

四つの禅定

パオ・セヤドー



目次

心臓にある強い光	1
禅定を支える五つの要素.....	2
第二禅定	4
第三禅定	5
第四禅定	5
40 あるサマタ瞑想.....	6
ヴィパッサナー瞑想.....	7



心臓にある強い光

今回の法話では、第一禅定から、第四禅定に到るまでの過程を説明したいと思います。前回説明した七覚支もこの話に絡んできます。

第一禅定の対象は、集中が深まっていくにつれて現れてくるアナパナニミッタです。ニミッタはその強さによって三段階あり、最後はパティパーガ・ニミッタ（浄亮光）というクリアな光を放つニミッタが現れてきます。アナパナではずっと呼吸を対象として集中しますが、ここでその対象を呼吸からニミッタに移します。するとニミッタに心がスーッと沈んでいくような状態になり、この没入状態を第一禅定といいます。

ここで、禅定(ジャーナ)を支える、五つの要素である禅支(ジャーナファクター)について説明します。第一禅定に入れる状態が、2時間、3時間と増えて禅定が安定していき、三日間くらい、毎日禅定に入れるようになると、とても安定した禅定をつくれるようになります。

さて、どのように五つの禅支を観ていくのでしょうか。まず、一時間ほど、深い禅定状態に入ります。禅定状態にあると、物事を分析することができないので、一旦そこから出ます。そして、バーバング（Bhavanga 有分心）というのを見ていきます。有分心（バーバング）とは、心臓の真ん中の辺りに心を向けると存在している、とても光溢れるものです。有分心について、ここで正確に理解することは難しいので、これはメタファー（隠喩）としてとらえましょう。アビダンマに詳しい説明があります。とにかく、一旦禅定状態から出て、心臓の真ん中にとっても強い光があるということを確認します。

なぜとても強い光が見えるのでしょうか。非常に強い禅定状態になると、チッタジャーカラーパという、心が生み出すカラーパ（微細な粒子）が体全体に広がっていきます。カラーパには、8つの要素があります。このときは、その中の色の要素がとても強いのです。また、8つの物質エネルギーのうちの1つに火の要素（テージョ）がありますが、その要素から、次のカラーパが生まれてきます。そうやって新しく生まれてきたカラーパの色も輝いています。

心から生まれたカラーパと、火から生まれたカラーパ、両方がとても輝いているので、光となって現れるのです。それが光の正体であり、有分心（バーバング）というのは、とても輝いています。

心の門（意門）というのがあります、これは心臓のところにある鏡のようなものと理解してください。アナパナを深めていき、呼吸に集中していますので、鼻のところに強いアナパナニミッタが現れ、光が現れます。心臓のところに鏡があるので、そこにもう1つの光が現れるように見えるのです。

禅定を支える五つの要素

さて、第一禅定を支える五つの要素を見ていきましょう。まず、ヴィタッカ（vitakka、尋）という、常にどこかへ飛んでいってしまう心をいつも集中対象である呼吸に戻してあげる要素があります。二番目はヴィチャーラ（viccāra、伺）という要素で、戻ってきた心を常に対象に留めておく働きです。三番目はピティ（pīti、喜）という、パティバーガ・ニミッタを観ることに対する喜びの要素です。四番目はスカ（sukha、楽）という、幸せの要素です。五番目はエーカガター（ekka gata）という1つの対象に集中していて心が散漫にならない要素です。一境性とも言います。

これらの五つが禅定に入った心の中に強く存在しています。さて、鼻のところにアナパナ・ニミッタがあり、心臓のところに有分心（バーバング）があります。まず長時間の禅定状態に入って、一旦そこから出て、有分心のほうを見ます。そこが今、意門という、心の要素を感じる部分になっています。そしてそこに現れている五つの禅支を見るのですが、素早く見ないと、禅定が壊れて弱くなってしまいます。第一禅定の五つの禅支を観るには、強い禅定状態を保って、そこから一旦出てすぐに心を観て、また禅定に戻るようにします。

まず最初は、五つの禅支を一つ一つ見ることから始めます。禅定状態に深く入ってから出て、パティパーガニミッタを見ながら、同時に有分心（バーバング）を見ます。そのとき、ヴィタッカ（尋）という心を対象に戻していく働きが存在していることをはっきりと確認します。そしてまた禅定状態に戻り、10分くらいしたら、また出て、同じ手順でヴィチャーラ（伺）という心を対象につなぎとめていく働きを見ます。

そしてまた禅定状態に10分ほど入ってから出て、ピティという喜びの要素があることを確認します。同じようにして、スカという幸せの要素を見て、エッカーガタという一点集中する一境性の要素を見ます。このようにして五つの禅支を一つ一つ丁寧に確認していきます。そして、それができたら、今度はそれらを同時に見ます。同じようにして禅定から出て、パティパーガニミッタを観ながら意門を観て、五つの要素が同時に存在しているのを観ます。

さて、第一禅定を自在にコントロールできるようにならなくてはなりません。まず、禅定に入っていくときに心をそれに向けていく、意門転向心ができるようにします。次に、禅定に入ってから、ずっと禅定の心を保ち続けることができるようにします。初めて禅定に入った状態ではこれらの区別はできませんので、後になってからやることになります。

五つのコントロールができるようになって初めて、禅定をマスターしたといえます。今挙げた二つと、自分が入ろうと思ったときにいつでも禅定に入れること、出ようと思ったときにいつでも禅定から出られること、そして、禅定に入っている時間を自在にコントロールできること、の五つですね。これらができて、初めて禅定を達成したといえます。そうでない場合は、禅定の成否は偶然に左右されていると言えますね。

第二禅定

さて、第一禅定を達成したら、次に第二、第三禅定へと進みます。なぜ進まなくてはならないのでしょうか。第一禅定には、ある不利な点(Disadvantage)があります。瞑想を妨害する五つの心の障害から離れて、没入状態に入っているのですが、まだ、その障害から完全に離れてはおらず、煩惱の要素が残っているのです。

第一禅定には二つの不利な点があります。一つは、いまだに瞑想を妨害する五つの障害があることと、二つ目は、ヴィタッカ（尋）、ヴィチャーラ（伺）の禅支がまだあることです。ヴィタッカの要素は、逸れてしまった心を対象に戻すはたらきであり、ヴィチャーラは心を対象にとどめていく働きで、これら二つがないと心を対象に集中させることはできません。ですが、これらの要素は、少し心を騒がせる性質があるのです。よく観察してみると、心に戻すこと、留めること、これには、暴力的な側面が少しあるということがわかります。これらがある限り、どうしても集中状態は深まっていきません。これらを捨てたときに、より平安な状態になります。それらを捨てて、第二禅定に入ります。

第二禅定に入ると、ヴィタッカ（尋）とヴィチャーラ（伺）の要素がなくなり、ピティ（喜）と、スカ（楽）と、エーカガター（一境性）の要素のみになります。この状態になったときに、どれほど心が平安になるかという利点を見てください。

では、どのようにして第二禅定へ進んでいけばいいのでしょうか。まず、第一禅定における二つの不利な点をよく心で見ます。頭で考えるのではなく、数分間じっと見ます。さて、次にパティバーガニミッタに集中して、深い第一禅定に入ります。そしてそこから出て、強い禅定状態にある、五つの禅支をはっきりと見ます。

そこで、ヴィタッカ（尋）とヴィチャーラ（伺）という二つの要素が心を騒がせる粗いものだと見て、残り三つの要素がもっと平安なものであると見ます。そして、ヴィタッカとヴィチャーラの二つの要素がなくなるように、と決意し、もう一度パティバーガニミッタに集中します。こうして二度目に入った禅定では、二つの要素が落ちていて、もっと平安な第二禅定になっているはずですが、禅定が弱い人の場合にはすんなりと入ることができず、また第一禅定に戻ってしまうこともあります。

第三禅定

さて、つぎに、第三禅定に入っていく課程をお話しします。第二禅定に入れるようになったら、第一禅定と同じように、五つの禅定のコントロール法をマスターし、第二禅定を意のままに操れるようになってください。さて、第二禅定には、まだわずかにヴィタッカとヴィチャーラの要素が残っています。また、ピティという喜びの要素が残っています。ピティとは喜びの要素ですので、感情的なものであり、心を騒がせるものなのです。これがあると、一層の平安な状態には入れません。第三禅定では、スカ（楽）とエーカガター（一境性）の要素だけが残り、より一層平安な状態になっています。

さて、第三禅定に入る手順です。パティバーガニミッタに集中し、第二禅定に深く深く入ります。そしてそこから出て、有分心（ヴァバンガ）を観て、ピティ（喜）、スカ（楽）、エーカガター（一境性）の三つの要素があるのを確認します。そして、その中でピティ（喜）が粗いものであり、それがなくなることでどれほど平安になるかを見て、ピティの要素がなくなるようにと意志し、決意します。そこでまた禅定に入ると、ピティが落ちて、スカとエーカガターの要素だけが残った第三禅定に入っています。

第四禅定

さて、次は第四禅定です。まず第一、第二禅定に数分間入った後、第三禅定に深く長く入ります。第三禅定では、「楽」と「一境性」の要素が残っています。例えるなら、「喜」という要素は、喉がカラカラで砂漠をさまよっている時に、オアシスを見つけたような喜びの要素です。そして「楽」は、水を飲み終え、満足しているような幸福の要素です。「楽」は「喜」よりは安定しており、静かな要素なのですが、やはり感情的な要素であって、心をいくぶん騒がせるものなのです。ですから、「楽」もまた不利な点であり、ものごとを完全にニュートラルな視点でとらえる、ウペッカ（捨）という平和で静寂な状態を目指そうと決意します。

どのようにして第四禅定に入るのでしょうか。まず第三禅定に深く入り、そこから一旦出て、今存在している禅支をみます。スカ（楽）とエーカガター（一境性）ですね。そして、「楽」の要素がある限り、心はどうしてもこれ以上深い平安な状態にはならないと、いうことを確認し、ウペッカ（捨）という、ものごとの好き嫌いを判断しない、完全な平

等性の要素の素晴らしさを見ます。そして、「楽」を捨てようという決意をし、ふたたび禅定に入ると、第四禅定に入ることができます。「一境性」の禅支だけが残り、完全なウペッカ（捨）の状態になっています。第四禅定に入ることができたら、その時間を1時間、2時間と、どんどん長くして行ってください。

アナパナを通して入れる禅定では、第四禅定が最も深い禅定です。この禅定にはとても顕著な特徴があります。心身がきわめて平安で静まった状態になるので、この禅定に入っている間は、呼吸が止まっているのです。1時間第四禅定に入っていると、1時間呼吸をしないということです。そういう非常に強烈な特徴があります。第四禅定に入れるようになったら、今までのように、それを自在にコントロールできるようになってください。

40 あるサマタ瞑想

さて、瞑想を進めるに当たっての見通しをつけるために、この後どうやって瞑想をしていけばいいのかお話しします。アナパナとは、テーラワーダ仏教の伝統の中で40あるサマタ瞑想のうちのひとつです。アナパナ瞑想が終わったら、他のサマタ瞑想をやります。カシナ瞑想や、無色禅定などを通して、第八禅定まで進みます。また、慈悲の瞑想もやります。しかし、サマタ瞑想はアナパナで十分だという場合は、ここからヴィパッサナー瞑想に移行してもかまいません。そのときは、ヴィパッサナーの前に、四界分別観という瞑想を行います。

アナパナで第四禅定にまで入ると、ニミッタの光がとても強く現れてきます。この智慧の光(Light of Wisdom)によって、ものごとがはっきり見えるようになっています。通常は、アナパナのあと、三十二身分という、人間の体を構成している32の要素を観る瞑想をします。髪の毛、歯、心臓などを、一つずつ見ていきます。まずは自分の体の中にある32の構成要素を観て、次に、外にある他人の32の体の構成要素を観ます。普通は瞑想センターにいる他の人を対象にします。そしてその範囲を全宇宙にまでどんどん広げていきます。このとき動物とか人間といった個別的なものは見えなくなり、32のパーツが存在していることだけが見えます。

パオセヤドーのメソッドでは、次にカシナ瞑想を行います。カシナ瞑想は10ありますが、そのうち、4つが色のカシナです。たとえば、32のパーツのうちの一つである髪の毛を対

象とする場合、日本人なら黒髪なので、黒に集中していきます。そうすると、黒い光が現れてきて、それがスーッと全世界を覆っていきます。これが黒のカシナです。

また、32身分のうちの尿を対象に取るなら、黄色い色に集中していきます。すると黄色い光が全世界を覆っていきます。これが黄のカシナです。また、心臓のところに集まる血を対象に取り、赤に集中していくと、赤い光が全世界を覆っていきます。赤のカシナです。そして、頭蓋骨の白さを見て行き、それに集中していくと、ある時点でそれは白い光に変化して、全世界を覆っていきます。白のカシナです。このようにして、三十二身分からカシナ瞑想に移行していきます。

カシナは10あります。今説明した色のカシナが4つと、地水火風の4つと、光と、スペース（空間）です。ですが、4つの色のカシナ瞑想をマスターすれば、残りもすぐにマスターできます。カシナ瞑想の次は、それをもとにして、アルーパジャーナという、無色界禅定に入っていきます。無色界禅定には4つの禅定があるので、色界禅定と合わせて全部で8つの禅定があるということになります。ここまでくれば、それらをマスターするのにそんなに時間はかかりません。

また、カシナ瞑想をちゃんとマスターすれば、慈悲喜捨の四つを対象とする、「慈悲の瞑想」も簡単にマスターできます。

ヴィパッサナー瞑想

このようにしてサマタ瞑想を修行した後、いよいよ四界分別観を媒介にしてに入っていきます。この瞑想で、精神性と物質性の究極の真実を観ていきます。そして、無常、苦、無我を観て行くのです。究極の精神的、物質的世界の現実を観ると、それが常に生じては滅しているということがダイレクトに見えてきます。それが無常であり、すべてはそのようにして留まることなく流れています。ものごとは永続せず、常に生滅しており、確固として安定しているものはないので、苦(ドゥッカ)です。生じ滅しているものは、何の実体も持っていないので、無我です。これら三つを見ることで、この世界の真実のありようが明らかになってきます。

こうして無常、苦、無我を観ている心の中に、前回お話しした七覚支が存在しています。まず、究極の物質性、精神性と因果関係に気づき続けているということで、念覚支が存在しています。

世界が無常、苦、無我の組み合わせで成り立っているということを詳しく観ていくことで、択法覚支が存在しています。無常、苦、無我という観点から世界の構成を見ていこうという努力をしているということで、精進覚支が存在しています。無常、苦、無我というものを観ていたら、気が沈んでいくのではないかと思われるかもしれませんが、そうではなく、このときは喜びが生じてくるのです。それが喜覚支、ピティです。

こうして無常、苦、無我の三つを観ていくときに、とても心が静まっていきます。そのように静めた心のあり方を軽安覚支といいます。無常、苦、無我の三つのものがあるということに集中していく心のあり方が、定覚支の要素です。最後に、この世のすべてのものは無常、苦、無我であるということを観て、すべての執着を乗り越えているのが、捨覚支、ウペッカーの要素です。

悟りの要素であるこれらの七覚支を育てていき、確固たるものとしていくことで、道智、果智という悟りを得ます。ニッバーナ（涅槃）を対象とするヴィパッサナーの最終段階の悟りに到るまで、七覚支を深く養っていくことです。

七覚支には、マンデーナという世間的なものと、スープラマンデーナという出世間的なものがあります。前者は、禅定状態のときと、ヴィパッサナーの洞察のときに存在しています。後者の七覚支は、ヴィパッサナーの最終段階において現れます。道智、果智、ニッバーナを対象としている悟りの心の中に、出世間的な七覚支があるのです。

今日はここまでにしめよう。

サードゥ! サードゥ! サードゥ!

