

覚知、念と定

達摩悟陀長老著

翻訳：Paññādhika Sayalay



まえがき

現在の社会において、非常に多くの人々が、座禅・瞑想に深い興味を覚えるようになった。それはすなわち、西洋の非仏教徒及び無神論者でさえも、各種の要素によって座禅・瞑想をするようになったことを意味する。その理由としてたとえば、心理的療法や、ストレス解消の為など（というのも、平静な心は、ストレスを低減するもっとよい良薬であると認められるから）、また身体の健康の為などである（多くの医師は、多くの疾病は、心理的影響を受けるか、または心理的作用が原因そのものであると認めるが故に）。

座禅・瞑想の目的

否定できないのは、座禅・瞑想は多くの方面において、特に生活と健康の改善に大いに役立つことが知られていることである。しかし、仏法及び仏陀の教えた座禅・瞑想（以下においては、禅修、または禅の修行と呼ぶ）の目的は、上に述べた目標をはるかに超えるものである。実際、仏教の禅修は、最高の心霊、心の目標に向かうものである・・・すなわち、苦の滅である。苦または不円満（dukkha）は、我々の生活の各種のレベルの中に浸透しており、その中には愉快と幸福な時間も含まれるが、それは、無常が一つの現象ごとの中に、普遍的に含まれるという法則の故である。もし、仏陀の処方箋——八正道を完ぺきに服用する事ができるならば、苦の止息へと向かう事ができる。

八正道

我々は、正確に八正道の意義を理解して、我々の修行が、直接苦の滅という目標に向かうようにしなければならない。八正道とは、正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念と正定である。この八つの聖道は、三つの増上学の中に含まれるものであるが、それはすなわち、増上戒（正語、正業、正命）、増上定または増上心（正精進、正念と正定）、と増上慧（正見、正思惟）である。

もっとも早期の経典

毎回、八正道の中の、関連する部分を語るとき、そのつど、幾つかの混乱が起こる事が免れない。そういう我々の疑惑を解くもっともよい方法は、我々のもっとも根本的な教師——仏陀の教えに基づく事である。仏教徒における、仏陀の真正なる教法に関する見方は、諸説紛々としているが、しかし、普遍的には、もっとも早期の仏典——四部《ニカーヤ》の中の5000部の経は真実であると認められている。また、この四部の《ニカーヤ》の内容は一致しており、矛盾するところはないのであって、また、仏陀の教法の中心的思想——解脱——も含まれているのである。

仏陀は、みずから、彼の教法は、経典（sutta）と律典（vinaya）の中で見つける事ができると宣言しているが、それらは仏陀の教法を実証する唯一の権威である。このことにかんがみて、我々は、それらの根本的意義と修習の方法を正しく理解するために、八正道の中の定に関係する部分について研究しようと思う。私は正念と正定について詳細に検討し、その後で、止（samatha）と観（vipassana）、及び経典を理解する重要性について、解説する。

パーリ文の翻訳

たとえ、部分的な解脱を目指すにしても、我々は、仏陀が述べた定の修習に関する各種の語彙、定義について、正確に理解する必要がある。これらのパーリ語を解説する前に、私が先に言いたい事は、字面の上だけでパーリ語を翻訳するのは、非常に危険である事。というのも、我々は、パーリ語と同じ意味を持つ英語を見つけるのは非常に困難であるが故に。また、文字とは、通常多くの多層の意味を含有しており、たとえば、sanna (=sañña) という一文字でさえも、ラベリング、想い、観念、などと訳することができるのであって、故に、翻訳されたものというのは、部分的に正しいだけであることを知らなければならない。

また、初心者の立場から見ると、異なる訳語の中から、sanna の意味を理解するのは困難な事なのである。仏陀が使ったパーリ語の語彙の、真正なる意味を理解するために、我々はもっとも早期の四部の《ニカーヤ》を研究して、仏陀がその単語にどのような定義を下しているか、どのように運用しているか、及び当該の単語の特徴などを理解しなければならない。

正念 (Samma Sati)

正念とは、八正道の中の第七番目の支分聖道で、また同時に、もっとも多く誤解されている単語である。私は色々なレベルから正念の意味を突出させ、經典に基づいてどのように修行すればよいのかを解説する。

覚知 (Sampajanna)

まず、私は覚知について説明する。というのも、それは我々が正念を修習するときの道具であるから。Sampajanna は、janati (知っている) からきている。經典には、この単語に関する定義はない。そうであっても、その意味は、二つの經典から類推して得ることはできる。

Sampajanna は覚知を意味する

“ここにおいて、比丘たちよ。前に進むときも、戻るときも、比丘は覚知 (sampajanna) をもって行う；前を見る時または横を見る時、彼は覚知をもって行う。身体を屈折させる時、彼は覚知をもって行う。袈裟を着る時、衣鉢を持つとき、彼は覚知をもって行う。食べる時、水を飲むとき、噛むとき、味わうとき、彼は覚知をもって行う。大小便の時、彼は覚知をもって行う。歩くとき、立つとき、座るとき、眠るとき、目覚める時、話すときまたは沈黙するとき、彼は覚知をもっておこなう・・・”

“比丘たちよ！ 一人の比丘は如何にして覚知 (sampajano) を高めるのか？

比丘たちよ！ ここにおいて、比丘は、受が生じ、住み、滅する時、彼は覚知する；彼に想 (思い) が生じて、住み、滅する時、彼は覚知する。”

この二つの經典から、我々は sampajanna の意味は覚知または完全に知っている、ということであるとわかる。最初の經では、身体の行為への知覚を言っており、次に經では、精神作用の覚知について述べている。比丘戒の第一条戒 sampajanna musavade の意味は、“完全なる察知の心で横になる”である。

この事から、もう一度、sampajanna とは、覚知または完全に知っていることであると証明された。覚知に到達する事にチャレンジするのは、禅修の中の一つの初歩的段階である。それは我々をして注意力の分散を防止せしめ、我々をして、多少とも我々の心をコントロールして、かつ不善心の生起を止める事ができる。仏教の禅修では、覚知する対象は身体と心であり、それは上に述べたとおりである。覚知は念 (sati) の修習にも役に立つものであり、それらはお互いに連携し合って、同時に同期するものである。これがなぜ、sati—sampajanna (念と知) という二つの文字が常に経典の中において、同時に出現するのかという答えである。

念 (sati)

Sati の意味は念

念 (sati) は、禅の修行の中で、もう一つ別の、非常に重要な単語である。幸いなことに、この単語の、統一的で正確な定義は、9部の経典の中に見る事ができる。Sati の定義は“念を伴う、もっともすぐれた念慧を成就する、昔なした事柄を長く覚えている事、昔話した事柄を長く覚えている事”である。言い換えると、sati とは、覚えておく事、記憶 (+力) の資質をいい、英語の翻訳であれば、“recollection” が妥当である。

ここで説明を加えると、sati とは、smṛti からきており、その意味は“覚えておく事”である。記憶とか覚えておく事とかは、過去の事であるとは限らない。それは現在の事でも、未来の事でもありえる。たとえば：“あなたは出かける時、鍵を掛けるのを覚えておくように”などと。Sati は、パーリ語辞典の中の翻訳では、記憶、覚知などとなっている。ここでは念 (Sati) の意味は、しっかり心にとどめておく事、注意を払う、観照する、である。

四念処

禅の修行中、我々は何を記憶する必要があるのか？《念処経》(Satipattana sutta) の中において、我々は真っ先に記憶しなければならない四つの目標とは、身体、感受、心念と仏法である事が分かる。基本的には、それらは身体、心と法である。身体と心を観照する事は非常に重要である。というのも、それらは我々が通常執着する所の<自我 (私、エゴ)>、五蘊であるが故に。仏法を観照するとは、四聖諦の観智を証得するためのよい方法である。もし、八正道のその他の聖道が同時に存在するか、または円満に修習されているならば、それらを観照する事は、我々をして深い観に導く事ができる。

身体と心

仏陀は言う：苦痛の生起とはすなわち、我々が五蘊に執着するからである、と。我々は五蘊を“私” “または”私“のもの、または五蘊が”私“の中にいる、または”私“が五蘊の中にいると思っている。五蘊とは、色、受、想、行と識である。広義でいうと、五蘊とは、身体と心である。この、我々が日頃執着する所の“私”は、一種の虚妄なる錯覚 (靈魂であるとか自己であるとか) であり、また、永久に不変なものであると思いついでいる。しかし、すべての存在に関する、その現象は、不断に流動して変化しており、いかなる実体もないのである。我々は、皆、世間で得られる所の楽

しみを喜び、執着し、かつそれが長く続くようにと願う。しかし、物事の一つ一つは、変化している！

たとえば、青年は年を取り、健康であったものは衰弱し、愛する人は去り、愛情も変化する・・・通常、愛情は、熱情から冷淡に変化するものである。そして、これらの一切は、我々に苦痛をもたらすのである。もし、我々が無常は生命の自然現象である事を理解し、受け入れないのであれば、我々は引き続き、苦を受けなければならない。故に、我々は身体と心の自然なる現象を観察し、理解する必要があるが、それはすなわち、それは己自身が“私”とひとくくりにして関連させる所の、そのものである。それらの生、住と滅を観察し、それらは皆、縁起によって組成されていて、実体はなく、執着するに値にしないのだという事を、観察しなければならない。

個別の研究；覚知と念

我々をして、さらに深く覚知と念とは何かを理解せしめるために、我々は以下の事柄を研究したいと思う。

(一) 普通の人

我々は、普通の人について考察してみようと思う。すなわち、一人の非仏教実践者の、日常的な覚醒の状態を見てみる。彼は日常生活において、一種の覚知と念力を保持している。彼の覚知力は、彼の注意の赴くまま、一つの物体からまた別の物体へと移動していく。もし、彼が何かの仕事をする時に、己の覚知力をしっかり誘導できないのであれば、彼は思いがけない事、危険に遭遇する。たとえば、野菜を切っている時に、指を切るとか、または車の運転中に、美女に引き寄せられて、事故を起こす、とか。彼の念力は、普通の人と同じである。彼は、顧客との約束を覚えておかねばならず、日常の雑事を処理することを覚えておかねばならないし、家の垣根の修理なども忘れてはならない。

世俗の念力

では、この普通の人と、仏法を行じている人の覚知と念力は、どのような違いがあるであろうか？前者の覚知力と念力は、世俗的で散乱していて、身、受、心、法に集中していない。言い換えれば、彼は、煩惱を断じ除くための、仏法の修習をしていないのである。

正覚知と正念

《相応部》の中に、一つの面白い話がある。それはすなわち、一羽のウズラと鷹の話であるが、それは、はっきりと覚知と念をどのように育成すべきか、を述べている。当該の物語は、一羽のウズラが、外を散歩していて、自分の住居から遠く離れてしまい、その結果、一羽の鷹につかまってしまった。この機知にとんだ賢いウズラは、鷹に対して、自分の住居の範囲内で決闘したいと申し込み、鷹は承諾した。ウズラは自分の住居に戻り、その後土の上に立って、鷹を馬鹿にした。鷹が猛烈な勢いで、土くれに向かって降りてきたとき、うずらは土の中にある穴に入り込んだ。結果、鷹は土にぶつかって（死んだ）。

仏陀は、この物語を利用して、以下のように述べた。もし、一人の比丘が己の家の範囲内に静かにいたならば、魔王（誘惑者）は、彼に接近するチャンスがない。己の家の範囲内とは、すなわち、身体、感受、心念と仏法を觀照する事である。外をぶらぶらするという事は、世間の物質——色、声、香、味と触に執着する事である。禪の修行とは内に向かって觀照するのであり、外にある色、声、香、味と触に執着する事ではない。（2018年2月11日講義）

（二） 法の実践者

次に、仏法を聞き、仏陀の教えた覚知と念の修習をしようとする人の例を見てみよう。彼は、身体、受、心と法の覚知し、觀照することに努力する。彼は日常の仕事をこなす上においては、このようにすることは非常な困難を伴うことを発見する。あまりに多くの事柄を処理しなければならない為に、彼の注意力は非常に散乱するし、そのために身、受、心、法に集中することができない。彼の心は過去を思い出し、未来を心配し、何かを画策し、または白昼夢を見ている。彼は<今・ここ>を覚知できないのに、身、受、心、法を覚知し、觀照する事ができるのであろうか？

<今・ここ>に生きる

覚知と正念を修習したいのであれば、彼は<今・ここ>を覚知する必要がある。彼は想い、憂慮、画策（計画）を停止しなければならないし、心があれやこれやの思いに馳らせる事、心を散乱させることを停止しなければならない。しかし、これはいかに難しいことか！

一期一期の生命の中で、我々は意根（＝脳、または心？）を、我々のもっともよい友達、最大の保護者だと思っている。それは我々をして、生計を立てたり、生活を潤したりしてくれるし、同時に困難の中において、危険から守ってしてくれる。我々は常に思い、考えを運用しているがために、地球上の生物の中で、人類の心智（インテリジェンス）が比較的発達している；これが、人類がなぜ、地球上で主導的な地位を占めているのかという理由でもある。人類（man、manusya）という文字は、namo からきているが、それはすなわち、“意根”という意味である。

我々は、思考することに慣れすぎて、思考を止められない。実際、我々は、思考を止めたくないのである。というのも、それは自我の保護システムであるが故に。思考を放棄することは、実際、自我から離れることであるが、自我から離れる事は、大部分の人々にとっては、非常なる恐怖なのである。しかし、我々は、<今・ここ>を覚知するために、思考を止めなければならないし、覚知と正念を修習するためにも、思考を止めなければならない。我々は、身、受、心、法を觀照しなければならないことを心に止めておかねばならないが、その他に、<今・ここ>において覚知することは、我々が二つ目に忘れてはならない事柄である。

（三） 睡眠の状態

今、我々は、睡眠の状態について研究する。科学者は（+研究を通して）、大多数の人々は、睡眠の時、多くは夢を見ているという事を発見した。独りの人間が眠っていて、夢を見る時、彼は完全に（+対象を）覚知しているのであろうか？ある種の程度において、彼は覚知力がある、と言える。というのも、その他の事柄が、彼の心を散乱させる、という事がないが故に。彼は一切を排除して、

彼の夢に専注しているのである。

幻想<今・ここ>

夢を見る事は、<今・ここ>を覚知しているのであろうか？彼にとっては、彼は<今・ここ>にいる。しかし、それは幻想の<今・ここ>である。それは幻想の錯覚である。というのも、彼は夢の中の人物を己自身であると思いついでいるが故に。

無我の正念

同様に、我々はこの身体と心を“私”であると錯覚する。仏陀は言う：世間は虚妄であり、仮の相であり、涅槃のみが虚妄ではないのだ、と。我々の心は一期また一期の生命の中において、己自身を間違った方向へ導いているのである。仏陀は一人の覚者である。我々に目を覚まさせるべく、仏陀は多くの経典の中で、我々に対して、色（身体または物質）、または心について、過去のもので、未来のもので、また現在のもので、内部のもの、外部のもの、粗いもの、微細なもの、上等のもの、下等なもの、遠いもの、近いもの、これらすべてを、正しい智慧で見なければならない、という。

“これは私のものではない、これは私ではない、これは私の自我ではない”。我々がこのように修習する時、執着はゆっくりと溶けていき、心の中に、世間に対する客観的な見解が生じる。

この段階において、我々の心が、厭離に向かうか、または世間への執着の放棄に向かうとするならば、それは、我々（+の心）をして、正定またはジャーナの先決条件に導く事ができるであろう。上記の事から、無我の観照は非常に重要である（+事が分かる）。これは、我々が覚知と正念を修習するときに覚えておかねばならない、第三番目の項目である。

それはすなわち：身、受、心、法の観照。<今・ここ>の覚知。正確な智慧でもって身・心を見通す、すなわち、“これは私のものではない、これは私ではない、これは私の自我ではない”である。仏陀は言う。阿羅漢以外の人々のなかにおいて、完全に精神的疾患を持たない人はいない、と。言い換えれば、大多数の人々は、ある程度のレベルにおいて、精神疾患を患っているのである。彼らの心は、集中する事ができず、また、コントロールできない思惟の中で、流転しているのである。パーリ語 asava の字面上の意味は、漏出、バラバラに散る事、であるが、“コントロールを失った心漏”と訳すると、もっとわかりやすい。

阿羅漢は、khinasava と呼ばれるが、それはすなわち、asava を壊した人（または諸々の漏を尽滅した人）、という意味である。阿羅漢ではないすべての衆生は、コントロールできない心漏を有しており、すなわち、専注する事のできない心である・・・彼らが禅定（samadhi）に入っている場合は除く。大多数の衆生がコントロールを受けない、また専注できない心を有しているが故に、彼らは、事物の真相を見る事ができず、無我（anatta）を悟る事はできず、涅槃に到達することもない。経の中では、定力は、事実、真相を如実に見るための必要条件であると、解説している。

定力がない時、修行は不円満である

故に、コントロールを受け付けない、專注する事のできない心でもって覚知と正念の修行をしようとしても、解脱を証悟することはできない。このことから、八正道の中の第八番目の聖道・・・正定は、実践される必要がある事が分かる。正念を修行するとは、すなわち、身、受、心、法を観照することであり、<今・ここ>における覚知も重要であり、また、正しい智慧でもって身体と心に対応する事、すなわち、“これは私のではない、これは私ではない、これは私の自我ではない”という智慧は、非常に重要なのである。

この段階において、修行者に、正定がないのであれば、我々の修行は、円満にならない。ここにおいて重要なのは、修行する事と、正念を発展させて、強烈な状態にまで、すなわち、satipatthana (強烈な念) にまで、育てることである。Satipatthana に到達することは必要である。というのも、それは正定に到達するための足掛かりであるが故に。次に、私は、詳細な解説を行う。

<強烈な念 (Satipatthana) >

もう一つの、禅修と関連するパーリ語は satipatthana である。(＋仏典の中に) Satipatthana の定義はないのだが、しかし、その修行は sati (念) に近いものであると言える・・・基本的には身、受、心、法を観照するのであるから。Satipatthana の文字は、sati と patthana または upatthana からきている。Patthana または upatthana は、基礎、運用、建立 (establishment) などなどの翻訳語が与えられているが、これらの翻訳では、sati と satipatthana の区別を明確にすることはできない。

強烈な念

我々は、経典の研究をするとき、sati と satipatthana の違いを発見する。先述したとおり、sati の意味は、念である。Patthana は、pa と thana からきていると思われる。Pa の意味は出発点であり、同時に超越という意味も含まれる。Thana の意味は<立って動かず>であり、一種の境地または状況を指している。故に、satipatthana とは、強烈な念の力をもつ (＋心の) 境地であるといえる。この satipatthana の訳語は、私が参考にした経典とも符合する。

強烈な念の修習

《相応部第 47 経・・・念処経》には、以下のような人を震撼させるたとえ話でもって、satipatthana の修習とはどのようなものであるかを、説明している。それは、ある一人の男性が、満々と油をたたえたお椀を、頭の上に載せるよう強要され、その後に、美女たちが舞い歌うのを集団で見ている群衆の中を、歩くように言われる。そして、この男性の後ろには、剣を持った男が附いている。もし、彼がお椀の中から、一滴の油でも零そうものなら、彼の首は切って落とされる。故に、彼はそのお椀の中の油に対して、非常に專注しなければならず、外部の物事でもって、彼の注意力を分散させるわけにはいかないのであり、その時彼の心は、一心による專注に到達する。上記において、satipatthana の説明を終えた。

ジャーナの特徴

《中部第 44 経》の中に、satipatthana は、ジャーナ (samadhi) の特徴 (nimitta) に到達する、(+あるいはしたもの、だという説明がある)。この意味は、一人の修行者が、禅定 (心一境性または禅那~ジャーナ) に到達した時、satipatthana (sati だけでなく) もまた、当然、存在するという事である。定またはジャーナの境地は、一種の、極度の明覚と念の力を具有する境地で、この時の心は專注、不散乱である。故に、ここにおいて satipatthana とは、禅定の特徴でもあるという。

《相応部第 52 経》の中で、アヌルッダ尊者は、彼はどのような修行をして天眼通 (彼は一千世界を見る事ができた) を得たのかと聞かれた時、彼は、satipatthana を修習したからだ、と答えている。その他の経典の中で、神通力は通常、ジャーナによって誘発されたのだ、と (+解説される事多い)。

《中部第 125 経》において、仏陀は修行と学びの段階に関する正行 (carana) に関して、四つのジャーナに到達する事は、八正道を実践する事と同じであると言っている。(+)仏陀は) 初禅 (+の説明) において、satipatthana について触れていて、その後第二禅、第三禅、第四禅の説明を続けているのである。

強烈な念はジャーナの基礎である

《中部第 118 経》の中で、“出入息念の修習、広く修する人は、四念処を円満する事ができる。四念処を修習、広く修する人は、七覚支 (bojjhanga) を円満する事ができる。七覚支を修習、広く修する人は、明と解脱を円満することができる。”と述べられている。出入息念を修習すれば、四念処を円満成就する事ができる、と述べられているのである。また《相応部第 54 経》では、出入息に極度の專注する人は、ジャーナを獲得することができる、と書かれている。次に、四念処を修習する時、七覚支 (+も) 円満成就する。七覚支の中の四つの支・・・喜、軽安、定と捨は皆、ジャーナの特徴である。

もう一度強調したいのは、我々は satipatthana とジャーナを完全には分ける事ができない、という事実であり、それらはお互いに結合しており、同時に育成され、同時に進展・展開するものなのである。《中部第 10 経》の中で、以下のように言われる：

“比丘たちよ！これは、衆生をして清浄ならしめ、憂慮と悲哀を超越せしめ、苦痛と苦悩を滅し除き、正道を成就し、<今・ここ>において涅槃を証する唯一の道・・・それは四念処なのである”と。

この事は《増支部第 9 経》とは矛盾しない：

“真に、私はいふ：初禅・・・第二禅・・・第三禅・・・第四禅に依って諸々の漏は尽きるのだ”と。

アーナンダ尊者は、《中部第 52 経》の中で言う：“世尊の教えし一法によって解脱に到達するのは・・・第一禅・・・第二禅・・・第三禅・・・第四禅・・・”。

念と強烈な念

Satipatthana の修習（+のやり方）は、念のそれと似ている。というのも、両者ともに、身、受、心、法を觀照する事と関係があるが故に。両者の違いは、念の強度のレベルの違いである。正念（samma sati）を修習して、強烈な境地に到達した時、それは stipatthana になるのである。

強烈な念はジャーナを誘発する

《相應部第 47 經》では、一人の愚かな、善き方法を持たない比丘が satipatthana を修習するものの、しかし心は定を得る事ができず、煩惱を断じ除く事ができない、という話が出てくる。ある一人の智慧があつて、聡明でよき方法を持っている比丘が、satipatthana を修習する時、彼の心は禪定を得る事ができる。ここでは、再度、以下の事柄を述べている。一人の修行者が、禪定に到達する時、彼は自然当然に satipatthana を有する。これが、なぜ、禪定に到達した人間の境地を、増上心（adhicitta）、心修養（bhavitam cittam）というのかという事の答えである。我々は、増上心は、増上慧の先決条件であり、すなわちまた、解脱の基礎である事が分かる。このことから、ジャーナは八正道の重要な要素である事もわかる。一人の人間は、正念を修習しなければならないし、かつ、それを強烈な状態にまで育成して、satipatthana にまで育て上げなければならない。

Satipatthana が完成した時、彼は同時にジャーナに到達する。これがなぜ《中部第 119 經》の中で、我々が身念処を何度も繰り返して修習する人の、そのうちの一つの利益とはすなわち、“随意に、何らの困難もなく四禪を獲得する事。すなわち、増上心及び<今・ここ>の状態に安住することに喜ぶ事”（を得る事が出来るからである）であるのか、という答えである。こうしたことから、善くて巧みな方法を持つ比丘は、satipatthana を修習して禪定に到達しようとする。《中部第 117 經》の中で、八正道は、一項一項ずつ修習するのだという。そうであるならば、正念は正定を誘発する事ができるが故に、satipatthana は、八正道の中の第七項（正念）と第八項（正定）をつなぐ架け橋となるのである。

正定 (Samma Samadhi)

パーリ語で言う sammāsamadhi は、正定、禪修、心一境性などと訳される。定は、五根（indriya）、五力（bala）、七覺支（bojjhanga）と八正道の中の一つの要素に属する。すべての經典の中で、定と正定には、統一的な定義があり、それはすなわち、一境性または四ジャーナである。もし、与えられた定義を、四ジャーナ（心がきわめて光浄である心境の事）であるとしたならば、ジャーナの状況を語るのは、長編の物語のようになる。正定は、《中部第 117 經》においては心一境性をいい、八正道の中の七つの支分の援助を必要としている。心一境性とは四ジャーナである。もし、心一境性と四ジャーナを、異なる二種類の正定であるというのであれば、仏法の前後に齟齬が生じていることを意味し、かつ、それはありえないのである。

我々が、詳細に經典を研究する時、我々は、この二者は、皆ジャーナの事を指しているのだという事を発見する。心一境性は、簡潔な表現であり、それはすべてのジャーナを意味する。ちょうど《相應部第 48 經》で下された定義と同じように：

“比丘たちよ！ 定根とは何か？ 比丘たちよ！ ここにおいて、聖弟子は、捨を所縁として、禪定を獲得し、心一境性を獲得する。彼は各種の欲望から遠く離れ、各種の不善法から遠く離れ、彼は尋あり、伺あり、かつ遠離によって生起した所の喜と樂のある、初禪を証得して安住する。尋と伺の止息によって、心は浄と専一を得、彼は無尋・無伺で、定によって生起した喜・樂のある第二ジャーナを証得して安住する。喜の捨離によって、彼は第三ジャーナを証得するが、それは捨に安住し、正念であり、覚知の樂、身体の快樂の感受であり（身体が軽安になる事＝訳者）、それはちょうどすべての聖者が言う所の：彼は捨と念に樂住している、のである。樂を断じ、苦を断じ、またすでに憂と喜を断じているが為に、彼は不苦不樂、及び捨、念清淨の第四ジャーナを証悟し、安住した。比丘よ。これがいわゆる定根である。”

この經典から、我々は、心一境性（または心一趣）は、疑いもなく四ジャーナを指しているものと思われる。また、《大念處經》（Mahasatipatthana Sutta）の中においても、正定は、四ジャーナであると定義されている。定は、智慧が生起する前提条件である。我々が《増支部第4經》からわかることは、定と正定は、經典の中ではジャーナの原因の一つであると定義されている事である。この經典において、定の修習は、明と智見（nanadassana）を得ることに、助けになると書かれており、それはまた、広く修習した結果として、心のきわめて浄光なる状態であるといわれているが、これはジャーナの事を言っているのであり、別の事柄ではありえない。

現代社会において、流行している考え方は：心一境性（cittaekaggata）（+を得るに）は、ジャーナに到達する必要がない、すなわち、それは心が一つの時間帯に一か所にとどまればよいのであり、そしてそれを刹那定というのだ、と主張する・・・しかし、この考え方は、仏陀はこれまでに、述べたことはないのである。《増支部第35經》の中で、一人の獵師と六種類の動物の比喩が書かれてあるが、一個の目標からもう一つ別の一個の目標へと心が移っていく事は、凡夫の心智にすぎないのである。この比喩に関しては、“修習”篇の中で詳細に説明する。

《増支部第3經》は、我々をして以下のように教えせしめる。我々の増上心の修習の方法は、心一境性に到達する（+ということを目標にする）という事である。その為には第一に、間違った身行（＝身体行為）、語行（＝言語行為）、意（＝思考行為）から脱離しなければならない。第二に、非常にとは食欲、瞋恚と自他を悩ます思惟から離れなければならない。瞋・痴、次に、友達、国家と個人における、榮譽に関する思惟を離れなければならない。最後に、精神作用である思惟もまた手放さなければならない。

このようにして初めて、人の心は、心一境性に到達し、そこに安住する事ができる。ここにおいて我々は、心一境性は、一定の時間内に（心を）一か所に置くという、そのような浅薄なものではない事が、分かるのである。

ジャーナの境地とは何か？

ジャーナの文字の上での解釈は、火または光明である。というのも、ジャーナは心の＜光明的境地＞と訳されるからである。

極度の覚知と念

一人の人間がジャーナに到達する時、心は一つの目標にのみ絞られて、そこに投入され、普段のような、散乱する事はなく、その時は同時に極度の覚知と念の力を具有しているものである。先ほど我々が四禪について述べたように、我々は念とは完全に清浄である事が分かる。我々の心が散乱しないで、念の力を具有する時、それは極度の光浄なる境地にあり、また、軽安なる現象も出現する。故に、ジャーナに到達する事のできる衆生は、色界天に生まれる事ができ、そこにおいて、光輝く身体を擁して、長期的にきわめて楽しい生活を送ることができる。大部分の人々について言えば、この境地は到達する事は難しい。というのも、執着を手放さねばならないが故に。こうしたことから、それは經典内では、超人類 (uttari manussa dhamma) の境地である、と言われる。

經典の中においては、以下のような、四種類のジャーナの状況が紹介されている。

初禪

- 最初の欲想が断じ除かれる (《長部第 9 経》)
- 離れることから生じる喜、楽が生起し、微妙なる真実想 (+も生じる) (《長部第 9 経》)
- 悪魔に見つからない (《中部第 25 経》)
- 五蓋を離れ、ジャーナの五支を備える (《中部第 43 経》)
- 動揺する心は、まだ存在する (《中部第 66 経》)
- 取り立てて (+己に) 勧告しなくても、不善なる念を断じ除する事ができる (《中部第 78 経》)
- 言語が減する (《相応部第 36 経》)
- 身体の苦が減する (《相応部第 48 経》)
- 現法において、楽住する (《増支部第 6 経》)
- 魔は終焉する、魔の視界を遮る、波旬に見つからない (《増支部第 9 経》) P26

第二禪

- 定からくる喜、楽による微細な真実想が生起する (《長部第 9 経》)
- 動揺する心が存在する (《中部第 66 経》)
- 善念が減する (《中部第 78 経》)
- 聖なる黙然の心境 (《相応部第 21 経》)
- 尋と伺が減する (《相応部第 36 経》)
- 心に非世俗的な喜が生まれる (《相応部第 36 経》)
- 憂根が断じ除かれる (《相応部第 48 経》)

第三禪

- 捨、楽の微細なる真実想が生じる (《長部第 9 経》)
- 動揺する心はなお存在する (《中部第 66 経》)
- 喜が減する (《相応部第 36 経》)
- 心に非世俗的な楽が生じる (《相応部第 36 経》)
- 身体の楽が減する (《相応部第 48 経》)

第四禪

- 不苦不楽の微細なる真実想が生起する（《長部第9経》）
- 捨、念清浄（《中部第39経》）
- 身体は、清浄で清らかな心によって満たされて、座る（《中部第39経》）
- 不動の境地（《中部第66経》）
- 諸々の天人と論議する事ができるし、また一向楽の世界を証得することができる。（《中部経79経》）
- 心に非世俗的な捨が生じる（《相応部36経》）
- 入息が滅する（《相応部第36経》）
- 喜根が滅する（《相応部第48経》）
- 天の経行、住、坐、臥を得る（《増支部第3経》）
- 種々の界を選択することができる（《増支部第6経》）

修習

《中部第18及び33経》と《長部第18経、第33経》において、我々は正定を修習する時の七種類の、支えの条件とは、正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進と正念であることを発見する。

六匹の動物の寓話

《相応部第35経》の中において、我々は重要な原則を発見する事ができる。この経の中で、一つの寓話を用いて、一人の猟師が六匹の動物を捕まえたこと物語を語っている。それは蛇、鱷、鳥、犬、オオカミと猿であった。彼は、荒縄でこれらの動物を縛り、その六本の荒縄を一つに束ねた。その六匹の動物は、当然、それぞれが別々の方向に向かって逃げようとした・・・蛇は穴の中に、我々には水の中に、鳥は空に向かって、犬は村に向かって、オオカミは墓地に向かって、猿は森に向かって。かれらが、それぞれ異なった方向へ荒縄を引っ張り合った時、かれらはその時に、一番強い方向へ引っ張られる。これがまさに凡夫の心であり、それは六種類の異なる根境に引っ張られるのである。仏陀はこれを<コントロールを受けない心>と言っている。

もし、この六匹の動物を、太くて大きな柱にしぼりつけたならば、かれらは、この柱の周りをぐるぐると、回り続けるであろうが、しかし、最後には力尽きる。この事が発生すると、彼らは、柱のそばに立つか、横たわる。同様に、仏陀は言う。

もし、一人の比丘が、身念処——一つの目標に專注する事——を修習するならば、彼は六根によって、異なった方向へ引っ張られることはなく、心はコントロールされる。この寓話は、心をコントロールする方法を物語っている。それを一つの禅修の目標に“縛りつける”のであるが、それはそれが知熟していないものではあるが、心が一处に安住して、心一境性に到達するまで（+修習する）。

執着と世間の放下（=放棄）

正定またはジャーナに到達することは、容易ではない。《相応部第48経》に言われるように、一人の人間が正定に到達する時、世間と執着を放下する事が基礎となる。このことから、止（サマタ）の修習とジャーナの証得は、非常に困難なのである。

解脱に到達するためにはジャーナが必要

《増支部 3 経、第 9 経》の中で、仏陀は、三増上学——増上戒、増上心／定と増上慧と四聖果を比較している。

経は言う：ソータパナ（初果聖者）とサターガミ（一來果、二果聖者）はみな、増上戒を完成させている。アナーガミ（不還果、三果聖者）は、増上戒と増上定を完成させている。阿羅漢（解脱者、四果聖者）は、増上戒、増上定と増上慧を完成させている、と。經典の中で、定と正定はジャーナの事を指している為、明らかに、ジャーナとはアナーガミと阿羅漢の境地に到達するのに、必要とされる条件である。

經典による検証

《増支部第 3 経》；この經典（+述べられる事）は、三増上学と関係がある。ここにおいて、増上心の訓練は、四ジャーナであると、定義されている。同様に、《中部第 6 経》においては、仏陀は、四ジャーナは、増上心と<今・ここ>に喜び安住することを含むと説明している。

《増支部第 4 経》；この経においては、“当然のことに、智慧を擁する”と述べられている。これは一人の、すでに五蓋（貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉挙・後悔、疑惑）を捨て離れた人は、“大きな慧、広い慧、明見、具慧”の人であると言っている。上における初禪に関連する表現を見るに、我々は一人の人間がジャーナを証得する時、五蓋は断じ除かれることが知れる。これは、ジャーナ（と八正道の中のその他の七つの正道）の証得は、大いなる智慧を得ることを表しているのである。

《増支部第 6 経》：この経の中で、仏陀は言う：“真に、比丘たちよ。一人の比丘が高度のレベルの禪定の寂滅がない時、心一境性に到達しない時、それでも心解脱または慧解脱に進入し、安住するという事——それは不可能である。”と。P31

《増支部第 9 経》仏陀は言う：“真に、私は言う。諸々の漏が尽きた（阿羅漢果）は、初禪・・・第二禪・・・第三禪・・・第四禪に依拠して・・・。”

《中部第 24 経》：この経は、七種類の清浄によって涅槃——最終目標——に到達するという。その中の一つである心の清浄であるが、ここでは定義が下されていない。《増支部第 4 経》の中では、徹底的な心清浄は、四種類のジャーナである事が述べられている。

《中部第 36 経》：この経では、仏陀は、彼自身の証悟に関する奮闘、及び彼の徒労に帰した苦行の修習について述べている。その後、彼は解脱の方法を見つけだす方向へと舵を切り、かつ、年少の時に木の下でジャーナを得た経験を思い出した。この思い出は、彼をして：“これは証悟への道である”と領悟させるにいたった。次に、ジャーナを通じて、彼は証悟の境地に到達した。それは、《中部第 27 経》の中で、ジャーナが“如来の足跡”と称される所以である。

《中部第 52 経》：ここにおいて、アーナンダ尊者は、人に解脱に到達するのに必要だと、仏陀が教える

法はどのようなものか?と尋ねられて、“初禅・・・二禅・・・三禅・・・四禅・・・”と答えている。

《中部第 64 経》：仏陀はここで以下のように述べている：“アーナンダ！五下分結を絶つことのできる、一つの道、一つの方法があります。誰であっても、もし、この道を行かず、この方法に依らずに、五下分結を見たい、捨断したいと思うならば、それは不可能である。“その後に、仏陀は続けて言う、その道、その方法とは、初禅・・・第二禅・・・第三禅・・・第四禅を証得することである。ここではっきりとわかる事は、ジャーナ無くしては、アナーガミまたは阿羅漢の境地に到達することはできない、という事である。

《中部第 108 経》：アーナンダ尊者は、人に、どのような禅修が、仏陀の讃嘆するもので、どのような禅修は、仏陀の讃嘆しないものであるか、と問われた。アーナンダは答えていう：四種類のジャーナを得られる禅修は仏陀の讃嘆するもので、五蓋を捨断しない禅修は、仏陀の讃嘆しないものである、と。

《中部第 68 経》：ここにおいて、仏陀は決定的に言う：ジャーナは五蓋を捨断する必須条件である、と。
“いまだ離欲によって生起する所の喜と楽に到達しておらず、諸々の不善法を遠離（すなわち、初禅の事）していないか、またはそれより更に殊勝な（+すなわち、最高のジャーナ）に到達していない修行者は、食欲（abhiijha ママ）・・・瞋恚・・・昏沈睡眠・・・掉挙後悔・・・疑惑・・・倦怠が、あまねくその心に引き続き存在する・・・修行者が、離欲によって喜と楽に到達しており、諸々の不善法を遠離して（すなわち、初禅の事）、またはそれより更に殊勝な（+すなわち、最高のジャーナ）に到達している修行者は、食欲（abhiijha）・・・瞋恚・・・昏沈睡眠・・・掉挙後悔・・・疑惑・・・倦怠が、あまねくその心に引き続き存在する事はない・・・”

このようなことから、ジャーナを証得する禅の修行者は、仏陀が讃嘆するものであり、ジャーナを証得することのできない修行者は、仏陀の讃嘆しないものである。結論を言えば、禅の修行の主要な目的は、五蓋を捨離しジャーナを証得するものである。

《長部第 12 経》：

“・・・一人の比丘が出家して修行し、また波羅提木叉の禁戒に依って戒を持して、初禅を証得する時・・・すべての教師のその弟子は、このような殊勝な沙門果位を証得する。この時、この教師は、世間によって責められるべきではない。すべての、この教師を責める人々、この人々の責めは、真実に合致しないが故に、罪になる・・・”

《中部第 76 経》：アーナンダ尊者は言う。仏陀はかつてこのように言った。もし、一人の智者が、五蓋を離れ四種類のジャーナと三明を具足するならば、彼は必ずや梵行の生活をし、かつこの生活の中において、真理と善法を獲得証悟する、と。《中部第 14 経》：“一人の聖者が、すでにはっきりと、如実の正慧でもって欲楽は、どのようにしても、人々に少しの喜悅しかもたらさず、多くの苦悩をもたらすことを知ったとしても・・・彼が欲楽と不善法以外の喜楽（すなわち、初禅）またはそれよりもなお殊勝な（すなわち、さらに高度のジャーナ）に到達していないのであれば、彼は欲楽の中から解脱することができない。”

ジャーナがない——間違った道

正念とは、四種類のジャーナを言い、それは八正道における第八番目の聖道である。ジャーナを証得した時、五蓋は断じ除かれる。これは仏陀の讃嘆する所の禅修である。というのも、それは解脱——涅槃を支えるが故に。

《中部第 31 経》の中で、“超越人法（＝人を超越する法）、殊勝で西条の知見に安住する事に到達し、それは初禅・・・第二禅・・・第三禅・・・第四禅・・・と定義される。”ジャーナ等必要ないのだというのなら、解脱に正定は必要ないと言っているのと同様である。実際、そのような意見は、七正道だけ修行すればよいのだという事を意味し、これは仏陀の指示した涅槃への道とは異なるものである。

《相応部第 16 経》において、上記の（＋間違った）意見は、仏法が焼失する要素となるものであると述べている。故に、仏陀は《増支部第 6 経》において、以下のように言う。“定は道であり；無定は邪道である”

ジャーナは、涅槃への道の間地点

ジャーナは、阿羅漢果に至るために必要とされる条件である。というのも、それらは涅槃を証悟する中間点であるが故に。涅槃とは、完全に寂滅した世界である。というのも、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識と意識）が、みな、完全に止息するが故に。ジャーナとは、欲楽の思いが断じ除かれた寂滅の境地である。というのも、心はすでに、完全に、不動揺であり、非常に強烈な念の力を有するが故に。

《増支部第 9 経》：仏陀はジャーナに関して、以下のように言う；「欲楽の止息（すなわち、ジャーナの境地）、それら欲楽の止息に安住する人は、私は言う：彼らは必ず欲望を断じ除いており、寂滅であり、すでに渡り終り、彼岸に到達した人である、と”。

《長部第 13 経》：仏陀は言う。もし、一人の人間が、この一生の内における行為が、梵志のようでないならば、彼は如何にして、次の生で梵志に生まれ変わる事ができるのか？同様に、我々は、涅槃の境地を想像してみよう。仏陀は言う“涅槃は最上の楽である”と。今、ジャーナは、きわめて喜であり楽である境地と言える。もし、一人の人間がジャーナ・・・一つの極めて喜と楽なる境地、一つの転任の楽しさを超越する所の境地——を獲得する事ができないのであれば、最上の楽である涅槃をどのようにして証悟しようというのであろうか？

《中部第 53 経》：

“一人の聖者が聖者たるのは、徳行のある、根門を守る、飲食に適量を知り、言葉に注意して、七つの正法を具有し、願ひ事は成就し、何らの困難もなく四禅、増上心と現法樂住を証得するが故であり・・・彼は諸々の漏を尽滅する事ができ、無漏心解脱、慧解脱を達成することができる。”

《増支部第 5 経》：“比丘たちよ！ 私はあなた方に、正定の中の聖支を教える・・・比丘たちよ！

世間に比丘あり、欲楽から遠く離れ、初禪・・・第二禪・・・第三禪・・・四禪を具足し、比丘は観察の相を善く取る事ができる・・・比丘たちよ。比丘がこのように正定の聖五支を修習し、多く修習する時、彼は慧を發して、証をなす心、法によって証をなす心が誘發することができるが、それはどのような範囲においても、正しく認可、認定する事ができる。

ジャーナのない時、漏尽通はない

経典の中で述べられているように、六種類の神通の中で最も重要なのは、漏尽通—阿羅漢の証得である。前述したとおり、漏 (asava) の意味は、コントロールを受けない心による漏、である。阿羅漢は、コントロールを受けない心の漏を、永遠に止息したのだと言える。ジャーナとは、すなわち、コントロールを受けない心の漏が止息した境地であるといえる。たとえば、初禪の時、不善念は滅している；すべての念が滅した、聖なる沈黙の境地は、第二禪からさらに高度なジャーナにおいて出現する。ジャーナを証得できない人、暫定的にでも諸々の漏を止息することのできない人は、どのようにして、永久的に諸々の漏を止息するというのだろうか？

ジャーナの勧め

《中部第 66 経》において、仏陀は、ジャーナについて以下のように述べている：“これは楽欲を遠く離れ、楽を遠く離れた、寂靜なる樂で、正覺の樂である。私は言う：この樂に関して、修習し、多く修習しなければならない。それに恐怖を抱いてはならない！”

仏陀は続けて《長部第 29 経》の中で言う：“・・・四種類の安樂行がある。それは必ずや遠離を生じせしめ、離欲を生じせしめ、滅を生じせしめ、寂靜・・・、智・・・、正覺・・・、涅槃に導く。どの四種類か？初禪・・・第二禪・・・第三禪・・・第四禪・・・もし、外道修行者が、「釈迦の弟子は四種類の安樂行に専心して安住するのかと聞いたならば、彼らに“はい、そうです”と答えなければならない。彼らに対して、己の事を、正語でもって語らなければならない・・・。では、四種類安樂行に専心し安住している人は、どのような果報を期待し、どのような利益を期待する事ができるのか？・・・彼らは四果・・・ソータパナ・・・サターガミ・・・アナーガミ・・・阿羅漢を期待する事ができる。

止 (Samatha) to 観 (Vipassana)

正念の修習において、修行者は、一つまたは多くの目標を憶念することができる。一つの目標を憶念するとは、たとえば、出入息念 (anapanasati) であり、これは心の止静と集中を導く事ができるが、これはすなわち、智慧の証得の先決条件である。多くの目標を憶念するとは、たとえば、身、受、心、法で、定力と八正道におけるその他の聖道がありさえすれば、智慧の証得に導く事ができる。大まかに言って、一つの目標を憶念する事を止禪 (samatha) と言い、多くの目標を憶念するのを観禪 (vipassana) という。

現在、普遍的な考え方がある。それは仏教の禪修とは、vipassana のみである、というものだ。しかし、経典に対してあまり詳しくない人も知っていなければならないのは、止もまた修行の中では重要な項目であり、必要不可欠な部分であることを。上に述べたように、《中部第 108 経》において、仏陀が讚嘆し

た唯一の禅修、それは四禅の結果を誘発することのできる止禅であることを（知らねばならない）。
実際《相応部第 54 経》の中で、仏陀は言う：「いまだ正覚に到達していないか、または到達した後においても、仏陀は、大多数の時間を出入息（止禅）を憶念する事に割いている。そして、仏陀はそれを“聖者の道、無常の道、如来の生活方式でる”と述べている。止と観は、究極なる解脱にとって、必ず具備しなければならないものであるが、修習の次第は、重要ではない。一人の人間は、先に止を修習してから、観を修習してもよく、または同時に両者を修習してもよい。

止と観 両者の重要性

《増支部第 4 経》：この経典においては、アーナンダ尊者が言う：彼ら、すでに阿羅漢果を証悟した比丘と比丘尼は、以下のように、アーナンダ尊者に言う：彼らは以下のどれか一つの方法を修習する事をもって、阿羅漢果位を証悟したのだという（阿羅漢果を証悟するには、この四種類の方法しかない）：

- 先に観を修してのち、止を修習する——そのあとに、道が生起する。
- 先に止を修してのち、観を執する——そのあとに、即生起する。
- 止と観の双修——後ろの道は即生起する。
- 掉挙から離れる法を堅持し、正内、正止に安住し、一境の赴き、正持する——そのあとに、道が生起する。

《中部第 43 経》：正見が打ち建てられた後、解脱に向かう必要条件として、具備しなければならない五項目の支え。それは：

- 戒 (sila)
- 仏法多聞 (dhammasavana)
- 仏法の討論 (dhammasakaccha)
- 止禅 (samatha)
- 観照 (Vipassana)

《中部第 149 経》：仏陀はここでは、一人の修行者が、円満に八正道、37 道品を修習した場合、修行者は、止と観においては、平等に運用するのだ、と言っている。

経典を理解する重要性

正見の獲得

もっとも早期に《ニカーヤ》の中に出現する経典の重要性について、強調せずにはいられないのである！なぜであるか？ というのも、それらは我々をして、正見を獲得せしめる最高の権威であるが故に。《中部第 43 経》の中で、正見とは、仏法を聞く事と、(十心の) 内部の正思惟によって生起するものである。正見を打ち立てるのは重要である。というのも、それは聖者の聖流に流入するのと同じであるが故に。

仏陀は正見を八正道の最初に置いているが、それは八正道の修習は、正見より始まることを意味する。故に、我々は、経典と律典の中に、ソータパナ支に流れ入る聖者（初果道に向かう者）は、仏法を聞いての後に、証得したのだと言う。正見が成立した後は、五つの条件によって究極の解脱に到達する——

その中には、仏法を聞く事と、仏法を討論する事が含まれる。これは、一人の、苦を離れようとする人は、禅修だけを実践して、経典を研究しないのであれば、重大な誤りであるという事を意味するのである。

法と律を師として

実際、《大般涅槃經》の中で、仏陀は彼の入滅前に、比丘たちに対して、彼の涅槃後は、法と律（Dhamma-Vinaya）を師とするようにと教え諭している。《長部第 26 經》において、仏陀は再度強調する：“比丘たちよ。 あなたは、己を明灯（＝島とも）とし、己を帰依処とし、その他を帰依処としてはならない。仏法を明灯とし、仏法を帰依処とし、その他を帰依処としてはならない”と。

最高の権威

もし、我々がそれぞれのレベルの聖者の境地に到達したいと希望するならば、仏法（すなわち、経典）を理解する事は非常に重要である。というのも、それは我々に靈性的（＝精神的）な指南をしてくれるからである。《増支部第 4 經》において、仏陀は言う：一人の比丘が“これは仏陀の教法である”という時、我々は、彼の言う言葉を蔑視してはならないし、また受け入れてもならない。まず、彼の話が、経典と律典に合致するかどうかを調べなければならない。もし、これらの話が経典と律典に依拠したものでないならば、我々はそれを拒否し、受け入れてはならない。

経典に精通する事の利益

同時に、仏陀は、《相应部第 20 經》でこのように勧告している：“将来の比丘は、如来が教えた経典において、奥深く、意義が深く広いもの、世間を超越するもの、空性と相應するもの：これらの経文が宣言される時、彼らは聞きたいとは思わず、常に恭しく聞きたいとは思わず、理解したいとは思わず、これは覚えておくべき事柄であるとは思わず、理解するべき法であると思わない。しかし、詩人の作った美しい文面のもの、及び外門のもの（仏陀の教えとは異なるもの）、学人が述べるもの：これらのものが講述される時、彼らは聞きたがり、常に恭しく聞き、理解したいと思い、これは覚えておくべき事柄であると思い、理解するべき法であると思う。

このようにして、比丘たちよ。如来の宣言する経典、奥深い、意義の深く広いもの、世間を超えるもの、空性と相應するものは、まさに跡形もなく消え失せるであろう。故に、比丘たちよ。あなた方は、己をこのように訓練しなければならない：

如来の述べた経典、甚だ深い義理、出世間及び空相應のものは、我々は聞かねばならず、随時に敬い聞かねばならず、理解しなければならず、それは覚えておかねばならないもの、理解しなければならぬものであると、確認しなければならない。“と。

解脱

このほかに、《増支部第 5 經》において、五種類の解脱処について述べられている：すなわち、

- 仏法を聞く（正確に法の意味を知る）
- 人のために、広く説法する。

- 仏法を読み、誦する。
- 尋と伺を通して、仏法を観察する。
- 種々の定相 (samadhi nimitta) に関して、正しく深く思惟する。

この五つの中で、最後の一つだけが、正規の禅修であると言える、と思われる。それは、解脱を証得するために、仏法を理解する事は、非常に重要なキーポイントである、という事を意味する。

二つの、同じ意味を持つパーリ語が、常に経典の中に登場する：

- (一) bahusacca——真理（仏法）を多聞する。
- (二) bahussutta——仏法を多聞する。

《中部第 53 経》の中で、bahussutta (多聞) は、聖者の所有物の一つであると、比喻されている。

ジャーナによってのみ、はじめて、実相を洞察する智見を得る事ができる

我々は、経の中で、人々は、常々、仏法を聞いているときに、種々の聖果を証得している事が知れる・・・特に、ソータパナの段階において。このことは、彼らの心の智の育成の程度に合わせて生じる事、すなわち、彼らの定力の程度によって、及び仏法を聞いているときに、定力と相応するかどうかによって。故に、一人のジャーナのない人が、仏法を聞く、教えを受ける、誦する、尋し、伺うなどの中で、ソータパナとサターガミを証得することはできるのである；ジャーナを擁する人は、アナーガミまたは阿羅漢になる事ができる。なぜか？というのも、彼らには、純粹で、かつ育成された心智があり、その上、ジャーナによって獲得され実相を洞察する智見が具備されている可能性があるが故に。

《律蔵大品》第一章の中で、この事がはっきりと説明されている。部は 1000 名の結髮梵志の帰依をうけた後、彼らに《燃焼経》を宣言し、その結果、彼ら全員が阿羅漢果位を証得したのである。その後、仏陀は彼らを王舎城に連れて帰り、ビンビサーラ王は、12 那由多 (nahuta) の在家衆を連れて、仏陀に会いに行った。パーリ語辞典によると、一那由多は“非常に大きな数字”を意味する。また、律典の註釈によると、一万である、という。仏陀は、彼らに順序だてて仏法を開示したが、基本的には、すべて四聖諦に関する教えであった。そして、12 由那多 (120000) の人々全員が、法眼——すなわち、向初果道を得た。彼らの内の幾人かは禅定を修行した事があったと思えるが、しかし、それほど多くの人々が全員禅定に入れるとは思われない。

結論

仏陀の教えた苦を止息する方法は、八正道である。そして、この正道の修習は、正見を最初としている。正見を得るためには、修行者は、経典をよく読み、仏陀の原始的な開示に悉熟しなければならない。その上で、修行者は、持戒し、定の修習をしなければならない。覚知 (sampajanna) は、禅修の初期段階であり、これは必ず念 (sati) と組み合わせて、初めて禅修の目的と合致する。そうであっても、覚知と念だけでは、解脱に至らない。我々は修習を堅持しなければならない・・・そうでなければ、我々、気持ちだけはやって、実力のない人間になるであろう。こうした事から、強烈な念 (satipatthana) と禅定に到達するために、覚知力と念の力は、強烈な程度にまで修習されなければならない事が分かる。

ジャーナを証得した時、五蓋は捨離される・・・これこそが、仏陀の讃嘆した禅修である。故に、禅修の一番の目的は、心中から五蓋を取り除く事と、ジャーナを獲得する事である。我々がこのように修習する時、一人の修行者が、仏法を聞く事、指導を受ける事、誦する時、または経典の中の聖諦を尋ね、伺う時、または禅修の時、経典の中に述べられている智慧を証得することができる可能性が生じる。これが、なぜ、定の修習は、原始的な教示の研究、学びと組み合わせなければならぬのか、という答えである。

禅修とは、心の修習であり、(+心の) 育成と<根>の修習であり、我々において、自然的に潜在する所の悪念の種及び(+我々の心の内にある) 貪・瞋・痴の中から解脱する事である。ジャーナを獲得して、かつ五蓋を断じ除いた時、すなわち、心の修習は完成する。<根>の修習については、《根修習経》の中に、相当明確な説明がある：

“アーナンダ！ 一人の聖者は、如何にして、六根を修習するのか？

アーナンダ！ ここにおいて、一人の比丘が目で色を見・・・耳で音を聞き・・・鼻で香を嗅ぎ・・・舌で味を味わい・・・身体でもって接触し・・・意で法を意識して、好ましいか、好ましくないか、または好ましいと好ましくない、を生じせしめる。

もし、彼が‘これらの厭悪なるものに関して、私は不厭悪想に安住したい’と思うならば、彼は不厭悪想に安住することができる。

もし彼が‘不厭悪なる事柄に関して、私は厭悪想に安住したい’と思うならば、厭悪想に安住する事ができる。

もし彼が‘厭悪と不厭悪の事柄に関して、私は不厭悪想に安住したい’と思うならば、不厭悪想に安住する事ができる。’

もし彼が‘厭悪と不厭悪の事柄に関して、私は厭悪想に安住したい’と思うならば、厭悪想に安住する事ができる。

もし彼が‘厭悪と不厭悪の事柄に関して、私はそれを避けて、捨、念と覚知に安住したい’と思うならば、彼は捨、念、覚知に安住する事ができる。

これが、聖者の根の修習である。“

このようなことから、禅の修習は、受動的な覚知や観察ではない事が分かる。禅の修習は、我々が己の心を完全に掌握するものであって、我々の観念と感受をコントロールするものであって、それらに自己をコントロールさせないものなのである。

(翻訳完)