

安般念入門

本雅難陀尊者 (Ven.U Puññānanda)

翻訳 : Pañña-adhika sayalay



目次

1、禅の修法概説	2
2、安般念の修法（初心者）	3
2.1 禅修の環境と姿勢	3
2.2 呼吸に專注する四個の方法	4
2.3 三種類の禅相 Three Types of Nimitta	8
2.4 初心者の遭遇する問題	9
安般念の修持法 The Method of Developing Ānāpānasati.....	11
1、意門（有分透明界）の禅相 Nimitta in the Heart Base.....	11
2、五禅支 Five Jhāna Factors	13
3、初禅と五自在.....	15
4、第二禅 The Second Jhāna.....	16
5、第三禅 The Third Jhāna	18
6、第四禅 The Forth Jhāna	19
無色界禅 Immaterial Jhāna	22
1、空無遍処定（第五禅定）修法 The Base of Boundless Space	22
2、識無辺処定（第六禅定）の修法 The Base of Boundless Consciousness.	22
3、無所有処定（第七禅定）の修法 The Base of Nothingness.....	23
4、非想非非想処定（第八禅定）の修法 The Base of Neither Perception nor Non - Perception.....	24



1、禪の修法概説

禪の修習は、仏教の内において、二種類の方法がある。一つは止禪で、一つは観禪である。観禪は vipassana (ママ) で、止禪はサマタという。止禪の修法は 40 種類あり、この事は《清浄道論》の中においても触れられている。

十遍：

- 1、白遍。
- 2、褐遍、
- 3、黄遍、
- 4、赤遍、
- 5、地遍、
- 6、水遍、
- 7、火遍、
- 8、風遍、
- 9、光明遍、
- 10、虚空遍。

十不浄：死体の十種類の不浄の相：

- 1、膨張（貼腫大）。
- 2、青瘀（発黒）、
- 3、膿爛。
- 4、断壊（分断される）。
- 5、食残（動物に食われる）。
- 6、散乱（動物に食われた後、散乱する）。
- 7、斬断離散（切られるか折られる）。
- 8、血塗（血と肉が混ざる）。
- 9、虫聚（死体に虫、蛆がたかる）。
- 10、骨（白骨観）。

十随念：

- 1、仏随念。
- 2、法随念。
- 3、僧（サンガ）随念。
- 4、戒随念（己の持戒清浄の功德を憶念する）
- 5、捨随念（己の布施の業力及び功德を憶念する）
- 6、天随念、
- 7、寂止随念、
- 8、死随念、
- 9、身至念（32 身分）、
- 10、安般念。

四無量心：

1、慈。2、悲。3、喜。4、捨。

一想：食厭想。

一分別：四界分別觀。

四無色禪：

1、空無辺処。2、識無辺処。
3、無所有処。4、非想非非想処。

2、安般念の修法（初心者）

止禪には40個の業処があるが、しかし、我々は主に、安般念（入出息念）でもって、禪修の修行を開始したいと思う。というのも、非常に多くの禪の修行者が、過去世において、すでに安般念を修したことがあるからである。故に、あなた方は、先に安般念の修行にチャレンジしてみるべきである。もし、（+安般念を）修習するのが困難であったり、呼吸が見えない（=呼吸に気づく事が出来ない）というのであれば、別の業処に変更する事はできる。この様に、その他の業処（禪修の方法）に変更する事には、何の問題もないのである。

2.1 禪修の環境と姿勢

まず、《大念処經》において、以下の様に言う。座禪・瞑想する者は、森林に住み、静かな場所を選び、また木の下に行くべきである、と。というのも、禪の修行を始めたばかりの初心者にとって、音は一種の干渉になるからである。彼らは、呼吸に注意を向ける時、その心は、周囲の音、声を聴きたくするし、他人が何を言っているのかを聞きたくする。そして、その為に、その後において、定力が減退する。座禪・瞑想の時、まずは座って結跏趺坐（訳者注）し、目を閉じる；もし、足が痛いのであれば、足の位置を交換して、快適にさせる事は可能である。足の位置を交換する事は何等問題がない。ただ、足の意位置を交換する時、呼吸を知っているという状態を維持するべきであり、身体の動作に注意を払ってはならない。

身体は、真っ直ぐに保ち、前かがみになったり、後ろにのけぞったりしない様にする。後ろにのけぞると、呼吸への察知が明確でなくなり、出入息が察知できない時には、雑

念が沸き起こり、それは益々増加していく。身体が前かがみになると、疲れるだけでなく、同時に呼吸も荒くなって、かつ速くなるが、これでは座禅・瞑想はできなくなる。身体が真っ直ぐであるべきである他、頭も真っ直ぐでなければならない。もし、一たび、己の身体が歪んでいる事を発見したならば、心は、引き続き、呼吸を察知するという修習を継続すると同時に、ゆっくりと身体の姿勢を整えるべきである。手をどの様にするかという問題は、手の置き場に、一定の決まりはない。というのも、手の位置、手の様子は、あまり重要ではなく、それは随意にしてもよく、ただ快適であればよい。最も重要なのは身体の姿勢である。というのも、身体が歪んでいるならば、非常に疲労するからである。

座禅・瞑想の時は目を閉じる。そして、心を、鼻と上唇の間の自然な呼吸の上に置く（皮膚の感覚に注意を払ってはならない）。一個の呼吸の出入りが、比較的明確な部分において、呼吸を知るという事柄を保持する。ある種の禅修行者は、雑念を嫌い、呼吸を明確に知ろうとするために、きつく呼吸を掴み、呼吸をコントロールする。その結果、身体に緊張が生じ、身体は益々痛くなり、首もまた硬くなる。その結果、ある種の禅修行者は、一たび目を閉じるや否や、頭は固く締まった感じがし、頭痛がする様になる。故に、禅の修行を始めるにあたって、呼吸をコントロールするべきではない（+という事を心得るべきである）。

この問題は、修行を開始したばかりの時は、大きな問題にならないが、しかし、後になって、非常に大きな問題を引き起こす。それは、修行者が一たび目を閉じるや否や、（+身体のあちらこちらが）きつく締まる感覚が生じる様になるが、そうなった後では、非常に辛苦が待ち受けている事になるのである。

訳者注：パオ森林寺院では、必ず結跏趺坐をする様に、とは指導していない。実際は、半跏趺坐でも王者座りでも、椅子に座ってもよく、上の文章は《大念処經》を尊重した上でのものであると思える。

2.2 呼吸に專注する四個の方法

①呼吸を知る——觀息 Knowing the Breath

もし、安般念を修習したいというのであれば、まずは、自然な呼吸（入出息）を知る事ができれば、それで充分である。修習を始めるその最初、必ず以下の様に決意（作意）する事：「私は自然な呼吸を知る（＝知ろうと努めよう）」：
その後、入息——知っている；出息——知っている、これで充分である。

決して呼吸をコントロール(制御)しない事。次に、もし、あなたが呼吸を五分間知る事に成功したならば、以下の様に決意しなければならない：

「今、私は呼吸を五分間知ることができた。私は、呼吸を 10 分間知る様にしよう」

この様にゆっくりと、徐々に決定 (= 決意) していき、可能であれば、15 分間、20 分間と決意して、出来れば 30 分までその様にし、呼吸を知る時間を徐々に伸ばして行く。ある時には、ある種の禅修行者は、呼吸を半時間もの長い時間知る事ができるが、その場合、禅相 (nimitta) が出現する。しかし、それを見たり、相手にしたりしてはならない。この段階の禅相は不安定であり、ある時には非常に明るいものの、次の一瞬には見えなくなったりする。これは真正なる禅相ではない。散乱を対治する方法は、ただ一つしかない。それは考えない事であり、話 (= 会話) はなるべく少なくし、行・住・坐・臥において、呼吸を知り続ける事を保持する。この様にすれば、二、三日の後に、心は益々安定して、定力が生起する。

生活の中 (座禅・瞑想以外の時間) において、呼吸の入と出の状態に注意を払ってはいない。ただ、自然な呼吸を知っているだけで良い。単純に「自然な呼吸を知っている」に依るだけでは、心を平静にすることのできない人は、「入る、出る、一；入る、出る、二；・・・入る、出る、八」と息を数える事にチャレンジするのもよい。少なくとも 5 まで数え、最も多くて 10 までとする。11、12、13 とあまり多くを数えてはならない。この様にすれば、修行者は混乱するからである；またあまり少ない数、一、二、一、二の様な数え方もよくない。この様にすれば、定力は生じる事が出来ないために、修行に成功することができないからである。もし、息を数える事が困難な修行者は、無理やり息を数える様なことをしない。その場合は、自然の呼吸が分かっているならば充分である。

間違いの例 Examples of Mistakes

①ある種の禅修行者は、彼が知っているのは、呼吸の推進する感覚であつたりする。というのも、彼が注意を向けるのは、鼻孔の周囲の、速い速度の推進力であるが故に。しかし、彼は己自身が間違っている事を知っている。というのも、入出息が非常に速くなりすぎて、まったくもって自然の呼吸ではなくなっているが故に。ゆえに、もし、うっかり息の推進を見てしまった禅修行者は、以下の様に決意する：

「私は、息の推進に注意を払わない。私は、自然の呼吸を知っていれば充分である。」この様にすれば、息の推進する感覚は弱まり、最後には消失する。

②ある種の禅修行者は、鼻孔の周囲の息の接点に専注する。彼が「触」に関してますます専注すればするほど、その接点はますます固くなり、ますます痛くなるが、この様に

すれば、安般念を成功裏に修習する事はできない。これが、禪修行者は、自然の呼吸を知っているだけでよい、という理由である。

③ある種の禪修行者は、呼吸を知る時、注意力を鼻孔から遠く離れた所に置くことがある。この様にすれば、彼の呼吸は曖昧となり、すなわち、長く（+知覚を）保つことができない。故に、禪修行者はあまりに遠くの息に注意を払ってはならない。ただ鼻孔の周囲の呼吸を知っているだけでよいのである。

④ある種の禪修行者は、呼吸に気が付いた後、徐々に鼻孔の内部に專注する様になる。鼻孔の内部を專注するために、鼻孔が益々緊張して、最後には痛みを発する様になる。故に、禪修行者は以下の様に決意しなければならない：

「私は鼻孔の内部の接触点に注意を払わない。私はただ鼻孔の少し前面の呼吸を知るだけでよい。」

⑤禪修行者は鼻孔の周囲の少しばかりの冷たい感触に気が付くと同時に（+心が）静かになったのを感じる事があるが、実際には、彼は「冷たい」という感触に注意を払っているのである。その様にして二、三日の後、彼は鼻孔の内部において、鼻孔内部が益々熱いという現象に見舞われる。火に焼かれる様で、非常に辛いものである。どうしてこの様になるのか？それは、彼が接触点に注意を払うからである。接触点とは、呼吸ではなく、身体（鼻孔）上の感覚である。人の身体は、12種類の特徴がある——硬い、粗い、重い、柔らかい、滑らか、軽い、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持、推進。そして、彼が注意しているのは、その中の冷たさと熱さ、ということになる。

最初は、少しばかりの感覚を感じ取っているに過ぎない上に、また平静な感じがするのであるが、しかし、その後においては、感覚が益々研ぎ澄まされて、耐えきれないほどの苦痛が、齎される様になるのである。ひとたび目を閉じるや否や、修行者は、非常に熱いという感覚を覚え、非常に苦しく、最後には座禅・瞑想を継続できなくなってしまふ。我々は、安般念が、禪修行者に、四禅までの修行を成功させることができる事を知っている。しかし、方法としては、呼吸の如何なる感覚の上にも、己の注意力を置いてはならないのである。それはすなわち、呼吸の冷たさ、熱さ、硬さ、推進などの12種類の感覚（特徴）に注意を払ってはならない、という事である。禪修行者は、誠心誠意、自然の呼吸を知っているだけ、でよいのである。

一心によって正念する：「私は自然の呼吸を知るだけでよい」

この様にすれば、たとえ冷たさ、熱さの感覚を感じたとしても、一切相手にしなければ、種々の感覚は自然に消滅するものである。

⑥もし、禅修行者が呼吸の入りと出の経過する場所に注意を払うならば、心は呼吸と共に腹部に入っていく、また、呼吸に従って遠くの方へ行ってしまふ。この様な禅修行者の專注力は、上昇することがない。我々の心は、呼吸と共に旅行してはならない。ただ、自然の呼吸を知っている事を保持すればよいのである。

2、長短息 Long and Short Breath

もし「呼吸を知る」という修習を半時間、45分の長さも実践できない時、禅修行者は「長短息」を修習する段階に到達したと言える。

長短息とは：長息——ゆっくりとして長い息； 短息——短い息。

すなわち、第一段階では息の出入りを知り、二番目の段階では呼吸の速い所の遅い、息の長い、短いという自然現象を知る事を言う。呼吸が、どれほど速いか、どれほどゆっくりしているか、どれほど長い、短いかなどは、考える必要はない。考えると疲れるが故に。「呼吸を知る」と「長短息」という、この二つの段階を同時に修習する。もし、この様に修習して一時間過ぎれば、禅相はますます安定する。しかし、まずはそれらに心を向けてはならない。というのも、この時の禅相は不安定であるが故に。

3、全息 Whole breath

もし、上述の二つの段階が成功したならば、第三段階に進む——全息である：呼吸の開始から終わりまでのすべてを明確に知る事。しかしそれ(=呼吸)がどこへ行ったのかを、考えてはならない。ただ、鼻と上唇の間の、自然な呼吸を知る事を保持する。すなわち、息の進行に従って(＋意識が息に)附いて行かない様に気を付ける事——呼吸と共に(＋意識が)体内に出たり入ったりしない様にする事。この時、禅修行者は「呼吸を知る」、「長短息」、「全息」の三つの段階を同時に修習する。最初は「呼吸を知る」(約半時間)で、次が「長短息」(約半時間)で、その後「全息」(約半時間)を修習する。もし、(＋この時点で)禅相が出ないならば、禅修行者は引き続き、この三つの段階を交互に交換しながら修習する。この時、第四段階の「微息」を修習してはならない。

よく覚えて置く事。

もし、第三段階の修習に成功していないならば、禅修行者は、第四段階に飛んではならない。その様になると、心は乱れて、禅相も出て来ないが故に。

4、微息 Subtle Breath

もし、禅修行者が、すでに上述の三つの段階の修習に成功して、第四段階に行きたいと思うならば、彼は第一段階(約10分)、第二段階(約10分)、第三段階(約10分)

を修習しなければならない。この時、禪相が益々明るく輝き、益々安定（1、2時間）して、それが見えなくなるという事がないならば、次には第四段階——微細な息の修習をする。「微息」という、この段階は、自然な微細な息を知ることであるが、しかし、入る、出る、長い、短い、（+息の）始まり、（+息の）終わりに注意を払ってはならない。この段階において、禪修行者は息への察知が益々弱くなり、益々明確でなくなるために、（+息を）知るということを保持するのが困難になる。

この段階において、息を、鼻孔から離れた場所で気づく、知る様にするのは、間違いである。この様にすれば、禪相は、鼻孔の前に近づく事がないので、鼻孔の前において、息と結合する事がない；故に、鼻と上唇の間の、微細な息を知り続ける事は、非常に重要である。この時、禪相と微細な息は、一つに結合する；この時もまた、禪相を見てはならず、引き続き微細な息を知り続ける様にする。微細な息が益々微細になって、それがなくなった時初めて、あなたは決意する：「私は禪相を知る事を保持する」と。

禪修行者の修習が、第四段階まで進んだ時、もし、微細な息がなくなったとしても、それを態々探したり、微細な息をコントロール(制御)したりしてはならない。この様にすれば、定力は減退するが故に。この様な場合、ただ、（+修習の内容をば）禪相を知る事に転換して、禪相を知る事を保持し続ければ、それでよい。→安般念の修習には、四つの段階があるが、しかし、どの禪修行者も、必ずこの四つの段階を踏まなければならない、という事はない。実際は、自然の息を知っていれば（=知り続けていれば）それでよいのである。

→呼吸と結合した禪相を知る事を保持できる禪修行者は、更に一步進んで「私は禪相を一時間、二時間、三時間、四時間專注する」と決意する。

→禪相に專注するとは、心をして禪相を知る事を保持することを言う。禪相を見ることではない。

2.3 三種類の禪相 Three Types of Nimitta

禪相は以下の三種類に分類できる

- 1：遍作相＝呼吸を知る事を保持できるようになったばかりの時を遍作相という。
- 2：取相＝定力が上昇し、灰色っぽい、または白っぽい光が出現したならそれは取相である。それはいまだ不安定であるため、この段階の禪相は見えなくなることがある。
- 3：似相＝第三段階の禪相が、益々安定して、もし、それが呼吸と結合して、かつ明るく輝く様であり、またいかなる時も消えることがなければ、これこそが、それを目標として初禪に進む事ができる似相である。

2.4 初心者の遭遇する問題

2.4.1 禅の修習において何故專注しえないのか？

Why Can't Beginners Concentrate Easily During Meditation?

修行を始めたばかりの禅修行者は、余りに多くの事柄を考えるので、（+業処に）專注することができない。これは、我々が住む世界は、心が多く外部に向かい、欲望が多く、色々計画を立てるのを好むからである。故に、一たび目を閉じて座禅・瞑想するや否や、心は不断に、過去と未来を思うことになる。禅修行者が、禅の修行において、入禅に成功したいと思うならば、まずは非常に努力しなければならない。

というのも、禅の修行というものは、決して輕輕に成功するものではないのであるから。我々は過去世において、座禅・瞑想をした波羅蜜を持つ者であるかも知れないが、畢竟、それはすでに、遙か彼方の昔の事であり、力も弱く、そのため、誰でもが快速に入禅できる、という保証はないのである。各個人が入禅するために必要とする時間の長短、進歩の速い遅いは、個々人によってみな異なるのである。

2.4.2 よい教師（=指導者）の必要性

もし、禅修行者が修習において成功したいと思うならば、よい教師は非常に重要である。所以、あなたは常にインタビューを受けて、どの様な問題も質問し、教師に指導してもらうのがよい。仏陀の従兄弟の阿難尊者は、ある日座禅・瞑想していて、突然、以下の事が頭によぎった：

「一人の禅修行者が涅槃に証入したいと思うならば、半分は教師の教えにより、半分は禅修行者本人の努力によるに違いない。」

しかし、彼はこの考えが正しいものであるかどうか分からなかったので、仏陀に質問した。仏陀は言う：

「阿難！あなたはその様に考えてはならない。ただ、よい教師を得て初めて、涅槃を証入する事ができる。そして私（仏陀）は、もっともよい教師である。もし、教師が教え間違えたならば、学生は教えを間違えて受け取ってしまう。もし私（仏陀）が出現しないならば、あなた方は、涅槃に証入することはできないのです。」

2.4.3 初心者は禅相に対してどの様に対応するのか？

What Should the Beginners Do With the Nimitta?

（+禅修行者は禅相を）知っているが、しかしそれに対応しない事。

Know the nimitta is there but ignore it.

定力が安定する時、禅相は生起するが、（+初心者が、一炷の瞑想修行を）始めたばかりの時、それに対応してはならない・・・形状、色彩など どれをも分析したり、分別したりしてはならない（《清浄道論》）。禅相はあなたの目の前にあり、対応しなくて

も、それがあなたの目の前にあることは知られる。この時、禅修行者は、以下の様に決意する：「私はそれに対応しない」；

しかし、あなたがその様に決意した時、禅相が見えなくなっても、落胆したり、怒ったりしてはならない。というのも、禅相は時にはあなたの前にあり、時にはあなたの後ろにあり、時には遠くにあるが故に。こうした事から、それがどんな様子であるとか、どんな色彩であるとか、どんな形状であるとかを、決して考えたり、対応したりしてはならない。禅相は光り輝いているが、ある種の人々は、余りに光り輝くために、目から涙が出てくることがある。それでも、禅相に対応しない事。この段階では、心内に安定を保持し、呼吸を知っていればそれでよい。約半時間ほど專注する事ができたならば(時計を見てはならない。内心において「だいたい、約 30 分」の感触、思いがあればそれでよい)、次には 45 分、一時間、專注すると決める。この様にして順次修習を進捗せしめる事。



1、意門（有分透明界）の禪相 Nimitta in the Heart Base

1.1 安般念の修法

①呼吸を知るという段階において、心念は、鼻と上唇の間にある自然な呼吸に置く（皮膚の感覚に注意を払ってはならない）。

始めたばかりの時、禪修行者はただ自然の呼吸を継続的に知っていればそれでよい。

②禪相を一時間、二時間保持できる様になったならば、禪修行者は必ず、有分心（意門）の禪相を調べなければならない。ある種の禪修行者は、「有分」が何の意味であるかを知らない。「有分」とは、心臓の中にある「有分透明界」または「意門」の事である。禪相が、一時間、二時間と消失しなくなったならば、（+禪修行者は）必ず意門の禪相を調べなければならないのである。

1.2 意門の禪相の調べ方 How to Discern Nimitta in the Heart Base

①始め、呼吸を知る修習をする（五分間前後）。この時、もし、禪相が出現するならば（+その修習は）正しい。しかし、禪相が出現している事に気が付いたばかりの時は、心は安定しているとは言えない。故に、禪相を知る事を保持したとしても、長い時間保持しつづける事はできない。故に、各々の禪修行者は、（+一炷の座禅・瞑想を）始めたばかりの時、かならず、まずは呼吸を知る様にする。

②何分か後に、「私は禪相を知る事を保持する」と決意する。心が禪相に進入するやいなや、心は禪相の中において、禪相を知るという事を保持する。この時、身体と心の、いかなる感覚にも、注意を向けてはならない。禪相を知る事を保持する時、ある種の禪修行者には、ある種の問題が生じる。例えば、禪相に専注する時、これが禪相であることを知る。そして、心は禪相に専注して、ますます安定し、その後に歓喜の感覚が生起する。次に、平静、快樂（=楽しさ）の感覚も生起する。そして次には、歓喜と快樂の感覚はすべて消滅する。その後には、（+禪修行者は）何も分からなくなる。

これは何を意味しているのでしょうか？

それは、彼らが余りに努力しすぎた結果、定力が不安定になったのが原因である。

③禪相に専注する事を始めたばかりの時、それを知る事を保持する事に成功したならば（一時間前後）、もうすぐ一時間になる時、必ず、以下の様に作意（決意）しなければならない：「私は意門の禪相を調べる」

ある種の禪修行者は、間違った決意をする。すなわち、「私は心臓を調べる」と。この時注意力は、鼻孔の周囲の禪相から、非常に快速に心臓に向けて移動するが、その結果、

ただ心臓を見るか、または心臓の中の血液を見てしまう事になる。これは、彼が「私は心臓を調べる」という間違っただけの決意をしたためである。故に、禅相を調べる時は、必ず「私は意門の禅相を調べる」と決意（作意）しなければならない。

④心は、鼻孔の周囲の禅相を知る事を保持する（+様にする）。その後、注意力を意門に転ずる。あなたは（+そこに）、もう一つ別の禅相（+がある事）に気が付くであろう。その禅相の真ん中、周囲が、どの様な色彩、どの様な形状、大小であるかを、調べる。しかし、あまり長時間調べてはならないし、あまり急いでもならない。というのも、あまり長く調べると、心臓がドキドキして不快になるし、あまりに急ぐと、明確な調査ができない。ある種の禅修行者は、「私は有分を調べる」と決意する。故に、心臓の中に入ると、有分透明界のみを、見ることになり、禅相が見えない。各々の禅修行者は、各々、各種の問題を抱えている。故に、禅相を調べる時、必ず決意して、「私は意門の禅相を調べる」と、作意しなければならない。

⑤意門の禅相を調べる時、約一分間だけ、真中と周囲の色彩に注意して調べる事。真中の色彩は禅相の色彩であり、周囲の色彩は、有分透明界の色彩である。禅相は、有分透明界の真ん中に依って（+存在して）いる。「依っている」とは何か？例えば私の手には、線がある。線は手に依っている。私が着ている袈裟は、私の身体に依っている。禅相は「有分透明界」に依って（+存在して）いる。「有分透明界」は「有分心」ではない。「有分心」は心であり、名法である。「有分透明界」は色法であり、二つの名詞の意味は、異なっている。

「有分心」とは何か？あなたが深く眠っていて、夢を見ない時の心、これが「有分心」である。有分心の目標は、あなたが母胎に入ったあの一瞬の時の、あの結生心の目標であり、また死亡心の目標でもある。この目標は、過去世の臨終速行心行業の目標である。この様に、「有分透明界」と「有分心」の意味は、全く異なるものである。

⑥最初の一回目、禅相を調べる事ができなくても問題はない。心は、再度、鼻孔周囲の禅相に戻ってきて、それを知る事を保持する。半時間の後、もう一度、すなわち、二回目、「意門の禅相」を調べる決意をする。調べる時は、一分間ほどの時間を使う。方法は上に述べたのと同じである。必ず「私は意門の禅相を調べる」と決意（作意）する事。禅相の真ん中と周囲の色彩を調べることができたなら、それでよい。

⑦意門の禅相を調べる方法は、意門の禅相に專注するのでなく、また、專注の心を下方に移動させるのでなく、また、鼻孔周囲の禅相を下方に移動させるのでもない。注意力を意門に転じて、意門の禅相を調べるのである。

⑧禅相を調べるというこの段階において成功したならば、禅修行者は次に何をすべきか？この時、禅修行者は五禅支を調べる（+修習に）進むべきである。

2、五禅支 Five Jhāna Factors

2.1 五禅支の調べ方 How to Discern the Five Jhāna Factors?

①禅修行者は、先に、呼吸を知る様に修習する（五分間）。その後「私は禅相を知る事を保持する」と決意（作意）する。

②禅相を知る事を保持する（一時間前後）。その後、内心で以下の様に決意（作意）する：「私は意門（有分透明界）の禅相及び五禅支を調べる」。

③注意力を意門に移し、意門（有分透明界）の禅相及び五禅支を（同時に）調べる。

④五禅支を調べる時、意門にある禅相の各々の禅師の感覚を判別する決意（作意）をする。

2.2 五禅支の定義

尋＝心をして似相に投入せしめる。

伺＝心をして似相に投入しつづけせしめる。

喜＝似相を好む。

楽＝似相の安楽を体験する。

一境性＝似相への一心の專注。

上述が、五禅支の定義である。五禅支は見るものではなくて、感じ取るものである。五禅支は、我々の專注の目標ではなく、それぞれが心所であり、心所は感じ取るものである。

2.3 五禅支を調べる順序 How to Discern the Five Jhāna Factors

禅相を知る事を、少なくとも一時間保持したならば、心は意門の禅相と五禅支をしなければならない。禅修行者は、個別の、五つの禅支の名前と、その意味を（+内包する所の）作用を連続して作意する。次に、各々の禅支の感覚を識別する。尋＝「私が禅相を知る事を保持する時、その禅相に（+心を）投入する、その感覚——尋は、意門の禅相の中にあるだろうか？」あれば、全く同等の心所（感覚）が生じる。これで、尋禅支が見つかったことになる。

伺＝「私が禅相を知る事を保持する時、その禅相に（+心が）引き続き禅相に投入しつづける、その感覚——伺は、意門の禅相の中にあるだろうか？」

あれば、全く同等の心所（感覚）が生じる。これで、伺禅支が見つかったことになる。

喜＝「私が禅相を知る事を保持する時、その禅相が好きであるという、その感覚——喜は、意門の禅相の中にあるだろうか？」

あれば、全く同等の心所（感覚）が生じる。これで、喜禅支が見つかったことになる。

楽＝「私が禅相を知る事を保持する時、平静で安楽であるという感覚、その感覚——楽は、意門の禅相の中にあるだろうか？」

あれば、全く同等の心所（感覚）が生じる。これで、楽禅支が見つかったことになる。

一境性＝「私が禅相を知る事を保持する時、その目標を一心に知るという感覚、その感覚——一境性は、意門の禅相の中にあるだろうか？」

あれば、全く同等の心所（感覚）が生じる。これで、一境性禅支が見つかったことになる。

禅修行者が上の様に修習する事ができたのであれば、禅支がすべて見つかったことになる。禅修行者は心臓の中の五禅支を調べなければならないが、しかし、禅相を知る事を保持している時に、五禅支の感覚に注意を払ってはならない。

2.4 間違った例

①ある人がインタビューに来たので、聞いてみた：

「あなたは五禅支を見つける事ができましたか？」

彼は言う「私は禅相を、下方に移しました」

これは間違いである。私は彼に、五禅支を調べる様に言ったのであるが、彼は、禅相を下方に移動させてしまった。

②ある種の禅修行者が、インタビューをする時、私は訊ねた：

「五禅支は見つかりましたか？明確ですか？」

彼は答える：「明確です」

私「どの様に明確ですか？」

彼「尋は躍動して；伺も躍動して；喜も躍動して；楽も躍動して；一境性も躍動します」

この様に五禅支を調べたならば、間違いである。というのも、彼らの言う五禅支の感覚は、すべて誤解であるが故に。もし、私が「五禅支を調べられましたか？」と訊ねたならば、その意味は、上述の五禅支の定義に見合った感覚が見つかったかどうかを聞いているのである。すなわち、あなたに、意門の禅相と五禅支を調べる様に言っているのである。というのも、この様にすれば、あなたが初禅に入れたかどうか、確定できるか

らである。五禅支を見つけることができたならば、あなたはすでに初禅に入った、と言える。

注意 ATTENTION

禅修行者は一つ毎の段階において、入禅する時、各人の定力の力量に合わせて入禅の時間を決めるべきである。文中に書かれてある時間は、一応の目安である。故に文中に時間について述べられる時、（ ）でもって示した。



3、初禅と五自在

3.1 初禅の入り方 How to Attain the First Jhāna?

①各々の禅修行者が、（一炷の座禅・瞑想を）始める時、先に、必ず、微細な息を知る事を保持する（五分前後）。

②その後以下のように決意（作意）する：「私は初禅（一時間前後）に入る」
その後、心をして禅相を知る事を継続して保たしめる。

③時間が来たと思った時、目を開けないで、意門の禅相と五禅支を調べる。

④調べる方法は、上に述べた、五禅支の調べ方と同じである。感覚を感じと取れれば、それでよい。すでに初禅に入った禅修行者（五禅支の調査に成功した者）は、初禅の五自在の修習の段階に転換する事ができる。

3.2 五自在の定義 The Five Masteries

転向自在＝出定の後、諸々の禅支を識別する事ができる。

入定自在＝如何なる時も、入定したいと思った時、入定できる。

住定自在＝己が予定しておいた時間内に定に入り続けることができる。

出定自在＝予定の時間が来たら出定できる。

省察自在＝諸々の禅支を識別する事ができる。

五自在のなかにおいて、「住定自在」が比較的重要である。「住定自在」に成功したならば、五自在はすべて成功する事ができる。

3.3 初禪の五自在

- ①先に必ず、微細な息を知る事を保持する（五分間）。
- ②その後に、以下の様に決意（作意）する：「私は初禪に入る（二時間）」その後に、禪相を知る事を、継続して保持する。
- ③時間が来たと思った時、目を開けないで、意門の禪相と五禪支を調べる。調べる方法は、上に述べたのと同じである。感覚を感じ取れば、それでよい。
- ④五禪支を調べた後、時計を見る。正確に2時間と五分、入定できているかどうか？時間は正確か？禪修行者は、正確な時間に、出定できる様に修習しなければならない。初禪の段階に入ったならば、少なくとも二時間から三時間入定すべきであって、四時間入定できるなら、もっと良い。初禪の五自在に成功したならば、第二禪の段階へと、修習を進める事ができる。

4、第二禪 The Second Jhāna

4.1 第二禪の入り方と、入定の評定 How to Attain the Second Jhāna?

- ①第二禪に入ろうとする禪修行者は、先に呼吸を知る事を保持する（五分間）。
- ②その後に、以下の様に決意（作意）する：「私は(五分間) 初禪に入ろう」そして引き続き、禪相を知る事を保持する。
- ③もうすぐ時間だと思える時（＝もうすぐ五分間になる、と思う頃）、先に意門の禪相と五禪支を調べる。
- ④次に以下の様に思惟する：
「初禪における尋、伺禪支は粗くて劣る。不快である。第二禪は快適である。」
- ⑤その後、心は（+鼻の前にある禪相に）戻って、以下の様に決意（作意）する：
「私は第二禪に入ろう（一時間前後）」
- ⑥心は禪相を知る事を保持する。この様にすれば、歡喜（＝嬉しい）、快樂（＝楽しさ）の感覚が生じる。しかし、歡喜、快樂の感覚を掴みに行ってはならないし、また、この

歓喜、快樂の感覚を捨ててもならない。ただ、禪相を知る事を非保持しつつ、禪相の歓喜の感覚を淡く保持するのがよい。

⑦時間が来たと思ったならば、意門の禪相と三個の禪支：喜、樂、一境性を調べる。方法は、五禪支の調べ方と同じ。尋、伺という二個の禪支は調べない。ただ、喜、樂・一境性という三個の禪支のみ調べる。第二禪からは、禪相を探したり、默然したりする必要はない。（+三個の）禪支を調べる時、その中の一つでも調べることができない（＝見つける事ができない）ならば、それは間違いである。もし、三個の禪支を調べる事に成功したならば、次は、第二禪の五自在を修習する事ができる。

4.2 第二禪の五自在

①先に呼吸を知る事を保持し、その後に決意する：「私は初禪に入る（五分間）」

②（五分間が）過ぎた頃、意門の禪相と五禪支を調べる。

③次に以下の様に思惟する：

「初禪には尋、伺禪支があるが、それは粗くて劣っている、不快である。第二禪は快適である。」

④その後決定する：「私は第二禪に、二時間（三時間、四時間）入ろう」

引き続き、禪相を知る事を保持する。

⑤入定の時間がもうすぐ来ると思える時（直訳（＝入定すると決めていた時間が来た・・・訳者）、先に意門と三個の禪支を調べる。

⑥（+出定して）時計を見る。時間は正確であるかどうか？

この様に、第二禪の五自在の修習に成功した後、禪修行者は第三禪の修習に進む。

4.2 第二禪の五自在 The Five Masteries of the Second Jhāna

①座禪・瞑想の始め、呼吸を知る事を保持する。その後以下の様に決定する：

「私は（五分間）初禪に入る」

②（五分間が）過ぎたら、意門の禪相と五禪支を調べる。

③引き続き以下の様に思惟する：

「初禪の尋、伺禪支は粗くて劣っている。不快である、第二禪は比較的快適である。」

④その後以下のように決定する：「私は第二禪に二時間（3時間、4時間）入ろう」引き続き、禪相を知る事を保持する。

⑤入定した時間が来たと感じた時、先に意門の禪相と三つの禪支を調べる。

⑥その後時計を見る。時間は正確か？

この様に、第二禪の五自在を練習しての所の、禪修行者は第三禪の修習をする段階へ進む。

5、第三禪 The Third Jhāna

5.1 第三禪に入る方法 How to Attain the Third Jhāna?

①先に、呼吸を知るところを保持する（五分間）。

②その後以下のように決意する：「私は（五分間）初禪に入る。」
その後継続して、禪相を知る事を保持する。

③（+所定の五分間に）到達したと感じた時、先に、意門の禪相と五禪支を調べる。

④次に、以下のように思惟する：

「初禪の尋、伺禪支は粗くて劣っていて、不快である；第二禪は、比較的快適である。」
その後、以下のように決意（作意）する：「私は（五分間）第二禪に入ろう」
その後継続して、禪相を知る事を保持する。

⑥（+所定の五分間に）到達したと感じた時、先に意門の禪相と三つの五禪支を調べる。

⑦引き続き以下のように思惟する：

「第二禪の、喜禪支は、粗くて劣っていて、不快である。第三禪は、比較的快適である。」

⑧その後、以下のように決意（作意）する：

「私は（一時間前後）第三禪に入ろう」

⑨その後継続して、禪相を知る事を保持する。この様にすると、安楽の感覚が出現する。しかし、安楽の感覚を掴んではならないし、安楽の感覚を捨ててもならない。禪相を知る事を保持しつつ、淡い安楽の感覚も保持し続ける。

⑩ (+所定の) 時間が来たと思ったら、意門の禪相と二個の禪支：楽、一境性を調べる。二個の禪支を調べる事に成功したならば、次は、第三禪の五自在の練習をする。

5.2 第三禪の五自在 The Five Masteries of the Third Jhāna?

①先に呼吸を知る事を保持する。その後に、以下の様に決定する：

「私は（五分間）初禪に入る」

②（五分の後）意門の禪相と五禪支を調べる。

③次に、以下の様に思惟する：

「初禪の尋、伺禪支は粗くて劣っている。不快である；第二禪は比較的快適である。」

④その後、心を上に戻し（=鼻の前の禪相に戻す、の意）、以下の様に決意（作意）する：「私は（五分間）第二禪に入る。」心は、禪相を知る事を保持する。

⑤（五分が過ぎたら、心を）下に（=心臓に）降ろして、意門の禪相と三つの禪支を調べる。

⑥次に以下の様に思惟する：

「第二禪の喜禪支は粗くて劣っていて、不快である；第三禪は比較的快適である。」

⑦次に、心を上にあげて、以下の様に決意（作意）する：

「私は、第三禪に、二時間（三時間、四時間）入ろう。」

引き続き、禪相を知る事を保持する。

⑧時間が来たと思ったら、意門の禪相と、二つの禪支：楽、一境性を調べる。

⑨その後に時計を見る。時間は正確であるかどうか？

この様に、第三禪の五自在の修習に成功したならば、禪修行者は、第四禪の修習の段階に進む。

6. 第四禪 The Forth Jhāna

6.1 第四禪の入り方 How to Attain the Forth Jhāna?

①先に呼吸を知る事を保持する（五分間）。

②その後以下の様に決意する：「私は（五分間）初禅に入る。」

その後、引き続き、禅相を知る事を保持する。

③（五分間の）時間が来たと思ったならば、（+心を心臓に降ろして）意門の禅相と五禅支を調べる。

④次に以下の様に思惟する：

「初禅の尋、伺禅支は粗くて劣っている。不快である；第二禅は比較的快適である。」

⑤その後、心を上にあげて（=鼻の前の禅相に戻して）、以下の様に決意（作意）する：

「私は（五分間）第二禅に入る。」、引き続き禅相を知る事を保持する。

⑥（五分間の）時間が来たと思ったならば、（+心を心臓に降ろして）意門の禅相と三つの禅支を調べる。

⑦その後以下の様に思惟する：

「第二禅の、喜禅支は粗くて劣っている。不快である；第三禅は比較的快適である。」

⑧その後心を上にあげて、以下の様に決意する：「私は（五分間）第三禅に入る。」その後、引き続き禅相を知る事を保持する。

⑨時間が来たと感じたならば、（+心を）下におろして、意門の禅相と二つの禅支：楽、一境性を調べる。

⑩次に以下の様に思惟する：

「第三禅の楽禅支は粗くて劣っている。不快である；第四禅は比較的快適である。」

⑪その後心を上に戻して、以下の様に決意（作意）する：

「私は（一時間前後）第四禅に入る」、その後、引き続き禅相を知る事を保持する。

⑫時間が来たと思ったならば、意門の禅相と二つの禅支：捨、一境性を白調べる。

「捨」とは「所縁に対して平捨を保つ」の状態をいい、すなわち、「所縁に対して執着もしないし、捨て去る事をしない」の状態を指す。心は、禅相を知っている事を保持すれば、それでよい。呼吸と音に、注意を向けてはならない。呼吸と音に気が付いたらそれは出定である。出定したならば、呼吸を感じ、音が聞こえる。もし、二つの禅支を調べる事に成功したならば、第四禅の五自在の修習に進む。

6.2 第四禪の五自在 The Five Masteries of the Forth Jhāna

- ①最初、呼吸を知ることが保持する（五分間）。
- ②その後、以下の様に決意する：「私は（五分間）初禪に入る」
引き続き、禪相を知る事を保持する。
- ③もし、（五分間の）時間が来たと思ったならば、意門の禪相と五禪支を調べる。
- ④次に以下の様に思惟する：
「初禪において、尋、伺禪支は粗くて劣っている。不快である；第二禪は比較的快適である。」
- ⑤その後、心（+を上に戻して）、以下の様に作意する：
「私は（五分間）第二禪に入る」、引き続き、禪相を知る事を保持する。
- ⑥もし、（五分間の）時間が来たと思ったならば、（+心を）下におろして、意門の禪相と三つの禪支を調べる。
- ⑦その後、以下の様に思惟する：
「第二禪の喜禪支は粗くて劣っている。不快である。第三禪は比較的快適である。」
- ⑧その後、心（+を上に戻して）、以下の様に決意（作意）する：
「私は（五分間）第三禪に入る」、引き続き、禪相を知る事を保持する。
- ⑨もし、（五分間の）時間が来たと思ったならば、意門の禪相と二つの禪支：楽、一境性を調べる。
- ⑩次に以下の様に思惟する：
「第三禪において、楽禪支は粗くて劣っている。不快である；第四禪は比較的快適である。」
- ⑪その後、心（+を上に戻して）、以下の様に作意する：
「私は第四禪に二時間（三時間、四時間）に入る」、引き続き、禪相を知る事を保持する。
- ⑫もし、時間が来たと思ったならば、（+心を下におろして）意門の禪相と二つの禪支：捨、一境性を調べる。

- ⑬その後時計を見る。時間は正確であるかどうか？
もし、正確であるならば、第四禪の五自在は成功したと言える。

無色界禪 Immaterial Jhāna

1、空無遍処定（第五禪定）修法 The Base of Boundless Space

- ①白遍初禪に（一分間）入る。その後禅支を調べ、思惟する；
二禪（一分間）、その後禅支を調べ、思惟する；
三禪（一分間）、その後禅支を調べ、思惟する；
四禪（10分間）、その後、禅支を調べ、思惟する：
「白遍四禪は不快である。というのも、身体に依っているが故に。空無遍処は比較的快適である。」
- ②白遍の中の空に注意を向けて、「空」を十の方向に広げるとともに、心を「空」の中に保持せしめる。
- ③決定する：「私は空無遍処定に（二時間、三時間、四時間）入る。」
定力が強化されるに従って、光が出現するが、眼前の光を見てはならない。心は「空」を知る事を保持する。
- ④（二時間、三時間、四時間後）出定した後、「捨、一境性」の二つの禅支を調べる。
まずは、熟練するまで修習する。どれほどの時間修習するかを、決める必要はない。
熟練したならば、そこで初めて「空無遍処定」の五自在を修習する。

2、識無辺処定（第六禪定）の修法 The Base of Boundless Consciousness

- ①（一分間）色遍初禪に入る。その後、禅支を調べ、思惟する；
（一分間）第二禪に入る、その後、禅支を調べ、思惟する；
（一分間）第三禪に入る、その後、禅支を調べ、思惟する；
（一分間）第四禪に入る、その後、禅支を調べ、思惟する：
「白遍第四禪は、不快である。というのも、身体に依っているが故に。空無辺処は、比較的安寧で静か、快適である。」

② (10 分間) 空無辺処定に入る。出定後、二つの禅支「捨、一境性」を調べる。

その後に思惟する：

「空無辺処定は四禅に近い。不快である。識無辺処定は比較的安寧で静か、快適である。」

注意力を空無辺処の空に戻して、心は以下のことを知る様にする：

「空無辺処禅心は識である。」その後に決定する：

「私は識無辺処定に (二時間、三時間、四時間) 入る。」

心は「空無辺処禅心は識である」と知っていれば、それでよい。

身体状況と光に、対応してはならない。

④ (二時間、三時間、四時間の後) 出定した後、「捨、一境性」の二つの禅支を調べる。

まずは熟練するまで練習する。どれほどの時間修習するかを決める必要はない。

熟練したならば、「識無辺処定」の五自在を修習する。

3、無所有処定 (第七禅定) の修法 The Base of Nothingness

① (一分間) 白遍初禅に入り、その後、禅支を調べ、思惟する；

(一分間) 第二禅に入り、その後、禅支を調べ、思惟する；

(一分間) 第三禅に入り、その後、禅支を調べ、思惟する；

(一分間) 第四禅に入り、その後、禅支を調べ、思惟する；

② (五分間) 空無辺処定に入り、出定後、二つの禅支を調べ、思惟する (方法は前と同じ)。

③ (10 分間) 識無辺処定に入り、出定後、二つの禅支を調べ、その後に思惟する：

「識無辺処は空無辺処に近い。不快である。無所有処は比較的安寧で静か、快適である。」

④ 注意力を面前に戻し、心で思う：「私が識無辺処に入る時、空無辺処禅心は存在しない。というのも、一心は二つの所縁を取らないが故に。このことから、空無辺処禅心の不存在を知っているのは、無所有である。」

⑤ (二時間、三時間、四時間後) 出定して、二つの禅支「捨、一境性」を調べる。

まずは熟練するまで練習する。

(十一回の座禅・瞑想で) どれだけの時間取り組むかを、決める必要はない。

熟練した後、「無所有処定」の修習をする。

4、非想非非想処定（第八禪定）の修法 The Base of Neither Perception nor Non - Perception

- ①（一分間）白遍初禪に入り、その後、禪支を調べ、思惟する；
（一分間）第二禪に入り、その後、禪支を調べ、思惟する；
（一分間）第三禪に入り、その後、禪支を調べ、思惟する；
（一分間）第四禪に入り、その後、禪支を調べ、思惟する。

- ②（一分間）空無辺処定に入り、出定して、二つの禪支を調べ、思惟する（方法は前に同じ）。

- ③（五分間）識無辺処定に入り、出定して、二つの禪支を調べ、思惟する（方法は前に同じ）。

- ④（10 分間）無所有処定に入り、出定して、二つの禪支を調べ、思惟する：
「無所有処定は識無辺処定に近く、不快である。非想非非想処は比較的安寧で、静かで、快適である。」

- ⑤注意力を面前に移し、心が「無所有処の禪心は安寧で静か」と知り、心は「私は（二時間、三時間、四時間）非想非非想処定に入る」と決意する。心は、「無所有処の禪心は安寧で静かである」と知っていれば、それでよい。

- ⑥（二時間、三時間、四時間後）出定して、二つの禪支「捨、一境性」を調べる。熟練するまで修習する。（一度の座禪・瞑想で）どれほどの時間修習するべきかを決める必要はない。熟練した後、「非想非非想処定」の五自在を修習する。

注意：上に述べた入定の時間は、禪師の指示に従う事。状況によって調整する必要があるため、（ ）で示した。

p13 以降に掲載の「四大の業処」「四大（界）分別観修次第」「涅槃の八聖道（図表）」の翻訳は（翻訳済みの各種著書と重複します為）割愛します。興味のある方は、『智慧の光』『禅修指南』などをご参照下さい。

（翻訳終了）

