

掌中の葉

シッダッタ学院

翻訳 : Paññādhika Sayalay



目次

序説	3
第一章 定	6
定の基礎	6
定とは何か	7
定の含意	9
定の特徴、作用、顕現、近因	12
正因と邪因	15
正定と邪定の見分け方	19
定の種類とレベル	20
定は何種類ありますか？	23
第二章 定の進展	26
行道と通達	26
一、前行	27
二、正行	31
三、結行	37
浄化の過程	44
定の修習における最も重要な法則	46
第三章 教師と学生	53
良い師の特徴	53
良い師の資格	55
良師の重要性	58
良師の止禅における役割	60
学生	63
一、涅槃の意樂の具足	65
六種類の行相	68
二、定（と涅槃）を伴う勝解（＝優れた見解）	73
三、己を世尊に捧げる	76
四、己を教師にゆだねる	78
五、学生の任務の履行	79
第四章 性行と業処	81
性行の原因	84
性行の同分（＝共通、同等）と区分	86
性行の識別方法	90

住まい	93
業処	94
慈心禪と仏随念	98
慈心禪	100
第五章 修行の障礙	104
10種の障礙	104
五蓋	107
五蓋の対処法	111
二、個別の対処法	113
五蓋に対処する方策	121
付録：	126



序説

ある時、世尊は僞賞彌（＝コーサンビー）の黄檀の森にいました。その時世尊は、黄檀の木の葉を何枚か掌に乗せて、比丘たちに聞きました：

「比丘たちよ。あなた方は、どう思いますか？ 私が拾って、手の中に置いた、この何枚かの黄檀の葉っぱの方が多いだろうか？ それとも、頭上の黄檀の森の中の葉っぱの方が、多いだろうか？」

比丘たちは答えて曰く：

「世尊が拾って、手の中に置いた黄檀の葉は非常に少ない。そして、頭上の黄檀の森の中の葉っぱは、非常に多い。」

世尊は言う：

「それと同じように、比丘たちよ。私が悟り、かつ、語らない法は非常に多く、私が（意を決して）語る法は、非常に少ない。」 《相応部・56 諦相応・第31 経》

世尊はなぜ、弟子たちに対して、「掌中の葉」ほどの、非常に少ない法しか、説明しないのか？ それは、「掌中の葉」の法は、利益があり、梵行の基礎と関連しており、厭離、離貪、滅尽、寂靜、勝智（＝優れた智慧）、正覺、涅槃に導くが故に・・・、仏陀のその志は、「掌中の葉」として結実し、弟子に向かって、説法されることになったのである。これが、本書の縁起である。

この「掌中の葉」という＜法＞は、一体どういうものであろうか？

この「掌中の葉」の＜法＞とは、四聖諦の事である。ただ四聖諦のみ333が、正しく厭離、離貪、滅尽、寂靜、勝智、正覺、涅槃へと導くことのできる＜法＞なのである。世尊は、布施、持戒、生天、感官の享受の禍、出離の殊勝性などの、その他色々な、善で巧みな法門を説明したけれども、しかし、すべての善で巧みな法門は皆、この究極の解脱法門——止観禅法に向かうためのものである。四聖諦は諸仏不共（特有のもの）なる殊勝な教法で、八聖道は、四聖諦の中に含まれる。四聖諦を実践する方法とはすなわち、止観の修行である。言い換えれば、「掌中の葉」の＜法＞とは、まさに止観禅法のことなのである。

【解脱道と菩薩道行者】

では、なぜ、止観がこのように重要であるのか？

解脱道行者について言えば、止観の修行を通してしか、修行者は、涅槃を証悟することができないからである。

《法句経》第372 偈に言う：無慧者無定、無定者無慧、兼具定与慧、彼実近涅槃。

菩薩道行者について言えば、やはり、結局は、止観は非常に、重要なのである。というのも、止観があって初めて、真実の般若波羅蜜を証することができるからである。

《金剛經》では以下のように言う：

仏告須菩提：「諸菩薩摩訶薩如是降伏其心：所有一切衆生之類、若卵生、若胎生、若湿生、若化生；若有色、若無色；若有想、若非有想非無想；我皆令入無余涅槃而滅度之。」

上述の部分の經文は、菩薩の使命についての説明である。

《金剛經》で、はっきりと述べられている：

「我皆令入無余涅槃而滅度之。」

菩薩の大悲心願はただ一つ、それは衆生を彼岸——涅槃へと導くことである。

菩薩道に行くそのあなた・・・、もし、あなたが、ただひたすら布施、持戒、忍辱・・・を行うだけで、止観を実践・掌握しようとしないのであれば、その時、あなたは、真実の菩薩ではありえず、ただ、善心なる人、に過ぎない（＋ことになる）。

《金剛經》は、言う：「一切賢聖皆以無為法而有差別」

どうしてこのように言うのか？

というのも、もしあなたが、衆生の最終的な帰依処がどこであるかを知らないのであるならば、あなたは一体、衆生をどこへ連れていこうとしてるのであるだろうか？

そして今、あなたは、衆生の最終的な帰依処は涅槃であると知ったとして、しかし、あなたは、涅槃へ通じる道を、知っているのでしょうか？

どのように止観を修習して、涅槃を実証するのか？

これらは皆、菩薩道行者が関心を寄せなければならない問題なのである。

【本書の特徴】

ある種の人々は、長年、仏教とは何かを学び、大勢の、業績のある法師の教える法を聞いてはいるが、なぜか、いつも、心もとなく力不足で、そこから利益を受ける事が無い。またある種の人々は、苦しい修行にも耐え、初めは多少の成果もあったものの、時間がたつほどに、何等の進展もなくなってしまう。本書で述べられているのは、あなたは、仏教の根本的な教え——止観禅法——について、再度認識を新たにし、もう一度深く学んで理解し、自己を啓発しなければならない、という事である。多くの仏教書が繰り返し述べているのは、これまでの伝承の中ですでに講話された話ばかりであり、我々はそれを何度も聞いて、ある程度は悟りを得たものの、それはただ、個人的な、浅薄な認識に過ぎないのである。また、別の角度から見ると、非常に多くの、修行者における問題は、努力が足りない事ではなく、基本的な問題について、認識が浅い、という事である。

本書が、止観の要点を明らかにして、あなたの問題点を指摘できれば幸いである、と思う。あなたは、本当に、修行とは何か、を知っているのだろうか？あなたは、本当に、仏法とは何か、を知っているのだろうか？それは、あなたに仏法の、広くて深い真理を知らしめようとしているが、（＋あなたの）能力の問題、定力の不足などで、あなたが（＋これまでに）悟った内容は、ただの氷山の一角に過ぎないのである。あなたは、再度、真剣に、「修行とは何か？」、「仏法とは何か？」について、考えてみなければならない。

このようにして初めて、あなたは、仏法とは、あなたが考えているほど簡単なものではなく、修行における悟りの境地というものには、果てがないこと、が分かるのである。本書は、定力を育成する法門（止禅）と、智慧を育成する法門（観禅）について語られている。止観の禅法を掌握すれば、あなたは、仏法の宝蔵の核心を得ることができる。そのようであれば、解脱を追求する者も、弘法して衆生を救おうとする者も、思いのままに行動し、心のままに、願いがかなうであろう。

【対象】

（＋この書は）定と慧のレベルを高めたいと思う、すべての修行者——解脱道行者と菩薩道行者の両方を含む、を対象とする。この本で語られているのは、原始仏教の止観であり、あなたは、密教の修行をしている人、または長年、北伝仏教の無上の法を修行している、老練の修行者かもしれない。しかしながら、実際のことを言えば、仏法の真髄——原始仏教の教法——を知れば、あなたは、元々、仏法に関して知っていることは少なく、原始仏教が保存してきたのは、かくの如くの広くてかつ深く、また、科学的な時代にも合致する止観禅法であることが、知れるのである。

【止禅——現代における仏教者の良薬】

現代における仏教者の一つの共通した問題は：心がいつまでたっても落ち着かない、という事にある。多くの法を聞き、また納得もしていても、体験的な証悟に関しては、何かしらぼんやりとしていて、確実なものが、つかめない。我々は、物質的な爆発を許している時代に生きる現代人であり、際限のない、感官の誘惑に巻き込まれているし、また、我々は、情報の爆発を許している時代に生きる現代人であり、我々は、止まることを知らない文明の情報に、流されて生きている。これらのすべてが、我々の心を、心猿意馬・・・猿のようにもし、馬のようにもする。我々の心は非常に散乱しており、時々刻々、安定する事を知らない。故に、止禅は、現代人に共通する病を治す良薬であり、現代の仏教者は、この修行に、なにより時間を割けなければならない。

《掌中の葉——清浄道論実修ハンドブック——止禅に関して》という、この書を通して、止禅を修行することによって、人々が安心して歩める、健全で逞しい大道、道筋を示すことができ、また、修行者が順調に定力のレベルを高め、智慧の育成と解脱の追求、弘法して人々を利益するための、深くて厚い基礎とされんことを。
みなさんの修行が前進し、仏法が、久しく世の中にとどまるようにと、祈願して。



第一章 定

定の基礎

住戒有慧人、修習心与慧、有勤智比丘、彼当解此結。

《清浄道論、第一章・第一段》

今、我々は、一本の正道の上を、歩き始めようとしている——それは、心内の静けさと安らぎの道であり、すなわち、一般的に言われている所の「定」である。仏法の修行とその学習において、我々はこれを、「心清浄」の道である、と言う。この道は、ただ「戒に住む」または「戒に足場を置く」人間だけが、歩むことができる。どうしてか？というのは、戒に足場を置く人間だけが、心に愧なく、いられるからである。ただ、清らかで愧のない心を有する人間だけが、順調に定力を育成することが、できるのである。故に、我々がもし、真剣に定力を育成したいと思うのであれば、己自身の戒行を、強固に打ち固めなければならない。

では「戒」とは何か？ 簡単に言えば以下のようなになる：
不作諸悪、実践善行、清浄自心、是諸仏教。《法句経・第 183 偈》

上記の偈の中には、三つの要点が含まれていて、そのうちの二点は、戒の範疇に属するものである：

一、不作諸悪——

身業に関して：不殺生、不偷盗、不邪淫；

口業に関して：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語；

意業に関して：不貪婪、不瞋恚、不邪見。

二、善行の実践——

身業に関して：衆生の保護、布施、貞節；

口業に関して：誠実語、和合語、柔軟語、利益語；

意業に関して：出離、慈愛、正見。

三、清淨自心——一人の人間が、不作諸悪と、善行の実践という基礎を兼ね備えたならば、彼は、更に一步進んで、諸仏のさらなる殊勝な教法を修行する必要があるが、それは、清淨自心である。では、清淨自心とは何か？

それは止禪と觀禪を通して、心内の煩惱を取り除き、涅槃の実相を徹底的に見て、究極解脱することである。

◆結論：

(一) 戒は以下を含む：

1、不作諸悪；

2、善行の実践。

(二) 戒清淨の修習は、修行者に心の無愧を齎す。この聖潔な心は、定を修習する基礎となる。

定とは何か

我々は、まず、先に、心清淨の育成とは何か、を考えるうえで、いくつかの問題を提議してみたいと思う。

問題一：「定」とは何か？

回答一：善き心による、一境への專注を「定」と言う。《清淨道論・第三品・第二段》

多くの人々は、「定とは何か？ 定とは、善なる心による、一境への專注である」という所まで読むと、即刻、心による、一境への專注に思い至り、「善なる」の二文字の重要性を、おざなりにしてしまう。《中部・第44小方広經》の中で、以下のような対話があったではないか？ ヴィサーカ (Visākha) 居士が、「定とは何か？」と聞いた時、法施 (Dhammadinnā) 阿羅漢比丘尼は、以下のように回答した「定は心の一境への專注である」。

それならば、定を「(+心が) 安定していて、不変である」状態であると定義して、間違っていないのではないか？

重要なキーポイントは、それは必ず「善なる」でなければならない、という事である。上記の事柄は、我々に対して、以下の事を正確に認識する必要がある、と教えているのである：我々がまさに育成しようとしている定は、利益のある定でなければならない、と。

そして、あなたは疑問に思う：

利益のある定とは何か？

利益のない定とは何か？

定とは(+心の) 安定した状態を指すが、しかし、安定した状態には二種類ある：一種類は、活力が充満し、全体が調和した都市のように、(+心が) 調和しているが為に、安定している。はっきりしている事は、我々は、死んで静かになった都市は、必要としない。我々が欲するのは、生氣と活気に満ち溢れた都市、そして、政治的、経済的、社会的動乱のない都市である。真実、我々を利益するのは、活力のある安定性である。老いて古くなった都市は、見た限りでは安定しているが、しかし、我々にとって、まったくの無用の長物なのである。

それのもつ安定性は、死んだ安定性、死んだ静寂であり、何の利益も、齎さない。「善なる」という、この重要な文字を無視したために、多くの人々は、定を修習するとき、多くの問題に遭遇する。非常に多くの修行者は、以下のような間違った見解を持っている：定が、心の一境性への專注ならば、心をば「冷凍」してしまえばいいのだ、と。いかにも、彼らがこのように定を修習する時、定力をば、確実に手に入れる事はできるが、しかし、それは、利益を齎さない定なのである。

経文の中で言われている「心における一境性への專注」は、実際には、一種の動的な状態を言う。たとえば：我々が一丁の電燈を見る時、その光は安定しているように見えるため、我々は、それを静止しており、不変な状態にあるのだ、と認定する。しかしながら、真実の実相は、それは動的な状態の中にある。一丁の電燈の中からは、一秒ごとに、数えきれないほどの光子が発射されており、その速さがあまりにも速いために、我々は、それが静止して不変であると、錯覚するのである。こういうことから、我々は、死んだような静寂の定を育成してはならない。「死んだような静寂の定」の根源は、悲哀、憂鬱、沈痛、無自覚、絶望の心から、来ている。

これらのネガティブな心理形態は、通常は老人の上に発見することができる。反対に、「調和のとれた安定」の根源は、好奇心にみちた、活発な、歓喜の、調和した、はつら

つとした精神、気迫のある心である。これらのポジティブな心理形態は、通常は、嬰兒か子供の上に見られる。故に、あなたが座禅・瞑想して定を修習する時、非常に重要なのは、あなたの心をして、自然にリラックスさせることである。利益のある定は、徐々に訓練する必要がある。順を追って練習した後、あなたの心がますます定を修する目標（たとえば、呼吸）を好ましく思うようになったとき、言い換えれば、一秒ごとに、更に多くの心識刹那が、呼吸と言う目標を縁に取るとき、あなたは、ますます多くの平静と平安を体験することができるのである。

◆結論：

（一）定が「安定して、かつ活力に満ちている」状態である時、我々は、それを「正定」と呼ぶ。

（二）多くの修行者は、彼らの心を凍結するか、または彼らの修行の目標を凍結して、そのことによって、安定性を得ようとする傾向がある。しかしながら、これは一種の、利益の無い定であり、我々は、それを「邪定」と呼ぶ。

（三）正確な修行方法は：毎回、あなたが定を修習する時、ただ、心をして、自然にリラックスさせる。徐々に訓練することを通して、心と目標は、ますます調和して来るが、この時、（+心の）深い所での安定と、自在な状態が形成される。これがいわゆる「善なる心の一境性への專注」である。

定の含意

問題二：「定」の含意とは何か？

回答二：「定」とは、平等に放置することである。

「平等に放置する」とは何か？

それは、心と心所（通常、両者は、合わせて心と呼ばれる）が、単一の目標（所縁と訳されることもある）において、平等に、正確に、放置されて、かつ、保持される事（通常、專注と言う）。《清浄道論・第三章・第三段》

第一級の修行者は、上に述べた内容を、如何にして正確に、理解することができるだろうか？あなたは、今、まさに努力して定に向かおうとしている。故に、あなたが、一日ごとに、心をして単一の目標（所縁）に專注することができるようになっていようであるならば、あなたは正確な道の上を歩いているのだと言える。訓練の段階では、あなたは順序に従って、徐々に進むべきで、初めからいきなり、心を単一の目標（所縁）に專注させることはできない。

次に、あなたは以下の二つの点に関して、深く理解しなければならない。

(一) 心の専注とは何か？

非常に多くの修行者は、修習を始める、その最初に、己の心に雑念があることを発見すると、過度に心配し、憂鬱になる。実際は、修行者が、雑念に追随しないか、または陶醉しない、という態度を取ることができたならば、己自身を必要以上に責める必要はない。(＋今の自分に) 心内に雑念があるのは、正常な現象である。たとえ、近行定の段階にあっても、雑念は、生起するものであり、ただ、心を修行の目標に、静かに、そっと、引き戻せばよいのである。

正しい心理状態とは、あなたの心が、禅の修行の主題を体験しておれば、それでよく、あまり過度に目標に固執、固守する必要はない。まさに、一人のピアニストが、楽曲を演奏している時、彼は、目は楽譜を見ており、指はピアノの鍵盤を弾いており(ある時には、楽譜を捲るときもある)、足はペダルを踏み、耳では自分が弾いている音楽を聴いていて、身体は、音楽の旋律と共に揺れていることがある。彼は、同時に、これらの多くの活発な動作を行うことができるが、その時まさに、彼は予備定の状態の中にいるのである。同様に、あなたが定を修習する時、己の心を活性化させる必要があり、修行者は、心を死んだように、修行の目標の上に閉じ込めて、それを「定」の唯一の状態だと思っては、ならない。

ここでは、「心を平等にして専注する」という言葉を、決して、全く変化のない修行目標を死守するのだ、と言う風に、誤解してはならない。この言葉は、心と、修行の目標の間にある、活発な相互交流を指している事を、理解しなければならない。この種の相互交流は、種々の方式で進めることができる。それが平和的で、趣があり、創意に富んだものであれば、それでよい。

どうしてこのような交流を「平等に」と言うのか？

というのも、この種の交流には、「平和」という特質があり、故に「平等」であるから、である。絶対に、「心をして正確に専注せしめる」ことを、一つだけの事柄に絞る(すなわち、あなたの目標に専注する事)事だけが正しいのだと、誤解してはならない。実際は、あなたが行う事柄が、あなたの単一の主題を取り巻いているのなら、それは正解である。たとえば、上述(No1-13)のピアニストのように、ピアノを弾いている過程の中において、彼は予備定の心境の内にいる。この時、彼の耳、手、足、身体は、皆同時に、異なる事柄を処理しているが、しかし、これらの事柄は、皆、彼の単一の主題——楽曲を演奏する事——を取り巻いているのであり、(＋このようにする時)彼は一種の、非常に良好な、定の心境の内にいるのである。同様に、あなたが定を修習する時、もし、あなたの一切の心身の活動が、定の修習という主題を取り巻いているものであり、

この主題の軌道に従って前進するのであれば、あなたは、心と心所というこの（＋修習に）関して、「正確に」（＋心と心所を）据え置いておくこと、保持することを成し遂げていることになる。

単一の目標（所縁）とは何か？

単一の目標（所縁）とは、単純な、何か一つのモノという事では決してなく、異なる風貌をした、単一の主題、という事がいえる。定を修する時に（＋あなたが）專注している目標は、ただ単に物質的な目標だけではなく、更に多くの場合、それは心から変じ顕現した、抽象的な目標でありえる、という事である。たとえ物質的な目標であっても、それは、一秒ごとに変化しており、ただ、その変化が非常に微細な為に、容易に察知できないでいるだけである。

定を修習する初めの段階において、通常、我々は呼吸という、物質的な目標を起点として、自己の啓発・育成を行うが、しかし、我々は、この目標は、始めから終わりまで、永遠に不変であることはないことを知っている。実際、我々は、この目標を、一種の主題と見做す必要がある。たとえば：我々が呼吸を定の修習の目標とする時、我々は、呼吸を一種の、生命を滋養するエネルギーとして体験する必要がある。あなたがこのように呼吸を大切にすることが出来た時、あなたは初めて、呼吸を味わい、呼吸を楽しむことができるのである。

呼吸は一種の主題、テーマであるため、異なる風貌・様相の、抽象的目標として出現することができる。呼吸を（観る事を）始めたばかりのとき、呼吸は粗くて長く、その後には、細くて短くなり、その後では、微細すぎて、とらえどころがなくなる可能性がある。これらの一切の変化は、まさに、呼吸が生命を滋養するエネルギーであるという主題、テーマの健康的な表現である。あなたの心が、引き続き、生命を滋養するエネルギーというこの主題を取り巻くように呼吸を体験するならば、呼吸は、灰白色の綿花のようになるか、または、いまだ磨いていないダイヤモンドのようになるか、または更に殊勝で燦爛とした、禪相になる。

故に、呼吸を、空気という物質でできているだけだと、かたくなに思い込むことは、よくないのである。呼吸は、あなたの心における、歓喜であり、大切にすべき主題であるべきである。このようにして初めて、あなたは単一の目標（所縁）が、ただの物にすぎないのだという誤解を、しないで済むのである。実際、単一の目標（所縁）は、あなたの心と共に、異なるレベルの空間に入るとき、異なる風貌・様相を顕現する単一の主題、テーマなのである。

たとえば、《清浄道論・第四章》に以下のような重要な解説が書かれている：「地遍（または土遍）」を修行する時、我々は、心に歓喜を生起させることのできる、どのような主題・テーマまたは概念をも借用することができる。「土」というこの物質は、我々に以下のような連想をさせる、すなわち：地面、大地（天を戴き、地を戴く）、友愛の大地（大地の如く耐え忍ぶ）、富を齎す者（皇天后土）、無比なる富を隠し持つもの（地以厚德載物）、または地と相応して、あなたを啓発することのできる主題または概念。このことから類推して、その他の業処を修習する時も、かくの如くであるようにする。

◆結論：

（一）定を修習する時、あなたの心は将に、平等に、正確に単一の目標（所縁）に向かっている。あなたが活動的で活発な心を維持し、毎日、修行の目標に対して、調和のとれた交流を行うならば、それがここで言う所の「平等に専注する」ということである。

（二）正確に専注する：あなたの心が単一の主題、テーマを巡って正確な軌道に沿って前進するならば、それはここで言う所の「正確な専注」である。

（三）単一の目標（所縁）：単一の目標を、単一の＜もの＞であると思うのは間違いであり、更に間違っているのは、物質的な目標であると考ええる事である。

それは一個の主題、テーマとして見做す必要があり、心境の変化に伴って、種々の異なる風貌・様相が出現するものでなのである。



定の特徴、作用、顕現、近因

問題三：定の特徴、作用、顕現、近因とは何か？

回答三：定の特徴は「不散乱（散乱しない事）」、作用は「散乱の除去」、顕現は「不動揺（動揺しない事）」、近因は「楽しい」。《清浄道論・第三品》

止禅を修行して、定力を育成しようとしている人にとって、上記の文言は、非常に奥深い陳述である。

- （一）「不散乱」、
- （二）「散乱の除去」、
- （三）「不動揺」、
- （四）「楽しい」。

この四つの項目は、詳細に考察されなければならない。その中で、「楽しい」というこの項目が主導する近因は、最も重要である。上記の記述を理解する為に、非常に忙しい企業家を想像してみたい。一日中忙しかったので、彼は非常に疲れている。しかし、一時間半後には、非常に重要な会議が彼を待っている。今、彼はすべての仕事を手放し、呼吸念（または安般念という）の修行をする。20分後に彼は入定した。彼の秘書が門の前に来て、扉をノックしようとしたとき、秘書は彼が坐して動かないのを見た。これが定の顕現「不動揺」である；この時、彼の心には「不散乱」の特徴が顕現しており、彼の証得した定には「散乱を除去する」作用がある。しかし、これらの一切を生じせしめる近因（直接原因）は、「楽しい」である。この楽しさの来源・ソースは、善くて巧みな方法によって、呼吸を体験することによって生じたものである

上述した部分（No.1-18）における、最初の誤解、問題点は：我々が、定の顕現状態を観た時、我々は、知らず知らずの内に、不動揺の顕現状態を模倣して、それを通して、定を獲得しようとするものである。実際、我々はどのようにすれば、定を育成することができるのか？我々は、定の近因（直接的な原因）を育成するべきであって、定の顕現状態を育成するのでは、ないことを知るべきである。この種の誤解によって、多くの修行者は、静坐・瞑想する時に、自分の体が動くことを非常に恐れるのである。彼らはいつも、身体が動くと、己自身は「不動揺」の状態から離れてしまうのだ、と思い込んでいる。

しかしながら、第一級の修行者に言わせると、あなたは、あなたの身体があまりに緊張していると、自然と、身体を少し動かして、身体をリラックスさせ、心が楽しく、ゆったりできるようにするものなのである。この時、己の身体を不動のまま強制、強要することはよくない。というのも、定の近因（すなわち、楽しさ）を何ほどか育成することを通して、あなたは、近行定に近づくことができるからである。

故に、定を修する時、我々の重点は「不散乱」「散乱の除去」「不動揺」に置くのではなくて、「楽しさ」に置くべきである。「不散乱」「散乱の除去」「不動揺」は、すべて定の修習の結果であり、「楽しさ」こそが、定の原因、源なのである。定を修する結果とは、定そのものであり、それは三つの方面から理解することができる：

その特徴から理解する時、それは「不動揺」である；

その作用から理解する時、それは「散乱の除去」であり；

顕現された状態から見ると、それは「不動揺」である。

しかし、定の修習の過程においては、我々は、定の原因、源（近因、+直接原因）を育成するべきであって、その結果を育成するのでは、ないのである。

二つ目の誤解・盲点は：我々は「定の特徴とは不散乱である」と連想した時、我々は非常に、心に雑念が生じるのを恐れる様になる。そして、我々は、修行の目標を凍結し、固定化し、以下のように思いなす：「今、私には雑念がなく、ただ単一の目標のみがある。故に私は、不散乱というこの種の特徴を具備しており、私は将に、定力を育成しつつある」と。しかし、あなたがそのように実践する時、あなたは定の特徴を育成しているのであって、定の近因を育成しているのではないのである。実際に、あなたが実践しなければならないのは、あなたの心をして、益々、修行（+の楽しみ）を享受することである。あなたの心が、益々修行を楽しむことが出来て初めて、あなたの心は自然に、不散乱の特徴を具備する定を、生じせしめることができる。故に、あなたは、特徴を育成してはならず、近因を育成しなければならない。楽しさがある時初めて、あなたの心は、不散乱の特徴を持つ定に入るのである。

三番目の誤解・盲点は：我々が「定の作用は散乱の除去である」と連想する時、我々は、非常に強烈な動機を秘めつつ、心内のすべての考えを取り除いて、定を育成しようとする。しかしながら、このように実践する事は、定の作用を育成しているのであって、定の近因（＝直接原因）を育成しているのではない。実際の正確なやり方は、定の近因を育成することを通して、定を獲得しなければならない。定を得て後ならば、定はおのずと、散乱を除去する作用を擁しており、あなたの雑念は自然に、ますます少なくなっていくのである。

ある人が問う：「我々は、心がどこかへ出かけて行って、何かの考え事をすることを知覚した時、心は、定の修習の目標へと、引き戻さなければならないのではないですか？」そうである、しかし、そのようにすることは、我々の主要な重点では、ないのである。我々の主要な重点は、定の近因にある。我々は、心をして、益々修行自身を享受させねばならない。毎回の修行の時に、ますます多くの楽しさがあるということを通して、定は、おのずと生じてくるのである。定力が深まる時、それ自体が散乱を除去する。あなたは、本当に、すべての雑念を取り除く事を通して、定を生じせしめるのだと思っ

ては、ならない。

あなたが定の修習を始めるにあたり、あなたに一分（いちぶん）の享受がある時、あなたは一分の楽しさを感じることができ、まさにこの一分の楽しさにおいて、一分の定力が生じるのである。この一分の定力とは、「散乱を除去する」作用であり、それは、雑念の生起を避けるのにとって、有効である。そして、（+雑念が減ることによって）次には二分目の楽しさが生じる。二分目の楽しさは二分目の定力を生じせしめる。このようにして、一種の良性循環が生じる：軽微な定力は、雑念を生じさせない作用があり、そのことによって、更に強い定力を生むことになる。上記の事から、我々は、近因を育

成しなければならず、（＋そのようにすれば）100%の「散乱の無い状態」は、最終的に、自然に出現するのである。

◆結論：

（一）定を修習する時、我々は、定の特徴である「不散乱」、定の作用である「散乱の除去」、定の顕現状態である「不動揺」を、育成してはならない。上記は、ただ、定の修習における結果に過ぎないのだから。

（二）定を修習する時、我々は、定の近因（＝直接原因）、すなわち、楽しさを育成しなければならない。

正因と邪因

不適當な要素を育成する人、彼の行道は、艱難であり、到達は遅い（苦行の道は、進むのが遅い）。適切な要素を育成する人、彼の行道は容易であり、到達は速い（樂行の道は、進むのが速い）。《清淨道論・第三品》

今、我々は、止禪の主要な要点・重点は、定の因を育成することにあると、知った。それならば、それに対して、更に研究を深めたいと思う。実際、止禪には多くの因があるが、しかし、最も重要な直接原因は楽しさであり、そのため、我々はそれを「近因（＝直接原因）」と呼ぶ。

邪因をなすと、邪定を得る；

正因をなすと、正定を得る。

このことを正しく理解しないまま、急いで定の修習をする人は、往々にして、邪定を得ることになる。

彼らは、一分（いちぶん）の時間を使って邪定を育成し、その後に、一分の時間を使って邪定を解除し、最後に、再び一分の時間を使って正定を育成する。反対に、正定を育成すること（＋の重要性）を知っている人は、先に半分の時間を利用して、何が適切で、何が不適切かを正確に理解するようにし、その後に、一分の時間を利用して正定を育成する。このように、前者は三分の時間を使って、ようやく正定を育成するのだが、後者は、一分半の時間だけで、正定を育成することができるし、その上、マイナスの作用・影響によって、干渉を受けたり、混乱したりすることもない。これが、なぜ、その種の修行者の行道は容易で、到達が速いかという理由である（樂行道は到達が速い）。では、定の因とは何か？

「彼は、己自身が五蓋を捨てたことを知った時、愉快（+な気持ち）が生じた。愉快的な気持ちによって、喜悦が生じた。心内に喜悦が生じたために、身体は軽安（静か）になった。身体が軽安になった為に、楽しさを感じ、楽しさのために、心は定を得た。」（翻訳者註：注釈によると、ここにおける「身体の軽安」は、物質的身体（色身）と精神的身体（名身）の両方を含む軽安であるとする。その他の要素は、精神的な方面にしか影響を及ぼさない。）《長部・沙門果經》

上述の經文では、定が生じる要素を、述べている。これらの要素の中において、我々は、強制、決意、死守などの項目を見つけることは、できない。經文では、上記のものが、定を決定する要素であるなどという事を、述べたことがない。反対に、我々は、ちょうどこれらと正反対の要素を見つけることができる。すなわち、それは煩悩から遠くはなれた心、愉快であり、喜悦であり、軽安であり、楽しい心である。定の修習におけるキーポイントは、專注のために心を強制したり、非常に強力な決意をもって、修行の目標を專注する事には、ない事である。キーポイントは、善で巧みな方便を用いて、あなたは、あなたの定を修習する過程全体を、興味深く、更に楽しく、更に軽々と、更に優美にすることである。

あなたの定の修習の過程において、心身における益々の愉快、喜悦、軽安、楽しさが生じる時初めて、あなたの心は自然に不散乱になり、定とは無関係の、その他の事柄に向かって楽しさを求め、奔走しなくなるのである。しかしながら、ここにおいて、一つ重要な提案として、定の修習を始める段階においては、適量の決意と自律は必要である、と言う。しかし、それらは、決して定の修習における主要な動力となることはない。これが、一たび、あなたが必要な決意と自律を得た後に、良き師は、あなたに、いかに善で巧みな方法で定を修習するよう指導しなければならぬか、という理由である。

上述の經文に基づいて、我々は「定」の因を、下記のように、総括することができる。正定が果である時の、その因。

- 1、心は五蓋から解脱している。たとえば、他人を利益したいという清浄なる動機から修行するとき；放下（＝手放す）の精神で修行する時。
- 2、愉快的な気持ち、喜悦、軽安（平静）の心で修行する時。たとえば、適度な精進、適度な瞑想時間。身体のリラックス度に応じて、徐々に瞑想の時間を延ばし、バランスのとれた心境によって、修行の目標を、経験する。
- 3、近因（＝直接原因）——善なる楽しさ（執着のない楽しさ）。邪定が果である時の、その因。

- 1、心は五蓋を伴っている。たとえば、利己的な、自己中心的な動機で修行するとき；強烈な執着の下、結果を追い求める心で、修行する時。
- 2、愉快的気持ち、喜悅、輕安（平靜）の心を伴わないまま、修行する時。たとえば、無理な精進、身体のリラックスの程度を無視して、長時間瞑想しようとする。修行の目標に、過度に専注しすぎ、そのために頭痛などの副作用が起きる。
- 3、近因（＝直接原因）——不善なる楽しさ（強烈な執着のある楽しさ）と焦り、脅迫性。

これらの因の中で、最も基本的なものは、心の中に五蓋があるか、ないかである。
五蓋があるとき、邪定が生じる；
五蓋がないとき、正定が生じる。

《中部・第 108 牧者目連經》の中で、婆羅門が問う：

「世尊は、あらゆるジャーナ（定）を称賛するのでしょうか？」。世尊は以下のように答えた：

「婆羅門よ、すべてのジャーナ（定）が、世尊によって称賛されるという事はない。また、すべてのジャーナ（定）が、世尊によって譴責されるという事もない。」

「どのようなジャーナ（定）を、世尊は称賛しないのか？ある種の人々の心は、貪欲によって繫縛され、貪欲に飲み込まれ、（どのようにして）如実に、すでに生起した貪欲から離れればよいのかを知らない。心内の貪欲を増長させながら、彼は定を修し、更に定を修し、（+正しい）定を修することに反し、間違った定を、修している。」

「彼の心は憤怒、昏沈と眠気、浮つきと後悔、懷疑によって繫縛され、憤怒、昏沈と眠気、浮つきと後悔、懷疑に飲み込まれ・・・世尊はこの種のジャーナ（定）を称賛しない。」

五蓋から離れる事より外に、我々は常に、以下の事に注意を払わなければならない：それはすなわち、我々の修行は、必ず愉快、喜悅、輕安、楽しさに満ちたものでなければならない、という事。というのも、これらの要素があるとき、我々は正定を成就することが、できるのであるから。故に、我々自身が、自分に定があると感じられるようになる以前、我々の指導法則は以下のようになる：

- （一）修行に入る前：（反省する）「私の心は、五蓋を離れているか？」
- （二）修行の最中：総括的に言うと、我々自身がリラックスして、心地よさ、楽しさを感じているならば、正道を歩んでいると見做せる。もしあなたが、このように修行する

ことが出来るならば、止禅とは、リラックスしており、愉快で、何等の苦勞も、することもないのである。

ちょうど水泳を学ぶときのように、体系と善くて巧みな方法（＝方便）を、学ばなくてはならない。通常、水泳を学びたいとやってくる人は、すでに一定程度の決意と自律心を備えているものである。故に、指導者の主要な任務は、まず、生徒に水を怖がらないようにし、その後に、基本的なテクニックを教える——たとえば、泳いでいる最中の息の吸い方、正確な水の蹴り方、正確な水の掻き方等。彼の心づもりにあるのは、それぞれの過程で教える内容において、生徒が興味を覚えるもので、かつ、生徒にとって、消化できるものでなければならない。

次に、指導者は浮き輪を使って、泳ぐことを教え、彼は生徒が泳ぐのを見守る。その後に、彼は生徒に浮き輪を放すように言い、かつ、生徒が泳ぐのを傍で見守る。こうして、最後には、生徒は、一人で泳げるようになる。すべての過程において、生徒の心身にとって、消化できるものなので、生徒は愉快に感じ、喜悅、輕安、楽しさを感じ、ますます水を好きになる。故に、生徒は、ますます上手に泳ぎ、最後には、水泳が、生徒の第二の天性になるのである。

善くて巧みな、定の修習における過程もまた、この通りである：先に、修行者本人に決意と自律心が必要である。というのも、そうであれば、修行が理想的に進まなくても、引き続き修行に取り組むことができるから。指導者で言えば、修行者に（＋修行の）方法を教えるのであれば、修行者がますます修行の目標を好むようにしなければならない。その後、修行者がその心身において消化できる方式を用いて、定の修行における要領を掌握する方法を教え、定の修習の一つ一つの過程において、修行者が愉快に感じ、喜悅、輕安、楽しさを感じる様にする。このようにすれば、修行者は、ますます修行が上手になり、定に入ることが、彼の第二の天性なのである。

◆結論：

- （一）正定の最も基本的な因は、五蓋を離れた心である。
- （二）上記以外では、愉快、喜悅、輕安と楽しさもまた、定の重要な因である。
- （三）あなたがいまだ定を得ない前、以下の二項が有用な指導法則になる：
 1. 修行に入る前：「私の心は、五蓋を離れているか？」（＋と内省する。）
 2. 修行の最中：「私の心がリラックスしていれば、私の修行は正しい。」（＋と確認する）。



正定と邪定の見分け方

正定と邪定を見分けるには、瞑想・静坐の後に得られる結果から、判断することができる。何ほどこかの時間をかけて、順序良く訓練された後、あなたは、ある程度の定を、経験することができるようになった。この時、以下の事に注意を払わなければならない；すなわち：

（一）あなたは、すでに粗い五蓋を取り除いたが、しかし、微細な五蓋が生起した時、あなたは、それを察知することができない可能性がある。

（二）定の修習において、あなたは、楽しさを感じるかも知れない。しかし、楽しさは二種類ある：すなわち、善なる楽しさ（執着のない楽しさ）と、不善なる楽しさ（執着が伴う）である。

（三）非常に重要な事は、第一級の修行者が定の修習をする時、「今、私の心の中に、五蓋があるか？ないか？」「私には今、正定があるか？」と検査したり、分析したりしない、という事。というのも、これらの分析と検査は、彼らの定力を削減・減退させるから。

故に、この段階において、最もよい方法は：一回ごとの定の修習の後に、己自身の状態を検査し、そのことを通して、先ほど入定した所の定は、正定であるかどうかを、判定するのがよい。

下記は、一般的な検査基準である：定の種類（定から出た後の結果）：

★正定の場合（心は五蓋から遠離している）

- 1、心内は平和で、静かである。
- 2、身体において体力、活力を回復している。
- 3、心は清らかで、鋭敏である。
- 4、外部の要因に干渉を受けたり、影響を受けたりすることが少ない。
- 5、今ここ、を生きて、効率的に仕事をこなす。
- 6、心は、深く足るを知り、バランスよく、寛容で、忍耐力がある。
- 7、脳（ロジックの中心）と心（情意）の相互の連携が緊密で、調和がとれており、バランス感覚に優れている。

★邪定の場合（心は五蓋で汚染されている）

- 1、心は閉塞的で、冷たく凍結されており、「平和」で「静かな」ようにみえる場所に、閉じ込められている。
- 2、首の部分が固く、肩が凝り、頭痛がし、体力を消耗する。
- 3、心は、正確に思考することができない。特に、計数、分析ができず、微細なテーマを理解することができない。しかし、心にはある種の「定」の感覚がある。

- 4、心は、外部の目標を感受することができない。一種の疎外感の中にある。
- 5、心が漂っている。身体はここにあるが、しかし、心は、別の所にある。故に、効率よく仕事ができない。
- 6、怒り易く、激昂する。というのも、誰かが己の表面的な「静けさ」を「盗む」のを恐れているから。
- 7、脳（ロジックの中心）と心（情意）は、分離しており、モヤモヤした感じや、人格分離（二重人格）の感覚がある。

◆結論：

- (一) 第一級の修行者であれば、定の修習の最中に、己の境地を、点検してはならない。
- (二) 修行の後の状態を点検すれば、あなたが入定したのは、正定であるのか、邪定であるのかが、分かる。

定の種類とレベル

問題四：定には、いくつ種類があるか？

回答四：定には、三つの種類がある。すなわち、予備定（遍作定）、近行定と安止定である。

定を修習する時、煩悩の段階的な浄化に伴い、また定力の徐々なる発展に従って、修行者は、三種類の定のレベルを、体験することになる。言い換えれば、それは、三種類の、強度の異なる定である。

一、予備定（または遍作定）

これは、定の修習に努力を払い始めた時に得る、定力である。この種の定は、我々の日常生活の中で、何か一つの目標に専注した時、（+人々が）ごく自然に用いている定である。予備定の強度は人によって異なる。というのも、一人一人の（+元からある）自然な専注意力は、それぞれに、異なるからである。ある種の人々は、簡単に、また強力に、自分のしている仕事に、専注することができる。ある種の人々にとっては、何か単一の事柄に心を保持することが非常に難しく、たとえ非常に短い時間であっても、専注できない。

科学的な研究によると、平均的な学生は、毎分の内、6～10秒は、気が散っているそうである。言い換えれば、6～10秒の間、学生は己の予備定を喪失しているのであり、故に、教師が何を教えているのか、その内容を理解する事が、できないのである。自分自身の予備定の強度がどうであろうとも、定の修習に関する要領を把握して、継続的

に修行において努力する必要がある。予備定を絶え間なく安定させ、また、予備定を強化させたなら、それは近行定に発展する。

予備定を強化する過程において、修行者は、以下のようないくつかの段階を、経験する：

(一) 修行者の心が落ち着いてきて、過去と未来の一切の心配事を手放し、純粹に、ただリラックスしている時、彼の心はゆっくりと、ますます静かになり、ますます、＜今ここ＞の刹那を、覚知することができるようになる。彼の心が、いまだ、時として雑念が生じるとしても、彼が一たび、雑念を察知するやいなや、ただそっと、心を、定の修行の目標、たとえば、呼吸に、引き戻すだけでよい。徐々にではあるが、この種の、＜今ここ＞を覚知する時間は、段々長くなる。この段階を「＜今ここ＞を覚知する段階」と言う。

(二) 修行者の心がますます、＜今・ここ＞の境地に安住する時、彼は、自然に、ますます多くの心内の平和を経験する。それがたとえ、心内では、いまだ雑念が生起していたとしても……。この段階を「静かな知覚の段階」と言う。この静かな知覚（＋を知るの）は、非常に重要な段階である。まさにこの段階において、修行者は、修行を好きになり始めるからである。修行の時間が長くなくとも、毎回の修行の時に、彼は精神が、元気を回復しているのを感じるようになる（充電している感覚）。

これが、多くの、修行・訓練を体験した政治家、企業家が、忙しい一日を終えた後、安住して精神を回復したいと思う、そういう段階である。家庭の主婦は、一日中じっとしていない子供の世話をした後、この段階での、安寧とリラックス感を利用することができる。（＋この段階における）修行者は、修行の目標に対して、いまだはつきりと掌握することはできていないであろうと思われる。しかし、ちょっとした時間を利用して行う静坐は、非常に利益があり、価値があるものなのである。

(三) もし、修行を毎日、継続することができるならば、この平静な覚知・感覚は、ますます強くなり、修行の目標もまた、ますますはつきりとしてくる。修行者もまた、ますます、修行の目標を覚知できるようになる。この段階を「修行の目標を自然に覚知する段階」と言う。この段階において、あなたは、非常に長い時間、修行の目標（たとえば、呼吸）に専注したとしても、そのことが原因で、頭痛を引き起こしたりはしない。というのも、あなたは、あなたの心に対して、何等の無理強いもすることがないし、あなたは、あなたの目標を、きつく掴んでおくという事も、しないが故に。この時、目標を覚知する事は、まるであなたの第二の天性（前からの習慣）のようになっている。

それはちょうど、あなたが自分の部屋に入る時に、いちいち「私は今、部屋に入る」「私は今、部屋から出る」などと考えない事と、同じである。実際、あなたの心は、このようにすることに非常に熟練していて、自然に習慣化しているものである。故に、我々は、この段階を「修行の目標を自然に覚知する段階」と言う。あなたはますます、心性を育成する、この種の練習に熟練し、熟練すればするほど、無理強いや、わざとらしさは消えていくのである。

(四) 先に述べた段階 (No1-36) が、更に発展して成熟する時、修行者は、予備定の最高潮に到達する。この段階になると、ある程度の長い時間、自然に目標を覚知することができ、何等の干渉を受けなくなる。通常、この段階では、(+心の) 境地はますます微細になる。我々の心がますます熟練する時、それは、思索することなく作用する。心は、直覺的に、修行の目標を覚知する。というのも、この段階での目標は、すでに微細になりすぎていて、粗い心念 (=心の働き) では、それを覚知する事はできないからである。

ちょうど、何かの球技をやっている時、相当程度のレベルに到達している場合、あなたは思索することなく、球を打つことができる；反対に、あなたは思索するやいなや、球は却って、打てなくなってしまうのである。故に、知っておかねばならないのは、あなたが目標を直覺的に覚知するならば、あなたは正しい道を歩いている、という事である。この段階を「成熟した予備定の段階」と言い、最終的には、近行定にまで発展する(+ことができる。)

二、近行定

それを「近行定」と呼ぶのは、それが止禪に向かう入り口であり、また観禪への入り口でもあるからである。それが観禪の修行に用いられるとき、伝統的に、それは「刹那定」と呼ばれる。この段階の特徴、それは、元々の相に専注するかまたは(ある種の業処について言えば) 似相という一種の安定した定に専注する事である。この段階において、修行者は、己の内部または周辺で起きている事柄を知っているが、しかし、影響を受ける事はなくなる。ここにおいて、修行者は、引き続き、止禪を修行するのか、観禪の修行に変更するのかを、選択することができる。

もし、観禪を修習すると決めたらならば、この段階の定力(近行定または刹那定)は、一切の現象と過程(一切の有為法)に対する正念による観照の修行に用いることができ、それによって、生命の本質に対する更に緻密な、更に完全な、更に直接的な覚知を育成するのである。もし、引き続き止禪を修習するのだと決めたならば、この段階の定力を、

強化また純化する事を通して、修行者は最終的に、安止定（ジャーナ）を証すことができる。

三、安止定

安止定の段階においては、心は修行の目標（似相）に融入し、まったく雑念もないし、無理な努力も無用となる。初めて安止定の境地に入る段階では、この種の境地は、一秒間だけしか持続しないかもしれない。不断の練習を重ねれば、この種の境地が持続する時間は、徐々に長くなる。初心者で言えば、（＋修行に）精通していないがために、一回の静坐の内に近行定と安止定が混在して、発生するかもしれない。我々は、別の機会（次の版で）に近行定と安止定について、詳しく研究したいと思う。

◆結論：

（一）定の強度で分類すると、定には三種類ある：それは予備定、近行定、安止定である。

（二）予備定のレベルにおいて、修行者は四種類の段階を体験する：

- 1、＜今・ここ＞を覚知する段階。
- 2、平静を覚知する段階。
- 3、修行の目標を自然に覚知する段階。
- 4、成熟した予備定の段階。

（三）成熟した予備定の段階とは、近行定に向かう段階である。

（四）近行定の進展を体験することを通して、修行者は安止定に入ることができる。

定は何種類ありますか？

問題五：精通のレベルで分類するならば、定は何種類ありますか？

回答五：三種類である。

「得たばかりの定は下等で、まだ熟練していない定は中等で、非常に熟練し、かつ自在である定は、上等である。」《清浄道論・第三章・第10段》

《清浄道論》では、（＋定の）精通について、下等、中等、上等という三種類のレベルを提示している。ここにおいて、我々は、安止定を例に、レベルに関する意味を、解説してみたい。下等の精通とは、安止定を獲得したばかりの状況を指す。ちょうどある種の初心者のように、ただいくつかの、心識刹那の安止定を経験した後、また近行定に戻る、という事である。これは、ちょうど、地面を這っている幼児のように、突然立ち上がるものの、転んで、また元のように地面を這う、のと同じである。彼は、色々な手

段、テクニックを用いて、立っている時間を延長することができるが、これは、一日二日で成功できるものではない。

定の修習について言えば、我々は、安止の時間が長くなるようにと、己の心を強要・強制してはならず、10種類の安止に関する善なる方法（《清浄道論実修ハンドブック》参照の事）を尊重・参照して、これによって安止の時間を延長するのがよい。同時に、（+我々は）毎日、修行しなければならない。というのも、進歩とは、時間がかかるものであり、不断に練習しなければならないものなのであるから。

心が、この種の、微細な体験を処理することに益々上手になれば、中等の精通が得られる。この時、心が安止定に安住する時間は、徐々に長くなる。修行者は、徐々に、安止の五種類の基本的な自在を体験するようになる。すなわち、入定自在、住定自在、出定自在、転向自在及び省察自在である。上等の精通とは、定力の高度な展開と、長時間入定が持続することである。上等の精通に到達するのは容易ではない。長時間入定したいと思う時、多くの要素が完全に整っていなければならないし、調和も必要である、身体健康も含めて。安止定を理解する為には、ある一つの重要な項目をはっきりとさせておかねばならない：通常、人を迷させるのは、「なぜ、私は安止定にあっても、音が聞こえるのか？」という疑問である。

このような疑問が生じるのは、「安止定」の語彙が、異なった二種類のレベルで使われているからである：それは、相対的なレベルと、究極的なレベルと、にである。我々は、このことを更に詳しく、正確に検討しなければならない。相対的なレベルで安止定に入った人は、なお、音が聞こえてくるものである。仏陀はこの状況を「定がいまだ純化していない」と言った。ちょうど、モッガラーナ尊者の例のように：彼は第四禅の中に安住していたが、象の叫ぶ声は聞こえていたのである。

大モッガラーナ比丘は、諸々の比丘に告げて言った：

「諸君、私はこの葉毘尼河の川べりで、不動三昧（第四禅）に入った時、群象が河を渡るために流れに入った時に出した声を聴いた。」

比丘たちは、恨みがましく、不満で、憤慨して言った：

「長老モッガラーナは、不動三昧に入ってもなお、音を聞くのですか？長老モッガラーナは、上人法（大妄語）を言っている！」と。

彼らは世尊にこのことを知らせた。世尊は言う：

「比丘たちよ。彼には、この種の三昧があるのです。ただ、純潔が足りないのです。モッガラーナが言っているのは事実です。モッガラーナは戒を犯してはいない。」

究極のレベルでは、安止定の一つ毎の心識刹那は、定の修習における目標を対象としていて、同時にその他の目標を認識することはない。当然、音が聞こえる、ということはない。修行者が色界定に入った時、これらの安止定の心識刹那は色界心である：修行者が無色界定に入った時、これらの安止定の心識刹那は無色界心である。そして、心の生・滅の速度はあまりにも速すぎて、一秒間の間にも、数万億個の心識刹那が生・滅し去るのである。

故に、一回の瞑想・静坐の時間において（十生じる）、心識刹那の数は、多くて数えきれないほどである。修行者の定力がいまだ、純化されていない時、一回の瞑想・静坐で、彼の心は、安止定から、何度も出たり入ったりする。たとえこのようであろうとも、我々は、彼は安止定の境地に到達したと認めるものである。

たとえ話をしよう。今、私の手元には、一杯の水がある。相対的なレベルで言うと、私は「私の手元に一杯の水がある」と言える。しかしながら、究極のレベルで言えば、このコップの中には、ただ純粹に、水だけがあるのではなくて、水の中には、多くのミネラルがあり、その意味においては、この水は純粹・清らかではない。水の分子は水の分子、ミネラルの分子はミネラルの分子であって、相互に異なっている。しかし、水の中にミネラルが存在しているからといって、それを「一杯の水」と言うてはいけないうのかどうか？現実の生活をする上で、我々は、それをそのように呼んでもよいと思われる。それは、仏陀が、大モッガラーナ尊者の第四禪を、そのように呼んだのと同じことである。現実の生活の上では、あまりに正確に、厳しく用語を詮索するのは、実際的ではない。

こういう事から、理論を談じている時、我々は究極的なレベルによって、止禪を論じる事は出来る：が、しかし、実修について語る時は、相対的なレベルで語るのが良い。というのも、定力の育成は段階的なものであり、純粹の程度は、低いレベルから、徐々に高いレベルへと進歩していくのであるからである。一たび入定できるようになったからといって、いきなり、百パーセント純粹な状態に、なれるわけではないのである。仏陀の膝下にあった、神通第一の大モッガラーナ尊者でさえも、彼の入る第四禪は、100%純粹という訳でもなかったもので、時たま、（+外部の）音が聞こえる事もあったのである。こういう事からも、もし、止禪において順調に進歩したいと願うのであれば、初めは、実修については、相対的なレベルから話を始める方が、現実に見合っている。

ただ、ジャーナができるようになった後も、引き続き、止禪の修行を長年実践している、老練な修行者だけは、究極的な基準に基づいて、己ジャーナのレベルを計ることができる。もし、修行の最初から、己自身に対して、必ずや究極のレベルでなければなら

ないと要求するならば、それは無理な話であって、己の信心（＝確信）を打ち砕き、己の進歩を阻害し、プラスの効果は決して、生じないのである。修行者は、この点についても、上記を参考に、（＋相対と究極のレベルの）話を混同させないように、はっきりと理解すべきである。

◆結論：

- （一）精通の程度から言えば、定には三種類ある。すなわち、下等、中等、上等である。
- （二）安止定という語彙は、二種類のレベルに用いられる：すなわち、相対的なレベル（日常的な用法）と、究極的なレベル。
- （三）相対的なレベルにおいては、純粋な安止定と、純粋でない安止定がある。
- （四）究極的なレベルにおいては、安止定とは、色界心と無色心の心識刹那を指すものである。



第二章 定の進展

行道と通達

ここにおいて、初めて（＋目標に）專注する事から、何らかのジャーナが生じる近行定の生起まで、その中間における定の修習の過程を「行道」と言う。近行定から安止定まで、その中間における智慧は「通達」と言う。《清浄道論・第三章・第15段》

ここにおいて、我々は、主に、定の修習における二つの段階を知ることができる：予備定から近行定は、一つの段階であり、近行定から安止定もまた、もう一つの段階である。予備定から近行定までの、この中間における定の修習の過程を、我々は「行道」と呼び、近行定を証得した後から、安止定を証得するまでの、その中間における智慧を、

我々は「通達」と呼ぶ。本書（初級編）においては、我々は「行道」の育成に重点をおいており；（＋将来出版される）中級編においては、「通達」の育成について、重点的に説明する。まず「行道」の育成から（＋説明を）始める。定の修習は、通常、三つの段階に分けることができる。

- 一、前行。
- 二、正行。
- 三、結行。

一、前行

前行（定の修習に取り組む前の準備）——リラックスと手放す事。

もし、修行者がいまだ、障礙などの克服を完成しないままに、修行に努力するならば、彼の行道は困難なものになる（苦行道）。《清浄道論・第三章・第16段》

定の修習を行う前、定の修習がスムーズに、安定して進むように、必ずや、準備をする必要がある。所謂「凡事予則立、不予則廢」で、修行に取り掛かる前に、準備をしておけば、定の修習の半分は成功したことになる。

《増支部・六法集・第24経》において、仏陀は定の修習について語った時、以下のように述べた：

比丘は以下の様でなければならない——定に入る事において、善くて巧みであり、定に住む事において、善くて巧みであり、定から出ること、善くて巧みであり、定の準備において、善くて巧みであり、定の行処において、善くて巧みであり、定の決意において、善くて巧みである事。

以下に述べるのは、上記の経文の中の六種類の＜善くて巧み＞に関する解説である：定に入る事において善くて巧みである事——定に入りたと思ったとき、迅速に、定に入ることができる。「入定自在」とも言う。定に住む事において善くて巧みである事——自分自身が事前に決めておいた、定に留まる時間に基づいて、その時間の間、定に住することができる。「住定自在」とも言う。定から出ること、善くて巧みである事——自分自身が事前に決めておいた定から出てくる時間に、出てこれる事。「出定自在」とも言う。

定の準備において善くて巧みである事——不利な、または不適切な要素を避け、有利で、適切な要素を運用する。順調に入定できるよう、心が喜ぶような、準備作業をしておく。定の行処において善くて巧みである事——定を修習する目標、定の修習における禅相などをよく理解すること。定の決意において善くて巧みである事——ジャーナを一

段階ずつ上がっていく決意ができること。たとえば：初禅ができたならば、次に、第二禅に進むことを決意しさえすれば、自在に第二禅に入れること。以下類推の事。

仏陀は、「定の準備」と、入定自在、住定自在、出定自在などを、並列して述べている。このことは、定の修習における準備作業の重要性を、存分に示している、と言える。第一級の修行者にとって、定の準備（前行）は、最も大きなキーポイントであり、最も重要な作業であり、正式に座って、定の修習をする（正行）よりも、なお重要である。定の準備が上手くいかない時、定の修習は非常に困難なものになる：反対に、定の準備が上手くいけば、定の修習は、簡単で楽しいものになる。

定の準備の作業の重点は、気血の滞り、心身の緊張、五蓋の煩惱等、定の修習における心身の障礙を取り除くことにある。そのことによって、修行者が順調に、正定へと向かうことが出来るし、それは、正式に定を修習するにおいて、その勝敗優劣を決めることになる（+からである）。たとえば、野菜を炒める前、野菜の良い部分を選ぶことなく、野菜を洗う時に綺麗に洗っておらず、野菜を切る時に正確に切っていない時、その野菜炒めは、欠点だらけで問題が多く（+食べることができない）。同じように、瞑想・静坐の前に、もし、心身を調和のとれた、リラックスした状態に調整していないのであれば、瞑想・静坐の時に、心身が浮つき不安になり、雑念が多く飛びかい、高品質の効果を得る事は非常に難しいだけでなく、高度の成就を得ることは、もっと難しい。

もし、良い定を修習したいと本気で考えているならば、定の準備作業において、最も長い時間を費やす必要とする。ちょうど、野菜を炒める時のように、正式に野菜を炒めている時間は長くはないが、野菜を炒める前の準備作業：たとえば、よい野菜を選ぶ、野菜を洗う、野菜を切る等、これらの事に時間が掛かるものなのである。初心者で言えば、もし、静坐を 15 分間するのであれば、静坐の前の準備作業は 30 分掛かる。そのようにして初めて、静坐の時に、高度な品質の心境が得られるのである。

定の修習において、善くて巧みな人は、まず、先に、己の心身を調整して（前行）、心身を定の修習に適応する状態にしてから、正式に、定の修習に取り組む（正行）べきであることを、知っている。もし、日常的に、常に、定の準備作業に関する訓練を積み重ねていると、その日々の積み重ねによって、一日の内に、常に良好な心身の状態を保つことができるようになるが、それは、常に良好な前行状態にあるのだと言えるし、そのようになれば、（+修行者は）いついかなる時でも、随時に、正式の定の修習に入ることができる。定の修習における姿勢は、第一級の修行者ならば、最も佳いのは、自然で、リラックスした散盤坐（＝あぐら）または半跏趺坐である。

結跏趺坐は、ほとんどの初心者には適合しない。というのも、それは非常に身体を緊縛するもので、多くのエネルギーが頭部に上り、その結果、エネルギーの滞りが起こるからである。半跏趺坐は、心身がすでに、非常にリラックスしている人にだけ適合する。というのも、彼らにとっては、エネルギーは、全身を駆け巡っていて、阻害なく、頭部にだけエネルギーが籠る、という事がない。故に、あなたは、徐々に自分自身を訓練し、散盤坐（＝あぐら）から、半跏趺坐ができるようにし、その後に、結跏趺坐を取るのがよい。もし、あなたに健康上の問題があれば、椅子に座って、定の修習をすることもできる。定の準備作業は、一言でいえば：リラックスと（＋執着、心配事の）手放し、である。

【リラックスの方法】

もし、出家者であれば、定の修習の前に、読経、仏像の礼拝、経行、または屈伸運動（＝ストレッチ）をしてもよい。

1、読経——丹田（小腹）の力を使う。肺の奥深くから情感を用い、調和のとれた静かな心情で読む。読みながら、経文の意味を理解し、仏陀の智慧と慈悲を体験する。読経の重点は、意味と心境を了解することであって、数量の多寡は問題にならない。経文の境地を読むことができれば、心身は、自然に静かになり、リラックスする。

2、仏像の礼拝——敬虔に誠意をもって、ゆっくりと礼拝し、同時に、己の心身が、仏陀の崇高で偉大な徳のエネルギーを浴びていることを感受して、精神的な加持を得る。どのような形式の礼拝の仕方であっても、自我を忘れ、一心に仏の徳に溶入することができれば、心身は自然に静かになり、リラックスする。

3、経行——心身をリラックスさせて、往復で、歩く。最初、始めたばかりの時は、歩調は少し早くてもよい。その後、心が平静になるのに伴って、歩調は、徐々にゆっくりにする。経行する時、内心において、衆生に対して、軽く慈愛を散布してもよいし、または、心身を完全に空と観じてもよく、また、＜今・ここ＞の心身の現象を覚知してもよく、または、心を下方に沈めて、足の移動を覚知してもよく、または足が地面に接するのを、感じてよい。どのような方式で経行するにしても、心身が静かになり、リラックスできることを、基準とする。

4、屈伸運動——手の（＋中国式）ブラブラ運動、体操またはストレッチ等。己の動作に合わせて、頭、首、体、四肢の筋肉や筋などの各部分を前後、上下、左右に展開させる。



もし、在家者であれば、定の修習の前に、上記（No.2-6）の項目を実践すること以外に、リラックスの為の運動をしてもよい；たとえば、太極拳、ヨガ、気功式立禅等。八戒を受けない日ならば、静かな音楽を聴く、歌う、またはダンスをしてもよい。定の修習に役立つべく、心身の柔軟の為に、筋を伸ばし、気血を活発にさせる事。

【手放しの方法】

1、静かに安定して座り、まず、心内の（+すべてを）手放す；過去の思い出を手放す、現在の希望・計画を手放す、定を修習したいという願望も含めて；未来への抱負を手放す、すべての大きな計画を含めて、仏法への仕事も含めて、すべて手放す。

2、心を静かに心輪（胸の中央部分）のあたりに置き、ただ単純に、平静とリラックスを保持する。または、軽く善法を憶念する、たとえば、四種類の護衛禅等；すなわち、慈愛を散布し、仏の徳を憶念し、不浄を観察し、（+人は）死亡する事、無常を憶念し、心に喜悦、平静を保つようにする。もし、このように、心を平静に保つことができるようになり、五蓋煩惱が生起しないならば、心は徐々に、定の修習の状態に入ることができる。

3、上述の方法で、心を平静に保とうとしている時に、心が浮き立ち始め、五蓋が生起するようならば、生起した五蓋の種類に応じて、個別の方法によって、対応する（五蓋に対応する個別の方法は、後述の、第五章を参照の事）。このように対応した後、もし、五蓋の力が相当のレベルまで弱まったならば、対応の方法も含めて、心をして、一切を手放す方向に向かわせ、ただ、平静を保ち、その後、徐々に定の修習の状態に入る。

4、もし、上述の方法で対応した後であっても、五蓋煩惱の力が、軽減されないだけでなく、却って強化されるような時、引き続いて座禅・瞑想するのは、適切ではない。この時は、あなたは、立ち上がって、事前に行っていたリラックスの動作・運動を再度行い、心が十分にリラックスして後に、再度、座禅・瞑想に戻る事。

◆結論

（一）第一級の修行者ならば、前行は、最も重要な段階である。

（二）前行は、下記の通り；

1、リラックス——心身をリラックスさせる。

2、手放す——

i、過去の記憶、現在の計画、未来の抱負を手放す；

ii、五蓋に対応する。

二、正行

正行（定の修習における心の使い方・法則）——如実と自在

「渴愛に征服された人、彼の行道は艱難辛苦（苦行道）であり；渴愛に征服されない人、彼の行道は容易（楽行道）である。」

「落ち着きと優しさに熟練しない人、彼の行道は艱難辛苦であり；落ち着きと優しさに熟練する人、彼の行道は容易（楽行道）である。」《清浄道論・第三章》

この段階において修行する時、我々は、自分がどれほど長く座ってられるかを、過度に強調すべきではない。そして、以下の二項目について点検してみるのが良い：一番目に、我々は、渴愛の心で修行していないだろうか？（＋を点検する）。渴愛の心で修行するのであれば、それは、世俗で活動しているのと変わらないことになる。たとえば：連続して何日も TV のドラマを見続けたり、授業をさぼってゲームセンターで遊んで、多くの問題を引き起こしたり・・・これらの活動は、我々に楽しみを齎すことが出来るけれども、しかし、この種の楽しみは「邪楽」である。というのも、それは渴愛を伴う楽しみであるから。

《アビダンマ論》によると、二つのグループの心は、楽しみを伴うものである；一番目のグループは善で、もう一つのグループは不善である。不善な楽しみとは、必ず、貪愛（すなわち、渴愛）が伴っており、ある時には邪見（たとえば、我見）または驕慢さえも、伴っている時がある。善の楽しみは、貪愛を伴わず、信心、正念、無貪、無瞋、中捨などのポジティブな要因が、随伴しているものである。渴愛の心で修行しない事を、如実に修行する、という：一センチは一センチ、二センチは二センチ。呼吸が長い時、呼吸が長いと知り、呼吸が短い時、呼吸が短いと知る。これは言うだけなら簡単だが、実際には非常に奥深いもので、言うは易く行うは難い。

我々がよく犯す間違いは、現状に不満を鳴らす事である；我々は、呼吸が短い時、不満足な気持ちから、呼吸が長くないかと試してみたりする；また、呼吸が長い時、我々は、忍耐力がないために、それを短くならないかと試してみたりする。これら故意に、または習慣的に（＋対象を）コントロールしようとするのは、渴愛によるものである。故に、ここにおいては、渴愛の無いことを「如実」と呼ぶ。

第二に、「落ち着いていて、優しさ（＝柔和）に熟練している」とは、どのような事か？どのようにすれば、平静と柔和に到達できるのか？（＋もし）我々に、自在な心があり、（＋その心が）何かの事実「接触」する時、我々は軽々と、一切の変化——それが良い事であっても、悪い事であっても、良くも悪くもない事であっても——受け入

ることができる。これが、あらゆる場面において、我々の心が、常に平静で、抵抗しない、反発しない、反撃しないでいられる、という理由である。故に、止禅の修習におけるキーポイントは、「自在」である。

しかし、忘れてはならないのは、「接触」という二文字である！というのも、あなたが、何等の事実にも、何等の境界にも接触しない時、あなた（+の心）は、平静であるように見えるけれども、しかし、これは単なる漠然（+たる心情）にすぎず、真実の平静ではない。真実の平静とは、我々をして、自在に、事実「接触」せしめ、同時に「すべてを受容」できる事である。これが、我々がなぜ「自在に・体験する事」という二つの項目を重視するのか、という理由である。

【如実とは】

「1%は1%、2%は2%」。ここで言う「如実」とは、＜今・ここ＞の境界がどうあろうとも、そのありのままに、それを体験することを言う。すなわち、1%なら、1%分の体験をすればよい、のである。定の修習をしていて、（+瞑想の）縁に取った目標が、1%分、はっきり見えたならば、その1%で満足する。1%分、明らかになったならば、そのままのそれを体験し、何等の操作を加えない。（+観察している）目標が、1%から突然100%にはっきり明瞭に観えたならば、その様子をそのまま体験し、興奮もしないし、傲慢にもならない。

100%観えていたものが、突然1%しか見えなくなっても、そのまま1%だけ体験すればよいのであって、がっかりもしないし、恋々ともしない。「1%は1%、2%は2%」の秘訣を掌握したならば、＜今・ここ＞を生きていることになる。境界が如何様に変化し、発展しようとも、心は常に、如実に＜今・ここ＞を体験しており、分心することがない。これが最も良質な、正念と正知である。

【自在とは何か】

定の修習において、重要な一つの秘訣は：自在に体験する事、である。「自在」とは、心に求めるものがなく、障礙のない（+心理）状態であることを言う；「体験」とは、目標の感受である。ここでは、「自在」と「体験」という二つの項目が述べられているが、両者とも、同じく重要である。修行者が、目標を自在に体験する時、それは、（+心が）バランスのとれた状態にある、と言える。七覚支と照らし合わせてみると、「自在」には軽安覚支、定覚支と捨覚支が含まれていて、「体験」とは、択法覚支、精進覚支と喜覚支であることが分かる。自在と体験の両者・双方には、念覚支が含まれている。

もし、修行において、「自在」に偏重しすぎて、「体験」を軽視したならば、軽安、定、捨の三覚支のパワーが、択法、精進、喜の三覚支より強くなってしまい、その結果、心は、懈怠の方へと傾いてしまう。反対に、もし、修行者が「体験」に重きを置きすぎて、「自在」を軽視したならば、択法、精進、喜の三覚支が、軽安、定、捨の三覚支より強くなり過ぎ、その結果、心は、浮つきの傾向へと傾いてしまう。上述の二つの状況において、七覚支が不均衡な為に、心の力は、最も佳い効果を発揮することができず、定力も、順序良く深まるという事がなく、無理やり一定程度の定力を得ることができたとしても、それ以上維持し、深まることがない。

自在と体験は、同時に配慮しなければならないもので、自在なる心境でもって、目標を体験するのである。両者は、相補い合うものであって、どちらかに偏ってはならない。このようにして、細心に味わい、修行を積み重ねれば、定力は自然に深まり、安定して、持続するようになる。

心の中にどのような境地、境界・・・たとえば、光明、喜悅、または愉快的な感覚等が生じようとも、心内では、ただ修行の目標に対する微細な覚受（＝知覚と感受）を、自在に、保持するのが正しい。光明、喜悅や愉快的な感覚が、自然に発展するのを、そのままに、任せればよい。初心者が、定の修習における、正行の部分を実践する時、余り長時間取り組むのは良くない。一回につき、30 分ほどがちょうどよい。座禅・瞑想の時間の長短が重点なのではなく、座禅・瞑想の要領を体験し、座禅・瞑想の滋味を味わうのが、良い。

心境の体験と定力の上昇に伴って、座禅・瞑想の時間は、自然と、徐々に増進するものである。毎回の座禅・瞑想において、心境は、それぞれ同じではありえない。ある時には、心は容易に静まり、ある時は、心が静まるのが難しい。定の修習における正しい態度とは、何分かできれば何分か（＋で満足し）、（＋己に）無理強いしないのが、肝要である。

内心の感受（＋力）に関して、敏感であるよう（＋心を）育成し、心が、座禅・瞑想を終了させたいと思ったならば、座禅・瞑想を終了するのが良く、無理やり座り続けるのは、良くない。毎回の座禅・瞑想において、自然で愉快的な気持ちで、実践する事。定の修習において、非常に重要なのは「興味がある事」である。心をして、自然に、定の良さを味わいせしめ、自然に、定の修習がしたくなり、定の修習が好きになるようにする。故に、定の修習においては、決して急いだり、焦ったりしてはならず、急いだり、焦ったりすると、思いがけない副作用が出る事が有る。

心をして、求める所無く、悠々として、遊々（＝余裕のある様）であればあるほど、定力の育成には、有益である。また、定の修習の利益について書かれた本や、定の修習の成就者の軌跡が書かれた本を読んだりして、心を定の修習に向かわせる事は、大変に益のあることである。しかし、だからといって、心を急がせ、速さを競う事は、絶対にすべきではない。焦れば、かえって進展は遅々とし、取り返しのつかない失敗をする。古人が言う「ゆっくり修行して、速くに到達する（＝急がば回れ）」は、非常に合理的な格言である。

【定力を深める六つの素因】

あなたが、上述（No1-13）の、二つの原則を善用して、定の修習をする時、あなたの定力は、修行した時間に伴って、増強される。この段階で、もし、あなたが良い師を見つけることができたならば、それはとても良い事である。というのも、多くの人々は、通常、ここの段階で壁にぶつかるからである。勿論、彼らは、理解できた所の、基本的原則を運用して、定の修習を行ってはいるが、しかし、彼らは、己の修行における、長所と欠点を確実に知ることができない。

もし、良い師を見つけることができたならば、彼は、あなたの心境を点検し、あなたの修行における境界の、強みと弱点を指摘することができる。これは非常に良い事である。彼は、あなたに欠けている素因（＝心の性質）を指摘する。たとえば、心軽快性など；または、あなたの心が、焦っていて、忍耐力に欠けている事などを、指摘するかも知れない。定力を深めるために、修行者は以下の述べる、六つの素因（心所）を、重視しなければならない。この六つの素因は、良き師が、学生を検査する時、または、修行者自身が、己の境界を点検する時の、根拠・基準とすることができる。

1、身軽安・心軽安（kya-passaddhi、citta-passaddhi）

（この六つの素因の内「身」とは「心所」——心に随伴して生起し、心が目標を認知するのを助ける作用を持つ付属的な心理的要素、を指す。たとえば；感受、記憶、意志等である。）

身軽安：心所の静けさ

心軽安：心の静けさ

軽安の障礙：あせる事

障礙が生じる原因：あなたは、強すぎる目的に向かおうとする傾向がある（成功したいという意図が強すぎる。）

矯正の方法：手放す事。特に、よい境界を得たいと思う強烈な欲求を手放す事。あなたは、ただ、心に求めるものがない状態のまま、座禅・瞑想し、あなたの心を落ち着いて自若しているようにする。このようにすれば、身軽安と心軽安は生じることができる。

2、身軽快性・心軽快性 (kaya-lahut、citta-lahut)

身軽快性：心所の沈み込みがない事（活発である事）。

心軽快性：心の沈み込みがない事（活発である事）。

軽快性の障礙：緊張。

障礙の発生原因：過度に定の修習の目標を憶念する事。

矯正の方法：直覺的に、己が、定の修習における目標を体験していることを知っていれば、それで十分である。あなたの心をリラックスさせる。そうすれば、身軽安性と心軽安性は生じることができる。

3、身柔軟性・心柔軟性 (kaya-mudut、icitta-mudut)

身柔軟性：心所が目標に対して対抗しない、及び阻害しない事。

心柔軟性：心が目標に対して対抗しない、及び阻害しない事。

柔軟性の障礙：掴む事（定の修習の目標を強く掴み過ぎる事）。

障礙が生じる原因：心がしばしば分散する為、雑念が生じ、そのことによって定の修習の目標を、強く掴んでいたいと思ひなす。

矯正の方法：あなたが心の中に雑念が生じていることを発見した時、軽く心を引き戻して、あなたの心をして、心をして、＜今・ここ＞において受け入れられるだけの事に向かわせるだけで良い。このように実践すれば、身柔軟性と心柔軟性は生じることができる。

4、身適業性・心適業性(kaya-kammaññat、citta-kammaññat)

身適業性：心所が、目標を縁に取ることに成功する事。

心適業性：心が、目標を縁に取ることに成功する事。

身適業性の障礙：保守に回る（「（＋私は）定の修行者である」という粗い覚知に嵌る）

障礙が生じる原因：五種類の粗い感受と自我（＝エゴ）の感覚を失うかも知れないという恐怖感のため、「（＋私は）定の修行者である」という粗い覚知を保持しようと図る。

矯正の方法：「定の修行者」（＋という覚知）を手放す事。あなたの心をして、忘我の境地に至らしめる。このようにすれば、身適業性と心適業性は生じる。

5、身練達性・心練達性 (kya-pguññat、cittta-pguññat)

身練達性：心所が健全で、病的でない事。

心練達性：心が健全で、病的でない事。

練達性の障礙：執着が習慣化している（本来的に認識している粗雑な空間に執着している）。

障礙が生じる原因：本来的に認識している粗雑な空間に（＋己が存在する事に）あまりに習慣化しすぎている。

定力が深まると、心は粗雑なレベルから、微細な空間へと進展していくが、その時、恐れが生じ、前進できない。

矯正の方法：境界が自然に発展するようにする。あなたの心をして、自然な発展に向かわせる。このようにすれば、身練達性と心練達性は、生じることができる。

6、身正直性・心正直性(kyujjukat、cittujjukat)

身正直性：心所が正直（＝まっすぐ）で、嘘がない事。

心正直性：心が正直で、嘘がない事。

正直性の障礙：（修行の目標に対して）冷淡である事。

障礙が発生する原因：あなたの心がますます静かで、平和になるとき、あなたは、過度に中捨になり、定の修行の目標を体験することを忘れるか、または軽視するようになるが故に。

矯正の方法：定の修習の目標を、真心をこめて、体験し、感受する事。

あなたの心をして、真心を込めて、目標に対応するようにせしめる。

このようにすれば、身正直性と心正直性は生じることができる。

◆結論：

（一）正行における二項の原則：

1、如実：1%は1%、2%は2%。

2、自在：自在（心に求めることがない）に、修行の目標を体験する。

（二）定力を更に高めたいと希望するならば、六つの事柄を克服する事：

1、焦る事。

2、緊張する事。

3、掴む事（定の修習の目標を固く握りしめる事）。

4、「（+己は）定の修行者である」という粗雑な覚知を保持することを意図すること。

5、執着が習慣化している事（本来的に認識してきた粗雑な空間+に執着する事）。

6、（定の修習における目標に）冷淡な事。



三、結行

結行（定の修習における、終了の仕方）——心を収める事と、功を収める事（＝瞑想を終了、切り上げる事）

彼は、希望する処において、希望する時において、希望する長さの時間において、なんらの困難もなく（初禅などの）定から出てくる。これが出定自在である。《清浄道論・第23章・第27段》

ここにおいて、第一級の修行者にとって、我々は、一般的な出定自在に限定して（＋説明したいと思う）。入定自在、住定自在、出定自在という、この三種類の項目の中で、多くの修行者は、ただ、前者二項目だけに注目し、第三番目の項目については、完全に軽視してしまっている。彼らは通常、非常に大きな、気遣い、努力を払い、動作をゆっくりにし、忍耐力をもって、入定の技巧を学ぼうとする。また、彼らは、住定自在の訓練（＋の重要性）も強調し、己があらかじめ立てて置いた時間内に、定に住むことができるように（＋と望んでいる）。

多くの人は、こう思う：「誰だって、出定したくなれば、定から出られるのだ」と。実際は、我々の心は、自分が考えるほど、簡単、単純になってはいない。

（訳者追記：結行～～座禅・瞑想の終了の仕方～～を解説する指導者は、非常に少ないと思われる。結行は、非常に重要ですから、瞑想の修行で副作用を生じたくないと思われる人は、1-19以降の、翻訳文を熟読して下さい。順次翻訳します）。

多くの修行者は、このような問題に遭遇する：彼ら自身は出定したくても、心は、出定したくない。彼らは往々にして：彼らの心は、出定して何秒かの後、また再び入定してしまうのである。これこそが、修行者に禅相が現れ始めると、夜、入眠できなくなる理由である。彼らの心は出定を拒否し、故に、彼らは一晩中、明るい光を、見続けることになる。身体は非常に疲弊しているのだが、しかし、彼らの心は、定の中にあり続けたいと思っているのである。この現象を、良いことだと誤解してはならない！

一晩中、定の中に入っているのは、非常によい事ではないのか？（この「定」は、正定とは限らない事に、注意を払って頂きたい）。このことについて、（＋生じている事柄に関して）はっきりさせる必要があり、以下において、二種類の異なる状況の説明をする：

最初は、高くかつ深く修行している修行者について。彼は長期的な訓練を経て、身体と心理の二つの方面において、一日中、二日、乃至七日という長い時間、定に住する事ができるようになっている。そして、彼は、定から出たいと思ったならば、即刻、定か

ら出ることができる。もう一つは、定を獲得したばかりの人。彼は、心身の両方において（＋条件を満たしていないために）、長時間入定することはできない。そして、彼が定から出たいと思う時、彼の心は、定から出ることを拒絶する。もし、彼の指導者が、これはよい現象ではないのだという事を警告していないならば、彼は、この種の現象に迷惑・耽溺し、己の修行について、非常に進展しているのだと、誤解する可能性がある。

このように、心身を一定時間疲労させた後、彼らの心は、定を好きになるが、長時間定の中にいることの訓練を経ていないがために、却って、長時間邪定の中に住むようになり、その結果、いくつかの重大な問題を引き起こす。すなわち、頭部の締め付け、身体の震えと失眠である。上述の、定から出られないという問題に関して、その解決の道は、毎回の正行の後、結行の訓練に心を注ぐことである。

「予防は、治療に勝る」

座禅・瞑想を終了させたいと思う時、徐々に心を定の状態から、引き出してくる事（すなわち、結行）を練習しておくことを、修行の最初から実践する。そうすれば、以後、定力がますます強く、ますます深くなる時、定から出たいと思う時に、心を自在に、定の心境から離れさせることができるようになり、その結果、出定自在の修行が完成するのである。

あなたが最初の段階の修行を行う時、前行は、あなたにとって、重要なポイントであった。ある程度の修行が進んだ後で、あなたが、あるレベルの定を体験するようになったならば、あなたにとって、結行と前行は、同等に重要なものになる。以下は、我々はなぜ、「結行」の練習を重要視しなければならないのか、という理由である：座禅・瞑想して定を修習することと、日常的な活動は、一つは静態で、もう一つは動態であり、両者の間には、相当の差異がある。動から静であっても、静から動であっても、段階的な過度期が必要であり、突然急激に転換するのは良くない。そうであるならば、心身に良くない影響を及ぼし、定の修習の成果に関しても、マイナスの作用を生じせしめる事が有る。

上に述べた「前行」は、動から静への過程であり、今述べている「結行」は、静から動への過程である。この両者は、定の修習から言えば、同等の重要性があり、決して無視してはならないものである。残念ながら、多くの修行者は、定の修習における「正行」ばかりを重視し、「前行」における準備の重要性を軽視しているだけでなく、「結行」で（＋座禅・瞑想を）終了し、収めるという事を知らないでおり、そのため、定の修習の過程において、種々の問題に遭遇し、修行が順調に進まないことになる。結行は、止禅から観禅へと修行を転換する大事な段階である。多くの人々は、相当長い時間止禅の

修習をしたにもかかわらず、己自身に、観禅の修行をするには、いまだ十分な力量がないことを発見する。

彼らは、心の力量が足りないのは、座禅・瞑想の時間が足りないからだと思うのだが、実際は、そういうことであるとは限らない。あなたが座禅・瞑想する時間がどれほど長くても、もし、止禅によって生じたエネルギーを回収して利用することを知らなければ、あなたはいつまでも心の力量が足りないと思うだろう。あなたは、あなたに生じたエネルギーの半分も回収していないと思えば、それは非常に惜しい事ではないだろうか？

このことは、ちょうど、農夫が、植えた作物が豊作だった時に、それらをすべて収穫する方法を知っていなければならない、という事と同じである。このようにして初めて、作物が齎す利益を十分に享受することができるのであるから。同様に、あなたが止禅の修行をする時、あなたの心は非常に明るい光を発散しており、その光は、あなたの周辺に存在し続ける。あなたは、これらの光を、どのように収穫するのか、どこに貯蔵するのかを知らないのであれば、あなたはそれを、十分に利用することができない。通常は、これらの光のエネルギーは心輪（＝胸のチャクラ）に回収するのがよい。このようにすれば、あなたの心は、更に力のあるものに変化するであろう。

こういう事から、修行者が、止禅の光明を利用して、観禅の修行をする時、最も重要な段階は止禅における「結行」の実践である（＋という事が分かる）。止禅を修習した後、結行の作業をしっかりと行い、その後に観禅に転換する。そのようにすれば、止禅の定力は、十分にその力を発揮するだけでなく、心は快活になり悟り易く、智慧の力も、十分に発揮することができるようになるのである。以下の表は、完全に出定した者と、完全には出定していない者の状況の対比である。出定を完成していない者は、結行を修習していないか、または結行を修習したものの、しかし、完全には、定から出ていない状態であり、この状態は、邪定に非常によく似ているのである。

（訳者註：以下の★から★までは、原文では表になっていますが、表が作成できないので、箇条書きとします）

★完全に出定した者の状況

- （一）結行を修習する時、ある種の人々は、エネルギーが戻ってきた感覚を持つ。彼らは「心が戻ってきた」と感じ、それを「正常である」とも、確実に实际的である、とも感じる。彼らの心は、完全に日常のレベルに戻ることに、満足する。
- （二）次回、座禅・瞑想をする時、あなたはあなたの業処を、簡単に修行することができる。というのも、あなたはすでに、己の心を感じ受しているから。あなたは、再度、元氣よく修行することが出来る事を感じている。

(三) 日常生活の中で、あなたは以下のように感じる：

- 1、心内の平和、静けさ。
- 2、身体における体力、活力の復活。
- 3、心の明晰、鋭敏。
- 4、心は外部の要素によって干渉されたり、影響を受けることが少ない。
- 5、＜今・ここ＞を生きて、効率よく仕事ができる。
- 6、非常に知足的であり、（＋心の）バランスが取れており、寛容な心と忍耐心に溢れている。というのも、あなたは完全に、己の心境をコントロールできるが故に。
- 7、脳（ロジックの中心）と心（情感の中心）は相互に連結されており、調和がとれている感じと、バランス感に優れている。

★完全には定から出ていない者の状況

(一) 結行の修習の時、あなたは修行の目標、たとえば禪相を、手放そうとするのだが、しかし、心はそれを、手放せない。あなたは禪相を手放すことに努力したとしても、禪相は、依然として、戻ってくる。この時、心はコントロールされておらず、不斷に「定」に落ち込む。あなたはエネルギーが依然としてあなたの頭部において「氾濫」しているという感じがする。あなたは、あなたの心が「その他の次元」にとどまっているような感じがし、通常の境界に戻ってはいない気がする。

(二) 次回座禅・瞑想する時、あなたは己の心を見つけることができない。これは一種の奇妙な感覚である。あなたは、引き続き修行するエネルギーがないことを、感じる。

(三) 日常生活の中で、あなたは以下のように感じる：

- 1、心の阻害、凍結があり、「平和」と「静けさ」のように見えるような場所に、囚われている感じがする。
- 2、頸部の硬直、肩のこり、頭痛、体力の消耗が見られる。
- 3、心は正確に思考することができない。
特に、微細なテーマの計算、分析、理解ができない。
- 4、心は、外部の目標を感受できない事さえあり、疎遠感が生じる。
- 5、心ここにあらず、身体はここにあつて、心は別の所にある。故に、効率よく仕事をすることができない。
- 6、怒り易く、感情的になる。
というのも、あなたは己の心を、コントロールできていないから。
- 7、脳（ロジックの中心）と心（情感の中心）が分離しており、茫漠とした感じや、二重人格の感覚がある。

★表の終了★

【心を収める方法】

あなたが心の中で、定の修習を終えたいと思う時、あなたは、己自身に、定の目標を手放すことを暗示しなければならない：「手放す、手放す」と。その後に、心をして静かに心輪（＝胸の中央、胸のチャクラ）一帯に保持するようにし、内心で以下のように想う：「私の心が日常の境界に戻りますように。」。そう想った後、ただ、心をして静かに心輪に保持せしめ、さきほどまで定を修習していた時の、一切の境界を憶念することを、止める。心が相当に自在であると実感した後、全身の各部分の粗さを感じ取る。

このようにすれば、心は収めるべきところに収まり、これは静から動、微細から粗さへの第一歩である。この第一歩は、みかけ上簡単そうに見えるが、しかし、非常に重要な実践であり、軽視してはならない。ある種の人々は、座禅・瞑想によって定の修習をするようになって後、徐々に人格が変化して、（＋感情が）鈍くなり、馬鹿のようにもみえ、心はここにあらず、の状態になり、日常生活において、物事を処理する心の巧みさと積極性を失う。

定力において、よい成績を持つように見える人ほど、この種の現象は、往々にしてますます明確になって行く。これは、座禅・瞑想の後、心を収めることを知らないが為に生じた現象である。表面的には、座禅・瞑想を終了しているように見えても、心内ではいまだに、無自覚的に、先ほどまで実践していた定の修習における微妙な境界を縁に取っており、ゆえに、気持ち（＋こちら側に）戻っておらず、心が何か別の場所・事柄に囚われているようで、全心を上げて、＜今・ここ＞の境界に生きることができない。

定の修習をした後、あなたは、先ほどまで有していた、定の境地を放棄しなければならない。その境地が如何に微妙であり、安らいで安楽であっても、である。あなたは、内心の自我に向かって、先ほどまで定の修習をしていた心が完全に戻ってくるよう、暗示すべきであり、心をして日常の境地に戻るようし、その後に、ただ平静さと穏やかさだけを、保持するようにする。このようにすれば、心は自然に作用を生じ、先ほどまでの、定の修習の境地を縁に取ることはなく、日常の（＋心理）状態に戻ることができる。

このように平静さを保持する時、あなたは感覚が不断に戻ってくることを感じるかもしれない。そうであれば、この種の感覚を自然に維持していき、この種の感覚が淡くなったとき、初めて、全身の粗さを感じ取るようにする。ある種の人々は、己に対して暗示をしたのち、心が戻ってくる感覚を明確には感じられないが、それは問題ではない。

あなたはただ平静さを保ち、心内で自在さ、活発さを感じて後、全身の粗さを感じるようにし、心を日常の動態、粗い世界に戻さしめれば、それでよい。

【瞑想を終了する方法】

あなたが、心を呼び戻し、かつ、全身の粗さを、一定時間感受した後、内心において、己自身に、以下のように呼びかける：「願わくば、私が発散した一切のエネルギーが、すべて、我が心内に戻ってきますように。」このように想った後、心を静かに心輪（＝胸のチャクラ）一帯に留めて置く。その時、どのような感じがしても、そこにおいて、自在にそれを体験する事。その後に、あなたは、上方、下方、前方、後方、左側、右側などの、すべてのよいエネルギーが、心内に戻ってくるように、祈願する。毎回祈願する毎に、心はただ、心輪において保持し、何事も、静かに体験するようにする。

このようにエネルギーを回収した後、あなたは、エネルギーが、全身に均等に分布されるようにする。あなたは、下記の内、一種類の方法を選択して、当該の効果に到達するようにすると良い。

（一）心を全体的にスキャンする。頭から足の先まで、何度か重複して行い、その後に、静かに（＋心）心輪に保持する。

（二）心をして、「頭髮、体毛、爪、歯、皮膚」という、この五種類の身体部分を逐一、重複して、約 15 回ほど、感受するようにする。その後に、頭から足までの全身をスキャンする。上記五種類は、10 種類まで増やしてもよい。すなわち、頭髮、体毛、爪、歯、皮膚、筋肉、筋・腱、方法、骨、骨髓、腎である。何度か重複して行う。このように実践した後、最後に心をして、静かに心輪に保持せしめる。

方法：心をして、各々の身体の部分について、一時、（＋生じる感覚を）感受せしめる。ただし、その感受が鮮明であろうが、鮮明でなかろうが、（＋心は）そこにとどまってはならず、次から次へと、次の身体部分を感受をするようにする……。このような方法で、身体的各部分を感じ受する時、回収されたエネルギーは、全身の各部位に、平均的に散布されるようになり、気血の循環もまた、自然に通りがよくなる。

このように実践すれば、心をして、活力をみなぎらせるようにできるだけでなく、また、心をして、活発・敏感にさせることもでき、どのような仕事、または使命でも、それを完遂する事に、適応できる。ある種の修行者について言えば、もし、上述の方法が不適切である時、それでも問題はない。ただ必要なのは平静さであって、心が自在さ、活発さを感じ受してから後初めて、エネルギーの回収作業を実践して、それを感じ受するようになれば、気血は、全身に通るようになる。

ある種の人々は、座禅・瞑想の時、頭部の重苦しさ、頭の膨張感、頭痛、または胸のつまりを感じることもある。これは、気が、頭部または胸部に滞ることから生じる現象である。定の修習においては、心を一か所に専注させる為、気もまた、一か所に集まってきたりしてしまう。最も凝集しやすい場所は、頭部と胸部である。この事は、身体において、不適応を生じせしめるだけでなく、定の修習における、順調な進展にも影響する。

座禅・瞑想（＋を意識的に）終わらせる事、すなわち、収功は、気の滞りを治すよい方法である。この事は、気功の鍛錬を終わらせようとする人が、収功を、必ず行わなければならないのと同じ道理であるが、双方ともにそれは、エネルギーを回収し、気血を通らせ、座禅・瞑想または気功の鍛錬における成果を回収して、己自身に利用できるようにし、また、ネガティブな作用が生じるのを防ぐことでもある。収功の後においては、あなたは、定を修習した功德を親友、仇敵、護法神等、ないしは一切の衆生に、回向すべきである。

その後に、以下のような懺悔をする、すなわち；誠心誠意、真心をもって、己が以前、礼を失したことのある、すべての衆生に対して謝り、彼らに許しを乞う事。ある種の人々は、定の修習の前に、先に懺悔をするのが好きであるが、それもまた、大変によい方法である。最後に、両手を熱くなるまでこすり、頭部、顔と肢体を按摩し、その後にゆっくりと体を起し、その他の事柄に取り組む。

◆結論

(一) 収心——修行の目標を手放し、心をして、日常の境界に戻ってくるようにさせる。

(二) 収功——

1、すべての、良質のエネルギーを身体の内回収する。

2、身体各部位を感受する事と、一切の執着を放下することを通して、エネルギーを全身にいきわたらせる。

(三) 立ち上がる前に——

1、功德を、親友、護法神などに回向する。

2、礼を失したことのある一切の衆生に、許しを乞う。

3、肢体を按摩する。



浄化の過程

ある種の人々にとって、行道は艱難である。五蓋等の、敵対する状況の頑強な抵抗の為に、行道は困難になる。《清浄道論・第三章》

人々は、時々、理解できなくなる：ある種の人々にとって、止禅の修行の進歩は非常に速く、ある種の人々は、非常に遅い事に。正確な方法を運用する事以外に、最も重要な要因は：ある種の煩悩が、我々に障礙を齎している、という事である。故に、もし、我々が、真心から、本物の修行者でありたいのであれば、修行の過程の中において、己の煩悩を克服するよう、努力しなければならない。もし、我々が、己自身の内面における劣悪な傾向を改めようとしなければ、たとえ、絶え間なく座禅・瞑想しようとも、我々は、その場所に引っかかったまま、更に一步進んで進歩することは、できない。定の修習の過程において、心は煩悩を、徐々に浄化することができる。粗い煩悩から微細な煩悩まで、いくつかの段階を経て浄化され、最後に禅那（＝ジャーナ）に到達する。経典の中で、仏陀は、鍛冶屋における冶金の作業を譬えにして、定の修習の進展に伴う、各段階における浄化について、描写している。

【引証】粗い煩悩から微細な煩悩への浄化——《増支部・三法集・第 100 経》

「比丘たちよ。金（鉾）の中には粗雑な物質がある。ちょうど泥と砂礫（＋の関係）のように。鍛冶屋、または鍛冶屋の弟子は、先に金を水槽に入れて洗い、こすり、清潔にする。このように、雑質を取り除いた後、金の中には、いまだ、中程度の雑質がある。ちょうど、細かい砂礫と砂（＋との関係）のように。彼は更に金を洗い、こすり、清潔にする。このように雑質を取り除いた後、金には、いまだ微細な雑質がある。ちょうど、細かい砂礫と黒砂（＋との関係）のように。彼は、更に金を洗浄し、こすり、清潔にする。このようにして、雑質を取り除いた後、最後には、金粉だけになる。

その後、鍛冶屋または鍛冶屋の弟子は、金粉を溶炉に入れて、それを、冶金し、精練し、鍛錬する。しかし、彼は、それでも金を炉から取り出さない。というのも、残渣はいまだ完全には取り除かれてはおらず、（＋そのため）金はいまだ柔らかではなく、用いるに難しく、光っておらず、砕けやすく、塑造しにくい故に。しかしながら、鍛冶屋または鍛冶屋の弟子が、（＋引き続き）金を冶金し、精練し、鍛錬したならば、残渣は完全に取り除かれ、この時、金は、柔軟になり、用いるに易く、明るく光り、塑造し易い。

それを用いて、どのような首飾り、王冠、イヤリング、ブレスレットまたは金の鎖を作るにしても、その目標を達成することができる。同様に、比丘たちよ。増上心（すなわち定の修習）の育成に尽力する比丘は、彼の心内にある雑染、たとえば、身口意の悪

行（＋が存在するとしても）、熱心でまた有能な比丘は、これらの悪行を放棄し、駆逐し、廃止し、滅して取り除くのである。

これらを除去了後、彼の心の中には、いまだ中等レベルの雑染がある。たとえば、欲望、憤怒、人（＝他人及び自己）を傷つけたいという思いである。熱心で、有能な比丘は、これらの思いを放棄し、駆逐し、廃止し、滅し取り除く。これらを取り除いた後、彼の心には、いまだ微細なレベルの雑染がある。たとえば、親族、故郷、名誉への思いである。熱心で、有能な比丘は、これらの思いを放棄し、駆逐し、廃止し、滅し取り除く。これらを取り除いた後、彼の心には、いまだ法のレベルでの雑染がある。

彼の定は、いまだ安寧でも静かでもなく、殊勝でなく、軽安を得ていなく、一心に到達していないため、無理やり頑張るという心理状態でもって、（＋定を）維持しなければならない。しかしながら、あるレベルに到達すると、彼の心は内に向かって安住し、安定し、一心であり、專注する（＋ことができる。）こうして、彼の定は安寧で、静かで、殊勝で、軽安を獲得し、一心に到達し、無理やり頑張って（＋定を）維持するということがない。

上記の経文から、我々は定の修習において、脳内に起伏する思いや考えは、粗いものから微細なものへと、変化することが分かる。最初の段階では、非常に粗い煩惱があり、それらは身業や口業の方面で、表現されることさえある。たとえば、五戒を犯す、などである。もしあなたが五戒を守ることができたならば、最も粗い煩惱は調伏された、とみなしてよい。この時、内心に去来する主要な煩惱は、五蓋である。しかしながら、多くの初心者にとって、最も克服することが難しいのは、心内の論評である。

この種の煩惱は、「私」及び「私の」（＋という概念）と関係する。

「私は修行がうまくいっているだろうか？」

「私の修行は、うまくいっていないのではないだろうか？」

「私の修行は、いつになったらうまくいくのだろうか？」

「私は一時間座禅できるようになった、すごいでしょ！」

「もし、何時の日にか阿羅漢になったならば、私はどんな感じがするのでしょうか？」

「私はとても静かに座ってられるが、人々は私を評価してくれるだろうか？」

少しばかりの覚知（＝自覚）があれば、我々は、我々の心内の評論は「私」や「私の」を巡ってグルグル回っていることが分かる。我々は、己自身について、煩わしさを感じるようになり、この内心のラジオを止めて、少し静かにしたいと思う（＋ようになる）。段階的な訓練を経て、最後には、このラジオは止めることができる。その時、ま

さに仏陀が言うように、我々の心内にはいまだ、法を分析したいと思う、慣習的な想い
が残っている（＋ことに気が付くであろう）。

多くの仏法書を読んだことのある人々は、彼らのその時点での修行体験（境界）を名
づけたり、分析したりする：

「これが、あの平静な知覚なのか？」

「これは近行定なのか、それとも安止定なのか？」

「私は今、非常に強いエネルギーを生じているのか？それともこれは、定力なのか？」

．．．

この段階において、もしあなたが、あなたの修行の目的を、はっきりと思い出すこと
ができるならば、あなたはこの関門を超越することができるであろう。止禅を修行す
る目的は、内心の完璧な安寧と静けさ（＋を獲得すること）であり、静止と清明であり、
あらゆる先入観を取り払って、自由な心でもって、＜今・ここ＞の境界を体験し、享受
するものであり、それを分析する必要はないのである。法を分析しようとする考えも消
え去った時、心は自然に、まったくの造作を必要としない一心なる專注に進入するの
である。

◆結論：

以下の四種類の段階の煩悩を浄化する事を通して、我々は、最終的に禅定を得ることが
できる。

（一）身体と言語の方面において、表出される粗い煩悩：五戒への違反。

（二）意念において、過去の出来事や未来の計画に対して、五蓋などの思いや考えが生
じる。

（三）意念において、「私」「私の」を巡って内心に論評が起きる。

（四）意念において、修行の体験（境界）を名づけたり、解釈したいがために、法を分
析する考えが生じる。

定の修習における最も重要な法則

定の修習における最も重要な法則とは何か？「聖弟子は、放下（＝手放す事）を目標と
して、心における、一境への專注を得る。」《相應部・根相應・第9経》

上記の経文から、定の修習において、最も重要な法則は「放下」であることが分かる。
物質の領域において、我々は、非常に能動的に、また積極的に、金銭、権利、伴侶など
の諸々の物質的な富や財産を獲得、追求しなければならない；しかしながら、心霊の道

筋においては、我々は必ずや、放下、捨棄、自在を学ばなければならない。強烈な世間的慣習の傾向を持つ多くの人々は、一旦修行を始めると、このように修行するのが成功の道であると思いなして、強烈な執着をもって、必死になって修行に取り組む。彼らは見掛け上、非常に熱心に修行しているように見える。というのも、彼らには強烈な自我意識があり、自我（＝エゴ）がなくなれば、彼らにはエネルギーがなくなり、それでは修行ができないではないか、と思いなしているからである。

しかしながら、このように修行を進めていったとして、彼らは往々にして、邪定を得ることになってしまう。彼らが、正しい道を歩んで正定を得る前、彼らはすでに、それなりの時間を費やして、邪定を育成しており、また、いくばくかの時間を費やして、邪定を解かなければならない；その後、その半分の時間を使って正定とは何かを理解する為に、時間を使わなければならない；その後、再度時間をかけて、正定を育成する、という事になり、合計すると、多くの時間が必要になってくるのである。

（特に注意して頂きたいのは：邪定を解くには、一定の時間が必要であるが、ある種の人々にとっては、邪定が齎す困惑を解くのは、大変に時間がかかる事である。また、ある種の人々は、己の獲得したものが正定ではないことに、ずっと気が付くことがなく、そのため、それを訂正しようとも思わない。この場合、彼らは一生かけても、正定を得ることはできないのである。）

己自身の、物事への実践方法を変えたいと思う人は、真正に仏陀が教えた教えを遵守して、「放下」を、己自身の修行の重点とするべきである。このように実践すれば、彼らの修行は、絶対に非常に速く進歩し、かつ順調に進む。彼らは、些かの時間を費やして己の性格・心理状態を修正して、正定とは何かを理解し、その後、少しばかりの時間を使って正定を育成する。彼らはそれほど多くない時間をもってして、正定を修習することができ、かつ心身に適切でない副作用を生じることもない。

利養（＝利益を得たいと思う道）は一本の道、
涅槃の道はもう一つ別の道、
この道理を理解するならば、
仏陀の弟子である比丘は、
名望に喜樂することなかれ、
出離の修習に励むべし。 《法句経・第 75 偈》

この点に関して、私は梵種長老（Ajahn Brahmagala）が著した《修行の基本的
方法》《The Basic Method of Meditation》を、紹介したいと思う。当該の書物

の中で、彼は「放下」の方法について、絶妙な解説をしており、以下は、その中のいくつかの、重要な摘要である。

1、修行とは、放下に到達する為の方法である。修行においては、心内の安寧と静けさの世界に到達するために、外部の複雑な世界を放下しなければならない・・・この種の、世間を超越する清浄心を体験することは、非常に美しく妙やかで、楽しい事である。

2、修行の目的は、心における、完全で美しい安寧と静けさ、静止（＝静かな不動心）と、清らかさと明晰さを得る事である。もし、このような（＋修行における）目的を、理解することができたならば、あなたは非常にはっきりと、どの方向へ向かって努力すればよいか、また、どのような方法で、この種の目的に達成すればよいのか、という事が分かる。

3、努力の方向は放下にあり、捨棄に傾向する心を、育成することである。仏陀の多くの、簡潔で奥深い開示の中の一つの原則に、以下のようなものがある。すなわち：「心が捨棄に傾向する修行者は、簡単に定を成就することができる。」
仏陀の述べた意味は：深いレベルの修行の成就に関する方法、また、強力な境地を成就させることのできる主要な方法とは、捨棄、放下と出離を実践できるかどうかにかかっている、という事である。

4、修行において、我々は、事物を蓄積したりしてはならないし、事物に執着する心を、蓄積してもならない。そして、事物を放下し、負担（＝背負っているもの）を放下するのを喜ぶ心を、育成しなければならない。修行している時以外の時間、我々は、多くの責任ある事柄を担わねばならず、それはちょうど旅行鞆のようなものである。しかし、修行している時は、これらの旅行鞆は、必要ないのである。

5、過去を放下するとは、あなたの仕事、家庭、承認、責任、経歴、子供時代の良いまたは悪い思い出等について、考えをめぐらさない事を意味する。あなたは、それらに対して、全く興味がないごとくに振る舞い、過去のすべての経験を放下する。
あなたが修行する時、あなたは一人の、歴史のない人になるのである。

6、もし、あなたがすべての歴史を放下するならば、我々はすべて、平等で、自在（＋な存在）である（＋ことが分かる）。我々は、これらの、我々をして、制限を齎す所の心配、観念及び考えの中から、自分自身を解脱せしめるべきである。というのも、これらの束縛は、我々をして、放下することを通して生じさせることのできる、穏やかさと安らぎ、静けさを育成できなくさせるからである。

7、未来、予期、恐怖、計画、期待——これらも、すべて放下すること。仏陀は、未来について語った事があるが、彼はこう言った：「あなたが、状況がどのように変化するかと考えるとしても、通常、そのようにはならないものだ。」智者は、未来は不確定で、不可知で、予測不可能であることを知っている。未来を予測することは、通常、非常に愚かなことであり、特に、修行中に未来の事柄について考えを巡らすことは、貴重な時間を浪費するだけのもの、なのである。

8、あなたが知り得るのは、＜今・ここ＞における時間——すなわち現在！だけである。このようにして、あなたは美妙なる寺院的時間の尺度に到達する。この時間的尺度の中においては、あなたはただ＜今・ここ＞において修行し、何分たったか、後何分残っているかを、気にすることはないだけでなく、今日の曜日さえ知らないでいるだろう。

9、この種の、時間を超越した領域の中で、あなたは＜今・ここ＞を体験する。ちょうど、数千年来の、すべての智者が体験したのと同じ＜今・ここ＞を。それは永遠にそのようであり、差別（＝異なること）はない。あなたはすでに「現在」の領域に進入したのである。しかしながら、我々は一つの事柄を付け加えたいと思う：「私は今、修行したい」という、現在への執着さえも、放下しなければならない。我々は、・・・が欲しい、・・・がしたい、などという、自然に逆らったこの種の「現在」・・・たとえば、「私はこういう事をしなければならない」「私はああいうことをしなければならない」という思いを、放下しなければならないのである。なぜ、あなたは、あなたの心を、自在に、自然のままに、なさしめておかないのか？

◆結論：

修行の要点は、三つの方面における放下である：

- (一) 過去の歴史を放下する。
- (二) 未来への期待を放下する。
- (三) 現在への執着を放下する：すなわち「私は修行したい」という想いを手放すのである。

定の修習において如何にして更に一步進んで放下（＝手放す）の法則を運用するのか？

【引証】順生（＝流れに沿って正しく生きる）の因と縁を具備すれば、定はすなわち自然に生起する——《増支部・11 法集・第2経》

「比丘たちよ。戒徳あり、戒行を具足する人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私に懊悩がありませんように。』戒徳あり、戒行を具足する人には、当然・自然に、懊悩はありえない。」

「懊悩のない人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私は愉快でありますように。』 懊悩のない人は、当然・自然に、愉快である。」

「愉快な人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私に喜悦がありますように。』 愉快な人には、当然・自然に、喜悦がある。」

「喜悦の人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私の身体が平静（軽安）でありますように。』 喜悦の人は、当然・自然に、身体は平静（軽安）である。」

「身体が平静（軽安）の人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私に楽しさを感じられますように。』 身体が平静（軽安）な人は、当然・自然に、楽しさを感じることができる。」

「楽しい人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私の心に定が得られますように。』 楽しい人は、当然・自然に、心は定を得ることができる。」

「定のある人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、私に如実知見ができますように。』 定のある人は、当然・自然に、如実知見することができる。」

「如実知見する人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、（苦から）厭離できますように。』 如実知見する人は、当然・自然に、（苦から）厭離することができる。」

「厭離する人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、貪から離れることができますように。』 厭離する人は、当然・自然に、貪から離れることができる。」

「貪から離れる人は、以下のような願いを生起させる必要は無い：『願わくば、解脱智見を体験・証悟できますように。』 貪から離れる人は、当然・自然に、解脱智見を体験・証悟することができる。」

「このように、比丘たちよ。（一つの）法の流れから、（もう一つの別の）法へと流れていき、（一つの）法の円満（+成就）が、（もう一つ別の）法の円満（+成就）へと流れるが、そのことによって、（+人々は）此岸から彼岸へと渡ることができる。」

我々が「定の修習において、如何にして更に一歩進んで放下の原則を運用するのか」に関して討論する前に、我々は、先に、定の修習における要素について、話し合ってみたいと思う。

（一）この世間において、一因が一果（または多果）を、生じせしめるわけではない・・・しかし、多因によって多果が生じる。たとえば、気候、土地、種及び水などの種々の因によって、色（物質・物体）、香、味などを伴う果が生じる（我々は、これを芽と呼んでいる）。《清浄道論・第七章・第 106 段》

(二) 世尊が適切な時に、(+仏法を説明するのに) 一つの代表的な因と果を採用するのは、教法の優雅さと、教師の個性を(+聞く者が) 受け入れられるように、配慮したからである。《第 107 段》

(三) 世尊がこのように宣揚するのは、それが基本的要素である場合か、または、それが最も明確である場合か、または、それが他とは異なる場合である。《第 107 段》

上記の、《増支部》の中の経文と、《清浄道論》の補足から、我々は、以下のような、非常に重要な結論を、得ることができる：

(一) 定の修習において、最も基本的な要素とは、煩悩のない心であり、その他の基本的要素としては、愉快(=愉快的楽しさ)、喜悅、輕安であり、最も直接的な基本要因としては、快樂(=楽しい)、である。

(二) (+我々に) 懊悩がないという事だけでなく、その他の要因においても、愉快を促進させることができる。たとえば、美しい花を觀賞する、良い仏法の開示を聞く、などである。同様に、愉快以外に、その他の要因においても、喜悅を促進することができる。同様の原理は、輕安、快樂にも応用できる。

(三) 故に、戒徳を育成する以外に、良い教師は、まず先にあなたに、愉快であること、喜悅、輕安、快樂を教える、善き方法を持っているものである。

(四) 愉快などの要因を生じせしめる手助けになる方法とは何か？

1、心靈をリラックスさせる練習：

己自身を波だと想像したり、水面に浮かぶクラゲだと想像したり、また、美しい夕日を觀賞する、等。

2、身体をリラックスさせる練習：

氣功、ヨガ、經行(=歩く瞑想)などの運動を行う。

そして、更に重要な事は、良い教師なら、あなたが最終的に、真正なる定を獲得することができるように、あなたに対して、正しい心構えでもって定の要因(定の修習)を育成するべきであることを、教えるであろう。上述の経文は、我々に対して、完全に放下する精神でもって、定の要因(定の修習)を育成するよう、促している。

(一) 我々は、放下の精神でもって、愉快、喜悅、輕安、快樂というこれらの要因を育成するべきであり、我々は決して、定への強烈な渴望を伴う心境でもって、定の修習を実践してはならない。

(二) 我々は、仏陀が経文の中で、何度も強調して述べている二つの言葉に対して、確信を持たねばならない：

- 1、「このような願いを生起させる必要は無い」；
- 2、「当然・自然にできる」。

(三) これは非常に美しい定の修習における心構えであり、正確な要因によって修行・実践できるだけでなく、リラックスした、無理やり求める気持ちの無い心境において、これらの要因を育成することができる。これら(十の心的状況)は、愉快、喜悅、輕安、快樂というこれらの要因を、自然に強化・成長させることができる。ある日、これらの要因が熟した時、何等の努力を必要としない状況の下で、それは生じるであろう。

(四) 「(一つの) 法の流れから (もう一つ別の) 法へ」の意味・・・我々は、定における正確な要素を育成する必要がある、という事である。このようにすることによって、あなたは初めて、定の近くへと進むことができる。我々は、更に多くの「懊惱なく、愉快で、喜悅に満ち、輕安で、快樂(=楽しい)」を育成することのできる方法を発見・発掘し、実践しなければならない。

(五) 「(一つの) 法の円満(十成就) から、(もう一つの別の) 法の円満(十成就)」の意味は、放下がすなわち、定の要素(定の修習)を育成するにおいて、最も重要な原則である、ということである。

◆結論

(一) 我々は、更に多くの、良くて巧みな方法を育成することを通して、愉快、喜悅、輕安、快樂を啓発し、定を得る様に、実践しなければならない。

(二) 更に重要な事は、我々は、放下の精神で以て、定の要素(定の修習)を育成しなければならない。

(三) 定の要素(定の修習)を育成するにおいて、我々は、仏陀が強調した二つの点に関して、確信を有すべきである：

- 1、「このような願いを生起させる必要は無い」——結果を期待しない。
- 2、「当然・自然にできる」——要因の成熟に伴って結果は自然とあなたの元に届けられる。



第三章 教師と学生

良い師の特徴

業処を（＋決定して）与える善友（良い師）とは：
親切認真可敬者（親身で、まじめで、尊敬できる人）、
講説温和言語者（話すときは、言葉が温和な人）、
能做深奥談論者（奥深い論談のできる人）、
不会無因催促者（理由がないのに、急かせたりする事のない人）。
（《増支部・七法集・第 36 經》）
上記のような特徴を具備し、真心をもって人を利益し、（＋他人の進歩を）重視する人を、「善友」と呼ぶ。《清浄道論・第三章・第 61 段》

多くの修行者は、よくこのような質問をする：「私は多くの先生から学んだ方がよいのか、それとも、ただ一人の先生から学んだ方がよいのか？」
その答えは：「初心の修行者は、優秀な、一人の先生につくのがよい。この先生から、止禅と観禅に関するすべての奥深い要点を学んだあと、次には、あなたは多くの先生に従って学んでよい。」

どうしてか？というのも、同じ事柄に対して、それぞれの先生は、ある時には、異なる方法と異なる進め方を教えるからである。ある時には、彼らが話す内容は、まったく相矛盾しているように聞こえるが、しかし、実際には、彼らが話している道理は、本質的には同じである。ただ、それら（＝仏教的真理）に対して、真反対の道筋から、切り込んでいるから、なのである。こうしたことから、混乱を避けるために、修行者は、一番最初の段階においては、優秀な一人の先生から学ぶのがよい。

あなたの（＋仏法に関する）基礎が強固になった時、あなたは多くの先生について学んでも、よい。その時、あなたは、涅槃へ向かうための、多くの道を学ぶことができる。その後、あなたは自分自身が、真正の、善くて巧みな教師になることができる。（＋もし、あなたが）異なる性質をもつ人々に対して、異なる修行方法を紹介することができるようになれば、それは、ゴータマ仏陀と、少しばかり、似ているかもしれない。良い禅の指導者は、良い医師のようだ。

良い医師は、異なる病人に対して、いつも同じ調子で、一種類の薬しか出さない、ということはなく、先に病人を検査し、病人のそれぞれの体質と症状、また、何を必要としているかを理解する。同様に、良い禅の指導者は、異なる学生に対して、いつも同じ調子で、一種類の業処しか紹介しない、という事はなく、先に学生を観察し、学生のそ

それぞれの性格、煩惱（＝悩み、喜怒哀楽）と、彼が必要としているものを理解し、その後で初めて、学生自身の状況に適合する業処を紹介し、与えるのである。

しかしながら、非常に重要なことは：どのようにして良い教師を見つけるのか？という問題である。一体どのような人が、良い教師なのであろうか？《清浄道論》に基づけば、良い教師（善友）とは、以下の特徴を具備するものである：すなわち、能力において、以下のような人は、あなたの先生になるに相応しい人である。

（一）彼は、親身で、まじめで、尊敬できる人である。あなたとこの先生は、非常に強い因と縁がある必要がある（業の繋がり）。通常、非常に強い業の因と縁の繋がりにより、あなたは、あなたの先生に対して、真心を持って、彼を敬愛することができる、と感じるであろう。それだけではなく、通常、あなた方には、共通の好みの領域があったりする。たとえば、あなたが智力の強い傾向のある人だとしたら、あなたは当然、あなたの先生が科学的な研究・資料を用いて、あなたに（+仏法を）教える事に、喜びを感じるであろう。もし、あなたが持戒と徳行の人であれば、戒律に精通した人が、あなたの教師として相応しいであろう。

（二）話す言葉が温和な人。彼は必ず、あなたに対して、慈愛と憐憫の心を持っているに違いない。彼があなたに対して、慈愛と憐憫の心を持つとき、彼はあなたに対して、飽くことなく教え導くであろう。通常、良い修行者は、独居生活を好むものだが、しかし、学生の利益のために、彼はしばらくの間、己自身の好みを放棄し、あなたを教え導く。

（三）奥深い論談のできる人。彼は、非常に智慧のある人である。すべての説話は、深い思惟と、十分で本物の体験と悟りに基づいていて、本に書かれた事柄を、曖昧なまま、いい加減に説明する、という事はない。

（四）何の理由もないまま、あなたを急かせたりしない。彼はあなたより知っていることが多い。証悟した境地もあなたより高い。故に、彼があなたを急かせるとしたらば、それは、あなたの修行における境地が向上するようにという見地から、である。

（五）彼は心から人を利益したいと考え、人が進歩することに、重きを置いている。あなたが修行上において、進歩があったとみられると、彼は非常に喜ぶであろう。ちょうど、人の親が、己の子女が人類に貢献できる人間になって欲しいと願って、一生苦労しても、養育し、また教育するが如くに。

同様に、良い教師が最も心にかけるのは、学生の禅の修行上の利益と成就であり、彼個人の利益、名誉や栄誉のためでは、決してない。彼は心底、あなたの修行を気にかけ、あなたが「いつ」「どのように」涅槃を証悟できるかを、気にかけている。彼の心はただ、どのようにすれば、あなたに、涅槃を証悟するための支援ができるか、ということだけに關心がある。

◆結論：

(一) 初心の修行について言えば、最も良いのは、非常に善い先生について、止禅と観禅の要点を学ぶことである。

(二) 善い先生（善友）は、以下特徴を具備している：

- 1、彼は、親身で、まじめで、尊敬できる人である。
- 2、彼は話をする時温和である。
- 3、彼は奥深い理論を論談することができる。
- 4、彼は理由もなく、あなたを急かしたりしない。
- 5、彼は真心から、人を利益したいと考えており、人が進歩する事に重きを置いている。

良い師の資格

よい禅修行の指導者は、どのような資格を具備しておくべきであろうか？

主要な資格は以下の二種類である：

(一) 彼自身に実体験的な証悟があること。

故に、もし漏尽者を得ることができるならば（すなわち、阿羅漢を教師とする事）、それは非常によい。もし不可能であれば、順序に従って阿那含、斯陀含、須陀恒、ジャーナを証悟した凡夫、三蔵を誦する者、二蔵を誦する者、一蔵を誦する者などの人を（選んで）親しくするのがよい。《清浄道論・第三章・第64段》

もし、教師自身が修行の道を歩んだことのある人物であるならば、それこそ、彼はあなたの修行を指導する資格がある。ある種の人々は「暈の水練・机上の空論」が好きである。というのも、彼らは、修行に関する多くの本を読んでおり、一旦話を始めると、まるで修行の道をどのように進めばよいか、非常によく分かっている風に見える。しかし、一たび、実際の修行の経験について語るとき、彼らは手も足も出なくなってしまうのである。禅修行の指導者について言えば、自らの、実体験による証悟は、非常に重要な条件になる。自らの実体験による証悟は、彼が学んでいる理論が、実際の修行上における、複雑な状況の内に、運用することが出来る事を、証明することができるからである。

(二) 止禪（と觀禪）の道理に博学である事。

前述した漏尽者などの人々は、彼ら自身の、実体験の上に証悟された道筋を述べ、伝えることしかできない。博学である者は、色々に異なる教師に親しんだが故に、彼らと与える事の指導に関する諸々、及び問題への回答は、すでに浄化されている。このような人は、各種の經典や理由（＝理論？）から引用することが出来、その状況の下で、（＋その理論が）適切であるか、不適切であるかの説明もできる。彼らは、（学生の為に）業処の説明をし、大道を指し示することができる。それはちょうど、深い森の中で歩き回る大きな象のようである。《清浄道論・第三章・第 65 段》

これは非常に重要な点である。ここで、ただ自ら証悟しただけでは、あなたは、よい教師にはなれない、と言っている事は、すなわち、あなたは、あなたと同じ道を歩む学生しか導けないから、というのがその理由である。しかしながら、一人の教師が、止禪の理論を深く研究し、かつ、豊富な教学の経験を積んだ後でなら、彼は、異なる性質の学生に対して、進むべき異なる道を指し示すことができる。故に、《清浄道論》では、「（博学の者は）業処を説明できるし、また、（＋進むべき）大きな道も、指し示すことができる」というのである。

言い換えれば、教師とは、非常に、善くて巧みでなくてはならないが、では、善くて巧みとは何であるか？善くて巧みには二つの種類がある：

- 1、彼の指し示す指導内容。
- 2、質問に対する、彼の回答と説明。

1、あなたに適合する特別の修行の道を授与する教授（＋内容について）

「修行の道の教授」とは、教師が、あなたの修行が段階を追って進歩するように支援する時に、用いられ言葉である。修行の指導は、大衆に仏法を説法するのとは、性質を異にしている。たとえ、あなたが教える事柄が、理論的には正しいとしても、もし、学生自身の身の上に効果を生じる事がなければ、あなたが教えている内容は、契機にはなっていない。段階的に修行の道を教授するには、ちょうど我々の教育体制と同じように、善くて巧みな方法・教えがなくてはならない。

幼稚園で、小さな子供が先生に質問をする：

「先生、私はどこからきたの？」

先生たるもの、善くて巧みに：

「あなたは、お母さんのおなかから、生まれたのだよ」と答えるであろう。

しかし、この子は、引き続きこのように訊ねる：

「どうして、私のお母さんは、赤ちゃんを産んだり、産まなかったりするの？」

このとき賢明な教師は、以下のような話をするだろう：

「あなたが良い子でいたら、あなたのお母さんはとても喜んで、あなたの為に、もう一人赤ちゃんを産んでくれるよ」

しかし、多くの禅の教師は、往々にして、この種の常識を忘れてしまう。修行の指導をする時、教師は聞く者の心霊のレベルを忘れてしまい、ただひたすら、最も究極的な観点に立って教授しようとする。しかし、このことは、初心者にとっては、契機にはならない。教師が与える修行の道の教授内容は、特に学生の性格と（+心の）傾向に対応し、その学生が持つ煩惱（＝悩み、喜怒哀楽）を改善し、学生の潜在能力を開発するものでなければならない。このような教授（+の方法・教授の内容）が、契機であると言える。

2、あなたが理解できる方式で止禅に関する問題を回答する

彼は、あなたが理解できる方式で、止禅に関する問題を回答して、あなたに最も適合する方式で、奥深い教授をすることができる。上記の事（+を実践すること）は、止禅の方面においては、非常に難しいことである。なぜであるか？

通常、止禅の修行は、（+そのレベルにおいて）ますます深く入るとき、その心境は、最も高い境地に上昇する。我々は、人間社会において生活しているが、しかし、あなたの心が向上した時、ゆっくりと、あなたの境地は、人間世界の境地を超越して、欲界天、色界梵天、ないしは無色界梵天の境地にまで到達する。これらの境地は、あなたが、今回の人生において、今まで到達したことのない、今まで体験した事のない、境地である。善くて巧みな教師は、分かり易い言葉、色々な比喻、異なった媒体を指針として、この困難なテーマについて語り、あなたに理解が得られるように努める。

このような善くて巧みな方法によって得られた正見は、いまだ自ら体験・証悟したものではないとはいえ、しかし、それは非常に有用な羅針盤の如く、あなたが正道から離れないようにしてくれる。故に、あなたは、はっきりと以下の事を確認する（+必要がある）：もし、一人の良き教師に出会えたならば、あなたの修行の半分は成功したのと同じである。勤勉な修行に上に、良き師が加わったならば、これはまさに「如虎添翼（＝鬼に金棒）」なのである。

◆結論：

（一）良師の資格は、以下を含む：

- 1、彼自身に証悟の体験がある。
- 2、彼は止禅（と観禅）の道理について博学である。

(二) 博学とは、主に以下の二種類の善くて巧みな方法が含まれる。

- 1、あなたに適合する特別の修行の道を教授（＋することができる）。
- 2、あなたに理解できる方式で、止禅に関する問題に回答することができる。

良師の重要性

多くの人々は、彼らの歩むべき、心霊上の修行の道における教師の重要性を、しばしば低く見積もりすぎている。彼らは、決して、時間と精神及び努力を払って、良き師を探し求めようとは、しない。彼らは、教師とは、一冊の本のようであると見做しているが、もし、色々な事柄の、そのすべてが、すでに本の中に書かれているのならば、なぜ苦勞して良き師を探し求める必要があるのだろうか（＋と彼らは思っている）。そうであるならば、我々は、直接本から学べばよいのではないか？（＋と彼らは思っているのである。）

ある日、アーナンダ尊者は、世尊に言った：

「尊者、これは梵行の半分です。それはすなわち：善き友、善き朋友、善き仲間（＋が傍にいる事）。」

（世尊は言う：）「そうではない、アーナンダ、そうではない、アーナンダ。それは梵行の全部である。それはすなわち、善き友、善き朋友、善き仲間・・・」

《相応部・45 道相應・第二經》

なぜ、良い師がこれほどに重要であるのか？それは：

1、人々はよく以下のように言う：

「私は經典に従って学んでいる。ということは、仏陀に従って学んでいるということであって、これで十分ではないか？」表面上から見れば、あなたは仏陀に従って学んでいるように見えるが、しかし、あなたが經典を読んでいる時、あなたが理解できるのは、己自身が理解できるレベル（＋の内容）でしか過ぎない。故に、あなたが理解できる仏陀とは、あなたの經典への理解のレベルに影響されて、真正の仏陀とは、ほど遠いものである、ということになる。

しかし、もしあなたが、あなたより智慧（＋のレベル）が高く、あなたより經典への理解が深い人に付いて学ぶことが出来るならば、あなたは、全く正反対の、しかし盤石な根拠のある観点に立って、經典を理解し直すことができるという事を、発見するに違いなく、そのことによって、あなたは更に深く仏陀を理解し、真正なる仏陀に、更に近づくことができるようになる。こうしたことから、良師に付いて学ぶことによって、あ

あなたは、あなたの有限の思想の型枠の中から飛び出すことができる（+のだという事が分かるのである）。

2、修行とは、我々が想像しているような、そのような簡単なものではない。書物はただ単に、一般的な指導方針を提供しているに過ぎない。一たび、我々が実際に修行を開始すると、非常に多くの、複雑な問題に遭遇する。これらの問題は、ただ単に、本に書いてある知識を頼りに解決できるものではなく、良き師に助けをもらいながら、解決しなければならないものである。故に、非常に良い本であっても、良師の代わりにはなりえない。これが、なぜ、色々な仕事・業種において成功したいのであれば、必ずや、本からでは学べない各種の技能を、高名な師の下において、その学生となって学ばなければならないのか、という理由である。

3、古の人は言う：「欲知山上路、須問過來人（＝山の奥の道を知りたいければ、その道を通して来た人に問え）」。良師に従って学ぶことは、あなたに多くの時間の節約を齎す。あなたの教師自身が、多くの間違いを経験してきており、多くの困難を克服してきているが故に、もうすでに解決策がある陳腐な問題に関しては、あなたは自ら、改めて解決方法などを研究する必要は、ない。その上、あなたが真剣に学ぶならば、あなたは多くの、不必要な混乱から解放されることができる。

4、事実上、上記に述べた事は、最も快速で、最も有効な、学習方法である。これは、ちょうどヤクの容貌を研究しようとする時、本に書かれている文言を読んだり、または、そこに描かれている絵図を見るが、そうした時、我々は、非常に断片的な概念を得ることしかできない。また、ヤクの模型を見ることを通して、我々は心内のイメージを得ることはできる。

そして、自ら動物園に行って、現実のヤクをみれば、ヤクがどのような顔をしているか、を完全に知ることができるが、これが最も早く、最も明確（+にヤクの容貌を知る）方法である。故に、あなたが良師に従って学ぶ時、あなたは経典に従って、段階的に、断片的に学ぶのではなくて、法の化身——良師に従って学んでいるのだと言える。

5、あなたが真正にある人を尊敬し、その人に対して信心（＝信頼）がある時、意識的にも、無意識的にも、あなたは彼の様子をなぞりつつある。こういうことであるから、もし、あなたに、すでに証悟した教師がいて、かつ、あなたが、真心をもって、彼から、彼の修道における行いを学んでいるのであれば、あなたもまた、証悟することができる。

6、証悟が得られるだけでなく、もし、あなたが彼に従って、彼に密着して修行するならば、あなたは必然的に、彼と非常に似通った、善くて巧みな風格を得ることができるであろう。上に述べた事は、仏陀が経典の中で述べているように、なぜ、シャーリプトラ尊者の弟子たちは、皆大智慧者であり、モッガラーナ尊者の弟子たちは、皆大神通者であるのか、という理由でもある。

◆結論

(一) 良師の重要性とは、以下（+の要素）を含む：

- 1、良師について学ぶ時にのみ、あなたは己自身の、限界のある思想の枠組みから、抜け出すことができる。
- 2、実際に修行を開始した時、多くの複雑な問題に遭遇する。我々が、これらの問題を解決するにおいて、良師の支援が必要である。
- 3、（+問題の解決方法を）無駄に研究する時間を節約できる。
- 4、良師は、法の化身である；良師について学ぶことは、最も効率的な学習方式である。
- 5、尊敬と信心（＝信賴）は、学習する時の足掛かり、スプリングボードである。
- 6、もし、あなたが良師に密着して行持するならば、証悟をえられるだけでなく、あなたは、彼と似た、善くて巧みな風格を打ち立てることができ、未来において、他人を支援できる人間になれる。

良師の止禪における役割

質問：良師の、止禪における役割とは何か？

答え：良師の役割とは、二つの方面において、止禪業処を（+決定して）与える事である。

故に彼は、「業処の授与者」と言われる。止禪の段階において、良師は、学生に二つの方面において、業処を与える。どのような方面か？

《清浄道論・第三章・第57段》において、

- (一) 普遍的に適用される業処と、
- (二) (個人的な) 特別の業処、が説かれている。



(訳者註：以下の★から★までは、原文では表になっていますが、表が作成できないので、箇条書きとします)

★普遍的に適用される業処（一切処業処）（第 59 段）

- 1、どこにおいても必要なもの（たとえば、外部からの傷害を防ぐために、防護壁を築くようなもの）。
- 2、それらは非常に役に立ち、場合によっては、修行する主な業処とすることもできる。
- 3、たとえば、慈愛、死随念、不浄観、仏随念、法随念、僧随念。

★（個人的な）特別の業処（応用業処）（第 60 段）

- 1、40 種類の業処の内、個別の人々の性格に合致した業処。
- 2、それは「特別な」業処である。というのも、修行者は常にそれを実践しなければならないし、また、それは、修行者の境地が日々進歩する所の近因である。
- 3、40 種類の業処の中の任意の一種。

《清浄道論・第三章》

★表の終了★

一、普遍的に適用される業処

(一) 慈愛

- 1、サンガに慈愛を送る。一緒に住む人々に、慈愛を送る。このように実践すれば、お互いに相和して暮らせる。
- 2、彼が以前、托鉢をした事のある村の指導的人物に慈愛を送る。このようにすれば、彼の生活必需品は、善意の指導的人物の合法的な保護を得る事ができる。
- 3、周辺の人々に慈愛を送る。このようにすれば、人々は彼を信頼し、彼に対して、敵意を生じない。
- 4、一切の衆生に慈愛を送る。このようにすれば、彼はどこに行こうとも、何事にも順調で阻害されることがない。

《清浄道論・第三章・第 58 段》

(二) 死随念

- 1、彼は正当でない追求を、断じ除く。
- 2、彼は警戒心を増強し、執着なく生活する。

《清浄道論・第三章・第 58 段》

(三) 不浄想（たとえば、骨想）

不浄想（＝不浄観）を修習するが故に、彼の心において、天界の享樂に対する貪愛さえも、生起しない。

《清浄道論・第三章・第 58 段》

(四) 仏、法、僧随

念歓喜の心が激発される。

《清浄道論・第三章・第 27 段》

二、（個人的な）特別な業処

特別な業処を適切な形で与えるためには、教師は学生の主要な性質（性格）を決定しなければならない。これは非常に困難な作業である。というのも、大部分の学生は、己自身を理解しておらず、良師は、あなたよりあなたを、より理解しているであろうから。一人一人の性格は、深淺の異なる多重的な構造を擁しているため、教師は時間をかけて、学生を観察しなければならない。（後、第四章にて詳細説明する）。

このことから、あなたは、これらの業処を与えてくれる善友と親しみ、彼に対して大・小の、また、各種の義務を履行し、業処を学ぶ（+のがよい）。

《清浄道論・第三章・第 65 段》

◆結論

（一）止禪の段階においては、良師は、学生に二つの方面における業処を与える：

- 1、普遍的に適用される業処（一切処業処）。
- 2、（個人的な）特別な業処（応用業処）。

（二）普遍的な適用業処とは、一切処（＝一切の場面）において、必要とされる業処。

（三）特別業処とは、40 種類の業処の中の、人それぞれの個別の性格に適合する業処。



学生

今日、学生たちが教師を探し求める時、彼らは完全無欠な教師を追い求める傾向がある。しかしながら、彼らは完全無欠な学生だけが、完全無欠な教師得る資格がある事を、どれほど理解しているだろうか？良師を得たいと思うならば、まずは己の徳行を育成する必要がある。もし、学生の側が、よい素質を具備していないならば、たとえ完全無欠な教師が彼の目の前に現れても、彼はそれを認識することができないし、良師の教えを受けるという幸福を、享受する事はできないのである。

通常の場合、学生は教師に対する要求が多すぎる。彼らは、教師が彼らを変化させ、人としてのレベルを向上させてもらうことに期待しているが、しかし、己自身の偏見や執着を手放そうとはしない。彼らは、快速に成果を得ることを望むが、しかし、努力という名の代価を、払おうとはしない。彼らは完璧な教師を得ようと希望するが、彼ら自身は、如何なものであろうか？彼らは三宝や教師に対して、どれほどの尊敬と努力を払っているだろうか？彼らは己の義務を、履行しているだろうか？彼らは、教師が食べ物を選んで見るのを見る時、彼らは即刻、彼の教師も彼らと同じく好き嫌いをするのだと断定する。

このことに関して、《清浄道論》と註疏では、以下のような物語を紹介している：
大昔、ある時、一人の長老が、一人の年若い比丘と村に托鉢に行った。最初の家まで来て、彼らは各自、一匙づつの熱いおかゆを貰った。当時、長老は胃の中の風のせいで、胃が非常に痛かったので、彼は心の中で思った：

「この粥は私にとって利益がある。私はこの粥が冷めないうちに、食べてしまおう」
居士たちは、腰掛を扉の外に出してあげ、長老は座って粥を食べた。年若い比丘は、それを見て嫌悪した：

「この老人は飢餓に打ち負かされた。こういう風におかゆを食べるなんて、恥ずべきことではないか。」

長老は托鉢を終えて、寺院に帰ってから年若い比丘に尋ねた：

「賢者、仏陀の教法の中で、あなたは何か立脚点（殊勝な成就）を得ましたか？」

「はい、尊者。私はソータパナです」

「賢者、それならば、あなたは、これ以上、更に高い聖者を証悟する努力をする必要はない。というのも、あなたは漏尽者に対して、非常に失礼なことをしたのだから」

学生たちは、彼らの教師の様子をみて、心を痛め、意気沮喪し、教師は彼らと同じ凡夫であると断定し、教師への尊敬心を、喪失することがある。聖者であっても、心を痛めるということがあることを、《仏陀の聖弟子伝》の中に、ヴィサーカーの話が載っている。ある時、ヴィサーカーは、真昼間の熱い日差しを受けて、世尊に会いに行った。

というのも、いつも彼女が食べ物を布施するときに手伝ってくれていた、心から愛する孫のダッターが、突然この世を去ったが故に。

彼女は、世尊に己の悲しみを訴えた所、世尊は、彼女が舎衛城に住む人民の数くらいの子孫が欲しいのかと尋ね、彼女は愉快そうに、同意した。「しかし一体全体、舎衛城では、毎日どれくらいの人が死んでいるだろうか？」と世尊は訊ねる。彼女は少し考えてから、答える：「世尊。舎衛城では、毎日、9・10人、3・5人、または二人、少なくとも一人は死んでいます。舎衛城では、毎日、誰かが死んでいます。」

世尊は、このような状況であったなら、彼女は悲しまないだろうか？と尋ね、彼女は、このような状況の下、自分は毎日、悲しまずにはいられない、と正直に認めた。

世尊は言う：

100人の愛する人がいたならば、100個の悲しみが生じる。90の・・・5・・・4・・・3・・・2・・・1人の、愛する人がいたならば、90個の・・・1個の悲しみがある。そして、愛する者のいない人には、悲しみは、ない。私は、ただこのようにでしか、憂、悲、苦、悩を乗り越えられない、と言う。《優陀那・8：8》

仏陀がこのように述べたので、（＋その時）既に聖者となっていたヴィサーカーは、二度と悲しむことはなかった。彼女（＋の心）は迅速に回復した。というのも、彼女の残りの煩悩は、彼女が少なくとも、彼女をして、7回欲界に生まれるだけのものしか、なかったが故に。

まず最初に、我々は、ただ仏陀だけが、完璧な天人師であると、認める必要がある。もし、我々の福德が非常によいのであるならば、我々は仏陀と同じ世代に生まれ、仏陀から直接教えを受け、阿羅漢果を得ているはずである。しかしながら現実において、我々はなぜ、今の世を生きているのであろうか？それは、我々の福德が、仏陀を指導者として仰ぐには、足りていないからである！故に、我々が、たとえソータパナ聖者を指導者として仰いだとして、それは非常に幸運なことなのである。ソータパナとは何か——彼はこの娑婆世界の中においては、生まれ変わって、欲界に来るのは、最も多くて7回である。この事は、彼の心の（＋エネルギーの）流れの中に、欲界への執着が残されていることを意味する。がしかし、あなたと、どの点が異なるであろうか？

彼とあなたの、そのうちの差異とは、彼の欲界への執着は7世で終わり、あなたの執着は限りがない、ということである。故に、霊的な修行においては、あなたはあなたのソータパナ教師から、相当に落後しているのである。彼は時には、いまだ心が傷ついた

り、沮喪したりするけれども、この傾向は非常に少なく、めったには見られない。このようなことから、教師に対して、外観だけで判断してはならない。表面的には、彼らもまた一般の人間と変わらないようであっても、しかし、心霊の上においては、彼らはあなたよりはるかに超越しているのであるから。

◆結論：

- (一) 完璧な学生だけが、完璧な教師を得る資格がある。
- (二) 教師の外観と挙動をもって、教師の思想と、彼の修行のレベルを、判断してはならない。

良い学生の素質

良い学生の素質とは何か？

良い学生の素質とは、以下を含む：

- (一) 涅槃の意樂の具足：これら涅槃の意樂は、細分すると 6 種類の行相になる（第 128 段）。
- (二) 定（と涅槃）の勝解（＝正しい理解）の具足（第 129 段）
- (三) 己の仏世尊への貢献（＝捧げる事）
- (四) 導師へ己自身を捨施する
- (五) 学生（＋の本分）として、大小の任務を履行する（第 71 段）。《清浄道論・第三章》

一、涅槃の意樂の具足

1、等正菩提

2、パーチェカ菩提

3、声聞菩提、すなわち、阿羅漢（漏尽者）、アナガミ、サカダーガミ及びソータパナ。
《清浄道論・第三章・第 128 段》

もし、あなたがすでに修行を開始した、一人の修行者であるならば、上記の概念はすでに、あなたの心中にしっかりと、植えつけられているはずである。しかし、多くの修行者は、なぜ修行するのかと問われても、満足できる答えを返す事ができない。彼らは、あなたに、（＋修行するのは）心内の苦痛を解くためだと訴えるが、このことは、彼らがいまだに、非常に強力な、涅槃の意の樂を擁していない事を、意味する。

《相応部・縁相応・第 23 経》《Upanisa Sutta》において、仏陀は、因縁を断惑する順正の次第とは以下の通りであると言う：「苦－信心（＝確信、納得）－愉快－喜悅－輕安－快樂（＝楽しい）－一定－如実智見（原文ママ）」のことから、我々は、あ

あなたが本当に、苦とは何かを知った時にのみ、あなたにおいて、心の底からの信心が生まれ、強力な信心が生まれるとき、愉快、喜悅、輕安、快樂もまた、正順に従って生起する（＋という事が分かる）。しかし、多くの修行者は、非常に悲觀的であり、彼らは修行において、精進心を發揮することができず、己の性行（＝性格と行為）を改めることができない。たとえ彼らが、世間とは苦であると、知ってはいても。

どうして、彼らは、精進心を發揮できないのか？彼らにどのような問題があるのか？彼らの問題は、彼らがいまだ徹底的に、苦とは何かを知りえていないという事である。仏陀は言う：

「私はただ一つの事を教える。（それはすなわち）苦及び苦の終息である。」興味深いのは、あなたは、苦と苦の終息は、二つの出来事だと考えているかも知れないけれども、では、なぜ、仏陀はただ一つの事しか教えない（＋と言った）のか？（＋という疑問である）。

これは、非常に重要な中道正見である。一つの事柄——二つの相。この二者は、同じ一つの現象の二つの相を表している。出世間の正見は、同時に二つの面を擁してゐる。ちょうど、貨幣には二つの面があるように。では、どのような二面か？それは、苦と苦の終息である：苦を知り、苦を終わらせる；または苦から離れて樂を得る。故に、それが苦である、と知るより外に、我々は苦の滅の道——涅槃の體現・証悟こそが、最高の喜樂である事を、知る必要があるのである。このことをよく理解して後初めて、我々の心において、我々は、愉快、喜悅、輕安と快樂（＝樂しさ）を充滿させて、修行することができるのである。

世俗の生活も、同じことである。我々は、富、權力、家庭が快樂（＝樂しさ）を齎すことができると思い、故に、發奮して、真面目に仕事に取り組む。多くの人々は、徒弟の苦勞もいとわず：食べ物も質素で、ベッドも粗末で、毎日の勤務時間は10時間から12時間に達する（＋のに、それでも働く）。彼らは肉体的には非常に辛いものの、精神的には楽しいものである。というのも、一切（＋の苦勞）は、将来の樂しさに、変換されうと思うが故に。

彼らが、これらの苦痛を樂觀的に受け入れる時、徐々に經驗も増し、貯蓄も増え、ある者はトラックを買い、運送業を始める。暫くして、彼は更にお金を稼ぎ、店を開いて商いをする。また暫くすると、彼は工場を買い取って、部品製造業を始めたりする。同様に、修行の道筋において、あなたが愉快的な心を持って、涅槃を體驗・証悟することが、真正で究極な快樂（＝樂しさ）であると知りさえするならば、あなたは愉快的な心をもって、修行の途中に出くわす一切の苦勞と苦痛を、克服することができる。

徐々に、修行の体験が多くなる時、あなたは喜悅、輕安、快樂（＝楽しさ）を生起させることのできる秘訣を、掌握することができる。引き続き、不斷に修行するならば、次には一步進んで、自在に入定できる等の秘訣を、掌握することができる。このように繼續して努力するならば、あなたは最終的に、如實智見（原文ママ）を得ることができるし、己自ら、涅槃の至樂の境地を、証悟することができる。

【引証一】：証悟の樂——《律藏・小品・第七破僧健度》

釈迦族の跋提王は、仏陀の膝下で出家した後、一回目の雨安居の期間中で阿羅漢果を証得し、三明具足した。その後、跋提比丘は林の中、木の下、静かな空き地にて座禪・瞑想している時、往々にして感嘆の声を上げた：

「とっても快樂（＝楽しい）だ！とっても快樂だ！」。

他の比丘たちは、その原因が分からない為、彼が王様であった時の楽しさを、憶念しているのだと誤解し、故に、仏陀に報告した。仏陀が問うと、跋提比丘は、証悟した後、心内において体験した無為と安樂が、世間において王様であった時の快樂（＝楽しさ）から、遠く超越しているものであった為に、このような讚嘆の声を上げたのだ、と説明した。

このため、仏陀は感じ入って、以下のように述べた：

心内において憤怒の無い者は、このように有と無を超越する。彼は無畏で、安樂で、無憂であり、諸々の天神も、彼を見ることができない。

このことから、証悟は、極めて大きな快樂を齎すことができる事が、分かるのである。

【引証二】：轉輪王の快樂（＝楽しさ）は、初果ソータパナの 16 分の 1 にも及ばない——《相應部・小品・ソータパナ相應・經一》

轉輪王は、人間世界において、四大部洲を統治し、権勢は頂点まで達し、死後、忉利天に生まれて天神になり、多くの天女が随伴し、天界の勝れて妙なる五欲の樂を楽しむ。しかし、仏陀は言う：彼の樂はソータパナ聖者の 16 分の 1 にも及ばない。

【引証三】：轉輪王が享受する快樂（＝楽しさ）——《長部第 26 經・轉輪王獅子吼經》

轉輪王は七宝を擁している。すなわち；輪宝、象宝、馬宝、摩尼宝、王女宝、侍從宝、參謀宝である。またその上に、1000 人の英雄無比なる息子たちがいる。故に、彼は権力、富、感官の享受などの、一切の塵俗における快樂の方面において、頂点に到達している。轉輪王は智慧を具有し、いつ当該の善を行えばよいか、いつ、引退すればよいか、如何に國家を統治するべきか、如何に修身し、性を養うべきかなど等を知っている。轉輪王は定力があり、彼は静室に入った後、自在に、慈・悲・喜・捨の四無量定に入るこ

とができる。しかし、彼が、このようであっても、転輪王の快樂は依然として、初果聖者の 16 分の 1 にも及ばない。証悟の快樂（＝楽しみ）の、如何に殊勝であることよ！

◆結論：

中道正見とは、すなわち、（＋ものごとの）一体の内の、二面性における真理である：苦を知り、苦を終わらせる。または、苦を離れて樂を得る。この二者において、一方を欠けることはできない。

六種類の行相

六種類の意樂は、諸々の菩薩の菩提を成熟させる：

無貪の意樂を通して、諸々の菩薩は貪欲の禍を見、知る。

無瞋恚の意樂を通して、諸々の菩薩は瞋恚の禍を見、知る。

無痴の意樂を通して、諸々の菩薩は愚ろかさと無知の禍を見、知る。

出離の意樂を通して、諸々の菩薩は在家の禍を見、知る。

独居の意樂を通して、諸々の菩薩は群居の禍を見、知る。

解脱の意樂を通して、諸々の菩薩は一切の生存界の禍を見、知る。

《清淨道論・第三章・第 128 段》

上記は、諸々の菩薩の菩提——等正菩提——を例にとって、意樂について述べた。しかし、この六種類の意樂の行相は、パーチェカ菩提と声聞菩提行者にとっても、同様に、極めて重要である。実際、行者の一人一人は、修行における意樂を啓発する必要があるし、修行者の修行の進展の度合いは、彼らの意樂に関する、純度と強度によるものである。多くの人々は、意樂を激発して修行に取り組んでおり、故に、外から見ると皆同様に見えるが、しかし、実際において、彼ら銘々における、意樂の内的な素養は、その差異が、極めて大きい。故に、ここにおいて、あなたがこのような意樂を具足して修行するならば、あなたが戒・定・慧を育成するための修習、また、最終的に涅槃を証悟するための、すべての修習に関する念願は、詳細には、六種類の行相に分類されるべきである、という法話を紹介した。

1、貪行意樂者：私は証悟しなければならない。

原因：上記（1）の事柄は、元々、既に、非常に執着の激しい人に発生する。彼は世間的な名声と利益、地位を追求しており、また既に、非常に成功している場合もある。しかし、一たび失敗したならば、彼は打ち続く挫折に耐えきれないで、宗教的な庇護を求めるようになる。彼は、己の面子の回復のために、己が失敗者でないことを証明しよう

とする。こうして、彼は一心に涅槃を証悟したいと思ひますが、これは食欲を含む意樂である。

無貪意樂者：漏尽者の証悟を得られますように。

原因：食欲の禍を見た後の、その初めにおいては、あなたは、己をコントロールしようという欲を放下（＝手放す）ことができない。しかし、あなたの誠意によって、徐々にではあるが、あなたは出離の心を育成することができ、何かを成就しなければならないという執着はなくなる。証悟とは、欲求の成果ではなく、欲求を放下した時の成果である。たとえ「聖者」、たとえば、漏尽者になりたいという希望でさえも、余計な事なのである。故に、あなたは、ただ証悟した後においてのみ、あなたの心が欲有・・・「聖者」になりたいという欲望、食欲から解脱することができることを、真正に理解しなければならない。

「聖者になりたい」と思う事は因・縁法の内である；

証悟とは、「聖者になりたい」という境地、想いからの超越であり、証悟されるのは究極無為法（因・縁の法を超越している）である。このような正確な見解を具有する意樂が、無貪意樂である。

2、瞋恚意樂者：私はこの世界が好きではない。

原因：あなたが多くの不如意に出会う時、あなたは、世の中のすべてに不満で、世間に対して、怒り、恨む。または、あなたは人間関係で失敗したことがあり、故に、男性または女性に憤怒を覚え、あまつさえ全世界を瞋恚する。もしかしたら、あなたは、己の商売において、多くの心血を注いだにも関わらず、共に商売に取り組んでいた、最良の親友に裏切られたのかも知れない。あなたは全世界に対して怒りを発し、あなたは二度と親友に会いたいとは思わない。こうして、あなたは証悟の道へ歩むように、方向を転換した・・・こうすれば、あなたは、不当な人々に会う必要がなくなり、彼らから自由になれるから。これは、瞋恚を含む意樂である。

瞋恚の無い意樂者：私はこの無常なる世界に対して厭離したいと感じる。

原因：上記の人は、如実知見の人である。

あなたは、世界における各種の不円満を見る時、初めの頃は、あなたの心には、憤怒が潜んでいるかもしれない。しかし、瞋恚の禍を見て、また因果業力の法則を知った後では、今世で、自分自身が傷つけられるのは、過去世において、己自身も他人を傷つけたことがあるかも知れないという覚醒・悟りに至る。あなたはこうして、寛容の心を育成し、他人があなたにした色々な間違いを、寛恕するようになる。徐々に、あなたは、一粒の寛容の心をもって、あなた自身の色々な出来事・不幸を反省するようになる。

あなたは、あなた自身にどれほど周到な計画があっても、結果は往々にして、意外なものなることに気が付き始める。他人もまた同じである。この世界をコントロールできる人は一人としておらず、故に、この世界において、永遠に意のままに過ごせる人など、一人もいない。こうして、あなたは、世界の無常性を気づき始め、この無常性に対して厭離を感じる。最後に、あなたは、無常を超越するには、証悟を得るまで、修行をしなければならない事を、理解する。このような、正確な見解を具有する意樂は、瞋恚のない意樂である。

3、痴行意樂者：私は心底、善を行い、禪の修行を実践し、その後に悟りたいと思う。原因：仏法を聞いた後、あなたはようやく、証悟に対する、善行の種を蒔く事の重要性を認識することができた。故に、あなたは積善をしようとする。あなたは善を行い、禪の修行に取り組み、毎日祈願する。このことは、初学者にとっては正しい実践である。しかし、日が経つにつれて、あなたは、これらの実践は、ただただ、一切の因縁法を超越する方法に過ぎないのだという事を、忘れてしまう。

時に、あなたは、あまりの忙しさに禪の修行を忘れてしまう事があるが、あなたは禪の修行にあまりに執着しすぎているため、そのことで、過剰に己自身を責めたりする。また、あなたが非常に多くの善行為をなした時、あなたは善行為に執着する余りに、あなたはそれを自慢するだけでなく、傲慢にさえなるのである。あなたはこれら一切の善行——諸々の布施、持戒、禪の修行などの善法——もまた、いつの日にか、一切の因縁法を超越せんがための、蓄積に過ぎない事を、忘れてしまう。これが、痴（＝愚かさと同知）を含む意樂（痴行意樂）である。

無痴意樂者：私はこれらの善行と禪の修行を通して、何時の日にか、一切の善を超越し、涅槃を体験したいと思う。

原因：悪業を為さないという事と、積極的に善行をなせという教え以外に、一人の智慧ある人間は、心を浄化する教えも、聞聴しなければならない。

愚かで無知である事の禍と、法に対する強烈な執着を取り除く為に、我々は、法もまた筏の一種である事を、理解しなければならない。我々は、この筏に乗って、怒濤渦巻く輪廻の海を渡り、彼岸に到達しなければならない。（＋仏道の実践を）始めたばかりの頃、あなたはいまだ、無明を具し、強烈な信念でもって、一切の任務を履行しようとする。しかしながら、あなたの智慧が育った後では、たとえ、時には禪の修行ができない場合があったとしても、歡喜（＝嬉しさ）と清明な心を保持していさえすれば、あなたは、益々目標に近づいているのだ、ということを理解する！ただ、あなたが因縁法または有為法（善法も含む）に執着しない時にだけ、あなたは徐々に、因縁法を超越する事ができるのである。

故に、あなたは正しい心性をもって、修行しなければならず、法もまた、証悟の方法にすぎず、法そのものは、証悟ではないことを、理解しなければならない。修行に精進することは重要ではあるが、法には執着しない事。証悟に執着しない、正しい心性もまた、同等に重要である。法に対する執着はまた、証悟への障礙となる。あなたは、涅槃へと向かいたいのであれば、一切の執着を捨てなければならないが、それは、仏法自体にも執着してはならないという事を、含むのである。このような正しい見解を具備する意樂が、無痴意樂である。

4、出離の欠けた意樂者：修行の目的を、名声、富、権力を累積する事に置き、強烈な動機をもって修行する。

原因：聖者と呼ばれる人が、何千何万という信徒と、名声、権力を得ているのを見て、羨望する。世間の色々な利得を得るために修行する事、これが、出離の欠けた意樂者である。

出離意樂者：私は、証悟することを通して、八風（利、衰、名誉、毀誉、褒貶、いじめ、樂、苦）によって動揺することがないように願う。

原因：現代社会の中において、成功した人は、富・財産を得、そのため、名声、権力と友人も共に手に入る。しかし、命とは、山あり谷ありであり、彼もまた、その反作用を喫するに違いない。得る所有れば失する所あり・・・名声を博せば誹謗があり；楽しさがあれば、悲哀があり；称赞があれば、叱責がある。商業的な利益の衝突の為、良き友人も敵になる。

あなたは、一切の有為法または現実の中において、あなたがただその良い面だけを受けとろうとしても、それはできない事だと知るだろう。あなたは、有為法を超越する証悟を得ることを渴望し、あなたは心底、この八種類の世間法に干渉されない人をうらやましく思う；あなたは、意樂の修行を激発し、名声、地位、世間的快樂（＝楽しみ）に向く事はない。これが出離意樂である。

5、独居に欠けた意樂者：あなたは現実社会の中において、積極的に、衆生に対して支援・援助しているために、修行することができない：あなたは慈悲心さえあれば十分であり、人々・群衆から離れて禅の修行をしなくても、依然として、証悟することができる、と考えている。

原因：仏法を聞いた後、あなたは修行を始める。あなたは（+修行の）基本である所の布施、持戒と禅の修行をしてみた所、利益・収穫が多い事に気が付いた。あなたは多くの人々と、このことを共に享受しようとし始める。そして、多くの人々が、次から次へとあなたに会いにやってくるようになる。あなたは徐々に、各種の異なるレベルの、善

くて巧みな方法は、上記の（＋修行の）基本的なレベルにおいて、衆生を支援することができる事を、発見する。

最初、あなたは、あなたの家族を支援し、次に親戚や友人を支援し、やがて、その後においては、絶え間なくあなたを訪ねて来る人々に対応する為に、時間がなくなり、更に高いレベルの智慧を証悟する為の時間を、作ることができなくなるのである。あなたは、これらの人々と離れては、何も良いことがないと思う；あなたは今が一番良いと思う；というのも、あなたは、人々の生活を積極的に改善しているのであり、それ故に、あなたは（＋将来）絶対に、証悟することができるのだと、思いなしているからである。これが、独居に欠けた意楽者である。

独居意楽者：更に多くの時間を、深く生命現象の觀照に打ち込んで証悟を得るために、私は静かな場所で、独居したいと思う。

原因：他人を理解して支援する事は、増上行の重要な基礎となる。一般的に、このことを理解した上で、人は修行の道において、誠心誠意、他人を支援し始める。

この基礎が完成した所において、智慧ある人は、慈悲行における純粋な実践が、最終的な解脱を齎すことは、ないと知る。衆生の色々な願望を、絶え間なく叶えてあげる事は、彼らを助ける最終的な方法でもない。在家の禍を見る；この種の、群衆に奉仕しようとする社会的責任は、（＋その上限がなく）止まることを知らないのである。命は短い；証悟の道は、容易ではない。我々は、今、群衆から離れて、定力を育成しなければならぬ時である。

我々は、（＋心）静かになって、更に高度な、真実なる法を透視（＝徹底的に見る）しなければならない。もうすぐ究極なる円満者（仏陀）になろうとしていた菩薩でさえも、王宮や、彼に仕える五人の比丘から離れて、独居の力を借りて、仏果を証得するより他なかったのであるから、では、あなたなら？独居とは、私にとって、更に高度な定・慧と求めるためであり、証悟を得るための方法でもある。これが独居の意楽である。

6、解脱の欠けた意楽者：私は「真我」の涅槃に回帰したい。

原因：仏法の修行を始めた時、あなたは涅槃を、恒常なる快樂（＝楽しい）の樂園だと思っていた。あなたの修行が、高度なレベルに到達した時、あなたは涅槃とは一種の恒常で、大いなる快樂の伴う心霊的境界であると思った。あなたにとって、涅槃とは、一切の因縁法を超越した、心までも超越した境界であるという事を、理解することが、非常に難しい。これが、解脱に欠けた意楽である。

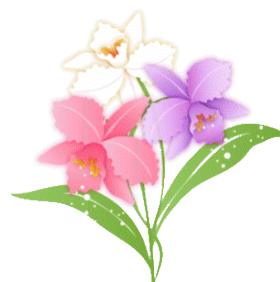
解脱意樂者：一切の有情の、生まれ変わりの禍を見て、一切の有為法を超越する、阿羅漢果を証悟したいと思う。

原因：修行を通して、あなたはようやく、一切の名色法と因縁法は、無常・苦・無我である事に覚醒する（＋ことが出来た）。無為法である涅槃のみが、恒常・楽・無我である。一切の生存界における禍をみて、一切の生存界の中から解脱する為に、あなたは、解脱の意樂を胸に抱いて、涅槃へと趣き向う。これが解脱意樂である。

◆結論：

六種類の行相の涅槃意樂；

- 1、貪行意樂／無貪意樂。
- 2、瞋恚意樂／無瞋意樂。
- 3、痴行意樂／無痴意樂。
- 4、出離に欠ける意樂／出離意樂。
- 5、独居に欠ける意樂／独居意樂。
- 6、解脱に欠ける意樂／解脱意樂。



二、定（と涅槃）を伴う勝解（＝優れた見解）

修行における定の重要性を理解した後、一人の学生として、定（と涅槃）に関する優れた見解、定への尊重、定への趣向を具備しなければならない。

【定の利益】

《増支部・四法集・第41経》：

（一）落ち着きのある安穩な梵住に入り進む（現法樂住を得る）

一切の、五根から生じる愉悦は、皆短い、暫定的なものである。世間における最も美しく、好ましい享受でさえも、また、あなたに空虚、退屈さを感じさせる。この種の快

樂（＝楽しさ）は、あなたの心を感動させることはできない。というのも、禪の修行を通すことでしか、更に大きな快樂を得ることができないが故に。そして、それは、心霊的な快樂なのである。

（二）定を得て智見＜ママ＞が生じる（殊勝な知見＜ママ＞を得る）

あなたが定力を得た後、定力の光を借りて、あなたは心霊（＝心）を導くことが出来、その事によって、肉眼で見えないものが見える（＋ようになる）。あなたは、己自身の、多くの過去世を見る事が出来るし、善趣の天界に生まれた衆生、たとえば、天神や梵天神も見えるし、悪道に生まれた衆生、たとえば、餓鬼なども見える。これら一切は、あなたの思考を激発して、更に深く生命の意義について、理解することができる（＋ようになる）。

（三）正念と覚醒（分別慧を得る）

いささかの正念と覚醒は、あなたを定の境界に入らせる。そして、この種の定力は、同時に、あなたの正念と覚醒を高めることになる。ひとたび、あなたの心が非常に專注する時、あなたは（＋あなたの）内部と外部における事・物を知覚する事ができる（＋ようになる）。強くて安定した定力は、物事が無常・苦・無我という特質を具有する事への気づき（＋を齎す所の）正念と覚醒の基礎となる。強くて安定した定を通して、あなたは正念によって、11種類の五取蘊、すなわち：内部の、外部の、過去の、未来の、現在の、粗い、細かい、低劣な、高尚な、近い、遠い（＋などの五取蘊）を、照見する事ができる。唯一、このようにして初めて、あなたは五取蘊が構成する生死輪廻に、厭離を感じることが出来、（＋また）一切の有為・因縁法を超越したいと思う事ができるのである。

（四）渡り難き暴流を渡る（諸々の漏を、永遠に尽きる為に）

涅槃を証悟するために、あなたは、持続的な、不断の精進力でもって、あなたを三界に絡め取っている堅牢な結（＝結び目）を、解かなければならない。定力は、あなたに、何層にも層をなしている、因と縁の実相、最も微細な心法と色法の部分までもを透視する能力を、付与する。禪定を通してのみ、あなたは速くて微細で、刹那に生じては、また消滅する名色法に專注する能力を、獲得する事ができる。上記の、ということから、あなたは定の力を借りて、無為涅槃を証悟する事が、できるのである。我々は、四種類の名の密集を看破し、三種類の色の密集を看破し、名色法と五蘊法を運用して、何度も重複して、過去世、現在世と未来世の名色を觀照しなければならない。次に、その後において、涅槃を証悟するまで、最も微細な名色を（＋一つの）単位・レベルとする無常・苦・無我の三相を、照見しなければならない。安定的な定に基づいた時に初めて、あなたは名色の密集を看破し、それらを如実に觀照することができるのである。

【引証】仏陀は言う：定を尊重すると、仏法を久しく住（トド）める事ができる——《相應部・16 迦葉相應・第 13 經》

「迦葉、五つの事柄は、正法を久住、不衰、不失にする事ができる。どの五つか？ここにおいて、比丘、比丘尼、男性居士、女性居士の導師（仏陀）に対する尊敬と尊重、法に対する尊敬と尊重、サンガに対する尊敬と尊重、戒に対する尊敬と尊重、定に対する尊敬と尊重である。迦葉、この五つの事柄は、正法を久住、不衰、不失にする事ができる。」

なぜこのように言うのか？

なぜ仏陀は、禅の修法の中から、「定」を選び出して、その重要性を何度も強調するのか？

というのも、仏法は非常に奥深いもので、智者によって納得、証悟されるものであるからである。仏法は、事・物の真実の本質を照見することであり、そして、真実の本質とは、非常に奥深いものである。あなたは、一秒ごとに何万億個の心識刹那が出現するのを、知ることができるだろうか？

もし、あなたの心があちこち走り回り、分散されているならば、あなたはどのようにして、最も小さい単位である心識刹那を洞察・透視（＝徹底的に見る事）することができるだろうか？

もし、あなたが実相を洞察する事ができないのであれば、あなたは、また、最も高度な安楽である涅槃を、どのようにして証悟しようというのだろうか？

「この法は、定のある人に与えるものであって、定の無い人に与えるものではない」
《増支部・八法集・第 30 經》

実際、輪廻の大苦聚は、無明から来ている——言い換えれば、実相を知らないが故、である。もし、あなたがすでに修行者であるならば、私はあなたが、多くの仏法を学んだ事があるであろうと思うし、また（＋あなたは、仏）道を修行すべきだと確信している。しかしながら、問題は、書物から得た理解は、それだけのことであって、実践はまた、別の事柄である、という事である。（＋私は）あなたが、諸法無我到同意するとは思いますが、しかし、あなたはいまだ、無我であることについては、（＋体得・実践）出来ていない。このことの原因は、いくつかの煩悩は、学習を通して得た智慧によって取り除く事ができるが、しかし、更に深い煩悩は、唯一、あなたの心が微細で奥深い実相を透視できた時にのみ、取る除くことができるからである。このことに関して、定がないならば、（＋修行に）成功することはないのである。

◆結論：

- (一) 定の利益は以下を含む；
 - 1、現法樂住を得る。
 - 2、殊勝な知見を得る。
 - 3、分別慧を得る。
 - 4、永遠に諸々の漏を尽滅する。
- (二) 定を尊重すると、仏法を久しく住めることができる。

三、己を世尊に捧げる

もし、あなたが、人のいない辺鄙な所にいて、身の毛もよだつ恐ろしい事態に遭遇したならば、あなたは以下のように、考えるべきである：「私は、己を仏陀に捧げる明智もないのか？」と。このようにすれば、最高の帰依処——仏陀——を信じる力によって、あなたは、恐怖心を取り除くことができる。帝釈天王、天神の王と四天王でさえも、厄難に遭遇した時は、恐怖を感じるものであるが；仏陀は、いかなる状況にあっても、恐怖を感じることはない。彼は真実、無畏の大智者であり、絶対的に頼りになる帰依処である。

《旗幡經》《Dhajagga Sutta》の中で、仏陀は比丘たちに、厄難に会ったならば、ただひたすら、彼を思い起こし、その後、仏陀の功德を憶念すべし、と告げた。というのも、仏世尊は、すでに、最も凶悪な悪魔と対面しても、二度と、恐れたり、退いたりすることがないからである。仏陀の法力は無辺であり、彼は、我々が得る事の出来る最高の護衛であり、最高の加持である！

アーナンダ尊者がいまだ、解脱を追求している最中の、ソータパナであった時、彼は己自身について、以下のように述べた：

25年の時を経て、
私は不断に修行に励み、
世間的な欲念はいまだ生じず；
最も優れた仏法を洞察し、見る。
25年の時を経て、
私は不断に修行に励み、
世間的な瞋念はいまだ生じず；
最も優れた仏法を洞察し、見る。《長老偈》

(+上記の) 偈の中の 25 年とは、彼が、仏陀の侍者として、過ごした時間である。その間、彼は、初果ソータパナ聖者に過ぎなかった。初果ソータパナは、いまだ貪と瞋の煩悩を断じてはいない。そのため、ソータパナの心の中には、欲念と瞋念とが生起する。アーナンダ尊者が、25 年という長きに及んで、侍者を務める事ができたのは、心の中に、欲念と瞋念が生起しなかった為であるが、これは、彼が常に、仏陀の傍に追隨していた事が、原因である。更に重要なのは、彼の、仏陀に対する堅固な信心(=信頼)と、敬虔な奉仕の故に、彼の心の中には、欲念も瞋念も生ずる事がなかった事である。優陀夷(Udayi)比丘は、ある時、アーナンダ尊者を、このように批判した。アーナンダ尊者は、かつて世尊にこのように訊ねた。彼(=仏陀、如来)の声は、宇宙の中にいて、どれほど遠くへ伝わるものなのでしょうか？

世尊は答える：

諸仏は測ることができないのです。(+諸仏の)声は、一千世界(一千日、一千欲界天、一千梵天を含む)よりさらに遠くへ(+伝わり)、また、三千世界より更に遠くへも、伝わります。彼らの放つ光は、一切の世界を穿ち通り、あまつさえ、声と共に、そこに住んでいる衆生に届きます。アーナンダ尊者は、それがすべてのものを包括し、かつ一切のフォースを超越しているという、このような描写を聞いて、とても喜んだ。

彼は感嘆する：

「私は本当に幸運だ。このような全能で、大勢力を具有する無上師がいらっしゃるなんて！」

優陀夷は彼を責めた：「アーナンダ、わが友よ。あなたの大師は大勢力を具有しているが、それが一体全体、あなたとどのような関係があるのか？」

これは、手厳しい指摘であった：アーナンダはずっと、ただただ仏陀その人を見つめ続け、己自身の真実の利益——己の覚醒と悟り——をなおざりにしていたから。

仏陀は即刻、アーナンダの傍に来て立って、述べた：

そうではない、優陀夷！そうではない、優陀夷！

もし、アーナンダが、完全な解脱を得ないで死んだならば、彼の心清浄のおかげで、彼は天王に七回生まれ変わるか、または南瞻部洲の王に、七回生まれ変わる。しかし、優陀夷！アーナンダはこの一世において、究極なる解脱を証得するであろう。

《増支部・三法集・第 80 経》

次に、もし、あなたが仏陀より、自分の方がましであると信じているならば、あなたは通常、自身が持つ枠から、飛び出すことは、非常に困難である。というのも、我々の生命は、自分自身の思想と信念の影響を、深く受けるからである。凡夫の身である我々

にとって、一切の世俗の享樂を放棄することは、非常に難しい。我々は、いくらかの正見を持つことはできるけれども、しかし、貪・瞋・痴の煩惱は、已然として強く盛っている。

もし、あなたが、一般の人々と付き合うならば、あなたは古い悪習を再び始めたりする。たとえば、飲酒、賭博、（+知人と）やたらに交わったりするようになる。これらは、ただ、時に即してはいても、しかし、不善な快樂（=楽しみ）しか齎らさない。唯一、我々が、仏陀の教えに堅固に従い、かつ全力で仏世尊に心を傾ける時にのみ、我々は、誘惑、神秘、幻象が充満した、空虚・空洞なる、この欲界から抜け出すことができる。そうでなければ、あなたは非常に易々と、再び、不善の中に沈潜してしまうのである。

◆結論：

自身を世尊に捧げる利益とは；

- 1、あなたが人のいない僻地で、身の毛もよだつ恐ろしい事態に出会った時、あなたは恐怖心を取り除くことができる。
- 2、世尊への信心（=信賴）は、その他の一切の善法を強化・発展させる事ができる。
- 3、一切の世俗の享樂からの誘惑を、超越することができる。

四、己を教師にゆだねる

「尊者、私は今、自身をあなたにゆだねます！」《清淨道論・第三章・第 128 段》

もし、己自身を捨てる事が出来ないのであれば、以下のような性質を持つ人間になる。すなわち：指摘を受けるに耐えられず、頑固で、忠告に耳を貸さない。または、教師に尋ねないまま、己の欲する所のままに、あちらこちらに行く。このような人間に対して、教師は財の施もしなければ、法の施もしない。そのため、彼は典籍における奥義を、学ぶことができない。《清淨道論・第三章・第 26 段》

上記の事柄は、あなたが（+教師に）質問をしてはならない、などと言っているのではない；あなたは教師に、尊敬の念を持って、教えを請わねばならない。また、このことは、あなたが教師の示した指示内容を、教師と議論してはならない、ということでもない。教えを乞うた後、また議論の後、あなたの教師は依然として、あなたのロジックの範囲外の事をさせようとするだろう。もし、彼が、上述の通りの良い教師であるならば、あなたは出来るだけ、彼の指示に従うべきである。初めの頃、あなたは多くの物事を理解することができないかもしれないが、しかし、巨大な信心（=信賴感）と尊敬の

心でそれらを実践する時、それらを、己自ら体験した後において、あなたは更に深い理解が、得られるであろう。それは、あなたの持つ、正規のロジックと推論の範囲の外の、更に高度なレベルの事柄なのである。

解脱——この究極的な快樂（＝楽しみ）は、世上での、最も貴重なものである。普遍的な快樂を求めるにしても、あなた長年の教育を受けねばならないし、その上に仕事にも奮闘しなければならない。そうして、その後において、物質上の些かの享受と、快適さが手に入るのである。しかしながら、心霊上の快樂・禪定が齎す快樂は、更に高度なレベルのものに属しており、それは非常に、貴重なものなのである。故に、学生としては当然、精進しなければならないが、特に、教師の指示に喜んで従う気持ちを保ちつつ、己自身の変容を目指すことが肝要である。こういう事から、教師は、劣等なる学生に、奥義の典籍を教授することはないと、言われる。

◆結論：

- （一）教師を通してしか、我々は、修行における、奥義の部分を学ぶ事ができない。
- （二）自身の我執と我慢（＝我ありと言う傲慢）を捨てることができないのであれば、（＋尊い教えを）教授される事はない。

五、学生の任務の履行

世尊は《犍度》の中で、下記のように言う：「比丘！門人は導師に対して、正務を履行すべし。」《清浄道論・第三章・第71段》

【学生の任務】

1、教師の日常生活・飲食など、たとえば家屋の掃除などを、補佐する。（第71段）
あなたはもしかしたら、これらの任務が、苦手かもしれない。しかし、あなたは代わりに、その他の物資を提供する事もできる。あなたは、このような方式で以て、教師に感謝を示し、同時に、このようにすれば、教師が、あなたや他の人を助ける時の負担を、軽減する事ができる。最も重要な事は、あなたが布施や供養をする時には、謙虚でなくてはならず、このようにして初めて、更に良好な善業を植え、益々の助縁とすることができるのである。

2、教師への尊敬（第72段）

唯一、尊敬と謙虚な気持ちを持ってこそ、あなたは真正に、教師の祝福を得ることができる。教師に対し、円満に正務を果たして、教師に喜んでもらう為に、学生もまた、夜には、教師に礼拝しに行くべきである。

3、学生が病気や身体に痛みのある時、適切な時期に教師に教えを乞う為に、己の状況を教師に知らせるべきである。（第74段）

個人的な面談も非常に重要である。（+修行は一般の）普及教育とは異なる。というのも、教師は学生一人一人の個人に対して、その進捗を指導するのであるから。もし、必要であれば、教師とは毎日面会してもよく、こうすれば、教師の与えた毎日の日課に精進発奮し、完成する事もできる。あるいは、初めのころ、あなたは毎日の一滴一滴の正しい指導・指摘は、あなたに進歩を齎すかどうか、察知することができないかも知れない。しかし、日が久しくなると、あなたは己が神速の如くに、進歩していることに、気が付くに違いない。これこそが、いわゆる「雨だれ石を穿つ」「塵も積もれば山となる」である。世俗から修行の道の進むとき、これは最も有効な方法一すなわち、感化を受けて知らず知らずの内に変容すること——である。《清浄道論・第三章》

◆結論：

学生の任務は以下を含む：

- 1、教師の日常生活・飲食等、たとえば、家屋の掃除などを補佐する。
- 2、教師を敬う。
- 3、学生が病気であったり、身体に痛みのある時、己にとって適切な時期に教師に教えを乞う為に、そのことを、教師に知らせるべきである。



第四章 性行と業処

性行（＝性格と行い）

性行には六種類ある。

すなわち、貪行、瞋行、痴行、信行、覺行、尋行であり、簡潔に、六種類の性行と言う。
《清浄道論・第三章・第 74 段》

《清浄道論》の定義によると、性行とは、本性・増性と同じ意味の言葉であって、すべて、人の個性的傾向を指している。正確に言うと、ここでいう性行とは、一人の人間が、禪の修行の上において、顕す所の、性格と行いの事である。ある種の人々は、生まれつき読書が好きではないが、しかし、禪の修行においては、他の人に比べて、潜在能力や理解力が、豊かであることがある。人を六種類の性行に分類することは、非常に簡便な方法である。実際は、人々は、貪、瞋、痴、信、覺、尋の、六種類の内の、性行の幾種類かを、同時に具備していると思われる。

心理学者の研究によると、多くの人々は、多重的な性格を擁している。また、俗説では：「一種類のお米は、100 種類の人を養う」と言うが、それは、このことを、上手く言い表しているのである。世の中には、千千万万の異なる人々がいるのだから、どうして六種類の性行しかないと言えのだろうか？人間は多種多様だと言うけれども、しかしまた、この六大種から離れることもない。故に、簡便的にいえば、六種類の性行がある、と言うのである。多くの修行者は、修行する時、己がどの性行に属するかという事に、関心を寄せるのを忘れてしまう。

ある人にとっての良薬は、他人にとっては毒薬になることがある。たとえば、現代の健康医学は、我々に生野菜を食べ、生水を飲めというが、しかし、身体が寒に傾く人、特に胃が虚である人は、この教えに盲従してはならない。同様に、たとえば：「完全なリラックス」「決意は必要ではない」などの、禪の（＋修行の上での）掛け声・秘訣は、痴行修行者には適切ではない。痴行修行者にとっては、たとえば「いつも注意を払う」「正念を保つ」などの掛け声・秘訣の方がよい。これらの判断はすべて、修行者の性行（＝性格と行い）の違いから、決定されるべきである。

これが、なぜ、通常の場合において、大部分の禪師が、ただ、己自身が自ら証悟した（＋修行の）道筋しか話せないのか、ということの理由である。彼らは、己自身の、長年の苦しい修行を通して、最終的に、己自身の性行（＝性格と行い）に合致する方法を発見した、という訳である。しかしながら、彼らの修行方法は、彼らと全く正反対の性

行の修行者にとっては、役に立たない。この性行における巨大な差異は、各自の宿世の習気（＝習慣と気質）と、今世の文化的背景の差異から来ている。

たとえば、お互いに挨拶をする時、中国人は「今天不錯（＝今日は悪くはない）」と言って、今日一日がまんざらではないような表現をする。しかし、西洋においては「今天不錯」は、悪い意味も含まれる。ということから、西洋人は、暇で退屈な時にだけ「今天不錯」と言う。故に、善くて巧みな禅師は、異なる性行の学生に対して、異なる修行の業処を紹介するのである。教育体系の差異もまた、教師と学生の溝を作り出すことがある。現代の教育体系は、理知の育成に重点を置いていて、情緒の健全な育成を疎かにしている面がある。そのため、現代人の定の修習においては、往々にして、脳を使用することに偏重している。

過度に理知を用いて、禅の修行の目標に專注する為に、禅の修行においては、頭痛を生じさせるということが起こっている。実際、止禅の正しい発展においては、健全な情緒の強化に頼らなければならない。現代文明に影響されていない田舎の人々は、かえって情緒や知恵が高く、ゆえに、定の修習が楽に進捗する、幸福な人となる（＋事が多い）。彼らは、情緒を過度に緊張させる事が習慣になっていないし、また、己自身をストレスにさらす事もしない。ゆえに、止禅の修行を始めると、思い通りに修行が進むのである。こうしたことから、現代人（多くは、瞋性行衆生に属する。己自身と他人に、過酷に要求する）を指導する時、教学については緩くして、情緒の育成に重点をおくために、修行に関しては、快適で優美な環境を選ぶことが多い。個人の性行を理解することは、個人の修行方式を理解することでもある事が分かる。

上記のように、性行上の差異によって、定の修行方式やモデルが決定される事を理解したならば、あなたは種々の異なる禅の修行方法において、混乱を感じる事がなくなるであろうし、また、（＋己が）ある種の禅の修法に取り組んでいるからといって、その他の禅の修法を、批判したりすることはなくなる。《増支部・三法集・第65経》の教えをしっかりと覚えておき、広い心と計らいをもって、更に多くの、根源を極め、貪・瞋・痴を断ずる事から離れない、色々な、善くて巧みな法門を受け入れなければならない。各種の法門の中から、己自身の性行に合致する方法を選び出して修行に取り組み、己自らの身を持って、貪・瞋・痴を取り除く事のできる方法、それが、信心（＝仏法への信頼）の立脚点となるのである。

（仏陀は言う：）「加拉瑪族人よ。伝統であるから、または伝承であるから、または聞いた所による、または典籍に記載されているから、または理屈にあっているから、または推論により、または合理的だと思えるから、または考えた後受け入れた見解である

から、または説明者に能力がありそうだとか、または『この沙門は、我々の教師である』
と、思って、すぐに信じてはいけない。あなた方が、自ら『これらの法は、不善である、
過失がある、智者が指弾するものである、受持や実践をした後、傷害や苦痛が齎される』
と分かった時、あなた方は、それらを捨棄しなければならない。」

「加拉瑪族人よ。あなた方はどう思うか？貪欲、瞋恚と恨み、愚痴（＝愚かさで無知）
が一人の人間の心の中に生起する時、彼に幸福と利益を齎すだろうか？それとも傷害を
齎すだろうか？」

「傷害を齎します。尊者。」・・・

「これらの法は善であろうか？または不善であろうか？」

「不善です。」

「過失のあるものでしょうか？過失のないものでしょうか？」

「過失のあるものです。」

「智者が指弾するものでしょうか？または、称赞するものでしょうか？」

「智者が指弾するものです。」

「まさにこの理由によって、私は言うのである：伝統であるから、または伝承であるか
ら、または聞いた所による、または典籍に記載されているから、または理屈にあっている
から、または推論により、または合理的だと思えるから、または考えた後受け入れた
見解であるとか、または説明者に能力がありそうだとか、または『この沙門は、我々の
教師である』と、思って、すぐに信じてはいけない、と・・・

加拉瑪族人よ。あなた方はどう思うか？不貪欲、不瞋恚と恨みのない時、不愚痴（＝
愚かさで無知のないさま）が一人の人間の心の中に生起する時、彼に幸福と利益を齎す
だろうか？それとも傷害を齎すだろうか？」

「幸福と利益を齎します。尊者。」・・・

「これらの法は善であろうか？または不善であろうか？」

「善です。」

「過失のあるものでしょうか？過失のないものでしょうか？」

「過失のないものです。」

「智者が指弾するものでしょうか？または、称赞するものでしょうか？」

「智者が称赞するものです。」

「まさにこの理由によって、私は言うのである：伝統であるから、または伝承であるか
ら、または聞いた所による、または典籍に記載されているから、または理屈にあっている
から、または推論により、または合理的だと思えるから、または考えた後受け入れた
見解であるとか、または説明者に能力がありそうだとか、または『この沙門は、我々の
教師である』と、思って、すぐに信じてはいけない、と・・・

《増支部・三法集・第 65 經》

簡潔に言えば、もし、一人の修行者が、性行（＝性格と行い）という、この課題について、深く思考することができるならば、彼は、修行に関して、多くの迷路を歩かなくて済むし、非常に多くの過失を犯す事も、免れ得るだろう。ある種の修行者は、己に適合しない修行道場に来ると、大いに口業を造す。通常、彼らは、それらの物事に対して納得がいらず、主催者と衝突し、または修行仲間に対して、何事か誤解して、争う。その主要な原因は、外部的な因・縁と、己の性行が、余りに違いが、ありすぎる為である。彼は修道の過程において、些かの善業を蓄積するけれども、しかし、体験的悟りに関しては、あまり利益が得られない。

最終的に、彼の心中には、諸々の不満が惹起され、（＋他者への）誹謗という口業を、残すことになる。こうした事から、あなたが、どこかの道場へ行って修行したいと思う時、または、誰か善知識の元へ訪ねて行きたいと思う時、あなたは、まずもって、性行という、このキーポイントを考慮した方が良いのである。このようにすれば、あなたは修行の道筋において、非常に多くの迷路を、歩まなくても済むのである。

◆結論：

- （一）性行は六種類ある。すなわち、貪行、瞋行、痴行、信行、覺行、尋行である。
- （二）修行の時、性行という課題を重視することによって、我々は：
 - 1、己に見合った修行形式、パターンを理解することができる。
 - 2、諸々の異なった、禪の修行方式に出会っても、混乱しない。
 - 3、（＋己自身が）ある種の禪の修法を実践しているからといって、その他の禪の法門を批判することがない。
 - 4、修行の道筋において、非常に多くの迷路を、歩まなくて済む。

性行の原因

何が性行の原因か？

《清浄道論》の記載によると、性行を形成する主要な原因は、四種類である、すなわち：

- （１）宿作の因
- （２）界の因
- （３）病素の原因
- （４）宿因決定。

〔《清浄道論》「六種性行」の瞋性行研究 〕の一文を、整理すると以下ようになる。

【性行の原因】

（訳者註：以下の★から★までは、原文では表になっていますが、表が作成できないので、箇条書きとします）

★（A）貪行者

（１）宿作の因——宿世における良き加行と、多くの浄業の実践によるか、または、天上において死んだ後、この世に生まれた者。

（２）界の因——四界が平等な者は、貪行者になる。

（３）病素の原因——痰が増長する者は、貪行者になり、風が増長する者は、痴行者になる。

（B）瞋行者

（１）宿作の因——宿世において、多く、斬・殺・縛・怨等の行為をした者、または地獄及び龍界において死んだあと、この世に生まれた者は、瞋行者になる。

（２）界の因——その他の二界（火界・風界）が強い者は、瞋行者になる。

（３）病素の原因——（説明空白）

（C）痴行者

（１）宿作の因——宿世において、多く飲酒し、また多聞でなく、質問や究する事に欠けるか、または畜生界において死んだ後、この世に生まれた者は、痴行者になる。

（２）界の因——地界と水界の二界が重たい者は、痴行者になる。

（３）病素の原因——風が増長する者は痴行者になり；痰が増長する者は貪行者になる。

★表の終了★

（４）宿因に依る決定：

優婆塞結頌の説によると：「これら有情は、宿因によって決定されて、貪の増盛（＝益々増える事）、瞋の増盛、痴の増盛、無貪の増盛、無瞋の増盛、無痴の増盛がある。」行為を行う時、貪・瞋・痴の内の、どれが比較的強く出現するかによって、貪の人であったり、瞋の人であったり、痴の人であったりする。

（P130、図表省略）

このことから、各人には、起心動念する時、往々にして、貪・瞋・痴（三不善因）、無貪・無瞋・無痴（三善因）の出現する頻度が、それぞれに異なり、そのために、それぞれ各人が、性行において、異なる強度・傾向を持つようになるのである。たとえば、貪念は常々ないものの、瞋心、痴念のふたつが比較的強いのであれば、「煩惱少なく、

瞋恚あり、慧が鈍い」という個性になる。このことから、瞋行者は、往々にして、貪行者であるか、または痴行者でありながら、瞋が比較的強いだけ、という場合が考えられる。これが、宿因及び、行為の時の習性が影響して、そのよう（＋な傾向を持つ人）になる、という説明である。

◆結論：

性行を形成する原因は、主に以下の、四種類である：

- 1、宿作の因。
- 2、界の因。
- 3、病素の原因。
- 4、宿因による決定。（4・6につづく）

性行の同分（＝共通、同等）と区分

この六種類の性行において、信行者と貪行者は同分、覚行者と瞋行者は同分、尋行者と痴行者は同分である。《清浄道論・第三章・第75、76、77段》

性行（性格と行い）の同分と区分は、十分に考察するに値する事柄である。己の性行を確定した後、あなたは修行の道筋において、自分が落ち込みやすい盲点・欠点を知ることができ、己自身の性行上の長所だけ、重点的に修行することがなくなる。あなたが、己の性行の長所を応用して修行する時、あなたは、己の性行上の偏差を、知覚することができる。たとえば、あなたは一人の信行者であるとする、あなたは常々、信念によって事を取り仕切ろうとする。あなたは、己の信念が、容易に貪念に偏向する事に、警戒する必要がある。また、貪念は、信念に類似した顔つきをして、出現することがある。あなたが警戒を忘れる時、貪念は油然而して沸き起こる。

ある種の人々は、己自身は、いかなる時においても、ただ信念のみに頼って、事柄を処理することができると思っているが、最終的に、貪念が原因で、多くの苦痛が生じて来た時でさえも、自分が、どこで間違えたのかを、知ることがない。たとえば、仏陀の時代に、舎衛城に住んでいた婆羅門で、名をヴァッカリ（Vakkali）という者がいた。ある日、彼は、仏陀が町で、托鉢するのを見た。彼は、仏陀の聖潔で、静かで、落ち着いた様子に引き付けられた。仏陀に対する敬慕の念から、彼は更に、仏陀に近づきたいが為に、サンガに参加したいと表明した。

出家して比丘になった後、彼は常に、仏陀の側にいて、比丘が実践しなければならない職責と、禪の修行を、疎かにした。ここにおいて、信念は徐々に、貪念に変化した。仏陀はその為に、彼に警告した。

「ヴァッカリ、あなたは、このように私に近づくが、私に注目しても無益である。あなたは定の修習をしなければならない。というのも、法を見る者だけが、私を見るのであるが故に。仏法を理解し、体得できない人は、私を『見ていない』のである。故に、あなたは、私の視野の内から、離れなければならない。」

仏陀がこう言うのを聞いて、ヴァッカリは非常に意気消沈し、耐える事ができなかった。彼は精舎から離れ、ギジハクトゥという峰に登り、そこから飛び降りて、自殺しようとした。この時、仏陀はヴァッカリの内心の苦痛と、喪失感を知ると同時に、自殺する事によって、聖果を証悟する機会を失ってしまう事も知った。仏陀は光を放って、彼の側に、仏陀がいるように感じる様、取り計らった。ヴァッカリは、果たして、即刻、信念に似た貪念の雑染を手放し、哀悼を手放し、瞬時に歓喜を感じ、士気が奮い立った。

世尊は言う：「仏法に対して歓喜の心があり、信心が十分な比丘は、涅槃——輕安、無為、快樂（＝楽しさ）を証悟する。」《法句經第 138 段》

この時、ヴァッカリは、純粋な信心と、貪念の雑染した信念の違いを、理解した。彼は、勇敢にも、仏陀への執着を放下し、その為、油然而として、堅固で移ろわない、清かな信心が生じた。この偈を聞き終えた後即刻、彼は阿羅漢果を証悟した。この物語から、我々は、貴重な教訓を得ることができる。俗にいう：「善と悪は紙一重」「始めは小さな差でも、終わりには大きな差になる」。善き因縁の導きの下、貪念は、信心に変容する事ができる；悪い因縁の導きの下、信心は、貪念に変容する事がある。

両者は、表面的には、それほど差がないけれども、しかしながら、一人の良き教師は、あなたがどのような時に、信心具足であり、どのような時に、無自覺的に貪念に傾いてしまうかを、非常に明確に、指摘することができる。故に、修行者は、以下において討論する所の、性行に関する、同分と区分に関する陳述について、重視をしなければならない。これは、修行者が自ら、己自身を点検する時の、一つの良き基準となるものである。

（一）信と貪

この両者は、同分である。というのも、それらは情熱的であり、かつ、苛酷な表現を好まないが故に。信行者と貪行者の差：

信行者

- 1、高尚な戒徳などを追求する。たとえば：己の浄化のために、持戒し、禪の修行をする。
- 2、利益につながるものは、あきらめない。たとえば：浄化の過程において、煩悩と対抗するのが非常に苦痛であっても、彼はなお、成功するまで、（+修行を）堅持し続ける。

貪行者

- 1、世間的な名利を追求する。たとえば：名声を得たいという思いで、禪の修行をする。
 - 2、有害な事柄であっても、放棄しない。たとえば：過度に修行して、心身ともにトラブルが生じているのに、何が何でもやり通そうとする。
- 成功するまで、あきらめない。

（二）覚と瞋

この両者は相似ている。双方とも、所縁に対して、不滋潤（＝潤わない事、増長しない事）で、不執着であるという現象を顕す。

覚行者は、善法の中において、所縁に対し、不滋潤であり、不執着である。

瞋行者は、不善法において、所縁に対し、不滋潤であり、不執着である。

覚行者と瞋行者の違い：

覚行者

- 1、ただひたすら真の過失を追求する。
たとえば：ある人を、好ましく思っていないのではあるが、しかし、事実に基づいて、真理を検証する態度を保ち、その人が、大衆にとって、利益ある善事をなしたならば、あなたは、この善行に対して、称賛の態度を顕す。

- 2、諸行を回避する態度をとる。

たとえば、不利な事柄が発生した時、覚行者は、出来事は、常に順風満帆ではありえず、不利な事柄は必ずや発生すること、これは諸々の因縁の禍である事を、知っている。

瞋行者

- 1、真実ではない過失だけを追求する。
たとえば：ある人を好ましくないと、思っているとして、あなたは彼に対する偏見を持ち、その為に、彼が何をしても、たとえその行為が、善意からであっても、あなたはそれを、良くない行為だと言って、批判する。

2、有情を回避する態度をとる。

たとえば、不利な事柄が発生すると、瞋行者は、他人を責める。

（三）尋と痴

いまだ生起しない善法を生起させるために、痴行者は、精進の方法を種々、画策する。しかし、これらの方法は、彼の成功を助けただけでなく、却って、彼の成功の障礙になる。言い換えれば、痴行者の愚痴（＝愚かで無知な様）は、彼が善念でもって、己を変容させようと思っけていても、最後には、反作用しか受け取ることができないのである。尋行者も同じであって、彼は一切の事物に対して、理解と思惟を試みるが、しかし、ある種の事柄は、理解されることがない。彼は色々と思惟して、普通では考えられない種々の事柄を理解しようとするが、その解を得ることができず、却って困惑するのである。邪見を擁する人も、痴行者の仲間分類する。

尋行者と痴行者の区別：

尋行者

- 1、各種の、混乱した思惟を持つ。たとえば、何かの事柄に遭遇した後、彼は脳内において、この事柄に関して、反復して思惟するが、それが過剰な事によって、頭が混乱する。
- 2、色々な、混乱した思惟を擁するため、確定・決定ができない。

痴行者

- 1、掉挙である。たとえば、過去において、なすべきであったが、なさなかった事柄、なしてはいけないのに、なした事柄を、常に思い出す。
- 2、洞察できないので、動揺する。

◆結論：

（一）信行者は貪行者と同分であり、覺行者と瞋行者は同分であり、尋行者と痴行者は同分である。

（二）修行者は、性行の同分、または区分についての課題について、重視しなければならない。というのも、これは、修行者にとって、己自身で、己の修行を点検する、良い基準・根拠となるからである。



性行の識別方法

威儀と作業（威儀と行い）、
而食及見等（食事や、見る時など）、
於法之現起（法において顕になるが故に）、
弁知於諸行（諸行において識別を得る）。

《清浄道論・第三章・第 87 段》

《清浄道論》の記載によると、性行（＝性格と行い）の識別方法は、幾つかの項目に分けることができる。また、[《清浄道論》「六種類の性行」における瞋行者の研究]を整理すると、以下のようになる。

（訳者註：以下の★から★までは、原文では表になっていますが、表が作成できないので、箇条書きとします）

★外貌の紹介：

（１）貪行者・信行者

歩く＝自然な歩調及び優美な歩き方で歩く。ゆっくりと足をおろし、しっかりと地面を踏んで、端正に足を上げ、足跡は曲がっている（足ふまずが地面につかない、の意）。立つ・座る＝人が見て喜ばしく思うような、優美な姿勢で立つ、または座る。寝る＝急がず、慌てず、ベッド・メイキングを行い、ゆっくりと横になる。人が見て喜ばしく思うような姿勢と手足の様子をして、眠る。彼を起そうとしても、急いで起き上がることをしない。ゆっくりと返事をして、その様子は、（＋起こされる事に）何か疑問を持っているように見える。

仕事＝急がないけれど、ゆっくり過ぎる事もなく、人を喜ばしくさせるような様子で、円満に仕事をする。食事＝脂肪と甘いものが好き。食事をする時、一口分より小さく丸めて食べる。味わう為に細かく嚙んで、急がず食する。何かおいしい物に出会うと、喜びが生じる。見る＝小さな喜ばしい事柄を見てさえも、驚愕して、長く見続ける。たとえ小さな徳行であっても、執着する；しかし、実際に、大きな過失を犯した時は、それを重視しない。どこかの土地を離れる時、恋々と回顧して、離れがたい。

（２）瞋行者、覺行者

歩く＝つま先を使って、地面を掘るようにして歩く。彼の足は、急ぎ地面を踏み、急ぎ足を上げ、その足跡は尾が長い（足の後ろ側が長い）。立つ・座る＝頑固な姿勢で、立つか、または座る。

眠る＝ベッド・メイキングを急いでする。身体をベッドに投げると、眉間に皺を寄せて横になる。彼に起きるように言うと、急いで起き上がり、誰かに怒られたかの如くに、返事をする。

仕事＝緊張しながら、不円満に仕事をする。

食事＝堅いもの、酸っぱい物が好き。食事の時、口いっぱい頬張る。おいしい食べ物がない時、瞋り、怒る。

見る＝小さな不如意を見たとき、すぐに嫌になって長くは見ない。ごく小さな過失を見てさえも、瞋恚の煩悩が生じる。真実に徳行がある時でも、取り立てて、気にしない。ある場所から離れる時、離れたがっている様子を見せ、何の未練もなく離れる。

（3）痴行者、尋行者

歩く＝混乱した足取りで歩く。彼の足は驚愕した者のように降ろされ、驚愕した者のように、持ち上げられる。彼の足跡は、急速に圧力を加えた感じになる（前後ともに長く伸びる）。

立つ・座る＝混乱した姿勢で立つか、または座る。

眠る＝計画的にベッド・メイキングができない。多くの場合、身体は散乱しており、うつ伏せに寝る。彼に起きる様に言うと、「あ」という声を出してから、ゆっくり起き上がる。

仕事＝ゆっくりとしており、乱雑である。

食事＝一定した好き嫌いはない。食事の時、食べ物を小さな団子状にして口に入れるが、団子は形が整わない。食べ残しを、食事用の皿・器に入れる。口のまわりを汚す。心内も散乱しており、あれこれ、考え事をしながら、食事をする。

★表の終了★

一般的に、異なる性行の者は、異なる威儀（行為、歩く、座る、横臥等）を有する。しかしながら、これも絶対的なものではない。というのも、一人の瞋行者は、また貪行者の威儀を、顕すこともある。雑行者に関して言えば、彼には多種多様な行相がある。義疏はまた言う：「他心通を得た教師は、弟子の性行を知ることができ、かつ、彼に対して、適切な業処を教えることができる。その他の教師は、種々の方式で弟子に質問をし、会話の中から、弟子の性行を判別する。」《清浄道論・第三章・第96段》

5 簡潔に言えば、外見だけで、己自身の性行を判断してはならない。更に良い方法は、一人の他心通を擁する教師を探し、見つける事である。もし、他心通を擁する教師を見つけた事がないのなら、あなたを善くて巧みな方法で指導できる教師も、また、非常に良い。このようなことから、以下の条件を具備する教師は、非常に貴重である。

（一）他心通の獲得

ただ仏陀だけが、他心通に関して、全面的に把握することができた。シャーリプトラ尊者は、他心通で多くの人を助けたけれども、しかし、ある種の人々に関しては、彼でさえも、全面的に掌握することはできなかった。こうしたことから、我々は仏陀の般涅槃の後に、他心通に関して、全面的に把握している教師を見つける事を、期待する事はできない。言い換えれば、我々は仏陀の般涅槃の後、完全に、あなたの、あらゆる因と縁を知る教師を見つけ出す事はできない、という事である。

もし、あなたが、部分的に他心通を擁する教師を見つける事ができたならば、あなたは幸運であると、知るべきである。実際、あなた自身でさえも、あなた自身を、完全に理解できないのである。教師は、あなたの性格を判断する際に、たまには小さな間違いを犯すかもしれないが、あなたは千々万々、そのことを理由に、彼への信頼を失ってはならない。もし、あなたが部分的に他心通を擁する教師を見つけることが出来て、かつ、教師もあなたを指導したいと考えるならば、あなたは教師に対して、信心（＝信頼）を持つべきである。このようにして後、彼の指導の下で、あなたは涅槃を証悟するまで、修行する事ができるのである。

（二）十分な時間をとって、あなたと対話・討論をして、あなたに自分自身を、十分に表明させる

あなたは教師と、率直な気持ちで交流しなければならない。何か問題を投げかけられた時には、正直に自分の見解を述べるべきであって、教師が知りたがっている答えを、答えてはならないし、また、本で読んだ知識・事柄を答えてもならない。このようにして初めて、教師はあなたを、正確に理解することが出来るし、その上で、あなたを支援することが出来るようになるのである。もし、一人の良き教師に出会えたならば、あなたは率直な態度を保つべきであり、我慢心（＝我ありという心）に束縛されてはならない。

このようにして初めて、教師は、あなたの病氣（＝人生の問題）に対して、適切な処方箋を書くことができる。教師があなたの性行を判別した後、彼はあなたの長所と短所を知る事となり、そのことから、（＋教師は）あなた個人の（＋修行の）進捗に関する青写真を描くことができる。この青写真には、あなたの禅の修行の進度と、適切な住まい（＋への提言）と、禅の修行に関する業処が含まれる。

◆結論：

三種類の道筋を通して、教師は学生の性行を判別することができる。

- （一）たとえば、歩く、立つ、座る、眠る、仕事、食事、見る時などの外観から。
- （二）他心通。
- （三）教師との十分な交流と話し合い。

住まい

ある種の性行をもつ修行者にとって、どのような住まいが、適切であろうか？多くの修行者は、修行する為の住まいは、簡素で素朴なものが良いという認識を持つてはいるが、しかし、《清浄道論》の記載によると、異なる性行の人には、異なる住まいが相応しい、という事である。

（一）瞋／信／痴行者

快適で、一目見て、喜びを生じるような住まいが、適切である。

- 1、余りに高い所、余りに低い所は、不適切である。
- 2、設備は良好である事。
- 3、梵宮のように、各種の色彩で、彩られている住まい。
- 4、清潔で、喜ばしい感じのする家具を、配置する。
- 5、香りのよい花や線香を、至る所に飾る。
- 6、昆虫、南京虫および蛇、ネズミのいない所。
- 7、食事の給仕をする者は、美しく可愛く、清潔で（+香水などによって）よい香りがすること。
- 8、食べ物色、香り、味共に良く、栄養があつて、人を喜ばせるもの。

《清浄道論・第三章・第 98、99、100 段》

異なる部分：痴行者の住まいは、四方に面し、障礙がなく、開けている所がよい。

（二）貪／尋行者

形も悪く、色も醜く、一見して嫌悪を感じる住まい。

- 1、場所は高すぎても、低くすぎてもいけない。
- 2、よい設備がない。
- 3、高い崖にある山の洞窟、草ぶきの家、柴の庵。
- 4、ゴミが散乱し、荒れて、崩壊しかかっている。
- 5、周囲が荒れていて、雑草が茂り、野獣・猛獣の危険がある。
- 6、食事を提供する者が、醜悪で、臭くて嫌悪される。
- 7、食べ物は固く、色が悪く、どのような食べ物であっても、ようやく飢えを満たせる程度あれば、それで良い。

《清浄道論・第三章・第 97 段》

異なる点：尋行者には、四方が広く空いている住まいは、適切でない。

（三）覺行者

覺行者には、不適切な住まいというのは、ない。《清浄道論・第三章・第 102 段》

◆結論：

- (一) 異なる性行（+の者）は、異なる住まいに住むのが良い。
- (二) 瞋／信／痴行者には、一目見て人を喜悅させる、快適な住まいが良い。
- (三) 貪／尋行者には、形も色も悪い、一目見て嫌悪される住まいが良い。
- (四) 覺行者は、どのような住まいであっても、適切である。

業処

修行者は、40 種類の業処の中から、己の性行（性格と行い）に合致する業処を探し、得るべきでる。《清浄道論・第三章・第 103 段》

《清浄道論》に記載される業処は、合計 40 種類である。《アビダルマの理論と実践》という一書の中に紹介されている、異なった性行（+の者）に適合する 40 種類の業処は、以下の通りである：

（訳者註：以下の★から★までは、原文では表になっていますが、表が作成できないので、箇条書きとします）

★【40 業処】

業処は七つのグループに分けることができる。

それは：（１）十遍、（２）十不浄、（３）十念、（４）四梵住、（５）四無色、（６）食厭想、（７）四界分別觀の、七つである。

（１）のグループは十遍といい、それは、地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、限定虚空遍、光明遍の 10 である。この十遍は、地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、限定虚空遍、光明遍共、近行定、安止定（初禅、二禅、三禅、四禅）、似相において、有効・成立条件である。適合する性格は、地遍、水遍、火遍、風遍は、一切の性格、青遍、黄遍、赤遍、白遍は瞋の性格、限定虚空遍、光明遍は一切の性格に適合する。

（２）のグループは十不浄といい、膨張相、青瘀相、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、の 10 がある。この十不浄はすべて、近行定、安止定の初禅、似相において有効である。適合する性格は、膨張相、青瘀相、膿爛相、断壊相、食残相、散乱相、斬斫離散相、血塗相、虫聚相、骸骨相共、貪である。

(3) のグループは、十念といい、仏随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、寂止随念、死随念、身至念、出入息念の 10 がある。仏随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、寂止随念、死随念においては、近行定のみ有効で、身至念においては、近行定、初禪、似相が有効で、出入息念においては、近行定、安止定（初禪、二禪、三禪、四禪）と似相が、有効・成立条件である。適合する性格は、仏随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念は信で、寂止随念と死随念は覚で、身至念は貪、出入息念は尋／痴である。

(4) のグループは四梵住といい、慈梵住、悲梵住、喜梵住、捨梵住の 4 がある。慈梵住、悲梵住、喜梵住は、近行定と安止定（初禪、二禪、三禪）が有効・成立条件で、捨梵住は近行定と第四禪が有効・成立条件である。適合する性格は、慈梵住、悲梵住、喜梵住、捨梵住とも、瞋である。

(5) のグループは四無色といい、空無辺処、識無辺処、無所有処、非想非非想処の 4 である。空無辺処、識無辺処、無所有処、非想非非想処は、共に近行定と第四禪が有効・成立条件である。適合する性格は、空無辺処、識無辺処、無所有処、非想非非想処共に、一切である。

(6) のグループは、食厭想のみにおいて単体で、近行定において有効・成立条件である。適合する性格は、貪である。

(7) のグループは、四界分別観のみにおいて単体で、近行定において有効・成立条件である。適合する性格は、貪である。

★表の終了★

上記の文面から、異なる性行者は、異なる業処を修行するのがよい事が分かる。しかしながら、《清浄道論》はまた、以下のようにも言う：実際、それぞれ各種の善法の修習は、諸々の、たとえば、貪などの煩惱を調伏するのに、有効である。それぞれ各種の、善法の修習は、信心などの善法を強化・増長させるのに、有益である。《清浄道論・第三章・第 122 段》

故に、学生は、多くの種類の業処を把握し、強固で安定した基礎を築き、将来の観禪の修習の為の、準備をしなければならない。たとえば、《弥醯經》は言う：

「四種類の法を修習しなければならない；
貪欲を取り除くためには不浄を；
瞋恚を取り除くためには慈愛を；

雑念を断じるためには安般念（呼吸念）を；

我慢（＝我ありという傲慢）を絶滅する為には、無常想を・・・。」

・・・一種類の性行者に、7種類の業処を説明（＋と推薦を）する。（慈、悲、喜、捨、不浄、無常想、安般念。）《清浄道論・第三章・第122段》

◆結論：

（一）異なる性行者は、それぞれ、異なる業処を修習するのがよい。とはいえ、しかしながら、大まかに言うと、それぞれの善法の修習は、諸々の、たとえば、貪等の煩惱を調伏するのに有効であり；それぞれの善法の修習は、信心などの善法を強化・増長するのに有益である。

（二）一人の学生は、多くの業処を掌握し、（＋修行における）強固で安定した基礎を打ち立て、将来の観禅の修習の準備をするのが望ましい。

普遍適用業処（＝普遍的に適用される業処）

あなたの性行を観察し、あなたの過去の修行（＋の様子）を知った後、教師は、あなたに対して、個人的に適合する特別業処（＝特別な業処）を与えることができる。しかしながら、通常、教師は大多数の学生の基礎が強固でない事を発見する。故に、彼はまた、あなたに対して、たとえば、慈心禅や仏随念などの、普遍的な適用業処を、与えることもある。

どうして、教師はこうにするのであるか？

《増支部・11法集・第10経》の中で、仏陀は、二種類の修行方法があると言う。一番目は、軽率な定の修習方法であり、それは、修行者が貪欲、瞋恚、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑の束縛の下で、定を修し、何度も定を修し、定の修習の反対の事柄を実践し、定の修習を間違えるのである。仏陀は、この種の定の修習を、駄馬の定の修習方式であると言う：

「山達。駄馬の方式で定を修習するとは、どういうことか？

駄馬は、飼葉桶の側に括りつけられると、彼はどのように定の修習をする：

『餌だ！餌だ！』。

どうしてか？というのも、彼は：『今日は、御者は、私に何をさせようとするだろうか？私はどのようにして、彼に復命するべきか？』と考える事はなく、駄馬が、飼葉桶の側に括りつけられると、彼はただこのように定の修習をする：『餌だ！餌だ！』」

「同様に、駄馬と似た人々が、林野、木の下、または空き地に行く。彼の心は食欲に束縛されており、食欲に飲み込まれており、（+故に）既に生起している食欲から、（如何にすれば）離脱できるのかを、如実に知見することができない。内心の食欲を強化し成長させ、彼は定を修習し、何度も定を修習し、定の修習と反対の事柄を実践し、定の修習を間違えてしまう・・・」

「彼の心は瞋恚と怨恨、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑によって束縛されており、瞋恚と怨恨、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑に飲み込まれており、すでに生起した瞋恚と怨恨、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑から（如何にすれば）離脱できるのかを、如実に知見することができない。彼は、内心の瞋恚と怨恨、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑を強化し成長させ、彼は定を修習し、何度も定を修習し、定の修習と反対のことをし、定の修習を間違えてしまう・・・山達、これはまさに、駄馬に似た人が、定を修習する時の様子である」

仏陀は、二番目の定の修習方式を、良馬の定の修習方式だ、と言った。仏陀は山達比丘に言う：

「山達。良馬の方式でもって、定の修習をなせ。決して、駄馬の方式で、定の修習をしてはならない。」

「山達。何が、良馬の定の修習の方式か？良馬は、飼葉桶の側に括られる時、彼はこのようには、定の修習をしない：『餌だ！餌だ！』

どうしてか？というのも、彼はこのように考える：『今日、御者は、私に何をさせるだろうか？私はどのように、復命するべきだろうか？』・・・

というのも、良馬は、棘の付いたこん棒で叩かれる事は、債務、束縛、損失、不幸であると考えから。」

「同様に、良馬のような人は、林野、木の下、または空き地に行く。彼の心は食欲に束縛される事なく、食欲に飲み込まれる事なく、彼は、既に生起した食欲から（如何にして）離脱できるかを、如実に知っている。」

「彼の心は、瞋恚、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑によって束縛される事がなく、瞋恚、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑に飲み込まれる事がなく、彼は、既に生起した瞋恚、昏沈、眠気、掉挙、後悔、懷疑から（如何にして）離脱できるかを、如実に知っている。」

なるべく速く第一、第二、第三、または第四禪を証悟したいと思うが故に、非常に多くの修行者は、（個人向けの）特別業処を、急いで修習しようとする。彼は軽率にそそくさと「普通適用業処」を修習するか、またはまったく「普通適用業処」を修習しないために、禪の修行において、多くの問題にであう。普通適用業処は、非常に重要なもので、それは、禪の修行において、修行者を保護するものであり、前行においては、修行者が五蓋の障礙を取り除く助けをするし、そのことによって、修行者が五蓋の障礙のな

い状況の下で、（個人向けの）特別業処を修習できるようにも、するのである。慈心禅と仏随念は、初心者にとっては、（＋修行の）過程における、「普遍適用業処」なのである。

現代人は多くのストレスを抱えており、禅の修行の時に、心が硬直しやすい。慈心禅は、我々の心霊（＝心）を柔和にしてくれる。我々が、柔和な心を具備した後、我々は順調に（個人向けの）特別業処を修習することができる。外からの誘惑が多いため、現代人（＋の心）はまた、混乱し、茫然としている。前行において、仏随念を修習することは、我々の心をして、真正なる心霊の依拠する所と、立脚点を得られることとなり、（＋それがあれば修行者は）禅の修習（＋の目標に対して）、更に專注できるようになる。

多くの修行者に、修行における、一つの良好な基礎を打ち立てもらう為に、初心者の課程において、我々は普遍適用業処——慈心禅と仏随念について、深く研究し、討論する。こうすれば、後々、修行者は、駄馬の方式で止禅の修習をするのではなくて、良馬の定の修習方式によって、止禅の修習をするという、保証ができる。中級の課程（＋を語る時に）初めて、我々は、（個人向けの）特別業処について、詳細に討論したいと思う。

◆結論：

（一）基礎が強固でないために、非常に多くの修行者は、定の修習を実践する時に、駄馬の定の修習方式に陥る。

（二）もし、修行者が普遍適用業処——慈心禅と仏随念を修習するのであれば、彼は、自然に良馬の定の修習方式でもって、定の修習をするようになる。

慈心禅と仏随念

伝統的に、たとえば、慈心禅などの、止禅業処を修習する時、我々は、完全な禅の修習に関する教えを、応用しようとする。この完全な、禅の修習に関する教えには、多くの要点が含まれているが、しかしながら、これらの要点は、我々が一朝一夕に理解・体得できるものではない。初心者は、順序立てて、一つずつ段階を踏み、熟読して、思考しなければならない。システム・チックな実修の教えと訓練の下、それぞれ異なる要点の境地を、徐々に理解・体得する（＋のが望ましい）。

修行者が、五つの関門を通り、六人の将を斬ることができ、重い（＋課題を含有する）境地を突破することができたならば、その時、彼は、禅の修習における、すべての要点

を掌握できた、と言えるのである。一人の修行者にとって、一文字も漏らさない（＋經典の）読誦または、日々不断に何度も実践する修習は、（＋本格的な修行への）非常に重要な準備作業であるが、しかし、実際の修行の道筋において最も重要なのは、法に対する直接的な理解と体験であり、我々はそれを「突破」と言う。

実際の修行は、漸進するものである。まず先に、修行者は、ある種の重点において工夫をこらさなければならない（＝時間と頭を使う、という意味）。禅の修行が進歩するに従って、修行者は、次の重点に中点を移す事が、出来るようになる。あなたが真実、修行において、ある種のレベルまで到達することができた時に初めて、あなたは、あなたの修行があるレベル（その前までは、その方法や意義を手取るように暗記しながら、心では直接体験できていないもの）に到達した時初めて、禅の修行の教えの、本当の意味を理解・体得する事が出来るのである。

この時、修行者は「（＋自分の内部では）分かるけれども、言葉では伝えられない」という、ある種の、禅的な修行体験をする。これはまさに「如人飲水、冷暖自知」（人の水を飲むが如く、その冷暖自ずから知る）である。禅の修行の始まりの段階において、修行者は、禅の修行に関する秘訣をすべて、理解しようとしてはならない。それは、修行者にとって、疑いもなく、一種の、無形の、心理的負担になるが故に。小さな「突破」を何度も重ねて（＋体験した）後、それを熟成させ、それによって、最後の段階において、ある種の業処を完全に掌握するのである。次頁において、我々はもっぱら、初心の修行者に対して書かれた、実際の修行の教えについて、語りたいと思う。慈心禅と仏随念の実修に関する、更に高度な教えは、中級の書籍の中で、紹介する。

◆結論：

（一）初心者は、段階を踏んでゆっくり漸進するのがよい。（＋法に関する書物を）熟読してよく考え、システム・チックな実修の教えと訓練の下、禅の修行において指示される所の、それぞれ要点の異なる境地について、ゆっくりと理解・体得する事。

（二）修行において、最も重要なのは、法に対する直接的な体験・体得であり、それを越えるものはない。我々はそれを「突破」という。



慈心禅

【方法】一切の衆生が危難から遠離し、精神の苦痛から遠離し、身体の苦痛から遠離し、かつ健康で楽しくあるように、祝福する。

願我遠離危難

願我遠離精神的痛苦

願我遠離身体的痛苦

願我健康快樂（＝楽しい事）

親愛なる人：たとえば、父母、兄弟姉妹、親友、友人。

好悪の感情のない人；たとえば、道行く人。

嫌な人

にもまた、上記のように、祝福し、願う。

願東方的一切衆生遠離危難

願東方的一切衆生遠離精神的痛苦

願東方的一切衆生遠離身体的痛苦

願東方的一切衆生健康快樂

願南方、西方、北方、上方、下方

願一切衆生遠離危難

願一切衆生遠離精神的痛苦

願一切衆生遠離身体的痛苦

願一切衆生健康快樂！

●慈心とは、一種の感覚であり、一種の柔和でかつ真心における内部感覚である；文字は「慈心の感覚」を啓発するための、一種の道具である。

●しかしながら、非常に多くの人々は、このことを忘れ疎かにし、慈心禅を修行する時、口内には、念ずるべき言葉が常にあるが、心の中では、まったく一筋程の（＋慈しみの）感覚をも、持っていない。

このようであっては、慈心の境地に至ることは、できない。

●慈心は、一種の、言語を超越した感受であり、何かの「物」ではない。欲する事はできても、求める事はできないのである。

●慈心禅の修習：

——慈心の感覚が得られるかどうか、心配する必要は無い——始めたばかりの時は、少しばかりの感覚しかない場合があるが、それで十分である。滴水は、石をも穿つ！を覚えておけばよい。

——慈心を発する方式が正しいかどうか、心配する必要は無い——世の中には標準的な「愛の方程式」は無い。心があれば大丈夫！

——一文字も漏らさず（＋經典に書かれた秘訣・文章を）読誦することができるかどうか、心配する必要は無い。

——上記秘訣・文章は、我々が慈心を啓発するために借用する「道具」に過ぎない。

さあ、文字に拘らないで！

リラックスして！

●では、どのようにすれば、慈心の感受を育成し、育てていけるか？

慈心の育成と成長は、決して急いではない。

最も重要な事は、衆生の真・善・美が見えるようになる事である。

●簡潔に言えば、「美」が見えれば、慈心を生起させる事ができる。

美は、決して一種の罪ではなく、瞋行者にとっては良薬になるものであるし、慈心を修習する時の、最も良好な助縁となるものである。

●もう一つの重点は、他人を愛する前に、己自身を愛することを、学ばなければならない。

●もし、己自身が、真実幸福な人間であれば、非常に自然に、（＋その幸福を）他人と共に享受したいと思うものである。

幸福な人は、他人への関心も、持ちやすいのである。

●美を鑑賞し、己自身を本当に愛する事を学ぶ。

●花園を散歩して、きれいな花を鑑賞し、海辺に行き、山に登り、日の出を見、郊外に出て、野に遊び、湖で夕日を鑑賞する。

たまには己自身にご褒美を。

●鑑賞すると同時に、己自身をリラックスさせ、新鮮な空気を吸い、心内の悶々とした気分を吐き出す。

●休息する時、あなたは、あなた自身、すでに長い間、己という衆生に、関心を寄せていないことに気が付くであろう。

あなた、己自身である所の衆生は、どれほど深く愛され、関心を寄せてもらいたい存在であろうか。

あなたは物質の（＋手当の）面においては、非常に多くのものを受け取ることができるが、心霊（＝心）においては、大きな欠損がある。

●いわゆる＜物質的な手当＞も、デパート・商人たちの広告に過ぎない。実際、あなたは、あなたの身体の上において、色々、塗りたくっているだけであって、身体の内部は、むなしく空洞なのである。

●故に、己自身を愛するという事柄は、＜休む＞ことから始めなければならない。

生命の一部は、母なる大地の懷に、いだかれなければならない。

己自身を、大自然の美しい旋律の中で沐させ、小鳥の歌声、滔々とした波の音を聴く・・・
憂いもなく、心配もない感覚を感受する。

●もし、ある日、あなたが己自身を、天真爛漫な一人の子供のように感じる事ができたならば；もし、ある日、あなたが愛されているという感覚を感受し、子供のように守られているとを感じる事ができたならば、あなたは、あなたの慈心禅の修習の過程において、すでに半分は成功したのだと言える。

では、残りの半分は？

あなたは引き続き、あなた自身を愛によって潤し、灌し・・・一人一人の心を潤すまでに・・・家まるごと・・・町まるごと・・・すべての老若男女に・・・この愛があふれ出すまで、一日また一日と、成長していくようにする。

●これが慈愛——慈心禅である。

仏随念

【方法】仏陀の9種類の功徳を思惟する：

阿羅漢：彼はすでに、煩悩を滅し除いた。

正遍知：彼は己自身によって、円満なる正覚を証悟した。

明行足：彼の智慧と徳行は、完成された。

世間解：彼は世間を理解する。

無上士調丈夫：彼は、調伏に耐える事の出来る者の、無上なる指導者である。

天人師：彼は天神と人類の導師である。

仏：彼は覚醒者である。

世尊：彼は、過去世における、善業・福德・果報が、最も吉祥なる、所有者である。

(善逝抜け・原文ママ)

●非常に多くの修行者は、皆、念仏の経験を擁している。惜しい事に、口では仏号を念じるものの、しかし、心は決して、仏と相応しない。

●もし、ただひたすら、休まずに念じる事を強調して、形式の上にだけ時間を使い、最も基本的な、仏と相応する感覚を啓発しないのであるならば、最終的に、(+この修行は)一つも成功しない。

●仏は、大多数の現代人にとっては、余りに抽象的で、あまりに遠い概念である。

●どのようにすれば、我々は、仏と相応することができるのか？

●あなたは靈的修行の道筋において、己自身を、生まれたての赤子のように感じるべきである。仏陀はあなたの父母であり、あなたに対して、父母と同じように世話をし、保護してくれる。

●仏に信心（＝信頼）があるならば、たとえば、子供が学校でいじめられた時、彼は自信を持って言う：「私のお父さんはとっても強い。君は私をいじめてはいけない。明日、お父さんに来てもらって、君と勝負をつけるから！」

父が後ろ盾になってくれて、母が細心の注意でもってお世話してくれる子供は、最も幸福だ。

仏陀の加持のある修行者もまた、最も幸福なのである！

●もし、仏に対して更に深い認識・理解があるならば、我々は仏に対して、更に強固な信心を生じることができる。

●インドの四大聖地を巡礼する事は、あなたにとって、仏陀という、この歴史的偉人の真実性に対して、さらなる信心が生じることになり、また、我々にとって、仏陀の誕生、成道、説法と般涅槃が残した、神聖な雰囲気を感じとることができる。

●毎日の生活の中で、仏法を実践することは、もう一つの重要な事柄である。

あなたが仏法について、更に深く体得・証悟するならば、あなたの仏陀に対する信心は、自然に深く、強くなる。

●常々、修行している出家者に親しむことは、我々にとって、善知識の慈悲と心の寛容を感受することができる・・・仏陀は我々にとって、修行の（+道筋における）最も佳き善知識であり、最も貴重な友人である・・・。

●己自身が、すでに、人生の大半を過ごしてしまったこと、己自身、何事かをなし得たかどうか？を感慨し（+振り返る）。

あまりに己を過信すると、己自身に騙される・・・仏陀こそが真正の智者であり、我々の真正な友であり、導師であるのだ！

●堅固な信心は、一朝一夕に生起することはない——いわゆる「日久しく経って、情け生じる」である。

●初めのころの信心は、柔和で淡いものである。相応する感覚がますます深まる時、一種の喜悦、軽安、愉快（+が生じ）、ないしは、最終的には心心相応し、完全に仏の功德の世界に契入・投合する（+ことができる。）



第五章 修行の障礙

10種の障礙

住所家利養（住まいと、家庭と、利益）

衆与業第五（衆生と、仕事が五番目）

旅行親戚病（旅行、親戚、病）

読書神変十（読書と神通で十）。

《清浄道論・第三章・第29段》

障礙には二種類ある：一種類は、比較的外部にあるもの。すなわち、いわゆる10の障礙；もうひとつ別のものは、比較的内部にあるもの。すなわち、いわゆる、五蓋である。修行者は、先に、10の障礙を突破し、取り除かなければならない。以下の10の障礙は、《清浄道論》に述べられたものを改編したもので、第十番目（の神変）以外に、初心者理解しやすい解説を加えた。《清浄道論》での陳述は、出家修行者を例にした解釈が多いが、在家修行者の状況は、ここから類推することができる。この10種類の障礙は、ある種の人々にとっては障礙になり、ある種の人々にとっては、障礙にならない。前者は、修行の時、少事を良しとし、後者は（+何事にも）執着しないがために、障礙に束縛されることはない。

（一）住所（住まい）

1、これは、すべての人々にとって、障礙だという訳ではない。

建築などの作業に熱心に従事する人々にとって、または己の住む所に、非常に多くの品物を備蓄するのが好きな人にとって、初めて、障礙になる。

2、ある種の人々は、種々の原因で、己の住まいに対して、色々な願望を持っている上、住まいに対して色々、執着する。このような人にとって、住まいは障礙である。

（二）家庭

1、「施主の家庭が幸福であれば、私も幸福である。」

もしも、このような考えから、施主と親しく付き合っ、一緒に住むのであれば、このような人にとっては、家庭は障礙となる。

2、ある種の人々は、たとえば父母と共に住んでも、（双方共修行が好きか、または、本人が、外境において、超然としている為）たとえ父母であっても、障礙にはならない。

（三）利益

1、利益とは四種類の資具の事である。

2、早朝から夜まで、彼（修行者）は、各方面の人士を、不断に接待する。

3、明け方、人が訊ねて来ても、彼は接待する。

4、彼（修行者）は大衆から離れて、己のことを知らない場所で、一人で修行しなければならない。このようにして初めて、障礙を取り除くことができる。

（四）衆生（＝信徒、門弟）

1、ここでいう衆生とは、経を学ぶ信徒または論を学ぶ門弟などを指す。

2、彼らを教えたり、彼らの質問に答えなければならない為に、彼（修行者）は、禅の修行をする時間がない。故に、信徒、門弟は、彼の障礙となる。

3、彼は以下の三種類の方法によって、障礙を突破しなければならない。

●もし、それらの生徒たちが、すでに大部分の課程を修了して、未だ学んでいない部分が少しであるならば、残りの部分を教えてから、森林に行って住む。

●彼らは少しばかりを学び、大部分をいまだ学んでいないのであれば、教学を、別の教師に代ってもらう。

●もし、代わりの教師を見つけられないならば、彼は、信徒・門弟を振り捨てて、去るべきである。

（五）業（＝仕事）

1、仕事とは、新しく行う建築の事業を指す。

2、従業者は、大工などの、建築に従事するための（+人材と）材料が手に入ったかどうかを知る必要があるし、また、彼らが仕事をしているかどうか監督する必要もある。これら一切は、障礙である。

3、彼は以下の三種類の方法で、障礙を突破しなければならない。

●もし、少しばかりの仕事が残っている場合、それを完成させる。

●もし、大部分が残っているならば、サンガに頼むか、またはサンガの比丘の中から、責任者を選んで、仕事を引き受けてもらう。

●もし、上記のようにできないのであれば、己のすべての所有物をサンガに布施して、その後去る。

（六）旅行

1、旅行とは、道に行くこと。

2、修行の期間に旅行を計画するのは、それがたとえ聖地への巡礼であっても、障礙になる。

3、（+修行者は）旅行をしたい、という考えを捨てるべきである。

（七）親戚

1、己の指導者、先生または父母が病気であることは、修行の障礙になる。

2、彼は彼らが治るまで、彼らを看護するべきである。そうすれば、障礙を取り除くことができる。

(八) 病

- 1、どのような病気であっても、人を苦しめるが故に、障礙である。
- 2、故に、病気である時は、薬を飲んで、病気を治さなければならない。
- 3、若し、治療しても、長らく治癒しないのであれば、彼は己の身体に対して、以下のように考えるべきである：

「私はあなたの奴隷でもなければ、雇われ人でもない。あなたを養うために、私は止まるところをしらない輪廻の苦しみに落ち込んでいる！」と。そして、その後に、毅然として修行をする。

(九) 読書

常々、修行と関係のない書籍を閲読する人は、読書は障礙になる。

(十) 神通

- 1、神通は、観禅にとっては、障礙になり、定にとっては障礙にならない。というのも、神通は、定によって獲得されるが故に。
- 2、故に、修行によって、観智を完成させたい人は、神通を含む 10 の障礙を取りのぞき、断じる必要がある。禅定を完成させたいと思う人は、上記の 9 種類の障礙を、取り除かなければならない。

ここにおいて、我々は、最も初心者に適合する、もう一つの角度から、ものごとを見て行こうと思う。ある種の初心者は、神通を得たくて修行に参加する。

3、人が、神通の修習に、あまりに熱中する時、彼は、禅定の微細な進展を味わったり、注意を払ったりしない。

4、彼は修行の時、つねに神通の事象を追い求め、心の微妙な発展を疎かにする：すなわち、粗くて明らかな遍作定から、比較的微細な近行定、その後の、最も微細な安止定まで（+を味わう事を疎かにする）。

5、神通の証得は、難しいものである。

唯一、最高の禅定を、全面的に掌握した時、たとえば、8 種類の遍禅から非想非非想処無色禅までにおいて、高度で超越的な五自在を成就し、14 種類の御心法、たとえば、順禅、飛び禅など等を完成させた後に初めて、神通を成就させることができる。

こうしたことから、少数の、卓越した修行者だけが、これを成就することができるのである。

6、故に、定の修習を始めたばかりで、いきなり高遠な理想の境地を好み、ただひたすら神通の印の顕現をばかりを求めるならば、「神通」は障礙となる。

10 種類の障礙の中で、住所（＝住む所）、家庭、衆生（＝信徒・門弟）、業（＝仕事）と親戚に関しては、我々は、修行に入る前に、己自身の任務と責任を果たしておかねばならない。

しかしながら、世間的な勤め・事柄は、人に錯覚を起させる。我々は常に、世間の事柄は、最後には終わらせる事ができると思い込んでいるが、実際は全くそうではない。我々は、世間的な勤め・事柄に対して、それが一段落する時、決然として、時間を作り、暫定的に、一切の勤め・事柄を放擲して、修行に専念しなければならない。

というのも、世間的な勤め・事柄は、尽きることがないが故に。

もし、良好な条件を具備していて、世間的な勤め・事柄を完全に放擲して、修行に専念することができるならば、それは非常に良いことである。

こうしたことから、あなたが、更に高度のレベルの法を修習したいとか、解脱に到達したいとか言うのであれば、あなたは上記のような正見を持たなければならない。

◆結論：

（一）10 種類の障礙とは：住所（＝住む所）、家庭、利益、衆生（＝信徒・門弟）、業（＝仕事）、旅行、親戚、病、読書、神通である。

（二）我々は決意も固く、（暫定的または永続的に）世間的な勤め・事柄を放擲して、修行しなければならない。

というのも、世間的な勤め・事柄には終わりが無いが故に。

五蓋

ある種の人間についていえば、行道は艱難である。というのも、彼らは、五蓋などの、敵対的な状況の、頑強な対抗を受けるが故に。《清浄道論・第三章・第 15 段》

五蓋（五種類の障礙）とジャーナは、互いに対立するものである。

もし、己自身の内心の五蓋が、いまだ除去できていないのであれば、障礙が生じて、心を浄化することはできないし、そのために、近行定と安止定に入ることができないし、徹底的に実相を見ることもできない。

五蓋とは、すなわち：

- 1、食欲
- 2、瞋恚と恨み
- 3、昏沈と眠気

4、掉挙と後悔

5、懷疑

多くの修行者は、粗くて明らかな五蓋を覚知することができる。己自身の体験を通して、彼らは、五蓋を降伏してのち初めて、軽々と、自然に専注する事ができるようになることを理解する。しかしながら、古参の修行者に関して言えば、この問題は、もう少し複雑な様相を呈している。どのように複雑であるのか？

粗くて明確な五蓋以外に、五蓋の性質は、微細で、潜在的である可能性がある。高度の警戒心と経験に欠けている時、あなたは、あなたの心がすでに、微細な五蓋に汚染されていることに、気が付かない。たとえば、慈心の遠い敵は、瞋恚であり、これは比較的粗くて明確であるが、近い敵である貪愛は、相対的に微細である；悲心の遠い敵は、傷害心（＝人を害する心）で、これは比較的粗くて明確であるが、近い敵である憂傷（＝悲しみ悼む心）は、相対的に微細である。

こうしたことから、慈心禅の修習を始めた時、我々は非常に容易に、遠い敵である瞋恚の生起を察知することができるし、慈愛でもって対応することができる。そして、ある一定の期間修習を続けると、遠い敵である瞋恚はあまり生起しなくなる。がしかし、我々は、近い敵である貪愛に、容易に陥ることがあり、知らず知らずの内に、慈愛を散布する対象に、微細な貪愛を生起させる。悲心禅の修習を始めたとき、我々は非常に容易に遠い敵である、人を傷つけたいという、傷害心が生起するのを察知して、憐憫の心でもって、対応することができる。

そして、ある一定の期間修習を続けると、人を傷つけたいと思う傷害心は、あまり生起しなくなるが、しかし、我々は、近い敵である憂傷心（＝悲しみ・悼む心）に容易に陥る事があり、知らず知らずの内に、我々は、憐憫を散布する対象に対して、微細な悲しみや、悼む気持ちが、生起する。我々が、微細な、潜在的な五蓋に征服されていながら、即刻それを察知できないままに、禅の修行を続ける時、我々は常に、半分の心で専注し、残り半分の心は、ある種の境地に引っかかったままであるように感じる。

この種の現象は、我々に「心はやれど力及ばず」の感覚を齎す。古参の修行者は、相当の修行体験があるため、非常に簡単に、粗くて明確な五蓋の障礙から脱することができる。しかし、更に（+心の）深層部におけるの禅の修行の教えについて理解しないか、または正念と正知の力が薄弱である時、微細な五蓋に取り巻かれ、それに囚われても、己自身は、それを知らないままにいる、ということが起きる。これが、彼らの修行の境地が、継続して上に向かって上昇できないことの、重要な一つの要因である。

これ以外に、古参の修行者は、ある種の、複雑な現象にぶつかることがある。時には、（＋修行している最中の）今・ここにおいて、外部における明確な因と縁が、彼らの心に五蓋を生じせしめるが、そのため、彼らは、禅の修行に専注できなくなるか、または、専注はできても、長く（＋集中を）持続することができない（＋という状況に陥る）。以下の述べるのは、彼らが専注を持続できない、二つの一般的な要因である：

1、過去の悪因が、今・ここにおいて熟す事によって、負のエネルギーが生じたもの毎日、毎分、一秒毎でさえも、業力によって生じた、色々な色法またはエネルギーが、我々の身体上に生じる。もし、今・ここにおいて、過去の悪業が熟したならば、この悪業は、強いかもしれない、どちらにせよ、負のエネルギーを、生じせしめる。それは我々を取り囲み、我々が禅の修行に専注できないようにする。もし、我々に、今・ここにおいて我々を取り囲む、負のエネルギーを点検することができるならば、我々は負のエネルギーの軌跡に沿って、その原因が過去に造られた悪業であることが、遡って知れるのである。

反対に、善業によって生じる正のエネルギーは、我々をして、禅の修行の専注をし易くさせる。故に、禅の修行が更に順調に進むようにするためには、我々は積極的に善を行い、修行者を護持するべきである。このこと（＝善行）は、更に多くの、過去になした善業を熟させるだけでなく、今・ここにおける善業が、未来において熟する時、それらはまさに、禅の修行における、重要な助縁となるのである。以下に述べるのは、ある種の古参修行者に、よく見られる現象である：今日、あなたは何度かの座禅・瞑想において、非常にスムーズであったとしても、翌日の朝、目が覚めたとき、非常に体調が悪く、禅の修行に専注することができない。

このような現象は、（＋我々において）日々、異なる業が熟しており、異なる業力により、異なる業生色聚が生じているが故、なのである。過去の悪業によって生じる負のエネルギーは、我々をして如理作意できないようにさせ、心が不明晰であるため、動揺を引き起し、（＋目標に）専注することができなくなる。しかし、あなたはこの事で、心配をする必要は無い。あなたは、あなたが一夜の中に、元々あった禅の修行の善くて巧み（＋な状況）を失ってしまったと、思う必要はない。多くの人々は、このような状況に関して、心配し過ぎて、もう一度改めて、直前の微妙な境地に戻りたいとばかりに無理をして、そのために、却って己自身が耐えきれない程に、心身を疲労させる。

過去のいくつかの不善な業力が、十分に強大である時、あなたは、一時的な力でもって、それを克服することは不可能である（＋ことを知り）、その不善の果報がおのずと消耗されつくすまで、それを自然のままに、消耗させるしかない（＋ことを知るべきで

ある)。このような状況の下では、無理に禅の修行をしてはならず、あなたはただ気晴らしをしたり、本を読んだり、または仏法について思いを巡らしたり、読経したり、三宝に対して懺悔したりするだけでよい。

これらの活動は、好ましい、正しい思惟を激発し、浄化の過程を加速することができる。この過程は、一両日であったり、一週間であったり、二週間であったりする。大切なことは、あなたが座禅・瞑想しても上手くいかない時、己自身が何か間違いを犯しているのではないかと考える必要はないという事である。あなたの禅の修行方法は間違っていないなくても、ただ、過去の悪業の力がまさに熟したために、負のエネルギーが生じて、あなたに影響を与えているのだ（＋ということである。）

2、浄化の過程において、負のエネルギーは解放される

これは、五蓋が生じた時、心は、負の心生色法と時節色法を生じせしめる為で、また、これらの負の色法またはエネルギーは、我々の身体に滞留する為でもある。禅の修行を実践する時、身体の浄化の過程において、過去、身体にたまった負のエネルギーを放出する。その時、心は、負のエネルギーによって取り囲まれ、その為、人は一種の混濁、朦朧とした境地の中にいるような気がして、修行することができなくなる。この種の現象は、通常「好転反応」と呼ばれ、それは、禅修行者の「排毒期間」でもある。心が浄化されると同時に、身体もまた浄化される。

故に、ある種の滞った負のエネルギーが解放される時、あなたは「モクモクと煙が出ている」感じがし、元気がなく、禅の修行が、出来ないのである。このような時、あなたは自分自身に無理をさせてはならない。というのも、負のエネルギーを清め取り除いている時、同時に、正のエネルギーを注入するのは、適切でないが故に。たとえば、あなたは大掃除の時、新しい家具を運び込んだりしない。あなたは、すべての塵埃が清らかに取り除かれ、室内が完全に綺麗になった後、初めて新しい家具を運び入れる。同様の理由から、この種の浄化の過程において、濁気を清掃する現象は「好転反応」と呼ばれ、ある種の人々には、めまい、嘔吐、頭痛などの不快な症状が顕れ、それによって、禅の修行に専心することができなくなる。

「好転反応」の対処法は、一番最初の述べたように：ただ心身をリラックスさせ、必要以上に心配しない事、である。この過程が終了すれば、心身は更にリラックスして、座禅・瞑想も非常にやり易くなる。これは、修行の進展の過程の過渡期（古い負のエネルギーが清め取り除かれたために、その後においては、更に多くの、正のエネルギーが取り込めるようになる）において、あなたは長く座禅・瞑想することができなかったであろうが、あなたは、己自身を責める必要は無い。というのも、それは好転反応であり、

よい現象に違いないのであるから。リラックスと、(+進展状況を)自然に任せる事が、最も佳い方法である。

◆結論：

心が專注できない時、以下のような原因が考えられる：

- (一) 粗くて明確な五蓋が生起している。
- (二) 微細な、潜在的な五蓋が生起している。
- (三) 過去の悪因が、今・この現在において、負のエネルギーを生ぜしめていている。
- (四) 心は浄化されると同時に、身体もまた浄化される。故に、ある種の、身体に滞った負のエネルギーは、身体より解放される。



五蓋の対処法

以下において、先に五蓋の対処の方法に関する共通の部分述べ、その後、個別の対処法を検討する。

一、【共通の対処法】

——五蓋の生起を覚知する

五蓋のうちのどれか一つでも生起する時は、先に共通する対応方法を活用する。それはすなわち、自在にその存在を知覚し、それが自然になるようにする。もし、このようにしても無効であるならば、個別の対処法を用いて、それを滅し除く。五蓋またはその他の種類の煩悩であろうとも、それに対処する為の、その共通の方法は、それが生起したとたん、なるべく早く、気が付くのがよい、ということである。ひとたび、あなたが自在に、その存在を覚知したならば、多くの煩悩は、自然に静かになり、滅し去る。

この方法は簡単であり、かつ有効である。この方法は、即座に、煩惱の継続的な生起を中断させることができるだけでなく、長く修習していると、心の覚醒性をも高め、いまだ生起していない煩惱が生起しないよう、予防することができる。「私が不放逸で、熱心で、決意を持って住する時、私の心には貪念が生じた。私はこのように覚知した：『貪念はすでに私の心の中に生起した。これは私をして、苦痛に至らしめ、他人の苦痛を引き起こし、自他双方の苦痛を引き起こす；それは智慧の生起を阻害し、困難を呼び、人をして遠く涅槃から離れさせる。』

「私が『これは私をして苦痛に至らしめる』と思惟した時、それは消え去った。私が『これは他人の苦痛を引き起こす』と思惟した時、それは消え去った。私が『これは自他双方の苦痛を引き起こす』と思惟した時、それは消え去った。私が『これは智慧の生起を阻害し、困難を呼び、人をして遠く涅槃から離れさせる』と思惟した時、それは消え去った。貪念が私の心の中に生起した時、私はそれを捨棄し、それを取り除き、それを滅し去った。」《中部・第 19 双尋經》

これは、仏陀が成仏（＝仏陀になる）する前に利用していた、修行方法である。五蓋などの煩惱に対応する為、我々は、菩薩に学ぶべきである。五蓋の生起、その直接的な導因は、不如理作意（明智のないまま、心がある目標に向かう事）である。五蓋に対応する直接的な方法は、如理作意（明智でもって、心のある目標に向ける）である。五蓋のうちの、どれか一つでも生起した時、それに対して覚知する事、これが如理作意である。

このようであるならば、五蓋は、暫定的に中断し、継続して生起する事はできなくなる。たとえば：心に貪欲が生起したのを発見したならば、即刻それを「貪欲、貪欲・・・」と覚知する。所謂、共通の方法とは、その存在を覚知することであり、（＋覚知すれば）それは自然に消滅する。我々は煩惱もまた虚妄であり、無常である事をよく知らなければならない。大多数の修行者にとって、彼らは謹厳にすぎ、煩惱を克服することに関して、過剰に、頑なになりすぎているが、このようにするのは、煩惱をして、かえって悪化させるものである。無常の法は、誰も否定することができない。

あなたはその存在を否定してはならないし、また、それが永遠に存在するなど、考えてもいけない。あなたの心の中に生起した煩惱もまた、無常なものであり、生起した後に消滅するのであり、ずっとあなたの心の中に居座る訳ではない。それなのに、なぜ、あなたは、時には存在し、時には存在しない、そのような煩惱を、焦り、慌てふためいて取り除こうとするのだろうか？世間の凡夫の主要な問題点は、煩惱を煩惱として

覚知しないことにあり、もし、ひとたびそれを覚知したならば、通常それは、自然に消失するのである。

◆結論：

五蓋・煩惱の共通の対応法：

- (一) 煩惱の生起を覚知する。
- (二) 煩惱は虚妄であり、無常であると、確信する。
- (三) 煩惱を覚知すれば、煩惱は自然と消失する。

二、個別の対処法

以下の内容は、主に向智長老（Nyanaponika Thera）の書かれた《五蓋》（The Five Mental Hindrances）を改編したものである。

（一）【食欲蓋の対応】

1、不浄観

（1）生命体（生きている体）の不浄観：

己自身の 32 の身体部分：髪の毛、毛、爪、歯、皮膚、筋肉、腱、骨、骨髓、腎、心臓、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃の内容物、糞、脳、胆汁、痰、膿、血、汗、脂肪、涙、皮脂、鼻水、唾、間接潤滑液、尿を繰り返し観察する。最初に、それらの存在を感受できるようにし、熟練した後、それらの不浄を感受する。

我々はその中のひとつ、または数個の身体部分を取り出して、頭から足までを何度も観察するようにしても良い。たとえば：「髪の毛、毛、爪、歯、皮膚」というこの五つの身体部分を、何度も感受する。または、「骨」だけを感じ受ける：身体のある部分の骨から感じ始めて、その後に、徐々にその他の部分の骨を感受する。その後、他人の身体の 32 の部分を観察する。方法は上に同じ。他人の身体ではあるけれども、我々は己自身の心でもって、それを感受することができる。

（2）無生命体（死体）の不浄観：

以前見たことのある死体を思い出す。他人のものであっても動物のものであっても、それらを不浄とみなして、観察する。その後に、己自身の未来における死後の死体を観察し、その不浄を理解し、納得する（＋ようにする。）次に、未だこの世に生きている人で、特に己が執着している人を観察する。彼らが未来において死んだ後の死体を、不浄として観察する。不浄観を修行する時、その要点に切り込むとき、非常に強力な定力を産むが、

それは、初禪を証得することがある。その要点とは、「如実」であり、一分（いちぶん）の感受は一分であり、（＋成果を）無理やり求めてはならない。

2、六根門の守護

通常の日常生活において、五蓋を覚知する習慣を養って、五蓋が目、耳、鼻、舌、身体、意の六根門の中のいずれか一根門から生起しないようにする。たとえば：美しい映像を見たときに、心内において、食欲が生起するならば、即刻それを察知し、それが持続しないようにする。我々は心内で「見る、見る、見る・・・」と言いながらそれが消えるまで、それをマークする。

（＋人が何かを）見ている時、そのときは、ただ単純に見るという現象があるだけで、心をして、見えた目標が原因となって、食欲を生じせしめてはならない。音を聞く時、匂いを嗅ぐ時、味を味わう時、物体を触る時、考えが浮かぶ時もまた、上記のように類推して、今・ここ「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触る」「考える」の現象をマークして、食欲・煩悩が、どれかの根門から心内に侵入するのを防ぐ。禪の修行において、もし、食欲が生起したならば、同様にこの方法を用いて、対応することができる。たとえば、過去に食べた美食を思い出して、食欲が生じた時、「味わう」「味わう」と、食欲が消滅するまで、マーキングする。

3、適量の飲食

過剰に飲食すると、食欲が生起し易い：適切な量の飲食は、この問題を回避できる。

4、善知識と親しむ

いわゆる「善知識」とは、智慧があり、善くて巧みな（＋指導をすることのできる）指導者・先輩と、友人の事である。常々、善知識と交流することは、プラス面の陶冶を受けることが出来、己のマイナスの性格を、取り除くことができる。食欲・煩悩が強くて、解決できない時、善知識に教えを乞い、切磋すれば、往々にして、適切な解決方法を得ることができる。もし、食欲蓋が、修行中に生起したならば、善知識の徳行と教えを思い出すだけで、食欲を滅し除くことができる事もある。

5、食欲を滅し除く助けになる適切な言論

言語は、人の思想と行為に対して、重大な影響を及ぼす。常に、友人と食欲を消滅させる助けになる適切な話題を話し合う事・・・たとえば、不浄観を修行する方法とその利益などは、心をして、食欲蓋を滅し除く方へ傾けさせることができる。もし、食欲が修行中に生起したならば、食欲を滅する言論を思い出すだけで、食欲を滅し除くことができる事もある。

◆結論：

貪欲蓋の対応法：

- 1、不浄観
- 2、六根門の守護
- 3、適切な量の飲食
- 4、善知識に親しむ
- 5、貪欲を滅し除く助けになる適切な言論。

(二) 【瞋恚蓋の対処法】

1、慈心禅

心内に憤怒が生起して止みがたい時、まず、憤怒に至った原因を探すのをやめて、憤怒の心に注意を注ぎ、かつ、憤怒が消滅するまで、不断に心の中で以下のように黙念する：「憤怒、憤怒・・・」。憤怒が再度、生起したならば、再び同様の方法で、対応する。その後に、念（＝想い）を転じて、一人の、己自身が敬愛している人を思い浮かべ、かつ、彼に対して慈愛を散布する：「願わくば、この人が楽しくありますように、楽しくありますように・・・」。一心にただ、その人の、楽しいという感情を感受する。その後に、一切の衆生に、慈愛を散布する：「願わくば一切の衆生が楽しくありますように、楽しくありますように・・・」心内において、一切の衆生の、楽しいという感情を感受する。

次に、再び、己自身に近い人を思い起こし、同様の方法で、彼に対して慈愛を散布する。その後に、再び一切の衆生に慈愛を散布する・・・このように、交互に、一人の人間と、一切の衆生に慈愛を散布すれば、瞋恚と怒りは、徐々に消滅する。慈愛は一種の柔和なエネルギーであり、それは我々の修行を、更に順調に進むようにさせてくれる（＋効果がある）。常々、慈愛を散布する事は、瞋恚と怒りの蓋が生起する事を避けることができるだけでなく、定力の向上にも役に立つ。

2、一人一人は、己自身が造りし業の果報の受取人であることを思惟する

我々は、悪人に対して、瞋恚と怒りの心を、生起させる必要はない。悪人はおのずから、法律の裁きを受けるし、また、未来においては、苦痛の果報を受け取ることになるのであるから。そして、我々もまた、己自身が造りし業の果報を受けるのである。もし、我々が常に瞋恚し、怒るとき、未来において、我々は風貌が醜い、人から、見たくない・会いたくないと思われるような、悪報を得る。常に、業（因）の果報の応報（＝因果応報）を思惟すれば、瞋恚蓋に対処することができる。

3、常に如理作意する

我々は、常に、瞋恚と怒りを滅し除くための、道理を思惟しなければならない。すなわち、瞋恚と怒りの禍と忍耐の功德である。たとえば：瞋恚と怒りが烈火のごとくであるとき、それはただ、己自身と他人を焼き尽くすだけであって、百害あって一利無し、なのである；忍耐は清らかな泉の如く、己自身と他人を爽やかにし、己を利益し、他人を利益する；瞋恚と怒りは、問題の解決にならないばかりでなく、かえって問題を、複雑にするものである；ただ平静と理智を保持するときのみ、問題は解決する；瞋恚と怒りは絶え間なく、我々のエネルギーを消耗させ、急速に、人の容姿を悪化させる；心が平静で、和気に満ちていれば、その人は青春と活力を保持できる・・・。

4、善知識と親しむ

善知識が与える、言葉による教えと、身体による教えは、我々に対して、瞋恚と怒りの害と、忍耐の長所を、教えてくれる。我々が、瞋恚と怒りを収められない時、善知識を訊ねて語らい、彼らの意見と忠告を聞くべきである。常日頃から、常時、善知識の教えと徳行を顧みて、また観察し、瞋恚と怒りの生起した時に、彼らの教えと徳行を思い出す事は、瞋恚と怒りを収めることができる。

◆結論：

瞋恨蓋の対処法：

- 1、慈心禅
- 2、一人一人は、己自身の造りし業の果報の受取人であることを思惟する。
- 3、常に、如理作意を思惟する。
- 4、善知識と親しむ。
- 5、慈心を育成し、瞋恚と怒りを滅し除くことに効果のある適切な言論（＋に親しむ）。

（三）〔昏沈と眠気蓋の対処法〕

1、適量の飲食

過剰な飲食は、昏沈と眠気の生起を生じさせ易い；適量の飲食は、過失を免れることができる。

2、身体の姿勢を転換する

座禅・瞑想の時に、昏沈と眠気が生じたならば、立禅かまたは、歩く瞑想に変更する。身体の姿勢を変更するか、または身体の活動量を増やせば、昏沈と眠気を取り除くことができる。

3、光明想をする

目を閉じて、光明の観想をすると、目覚めた状態を維持できる。目を開けたとき、日中では、天空の光を注視し、夜間であれば、月光、星の光、電燈などを注視する。一心に光明の中に融入するならば、昏沈と眠気を取り除くことができる。

4、露天に移動する

昏沈と眠気が来たとき、身体を、空気が清らかで、光線の充実した屋外へ移動させるのがよい。室外での修行は、気持ちがすっきりし、覚醒することができる。

5、善知識に親しむ

善知識は、昏沈と眠気を解決し、心を覚醒させるよい方法を提供してくれる。重大な昏沈の状況に陥って克服できないとき、善知識に、対処法を教えてもらう。

6、昏沈と眠気を減し除くのに助けになる適切な言論

精進の利益と、正しい精進の進め方、また前を行く人々が、精進修行によって成就した事績を語り合う。これは精神を奮い立たせ、修道と精進心を激発することができ、昏沈と眠気を克服するのに有利である。

7、適当な時間における適量の睡眠

夜間は、正常な睡眠時間である。故に、夜間に十分に睡眠を取るよい習慣を養い、昼間、長時間寝る事のないようにする必要がある。適量の睡眠時間、その長短は、人によって異なるため、己自身の実際の必要に合わせて調整するべきであり、他人と比較してはならない。夜に一時間多く寝ておくことは、昼間三時間うつらうつらするより、良い。座禅・瞑想において、もし、昏沈と眠気が重篤であり、かつ上述の方法でも解決できないのであるならば、ひと時眠って、精神が回復した後、再び、禅の修行をする。

◆結論：

昏沈と眠気蓋の対処法

- 1、飲食は適量。
- 2、身体の姿勢を転換する。
- 3、光明想をする。
- 4、屋外・露天に移動する。
- 5、善知識に親しむ。
- 6、昏沈と眠気を減し除く助けになる適切な言論。
- 7、適時、適量の睡眠。

（四）〔掉挙と後悔蓋の対処法〕——（掉挙：心が動揺して不安であり、ある時には低調、ある時にはハイテンションになる事。）

1、仏法に対して深く認識する

ここで強調するのは、博学の重要性ではなく、己自身の切実な問題に対して、深く理解することである。たとえば：呼吸念（＝安般念）を修行している者は、相関する修行方法とその過程に関して、深い認識が必要であるが、他の、すべての仏法に対して、精通する必要があるとは限らないし、《清浄道論》を全編、読破する必要もない。博学であっても、深く通曉していない者は、往々にして、学んでも、活用することができない。もし、己が修行している法門に関しての理解が深くない時、何か（＋変わった）状況に出会うと、掉挙になり易く、あれこれ迷って、何事も実践することができない。

（＋彼は）掌握すべき事柄について、どのように掌握してよいのかわからず、放下（＝手放す）べき事柄について、どのように放下してよいのかわからない。心情は揺れて不安で、事後にまた不断に後悔する。これもまた多くの修行者がよく犯す病である。もし、己の修行する法門に関して、深く理解することができたならば、（＋変わった）状況に遭うても、どのように処理するのかを知って、慌てたり、乱れたりすることがない。放下すべきものは、徹底的に放下し、掌握しなければならないものは、適時、掌握することができる。故に心は、終始平安で和氣に満ちて、自然で自在で、事後後悔する問題もない。このようであれば、掉挙と後悔蓋の生起を免れることができる。

2、質問する

我々は、己自身に対して、すべての事柄に精通してから後、修行を始めると期待するのは、不可能である。故に、我々は、非常に多くの事柄を、智明の者に教えを請わねばならない。智明の者に、疑問について質問することは、掉挙と後悔蓋を、より早く滅し除くための、よい方法である。

3、戒律を理解する

在家の人は、己自身が保持する、五戒または八戒の意義と、それを守る基準を十分に理解し、またそれに違反した時、如何にして、再度戒を受けるのかということをよく理解し、その後に如法に行持し、修行の場において、掉挙と後悔蓋が生起しないようにしなければならない。出家者は、己自身が持する出家戒の軽い違反、嚴重な違反など、また懺悔の方式なども十分に理解して、その後に如法に行持し、掉挙と後悔蓋が生起するのを防止する。

4、持戒した経験を持つ長者（＝有徳の人、年長者）と親しむ

道徳的な修行の成果を持つ長者（＝有徳の人、年長者）と親しむ時、己自身も成熟した、穏やかで落ち着いた気質、自制心と、もの静かな性格を養うことができるし、同時に、掉挙と後悔を、滅し除くことができる。

5、善知識に親しむ

善知識は、我々の個別の状況を踏まえて、掉挙と後悔蓋に対処するため、我々の必要に応じた所の、实际的で、効果的な方法を、提供することができる。善知識の言動は、我々をして、掉挙と後悔を静めた場合に齎される利益について、体験せしめることができる。掉挙と後悔蓋が生起したとき、善知識を憶念するだけでも、それらを静める事ができる場合がある。

6、掉挙と後悔蓋を、滅し除く助けになる、適切な言論。

己の（＋持する）戒の条項、修行方法に関する話題を多く論じ合い、常々、持戒者と共に、持戒及び、修行に役に立つ秘訣などの事柄について、論談する。

7、放下（＝手放す事）と自在

掉挙と後悔の生起する、その主要な原因は、心内が動揺して定まらないことから来る。そして、掉挙と後悔蓋の対処法は、一切を放下して、心をして、自在にさせれば、心は自然と平静に向かう。このよう（＋な態度を）継続していくと、修行の目標はおのずと心中に沸き出で、心は自在を得て、目標を体験するようになる。

◆結論：

掉挙と後悔蓋の対処法：

- 1、仏法に対して深い知識を持つ。
- 2、質問する。
- 3、戒律を理解する。
- 4、持戒した経験を持つ長者（＝有徳の人、年長者）と親しむ。
- 5、善知識と親しむ。
- 6、掉挙と後悔を滅し除くのに助けになる適切な言論を論談する。
- 7、放下と自在。



（五）〔懷疑蓋の対処法〕

1、仏法に精通する

仏法を研究する事によって、修行者は、疑惑を突破する事ができ、また、信心（＝確信）を強め、智慧を高める事ができる。そうすれば、懷疑蓋は、跡形もなく、消えてなくなる。

2、仏、法、僧に関する問題を問う

仏法を研究する以外に、智者に対して、三宝の特徴的な問題の教えを乞い、己自身の視野を広げ、懷疑蓋が心の中に、忍び込まないようにする。

3、徹底的に戒律を理解する

戒律を徹底的に理解する事を通して、持戒に関する疑問を、滅し除くことができる。それは、間接的に、三宝への信心（＝確信）を高める事ができ、その信心によって、三宝への懷疑蓋を、滅し除くことができる。

4、仏、法、僧の真実性を確信する

常に、三宝の真実性を思惟、観察、体験する事を通して、三宝の崇高な特質と、それが世に希であり、得難い事柄である事について、敬慕の心と、真実の信心（＝確信）を生起させる。このように実践できれば、懷疑蓋を滅し除くことができる。

5、善知識に親しむ

常々、善知識に親しめば、我々をして、信心（＝確信）の力とその尊さを感じせしめる事ができ、その事から、善知識の徳行に倣い、己自身の信心（＝確信）を高める事ができる。懷疑蓋が生起して、それを解決する事ができない時は特になおさら、善知識と密接な連携をとって、懷疑蓋を滅し、除くようにする。

6、懷疑蓋を滅し除く助けになる言論

仏、法、僧という三宝の特徴と功德を話し合い、常々、古から現代までの、修行者の非凡な成就を論談する。このようにすれば、己自身の信心（＝確信）を強固にし、懷疑蓋を滅し、除くことができる。

7、仏随念、法随念、僧随念を修行する

禪の修習において、三宝への疑惑が生じて、心が動揺するならば、仏、法、僧随念を修習して、三宝の崇高な特質を、憶念するべきである。心が三宝の特質に融入したならば、疑心は自然に消失する。もし、己自身の能力に対して、疑心が生じたならば、三宝への信心（＝確信）を借りて、己自身を肯定するのがよい。たとえば：「このように深

く三宝を信心（＝確信）する者は、必ずや、遠い昔の生死の時から、善根を深く具備しているのであるから、要領を掌握しさえすれば、何時の日にか、修行は必ず成功するに違いない。」と。

◆結論：

懷疑蓋の対処法：

- 1、仏法に精通する。
- 2、仏、法、僧に関する問題を質問をする。
- 3、徹底的に戒律を理解する。
- 4、仏、法、僧の真実性について、確信する。
- 5、善知識に親しむ。
- 6、懷疑蓋を滅し除くのに助けになる適切な論談をする。
- 7、仏随念、法随念、僧随念の修行をする。



五蓋に対処する方策

五蓋に対処するには、善くて巧みな方法が必要である。

仏陀は《中部・第20 除妄念經》の中で、我々に対して、以下のような、五つの方策を指導している。

比丘は、己の禅の修行の業処に対して、正念を打ち立て、貪欲、瞋恚または無明の、邪悪な不善心が生起した時、彼は以下のように、実践するべきである：

（一）業処の転換

彼は、生起した煩惱に対処できる、専門的な業処（上述・前頁参照）に転換して、五蓋に対処する。このように業処を転換した後においても、なお、不善心が継続して生起するならば、彼は以下のようにするべきである：

（二）五蓋の禍を思惟する

五蓋の生起を覚知した後、更に一步進んで、五蓋の禍を思惟するのがよいが、それは、以下の記載する経文の如くである。このようにすれば、心は五蓋に執着しなくなり、五蓋に対して二度と、不如理作意をしなくなる。そうすれば、五蓋は消失する。《沙門果經》において、五蓋の描写と、それに関連する禍が記載されている。

1、貪欲蓋は負債の如くである

ある種の人々は借金をした後、お金を湯水のように使ってしまう。貸主が返済を要求する時、粗い言葉を投げつけ、悪語し、彼を捉えて打ち叩く。この時、彼は、己自身を保護する事ができないばかりでなく、これら一切を、忍従しなければならない。この債務とは、すなわち、彼が忍従しなければならない、それらの原因である。同様に、もし一人の人が、他人に対して、貪欲を生じたならば、彼はその人に、強烈な執着が生じる。もし、その人が、彼に対して、粗い言葉を投げつけ、悪語し、彼を捉えて打ち叩くならば、彼はそのすべてを忍従しなければならない。その貪欲とは、すなわち、彼がそれらを忍従すべき原因である。このように、貪欲とは債務であると見做すべきものである。

2、瞋恚と怨恨は病の如くである

もし、胆の病を持つ人に、糖蜜または飴などを与えると、彼は食べても、味を知ることができない。彼は、それらの味は苦いと思い、吐きだしてしまう。そして言う：「これは苦い、これは苦い！」と。同様に、瞋恚と恨みの心で充満している人は、慈悲ある戒師、または導師が、ただ軽く注意をただけでも、彼は受け入れる事ができない。彼は全力で排斥し、言う：「あなたは私を虐める！」

そして、その後には、離れて行ってしまう（各地を遊蕩するか、または還俗する）。それはまるで、胆の病気を持つ者が、糖蜜や飴の美味を味わえないのと同じである。瞋恚と恨みの心に征服された人は、仏陀の教えの美味、すなわち、ジャーナの楽など等を、味わうことができない。このように、瞋恚と恨みは、病なのである。

3、昏沈と眠気は牢獄に収容されている人の如くである

なにかの祝賀の時に、牢獄に収容されている人は、その祝賀の祝典に、最初も、中間も、最後においても、参加する事ができない。次の日に彼が牢獄から出て来た時、人々が「ああ、我々は昨日、祝賀の祝典で、楽しく遊ぶことができた。ああ、あの美しく、妙やかな舞踏と歌声！」と讃嘆する時、彼は返事をする事ができない。

どうしてか？ というのも、彼はその祝賀の祝典に参加していないのだから。同様に、昏沈と眠気に征服された比丘は、仏法が色々な方法によって開示されている時、彼はそれの初め、中間、最後を知ることができない。開示が終わって後、彼は他人が：「ああ、

なんと佳い仏法の開示！なんと佳い弁論と比喻！」と称賛するのを耳にしても、答えることができない。

どうしてか？ というのも、彼は昏沈と眠気に征服されて、仏法の開示から利益を得ることが、できないのである。このように、昏沈と眠気は、牢獄に閉じ込められた人と見做すのである。

4、掉挙と後悔は奴隸の如くである

奴隸は、祝賀の祝典のうちに楽しんでいても、その途中でこう言われる：「ある事柄が発生したので、お前が行って、解決しなければならない。早く行って仕事をしろ！言うことを聞かなければ、私はお前の両手、両足、両耳または鼻を切り落とす！」故に彼は、急いで仕事をしなければならず、祝典の初め、中間、最後を楽しくむ事ができない。

どうしてか？ というのも、彼は他人に服従しなければならないからである。同様に、戒律に通曉しない人が森林で隠居する時、小さな罪を犯すかもしれないし、また許されている肉食（たとえば、鹿肉、羊肉）を許されていない食肉（人肉、象肉、馬肉、犬肉、蛇肉、獅子肉、虎肉、花豹肉、黒豹肉及び熊肉。比丘はこの10種類の肉を食する事は許されない）だとも思えるかもしれない。その時、彼は隠居の計画を放棄しなければならず、隠居の楽しみを享受することができない。

どうしてか？ というのも、彼はすでに、掉挙と後悔によって征服されたからである。このように、掉挙と後悔は奴隸の身であると、見做すべきである。

5、懷疑蓋は荒野の道を歩むが如くである

ある人が、荒野の道を歩いている。彼は、そこには盗賊がいて、強盗や殺人をするには、もってこいの場所だ、ということを知っている。故に、木々の枝が揺れる音を聞いたり、鳥の鳴き声が聞こえただけで、慌てふためき、怖くなってしまい、心の中で想う：「盗賊が来た！」と。憂慮と恐れを感じるために、彼は少し歩いただけで、後ろを振り返る。彼が立ち止まった所は、彼が歩いた所より多い。こうして、幾多の辛苦を経て、ようやく安全なる地に到着するか、または元々、行き着く事もできないでいる。

同様に、もし、人が八つの事柄、すなわち、仏陀、仏法、サンガ、戒・定・慧の三学、過去世、来世、過去と来世、縁起に対して、疑問を感じるならば、彼は：「仏陀は本当に円満に覚醒したのか？」と疑問を感じるようになり、そのため、（+修行や仏法を）確信を持って受け入れることができなくなり、故に、聖道に立ち登って、聖果を得ることができない。それはまるで、荒野に行く旅人のようである。というのも、旅人は、盗

賊の存在を疑いながら、常に猶予して決心することができず、驚き慌てて信心 (=確信) が欠けるため、己自身にとって、安全な場所に到達する為の、障礙となっている。

同様に人々は、上述の八つの事柄について猶予し決心することができず、驚き慌てて信心 (=確信) に欠けるために、己自身にとって、聖者の境地に到達する障礙を作り出している。このように懷疑は、荒涼とした道を歩むが如く、と見做される。しかしながら、彼の心内の五蓋が滅し除かれた時、彼は債務を返済し終わり、健康で無病、出獄し、奴隷ではなくなって、(+その結果) 安全の地に到達した、と見做すべきである。

整理すると、五蓋には、以下のような不利益がある：

1、心が五蓋に征服されるとき、彼は、なしてはいけないことをなし、しなければならぬ事柄を疎かにする。彼の名誉と快樂 (=楽しい事) は、損なわれてしまう。

(《増支部・四法集・第 61 經》)

2、この五種類の不純な雑質は、心をして、コントロールを受け付けなくさせ、(+心の) 明晰さと安定性を欠き、雑染を取り除くための專注をできなくさせる。これが五蓋である。

(《増支部・五法集・第 23 經》)

3、五蓋は一種の障礙であり、それは過度の (+バランスを欠いた) 心を引き起こし、智慧の生起を妨害する。

(《増支部・五法集・第 51 經》)

以上の障礙を思惟した後、もし、邪悪な不善心がいまだ繼續して生起するならば、彼は以下のように実践すべきである：

(四) リラックスし、生起する考えに、専心して注意を向ける

我々は、經文の中に書かれている比喻に関して、深く考えてみる必要がある：

「速く歩く人は思う：『なぜ私はこれほど速く歩くのか？ どうしてもっとゆっくり、歩かないのか？』

彼は考えた結果、歩みを緩める。しかし、彼はまた考える：『なぜ私は、これほどゆっくり歩くのか？ どうして立ったままでは、だめなのか？』

彼は考えた結果、立つことにした。しかし、彼はまた考える：『なぜ私は立っているのか？』 『私はなぜ座らないのか？』

彼は考えた結果、座ることにした。しかし、彼はまた考える：『私はなぜ座っているのか？』 『私はなぜ横にならないのか？』 こうして、彼は横になることにした。

このように、彼は粗くて目立つ姿勢を放棄して、比較的微細な姿勢を採用した。言い換えれば、これは積極的な思考の力である。多くの場合、あなたが深く懊悩する時、たとえば、あなたが車を運転していて、隣家の犬を轢いて、死なせてしまった時、あなたは誰かに向かって腹の内を打ち明け、彼はあなたを慰めて、徐々に気が晴れる様にしてくれる。

最初、彼はあなたに向かって、誰それもまた、その他、何かの動物を轢いた事がある、などと解説し、それゆえ、あなたの懊悩は軽減される。というのも、あなたは、他人もまた自分と同じ間違いを犯すものだという風に、思えるようになるからである。その後、更に、あなたを慰めるために、彼はあなたに、彼が若い頃に、更にひどいこと、たとえば、熱湯を野良犬にかけたことがある、などという話をする。しかし、この行為が間違っていると知った今では、彼は、傷ついた野良犬の為に、医療行為をしているのだと言う。

というのも、傷心し懊悩しても、現実の生活には、何の役にも立たないからである。こうしたことから、あなたは、間違いを犯したことに對して、懊悩する事は愚かな事であると、徐々に覚醒し、それなら、犬を一匹買って、隣人にプレゼントした方がよい、と考えるようになる。このように、一步また一步と、我々は、己自身に對して、益々良好な心境を、育成しなければならぬ事を知らしめる。忍耐力と智慧によって、我々は徐々に、強力で力のある、五蓋の牢獄から、解放される。これがいわゆる腹落ちする、という事である。もし、邪念・不善心がいまだ繼續して生起するならば、以下の、第五番目の項目を参考にすることができる。

(五) 齒を食いしばり、舌を上顎につける——正念でもって心を縛り付ける

この方面において、経典の中で、一つ良い比喻がある：上述の方法がみな失敗したならば、強者が弱者の頭または首の後ろ、または肩をつかまえて、彼を攻撃して倒すように、堅固で強力な決意と努力でもって、五蓋を征服する。

◆結論：

五蓋の対処法の方策：

- (一) 業処の轉換。
- (二) 五蓋の禍を思惟する。
- (三) それを無視する。
- (四) リラックスして、生起する考えに、専心して、注意を払う。
- (五) 齒を噛みしめ、舌を上顎につける——正念でもって、心を縛り付ける。

付録：

一、【「心清浄」——止禪の修習】

止禪の課程は三段階に分けることができる：

初級：止禪の基礎

中級：初禪の掌握

上級：第二禪から第四禪までを掌握する。

全体的な目標：

善友に親しむ。すなわち、業処を教授してくれる導師に親しむ事。これらの業処を教授してくれる善友は、40 ある業処の中から、学生の性格と行いに見合った業処を与えてくれる。《清浄道論・第三章・第 133 段》

付録：

二、【三学七清浄 16 観智】

(訳者註：以下の★から★までは、原文では表になっていますが、表が作成できないので、箇条書きとします)

★

三 学 = (A)戒学、(B)定学、(C)慧学

七清浄 = 1、戒清浄 → (A) 戒学に相当。

2、心清浄 → (B) 定学に相当。

3、見清浄 → (C) 慧学に相当

(これより以下、<7、智見清浄>まで、
すべて慧学に相当)。

4、度疑清浄

5、道非道智見清浄

6、行道智見清浄

7、智見清浄

16 観智 = ①名色差別智

(上記 3、見清浄レベルに属する)

②縁摂受智

(上記 4、度疑清浄レベルに属する)

③思惟智

(上記 5、道非道智見清浄レベルに属する)

- ④生滅随観智一弱いもの（同上）
- ④生滅随観智一強いもの
（上記 6、行道智見清浄レベルに属する）
- ⑤壊滅随観智（同上）
- ⑥畏怖現起智（同上）
- ⑦過患随観智（同上）
- ⑧厭離随観智（同上）
- ⑨欲解脱智（同上）
- ⑩省察随観智（同上）
- ⑪行捨智（同上）
- ⑫随順智（同上）
- ⑬種姓智
（上記 6、行道智見清浄と
7、智見清浄の中間のレベルに属する）
- ⑭道智
（上記 7、智見清浄のレベルに属する）
- ⑮果智（同上）
- ⑯返照智（同上）
- ★表の終了★

（全編翻訳完了）

