

# 身念処

アチャン・ネン

翻訳 : Paññādhika Sayalay



## 目次

---

第一章.....	2
理論.....	2
1-1 仏法.....	2
1-2 智階.....	11
1-3 37 道品.....	13
1-4 四聖諦.....	22
1-5 Vipassana (ヴィパッサナ).....	30
1-6 <今・ここ>と実相.....	34
1-7 精進—正念—正知、如理作意と観察力.....	39
1-8 不善根：悪行の根源（無明煩惱）.....	41
1-9 サマタと vipassana 修法の違い.....	45
1-10 色と心.....	47
1-11 三法印を隠蔽する因縁法.....	47
1-12 12 因縁（縁起）.....	52
第二章.....	57
2-1 修行要点.....	57
2-2 実修.....	60
2-3 修法の研究.....	72
2-4 結論.....	79
第三章 成果.....	80
3-1 16 階智.....	80
第四章 総論.....	97
4-1 総論.....	97
付録 A <一つの典型的な状態における識の例（心王—心所）>.....	100
<アチャン・ネン問答篇>.....	101
①.....	101
②.....	103
③.....	103

## 第一章

---

### 理論

---

一切の有情は、既に生まれたものも、これから生まれ出ようとするものも、彼らの軀殻（＝身体の殻）を残して死ななければならない。この有情の共通の運命を知ったならば、智者は、修行に努力して、高尚な（宗教的）生活を送らなければならない。（無問自説経、小部ニカーヤ）

・・・敬虔な心でもって、仏、法、僧に帰依する時、彼は更に大きな果報を得ることができる；敬虔な心で持戒するならば：不殺生、・・・不飲酒——放逸の因・・・敬虔な心でこれらの戒を持するならば、彼は更に大きな果報を得ることができる；彼の行為は、すべて慈悲から出ている——一陣の慈悲の香・・・、このようであれば、彼は、更に大きな果報を得ることができる。そして、彼が必ずしなければならない事は、ただ、一弾指頃（＝一刹那）の、無常想である。（増支部ニカーヤ）

#### 1-1 仏法

---

2600年前、インドの北方にある小さな王国の王子シッダタは、人生における苦の様相を見た為、妻子を置いて、己独自に、苦の滅の方法を、探し求める事にした。彼は、当時の印度の苦行者の修行の目標に追随して、神我——または不死——を探した。彼は一人の先生について修行し、第七次第定（次第定は、合計八ある——四種類の色界定、四種類の無色界定）を成就した。その後、もう一人別の先生について修行し、今度は、第八次第定を成就した。しかし、彼は、非常に早い時期に、これらの禅定は、ただ一時的な状態であって、決して苦を滅する事ができないことに、気が付いた。

その後、彼は、苦行の修行を始めた。この種の苦行は、断食によって靈魂を浄化して、苦痛から脱出しようとするものであった。彼は全身が、ただ皮と骨だけになる程まで修行した。最後に、彼は、名をスジャタ（Sujata）という羊飼いの女性が供養した、熱い乳粥を受け取って、断食の苦行を終了させた。

彼は、極端な欲楽（定楽）と苦行は、苦を滅する方法ではないという事を体験した。ただ唯一、中道法だけが、苦を滅する方法である。当日の夜、禅定の中で、彼は四諦法を体験、証悟して、徹底的に悟りを開いた。彼こそは、後に、仏教の僧たちに熟知、称賛される事になる、無上正等正覚者（三藐三仏陀）——または「悟不由他的覚者（＝他人に頼らず、己自身で悟った覚醒者）」その人であった。

今日、世界の人口は、どんどん増えている。そして、人は、前代未聞の裕福な生活をしている。しかし心内は、却って空虚に感じられる。その為、徐々に、四聖諦と中道法を学ぶ人が、増えて来ている。釈迦牟尼仏は、45年の間、弘法に励んだが、彼はただ一つの事だけを教えた。それは：「苦と苦の止息」である。

仏陀は「宇宙に果てがあるかないか」などという、ある種、哲学者が精力を尽くして研究したがる問題に、興味がなかった。とは言え、彼は、宇宙全体の器としての器世間は色法であり、その中に生まれる有情は、心法と色法（名色または五蘊）であると、明確に指摘した。

仏陀が体験し、証悟した教えの中では、永恆の自我もないし、上帝（＝神）が創造した靈魂、または人間の靈魂もなかった。実際の所、仏法の修行をば、簡単に要約すれば、心身を、不断に変化する事物として、観察（明覚）する、ということだけである。2000年来、多くの、心身の観照を通して得た所の結果は、すでに大量の専門的知識として、蓄積されている。（近代的西洋国家の「夢」に対する、ある種の研究の成果は、遠く2000年前には、すでに仏教徒によって知られていたのである）。

### 1-1-1 仏法とは何か？

#### 1-1-1-1 略説

真正なる仏法は、寺院でもないし、仏像でもないし、僧に供養する食べ物でもないし、儀式でもない。これらの物事は、非常に価値があるけれども、しかし、真正なる仏法ではない。それでは、仏法とは何か？もし、仏法を、正念と正知でもって修行して、般若の智慧を誘発し、煩惱を断じ除いて、苦痛を止息する事だと言え—この概念は、答えに近いが、まだ明確さに欠ける。

もし、仏法を、色心の二法であると言うならば—これは更に答えに近くなるが、しかし、まだ人を満足させえない。というのも、「心」という、この文字が伝達する意味は：一つずつ、隙間なく接していながら、全体では、一体になっている所の、色々に異なる精神作用の一切を処理するもので、心は非常に多くの心態（心王）を表現することができる（+機能である）、というものである。

一つひとつの心王は、個別に生起して、かつ、お互いに異なる：たとえば、見る心態と聞く心態は異なっており、妄想の心態と、修行時に、身体を観じている心態は異なる、などなどである。「我々」という、この全体に存在する感覚は、ただ、一刹那毎に、その内の一つの心態を生起せしめ、そして、次の一刹那には、非常に迅速に、もう一つ別の心態にとって代わられるだけ、なのである。

しかし、心念（心王）だけを語るなら、それはまだ、足りない。心念（心王）は、実際は52個の心所法によって構成されている（たとえば：触、受、想等は皆心所法である）ので、故に、心の真正なる定義は「心王一心所」となり、もし、色法も仏法の実相の定義に加えるならば、「心王一心所一色法」となる。

只、心王一心所一色法は、未だ、有情の心身の全体的「描写」ではない。もし修行して、（心身は「我（＝私）」ではないという体験・証悟）それが成就したならば、一種の状態に到達するので、この時、短い、暫定的な道刹那が生じ、煩惱を断じ除く。この種の道刹那は、涅槃を所縁としており、所以、涅槃は仏法の実相の一つである。

故に我々は、最終的に、仏法の実相の定義を、心身と覚悟（＝覚醒、以下覚醒）——またはパーリ語で言う所の、心王一心所一色法と涅槃とする事ができる。仏法について言えば、この四法は、皆実相である。その意味は、この四つの法は、宇宙において皆、「真実」であるという事である——また、それはすなわち、それらは、概念を通して理解する必要のない事柄だ、という事である。

故に、宇宙の中の、一人ひとりの有情は、三つの法によって構成されている事が分かる。それはすなわち、——心王一心所と色法であり、涅槃——開悟・覚醒された所の、四つの道果の内、煩惱を断じ除く事の出来る所縁——は、実相の中の第四の法である（重要なのは、涅槃は、心の特定の状態における・・・般若の智慧の所縁であり、涅槃が真正に現前するのは、非常に短い時間、一刹那の安祥（＝安らぎ）と寧静（＝静まっている様）で、その属性は、煩惱とは相応しない事である。）

仏法が、前三法（心王一心所一色法）を立てる目的は、「あなた」は実際には、多くの部分（迅速に生・滅する心と、迅速に生・滅する色身）によって、構成されている事を、証明する為である。

というのも、どの一部分をとっても「あなた」である所は一つもなく、それらが共同で構成されている所のものも「あなた」ではなく、仏法の中で、この種の色・心の二つの法を、いくつかの異なる小さな部分に分析した科学を、アビダンマ（＝アビダルマとも）と謂う；この種の科学は、我々に、更に容易に、いわゆる「我々」は、男でもなく、女でもなく、その上、無我である事など等を、はっきりと教えてくれる。

そこで、我々が最初に決めた、仏法に対する定義は、これら実相（心王一心所一色法と涅槃）こそが仏法・・・真正の仏法である、と言える。世界の、一個（+または一人）の有情は、この色・心二法の定義に合致する（心王一心所一色法）（+存在である）。そして、無情はただの物質であり、色法である。

あれら、この定義を理解しない者、または、これまで一度も、仏法を聞いたことがない者であっても、彼らはやはり心王一心所一色法より構成されており、涅槃は、心が完全に清らかになった時に到達する一種の状態である事に変わりはない。

あなたが、真正なる仏法に関する簡単な定義を知った今、以降の各節の中において、我々教師が、この重要な標題に対して、更に深い研究・検討を行うので、更に一步進んで、(+仏法に対して) 確信を持たれるよう、希望する。

### 1-1-1-2 討論

仏法は、以下の二つの方面に、定義することができる：

- 1) 自然界の真実の状態。
- 2) 仏陀の教法。

#### 1) 自然界の真実の状態

仏陀は言う「Sabbha dhamma anatta」。この意味はすなわち、「一切の法（事物）は無我である」である。故に、我々は宇宙の中の四種類の実相一心王一心所一色法一涅槃は、みな共通して一つの特性・特徴を持っている、と言える：それらは皆、無我である。この四つの法は、自然界の真実の状態 (sabhava dhamma) ——すなわち、無我、非男、非女、無上帝 (=万物を主宰する神はいない) 等である。

「sabhava」(実体) というこの語句の中において、それは特に無我、無男、無女等を、意味している。無我は、三法印(無常・苦・無我)の中において、唯一、この四つの実相に適用されるものである。故に、涅槃とは、出世間法であって、それは：常、楽、かつ、無我なるものである。そして、心王一心所一色法は世間法である：それはすなわち、無常・苦・無我である。

a) 一人ひとは、四法の中の三法(心王一心所一色法)を具足している。または、この四法を、心と身体(名と色)に要約する事ができる。または、それらを五つの細かい部分、五蘊：色、受、想、行、識に分ける事もできる。

この三法(心王一心所一色法)は、我々をして、生死輪廻——不断に生・老・病・死の中に繋ぎ止める。

この三法(心王一心所一色法)は、因と縁によって生じ、また、お互いに因となり縁となり合ってもいる(たとえば、身体があっても、心が無ければ活動できないし、心があっても、身体がなければ、作用を起せない)。



その上、心身は、一生の中で、不断に迅速に生・滅しており、それを我々が察知できるかどうかに関わらず、一刹那毎に、心身は不断に生・滅変化している。これは世間法であるが、この有情の変化を主宰・介入しているのは、上帝（＝最高神、創造神）でも梵天でも、その他の神秘的な力でもない。

五蘊または心・身は、苦(苦諦)である。「sacca」とは「真諦」の意。故に「dukkha-sacca」は苦諦——第一聖諦である)。五蘊は真正なる苦諦で、苦因の果であるが、苦の因は渴愛で、それは第二聖諦の如くに、集聖諦の述べる所である。心・身の真正なる創造者は煩悩であり、煩悩とは渴愛であり、または修行者にとっては、煩悩とは、すなわち、貪・瞋・痴である。

煩悩が無ければ、心・身は創造され得ない。心身(五蘊)とはすなわち、我々が一般的に以下のように認めている事柄である；男、女、またはこの人、あの人、または、この国籍の人、あの国籍の人などなど。この因(煩悩)と果(五蘊)は、すべて三つの特徴——無常・苦・無我——を備えている。この事は自然法則であり、いかなる有情も、例外ではあり得ない。

b) 涅槃もまた実相であるが、しかし、五蘊に属さない——また「世間」にも属さない。仏陀は言う：衆生にとって、「世間」とはすなわち、五蘊の事である。というのも、我々は全員、五蘊を通して、一つひとつの事柄を体験しているが故に。

この「世間」とは、「蘊界」または「心・身世間」という事ができる。涅槃は、道刹那を所縁としているが、道刹那は、煩悩を断じて苦を滅する事ができる——道刹那は16階智の中の第14階智において生起する——また、果心も、それに伴ってやって来る(第15階智)。

涅槃は出世間法である。というのも、涅槃は煩悩を断じ除く事ができるが故に。涅槃は常で、楽であるが、しかしそれは、男でも女でもなく——無我である。

これが、真正なる仏法である。シッダッタ王子は、己自身の努力によって、この智慧——すなわち、四聖諦を発見した。誰もそれを、彼に教える者はいなかった為、彼は「大阿羅漢——無上正等正覚」(「悟不由他的覚者」とも)と称される。

## 2) 仏陀の教え

これは仏法の二番目の定義の方式である。仏陀の教えは、個人の根機の異同により、三種類の異なる利益を、生じせしめる：

- a) 現世において功德があり、利益がある。
- b) 来世において功德があり、利益がある。
- c) 究極的な善法の利益、または涅槃とも言い、苦を滅することができる。

- a) の例では、経典には、怒ってはいけない、と書いてある。仏陀は、我々に、瞋恚と恨みを止めるように、教えている。仏陀は言う：「己自身の心を傷つけてはいけない」。というのも、瞋恚や恨みは、己自身を傷つけるのであって、他人を傷つけるのではないが故に。
- b) の例では、たとえば、戒・律を保つとか、禅定の修習をするとか、である。
- c) に関しては、仏陀は、涅槃に到達する方法を教えている——涅槃の樂は、二度と、苦に変わる事がなく、世間の樂のような、苦樂が相半ば、混じり合うというような事がない。

ここにおいて、我々は、涅槃は、苦を滅する事ができる、とだけ述べているが、真正なる苦は、五蘊または心・身（名・色）である。最後の五蘊が完全に尽滅した時、その時初めて、涅槃（般涅槃）に到達する事ができる。それはたとえば、仏陀と、仏陀ご在世の頃の徹底覚醒者である阿羅漢は、二度と再び生まれる事はなく、苦痛を生じさせる事がない、というものである。では、仏陀の教えた、苦を滅する方法とは何であるか？

彼が教えたのは、八聖道の中の戒・定・慧（認知・認識を明らかにする事）である。なぜ、八聖道の中の戒・定・慧である、と言うのか？  
というのも、八聖道の中の戒・定・慧は、中道法であり、中道は、四聖諦を成就するのに、どうしても具備しておかねばならない道具であるから、である。八聖道の中道と呼び、かつ「唯一の道」と呼ぶのは、それは、四聖諦に到達して、苦を滅し除くことができるから、である。

中道の意味は、欲樂と苦行の二つの極端な行為を避ける事で、これは仏陀が、当時のバラモン教の修行者の内から学んだ事である。これらバラモンの修行者は：自我によって（＝己自ら）苦行に取り組めば、貪愛を取り除く事が出来、自我によって（＝己自ら）放縱であれば、瞋恚を取り除くことができる、と考えていたが、中道もまた、貪と瞋を避ける、という意味合いを持つものである。

四聖諦を体験・証悟する事に、どのような利益があるのか？  
その利益とは、すなわち、苦の滅である。苦の滅は、涅槃を所縁とする道刹那において発生するが、この道刹那が生起する時、残余の煩惱を断じ除いて、苦を滅するのである（第四道果）。

涅槃は、非常に快樂（＝楽しい）である。というのも、二度と再び、生死輪廻しないが故に。あなたが言う所の非常に楽しい、の意味は何であるか？ この種の楽しさは、永遠に苦へと変化しない樂で、世俗の樂とは異なっている。故に、仏陀は言う「涅槃は非常に快樂（＝楽しい）である」と。



なぜ、快樂が生起するのか？

というのも、涅槃は五蘊に属していないからである。五蘊は、真正なる苦である（苦諦）。もし、あなたに五蘊がないならば、苦を受けることはない——たとえば、老、病、死、悲しみ、憂いなど等を。これが、涅槃がなぜ楽しいのかという理由であり、それは世俗の樂のように、苦・樂が半々、ないまぜになったものとは異なり、涅槃は、仏法の中において、最高の善なる法なのである。

戒・定・慧が合わさって、八聖道になる。では、戒・定・慧とは、何であるか？

我々は、先に持戒が清浄のレベルになって後に初めて、定と慧を体験・証悟する事ができるのであろうか？

八聖道の中の戒・定・慧は、同時に一緒に修するのであって、一回につき、一種類を修する訳ではない。たとえば、三種類の成分を含む丸薬があるとして：我々は、一回で、全部飲み込んでしまう。定の修習は、平静で、喜悅である——特に、專注（深い定）に到達した人にとっては、定は非常に快樂（＝楽しい、樂）である。

そうであるならば、なぜ我々は、唯一、涅槃だけが樂であると言うのであろうか？

定の修習は善法である。定は煩惱（蓋）を降伏することができるが故に。しかし、それは暫定的な平静で、ただ五蓋が（＋一時的に）制圧せられて、定の状態を維持できているだけであって、また、快樂の程度も、禪定の深さ、浅さによって決定される。しかも、この種の禪定の樂は、いまだ苦樂の輪廻の中にある。

禪定の修行は、仏陀の（＋生まれる）前から、存在していた。仏陀は、最高の（第八次第）禪定を成就するまで、禪定の修習をした。しかし、彼はこの種の定は、潜在的な煩惱を断じ除く事ができないことに気が付いた。その後、彼は、八聖道を発見して、四聖諦を体験・証悟した——すなわち、道を悟ったのである。その後、彼は言った：「これは私の最後の生である」と。このことから、悟道（涅槃）は、煩惱を断じ除いて、苦を滅する事ができる——二度と輪廻しない——故に我々は、ただ涅槃だけが樂である、のだと言うのである。

世界のすべての哲学の中で、仏法だけが、苦の滅に関する智慧にふれている。我々は、どのようにしてこの事を証明するのか？ しっかりと八聖道を守れば、苦の因——煩惱——を断じ除くことができる。そして、煩惱は、ただ智慧によってのみ、断じ、取り除くことができるのである。

修行の成就是、智慧を増長（＝増強）することができる。そして、この種の智慧（内観または実相般若）は煩惱を断じ除くことができる。すなわち、仏法だけが、完全に煩惱を断じ、除く事ができるのである——その意味は、涅槃への到達である。

これは、八聖道を学び、修習すれば、智慧を増長（＝増強）することができる事を証明しているものである。最後に、以下に述べるこれらの問題は、涅槃に関する重要な課題である：

- a) 涅槃とは何か？
- b) どこが涅槃か？
- c) あなたは、どのようにして、涅槃を見るのか？

（上記の疑問の意味は、あなたが、涅槃の存在を信じている、という事を前提として・・・）

これらは、非常によい質問である。というのも、仏教徒は皆、苦を滅したいと考えており、苦を滅したければ、涅槃を証得しなければならないからである。我々は、手短に、これらの疑問に対して、答えたいと思う。もし、あなたが修行に成就した時、あなたは更にはっきりと、知る事になるであろう。

- a) 涅槃とは何か？

涅槃とは、短い、暫定的な、道刹那の所縁である。涅槃は実相であり、または自然な事物の真実の状態である。道刹那は、涅槃を所縁として、煩悩を断じ除く事ができ、苦を滅する事ができる。苦とは「我（＝私）」（心身）である。もし、「我」（心身）がないならば、諸々の、たとえば、老、病、死などなどの苦はないのである——涅槃の状態には、五蘊がない。五蘊は、真正なる苦（苦諦）である。

我々一人ひとり、皆、五蘊によって構成されている：すなわち、色、受、想、行、識である。また、もっと簡単に言えば、五蘊とは、身体（色法）と心（心法）である。（五蘊の後ろの四つの項目は、心法である）。五蘊は苦の真理（苦諦、または第一聖諦）である。苦諦はずっと存在し続けているが、しかし、通常、我々はそれを体験・体得する事がない。というもの、それは煩悩（渴愛）が原因で、また、煩悩が我々を創造してもいるからである。我々を創造する所の煩悩は、我々と共に長時間共に、存在し続けている——我々がそれに対して、何等かのアクションを起こさない限りは。

- b) 涅槃とはどこにあるのか？

涅槃はあるどこか一つの場所、というものではない：それはどのような場所でもない。どのような人も、たとえ超能力を有する人であっても、涅槃がどこにあるのかと、答える事は出来ない。涅槃は天国・浄土でもない；涅槃は風のようなものである；ただ、その作用によって、その存在を知ることができる。涅槃は、非常に殊勝な道刹那の所縁であり、涅槃は、この種の道刹那心の所縁なのである。凡夫は、煩悩の中に沈潜しているが、しかし、彼がヴィッパサナを修して、実相般若を啓発したなら、彼の心は清浄になる。

これを、道刹那と道果、という。この両者は、涅槃を所縁としている（16 階智の中の 14 階智と 15 階智である。）

涅槃は、心ではない。それは、心の所縁である。実相般若が非常に強い時、心は、凡から聖へと、転換する事ができる。この種の転換を、道刹那と呼ぶ。道刹那の後ろには、道果が続く。両者は皆、涅槃を所縁とする。苦の因が滅した時、苦（果）は、その道において、殊勝な道刹那によって、滅せられる。悟道の四つの道とは：入流果、一來果、不還果と円覚または円満者（阿羅漢果）である。10 種類の束縛が、我々の悟道を障礙している：すなわち、

- 1、我見（＝私が存在しているという見解）。
- 2、仏陀の教法への懷疑。
- 3、儀式または各種の式に執着する事（戒禁取見）。（これは、何らかの儀式を信じる事、たとえば、線香を焚く、または慣例的な行為または礼拝が、涅槃へと導くと考える等の、何らかの信仰を意味する）
- 4、欲貪。
- 5、瞋恚と怨恨。
- 6、色貪。
- 7、無色貪。（色界は、色身の存在する場所である。無色界は、心だけが存在する場所である。故に、6 と 7 は、天界を追い求める生存の欲である）。
- 8、慢。
- 9、掉挙。
- 10、無明。

こうしたことから、最初の道、入流果の道刹那は、前の三種類の束縛を、断じ除く；  
第二番目の道、一來果の道刹那は、第四、第五の束縛を弱める；  
三番目の道、不還果の道刹那は、第四、第五の束縛を断じ除く；  
第四番目の阿羅漢果の道刹那は、残りの五つの束縛を断じ除く。

c) あなたは如何にして、涅槃を見るのか？

もし、涅槃を見たいのであれば、必ず、正確な方法で、四念処を修しなくてはならない。正確に四念処を修する事は、悟道へ向かう、唯一の道である。

仏陀は言う：「比丘たちよ！この道は、凡夫をして、清浄に導く、唯一の道である。（《大念処経》、長部第 22 経）。」

四念処は、37 道品の最初の基礎である。仏陀が修した事のあるように、37 道品は、我々をして、四聖諦を体験・証悟せしめる事ができる。心が完全に煩悩を清らかに断じ除いた時、あなたはそれを、己自身で知る事ができる——他人に教えてもらう必要はない——というのも、涅槃は実相であり、あなた自身によって知られるものであるが故に。ちょうど、比丘が誦する偈のように：「毎個人由他自見（一人ひとり、自ずと自ら見る）」。



## 1-2 智階

---

仏陀は、三つの段階を経て、四聖諦を体験・証悟した。彼を教え導く人がいなかった為、彼は、己自身に頼って、この三つの智階を、体得した。

### 1. 諦智

第一番目の智階であって、諦智と言う。彼は以下の事柄を体得した：

1) 苦諦には 11 種類の形式がある：

(五蘊の) 生、

(五蘊の) 老、

(五蘊の) 死、悲しみ、憂い、

(肉体的な) 痛み、

苦悩 (心霊的、精神的な苦)、

失望、

愛別離 (=愛する者との別離)、

怨憎会 (=憎む者との遭遇)、

求不得 (=求めたものが得られない)。

いわゆる苦とは、すべて、五蘊への執着が原因である。

- 2) 苦の因（集諦）：欲貪、色貪、無色貪（1.4.5節「四聖諦」参照の事）。
- 3) 苦の滅（滅諦）：涅槃は苦の因（集諦）と果（苦諦）を止息（＝止む事）せしめる法であり、因が滅すと、果もまた滅する。
- 4) 苦の滅の道（道諦）：八聖道は中道であり、唯一、苦を滅する事のできる修法である。

## 2. 作智

これは、第一番目の智階を基礎とする実修である。

苦は必ずや、修行によって認知・認識されなければならない。

集（苦の因）は必ずや、修行によって断じ除かなければならない。

滅（涅槃）は必ずや、修行によって証得しなければならない。

道（八聖道）は必ずや、修行によって発展、推進されなければならない。

## 3. 証智

証智とは、成果の事、または修行した内容と四聖諦との関係を認知・認識する所の智見である。この三智（諦智、作智、証智）は、「三つの層が相関する所の智見と内観」と見做される——四聖諦と関連する、三種類の、直観的智見である。

仏陀が、悟道した当夜経験したのは、四聖諦の三つの智階（彼が経験したのは、 $4 * 3 = 12$ 階）である。彼は、三つの智階（諦智、作智、証智）を理解・了解したけれども、一つの智階毎に、四つの聖諦を掛ける（+のが正しい）。修行者が、仏陀と同じように、苦を滅したいと思うならば、最初に、第一番目の智階（諦智）を理解しなければならない。

その後、修法を理解し、修法（作智）を、順守しなければならない。この二種類の智慧は、一つに組み合わされる。すなわちそれは、我々が実践しなければならない修行である。もし、あなたが第一番目の智階（諦智）を理解して、次に、第二番目の智階（作智）を修し、その上に四つの聖諦を掛けるならば、 $4 * 2 = 8$  を得られるが、これがすなわち、あなたが修行している所の、ヴィッパサナ修法である。

もし、あなたが結果（証智）を理解するならば、 $4 * 3 = 12$ になる。すなわち、修行者は、すでに出世間法を成就したのだ、と言える。仏陀が悟道後、久しからずに行った説法（「初転法輪経」）の中において、彼は、以下のような言葉でもって、三つの智階について述べている：

比丘たちよ！私はこの四聖諦において、斯くの如くに、三転して12行相となした。斯くの如くに如実智見が、いまだ完全に清浄ではないならば、比丘たちよ！私は、天、魔、梵天世界、沙門、バラモン、人、天衆世界において、等覚無上等正覚と称する事はない。

比丘たちよ！私はこの四聖諦において、斯くの如くに、三転して12行相となした。斯くの如くに如実智見が、完全に清浄であるが故に。

比丘たちよ！私は、天、魔、梵天世界、沙門、バラモン、人、天衆世界において、等覺無上等正覺と称する。私に智が生じ、私の心が解脱して、不動であるのを見た。これは私の最後の生であり、更に後有を受けないものである。（南伝律蔵大品第一大犍度）

### 1-3 37 道品

---

人は、過去を追憶してはならないし、未来を妄想してもならない。過去は・・・すでに過ぎ去っており、未来は・・・未だ来ていない。今ここにおいて生起した所の、一つひとつの念頭（＝想い）を觀照し、はっきりと明晰にそれを知り、かつ、歓迎もしないし、拒否もしない。今日、このような努力をなせ。明日、死がやって来ないなどと、誰が知る事ができようか？（中部ニカーヤ）

#### 37 道品とは何か？

37 道品とは、37 種類の、悟道を支援する事のできる項目である。37 種類の項目は、修行者をして、最終的に四聖諦を体験・証悟せしめる。その始めは四念処であ——四念処は、37 道品の中の、最初の四つの要点である——そして、最後にあるのは八聖道である。

#### 1-3-1 四念処

四念処とは、四種類の所縁に念住する（＝意識を集中する）修行の方法、または基礎的な修法である、と言える。上記は、現代における、禪の修行の系統において、最も普遍的な、修法の一種である。仏陀は以下の言葉によって、そのことを描写している：  
比丘たちよ。凡夫を清浄に至らしめ、憂い、愁い、悲しみを克服し、苦しみや悲痛を取り除き、正当な行為の準則となる道、涅槃を体験・証悟するための道、その唯一の道は、四念処である。（長部ニカーヤ、四念処經）

念住の四つの所縁または、基礎は：身、受、心と法である。

#### 図 1-1 37 道品

（訳者～当ブログは図表を作る事ができませんので、文章形式・箇条書きとします）

- 1) 身（身念処）は、14 個の所縁（粗いか微細かの動作のみ）。
- 2) 受（受念処）は 9 個の所縁。
- 3) 心（心念処）は 16 個の所縁。
- 4) 身と心（法念処）は、5 個の所縁。

- 5) 上記①～④を基礎に、①～④は苦諦（苦の真相）（+である事を知る）（1-4-3 節参照の事）→
- 6) 四念処→
- 7) 四正勤→
- 8) 四神足→
- 9) 五根→
- 10) 五力→
- 11) 七菩提分→
- 12) 八聖道→
- 13) 四聖諦→
- 15) 苦の滅。

- 1) 所縁：座っている時の、色身を觀照する——己自身に対して。
- 2) 能縁：精進——正念——正知。これが、真正なる四念処である（この三心とはすなわち、戒・定・慧と八聖道である）。
- 3) 目的：五蘊への好悪の念（貪と瞋）を断じ除く。
- 4) 利益：無明（無知）を破り、四聖諦を体験・証悟して、苦を滅する。

四念処の修習と、八聖道の修習とは、同じことである。言い換えれば：もし、あなたが八聖道を修するならば、それは、四念処を修している事になる——というの、四念処と八聖道は、皆、中道法であるが故に（仏陀の述べた 37 道品は、皆、中道法である。）四念処は、37 道品の基礎であり、実相般若を激発し、かつ、苦を滅する事ができる。

<図 1-2>

（訳者～当ブログは、図表を作成する事ができませんので、文章形式・箇条書きとします）

四念処（図 1-1 の続き）

- 1) 身（14）
- 2) 受（9）
- 3) 心（有、無貪欲等）（16）
- 4) 心と身（法）（聴く、妄想心等）（5）

四念処には、合計で 44 個の所縁がある。どの修法でも、阿羅漢果を証得する事ができる。たとえば、アーナンダは、身念処でもって、阿羅漢果を証得したが、それは微細な動作を觀照している時に、証得したものである（彼は、將に、横になろうとした時、開悟し、果を証したのである。）

### 1-3-1-1 四念処を修する時の要件

- a) 身、受、心または法を所縁とする必要がある。
- b) 三心（精進、正念、正知）の下に、所縁を觀照する事。これが真正なる四念処の修法であり、四念処は、涅槃への道を強化し、涅槃へと導くことのできる善法である。
- c) 上記の a) と b) を組み合わせて、「世間」（五蘊）に対する、貪と瞋を、断じ除くことができる。

#### 1) 身（図 1-2）

「身念処を修習する時は、ただ身のみを觀ずる」（四念処の立場から言えば）：一種類の念処を修習する時は、一つの所縁だけを觀照する。もし、身念処を修習するのならば、ただ身だけを觀ずる。同時に身と心を觀ずるような事をしてはならない：同時に身と心を觀ずる修習方法は、良い修法とは言えない。たとえば、身と受、身と心、または身と法を混ぜて、修習してはならない。身念処を修習する時は、身だけを觀じ、受念処を修習する時は、受だけを觀ずるようにする。もし、あなたが他の所縁（念処）を混ぜてしまうと、たとえば、一冊の本を読んでいるとして、今はこちらのページ、今度はあちらのページと、目移りしているようなものである。

このようにであれば、あなたは、この本が、一体何を言いたいのかを知る事ができない。修行も同様であって、あなたは《大念処經》の原則に従って修行しなければならない。もし、他の方法を用いるならば、見道（心身の無我を見る）するのは、非常に難しい。

#### 2) 受

身念処を修している時に、受を觀じてはいけない。受念処の修習の時にだけ、受を觀ずるようにするべきである。たとえば、身体が痛みを感じる時、心が痛みを知っているという事に関しての、觀照をしてはならない。このようにすると、（+修行が）非常に複雑になる。受を四念処の修習の所縁にすると、非常に修行が難しくなる。というのも、合計で9種の受があるが故に——捨受を含むこれらは、非常に觀照が難しいものである。

#### 3) 心

16個の心念処（+がある）：貪心、無貪心、瞋心、無瞋心、痴心、無痴心、淫欲心など等である。

#### 4) 法

5個の法念処がある：

- 1、五蓋。
- 2、五蘊。
- 3、12 処（感官の範圍、たとえば、聞く等）。



4、7 菩提分。

5、四聖諦。

### 1-3-1-2 身念処

身念処の修行方法には、14 種類ある。しかし、この修行方法は、二種類（+の状況）においてのみ、用いられる：粗い動作と微細な動作である。

初心者は、身念処から修行を始めるべきである——粗い動作と微細な動作——というのも、身体は、心より観照しやすいが故に。身体を明確に観照して（+その内容が）明確になり、その為に、煩悩がなくなった時、実相般若が生起する。その時、あなたは心を観照する事ができる（これは、ちょうど鏡をしっかりと磨いたならば、あなたは容易に、物を見る事ができるようになるのと同じである）。

身念処はまた、現代人の性質と行動に合っている（1-3-1-4-1 節参照の事。色々な人々の所縁の対象として適切である）。粗いかまたは微細な動作を観照するのは、その他の（+種類の）身念処（+を修行するより）色身（+の内）に隠れている苦を、見つけやすい。（仏陀は、色身の動作に関して明覚する時、身体の苦は隠れている事ができない、と述べている）。

14 種類の身念処の中で、3 種類だけが、真正なる vipassana の修法である、と言える：（+それはすなわち）粗いかまたは微細な動作及び、身体の構成物の観照である。

### 1-3-3-3 如理作意と覚察力（=察知力）

上述の二点以外に、修行に役立つ二種類の要素がある：それは、如理作意（すなわち、何かをなす時には、その理由をよく知って、同時に、煩悩を防止する事）及び察知力（すなわち、今現在の修行・行動が正しいか正しくないかを知っている事）である。この二種類の要素を具足した正しい修法は、明覚（精進、正念、正知）を生じせしめ、最後には涅槃へと導き、かつ、苦を滅する事ができる。

### 1-3-1-4 所縁の修行

この種の修法の所縁は、粗いかまたは微細な動作である（微細な動作とは、粗い動作が順調に進むように支援する所の、小さな動作の事である。すなわち、姿勢を変えるなど等）。

真正なる vipassana の修法は、三心を具足していなければならない：精進、正念、正知である。如理作意と察知力は、補助的なものに過ぎない。vipassana の主要な任務は、貪と瞋を断じ除くことである。（詳細は、第二章、実修の部分参照の事）。

### 1-3-1-4-1 色々な人々に適合する念処の所縁

人の分類	適合する所縁
1) 愛が強い (欲楽に執着)	
慧は鈍	身
2) 愛が強い (欲楽に執着)	
慧は利 (=鋭い)	受
3) 見が強い (心を常として執着)	
慧は鈍	心
4) 見が強い (心を我として執着)	
慧は利	法

註：

1) 貪愛は、身念処を (+所縁) と (+して修行) する。というのも、身体は、容易に照見できるし、また、身体は不浄であり、厭うべきものであるから、身体を観ずる事は、身体を浄だとして執着する邪見 (顛倒妄想) を変える事ができるが故に。

2) 心身を楽として、執着する邪見を変える。

3) 心身を常であるとして、執着する邪見を変える。

4) 心身を我であるとして、執着する邪見を変える。

なお、顛倒妄想とは、

a) 身体を浄と執着する。

b) 心身を楽と執着する。

c) 心を常と執着する。

d) 心身を我と執着する、の四項である。

### 1-3-1-5 修行の助縁 (煩惱を断じ除くのに有利な条件)

1) 住む場所の助縁：静かで、誰かの持ち物ではない所。それ故に、執着から生じる煩惱とは、無縁であるような場所。

2) 法の助縁：修行者の性質と行動に適合させる。たとえば、愛が強く、慧が鈍い人は、身念処を修行するのがよい。

3) 先輩・指導者の助縁：教法は、必ずや、苦を滅する方向へ導くものでなければならぬし、かつ、四念処の理論から学び始める事。

ゆえに修行者は、己が修行しているのが、真正なる vipassana 修法なのかどうか、必ず知っておく必要がある。実修の方法は、実相 (第一階智：名色分別智) が見えるものでなくてはならない。指導者は、学生に自由に問題を提起させる必要がある。そのようにして初めて、学生は、修行上に生じた疑問を、解決することができる。

4) 食べ物の助縁：衛生的で、健康的である事。あまり豊富過ぎるのは良くない。必要であるならば、修行者それぞれ個別に、食事の制限をする。仏陀は、もし、住む場所も良く、食べ物も良いけれども、法を見る事ができないのであれば、修行者は、そこを離れるべきである；もし、住まいも食べ物もよくななくても、修行者が法を見る事ができるのであるならば、修行者はそこに留まり続けるべきだ、と述べている。誰かが彼を追い出そうとしても、彼は、法を見るための条件の整っている場所に、留まるべきである。

5) 天候は、余り暑すぎず、寒すぎない場所がよい。

#### 1-3-1-6 正確な修法（四念処）仏陀の説に基づく、正確な修法は：

- 1) 心身への執着を断じ除くよう導く事ができる。
- 2) 無執着に導く事ができる。
- 3) 煩悩を取り除く事ができる。
- 4) 貪欲を完全に取り除く事ができる。
- 5) 正確な知見または道を得る事ができる。
- 6) 四聖諦を体験・証悟する事ができる。
- 7) 涅槃（滅）へ導く事ができる。

(6) については、バラモンのパタパッタ（＝帕塔帕達）が仏陀に、宇宙は永遠であるか永遠でないかという問題を問うた時、仏陀は、その質問に答える事を拒否し、かつ四聖諦を説き、以下のように述べた：

「パタパッタよ。というのも、あの問題（四聖諦）は、比較的有益で、法に関連しており、正しい行為に導くことが出来、欲貪を離れることができ、心を静かにさせる事ができ、更に高いレベルの道を認識し、深く観ずる事ができ、涅槃へ向かうことが出来る。故に、パタパッタよ。これが、なぜ私が、この問題に対して、更に一歩進んで（+このように）解説をするのか、という理由である。」（長部ニカーヤ・戒蘊品）

#### 1-3-2 四正勤（図 1-1）

（すでに生じた煩悩は断じ除き、いまだ生じない煩悩は、増長させない事に、精進する）

- 1) 悪の境界を断じ除く努力をする。
- 2) 悪の境界を防御する努力をする（この二項の煩悩は、蓋という——1-8節参照の事）。
- 3) 善の境界を発展せしめるよう努力する（すなわち、智慧の成就である）。
- 4) 善の境界を維持するよう努力する（すなわち、智慧を保持する事。この四項は、<今・ここ>において保持する事を意味する）。

第(3)の項は(+それが実践できれば)、身念処の修法において、すでに十分である。第(3)項があれば、その前の2項は、自然に具足する。故に第(4)項は、<今・ここ>において保持するものである。四正勤の実践は、八聖道の中の戒・定・慧を成長させる為の組み合わせ・セットとなる。この四項は、一セットとなして、四念処の所縁を觀照するのに用い、悪報を断じ除いて、善法を増長せしめる。

### 1-3-3 四神足 (図1-1)

- 1) 欲 (苦を滅したいという願い、またはその抱負)。
- 2) 進 (苦の滅において精進する)。
- 3) 心 (心が定を得て、苦を滅する事ができる)。
- 4) 慧 (般若の智慧で苦を滅する)。

### 1-3-4 五根 (図1-1) (四念処に用いる場合)

- 1) 信根 (信心・確信、信仰・信頼によるコントロール能力) : この段階において、心の力は強くなり、(+修行を)嫌になったり、厭きたりしない。修行者は、四念処が、真正に、苦を滅する道である事を、深く信じる。
- 2) 進根 (精神のコントロール能力) : 精進が、心を主宰している状態であり、(+修行者は)修行を怠けない。
- 3) 念根 (念住のコントロール能力) : 念住は、非常に強くなる。しかし、座っている姿勢・色身を忘れない事(+が大事である)。
- 4) 定根 (專注のコントロール能力と、座っている色身の認知) : 四念処の修法において、心が<今・ここ>に安住できる事。
- 5) 慧根 (智慧のコントロール能力) : 無明を取り除き、心をして、座っている色身の姿勢全体を、認識せしめる。

### 1-3-5 五力 (図1-1) (五力の作用は、五根と同じであるが、その力は五根より強い)

- 1) 信力 : 修行に対しての信心 (=確信) が、一層強化され、修法を正しいものとする、確信が生まれる。
- 2) 進力<マ> (訳者注1) (努力) : 心の精進力は更に強まり、かつ、煩悩を克服できるようになる (たとえば、「心が見ている」と觀照する時、「私」が見ているのではない、ということが知れる・・・など等。進力<マ>は、妄想心と五蓋の生起を、防止する事ができる。)
- 3) 念力 : 心を<今・ここ>に、保持する事ができる。
- 4) 定力 : 心は、(+座禅・瞑想において) 座っている所の色身を、明確に觀照する事ができる。

5) 慧力：智慧が非常に強くなり、「私が座っている」という邪見を、変える事ができる。というのも、智慧の力は、煩惱よりなお強く、故に、智慧は、煩惱を断じ除く事ができるからである。

通常、一般の人々が、修行を始めたばかりの時、愚痴（無明＝愚かと無知）と貪愛は、非常に強い。しかし、五力の段階に来ると、無明と貪愛は、すでに克服・降伏されている。第一智階（名色分別智）（+が成就されたそ）の後、定と慧は、等しく持たれる。それ以前では、定の方が、比較的強い。

（訳者注1）原文の＜進力＞は＜精進力＞と同じ意味だと思われる。しかし、同じ行に＜進力＞と＜精進力＞が並列して出て来るので、＜進力＞は＜マ＞とした。

**1-3-6 七菩提分（図 1-1）**（七菩提分は、八聖道の勇猛な智慧を誘発する事ができる。八聖道は、悟道に導く事ができる。そして、この道は、四念処より始まる。）

1) 念覚支（念住）正念が非常に強くなる：この段階における修行者は、自分自身が四聖諦を証して、聖者になる事ができるのを、確信することができる。正念を円満するには、修行者は、以下の要件が必要である：

- a) 四念処を修行する時、正念正知を保持する。
- b) 修行しない人と接触しない。
- c) 心身をして、常に、＜今・ここ＞における、四種類の姿勢を、照見せしめる事を保持する。

2) 択法覚支（研究）法の点検または研究：この智は、心身が無常・苦・無我である事を体験するものである。以下の智を円満する必要がある。すなわち：

- a) 修行の時、バランスを保つ事。もし、信が強すぎる時、貪愛が生じるし、慧が強すぎる時、法への疑が生じる。精進と定は、バランスを取る必要があり、精進が強すぎると、掉拳が生じる。定に偏り過ぎると、精進と精神に偏差が起きる。修行者は、自信がありすぎると、（+修行が）第 12 階智で止まってしまい、最初からやり直す必要がある場合がある。
- b) 実相を見る人とだけ、接触する事。

3) 進覚支（精進）精進が更に強化されるためには、11 法が円満されなければならない。たとえば：

- a) 更に修行に精進する。というのも、この段階においては、悪道に生まれる事は無益である、という感覚が生じるが故に。

b) 修行者は更に精進する。というのも、今現在、彼にとっては、四念処は滅苦の唯一の道である事に、二度と懷疑を抱かないが故に。

4) 喜覚支 (喜悅) この種の喜は、実相般若から出たものであって、貪愛・煩惱などの、世間的な快樂ではない。11 法を円満する必要がある、それはたとえば：修行者は、仏、法、僧、戒と涅槃の功德に、思いを馳せる、である。

5) 軽安覚支 (寂靜) この智は、心身における三法印 (無常・苦・無我) を所縁として、7 法を円満する必要がある。たとえば：

a) 修行者は、随時、正念正知を具足しなければならない。その意味は、〈今・ここ〉に (+意識を) 保持する事である。

b) 平静心があり、実相を理解する人とのみ、接触する。

c) 食事は、ただ苦を滅したいが故に、修行を続ける為であることを (+知る)。

6) 定覚支 (專注) 11 法を円満しなければならない。たとえば：

a) 信 (=確信) と慧は、バランスが取れている事。

b) 精進、慧、喜は、修行者を八聖道に導き入れるほど、非常に鋭くなければならない。

c) いつ何時も、正念正知を保持する事。

7) 捨覚支 (平静) 5 法を円満しなければならない。たとえば：

a) 修行者は、心身は実相 (「非男、非女」) で、また、業の果報に過ぎない事を体験・納得しなければならない——心身の為に、これ以上、何かを必要がない。

b) いつ何時も、正念正知を保持する事。

註：1、一つひとつの覚支は、それぞれ三法印 (無常・苦・無我) を、その所縁としなければならない。

2、一つひとつの覚支は、それぞれ四念処によって誘発される。(+) 專注等の) 力が強くなり、智慧が鋭くなり、明覚 (三心) でもって四念処を修し、菩提分を円満し、聖道に入る——すなわち、悟道に至る。

### 1-3-7 八聖道

八聖道とは、37 道品の最後の要項で、この八聖道を加えて、37 項目になるものである。八聖道は、世間と出世間という、二種類があり、7 菩提分が円満された時、八聖道は、出世間 (聖道) になるが、この時、涅槃が、心の所縁となる。重要な事は、八聖道は遵守するだけでなく、体験・証悟しなければならない、ということである。たとえば、7 菩提分を円満した後、次に、八聖道を円満すれば、四聖諦を体験・証悟して、涅槃に

到達する事ができる。これは、四念処によって、四聖諦を体験・証悟しているのであって、このことはまた、なぜ、四念処が 37 道品の最初に来るのかという事（+への回答でもある）。

四念処は因である——八聖道が円満された時、四念処はいまだ世間法に属しており、四聖諦が体験・証悟された時、四念処は出世間法になる。

仏陀は、相応部ニカーヤの中で、以下のように述べている：「私が教える四聖諦は、奥深くて、理解する事が難しいものである。それは出世間法であって、本性は空寂——無我である。未来の比丘は、この種の教法を聞く事ができない。というのも、四聖諦は、彼らにとって、理解するのが難しいが故に。真の金——すなわち、真理——は尚、存在する。真理が存在する時、偽の金は存在しない。しかし、真の金が消失する時、偽の金が、出現する。これが、なぜ、仏法が衰退するのか、という理由である。」

（その他の八聖道の部分に関しては、1-1-1 節と 1-4-7 節を参照の事）



## 1-4 四聖諦

---

前述の一節（1-3 節）の中において、我々は、37 道品を修行する事の目標は、四聖諦（図 1-1）を体験・証悟する事であるを知った。

- 1) 苦諦（苦の真理。五蘊または心身は苦である事）
- 2) 集諦（苦の起因＝貪愛または渴愛）
- 3) 滅諦（苦の止息＝涅槃）
- 4) 道諦（八聖道）

### 1-4-1 四聖諦の特徴

1) 苦諦：不安定な事、同等の状態を保持できない事をその特徴とする。心身の二者は、共の不安である。身体の不安は苦々から来ており、心の不安は、これまで一度も、快樂（＝楽しい）な所縁を、見つけることができない事から、来ている。

我々が快樂と感じるものは、実際には、暫定的な苦の静まった状態に過ぎない。苦を滅した聖者は、色々な各種の事物を必死に追及して、己の快樂を満足させるような事はしない。というのも、彼らの心は、すでに平静であり、満足しているが故に。

2) 集諦：この種の不安と楽を探し求める因は、集（三種類の貪愛）である。心身は、止まることなく移り変わっている：見る、聞く、触る、嗅ぐ、探求する、決定するなどなど・・・。

3) 滅諦：不安の性質を解除する。心はすでに貪愛を遠離しており、涅槃の寂静を擁しているが故に。

4) 道諦：四聖諦を体験・証悟する事。また、涅槃に到達するために備えるべき美德を特徴とする。

#### 1-4-2 四聖法の応用

1) 苦の体験（苦とは五蘊の事：すなわち、心身）これは一般的な苦を言うのではなく、根本的な苦である（苦諦）。

2) 集は苦の因である。

3) 涅槃（苦の止息：滅）。

4) 八聖道を奉じれば、四聖諦を体験・証悟することができる。

#### 1-4-3 この修法が四聖諦に合致する理由

1) この修法は、苦諦をあらわに示している：故に、我々は修行をして、苦を体験しなければならない。苦とはすなわち、心身の事である。

2) この修法は、煩惱が苦を作る事をあらわに示している：我々は、貪愛を取り除く為に修行しなければならない。我々は、苦を体験すればするほど、渴愛（貪愛）を断じ除くことができる——というのも、貪愛はすなわち、心身を「我」だと執着することから来ており、また「我」が苦を受けているという邪見から来ているためである。

3) 煩惱を断じ除くことは、滅（涅槃）へと導き至ることができる。というのも、貪愛が益々多く断じ除かれるほど、益々涅槃に近くなるが故に。

4) 我々は、涅槃に近くなればなるほど、八聖道を円満成就することを意味する。もし、般若の智慧で苦諦を体験・証悟したならば、すべての四聖諦を証悟した事になり、修行も円満成就する。

#### 1-4-4 苦諦

我々（の心身）が存在する限り、（+人は）常に、苦を受けねばならない。これがすなわち、苦諦である。そして、苦諦は、対処法がない。（苦々と行苦だけが、対処できる。）心身は、いついかなる時も、どこにあっても、苦を受けているものである。苦諦には、二種類の基本的形式がある：

1) 煩惱の故に苦がある。これは、心苦と呼ばれる。

2) 肉体があるために苦がある。これは、身苦と呼ばれる。



一番目の苦は、今生、この地において、vipassana を修する事によって阿羅漢果を証悟した時、苦を断じ除く事ができる。二番目の苦、それは肉体の苦であり、今生では避ける事ができない苦である。たとえ阿羅漢であつても、生きている間は、肉体的な苦は、擁している。というのも、肉体は「果」——受胎して、生まれて来るならば、心身（集によって成るもの）があり、それ故に、苦を受けるのは、必然的な結果なのである。心身は、輪廻による出生が齎した結果であり、無明、貪愛を因とする。無明と貪愛を断じ除いた時（涅槃に円満到達する事）にのみ、再び生まれる事がなく、その時、初めて、五蘊身を避ける事ができる。

#### 1-4-4-1 苦の四つの種類

1) 苦苦（一般的な肉体的痛み——心が痛みを知る——身体の痛みは、心の苦を引き起こす。阿羅漢果を証悟した人だけが、身体の痛みを感じた時、それを感じるままにして、心の苦を、引き起こさないでいられる。）

2) 行苦（修行中に姿勢を変換させている時、まさに変化する様、または痛みの止息。行苦は、苦苦より体験し難い。）

3) 苦相（心身の三法印を照見する事によって、苦への認識が生起されるが、これは、16階智の中の第四番目の階智によって体験・証悟される——生滅随観智である。）

4) 苦諦とは、心身は、これすべて苦である、と認識する事である。また、我々は、どのような事柄も改変する事ができないという真理（+が存在する）——これは真正なる事実である。

たとえば：我々は、老、病、死を変えることができない。

煩惱によって生起せられる苦は、阿羅漢果を証得した後にあつては、滅し除かれるが、しかし、肉体の苦は、死後<不受後有（後有を受けない）>の状況の下でのみ、滅し除かれるのである。苦苦は、病院における病気のようなものである。行苦は、病人を看護したくない看護師のようである。初心者は、先に苦苦を体験、体得する必要がある。というのも、苦苦は体験しやすいが故に。その後に、行苦を体験、体得する。というのは、行苦は苦苦より体験、体得しにくい故に。そして、苦相を体験、体得するためには、必ず、実相般若を具足しなければならない。智慧でもって苦諦を証得した時、修行者は、世間は苦だけであつて、楽はない事が分かる。そして、苦諦を体験・証悟したならば、すべての四聖諦を円満した事になるのである。



#### 1-4-4-2 仏陀が発見した 11 種類の苦諦

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 果（肉体的な苦） | 1）（五蘊の）生。        |
| （1～3）    | 2）（五蘊の老）衰。       |
|          | 3）（五蘊の）死。        |
| 煩惱の苦     | 4）悲しみ悼む。         |
| （4～11）   | 5）悲しみ。           |
|          | 6）痛み（肉体的な苦）      |
|          | 7）苦惱（心理的な苦） 煩惱の苦 |
|          | 8）失望             |
|          | 9）怨憎会。           |
|          | 10）愛別離。          |
|          | 11）求不得。          |

すべての苦は、五蘊への執着から生じる。

どのような肉体的存在に対しても、欣喜を覚える人；目が色（＝物質）を見る時、耳が音・声を聞くとき、または想像に対する認知において、または心行または意識の造作に欣喜を覚える人；彼は苦を受けるのが好きな人であり、苦を受けるのが好きなこの種の人は、苦を滅することができない。——（相応部ニカーヤ）

上に引用した内容は、苦の負の面である——楽については、楽は無常であり、同じ状態を維持しつづけることが出来ない為、楽もまた苦である。というのも、楽はコントロールできないものであり、無我であるが故に。

苦を滅する為には、我々は修行を通して、苦を体験・体得し、智慧でもって苦を知見するならば、あなたは輪廻から離脱することができる。煩惱は強力で頑固であるから、智慧でもって苦を体験証悟して、煩惱を断じ除くのがよい。

修行者は、〈今・ここ〉における心身を所縁として、苦を観照しなければならない。智慧でもって、苦を照見すればするほど、修行の中から、多くの利益を得る事ができる。この種の利益とは、貪愛を断じ除く事ができる、ということである。もし、楽を体験する事が多ければ多いほど、益々多くの苦を隠ぺいする事になり、修行にとっては、余り益がない。ある種の修行者は、苦を体験しようとせず、楽受（定）に耽溺しようとする——そして、益々、楽受を歓ぶようになり、結局、彼らは、五蘊に執着する事になる。

五蘊には、苦受、楽受、捨受がある——故に、彼らは、特に、五蘊の中の楽受を、喜ぶのである。これらの楽受がある時、修行者は、この種の楽受を涅槃だ、と誤ってしま

う。この種の楽受は、真正なる涅槃のように、煩惱を断じ除く事はできないし、心身への執着を抜き除く事もできない。

### 1-4-4-3 六根の中の苦

五蘊（心身）の生起とは、すなわち、苦諦である。苦諦は、六根（眼、耳、鼻、舌、身体、意）によって生じる。すなわち、目が色（＝物質）を見る時、目と色は色蘊で、見る（または聞く等）はの、作用は識蘊である。

そして識蘊は、その他の三蘊：受蘊、想蘊、行蘊によって構成されている。故に、総じていえば、六根によって五蘊が生じ、五蘊が生じる時はすなわち、苦諦なのである、という事が言える。同様に、その他の根門：耳、鼻、舌等もまた、同様である。我々は、仏法で言う所の「世間」について語る時、それは五蘊の世間、または六根の世間を指すのである。瓦席拉泰麗（waxilataili）は、仏陀在世の頃の、阿羅漢の比丘尼であったが、彼女は以下のように言う：「唯一、苦が生じ、唯一、苦が住み（＝留まる事）、唯一、苦が滅する。苦を除いて、一つも、所有されるものはない。」

### 1-4-5（第二聖諦）

第二聖諦とは、苦因聖諦（集諦）の事である——苦の因とは、すなわち渴愛、または貪愛である。三種類の貪愛がある：

1) 欲貪（感官的な貪愛）。五根の、五塵（色、声、香、味、触）に対して生起する、貪欲的な欲求である。もし、五塵に対して楽受する事がないならば、欲貪は生起しない。たとえば、もし、あなたが諸々の根を善く護る事ができる時、欲貪は生起しない。欲貪は、阿那含道（不還果）を証悟した時によりやく、完全に断じ除く事ができる。

2) 色貪（生存に対する貪愛）。「Bhava」の文字上の意味は「有」で、（～になる）という意味を持つ。

輪廻の中で、何度も何度も、不断に生まれる事を指す。合計 31 種類の「有」、または生存の状態があるが、それは、地獄の有情から、最高の天界の衆生までを含む。色貪（生きる事を求める欲）は、人をして、生きる事に貪欲にせしめ、死ぬのを恐れる様にせしめる。それは不治の病を得ても、重病にあっても、身体障害者にあっても、例外ではない。色貪は、阿羅漢道によって、ようやく断じ除くことができる。

3) 無色貪（断滅見を擁しているが故に生じる貪愛）。これは「断滅見者」が、人はただ一回の人生しか生きない、死後は何ものをも、一つとして所有することができないと

思って、(+人生に) 妄執する事によって起こる邪見である。人は一回きりの人生であると思うが故に、断滅見者は、生きている間に思いきり楽を享受したいと思う。入流果(=預流果)の道刹那において初めて、無色貪は断じ除くことができる。一人ひとは、皆、欲貪を擁している。しかし、欲貪があれば、色貪または無色貪が生じる。というのも、彼らは生存を貪欲に求めるか、または、断滅見によって、貪欲な欲求を生起させるが故に。上述の三種類の貪愛は、ある種の、新しい生命の形式(「有」)の出生に、至らしめる。

#### 1-4-6 滅諦(第三聖諦)

涅槃は苦の止息(=止まる事)または、息滅(=消える事)であり、泥洹と涅槃は同じものである。涅槃は、煩惱と苦痛を断じ除く法(=方法)である。上記の事は、苦因——集(または三種類の貪愛)を滅するが故、である。涅槃の一刹那の間は、苦がない。というのも、五蘊の作用が、暫定的に停止するが故に。

この短い、暫定的な一念の間に生起した心は、道心(1-1-1節参照)と呼ばれる。修行者は、智慧でもって、苦を体験・体得する時、彼は、貪愛は苦の因である事を理解する。こうして、彼は、貪愛を取り除く方法を考える：因が滅すると果が滅する(+のたと。) (貪愛が、完全に、清らかに取り除かれた後、苦の果は、自ずと滅し除かれる。)

もし、貪愛が完全に断じ除かれたならば、円満なる涅槃に到達し、阿羅漢果を得る事ができる。もし、修行者が、貪愛の害を体験・体得できないのであれば、彼は涅槃——これによって、苦を滅する——に到達する事はできない。

涅槃とは：「貪瞋痴の三毒の止息であり、非因縁法であり、仏教の最高の教えの証であり、仏法の無上正等正覚であり、最後の解脱であり、すべての煩惱と苦痛の息滅である。」  
(バンコク大宗派チュラロンコン仏教大学仏学大辞典)

涅槃の特徴は、平静で安らかで、かつ煩惱から遠く離れている事で、涅槃の美しさ好ましさを体験・理解できて、かつ、涅槃を求める人は、世間(五蘊)の苦も体験・体得できる人である。世間を楽しみと思う人にとって、涅槃は、意義のないものである。涅槃に到達すれば、再び生まれるという事はなく、それ故に、再び死ぬという事もないし、心身または五蘊を擁するという事もない：(+この時)心身は、もはや、修行の所縁では、なくなる。

涅槃は一個の場所ではないが、しかし、なお、それは存在するものである。それは風のように、あなたはそれによる作用を通して、その存在を認識するしか方法はない。涅槃は、超凡な、または殊勝な心の所縁であって、この心とはすなわち、道心である。

凡夫は煩惱の中に沈潜しているため、道心は、彼の心の中から生起する事が出来ない——彼が vipassana を修行する以外は……。というのも、一人の人間が vipassana を修行するならば、心を完全に清らかにする事ができるが、この種の清浄なる心は、道心と言ひ、道心は、涅槃を所縁とするものである。

涅槃は心ではなく、涅槃は心の所縁であるが、この種の心が、道心と呼ばれるのである。涅槃を実際に証悟した人は、自知（＝己自ら知る）であり——指導者にそれを、教えて貰う必要は無い。Vipassana を修行して、実相般若を通して心を道心に転ずる以外、誰も、涅槃に到達する事はできない。

涅槃は苦の止息であり、八聖道を実践する以外、涅槃に到達する方法はないが、涅槃には二種類ある；

- 1) 有餘涅槃（すでに涅槃を証したが、しかし、色身はなお存在している）：  
これは、煩惱はすでに断じたが、五蘊身はなお、存在している（+という状態である）
- 2) 無餘涅槃（すでに涅槃を証しており、煩惱、五蘊身はみな除かれている）：これは、煩惱はすでに断じられ、色身も死亡した状態。また、般涅槃とも呼ばれる。

#### 1-4-7 道諦（第四聖諦）

道諦は、苦の滅へと、導き至る事のできる八聖道の事で、「Magga」は、道という意味である。それは、涅槃へ通じる道であり、涅槃は、苦痛を滅し除く法（＝方法）である。八聖道を奉じるならば、ただ一つの方法しかない。それは四念処である——四念処は、37 道品の初歩であり、清浄に導き、煩惱を断じ除く事ができる。

八聖道は、戒・定・慧によって構成されており、苦を滅する唯一の道である。

八聖道

慧（般若）：

- 1) 正見：四聖諦を体験・証悟する事がすなわち、実相（本来の面目）を体験・証悟する事である。世間法で言えば、心身は心の所縁であり；出世間で言えば、涅槃は心の所縁である。
- 2) 正志（正思惟）：その含まれる範囲は——出離（無我）、無瞋と無害である。正志の作用は非常に重要であり、四念処を修する時、それは正念と正知が、正しく運用されるように支援する事ができる。

戒（シーラ）：

- 3) 正語：妄語を言わない、綺語を言わない、両舌を言わない、悪口しない。（貪、瞋、痴は、三悪根であり、もし、正志があれば、その時、三悪根は、ない）。

4) 正業：戒律——たとえば、生き物を傷つけたり、命を害したりしない（正志があるという事は、すなわち、正業である）。

5) 正命：他人を害する仕事に従事しない。たとえば、軍事的武器などの販売をしない等。（飢餓を救うために、物を食べるのは、ある種の正命である。）

定（サマーディ）：

6) 正精進：四正勤によって煩惱を断じ除く。四正勤（1-3-2 節参照）は、定と慧の生起を助ける事ができる。

7) 正念：四念処における念住（＝念が留まる事、心の所縁を忘れない事）を指す。正精進によって、正念を育成しなければならない。

8) 正定：四念処に関して言えば、正定は、心一境性または＜今・ここ＞において、專注を保持する事を指す。正精進と正念でもって、正定を補助・支援する。

もし、正しく正定に到達したいのであれば、四組の念処（身、受、心、法）を所縁としなければならない。我々が「道」という時、その意義はどこに存在するのか？それはすなわち、開悟に至る唯一の道であるが故に。

この「道」は、八つの項目を含んでいる。故に、八聖道とは、八種類の成分が含まれる薬のようであり、一度に（＋全部を）飲まなければならない。八聖道は、仏陀が発見したもので、彼以前には、人に知られていなかったものである。八聖道は、中道法であり、中道法は、無明を破る事ができる。無明が完全に破られた時、それは四聖諦を体験・証悟したのだ、と言える。

八聖道は、実際には、八つの心所があり、それは無我または（＋無）靈魂、非男、または非女である。それは実相（自然の真実の状態）であり、故に、苦諦を知る者はおらず、集諦を断ずる者はおらず、滅諦を証得する者はおらず、道諦を實踐する者はいない（補注：苦はあるが、苦を受ける者というものはおらず、為すという事はあるが、為す者の存在はなく、滅はあるが、入滅する者はおらず、道はあるが、道を行く者はいない。（《清浄道論》）

#### 1-4-8 四聖諦を体験・証悟する般若の智慧

1) 苦を体験・証悟する智慧は、顛倒妄想を破り、除く事ができる。（顛倒妄想——すなわち、「心身は常であると妄執する」など等。）

2) 集を体験・証悟する智慧は、我々が高レベルの力によって創造されたのであり、因と縁によって生まれたのではないという邪見の妄執を、破り除く事ができる。

3) 滅を体験・証悟する智慧は、定の境は涅槃であると妄執する謬見を、破り除く事ができる。

4) 道を体験・証悟する智慧波羅蜜、間違った修行方法に対する執着を消し去り除き、真正なる苦の滅の道を示す。

貪愛（因）はすでに断じられたが故に、五蘊の「世間」は除かれ、苦もまた、それが故に滅した。唯一、仏法の中にだけ、四聖諦の智慧を見つける事ができる。

#### 1-4-9 結論

《清浄道論》が言うように、苦諦は、重い荷物のようにであり、集諦は、重い荷物を担ぐようにであり、滅諦はその重い荷物を降ろすようにであり、それが故に、我々は（+滅諦を体験・証悟する時）心地よさを感じるのである。道諦は、その重荷を手放す方法である。（相応部ニカーヤ）



#### 1-5 Vipassana (ヴィパッサナ)

---

Vipassana (注1) は、修行者を苦の滅へと導く、唯一の修法である。苦の滅は、仏法の最終的な目標であり、故に、修行者は、vipassana 修法とは何か、をよく理解しなければならない。

1) Vipassana は、一種の、心は無常・苦・無我（非男・非女）である事を知り、了解する智慧（般若）である。その他の智慧では、三法印を理解する事ができない——唯一、この種の実相般若だけが、三法印を理解する事ができるのである。《清浄道論》では、これは一種の殊勝なる「超凡の智慧」である、と述べられている。

2) Vipassana の所縁は、<今・ここ>における心身であり、もし、あなたが心身の外にある事柄を観照するならば、実相を証得する事はできない。

3) Vipassana の作用は、六根が六塵によって生起させられる煩悩を断じ除く事にあり、故に、我々の修行は、〈今・ここ〉において六根を照見しなければならない。というのも、煩悩は〈ここ〉において、生じるが故に。

4) Vipassana の利益は、顛倒妄想を断じ除く事にある；すなわち、(+顛倒妄想とは) 心身を常、楽、我、浄という邪見に妄執する事である。

5) Vipassana の修法は、《大念処経》の中の四組の念処(身・受・心・法)を所縁とする。以下において、vipassana の修行に役立つ法を紹介する：

(注1：Vipassana は、実際は、四念処を修習した〈結果(看破)〉を意味する——すなわち、16階智の事——しかし、今日では、「内観禅修」の意味に変化してしまった。)

- a) 六組の vipassana 慧地 (Vipassana Bhumi) (基礎的知識)。
- b) 16階智。
- c) 7清浄。

Vipassana 慧地は、vipassana を修行する時、実相般若を生起させる為に我々が観照しなければならない所縁であり、その六つの慧地とは：

- 1) 五蘊。
- 2) 12処。
- 3) 18界。
- 4) 22根。
- 5) 四聖諦。
- 6) 12因縁。

以上のこれらは、簡潔に述べれば、心身であるに過ぎない。故に、vipassana を修行する人は、心身だけを観照すればよいのである。心身(実相)は、実相般若が生起した時に見る所の所縁であり、そして、実相般若によって心身(実相)を照見するその時、真理を理解する事ができるのである。

この真理とはすなわち、心身は、無常・苦・無我であることを知ることであり、そして、心身の三法印を照見する智慧は、実相般若と呼ばれるが、実相般若は煩悩を断じ除くことができる。Vipassana 慧地は、理論であると同時に、非常に深くて広い実相である。修行者は、慧地を、己自身が完全に理解しえるまで、必ず、研究しなければならない。このようにすれば、彼は修行する時、どのように心身を観照するのかを知ることが



できる。たとえば、彼は、根界の所縁（図 2-1）または四種類の姿勢について、知る必要がある。

もし、彼は理論を知らず、どのように心身を照見するのかを知らない時、彼は正確な vipassana ができない。理論は、修行が成功するかどうかの助縁である。というのも、理論の実修と結果は、相互に因となり縁となっており、単独では運用できないからである。

Vipassana は、すべての存在する生命はみな、三種類の特徴：すなわち、無常・苦・無我の自然的法則（これを有情の三つの指標とも言う）を具足している事を体験・証悟しようとするものである。

もし、この自然現象を理解しないのであれば、それは無明——自然法則に対する無知——と言われる。この種の、自然法則に対して無知な人間は、生死の内に輪廻して、苦を滅することができない。

経典において、無明の定義は、四聖諦を体験・証悟していない事、としている。自然法則を理解しない人は、四聖諦を体験・証悟する事はできないが、それはすなわち、無明である事を意味する。

### 1-5-1 三種類の修行の智慧（世間的智慧とは異なる智慧）

1) 聞慧（注1）（文字般若）：修行する前、理論によって知ること、または経や法を聞き、討論を通して、得る知識。

2) 思慧（注1）（観照般若）：修行を通して、得る認識。

3) 修慧（実相般若）：ただ色と心の二法しかない事を、実相般若によって知る事。その色心二法とは、無常・苦・無我である（+事を知る）。

（正しい理論は、正しい修行を導く。正しい修行は、修慧、または実相般若と称されるものを、激発することができる。）

Vipassana 修法は、サマタ修法とは異なる。もし、修行者が、この事を知らずに、両者を混同して、一つの事柄として語るならば、その修行は、実相般若を激発する事ができず、苦を滅する事ができない。サマタを修することは善法であるが、しかし、サマタは、ただ（+心を）平静にするだけで、（+未だ）生死輪廻の内にあるものである。（1-9 節、サマタと vipassana の区別、参照の事）。

（注1）技術的には、聞慧（聞くことによって慧となる）は、理論を聞いて、道を悟るのを言う。思慧（思惟する事によって慧となる）は、人に教わることなく、己自身で知り（+悟る事）。ただ、仏陀だけが思慧を擁する。しかし、上記の修法において、我々

は、理論を理解する事をもって、聞慧を代表させ、正しい理論を用いて修行するのを、思慧であるとする。

## 1-5-2 定

定の意味とは、專注、または專注の結果、であるが、近年来の理念の中では、ある種の教師は「不散乱」という、この種の、比較的広義の定義を使う場合もある。定は、vipassana の修行にとって有用であるが、しかし、それは刹那定の範囲に限定される。

基本的な定には三種類ある：

- 1) 刹那定——瞬間定。
- 2) 近行定——深い專注。安止定に近いレベル。
- 3) 安止定——心をして長時間、一つの所縁に不動のまま保持できる。

注意すべき点は、上記の内、唯一、刹那定（瞬間定）だけが、vipassana 修法にとって、必要であるという事である。

### 1-5-2-1 刹那定（瞬間定）

Vipassana の修行をする時、我々は、刹那定を利用しなければならないが、その理由は、刹那定は、いまだ六根の内にあるからである。所縁を変える時、たとえば：座っている色身から、心が、聞いている（意根から耳根まで）に変化した時、刹那定は、それに伴って（+所縁を）変更することができる。

こうした事から、刹那定は、実相般若を引發する基本的道具として使える。この種の、所縁を変更する方式でもって初めて、修行者は、不断に生・滅する心を見ることが出来る。心の無常なる変化を見た時、この種の無常は、心は、コントロールの利かないものであり、故に苦であり、無我であることを意味する（+ことが分かるのである）。心の無常を体験・証悟するためには、智慧でもって、体験・証悟しなければならず、ただひたすら禅定によれば良いというものでは、ないのである。



## 1-6 <今・ここ>と実相

---

<今・ここ>は、以下のように定義する事ができる：

- 1) 心・身の実相が顕現し、かつ、我々の貪欲とは相応しない、暫くの間。
- 2) 三心（明覚）：すなわち、精進、正念、正知でもって心・身を觀照すること。

もし、あなたが<今・ここ>を体験・証悟したいのであれば、

a) 三心の所縁は、実相（非男、非女、無我）である必要があるが、それは、心身を所縁とする事を意味している。

b) 四組の念処を所縁としなければならない。異なる所縁を混同させて、修行してはならない。たとえば、座っている色身を觀照する時、もし、色身が痛くなり始めるとして、心が痛みを知っている事を觀照し始める、という事をしてはならない。座っている色身が痛い（+のを知っていれば）それでよい。「身念処を修する時、色身だけを觀照する」

c) 三心でもって所縁を觀照しなければならない（精進、正念、正知）。

d) <今・ここ>を保持する時にのみ、心身を見る事ができる：そして、心が貪欲と相応しない時にだけ、身・心は顕現する。故に、我々は、<今・ここ>を創造してはならず、<今・ここ>の状況を、創造してはならない。例えば：更に觀照を容易にする為に、ゆっくり歩いたりする事。または、身・心の生・滅現象を見たいがために、手をゆっくりと移動させるなど、これらは皆、<今・ここ>ではない。

e) 真実の<今・ここ>の例とは、以下の通りである：

例えば、（+修行者は）座っている色身を覺照（正念、正知）しているが、しかし、心の中には多少の煩悩があるかもしれない。または、座っている色身を見たいという貪欲が隠れているかも知れない。その時、一瞬の雷の音で、注意力が座っている色身の觀照から、雷の音に移る時、非常に自然に、また即刻、心が聞いている、という事を知る。これが、<今・ここ>（慧の<今・ここ>の修行）である。というのも、その一刹那において、心は煩悩と相応していないが故に。

<今・ここ>には二種類ある：<今・ここの思慧>と、<今・ここの修慧>である。<今・ここの思慧>は、一般的な修行が良好な状況であって、<今・ここの思慧>を先導者として初めて、<今・ここの修慧（実相般若）>を引發することができる。これはちょうど、二本の枯れ枝を使って、お互いにこすり合わせて、火を起しているようなものである。

もし、修行において、正しく〈今・ここ〉を保持できるならば、五蘊の貪と瞋恚（好悪の感情）を取り除く事が出来、その後において、実相般若が生じることになる。

〈今・この修慧〉は、非常に掴み難いものである。それはちょうど、泥沼の中で、どじょうを捉まえようとしているようだ。〈今・この修慧〉は、まさに座っているのは、座っている色身であって、「あなた」ではなく——三心である、ということを体験・証悟するものであるが、実際は座っている色身さえもなく、ただ実相があるだけなのである。

実相とは、我々が（+上述した所の）座っている色身である。座っている色身は、無知であり、無自覚である。そして、心が所縁（座っている色身）を認識するが、心もまた実相である。世間には二種類の実相しかない：すなわち、一種類は無知無自覚なもので、もう一種類は、靈々覚々のものである。

〈今・この修慧〉を捕捉するのが難しいのは、それが我々にいまだ煩惱が存在しているからであるが、（+修行に成功したいのであれば）不断に練習（〈今・ここ〉を保持する事）しなければならない。

（+修行者が）〈今・この修慧〉を掌握しなければならないのは、本を読む前に、先に文字を学び、文字を覚えてから、単語を読めるようになるのと同じである。

座っている姿勢から、立つ姿勢に変わる時にも、〈今・ここ〉を保持しなければならない。でなければ、煩惱は機に乗じて素早く入り込むからである。もし、不断に〈今・ここ〉を保持する事ができるならば、煩惱から遠く離れる事ができ、その事によって、修慧を引発し、無明を破り除く事ができる。

問：修行者は、（+己が）〈今・ここ〉を保持している事をどのようにして、知道吗か？

答：修行者は持続して、正念正知を保持しなければなりません。もし、正念正知を具足しているならば、〈今・ここ〉を保持している事になります。

反対の表現もできます：もし、〈今・ここ〉を保持するならば、その時、正念正知もまた具足していなければなりません。修行者は持続的に〈今・ここ〉を保持しなければなりません。このようであれば、真相を見る事が出来ますが、この真相とは、すなわち苦と身・心です。（正念正知は、実際には、〈今・ここ〉において、身・心を観照する事と同時に実践されるべきものである。このようにすれば、「世間」五蘊への貪欲と瞋恚を断じ除く事ができる。）この種の修行は、修行者をして実相——自然なる真実の状態——を見る事へと導く事ができる。そして、その事によって、身・心を「我」と見做す邪見を破り除く事ができる。

### 1-6-1 実相

実相とは、宇宙における一つひとつの事柄は、自然なる真実の状態である（+ことを指すが、それはすなわち）真相である；真相とは、非男であり、非女であり、非個人であり、または非霊魂である、ということである。例えば、座っている色身は、座っている所の姿の実相である。（自然なる真実の状態を理解・了解したならば、実際は、それは座っている色身ではなく、実相に過ぎない事が分かるのである。）

宇宙とは、ある種の仏法が述べる所の「実体の空」ではなく、それは自我の空または霊魂の空なのである。実相は、色と心の二法によって構成されている——そして、心法は、三つ部分に分けることができあるが、それは以下の通りである：

図 1-3 四種類の実相（実相の、更に詳しい細目は図 2-2 参照の事）。

（原文では、★～★は、表になっていますが、表を作成できませんので、箇条書きとします。

#### ★四種類の実相

- 1、色法（無知で無覚知）。
- 2、心所。
- 3、心王（識）。
- 4、涅槃（心法）（出世間）。

2の心所と3の心王は、合わせて心法と言う。心法は、（心）（知覚）でもある。色法は、また a) 五蘊の内の、色である。

2の心所は、b) 受。c) 想。d) 行・・・に分けることができる。

3の心王は、e) 識である。

a~e は、合わせて五蘊である。★

注：（図-3）

a) すべての実相の四つの法はみな、現在法である。以下に述べるような現在法は、自然な真実な状態である——しかし、我々は、長い間それを、体験する事がなかった。

b) 前三者の色法と心法（注～三者とは、色法、心所、心王の事）は、みな世間法であり、色身は、修行の観点から言えば、一個の所縁に過ぎない——色身は知覚がないものである。

心もまた一個の所縁である：しかし、心はまた、心を知ることが出来る（心が見ているとか、心が聞いているなど）。これは世間の範囲であり——いまだ生死の輪廻の中にあるものである。

出世間法の範囲においては、涅槃が所縁となる。道心（道識）と果心（結果）は、涅槃をもって所縁となしており、煩惱を断じ除く事ができるのは、道心である。世間の範囲における正念正知は、実相般若であり；出世間の範囲における正念正知は、道心になる。

（道心は、字面上は、「道識」の意味であるが、実際的には、内容的には、道果または道智の意味を示している——道心は、第 14 階智である。）涅槃は出世間法であり、五蘊の範囲には属さない。二種類の paccupan（paccupan とは、「現在」の意味である）がある。

#### 1) 現在法 (Paccuoanadhamma)。

身・心の生・滅は、非常に迅速であるが、しかし、煩惱に覆われているために、我々は（身・心の生・滅を）見る事ができず、ただ座っている色身、立っている色身など等が見えるだけである。

我々は「私が座っている」「私が立っている」「私は非常に暑い」など等と妄執する。我々が察知するかどうかはともかく、現在法は常に存在していて、故に現在法（+と言うの）である——（以下 12 文字、意味不明）。

#### 2) <今・ここ> (Paccupanarom)。

身・心の顕現、また、我々の食欲と相応しない、特定のある時間——「座っている色身」「立っている色身」など等、我々は、現在法を使って修行する時、（+修行の内容は）<今・ここ>に発展する。

三心が一つに組み合さると、「私は座っている」の妄執から、「座っている所の色身」に変る——これが<今・ここ>である。

<今・ここ>を保持する為には、正念正知でもって身・心を観照しなければならない；心に煩惱が無い時にのみ、（図 1-3）にある所の、前三個（=色法、心所、心王）の所縁を、見ることができる。身・心を所縁とする修行を、第 12 階智（随順智）に至るまで、不断に、続けなければならないが、その後においては、この所縁を捨棄し、これ以降は、涅槃が道心と果心の所縁となる（+ような修行を続ける）。

このようにして初めて、聖者または、出世間の階位を得る事が出来る。<今・ここ>とは、身体または心を照見しているのであって、その所縁は、善である事も、悪である事も、または無記である事もあり得る——しかし、それは四念処の所縁の内の一つでなければならない。

心に煩惱があるが故に、vipassana（注 1）の修行をしなければならない訳であるが、また、煩惱のある所には、必ず、vipassana を運用するか、修習するかして、そ

れを破り、除かねばならない。例えば、耳が音を聞いて、煩悩が「私が聞いている」と認める時、vipassana があれば、我々は「心が聞いている」という事に覚醒する事ができ、その時、煩悩は消滅する。

(注1：阿羅漢はすでに煩悩がないので、vipassana の修行をする必要がない。)

問：<今・ここ>を觀照する三心と、<今・ここ>を把握する三心は、同じものですか？

答：双方共<今・ここ>という呼び名ですが、しかし、<今・ここ>を觀照する三心(思慧)と、<今・ここ>を把握する三心(修慧)は、異なるものです。修行者は、<今・ここ>を把握する為の修習しますが、それは、読書をするには、先に文字を学ぶのと同じです。思慧は、ABCを学ぶようであり、修慧は(+その次の行為として)本を読むようなものです。

問：修行者は、<今・ここ>を把握する機会をどのように増進させますか？

答：もし、修行者に覺照力(rusuthua) (訳者注：rusuthuaはタイ語である。rusuは感覚、thuaは身体で、故にrusuthuaは、身体感覚と訳すことができる)があれば、彼は彼の周囲にある音や声を余り多く聞かなくて済むでしょう——または聞こえても、強烈には聞こえないでしょう。座っている色身を覺照する<今・ここ>は、空過(=虚しく、ないもののように過ぎ去る)または、多くの音声を、減少させるでしょう。このように、<今・ここ>を把握する機会を増進したいのであれば、修行者は、覺照力を高めなければなりません。

問：ある種の姿勢の色身を見たい時、特殊な姿勢を採用する必要がありますか？

答：修行者は、座っている時、座っている色身を見たいが為に座っている、という事があってはなりません。または、歩くのは、歩く色身を見たいが為、という事であってはなりません。すべての姿勢は、その一つ前の姿勢の苦を対応・退治する為にあります。そして、座っている色身または歩いている色身が顯現する時、それは自然に見えてくるものなのです。

問：修行者は、<今・ここ>の自然を保持していれば、戒・定・慧を具足している事になりますか？それはなぜですか？

答：修行者は、実相般若によって、座っている色身を照見する時、「粗い煩悩」(戒律で対応する事の出来る煩悩)は降伏されますが、これは<今・ここ>に具足する戒です；

心の煩悩（五蓋）が、一時的にすべて消し去っている場合、これは＜今・ここ＞において、定が具足している事を、証明しているのです；最後に、潜伏している煩悩（漏）もまた、一時的に消え去っている時、これは＜今・ここ＞の慧が証明されているのです。というのも、実相般若は正見——「あなた」が座っているのではない——を引發する事ができるからです。

## 1-7 精進—正念—正知、如理作意と観察力

---

定義：

- a) Atapi の意味はすなわち、「精進」。
- b) Sati の意味はすなわち、「正念」。二種類の正念がある（すべての正念は、善法であるが、日常生活における「注意力の集中」と混同してはならない。これは、想の一種である。）
  - 1) 一般的な、または世間的の正念は、覚照力（明覚）を持って、何かの善行を行う事——例えば、托鉢の僧侶に食べ物を供養するなどなど。
  - 2) 四念処の修法の中の正念は、＜今・ここ＞において、観照する所の所縁に念住（＝念を留める）ものであり、（＋その所縁とは）心または身である。
- c) Sampajanna の意味はすなわち「はっきりと知っている事」。それは、いつも正念と共にある。例えば、座っている姿を知っているのは、正念であり、これは座っている色身である、という事を知っているのは、正知である。正念と正知が組み合わさると「覚照力」と呼ばれる。正念正知は、経典の中では「殊勝な救済（＋力のある）功德」と描写されているが、それは正見の成就と、八聖道の体験・証悟に対して、用いられる表現である。

上述の a、b、c の三点は、明覚または「三心」と呼ばれる。

正念と正知を増進する事のできる四つの功德とは、以下の通り：

- 1) 適切な地域または環境に住む（仏法のある国に生まれる等）。
  - 2) 善知識に親しむ（善知識とは、vipassana 修法を了解・理解する人）。
  - 3) 己の方向性を設定する（苦を滅する事に関して、堅固で勇猛な心を持つ）。
  - 4) 以前（前世）において、功德を積んでいる事。
- d) Yonisomanasikara または「如理作意 (yoniso)」の意味はすなわち、「個人の注意力を、ある事柄に集中させ、正しい理解をもって、その因を知る事。」である。これもまた、ある事柄の実相である。

（1-6-1 節の実相に関する詳細な論文を参照の事。）



e) Sikkhati (察知力)。我々に、＜今・ここ＞から離れていないかどうかを教えてくれる。

以下の a から e までの各項目を研究する事：

a) 精進とは、煩惱（貪と瞋）を断じ除こうとする気力・根気の事であり、正念正知が（+心を）＜今・ここ＞に戻るように、支援する。

b)、c) 正念は、座っている姿を知っている事。

正知は、この座っている姿勢は、座っている所のの色身である事を、認識している事。実際には、精進、正念と正知は、＜今・ここ＞において、それを保持する事によって、色身を観照するものである。

我々は、上記の事を、理解しなければならない。というのも、多くの修行者は、「彼らが」修行していると思っているが、実際は、三心または明覚が修行しているのに過ぎないのである。正念と正知は、貪と瞋を取り除く——実相般若を引發して、無明（痴）を破り除くのである。如理作意、正念と正知は、思慧であり、正念正知が程よく組み合さって、効力を発揮した時、それは実相般若（修慧）に、転換される。しかし、如理作意は、依然として思慧に属するものである。正念正知が、実相般若に転換する時、我々は、正念正知でさえも、「私」ではない事を発見するであろう。正念正知は、一種の心の状態であるが、それらはまた、無常・苦・無我でもある。

d) 「如理作意」は、明覚（三心）を助けて、正しい運用をし、かつ、煩惱（貪と瞋——好悪の思い）の生起を防ぐ＜法＞である。「如理作意」は、姿勢を変えるのは、苦を治したいからである事を知っており、如理作意は、好き、嫌いの（+思いの）増長を防止する事ができる。同様に、如理作意と明覚は、座っている色身を認識し、その後、痛みを感じる時、痛みに対して嫌悪しない。というのも、座っている色身が苦であって、あなたが苦なのでは、ないのだから。

座っている色身から、他の姿勢に転換する時、如理作意は、あなたに、姿勢の転換は、苦を治する為の行為に過ぎない事を教えてくれるのであって、このようであれば（＝このことを理解すれば）、新しい姿勢に対する愛着を、防止する事ができる。

如理作意は思慧である；如理作意は正念正知を導くが、それは、如理作意が、一群の人々を連れて稲田に行き、一たび彼らがそこに到着したとすると、正念は、稲を掴む事に相当し、正知は、稲を刈る鎌という事になる。座っている時、如理作意は三心を導き、三心は、これは座っている色身である事を知り、如理作意は、導きの役目を果たす。

如理作意は、聞慧より来るが、最初に、座っている姿というのは、座っている色身である事を知るのもまた、如理作意であり、その後、三心が、座っている姿は、座っている色身である事を知るのである。我々は、朝に何かをし始めてから、夜眠るまで、常に、如理作意を用いなければならない。そうでなければ、正念正知は、正しく運用できないであろう。最初、あなたは、聞慧によって、座っているは、座っている色身である事を知るが、この時の聞慧は、すなわち、如理作意である。如理作意は、正念正知が正しく運用されるよう、支援することが出来る。

e) 察知力は、我々をして、正念が強すぎて、正知が足りていない状態ではないかどうか気づかせてくれるが、正念正知は、バランスが取れていなくては、＜今・ここ＞は、保持できないのである。



## 1-8 不善根：悪行の根源（無明煩惱）

---

三個の不善根がある：貪、瞋（＝怒り）、痴（＝無知）。  
愛（好き）は、一種の貪であり、憎（好きでない）は、一種の瞋、怒りである。愛と憎は、同時に発生する事はない。貪、瞋、痴は、通常、煩惱と呼ばれるが、しかし、実際は、不善根であると言える。これらの不善根には、10種類の煩惱がある——貪には三種類、瞋には三種類、痴には四種類である。各グループの不善根の最初の煩惱は、不善根自身である——故に、貪、瞋、痴もまた、煩惱である。

三種類の煩惱がある：

一番目は、粗い煩惱で：身業、口業。

二番目は、心の煩惱（蓋）：妄想など。

三番目は、潜在的な煩惱。

（＋それは）覚受の中に潜在する煩惱で、例えば「あなた」が座っている時、「あなた」は「あなた」が座っているのだという感覚を持って座っている——（＋座っているのは）色身ではなく（＋「自分だ」と思ってしまう）、これが潜在的な煩惱である。

実相般若の作用は、煩惱を取り除く事であるが、煩惱がどこから生起したものであるかは、問わない。煩惱の友達は、快樂（＝楽しさ、楽しみ）であり、その敵は苦である。快樂は智慧をして、苦の事実を忘れさせる。

煩惱は盗賊の様で、彼（＝煩惱）を捉まえるためには、必ず、彼の巢穴を知らなければならぬ。そして、また、あなたは、彼がどのような顔をしているかを知らなければならぬ（もし、あなたが彼の特徴も知らず、彼の顔も知らなければ、あなたはどのようにして、煩惱を取り除くというのだろうか？）  
そして、あなたは、彼がいつ家にいるのかを知る必要もある。煩惱には六つの巢穴がある：目、耳、鼻、舌、身体、意である。

煩惱と智慧は、心に命令して、身体にしてもらいたいと思っている事柄を、身体に要求させる事ができる。煩惱が「我々は散歩に行こう」と言う時、楽しみを探しに行く、という訳である。智慧は、座る姿勢が痛い時、色身に命令して「姿勢を変換しよう、歩いて苦を治そう」と命令するが、この時、智慧が正しく運用されているのだ、と言える——というのも、苦の切迫により、色身の姿勢を変えさせるが故に。

一番目の煩惱——粗いもの；この種のもは、戒律で降伏できる煩惱である。例えば殺、盗など。戒律は、この種の煩惱を取り除く事ができる。

二番目の煩惱——障礙（蓋）：これは、誰か恨んでいる人を思い出したり、妄想したり、嫌悪したり、または他人に四念処の修行を教えたいなどと思う事。定は、この種の煩惱を降伏する事ができる。

もし、蓋が余りに強い時、それは行動へと変化する——行動は、粗い煩惱であり、潜在的な煩惱感もまた、妄想に転換する——蓋。

心の煩惱（蓋）には五種類ある：

- 1) 過去又は未来の欲楽について、考える（貪欲）。
- 2) 過去又は未来の事柄について、怒ったり、イライラする（瞋恚蓋）。
- 3) 心がどこか別の処へ出て行く——妄想（慌てたり、憂慮する等）（掉挙蓋）。
- 4) 修行の時に、眠くなる。懈怠または憂慮（昏沈蓋）。
- 5) 疑：仏への疑い、法への疑い、僧（＝サンガ）への疑い——これは苦を滅する事の出来る正しい方法ではない、と疑うなど等（疑蓋）。

三番目——潜在的な煩惱（漏）：

これは微細な煩惱で、例えば痴（邪見）のようなもの。唯一、実相般若のみが、この種の潜在的な煩惱を断じ除く事ができる。もし、三番目の煩惱を、断じ除く事ができるな

らば、第一、第二の煩惱もたま断じ除かれる。煩惱の生起する所において、煩惱を、断じ除かねばならない。例えば、我々が、痛みを（+痛い）と妄執する時、「私は痛いのだ」と妄執する——しかし、痛いのは色身なのである。故に、我々は色身の苦を觀照するという方法でもって、色身において、邪見を断じ除くのである。

見る事、聞く事を、心の作用であると見做さなければならない。というのも、我々は非常に安易に「私が」見ている、「私が」聞いている、と妄執するからである。このようであるから、我々は、我々の心の中で、この種の煩惱（邪見）を断じ除かねばならない。「心が見ている」、「心が聞いている」は実相である——物事の本来の面目または自然な真実の状態として、それら——実相——を見る事。この種の修法において、修行者の任務とは、執着と嫌悪（貪と瞋）を断じ除く事である。

ある種の修法に、「座りつつ」、（+座る事によって生じた）痛みが無くなるまで「（+痛みを）超越せよ」というのがある；この種の修法は執着を生み、また、我々に「我有り」という妄執、または（+痛み・現象を）主宰できるという誤った觀念を齎す。というのも、我々は座りながら、痛みを超越する事ができるし、また痛みを消す事もできるが故に。

妄想心も同様であって、もし、修行者が妄想心をコントロールしたいと思い、專注や（+心が長く）平静で（+あり続けたいと強く望むならば）これも貪になる。（+この時）もし、修行者が妄想をコントロールできないのであれば、（+修行者に）怒りの心が起こる。妄想は、我々に対して、心はコントロールできないもの——無我であると、啓示してくれる。妄想するのは心であり、すなわちそれは、「私」が妄想しているのではなくて、心（心王）が妄想しているのである。

觀禪（=vipassana）の時に出現する幻像とか符号、諸々の閃光、幻覺なども、一種の煩惱であり、それらはあなたを<今・ここ>から乖離させる事がある。それらは、vipassana の所縁ではなく、また、それはすでにあなたが定から離れている事を、暗示しているのである。同様に、輕安と快適な感覺もまた、定から離れいている現象である。

歩くか、又は運動するのは、定からの乖離する現象を減らすよい方法である。もし、修行者が、サマタを修行するならば、煩惱の特徴を見る事はできない。というのも、サマタは、ただ貪と瞋だけを、降伏することができるが故に。修行（+の方法）を間違う、その動機は、一種の煩惱である可能性がある。もし、一人の修行者が、苦を滅し、生死を了したい（=生死輪廻を終わりにしたい）のであれば、この種の動機は正しいもので

ある。しかし、もし、一人の修行者が、その他の理由、例えば、何かに成功したい、成就したいと思うのであれば、それは煩惱である。もし、一人の人間が、忍耐強く禅定——これは一種の善法ではあるが——を修習したとしても、苦を滅することは、できないのである。

### 1-8-1 善悪と無記

Kusala の定義は、一種の「善」または「熟練」の状態を言う。Akusara は、不善または不熟練。Abyakata (無記) は、非善非悪：中間的、中立的または中性的(色身、涅槃と異熟心は、無記の具体例)。色身は無記である、というのも、色身は無知で無自覚であるから。

異熟心は無記である。というのも、異熟心は無分別(=物事の区別が出来ない事)であるから、非善非悪である。vipassana を修して、「心が聞いている」と観照する時、心は、縁に取りつくという事はなく、または現実の音声を聞いていないが、これが異熟心の一つの例である。

唯作心もまた異熟心である。唯作心とは、すなわち、無作識で、すなわち、阿羅漢の心である。

涅槃もまた無記である。というのも、涅槃は道心と果心の所縁であり、道心と果心は、すべて出世間法—非善非悪である。

善法には二種類ある：

- a) 生死輪廻。
- b) 生死輪廻を断つ(二度と色身があることがない)。
  - a) 生死輪廻の善法：
    - 戒(戒律を守る事)。
    - 定(サマタ修法)
    - 慧(世間的な智慧)
  - b) 生死輪廻を断つ(二度と色身があることがない)事の善法：
    - 戒(八聖道)
    - 定(八聖道)
    - 慧(八聖道)

戒・定・慧は、我々をして四聖諦を体験・証悟せしめる(1-2節、智階；または1-9節サマタ/vipassana 参照の事)。

## 1-9 サマタと vipassana 修法の違い

---

二種類の修行方法があり、それはサマタと vipassana 修法である。

### サマタ修法

- 1) 真実の自性は定で、平静な心の状態を生じる（+ことができる。）
- 2) 修行の所縁は假法（伝統的実相）で、それは例えば、何か一つの遍処を所縁とするようなもの（遍処の円形の盤を見る等）。
- 3) サマタの特徴は、掉挙の現象から遠く離れる事。
- 4) サマタの作用は、五蘊（ママ：五蓋の誤記か？）すなわち：貪欲、瞋恚、掉挙、昏沈と疑惑を降伏する事。
- 5) サマタの結果は、心の一境性。
- 6) サマタの効果は、心の無貪欲、かつ、サマタ（定）に対して満足と楽しさを感じる事。
- 7) サマタの利益は、この生において、三摩鉢提（八個の次第の禅定）を成就できる事、心は無貪無瞋で、非常に清浄で、来世は梵天（梵界）に生まれる事が出来る。
- 8) サマタについて言えば、一度に一つの所縁と二つの根しかない。例えば目根と意根（例えば、遍処を観るまたは見える物を見る時）または鼻触と意根、それは例えば安般念（呼吸を観る事）である。
- 9) 経典によると、修行者は、サマタの修行をすると決定した時、先に己がどのような種類の性行（性質の指向性）に属するかを理解しておく必要がある。
  - ①貪の性行。
  - ②瞋の性行。
  - ③痴の性行。
  - ④信の性行。
  - ⑤慧の性行。
  - ⑥覺の性行。

その後に、《清浄道論》を参考にして、修行者の性行に合わせて、それぞれ、対応する法門を選ぶ。例えば貪の性行に属する人は、不浄観を修習するのがよい、など等々。

### Vipassana 修法

- 1) 真実の自性は般若（智慧）。
- 2) 修行の所縁は実相（実相または身・心）；四念処修行の中の四組の念処を所縁とする事を通して、実相般若を引發する。
- 3) Vipassana の特徴は、実相の智慧を顕示する事が出来る事。
- 4) Vipassana の作用は、無明（四聖諦に対する無知）を、断じ除く事である。

5) Vipassana の結果は、正見（または身・心の自然なる真実の状態）の成就である。  
6) Vipassana の効果は、四念処を所縁とする定（刹那定）を生じせしめて、実相般若を引發する事である。

7) Vipassana の利益は、個人の宿業または煩悩を断じ除ことができる事。煩悩がなければ、二度と輪廻しない。という事は、煩悩がなければ、涅槃するという事である。涅槃すれば、後有を受けないので、涅槃は快樂（=楽しい）なのである。

8) Vipassana の修行の場合、六根は、皆活用されなければならない。そして、他に特別は所縁は必要とせず、身・心の無常・苦・無我（自然なる真実の状態）を觀照するだけでよい。法念処では、五蓋は、一つの所縁とすることができる。

9) 仏陀は、四念処でもって vipassana、觀禪をしたいと思う人は、先に四種類の性行の中で、自分はどれに相当するか理解しておく必要がある、と述べている。それぞれの類型によって、修すべき念処は異なる。（1a、1b 等）。（例えば、貪愛性行で、利慧（=智慧に鋭い）者（1a）は、受念処を觀ずるのがよい。）

①貪愛性行

- a) 利慧（智慧が鋭い）
- b) 鈍慧（智慧が鈍い）

②見執性行（=己の見解に執着する人）

- a) 利慧（智慧が鋭い）
- b) 鈍慧（智慧が鈍い）

現代において、一人ひとりが貪愛性行で、かつ鈍慧者であると仮定した場合、身念処を觀ずるのがよい。仏陀によると、この時代に阿羅漢道を成就するには、身念処（における粗いと微細な動作の觀察）から着手するのが妥当である、との事である。

禪定の修法は、善法であるが、しかし尚、生死輪廻の中にある。この種の修法は、仏陀の以前からすでに存在していた。ipassana の修法もまた善法であるが、しかし、その修法は、生死輪廻から出ることが出来、また、仏陀が発見した修法である。禪定によって成就される感受は、一種の常、樂、我の感受であり（無明はなお存在する）、觀智（第四から第 12 階智）の覺受の体験・証悟は、無常・苦・無我の覺受を了知するものである。



## 1-10 色と心

---

宇宙の一つひとつの出来事は、みな色法または心法であるか、または五蘊である。色心の二法は実相である。色法は通常、物質または質量が凝縮した形体、と定義される。そして、心は、心王、心所と涅槃と言う風に定義することができる。色法はまた、心法以外の、冷熱によって壞相の生じる法である、と定義することもできる。心法は能知（＝知る事の出来る主体）で、色法は所知（＝知られる側の客体）（但し心はまた心を知ることができる——ということは、心は一個の所縁となることができるか、または所知になることができる。

たとえば、「心が見ている」「心が聞いている」）等々。修行に関して言えば、身体は一個の演者と見做すことができ、心を観衆であると見做すことができる。現代の科学技術で言えば、身体はロボットのように、心は電脳・コンピュータのようなもので：心は身体に命じて、己のしたいことをさせることができる。

身・心は、vipassana 修法の所縁である。それらは、受、心、法の三つの念処である。受念処は、例えば：楽受、不楽受等；心念処は、例えば：貪心、瞋心（＝怒りの心）と痴心（＝無知の心）等；法念処は、例えば：心が聞いている、心が見ている、妄想心など等。この瞑想センターでは、身念処の修行の方式は以下のようなものである：主要な（粗い、明らかな）姿勢（歩く、立つ、座る、横になる）とその中間的な過程の姿勢が所縁となる。中間的な過程における姿勢の微細な動作は、主要な姿勢を維持する事を支援することができる。これらの微細な動作とは、例えば：ゆっくり後退する、食べる、飲むなどの動作（付録 A を参照の事。最後のページに微細な動作に関する完全な紹介がある。）

心・身を（造成する）原因はなんですか？

身・心を造成する原因は煩悩である——特に無明と貪愛がそうである。これが、すべての苦の根源である。貪が存在するのは、我々が五蘊が苦である事を体得する事ができないからで、そうであるが故に、我々は五蘊の楽に妄執しているのである。これを顛倒妄想と言う。

## 1-11 三法印を隠蔽する因縁法

---

三法印とは、身・心が無常・苦・無我であり続けている状態を指す。しかし、なぜ我々は、己自身の身・心において、三法印を体験することができないのであろうか？それは三法印が、ある種の因と縁によって、隠蔽されてしまっているからなのである。



1) 無常。無常という真相を隠蔽しているのは：身・心は相続（＝継続している）ものと妄執する邪見。身・心は迅速に生・滅している為、我々をして、身・心は継続しているという一種の錯覚を起させしめる。しかし、実際は、身・心は、一刹那毎に不断に生じ、留まり、滅してるのである（＝生・住・異滅）。

2) 苦。苦という真相を隠蔽しているのは：身体の姿勢に対して明確に察知していないが故に。

3) 無我。身・心が無我であることを隠蔽しているのは：堅実、堅固。

我々は修行する時、如何にしてこの三種類の、事実・真相を隠蔽している因縁を「看破」するのか？

1) 相続。身・心の生・滅は、かくの如く迅速なため、我々にはその生・滅の現象が見えない。故に、我々は身・心は連続しているのだと誤解してしまう。それはちょうど、銀幕上の映画の影像が、連続しているように見えるものの、実は、静止した、動かない多数の写真によって構成されているのと同じなのである。このような事から、身・心は、堅実で永恆のように見えるけれども、それは我々が、不断に生・滅する実相を見るができないからである。

我々は、この種の快速・迅速に（+刹那に）生・滅する現象を排除・否定する事はできない（というのも、それは事実であるから）。修行者は、精進と覚照（＝覚醒した心で対象を照らす事）をもって、実相般若を引発しなければならない。実相般若が生起すれば、生と滅の間の間隙を体験する事ができるからである。実相般若は、身・心は相続しているものだという妄執を破り除く事ができ、また、無常の真相を隠蔽している錯覚を取り除くことができる。

身体の無常は、思慧で体験・会得できる。しかし、心の無常は、（+身体より）更に微細なため、体験・会得しにくい。姿勢を変える時、例えば、座っている色身から、立っている色身に変る時、我々は座っている色身は無常である事を体験・会得する事ができる。これがなぜ、鈍慧の修行者は、身念処を修行しなければならないか、という理由である。

2) 姿勢を覚照しない。

身体における姿勢を覚照しないなら、我々は色身が苦である事を認識することができない。苦とは、同じ状態を保てない事を言う。（これは実相である：自然なる真実の状態、我々にはその真実を変える事はできない）。姿勢を変える時、苦苦は、古い姿勢の

中に早くから存在しているが、しかし「如理作意」に欠ける状態のまま、古い姿勢を觀照する時、明覺は作用を引き起こす事ができず、苦苦もまた察知する事ができない。

明覺（＝明瞭な覺醒心）でもって、各種の姿勢を繼續して觀照する時、如理作意でもって煩惱を防止して、内心に好き、嫌い（＋の感情）を生起せしめないようにしなければならない。このようにして初めて、修行者は一種類づつの、前の姿勢の中の苦苦を見る事ができるようになる。こうすることによって、新しい姿勢もまた、苦の真相を隱蔽する事ができなくなるのである。

例えば：座っている色身が痛い時、もし「如理作意」がないならば、我々は、「我々が」苦なのであると思い、嫌悪の感受を生じせしめる。そして、その後に、明覺でもって觀照できないが故に、再び嫌悪の心を生じせしめる——前の姿勢を好まない、という嫌悪を。もし、修行者が自分で立ちたいと思って立つならば、新しい姿勢に貪愛の心を生じせしめる。というのも、新しい姿勢は、前の姿勢の苦を隱蔽しているからで、その為、前の姿勢の中から苦苦を体験・会得する事ができないのである。（以上は、なぜ身体の姿勢を覺照しないならば、苦を隱蔽する事になるのかという、一つの例を解説したものである。）

明覺（＝明確な覺醒心）の作用が生起する時、前の姿勢の苦苦を、非常に容易に体験・体験する事ができる。ただし、行苦（新しい姿勢に轉換した後にも、まだ残る苦）は、非常に体験・会得しにくい——というのも、新しい姿勢は、通常、人をしてリラックスさせるからである。もし、修行者が新しい姿勢の苦を体験・会得したいと思うならば、「如理作意」を保持しなければならない。というのも、通常、新しい姿勢に対して貪愛または好きという（＋感情を）生じせしめるが故に——それは前の姿勢を嫌う事と、同じ事なのである。貪愛は樂を好み、苦を好まない。

故に、貪愛を断じ除く唯一の方法は：実相般若によって苦を体験・証悟する事である。そのような事から、仏陀は、苦の体験・証悟を足掛かりにして、貪愛の断じ除かれる智階を、描写したのである・

修行する時、四種類の苦を体験・体験しなければならない：

- 1、前の姿勢の苦苦の、察知と省察。
- 2、新しい姿勢に轉換した時の、行苦の察知と省察。
- 3、苦相の察知と省察（すなわち、身・心の無常・苦・無我）。

第四番目の智——生滅隨觀智によって生・滅の現象を照見できた時にのみ、苦相を体験・体験することができる。

もし修行が、智慧（内観）でもって苦を体験・証悟するのではないのならば、それは正しい修法ではないし、中道法（すなわち、八聖道）ではない。唯一、苦を体験・証悟した時にのみ、あなたは輪廻を離脱できる——というの、苦を体験・証悟して初めて、あなた五蘊を厭離し、苦の滅に至る事ができるが故に。

もし、厭離随観智（第八階智）を証得していないのであれば、汚染から離れる事（無執着：離欲、離貪）を証得する事はできないし、その為に、苦を滅する事もできない。

智慧でもって身・心の無常・苦・無我を体験・証悟した時、身・心に対して厭離（+の気持ち）が生じるが、これこそが清浄の道なのである。故に、新しい姿勢の苦を察知する為に、修行者は「如理作意」を保持しなければならない。彼はまた必ず、姿勢を変える時の理由を知らなければならない。

如理作意で姿勢を変えたならば、どのような利益があるか（実相般若を引発する事ができる）、姿勢を変える時、如理作意にないならば、どのような禍があるか（煩惱と相応してしまう）（+事をよく知らなければならない）。

通常、初心者は、姿勢を変えたい（+と思うその）理由を知らないでいる。というの、彼は、自分が姿勢を変えたいと思ったのだ、と考えるからである。実際は、苦が彼をして、姿勢を変えさせたのである。正しい理由を知り、それを何度も反復して練習する事は、苦を体験・証悟する事が出来るし、また、新しい姿勢も、前の姿勢より良いなどということはない事が知れる。

そのことによって彼は、新しい姿勢を喜ぶ事もないし、以前の姿勢に嫌悪する事もなくなる。このような修行は、智慧をして、身・心はコントロールできないものだということを知らしめ、無我であり、非男、非女である事——すなわち、これが実相であるという事：自然なる真実である事が、分かるようになるのである。

実相を体験・体得した後、厭離の心は生起する。その為、煩惱は弱くなり、気力、意志力は更に強くなる。その後において、四念処智を成就して、五蘊に対する貪と瞋恚を断じ除くことができる。

3) 堅実。身・心の堅実さは、実法であり、また現在法である——実相、それが事実ではあっても、我々をして、己は男であるとか、女であるとか、誤解を生じせしめ、また私は在るという邪見を生じせしめる。故に、我々は、身・心は常で楽であると、妄執する。堅実は、身・心の実相——無我を隠蔽する。

修行者は「如理作意」でもって、身と心を分けなければならない。このような（+視点を持って）初めて、（+身と心が）一つの個体には見えなくなる、という訳である。も

し、「如理作意」がないのであれば、我々は、どれが身体で、どれが心であるか、分からなくなる。その上、一種毎の色身は、皆異なっているのである：座っている色身と立っている色身は異なるし、立っている色身は、歩いている色身とは異なっているなど等。六組の vipassana 慧地（基礎、原理）は、身と心を分離させる為の観照としては、非常に効果が高いものである。

それらは：

- 1、五蘊。
- 2、12 処。
- 3、18 界。
- 4、22 根。
- 5、四聖諦。
- 6、12 因縁（縁起）。

五蘊を例にして説明すると、我々は、身蘊が座っているのを知っている。そして、識蘊は（その他の三蘊——受、想、行を利用して）（注1）、身蘊が座っているのを知る。このように実践する事によって、我々は、身と心を分離（識別）させる事ができるのである。

（注1）ここでいう受、想、行（通常言う所の蘊）の作用は、心所のようなもので、その後に識蘊として構成される。

修行においては、堅実を（+虚構と）見破らなければならないが、そのためには、身・心を観照しなければならない（身・心の識別のために、特殊なチャレンジをする必要は無い）。修行者は「座っている色身を知っている心」と「立っている色身を知っている心」は、それぞれ異なっているものである事を、理解しなければならない；その上、座っている色身と、立っている色身も異なっているのである。故に、普通的方式で修行しなければならないが、それは、堅実（+という誤解）が生みだす邪見が看破されるまで、実践されなければならないのである。

同じく、無常をば、相続していると誤解して、（+対象に）執着する事を看破する事や、身体の姿勢を観照して、苦を看破する事と同じように、堅実もまた身・心を観照する事を通して、<それ>は<それ>であると、知る事なのである。

堅実（+という誤解）から生じる邪見を破り除く事は、第一番目の階智を、証得したのだと言える。それは名色分別智（すなわち、見清浄——清浄なる知見と内観）であって、もし第一番目の階智を証得していないのであれば、その後に控えるその他の階智を、成就する事は出来ない。

修行とは、三法印を隠蔽する所の因縁法を看破する事であり、すべての三法印を証得しなければならない、という事ではない。ただ、三法印の内のその中の一つの相を証得するだけでよいのである。例えば、あなたが、無常を隠蔽する所の真相を看破したならば、あなたは、苦と無我を証得したのだと言えるのである。



## 1-12 12 因縁（縁起）

---

12 縁起は、一連に繋がった因果である。それは 12 個の環によって、円形の鎖が形成されているものである。またそれは、生死輪廻の因縁関係を説明しているものでもある。12 縁起とは、因と果の現象をコントロールする所の実相（自然的な真実の状態）であり、一つの環は、次の環を縁によって生起させるが、そのことによって、絶え間なく相続する所の、生死輪廻を造りだすのである。

12 縁起は、因と果の組み合わせに過ぎず、因と果以外に、私とか、またはその他の外部的な力が、それ、すなわち——この世界または他の世界を——をコントロールしている訳ではない。人も、または外部の力も、このような現象を造りだす事はできない。これを縁起の法といい、それは一種の因と縁の関係で、例えば、無明の縁によって行がある、などなどである（次頁の因縁の連鎖を参照の事）。縁起法の研究は、この世間の人類にのみ限定される。12 縁起の因と縁の鎖は、以下に示すとおりである：

- 1、無明を縁として、行（注1）あり。
- 2、行を縁として、識あり。
- 3、識を縁として、名色あり。
- 4、名色を縁として、六入あり。
- 5、六入を縁として、触あり。
- 6、触を縁として、受あり。
- 7、受を縁として、愛（＝渴愛）あり。
- 8、愛を縁として、取あり。
- 9、取を縁として、有あり。
- 10、有を縁として、生（＝生まれる事）あり。
- 11、生を縁として、老・死あり。
- 12、老・死は愁い、悲しみ、苦悩、痛み、失望などなどを引き起こす。

(注1) 一人の人間の出生を決定する三種類の行とは：善行、悪行、不動行（四無色定）である。

a) 無明から老・死までが、一つの縁起の法である。その後の、「憂い、悲しみ、苦悩」等々は、踵を接して、その直後に続くものである。上記は、生が有れば、苦がある事を表している——第一聖諦。この種の、現実的な縁起の法は、生死輪廻と言う——「(車) 輪を有する所の(輪廻)すなわち、有輪」である。一人の人間が、いまだ生死輪廻の中にある時、この(車) 輪は、止まる事がない。

b) 項目

- 1、無明とは、すなわち四聖諦を体験・証悟していない事。
- 2、ここでの<行>とは、五蘊の中の<行>ではなく、前の生で累積した所の、業によって造りだされる生(=生まれる事)を意味する。  
三種類の行がある：善行、悪行、不動行(最高の無色界定)。
- 3、識は「結生識」の事。
- 4、名色は、三個の心所法：受、想、思に、業による報身(業によって生じた色身)を加えたもの。
- 5、六入は、眼、耳など等。
- 6、触は、心所が心王を導いて、六塵と接触せしめる事。
- 7、受は、苦受、楽受など等を認識する心所の事。
- 8、愛は、六根が作用する時に生起する貪心所の事。
- 9、取は、愛の貪心所によって引き起こされた所の、更に強い貪心所の事。
- 10、有は、業有または、善または悪の業が存在している事。
- 11、生——五蘊または身・心の事。
- 12、生があれば老・死がある。

仏陀が、縁起の法を開陳してくれたので、我々は、実相の真理(自然的な真実なる状態)を理解する事ができるし、また、縁起の法自体は、因と縁によって生じている事が分かり得る。縁起の法を理解する目的は、我々をして、身・心の無常・苦・無我を体験・証悟せしめる事である。無明は、12縁起の一番目の環であるが、しかし、実際には、12縁起の一つの鎖のようであるか、または円環のようであり、始まりもないし、終わりもない。しかし、無明は、円環全体の首脳なのである。というのも、無明は煩惱の根源であるが為に。故に、智慧が、無明を照らし破ると言う事がすなわち、この鎖を打ち破る唯一の方法なのである。

無明は、病から来ている：貪の病、有の病、見（＝己の見解）の病、痴（＝無知）の病——ただし、この四種類の病は、みな、無明から生じており、いわゆる無明とは、四聖諦への無知を言うのである。

ある時、アーナンダは、縁起の法がどれほど良いものであるか、どれほど理解し易いものであるか、仏陀に告げて言った時。

「並非如此（そうではない）」仏陀は述べる：「縁起の法は、玄妙であり、かつ、奥深く、理解するのが難しいものだ」。

もし、人が縁起の法を研究するならば、これを主題として論じられている専門書を一冊、探し出して来る必要があるに違いない。そして、彼は、仏陀の奥深い智慧に対して、本を読み終わるまで、感嘆し続けるであろう。縁起の法の利益とは、一つひとつの事柄は、皆因によって生じ、かつ無我で、靈魂（＋がコントロールしているので）はなく、または上帝が（＝最高神）コントロールしているのでもない事を顕示し、「私」という邪見（＋の生じるの）を防止する事である。

#### 1-12-1 如何にして 12 縁起でもって邪見を破るのか？

12 縁起の真相を理解したならば、智慧の力でもって、顛倒妄想を打ち破る事ができる。

1、無明：＜無明の縁によって行あり＞を理解する事によって、（＋己より）更に高度なレベルの力があるとか、それが万物を創造する、等の邪見に妄執する事を破り除く事ができる。

2、行：＜行の縁によりて、識あり＞を理解する事によって、自我の邪見を破り除く事ができる。というのも、「あなた」は生まれて来たのではなくて、結生識に過ぎないが故に。

3、名色：＜結生識によりて名色あり＞を理解する事によって、名色が堅実であり、かつ永恆であるという邪見を変える事ができる。

4、六入：＜名色の縁によりて六入（眼、耳、鼻等）＞を理解すれば、私が聞いている、私が見ている、という邪見を変える事ができる。

5、触：＜六入の縁によりて触あり＞触とは、根、塵、識が和合して生じる所の（識分別）であり、（＋これを理解すれば）根、塵、識を我とみなす邪見を、変える事ができる。

6、受：＜触の縁によりて受あり＞受とは樂受等の事——これを知れば、「私が」楽しい、「私が」苦しい、という邪見を変える事ができる。

7、愛：＜受の縁によりて愛あり（愛を心所法で表すと、貪心所になる）＞これを理解すれば、如何なる「有」（生命の形式）に生まれようとも楽しいのだ、という邪見を破り除く事ができる。

8、取：＜愛の縁によりて取がある（取は、貪心所と見心によって構成されている）＞を理解したならば、ある種の物事は、魅力があるとか、美しいとか、耳に心地よい、など等の妄執を変える事ができる。

9、有：＜取の縁によりて有がある＞これを理解すれば、人の死後、断滅するという邪見（実際は、＜取の縁によりて、有あり＞であり、有とは思一心所一心王である。思心所は、結果を生じせしめる意志または行動を推進する力である——すなわち、再びの出生、または有、の事）。

10、＜生＞：（注1）有の縁によりて生があるため、これを理解すれば、五蘊を楽と見做す妄執を破り除く事ができる。

11、老・死：＜生の縁によりて老死あり＞。五蘊が常、楽、我、浄であるという邪見の妄執を変えることができる。

（注1）合計四の生がある：

1) 胎生、2) 卵生、3) 湿生、4) 化生。

#### 1-12-2 縁起の法における各方面からの分析

我々は、7つの角度から、縁起の法を研究する事ができる：例えば、因と縁の鎖、幾世代において、幾重にも重なる因果等等。

ここでは、その中の何種類かを研究する：

1、三世20行相（図1-4省略）

- a) このモードでは、20の要点があり、5つが過去の因：無明、行、愛、取、有である。
- b) 5つの現在の果：（結成）識、名色、六入、触、受。
- c) 5つは現在の因：愛、取、有、無明、行。
- d) 5つは未来の果：（結成）識、名色、六入、触、受。

注：（図1-4省略）

a) 5つの過去の因は、我々の現在の存在（有）を決定する。というのも、我々は、出世間の智慧を体験・証悟していないが故に。故に、無明は、すべての結果の根本原因である。無明によって世間の生活を送る時、我々は善と悪の業をなすが、それを行という。例えば、もし、我々が サマタを修して禅定を成就したとしても、我々は、なお、世間において、行を造作しているのである（すなわち、善業を為している）。行の結果は、愛を導き至る。

愛が、益々強くなる時、取に変わる；我々は、ある種の物を欲しいと思うのは愛であり、それを所有した時、愛は取に変わる。取は、有を導き至る。



有には二種類ある：業有——有（生命）の活動過程（過去世）と生有——結生の過程。業有は、善または悪で、未来の（+生活の）良しあしを決定する。

生有は、新しい生命が展開する所の命運（+または運命）の過程を指す。生有の良しあしは、業有の善悪による。有は、業を造している事自体を言う。というのも、どのような形式の有であろうとも、我々は、生死輪廻の内にあるが故に。

実相の法則は、すなわち縁起の法であり、また、業を造す事とは、すなわち業報でもある——また、どのような人であっても、この結果から逃げたり、結果を変えたりする事はできない。

これは最も公平な、法則なのである。

b) 過去の因から、5つの現在の果が生まれる。そして、現在の果は、その生命が形成される所の、特徴を有する：例えば、人には人の特徴がある事等など。

c) 5つの現在の因。五つ目の現在の果（受）は、一番目の現在の因（愛）を導き到る。愛がある故に取、有があり、その後に無明、行があるが、ここでいう有は、<後有>の事であり、新しい生命を決定する。この有の為に、四聖諦を体験・証悟することなく、再び無明に到る。無明は、また（善・悪）の業を造作し、再び、行へと変化していく。この一組の行は、あなたが、善か悪かの行為を造作する時、行と呼ばれる。この一組の有の意味は、業がすでに造作されたことを意味する。

d) 5つの未来の果。行の縁によりて（+結生）識あり。後ろの四個は、現在世の身・心で、その上にこの5つの未来の果を加えると、合計20個の因果関係がある事が分かる。この20個の因果関係は、一つの輪のように、最初もなければ、終わりもない。しかし、仏陀は、主要な因（根源的な因）は、無明であると看破した。

（訳者注：図1-4、図1-5、図1-6 は、省略させて頂きました）

愛（=渴愛）の結果（が輪廻である事）を理解したならば、諸法は、常で、生・滅異変しないという妄執のある人、また貪欲心が非常に重い人（淫欲心が非常に強い人）は、身・心の最後は、結局は、老と死である事を、観照しなければならない。生死輪廻の中において、我々は不断に、三界において生まれ出ている（欲界、色界、無色界——または31の有）。生死輪廻を離脱したいと思うならば、我々は、《大念処経》の中の原則に基づいて、四念処を修しなければならない。四念処は、37道品の中の第一番目の項目であり——四聖諦を体験・証悟するよう導く実践の教えである。

## 第二章

---

実修

永い間、以下の事柄に執着してきた：これは私の、これは私、これは私自身。（相応部一ニカーヤ）

臘月三十は、もうすぐにやってくる。その時、あなたが行住坐臥（+歩く・いようが、立っ・いようが、座っ・いようが、横になっ・いようが）死なねばならない。故に、あなたには、もう時間がないのである。（小部一ニカーヤ）

老・病・死という、この三つの事柄は、ちょうど大火のように近づいている。どのような力をもってしても、それらを安んじる事はできない。たとえ、あなたがどんなに速く走ったとしても、それらから逃げ去る事は、できないのである。（小部一ニカーヤ）

### 2-1 修行要点

---

#### 2-1-1 四種類の姿勢

我々は、四種類の姿勢において、身・心を観照する：それは、行・住・坐・臥である。《大念処経》の綱要において、四種類の基本的なまたは、主要な姿勢（+について述べられている）。というのも、身体は、心より容易に観照する事ができる為、我々は、身体を観じる事から始める（+のがよい）。

身体が比較的観じやすい事の理由は、

- 1) 身体は比較的「粗くて・顕著」で、心は比較的微細である。
- 2) 四種類の姿勢は、いつでも存在する。（心の所縁である——例えば聞く、見る等は——ただある種の時間帯にのみ作用する。）
- 3) 色身（=身体）は、その他の所縁より、更に容易に苦を観じる事が出来る。というのも、我々は、四種類の姿勢を観照する時、苦は、決して隠蔽され得ないが故に。

#### 2-1-2 我々が観照する時に必要な道具

- 1、精進
- 2、正念
- 3、正知
- 4、如理作意（如理思惟）
- 5、省察力



精進とは、積極的に煩惱を断つ事。正念とは、四念処に住する（＝留まる）事。正知とは、智慧を啓発し、愚痴（＝愚かさ）、または邪見を取り除き、はっきりと（＋あるがままに）認識する事。三心を利用して、各種の姿勢を観照する事ができる。

1) 精進。精進しない時、あなたは座っている色身全体を体験・体得することができない。たとえば、妄想によって、あなたが〈今・ここ〉から離れた時、精進心は、正念と正知を高めて、あなたを〈今・ここ〉に戻すことができる。

2) 正念。あなたをして、あなたが座っている様子——姿勢を知らしめる。

3) 正知。あなたをして、座っている姿勢全体が、色身である事を知らしめる。

4) 如理作意。個人の注意力を、ある種の事柄に集中させる事で、例えば、如何なる動作の理由・原因も知っているとか、または座っている色身の実際の状況を知っているなど等。如理作意は、あなたが飲食する時、沐浴する時、または厠に行く時、またはどのような事柄であっても、あなたは苦を治す為に行為しているのであって、楽を探し求めているのではないという事を、気づかせ、知らしめる。

如理作意はあなたに、姿勢を転換するのは、ただ、苦を治するためなのである事を、気づき、知らしめる。

5) 省察力とは観照の事。それは、あなたに正しく修行しているかどうかを、教えてくれるし、あなたに〈今・ここ〉を離れていなかどうかを教えてくれる。

### 2-1-3 中道

中道は、好き、嫌い、執着または嫌悪（＋の感情を）取り除くか、または止息したものである。中道は、この修法にとっては、非常に重要である。もし、あなたが正念正知を具足して、〈今・ここ〉において生きる事ができるならば、好き、嫌いという（＋感情）は、生起する事ができなくなる。これは、また、我々がなぜ以下の様であらねばならないか、という理由でもある。

1) 毎回、苦が生じる時、姿勢を変えて苦を治そうとするが、それは苦が、色身に姿勢を変える様迫るからである。あなたは、「如理作意」を保持して、煩惱が介入するのを防がなければならない。そのような事から、姿勢を転換する時、良好な如理作意と省察力を保持する必要がある、そうであって初めて、あなたは、あなたの修行が、煩惱と相応していなかどうかに、注意を払う事ができる。

例えば、座っている時、我々は少し（＋身体が）痛いと感じる事があり、（＋その時）我々は、この姿勢を好まない（嫌悪の心を起す）で、食欲な心を起して、もう一つの、新しい姿勢に転換しようとする。

（＋この修法においては）ただ苦が我々に迫った時にのみ、我々は姿勢を変更する事ができる（＝姿勢を変更してもよい）。我々は、痛みがなくなるまで、座り続けてはならない。

というのも、このようにすれば、煩惱が生じるが故に——そうする事によって、私（＋自身）が、痛みをコントロールできるかのような錯覚・邪見を（＋生じせしめるのである）（実際、身・心はどれも、コントロールできないものであって、それらは無我なのである。）

しかしながら、ある種の修行者は、苦を見る為に、長く座ったり、または痛みが消えるまで座り続ける事があるが、しかし、この種の苦は真実ではないのである。というのも、この種の苦は人為的な要素によって、意識的に造りだされたものであるが故に。

ある種の修行者は、更に長く座っていようとするのは、深い禪定に入るためである。というのも、彼らは、このようにすれば、智慧を引発することができると考えているからである（訳者注1）。

しかし、このようにする事は、煩惱を増やすだけである。覚えておいて欲しいのは、四念処は修心であって、修身ではない事である：もし、心が間違えたならば、身体もまた間違うのである。

例えば、心の内に、結跏趺坐が、比較的容易に実相が見えるという考えがある時、心は身体をして、結跏趺坐をさせるのである。

2) どのような姿勢においても、それから快適さ、または快樂を得ようとしてはならない。また、この種の姿勢はあの種の姿勢より良いとか、悪いとか、考えてはならない。というのも、どの種の姿勢も、不確實：無常・苦・無我なのであるから。

3) 修行において、定を得ようとしてはならない（訳者注2）。禪定は、我々をして、コントロールできる自我があると思わさせられるし、また、我々に静かで楽しいという感覚を齎す。しかし、実際には、楽しいというのはなく、暫定的に苦から離れた（＋と言う状況が）あるだけなのである。

もし、苦がないならば、我々は苦を体験・体得することができない。苦諦は、仏の教えた真理であり、しかし「楽諦」——楽しさの聖諦——はないのである。というのも、楽は無常・であり、苦に変化するものであるが故に。

4) 修行には、成就したいとか、開悟したいとか、看破したいとかの心理（+的要求）はないようにする（+のが望ましい）。涅槃を証したいとか、阿羅漢果を得たいとかも、思う必要は無い。修行者は、これらの貪念を滅し除くべきであって、そうでないならば、涅槃には到達できないのである（訳者注3）。

5) 修行においては、あなたは教師になりたい等いう考えを持ってはならない。この思は、貪欲を齎し、慧の発生の障礙になる。修行の唯一の目標は苦の滅にあるのである。（訳者注3）

（訳者注1）禅定を重視するパオ・セヤドーの修法を学んでいる訳者としては、この考えにもろ手で賛成する事はできないが、近行定や安止定のレベルにおいても、＜苦諦＞への、多くの気づきが齎されるのも真実である。私自身は現時点では、禅定で悟る方法と、軽い定（サマーディ）で苦を悟る方法の、両方を併用してもよいのではないかと、いう考えを持っている。

（訳者注2）注1で書いた様に、パオ・セヤドーの法門に属する者としては、深い禅定は必要だと考えている（ただし、パオ・メソッドでは、禅定から出て後、刹那定を保ちつつ vipassana を実践し、vipassana によって無常・苦・無我を悟るのであって、禅定自体を最終目標においている訳ではない）。

（訳者注3）修行において「成功して、人を教えるようになりたい」とか「名声が欲しい」となると、邪道になり、指導者にありながら、問題を起すことは、近日にも生じることである。修行における成果主義は、百害あって一利なしである。



## 2-2 実修

---

この種の修法は、各種の姿勢を念住する：それはすなわち、行・住・坐・臥である。例えば、座っている時の「三心」——精進、正念、正知——は、座っている姿勢を覚照しなければならないし、また、それが座っている色身である事を、認識しなければならない。三心（我々自身ではない）が座っている色身を觀照している。それはちょうど、舞台の上にいる演者を見ているように、觀衆はただ演者に注目し、演者の行為や演出を

コントロールする事はない。演劇を見るのと、〈今・ここ〉に生きるのは同じ事であって、過去や未来に興味を感じない。故に、修行者は、修行する時、演技を見ているようであればならない。

例えば、修行者が座っている色身を観照する時、痛みが生じるが、その時、彼は座っている色身が痛いのだという事を知る。これは苦苦であるが、しかし、この時、苦受を観照してはならない。 というのも、今は身念処を修行しているのであって、故に、〈今・ここ〉において、我慢が出来なくて姿勢を変えざるを得なくなるまで、座っている色身の苦を何度も何度も観照しなければならない。このように実践すれば、修行者は、座っている色身の中に存在する苦諦を体験・体得する事ができる。この事は、苦苦が色身から来るものである事（+を示しているが）、身・心とはすなわち、苦諦なのである。

同様の方法で、座る色身、歩く色身など等を観照する。これらの色身を観照する時、コントロールが不可能な人間について、それを注視するかの如くの態度で実践しなければならない。色身は、所縁であり、vipassana は心による作業であり、故に心は、〈今・ここ〉を保持した時初めて、智慧を啓発する事ができる。こうした事から、心は、現実の状況（たとえば、心が聞いている）を観照しなければならず、現実を創造してはならない。我々は、現前する状況を観照すればそれでよい。心をコントロールしたいという、すべての意図はみな、我々が実相を見たいという願望を表している；この種の、実相を見たいと言う貪念は、我々をして、中道と〈今・ここ〉から離れせしめる。

精進、正念、正知の三者は、身・心の観照の時、同時に運用する。もし、正念が強すぎる時、正知は弱くなる為、修行者はこの点に注意を払わなければならない。この種の洞察力は、覺察力（＝察知力）と言い、この覺察力が、上記の三者のバランスが崩れているのを観察・察知した時、修行者は、精進、正念、正知という三心をバランスさせねばならない。

修行者に、よりよい覺照力（＝覺知力）があつて、初めて上記の事ができる。苦々が生じる時、座っている色身は、痛みの為に姿勢を変える（この種の状況は、ちょうど我々が、社交の場において、長く座っていると不快になって姿勢を調整するのと同じである。）

「如理作意」の具足されている時、我々は、痛みの感受が、身体の姿勢を、また別の姿勢に変更させるのだという事が分かる。姿勢を変更する時、痛みは、新しい姿勢に追ってくる。「如理作意」がある時、新しい姿勢は、ただ、古い姿勢が、暫定的に苦痛を解除されたのに過ぎない事が分かる。

この点に関して、注意を払う必要がある。というのも、多くの初心者は、古い前の姿勢を好まず、新しい姿勢に快感を思えるものであるから。「如理作意」がある時、姿勢を

変更する事は、ただ、古い姿勢によって生じた苦を止めようとするのである事が分かる。故に、我々は古い姿勢を嫌悪せず、新しい姿勢に執着しない事できる。

この修行法の中においては、「如理作意」を強調するが、それは「如理作意」は、我々に苦（苦苦と行苦）とは何かを、理解させてくれるが故に（1-4-4-1 節、苦の種類参照の事）。

もし、（+意識を）今・ここを保持できない時、以下のように自問する事は役に立つ：  
「歩いているのは誰か？」 「歩く色身」  
「なぜ歩くのか？」 「ひとつ前の姿勢の痛みを止める為」または  
「何が座っているのか？」 「座っている色身」など等。

（この種の黙然は、如理作意であり、心を支援して、覚照の力を育成することができる。）

あなたは、自分自身に「誰が座っているのか？」等の問題を問う時、正念・正知（覚照力-注1）は向上して、あなたは「座っているのは色身である」と答える事ができるようになる。

精進、正念、正知の三者が統合されると、身覚（身体への鋭い覚知、すなわち覚照力）になる。それらは、同じ所縁（身体または心）を有する為に、それらは同時に運用される。正念は、姿勢——あなたが座っている所の、その様式を知り、正知は、座っているのは、座っている色身である事（あなたが座っているのではない）を知る。しかし、運用の方式は、先に正念があり、後に正知があるというのではなく、それらは、同時に運用される。

注1：覚照力とは、成熟した心の上に加えられた煩惱（貪と瞋恚）を断つ智慧の事。

正念と正知は、同時に運用される。

正しい修行方法とは、「今、私は座っている」の「私は」を取り去り、「現在（+の状態と）は、座っている色身である（=座っているのは私ではなく、色身である）」とする。上記の眼目は、日常生活において、各種の動作を認識する方法と異なる所はないが、ただ「私が」座っていると言う邪見を取り除くだけである。「覚照」の描写に関して、<座っている色身>に対して、我々が知っている言葉、使っている言葉としては「感じる」「知る」「見た」（心が見た）、「観察」または「認識する」があり、これらの言葉は、皆正しい。

実際、覚照というこの言葉は、以下のように理解する事ができる。たとえば、座っている時、「私は座っている」を「座っている色身」と取り換える、ただそれだけである。覚照は、正しく修行しているかどうかの、キーポイントである。

感覚とは、あなたが座っている様子を（+自分で）感じる事と、それが一個の、＜座っている所の色身である＞とを感じる事を言い、これがまさに正知である。しかしあなたが「感覚」という言葉を使う時、注意を払う必要がある：もし、人が、身体的感受に落ち込む時、特にその感受が強すぎる時、心は疲れて、＜今・ここ＞から離れてしまう。こうなれば、貪念で修行している事になる。また、その上、その時間が長すぎる時、身体的な癖を引き起こすことがある。例えば胸の痛み、窒息するような感覚等など。

重要なのは、座る色身を「製造」してはならない、という事である。ただ座る色身を認識するだけでよい。我々はよく座るが、それを認識していないだけである。ちょうど、あなたが家にいる時、「あなたが」（+家に居て）「あなたが」座っていると感じてしまうように。しかし、これがとりもなおさず、煩惱の根源であり、故に、この種の修法は、ただ、智慧で以て、概念を変えて、（+己を）座っている色身と（+見做すように）するのである。「思う（+考える）」というこの言葉は、通常覚照を形容するのに使用しない方がよい——というのも、「思う」は、通常は、黙然と関係が深い。色身を感じる事と色身を思うことの違いは、理解できる（＝理解しておいた方がよい）。

＜冷たい水＞を例にとると、我々が冷たい水を思う事（観想する事）と、冷たい水に接触する事または冷たい水を飲むという体験自体とは、完全に異なる、という事である；＜冷たい水＞というのは、単に口頭で言われる概念にすぎず、感覚を通して認識された時に初めて、冷たい水とは何かを、真実に知る事ができる。これを＜如人飲水冷暖自知＞という。

記憶もまた、覚照力を形容することができる（＝記憶もまた、覚照力であると言える）。頭から足までの、色身全体（座っている色身など等）において——色身は無知（＝知る能力を有しない）、心だけが知ることができる（＝心だけが知るという能力を有している）という事を、記憶している事（＝知っている事）。

注意しなければならないのは、あなたが座っている色身を観照する時、心に、実相を見たい、と言う貪念がないか、どうかという点である。もし、己自身に、このような貪念がある事に気が付いたならば、少し休んで、貪念の消えるのを待つのがよい。もし、心に実相を見たいと言う貪念がある場合、あなたは実相を見る事ができない。



仏陀は言う、心に貪愛のある人は、実相を見る事ができない、と。というのも、貪愛は、真理を隠蔽するが故に。こうした事から、vipassanaを修する人は、根塵が接触する事によって生じる所の、煩悩を断じ除かねばならない。修行者は、なんらかの種類の根塵が接触する時、身体または心が所縁となっている事を知る必要があるが、これらの事柄を理解したいのであれば、本書の末尾の図 2-1「根界摘要」を参照されるのが良い。

### 2-2-1 修行の原則

1) 心身の両方の所縁を、同時に検査(=点検、確認)してはならない。例えば「身体が歩いている、心がそれを知っている」など等。ある種の修行者は、更に多くの所縁(身体と心の両方)を利用すれば、更に速く智慧を誘発する事ができると、考える。しかし、この種の、智慧を誘発したいという貪念は、いたずらに煩悩を増やすだけである。我々は、四つの姿勢を所縁とするだけで、すでに十分である。

2) 時間を決めて歩いたり、座ったりしてはいけない。姿勢の転換は、痛みが生じた時に、初めて行う事。

3) 「私が」「修行している」と思ってはならない。このようにすれば、修行に対して特殊な、または神秘的な概念を生じせしめる。我々が歩いたり座ったりするのは、修行の為ではなく、我々はこのように歩き、また座らざるを得ないのである。

4) 特殊な姿勢で修してはならない。例えば、結跏趺坐、歩く時に、特にゆっくりと歩く等。これらの特殊な姿勢で修すると、通常は、法を見たいという貪欲を帯びる事が多い。

5) ある種の初心者は、この種の修行が、退屈であると簡単に断定してしまう。これらの修行者は、己自身に警告しなければならない。我々の修行は、苦を滅する為であり、もし我々が、修行を退屈なものだと見做したならば、苦を滅することは出来ず、そうであれば、永遠に生死輪廻の中で、のた打ち回らなければならないのである。

これまで修行した事のない人には、妄想しやすい、という問題がある。そして彼らは、修行が進むと、彼らの中に、妄想したくない、という思いが生まれる——これは中道ではない。初心者は、定を維持するのが大変に難しい事に気が付くが、一度に何日も、一人でいる事にも耐えられない。彼らに貪愛が訪れると、不安になり、平静を渴望し、楽しさを追求したり、楽しい事柄を見たり聞いたりしたいと思うようになる。

6) 座る姿勢が、痛みを生じせしめた時、座る色身の痛みを認識する——痛いのは「あなた」ではない。「座っている色身」は<今・ここ>であり、「座っている色身——苦」もまた<今・ここ>であり、修行者は、<今・ここ>の「座っている色身——苦」という、この所縁を「心が痛みを知っている」に変更してはならない（痛覚は心（+による））であり、これを「苦受」という）。

我々は、ただ単純に、色身の苦を治すだけであり、心を仲間に引き込んで、ならない。

7) 修行者は、身・心への覚照力を維持しつづけなければならない。しかし、注意力を色身のある一つの部分に、集中させてはならない；また、苦の生起を期待してもならない。このようにすれば、あなたは<今・ここ>から離れてしまう；また、苦が非常に強くなって、身体を麻痺させるほどまで、じっとしては、いけない。苦諦とは、非常に重大な痛みに対応するのではなくて、一回ごとに生起する苦——大きい時もあり、小さい時もある——をしっかりと見極める事であり、このようにすれば、修行者は、苦に関する真理を、体験することができる。

8) もちろん、我々は、座っている色身など等を、「見た」という事はある。しかし、実際には目を使ってみているのではなく、または各種の異なる姿勢を注視している訳ではなく、身体への覚照は、心——正念正知——すなわち、智慧によっているのである。修行する時、目を開けていた方がいいか、瞑っていた方がいいか、または半眼がいいかは、個人の習慣によって決めてよい。ある種の人々は、目を開けるのが好きで、ある種の人々は、目を閉じるのが好きで、ある種の人々は、半眼で目に柔らかい光が入って来るのを好む。

9) 修行における所縁は、己自身の色身であり、他人の色身ではない。他人の色身は関係がない。ただし、他人の身体が、己の視野の中に入ってきた時、それを色法と見做さなければならないし、また「心が見ている」事を、知っていなければならない。

#### 10) 戒

a) 修行者は、必要な時だけ話をする。例えば日用品を必要と（+してそれを請求）する時などなど。修行者は、ただ指導者とだけ法を話し合う事ができる。この修法は、八聖道の戒・定・慧であり、戒は清浄でなければならない。この場合、なるべく沈黙を保つ事を意味する。もし、戒が不清浄である時、定を得ることはできない。定がないなら、智慧が誘発される事はない。

b) すべての戒は、八聖道に基づく（1-4-7 節参照）。修行者は特に、命を害する事がないように注意する事。昆虫などの微細な生命にも、注意を払う事。この種の課題は、瞑想センターの職員、担当者も、知っていなければならない。

## 2-2-2 見解

1) 《清浄道論》では、座る色身を観照する事に、熱心に精進するならば、修行者は、非常に早く智慧でもって、心を見ることができると述べている。しかし、（+そのような成果を得るために）身・心を、同時に観照する必要は無い。

2) 《清浄道論》はまた、身体の姿勢には、苦が隠されていると述べている。というのも、我々は、姿勢の観照に注意を払わず、その為、新しい姿勢の中に、古い姿勢が残した所の苦に注意を払う事がない。

上記の事は、我々が通常、姿勢を転換する時に、如理作意を伴わない為であって、（+もし我々に如理作意があるならば）如理作意は我々をして、姿勢の転換は、苦を治する為である事を、知らせてくれる。（1-11 節「三法印の因縁法の隠匿」を参照の事）。こうした事から、我々は、座る色身等の姿勢の内に、苦を見る必要がある。我々は<今・ここ>に生きており、故に、苦を体験する時、貪と瞋恚も断じ除くことができる。

3) 四つの姿勢を観照する以外に、修行者は、その他の事柄を為している時、たとえば、家事など等、その時もまた、如理作意でもって、これらの事（+修行）ができる。これらの事柄は、ただ、苦を治するために行っているのだという事に気づき、観照しなければならない。

修行者は、以下のレベルの「如理作意」を、実践しなければならない：食べる、飲む、沐浴する、または廁、食器洗い、洗濯などなどの日常的な活動において、たとえば、食べる時、物を食べるのは、ただ苦を治するためだけ、であると観照する。咀嚼する時、一口毎に注意を払い、一刻一刻、食べ物を飲み込む時の感受に注意を払い、飢餓が徐々に解除される感受にも、注意を払わねばならない。食べ物を咀嚼する時、あなたは、その一口、一口は皆、苦を治する為である事に、注意する必要がある。

このようにすれば、あなたは、飢餓の苦が迫って、あなたをして咀嚼させ、飲み込ませている——享樂の為に食べているのではない、という事を体験する事ができる。朝、目が覚めた時、横になっている色身に注意を払う。起き上がる時は、原因（「如理作意」）に注意を払う——飢餓の為に、何かを食べたいとか、他人を起したいとか、ただこれ以上寝ていられないから・・・等々、横になっている色身が、起き上がらざるを得ないの

は、これ以上寝ていられないからであり、横になっている色身は、すでに苦痛を感じているが故に、起き上がらざるを得ないのである。

もし、顔を洗う為に起き上がったとしても、やはり、苦を治す為なのである。しっかりと「如理作意」をもって観照し続けるならば、煩惱は、我々の覚受（＝感受）を支配することはできなくなる。「如理作意」は、我々をして、色身は、運用されるが（＝動作が展開されるが）、それは「私」ではない事を、知らせてくれる。

ここに、一つの、よいアイデアがある。修行者は、一日の時間を費やして、一日の内に、何度、またはどれほど多くの挙動・行動が、色身の苦を治す為であるかに、注意を払う。その結果に関して、相当の人が、驚くと思われる。一日の内に、修行者は、殺虫剤を噴射し、痒いところを掻き、扇風機をつけ、水を飲み、肌を這う蟻を追い払い、厠に行き、何かを食べ、食器を洗い、ごみを捨て、入浴し、鬚を剃り、歯を磨き、爪を切り、洗濯をする、などなど・・・。

これらすべては、身体の苦を治す為である。何かの仕事をする時は、座る色身等の姿勢の観照を、してはならない。座る色身等の姿勢は、四種類の姿勢の修行をする時のみ、観照する。臨時的な動作の色身を観照すると、非常に強い正念が生起し、正知が弱くなる。故に、臨時的な動作に関しては、（＋その動作が）我々にとって、ただ苦を治す為であるという事が分かればよい。微細な念住を修してはならない！このようにすると、正念が強くなりすぎて、正知が弱くなるが故に。

修行者が注意しなければならない事は、「修行の為」と称して、家事や雑事を早く終わらせようとしてはならない事である。この種の「修行しなければならない」という貪欲は、一種の煩惱である。というのも、修行者は、法を見たい（＋と焦っている）からである。日々の仕事は、苦を体験するよい機会を提供してくれる。もし修行者が、定に偏りすぎている場合、日常の作業は、偏った定を取り除くよい機会になる。

4) 修行者は、なすべき事をなす。すなわち：

a) 姿勢。あなたが座る姿勢から、立つ姿勢に変わるのは、苦を治す為であり、これは必要な事柄である。そして、この因（苦）は、必ず、あなたが姿勢を変える前に出現しておらねばならず、あなたが歩きたいと思ったが故に歩くのではない（＋ようにする or ＋事に気が付くようにする）。

苦が迫って、あなたが姿勢を変換せざるを得なくなっ後、初めえ姿勢を変換する事。

b) 食事。これは苦を治すについて、必要不可欠な行為である。飢餓が、我々をして食せしめるのである。

c) 廁。これもまた、苦を治すに必要な行為である——あなたが廁に行かない事は、不可能である。

d) 体温を下げる。もし、身体が熱い時、扇風機をつけるとか、水を被るとかして、苦を治す。これらはみな「如理作意」でもって行わねばならない。もし「如理作意」によって観照する事がないならなければ、これらの行為は貪念によってなされる——そのために、煩惱もまたその中に入り込むのである。

しかしながら、日常生活の中で、通常の修行に対して、ある種の干渉が起こる事がある：

- a) 誰かが訪ねて来る。
- b) 食べ物や品物が、クティ（住まい）に届けられる。
- c) 修行者に、何かの相談事を持ちかける人がいる。
- d) 突発事故。突然の停電等。

上記の事柄は、通常の方式で処理する。修行者は、これらの事柄は vipassana の修行とは関係がない事を、知っておかねばならない。これらを、修行（+の場）に持ち込んではいならない。

### 2-2-3 自然な修法

1) 座っている時（+の姿勢）、動作及び歩く時は、家にいる時と同じように、普通の姿勢を保持する。

2) 「自然に」座る。普通の生活においては、色々な姿勢で座り、色々な姿勢で立ち、歩く。故に、普通に座るという事は——座り始めた時が一つの姿勢で、暫くすると（通常は苦を治す為）、座る姿勢を整え、時間が経つと、別の姿勢に転換したくなる。その後、立ち上がり、歩いたりする（+であろう）。

3) 歩くのも苦を治す為である。もし、修行の動機に偏差が生じた時は、「如理作意」を用いて、歩くのは、苦を治す為に過ぎない事を確認すること。多くの修行者にとって、歩くという姿勢（+動作）は、苦を治す以外の動機に、非常に変容しやすい——楽しみのために歩く、実相を見るために歩く、または妄襲想をコントロールする為に歩く、特殊な歩き方をする、など等。

4) 横になる時も、気軽に（＝注意力のない状態で）行ってはならない。それは自然な姿勢の内の一つである。最初に横になった時は、苦を感受するまで、非常に長い時間がかかる。長い間修行していると、身体は比較的敏感になり、横になって間もなく、不快

感を感じるようになる。もし、仰向けの姿勢から横向きになりたい時は、姿勢の転換を「如理作意」で観照する事。

5) 睡眠。もし、横になっている姿勢を観照していて、眠くなった場合——心が、眠るのは、苦を治する為である事を（+知る事ができるように）、注意を払う。もし、身体が、十分に眠っても、なお眠りたいのであれば、朝食や昼食を食べすぎていないか点検する。もしそうであるならば、満腹になるまで食べないで、三口ほど残すようにする。それでも眠たい時は、起き上がって冷たい水で顔を洗うか、外に出て新鮮な空気を吸うようにする（身体の要求より多く睡眠していると、睡眠を楽しむ食欲が生じ、睡眠を楽しいものと見做し、ますます多く眠るようになってしまう）。

6) 夜中に目が覚めた場合は、寝姿に注意を払う。もし長時間目が覚めているようなら、寝姿の転換に注意を払う（これは苦を治する為である+と知る）。

#### 2-2-3-1 なぜ自然な修法を用いるのか？

因・縁法は、自然律または自然的な法則（因果定律）である。それらは、宇宙のどこにでも存在していて、仏陀はその真理を発見したのである。それは三つの特徴を有している：

- 1) 諸行無常（因・縁の和合によって生じた、一切の事物は、皆、無常である。）
- 2) 諸行は苦（因・縁の和合によって生じた、一切の事物は、皆、苦・・・不円満である。）
- 3) 諸法無我（すべての事物は無我である・・・神と言う名の主宰者はいない）涅槃も無我であるが故に、一切は無我である、と言う。

上記の三種類の特徴は、いつも存在しており、たとえば在家者であって、いまだ修行を開始していない人にとっても、そうである。そして、在家の時、我々の身・心は、有私の煩悩に染まる事に相応しやすい。これが、なぜ自然な方法でもって一つ一つの仕事（=修行）を行わねばならないかという理由である。

そのように（+自然的な）実践をしなければ、自然の法則を見る事ができない。もし、非常にゆっくりと歩くならば、それは不自然であり、その時、自然な法則は、隠蔽されてしまう。同様に、もし、歩くときに、歩く足だけを観照して、色身全体を観照しないのであれば、やはり不自然である。座る時、座る色身全体を観照しなければならない。仏陀は以下のようにはっきりと言っている：

サンガの中で、比丘は、歩く時は：私は歩いていると、知らねばならない；または立っている時は、私は真っ直ぐに立っていると、知らねばならない；または座っている時、私は座っていると知らねばならない；私が横になっている時、私は横になっていると知らねばならない。このように、彼の身体がどのような状態であるか、彼は如実にそれを認識しなければならないのである。（長部一ニカーヤ・大念処経）

（ここで仏陀が言う所の我、私という言葉は、コミュニケーションの為である。通常、ある種の動作の中に、一個人としての私、と言うものは存在しておらず、ただ心と身のみが存在している。己自身の身・心を観察する事——他人のではなく。）

アチャン・ネンは問う：

「一人の人間が、歩く色身とは何であるか？という事をどのように知るのか」

答え：「一人の人間が歩いている様子そのものが、歩く色身である。但し、歩いている足だけに注意を払うのではなくて、全体の動作に注意を払う事。歩く色身は、明覚によって認知されるものである。」

#### 2-2-4 修行者が正しく修行しているかの判断

修行者にとって、己自身の修法が、正しいかまたは間違っているかを判断する事は、非常に重要である。正しく修行している場合、彼は己の身体の姿勢を知っており、また、この姿勢は座っている色身である事も知っている。姿勢を知っているのは正念で、この姿勢が座っている色身だという事を知っているのは正知である。そして修行者はこの二つを同時に知るのである。

もし、修行者が思慧でもって色身を認知するならば、その修法が正しいものであるという事を感じることができるし、正確な思慧が継続して、度々顕現する事によって、実相般若を誘発することができる。

修行者は、四念処の作用は、好きと嫌いを断じ除くことであると知らねばならない。例えば、修行者が妄想する心を嫌っているとして、その時、嫌い（怒り）は増長する。言い換えれば、もし、修行者が定の静けさによって、定を好むのであれば、好き（貪欲）が増長する。

このようであるから、正確な修法は、できる限り＜今・ここ＞——好きと嫌いを断じ除く——において保持されなければならない。また、もし、心が法塵に縁する時、心は煩惱とは相応しない（＜今・ここ＞を保持する）かまたは煩惱と相応する（五蓋が生起するか、または心の煩惱が生起する）このことは、一人ひとりが、如理作意によって定を保持できるかどうかキーポイントである。

もし、心が「妄想」（心の煩悩）に縁し、かつ、如理作意がないならば、嫌悪（怒り）が生じる；しかし、もし、如理作意があるならば、妄想は心（心の状態の一種）に過ぎず、「あなた」ではないことが分かる——そして、あなたは、再び〈今・ここ〉に戻る事が出来る。

#### 2-2-5 初心者向け簡素な修法

修行を始めたばかりの初心者は、その修法を複雑にするのは好ましくない。というのも、身体は（粗いので）観照しやすく、心は（微細なので）観照し難い。故に、初心者は、〈今・ここ〉の身体を縁として観照するのが望ましいし、また、修法を以下のような制限の下で行うのがよい：

- 1) 修行者の主要な任務は、座っている色身、立っている色身などを随時知っているようにする事。すなわち、できるだけ思慧の下にある状態を保持する事。
- 2) 第二の任務は、その他の心識の干渉がないかどうか、または心識が、まさに各種の色身を観照している最中の心に侵入していないかどうか注意を払う事（たとえば、「心が聞いている」「心が見ている」等は観照を干渉する心識である）。
- 3) 一種の姿勢を、痛みが我慢できなくなるまで維持したのちに姿勢を変える事。その時、如理作意によって、姿勢を変えるのは痛みという苦を治する為である事をよく知る事。また、痛みは暫定的に止まっているだけであって、それが新しい姿勢にも続いている事を知らねばならない。
- 4) 「如理作意」によって、その他の動作（食事、沐浴、家事などなど）も、あた、苦を治する為である事を観照する。
- 5) 総じて、初心者がなすべき主要な事柄は、各種の姿勢を認識する事、また、それが完全に熟練するまで訓練する事である。





## 2-3 修法の研究

---

### 2-3-1 当該修法と四聖諦との関係

1) 苦諦：我々は、一つひとつの姿勢の中において、苦を見ることができる。そして、発見した苦は、苦苦及び行苦である。この二種類の苦は、我々をして、苦諦（身・心は皆苦である事）を体験・証悟せしめてくれる。

2) 集諦：貪愛は苦の因である。座る色身などなどをしっかりと覚照するならば（＜今・ここ＞を保持する）、実相般若は生起し、そのことによって、「私が」座っているという邪見を打ち砕くことができる。

3) 滅諦：煩惱が益々少なくなると、我々は益々苦の滅（涅槃）に近づくことができる。ここにあるのは、短時間の暫定的な（彼分涅槃）である（注1）——もし、＜今・ここ＞において意識を保持する事ができるならば。

また、もし、恒常に保持する事ができるならば——例えば、それは円覚者の証する所となる（断惑涅槃）。貪愛を断じ除くだけで、苦痛は止息される。というのも、貪愛は苦の因であり、因を除けば、果も除かれるからである。我々が四聖諦を証悟したいのであれば、道心（道識）の力を借りなければならない；道心は、煩惱を断じ除くことができる（1-6-1 節「実相」、3-1 節第14 階智、参照のこと）；

4) 道諦：念をして身体における各種の姿勢に住せしめ、＜今・ここ＞を保持する事は、戒・定・慧を修しているのであり、それは将に八聖道または道諦なのである。我々は、智慧でもって、益々苦を体験・証悟することができれば、ますます八聖道を実践する事ができるのである。

（注1：彼分涅槃（+を得るに）は「身体一心一現在法」から始めて、随順智を証悟する事を通して、我見を断じ除くまで、修行を継続する。その時初めて「滅」（涅槃）は、永恒になる（3-1「16 階智」参照の事）

### 2-3-2 各種の苦における四念処の修法

苦苦（身体の痛み、苦痛、苦しさ）

色身

行苦（変化している最中のもの、または治するべき痛み等。苦苦比較すると、更に微細で発見しにくい。）

心身

苦諦（純苦）

苦苦は一般的な苦であり、たとえば、各種の姿勢の中にある痛み、苦痛。修行者は、先に苦苦を観照しなければならない。というのも、苦苦は、常に、四種類の姿勢の中に存在していて、非常に発見しやすいが故に。修行者が苦苦を理解した後、身・心は、苦苦によって駆り立てられて、一日中姿勢を変えている事を知ることができる。

行苦は、古い姿勢から新しい姿勢に替えた時、残された苦（+引き継いだ苦）を言う。行苦もまた、色身を維持するために、毎日行わなければならない活動であり、それはたとえば、粗い息、飢えを癒す、呼吸など等である。

苦の相は、身・心の特徴である。それらには、共通の特徴がある：すなわち、無常・苦・無我である。これらの特徴は、唯一、実相般若を通してのみ、体験、理解することができる；三法印を体験・証悟したいのであれば、第四階智——生・滅随観智——を成就しなければならない。

苦諦は第一聖諦——苦の聖諦である。苦諦とはすなわち、身・心の事であり、苦諦が体験・証悟される時、四聖諦すべてを体験・証悟した事になる。

### 2-3-3 課題

1) 「我」ありと思う煩惱の汚染は、どこから侵入するのか？それは心（受）から侵入する。心の感覚、たとえば、「私」が座っているという感じ、己が座っているという感覚（+があるが故に）。この修法は、座っているのは、色身である事を体験・証悟するものである。精進、正念、正知の心でもって、座る色身（それは私ではない）を、観照しなければならない。

2) 座っている色身を知るのは誰か？三心（精進—正念—正知）が、座っている色身を知る（私が知るのではない）。

3) 四種類の姿勢を覚照する目的は何か？

a) 各種の姿勢を覚照し、かつ各種の色身（は私ではないという事）を認識する事によって、「私」が立っている、「私」が座っているなどという邪見を断じ除く事ができる——この事を通して、無我を証悟する（+ことができる。）

b) 座る色身が、痛みを感じる時、我々は苦を発見する事ができる。苦は、色身をして、姿勢を変更せざるを無いほどに（+我々を）逼迫させる時、（+我々は）これは無常であると、認識する（ことができる。）

無常とはすなわち、我々をして、長時間、同じ姿勢を保てない事を、言う。もし我々が、（+我々自身は）座る色身（+に過ぎない事）を、「無我」として理解するならば、その他の二種類の特徴、苦と無常もまた、自然と理解する事が出来る（思慧で理解する）。

4) なぜ我々は、古い姿勢から新しい姿勢に転換する時に、不断に、痛みへの観照が、必要であるのか？（たとえば、座る色身から、立つ色身に変るなど）座る色身が痛い時、修行者は、座る色身の苦に気が付くことができる。修行者が、立つ姿勢の色身が変わる時、（+その時々）痛みを不断に観照する事によって、新しい姿勢もまた、苦を治する為に過ぎないという事を理解する。この種の理解は、心と煩惱が相応するのを防ぐことができる：

すなわち、古い姿勢を嫌がって、新しい姿勢を好む（という煩惱）。というのも、我々は、古い姿勢または新しい姿勢の中に、元より「私」というものが存在しない事、（+そこにあるのは）ただ、座る色身、立つ色身に過ぎない事が分かれば、煩惱を防止することができるからである。

修行者は、このような如理作意を用いて（+対象を）観照すれば、どの姿勢（立つ、歩くなどなど）においても、楽しい事などない事が、知れる。こうした事から、不断に絶え間なく、如理作意によって姿勢の転換を観照する事を通して、真理を体験することができる：すなわち、四種類の姿勢の中に苦諦が隠蔽されている事を。

5) なぜ、我々は、「座る色身」「立つ色身」などなどの名相（=言い方）をするのか？一つひとつの姿勢の色身は、それぞれ異なるからである。同じ姿勢の色身もまた（+微細には）異なっている。座っている姿勢は、一つの色身で、立つ姿勢もまた別の色身である事などなど。ましてや、座っている色身を知っている心と、立っている色身を知っている心もまた、異なっているのである。このことは、身・心は、一刹那毎に、不断に生・滅しており、二つと同じ身・心などあり得ない事を示している。この種の知見は、修行者にとって、身・心を「我有り」として執着するのを、看破する事が出来るし、また、自我（+あり）という邪見を断じ除いてもくれる（1-11 節「堅固」参照の事）。

### 2-3-3-1 修行者が己自身へ発するに適した質問

1) 座る色身は常であるか、無常であるか？無常である。

2) 我々は、なぜ、無常であることが分かるのか？苦が常に我々に色身（+の姿勢）を転換させるように迫るが故に。

3) 何が苦を生じせしめているのか？身・心があるが故に。

4) 心一常であるか、無常であるか？無常である。

5) 我々は、なぜ、無常である事が分かるのか？心は、一個の所縁に永遠に安住する事が出来ず、妄想心が生起するが故に。

6) 心は、苦であるか、苦でないか？心は苦である。

7) 心が苦である事を如何にして証明するのか？心は一か所に安住できないが故に。身・心は、無常であり苦であり続ける。それらは無我である。というのも、それらはコントロールできず、(+故に)「私」ではない。あなたがこの事を体験・証悟するならば、法を見たことになる；あなたが見ている法は、苦であるし、あなたそれは苦諦を体験・証悟することへと導くことができる。苦諦とは、暫定的に身・心の苦を治すること。身・心は迅速に生・滅しており、これは我々にとって、改変することのできない事実である。

8) 座る色身とは何か？姿勢全体または我々が座っている、その様子自体が色身である。

9) 何が座る姿勢を觀照しているのか？座る姿勢を觀照しているのは、「あなた」ではなく、三心（精進一正念一正知）である。

#### 2-3-4 身・心

この修法に関して、身・心を所縁としている事を理解するのは、修行者にとって、非常に重要な事である。もし修行者において、身・心に対して、覺照し続ける力がないのであれば、非常に勇猛に精進する修行者であっても、それは徒労に終わるのであろう。しかし、もし修行者が修法をよく理解したならば、この種の修行は、あまり難しくないはずである。

修行する前に、徹底的に身・心を点検するのがよい。このようにすれば何が何であるかを知ることができる(+何が何とは、六根の作用を指す)。上述する事は、ちょうど本を読むようなもので、学生は、本を読む前に文字を覚えなければならないが、同様に、修行者は、前もって身・心を認識し、理解すれば、その修行は良好なものになる。もし、我々が修行において、身・心を所縁として(+修行を)持続する事ができないのであれば、「私は苦しい」「私は苦しんでいる」という概念で修行をしてしまう。このような事であっては、我々は、「自我」という概念に妄執する事を断じ除くことは、できないであろう。

この種の修法にとって、定に偏り過ぎるのは、よい事ではない。（+定が過分の時）座って観照する時、修行者は、ただ座っている姿勢を知っていて、座っている色身を知らない；または同様に定が過分の時、修行者は、己自身の座る姿勢さえも分からなくなる。これらの状況は、定が余りに過分すぎる事によって生じる。ある種の活発な運動（＝動作）は、定の偏りを減らすのに、よい効果がある：仕事、早歩き、または走る等。どのような状況の下にあっても、ある種の姿勢において定に偏るならば、姿勢を変える必要がある（定の偏りを直すため）。

定の問題に関して、アチャン・ネンは言う：

「四念処を所縁とする定は、貪念を引き起こす事はない。というのも、四念処の定は智慧——苦を体験・証悟する智慧——を誘発する事ができるが故に。」

「人を楽しくさせる定は、四念処の定ではない。というのも、この種の定は単純ではなく、この種の定は煩悩と相応している。

この種の定は、楽受を誘発する事はできるけれども、顛倒妄想を断じ除く事はできない。この種の定は、有為法（心によって造られる、行蘊の活動）であり、五蘊（身・心）の一部であり、苦を滅すること——すなわち、涅槃に到達する事はできない（涅槃も心ではあるが、しかし、それは常で楽である。というのも、それは五蘊に属さないが故に）。この種の、短くて暫定的に生起する涅槃には、感覚が存在しない。」

修行者が定に偏りすぎている状態においては、座る姿勢は座る色身である、という覺受の認識を失ってしまう。しかし、彼において、己自身は、座る色身を感じていると思わない。というのも、彼には、彼をして間違いに気付かせる所の覺察力に欠けていて、座る色身を感じる事ができなくなっているためである。また、覺察力が欠けている時においても、修行者は、苦を感じるが、しかし、座る色身の苦を認識する事ができず、彼は「彼」が苦を感じているのだと思ってしまう。このようであれば、彼はいつまでたっても、この種の、「私」が座っている、「私」が苦しい、など等の概念から離れる事ができず、故に、自我の邪見を断じ除く事ができない。

修行者は、姿勢とは、（+一つの）「色身」のみ、ということはなく、座る色身、歩く色身など等、異なる色身がある事を（+知っておかねばならない）。そうでなければ、修行者は、同じ色身が立っていたり、座っているのだと思ってしまう。もし、修行者がそのように思うのであれば、彼らは、「顛倒」夢想を、断じ除く事はできないばかりでなく、この色身は己自身だ、と思いなしてしまうのである。

(+修行の) 始まりにおいて、修行者は、如理作意によって、<今現在の己は>座る色身であり、その後、明覚(三心)を用いて、座る色身を觀照し、痛みが生じた時、座る色身が苦(私が苦なのではない)である事を知る。

姿勢を変える時、如理作意をもって姿勢を変えるのは、苦を治する為である(+と知る)。如理作意は、姿勢を変える時に生じ易い、貪と瞋恚を、防止する事ができる。

### 2-3-6 妄想

精進に励み過ぎると、それが妄想の、一因になる事がある。そしてしばしば、修行者は、妄想と対抗しようとして、状況は更に悪化する。我々は、妄想(+するの)は心であり、妄想は実法であり、法念処の所縁である事を、知る必要がある。

というのも、妄想もまた無常・苦・無我であるが故に。妄想は、我々をして、心は、コントロールできないものである事を教えてくれる(これを無我という)。修行の目標は、精進—正念—正知の三心を用いて、貪と瞋恚を断じ除くものである。もし、修行者が定を(+必要以上に)好むのであるならば、それは貪である；しかし修行者は、妄想がやって来ると、妄想を嫌がるが、それは瞋恚である。このどちらか一辺に偏するならば、修行者は、貪と瞋恚を断じ除くことができない。ゆえに、妄想を喜んでもならないし、嫌ってもならない。

修行者(+の心)は、修行を通して、益々純粹で、成熟していかねばならない。もし、不純で成熟しないならば、妄想を嫌悪するようになる。この種の嫌悪の心理は、智慧が欠けているからであるが、特に、如理作意に欠けているのである；如理作意は、妄想するのは心である事を知っている。妄想は実相である。というのも、妄想は無常・苦・無我であるが故に。妄想が生じるのは、三心(精進—正念—正知)が、<今・ここ>を離れたからである。妄想は心(心の状態)であると理解する時、妄想は消失し、三心(明覚)は、再び<今・ここ>に戻って来る。

妄想の「内容」(一つながりの想)に巻き込まれてはならない。妄想に巻き込まれると、修行者は、益々<今・ここ>から離れてしまう。もし、あなたが妄想していると気が付いたその一刹那、あなたがその妄想の「内容」を知っているならば、それはあなたには、覺照力がないからだ、と言える；もしあなたに、覺照力があるならば、この時、あなたには、(+妄想の)内容は、知りえない。「これは妄想である」と、理解する事ができさえすれば、心は再び<今・ここ>に戻って来る事ができる。(その意味とは、覺照力が強い時、<今・ここ>に戻る為に用する時間は、非常に短い。その時、妄想の内容を知ることはない、という事である。)

修行者が再び<今・ここ>に戻ってきた時、非常にはっきりと、座る色身を觀照する事ができる。これは、彼には、座っている色身を見たいという動念がない(煩悩がない。実相を見たいと言う貪念がない) 為であるが、これこそが正念の具足である——正知の心は、保たれるべきであるが、強迫的であってはならない。

この種の修法は、觀衆のように身・心を觀照するべきであって、身・心をコントロールしようとしてはならない。修行経験が豊富になると、妄想心(「猿」のように、縁に絡む心)は緩やかになる——こうして、修行者は、更に長時間、<今・ここ>を保持できるようになる。この時、修行者にとって、<今・ここ>を掌握するのも、非常に簡単になる。

### 2-3-7 その他

病気は、修行の障礙にならない。しかし、修行者の多くは、(+病のために)座る色身を感じ取る事ができなくなる。というのも、このようにすれば、病状が更に悪化するからである。彼はただ、疾病を觀照し、姿勢の事はほっておくのがよい。この時は、しっかりと、色身は苦である事を体験すればよい。これが苦諦である。修行者はこの時(+を利用して)、色身の無我を觀照することができる。身体の様子は、コントロールできないものである事を。

修行者は、如何にして正念正知(<今・ここ>にある事)を知る事が出来るのか? 心が正念正知を生起させて觀照する時、心は身体の姿勢を知っているし(これは正念の作用である)、また心は、今現前の姿勢は座っている色身など等である事もしることが出来る(これが正知の作用である)。正念正知が(+生起して、それが)觀照する時の感受は、一種の修行における、心が不散乱で、不憂慮で、不安でなく、退屈を覚えない所の、感受である。

もし、修行者に精進が足りない時、懈怠が生じるか、または精神の集中ができない状態になる。不精進とは、修法に対して、正しい理解ができていない事から来るものである; 苦を体得できず、煩悩を取り除く欲求も満たされない; また、我々はいつで死ぬかもしれないという事も体験・体得できない——我々は、毎分毎秒を惜しんで修行しなければならぬ。

修行者は、仏陀の残した教えを忘れてはならない・・・それは四念處である。我々は、今生を利用して、しっかりと修行しなければならないのである。初心者は、この種の修法は、非常に高度で、また深い、善なる法(煩悩を断じ除く)である事を覚えておく必要がある。というのも、この修法に熟練すれば、あなたは苦から離れ、樂を得ることがで

きるが故に——しかし、この事を実現するのは容易ではない。修行者は成就に焦ってはならない。また、多くの修行者は、間違った修法に勤しんだ体験があるため、それを矯正する時間も必要である。

## 2-4 結論

---

正しい修法は、正しい結果を招く。正しい修行は、智慧と、以前の資糧（多くの生による所の、正しい修行の累積）による。重要なのは、この種の修法は、我々が身・心を「私」自身だ妄執する所の邪見から抜け出す事にある。もし、修行者が、この種の邪見を捨てる事ができないのであれば、彼は第一番目の階智を成就することができない——第一番目の階智を成就できないのであれば、彼は16の階智を展開して、涅槃を証する事はできない。

正しい果を成就する時、あなたは自分で知ることができる——それはあなたが飴を食べる様に。あなたは教師に、飴がどんな味であるかを、教えてもらう必要はない。現代は、貪欲に満ち、智慧の欠乏する時代である。

というのも、この時代、一人ひとり（国王だけでなく、すべての人間）にとって、物欲の横溢する時代であり、高度な技術製品が我々の身・心を楽しませる時代でもある。

あれら、修行が速く進むであろうと思う修行者は、必ずや失敗する。というのも、我々の煩惱は燃え盛り、心の内部の煩惱はすでに非常に長い時間累積されているからである。心の中の煩惱を断じ除きたいと思う人は、煩惱を取り除く正しい方法を研究し、かつ仏陀教えを研究する事を通して、修行の方法を理解しなければならない。

正しい理論がなく、正しい修法がないのに、苦を滅しようとしても、涅槃に到達することはできない。

アチャン・ネンは言う：

「四念処の修行に成功する事は、非常に難しい事である。それは綱渡りを習うより難しい。もし、修行者が綱から落ちたら、再び綱に戻って再度チャレンジしなければならない。精進のことができない。で正念を誘発し——正知でもって<今・ここ>に安住する事。

中道（好き、嫌いをなくす）を保持しようとするならば、小心翼翼として、バランスを保たねばならない。これは非常に難しい事ではあるが、しかし決して、不可能ではない——もし、修行者が心から苦を滅したいと望むのであれば。





## 第三章 成果

---

聖者は生死輪廻を脱し離れ、一切の貪愛を断じ尽くした。涸れた河道の中、愛水は二度と奔流する事はなく、生死の巨大な車輪は、二度と回転する事はない。これが苦の止息；涅槃である。（小部ニカーヤ）

### 3-1 16階智

---

#### 1、名色分別智

この智とは、修行者が、〈今・ここ〉において体験・体得する実相である。実相とは、身・心の自然な状態の事を言い、この智は、身・心を「我」として妄執する邪見を取り払う。というのも、身・心を「私」として妄執する煩惱（邪見）は、（+あなたの中に）非常に長い間存在し続けてきた。故に、この智（身・心の無我を見る智慧）は、修行者にとって、〈今・ここ〉において、非常に掌握しにくいものである。

この階智を成就したいと思う人は、仏陀が《大念処経》の中で述べている四念処に基づいて、正しく修法しなければならない。この智を成就したいと思う修行者は、徐々に強化した思慧を用いて、常に〈今・ここ〉において、身・心を掌握する事。正念正知が非常に鋭利な智慧を生起させ、次に正見を誘発させるまで、修行しなければならない。

たとえば、正見が生起した時、修行者は、〈今・ここ〉において、何が色身で、何が心（座っている色身、心が聞いているなど等）でるかを知ることができる——また、彼は、心が、これは座っている色身（+に過ぎない事）など等である事を知る。そして、更に一步進んで、彼は、世界の万物は、ただ色法と名法に過ぎない——非男、非女、無我であり、または靈魂はない——事を理解することができる。修行者は今、この事を知った、または彼の内心において、深く体験・体得したのである。自我の邪見が打破された時、修行者は非常に驚く。というのも、生まれてからこの方、この種の「私」が無い、という感覚を体験した事がなかったが故に。

鋭利な実相般若は、我々（+修行者）の邪見をば、修行者自身の感覚の中から、根こそぎ取り除く為、今、修行者は、身・心の自然な真実の状態（実相）を見る事に成功した。修行者がこの智を成就する時というのは、それをば自ずと知るのであり、それは、ちょうど飴を食べるようなものである——他人に飴の味を、教えて貰う必要は無いのである。長阿含経の中で、仏陀は言う：「法は、智慧によって直接体験・証悟する事ができる」と。

法とは、教師があなたに、あなたがどのような智慧を成就したのかを解説する必要は無いものなのである——あなたは己自身の体験によって、法を知る事ができる。ある時には、修行者は、己自身がすでに、ある種の智慧に到達する事に成功したと思うのだが、しかし、確実でないような時、すなわち通常の場面において、自信がない時、彼はいまだ、その階智に到達していない可能性がある。この階智は、見清浄と言われる。

というのも、体験・証悟するその一刹那には、煩悩が存在しないからである。しかし、この種の正見は、いまだ三法印を真実に体験したのではない。それ故に、無常・苦・無我を見る（観る）ためには、更に進んで修行をする必要がある。この智（第一階智）は、修行者の「拠り所」とすることができる。というのも、修行者は、己自ら、実相の滋味を味わったからである。それはちょうど、飴を食べるかのようで、修行者が第一階智を体験・証悟したという事は、彼がそれを直接味わった、と言う事が出来る。

これより先、彼には、「彼」が座っているのではなくて、色身が座っているのだ、という事が明瞭に理解される。「彼」が見ているのではなくて、「心」が見ているなど等——更に一步進んで、彼は一つひとつの、彼が見る所の有情は、ただ単に、心に過ぎないという事を知るのである。この時から、名色（身・心）が、彼の教師となる。

## 2、因縁智を掌握する

修行者は、第一階智を体験・証悟した時、もし、彼が更に続けて＜今・ここ＞において、身・心を観照するならば、彼は多くの種類の色身と、多くの種類の心がある事を体験・体得する。また、観照する時、両者を混同する事がなくなる。たとえば、前に座っている色身が痛い時、彼は痛みに注意を向けるが、彼はただ座る色身が痛いのだという事をのみ知り、この苦が、心受であると体験・体得する事はない。

今、彼は座る色身が痛い事と、心受が色身の痛みを知っている事、を体得した。故に、この智において、彼は身・心の両者ともに、因・縁によって生起し、かつ身・心は、お互いに、因となり縁となっている事を、体得する。というのも、心が作用する為には、意根、その他の諸根（器官）と所縁が必要であり、それらがあつて初めて、作用を起す事ができるからである。反対に、色身もまた、心に依つて初めて、動作する事ができる——歩く、移動など等。

修行者は、＜今・ここ＞において、身・心は、皆、因・縁によって生じ、またお互いに因となり縁となっている事を体験・証悟した為、彼は身・心は、最高神または超越的な力によって創られた（邪見）のではない、という事をはっきりと理解する。

現在の身・心は、実際は、過去の無明、愛、取と業によって生じており、身・心は、食べ物に依存して生を維持する。修行者は智慧でもって、この種の因と縁の関係性は、過去もそうであり、現在もそうであり、未来もまたそうである事を体験・体得する。彼はこの生（世）は、これより生まれ（因と縁によって生まれ）た事を体験・証悟した為、過去においても、このようにして生まれ、未来においても、このように生まれる事に確信を持ち、疑うことがない。

七清浄の内で、この智（第二智階）を度疑清浄という。この智以後、修行者は自在を得る。というのも、彼は死後、必ず善趣に往生する事が確信されるからである。この智を証悟した人を「小須陀洹果（チューラ・ソータパナ）」と呼ぶ。

### 3、遍知智

一つ前の階智では、修行者は、ただ心身の因（生起）をのみ、体験・証悟しただけで、まだ、身・心の滅——身体が迅速に、不断に生・滅する一を見ていない為、生・滅の現象を見ても、修行者の智慧は、いまだ非常に弱い。もし、修行者が、継続して、〈今・ここ〉において、身・心を観照するならば、彼は非常に早く、生・滅する身・心を見ることができであろう。しかし、この時、相続の切れ目を見るには、智慧が不足している。

たとえば、座る姿勢から立つ姿勢に変わる時、修行者は、滅し去った古い姿勢（座る姿）を見ることが出来る。しかし、座って〈今・ここ〉を観照する時、智慧がいまだ十分に強くない為、生・滅する身・心を見ることができない。しかし、彼は、身・心の三法印を理解することはできる。そして、この段階は、いまだ〈今・ここ〉とは言えない。真正な〈今・ここ〉は、第四階智によって、ようやく現前する。《清浄道論》は、この智を「審察遍知（＝省察遍知）」と呼んでいる。七清浄の中で、この智は「道非道智見清浄」と呼ばれ、この智は、修行者をば、真実の道——すなわち、次の階智へと、導くことができる。

### 4、生滅随観智

この智は、身・心の生滅と、相続の感覚（身・心は相続しているという錯覚に対する妄執）を体験・体得するものである。今、修行者は、実際には、身・心は生滅しているという、分離の現象を見る事になる——（慧の修習の下の）〈今・ここ〉において。この段階の階智において、修行者は身・心が同時に生・滅しているのを見ることが出来る。実際は、仏陀によると、心の生・滅は、身体が生・滅より17倍速い——ただ、修行者は、これほど速い速度（の身・心の生と滅）を見ることができないが、しかし、彼は、両者（身・心）が同時に生・滅するのを、見ることが出来る。

この智においては、はっきりと、身・心の三法印を見る事ができるし、また三法印は心の中に潜伏する煩惱、すなわち、愛、我（「私がいる」という錯覚）、見（邪見）と顛倒妄想を取り除くことができる。

この智は、修行者に対して、修行が正しく行われているかどうか、教えてくれる。もし、修行が正しければ、涅槃へと導かれる。正しい修法によって生起した智見とは、観智（第四から第12階智まで）を言うのであり、もし、修行が間違っている場合、観の染（＝汚染）が生じる——10種類の観の汚染があり、これを vipassana 染と呼ぶ。（次の段において、vipassana 染の紹介をする）。

もし、vipassana 染が存在する時、修行者の清浄が不足している為、汚染（煩惱）を離れることができない事を表している——というのも、煩惱は深く（+心の内に）沈んでおり、智慧が微弱である為、それを厭離する事が出来ないのである。

この種の汚染は、定に偏りがある為、生じたものである。定に（+過分に）偏ると、修行者は観智から離れる事になり、異なる境地に執着するようになる。これらの境地は、非常に容易に、修行者をして、涅槃（+に到達したのだと）誤解させる。これらの境地には、光明、喜、捨など等が含まれる。

もし、修行者が以前に定の修行をした事があるならば、非常に定に偏り易い。この時彼において、この種の定の境が再三再四現れるならば、vipassana にとっては、非常に大きな障礙である事に気が付くであろう。信が強すぎるか、または精進が勇猛すぎる場合もまた、障礙になる。この10種類の汚染は非常に人を誘惑し、修行者がこの境地の中に執着するようにさせ、その上、迷妄として、それが涅槃であると誤認させる。指導者が彼に、それは涅槃ではないと教えても、彼は決して受け入れない。もし、修行者が、この汚染から離れないならば、彼は、更なる上位の階智に、昇る事は出来ない。

### 5-1 行道智見清浄について（注1）

行道智見清浄（+5～13までの階智の総称）。

もし、修行が正しい場合、行道智見清浄は、この智（第四階智）によって生起する観智である、と言える。このような名前と呼ぶのは、それが正しい道であり、煩惱、貪愛、惑いが混じらないが故である。三法印（注2）は、みなこの智に含まれる——故に、この段階の階智は、非常に重要である。もし、修行が正しい時、この智において、三法印が、非常にはっきりと、見て取れるようになり、智慧は益々増大し、煩惱は益々断じ除かれる；身体における観照が、非常にはっきりしている時、修行者は、己自身で、己自身の心が見えるようになる。

観の汚染 (vipassana 染) は、上述した如くに、合計 10 種類ある：

1、光明。修行者は、光の輝くのを見る。この時、修行者は、涅槃を証悟したと誤解し、この境地に満足を覚え、貪愛を生じさせる。しかし、これは邪見であり、それは彼の「自我 (エゴ)」が、己が涅槃を証悟したのだ、と誤認するのである。

2、智。ある種の修行者は、教理に詳しく、精通している。その為に、仏法を思惟し続ける。この種の現象は、修行者をして、<今・ここ>から離れせしめる。

3、喜。修行者が定に偏する時、喜の感覚を得る。これは汚染 (煩惱) である。Vipassana の修習においては、喜の感覚が生まれることはない。というのも、三法印を体験・体得した場合、それが、喜の感覚に導く事はない (+ 事が知れる) が故に。

注 1：本文の重要性に鑑み、行道智見清浄に関して、(訳者により) 一項たてました。

注 2：三法印を見るということは内観 (vipassana) するという事である。それは、我々の頭の中でえがかれる印象、考えとは全く異なる次元の事柄である。

それらは：

1) 諸法は自作ではなく、縁による関係性の中で生起する事に覚醒・覚悟する。こと事から、明瞭に「無我相」を得る、と言う。

2) 有るともいえる、無いともいえる所の、前際・後際に関する区別を覚悟する。これを明瞭に「無常相」を得る、と言う。

3) 生・滅の逼迫性に覚醒する。

故に明瞭に「苦相」を得る、と言う。

(仏音尊者～または仏覚尊者とも。《清浄道論》第 20 品)。

4、軽安。修行者において、非常に平安で静かな状況が、生起する事がある：これもまた、定に偏り過ぎるために生じる現象である。三法印は、軽安によって体験・証悟する事は出来ない。この種の状況の下では、智慧は増大する事はない。

5、楽。楽の感覚もまた、定の偏りから来る。楽が生じるやいなや、苦を見る事ができなくなる。

6、勝解。このことは、修行者をして、彼がすでに涅槃を見たと誤解せしめる。彼の指導者が、そのような体験をしていないと事実を告げても、指導者の話を信用しない。このことは、信が強すぎて、慧が弱すぎるのが原因で生じる (通常、慧と信のバランスは、均衡を保たねばならない。)

7、策励。強すぎる堅忍、または精進は、修行者をして疲弊させる。その結果、修行者の心は曖昧になり、妄想が生起する。通常、精進と定は、そのバランスを保たなければならない。過剰な精進は、妄想を引き起し、過剰な定は、修行者に修行を止めさせるような作用がある。

8、現起（現象）。念住が強すぎる時、定に偏りが生じ、その結果、修行者は幻像（眼前に各種のイメージが浮かぶ）を見る。その結果、修行者は、身・心の所縁を見失う—また修行者は<今・ここ>から離れてしまい、継続して修行ができなくなる。

9、捨。猛烈で鋭利な捨念が生じる。修行者は己自身に煩惱が無くなったと誤解する—煩惱は涅槃によって滅せられたと（+思ってしまう）；しかし、彼には、いまだ邪見からくる煩惱（無知）がある。貪欲と瞋恚もまた、暫定的に平息しているだけであるが、この種の状況の下では、修行者は、修行を続ける事が、できなくなる。

10、欲。修行者は、すべての観の汚染に対して、快樂（=楽しさ）を感じ、かつ現状を維持する事に満足してしまう。その為、修行を継続する事ができなくなる。Vipassana 染は、一種の内観の汚染・執着である。

それは、定の偏りから生じるもので、この種の状況において、修行者は、彼自身がすでに煩惱がないとか、または、すでに涅槃に到達したのだという錯覚を持つ。

彼の、この種の、「私」がすでに涅槃に到達したのだという感覚は、不清浄である。というのも、彼の心の中においては、「私」（+がいる）という方式で、修行しているからである。

（上記の事柄は、すでに vipassana 四念処の禅観であるとは言えない。というのも、vipassana は、「私」という存在でもって、修行するのではないが故に。）

これらの感覚は、サマタにとっては良いものであるが、しかし、vipassana にとっては良くないものである。というのも、サマタ（定）は、幻像を助長する為に、非常に強い定が必要であるが、しかし、vipassana は、それほど強い定は、必要ない。

観の汚染は、以下の三種類の修行者には生じない；

- 1) 正確な方法で vipassana を修行していない人。この種の状況の下で生じる煩惱は、観の汚染ではない。
- 2) 修行に精進しない人（精進しない為、定に偏る現象も生じない。）
- 3) 聖道を成就した人。正しい修行方法を知っている人。

修行者が、観の汚染を、断じ除く事ができれば、彼は明瞭に、生・滅する身・心を見ることが出来る。七清浄の中で、この智（第四階智）から 11 階智までを、行道智見清浄と呼ぶ。

## 5-2 壊随観智

この智は、ただ只管に、滅し去る身・心を見る事によって生じる智慧である。この（十段階における）智の修行者は、内（心）、外（所縁）の崩壊する所の五蘊を見る事ができる。たとえば、座る色身は所知（＝知られるもの）であり、滅し去るものである；座る色身を知ることのできる能知（＝知るもの）は心であるが、その心自身もまた、滅し去るものである（+事を知る）。修行者は、これまで、この種の現象を見た事がなく、その為に畏怖と恐怖を覚える。

精進、正念、正知を具足する時——この智は、邪見を断じ除く事が出来るほど強力である。滅し去る感覚が強すぎると、修行者は、ただ、この種の、滅し去る現象にのみ專注するようになり、生起の現象に注意を払うことができない。身・心の、このような崩壊現象を見る事によって生じる智慧は、修行者にとって、非常に大きな影響を与える。

というのも、彼は、天地の万物が不実（＝実体がない）であり、生・滅するものである事を体験・体得したからである。この智が成就するならば、顛倒妄想——「常」顛倒想と呼ばれるもの——身・心は常であると執着する所の邪見を、断じ除くことができる。この智が成就すると、修行者は、これは正しい修行方法であると実感する事が出来る為、他の誤った修行方法を試そうという気持ちは、二度と生起しない。この智は、煩悩を断じ除き、抜き去る第一歩になる。そして、この智から始まって、最後の階智（道智）まで、修行者は、継続的に煩悩を断じ除く事になる。煩悩は、徐々に断じ除かれていくが、これらの煩悩は、一人ひとりの人間が、無始以来、生死輪廻の中に沈潜していた、将にその<場所>なのである。

この智を証悟した場合の八種類の功德と利益：

- 1) 未来において（+得るかもしれない）、如何なる形式の「有」（生命形態）も、何等の樂趣も感じられない。
- 2) この生は苦である、という事を体験・体得したので、この生は、如何なる樂趣をも、言い立てる事ができない。
- 3) 苦の滅に対して、強烈な楽欲を生じる。
- 4) 彼がもし、比丘であるならば、簡素な生活必需品があれば十分である、という気持ちが生まれる（少欲知足）。
- 5) 比丘であれば、厳格に持戒したい、という強烈な欲求が生じる。

- 6) この智を証悟した人は、戒に違反しなくなる。
- 7) 修行者は、責務を果たす事、忍辱、他人の煩惱に同情する事に、楽しみを見出す人になり、また、騒音などの干渉の影響を受けなくなる。
- 8) 楽と不楽の感受を超越する。

## 6、怖畏(マ) 現起智

この智において、身・心は有害であるという智慧が生起する。というのも、第五階智において、身・心の崩壊現象を見た為、身・心は不実(=実体がない)であるという感覚が生起する——身・心は、迅速に、生・滅しつづけているのだと言う事を、体験・体得する——この事は、修行者をして畏怖と恐怖を感じさせる。

修行者は、身・心の感受に関して、二度と再び、樂趣を主張する事はない。未来において、如何なる形式の生命(有)で出生しようとも、彼は、そのどれにも、畏怖と恐怖を感じる——過去の出生に対しても、また同じような感受を持つ。

この智は、貪愛を降伏することができるが、しかし、完全に抜き去ることは、いまだ、できない。智慧は貪愛の敵ではあるが、しかし、皮膚病の患者が患部に薬を塗るのと同じように、薬効が無くなると、皮膚病は再発する。(=すなわち、貪愛は再発する)。

## 7、過患随観智

第六観智(怖畏マ)を証悟した時、この智が誘発される。この智は、まさに、身・心をば、危険、驚異の源であると、見做す。第一階智からこの智まで、一つひとつの階智は、皆、次の階智の生起を誘発するものである。そして、一つひとつの階智の感受は、徐々に強化・増強されていく。修行者は、身・心は過患(=禍)であると認識し、もし、身・心がなかったら、最も佳いのにとと思う(+ようになる。)

この智は、身・心の五種類の禍を体験・体得する：

- 1) 三界(欲界、色界、無色界)の身・心は、カマドに放り込まれたようなものである。
- 2) 如何なる形式の有(生命)も、11種の火で責められているように思う；生、老、病、死、憂、悲、苦悩等の火である(1-4-4-2節第一聖諦の11種類の苦参照の事)。修行者は、身・心は禍で、害のあるものと感じる；すなわち、苦の根源である。
- 3) 無明が身・心の因であると体験・体得する。また、無明の故に、生老病死がある(+と感じ)、故に、無明は禍であると(+体験・体得する。)
- 4) 心・身は、一刻ごとに衰退、変化し、また崩壊している事を体験・体得した。故にこれを禍だと思ふ。



5) 再び生死輪廻する事は禍であり、害があると体験・体得する——如何なる形式の有(生命)の身・心は、皆、苦の根源であるが故に、次にまた苦果を誘発するだけである(+と思う)。

五種類の禍を体験・体得すると同時に、五種類の功德も生起する：

- 1) 二度と生まれぬ事は楽しい。身・心のない処は最も安穩である。
- 2) 二度と何等の「有」に出生しないならば、それは最も楽しい。これは涅槃への道である。
- 3) 心・身を造る因を断じ除くならば、二度と苦の束縛を受ける事はない。
- 4) 心・身が、如何なる「有」の中でも、(+もはや) 衰退・変化することがないならば、それは、寂靜、安穩の処である。
- 5) 輪廻の中で出生しないのであるならば、それは有益である。そして、それは、楽しさの源泉である。

この智の中において、修行者は、身・心または五蘊は実相(非男、非女)であると体験・体得するが、しかし、この種の実相は、一種の禍である。この智もまた、非常に強力に智慧であって、貪愛によって顛倒妄想が心の中に生じるのを防ぐことができる。この智は貪愛の敵であり、貪愛をして、作用しにくくさせる。というのも、五蘊は禍、危険であり、樂趣であると言えない、と言う風に見做されるが故に、貪愛は感受の中で、暫しも止まることができない。

この智の中で、修行者は、正念を善いものとは見做さなくなり、これを三法印(無常・苦・無我)を具足する法であるに見做すようになる——しかし、正念は、その作用を今なお發揮する。そして、智慧に対してさえも、このように見做す——好きとか嫌いとかはない、と。

これは、愛または見(邪見)が無くなったために、修行者が、正念と智慧に貪愛を生じなくなった為である。まさに涅槃を成就しようとする心は、貪愛に対して、敵対的な感覚を生じるほどの修行をしなければならぬ。その後、ことができない。はようやく、輪廻を脱し離れ、涅槃の道に到達するのである。

言い換えれば、もし、修行者が身・心を常、樂、我、淨であると妄執するのであれば、心は、輪廻から脱し離れ、涅槃に到達して、苦を滅することはできない。心は、苦を体験・体得しなければならず、苦を体験・体得する(+ことによって生じた)智慧は、修行者をして涅槃を成就せしめる。涅槃は禪定で証悟する事は出来ない。というのも、禪

定は楽顛倒想（五蘊は楽しいという妄執）を生じせしめるため、それは、身・心は禍であるという真相を体験・体得する事ができない為である。

## 8、厭離随観智

一つひとつの階智（+を昇る時、そ）の階智毎に、智慧はますます強くなる。この智において、身・心（五蘊）に対する厭離の感覚が生じる。この事は、先の階智において、身・心の禍を観察した結果であるが、しかし、この種の厭離は、瞋恚の心ではなくて、智慧である。この種の状況は、如何なる「有」の中にも、たとえ最高の地位——国王、または億万の富豪であつても、二度と生まれたくないと（+いう気持ち）を誘発する。これはまさに、二つの行く道があるような状況である：一つの暗い道は、引き続き生死輪廻する道で、もうひとつ別の道は、明るい道で、安全で守られている所の涅槃である。

身・心に対する厭離から、この暗い道には樂趣を見いだせず、涅槃へ通じる明るい道は、非常に人を引き付ける。この種の、貪愛を放棄したが故に得られる智慧を、厭離随観智と言う。もし、完全に貪愛を放棄したならば、離染（無執着）と言ひ、これ（+があれば）解放または解脱へと導かれ、次には、解脱から涅槃へと至る。この智を成就すると、少なくとも三法印の中の一相を体験・証悟する事ができる：すなわち、無常・苦・無我である。もし、厭離の感覚に瞋恚心が含まれている場合は、厭離随観智ではなくなる。そして、瞋恚の心が含まれる厭離においては、三法印を見ることは、できない。

Vipassana によって生死輪廻から脱し、離れたいと考える人で、もし、この智を成就する事ができたならば、すべての煩惱、以前にあった非常に強い煩惱であつてさえも、緩くなり、弱くなる。

この智から（+以降）は、道心（注1）によって、涅槃への道へと、導かれる。

この智が厭離する感受は法句経の偈頌に纏める事ができる；

諸行皆無常（諸行は無常）、

智者了知此（智者はこれを知る）、

直道厭離苦（苦を厭離する道）、

此解脱真道（これ、解脱の真の道）。



## 9、欲解脱智

第七階智からは、身・心の危険と禍を体験・体得する。

第八階智では、厭離が生起する。

今、修行者は身・心に対して、解脱したいという楽欲が充満している：牢獄に入れられている人が、一分一秒も、そこから逃れたいと、思わない日が無いかの如くに。第6、7、8階智は相互関係がある。

一つひとつの階智の感受は、益々強くなり、怖畏現起智は、過患随観智を誘発し、次に、過患随観智によって厭離随観智が誘発される——その後に欲解脱智が生じる。

その後に、この智（第九）によって、涅槃へと至る：欲解脱は、（+修行者をして）涅槃に至るために、更に修行に励みたいと思わせるからである。

（注1）涅槃へと導く道心（または道識）とは：厭離、離染と彼分涅槃（ネガティブ・邪見を、ポジティブ・正見に置き換える方式によって、煩惱を徐々に減らす事）である。彼分涅槃の例は、第一階智において、我見が正見にとってかわられる事等。

## 10、審察随観智

これより前の、いくつかの観智において、畏怖が生じる事によって過患を知り、厭離が生じ、それによって、身・心から解脱して、脱出したいという欲が誘発された。この智は、身・心の解脱を欲する結果、修行者は、解脱の道を見つけ出したいと切に思うようになる——しかし、実際にはどのように実践していいのかを分からず、心中の三法印を体験・体得したいと思ひ、身・心から脱し、離れたいという一種強烈な感覚が生じる。

この種の、解脱したいという欲求は、第7、第8、第9の階智を源にして生起する。この三つの階智が一つになると、非常に明覚で、鋭利な般若の智慧と、煩惱を断じ除きたいという欲求を誘発し、何とかして解脱の道を探し求めたいと思うようになる：生死輪廻から脱し離れる事ができて、かつ未来へと伸びている道を。

この智においては、修行者は、前のいくつかの階智に比べて、更にしばしば三法印を見るようになる。というのも、身・心の無常・苦・無我が見れば、苦を滅したいと言う強烈な欲求が誘発されるが故に。

（仏陀は、三法印だけが、人をして苦痛から出離させる、と言う。一人の修行者は、これまで一度も三法印を見たことがないのであれば、生死輪廻を脱する事はできない。涅槃へと至る唯一の道は、身・心を無常・苦・無我である、と見做す事である。）

## 11、行捨智

この智は、身・心（身・心の行）への冷淡さを誘発し、二度と再び、身・心に対する執着と貪恋を生じる事がない——身・心は、長期に及んで、我々が「私」「私のもの」「私自身」として執着して来たモノである。

しかし、この種の冷淡さは、厭離の心理が含まれている。この智は、一つ前の階智によって発展してきたもので、五蘊（行）の不堅実性をはっきりと、照見することができる；非男、非女、非人間、非最高神など等——また、生命は刻々消失していて、非常に早く死ぬかもしれない——この事から、身・心に関して、（+修行者は）樂趣を言う事ができなくなる。

智慧によって、身・心は空であり、非男、非女であると体験・体得した時、身・心に対して、興味を失う。同様に、世界は空（カラッポ、実体が無い）であると感じる。故に、捨心——身・心に対して愛憎のない念（+が生じるが）——しかし、これは厭離相応の捨である。

今、心は涅槃を証悟したいと思い、身・心の事はどうでもよくなり、三界の中に生まれていたいとも、思わなくなる（三界は、第七階智の注を参照の事）。この智は、世間の範囲内においての、最高の観智であり、この智は修行者の道心（道識）と果心（成果）を啓発することができ、かつ、修行者は、一人の聖者となる。これは非常に鋭利な智慧であって、大部分の煩悩を断じ除くことができる。その為に、この智は、明確に三法印を見る事ができ、故に、涅槃を実証したい、という強烈な願いが生まれる。

第九階智（解脱の欲求）、第十階智（出口を探す）、第11階智（諸行の捨）は、皆、互いに相関し合っている——しかし、第11階智の智慧が、他に比して、比較的強い。三法印の、何か一つの相と相応する捨心は、皆、＜解脱心＞と呼ぶ事ができる。

もし、心が無常を観じて、涅槃解脱に向かうのであれば、これを＜無相解脱門＞と呼ぶ。

もし、心が苦を観じて、涅槃解脱へと向かうのであれば、これを＜無願解脱門＞と呼ぶ。

もし、心が無我を観じて、涅槃解脱へと向かうのであれば、これを＜空解脱門＞と呼ぶ。

## 12、随順智

この智は、一個の完全な智慧である為、修行者をして、四聖諦を体験・証悟せしめる事ができる。この智は、前の段階のいくつかの階智によって誘発され、生起するもので、この階智における、勇猛な智慧は、前段階のいくつかの智より更に信心（=確信）が具足しており、更に精進するようになり、また、更に（+強固な）念住があり、慧による理解が更に進む——というのも、修行者は、苦諦と集諦を体験・証悟したが為に。

37道品によると、この智は、すでに七菩提分（七覚支）のレベルに到達している。というのも、それは四聖諦を体験・証悟する助けになるが故に。

仏法の中には、三つのレベルの智慧がある：

第一と第二の階智：知遍知。

第三と第四の階智：審察遍知。

第五から第14階智：断遍知。

Vipassana の作用は、第一階智から始まり、徐々に迷いを断じて、第12階智に至る。しかし、この智は世間に属する——世間智の作用に含まれる。

随順智においては、三法印を所縁として、前二つの聖諦（苦諦と集諦）を体験・証悟する。これより以降、二度と、身・心を所縁とする事はない。すなわち、最後の観智である。

随順智は、三法印のどれか一相を観ずる事によって道刹那（道識を主宰する心）が誘発される。（第11階智の最後の三段階を参照の事）この過程の全体は、わずか、三つの速行心という極めて短い時間内において生起して、完成する。

随順智の源は、行捨智（第11階智）であり、かつ、種姓智（第13階智）が生じるための資助（＝元手）と助縁になる。

随順智（第12階智）から種姓智（第13階智）に発展する過程は以下の通り：ちょうど、大木の枝に縄をかけて、その縄を掴んで、川を飛び越えるようなもの。縄を掴んでいるのは遍作（随順智の第一個目の速行心：準備心）で、遍作心は道心の為の準備をしている事になる。次の段階では、枝に掛けた縄を掴んだ人間は、川の真ん中まで移動している。これは近行（随順智の二番目の速行心）である。

（＋縄が更に振れて）人間が対岸に到着した時、この心は、種姓智と呼ぶ。この心は、涅槃を所縁としている。随順智は、世間の範囲内の最後の智である——世間内の範囲とは、身・心を所縁としているという事である。これより先、涅槃が心の所縁となる。上に述べた方式（過程）において、世間心から出世間心に至るまでを、法決定（模範的次第、順序）と呼ぶ。

### 13、種姓智（行道智見清浄）

この智は、道智（第14階智）に向かう道刹那によって誘発される所の智慧であり、また、この智の、前の段階の、その他の階智と異なる所は、この智は、涅槃を所縁としている事（出世間）である。

しかし、心は、なお、世間に属する。これ以降、二度と、身・心を所縁とする事はないが、しかし、この智は、なお出世間には、完全には到達していない。一つ前の階智の心と所縁は、みな世間に属する。この階智においては、心の智慧は修行者をして、凡夫

から聖人へと変化せしめる。これは、生死輪廻の中で、心が初めて、涅槃を所縁としたもので、涅槃を所縁としてはいるものの、しかし、この智慧では、完全に惑を断つことは、できない。

アチャン・ネンは、この智は、ちょうど何かの仕事を始めただけの人のようで、彼は自分の仕事に対して、完全には、習熟していないのである、と言う——これが、この智が、なぜ、惑を完全に断じきれないのか、という理由である。

#### 14、道智（智見清浄）

この智は、道心の中に生ずる。道心は、種姓智（第13階智）を助縁とし、第13階智と同様に、この智は、涅槃を所縁としている。しかし、この智は、完全に惑を断じており、また、心と所縁は、皆出世間である。

この智は、四つの道心の力によって、完全に惑を断ずるが、その過程において、（+修行者にとって）初めて生起する道心である。この道心が生起する時、すなわち、入流果（ソータパナ）を証悟する。この道心は、わずか一刹那しか生起しないが、しかし、生命が、最も多くても、僅か、7回だけ生まれれば、輪廻を解脱する事が出来るようになる。

この智は、八聖道の中では正見に属する：四聖諦に対する正見である。このレベルの階智は、雷雨の中の一瞬の稲妻のようである。というのも、それは非常に強く、非常に明るく、突然であるから。道心が初めて生起する時、ソータパナ道と呼ばれる。更に高度な道果において、三度生起する。修行者は、初めて聖者となる。彼は、二度と四悪趣に生まれることはない。

この智の楽は——出世間楽である。

合計四つの出世間智がある：

- 1、ソータパナ道（入流識に属する）。
- 2、サターガミ道（一來識に属する）。
- 3、アナーガミ道（不還識に属する）。
- 4、阿羅漢道（阿羅漢識に属する）。



## 15、果智

七清浄の中、この智は、智見清浄と呼ばれる。道心（道識）は、その一つ前の智（第14階智）において生起するが、それは涅槃を所縁とし、かつ、完全に惑を断じている——その後、この智の内において、果心によって生起する所の感覚は、非常に深く、寂静である。

この種の順序は、法決定と呼ばれるが、（+悟りの）次第（順序）の基本（モード）である——また、果心はいつも道心と共にやってくる。果心が生起する時、ある時は三刹那であり、ある時には二刹那である。根器が比較的伶俐な修行者は、遍作を飛び越して（=省略して）近作から始め、その後に随順、種姓、道、その後に果心（成果）があり、それは三回であり、二回ではない。

果心は、道心から生じる出世間果であり、果心は生起するやいなや、すぐに滅しきる——それには作用がない。果心が滅し去った後、涅槃は心の所縁でなくなる。果智のレベルにおいて、修行者は、二度目の聖者になる（第一回目は道智において——すなわち、第14階智）。

今彼は、ソータパナ果の聖者と呼ばれるが、最も多くても7回馬得れば、円覚することができる事が確定されている。三つの階智について言えば、この智は、完全に証智の中にある。

## 16、思惟反射智

この智においては、修行者は、前のレベルにおける幾つかの智の、体験・証悟した所の、己自身に関する五つの事柄について、思惟する；

- 1) 道智（第14階智）（この道より来た）。
- 2) 果智（第15階智）（かつて、このような功德を得た）。
- 3) 涅槃（この法を縁にして通達、到達、成功した）。
- 4) すでに断じられた煩惱（これらの煩惱はかつて捨断した）。
- 5) 残りの煩惱（これらは、私の残りの煩惱である）。

この智の源は、果智（第15階智）であるが、また再び、世間のレベルに戻って来る。というのも、我々は、世間心を回復させ、涅槃もまた心の所縁ではなくなるが故に。この智を体験・証悟して、どれか、前三つの段階に到達した成就者（ソータパナ、サターガミ、アナーガミ）は、「有学の聖者」と呼ばれる。ここにおける智（第16階智）においては、阿羅漢であれば、ただ前四項だけを思考する——というのも、阿羅漢は既に煩惱がなく、故に、残余の煩惱に関する思考をしなくてもよいからである。

すべての、この智に到達した聖者が、皆、上述のすべての問題を思惟する訳ではない。ある種の、根器が非常に鋭利な修行者は、ただ、前の三項を思惟する——そして、煩惱を全く思惟しない（+ようになる。）このレベルの智慧は、第14、第15階智とは異なる——それらは〈今・ここ〉において、涅槃を所縁としている。

そして、この智に関しては、修行者はただ反応するだけであって、〈今・ここ〉にはいない。一つ前の智は、たとえば、塩のようなもので、この智の場合は、ただ塩の味を思惟する、ようなものである。故に、この智は、出世間心ではなく、世間心である。世間智ではあっても、七清浄においては、それを智見清浄と見做し、出世間智（第14、第15階智）をば、その下位においている。

これは、この智が、第14、第15階智を源としているからである。

注：

1) 最初に成就した階位において、第13階智は種姓智と呼ばれるが、それは修行者が、凡夫から聖人の種姓に変化したからである；しかし、その次に来る智の成就（サターガミ等）は、灌頂智と言う。というのも、この修の状況の下では、成就者はすでに早くから聖者になっているからである。しかし、一つひとつの道果を成就する刹那心は、みな同じである。

2) 第一階智から、第12階智までは、皆世間に属する。第13階智は、過度的なものである；すなわち、半分世間、半分出世間である。第14、第15階智は真正な出世間で、第16階智は、また再び、世間に戻って来るものである。

3) 以下のような、10種類の障礙を持つ人は、輪廻の中に束縛される：

それらは；

- 1、「私」という邪見。
- 2、仏陀の教法への懷疑。
- 3、儀式と典礼に執着する（戒禁取見）。
- 4、貪欲。
- 5、瞋恚と恨み。
- 6、色貪。
- 7、無色貪。
- 8、慢。
- 9、掉挙（＝浮つき）
- 10、無明



a) 入流者（ソータパナ）：前三種類の束縛を断じ除いている。入流者とは、涅槃に至ることのできる流れに入っている事を言う。彼は最も多くて7回、生死すれば、解脱することができる。彼は悪道：地獄、畜生、餓鬼、修羅に再生する事がない事が、すでに決定されている。

b) 一來者（サターガミ）：第四、第五の束縛が弱くなっている。彼は欲界に一度だけ戻れば、生死を解脱することができる（欲界とは、人、天の事である。）

c) 不還者（アナーガミ）：第四、第五の束縛は、断じ除かれた。彼は二度と、欲界には再生しない。

d) 円覚者（阿羅漢）：最後の五つの束縛も断じ除かれた。彼は如何なる世界にも再生しない。

#### 4) 七清浄：

第一階智とは、七清浄の中の見清浄である。

第二階智は、七清浄の中の度疑清浄である。

第三、第四階智は、道非道智見清浄。

第四から第13階智までは、行道智見清浄。

第14から第16階智は、智見清浄である。



## 第四章 総論

---

「ゴータマ大師、何の因によりて、何の縁によりて；なぜ、如来が滅度した後、聖教は常に存する事ができないのか？また、ゴータマ大師、何の因によりて、何の縁によりて；如来が滅度した後、聖教は常に存する事ができるのか？」

「婆羅門よ、これは実修がないためである；多く度々、四念処を修行しないが為に、如来の滅度の後、聖教は、常に存する事ができないのである・・・。」  
(相應部一ニカーヤ、小品)

### 4-1 総論

---

Vipassana 修法は、七清浄、16 階智、三解脱門（涅槃へと導く方式）、四念処など等を含む。ただし、上記の中で、真正に身念処に関連するのは——特に四つの主要な姿勢と二次的な姿勢である。

その他の念処の修法——受念処、心念処、法念処——の修法は同じである。16 階智と七清浄もまた同じで、功德も利益も同じであるが、ただ所縁に変化があるだけである。しかし、受、心、法を念処とする修法は、その所縁が複雑である。受念処には九種類の受を觀照しなければならない：苦受、樂受、捨受など等。心念処は16の心を觀照しなければならない：善心、不善心、定心など等。法念処は、五蘊、六根、五蓋等を所縁とする。

こうした事から、修行者が、受、心、法を所縁として修習するのならば、注意が必要である。たとえば、愛の受が生起した時、修行者は、この聚を理解、了解しなければならない。しかし、その為に修行者は、この受に執着する事があるかも知れない。そのようであれば、修行者は、念住に到達することが出来ない。というのも、念住は、中道を通して実践されるものであるが故に。もし、好きまたは嫌いが生じた時、修行者は、中道の実践ができない。故に、修行にとりかかる前に、このことをよく理解しなければならない。そうでなければ、修行が正しく実践できなくなるからである。

冷淡さ（捨）は、中道ではない。ある種の人々は、己の心をして、愛も憎悪もないようにしたいと思っているが、それは間違いである。このようにすると、「捨念」が生起する；一切の法は無我（コントロールできない）のであり、故にこのような修行は、良くないのである。ある種の修法は、心は空であるから、空を所縁にしようとするが、しかし、一つひとつの心は、所縁を有しており、この所縁は、心が生起する為の助縁である。たとえ出世間心であっても、涅槃を所縁としているのである。

多くの心、及び所縁は、好きとか、嫌いとかを誘発するが、四念処の所縁は、好きであるとか嫌いであるとかを、断じ除くことができる。しかし、四念処の所縁もまた煩惱に至る事がある；たとえば、あなたは、心をば、座る色身に安住させようとするが、これは貪（好き）を生じせしめる。

もし、あなたがそれを達成できない時（こういう事は非常に生じやすい——というのも、心は無常であるから）、あなたは瞋恚（嫌い）を生じせしめる。四念処に関して言えば、最も重要なのは、正念を具足すること——正知である。ただ、〈今・ここ〉を保持する事によってのみ、貪と瞋恚を断じ除くことができる。一つの所縁が出現した時、修行者は、この所縁の実相（自然的な真実の状態）を理解・了解できるまで、この所縁を觀照しなければならない。この所縁は、色法でなければ、心法である。このようであれば、修行者は、身・心の無常・苦・無我——非「私」、非自我を体験・体得することができる。

修行者は、以下の点に注意する事：

- 1) 四念処を修して、涅槃に到達する道は、仏陀の教えに基づくものである。修行者の、修行による成果は、四念処修法の自然性と天賦、前の生においてなした修行体験における助縁、忍耐心、気力と、苦を滅する修行・実践への貢献の度合いによる。
- 2) 四念処は、心の仕事であり、心は常に、座る色身、立つ色身など等を、觀照する事に用いられる。

〈あなたが座っている〉〈あなたが立っている〉〈あなたが歩いている〉という邪見を（+正見に）変える——そのことを通して、無明煩惱を断じ除くのである。煩惱を断じ除く方法は、正しい修行を実践する事——ただひたすら、思考したり、推理しても、役に立たない。もし、あなたが正しく修行する事ができたならば、あなたは正確な結果と智慧を得ることができる；正しい智慧が生起する時、あなたは、心の三法印（無常・苦・無我）を体験・体得する事ができる。

所縁（身・心）は、非常に重要である；所縁を正しく觀照して、三心（精進、正念、正知。明覚、覺照とも）を誘発し、身・心の実相、非你（＝あなたではない）、非自我（＝エゴではない、エゴなどない）、無常かつ苦である事を照見する——その後において、修行者は、身・心の禍と危険性を体験・体得し、それは捨て去られるべきだと知り、智慧を体験・証悟して、生死輪廻を断じ除くのである。

- 3) 修行者は、察覺力を保持し、三心が、〈今・ここ〉から離れていないかどうか、知らなければならない。そうすれば、修行者は、何度も〈今・ここ〉に戻って来ることがで

きる。心の性質とは、それが、さまざまに変化する事である；ある時は妄想心、ある時は欲心、ある時は淫欲心、ある時は法を疑い、ある時は昏沈、ある時は焦燥、ある時は覚照力（明覚）が弱くなる。修行者は、常に＜今・ここ＞において身・心を観照する事ができるように工夫しなければならない。また心が、＜今・ここ＞から離れた時は、焦燥してはならない——というのも、心はコントロールできないもの（無我なるもの）であるが故に。修行者の任務は、常に＜今・ここ＞に留まる事——その時、実相（修慧の刹那）は、それに伴って顕現する。この種の修行には、気力・根気が必要である。

4) もし、あなたが、ただ思考（黙念）の方式をのみ使って、無常・苦・無我が理解しようとするならば、煩惱を断じ除くことはできない。というのも、あなたは実相般若を用いて、真理を体験している訳ではないが故に。真理を体験・体得する事は、一刻一刻の＜今・ここ＞において、身・心の三法印の生起を見なければならない——この種の真理（実相）の（+体得）の源は、修行から来ており、己自身で体験・体得する事が出来るものであり、教理を研究したり、経を聴いたり、法を問うたりしても、実証する事とは遠く離れている。

5) もう一つの、発生するかもしれない問題としては、修行者は、修行の方法を間違い、本人が、それを知らないでいる事。例えば、修行者は歩くときに、歩む足だけを見ていて、歩いている色身全体を見ようとししない。このような時、修行者は、善知識を尋ねて、正しい理論（修法）を理解するまで、学ぶべきである。

6) 煩惱を断じ除き、苦痛を止息する正しい方法は、四念処を修する事である。四念処は、37 道品の第一段階である——そして最後には四聖諦を体験・証悟しなければならない。この時、身・心（または五蘊）に対して、完全に執着しない（+心を）誘発することが出来る。そして、四道によって完成させる；入流道、一來道、不還道と阿羅漢道である。

7) 四念処を修するには、バランスのとれた信と慧が無ければならない。もし、あなたの信が、慧より強い時、修行が正しく進んでいるかどうか判断できない。もし、あなたの慧が強すぎる時、「過剰な慢」が生まれる。その時、修行者は、涅槃に到達する事ができず、苦痛を止息する事もできない。

8) 四念処を修する事に興味を感じる人（またはサマタを修行している人でも）修行の原則と正しい修法を知っていなければならない。もし、一人の修行者が、真正なる仏法を実践したいと思うのであれば、信と慧によって完成させなければならない——すなわち、前述した 16 階智である。もし、修法を間違えると、修行者の邪見を糺すのは非常

に難しく、それはちょうど大象が、泥沼に落ち込んだようで、一たび落ち込んだ者は、己自身自ら抜け出す事は非常に困難になる。

＜来なさい！今、私はあなた方に告げる：因・縁の法は、虚幻変易である。しかし、己自ら精進に努めれば、道果を証悟する事ができる。＞ （仏陀最後の遺言。長部ニカーヤ）



#### 付録 A <一つの典型的な状態における識の例（心王—心所）>

識——主に、七個の心所法によって構成されている——それは、触、受、想、思、彼所縁、命根、作意と呼ばれ、この七個の心所は<遍行>と呼ぶ。

というのも、それらは一つひとつの識（の状態）において、普遍的に存在しているが故に・・・また、一つひとつの個別の心、または思想的活動の中において、普遍的に存在しているが故に。

一つひとつの識は皆、この七個の心所と、その他の心所によって、構成されている。例えば、我々は、この七個の心所によって構成されている所の界をもって、一つの状態にある識を代表させたいと思う時、この界以外の心所を加えて初めて、一般的な識を、表現することができる。

もし、一つひとつの識界が、この七個の心所のみによって組成されてるとして、その他の心所を参入させないならば、一個の識しか成立しない、という事になる。しかしながら、その他に、45個の、異なる心所（遍行以外の心所）があつて、一つひとつの識を区別できるようになっている。これらの心所は、各種の、異なる組み合わせ方式で組成され、合計 89 個の異なる識になる・・・。

もし、我々が八個の貪根不善心（識）から、第一貪根不善心（識）を取り出して、我々の（識の）例にする時、これを仏教心理学の方法で分析するならば、我々は、この識は、19 個の心所によって組成されている事を発見する。

これらの心所を、その組み合わせの別によって、記載するならば：  
七遍行（名称既出）。  
六別境（ある種の貪根不善心は、すべての六別境心所に具足する）。  
四不善遍行（八個すべての貪根不善心には、この心所が有される）。  
貪心所。  
見心所。

## <アチャン・ネン問答篇>

---

### ①

---

アチャン・ネン（以下ネン）：あなたは妄想しますか？

学生：よく妄想します。ある時は妄想が大変に多く、有る時は少ないです。

ネン：あなたは、なぜ妄想するのか、知っていますか？

学生：知らないです。

ネン：あなたが妄想する時、あなたはその前からすでに<今・ここ>を離れてしまっているのです。あなたは、その前から、覚照力を無くしてしまっています。その為、<今・ここ>において、あなたは身・心への覚照力を失い、それが失われた時、あなたは妄想をし始めるのです。

学生：私が妄想を始めてしまった時、どうすれば、<今・ここ>に戻れますか？

ネン：あなたは、妄想するのは「心」であって、「私」ではない事を知らねばなりません。妄想も法です。あなたは妄想が嫌いでしょ？違いますか？

学生：はい。

ネン：あなたの知見（＝考え）は間違っています。というのも、もし、あなたが、自分にとって妄想がよいものである（マ。前後意味不明）と知っていたら、あなたが妄想し

ていると知った時、あなたはその時には、すでに<今・ここ>から離れていることを知って、又すぐに、<今・ここ>に戻って来て、身または心を、観照することができます。あなたは、心をして、座る色身を長時間観照できるようになりたい、と思っているのではありませんか？

学生：はい。そうです。

ネン：妄想は、身体ですか、心ですか？

学生：妄想は心です。

ネン：あなたが妄想は心であると知る時、それを知っているという事は良いことです。その後、引き続き妄想心を観照する必要はありません。というのも、心は非常に微細で、初心者にとっては、(+心を)観照する事は非常に難しいのです。あなたは、あなたが妄想しているのを知った時、(+心をそれに向けて)それを分析してはなりません。急いで<今・ここ>に戻って、座る色身の観照をして下さい——もし、妄想が激しすぎる時は、姿勢を変えて下さい。あなたは、妄想を消したいと思いませんか？

学生：はい。というのも、妄想は、察知するのが難しいからです。それは四種類の姿勢のように、簡単に察知する事ができません。

ネン：その通りですね。心は微細であり、初心者がそれを観照する事は難しいのです。というのも、初心者の正念と正知は非常に弱いからです。故に初心者は、よく妄想します。もし、正念・正知が<今・ここ>において保持されるならば、あなたは、妄想する事はありません。あなたは身・心への覚照力を高めなければなりません、それは、<今・ここ>において、です。あなたは、正念・正知の特徴を、よく知るようにしなさい。そうすれば、あなたが<今・ここ>から離れた時、離れた事をはっきりと知ることができ、そうであれば、即刻、<今・ここ>に戻る事ができます。

もし、あなたがよく妄想する為に、懊悩するのであれば、あなたは更に妄想するようになるでしょう。あなたが妄想を消そうとしても、妄想は消えないのです；というのも、あなたは妄想が嫌いで、そして、この種の嫌悪的な心理が混じった妄想は、もう一つ別の、妄想の助縁になるからです。

妄想も心である事を知らないと、妄想に対して嫌悪を生じますが、この種の嫌悪の心理は、我々をして、<今・ここ>に戻れないようにするのです。

②

---

ネン：あなたの修行の進み具合は、如何ですか？修行に関して、何か疑問がありますか？

学生：私は修行する時、四種類の姿勢の中から、比較的修行しやすいものを選んでいきます。たとえば、歩く姿勢、です。このように修行しても、大丈夫でしょうか？

ネン：それは良いです。しかし、あなたは注意をして下さい。もし、あなたが、歩く姿勢が、比較的好ましいと思うならば、これは貪念です。故に、あなたは如理作意を保持して、姿勢を変えるのは、苦を治する為である事を観照して下さい——このようにすれば、貪念は出てきません。

学生：私が修行するのは、身体の苦の為ではありません。それは心の為——私は（+心の）イライラによって、姿勢を変えるのです。

ネン：それは間違いです。あなたは、煩悩によって姿勢を変えています。あなたは、苦が原因で、それゆえ、あなたは姿勢を変えざるを得ないのだ、という事を観照するのだという事を、如理作意を用いて、実践していないのです。あなたは、あなたの心が、なぜイライラするのかを知っていますか？

あなたは心をして、座る姿を観照する事に、安住させていないからです。安住しなければ、あなたの心は不安になります。あなたの心が不安である時、煩悩はやってきます。あなたは軽率になり、不注意になります——その時、煩悩は踵を接してやってきます。故にあなたは、姿勢を変えて、様子（=修行の具合）を見てみたいと思うのです。

もし、あなたが貪念でもって、姿勢を変えるならば、煩悩はその中に隠れてしまい、道は見えなくなります。あなたは貪念でもって修行しており、それはあなたが、成就を急いでいるのが原因です。あなたは、姿勢を変える時、煩悩が混じっていないかどうか、注意を払って下さい。

③

---

ネン：修行の様子はどうですか？

学生：私は、以前は妄想が比較的多かったのですが、今は修行がよく分かるようになりました——その為に、私は、vipassana について、いどこや、知人に、話して聞かせたいと思います。



ネン：あなたが妄想するのは、＜今・ここ＞を離れたからです。あなたは、どうしてあなたが＜今・ここ＞から離れるのか、その理由が分かりますか？あなたは功德を積みたいと思い、たとえば、他人に vipassana を話し、教えたいと思っています。あなたは妄想は、どのようにすれば消えると、思いますか？

学生：横になって、色身を観照していた時、妄想は自然に消えてなくなりました。

ネン：もし、あなたが身体を観る事に時間をかけると、あなたは、色身の真相を、見る事ができるでしょう。もし、身体を観る事に少しの時間をかけると、少しの真相を発見するでしょう。あなたは、照見する事が益々多ければ、発見する事も、益々多くなります。しかし、観照する時間が長すぎると、あなたの覚照力は低下します。このような時は、少し休んで、その後、観照を再開すれば、覚照力は上昇します。

学生：色身を観照している時、泣きたくなる時があります。

ネン：あなたはこういう感覚を持っている。何故であるか、あなたは分かりますか？あなたは、なぜこのような感覚を持つのかを、知る必要があります。たとえば、死体を見た時、あなたはある種の感覚を持ちます。または、美女を見た時も、ある種の感覚を持ちます。あなたは、これらの感受がなぜ生じるのかを、理解するように、（+修行に）チャレンジする必要があります。解決の方法は、明確な覚照力を保持する事です。あなたは何をしているのか、この種の現象（泣きたい気持ち）は、どのような時に生じ、なぜ生じるのかを、観照しなければなりません。たとえば、泣きたいと言う気持ちは、座る色身から、姿勢を変える時に生じるのであれば、それは心が、＜今・ここ＞から離れた事が、原因です。もし、あなたが原因を知ったならば、あなたは、なぜ泣きたくなるのかという事の、原因が分かります。この原因によって、＜今・ここ＞から離れるのです。

あなた方お二人（質問者は二人）は、似たような問題を抱えています。しかし、原因は同じで（覚照力が弱い）、あなた方は身・心は不実（=実体が無い）である事を理解しなければなりません。あなたの中の一人は恐れ、もう一人は、泣きたくなる・・・しかし、修行に関しては、お二人は進歩しています。一切法とは、色法と心法の二法であって、その外に、何らか他のものが、ある訳ではありません。

あなた方が修行する時、法を見なければなりません。座っているのは私ではなく、自我でもない。我々の修行の方式は、座っている色身を観照するもので、もし、あなたがただ座っている姿を観照するだけで、何が座っているのかを知ることがないのであれば、あなたは法を見ていないし、法を分かってもいない、という事です。

あなたが法を理解したという時、それはあなたが、身とは何か、心とは何か、が分かった時です。世間には多くの法がありますが、これらの法は、みな、色・心の二法に帰結されます。もし、あなたが身・心をもって、それを所縁としないのであれば、あなたは、vipassana を修行している事にはなりません。

学生：私が修行する時、どのようにすれば、貪欲相応を避ける事ができますか？

ネン：身・心は、我々の欲求によって顕現するものではありません。それらは、自然に生じるのです。

我々は、意識的に創造して、身・心を顕現させたりする事は、出来ないのです。たとえば、聞くという作用が生起する時、我々は、聞きたいから、聞いている訳ではありません。故に我々は、この<聞く>という作用を利用して、智慧の啓発に使う事ができます。この種の智慧は、心が聞いている（私が聞いているのではない）を知る智慧です。もし、身・心が、あなたの欲求に従って顕現するものであるならば、それは真正なる身・心ではありません。

こうした事から、あなたは、姿勢を変える時に、その原因を明確にし、たとえあなたが、姿勢を変えたくないと思っても、あなたは変えざるを得ないのです。このように（+よくこのことを知っていれば）貪欲の生起するのを防ぐことができますし、もし、修行中に、煩惱と相応しなければ、智慧は自然に誘発されます。

