」「これは娘」「これは息子」という区別がつかないならば・・・人々は、間違った行為をして、多くの問題が発生するでしょう。もし彼らがそのようなすれば、多くの不善業が生じます。仏陀は一切衆生に無限の慈悲を有していましたから、世間を保護する為に、時には、仏陀も世俗諦を教えました。

世俗諦に基づくだけでは、涅槃を証悟する事はできません；もし、涅槃を証悟したいのであれば、あなたは真実諦を理解する必要があります。あなたは、究竟名色とそれらの因縁を透視し、次に究竟名色とその因縁の無常・苦・無我の本質を透視する事にチャレンジするべきです；このような観智だけが、修行者をして涅槃を証悟させるのです。こういう事から、仏陀は真実諦と世俗諦の両方を指導しました。

第9章

問 9-1 禪師、無我と空は、内容的に異なる部分があるのでしょうか？

答 9-1 法句経 (Dhammapada) において、仏陀は「一切法は無我である (sabbe dhamma anatta)」と開示しています。ここで言う法とは、有為法と無為法の事です。有為法は、すべての名色法を含み、無為法とは、涅槃の事です。修行者が観禪 (vipassanā) の修行をする時、名色または五蘊を無常・苦・無我であると体験する時、彼は初めて、無我とは何かを、理解し始めます。彼が道智と果智を証悟する時、彼はさらに一歩進んで、涅槃もまた無我である事を理解するでしょう。

空についてですが、その意味は比較的広いです。たとえば《中部・小空経 Cūlasuññata Sutta, Majjhima Nikāya》の中で、仏陀は「比丘が森に住んでいる時、彼の森林に対する想いは、大象、牛、驢馬、金、銀、男女の集まりなどを除いたものです。比丘が地遍を修行する時、彼の地に対する想いは、森林を除いたものです。比丘が空無辺処を修行する時、彼の無辺空虚の想いは、地想を除いたものです。その他の、更に高尚な無色界定も、同様の方式でそれらの空を理解する事ができます。比丘が観禪 (vipassanā) の修行をする時、彼の想は、常、楽と我を除いたものです。比丘が涅槃を証悟する時、彼は本当の空を見ます。というのも、涅槃は、名と色を除いたもの、常と我を除き、貪、瞋恚、痴を除いたものだからです」と言っています。

問 9-2 著書《如実知見》の中で、禪師は：「シャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者の阿羅漢道は上級弟子の覚智に相応する。婆醯の阿羅漢道は大弟子の覚智とのみ相応する。上級弟子の覚智は、大弟子の覚智より、さらに優れている」と説明しました。波羅蜜を積む時間の長短以外に、何か他の要因によって、この差異が生まれるのでしょうか？同じ阿羅漢なのに、なぜこのような差が生じるのですか？

答 9-2 阿羅漢を証悟するという事柄について言えば、彼らの間には相違はありません。しかしながら、仏陀が《中部・個別経 Anupada Sutta, Majjhima Nikāya》の中で、「シャーリプトラ尊者は、超高尚な智慧、広大な智慧、喜ばしい智慧、早い智慧、鋭敏な智慧と通達 [訳者注＝物事に通じている事] の智慧を有している。彼は、仏

陀が開示した簡単で短い偈を、何千種類の方式を用いて理解し、説明する事ができる。彼は各種類毎の名法及び各種類毎の色法を詳しく理解する事ができる。彼は、インド全国に同時に降った雨の水滴の数を数える事さえできる。智慧で言えば、仏陀の弟子の中で、シャーリプトラ尊者に敵う人はいません」と言っています。

モッガラナ尊者については、仏陀の弟子の中では、彼は神通第一でした。婆醯は、最も早く阿羅漢果を証悟した人です。仏陀も阿羅漢ですが、しかし、彼は彼の一切知智（sabbaññutañāṇa）でもって、彼が知りたいと思うすべての事柄を知ることが出来ました。一切知智は、仏陀だけが備えている智慧です。

問 9-3 通常、人々は、人が死んでも靈魂があつて、永遠に不滅であると思っています。これは常見です。仏陀は我々に常見と断見を捨てて、中道であるように、と言っています。中道というのはどのようなものですか？そして、我々はもし解脱しないのであれば、引き続き6道の中で輪廻しなければなりません。この見方は、靈魂という名の自我があるという事を示しており、これは常見ではないでしょうか？

漢訳の《雑阿含經》では、八聖道は、世間的及び出世間的に説明が出来ると書かれています。禪師はどのようにお考えですか？凡と聖の利益とは何でしょうか？

答 9-3 中道とは、すなわち、八聖道です。世間的な八聖道は、聖道を証悟する前の戒・定・慧の三学に含まれます。出世間的な八聖道は、四種類の聖道（ariya-magga）です。

世間的な八聖道の中の、正語、正業と正命は、戒学に属します。正精進、正念と正定は定学に属します。故に、あなたが止禪を修行する時、この三項の聖道分を養成している事になります。正見と正思惟は、慧学に属します。

八聖道の第一項は、正見です。正見とは何ですか？正見とは、苦諦、集諦、滅諦と道諦を正確に理解する事です。

苦諦とは何ですか？五取蘊が苦諦です。あなたが色業処と名業処を修行する時、観智でもって、あなたとその他の一切の衆生が、ただ名色又は五蘊によってのみ構成されていて、初めから「我」などというものは無いのだ、という事を知るでしょう。この段階において、あなたは苦諦とは何か、を理解する事が出来、かつ、この正見によって、暫定的に身見（sakkāyaditṭhi）を取り除く事ができます。

名色を照見した後、あなたは更に進んで縁起の修行に取り組む事ができます。縁起とはすなわち、集諦です。あなたは、一組の過去の因が、一組の現在の果を作る事を見ることができます。過去の因は名色に過ぎないし、現在の果もまた名色に過ぎません。故に、名色が名色を作っているに過ぎません。過去の因が生滅している時、それらは「我々が生起する事によって、何々の果報を生起させよう」などと考える事はありませんし、現在の果が「何々の因が生起したならば、我々も生起しよう」などとは考えません。因果は、ただ固定的な自然法則に従って生滅しており、因は如何なる努力をする必要もなく果を生起させており、因が発生したならば、その果もまた、何らの努力なしに生起することができます。因縁条件が熟した時、因の発生により、果の生起が起こります。因は無常・苦・無我であり、果も無常・苦・無我です。過去に我はなく、現在に我はない。このように、無私の法則と、生死輪廻の両者の間には、矛盾はありません。

あなたが縁起の修行をしている時、過去から未来に到る名色の相続流を照見して下さい。もし、あなたがこのように正確に修行する事ができたならば、暫定的に断見（*uccheda-diṭṭhi*）を取り除く事ができます。あなたは、すべての名色法は、それら自身の因縁によって生起している事を照見する事ができるでしょう。もし、あなたが、このように正確に修行する事が出来たならば、暫定的に無因見（*ahetuka-diṭṭhi*）を取り除く事ができます。あなたは、それぞれの因縁が、それぞれ各々の果報を生じさせている事を照見する必要があります。もし、あなたがこのように正確に修行する事ができたならば、暫定的に、無作用見（*akiriya-diṭṭhi*）を取り除く事ができます。このように、この種の縁起に関する正見は、我々の過去、現在、未来三世に関する疑惑を取り除けるだけでなく、種々の邪見も取り除く事ができます。

この段階になれば、あなたは、更に進んで、真正の観禅（*vipassanā*）を修行して、名色と、その無常・苦・無我を照見する事ができるようになります。この様に修行すると、あなたは暫定的に煩惱を取り除く事ができますが、これは世間的な滅諦です。観禅心と同時に生起する心所の中で、智慧心所が、まさに正見です。尋心所は、正思惟です。精進心所は正精進です。念心所は正念です。一境性心所は、正定です。また、修行中において、あなたは戒清浄を保持しますから、あなたは正語、正業と正命を具備している事になります。これらは世間的な道諦です。

あなたが生滅随観智まで修行した時、あなたが未来において阿羅漢果と般涅槃を証悟する状況を見る事ができます。たとえば、あなたは次の世であなたが 20 歳で阿羅漢果を証悟し、60 歳で般涅槃を証悟するのを見るかもしれません。もしこの通りであれば、あなたは、あなたが 20 歳の時に阿羅漢果を証悟する事によって、すべての煩惱が

滅尽し、かつ、60歳で般涅槃する時、すべての名色が滅尽するのを見る事ができるでしょう。この種の滅尽は、世俗的な滅諦です。

あなたが、涅槃を対象とする道智を証悟する時、八聖道のすべてが、道心の中に存在します（し、その事が分かります）：涅槃を知り、悟るのは正見です；心を涅槃に投入するのは正思惟です；涅槃を憶念するのは正念です；涅槃を知り、悟ろうと努力するのは正精進です。涅槃に一心に専注するのは、正定です；正語、正業、正命というこの三項の聖道は、持戒の作用を有しており、聖者はたとえ夢の中でも、五戒の中のいかなる一戒をも、犯す事はありません。これらは、出世間の八聖道です。須陀洹道を証悟した後、最も多くて7回生死を繰り返えせば、最後の解脱を証悟する事ができます。これが出世間八聖道の利益です；世間的八聖道の利益は、出世間的八聖道の証悟へ向けて導く事ができる事です。

問 9-4 通常、遺族は亡者に銀紙を焼く習慣がありますが、これは迷信ですか？
（訳者注：台湾、中国等の中華文化圏では、死者が天界で豊かに暮らせる事を願って、紙幣に見立てた銀紙を焼く習慣がある）。

答 9-4 南伝仏教ではこのような習俗はありません。しかし、我々は、亡者の名前、名目を利用して、よい事をする事はできます。たとえば布施等をして、その功德を亡者に回向するのです。もし亡者が、他人が行った功德を受け取る事の出来る、そういう餓鬼であったならば、誰かが彼に功德を回向した事を知って、かつ、彼が、功德に対して随喜の気持ちを起こす事ができるならば、彼はその功德の利益を得る事ができ、かつ、善道に転生する事ができます。しかし、もし、亡者が転生して、その他の類の餓鬼、又は地獄道、畜生道、人道、アシュラ道などに生まれているならば、彼は、彼に対して回向された功德を、受け取る事は出来ません。

問 9-5 一人でいる事が好きな人は、人付き合いが悪いと言われます。一人でいる事と、人付き合いは、どのように兼ね合えば良いですか？

答 9-5 群れて生活する事は、瞑想の修行にとって良くないだけでなく、禪定と観智の修行にとって、大きな障礙になります。どのような道果を証悟しようとしていても、証悟する前は、独居し、修行に努め、決して群れて生活してはいけません。ある種の人々は、あなたの良い面を見て、あなたが本当に仏陀の教えに従って生活し、仏法の修行に精進している比丘又は比丘尼であると認識するでしょう；しかし、別のある種の人々は、あなたの事を人付き合いの悪い人だと誤解するかもしれません。他人があなたの事をど

う思うかは、あなたが決められる事ではありません。というのも、あなたはすべての人に、あなたの事を、よい人だと認めてもらうのは、不可能だからです；ましてや、他人があなたの事をどう思うかは重要な事ではありません。あなたは他人があなたをどのように見るかによって、悟って聖人になったり、地獄に落ちたりする訳ではありません。

もし、あなたが人々と交流したい、付き合いたいと思うのであれば、先に阿羅漢果を証悟してからにした方がいいです；もし阿羅漢果が難しければ、少なくとも、須陀洹道を証悟する必要があります。もしあなたが、どのように修行すれば道果を証悟できるのかを知らないのであれば、賢くて能力のある指導者について学習し、道果を証悟するまで、その人の下で修行して下さい。

問 9-6 《大空經》には、比丘は群衆から遠く離れて、一人で静かな所で暮らした方が道業を成就しやすい、と書かれています。では、大勢で一緒に修行するリトリートは、よくないのではありませんか？また、比丘尼は、群れから離れて、独居して一人で修行するのは、良くないのではありませんか？

答 9-6 三種類の独居があります。すなわち、身独居（kāya-viveka）、心独居（citta-viveka）と静寂独居（upadhi-viveka）です。

もし、あなたが世俗生活を捨てて隠居したとしたら、あなたは、身独居を得た、と言います；しかし、もし、あなたの心がなお、世俗の生活と感官の享受に執着するならば、それは真正の独居ではありません。というのも、あなたには心独居が欠けているので、あなたの身独居は、単なる形式に過ぎません。反対に、あなたが群衆の中で生活していても、あなたが友人や群衆、および感官の享受に執着しないならば、あなたは独居している事になります。ちょうど仏陀が、彼自身の状況を述べている、そのような状況と同じになります。しかしながら、もし、あなたの心が揺らぎ易く、他人の影響及び感官の対象の影響を受けやすいのであれば、あなたは心身共、独居するのがよいでしょう。

ここで、私は、あなたがもっと理解しやすいように、例を上げて説明します。《吉祥經 Maṅgala Sutta》の中で、仏陀は、我々に智者と交わり、愚者とは遠く離れるようにと、注意を促してくれています。「智者と交わる」という一句は、智者に近づいて、彼と朝夕一緒にいるという事を意味しているのではなくて、智者から学び、智者から智慧を得るようにと促しているのです。「愚者から遠く離れる」という一句は、決して愚か者と一緒にいてはいけない、と言っている訳ではなく、たとえば彼に注意を促す、彼に正しい道を歩いて貰うために指導する等という事の為になら、愚者と一緒にいても

構いません。このようにしても、決して《吉祥經》の指導に反する、という事はありません。一つの、明らかな例としては：仏陀がウルヴェーラ園 (Uruvela Grove) にいた時、邪見を持つ拝火教の外道達と一緒にいましたが、それは彼らに邪道を放棄させる為でもありました。同様に、あなたは、他人と共に住むと同時に、独居の状態を維持する事はできます。このように、一緒に修行する事は、独居の原則に反する事はなく、ただ、あなたが「おしゃべり禅」の修行を好む時、問題が発生するのです。

もう一つ考慮しなければならない問題があります：あなたは、阿羅漢果を証悟する為の修行の道筋を理解していますか？もし、あなたが理解しているのであれば、あなたは独居して、自分一人で修行しても問題はありません。然しながら、もし、あなたがまだ十分に理解していないのなら、あなたを指導して、あなたを証悟させる事の出来る導師に頼る必要があります。これが、仏陀が《大空經》の中で述べた、大勢と一緒に住む事の利点です。

ある時、アーナンダ尊者が仏陀に：「比丘の梵行の成功・不成功の半分の原因は、善知識によって決定される」と言いました。しかし、仏陀は彼に：「比丘の梵行の成功・不成功は、完全に善知識による」と言いました。ここで言う善知識とは、あなたを指導して、阿羅漢果を証悟させる人を指します。こういう事で、もし、あなた自身が解脱を希望しており、かつ、他人が解脱するのを手伝いたいと思うならば、善知識について学習するのは、非常に大切な事なのです。

問 9-7 「禅宗」の頓悟の法門は、「明心見性」に達して、大いなる円満な解決を得る事ができます。またある人は、禅の修行をしなくても、明心見性の証悟は出来る、と言います。禅の修行をしなくても「明心見性」を頓悟できる法門について、禅師はどう思いますか？

答 9-7 私は北伝仏教を知りません。故に、私はあなたの言う「頓悟」が何を指すのかを、知りません。

しかし、私はあなたに、南伝の教えを説明しましょう。南伝仏教によると、人は四種類に分ける事ができます：

1. 敏知者 (uggahaṭitaññū) —— 短くて簡潔な仏法を聞いて、すぐに証悟する人。
2. 広演知者 (vipaṇcitaññū) —— 詳細な仏法の説明を聞いた後、証悟する人。
3. 被引導者 (neyya) —— 仏法を聞いただけでは悟れず、仏法の修行に精進して、初めて悟れる人。

4.文字為最者（padaparama）——この一生の中で、どれほど精進しても悟れない人。

現代は、上二種類の人、世間に存在しておらず、下の二種類の人だけが残っています。三番目の人（被引導者）は、段階的に止禅と観禅（vipassanā）を修行して、初めて証悟する事ができます：彼は、強くて力のある禅定を育成した後、必ず、すべての色法を照見し、その後に、すべての名法を照見しなければなりません。これが明心の初步的な段階です。彼が更に一歩進んで縁起の修行者をする時、更に深く心の自性を理解します。彼が観禅（vipassanā）を修行する時、彼の理解と悟りは、更に一層深まります。彼が阿羅漢果を証悟した時、明心の頂点に達します。

問 9-8 禅師、行禅（経行）はどのようにするべきですか？たとえば、歩くときはどのような速度で——ゆっくり、ほどほど、又は速くの内、どれが一番良いですか？行禅の時、我々は何を「想え」ば良いですか？私のような初心者が、どのようにすれば、定力を深められるか、いくつか方針を解説して頂けますか？

答 9-8 四種類の明覚があります（sampajana）：

1.有義明覚（sātthaka sampajana）——何が利益で、何が不利益かを明確に知っている事。

2.適宜明覚（sappaya sampajana）——何が適宜で、何が適宜でないか、明確に知っている事。

3.行処明覚——（gocara sampajana）——いかなる姿勢においても、自分が何の修行をしているかを、明確に知っている事。

4.不迷惑明覚（asammoha sampajana）——観智でもって、究竟の名色法を理解している事。これは観禅(vipassanā)です。

最初の二種類は、禅の修行ではありません。第四番目は、観禅(vipassanā)です。故に、あなたが止禅を修行しているのならば、三番目の明覚を修行している事になります。あなたは、一切の姿勢、すなわち、歩く、立ち止まる、座る、横になるという姿勢の中において、禅の法門に専注しなければなりません。もし、あなたが、自己の最大の努力の下、一切の姿勢の中において、禅の法門を専注する事が出来たならば、あなたの定力は進歩します。

《清浄道論》の中では、定覚支を高めるために役に立つ 11 の事柄が述べられています。

- 1.清潔を保つ——あなたは、あなたの身体、爪、衣服などを清潔に保つこと。
- 2.相において巧み——あなたは、自分が修行に取り組んでいる法門の予備相、取相及び似相を知る事について、巧みである事。たとえば、安般念の禅相、地遍の禅相等。
- 3.五根のバランス。
- 4.抑制心——あなたの択法覚支、精進覚支と喜覚支が強すぎる時、あなたは、あなたの心を抑制し、かつ、軽安覚支、定覚支と捨覚支を展開する事に重点を置きます。
- 5.策勵心——あなたの軽安覚支、定覚支と捨覚支が強すぎる時、あなたはあなたの心を抑制して、かつ、択法覚支、精進覚支と喜覚支を展開する事に重点を置きます。
- 6.確信の心と、懼れへの智でもって、元氣のない心を奮い立たせる。
- 7.平等なる捨心で因果応報の事柄を達観する。
- 8.心が散乱している人とは、付き合わない。
- 9.常に、禅定のある人と付き合う。
- 10.禅定と解脱の利益を思惟する。
- 11.心を禅定の修行に向ける。

このように、あなたは上述の、これらの方法を実践する事によって、自己の定力を高める事ができます。

問 9-9 釈迦牟尼仏は、阿羅漢の為に授記をしました：（あなたは）幾劫の後で、どこかの地で仏陀になるであろう、と。しかし、阿羅漢はすでに煩惱を断っているため、二度と後有を受けず、この期の寿命が尽きたならば、般涅槃に入ります。仏陀の授記が原因で、人間界に生まれてくる事、また、彼の心の中には、煩惱・愛着がないので、心身や財物を捨てて、衆生に布施する事が出来るという等のことはありますか？諸々の波羅蜜が熟した時、菩薩から仏陀になる、と。もし違うという事であれば、どのように考えればいいですか？

答 9-9 南伝仏教では、阿羅漢が仏陀から授記を受けて、未来において仏陀になるという記載はありません。

ある一つの有名な話では、大勢の阿羅漢が阿羅漢果を証悟した時、仏陀に報告した話があります：

「私の生は尽きました。梵行は成りました。成すべきことは成しました。もうするべき事は、何ともありません」

この言葉から、我々は、阿羅漢は死後、二度と生まれてこないという事が分かります。仏陀も死後、二度と生まれてくる事はありません。でなければ、彼らが言った事は

嘘になり、彼らは嘘つきという事になります。しかし、仏陀と阿羅漢は、嘘をつく事はありえません。彼らがこういう話をするという事は、彼らがすでに徹底的に生命への執着を含むすべての煩悩を滅しており、すでに、未来において生死を生じさせえる、すべての業力を砕きつぶしており、彼らは二度と生死輪廻する事はない。これは固定の法則なのです。故に、南伝仏教では、仏陀を含むすべての阿羅漢は、二度とふたたび生まれてくるという事はありません。

問 9-10 禅師、以下の質問にお答えください。

1. 禅支が教える業処の中で、禅の修行と断食を組み合わせるという事がありますか？
 2. 断食は禅の修行に利益がありますか？それとも問題がありますか？
 3. 上座部の経典で、仏陀の声聞弟子の誰かが、断食で道果を証悟した、という記載はありますか？
 4. ある修行者（法師）が、現在断食中で、聞くところによると彼女は、断食を、今回のリトリートが終わるまでやる、との事です。しかし、この種の、長期間の断食が、心身に悪い影響を与える事はないのでしょうか？
-

答 9-10 仏陀が成道した後に述べた第一番目の経において、仏陀は、二つの極端がある、と述べています：一つは、感官の享楽に埋没する事、一つは、自我を苛む苦行です。この二つの道は、間違っています。感官の享楽に埋没するのは、涅槃を証悟する道ではありません。これは下卑た行為であり、*kāmasukhallikanuyoga*（欲楽への惑溺）と言います。この種の行為は、下賤であり、田舎者の行為であり、凡夫の行為であり、聖人の行為でなく、真の利益を得る事はありません。また、心の中の煩悩が起きないようにする為に、色々な方式で、自己を苛む事、たとえば、身体を火の前に晒したり、太陽の下に晒したり、長く手を挙げたままにするとか、これらもまた涅槃へ向かう道ではありません。これももう一つ別な、下賤な行為であり、*attakilamathanuyogo*（自我を苛む苦行）と言います。この種の行為もまた、真の利益を得る事はありません。そして、断食は、この種の行為に属していて、仏陀はこの種の行為を、賞賛しませんでした。

仏陀は常に、我々に、上記の二つの極端に偏る事無く、中道を修行するように忠告しました。律蔵の中で、仏陀は一つの戒を制定しました。比丘、比丘尼は、理性でもって、鉢で食事する正確な目的を省察する必要がある、というものです：「私がこの食事を頂くのは、子供のように食事を楽しむ為ではない；身体の壮健に執着するが為ではな

い；身体の美観の為ではない；皮膚を滑らかにする為ではない。私がこれらの食物を頂くのは、身体の活力を維持する為である；飢餓の苦悩を避ける為である；梵行の修行に益する為である」。

これが、あなたが食物に対して持つべき正確な態度であり、仏陀もまた、このような態度を保持していました。仏陀は、悟りを開き、果を証悟する前、6年間の苦行を行いましたが、その中の一つは、毎日たった一粒のご飯を食べるだけ、というのがありました。その後、彼はこれは利益のない行為だと理解し、故に苦行を放棄し、普通に食事する事によって、体力を回復したのです。感官の享樂と無益な苦行という二つの極端を放棄した後、彼は中道を修行し、ほどなく円満なる正覺を成就しました。



第10章

問 10-1 ある修行者はすでに四禪八定を証して、観禪 (vipassanā) まで修行している場合があります。しかし、彼らの日常的な行為又は徳行は、必ずしも良いとは言い難いです（戒律を守っていません）。多くの人は、この事が原因で、修行の方法に対して疑問が生じています。一人の、上述の境地を証した修行者は、いまだ証していない修行者より、身・口・意において、自己の清浄を守らなければならないのではありませんか？

一人の、四禪八定を証した人、または 12 因縁を修行して、己の多くの過去生を知っている人、または涅槃を体験した修行者は、秘密を保持して、その事を気安く他人に話してはいけないのではないですか？

答 10-1 パーリ經典によると、ジャーナ・道・果を証しようとする人は、先に戒清浄を保持しなければなりません；持戒が清浄でない人は、ある程度の定力を育成する事はできますが、いかなるジャーナ・道・果も証悟する事はできません。

ここで、私は皆様に一つの事をはっきりと述べたいと思います：私はこれまで如何なる修行者に対しても、ジャーナ・道又は果を証悟したなどと言って、印可を与え、認めた事はありません。私は確かにパーリ聖典の教法に基づいて修行者の初禪・第二禪などを指導してきましたが、私は、インタビューの場での、彼らの報告に基づいて、指導しています。それは、私が彼らの修行の成果に対して、印可を与えた事にはなりません。彼らの成果の報告は、本当である時もあれば、嘘である場合もあります。というのも、一部の修行者は非常に誠実ですが、一部の修行者は不誠実だからです。

上述の成果を得た人が、身・口・意の方面で、いまだ成果を得ていない人より、絶対に清浄でありえるか、という問題は、とても難しいです。というのも、いまだ上述の成果を得ていない人でも、徳行の上では、非常に清浄でありえるからです。

大龍大長老 (Mahānāga Mahāthera) が、非常に明確な例です：彼は法施阿羅漢 (Dhammadinna arahant) の先生で、止観の修行を 60 年以上も実践していましたが、しかし、彼は未だに凡夫 (puthujjana) でした。彼は凡夫でしたが、しかし、強く力のある止観の修行によって、60 年の間、彼には如何なる煩悩が起こる事はなく、しかも、彼は戒も清浄でしたから、彼は自分で自分を、阿羅漢果を得たのだと思っていました。

ある日、彼の弟子である法施阿羅漢が自分の部屋にいながら、心でこう考えました：「ウッカヴァリカ (Uccavalika) に住んでいる、我々の先生である大龍大長老は、最も究竟の沙門であるだろうか？」と。そのように観察してみると、彼は、彼の先生がいまだただの凡夫で、もしこのまま先生に注意を促さないでいたならば、先生は臨終の時も、凡夫のままである事を、知りました。その為、彼は、神通力で先生の所へ飛んで行き、先生に礼拝し、かつ弟子の義務を果たした後、先生の傍に座りました。大龍大長老は聞きました「法施、なぜ突然、私の所へやってきたのか？」法施阿羅漢は答えます「私は尊者に教えを乞いに来しました」大長老「どうぞお尋ねなさい。私の知っている事なら、すべて答えます」そして、彼は阿羅漢しか答える事の出来ない質問をし、大長老は、一つ一つ、躊躇する事無く、しっかりと答えました。

彼は先生を称賛して：「尊者、あなたの智慧は鋭敏です。あなたはいつ、このような境地に到達したのですか？」先生「60 年前」。彼はまた尋ねます「尊者、あなたは禪定を修行した事がありますか？」先生「禪定は簡単」法施「尊者、では、一頭の大象を出して下さい」大長老は、一頭の大きな白象を出しました。法施「尊者、今、この大白象に、尻尾を立てて、耳を外に向けて広げさせ、長い鼻を口に入れて、大きな、恐ろしい声で吼えながら、あなたに向かって来るようにして下さい」大長老は言われるままにしましたが、大きな白象が自分に向かって走って来るという、恐ろしい光景を見て、

大長老は飛び上がり、逃げようとしてしました。この時、煩悩を断じ尽くした法施阿羅漢は、先生の袈裟を掴んで言いました：「尊者、煩悩を断じ尽くした人が、いまだ怯懦しますか？」と。

この時、彼の先生は、自分がいまだ凡夫である事を理解しました。そして、彼は謙虚に法施阿羅漢に助けを求めました。法施阿羅漢は、「尊者、心配しないで下さい。私はあなたを助けに来たのですから」こうして、彼は先生の為に一種の業処を詳しく説明し、大長老はこの業処に納得した後、行禅用の専用路へ行こうとして、三歩歩いたところで、阿羅漢果を証悟したのでした。

《中部 Majjhima Nikāya》の註釈の中で、一つの物語が語られています：ある人が、年をとってから出家して比丘になりました。彼の戒師は、すでに阿羅漢果を証悟した、年若い青年比丘でした。彼は戒師と一緒に暮らしながら、戒師が阿羅漢である事を知りませんでした。ある日、彼は、村へ托鉢に行く途中、戒師に聞きました：「尊者、阿羅漢とは、どういう風なものですか？」と。戒師：「とても分かりにくいのです。ある人が年取って出家し、阿羅漢と一緒に暮らしているのですが、一緒に暮らしている人が阿羅漢だとは、知らないでいます」。戒師はそれとなく暗示しましたが、彼は彼の年若い戒師が阿羅漢である事に気が付く事はできませんでした。このように、誰が阿羅漢であるか、判別する事は容易ではありません。

一人の、真の聖者は、少欲、知足で謙虚であり、自分の証悟した内容を漏らす事は絶対にありません。もし、聖者が比丘又は比丘尼であった場合、仏陀に制定した戒・律により、彼（又は彼女）は、具足戒を得ていない人に、自己の証悟について語ってはいけない事になっています。具足戒を受けていない人というのは、サマネーラ、サマネーリーと在家居士です。また、大龍大長老の逸話から、誰かの証悟を確定するのは、非常に困難な事が分かります。こうした事から、自分の修行の成果を他人に教えない方が良いでしょう。もう一つ考慮しなければならないのは、ある人はあなたを信用しますが、ある人は信用しない、という事です。もし、あなたが真実、道果を証悟しているならば、あなたを信用しない人達は、重大な悪業を作った事になり、彼らに障害をもたらす事になります。この事から、聖道を証悟したという情報は、何らかの人々にとって、仏法への信頼の心を起こす事が出来るとしても、自分の修行の成果は、一つも、人に話さない方がよいのです。

問 10-2 もし修行者が誠実でなく、修行の経験について、実際の状況を報告しない時、そのような修行者には、何か損失がもたらされますか？

答 10-2 もし嘘をつき、出鱈目を言っているのならば、彼の戒行はすでに清浄ではありません。故に、彼は、いかなるジャーナ・道・果も証悟する事はできませんし、修行上の、目覚ましい進歩も望めません。もし、彼が明確に自覚していながら、ジャーナ・道・果を証悟していると詐称しているならば、これは非常に重い戒を犯した事になります。もし、この悪業が臨終の時に熟したならば、彼は地獄に落ちるでしょう。

仏教徒であるならば、我々は、自分の目標がどこにあるのかを、明確に知っていなければなりません。我々の目標は、生死輪廻から解脱する事であり、これは我々が得られる最大の利益です。ただ目標に到達した後にだけ、我々は、その他の人々に対して、自分が歩いてきた大道を導き、彼らに最大の利益を与える事が出来ます。故に、我々が自分を愛し、他人を愛するのであれば、我々は誠実でなければなりません。一人の、己自身を地獄に落とそうとしている人を、自分自身を愛している人だと言えるでしょうか？当然、違いますね。

然しながら、彼が前非を悔い改めて、誠実に、修行に精進するならば、彼もまた、ジャーナ・道・果を証悟する事はできます。

問 10-3 仏果を証悟できない人はいますか？

答 10-3 南伝仏教によると、いくつかの種類の人、仏果を証悟する事ができません。一番目は仏陀です。仏陀はすでに仏果を証悟している為に、再び仏果を証悟する事はできません。すでに、仏陀から授記を受けていて、未来において辟支仏

(paccekabuddha)、上級弟子と大弟子になる事が約束されている人は、仏果を証悟する事はできません。というのも、まさに仏陀が授記を与えたとおりに、それぞれが、辟支菩提、上級弟子菩提と大弟子菩提を証悟するからです。証悟した後は、二度と来世はありませんし、名色でもって十波羅蜜を实践する事はありません。次に、すでに何らかの道・果を証悟した人もまた、仏果を証悟する事はできません——どんなに低い道果——須陀洹の人であっても、です。須陀洹は最も多くて7回生死を繰り返せば、一切の煩惱を滅尽し、最後の生においては、臨終の時に般涅槃します。彼には、少なくとも四阿僧祇劫と十万大劫を使って十波羅蜜を蓄積する時間はありません。

普通弟子については、すでに仏陀から授記を受けているならば、彼らもまた、仏果を証悟する事はできません。というのも、彼らは必ず、仏陀の授記した通りに、普通弟子になるからです。しかしながら、いまだ仏陀から授記を受けていないならば、彼らは、菩薩道を修し、十波羅蜜を实践し、いつの日か、仏陀から菩薩になるという授記を得る

事ができるかもしれません。もし、あなたがそう願うならば、あなたはチャレンジしてみるといいですが、成功する確率は相当に小さいです。

問 10-4 どのようにして見、聞、覚、知を透視して、解脱に到達しますか？

答 10-4 もしあなたが、見、聞、覚、知を実践している時に、究竟名色法を照見でき、かつ、それらの無常・苦・無我を観ずる事ができたならば、あなたは解脱に到達する事ができます。

問 10-5 《中阿含經 Majjhima Agama》の中で、アーナンダ尊者は、身体を横たえようとした時に、阿羅漢果を証悟したとあります。その時、彼は、どのように名色法を観察したのでしょうか？

答 10-5 あなたは、アーナンダ尊者が、出家して比丘になった後、すぐに内・外・過去・未来・現在・劣っている・優れている・粗い・細かい・遠い・近い、の五蘊を分析できた事、縁起を修行し、かつ、それらの五蘊の因を照見でき、五蘊とそれらの因が無常・苦・無我であることを観じる事が出来た事を、覚えておいてください。そういう事が出来た上で、彼は、彼の最初の雨安居の時に、ブンナ尊者 (Mantānīputta Puṇṇa) の説法を聞いて、須陀洹果を証悟し、同時に四無碍解智を得ました。四無碍解智を証悟しようという人は、過去世において、観禅 (vipassanā) を修行して、行捨智の段階まで到達しておかねばなりません。

須陀洹道果を証悟した後、彼は引き続き、44 年もの長い間、観禅 (vipassanā) の修行をしました。彼が将に阿羅漢果を証悟しようとしていたその日の夜、彼は徹夜で行禅をし、特に、身体の 42 の部分に関する色法を無常・苦・無我と観ずる修行をしました。しかしながら、過度の精進の為、彼の定力は弱くなり、故に、彼は横になって、精進根と定根のバランスを取ろうとしました。彼が横になろうとした過程で、五根がバランスされて、身体が床に接触する前に、彼は阿羅漢果を証悟しました。あなたは、これは決して頓悟ではない事を理解しなければなりません。というのも、彼は初果須陀洹を証悟してから、44 年の時間をかけて、色々な方法、たとえば、名色法、五蘊法、十二因縁法などでもって、徹底的に名色を無常・苦・無我であると観じていたからです。

もし、修行者が、内部と外部の色名を無常・苦・無我であると観じ、かつ観智が熟したならば、もうすでに、道果を証悟する間際にいるわけであり、ただ、自分の、観じ

るのが好きな法と相を觀じればよいだけです。たとえば、ただ色法を無常・苦・無我であると觀じるだけで、十分に道果を証悟する事ができます。しかしながら、未だ徹底的に名色を無常・苦・無我として觀じる事ができないのであれば、ただ一種類の法の、無常・苦・無我を觀察する事だけによって、何らかの道果を証悟しようとしても、それはできません。

問 10-6 捨心觀を基礎にして、無色界定を修行する事はできますか？

答 10-6 出来ません。無色界定に到達したければ、先に、遍禪の修行をして、色界第四禪に到達しておかねばなりません。たとえば、地遍を修行して第四禪にまで到達しておき、その第四禪から出定後、無辺虛空に遍滿する地遍似相を取り除く必要があります。地遍似相を取り除いた後、無辺の虛空だけが残りますが、こうして初めて、あなたは空無辺處定の修行が出来ます。捨心觀は、有情の衆生を対象としている為、捨心觀には取り除くべき遍處相がなく、又、無辺の虛空を得る事もできないので、捨心觀を基礎にして無色界定を修行する事はできません。

問 10-7 四界分別觀を修行した後でないと、名色法を分析できないと言いますが、この事は、何の經、論に書かれていますか？

答 10-7 多くの經、またそれらの註釈の中でこの事は書かれています。たとえば、《中部 Majjhima Nikāya》の中の《大牧牛者經 Mahāgopālaka Sutta》及び《相應部 Saṃyutta Nikāya》の《不遍知經 Apariññana Sutta》です。色業處の修行方法については、簡略的な修行方法は《大念處經 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta》にあり、詳細な修行方法は《中部 Majjhima Nikāya》の《大象跡經 Mahāhattipadopama Sutta》、《大教誡羅候羅經 Mahārahulovāda Sutta》、《界分別經 Dhātuvibhaṅga Sutta》及び《アビダンマ論藏 Abhidhamma Piṭaka》の中の《分別論 Vibhaṅga》の《界分別 Dhātuvibhaṅga》に書かれています。

二種類の修行者がいます：純觀行者 (suddha-vipassanā-yānika) と止行者 (samatha-yānika) です。

止行者は、先に何らかのジャーナを証して、これによって心清淨を達成します。彼が更に進んで見清淨の修行をしたいと思うとき、非想非非想處を除く何らかのジャーナに入る必要があります。出定後、尋、伺等の禪支と、禪心に相應するすべての心所を觀

照します。それらの各々の特徴、作用、現状、近因にそって、それらの識別をしなければなりません。彼は止禪の修行をして、すでに五禪支を識別した経験があるので、彼は、これらの心所を照見する事ができます。

次に、彼はこれらの名法が依存する心所依処色、心所依処色が依存する四大、およびそこに存在するその他の種類の所造色を照見しなければなりません。同様に、彼は、それらの各々の特徴、作用、現状及び近因を識別しなければなりません。

次に、彼が五門心路過程を觀照する前、先に色業処を修行しておかねばなりません。色業処を修行したことがなければ、修行者は、五門心路過程を觀照する事はできません。というのも、彼は眼識、耳識などが依存する眼淨色、耳淨色などを照見する事ができないので、五門心路過程も照見できないのです。

しかしながら、止行者が、先に名法を觀照するのが嫌で、色法を先に觀照したいのであれば、彼は純觀行者と同じ方法を取ることになります。《清淨道論・第 18 品》の中で、純觀行者が心清淨を育成する方法は、以下のように書かれています。

「純觀行者、または止行者が、名法の照見からではなく、色法を照見する事から觀禪 (vipassanā) を始めたいのであれば、第 11 品の中で四大を定義している部分に述べられている諸々の方法の中の一種類を選んで、簡略的に又は詳細に四大を識別しなければならない」。

《清淨道論》のこれらの指示に従えば、いかなるジャーナ的基础も有しないまま、直接觀禪 (vipassanā) の修行をしたい人は、先に簡略法、または詳細法、または簡略法と詳細法の二つともを採用して、四大を識別しなければなりません。すでに、なんらかの禪定を証しているか、またはすべての、八種類の定を証している人で、色業処から觀禪 (vipassanā) の修行を始めたい人、彼も同じくこのように修行しなければなりません。

色業処と名業処については、《中部》の註釈及び《アビダンマ論》註釈の二冊目において、以下のような記載があります：

「この二種類の内、色業処とは、簡略法又は詳細法によって四大を識別するものである」

註釈の中で書かれている、色業処の觀禪 (vipassanā) をどのようにするのかというこれらの指導内容は、仏陀が、純觀行者または先に色業処を修行したい止行者が、簡略的または詳細に四大を識別する事から始めるようにと指導した事を表しています。もし、修行者が仏陀の教えた方法で修行するならば、彼の修行は、最も利益のある結果を生じる事でしょう。

ここで、我々は、注釈は、覚音論師が書いたものではない事を理解しなければなりません。彼は、ただ、注釈をスリランカのシンハラ語からパーリ語に翻訳しただけなのです。勿論、いくつかの註釈は、疑いもなく後世の論師が書いたものですが、しかし、注釈の大部分は仏陀の時代から伝承されてきたものです。仏陀の時代、当たり前の風景として：簡潔な法話を聞いた後、比丘の何人かは、法の意味がよく理解できないので、その為、彼らは仏陀、またはシャーリプトラ、モッガラーナなどの阿羅漢、又はアーナンダ尊者などに会いに行き、彼らに詳細な説明をしてくれるように求めました。これらの解釈は、500の阿羅漢が参加した第一次結集の中に、雜藏 (Pakiṇṇka Desana) として結集されましたが、又の名を根本註釈 (Mūla- Aṭṭhakathā) と言います。スリランカにおいて布教の責を負ったマヒンダ阿羅漢 (arahant Mahinda) は、それをスリランカにもたらしましたが、彼は後世の人々がパーリ語のままでは、この註釈を保存する事ができないであろう事を知って、それらをシンハラ語に翻訳し、大註釈 (Mahā- Aṭṭhakathā) と名付けました。覚音論師の時代になって、ある種の人々が、仏陀の教えはパーリ語で研究するべきだという考えを持っていた為、覚音論師は、すべての註釈をパーリ語に戻すために、翻訳したのです。

四部の註釈の、その一部毎の、その序言の中で、覚音論師は下記のような結論を述べています：「私が今、翻訳しようとしている註釈の、その主旨は、微妙で非常に優れている、長部などの聖典の意味・概念であり、これは仏陀及び仏陀と類似した資格の人が詳細に解説したものである。仏陀と同類の資格を持つ人とは、シャーリプトラ尊者と、その他の、経の説明が出来る、仏陀の弟子を指す。これらの註釈は、第一次聖典結集の時に詠じられたものであり、第二次と第三次聖典結集の時にも、再度詠じられたものである。それらは、マヒンダ阿羅漢によって、スリランカにもたらされ、スリランカ島に住む人々の利益の為に、スリランカの言葉に翻訳された。私は大寺 (Anurādhapura にあった) の長老達の観点に同調し、これらの註釈をスリランカの言葉から聖典と一致し、荘重で純粋で瑕疵のない言語に戻すための翻訳をなす」と。

《清浄道論》の中で、自分の考えを述べた部分は、ただ一か所だけ出てきます。彼は：「我々の、その事柄に対する決定は以下の通りである」と言っています (清浄道論・第13品・第123行～何版か不明)。《中部 Majjhima Nikāya》の註釈の中では、やはり一度だけ自論を述べています：「古代の尊者達は、このような観点を述べていないけれども、この点に関しては、これは私個人の見解である」 (中部・I・28～同左)。このように、非常に稀な例として、彼個人の観点が述べられています。《中部 Dīgha Nikāya・567-8》の註釈において、彼は：「私の見解は最も威信のないものであり、経に書かれた道筋・内容と合致する時にだけ受け入れるべきだ」と述べています。(長部・567-8) この事から、彼は決して自分の註釈を書いた訳ではない事が分かります。

ある種の人々は覚音論師を批判しますが、それは間違いです。彼はただ、古代から伝承された註釈を翻訳したにすぎません。たとえば、《清浄道論》の中の《説縁起品》は、完全に《迷惑氷消 Sammohavinodanī》の翻訳であり、《迷惑氷消》自体は、《大註釈》の中の一部分であり、それは仏陀の多くの経（たとえば、《因縁相応 Nīdāna Saṃyutta》の全編）の中の、縁起法の教えに関する註釈なのです。多くの経の中で、仏陀は、過去世の因が現世の果となる事を教えています。たとえば、過去世の無明、渴愛、取、行、業が現世の五蘊を作る、などという事です。仏陀は、又、現世の因が、来世の果を作る事も教えました。もし、あなたが縁起の教えを認めないならば、問題が発生します。というのも、それでは、あなたは、仏陀が意義のない話をした、または嘘をついたという事を主張している事になります。

また、縁起の教えが間違いであるならば、あなたは仏に成る為に波羅蜜を積む必要はないのです。どうしてか？縁起の教えを否定する事は、過去世の因が現世の果を作れるという（法則を）否定しているからです。もしそのようであるならば、過去世の原因は、あなたの現世に影響を及ぼすことは出来ない事になり、そうなれば、あなたが過去世でなした善業は全くの無駄という事になります。その上、現世の因があなたの来世を形作るものでなければ、あなたは欲望のままに生きて、殺生、偷盗、邪淫等の罪悪を行っても、来世において悪道に落ちて苦しむ危険性を心配しなくてもよい事になります。一切は、ただその時の運によって生じるのであれば、仏になる為に、少なくとも四阿僧祇劫と十万大劫を経て十波羅蜜を円満する必要もなくなります。というのも、あなたがなした波羅蜜は全部無駄・無効になるからです。

然しながら、これは一種の、非常に重大な邪見であり、無作用見 (akiriya-ditṭhi) といいます。ある種の人々は、論争して、彼らも因果の作用を観照する事ができると言います・・・たとえば、食べすぎは因、消化不良は果である、と。しかしながら、仏陀には、このような因果の教えはありません。というのも、一般の正常な人々は、皆この種の道理を知っているからです。彼らは自分の胸に聞くべきです「何がこの生で、人間として生まれてきた業因であるか？」と。まさか彼らはその業因もまた、今生で作られたものだとも言うのでしょうか？当然そうではありません。

然しながら、もし彼らが今生に人間として生まれた業因は、今生で生じたものだと言い張るならば、彼らは善業をなし、その後に天神に生まれたいと発願すればよい。もし、現在の業因が現在の果報を生じさせる事が出来るならば、彼は、今すぐにでも天神になる事が出来るでしょう。しかし、彼は、その善業で、今すぐに天神に生まれ変わるという事は出来ないのです。どうしてか？今生で人間として生まれる事ができた業因は、過去のある一つの生からきたものだからです。

このように、縁起の教えは、想像から生まれたものではない事がはっきりしており、
覚音論師が（自分の考えを）混入させたという批判は、間違っています。我々は、誠意
のこもった尊敬の心で、これらの註釈に対応しなければなりません。というのも、それ
らは、仏陀と多くの大阿羅漢が残した教えだからです。

問 10-8 仏陀も「夢」を見ますか？夢を見るとして、それは正念ですか？

答 10-8 仏陀と辟支仏を含む、すべての阿羅漢は夢を見ません。というのも、彼ら
はすでに、すべての迷いと幻想を取り除いたからです。パーリ聖典の中で、これは
pahīnavipallasattā（顛倒夢想からの遠離）と言います。

問 10-9 欲界、色界、無色界の各種の善心を持つ人が、もし、人間社会に生まれ たいと思った場合、発願する必要はありますか？

答 10-9 必要ありません。もし人間社会に生まれたいと欲するならば、彼は欲界の
善業に依る必要があります。ただ、この善業は、彼の臨終の時に熟していなければなり
ません。人として生まれたいと発願するかどうかは別にして、人としての生に対して執
着があるならば、彼の欲界善業は、自然の法則に従って、果報を生じます。そして、臨
終の時に、何か一種の色界禅または無色界定に入るならば、彼は業果の法則に従って、
自然に色界又は無色界に生まれます。



第11章

問 11-1 以前、禪師の法話で、我々の菩薩が、過去世において獅子王に生まれた時、一羽の兎が夢の中で、枝から落ちてきた果実にびっくりして、世界の末日が来ると思い、森の中のすべての野獣に恐怖をもたらしました。獅子王は、一つずつ調査して行き、最後にこれは誤解の拡散したものだと判断しました。私は好奇心からお聞きしますが、人と人とでさえも、言語上の問題があって通じ合えない事があるのに、どうして、異なる種類の動物の間で、話が通じたのでしょうか？禪師、ご説明をお願いします。

答 11-1 私が思うに、それは菩薩の波羅蜜の関係で、他の動物達と意志の疎通ができたのではないのでしょうか。たとえば、仏陀は説法をする時、ただ一種類の言語しか使いませんでしたが、しかし、インド全体の、それぞれ異なる方言を話す人々もまた、仏陀が何を話しているかを、はっきりと理解した、という事です。

問 11-2 白遍の修行をする時、頭蓋骨の白色を対象に取りますが、それは相を取るのに便利な以外に、他に意味がありますか？

答 11-2 実際は、私は白い花、白い石、白い布等の白色を白遍の修行の対象にしています。このように、どのような白い物でも、白遍の修行をする時の対象にする事はできます。

問 11-3 どのようにすれば、自己と外部環境への気づきを保ち、明瞭に目覚めた状態でいられますか？

答 11-3 自己と外部環境への気づきを保ち、明瞭に目覚めた状態でいられる為には、あなたは四念処を修行しなければなりません。

四念処とは、一、身念処。二、受念処。三、心念処。四、法念処です。

身念処は、止禅と観禅（vipassanā）を含みます。そして、その他三種類の念処は、純粹に観禅（vipassanā）に属します。

あなたが安般念を修行する時、あなたは身念処を修行しています。もしあなたが誠実で尊敬の念でもって、絶え間なく修行する事が出来たならば、あなたの正念はますます

す強くなり、定力はますます深くなり、そして、あなたの心は、非常に静かで、目覚めた状態になります。

修行が観禪（vipassanā）まで来たとき、あなたは内部と外部の名色及びそれらの因をはっきりと見る事ができます。言い換えれば、あなたははっきりと、内部と外部の身・受・心・法を観照する事ができます。故に、もし、自分自身及び外部の環境に対して気づきと覚醒を保持したいのであれば、あなたは強くて力のある定力を育成するよう努力し、観禪（vipassanā）の修行まで進めるようにします。もしあなたが阿羅漢果を証悟する事ができるならば、それが最も好ましいです。というのも、阿羅漢は、覚醒と正念を絶える事なく保持しているからです。

問 11-4 禅師、自分が有分心に落ちた事をどうやって検査しますか？有分に落ちないようにするには、どうしたらいいですか？

答 11-4 二つの心路過程の間には、多くの有分心が生起したり滅したりしています。今この時、あなたは私の法話を聞いていますが、多くの有分心があなたの心の中に生じたり滅したりしています。これは自然な現象です。普通の人には、有分心に気づく事はできません。というのも、あなた方の定力が非常に弱いからです。しかし、あなた方が定力を近行定にまで育成する事が出来たならば、彼らの心が、ある時には、有分に落ちるという事を、理解できます。その時、彼らは、まるで自分が何も知らないという感覚を味わいます。

そうはいつでも、彼らはやはり、有分心を見る事はできません。というのも、有分心の対象は、前世臨死速行心が縁に取った対象であるからです。彼らが縁起法の修行を開始し、かつ、前世の臨死速行心及びその対象を照見できた時、彼らは初めて、有分心を判別する事ができるのです。

問 11-5 私は以前、人に聞かれて非常に困ってしまいました。禅師、小さな問題なのですが・・・仏像には髪の毛があるのに、どうして我々出家者は頭を剃るのですか？

答 11-5 我々の菩薩の最後の一生において、彼がアノーマー河（the Anomā River）の川岸で出家した時、彼は自分の頭髮を、二本の指の幅の長さまで切り落しま

した。その時以来、彼の頭髪はずっと二本の指の幅の長さを維持して、それ以上長くなる事も、短くなる事ありませんでした。

仏陀は、比丘と比丘尼に、最も長く伸ばして、二本の指の幅の長さまでは伸ばしてよいと許可しました。もし頭髪を、二本の指の幅より長く伸ばしたならば、突吉羅罪（*dukkata* 悪作罪）になります。故に、もしあなたがそうしたいのであれば、あなたの頭髪を指二本の幅に保ってみてください。

問 11-6 誰でも禅の修行ができますか？禅の修行が出来ない人はいるのではありませんか？ある種の人々は、とても長く禅の修行をしていて、非常に長い時間を経てもなお、禅相が生じないという事がありますか？これは、業障が重いためですか、それとも、その他の事柄が原因ですか？

答 11-6 禅の修行は、誰でもできます。しかしながら、ある種の人々は、どうしても禅相をえる事ができません。これは、彼らの過去の業障、または精進が足りない、または善知識の所へ行って指導を乞わない、又は方法を間違っているなどの原因があるでしょう。また同時にいくつかの原因が重複しているかも知れません。

問 11-7 ある一人の比丘が、還俗の儀式を行ったにもかかわらず、依然として比丘の振りをしています。禅師、在家居士が、すでに還俗の儀式を済ませた比丘に供養をしたとして、どのような功德がありますか？このようなインチキ比丘が、他人を剃髪・得度させ、かつ比丘戒を授けたならば、将来、彼はどのような果報を受けますか？

答 11-7 《布施分別経 *Dakkhinaṇḍa Sutta*》によると、布施を受け取るのが一匹の動物であっても、あるいは道德のない人であっても、布施をした人は、その布施の中から、功德を得る事はできます。しかしながら、このような功德は、あまり優れているとは言い難いです。というのも、この布施を受け取る側によって、浄化される事がないからです。

もし比丘が、還俗した後でも、袈裟を着て、比丘であると言うならば、それは一人の賊なのです。というのも、彼は、在家居士が出家の為に供養した四種類の必需品（四事供養）を騙し取っているからです。仏陀の制定した戒律によると、彼は「賊住」の人

(十波羅夷の中の一つ)と呼ばれ、この人生の中では、二度とふたたび出家して比丘となる事はできません。

問 11-8 ある人々は、涅槃の事を、断滅論に近いと疑っています。禅師、涅槃と断滅論の違いについて説明して下さい。

答 11-8 断滅論とは：なんらの業因を作らなくても、人が死亡すると滅尽に到達するという考えです。反対に、仏陀の教えは、因があって初めて果がある；このような因であるから、果もまたこのようである、と（いうものです）。たとえば、無明・渴愛・取・行・業などというこれらの因がある事によって、果報としての五蘊が生じるのです。仏陀はまた、このように教えています：因がなければ果もない、と。たとえば、無明・渴愛・取・行・業のすべてが、阿羅漢によって滅し去られた時、果報としての五蘊は、二度と生起する事はありません。このように、涅槃の教えは中道であり、それは自然の定理、因果相生の法則を示しています。ある種の人々は：無明・渴愛・取・行などの因を滅し去ったとしても、いわゆる涅槃と言われるものはないと考えています。そうであれば、実際には、彼自身は、常見の人であると言えるでしょう。

問 11-9 仏陀は菩提樹の下で仏位を証悟し、同時に阿羅漢になりました。彼は初果の証悟から始めて、四果まで進む必要がありませんでした。仏陀の弟子で、前三種の果位を証悟する必要がなく、直接阿羅漢を証悟した人はいますか？

答 11-9 南伝仏教に基づけば、事実は、あなたの言う通りではありません。我々の菩薩は、四道と四果を証悟する事を通して、仏果を得ました。彼は一席の瞑想の座において、四道と四果を証しましたが、二種類の道の間で、いくつかの観智が生起しただけです。すべての、阿羅漢を証悟する人は、必ず四道と四果を経なければなりません。このように、如何なる弟子であろうとも、前三種の道果を証悟しないで、直接阿羅漢を証悟する事はできません。

問 11-10 世俗諦に通じていない為、それが真実諦を修行し学ぶときの障礙になる事があります。これらの障礙は、どのように解決すればよいでしょうか？

答 11-10 仏陀は：「定力のある比丘は、諸法を如実知見することができる」と言っています。故に、究竟の真理を照見したいならば、あなたは善知識の指導の下に修行

して、定力を育成する必要があります。

ここで私は、シューリーハンドク尊者 (Venerable Cūḷapanthaka) の物語をしましょう。出家した後、シューリーハンドク尊者は、彼の兄であるマハーパンダカ阿羅漢 (arahant Mahāpanthaka) の指導の下で、修行していました。しかしながら、雨安居の全部の時間をかけても、彼はただ四つの句でできた偈さえも覚える事ができませんでした。彼がこのような物覚えの悪い馬鹿である原因は、過去世の中、カッサバ仏 (Kassapa Buddha) の時代、シューリーハンドクは、博学で、かつ仏法を教える事のできる比丘でした。ある時、彼は、彼について学んでいた一人の比丘を愚鈍であると、嘲笑しました。この比丘は、先生の嘲笑を受けて、恥ずかしく思い、学び続ける自信をなくしました。この悪業によって、シューリーハンドクは幾度の世においても、馬鹿な人間として生まれました。そして、自己の最後の生において、シューリーハンドクとして生まれましたが、出家するやいなや、彼は突然物覚えが悪くなってしまいました。こうして、意外にも、彼の身に、下の一句を覚えると、上の一句を忘れるという状況が生まれました。

彼の兄、マハーパンダカは、彼がいかなる道果をも証悟できないと考えて、還俗するように言いました。この、人の気持ちをなえさせる兄の命令を聞いて、シューリーハンドクは、悲しくなって、泣き始めました。

その時、仏陀は、名医ジヴァカ (Jivaka) が供養したマンゴー園僧院にいました。仏陀は、シューリーハンドクの困惑を見、また、彼が仏陀の指導の下で、解脱を証悟するであろうと知りました。それで仏陀はシューリーハンドクの傍に行き、尋ねました「我が子、シューリーハンドク。君は何を泣いているのですか?」。シューリーハンドクは、「世尊、私の兄が、私を追い出そうとしているのです」。「我が子、シューリーハンドク、君の兄は、衆生の意向と機根を、明らかにする能力を持っている訳ではない。君には仏陀の指導が必要だ」これらの、シューリーハンドクを励ます言葉を言った後、仏陀は神通力で、一枚の清潔な布を出してきて、シューリーハンドクに渡してこう言いました「我が子、シューリーハンドク。手でこの布を持って、『rajo haraṇaṃ, rajo haraṇaṃ—この布は汚れやすい、この布は汚れやすい』と唱えなさい。君はこうに修行しなさい」と。

シューリーハンドクは座って、仏陀から貰った布を手で触りながら、うたいました「この布は汚れやすい、この布は汚れやすい」。このようにして、彼が何度かこすっていると、その布は汚れ始めました。彼はこすり続け、その布はどんどん汚れて、雑巾のようになりました。彼の智慧が熟す時が来ました。消失と壊滅の法則が彼の心の中に起

こり、彼は思惟しました：「この布は、もともとは清潔で綺麗だった。ただ、私の身体と接触する事によって、真っ黒になってしまった。私の心もまた、この布と同じで、干渉を受ける前なら、私の心はもともと清らかなのだ。しかし、貪・瞋恚・痴などの不善心所と接触する事によって、私の心は汚れてしまった」。このように自分自身を思惟した後、彼は更に定力を育成し、四種類の色界禪を証しました。これらのジャーナを基礎にして、彼は観禪（vipassanā）の修行に取り組み、その後に阿羅漢果を証悟し、同時に四無碍解智と六神通を得ました。

シューリーハンドク尊者の物語から、我々は、物覚えの悪い馬鹿な人間は、優れている何らかの成果を成就する事ができない、と思っはいけない、という事が分かります。

問 11-11 仏陀はシューリーハンドクに「掃除、掃除」と唱えるように指導し、彼は阿羅漢果を証悟しました。これはどういう事でしょうか？「掃除」が彼の業処ですか？「掃除」と唱えるだけで、四禪八定の修行に成功したり、又、初果から四果までの証悟に、成功する事ができるのでしょうか？

答 11-11 南伝經典によると、シューリーハンドク尊者は、「掃除」と唱えたのではなくて、先ほど私が説明したように「汚れやすい（原文＝容易遭到汚染）」と唱えたのです。

過去のある生において、シューリーハンドクは国王に生まれました。ある日、市内を巡視している時、彼の額から汗が吹き出しました。その時彼は、綺麗な布で汗を拭き、その布を汚したのです。国王は一人ごちて：「この不浄なる身体が原因で、この綺麗な布を汚してしまった。この布は本来あった清浄なる性質を失ってしまった。有為法とは無常なり！」このように、彼は無常の印象（anicca-sañña 無常想）を得ました。故に、シューリーハンドク尊者についていえば「汚れやすい」という法門は、彼が阿羅漢果を証悟するための、強力な助縁なのです。仏陀が彼の過去世における善行を見た事、また、その善行に適合する対象に專注する修行に取り組む事を勧める為、仏陀は一枚の綺麗な布を渡したのです。

シューリーハンドク尊者は、すでに十万劫の長きに亘って波羅蜜を積んでいました：彼の多くの過去生において、いつも三蔵の典籍の研究をし、観禪（vipassanā）の修行をして行捨智の段階まで到達していました。これは、四無碍解智及び六神通を証悟しようとする阿羅漢にとっては、必ず具備していかなければならない前提条件です。彼は、

彼の最後の一生の中で、布が汚れていくのを見て、即刻、有為法の無常なる本質を領悟、了解する事ができ、かつ、有為法の苦と無我の本質も領悟、了解する事ができました。彼は、これによって阿羅漢果を証したのです。

問 11-12 このように言う人がいます：禅の修行をする前に、福德を積んでおかなければならない。そうでなければ、多くの困難に会うのだ、と。これは真実でしょうか？

答 11-12 ここで言っている「福德」が、過去生の中で行われた福德であれば、この言葉は真実です。二つの種があります：智慧（vijja 明）の種と善行（carana 行）の種です。善行の種とは、布施、持戒、禅定の修行など等で、過去世において積んだ善行の種は、今生において、良い父母に恵まれる、よい友達、よい指導者に会う、そして、仏陀の教えを聞くことができる、です。智慧の種は、四界分別觀、色業処、名業処、縁起及び觀禅（vipassanā）の修行を指します。過去世において積み重ねた智慧の種は、今生においてあなたが仏法を明らかにできるようになりますが、特に、四聖諦が明らかになります。

もし、人が善行の種を具備していながら、しかし、智慧の種を欠いている時、彼は仏陀の教法に出会う事が出来ても、仏法を徹底的に理解する事はできません。それは、足はあるけれど、目が悪い人のようです。たとえば、仏陀の時代に、真諦（saccaka）という名の弁論家がありました。仏陀は彼の為に、二部の長編の経を述べましたが、彼は如何なる道果も証悟する事ができませんでした。彼は心では、仏陀がいう所の五蘊は無常で無我であるという事は認めましたが、口頭では認めませんでした。仏陀は、彼がいかなる道果も証悟する事ができないことは分かっていたましたが、しかし、やはり彼の為に二部の長い経を教えました。

というのも、仏陀は、彼が智慧の種を獲得した後、まさに仏陀が般涅槃した後、約 400 年後にスリランカに生まれ、一人の、名を大黒護仏（Mahākālabuddharakkhita）という、大長老になり、その時点で阿羅漢果を証悟する事を、予見したからです。もし、一人の人が智慧の種を具備しながら、善行の種を欠いているとしても、その人は、仏法にあえば、仏法を理解できます。しかし、このような人は、仏法に出会う事が非常に難しいのです。それはまるで、鋭い視力をもっていながら、両足のない人のようです。

たとえば、アジャセ王（King Ajatasattu）は、もともとは、十分な善根を具備していて、仏陀の開示した《沙門果經 Sammaññaphala Sutta》を聞いたときに、須

陀洹道果を証悟する事ができたのです。しかし、彼は道果を証悟する事ができませんでした。というのも、彼は自分の父母を殺害する前に、仏陀に出会う事ができなかったからです。このように、善行の種が欠けている為、彼は適切な時に仏陀に会う事ができませんでした。同様に、仏陀の時代の事です、ある時、仏陀は年老いた乞食の夫婦を見て、微笑しました。アーナンダ尊者は、仏陀がなぜ微笑したのか尋ねました。仏陀は：「あの乞食の夫婦は、夫の名を大財長者子(the son of Mahādhanaṣeṭṭhi)といい、もし、彼らが若いうちから仏法の修行をしていたならば、夫は阿羅漢果を証悟し、妻は阿那含道果を証悟していたでしょう。もし彼らが中年の時に仏法の修行をしたならば、夫は阿那含道果を証悟し、妻は斯陀含道果を証悟していたでしょう。

もし彼らが晩年の始めに修行していたならば、夫は斯陀含道果を証悟し、妻は須陀洹道果を証悟したでしょう。しかし、彼らはずっと乞食に身を落としたまま流浪し、今では、年を取りすぎて、また体も弱くなり、仏法の修行はできないのです。彼らは、仏法の修行をする機会を失い、今となっては、如何なる道果も証悟する事ができないのです。故に、善行と智慧を同時に具備するのが最も重要なのです。このようであってこそ、仏陀の教法に出会う事ができ、また、仏法を明らかにする事ができるのです。

今生で作った福德については、先ほどの講義で説明した通り、今生で阿羅漢を証悟する事のできる人にとっては、今生でなす福德は重要ではありません。彼らは戒・定・慧の三学に専注・修行し、阿羅漢果を証悟する為に努力しなければなりません。今生で成した福德は、彼らにとっては、来世の利益にはなりません。というのも、彼らはもう二度と生死輪廻をしないからです。しかしながら、未だ生死輪廻をしなければならない人にとっては、今生でなす福德は、非常に重要ではあります。

問 11-13 ある老比丘尼が、よく信者にこう言います「あなたが以前墮胎した嬰兒の靈魂があなたについている、あなたの累劫の仇、債権者があなたについている、それらがあなたの障礙になっていて、故に、あなたの事業は失敗し、病気になる、家庭は不和で、喧嘩が絶えず、あなたは癌になるでしょう、と。禪師、墮胎された嬰兒や、累劫の仇や債権者は、24 時間自分についていて、報復しようとするものなのでしょうか？」

答 11-13 仏陀は言いました：「子宮の中で死んだ子供は、生まれてくる子供より安全です。一人の嬰兒が子宮の中で死んだならば、彼の臨終の、その時に熟した業によって、彼は五道の内の一つに生まれ変わります。もし、地獄道、畜生道、人道または天界に生まれたならば、自分の過去の母親と一緒にいる事はできません。もし彼が餓鬼道

に生まれた場合、絶対的な可能性としては、彼は非常に大きな痛苦に見舞われるので、過去の母親と一緒にいる事はできません。ただ、ある種の鬼（＝亡霊）だけが、母親と一緒にいる、という可能性はあります。ただ、どの嬰兒がこのような状況であるか、という判断は非常に難しいのです。それにもし母親と一緒にあったとしても、母親にそれほどひどい事はしないでしょう。たまに脅してみるか、または不快な匂いをさせるだけです。ですから母親は、怖がる必要はありません。

母親が理解しなければならないのは：自分はすでに悪業を一つなしたという事です。というのも、堕胎は殺人だからです。もし、この悪業が彼女の臨終の時に熟したならば、彼女は四悪道の内の一つに落ちるでしょう。しかしながら、もうすでに過去となった事柄に対して、泣いてもどうにもなりません。もうすでにしてしまった事柄は、誰もその業を取り除く事はできません。彼女がしなければならないことは、二度とふたたびこのような悪業をなさない、という事です。もし彼女が、あらゆる悪業から遠ざかる事ができ、善業のみを実践するならば、それが一番いいでしょう。彼女は布施をし、五戒を守り、さらに止禅と観禅(vipassana)の修行が出来るならば、もっといいでしょう。

もしこれらの善業の一つが、彼女の臨終の時に熟したならば、彼女は善道に生まれ変わります。もし、須陀洹道果を証悟する事ができたならば、彼女は永遠に悪道には生まれません。今生において、五種類の無間業の中のどれかを一種でもなした事がないのであれば、彼女は聖果を証悟する可能性も残されています。五間業とは：父親殺し、母親殺し、阿羅漢の殺害、生きている仏陀に血を流させる、和合のサンガを分裂させる、です。ともて明らかな例としては、アングリマーラ (Venerable Āṅgulimāla) 尊者です。彼は在家の時に多くの人々を殺しましたが、出家して比丘になった後、阿羅漢果を証悟する事ができました。このことから、以前、堕胎した事のある母親は、この事で二度とふたたび憂慮しないようにして下さい。というのも、そのようにしても、日常生活に何ら益はないからです。反対に、彼女は生きている間の時間を使って、善業をなすよう努力するべきです。



第12章

問 12-1 ある一人の老比丘尼がよく信徒にこう言います「あなたが癌になったのは、多くの生、多くの劫における、仇・債権者があなたに付いているから。あなたは 30 万台湾ドルを持ってきなさい。私が消災超度、梁皇宝懺してあげます。そうすれば、あなたの癌は自然に治るでしょう。禅師、南伝の仏典では、このような、比丘・比丘尼が信徒からお金を貰って、信者の癌や死病を治すというようなことがありますか？

答 12-1 南伝の仏典には、この種の記載はありません。

問 12-2 ある一人の老比丘尼がよく信者にこう言います：あなたの方の家のドアの方位が悪くて、向かいの家の壁に（悪気が）ぶつかっている、殺気がある、あなた方は早く引っ越しした方がいい、でないと厄運が来る、子供たちが病気になる、商売は失敗する、と。禅師、南伝の経や律に、比丘や比丘尼に、信徒の方位、風水を見なさいという記載はありますか？

答 12-2 南伝の仏典には、この種の記載はありません。問 12-3 ある一人の老比丘尼が信徒の家に行き、客間に祖先の遺影があるのを見て、信徒に言いました：あなたの家の先祖の遺影の目が、ぐるぐる回っている。客間には先祖の遺影を飾ってはいけない。先祖は遺影に付いていて、次の生に生まれ変わろうとしない。

禅師、亡くなった先祖は、本当に遺影に付いているものですか？鬼道の衆生（＝餓鬼・亡霊等）は、一体どこに住んでいるのですか？

鬼道の衆生は、必ず自分の子孫の家にいるものですか？

ある一人の老比丘尼は、よく信徒にこう言います：私がお墓の傍、お寺の納骨堂の傍を通ると、必ずなにがしかの鬼が私について家まで来て、私に救度してほしいといいます、と。

禅師、お墓や納骨堂には、鬼道の衆生がいるもののでしょうか？どの衆生も死んだ後、遺灰、遺体に執着して、皆、鬼（＝餓鬼・亡霊等。以下同様）になるもののでしょうか？

答 12-3 仏陀の教えでは、衆生は生死輪廻の中で流転しています。業果の法則に照らせば、いまだ阿羅漢果を証悟していないならば、臨終の時に熟す業によって、次にどこに生まれるかが、決まります。もし臨終の時に善業が熟せば、彼は善道に生まれます：すなわち、人道又は天界です。もし臨終の時に悪業が熟したならば、彼は地獄、餓鬼、畜生という、悪道の中の一つに生まれるでしょう。故に、どの衆生も死後、自分の遺骨又は遺体に執着して鬼になるという言い方は、仏陀の教えに反しています。実際、こういう言い方は、一種の宿命論邪見です。もし、この言い方が正しいのであれば、仏陀の教えた業果の法則は、間違いだという事になります。

上に述べた業果の法則について、我々のはっきりと知ることができます：すべての死者が、皆自分の子孫の家に付くわけではありません。どうしてか？もし彼が天界に生まれたら、その人は天界に住み、もし人道に生まれたら、来世の母親の子宮にいるか、またはその家にいます。もし彼が地獄道または畜生道に生まれたならば、同じ理屈になります。鬼道の衆生についていえば、彼らは自分の業に従って、世界のどこかの片隅に住んでいます。故に、鬼道に生まれたならば、自分の業に従って、彼はどこかの場所で苦を受けます。以前の家に居つづけるという状況はとても少ないです。

仏陀の時代、ある一人の女性が、自分の身体に非常に執着しました。彼女は死後、自分の遺体に住む鬼（＝幽霊）になりました。ある一人の比丘が、お墓にいるこの遺体をみて、糞掃衣にする為に、遺体の布を持ち去りました。この鬼は、その執着心によって、自分の死体を立たせ、比丘について僧院まで来ました。比丘は僧院に来ると、自分の部屋に入り、ドアを締めました。一緒に入る事の出来なかった死体は、ドアの前で倒れてしまいました。このような、前世の所有物に住みたいが為に、遺体に住む鬼に生まれ変わるというのは、非常に珍しい例になります。

問 12-4 ある一人の比丘尼が、自分では禪の修行者だといい、よく信徒に、座禪中に鬼（＝亡霊・幽霊等。以下同様）が自分の所へやってくる、と言います。

禪師、修行者はどのような境地まで修行したならば、鬼が来て済度してくれと頼みに来ますか？修行者は、天眼通を持って初めて、鬼道の衆生を見る事ができるのではないですか？

答 12-4 鬼道にいるのは、非常に下等な種類の衆生で、我々は彼らに何らの手助けもできません。ちょうど、先ほどの質問にもあったように、ある種の鬼だけが、以前の縁者が彼らに供養した場合に、その功德を受け取る事ができます。この種の鬼以外、そ

の他の種類の鬼は、我々はどのようにも助けてあげる事はできません。仏陀でさえも、です。

修行者が慈心観または悲・喜・捨心観などを修行すると、その人は鬼道の衆生を大まかに見る事はできます。というのも、彼に鬼道の衆生が見えなければ、彼らに慈愛や憐憫や随喜、又は捨心を届ける事ができないからです。天眼通を有する人は、鬼道の衆生を詳細に見る事ができます。

問 12-5 臨終の時、心がちょうど「有分心」に落ちていて、善念も悪念も起きていないとしたら、有分心によってどこかへ生まれ変わるという事がありますか？また、そこへ生まれる事に影響する要因はどのようなものですか？

答 12-5 一人の衆生の、最後の心は、死亡心であり、死亡心とは、有分心の事です。そして、次の生まれ変わりを引き起こす業は、臨死速行心の業です。臨死速行心とは、一生の中で、最後に生起する一つの心路過程です。

仏陀、辟支仏(pacceka-buddha)及び阿羅漢以外のその他の人々について言えば、臨終のその瞬間に、いかなる善業または悪業も熟す事はない、ということは考えられません。

問 12-6 夢は、どの心識に属しますか？どうして、まさに横になって、もうすぐ入眠しそうな時に、夢に似た短い光景が出現するのですか？どうして夢が終わると、即刻目が覚めるのですか？「日中考え事をすると、夜にその夢を見る」と言われのは、本当ですか？それとも（夢は）過去世の事実ですか？または未来に実現する何かですか？夢の中で、止禅、観禅(vipassanā)を修行したり、入定する事がありますか？

答 12-6 夢とは、多くの意門心路過程によって構成されています。我々は、夢の中で、止禅、観禅の修行をしたり、入定したりする事はできません。というのも、夢とは微弱な意門心路過程によって構成されているからです。

夢には四種類の原因があります：一番目は：日中考え事をすると、夜にその夢を見る。二番目は：身体の四大の不均衡によって生じる。三番目は：天神が夢に託す。四番

目は：未来の予兆。前の二種類は、虚偽のものです。三番目の夢は、本当である可能性も、嘘である可能性もあります。四番目の夢は真実のものです。

問 12-7 夜中に目が覚めると、朝かと思う事があります。外が明るくて昼間のようだからです。どうして、このような事が起こりますか？

答 12-7 もし、修行者が入眠する前に禅の修行をしていて、かつ光明が現れていたならば、彼が目覚めた時、まだその光が残っている可能性があります。しかし、もしあなたの言っているその人が、禅の修行者でないのならば、彼がなぜ光を見る事ができるのか、説明するのは非常に難しいです。

問 12-8 南伝の比丘は、いまだ輪廻の中で流転する時に必要な福報（前世における積徳による果報＝訳者）をどのようにして育成しますか？中国では「今生不了道、披毛戴角還（今生で道を究めなければ、修行の為に受けた布施の恩を、来世、動物になって苦役をして返さなければならないの意＝訳者）」という言葉があります。出家者は（供養、布施に頼って生活しているので＝訳者）、福報を使い切るか、または足りないという理由で、来世では乞食になるという事はありませんか？また、凡夫と比丘は、どのようにして、来世において、再び人間界に生まれ、出家修行が出来ると確信する事ができますか？

答 12-8 仏陀の教えによると、比丘には二種類の責任があります：

1. 経典の研究。
2. 阿羅漢果を証悟するまで、止観の修行を実践する。

比丘が上記の内のどちらを選んでも、戒清浄を持する事は、絶対に欠かせません。彼は、必ず、別解脱律儀戒、根律儀戒、活命遍浄戒と資具依止戒を遵守しなければなりません。これは、彼には徳行が必要である事を意味しています。彼は施主から供養を受け取った後、手にした物品を一緒に修行する比丘や、サンガ、仏陀に供養する事が出来ます。このように、彼の様な徳行ある比丘が、法に基づいて手にした品物を、徳行のある人に布施をすれば、彼の布施は、崇高で大きな果報をもたらします。ちょうど、インダカが、アヌルッダ阿羅漢（arahant Anuruddha）に布施した、あの一匙のご飯のように。

彼はまた、貰った花で仏陀を供養する事もできます。彼がお寺の雑事、たとえば、掃き掃除、サンガの建物の拭き掃除をする時、彼はまさに上質の福報を積んでいます。

彼は上座の比丘を礼拝している時、やはり福報を積んでいます。このように、南伝の比丘は常に、上質の福報を積む機会に恵まれていて、彼の来世の生死輪廻における資糧とする事ができます。実際、彼は、どの在家者よりも、更に良質な福德を積む機会に恵まれているのです。

もし彼が第二の項目を選択したのならば、止禅と観禅（vipassanā）の修行に専念しなければなりません。もし彼が縁起法（12 因縁）を徹底的に修行する事ができるならば・・・最も理想的なのは、彼が行捨智まで修行できる事です。そうすれば、次の世では、彼はもはや、悪道に生まれる事はありません。これは、来世、彼が比丘になるチャンスがある、という事です。

もし彼が、止禅の修行をしてジャーナに到達し、かつそのジャーナを臨終まで維持する事ができたならば、彼は梵天界に生まれます。このように、彼が何らの道果も証悟していなくても、依然として、彼の布施、持戒、ジャーナ、観智などの善業によって、未来の世には、人界、天界または梵天界に生まれる事ができます。これは、業果の法則によって生じる現象です。しかしながら、彼が未だ縁起の法を修しておらず、臨終の時に、悪業が熟したならば、彼はやはり悪道に生まれる事になるでしょう。

問 12-9 一人の、師の指導を受けていない修行者は、自分一人で經典に基づいて修行する事ができますか？また、經典に基づかず、独自で修行して、行捨智まで到達する事はできますか？修行者はどのようにすれば、自分が行捨智を証悟したという事が分かりますか？

答 12-9 もしこの修行者が菩薩または辟支仏（paccekabuddha）であれば、彼は師がなくても自分で悟れます、特に彼が、正等正覚または辟支菩提を証悟しようとする最後の一生においては。その他の人については、もし彼が仏陀の教えに精通しているのであれば、經典に書いてある指導に従って、行捨智を証悟する事はできます。パーリ聖典に精通している人が、段階的に修行していくと、自分が行捨智に到達した事は（その時）分かります。

問 12-10 すでに阿羅漢果を証悟した聖者は、他の、阿羅漢果を証悟した人を知る能力を有しますか？

答 12-10 もし彼に他心通があれば、すなわち、他人の心念（心の内の思い）を知ることのできる神通を持っているならば、相手が阿羅漢であるかどうかの判断はできません。もし他心通を持たないならば、相手が阿羅漢であるかどうか、知る事はできません。

問 12-11 ある時の座禅・瞑想の体験で、内心の思いが、極めて速く生滅流転しているのを察知する事ができました。しかし、その内容と、その善悪をはっきりとは知る事ができませんでした。これはどのような心法に属するのでしょうか？

答 12-11 あなたご自身が、それらを善であるか悪であるかを知ることができないならば、私に分かるはずがありません。

このような智慧はいまだ浅薄なもので、あなたは少なくとも名業処を修行して、究竟の名法を判別できるようになる必要があります。その時、あなたは、心と心所の詳細に理解する事ができるでしょう。

問 12-12 南伝の経論の中に、菩薩道について、難行道と易行道の区別について書かれたものはありますか？もしあるならば、その区別は何ですか？

答 12-12 南伝の経典にはこのような事柄への記載はありません。しかしながら、南伝の経論の中に、三種類の菩薩について、書かれた部分があります：慧者菩薩、信者菩薩と精進者菩薩です。慧者菩薩は、四阿僧祇劫と十万大劫の時間をかけて、波羅蜜を円満成就します。信者菩薩は、八阿僧祇劫と十万大劫の時間をかけて波羅蜜を円満成就します。精進者菩薩は十六阿僧祇劫と十万大劫の時間をかけて、波羅蜜を円満成就します。

問 12-13 南伝の経論の中で、弥勒菩薩の所で聞法し修行する為、また、龍華三会において、弥勒仏から授記を受ける為、兜率天に生まれようという発願と修行について、書かれた部分がありますか？

答 12-13 南伝の経論の中に、このような記載はありません。もし、あなたが未来の弥勒仏から授記を得たいのであれば、あなたは彼に出会った時、人として生まれ、また、男性であるべきで、授記を受ける八つの条件を具備していなければなりません。

問 12-14 「人が死ぬとき、生きた亀が脱皮するようだ」と言う人がいます。それでは、死んであまり時間が経っていない時に、臓器を（移植の為）献ずるのは、菩薩道の行いになりますか？もし捨心が足りないのに、このような事をすれば、善趣に往生するのに影響を及ぼしませんか？生前、どのような心の準備が必要ですか？

答 12-14 死んだ後で、臓器を献ずるのは、食べ残した食品を他人に布施するのと同じで、上質な布施ではなく、微弱な善業の一種です。菩薩は、通常、生きている時に、臓器を布施します。

仏陀の教えでは、死亡した後、すぐにどこかへ生まれ変わります。今生の最後の心（死亡心）と来世の一つ目の心（結生心）の間には、その他のなんらの心識も存在しません。今生の死亡心が滅した後、来世の結生心が即刻生起します。ここにおいて、私は、あなたに、縁起法を修行する事を通して、この事を自ら体験する事をお勧めします。今回のリトリートにおいても、何人かの修行者は、縁起法まで修行するに至りました。もしあなたが十分な精進をするならば、あなたもいつかは、生死の間にある真実の状況について、自分自身、見る事ができるでしょう。

問 12-15 修行者の臨終の時、意外な事柄が起きない限り、傍にいる人は、彼が正念を維持できるように、どのように彼を支えるのが良いですか？

答 12-15 傍にいる人は、彼の為にお経を読んだり、法を説いたりすることが出来ます。もし、臨終の人に、お経や説法が聞こえて、かつ、それらを理解する事が出来たならば、彼にとって支えになります。しかしながら、彼が昏迷して目覚めないならば、また、聞こえないならば、（この方法で）彼を支える事はできません。

実際は、自分が自分自身に頼るのが一番よいのです。もし彼が観禅（vipassanā）の修行をして、道果を証悟する事ができるならば、それが最も良いです。もし不可能であれば、臨終の時に観禅（vipassanā）を修行するのが、二番目に良いです。もしそれが出来ないならば、ジャーナに到達して、それを臨終の時まで維持できれば、それも良いです。その他の善業は、あまりよい保障になりません。布施や持戒が善道への生まれ変わりを可能にするとしても、しかしながら、臨終の時の不如理作意によって、悪業が善業を超えてしまう時があり、その事によって、悪道に生まれる、という事態が生じてしまうからです。

問 12-16 四界分別觀（原文は四大分別觀）の修行から、安般念の修行に変更すると、呼吸を見るのが難しいという事がありますか？

答 12-16 ある種の修行者は、困難に出会います：というのも、鼻と顔面の四大の特相が非常に明瞭になるため、彼らは呼吸に專注できなくなります。しかし、ある種の修行者には、この種の問題は起きず、一心に呼吸に專注する事ができます。

四界分別觀の修行を成就した上で、色業処の修行をした人が、安般念の修行をするのは、非常に簡単です。觀禪（vipassanā）の修行をした人も同じです。

問 12-17 禪師の回答の中で、シューリーハンドクの物語に、「心は本来清浄であり、ただ貪・瞋・痴に接触したのが原因で、心は汚れてしまった・・・」とありました。しかし、「本来の心」があると言うならば、常見にならないのでしょうか？または私が禪師の説明を取り違ったのでしょうか？禪師、心は本来清浄であるとは、どういう事か、説明をお願いします。

答 12-17 「心は本来清浄である」という言葉の中の「心」とは、特別に有分心について言われます。註釈《法聚論 Dhammasaṅghani》の《殊勝義註 Aṭṭhasālini》の中で説明されているように、有分心は清浄です。それは果報心で、貪・瞋・痴などの不善心とは相応しません。一切の果報心、善心及び唯作心は皆、清浄です。というのも、それらは貪・瞋・痴などの不善心所とは相応しないからです。

《アビダンマ》の復註である《根本復註 Mūlaṭīkā》では、すべての心は皆清浄であり、ただ心所だけに、清浄と不清浄の区別があるだけだと言っています。不善心所は不清浄で、その他の心所は清浄なのです。

とはいえ、南伝の教えでは、いわゆる「本来の心」という言い方はありません。南伝經典では、有分心は主人と称し、六門心路過程は客人と称する、という事が書かれています。

問 12-18 安般念の修行をして、すでに第四禪まで証している場合、慈心觀を修しないで、直接、悲心觀を修して初禪を証してもよいですか？同様に、慈心觀、悲心觀を修しないで、直接、喜心觀を修するか、または慈、悲、喜心觀を修しないで、直接、捨心觀を修して初禪を証する事は可能でしょうか？もし不可能であるならば、その理由は何ですか？

答 12-18 修行者は、直接、慈心観、悲心観または喜心観を修して、初禪を証する事はできます。しかしながら、捨心観の修行は、第四禪しか生じる事ができません。もし、修行者が捨心観第四禪に到達したいのであれば、彼は、先に、慈心観、悲心観、喜心観の修行で、第三禪まで到達しておかねばなりません。上述の三種類の法門を段階的に修行して第三禪を証して後、それらを基礎にしてのみ、捨心観を修して第四禪に到る道はありません。

問 12-19 安般念で、すでに第四禪まで修した後に、どうして、また白遍、褐遍、黄遍、赤遍を修して第四禪まで到達しなければならないのですか？

この四種類の遍は、どのような利益がありますか？観禪 (vipassanā) の修行の支えになりますか？

答 12-19 修行者は、必ずしも遍処禪を修行しなければならないという訳ではありません。しかし、遍処禪の修行は、非常に役に立ちます。その理由は：このように修行すると、修行者の定力は更に強まり、色業処、名業処および縁起の修行が非常にやり易くなります。更に、彼は、究竟名色法、究竟名法及びそれらの因を明晰に照見する事ができます。もし彼が八定を証する事ができるならば、更に良いです。

次に、もし彼が白遍、褐遍、黄遍、赤遍を基礎にして、八定を証する事ができたならば、彼は白色、褐色、黄色、赤色の物質、たとえば、石、花、雲、布等を対象に遍禪の修行に取り組む事が出来ます。そのようであれば、彼は、どんな時でも、どんな場所でも、それらの色に専注するだけで、ジャーナに到達する事ができます。このように修行する時、彼の心路過程の中に、多くの優れた善業が生まれます。こうした事から、色々な遍処を修行するのは、仏法を体験、証するのに、大変役に立ちます。

問 12-20 安般念を修して、初めて第四禪を証した時と、白遍を修行して初めて第四禪を証した時の定力は同じですか？また、10 人の人が、それぞれ 10 種類の異なる遍処を修行する時、初めて第四禪を証した時の定力は同じですか？

答 12-20 彼らの定力は、同じではありません。たとえば、十遍の中で、白遍はもっとも静寂です。また、仏陀の第四禪は、その他の人の第四禪より更に強いです。というのも、仏陀の第四禪は、双神変を顕現できるけれど、他の人の第四禪はできないからです。マハーモッガラーナ尊者の第四禪は、その他の第四禪より強いです。というのも、マハーモッガラーナ尊者の第四禪は、憤怒の難陀跋難陀龍王を降伏させる事ができますが、その他の弟子の第四禪は、できないからです。

第13章

問 13-1 仏陀と上級弟子が涅槃する時、初禪から非想非非想処まで修して、又、そこから逆に初禪まで戻り、次に順序に従って第四禪まで修し、そこで涅槃したのでしょうか？仏陀と阿羅漢は涅槃をした後、後有を受けないのに、なぜ順逆に八定を修した後、第四禪でようやく涅槃したのですか？

答 13-1 私はマハーモッガラナ尊者の涅槃については語れませんが、仏陀とシャーリプトラ尊者は、確かにその方法で涅槃しました。それは、彼らの本性がそうであるから、そうしたのだと思います。彼らの第四禪は唯作性（純粹的作用性）のジャーナで、いかなる未来の生命をも生じる事はありません。

問 13-2 生理的な問題で、安般念の修行が合わない人で、白遍を修したいと思う場合、どのようにすればよいですか？どのように段階を踏めばよいですか？

答 13-2 何か白色の物体を対象にして、その白色に専注して白遍の修行をする事ができます。たとえば、托鉢用の鉢の蓋を白い布でくるんで、白色でできた円形を作ります。そして、適当な場所に座って、目を開いて、その白色に専注します。何分かの後、目を閉じて、心の中にまったく同じ白色の円形が出来ていないかどうか、確認します。もし目を閉じても、白色の円形が見えるならば、その白色の円形に一心に専注して、ジャーナを証するようにします。

もう一つの別の方法は、先に安般念かまたは四界分別観を修行して、その後に 32 分身を修行します。一たび、骨格または頭蓋骨をはっきりと照見できるようになったならば、骨格または頭蓋骨の白色に専注して白遍の修行をします。

問 13-3 限定虚空遍禪と空無辺処定はどのように異なりますか？なぜ、前者は色界定なのですか？限定虚空遍禪を修行すると、どのような利益がありますか？

答 13-3 限定虚空遍の修行をする時、修行者は直接空間を覚知します。空無辺処定を修行する時は、遍処禅相を取り除いた後に残った空間に專注します。限定虚空遍以外の、その他の九種類の遍は皆、空無辺処定の修行に用いる事ができます。パーリ語では、限定虚空遍の所縁の対象を「虚空」(ākāsa) と言い、空無辺処定の所縁の対象を「除遍空」(kaṣiṇugghāṭimākāsa) と言います。

問 13-4 今世、人間として生まれてきて、色、無色界定を証していない場合、来世において、色、無色界天に生まれる事はできますか？

答 13-4 できません。

問 13-5 色界初禅天の衆生は、ずっと初禅の状態のままですか？第二禅から無色界定まで修行する事はできますか？

答 13-5 色界初禅天の衆生は、ずっと初禅にいるわけではありません。彼らには、眼門、耳門及び意門心路過程が生起しますし、これらの心路過程の間には、有分心も生起します。

彼らは止禅の修行ができ、第二禅などから無色界定に到達する事ができます。彼らは観禅(vipassanā)を修行する事もできるし、阿羅漢道果を証悟する事もできます。

無色界の衆生に関しては、彼らは修行して、自分と同じ層の天相の深さのジャーナ、またはもっと高度なジャーナに到達する事ができます。しかし、もっと低いジャーナに入る事はできません。たとえば、識無辺処天の衆生は修行して、上の三種類の無色界定に到達する事はできますが、空無辺処定や四種類の色界定に入る事はできません。

問 13-6 一人の凡夫の比丘が長期的な、かつ極度に苦痛な疾病を患っており、また薬石効無き時、どのように如理作意を実践して、苦痛を和らげる、または忍従すればよいですか？何かよい修行方法がありますか？たとえば、この痛みを利用して道果を証悟する、とか。

答 13-6 我々は知っておかねばなりません：仏陀でさえも、病気を免れる事はありませんでした。仏陀が般涅槃する前の 10 か月の間、彼は非常に重い背中痛みを感じ、それは般涅槃まで続きました。仏陀でさえそうであるのに、我々が病の苦しみから逃れ

る事ができるでしょうか？我々が、長期間の、苦痛で、治療方法のない疾病にかかったならば、その病に怒ったり、天を憂い人を呪ったりしても、何の役にも立ちません。我々ができる事は、ただ、病苦に耐え、痛みと共に生き、生きている間の時間を利用して、仏陀の修行法に精進する事です。実際、この世間では、疾病を完璧に治癒してくれる医師はいません；医師はただ一時的に疾病を治すだけです。仏陀は：「五蘊こそが病い」と言っています。という事は、五蘊があれば、病気になる、という事です。もし、本当に完全に病気の苦しみを根治したいのであれば、あなたは修行に努力して、涅槃を証悟しなければなりません。涅槃には名色はなく、当然、病気もありません。

病気の比丘が、病いによる痛みから生じる苦受を対象にして観禅（vipassanā）の修行をする事ができれば、これを受念処と言います。しかしながら、道・果及び涅槃を証悟したいのであれば、感受を観照するだけでは足りず、その他の四種類の蘊、すなわち、色蘊、想蘊、行蘊及び識蘊も観照しなければなりません。彼はまた五蘊の因を観照し、その後、五蘊及びそれらの因が無常・苦・無我である事も、観照しなければなりません。このように修行して、彼の観智が熟した時には、道・果及び涅槃を証悟する事ができるでしょう。

問 13-7 緬甸（ミャンマー）の南伝仏教は、還俗した比丘が再度サンガに入ってくる事に対して、どのように対処しますか？サンガはどのようにすれば、法と律に反しないですか？

答 13-7 南伝仏教の戒律では、還俗した人が、もう一度出家して、戒を受けて、比丘になる事を禁止してはいません。仏陀の時代、チッタ（Citta）という名の比丘が、6回出家して、6回還俗しました。7回目にまた出家して戒を受け比丘になりましたが、今回彼は還俗しませんでした。というのも、彼は阿羅漢果を証悟したからです。緬甸とタイでは、多くの一時出家の比丘がいますが、彼らは通常、何日かまたは何か月か出家するだけです。これは二つの国の仏教的伝統です。しかしながら、仏陀の時代には、いわゆる「一時出家」という事柄はありませんでした。我々は、一時的に出家して比丘になるという、こういう作風を推奨するべきではありません。ただ、こういう伝統に対して、私自身は、改変する事はできません。

問 13-8 大龍長老の物語の中で、神通によって出してきた憤怒の大象は、人に危害を加えますか？長老は神通で大象を出せるならば、神通でもって大象を消す事もできたのではないですか？その時、どうしてこの事に気が付かなかった

のでしょうか？人に懼れの心が生じる時、神通力は同時に存在できないのでしょうか？

答 13-8 神通力でだしてきた大象は、人に危害を加える事はありません。その時、大龍長老は、自分の神通力で大象を消すことができましたが、彼はそうしませんでした。彼は忘れたのです。懼れの心と、神通心は、異なる心路過程の中に生起しますから、二つは同時に存在する事はできません。

問 13-9 菩薩行を実践するには忍辱波羅蜜を修しなければなりません。解脱道を修する行者もまた忍辱波羅蜜を修行する必要がありますか？

答 13-9 はい、解脱道を修する行者もまた忍辱波羅蜜を修行する必要がありますし、その他の、9種の波羅蜜も修行しなければなりません。彼は、10波羅蜜を相当の程度修行した後、阿羅漢果を証悟するに足る程に、これらの波羅蜜が十分強くなるように実践しなければなりません。しかしながら、彼の波羅蜜を菩薩と比べてはなりません。菩薩の波羅蜜は遥かに遠く、阿羅漢の波羅蜜を超えています。

問 13-10 リトリート合宿の間、修行者は「解脱道」に専念しています。禅師はなぜ「菩薩道」の法話をするのですか？何か特別な思いでもあるのですか？

答 13-10 北伝の法師から、私に菩薩道を説いてほしいという勧めがあり、私も南伝の教えを説明して、菩薩道を修行したいと思っている方々の、お役に立てたらと思いました。

我々は、禅の修行を、ただ解脱道を修行しているのだ、とは言えません。というのも、菩薩は、禅の修行をするだけでなく、彼の止禅と観禅（vipassanā）は、非常に高度なレベルにまで達していなければならないからです。あなたは、10波羅蜜の中の一つは、出離波羅蜜である事を思い出して下さい。出離波羅蜜の最高峰は、ジャーナを証する事です。慈波羅蜜と捨波羅蜜は、無辺なる宇宙のすべての衆生を対象にされていて、慈心禅と捨心禅を証した時が最高峰になります。あなたはまた、10波羅蜜の中の一つは智慧波羅蜜であり、行捨智は菩薩が到達しなければならない最高の智慧であり、平等なる捨である事を知っておかねばなりません。もし禅の修行をしないのであれば、菩薩はどのようにして行捨智に到達する事ができるのでしょうか？

次に、人が禅の修行に精進している時、彼はまさに精進波羅蜜の修行をしているのです。彼は、持戒清浄の基礎の上に立って、強大な忍耐力と決心をもって禅の修行に取り組んでいます。《本生経 Jātaka》の物語から、我々の菩薩は、多くの生の中で、禅の修行、特に慈・悲・喜・捨の四梵住、10 遍禅、八定及び五神通を修行した事が分かります。このように、（上記の事柄から）明らかに分かる事は、阿羅漢果を証悟したいと思う人は、禅の修行をしなければならないだけでなく、菩薩もまた、禅の修行をしなければなりません。

問 13-11 菩薩乗思想の起源はどこからきていますか？なぜこの思想が広まったのですか？

答 13-11 仏陀が成道して二年の後、彼は祖国カピラヴァットゥに帰りました。仏陀がカピラヴァットゥに到着した時、釈迦族の皇族達は盛大な式典をして仏陀と比丘達を歓迎し、事前に準備しておいたニグローダーラマ園 (Nigrodhārāma monastery) にお連れしました。ニグローダーラマ園に到着した後、仏陀は、自分の為に特別に用意された座席に座り、二万人の阿羅漢に囲まれながら、沈黙していました。というのも、高貴な出身である事を理由に驕慢であった釈迦皇族と貴族たちは心の中でこう思いました：「悉達多太子は、私より若い。彼は我々の姪か甥の世代ではないか」と。驕慢で尊大な心理が災いして、彼らは若い人たちを唆しました。「あなた方が仏陀に礼拝なさい。我々は後ろにいますから」と。

仏陀は、高貴な出身であるために尊大であった釈迦皇族の心理を知っていたので、彼は双神変を顕現して、彼らの高慢な心を降伏しました。仏陀の身体から水と火が交互に現れる双神変は、真っ赤な光が光る非常に珍しい奇観であり、釈迦皇族達は、この光景に恐れをなし、仏陀を敬し仰う心で、讃嘆する言葉を述べました。

この時、王舎城 (Rājagaha) 霊鷲山 (Gijjhakuta Hill) に住んでいたシャーリプトラ尊者は、彼の天眼通でもって、カピラヴァットゥでの出来事すべてを知り、思いました：「私は今、仏陀の所へ行って礼拝し、仏陀に彼の過去世で実践した菩薩道と円満成就した波羅蜜について話して頂かねばならない」と。こうして、彼は即刻、常日頃彼と一緒に行動を共にしている 500 名の阿羅漢を招集して、彼らに言いました：「行きましょう。我々は、世尊に会いに行きましょう。そして、仏陀に過去の諸仏の話をして頂きましょう」と。このように宣言してから、彼らは風雷より速い神足通でもって、一瞬にして仏陀の前に来ました。そして、礼拝が終わると、先ほどの事柄を願い出しました。

シャーリプトラ尊者の願いに応じて、仏陀は《仏種姓経 Buddhavaṃsa》を述べましたが、この経は、燃灯仏 (Dīpaṅkara Buddha) の時代からヴェッサンタラ王 (Vessantara) の時代までの、長い年月に亘る菩薩修行の物語です。このように、菩薩乗の思想は仏陀から出ています。

仏陀の話の中から、我々は、彼がこの経を述べた理由が分かります。仏陀は言いました：「《仏種姓経》をお聞きなさい。この経は、あなた方に歓喜と愉悅をもたらし、憂いの棘を取り除き、人界の楽、天界の楽及び涅槃の楽という三種類の楽をもたらします。聞いた後で、この経が示す道を実践すれば、驕慢を取り除く事ができ、憂いを捨て、輪廻を解脱し、一切の苦を滅する事ができます」と。

問 13-12 禅師、女性に生まれ、出家して修行しましたが、今生で解脱を成就できなかった場合、どのようにして「転女成男」し、来世また引き続き修行する事ができますか？慈悲の法話をお願いします。

答 13-12 まさに仏陀が教えたように、一人の人間の願望は、自らの清浄なる持戒によって実現します。ですから、女性も清浄なる持戒によって、男性に転生する事ができます。もし、ジャーナを証する事ができ、かつ臨終の時まで維持できるならば、性根を持たないで、しかし男相を現す梵天人に生まれ変わる事ができます。

もし彼女が止観と観禅 (vipassanā) の修行をして、初果須陀洹を証悟する事ができたならば、ゴープカ姫 (Princess Gopika) のようになる事ができます。彼女は初果を証した後、男性に生まれたいという願を發し、それを実現させました。

問 13-13 上座部仏教の仏陀観では、仏陀は「万能・全能」ですか？それとも、彼は、一人の、覚醒した人ですか？

答 13-13 仏陀は万能の人ではありません。彼は一人の覚醒した人です。《法句経 Dhammapada》第 276 偈の中で、仏陀はこのように開示しています：

“Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ ;
Akkhātāro Tathāgatā.
Paṭipannā pamokkhant.
Jhāyino Mārabandhanā.”

「あなた方は、自分で努力しなければなりません。諸仏は導師に過ぎません。專注する修行者は、魔王のくびかせから抜け出して、解脱に至る事ができます」

仏陀は人類と天神の最も良き導師ですが、万能の救世主ではありません。彼は我々に涅槃への道を指し示しますが、しかし、彼が我々に替わって、歩いてくれるわけではありません。彼は業果がどのような作用を生じさせるかを知っていますが、彼は業果に反する事はできません。もし彼が万能であれば、彼は自分で動かす事のできない石を（神通力で？＝訳者）作り出す事ができたのではないのでしょうか？この事を考えて下さい。それに、もし仏陀が万能であれば、彼には慈悲が足りない事になります。というのも、彼は神通力を使って、すべての衆生を仏にはしなかったからです。

問 13-14 菩薩道を修したい人は、どのようにすれば行捨智まで証して、道智を証しないようにできますか？

答 13-14 もし、彼がすでに授記を受けた菩薩であれば、彼が仏陀に成る最後の生の時以外においては、彼は如何に修行に精進しても、いかなる道果も証する事ができません。いまだ授記を受けていない人については、もし彼に仏陀になりたいという強烈的な願望がある場合、彼の観智は、行捨智（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）まで到達した時に、自動的にそこで止まります（それ以上、上に向かって証悟する事はありません）。

問 13-15 南伝經典の内、世尊が弥勒菩薩に対して、仏陀になるという授記を与えた以外、他の菩薩のためにも授記をしたという事がありますか？

答 13-15 スリランカで書かれた《未来種姓 Anāgatavaṃsa》の中に、10 名の人々が仏陀から授記を得たと書かれています。しかし、この本は、後世に書かれたもので、パーリ聖典には属しません。

問 13-16 順序よくパーリ語を学ぶにはどうしたらいいですか？パーリ語の特色は何ですか？

答 13-16 もし、徹底的に南伝三蔵またはパーリ聖典を研究したいのであれば、最も良いのは、先にパーリ語を学び、その後に直接パーリ語で三蔵を研究する事です。というのも、まだまだ多くのパーリ聖典には、他の言語に翻訳されていないものがあるか

らです。また、パーリ語から訳されたものの中に、概念・意味が変化してしまっているものがあるからです。

異なる国々において、パーリ語文法に、いくらかの差異があります。とはいえ、あなたは、何かの文字を用いて保存された一種類のパーリ語を選ぶ事ができます・・・たとえばスリランカのシンハラ文字パーリ語または緬甸文字パーリ語等です。それ以外に、あなたは博学の導師の指導の下で、これらの聖典を研究するようにして下さい。パーリ三蔵を研究する時、同時に註釈と復註も研究して下さい。というのも、註釈と復註を研究しなければ、パーリ三蔵を徹底的に理解する事はできないからです。

三蔵には、律蔵、経蔵と論蔵があります。三蔵の中においては、比丘、比丘尼の方々は、律蔵を徹底的に研究する必要があります。経蔵は、多くの経を含み、我々がどのように修行すれば阿羅漢果を証悟する事が出来るのかという、方法が書かれています。色業処、名業処および 12 因縁まで修行できた人は、《アビダンマ論》の基礎知識を必要とされます。基礎知識がなければ、これらの業処を徹底的に修行する事はできません。

問 13-17 初果須陀洹、二果斯陀含、三果阿那含、四果阿羅漢は、それぞれどのような煩惱を断じていますか？禅師、それぞれ説明して頂くか、どの経論に述べられているか、根拠を示して頂けますか？

答 13-17 須陀洹は身見、疑及び戒禁取見を断じています。ある種の経と《アビダンマ論》においては、嫉妬と吝嗇も須陀洹道において断ぜられている、と書かれています。斯陀含道は感官の欲望と瞋恚が軽減します。阿那含道では感官の欲望と瞋恚が断ぜられます。阿羅漢道では、残りの五種類の高次元の結（五上分結）が取り除けられます。すなわち、色界欲、無色界欲、驕慢、掉挙と無明です。

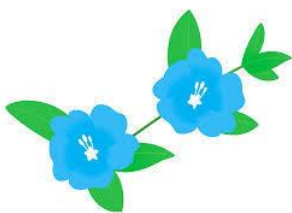
問 13-18 禅師、目の見えない人、耳の聞こえない人は、眼淨色、耳淨色がないのでしょうか？

答 13-18 そうです。もしその人達が完全な障害者であるならば。

問 13-19 もしある人が、右手が不自由で、左手だけで仕事をしていて、それでも、非常に智慧があつて、因と縁があつて具足戒を受けたとします。彼の戒臘

（出家して過ごした雨安居の回数＝訳者）が十分に足りた時、彼は、他の人に具足戒を授ける事はできますか？

答 13-19 南伝の戒律によると、彼は他の人に具足戒を授ける事ができます。ただ、彼が最初に具足戒を受ける時、受戒の儀式に参加した比丘は突吉羅罪（*dukkata*）を犯した事になります。しかし、右手が不自由な比丘自身は、何の罪も問われません。



第14章

問 14-1 南伝の比丘は、菩薩像（たとえば：弥勒菩薩像）に礼拝または質問、合掌等をする事ができますか？

答 14-1 南伝の戒律によると、比丘は、在家、女性、天神または梵天に礼拝してはいけない事になっています。故に、もし弥勒菩薩が現在、比丘であり、戒臘（出家して比丘として過ごした雨安居の回数＝訳者）が我々より高いならば、我々は彼に礼拝しなければなりません。しかしながら、もし彼の戒臘が比較的低いのであれば、我々は彼に礼拝するべきではありません。もし彼が在家、天神又は梵天であれば、我々は合掌してはいけません。もし比丘があえてそうするならば、突吉羅罪になります。

問 14-2 須陀洹を証悟した比丘だけが真実（の）比丘であると聞きました。これは本当ですか？

答 14-2 比丘には二種類あります：認定比丘と真実比丘です。凡夫比丘（*puthujjana bhikkhu*）は認定比丘（*sammuti bhikkhu*）です。認定比丘とは、仏陀の許可した方式に従って結界において羯磨法をなして比丘になったものを言います。聖位を証悟して

いない比丘は、凡夫であり、凡夫であれば認定比丘と呼ばれます。名前だけの比丘、という訳です。

しかし、認定比丘もまた別解脱律儀戒（比丘の戒条と威儀）、根律儀戒（根門の守護、根塵との接触において、煩惱を生起させない事）、活命遍淨戒（清淨で正しい言動によって生活する）及び資具依止戒（四種類の資具の使用目的を正しく思惟する事）を遵守しなければなりません。この四種類の戒は増上戒（*adhisīla*）と言います。増上戒は非常に重要です。どうしてか？もし一人の凡夫比丘が阿羅漢に出会ったとして、凡夫比丘の戒臘が阿羅漢比丘より高い時、阿羅漢比丘は凡夫比丘に礼拝しなければなりません。これは戒律で決められている事で、ゆえに、増上戒は非常に重要なのです。

問 14-3 北伝仏教では、菩薩に 52 の位階があります。南伝仏教では、菩薩に異なる位階がありますか？

答 14-3 南伝仏教においては、菩薩には異なる位階はありません。菩薩は智者ではあっても、彼らの間には階級的な差別はありません。

問 14-4 菩薩の授記を受ける条件の一つは、仏陀の開示した短い偈を一首聞く前、又は聞いた後、すぐに阿羅漢果を証悟する、と。そして、その後に、四阿僧祇劫と十万大劫の長きに亘って、如理作意と大悲心を維持する、と言います。そして最後の一生で仏陀になるまでは、無明を生じ、欲楽を享受するので、菩薩はずっと凡夫でありつづけるのだ、と言います。しかし、このような事が本当であるとは、とても信じられません。

答 14-4 あなたは縁起の法則を理解しなければなりません。すなわち、もし無明がなければ、貪愛は生起しません。我々の菩薩の最後の一生において、仏陀になる前、彼は自分の妻ヤソーダラー（*Yasodharā*）と息子ラーフラ（*Rāhula*）に対して貪愛がありました。ヤソーダラーとラーフラに対する貪愛は、無明によると、なぜ言えるのか？観智でもって照見する時、内部も、外部も、すべて身体は、微粒子で構成されてい（る事が分かり）ます。もしこれらの微粒子を分析するならば、我々にはただ究竟の色法が見えるだけです。これらの色法は刹那に変化しています；それらは生じるやいなや消失していて、故に無常なのです。それらは不断に生滅の危機に面しているので、苦なのです；それらは不変なる本質を有していないので、故に無我なのです。燃灯仏の時代、我々の菩薩はこのような観智を有していましたが、この観智は一時的に無明を取り除けるだけなのです。ただ、聖道のみが完全に無明を滅する事ができるので、彼にはまだ無

明があったのです。無明のために、彼はヤソーダラーとラーフラが存在している、と思いました。ヤソーダラーとラーフラに注目する、という事は不如理作意であり、このような認識は、無明なのです。この無明のために、彼はヤソーダラーとラーフラを貪愛しました。

観智が継続的に生起する時、無明は生起する事ができません。しかし、観智が生起しない時、不如理作意によって、無明は再び生起します。故に、彼が人間社会に降誕した時、彼にはまだ人生に対する愛着があり、その一生の中で仏果を証悟できるだろうと思いました。このように、彼が人としての命があると誤解するならば(意味不明＝訳者)、この種の錯覚は無明 (avijja) です。人生への愛着は貪愛 (taṇhā) と言います。無明と貪愛によって、心には執着が生じます。無明、貪愛と執着によって、彼は善業をなしました。その善業の業力によって、彼は人間社会に生まれました。無明と貪愛によって、大人になった時、彼はヤソーダラーと結婚し、ラーフラという息子を生まれました。これらは、彼が仏陀になった後に開示した最初の経《転法輪経 Dhammacakkapavattana Sutta》の中で述べられている「凡夫の行い」なのです。

唯一、正覚正等を証悟した後にのみ、彼は心の中の無明と貪愛を完全に滅する事ができました。どうしてか？彼の阿羅漢道智が、すべての無明と貪愛を徹底的に滅し去ったからです。

問 14-5 至上願 (abhinīhāra) を発願したい人は、先に八項目の条件を具備しておかねばなりません。その中の第二項は男性として生まれる、という事です。

仏陀も女性は仏陀に成れないと言いました。しかし、ヤソーダラーは、かつて二万億尊仏の前で菩薩の願を発しました。彼女はなぜこのような事ができたのですか？

答 14-5 彼女は菩薩になりたいという願は発してはいません。彼女はただ我々の菩薩が波羅蜜を円満成就させるのを助けたいという願を発しただけです。ちょうど今回のリトリート合宿で色々お手伝いをしているボランティアみたいなものです。

女性が仏陀になれない、という事は、女性の身分では、仏陀になれないという事を指します。しかし、女性はまず男性に転生する事はできます。男性に転生してから、八項目の条件を満足させれば、彼は仏陀から授記を受ける事ができます。授記を受けた後、彼は四阿僧祇劫と十万大劫の時間でもって、諸々の波羅蜜を実践します。波羅蜜が熟した時、彼は仏陀になる事ができます。菩薩が授記を得た後は、二度と女性として転生す

る事はなく、仏陀になるまでのどの生も、ずっと男性でありつづけます。しかし、彼が授記を受ける前であれば、女性に生まれる可能性はあります。

問 14-6 菩薩はすでに多くの生、多くの劫において修行しており、観智は阿羅漢よりも強いのですから、聖者であるべきなのに、なぜ凡夫なのですか？

答 14-6 菩薩の聖道智は一切知智 (sabbaññutāñāṇa) と同時に生起します。一切知智を証悟する前、彼の波羅蜜は未だ聖道と聖果を証悟するほどには熟していないのです。そして、聖道を証悟していない人は皆、凡夫なのです。たとえ行捨智に到達するほどの修行をしていたとしても。

問 14-7 どうして仏陀は、すべての弟子に行捨智までを教え、その後に願を発して、菩薩道を修し、仏陀になるように指導しなかったのですか？

答 14-7 この問題は、仏陀本人に聞いて下さい。多くの経の中で：仏陀が世に出た本懐は、衆生を生死輪廻から離脱させる事、老・病・死から離脱させる事・・・などと書かれています。仏陀の本懐は：本人は四聖諦を領悟、了解したので、弟子たちにも四聖諦を領悟、了解してほしい、と言う事です。本人は、すでに生死の苦海を渡りましたが、弟子たちにも生死の苦海を渡ってほしい、等等です。

問 14-8 仏陀は言いました：「心、仏、衆生、この三つには差別はない」と。それならばどうして、仏陀は初めからすべての弟子に仏陀になりたいと発願させればよかったではないですか？そうすれば、人々は平等で、仏陀、辟支仏 (paccekabuddha)、阿羅漢等の区別も生じなかったでしょう。

答 14-8 南伝の三蔵によると、二種類の相があります：自性相 (sabhāva lakṣhaṇa) 及び共相 (samañña lakṣhaṇa) です。共相とは、無常・苦・無我の三相です。もし、修行者が内部と外部の究竟名法と色法を識別するならば、彼は内部と外部の名色法はみな無常・苦・無我であると理解するでしょう。その時、一切は平等です。

それらが皆無常・苦・無我なる法であると言っても、しかし、ある種の無常・苦・無我の法と、四聖諦を領悟、了解する観智とは、相応します。ある種の無常・苦・無我の法は、四聖諦を領悟、了解する観智とは相応しません。ある種の無常・苦・無我の法は、一切知智と相応します。ある種の無常・苦・無我の法は、上級弟子の覚智と相応し

ます。ある種の無常・苦・無我の法は、大弟子の覚智と相応します。ある種の無常・苦・無我の法は、普通弟子の覚智と相応します。この角度から見ると、それらには区別があります。

問 14-9 北伝仏教によると、仏陀はたとえ般涅槃したとしても、現在も神通力をもって無数の応化身を変現して、引き続き衆生を救済しています。禅師はどのように考えますか？

答 14-9 南伝には、一つの経があつて、この事に言及しています：

ある日、一人のバラモンが仏陀に会いに来て、多くの質問をしました。仏陀は一つ一つ答え、バラモンはとても満足しました。そして最後に彼は尋ねました：「あなたの弟子は、みな涅槃を証悟していますか？」仏陀：「ある人は証悟しており、ある人は証悟していません」。バラモン：「涅槃は存在しており、涅槃への道を示す事の出来る仏陀も存在しているのに、どうして、ある人は涅槃を証していて、ある人は涅槃を証していないのですか？」仏陀は彼に尋ねました：「あなたは王舎城に行く道を知っていますか？」バラモン：「知っています」仏陀：「もし、二人の人がいて、あなたに王舎城までの道を聞いたとします。一人はあなたのいう通りに歩き、もう一人はあなたの指示通りには歩かず、間違った方角へ向かいました。結果、一人は王舎城に到着しましたが、もう一人は到着しませんでした。

どうしてこのような問題が起こるのでしょうか？」バラモンは答えました：「おお、ゴータマ。私は王舎城までの道を教える事はできますが、彼らがそちらに向かおうとしないのであれば、私にはどうする事もできません」仏陀：「同じ事です。諸仏はただ涅槃への道を指し示すだけで、衆生は自ら精進修行しなければなりません。ある人は涅槃を証悟する事ができ、ある人はできない。私にはどうする事もできません」このように、諸仏はただ涅槃への道を指し示すだけであつて、いかなる人をも救済する事はありません。《アビダンマ論》によると、仏陀の神通は色界唯作神通心

(rūpāvacara-kiriya-abhiññā-citta)であり、名法的一种です。仏陀が般涅槃する時、神通心を含むすべての名色法は滅しました。このように、仏陀の神通力もまた般涅槃の時に滅しましたので、いまだに神通力があるという事は、ありえません。

問 14-10 涅槃の中には、常住真心があり、涅槃の常・楽・浄を享受しているのでしょうか？もし涅槃に色名がないのであれば、私はそれがどういう状況なのか、想像もつきません。

答 14-10 涅槃は不可思議なもので、想像を超えています。もし常住真心があるというのであれば、心は名法ですから、涅槃に意義はなくなります。涅槃は苦諦と集諦の終焉であり、苦諦とは、四種類の名蘊を含む、五蘊の事です。涅槃は一切の名色の終焉ですから、もし涅槃にまだ常住真心が存在するならば、涅槃に意義がありません。

問 14-11 北伝の經典では、五つの不思議というものがあります。仏陀の神通力はその中の一つです。仏陀の神通力が不可思議なものであれば、《アビダンマ論》ではどのような説明がなされていますか？

答 14-11 いわゆる「神通力不可思議なり」とは、仏陀が在世の時に限ります。仏陀涅槃の後には含みません。仏陀の神通力が不可思議だけでなく、その他の人の神通力もまた不可思議です。

問 14-12 仏陀は般涅槃の後、再び出てきて衆生を救済する事はありません。しかし、彼は過去において、菩薩行を実践している時、多くの衆生と結縁しました。これらの衆生の得度・救済の因縁が熟した時でも、仏陀は彼らを助けに来るという事はないのでしょうか？

答 14-12 菩薩と縁のある衆生は、通常、いつも菩薩と一緒にいます。彼らの波羅蜜は、往々にして、仏陀在世の時に熟します。仏陀の時代、40 倍無量数の衆生が四聖諦を領悟、了解し、聖果を証悟しましたが、人数が多すぎて計算できない程です。我々の菩薩が波羅蜜を実践していた頃（の仲間皆）、彼と縁のある衆生でした。

問 14-13 初果須陀洹を証悟した聖者は、結婚して子供を産むことがありますか？

答 14-13 あります。毘舍佉、給孤独長者などのように。仏陀の時代に、コーサラ国（Kosala）には 7000 万人の人口がありました。その内の 500 万人は果を証していた聖者でしたが、彼らの多くは、家族を持っていました。



第15章

問 15-1 昨日「安般念解説書」を頂きました。感謝です。私は安般念を真剣に理解するように努力し、感銘を受けました。それで本日、進歩が速く、更に（業処に）専注し、正念が増え、確信が強くなりました。何日か前の事です、一刹那の間に自分の身体が存在を忘れ、息の経過する接触点にのみ専注していました。そして、これまで経験した事のない体験の為に、吃驚しました。指導助手の先生は、これは良い傾向で、恐れないようにと言いました。今日は（こういう事が）二回起こり、時間も前より長かったです。心は非常に静かで、目の前に太陽のような明るい光が光っていて、私はただただ、息の接触点を覚知、専注していました。横に座っていた修行仲間が、大きな咳をした時、私は吃驚して飛び上がりました。まるで座禅の時に香板（警策）で叩かれた時のようで、叩かれた人は何ともないのに、傍にいる人が却って吃驚する、という感じです。自分が息を覚知する事に専注している時、なぜ、大きな音に吃驚させられるのですか？歩いていて、息を覚知している事に専注している時も、他人が道を曲がろうとすると自分が吃驚するのです。私は気の小さい人間ではありませんが、どうしてこうも驚かされるのでしょうか？どうしたらいいですか？

答 15-1 純粹に息だけを覚知していて、身体が存在を忘れるのは、大変によい修行体験です。一番大事な事は、このような修行を継続する事です。修行者の定力が進歩し始める時、自然に、雑音に対して敏感になります。というのも、音は、禅定から言えば、尖った棘のようなものだからです。あなたは出来るだけ、音や、その他のあらゆる対象に注意を払わないようにし、一心に氣息に専注しなければなりません。あなたの定力が深くて強くなった時、これらの外界の干渉を受けなくなるでしょう。

音、又は影、形に驚くのは、それらに対して、不如理作意があるからです。あなたは、無自覚のまま、それらを何かの恐ろしい境界であろうと作意していて、故に驚いて、不善法が生起します。こういう現象が起こるのは、あなたの過去の生活経験と関係があり、すべての修行者が、皆このようになる訳ではありません。あなたがしなければならない事は、常に如理作意を保持する事です。今現在の事で言えば、自分の禅の修行の目標——ただ氣息に注意する事です。

問 15-2 私は初心者です。以前、こういう風に座禅・瞑想する機会はありませんでした。どのような姿勢であれば、長く座る事が出来ますか？何日かすると、座れば座るほど立ち上がりたくなり、だるさ、痛み、しびれで心が動いて、念が生じ、座席から離れたくなるのですが、（座るのに反発するのを）どうしたら防ぐことが出来ますか？

答 15-2 リトリート合宿が始まったばかりの時には、どの人にもだるさ、痛み、しびれの問題が生じます。もし、忍耐力があり、堅忍不拔に修行を継続するならば、徐々に適応して、諸々の不快感は消失し、長く座れるようになります。

適切な姿勢というのは、人によって異なります。背が高く痩せている人は、結跏趺坐が簡単にできます。背が低くて、太っている人は、半跏趺坐か、両足を前に平行に出して揃える座り方が、いいようです。あなたはご自分で、どんな座り方をすれば快適で、長く座れるか色々試してみてください。

一つ大事な事は、常に身体の骨格のバランスよくし、どちらか一方へ歪む事のないようにします。たとえば、今回は右足を前、左足を後ろにして座ったならば、次回座る時は、反対にします。こういう風に姿勢を調整すると、左右のバランスがよくなります。

問 15-3 どうしても我慢できない時、立ち上がって歩いてもいいですか？もし、立ち上がって席を離れたら、座禅・瞑想が（いつまでたっても）上手になりますか？

答 15-3 座っていて我慢ができなくなったら、立ち上がってその場に立ったまま引き続き氣息に專注します。座禅の時間に、行禅（経行）するのは良くありません。座禅・瞑想の時間を引き延ばせるかどうかは、あなたの努力と気力次第です。通常は、規則正しく頻繁に座禅・瞑想するならば、座れば座る程、座れる時間は、増々延びていきます。

問 15-4 病苦はどのように解決すればよいですか？病気の痛みにはどのような対応すべきですか？禅師、慈悲を開示して下さい。

答 15-4 仏陀在世の時代、ある日、ラダ比丘（Radha Bhikkhu）が仏陀に訊ねました：「世尊、何が病いなのですか？」仏陀答えて曰く：「五蘊こそが病いです」。五蘊が存在していると、かならず病気になります。たとえば、四大の不調は、業力、心理的、季節性または食物からきます。この四種類の原因の内、我々は心理的、季節性及び

食物については改善する事はできますが、業力を改変する事はできません。五蘊こそが病気なのですから、五蘊からの解脱が病苦からの解放になります。五蘊から解脱したいのであれば、必ず、涅槃に到るまで、修行に精進しなければなりません。涅槃には五蘊はなく、病もなく、苦也没有せん。

病い（と痛み）を治す方法は、適当な食べ物と薬を取り、気候が温暖で静かな場所に住む事です。最も重要な事は、増上心（*adhicitta*）すなわち、止禅心、観禅心、道心と果心を育成する事です。これらは強くて力のある心なので、病気の苦しみを軽減したり、病苦を取り除く助けになります。たとえば、我々の仏陀は、般涅槃の前の10か月の時に、非常に激烈な背中の痛みを感じました。彼は七色観法と七非色観法という二種類の観禅（*vipassanā*）をし、その後に阿羅漢果定に入りました。彼の観禅は強くて力がある為、彼の阿羅漢果定も強くて力があります。阿羅漢果定から出て来ると、彼は願を発して言いました：「今日から般涅槃の日まで、この病気が再発しませんように」と。彼は病気の苦しみが生起する事のないように、毎日必ずこのように修行し、発願しなければなりませんでした。こうしたこと事から、もし病気の苦しみに対処したいのであれば、あなたは、仏陀に見習い、禅定、観智、聖道智、聖果智に相応する増上心を育成しなければなりません。

問 15-5 どうして、お腹一杯食べ、十分に寝ても、いざ座禅・瞑想すると、昏沈がひどく、夜にはまたお腹がすくのですか？

答 15-5 昏沈や眠気怠惰は、身体的な要素と心理的な要素によっています。身体的要素で言えば、四大の不均衡が昏沈を生みます。地大または水大が過度に強い時、とても眠くなります。というのも、この二者とも、重いという本質を持っているからです。反対に、火大又は風大が過度に強い時、あなたは不眠になり、眠れなくなります。我々の身体の四大は、ずっと変化し続けており、それらが永遠にバランスを保ち、調和している状態であるようにと、期待する事はできません。特に、我々が新しく環境が変わった時とか、新しい生活様式になった時には。しかしながら、このような不調な現象は、通常は一時的なもので、身体は自分で調整するものなのです。座禅・瞑想中に寝てしまわないように、食後に、少し寝た方がいいかも知れません。

心理的な要素で言えば、あなたの心が不活発である時、昏沈睡眠の煩悩の侵入によって、疲れと眠気を感じます。このような昏沈睡眠を退治する為には、修行における精進心と濃厚な興味を引き出す事です。あなたは生・老・病・死の苦、四悪道の苦、過去世と来世に輪廻する苦及び現在の、食べ物を確保する苦を思惟する事を通して、修行の

チャンスを逃してはならないという策勵心（saṃvega 懼れ）を起こす事ができます。その後、仏法を修行する事によってもたらされる大利益、たとえば、現在の安樂、未来の善處への転生と一切の苦痛からの究竟解脱の獲得などを思惟する事もできます。このような思惟は、修行への精進心と濃厚な興味を引き起こす事ができます。あなたの定力がますます深くなった時、昏沈睡眠の煩悩は、徐々に改善されるでしょう。

また、昏沈を減らす、7つの方法を運用する事もできます：あなたが何かの業處（たとえば、安般念）に專注している時に昏沈睡眠の現象が発生したならば、あなたは一時的にその業處に專注するのをやめて、その他の業處、たとえば仏随念、慈心観などに專注してもよいです。もしこのようにしても、いまだ昏沈を取り除けないならば、あなたはかつて覚えた教え（pariyatti-dhamma）を思惟して下さい。もしそれでも昏沈が取り除けないならば、あなたは以前覚えた教えを暗唱・朗読して下さい。それでも昏沈が取り除けられないならば、あなたは力一杯耳を引っ張り、四肢をさすって下さい。それでも昏沈を取り除けられないならば、色々な方向、遠くへ目をやるか、星空を見て下さい。もしそれでも昏沈が取り除けられないならば、光明想（ālokasaññā）をするべきです。それでもだめならば、行ったり来たり、行禅をしてみてください。あなたの定力が深くなればなる程、徐々に、昏沈は克服されるでしょう。

飢餓は、身体の消化の火が強いのが原因です。もう一つは、あなたはまだ夜に食事を取らないという生活（テーラワダの寺院では午後以降、食事しない＝訳者）に慣れていないのかも知れません。この種の生活に徐々に慣れれば、あなたは、夕食を取らなくても大きな問題はない事が分かります。

問 15-6 修行者の中で（せっかく修行しているのに）・・・お馬鹿さん・・・になる人がいますが・・・、我々はそれをどうしたら防げますか？最初の兆候はどういうものですか？こういう人は修行を止めた方がいいですか？

答 15-6 多分、過去世の業力のせいで、彼らは鈍く、遲鈍なのだと思います。特に彼らの結生心（paṭisanti-chitta）と有分心（bhavaṅga-citta）の刹那の中に智慧心所がない時、または智慧心所はあっても、力が非常に弱かったりします。彼らは正確な方法で、出来るだけ継続して止禅と観禅（vipassanā）の修行をするべきです。彼らは今生でジャーナや道果を証悟する事は不可能でしょうけれども、しかし、彼らが今生において修行に精進すれば、彼らは来世で修行に成功し、聖果を証悟するでしょう。

もう一つの可能性は、彼らは仏陀の教えた方法で正しく修行していない、という事です。禅修行の対象に対して、時々刻々、正念を保持しなければならない事を理解しておらず、その為、自分の心を四方八方に漂わせているのかも知れません。自分の心を守らない為、時に問題が発生します。問題が発生しないようにする為には、正確な方法で修行しなければなりません。もし良き師に指導して貰えれば、それが一番よいです。

もう一つの可能性は、彼らは本当の精神異常者ではなく、彼らが誠心誠意修行に打ち込んでいる為、修行とは何かを理解しない人々が、彼らの遅鈍な外面から判断して、彼らを精神異常者だと誤解する事です。一切の心の懸念を放下して誠心誠意、禅修行に専念するのは、推奨されるべき行為です。仏陀本人も、聖なる沈黙を保持する人を讃嘆しましたし、比丘が無用な無駄話をするのを禁止しました。このようなタイプの修行者を（遅鈍だと）誤解する人達は、禅修行の道理を研究し、自分自身も実際に修行して見るべきで、外面だけ見て、性急に結論を下してはいけません。

問 15-7 障礙はどのようにすれば突破できますか？

答 15-7 普通、障礙は五種類に分ける事が出来ます。すなわち、いわゆる「五蓋」(pañca-nivāraṇa)です。五蓋とは食欲、瞋恚、昏沈と睡眠、掉挙と後悔、懷疑です。それらは禅修行の進歩を阻害しますから、蓋と呼ばれます。もし五蓋を克服する事が出来たならば、修行者は安定的に進歩し、成功する事ができます。五蓋を克服するのは、修行者にとって非常に重要な事で、その為、私は色々説明してみたいと思います。

五蓋の遠因は、長い間の生死輪廻の中で累積された無数の煩惱です。これらの煩惱は、潜伏という形式で衆生の名色の相続流の中に含み、隠されています。五蓋の近因は不如理作意 (ayonisomanasikāra) です。五蓋を徹底的に克服する方法は、潜在的な煩惱を含む、一切の煩惱を完全に消滅させる事です。五蓋の一時的な克服方法は、如理作意 (yonisomanasikāra) の運用です。ここでいう不如理作意とは、不適切な、間違った方向性をもつ注意、又は、無常を常とみなし、苦を楽とみなし、無我を我とみなし、不浄を浄とみなす作意の事です。如理作意とは、まさにこれとは反対に、適切な、正しい方向性を持つ注意、又は、無常を無常とみなし、苦を苦とみなし、無我を無我とみなし、不浄を不浄とみなす作意の事です。

食欲の蓋について、仏陀は《増支部・一法集》(Āṅguttara Nikāya, Eka-Nipāta)の中でこのように述べています。

「比丘達よ。私はどのような法においても、浄相（綺麗な相）ほどに、いまだ生起していない食欲を生起させるか、または既に生起した食欲を増長させる能力を有するのを見た事がない。浄相を不如理作意する人は、いまだ生起していない食欲は生起し、すでに生起した食欲は増強し、増長するであろう」

「比丘達よ。私はどのような法においても、不浄相（嫌悪の相）ほどに、いまだ生起しない食欲の生起するのを阻止し、すでに生起した食欲を断じる能力を有するのを見た事がない。不浄相を如理作意する人に、いまだ生起しない食欲は生起せず、すでに生起した食欲は、断ぜられるであろう」

このように、食欲の蓋を克服したいと思う人は、人、事、物を綺麗であるとみなしてはならず、それらの不浄を思惟しなければならない。不浄観は、大きく分けて二種類あります、すなわち、生命体の不浄観（saviññāṇaka asubha）及び無生命体の不浄観（asaviññāṇaka asubha）です。生命体の不浄観とは、身体の 32 の部分を観察する事を指します；すなわち、頭髮、体毛、爪、齒、皮膚、筋肉、腱、骨、骨髓、腎臓、心臓、肝臓、肋膜、脾臓、肺臓、腸、血、汗、脂肪、涙、皮脂、唾液、鼻水、関節潤滑液、尿。無生命体の不浄観とは、死体の各種の不浄相に専注する事。死体の 10 種類の不浄とは、膨張相、青痣相、膿爛相、断壊相、食残相、散乱相、斬斫離散相、血塗相、虫聚相、骸骨相。これらは食欲の蓋を克服する方法です。

瞋恚の蓋について、仏陀は下記のように述べています。

「比丘達よ。私はどのような法においても、醜惡相ほどに、いまだ生起していない瞋恚を生起させるか、または既に生起した瞋恚を増長させる能力を有するのを見た事がない。醜惡相を不如理作意する人は、いまだ生起していない瞋恚は生起し、すでに生起した瞋恚は増強し、増長するであろう」

「比丘達よ。私はどのような法においても、慈心解脱ほどに、いまだ生起しない瞋恚の生起するのを阻止し、すでに生起した瞋恚を断じる能力を有するのを見た事がない。慈愛を如理作意する人に、いまだ生起しない瞋恚は生起せず、すでに生起した瞋恚は、断ぜられるであろう」

このように、瞋恚の蓋を克服したいならば、あなたは瞋恚を引き起こす対象の醜惡相に注意を向け続ける事をやめ、慈心観を修行しなければなりません。段階的に、無私の慈愛をあなた自身、あなたの愛する人、あなたが好きでも嫌いでもない人、あなたの嫌いな人、そして最後には、一切の衆生にまで、拡散し届けます。あなたはまた、他人を許すことを学ばなければなりません。というのも、仏陀は我々に、無始の生死輪廻の

中で、誰ひとりとして、一度も我々の父母または親類でなかった者はいないと教えているからです。以上が瞋恚の蓋を克服する方法です。

昏沈睡眠について、仏陀は以下のように述べています。

「比丘達よ。私はどのような法においても、倦怠、疲労、だらしなく身体を伸ばす、飽食後昏沈する、および心が軟弱で無力という事ほどに、いまだ生起していない昏沈と睡眠を生起させるか、または既に生起した昏沈と睡眠を増長させる能力を有するのを見た事がない。心が軟弱で無力な人は、いまだ生起していない昏沈と睡眠は生起し、すでに生起した昏沈と睡眠は増強し、増長するであろう」

「比丘達よ。私はどのような法においても、尽力界、精進界及び不断精進界ほどに、いまだ生起しない昏沈と睡眠の生起するのを阻止し、すでに生起した昏沈と睡眠を断じる能力を有するのを見た事がない。勇猛に精進する人は、いまだ生起しない昏沈と睡眠は生起せず、すでに生起した昏沈と睡眠は、断ぜられるであろう」

このように、昏沈と睡眠を克服したいのであれば、心身の懈怠と倦怠の状況を見続けるのではなくて、精神を奮い立たせ、禅修行に精進しなければなりません。まさに精進努力の結果、菩薩は仏陀に成る事が出来ました。我々もまた、この種の精進努力を模範として、学ばなければなりません。また生・老・病・死の苦、四悪道の苦、過去、未来に輪廻する苦等について思惟し、修行に精進するべきであるという策勵心 (saṃvega) を起こしましょう。当然、適度な睡眠、適量の食事及び適切な瞑想の姿勢は、昏沈と睡眠を克服するには、非常に重要な要素です。以上が、昏沈と睡眠の蓋を克服する方法です。

掉挙と後悔について、仏陀は以下のように述べています。

「比丘達よ。私はどのような法においても、心が安寧でない事ほどに、いまだ生起していない掉挙と後悔を生起させるか、または既に生起した掉挙と後悔昏沈を増長させる能力を有するのを見た事がない。心が困惑している人に、いまだ生起していない掉挙と後悔は生起し、すでに生起した掉挙と後悔は増強し、増長するであろう」

「比丘達よ。私はどのような法においても、心の軽安ほどに、いまだ生起しない掉挙と後悔の生起するのを阻止し、すでに生起した掉挙と後悔を断じる能力を有するのを見た事がない。心が軽安である人は、いまだ生起しない掉挙と後悔は生起せず、すでに生起した掉挙と後悔は、断ぜられるであろう」

このように、掉挙と後悔を克服したいのであれば、心の安定しない状態に注意を向けず、平和、冷静、動揺のない、軽安な心で禅修行の目標に專注するべきです。もし、歩く、立ち止まる、座る、横になるという姿勢の内に、正念と忍耐心をもってこのように練習する事ができたならば、定力はますます強くなり、掉挙と後悔は克服されるでしょう。以上が、掉挙と後悔を克服する方法です。

懷疑の蓋について、仏陀は以下のように述べています。

「比丘達よ。私はどのような法においても、不如理作意ほどに、いまだ生起していない懷疑を生起させるか、または既に生起した懷疑を増長させる能力を有するのを見た事がない。不如理作意の人には、いまだ生起していない懷疑は生起し、すでに生起した懷疑は増強し、増長するであろう」

「比丘達よ。私はどのような法においても、如理作意ほどに、いまだ生起しない懷疑の生起するのを阻止し、すでに生起した懷疑を断じる能力を有するのを見た事がない。如理作意の人は、いまだ生起しない懷疑は生起せず、すでに生起した懷疑は、断ぜられるであろう」

このように、懷疑の蓋を克服したいのであれば、如理作意を保持し、一切の有為法は無常・苦・無我であると思惟しなければなりません。常に、仏・法・僧の三宝の非常に優れた特質を思惟し、よき師の下で慎重に仏陀の教えを研究し、かつ、仏法に従って、実際に止禅と観禅（vipassanā）の修行する事です。以上が、懷疑の蓋を克服する方法です。

仏陀は、多くの、五蓋を克服する方法を教えています。上に挙げたものは、その内の少しの例に過ぎません。もし、更に深く理解したいのであれば、三蔵聖典を読み研究し、《去塵除垢》（パオ・セヤドー著～日本語未訳）を参考にして下さい。修行者が止禅の修行をしてジャーナに到達するか、または観禅（vipassanā）の修行によって観智を得た時、彼は一時的に、五蓋を克服したと言えます。彼が須陀洹果を証悟した時、懷疑の蓋は永遠に克服されます。彼が阿那含を証悟した時、貪欲の蓋と瞋恚の蓋は、永遠に克服されます。彼が阿羅漢果を証悟した時、昏沈睡眠の蓋と掉挙・後悔の蓋は永遠に克服されます。

以上が、障礙を徹底的に突破する方法です。

問 15-8 虫の入っている水を土中に捨てたら、殺生戒になりますか？

答 15-8 もし、この事によって虫が死んだら、水を捨てた人は殺生戒を犯した事になります。実際には、虫の入っている水を土中に捨てるという事はしてはならず、適当な容器、または池、河に放すべきです。

問 15-9 人に「船上に生きた魚があって、購入する事ができる」と教えるのは、殺生示唆罪になりますか？

答 15-9 これはその事を知らせた人の動機にもよります。もしその人の動機が、生きた魚を買ってきて、放生するためであるならば、これは善行になります。これはマレーシアでよくみられる文化ですが、禁止すべきです。皆さんの、放生のためかどうかにかかわらず生きた魚を買うという行為によって、漁夫はさらに多くの魚を取ってきて需要に対応しようとしします。実際は、あなた方は漁夫にお金を上げて、もっと魚を獲て来いと唆している事になります。本当は、あなたはあなたの金銭をもっと上手に使う事ができます。もし、彼の動機が、生きた魚を殺して食べる為であれば、殺生示唆罪になります。

問 15-10 比丘が、山の中で主のある竹を切ったならば、戒に反しますか？どのような戒に反した事になりますか？どのように懺悔しますか？

答 15-10 比丘に偷盗の気持ちがなく、竹に主がいるとは思わないで切ったならば、彼は偷盗戒を犯した事にはなりません。ただ、植物を傷付けた事は、波逸提罪になります。しかしながら、一たび竹に所有者があるという事を知ったならば、彼は何らかの方法で、持ち主の損失を賠償しなければなりません。もし賠償しないと決めたならば、偷盗罪になります。

もし比丘が、最初からその竹には主があるという事を知っていて、主の同意を得ずに切ったのであれば、上述の波逸提罪以外に、偷盗罪を働いた事になります。この偷盗罪の重さは、彼が切った竹の価値によります：もし切った竹の価値が古代インドの一銭または一銭以下である時、突吉羅罪になります。もし当該の価値が一銭から五銭までの間である時は、偷蘭遮罪になります：もしその竹が五銭か五銭以上であれば、波羅夷罪になります。

もし犯したのが偷蘭遮、波逸提又は突吉羅罪である時、彼は一人の比丘に自分の犯した罪を懺悔し、同時に何らかの方法で、持ち主の損失を賠償しなければなりません。

もし比丘が波羅夷罪を犯したのであれば、彼は比丘の身分を失います。波羅夷罪は懺悔できないものです。

問 15-11 比丘が波羅夷戒を犯した時、自動的に比丘の身分を失いますが、彼は再度出家できますか？

答 15-11 今生では、彼は二度と戒を受けて比丘として出家する事はできません。ただ、彼が即刻、違反した罪を認め、袈裟を脱ぐならば、再度戒を受けてサーマネラになる事はできます。もし彼が戒を犯した事を隠し、元の姿のままでいて、比丘だと詐称するならば、彼にはサーマネラになる資格もありません。

問 15-12 在家が五戒を破っても、出家はできますか？

答 15-12 通常はできます、彼の犯した罪が、非常に重いものでなければ。たとえば、父親殺し、母親殺し、阿羅漢殺し、比丘尼を性的に汚す・・・等です。受戒の資格のある居士は、比丘戒を受ける前に、サーマネラの 10 戒を受けねばなりません。

問 15-13 出家にはどのような条件がありますか？

答 15-13 出家して比丘になりたい人は、必ず、生死輪廻から解脱したいという願望がなければなりません。そのほかには、下記のような条件に合致する必要があります。彼はかつて、父親、母親、阿羅漢を殺した事がない。生きている仏陀に悪意をもって血を流させた事がない。サンガの和合を分裂させた事がない。比丘尼またはサーマネラを性的に汚した事がない。因果を信じない頑なな邪見に執着してはならない。彼は自由な身分の者で、社会人であり、法を守る者でなければならない。収監者、奴隸ではなく、強盗などの犯罪者ではない事。債務なく、政府の公職になく、ハンセン病、癰（カルブンケル）、疹（悪性の吹き出物？）、結核、癲癇などの難病でない事。年齢は少なくとも 20 歳に達しており、父母も出家に同意している事。三衣一鉢を具備している事。黄門（生殖器官のない者、または生殖器官が異常な者）でない事。性的境界者（ふたなり）または賊住者（かつて比丘またはサーマネラを詐称した者）ではない事。辺罪者（過去に出家して比丘であった事があり、かつ波逸提罪を犯している者）でない事、又は帰外道者（元々仏教で出家して、その後外道に帰依し、その後にまた仏教に戻って出家を願い出る者）でない事。奇形や障碍者でなく、目、耳、言葉に障碍がない事。

問 15-14 仏陀はなぜ托鉢乞食したのですか？

答 15-14 実際には、仏陀は托鉢乞食する必要はありませんでした。しかし、彼は衆生の利益の為に、やはり托鉢乞食をしました。また、聖者たちの模範として、托鉢乞食しました。托鉢乞食は、四聖種の内の一つです。四聖種とは、沙門は、飲食、衣服、住居、医薬品の四種類の生活用品について、知足でなければならない事を言います。托鉢は食物について知足する非常によい方法です。沙門は、どのような食物を貰えるかという期待はせず、他人がお布施してくれたどのような食物にも満足しなければなりません。托鉢はまた驕慢を克服する事ができます。比丘は自分の生活に必要な四種類の資具が、すべて他人の布施によるのだと知り、傲慢になってはいけないと自己を諫めます。故に、托鉢は心の鍛錬に有効です。

問 15-15 出家した後に、父母の生活に問題が生じたなら、家に戻ってお世話する事は可能ですか？

答 15-15 仏陀は自分の父母をお世話する事を許しています。比丘は、自分が托鉢で貰った食べ物や、自分が所有している生活用品を父母に分け与える事ができます。このような方式で父母のお世話をすればよいので、戒を捨てて還俗する必要はありません。

問 15-16 脱税と脱税ほう助で得た利益は、偷盜戒に反しますか？在家の五戒に違反した場合、どのように懺悔して、引き続き持戒すればよいですか？

答 15-16 《律藏》によると、脱税と脱税ほう助は、25 種類の偷盜行為の内の一つになります。出家者にとっても在家者にとっても、そのような行為は偷盜戒違反になります。もし、比丘が大錢 (pāda。小錢 māsaka5 個分) 1 個、またはそれ以上を盗んだ場合、波逸提罪になり、比丘の資格を失います。

在家者が五戒 (の内の一つ) を犯したならば、五戒全部を失う事になり、その為、懺悔をする必要はありませんが、二度と五戒を犯さないという決意する必要があります。あなたは、サーマネラ、比丘又は仏像の前で再度五戒を求め受けて、かつ、謹んで守るようにして下さい。

問 15-17 問 15-16 で触れられた<五錢>というのは、現代の貨幣価値では幾らですか？

答 15-17 古代インドで、1 個のカハーパナが 4 個のパーダに相当し、1 個のパーダが 5 個のマーサカに相当しました。それは金の重量と互換できるものでしたが、（金を計るのに）ルウェギシーという名の植物の種がオモリとして利用されていました。

（・・・中略・・・）。

古代インドの貨幣制度は、詳しい事は分かっていません。

どちらにせよ、偷盗戒を犯さないように気を付けて生活し、他人の所有物には不用意に手を触れないようにして下さい。

問 15-18 卵を産む鶏を育てて（その卵を売る）商売をするのは正命、正業ですか？

答 15-18 もし、人々が、純粋な慈悲の心で、何らの下心なく、鶏にエサをあげ、卵を売らないのであれば、問題はありませんし、よい行為だと言えるでしょう。しかし、彼らがその卵を売るならば、正命でもないし、正業でもありません。というのも、その卵には、受精しているものも含まれる可能性があるからです、たとえその確率が非常に少なくても。

問 15-19 在家居士は、出家の方々に対して、どのように礼節を守りますか？

答 15-19 在家居士は、出家者を敬い、出家者から仏法に関する説法を聞き、出家者に四種類の資具を供養し、学んだ仏法に基づいて、修行しなければなりません。いわゆる「仏法に基づいて修行する」とは、在家居士は少なくとも五戒を守り、かつ止禪と観禪(vipassanā)の修行に取り組む事を言います。

《長部・巴提迦經》(Dīgha Nikāya, Pāthika Sutta) の中で：在家居士は、財産を四つ分けなさい——そしてその一つ分は、貯めておいて緊急の用に用いなさい。二つ分は、自分の事業に使いなさい。残りの一つ分は、日常生活の用に使いなさい。この四等分した中から、一部分を取り出して、出家者の資具を供養するのに使いなさい、と書かれています。

問 15-20 鼻孔の出口と上唇の間の氣息、およびその氣息の感受、およびこの氣息の感覺、およびこの氣息と皮膚との接觸、この四者は、どのような関係にありますか？どのような違いがありますか？なぜ氣息だけを（瞑想の）目標とするべきだと言うのですか？

答 15-20 氣息とは、色法が群をなしたものです。もし、あなたが系統的に、自分の氣息において、四界分別觀を修行したならば、氣息とは物質の微粒子によって構成されている事が分かるでしょう。これらの物質の微粒子は、色聚と言います。感受と感覺は、同じものであり、すべて受について述べられたものです。受とは一種の心所です。觸覺とは、實際は身識で、身識とは心の一種です。心と心所は名法で、氣息は色法です。これがそれらの区別です。

鼻孔の出口と上唇の間に出現する氣息は、安般念を修行する人が專注すべき目標です。感受、感覺と觸覺は、安般念を修行する時の目標ではありません。この事は、はっきり区別しておかねばなりません。もし、一心にただ氣息に專注する事ができたならば、定力を育成する事ができます。定力が深まると、禪相が出現します。禪相を安定的に長時間專注する事ができたならば、ジャーナを証する事ができます。感受、感覺と觸覺に專注するならば、禪相を生起せしめるほどの強い定力を生じさせる事ができないという理由で、ジャーナを証する事ができないのです。これがなぜ（瞑想の目標を）氣息だけにすべきなのか、という問いの、答えです。

問 15-21 自分が唇の上方、鼻の人中の辺りの息に專注しているのか、それとも上唇、鼻の人中の接点に專注しているのかという事の区別は、どのようにすれば分かりますか？時々、この二つを混同してしまうのですが、どのようにすれば混同を避けられますか？

答 15-21 接点とはあなたの皮膚です。それは静態です。氣息はその皮膚に接触している空気です。それは接点の上を出たり入ったりしています。それは動態です。このように区別して下さい。

更にはっきりと理解できるように例を上げましょう。ここに一本の木があり、それをのこぎりで切るとします。のこぎりで切られている木が、ちょうど唇の上方、又は人中の接点に相当し、それは静態です。木の上を前後に動くのこぎりが息で、それは動態です。木の上で動いている、のこぎりの歯は、接点を通る氣息で、それは動態です。人は、ちょうど木の上で木を切るという作用している最中の歯にのみ注意して、すでに

木を通過してしまった歯に注意を向けません。同様に、修行者は、接触点の上方を通過している（最中）の氣息にのみ注意を向け、その注意を息とともに鼻の内部に入れるとか、（身体の）外側の遠くまで飛ばさないようにします。氣息と接触点の違いは、このように理解して下さい。毎回、あなたが混乱する度、この比喩を思い出して下さい。

問 15-22 ジョギングや登山の時、口で息をする時がありますが、この時はどこの息に專注すればよいですか？

答 15-22 安般念の修行で言えば、修行者の心が專注する対象は、鼻孔の出口と上唇の間を通過する氣息です。註釈には、口を通過する氣息もまた安般念の目標になるとは書かれていません。故に、修行者が口で息をしていて、かつ上述の接触点で氣息を感じる事ができない時、心は接触点において保持し、そこで息を（感じるのを）待ちます。もしも、十分な正念と忍耐力があるならば、最後には、非常に微細な息を察知する事ができます。

問 15-23 修行者が修行を始める時、必ず安般念から始めなければならない、他の業処から始めてはいけないうのでしょうか？四界分別觀の修行は、深くて安定した定力を育成する事が出来ますか？四界分別觀の修行に成功した修行者は何人くらいいますか？

答 15-23 どの修行者も必ず安般念の修行から始めなければならない、という訳ではありません。修行者は《清淨道論》で述べられている 40 種類の業処の中から、何か一種類を選んで修行すればよいのです。仏陀が異なる法門を指導したのは、異なる機根の修行者に対応する為でした。たとえば、仏陀は、散乱心の強い修行者には、安般念の修行方法を指導しました。四界分別觀は、智慧が鋭利な人に適します。慈心觀は怒りの心が強い人向けです。不淨觀は貪欲の心が強い人に適します。しかしながら、我々の経験では、ほとんどの修行者は、安般念または四界分別觀のどちらかから始めても、成功します。というのも、彼らは過去生において、かつてこの二種類の修行か、またはその内の一種類を修行しているからです。

疑いなく、四界分別觀は確実に、深くて安定した定力を育成する事ができます。四界分別觀は仏陀自ら指導した業処です。もしあなたが仏陀に対して堅固な信頼感があるならば、あなたは四界分別觀に対しても、堅固な信頼感があるでしょう。四界分別觀を修行する時、先に四界の 12 種類の特徴、すなわち、硬さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑

らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性、推進性を観察します。この 12 種類の特徴に習熟したならば、それらを地・水・火・風の四組に分けます。この時、あなたの全身の四界に専注する事によって、定力を育成します。定力が強くなった時、あなたは身体が白色になっているのに気が付きます。その時、その白色体の四界に専注しなければなりません。定力がさらに強くなると、白色体は、氷の塊か、ガラスのような、透明体に変化します。その時、透明体の四界に専注します。あなたの定力が深くてかつ安定している時、透明体は、明るくて目がくらむような光芒を放ちます。

明るい光芒が半時間ほど持続する時、あなたは身体の 32 の部分を観察する事を始めます。四界分別観の深くて安定した定力の支えの下、あなたは自分の身体及び外部の衆生の身体の 32 の部分を照見する事ができます。次にあなたは個別の身体の色彩に専注する事によって、色遍の修行をして、四禅まで到達する事ができます。その後に色遍禅を取り除くことによって、空無辺処定を修行する事が出来、一步一步修行する事によって、非想非非想処まで到達する事ができます。あなたはその他の止禅業処の修行も簡単に成功する事ができますから、その後に観禅(vipassanā)の修行をし、各段階における観智を証します。

もう一つ、別の修行方法、四界分別観の明るい光芒の支えの下、あなたは直接色法を観照して観禅(vipassanā)の修行を始める事もできます。このように、修行者は四界分別観から修行を始めて、止禅と観禅(vipassanā)の成功まで実践する事ができます。四界分別観の利益をこのように理解するのは、修行者にとって非常に有効です。特に、安般念の修行に大きな困難を覚える修行者にとっては。

四界分別観の修行をして成功している人は、数えきれないほどいます。我々は、安般念の修行をして成功した人の方が多いのか、四界分別観で修行して成功した人の方が多いのか、確定的な事は言えません。状況がどうであれ、あなた自身の利益の為に、我々はあなたが、仏陀の教えたどの禅の修行方法においても、堅固な信頼感を持ち、かつ、正しい方法で修行する事を勧めます。

問 15-24 禅師、慈悲をもってご説明をお願いします：四無量心における慈・悲・喜・捨の意義は？それは、どのようにすれば得る事ができますか？慈観とは何ですか？

答 15-24 《清浄道論》(Visuddhimagga)によると、「慈」(mettā)とは衆生に幸福と安楽を得てほしいと願う事です；慈心観とは、瞋恚の心が重い人が清らかなに

なる為の修行方法です。「悲」(karuṇā)とは、衆生が苦痛から抜け出せるようにと願う事です；悲心観は、他人を傷つけたいという心の傾向が重い人が、心を清らかにする為の修行方法です。喜(muditā)とは、衆生の成功に喜びを感じる心です；喜心観は、嫌悪の心(arati)が重い人の心が清らかになる為の、修行方法です。「嫌悪」の意味は、すなわち、他人の成功を喜ばない心を言います。捨(upekkhā)とは、衆生に対して平等で、中立的な態度を言います；捨心観は、貪愛の心が重い人の、清らかになる為の修行方法です。

慈・悲・喜・捨を四無量心といいます。というのも、それらは無量の衆生を修行の対象としているからです。この四種類の心は、宇宙のすべての有情を対象に、遍満していなければなりません。一人、または一地域の衆生に（それが）届けばよい、という事ではありません。これが、それらを無量心と呼ぶ理由です。

慈観または慈心観は、衆生に対して慈愛を育成する禅の修行方法です。それは四無量心の内の一種です。

四無量心を修行しようと思う人は、先に慈心観を修行しなければなりません。その後、順序よく悲心観、喜心観と捨心観を修行します。もしあなたがすでに白遍またはその他の遍処禅を修習した事があるのならば、あなたは、座禅する度に白遍を瞑想の目標にして、その都度、あらためて白遍の第四禅を打ち立てる事をお勧めします。それは、第四禅の光（智慧の光）があなたの所縁——一人の個人又は衆生——をはっきりとあなたの心の中に顕現させ、すぐには消えないようにする事が出来るからです。慈心観の修行を始める時、まずは、下記の四つの願望によって、自分自身への慈愛を育てます：私に怨敵がいませんように、私に心理的な苦痛がありませんように、私に身体的な苦痛がありませんように、私が安楽で、自分自身を尊びますように、と。あなたの心が柔軟で優しく、安らかになった時、あなたと同性の、かつあなたが敬愛する人に向かって慈愛を育成します。先に、彼または彼女の笑顔または全身を思い浮かべ、その後以下四種類の願望の中の一つをもって、慈愛を拡散し届けます：この善き人に怨敵がいませんように、この善き人に心理的な苦痛がありませんように、この善き人に身体的な苦痛がありませんように、この善き人が安楽で、自分自身を尊びますように、と。彼または彼女に対して、強くて力のある慈愛を育成し、これによって、あなたは慈心初禅、第二禅、第三禅までを証します。次に、残りの三種類の願望に従って、彼または彼女に向かって慈愛を育成し、一つの種類毎に慈心第三禅までを証します。このような方法で、だいたい10名くらい、あなたと同性で、あなたが敬愛している人、10人くらいの、あなたが好きな人、10人くらいの、あなたにとって好きでも嫌いでもない人、10人くらいの、あなたの嫌いな人に対して一つ一つ慈愛を育成します。

彼ら一人一人に対して慈心第三禪まで到達できるように修行した後、四種類の人間への限界を突破しなければなりません。四種類とは；一、自分自身。二、あなたが好きな人（あなたが敬愛する人を含む）。三、あなたが好きでも嫌いでもない人；四、あなたが嫌いな人。先に、短時間、自分自身に向かって慈愛を拡散します。その後に、あなたが好きな人（一人）、次に好きでも嫌いでもない人（同左）、次に嫌いな人（同左）に慈愛を届けますが、この三種類の人全員に対して、慈心第三禪に到達しなければなりません。二巡目は、上記と同じ方法ですが、また別の、好きな人（一人・以下同様）、好きでも嫌いでもない人、嫌いな人に対して行います。三巡目はまた人を変えて、同じ事を実践します。このように、絶え間なく四種類の人に向かって慈愛を育成します。最後には、あなたは人々に対する限界を突破する事ができますが、それはすなわち、あなたがこの四種類の人々に対する慈愛が完全に等しくなり、差別がなくなる事を意味します。

限界を突破した後、あなたは各種の方式に従って、一切の衆生に対して慈愛を遍満させる事ができるようになります。一つの小さな範囲の中の衆生から始めて、だんだんに宇宙全体にまで広げていき、その後に 10 の方角の衆生に対して、慈愛を遍満させます。慈心観の修行に成功した後、あなたは同様の方法を援用して、段階を追って、悲心観、喜心観と捨心観の修行をする事ができます。以上に紹介したのは、だいたいの要約です。詳しい説明は《清浄道論》《智慧の光》《如実知見》を閲読して下さい。または、あなたの禅の修行がこの段階にまで到達した時、私は、どのようにして段階を追って四無量心を修行するのかを、教える事ができます。

問 15-25 このリトリートに参加してから昨日まで、毎晩眠れません。夜に夢をたくさん見るので、寝るのが怖いです。というのも、寝ると、寝ないよりなお疲れるのです。座禅堂に行くと昏沈し、コーヒーを飲んでも眠気が消えません。修行は、一進一退で、なかなか安定しません。初心者なので何を質問していいかも分かりません。助手の先生に聞くと、慈心観の練習をすれば、夜は良く眠れると教えてくれました。本を見ると、初禅、二禅、三禅観と書いてあります。初心者で、ジャーナに一度も入った事がないのに、慈心観を（生活に）応用できるのでしょうか？

答 15-25 仏陀は、《増支部》（*Anguttara Nikāya*）の中で、慈心観の修行に関する 11 種類の利益について、述べています。

「比丘達よ。慈心解脱が育成され、拡張され、勤勉に修習され、制御され、基礎が固まり、確立され、安定的にかつ正確に修行される時、11 種類の利益を手に入れる事

ができる。どのような 11 種類の利益か？安心して眠る。安心して目覚める。悪夢をみない。人に愛される。非人に愛される。天神に守護される。火、毒薬および武器によって傷つく事がない。心が容易に定に入る。容貌が穏やかになる。臨終の時、迷わない。最高の成就を証悟できないとしても、梵天界に生まれる事ができる。」

而して、《無礙解道》(Pāṭisambhidāmagga) に記載されている 528 種類の、慈愛を遍満させる方法に精通した後でしか、十分に 11 の利益を得る事ができません。修行者が、いまだ慈心禅のレベルに到達していないのであれば、部分的、限界的な利益を得るのみです。すでにジャーナのある人と、ジャーナのない人の二種類の修行者について言えば、慈心観の修行手順は、皆、同じですが、ただ、修行のレベルは修行者の願望によって異なります。たとえば、四種類の方式で自分に対して何分間か慈愛を拡散した後、自分と同性で、かつ敬愛している人に慈愛を拡散したとします。もし、修行者の目的が、ただ自分の心を鎮める為だけであるならば、修行者の心が静かで、優しく、安らいだならば、瞑想の対象をすぐに、別の敬愛する人に代えても構いません。

しかしながら、もし修行者の目標が慈心ジャーナを証する事であれば、彼は引き続きその人に対して、定力が慈心第三禅に到達するまで、慈愛を育成しなければなりません。第三禅までできてから後、初めて別の一人の敬愛する人に（瞑想の対象を）交換する事ができます。このように、10 人くらいの、自分と同じ性別の敬愛者に対して、逐一慈愛を育成します。その後、自分と同じ性別の 10 人の親愛者、10 人の好きでも嫌いでもない人、10 人の嫌いな人に対して、逐一慈愛を育成します。

その後、人への限界を突破しなければなりません(未だジャーナに到達しない者は、ある程度の効果しか得る事ができず、人への限界を、本当には突破する事はできません)。修行者は、不断に、自分、好きな人（敬愛者を含む）、好きでも嫌いでもない人、嫌いな人に対して、彼らへの慈愛が平等になるまで、慈愛を育成しなければなりません。そして、次に、慈愛を遍満する衆生の範囲を徐々に拡大していきます。すなわち、一切の有情、一切の生命ある者、一切の生物、一切の個人、一切の個体、一切の女性、一切の男性、一切の聖者、一切の非聖者、一切の天神、一切の人類、一切の悪道の衆生に、です。無辺の宇宙の無量の衆生に対して慈愛を遍満させるまで実践します。それを徐々に、10 の方角の衆生に慈愛を遍満させます。

慈心ジャーナに到達した人が、これらの修行方法を徹底的に修行すれば、これらの対象を明らかに照見する事ができ、かつ彼らに対して強くて力のある慈愛を育成する事によって、定力を第三禅まで上昇させる事ができます。しかしながら、未だジャーナに到達していない修行者について言えば、ただ想像と願望を頼りに、修行するしかありま

せん。そうではあっても、このように修行する事は、彼にとっては善業を蓄積している事になり、優しく安らいだ心になる事ができるので、焦慮を取り除く事が出来、それによって安眠を得る事ができます。

問 15-26 禅の修行中、有分心に落ちるとはどういう事をいいますか？

答 15-26 禅の修行者が近行定 (upacāra-samādhi) の段階に到達していながら、しかし、いまだ定力を維持できない、そういう時には、有分心 (bhāvanga) に落ちた事に、特に気が付き易いです。その時、あなたは心の中が一片の空白又は一時の時間、心が何も知らない状況になったような感じを持ちます。それは、その時間の間、心路過程が生起しておらず、ただ有分心だけが継続して不断に生滅しているからです。有分心は、二つの心路過程の間で、多数回生起しますが、それは前世の臨死速行心の目標を目標として、縁にとっています。それは過去の目標であり、現在の目標ではありません。あなたの修行が、縁起法のレベルにまで到達していない限り、あなたは、過去の目標を察知する事はできません。目標を察知できないという事から、修行者は(その時間の間)何も知らない、という感じを持ちます。この種の現象を有分心に落ちると言い、それは、心が念を起こさないという事でもなく、涅槃でもありません。

仏陀の指導した《アビダンマ蔵》によると、一つの心路過程の後に、通常は常に有分心が生起します。仏陀の心路過程の間には二つの有分心が生起します；シャーリプトラ尊者の心路過程の間には 16 個の有分心が生起します；その他の人の心路過程の間には、数えきれないほどの有分心が生起します。人が常にこのようにたくさんの有分心が生滅しているとしても、我々は通常、それらを察知する事ができません。ただ、心が比較的静かで専注している時のみ、特に近行定の段階において、有分心が継続して生起している現象、またはいわゆる有分心に落ちると言われている現象を、はっきりと察知する事ができます。

あなたが有分心に落ちるといわれる状況を体験する時、嬉しがる必要も、がっかりする必要もありません。というのも、これは禅の修行中に起きる一種の自然現象に過ぎないからです。あなたがしなければならない事は、引き続き、心をして瞑想の目標に保持する事です。あなたが安止定の段階に来たとき、あなたの禅支は長時間定力を維持できるほど強くなりますから、途中で有分心に落ちるという事はなくなります。

問 15-27 睡眠中と、定に入っている状況では、どう異なりますか？

答 15-27 人が熟睡して夢を見ない時、彼の有分心（生命相続流）は、継続して不断に生滅します。人類に付いて言えば、有分心刹那の中の名法は欲界名法です。人が夢を見ている時は、微弱な欲界意門心路過程が作用しています。定に入っている時は状況が異なり、定では、色界または無色界の名法が不断に生起しています。定における、色・無色界名法は、夢における欲界名法より更に高尚で勝っています。

定の中における心は、ジャーナの目標を深く認識する事ができます。有分心は前世臨死速行心の目標を目標としていますから、定の心のように、深く目標を認識する事ができません。夢の中における微弱な欲界意門心路過程は、緩やかに欲界の目標を（縁に）取ります。これが二者の間の違いです。

問 15-28 禅思とは何ですか？座禅・瞑想の時、禅思は必要ですか？例を上げて説明して頂けますか？

答 15-28 修行者が喜俱智相応の心で止禅または観禅（vipassanā）を修行する時、彼の[速行]心に、34 個の名法が生起します。この 34 個の名法の中、思（cetanā）もその中の一つという事になります。それを[個別に]止禅思、観禅思と呼んでもいいですし、あなたがいうように「禅思」と呼んでも構いません。禅思とは、相応の名法が止禅または観禅（vipassanā）の目標に向かうよう促すものです。もしこの禅思が堅固で強い時、禅の修行はとてもうまく行きます。反対に、この思が弱い時、修行に精進する事はできません。故に、堅固で強い禅思は、非常に重要なのです。

しかしながら、ここにおいては、五根の方がもっと重要です。五根とは信・精進・念・定と慧です。初心者の段階では、信とは、安般念がジャーナに導く事を信じる事です。精進とは、十分な努力をもって氣息を知ろうとすることです。念とは、氣息を忘れない事、または心をして氣息を知覚する事です。定とは心の一境性で、心を氣息に固定する事です。慧とは明晰に氣息を了知する事です。34 種類の名法の中で、この五根は最も顕著です。もしそれらが堅固でバランスが取れているならば、修行者は迅速に、修行において成長する事ができます。

深い定力によって安般禅相が出現する時、安般禅相に專注すれば、ジャーナに向かう事が出来るという旨を、信じる事ができる<確信>が生まれます。精進とは、安般禅相の專注に努力する事です。念とは、持続的に安般禅相を憶念する事です。定とは、安

般禪相に、一心に專注する事です。慧とは安般禪相を透視する、すなわち、その意味を知る事です。

五根は、観禪 (vipassanā) の修行においても、非常に重要です。観禪 (vipassanā) においては、信とは観禪 (vipassanā) が涅槃の証悟を促し、一切の苦を滅尽する修行であると信じる事です。精進とは、四聖諦を了知・了解する事、または苦諦と集諦を了知・了解する事で、この両者はともに観禪 (vipassanā) の対象です。

それらは行法 (saṅkhāra) とも言います。これらの行法を忘れない、またはしっかり覚えておく事は念です。心を動揺させずにしっかりと行法につなぎとめておくのは定です。これらの行法をしっかり観察して、それらを無常・苦・無我であると了知するのは慧です。

この五根と思は同時に生起します。もし思がないならば、五根は生起する事ができません。もし、思が堅固である時、五根も強くなります。もし思が軟弱である時、五根もまた軟弱になります。故に、修行する時は、堅固な禅思が必要になります。ただし、成功のもっとも主要な要因は五根のバランスです。

もしも禅思がないとか、禅の修行への懷疑がある時、あなたは禅修行におけるいかなる成就をも、得る事ができないでしょう。

問 15-29 観禪とは何ですか？座禅・瞑想の時、観禪は必要ですか？例を上げて説明して頂けますか？

答 15-29 観禪は、パーリ語では「jhāyati」と言い、動詞で、二つの意味があります。一つは、煩惱を焼き尽くす、という意味です。もう一つの意味は、瞑想の対象を見通す事、または心を深く瞑想の対象に固定する（煩惱を焼き尽くす為）事、です。その名詞はジャーナ (jhāna) です。ジャーナは二種類に分ける事ができます。すなわち、世間ジャーナと出世間ジャーナです。これは、ジャーナの広義的な解釈です。出世間ジャーナは、永遠に煩惱を除去する事ができます；世間ジャーナは、ただ一時的に煩惱を取り除くだけです。この二種類の、煩惱を取り除く様子は、ともに煩惱を焼き尽くす、と表現されます。修行する時、修行者はジャーナに到達できるようにする為、禅観を運用して、深く心を瞑想の対象に固定させる必要があります。ここで例を上げて説明します：

修行者が止禅を修行して、初禅に入った時、彼の名法の中には5個の禅支（尋、伺、喜、楽、一境性）が存在します。この5個の禅支は止禅ジャーナと言い、それらは長時

間、一時間、二時間、一日、二日等々、煩悩の生起を制止する事が出来ます。修行者が観禪(vipassanā)の修行において、行法を無常・苦・無我と観照する時、彼の観智は通常、5個の禪支と共に生起します。この5個の禪支は、観禪ジャーナと言ひ、それらもまた、長時間煩悩の生起を制止する事ができます。大龍大長老こそが、その良い例です：彼の止禪ジャーナと観禪ジャーナは、煩悩の生起を制止し、かつ、60年の長きに亘って、煩悩の生起しない状況を保ちました。

修行者の観智が成熟した時、道智と果智をもって涅槃を体験する事ができます。もし、彼が欲界法または初禪法を無常・苦又は無我として観照している時に涅槃を体験したのならば、彼の聖道名法の中には5個の禪支が存在しています。そして、もし、彼が第二禪法を無常・苦又は無我として観照している時に涅槃を体験したのならば、彼の道智は、3個の禪支（喜、樂、一境性）と共に生起します。これらの禪支は、煩悩を、徹底的に余すことなく焼き尽くす事ができます。修行者が阿羅漢道を証悟する時、阿羅漢道智と同時に生起する禪支は、残りの一切の煩悩を徹底的に余すところなく焼き尽くす事ができます。これらの禪支は、すべて出世間ジャーナです。

このように、止禪や観禪(vipassanā)を修行する時、「禪観(jhāyati)」——煩悩を焼き尽くす為に、心を深く瞑想の対象に固定する事——を運用しなければなりません。継続してこのように修行して、相当のレベルにまで到達したならば、止行者は、止禪ジャーナと観禪ジャーナを成就する事ができ、観行者は観禪ジャーナを成就する事ができます。そして、彼らの五根の力が十分に強くバランスを保つことが出来る時、出世間ジャーナを成就して聖果を証悟する事ができます。

問 15-30 《清浄道論》の中で、定は近行定(upacāra-samādhī)と安止定(appanā-samādhī)の二種類があると書かれています。この論の中では、「刹那定」(khaṇika-samādhī)については、あまり触れられていないようです（一度だけ出てきた記憶が・・・）。「刹那定」のそもそもの定義とは、どのようなものですか？

答 15-30 もしあなたが刹那定について知りたいのであれば、私は《中部・安般念經》の經文の一部を引用して説明しますので、しっかり聞いてください。

‘Samādaham cittam assasissāmī’tisikkhati, ‘Samādaham cittam passasisāmī’ti sikkhati。——「彼はこのように訓練します：『私は平静な心で息を吸おう』；彼はこのように訓練します：『私は平静な心で息を吐こう』」

どういう意味か？あなたは專注する心で息を吸い、息を吐かねばなりません。《清浄道論》では、以下のように解釈しています。

平静 (Samādhāṃ) 心 (cittāṃ) : バランスよく (samaṃ) 置く (ādhānto) 、心を。すなわち、初禅などを通して、心を対象に対してバランスよく置く事。

あるいは、それらのジャーナに入って、次にジャーナから出た後、観智でもって、それらのジャーナと相応する心が必ず潰滅または壊滅するのを観照し、観智が生起した時に、刹那的な心一境性が、無常等の相を洞察する事を通して生起する事を知ること。ということで、「彼はこのように訓練します：『私は平静な心で息を吸おう』；彼はこのように訓練します：『私は平静な心で息を吐こう』」という表現は、このように生起した刹那の心一境性によって、心をバランスよく、瞑想の対象に置く修行者の事を指してもいます。

理解できましたか？私は更に説明を加えます。

まず、あなたは安般初禅に入り、次に初禅から出定します。そして、その後に、あなた初禅の 34 種の名法を無常・苦及び無我であると観照します。

同様に、あなたは第二禅に入り、第二禅より出定します。そして、その後に、第二禅の 32 種の名法を無常・苦及び無我であると観照します。

あなたは同様の方法で、第三禅と第四禅を修習します。

このように、あなたは先にジャーナに入り、次にジャーナから出てきて、その後にジャーナ名法を無常・苦及び無我と観照します。もしあなたがこのように修習するならば、ある種の「定」が生じます。当該の定は、あなたにおいて、ジャーナ法の無常・苦及び無我の本質に專注できるようにします。この種の定を刹那定と言い、それは非常に深い刹那定です。

概念または究竟法などを瞑想の対象として了知する事は、決して、刹那定ではありません。

あなた方は、刹那定とは何か、理解できましたか？これが刹那定のもともとの意味です。この種の刹那定は、特に観禅 (vipassanā) の刹那定を指します。

このようであるから、もしあなたが目を閉じて色聚を見る事ができて、色聚の分析と究竟色法の識別が出来たならば、あなたは特別に定力を育成する必要はありません。もし、あなたがそのような状況でないならば、あなたは定を修ししなければならず、定力を育成しなければなりません。

問 15-31 禅師。禅定に入っている時、なぜ禅支の検査、観の修習ができないのか、詳しく説明して下さい。定の外で観を修するとは、どういう事ですか？出定後に禅支を検査する事が<定外修観>なのですか？

答 15-31 定は三種類あります。すなわち、刹那定 (khanika-samādhi)、近行定 (upacāra-samādhi)、安止定 (appanā-samādhi) 又はジャーナ定 (jhāna-samādhi) です。この三種類の定力の深さを比較すると、安止定は近行定より深く、近行定は刹那定より深い。ただ近行定または安止定から出てきた後でしか、禅支の検査または観禅 (vipassanā) はできません。これは、瞑想の対象が異なる為です：禅支は近行定または安止定の対象にはなりえません；観禅 (vipassanā) の修行をする時に專注する対象は、近行定や安止定の対象と同じではありません。

修行者が止禅を修行する時、たとえば安般念を修行する時、彼の近行定と安止定の対象は安般似相 (ānāpānassati-paṭibhāga-nimitta) で、禅支ではありません。禅支に專注しても、近行定や安止定に到達する事はできません。修行者が一心に安般似相に対して非常に長い時間融入した後、彼が禅支の検査を開始しようとする時、彼はすでに近行定または安止定から出てきており、その時の彼の定力はただ刹那定のみです。これが、近行定または安止定の中で禅支を検査できない理由です。

「定外修観」とは、近行定または安止定から出てきて後、究竟名色の照見及びそれらの無常・苦・無我を観照する事を言います。これは止禅ジャーナ (sammatta-jhāna) の外で観照します；しかしながら、その時は、まだ刹那定があるので、当該の刹那定を観禅ジャーナ (vipassanā-jhāna) と言います。その前に修行者が入っていた近行定または安止定は、修行者にとっては、観禅の目標をはっきりと照見する為の強力な助縁になります。このように、止禅ジャーナは、観禅ジャーナを支援する事ができます。

観禅 (vipassanā) とはすなわち、行法の無常・苦・無我を照見する事です。故に、修行者はただ禅支を検査しているだけの時、観禅 (vipassanā) を修行しているとは言えません。観禅 (vipassanā) を修行したいのであれば、禅支を照見する以外に、心路過程によって、ジャーナの中において共にある、その他の名法を照見しなければなりません。たとえば、初禅の中には通常 34 個の名法がありますが、修行者はそれらを

はっきりと照見できなくてはなりません。これは見清浄の始まりの段階であり、観禪 (vipassanā) の基礎でもあります。その後、修行者はそれらを無常・苦・無我として観照しなければなりません。

問 15-32 リトリート合宿で教えている法門は、外部の関係を断って、一心にこれを修習するべきものですか？（この法門は）日常生活でも修習できますか？もし出来るとして、どのようにすれば、後退しないですか？

答 15-32 リトリート合宿で習った法門は、日常生活の中でも修習できます。（リトリート合宿のように）外部の関係を断って、一心に修行するのが一番よいですが、しかし、そのような条件がない場合、修行者は日常生活の中で修行するべきです。

日常生活の中で、あなたの修行が後退しないかどうかは、修行者個人の熱意と精進によります。ある種の人々は、普段仕事が忙しいとしても、修行の時は、一切の障礙を手放して、一心に修行に専念する事ができます。この種の人々の修行は後退する事はありません。しかし、ある種の人々は、完全に障礙を手放せない為、一心に專注する事ができません。彼らは忍耐力をもって、修行に精進し、努力に努力を重ねなければなりません。こういう人は、毎日いくばくかの時間を設けて座禅・瞑想の修行をし、何年か経った後で、ようやく修行の要領を体得します。その時、彼らは日常生活の中でも修行が後退しなくなります。

仏陀の時代、女性は通常は昼間の時間に寺院に行って法を聞き、座禅・瞑想の修行をしました。男性は夜の時間に寺院に行きました。彼らがこのように聞法と座禅・瞑想に精進したので、彼らの修行が後退する事はありませんでした。これが、彼らの多くが聖果を証悟する事の出来た理由です。たとえば、注釈によるとクル国 (Kuru Country) のすべての人民は、みな聖果を証悟しました。たとえ台所仕事をしていても、機織りをしていても、彼らはいつも修行していたのです。

もし、修行を後退させたくないのであれば、毎日少なくとも 1 時間又は 2 時間、座禅・瞑想の修行に専念しなければなりません。その 1、2 時間の間、できれば一切の心配事、過去の思いや未来の計画を忘れて、一心に瞑想の業処に專注する事です。また、時間を浪費しない為に、正確な修行方法で実践するよう、注意を払う必要があります。あなたは徐々に掉挙、昏沈などの障礙が減り、業処に專注する時間が益々長くなります。そうなれば、修行は後退しなくなります。

問 15-33 入出息念を修行する者は、禪相がなくても入定できますか？禪相の安定性はどのような（基準で）確定しますか？

答 15-33 もし柱がなくて、とんがり屋根の屋根裏をつくっていないならば、あなたはとんがり屋根を作る事ができますか？もし、壁が無くて、柱もないなら、上の階を建てようとして、あなたはそれを建てられますか？できないでしょう？同様に、安般禪相がないならば、安般ジャーナが生起する事はありません。もしあなたが詳細を知りたいのであれば、《清浄道論》の「安般念品」を参照して下さい。

もし段階的に安般念を修習するなら、あなたは禪相を見る事ができます。あなたの定力が上昇した時、呼吸が禪相に変化します。しかし、ただあなたの定力だけが頼りです。あなたの定力が上昇し、安定したならば、禪相もまた安定してきます。

問 15-34 忙しい人は、どのように定を修習すればよいですか？かれらは安止定を修習するに、相応しいですか？観禪 (vipassanā) を修習する前には、少なくとも基礎として、近行定を打ち立てておかねばなりませんか？

答 15-34 仏陀の時代、舎衛城 (Sāvatthi) には、約 7000 万人の人口がありました。彼らは在家者でした。彼らは静かな安定した心で止観の禅法を修習し、聖道智と聖果智を証悟する事に成功しました。

王舎城 (Rājagaha) (の人口) は 5000 万人を超えていました。彼らも在家者で、また、止観の禅法を修習しましたし、聖道智と聖果智を証悟する事に成功しました。

クル国 (Kuru 現在のニューデリー) 100 万人以上の人がありました。彼らは仕事の最中に、四念処の修行をしていました。言い換えれば、これは止観禅法であり、多くの人が須陀洹道果を証悟しました。

このように、あなたが決意固く動揺しないで修習するならば、あなたの波羅蜜によって、あなたも修習に成功して、聖者になる事ができます。

上述のように、安般念を修習するならば、あなたも成功する事ができます。しかし成功するかどうかは、あなたの気力と波羅蜜によります。もしあなたの波羅蜜が十分である時、かつ強くて力のある気力によって修行するならば、あなたもまた安般念を成就する事ができます。

もしあなたが目を閉じて色聚を見、色聚を分析する事ができ、かつ究竟色法と究竟名法及びそれらの因を識別する事ができるならば、あなたは止禪の修習をしなくてもかまいません。そうでないならば、あなたは止禪の修習をして、定力を育成しなければな

りません。仏陀は《三摩地經》の中で、以下のように教えています。私はその部分の經文を読みますので、細心の注意を払って聞いて下さい。

「比丘達よ。定を育成すべし。定のある比丘は如実に諸法を了知します。彼は何を如実に了知するのか？

1. 彼は如実に知る：『これは苦である』
2. 彼は如実に知る：『これは苦の集（原因）である』
3. 彼は如実に知る：『これは苦の滅である』
4. 彼は如実に知る：『これは苦の滅に向かう道である』

比丘たちよ。定を育成すべし。定のある比丘は如実に諸法を知る。故に比丘たちよ。

『これは苦である』と知る為に、尽力しなければならない。

『これは苦の集である』と知る為に、尽力しなければならない。

『これは苦の滅である』と知る為に、尽力しなければならない。

『これは苦の滅に向かう道である』と知る為に、尽力しなければならない」。

問 15-35 ある人々は、定は修しない方がよい、と言います。我々が定を修するのは観禪 (vipassanā) の為です。もし、我々が定を修して、観禪 (vipassanā) する前に死んでしまったら、天界に生まれる事ができますが、しかし、これは八つの不幸な期間 (aṭṭa-akkhaṇa) の内の一つです。仏法によると、八つの不幸な期間においては、仏法を理解する事はできないそうです。たとえば、もし無色界に生まれたならば、我々は仏法を聞くことができなくなります。禪師のご意見は如何ですか？

答 15-35 この事は個人に願望によって決定されます。人は、止禪を修習する事が出来、かつ八定を証悟する事ができます。しかし、彼が梵天界に生まれ変わりたいのであれば、彼は今回の教化の時代にどこか任意の界に生まれたいと言う選択をする事ができます。

たとえば、婆娑主梵天 (Sahampati brahmā) は、過去世においては、迦葉仏 (Kassapa Buddha) の弟子であり、阿那含聖者で、八定に熟練していましたが、彼は初禪天の大梵天に生まれる事を選択しました。故に死後、彼は初禪天に生まれたのです。

同様に、瓦匠梵天 (Ghaṭikāra brahmā) がいます。彼も迦葉仏の弟子で、やはり阿那含聖者で、同じく八定に熟練していて、死後淨居天 (Suddhāvāsa) の色究竟天 (Akaniṭṭha) に生まれました。

このように、教化の時代の中において、八定に熟練した阿那含は多くいます。そして、彼らの内、ある者は大梵天に生まれ、ある者は色究竟天に生まれました。なぜか？これは彼ら自身の選択によります。

この事から、今回の教化の時期に、もし人々が八定に熟練したならば、その人は何かの一界を選択して生まれる事が出来ます。無色界に生まれる事や、名法及び心生色の無い無想有情天に生まれる事を恐れる必要はありません。

あなたが恐れるとしたら、偽の観禅（vipassanā）を恐れて下さい。それこそ非常に危険なのです。

ジャーナは、特別危険という事はありません。偽の観禅（vipassanā）こそ危険です。どうしてか？偽の観禅を修習する事によって、人は涅槃を証悟する事はできなくなります。どのように精進しても、その人は、どのような道果も証悟する事ができません。覚えておいて下さい。究竟名色法及びそれらの因を見たことがないのであれば、あなたが観禅を修習していると言っても、それはただの偽の観禅であって、本当の観禅ではありません。このような観禅は、あなたにとって非常に危険なものなのです。

八定は特別危険という事はありません。もしあなたが止禅を観禅を修習する為の基礎とするならば、ジャーナの力に頼って、段階的に四界分別観を修習すれば、あなたは究竟名色法、究竟名法とそれらの因、すなわち、観禅の対象を見ることができます。これらの究竟名色法およびそれらの因は苦諦法及び集諦法であり、行法とも呼ばれます。あなたは、これらの行法を無常・苦及び無我として観照しなければなりません。これが真の観禅（vipassanā）で、偽ものではありません。この種の観禅（vipassanā）は、涅槃無為界を証悟する聖道および聖果に到達する為の強くて力のある助因になります。

問 15-36 禅師。先ほど禅師が挙げた例は、阿那含と須陀洹であり、かつ彼らは観禅（vipassanā）に関しては非常に熟練しています。問題は、ある人が、何らの果位をも証悟しておらず、ただの凡夫でありながら、しかし、初禅から第四禅まではとても熟練しているという状況の時、これほど重い業力の下で、彼は自分の生まれ変わりを希望する場所を、選択できるのでしょうか？

答 15-36 できます。しかし、彼は四禅の内の、特に好きなその中の一つの禅を修行しなければなりません。

（希望を）成就する為の基礎的な因（iddhipāda 四神足）は四種類あり、それはすなわち、欲（chanda）、精進（vīriya）、心（citta）と観（vīmaṃsa）です。「欲」は必ず堅固でなければなりません。「精進」は必ず堅固でなければなりません。「心」は必ず堅固でなければなりません。「観」は必ず堅固でなければなりません。この四種

類が成就された事による基本的な因により、もし彼が、特別にその中の一つの禅を修行するならば、彼は、当該のジャーナに合致する梵天界に生まれる事ができます。ですから、怖がる必要はありません。もし彼が八定に習熟しているならば、どこか任意の場所を選んで生まれる事ができます。

問 15-37 禅師。ここにもう一つの問題があります。もし修行者が初禅に精通しておらず、しかし近行定は証しているとして、近行定の業力は、彼をして、再度人に生まれ変わらせられるか、そして、（人として）観禅（vipassanā）の修習をする事ができますか？この問題は、特に無因者及び二因者についての問題になります。

答 15-37 可能です。この種の機会は、その人の善業と願望によって発生します。

もしその人が観禅（vipassanā）を修習したいのであれば、彼は観禅修習の機会を得られるでしょう。しかし、決定的にという訳ではありません。決定的でないという意味は、近行定を修習しただけでは足りないという事です。彼は観禅の出来る男性又は女性、又は比丘に生まれたいと言う誓願をしなければなりません。渴愛がない近行定だけの業力はまた、いかなる命をも生み出す事はできません。無明、渴愛及び取によって、彼は近行定の修習をします。彼には、観禅の修習が出来る比丘、男性又は天神などになりたいという願望が必要であり、このようであって初めて、彼の業力は当該の生命を生じさせる事ができます。

人になりたいか天神になりたいか、たとえば、観禅（vipassanā）の修習が出来る人になりたいと誓願する事には、全く問題はありません。この種の願望は非常に重要です。

問 15-38 禅師。引き続いて質問します。ある人が、臨終において、自分の希望する場所に生まれ変わろうとしている時、五個の速行心が生起します。五個の速行心は、彼の行き先を決定する事ができますか？言い換えれば、我々は近行定または安般念の定を修習するという重業を造りましたが、臨終の時に、この五個の速行心は、我々の生まれ変わる先を決定しますか？我々は、臨終の時に自分の行きたい所へ行けるようにするには、どのような心がけが必要でしょうか？

答 15-38 Maraṇāsanna javana は、臨死速行心です。五個の臨死速行心がありますが、それらは支助因であって、令生因ではありません。

ここでは二種類の業が関係してきます。すなわち、令生業（janaka-kamma）及び支助業（upatthambaka-kamma）です。もし、最後の五個の速行心が善速行心であれば、かならず善趣に生まれ変わります。しかし、これらの速行心が不善である場合、死後、必ず四悪趣の一つに生まれ変わります。このように、それらは支助業であって、令生業ではありません。

臨死速行心がいまだ生起していない前、彼はすでに善と不善の令生業を蓄積しています。これらの善業または不善業が結生刹那の五蘊を生じさせ、かつ一生の内で継続して五蘊を生じさせます。

問 15-39 安般念禪定であれば、業力は問題にならないですが、しかし、もし近行定であれば、人が死ぬときに（心が）必ず善であるという事をどのように保証しますか？もし意外な事が発生した時、どのように予防しますか？

答 15-39 その時、再度、定力を育成すればよいと思います。私は大した問題ではないと思っています。しかし、彼が（定力の育成を）できなかった場合、確定的な事は言えません。故に、もしこのような意外な出来事が発生するのを恐れるのならば、我々は、須陀洹道果を証悟するよう修行に精進するのがよいです。

もし、意外な事柄が発生したならば、ジャーナもまた（善趣に行けるかどうか）確定的ではなくなります。縁摂受智、生滅智または行捨智は、あなたが死後善趣に行くのを保証します。とはいえ、道智の方がもっとよいです。こういう事ですから、修行に努力して、須陀洹道果を証悟して下さい。

問 15-40 名法、色法とは何ですか？いわゆる心法と色法、または 12 縁起における名色の一支である所の、名法と色法ですか？この二つの色法は、同じものですか？

答 15-40 名法（nāma）と色法（rūpa）に関する知識は、非常に深くて広いです。詳細に説明を始めると、非常に長い時間がかかります。もし、あなたがそれらをはっきりと理解したのであれば、あなたは徹底的に《アビダンマ蔵》を研究しなければなりません。ここでは、私は簡単に回答する事にします。名法（精神的な現象）は心（citta）と心所（cetasika）を含みます。心には 89 種類あり、善心、不善心、果報心と唯作心を含みます。心所は 52 種類あり、以下を含みます：

1、通一切心の心所、たとえば触、受、想、思、作意、精進など。2、不善心の心所、たとえば愚痴（愚かさ）、瞋恚、貪欲、邪見など。3、美的心所、たとえば信、念、無貪、無瞋、慧眼など。

色法（物質的現象）は 28 種類あり、四大種色及び 24 種の所造色、たとえば色彩、匂い、食素等です。これらは由来から四種類に分類する事ができます、すなわち、業生色、心生色、時節生色と食生色です。

12 縁起の中の名色という一支は、経典の教えでは、ここでいう「名」は果報心とそれに相応する心所だけを指し、善心、不善心、唯作心とその他の相応心所は含みません。ここでいう「色」は主に業生色及び果報心によって生じた心生色を指します。しかしながら、不可避免的に、時節生色と食生色は、その中に含まれることになります。というのも、この二種類の色法は、それぞれ上述の二種類の色法の中の火界（tejo-dhātu）と食素から生じるからです。故に、この「色」もまた四種類の色法を含んでおり、その為、色法と 12 縁起の中の名色一支の色は同じものとなります。

問 15-41 五蘊とは何ですか？

答 15-41 五蘊とは、色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及び識蘊の事です。色とは物質の事です。受は感受、想は心の中に印象を烙印する事で、多くの付属的な心理現象を含みます（心所）。色蘊は 11 種類の物質の集合で、すなわち、過去、未来と現在、内部と外部、粗いものと微細なもの、低劣なものと優れたもの、遠いものと近いものを含む、色法です。同様の原理で、受蘊は 11 種類の感受の集合で、想蘊は 11 種類の内心の印象の集合で、行蘊は 11 種類の心所の集合で、識蘊は 11 種類の心識の集合です。

もう一つ別の分類法では、28 種類の色法は色蘊で、そのうちに四大種色と 24 種類の所造色が含まれます。6 種類の感受は受蘊、すなわち、色彩、声（音）、匂い、味、触覚及び心理的目標の感受をいい、または楽受、苦受と捨受が受蘊です。6 種類の内心の印象は想蘊、すなわち、色彩、声（音）、匂い、味、触覚及び心理的な目標の印象を言います。受と想を除く残りの 50 種類の心所は行蘊です。6 種類の心識は識蘊、すなわち、眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及び意識です。

以上は、簡単な紹介でした。もし五蘊について深く理解したいのであれば、あなたはよき師の下で、《アビダンマ蔵》を詳細に研究し、かつ止観の実践的修習を通して、それらを照見しなければなりません。

問 15-42 《清浄道論》（Visuddhimagga）および《アビダンマッタサンガハ》（Abhidhammattha Sangaha）では、観禪（vipassanā）を修行する前に、「慧地」（paññābhūmi）を具備していなければならない、と言います。今回のリトリート合宿でもそうですか？

答 15-42 私は《諦相応》（Sacca Saṃyutta）の中の一部の経を引用しましょう。

「比丘達よ。四聖諦を了知し、見通さない為、あなたと私は、絶え間なく、この長い生死輪廻の中において、行き来を繰り返してきました。

四者とは何か？比丘達よ。以下の四つを了知し見通さないため、あなたと私は、絶え間なく、この長い生死輪廻の中において、行き来を繰り返してきました。

1、苦聖諦。2、苦集聖諦。3、苦滅聖諦。4、苦の滅に導く道聖諦。

上記で言うように、四聖諦を知らないのであれば、あなたは生死輪廻を解脱する事はできません。もし、生死輪廻を解脱したいのであれば、あなたは四聖諦を知る為、に、チャレンジしなければなりません。どのように修習すれば、四聖諦を知ることができるのか？

《諦相応》の中に《三摩地経》というお経があります。その中で、仏陀は以下のように言っています。

「比丘達よ。定を育成せよ。定を得た後、比丘は如実に諸法を了知する。

彼は何を如実に了知したのか？

1. 彼は『これは苦である』と如実に了知した。2、彼は『これは苦の集である』と如実に了知した。3、彼は『これは苦の滅である』と如実に了知した。4、彼は『これは苦の滅に向かう道である』と如実に了知した」。

このように、仏陀は、定を育成するのは、四聖諦を了知する為である、と言っている。

もし、人に専注する心がないならば、彼は究竟法を見る事ができません。すなわち、：
1、苦聖諦。2、苦集聖諦。3、苦滅聖諦。4、苦の滅に向かう道聖諦、です。

私は一つの例を上げて説明します。我々の身体は、多くの色聚の微細な粒子によって構成されています。目を閉じて、あなたの身体を見て下さい。あなたは、これらの色聚を見る事ができますか？今のあなたには見えないでしょう。

しかし、専注する心には、これらの微細な粒子——色聚は見えますし、これらの微細な粒子を、究竟色法を知見するまでに、分析する事もできます。どうしてか？専注す

る心は通常は慧根と相応しているからです。その慧根は明るくて強くて力のある光を生じさせる事ができます。これが「智慧の光」です。

《転法輪經》によると、五取蘊は苦諦法であり、すなわち、苦聖諦です。色法は五蘊の内の一つです。故に、究竟色法は苦聖諦に属します。もし、究竟色法を見たことがないのであれば、あなたは、それらの無常・苦・無我を觀照する事はできません。もし、あなたが究竟色法、究竟名法及びそれらの因縁を無常・苦・無我として觀照する事ができたならば、この智慧は觀智と呼ばれます。

もし、究竟色法と究竟名法を知見した事がないのであれば、仏陀の教えた方法で系統的に觀禪 (vipassanā) を修習する事はできません。

專注する心は、究竟名色法及びそれらの因縁を知見する強力な助縁なのです。故に、もしあなたが、究竟名色法及びそれらの因を見たいと思うならば、あなたは定力を育成しなければなりません。これは仏陀が指導した事です。あなたは《諦相応・三摩地經》(Sacca Saṃyutta, Samādhī Sutta) の中で、これらの教えを読むことが出来ます。

問 15-43 《清淨道論》では、觀禪 (vipassanā) を修習する前、「見清淨」(diṭṭhi-visuddhi) の段階において、名色法、すなわち、89 心 (citta)、52 心所 (cetasika)、四大 (mahābūta) 及び 24 種類の所造色 (upāda rūpa) をはっきりと識別しなければならない、と言っています。禪師はどのようにお考えですか？

答 15-43 これは《清淨道論》の見解です。我々もまた、《清淨道論》の指示する所と同じ意見です。

究竟色法及び究竟名法は苦聖諦 (dukkha sacca) です。それらの因は苦集聖諦 (samudaya-sacca) です。苦諦法と集諦法は觀禪 (vipassanā) の対象です。

では、觀禪 (vipassanā) とは何でしょうか？ただ究竟色法、究竟名法及びそれらの「因」を無常・苦・無我であるとみなすときのみ、初めてそれを、觀智と呼ぶことが出来ます。

もし究竟色法、究竟名法及びそれらの「因」を見ていないのに、あなたが觀禪 (vipassanā) の修習にチャレンジするのならば、それは浅薄な修行であり、真実の觀禪 (vipassanā) ではありません。

問 15-44 もし修行者が名色または縁起を徹底的に見る事が出来ない時、彼は「生滅随観智」(udayabbayañāṇa)を成就する事ができますか？

答 15-44 ここにおいて、名色は究竟名法及び究竟色法である事（を確認しておきましょう）。それらは苦聖諦であり、苦諦法(dukkha-sacca-dhamma)でもあります。

無明(avijjā)、渴愛(taṇhā)、取(upādāna)、行(saṅkhāra)及び業(kamma)という、この5個の因は苦集聖諦です。それらは究竟名色法の因です。《立处経》(Titthāyatana Sutta)の中で、仏陀は縁起もまた苦集であると言っています。

苦諦法と集諦法は観禅(vipassanā)の対象です。

もし人が、この二種類の聖諦を見ていないのに、生滅随観智を育成しようとするならば、彼の修行は、皮相なものになり、真実の観禅(vipassanā)ではありません。どうしてか？《清浄道論》は、《無礙解道》(Paṭisambhidhāmagga)を引証して、50種類の生滅随観智を列举しています。

そんな訳で、私は《無礙解道》の経文を一部引用して説明します。

- (1)無明が集起する為、色が集起します(avijjā-samudayā rūpa-samudayo)；
- (2)(渴)愛が集起する為、色が集起します(taṇhā-samudayā rūpa-samudayo)；
- (3)業が集起する為、色が集起します(kamma-samudayā rūpa-samudayo)；
- (4)食が集起する時、色が集起します(āhāra-samudayā rūpa-samudayo)；
- (5)色蘊の生起を見る時、生起相を見る(nibbhati-lakkhaṇaṃ passanto pi rūpakkhandhassa udayaṃ passati)。

これはどういう意味でしょうか？私はここで解説してみたいと思います。生滅随観智の段階においては、二種類の生、二種類の滅、二種類の生滅があります。

二種類の「生」とは：

- (1)因縁生(paccayato udaya)。
- (2)刹那生(khaṇato udaya)。

二種類の「滅」とは：

- (1)因縁滅(paccayato vaya)。
- (2)刹那滅(khaṇato vaya)。

二種類の「生滅」とは：

- (1)因縁生滅(paccayato udayabbaya)。
- (2)刹那生滅(khaṇato udayabbaya)。

上記の事から、あなたが生滅随観智を修習したいのであれば、あなたは先に五蘊、すなわち、究竟名色法を了知しなければならない事が分かります。それらは苦諦法です。

五蘊は生起するや否や、即刻壊滅します。故にそれらは無常です。これは刹那生滅です。その後に、あなたは五蘊の因縁生を了知しなければなりません。五蘊の因縁生とは何でしょうか？

- (1)無明が生起するが故に、五蘊が生起する。
- (2)（渴）愛が生起するが故に、五蘊が生起する。
- (3)取が生起するが故に、五蘊が生起する。
- (4)行が生起するが故に、五蘊が生起する。
- (5)業が生起するが故に、五蘊が生起する。

これを因縁生と言います。故に、全体では五種類の過去因があると言えます：無明・（渴）愛・取・行と業です。あなたは前世において、この五種類の過去因を蓄積しました。すなわち、第二聖諦；苦集聖諦です。

現在の五蘊の集は、過去世によってなされたのであって、今世ではありません。しかし、あなたが今世でこの五種類の因を蓄積するならば、それらは未来の五蘊の因となります。故に、もしあなたが過去の五種類の因、すなわち、無明・（渴）愛・取・行及び業を識別するならば、我々はあなたが苦集を了知した、と言います。しかし、あなたは再度、以下の事を観照しなければなりません。五種類の過去因が生起するが故に、現在の五蘊が生起する。あなたはこの種の因果関係をなんらかの方法でもって、了知しなければなりません。

この五種類の因の中で、業は非常に重要です。業とは何でしょうか？《発趣論》（*Paṭṭhāna*）の「業縁論」（*kamma-paccayapabba*）の中において、行の業力を業と言う、と述べています。

行とは何でしょうか？あなたすでにどこか一つの前世において、善行を蓄積しています。どのような種類の善業でしょうか？我々は確定的な事は言えません。もしあなたが観禪（*vipassanā*）を修習し、縁起を識別したならば、その時、あなたは確実にそれを了知する事ができます。それらの善行は、布施であり、又は持戒であり、又は禪の修習であったり、また、たとえば慈心観、安般念及び観禪（*vipassanā*）の善業で（あったりしま）す。どの善業がこの世の五蘊を生起せしめたかを了知する為には、あなたは苦の集まで遡らなければなりません。

例を上げて説明しましょう。我々の菩薩悉達多太子は、過去世で多くの波羅蜜、すなわち善業を蓄積しました。これらの善業の内、いまだ慈心ジャーナに到達していない慈心善業、特に慈心ジャーナの前の近行定が、彼の最後の一生の五蘊を生じさせました。彼は多くの波羅蜜、多くの善業を蓄積しましたが、これらは皆、その五蘊を生じさせる業ではありません。これらの善業の内、ただ慈心ジャーナの前の近行定が彼の最後の一生の五蘊を生じさせたのです。

このようであるから、あなたも何らかの方法で、自分の善業を知る必要があります。あなたが知見する必要があるのは、どの善業でしょうか？あなたはすでに多くの業を蓄積しました。これほど多くの業の中で、ただ一種類の業力だけが、あなたの今世の五蘊を生じせしめました。当該の業が生起したが故に、現在の五蘊が生起する。もしあなたがこのように知見するならば、我々は、あなたは因縁生を見た、と言うでしょう。

同様に、因縁滅もあります。因縁滅とは、無明・渴愛・取・行及び業というこの五種類の因が、あなたが阿羅漢道を証悟した時に、余す所なく滅尽する事を言います。無明・渴愛・取・行及び業というこの五種類の因が、阿羅漢道智 (arahatta maggañāṇa) によって余す所なく滅尽する時、五蘊もまた般涅槃の時に、余すところなく滅尽します。因縁滅を了知する智慧を、因縁滅智と言います。

故に、因縁生智と因縁滅智の両方を合わせて因縁生滅智 (paccayato udayabbayañāṇa) と言います。

以上から、二種類の生滅智がある事が分かります。

(1) 因縁生滅智 (paccayato udayabbayañāṇa)。

(2) 刹那生滅智 (khanta udayabbayañāṇa)。

もし、いまだ究竟色法、究竟名法、及びそれらの因を見ていないのであれば、あなたは生滅智という観智を育成する事はできません。

問 15-45 禪師。知人が「ある種の人々が《法句経》を引用して、仏陀が『定の無い慧はない。慧の無い定はない』と言っている」といいます。ある種の人々は、観禪(vipassanā)の修習をしている時定力がつくのだから、止禪の修習をしなくてもよい、と言っています。また、止禪を修習している人は結局は、観禪(vipassanā)を修習しているのだ、とも言っています。禪師に《法句経》のこの偈を定義して頂きたいと思います。

答 15-45 あなたの言う所の偈を見せてください。私はその偈の全部を覚えていませんが、もし全部を読めば、私には詳細な説明が出来ると思います。

これは、止禪と観禪の相互的な組み合わせの事だと思います。《増支部》(Āṅguttara Nikāya) の中に《双連経》(Yuganandha Sutta) というのがありますが、それは比丘がどのようにして止観を相互に組み合わせて修習するかについて述べられたものです。

たとえば、一人の比丘が初禪に入るとして、これは止禪です。ジャーナから出定して、彼は初禪の名法を無常・苦・無我と観照しますが、これは観禪 (vipassanā) です。

次に、彼は第二禪に入りますが、これは止禪です。ジャーナから出定して、彼はジャーナ法を無常・苦・無我と観照しますが、これは観禪です。このように、止禪と観禪を交互に組み合わせます。彼は、同様にこの方法でもって、その他のジャーナも修習します。この種の修行方法は《増支部・双連經》で述べられています。

《諦相応・三摩地經》による、もう一つの解釈の方法は、專注する心は、如実に究竟法を了知する事ができる、という事です。もし比丘が定を育成したならば、彼の專注する心は、四聖諦を知見する事ができます。これは自然な事です。このように、定力と観智は一緒に生起します。

同様に、もし我々が究竟名色法及びそれらの因を無常・苦・無我と観照するならば、この時、定も生起します。これは刹那定であって、我々はすでに各種の定について、色々話し合った事があります。

しかし、定がなければ、究竟名色法及びそれらの因を知見する事ができないので、それらの無常・苦・無我を照見する事もできないのです。このように、定もまた非常に重要なのです。

問 15-46 今世において、貧困で病弱であるという果報は、過去世と関係がありますか？もしあるのだとすれば、それは宿命論ですか？それとも常見ですか？

答 15-46 この件については、あなたは人道における生活と天道、地獄道における生活を分けて考えなければなりません。天道と地獄道は、業果生活地

(Kammaphalūpajīvi-bhūmī) と言い、すなわち、当該の道の衆生は過去の業力の果報によってその生活（様式を）手に入れています。人道は、精進果生活地

(uṭṭhānaphalūpajīvi-bhūmī) と言い、すなわち、人道の衆生は、精進の結果によって生活しています。過去世の業力が原因で、天道と地獄道の衆生はなんらの努力もしなくても、自然に楽しいか又は苦痛な生活を送ることになります。人道の衆生はこれとは違い、彼らの生活は、過去世の業力と関係があるだけでなく、今世の努力と智慧に影響されます。故に、業力、努力と智慧は、人の幸福を決定する三つの要素なのです。

先ほどあなたが言っていた貧富の問題を例にすると、もし一人の人間が、金持ちになる善業力が熟し、かつ十分な努力をし、智慧を運用するならば、彼は大富豪になる事が出来、かつ自分の財産を楽しむ事ができるでしょう。

しかしながら、もし、一人の人間が、金持ちになる善業力は熟したものの、努力もしない、智慧も運用しないのであれば、たとえ多くの富を手に入れても、保有する事が

出来ず、最後には富を失い、零落します。仏陀の時代に生まれた大富長者子

(Mahādhanaṣeṭṭhīputta) は、とてもよい例です。彼と彼の妻はそれぞれ八億元に達する遺産を貰い受けました。しかしながら、その後彼らはすべての財産を失い、乞食になったのです。この事以外に、彼には十分な善業力があり、それは、彼のその一世の内に彼が阿羅漢を証悟する事が出来るほどの支えになったのに、彼は何ら努力もせず、智慧も用いず、仏法の修行をしようとはしませんでした。そして、彼は臨終のその時まで、哀れなただの凡夫だったのです。

もし一人の人間が、彼には富に到る善業力がないとしても、しかし努力することと、智慧を運用して金儲けをすれば、富豪になる事はできなくても、ある程度の快適な暮らしを手に入れる事はできます。このように、努力と智慧は、業力よりはるかに重要なのです。

<3匹の魚>という物語が、我々に更にはっきりと理解させてくれます。昔、漁師がいて、ガンジス河で3匹の魚を捕まえました。3匹の中の1匹は努力を信じ、1匹は業力を信じ、1匹は智慧を信じました。努力を信じる魚は、努力さえすれば、網から逃げおおせると思い、再三再四網を飛び越えようと、飛び上がりました。漁師はそれを見て怒り、船の櫓で思い切り殴りつけたので、魚は死んでしまいました。業力を信じる魚は、自分には悪運から逃げおおせる善業力があり、その業力が自動的に果報をもたらしてくれると思い、甲板の上に静かに身を横たえて待っていました。彼は、善き運が自動的にやってくると思って、少しも努力をしなかったのです。三番目の魚は智慧を信じていましたから、理性的な行動でもって、逃げおおせようと考えました。その為に、彼はずっと周囲の状況を観察し続け、行動に出るチャンスを窺っていました。

漁師が船を川岸に付けました。船が岸についた時、漁師の足が、片方は船に、片方が岸に乗りました。その時漁師が油断したため、漁網の口が少し広がりました。智慧を信じるその魚は、千歳一遇のチャンスとばかりに、網のすきまから飛び出して、水中に飛び込み、即刻、ガンジス河を泳いで行きました。

この物語から我々は、智慧が、三つの要素の内、最も重要なものなのだ、という事が分かります。

病気に関しては、可能性のある要素は4つあります。すなわち、業力、心理的要素、時節（火界）と食物です。すべての疾病が、業力による訳ではありません。仏陀は道理(vibhajja-vāda)を弁えていました。人々に、因があつて、果があると教えました。因がなければ果もないのです。このような因果正見は、宿命論でもありませんし、常見

でもありません。もしあなたが自分の運命を、すでに完全に決定されていて、変更は不可能だと信じているのならば、あなたは宿命論者という事になります。

私はここで《アビダルマ蔵》における正性定法、邪性定法と不定法の間の違いを説明したいと思います。

正性定法 (sammattaniyata dhamma) : 四聖道は、即刻果報を得る事のできる正性定法です。それらが生じさせる果報——四果智——に続いて、それらの後に生じます。道智と果智の間には間隔がありません。これが、四聖道智というこれらの出世間法の運用法則です。その結果は固定的です。故にそれらは正性定法と言われます。

邪性定法 (micchattaniyata dhamma) は、無間果報を有する五重業（五逆罪）、及び果報固定であるところの邪見（を指します）。

「果報固定」とは、臨終の時に、それらの業が必ず即刻に果報を生じせしむるものと言い、その果報は、他の何らの方法をもってしても、それらを制圧できないもの。たとえ、業の造り手が須弥山ほどの高い金の塔を建てたとしても、または、全世界の広さに金銀宝石をちりばめたとしても、またそのような場所に多くの比丘と仏陀本人を住ませ、一生の間、彼らに四資具を供養したとしても、彼はこの業の果報から逃げる事はできないのです（《殊勝義註》）。

註釈でいう所の定 (niyata 果報固定) の邪見とは：

(1) 無因論者が所持する邪見。(2) 無作為論（業力無効論）者が所持する邪見。(3) 断論者が所持する邪見。

もし、あなた方がこのような邪見を捨てないならば、100 尊または 1000 尊の仏であつても、あなた方を開悟させる事はできません。

不定法 (aniyata dhamma) : 残りの善法、不善法と不定法で、欲界、色界または無色界であろうとも、固定的な果報がないもの。

仏陀の教えに基づくと、一つの業力が熟し、かつ今まさに果報を結ぼうとしている時、その業力の果報は決定的であり、変更する事はできません。しかしながら、一つの業力がいまだ成熟していない時、その果報は未だ決定的でなく、変更する事は可能です。マハーモッガラナ尊者は、明らかな例の一つです。彼は般涅槃の前、彼が過去のある生において、父母を殺害しようとした悪業力が熟し、故に彼は全身の骨が粉々になる程に殴打されました。たとえ、彼がすでに阿羅漢果を証悟していたとしても、この種の悪報を変更させる事はできませんでした。しかし、彼はすでに一切の煩悩を断じ尽くしていましたので、その時の生においてすでに成熟したそれらの業力以外の、その他の業力

は、みな果報を生じせしめる事はできませんでした。般涅槃の後、彼は生死輪廻から解脱しました。

もしあなたが、あなたの前世と今世は、同じ人物であると信じるのであれば、すなわち、同じその人が前世から今世に来ると信じる、又はあなたは、一つの靈魂が一つの世からもう一つの世に生まれ変わるのだと考えるならば、それは常見です。仏陀の教えによると、靈魂の存在も、自我の存在もありません。あなたの前世は、刹那生滅する名色法によって構成されており、あなたの今世もまた、刹那生滅の名色法によって構成されていて、それらは異なるものなのです。「変わらないあなた」とか「変わらない人」などという存在はないのですが、過去世で蓄積した業力は、今世の五取蘊を生じさせ、それらの間には因果関係があり、全くの無関係でもありません。このように、仏教は、宿命論でもなく、常見でもありません。

問 15-47 禅師にお尋ねします。止禅と観禅(vipassanā)の修行を終えた修行者は、続いて、その他の法門を修行するのか、それとも止禅と観禅の修行を繰り返すのでしょうか？それとも、自分の好みに応じて、どこかの段階を復習してもよいのですか？何か一定した法則がありますか？慈悲を持って開示して下さい。

答 15-47 仏陀の教えに基づけば、阿羅漢果を証悟した時に初めて、観禅の修行が終ったと言えます。あなたはあなたが阿羅漢になる前、不断に止禅と観禅(vipassanā)の修行をしなければなりません。《相応部・七処善経》(Saṃyutta Nikāya, Sattatṭhānakusala Sutta)の中で、以下のように述べられています。

一人ひとりの阿羅漢は、皆、常に、三種類の修行法の中の一種類の内に、心を安住させている。すなわち、18 界、12 処または縁起に依って、行法を無常・苦又は無我であると観照しているのである、と。註釈では、この三種類の修行法を「経常住処」(satata-vihāri)と言っています。また、阿羅漢は止禅と観禅を、共に修行しますが、それはジャーナの安楽住处と果定の中の涅槃の樂を受用する為です。もし阿羅漢が滅尽定に入りたいと思うならば、彼は一定の次第に従って、止禅と観禅の修行しなければなりません。

ある種の修行者は、観禅のすべての重要な課程を練習していますが、それを自分は観禅の修行を終えたのだと公称しています。実際は、そのように言うのは、不正確なのです。彼らは何度も重ねて、止禅と観禅の修行をし、かつ聖典に書かれた教理に従って

自己の禅修行の体験を検査しなければなりません。通常は、非常に長い年月をかけて、このように復習し検査しなければ、自分の（進捗度に関する）状況を決定する事はできません。ですから、他人に向かって自己の禅修行の成果をひけらかすのは不適切な行為なのです。通常、観禅（vipassanā）を復習するには、二種類の方法があります。一つは、生滅随観智から復習する方法。もう一つは、自分にとってまだはっきりと観照できていない段階から（戻って）復習する方法です。復習する時の、非常に重要な原則は、必ず、仏陀の教えた正しい止禅と観禅（vipassanā）の修行方法によって、正確に実践する事です。

問 15-48 法眼淨とは何ですか？初果とは何ですか？

答 15-48 《清浄道論》及びその他の経、たとえば《長爪経》では、法眼（dhammacakkhu）とは須陀洹道（soṭāpattimagga）の事だと言っています。別の経では、法眼とは阿那含道（anāgāmi-magga）の事だと言っています。

《清浄道論》では、コンニャンダ尊者の法眼を須陀洹道智であるとしています。《梵命経》では、梵命バラモンの法眼は、前三個の果智としています。《ラーフラ経誠経》では、ラーフラ尊者の法眼は、四道智と四果智としています。

須陀洹（soṭāpana）は涅槃を証悟した四種類の聖者の内の、一番目に当たります。「須陀」（Sota）は「流れ」という意味で、すなわち、「聖者の流れ」という事です。「阿洹那」（āpanna）とは、「進入する」という意味です。故に、須陀洹の意味は、流れに入る、すなわち、聖者の流れに進入した人、という意味です。

（訳者注。。初果とは何か、と言う質問に対して、禅師は須陀洹という言葉を用いて、説明しています。初果＝須陀洹だからです）。

問 15-49 もし、自分で自分の貪愛、瞋恚と痴迷（愚かさと迷い）が全部消失したと感じたなら、その人は、自分が阿羅漢であると、宣言してもよいですか？どのようにして自己の検証をするのですか？

答 15-49 我々は、煩惱というのは、三つの階層に分かれているという事を理解する必要があります。すなわち、(1)潜在的な煩惱（anusaya kilesa）：名色相続流の中に潜在しており、心の中には顕われていない煩惱。(2)困惑性の煩惱（pariyutthāna kilesa）：心に浮かび、困惑させられる煩惱。(3)違反性の煩惱（vītikkaṃ kilesa）：人をして不善な身業または口業をなさせる煩惱。

阿羅漢は、必ず、完全にこの三つの層の煩悩を滅し去っていなければなりません。凡夫に付いて言えば、心の中に煩悩が生起していない時、彼は自分の煩悩が全部消滅したのだと感じるかもしれません。しかしながら、そのような心境は、困惑性の煩悩と違反性の煩悩が、一時的に強くて力のある観智またはジャーナによって抑えられているだけなのです。実際には、聖道智を証悟していないのであれば、潜在性の煩悩は存在します。潜在性の煩悩が存在すれば、誘発される因縁に会えば、困惑性の煩悩と違反性の煩悩は、再び生起する可能性があります。

大龍大長老 (Mahānāga Mahāthera) は、その有名な例です。彼は法施阿羅漢 (Dhammadinna arahant) の先生で、すでに止禪と観禪 (vipassanā) を 60 年以上修行していましたが、彼はいまだに凡夫 (puthujjana) でした。彼は凡夫でしたが、しかし、強くて力のある止観の修行の力によって、60 年の長きに亘って、彼の心の中には、煩悩が生起する事はなく、また、彼は戒にも清く、厳格に守りました。これらの事が原因で、彼は自分はすでに阿羅漢果を証悟したのだと思いました。ある日、彼の弟子である法施阿羅漢が自分の部屋にしながら、心でこう考えました：「ウッカヴァリカ (Uccavalika) に住んでいる、我々の先生である大龍大長老は、最も究竟の沙門であるだろうか？」と。そのように観察してみると、彼は、彼の先生がいまだただの凡夫で、もしこのまま先生に注意を促さないでいたならば、先生は臨終の時も、凡夫のままである事を、知りました。

その為、彼は、神通力で先生の所へ飛んで行き、先生に礼拝し、かつ弟子の義務を果たした後、先生の傍に座りました。大龍大長老は聞きました「法施、なぜ突然、私の所へやってきたのか？」法施阿羅漢は答えます「私は尊者に教えを乞いに来ました」大長老「どうぞお尋ねなさい。私の知っている事なら、すべて答えます」そして、彼は阿羅漢しか答える事の出来ない質問を 1000 個出し、大長老は、一つ一つ、躊躇する事無く、しっかりと答えました。

彼は先生を称賛して：「尊者、あなたの智慧は鋭敏です。あなたはいつ、このような境地に到達したのですか？」先生「60 年前」。彼はまた尋ねます「尊者、あなたは禪定を修行した事がありますか？」先生「禪定は簡単」法施「尊者、では、一頭の大象を出して下さい」大長老は、一頭の大きな白象を出しました。法施「尊者、今、この大白象に、尻尾を立てて、耳を外に向けて広げさせ、長い鼻を口に入れて、大きな、恐ろしい声で吼えながら、あなたに向かって来るようにして下さい」大長老は言われるままにしましたが、大きな白象が自分に向かって走って来るという、恐ろしい光景を見て、大長老は飛び上がり、逃げようとしてしました。この時、煩悩を断じ尽くした法施阿羅漢は、

先生の袈裟を掴んで言いました：「尊者、煩惱を断じ尽くした人が、いまだ怯懦しますか？」と。

この時、彼の先生は、自分がいまだ凡夫である事を理解しました。そして、彼は膝まづいて言いました「法施賢友、私を助けて下さい」。法施阿羅漢は、「尊者、心配しないで下さい。私はあなたを助けに来たのですから」こうして、彼は先生の為に一種の業処を詳しく説明し、大長老はこの業処に納得した後、行禪用の専用路へ行こうとして、三歩歩いたところで、阿羅漢果を証悟したのでした。

このような事があるので、他人に対して自分の成就を声高く言うのはよくありません。というのも、あなたは太龍大長老のように、自分を高く見積もりすぎてしまう可能性があるからです。あなたは、仏陀の教えに従って慎重に自分を検証するべきです。たとえば、須陀洹聖者は、完全に身見、懷疑、嫉妬、吝嗇と戒禁取見を滅し去っています。彼は仏、法、僧の三宝に対して、動揺する事のない確信を持っています。彼は持戒において清浄で、自己の生命を犠牲にしても、決して故意に戒を犯す事はありません、たとえ夢の中においても。時には、彼も身・口・意の方面において、過失を犯す事がありますが、しかし、彼は正直に過ちを認め、決して自己の過失を隠したりはしません。彼はすでに徹底して縁起と行法の無常・苦・無我の本質を了知したので、彼は靈魂があるとか、自我があるとかの邪見を徹底的に滅し去っています。

無知な人は、二種類の「我」がいると思っています。すなわち、最高我及び生命我、と。最高我（parama-atta）とは創造主を指し、生命我（jīva-atta）とは一世から次の一世に転生する我、又は断滅する我を指します。須陀洹聖者はこの二種類の我見を断じ去っています。故に、もし、あなたに戒を犯す心が生じたり、または三宝を疑ったり、または名色法はあなたであるとか、あなたに所有されているとか思い、または世界を創造した創造主がいるとかを信じるのであれば、あなたはすでに須陀洹果を証悟しているとは言い難く、ましてや阿羅漢とは言えないでしょう。

斯陀含聖者は、貪欲、瞋恚、痴の力が弱くなっています。阿那含聖者は瞋恚と欲界の貪愛を滅し去っているので、彼は二度とふたたび怒ったり、憂いたりまたは恐れたりする事無く、また、感官の享樂についても、何らの執着を持ちません。在家者であっても、阿那含果を証悟した後は、彼は自然に金、銀、貨幣、宝などを放棄します。故に、あなたがいまだ怒り、憂いまたは恐れるならば、またはあなたがいまだ金銭などを受け取るならば、あなたはすでに阿那含果を証悟しているとは言い難い。あなたの六根が愛すべき色、声（音）、香り、感触、法という六塵に接触した時、もし、いささかでも愛着が生起するならば、あなたは阿那含果を証悟しているとは言い難い。あなたの六根が

厭わしい六塵に接触した時、もしあなたがいささかでも立腹するならば、あなたは阿那含果を証悟しているとは言い難いのです。

阿羅漢は驕慢、掉挙、無明、昏沈及び睡眠を含む一切の煩惱ついて、余す所なく滅し去っています。彼は命について毛筋ほどの未練ありません。彼の諸根は安らいで静かで、すでに瑕疵はありません。彼は常に行法の無常・苦・無我の本質を照見しており、ただ彼が概念法に注意を向ける時だけ、ようやく「これは男性、これは女性、父親、息子・・・」と知るのです。故に、もしあなたが、いまだに自己の命を貪愛し、又は自己の成就に驕慢を感じる時、あなたは阿羅漢果を証悟しているとは言い難いのです。もし、あなたが、継続して不断に、常に、行法の無常・苦・無我を照見する、強くて力のある正念を備えていないならば、あなたは阿羅漢果を証悟したとは言い難いのです。

以上に説明したのは、自分で自分を検査する少しばかりの例です。あなたは、自己の禅修行の体験を、どのようにして検証すればよいのかを徹底的に理解する為に、良師の指導の下で、上座部聖典を詳細に研究しなければなりません。

問 15-50 正念とは何ですか？正念がある時、必ず正知を伴いますか？

答 15-50 正念 (sati) には四種類あります。すなわち、

1.身念処：身体に対しての憶念を忘れないこと。(2) 受念処：受に関する憶念を忘れないこと。(3) 心念処：心に対して憶念を忘れないこと。(4) 法念処：法に対して憶念を忘れないこと。

このように、正念とは心をして、身体、受、心、法という四種類の目標に安住させ、それらをしっかりと忘れないこと、です。

正念の特徴（又は相）は、中が空洞の瓢箪が水に浮かぶのとは違って、石が池に沈み込むように、目標に沈み込んでいく事です。正念は、自分自身と相応する名法と共に、禅修行の対象に沈み込んでいきます。あなたが安般念を修行する時、あなたの正念は氣息に沈み込まなければなりません。

正念の作用（又は味）は、禅修行の対象を忘れない事です：それは、不断に心をして対象に保定させようとします。

正念の現状（又は現起）は、心又は禅修行の対象を保護して、正念と相応する心理状態が煩惱に制圧されないように、煩惱が入り込む隙のないようにする事です。

正念の近因（又は足処）は、禪修行の対象に対して強くて安定した想、又は四念処です。

正知には四種類あります。すなわち、

1.有益正知（*sāttthaka sampajañña*）：ある行動が善法の利益があるかどうか知る智慧。（2）適宜正知（*sappā sampajañña*）：ある行動が、行動するに値するかどうか知る智慧。（3）行処正知（*gocara sampajañña*）：常に止禪修行に專注する智慧：40 種類の止禪業処を含む。（4）不痴正念（*asammoha sampajañña*）：究竟名色法、名色法の因縁及びそれらの無常・苦・無我の三相を了知する智慧。すべての観禪（*vipassanā*）を含む。正念は、通常は正知（*sampajañña*）と同様に生起します。正知とは智慧又は観智の事です。修行者の正念と正知が共に強くて力のある時、止禪と観禪の修行は簡単に成功します。修行の過程において、正念が強い時、定力も強くなります。

正念と定力が強い時、正知も強くなります。反対に、正念が弱い時、定力も弱くなります。正念と定力が弱い時、正知は生起する事ができません。この事は、《諦相応・三摩地経》（*Sacca Saṃyutta, Samādhī Sutta*）の中で、仏陀が以下のように述べた理由でもあります。「比丘達よ。あなた方は定力を育成しなければなりません。定力のある比丘は如実に諸法を了知します。

これから見ても分かるように、定力は正知（智慧）が生起する直接的な要素です。しかしながら、正念の無い時、定力は生起する事ができません。これが、なぜ正念と定力が弱い時、正知が生起する事ができないのか、という理由です。

問 15-51 よい修行者になるには？

答 15-51 よい修行者になる為の最も重要な事柄は、正確な禪修行の目標を定める事です。もし禪修行の目標が正しいならば、あなたの修行態度も正しいものになるでしょう。もしあなたが、ずっと正しい道を歩き続ける事ができたならば、間違った道へ迷いこむ事はありません。では、禪修行の正確な目標とは何でしょうか？仏陀は比丘戒を制定した多くの場面において、禪修行の目標について、はっきりと宣言しています。彼は言いました：

「来たれ、比丘。法はすでに善く説かれた。梵行を堅持して、離苦を究めよ」

このように、離苦を究める事こそがあなたの禪修行の正しい目標です。この目標に到達する為に、あなたは一切の煩惱を滅し去る必要があります。というのも、煩惱は苦の原因だからです。10 種類の煩惱があります。すなわち、食欲、瞋恚、愚痴（愚か）、

傲慢、邪見、懷疑、昏沈、散乱、無慚、無愧です。あなたは心にしっかりと刻み込んでおかねばなりません：あなたの任務は、これらの煩悩を徹底的に滅し去る事です。しかしながら、あなたの禪修行の力が強くない時、少なくとも、これらの煩悩にコントロールされる事がないよう、あなたは努力しなければなりません。

一切の煩悩を滅し去ろうと思うならば、戒・定・慧の三学を修習しなければなりません。ただ、修行の途上では、多くの落とし穴と脇道があります。もし注意深くなく又慎重でないならば、あなたは自分の修行における部分的な成功によって、煩悩の落とし穴に落ちたり、脇道に入ってしまう可能性があります。これこそが、仏陀が《小心材比喻經》（Majjhima Nikāya, Cūḷasāropama Sutta）を開示した理由でもあります。彼は言いました：

「ここにおいて、ある種姓の人が、確信に基づき、家庭生活を捨て離れ、出家しました。そして心の中でこう思いました『私は生、老、死、愁い、悲嘆、苦しみ、憂い、悩みの害を受けた、私は苦の受難者、犠牲者である。この一切の諸々の苦の終点は必ず知られなければならない。』このように（考えて）出家した後、彼は供養、尊敬と名望を得た。彼はその供養、尊敬と名望を楽しみ、目標は達せられたと思った。この事から、彼はこのように自己を賛美し、他人を蔑視した：『私には供養、尊敬と名望がある。しかし、他の比丘は無名であり、取るに足りない』と。故に、彼は修行の願望を発する事もなく、比丘の供養、尊敬と名望よりももっと高度で優れたその他の境地を得る為の、更なる精進をする事もなかった。彼は後退し、怠けた。私は、この人はまるで、心材を必要としていて、一本の、心材を備えている大木を見つけたのに、大木の心材、辺材、内層樹皮及び外層樹皮を見落として、木の枝と木葉を切り落とし、それらが心材であると誤解して持ち去った人のようだというのです。このように、この人が、それらの、心材を用いて作業をしなければならないどのような仕事の時も、彼の目標は達せられる事がないのです。」

これは《小心材比喻經》の中で触れられている第一番目の修行者で、彼は供養、尊敬と名望によって驕慢と自己満足を感じ、故に、彼は煩悩の落とし穴に落ち、脇道に逸れてしまい、その為、禪修行の本当の目標に到達する事ができませんでした。続いて、仏陀は、以下のように、二番目の修行者について開示しました：

「彼は供養、尊敬と名望を得た。彼は供養、尊敬と名望を楽しまない。彼の目標は未だ達成されていない。彼は、この事から自己を賛美し、他人を軽視する事はなく、修行したいという願望に従って、供養、尊敬と名望より高尚で優れているその他の境地に到達するため、精進し、後退する事も、怠ける事もなかった。そして彼は戒行において、

成就を得た。彼は戒行の成就を楽しみ、目的は達成されたと思った。この事が原因で、彼はこのように自己を賛美し、他人を軽視した：『我は持戒において清浄で、品行がよく、その他の比丘は持戒が不清浄で、品行が悪劣である。』こうして、彼は修行の願望を発する事無く、持戒の成就より更に高尚で優れているその他の境地を、精進によって達成しようとはせず、彼は 後退し、怠けた。」

仏陀は、この種の修行者は、外層樹皮を心材と誤解した人だ、と言います。戒行の成就に驕慢と自己満足を覚え、故に、煩惱の落とし穴に落ち、脇道に逸れてしまい、禅修行の本当の目標に到達する事ができませんでした。次に、仏陀は、三番目の修行者について、以下のように開示しました。

「彼は供養、尊敬と名望を得た。彼は供養、尊敬と名望を楽しまない。彼の目標は未だ達成されていない。彼は、戒行の成就を得た。彼は戒行の成就を楽しんだが、しかし、目標は未だ達成していない。この事から彼は自己を賛美し、他人を軽視する事はなく、修行したいという願望に従って、供養、尊敬と名望より高尚で優れているその他の境地に到達するため、精進し、後退する事も、怠ける事もなかった。そして彼は定力において、成就を得た。彼は定力の成就を楽しみ、目的は達成されたと思った。この事が原因で、彼はこのように自己を賛美し、他人を軽視した：『私は專注と心の力の集中が出来、その他の比丘は專注が出来ず、心は散漫である。』こうして、彼は修行の願望を発する事無く、定力の成就より更に高尚で優れているその他の境地を、精進によって達成しようとはせず、彼は 後退し、怠けた。」

仏陀はこの種の修行者を、内層樹皮を心材であると誤解した人のようだと言っています。彼は定力の成就によって傲慢になり、自己満足に陥りました。こうして彼は煩惱の落とし穴に落ち、脇道に迷い込んでしまい、本当の目標に到達する事ができませんでした。仏陀は四番目の修行者について、以下のように開示しました。

「彼は供養、尊敬と名望を得た。彼は供養、尊敬と名望を楽しまない。彼の目標は未だ達成されていない。彼は、戒行の成就を得た。彼は戒行の成就を楽しんだが、しかし、目標は未だ達成されていない。彼は、定力の成就を得た。彼は定力の成就を楽しんだが、しかし、目標は未だ達成されていない。この事から彼は自己を賛美し、他人を軽視する事はなく、修行したいという願望に従って、定力より高尚で優れているその他の境地に到達するため、精進し、後退する事も、怠ける事もなかった。そして彼は知見において、成就を得た。彼は知見の成就を楽しみ、目的は達成されたと思った。この事が原因で、彼はこのように自己を賛美し、他人を軽視した：『私は知見をもって生活しているが、その他の比丘は知見をもって生活していない』こうして、彼は修行の願望を発す

る事無く、知見の成就より更に高尚で優れているその他の境地を、精進によって達成しようとはせず、彼は 後退し、怠けた」

仏陀は、この種の修行者は、辺材を心材と誤解した人のようだと言います。彼は知見の成就に傲慢と自己満足を感じたので、煩惱という落とし穴に落ち、禅修行の本当の目標に到達する事ができませんでした。註釈の解説では、「知見」とは天眼通の事を言う、すなわち、普通の人には見えがたい微妙な色法が見える能力の事を言います。次に、仏陀は五番目の修行者を以下のように開示しました。

「彼は供養、尊敬と名望を得た。彼は供養、尊敬と名望を楽しまない。彼の目標は未だ達成されていない。彼は、戒行の成就を得た。彼は戒行の成就を楽しんだが、しかし、目標は未だ達成していない。彼は、定力の成就を得た。彼は定力の成就を楽しんだが、しかし、目標は未だ達成されていない。彼は知見を成就した。彼は知見を楽しんだが、しかし、目標は未だ達成されていない。この事から彼は自己を賛美し、他人を軽視する事はなく、修行したいという願望に従って、知見より高尚で優れているその他の境地に到達するため、精進し、後退する事も、怠ける事もなかった。」

この種の修行者は、上述の種々の成就によって傲慢になったり自己満足に落ちたりせず、煩惱の落とし穴に落ちず、ずっと正しい道を歩き、引き続き止禅と観禅(vipassanā)の修行を段階的に実践しています。そして最後には禅修行の本当の目標に到達しました。経では「智慧を用いて徹底的に見て、彼は諸々の漏を滅し去った」と言っています。

「諸々の漏」とは「諸々の煩惱」と同義です。この部分の経文の意味は：彼は阿羅漢道智によって徹底的に、一切の煩惱を滅し去った、よいう事です。仏陀はこの種の修行者について、以下のように述べています。

「私は、この人は、心材を必要としていて、心材を探し、各地に心材を求めて、一本の心材を備えた大木を見つけ、ただ大木の心材だけを切り取り、それが心材であることを知っていて、それを持ちかえた人だ、と言う。このように、この人が心材を用いて作業をしなければならないどのような仕事の時にも、彼の目標は達せられるでしょう。」

そして、仏陀は以下の話で彼の開示を総括しました。「故に、この梵行の生活は、供養、尊敬と名望をその利益とせず、戒行の成就をその利益とせず、定力の成就をその

利益とせず、知見をその利益とせず、ただ動揺する事のない、心解脱をもってその目標、心材及び終点とするのである」と。

註釈ではいわゆる「動揺する事のない心解脱」とは、阿羅漢果の事であると解説しています。阿羅漢果とは、上述にある阿羅漢道智の結果です。故に、あなたがもし、心から、この経本に書かれている五番目の修行者を模範として見習うならば、いつの日か、あなたもまた一切の煩悩を滅し去る事が出来、動揺する事のない心解脱を成就し、一切の苦からの離脱を究める事ができます。これが最も良き修行者になる方法です。

問 15-52 女性が修行する時の最大の障礙は何ですか？

答 15-52 修行するに当たって、一人一人にそれぞれ異なる障礙があります。我々はどのような障礙が女性に特有であって、男性には存在しない、と言う事はできません。男性でも女性でも、智慧の鋭い人はいます。故に、仏陀の弟子の中には、男性の上級弟子がいただけでなく、女性にも上級弟子がいました。あなたが男性であっても女性であっても、貪欲、瞋恚、昏沈と睡眠、掉挙と後悔、懷疑というこの五つの蓋を克服する為に、修行に精進しなければならず、そうしなければ、あなたの修行は成功しないでしょう。

問 15-53 初果聖人は後ただ7回人天（界）を往復するだけです。もし、この7回の生において、努力しないならば、解脱できるのでしょうか？

答 51-53 初果聖者はすでに須陀洹道智でもって四聖諦を徹底的に了知したので、彼らが修行において精進しないという事は考えられません。

問 15-54 純ヴィパサナ法を修して、阿羅漢になれますか？

答 15-54 なれます。もし、仏陀が指導した方法によって、正確に修行するならば、純ヴィパサナ法でも阿羅漢になる事ができます。この種の阿羅漢は純観行阿羅漢と言い、通常、彼らは、四界分別観から修行を始めなければなりません。

問 15-55 禅師に質問します。死亡後の遺体を医学部に献体する事に対して、どのようにお考えですか？次に生まれ変わる時、善道に生まれる方に（よい）影響がありますか？

答 15-55 遺体の献体は、一種の弱い善業に当たります。弱い善業であっても、大きな利益があります。というのも、未だ善をおこなう前から、善を行おうとする動機は、善報をもたらすからです。聖典でも “Kusalesu dhammesu cittupādamattampi bahupakāram vadāmi ” ——「私は言います。善法について言えば、ただ心の中に思っただけでも、大きな利益があります」と言っています。何かを布施しようとする動機は善なる前思 (pubbacetanā) です。一人の人が、布施する前に起こす善なる前思は、たった五分間でであっても、心の中には多くの善業を蓄積しています。これらの善業は善報を生じさせます。三種類の思があります。すなわち、業を造る前の思、業を造る時の思、業を造った後の思です。この三種類の思は、業力が熟した時には果報を生じさせる事ができます。

もし一人の人が、いまだ生命に関して執着がありながら、しかし、死後に自分の遺体を献体しようとする善前思が、彼の臨終の時に熟したならば、当該の善業力は彼が来世において善道に生まれる事が出来る作用を起こします。しかしながら、この種の状況が発生するチャンスは非常に少ないです。というのも、この種の善業の力は非常に弱いので、通常は、未来のどこかの世において、ようやく熟するからです。

問 15-56 禅師にお伺いします。ある種の人々は、生まれながらにして陰陽眼があり、鬼道の衆生（亡霊、幽霊等）を見る事ができたり、又、人が亡くなる時、死に行く人が息を吐くだけで、息を吸わないのを見る事ができるそうです。こういう人は、前世で禅の修行をしたのでしょうか？

答 15-56 この種の能力は「業生通」と言います。意味は、業力によって生じた特殊な能力だということです。当該の能力は、彼らが過去生において、禅修行をした事による業によって、生じているものです。または、彼らは近々に、天界又は梵天界から人間界に生まれ変わってきたので、普通の人では見えない物事が見える、という事もありえます。

問 15-57 禅師。植物人間には、心がありますか？

答 15-57 植物人間は、機械によって生命を維持しているので、いまだ心があるかどうか、判断が難しいです。

問 15-58 禅師は、亡者に対して行う追善供養について、どう思いますか？効果があるなら、その効果とはどんなものですか？

答 15-58 《長部・教授尸伽羅經》(Dīgha Nikāya, Sigālovāda Sutta) の《生聞婆羅門經》(Jāṇussoṇibrāhmaṇa Sutta) の中で、以下のように言われています。

阿羅漢を除く、全ての衆生は、死んだ後、全員五趣の中の一つの趣に生まれ変わります。五趣とは、天趣、人趣、餓鬼趣、畜生趣、地獄趣で、阿修羅は餓鬼趣の中に含まれます。この五趣の中で、ただ餓鬼趣の中の一種類の餓鬼だけが、他人が回向した功德によって、利益を得る事ができ、他の者にはできません。この種の餓鬼は「他施活命餓鬼」(paradattūpajīvika-peta) といい、すなわち、彼らは、他人の回向の功德に依存して生活しているということです。

もし人が、死後、天趣または人趣に生まれ変わったならば、彼は自分の過去においてなし、かつ、すでに熟した善業力によって、その趣の楽報を享受します。もし人が死後畜生趣、地獄趣に生まれ変わるか、又は「他施活命餓鬼」以外のその他の種類の餓鬼に生まれ変わるならば、彼は自分の過去においてなし、かつ、すでに熟した悪業力によって苦報を受けます。このような状況の下では、彼は前世の親戚や友人が回向した功德を全く受け取る事はできません。当該の功德の利益は、善を行った者が自分で受け取るだけです。

「他施活命餓鬼」が、他人の回向の功德を得た後の結果は二種類あります：一種類は餓鬼趣の中で、楽しみを享受する事です；もう一つは、餓鬼趣を抜け出る事です。どの種類の結果を得られるかは、自己の業及び得た功德の強弱によります。私はここで二つの例を上げてみます。

大昔、ナンダカ(Nandaka)はピングアラ王(King Piṅgala)の将軍でした。彼は断見論者でしたので、死んだ後「他施活命餓鬼」に生まれ変わりました。彼の娘ウッタラ(Uttara)は須陀洹で、托鉢に來た阿羅漢比丘に食物の布施をし、かつ功德を父親のナンダカに回向しました。「他施活命餓鬼」に生まれ変わっていたナンダカは「善きかな！」(sādhu)と叫んでウッタラの功德に随喜しました。この善業の力で、彼は餓鬼

趣の中において、天界と同じような楽しみを 6 か月にわたり享受する事ができました。6 か月後に、彼の餓鬼趣での寿命が終り、断見における縁で、次に彼は地獄へ行きました。

もう一人の例は、ビンビサーラ王 (King Bimbisāra) の過去世の親戚です。彼らはプッサ仏 (Phussa Buddha) の時代 19 において、国王の御台所の料理人であり、プッサ仏と十万人の比丘を供養する為の食物を調理する担当者でした。しかしながら、彼らはそれらの食物を先に食べて楽しみ、その後に仏陀とサンガに供養したのです。この悪業によって、死後、彼らは地獄 20 に生まれました。地獄で長い時間を過ごした後、彼らは「他施活命餓鬼」に生まれ変わりました。

カクサンダ仏 (Kakusandha Buddha) が世間に出現した時、彼らは仏に、何時になったら餓鬼趣から抜け出せるのかと聞きました。カクサンダ仏は、彼らに次の仏——拘那含牟尼仏 (Konāgamana Buddha) に聞くようにといました。彼らはまた長い時間待ち、拘那含牟尼仏が出現した時、また同じ問題を聞きに行きました。拘那含牟尼仏は、次の世に出る仏——カッサバ仏 (Kassapa) ——に聞いて欲しいといました。彼らはまた長い時間待ち、カッサバ仏が出現した時、また同じ問題を聞きに行きました。カッサバ仏は彼らに言いました：彼らはゴータマ仏陀 (Gotama Buddha) の時代に餓鬼趣から抜け出せるだろう、と。こうして、彼らはゴータマ仏陀の出世をまた長い時間待ちました。

我々の仏陀——ゴータマ仏——の時代、餓鬼である過去世の親戚であったビンビサーラ王は竹林精舎 (Veḷuvana) を仏陀とサンガに布施しましたが、しかし、彼はその功德を彼の親戚に回向する事はしませんでした。これらの餓鬼は、長い間待ち望んでいた功德を得られなかったので、早く餓鬼趣の苦痛から逃れたい一心で、夜中にビンビサーラ王の御苑で恐ろしい程の大声で哀訴しました。ビンビサーラ王は非常に恐れを感じ、次の日の早朝、仏陀にこの事を聞きに行きました。仏陀は、これらの餓鬼の話を言って聞かせ、かつ彼らを助ける方法を教えました。そんな訳で、ビンビサーラ王は、仏陀とサンガに食物と資具を供養し、かつそれらの功德を餓鬼たちに回向しました。どうして改に善業を行った後でしか、回向をする事が出来ないのか？それは、善業をなした直後の回向でしか、「他施活命餓鬼」の助けにならないからです。ビンビサーラ王が功德を彼らに回向した時、これらの餓鬼は非常に喜び、かつ「善きかな」 (sādhu) と叫んで随喜を表現しました。彼らの悪業力がちょうど尽きようとしていた時なので、随喜した後、彼らは餓鬼趣を離れて、天趣に生まれ変わりました。

功德を回向する事は、二種類の結果を生むことを理解した上で、我々は皆、布施、持戒、止禅と観禅（vipassanā）の修行をし、かつこれらの善業の功德を、すでに亡くなった親戚・友人に回向しなければなりません。

問 15-59 禅師。死後遺体が腐敗しない事についてどうお考えですか？それは修行の目的でしょうか？

答 15-59 仏陀は開示して言いました：「衆生の心願は、その清らかな戒行によって達成される」と。（死後）遺体が腐敗しない人々は、この世かまたは過去世のどこかで持戒が清浄だったのでしょう。清浄なる戒行を基礎に、死後遺体が腐乱しないようにと、発願します。その善業力が熟した時、彼らの肉体は、死後、長く腐敗しないでいられます。

緬甸（ミャンマー）には、こういう例があります。ある一人の人が、ある女性が死後、その遺体が、とても長い時間経過したにも関わらず、生きたままのようで、腐敗した様子が一つもない事を発見しました。しかし、彼女は、在世の時、本当の仏教徒であったわけでもなく、戒律を守っていたわけでもありません。このような状況の下で、遺体が腐乱しないというのは、彼女の過去のどこかの世で、持戒が清浄であった事及び発願が原因ではないか、とされています。

然しながら、長期的に見れば、彼らの遺体は、結局は崩壊して消失します。というのも、「諸行無常」であって、色身を含む一切の行法は皆、無常だからです。状況がどうあれ、これは決して修行の目的ではありません。修行の目的は、一切の煩惱を滅し去り、苦の境界を究極的に離れる——涅槃を証悟する事だからです。

問 15-60 聞くところによると、仏陀が当時の信徒に説法する時、ほとんどは施論、戒論、生天論から始め、その後に信徒の機根に応じて、諸欲の災い及び苦集滅道の諸仏の真実を開示する、との事です。どのように布施をすればよいのでしょうか？生天論とは何ですか？諸欲の災いとは何ですか？

答 15-60 このような教え方は「次第説法」（anupubbikathā）と言います。仏陀は必要な時にだけこの方法、すなわち段階を追って教えました。戒と定がすでに清浄である比丘には、仏陀は直接観禅（vipassanā）を指導しました；最初の五比丘がよい例

です：彼らが須陀洹を証悟した後、仏陀は彼らの為に《無我相經》を開示しました。ただ観禪 (vipassanā) だけを指導し、戒についても、定についても語られていません。

持戒は清浄であるけれども、定力が足りない比丘については、仏陀は禪定の修行方法から教えました。《小空經》(Cūḷasuñña Sutta) はその一つの例です。《小空經》では、仏陀は世間八定及び滅尽定を教えています。持戒がいまだ清浄でない人については、仏陀は戒の説明から始めました。例えば《意願經》(Ākaṅkheyya Sutta) のように。布施論、持戒論、生天論などを聞く必要のある人、特に在家居士に、仏陀は「次第説法」を開示しました。

幸福の果報を得る布施の方法については、《中部・布施分別經》(Majjhima Nikāya, Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta) が、我々に多くの方面における知識を提供してくれています。この經の中で仏陀は 14 種類の、個人に対する布施に付いて述べていますが、それは仏陀への布施から始まって、道德のない人への布施、また畜生への布施までを述べています。一つ一つの布施は、それぞれ利益はありますが、受け取る人の徳が高い程、布施のもたらす利益は大きくなります。また、布施を同じレベルの人にしたとしても、その利益は、布施をする人の動機によって異なります。たとえば、見返りを期待しない清浄心による布施の利益は、見返りを期待して行う汚れた心で行う布施より、大きな利益があります。

布施は、布施をする者又は布施を受け取る者、またはその双方の、清浄なる徳行によって浄化されます。浄化された布施は優れた利益をもたらします。故に、もし布施によって優れた果報を得たいと願うならば、下記の 5 つの条件を備えているべきです。

1. 布施する者の戒が清浄。
2. 布施された品は、正当な方法で得たもの。
3. 布施をする者の心が清らかで汚染されていない（見返りを求めない）。
4. 布施する者に業果の法則に対して、堅固な確信がある。
5. 受け取る者もまた戒が清浄である。

この 5 項目の条件を具備している布施は、非常に大きな果報を生じせしめます。しかしながら、仏陀は、このような布施を称賛しませんでした。というのも、この種の布施は、未来の世の生まれ変わりを生じさせるからです。転生があれば、必ず、老い、病、死、愁い、悲しみ、苦、憂い、苦悩があるからです。仏陀はもう一つ、別の布施を讃嘆しました。彼は《布施分別經》の中で、以下のように開示しました。「比丘達よ。一人の阿羅漢が、清らかで汚染されていない心でもって、業果の優れている事を

信じ、如法によって得た物を、もう一人の別の阿羅漢に上げるとするならば、この布施は世間にあるすべての布施の中で、最も崇高なものである」と。

このような状況には、以下のような 5 つの条件が必要です。

1. 布施するのは阿羅漢。
2. 布施の品は、正当な方法で得られたもの。
3. 布施する者に清らかで穢れていない心があること。
4. 布施する者に業果に対して強固な確信がある事。
5. 受け取る人もまた阿羅漢である事。

この種の布施は、未来の転生を生じさせる事はありません。その為に、老い、病、死、愁い、悲しみ、苦、憂い、苦悩が生じるという事もあります。これが、仏陀がこの種の布施が最も崇高であると、讃嘆して言った理由です。

しかしながら、もし布施する者が未だ阿羅漢を証悟していない時、彼は如何にしてこの種の布施をする事ができるのか？《難陀母経》（Nandamātā Sutta）の中で、仏陀は二種類の方法を教えています。布施する者と布施をされる者の双方が、すでに貪欲、瞋恚、痴を厭離している事、又は双方共に貪欲、瞋恚、痴を滅し去る為に修行に努力している事。この種の布施もまた、最も崇高であるとみなせます。このような状況においては、布施する者は布施をする時に観禅（vipassanā）、すなわち、自分の名色法、受け取る側の名色法及び布施の品の究竟色法がみな無常・苦・無我であると観照します；彼はまた、布施の前、布施の最中、布施の後の善名法もまた無常・苦・無我であると観照しなければなりません。このような布施は、通常、来世の転生を生じる事はありません。もし生死輪廻を解脱したいのであれば、このような布施を実践して下さい。

持戒については、比丘は比丘戒を守らなければなりません。在家居士は少なくとも 5 戒（を守るべき）です。できれば生涯持戒するのが一番よいです。しょっちゅう戒律違反をするのは良くありません。在家居士でも条件が整えば、8 戒または 9 戒（navāṅga-uposatha）を守るべきです。いわゆる「9 布薩支」とは 8 戒を守る時、慈心観も修行する事を言います。これは《増支部・九法集》（Āṅguttara Nikāya. Naveka-Nipāta）の中に記載されています。持戒は人が地獄に行って、身を焼く苦しみに落ちないようにしてくれます。戒行が禅定と観智によって取り囲まれている時、この種の戒行は優れて力のあるものになり、人が地獄に落ちるのを防ぐ事ができます。もし、聖者の喜ぶ戒（ariyakanta-sīla）、すなわち、聖果の証悟を得たならば、今後、地獄に落ちる事は決してありません。

(生) 天論 (sagga-kathā) は、天界の楽しさ、善の果報の解説をしたものを言います。我々は天界の楽しみを推し量る事はできません。もしあなたが知りたいのであれば、あなたは自分自ら、そこへ行って見てください。たとえば、彼らの宮殿は非常に華麗で金・銀及び各種の財宝で作られていて、(何を楽しむかは) それぞれ個人の過去の業力で異なっています。ある宮殿は長さ幅がそれぞれ 3 由旬で、ある宮殿は長さ幅がそれぞれ 40 由旬です (1 由旬は約 11km に相当)。

諸欲の災いに関しては、仏陀は色々な方式で解説しています。《中部・哺多利經》(Majjhima Nikāya, Potaliya Sutta) の中で、仏陀はいくつかの比喻をもって、欲楽に沈潜する危険性を説明しています：一匹の飢えた犬が肉のついていない骨をかじる事によって飢餓と衰弱を解決する事ができない、すなわち、感官の欲楽は肉のついていない骨のようなものだ、と。また、一羽の禿鷹が一切れの肉を銜えて空を飛んでいる時、彼は他の鷹の群れに追われ、襲われる、すなわち、死亡や致命的な苦痛に見舞われる・・・感官の欲楽はその肉のようだ、と。人が燃えしきる松明を手にもって、逆風の中を進めば、彼は松明の火によって焼かれて死亡するか、致命的な苦痛を味わう事になる；感官の欲楽はまるで火のついた松明のようである。人が、炭火が燃え盛っている穴に落ちたら、彼は焼かれて死亡するか、致命的な苦痛を味わう事になる；感官の欲楽はまるで炭火の燃え盛る穴に落ちるようなものである。

人が夢の中で素敵な花園を見ても、目が覚めればその花園など跡形もないように、感官の欲楽は夢のようなものである。人が誰かから物品を借りてきて使い、貸主がそれを回収に来た後、借主は虚しさを感じるけれども、感官の欲楽は、借りてきた品物のようである。人が果樹に上って果実を取ろうとしている時、誰かがその木を、木の根元から切り倒してしまった時、木の上にいた人は死亡するか致命的な苦痛を味わう事になる。感官の欲楽はその果樹のようである。このように、感官の欲楽は多くの苦痛と絶望を齎します。感官の欲楽の中には、非常に大きな危険が潜んでいます。これが欲楽の災いです。

《中部・摩犍地耶經》(Majjhima Nikāya, Māgandiya Sutta) の中で、仏陀が挙げた例の一つは：

「・・・マーガンディヤ、感官の楽を享受したいという欲から離脱していない衆生は、欲愛の責め苦に会い、欲熱に焼かれていながら、なお感官の享楽に沈潜しています。このように感官の享楽に増々沈潜する衆生は、欲愛も増々強烈になり、欲熱によって増々焼かれる事になります。このようでありながらも、彼らは五欲の楽に沈潜する時、彼らは何ほどかの満足と享受を感じるのです。

このように、感官の欲楽の災いの一つは、人をして増々深く沈潜せしめ、自分で抜けだすことができなくなる事です。最後には滅亡に向かうか、悪道における悪の果報を長期間、受ける事になります。

仏陀は《六処相応・燃火之教経》(Salāyatana Saṃyutta, Ādittapariyāya Sutta)の中で、塵相に執着する危険について述べています。彼曰く：

「比丘達よ。一本の、赤く燃えた、燃え盛る、熾烈な、灼熱の鉄釘によって眼根を刺されたとしても、眼根に対する色塵の相（の状態）と特徴に執着するよりは良い。というのも、もし心識がその相（の状態）又は特徴の好みに束縛され、そして万一、その人がその一瞬に死亡するならば、彼は二趣の内の一趣、すなわち、地獄または畜生道に生まれるでしょう。私にはこのような危険が見えるので、このように言うのです」。

そして仏陀は、同じ方式でもって、声（音）、匂いなどに執着する危険性を説明しました。人が地獄又は畜生道に生まれ変わる理由とは：一生の内の最後の一つの速行心——臨死速行心——は、次の世の転生を決定します。もし、愛欲またはその他の煩悩が原因で、不善なる臨死速行心が生起したならば、死後彼は悪道に生まれ変わる事になります。例を上げると、スブラフマ天神（Subrahma Deva）の 500 人の天女は、天界の感官の欲楽を享受している時に死亡し、死後、地獄に生まれました。感官の享楽に対する愛欲の為に、彼女たちの臨死速行心は、貪と相応する不善心でした。

熟したこの不善業力は、彼女達を地獄へと導きましたが、この種の業を「近業」（āsanna-kamma）と言います。その意味はすなわち、臨終の時に、過去になした業又は臨終の時に成した業を思い出す、という事です。スブラフマ天神は、彼女たちの不幸な境遇を見、かつ自分自身も七日後には、同じ地獄へと生まれ変わる事を知って、非常に憂いました。そして、彼は残りの 500 人の天女を連れて、仏陀の所へ助けを求めに行きました。仏陀の説法を聞いた後、彼たち全員、須陀洹果を証悟し、永遠に悪道に墮ちる危険性から離れる事ができました。以上の事から、我々は諸欲の災いと諸欲を離れる重要性を理解する事ができます。

**問 15-61 阿羅漢とは自了漢ですか？（訳者注～自了漢とは、自己の涅槃しか目
にない利己的な修行者を指し、北伝仏教が南伝仏教を批判する時に使う常套句）。**

答 15-61 パーリ語によりますと、阿羅漢——arahant——は、ari と hata という二文字から構成されています。「ari」は敵で、煩悩の事を指します。「hata」は殺す、です。故に「阿羅漢」（arahant）の意味は敵を殺す、すなわち、煩悩を殺すという事

です。他者に対して積極的に手助けをするかどうかは、阿羅漢本人の気持ちによります。大多数の阿羅漢は、積極的に他人を支援するのが好きです。たとえば、シャーリプトラ尊者やマハーモッガラナ尊者など、です。幾人かの阿羅漢は一人で森に住んで、積極的には他人を支援しようとはしませんでした、たとえば、コンニャンダ尊者がそうです。しかしながら、たとえ積極的に他人を支援しない阿羅漢であっても、他人に対して非常に大きな利益をもたらします。彼らが托鉢する時、彼らに食べ物を供養する施主は、非常に優れた功德を得る事ができます。コンニャンダ尊者は森の中に住んでいて、外に出て托鉢しませんでした、しかし、彼に食べ物を供養した大象や天神は、そのおかげで非常に優れた功德を得る事ができました。

仏陀の聖弟子の中で、阿羅漢が最も高い位階になります。我々が帰依している三宝の内の一つは、仏陀の聖なるサンガです。聖なるサンガは四対の、または八種類の出家聖衆によって構成されています（すなわち、四双八輩）。言い換えれば、四道と四果に到達した四種類の聖者です。この四種類の聖者とは、須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢です。もし聖道と聖果を分けて説明するならば、この四種類は、八種類に分ける事ができます。仏陀は、この四種類または八種類の聖者は世間の福田であると開示していますし、阿羅漢果聖者は彼らの中で最高のものになります。阿羅漢に対して敬意を表すだけでも、又は讃嘆するだけでも、すでに非常に大きな利益を得ている事になります。このようですから、阿羅漢が積極的に他人を支援していないとしても、すでに自然に、世間の衆生を利益している事になりますし、積極的に他人の支援する阿羅漢は言うまでもなく、という事になります。

私は阿羅漢が他人を積極的に支援する例と、衆生の安楽の為に努力している例を上げてみます。パーリ聖典の中の多くの経、たとえば《大象跡喻経》

（Mahāhatthipadopama Sutta）は、シャーリプトラ尊者（Ven.Sāriputta）が開示したものです。有る時、彼の一度の説法において、1,000 人以上の聴衆が聖果を証悟しました。彼は、禅修行にとって非常に重要な《無礙解道》（Paṭisambhidāmagga）を教授しました。彼が托鉢する時、彼は一戸毎の在家居士の家の前に立って、先に滅尽定（nirodha-samāpatti）に入り、出定後、ようやく食べ物を受け取りました。これは、まさに、施主が崇高で優れた利益を得られるようにするためで、彼はあえてこのようにしていたのです。

マハーモッガラナ尊者（Ven. Mahāmoggallāna）は、よく天界に行って、天人たちにどのような善業が、彼らをして天界に生まれ変わらせたのかを聞きました。そして、人間界に戻ってきて、彼は、人々にもし人が天に生まれたいのであれば、どのような善業を成すべきかと説きました。時には、彼は地獄にも行き、地獄の衆生に、どのよ

うな悪業が、彼らをして地獄に生まれ変わらせたのかと聞きました。そして、人間界に戻ってきて、人々にもし地獄に生まれたくないのであれば、どのような悪業を避けなければならないかを説きました。こうして、彼は多くの人を諸悪から離れさせ、多くの善き事を奉ずるようにさせました。

ブンナマンターニプッタ尊者 (Ven. Puṇṇa Mantānīputta) は、説法が一番に上手な大弟子でした。彼は多くの場所で仏法を開示しました。彼の説法が巧みであったため、多く的人是聖果を証悟するか、又は確信と修行の方面において、向上が見られました。たとえば、アーナンダ尊者 (Ven. Ānanda) は、ブンナ尊者の説法を聞いた後に須陀洹を証悟したのです。

マハーカッチャーナ尊者 (Ven. Mahākaccāna) は、仏陀の簡潔な開示を詳細に解説できる第一の弟子でした。彼は辺鄙な国で不断に法を弘め、無数の人が法益を得る事ができました。彼は《導論》 (Nettipakaraṇa) を開示しましたが、これは蔵經の註釈である著書で、奥深い何部かの經を詳細に解説していて、仏教徒が仏陀の教えを理解するのに、非常に大きな助けになるものです。

非常に重要な視点を、我々はしっかりと心に刻みつけておかねばなりません。それは：阿羅漢は仏法を弘めている事と、仏法を継続させている事です。これが、なぜ、仏陀般涅槃の後 2500 年経た今日にも、我々が、なおも仏法が聞く事が出来、仏法の修行が出来るのかという理由です。このことに関して、私は更に説明を加えたいと思います。

最初の五比丘が《無我相經》を聞いて、阿羅漢果を証悟した後、ヤサ (Yasa) と彼の 54 人の友人もまた前後して出家し、その後に阿羅漢果を証悟しました。

こうして、仏陀を含めると、世間には 61 人の阿羅漢が現れました。当時仏陀は、彼らに四方に遊行して、仏法を弘めるように言いました。仏陀は曰く：

「比丘達よ。私は人、天の一切の落とし穴から解脱しました。あなた方も人、天の一切の落とし穴から解脱しました。遊行しなさい、比丘達よ！大衆の利益の為に、大衆の安樂の為に、大衆への憐憫から出発して、諸天と人の利益、幸福と安樂の為に、決して二人で同じ道を歩いてはいけません。比丘達よ。説法は初め善く、中も善く、後ろも善く、義理と文言を備えている仏法は、円満具足の梵行を示します。衆生の中には、塵垢が少ない人がいます。もし、仏法を聞く機会がなければ退廃し、仏法を聞けば了悟する事ができます。」

こうして、阿羅漢たちは、仏陀の望んだ弘法の任務を背負い、どこへ行こうとも、自己の最大の努力を払って、仏法を弘めたのです。

その時から始まって、阿羅漢は弘法の重責を、一代また一代と担い続けてきたのです。仏陀在世の時もこのようであり、仏陀般涅槃後もまたこのようであります。第一次の仏教聖典結集はマハーカッサバ尊者（Ven. Mahākassapa）を先頭とする 500 人の阿羅漢によって完成されました。第二次の聖典結集はレワタ尊者（Ven. Revata）を先頭に 700 人の阿羅漢によって完成されました。第三次の聖典結集はモッガリプッタティッサ（Ven. Moggaliputtatissa）を先頭に、1000 人の阿羅漢によって完成されました。これらは著名な例です。

彼らは、艱難辛苦をものともせず、仏法をその他の国家にまで弘めました。彼らの清らかな戒・定・慧は常に世間を照らし、人々を感動させて、（人々は）仏教に帰依しました。もし、彼らの不断の、弛まない努力がなければ、我々は今日、仏・法・僧の名前さえ聞くことができないのです。彼らが衆生を利益する為になした輝かしい事蹟は、記録にいとまがないのです。このような歴史の事実を知った後でも、あなたは阿羅漢が自了漢であると思いますか？

実際、聖者を批判するのは不善業です。もし、許しを得ないのであれば、この種の不善業はあなたの修行の進歩に障礙をもたらします。この点に関して、《清浄道論》は、以下のような物語を記載しています。

古の頃、ある時、一人の長老と一人の年若い比丘が、村に行って托鉢しました。最初の一軒目に来たとき、彼らはお玉一杯の熱いお粥を貰いました。その時長老は胃の中に風が生じて、胃に強い痛みを感じたので、心の中でこう考えました「このお粥は私にとって利益がある。私はこれが冷めないうちに飲んでしまおう」と。居士たちは、椅子を一脚持ってきて、門の外に置きました。長老は座って、お粥を飲みました。年若い比丘は、それを見て嫌悪し、言いました「この老人は、自分の飢餓に打ち負かされて、彼が恥ずかしいと思うべき事をしでかした」と。

長老は托鉢を終えて、寺院に戻った後、年若い比丘に聞きました：

「賢者、仏陀の教えの中で、あなたは何か立脚点を得ましたか？」

「はい、尊者、私は須陀洹です」

「賢者、それならば、あなたはそれより高位の聖道を証悟するために努力する必要はありません。というのも、あなたは漏尽者を侮辱したからです」

その時年若き比丘は、すぐに長老に向かってお詫びしました。こうして、聖者を侮辱することによって、更に高位な聖道を証悟できなくなる障礙を取り除いたのでした。

もし人が聖者を批判してかつ詫びないのであれば、彼はその一世では、いかなる道果も証悟する事ができません。もし、果位の低い聖者が果位の高い聖者を批判してかつ

詫びないのであれば、彼は更に高位の道果を証悟する事はできません。実際、どのような人をも批判する事はよくない事です。というのも、我々には、どの人が聖者であるか、分からないからです。もっともよいのは、自己の内心の煩悩を止息させ、他人の欠点をあげつらわないことです。

あなたが阿羅漢の事を自了漢であると批判する時、あなたは彼らの仏教に対する重大な貢献の史実を抹殺しただけでなく、あなた自身の解脱にとっても、障礙を造りだしました。あなたの長い将来の利益の為に、私はあなたがこのような間違った考えを捨てるようにアドバイスします。



第16章

問 16-1 リトリート合宿に来る前、心と身体は、どのような準備が必要ですか？

答 16-1 家にいる時、常に禅の修行をして下さい。たとえば、朝一時間座禅し、夜寝る前に一時間座禅します。これは心と身体を座禅に慣れさせる為です。何か世俗の事柄でやっておかねばならない事があるならば、リトリートの前か、後でして下さい。もし、禅修行の時に、ずっとこの事を考えているならば、一心に心を打ち込んで修行する事ができませんし、深くて厚い定力を育成する事もできません。リトリートの期間、あなたは一時的にそれを横においておかねばなりません。強くて力のある禅修行の波羅蜜を積むために、この得がたきリトリートのチャンスを尊重し、よりよく用いなければなりません。

問 16-2 A- 普段は仕事、家業、家庭の瑣事や家庭生活に忙しい人が、リトリート合宿に来て、獲得するものがありますか？ B- 仏陀は、結婚生活について禅修行がどのような影響を及ぼすか、何か言っていますか？もしあれば、どのような事ですか？ C- リトリート合宿から仕事に戻ると、日常のリズムは非常に早いです。リトリートでは、すべてがとてもゆっくりで静かです。仕事をする時、どのようにすれば平静と安寧を保てますか？ D- 初禅から第四禅の五自在を成就した後、もし生活が放逸で、たとえば、食べる、飲む、遊ぶ、楽しむ、映画を見る、歌う、踊るなどなんでもアリな場合、又は普段の仕事が非常に忙しく、又は身体が病弱であるとかである時、毎日禅定の修習をしたとして、禅定が退歩する事がありますか？あるならばどうしてですか？（注 四人が共通の質問をしたので、一括して答えます）

答 16-2 仏陀の時代、舍衛城には 7000 万人の市民がいました。その内の 5000 万人は仏陀の在家聖弟子でした。王舎城には 5000 万人の在家聖弟子がいました。毎朝彼らは食べ物を準備してサンガに供養しました。午後、在家の女性弟子は寺院に行って経を聞き、禅の修行をして、夕方家に帰りました。在家の男性弟子は夕方お寺に行き、経を聞いて禅の修行をし、翌朝、家に帰りました。彼らはこのように一生懸命仏法の修行をしたので、仏陀の時代には、多くの聖弟子がいました。

もし、真実の、信心のある仏弟子になりたいのであれば、あなたは彼らに学ばなければなりません。というのも、聖弟子だけが、仏陀に対して不動の信心を持つからです。あなた方が、現代式の在家仏弟子になってはいけません。あなた方は、現代式の在家仏弟子とはどのようなものか、ご存知ですか？彼らは、一週間の内、ただ何時間かだけ忠実な仏弟子で、特に日曜日の、僧への供養と経を聞くときだけは、です。しかし、彼らはほとんどの時間、テレビや映画を見、音楽を聞き、新聞を読み、買い物に忙しく、無駄話が好きな忠実な弟子なのです。皆さんは、どちらの忠実な弟子になりたいですか？

欲楽を享受すると同時に、深くて厚い定力を保持する事は不可能です。というのも、欲楽における食欲は、五蓋の内の一つだからです。もし、本当に成就したい、または禅定を保持したいのであれば、欲楽への食欲は捨て去らなければなりません。自分の煩悩をもって、時間がなくて修行ができない、という口実にしてはいけません。実際には、こういう行為はあなた方にとって、有害なのです。というのも、あなた方の悪業は、この種の言い訳を受け付けず、あなた方を、次の世において悪道に引きずり込むことになるからです。あなた方は悪道に行きたいのでしょうか？

もしも、禅修行に関して成就を得たいのであれば、あなた方は、長時間禅の修行をしなければなりません。三週間の禅修行はとても短く、あなた方は大きな成功を望むべきではありません。我々は、あなた方在家が非常に忙しく、又色々問題を抱えているのを知っています。あなた方、これほど多くの人々の世俗の生活が、これほど多くの困難に面しているのであれば、私はあなた方に一つの提案をします——出家なさい！

問 16-3 もし在家でも涅槃を証悟できるのならば、なぜ仏陀は比丘と比丘尼サンガを成立させたのですか？

答 16-3 在家の生活は非常に忙しく、多くの責任が伴います。彼は仕事もしなければならず、妻子と子供の世話もしなければなりません。このような状況の下で、たとえ清浄なる五戒であっても、守るのは難しく、ましてや深くて厚い定力と鋭敏な観智を育成して涅槃を証するのは、なおさら難しいのです。仏陀の時代、在家は十分な波羅蜜を有していたので、涅槃を証する事ができました。しかし、現代の在家衆は、涅槃を証する事が難しいのです。こういうことから、仏陀は比丘と比丘尼のサンガを成立させ、誠心誠意仏法の修行に励もうとする人が、世俗を離れて出家して修行できるようにしました。

比丘と比丘尼のサンガを成立させたもう一つの理由は、仏法が伝えた三種類の教え、すなわち、教理、実修及び実証を保つためです。仏教聖典を完全に精通しようとするのは、とても大変な事です。これほど多くの在家がいても、ほんの少しの人間だけが、一部分の聖典学べるだけです。しかし、多くの比丘は、聖典に精通する事ができます。仏教聖典が存在していさえすれば、未来の人々もそれに従って、定力と観智を育成し、又、涅槃を証悟する事もできるでしょう。

問 16-4 私は、禅の修行をしている人に、強烈な驕慢心を感じる事があります。禅を学ぶと、人の驕慢心を増長させる事があるのでしょうか？自分は他人より、よく座っていると思っていたがる驕慢な心は、どのようにすれば降伏できますか？

答 16-4 定力と観智は、驕慢心を一時的に鎮伏するだけです。ただ阿羅漢道智だけが、驕慢を取り除く事ができます。故に、禅修行者がいまだ阿羅漢道智を証悟していないならば、彼には驕慢な心が存在します。もしあなたが本当に驕慢を降伏したいのならば、阿羅漢道智を証悟するまで、修行に精進して下さい。

問 16-5 禅師は以前の法話で、禅の修行自体は、利益があり、危険性はない。危険なのは、修行の後、生起する驕慢と執着である、との事でした。禅師にお伺いします。修行者は、どのようにして生起した驕慢と執着に気が付き、それを生起させないようにしますか？

答 16-5 もしあなたが名業処を修行できるならば、驕慢と執着が生起した時に簡単にそれを察知する事ができます。たとえまだ名業処の段階まで修行していないとしても、驕慢と執着を察知するのは難しくありません。というのも、それは非常に鮮明だからです。たとえば、もし、あるジャーナを証した修行者がいまだジャーナを証していない人を馬鹿にするならば、彼には驕慢心が生起したと言えます。誰かと自分を比較して、誰それがより優れているという思い、たとえば「彼の方が上、私の方が上、彼と私はおなじくらい」という思いがあれば、それもまた驕慢心なのです。

パーリ聖典の中に、驕慢に関する物語があります。有る時、アヌルッダ尊者は、シャーリプトラ尊者に尋ねました「私是一个の天眼神通心によって、一千個の世界を照見する事ができるのに、なぜ解脱を得る事ができないのでしょうか？」と。シャーリプトラ尊者は、「あなたが『私是一个の天眼神通心によって、一千個の世界を照見する事ができる』という時、それは驕慢心です。あなたが『なぜ解脱を得る事ができないのでし

ようか?』という時、それは掉挙なのです」と答えました。シャーリプトラ尊者の答えを聞いて、アヌルッダ尊者は、遂に、驕慢と掉挙は、解脱に向かう為の障礙になる事を理解しました。

驕慢と執着を取り去る為には、観禅（vipassanā）の修行ができる修行者は、一切の名色法を無常・苦・無我と観照しなければなりません。観智の、当該の三相を見通す力によって、彼は徐々に、諸行の常想、樂想及び我想を取り除く事が出来、そうする事によって、驕慢と執着を弱める事ができます。彼が観禅（vipassanā）の修行を通して、阿羅漢道を証悟した時、当該の聖道は完全に、一切の煩悩を根元から滅し去る事ができ、それらが永遠に二度と生起しなくなるように、できます。

まだ観禅（vipassanā）の修行を始める事が出来ない人は、如理的、合理的な思惟でもって、驕慢と執着を降伏する事ができます。「驕慢と執着は、私にとって有害であり無益である。それは、我々を次の世において、四惡道の中に引きずり込むだろう。故に絶対に、傲慢であったり執着したりしてはいけない。自分を守るために」又は「究極的には、世の中には、我々が驕慢であったり、執着するに値するものはない。それなのに、なぜ驕慢であったり、執着したりする必要があるのか？」などと思惟します。如理的、合理的な思惟を通して、我々は驕慢と執着の危険性を見てとり、それらを放棄するのです。

問 16-6 内部と外部に色々な障礙を抱えていて、修行が上手くいかない時、それでも諦めない為には、どうしたらいいですか？

答 16-6 仏・法・僧に対して堅固な確信が必要です。あなたは、仏陀が教えた生死輪廻が事実であると信じる必要があります。たとえあなたが、この一生において、どれだけ多くの善業をなそうとも、もし涅槃を証悟する事がないのであれば、あなたは、生死輪廻を絶え間なく繰り返さなくてはならず、生・老・病・死等の苦痛に出会う事になります。そして、あなたがなした悪業が、どこかの生の臨終の時に熟したならば、あなたは惡道に堕ちる事になり、それが地獄であった時は、極めて大きな恐怖の痛苦が伴います。

《中部・愚人智者經》の中で、仏陀は比丘達に言いました：

「身体と口と意において、悪を行う愚人は、身体が分解して死に行く時、惡道に堕ちるか、苦趣に堕ちるか、地獄に堕ちるかします。

もしこの事を正確に表現をするならば『これは、人々が完全に望まない、願わない、欲さない所の』すなわち、地獄なのです。そして、地獄の恐ろしさは、いかなる比喩をもってしても表現する事ができません。」

ここまで話した時、ある比丘が世尊に尋ねました：「世尊、なにか喩え話をしてください」

世尊は答えました：「いいですよ、比丘。比丘達よ。もし人々が強盗を捕まえて、彼を国王の前に連れて行くとします。そして『陛下、こいつは強盗です。陛下、彼に何か罰を与えて下さい』国王『あなた方は、朝、槍で以て彼を 100 回突きなさい』こうして彼らは強盗を槍で 100 回突きました。お昼になって国王が聞きました『あの強盗はどうなったか？』『陛下、彼はまだ生きています』国王『それならば、お昼にもう一度 100 回突きなさい』それで人々は強盗を槍で 100 回突きました。そして夜に国王は聞きました『あの強盗はどうなったか？』『陛下、彼はまだ生きています』国王『それならば、夜にもう一度 100 回突きなさい』それで人々は強盗を槍で 100 回突きました。』比丘達よ。あなた方は、どのように思いますか？強盗は、300 回も槍で突かれて、痛苦を感じませんでしたでしょうか？」

「世尊、300 回と言わず、人は槍で 1 回突かれただけで、苦痛を感じます」

その時、仏陀は、自分の掌くらいの石を拾い、比丘達に聞きました「比丘達よ。あなた方はどう思いますか？如来が拾った、掌と同じくらいの石と、山の王様であるヒマラヤ山では、どちらが大きいですか？」

「世尊。世尊が拾った、掌とおなじくらいの石と、ヒマラヤ山とは比較にならない。それはヒマラヤ山の一部でさえありません。全く比べる事もできないくらいです」

「同様に、比丘達よ。強盗が 300 回槍で突かれて感じた苦痛と、地獄における苦痛は、比べものにならないのです。

地獄では、獄卒が焼けて真っ赤になった鉄叉で、（右の）手を刺し通します。次に焼けて真っ赤になった鉄叉で（左の）手を刺し通します。次に焼けて真っ赤になった鉄叉で（右の）足を刺し通します。次に焼けて真っ赤になった鉄叉で（左の）足を刺し通します。次に焼けて真っ赤になった鉄叉でお腹を刺し通します。その時、彼は苦痛を感じます。非常に大きな苦痛を感じます。激烈な苦痛を感じます。しかしながら、彼の悪業が尽きない限り、彼は死ぬことができません。

その後、獄卒は彼を地面に放り出し、斧で彼を削ります。その時、彼は苦痛を感じます。非常に大きな苦痛を感じます。激烈な苦痛を感じます。しかしながら、彼の悪業が尽きない限り、彼は死ぬことができません。

その後、獄卒は彼を馬車に繋ぎ、烈火で燃え盛る地面の上を引きずり回します。その時、彼は苦痛を感じます。非常に大きな苦痛を感じます。激烈な苦痛を感じます。しかしながら、彼の悪業が尽きない限り、彼は死ぬことができません。

その後、獄卒は彼に烈火で燃え盛る薪の上を、上り下りするようにいいます。その時、彼は苦痛を感じます。非常に大きな苦痛を感じます。激烈な苦痛を感じます。しかしながら、彼の悪業が尽きない限り、彼は死ぬことができません。

その後、獄卒は彼を、頭を下に、足を上にして吊りさげ、烈火で燃えて熱くなった金属の鍋の中に放り込みます。彼は沸騰した鍋の渦の中で、煮られます。彼がこのような煮られる時、時には上へ、時には下へ、時には横方向へと振り回されます。その時、彼は苦痛を感じます。非常に大きな苦痛を感じます。激烈な苦痛を感じます。しかしながら、彼の悪業が尽きない限り、彼は死ぬことができません。

その後、獄卒は彼を大地獄に放り込みます。比丘達よ。大地獄とは：

それは四角くて、それぞれの面に門が一つあり、

周囲の壁は鉄でできていて、屋根は鉄でできている。

床も鉄でできていて、その中は烈火がゴーゴーと燃え盛っている。

その長さは 100 由旬あって、すべてが烈火で充満しています。

比丘達よ。私は色々な方法であなた方に地獄を説明する事はできます。しかし、地獄の苦痛と恐ろしさは、どのような比喩をもってしても、完全には表現できません。」

ここで私はあなた方にお尋ねします。もしあなた方がライターの火をつけて、その火で自分の指を 1 分間焼いたならば、あなたはどのように感じますか？とても苦痛なのではありませんか？今、我々は、暫し考えてみましょう。地獄に入る間ずっと全身を火に焼かれるとか、鍋で煮られるとか、どんな感じでしょうか？仏陀は経の中で話した物語は、決して我々を脅そうとしているのではなく、我々がそれらの悲惨な境遇に堕ちたくないという、強烈な欲望を掻き立てるように、事実を述べているのです。

もし我々が、仏陀の話に確信を持てるならば、生死輪廻の苦しみから解脱する為、強烈な善欲が生起するでしょう。この種の善欲は、四種類の「成就の因」（神足）の中の「欲成就の因」です。これを、なぜ成就の因と言うのか？それは我々をして、万難を排し、最も高度な精進力をもって修行し、解脱の目的を達成するまで、決して立ち止まらないようにするからです。そして、この種の、困難をものともしない精進力はすなわち、成就の因ですから「精進成就の因」でもあります。この二種類以外に、我々はもう二種類の別の成就の因を育成しなければなりません。それはすなわち、「心成就の因」

と「観成就の因」です。「心成就の因」は、心が極度に仏法を愛し、仏法に投入する事です。「観成就の因」は、智慧の事をいい、たとえば、地獄の苦しみを思惟したりする智慧です。もしあなたが何度失敗してもなお、禅の修行を放棄したくないのであれば、あなたは仏法僧に対して、堅固で揺るぎない確信と、四種類の成就の因を備える必要があります。

《中部・愚人智者経》の中で、仏陀は一つの例を出して、悪道に堕ちた愚かな人が、悪道において、どれほどの長きに亘って苦しみを受けねばならないかを語っています。彼は比丘達に尋ねました：

「もし人が穴の開いた輓を大海に放り込んだとして、そして、東風がそれを西の方へと吹き流し、西風がそれを東の方へと吹き流し、北風がそれを南の方へと吹き流し、南風がそれを北の方へと吹き流します。またたとえば、目の見えない海亀が、一世紀毎に一度海面で出て来るとします。比丘達よ。あなた方は、どのように思いますか？あの目の見えない海亀は、自分の頭をその輓の開いた穴につっこむ事が出来ると思いますか？」

「世尊、非常に長い時間を経過して後なら、海亀はそれが出来るかもしれません」

「比丘達よ。私は、その目の見えない海亀が、あの輓に空いた穴に頭をつっこむ為に使う時間は、愚人が悪道に堕ちた後、再び人間の世界に戻ってくるよりは、短いといいます。というのも、悪道においては、修する法がなく、修する善がなく、造る善もなく、造る福もない。悪道の中では、ただお互いの殺戮と弱肉強食だけが盛んなのです」

仏陀の挙げた目の見えない海亀の喩えから（分かるように）、一旦悪道に堕ちた後、再び人身を得る為の時間は、非常に長く、それは想像できない程なのです。また、ここで、あなた方に一つの質問をしてみたいと思います。もし、放逸にして修行しないでいて、欲楽の享受に何十年かを費やし、そして、それを億万年に上る苦痛と取り換えるのは、損なのでしょうか？得なのでしょうか？私は今一つの物語を述べて、一つの非常に愚かな事象を紹介しましょう。

カッサパ仏の時代に、四人の友人がいて、皆富豪の息子達でした。ある日、彼らはお互いに、なすべき事を論じ合いました。その中の一人は言いました「我々の家には多くの財宝があります。我々は何をなすべきでしょうか？今、偉大で慈悲深い仏陀が四方へ遊行しています。我々は布施をし、善を行い、持戒をしなければならないのではありませんか？」しかし、誰もこの提案に賛成する人はいませんでした。誰かが言いました：

「お酒を飲んで、おいしい肉を食べよう。これが有益な生活方式だ」最後に誰かが言いました：「友よ。我々には一つだけ大事な事がある。我々からお金を貰って我々と仲良くしない女性はいない。だから、我々のお金を他人の妻に贈って、姦通しよう」この提案を聞いて、全員が声を上げて賛同しました。

その時代から二万年の間、彼らは絶え間なく、多くの美人の女性にお金を贈り、姦通を続けました。死後、彼らは阿鼻地獄へ堕ち、そこで二尊仏の間の長い時間、極めて大きな苦痛を受けました。そこで死んだ後、彼らの悪業が尽きていなかったのもので、60 由旬の大きさの鉄鍋地獄に生まれました。3 万年かけて鍋の底に向かって沈んで行き、ようやく鍋の底に着き、3 万年かけて鍋の上に浮かび上がってきて、ようやく鍋の縁に到着しました。ただ彼らはそれぞれ一音節「du」「sa」「na」「so」とだけ言うと、また鍋の底に沈んで行きました。

ある時、パセナディ王は、ある美人の人妻を手に入れる為に、夫である男を殺そうと計画を練っていて、寝付かれずにいた所、夜中にあの恐ろしげな四つの音を聞きました。彼は自分が災難にあうのではないかと恐れしました。妻のマリッカー皇后 (Mallikā) のアドバイスで、彼は仏陀に会いに行き、あの 4 つの音は何を意味しているのかと聞きました。

仏陀は彼に四人の因果を説明し、その後、彼らが元々言いたかった四つの偈を述べました。

我々は以前、邪悪な生活をしていた。
持っているものを他人に分け与えず、
多くの財宝を持っていたのに、
自分の為の拠り所を打ち立てる事をしなかった。
我々はこの地獄において煮られている。
もう六万年が経ったのに、
この苦痛はいつになったら終わるのか？
それには終わりが無いのです。
なぜ終わりが来ると思うのか？
望んでも、願っても、終わりは見えない。
あなたと私、皆で悪を為したから。
いつの日にか、
人間界に生まれたら、
私は必ず布施します。
戒と律とを善く持して、多くの善を奉行する。

彼らはカッサバ仏の教化の時代に巡り合せたのに、そのチャンスを大切にせず、地獄に堕ちてから後悔しました。が、しかし、遅すぎました。今の世でも、多くの人が人身を得ていて、かつ極めて出会い難い仏法に出会っているのに、多くの者はそれを大切にせず、欲楽を享受する事に沈潜しています。皆さんは、あの愚人の真似をしたいのでしょうか？

もし、皆さんが極めて出会い難い仏法に出会ったチャンスを失いたくないと思い、地獄の苦痛を受けたくないとも思うのなら、皆さんは堅固な確信の心を育成しなければなりません。皆さんは、もし仏陀の教えた方法で戒定慧を修行するならば、須陀洹道を証悟する事が出来、そうすれば永遠に四悪道に堕ちる事はないと、確信する必要があります。阿羅漢果を証悟したならば、もはや再び生死輪廻する事はありません。このような確信を基礎に、皆さんは、強くて力のある善欲と精進を励起させ、堅忍不拔の気概をもって、阿羅漢果を証悟するまで、修行に努めなければなりません。

皆様が一日も早く阿羅漢果を証悟しますように。

問 16-7 習性（習い性）は業を造りますか？

答 16-7 良い習慣は善業で、悪い習慣は悪業です。しかし、阿羅漢の習慣は唯作で、善業でも悪業でもありません。

問 16-8 よい習性は善業で、悪い習性は悪業であるならば、虎が弱小の動物を捉えて食べるのは、絶え間なく悪業を造っていて、永遠に悪い報いを受けて、善道に生まれ変わる機会は非常に少ないのではないですか？

答 16-8 そうです。これはなぜ仏陀が《愚人智者経》の中で、「悪道においては、修すべき法がなく、修すべき善がなく、造るべき善がなく、造るべき福がない。悪道の中では、相互による殺戮と弱肉強食だけが盛んにおこなわれている」と言った理由です。

こういう事から、《法句経註》では、地獄は愚人の真正の家、と言われていています。愚人が大地獄で非常に長い時間苦を受けた後、彼らは小地獄へと生まれ変わります。そこで非常に長い時間苦を受けた後、彼らは餓鬼道へと生まれ変わります。そこで非常に長い時間苦を受けた後、彼らは畜生道へと生まれ変わります。畜生道では、彼らはお互いに殺戮をし、多くの悪業を造り、死後また地獄に堕ちます。このように何度も同じ事を繰り返しながら、彼らは人に生まれ変わります。ただ、悪い習慣のせいで、彼らは再

びまた多くの悪業を造り、死後また地獄に堕ちます。故に、我々は、愚人は地獄の定住者だと言うのです。

長く地獄に住んだ後、彼らはようやく人間界に少しの間やってきて、又地獄へと戻って行きます。これが、なぜ仏陀が人身受け難しと言ったか、という理由です。しかしながら、多くの人は、得られた人身を大切にしません。彼らは放逸に生き、心の向くままにやりたい放題各種の欲楽を享受します。彼らは妻と暮らし、他人の妻又は夫を誘惑し、高い生活水準を維持する為に墮胎し、多くの鶏や豚を殺させて酒宴を開き、不法な手段でお金を儲け、その他諸々の悪業をなしています。悪道に堕ちて初めて、彼らは、人であった時の命をより良く使わなかった事を後悔するのですが、それでは遅すぎるのです。

問 16-9 修行者は一生、荘厳で厳粛な態度でいなければならないのでしょうか？経典では、仏陀も時には軽口やユーモアを言っていたのでしょうか？

答 16-9 仏陀は厳粛でしたが、温和で慈悲がありました。仏陀は決して冗談を言わず、事実だけを話しました。

ある時、仏陀は比丘達に以下の本生譚を述べました。

昔々、一人の商人がいて、名前をカッパタ (Kappaṭa) と言いました。彼には一頭の驢馬があり、彼の為に、毎日、陶器を一杯に積んだ貨車を、7 由旬の遠くまで、引っ張っていました。ある時、カッパタと陶器を一杯に積んだ貨車を引っ張っている驢馬は、タッカシラ (Takkasila) に来ました。商人は荷物を届けるのに忙しかかったので、驢馬を自由にさせてあげました。驢馬は小さな川に沿って歩いていると、一頭の雌驢馬に出会ったので、彼は近づいて行きました。雌驢馬は親しげに言いました：「あなたはどこから来たのですか？」「バラナシから」「何をしに？」「商売」「あなたが引っ張っている貨物はどれくらい？」「車一杯の陶器」「あなたは車一杯の陶器を積んでどれくらい引っ張るの？」「7 由旬」「あなたがあちこち行った先には、あなたの為に脚や背中を按摩してくれる驢馬はいますか？」「いないです」「そんな事なら、あなたの生活はつらいものですね」

雌驢馬の話を聞いて、彼は不機嫌になりました。すべての貨物を届け終わると、商人は驢馬のいる所にきて、言いました「さあ、帰りましょう」「あなたは、一人で帰って下さい；私は戻りません」商人は何度もやさしく声を掛けましたが、驢馬は決して動

こうとはしませんでした。それで商人は驢馬を叱りました。そして考えました「私には、驢馬を動かすよい方法がある」。そして以下の偈を述べました。

「私はあなたの為に棒を作る。16 インチの長さの棘を持つ。私はあなたを細かく切り刻む。わかったかね、驢馬君」

驢馬は答えました「もしそうであるならば、私はあなたにどうしたらいいか知っている」。そして以下の偈を述べました：

「あなたは私の為に棒を作る、という。16 インチの長さの棘を持つ。いいでしょう！もしそうなれば、私は前足をしっかり地につけて、後ろ足であなたの歯を蹴るでしょう。わかったかね、カッパタ」

驢馬の返事を聞いて、商人は思いました。「何が原因で彼はこういう事を言うのだろうか？」四方を見まわしてみると、雌驢馬が一頭いました。彼は思いました「ああ、この雌驢馬が彼に教えたのだ。それなら私は彼に言おう『君にあの雌驢馬のような妻を連れてきてあげる』異性をエサに、私は彼を歩かせる事が出来ました」

そして、偈を一つ歌いました。

「私は君にお顔が真珠のようで、考えられるだけの美貌を兼ね備えた雌驢馬を妻に迎えてあげる。わかったかね、驢馬君。」

これを聞いた驢馬は非常に喜び、以下の偈で返しました。

「あなたは私にお顔が真珠のようで、一切の美貌を兼ね備えた雌驢馬を妻に迎えてくれると言う。もしそうであるならば、カッパタ、今まで毎日 7 由旬を歩いていたけれど、毎日 14 由旬を歩いても構わない」

カッパタは言いました：「よし。それなら戻ろう！」こうして彼は驢馬を連れて、貨物の所へ戻りました。

何日か経って、驢馬は商人に聞きました：「あなたは妻を一頭、下さると言いましたか？」商人「ええ、私は確かにそういいましたし、約束を破るような事はしません。妻を一頭差し上げましょう。けれど、私は君には一頭分の食物しか与えません。君と妻、二頭で食べて足りるか、足りないか、私には分かりません。それは自分で解決して下さい。二頭が一緒に生活したら、子驢馬が生まれます。私は君に一頭分の食物し

か与えません。君と妻と子供たちで食べて足りるか、足りないか、私には分かりません。それは自分で解決して下さい。」商人の話を聞いて、驢馬は欲念が消えてしまいました。

この物語を言い終えた後、仏陀は、この商人は自分で、雄驢馬はアーナンダ尊者で、雌驢馬はナンダ尊者の許嫁だった王妃だと言いました。

あなたは仏陀がユーモアのある物語を一つ述べたと思うかもしれませんが、彼は冗談を言ったのではなくて、事実を言ったのです。

問 16-10 仏陀の多くの本生譚の中で、人が動物と話をして心が通じる場面が出てきます。たとえば、先ほど禅師が話された商人と驢馬の物語など。昔の人間は動物と話ができる能力を持っていたのでしょうか？もしそうであるならば、どのような方法なのでしょうか？言葉で通じているのか、意念で通じているのか？どうして現代人には、このような能力がないのでしょうか？

答 16-10 多くの本生譚の中で、動物が人と話をして心が通じている場面が、はっきりと描かれています。というのも、動物たちは、遠くない過去世で人間だったからです。その他の本生譚では、仏陀は動物の考えを言語によって表現しています。というのも、彼は動物たちが何を考えているか、分かっていたからです。

問 16-11 人が、普段の時にも不思議な考えが生まれて、恐怖や不安を感じる事がありますが、これは業果でしょうか？それは私の普段の生活を乱すだけでなく、私の修行をも乱します。私は相手にしないよう努力しましたが、効果はありませんでした。私はどのようにしてこの事を克服すればよいですか？

答 16-11 我々は、それをあなたの悪業であると断定する事はできません。というのも、ある時はそうである可能性はありますが、ある時は、あなたの不如理作意が原因だからです。もし克服したいのであれば、あなたは不如理作意を如理作意に転換する事です。

問 16-12 いまだジャーナと観智を証していない修行者は、邪念、悪念及び不善心所をどのようにして、退治しますか？

答 16-12 彼は正念をもって、自己の禅の目標に専注しなければなりません。たとえば出る息・入る息、又は四大です。それとは別に、彼は如理に思惟します、たとえば生・老・病・死、四悪道、生死輪廻の苦等々を思惟する事です。彼は仏法について思惟するのもよいです。彼がそのようにする時、いまだ生起しない邪見と悪念が生起するのを防ぐ事ができるし、又、すでに生起した邪見と悪念を取り除く事ができます。

問 16-13 ある初心者が、子供の時から悲観的で、自分に自信がなく、自分は成功するわけがないと思っている。このような人に対して、どのように指導すればよいですか？

答 16-13 このタイプの人是指導がしにくいです。あなたは彼に、仏法僧に対する確信が得られるように、仏法を説明してあげてもいいです。ただ、通常は、こういう人は、熱心に仏法を聞こうとしません。もし彼が禅の修行に取り組めれば、とてもよいです。というのも、彼が禅の修行で進歩したならば、仏法に確信が持て、自信も出て来ると思います。

問 16-14 私は元々、出家して戒定慧を修行しようと思っていました。特にパオの禅法を。しかし、幾人かの、戒清浄を持しているという人々が、しっかり修行をしていなくて、人の是非を語り、批判精神が非常に強い。私は内心とても悲しくて、又怖く感じます。持戒清浄である人が、なぜ人を許さず、慈悲をもって人と対さないのでしょうか？

答 16-14 あなたは、それらの人々を気にする必要はありませんし、その他の人々の影響を受ける必要もありません。あなたは、仏陀でさえも、批判や誣告された事を忘れてはいけません。もし誰かがあなた又はその他の人々を批判したり、是非を言う時、それはその人個人の悪業であり、あなたはその人と同じ態度で対応してはいけません。

問 16-15 持戒が謹厳で、清浄であると自認しながら、他人の是非を問い、他人の欠点を言い続け、瞋恚の心が強く、嫉妬心も強い人がいます。このような人は、仏陀の教えに見合っているのでしょうか？禅の修行に障礙が出ますか？

答 16-15 このような人は、仏陀の教えに見合いません。そして、禅の修行は、彼にとって困難になるでしょう。《清浄道論》に以下のような記載があります。

古の頃、ある時、一人の長老と一人の年若い比丘が、村に行って托鉢しました。最初の一軒目に来たとき、彼らはお玉一杯の熱いお粥を貰いました。その時長老は胃の中に風が生じて、胃に強い痛みを感じたので、心の中でこう考えました「このお粥は私にとって利益がある。私はこれが冷めないうちに飲んでしまおう」と。居士たちは、椅子を一脚持ってきて、門の外に置きました。長老は座って、お粥を飲みました。年若い比丘は、それを見て嫌悪し、言いました「この老人は、自分の飢餓に打ち負かされて、彼が恥ずかしいと思うべき事をしでかした」と。

長老は托鉢を終えて、寺院に戻った後、年若い比丘に聞きました：

「賢者、仏陀の教えの中で、あなたは何か立脚点を得ましたか？」

「はい、尊者、私は須陀洹です」

「賢者、それならば、あなたはそれより高位の聖道を証悟するために努力する必要はありません。というのも、あなたは漏尽者を侮辱したからです」

その時年若き比丘は、すぐに長老に向かってお詫びしました。こうして、聖者を侮辱することによって、更に高位な聖道を証悟できなくなる障礙を取り除いたのでした。

もし人が聖者を批判してかつ詫びないのであれば、彼はその一世では、いかなる道果も証悟する事ができません。もし、果位の低い聖者が果位の高い聖者を批判してかつ詫びないのであれば、彼は更に高位の道果を証悟する事はできません。実際、どのような人をも批判する事はよくない事です。というのも、我々には、どの人が聖者であるか、分からないからです。

**問 16-16 前回、禪師は、聖者に悪をなすと、その果報は相当に重いものになる
とのお話でした。どうして、同じ悪行でありながら、聖者と凡夫では、その（受
ける）果報に違いがあるのですか？**

答 16-16 聖者の戒定慧は非常に高尚であって、凡夫の戒定慧はレベルが低いからです。ある種の人々は、戒定慧すらありません。

**問 16-17 もし聖者を傷つけたとして、因と縁がなく、又は勇気が無くて、相手に詫びを言えない時、心の中で詫びる、又は仏像に懺悔するとして、このよう
有様であっては、道業に障礙が生じますか？**

答 16-17 はい。やはり、道業に障礙が生じます。もしその聖者がまだ生きているならば、やはり本人にお詫びを言いに行くべきです。もし、その聖者が亡くなっているならば、彼のお墓か、または遺骨の前でお詫びするべきです。

問 16-18 手でお金を掴む出家者（訳者注～直接金銭の授与をする比丘）は、初果を証することができますか？

答 16-18 上座部の教えでは、真実の比丘が金銭の授与に関わったならば、須陀洹道果を証悟する事はできません。金銭の授与をしている比丘達の中で、須陀洹道果を証悟したと言っている人はいますが、もし彼が真正の比丘であれば、あり得ない事です。この点に関して、私は上座部の戒律について解説したいと思います。一人の人が、真正の比丘になりたければ、以下のような五つの条件を具備していなければなりません：

第一の条件は、「有効の事」（vatthusampatti）：これは戒を受ける人が、失効する要素を持って居ない事。彼はかつて父親殺し、母親殺し、阿羅漢殺しをしていない、また、仏陀の身体を傷つけた事がなく、サンガの分裂を画策した事もなく、比丘尼またはサーマネラ尼と淫行をした事がない、頑固な邪見を持していない、20 歳以上である事、など等です。

第二の条件は、「有効なサンガ」（parisampatti）：もしも、インド以外で具足戒を受ける場合、戒師を含め、戒を伝える時に、最低 5 人の真正なる比丘によって羯磨が執り行われなければなりません。インドの中であれば、最低 10 名が必要です。もしその中の幾人かの比丘が波羅夷罪を犯した事がある場合、または以前に受戒した時に如法でなかった場合、真正の比丘の人数が足りない事になり、羯磨は失効します。

第三の条件は、「有効なる結界」（sīmāsampatti）：もし界が無効である時、たとえば、電線、水道管があつて、布薩堂と界の外の建築物とが繋がっている場合、この戒を伝える羯磨は失効します。また、羯磨に参加する比丘達の間の間隔は、二個半の腕の長さを超えてはなりません。

第四の条件は、「有効なる動議」（ñattisampatti）：参加者の中の一人の比丘が動議を宣告して、その他の比丘に、戒子が具足戒を受けたいと思っている旨、及び誰が彼の戒師であるかを知らせなければなりません。動議を行った後、羯磨を三度宣し読み上げなければなりません。もし、動議を宣し読み上げる時、及び羯磨の時の順序が不正確かまたは不完全である時、戒を伝える羯磨は失効します。

第五の条件は「有効なる羯磨」(kammavācasampatti)：正確な言葉で羯磨を宣し読まなければなりません。もし間違った語法を用いたならば、戒を伝つたえる羯磨は失効し、戒子は真正の比丘になる事はできません。

この五つの条件を満たした時のみ、当該の羯磨は効力を発します。もし、一人の、金銭を手で掴む真正の比丘が観禪(vipassanā)の修行をする時、彼は須陀洹道果を証悟する事はできません。もし、手で金銭を掴む比丘が本当に須陀洹道果を証悟したのならば、その人は、真正の比丘ではありません。

現在、上座部仏教では、比丘尼とサーマネラ尼の伝統が途絶えてしまいました。故に、我々は彼女たちの状況を論議する必要はありません。現在、我々には「戒女」しか存在していませんが、彼女たちを尼師と呼んでもいいかも知れません。彼女達もまた袈裟を着ている為、多くの大長老は、彼女達は 10 戒を守るべきで、お金に触るべきでないと思っています。とはいえ、彼女たちは、自分の考えに従って、お金を受け取る事はできます。

問 16-19 禅師は以前、木の神様が、比丘達はその木の下で大便をしたので、彼らを殺してしまったとお話されました。木の神様が出家者を殺すのは、悪い報いがありますか？彼は地獄に堕ちますか？

答 16-19 はい。それは悪業であり、悪い報いがあります。もしその悪報が臨終の時に熟したならば、彼は地獄に堕ちる事になります。

《律蔵・経分別》の中に記載されている話は、以下の通りです。アーラヴィー市に住む大勢の比丘が、木を切って家を修理しようとしていました。ある時、アーラヴィー市に住む一人の比丘が、木を切ろうとしていました。当時、その木に住んでいた女神は、彼に言いました：「尊者。あなたのご自分の住まいの為に、私の家を切らないで下さい」と。

しかしながら、この比丘は彼女に構わず、その木を切り倒してしまい、かつ、女神の息子の肩を傷つけました。その時、女神は思いました：「私は今すぐ、この比丘を殺すべきかどうか。しかし、そうする事は私にとって、妥当ではない。この事は、仏陀に報告しておいた方がよいかもしれない」と。こうして、彼女は仏陀に会いに行き、仏陀に事件を知らせました。

仏法は彼女に向かって言いました：「よかった、女神よ。あなたはあの比丘を殺さなくて。もし、今日、あなたが彼を殺したならば、あなたは多くの悪業を成した事になります。ある所に一本の木があるので、あなたはそこに行って住みなさい」

その後、大衆はアーラヴィー市の比丘が木を切った行為を問題にして批判したので、故に、仏陀は比丘と比丘尼の為に一条の戒を制定しました。それは：草木を傷つけると波逸提罪（pācittiya）になる、というものです。

問 16-20 禅師にお尋ねします。一日間だけ 8 戒を守るとして、時間はどのようにコントロールすればよいですか？ある人は、夜 7 時から次の夜 7 時まで守ると言いながら、その前にもその後にも、夕ご飯を食しています。まるで 7 戒を守っているように見えます。非食の時間、どのような食べ物なら食べてもよく、どのようなものは不可ですか？オートミール、牛乳、ミロ、豆乳、芋汁、コーヒー、砂糖&ミルク入りインスタントコーヒー等、飲んでもいいのでしょうか？高くて大きなベッドとは、どういうものを言いますか？

答 16-20 7 戒というものは、ありません。あなたが希望するなら 8 戒を守って下さい。そうでなければ 5 戒です。8 戒を守る正確な時間は、早朝から翌日の夜明けまでです。夜の 7 時から翌日の夜 7 時まで、8 戒を守るのは比較的レベルの低い修行です。給孤独長者の下で働いていた雇人は、夜から始まって、半日の 8 戒を守っていましたが、しかし、彼はその日のお昼からすでに食事をしていなくて、たとえ餓死しても食べようとはしませんでした。

午後過ぎて食事をしないというこの戒は、在家も比丘も同じです。非時には、三種類の薬を用いる事ができます。すなわち、一日の果汁（その日に絞った果汁）、7 日薬と一生の薬。一日の果汁とは、多数の果汁を含みますが、濾過されたもので、残渣がなく、加熱していないもの。ある種の果汁は許されないものがあります。たとえば、椰子ジュース、西瓜ジュース、メロンジュース等です。7 日薬は五種類あります。（羊の）バター、（牛の）バター、油、蜂蜜と砂糖。一生薬とは、普通の人が食物としては食べない木の根、木の皮、木の葉等。しかし、この三種類の薬は、病気の時だけ、非時に飲む事ができます。たとえばお腹がすいた時等です。オートミール、牛乳、ミロ、豆乳、芋汁、ココア、チョコレート、ヨーグルト及び、砂糖&ミルク入りインスタントコーヒーは、非時の時に飲んではいけません。スリランカとタイの仏教の伝統では、黒コーヒーは飲んでもよいです。

高いベッドとは、横木の下脚部が仏陀の指 8 つ分長い物を言います。註釈によると、許された高さは、27 インチですが、他の伝承では 13 インチであるとする場合もあります。大きなベッドとは、面積の大きいベッドを言うのではなく、ベッドの上に置く綿、ウールのクッションが 4 つの指の幅より厚いか、または絵柄のあるウール製の敷き布団の事を言います。

問 16-21 5 戒又は 8 戒を受けた後、もし、邪淫または淫を行って破戒した場合、どのように懺悔するのですか？将来、5 戒又は 8 戒を受けたり、出家したりできますか？修行して、ジャーナと道果を証悟する事ができますか？

答 16-21 懺悔する必要はありません。もう一度改めて、受戒して下さい。彼は出家してサーマネラにも、比丘にもなれますし、ジャーナも、阿羅漢果も証悟する事ができます。出家する前に多くの人を殺したアングリマーラのように、です。比丘になった後で、阿羅漢果を証悟する事も可能です。

問 16-22 四根本戒の一つを違反した比丘が、居士になった後、5 戒又は 8 戒を受ける事はできますか？もし修行するならば、ジャーナと道果を証悟する事はできますか？

答 16-22 彼は 5 戒又は 8 戒を受ける事ができます。もし修行するならば、ジャーナと道果を証悟する事ができます。

問 16-23 すでに波逸提罪を犯してしまった比丘は、戒を受けてサーマネラになる事はできますか？

答 16-23 もし彼が波逸提罪を犯した後、即刻当該の罪を告白したならば、彼は戒を受けてサーマネラになる事はできます。ただし、もし彼が当該の罪を一定期間隠し、かつ誦戒（の儀）等に参加したならば、彼は、戒を受けてサーマネラになる事はできません。

問 16-24 もし、比丘または比丘尼が、僧残罪を犯した後、一人の比丘または比丘尼に当該の罪を告白したものの、いまだ摩那埵及び出罪（罪を許してもらう事）をしていないとして、その場合、修行をしてもジャーナと道果を証悟できない、という事がありますか？

答 16-24 できません。彼（彼女）がすでに別住または摩那埵を実行した後ならば、ジャーナと道果を証悟する事はできます。

問 16-25 もし、比丘または比丘尼が、僧残罪を犯した後、一人の比丘または比丘尼に当該の罪を告白したものの、いまだ摩那埵及び出罪をしないまま還俗してしまいました。この場合、このような人は、5 戒か、または 8 戒を受ける事ができますか？修行をしても、ジャーナと道果を証悟できないという事がありますか？

答 16-25 彼（彼女）は 5 戒または 8 戒を受ける事ができます。もし修行するならば、ジャーナも道果も証悟する事はできます。ただし、彼が改めて戒を受けたとしても、以前に犯した僧残罪は依然として有効で、故に彼は別住又は（別住と）摩那埵の二つを、実行しなければなりません。もし、以前に当該の罪を隠すような事をしていなければ、摩那埵だけを実行すればよいです。

問 16-26 五逆の罪を犯した者は、5 戒または 8 戒を受ける事はできますか？

答 16-26 できます。アジャセ王がそのよい例です。彼は父親殺しの罪を犯しましたが、その後に敬虔な仏教徒になり、5 戒を受けて、守りました。

問 16-27 禅師。慈悲で私の疑問と不安を解いていただけますか？禅の修行をしている時、過去に行った罪業によって、業処に専注する事ができません。私は今、どうしていいか分かりません。私は大罪を犯した極悪の凡夫で、救う薬もなく、止観の修行と無縁のように思うのです。禅師、私は止観の修行をやってもよいのでしょうか？道果と涅槃を証悟する事ができますか？私の心内の結（結び目）は、どのようにすれば、取り除く事ができますか？

答 16-27 もし、かつて五逆の罪の一つを犯していないならば、あなたは今世で禅の修行を成就する事はできます。

《相応部註》に、ミラカ（Milaka）の物語があります。ミラカは獵師でした。ある日、彼は森の中で獵をしていた時、喉の渇きを覚え、一軒の寺院を見つけ、水を求めて、入って行きました。木の下に置いてある水瓶を見ると中は空っぽでした。その時、一人の大長老が寺院の庭を掃除しているのが見えたので、彼は行って大長老に言いました：「比丘、あなたは他人が供養したものを食べているのに怠け者で、水瓶に水も入れておかない」と。これを聞いて、大長老は大変に訝りました。というのも、彼は庭の掃除を始める前に、水瓶一杯に水を満たしておいたからです。彼は水瓶の前に行って、水瓶の中に水が一杯あるのを確認しました。その時、彼はすぐさま、シャーリプトラ尊者の弟子のローサカティッサ（Losakatissa）の事を思い浮かべました。

カッサバ仏の時代、ローサカティッサは、ある一人の施主が阿羅漢に供養した食べ物を、怒りに任せて捨てました。この悪業のせいで、彼は死後地獄に生まれました。地獄から離れた後、ある漁村の漁師夫妻の胎内に宿りました。彼が受胎したその時から、村全体のすべての漁師が、魚が獲れなくなりました。彼が7歳の時、母親は彼を家から追い出しました。シャーリプトラ尊者は、この貧しい男の子を見て、サーマネラにしました。十分な波羅蜜があった為に、ローサカティッサ尊者は、阿羅漢になりました。しかし、彼は十分な食物を得られた例がありませんでした。托鉢の時に、信徒が供養した食べ物は、彼の鉢に入るや否や、自動的に無くなってしまうのです。

ある日、シャーリプトラ尊者は、ローサカティッサ尊者が、今日般涅槃する事が分かりました。そして、般涅槃の前にお腹一杯食べさせてあげたいと思いました。そこで、托鉢を終えたシャーリプトラ尊者は、彼に食べさせる為に、鉢の中の食物を僧院に持って帰りました。しかし、これらの食物は、一たびローサカティッサ尊者の鉢の中に入ると、消えて無くなってしまうのでした。シャーリプトラ尊者はもう一度托鉢に行き、蜂蜜、砂糖、ゴマ油やバターでできた菓などを貰って来ました。僧院に戻ると、シャーリプトラ尊者は、食物や菓が二度と無くならないように、自分の鉢を手で掴んで離さないでいました。こうして、シャーリプトラ尊者は、ローサカティッサ尊者に、直接自分の鉢から食物を取るようにさせ、彼は、一生の内たった一回、初めてお腹一杯食べたのでした。食事をした後ほどなくして、ローサカティッサ尊者は般涅槃したのでした。

水瓶に一杯水があるのを見て、大長老はすぐさまローサカティッサ尊者の話を思い出し、彼は手で水瓶を掴んだまま、ミラカに水を飲ませました。この様子を見て、ミラカは恐れ慄き、すぐに大長老の下で出家してサーマネラになりました。修行している時、

彼は以前彼が殺した動物と、自分が使っていた武器のイメージが見える為、修行に専念する事ができませんでした。

彼が戒師に還俗したいと申し出た時、大長老は、多くの水分を含んでいる巴樂（グァヴァ）の木を拾ってこさせ、それを大理石の上に載せて、焼くように言いました。しかし、サーマネラがいくら頑張ってもそれらの木に火が付きません。その時、大長老が神通を使って地獄から少しの火を貰ってきてサーマネラに見せ、その火を木の上に置いて、材木を燃やして灰にしました。彼はサーマネラに向かって言いました。：「もし、君が還俗するならば、この地獄の火は君の行くべき所だ。もし君があのだ地獄に生まれ変わらなければ、止観の修行に精進しなければならない」と。地獄の火を恐れたサーマネラは、二度と還俗したいと思わなくなりました。彼は麻で縄を緋い、それを自分の頭に括り付け、膝から下を甕の中の水につけ、修行に励みました。時には、彼は夜中にも経行をしました。彼はこのように止禅と観禅（vipassanā）に精進したので、阿那含道果を証悟しました。

このように、もしあなたが修行に精進するならば、あなたもまたジャーナと道果を証悟する事ができます。

問 16-28 白衣居士は、阿那含果を証悟する事ができますか？阿羅漢を証悟したのであれば、どのような条件の下で修行する必要がありますか？阿羅漢を証悟した居士は、出家衆に礼拝されてもよいですか？

答 16-28 在家者でも阿羅漢果を証悟する事はできます。たとえば、仏陀の父親のスッドーダナ王は在家の身分で阿羅漢果を証悟しました。しかし、阿羅漢果を証悟した在家者は、阿羅漢道果を証悟した当日、出家しなければなりません。そうでなければ、彼は必ず、その日、般涅槃するでしょう。

問 16-29 凡夫比丘はすでに阿羅漢果を証悟したサーマネラに礼拝する必要がありますか？

答 16-29 いいえ。阿羅漢サーマネラは、凡夫比丘を礼拝しなければなりません。というのも、比丘は増上戒（adhisīla）を保っているからです。

問 16-30 初めて安般念を学ぶ初心者にとって、適切な環境、場所、位置、身体の姿勢は、どれも重要でしょうか？これらの外部条件は、初心者の心の平静と内摂（心を内側に収める事）に影響しますか？

答 16-30 はい。適切な環境と姿勢は、修行者が定力を育成するに当たって、非常に重要だと言えます。不適切な外部条件は、修行者の心の平静と内摂に影響を与えます。騒がしい環境で定力を育成するのは、静かな環境より困難が多いです。姿勢については、通常、座った姿勢が禅の修行にはよいです。

問 16-31 初心者が修行するには、どのような環境、空間がよいですか？

答 16-31 仏陀は森の中、木の下又は空き地が、禅の修行に適していると言いました。今、皆様は森の中にいるのでもなく、木の下にいる訳でもなく、多くの修行者と一か所に集まっていますが、皆さんが他人の事を気にせず、すべての雑事を横に置いて、一心に自分の禅修行の対象に注意を向けるのであれば、皆さんは空き地にいるのと同じになります。それに、皆と一緒に修行すれば、精進心も刺激されます。そうなれば、修行は早く進歩する事でしょう。

問 16-32 比較的清潔で静かな場所で修行すると、心は非常に簡単に内に向けて静まるのに、騒がしい環境においては、内摂（心を内側に収める事）が難しいのは何故ですか？定力が足りないからですか？騒がしい環境にあって、自己の心はどのようにコントロールするのが良いですか？

答 16-32 清潔で静かな場所で修行する時、修行者は多くの時間、自分の禅修行の目標に専注する事が出来、少しの時間だけその他の対象に向ける事になりますから、修行者の心は非常に簡単に内部に向かいます。騒がしい環境で修行する時、多くの時間、修行者の心は騒音などの各種の対象によって干渉され、少しの時間しか自分の禅修行の対象に注意を向ける事ができません。その為、修行者は本当の内摂を実践する事ができません。修行者が自分の心を内部に収められないのは、定力が足りないためです。十分な定力のある人にとって、たとえば仏陀や彼の多くの聖弟子は、騒音の干渉を受けず、どのような場所においても自在に安止定に入る事ができました。もし、騒がしい場所で自分の心をコントロールしたいのであれば、まずは、騒音を気にしない事、一心に禅修行の対象に専注する事です。あなたは騒音に干渉された時、失望してはいけません。「なせばなる」という通り、上に述べた方法で忍耐力をもって何度も練習していると、あな

たは徐々に進歩する事ができ、最後には、どのように五月蠅い所であっても、自分の心を静かで、不動の状態に保つことが出来ます。

有名なウェブ大師（Webu Sayadaw）は、「あなたは聴覚の生じない場所に行く必要があります。どのようにすれば、そのような場所に行けるのか？完全な静けさを保っている場所を見つけるのは非常に困難です。たとえ、森の中であっても、野獣、鳥、虫等の叫び声と風が木々を揺らす音が聞こえて、各種の音に満たされているものです。完全な静けさを保つ方法とは、あなたが完全に自己の禅修行の対象に専注する事なのです。心が安止定の中にいる時、あなたは全く何も聞こえなくなります。故に我々は、あなたが聴覚の生じない場所に行った、というのです。《アビダンマ蔵》によると、一つの刹那に二つの心が同時に生起する事はできません。故に、あなたが不断に禅修行の対象に専注する時、あなたはその他の如何なる対象も認識する事がなく、音など聞こえる事はないのです。

問 16-33 我々は安般念の初心者です。禅師の著書を読んでいます、ある種の友人は、本を読むだけでは（理解と修行が）徹底できないと言い、我々を指導しようとしています。このような状況の中で、我々はどのような態度でいるべきでしょうか？

答 16-33 指導者、導師に教えて頂くのが、一番いいです。

問 16-34 禅師は、四界分別観か安般念を入門とする方法を強調していますが、仏陀は色々な衆生を指導した時、やはりこのように言ったのでしょうか？

答 16-34 修行者個人の性格に基づいて、最も適する業処を指導するのは仏陀の範囲に属します。というのも、仏陀だけが衆生の潜在的な傾向を知る智慧（*āsayaṇusayaṇāṇa*）を持っていたからです。我々にはこの種の智慧がない為、通常、私は最も普遍的な業処から入門させます。もしあなたが仏陀の教えたその他の業処の方が自分に適していると思うならば、あなたは当該の業処を選んで修習して下さい。このようにしても、全く問題はありません。

問 16-35 座禅して3年、5年又はもっと長くたっても、何らの禅相（成果）もない時、どのようにすればよいですか？

答 16-35 この様な状況においては、修行者は先に、自分が賢明で能力のある先生の指導の下、正確な方法で順序よく修行しているかどうか、又、本当に好きで毎日修行しているのかを、点検した方がいいです。あなたがすでに上述の事をしていて、なお進歩がないのならば、あなたは他の業処に代えて修行するのがいいでしょう。《清浄道論》の中に書かれた 40 種類の業処の中から一つを選び、一か月以上、精進してみて、その結果がどうなるか、試してみてください。もし、全く進歩しないのであれば、又別の業処を選び、少なくとも一か月精進してみます。もし、全く進歩しないのであれば、又別の業処を選び、少なくとも一か月精進してみます……。このように自己に適する業処を見つけるまでチャレンジし、その後にその業処を対象に、持続的に修行を、成功するまで継続します。

問 16-36 座禅すると馬鹿になりますか？

答 16-36 座禅は人を馬鹿にする事はありません。ゴータマ仏陀本人を範として、この事をはっきりと理解して下さい。もうすぐ成道するというあの日の夜、彼は菩提樹の下で座禅修行に精進し、その後に聖果を証悟しました。もし、座禅が人を馬鹿にさせるならば、彼は悟りを得られなかったでしょう。

問 16-37 私が修習している安般念において、進歩しているかどうか、どうやって分かりますか？私が正しい方向に向かって邁進している事をどうやって知る事ができますか？

答 16-37 あなたが一心に氣息に専注できるならば、あなたの修習している安般念は、進歩しています。遍作相、取相及びに似相が順序よく生起して、かつ、あなたがそれらに対して一心に専注する事ができるならば、あなたの安般念修習は進歩しています。あなたが初禅、第二禅、第三禅、第四禅と順序よく証する事が出来たならば、あなたの安般念修習は進歩しています。あなたが氣息の中の四大を識別する事ができる、かつ色聚が見えて、その中の究竟色法を分析できる時、あなたの安般念修習は進歩しています。あなたが氣息を生じさせる名法を識別する事ができる時、あなたの安般念修習は進歩しています。あなたがこのように進歩する時、あなたは正確な方向に邁進しています。

問 16-38 私が安般念を修習する時、白い雲のような禅相は見えませんが、一時間か又は二時間ほど、顔面に不透明な陽光が照っているようになります。このような状況のまま、一か月が過ぎましたが、似相はまだ見えません。どうして進歩しないのでしょうか？何か方法を間違えているのでしょうか？

答 16-38 あなたの五根が非常に弱いからです。

問 16-39 どのようにすれば、鼻孔の周囲の氣息に、長時間専注していられますか？

答 16-39 あなたは、歩く、立ち止まる、座る、横になるという四種類の姿勢すべてにおいて、不断に禅修行をし、正念と正定を不断に育成するべきです。

問 16-40 初心者にとって、禅修行中に光が出現したならば、注意を向けた方がいいですか？もし全く気にしないのであれば、光は消えてしまって、二度と現れないのではありませんか？先生の指示に従って、光に注意を向けないようにしてから、心が不安定になり、心を静かにして修習を続ける事ができず、耳は、意味もなく周囲の音を聞くようになり、確信を持てず、修習を放棄したくなります。これは業障でしょうか、それとも魔境でしょうか？

答 16-40 業障でも魔境でもありません。光が出始めた初めの頃、通常は、不安定なのです。というのも、あなたの定力が安定していないからです。あなたの定力が安定したならば、それは出現し、あなたの定力が弱い時、それは消失します。あなたがそれを失うのは、あなたの定力が弱いからです。あなたは今、また再び光が見えないのは、あなたがその事に失望しているからです。安般念の修行をしている時、あなたは何物をも期待せず、ただ一心に氣息に専注しなければなりません。あなたの定力が堅固で安定した時、光はずっとあなたと共にいます。

問 16-41 安般念の修行では、禅相が見えたら入禅します。入禅した後、過去世の状況、たとえば、どこに生まれて、どのような人間であったとか、を知ることができますか？

答 16-41 できません。それは宿命通の範囲になります。

安般ジャーナの助けを借りれば、あなたは簡単に四界分別観が出来ますようになりますから、その後に更に進んで、色業処と名業処を修行します。その後に、あなたはあなたの過去世における名色法を観て、無明、愛、取、行、業の 5 項から、今世のあなたを生じさせた因を探す事ができます。このように、あなたは安般ジャーナの支援のもとに、観智を育成し、過去世の名色法を照見する事ができます。しかし、名称概念、たとえば、あなたの名前、生まれた場所の地名などは、観る事はできません。

問 16-42 安般似相を光明遍または白遍の対象として、修行する事はできますか？

答 16-42 できません。パーリ聖典及び註釈では、このような教えは記載されていません。

問 16-43 安般念を修習する時、私達は経行の時に、右足上がった、前に出した、右足下した、と観察してもよいですか？

答 16-43 最もよいのは、自分の氣息に專注する事です。もし、あなたが経行の時に順序よく全身の四大を観じたいのであれば、それは可能です。ただし、あなたが正統でない方法で修行するのならば、それは良くないです。

問 16-44 《大念処経》において、安般念の修行法には、四つの段階があります。しかし、他の経論においては、16 段階に分けて説明されています。両者の違いは何ですか？

答 16-44 この二つの方法について、基本的には、違いはありません。《大念処経》の中で、仏陀は安般念の修行を四つの段階に分けて指導しましたが、それは止禅でジャーナに到る修行の方法です。次に続く「彼は内部の身を身と観照する事に安住して…」などの経文こそが、観禅 (vipassanā) の段階になります。その他の経、たとえば《中部》の《安般念経》 (Ānāpānassati Sutta) では、仏陀は 16 段階に分けて教えていて、それは止禅と観禅 (vipassanā) を含みます。この 16 の段階は、四つのグループに分ける事ができます。第一グループは身念処で、第二グループは受念処で、第三グループは心念処で、第四グループは法念処です。第一のグループは止禅にのみ言及していて、第二と第三のグループは、止禅と観禅 (vipassanā) として解釈する事ができます。第四のグループはただ観禅にのみ言及しています。

第一グループの四つの段階：（１）長い息。（２）短い息。（３）全部の息。（４）微細な息。もし、順を追って段階的にこのように修行することが出来るならば、定力が上昇した時、あなたは呼吸が禅相、また似相にまで変わるのを見る事ができるでしょう。あなたが一心に似相に融入する時、あなたは安止定に入った事になります。そうして、あなたは段階的に順を追って、初禅乃至第四禅までを証する事ができます。

これは《大念処経》における安般念の四つの段階と同じものです。第四禅に到達した後、次はどのように修行したらいいのでしょうか？もし、《安般念経》に基づくならば、あなたは次のグループの四つの段階を修行しなければならず、それは受念処から観禅の修行を始めるものです。もし、《大念処経》に基づくならば、我々がすでに説明した「かくの如く、彼は内部の身を身と観照する事に安住して・・・」この経の部分によって、あなたは三種類の身を観照しなければなりません。

（１）呼吸身：呼吸の中の究竟色法。（２）所生身：業生身、心生色、時節生色と食生色という、四種類の色法。言い換えれば 28 種類のすべての色法で、それらもまた色身と呼ばれます。（３）名身：究竟名法、受、想、行、識を含む四種類の名蘊。ジャーナ名法もこの中に含まれます。内と外における、この三種類の身を照見できるようになったなら、あなたはそれらの因縁生滅と刹那生滅を観照しなければなりません。そして、更に進んで自己の観智を行捨智まで高めなければなりません。更に上の聖道と聖果は、涅槃を対象にして生起します。皆さんはこれらの修行順序を覚えておいて下さい。

第二グループの四つの段階：（１）「彼はこのように、訓練します：『私は喜を覚知して息を吸う；私は喜を覚知して息を吐く』」喜を覚知しながら呼吸するとはどういう事か？あなたは安般初禅に入らなければなりません。初禅の中の五つの禅支には喜が含まれます。という事は、初禅に安住している時、喜を感じながら呼吸しているのです。初禅から出定して、五禅支を検証した後、あなたは第二禅に入らなければなりません。第二禅には三個の禅支があり、喜も含まれています。その時あなたは喜を覚知しながら呼吸している事になります。これは止禅のレベルです。

観禅（vipassanā）の修習に転換する時、あなたは先に安般初禅に入ります。出定後、初禅の中に含まれている喜を含む 34 個の名法を無常・苦・無我と観照します。このように観照する時、あなたの観智の中にも喜という名法が存在します。喩えて言うならば、あなたが親友と会う時、親友があなたに微笑みかけたら、あなたもまた微笑むでしょう。同様の道理で、観智の対象（初禅の 34 個の名法）の中に喜がある為、観智の中にも喜があります。このように観照する時、あなたは喜を覚知しながら呼吸しているのです。次に第二禅に入ります。出定後、第二禅に含まれる喜を含む 32 個の名法を、

無常・苦・無我と観照します。その時、あなたの観智の中には喜があり、あなたは喜を覚知しながら呼吸している事になります。

(2) 「彼はこのように、訓練します：『私は樂を覚知して息を吸う；私は樂を覚知して息を吐く』」止禪の状況から言えば、樂が初禪、第二禪と第三禪に含まれています。故にあなたがこの三種類のどれか一つのジャーナの中にある時、あなたは樂を覚知しながら呼吸していると言うのです。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、あなたはこの三種類のジャーナのどれかから出定した後、あなたはジャーナ名法の無常・苦・無我を観照します。その時、ジャーナ名法に樂が含まれる為、あなたの観智にも樂が含まれ、故に、あなたは樂を覚知しながら呼吸している、と言えるのです。

(3) 「彼はこのように、訓練します：『私は心行を覚知して息を吸う；私は心行を覚知して息を吐く』」あなたがどれか任意の安般ジャーナに安住している時、あなたは心行を体験する事ができます、特に個別のジャーナの禪支では：初禪には五個の禪支があり、第二禪には三個の禪支があり、第三禪には二個の禪支があり、第四禪には二個の禪支があります。その時、あなたは心行を覚知しながら呼吸している事になります。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、あなたはそれぞれの安般ジャーナに入り、それから出定した後、ジャーナ名法の無常・苦・無我を観照します。このように観照する時、あなたは心行：初禪の 34 個の名法、第二禪の 32 個の名法、第三禪の 31 個の名法、第四禪の 31 個の名法、を体験する事ができます。故に、あなたは心行を覚知しながら呼吸している、と言えるのです。

どうして、仏陀はこの段階で心行 (citta saṅkhāra) を指導したのか？心行とは何でしょうか？ある経ではこの様に書かれています：‘saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāro.’ ——「想と受は心行である」。故に、それらのジャーナ名法を観照している時、あなたは特に想と受を観照する事に重点を置かねばなりません、特に受を、です。このような理由によって、この段階の修習を、受念処と言います。

(4) 「彼はこのように、訓練します：『私は心行を平静にして息を吸う；私は心行を平静にして息を吐く』」あなたは安般似相を対象にして初禪、第二禪、第三禪、第四禪に入ります。この時あなたは心行を平静にして呼吸していると言えます。どうしてか？初禪の中の心行は、近行定のものより更に平静であり、第二禪の心行は初禪のものより更に平静であり、第三禪の心行は第二禪のものより更に平静であり、第四禪の心行

は第三禪のものより更に平静であるからである。入禪するレベルが高い程、心行もまた平静になります。故に、あなたが順を追って段階的に修行する時、心行を平静にして呼吸している事になります。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、あなたは順を追って段階的に初禪名法、第二禪名法、第三禪名法と第四禪名法の無常・苦・無我を観照しなければなりません。あなたが初禪名法を無常・苦・無我と観照する時、あなたの観智は非常に平静になります。あなたが同様の方法で、第二禪の名法を観照する時、あなたの観智は更に静まります。同様の理由で、同様の方式で第三禪と第四禪の名法を観照する時、あなたの観智はますます平静になります。このように修行する時、あなたは心行を平静にして呼吸していると言えます。

この段階において、あなたは特に受を重点的に観照しなければなりませんから、この段階は受念処の段階だと言えます。

《安般念經》の中の、第二グループの第四段階では、初禪、第二禪、第三禪、第四禪の名法を観照しなければならない、と言っています。これらの名法は、《大念處經》の中の「彼は内部の身を身と観照する事に安住して・・・」で言われている部分の、三種類の身の中の名身を観照しなければならない、と言及している、そのグループに入ります。このように、この二つの經で話されている方法は、実は同じものなのです。

第三グループの四つ目の段階：(1) 「彼はこのように、訓練します：『私は心を覚知して息を吸う；私は心を覚知して息を吐く』」止禪の状況から言えば、あなたはまず先に安般念の初禪、第二禪、第三禪、第四禪に入らなければなりません。それぞれのジャーナから出定して後、重点的に心を観照する為、心を覚知しながら呼吸すると言うのです。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、あなたはやはり、安般似相に専注して初禪に入らなければなりません。出定後、初禪の 34 個の名法の無常・苦・無我を観照しなければなりません、特に心（識）を観照する事に重点を置きます。第二禪、第三禪、第四禪も同様に、この方法で修行します。このように観照する時、あなたは心を覚知して呼吸しているのです。

(2) 「彼はこのように、訓練します：『私は心を喜悅させて息を吸う；私は心を喜悅させて息を吐く』」あなたはやはり、安般似相に専注して初禪に入らなければなりません。出定後、初禪の、喜禪支を含む五禪支を検証しなければなりません。あなたは喜禪支を発見したのが原因で、あなたの心に喜悅が生じます。故に、あなたが初禪に入

る時、心を喜悅させて呼吸している事になります。第二禪でも同様です。これが止禪の説明です。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、あなたは安般初禪から出定後、喜心所を含む初禪名法の無常・苦・無我を觀照しなければなりません。第二禪から出定した後もまた同じように觀照しなければなりません。その時あなたの觀智の中には喜心所があり、それはあなたの心を喜悅させる事ができます。このように觀照する時、心を喜悅させて呼吸すると言います。

(3) 「彼はこのように、訓練します：『私は心を專注させて息を吸う；私は心を專注させて息を吐く』」あなたは安般似相を対象にして、初禪、第二禪、第三禪、第四禪に入らなければなりません。これらのジャーナの中には、一境性という禪支が含まれていますが、一境性とはすなわち、定です。これらのジャーナに安住する時、あなたの心は安般似相にのみ專注しています。その時、心を專注させて呼吸すると言います。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、これらのジャーナから出定した後、あなたはそれぞれのジャーナの名法の無常・苦・無我を觀照しなければなりません。そのように觀照する時、あなたの心はジャーナ名法の無常・苦・無我の三相に專注します。これが心を專注させて呼吸する、という事です。

(4) 「彼はこのように、訓練します：『私は心を解脱させて息を吸う；私は心を解脱させて息を吐く』」あなたは安般似相を対象にして、初禪に入らなければなりません。初禪の中で、あなたの心は五蓋から解脱します。この時、心を五蓋から解脱させて息を吸うと言います。次に、安般似相に專注して第二禪に入りますが、その時、あなたの心は、尋と伺から解脱します。故に、あなたは心を、尋と伺から解脱させて呼吸すると言います。次に、安般似相に專注して第三禪に入りますが、その時あなたの心は喜から解脱します。故に心を喜から解脱させて呼吸すると言います。次に、安般似相に專注して第四禪に入りますが、あなたの心は樂から解脱します。故に心を樂から解脱させて呼吸すると言います。これは止禪の状況です。

観禪 (vipassanā) の修習に転換する時、あなたはやはり、安般似相に專注して初禪に入らなければなりません。出定後、初禪名法の無常・苦・無我を觀照します。あなたが觀智でもってこの三項の本質を照見した時、あなたの心は常想、樂想、我想から解脱します。同様に、第二禪、第三禪、第四禪の名法の無常・苦・無我を觀照して、心を常想、樂想、我想から解脱させて呼吸します。

このグループの四つの段階はすべて、心を観照する事に重点を置いている為、このグループは心念処と呼ばれます。とはいえ、ただ心を観照するだけでなく、重点的に心を観照する以外に、心に相応して生起するその他の心所も観照しなければなりません。

《大念処経》の中の安般念の一節では、あなたが三種類の身（呼吸身、色身と名身）を観照する時、究竟名色法を観照しているのだと言います。《安般念経》の中で言及されているジャーナ名法は、すべて究竟名色法の中に包括されます。故に、この二つの経が指導する所のものは、基本的には同じものなのです。

第四グループの四つの段階：（１）「彼はこのように、訓練します：『私は無常を觀ながら息を吸う；私は無常を觀ながら息を吐く』」。このグループでは、仏陀は觀禪（vipassanā）にのみ言及しています。ここでは、我々は四種類の状況に分けて説明しなければなりません：（１）無常（anicca）：五蘊は無常です。どうしてか？それはずっと壊滅し続けているからです。（２）無常性（aniccatā）：五蘊における無常の本質。（３）無常隨觀（aniccatānupassanā）：五蘊を無常と照見する觀智。（４）無常者の觀察（aniccatānupassī）：五蘊が無常である本質（を有する）修行者の觀察。もし、この四種類を見ようとするならば、あなたは先に、五蘊を照見し、その後に五蘊が無常であるという本質を觀照しなければなりません。

《大念処経》の中で、修行者が第四禪を証した後（どうするかを）、仏陀は教えて言いました：「彼は内部の身を身として觀照する事に安住し、外部の身を身として觀照する事に安住し、又は内部と外部の身を身として觀照する事に安住している。」と。それは、内部と外部の五蘊を觀照しなければならない、という事です。《安般念経》が（いう所と）、ここでいわれている五蘊を觀照しなければならいと言っているのとは、同じ道理です。

（２）「彼はこのように、訓練します：『私は貪欲から離れて息を吸う；私は貪欲から離れて息を吐く』」。ここでは二種類の離があります。すなわち、滅離（khayavirāga）と究竟離（accantavirāga）です。滅離とは壊滅を觀照する事によって、一時的に五蘊を捨離します。究竟離とは、永遠に五蘊を捨離する事で、すなわち、涅槃です。まず先に、あなたは順を追って段階的に五蘊の生滅と無常・苦・無我を觀照しなければなりません。觀智が強い時、ただ五蘊の壊滅にのみ重点を置いて、無常・苦・無我を觀照します。その時、あなたは五蘊の滅離を觀照しながら呼吸している事になります。觀智が熟すると、あなたは涅槃を証悟します。その時、あなたは涅槃とは究竟離である事を体験します。というのも、涅槃の中には五蘊が完全になからず。故に、あなたが涅槃を対象に取る果定の中にいる時、五蘊の究竟離を觀照しながら呼吸していると言えます。

(3) 「彼はこのように、訓練します：『私は滅を觀じて息を吸う；私は滅を觀じて息を吐く』」。ここでは二種類の滅があります。すなわち、刹那滅 (*khaṇanīrodha*) と究竟滅 (*accantaṇīrodha*) です。刹那滅とは、五蘊の刹那の壊滅を言い、究竟滅は五蘊の完全な滅尽を言い、すなわち、涅槃の事です。もし、順を追って段階的に五蘊の生滅の無常・苦・無我を觀照する事ができ、かつ、觀智が強い時、あなたは五蘊の刹那の壊滅だけを見る事になりますが、この觀智は、一時的に煩惱を取り除く事ができます。その時、あなたは五蘊の刹那滅を觀じて呼吸していると言えます。涅槃を証悟した後で、あなたが果定に安住する時、涅槃の中では、五蘊が完全に滅尽している為、五蘊の究竟滅を觀ながら呼吸していると言います。

(4) 「彼はこのように、訓練します：『私は捨を觀じて息を吸う；私は捨を觀じて息を吐く』」。ここでは二種類の捨があります。棄捨 (*vassagga paṭinissagga*) と入捨 (*pakkhandana paṭinissagga*) です。棄捨とは何か？あなたは壊滅隨觀智に到達する為、順を追って段階的に五蘊の無常・苦・無我を觀照しなければなりません。觀智が熟した時、あなたの無常隨觀は、傲慢を捨て去る事ができ、苦隨觀は貪愛を捨て去る事ができ、無我隨觀は、邪見を捨て去る事ができます。その時、あなたは煩惱の棄捨を觀じながら、呼吸していると言えます。この觀智は、五蘊によって生起した煩惱を棄捨できるだけでなく、あなたの心を涅槃 (五蘊と煩惱の完全なる消滅) に向かわせる事ができます。故に、あなたの觀智は、一種の棄捨であり、一種の入捨でもあります。いつかある日、あなたは涅槃を証悟しますが、その時、あなたの道智は煩惱を滅し去る事ができます。煩惱が徹底的に滅し去られた時、あなたは煩惱の棄捨を觀じながら呼吸していると言います。同時に、あなたの道智は直接涅槃を体験する事ができますから、あなたは涅槃への趣入を觀じながら呼吸をしているとも言えます。

上に述べた通り、16 の段階がありますが、一つの段階毎に吸気と呼気がありますから、16 種類の吸気と 16 種類の呼気があり、合わせると 32 種類になります。これが、我々が涅槃を証悟する為、仏陀が教えた呼吸の方法です。今、現在、我々は仏陀の教えた通りに呼吸しているかどうか、自分に問うてみましょう。もし、仏陀の教えた方法で呼吸するならば、いつの日にか、あなたは阿羅漢果を証悟するでしょう。その時、あなたの一切の煩惱は滅し尽くされます。般涅槃の後、一切の五蘊と一切の苦は、すべて滅尽します。こういう事ですから、皆さん、仏陀の教えた方法で呼吸しましょう。

結論。《大念處經》の中の安般念の一節に説かれている指導方法と《安般念經》で指導されている 16 の段階は、方法において同じであり、ただ、仏陀は法を聞く人の機根の違いに応じて、異なった方法で説明したに過ぎません。

問 16-45 禅師にお尋ねします。《清浄道論》では、仏随念に関する説明で、仏像を観るようには言っていません。どうして（禅師が）指導する時は、修行者に先に仏像を観るようにと、言うのでしょうか？

答 16-45 《旗幡経》（Dhajagga Sutta）の中で、仏陀は「厄難に遭遇した時、よく私を思い出して下さい。その後に憶念します：世尊は確かに阿羅漢、正等正覺者、明行足、善逝、世間解、無上調御者、天人師、仏陀、世尊です、と」と言いました。

(Mameva tasmim samaye anussarayyātha : Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānam buddho bhagavā'ti.)

故に、仏随念の修行を始める前に、まず仏像を観じる必要があります。そうでなければ、阿羅漢などの特質が、一体誰のものか、分からないではありませんか？仏陀の時代の人々は、当然、仏陀の本当のお顔とお姿を見る事ができました。だが、今は、仏陀はすでに入滅されていて、我々は仏像を観て、仏陀をしのぶより他、方法はありません。どちらにせよ、我々は修行の始まりの段階で仏像を観ますが、仏陀の特質に専注する時、当該の仏像（のイメージ）は消えますから、何ら問題はありません。

問 16-46 禅師。詳しくお答え頂きたいのですが、いまだ近行定や安止定に到達していない初心者は、仏随念や死随念を、どうやって修行すればよいのでしょうか？

答 16-46 ここでは簡単にしか解説できません。もし、あなたが細かい修行方法を知りたいのであれば、《清浄道論》を参考にして下さい。初心者はただ想像によってしか、仏随念を修行することができません。まず、修行者は一尊の仏像を、本当の仏陀と見なして、よくそれを見ます。その後、心の中で当該の仏陀を想像します。その後に、修行者は、仏陀の特質の中の一つ、たとえば「阿羅漢」を選びます。「阿羅漢」には、五項の定義がありますが、修行者はその中の任意の一つを選ぶ事ができます。たとえば、仏陀は、無上の戒定慧を擁していたので、一切の人、天神及び梵天の礼拝を受けるに値しました（のだというような事等）。その後に、修行者は近行定を証するまで、一心にその特質に専注します。しかしながら、仏陀の特質は非常に奥深い為、初心者が仏随念を成就するのは、容易ではありません。

死随念についても、初心者は想像を通してしか、修行する事が出来ません。まず先に、修行者は、自分の未来の死体を想像し、その後に死亡心と同時に滅尽する命根を（瞑想の）対象にとり、「私は必ず死亡する」という心念をもって、それに専注して、定力を育成します。しかしながら、初心者にとっては、死随念も非常に成就しにくいです。というのも、彼は自分の命根が本当に滅尽するのを見る事ができないからです。

もう一つ、別の、比較的簡単な方法は、先に安般念または遍禅を修行して、第四禅まで到達しておくか、又は四界分別観を修行して近行定に到達しておき、その後に当該の定力を基礎に、仏随念又は死随念を修行するというものです。

問 16-47 仏随念だけを修行して、涅槃を証悟する事はできますか？

答 16-47 できません。しかしながら、仏随念の近行定を基礎にして、色聚が見れるほどに四界分別観を修行し、その後に究竟色法、究竟名法を分析し、名色法の因を識別し、名色法及びそれらの因を無常・苦・無我として観照します。このように観禅（vipassanā）を修行すれば、あなたは涅槃を証悟する事ができます。

問 16-48 相当のレベルの禅定があって初めて、四護衛禅の修行ができるのでしょうか？

答 16-48 そうあればベターですが、必要条件ではありません。

問 16-49 未だジャーナを証していない初心者は、どのように慈心禅を修行しますか？

答 16-49 まず先に、修行者は自分が敬愛する、同性である所の人笑顔想像します。その後に以下の四つの方式でその人に慈愛を届けます：「この善き人に、敵がありませんように；この善き人に内心の苦痛がありませんように；この善き人に身体上の痛苦がありませんように；この善き人が楽しく、自分を大切に生きますように」このように慈愛を四回から五回拡散し、修行者は自分の最も好きな方法を選んで、その人の笑顔に専注しながら、その人に慈愛を不断に届けるようにします。修行者は、このようにして、長期的に何週間も、何か月も、又は何年も、ジャーナを証するまで修行します。その後に、修行者は、私が先ほど説明した方法で、修行しなければなりません。しかし、

慈心禪を証するのは容易な事ではないのです。というのも、通常、修行者が選らんだ対象のイメージは安定せず、しばしば消失してしまうからです。

問 16-50 ある人が、捨心第四禪のない人が、慈心観を修行すると、愛染を生じると言います。こういう意見は正しいですか？

答 16-50 これは間違った意見です。もし、修行者が正しい方法で慈心観を修行するならば、愛染は発生しません。そして、捨心第四禪を証したいのであれば、先に慈心、悲心及び喜心の第三禪を証しておかなければなりません。

問 16-51 慈心観の修行は、菩薩道を修行しようという発心を、引き起こしますか？

答 16-51 これは修行者の願望によって決定されます。もし、修行者が菩薩道を修行したいのであれば、それはよい事です。もし聖弟子になりたいのであれば、聖弟子になる事もできます。ちょうど、須菩提尊者、優陀羅、サマワッティ皇后や古入達拉のように。

問 16-52 慈心禪を証した修行者は、出定後、真実の慈愛心がありますか？

答 16-52 もし、彼が慈愛心を保持するならば、近行定（レベル）の慈愛になります。しかしながら、彼がどんな対象にも不如理作意するならば、慈愛を失ってしまいます。

問 16-53 私はある種の修行者が座禅中に、彼に功德を回向してくれるよう頼みに来る、というような事があると聞きました。これは幻覚ですか？慈心観を修して、彼らに回向するのは効果がありますか？もし有効ならば、彼らは過去世において、我々と関係があったのでしょうか？

答 16-53 幻想かも知れませんが、真実かも知れません。慈心観を修行するのは回向の為ではありません。もしあなたが彼らに回向したいのであれば、あなたは何らかの善業、たとえば、布施、持戒、禅修行等を実践し、その後に「私はこの功德をあなた方

と共に享受します」又は「私はこの功德を一切の衆生と共に平等に、享受します」と言います。生死輪廻の中で、どの衆生も我々の親戚でなかったものはいません。

問 16-54 慈心観を修行している時、天神、地獄の衆生が見えます。この能力は天眼通とは違いますか？

答 16-54 天眼通は、慈心観よりも更に強くて力があります。両者共に光明を生じる事が可能ですが、しかし、比較してみると、天眼通の光明は慈心禅の光明より更に強いです。慈心観を修行する人は、部分的に天神、地獄等の衆生を見るだけですが、天眼通を備えている人は、徹底的にそれらの衆生が見え、かつ、彼らがそこに生まれた業をはっきりと知る事もできます。

問 16-55 身至念を修行する時、全部を修行し終わらないと証悟する事はできないのでしょうか？（たとえば安般念を修した後、四界分別観を修し、その後に四威儀などを修行する）このような配列は、仏陀が決めたのでしょうか？もし必ず全部を終わらせなければならないのであれば、現代の社会で、墓場観はどのように修するのでしょうか？

答 16-55 涅槃を証悟する為には、必ず身至念業処の中のすべての法門を修行し終わらなければならない、という事はありません。仏陀がこのような配列で説明したのは、教え方を解説する為であって、実際の修行で必ずこの通りに固定的な順序で行えと言った訳ではありません。あなたが墓場観を修行する時、9種類の墓場観全部を修行する必要はありません。ただ、あなたが以前に見た事のある何か一種類の死体を不浄としてみなし、これによって、定力を育成すればよいのです。あなたがこれまで一度も人の死体を見たことがないのならば、動物の死体を観照してもよいですし、新聞や雑誌に載っている写真の死体を観照するのも構いません。

問 16-56 白遍と光明遍は何が同じで、何が異なりますか？この両者は、何禅まで到達できますか？

答 16-56 それらは対象に取るものが異なります。白遍は白色を対象に取り、光明遍は日光、月光、蠟燭の火、又はその他の光を対象にしています。しかしながら、あなたがそれらの第四禅を証する時、それらの差は殆どなくなります。というのも、白遍の

対象は、その時白い光に変化するからです。この内どの遍禪を修行しても、第四禪に到達する事ができます。

問 16-57 初心者が 32 分身を止禪の業処として修行する時、智慧の光の支援がないという事は、32 分身を修行すると言っても、それはただ仮想で観ているとか、概念で観ているとか、そういうレベルになるのでしょうか？この修行方法を詳しく説明して下さい。よろしくお願いいたします。

答 16-57 そうです。彼はただ想像によってしか修行できません。勿論、想像で修行しても、直接 32 分身を照見しても、それらは概念法に過ぎません。もし、あなたが初心者向けの詳細な修行方法を知りたいのであれば、《清浄道論》を読んで下さい。

問 16-58 定力と正念は、必ず、ゆっくりとした動作によって出現するのでしょうか？速度の速い動作では、出現しないのでしょうか？

答 16-58 これは人によります。ある種の修行者は、ゆっくりとした動作でしか、正定と正念を保持することができません。しかしながら、ある種の修行者は、普通の、又は速度の速い動作でも、正定と正念を保持する事ができます。

問 16-59 念珠を使って、呪を念じる事を通して、近行定又はジャーナに到達する事はできますか？

答 16-59 上座部仏教の中では、呪を念じる修行方法はありません。ある一人の緬甸（ミャンマー）の大長老の説では、呪文はバラモン教、キリスト教及びイスラム教から来ているそうです。上座部仏教の中では、念珠を用いる修行の法門也没有ありません。故に、我々は念珠を使って呪をとなえる事を通して、近行定またはジャーナに到達する事ができるかどうか、何とも言えません。

問 16-60 座禪中に生起する妄想は、業の一種ですか？もしそうであるならば、座禪は、善業をなす、という事だけではなくて、悪業もなす事になりませんか？

答 16-60 これはどのような考え、妄想が浮かんでいるかによります。もしあなたが如理作意で考えているのならば、たとえば、あなたは明日、僧侶に布施をしようとか、

であればそれは善業です。しかし、あなたが不如理作意で考えている時、たとえば、あなたが欲楽の享受を考えている時は、悪（業）になります。

問 16-61 我々をして、ジャーナを証し得ないようにしている強烈な五蓋は、業障ですか、それとも魔障ですか？

答 16-61 業障とは悪業の事です。五蓋は、あなたの心の中に生じた不善法に過ぎず、魔障ではありません。

問 16-62 四禅八定を成就した後、来世において、無想天 (asaññasattā deva 無想有情天) に生まれ変わったりしますか？

答 16-62 これはあなたの願望によって決定されます。もしあなたが無想天に生まれ変わりたいのであれば、第四禅から出定後、あなたは必ず一つの特殊な方法、「離名行」 (nāmavirāga bhāvanā)、その意味はすなわち、名法を厭離する修行方法の事です——それを修行しなければなりません。この法を修行する人は、第四禅から出定後、‘dhī nāma, dhī nāma’——「名法は厭うべきもの、名法厭うべきもの」と作意します。彼らはなぜそのように考えるのでしょうか？彼らは他人がどのように死体に対応しても、死体は苦も楽も感じないという事を観察し（て知っ）たからです。人が苦痛や快楽を感じるのは、名法があるからです；もし名法がなければ、苦楽を感じる事はありません。彼らは名法から離脱したいと考え、故に「離名行」を修行します。修行が成功して、もし臨終の時にこの業が現前すると、来世において、彼らは無想天に生まれます。

もしあなたがただ四禅八定を修行するだけで、この種の「離名行」を修習しないならば、あなたは無想天に生まれ変わる事はなく、故に、怖がる必要はありません。

仏陀の教えによれば、あなたが四禅八定を成就したならば、自己の願望に沿って来世どこの界に生まれたいか、選ぶ事ができます。このような知識は、外道にはないものです。スッドーダナ王 (King Suddhodana) の国師阿私陀隠士 (Asitaishi) を例にとると、彼は四禅八定を成就したので、来世は必ず非想非非想天に生まれるであろうと思いました。というのも、彼の考えでは、最高のジャーナだけが果報を生じさせる事ができ、他に選択の余地がないと考えていたからです。これが、我々の菩薩悉達多太子を見た時に、悲しくて涙を流した理由です。彼は自分が間もなく死に、死後、非想非非想天

に生まれ変わる、すなわち、悉達多太子が仏陀になるのを見届けられないと思い、非常に悲しく思ったのです。

＜八聖道分＞

問 16-63 八聖道は前行道だそうです、合行道ではないのですか？前行道とは何ですか？なぜ、八聖道は合行道ではないのですか？八聖道は出世間法を含んでいるではありませんか？

答 16-63 前行道とは、聖道がまだ生じていない前の道であり、すなわち、道智の前に生じる観智の事です。八聖道は、世間及び出世間の両方を含んでいますが、しかし、私はあなたが私の説明を誤解したのではないか、と思います。というのも、私が言ったのは「四念処は前行道」で、「八聖道は前行道」とは言っていないからです。

《大念処経》で、四念処を道と表現した時、正見等のその他の7聖道もまた含まれていますが、しかし、ここで言う八聖道は、世間八聖道の事を言っているのです。これは容易に理解できると思います。というのも、出世間の八聖道が縁に取る対象は涅槃であって、色、受、心及び各種の法を対象に縁に取る事はできないからです。それに、一個の道心は、ただ一回のみ出現しますから、7日間とか、7年間とか継続して出現する事はできません。しかし、仏陀はこの経の中で、もし比丘が四念処の修行に7日から7年精進したならば、阿羅漢道果または阿那含道果を証悟出来ると言っています。この二つの点から、我々は、四念処は、前行道で有る事を容易に理解する事ができます。

問 16-64 念根、念覺支と正念の三者は、どのように違いますか？八聖道の正念は、四念処の事だと聞いた事があります。間違っていますか？

答 16-64 三者はみな同じです。異なる名称を持つのは、仏陀が異なる角度で念心所を解説したからです。

八聖道には、世間及び出世間の区別があります。四念処は世間の正念に属します。

問 16-65 慧根は似相を知見する事ができます。択法覺支もまた似相を知見する事ができます。この両者の違いは何ですか？

答 16-65 慧根と択法覚支は同じものです。皆正見で、慧心所です。あなたが、それらが似相を対象として縁に取るだけだと誤解しないように、私は色々な、異なる種類の正見について説明します。正見は、ジャーナ正見、観禅（vipassanā）正見、道正見と果正見に分けられます。

通常、ジャーナ正見が縁に取る対象は、概念的な似相です。しかし、ある種のジャーナ正見は、究竟法を対象として縁に取る事が出来ます。たとえば識無辺処禅の正見は、すなわち、空無辺処禅心を縁として対象をとっていて、非想非非想処禅の正見は、無所有処禅心を縁として対象を取っています。ただ、ジャーナ正見は、非常に低レベルの正見なのです。

観禅（vipassanā）正見は以下のものを含みます：

1. 苦諦を観照する正見。すなわち、究竟名色法を観ずる正見。
2. 集諦を観照する正見。すなわち、諸因と果の間の縁起の関係を観照する正見。この正見は、自業正見ともいいますが、すなわち、自分の業を自分の財産だとみなすことの出来る智慧の事です。
3. 世間的道正見。これはすなわち、諸々の行法、すなわち、名色法及びその因を無常・苦・無我とみなす正見。この正見は、未来において阿羅漢道を証悟した時、一切の煩惱が滅尽するのを観照しますし、また、未来において般涅槃を証入する時、一切の五蘊が滅尽するのを観照します。故に、この種の正見は、世間滅諦を観照する観禅正見を含み事になります。
4. 世間的道諦を観照する正見。すなわち、世間正見、正思惟、正精進、正念、正定を含む、心を観ずることのできる正見。果正見とは、涅槃を縁に取って対象とする果心に相応する慧心所の事です。

出世間道正見とは、永遠の滅（accanta nirodha）を縁に取ります。すなわち、涅槃を対象にしています。

果正見とは、涅槃を対象として取った果心に相応する、慧心所の事です。

問 16-66 3月21日の法話で、禅師は言いました：修行者が未来縁起法を修行する時、未来のどこかの世の一切の名色の諸行の滅尽を、観察しなければならぬ、と。という事は、どこかの世で必ず阿羅漢果及び無余涅槃に入る事を証するだろう事を了知する旨を意味しますが、この段階に来たすべての修行者は、この事を必ず観察できる、という事でしょうか？

答 16-66 はい、そうです。というのも、その後で修行する生滅随観智の段階では、一人一人の修行者は全員必ず、諸行法の二つの生滅を観照しなければならないからです。すなわち、刹那生滅 (khaṇato udayabbaya) と因縁生滅 (paccayato udayabbaya) です。

因縁の観照について、私は色法を例に、皆さんに説明したいと思います。まず、縁起第五法によって色法の因縁生を識別し、過去を見て、あなたの前世における臨終の時の一瞬に引き起こされた今世の業生色法の過去の、五つの因を照見しなければなりません。あなたは、以下の項目を見るでしょう：

1. 無明の生起が業生色法の生起を引き起こす。
2. (渴) 愛の生起が業生色法の生起を引き起こす。
3. 取の生起が業生色法の生起を引き起こす。
4. 行の生起が業生色法の生起を引き起こす。
5. 業の生起が業生色法の生起を引き起こす。

その後あなたは、心生色法、時節生色法と食生色法の因縁生を照見しなければなりません。

6. 心が心生色法の生起を引き起こす事。
7. 時節が時節生色法の生起を引き起こす事。
8. 食物が食生色法の生起を引き起こす事。

名色法の因縁による生の照見が出来ようになった後、続いて、その因縁による滅を照見しなければなりません。色法を例にとると、縁起第五法によって、色法の因縁の滅を照見し、あなたが阿羅漢果を証悟するであろうその一世まで、未来に向かって観察します。あなたが阿羅漢果を証悟した時、すべての煩惱はなくなります。あなたは、その最後の世が終るのを見る時、すべての行法が無くなるのを照見します。これは、あなたがあなたの般涅槃を直接照見しているのであり、その時、新しい名法または色法は、二度と生起する事はありません。あなたが見るのは：

1. 無明が消滅したので、業生色法の消滅が生じる。
2. (渴) 愛が消滅したので、業生色法の消滅が生じる。
3. 取が消滅したので、業生色法の消滅が生じる。
4. 行が消滅したので、業生色法の消滅が生じる。
5. 業が消滅したので、業生色法の消滅が生じる。

6. その後あなたは心生色法、時節生色法と食生色法の因縁の滅を照見しなければなりません。

- 7.心が消滅したので、心生色法が消滅する。
- 8.時節が消滅したので、時節生色法が消滅する。
- 9.食物が消滅したので、食生色法が消滅する。

その後あなたは因縁による生と、因縁による滅の両方を組み合わせて、因縁の生滅を觀照します。

もし、あなたが、一切の煩惱を断滅し、阿羅漢果を証悟する、自分の最後の一世を觀ずる事ができないのならば、因縁による滅と因縁による生滅を觀照する事はできず、ただ因縁による生を見るのみ、という事になります。

故に、自分の最後の一世を觀るのは、あなたにとって必要な修行という事になります。

問 16-67 禪師は法話で、修行者が、ある段階の觀智に到達した時、彼が未来において、いつ阿羅漢果を証悟できるか、正確な時間を見る事ができると言いました。これはその人が、いつ阿羅漢果を証悟するか、宿命として決まっていると言う事でしょうか？もし、そうであれば、自分がいつ阿羅漢になるかを見てしまった後、更に勇猛果敢に修行に精進し、又その他の善行を行っても、その波羅蜜を成熟させて、もっと早く阿羅漢果位を証悟する事はできない、という事ではないでしょうか？

答 16-67 7部の《清淨道論》の中の《双論》(Yamaka)で、仏陀は二種類の「最後有者」(pacchimabhavika)があると述べた、と書かれています。すなわち、最後の生が尽きた人という意味です。その中の一種は、絶対的最後有者で、もう一種は非決定的最後有者です。

所謂最後有者とは、その一世で阿羅漢果を証悟する人で、たとえばシャーリプトラ尊者、モッガラーナ尊者、両家尊者(Bakkula Thera)、僧吉帝尊者(Saṅkicca Thera)です。

両家尊者がまだ幼児であった時、ある吉日に、子守が沐浴の為に彼を河に連れて行き、不注意から河に落としてしまいました。彼は河を流れていき、魚に呑み込まれてしまいました。その魚は波羅奈市まで泳いで行きました。そこで魚は漁師に捕まり、富豪の妻がその魚を買いました。その魚を見た妻は好奇心から、自分で料理しようと思いました。自分の手で魚の腹を割いてみると、お腹には金色に光る幼児がいるのを発見しま

した。不妊で悩んでいた彼女は、喜んで思いました：「ようやく息子が出来ました」。両家尊者は、魚に吞まれたのに生きていられたのは、彼がこの一生で、必ず阿羅漢道智を証悟する事になっていたからです。

僧吉帝尊者は、彼がまだ母親の胎内にいた時、母親が死んでしまいました。人々は彼女の遺体を火葬用の薪の上において、火葬しようとしただけでなく、サスで刺しました。胎児は目の角を刺されて泣き声を上げました。そこにいた人々は、胎児は生きてると確信し、死体を下して、お腹を開きました。彼らは胎児を祖母に預けて養育してもらいました。彼は7歳の時に出家してサーマネラになり、阿羅漢道果と四無礙解智を証悟しました。僧吉帝尊者が、母親が死んだ後も胎内で死なずにすんだのは、彼がこの一生で、必ず阿羅漢道智を証悟する事になっていたからです。

もう一つの「最後有者」は、変化する事がありえます。たとえば、大財長者子（Mahādhanasetthiputta）です。有る時、仏陀はある乞食の夫婦をみて、微笑したので、アーナンダ尊者が微笑の訳を聞きました。仏陀は彼に言いました：あの乞食の夫婦の内、夫は大財長者子といい、もし、彼らが早くから仏法の修行を始めていたら、夫は阿羅漢果を、妻は阿那含道果を証悟する事ができました。もし、中年になってから修行したならば、夫は阿那含道果を、妻は斯陀含道果を証悟する事ができました。もし、晩年の初期に仏法を修行したならば、夫は斯陀含道果を、妻は須陀洹道果を証悟する事ができました。しかし、彼らは蹉跎して乞食に零落し、今となっては体が弱くなって修行が出来ないのです。彼らは仏法の修行のチャンスを逃してしまいましたから、何らの道果も証悟する事ができないのです、と。

もう一人の例は、アジャセ王（King Ajātasattu）です。彼は本来、十分な善根を具備していましたので、彼は仏陀の《沙門果経》（Sammaññaphala Sutta）を聞いた時、須陀洹を証悟できたはずなのですが、しかし、彼は道果を得る事ができませんでした。というのも、彼は父親を殺す前に仏陀に出会えなかったからです。

レディ長老の解釈では、大財長者子夫妻とアジャセ王は、証悟する事のできる潜在的な能力を持っていたのは、十分に強い智慧の種子を持っていたのが原因ですが、ただ、十分に強い善行の種子を持っていなかった為に、彼らは適切な時期に仏陀に出会う事ができず、生死輪廻から解脱するチャンスを逃してしまいました。

このように、ある種の修行者にとって、未来のある一生において、阿羅漢果を証悟する事は確定されている事ですが、ある種の修行者にとっては、決定的という訳ではなく、状況次第で変化してしまうのです。故に、修行者は、未来世の名色法を無常・苦・

無我として観照し、それらを厭離する厭離随観智を育成しなければなりません。この種の観智が強ければ強い程、修行者は早期に阿羅漢果を証悟する事ができ、今生にでも悟れるかも知れません。たとえば、ある種の修行者は、縁起の修行をする時、自分にはまだ4又は5個の未来世がある事を観ますが、もう少しの期間、観禅（vipassanā）の修行をすると、自分の未来世が1個か2個しかない事が分かってきます。この種の人にとっては、未来は因縁によって、また変化するだろうという事が言えます。

問 16-68 <普通阿羅漢>になりたいと希望していて、未来の五世から10世またはそれ以上の世まで観察しているのに、最後の世を観察する事ができません。その主な原因は何ですか？

答 16-68 一つの可能性としては、彼は過去仏の時代において、授記を受けており、非常に長い時間を経た後に、証悟する事が決まっている時、必要とされる時間が、あなたの言っている時間より長いから、という事です。もう一つの可能性は、彼は授記を受けてはいないけれど、未来の仏陀の時代に涅槃を証悟すると発願している事。たとえば、2000人の普通阿羅漢比丘尼とアショーダラは同じ日に般涅槃しましたが、それは燃灯仏の時代に、彼女達は、釈迦牟尼仏の教化の時代に生死輪廻を解脱したいと発願したからです。普通阿羅漢になるには、四阿僧祇劫と十万大劫程長期的な時間、波羅蜜を積む必要はないですが、しかし、当該の願によって、燃灯仏から釈迦牟尼仏の時代まで、彼女達はずっと生死輪廻の中で流転していました；彼女は特段授記を受けたわけでもなく、ただ発願しただけです。故に、もし、当該の修行者が、かつて未来仏の教化の時代に涅槃を証悟したいと発願したのならば、彼はまだ多くの世を輪廻しなければならないでしょう。

問 16-69 観察を通して、未来の何世後に無学果を証する事が分かったならば、やはり（他の修行者と同じように）過去のいくつかの世、たとえば未来の十世を観、過去の10世を観る必要がありますか？

答 16-69 《相応部・縁経》（Samyutta Nikāya, Paccaya Sutta）の中で、仏陀は、我々は、過去の五蘊の因を必ず観照しなければならない、と言っています。注釈書《分別論》の《迷惑氷消》においても、比丘は、過去世及び未来世の中において、ただ各種の因果のみが存在している事を、観照しなければならないと言っています。故に、過去世の五蘊の因縁を観照する事は、必要なのです；ただ、どれだけの数の世を観るかについての規定は、ありません。

過去世の五蘊の因縁を觀照しなければならない理由は、いくつかあります。それは、たとえば、過去世への疑いを取り除く、過去世の五蘊への執着を取り除く、過去世に蓄積した善行と智慧の種子を探す、等です。私は、修行者が過去のどの世において、涅槃を証悟する事のできる智慧の種子を蓄積したかを觀るように指導しますが、どれくらいの世を觀察しなければならないかは、人によって異なります。

問 16-70 禪師はよく仏像に花を供えて、比丘か比丘尼になるように発願しなさいと言います。しかしながら、もし花を供えて涅槃を証悟する事を発願したならば、それは無明であり、貪愛でありますか？

答 16-70 涅槃を証悟したいと発願するのは善欲 (sammāchanda 正欲) であって、無明とか貪愛ではありません。そのような善欲は、あなたを引き続き輪廻させるようにします。たとえば、あなたが仏像に花を供える時、ただ涅槃を証悟したいだけなのだと行って発願するならば、その時、あなたは無明、愛、取に囲まれている訳ではないですが、ただ、この三種類の煩悩は、潜在的な形態であなたの名色相続流に存在する事になります。もし、その善業の業力があなたの臨終の時に熟したならば、業（仏像に花を供える行為）、業相（仏像または花）と趣相（来世の生まれ変わり先の相）という、この三種類の目標の内の一つが、あなたの心の中に出現します。

その時、無明、渴愛、取という三種類の煩悩もまたあなたの心の中に生起します。どうしてか？あなたはいまだ阿羅漢果を証悟していないので、死後、涅槃に入る事はできず、どうしても、どこかの場所に生まれ変わらなければならないからです。その時、あなたの心は、ある傾向を示します——人になるか、比丘、比丘尼になるか、天神になるかなどです。この傾向が生起すると、あなたの内心に無明、渴愛、取が生起します。たとえばあなたは天神になりたいという傾向を持つとき、天神の存在を信じるのは無明であり、天神の生命に執着するのは渴愛であり、渴愛の傾向が何度も重複して生起すると、取と言います。無明、渴愛、取が生起する事によって、あなたには、来世の結生が生じます。

問 16-71 《長部・大因縁經》の中で、「識は名色の縁であり、名色は識の縁である」というのはどういう意味ですか？

答 16-71 縁起法の中で、仏陀は指導して言いました：「識は名色の縁であり、名色は識の縁である」と。「識は名色の縁である」というのは、識が生起する事によって、

名色も生起すると言う事です。ここでの「識」は心を指しており、「名」は心所、「色」は心生色を指しています。心が生起するが故に、心所が生起し、心が生起するが故に、心生色が生起する。故に、「識が生起するが故に、名色が生起する」と言います（識縁名色）。あなたが心生色を照見出来る時、この事をはっきりと了知するでしょう。

次に「名色は識の縁である」ですが、名色が生起するが故に、識が生起します。ここで言う「名」は心所を指し、「色」は依処色の事で、心生色の事ではありません。五蘊世界の有情について言えば、もし、依処色がなければ、識は生起する事ができません。故に、依処色は識の因なのです。心と心所は、お互いに因果となりますが、もし心所がなければ、識（心）も生起する事ができません。故に、心所もまた識の因となります。

因果関係から五蘊を観照する時、あなたは四種類の名蘊の間の因果関係を照見する必要があります。仏陀は《発趣論》の中で、受、想、行、識というこの四種類の名蘊は相互に因果となっていて、言っています。その中の一つを因と見なすならば、その時、残りの3個は果となります。その中の二つを因と見なすならば、その時、残りの2個は果となります。その中の三つを因と見なすならば、その時、残りの1個は果となります。もし名（心所：すなわち、受、想、行というこの三つの蘊）がなければ、識蘊は生起する事ができません。故に、名色は皆、識の因であり、これが「名色が生起するが故に、識が生起する」（名色縁起）の意味です。

問 16-72 段食、触食、思食と識食というこの四種は、名色法とどのような関係になりますか？縁起法を修行する時、どのように四食を観じますか？

答 16-72 ここでは、私は例を上げて説明しましょう。仏陀は開示して言いました：‘*Sabbe sattā āhāra-ṭṭhitikā*’——「すべての衆生は食に依存している」と。ここで言う「食」は「因」を指していて、食物の事ではありません。「四食」とは四つの因の事です。段食 (*kabalīṅkārāhāra*) は、四種類の色法の事で、すなわち、業生色、心生色、時節生色と食生色の事です。ここで、仏陀はこの四種類の色法の中の食素を強調していて、それは五蘊界の衆生が存在する為の主要な因の一つだからです。しかし、食素は、単独で生起する事はできず、その為、それと共に生じるその他の色法もまた段食の中に含まれます。もう一つ別の理由としては、四種類の色法の中の業生色の中には六処（眼浄色、耳浄色、鼻浄色、舌浄色、身浄色、心所依処色）が含まれるということです。五蘊界の衆生にとって、名法は、必ずこれらの依処に依存してのみ生起できるので、故にこれらの依処もまた因の一種になります。

次に、触食 (hassāhāra)、思食 (cetanāhāra) と識食 (viññāṇāhāra) について。ここでの「思」は、「行」について言っており、「識」は「業識」について言っています。「触」は「思と識が相応する触心所の事です。この三種類の食は、行と業を代表しています。あなたは過去世の因を觀照する時、もし、仏像に花を供える場面を觀照した場合、あなたはその時の究竟名色法を照見しなければなりません。もし、その時、あなたが喜びの心と因果を理解する明晰な心で供養したのであれば、花を供える時の意門心路過程の一つ毎の速行心の中には、34 個の名法があります。

これらの名法の中で、触心所とは、すなわち、触食と言われ、その作用は心をして対象に接触させる事です。もし触がなければ、あなたには目標が見えません（たとえば、花、仏像等）。故に触食は、因の一種です。

次に思食ですが、思もまた行又は業とも言います。思の力があるが故に、果報が生じます。思が強い程、果報は強くなります；思が弱いと、果報も弱くなります。故に思食もまた因の一種です。

四番目の食は識食で、ここで言う識は業識を指します。それもまた因の一種です。というのも、もし識がなければ、思が生起できないからですが、それは心所が必ず心（識）と同時に生起するという事から来ています。この四種類の食は、生起するや否や即刻壊滅しますが、しかし、それらの業力は、名色相続流の中に存在し続けて、未来の果報を造ります。行と業は、依処に依存しなければ生起する事が出来ません。故に、依処（段食）もまた因の一種と言う事になります。

上に述べた以外に、まだ多くの助縁が必要です。すなわち、無明・渴愛・取です。この三項の煩惱は、もう一つ別の心路過程の中に存在しています。《食經》（Āhāra Sutta）の中で、仏陀は開示して言いました：「四種類の食は、どのような法によって生起するのか？」「渴愛の故に、四種類の食は生起する・・・」と。何度も生起する渴愛は、とりもなおさず取であり、渴愛と取がある時、それは無明でもあります。無明、渴愛、取が生起するが故に、四種類の食もまた生起します。あなたは、それらの因果関係を觀照しなければなりません。

このように觀照する事ができるようになったなら、今世における、結生心の（生起した）時（に生起した）五蘊を觀照しなければなりません。その後に前世の臨終の時に現前した業力を觀照しなければなりません。それらの間の因果関係を確定する為に、この両者を交互に交代して觀照します。あなたは前世において、比丘又は比丘尼になりたいと發願したかも知れません。本当に、比丘や比丘尼がいると錯覚するのは無明です；比丘、比丘尼の五蘊を貪愛するのは渴愛です；何度も生起する渴愛はとりもなおさ

ず取です。無明、渴愛、取というこの三種類の煩惱の為に、あなたは行か、又は業を造ります。行の業力が熟した時、それは今世の結生の時の五蘊を生じさせます。あなたがこのように、何度も因果関係を觀照する時、四種類の食は、結生の時の五蘊を生じさせる事が理解できるようになります。

觀照する為の、もう一つの方法は：あなたは先に、現在の四種類の食、すなわち、四種類の因を觀照します。たとえば、現在、あなたは来世において、比丘又は比丘尼になりたいと發願するとします。この願のせいで、あなたは善行を修して積徳します。その善行は、触食、思食と識食、すなわち、触、思と識という三種類の因を含んでいる、という訳です。そして、それらは、すべて依処に依存してしか生起できないのですが、依処とは段食であり、故に全部で四種類の食があります。この四種類の食はどのようにして生じるのか？仏陀は開示して言います：「渴愛が生起する事によって、四種類の食が生起する」と。渴愛は因、四種類の食は果です。再三再四生起する渴愛は取です。故に、取が生起する事によって、四種類の食も生起します。その後、あなたは受が生起するが故に、渴愛が生起すると觀照しなければなりません。受が因で、渴愛が果です。触が生起するが故に、受が生起する。触が因で、受は果です。六処が生起するが故に、触が生起する。六処は因で、触が果です。名色が生起するが故に、六処が生起する。名色が因で、六処は果です。識が生起するが故に、名色が生起する。識が因で、名色が果です。行が生起するが故に、識が生起する。行が因で、識は果です。無明が生起するが故に、行が生起する。無明が因で、行は果です。あなたはこのように、逆に因果関係を觀照する事もできます。これを逆縁起法 (paṭiloma paṭicasamuppāda) と言います。

問 16-73 《須師摩經》(Susima Sutta)の中で、「我等已知生死已尽、梵行已立・・・」及び「先得法住智、後得涅槃智」と書かれている事柄は、3月21日に禪師が開示した、修行者が未来のどの世で無学果を証悟出来るかを觀察する事は、当該の經に書かれている「我等已に知る(いつの世に)生死の已に尽きん、かつ、すでに(いつの世に無学果を証悟するかという)法住智も得、及び(未来のいつの世に必ず無学果を証悟するという)涅槃智も後に得ん、と同じでしょうか？」

答 16-73 私はあなたが《須師摩經》を誤解し、また私の話をも、誤解したのだと思います。《須師摩經》の中で書かれている「我知生死已滅尽、梵行已立、応作的已作、不需再努力」は、阿羅漢たちが、自分がすでに阿羅漢果を証悟した事を宣言する語りであり、ただ縁起を修行しただけの人に、なぜ、このような事が言えるのでしょうか？

スシマ（須師摩）は、多くの阿羅漢が仏陀に対して、自分が阿羅漢果を証悟した時の様子を、報告しているという事を聞きました。故に、スシマはそれらの阿羅漢たちに、八定と五神通を証悟したのか、と尋ねました。阿羅漢たちは答えました「いえ」「もし、八定と五神通を証悟していないのであれば、あなた方は、どのようにして阿羅漢果を証悟したのですか？」阿羅漢たちは答えました：「Paññāvimuttā kho mayaṃ āvuso Susima」——「友よ、スシマ。我々は慧解脱者なのです」スシマは彼らの回答の意味が理解できなかったので、仏陀に会いに行つて同じ質問をしました。仏陀は言いました：「Pubbe khoSusima dhammatthitiñāṇan pacchā nibāne ñāṇaṃ。」——「先に法住智、その後に涅槃を対象とする道智」と。

これはどういう意味でしょうか？道智は、決して八定と五神通の結果ではありません。それは、観智の結果なのです。故に、道智は、観智の後にのみ続いて生起する事ができ、八定と五神通の後に続いて生起するものではありません。《須師摩経》の中では、すべての観智は法住智に分類されています。法住智の「法」とは、諸々の行法とその無常・苦・無我の三相の事です；「住」の意味は、「立脚して」；「智」は智慧の事です。故に法住智は、諸々の行法の無常・苦・無我の三相に立脚した観智、という事になります。

問 16-74 禅師の開示に基づく、観禅（vipassanā）に到達するには、必ず強くて力のある定力を具備していなくてはなりません。しかし、須師摩経の中の阿羅漢達は、止禅（の能力）をもっていないようです。禅師、慧解脱とはどういう事でしょうか？

答 16-74 慧解脱とは、いかなるジャーナも証しておらず、ただ純観禅のみを修行して解脱を証したものを言いますが、しかし、これは決して強くて力のある定力がなくても、慧解脱を証悟する事が出来ると言っている訳ではありません。慧解脱を証したいと思う修行者は、必ず四界分別観を修行して、自分の全身の地・水・火・風四大の相、すなわち、硬さ、粗さ、重さ、滑らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性と推進性を照見しなければなりません。彼は、自己の全身が透明でかつ、非常に強い光を発散しているのを観る必要があります。彼が、その透明体の四大を観じ続けるか、またはその中の空間を照見する時、非常に多くの極めて迅速に生滅する色聚、すなわち、小粒子を見る事ができます。この時、彼は近行定の刹那定と同等の力量を獲得していると言えます。この強くて力のある刹那定によって、彼は更に進んで全身の六門及び 42 の分身の各種の色聚の中の究竟色法を分析します。その後に、彼は心路過程に基づいて究竟名法を分析しなければなりません。内部と外部の名色法を分析した後、彼は更に進

んでその因縁を觀照し、その後にもう一度、名色法及びその因の無常・苦・無我の三相を、阿羅漢道果を証悟するまで、觀照しなければなりません。

慧解脱を証悟した純觀行者と二種解脱を証悟した止行者の間の主要な差異は、前者が止禪の修行をしないままジャーナを証したというもので、しかし、觀禪 (vipassanā) においては、基本的に両者の修行方法は同じなのです。

問 16-75 行捨智を修行するに至り、かつ初禪以上を有する修行者は皆、今世で涅槃を証悟する事ができますか？初果を証悟した人は、死後、大多数の人は色界に生まれ変わりますか？

答 16-75 はい。彼らの多くは、今世で涅槃を証悟する事が出来ます。もし出来ないとしても、大多数の人は、次の世で涅槃を証悟できます。

聖者が死後、色界天に生まれ変わるかどうかについては、彼らがどれだけの聖道果を証悟したかによるか、または、ジャーナを証したかどうか、及びどの界に生まれたいかと言う願望によって決まります。阿羅漢たちについては、来世はありませんから、当然、色界天に生まれ変わる事はありません。阿那含は死後必ず、色界天又は無色界天に生まれ変わります。彼らの多くは、淨居天に生まれ変わりますが、自己の願望に従って、もう少し低いレベルの色界天に生まれ変わる事もできます。たとえば、世界の主梵天神 (Sahampati Brahmā) は、初禪天に生まれ変わった阿那含でした。斯陀含と須陀洹については、もし、彼らが、かつてジャーナを証した事があり、かつ臨終の時に自分の好きなジャーナに入る事ができるならば、彼らは当該のジャーナに相応する色界天に生まれ変わる事ができます。如何なるジャーナも証した事のない斯陀含と須陀洹は、欲界に生まれて、天神又は人になるか、です。

問 16-76 禪師の著書《如實知見》の中で、禪師は涅槃へ向かう門は三つあると言いました。12月13日の開示で、禪師は内外の32分身の不淨觀の觀照は、涅槃へ向かう道だと言いました。もし修行者がすでに諸々の行法の生滅と、それらは無我として觀照する事に成功している時、彼は身体の不淨を觀じないでも、涅槃を証悟する事はできますか？もし出来るのならば、もう一つ別の法門に属する色遍を觀照しても、涅槃へと向かう事ができますか？

答 16-76 はい、可能です。涅槃へ向かう三つの門とは、身体部分を基礎にした止禅の業処を言います。あなたは、32 分身の不浄に専注する事を通して、初禅を証悟する事ができますし、又はそれらのうちの任意の一つの色彩に専注する事によって色遍の第四禅を証する事ができまし、それらの四大に専注する事によって、近行定を証悟する事ができます。これらのジャーナと近行定は、明るい智慧の光を生じさせる事ができます。当該の光の支援の下、あなたは観禅（vipassanā）を修行し、究竟色名法、それらの因、及び究竟名色法とそれらの無常・苦・無我の三相を観照する事によって、涅槃を証悟する事ができます。あなたは異なる種類の止禅を修行する事ができますが、しかし、観禅（vipassanā）は永遠に、一種類しかありません。

問 16-77 禅の修行を通してしか、涅槃の証悟、解脱の獲得をする事はできないのでしょうか？

答 16-77 人は四種類に分ける事ができます。すなわち、敏知者（ugghāṭitaññu）、広演知者（vipaṇcittaññu）、所引導者（neyya）、文句為最者（padaparama）です。敏知者はただ一首の短い偈を聞くだけで涅槃を証悟する事ができます。シャーリプトラ尊者とモッガラナ尊者は、こういうタイプの人です。広演知者は、比較的長い法話を聞いただけで、涅槃を証悟する事ができます。たとえばコンニャンダ尊者は《転法輪經》を聞いた後に、即須陀洹になりました。現代の社会では、この二種類の人はいません。所引導者は、順を追って段階的に禅の修行を実践する事によってしか、涅槃を証悟する事ができません。大多数の禅修行者は、この種に属する人です。文句為最者は、どのように修行に精進しても、今世では、ジャーナ又は道果を証悟する事ができない人です。もしあなたがこのようなタイプの人であっても、あなたは修行者に精進して、来世に涅槃を証悟できるよう、波羅蜜を積まなければなりません。

問 16-78 修行者は、どのような煩惱を断じて初めて、初果を証悟する事ができますか？初果に証入する時、先生の印可が必要ですか、それとも自分で知る事が出来ますか？

答 16-78 ある種の経に基づけば、修行者は身見、疑、そして儀式が心を浄化できると信じる戒禁取見を断じる必要があるという事です。もう一つ別の経では、五種類の煩惱、すなわち、先ほど説明した三種類と嫉妬と吝嗇とを断ずる必要があると言っています。もし、彼が教えに精通しているならば、彼は自分で須陀洹になった事を知る事ができます。しかし、彼が余り教えに精通していないならば、自分で知る事が出来ないか

も知れません。たとえば、仏陀の親戚の大名居士（Mahānāma）のように、彼は自分がどんな煩悩を滅し去ったのか、知らないでいました。

問 16-79 「私」は概念です。「願望」は概念です。ジャーナ、天神、梵天神、悪道及びその他のすべての世間と出世間の事柄は全部概念です。生死輪廻の中では、概念が概念を追い求めているだけです。涅槃も概念ですか？もし違うのであれば、「私」と言う概念は、概念に属さない涅槃をどのようにして証悟するのでしょうか？

「我」という概念は、どのようにして、般涅槃の時に非概念法を証悟する事ができるのでしょうか？概念の視点から言うと、諸仏と阿羅漢たちは涅槃の中で会っていて、かつ、彼らの間では、生死輪廻の期間における関係を知っているという事がありますか？彼らは涅槃で何をしているのでしょうか？

答 16-79 あなたは概念と究竟法の区別をつけて下さい。人類、天神及び梵天神はすべて概念です。というのも、究竟の視点から見ると、彼らは究竟名色法に過ぎないからです。

究竟法には四つあります。すなわち、色法、心、心所及び涅槃です。願望及びジャーナはすべて心と心所に過ぎず、概念ではありません。世間法は究竟法と概念法を含んでいますが、四道、四果と涅槃という九種類の出世間法はすべて究竟法です。四道と四果は心と心所からできています。涅槃を対象に取るのはそれらであり、人という概念法ではありません。

般涅槃の時、諸仏と阿羅漢たちの五蘊は、すでに完全に滅尽します。故に、彼らは涅槃の中で会う事はできません。

問 16-80 ある種の経では、仏陀には、般涅槃の後でも一種の心が存在していると言います。それはどのような心ですか？

答 16-80 上座部のパーリ聖典と註釈には、そのような記載はありません。しかし、非常にはっきりしている事は、般涅槃の後、一切の心を含む五蘊は、完全に滅尽する、と書かれている事です。

問 16-81 涅槃とは、常、楽、我であると言いますが、これは正しいですか？

答 16-81 正しくありません。涅槃は恒常で、かつ寂楽ですが、しかし、無我です。《法句經》の中で、仏陀は言いました：「諸行無常；無行是苦マ、諸法無我」（Sabbe saṅkhārā anicca ; sabbe saṅkhārā dukkha ; sabbe dhammā anatta ）諸行とは一切の色法、心及び心所を含みます。そして、諸法は、諸行を含む以外に、涅槃と概念法を含みます。あなたは以下の事に、特に注意しなければなりません。仏陀は諸行無我と言ったのではなくて、諸法無我と言ったのです。諸行は無常・苦・無我ですが、涅槃は常、楽、無我なのです。

問 16-82 《長部・梵網經》によると、禪の修行者は、ある種の禪の修行の経験をする過程で、62 種類の邪見の内の一つが生じるそうです。禪師にお尋ねします。もし順を追って段階的に止禪と 16 観智を修行するならば、62 の邪見の網から遠く離れていられますか？または良き師に恵まれて初めて、逃れられるとか？62 の邪見の中で、禪を修行する修行者が陥りやすいのは、どれですか？

答 16-82 もし彼が本当に 16 観智のすべてを証したのであれば、彼は如何なる邪見にも、二度と堕ちる事はありません。

問 16-83 宗教にはそれぞれ最終目的があります。たとえば、ヒンズー教は梵我一如。キリスト教は天国の永遠。これらは皆、常見です。我々仏教徒の最終目標は涅槃ですが、これは常見でしょうか？または断見？又は非常非断見？もし、人がその意味をよく理解できないのならば、なぜそれを修行の最終目的とするのでしょうか？

答 16-83 仏教は常見でも、断見でもありません。中道の正見です。常見と断見は、両者とも、自我の存在があると考えています。これは仏教徒の受け入れがたい所です。仏陀は一貫して、31 界全部はただ無常・苦・無我の諸行法があるだけだと教え、また因があれば果があり、因がなければ果はないという法則を教えました。あなたは、涅槃 (Nibbāna)、煩惱般涅槃 47 (KilesaPariṇibbāna) 及び五蘊般涅槃 (Khandha Pariṇibbāna) の三種類について、区別をつける必要があります。四道智及び四果智は、又の名を「無為涅槃」(Asaṅkhata Nibbāna) という涅槃を対象としています。修行者が無為涅槃を縁の対象とする阿羅漢道智を証悟する時、彼の一切の煩惱は完全に滅尽します。この煩惱の般涅槃の、又の名を有余涅槃 (Saupadisesa Nibbāna) と言います。というのも、阿羅漢はすでに煩惱を根絶やししてしまいましたが、

しかし、まだ五蘊が残っているからです。一切の煩悩を滅尽して、阿羅漢が般涅槃に証入する時、一切の五蘊は、完全に滅尽します。この五蘊般涅槃は、又の名を無余涅槃（Anupadisesa Nibbāna）と言います。阿羅漢道智とその対象である無為涅槃は因で、煩悩般涅槃及び五蘊般涅槃の二つは果になります。五蘊般涅槃は因果法則によって生じますが、これは阿羅漢道智及びその対象の無為涅槃という、これらの因が無くても完全に滅尽できると考える断見とは異なります。

問 16-84 初禪から直接道果を証悟する方法を教えてください。

答 16-84 できません。

問 16-85 四無色界の衆生は、どうして須陀洹道を証悟する事ができないのですか？

答 16-85 仏陀の声聞弟子は、二つの条件を備えた時にのみ須陀洹道を証悟する事ができます。すなわち、他人の説法を聞く事（paratoghosa 他人の音）と如理作意です。如理作意の意味は、諸行を無常・苦・無我・不浄として作意する事です。他人の説法を聞く事という条件については、たとえ智慧が非常に鋭敏であったシャーリプトラ尊者でさえも、阿説示尊者の称える一首の短い偈を聞いた後でしか、須陀洹道を証悟する事が出来ませんでした。四無色界の有情は耳を持たないので、他人の説法を聞けません。故に、彼らは須陀洹道を証悟する事ができないのです。

問 16-86 禅師は、先に全身の四界の 12 の特徴を識別して近行定に到達し、その後直接観禪（vipassanā）の修行を通して 7 清浄の内の最後の 5 清浄を円満した後でしか、涅槃を証悟する事はできない、と言いました。現代には、もう一つの修行方法があります。仏陀の教えと言われているもので、受を観ずる所から始め、同時に全身の受を観る、すなわち、直接受の無常を内観するもので、＜今ここ＞で内観すればよいと強調し、究竟名色法を識別する必要はないと言っています。この方法で、ジャーナと涅槃を獲得する事ができますか？《大念処経》の教える修習方法に合致しますか？禅師、ご教示願います。

答 16-86 皆さんは今まさに《大念処経》の説明を聞いていました。《大念処経》の修習方法に合致するかどうか、自分で判断して下さい。

《六処相応・一切品・不通解経》の中で、仏陀はこう言っています「Sabbam bhikkhave anabhijānam aparijānam avirājayam appajham abhabbo dukkhakkhayāya・・・(P)・・・Sabbāñca kho bhikkhave abhijānam parijānam virājayam pajham bhabbo dhkkakkhayāya」(Saḷāyatana Saṃyutta、Sabbavagga、Aparijānana Sutta) ——「比丘達よ。一切を、知解しない、通解しない、離欲しない、捨棄しない者は、苦を滅する事はできない・・・比丘達よ。一切を、知解する、通解する、離欲する、捨棄する者は、善く苦を滅する事ができる。」と。

当該の経の註釈では、更に詳しく、その内容とは「三遍知」である、と言っています。：Iti immasmim sutte tissopi pariññā kathitā honti. ‘Abhijānan’ti hi vacanena ñātapariññā kathitā, ‘parijāam’ti vacanena, tīraṇapariññā, ‘virājayam pajahan’ti dvīhi pahānapariññā ti.——「この経の中で述べられているのは三遍知の事である。『知解』とは『所知遍知』(ñāta pariññā)である。『通解』とは『審察遍知』(tīraṇapariññā、又は度遍知とも)の事である。『離欲』と『捨棄』の二つは『断遍知』(pahānapariññā)の事である。」

「一切」という単語に関しては、《大疏鈔》(Mahāṭīkā)では、こう言っています。Ta ṇhi anāvasesato pariññeyyam ekamsati virājitabbam。——「先に、徹底的に、かつ、一切を漏らす事無く、観禅(vipassanā)の対象である五取蘊を識別しなければならない」と。五取蘊とは何ですか？すなわち、過去、現在、未来、内部、外部、粗い、細かい、劣った、優れた、遠い及び近い、の11種類の五取蘊の事です。このように、ただただ三遍知によって、徹底的に五取蘊に属する名色法を理解した後でしか、我々は名色法に対する貪愛を取り除いて、苦を滅する事は出来ないのです。

《長部・大因縁経》(Mahānidāna Sutta)では、仏陀はこう言っています：‘Gambhīro cāyam Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca。Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭivedhā evamayaṃ pajā tantākulalajātā gulāgaṇṭhikajātā appaṭivedhā evamayaṃ pajā tantākullakajātā gulāgaṇṭhikajātā muṇjapabbajabhūta apāyam duggati、vinipātam saṃsāram nātivattati。’ ——「アーナンダ、縁起とは非常に奥深く、奥深さを顕しているものです。随覚智と通達智でもって徹底的に縁起を知見できず、また道果智を証悟できない為に、有情は生死輪廻の中に捉えられてしまっています。まる

で、結び目のある糸のように、織巢鳥の巢のように。そして、彼らは悪趣輪廻から解脱する事ができないでいます」

ここで言う随覚智と通達智とは、すなわち、三遍知の事です。この経の教えに基づいて、論師たちは言います：Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapadāletvā asanivicakkamiva niccanimmathanam Saṃsārabhayamatīto, na koci supinantarepyatthi. (Vism XVII, 344) ——

「最も優れた定石で磨いた智剣を使って、不断に壊滅する有輪（縁起する輪の事）を切り倒す以外、輪廻の恐怖から解脱できる人は、夢の中でさえも、いない」。

この経論の教えに基づけば：

1. 修行者は、先に、個別に、五取蘊を組成するすべての名色法を識別しなければなりません。個別にすべての色法を識別する智慧を「色分別智」(rūpa pariccheda ñāṇa)と言います；個別にすべての名法を識別する智慧を「名分別智」(nāma pariccheda ñāṇa)と言います；名法と色法を二つの種類の組み合わせとして識別する智慧を「名色分別智」(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)と言います。この段階において「人は無い、有情は無い、無我である」という事を理解する智慧を「名色差別智」(nāmarūpa vavatthāna ñāṇa)と言います。

すべての名色法を識別する時、もし修行者がいまだジャーナを証していないのであれば、ジャーナと関係のある名色法（の識別）を省略しても構いません；もしすでにジャーナを証しているのであれば、それらを観照する必要があります。

2、正確に、如実に、名色法の因を知見しなければなりません。この智慧は「縁摂受智」(paccaya pariggaha ñāṇa)と言います。

名色分別智と縁摂受智は、観禪(vipassanā)の対象である諸行法を、はっきりと、明晰に、正確に知見できるので、この二つの智は、「所知遍知」と言われます。

3、観禪(vipassanā)の段階は、「思惟智(sammasana ñāṇa)」から始まります。修行者は徹底的に、一切の色法、名法及びその因の無常・苦・無我の三相を見なければなりません。

諸々の観智の中で、「思惟智」と「生滅随観智」の働きは、一切の名色法及び諸々の因の無常・苦・無我の三相を省察し、識別する事です。故に、この二つの智は、「省察遍智」(tīraṇa ñāṇa)とも言います。

「生滅随観智」(bhaṅga ñāṇa)から始まる観智は、ただ一切の名色法及びその因の壊滅、及びそれらの行法の無常・苦・無我の三相を見るだけです。断滅されるべき

煩悩が、この時、観智によって一時的に断じられるので、それらはまた「断遍知」(pahāna ñāṇa) とも言われます。

このように一切の名色法を観照した後でしか、修行者は聖道を証悟する事はできません。

「今この刹那」を観照するというこの言葉について、私は、詳細に解説したいと思います。我々は、この刹那に生起した自分の心を観じる事はできません。どうしてか？ 一個の心識刹那の中では、ただ一つの心が生起するだけですから、自分自身を対象にする事はできません。ただし、もう一つの心を対象にする事はできます。これはたとえば、自分の指の先で、その指自身を触れる事はできないけれども、その指で、もう一つの指を触るのであれば、触れる事が出来るのと同じです。故に、通常言われている「今この心を観照する」とは、実際には、今さっき過ぎ去ったばかりの心を観照するのであって、今まさに生起しつつある心を観照している訳ではありません。

経の中で「今を観照する」と書かれているのは、生滅随観智が成熟する程に修行した修行者は、非常に正確に、過去、現在と未来の三世の、名色法の生起と維持と滅の三時を照見できるようになりますから、この事を「今この刹那」を観照していると言います。例を上げて言いますと、ある一つの名法があなたの前世のある時に生じ、維持し、滅したとして、あなたは非常に正確にその時の一刹那の生起と、維持と滅を観じる事が出来たならば、あなたは「今この刹那」を観照している事になります。

これらの解説が、あなたの疑惑が解けるのに、役に立つよう願っています。

問 16-87 四界分別観について、禅師は 12 の特徴を識別する事から始めるようにと強調しています。ただ、実際に修行してみると、最も顕著なのは感受です。どうして禅師は我々に受を観るように指導しないのですか？

答 16-87 ただ単に受を観るだけでは、涅槃を証悟できないからです。あなたは、それと相応する名法も観照しなければなりません。多くの名法は、六門心路過程の中において生起します。もし、あなたが名法を観照するのであれば、必ず如実に、六門心路過程の中の一つ毎の心識刹那の中の、すべての名法を観照しなければなりません。あなたは、自分が心路過程の中の名法を観る事ができるかどうか、今すぐ試してみてください。

純観行者は、必ず四界分別観から入門しなければなりません。故に、我々は、純観行道の修行を希望する人には、先に四界分別観を修行し、色聚が見えるようになったなら、色業処を修行し、各種の究竟色法を識別するように、教えます。各種の究竟色法を

徹底的に識別できるようになったら、名法は非常に鮮明に、その観智において顕現します。故に、修行者がこのような段階に到達してから後、名業処の修行と、受及び各種のそれに相応する名法を識別するように、教えます。

問 16-88 開示の中で、禪師は痛みに注目すると定力の育成を阻害すると言いました。しかしながら、一種の修行方法があって、それは痛い時は痛みを観じ、痛みの全過程を無常・苦・無我と観照して智慧を得るというものです。この方法は、実践可能ですか？

答 16-88 止禪を修行して定力を育成しようという段階では、修行者は一心に止禪の対象に專注するべきで、このようにして初めて、深くて厚い定力が育成されます。痛みは、身門心路過程の中の不善果報身識に相応する苦受であり、当該の心識刹那の中には、全部で8個の名法が同時に生滅しています。すなわち、身識と苦受以外、触、想、思、命根、作意及び一境性、です。身門心路過程の中で、身識刹那の他に、その他非常に多くの心識刹那があります。もし観じるのであれば、あなたはその中の一つ毎の心識刹那のすべての名法を観じなければなりません。苦受だけを観じるのはよくないのです。

問 16-89 五蘊は苦です。もし、一人の喉が渴いた人が、コーラを飲むとして、それは苦ですか楽ですか？

答 16-89 仏陀の教えに基づけば、それは苦です。もしあなたがそれを苦であるとみなすことができたならば、あなたはもしかして、須陀洹道果を証悟する事ができるかもしれません。仏陀の時代、一人の比丘が耳の病気になりました。耳の中には膿が溜まり、故に、すでに観禪 (vipassanā) において、行捨智まで修行していたのですが、いかなる聖道、聖果を証悟する事もできませんでした。ある日、仏陀は摩羯陀田に托鉢に行くように言い、彼はそこへ托鉢に行き、一人の農夫から適量の食物を貰う事ができました。そして、彼は小さな小屋に入って食事をしようとしてしました。その時、彼の耳から膿が流れ出し、だいぶ苦痛が減りました。状況はこうでありましたが、彼は食事をしながら、五蘊を無常及び苦として観照し続けました。というのも、五蘊は生起するや否や即刻壊滅する上、常に生滅の危機にあるからです。このような観照を通して、彼は須陀洹道果を証悟しました。

どうして五蘊は苦であるか？もし、五蘊が常で、生起した後、ずっと保持でき、壊滅する事もないならば、我々はそれらを楽だ、と言えるでしょう。しかし、それらは生起するや否や壊滅するのですから、我々はどうやって、それを楽だと言えるのでしょうか

か？たとえば、あなたに子供がいるとして、生まれてすぐに死んだとしたら、あなたはそれを楽しいと言いますか？同様の道理で、コーラを飲んでいる時、あなたは、四大を觀照しなければなりません。そのようにすると、あなたは、それらを構成している色聚を觀する事ができ、更に進んで、究竟色法を觀じる事ができます。あなたが「コーラを飲んでいる」と思っている事柄は、実際には、究竟色法が五蘊の中を流れたに過ぎません。

コーラの究竟色法は無常であり、それを飲んだ人の五蘊もまた無常なのです。というのも、それらは生じるや否や、壊滅しているからです；それらは常に生滅の危機に面している為、苦なのです；それらに恒常不変の本質がない為、それらは無我なのです。もし、あなたがこのように觀照する事ができるならば、もしかしたら、食事中に無常・苦・無我を觀照する事を通して、須陀洹道果を証悟したあの比丘のように、聖道を証悟できるかも知れません。

問 16-90 止禪の修行が上手くいかないのに、觀禪 (vipassanā) に変更したいと思う時、どのようにすればよいですか？

答 16-90 如何なるジャーナも修行しないで、直接觀禪 (vipassanā) を修行する修行者は、純觀行者又は乾觀行者と言われます。彼らは先に四界分別觀の修行をしなければなりません。四界分別觀はすべての純觀行者が必ず最初に修行しなければならない基本的な法門です。四界分別觀を修行して、強くて安定した定力を得た後、その定力の支援の下、彼らは、色聚という名の物質の粒子を見ることができるようになります。色聚を分析して、究竟色法を透視する事ができるようになったら、彼らは色法の密集を看破する事ができます。その後、同時に、名法の依処と対象を觀照しなければなりません。このようにして、善と不善の名法をはっきりと照見するのです。次に、続いて、名色法の因縁を觀照し、その後に、名色法及びその因縁を無常・苦・無我として、觀照しなければなりません。こうして、彼らの觀智が熟した時、涅槃を証悟する事ができます。以上が、純觀行者の修行過程の簡単な説明です。

問 16-91 有分心とは何ですか？分別心の事ですか？

答 16-91 有分心は「生命相續流」と翻訳できます。それは一種の不活発な心で、かつ、一生の中で、心の流れの相續を維持する主要な要因となるものです。有分心がある為に、一期の生命の中の心 (の) 流 (れ) は、斷絶する事はありません。毎回、何かの心路過程が生起する時、有分心は一時的にその生起を停止しますが、一旦心路過程が

終了すると、有分心は再び不断に継続して生起します。たとえば、あなたが熟睡して夢を見ない時、何らの心路過程も生起していませんが、有分心だけが、継続的に非常に多く生起しているのです。もし、これらの有分心が生起しない時、あなたは死亡します。というのも、心流が停止するや否や、死亡が発生するからです。過去の学者で、有分心を「無意識」とか「下意識」とかに訳しましたが、実際には、有分心は一種の意識です。ただ、それは現在の対象を取らず、前の世の臨死速行心が取った過去の目標を対象としています。

問 16-92 修行者が人のいない所で、一人で修行しているとして、彼は如何にして外部に向かって、又は内部と外部に向かって、身を身として観ずる事ができますか？

答 16-92 強くて力のある、明るく輝く智慧の光の支援の下、彼は外部の身を観照する事ができます。たとえ、どんなに遠く離れていても。しかし、もし彼の智慧の光が非常に弱い時、彼はこのように観照する事はできません。

問 16-93 修行者はどのようにして、外部の受を観照するのですか？

答 16-93 彼は全体として、外部の受を観照します。受が誰に属するのかという事までは識別しなくて結構です。もし、あなたがどのように外部の受を観照するのかを理解したいのであれば、あなたは実際に修行して、理解するのがよいと思います。

問 16-94 ある人が世間的な物欲、情、食、楽等に対して淡泊かつ無欲で、自然が好きで、花を植え、木を育てたりするのを好む場合でも、外部の身を観照する修行をしなければなりませんか？

答 16-94 花を植え、木を育てたりするのを好むのも、一種の執着です。あなたの道智、果智が、いまだ、あなたの意門心路過程の中で生起していないならば、あなたの煩悩は潜在的にあなたの心流の中で潜伏しています。潜伏的な煩悩がある限り、悪因縁に出会った時、あなたはやはり煩悩を生起させます。大龍長老の物語のように。仏陀は《大念処経》の中の一節毎に、内部と外部の五蘊を観照するようにと教えています。註釈でも解説していますが、内部の五蘊を観照するだけでは、涅槃を証するには足りず、故に、あなたはどうしても、外部の身を観照する必要があるのです。

問 16-95 《中部》で言われている地、水、火、風、空、識というこの 6 界の中の空と識は、名色法のどの部分の事を言っているのでしょうか？

答 16-95 この六界については、《中部》の《大象跡喻經》(Mahāhatthipadopama Sutta)、《大教誡羅候羅經》(Mahārāhulovāda Sutta)と《界分別經》(Dhātuvibhaṅga Sutta)の中で取り上げられています。空界は、空間の事で、それは一種の非真實色法です。そして、ここで言及された「空界」は、すべての所造色も含んでいます。

識は名法に属し、7 界に分ける事ができます。すなわち、眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意界及び意識界です。ここでいう「識界」は、すべての心と心所を含みます。

地界、水界、火界、風界というこの四大種色に空界を加えた、それらが代表する所の所造色は、は、すなわち、すべての究竟名法を網羅しており、識界はすべての究竟名法を網羅しています。故に、ここでいう 6 界は、実際には、名色であり、五蘊なのです。

＜禅修教授＞

問 16-96 禅師は、外観からでは、果を証した聖者を知る事はできない、と言いました。では、我々はどのようにして、良き指導者を選べばいいのでしょうか？

答 16-96 あなたは《アビダンマ蔵》のいくらかの知識を持っているべきです。その上で詳細に《清浄道論》を研究するべきです。一人の指導者が聖者であろうが、凡夫であろうが、彼が《アビダンマ蔵》と《清浄道論》に基づいて教えているのであれば、その教えは正しくて、彼は良き指導者だと言えるでしょう。ペナン仏学院は、多くの《清浄道論》を出版して、無料で配布・寄贈しているので、皆さんは、一冊貰って帰って、読むべきです。

問 16-97 ある種の人々は、修行を終えた、と言います。どういう意味ですか？

答 16-97 それは彼らの報告に過ぎません。彼らは止禅と観禅(vipassanā)を徹底的に修行できたのですが、だからといって彼らが聖者であるとは限りません。ある種の修行者は真實の修行体験を報告しますが、ある種の人々は、嘘の報告をします。

問 16-98 禅師が緬甸（ミャンマー）に戻ってしまった後、修行上、禅師の指導が必要になった時、どのように助けを求めたらいいのでしょうか？

答 16-98 あなたが緬甸のパオ森林寺院に来て下さい。

問 16-99 もし、禅師の著書及び《清浄道論》の禅の修行法に従って、自分で修行した場合、涅槃を証悟する事はできますか？

答 16-99 できます。

問 16-100 禅師は、12月27日の質疑応答の時に、禅師の著書及び《清浄道論》の禅の修行法に従って自分で修行した場合、涅槃を証悟する事ができると言いました。なのに何故、緬甸のパオ森林寺院に来るように、と言うのですか？またどうして、こんな遠くのペナンまで来て、禅修行の指導をするのですか？今後、我々は、禅師の著書にある修行方法に従って自分で修行し、インタビューにも行かない。それでもいいですか？

答 16-100 もし人が正確に、かつ徹底的に私の著書と《清浄道論》を理解するならば、自分一人で修行できます。しかし、多くの人々は、正確にかつ徹底的にそれらを理解する事ができず、修行の際に多くの問題に直面します。そういう事で、禅法に精通している導師から学ぶのが、一番良いのです。

問 16-101 禅師にふさわしい資格とはどういうものですか？

答 16-101 禅師となるには、本人の修行が良好で、三蔵に精通していて、教え方が上手であるべきです。最も高級な資格は、当然仏陀の智慧となりますが、それは我々の（能力の）範囲の外です。仏陀と大弟子たちは、すでに再び存在する事はないので、あなたが考えられる最も良い禅師は、三蔵に精通した阿羅漢です。次に良いのは阿那含聖者です。三番目に良いのは斯陀含聖者です。四番目に良いのは須陀洹聖者です。もし、あなたが指導者としての聖者を見つける事が出来ない時、あなたは三蔵に精通した人、又は二、三部のニカーヤに精通した人に教えてもらうといいです。

問 16-102 非常に多くの外国人修行者が、ある段階まで修行した所で、禪師の厳格な検証と訓練を受けるのが嫌で、パオ禅林を離れる事が多く、それによって、彼らが教える禅法がおかしなものになっています。もっと多くの人々が正確な指導を受けられるように、禪師が慈悲をもって、厳格な訓練を受けた緬甸の禪師の何人かを、禅を教える為に、外国に派遣して頂けないでしょうか？

答 16-102 私はそれらの外国の修行者に、パオに残って引き続き学習するように言いますが、しかし、彼らは残ろうとしませんし、訓練を受けなくてもよいから、早く教授を始めたい、と思っているようです。このような状況で、私に何ができるのでしょうか？もしかしたら、あなたのアドバイスの通りにした方が、いいのかも知れません。

問 16-103 禅を教えている比丘の中に、聖者がいる、との事です。しかし、彼らは戒律を尊重しません。彼らの行為は、多くの人々に禅法への懷疑さえ生みます。禪師、彼らの修行に問題があるのですか？それとも禅法に問題があるのですか？

答 16-103 《増支部》(Āṅguttara Nikāya)の中で、仏陀は言っています：「私が弟子たちに制定した戒について、私の聖弟子は、たとえ命を捨てる事があっても、決して違反する事はない。」(Yaṃ mayā sāvakānaṃ sikkhāpadaṃ paññattaṃ taṃ mama sāvaka jīvitahetupi nātikkamanti。)。このように、もし彼らが真実の聖者であるならば、たとえ命を捨てる事があっても、決して故意に如何なる罪も犯すことはありません。更に、聖者は仏、法、僧及び三学に対して不動の確信を持っています。故に、もし彼らが真実の聖者であれば、戒律を守る事について、完璧な自信を持っています。というのも、戒律は、戒学の法に属しており、かつ、仏陀自ら制定したものであるからです。ですから、あなたは、彼らは決して聖者ではない、と言ってもいいと思います。

問 16-104 観禅(vipassanā)の修行を終えた後、聖道果を証悟する為には、どのような努力をすればよいですか？

答 16-104 引き続き究竟名色法を観照し、その因を無常・苦・無我と見なす事です。

問 16-105 今回のリトリート合宿に参加できたのは、修行者が過去世において、すでに禅修行の波羅蜜を積んだからだ、といえますか？

答 16-105 大多数の参加者には波羅蜜がありますが、そういう風に言う事はできません。過去世で波羅蜜を積もうが積むまいが、皆、禅修行に精進しなければなりません。十分な波羅蜜がある場合、禅修行に精進をすれば、道果を証悟する事ができるでしょう。もし波羅蜜がないとしても、禅修行に精進して、波羅蜜を積まねばなりません。

問 16-106 放生、經典の出版、病人の慰問などの善行は、波羅蜜ですか？

答 16-106 もし、それらの経の内容が真実の仏法であり、かつ彼が経を出版する時に涅槃を証悟したいと発願しているのなら、それは布施波羅蜜で、彼が涅槃を証悟する為の助縁になります。しかし、もし彼の経の出版が、世俗の成功を得たいが為、たとえば、事業の成功及び天界への生まれ変わり等であれば、それは福業に過ぎず、波羅蜜ではありません。簡単に言えば、もし波羅蜜を積みたいのであれば、彼は善を行う時、涅槃の証悟か又は生死輪廻からの解脱を発願しなければなりません。

問 16-107 修行者の一人一人、多生多世において、十分な波羅蜜を積まなければ証悟する事はできません。しかし、悪趣に生まれたり、又は人道には生まれたものの、引き続き修行するのを忘れてしまったり、又は仏法を聞く因縁がなかったりする時、彼が以前に積んだ波羅蜜は消えて無くなりますか？どれくらいのレベルまで修行したら、何度生まれ変わっても、修行する必要性を忘れないでいられますか？

答 16-107 あなたが過去世で積んだ波羅蜜は、決して消失する事はありません。一万個の大劫の前に積んだのであっても、です。須陀洹道を証悟したならば、一生毎、一世毎に、修行を続ける必要性を忘れる事はありません。

問 16-108 禅師はよく波羅蜜を強調します——「十分な波羅蜜を積むことによって初めて証悟する事ができる。」と。我々は今ここで何をすれば、証悟する為の波羅蜜を積むことができますか？

答 16-108 証悟する為の波羅蜜を積むというのならば、あなたは涅槃を証悟したいという心でもって、智慧の種子と善行の種子を育成しなければなりません。この二つの種子を波羅蜜と言います。智慧の種子を育成するには、あなたは究竟名色法を觀照し、次に名色法の因を觀照し、その後に因果の名色法は皆、無常・苦・無我であると觀照しなければなりません。この三段階の中のどれでもが、あなたが涅槃を証悟するのを助ける強力な智慧の種子になります。善行の種子を育成するには、布施、持戒と止禪の修行という、これらの善業を実践しなければなりません。これらの善業は、あなたを善趣に生まれ変わらせますから、禪修行に必要な良き条件を提供し、また、諸仏又は仏弟子に出会う大きなチャンスを齎すでしょう。善行種子の支援の下、あなたは仏陀の教えに従って觀禪（vipassanā）の修行をし、それを支えに更に智慧の種子を育成します。あなたの波羅蜜が熟した時、聖道と聖果を証悟する事ができます。

問 16-109 波羅蜜の成熟とはどういう事ですか？

答 16-109 あなたが聖道を証悟した時です。

<その他の問題>

問 16-110 クル国というのは、今のどこですか？

答 16-110 学者の考証では、クル国は、今のインドの首都ニューデリーだと言われています。

問 16-111 もし比丘が涼しく、洗いやすく乾きやすい、禪修行に合う高品質の袈裟を着ているとしたら、適宜正知を修行していると言えますか？

答 16-111 はい。

問 16-112 自分が仏法を学ぶにおいて、何か間違えたとしたら、どのようにして発見する事ができますか？

答 16-112 仔細に仏陀の仏法を研究して下さい。特に《中部》と《長部》経典を。次に、注釈の研究もして下さい。特に《清浄道論》と《アビダンマッタサンガハ》を。

その後であれば、あなたは自分の仏陀の教えへの理解に、問題がないかどうか（自分で）分かります。

問 16-113 一人の和尚として経、律、論の学習をどうバランスしますか？

答 16-113 教理と禅修行に精通している導師の指導の下で、学習するべきです。

問 16-114 一人の修行者が、山に向かって座禅している時、突然一匹の龍が飛んできて、彼の身体の中に飛びこみ、それ以降、彼の身体には龍！が住みついているそうです。その龍は調伏されて彼の体内にいますので、常に、意識的にも無意識的にも、自分は常人ではないと暗示します。こういう事柄は、修行者の身に起こり得ますか？どのような因果なのでしょう？

答 16-114 彼は夢をみたのでしょう。

問 16-115 いまだ禅定に到達していない仏教徒は、説法したり仏法を共に享受したりしても構いませんか？

答 16-115 大丈夫です。もし、彼の教えているのが真正の仏法であるならば。皆さんは私が前日お話ししたマハーシヴァ大長老（Mahāsiva Mahāthera）の事を覚えていますか？彼はまだ凡夫であった時、多くの比丘に禅修行を教えました。そして、6万もの弟子が阿羅漢果を証悟したのです。

問 16-116 註釈では、如理作意の定義を、無常を無常とみなし、苦を苦とみなし、無我を無我とみなし、不浄を不浄とみなす事、としています。これは、諸行法を無常・苦・無我・不浄と観照する事ができない人は、完全に如理作意がないのだという意味ですか？もしそうであれば、彼らは如理作意をどの様に運用するのですか？

答 16-116 諸行法を無常・苦・無我・不浄とみなすのは観禅（vipassanā）の如理作意で、これは高度な如理作意です。いくらかレベルの低い如理作意もあります。たとえば布施、持戒と止禅の如理作意です。業力の果報を信じるのも如理作意です。

問 16-117 梵天神は男もいるし、女もいるのですか？

答 16-117 すべての梵天神は性別がありません。というのも、彼らには性根色がないからです。ただし、外観は男性的です。

問 16-118 人が死んで、身体が冷たくなった後、数時間後、又復活するのは何故ですか？

答 16-118 仏陀の教えでは、一人の人の命根、業生火と心識が停止したなら、死亡します。この三種類の要素が存在するならば、彼の身体が冷たくなっても、まだ生きています。もし、人が本当に死亡したら、復活する事はありません。

問 16-119 非想非非想処の衆生は、直接悪道に生まれ変わるのでしょうか？

答 16-119 いいえ。もし彼らが、彼らの非想非非想処禪を、臨終の刹那まで保持する事ができるならば、彼らは同一の界に生まれ変わります。もし不可能ならば、非想非非想処禪の前の近行定が熟するので、彼らは欲界善趣、すなわち、欲界天又は人間界に生まれ変わります。彼らは直接悪道、色界天又は低レベルの無色界天に生まれ変わる事はありません。

問 16-120 人はなぜ男性に生まれたり、女性に生まれたりするのですか？

答 16-120 もし彼が善業をなし、たとえば布施、持戒、止禪または観禪(vipassanā)の修行の事です、その後に男身または女身を得たいと発願し、かつ当該の善業が臨終の時に熟すと、彼は自分の願望にそって、男性に生まれたり、女性に生まれたりします。

もし人が邪淫を犯し、そして、当該の悪業が臨終の時に熟すと、彼は地獄に生まれ変わって苦果を受けます。地獄から離脱して次に人間界に生まれた時、女性として生まれます。

問 16-121 初禪以上に到達した修行者の意識は、入定の時、自由に欲界天や地獄に行く事はできますか？どれくらい長くそこに留まる事ができますか？

答 16-121 それはできません。もしあなたが欲界天や地獄に行きたいのであれば、出家し（出家の生活は、比較的時間があります）、その後に 14 の方法で十遍八定を修行して心を制御し、神変通（如意通）を育成して下さい。

問 16-122 仏陀の用品はすべて舍利子ですか？

答 16-122 仏陀の用品は「用品聖物」（paribhogacetiya）と言います。

問 16-123 大きな舍利子とか、色の異なる舍利子とかがありますか？

答 16-123 舍利子の大きさは三種類あります。緑豆くらい、米半粒くらい、または芥子粒くらいです。色も三種類あって、象牙色、真珠色と金色です。

問 16-124 内部に舍利子があるかどうか分からない舍利塔は、礼拝の価値がありますか？

答 16-124 内部に舍利子が無いとしても、仏陀の特質を憶念して礼拝するならば、やはり莫大な利益を得る事ができます。反対に、たとえ内部に真正の舍利子があったとしても、散乱する心で礼拝するならば、大きな利益を得る事はできません。

問 16-125 座禅していて昏沈または掉挙になった時、毎回異なる方法で退治しなければなりません。禅師、どのようにすれば、有効な退治方法を掌握し、いつでも善用する事ができるようになりますか？

答 16-125 昏沈を克服したいのであれば、あなたは仏陀がモッガラナ尊者に教えた昏沈を克服する為の八つの方法を学んで下さい。これについては、すでに説明した事があります。掉挙を克服する為には、深くて厚い定力を育成して下さい。

問 16-126 仏陀はある時期、馬のエサしか食べる事が出来ませんでした。これは仏陀の業障ですか？

答 16-126 そうです。ある過去世の一生で、菩薩はサンガを侮辱し、彼らに飯を食べるな、生麦を食べろと言ったからです。

問 16-127 仏陀の時代、多くの阿羅漢が牛に突かれて死にました。これは彼らの業障ですか？それとも彼らがあまりにも経行に専注していたので、牛が向かって来るのに気が付かなかったのでしょうか？又は、牛がいるのを知っていて、牛に道を譲らなかったからですか？

答 16-127 私は仏陀の時代にそれほど多くの阿羅漢が牛に突かれて死んだとは思いません。《法句經註》及び《中部註》に、婆醯 (Bāhiya Dārucīriya)、布古沙帝王 (king Pukkusāti)、らい病患者蘇巴普陀 (Suppabuddha) 及び劊子手銅牙 (Tambadāṭhika) の四人が母夜叉に取りつかれた牛に突かれて死んだと、書かれています。婆醯は阿羅漢で、布古沙帝王は阿那含聖者で、蘇巴普陀は須陀洹聖者で、銅牙は觀智を有していた凡夫でした。

その過去のある一世で、彼ら四人は皆富豪の息子で、母夜叉は一人の美しい娼婦でした。ある日、彼らは彼女と一緒に公園に遊びに行きました。夜が来ると、彼らは以下のような行動をとりました。「ここには我々だけで他に人はいない。我々はあの女にあげた 1000 個の貨幣を取り返し、また、彼女の装飾品も奪い去ろう。彼女を殺して逃げよう」と。この話を聞いた娼婦は、心で思いました「この恥知らずな輩は、私と楽しんだ後、私を殺そうとしている。私は齒には齒で復讐してやる」。故に、彼らが彼女を殺そうとした時、彼女は発願しました：「願わくば母夜叉になって彼らを殺さん事を」と。彼らの悪業と彼女の発願によって、後の世で彼らは彼女に殺されてしまいました。

問 16-128 聖者は、他の聖者がどのような道果を証悟したか、観じる事ができますか？

答 16-128 聖者は他心通を有している時のみ、他の聖者がどのような道果を証悟したかを観じる事ができます。とはいえ、彼は自分が証悟した道果と同等かまたはそれよ

り低いレベルの道果をのみ観ずる事ができ、（自分より）レベルの高い道果を観ずる事はできません。

