

# あなたは正しく 呼吸できていますか？

サヤドー ダンマパティ 著

バンテ スマナ 訳

パオ森林僧院 ミャンマー



## 目次

### ページ

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 1  | 序文                            |
| 3  | 瞑想を始める前に知っておくべき5つのこと          |
| 6  | # 特別注意事項                      |
| 12 | 瞑想修行における実践手順                  |
| 16 | Nimitta, ニミッタ（禅相）が現れる時に行うべき実践 |
| 18 | 非常に大きな利益と大きな力について             |
| 19 | 思考の多い修行者の為の gaṇana, ガナナ（数息観）法 |
| 20 | 智慧                            |
| 23 | 仏陀（世尊）の説法                     |

はじめに

今回は、ウ ダンマパティサヤドー(U Dhammapati Sayadaw) の本を日本の修行者の皆様に紹介します。

ウ ダンマパティサヤドーはミャンマーのモン州にある、パオ森林僧院の支部の僧院長をされています。

サヤドーの指導の特徴は修行者たちにまず、リラックスするようにと勧めることにあります。心や身体が緊張して堅くなっていると瞑想は上手く上達できないことを強調されています。また、アーナパーナ瞑想の対象である、鼻先あたりに出入りしている息から心が離れないようにサティ（気づき）の力で見守ることが大事であると指導されています。

特に、サマーディを確立する為の「5つのしてはいけない特別注意事項」を注意深く読んで実践していただけたらと思います。

ミャンマーではサヤドーの指導を受けた多くの修行者の瞑想が上達していると聞いています。日本の修行者の皆様にも瞑想上達のヒントとなればと思い、ここにお伝えいたします。

バンテスマナ

Namo tassa bhagavato arahato sammmāsambuddhassa.  
かの阿羅漢であり正自覚者の世尊を礼拝いたします。

## 序文

Ānāpānasati yassa paripuṇṇā subhāvitā, Anupubbam paricīṭā yathā Buddhena  
desitā, So imarū lokarū pabhāseti abbha-muttova candimā.

(Paṭisambhidāmagga Pāli)

アーナーパーナサティが完成され善く修習され、順次に熟達し、仏陀により  
教示された通りに行われる時、それはこの世界を照らす。雲から解放された月  
のように。 (無碍解道)

### # 仏陀のアーナーパーナサティ教説 #

仏陀（世尊）は、アーナーパーナサティ（出入息念）業処を  
「Dīgha, ディーガ（長息）、Rassa, ラッサ（短息）、Sabba-kāya-  
paṭisaṃvedī, サツバカーヤパティサンヴェーディ（呼吸の全身を感知する）、  
Passambhayaṃ, パッサンバヤン（静かな呼吸）」として完璧に説かれました。

このように完璧に説かれたアーナーパーナサティサマーディ（出入息念三昧）業処を何  
度も繰り返し修習し、継続的に修習実践するならば、修行者の相續において、五蘊と  
言う世界が明瞭に現れてくるでしょう、と仏陀はおっしゃいました。どのように現れてくる  
のでしょうか？ 例えば、雲間から現れ出た月がこの人間世界を明るく輝き照らすように、  
アーナーパーナサティサマーディ（出入息念三昧）業処を体系的に師のもとで理解できる  
まで学習し繰り返し修習するならば、また、師も理解

できるように教えるならば「色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊」という五蘊が明らかに現れてくるでしょう。

(パティサンビダーマツガパーリ無碍解道)

つまり、仏陀の教えの通り、アーナーパーナサティ業処をしっかりと教えてくださる師の元で、

Dīgha, ディーガ (長息)

Rassa, ラッサ (短息)、

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī, サツバカーヤパティサンヴェーディ (呼吸の全身を感知する)、

Passambhayaṃ, パッサンバヤン (静かな呼吸)

というそれぞれの段階において師の指導通りに修習するならば、その修行者の智慧の中で五蘊が明らかになって来る、と書かれています。

さらにサヤドーの意見として次のように書かれています。  
現代、修行の実践である瞑想に励む一部の人々をみると、アーナーパーナサティ瞑想法の修習によりサマーディを確立する実践の場において、本来の目的に到達することなく、表面的な理解のみに留まり、表面的なヴィパッサナーで行き詰っている様子が見受けられます。アーナーパーナ瞑想法を実践する際、本来の目的に到達することなく表面的な理解のみで数多く実践すべき瞑想法ではありません。実践すべき作業領域を以下に提示します。

心の安定、確信、清浄な透明さを得る為に、出入息という概念の対象に、5分、10分、20分、30分、そして1時間ほどの長時間に渡り、

＊思考・妄想から離れる

＊ thīna-middha, ティーナミッダ（昏沈睡眠）から離れる

＊ bhavaṅga, ババンガ（有分心）から離れる

これら3つの離脱により、心の清浄な透明さを得て、自然な息の対象一つの上に心が集中し安定している ekaggatā, エカッガター（一境性）というサマーディを獲得するように努力精進して修習しなければなりません。

### 瞑想を始める前に知っておくべき5つのこと

1. sati, サティ（気づき、念）について知っておく必要がある。
2. citta, チッタ（心）について知っておく必要がある。
3. 風すなわち呼吸について知っておく必要がある。
4. 呼吸に関して避けるべき5つのことを知っておく必要がある。
5. 思考・妄想、昏沈睡眠、有分心の3つから離れることを知っておく必要がある。

以上の5つは瞑想を始める前に知っておくべきことになりま  
す。次にそれらを詳しく説明していきます。

#### 詳細説明

1. sati, サティ（気づき、念）とは対象を記憶すること、忘れないこと、です。別の言い方をすると、対象を見守ること、心を見守ること、です。

例えば、サティ（気づき）とは母親に似ています。心は四方八方に這い回って遊ぶことを覚えた生まれたばかりの赤ちゃんのよ

うなものです。母親が四方八方に這い回って遊んでいる赤ちゃんに危険がおよばないように気を付けて注意深く見守り世話をすると同じようなものです。

瞑想修行の修習に励んでいる時、母親のようなサティ（気づき）が赤ちゃんのような心を注意深く見守り世話をする点において、その性質は全く同じなのです。

サティ（気づき）とは対象を記憶すること、忘れないこと、別の言い方では対象を見守ること、心を見守ること、と覚えておいてください。

2. *citta*, チッタ（心）とは *ārammaṇa*, アーランマナ（対象）を知る、捉える、という性質を持っています。心は対象を知るという働きにおいて、主導的な役割を果たし先頭に立つ存在です。心に従って働くものたちが「*vedanā*, ヲェダナー（受）、*saññā*, サンニャー（想）、*saṅkhāra*, サンカーラ（行）」などの *cetasika*, チェタシカ（心所）です。心と心所は同時に働きます。心が対象（例えば風のような感覚対象）を捉えて知覚すると、心所もまた同じ対象に向かい各自の働きを果たします。

チッタ（心）とは対象を知り、捉え、その知覚において先導する存在であると、簡潔に理解しておいてください。

3. 風とは入息と出息を意味します。人間に限って言えば、すべての人に入風、出風があります。その入風、出風をアーナーパーナと呼びます。全ての人にあります。そのアーナーパーナはまだサマーディ修行ではありません。通常のアナーパーナ（入風、出風）があるだけです。サティ（気づき）や智慧を組み合わせて入風、出風を観察してこそアーナーパーナサティサ

マーディ修行となります。鼻先にある風は観察対象、すなわちサマーディ修行の対象となります。その風は心の拠り所となる対象なのです。

サマーディ修行を始めたばかりの修行者は座ってすぐに風と深く親しくなる前に、風の出入りを知ろうとしてはいけません。知ろうと努力してはいけません。心身共に疲れてしまいます。風と親しくなれば、入る風、出る風が智慧の中に自然と明らかになってきます。

Assāsapassāsā cittasamutṭhānāva, アササーパササーチッタサムッターナヴァ（入風、出風という風は、心によってのみ生じるものである）と知っておかなければなりません。

瞑想修行に励んでいる時に心が安定していない場合、すなわち心が動揺したり、心が散乱したり、不満足な状態になった場合、対象の風は **rassa**, ラッサ（早く短い）風、荒々しく粗雑な風へと変化していきます。

心が静まり、心が冷静になった場合、すなわち風の対象一つに心が安定している場合、一境性の三昧（定）が生じた場合、対象の風は **dīgha**, ディーガ（遅く長い）風、柔らかく繊細な風、さらに対象の風は **passambaya**, パッサンバヤ（極めて柔らかく繊細な）風の様相へと変化していきます。

したがって、心の状態を原因として、入息出息の様相も様々に変化することを予め知っておかなければなりません。

#### 4. 呼吸に関して避けるべき5つのこと

この4番目は瞑想修行者にとり特に重要な注意事項となるので、サヤドーは特別注意事項としています。



## # 特別注意事項

アーナーパーナ（出入息）を対象として集中しサマーディ（三昧、定）を確立しようとする修行者は事前に以下のことに注意を払い避けるべきです。

- （１）入息、出息を知るために追い求めてはいけません。別の言い方をすれば、呼吸を見ようとしてははいけません。
- （２）入息、出息を知るために無理をしてはいけません。
- （３）入息、出息を知るために過度に接触させてはいけません。
- （４）入息、出息を知るために制御して呼吸してはいけません。
- （５）入息、出息を知るために入息の後、出息の後を心で追ってはいけません。

以上の避けるべきこと 5 つについて詳細に解説していきます。

- （１） 入息、出息を知るために追い求めていると、疲労してしまうでしょう。安定した *ekaggatā*, エカッガター（一境性）の *samādhi*, サマーディ（三昧、定）を生じさせることができません。（得ることができません。）
- （２） 入息、出息を知るために無理をしていると、疲労してしまうでしょう。安定した *ekaggatā*, エカッガター（一境性）の *samādhi*, サマーディ（三昧、定）を生じさせることができません。（得ることができません。）
- （３） 入息、出息を知るために上唇、鼻先、鼻孔の一か所で口、唇、顔などに力を入れて過度に息を接触させようとしている（努力している）なら、硬さ、粗さ、重さの性質（地大）、熱さの性質（火大）、押し支える性質（風大）などの自然の特徴が現れるでしょう。そうなるアーナーパーナ瞑想が破綻して

しまい、安定したエカッガター（一境性）のサマーディを生じさせることができません。（得ることができません。）

- （４） 入息、出息を知るために息を制御して吸ったり吐いたりしていると胸の中が緊張し息苦しくなり疲れて苦しくなり、安定したエカッガター（一境性）のサマーディを生じさせることができません。（得ることができません。）

— 補足説明 —

自然な吸気と呼気は生涯にわたり自動的に機能しています。修行者が自分の意思に従って息を制御して吸ったり吐いたりすると、入るべき空気と出るべき空気が全て自由に出入りできなくなります。よって、呼吸を知るために息を制御して吸ったり吐いたりしないでください。

- （５） 入息、出息を知るために吸気の後を追い、呼気の後を追って心がついて行くと、生じた、生じている、これから生じようとしている生物、無生物の対象に心が散漫になり雑念が生じます。安定したエカッガター（一境性）のサマーディを生じさせることができません。（得ることができません。）

5. 思考・妄想、昏沈睡眠、有分心の3つから離れる

- （１） 思考・妄想無し

自分や他人が所有する生物・無生物の欲望の対象すべて、公共が所有する生物・無生物の欲望の対象すべてに関連して、心が向かうこと、知ること、計画すること、管理することなどの思考が入り込まず、アーナーパーナの自然な呼吸という一つの対象のみに心が集中し安定しているエカッガター（一境性）のサマーディの状態にあることを思考・妄想無

し、と言います。

安定した状態においては、lokiya magginga,ロキヤマグギンガ（世俗の八正道）がすべて揃っている必要があります。

瞑想中に揃わなければならない5つの道は paññā,パニャー（智慧）の道2つ、Samādhi,サマーディ（三昧、定）の道3つ。

〈1〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を洞察して知っている状態は sammā-diṭṭhi,サンマーディッティ（正見）=智慧の道

〈2〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象に心を前進させ導いている状態は sammā-saṅkappa,サンマーサンカッパ（正思惟）=智慧の道

〈3〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を知るために、心を中庸に、均等に、バランス良く保って努力している状態は sammā-vāyāma,サンマーヴァーヤーマ（正精進）=三昧の道

〈4〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を記憶していること、忘れないこと、別の言い方では対象を守ること、心を守ることは sammā-sati,サンマーサティ（正念）=三昧の道

〈5〉アーナーパーナの呼吸という一つの瞑想対象のみに心が集中し、安定している状態は sammā-samādhi,サンマーサマーディ（正定）=三昧の道

瞑想をする前に護らなければならない3つの道は sīla,シーラ（戒）の道3つ。

〈6〉 sammā-vācā,サンマーヴァーチャー（正語）

〈7〉 sammā-kammanta,サンマーカンマンタ（正業）

〈8〉 sammā-ājīva,サンマーアージーヴァ（正命）

思考・妄想無しで瞑想をしている状態というのは、以上の

lokiya magginga,ロキヤマッギンガ（世俗の八正道）の八つすべてが揃っていないければなりません。

## （２）昏沈睡眠無し

心と心所が重く鈍い状態、眠気の昏沈睡眠に陥らず、心が安定している状態であることを言います。安定した状態においては、lokiya magginga,ロキヤマッギンガ（世俗の八正道）がすべて揃っている必要があります。

瞑想中に揃わなければならない５つの道は paññā,パニャー（智慧）の道２つ、Samādhi,サマーディ（三昧、定）の道３つ。

- 〈１〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を洞察して知っている状態は sammā-ditṭhi,サンマーディッティ（正見）＝智慧の道
  - 〈２〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象に心を前進させ導いている状態は sammā-saṅkappa,サンマーサンカッパ（正思惟）＝智慧の道
  - 〈３〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を知るために、心を中庸に、均等に、バランス良く保って努力している状態は sammā-vāyāma,サンマーヴァーヤーマ（正精進）＝三昧の道
  - 〈４〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を記憶していること、忘れないこと、別の言い方では対象を守ること、心を守ることは sammā-sati,サンマーサティ（正念）＝三昧の道
  - 〈５〉アーナーパーナの呼吸という一つの瞑想対象のみに心が集中し、安定している状態は sammā-samādhi,サンマーサマーディ（正定）＝三昧の道
- 瞑想をする前に護らなければならない３つの道は sīla,シーラ（戒）の道３つ。

- 〈6〉 sammā-vācā,サンマーヴァーチャー（正語）
- 〈7〉 sammā-kammanta,サンマーカンマンタ（正業）
- 〈8〉 sammā-ājīva,サンマーアーjeeヴァ（正命）

惛沈睡眠無しで瞑想をしている状態というのは、以上の  
lokiya magginga,ロキヤマッギンガ（世俗の八正道）の八つすべてが揃っていないければなりません。

### （3） 有分心無し

非常に微細で繊細な呼吸の感覚を知る、捉えるという心の継続が生じないため bhavaṅga citta（惛沈状態の心）となり  
bhavaṅga バヴァンガ（惛沈状態）に堕ちると理解してください。別の言い方をすると、居眠りでもなく、考えているでもなく、呼吸を感じているでもなく、何も知らずにぼんやりとあいまいな状態にあることを bhavaṅga,バヴァンガ（惛沈状態）に陥ると理解してください。有分心を離れて、アーナーパーナサティ瞑想修習において心が安定して静まっている必要があります。安定した状態においては、lokiya magginga,ロキヤマッギンガ（世俗の八正道）がすべて揃っている必要があります。

瞑想中に揃わなければならない5つの道は paññā,パニャー（智慧）の道2つ、Samādhi,サマーディ（三昧、定）の道3つ。

- 〈1〉 アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を洞察して知っている状態は sammā-ditṭhi,サンマーディッティ（正見）=智慧の道
- 〈2〉 アーナーパーナの呼吸という瞑想対象に心を前進させ導いている状態は sammā-saṅkappa,サンマーサンカッパ（正思惟）=智慧の道
- 〈3〉 アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を知るために、心を

中庸に、均等に、バランス良く保って努力している状態は *sammā-vāyāma*, サンマーヴァーヤーマ (正精進) = 三味の道

〈4〉アーナーパーナの呼吸という瞑想対象を記憶していること、忘れないこと、別の言い方では対象を守ること、心を守ることは *sammā-sati*, サンマーサティ (正念) = 三味の道

〈5〉アーナーパーナの呼吸という一つの瞑想対象のみに心が集中し、安定している状態は *sammā-samādhi*, サンマーサマーディ (正定) = 三味の道

瞑想をする前に護らなければならない3つの道は *sīla*, シーラ (戒) の道3つ。

- 〈6〉 *sammā-vācā*, サンマーヴァーチャー (正語)
- 〈7〉 *sammā-kammanta*, サンマーカンマンタ (正業)
- 〈8〉 *sammā-ājīva*, サンマーアーjeeヴァ (正命)

有分心無しで瞑想をしている状態というのは、以上の *lokiya magginga*, ロキヤマグギンガ (世俗の八正道) の八つすべてが揃っていないかなりません。

思考・妄想、昏沈睡眠、有分心、これらの3つから解放されていない修行者はアーナーパーナの瞑想対象に心の安定、心の確信、心の清浄を生じさせることができません。

心の安定、心の確信、心の清浄を生じさせることができない修行者にとり、*nimitta*, ニミッタ (禅相) が段階的に現れることは困難でしょう。

*nimitta*, ニミッタ (禅相) が段階的に現れることが困難な修行者の心の相続において、*jhāna*, ジャーナ (禅定)、*maggaphala*, マ

ツガパラ（道果）を得ることもまた困難でしょう。

それゆえに、思考・妄想、昏沈睡眠、有分心から解放されていないことは、jhāna, ジャーナ（禅定）、maggaphala, マッガパラ（道果）の善法を生じさせることを許さず、妨げ、阻害し障害となる悪法なのです。

## **瞑想修行における実践手順**

### **1. 座禅の姿勢と方法**

左足を内側に、右足を外側に置いてください。腰を真っ直ぐに、頭を正しく立てて、顔を少し下に向けてください。顔から始め身体全体の力を入れている部分、緊張している部分を緩めてください。

#### **〈注意事項〉**

左足の指先や足の甲を、右足のかかと、膝、太ももで押さえつけないでください。しびれることがあります。

同様に、右足の指先や足の甲を左足のかかと、膝、太ももで押さえつけないでください。しびれることがあります。

左の手のひらの上に右の手のひらを重ね、内側にある左足の上においてください。外側にある右足の上にはおかないでください。腰が曲がる場合があります。

### **2. 心を静め、落ち着かせる**

心を静め、心を落ち着かせるように修行してください。リラックスした状態で瞑想してください。自分の心がすでに生じた、生じている、これから生じようとする生物、無生物の対象へと

向かわないように、考えないように注意深く見守りながら、心を静め、心を落ち着かせるように修習してください。

### 3. できるだけ心を緩めて手放す

心が静まり、心が落ち着いてくると、自然な呼吸の対象を自然に知ようになる心の状態となり、息を吸うことと息を吐くことに親しんでいきます。その時に息を見ようとしたり、探し求めたり、作為的に行ったり、感じようと努力したり、コントロールして吸ったり吐いたりしたり、息を追いかけたりすることを行わず、自然な息の対象を知っている心の連続のみに気づきを向けて見守り、サマーディを確立してください。

## # 注意事項

自然な息の対象を知っている心の連続のみに気づきを向けて見守る、別の言い方をすれば思考がないように気づきを向けて見守る実践作業は、

- (1) 上記の避けるべき5つの事柄を回避すること。
- (2) 思考・妄想、昏沈睡眠、有分心の3つから離れること。
- (3) 自然な息の対象一つのものに心が集中し安定していること。

〔ekaggatā, エカッガター（一境性）のサマーディ〕

以上の3つの事柄を完成させてください。

自然な呼吸の感覚を知っている「心」の流れを「気づき」を持って見守る、つまり思考の無いよう「気づき」を持って見守る実践こそが、アーナーパーナ瞑想の主要な鍵であることを覚えておいてください。

このシステムに従って実践し、サマーディを確立することがで



できれば、疲れることなく、楽々と自然に呼吸ができるようになり、仏陀が称賛されたように *sukho ca viharo*, スコチャヴィハロ（平安で幸福に住すること）ができる優れた修行者となることでしょう。

4. 思考・妄想、昏沈睡眠、有分心の3つから離れ、自然な呼吸の対象ただ一つに「心」が落ち着いて安定している *ekaggatā samādhī*, エカッガターサマーディ（一境性集中）となった時、心を呼吸の対象に置いて何分間、何時間、思考・妄想、昏沈睡眠、有分心の3つから離れ「心を清浄に保持しよう。」と *adhiṭṭhāna*, アディッターナ（決意）をたてて、サマーディを確立してください。

*Dīga*, ディーガ（長い）つまり遅い自然な呼吸の対象に遭遇した時も早くしようと修習せずに、遅い自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

*Rassa*, ラッサ（短い）つまり速い自然な呼吸の対象に遭遇した時も遅くしようと修習せずに、速い自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

*Sabbakāya-paṭisaṃvedī*, サッバカーヤパティサンヴェーディ（呼吸の全身を感知する）：初めから終わりまで呼吸全体において、遅い吸気、呼気の自然な呼吸の対象の初めから終わりまで全体を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

初めから終わりまで呼吸全体において、速い吸気、呼気の自然な呼吸の対象の初めから終わりまで全体を知っている「心」の流

れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

Passambhayam, パッサンバヤン（静かな呼吸）：心は静まっているが、荒々しく粗い自然な呼吸の対象に遭遇した時も意図的に穏やかで微細になるようにせず、この荒々しく粗い自然な呼吸の対象が穏やかで微細になるようにと心に決意して、荒々しく粗い自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

心が静まり、穏やかで微細な自然な呼吸の対象に遭遇した時も意図的に荒々しく粗くしようとせず、この穏やかで微細な自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

極めて穏やかで微細になって呼吸が消えてしまった時も、呼吸を探し求めたり、作りだしたり、明確に感じようとしたり、コントロールして吸ったり吐いたり、吸気、呼気を追いかけたりする修習をせずに、「心」が逸れないように「気づき」を持って見守り、極めて穏やかで微細な自然な呼吸の対象をただ待っていてください。

極めて穏やかで微細な自然な呼吸の対象を再び得た時も、極めて穏やかで微細な自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

その存在とその知覚があるだけで満足し安定できるよう「心」を教え諭し、サマーディを確立してください。

## Nimitta,ニミッタ（禪相）が現れる時に行うべき実践

Dīgha,ディーガ（長息）

Rassa,ラッサ（短息）

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī,サッバカーヤパティサンヴェーディ（呼吸の全身を感知する）

Passambhayaṃ,パッサンバヤン（静かな呼吸）

以上の4つの段階を修習してくると、nimitta,ニミッタ（禪相）が現れます。

1. 呼吸の対象の近くまたは遠くに Parikamma-nimitta,パリカンマニミッタ（遍作相）という煙色の濁った光が現れます。  
呼吸の対象に付随している、つまり混ざっている煙色の濁った光が現れます。ある人には遠くに、ある人には近くに、呼吸と共に現れます。ニミッタが現れる前も期待せず、現れても、「これはまだ私の仕事ではない。あってもよし、無くてもよし。」と関心を示さず、自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。
2. 呼吸の対象の近くまたは遠くに Uggaha-nimitta,ウग्ガハニミッタ（取相）という白い光が現れます。  
呼吸の対象に付随している、つまり混ざっている白く純白に輝く光が現れます。ニミッタが現れる前も期待せず、現れても、「これはまだ私の仕事ではない。あってもよし、無くてもよし。」と関心を示さず、自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。
3. 呼吸の対象の近くまたは遠くに patibhāga-nimitta,パティバーガニミッ

タ（似相）という澄んだ光が現れます。

呼吸の対象に付随しているつまり混ざっている澄んだ澄明に輝く光が現れます。ニミッタが現れる前も期待せず、現れても、「これはまだ私の仕事ではない。あってもよし、無くてよし。」と関心を示さず、自然な呼吸の対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」を持って見守り、サマーディを確立してください。

このように理解できるように明確に説明したとおり、思考・妄想を離れ、昏沈睡眠を離れ、有分心を離れ、3つの障害を離れて清浄となり、アーナーパーナの自然な吸気、呼気という *Paññatta*, パンニャッタ（概念）の対象ただ一つに心が落ち着いて安定しているエカッガター（一境性）のサマーディの勢いと力が強くなってくれば、濁った禅相の色と光、純白な禅相の色と光、澄明に輝く禅相の色と光などが段階的に現れてきて消えることなく安定してきます。 *Patibhāga-nimitta*, パティバーガニミッタ（似相）の光が消えることなく安定したならば呼吸への対象を止めて、澄明に輝く *Patibhāga-nimitta*, パティバーガニミッタの対象を知っている「心」の流れのみを「気づき」をもって見守り、初禅サマーディ、第二禅サマーディ、第三禅サマーディ、第四禅サマーディの正定を師の元で体系的に理解できるよう修習し、さらに精進努力しなければなりません。

このように明確に説明したとおり、アーナーパーナサティサマーディ瞑想法を本来の主要な目的に到達することなく、表面的な理解に留まり途中で止めてしまうことは、アーナーパーナサティサマーディ瞑想法の偉大な利益と偉大な力を知らないことによるものです。

## 非常に大きな利益と大きな力について

アーナーパーナサティサマーディ瞑想法によりサマーディを確立する修行領域は、

1. 初禅、第二禅、第三禅、第四禅のサマーディの方向へと向かう。
2. Rūpa, ルーパ (物質現象)、Nāma, ナーマ (精神現象) を知る智慧、すなわち nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa, ナーマルーパパリッチェダニャーナ (名色識別智) あるいは Dukkha sacca, ドウッカサッチャ (苦聖諦) を知る智慧の方向へと向かう。
3. 過去世、死の間際、死随念の時において、現在の苦聖諦の原因である無明、渴愛、取着、行、業という Samudaya sacca, サムダヤサッチャ (集聖諦) を知る智慧、すなわち Paccaya-pariggaha-ñāṇa, パッチャヤパリガハニャーナ (縁摂受智) を知る智慧の方向へと向かう。
4. 苦聖諦と集聖諦の無常性、苦性、無我性を知るヴィパッサナー智、そのヴィパッサナー智の最後に生じる道智、果智、有余依涅槃、無余依涅槃の方向へと向かう傾向もある。

一つの例を挙げて説明するならば、、

輪転王のみが使用し享受すべき願望成就の宝石である如意宝珠を見て観察する人々の中で、如意宝珠の特別な性質、超越した崇高さ、優れた力を深く理解しない人々は、それを普通の石の一種のように考えることでしょう。

同様に、法宝であるアーナーパーナサマーディ瞑想法に依ってサマーディを確立する修行者の中でも、この法宝であるアーナーパーナサマーディ瞑想法の特別な性質、超越した崇高さ、優れた力を深く理解しない人々は、それを普通の作業として位置付け、表面的な理解のみで実践し

努力することによって道に迷っているのです。

この如意宝珠の特別な性質、超越した崇高さ、優れた力を完全に深く理解する人々は、力を得て喜びながら一心に観察し、歓喜と喜悦を持ってこの如意宝珠に対して完全な信頼を持つことでしょう。

同様に、法宝であるアーナーパーナサティサマーディ瞑想法のサマーディの特別な性質、超越した崇高さ、優れた力を深く理解する人々は、信仰という信念の法を堅固に保持し、必ず優れた師のもとで初禅、第二禅、第三禅、第四禅である正定を得るまで体系的に理解し修習し努力精進しているのです。

### 思考の多い修行者の為の ganana, ガナナ（数息観）法

思考が頻繁に入ってきてサマーディが生じない場合、ganana, ガナナ（数息観）法を実践するように『Visuddhimagga、ヴィスディマग्ガ（清浄道論註釈書）』 1-270 において指導されています。

入息、出息の一組を 1

入息、出息の一組を 2

入息、出息の一組を 3

入息、出息の一組を 4

入息、出息の一組を 5

このように、心の静寂が得られるまで数を数えなければなりません。

1 から 5 まで、1 から 8 まで、1 から 10 まで、自分の好みに応じて数えることができます。10 を超えてはいけません。5 未満でもいけません。もし、1 から 5 まで数えるなら、1 から 5 の間で「私の心が散乱しないように。」と決意して数えてください。何度も何度も繰り返し数えてくださ

い。そのように数えることで **sati**,サティ（念）の力が強くなれば、息の対象に心が安定し、サマーディが生じてくるでしょう。サマーディが生じたら、もう数を数えてはいけません。自然な息の対象を知っている「心」の連続を「気づき」をもって見守り保護してサマーディを確立してください。

思考・妄想、昏沈睡眠、有分心の3つを離れ、自然な息の対象一つみに「心」が到達し安定しているエカッガター（一境性）のサマーディを一時間ほど満足が得られるまで保持できたなら次の段階に進まなければなりません。

- (1) **ḍiga** ディーガ： 長い、つまり遅い入息、出息
- (2) **rassa** ラッサ： 短い、つまり速い入息、出息
- (3) **sabbakāya-paṭisamvedi** サツバカーヤパティサンヴェーディ： 遅いまたは速い入息、出息の最初から最後まで全て
- (4) **passambhayaṃ** パッサンバヤン： 荒々しく粗い入息、出息を静かに、穏やかに、制御して修習する

＊この **passambhayaṃ** パッサンバヤンというパーリ語は第四禅のサマーディまでを指示しています。

## 智慧

八正道に含まれる正定（初禅、第二禅、第三禅、第四禅）の力を求めるならば、アーナーパーナ（入息、出息）を体系的に観察し、保持することができる智慧をもつことが非常に重要です。体系的に理解するためには師の助けが必要です。

あなたの困難や特殊な状況について、師とのみ自分の問題点を議論

し、師から教わってください。

釈尊は法句 372 の偈で下記のように説かれました。

Natthi jhānaṃ apaññassa. ナティ ジャーナナン アパンニャッサ

智慧が無ければ禅定はない。

Paññā natthi ajhāyato. パンニャー ナティ アジャーヤト

禅定が無ければ智慧はない。

— 禅定とは —

アーナーパーナ（入息、出息）から変化して現れたサマーディがまだ弱く濁っているパリカンマニミッタ（遍作相）の光、サマーディの力が生じて綿のように白く現れるウツガハニミッタ（取相）の光、サマーディの力がすぐれて水晶のように清浄に輝いて現れるパティバーガニミッタ（似相）の光、このように段階的に息から変化して現れた清浄で輝いているパティバーガニミッタ（似相）の対象を長時間に渡り集中的に特別に安定して観察し続ける作業を「禅定」と呼びます。

— 智慧とは —

自分の身体において、

堅い、粗い、重い、柔らかい、なめらか、軽いという性質の地界

流動、結合という性質の水界

熱い、冷たいという性質の火界

支持、推進という性質の風界

これらの四大要素を師の助けにより体系的に観察し保持することがで

き、kalāpa, カラーパ（色聚=物質の集合）を自分の智慧の眼により見出だ



してから 28 種類の色法を觀察し保持できることを智慧という。

または、六門四十二か所にある透明なカラーパ（色聚）と不透明なカラーパ（色聚）を区別し、それらのカラーパ（色聚）それぞれにある真の色法（本物のルーパ）と仮の色法（偽物のルーパ）を觀察し保持すること。それを「Rūpa pariccheda ñāṇa, ルーパパリッチェダニャーナ（色識別智）」と言う。心所縁により六門の心路の各々の心刹那に随伴する心と心所法を觀察し保持すること。それを「Arūpa pariccheda ñāṇa, アルーパーパリッチェダニャーナ（無色識別智）」という。

「色識別智」「無色識別智」の 2 つを併せて「Nāmarūpa pariccheda ñāṇa, ナーマルーパパリッチェダニャーナ（名色識別智）」と言う苦聖諦を知る智慧となります。

その色法、名法の原因を觀察し保持することを「Paccaya-Pariggaha ñāṇa パッチャヤパリガハニャーナ（縁摂受智）」といい、集聖諦を知る智慧となります。

苦聖諦と集聖諦の 2 つを、ヴィパッサナーの觀察対象として「無常、苦、無我」として洞察してヴィパッサナー修習することはアビダンマ注釈書に説明されています。

ヴィパッサナーを修習する修行者たちは、ヴィパッサナー智、道智、果智、涅槃を求めるならば、色法、名法、原因法、結果法すなわち、苦聖諦、集聖諦を仏陀の教えと師の説法、あるいは仏説パーリ經典、注釈書、復註釈書の教えと師の説法、を主要な点と細かな点で詳細に区別して理解できる自分自身の能力を持つ必要があります。

苦聖諦、集聖諦を仏陀の説法に従って、自分自身の正見智の眼により、自ら直接洞察し理解できてこそ、真実のヴィパッサナー智が明らかに現れてくるのです。

ヴィパッサナーとは、名色法、行法すなわち苦聖諦、集聖諦を無常、苦、無我であると如実に知るために洞察することである、とアビダンマ注釈書に説明されています。

このような真実のヴィパッサナー智が現れてこそ、真実の滅聖諦、道聖諦も明らかに現れてくるのです。四聖諦を正しく理解してこそ、輪廻の苦しみから残り少ない生において解脱することができるのです。

### 仏陀（世尊）の説法

Samyutta-nikāya mahāvaggapāḷi, サムユッタニカーヤマハーヴァッガパーリ  
(相応部経大篇) 第一コーティガマ経 ミャンマー語からの意訳

「愛しき比丘たちよ、私仏陀もまた、汝ら愛しき者たちもまた、聖者たちが知るべき四聖諦という尊い法を、随覚智、名色識別智、縁摂受智、ヴィパッサナー智により自ら直接洞察して知見しなかったために、貫通智（道智）によって自ら直接洞察して知見しなかったために、この長く果てしない輪廻の旅時において時代を通し31の生存界の中で、その生からこの生へ、この生からその生へと転々と巡り回り続けてきたのです。一つの生においても何度も何度も巡り回ってきたのです。」と説かれました。

なぜか？

聖者たちが真実の通りに知るべき苦聖諦（色法、名法）、苦の原因である集聖諦（無明、渴愛、取着、行、業）、真実のヴィパッサナー智が段階的に現れることによって苦の滅尽を洞察して知る滅聖諦、苦の滅尽である涅槃に至る正しい実践である清浄で崇高な八正道の修行法、この四聖諦という尊い法を知らなかったためである、と世尊は説かれました。

Samyutta-nikāya mahāvaggapāli, サムユッタニカーヤマハーヴァッガパーリ  
(相応部経因縁篇) ナカシカースutta (ミャンマー語からの意訳)

世尊は爪先の上に少量の土を載せて、「比丘たちよ、このことをどのように考えますか。私がこの爪先に載せたこの少量の土と、(この世界の) 大地と、どちらがより多いですか?」と比丘たちに問われました。

「尊師よ、(この世界の) 大地の方がはるかに多くございます。尊師が爪先の上に載せられた土は、ほんの少量にすぎません。(世界の) 大地と比べて、尊師の爪先の上の土は、数えるにも及ばず、比較するにも及ばず、その一部分にも達しません。」と答えました。

「比丘たちよ、この大地のように、道智を具え心理を洞察した聖弟子であるその人の過ぎ去った苦の方がはるかに多いのです。残りの苦は爪先の土のようにほんの少量にすぎません。過ぎ去った苦の集まりと比べて sattakkattuparama sotapanna, サッタッカッタウパラマソタパンナ (最大七回生まれ変わる者、預流者) の状態の苦は、数えるにも及ばず、比較するにも及ばず、その一部分にも達しません。」と仰せられました。

道智を具え真理を洞察した聖弟子は、

『これは苦である。』と苦諦を正しく知ります。

『これは苦の原因である。』と集諦を正しく知ります。

『これは苦の滅である。』と滅諦を正しく知ります。

『これは苦の滅(涅槃)に至る道である。』と清浄で高貴な八正道の修行を正しく知ります。

比丘たちよ、それゆえにこの教えにおいて、

『これは苦である。』と苦諦を知るよう努力するべきです。

『これは苦の原因である。』と集諦を正しく知るよう努力するべきです。

『これは苦の滅である。』と滅諦を正しく知るよう努力するべきです。  
『これは苦の滅（涅槃）に至る道である。』と清浄で高貴な八正道の修行  
を正しく知るよう努力するべきです。と、世尊は説かれました。

それゆえに、世尊の教えに従って、修行者たちは四聖諦を知るよう努力し精進するべきです。

四聖諦を知ることができる光明と共にある初禪定、第二禪定、第三禪定、第四禪定を得る必要があります。

光明と共にある初禪定、第二禪定、第三禪定、第四禪定を得る為には、アーナーパーナサティ（出入息念）を智慧と共に体系的に観察し、呼吸を正しく行うことが特に重要です。

ですから、  
「あなたは正しく呼吸できていますか？」と問いかけます。

Sayadaw Dhammapati ダンマパティサヤドー 著

Sumana Bhante スマナバンテ 邦訳

Pa-Auk Tawya Meditation center パオ森林僧院

## 追記

ダンマパティサヤドーは僧院に修行に来た修行者に対して、まず初めに、  
「あなたたちはここにリラックスするために休みに来たのです。修行を成功させようと期待して緊張してはうまくいきません。」と、まずは心の緊張をほぐすように指導しているそうです。

## 編集あとがき

数年前に、クムダサヤドーのカピヤをしていた人から、「ミャンマーに多くの修行者を瞑想の上達に導いているサヤドーがいらっしゃる。」と聞いていたのでどんな指導をされるサヤドーなのだろうかと、とても気になっていました。そんな中、ネパールのパオ僧院に滞在中のスmanaバンテがそのサヤドーの著された本を入手され、「日本人にサヤドーの指導法を紹介しましょう。」とおっしゃって下さり、この6月にオンラインにてお話くださり、この冊子を作ることができました。

アーナーパーナサティ瞑想修行に頑張りすぎて力んでいる人、あるいは上手く上達せずに行き詰まりを感じている人、もっと瞑想が上手になりたい人、瞑想修行に取り組まれている全ての方の助けとなる内容です。

お釈迦様の説かれた涅槃への道を、パーリ仏典から逸れることなくお釈迦様の説かれた通りに正確に現代の私たちに教えてくださる指導者は、昨今、大変貴重な存在です。

この冊子の編集作業をしていて、改めて、お釈迦様が推奨されるアーナーパーナサティ瞑想に巡り合った喜びが沸いています。

「Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samādhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.」(Samādhī sutta)

「比丘たちよ、あなたたちはサマーディ（定）の修習をしてください。サマーディをしっかりと確立した比丘は如実に知ることができます。」(定経より)

2025 年 7 月 吉日 北川美幸

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.

法施は全ての布施に勝ります。

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu.

お釈迦様の教えが末永く続きますように。