

如実知見

Ven.Pa Auk Sayadaw

翻訳 : Pañña-adhika sayalay



目次

訳者前書き	3
第一章 安般念（ア・ナ・パ・ナ・サティ）から入禅（ジャーナ）までの修習の仕方	3
はじめに	3
八正道	4
如何にして安般念を修行するのか	6
第一章付属 問答（一）	22
第二章 その他の法門で定を修行する方法	28
はじめに	28
三十二の身体部分	28
白骨観	30
十遍	32
四無色禅	37
第二章付属 問答（二）	41
第三章 如何にして四梵住と四護衛禅を修するか	48
はじめに	48
四梵住	48
四護衛禅	58
結論	61
第三章付属 問答（三）	63
第四章 （1）色法の識別	74
はじめに	74
如何にして四界分別観を修習するか	74
如何にして色聚を分析するか	81
結論	89
第四章付属 問答（四）	91
第五章 名法の識別の仕方	106
はじめに	106
如何にして禅那心路過程を識別するか	107
如何にして欲界心路過程を識別するか	109
外なる名法の識別	112
第五章付属 問答（五）	116
第六章 縁起の法	124

はじめに.....	124
如何にして過去を識別するか.....	125
如何にして未来を識別するのか.....	128
第六章附属 問答（六）.....	129
第七章 涅槃を見極めるための観智の育成.....	142
はじめに.....	142
思惟智.....	143
生滅随観智（Udayabbaya-Ñāṇa）.....	148
壊滅随観智（Bhaṅga-Ñāṇa）.....	153
その他の観智.....	154
第七章附属 問答.....	155
第八章 仏陀の弟子に対する期待.....	170
第九章 無上なる布施（摂心最終日の説法）.....	180
個人に対する布施（pāṭipuggalika-dakkhiṇa）.....	184
サンガへの布施（Saṅghika-Dāna）.....	186
第十章 即答問答集.....	195
第十一章 台湾人尼僧からの手紙.....	218



訳者前書き

ここに、パオ・セヤドーの著書「如実知見」（中国語版「如実知見」の日本語版）を日本の皆様にお届けします。この本は、2002年の秋に、私が台湾に滞在していた時、パオ・セヤドーの著書「智慧の光」を読んで、その重要性に気づき、姉妹本がないか探したところ、「如実知見」という本があるということを知り、あちこち探し歩いた結果、見ず知らずの方から譲っていただいたものを、日本語に翻訳したものです。

「智慧の光」の訳者前書きに書きました通り、この本の翻訳も完璧ではありませんので、修行に使われる場合は、先生の指導を受けて頂くようお願いいたします。

「智慧の光」同様、「如実知見」も、菩提樹文庫のご協力を得て、訳文を校正・見直し、無事、菩提樹文庫 HP 上で公開する運びになりましたこと、担当者の方に、感謝申しあげます。ありがとうございました。

Paññādhika Sayalay

合十

2011年1月10日



第一章 安般念（アナ・パナ・サティ）から入禪（ジャナ）までの修習の仕方

はじめに

私は台湾の比丘、比丘尼の要請に応じて、台湾を訪問できたことを嬉しく思います。台湾の僧侶の方々は、かつてビルマのモールメイン近郊のパオ僧院（注1）に修行に来たことがあります。私は台湾にいる間、皆様にパオ僧院の体系的・組織的な修行方法を教授したいと思います。この修行方法は、パーリ（注2）仏教聖典と〈清浄道論 Visuddhimagga〉の理論を指導根拠としています。我々は、パーリ聖典に書かれている修行の指導方法は、仏陀本人が修行した方法であると信じていますが、それは取りもなおさず、仏陀が在世中に弟子達を指導した方法でもあります。

なぜ修行するのか

まず最初に、我々は必ず自分自身に対して「仏陀はなぜ修行を教導したのか?」「修行の目的は何か?」と自問しなければなりません。仏教の修行の目的は、涅槃を証するためです。涅槃とは、精神 (nāma 名) と物質 (rūpa 色) の止息 (消滅) をいいます。涅槃を証したいのであれば、我々は、無貪、無瞋、無痴 (注 3) を基根とする善名法 (精神現象) および、貪、瞋、痴 (注 4) を基根とする不善名法を完全に消し去る必要があります。それらは、再三再四、生・老・病・死—輪廻の苦しみを作り出すからです。もし、観智 (vipassanā-ñāṇa) (注 5) と道智 (magga-ñāṇa) (注 6) をもって徹底的にそれらを消し去ることが出来たならば、我々は涅槃を証することができます。言い換えれば、涅槃とは生死の輪廻の苦しみの海から自在に離脱するものであり、生、老、病、死の消滅でもあります。我々は皆、生・老・病・死の苦しみを受けており、これら多くの苦しみから離脱するには修行しなければなりません。一切の苦痛から離れたと思うその願いに基づいて涅槃を証しようとする人は、どのような修行をしなければならぬかを学ばねばなりません。

修行とは何か

では、修行とは何でしょうか? 修行には止禅 (samatha サマタ) (注 7) と観禅 (vipassanā ウィパサナ) (注 8) があり、この二つは共に、身体と口による徳行 (戒) を基礎としなければなりません。言い換えれば、修行とは、八正道の育成と、その完全な展開と実践をいうのです。八正道とは、正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念と正定のことです。正見と正思惟は、覚観 (覚醒した心による観察) または智慧の訓練 (慧学) と言われます。仏陀はこれを観禅正見 (vipassanā-sammā-diṭṭhi) と道正見 (magga-sammā-diṭṭhi) と呼びました。正語、正業と正命は、合わせて戒の訓練 (戒学) と呼ばれます。正精進、正念と正定は、合わせて禅定の訓練 (定学) と呼ばれます。即ち、止禅の法門 (samatha-bhāvanā) のことです。

八正道

ここで、八正道のそれぞれの支分について説明します。正見とは何でしょうか? 正見には四種類の智慧が含まれています。一つ目は、苦諦に対する観智であり、苦諦とは五取蘊 (注 9) のことです。二つ目は集諦 (苦の原因) の観智で、即ち五取蘊の因・縁を徹底的に洞察することのできる観智のことです。言い換えれば、縁起の法

(paṭiccasamuppāda 十二縁起 (注 10)) を徹底的に洞察することのできる観智のことです。苦諦、集諦と呼ばれる、この二つの真理は観智の対象です。三つ目は涅槃 (滅諦) の証悟、即ち五取蘊の消滅です。四つ目は、八正道支分 (道諦) の実践・展開で、八正道支分とは、涅槃の証悟に向かう修行方法のことです。

八正道の第二項は、正思惟です。正思惟とは、苦諦（即ち五取蘊）に対する覚知（尋（注11）心所（注12））と、集諦（即ち五取蘊の因縁）に対する覚知（覚醒的認知）と、滅諦（苦の消滅：涅槃）に対する覚知および道諦（苦を滅する道。即ち八正道）に対する覚知です。この二種類の正道の中で、正思惟とは心をして苦諦を覚知させることで、正見とは苦諦の真実の実相を照らし出して、それを認識することです。四聖諦の残りの三つの聖諦に対してもまた同じように、この二つの正道支分は、手を取り合って協力し合っており、心をして聖諦を一つずつ覚知せしめ、また一つ一つの聖諦における真実の実相を照らし出して、認識させます。これらがこのように共同で協力し合うために、それらは総称して、智慧の訓練（paññā-sikkahā 慧学）と呼ばれます。

八正道の第三項は正語です。正語は戒であって、妄語（嘘）、両舌（挑発）、悪口（罵詈雑言）と綺語（無駄話）を諫めるものです。

八正道の第四項は正業です。正業とは正当な行為の意味で、戒であり、殺生、偷盗と邪淫を諫めるものです。

八正道の第五項は正命です。正命もまた戒であり、不適當な言葉または行為で財物を得、生活を維持すること、例えば殺生、偷盗または嘘などを諫めるものです。在家で言えば、五種類の不道德な売買、即ち武器の売買、人間の売買、祭壇の犠牲にするための動物の売買、お酒などの麻醉品の売買、毒薬の売買を禁止することを含みます。正語、正業と正命の、この三項の正道は、合わせて戒の訓練（sīla-sikkahā 戒学）と呼ばれます。

八正道の第六項は、正精進です。正精進は四種類あります。即ち、いまだ生起していない悪行が生起しないように努力すること、すでに生起した悪行を取り除くことに努力すること、いまだ生起しない善行を生起させるよう努力すること、すでに生起した善行を更に高めるよう努力することです。この四種類の正精進を実践・展開するために、我々は、戒、定、慧の三学を修習し、それを育成しなければなりません。

八正道の第七項は正念です。これには四種類の正念（四念処）、即ち身念処、受念処、心念処と法念処があります。ここで「法（注14）」というのは、受以外の五十一個の心所をいいます。また別の角度から言えば、法とは、五取蘊、十二処（注15）、十八界（注16）、七覚支（注17）、四聖諦などです。しかし、簡潔に言えば、四念処とは、二種類に帰納することができるでしょう。即ち、色念処と名念処（注18）です。

八正道の第八項は正定です。正定とは、初禪、第二禪、第三禪と第四禪を言います。＜大念処経 Mahāsatipaṭṭhāna sutta＞に基づけば、この四種類の禪を正定といいます。しかし、＜清浄道論＞は、正定を更に詳しく説明して：四色界禪（注19）（rūpa-jhāna）、

四無色界禪（注 20）（arūpa-jhāna）と近行定（注 21）（upacāra-samādhi）であると説明しています。

ある種の人々は、すでに重厚な波羅蜜（注 22）を蓄積していて、仏法の簡単な、または詳細な開示（注 23）を聞けば、すぐに涅槃を証することができます。しかし、大多数の人々は、仏法を聞くだけで涅槃を証するという波羅蜜を持ち合わせていないので、八正道を修しなければなりません。これらの人は未了者（neyya-puggala。指導を必要としている人）と呼ばれます。彼らは順序良く、ステップ・バイ・ステップで八正道、即ち戒、定、慧の次第に従って修行しなければなりません。即ち、持戒して清浄になったあと、禪定の修行を行い、禪定で自己の心を浄化したあと、智慧の修行に取り組まなければならないのです。

如何にして禪定を修行するのか

禪定は、如何にして修行するのでしょうか？ 止禪の法門は四十種あり、その中の、どれか一つを選んで禪定を完成させることができます。どの法門を選べばいいかわからない人は、安般念（注 24）から始めるのがいいでしょう。大部分の人は、安般念かまたは四界分別観（注 25）によって禪定を成功させることができます。そのため、ここでは安般念の修行法を簡単に説明します。

如何にして安般念を修行するのか

仏陀は<大念処経 Mahāsatipaṭṭhāna sutta>の中で、安般念の修行方法を指導しています。

「比丘たちよ（注 26）。今比丘がいて、森林に赴き、木の下に行き、空き地に行く。結跏趺坐（注 27）して、その身を真っ直ぐに伸ばし、業処（注 28）において正念を安住させる。彼は正念をもって息を吸い、正念をもって息を吐く。

一、吸う息が長いとき、彼は「私の吸う息は長い」と知り、吐く息が長いとき、彼は「私の吐く息は長い」と知る。

二、吸う息が短いとき、彼は「私の吸う息は短い」と知り、吐く息が短いとき、彼は「私の吐く息は短い」と知る。

三、「私は息の全体を覚知して、息を吸う」と彼はこのように修行し、「私は息の全体を覚知して、息を吐く」と彼はこのように修行する。

四、「私は息の身行を静め止めて、息を吸う」と彼はこのように修行し、「私は息の身行を静め止めて、息を吐く」と彼はこのように修行する。

修行を始めるとき、まずリラックスした姿勢で座り、その後、鼻腔から身体に出たり入ったりしている息（呼吸時の鼻の息）を知覚するようにします。修行者が鼻の下の、中国語で「人中」と呼ばれる部分、または鼻腔の出口の周りの、どこか一ヶ所において息の出入りを感じ取るようにします。（心は）息と共に身体内部に入ったり、また体外に出たりしてはいけません。ただ、息が当たる部分および上唇の上方または鼻腔周囲のある一点において息を知覚します。もし、心が息と共に出入りしてしまうと、修行者は禅定を成就することはできません。反対に、もし息と皮膚が接触する最も明確な部分（上唇上方または鼻腔出口の周辺：左または右の鼻腔の周縁、または両方の鼻腔の間）において息を知覚することができれば、修行者は禅定を育成し、成就することができます。

自相 (sabhāva-lakkhaṇa 自性相)、共相 (sāmañña-lakkhaṇa) または禅相 (注 30) (nimitta) の色彩に注意を払ってはいけません。自相とは息の中の四界の個別の自然的特長で、即ち硬さ、粗さ、流動性、支持性、推進性などです。共相は、息の無常性 (anicca)、苦性 (dukkha)、無我性 (anatta) です。これは「入る、出る、無常」とか「入る、出る、苦」とか「入る、出る、無我」と黙念してはならないということです。ただ、入る息、出る息自体を知ることだけが必要なのです。入る息、出る息自体は、安般念の対象（所縁（注 32））であり、とりもなおさず修行者が定力を育成するために專注（専一に意を注ぐこと）しなければならない対象なのです。もし、修行者が過去世においてこの瞑想法を修行したことがあり、相当の波羅蜜を積んであるなら、この方式で入る息、出る息の概念に注意を向けるや否や、容易に入る息、出る息に專注することができるでしょう。

もし、心がすぐには入る息、出る息に專注することができないならば、＜清浄道論＞では、息を数える方法を提案しています。この方法は修行者の定力を育成するのに役に立ちます。修行者は呼吸する一回毎に、その末端で「入る、出る、一；入る、出る、二；入る、出る、三、入る、出る、四；入る、出る、五；入る、出る、六；入る、出る、七；入る、出る、七：入る、出る、八」（注 33）と数えます。

少なくとも五まで数え、十を越えてはいけません。私は八まで数えるよう推奨しています。八は八正道を实践・育成することを修行者に思い起こさせることができるからです。ですから、修行者は自分の好みに合わせて、五から十までの間の一つの数を決めて、この瞑想の時間内において、心がどこか別のところへ漂うことのないよう決心し、ただ息を静かに知覚するだけにします。このように息を数えているとき、修行者は心を專注させて、静かにただ息を知覚するようにします。

このように少なくとも半時間、專注することができるようになったなら、修行者は次の段階に進むことができます。

- 一、吸う息が長いとき、彼は「私の吸う息は長い」と知り、吐く息が長いとき、彼は「私の吐く息は長い」と知る。
- 二 吸う息が短いとき、彼は「私の吸う息は短い」と知り、吐く息が短いとき、彼は「私の吐く息は短い」と知る。

この段階では、修行者は吸う息と吐く息の長短において、知覚を育成しなければなりません。ここで言う長短とは寸法上の長短を言うのではなく、時間の長短をいいます。修行者は自分でどのくらいの時間を「長い」といい、どのくらいの時間を「短い」というかを決めなければなりません。吐く息と吸う息毎に時間の長短を知覚すれば、修行者はある時は、吸う息と吐く息の時間が長く、ある時は吸う息と吐く息の時間が短いことを発見します。この段階では、修行者はただ単純に知覚を保持するだけでいいのです。もし、黙念したいのであれば、「入る、出る、長い；入る、出る、短い」と黙念してはならず、ただ「入る、出る」とだけ黙念し、同時に息が長いか短いかだけを知覚するようにします。一回の静坐の時間内において、息は最初から最後まで長いかもしれないし、ある時は、最初から最後まで短いかもしれません。しかし、修行者は故意に息を長くしたり短くしたりしてはなりません。

ある種の修行者について言えば、禅相（nimitta）はこの段階で出てくる可能性があります。しかし、もし約一時間ほどこのように静かに専注していても禅相がでないのであれば、修行者は第三の段階に進まなければなりません。

三、「私は息の全体を覚知して、息を吸う」と彼はこのように修行し、「私は息の全体を覚知して、息を吐く」と彼はこのように修行する。ここにおいて、仏陀は呼吸全体の息の始めから終わりまで（息全体：息の初め、中間、終わり）を持続的に知覚するようにと指示しています。修行者は自分の心を、呼吸一回毎の初めから終わりまでの、その息を絶え間なく継続して知覚するよう訓練します。このように修行すると、禅相が出現してきます。ただし、もし禅相が出現したとしても、修行者は即刻注意力を禅相に向けるようなことをしてはならず、そのまま引き続き、息を知覚していなければなりません。

もし、呼吸一回毎に、その息を最初から最後まで、間断なく約一時間、平静に知覚することができていながら、禅相がいまだ出現しないのならば、修行者は第四の段階に進んでもかまいません。

四、「私は息の身行を静め止めて、息を吸う」と彼はこのように修行し、「私は息の身行を静め止めて、息を吐く」と彼はこのように修行する。上のことが出来るようになるには、修行者は息が静かになるよう決意し、その後で、不断に持続して呼吸一回毎の、息の初めから終わりまでに専注しなければなりません。しかし、修行者は何らかの方法を使って、息が静かになるように企ててはいけません。というのは、このようにすると

定力が後退するからです。＜清浄道論＞は、四種類の、息が静かになる要素を述べていますが、それは即ち、思惟（ābhoga）、専念（amannāhāra）、専一的注視・注目（manasikāra）と観察（vimamsā）です。故に、この段階では、修行者に必要なのは、ただ息を静めようという決意と、不断に継続して息に意を専一に注ぐことだけなのです。この方法で修行するなら、修行者は息が静かになることを発見し、やがては禅相が出現する可能性も出てくるでしょう。

禅相（nimitta）がもうすぐ出現するというとき、多くの修行者はいくらかの困難に出会います。大多数の修行者は、息が非常に微細に変化したことを発見しますが、しかし、心は息をはっきりと知覚することができないということが起こります。もし、このようなことが発生したなら、修行者は覚醒的な心を保持して、修行者が最後に息を知覚していたその箇所まで息が再び現れるのを待つようにしてください。

修行者は、自分が息をしていないと思うかもしれませんが、実は呼吸しており、ただ正念が足りないために、息を知覚することができないのだということをよく省察しなければなりません。七種類の人だけが呼吸をしないのです。それは即ち、死人、子宮内の胎児、溺水者、失神・悶絶者、第四禅に入定した人、滅尽定に入った人（滅尽定 **nirodha-samāpatti** 心・心所と心生色法が一時的に停止した境地）、梵天人（注 34）であり、あなたはその中のどれでもないのです。故に、あなたは実際には息をしており、ただ正念が足りずに息を知覚することはできないだけなのです。

息が微細になったとき、修行者は呼吸を変化させて、息が明確になるようなことをしてはいけません。そのようにすると、過度の精進によって動揺と不安が生まれ、定力を養成することができなくなります。修行者は息のありのままの様子に照らして、息を知るように努めます。もし、息が不明瞭であるとき、最後に息を見失った箇所で息を待ちなさい。修行者がこのように念と智慧を運用するとき、息は、再び出現してきます。

安般念の修行によって生じた禅相は、修行者全員皆同じということはなく、人によってそれぞれ異なります。ある種の人々にとっては以下のような快適な感覚が出現するでしょう。

- | | |
|-----------------|----------|
| 1、綿花 | 取相（注 35） |
| 2、広げた綿花 | 取相 |
| 3、気流 | 取相 |
| 4、明けの明星のような明るい光 | 取相 |
| 5、明るく輝くルビーまたは玉石 | 取相 |

ある種の人々にとっては、粗雑な感覚が出現するでしょう。

- | | |
|--------|-------|
| 1、綿花の幹 | 取相と似相 |
|--------|-------|

2、とがった樹木	取相と似相
ある種の人々にとっては、以下のように出現するでしょう。	
1、長い紐または細い紐	取相と似相
2、花輪	取相と似相
3、もくもくとした煙	取相と似相
4、広げた蜘蛛の糸	取相と似相
5、薄い霧	取相と似相
6、蓮の花	取相と似相
7、（馬）車の車輪	取相と似相
8、月	取相と似相
9、太陽	取相と似相

綿花のような白色の禅相は取相です。なぜなら取相とは、通常不透明で、光らないものだからです。禅相が明けの明星のように明るく、輝き、透明であるとき、それは似相です。禅相がルビーまたは玉石のようではあっても、あまり明るくないとき、それは取相です。それが明るく光を放つとき、それは似相です。その他の形状と色彩の禅相は、この方法を運用して理解してください。

異なる人々に異なる形態の禅相が生まれます。というのは、禅相は「想」から生まれるからです。禅相が出現する前の、それぞれの修行者のそれぞれに異なる想によって、異なる禅相が生まれるのです。修行する業処（瞑想の対象）は安般念であって、そのこと自体は修行者の共通項ではあっても、上に述べた理由から、人によってそれぞれ異なる禅相が生まれるのです。

修行者の修習がこの段階に到達したなら、最も重要なことは、禅相を弄んで禅相を消失させたり、故意に禅相の形状や外観を変えてはいけないということです。もし、このようにするなら、修行者の定力は停滞し、また不断に育成されることもなくなり、禅相もそれが原因で消失するかもしれません。故に、初めて禅相が出現したとき、專注力を息から禅相に転換してはいけません。もしこのようにすれば、禅相は消失します。

しかしながら、もし禅相が既に安定していることを発見し、かつ心が自動的に禅相に密着して離れないなら、それは心が禅相に專注しているということです。そのとき、もし無理やり心を禅相から引き離すと、修行者は定力を失ってしまうでしょう。

禅相が修行者の顔の前の遠く離れた場所に出現したなら、それに注意を払ってはなりません。というのは、それは消失する可能性があるからです。もし、それに注意を払わないで、引き続き接触点を通過する息に対して專注するなら、禅相は自動的に近寄ってくる上、（息の）接触点上に留まります。

もし禅相が接触点に出現し、かつ安定していて、禅相が息であり息が禅相であるような様相になったなら、この時は息を忘れ、禅相のみに專注します。このように注意力を保持して禅相に專注するなら、修行者はそれが益々白くなることを発見しますが、それが綿花のようになったとき、それは取相 (uggaha-nimitta) であると言えます。

修行者は平静を保って白色の取相を一時間、二時間、三時間またはもっと長く專注すると決意しなければなりません。もし、一時間または二時間、継続して取相に專注することができたなら、修行者はそれが透き通って、明るくまた輝いているのを発見することになりますが、これが似相 (paṭibhāga-nimitta) です。この段階に来たなら、修行者は似相に対して一時間、二時間または三時間專注を保持することを決意し、実際に專注の保持に成功するまで、練習・修習しなければなりません。

この段階までくれば、修行者はやがて近行定 (upacāra) または安止定 (appanā) に到達するでしょう。近行定とは、(禅那 (注 37) に入る前の) 非常に禅那に近い定のことをいいます。安止定は禅那 (ジャーナ) の定そのものをいいます。この二種類の定は、ともに似相を対象にしていますが、この二者の違いは、近行定の諸禅支 (注 38) は、今尚、完全に強くて力のあるものとなっていないということです。それが原因で、近行定には「有分心」 (注 39) (bhavaṅga) が生起することがあり、そのため修行者は有分心に陥る可能性があります。

この現象を経験した修行者は、何もかも、一切が停止したと言うことがあり、またこれが涅槃だと思い込むことがあります。実際には、心はいまだ停止しておらず、ただ、有分心が非常に微細なために、修行者にそれを察知する能力がないだけなのです。

有分心に落ち込むのを避けるためと、引き続き定力を育成するために、修行者は五根、信 (saddhā)、精進 (vīriya) 念 (sati)、定 (samādhi)、慧 (Paññā) の助けを借りて心を策励し、心を專注させ、心を似相に固定さなければなりません。修行者が心によって何度も似相を知覚するためには精進・努力が必要であり、似相を忘れないようにするには念が必要であり、似相を了知するためには慧が必要なのです。

五根のバランス

五根とは五種類の心を制御する力であり、それは心をして涅槃に向かう止 (samatha) と観 (vipassanā) の正道から離れさせないようにするものです。五根の内、一番目は信です。信とは例えば三宝 (注 40)、業の因と果報、信じるべき対象を信じるということですが、重要なのは、仏陀の証悟を信じることです。なぜなら、もし、修行者がこの種の正信に欠けるなら、瞑想修行を放棄するからです。仏陀の行法、即ち四道、四果 (注 41) を信じることも非常に重要です。仏陀の教法は、我々に対して瞑想の方法と

道順を指示しており、故に、この段階で最も重要なのは、教法への確信ということになります。

もし、人が「ただ呼吸時の息を観察するだけで禅那に到達できるのか？」とか「上に述べたように白い綿花のような禅相は取相で、透明な氷またはガラスのようなものは似相であるということは、確実にその通りでるか？」と考えたとします。もし、このような考えが心にあるとき、それは以下のような見解を生じさせます。即ち「この現在の時代に、我々は禅那に到達することができない」と。このような見解を持てば、修行者は仏法に対する確信を失い、結果的に禅定の修行を放棄することになってしまうでしょう。

故に、安般念業処をもって禅定の修行をする人は、堅固な確信が必要であり、何ら疑うことなく安般念の修行をしなければなりません。修行者には「もし、円満正覚なる仏陀の教法に従って、系統的・組織的に修行するならば、必ず禅那に到達することができる」という確信を持っていただきたいのです。

しかしながら、もし、修行者が信の対象に対して、過剰な信心（ここでは、この対象は安般念業処ということですが）を持ちすぎるならば、信根の決定（勝解）の作用が強すぎるために、慧根は明らかでなくなり、それが原因で、その他の精進根、念根および定根の力も弱まってしまうのです。そのとき、精進根は相応（注 42）する名法（注 43）の策励を実行したり、またそれらを似相に保持するという作用を実行することはできなくなり、念根は、似相の認識を確立する作用を実行できなくなり、定根は心を似相に安住させ、心を散乱させないという作用を実行できなくなり、慧根も似相を見通すという作用を実行することができなくなります。慧根が似相を了知できなければ信根を支えることができなくなるので、信根も弱くなってしまいます。

精進根が過度に強いと、その他の信、念、定、慧の諸根は、その決定、確立、不散乱および徹底的洞察という作用を実行することができなくなります。過度の精進は、心をして似相に静かに專注することを難しくさせますが、これはまた、七覚支の中の軽安、定と捨覚支の強度が足りないということでもあります。同様に、もし、その他の諸根、例えば定根、慧根が強すぎる時もまた、よくない影響が起こります。

信根と慧根、定根と精進根のバランスは、諸々の聖者の賛嘆するところです。もし、信が強く慧が弱い場合、即ち迷信となります。このような人は、真実と利益に（向かう心に）欠け、また内容のない事柄を信じ、崇拝しがちです。例を上げれば、彼らは仏教以外の宗教を信仰し、創造主、幽霊、護法の神などを尊敬するのです。反対に、慧が強く信が弱いと、自分は実際に修行しないで、毎日批判と論評をするような狡猾な人間になります。それは薬を飲みすぎて病気になったように、治しがたい病なのです。

しかしながら、もし信と慧のバランスが取れているなら、信じるべき事柄を信じることができるようになります。三宝、業果を信じ、仏陀の教法によって修行したなら、必ず似相を体験して禅定に到達することができることを確信します。もし、このような確信をもって修行し、かつ智慧を運用して似相を見通すなら、このとき信根と慧根はバランスを保つようになります。

次に、定が強く、精進が弱いときは、定が倦怠を発生させる傾向をもっているため、怠惰が修行者の心を征服します。もし、精進が強く定が弱いとき、精進が掉挙（浮つき）と不安定の傾向をもたらし、掉挙が修行者の心を征服します。ただ、定根と精進のバランスが取れているときにのみ、心は怠惰にも掉挙にも落ち込まず、禅那に到達することができるのです。

止禅業処を修習したいと思う修行者にとって、確信を持つということは非常に重要なことなのです。もし修行者が「似相に対する專注力を育成したなら、必ず禅那に到達することができるに違いない」と思うことができたなら、信根の力と似相への專注によって、修行者は必ず禅那に到達することができます。なぜならば、專注は禅那の主要な基礎なのですから。観禅を修習する修行者にとって、慧根があるということは非常に良いことです。慧根が強いとき、修行者は三相（無常、苦、無我）を見通し、三相を悟る智慧を獲得することができるからです。

定と慧のバランスが良いときに初めて、世間禅（注 44）（*lokiya-jhāna*）が生起することができます。仏陀は定と慧の両方を併行して修習するように教えていますが、それは、出世間禅（注 45）もまた、定と慧のバランスが取れたときにだけ、生起することができます。信と慧、定と精進、定と慧のバランスのために、必ず必要となるのは念根です。念根は心を保護する性質を持ち、そのため過剰な信、精進と慧によって心を掉挙に陥らせるということがないし、過剰な定によって怠惰に陥らせることもないからです。

故に、念はあらゆる状況の元で必要とされますが、それはまるでスープの味付けには、必ず塩が要るようなものであり、また国王のあらゆる政務が、すべて宰相によって処理されるようなものなのです。故に、古い注釈書の中には、「世尊が『念はどの業処にも必要なものである』と述べた」と書いてあるのです。なぜでしょうか？修行するときに、念は心の拠り所にもなり、保護者にもなるからです。念が拠り所であるということは、それが心を助けて今まで到達したことのない、未知の高度な境地に到達できるようにするからであり、念が無ければ、心はどのような超俗の境地へも到達することが出来ないので。念は心を保護し、瞑想の対象を見失うようなことはありません。修行者が観智をもって念を識別するとき、その念の様相は、修習するときに專注すべき対象を保護し、

また修行者の心を保護するという事です。これが、仏陀が「念はすべての状況に応用することが出来る」と述べた理由です。

七覚支

もし、修行者が安般念で禅那に到達したいと思うのであるならば、七覚支のバランスは、非常に重要なものになります。

- 一、 念覚支 (sati) : 似相を忘れず、似相を認識し続ける作用。
- 二、 択法覚支 (dhammavicaya) : 似相を徹底的に理解する作用。
- 三、 精進覚支 (vīriya) : 似相において、諸々の覚支を統合し、バランスを保つよう努力する作用。特に択法覚支と精進覚支自体を強化することに努力する作用。
- 四、 喜覚支 (pīti) : 似相を体験しているときの心の中の喜び。
- 五、 軽安覚支 (passadhi) : 似相を対象としたときの、心と心所の安楽と沈静。
- 六、 定覚支 (samādhi) : 似相に一心に專注すること (心一境性)。
- 七、 捨覚支 (upekkhā) : 心の平等性。心を興奮させないか、または專注している似相から退出させない。

修行者はこの七つの覚支を育成し、バランスを保たなければなりません。もし精進が足りないとき、修行者の心は瞑想の対象 (似相) から遠く離れることになります。この時、修行者は軽安、定と捨の三つの覚支を修習せずに、択法、精進と喜の三つの覚支を修習しなければなりません。このようにして初めて、心を奮い立たせることができるからです。

もし精進が強すぎて、心に浮つきと散乱が生じる場合は、修行者は択法、精進と喜の三つの覚支を修習せずに、軽安、定と捨の三覚支を修習します。このようにして初めて、浮つき・散乱する心を抑制し、沈静化させることが出来るからです。これが五根と七覚支のバランスです。

禅那 (ジャーナ)

信、精進、念、定、慧の五根が十分に育ったなら、定力は近行定の段階を通り過ぎて、安止定に到達するでしょう。禅那に到達したならば、心は継続して不断に似相を知覚することになりますが、この状況は数時間、または一晩中、はたまた一昼夜持続することがあります。

心が似相に一時間または二時間、持続的に專注した後、修行者は心臓の中の意門 (bhavaṅga。有分識、有分心) が存在している部位、即ち心処色 (注 46) (心所依処) を識別することにチャレンジするべきです。有分心は明るく光る透き通ったもので、注釈書では、有分心とは即ち意門 (manodvāra) であると述べています。このような修習を何度も繰り返して行うなら、修行者は心処色に依拠する意門 (有分心) と意門に顕

現する似相を認識することができるようになります。このように判別・確認することができたなら、修行者は尋、伺、喜、樂及び一境性という五つの禅支を逐一判別・確認することにチャレンジします。一度に判別・確認するのは、一つの禅支です。そして、不断に継続して修行するなら、修行者は五つの禅支全部を同時に判別・確認できるようになります。

五つの禅支とは：

- 一、尋 (vitakka) : 心を似相に向け、安置する作用。
- 二、伺 (vicāra) : 心をして似相に注意を向けさせる作用。
- 三、喜 (pīti) : 似相を喜ぶ心。
- 四、樂 (sukha) : 似相を体験するときの樂受または楽しさ。
- 五、一境性 (ekaggatā) 似相に対して一心に專注すること。

これらは、分けて言えば禅支と言われ、全体を総合して言えば禅那 (ジャーナ) と呼ばれます。禅那の修行を始めたばかりの時、修行者は長時間禅那に入れるように練習しなければなりません、あまり多くの時間を禅支 (jhānaṅga) の判別・確認に費やさないようにします。

修行者は、初禅の五自在も練習する必要があります。

- 一、引転自在：出定してから後に、諸禅支の判別・確認ができること。
- 二、入定自在：入定したいと思うとき、何時でも入定できること。
- 三、住定自在：自分の希望通りに好きな時間だけ定に留まることができる。
- 四、出定自在：予定した時間が来たら定から出られること。
- 五、省察自在：諸禅支を判別・確認できること。

引転と省察の二種類の作用は、同一の意門(注 47) 心路過程(注 48) (manodvāravīthi) において発生します。引転作用は意門引転心(注 49) (manodvārāvajjana) によって執行されますが、それは五禅支の中のひとつ(例えば、尋)を対象にしているのです。省察作用は、意門引転心の直後に生起する四、五、六または七個の速行心(注 50) によって執行されます。

<増支部・山牛經 *Āṅguttara Nikāya, Pabbateyyagāvī Sutta* >の中で述べられているように、大目犍連尊者がまだ初果須陀洹であったとき、彼は禅那に到達したくて止禅の修行をしていましたが、そのとき、仏陀は彼に、いまだ初禅の五自在に習熟していなうちに第二禅の修行を試してはならない、と注意を与えました。仏陀は、解説して、もし修行者がいまだ初禅に精通していないのに、第二禅の修行を試すようなことをする

と、その人は初禪を失うし、また第二禪に到達することが出来ないために、両方とも失ってしまうのだ、と述べています。

修行者は初禪の五自在に習熟したあと、初めて第二禪の修行に進むことができます。そのために、修行者は先に初禪に入らなければなりません。初禪から出てきて、初禪の欠点および第二禪の長所を思惟します。修行者は、初禪が五蓋に近いということや、初禪の中の尋、伺禪支は粗雑であり、それらがあるために、初禪は尋や伺が無い第二禪の寂靜より劣ることを思惟しなければなりません。心に二つの禪支を取り除いて、喜、樂、一境性だけを残したいという願いを持って、再度心を似相に專注させます。このようにすれば、修行者は喜、樂と一境性を具備した第二禪に到達することができます。

次に、第二禪の五自在を修行します。修行者は、修行に成功して第三禪に入りたいと思うとき、第二禪の欠点と第三禪の長所を思惟しなければなりません。即ち、第二禪は初禪に近く、第三禪は第二禪より更に寂靜であるということ、です。第二禪の喜禪支は粗雑であり、喜のある第二禪は、喜のない第三禪より寂靜の点で劣るということ、を思惟しなければなりません。第二禪の定から出て、このように思惟した後、第三禪を証したいという心を育成し、更に似相に專注します。このようにすれば、やがて樂と一境性を具備する第三禪に到達することができます。

その後で、第三禪の五自在を修行します。修行者が修行に成功して、第四禪の修行に進みたいと思うとき、第三禪の欠点と第四禪の長所を思惟します。即ち、第三禪の樂禪支は粗雑であり、そのため寂靜の点において、第三禪は樂を含まない第四禪より劣るのだ、ということ、を思惟します。第三禪の定から出てきてこのように思惟したあと、修行者は第四禪を証したいという心を育成し、更に似相に專注します。このようにすれば、捨（注 51）および一境性を具備した第四禪に到達することができます。その後引き続き、修行者は第四禪の五自在を修行しなければなりません。

第四禪に進むと、呼吸は完全に停止します。ここにおいて安般念の第四段階を完成したことになります。

四、「私は息の身行を静め止めて、息を吸う」彼はこのように修行し、

「私は息の身行を静め止めて、息を吐く」彼はこのように修行する。

この段階は禪相が生起する前から始まり、定力が四種類の禪那の修行に伴って成長し、呼吸は徐々に益々平靜になります。そして第四禪に入った時、呼吸が完全に停止します。修行者が安般念を修行して第四禪に到達し、かつ五自在の修習に成功したあと、禪定によって発生した光が明るく輝き、光芒が四方に放射するとき、修行者は自分の希望に添って観禪 (vipassanā ヴィパサナ) の修行に転換することができます。もう一つの方法

は、引き続き止禅 (samatha サマタ) の修行を続けることですが、これは次の講座、如何にして十遍 (注 52) を修行するかという課題ということになります。

注 1: パオ僧院。ビルマの南部、モールメイン郊外のパオク村にあり、村の名前からお寺の名前もとられた。すでにある程度の規模を備えた国際的瞑想センターになっており、現在も拡張中である。ここには修行者が常に 200~300 人前後滞在しており、外国人は 50 人~80 人で、その内、半分は中国人。禅師の法名はウ・アーチンナ。しかし、ビルマでは敬意を表わすために直接法名を呼ばず、パオク禅師 (Pāuk Sayādaw) と呼び習わしている。

注 2: パーリとは根本 (原始) 仏教経典を書き表すために用いられる言語。仏教経典そのものを指すことが多い。

注 3: 無貪、無瞋、無痴を三善根とう。善心が生起するための主要なる基根。

注 4: 貪、瞋、痴を三不善根という。不善心が生起するための主要なる基根。

注 5: 観智 vipassanā-ñāṇa—究極法 (paramattha-dhamma、勝義法: 根本的な真理の理法) 無常、苦、無我の本質を徹底的に洞察する智慧。

注 6: 道智 magga-ñāṇa—聖人の道と相応する智慧。四種の方法 (四聖諦の体験・証悟) を同時に完成することができます。一、苦諦 (苦の真理) の体験と証悟。二、貪愛の除去 (苦の原因)。三、涅槃の証悟 (苦の消滅)。四、八正道の完全な実践・展開 (正道の八種類の構成要因。苦を滅する方法)。

注 7: 止禅 samatha—字義は「平静」。心が専一的で、不動で、煩悩がなく、安定している状態。禅定の修行方法。

注 8: 観禅 vipassanā—心身の一切の現象における無常、苦、無我の本質を直接観察し、照らし知覚すること。智慧の修行方法。

注 9: 五取蘊 pañc'upādānakkhandha—五蘊とは五種類の聚集 (寄り集まったもの) であり、即ち色蘊 (物質)、受蘊 (感受)、想蘊 (考え)、行蘊 (付属的な精神的要素。受、想を除く五十の心所)、識蘊 (心; 心識; 精神の主要な要素) のこと。五取蘊 (凡夫の五蘊) は、執着の対象となる可能性のある五蘊。あらゆる色蘊と世間的な四種類の名蘊 (受、想、行、識) を含む。出世間 (世間の凡夫を超越する境地) の四種類の四蘊は、取蘊ではない。なぜならば、それらは完全に執着の領域を超越しているために、貪愛または邪見の対象となり得ないため。

注 10: 十二因縁—過去、現在、未来の三世の中において、因・果が作用する方式。十二項目に帰納できるため、十二縁起支分ともいう。即ち、過去の無明 (無知で愚かであること)、行 (行為、業) を因として、現世の識 (受胎の時の心)、名・色 (受胎後の心・身)、六処 (六種類の感覚器官)、触 (心識と感官が対象に接触すること)、受 (感受)

という果を作り出し、それによって来世の生（再度受胎すること）、老い・死・愁い・悲しみ・苦しみ・憂いと悩み（受胎した後、出会う苦しみ）を果として引き起こすこと。

注 11：尋 *vitakka*—心をして対象に導き、対象に安置する精神作用。

注 12：心所 *cetasika*—心に伴って生起する従属的な精神的要素。心を助けて、特定の任務を遂行することができます。心所は、心を離れて単独に生起することはできないし、心もまた心所を離れて単独で生起することはできない。この二者はお互いに依存しあっていますが、心が主要な精神的要素です。なぜなら、心所は心に依存して初めて対象を認識することができるからです。

注 13：四念処 *satipaṭṭhānā*—正念と覚醒的洞察力を育成する組織的修行体系。正念をもって四種類の対象、身、受、心、法を覚醒的に観察・洞察すること。

注 14：法 *dhamma*—異なる状況・文脈の元では、異なる意味になる語句。ここでは、その中の良く見られる三種を説明します。（一）仏法、仏陀の教えた真理。宇宙に固有で、不変の、自然の法則。（二）現象、事柄、事物。（三）心によって認知された対象（法塵）。上で述べたのは第三の定義。

注 15：十二処—1.眼処 2.耳処 3.鼻処 4.舌処 5.身処 6.意処 7.色処 8.声処 9.香処 10.味処 11.触処 12.法処（心の対象）。1-5 は五種類の物質的感官。7-11 は五種類の物質的対象。意処は八十九種の心を含む。法処は五十二の心所、十六種の微細色（微細な物質）と涅槃を含む。

注 16：十八界—1.眼界 2.耳界 3.鼻界 4.舌界 5.身界 6.色界 7.声界 8.香界 9.味界 10.触界 11.眼識界 12.耳識界 13.鼻識界 14.舌識界 15.身識界 16.眼界、17.法界（心の対象）、18.意識界。これらは総称して「界」というのは、それらが自己本来の固有の本質を保有しているからです。十二処の中の意処は、七つの界（11-16 と 18）に分けることができ、それで十八界となります。その他の処と界はそれぞれ対応しあっています。

注 17：七覚支 *satta Bojjhaṅga*—知覚し、証悟するための七つの要素。念（記憶して忘れないこと）、択法（観照する智慧）、精進（努力）、喜（喜悅）、軽安（心と心所の平静）、定（一つの対象に専心すること）、捨（心の平等性、中性的性質。何かを捨てるということではない）

注 18：色念処—正念をもって物質を観察・洞察すること。名念処—正念をもって精神（心と心所）を観察・洞察すること。

注 19：四色界禪—即ち初禪、第二禪、第三禪、第四禪で、禪定の四つのレベル。それらは人をして色界天（人界よりはるかに高い境地で、粗い色法がなく、微細な色身があるのみ）に生まれさせるので、色界禪という。

注 20：四無色界禪—四色禪より更に深い禪定。人をして完全に物質を超越した境界に生まれさせることが出来る。ただ心と心所が存在しているだけの無色界天。

注 21：近行定 *upacāra-samādhi*—完全に専一的な境地（禪定）に近い定。

注 22：波羅蜜 pāramī—円満であり、完璧であること。ここでは過去の善業、特に仏法を修行した善業を指す。

注 21：開示—仏法の解説、説法。仏法は人をして智慧を開発し、真理を示し、洞察させることができるために、このように言う。

注 24：安般念 ānāpānassati—アーナーパーナは音訳。安那般那とも。Sati（念）は、はっきり目覚めており、覚醒的に知覚していること、または記憶して忘れないこと。Ānāpānassati は安那般那念と訳され、略して安般念という。呼吸の息に專注する修行方法。

注 25：四界分別観—身体は地、水、火、風の四種類の基本元素（四界、四大）によって構成されていることを判別・確認する修行方法。（清浄道論第 11 品参照のこと）。

注 26：比丘 bhikkhu—仏教における男性の出家者。227 の比丘戒を守る。

注 27：結跏趺坐—足を組んで座る座り方。

注 28：業処 kammaṭṭhāna—字義は「作業場所」。修行の法門を指すのに使う。即ち、修行者が特殊な成就を育成するための修行場所の意。ときには、修行者が專注する対象をさすこともある。

注 29：接触点とは、鼻腔出口の周囲または人中であり、決して鼻腔の内部を選んではならない。このようにすると、圧迫感が生じて、專注の妨害になるから。固定的な接触点を探し出すことができない修行者は、どこか息を感じる場所において、継続して息を知覚できていれば、それでもよい。また、両方の鼻腔の出口の息を同時に知覚してもよい。もし、いつも固定した接触点で息を知覚することができるならば、定力の育成にとって、非常な力になりえる。もし、選んだ接触点が左または右の鼻腔の周縁であるなら、ある程度時間が経つと、身体は自然に鼻腔を交代して呼吸するため、反対側の鼻腔の接触点に観察の対象を変更することを忘れてはならない。しかし、一つの接触点を選んだなら、少なくとも 20 分か 30 分はその箇所息に專注しなければならぬ。必要な時にだけ、接触点を変更する。接触点を短時間で変更し、またその回数が多いとき、安定した定力を育成することはできない

注 30：禅相 nimitta—禅定を修行するとき、心が專注する対象。イメージでもいいし、概念であつてもよい。

注 31：入る息、出る息自体—ここでの入る息、出る息は、まだ概念に過ぎない（人は、この世に本当に、実質のある事物が存在していると思っている）。

注 32：所縁—心（能縁）が絡みつく対象。所縁と対象は同義語ですが、（＜補＞所縁は）使う人が少ないので、本書では「対象」を使うことにしました。

注 33：息を数える方法はたくさんありますが、ここではその中の一つを説明しました。自然な息を保ち、息を吸うときは「入る」と黙念し、吐くときは「出る」と黙念する。吐く息の最後に数を心の中で黙念する。

注 34：梵天人—安定した禅定によって、梵天界に生まれた衆生。梵天界は 20 種のレベルの天があり、そのうち十六種は色界天（色梵天）で、四種は無色界天（無色梵天）です。そこにおける衆生は梵天人または梵天と呼ばれます。

注 35：取相 *uggaha-nimitta*—取得した禅相。学んだ禅相。定力が上昇したとき、息の相が心によって徹底的に取り入れられたときの禅相。

注 36：似相 *paṭibhāga-nimitta*—非常に取相の禅相に似ている。定力が更に深まったとき、非常に取相に似た禅相が心の中に、安定的に生起します。それは純潔で欠陥がないとは言え、やはり修行によって生起した一種の概念に過ぎない。似相という。

注 37：禅那 *jhāna*—心が完全に専一的な状態にあること。〈清浄道論・第三品〉では、「心と心所を平等（〈説〉よいバランスを保つこと）にし、落ち着かせ、散乱させず、雑にならないようにして単独の対象の中に安住すること」と述べている。〈長部 *Dīgha Nikāya*〉では、禅那の心を「寧かで静か、清浄・透明で、すでに育成されており、邪悪なく、柔軟・従順で堪能、強固で沈着して、不動である」と禅那の心には強力な生命力があることを示唆している。禅那は通常四色界禅を指すが、四無色界禅を含むこともあります。

注 38：禅支 *jhānaṅga*—禅那の構成要素。禅支は禅定の過程を実行する心所です。禅支の内容によって、禅那の種類を判別することができます。

注 39：有分心 *bhavaṅga*—生命の相続する流れ。字義は、生存（有）の成分（分）という意味。有分心は生存に欠かせない条件であり、有分心があることによって初めて、個体は一刹那も絶えることなく存在を不断に相続することができる。対象を認識する心理的過程（心路過程）が生起しないという状況が発生する度ごとに、刹那刹那に、有分心が相続しながら生じては滅することになります。

注 40：仏陀（円満に証悟した人）。仏法（仏陀の教えた真理）、僧団（サンガ）。仏陀の教えを伝承する比丘の集団)

注 41：四道と四果—証悟には四つの段階がある。それは須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢である。それぞれの段階には、二種類の心があり、それは道心と果心である。この八種類の出世間心はすべて、無為の涅槃を対象にしている。しかし、それらの機能は異なる。道心は徹底的に煩悩を取り除くことができる心で、果心は煩悩を取り除いた後の、解脱の内容・レベルを体験することができる心という。

注 42：相応—心と心所が同時に生起し、同時に消滅するのは、同じ生起処（色法）に依存し、同じ対象を縁として取るためであり、その関係を相応と言う。同じ種類の心で、その他のお互いが（お互いを成立させるための）条件関係にある時の心理現象も相応という。

注 43 編集者注：名法は心と心所が含まれる。

注 44：世間禅—世間に結縛されて、世間的な生死、輪廻を超えることができない禅定。

注 45：出世間禅—観禅を基礎として、道果を証悟する禅定。

注 46：心処色（心所依処）*hadayavatthu*—心臓の中にある色法。眼界と意識界が生起する拠り所となる場所。

注 47：意門 *mamodvāra*—門とは一種の比喻である。心が対象と作用した場合の、媒介物質を指す。目、耳、鼻、舌、身体、意というこの六つの門は、心と心所が外に出たときに会う対象、および対象が心と心所という領域に入る時の門である。

六つの門のうち、意門を除く前五門は物質、即ち敏感で微細な色法であり、それぞれ個別に粗い感官の中に存在している。意門は精神的な門で、即ち有分心です。対象が意門に出現すると、意門心路過程の中の心は、ただ意門を通してのみ対象に絡みつくのであって、物質で出来た門に直接依存するということはない。

注 48：心路過程 *vīthi*—対象を認識する心理過程。対象が六門の内の一に出現すると、対象を認識するために、一連結の認識作用に参加する心が生起する。心路過程の中の心は、心の法則によって、適切な順序に従って、継続・相続して生起する。

注 49：意門引転心 *manodvārāvajjana*—この心は、前五門心路過程の中では、確定心（*voṭṭhapanacitta*）と呼ばれる。その機能は、前五識認知された対象を確定するかまたは定義することにある。意門心路過程の中で、意門引転心と呼ばれるものの機能は、心をして対象に転じ向けさせることである。

注 50：速行心 *javana*—速行心とは、一連結になった同類の心（通常は七個）を指す。それらは対象を「快速に通過」し、かつ完全に対象を認識する。速行心の段階とは、善業または悪業を成す段階でもある。

注 51：捨 *upekkhā*—捨とは通常は、平等的中性をいう。偏見または偏愛によって動揺したりしない高度に超越した境地のこと。ここでは中性的感受（捨受）を指しており、それは喜、憂い、苦、楽に偏らないことをいう。または不苦不楽受（*adukkhamasukhā vedanā*）ともいう。

注 52：十遍 *kaṣiṇa*—禅定を修行するときの、十種類の專注すべき対象。即ち、青、黄、赤、白、地、水、火、風、空、光。また、それらは似相に似て、宇宙に遍満するべく拡大していくとき、無限であり限界がないために、十遍処とか十一切処とも訳される。

以上



第一章付属 問答(一)

Q1-1：安般念（*ānāpānassati*）の修行には四つの段階がありますが、いつ頃、どのような段階に来たら次の段階へ進むか、などの決定はどのようにするのでしょうか？

A1-1：仏陀は安般念を段階を追って教えています。即ち長い息、短い息、息全体、微細な息です。これは全体を理解し易くするための説明で、実際の修行では、四つの段階は同時に発生する可能性があります。例えば、息が長いとき、修行者は（鼻腔の接触点における）息全体（息全体の全ての行程）を知るようにする必要があります。息が短い時も、修行者は息全体を知るようにする必要があります。これは、定力が進歩した場合、例えば吐く息、吸う息に対して半時間ほど專注することが出来るようになった場合にこのようにします。もし、修行者が長い息の全体と短い息の全体を一時間專注することができるならば、吸う息と吐く息は、自然に微細になりますから、修行者は当然微細な息に專注することができるようになります。もし、吸う息、吐く息が微細にならないときでも、修行者は吸う息、吐く息に專注するべきであって、故意に息を微細にさせたり、息を長くしたり短くしたりしてはいけません。四つの段階は同一のレベルの中に含まれることとなります。この四つの段階では、息は微細になりますが、完全に停止するわけではありません。息は第四禅に入って初めて完全に停止しますが、それは最も微細な段階に属します。

Q1-2：修行するとき、必ず禅相が必要でしょうか？

A1-2：何らかの業処（*kammaṭṭhāna*）、例えば安般念、十遍禅、不浄観（注1）（*asubba*）を修行しているとき、禅相は必要です。もし、これらの業処を修行して禅那に到達したいと思うなら、修行者に禅相が現れる必要があります。その他の業処の修行、例えば仏随念（注2）（*Buddhānussati*）の修習のとき、禅相は必要ではありません。慈心観（注3）（*mettā-bhāvanā*）を修習しているとき、人と人の間の限界を突破することを禅相と呼びます。

Q1-3：安般念の修行しているとき、靈魂が身体の外に出ると言う人がいますが、本当でしょうか？それとも、修行者は間違った修行の道に入ったのでしょうか？

A1-3：專注する心は、通常禅相を生みます。修行者の定力が深く、強く、力があるとき、その人の心の中から生起する異なった想によって、異なった禅相が出現します。例えば、もし禅相が長くなれば良いと考えれば、禅相は長くなりますし、短くなって欲しいと思えば短くなります。丸くなれと思えば丸くなりますし、赤くなれと思えば赤くな

ります。これは異なった想によって、異なった禅相が生まれているからです。同様に、安般念を修行する場合、各種の異なった想が発生することになります。修行者が、(靈魂が)自分の身体から出てしまったと感じるのは、心によって生じた錯覚です。しかし、この錯覚は靈魂によって生じた訳ではありません。ですから必要以上に心配することなく、ただ引き続き息に專注していればいいのです。

ただ内と外の究極名・色法(注4) (paramattha-nāmarūpa) を徹底的に洞察することが出来た時にのみ、靈魂の問題を解決することができます。修行者が内と外の究極名・色法を徹底的に洞察した時、内にも外にも所謂靈魂というものがないということが分かります。究極的な名色法を洞察するためには、修行者は名色法の密集(注5)を看破し、見極めなければなりません。

「Nānādhātuyo vinibbhujitva ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti」 — 「我々が密集を看破、見極めるとき、無我の悟り(anatta-saññā)が生起する。密集という概念があるが故に、靈魂という概念が生じる」

色法の密集を看破するには、先ず先に色聚(注6) (物質における微細な粒子)を判別・確認しなければなりません。その後、それぞれ一粒ごとの色聚の中に、少なくとも八種類存在している究極色を判別・確認しなければなりません。もし、色法の密集を看破、見極めないのであるならば、靈魂の概念が消滅することは、ない。

同様に、もし名法の密集を看破、見極めないならば、靈魂の概念もまた消滅することが、ない。例えば、修行者が色々考え事をするとき、その考え事をしているのは自分の靈魂だと思ってしまう。もう一つの例は、「離行作心」(visaṅkhāragata-citta)を上げることができます。離行(visaṅkhāra)とは行法(注7) (saṅkhāra)の無い涅槃のことです。行法とは名・色法およびそれらの因・縁です。涅槃には行法がないが、しかし涅槃(離行)を洞察するためには、心識(行法)の作用がどうしても必要です。仏陀の例でいえば、涅槃を洞察した心(離行作心)は、阿羅漢果心(arahattaphala-citta)で、この阿羅漢果心と心所は相応します。もし、初禅阿羅漢果心であるならば、三十七個の名法があります。

道智(magga-ñāṇa)、果智(phala-ñāṇa)と観智(vipassanā-ñāṇa)をいまだ証悟していない人、または名法密集を看破していない人は、心は自分の靈魂だと思うのです。しかしながら、名法の密集を看破したならば、修行者は心と心所の高速な生滅を見ることが出来る。このような無常への証悟のために、無我の証悟が生起する。〈彌醯經 Meghiya sutta〉の中で、仏陀は「Anicca-saññino Meghiya anattasaññā saṅṭhāti」 — 「無常の観智が強く、力のある人にとって、無我の観智もまた明確に顕現する」と述べています。(注8) 專注の心は非常に奇妙です。もし修行者が安般念の

似相に対して十分に強い專注力があるとき、その似相をビルマの大金塔（Shwedagon Pagota）に送りたいと思うなら、修行者は非常に明るい、目を射る光が大金塔に向かって照射されるのを見ることになる。同様に、修行者が自分の骨を身体から離れさせたいと思い、かつ修行者の定力が非常に強いとき、修行者は骨が自分の身体を離れるのを見ることができる。これは「心変」が作り出した映像であり、実際に発生しているわけでは、ない。究極名・色法に対して十分な観智を具備していない人は、これを霊魂だと思ってしまうが、実際は霊魂ではなく、心が生んだ現象に過ぎない。

Q1-4：（安般念の）禅相はどこから来るのですか？何によって生起するのですか？

A1-4：心処（色）によって生起する大部分の心識は、どれもが呼吸を生じさせることができ、本当の安般念禅相は、やはり呼吸から来る。しかし、すべての心が禅相を生むわけではなく、ただ深く專注する心だけが禅相を生じさせる。故に、安般念禅相の生起には、深い專注の心によって生じた呼吸に依る必要があります。もし、その相が鼻腔より遠く離れている場合、それは本当の禅相では、ない。その種の禅相が生起するのは、やはり定力によってではあるが、しかしそれは安般念の本当の禅相では、ない。その先、禅那へと発展していかない相は、安般念の本当の禅相ではないのです。もし、修行者がこの種の相に專注するならば、禅那は生まれることはないでしょう。通常、このような定力は強くなることもないし、力を持つということもありえない。修行者がこのような相に專注するならば、（これまで見えていた）相は瞬く間に消失するでしょう。

Q1-5：七清浄と十六観智とは何ですか？

A1-5：七清浄とは、

- 一、 戒清浄（sīla-visuddhi）
- 二、 心清浄（citta-visuddhi）
- 三、 見清浄（diṭṭhi-visuddhi）
- 四、 度疑清浄（kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi）
- 五、 道非道智見清浄（maggāmaggañāṇadassana-visuddhi）
- 六、 行道智見清浄（paṭipadāñāṇadassana-visuddhi）
- 七、 智見清浄（ñāṇadassana-visuddhi）

十六観智とは、

- 一、 名色識別智（nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa）
- 二、 縁摂受智（paccaya-pariggaha-ñāṇa）
- 三、 思惟智（sammasana-ñāṇa）

- 四、 生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa)
- 五、 壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa)
- 六、 畏怖現起智 (bhaya-ñāṇa)
- 七、 過患随観智 (ādīnava-ñāṇa)
- 八、 厭離随観智 (nibbidā-ñāṇa)
- 九、 欲解脱智 (muñcitukamyatā-ñāṇa)
- 十、 省察随観智 (paṭisaṅkhā-ñāṇa)
- 十一、 行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa)
- 十二、 随順智 (anulōa-ñāṇa)
- 十三、 種姓智 (gotrabhu-ñāṇa)
- 十四、 道智 (magga-ñāṇa)
- 十五、 果智 (phala-ñāṇa)
- 十六、 省察智 (paccavekkhaṇa-ñāṇa)

今、あなたはこれらの観智の名称を知りました。けれども、あなたはこれらを体験することができますか？ できません。ただ理論を知っているだけでは足りないということです。修行に精進・努力して初めてそれらを証悟することができるのです。

(編者注：この問答の後に、パオ・セヤドーは五蓋について以下の補充を行いました)
 今、私は五蓋(nīvaraṇa 五種類の障碍)について簡単に解説します。一つ目の蓋は貪欲(kāmacchanda)です。それは人または財物に対しての貪愛であり、感官の対象を獲得したいと思う欲望です。例えば、自分が住んでいる家に対して貪愛するかも知れません。静座している時に、あなたは「ああ、私の家が素敵だったらどんなにいいだろうか！」などと考えたり、「ああ、あの家が私一人の物だったらどんなにいいのに！」と思うとしたら、それは貪欲に征服されているのであり、そのような心態であれば、修行の対象に適切に專注することができません。修行者は強くて力のある正念と精進によって、貪欲の生起するのを阻止しなければなりません。

第二の蓋は瞋恨(byāpāda)で、それは人または物に対する恨みまたは不満です。例えば、あなたの傍に座っている修行者が、立ったり座ったりする度に衣がガサゴソと騒音を立てると、あなたは腹を立てて「ああ、どうしてこんなに騒々しいのか！」と思うかもしれません。もし、あなたの心が憤怒または不満によって征服されたなら、やはり修行の対象に專注することができなくなります。

第三の蓋は、昏沈睡眠(thina-middha)です。もし心の力が弱いかまたは修行の対象に対して興味を感じることが出来ないなら、昏沈睡眠が発生します。しかしながら、昏沈睡眠は疲労または睡眠不足でも引き起こされることがあります。

第四の蓋は、掉挙と後悔 (uddhacca-kukkucca) です。もし修行者の心が動揺して不安定 (掉挙) であるとき、それはまるで、灰の山に石を投げつけた時、灰が舞い上がり、あちこちに散るように、心が掉挙である時、心はあちらこちらに飛び散ってしまいます。修行する時、修行者は精進を失って心を修行の対象から離れさせるようなことをしてはなりません。もし、そのようであるなら、掉挙と不安定は生起します。後悔とは、以前悪いことをしたとか、または良いことをしなかったと悔恨することです。これもまた、上に述べたと同様に、修行者は強くて力のある正念と精進をもって、掉挙と後悔が生じるのを防がなければなりません。

第五の蓋は懷疑 (vicikicchā) で、即ち、以下の対象に対して懷疑することです。

- 一、 仏；
- 二、 法；
- 三、 僧；
- 四、 三学；戒、定、慧
- 五、 過去の五蘊 (khandha)
- 六、 未来の五蘊
- 七、 過去と未来の五蘊
- 八、 縁起 (paṭiccasamuppāda)

もし、定学に疑問を感じるなら、修行者は禅定を完成させることができません。例えば、修行者は「安般念を修行して禅那に到達することができるのだろうか？安般念の禅相に専注して、本当に禅那に到達することができるだろうか？」と疑うかもしれませんが、このように、五蓋と禅那は相互に対立するものなのです。(注9) 一人一人の人間には、皆心があり、善心は善果を生みますし、不善心は悪果を生みます。専注する心は禅相を生起させ、真剣に禅相に専注する心は禅那を生起させます。もし、その禅那を死亡の時まで完全に安定的に保持することができたなら、その禅那は修行者を梵天界に生まれるようにさせます。禅那を基礎にして、観智と相応する専注心は、道智と果智を生じさせることができます。この道智と果智は涅槃を洞察することができます。もし、その道智と果智が阿羅漢道智と阿羅漢果智 (arahatta-maggañāṇa, arahatta-phalañāṇa) であれば、修行者は死後、涅槃に入ることができます。

しかし、五蓋と相応する心 (例えば貪欲、瞋恨—怒りと恨みなど) は、人を四悪道に生まれさせます。このように心は、人に更なる高い境地に到達させ、涅槃を証悟させることもできますし、人を四悪道に落として苦を受けるようにさせる事もできます。あなたはどちらが好きでしょうか？ (前者が好ましいと考えるのであるならば) 修行者は善良な心を持ち、心を五蓋の汚染から離し、涅槃に向かうよう修行に努力するべきです。

注 1：不浄観—身体の不浄と欠点を観察する修行方法。貪愛を止めることができる。（清浄道論・第六品）

注 2：仏随念—仏陀の功德（長所、特質）を思い、念じる修行方法。（清浄道論・第七品）

注 3：慈心観—一切の衆生が安樂を得られるようにと願う修行方法。怒りと恨みを止めることができる。（清浄道論・第九品）

注 4：究極名色—正確な方法で、もはやこれ以上分解できない究極の実質部分に到るまで分析された名と色のこと。

注 5：密集 *ghana*—名と色が相互に支えあって生起するとき、それらを誤解して一体的なものであると認識するため、密集の概念が生起する。もし、智慧をもってそれらを基本的な成分まで分析したなら、それは手でつぶされた泡のように粉々になるでしょう。それらは因・縁・条件によって結合しているだけなのですから。

注 6：色聚 *rūpakalāpa*—色法は単独では生起することができないため、必ず集団として生起する。この色法の集団を色聚という。色聚の中の色法は、共に生起し、共に消滅する。

注 7：行 *saṅkhāra*—（一）因・縁・条件の化合によって生じる事物。（二）心所（例えば、行蘊）。（三）業、即ち行為。ここでは、（一）の意味。

注 8：この段落は、法話の録音テープを参照して追加した。

注 9：（注 9）以下の段落は、法話の録音テープを参照して追加した。



第二章 その他の法門で定を修行する方法

はじめに

前回の法話において、すでに私は安般念を修行して第四禪に到達する方法を説明した。今日の法話は「如何にして引き続きその他の止禪、特に十遍を修行するか」です。修行者が安般念によって第四禪に到達し、かつ五自在の修行に成功した後、禪定 (samādhi) の光が明るく輝いて、光芒が四方に放射するとき、修行者は自分の希望に従って、観禪 (vipassanā) の修習に修行を転換することができますし、または引き続き、その他の止禪の法門を修行することもできます。これから、如何にしてその他の止禪の法門、三十二の身体部分、白骨觀および白遍などを修行するかを説明します。

三十二の身体部分

もし、三十二の身体部分の修行をしたいと思うならば、修行者は先に安般念によって第四禪に到達しておかなければならない。禪定の光が輝き明るさを増すようになって、四方に光芒を放射するとき、この光の助けのもと、修行者は逐一、身体の子三十二の部分に判別・確認していなければならない。しかし、一度に判別・確認するのは、一箇所にしておくのが妥当である。身体の子三十二の部分の中で、地界において顕著なものは二十個、水界で顕著なものは十二個である。

地界の部分：

- 一、毛髮、毛、爪、齒、皮；
- 二、肉、腱、骨、骨髓、腎臟；
- 三、心臓、肝臓、横隔膜、脾臓、肺臓；
- 四、腸、腸間膜、胃内容物、糞、脳。

水界の部分：

- 五、胆汁、痰、膿、血、汗、脂肪；
- 六、涙、膏（皮脂）、涎、鼻水、關節内潤滑液
- 七、尿。

三十二の身体部分に判別・確認するとき、修行者は地界の部分の二十の部分に四組に分け、一組五個とする。水界の部分の十二の部分は二組に分け、一組六個とする。上に述べた書順序に従って逐一判別・確認すること。修行者は鏡に映した自分の顔を見るように、三十二個の身体部分のそれぞれの部分を見、判別・確認する。

このように修行していて、もし、修行者の禪定の光が暗くなってしまったならば、判別・確認している最中の身体部分もまた不明瞭になってしまう。この時、修行者は安般念の修行に戻り、定力を第四禪にまで引き上げるようにする。禪定の光が再び明るくなり強くなった後、もう一度三十二の身体部分の判別・確認に戻る。禪定の光が暗くなるたびに、修行者は必ずこのように修行しなければならない。

安般念第四禪の禪定の光を借りて、修行者は三十二箇所全部を見る練習をしなければならない。修行者が頭髮から始まって、尿まで判別・確認し、または逆に尿から始めて頭髮まで判別・確認したなら、真実を見極めることの出来る智慧をもってはっきりとそれぞれの部分を見ることができるようになる。引き続きそれぞれに精通し、熟練・熟知するまで修行を続ける。

その後、同様に、安般念第四禪の禪定の光の助けを借りて、修行者は（目を瞑って）自分の最も近くにいる人または衆生、最も理想的なのは修行者の前方にいる人を判別・確認することにチャレンジする。その人または衆生の三十二の身体部分、毛髪から判別・確認を始めて尿にいたり、尿からまた逆に頭髮まで判別・確認する。このように正順と逆順に分けて三十二の身体部分を、何度も判別・確認する。このように修行が成功した後、修行者は自己に内在する三十二の身体部分について、一度判別・確認しなければならない。そしてその後外なる三十二の身体部分を、一度判別・確認する。こうすることによって、修行者の瞑想修行の力は強くなる。

この方法を運用して、修行者は近くから遠くへ、徐々に判別・確認する範囲を広げていく。修行者は遠方の衆生を判別・確認できないのではないかという心配をする必要はない。第四禪の明るい光芒の助けを借りて、修行者は簡単に遠方の衆生を見ることが出来る。肉眼ではなくて、慧眼（*ñāṇacakkhu*）を用いるのである。修行者は三十二の身体部分を判別・確認する衆生の範囲を十の方向、即ち上、下、東、西、南、北、東北、東南、西北、西南に拡大しなければならない。この十の方向の中で、判別・確認するのが人でも、動物でもその他の衆生であっても、修行者は一度に一つの対象を取り上げて、内なる三十二の身体部分を一度判別・確認し、外なる三十二の身体部分を一度判別・確認する。そしてこのように修行を繰り返す。

最後に、修行者はもはや男だ、女だ、牛だ、馬だまたは衆生だなどという種類の区別を見ることなく、如何なる時、如何なる場所においても、内なるも外なるも、修行者はただ三十二の身体部分の仮合を見ているにすぎないという段階に至る。そのとき、修行者は初めて、三十二の身体部分の修行方法に成就し、熟知し、精通したのだ、と言える。

涅槃の三つの門

ここにおいて、私は涅槃への三つの門についてお話します。〈大念処經 Mahāsatipaṭṭhāna sutta〉の中で、仏陀は四念処の法門は、涅槃への唯一の道である、と述べている。しかし、また他方、注釈書では、涅槃の三つの門についての解説がある。

- 一、色遍 (vaṇṇakasiṇa) ；
- 二、不浄観 (paṭikūla-manasikāra) ；
- 三、無我 (suññata。空)、即ち四界分別観。

しかしながら、上の三つは、ただ止禅に関するものであり、観禅について述べている訳では、ない。三十二の身体部分 (の修習) に続いて、我々はこの三つの門のどれか一つを修行することができる。これらは、我々を涅槃に到達するよう導くことができるので、涅槃の三つの門と呼び。修行者は、内外の三十二の身体部分の判別・確認に熟練した後、この三つの門のどれか一つを選んで修行することができる。私はまず、三十二の身体部分の不浄観の修行方法について説明する。三十二の身体部分の判別・確認に熟練した後、修行者は三十二の部分の一つの全体とするか、またはその中の一つの部分を、身体の不浄観 (paṭikūla-manasikāra) の修行の対象とする。

白骨観

涅槃の三つの門の内、三十二の身体部分の中の一つである、白骨観 (骨想) の修行方法について説明します。この法門も修行する前に、まず先に修行者は安般念の修行に戻り、定力を第四禅にまで高めておく。禅定の光が明るく輝いて、光芒が四方の照射するとき、先に、自分自身の三十二の身体部分を判別・確認する。その後で、同様な禅定の光によって、修行者の近くの人または衆生の三十二の身体部分を判別・確認する。このように内なる、または外なる三十二の身体部分の判別・確認を一度または二度行う。その後で、全身の、内部の骨格を一つの全体と見なして、智慧をもってそれを判別・確認する。修行者が全身の骨格をはっきりと見えたとき、骨格の不浄を嫌悪すべき相として、下記の語句の中のどれか一つを用いて、心の中で、何度も黙念する：

- 一、嫌悪、嫌悪 (paṭikūla, paṭikūla) ；
- 二、嫌悪すべき骨、嫌悪すべき骨 (aṭṭhikapatkūla, aṭṭhikapāṭikūla) ；
- 三、骨、骨 (aṭṭhika, aṭṭhika) 。

自分の好みに従って、どれか一つの語句を選んで黙念する。修行者は心を平静にして、骨の不浄で嫌悪すべき相に、一時間または二時間、継続して不断に専注する。安般念第四禅の力と推進 (力) によって、修行者の不浄なる相を対象にした修行も、高まり、強化され、また完全に確立することができる。このように修行すれば、修行者は不浄への

覚醒的知覚と智慧を生起し、持続し展開することができる。細心に骨格の色彩、形状、位置と境界を観察する。このように修行すれば、骨格の不浄で嫌悪すべき概念が容易に心の中で生起する。

骨格の不浄で嫌悪すべき相を專注の対象とするとき、修行者は「骨格」の概念を捨てて、ただ骨格を嫌悪とみなして意を注ぐ。しかし、このように修行しても、心の中で骨格の嫌悪すべき概念が生起しない場合、骨格の概念を放棄してはならない。ただ、嫌悪の概念が生起した後だけに、骨格の概念を捨てて、「嫌悪、嫌悪」とだけ專注する。〈清浄道論〉によると、身体のある部分の色彩、形状、位置と境界を観察するのは、取相 (uggaha-nimitta) の観察であるということです。そして、その部分の嫌悪を観察し、判別・確認するのは似相 (paṭibhāga-nimitta) の観察ということになる。

五禅支

骨の嫌悪すべき相というこの似相に対して專注するという、この修行によって、修行者は初禅に到達することができるが、この時、五禅支が存在する。五禅支とは、

- 一、 尋 (vitakka) : 心を骨の嫌悪性に向けて、安置する。
- 二、 伺 (vicāra) : 心を骨の嫌悪性に向け続ける。
- 三、 喜 (pīti) : 骨の嫌悪性を喜ぶ。
- 四、 楽 (sukka) : 骨の嫌悪性によって引き起こされた楽しみを体験する。
- 五、 一境性 (ekaggatā) : 一心に骨の嫌悪性に專注する。

同様の方法で、修行者は身体その他の部分の嫌悪すべき部位を観察することによっても、初禅に到達することができる。人は「骨の嫌悪の相を観察の対象としているのに、なぜ喜と楽が生起するのか？」と疑問に思うかもしれない。その答えは「この種の、嫌悪の相を專注の対象とする方法を修行しているとき、骨格は実際にも嫌悪性のあるものであるが、しかし、修行者は先にこの法門の利益を理解してから修行に来ているし、また、最後には老・病・死の苦しみを離脱することが出来ることも理解しているので、喜と楽が生起する、ということである。また、修行者が、心を熱くし悩ませ、疲労させる五蓋の煩惱を既に取り除いたことによって、喜と楽が生起することも、ありえる」。

例えば、ごみを拾って生計を立てている人は、ごみの山を見れば「これらを利用して、金儲けが出来るかもしれない」と思って、喜ぶかもしれない。また、重篤の患者のように、嘔吐や排便によって、苦痛が軽減されたとき、喜びや快樂の感覚が生まれることがあります。

〈アビダンマ〉の注釈の中で、骨の嫌悪性に專注して初禅に到達する人は、引き続き初禅の五自在を修行するべきだ、と述べています。その後で、自分の最も近くの衆生(最も理想的なのは、修行者の前に座っている人)を、禅定の光によって、その衆生の骨格

を観察の対象としなければならない。修行者は骨格の嫌悪性に注目し、五禅支が非常に明らかになるまで、この不浄の考えを育成する。注釈によると、五禅支が非常に明確であっても、このときの定力を近行定 (upacāra-samādhi) または安止定

(appanā-samādhi) と呼ぶことは出来ないといっている。というのも、その対象はまだ生きているのであるから。しかし、<アビダンマ>の再注釈書<根本復注 mūlat.īkā>によると、外にある骨格を死者のものであると見なして專注するなら、修行者は近行定に到達することができる」と述べている。

このように、五禅支が非常に明瞭であるとき、修行者はもう一度自分の骨格の嫌悪性に專注しなければならない。内なる骨格に一度、外なる骨格に一度、交代で骨格の嫌悪性に專注し、これを何度も繰り返す。不浄で嫌悪すべき対象に対する修行が強力で、完全に展開された後、修行者は衆生の骨格の範囲を十の方向に拡大しなければならない。一度に一つの方向に向かって、修行者は禅定の光が照らすところで、その方向のすべての衆生の骨格を観察する。十の方向すべてに、同じことを行う。修行者の透徹した洞察の智慧を運用して、近くから遠くまで、十の方向すべてに及び、内なるものに一度、外なるものに一度、このように交代して修習する。十の方向の、どの方向を見ても、見えるものはただ骨格のみであるようになるまで修行する必要がある。この修行に成功したなら、次に白遍の修習に進むことができる。

十遍

色遍

遍禅 (kaṣiṇa meditation) に用いるのは四種類の色彩で、即ち青、黄、赤と白である。この四つの色のうち、青色 (nīla) と訳される色は、また黒とか褐色とも訳される。この四種類の色遍は、身体の異なる部位の色彩を用いて修行することができる。例を上げるなら、<アビダンマ>の注釈によると、毛髪、毛、黒い眼球の色などが青遍の修行として使え、それによって第四禅に到達することができ、脂肪の色は黄遍の修行に使え、それも第四禅に到達することができ、血液と筋肉の色は赤遍の修行に使え、やはり第四禅に到達することができ、身体の白色の部分は、例えば骨格、歯、または爪などの色によって白遍を修行し、第四禅に到達することができ、と述べている。

白遍

経典によると、心を清らかに明るくすることができるために、白遍は四種類の色遍の中で、もっとも良いものであるとしている。故に、この独特の白遍の修行について解説す。白遍を修行する前に、まず修行者は再度安般念を修行して、第四禅に到達しておかなければならない。禅定によって明るい光が生まれて輝き、光芒が四方に照射するとき、

修行者は内なる三十二の身体部分を判別・確認しなければならない。次に、修行者の前方または近くの衆生の外なる三十二の身体部分を判別・確認する。その後で、外なる三十二の身体部分の中の骨格を判別・確認する。もし、その骨格の嫌悪性を観察したくないのであれば、ただ骨格のみを観察してもよい。

その後、骨格の最も白い部分を選んで対象とする。もし、骨格全体が白いとき、その骨格全体を白色の対象とすることができるし、頭蓋骨の背面の白色を対象とすることもでき、その白色に「白、白」と專注する。

もう一つの方法は、もし修行者の心が非常に鋭敏ならば、既に内なる骨格の嫌悪性に專注して、初禪に到達することができるであろう。そのときは、修行者自身の骨格の白色を修行を始める時の対象とすることもできる。もし、内なる部分を用いて入禪の遍処としたくないかまたは出来ないならば、外なる骨格の白色をとって、引き続き心の育成と修行をしなければならない。

修行者は先に外なる骨格の嫌悪性を判別・確認し、骨格の概念を強化、確立しながら不浄の修行を行えば、骨格の白い色はますます明確になる。このようなレベルに到達したならば、骨格の嫌悪性に專注することをやめて、「白、白」と專注するよう変えたらならば、白遍の修法に転換したことになる。

外なる骨格の白い色、特に頭蓋骨の白い色を專注の対象として、修行者は心を平静に保ってその白い色の対象に專注することを、一度に一または二時間、練習しなければならない。

安般念第四禪の定力の協力と支持によって、修行者の心は平静に白い色の対象に專注する。修行者が白い色に一または二時間專注することができるようになったなら、骨格は消失してしまい、白い色の円形だけが残っていることを発見するであろう。

白い色の円形が綿のように白い時、取相 (*uggaha-nimita*) と呼ぶ。それが明けの明星のように明るく光るようになったなら、それは取相 (*paṭibhāga-nimitta*) と呼ぶ。取相が出現する前、骨格の白い相は、遍作相 (*parikamma-nimitta* 予備相) と呼ぶ。もし、修行者が過去世において、釈迦牟尼が教化した時代かまたは過去仏の教化した時代かに、白遍を修行したことがあったとしたら、即ち白遍修行の波羅蜜を具備しているなら、ただ白い色の円形の相に專注することにチャレンジすることによって、似相に到達することができる。このような状況の下では、修行者は禅相を拡大する必要はない。なぜなら、修行者がそれを見ながら、「白、白」と黙念するならば、それは自動的に十の方向へ拡大するからである。

万一、白遍禅相が自動的に十の方向に拡大しないときは、引き続きそれに対して「白、白」と注意を向けなければならない。そして、それが光を発するほど白く、それも特別

に清らかで透明になったとき、これは似相である。引き続き專注して初禅に入るようにする。しかしながら、修行者はこの定力が十分には安定しておらず、かつ長くは持続しないことを発見するであろう。定力を安定させ、また長く持続させるために、禅相を拡大させることは、非常に重要である。

このことが出来るようになるためには、修行者は先に似相を一または二時間專注できるようにするために、白色の似相に專注し、かつ定力を育成する必要がある。そして、修行者は白色の円形を一、二、三または四インチ（1インチ=2.5mm）にまで拡大するのだと決意を固めなければならない。修行者が拡大したいと思う大きさに拡大する。修行者はこのように修習することにチャレンジし、成功するかどうか試してみるのが、よい。拡大する大きさを事前に確定する前に、禅相を拡大するようなことをしてはならない。必ず、先にどの程度、一、二、三または四インチ（同上）などと、拡大する限度を決めてから、初めてそれを拡大してみるようにするとよい。修行者が白色の円形を拡大するとき、それが不安定になるのを発見することがあるかもしれない。そのとき修行者はそれを安定させるために、元に戻って「白、白」と專注しなければならない。修行者の定力が強化されたとき、修行者は白色の禅相が安定してかつ静止しているのを発見するであろう。

拡大した禅相が安定したなら、修行者は上に述べた手順、再度決心して、もう一度若干大きめに拡大することを、何度も繰り返さなければならない。このようにして、修行者は禅相を直径1ヤードに拡大しなければならない。もし、成功したなら、修行者は引き続き徐々に禅相を、自分の際限のない十の方向に拡大する。この段階に到達したなら、どの方向を見ても、白色の禅相だけが見えるようになる。この時、内なるにおいても外なるにおいても、修行者は白遍だけが見え、その他の物質の痕跡は何も見えなくなるであろう。修行者は平静を保ちながら白遍の專注しなければならない。白遍が安定したなら、修行者は心を、帽子を壁に掛けて置くように、白遍上のどこかに安定的に止め置いておく。心をそこに安住させておき、かつ引き続き「白、白」と注意を向ける。修行者の心が平静で安定したとき、白遍もまた静かに止まり安定する。白遍は非常に白く、明るく、清らかになるが、これも似相で、もとの白遍似相を拡大した後に出来たものである。

修行者の心が白遍似相に、持続的に一、または二時間專注できるようにするまで、修行を続けなければならない。修行者の心の中の禅支が非常に明瞭で、明晰で、力のあるものになったとき、初禅に到達したのだといえる。

五禅支とは、

- 一、 尋 (vitakka) : 心を白遍似相に向け、かつ安置する。
- 二、 伺 (vicāra) : 心をして白遍似相に注意を向けることを持続させる。
- 三、 喜 (pīti) : 白遍似相を喜ぶ。
- 四、 樂 (sukka) : 白遍似相を体験するとき、引き越される楽しさ。
- 五、 一境性 (ekaggatā) : 一心に白遍似相に專注すること。

禅那 (jhāna) は、この 5 つの要素で構成されている。一つ毎は禅支と呼び、全体を合わせると禅那と言う。引き続き修行して、白遍初禅の五自在を成就させる。初禅の五自在の修習を成功させた後、安般念の講座で説明したように、第二、第三、第四禅を修行する。

この四種類の禅那は、また色界禅 (rūpāvacara-jhāna) とも言うが、それはそれらが修行者をして色界天に生まれるようにするからであるが、しかしここにおいて、我々は禅那の修行を、色界天に生まれるために奨励している訳ではなく、それをを用いて観禅の基礎としたいが為である。

もし、修行者が既に、外なる骨格の白色を用いて白遍を修行して第四禅に到達することができるなら、同様にして、外なる頭髪を利用して褐遍 (または青遍、黒遍) を修行し、外なる死煩悩または尿を用いて黄遍を修行し、外なる血液を用いて赤遍の修行をすることができる。同様に、修行者は自分の身体内部の一部を用いて色遍を修行することもできる。

修行者は、自分の身体の内なる部分の色彩を利用して、すべての色遍を修行して、第四禅に到達することができる。修行が成功した後、修行者は花またはその他の外にある物体の色彩を用いて、異なる色遍を修行することになる。すべての青色、茶色、または濃い色を持つ花は、修行者に青遍の修行をするよう呼びかけるであろうし、すべての黄色の花は、黄遍の修行をするよう呼びかける。すべての赤い花は赤遍を修行するよう呼びかけるであろうし、すべての白い花は、白遍を修行するよう、呼びかける。故に、成熟した修行者は自分が見ることの出来るどのような物でも—それが生命体であってもそうでなくても、内なるものであってもそうでなくても—それを対象にして遍禅と観禅を修行することができる。パーリ経典によると、仏陀は十遍禅を指導しているが、それらは上に述べた四種類の色遍に他の六修理の遍、地遍、水遍、火遍、風遍、空遍、光遍を加えたものである。

次に、残りの六種類の遍の修行について説明する。

地遍

地遍を修行する前に、先に平坦な、黎明の空のような褐紅色をしていて、木々、石また木の葉が無い土地を探さなければならない。次に木の枝またはその他の広義で地上の一つの直径1ヤードの円を書きます。そしてその円形の土地に「地、地」と注意を集中する。目を見開いてその円形の土地を暫くの間注視したあと、目を閉じて、円形の地相が見えるどうか試してみる。このようにしても地相が見えないのであれば、修行者は安般念または白遍でもって定力を第四禪に到達するまで再び高め、その後で禪定の光の助けを借りて、円形の土地を注視する。目を閉じて、まるで肉眼で見ているのと同じくらい明晰に円形の地相を見ることができれば、修行者は他の場所に移動して、引き続きこの禪相（取相）を修習しても構わない。

（この時）地相の色彩または地界の硬さ、粗さ、重さなどの特性に意識を集中してはならず、ただ地の概念にのみ意識を集中する。引き続き、五蓋を取り除くことが出来て、近行定に到達するまで、この取相の修習を続ける（相を学ぶ）こと。その時、禪相は非常にいん純粹で清らかな似相になるであろう。

その後、修行者は似相を逐次拡大しなければならない。一回毎に少しばかり拡大していき、それが十の方向に遍満するまで行う。次にそれに対する集中力を養い、第四禪に到達する。

水遍

水遍の修習をするなら、修行者一鉢または一桶の清浄な水または井戸の中の清らかな水を用意する。水界の流動性、粘着性などの特性に注意を集中してはらず、ただ「水、水」と取相が確立するまで、水の世界にだけ専注する。その後に地遍と同じ修習方法でこの相を修行する。

火遍

火遍を修行するなら、修行者は焚き木の火か蠟燭の炎、または修行者が記憶している過去に見たことのあるその他の炎を使用する。それが困難であるならば、修行者は真ん中が丸く開いている垂れ幕を用意する。丸い穴の直径は約1フィートとする。垂れ幕を焼いた木材または枯れ草の火の前に置き、丸い穴を通して炎を見る。煙または燃焼中の木材または枯れ草に専注してはならないし、火界の熱さ冷たさの特性に専注してもいけない。ただ火の世界に専注し、「火、火」と意を注ぐ。その後、上に述べたのと同じ方法で取相を修行する。

風遍

風遍は、触覚または視覚を通して、修行することができる。触覚を通して行う場合とは、修行者は窓又はドアから入ってきて、身体に吹き付ける風に注意して、かつ「風、風」と黙念する。視覚の場合は、修行者は風に吹かれている梢または木の葉の揺れに気をつけて、それを「風、風」と黙念する。修行者は風界の支持性、推進性などの特性に注目してはならず、ただ風の内容念にだけ専注する。また、先にその他の遍処で禪定を修行して、第四禪に到達してから、禪定の光で外部にある梢や木の葉の揺れを観察し、かつ風の相を認識・判別する。取相は、見たところまるで熱いミルク粥の上から立ち上る蒸気のようなが、似相は静止して動かないものである。

光遍

光遍の修行は光線が壁の隙間から差し込んできて、地上に投射される光の相、または太陽の光が木の梢の間を通過して、地上に投射される光の相、または上を向いて、梢の間から見えている天空にある光を注視する。もし、このようにするのが困難であれば、修行者は陶器の器を用意して、その器を用いて蠟燭を灯すか、明かりをつる。この陶器を上手に配置して、器から光線が、壁に投射されるようにする。その後、壁の上に現れた円形の光の相を「光、光」と専注する。

空遍

ドア、窓またはカギ穴の空間に注視することによって、空遍を修行することができる。それができないならば、修行者は一切れの板を用意し、その板に直径 8 インチから 1 ヤードの丸い穴を開ける。その板を持ち上げて、その穴からは、木やその他のものが見えない状態にして、穴を通して空しか見えないようにする。その後、丸い穴から見える空間に専注し、それを「空、空」と黙念する。

四無色禪

十遍の中のどの遍を修行しても、第四禪に到達できるが、到達した後、修行者は更に進んで所謂四無色処の四種の無色禪 (arūpa-jhāna または無色定とも) を修行することが出来る。四無色処とは：

- 一、 空無辺処：
- 二、 識無辺処：
- 三、 無所有処：
- 四、 非想非非想処。

十遍全部を修行して、それぞれの遍毎に第四禪に到達してから、初めて四無色禪を修行する。修行者は九種類の遍の中のどれか一種を基礎にして、四無色禪の修行をすること。ただし、空遍だけは使えない。

空無遍処

四無色禪の修行を始める前、修行者は先に色法（物質）の災いを思惟しなければならない。人の身体は父母の精子と卵子が結合して生じたもので、これを業生身

（*karajakāya*）という。業生身があるために、人は刀、矛、銃弾などの武器の攻撃を受ける。錘による攻撃、殴打といじめをうける。業生身はまた色々な疾病にもあう。例えば眼病、耳の病気、心臓病など。故に、修行者は先に智慧をもって、色法によって構成される業生身があるから、色々な痛苦に出会うのであって、もし色法から自由になれば、色法に依存するために生起する痛苦を避けることができるだとして理解する必要がある。もちろん、遍処によってすでに第四禪に到達していれば、それによって粗身色（粗い身体物質）を超越しているのだといえるが、修行者は依然として遍処色を超越する必要がある。なぜなら、それは粗身色と極めて似ているからである。このように思惟して、遍処色を厭離した後、修行者は九種類の遍の中の一つ、例えば地遍を選んで修行しなければならない。それによって色界禪（*rūpa-jhāna*）を養成して、第四禪に到達しなければならないのである。

九種類のうちの一つ（例えば地遍）によって得た色界第四禪から出定したあと、修行者は色法に依存することによって得る第四禪の災いを思惟しなければならない。

- 一、 第四禪は遍処色を対象としているが、しかし、私は既に遍処色を厭離した。
- 二、 第四禪は第三禪の楽を敵とする。
- 三、 第四禪は四無色禪よりさらに粗悪である。

第四禪の中の名法と四無色禪の中の名法は同じである為、四種類の色界禪を修行するときのように、禪支の欠点を思惟する必要はない。色界第四禪の欠点を見て、かつそれに対して厭離したあと、修行者は無色禪が色禪より更に安らかで静かであるという長所を思惟しなければならない。

続いて、修行者は自分の（地遍）禪相を拡大して、それを十の方向、または際限なく、または修行者が喜ばしいと思う程度まで、遍満させる。その後で、遍処色（注1）が占有する空間を専注することによって、遍処色を除去し、「空、空」または「無辺空、無辺空」と黙念する。ここにおいて、遍処色が消滅した後、空間だけが残る。言い換えれば、それは遍禪処色が先に占有していた空間である。

もし、このようにするのが困難である場合、修行者は地遍禪相のある一部分の空間を認識・判別しなければならない。地遍禪相の中の空間が見えるようになったなら、修行者はその空間だけを專注すべきであり、かつ、それを徐々に無辺の宇宙にまで拡大しなければならない。その結果、地遍禪相全体は、空間によって代替される。

覚知（尋心所）をもって、引き続き空間の相を專注しなければならず、「空、空」と黙念する。このようにしながら、引き続き、何度も專注するが、（その時）修行者は五蓋が降伏されて、かつ無辺空相を対象にして、近行定に到達する。その空相を再三專注することによって、修行者は安止定（禪那・ジャーナ）に到達することができる。これが第一番目の無色禪であり、空無辺処禪という。

識無辺処

第二番目の無色禪は識無辺処禪で、この禪の対象は、無辺空相を対象とする空無辺処禪心（*ākāsānañcāyatana-jhāna-citta*）である。もし、識無辺処禪を修行したいのであれば、修行者は先に空無辺処禪の五自在を完成させておかなければならない。その後で、修行者は空無辺処禪には、色界第四禪に似た欠点があるということ、かつ空無辺処禪は、識無辺処禪より安らかさ、静かさに劣るということを思惟しなければならない。

空無辺処禪の欠点を見て、かつそれから厭離した後、修行者は識無辺処禪の安らかで静かな本質を思惟しなければならない。その後で、修行者は空無辺処禪に到達したときの、その心に專注しなければならない。これは即ち、無辺空相を対象とする心である。ひたすらその心に專注し、かつ「識、識」と黙念する。修行者はそれをただ「無辺、無辺」と黙念するだけでいけない。修行者は、「無辺識、無辺識」または「識、識」と黙念しなければならないのである。

覚知をもって、引き続き当該の相を「識、識」と專注しなければならない。このようにひたすら專注することによって、修行者は五蓋が降伏されていること、かつ近行定に到達していることを発見する。当該の相に引き続き、不断に專注していると、安止定に到達することができる。これが二番目の無色禪で、識無辺処禪と呼ばれる。

無所有処

三つ目の無色禪は、無所有処禪である。それは空無辺処禪心の不存在を対象としている。空無辺処禪は、前の識無辺処禪の所縁（対象）が取る対象を取る。

もし、無所有処禪を修行したいのであれば、修行者は先に識無辺処禪の五自在を完成させておかなければならない。その後、修行者は識無辺処禪の欠点、即ち識無辺処禪は、空無辺処禪に近い欠点を持ち、かつ識無辺処禪は、無所有処禪の安らぎと静けさに劣るということを思惟しなければならない。

識無辺処禪の欠点を見て、かつそれを厭離した後、修行者は無所有処禪の安らぎと静けさの本質を思惟しなければならない。その後で、修行者は空無辺処禪心の不存在に專注しなければならない。このような状況のもとでは、二種類の心がある。即ち、無辺処禪心(ākāsānañcāyatana-jhāna-citta)と識無辺処禪心(viññāṇañcāyatana-jhāna-citta)である。

しかしながら、一つの心識刹那(注2)の中には、二つの心が同時に出現することはできないため、空無辺処禪が「生(生起)、住(維持)、滅(消滅)」の過程において存在するとき、識無辺処禪心の「生、住、滅」の過程は存在しない。同様の理由から、識無辺処禪心が存在するとき、空無辺処禪心は存在しない。修行者の現在の対象は空無辺処禪心の不存在であるから、それを「無所有、無所有」または「不存在、不存在」と黙念する。

覚知をもって、引き続き当該の相を「無所有、無所有」と專注し続ける。このようにひたすら專注することによって、修行者は五蓋が降伏されていることを発見し、かつ近行定に到達していることを発見するであろう。引き続き不断に当該の相に專注すると、安止定に到達する。これが第三番目の無色禪で、無所有処禪という。

非想非非想処

第四番目の無色禪は非想非非想処である。それは無所有処禪心を対象とする。それを非想非非想処というのは、この禪定の中での想は、非常に微細であるからである。もし、非想非非想処禪を修行するのであるならば、修行者は先に無所有処禪の五自在を完成させておかねばならない。その後、修行者は無所有処禪の欠点、無所有処禪には識無辺処禪に似た欠点があり、かつ無所有処禪は非想非非想処禪より安らぎと静けさにおいて劣ること、また想は患い、想は傷、想は刺であり、非想非非想処禪は安らいでいて静かであると思惟しなければならない。

無所有処禪の欠点を見、かつそれを厭離した後、修行者は非想非非想処禪お安らぎと静けさの本質を思惟しなければならない。その後で、修行者はひたすら無所有処禪心を「この心は安らかで静かである、この心は安らかで静かである」と專注する。

修行者は、覚知によって、引き続き無所有処禪心の相を安らぎであり静けさであると專注し続けなければならない。このように、ひたすら專注することによって、修行者は五蓋を降伏し、かつ近行定に到達したことを発見するであろう。引き続き、不断に当該の相に專注するなら、安止定に到達する。これが第四番目の無色禪で、非想非非想処禪と呼ぶ。ここにおいて、如何にして十遍を修行するかということと、四種類の色界禪と四種類の無色界禪によって構成されている八つの定について説明した。次回は四梵住(brahmavihāra)、即ち慈、悲、喜、捨について説明する。

第二章付属 問答（二）

Q2-1 初心者は如何にして定根と慧根のバランスを取ればよいですか？どのようにして安般念によって智慧の修習を行いますか？

A2-1 初心者にとって、定根と慧根のバランスを取る事は、それほど重要なものではない。その理由は、初心者である場合、修行者の五根は、まだ未熟であるから。初めて修行するとき、通常、心の中には多くの妄想があつて修行者の邪魔をする。故に、五根は強く力のあるものとはなりえない。唯一、五根が強く力の有るものになったときのみ、それらのバランスを保つように努力すればよい。とはいえ、初心者でも最初から五根のバランスが取れるなら、それはそれで良い事である。

例えば、修行者が修行しているのが安般念だとする。安般念とは、正念を保持して呼吸の息を観察することで、息を了知しているということは慧（Paññā）であり、息を憶念することは念（sati）である。息に一心に專注することは定（samādhi）であり、息を明らかに知っていようと努力することは精進（vīriya）である。安般念が禅那（ジャーナ）をもたらすということを確信するのを信（saddhā）という。

初心者は、強くて力のある五根を保持するようチャレンジする必要がある。初心者は安般念に対して十分に強力な確信を持つために、十分に強力な努力をしなければならない。息をはっきりと知覚するために、息に対して、十分に強力な憶念を保持しなければならない。息に対して十分に強力な專注を維持するために、息を明確に了知しなければならない。初心者は、五根が強くて力のあるものに成長するように、またそれらがバランスを保つように、チャレンジする必要がある。もし、五根の中で、一根だけが強すぎるとき、その他の根は適切な機能を発揮することができない。

例えば、もし信根が強すぎるとき、強すぎる確信が激動を引き起こすために、精進根は息に対して名法に相応する機能を維持するということを実行できなくなる。同じように、念根は息において憶念をうち立てることが出来なくなる。激動によって、定根もまた息に深く專注する機能が発揮できなくなる。慧根もまた、息を明晰に了知することができない。このように、信根が強すぎるとき、その他の諸根は、自らの機能を発揮できなくなるのである。

精進が強すぎるとき、その他の根は適切に自らの機能を発揮することができない。なぜなら、過度に強い精進根は心をして掉挙と不安を引き起こすからである。強すぎる精進は、心をして不安に陥らせ、そのために信、念、定と慧が弱くなり、それぞれが自らの機能を発揮することができなくなる。そして、念根が弱いとき、何事もなしえず、修行者は息に專注できず、息の判別が出来なくなり、同時に確信心も無くしてしまう。

今、修行しているのは止禅だとします。止禅を修行しているとき、強くて力のある定は良いものです。しかし、強すぎる定は懈怠を発生させます。懈怠が発生すると、その他の確信や、精進、念、慧などの諸根もまた弱くなり、自らの機能を適切に発揮することができなくなる。

初心者の場合、智慧というのは、まだ非常に低劣なもので、ただ自然の呼吸を了知しているに過ぎない。故に、止禅の修行を行う初心者にとって、息を明晰に知っているということで既に十分である。取相または似相が出現したとき、それが取相であるとか、似相であるとかを知っていることは智慧である。この種の智慧以外に、修行するについて、余りの多くの知識を運用するのは、よいことではない。なぜなら、修行者は、常に討論と批評ばかりしていることになるからです。もし、修行者が安般念に対して、余りに多くの討論や批評を行うとき、それは智根が余りに過剰であると、言う。討論と批評は、その他の諸根を弱くするので、それぞれ自らの機能を適切に発揮できなくなる。故に、初心者でも、五根のバランスを維持できれば、それに越した事はない。どのように五根のバランスを保つのか？修行者は、強くて力のある正念と精進をもって息を明晰に知っている必要があり、かつ確信の心をもって、息に專注しなければならない。

Q2-2 第四禅に到達した後、涅槃を証するために、なぜ直接五蘊を観察し、それらの無常、苦、無我の本質を見極めることをしないのでしょうか？涅槃を証悟する前に、修行者は何故、三十二の身体部分、白骨観、白遍、四界分別観、名業処（注1）、色業処（注2）、縁起と観禅（ヴィパサナ）を修行するのですか？

A2-2 五蘊とは何か？五蘊と名色の間にはどのような区別があるだろうか？
第二番目の問いに答える前に、まず名・色と五蘊について説明する。仏陀が教えた<アビダルマ Abhidhamma>に基づけば、四種類の究極法（paramattha）がある。即ち、

- 一、 心（citta）
- 二、 心所（cetasika）
- 三、 色（rūpa）
- 四、 涅槃（Nibbāna）

もし、第四番目の究極法(涅槃)を証悟したいのであれば、修行者は心、心所と色の無常、苦、無我の本質を見極めなければならない。

- 一、 心は八十九種類ある。
- 二、 心所は五十二種類ある。
- 三、 色は二十八種類ある。

八十九種類の心は、また識蘊 (viññāṇa-khandha) という。五十二種類の心所の中で、感受は受蘊で、考えは想蘊で、その他の五十の心所行蘊である。あるときは、心と心所を合わせて名 (nāma) ともいう。もし、それらを四組に分けるならば、即ち受蘊、想蘊、行蘊と識蘊となり、この四組は名蘊 (nāma-khandha) である。二十八種類の色は即ち色蘊 (rūpa-khandha) である。故に、心・心所と色を合わせて名色 (nāmarūpa) というが、あるときは、それを五蘊とか色蘊・受蘊・想蘊・行蘊・識蘊ともいう。これらの形成の原因は、ただ名色によるのである。

仏陀は、三種類の人に観禪 (ヴィパサナ) を修行するための五蘊の法門を教えた。三種とは即ち、智慧の聡い者、名法の観智に疎い者、簡略法で観禪 (ヴィパサナ) の修行をしたい者である。

では、次に第二も問題に答える。上座部 (注3) の仏法では、二種類の修行方法 (kammaṭṭhāna 業処) がある。即ち、応用業処 (pārihāriya-kammaṭṭhāna) と一切処業処 (sabbatthaka-kammaṭṭhāna) である。応用業処とは、観禪 (ヴィパサナ) のための禅定の基礎をなす為の業処であり、それぞれの修行者が (各自の必要に応じて)、常にこの業処を修行しなければならない。一切処業処とは、すべての修行者が修行しなければならない業処であり、四護衛禪 (注4) ともいう。即ち、慈心観 (metta-bhāvanā)、仏随念 (Buddhānussati)、死随念 (maraṇānussati) と不浄観 (asubha) である。故に、修行者は安般念を自らの応用業処とすることができるが、慈心観、仏随念、死随念 (注5) と不浄観も修行しなければならない。これが正統的な修行方法である。

慈心観を修行して禅那の境地にまで到達したいならば、修行者は先に白遍を修して、それによって第四禅に到達できるようになっている必要が有る。<慈愛経 Mettā sutta> を例にとると、経の中で、五百名の比丘—全員が十遍と八定 (samāpatti) に精通している瞑想修行者で、彼らもまた四護衛禪を修行し、かつ観禪 (ヴィパサナ) もまた生滅随観智 (注6) (udayabbaya-ñāṇa) の境地にまでに到達していた。彼らが修行の為に入っていた森の中にいる樹神が彼らのことを嫌って、脅かすために出現したとき、比丘たちは (困り果てて) 仏陀に会いに戻る。このとき、仏陀は彼らに<慈愛経>を修行の法門として、また同時に彼らを守る誦文 (paritta) として教える。

<慈愛経>の中には、慈心観を修行する十一種類の方法が述べられているが、これは既に慈心禅 (mettā-jhāna) を修行し終わり、かつ人々への差別意識や限界を打ち破った修行者について述べたものである。これらの方法で修行するとき、心の中に「Sukhino vā khemino hontu, sabbesattā bhavantu sukhittā」——「一切の衆生が楽しく、安楽であれ・・・」と憶念し、かつ第三禅に到達するよう修習する。これら

の五百名の比丘は既に十遍に精通しており、そのため、彼らの立場から言えば、慈心観第三 禪（に到達するの）は非常に簡単なのである。

<増支部 *Āṅguttara Nikāya*>の中で、仏陀は以下のように説明している。四種類の色遍の中で、白遍が最も良い。白遍は、修行者の心を清らか・明晰にし、明るくする。静謐な心は高度に超越しており、力があるものであるから、もし修行者が清らかで明るく、煩悩のない心で慈心観を修行するなら、通常は一回の座禅の内に慈心禪を成就することができる。故に、もし慈心観を修行する前に、修行者は先に白遍第四禪に入り、その定から出て、その後に初めて慈心観を修行するなら、非常に容易に慈心禪を成就することができる。というもの、この時の修行者の心は清純で、明るく、煩悩がないからである。

白遍から第四禪に到達する修行に成功する為には、修行者は先に内（自己のこと）と外（他者のこと）の白骨観を修行しておかなければならない。なぜならば、このような順序で修行しておくこと、白遍はその修行者にとって、非常に容易になるからである。このことを踏まえて、通常は、安般念の第四禪が完成した後に、三十二の身体部分、白骨観と白遍を修行する。経験によると、多くの修行者は白遍第四禪は、安般念第四禪より更に優れていると言うが、それはそれが更に清らかな、透徹した、明るい、静謐な心を引き起こすことができるからである。故に、通常は慈心観の（修行の）前に、先に白遍（の修行）を行う。

ここにおいて、初心者に発生しやすい一つの問題を指摘する。もし、あなたが過去に慈心観を修行したことがあるとして、では、慈心禪に到達することに成功しただろうか？実際の修行において、もし、修行者が同性のある人に慈愛を送りたいと思うとき、その修行者は先にその人の微笑した顔を（瞑想の）対象にして、その後にその人に「願わくば、この善き人に精神的な苦痛がありませんように・・・」と慈愛を送る。しかし、初心者がこのようにして慈愛を送るとき、その笑顔は早々に消失してしまい、慈心観を継続することができない。なぜならば、慈愛を送る対象が消失してしまったから。もし、状況がこのようであるならば、修行者は慈心禪に到達することができない。

しかし、先に白遍第四禪の基礎があるならば、状況は異なる。修行者は出定した後、同じ方法で慈愛を送ろうとするとき、直前に到達した定力の支えのおかげで、その人の笑顔（瞑想の対象）は消失することがない。修行者はその笑顔に深く專注することができる。もし、体系的に修行して、異なる人々に対する差別・限界を突破することができたなら、修行者はパーリ経典<無碍解道 *Paṭisambhidāmagga*>の中に書かれている五百八十二の慈愛を送る方法、および

＜慈愛經＞の中に書かれている十一の方法を修行することができる。この様なことから、慈心観を修行する前に、先に白遍を修行するように指導している。

次に、あなたは仏随念 (Buddhānussati) を修行したことが有るかも知れない。あなたはそれで近行定に到達することに成功したでしょうか？慈心禅を成就した人が仏随念を修行するとき、一回の座禅の内に、近行定に到達することができる。それは、先きだって（獲得した）定力が次の定力の支えになるからである。同様に、すでに慈心観、安般念または白遍を修行した人にとっては、不浄観 (asubha) は非常に簡単である。もし、修行者が不浄観を修行して初禅に到達した後に、死随念 (maraṇānussati) を修するなら、一回の座禅の内に成功するであろう。これが、四護衛禅の（修行をする）前に白遍を指導する理由である。もちろん、修行者が四護衛禅を修行したくなく、直接観禅（ヴィパサナ）に修行方法を転換したいと言っても、なんら問題は、ない。

Q2-3 なぜ、名・色法を見極めた後に、縁起 (paṭiccasamuppāda) の第一法と第五法を修行する必要があるのですか？第一法と第五法とは何ですか？

A2-3 上座部仏法によると、清浄 (visuddhi) には七つの段階がある。ここでは前段階の五つについて説明する。それらは、

- 一、戒清浄 (sīla-visuddhi)
- 二、心清浄 (citta-visuddhi) 即ち八定 (samāpatti) と近行定
- 三、見清浄 (ditṭhi-visuddhi) 即ち名・色を分析する智慧 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa 名・色識別智とも言う)
- 四、度疑清浄 (kankhāvitarana-visuddhi) 因果を識別する智慧 (paccaya-pariggaha-ñāṇa 縁摂受智とも言う)。言い換えれば、心の段階で、修行者は縁起 (paṭiccasamuppāda 十二縁起) を見極めなければならない。
- 五、道非道智見清浄 (maggāmagañāṇadassana-visuddhi) 即ち思惟智 (注7) (sammasana-ñāṇa) と生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa) ここからが、観禅（ヴィパサナ）の始まり。

故に、観禅（ヴィパサナ）の修行を始める前に、（行うべき）四種類の清浄（の修行）がある、ということである。なぜか？観禅（ヴィパサナ）とは、名・色およびその因縁、無常、苦、無我の本質への了解・証悟であるからである。もし、名・色およびそれらの因縁を了解していないなら、如何にしてそれらが無常、苦、無我であると証悟することが出来るのか？如何にして観禅（ヴィパサナ）を修するのか？ただ、徹底的に名・色とその因縁を見極めた後に、初めて観禅（ヴィパサナ）を修行することができるのである。

名・色およびその因縁は行法または有為法 (saṅkhāra) と言う。

- 一、 それらは生起するやいなや、即刻消滅する。故に、それらは無常なるものである。
- 二、 それらは常に、絶え間なく、生滅の現象に巻き込まれている。故に、それらは苦である。
- 三、 それらは我体 (atta) がない。安定した、壊れないという本質を持っておらず、故にそれらは無我である。

このように無常、苦、無我を証悟するのが、本来の観禅 (ヴィパサナ) である。故に、観禅 (ヴィパサナ) の修行を行う前に、名法・色法と縁起法を修行するよう指導している。注釈に解説して言う「aniccanti pañcakkhandhā」その意味は「無常とは、五蘊 (のこと) である」五蘊とは、別の言い方では、名・色とその因縁である。故に、本来の観禅 (ヴィパサナ) とは、五蘊とその因果を知ることである。

仏陀は、法を聞く者の性質に合わせて、縁起を見極める四種類の方法を教えた。〈無碍解道〉の中では、もう一つ別の方法が書かれているので、合計五種類の方法があることになる。一番目の方法は、十二因縁に従って、無明に縁って行あり、行に縁って識あり、識に縁って名・色あり・・・ということをや正順の方法で見極めていく。第一法は上座部仏教では非常に歓迎されている。しかし、今まで〈アビダルマ〉を学習したことがない人にとっては、第一法を修行することは非常に困難である。すでに〈アビダルマ〉を徹底的に研究した人は、第一法を修行することができるが、しかし、それでも実際に修行するときは、多くの困難に出会うものである。

初心者にとっては、シャーリープトラ尊者が指導し、かつ書き留められた〈無碍解道〉の中の第五法が比較的修行しやすい。第五法は、五種類の過去の因が、五種類の現在の果を生み、五種類の現在の因が、五種類の未来の果を生むということを見極めるものである。もし、実際の体験によってそれらを了知したいのであれば、修行者は、この段階に到達しなければならない。

組織的・体系的に、第五法を修行したあと、第一法を修行すれば、大きな困難をもたらすことはない。故に、私は先に縁起の第五法を教え、その後で、第一法を教える。十分に時間があって、多くの修行をしたいと思う修行者に対しては、五つの方法を教える。仏陀は法を聞く人の性質によって、異なる方法で縁起の (修行法の) 指導をしたが、その中のどれを修行しても涅槃を証悟するには十分で有る。五種類の中では、第一法は上座部仏教では大変盛んであり、故に第一法の修行は必須である。このことから、(我が僧院では) 第一法と第五法を指導している。

ある日、アーナンダ尊者は、四種類の方法で縁起を修行したあと、夕方仏陀の前に来て、「世尊、縁起の法は奥が深いとはいえ、私にとっては非常に容易である」と述べた。

仏陀は答えて言う「もし、随覚智 (anubodha-ñāṇa) と通達智 (paṭivedha-ñāṇa) によって縁起を了知するのでなければ、生死輪廻と四悪道 (注8) (apāya) から抜け出すことはできない」と。

随観智とは、名・色識別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa) と、縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa) であり、通達智 (paṭivedha-ñāṇa) とは、全ての観智 (vipassanā-ñāṇa ヴィパサナ智) である。故に、もし、随観智と通達智でもって縁起を了知したのでなければ、修行者は涅槃を証悟することはできない。注釈は、この部分の経文を引用したあと、「縁起を了知しないならば、生死輪廻から離脱することはできない。たとえ夢の中であろうとも」と述べている。

(注1) 名業処一究極なる名法 (精神的な成分、心と心所) を識別する観禪 (ヴィパサナ) の法門。

(注2) 色業処一究極なる色法 (物質の成分) を識別する観禪 (ヴィパサナ) の法門。

(注3) 上座部 theravāda – 仏陀の根本的教法。通常、南伝仏教とも言う。仏陀が般涅槃した後、2 百余年後に正式にスリランカに伝承された。スリランカ、ビルマ、タイ、カンボジア、ラオスなどで行われている。原始仏教の伝統を厳守している。

(注4) 四護衛禪 – 修行者を保護する四種類の修行方法。

(注5) 死随念 maraṇānussati – 死亡は必然的にやって来ること、死亡の時期は不確実であること、死亡時には、一切を捨て去るを得ないということを思惟する修行方法。
<清浄道論・第八品>

(注6) 生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa) – 第四番目の観智。行法 (有為法) の生滅を見極める知恵。

(注7) 思惟智 (sammāsana-ñāṇa) – 第三番目の観智。グループに分けて、行法の三相 (無常、苦、無我) を見極める智慧。

(注8) 四悪道 (apāya) – 苦痛が快樂より多い四種の生存世界。悪をなした人が悪業によって生まれる場所。(一) 地獄道：最も低く最も苦しい生存世界。その中に生まれた衆生は、生まれてから死ぬまで、ずっと苦しみを受け続け、一刹那の間断もない。(二) 畜生道：地獄ほどには苦しくないが、しかし苦痛はやはり快樂より多い。なぜなら、彼らには善行を行う機会がないから。(三) 飢鬼道：極度の飢えと渇きの苦しみとその他の苦痛を受けつつ、そこから抜け出せない衆生。(四) 阿修羅道：体型は巨大で醜悪、飢鬼の衆生と良く似た苦しみを受ける。



第三章 如何にして四梵住と四護衛禪を修するか

はじめに

本日私は、如何にして四梵住 (catubrahma-vihāra) と四護衛禪 (caturārakkha-bhāvanā) を修するかを話します。慈、悲、喜、捨というこの四つの修行方法は、四梵住と呼ばれます。

四梵住

慈心観 (Mattā-Bhāvanā)

もし、慈心観 (慈梵住) を修したいなら、先に下記の二種類の人を対象にして修行しないということを理解しておかねばならない。

- 一、 異性の人 (līṅgavisabhāga)
- 二、 すでに死亡している人 (kālakata-puggala)

個別的に、一人の人に慈愛を送るとき、異性を対象にしてはならない。というのも、当該の異性に対して、貪欲の心が生起するからである。しかしながら、禪那 (ジャーナ) に到達した後であるならば、異性の団体に対して慈心観を修してもかまわない。たとえば「一切の女性達が安楽であれ」と (するのであれば、よい)。

もし、死者を対象にするなら、修行者は慈心禪に到達することができない。故に、どのような時でも、死者に対して慈心観の修行をしてはならない。

- 一、 自分自身 (atta)
- 二、 好ましい人 (piya)
- 三、 中立 (愛憎のない人) 者 (majjhatta)
- 四、 怨敵 (verī)

初めて修行を開始するとき、修行者は自分自身と自分が敬愛する人を対象に、慈心観の修行をする。これは、初心者は下記の人々を対象に修行をしてはならないということの意味する。

- 一、 好ましく思わない者 (appiya-puggala)
- 二、 きわめて親しい者 (atippiyasahāyaka)
- 三、 中立的で愛憎を感じない者 (majjhatta-puggala)
- 四、 怨敵 (verī-puggala)

好ましく思わない者とは、修行者にとって利益になることをしない人、または修行者が不愉快に思っている人。怨敵とは、修行者に有害なことをする人で、不愉快に思っている人。始めたばかりの時は、この二種類の人に向けて、慈愛を育成するのは非常に困難である。なぜなら、往々にして彼らに対する怒りと恨みが生じてくるからである。中立的な愛憎のない人（修行者にとって好ましいとも好ましくないと思わない人）に対して慈愛を育成するのも、困難である。極めて親しい者があると、ひとたび彼らに何かの事情、事件が発生したと聞いたならば、彼らに執着するばかりに、彼らのために泣いたりして、心の中に気がかりと悲しみが満ちてしまう。故に、最初の段階では、この四種類の人々を慈心観の修行の対象にしてはならない。しかし、禪那に到達した後では、修行者は彼らを修行の対象としてもよく、しかも、修行者は彼らに対する慈愛を育成できることを発見するであろう。

たとえ百年修行しても、修行者は自分自身を対象にして禪那に到達することはできない。それなのに、なぜ修行の初期段階では、自分自身に対して慈心観の修行をするのであろうか？ 修行の初期段階において、自分自身を対象に慈心観を修行するその理由は、修行の後の段階になって、自分自身を比較の基準とするためであり、決して近行定に到達するためではない。修行者が心に「願わくば私が安楽であるように」との意念を持って、自分自身に対する慈愛を養成した後であれば、修行者は自分自身を他人と比較することができるだけでなく、また以下のことにも思い至ることができる「自分自身が安楽を得たいと願い、苦を受けるのを願わず、長寿でいたいと思ひ、死ぬことを望まないなら、その他の一切の衆生もまた、同様に安楽を得たいと思ひ、苦を受けるのを願わず、長寿でいたいと思ひ、死ぬことを望まない」と。

このように、自分自身を比較の基準にすれば、修行者は一切の衆生の安楽と幸福を願う心と希望を養成することができる。

仏陀はかつて、以下のように述べた。

「Sabbā disā anuparigamma cetasā,

Nevajjhagā piyatara-mattanā kvaci.

Evaṃ piyo puthu attā paresaṃ,

Tasmā na himse paramattakāmo」

「たとえ人が、あらゆる（十の）方向に向かって一生懸命に探しても、他人を愛する程度が、自分を愛するよりも深い人を見つけることはできない。同じような理由から、十の方向にいるすべての衆生は、他人より自分自身を愛するものであり、故に、自分自身が安楽であるようにと願う人は、他人を傷つけてはならない」（相応部一 1-75）。故に、自分自身をもって他人と比較するために、および修行者の心が柔和になり、善く和むように、修行者は先に自分自身に対して、慈愛を養成しなければならないのである。

修行者は以下の四つの意念を養成することによって、目的に到達することができる。

- 一、願わくば、私に危難の無きように (aham̐ avero homi)
- 二、願わくば、私に精神的苦痛のないように (abyāpajjo homi)
- 三、願わくば、私に身体的苦痛がないように (anīgho homi)
- 四、願わくば、私が平安で楽しくあるように (sukhī attānam pariharāmi)

もし、修行者の心が柔和で、善く和やかで、寛容で思いやりがあるとき、他人への慈愛を育てるのは難しくない。故に、修行者が自分自身に対して養成する慈愛は強く、力のあるものでなければならない。このことは非常に重要なことである。修行者の心が柔和で、善く和やかで、また他人に対する同情心と寛容の心を備えるようになったとき、他の衆生に対する慈愛心の養成を始めることができる。

敬愛する人への慈愛の散布

修行者がすでに、安般念または白遍を修行して、第四禪に到達しているのであれば、修行者は自分の心が、明るく目を射るほどの光芒を放射するまで、再度この定力を発展させる。白遍によって到達した第四禪ならば、この修行内容に特によく適合している。白遍禅定の光の協力と支持のもと、慈心観を修行することは、(この種の) 修行者にとっては非常に簡単なことである。なぜならば、第四禪の定力は、すでに心の中の貪、瞋、痴とその他の煩悩を浄化し、取り除いてあるからである。第四禪の定から出たあと、心は柔和で、耐える力があり、純潔で、明るく発光しているものである。故に、第四禪の定力の協力の下、修行者は非常に短時間の内に強力で、完璧な慈愛を育成することができる。

故に、禅定の光が強力で明瞭なとき、修行者は自分の心を、自分と同じ性別で、自分が敬愛している一人の人——自分の先生かもしれないし、修行仲間かもしれない——に導き向ける。そのとき、修行者は、第四禪の禅定によって生まれた光が、自分を中心にして四方八方へと拡散していくのを発見するし、また光明のなかに、慈心観の対象として選んだその人を見ることができよう。そうなれば、その人の座姿または立ち姿(自分がもっとも好きな、いずれかの姿勢)の影像を採用し、かつ、自分がもっとも好きで、またもっとも楽しく感じられる影像を選び、その影像が自分の前方1 mくらいのところに出現するようにする。修行者がその人を面前のその人をはっきりと見て取ることができたなら、以下の意念をもってその人への慈愛を育成する。

- 一、願わくば、この善き人が危難に遭いませぬように (ayam̐ sappuriso avero hotu)

二、願わくば、この善き人が精神的苦痛に遭いませぬように (ayam sappuriso byāpajjo hotu)

三、願わくば、この善き人が身体的苦痛に遭いませぬように (ayam sappuriso nīgho hotu)

四、願わくば、この善き人が平安で安楽でありますように (ayam sappuriso sukhī attānam pariharatu)

五、この四種類の方法で、その人に三、四度慈愛を送ったあと、その中の自分が一番好きな方法、たとえば「願わくば、この善き人が危難に遭いませぬように」を選んで、その人が危機に遭わないという影像を瞑想の対象にし、以下のような意念をもってその人に慈愛を送る「願わくば、この善き人が危難に遭いませぬように、願わくばこの善き人が危難に遭いませぬように・・・」。

一回また一回、何度も繰り返します。修行者の心が非常に平静になり、かつ安定して対象に専注（瞑想の対象から意識がはずれないこと）したら、禅支を判別できるかどうか試してみる。もし、それができたならば、初禅、第二禅、第三禅まで、修行を継続して行く。次に、その他の三種類の方式の、それぞれ一種ずつを用いて、一種毎に第三禅に到達するまで、慈愛を育成する。

このように修行するとき、この四種類の異なる慈愛散布方式について、修行者は内心において個別に適当な影像が思い浮かべられるのでなければならない——修行者が「願わくばこの善き人が危難に遭いませぬように」と願うとき、修行者はその人が危機から離れている影像が見えなければならない。修行者が「願わくば、この善き人が精神的苦痛に遭いませぬように」と思うとき、修行者はその人が精神的苦痛から離れている影像が見えなければならない。修行者が「願わくばこの善き人が身体的苦痛に遭いませぬように」と思うとき、修行者にはその人が身体的苦痛から逃れている影像が見えなければならない。修行者が「願わくばこの善き人が平安で安楽でありますように」と思うとき、修行者にはこの人が平安で安楽である影像が見えなければならない。このようにして三種類の禅を修行し、その後で、この三つの禅の五自在 (vasī-bhāva) を修行する。

修行者が敬愛する一人の同性の人に対する修行に成功した後、さらにもう一人の敬愛する同性の人に対して、同様の方法で修行してみる。このようにして、約 10 人くらいの敬愛する同性の人を対象にして修行し、その中の誰を対象にしても、第三禅に入れるようにする。この段階にすれば、修行者は同性の人、存命の人を修行の対象にしても安全であり、かつ極めて親愛なる人 (atippiyasahāyaka) をも修行の対象としてもかまわない。この種の人の中から 10 人ほど選び出し、同じ方法で、第三禅が成立するまで、逐一彼らに対して慈愛を育成する。

この段階では、修行者は彼らが同性で、存命であれば、中立的な愛憎のない人を対象に修行することもできる。10人ほど、修行者にとって愛憎の無い人を選び、その後と同様の方法を用いて、第三禪が成立するまで、彼らに対して自愛を育成する。

最後に、修行者が慈心禪について相当のレベルに熟練した場合、同様の方法を用いて約十人の、同性であるかまたは存命の怨敵を対象にして、修行することができる。彼らへの慈愛を、彼らの一人一人に第三禪が成立するまで育成する。もし、修行者が菩薩（仏陀の前世）のような偉人であるとき——過去世で菩薩は難提（Nandiya）猿王に生まれたが、この猿王は、彼を迫害するどのような人間をも怨敵であるとみなすことはなかった——この修行者には実に怨敵はいないということであり、かつ誰をも嫌ったり軽視したりすることはない。このようであるならば、修行者は怨敵などというものを選んで修行する必要はない。ただ怨敵を持つ者、他人を蔑視する者だけが、自分が恨んでいる者や蔑視している者に対して、慈愛を育成する必要があるのである。

このようにして慈心観を修行したなら、修行者は一種目の人に対して定力を育成することができ、第三禪に到達することができる。修行者の心が柔和になったなら、修行者は二種目の人に対して定力を養い……合計四種類の人（敬愛している人、親愛なる人、中庸なる人、怨敵）の内の誰を対象にしても禪那（ジャーナ）に入れるようにする。

限界の突破（Simāsambheda）

上に述べた四種類の人を対象にして行う慈心観の修行を継続することによって第三禪に到達したなら、修行者は敬愛する人と親愛なる人への慈心が同等になっていることを発見するであろう。このとき、修行者は彼らを一種類に統合してもよい。そのため、結果的には以下の四種類の人が残る。

- 一、 自分自身
- 二、 好ましい人
- 三、 中立的な人
- 四、 怨敵

修行者の慈心がバランスよく、均等で、差別なくまたは限界もなくするために、引き続きこの四種類の人を対象にして慈心観を修行する。このようにチャレンジしてみると、修行者は自己を対象に修行するときは、慈心禪に到達することができないことを発見するに違いない。しかしながら、この四種類の人々との間の格差を取り除くために、修行者はやはり自分を修行の対象としなければならないのである。

修行者は、先の修行方法に戻らなければならない。安般念かまたは白遍でもよいが、それによって定力を第四禪まで高める。禪定の光が強力で明るくなったとき、短時間の

内に——たった一分かもしれないし、わずか何秒かもしれないが——慈愛を自分自身に向けて送る。その後で、修行者自身が好ましいと感じている人を対象にして第三禪が成立するまで、その人に対する慈愛を育成する。次に、中立的な人を対象にして第三禪が成立するまで、その人に対する慈愛を育成する。次に、怨敵を対象にして第三禪が成立するまで、その人に対する慈愛を育成する。

その後で、もう一度最初から始めるが、このときは、まず先に短時間自分に対して慈愛を送る。そして、次にもう一人の好ましく思う人に慈愛を送り、次にもう一人の中立的な人、もう一人の怨敵へと慈愛を送る。この三種類の人々に慈愛を送るとき、四種類ある自愛散布方式の一々「願わくば、この善き人が危難に遭いませぬように・・・」について修行することを忘れないように。この三種類の人々に対して、第三禪に到達するまで修行する。

このように、四種類の人々（修行者自身、好ましい人、中立的な人、怨敵）に対して慈愛を育成するとき、修行者は、何度も繰り返し、修行の対象を変更しなければならない。一度また一度と、異なる組み合わせによって、この四種類の人々を対象として、繰り返し何度も修行し、自分の心に慈心が育ち、それが絶え間なくなり、かつどの人にも差別（の心）が別なくなるようにする。修行者が、自分以外の三種類のすべての人々を対象に、なんらの差別心なく慈心禪に到達することができたならば、修行者はすでに異なる種類の人々の間の差別を突破したということであり、これを限界の突破

（*Sīmāsambheda*）という。人間間の差別を突破した後、修行者は、シャーリプトラ尊者が採用し、かつく無碍解道（*Paṭisambhidāmagga*）>に記載されている方法を用いて、更に進んで慈心を発展させる（のが望ましい）。

二十二種類の遍満

<無碍解道>には二十二種類の慈愛を遍満させる方法が述べられている。

- 一、 五種類の無限定の遍満（*anodhiso-pharaṇā*）
- 二、 七種類の限定的遍満（*odhiso-pharaṇā*）
- 三、 十の方向への遍満（*dīsā-pharaṇā*）

五種類の無限定の遍満（注1）

- 一、 一切の有情（衆生）（*sabbe sattā*）
- 二、 一切の命ある者（息生）（*sabbe pāṇā*）
- 三、 一切の生物（業生）（*sabbe bhūtā*）
- 四、 一切の個人（別生）（*sabbe puggalā*）
- 五、 一切の個体（自生）（*sabbe attabhāvapariyā*）

七種類の限定的遍満

- 一、 一切の女性 (sabbā itthiyo)
- 二、 一切の男性 (sabbe purisā)
- 三、 一切の聖者 (sabbe ariyā)
- 四、 一切の凡夫 (sabbe anariyā)
- 五、 一切の天神 (sabbe devā)
- 六、 一切の人類 (sabbe manussā)
- 七、 一切の悪道衆生 (sabbe vinipātikā)

十の方向への遍満

- 一、 東方 (puratthimāya disāya)
- 二、 西方 (pacchimāya disāya)
- 三、 南方 (dakkhināya disāya)
- 四、 北方 (uttarāya disāya)
- 五、 東南 (puratthimāyānudisāya)
- 六、 西北 (pacchimāyānudisāya)
- 七、 東北 (uttarāyānudisāya)
- 八、 西南 (dakkhiṇāyānudisāya)
- 九、 下方 (heṭṭhimāya disāya)
- 十、 上方 (upaimāya disāya)

上記の慈心観を修行するとき、修行者は前に説明した場合と同じように、先に最初の（基本的な）法門に戻り、第四禪に到達するまで、禪定を高める。その後で、上に述べた方法で自分自身、好ましい人、中立的な人、怨敵に対して、彼らの間に何らも区別がなくなるまで、繰り返し何度も慈愛心を育成する。修行者がなんらの差別心なく、どのような人にも慈愛を送ることができるようになったなら、その範囲を自分の住んでいる場所の内で、最大限にしてみる。その意味は即ち、修行者自身の住む寺院または住居の付近をいい、その範囲内にいるすべての衆生を対象にする、ということである。

修行者の定心によって、修行者は明るく輝く光明を（有することを）体験するが、この光明の援助のもと、修行者はある範囲を決めて、その範囲内の衆生を修行の対象とするとき、修行者は光明の中にはっきりと、その範囲内にいるすべての衆生を見ることが出来る。当該の範囲内のすべての衆生を見ることが出来るようになったら、修行者は五種類の無限定遍満慈愛法と七種類の限定的遍満慈愛法、合計十二種類の方法で修行を始めることができる。この十二種類の中のどれか一種類を修行するとき、修行者は以下の四種類の方式で慈愛を遍満させなければならない。

- 一、 一切の有情が危難を免れますように
 - 二、 一切の有情が精神的苦痛を免れますように
 - 三、 一切の有情が身体的苦痛を免れますように
 - 四、 一切の有情が平安で楽しくありますように
- 合計四十八種類〔(7+5)*4〕の方式で慈愛を遍満させる。

このようにして慈心観を修行するとき、慈愛を遍満させる方法について、修行者は必ず各種類毎に、第三禪に到達するよう修行し、その後で次の各種類毎の修行に着手するようにしなければならない。この時、修行者は定と慧の光の照射する下で、慈心禪が所縁（対象）とする衆生をはっきりと見て取らねばならない。この四種類の方式で一切の有情に対して慈愛を遍満させることに成功した後、引き続き次の種類のもの、即ち「一切の命あるもの」にも、同様に四種類の方式で慈愛を送る。修行者はこのようにして非限定的に、逐一、五種類の衆生に慈愛を遍満させなければならない。

次に、七種類の限定的遍満の中において、修行者が一切の女性に慈愛を遍満させるとき、修行者は自分が決めた範囲ないにおいて、光明の中に、真実すべての女性を見ることができなくてはならない。同様に、修行者が一切の男性、天神、悪道衆生等に慈愛を遍満させる時、修行者は真実、自分の決めた範囲内の総ての男性、天神悪道衆生等を見ることができなくてはならない。四十八種類の総ての慈愛を遍満させる方式に熟練するまで、上に述べたような方法で修行する。

熟練した後、修行者は修行の対象範囲を、お寺全体または住居付近、村全体、町全体、国家、全世界、太陽系全体、銀河系全体から無辺なる宇宙にまで引き続き拡大していかなければならない。範囲を拡大する度に、修行者はその範囲内にいる衆生に対して四十八種類の方式の、一種類毎について、第三禪が成立するまで修行しなければならない。

上記の修行に熟練した後、修行者は十の方向へ慈愛を遍満させる修行を行う。

十の方向へ慈愛を遍満させる

十の方向へ慈愛を遍満させるが、一つの方向毎に四十八種類の方式があるため、合計では四百八十(10×48)種になる。前に述べた方式四十八種類を加えるならば、総合計は五百二十八(480+48)種類の慈愛を遍満させる方式があることになる。

もし、十の方向に向けて慈愛を遍満させる修行を行うのであるならば、修行者はまず、東方の無辺宇宙の中の全ての衆生を対象にする。修行者が光明の中で、彼らを見ることができたならば、上に述べた四十八種類の方式で、彼らに対して慈愛を遍満させる。次に、同様の方法で、西の方角の衆生を対象に修行し、その後で、段々に、その他の方向毎の衆生に対して修行を行う。

もし、この五百二十八種の慈愛を遍満させる方式に熟練したなら、修行者は仏陀が<増支部 *Āṅguttara Nikāya*>で開示した、慈心観を修行したときに得られる十一種の利益を体験することができる。

「比丘たちよ。慈心（による）解脱が、育成され、展開され、勤めて修習され、制御され、基礎を打ちたてられ、建立され、安定し、正確に修行される時、十一種の利益が得られる。どのような十一種であるか？睡眠が安らかで、目覚めて心安らかで、悪夢を見ず、人に愛され、人でないもの（注2）に愛され、天神に守護され、火・毒薬と武器によって傷つけられることなく、心は定を得やすく、容貌は清らかに輝き、臨終の時には昏迷せず、もし、もっとも高い境地をいまだ証していない場合は、梵天界に生まれることができる」

悲心観 (*Karuṇā-Bhāvanā*)

もし、修行者が上述の如くに慈心観を修行することが出来たなら、悲心観（悲梵住）の修行は、決して難しいものではない。憐憫の心を育成するために、修行者は先ず、一人の当に苦難を受けている衆生を選ばなければならないが、この人は自分と同性であり、かつ存命の人でなければならない。その人の苦難を思い、彼に対する憐憫を生起させる。

その後で、修行者は第四禪に到達するまで白遍を修行する。定の光が強力で明るいき、定の光で自分が選択した衆生を識別する。修行者が禪定の光で彼を見ることができた時、第三禪に到達するまで、彼を対象にして慈心観の修行をする。慈心禪から出定した後、苦しみを持った当該の衆生を対象に、修行者は以下のような意念をもって、憐憫の心を育成する「願わくばこの善き人が苦痛から逃れられますように」(*ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu*)。このように何度も修行し、初禪、第二禪、第三禪に入れるようになるまで、繰り返し修行し、かつそれぞれの禪毎に、五自在が成立するまで修行する。この後で、修行者は慈心観を修行していたときと同じように、即ち、好ましい人、中立的な人、怨敵に対して、それぞれの人毎に、第三禪が成立するまで、修行する。

もし、楽しく（暮らし）、如何なる苦痛の形跡もない衆生に対して憐憫の心を育成するのであるならば、修行者は以下のように思惟する「一切の未だ証悟していない衆生は、皆悪道に生まれる運命にある。その上、彼らが生死輪廻の内になした悪業のために、悪道に生まれる危険性を排除できない内は、一切の衆生は皆、それらの悪業の果報を受けなければならない。衆生の一人一人は、憐憫の対象である。なぜなら、彼らは未だ生・老・病・死の苦しみから逃れることができていないから」と。このように思惟した後、修行者は慈心を育成したときと同じように、悲心を育成する。即ち四種類の人々——自分自身、好ましく思う人、中立的な人、怨敵を対象に修行する。人々の間の差別を突破

した後、修行者は引き続き、残りの三種類の人々を対象にして、第三禪が成立するまで、悲心の修行を続ける。

その後、百三十二種類の憐憫心を遍満させる修行を行う。即ち、五種類の非限定的遍満、七種類の限定的遍満と百二十種類の方向に向かう遍満〔5+7 (10*12) =132〕である。これは慈心観を修行したときに用いた方法と同じである。

喜心観 (Muditā-Bhāvanā)

喜心観 (喜梵住) を修行したいのであれば、修行者は一人の同性の人を選らばなければならない。存命で、楽しい人で、修行者自身が非常に好きで、かつ自分とは友情関係にある人、会えば必ず喜ばしく、またうれしくなるような人を選ぶ。

そして、白遍を第四禪まで修習する。禪定の光が強力になり、かつ明るくなったとき、この光を借りて、修行者が選んだ人を識別する。修行者が禪定の光でその人を見ることが出来た時、その人を対象に慈心観を修行し、禪に入る。慈心観から出た後、修行者は悲心観を修行する。悲心観から出てきた後、あの楽しい人を対象にして、修行者は以下のような意念をもって随喜の心を育成する。「願わくば、この善き人が得ることの出来た成果を失うことのないように」 (ayaṃ sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu) このように繰り返し修行して第三禪まで到達するようにし、かつ各禅毎の五自在を完成させる。

同じ方法を用いて、一人の好ましい人、一人の中立的な人、一人の怨敵に随喜の心を育成した後、次に、自分自身、もう一人の好ましい人、もう一人の中立的な人、もう一人の怨敵を対象にして、人間間の差異を突破できるまで修行する。その後、無辺なる宇宙の全ての衆生を対象にして、百三十二種の喜心を遍満させる方式で修行する。

捨心観 (Upekkhā-Bhāvanā)

捨心観 (捨梵住) を修行するならば、修行者は先に白遍を修行して第四禪に到達しておかなければならない。その後で、一人の同性で、存命の中立的な人を対象にして慈心観、悲心観、喜心観を、それぞれ第三禪に到達するまで修行する。次に、第三禪から出て、修行者は前の三種類の梵住の弊害。即ち、それらは感情的な作用——好きと嫌い、興奮と欣喜——に近いことを思惟しなければならない。その後で、修行者は捨心を基礎とする第四 禪は静謐であることを思惟する。一人の中立的な人を選んで対象とし、以下のような意念をもって、平等なる捨心を育成する。「この善き人は、自分自身の作った業の、受け取り人である」と (ayaṃ sappuriso kammaṣako) 。

慈心観、悲心観と喜心観の第三禪の援助の下、その中立的な人を対象に、このように修行するとき、間もなく修行者は捨心観の第四禪に到達することができる。続いて、一

人の敬愛する人、親愛なる人、怨敵を対象にして、皆第四禪に到達するようにする。その後で、修行者は何度も、自分自身、好ましい人、中立的な人、怨敵に対して平等なる捨心を育成する。後の三種類の人を対象にして第四禪まで到達するようにし、人間間の差異・限界を突破するようにする。その後で、無辺なる宇宙の全ての衆生を対象に、上に述べた百三十二種類の捨心を遍満させる方式を修行する。
これが四梵住の修行方法である。

四護衛禪

慈心観、仏随念、不浄観と死随念の、この四つの修行方法は、四つの護衛禪または四種類の保護的法門と呼ばれるが、それはそれらが修行者から各種の危険を取り除き、修行者を守ることが出来るからである。故に、更に進んで観禪を修行する前に、これらを学習・修行することは非常によいことである。慈心観の修行については、すでに述べたので、残り三種類の護衛禪の修行方法を述べる。

先ずは、仏随念から。

仏随念 (Buddhānussati)

仏典に記載されているパーリ語の規範によると、この法門は仏陀の九つの功德を思惟することによって行うものである。「Itipi so bhagavā araham
sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro
purisadammasārathi satthā devamanussānam buddho bhagavāti」

この経文の解釈は以下の通り。

世尊はすでに煩惱を滅し、尊敬を受けるに値する (araham 阿羅漢)。彼は自分ひとりで円満なる正覚を証悟し (sammāsambuddho 正遍知)、彼の智慧と徳行は完璧である (vijjācaraṇasampanno)。彼はただ利益になる言葉と真実しか語らず (sugato 善逝)、世間とは何であるかを理解し (lokavidū 世間解)、教育・調伏を受けることに耐えられる人々にとっての無上なる指導者であり (anuttaro purisadammasārathi 無上なる士・調御する男性)、天神と人類の指導者であり (sattā devamanussānam 天人師)、覚悟者であり (buddho 仏陀)、過去世においてなした善業の福と徳の果報を得たもつとも吉祥なる者 (bhagavā 世尊) である。

ここにおいて、如何にして仏陀の第一番目の功德 (阿羅漢) を用いて禅定の修行をするかを説明する。＜清浄道論＞によると、araham (阿羅漢) というこのパーリ語には、五つの意味が含まれているという。

- 一、 彼は、すでに完全に全ての煩惱と習気を取り除いたので、完璧に清浄であり、故に煩惱と習気から遠く離れており、そのために仏陀は尊敬に値する阿羅漢である。
- 二、 彼がすでに阿羅漢道の宝剣で一切の煩惱を切り捨てたので、そのため仏陀は尊敬に値する阿羅漢である。
- 三、 彼はすでに無明と貪愛を初めとする縁起の支分を切断し、破壊したので、仏陀は尊敬に値する阿羅漢である。
- 四、 彼は無上の戒、定、慧の功德を具備しているため、梵天、天神および人類の最高なる崇拜を受けている。故に、仏陀は尊敬に値する阿羅漢である。
- 五、 たとえ人から見えない隠遁所においても、彼は如何なる身・口・意の悪行を行うことがない。故に、仏陀は尊敬に値する阿羅漢である。

この法門を修行するには、修行者は仏陀がなぜ阿羅漢なのであるかという、この五つの理由を覚えておき、かつそれらを十分に理解し、暗誦できるまでになっておかなければならない。

その後、白遍または安般念によって第四禪到達する。禪定の光の支援の下、修行者は修行者の内心において、自分が覚えている、好きな、尊敬できる仏像を想像し、かつ内心に見えたその仏像を禪定を修行する対象とする。修行者がその仏像をはっきりと見ることができるとき、それを本当の仏陀だと想像して、それについて引き続き注視する。

もし、過去世において、修行者が幸運にも仏陀を見たことがあれば、修行者は仏陀の本当の影像が自分自身の心の中に現れることを発見するであろう。そのとき、修行者は仏陀の功德に注意を向ける必要があるが、ただ仏陀の影像のみに注意を向けてはならない。もし、仏陀の本当の影像が出現しないならば、修行者は心内の現れた仏像を本当の仏陀とみなして、引き続き仏陀の功德を憶念する。修行者は阿羅漢 (araham) というこの功德を選び、かつ阿羅漢の意義を対象にして、何度もそれを「阿羅漢、阿羅漢」と憶念する。

修行者の定力が発展して、強力になった時、仏陀の影像は消失して、修行者の心は平静になり、この功德に向けて專注することになる。このように平静に一時間ほど專注した後、修行者は禪支が存在しているかどうかを調べてみる。しかしながら、この法門は近行定 (upacāra-jhāna) に到達するのみである。修行者は同様の方式で仏陀のその他の功德を憶念することができるし、この法門で五自在を修行することもできる。

不浄観 (Asubha)

もし、死体の不浄観を修行したいのであれば、修行者は先に白遍かまたは安般念によって、定力を第四禪まで上げておく。禪定の光が明瞭ではっきりとしたら、この光の援助の下、以前に見たことのある死体とまったく同じものが見えるようチャレンジする。

はっきりとそれが見えるようになったら、修行者はもっとも醜い様子を見るようにする。修行者の心が平靜で、それに專注するとき、「嫌悪、嫌悪」(paṭikūla, paṭikūla)と憶念する。修行者の心が、その死体に対して一時間または二時間專注することが出来たなら、修行者は取相(uggaha-nimitta)から似相(paṭibhāga-nimitta)に変化するのを経験するであろう。

取相とは見るところ、修行者が以前肉眼で見た死体と同じ影像であり、醜く、恐ろしく、おどろおどろしいものである。似相は、太った人のように見え、満腹した後ベッドに寝ているようである。

修行者は何度も似相を「嫌悪、嫌悪」と專注する。修行者の心が似相に対して一時間または二時間継続して專注するとき、禪支ははっきりと明確になってくるが、このときが初禪である。引き続き修行し、初禪の五自在を修習する。

パーリ経典<大念処経 Mahāsatiṭṭhāna Sutta>および<清浄道論 Visuddhimagga>の注釈によると、修行者はかつて見たことのある死体を用いて、死随念を修行することができる。故に、死随念を修行するなら、修行者はまず、死体の不浄観によって初禪に入る。死体を対象にして初禪に到達したなら、修行者は「私の身体もまた必ずや死ぬ。いつか死ねば、この死体と同じようになる。このような結末は避けがたい」と思惟する。自分は必ず死ぬのだという本質から心を逸らさず專注し、憶念する。このとき、修行者は内心に恐怖心(samvega)が起きるのを発見するであろう。この恐怖心が修行者の心の中に存在しているとき、修行者は自分の身体が嫌悪すべき死体に変化しているのを見るかもしれない。その後で、自分の死体の、その影像の中の命根はすでに絶たれていることを認識するかもしれない。修行者は引き続き修行して、心を命根の断絶に專注させる。

このように專注しながら、修行者は以下の意念のなかの一つを選んで憶念する。

- 一、私にとって死は必然である。人の命は無常である (maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvaṃ me adhavaṃ)
- 二、私は必ず死ぬ (maraṇaṃ me bhavissati)
- 三、私の命は死亡するときに断絶する (maraṇapariyosānaṃ me jīvaṃ)
- 四、死、死 (maraṇaṃ, maraṇaṃ)

自分の好みに応じて、上のどれか一つを選び出し專注する。修行者は、任意の言語でそれを憶念する。自分の死体の命根が存在しない影像を、平静に一時間または二時間、專注できるようになるまで修行する。このようにできた時、修行者は五つの禪支が生起することを発見するであろう。しかしながら、この法門では近行定にしか到達できない。

慈心観、仏随念、不浄観、死随念というこの四種類の修行方法は、四護衛禪または四種の保護的法門という。なぜならば、それらは修行者を数々の危険から守り、保護することができるからである。

<彌醯經 Meghiya Sutta> (増支部 Aṅguttara Nikāya) の中で「食欲を取り去るには、不浄観を修行し、怒りと恨みを取り除くならば、慈心観を修行し、散乱(心)を取り除くなら、安般念を修行しなければならない」と述べている。この經典によれば、不浄観は食欲を取り除く最良の武器であると言える。もし、死体を対象にするならば、それを不浄であると観察するが、これを無生命体の不浄観 (aaviññāṇaka-asubha) という。存命の衆生の身体の三十二の部分を対象に、それを不浄として観察する場合、<利摩難經 Girimānanda-Sutta> (増支部) の中に書かれているように、生命体を有する不浄観 (saviññāṇakāsubha) という。その対象が生命のあるものであっても、ないものであっても、この二種類の不浄観は共に食欲を取り除く武器である。

慈心観は怒りと恨みを取り除く最良の武器であり、安般念は散乱(心)を取り除く最良の武器である。故に、修行者に食欲の心が生起したなら、不浄観を修行するべきである。修行者に怒りと恨みに心が生起したなら、慈心観を修行するべきである。修行者の修習と修行への確信が後退したとき、心が暗いとき、修行者は仏随念を修行するべきである。修行者に緊張感(注3)が欠乏していて、かつ修行に打ち込むことに倦怠しているとき、修行者は死随念を修行するべきである。

今日、私は如何に四梵住と四護衛禪の修行をするのかについての解説を行ったが、次回は四界分別観と各種の色法の分析を手始めとして、如何にして観禪(ヴィパサナ)を修行するかを説明する。

今回の法話を終了する前に、止禪と観禪の関係について話したいと思う。

<相応部、蘊品、三摩地經 Samādhi sutta, Khandha-vagga, Saṃyutta Nikāya> の中で、仏陀は「比丘たちよ、あなた方は禪定を修行するべきである。比丘たちよ、禪定を有する比丘は諸法を如実に知見することができる。諸法の実相とは何か? 色の生起と滅、受、想、行の生起と滅、識の生起と滅である」と述べている。

禪定を有する比丘は、五蘊、五蘊の因縁、五蘊およびその因縁の生起と消滅を了解することができる。彼は因縁があることによって五蘊が生起し、因縁が完全に消滅することによって、五蘊が消滅することを明晰に透徹して見ることができる。

前の三回の法話で話した禅定の法門は、強くて力のある禅定を生起させることができる。そして禅定の光があることによって、修行者は観禅の修行を行うにあたって、究極の色・名法を見極めることができる。深くて強く、また力ある禅定（の力）の援助の下、修行者は名・色とその因縁の無常・苦、無我なる本質をはっきりと見極める事ができる。この種の明晰的な透徹した理解は、止禅の法門によってもたらされた大きな利益である。

その上、止禅は修行者に一つの休息の場所を提供する。観禅を修行する時、多くの法を識別しなければならないため、疲れやすい。このような状況のとき、修行者があつた一つの禅那に安住することができれば、修行者の心は休息を得るし、また活力を回復することもできる。そして、その後定から出て、引き続き観禅の修行を行うことができる。毎回疲労するたびに、修行者は禅に入って休息することができるようになるのである。修行者が観禅の修行をするとき、止禅に関わるこれらの利益を知っていることは、大いに助けになるものである。

注1：この五種類のそれぞれの名称は異なるが、事実上は同じ一切の衆生を指している。

注2：人でないもの *amanussa*—人以外のその他の衆生。通常は天神、阿修羅、餓鬼、夜叉等をいう。

注3：恐怖感 *samvega*—警戒心とも。世間の不幸を観察することによって引きおこされる宗教的感情。恐怖心を引き起こす八種類の対象は、生、老、病、死、悪道に落ちる苦しみ、過去・現在・未来の輪廻によって形成される苦痛。



第三章付属 問答（三）

Q3-1 安般念の修行には三種類の禅相、即ち遍作相、取相、似相があるといひます。遍作相とは何ですか？遍作相は、必ず灰色をしているのですか？遍作相と取相とはどう違ひますか？

A3-1 安般念を修行する時、三種類の禅相、三種類の定（samādhi）、三種類の修（bhāvanā）があります。三種類の禅相とは遍作相、取相と似相で、三種類の定とは遍作定（parikamma-samādhi 予備定）または刹那定（khaṇika-samadahi）、近行定（upacāra-samādhi）と安止定（appanā-samādhi）で、三種類の修とは遍作修（予備修）と近行修と安止修です。

遍作定は、時には刹那定ともいふ。この種の定の対象は、遍作相、取相または似相であってもかまわない。遍作修とは即ち遍作定です。

本来の近行修または近行定は、禅那または安止定の前に出現するものです。しかし、時には安止定（appanā-jhāna）の前において、（安止定とは未だ一定の距離があるけれども）似相を対象にして生じる、深くて強力な定もまた近行修または近行定と呼ぶことがあります。これは一種の暗喩に過ぎない。というのは本当の近行修または近行定は、非常に禅那に近いからです。遍作定（または刹那定）が完全に育成されたなら、それは近行定を生み、近行定が完全に育成されたら、それは安止定または禅那を生む。

前回の法話では、禅相についての話がされたが、禅相には三種類、即ち遍作相、取相と似相があります。

一、遍作相：自然な呼吸も一種の禅相である。接点もまた一種の禅相である。ここでいう「禅相」とは禅定の対象を指すが、注釈の中で触れられている鼻孔相

（nāsika-nimitta）と上唇相（mukha-nimitta）は、共に初心者の遍作相である。定力が少し強くなった時、通常は、鼻孔の出口付近に灰色または煙状の色が出現する。この種の灰色または煙状の色を遍作相といい、この時の定を遍作定といい、この時の修行を遍作修という。このレベルまでのすべての定力と修行は、遍作定と遍作修という。この段階では、禅相は煙状または灰色とは限らず、その他の色彩である可能性もある。

二、取相：先に述べたこの種の定力が強く、また力あるものになった後、煙状であった灰色は通常、綿花状の白色を呈するようになる。ただし、心の中の「想」によって、他に色に変化する可能性はある。想が変化すると、禅相の色彩と形状もまた変化する。もし、禅相の色彩と形状がしきりに変化するなら、定力は徐々に減退するが、その原因は、修行者の想が変化するからである。想が変化する度に、（瞑想の）対象もそれにつれて変化するが、そのために修行者の注意力が異なった対象の上に分散する。故に、修行者

は禅相の色彩や形状に注意を払ってはならず、ただそれが安般念の禅相であるということだけに意を払うこと。これは第二種の禅相である。取相に專注するこの種の定力もまた遍作定であり、この種の修行（の内容・レベル）もまた遍作修という。

三、似相：定力が更に強く力のあるものになったとき、取相は似相に変化する。通常似相は明け方の星のように清浄で、明瞭で、発光しているものである。この時の状況は（上記と）同じであって、変化させたいと思えば、禅相を変化させることができる。定力が強いとき、もし、修行者が禅相を長くなるようにと思えば、禅相は長くなる。短くなるようにと思えば、短くなる。ルビーのように赤くなるようにと思えば、赤くなる。これは修行者が想を変化させるのが原因である。＜清浄道論＞では、修行者はこのようにしてはならない、と述べている。もし、このようにすれば、たとえ非常に深い定力であっても、徐々に弱くなってしまふからである。これは、修行者が異なる想を生起させるために、注意力が異なる対象に分散してしまうためであり、故に修行者は禅相と戯れたりしてはならない。もし、そのようなことをすると、修行者は禅那に到達することはできなくなる。

似相に專注する場合でも、最初の段階はまた遍作定といい、その修行（の内容・レベル）もまた遍作修という。しかし、似相に專注して禅那に近くなった定は近行定といい、その修行（の内容・レベル）は近行修という。それは上記と同じように似相を禅相とする。安止定が生起が生起したとき、專注する禅相は、とりもなおさず似相であるが、当該の定は安止定であり、当該の修行（の内容・レベル）は、安止修である。

Q3-2 近行定と安止定の違いは何ですか？

A3-2 似相が出現するとき、定力は相当強くなっている。しかし、近行定の段階では、禅支は未だ完全に発達しておらず、そのために近行定の中では、有分心 (bhavaṅga) はいまだ生起し、修行者は有分 (心) に落ち込む可能性がある。この境界を経験した修行者は、一切が停止した、またはこれこそが涅槃であると思い、「その時、私はまったく何も知らない状態になった」と主張する。このまま修行を続けると、修行者は有分に非常に長い時間停滞することになる。

よい修行、または悪い修行であろうと、どのような修行方法であっても、もし修行者が努力してチャレンジするならば、最終的には目的に到達する。いわゆる「熟練は巧みなり」である。瞑想修行でも同じであって、何度もチャレンジしている内に、修行者は長時間有分の中に落ち込むことができるようになってしまう。なぜ、この修行者は、自分は何も知らないというのであろうか？それは有分の対象が、前世の臨終の対象であるからで、この対象は業、業相 (kanmma-nimitta) または趣相 (gati-nimitta 生に向かう相) である。しかし、修行者は、縁起の現象を判別することができないため、有分がこ

の三種類の内の一つを対象に取るのを見極めることができない。縁起の現象を判別でき初めて、有分がこの三種類の対象の内の一つを対象に取るのを見極めることができる。

もし、修行者が有分を涅槃であると思ったなら、この信念は、涅槃へ向かう道に横たわる「巨石」となる。もし、この巨石を取り除くことができないならば、修行者は真実の涅槃を証することができない。なぜ、このような信念が生まれるのか？多くの修行者は、仏陀の弟子（sāvaka）は、仏陀の教えた名・色法およびその因縁を了解することはできないと思っている。このような信念のために、彼らは仏陀が教えた名・色法およびその因縁を判別することにチャレンジしようとせず、しかも、十分に深い禪定を育成する必要性を認めようとしてない。このような状況の下で、定力がまだ非常に薄弱なとき、禪支も薄弱であるため、有分は依然として生起し、定力も長時間維持することができない。もし、修行者が、わざと有分に落ち込む修行をするならば、そのことに成功するかも知れないが、それは決して涅槃ではない。涅槃に到達したいのならば、修行者は段階を踏んで、七清浄を修行する必要がある。もし、究極なる名法と究極なる色法およびそれらの因縁を了解することがなければ、修行者は真の涅槃を証し、悟ることはできない。

同様に、安般念似相が生起したとき、禪支が未だ強力でないため、修行者の心は有分へと落ち込む可能性がある。それはちょうど、自分一人で立てない子供が、歩く練習をしようとするれば、何度も転ばざるを得ないようなものである。同じ理由から、近行定の段階では、禪支は未だ完全には発達しておらず、そのために、有分心が生起するので、修行者は有分の落ち込む可能性がある。これは事実上、涅槃とはいえない。

有分に落ち込むのを防ぐためと、更に進んで禪定を育成するために、修行者は確信（saddhā）、精進（vīriya）、念（sati）、定（samādhi）と慧（Paññā）という五根の支援を得て、自分の心を支え育て、心を安般念似相に固定させる必要である。修行者は、精進をもって心をして安般念似相を何度も認知するようにし、念をもって安般念似相を忘れないようにし、慧をもって安般念似相を了知するようにしなければならない。

安止定の段階では、禪支はすでに完全に発達しており、それはまるで身体が頑健な大人が、一日中立っていられるようなものである。修行者も同じであって、安般念似相を対象として安止定に長時間とどまっていられるようになり、有分には落ちないですむ。この段階では、（修行者は）絶え間なく一時間、二時間、三時間・・・と完全に（対象に）專注することが出来る。このとき、修行者はどのような音も聞こえず、修行者の心はその他の対象に向かうこともなく、安般念似相以外の、その他の一切の対象を認識することは、ない。

Q3-3 どのような状況または状態になったら、その修行体験を近行定であるとか、または安止定であると言えるのか？

A3-3 もし、定の内に有分の状態が何度も発生するなら、それは近行定であると言えるが、しかし、その場合の瞑想修行の対象は安般念似相でなければならない。唯一、修行者が安般念似相を（瞑想の）対象にして、完全に、絶え間ない専注状態—相当の長時間—を維持できているとき、それは安止定であると言える。

修行者は如何にして、自分の心が有分に落ち込んでいるかを知ることができるのだろうか？修行者はどれほど安般念似相に対して知覚を失うかに注意することによって、有分に落ちているかどうかを知ることができる。ある時には、修行者は非常に短い刹那に安般念似相以外の対象を思い描くことがあるが、これらのことは安止定には発生しない。安止定では、ただ完全なる専注だけが不断に相続するのである。

Q3-4 四つの禅の内、それぞれの禅に近行定と安止定が発生しますか？それらはどのような特徴を持っていますか？

A3-4 安般念の禅那（ジャーナ）を例にすると、この禅那は安般念の似相を対象に取り、四種類の近行定、四種類の安止定がある。それぞれの禅の内に、近行定と安止定が存在するが、この二者は共に安般念似相を対象とする。故に、それらの対象は同じであるが、しかし、二者の定力の強さが異なっている。

初禅近行定の段階では、五つの禅支があるが、この点においては、第二禅と第三禅の近行定と同じである。しかし、第四禅の近行定の中には、喜（pīti）と楽（sukha）がなく、尋（vitaka）、伺（vicāra）、捨（upekhā）と一境性（ekaggatā）しか存在しない。それらは安般念似相を対象にしていることは同じであるが、第二禅の近行定の禅支は、初禅の近行定の禅支より強力である。第三禅の近行定の禅支は第二禅の近行定の禅支より更に強力である。第四禅近行定の禅支は第三禅の禅支より強力である。

初禅近行定の禅支は、身体的な苦痛（kāyika-dukkha-vedanā）を鎮伏することができる。第二禅近行定の禅支は、心理的な苦痛（domanassa-vedanā）を鎮伏することができる。第三禅近行定の禅支は、身体的な快樂（kāyika-sukha-vedanā）を鎮伏することができる。第四禅近行定の禅支は、心理的な歡喜（somanassa-vedanā）を鎮伏することができる。このことから、修行者はこれら近行定の間での区別、特に第四禅の近行定を判別することができる。第四禅近行定の段階では、呼吸は非常に微細になり、ほぼ停止しかかる。第四禅安止定の段階では、呼吸は完全に停止する。

それぞれの禅における安止定の区別については、修行者は同様に、禅支を観察することによってそれらを区別することができる。初禅には五つの禅支、即ち尋、伺、喜、楽、

一境性である。第二禪には三つの禪支、即ち喜、楽と一境性がある。第三禪には二つの禪支、即ち楽と一境性がある。第四禪には二つの禪支があり、それは捨と一境性である。禪支を観察することによって、修行者は「これは初禪である」「これは第二禪である」「これは第三禪である」「これは第四禪である」と区別することができる。しかも、禪が深まる毎に定力も深まっていく。第四禪の定力は、その他の三つの禪よりも更に高く深い。どれほどのものか？それは修行者自身が自ら体験してほしい。多くの修行者は、第四禪が最も微妙で、もっとも静謐であると言っている。

Q3-5 どのような状況で、修行者は安止定から近行定に戻ってしまいますか？どのような状況で、近行定にいる修行者が安止定に入りますか？

A3-5 もし、修行者が自分の瞑想修行を重要視しないで、似相以外のその他の対象を重視するなら、多くの障害 (nīvaraṇa 蓋) が発生する。(その時) 感官に依る欲楽によって起こる多くの妄想が生起し、怒りと恨みに依って起こる多くの妄想も生起する。これらは不如理作意 (注2) (ayoniso-manasikāra 明智の無い意の注ぎ方) であり、こられのいろいろな (心の) 対象が、定力を削減させる。善法 (注3) と不善法 (注4) は絶対的に対立するものであるから、善法が強くなり力のあるとき、不善法は遠離することになる。反対に、不如理作意 (ayoniso-manasikāra) によって作られた不善法が強くなり力のあるとき、善法が遠離する。善法と不善法は、同時に一つの心識刹那または心路過程の中に存在することはできない。

ここにおいて、如理作意 (yoniso-manasikāra 明智のある意の注ぎ方) と不如理作意 (ayoniso-manasikāra 明智のない意の注ぎ方) について、説明する。止禪において、修行者が安般念を修行するとき、もし、自然な呼吸に專注するなら、彼の作意は如理作意である。取相または似相が生起したときに、修行者が取相または似相に專注するなら、彼の作意は、やはり如理作意である。観禪 (ヴィパサナ) の時、もし修行者が (見たものを) 「これは色 (物質)」「これは名 (精神活動)」「これは因」「これは果」「これは無常」「これは苦」「これは無我」と見なすなら、彼の作意は如理作為である。

しかし、もし修行者が「これは男性、女性、息子、娘、父親、母親、天神、梵天、動物など」と見なすなら、彼の作意は不如理作意である。一般的に言えば、如理作意によって善法が生起し、不如理作意によって不善法が生起するといえる。瞑想修行のとき、もし不如理作意が生起すると、五蓋即ち煩惱もまた必然的に生起する。それらは不善法である。なぜなら、これらの不善法は定力を削減するか、または定力を凋落させるか喪失させるからである。

もし、如理作意によって幾度と無く修行の対象を観察するなら、善法が増長するが、禪那善法もまたこれらの善法に含まれるものである。故に、もし修行者が幾度と無く禪相

—例えば安般念似相—に意を注ぐなら、これは如理作意である。もし、如理作意が完全なる強さにまで育成されたなら、修行者は近行定から安止定の段階に入ったのだといえる。

Q3-6 臨終のとき、その人が過去に行った善業または不善業によって業相が生起する。この種の現象と、瞑想修行のときに、長らく忘れていた過去の出来事の影像が新たに飛び出してくるのは、同じことですか？

A3-6 多少類似点があると思われませんが、ただし、少数の例に過ぎないでしょう。ちょうど、死亡が非常に急速に訪れた人の例に似ているでしょう。

(注5) 修行をするとき、多くの修行者は作意 (manasikāra) の影響を理解していない。＜アビダンマ＞の中で、作意のない時、心路過程は発生することができない、と述べている。もし、作意がないならば、どのような対象も心の中に生起することはない。心識刹那は非常に短く、一秒の内に、何十億個の心識刹那が存在している。修行者が修行するとき、それらの作意は非常に迅速に発生する。しかし、修行者はそれらの作意の作用をよく理解していないために、異なる対象が自動的に心の中に生起しているのだと思ってしまう。事實は、人々は先に作意してから、その後で、心の中に対象が出現するのである。しかし、作意が迅速過ぎるので、人々は対象が自動的に生起しているのだと錯覚するのである。

Q3-7 修行のとき、三十年もの間忘れていた過去の影像が心の中に生まれることがあるが、この現象は、正念が足りないから発生するのでしょうか？そうであるなら、心が修行の対象から離れるようになったのは、どのような要因でしょうか？

A3-7 あるときは正念が足りないためでしょう。しかし、あるときは、作意 (manasikāra) が原因である場合もあります。しかし、多くの修行者は作意というものを理解していないため、名業処の修行段階にきて、初めて作意というものを理解します。心路過程の発生は非常に早いために、修行者は作意が原因でこれらの影像が出現しているのを理解できないでいる。＜アビダルマ＞において、どのような法 (現象) も、因縁条件に依存しないで、勝手に発生するものはないと述べている通り、あらゆる行法は因縁条件が構築されることによって発生するのである。

Q3-8 臨終の時、非常に強力な正念があれば、その人は過去の善・悪業の業相 (kamma-nimitta) の生起を避けることができますか？

A3-8 強くて力のある正念は、業相を生起させるのを防ぐことができる。しかし、強くて力のある正念とは何か？すでに禪那に到達した人が、引き続き修行し、かつ死亡の時にも完全に安定した禪那を維持することができるなら、当該の禪那と相応する念は強くて力のあるものであると言える。そのような正念は、不善業相または欲界（注6）の善業が生起するのを防ぐことができる。というのも、それは禪相、例えば安般念似相または白遍似相だけを対象とするから。

もう一つ別の強くて力のある正念は、観智と相応する念である。もし、修行者が到達した観智が行捨智（注7）（*sañkhārupekkhā-nāna*）であるとき、この観智と相応する念は強くて力の有るのものである。この状況の下では、修行者の相は禪であり、その念は不善相の生起を防ぐことができるし、または観禪相におけるその他の善相が生起するのを防ぐことができる。観禪の対象は、修行者が選択し識別した行法の無常、苦または無我の本質であり、修行者が死亡するときは、その本質を対象とすることができる。そのとき、臨死速行心（*maraṇāsanna-javana*）の対象は観智である。死に臨む前のその観智は、天界（注8）結生心（注9）（*deva-paṭisandhi*）を生起することができるため、彼は当然天界に生まれることになる。

このような修行者について、仏陀は<増支部・四法集・耳随順經 *Sotānugata Sutta*, *Catukka Nipāta*, *Aṅguttara Nikāya*>の中で、以下のように開示している。「比丘たちよ。一人の凡夫（*puṭhujjana*）が死亡した後、ある種の層の天に生まれることができるかもしれない。そこでは、一切の行法は、はっきりと彼の心の中に生まれる。彼は仏法に関する思惟や、または観禪の修行に遅れを取るかもしれないが、しかし、非常に速く涅槃を証することができる。」と述べている。如何にして、それらの行法がはっきりと彼の心の中に出現するのか？それは前世臨死速行心が行法の無常、苦または無我の本質を対象として取るからであり、天界に生まれた後、有分心も同様の対象を取るものである。「主人となる」有分心が、行法の無常、苦または無我の本質を知っているために、観智に相応する念は何ら躊躇することなく、対象を取る。この經典に基づけば、観智に相応する強力な正念は不善相の出現を防ぐことができるし、観禪相と取って代わるその他の善相の出現を防ぐことができる。死亡が発生する前に、修行者はこの種の正念を具備するよう努力するべきである。

たとえば<帝釈問經 *Sakkapañha Sutta*>では、三人の止観（サマタ・ヴィパサナ）の瞑想を修行する比丘について触れている。彼らは良好な戒行と禪定を有していたが、しかし、彼らの心が女性乾達婆（*gandhabba* 天界の音楽神と舞踏神）に傾いたために、彼らは死後天界に生まれ、非常に美しい、四方に光を放つ乾達婆になった。彼らが前世において、比丘であったとき、毎日一人の女性居士の家に托鉢に行き、かつ彼女に仏法

を開示していた。この女性居士は初果である須陀洹を証悟し、死後帝釈（注10）天王の子—瞿波迦天子（Gopaka）として転生した。三人の乾達婆は、帝釈の子の為に歌舞を演じているとき、瞿波迦は彼女達が非常に美しく、光が四方に放射しているのを見て、「彼女たちがかくも美しく、光が四方に放射しているのは、過去世においてどのような業をなして、このような果報を得たのか？」と思い、彼女たちの前世を観察したところ、彼女達は前世において女性居士の家に托鉢に来ていた比丘であることが分かった。彼は、彼らの戒行、禅定と智慧が共に卓越しているのを知っていたので、彼女達の前世の状況を思い出させようとした。彼は「あなた方が仏法を聞き、修行するとき、目と耳は何に注意しますか？」とたずねました。この三人の乾達婆の内の二人は、前世を思い出して恥ずかしく思った。彼女たちは、即座に再び止禅と観禅を修行し、迅速に三果である阿那含を証悟した。その後に命尽き、浄居天（注11）に生まれ、かつそこで阿羅漢を証悟した。三人目の乾達婆は、特別恥じることもなく、そのまま乾達婆のままであった。このことから、保険会社に出向いて保険をかけるより、この種の正念がもっとも良い保障になる、ということがいえる。

Q3-9 四界分別観を修行するとき、十二種類の特質を持つ相を判別するとき、必ず硬い、荒い、重たいという順序から始めなければなりませんか？修行者は、別の特質から修行を初めてもいいですか？

A3-9 修行の最初の段階では、判別が容易な特質から始めることができる。しかし、すべての特質を容易にかつ明晰に判別できるようになったなら、修行者は仏陀の教えた順序、即ち地界（*paṭhavīdhātu*）、水界（*āpodhātu*）、火界（*tejodhātu*）、風界（*vāyodhātu*）によって修行しなければならない。なぜなら、この順序で修行するなら、強くて力のある定力を育成することができるから。修行者が色聚が見ることが出来、かつ一粒づつの色聚の中の四界を容易に判別することができるとき、この順序はそれほど大きな意味を持たなくなる。重要なのは同時にそれらを判別できるかどうか、である。なぜか？それは、色聚の寿命が非常に短いからである。それらの寿命は十億分の一秒よりまだ短いかも知れない。この段階になれば「地界、水界、火界、風界」と黙念する時間はない。修行者は一瞬にして四界を判別しなければならず、順序に従って判別するのでは、ない。

Q3-10 四界分別観の修行をすると、修行者の身体中の四大（即ち四界）のバランスを取るのに有益である。人は、四大のバランスを崩して病気になることある。修行者が病気の時、強力な正念を用いて四界分別観を修行したなら、疾病を治癒することができますか？

A3-10 病気にはいろいろな種類があります。いくつかの病は、過去世の業から生じます。例えば仏陀の背中の痛みです。いくつかの病は四大がバランスを失って発生します。過去の業によって生じた病気は、四界分別観だけに頼って治癒することはできない。四大のバランスを崩したために生じた病は、四大のバランスを取り戻せば、治癒する可能性はある。

他のいくつかの病気は、食物、時節 (utu 温度；火界) または心理 (citta) が原因で発生する。もし、病気の原因が心によって発生しているのであるなら、心を治療すれば、病苦は消失する。もし、病気—例えば癌、マラリヤなど、時節によって生じているのであれば、四大のバランスではなく、薬物によって治療するしかない。不適當な食物によって生じた病苦もまた同じである。

Q3-11 第四禪に到達したり、また無明 (avijjā) を取り除いたりする以前、過去の悪い習慣により、多くの妄想が生起する。例えば (修行期間以外の) 日常生活の中で、貪愛または憤怒がしばしば起こる。修行者は不淨観 (asubha) または慈心観 (mettā-bhāvanā) でそれらを取り除くことができるのでしょうか？それとも瞑想の対象に専注して、妄想に注意を向けさえしなければ、そそれは自然に消滅するのでしょうか？

A3-11 不善業について言えば、無明 (avijjā) は潜在的な原因であって、不如理作意こそが直接原因 (近因) です。不如理作意は非常に重要な要素で、もし修行者が如理作意でもって不如理作意に取り替えることができるならば、貪愛または憤怒は暫定的に消失する。もし、修行者の如理作意が非常に強くて力が有るとき、それらは永遠に消失するかもしれない。前回の質問の回答の中で、すでに如理作意と不如理作意について説明した。

修行者は不淨観または慈心観でそれらを取り除くこともできる。これらの修行方法は如理作意である。観禪は煩惱を滅し除く最もよい武器である。観禪は最もよい如理作意なのである。

Q3-12 「有分」はどのように欲界、色界、無色界と出世間 (注13) 界で作用しているのでしょうか？例を挙げて説明していただけますか？

A3-12 有分は、前の三種類の界においては、同様の作用を行います。ということは、それらは生起するや否や、一期の命の中の心識刹那に中断がないようにするからです。それは、この期の生命を生じせしめる業が未だ尽きていないからです。有分の対象は、業、業相 (kamma-nimitta) または趣相 (gati-nimitta 生まれいずる相) である。通常、色界と無色界には、ただ業と業相のみがあつて、趣相はない。例えば、ある人の

有分の対象はチャイティヨ・パゴダでありえるし、もう一人の人の業相はシェーダゴン・パゴダでありえる（注14）。「出世間界」（lokuttara-bhūmi）というとき、この「界」とは一種の隠喩であり、実際は出世間界とは、どこかの場所などではなく、「出世間界」とは四道、四果と涅槃を指すものである。

四種類の道心と四種類の果心は有分ではない。涅槃の中には名色（nāmarūpa）がないため、「有分」もない。

色界果報禪那（rūpāvacara-vipāka-jhāna）——例えば安般念禪那——その有分の対象は安般念似相である。識無辺処無色界（viññānancāyatana-arūpāvacara）の有分に至っては、その対象は空無辺処禪心（ākāsanañcāyatana-jhāna citta）である。これらは業であり、この二つの界には趣相というのは、ない。

Q3-13 世間禪（lokiya-jhāna）と出世間禪（lokuttara-jhāna）の違いとは何ですか？

A3-13 世間禪とは色界禪と無色界禪の八種類の定を言う。出世間禪は、道智および果智に相応する禪那である。修行者が色界初禪の名法を無常または苦または無我と判別するとき、もし、涅槃を証悟し、涅槃を見極めたなら、そのときの修行者の道智は初禪であり、出世間禪である。

如何にしてか？観禪を修行しているときの対象になる世間色界初禪の中には、五つの禪支が存在しているが、出世間初禪の中にも、五つの禪支、即ち尋、伺、喜、楽、一境性が存在している。五禪支が存在しているという理由から、この道果は初禪の道と初禪の果である。その他の諸禪の道果もまた同様である。

（注1）臨終の時の対象には、三種類の可能性がある——

- 一、 業：過去に造（ナ）した善業または悪業は、来世の生まれ変わりを引き起こす。
- 二、 業相：善悪の業を造（ナ）した時の対象または映像または使用した道具など。
- 三、 趣相：生まれ変わろうとしている界の象徴。

強調すべきは、この三種類はそれぞれ臨終速行心（一生の内の最後の一個の速行心）の対象であり、死亡心（一生の内の最後の一個の心）の対象ではない。

死亡心と同一の期の生命の中の有分心及び結生心は、同じ対象を縁として取るが、それはすなわち、前世臨終速行心の対象であり、今世臨終速行心の対象は、来世の結生心、有分心、死亡心の対象となるものである。

（注2）作意 manasikāra——すなわち、注意（=意を注ぐ事）。

作意とは、心が対象に出会った時の一番前線（+にあるもの）であり、それは、相応する心所を対象に向ける（+作用を持つが）故に、それは五門轉向心と意門轉向心の重要

な成分である。この二種類の転向心は、有分心流を止めて、心路過程の一番目の段階を形成する。

(注3) 善法 kusala - dhamma——善根(無貪、無瞋、無痴)と共に生起する心。この種の心は健全であり、道徳上の過失なく、楽しい結果を生じる事ができる。

(注4) 不善法 akusala - dhamma——不善根(貪、瞋、痴)と共に生起する心。この種の心は不健全であり、道徳上の過失あり、苦の結果を生じる。

(注5) この部分は、録音された開示に基づいて加筆した。

(注6) 欲界——飲食や男女などの欲望が存在する所の生存界。

以下を含む：四悪道、人道及び人道に近い六層天界(衆生は三界に住む。欲界以外に下記の二界がある。)

色界 - 16層天。飲食、男女などの欲望はないが、しかし、いまだ微妙な色身があり、故に色界と言う。

色界禪の修行に成功した者で、死亡の時に禪定が已然として安定している場合、色界天に生まれ変わる。

無色界—四層天。色身はなく、精神的存在のみ存在するが故に無色界と言う。

無色界禪の修行に成功した者で、死亡の時に禪定が已然として安定している場合、無色界天に生まれ変わる。

(注7) 行捨智 saṅkhārupekkhā - ñāṇa ——

11番目の観智。一切の行法の無常・苦・無我を觀じ、また種々の行相において空を觀じた後、禪修行者は、恐れと歡喜を捨断して、諸行において動ずることなく、中立であり、それらを我であるとか、我によって所有されているとか、執着する事がない。

(注8) 天界 deva-loka——六層天界の一を言う。

(注9) 結生心 patisandhi-citta——生まれ変わる時の心。それは今世と前世を連結するものであって、故に結生心と呼ばれる。

一生の内に、結生心は、生まれ変わる時に、一度だけ出現する。

(注10) 帝釈 sakka——欲界第二層天(トリー天)の王。

(注11) 淨居天 suddhāvāsa-deva——色界の内の最も高度な五層天；三果アナーガミと四界阿羅漢の住む所。彼らは二度とこれより低い界に生まれることはなく、淨居天において、最後の解脱に到達する。

(注12) 編者注：第四禪は、無明を取り除く事は出来ない。暫定的に無明を降伏するだけである。

(注13) 出世間 lokuttara——世間を超越した境界。9種類の法がある、すなわち：無為の涅槃、涅槃を直接体験証悟した四道、四果。

(注14) チャイティーヨ パゴダ、シェーダゴン パゴダは共に緬甸(ミャンマー)の著名な仏塔である。

第四章 (1) 色法の識別

はじめに

本日は、四界（注1）分別観および各種の色法の分析から始めて、どのように観禅（ヴィパサナ）を修行するのかということの説明をする。観禅（ヴィパサナ）を修行するにあたって、修行者には、二つの道がある。一つは先に止禅（例えば安般念）を修行して禪那に到達した後、更に進んで観禅（ヴィパサナ）を修行する方法である。二つ目の方法は、四界分別観によって、專注力を近行定にまで到達するよう育成し、禪那に到達しない内に、観禅（ヴィパサナ）（注2）を修行する。ビルマのパオ僧院では、この二つの道は、ともにセヤドーによって教授される。しかしながら、どの道を歩むにしても、修行者は先に四界分別観の修行をしておかねばならない。

如何にして四界分別観を修習するか

パーリ経典の中には、四界分別観を修行するための、二種類の方法が記載されている。即ち、簡略法と詳細法である。ここで紹介する簡略法とは、智慧の鋭い人向けであり、詳細法（注3）は、簡略法では困難を覚える人向けである。仏陀は<大念住経 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta>の中で、以下のように簡略を教えている。

「比丘はかくの如くにその身を観察する。この身が如何なる状態に置かれ、また安置されようとも、ただ各種の界によって成り立っているだけだということを・・・『この身体には、ただ地界、水界、火界、風界だけがある』」と。

<清浄道論・第十一品>において、更に一步解釈を進めて言う「故に、この業処を修行したい智慧の聡い修行者に対して先に説明する。修行者は、一人静かな場所で独居し、注意力を物質で構成された自分の全身におく。この身の内で、硬さまたは粗さは地界である。流動性または粘着性は水界である。遍熟性または温暖性は火界である。推進性または支持性は風界である』修行者はこのように諸界を注意して観察し、かつこのように修行に励む。暫くすると、修行者には定力が生じるが、この定力は、各種の界の違いを照見する智慧によって更に増強される。この定力は各種の元素を対象にしているため、それは近行定であり、未だ安止定には到達していない。」

「また、シャーリプトラ尊者が言うところの、身体の四つの部分が、四界の中に顕現されているだけであって、如何なる有情もない。即ち、『一つの空間が、骨、腱、肉、皮によって包囲されるとき、それは色（rūpa 物質）と呼ばれる』。修行者はそれらを逐一解剖・分析し、智慧の手によってそれらを分解しなければならない。上に述べた方

法で識別するとは、即ち『この身体の内、硬さ・・・それは近行定であり、未だ安止定には到達していない。』

パオ僧院の指導法によって、全身の四界を判別するとは、以下のことをいう。

- 一、 地界：硬さ、粗さ、重さ、柔ら、滑らかさ、軽さ
- 二、 水界：流動性、粘着性
- 三、 火界：熱さ、冷たさ
- 四、 風界：支持性、推進性

もし、四界分別観を修行したいのであるならば、修行者は先に、逐一四界の十二種類の特徴または性質を識別しなければならない。初心者にとって、通常は、先に比較的判別しやすい特徴を学び、判別するのが比較的難しい特徴は後に残しておく。通常の指導順序は、推進性、硬さ、粗さ、重さ、支持性、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、熱さ、冷たさ、流動性、粘着性である。それぞれの特徴を識別するとき、先に身体のある部位においてそれを判別し、その後で、全身の各部位においてそれを判別するようチャレンジしなければならない。

一、「推進性」の識別を開始するとき、修行者は触覚によって呼吸するときには頭部中央に感じる推進性に注意する。推進性を認識することが出来るようになったら、修行者の心が明晰にそれを認識できるまで、それに專注する。その後で、修行者は注意力を（頭部）近くのその他の身体部位に移し、その場所の推進性を識別する。この様に、ゆっくりと、修行者は先に頭部の推進性を確認した後、首、軀体、腕、太腿、足に移していく。このようなことを、注意力を身体の中のどの部位においても、容易に推進性を感じ取れるようになるまで、何度も、繰り返し修行する。

もし、頭部の中央において呼吸の推進性を認識することが出来ないならば、呼吸時の胸の拡張の推進性、または腹部が移動するときの推進性を判別するようチャレンジする。もし、これらの部位の推進性が不鮮明であるならば、心臓が動くときの脈拍の推進性を判別するか、またはその他の任意の形式の、比較的明らかな推進性を判別する一移動する部位には、必ず推進性が存在しているのでどのような部位から判別を開始しても、修行者が全身のそれぞれの部位において推進性を判別できるよう、徐々に「見極める力」を養成しなければならない。ある部位の推進性は非常に明確で、ある部位の推進性は微弱であっても、推進性そのものは、全身のそれぞれの部位に存在している。

二、修行者がこのように判別して、それに満足したなら、「硬さ」の識別にチャレンジしてもよい。先に、歯によって硬さの特徴を認識する。まず、上下の歯を噛み合わせ、その硬さの感触を確認する。その後で、噛み合わせている歯を緩めて、歯そのものの硬さを確認する。硬さを明確に感じ取れたなら、推進性を判別したのと同じ方法で、組織

的・体系的に頭から足まで、全身の硬さを判別する。しかし、故意に身体を硬くしてはならない。

全身の硬さの特徴を認識した後、修行者は再度、全身の推進性の特徴について、確認する。推進性と硬さについて、一度また一度と相互に取り替えて確認する。頭から足までに至る全身の推進性を確認した後、引き続き頭から足までの硬さを確認する。このように、熟練して満足するまで、この過程を何度も繰り返さなければならない。

三、推進性と硬さを判別することができるようになったなら、修行者は「粗さ」を判別することにチャレンジする。舌で歯の先端を擦るか、または手でもう一つの腕の皮膚を擦り、粗さの特長を感じ取る。その後、前述したのと同じように、組織的、系統的に全身の粗さを判別する。もし、粗さを感じ取ることができないのであれば、修行者は再度推進性と硬さを確認すれば、粗さとはそれらと共に存在しているのだ、ということが分かる。修行者が粗さを判別できるようになったなら、引き続き、頭から足にかけて、全身の推進性、硬さ、粗さを、一回につき、一種類認識することを絶え間なく、何度も繰り返す。

四、上に述べた三種類の特徴を識別することに満足したなら、修行者は全身の「重さ」を識別する。まず、両手を重ねて、膝の上に置き、上に置いた手が重いことを実感するか、または頭を前に垂らし、頭の重さを実感する。修行者が全身の各部位に重さを感じられるようになるまで、組織的・系統的に修行する。その後で、引き続き逐一全身の四つの特長、即ち推進性、硬さ、粗さ、重さを確認する。

五、この四種類の特徴を判別することに満足したなら、修行者は全身の「支持性」についての認識を行わなければならない。先に、背中を緩めて、身体を前の方に少しばかり彎曲させる。その後で、身体をまっすぐに伸ばし、直立を保つ。身体をまっすぐにさせ、静止させ、直立させる力は「支持性」である。頭から足まで、全身の支持性が認識できるまで、組織的・系統的な修行を続ける。もし、このようにするのが困難である場合、修行者は支持性を確認しながら、同時に硬さを確認してもよい。なぜなら、このようにすれば、比較的容易に支持性が確認できるからである。支持性を容易に確認できるようになったなら、修行者は全身の推進性、硬さ、粗さ、重さ、支持性を確認・判別する。

六、この五種類の特徴を判別できるようになったなら、舌を唇の内側に軽く押し当てることによって、「柔らかさ」を感じ取ることができる。その後で、修行者は身体を緩め、全身の柔らかさを確認できるまで、組織的・系統的に修行する。これで、全身の推進性、硬さ、粗さ、重さ、支持性、柔らかさを認識できるようになった。

七、次に、自分の唇を湿らせ、その後で舌を唇の左右に滑らせる。このようにすると修行者は「滑らかさ」を認識できる。上に述べたように、全身の滑らかさを認識できるようになるまで、修行する。その後で、逐一全身の七つの特徴を判別・確認する。

八、次に、指を上下に動かし、その「軽さ」を確認する。全身の軽さを認識できるまで修行したなら、上に述べたように、全身の八つの特徴を判別・確認する。

九、次に、全身の「熱さ」を確認する。通常、これは非常に簡単である。これで九つの特徴を判別・確認できるようになった。

十、次に、息を吸い込むときの鼻孔における「冷たさ」を感じ取る。その後で、組織的、系統的に全身の冷たさを確認する。これで十種類の特徴が判別できるようになった。

注：上に述べた十種類の特徴は、全て直接の触覚によって知覚することができる。しかし、最後の流動性と粘着性という二種類の特徴は、その他の十種類の特徴から推定して得ることになる。これがそれらを最後まで残しておいてから教える理由である。

十一、「粘着性」を識別するとき、修行者は身体が如何にして皮膚、筋肉、腱によって粘着しているかを観察しなければならない。血液は皮膚に守られて身体内に存在しているのは、まるで気球の中の水のようなものである。もし、粘着性という作用がなければ、身体は分裂して碎片になるか、顆粒状になってしまう。また、人体が地面に付着していられたための引力もまた、粘着力の作用である。（このように理解した後）上に述べた如くに修行する。

十二、「流動性」を識別する。修行者は唾液が口に入るときの流動性、血管の中の血液の流動性、空気が肺に入る流動性または熱気が全身を巡る流動性を観察し知覚しなければならない。その後、上に述べた如くに修行する。

もし、粘着性や流動性を識別することに困難が生じた場合、修行者は再度、何度も逐一先に述べた特徴を、全身において確認する。熟練したなら、修行者にとって、粘着性の特徴もはっきりしてくるであろう。万一、粘着性についてなお、明確でないとき、修行者は何度も推進性と硬さという二種類の特徴について注意を注がなければならない。最終的には、修行者は全身が縄でぐるぐるまきにされたような感触を得るが、これが粘着性の特徴である。万一流動性の特徴が明確でないとき、修行者はそれを認識すると同時に、冷たさ、熱さまたは推進性を確認すれば、流動性をも確認することができる。

頭から足まで、全身の十二種類の特徴を非常に明確に認識することができたなら、修行者は引き続き、上記のような順序に従って、何度もそれらを確認する。このように十分

実践して自ら満足を覚えたとき、最初の述べたような順序に配列しなおす必要がある。即ち硬さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性、推進性である。この順序で頭から足まで逐一、一分間に三回一巡りできるような、非常な速さで、それぞれの特徴を判別できるようになるまで修行する。

このように修行している時、修行者によっては諸界のバランスが失われることがある。ある界は過剰に強くなって耐え難いものになる。特に硬さ、熱さと推進性については、非常に強烈になる可能性がある。もし、このような状況が発生したなら、修行者は比較的多くの注意力を、強すぎる界とは正反対の特徴に向けると同時に、引き続き定力を育成する。このようにすれば諸界のバランスを取り戻せるので、これが先に十二種類の特徴を指導する理由である。諸界のバランスが取れたとき、定力は比較的容易に育成される。

諸界のバランスを保とうとするとき、相対する特徴とは、即ち硬さと柔らかさ、粗さと滑らかさ、重さと軽さ、流動性と粘着性、熱さと冷たさ、支持性と推進性である。

もし、上記の中の一対の内の一つが過剰に強すぎるとき、その相対する特徴に意を注いでバランスを取るようにする。例えば、流動性が強すぎるとき、粘着性に意を注ぐ。支持性が強すぎるとき、推進性に意を注ぐ。その他の一対毎は同様の方法で処理する。今、全身の十二の特徴を認識することに熟練し、かつこれらの特徴は非常に明確になった（とする）。修行者は、前の六種類の特徴を地界として同時に判別しなければならない。その後次に次の二種類を水界として同時に判別しなければならない。次に二種類の特徴を火界と認定し、最後の二種類を風界とする。次に、それらを地・水・火・風として認識し、心を平静にして、定力を獲得するようにする。不断に、何度も、百回でも、千回でも、百万回でも修行する。

この段階において、実用的なよい方法がある。即ち、同時に全身を観察し、かつ引き続き全身の四界を判別するのである。心による專注と静謐を保持するために、修行者は前述したように、注意力を身体の一つの部位から、別の部位に転換すると同時に、全身をも観察する。通常、もっともよい方法は、両肩から前に向けて観察するか、または頭の上から下に向けて全身を観察することである。しかし、この方法は、ある種の修行者にとって、身体の緊張をもたらす、そのことによって諸界がバランスを失うことになるかもしれない。

<清浄道論 Visuddhimagga>の注釈において、十種の專注法で定力を育成すると述べている。それは即ち、順序良く、早すぎず、遅すぎず、干渉を避け、観念を乗り越え、不鮮明なものを捨て、諸相を判別すると同時に、また<増上心経 Adhicitta Sutta>、

＜無上清涼經 Anuttarasītibhāva Sutta＞および＜覺支經 Bojjhaṅga Sutta＞の修行方法に基づく、ということである。

一、 順序良く (anupubbato) —ここで言う順序よくとは、仏陀の教えた順序であり、即ち地、水、火、風である。

二、 早すぎない (nātisīghato)

三、 遅すぎない (nātisaṅkato)

もし、判別するのが早すぎるとき、修行の対象（四界）は不鮮明になる。もし、判別があまりに遅いとき、修行が完成しない。

四、 干渉をさける (vikkhepaṭṭibāhanato)

心を確実に瞑想の対象（四界）にのみ專注するように保持する。心をその他の対象に向かわせない。

五、 観念を乗り越える (Paññāttisamatikkamanato)

心で「地、水、火、風」と念じるだけでなく、同時にそれらの代表するところの真実の本質、即ち硬さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性と推進性に注意する。

六、 不鮮明なものを捨てる (anupaṭṭhānamuñcanato)

修行者が十二種の特徴を識別したあと、静謐と定力の育成にチャレンジするとき、不鮮明な特徴は暫定的に捨て去ってもよい。しかし、このようにすれば、諸界がバランスを失って、痛みや締め付け感が生じるならば、このように修行するのは不適切である。また、一つの界毎に、修行者は少なくとも一種類の特徴を保留しなければならない。三界、二界または一界だけで四界分別観を修行してはならない。もし、十二種類の特徴がすべて明晰になったなら、それは非常によいことであり、このときはどの特徴も（修行の対象として）捨ててはならない。

七、 諸相の判別 (lakkhaṇato)

修行者が瞑想の修行を開始したばかりのときで、各界の自性の特徴 (sabhāva-lakkhaṇa 自性相) がいまだ明確でないとき、それらの作用に注意してもよい。定力が比較的良好になったなら、修行者は各界の自性の特徴に專注しなければならない。それは即ち地界の硬さと粗さ、水界の流動性と粘着性、火界の熱さと冷たさ、風界の支持性（注3）である。このとき、修行者はただ各界だけを照見し、かつそれらが「人」でもなく、「私」でもないことを照見する。

八・九・十：注釈では、（八）＜増上心經＞Adhicitta Sutta、（九）＜無上清涼經 Anuttarasītibhāva Sutta＞（十）＜覺支經 Bojjhaṅga Sutta＞に基づいて修行するようにと提案している。この三部の経は、修行者の確信、精進、念、定、慧という五根 (indriya) のバランスの取り方と七覺支のバランスの取り方を指導するものである。

引き続き四界分別観によって定力を育成し、かつ（心が）近行定（*upacāra-samādhi*）に向かうとき、修行者は異なる種類の光を見ることになる。ある種の修行者について言えば、最初（に見えてくる）光は、煙のような灰色をしている。もし、引き続き灰色の光の中の四界を判別するなら、それは綿花のような白色に変化し、その後雲のような白く輝くものに変化する。このとき、修行者の全身は一塊の白い物体と化す。白色の物体の中の四界を判別していると、修行者はそれが氷塊またはガラスのような透明で光り輝くものに変化していることに気がつく。

この種の明るく清らかな色法（透明な物質）は五根であり、「浄色」（*pasāda*）と呼ぶ。この五種類の浄色（注5）の中で、身浄色（*kāya-pasāda*）は全身に分布している。この段階では、身浄色、眼浄色、耳浄色、鼻浄色と舌浄色は、見るところ透明な団塊の様相を呈しているが、それは修行者が未だ三種の密集（*ghana*）を見極めていないためなのである。

引き続きこの透明体の中の四界を識別すると、修行者はそれが燦然と輝き、光芒を放つことに気がつくであろう。修行者はこの光に対して少なくとも半時間継続して專注することができるならば、すでに近行定に到達したのだと言える。この光を利用して、透明体の中の小さな空間を調べ、そのことによって、透明体の中の空界を識別する。修行者は透明体が粉碎されて多くの微粒子になるのを発見するが、この微粒子は色聚

（*rūpa-kalāpa*）という。（修行が）この段階に到達したなら、心清浄（*citta-visuddhi*）という。修行者はこれらの色聚の分析を通して、更に一歩進んで、見清浄（*ditṭhi-visuddhi*）を育成することができる。

この近行定は、純観行者（純粹に観禪（ヴィパサナ）を修行する瞑想修行者）の休息処である。というのも、彼らは、（修行を始めるやいなや）すぐに四界分別観の修行に入ったために、未だ止禪の禪那に到達していないからである。観禪（ヴィパサナ）をしていて疲労を感じたなら、止観行者が禪那に入って休息するように、純観行者は近行定に入って休息することができる。純観行者は、休息して心が改まり、活力が生じたなら、再度、出定して観禪（ヴィパサナ）を修行する。

<中部・双考経 *Dvedhāvitakka Sutta*、*Majjhima Nikāya*>の注釈の中で、禪那を休息処とする場合の説明をするための比喩がある。戦争のとき、兵士は疲労を感じる時がある。このとき、疲労を感じた兵士は、堡壘まで撤退して休息することができる。彼らは疲労が回復するまで休息して、体力が回復したなら堡壘を離れ、戦場に戻って戦う。同様に、禪那は一基の堡のようなもので、観禪（ヴィパサナ）を修行する者の休憩処である。観禪（ヴィパサナ）を修行するとき、非常に多くの法を識別しなければならぬので、そのために疲労することがある。故に、修行者は休憩処から多くの利益を得ることができる。

(注1) 四界一界 **dhātu**。物質の基本元素。それらは自己固有の本質を保有することができる為に、界という。地、水、火、風というこの四界は、また四大種 **cattāro**

Mahābhūtā

ともいう。それはもはや再分割できない物質成分であり、かつ各種の方式であらゆる物質を形成する。微粒子から高山まで例外はない。

(注2) 第一番目の道を行く人は、止行者または止観行者 **samatha-yānika** という。第二番目の道を行く人は純観行者 **suddha-vipassanā-yānika** という。

(注3) 詳細法—本章の付注を参照のこと。

(注4) 硬さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さは、共に地界の自性の特徴であるが、しかし、その内では、硬さと粗さが最も重要である。支持性は風界の自性の特徴であり、推進性は風界の作用である。

(注5) 五淨色 **pasāda-rūpa**—五種類の粗い感官の内に存在している敏感な色法。それらは前五識が生起するための拠り所となる。これらの微細な敏感な色法は、各々の粗い感官に依存して存在している。真実に前五識が依存する処と門は五淨色であり、粗い感官ではない。



如何にして色聚を分析するか

色聚には二種類ある。即ち明淨（透明）色聚と非明淨（不透明）色聚である。淨色（**pasāda-rūpa**）（五淨色の中のどれか一種）を含む色聚だけが明淨であり、その他の色聚は非明淨である。

まず、それぞれ明淨と非明淨色聚の中にある地・水・火・風の四界を判別する必要がある。修行者は、これらの色聚が非常に迅速に生滅していることを発見するであろう。このとき、色聚が体積のある微粒子であるというふうに見ているのであれば、修行者にはまだこれらの色聚を分析する能力はないと言える。三種類の密集（注6）、即ち相続的密集（**santati-ghana**）、合成的密集（**samūha-ghana**）と機能的密集（**kicca-ghana**）を看破していないために、修行者はいまだ概念（**Paññāti** 施設法、仮想法）のレベルに

留まっています、究極法（paramattha 勝義法、根本眞実法）の境地には至っていないのである。

合成と形状の概念を未だ看破していないために、修行者には、小さな顆粒または小さな塊があるという概念が存在する。もし、さらに一歩進んで各種の界（dhātu）を分析せず、これらの色聚の生滅を觀照することによって觀禪（ヴィパサナ）を修行するならば、修行者は概念をもって觀禪（ヴィパサナ）を修行しているに過ぎない（眞実の觀禪（ヴィパサナ）ではない）。故に、単独、即ち一粒の色聚の中に四界を見ることが出来るようになるまで、更に一歩進んで四界を分析しなければならない。これはあくまで究極法を見極めるためである。

色聚が余りに早く生滅するために、単一の、即ち一粒の色聚の中の四界を識別することができないのであれば、修行者はそれらの生滅を無視しなければならない。このときは、会いたくない人に出会ったときのように、目に入らない振りをするか、またはその人に気がつかない振りをするようなものである。生滅に注意を向けず、ただ単一の即ち一粒の色聚の中の四界に専注して、そのことだけを知っている状態を保持する。修行者に禪定の力があって初めて、色聚の生滅を無視できるのである。

もし、（上記の修行に）成功しないのであれば、修行者は同時に、全身の地界を入れ替わり注意する。その後で、再度単一の、即ち一粒の色聚の地界に注意する。その後、同時に全身の水界に注意し、次に単一の、即ち一粒の色聚の中にある水界に注意する。その後同時に全身の火界に注意し、次に単一の、即ち一粒の色聚の中にある火界に注意する。その後、同時に全身の風界に注意し、次に単一の、即ち一粒の色聚の中の風界に注意する。このように修行するならば、修行者は明淨と非明淨色聚の中の四界を識別できるようになる。この修行ができたならば、修行者は次に、眼処、耳処、鼻処、舌処、身処と意処の中の諸色聚の四界を逐一識別することができる。六処の中の明淨と非明淨色聚の中の四界は、このように判別されるべきである。

一粒毎の色聚の中には少なくとも八種の色（色法）、即ち地・水・火・風・色彩・香り・味および食素（栄養素）が含有されている。六処の中の明淨と非明淨色聚の中の四界（地・水・火・風）を判別した後、修行者はそれらの色聚の中の色彩、香り、味と食素の識別を行うべきである。

色彩（vaṇṇa）：どの一粒の色聚の中にも必ず含まれている。それは色所縁（rūpārammaṇa 視覚の対象）である。この色法は非常に容易に判別できる。

香りまたは気味（gandha）：どの一粒の色聚の中にも必ず含まれている。まず、鼻淨色と有分意界の両方を識別しなければならない。この二つを觀るためには、先に鼻の中

の四界を判別するが、修行者は非常に容易に鼻淨色を観ることができる。鼻の中の正確な色聚の中にのみ鼻淨色を観ることができる。

もし、六処の中の明淨と非明淨の色聚の中の四界を識別することに成功したなら、修行者は非常に簡単に明るい有分意界（即ち、意門 *madodvāra*）を観ることができる。それは心処（*hadayabattu* 心処依処）を拠り所として、心臓の中に存在している。心処は「心色十法聚（注8）」または「心色を第十番目の色法とする色聚」と呼ばれる非明淨色聚によって構成されている。

鼻淨色と有分意界を判別した後、修行者は一粒の色聚を選んで、その香りを判別する。香りとは、一種の鼻識または意識によって認知することができる法（*dhamma* 事物）である。鼻識は鼻淨色によって生起し、意識は有分意界の中で生起するが、有分意界自体は心処色に依っている。これが、なぜ色聚の中の香りを判別するとき、この過程における鼻淨色と有分意界を先に判別しなければならないかという理由である。

味（*rasa* 滋味）：どの一粒の色聚の中にも必ず含まれている。舌淨色と有分意界を識別した後、一粒の色聚を選んでその味を判別するが、修行者は舌の上の唾液の味を判別することから始める。上に述べた香りの状況と同じく、味とは一種の舌識または意識によって認知することができる対象である。故に、舌淨色と有分意界の二者ともに判別する必要がある。

<アビダルマ>の注釈（*abhidhamma commentary*）の中で、*sabbopi panessapabhedo manodvārika-javaneyeva labhati* と述べている。これはただ意識のみによって、色聚の中の色彩、香りと味を認知することができるということである。瞑想の修行がまだ深まっていない場合、如何にして意識によって香りと味を認知するかを学ぶについて、修行者は鼻識と舌識を補助手段とすることができる。修行が深まってくれば、修行者は意識のみによって、香りと味を認知することができるようになる。

食素（*ojā* 栄養素）：いかなる一粒の色聚の中にも含まれている。四種類の食素があるが、それは即ち、業（*kamma*）、心（*citta*）、時節（*utu* 温度）または食物（*āhāra*）によって生じたものである。どの一粒の色聚の中にも、修行者は食素を見つけ出すことができる上に、この食素から多くの色聚が再生産されるのを観ることができる。

色聚の中のこの八種類の色法を判別した後、修行者は特定の色聚の中のその他の色法を識別することにチャレンジするべきである。

命根（*jīvita*）：これは業生色の生命を維持する色法である。心生色聚、時節生色聚と食生色聚の中には命根はなく、ただ業生色聚の中にのみ命根は存在している。明淨色聚はただ業より生じるため、先に明淨色聚の中に命根を探す必要がある。修行者は明淨

色聚を判別した後、それらの中において命根を探す必要が有る。命根はただ同一の一粒の色聚の中のその他の色法の生命を維持するのみであって、その他の色聚の中の色法の生命を維持するわけではない。

明淨色聚の中の命根を判別した後、修行者は非明淨色聚の中の命根を判別することにもチャレンジするべきである。身体の中の三種類の非明淨色聚は、命根を含んでいる。一種類は「心色十法聚」または「心色を第十番目の色法とする色聚」

(*hadaya-dasaka-kalāpa*) で、それはただ心臓の中に存在している。次の二種類は、「性根十法聚」(注9)または「性根色を第十番目とする色法の色聚」

(*bhāva-dasaka-kalāpa*) と「命根九法聚」(注10)または「命根を第九番目の色法とする色聚」(*jīvita-navaka-kalāpa*) で、全身にくまなく散らばっている。故に、もし修行者が心臓以外の身体のどこかの非明淨色聚の中に命根を観たなら、修行者は当該の色聚は、ただ性根十法聚または命根九法聚にすぎないということが知れるのである。この二種類の色聚を見分けるために、修行者は性根色 (*bhāva-rūpa*) の判別ができなければならない。

性根色 (*bhāva-rūpa*) : 全身の六処の非明淨色聚の中に存在している。明淨と非明淨色聚の中の命根を識別した後、修行者は命根を有する非明淨色聚の中において、性根色を探さねばならない。(そのようにして) もし、修行者が性根色を見つけたならば、その色聚は即ち性根十法聚 (*bhāva-dasaka-kalāpa*) であり、命根九法聚

(*jīvati-navaka-kalāpa*) ではない。男性にはただ男根色のみがあり、女性にはただ女根色がある。男根色とは、人に「男性である」という素質を知らしめるものであり、女根色とは、人に「女性である」という素質を知らしめるものである。修行者が性根色を識別することが出来るようになったなら、引き続き全身の六処、即ち目、耳、鼻、舌、身体と心臓において性根色を探す。

心処色 (*hadaya-rūpa* 心色) : これは有分意界(または意界・意門とも言う *mano-dhātu*) と意識界 (*manovinñāṇa-dhātu*) を支えている色法である。意識界とは、前五識(眼識、耳識、鼻識、舌識と身識)を除く、その他のすべての心識である。心処色(または心所依処色)とは、意界と意識界が生まれる場所であり、その特徴は、意界と意識界が拠り所とする色法であるということである。

心処色を判別しようとするとき、心をして有分意界に専注させ、その後で、有分意界を支えている色聚を判別することにチャレンジする。修行者は有分意界の下端で、これらの色聚を見つけることができるであろう。これらの色聚は心色十法聚

(*hadaya-dasaka-kalāpa*) であって、非明淨色聚であり、その中にある心処色は、即ち意界と意識界の拠り所となるものである。

如何にして淨色を分析するか

目の中には、数種類の色聚がある。それはまるで米の粉と小麦の粉を一緒にまぜたようである。目の中には二種類の淨色がまざりあっている。即ち、眼淨色と身淨色である。このことは「眼十法聚」（注1 1）または「眼淨色を十番目とする色法の色聚」

（*cakkhu-dasaka-kalāpa*）と「身十法聚」（注1 2）または「身淨色を第十番目の色法とする色聚」（*kāya-dasaka-kalāpa*）と一緒に混ざっているということを意味する。身淨色を含む身十法聚は全身の六処において散らばっているが、それは目の中では、眼十法聚と混じり合って存在しており、耳の中では、耳十法聚（注1 3）

（*sota-dasaka-kalāpa*）と混じり合って存在しており、鼻の中では、鼻十法聚（注1 4）（*ghāna-dasaka-kalāpa*）と混じり合って存在しており、舌の中では、舌十法聚（注1 5）（*jivhā-dasaka-kalāpa*）と混じり合って存在しており、心臓の中では、心色十法聚（*hadaya-dasaka-kalāpa*）と混じり合って存在している。性根を含む性根十法聚もまた、全身の六処に散らばっており、それもまた明淨色聚とともに混じり合っている。それらを識別するために、修行者は先に明淨色聚の中の淨色を分析する必要がある。

一、 眼淨色（*cakkhu-pasāda*）：眼淨色は色彩（色塵）に対する衝撃に敏感であり、身淨色は接触物（触塵）による衝撃に敏感である。このように、対象（所縁）に対する感度の違いが、修行者をしてどれが眼淨色でどれが身淨色であるかを、分析・判断させる。先に目の中の四界を判別し、その後でその明淨色聚を觀、その次に目から少し離れた一粒の色聚の色彩を觀る。もし、ある色彩が自分の選んだ淨色にぶつかるのが觀えたなら、当該の淨色は即ち眼淨色であり、当該の眼淨色を含む色聚は即ち眼十法聚

（*cakkhu-dasaka-kalāpa*）である。もし、色彩が自分の選んだ淨色にぶつかることがなければ、当該の淨色は眼淨色ではなく、必ずや身淨色である。というのも、目の中にはただ二種類の淨色があるだけであるから。

二、 身淨色（*kāya-pasāda*）：身淨色は触塵の衝撃に敏感である。触塵とは即ち地・火と風の三界である。先に一粒の明淨色聚を觀、その後で近くの別の場所の一粒の色聚の中の地界または火界、または風界を觀る。もし、修行者がこの三界の一つが、自分の選んだ淨色にぶつかるのを觀たならば、当該の淨色は即ち身淨色であり、当該の身淨色を含む色聚は、十法聚（*kāya-dasaka-kalāpa*）である。目の中の身十法聚を識別するのと同じ方法で、修行者は耳、鼻、舌、身体および心臓の中の身十法聚を識別しなければならない。

三、 耳淨色（*sota-pasāda*）：耳淨色は音（声塵）の衝撃に敏感である。耳の中の四界を識別し、その後で明淨色聚を觀、その次に音を聞く。もし、その音が修行者の選んだ觀ている淨色にぶつかるようであるなら、当該の淨色は即ち耳淨色であり、当該の

耳淨色を含む色聚とは即ち耳十法聚 (sota-dasaka-kalāpa) である。身十法聚を識別する方法は、上に述べたものと同じである。

四、 鼻淨色 (ghāna-pasāda) : 鼻淨色は気味 (香塵) の衝撃に敏感である。先に鼻の中の四界を判別し、次に明淨色聚を觀、その後で近くの別の一粒の色聚の気味 (香り) をかぐ。もし、修行者がその気味 (香り) が自分の選んだ淨色にぶつかるのを觀たなら、当該の淨色は即ち鼻淨色であり、当該の鼻淨色を含む色聚は即ち鼻十法聚 (ghāna-dasaka-kalāpa) である。

五、 舌淨色 (jihvā-pasāda) : 舌淨色は、滋味 (味塵) の衝撃に対して敏感である。先に舌の中の四界を判別し、次に明淨色聚を觀、その後で近くの場所のもう一つ別の一粒の色聚の味を味わってみる。もし、その味が自分の選んで觀た淨色にぶつかるのを觀るならば、当該の淨色は即ち舌淨色であり、当該の舌淨色を含む色聚は即ち舌十法聚 (jihvā-dasaka-kalāpa) である。

身十法聚と性根十法聚はすべての六処において存在しており、故に、それぞれの処において、順序よくそれらを判別しなければならない。

目の中の五十四種の色法

もし、目の中の色法を分析しようとするなら、修行者は六種類の色聚の中の五十四種の色法を発見するに違いない。この六種類の色聚とは、以下の通りである。

一、 眼十法聚 (cakkhu-dasaka-kalāpa) : 光線・色彩の衝撃に敏感である。業によって生じる。

二、 身十法聚 (kāya-dasaka-kalāpa) : 接触物 (地界、火界と風界) による衝撃に敏感である。業によって生じる。

三、 性根十法聚 (bhāva-dasaka-kalāpa) : 非明淨色聚で、業によって生じる。

四、 心生食素八法聚 (注 1 6) または「食素を第八番目とする色法の心生色聚」 (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) : 非明淨色聚であり、業によって生じる。

五、 時節生食素八法聚 (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) : 非明淨色聚であり、時節より生じる。

六、 食生食素八法聚 (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) : 非明淨色聚であり、食物より生じる。

ここにおいて、この六種類の色聚の中の前三種の識別の仕方を説明した。最後の三種は、八種類の色法を含む色聚であり、唯一の違いは、それらの來源が異なっている——即ち心によって生じる、時節によって生じる、または食物によって生じる——ということである。故に、以下は、どの色聚が心より生じ、どの色聚が時節から生じ、どの色聚が食物から生じるかを、例を挙げて説明する。

如何にして心生色法を識別するか

一期の生命において、心臓の中の心処色に依拠して生起する一切の心識はすべて、心生食素八法聚 (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) を作り出すことができる。それぞれの心識は、多くの食素八法聚を作り出し、それらは全身の各所に散らばっている。

もし、有分意界を專注するなら、修行者は心処色の支えられた多くの心識が、まさに絶えることなく色聚を作っているのを観ることができる。もし、(このような修行を) 始めたばかりで、明確に観ることができないならば、有分意界に專注した後、一本の指を上下に動かしてみるとよい。修行者は心が手を動かしたいと思ったがために、多くの色聚が生まれたことを観ることができるし、これらの色聚が目を含む、全身の六処に散らばっていくのを観することもできる。これらは全て心によって生じた食素八法聚であり、非明淨色聚でもある。

如何にして時節生色法を識別するか

業、心、時節または食物によって生じる色聚の中の火界もまた時節 (utu) という。この火界は新しい時節生食素八法聚 (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) を作り出すことができるが、これは時節によって作られた第一代である。これらの時節生食素八法聚にも火界が含まれているが、この火界はまた更に多くの時節生食素八法聚を作り出すことができるが、これは時節によって作られた第二代である。もし、業生色聚 (例えば、眼十法聚) の中の火界であれば、この火界 (即ち時節 utu でもある) は同様に四または五代の時節生色聚を作り出すことができる。このことは時節が住時 (thiti kāla) にきたときにだけ発生するが、これは色法の法則である。その真意は、それらはただ住時にだけ新しい色法を作り出すことができるのだということである。

如何にして食生色法を識別するか

身体の中で、ただ四つの部分だけが、時節生食素八法聚によって構成されている。即ち、未消化の食物、糞便、膿、尿である。故に、胃の中の食物には、ただ時節生食素八法聚が含まれるだけである。命根九法聚 (jīvita-navaka-kalāpa) の中には業によって生じた消化の火 (火界) があり、命根九法聚の火界の援助のもと、これらの時節生食素八法聚の中の食素 (ojā) は、多くの世代の食素八法聚を作り出すことができる。これらの新しい色聚は、食生色聚 (āhāraja-kalāpa) であり、それらは全身の六処に散らばっていくことができる。一日の内に食べた食物は食生食素八法聚

(āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) を、七日間の長きにわたって作り出すことができるが、しかし、天界 (一日) の食物は、食生食素八法聚を一または二ヶ月の長きにわたって作り出すことができる。業によって生じた消化の火の援助の下、一日の内に食べた食物もまた、次の七日間もの間、業生色聚、心生色聚、時節生色聚と続いて生起する食生色聚の中の食素を支え続けるのである。

これらの現象を観察するため、修行者は食事の時に瞑想修行をすることができる。修行者は食生色聚が口腔、のど、胃と腸に散布して全身に至るのを観ることができる。先に、口腔、のど、胃と腸の中の食物の四界を識別し、その後その場所の色聚（時節生食素八法聚）を観る。続いてこれらの色聚の中の食素が、業によって生じた消化の火の援助の下、全身に散布される新しい色聚を作り出すのを観る。

あるいはまた、食事の後にこれらの現象を観察することもできる。定力を順序にしたがって育成した後、胃または腸の中の未消化の食物の中の四界を識別する。修行者は食物の中の食素八法聚 (ojatṭhamaka-kalāpa) の中の食素が、業によって生じた消化の火（命根九法聚の火界）の援助の下、全身に散布される食生食素八法聚

(āhāraja-ojatṭhamaka-kalāpa) が作り出されるのを観るまで、継続して観察する。これらは非明淨色聚であることに注意して、それらを分析し、かつ一つ一つの色聚の中の八種類の色法を識別すること。

定力を養成し、その後で全身に散布され、かつ目に到達した食生食素八法聚を識別する。目の中のこれらの色聚の中の八種類の色法を識別し、かつこれらの色聚の中の食素は食生食素 (āhāraja-ojā) であることに注意する。この食生食素が眼十法聚

(cakkhu-dasaka-kalāpa) の中の（業生の）食素に遭遇したなら、それは眼十法聚の中の業生食素を支援して、四または五世代の色聚を作り出す。どれほどの代の色聚を作り出すことができるかは、業生食素と食生食素が協力し合う、その度合いによる。次に、四または五世代の色聚の中には皆火界（時節）があるが、この火界は、住時においては、また何世代もの時節生食素八法聚を作り出すことができるのである。修行者はこれらを識別することにチャレンジするべきである。

修行者はまた、身十法聚と性根十法聚の中の食素を観察することにチャレンジするべきである。（それは）食生食素 (āhāraja-ojā) の支援の下、四または五世代の食生食素八法聚を作り出すことができる。そして、これら多くの代の新しい色聚の中の火界は、みな更に多くの世代の時節生食素八法聚を作り出すことができるのである。

目の一粒毎の心生食素八法聚の中にも食素がある。この心生食素 (cittaja-ojā) は、食生食素の援助の下、二世代または三世代の食生食素八法聚を作り出すことができる。これらの色聚の中の火界もまた、多くの代の時節生食素八法聚を作り出すことができる。心識が止、観、道または果心（の状態）にあるとき、それは身体内部において、多くの世代の心生食素八法聚を生み出すことができる。これらの色聚の中の火界は、非常に長い時間、体内と体外において多くの世代の時節生食素八法聚を作り出すことができる。光とは、これらの心生色聚と時節生色聚の中の色彩色法 (vaṇṇa-rūpa) の光明である。眼処を識別するための説明をするときに、同様の方法を説明したので、（その方法で）修行者はその他の五処の中の色法を識別すること。

結論

ここにおいて、如何にして色聚を分析するかについて、非常に簡単な概論を説明した。実際の修行の場では、さらに多くの事柄が発生するが、ここでは詳細に説明する時間はない。例えば、詳細な修行方法は、身体の四十二個の部分、即ち二十の地界の顕著な部分、十二の水界の顕著な部分、四つの火界の顕著な部分、六つの水界の顕著な部分を分析しなければならない。これらは<中部・界分別経 Dhātuvibhaṅga Sutta、Majjhima Nikāya>の中で提言されている。もし、修行の仕方を理解したいのであれば、修行者適切な教師に近づき、組織的・系統的に修行することによって、四つの原因によって生じる色聚、即ち業生、心生、時節生、食生の識別について、徐々に熟練していくようにする。

総論

- 一、修行者は色聚を観る前に、先に地・水・火・風というこの四つの界を識別し、定力を育成して近行定に到達するようにする。
- 二、修行者が色聚を観た場合、一粒ずつの色聚の中の全ての色法、例えば地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・眼淨色を観ることが出来るようになるために、それらを分析すること。
- 三、簡略的修行方法とは、先に六処の中の一処の中のすべての色法を識別し、その後に六処すべての中にある色法を識別する。詳細的修行方法は、身体の四十二の部分の中のすべての色法を識別する。

(注1～注5前出)

(注6) 三種の密集 *ghana* :

- 一、相続的密集：一粒の色聚には、少なくとも八種類の色、即ち地界・水界・火界・風界・色彩・香り・味・食素（栄養素）が含まれている。特殊な状況の下では、色聚の中の火界と食素は、何世代もの新しい色聚を作り出すことができる。これらの過程を明確に観ることができ、かつ過程の中のそれぞれの色聚を識別することができたとき、初めて相続的密集を看破したのだといえる。
- 二、合成的密集：智慧をもって、一粒毎の色聚の中のそれぞれの究極色（八・九または十）の状況を識別できたとき、初めて合成的密集を看破したのだといえる。
- 三、機能的密集：智慧をもって、色聚の中のそれぞれの究極色の機能を識別することができたなら、初めて機能的密集を看破したのだといえる。

(注7) 概念 *Paññātti* : 世間一般の概念。安定して持続的に人またな動物などが存在しているという認識。これはただの概念性にすぎず、真実ではない。

(注8) 心色十法聚—十種類の色によって構成された色聚、即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根（業生色の生命を維持することができる）・心色（心処色）。

(注9) 性根十法聚—下記の十種類の色(色法)によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・性根(性根色)。

(注10) 命根九法聚—下記の九種類の色によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根。

(注11) 眼十法聚—下記の十種類の色によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・眼浄色。

(注12) 身十法聚—下記の十種類の色によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・身浄色。

(注13) 耳十法聚—下記の十種類の色によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・耳浄色。

(注14) 鼻十法聚—下記の十種類の色によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・鼻浄色。

(注15) 舌十法聚—下記の十種類の色によって構成された色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・命根・舌浄色。

(注16) 食素八法聚—八種類の色によって構成されている色聚。即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素。來源は、心生、時節生、食生の三種。

(注17) 色法には三時がある。即ち、生時、住時と滅時。

(注18) 身体の四十二の部分—本章最後の付注参照のこと。

〔付注〕：四十二の身体部分(四界分別観と色業処の詳細法)

二十の地界の顕著な部分：

1. 頭髪(kesā)
2. 体毛(lomā)
3. つめ(nakhā)
4. 歯(dantā)
5. 皮膚(taco)
6. 肉(mamsam)
7. 腱(nahāru)
8. 骨(atthi)
9. 骨髓(atthimiñjam)
10. 腎臓(vakka m)
11. 心臓(hadayam)
12. 肝臓(yakanam)
13. 腹膜(kilomakam)
14. 脾臓(pihakam)
15. 肺臓(papphasam)
16. 腸(antam)
17. 腸間膜(antagunam)
18. 胃内容物(udariyam)
19. 糞便(karīsam)
20. 脳(matthakungam)

十二の水界の顕著な部分

1. 胆汁(pittam)
2. 痰(semham)
3. 膿(pubbo)
4. 血(lohitam)
5. 汗(sedo)
6. 脂肪(medo)
7. 涙(assu)
8. 脂膏(vasā)
9. 唾液(khelo)
10. 涙(singhānikā)
11. 関節液(lasikā)
12. 尿(muttam)

四つの火界の顕著な部分

1. 間歇的に生じる発熱の火(santappana-tejo)
2. 成熟または老化に導く火(jīraṇa-tejo)
3. 普通の発熱の火(dahā-tejo)

4. 消化の火 (pācaka-tejo)

六つの風界の顕著な部分

1. 上昇風 (uddhangama-vātā)
2. 下降風 (adhogama-vātā)
3. 腹腔内部の風・腸外部の風 (kucchisaya-vātā)
4. 腸内部の風 (koṭṭhāsaya-vātā)
5. 四肢体内を循環する風 (aṅgamaṅgānusārino-vātā)
6. 呼吸の風 (assāsa-passāsa)



第四章付属 問答 (四)

Q4-1 菩薩(注1)(弥勒菩薩 Arimetteyya bodhisatta を含む)は凡夫(puthujjana)ですか?もし、弥勒菩薩は我々と同様の凡夫であれば、彼が人間世界に弥勒仏となると、彼の仏になるときの状況は、我々の状況と同じでしょうか?

A4-1 それは彼のハラミツがすでに成熟したが故に(そうなるのであるが、それは)、ちょうど釈迦牟尼仏が仏陀になる前は菩薩シダッタ (Siddhattha) 王子であったことと同じである。彼らは、ハラミツを蓄積するために、すでに多くの劫の生において、修行をしたのである。それは例えば、布施ハラミツ (dāna-pāramī)、持戒ハラミツ (sīla-pāramī)、慈心ハラミツ (mettā-pāramī) と般若(注2)ハラミツ (Paññā-pāramī) などである。彼らには、未だに感官による欲楽の享受があるが、しかし、成熟したハラミツは、彼らをして世間の欲楽を放棄させるにいたる。それぞれの菩薩は、最後の一生において皆結婚し、かつ子供を生むが、これは自然な法則である。私は弥勒菩薩の妻と子の名前を私思い出せないが、上座部の三蔵(注3)によると、仏陀を含む全ての阿羅

漢は、般涅槃（注4）の後では、再度生まれてくることはない。般涅槃とは生死輪廻の終着点であり、彼らはこの世間に戻ってくることはない。

釈迦牟尼菩薩を例にとると、彼の最後の一生の中で、証悟の前の彼は一介の凡夫であった。なぜか？シッタタ王子が16歳の時に、ヤソーダラ（Yasodharā）姫と結婚し、息子を一人生み、十三年以上の感官による欲楽を楽しんだ。左に五百人の天女、右に五百人の天女がいたわけではないが、二万の妃によって囲まれていたのである。これは kāma-sukhallikanuyogo、感官の欲楽の享受、または欲楽への感溺である。

彼は、このような欲楽を放棄した後、ウルベラの森で六年間の苦行（注5）を行った。その後、彼は無益な苦行を放棄し、中道に変更し、間もなく証悟して仏陀となった。仏陀になった後、最初の説法で述べたのが＜転法輪経 Dhammacakkapavattana Sutta＞である。その中で彼は「・・欲楽の享受は最低（hīno）であり、村人の行為（gammo）であり、凡夫の行為（puthujjaniko）であり、聖者（注8）の行為（anariyo）ではなく、道、果と涅槃の利益（anattasamhito）を生じることない」と述べている。

故に、第一回の説法の中で、仏陀は欲楽を享受する人は、皆凡夫であると宣言したのである。彼が菩薩であったころ、彼は欲楽、即ち王宮でのヤソーダラとの生活を享受した。そのときの彼は、凡夫であった。なぜなら、欲楽の享受は尚、凡夫の行為であるからである。

釈迦牟尼菩薩がそうであっただけでなく、各々の菩薩も同じことである。ここにお座りの方々の内に、多くの菩薩がいると思うけれども、仔細に考えてみれば、ここにいる菩薩の皆様が凡夫であるか聖人であるか、ご自分で分かると思います。

Q4-2 瞑想修行の課程を終えた後、修行者は道智と果智（magga-ñāṇa, phala-ñāṇa）を証悟することができますか？もし、不可能であるなら、それはなぜですか？

A4-2 それは可能かも知れない。これは、修行者のハラミツによって決まります。婆醯（Bāhiya-dāruciriya）を例に取れば、彼は迦葉物の教化期に止観を修行して捨智（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）に到達した。彼は二万年修行したが、しかし、道智と果智を証悟することはできなかった。その理由は、更に早い時期に、彼は勝蓮華仏（padumuttara Buddha）の所で授記（注7）を受けており、彼は未来において釈迦牟尼仏の教化期に速通達者（khippābhiñña）、即ち、もっとも早く阿羅漢を証悟する人になることになっていたからである。同様に、釈迦牟尼仏の教法において、四無碍解智（paṭisambhidā-ñāṇa）を得たその他の弟子（sāvaka）もまた、過去諸仏の教法の中の止観を修行して行捨智に到達した。これは自然な法則である。

四無碍解智とは、

一、義無碍解智（attha-paṭisambhidā-ñāṇa）：果（即ち、苦聖諦）を見極める観智。

- 二、法無碍解智 (dhamma-paṭisambhidā-ñāṇa) : 因 (即ち、集聖諦) を見極める観智
- 三、辞無碍解智 (nirutti-paṭisambhidā-ñāṇa) : 言語に精通する智慧。特にパーリ語文法に精通すること。
- 四、弁無碍解智 (paṭibhāna-paṭisambhidā-ñāṇa) : 上の三種類の無碍解智を了知する観智。

上の四種類の無碍解智を成就するには、五つの要因が必要である。

- 一、 証悟 (adhigama) : 阿羅漢果またはその他の種類の道果を証悟する。
- 二、 教理に精通する (pariyatti) : 仏法の教典を学習する
- 三、 聴聞 (savana) : 仏法を敬い、専心して聞く。
- 四、 質問 (paripucchā) : 経典と注釈中の疑問の部分进行讨论する
- 五、 先行する修行 (pubbayoga) : 過去仏の教化期の時に止観を修行し、行捨智に到達している。

過去において、仏の授記を受けていない人で、彼らがこの一期において、仏法によって修行しても涅槃を証悟することができないのは、彼らのハラミツが十分に成熟していないからであると考えられるし、または、過去に授記を受けたかもしれない。または未来の弥勒菩薩の教化期に生死輪廻 (saṃsāra) から離脱すること発願したのかもしれない。例えば、二千人の比丘尼 (注8) とヤソーダラは同じ日に般涅槃した。それは燃灯仏の時に、彼女たちは釈迦牟尼仏の時代になったなら生死輪廻から離脱するのだと発願したからであり、この願によって、燃灯仏から釈迦牟尼仏までのこの期間においては、彼女たちは、生死輪廻の中で流転していた。彼女たちは授記を受けておらず、ただ発願しただけである。

Q4-3 修行者が修行の課程を修了したが、しかし、未だに道智と果智を証悟していない場合で、もし、彼の定力が後退したなら、観智もまた喪失するのですか？死後、彼は悪道 (apāya) に生まれませんか？

A4-3 彼は墮落するかもしれないが、この可能性は小さい。もし、長い間修行しないならば、彼の止観は徐々に弱くなる可能性がある。しかし、この種の善業の力はなお潜伏して存在する。ここまで話していて (思い出したが)、昔、スリランカに六十名の比丘と沙彌 (注9) が、外出してあるところへ行こうとしていた。途中の道で一人の居士が木炭と少し焼けた薪を持っていた。彼の皮膚は木炭のように黒かった。それで沙彌が冗談半分に「この人は君の父親だ」「あの人は君の叔父さんだ」とふざけあった。その居士は彼らの振る舞いに失望を感じたので、木炭を下に下ろし、大長老 (Mahāthera)

に礼拝して、言った「尊者 (Bhante)、あなたはただ袈裟 (注13) を着ていれば比丘だと思いませんか？あなたは強力な禅定と覚知的な観がない。以前、私も比丘であったが、強くて力のある禅定と神通を持っていた」と。

次に、彼は一本の木を指差して「このような木の下に座って、私は手で日と月を掴むことができ、日と月でもって自分の足を搔くことができた。しかし、止観と善法を修行することについて、粗忽と放逸 (pamāda) があったために、私の禅那は後退し、煩惱が私の心を征服した。そのために、私はこのような仕事をしているのです。どうか、私を反面教師として、止観と善法の修行に放逸にならないように、私のようにならないよう、努力してください」と述べた。

比丘たちはこの話を聞いた後、修行に対する切迫感 (samvega 恐れ) を生じ、そこに立ったまま止観の修行をし、かつ阿羅漢を証悟した。このことから、止観は、放逸の為に暫定的に後退することはあるが、その業力は依然として存在しており、壊滅することはない (ことが分かる)。

三種類の人がいる。

(一) 仏陀

(二) 上首の弟子 (aggasāvaka) と大弟子 (Mahāsāvaka)。

(三) 普通の弟子 (pakatisāvaka 本性弟子)

(一) 燃灯仏 (Dīpaṅkara Buddha) の時代に、菩薩であった釈迦牟尼仏は、八定 (samāpatti) と五神通 (abhiññā) を具足しており、かつ観禅 (ヴィパサナ) を修行して行捨智に到達していた。その頃、もし彼が涅槃を証悟したいと思ったなら、ただ燃灯仏に四聖諦の短い詩を聞けば、すぐに阿羅漢果を証悟できたのである。しかし、彼は涅槃だけを証悟することを願わず、未来において仏陀になりたいと発願したため、彼は燃灯仏から仏陀になるという授記を受けたのである。

四阿僧祇劫 (注15) (asaṅkhyeyya 無数劫) と十万劫 (kappa) の時間の中、即ち燃灯仏から迦葉仏の間の時期に、菩薩であった釈迦牟尼仏は、九生において、過去仏に従って出家して比丘となった。

それぞれの生において、彼は、

1、 三蔵経典の暗記

2、 四種類の遍淨戒 (注16) の修行

3、 十三種類の頭陀行 (注17) (dhutaṅga) の修行

4、 長期に森林に住し、アランニヤ行 (注18) (rañṇakaṅga-dhutaṅga) を修習した。

5、 八種類の定の修行

- 6、 五神通の修行
- 7、 観禅（ヴィパサナ）を修行して行捨智に到達

これが菩薩の本性である。これらのハラミツを実践するのは、一切知智（注19）（*sabbaññuta-ñāṇa*）を証悟するためである。しかし、彼のハラミツが成熟する以前、燃灯仏からシッダッタ王子に生まれるまでの期間、あるときは過去になした不善業のために、彼は畜生道に生まれたこともある。しかし、比丘として生まれた時代と畜生に生まれた時代とは、非常に離れてはいたが・・・これが第一種の人である。

(二)シャーリプトラ尊者、モッガラーナ尊者のような上首の阿羅漢の弟子であるような人もまた、最勝見仏（*Anomadassī Buddha*）の所で授記を受けた。しかし、その仏から釈迦牟尼までのこの期間、過去になした彼らの不善業のために、あるときは、釈迦牟尼仏と同じように、畜生道に生まれたこともある。釈迦牟尼仏の時代に、彼らは四無碍解智を具備する阿羅漢となった。この種の阿羅漢は、かつて過去仏の時代に止観に精通し、行捨智に到達していることは当然のことである。彼らは過去において多くの生において止観を修行したが、しかし、釈迦牟尼と共に畜生道に生まれたこともある。これが第二種の人。

(三) 普通の弟子については、もし、彼らが徹底的に止観を修行するなら、縁摂受智（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*）または生滅随観智（*udayabbaya-ñāṇa*）または行捨智に到達し、死後彼らは四悪道（*apāya*）には生まれぬ。今生において何らの道果を証していなくても、彼らは天界に生まれるであろう。例えば沙門（注20）天子（*Samaṇa-devaputta*）のように。

沙門天子は、止観の修行に精進した比丘である。彼は修行していたときに死亡し、当然の如くに天界に生まれた。彼は自分が死んだことを知らず、天界の宮殿に生まれたとき、尚修行を続けていた。宮殿の天女が彼を見たとき、彼女たちは、彼が生前は比丘であつたに違いないと確信した。故に、彼女たちは、鏡を持ってきて彼の前におき、かつ騒いで彼を定から出そうとした。彼は目を開いて目の前の鏡で自分の姿を見たとき、非常に失望した。というのも、彼は天神になりたくなく、ただただ涅槃を証したかったからである。

故に、彼はすぐに人間世界に降りてきて、仏陀の説法を聞いた。仏陀は四聖諦に関する法を教えていた。法を聞き終わった後、彼は須陀洹道智（*sotāpatti-maggañāṇa*）と須陀洹果智（*sotāpatti-phalañāṇa*）を証悟した。注釈の中で、このことを触れている。「彼は解脱を得た。彼は安息処に到達した。彼には絶対的な帰るべき良き家がある。故

に彼を小須陀洹（注21）（cūḷasotāpanna）と呼ぶ。この場合、四種類の状況が発生する可能性がある。

<耳随順経 Sotānugata Sutta>の中で、仏陀はこの四種類の状況について開示している。

1. 天界に生まれた後、もし仏法について思惟することができるのであれば、彼の観智は明確に仏法を見極めることができ、彼は迅速に涅槃を証悟することができる。
2. もし、観智をもって仏法を思惟することができずに涅槃を証悟することができないときでも、神通力のある比丘が天界に来て説法したとき、その説法を聞くことが出来たならば、彼は涅槃を証悟することができる。
3. もし、比丘の説法を聞く機会がないときでも、説法天神(Dhamma-kathika-deva)、例えば常童形梵天(Sanankumāra-Brahmā)が仏法を説法するのを聞く機会があったなら、仏法を聞いたということによって、彼は涅槃を証悟することができる。
4. もし、説法天神の仏法を説法する機会に恵まれないときでも、この教法の期間に、前世と一緒に修行した道友に会うかもしれない。例えば「ああ、友よ。我々が前世において人界で比丘であったときに修行した、あの仏法を思い起こしましょう」と言うかもしれない。そのとき、彼はその仏法を思い出す可能性が有る。もし、観禪(ヴィパサナ)の修行にチャレンジするなら、彼は迅速に涅槃を証悟するであろう。

これらは止観の修行したときの四つの結果である。故に、普通の弟子について言えば、もし、今世において道果が証悟できなくても、当然来世において涅槃を証悟することができるのである。死亡のとき、修行者は強くて力のある観禪(ヴィパサナ)または止観を有していないかもしれないが、しかし、強くて力のある止観の善業によって、善相が彼の意門に出現する。この善相は臨死速行心の対象となる。ここにおいて、この種の善業によって、彼は当然善処に生まれる。その一生の内に、彼は涅槃を証悟することができる。

しかしながら、もし彼が観禪(ヴィパサナ)を臨死速行心(maraṇāsanna-javana)の刹那まで修行することができるなら、彼は将に<耳随順経>の中に述べられている第一種の人である。もし、彼が止観を臨死速行心まで修行することができないときでも、彼は<耳随順経>で述べられている第二種、第三種の人でありえる。

Q4-4 (修行の) 課程を終えた修行者で、未だ涅槃を証悟していない場合、法住智(dhammatṭhiti-nāṇa)を得ることができますか？もし、可能であればこの種の智慧は後退しますか？

A4-4 修行者は法住智(dhammatṭhiti-nāṇa)を得ることができる。「先に法住智(を得)、その次に涅槃を対象とした道智を獲る」これは仏陀が須師摩(Susima)へ

の開示である。須師摩は外道梵志（注22）（paribbājaka）であり、彼が仏教の中で出家したのは、「教えを盗む」（注23）ためであった。しかし、仏陀は彼が幾日かの内に涅槃を証悟するであろうことを観察して、彼の出家を許した。

須師摩は大勢の阿羅漢が仏陀に会いに来て、仏陀に各自の阿羅漢果証悟の状況を報告すると聞いた。そのため、彼は阿羅漢たちの所へ来て、彼らは八定と五神通を得ているかどうか、を問うた。これらの阿羅漢たちは、「いえ」「もし八定と五神通を得ていないのであれば、あなた方は如何にして阿羅漢果を証悟し得たのでしょうか？」阿羅漢たちが答える「ああ、友よ須師摩、我々は純観行（suddha-vipassanā-yānika）によって煩惱を滅し除き、阿羅漢果を証悟したのだ」と。須師摩は彼らの回答が理解できず、そのため仏陀のところに来て、同様の問題を聞いた。仏陀は「先に法住智（を得）、次に涅槃を対象とする道智を得る」と述べた。

これはどのような意味であるか？道智は八定と五神通の結果ではなく、道智は観智の結果である。ゆえに道智は観智の後にしか生起せず、八定と五神通の後に生起するものではない。＜須師摩経 Susima Sutta＞の中では、全ての観智はすべて法住智に分類している。この中において、法住智とは、全ての行法または有為法（saṅkhāra-dhamma）の無常、苦、無我の本質を見極める観智を指している。行法とは名・色とそれらの因縁である。故に、名・色、名・色の因縁とそれらの無常、苦、無我の本質を見極める観智を法住智と言う。故に、まず法住智で、その次に涅槃を対象とする道智なのである。次に、仏陀は＜無我相経 Anattalakkhaṇa-Sutta＞の中で述べられているような、三輪教法（注24）（teparivaṭṭadhamma-desanā）について開示した。そして、仏陀の開示が終わった後に、須師摩は阿羅漢果を証悟した。しかし、彼は八定と五神通を得たわけではない。彼もまた純観行者であって、その時、彼は仏陀の開示した法の真意を明確に理解したのである。

もし、修行者がこの智を得たなら、今生において涅槃を証悟することができなくても、観智が消失するという事とはなく、潜在する観禪（ヴィパサナ）の業力は依然として強くて力のあるものである。もし、普通の弟子であるならば、余り遠くない来世において涅槃を証悟することができるであろう。

Q4-5 修行者は近行定だけで、出世間の境地に到達することができますか？

A4-5 出来る。近行定の段階でも、明るく輝き、放射する光が生起する。この光によって、修行者は色聚、究極色法、究極名法とそれらの因縁を判別することができる。その後、修行者は引き続き観禪（ヴィパサナ）の修行を一步ずつ進めればよい。

Q4-6 刹那定 (khaṇika-samādhī) だけで、修行者は、受念処 (vedanānupassanā-satipaṭṭhāna) を修行して出世間の境地に到達できますか？

A4-6 ここにおいて、刹那定とは何かという定義を下す必要がある。刹那定とは何か？二種類の刹那定がある。止禪の刹那定と観禪 (ヴィパサナ) の刹那定である。止禪には三種類の定があるが、それは即ち、刹那定 (予備定)、近行定と安止定である。この刹那定は、特に似相 (例えば、安般念似相) を対象としたものであり、近行定が生起する前の定である。これは止観行者 (samatha-yānika) について述べたものである。純観行者 (suddha-vipassanā-yānika) について言えば、もう一つ別種の刹那定がある。

純観行者は通常は、四界分別観から修行を開始しなければならない。もし、組織的・系統的に四界分別観を修行するならば、その修行者が色聚と一粒毎の色聚の中の四界を観た時に、彼は近行定または刹那定に到達する。〈清浄道論〉では、この種の定は近行定であると述べているが、しかし、〈清浄道論〉の注釈では、この種の定は真実の近行定ではなく、ただ一種の比喩に過ぎない。というのも、真実の近行定は安止定に非常に近いものであるから、と述べている。

もし、禪の修行者が四界分別観を修行するなら、彼は如何なる禪那にも到達することができない。なぜならば、一粒毎の色聚の中の四界は非常に奥深く玄妙であるから・・・。修行者は一粒毎の色聚の中の四界を專注することができない。というのも、色聚は生起するやいなや、即刻消滅するから、修行者は深く專注することができないからである。一粒毎の色聚の中の四界は究極色法 (paramattha-rūpa) であり、それは奥深く玄妙で、もし、定力が十分に強くないとき、それらを明確に見極めることは難しいからである。故に、四界分別観は如何なる禪那を生じさせることはできない。このことによって、一粒毎の色聚の中の四界を (瞑想の) 対象とする近行定は、本来真実の近行定とは言いがたい。事実上、それはただの刹那定にすぎないのである。

観禪 (ヴィパサナ) の中にも刹那定はある。〈清浄道論〉の中の安般念の部分で、この種の刹那定について触れている。安般念禪那を成就した止観行者が、観禪 (ヴィパサナ) を修したいと思うとき、修行者は先に初禪に入るが、これは止禪である。初禪の定から出て、修行者は初禪の三十四の名法を判別する。その後、これらの禪那法 (jhāna-dhamma) の生滅を観察し、無常、苦、無我を識別する。以下、同様の方法で第二禪・・・を修行する。

そのとき、定力はまだ存在しているため、修行者はそれら禪那法の無常、苦、無我の本質を專注することができる。修行者の定力が深くかつ強いとき、心はその他の対象に移転することがない。この種の定力は刹那定である。というのも、その対象が生じた途端に生滅してしまう、瞬間的なものであるためである。

同様に、修行者が観禪（ヴィパサナ）を修行するとき、究極名色法とその因縁の無常、苦、無我の本質を見極めるときは、修行者の心は通常、その行法から離れることはない。修行者の心は三相（無常、苦、無我）の内の一つに沈入するが、この定もまた刹那定と呼ばれる。ここにおいて理解しなければならないのは、観禪（ヴィパサナ）の刹那定とは、徹底的に究極名色法とその因縁の無常、苦、無我の本質を見ているということである。もし、未だ究極名色法とその因縁を観ることができないのであれば、どうして観禪（ヴィパサナ）の刹那定であると言えることができるのか？それは不可能である。故に、もし、修行者が、如何なる止禪も修行しなくても、徹底的に究極名色法およびその因縁を観ることができるのなら、その人は、止禪を修行する必要はない。しかしながら、もし、究極名色法およびその因縁を見極めることができないのであるならば、その修行者は止禪の中の一種類を修行する必要が有る。というのも、ただ專注する心だけが、究極名色法とその因縁を観ることができるからである。

<蘊品相応 Khandha Vagga Saṃyutta>と<諦相応 Sacca Saṃyutta>の中で、仏陀は「比丘たちよ、あなた方は禪定を育成すべきである。もし、十分に強い定力があるとき、あなた方は如実に究極名色法とそれらの因縁を観ることができる」と述べている。（定力があるが）故に、修行者は五蘊およびそれらの因縁を観ることができ、無常、苦、無我の本質を観ることができ、阿羅漢道と般涅槃において、それらが消滅するのを観ることができる。

故に、五蘊、それらの因縁とそれらの消滅を理解したいと思うなら、修行者は定力を育成しなければならない。同様に、四聖諦を理解したならば、修行者はやはり定力を育成しなければならない。これは<諦品相応 Sacca Vagga Saṃyutta>の中に書かれていることである。

次に、もし修行者が感受の識別にチャレンジしたいならば、下記の事実に注意しなければならない。「比丘たちよ、もし比丘が三種の遍知（pariññā）をもって、全ての名・色およびそれらの因縁を了解することができないならば、涅槃を証悟することはできない。ただ、三種の遍知でもってそれらを了解できる修行者だけが、涅槃を証悟することができる。」上の経文は<相応部・六処品・不通解経 Aparijānana Sutta, Salāyatana Vagga, Saṃyutta Nikāya>に記載されているものである。

同様に、<諦品・尖頂閣経 Kūtāgāra Sutta, Sacca Vagga>に、もし、観智および道智でもって四聖諦を了解出来ないのでも有るならば、生死輪廻（saṃsāra）を離脱することができない、と書かれている。故に、修行者が涅槃を証悟したいと思うなら、三種の遍知によって全ての名・色およびそれらの因縁を了解することにチャレンジする必要がある。

三種の遍知とは何か？それは、以下の三種である。

一、 知遍知 (ñāta-pariññā) : 即ち、名・色識別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa) と縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa) 。これらは、全ての究極名色法とその因縁を了解する観智である。

二、 度遍知 (tīraṇa-pariññā 省察遍知) : 即ち、思惟智 (sammasana-ñāṇa) と生滅随観智 (udayabbaya-ñāṇa) 。この二種類の観智は、究極名色法およびその因縁の無常、苦、無我の本質を徹底的に了知することのできる観智である。それが故に、それらは度遍知と呼ばれる。

三、 断遍知 (pahāna-pariññā) : 即ち、壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa) から道智にいたる高レベルの観智。

<不通解経 Aparijānana-Sutta> と <尖頂閣経 Kūtāgara Sutta> の中の教えは非常に重要である。故に、もし、修行者が受念処から観禅 (ヴィパサナ) の修行を始めたいのであれば、下記の二点を遵守しなければならない。

一、 修行者は既に究極色法を識別できていなければならない。

二、 感受を識別するだけでは、足りない。修行者は六門心路過程によって、受に相應する全ての名法を識別しなければならないのである。

如何にしてか？ 仏陀は教えている。もし、比丘が三種類の遍知でもって、全ての名・色およびその因縁を了解することができないのであれば、涅槃を証悟することはできない、と。故に、未だ徹底的に究極名色法を識別していない前に、もし、修行者が感受 (例えば苦受など) だけを識別するのであるならば、それは不十分である。ここでいう「不十分」とは、涅槃を証悟することはできない、という意味である。

Q4-7 仏陀は大阿羅漢であった。それならば、仏陀とその他の阿羅漢の弟子、例えばシャーリプトラ尊者とモッガラーナ尊者とはどのような違いがあるのでしょうか？

A4-7 仏陀の阿羅漢道は、必ず一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa) と相應していなければならないが、弟子の阿羅漢道は違う。弟子の阿羅漢道は以下の智慧と相應している。上首弟子の菩提 (注23) (aggasāvaka-bodhi)、または大弟子菩提 (Mahāsavaka-bodhi)、または普通の弟子の菩提 (pakatisāvaka-bodhi) 、それらはあるときは四無碍解智 (paṭisambhidā-ñāṇa) と相應し、あるときは六神通 (abhiññā) に相應し、あるときは、三明 (注26) に相應する。あるときは、純粹に阿羅漢道に過ぎない。しかし、決して一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa) とは相應することはできない。例えば、シャーリプトラとモッガラーナ尊者の阿羅漢道は、一切知智と相應しないが、仏陀の阿羅漢道は一切知智に相應するだけでなく、仏陀の全ての徳行とその他各種の智慧を具備している。また、彼らの成熟したハラミツによって、諸仏はみな、自分で道・果と一切知智を証悟し、如何なる教師の指導をも受けなかった。しかし、弟子は仏陀または仏陀の弟子から

四聖諦の法を聞き、そのあとで、道智と果智を証悟した。彼らは、教師の指導なしに、一人で修行して果を証することができない。これが異なる所である。

Q4-8 「中陰身」(注27) (antara-bhava 中有) とは何ですか？

A4-8 上座部の三蔵によると、いわゆる中陰身(antara-bhava)というものは無い。今世の死心(注28) (cuti-citta) と來世の結生心 (paṭisandhi-citta) の間には、如何なる心識刹那または中陰身というこの類の状態は存在していない。もし、一人の人が死後に天界に生まれるとき、この人の今世の死心と天界の結生心の間には、如何なる心識刹那も、中陰身も存在していない。同様に、もし、一人の人が、死後地獄に行くとして、今世の死亡心と地獄での結生心の間には、中陰身は存在していない。彼は死後直接地獄に生まれる。

中陰身の問題は、通常このように生じたものである。ある種の人、鬼道(死後、しばらくいる所)に非常の短い時間いて、その後人道に生まれることがあるが、こういう人は、鬼道にいた当時の生命は中陰身だと思ってしまう。事實は、鬼道の生命は決して中陰身ではない。

実際に発生している過程とは以下のようなことである。今世の死亡心の後に、鬼道の結生心が生起する。鬼道での死亡心の後、次に人道の結生心が生起する。過去の不善業によって、彼らは鬼道で非常に短い時間の苦しみを受ける。この不善業の業力が尽きた後、もう一つ別の、成熟してまさに果報を結ぼうとしている善業によって、人道における結生心が生起するのである。

故に、生死輪廻の法則または縁起を未だ見極めていない人は、その短い期間の鬼道での生命を中陰身だと誤解する。もし、彼らが観智をもって、徹底的に縁起を認識するならば、この種の誤解は消失するであろう。故に、質問者は、自己の観智をもって縁起を認識するよう提案する。そのようにすれば、中陰身の問題は、質問者の心中から消えてなくなるであろう。

Q4-9 安般念の修行方法と四界分別觀は同じものですか？なぜ、我々は安般念の修行の後に、初めて四界分別觀を修行することができるのですか？

A4-9 この二種類の修行方法は異なる。もし觀禪(ヴィパサナ)を修行したいと思うなら、先に修行者は色法と名法を判別しなければならない。その次に、修行者はそれらの因縁を判別する必要がある。色法を判別するためには、修行者は四界分別觀を修行しなければならない。觀禪(ヴィパサナ)の中には、二種類の修行方法がある。即ち、色業処(色法の識別)と名業処(名法の識別)である。

仏陀は、色業処を指導するとき、先に四界分別觀の簡略法または詳細法を教えた。故に、もし色業処を修行したいのであるならば、修行者は先に、仏陀の教えに従って、四界分別觀を修行しなければならない。修行者が四界分別觀を修行するとき、その前に重厚な定力、例えば、安般念第四禪——を保有していることが望ましい。重厚な定力は、修行者が究極色法、究極名法およびそれらの因縁を明確に見極めるに当たって、修行者を支える働きがあるからである。しかし、もし止禪を修行したくないのであれば、修行者は直接四界分別觀を修行することができる。そのことには、何ら問題はない。

Q4-10 修行中に体験する光について、科学的な方法で説明して頂きたい。

A4-10 修行のときに見る光とは何であるか？心処(hadaya-vatthu 心所依処)に依存して生起した一つずつの心(citta)は、心生色法(cittaja-rūpa)または色聚を作り出すことができる。一つずつの心は、多くの心生色聚を作り出すことができる。心処に依存して生起した全ての心の中で、止禪心(samatha-bhāvanā-citta)と觀禪心

(vipasanā-bhāvanā-citta)は、その他の心よりさらに強くて力のあるものであり、それらは非常に多くの心生色聚を作り出すことができる。もし、これらの色聚を分析するならば、八種類の色法、即ち地界・水界・火界・風界・色彩・香り・味・食素を発見することができる。それらの中の「色彩」は、明るいものである。止禪心と觀禪心がいよいよ強さを増すとき、色彩はますます明るくなる。色聚が、時間的に同時に、かつあい相續して生起するため、一粒の色聚の色彩ともう一粒の色聚の色彩は、緊密にからまって生起するが、それは電球のようである。そのために、光が生じるのである。

次に、止禪心と觀禪心によって生じた一粒毎の色聚の中には、火界がある。この火界もまた、多くの世代の新しい色聚を生じさせることができる。これを時節色聚と言うが、それらは火界(即ち時節。温度。utu)から生じるのである。この現象は、(人間の)内部に生じるだけでなく、外部にも生じる。これらの色聚を分析するとき、一粒毎の色聚の中には、同様に八種類の色法、即ち地界・水界・火界・風界・色彩・香り・味・食素があり、この中にも色彩はある。止禪心と觀禪心の力によって、この色彩も非常に明るいものである。故に、一つの色彩の明るさと、もう一つの色彩の明るさが緊密に絡まりあって生起するために、それはまるで電球のようである。

心生色法の光と時節生色法の光は、同時に生じる。心によって生じた「色彩」色法は、内部にしか生じないが、時節によって生じた「色彩」色法は、内部にも外部にも生じることができる上に、かつその光明は十の方向に放射され、世界全体または世界系(cakkavāla)またはさらに遠くに遍満する。遍満する距離は、止禪心と觀禪心の強度による。仏陀の名・色識別智によって生じた光は一万個の世界に遍満することができた。

阿那律尊者の天眼心 (dibba-cakkhu-citta) によって生じた光は一千個の世界にまで遍満した。その他の弟子の観智によって生じた光は、一由旬 (注29) (yohana)、二由旬などなどに、遍満したが、それはその人たちの止禅心と観禅心の力に応じて、生じた光は色々な方向へ遍満していくのである。

通常、修行者は生滅随観智に到達して初めて、この光が色聚の一群であることを理解することができる。修行者がまだ止禅を修行している段階では、これらの色聚が非常に微細であるために、光は一群の色聚であることを理解することはできない。ただ止禅を修行するだけでは、これら色聚を理解するのも照見するのも難しい。もし、確実に理解したいと思うのであれば、修行者は生滅随観智に到達するように、努力して修行しなければならない。これが真に科学的方法である。

Q4-11 すでに身体の三十二の部分を識別することの出来る修行者は、目を見開いて、他人の身体内部の三十二の部分を見ることができますか？

A4-11 これは状況によって異なる。初心者は目を見開いて見ることができるのは、身体の外部の部分だけである。ただ、観智の目のみが、内部を見ることができる。もし、修行者が科学的にこのことを理解したいと望むなら、自分の観智でもって見ることにチャレンジしてほしい。

過去の修行によって、一人の大長老 (Mahāthera) は、目を見開いて他人の内部にある骨格を見ることが出来た。摩訶提舎 (Mahā Tissa) 尊者は、白骨観に精通しており、よく内部の白骨を不浄とみなして観察していて、初禅に到達した。その上に、常々この禅那を基礎にして、観禅 (ヴィパサナ) を修行し、名色、名色の因縁、名色の無常、苦、無我の本質を識別していた。これが彼の修行方法である。

ある日、彼が外出して托鉢 (piṇḍapāta) しているとき、アヌダーラプラから大村 (注31) (Mahāgāma) に行った。道の途中で一人の女性に会い、その女性は笑い声を上げて、長老の注意を引こうとした。彼は笑い声を聞いて、かつ笑い声の来源に注意したとき、彼はその女性の歯をみ、かつ即刻、その歯を対象にして白骨観の修行をした。それ以前より修行を継続していたので、彼は女性の全身の白骨を見、「女性」は見えず、ただ白骨だけが見えた。その後、彼は自分の内部の骨格に意を注いだ結果、初禅に到達した。初禅を基礎に、かれは迅速に観禅 (ヴィパサナ) を修行した。このようにして、彼は路上に立っている間に、阿羅漢果を証悟したのである。

もともとは、この女性は、夫と喧嘩をして、家を飛び出し、実家に帰ろうとしていたのであり、路上で摩訶提舎大長老に出会ったのである。そのため、彼は大長老に尋ねた「尊者、彼方はひとりの女性を路上において見なかったのでしょうか？」と。大長老は答

えて言った「ああ、施主（注3 2）（*dāyaka*）。私は男性とか女性とかを見ていません。ただ一幅の白骨が道を歩いているのを見ただけです」。この物語は＜清浄道論＞の説戒品に記載されている。これは一つの例である。摩訶提舎大長老のように徹底的に白骨觀を修行する修行者は、目を見開いたまま、他人の骨格を見ることができるのである。

(注1)菩薩—仏陀（正覺を円満成就する）になりたいと立志した人。

(注2)般若 *Paññā*—智慧。

(注3)三藏 *ipitaka*—仏陀の教法は三大類別されている。これを三藏という。

即ち、一、經藏 *sutta-piṭaka*—スートラ藏。仏陀は一般的な語句を用いて、苦を離れ、樂を得るための道理を説いた。止觀の実習指導を含む。二、律藏 *vinaya-piṭaka*—ビナヤ藏。身・口・意を浄化して、道德と人格を高めるため、仏陀は弟子に対して、守るべき戒と規範を制定した。三、論藏 *abhidhamma-piṭaka*—アビダンマ藏。高度で深い教法。仏陀は抽象的な語句を用いて、世間と涅槃の究極の真理を述べた。

(注4)般涅槃 *parinibāna*—完全な涅槃(無余涅槃)。五蘊の完全な消滅。再び生死輪廻することはない。

(注5)苦行—自分の身体を虐待する修行方法(古代のインドでは、このような修行は、聖道を成就し、苦痛を離れることができると考えた)。仏陀はこの種の修行方法に反対した。

(注6)聖者 (*ariya*)—四道、四果という八種類の聖位を証悟した人は、皆聖者という。

(注7)授記—肯定された予言。ある人が未来において、必ずや成就を得られるという予言。

(注8)比丘尼—仏教における女性の出家者。三百余条の戒を守る。

(注9)沙彌 *sāmaṇera*—仏教における男性の出家者。十条の戒を守り、比丘戒を受けていないので、比丘について学ばなければならない。

(注10)大長老 *Mahāthera*—大上座とも。比丘戒を受けて二十回の雨季または二十個以上の雨季を過ごした重厚の資質のある比丘。

(注11)尊者 *Bhante*—大徳とも。在家が出家に対して、または後輩の比丘が先輩比丘への敬称。

(注12)袈裟—仏教の出家者が着る、褐色か黄色に染められた布。

(注13)神通—*abhiññā*—通常の人間を凌駕する特殊な能力。五種類の世間的神通がある。一、如意通常：各種の変化を顕現する。例えば分身、壁抜け、滑空など。二、天眼通：遠くのものが見える。例えば、天界、悪道衆生などを見る。三、天耳通：遠くのもの音を聞く。例えば、人間界、天界の音。四、他心通：他人の心の中の考え、思いを知ることができる。五、宿命通：過去世の出来事を覚えている。經の中では、第六番目に触れているが、これは出世間の神通、即ち漏尽通（煩惱を断じ尽くす智慧。觀禪を修行して得る）をいう。

- (注14) 放逸 *pamāda* —不注意、大雑把、懈怠、怠け。
- (注15) 阿僧祇劫 *asaṅkhyeyya-kappa* —無数劫。阿僧祇：無数。劫：世界が発生し、滅するまでの時間。極端に長い時間。
- (注16) 四種類の遍淨戒 *catupārisuddhi-sīla* —比丘の四種類の清淨戒。一、別解脱律儀戒：比丘の戒律と威儀を慎んで守ること。二、根律儀戒：六根が六境に接触するとき、正念を保持すること。環境によって貪欲と怒りを生じないこと。三、活命遍淨戒：清淨で誠実な言行によって生活物資を得ること。邪命を行わない。四、資具依止戒：正しい理解に基づいて、衣、食事、住居、薬の本来の目的を思惟し、使う。
- (注17) 頭陀行—頭陀 *dhuta*：もっとも簡素な生活方式で少欲知足などの徳行を訓練する。十三種類の修行法があり、十三頭陀支 (*dhutaṅga*) という。〈清淨道論・第二品〉
- (注18) アランニヤ行—村落から遠く離れて静かな場所または森林に住むこと。
- (注19) 一切知智—知らざるところがない智慧。仏陀の智慧。
- (注20) 沙門 *samaṇa* —出家者、隱遁の修行者。
- (注21) 小須陀洹 *cūlasotāpanna* —初果須陀洹聖者。すでに完全に邪見と懷疑を離れている。再び四悪道に生まれることはないし、人道に生まれても、七回を越えずに涅槃に入る。もし、修行者が名・色識別智と縁摂受智に到達したなら、暫定的に邪見と懷疑を取り去ることができるが、これが須陀洹に似ている。しかし真実の須陀洹ではないので、小須陀洹と呼ぶ。彼らは来世では四悪道に生まれることはない。
- (注22) 梵志：仏教以外のその他の宗教の出家修行者。
- (注23) 教えを盗む—仏法を学んで成就した後、仏法から学び取ったのだと公言せず、自分の本領であるという。
- (注24) 編者注：三輪教法とは、無常、苦、無我というこの三種類の共相をいう。
- (注25) 菩提 *bodhi*—証悟：智慧または道智。
- (注26) 三明 *vijjā*—宿命明、天眼明、漏尽明。六神通の中の三種。
- (注27) 中陰身—北伝仏教において提案された、今世（前有）において死亡した後、来世（後有）に生まれ得るまでの間の中間的な生存状態（中有）。
- (注28) 死亡心 *cuti-citta*—一生の内の最後の心。その機能は、死亡を執行すること。
- (注29) 由旬 *yojana*—古代のインドにおける距離を測る単位。一由旬は十一余キロに相当する。
- (注30) 托鉢 *piṇḍapāta* —比丘が鉢によって受け取る食物。比丘が他人の布施する食物によって生活を維持する方式。
- (注31) アヌラーアプラも、大村もスリランカの地名。
- (注32) 施主—布施者。出家者から在家者への呼びかけ。

以上

第五章 名法の識別の仕方

はじめに

前回、如何にして四界分別觀を修行するかということと、如何にして色聚の色法の微粒を識別するか、ということの説明した。今回の法話では、如何にして名法

(*nāma-kammaṭṭhāna* 名業処)を識別するのかということについて説明する。觀禪 (*vipassanā* ヴィパサナ)の修行において、名業処は色業処の続いて修行する。先に、簡単に、<アビダルマ *Abhidhamma*>の基本原則を説明する。もし、名業処を了解したいのであれば、先にこれらの原則を知っていなければならない。

<アビダルマ>の中で、名(名法、精神)は、対象を認知することの出来る「心」と心に随伴して生起する「心所」が含まれる。心所は五十二種類あるが、それは例えば触 (*phassa*)、受 (*vedanā*)、想 (*saññā*)、思 (*cetanā*)、一境性 (*ekaggatā*) 命根 (*jīvitindriya*)、作意(注1) (*manasikāra*) などである。

心は合計で八十九種類あり、善であるか不善であるかまたは無記であるかに従って、分類することができるし、またそれらの存在する界—欲界 (*kāmāvacara*)、色界 (*rūpāvacara*)、無色界 (*arūpāvacara*)、または出世間 (*lokuttarā*) に分類することもできる。

簡単に言うと、二種類の心がある。即ち、

- 一、心路過程心 (*cittavīthi-citta*)
- 二、離心路課程心 (*vīthimutta-citta*) : 結生または有分、死亡の時に発生する。

心路過程には六種類がある。眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程、意門心路過程であり、それぞれ色塵、声塵、香塵、味塵、触塵、法熟練を対象とする。前五種心路過程は、総合して五門心路過程 (*pañcadvāra-vīthi*) という。第六番目の心路過程は、意門心路過程 (*manodvāra-vīthi*) という。一つの心路過程には一列の異なる種類の心が含まれており、これらの心は心法の法則 (*cittaniyāma*) に従って、適切な順番にしたがって生起する。もし、名法を識別するのであるならば、修行者は、心法の法則にしたがった順序によって、それらを照見しなければならない。

名法を識別する前に、修行者は先に定力の育成に成功しておかなければならない。その入門の方法が安般念であっても、その他の止禪の法門あるいは四界分別觀であっても・・・もし、純觀行者であるなら、その上、先に色法の識別 (*rūpa-kammaṭṭhāna*

色業処) の修行を完成させておかなければならない。その後、初めて名法の識別 (nāma-kammaṭṭhāna 名業処) にチャレンジする。

名法の識別は、四つの部分を含む。即ち：

- 一、 内部に会式することができる各種の心を識別する。
- 二、 一種類の心刹那毎の中にあるあらゆる名法の識別。
- 三、 六門において発生する心路過程 (vīthi) の識別。
- 四、 外にある名法の識別。



如何にして禅那心路過程を識別するか

もし、修行者がすでに安般念またはその他の法門によって禅那に到達することができるなら、名法を識別するもっとも良い出発点は、禅那と相応する心と心所を識別することである。

このようにするのは、二つの理由がある。第一番目の理由は、禅那を育成するとき、修行者はすでに五禅支を観察しており、故に禅那と相応する心所を識別する方面においていくらかの経験があるからである。第二の理由は、禅那の中で、禅那速行心

(jhāna-javana-citta) は連続して幾度も生起するが、そのために、非常に顕著であり、容易に識別することができるからである。比較してみると、この状況は、通常の欲界心路過程 (kāma-vacara-vīthi) とはまったく異なって、優れている。欲界心路過程の中では、速行心 (javana) ただ七回生起した後、続いて別の一つの心路過程が生起する。

このことから、もし、修行者がすでに禅那に到達していて—例えば安般念禅那—かつ名法を識別したいのであれば、修行者は先に初禅に入る。初禅か出てきた後に、有分 (即ち意門) と安般念似相を同時に識別しなければならない。安般念似相が有分の中に出現したとき、修行者は禅支のそれぞれの特徴に基づいて、五禅支を識別する。修行者がそ

それぞれの初禅速行心 (javana-citta) の中の五つの禅支を同時に識別出来るようになるまで、引き続き修行する。

五禅支とは、以下の通りである。

- 一、 尋 (vitakka) : 心を似相に導き、似相に安置する。
- 二、 伺 (vicāra) : 心をして似相において留まらせる
- 三、 喜 (pīti) : 似相を喜ぶ心
- 四、 楽 (sukha) : 似相を体験することによって生じる楽受または楽しみ
- 五、 一境性 (ekaggatā) : 似相に対する一心の專注

この五種類の名法を識別した後、修行者は初禅速行心の心識刹那の中のその他の一種毎の名法を、識 (vinñāṇa) 触 (phassa) または受 (vedanā) の中の一種類から、その識別を開始しなければならない。修行者は、先に、この三種類の中の最も顕著などれか一種を識別し、次に初禅速行心の刹那毎に、それを識別する。その後、修行者は残りの一種類毎の名法を、一回ごとに一種類を加える形で、識別しなければならない。このようにして、修行者は始めたばかりの頃は、一つの初禅速行心の刹那の中に一種類の名法を見ることができ、次に二種類、三種類と見ることが出来るようになる。最後に、一つの初禅速行心の刹那毎の中に三十四種全ての名法を見ることが出来る。

初禅速行心の刹那の中に三十四種の全ての名法を識別することができるようになったなら、修行者は意門心路過程 (manodvāra-vīthi) の中の、その他の一種類毎の心の刹那の中の、全ての名法を識別しなければならない。

初禅の意門心路過程は、一連の異なる機能の六種類の心によって構成されている。第一種の心には十二個の名法があり、残りの五種類の心には、それぞれ三十四個の名法がある。

- 一、 第一種は意門引転心 (manodvārāvajjana) : 修行者はこの心を含む十二個の名法 (この心と、この心に相応する十一個の心所) を識別することができる。
- 二、 第二種は遍作心 (注3) (parikamma) : 修行者はこの心を含む三十四個の名法 (この心と、この心に相応する三十三個の心所。以下同様) を識別することができる。
- 三、 第三種は近行心 (注4) (upacāra) : 修行者はこの心を含む三十四個の名法を識別することができる。
- 四、 第四種は随順心 (注5) (anuloma) : 修行者はこの心を含む三十四個の名法を識別することができる。
- 五、 第五種は種姓心 (注6) (gotrabhū) : 修行者はこの心を含む三十四個の名法を識別することができる。

六、第六種は間断なく相続される一連の禪那速行心 (jhāna-javana-citta) : 修行者はこの心を含む三十四個の名法を識別することができる。

これらを識別したいのであれば、修行者は先に初禪—例えば安般念初禪に入る。初禪の定から出た後、修行者は有分と安般念似相を同時に識別しなければならない。安般念似相が有分の中に出現したとき、修行者は先ほど生起した禪那意門心路過程を観察することができる。初禪心路過程の中の異なる一種毎の心を観察し、かつ一種毎の心刹那の中の全ての名法、それが十二個であろうと、または三十四個であろうと、それを識別する。

初禪心路過程の中の一つ毎の心刹那の中に生起する全ての名法を識別したあと、修行者は全ての名法の共通する特徴、即ち対象に向かい、対象に粘着するという特徴を識別しなければならない。その後、初禪の中の三十四種全ての名法を名 (nāma) として認識する。

修行者は安般念第二禪、第三禪と第四禪の名法に対して、同様の識別と分析をおこなわなければならない。修行者がかつてその他の法門で到達した全ての禪那、例えば不淨觀、白遍、慈心觀についても、同様に識別と分析をしなければならない。

ここまでに、修行者はすでに、以前に修行したことのある全ての止禪法門の名法を識別した。しかしながら、もし修行者がいまだ禪那に到達したことがなく、四界分別觀を定力を育成するための法門として、近行定に到達したのであるならば、修行者は当該の近行定から名法の識別を始めなければならない。なぜならば、このような修行者は禪那と相応する名法を識別することはできないからである。故に、修行者は先に、再度四界分別觀を修行し、近行定に到達するようにする。このとき修行者の身体は眩しく発光する透明体を呈する。近行定の中で、暫くの間休息した後、回復した活力と、清らかな心で觀禪 (ヴィパサナ) の修行に轉換し、近行定に相応する名法を識別する。止禪の中の、それらの異なる心路過程を識別した後、次に修行者は欲界善意門心路過程の中の名法 (kusala-manodvāra-vīthi) を識別しなければならない。

如何にして欲界心路過程を識別するか

如理作意と不如理作意

欲界心路過程は、善でも不善でもありえる。どちらであるかという決定は「作意」にあり、それは如理作意かまたは不如理作意である。如理作意 (yoniso-manasikāra) または不如理作意 (aynoniso-manasikāra) は、欲界心が善であるか、または不善であるかを決定する重要な要因である。

もし、修行者が一つの対象を注視し、かつそれを色 (rūpa)、名 (nāma)、因または果、無常 (anicca)、苦 (dukkha)、無我 (anatta) または不浄 (asubha) として認知するなら、修行者の作意は如理作意であり、修行者の速行心は善である。

もし、修行者が概念 (世俗の概念) をもって一つの対象を注視し、例えば、人、男性、女性、衆生、金、銀、またはそれを恒常、快樂、自我として認めるなら、修行者の速行心は不善である。

しかしながら、例外なのは、概念と相応する速行心は、例えば慈心観を修行しているとき、または布施を実践しているとき、善でも有り得る。修行者が、自らそれらの心路過程を識別するとき、その中の差異を見ることになるであろう。

意門心路過程

修行者は意門心路過程を識別することから始めなければならない。というのも、意門心路過程の中の心の種類は比較的少ないからである。もし、欲界の善意門心路過程 (kāmāvacara-kusala-manodvāra-vīdhi) に相応する名法を識別するのであれば、修行者は、先に有分境界 (即ち意門) を識別し、その後に眼浄色を対象にして、眼浄色 (cakkhu-pasāda) を見なければならない。対象 (眼浄色) が意門に出現するとき、意門心路過程は生起する。

何度も繰り返し意門心路過程の中の心刹那の中の名法を識別し、上に述べた禅那意門心路過程を識別するのと同じ方法でそれらを識別する。一回に一個を識別し、識、受または触から識別を始める。その後に修行者は段々に、一種毎の心刹那の中の一個または二個、または三個の名法を識別できるようになるまで、自分の見極める力 (原文: 透視力) を育成する。継続してこのように修行し、最後に、修行者は欲界善意門心路過程の中の一つ毎の心刹那の中の全ての異なる名法、三十四個でも、三十三個でも三十二個でも、見ることができる。

欲界の善意門心路過程は、以下の一連の異なる働きをもつ心によって構成されている。

一、 第一種は意門引転心 (manodvārāvajjana) : 修行者はこの心を含む十二個の名法を識別することができる。

二、 第二種は七個の速行心 (javana-citta) : 修行者はこの心を含む三十四個、三十三個、または三十二個の名法を識別することができる。

三、 第三種は二つの彼所縁心 (注7) (tadārammaṇa-citta 記録心) : 修行者はこの心を含む三十四、三十三、三十二、十二または十一個の名法を識別することができる。

同様の方法で、修行者が色業処 (rūpa-kamaṭṭhāna) の (修行の) 時に観察した十八の真実色 (注8) と十種類の虚偽色 (注9) を逐一、対象として、引き続き意門心路過程を識別する。

眼門心路過程

意門心路過程を識別した後、修行者は引き続いて、眼門心路過程を識別し、眼門心路過程の中の一種毎の心刹那の中の全ての名法を識別しなければならない。上に述べたのと同じ方法で、先に識、触または受から識別を開始する。続いて、異なる名法を、一回に一個追加しながら、一種毎の心刹那の中の異なる全ての名法を同時に見ることができるようになるまで、引き続き識別する。

眼門心路過程の中の一種毎の心刹那の中の名法を識別する必要があるのならば、修行者は、一つの眼門心路過程を誘発することができる。先に眼淨色（即ち眼門）を識別し、続いて意門を見、その後この二つを同時に識別する。

次に、眼淨色から少し離れた場所の一群の色聚の色彩に注意する。この色彩が眼門または意門に顕現したとき、修行者は眼門心路過程と続いて生起する意門心路過程を判別することが出来るであろう。心法の法則（*citta-niyāma*）に基づいて、この二種類の心路過程は、このように相次いで発生する。

眼門心路過程は、一連の異なる働きを持つ七種の心によって構成されている。

一、第一種は五問引転心（注10）（*pañca-dvārāvajjana*）：修行者はこの心を含む十一個の名法を識別することができる。

二、第二種は眼識（注11）（*cakkhivinñāṇa*）：修行者はこの心を含む八個の名法を識別することができる。

三、第三種は領受心（注12）（*sampaticchana*）：修行者はこの心を含む十一個の名法を識別することができる。

四、第四種は推度心（注13）（*santīraṇa*）：修行者はこの心を含む十一または十二個の名法を識別することができる。

五、第五種は確定心（注14）（*voṭṭhapana*）：修行者はこの心を含む十二個の名法を識別することができる。

六、第六種は七個の速行心（注15）（*javana-citta*）：修行者はこの心を含む三十四、三十三または三十二個の名法を識別することができる。

七、第七種は二つの彼所縁心（注16）（*tadārammaṇa-citta*）：修行者はこの心を含む三十四、三十三、三十二、十二または十一個の名法を識別することができる。

この過程において、いくつかの刹那の有分心が生起する。

その後、

一、もし、一個の欲界の善意門心路過程が、この眼門心路過程と同じ対象を取って生起したなら、次に続いて生起する心は、意門引転心（*manodvārā-vajjana*）である：修行者はこの心を含む十二個の名法を識別することができる。

二、引き続き生起するのは、七個の速行心 (javana-citta) である：修行者はこの心を含む三十四、三十三または三十二個の名法を識別することができる。

三、引き続き生起するのは、彼所縁心 (tadārammaṇa-citta) である：修行者はこの心を含む三十四、三十三、三十二、十二または十一個の名法を識別することができる。

上に述べたこれらの系列を識別した後、修行者は眼門と意門心路過程の中の、一種毎の心および当該の心と相応する心所（一種毎の心刹那の中の名法）を識別しなければならない。識、触または受から始め、上に述べた如くに、逐一その他の一つずつの名法を、眼門と意門心路過程の中の一種毎の心刹那の中の全ての名法を識別できるようになるまで、識別しなければならない。

同様の方式で、引き続きその他の四門（耳、鼻、舌と身）の中のそれぞれ各門の心路過程を識別する。

この段階にきたなら、修行者はすでに、善心と相応する名法を識別することができる。ここまで来れば、次に修行者は、不善心と相応する名法を識別することを学ばねばならない。このことを実践するには、上に述べた善心を識別するときと同様の対象を用いるだけでよいが、ただし、今度は不如理作意を用いて、一つずつの対象とする必要がある。これ以上詳しく説明する時間がないが、しかし、ここに挙げた例で十分に、名業処の内容についての初歩的な理解を促すことができる、と期待している。

修行がこの段階まで来ると、修行者は禅定の力は育成されており、二十八種全ての色法、および三つの部分の内なる名法を識別（出来ているはずである）。

それらは、

- 一、内部において生起した各種の心の識別。
- 二、一種毎の心刹那の中に存在している全ての名法の識別。
- 三、六門に発生した心路過程 (vīthi) の識別

外なる名法の識別

しかしながら、ただ内なる名法を識別するのでは、不十分である。次に、修行者は外なる名法について識別を行わなければならない。先に内なる四界を識別し、その後に完全に同じ方法を用いて、修行者が着ている、衣服の外なる四界を識別する。修行者は衣服が色聚に碎かれるのを見、かつ一粒毎の色聚の中の八種類の色法を識別することができる。それらは時節生食素八法聚または「食素を第八番目の色法とする時節生色聚」

(utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) という。それらは時節より生まれるが、この時節とは、一粒毎の、外なる色聚の中の火界である。

内なる色聚と外なる色聚を交替しながら、三度か四度繰り返して識別するという風に、この方式で色法を識別すべきである。その後、禪定の光でもって、引き続き少し遠くにある外なる色法、例えば自分が座っている床一を観察する。そこにおいても、修行者は一粒毎の色聚の中の八種類の色法を識別することができるであろう。内なる色法と外なる色法を三度か四度繰り返して、交替で識別する。

同様の方法を用いて、引き続き、修行者が住む建築物、樹木を含む建築物の周囲や区域を観察する。このように、徐々に外にある全ての無生命の色法を識別できるようになるまで、識別する範囲を広げていく。

外なる色法を識別するとき、修行者は無生命の物体の中にも、淨色（透明な色法）を見ることができるのを発見するであろう。それは、昆虫または動物が住居または樹木の中に住んでおり、修行者にはそれらの衆生の淨色が見えるからである。

外なる無生命の色法を識別した後、修行者は引き続き外なる生命体の、かつ心識と相応する色法を識別しなければならない。色法はその他の衆生の身体を構成している。修行者が外なるその他の衆生の色法を識別している最中に、同時に、（それが）一人の男性でもなく、女性でもなく、人でもなく、衆生でもなく、ただの色法に過ぎないと了解する（ことになる）。外なる全ての色法を同時に識別し、次に続いて、存在する全ての異なる種類の色法を識別するが、今回は、内なるも外なるも、すべて識別すること。言い換えれば、内なると外なるの目の中の六種類の基本的な色聚を観察するということであり、それらは業、心、時節と食物によって生じてくるものである。前に述べたと同じように、それらの五十四種の色法を識別するが、今回は、内なるも外なるも、全て識別する。同様の段取りで、内なると外なる、その他の五処の色法を分析する。修行者はまた、内なると外なる、その他の全ての種類の色法を識別する必要がある。

この段階で、色法の識別を徹底的に完成させたが、修行者は引き続き内なると外なる名法を識別しなければならない。

再度、内なる名法を識別するには、先に意門心路過程から始め、その後眼門心路過程（を識別する）。それらの中のすべての名法、それが善であろうと不善であろうと、それを識別する。その後同様に、外なる名法を識別する。

一つの衆生の眼淨色と有分意界を識別する。一郡の色聚の色彩がこの二つの門の中に出現したとき、眼門心路過程と意門心路過程を識別する。このように内なると外なるとを交替で識別し、何度も繰り返し、何度も修習する。残りの五門もまた同様の方法で修行すること。

もし修行者が禪那に到達することができるなら、外なる禪那意門心路過程を識別することもできる。もし、修行者に禪那の経験がなければ、そのようにすることは不可能である。

このように、修行者は内なると外なる色法を識別し、修行者が無辺なる宇宙にまで広がる色法を見ることができるようになるまで、徐々に識別の範囲を広げていかねばならない。修行者はまた、内なると外なる名法を識別し、修行者が無辺なる宇宙にまで広がる名法を見ることができるようになるまで、徐々に識別の範囲を広げていかなければならない。最後に、修行者は無辺なる宇宙に広がる名法と色法を同時に識別しなければならない。

そして、修行者は智慧をもって、全ての名法と色法を定義する。宇宙全体に広がっていて、衆生は見えず、男性とか女性も見えず、ただ名と色があるのみであることを。名業処 (nāma-kammaṭṭhāna) の説明はここまでとする。

今回の法話では、如何にして引き続き観禪 (ヴィパサナ) を修行するかを説明する。即ち、観禪 (ヴィパサナ) の次の段階である縁起 (patīccasamuppāda) の認識についてである。

(注1) この七種類の心所は、一切心心所 (sabbacitta-sādhāraṇa) という：それらは一切の心と相応する。全ての心は、対象を認知するためには、必ずこれらの協力を得なければならない。一、触 phassa—感官、対象と心の三者を結びつける。そして、対象を認知する心路過程を誘発する。もし、触がないとき、認知の作用は生起することができない。二、受 vedanā—対象を感受し、対象を体験し、対象の品質を享受する。三、想 saññā—対象の色彩、形状、名称などを記録する。記憶の機能である。四、思 cetanā—自己の機能を執行し (目標を達成する)、かつ心所に相応する機能を調整し、統合して、対象に向かうという作用の任務を完成する。故にそれは業を造る重要な要素である。五、一境性 ekaggatā：心と心所をして対象に専注させ、心を分散させないようにする。六、命根 jīvitindriya—二種類の命根がある。名命根 (名法に相応する命を維持する) と色命根 (jīvata-rūpa 色法の命を維持する。上に章で解説済み)。ここでは精神の命根を指しており、それは一種の心所である。思はその他の心所の作用を決定することができるけれども、しかし、やはり命根が思とその他の心所に生命力を吹き込んでいるのである。七、作意：manasikāra—心を対象に転じて向かわせる責任を負う。対象を心の中に出現させる。

(注2) 修行者が入る一回の禪那の内には、数え切れないほどの禪名速行心が生滅しており、一つ毎の禪那速行心刹那の中には、もれなく三十四種の名法がある。

(注3) 遍作心 parikamma—禪那の予備心。

(注4) 近行心 *upacāra*－禅那に近い心。

(注5) 随順心 *anuloma*－遍作心と禅那の間に形成される随順または連結。低級な心（欲界心）と高等な心（禅那心）の間を調整する橋梁。

(注6) 種姓心 *gotrabhū*－欲界心の相続を切断し、禅那の心の相続を形成する。上記の四種類の心は、また近行定速行心ともいう。

(注7) 彼所縁心 *tadārammaṇa-citta*－記録心：速行心の後に生起し、（彼の）速心所が所縁とした対象（所縁）を所縁として、対象の余韻を享受する。この心が滅した後、心路過程は即刻終了し、有分が再度生起する。

(注8) 十八種類の真実色－地・水・火・風（四大種色）、眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色（五淨色）、色彩、音、香り、味（四境色）、女根色、男根色（性根色）、心色、命根、食素。

(注9) 十種類の虚偽色－虚空界、身表、語表、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色集積性、色相続性、色老性、色無常性。（アビダンマッタサンガハ・第六品）

(注10) 五門引転心 *pañca-dvārāvajjana*－有分を断ち切り、かつ心識の流れを対象の転換する（この場合の対象とは、目が見たところの色塵を指す）

(注11) 眼心識 *cakkhvinñāṇa*－対象を見て、視覚的印象を形成し、かつこの視覚印象を次の心に伝える。

(注12) 領受心 *sampaṭicchana*－対象と視覚的印象を受け入れて、次の心に伝える。

(注13) 推度心 *santīraṇa*－対象と視覚的印象を省察する。

(注14) 確定心 *voṭṭhapana*－対象に対して、良いか悪いかを決定する（この段階に来ると、我々は、対象を概略、認知している）。

(注15) 速行心 *javana-citta*－対象の品質（良いか悪いか）を享受する（この段階では、我々は完全に対象を認識している）。

(注16) 彼所縁心 *tadārammaṇa-citta*－記録心。引き続き対象の余韻を享受する。この心が発生した後、眼根と色塵は分離し、眼門心路過程は終結し、有分心が再度生起する。



第五章附属 問答（五）

Q5-1 四禅八定 (samāpatti) は、修行者が名色識別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa) に到達するのを支援して、修行者に名・色の微細な生滅を照見できるようにさせ、（修行者は生滅を見ることによって）これらの名・色を厭離し、やがて道智 (maggañāṇa) を証悟するようになるということですが、上記以外に、四禅八定には、まだ他に利益がありますか？

A5-1 修行者が禅定を修行すれば、五つの利益がある。

一、 現世の安楽住处 (diṭṭhadhamma-sukha-vihāra 現法楽住) : 今世で禅那の楽しみを享受する。これは特に純観行阿羅漢 (suddha-vipassanā-yānika-arahant) について言えば、この通りである。彼らは阿羅漢道果 (arahattamagga and arahattaphala) を証悟した後に、初めて禅定を修行するが、そのような禅那は、今世の禅楽 (jhāna-sukha) の享受を生じる以外には、なんらの作用も生じることはない。このことから、彼らは既に仏陀の教法の中の、比丘としてなすべき事柄をなし終えているといえる。即ち、四道と四果の証悟である。

比丘の責任は、教理 (pariyatti) の学習と、観禅 (vipassanā) の修行および阿羅漢道果を証悟することである。純観行阿羅漢は、すでにこれらの任務を終えており、これ以上なすべきことがない。ゆえに、彼らの禅那の修行は、ただ今世の禅楽の享受を生じるだけなのである。これが禅定の第一番目の利益である。

二、 観禅 (vipassanā) の利益 (vipassanā-nisamsa) : 禅那は修行者をして観禅の結果を得るようバックアップすることができる。禅定のおかげで、修行者は究極の名・色およびそれらの因縁を明晰に照見することができる。禅定のバックアップがあれば、修行者は名・色とその因縁の無常、苦、無我の本質を識別することができる。修行者が徹底的に観禅を修行して、特に行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa) または道智 (maggañāṇa) と果智 (phalañāṇa) に到達したとき、通常禅那法 (禅名の名法) も安定する。禅那法は、強くて力のあるものであって、観智を明晰にし、明確にする。そして、強くて力のある観智もまた禅那を保護し、後退させないようにする。

次に、修行者が長時間観禅を修行した後、疲れを感じる時がある。疲労が生じたとき、修行者は長時間、何か一つの禅那の中に安住すれば、疲労は消失する。修行者の心が活力を回復した後、戻ってきて観禅を実践することができる。再び疲労が襲ってきたとき、修行者は再度禅那に入って休息することができる。

このようなことから、止禅のバックアップによって、観智は明晰になり、明確になり、強くて力のあるものになり安定する。観禅について言えば、それは止禅の障害になる煩

悩を取り除くことができ、そのことによって禅那の安定性を維持することができる。故に、止禅は、修行者に観禅の利益をもたらし、また観禅を保護する。これが禅定の第二番目の利益である。

三、神通の利益 (abhinñāṇa-nisamsa) : もし、比丘が世間的な神通、例えば宿命通 (pubbenivāsānussati-abhiññā)、天眼通 (dibbacakkhu)、天耳通 (dibba-sota)、他心通 (paracitta-vijānana)、如意通 (iddhividha) を欲し、空中を飛びたいなどと思うなら、修行者は十四の方式で十遍禅と八定 (samāpatti) を実践しなければならない。このような状況の下では、十遍禅と八定は、各種の神通を獲得するための基礎である。これが第三番目の利益である。

四、増上生の利益 (bhavabisesavahā-nisamsa) : 梵天界に生まれる果報を得る。もし、修行者が死後梵天界に生まれたいと願うなら、必ず禅那、例えば十遍禅、安般念禅、慈心禅を修行しなければならない。禅那の力で、死後、この修行者はある種の層の梵天に生まれる。これは禅定の第四番目の利益である。勿論、修行者の禅那は死亡の刹那までも持続する必要がある。もし、臨死の前に彼の禅那が「後退して消失」したなら、梵天界に生まれることはできない。

五、寂滅の利益 (nirodhā-nisamsa) : 滅尽定 (nirodha-samāpatti) を成就する利益。もし、阿那含 (anāgāmi) または阿羅漢が滅尽定に入りたいと思うなら、彼らは八種類の定の禅那法について、観禅を修行しなければならない。滅尽定とは、心 (citta)、心所 (cetasika) と心生色法 (cittaja-rūpa) の暫定的停止をいう。ここでいう「暫定的」とは、一日、七日などなど、彼らが滅尽定に入る前に決めておいた決心と願い (adhittāna) による。

阿那含と阿羅漢は、絶え間なく名・色とその因縁の生滅を見るか、または壊滅だけを見る。睡眠中を除いて、彼らは一日中、一晚中、毎日、何ヶ月も、何年もこれらの生滅の過程を見る。ゆえに、彼らは時には、これらの壊滅現象 (bhaṅga-dhamma) を見続けたくないと思ひ、彼らに味気なさや倦怠が生まれる。しかし、彼らの寿命が未だ終わらないために、般涅槃の時間はまだ来ない。こうして、これらの壊滅現象を見続けたくないと思うとき、彼らは滅尽定に入る。

なぜ、これらの壊滅の現象を見るのか？通常あのような境地まで来た場合、彼らはすでに禅支と対立する五蓋を取り除いているため、彼らには十分な定力がある。專注の心は如実に究極法 (paramattha-dhamma) を照見することができる。ゆえに彼らはずっと壊滅現象を見続けることになる。(壊滅の現象は) 究極名色法の本質である。そして、滅尽定に入ったなら——例えば七日間として——この七日間の間、彼らは壊滅の現象をみ

ることがない。というのは、壊滅現象を認知することのできる、全ての心と心所が、停止したからである。

もし、滅尽定に入りたいと思うなら、修行者は先に、初禅に入らなければならない。そして、初禅から出定した後、初禅の名法を無常、苦、または無我として識別しなければならない。

その後、同様の方法によって、第二禅から識無辺処禅 (viññānancāyatana-jhāna) までを修行する。次に無所有処禅 (ākāṅkamaññāyatana-jhāna) に入る。無所有処禅の出定した後、彼らは四つの願を発する必要がある。

- 一、 ある特定の時間、例えば七日間入定した後、滅尽定から出る。
- 二、 仏陀が彼らに会いたいと思ったとき、滅尽定から出ること。仏陀が在世のときのみ、このように発願する。
- 三、 サンガの人々が彼らに会いたいとき、滅尽定から出てくる。
- 四、 彼らの日用品は、如何なる状況、例えば火災 (注1) においても損壊することはない。

この四つの願を発した後、彼らは非想非非想処定 (nevasaññā-nāsaññāyatana-jhāna) に入る。非想非非想処定の一つまたは二つの心識刹那に入っただけで、彼らは滅尽定に入り、予定しておいた時間、例えば七日間、定に住する。定の中で、彼らは何らの事物も見ることがない。というのも全ての心と心所は、まったく停止しているからである。これが禅定の第五番目の利益である。

実際、八定は色・名とその因縁を識別する基礎である。しかし、八定自身は名法である。それらは名法の範囲内に含まれる。ゆえに、もし、修行者がすでに徹底的に八定を含む名・色およびその因縁の無常、苦、無我を識別することができて、行捨智

(saṅkhārupekkhā-ñāṇa) に到達したなら、彼は識別の範囲をただ八定の中の一つの禅那法に限定することができる。これは止禅と観禅の「双修」であり、二頭の牛で、一台の車を引くようなものである。このように修行するとき、修行者は涅槃を証悟することもできる。これは道果と涅槃を証悟するための、もう一つの助けとなる縁である。

Q5-2 理論によって無常、苦、無我を知ることと、禅定によって究極法

(paramattha-dhamma) を識別する方法とでは、どちらが比較的容易ですか？また、どちらが早く涅槃を証悟しますか？

A5-2 無常とは何か？ (aniccanti pañcakkhandhā) 多くの注釈の中で、無常に関する定義が述べられている。無常とは五蘊である。ゆえに、もし、いまだ五蘊を見ることができないのであれば、修行者は如何にして無常、苦、無我を知ることができ

るだろうか？もし、修行者が五蘊を明確に見ることができたならば、無常、苦、無我を知ることができ、そうなればなんら問題はない。しかし、もし修行者が五蘊を見ることができなければ、彼は如何にして（無常、苦、無我を）知ることができるのか？五蘊を見たことがないのに、（無常、苦、無我を）知ろうとする人の観禅（vipassanā）は、ただ暗記式の観禅に過ぎず、真実の観禅ではない。ただ真実の観禅を修行する人だけが、道智と果智を証悟することができる。

五蘊とは何か？五蘊とは、色蘊、受蘊、想蘊、行蘊と識蘊である。色蘊とは二十八種類の色である。受、想と行蘊とは五十二種類の心所である。識蘊とは八十九種類の心（citta）である。二十八種類の色は色であり、五十二種類の心所八十九種類の心は名である。ゆえに五蘊と名・色とは同じものである。

これらは、究極の名・色法であり、もし、修行者がこれらの究極名色法を観ることができたなら、観禅を修行することができ、これらの名・色法の無常、苦、無我の本質を照見することができる。しかし、もし究極名色法を観ることができないならば、どのようにして観禅を修行するのか？これらの究極名色法、およびその因縁は観禅の対象であり、（それら（を対象にして行う修行）こそが真実の観禅である。真実の観禅だけが、道智と果智の証悟を生じることができるのである。

ゆえに、仏陀は＜大念処経 Mahāsatipatṭhāna Sutta＞の中で教えている。涅槃を証悟するための道は、一本道（ekāyana）である。その他の道は、ない。では、修行者はどのようにすれば、これらの究極名色法を見ることができるのか？仏陀は、先に禅定の修行をしようにと指導している。というのも、專注の心は究極名色法とそれらの因縁を見極めることができるからである。しかも、專注の心は究極名色法とその因縁の無常、苦、無我の本質を見極めることができるのである。

どれほど早く涅槃を証悟できるかという問題については、個人のハラミツによる。例えば、シャーリプトラ尊者は、二週間修行に精進して阿羅漢道果を証悟したし、モッガラナーナ尊者はたった七日間修行しただけで、阿羅漢道果を証悟した。婆醯は、ただ短い開示「*Diṭṭhe diṭṭhamattam*・・・見るときは見るということだけがある・・・」を聞いただけで、阿羅漢道果を証悟した。このように阿羅漢道果の迅速な証悟は、各自のハラミツによるのである。シャーリプトラ尊者とモッガラナーナ尊者は、一阿僧祇劫

（*asaṅkhyeyya*）と十万劫（*kappa*）の間、ハラミツを蓄積していた。しかし、シャーリプトラ尊者・モッガラナーナ尊者の阿羅漢道は上首弟子の覚智

（*aggasāvaka-bodhi-ñāṇa*）に相応し、婆醯の阿羅漢道はただ大弟子の覚智

（*mahāsāvaka-bodhi-ñāṇa*）にのみ相応する。上首弟子の覚智は、大弟子の覚智よりも高度である。このように、阿羅漢道果の迅速な証悟は、彼らのハラミツによるのである。

り、決して彼らの願望によるのではない。というのも、涅槃を証悟するのは、ただ一本の道しかないからである。

Q5-3 生死輪廻 (samsāra) は無始無終であり、衆生は無量無辺です。ゆえに、かつて我々の母親であった衆生もまた无量無辺です。我々は、一切の衆生は過去において我々の母親であったことがある、ということを通して慈心観を修行する場合、どのようにすればいいのでしょうか？我々は一切の衆生は、皆かつて我々の母親であったということを通して、慈心禅を修行することができますか？

A5-3 慈心観は、特に過去や未来に関連するということはない。慈心観はただ現在に関連するだけである。故に、もしすでに死亡した人に慈愛を送るならば、修行者は禅那に到達することができない。限りない生死輪廻の中で、我々の父親または母親でなかった衆生は一人としていないかも知れないけれども、しかし、慈心観と限りない生死輪廻は、お互いに特に関連しているということはない。

<慈愛経 Mettā Sutta>の中で、仏陀は「一人子しかいない母親は完全なる慈愛をもって、たとえ彼女自身の生命を失い、犠牲にしても、その一人子を守る。ゆえに比丘は母親の態度をもって、一切の衆生に慈愛を送らなければならない」と述べている。これは仏陀の教えである。このことから、現在の対象のみが、慈心禅 (mettā-jhāna) を生じさせることができ、過去または未来の対象では不可能である（ことが分かる）。この人はかつては私の母親であった、あの人はかつては私の父親であったと考慮する必要はなく、ただ「この人が幸せであり、楽しくあるように願う」という意念で、慈愛を送れば、禅那は生じるのである。ただ衆生はかつては我々の母親であったと思惟するだけという態度では、禅那を生じさせることはできない。

Q5-4 (以下の問題の答えは、全て同様である)

一、 仏陀の時代に菩薩はいましたか？もしいたなら、その人は、何かの道果を証悟したのでしょうか？それともただの凡夫なのでしょう？

二、 なぜ聖者 (ariya) は、菩薩になれないのですか？

三、 声聞 (注2) 弟子 (sāvaka) が、それまでの考えを変えて、菩薩になることはできますか？もし、出来ないのであるならば、その理由は何ですか？

四、 もし、禅師の教え方に従って修行したなら、修行者は須陀洹道果

(sotāpatti-maggañāṇa and sotāpatti-phala-ñāṇa) を証悟することができます。しかし、修行者が菩薩道を実践するという誓願によって、道果を証悟しないということは可能ですか？

A5-4 道と果を証悟する前に、修行者は考えを変更することはできる。しかし、道と果を証悟した後、考えを変更することはできない。その理由として、多くの経の中で、仏陀は「道」は「絶対的決定」(sammatta-niyāma)であると説明しているからである。その意味は、「固有の法則」ということである。須陀洹道(sotāpatti-magga)は、須陀洹果(sotāpatti-phala)を生じせしめる。初果である須陀洹(を得た)後では、修行者は二果斯陀含(sakadāgāmi)を証悟することができるが、しかし、凡夫には戻れない。同様に、二果斯陀含は三果阿那含(anāgāmi)を証悟することができるが、初果須陀洹または凡夫には戻れない。同様に、三果阿那含は四果阿羅漢を証悟することができるが、初果須陀洹、二果斯陀含または凡夫には戻れない。阿羅漢は死後般涅槃に入るが、最低レベルの聖位、凡夫またはその他の境地に落ちることはない。阿羅漢の段階は最後の段階であり、これは絶対的決定(sammatta-niyāma)の法則である。阿羅漢の段階については、仏陀は何度も、以下のように開示している。即ち「Ayamantimā jāti natthidāni puna bhavāti これは最後の一生である。二度と再び来世というものは、ない」と。

しかしながら、道果を証悟する前に、修行者は考えを変えて、菩薩になりたいと決意することはできる。しかし、絶対的決定の法則によって、どれか一種類の道果を証悟した後では、菩薩になりたくなくても変更はできない。

次に、仏陀または阿羅漢の授記を受ける前に、弟子は自分がなそうとしている証悟を変更することができる。もし、仏陀または阿羅漢から授記を得たのであれば、その後に変更することは不可能である。例えば、ある一人の大長老が堅実に正念を保持して四念処に専注していた。かれは止観を修行して行捨智に到達し、かつ、正念のない行為とか言動をしたことがなかった、彼が臨死のとき、多くの人々が彼に会いにきた。というのも、彼らは大長老がまさに般涅槃に入ろうとしていると思っていたから。実際は、大長老はまだなお凡夫であった。彼は弥勒仏に会いたいと思い、弥勒仏の教化期において阿羅漢果を証悟したいと思った。これが彼の心願であった。弟子が彼に、大長老が般涅槃に入るのだと、多くの人々が思っています、と報告して言った。大長老は「ああ、私はかつては弥勒仏に会いたいと思ったが、しかし、これほど多くの人々が集まって、私の般涅槃を見るために待っているのであるなら、私に修行の機会をくれるように」といい、その後彼は観禪(vipassanā)を修行した。彼は考えを変えて、非常に迅速に阿羅漢果を証悟した。このことから、授記を受ける前であれば、修行者は自分の決意を変更することはできるが、授記を受けた後では、変更できないのだ(ということが分かる)。

仏陀が在世のときに、弥勒菩薩以外のその他の菩薩に、仏陀が授記を与えたという記録は、經典に書かれていない。当時、弥勒菩薩は名前をアジタという比丘であった。しかし、三蔵の中では、弥勒仏の後、いつになったら仏が世間に再度出現するか、という

ことには触れていない。ゆえに、我々は仏陀の時代に何人の菩薩がいたか、ということ
は言えない。

Q5-5 解脱道 (vimuttimaggā) と菩薩道を同時に修行する可能性はありますか？
もし、あるならば、どのような方法でしょうか？

A5-5 解脱 (vimutti) とは、煩惱または生死輪廻を離脱することである。ゆえに、
菩薩が仏を証悟すると、般涅槃の後において、彼は生死輪廻を離脱することになる。も
し努力して修行し、かつ阿羅漢果を証悟したなら、般涅槃の後に、弟子の身分で生死輪
廻を離脱することができる。

ところで、一人の人間が仏陀であると同時に弟子であるということは不可能であるから、
修行者は二つの内の、どちらか一つを選ばなければならない。しかし、この二者とも阿
羅漢果を証悟した後に、生死輪廻を離脱することができる。阿羅漢果への道は、解脱へ
の最終的な道 (vimuttimaggā 解脱道) である。

Q5-6 セヤドーが教えている修行法は、解脱道にだけ適用するのでしょうか？それ
とも菩薩道にも適用しますか？

A5-6 二つの道ともに適用する。以前、私は釈迦牟尼仏が過去世において菩薩道を行
っているとき、九世のあいだ、出家して比丘となったことを説明したことがある。我々
が、これら九世のあいだに行った修行の内容を観察するなら、それはただ三種類、即ち
三学——戒行 (sīla)、禅定 (samādhi) と智慧 (Paññā) であるということを見出す
であろう。菩薩は、八定、五神通を修行することができるし、また観禅を修行して行捨
智に到達することができる。

現在、質問者もまさに戒行を基礎にして、観禅を修行している。修行者が三学を修行
して行捨智に到達したなら、二つの道の中の一つを選ぶことができる。もし、修行者が
解脱を得たいと思うなら、涅槃に向かう道を選択すればいいし、もし菩薩になりたいの
であれば、菩薩道を選べばいいので、何ら問題は、ない。

Q5-7 阿羅漢が般涅槃するとき、あらゆる善悪業が、全て熟すのでしょうか？

A5-7 全てではない。幾つかの善悪業が熟すと、それらは果報が生じる。いまだ熟
していない善悪業はいかなる果報も生じない。それは無効業 (ahosi-kamma)、果報
を結ばない業である。例えば、モッガラーナ尊者が、過去のある一生の内になした悪業
は、彼が般涅槃するとき悪報が生じた。過去のある人生の中で、モッガラーナ尊者は、
盲目の両親を殺害しようとしたが、両親は死ななかつた。この悪業のせいで、彼は地獄

において、千万年以上の苦しみを受けた。地獄から出てきた後、約二百の生のあいだ、一回の生ごとに、彼は頭を砕かれて死んだ。最後の生も同様に、彼の全身の骨は、頭蓋骨を含めて、皆粉々に砕かれたのである。なぜか？あの悪業が熟して、果報を結びつつあったからである。しかし、悪業と善業が未だ熟していないなら、それらは果報を生じることはない。それらは、業という名をつけられるだけである。

Q5-8 仏陀は証悟し成道した後「一切の衆生は、もともと如来の智慧と徳相を有している」と述べたのでしょうか？

A5-8 今、あなたは釈迦牟尼が証悟し、成道したことを認めている。あなたは仏陀が成道した後に具備した如来の徳相は、一切の衆生の身にあるかどうか考えてほしい。特にあなた自身のことを。あなたは如来の徳相の中の何か一つでも、有していますか？

Q5-9 阿羅漢の自己に内在する五蘊の空観 (suññata) と外にある非生物の空観は同じことでしょうか？涅槃と空境に入ることは、同じ事柄でしょうか？

Q5-9 自己に内在する五蘊の空観と外にある非生物の空観は、同じものである。涅槃が空 (suññata) という名を得たのは、道のゆえにである。修行者が各種の行法 (saṅkhāra-dhamma) を無我として知覚し照見するときに涅槃を証悟したのであれば、その修行者の道智は、空解脱 (suññatā-vimokkha) という。このように、涅槃に到達する道を空解脱と呼ぶために、涅槃というこの対象もまた空と言う。このときの空解脱の意味は、諸行の無我である本質を見極めて、煩惱の中から離脱することである。

Q5-10 全ての経は、仏陀一人が話したのですか？

A5-10 三蔵の中の大部分の経は、仏陀が開示したものである。ある種の経は弟子、例えばシャーリプトラ尊者、摩訶カセンネン尊者とアーナンダ尊者が話したものであるとも言われている。弟子の話した経と仏陀の話した経は、同じような意味を備えている。このことは、いくつかの経においては、非常に明瞭である。例えば<摩訶カセンネン賢善一夜経>のように、当時、仏陀は「善哉 (sādhu) . . .」と言って、その経を認めたことがわかっているからである。

Q5-11 定の中で仏陀に会うことができないなら、神通力で仏陀に会い、仏陀と仏法について討論できますか？

A5-11 不可能である。神通の中には、宿命通（pubbe-nivāsānussati）というのがある。もし、修行者がこの種の神通を具備していて、かつ過去世において仏陀に会ったことがあるのならば、その修行者は過去の経験に基づいて仏陀に会うことはできるが、それは新しい経験ではない。もし、修行者が過去世において仏法について討論したことがあるのならば、やはり古い議論をするしかなく、新しい議論は有り得ない。これが宿命通である。

（注1） 滅尽定に入る人は、定力の保護を受けるため、如何なる災害も彼の身体を害することはできない。故に、身体の保護に関する発願をする必要はないが、ただ日用品の保護のためにのみ、発願する。

声聞 sāvaka—仏陀または仏陀の弟子の説法を聞いて修行した人。



第六章 縁起の法

はじめに

前回、名法 (nāma) の識別について話した。その前の講座では、異なる種類の色法 (rūpa) の識別の仕方について話した。もし、私の説明した方式で、名・色法を識別することができたなら、名・色法の因縁を識別することもできるであろう。その真意は、即ち縁起の法 (paṭiccasamuppāda) を識別することである。縁起の法とは、過去・現在・未来というこの三世における因と果の作用の方式である。

修行者は幾つかの方法で縁起の法を識別する能力を育成することができる。これらの方法をすべて詳細に説明するには、相当の時間が必要である。ゆえに、修行者が縁起を識別するために、もっともよく常用されている二種類の方法について説明する。

この二種類の方法とも、過去・現在・未来の五蘊（*khandha*）を識別しなければならない。過去・現在・未来の五蘊を識別した後、修行者はこの三世の因と果の関係を識別しなければならない。ひとたび、過去・現在・未来の五蘊を識別することと、五蘊の中の、どれが因で、どれが果であるかを識別できるようになったなら、修行者は仏典と注釈の中に書かれている縁起を識別するその他の方法を、引き続き学ぶ。

如何にして過去を識別するか

過去を識別したいのであれば、修行者は先に蠟燭、花または線香でもって仏塔または仏像に供養し、かつ来世には比丘、比丘尼、男性、女性、天神または何か、自分になりたいと思っているものを誓願しておく。

その後、座席に戻って静座し、禅定を修し、内側と外側の名・色法を識別する。これは非常に重要なことで、もし外側の名・色法を識別することができないならば、修行者にとって過去の名・色法を識別することは、非常に困難になる。というのも、外側の名・色法と過去の名・色法を識別するという、この二つのことは、非常に似ているからである。

次に、修行者は自分が供養した仏塔または仏像の名・色法を識別しなければならないが、それはそれらを外にある対象と見なして識別するのである。このようにすれば、修行者は自分が供養したときの影像が出現するのを発見するであろう。修行者はその影像の中の四界を識別する。

その影像が粉碎されて色聚になったとき、修行者は六門における全ての種類の色法、特に心処の五十四種の色法を、識別しなければならない。その後、修行者は有分心と、有分心と有分心の間で発生した意門心路過程を識別できるであろう。修行者は前に向かってまたは後ろに向かって、何度も繰り返し、これらの意門心路過程を識別し、「煩惱輪」（*kilesavatta*）と「業輪」（*kammavatta*）意門心路過程を探さなければならない。業輪意門心路過程は三十四または三十三個の名法があり、煩惱輪一境性には二十または十九個の名法があるが、これは人によって異なる。煩惱輪と業輪の名法を識別した後、修行者はこれらの名法が依拠しているところの色法を識別しなければならない。

縁起（*paticcāmunpāda*）の過程において、三種類の輪（*vatta*）が存在している。即ち：煩惱輪、業輪と果輪（*vipākavatta*）である。十二縁起支の中で、業輪とは、行（*saṅkhāra*）

と業有 (kammabhava) と指し、煩惱輪とは、無明 (avijjā)、(渴) 愛 (taṇhā) と取 (upādāna) を指し、果輪とは、識 (vinñāṇa)、名色 (nāmarūpa)、六入 (āyatana)、触 (phassa) と受 (vedanā) を指す。

ここで例を挙げてみる。ある人が蠟燭、花または線香で仏像を供養し、同時に来世は比丘に生まれるようにと誓願したとする。

この状況の下で、無明とは「比丘」を実体と見なす錯誤であり、(渴) 愛とは比丘に生まれることを渴望することであり、取は比丘としての生活に執着することである。無明、(渴) 愛、取の三つによって、煩惱輪 (kilesa-vatṭa) が構成される。

もし、修行者が蠟燭、花または線香で仏像を供養し、比丘に生まれることを発願しないで、女性に生まれるよう誓願するとする。その場合無明とは、「女性」を実体あるものと見なした錯誤、(渴) 愛とは女性に生まれることを渴望すること、取は、女性としての生活に執着することである。

この二つの例の中で、行 (saṅkhāra) は蠟燭、花または線香によって仏像に供養するという善「思」 (cetanā) であり、業とは、これらの行に相応する業力である。行と業の二つは、業輪 (kammavattā) を構成する。

修行者が最近の過去の時間の中の、煩惱輪と業輪の名・色法を識別できるようになったなら、その次には、修行者は時間を更に少しだけ過去にずらす。すらすらのは、あの供養する前の、ある時間 (帯) へである。その後、同じ方法を用いて、その時に存在していた名・色法を識別する。その時の名・色法を識別した後、修行者は時間を少し前に、またずらす。このようにずらしながら、同じ修行の歩みを繰り返す。このようにして、修行者は過去のある日以前に発生した名・色法、一週間前、一ヶ月前、一年前、二年前、三年前などなどを識別する。このように過去の名・色法を識別していけば、修行者は最後には今世母胎に宿ったときの、識 (paṭisandhi-citta 結生識) と相応する名・色法を見ることができるであろう。

今世、母胎に宿った原因を探ることから始めて、修行者は更に過去にさかのぼっていけば、やがて前世の臨死の時の名・色法または臨死速行心 (maraṇāsanna-javana-citta) の対象を見ることができるようになる。

臨死速行心の対象には三種類の可能性がある。即ち、

- 一、 業 (kamma) — 例えば、供養の行為を促した思が再度現生する。
- 二、 業相 (kamma-nimitta) — 例えば、仏塔、比丘、花または供養した品。
- 三、 趣相 (gati-nimitta) — まさに向かわんとしている母胎。もし、人に生まれようとしているならば、それは即ち母親の子宮であり、通常は赤い絨毯のように見える。もし、臨死の時の名・色法を識別することができるならば、修行者は臨死速行心の対象 — 業、業相または趣相を識別することができるであろう。この対象の出現は、やはり

結生識 (paṭisandhi-citta) を生じさせる業力によって作り出されたものである。もし、この対象を識別することができるならば、修行者は今世に関連する果報である五蘊の行と業有も識別することができるであろう。修行者は、行と業有を識別した後、それらの前 (にあるところ) の無明、(渴) 愛と取を識別することにチャレンジするべきである。その後で、修行者は業輪と煩惱輪に相応するその他の名法を識別しなければならない。

事例

更に深く理解するために、修行者はどのような現象を識別することが出来るのかを、事例を挙げて説明する。ある女性の修行者が、前世の臨死の時の、名・色法に專注し、かつ、(さらなる過去に) 遡って調べていたとき、彼女は果物を比丘に供養している女性の業を見た。そこで、四界の識別から始めて、彼女は再度遡って、果物を比丘に供養した時の名・色法を調べた。彼女は、その女性が非常に貧しく、かつ教育を受けたことがない田舎の人間であったため、彼女は自分の困窮を思って、比丘を供養するとともに、来世は都市に生まれて教育を受けたいと発願した。

この例では、無明 (avijjā) とは、「都市で教育を受ける女性」に実体があると思うのは錯誤であり、(渴) 愛 (taṇhā) とは、都会に生まれて教育を受ける女性でありたいと渴望することであり、取 (upādāna) とは、都会において教育を受ける女性の生活に執着することであり、行 (saṅkhāra) とは、果物を比丘に供養するという善良な動機 (kusala-cetanā) であり、業とはその行の業力である。

今世において、その女性はビルマの大都市に生まれて、教育を受けた。彼女は正見によって、前世において果物を供養した業力が、如何にして今世の果報 (異熟) である五蘊を作り出すかを見極めたのである。上に述べたような、因果を識別することの出来る能力を縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāṇa 因果を識別する智慧) という。

更にもう一つ、多少異なる要素を持つ事例をあげてみよう。この例では、一人の男性が前世の臨死速行心を遡って調べていたとき、四つの業が争うようにして生じてきた。その中の一つの業は、経典を教えていて、もう一つのは仏法を説法して、もう一つは瞑想修行をしていて、最後の一つは瞑想修行を指導していた。彼がこの四つの業のどれが今世の果報である五蘊を作り出したのかを調べていたとき、彼は瞑想修行をした業がこの果報を招いたのだということを見つけたが、その業とは臨死速行心

(maraṇāsanna-javana-citta) の対象である。更に一步進んで、修行した法門を調べて見ると、彼はその時当に、無常 (anicca)、苦 (dukkha)、無我 (anatta) の三相を足がかりにして、名・色法を観察する観禪 (ヴィパサナ) を修行していたのである。更に、彼は一步進んで調べたところ、毎回座禅する度に、座る前にも、座った後にも、

彼は、来世においては男性に生まれて、出家して比丘になり、かつ仏法を喧伝するような比丘になりたいと誓願していた。

この例では、無明とは「男性、比丘、仏法を喧伝する比丘」を実体のあるものと錯誤したことであり、(渴)愛とは男性、比丘、仏法を喧伝する比丘になることを渴望したことであり、取とは男性、比丘、仏法を喧伝する比丘の生活に執着することであり、行とは、観禪 (vipassanā) を修行する行為であり、業有とは当該の行為の業力である。修行者がこのように、前の一世を識別することが出来、かつ前世の無明、(渴)愛、取、行と業有というこの五つの因と、今世の結生識、名色、六処、触と受という、この五果を観察することが出来たなら、修行者は同様の方式でもって、徐々に過去から更に第二世、第三世、第四世・・・へと遡って識別する必要がある。このようにして、修行者は自分の能力に応じて、できうる限り多くの過去世を識別する。

如何にして未来を識別するのか

過去世の因果を識別することを通して、観智の力を育成した後、修行者は同様の方法を用いて来世の因果を識別することができる。修行者は、いまだ変化し続けている未来を見ることができる—それは過去と現在の因の果報であるが、現在の因とは、修行者がまさに実践中の修行も含まれる—。未来を識別したいのであれば、先に現在の名・色法を識別しなければならない。その後に来世に向かって、即ち、今世の臨死のときまで観察する。そうすれば、修行者は業、業相または趣相が、今世で為したある種の業力によって生起するのを見ることになる。その後で、修行者は来世、母胎に入るときの名・色法を識別することが出来るようになる。

来世を識別するとき、もし梵天界に生まれたいのであれば、ただ三門しか生じない。即ち、眼門、耳門と意門である。もし、欲界天または人の世界に生まれるのであれば、六門ある。

このように追跡・調査し続けていけば、最後の無明が余すことなく滅尽するのを見ることになるが、このことは阿羅漢道 (arahatta-magga) を証悟したときに発生する。修行者は五蘊が余すことなく滅尽する時まで、追跡・調査を続けなければならないが、このことは阿羅漢の生命が終わる時、即ち般涅槃の時に発生する。ゆえに、未来においてどれほどの世があるとうも、修行者は阿羅漢果と般涅槃を証悟するまで、識別し続けなければならない。その時、修行者は無明が滅すれば色法が滅することを識別することができる。そして、このとき、修行者は現象 (dhamma 法) の消滅、停止を認知できるようになるのである。

このように過去・現在・未来の五蘊およびそれらの間の因果関係を識別する方法を、私は第五法という。これはシャーリプトラ尊者が指導したく無碍解道

Paṭisambhidāmagga>に記載してある方法である。第五法の修行を済ました後、修行者はいわゆる第一法と呼ばれる方法で縁起を識別するのが良い。これは仏陀の教えた方法である。仏陀は多くの経の中、例えば<因縁品相応 Nidāna Vagga Saṃyutta>および<長部・大因縁経 Mahānidāna Sutta, Dīgha Nikāya>において、この方法を教えている。

縁起 (paṭiccasamuppāda) の第一方法とは、正順の順番で三世を経験することである。過去世の因である無明・行が現在の果である識・名色・六処・触・受を作り出す。その後、現世の因である（渴）愛・取・業有が未来の果、即ち生と老・死などのあらゆる苦しみを作り出す（ことを見極める）。

修行者は煩惱輪の中において無明、（渴）愛と取を見つけ出し、かつ煩惱輪が如何にして業輪を引き起こすかを観察する必要があるが、その上に、業輪の中の業力が如何にして母胎に入るときの果報である五蘊を生じるかということも観察するべきである。第五法と第一法によって縁起を識別する方法を、簡単に説明した。（時間の都合で）詳細な多岐にわたる説明は出来なかったもので、適切な教師について修行するときに、それらを学習していただきたい。

第六章附属 問答（六）

Q6-1 安般念を修行しても禅相が見えない修行者は、自分の修行が禅那に到達するようにするには、どのようにして自分の心身を検査すればいいのでしょうか？言い換えれば、禅相の生起にはどのような条件が必要なのでしょうか？

A6-1 どのような修行方法であっても、絶え間なく継続することが必要である。安般念を修行するとき、身体がどのような姿勢（一切威儀）にあっても、修行者は呼吸の息に専注しなければならないし、かつ敬虔な態度でそのようにしなければならない。歩き、立ち、座り、横になるとき、修行者は息だけに注意して、息以外の対象に気を取られてはならない。その意味は、即ち、その他の対象に意を注いではならないということである。でたらめに考え事をするのを止めるようにチャレンジし、談話しない（禁語）ことにチャレンジする。もし、修行者が絶え間なく、このように継続するなら、定力は徐々に向上する。ただ、深くて強く、力のある定力だけが、禅相を生じさせることがで

きる。もし、禪相（特に似相）がないのならば、修行者は禪那に到達することはできない。というのは、安般念の対象は安般念似相であるからである。

Q6-2 座っている姿勢というのは、初心者にとって專注したり、禪那に入ったりするのに影響がありますか？ある修行者は椅子に座って修行していますが、彼らは禪那に入ることができますか？

A6-2 初心者にとって、歩く、止まる（立つ）、座る、横になるという四つの姿勢（威儀）の中で、座るといふのは、最もよい修行である。しかし、安般念を修行するについて、十分なハラミツをゆうする修行者なら、どのような姿勢でも禪那に入ることができる。ゆえに、もし、十分なハラミツがあるか、または修行にかけた時間が熟した修行者は、ベンチに座っても、椅子に座っても禪那に入ることができる。

シャーリプトラ尊者と須菩提尊者は、格好のよい例である。シャーリプトラ尊者は、滅尽定（*nirodha-samāpati*）の精通者であった。村に入って托鉢するとき、一軒毎戸口に立って供養を受ける前に、いつも先に滅尽定に入り、その滅尽定より出てから、初めて供養を受けた。これは彼のゆるぎないやり方であった。

須菩提尊者は慈心観（*mettā-bhāvanā*）の精通者であった。彼は一軒毎戸口に立って供養を受ける前に、いつも先に慈心禪（*mettā-jāna*）に入り、その慈心禪より出てから初めて供養を受けた。なぜであるか？彼らは施主が最大の利益を得るようにと願ったからである。彼らは、このようにすれば、無量の、そして類まれな善業が施主の心路過程の内に生じることを知っていたからである。彼らは施主に対して、十分な慈悲の心を持っていたので、このようにすることを望んだ。（在席の）修行者は上述したのと同様の態度で、安般念禪那について考慮を払って頂きたい。

Q6-3 安般念第四禪の対象とは何ですか？もし第四禪において、呼吸がなくなるとしたら、禪相はどうなりますか？

A6-3 安般念第四禪になれば、入息も出息も無くなるが、しかし、安般念似相はなお、存在している。この種の状況の下では、安般念似相は入出息（*assāsa-passāsa*）と呼ぶことができる。というのも、安般念似相は、やはり自然な呼吸によって生じるからである。＜無碍解道 *Paṭisambhidāmagga*＞の注釈および＜清浄道論 *Visuddhimagga*＞の注釈の中に、このことは解説されている。

Q6-4 修行者は安般念から直接無色禪（*arūpa-jhāna-samāpatti*）に入るか、または慈心観の修行に転換することができますか？

A6-4 安般念第四禪から、直接無色禪に行くことはできない。なぜか？無色禪（特に空無辺処禪 *ākāsānañcāyatana-jhāna*）が生じるためには、先に遍相を除去しておく必要があるからである。もし、遍禪相を取り除かないかまたは「抜き取らない」場合、修行者は空無辺処禪に到達することはできない。遍相を取り除いた後、空間（*ākāsa*）に專注すれば、空無辺処禪の対象が生起する。修行者に空間が見えたなら、その空間を徐々に拡大していく。空間が各方面に拡大されたなら、遍相は消失する。修行者はこの空相を引き続き無辺なる宇宙にまで拡大して行かねばならない。この空相は、空無辺処禪の対象である。次に、識無辺処禪（*viññāṇancāyatana-jhāna*）の対象は空無辺処禪心である。無所有処禪（*ākiñcaññāyatana-jhāna*）は、空無辺処禪心の不存在を対象にしている。非想非非想処禪（*nevasaññā-nāsaññāyatana-jhāna*）の対象は無所有処禪心である。故に、四無色禪は、遍処である第四禪と遍相を基礎として、遍相を取り除かないのであれば、無色禪に入ることはできない。故に、もし修行者が安般念を修して第四禪に到達したあと、続いて無色禪に入りたいと思うのであれば、先に十遍を修行して第四禪に到達し、その後で初めて、無色禪に入ることができるのである。

もし、修行者が安般念第四禪から慈心観（*mettā-bhāvanā*）の修行に転換したいと思うなら、これは実践可能であり、問題はない。修行者は安般念第四禪の光を借りて、慈心観の対象となるその人を照見する。もし、修行者の光の強さが足りないとき、少し問題が出るかもしれないが、このような状況は非常に稀である。もし、修行者が第四禪（特に白遍第四禪）に到達した後なら、慈心観を修行するのは、非常に早く成功する。このことから、我が僧院では、白遍の（修行をした）後に、修行者に慈心観を教えることになっている。

Q6-5 どのようにして初めて、自分の死ぬときを決めることができますか？（即ち、死亡の時間を選択すること）

A6-5 もし、修行者が安般念を修行して阿羅漢道に到達したなら、自分が般涅槃する時間を確実に知ることができる。＜清浄道論＞には、一人の、歩いているときに般涅槃を証した大長老の話が載っている。まず、先に彼は自分が歩行禪（経行）をしていた道の上に一本の線を描き、その後に、共に修行している道友に対して、彼はその道の線のところまで来た時に、般涅槃に入るのだと言った。その結果、彼が言ったとおりのことが起きた。まだ阿羅漢果を証悟していない人ならば、縁起の法（*paṭiccasamuppāda*）を修行して、過去・現在・未来の因果関係を見極めれば、自分の寿命を知ることができる。しかし、先ほど述べた大長老ほどには正確でありえず、確実な時間まで知ることができない。ただおおよその死亡時間を知ることができるだけである。

ところが、彼らもまた、業果の法則によって般涅槃したり、死亡したりするものであって、自分の願望によるのではない。ここにシャーリプトラ尊者が述べた詩文がある。

‘Nābhinandāmi jīvitam nābhinandāmi maraṇam; kālañca paṭikankhāmi,
nibbisam bhatako yathā.’

私は生を好まないし、死も好まない。ただ般涅槃の時が来るのを待っているだけだが、それは政府の役人が給料日を待っているようなものである」

「本人の希望する時間に死亡すること」は「決意死」(addhimutti-maraṇa 勝解死)という。この決意死は、ハラミツの成熟した菩薩だけが実行できる。何故か？もし天界に生まれたならば、ハラミツを実践する機会がない。そのため、彼らは時間を浪費したくないという思いから、「決意死」を決意することがある。即ち、自分の死亡の時間を(自分で)決めるのである。そして、人間界に生まれてきて、引き続きハラミツ・善行を修し、積み立てるのである。

Q6-6 もし、ある日、例えば飛行機事故など、突発的な事故で死ぬとしたら、我々の心はその時、身体の苦痛から逃れるために、身体から「離れる」ことができますか？どのようにすればできるようになりますか？その時、修行者は修行の力で恐れず、自在でいられますか？この様になるためには、どれほどの禅定が必要ですか？

A6-6 必要な禅定の程度は、如意通 (iddhividha-abhiññā) のレベルである。(飛行機事故に遭うという) そのようなとき、この神通を使って危険から脱出することができる。しかし、もし修行者に、もうすぐ熟して、果報を結ぼうとしている悪果があるとき、モッガラーナ尊者の例を覚えておいた方がいい。彼は神通に精通していたが、しかし悪業が熟するその日、禅那に入ることができなかった。これは熟した悪業の力のせいであって、煩惱や五蓋のせいではない。故に、強盗たちは彼の骨を米粒のように粉々に砕くことができた。強盗たちは、もう彼が死んだと思ってその場を離れたので、その後、彼はようやく禅那に入り、神通力を回復した。彼は決心 (adhiṭṭhāna) して、身体を元のように正常に復元し、その後で仏陀に会いに行き、仏陀に涅槃に入る許しを乞うた。次に、彼はカラシラ寺院に戻り、そこで般涅槃に入った。この例から、熟した悪業は果報を生じせしめ、報を受けた後にようやく業力が消散し、消散して初めて、彼の神通力が回復した(のだということが分かる)。

同様に、もし、修行者にとって、まさに熟さんとする悪業がなく、神通がある場合は、航空事故から抜け出すことにチャレンジすることができる。しかし、通常の禅那または観智では、修行者が危機から脱するのを救うのは難しいであろう。ここにおいて、我々は、一人の人間が、このような意外な事件に巻き込まれる理由は、通常、悪業が熟したためであると言えるのである。

心は身体を離れることはできない。というのも、心は身体の六処の内の一つに依存しなければ生起しないからである。六処とは、眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色と心所依処である。この六処はみな、人間の身体の中にある。人間世界に生まれてきたのならば、どれか一つの処に依存しなければ、心は生起することができない。このことが原因で、心は身体を離れることができないのである。

しかし、もし修行者に禪那があるなら、修行者に危険が生じたとき、速やかに禪那に入るよう勧める。これを実践するためには、充分時間をかけて、禪に入るレッスンをしておかねばならない。もし、充分な時間をかけて練習していないのであれば、上のことを実践するのは不可能である。もし、修行者がそのときに禪那に入ることができるとしたら、それは禪那善業のゆえであり、危機を脱することができる可能性も出てくる。勿論、誰も保障の限りではないが・・・。万一、禪那の中で死亡したなら、修行者はどこかのレベルの梵天に生まれることができるが、それは死亡の刹那において、禪那を維持できたときにのみ、である。

もし、修行者が觀禪 (vipassanā) に長じているならば、危険が生じたとき、觀禪を修すべきである。修行者は行法または有為法 (saṅkhāra-dhamma) の無常 (anicca)、苦 (dukkha)、無我 (anatta) の本質を識別しなければならない。この種の状況下では、やはり先に充分な修行を積んでおかねばならない。もし、修行者に充分な修行実績があり、かつ、死亡が発生する前に、徹底的に觀禪を修行することが出来るなら、修行者はある種の道 (magga) と果 (phala) を証悟する可能性がある。もしこのようであるならば、死後、善道に生まれることができる。もし、阿羅漢果を証悟したのであれば、般涅槃に入ることができる。しかし、万一、修行者に神通も禪那もなく、觀禪も修することができないというのであれば、善業によって危機を脱するより方法はない。若し、修行者に充分に強力な、長寿に導く善業があるなら、マハージャナカ菩薩の例のように、危機を脱することができるかもしれない。

Q6-7 道果を証悟した聖者 (ariya) は、二度と凡夫 (puthujjana) に戻るということはない。これは絶対的決定 (sammatta-niyāma) の法則である。同様に、授記を受けた人は、菩薩行を放棄することはできず、これもまた絶対的決定の法則である。しかし、仏陀は一切法はみな無常 (注1) であると述べている。上に述べた絶対的決定の法則は、無常の法則と合致するのでしょうか？

A6-7 修行者は業の法則を理解する必要がある。悪業 (akusala-kamma 不善業) は、悪報を生じせしめるが、善業 (kusala-kamma) は、善報を生じせしめる。これは恒常不変の法則である。もし、このようであるならば、善業と悪業は、常 (nicca) であるか、無常であるか？この命題を考えていただきたい。

もし、修行者が善業は恒常であると思うのであるならば、以下の命題を考えてほしい。今、あなたは仏陀が教えた<アビダルマ>を聞いている最中だが、これは聞法の善業 (dhammasāvana-kusala-kamma) であるが、この善業は恒常であるか？

もし、この善業が恒常であるとする、この一生の中で、あなたはこの一つの業しかなく、その他の善業または悪業はない。分かりますか？善業は善報を生じせしめ、悪業は悪報を生じせしめるが、このことは恒常なる法則である。しかし、(私は) 善業と悪業自体を恒常であると、言ったことはない。善思 (kusala-cetanā 善なる動機) と不善思 (akusala-cetanā 不善なる動機) を業といい、これらの業は生じるや否や、即刻消滅する。このことは無常であり、無常とはそれらの本質である。しかし、業力 (果報を生じせしめることのできる潜在的エネルギー) は、なお名・色の過程の中に存在している。

例えば、ここにマンゴーの木があると仮定する。今、木の上には果実はないが、しかし、いつの日にか結実するであろう。この場合、果実を生じせしめる力はマンゴーの木の中にある、ということができる。その力とは何か？もし、我々が木の葉、枝、幹の皮と幹を調べるでも、その力というのは、見つけ出すことはできない。しかし、その力自体は見えなくても、それが無いとは言えない。というのも、いつの日にかマンゴーの木には果実が生じるからである。同様に、(私は) 善業と悪業が恒常であるとは言わず、業力が潜在エネルギーの形で、名・色の過程の中に存在しているのだ、と言う。そして、いつの日にか、そのエネルギーが熟したとき、それは果報を生じせしめるのである。

それでは、「絶対的決定」 (sammatta-niyāma) について考えてみよう。道法 (magga-dhamma) は絶対的決定の法則であると言ったが、しかし、(私は) 道と果が恒常 (nicca) である、とは言っていない。それらもまた無常である。が、しかし、道智の力は道果を証悟した人と涅槃者の名・色の過程の中に存在している。このエネルギーもまた、絶対的決定ということができるが、それは段々に高レベルの果位を生じせしめても、低い果位を生じることはないからである。これもまた恒常不変の法則である。ここで、修行者は以下のことをよく考えてみるべきである。阿羅漢果を証悟することは、容易ではない。修行には、極めて強大なる努力を払わねばならないし、同時に強健な気力も必要とされる。例えば、釈迦牟尼菩薩は、彼の最後の人生の中で、一切知智 (sabbaññuta-ñāṇa) に相応する阿羅漢果を証悟するために、六年もの間、非常に精進した。それがどれ程の厳しい修行であったかを想像できるであろうか？このような状況の下で、もし無数の困難を経て阿羅漢果を証悟した後に、また凡夫 (puthujjana) に戻るとしたら、修行の成果はどこにあるというのだろうか？このことを仔細に考えてほしい。

では、菩薩はどのような状況の下で、授記を受けるのであるかということの説明する。下記の八項目の条件を具備したとき、授記を受けることができる。

一、Manussattaṃ：人間として生まれる。

二、Liṅgasampatti：男性に生まれる。

三、Hetu（因または根）：十分なハラミツがあり、仏陀が説明する四聖諦の関する短い詩文を聞いただけで、阿羅漢果を証悟できること。これは、修行者は徹底的に観禪を修行して、行捨智（saṅkhārupekkhā-ñāṇa）に到達しなければならないという意味である。

四、Sattāradassanaṃ（仏に会う）：仏陀に会うこと。

五、Pabbajjā（出家）：出家して隠士（有髪の修行者）または比丘になる。

六、Gunasampatti（善徳を成就する）：八定（samāpatti）と五神通（abhinñāṇa）の修行を終える。

七、Adhikāro（増上行）：授記を受けられるだけの十分なハラミツを具備していること。このことは、一切知智（sabbaññuta-ñāṇa）を証悟するためのハラミツを過去世から修行しておかねばならないということであり、このようにして初めて、仏陀から授記を受けることができるようになるのである。言い換えれば、修行者は過去仏の教化期内に、一切知智の智慧（vijjā）と正行（caraṇa）の種を植えておかねばならないということである。＜ヤソダラー比喻経 Yasodharā Apadāna＞によると、後になってシッダッタ王子とヤソダラー姫になる二人は、かつて数千万の仏の前で、釈迦牟尼菩薩の一切知智のために誓願し、かつ、これらの仏の指導の下で、あらゆるハラミツの修行をしたという。

八、Chandatā（強烈な願望）：一切知智を成就したいという強烈な願望を持っていること。この願望は、どれほど強くなくてはならないか？全世界が、熱く熾った炭で充満していると仮定して、ある人が「もし世界のこの端から、世界の向こうの端にまで、この火の熾っている炭の上を歩いていけるならば、一切知智を成就できる」と言ったなら、なんら躊躇することなく、その炭の上を歩いていけること。あなたはそれが出来ますか？いま、とりあえず全世界の炭の話は置いておいて、もし、日本からビルマのパオ僧院のあるパオ村までの道に火のついた炭が敷き詰められていたら、あなたは歩いて来れますか？もし、その答えが Yes であるならば、あなたはそのような強烈な願望によって、一切知智を証悟することができる。菩薩は燃え盛る炭の上を歩きたいと望む。これが一切知智を証悟するための強烈な願望である。

もし、菩薩がこの八つの条件を具備しているなら、必然的に仏陀の授記を受けることができる。釈迦牟尼菩薩は燃灯仏（Dīpankara Buddha）の時代には、善慧（Sumedha）

という名の隠士であり、この八項目の条件を具備していた。これが、何故彼が燃灯仏から以下のような授記を受けることができたのかという答えである。「四阿僧祇劫 (asaṅkhyeyya) と十万劫 (kappa) を過ごした後、あなたは必ず一切知智を証悟することができる。そのとき、あなたの族姓はゴータマ (Gotama 瞿曇) というであろう」と。

なぜ授記は、「絶対的」であるというのか？それは変わることがないからである。しかし、(私は) これを恒常とは言っていない。燃灯仏の名・色は無常であり、善慧菩薩の名・色法もまた無常であり、このことは事実である。しかし、菩薩がいまだ一切知智を証悟していないなら、内に秘めた業力(特に本人のハラミツ)は消失することはない。燃灯仏の話(授記)は変更されることはなく、決して、架空のものではない。もし、それらの話に変更されるならば、授記もまた真実ではない。そうすると、別の問題が生じてくる。即ち、仏陀は嘘をつく、と。仏陀は、ただ上記の八項目の条件を具備した人に会ったときのみ、授記を授ける。例えば、農業の精通した人が、バナナの木を見て、あなたに言う、このバナナの木は四ヶ月後にバナナの実を生じる、と。何故か？彼が農業に精通しており、かつ彼がバナナの木に咲いている花と細い葉を見たからである。同様の理由から、ある人が上記の八項目の条件を具備しているとき、仏陀にはその人が一切知智の果を証悟できることが分かるのである。これが、なぜ仏陀が授記を授けることができるかの理由である。

燃灯仏の時代に、釈迦牟尼菩薩は善慧隠士であり、凡夫 (puthujjana) であった。最後の人生において仏となることを証悟する前、彼はまだ一人の凡夫であった。証悟した後初めて、彼は釈迦牟尼仏となったのである。一切知智と相応する阿羅漢道の後であっては、彼は阿羅漢果位を変更することはできない。これが絶対的決定

(sammatta-niyāma) の法則である。ここでいう、絶対的決定の法則というのは、阿羅漢道の結果は変更ができない、ということである。ここでは、(私は) 阿羅漢道は恒常であるとは言っていない。ただ阿羅漢道の結果は、変更不可能な業力であると言っているのである。このことは、畢竟何を意味しているのか？阿羅漢道は阿羅漢果を生じるが、これは必然である。また阿羅漢道はあらゆる煩惱、あらゆる悪業とあらゆる善業を滅し、取り除いているが、これも必然である。これらの煩惱、悪業と善業がいまだ取り除けられていないならば、般涅槃した後で、それらの果報が生じることになる。この種の業果の法則は絶対的決定といわれ、それは変更できないものである。故に、絶対的決定と授記は無常の法則に背くということはない。

また、更に説明を追加するならば、ただ誓願するだけとか、(心が) そちらに向かうだけでは一切知智を証悟することはできない。菩薩が授記を受けるとき、彼は既に上述の八項目の条件を具備している必要がある。次に、授記だけを頼みに、仏陀になるとい

う果を得ることはできない。授記を受けた後でも、三種類のレベルの十のハラミツを円満成就するために、なお引き続き修行を続ける必要があるのである。

一、 彼らは、息子、娘、妻と財産を犠牲にして十ハラミツを修行しなければならない。これは十種類の普通レベルのハラミツである（pāramī ハラミツ）。

二、 彼らは、自分の身体と器官、例えば目、腕などを犠牲にして十ハラミツを実践しなければならない。これは十種類の中レベルのハラミツ（upapāramī 近ハラミツ）である。

三、 彼らは、自己の命を犠牲にして十ハラミツを実践しなければならない。これは十種類の高レベルのハラミツ（paramatta-pārmī 無上ハラミツ）である。

合計三十種のハラミツがある。もし、このハラミツを帰納するならば、ただ布施（dāna）、戒行（sīla）と止観修行（bhāvanā）の三つになる。これらは高レベルの善業であり、菩薩は生命と生命のない財産、身体と自己の命を犠牲にしてこれらの善業を完成させなければならない。自分を菩薩だと信じている人は、これらの善業を実践することを願っているだろうか？もし、それが出来て、かつ、かつてある仏から授記を受けたのであれば、いつの日にか、一切知智を証悟することであろう。しかし、上座部仏法では、二人または二人以上の仏は、同時に世間に出現することができず、同一の期間内であれば、一人の仏しか存在し得ない、という。また、彼らはどれ程の時間をかけてハラミツを実践しなければならないのであろうか？釈迦牟尼菩薩を例にとると、授記を受けた後、彼は四阿僧祇劫と十万劫の時間ハラミツを実践したが、これは最も短い時間である。そして、授記を得る前においては、彼がどれほど長い時間修行したかを確定できない。そのために、誓願だけまたはその方向に向かって努力するだけでは、仏になることはできないと、いうことを忘れてはならないのである。

Q6－8 普通弟子（pakati-sāvaka 本性弟子）が止観を修行して、縁摂受智

（paccaya-pariggaha-ñāṇa）、生滅隋観智（udayabbya-ñāṇa）または行捨智に到達した後に死亡した場合、四悪道（apāya）に落ちることはない。放逸によって止観を失ったとしても、止観を修行したことがあるという業力は、なお存在している。＜耳随順経 Sotānugata Sutta＞においても、彼が迅速に涅槃を証悟すると述べている。それならば、どうしてセヤドーは、6月2日の質問に答えて、菩薩は仏から授記を受けた後（たとえ修行して行捨智に到達していたとしても）、なお畜生道に落ちるといのでしょうか？

A6－8 菩薩と普通弟子の状況が異なっているからである。もし、パーリ経典を調べてみたいなら、＜仏種姓経 Buddhavamsa＞と＜行蔵 Cariyapitaka＞を参照することができる。

この二種類の状況はどのように異なっているのだろうか？菩薩はすでに仏から授記を得たが、しかし、一切知智を証悟するためのハラミツは未だ熟していない。そのため彼はハラミツを熟させるため、それを育成する必要がある。例えば、釈迦牟尼菩薩は燃灯仏の授記を得た後、なお四阿僧祇劫と十万劫もの時間、ハラミツが熟すまで育成しなければならなかった。授記を得てから、最後の人生までの期間、菩薩は過去になした悪業の為に畜生道に生まれた。その時、彼はそれらの悪業の業力を滅し取り除くことができず、故に業力が熟して、果報として結実するとき避けることができなくて、彼は果報を受けざるを得なかった。これは不変の法則である。

しかし、すでに縁摂受智、生滅随観智または行捨智に到達した普通弟子にとって、彼らが道智 (magga-ñāṇa) と果智 (phala-ñāṇa) を証悟するためのハラミツが熟したのならば、彼らは未来において道果を証悟し、涅槃を徹底的に見極めることができるのも、不変の法則である。この種の不変の法則は、業力という形式で顕然するが、それは究極的現象でも究極法 (paramattha-dhamma) でもない。ただ、究極法だけが無常であり、業力は無常ではない。というのもそれは善業のエネルギーであり、我々はそれをハラミツと呼んでいる。その善業 (特に善思 kusala-cetanā) は究極法であり、その究極法のエネルギーは業力であるが、業力と究極法は同じものではない。

Q6-9 阿羅漢も人に授記を与えることができるそうですが、ここでいう授記とはどういう定義でしょうか？どのような経典または來源を調べれば、このことに関する資料を得られますか？

A6-9 <仏種姓経 Buddhavaṃsa>と<比喻経 Apadāna>を調べるとよい。しかし、すべての阿羅漢が皆授記を与えることができるということではない。ただ、天眼通 (dibba-cakkhu-abhiññā) を具備した者、特に未来分智 (anāgataṃsa-ñāṇa 天眼通の中の第二種の神通力で、来世の状況が見える) を具備する阿羅漢だけが、授記を与えることができる。彼らは未来の何世だけを見ることができるだけで、阿僧祇劫 (asaṅkhyeyya) または多くの劫 (kappa) を見ることはできない。故に彼らの神通力は仏陀とは比べものにならないのである。

Q6-10 非想非非想処定 (nevasaññā-nāsaññāyatana-samāpatti) において、観禪を修行することはできますか？どの経または資料にこの答えを見つけることができますか？

A6-10 どのような禅那定 (jhāna-samāpatti) においても、観禪を修行することはできない。禅那から出てきた後、修行者は初めて禅那法 (禅那の心と心所) について

の観禪を修行することができる。例えば、もし、修行者が非想非非想処定に入った場合、この定の中では、観禪を修行することはできない。定の中から出てきた後初めて、非想非非想処定の禪法（三十一種の名法）に対して観禪を修行することができる。このことは、＜中部・後五十経篇・各別経 Anupada Sutta, Uparipaṇṇāsa, Majjhima Nikāya＞において、触れられている。この経の中で、仏陀はシャーリプトラ尊者が須陀洹道果を証悟した後の十五日間の修行経験を詳細に解説している。

例えば、シャーリプトラ尊者は、初禪に入り、初禪から出てきて、その後に三十四種の初禪法の生時、住時と滅時を見極め、それらを逐一無常、苦、無我であると識別していた。この方式で、彼は無所有処定まで識別することができたが、これを個別法観禪（anupadadhamma-vipassanā）という。これは行法を一つずつ識別する観禪である。しかし、彼は、非想非非想処定にまで到達したときには、その禪法を地逐一識別することが出来ず、ただ全体的に識別するしかなかった。これを聚思惟観禪（kalāpa-sammasana-vipassanā）と呼ぶ。ただ、仏陀だけが、非想非非想処定の禪法を逐一識別することができるのであって、シャーリプトラ尊者のような大弟子であっても、非想非非想処定の禪法を逐一識別することができるのでなかったのである。それとというのも、それらは極端に微細であるからである。

同様に滅尽定（nirodha-samāpatti）は、ただ非想非非想処定のあとにしか生起することができず、この定の中では生起することはできない。修行者は＜清浄道論＞の最後の章＜滅尽定入定論 Nirodha-samāpatti-Samāpajjanakathā＞の中で、これらのことを読むことができる。この中では、＜中部・小空経 Cūla-Suññata Sutta of Majjhima Nikāya＞とその他のパーリ経典の中に描かれている滅尽定の修行方法が説明されている。

Q6-11 一人の精神異常で、幻聴があり、精神分裂症、脳部疾患、中風または脳神経に失調がある人は、この種の法門を修行することができますか？もし、可能であれば、どのようなことに注意するべきでしょうか？

A6-11 修行は可能である。しかし、通常は（修行に）成功しない。というのも、彼らは長時間完全に自分の心をコントロールすることが出来ないからである。ここでいう「長時間」とは、修行者の定が強くて力のあるものになったとき、この定力を数時間維持し、また、何度となく静座しなければならないということの意味している。通常の状態では、ある時には彼らは自分の心をコントロールすることが出来、修行の対象に専注するが、しかし、ある時には、彼らはそれができなくなる。これが問題である。もし、

彼らが自分の心をコントロールすることが出来て、何度も、何日間も、数ヶ月も静座することができ、かつ定力を維持することが出来たならば、彼らは成功することができる。

パターチャーラーは一つの有名な例である。彼女の夫と二人の子供は同じ日に死に、父母と兄弟もまた当日亡くなった。彼女はこれらの悲惨な事件に遭遇した後、発狂し、裸であちこち彷徨った。ある日、仏陀が舎衛城 (Sāvatti) の祇園精舎 (Jetavana) の禅堂で説法をしていたとき、彼女が入ってきた。彼女は過去世に蓄積したハラミツによって、即座に果報が生じた。ハラミツが熟したことで、仏陀の慈悲によって、彼女は仏陀の教える法を敬虔な気持ちで聞くことができたのである。

徐々に、彼女の心は平静になり、かつ法の意義を理解することができた。そして、彼女は非常に速く初果須陀洹 (sotāpanna) を成就することができた。彼女は出家して比丘尼になると同時に、引き続いて瞑想修行し、自分の禅定と観智を維持することができた。ある日、瞑想修行 (の果) が熟して、彼女は五神通と四無碍解智

(paṭisambhidā-ñāṇa) を具足する阿羅漢になった。戒律に精通する比丘尼の中で、彼女は第一位であった。彼女は律蔵を非常に尊重し、律蔵と注釈をすべて暗記し、かつ戒律の意義を完全に理解した。

彼女は、勝蓮華仏 (Padumuttara Buddha) の教化期から迦葉仏 (Kassapa Buddha) の教化期までの間、特に迦葉仏の教化期においてハラミツを修行した。迦葉仏の教化期の中で、彼女はキーキ王の娘として生まれ、童年梵行 (Komāri-brahmacarya) を二万年修行した。童年梵行とは、五戒を守り、かつ特別に完全なる不邪淫を守るというものである。その真意とは、通常守られている五戒にのうちの不邪淫については、更に進んで完全に遵守したということである。二万年という長きにわたる時間の内に、彼女は在家居士の身分で三学、即ち戒行 (sīla)、禅定 (samādhi) と智慧 (Paññā) を修行した。それらのハラミツは、ゴータマ仏陀 (Gotama Buddha 即ち釈迦牟尼仏) の教化期において熟したのである。かつて発狂したことがあっても、彼女は三学を修行できたし、阿羅漢果を成就することもできたのである。

このような人が修行するとき、善知識 (kalayāna-mitta) は非常に重要である。善知識とは、よき教師のことであり、よき友人または共に修行する友人である。これまでの経験から、私は、彼らの多くが長時間定力を維持することが出来ないことを知っている。またある種の人たちは一生狂気の中にいるが、これは彼らのハラミツがまだ不十分であるか、または熟していないためと思われる。

Q6-12 人間関係の悪い人が、もし第四禅まで到達することが出来たなら、他人との人間関係を良くするテクニックを向上させることができますか？ 禅那に到達するということは、この様な問題を解決することができますか？

A6-12 これらの問題は、通常は、怒り (dosa) によって生じる。これは五蓋の中の一つである。瞑想修行においては、修行者がこの種の態度を取り除くことが出来ないのであれば、その人は禪那に到達することは出来ない。しかし、もしこの種の態度を取り除くことが出来るのなら、この人は禪那に到達することが出来るだけでなく、道果も証悟することができるし、阿羅漢を成就することもできる。有名な例としては、チャンナ尊者 (Channa Thera) の物語がある。彼と釈迦牟尼菩薩は、同じ日にカピラヴァットウ (Kapilavatthu) の浄飯王 (King Suddhodana) の宮殿で生まれた。彼は浄飯王の女奴婢の息子であった。子供のとき、彼はシッタッタ王子の遊び相手だった。このことが、彼の心に非常に大きな驕慢を生み、彼はいつもこのように思っていた「これは私の国王である。仏陀は私の遊び友達である。法は我々の法である。王子が世間を厭離したとき、私だけが一人アノマー川まで送って行ったのだ。シャーリプトラとモッガラナーは、皆後から才能を現したのだ・・・」と。このような驕慢の態度であったため、彼の口からは、いつも粗暴な言葉が飛び出した。彼は大長老、例えばシャーリプトラ尊者、モッガラナー尊者などを尊敬しなかった。これらの傲慢な行為と言語によって、比丘の誰もが、彼と友好的な関係を結ばなかった。仏陀が在世の時、彼は禪那または道果を証悟することができなかった。というのも、彼は驕慢と怒りを取り除くことが出来なかったからである。

仏陀が般涅槃した後、大長老たちは、仏陀の指示に従って、彼に対して梵罰 (brahmadāṇḍa) を実施した。般涅槃の当日夜、仏陀はアーナンダ尊者に、チャンナ尊者にこの懲罰を実施するよう言った。ここでいう梵罰 (brahmadāṇḍa) とは、全ての比丘はチャンナと話をせず、チャンナが誰かと話をしたいと思っても、誰も応じないということである。この梵罰によって、チャンナと話をする比丘はおらず、誰も彼と話をしないので、彼の驕慢と怒りは徐々に消失した。この種のカツマ法 (saṅgha-kamma サンガの決議) は、仏陀の般涅槃後、五ヶ月の間実行された。その場所は、コーサンビー (Kosambī) のゴーシターラーマ寺 (Ghositārāma) であった。

このカツマ法が実施されてから、チャンナ尊者はゴーシターラーマ寺を去り、ベナレス (Benares) 付近の鹿野苑の仙人住处 (Isipatana) 僧院に行った。彼は修行に精進したが、成功しなかった。そのため、ある日、彼はアーナンダ尊者の所へ出向き、アーナンダ尊者に彼の問題—修行に精進しても、成功しないという問題—を解決できるよう助けを求めた。彼はなぜ成功しないのか？彼は五蘊の無常、苦、無我の本質を識別するけれども、しかし縁起の法 (paṭiccasamuppāda) を修行しなかったからである。ゆえに、アーナンダ尊者は縁起の修行方法を教え、かつクッチャーナゴータ経 (Kaccanagotta Sutta) を教えた。アーナンダ尊者の教えを聞いた後、彼は須陀洹道を証悟した。彼は引き続き修行し、かつ非常に早く阿羅漢になった。このように、一人の

人間が、自分の悪劣な性格を変えることができ、かつ正しい方法で止観を修行するなら、その人は禪那と道果を証悟することができるのである。

(注1) 編者注：仏陀は「一切法は全て無常である」とは述べていない。仏陀は「一切の有為法は、すべて無常である」または「諸行無常」と述べたのである。(法句経) 仏陀は真実の言葉しか述べず、嘘はつかない。



第七章 涅槃を見極めるための観智の育成

はじめに

前回、私は如何にして第五法と第一法によって縁起を識別するかを、簡単に解説した。本日は、如何にして観禪（ヴィパサナ）の修行を続け、涅槃を証悟するのかということについて説明する。

涅槃を証悟したいのであれば、修行者は十六種の観智（*ñāṇa*）を一步ずつ段階的に育成しなければならない。

第一種の観智は、名色識別智（*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*）という。以前、如何にして名法と色法を識別するかを説明した時に、すでにこの種の観智について触れた。第二種の観智は、縁摂授智（*paccaya-pariggaha-ñāṇa*）である。これは名・色の因縁を識別する智慧である。前回の講義の時に、如何にして過去・現在・未来の名色法を識別するのかという事と、如何にして縁起を識別するかを説明したが、まさにこの観智について説明したものである。

上の二つの観智を育成した後、修行者はそれぞれの一種毎の法の、それぞれの特徴、作用、現状と近因（注1）に基づいて、再度全ての名法、全ての色法と縁起法の各一支

を判別する。このように識別することを通して、それらに対する修行を完成する。これらは簡単な説明を聞いても非常に理解しにくいので、修行者はこれらの詳細を知りたいのであれば、最もよい方法は、実際の修行の場において、それらを学習することである。では、残りの観智について、簡単な説明をする。

思惟智

第三種の観智とは思惟智 (sammāsana-nāṇa) である。これはグループ分けをすることによって、行法を覚知・照見する智慧である。この種の観智を育成したいのであれば、行法を二組、即ち名と色に、または五組、即ち五蘊に、または十二組即ち十二処に、または十八組、即ち十八界に、またはもう一つ別の十二組、即ち十二縁起支に分類しなければならない。その後で、一組ごとに無常 (anicca)、苦 (dukkha)、無常 (anatta) の三相を覚知・照見する。

五組に分けた状況を例に取る。仏陀は<無我相經 Anattalakkhaṇa Sutta>の中で、正思惟によって五蘊を識別するようにと指導している。それは、一切の色・受・想・行・識を「私ではない」(anicca 無常)、「私のものではない」(dukkha 苦)、「私自身ではない」(anatta 無我)と識別するものである。経の中で、仏陀は所謂「一切」とは何かと説明して「過去、現在と未来、内と外、粗さと微細、劣性と殊勝、遠さと近さである」という。

この観智を育成するには、修行者は先に定力を徐々に第四禅まで高めておく必要がある。もし、修行者が純観行者である場合、すでに四界分別観を修することによって近行定には到達しているが、しかし安止定(禅那)には到達していない。そうであるため、修行者は、定力の光が強くなるまで、定力を高める必要がある。近行定から出てきたとき、修行者の心は活力を回復しており、明晰で、名色法を識別するに最適の状態(でなければならない)。この二種類の修行者は共に、六門の中のそれぞれの門の究極法を識別する事から修行を開始する。

色法を一組にまとめて、その生起と消滅を観察する。次に、智慧でもってそれらを無常 (anicca) であると認知する。修行者は無常の相を内側と外側において見極めるよう交互に修行し、それを何度も繰り返す。外側の色法を識別するとき、修行者は近くから遠くへ、無辺なる宇宙にまで及ぶよう、覚知・照見する範囲を広げて行く。

次に、色法を一組として、衆生が色法の生滅のために、絶え間なく苦しみを受けていることを観察し、その後智慧でもってそれを苦 (dukkha) であると認知する。修行者は内側と外側において苦相を見極めるが、内と外とを交互に修行し、それを何度も繰

り返す。修行者が外側の色法を識別しているとき、必ず近くから遠くへ、覚知・照見する範囲を、無辺なる宇宙にまで及ぶよう、徐々にその範囲を広げていく。

最後に、色法を一組として、それが一つとして永久恒常、不変なる実体をもっていないことを観察し、その後に智慧でもって、それを無我（anatta）であると認知する。修行者は内側と外側において、無我の相を見極め、交互に修行し、それを何度も繰り返す。修行者が外側の色法を識別するとき、近くから遠くへと識別し、覚知・照見する範囲も、無辺の宇宙にまで及ぶよう、徐々にその範囲を拡大していく。

自分がこのように実践出来ることに満足を感じたあと、修行者は同様の方法で、名法において三相を見極める。先に、六門の全ての名法、即ち、それぞれの門にある心路過程（vīthi）の中の一つ毎の心識刹那の中の心と心所、および心路過程の間に発生する有分心を含む、全ての名法を識別するのである。

名法を一組として、その生起と消滅を観察する。次に、智慧でもってそれを無常（anicca）であると認知する。修行者は内側と外側において、無常の相を見極めながら、交互に修行し、それを何度も繰り返す。外側の名法を識別するとき、修行者は近くから遠くへと、無辺なる宇宙にまで及ぶよう、覚知・照見する範囲を徐々に拡大していく。次に、やはり名法を一組として、衆生が名法の生滅によって、受けざるを得ない絶え間ない苦痛を観察し、その後に智慧でもって、それを苦（dukkha）であると認知する。修行者は内側と外側において、苦相を見極めながら、交互に修行し、それを何度も繰り返す。修行者は外なる名法を識別するとき、近くから遠くへと、無辺なる宇宙にまで及ぶよう、覚知・照見する範囲を徐々に拡大していく。

最後に、名法を一組として、それが永久的・恒常的な不変な実体がないということを観察し、その後に智慧をもってそれを無我（anatta）として認知する。修行者は内側と外側において、無我の相を見極めながら、交互に修行し、それを何度も繰り返す。外側の名法を識別するとき、修行者は近くから遠くへと、無辺なる宇宙にまで及ぶよう、覚知・照見する範囲を徐々に拡大していく。

六門の名色法を観察したあと、今度は、修行者は先に今世のこの一期の生命の中の色法における、最初の結生心から最後の死亡心までの、三相を見極める。その後に今世のこの一期の生命の中の名法における、最初の結生心から最後の死亡心までの、三相を見極める。ここにおいて同様に、修行者は逐一、この一期の生命の中の内側と外側のあらゆる名色法における三相を見極める。一度に一つの相を見極め、その修行を絶え間なく繰り返すこと。

今世の修行をした後で、修行者はかつて識別したことのある過去世、現世と来世における全ての名色法を見極めなければならない。同様に、修行者は過去世、現世と来世の中の内側と外側のあらゆる名色法を逐一見極めて、この修行を何度も繰り返すこと。

このように修行するとき、修行者更に高度の智観を迅速に育成し、順々に続けていき、最後に阿羅漢果を証悟する。しかし、もしこの方式で更に高度の観智を育成することができないのであれば、修行者は幾つかの練習を通して、自分の覚知・観察力を強化する。

四十種の思惟法 (Cattāraīsākāra-anupassanā)

第一種の練習は、四十種の無常、苦、無我の思惟法によって、過去・現在・未来の内外的名色法を観察するものである。この四十種の思惟法のパーリ語の名称には、すべての語尾に「to」がつくため、それらを四十個の「to」と呼ぶ。

無常グループの十個の「to」

1. 無常 (aniccato) 2. くずれ (palokato) 3. 動き (calato) 4. 破壊 (pabhaṅgato)
5. 非恒常 (addhuvato) 6. 変易法 (vipariṇāmadhammato) 7. 不実 (asārakato
実体がない) 8. 有がない (vighavato) 9. 死法 (maraṇadhammato) 10. 有為
(saṅkhatato)

苦グループの二十五個の「to」

1. 苦 (dukkhato) 2. 病 (rogato) 3. 悪 (aghatato) 4. 瘡 (gaṇḍato) 5. 箭 (sallato)
6. 疾 (ābādhato) 7. 禍 (upaddavato) 8. 畏怖 (bhayato) 9. 難 (ītito)
10. 災 (upasaggato) 11. 非保護所 (atāṇato) 12. 非避難所 (aleṇato) 13.
非帰依処 (asaraṇato) 14. 殺戮者 (vadhakato) 15. 悪の根 (aghamūlato)
16. 患 (ādīnavato) 17. 有漏 (sāsavato) 18. 魔の餌 (mārāmisato) 19. 生法
(jātidhammato) 20. 老法 (jarādhammato) 21. 病法 (byādhidhammato) 22.
愁法 (sokadhammato) 23. 悲法 (paridevadhammato) 24. 惱法 (upāyāsadhammato)
25. 雑染法 (saṅkilesikadhammato)

無我グループの五個の「to」

1. 無我 (anattato) 2. 空 (suññato) 3. 敵 (parato) 4. 無 (rittato) 5. 虚 (tucchato)
この四十個の「to」によって、過去・現在・未来の内側と外側の名色法を見極めるとき、ある種の人にとっては、覚知・観察力が向上して、阿羅漢果を証悟することがある。もし、そのようにならない場合、修行者はいわゆる「色七法」と「名七法」とによって名色法における三相を見極める。

色七法 (Rūpa-Sattaka)

一、色に関する第七法とは、この一期の生命の中の、母胎に宿った時から死亡までの間の内側と外側の色法の三相を見極めること。

二、色に関する第二法とは、この一期の生命の中の、母胎に宿った時から死亡までの間の異なる時期における、内側と外側の色法の三相を見極めること。

このことが出来るためには、修行者はこの一期の生命を百年と見なして、次にそれを三つの時期に分け、一つの期間を三十年とする。続いて一番目の色法を二番目の直前まで観察し、次に二番目の色法を三番目の直前まで観察するという方式で、それぞれの期間の三相を見極める。修行者は色法が生起した期間内に消滅することを見定めなければならない。

次に、この一期の生命を、更に短い期間に、徐々に分けていき、かつそれぞれの期間における、三相を見極める。修行者は母胎に宿った時から死亡までの生命を、十年を一期として合計十期。五年を一期として合計二十期、四年を一期として合計二十五期、三年を一期として合計十三期、二年を一期として合計五十期、一年を一期として合計百期というふうに分けていく。

次に、四ヶ月を一期とし、合計三百期、二ヶ月を一期として合計六百期、半月を一期として合計千四百期とする。

その次は、一日を二期に分け、次に六期に分け、一期毎の色法は、同じ期間内に消滅していくものであって、次の期間にまで残らないために、無常、苦、無我であるということを観察する。

次に、一期毎の時間を更に縮めていき、身体における一つの動作の、その動作の過程の期間を、三相において見極める。即ち、母胎に宿った時から死亡までの百年の間に、前に向かって歩く毎に、後ろに向かって歩く毎に、前を見る毎に、横を向く毎に、手足を曲げる毎、伸ばす毎に（と細分していくのである。）

次に、一步を六つの時期に分ける。踵を上げ、つま先を上げ、足を前に向けて蹴り、足を下ろし、足が接地し、足で地面を押し付けるまで（というふうに細分する。）そして、一步毎の一つの区分毎について、母胎に宿った時から死亡までの百年の間について観察しながら、三相を見極める。

三、色に関する第三法とは、飢餓の時の色法と飽食の時の色法を識別することを通して、食生色法における三相を見極める。この方法で、母胎に宿った時から死亡の時までの、この百年間の生命における、この二種類の期間の色法の三相を見極める。

四、色に関する第四法とは、熱い時の色法と冷たい時の色法を識別する事を通して、時節生色法における三相を見極める。この方法で、母胎に宿った時から死亡の時までの、この百年間の生命における、二種類の時期の色法を見極める。

五、色に関する第五法とは、六門（眼門、耳門、鼻門、舌門、身門と意門）に相応する色法を識別することを通して、業生色法における三相を見極める。それぞれの門にお

ける色法はその他の門に行く事はなく、ただ自己の門において生起し、また消滅する。このような方式で、母胎に宿った時から死亡の時までの、この百年間の生命の中のそれぞれの門の中の色法の三相を見極める。

六、色に関する第六法とは、快樂な時の色法と悲痛な時の色法を識別することを通して、心生色法における三相を見極める。この方法で、母胎に宿った時から死亡の時までの、この百年間の生命における、二種類の時期の色法を見極める。

七、色に関する第七法とは、自然の色法の三相を見極めることである。自然の色法とは六根に関連しない色法で、即ち非有情（無生命）の色法であり、例えば鉄、銅、金、銀、真珠、宝玉、ほら貝、大理石、珊瑚、土、岩石と植物である。この種の色法は、ただ外界にのみ存在している。

以上に述べたのが、色7法である。

名七法

一、名の第一法とは、グループ分けした名法において三相を見極める。色七法を修行して三相を見極めるとき、三相の観禅心（注2）を認知する。例えば、修行者が観禅心で色七法のあらゆる色法が無常であると見た後、続いて観禅心自体が、先に無常であり、次に苦であり、その後に無我であると見なければならない。

修行者が観禅心で色七方法の中のすべての色法が苦であると見た後、次にそれら観禅心自体が、先に無常であり、その次が苦であり、その次が無我であると見なければならない。

最後に修行者は観禅心で色七法の中のすべての色法は無我であると見た後、次にそれら観禅心自体が、先に無常であり、次に苦であり、その後に無我であることを見なければならない。

最後に、修行者が観禅心で色七法の中のあらゆる色法が無我であると見たなら、次にそれら観禅心自体が、先に無常であり、次に苦であり、その後に無我であることを見なければならない。

二、名の第二法は、名法において、一対毎に三相を見極める。例えば、色七法の第一法の中の色法が無常、苦、無我であると見たとき、すぐに観禅心自体を、先に無常、次に苦、次に無我であると照見するのである。色のその他の六種類の法においても、逐一このような方法で修行しなければならない。

三、名の第三法とは、相続刹那の中の名法において三相を見極めるものである。この法の中において、修行者は観禅心によって、色七法のどれか一法の色法は無常、苦、無我であると照見するとき、即刻、その観禅心自体が、先に無常であり、次に苦であり、その次に無我であることを照見する。続いて、三番目の観禅心でもって、二番目の観禅

心が先に無常であり、次に苦であり、その次に無我であることを照見する。次に、四番目の観禅心で、三番目の観禅心が、先に無常であり、次に苦であり、その次に無我であることを照見する。次に、五番目の観禅心でもって、四番目の観禅心が、先に無常であり、次に苦であり、その次が無我であることを照見する。

四、名の第四法とは、系列的な名法において三相を見極めるものである。これは上に述べた第三法と良く似ている。その差異とは、第十一個目の観禅心でもって第十個目の観禅心が、先に無常であり、次に苦であり、その次に無我であることを照見するまで、修行し続けるということである。

五、名の第五法とは、名法において三相を見極めるとき、特に邪見を取り除くために修行する、ということである。色七法とそれらの観禅心を照見すると同時に、無我に関する思惟を強化して、邪見——特に我見——を取り除く。

六、名の第六法とは、名法において三相を見極めるとき、特に驕慢を取り除くために修行する、ということである。色七法とそれらの観禅心を照見すると同時に、無常に関する思惟を強化して、驕慢を取り除くのである。

七、名の第七法とは、名法において三相を見極めるとき、特に貪愛を取り除くために修行する、ということである。色七法とそれらの観禅心を照見すると同時に、苦に関する思惟を強化して、貪愛を取り除くのである。

色七法と名七法の修行を通して、修行者は徹底的に名色を照見する。

私は既に、どのようにしてグループに分ける方法で、行法を見極める観智を育成するかを説明した。次に、如何にして行法の生滅を見極める観智を育成するかについて説明する。

生滅随観智 (Udayabbaya-Ñāṇa)

行法の生滅随観智は二種類の観智によって構成されている。一番目は、行法の刹那生と刹那滅 (khaṇato) を見極めるもので、二番目は、行法の因縁の生起と因縁の滅 (paccayato) を見極めるものである。この二種類の観智は、三種類の方法で照見する。

一番目の観智： 1. 刹那生 2. 刹那滅 3. 刹那生と滅

二番目の観智： 1. 因縁の生起 2. 因縁の消滅 3. 因縁の生起と消滅

簡略法

最初に始めるときは、簡単に行法の生滅を識別するという方法である。この方法で修行したいならば、先に修行者は下記の諸法の刹那の変化の本質を逐一識別しなければならない。その諸法とは、過去・現在・未来における内側と外側の名色、五蘊、十二処、十八界、四聖諦と十二因縁である。修行者はそれらの刹那生滅を識別し、かつそれらの三相を見極める。この簡略法はただ、行法の刹那生滅を照見するだけであり、それらの因縁の生滅を照見するものではない。

詳細法

詳細法を修行するのであれば、修行者は名・色の刹那生と刹那滅を照見するだけでなく、名・色の因縁の生起と因縁の消滅をも、照見しなければならない。同様に、刹那生滅と因縁の生滅というこの二種（の法）は、五蘊、十二処、十八界、四聖諦と十二縁起にも適用して、修行しなければならない。

生起の観法（Samudayadhammānupassī 随観集法）

生滅随観智の詳細法を育成するための修行を開始するに当たって、修行者はただ行法の刹那の生起およびそれらが生起するための因縁のみを照見する。

色法を例にとると、以前に説明したことのある、縁起の第五法によって、色法の因縁の生起を識別するのであるが、それは即ち修行者の過去、前世の臨死のその一刻を見て、今世の業生色法を引き起こすことになった、過去の五つの因を照見することである。

- 一、 無明が生起することによって、業生色法が生起する
- 二、 （渴）愛が生起することによって、業生色法が生起する
- 三、 取が生起することによって、業生色法が生起する
- 四、 行が生起することによって、業生色法が生起する
- 五、 業有が生起することによって、業生色法が生起する

このように、業生色法の因縁の生起を識別した後、修行者は業生色法の刹那生の識別をしなければならない。その意味とは即ち、当該の色法の刹那生起のみ照見するということである。その後、修行者は心生色法、時節生色法と食生色法の因縁の生起と刹那生を照見する必要がある。

六、 心が心生色法の生起を促すことを識別する。その次に、心生色法の刹那生だけを識別する。

七、 時節が時節色法の生起を促すことを識別する。その次に、時節生色法の刹那生だけを識別する。

八、食物が食生色法の生起を促すことを識別する。その次に、食生色法の刹那生だけを識別する。

これが色法の因縁による生起と刹那生を照見する方法である。その後に、修行者は名法の因縁による生起と刹那生を照見する必要がある。同様に、縁起第五法において見た各心識刹那の中においても、因縁による生起と刹那生の識別を応用する必要がある。ところで、名法を照見することに関する詳細な内容を列挙するには、相当の時間を必要とするので、ここでは省略し、それぞれの例を解説するときに説明する。

消滅の観法 (Vayadhammānupassī 随観滅法)

名・色法の刹那の生起と因縁による生起を識別できるようになった後、次には、それらの消滅とそれらの消滅の因縁を、何度も照見しなければならない。

色法を例にとると、縁起第五法に基づいて色法の因縁による滅を識別するが、修行者が阿羅漢果を証悟する、その世までの未来を見る。修行者は、阿羅漢果 (araḥttamagga and arahattaphala) を証悟するとき、すべての煩惱は消滅する。修行者はその世が終わるとき、あらゆる行法が消滅するのを照見することができる。これは、修行者は直接自分の般涅槃を照見するということであり、その時には、新しい名法または色法が二度と生起することは、もはや無い。

- 一、無明が消滅することによって、業生色法が消滅する
- 二、(渴) 愛が消滅することによって、業生色法が消滅する
- 三、取が消滅することによって業生色法が消滅する
- 四、行が消滅することによって業生色法が消滅する
- 五、業有が消滅することによって業生色法が消滅する

このように業生色法の因縁の消滅を識別した後、修行者は業生色法の刹那滅を識別しなければならない。その真意とは、当該の色法の刹那消滅のみを照見するということである。その後に、修行者は心生色法、時節色法と食生色法の因縁の滅と刹那滅とを照見する必要がある。

六、心の消滅が、心生色法の消滅を促すことを識別する。次に、ただ心生色法の刹那滅のみを識別する。

七、時節の消滅が、時節生色法の消滅を促すことを識別する。次に、ただ時節生色法の刹那滅のみを識別する。

八、食物の消滅が食生色法の消滅を促すことを識別する。次に、ただ食生色法の刹那滅のみを識別する。

これが色法の刹那滅と因縁の滅を照見する方法である。その後に、修行者は名法の刹那滅と因縁の滅を照見しなければならない。

生起と消滅の観法 (Samudayavayadhammānupassī 随観集滅法)

名・色法の刹那滅と因縁の滅を照見できるようになった後、次に修行者は、それらの生起と消滅を、何度も照見しなければならない。このときは、それらの刹那の生起と刹那の滅を同時に照見することと、その後それらの因縁による生起と因縁による滅を照見する。

色法を例にとると、修行者は以下のものを照見する。

- 一、 無明が生起することによって、業生色法が生起し、無明が消滅することによって業生色法が消滅する。無明は無常であり、業生色法も無常である。
- 二、 (渴) 愛が生起することによって、業生色法が生起し、(渴) 愛が消滅することによって業生色法が消滅する。(渴) 愛は無常であり、業生色法も無常である。
- 三、 取が生起することによって、業生色法が生起し、取が消滅することによって業生色法が消滅する。取は無常であり、業生色法も無常である。
- 四、 行が生起することによって、業生色法が生起し、行が消滅することによって業生色法が消滅する。
- 五、 業有が生起することによって業生色法が生起し、業有が消滅することによって、業生色法が消滅する。業有は無常であり、業生色法も無常である。
- 六、 心があることによって、心生色法が生起し、心が消滅することによって、心生色法が消滅する。心は無常であり、心生色法も無常である。
- 七、 時節があることによって時節生色法が生起し、時節消滅することによって時節生色法が消滅する。時節は無常であり、時節生色法も無常である。
- 八、 食物によって食生色法が生起し、食物が消滅することによって食生色法が消滅する。食物は無常であり、食生色法は無常である。

これが色法の刹那生と刹那滅を照見し、その後で、因縁の生と因縁の滅を照見する方法である。

その後、修行者は名法の刹那生と刹那滅を照見し、その次に、名法の因縁による生と因縁による滅を照見しなければならない。

修行者は、同様の方法で五蘊の生滅を照見できるようにならなければならない。即ち、五蘊の中のそれぞれの蘊は、みな刹那に変化するものである、ということを知るといえる。このように照見するのは、一つ毎の心識刹那の中の五蘊の生と滅を照見するということを意味する。これは、結生心 (paṭisandhi-citta)、有分心 (bhavaṅga)、死亡心 (cuti-citta) が生起するときと消滅するとき存在する五蘊をも含むものである。(結生心、有分心と死亡心は、離心路過程心 (注3) (vīthi-mutta-citta) と言うが、六門心路過程 (tīthi) の中の、一つ毎の心識刹那の中の五蘊も含むものである)。

これには、過去世の五つの因を照見することも含まれる。例えば、今世の五蘊と作り出す無明を照見することや、来世において阿羅漢道を証悟するときに、無明などが消滅すること、および最後の般涅槃の時の五蘊の消滅を照見することを含むものである。故に、先ほど説明した方法で（修行するなら）、修行者は五蘊の刹那生滅と五蘊の因縁の生滅を識別し、かつ五蘊における無常、苦、無我の三相を見極めることができる。修行者は、内側の五蘊と外側の五蘊、および過去・現在・未来の五蘊を、このように照見しなければならない。

このように五蘊を照見した後、修行者は縁起第一法によって同様の覚知・観察力を育成しなければならない。このような状況の下で、修行者が行法の因縁による生起を識別するとき、ただ正順の順序によって、十二因縁のそれぞれの支分を識別し、以下のように照見する。

「無明によって行が生じ、行によって識が生じ、識によって名色が生じ、名色によって六入が生じ、六入によって触が生じ、触によって受が生じ、受によって（渴）愛が生じ、（渴）愛によって取が生じ、取によって業有が生じ、業有によって生が生じ、生によって老、死、愁、悲、苦、憂、悩が生じる」

阿羅漢（の心境レベル） および最後の般涅槃の時における行法の因縁による滅を識別するとき、修行者は正順の順序で、十二因縁のそれぞれの支分を識別し、以下のように照見する。

「無明が余すことなく滅尽したため、行が滅し、行が滅したため識が滅し、識が滅したため名色が滅し、名色が滅したため六入が滅し、六入が滅したため触が滅し、触が滅したため受が滅し、受が滅したため（渴）愛が滅し、（渴）愛が滅したため取が滅し、取が滅したため業有が滅し、業有が滅したために生が滅し、生が滅したために老、死、愁、悲、苦、憂、悩が滅する」

先に述べたように、修行者は先に行法の刹那生と刹那滅および因縁の生と因縁の滅を識別し、その後のこの二つの方法を結合させる。例えば、第一支（無明）を識別する時、修行者は以下を照見する。

無明によって行が生じ、無明が滅尽することによって行が滅する。無明は無常であり、行は無常である。

その他の縁起の支分も同様の方法で識別する。修行者はこのように内側と外側、過去・現在・未来の十二縁起支分を識別しなければならない。

以上が、生滅随観智の非常に簡単な説明である。

十種類の観の（汚）染（Dasa-Upakkilesa 十随煩惱）

この段階で、修行者がこれらの方法で修行している時、修行者の覚知・観察力がますます強くなる。その結果、十種類の汚染が発生する可能性が生まれる。

この十種類の汚染とは、光明（obhāsa）、智（ñāṇa）、喜（pīti）、軽安（passaddhi）楽（sukha）、勝解（adhimokkha）、策励（paggaha）、現起（upaṭṭhāna）、捨（upekkhā）、欲（nikanti）である。この十種類の中で、光明と欲というこの二種類は善心所ではないものの、残りの八種類は全て善心所であり、それら自体は汚染ではない。しかしながら、もし修行者がそれらに執着するならば、それらは不善心の対象になってしまう。修行者がこの十種類の汚染のどれか一種類を経験する時、修行者は自分自身がそれらに執着しないようにする為に、それらを無常、苦、無我であると照見しなければならない。このようにすれば、修行者はこれらの境地によって生じる食欲なる執着と欲望を克服することが出来、また前に向けて前進することができるのである。

壊滅随観智（Bhaṅga-Ñāṇa）

生滅随観智を育成したならば、修行者は行法の覚知・観察に対して、既に確実に明晰になっていると思われる。次に修行者は壊滅随観智（Bhaṅga-Ñāṇa）を育成しなければならない。この智を育成するなら、修行者はもやは行法の生起に注意することなく、ただ行法の消失と壊滅に注意するだけにする。

この段階で、修行者は行法の生時（生起する時間）を見ることもなく、行法の住時（保持する時間）を見ることもなく、個別の行法の現象を見ることもなく、行法の因縁も見ない。観智の力によって、修行者は行法の消失と壊滅だけを見るのである。

- 一、 行法の消失と壊滅を識別し、それらを無常であると照見する。
- 二、 行法の消失と壊滅の恐ろしさを識別し、それらを苦であると照見する。
- 三、 行法には実体がないと識別し、それらを無我であると照見する。

過去・現在・未来における内側と外側の五蘊を識別し、それらの消失と壊滅のみを照見し、かつそれらに対して、順序良く三相を見極める。

修行者が色法を対象としてそれらの壊滅を識別しているとき、それは無常であると知る。このように、対象の無常の相を照見する智慧を観智という。

この段階において、修行者はその観智心自体が消失することと、その壊滅を識別する必要がある。この事は、修行者が名色法を識別している時、色法を対象として、その説名の消滅と壊滅を照見し、修行者は観智によってそれが無常であることを照見する、ということの意味している。

このような修行を繰り返すが、しかし、今回修行者は、消失と壊滅を苦として照見する。次に、修行を繰り返し、それを無我と照見する。修行者は繰り返しこのような段取りで、外側と内側、名法と色法、因法と果法、過去・現在・未来について、交互に照見して修行する。

その他の観智

このように、諸法の消失と壊滅を識別することを続けていると、修行者の強くて力のある観智が前に向かって成長を始め、その結果、その他の観智を体験することになる。即ち、畏怖現起智 (bhaya-ñāṇa)、過患随観智 (ādīnava-ñāṇa)、厭離随観智 (nibbidā-ñāṇa)、欲解脱智 (nmuñcitukamyatā-ñāṇa)、省察随観智 (paṭisaṅkhā-ñāṇa) と行捨智 (saṅkhārupekkhā-ñāṇa) である。修行者は既に、基本の五種類の観智を徹底的に育成しているために、残りのこれらの観智もまた非常に早く獲得することができる。これらの観智に関して、まだ説明し切れていないが、(残念ながら) 時間の関係で詳細な説明はできない。

これらの観智 (の修行) に続いて、修行者は各行法ごとの消失と壊滅と、内心の、それらから解放されたいと願う願望について、引き続き識別する。その結果、修行者はあらゆる行法が止滅していることに気がつくであろう。(このとき) 修行者の心は、直接無相の涅槃を見極め、かつ完全に覚知しているのである。

そのとき、修行者は四聖諦の真実なる智慧を獲得し、かつ自ら涅槃を証悟する。このような証悟によって、修行者は邪見を取り除き、また心は清浄になる。もし、このように修行し続けるならば、修行者は、阿羅漢果と般涅槃を証悟することができるであろう。観禅 (ヴィパサナ) の修行の方法については、まだ多くの詳細な説明が残っているが、説明はこのくらいにしておく。簡潔な内容の方が、理解しやすいからである。この法門を学ぶ最もよい方法は、適切な教師の指導の下で、瞑想の課程の修行をする。それは、系統的、組織的なものであるから、修行者は、一步一步前進して行くことができる。

(注1) 究極法の本質を明らかにするためには、四つの方面からそれを定義しなければならない。(一) *lakkhaṇa* 相：特徴；事物または現象の顕著な性質。(二) *rasa* 味；作用；それが実行する明確な任務または機能。(三) *paccupaṭṭhāna* 現起；それが出現するときの状態。(四) *padaṭṭhāna* 足処；近因；それが生起するときに依拠した直接原因。

(注2) 観禅心とは、色法または名法を無常、苦、無我と識別する心路過程 (*vīthi*)。

(注3) 離心路過程心 *vīthi-mutta-citta*—心路過程に参加しない心。心路過程の外において発生する心。

(注4) 随煩惱 *upakkilesa*—汚染、不浄。

第七章附属 問答

Q7-1 想(*saññā*)と想蘊(*saññā-khandha*)、受(*vedanā*)と受蘊(*vedanā-khandha*)とは、何か違いがありますか？

A7-1 十一種類の想(*saññā*)が合わさると想蘊(*saññā-khandha*)と呼ばれる。十一種類の受(*vedanā*)が合わさると受蘊(*vedanā-khandha*)と呼ばれる。どの十一種類か？過去・現在・未来、内・外、粗さ・細かさ、劣・勝、近さ・遠さである。この十一種類の想が合わさって想蘊と呼ばれ、十一種類の受が合わさって受蘊と呼ばれる。これらの定義は<相応経・蘊品 *Khandha Sutta, Khandha Vagga, Saṃyutta Nikāya*>を参照のこと。五種類すべての蘊は、みなこの方式で理解することができる。

Q7-2 記憶、推測と創造は、どの心所に属しますか？それらは五蘊の一部ですが、それらを苦(*dukkha*)であると言えますか？

A7-2 記憶とは何か？もし、修行者が過去・現在・未来の究極名色(*paramattha-nāmarūpa*)とそれらの因縁を覚えており、または識別することができ、またその上に、それらを無常(*anicca*)、苦(*dukkha*)、無我(*anatta*)と識別することができるならば、それは正念(*sammā-sati*)という。これは観智と相応する念である。いい換えれば、この念と三十三種の名法とが相応する。それらは合わせて四種類の名蘊(*nāma-khandha*)になる。同様に、仏・法・僧および過去になした善行を覚えているのも正念である(*sammā-sati*)。過去の行為を今振り返ってみて、そのことによって善法(*kusala-dhamma*)が起るなら、これらの行為を思い出す念は、やはり正念と呼ばれる。しかし、もし過去の良いまたは悪い行為を思い出し、そのことによって不善法(*akusala-dhamma*)が起こるならば、それらを思い起こす念は正念ではなく、不善想(*akusala-saññā*)、即ち不善法と相応する想である、という。それらもまた四種類の名蘊に属している。

これらの善なる名蘊と不善なる名蘊は、みな無常である。というのも、それらは生起するや否や、直後に消滅するからである。それらは絶え間なく生滅しており、故にそれらは苦なのである。

Q7-3 「対象を取る」のはどの心所ですか？

A7-3 すべての心 (citta) と心所 (cetasika) は、対象を取ることが出来る。対象がなければ、それらは生起することができない。もし、対象 (ārammaṇa) が無いのであるならば、主体 (ārammaṇika) も生起しない。ここでいう主体 (ārammaṇika) とは、対象と取ることができる現象または法である。いいかえれば、対象を認知することのできる法のことである。もし、これらに認知される対象がなければ、対象を認知するこれらの法は生起することはない。故に、異なる組み合わせの心と心所は、異なる対象を取る。合計八十九種類の心 (citta) と五十二種類の心所 (cetasika) があり、それらはそれぞれに個別の対象を取るのである。例えば、道果の心と心所

(magga-citta-cetasikānd phala-citta-cetasika) は涅槃を対象に取り、安般念禅那の心と心所は安般念似相を対象に取り、地遍禅那の心と心所は地遍似相を対象に取り、欲界心 (kāmvācāra-citta) は、善または悪かの異なる対象を取る。もし、このことを詳細に理解したいのであれば、＜アビダルマ Abhidhamma＞を精読することを勧める。もっと正確に言えば、＜アビダンマッタサンガハ Abhidhammattha-Saṅgaha＞の所縁 (Arammaṇa) の部分を読むことである。

Q7-4 サンガのために仕事をすると、自分の修行に影響しますか？その状況は、人によって異なりますか？修行者は仕事をしても、その影響を受けずに、仕事の直後でも、ある程度の定力に到達することができますか？

A7-4 仏陀は、多くの経典の中で、下記の行為をする比丘を叱っている。

- 一、Kammārāmatā : 仕事の楽しみに耽溺するもの
- 二、Bhassārāmatā : 会話に耽溺するもの
- 三、Niddārāmatā : 睡眠の耽溺するもの
- 四、Saṅghanikārāmatā : 友情の惑溺するもの
- 五、Indriyesu aguttadvāratā : 諸々の根門 (注1) を守らないもの
- 六、Bhojane amattaññutā : 飲食に不節制なもの
- 七、Jāgariye ananuyuttā : 適当な睡眠によって、止観の修行に努力しないもの
- 八、Kusita or kosajja : 止観の修行を怠けるもの

このことから、もしサンガまたは自分のために何か仕事をするとしても、修行者はなるべく早くそれをし終えて、平静な心で自分の修行に戻ることにしよう。もし、仕事の楽しみに耽溺し過ぎるならば、それは修行の障害となりえる。この種の耽溺は、良好な定力を生じることではない。というのは、修行の対象にたいする強くて力のある正念は、そのような耽溺からは得ることができないからである。

Q7-5 もし、誰かが邪悪な動機で禪那を求め、その結果禪那を得たとしたら、それはその人にとって、何らかの利益がありますか？例えば、彼はサンガのお金を自分のものにして使ってしまった上に、その行為を間違いであると認めない、などの場合。このような人が第四禪に到達したとき、彼の心または考えは、変わる可能性はありますか？

A7-5 このことは在家居士と比丘という、二つの状況に分けて考えなければならない。比丘についていえば、もし戒律 (āpatti) に違反しているならば、それは禪那の証悟に障碍になる。もし、彼がサンガのお金を自分の私的な事柄に使ったならば、彼がこの罪過 (āpatti) を正さない限り、禪那に到達することは困難である。彼は着服したお金と同等の価値のある日用品をもって、サンガに賠償し、サンガまたは誰か一人の比丘の戒を犯した罪過 (āpattidesanā) を懺悔しなければならない。過ちを正したあと、止観の修行に努力するなら、彼は禪那と道果を証悟することができる。もし、過ちを正さないのに、禪那に到達することがあったら、彼は真実の比丘ではないという可能性がある。それは、戒律違反に見えた行為も、違反ではなかったということの意味するからである。

もし在家の居士であるならば、状況は異なったものになる。在家の人にとって、戒清浄は、瞑想期間の間のことだけなのである。彼らが瞑想修行に入る前には、いかに邪悪であったとしても、瞑想修行中には、自分の戒行を清めることができるならば、彼らは禪那に到達することができる。例えば<法句経 Dhammapada>の注釈の中に久寿多羅 (Khujjuttarā) の物語がある。彼女はウデーナ王 (King Udena) の皇后サーマーヴァティ (Queen Sāmāvatī) の奴婢であった。ウデーナ王は、毎日彼女の八銭のお金を渡して皇后のために花を買わせたが、久寿多羅は毎日、四銭を自分のポケットにしまいこみ、のこりの四銭で花を買った。ある日、仏陀は僧たちを連れて花売りの家に食事の供養を受けに来て、久寿多羅もまた花売りを手伝って食事の供養をした。食後に仏陀が仏法を開示し、久寿多羅は、初果須陀洹 (sootāpanna) を成就した。その日、彼女は四銭を自分のポケットに入れるようなことはせず、八銭全部を使って花 (注2) を買った。この花をサーマーヴァティ皇后に差し上げると、皇后は、その花の多いことをいぶかった。その時、久寿多羅は、皇后に罪を認めた。

次に、アングリマーラ尊者のことを思い出してほしい。彼は有名な殺人鬼であった。しかし、出家して修行したあと、戒行を清らかにし、かつ修行に精進したため、阿羅漢果を証悟した。また、もう一つの事実を思い出してほしい。生死輪廻の中で、人々は良いことも悪いこともしているし、悪いことをしたことの無い人は、いないのである。しかし、もし修行のときに清らかな戒行があれば、以前の悪行は修行者が禪那に到達す

るのを妨害することはできない。しかし、今述べている悪行は、下の五種類の無間業（注3）（*anantariya-kamma*）の中のどれか一つではない。

五無間業とは、

- 一、 母親殺し
- 二、 父親殺し
- 三、 阿羅漢殺し
- 四、 在世中の仏陀を傷つけて血を流させる
- 五、 サンガの分裂を引き起こす

もし、今世において、この五種類のどれか一つの悪業をなしたのならば、今世では禅那、道と果を証悟することはできない。例えば、アジャセ王（*Kingu Ajātasatu*）（の話）。アジャセ王は十分なハラミツがあり、＜沙門果経 *Sāmaññaphala Sutta*＞を聞いた後に初果須陀洹（*sotāpanna*）を証悟することができた。しかし、彼は父であるビンビサーラ王（*King Bimbisāra*）を殺害したために、この悪業が障碍になって聖位（*ariya*）を証悟することができなかった。

今、質問者の質問は、禅那に到達したあと、彼らの心または考えが変わるかどうか？というものであった。禅那は、長時間五蓋を取り除くことができる。ここでいう長時間とは、かれらが禅那に一時間入っている間、一時間は五蓋が生じないということである。しかし、かれらが禅那から出ると、五蓋はやはり不如理作意によって再度、生起する。ゆえに、禅那に到達したあと、彼らの心が変わるかどうかは、確定的に言い切ることはできない。ただ、禅那に入っている間、五蓋が起きないということだけである。

ただ、マハーナーガ大長老（*Mahānāga Mahāthera*）のような例外もある。彼は法施阿羅漢（*Dhammadinna arahant*）の先生で、かつすでに止観を六十年以上も修行したが、しかしまだ凡夫（*puthujjana*）であった。彼は凡夫ではあったが、しかし強くて力のある止観瞑想の修行のおかげで、六十年の間、煩惱が起きなかった。そのため、彼は自分を「私はすでに阿羅漢果位を証悟した」と認定した。しかし、彼の弟子である法施阿羅漢は、先生がいまだ凡夫であることを知っていて、法施阿羅漢は間接的に、彼がいまだ凡夫であることを理解させた。マハーナーガ大長老は、自分がいまだ凡夫であることを発見して、再度観禅（*vipassanā*）を修行し、かつ何分か後に、阿羅漢果を証悟した。これは極めて珍しい特例である。

もうひとつ忘れてならないことは、この大長老は、すでに教理（*pariyatti*）と瞑想修行（*patipatti*）に精通しており、かつ瞑想を指導する先生（*kammaṭṭhānācariya* 業処アジャリ）であり、多くの弟子は、例えば法施尊者のように、みな阿羅漢であった。彼は止観に精通していたけれど、しかし瞑想体験の相似性により、彼に誤解が生じた。故

に「私はすでに初禪を証悟した・・・」と思ったのである。修行者は日々、多くの時間をさいて、徹底的に自分の瞑想体験を検証するべきである。なぜか？もし、それが本当の禪那であり、本当の観禪であるとき、それらは修行者に多大な利益をもたらすからである。というのも、それらは修行者に真実の涅槃を証悟するのに、大きな支えになるからである。涅槃は、上座部仏教の「浄土」（注5）である。しかしながら、もし偽の禪那と偽の観禪であれば、このような利益をもたらすことはない。修行者は真実の利益を得たいのであろうか、それとも偽の利益を得たいのであろうか？修行者は自分自身にこのように問いかけるべきである。

このことから、私は修行者に対して「私はすでに初禪を証悟した・・・」と急いで言わない方がいいとアドバイスしたい。というのもそのようなことを聞いても、信用しない人もいるからである。修行者の体験は真実である可能性もあり、偽の可能性もある。それはちょうどマハーナーガ大長老がそうであったように・・・修行者はこの問題をよく考える必要がある。

Q7-6 色聚 (rūpa-kalāpa) と究極法 (paramattha-rūpa) とは、どのように異なりますか？

A7-6 色聚とは、極微小の粒子である。もし修行者がこれらの色聚を分析できるなら、究極色 (paramattha-rūpa) をみることができであろう。一粒毎の色聚の中には、少なくとも八種類の色、即ち地・水・火・風・色彩・香り・味・食素が含まれており、この八種類の色は究極色である。ある種の色聚の中には九種類の色があるが、それは命根 (jīvita-rūpa) が含まれるからである。ある種の色聚には十種類の色があるが、それはその上に性根色 (bhāva-rūpa) が加わったものである。この九種類または十種類の色は、ともに究極色である。（注6）

色聚は究極色ではなく、観智の対象ではない。一粒毎の色聚の中に含まれている究極色 (paramattha-rūpa)こそが、観智の対象である。もし、迅速に生滅する色聚を無常、苦、無我として観禪の修行をするのであれば、それは嘘の観禪であり、真実の観禪ではない。一粒毎の色聚の中の究極色こそが観禪の対象である。ゆえに、修行者は色聚が見えたなら、それらを分析し、かつ究極色を識別し、究極色を見極めることを通して、観禪の修行をするのである。

ある種の修行者は、微粒（である色聚）を見たとき、それら（注7）を分析することができず、それらの微粒子の生滅を観察することを通して、無常、苦、無我の修行を行う。仏陀が指導した<アビダルマ>に基づけば、それらの微粒子は、概念法 (Paññatti) に過ぎず、概念法は観智の対象ではないのである。ゆえに、もし彼らがそのように修行するなら、徐々にそれらの微粒子は消失し、ただ白色の透明の物体が残るだけになる。

そして、彼らはその白くて透明な物体に専注して、色法の生滅であると思うのである。彼らは、その白色の透明体の空間（ākāsa）を見るならば、また再び微粒子が見えてくることを知らないのである。どうして彼らはそれを知らないのか？それは、彼らが組織的・系統的に四界分別観の修行をしないで、ただ一つの界または幾つかの界だけを対象に修行しているだけだからである。しかし、彼らのハラミツによって、微粒子が見えるのである。とはいえ、彼らは一粒毎の微粒子の中の四界を分析することができない。そして、微粒子が消失して、白色の透明体だけが残ったとき、彼らは白色の透明体の中の空間に注意することも知らず、そのため、彼らはそれを色法の止滅であると誤解するのである。

彼らが白色の透明体に専注するとき、あるときには、彼らの心は有分（bhavaṅga）の中に落ち込むが、彼らはそれを名法の止滅だと思ってしまう。このようにして、彼らは名色法の止滅した涅槃に到達したと誤解してしまう。実際には、彼らは名色識別智（nāmarūpapariccheda-ñāṇa）、即ち観禅（vipassanā）の開始段階にも到達していないのである。

このことにかんがみて、修行者は観禅（ヴィパサナ）の修行をするとき、この事実を心に留めておく必要がある。

Q 7-7 修行者が色聚と究極色を識別できるようになったあと、修行者の心（citta）と見（diṭṭhi）は変わるでしょうか？

A 7-7 修行者が観智でもって、一粒毎の色聚の中の究極色を見たとき、修行者の心と見は一時的に変わる。というのも観智は邪見とその他の煩惱を一時的に、取り除くことができるからである。修行者は、聖道（ariyamagga）を証悟したあとにだけ、徐々に、完全に邪見とその他の煩惱を滅し、取り除くことができるのである。

Q 7-8 禅定はどのようにして心を清浄（citta-visuddhi）にするのですか？禅定はどのような煩惱を取り除くことができますか？

A 7-8 禅定と五蓋とは、ちょうど相対立している。近行定と初禅の安止定は、長時間五蓋を取り除くことができる。第二禅は尋（vitakka）と伺（vicāra）を取り除くことができる。第三禅は喜（pīti）を取り除くことができ、第四禅は楽（sukha）を取り除くことができる。このように、禅定の心はすでに浄化されている心であり、ゆえに、禅定を心清浄（citta-visuddhi）というのである。

Q7-9 観禅 (vipassanā) は、どのようにして見清浄 (diṭṭhi-visuddhi) を達成するのですか？観禅は、どのような煩惱を取り除きますか？

A7-9 究極名・色と、それらの因縁とそれらの無常、苦、無我の本質を見極める前、修行者は「これは男性、女性、母親、父親、自分・・・」と間違った見解や誤解を持つことがある。しかし、彼らも究極色・名と、それらの因縁とそれらの無常、苦、無我の本質をはっきりと見極めたとき、この種の見解は消失する。なぜか？なぜなら、修行者はただ究極名・色と因縁を見るだけであるから。修行者はそれらが生じるや否や、即刻消滅するのを見るが、それはそれらの無常の本質であり、それらは絶え間なく生滅変化しているが、それはそれらの苦の本質であり、これらの名・色と因縁の中には自我がないので、ゆえにそれらは無我であり、それがそれらの無我である本質である。これこそが観智 (vipassanā-ñāṇa) であり、これこそが正見 (sammā-diṭṭhi) である。正見は邪見を取り除くことができ、また邪見から生じる煩惱、例えば貪愛や驕慢を取り除くことができる。修行者が観禅を修行するとき、正見を持つが、しかし、修行者が修行を辞めると、不如理作意 (ayoniso-manasikāra) によって、邪見は再度生起する。修行者は再度「これは男性、女性、母親、父親、自分・・・」と思うようになる。このような考え方によって、それに相応する煩惱、例えば貪愛、驕慢、怒りなどが邪見に支えられて生起する。しかし、修行者がまた観禅を修行するなら、邪見はまた消失する。そのため、観智は一時的に邪見とその他の煩惱を取り除くことができるだけである。しかし、もし道と果に到達したなら、修行者の道智 (magga-ñāṇa) は、徐々に、完全に邪見と煩惱を滅し、取り除くことができる。

Q7-10 心 (citta) と見 (diṭṭhi) とは、どう違うのでしょうか？

A7-10 心とは心識を指す。しかし、心清浄のレベルになると、それは特に近行定禅心 (upacāra-samādhi-citta) と安止定禅心 (appanā-jhāna-citta) を指す。見とは邪見を指し、心所 (cetasika) の一種であり、それは邪見に相応し、貪を根とする四種類の不善心 (diṭṭhi-sampayutta-lobhamūla-citta) と同時に生起する。貪を根とする心 (lobhamūla-citta) は、貪愛および邪見または驕慢と相応する心である。

邪見の中の一種は、我相 (atta-saññā) である。我相には二種類ある。一種類は男性、女性、父親、母親がいるという考えである。これは伝統的な伝承に基づく邪見であり、「世間通称我論」 (loka-samañña-attavāda) と呼ぶ。もう一種類は、破壊ならざる自我 (atta) が存在しているという思いであり、それは「我見」 (atta-diṭṭhi) という。この他に、破壊ならざる我は、創造者 (paramātta 最高我) が創造したのだという考えがあり、これも邪見の一種であるが、これもまた「我見」 (atta-diṭṭhi) という。

三十一の界（注8）の中には、自我の存在はなく、ただ名・色とそれらの因縁があるのみであり、それらは無常、苦、無我である。三十一界の外にも自我は存在していない。ゆえに観智（または正見）は、一時的に我見を含む内なる邪見（micchā-dit̥ṭhi）を破壊することができる。だが、道智（magga-ñāṇa または道正見 magga-sammā-dit̥ṭhi）なら完全に邪見を滅し取り除くことができる。これで三種類の見があることが分かる。

- 一、邪見：
- 二、観禪正見（vipassanā-sammā-dit̥ṭhi）：世間（lokiya）的な正見。
- 三、道正見（magga-sammā-dit̥ṭhi）：出世間（lokuttara）的な正見。

<梵網経 Brahmajāla Sutta>の中で、六十二種類の邪見に触れられているが、六十二種類の邪見は、みな我見から生じている。この我見はまた身見（sakkāya-dit̥ṭhi サッカーヤデッティ；個体常住見）ともいう。身（sakkāya サッカーヤ；個体）とは五蘊を指す。身見とは五蘊を我であると思う一種の邪見である。しかし、正見には各種あり、例えば「禪那正見」（jhāna-sammā-dit̥ṭhi）は即ち禪支に相応する禪那の智慧である。「名色摂受正見」（nāmarūpa-pariggaha-sammā-dit̥ṭhi）は即ち究極名色を見極める観智である。「業果正見」（kamma-sakkatā-sammā-dit̥ṭhi）は即ち因縁を識別する智慧（paccaya-pariggaha-ñāṇa 縁摂受智）である。「観禪（vipassanā）正見」（vipassanā-sammā-dit̥ṭhi）は即ち名色とその因縁を無常、苦、無我の本質を見極める観智である。「道正見」（magga-sammā-dit̥ṭhi）と「果正見」（phala-sammā-dit̥ṭhi）は即ち涅槃を認識対象とする正見である。これらの全ての正見は、四聖諦の正見（catusacca-sammā-dit̥ṭhi）という。

Q7-11 修行者は日常生活の中および止観の修行において、如理作意（yoniso-manasikāra）を修習するには、どうすればいいですか？

A7-11 最も良い如理作意は観禪（vipassanā ヱィパサナ）である。もし、観禪のレベルにまで到達することができたなら、修行者は真実、最もよい如理作意を理解することができる。もし、日常生活の中で観禪を修行するならば、それは善果、例えば涅槃を見極める道と果を生むことができる。しかし、もし修行者が未だ観禪に到達していない段階にあっても、一切の行法は、みな無常（sabbe sankhārā aniccā 諸行無常）であることを思惟しなければならない。これも如理作意であるが、しかしその力は非常に弱いので、「間接的な」如理作意でしかありえないのである。

修行者は四梵住（brahmavihāra）、特に捨梵住（upekkhā-brahmavihāra）を修行するとよい。それは高レベルの如理作意である。というのは、捨梵住は業の法則を「sabbe sattā kamma-sakkā 一切の衆生は業をもって自己の所有物となしている」とみなすか

らである。時には、修行者は不如理作意によって生じる悪果のことを思惟しなければならない。不如理作意によって、多くの不善業が一つながりに生起するが、これらの不善業は四悪道 (apāya) の色々な苦の報いを生じさせることになる。このように如理作意を理解したなら、修行者は毎日の生活の中で、それを修習しなければならない。

Q 7-12 作意 (manasikāra) と七覚支 (Bojjhaṅga) の修行とは、どのように異なっていますか？

A 7-12 修行者が七覚支を修行するとき、通常は七覚支を先頭にして、三十四個の名名法が生じる。この三十四個の名法の中で、作意はその内の心所 (cetasika) に相当する。この時の三十四個の名法は観智というが、それは三十四個の名法が、観智 (Paññā 般若) であるからで、それはこれらの名法の中の主要な要素である。

ここにおいて、修行者は三種類の作意を理解しなければならない。

- (一) 対象を取る基本原因となる作意 (ārammaṇa-patipādaka-manasikāra)
- (二) 心路過程の基本原因となる作意 (vīthi-patipādaka-manasikāra)
- (三) 速行の基本原因となる作意 (javana-patipādaka-manasikāra)

(一) 対象を取る基本原因となる作意とは、作意心所を指し、その作用とは修行者の心の中に対象をはっきりと顕現させることである。

(二) 心路過程の基本原因となる作意とは、五門心路過程 (pañcadvāra-vīthi) の中の五門引転心 (pañca-dvārāvajjana) のことである。この作意があるために、五門心路過程はそれら各々の対象を取って生起するのである。

(三) 速行の基本原因となる作意とは、意門心路過程 (manodvāra-vīthi) の中の意門引転心 (mano-dvārāvajjana) と五門心路過程の中の確定心 (voṭṭhapana) である。この作意は、如理作意でありえるし、不如理作意でもありえ、速行心 (javana) は、この作意に依存して生起する。もし、それらが如理作意であれば、凡夫 (puthujjana) と有学 (注9) (sekkha 初果から三果まで) までの人にとっては、速行心は善である。しかし、阿羅漢にとっては、速行心はただの唯作 (注10) (kiriya 作用性) である。それが不如理作意であるとき、速行心は不善であり、阿羅漢についていえば、このような状況は発生しない。(注11)

七覚支を修行するとき、速行の基本原因となる作意は非常に重要である。修行者が七覚支を修行するとき、一つ毎の速行刹那の中に三十四個の名法があり、作意心所

(manasikāra-cetasika) は、まさにその中の一つである。ゆえに、ここに例を挙げて説明してみよう。もし、修行者が組織的・系統的に安般念を修行するなら、安般念似相が生起し、その時には七覚支が存在する。その中で、安般念似相を明確に記憶しておき、

忘れないようにするのは念覚支 (sati-sambojjhaṅga) であり、そのとき、修行者は安般念似相に意を注がなくてはならない。もし、意を注がない(無作意)のであるならば、安般念似相に対する正念は生じない。このときの、意を注ぐー注意というのは、作意心所 (manasikāra-cetasika) といい、速行の基本原因となる作意

(javana-paṭipādaka-manasikāra) でもある。言いかえれば、このときは如理作意 (に相当するの) である。

次に、安般念似相を見極める智慧は択法覚支 (dhammavicāra-sambojjhaṅga) という。なぜ「見極める」というのか？安般念を修行し始めたばかりの段階では、修行者は安般念似相を見ることはできない。しかし、引き続き修行を続けるならば、定力が成熟した時に、修行者は安般念似相を見ることが出来る。ゆえに、安般念似相を見極めるという表現をするのである。これが択法覚支である。

安般念似相をはっきりと知るためにする努力を精進覚支 (virīya-sambojjhaṅga) という。安般念似相の対する喜悅は喜覚支 (pīti-sambojjhaṅga) である。安般念似相に専注するときの心と心所の平静さは、軽安覚支 (passaddhi-sambojjhaṅga) である。安般念似相に対する一心の専注は、定覚支 (samādhi-sambojjhaṅga) である。安般念似相に対する平等性は、捨覚支である。このように、修行者が安般念似相に意を注いでいるとき、七覚支が存在している。

今、あなた方が私の法話を聞いているとき、安般念似相に意を注いではいない。修行者が安般念似相に意を注がないとき、安般念似相に対する七覚支は存在しない。ゆえに、修行者は七覚支を修行しているとき、作意は非常に重要である。

Q7-13 修行の課程表(注12)の説明をしていただきたい。もし、このシステムで修行したなら、三十以上の業処を修行しなければならないのではありませんか？この通りにしたとして、どのような利益がありますか？

A7-13 私はその課程表に興味はない。多くの種類の止禪の法門を修行したいと思っている人に対しては、私は彼らに多くの種類の法門を教えるだろう。もし、彼らが全ての法門を修行するのを希望せず、例えばただ安般念 (ānāpānassati) 一種類だけを修行したいのであれば、私はただ一種類の止禪の法門を教えるだろう。そして、その禪那を基礎にして、彼らに直接観禪の修行に転換する方法を教え、その後組織的・系統的に徐々に上のレベルへと修行を続けさせる。止観を修行する過程で、あるときには、例えば貪欲 (rāga)、怒り (dosa)、散乱心 (vitakka) などの障碍が起こることがある。これらは修行者の禪定と観禪に影響を与える。下記に挙げるのは、これらの障碍を取り除くための最良の武器である。

＜彌醯經 Meghiya Sutta＞の中で、仏陀は以下のように指導している。

一、 Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya : 貪欲 (rāga) を取り除くためには、不浄観 (asubba-bhāvanā) を修行するべきである。

二、 Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya : 怒りまたは憤怒 (dosa) を取り除くためには、慈心観 (mettā-bhāvanā) を修行するべきである。

三、 Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya : 散乱心・妄想 (vitakka) を絶つためには、安般念を修行しなければならない。

次に、専一の心は、如実に究極法 (paramattha-dhamma) を見極めることができる。禪定の修行の中で、八定 (samāpatti) は、非常に高度で、力のあるものである。ゆえに、八定を徹底的に修行したいと思っている人に対しては、十遍禪を指導する。もし、この表の体系を徹底的に理解したのであれば、修行者は止観を修行して道智と果智にまで到達しなければならない。そのとき初めて、修行者はこの図表の意味を理解することができるであろう。

私は、なぜこの表に興味を感じないか？私はビルマ語で、三千六百枚以上の、この瞑想修行全体の体系に関する説明書を書いた。一枚で説明することはできないのである。

Q 7-14 憤怒の心は、何代もの時節八法聚 (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) を生み、そのために怒りに満ちた眼光が四方に放射されるということがありますか？

A 7-14 それは一種の隠喩に過ぎない。というのも、実際には、結生心 (paṭisandhi-citta) 以外の、全ての心処 (hadaya-vatthu) に依拠して生起する心は、みな心生色聚 (cittaja-kalāpa) を作り出すことができ、この色聚の中には、みな色彩 (vaṇṇa) が含まれている。もし、当該の心が止禅心または観智と相応する観禅心であるならば、その色彩は特に明るいものになる。これはパーリ経典、注釈と再注釈の中で議論されていることであるが、しかし、憤怒の心が作り出した心生色法もまた光を生じることができるとは述べられていないので、そのような言い方は一種の隠喩に過ぎない (と思われる)。

Q 7-15 名・色を識別する心もまた名・色の中に含まれますか？それは智慧の中に含まれますか？

A 7-15 観禅 (vipassanā) におけるあらゆる段階・レベルにおいて、修行者はこのような心を識別することができるが、特に壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa) の段階においては (顕著である)。まさに、＜清浄道論＞の中に触れられている通り、「Nātañca ñāṇañca ubhopi vipassati.’ 我々は 知られること (nāta 所知) と知ること (ñāṇa 能知) の二者について、観禅の修行をしなければならない」。ここでの知られることと

は、五蘊とそれらの因縁であり、これらは観智によって認知される対象である。そして、知ることとは、観智を指しており、それは観智が、五蘊とその因縁（即ち有為法または行法 *saṅkhāra-dhamma*）の無常、苦、無我の本質を認知することができるからである。ここにおいては、観智は智慧であり、観禪正見である。通常、観禪正見は三十三個または三十二個の名法と同時に生起する。ゆえに、合計三十四または三十三個の名法があることになる。これらを観智という。それらは対象——行法の無常、苦、無我の本質に向うため、名法である。

では、なぜ観智自身を無常、苦、無我であると識別しなければならないのか？というのも、ある種の修行者は、観智自体は常か無常か、楽か苦か、我か無我かと問うたり、思ったりするからである。この問題を解決するために、修行者は観禪心路過程自体、特に観智を初めとする、一つの速行刹那ごとに含まれている三十四個の名法を識別する必要があるのである。修行者はそれらを無常、苦、無我として識別しなければならない。次に、ある種の修行者は、彼らの観智に執着し、ある種の修行者は明確な観禪の修行を持続できることによって傲慢になるかもしれない。これらの煩悩を取り除くために、修行者は観智または観禪心路過程が無常、苦、無我であることを識別しなければならないのである。

Q7-16 長時間の修行または森で独居するために生じた屈託とイライラをどのように克服しますか？この種の心は不善法ですか？

A7-16 この種の心は懈怠 (*kosajja*) という。通常は、貪または怒りの心と相応する微弱な不善法である。この種の心は、不如理作意によって生じる。もし、修行者が不如理作意を変更して、如理作意に置き換えることができるのであれば、修行者の修行は成功するに違いない。ときには、釈迦牟尼菩薩が成道したのは、堅忍不拔の精神力によってであることを思い出す必要がある。またそれらの精進修行が、大きな困難をへて、最終的には阿羅漢果を得たということをおぼえ出す必要がある。もし、奮闘努力しないのであれば、誰も卓越した成就を得ることはできないであろう。特に修行の最中にあるのは、堅忍は必須の条件である。如理作意も非常に重要である。修行者は有為法または行法の無常、苦、無我の本質に意を注ぐことにチャレンジしなければならない。このようにすることができたならば、いつの日にか、修行は成功するに違いない。

Q7-17 無明 (*avijjā*)、(渴)愛 (*taṇhā*)、取 (*upādāna*) に相応しない願望について、例を挙げて説明してください。

A7-17 善業をなすとき、もし修行者が観禅 (vipassanā) を修行することができるならば、かつ、それらの善業の無常、苦、無我の本質を識別することができるならば、無明、(渴)愛、取は、これらの善業とともに生起することはない。もし、観禅を修行することができないのであれば、以下のような願望を発願するのがよい。

「Idam me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.’ 願わくば、この善業が涅槃を証悟するときの、助け (の縁) となるように」

Q7-18 もし、五蘊が無我であるならば、誰が仏法を開示しているのでしょうか？ 言いかえれば、もし五蘊が無我であるならば、仏法を開示している人はいないことになるでしょう。このように考えると、五蘊と我の間には、関係があるのでしょうか、ないのでしょうか？

A7-18 二種類の真理がある。

- 一、 俗諦 (sammuti-sacca 世俗的に認定された真理)
- 二、 真諦 (paramattha-sacca 究極的な殊勝なる真理)

修行者はこの二種類の真理について、はっきりと分けて理解する必要がある。俗諦によって述べれば、仏陀はおり、禅師はおり、父親はおり、母親はいる。しかし、真諦によって言えば、仏陀はいず、禅師はいず、父親はいず、母親はいない。十分に強い観智があれば、このことについて見極めることができる。もし、観智によって仏陀を観察するなら、究極の名・色または五蘊をみることになり、それらは無常、苦、無我であり、なんら我というものは、一つも存在しない。同様に、もし、観智でもって禅師をみ、父親をみ、母親をみるなら、修行者はやはりただ名・色または五蘊を見るだけであり、それらはやはり無常、苦、無我であり、我という存在はない。言いかえれば、仏陀はいず、禅師はいず、父親はいず、母親はいない。これら五蘊とその因縁は行法とよばれる。ゆえに、行法が行法を説明しているのであって、あるときは涅槃を説明するときもある。(このとき) 我という存在は、完全にないのである。

例を挙げて説明すれば、ある人が「ウサギの頭の上の角は長いか短いか？」と尋ねたら、どのように答えればいいのかだろうか？ または、ある人が「亀の身体の上の毛は黒いか白いか？」と問うたなら、どのように答えればいいのか？ もし、もともと「我」が無いのであれば、「我」と五蘊の関係を説明することはできない。これは仏陀にも答えられない問題である。なぜであるか？ もしウサギの角は長いと答えれば、それはウサギに角があることを認めたことになるし、ウサギの角は短いと答えても、ウサギには角があることを認めることになるからである。次に、もし亀の毛は黒いと答えれば、亀に毛があることを認めたことになるし、白いと答えれば、やはり亀には毛があると認めたことになるからである。同様な理由から、もし、仏陀が五蘊と我は関係があると言え

この答えから、仏陀は我を認めたことになるし、もし、仏陀が五蘊と我は関係がないと言え、この答えから、仏陀はやはり我を認めたことになるからである。これが、なぜ仏陀がこの種の問題に答えなかったかという理由である。ゆえに、私はあなた方に観禪の段階まで修行するようアドバイスしたい。というのも、その段階までくれば、我見を取り除くことができるからである。

Q7-19 仏陀は比丘に蛇呪を教えたが、蛇呪を念じることと、慈心観は、同じものですか？呪文をとなえるということは、人を仏教に引き入れるためのバラモン教の伝統ではないですか？

A7-19 呪文とは何ですか？蛇呪とは何ですか？私は、呪文がインドから伝わったのかどうかは、知らない。しかし上座部の三蔵の中に、<蘊守護経 Khandha Paritta>という名の守護経 (paritta-Sutta) があることを知っている。仏陀はこの守護経を毎日比丘たちに唱えさせた。ある戒 (vinaya) において、もし、比丘または比丘尼が毎日この守護経を一度も唱えないならば、彼または彼女は軽い罪を犯すことになると書いてある。ここでいう「この守護経」とは、<蘊守護経>のことである。仏陀が在世のとき、一人の森に住む比丘が、毒蛇に咬まれて死んだ。この事件のために、仏陀は<蘊守護経>を教えた。この経の目的は慈心観と似ており、経のなかにおいて、異なる種類の蛇または竜に慈愛を送る方法を教えているだけでなく、また三宝、仏陀と阿羅漢の功德を念じるように教えている。今夜は、私がこの守護経を唱えて聞かせよう。この守護経は非常に靈驗があり、それを蛇呪と呼んでもかまわない。というのも、名前は別に重要ではなく、自分の好きな名前をつけてもかまわない。ビルマでは、人が蛇にかまれたとき、比丘がこの経を唱えることがあるが、結果は非常に効果がある。この経を何度も唱えたあと、続けて守護水を飲ませると、毒は徐々に身体から抜けていき、通常は、これで治る。仏陀がこの経を教えたのは、比丘が蛇にかまれないようにするためである。もし、比丘が恭しくこの経を唱え、かつ一切の衆生に慈愛を送るならば、蛇の害を含めて、その人には危険が発生しないであろう。もし、この修行者が戒律を守るならば、傷害を受けることはない。

(注1)諸根門の守護—六根 (六門) が六境 (六塵) に接触したとき、正念によって自分の心を守り、愛すべき対象だからといって、心に貪欲と執着を起ささないようにするか、または嫌悪すべき対象だからといって、憎悪の心を起ささないようにする。

(注2)初果須陀洹を証悟した人は、もはや故意に五戒に違反することはない。

(注3)この五種類の業は「無間業」(即時業)という。というのも、それらは今世で熟し、かつ来世に(地獄に)生まれさせるからである。

(注4)アジャリ ācariya—教授師、指導教師。

(注5)上座部仏教の「浄土」—これは一種の隠喩に過ぎない。上座部仏教のなかでは、いかなる浄土も提案されていない。涅槃もまた場所を指すのではない。

(注6)一部分の文章は、説法中の録音を起こして、追加したもの。

(注7)彼らは、それらの微粒子が、色の集まったもの（色聚）であることを理解できない。

(注8)三十一界—衆生が住む三十一の生存空間。最低から最高までの順序は、地獄、畜生、飢鬼、阿修羅（四悪道）、人、四天王、ドウリ天、ヤマ天、トソツ天、化樂天、他化自在天（欲界七善道：人道の上の六層の天は欲界天という）、梵衆天、梵輔天、大梵天（初禪の三層の天）、少光天、無量光天、光音天（第二禪の三層の天）、少浄天、無量浄天、遍浄天（第三禪の三層の天）、広果天、無想天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究極天（第四禪の七層の天、後半の五層の天は、浄居天といい、ただ三果阿那含と四果阿羅漢が住む。色界は合計十六層の天がある）、空無辺処天、識無辺処天、無所有処天、非想非非想処天（無色界の四層の天）。

(注9)有学 sekkha—いまだ円満、究極に到達していないために、まだ学習しなければならぬ人。須陀洹から阿那含までの聖者のこと。阿羅漢は、すでになすべきことをなし終えていて、もはや学習をする必要がないため、無学 (asekkha) という。

(注10)唯作 kiriya—この心は、ただそれらの作用だけを行う。業力を形成せず、ゆえに、果報を生む。それらは業の因ではなく、また業の果でもない。

(注11)一部の文章は、説法中の録音を起こして、追加したもの。

(注12)課程表—本書最終頁参照のこと（いずれスキャンでいれます—日本語翻訳者）

(注13)三千六百ページ以上の解説—パオ・セヤドーは、ビルマ語で詳細に〈アビダルマ〉を解説し、三蔵經典のなかの仏陀の指導した修行体系を説明している。ている。



第八章 仏陀の弟子に対する期待

(仏陀の生誕、成道、涅槃記念日の法話)

仏陀は竹林村 (beluvagāma) で、彼の最後の雨安居を過ごしていたが、そのとき、重篤な病気になった。雨安居の満月の日に、彼は過去の業によって非常にひどい背中
の痛みを感じていた。

ある時期を期して釈迦牟尼仏となった菩薩は、過去のある人生の中で、相撲取りであ
ったことがある。そのとき、相撲の相手を地面に打ちつけ、そのため、その力士は背骨
を折った。やがて時機が到来すると、それはちょうど仏陀が般涅槃する十ヶ月前であ
ったが、この悪業 (akusala-kamma 不善業) の果報が発生したのである。この苦痛は業
によって生じたものである。この業の力は非常に強くて猛々しく、その果報は仏陀が亡
くなるまで続いたのである。この種の苦痛を「死なずば終わらない苦しみ」

(maraṇantika-cedanā) といい、それは死ななければ止まることがない。

仏陀は、彼の決心 (adhiṭṭhāna 決意) でもってこの病苦の生起を止めようとしたが、
これは通常の決心ではなかった。まず、仏陀は色七法 (rūpa-sattaka-vipassanā) と非
色七法 (arūpa-sattaka-vipassanā) の観禅 (ヴィパサナ) によって阿羅漢果定

(arahatta-phala-samāpatti) に入った。阿羅漢果とは、涅槃を対象とした阿羅漢果心
が長時間持続して生起することをいう。それらの観禅を修行したあと、仏陀は阿羅漢果
定に入った。観禅の修行が強くて力のあるものであるため、仏陀の阿羅漢果定もまた強
くて力のあるものであった。阿羅漢果定から出てきて、仏陀は即刻「願わくば、この日
から涅槃の日まで、病が生起しませんように」と誓願・決意した。業の力が強い
ため、仏陀は毎日このような誓願・決意を繰り返す必要があった。

この種の果定は、寿行果定 (āyusaṅkhāra-phala-samāpatti) 、護寿果定

(āyupālaka-phala-samāpatti) 、または命行果定 (jīvitasāṅkhāra-phala-samāpatti)
という。寿行果定とは寿命を維持する果定であり、護寿果定は寿命を保護する果定であ
り、命行果定は命根を維持する果定である。仏陀は毎日このように修行した。

雨安居のあと、仏陀は各所に遊説し、最後にヴェサーリーに到達した。ヴェサーカ月の
満月になる三ヶ月前、即ち陽暦の二月の満月の日、チャーパーラー塔においてその生存
を捨て去る誓願 (āyusaṅkhāra-ossajjana) をした。これは何を意味するのか？その日、
仏陀は以下のような決定をした「この日からヴェサーカ月の満月の日まで、私はこの果
定を修行し、満月のあとには、もはや私はこの果定を修行しない」。この決意を「生存
を捨て去る誓願」という。

その日、大勢の比丘が大林精舎 (Mahāvana) の講堂に集まったとき、仏陀は比丘サ
ンガに対して、生存を捨て去る誓願を宣告した。仏陀は比丘たちに、「Tasmātiha

bhikkhave ye te mayā dhammā abhiññā desitā, te vo sādhukam
uggahetva āsevitabbā bhāvetabbā 比丘たちよ、私はすでにあなた方に、私が自
ら悟った真理を教えた。この教えを学んだあと、あなた方はそれらを徹底的に実践し、
(真理を)開発し、修行に励まなければならない」と。仏陀は、自分自ら体験した法を教
えた。ここにおいて、仏陀は法とサンガに対する期待を述べた。

一、 サンガの人々は、徹底的に仏陀の教法 (Damma) を暗誦し、唱えなければならない。
しかし (修行とはそれらを) 丸暗記することではない。

二、 仏陀はサンガの人々が教えを実践するように言う。パーリ語ではこれを
āsevitabbā という。その意味は即ち、我々は何度も実践することによって教えを理解
しなければならない、ということである。これを日本語に翻訳すれば「実践」という。
これは仏陀が自分の教えとサンガに対する二番目の期待である。

三、 仏陀は、僧に対して真理を開発 (bhāvetabbā) しなければならないと指示した。
我々が教えを実践するとき、成長と進歩は欠かせないものである。これは何を意味して
いるのか？我々が教えを実践するとき、善法 (kusala-dhamma) が我々の心路過程の
中に出現する。それらは戒行善法 (sīla-kusala-dhamma)、禅定善法

(samādhi-kusala-dhamma) および智慧善法 (Paññā-kusala-dhamma) である。こ
れらの善法は阿羅漢果を証悟するまで、不断に継続して生起する必要がある。もし、仏
陀の弟子 (sāvaka) が阿羅漢を証悟したなら、彼の修行 (bhāvanā) は完成したこと
になる。ゆえに、仏陀の弟子は阿羅漢になるまで実践し、(真理を) 開発し、修行しな
なければならないのである。これが仏陀の三番目の期待である。阿羅漢の境地に到達する
ためには、我々は継続して修行しなければならない。ゆえに、仏陀は bahulī-katābbā
(勤習)、即ち常に修行することを教えたのである。

なぜ、これらの期待が仏陀の心の心路過程に生じたのか？「Yathayidam
brahmacariyam addhaniyam assa ciratthitikam. この純潔なる教えが確立され、
長く世にとどまるために」である。いいかえれば、純潔な教えを守り、その長き流れを
途絶えさせないためである。仏教徒は、この正法を守るために尽力し、それが失われな
いようにしなければならない。これは非常に重要なことである。我々は努力しなければ
ならない。では、どのようにすればよいのか？

- 一、 我々は仏陀の教えを徹底的に暗誦して唱える。
- 二、 我々は修行して、実際の自分自身の体験を通して仏法を理解する
- 三、 我々は阿羅漢果を証悟するまで修行する。

これらは、みな仏教徒の責任である。もし、仏教徒であるなら、上の三項目を遵守し
て修行をしなければならない。この三項を遵守しないものは、ただ仏教徒の名札をぶら

下げているだけであり、真実の仏教徒ではありえない。この三項を徹底的に遵守する人が、真実の仏教徒である。ゆえに、今日、我々は、

- 一、我々は仏陀の教えを徹底的に暗誦して唱えることにチャレンジする。
- 二、我々は修行して、実際の自分自身の体験を通して仏法を理解することのチャレンジする。
- 三、我々は阿羅漢果を証悟するまで修行することにチャレンジする。

我々がこのように実行して初めて、我々は仏陀の教えの中に生きている（仏陀の教えによって呼吸している）のだといえる。我々はなぜこのようにするのか？「*Tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ*. これはサンガの安寧と和樂のため、世界の衆生の慈悲によって、天神と人類の幸福と楽しみのため」もし仏陀の教えに基づいて修行するならば、仏法を後代にまで伝えることができ、天神と人類に以下のような教えを指導することができる。

- 一、 仏陀の教えを暗誦し唱える。
- 二、 修行して、実際の自分自身の体験を通して仏法を理解する。
- 三、 阿羅漢果を証悟するまで修行する。

我々がこのようになすことができたならば、諸天と人類は、この世間においてさまざまな利益と安樂を得ることができ、涅槃を証悟することができる。もし、仏法をしっかりと心に刻み付けておかず、仏法を修行しないのであるならば、自分自身がこれらの法を理解できないのであるから、どのようにして天神と人類に仏法を学ばせたり修行させたりすることができるのか？もし、仏陀の教えに十分な確信 (*sadhhā*) があるのならば、我々仏教徒は仏法を心に刻み付け、それらを修行の中に実践し、阿羅漢果を証悟するまで、それらを発展させなければならない。

あなたは、仏陀の教えに対して、十分な確信がありますか？

<沙門果経 *Samaññaphala-Sutta*>の注釈の中で、「*Pasanno ca pasannākāraṃ kātuṃ sakkhissati*. 真実の三宝の信徒は、修行を通して自分自身の誠実さを表現する」という言葉がある。一人の誠実な表現をしない人に対して、我々はその人を誠実な信徒であるということとはできない。もし、仏陀の教えに対して真実の確信を持っているならば、これらの教えを徹底的に学び、阿羅漢果を証悟するまで、絶え間なく修行するはずである。これらは仏陀が般涅槃する前の重要な遺言である。もし、仏陀に対して信を置かなければ、我々はこれら残された教えに沿って修行しなければならない。自分の父母を信頼している場合、我々は彼らの言うとおりにするが、同様に、世尊を信頼しているのであれば、彼の教えに従うべきである。それでは、これらの教えとは、いったい何であるか？それらは、

- 一、 四念処 (cattāro satipaṭṭhānā)
- 二、 四正勤 (cattāro sammappadhānā)
- 三、 四神足 (cattāro iddhipādā)
- 四、 五根 (pañcīndriyāni)
- 五、 五力 (pañca balāni)
- 六、 七覺支 (satta Bojjhaṅga)
- 七、 八聖道 (ariyo aṭṭhaṅgiko magoo)

以上の合計三十七道品 (bodhipakkhiyadhamma 菩提分法) について、ここで簡単に説明を加える。パーリ三蔵の中で、仏陀は法を聞く人の性根に合わせて、異なる方式で、三十七道品を教えた。(そうであるがために) パーリ三蔵の中に述べられている教えは、三十七道品より他にはない。もし、これを帰納するなら、ただ八聖道になる。更に煎じ詰めると、ただ戒、定、慧の三学になる。

まず、修行者は戒学を学び、戒を実行しなければならない。もし、戒学を理解することができないのであれば、自己の行為を浄化することはできない。修行者は心を専一にするために、止禅を学んで自分の心をコントロールすることを学ぶ必要がある。もし、止禅の修行方法を理解しないのであれば、どのようにして禅定を育成するのか? もし禅定を修行しなければ、修行者はどのようにして自己の心をコントロールするのか? 次に、修行者は慧学を学ばなければならない。もし、慧額を理解することができないならば、如何にして智慧を開発するのであろうか?

このことから、自己の行為を浄化するために、自己の心をコントロールするため、智慧を開発するため、先に仏法を心の中にしっかりととどめて置かねばならない。その次に、これらの法を實踐し、阿羅漢果を証悟するまで、展開し続けなければならない。

仏陀は<大般涅槃經 Mahā Parinibbāna Sutta>の中で、以下のように何度も弟子を励ましている「これは戒行、これは禅定、これは智慧。禅定が戒行を基礎として完全に開発されたなら、その結果はことさら殊勝なものであり、その収穫はことさら殊勝なものである。智慧が禅定を基礎にして完全に開発されたなら、その結果はことさら殊勝であり、その収穫はことさら殊勝である。完全に智慧が開発された心は徹底的に貪欲・存在・邪見と無明の汚染を離れている。」

我々は、一人一人心があるが、もし戒を基礎にして、自分の心をコントロールすることができたなら、定力の力は非常に深いものとなり、そのような心は究極の色法を見極めることができる。色法は、色聚の形態で生起してくるが、これらの色聚は、原子よりもなお小さい。我々の身体はこれらの色聚によって構成されている。専一なる心はこれらの色聚を分析することができ、また究極の名法を見極めることができ、名・色法の因

縁を見極める、名・色法とその因縁の生滅の本質を見極めることができる。この見極める能力は、智慧と呼ばれる。この種の智慧は、戒を基礎とした定によって展開されたものである。専一の心と智慧は、意志の力でもあり、この意志の力は涅槃を証悟することへと導くことができ、あらゆる執着、あらゆる煩悩とあらゆる苦痛を破り取り除くことができる。

人はみな心をもっている。戒を基礎にして確立した定によって、心が智慧を完成に開発をしたなら、その観智または智慧は、欲望の汚染と生死輪廻の中から、人を徹底的に離脱させることができる。このように禅定は戒を基礎としている。在家の居士について言えば、五戒を守ることは必要である。五戒とは、

- 一、 不殺生
- 二、 不偷盜
- 三、 不邪淫
- 四、 不妄語
- 五、 酒など酔うものを飲まない

この五戒は、すべての在家仏教徒が守らなければならないものである。もし、五戒の中のどれかに違反した場合、この人は自動的に真実の仏教徒（*upāsaka* 優婆塞・優婆夷（注2））としての資格を失い、三宝に対する帰依（注3）も失効（注4）する。仏教徒はまた邪命（正しくない生業）を避けなければならない。即ち、殺生、偷盜、邪淫、妄語、挑発、暴言、おせじなどの手段で財産を築いてはならない、ということである。彼らはまた、五つの不道德の商売をすることを許されない。即ち、武器の売買、人身売買、祭りごとに捧げるために殺した動物の売買、酒などの人を酔わせる物品の売買、毒薬の売買、である。

このように戒行とは、すべての仏教徒にとって非常に重要であり、それは涅槃を証悟するためだけでなく、(涅槃を証悟する前ならば)死後に善道に生まれるためでもある。戒行が不清浄の人は、死後善道に生まれるのは難しい。とうのは、臨死のときに、自分の為したすべての悪行が出現して、その人の脳内に走馬灯のように浮かび上がるためである。彼はこれらの悪行の中の一種類を心の対象として、死後、四悪道の中の一つに生まれる。

良好な戒行は、現世の安楽と安寧のためにも重要である。もし、人々に清浄なる戒がなければ、人は安楽と安寧を得ることはできない。悪劣な性格を有する人は、自然に敵に取り囲まれることになり、敵に囲まれた人は、決して安楽を得ることはない。

ゆえに、仏陀は以下のように教えている。

「一人の無戒、無定の人は、百年生きても、その命は賞賛されることはない。それよりも、一日だけ生きて戒と定を修した方がよい。」

いかにしてか？禅定によって完全に開発された心は、涅槃（生死輪廻の終着点）を見極める卓越した智慧を生じることができるし、またあらゆる煩惱と苦痛を止滅させることができるからである。

ゆえに、修行者は戒を基礎として止禅と観禅（vipassanā）を修行しなければならない。止禅と観禅を修行するとき、修行者は四念処を修行しなければならない。

- 一、 身念処（kāyānupassanā-satipaṭṭhāna）
- 二、 受念処（vedanānupassanā-satipaṭṭhāna）
- 三、 心念処（cittānupassanā-satipaṭṭhāna）
- 四、 法念処（dhammānupassanā-satipaṭṭhāna）

「身」（kāya）とは何か？観禅（vipassanā）を修行するときには、二種類の身がある。即ち色身（rūpa-kāya）と名身（nāma-kāya）である。色身は二十八種の色によって構成されているが、名身は心と心所によって構成されている。いかにすれば、これらは五蘊（khandha）、色蘊、受蘊、想蘊、行蘊と識蘊である。

止禅の法門（samatha）の対象（例えば安般念、三十二の身体部分、不浄観、四界分別観）もまた、身という。いかにしてか？それらは色によって構成されているからである。例えば、呼吸是一群の心によって生じた色聚である。もし、これらの色聚を分析するなら、一つの色聚毎に九種類の色が含まれていることを発見するが、それは即ち、地・水・火・風・色彩・香り・味・食素・音声である。同様に、骨格は色聚によって構成されている。もし、生命のある骨格なら、それは五種類の色聚がある。それを更に分析すると、それらは四十四種の色を含んでいる（ことがわかる）。

身念処については、仏陀は二種類の修行方法を教えている。それは止禅（samatha）と観禅（vipassanā）である。仏陀は身念処の中で、安般念、三十二の身体部分、不浄観などを説明している。ゆえに、修行者が安般念を修行するということは、身念処を修行しているのである。止禅の法門はすべて身念処に属する。修行者が止禅の修行に成功したあと、彼は観禅（ヴィパサナ）の修行に転換して、二十八種類の色を識別するが、それもまた身念処を修行しているのである。名業処（nāma-kammaṭṭhāna）を修行する段階で、受を識別するとき、それは受念処である。心を識別するとき、それは心念処である。触を識別しているとき、それは法念処である。しかし、受、心と触だけを識別しているのでは、観智に到達することはできない。修行者はそれらに相応するその他の名法を識別する必要がある。名と色を識別したあと、修行者はそれらの過去・現在・未来の因縁を識別しなければならないが、それは縁摂受智（paccaya-pariggaha-ñāṇa）である。縁摂受智を証悟したあとに、観禅の段階に到達したなら、修行者は色、または受、または心、または触に軸足をおくことができる。いわゆる「軸足をおく」とは、修行者が一種類だけを識別することをいう。（しかし）修行者は色を識別する修行に軸足

をおいてもよいが、また同時に名を識別する必要もある。修行者が名を識別しているとき、また同時に受、心と法をも識別している（という修行方法もありえる）。

我々は受を識別することを軸足にして、修行することもできる。しかし、受を識別するだけであっては、やはり不十分であり、それらの相応する名法、処（根）および対象（所縁）をも識別しなければならないが、処と対象は色法である。心念処と法念処の修行方法もまた、同様の論理に基づいて行う。

観禪とは即ちこれらの色・名およびその因縁の無常、苦、無我の本質を觀照することである。これらの法は、生起するやいなや、即刻消滅するがゆえに、それらは無常、苦、無我である。それらは絶え間なく生滅の危機にさらされており、ゆえに苦である。これらの法の中には、安定し、永久で、不滅である靈魂というものはない。ゆえに、それらは無我である。これらの名・色とその因縁の無常、苦、無我なる本質を識別することが、即ち、観禪または覺知・照らし見る法門ということである。ゆえに、止禪と観禪を修行するとき、修行者は四念処を修行しているのだ、と言える。

四念処を修行しているとき、修行者は四正勤（四種類の正確な精進）を十分に具備する必要がある。四正勤とは、

- 一、 いまだ生起しない悪法が生起しないように努力する
- 二、すでに生起した悪法を取り除くよう努力する
- 三、 いまだ生起しない善法が生起するよう努力する（止善法、観善法、道善法など）
- 四、 阿羅漢果を証悟するまで、すでに生起した善法が発展するよう努力する。

どのように修行するのか？修行者は四念処を修行しなければならない。修行するとき、十分な四種類の努力が必要である。「即ち、肉と血が乾き果てて、骨と腱だけになっても、修行を放棄しない」

このように修行に努力するとき、修行者は四神足（四如意足、成功をももたらす四つの要素）を具備しなければならない。四神足とは、

- 一、 欲（chandā）：涅槃を達成したいという強力な誓願
- 二、 勤（vīriya）：涅槃を達成するための強力な努力
- 三、 心（citta）：涅槃を達成したいという強力な信念。
- 四、 観（vīmaṃsā）：涅槃を達成したいという強力な観智

もし、強力な誓願があれば、目標に到達することができる。もし、強力な誓願があれば、出来ないことは何もない。もし、強力な努力があれば、目標を達成することができる。もし、強力な努力があれば、出来ないことは何もない。もし、強力な信念があれば、目標を達成することができる。もし、強力な信念があれば、出来ないことは何もない。も

し、強力な観智があれば、目標を達成することができる。強力な観智があれば、できないことは何もない。

- 戒行を基礎に止禅と観禅の修行をするとき、五根を具備する必要がある。五根とは、
- 一、確信 (saddhā) : 仏陀と仏陀の教えについて強い確信をもつこと。
 - 二、精進 (vīriya) : 充分努力すること。
 - 三、念 (sati) : 修行の対象に対して、充分に強力な覚知・省察と明らかな記憶を保持すること。
 - 四、定 (samādhi) : 止観と観禅 (ヴィパサナ) の対象に対して、充分強力に專注すること。もし、止禅を修行するなら、安般念禅相や遍禅の相にだけ專注し、観禅 (vipassanā) を修行するなら、名・色およびその因縁にだけ專注する。
 - 五、慧 (Paññā) : 止禅と観禅の対象に対して、充分な了知を得ること。

この五根は修行者の心をコントロールすることができ、心をして涅槃に向わせる八聖道から外れないようにさせる。もし、この中のどれか一つの根が欠けたならば、修行者は心をコントロールすることができないし、目標に到達することもできない。この五根は、修行者の心をコントロールする力を有しており、心をして修行の対象から遊離しないようにすることができるが、この力はまたの名を意志力 (bala) ともいう。この意志力を強調するとき、五根は五力と称される。

四念処を修行するとき、七覚支 (七菩提支分) もまた、非常に重要である。七覚支とは、

- 一、念 (sati) 。
 - 二、択法 (dhammavicaya) 即ち観智。
 - 三、精進 (vīriya) 。
 - 四、喜 (pīti) 。
 - 五、軽安 (passaddhi) 。
 - 六、定 (samādhi) 。
 - 七、捨 (upekkhā)
- このほかに、八聖道がある。

それは即ち、

- 一、正見 (sammā-dit̐hi) 、
- 二、正思惟 (sammā-sankappa)
- 三、正語 (sammā-vācā)
- 四、正業 (sammā-kammanta)

- 五、正命 (sammā-ājīva)
- 六、正精進 (ssammā-vāyāma)
- 七、正念 (sammā-sati)
- 八、正定 (sammā-samadhi)。

いいかえれば、これもまた戒 (sīla)、定 (samādhi)、慧 (Paññā) の三学である。修行者は組織的・系統的にこれら三学を修行しなければならない。これらを総合すると、三十七道品または三十七菩提分法 (bodhipakkhiya-dhamma) と呼ばれる。

仏陀は弟子たちがこの三十七道品を阿羅漢果を証悟するまで、しっかりと記憶しておき、かつそれらを修行することを望んだ。もし、このように修行するなら、これらの法を次世代に伝承していける。そうであるならば、我々も、我々以後の世代の衆生も、世間における種々の利益と安楽を得られるし、また涅槃を証悟することもできる。仏陀は更に「すべての名・色およびそれらの因縁は、みな行 (saṅkhāra) という。なぜならば、それらはそれぞれ、各々の因縁によって生じるからである。これらの行はみな無常である」と述べている。

修行者は無常の本質を忘れてはならない。無常の本質を忘れると、我々は自分、息子、娘、家庭などに対して、熱烈なる期待を持ってしまう。もし、無常の本質を理解できたならば、この人生が終わるまで、無常からの離脱のために努力するであろう。修行者は仏陀の言葉「比丘たちよ、諸行はみな滅する。ゆえに (修行に) 奮闘努力するべきである」を忘れてはならない。

仏陀はまた、「如来の涅槃の日は近づいた。三ヵ月後に、如来は般涅槃に入るであろう」と、自分は完全に世間を離れるのだということを説明し、この言葉を聞いた人々は悲しんだ。

その次に仏陀は「私の寿命は尽きた。残された月日は短い」と述べた。また仏陀はアーナンダ尊者に対して、彼の年老いた状況を語って聞かせた「アーナンダ、私はすでに弱くなり、老衰し、高齢で、年も増した。私はすでに八十歳であり、生命は使い果たした。アーナンダ、老朽化した馬車は、それがバラバラにならないようにするためには、大変な苦勞がいる。如来の身体もそれと同じく、忍耐だけでもっている。アーナンダ、如来だけが、外にある対象に振り回されることなく、ある種の感受を消し去ることである。そして、無相の定に入り留まるときのみ、如来の身体は快適になる」と。

仏陀はまた「Pahāya vo gamissāmi, kataṃ me saraṇamattano.お別れである。私はあなた方から離れて、自分自身だけに頼る」と述べた。これは仏陀がまさに般涅槃に入り、人々から別れるということでもあり、自分が頼るべき (心境を) 阿羅漢の境地にまで向上させたということを意味している。これが仏陀が以下のようなことを述べた

理由でもある「ゆえに、アーナンダよ、自己を島となし、自己をよりどころとなし、外に向ってよりどころを求めな。仏法を自己の島となし、仏法を自己のよりどころとなし、他によりどころを求めな。アーナンダよ、比丘は如何にして自己を島となし、自己をよりどころとなし、外に向けてよりどころを求めないようにするか？如何にして、仏法を島となし、仏法を自己のよりどころとし、外によりどころを求めないか？」

答えはこうである「Appamattā satīmanto susīlā hotha bhikkhavo, susamāhitasāṅkappā sacittamanurakkhatha. 比丘たちよ。勇猛果敢に精進し、正念と清浄なる戒行を保持し、確固たる決意をもって、自己の心を守れ。」ゆえに、修行者は正念と精進を忘れてはならない。では、何に対して正念を保持するのか？修行者は四念処または名・色に対して正念を保持するのである。いいかえれば、諸行において正念を保持するのである。「susīlā hotha bhikkhavo 比丘たちよ、自己の戒行を浄化し、清浄なる戒の徳を持つ比丘となるように学べ」このことは即ち、修行者は戒行の訓練を行わねばならないということであり、それは即ち正語、正業、正命である。仏陀はまた「susamāhitasāṅkappā」と述べている。「susamāhita」とは修行者は禅定の訓練、即ち正精進、正念、正定の修行をしなければならないということである。次に、「appamattā」の意味は、観智をもって諸行の無常、苦、無我の本質を見極めるという意味である。「satīmanto」は修行者が戒学、定学および慧学を修行するとき、十分な正念を具備する必要があるということである。

最後に、仏陀は「Yo imasmiṃ dhamma-vinaye appamatto vihessati, pahāya jāti-samsāraṃ dukkhassantaṃ karissati. 勇猛果敢に法と律を追求する人は、生死輪廻を乗り越えて、一切の苦痛を滅し取り除くことができる」と述べている。ゆえに、もし、生死輪廻から離脱したいと思うならば、仏陀の教えに基づいて修行しなければならない。そして、それはとりもなおさず八聖道である。死が訪れる前に、精進奮闘しようではないか。すべての衆生が安楽であるように。

(注1) 上座部仏教によると、仏陀の生誕、成道、涅槃の日はみな、ヴェーサカー月の満月の日であったといわれている。陽暦では、四月または五月に相当する。

(注2) 優婆塞・優婆夷—仏法を信仰する在家の男性居士と女性居士。

(注3) 三宝の帰依—帰依とは、よりどころの意。三宝とは仏、法、僧のこと。

(注4) 在家居士が、五戒のうちのどれか一つに違反した場合、彼または彼女は改めて五戒を受けなければならない。もし、再度違反したなら、改めて受戒する。

(注5) これは仏陀が成道の前に、菩提樹の下で修行していたときに発した誓願。

第九章 無上なる布施（摂心最終日の説法）

布施には二種類ある。

- 一、 円満なる果報をもたらす布施
- 二、 如何なる果報ももたらさない布施

人は、上の二者のうちの、どちらを喜ぶだろうか？

本日の法話は、弟子（sāvaka）が布施を行うにあたっての、仏陀の期待について話したいと思う。ではく布施分別経 *Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta* を見てみよう。

「ある時、仏陀は釈迦族(sakyan country)におけるカピラヴァットゥ(Kapilavatthu)のニグローダ園(Nigrodha's Park)に住んでいた。マハーパジャーパティゴータミー(Mahāpajāpatigotamī 大愛道)は、心を込めて縫った新しい袈裟を持って、仏陀の所へ出かけた。仏陀に礼拝してから、傍に座り『世尊、これは私が特別に作った袈裟です。どうかお受け取りください』と言った。

仏陀は彼女に『ゴータミーよ。それはサンガに供養しなさい。サンガに供養するとき、それは即ち私への供養なのです』と言う。

ゴータミーは三度、仏陀にお願いしたが、仏陀も三度同じ返事をした。そのため、アーナンダが仏陀に言った『世尊。ゴータミーが持ってきた袈裟をお受け取りください。彼女はあなたのお母様の妹だけれども、あなたの養母であり、あなたを育てたのは彼女です』

ゴータミーは三度、仏陀に自分の持ってきた供物を納めてくれるように頼んだ。しかし、仏陀は三度、同じ口調で断った。そこで、アーナンダが仏陀に言った『世尊、どうぞゴータミーの供養した新しい袈裟をお受け取りください。ゴータミーは、かつて仏陀に対してよくお世話をしました。彼女は世尊の母親の妹ではありますが、保母であり、養母であり、世尊に乳を与えた人です。世尊のお母上が亡くなられてからは、彼女が世尊を育てたのです。』

仏陀もまた、ゴータミーをよく助けた。仏陀のおかげで、ゴータミーは仏・法・僧に帰依したのであり、仏陀のおかげで殺生せず、偷まず、邪淫せず、妄語せず、酒などの放逸をもたらす飲料・薬物を取らなかった。この先生の恩は報いることは難しい。この恩は、弟子が先生に敬虔に礼拝すること、立って出迎えること、恭しく挨拶すること、懇懃に奉仕することおよび四つの供養(注1)によって報いることはできないのである。このことを見ても、仏陀もまたゴータミーに大きな援助を行ったことがわかる。

仏陀は以下のように答えた『まさにその通りである、アーナンダよ。まさにその通りである。弟子が先生の教えのおかげで仏・法・僧に帰依することになったのならば、この

先生の恩は報いることは難しい。この恩は、弟子が先生に敬虔に礼拝すること、立って出迎えること、恭しく挨拶すること、懇懃に奉仕することおよび四つの供養（注1）によって報いることはできないのである。

弟子が先生の教えのおかげで、殺生せず、偷まず、邪淫せず、妄語せず、酒などの放逸をもたらす飲料・薬物を取らないのであるならば、この先生の恩は報いることは難しい。この恩は、弟子が先生に敬虔に礼拝すること、立って出迎えること、恭しく挨拶すること、懇懃に奉仕することおよび四つの供養によって報いることはできないのである。弟子がこの先生のおかげで仏・法・僧に信頼を得、聖者の好む戒行を具備したなら、この先生への恩は報いることは難しい。この恩は、弟子が先生に敬虔に礼拝すること、立って出迎えること、恭しく挨拶すること、懇懃に奉仕することおよび四つの供養によって報いることはできないのである。

弟子がこの先生のおかげで苦聖諦、集聖諦、滅聖諦と集聖諦への疑惑を解いたのであるならば、この先生への恩は報いることは難しい。この恩は、弟子が先生に敬虔に礼拝すること、立って出迎えること、恭しく挨拶すること、懇懃に奉仕することおよび四つの供養によって報いることはできないのである。』」

ここにおいて、（私は）更に一步進んで解説する。もし、弟子が先生の指導によって四聖諦を理解し、四聖諦観智を得たなら、その結果は、弟子が先生を尊敬し、四つの供養をするより、更に有益であると言える。もし弟子がソターパッティ・マग्ガニャーナおよびソターパッティ・パラニャーナを通して、四聖諦を理解したのであるなら、この観智は、その弟子が四悪道（apāya）を離れる助けとなるため、その効果は絶対的に有効である。多くの善を行うことに疎い衆生は、通常四悪道の内に徘徊しており、四悪道は彼らの家の如くであり、善道には、何かの偶然でたまに上ることがあるだけである。故に、四悪道を離れることができることは、得がたい機縁であり、この利益は弟子が先生を尊敬したり、先生に四つの供養を行う行為とは比較することは出来ないほど貴重である。次に、弟子がサカダーガミー・マग्ガニャーナおよびサカーダガーミ・パラニャーナによって四聖諦を理解したなら、その人は人間世界にもう一度生まれるだけである。もし、彼がアナーガミー・マग्ガニャーナおよびアナーガーミ・パラニャーナによって四聖諦を理解したなら、この観智はこの人をして十一層の欲界を超越させ、その人は梵天界だけに生まれ、欲界には戻らないのだということが確定する。梵天界の楽しみは欲界の楽しみをはるかに超越するものである。梵天界には男性、女性、男の子、女の子、家庭などがなく、争いが無く、喧嘩も無く、何かを食べるといふこともなく、また寿命は大変に長く、誰も彼らの安楽を破壊することはできず、彼らは種々の危険から守られている。しかし、未だ阿羅漢果を証していないのならば、彼らは依然として壊滅・死亡と再生に直面しなければならない。

次に、もし弟子が阿羅漢道智（アラハッタ・マッガニャーナ）と阿羅漢果智（アラハッタ・パラニャーナ）によって四聖諦を理解したのであるならば、この観智は彼をして生死の輪廻から離脱させることができる。般涅槃のあと、枯れは涅槃（Nibbāna）に住することになり、再び如何なる苦痛に出あうということもなく、再び生・老・病・死・・・のあることがない。これらの成果は、先生を尊敬し、先生に四つの供養を行うことよりも更に尊いものである。弟子が先生に、須彌山（注2）ほどの高さの物品を供養したとしても、彼の供養は先生の恩に報いるにはまだ足りない。というのも、生死輪廻から離脱することまたは生・老・病・死を離脱することは、更に尊いことであるからである。

四聖諦とは何か？

一、 苦諦（dukkha-sacca）：苦諦とは五蘊のことである。もし、弟子が先生の指導によって苦諦を理解したならば、この観智は、先生を尊敬し、四つの供養して先生の恩に報いるより、なお尊いのである。

二、 集諦（samudaya-sacca）：これは苦の縁起である。もし、弟子が先生の指導によって縁起を理解したならば、この観智は、先生を尊敬し、四つの供養して先生の恩に報いるより、なお尊いのである。

三、 滅諦（nirodha-sacca）：これは涅槃である。もし、弟子が先生の指導によって涅槃を証したならば、この観智は、先生を尊敬し、四つの供養して先生の恩に報いるより、なお尊いのである。

四、 道諦（magga-sacca）：これは八聖道である。言い換えれば、観智（vipassanā-ñāṇa）と道智（magañāṇa）である。

もし、弟子が先生の指導によって観智と道智を具備するならば、この智慧は、先生を尊敬し、四つの供養をして先生の恩に報いるより、なお尊いのである。というのも、これらの智慧は、彼をして生死の輪廻から離脱させることができるからであり、先生を尊敬し、四つの供養を行うことは、生死輪廻を直接離脱させることはできない。しかし、四つの供養は間接的に、止・観（サマタ・ヴィパサナー）の修行と、涅槃を証するための外的条件とすることはできる。

私は、ここで更に一歩進んで、解説する。五蘊は苦諦である。五蘊の内には、色蘊（rūpa-khandha）を含む。色（rūpa）は、色聚の状態で存在している。我々がそれらを分析するとき、28種類の色法を見極めることができる。以下の問題を考えて頂きたい。仏陀の教法以外、その他の先生がこれらの色法とそれらに関する分類を教えるということは出来ない。また、五蘊の中には、四種類の名蘊（nāma-khandha）も含まれる。有分心（bhavaṅga）を除いて、これらの名法は、心路過程に依って生起する。仏陀は、

一つの心識刹那の中において、どれだけ多くの心所 (cetasika) が、心 (citta) と共に、同時に生起しているか、それらを識別し、分類する方法を正確・精密に教えた。仏陀の教法以外、これらの名法を正確に明示し、教え導くことは出来ない。というのも、これらを徹底的に理解しているその他の教師はいないからである。しかし、もし、仏陀の弟子が、仏陀の教えに従って、組織的系統的に修行に精進するなら、彼はこれらの名法をはっきりと識別することができるであろう。(今回のリトリートにおいて、この種の修行ができることは) 仏教徒にとっては絶好のチャンスであるので、この機会を逃さないようにしていただきたい。

縁起とは集諦である。仏陀は弟子に対して、如何にして縁起を識別するかを教えている。仏弟子が、仏陀の教えに従って縁起を識別するとき、徹底的に因と果の間の関係を理解するであろう。(そしてその時には) 過去の因が現在の果を生むこと、および現在の因が将来の果を生むという観智を得るであろう。過去・現在・未来というこの三世の中には、創造主が如何なる結果も創造することがないということを知ることができるし、また何事も因なく生じることもないということが理解される。この智慧は、ただ仏陀の教法の中から得ることができるのであるから、(今回のリトリートにおいて、この種の修行ができることは) 仏教徒にとっては絶好のチャンスであるので、この機会を逃さないようにしていただきたい。

また、弟子が縁起を識別するとき、彼は過去世と来世を見る事ができる。もし、彼が多くの過去世を認識することができたならば、以下のような観智を得ることができるであろう。即ち、どのような不善業が人をして悪道に生まれせしめ、また、如何なる善業が人をして善道に生まれせしめるか、ということである。仏陀の教法だけが、31界の原理と業の法則を述べている。仏陀の教法以外に、31界と、それぞれの界に生まれる業の法則を理解したものは、いない。故に、(今回のリトリートにおいて、この種の修行ができることは) 仏教徒にとっては絶好のチャンスであるので、この機会を逃さないようにしていただきたい。

次に、弟子が来世の因と果を判別し、それらの名・色の止滅を見、自分の名・色がいつ滅するかを徹底的に知る事は、滅諦である。仏陀の教法だけが、この種の智慧をもたらすのであって、故に、(今回のリトリートにおいて、この種の修行ができることは) 仏教徒にとっては絶好のチャンスであるので、この機会を逃さないようにしていただきたい。

また、仏陀は寂滅の境界に到達する方法も教えたが、それは即ち止・観の法門である。止・観とは、即ち八聖道である。名・色を分析する智慧と因縁を識別する智慧は正見

(sammā-dīṭṭhi) である。名・色の止滅を見極める智慧もまた正見である。八聖道を見極める智慧もまた正見である。心の四聖諦に対する覚知（尋心所）は正思惟（sammā-sankappa）である。上の二項は、観禅（vipassanā）に属する。観禅を修行したいのであるならば、止禅（サマタ）の助力が必要である。止禅とは正精進（sammā-vāyāma）、正念（sammā-sati）と正定（sammā-samādhi）のことである。止・観を修行するとき、我々は清浄なる戒行（sīla）を基礎としなければならないが、これは即ち正語（sammā-vācā）、正業（sammā-kammanta）、正命（sammā-ājīva）である。故に、戒を基礎にして、止・観を修行することは八聖道を実践することである。八聖道は、ただ仏陀の教法の中に見つけることができる。故に、（今回のリトリートにおいて、この種の修行ができることは）絶好のチャンスであるので、この機会を逃さないようにしていただきたい。何故か？四聖諦の観智は、人をして生死輪廻から離脱させるからである。

個人に対する布施（pāṭipuggalika-dakkhiṇa）

この講座が始まってすぐに触れられた<布施分別経 Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta>の中で、仏陀は14種の「個人の対する布施」（pāṭipuggalika-dakkhiṇa）について解説している。仏陀は以下のように言う「アーナンダ、14種の個人に対する布施がある：

- 一、 仏陀への布施。これは個人への布施の第一種である。
- 二、 パーチェカブツダ（注3）への布施。これは個人への布施の第二種である。
- 三、 阿羅漢（仏陀の弟子）への布施。これは個人への布施の第三種である。
- 四、 すでに阿羅漢果の道に入った人への布施。これは個人への布施の第四種である。
- 五、 アナーガミ（不還・三果）への布施。これは個人への布施の第五種である。
- 六、 すでにアナーガミ果の道に入った人への布施。これは個人への布施の第六種である。
- 七、 サカダーガミ（一來・二果）への布施。これは個人への布施の第七種である。
- 八、 すでにサカダーガミ果の道に入った人への布施。これは個人への布施の第八種である。
- 九、 須陀洹（入流・初果）。これは個人への布施の第九種である。
- 十、 すでに須陀洹果の道に入った人への布施。これは個人への布施の第十種である。
- 十一、 仏陀の教えの外にいながら、禅定の成就によって、欲楽食愛の汚染から離れた人。これは個人への布施の第十一種である。
- 十二、 道徳よき凡夫への布施。これは個人への布施の第十二種である。
- 十三、 道徳なき凡夫への布施。これは個人への布施の第十三種である。
- 十四、 動物への布施。これは個人への布施の第十四種である。

仏陀はこの十四種類の布施の利益について解説している「清浄心でもって一匹の動物に布施すれば、百倍のお返しが還ってくる」と。これは、百世において果報が生じるということである。ここでいう「清浄心」とは、布施を受け取る対象からの、なんらの報いや援助を期待しない布施のことである。業果に法則に対して、十分な確信があるならば、その人の善なる行為は、ただ広く善業を集積するがためであるからである。例えば、ある人が、犬に餌を与えるとき、「これは私の犬である」という意識がある場合、この心は清浄心ではない。もし、人が小鳥、鳩などに餌を与えるとして、鳥から何らの利益を得ようとしていないのであれば、この心は清浄心である。もし、誰かが比丘に日用品を布施するとして、自分の商売の成功のためであったりするならば、これは清浄心による布施とは言えず、このような布施は、殊勝な利益をもたらすことはない。

仏陀はまた言う「清浄心で道德心のない凡夫に布施するなら、千倍の果報を得る事ができる。道德心のある凡夫に布施するなら、十万倍の果報を得ることができる。仏陀の教えを受けてはいないけれども、禪定の成就によって欲楽貪愛の汚染から離れた人に布施するなら、十万掛ける十万倍の果報を得ることができる。ソータパナ果の道に入った人に布施するなら、この果報は計算することができない。それがソータパンナ、サカダーガミ果の道に入った人、またはサカダーガミ、アナーガミ果の道に入った人、アナーガミ、または阿羅漢果の道に入った人、または阿羅漢、またはパーチェカ・ブッダ、またはブッダ一円満なる覚醒者への布施ならば、言葉に出来ないほどの果報があるであろう」

ここでいう布施とは、一回の食事に足るものをいう。もし、何度も、何日も、何ヶ月も布施するなら、この利益は言葉にできないほどの果報がある。これらは異なる個人への布施 (pātipuggalika-dakkhiṇa) ということができる。



サンガへの布施 (Saṅghika-Dāna)

次に、仏陀はアーナンダ尊者に説明した「アーナンダ、七種類のサンガへの布施がある」

一、仏陀を始めとする、比丘、比丘尼の集団への布施、これはサンガへの布施のうちの第一種である。

二、仏陀が般涅槃した後の比丘、比丘尼集団への布施。これはサンガへの布施のうちの第二種である。

三、比丘集団への布施。これはサンガへの布施のうちの第三種である。

四、比丘尼集団への布施。これはサンガへの布施のうちの第四種である。

五、布施を行うときに「私はサンガの若干名の比丘、比丘尼を指定して布施をする」という。これはサンガへの第五種類の布施である。

六、布施を行うときに「私はサンガの若干名の比丘を指定して布施をする」という。これはサンガへの第六種類の布施である。

七、布施を行うときに「私はサンガの若干名の比丘尼を指定して布施をする」という。これはサンガへの第七種類の布施である。

以上が、サンガへの七種類の布施である。次に、仏陀は個人の布施とサンガへの布施を比較して言った。

「アーナンダ、未来の日々には、道徳に欠けた、性悪な僧侶が出現する。そのとき、人々が、サンガへの布施という名目で、これらの道徳に欠ける僧侶に布施を行うことがあるだろう。現実はそのであっても、私はサンガへ布施をした功德は、計算できないものであり、計り知れないものである、ということをおぼねばならない。個人への布施は、サンガへの布施で得られる功德より大きくなることはない」このことは、サンガへの布施の功德の大きさは、個人に布施したときより大きいことを言っているのである。もし、マーヤーゴータミが、袈裟をサンガに布施したならば、その果報は計算できないものである。故に、仏陀は彼女に袈裟をサンガに布施するようにと勧めたのである。

仏陀は四種類の布施の浄化について述べている。

「四種類の布施の浄化、それはどの四つであるか？即ち、

- 一、 布施者によって清められた布施。布施を受け取る人とは無関係である。
- 二、 布施を受け取る人によって清められた布施。布施をする人とは無関係である。
- 三、 布施をする人とも、受け取る人とも関係なく浄化された布施。
- 四、 布施する人と、受け取る人、双方によって浄化された布施

- 一、 布施者によって清められた布施で、布施を受け取る人とは無関係であるとはどういう事か？布施者には徳があり、品性あり、受け取る側が徳に欠け、品格が劣等であるとき、このようなとき、この種の布施は布施者によって清められ、受け取る側とは無関係であるという。
- 二、 布施を受け取る人によって清められた布施で、布施する人とは無関係である、とはどういう事か？布施する者が徳に欠け、品性が劣悪であり、布施を受け取る側が徳あり、品性あるとき、このときは布施を受け取る者によって浄化され、布施する側とは無関係である、という。
- 三、 布施者と布施を受け取る者によっても浄化されていない布施とは何か？布施者も徳に欠け、品性が劣悪であり、布施を受け取る者もまたそうであるとき。
- 四、 布施する人と、受け取る人、双方によって浄化された布施、とは何か？布施者には徳があり、品性あり、布施を受け取る人もまた、徳あり、品性がある。故に、この布施者と受け取る側双方によって浄化される、という。」

仏陀は更に進んで、四種類の布施の浄化について述べた。

一、徳のある人が、清浄で汚染のない心で、この業による果報は非常に優れていると確信しながら、法に従って得た品物を徳に欠ける人に布施した場合、この種の布施は、布施者の徳によって浄化される。このような状況が成立するには、

- 1、 布施者には優れた徳があること。
- 2、 布施品は、正当な方法で得られたもの。
- 3、 布施を行うとき、布施者には清浄で、汚染無き心があること。如何なる貪愛も怒りもないこと。
- 4、 布施者は十分な、この業の果報は非常に優れていると確信すること。

もし、布施者がすぐれた利益を得たいと欲するなら、上の四つの条件を具備しなければならぬ。このようにすれば、たとえ布施を受け取る人が徳に欠ける人間であっても、布施の行為は、布施者によって浄化される。注釈では、ヴェッサンタラを例に挙げている。我々の菩薩—シーダルタは、過去世においてヴェッサンタラ国王であったとき、その息子と娘（後のラーフラとウッパラバンナ）は、徳に欠け、品性劣悪なジュージャカ・バラモンに布施をした。そのときの布施は、ヴェッサンタラが行った最後の布施ハラミツであり、彼はこの最後のハラミツを完成させたあと、たちまち証悟するための因と縁を具備し、必ずや一切知智（*sabbaññuta-ñāṇa*）を証することができるようになり、ただその時機の成熟するのを待つだけになった。故に、我々は、そのときの布施は、彼にとっては証悟するための外的条件であり、そのときの布施は、ヴェッサンタラによって浄化されたのである。ヴェッサンタラは徳に優れ、品性良好であった。布施された品は正当な方法によって得たものである。彼の心は清浄で汚染されていなかった。彼

にはただ一つの願望があった。それは悟りを得たいということであった。彼は業果の法則について十分な確信を持っていた。故に、そのときの布施は、布施者によって浄化されたのである。

二、 道德のない者が貪愛、怒り、恨みなどの惑いに満ちた心で、業果の法則を信じず、非合法な手段で得た品物を、一人の道德ある人に布施するなら、この種の布施は、布施者によって浄化される。注釈の中では、一人の漁師の話が載っている。スリランカのカルヤーニ河口付近に住む漁師が、阿羅漢を証した大長老に食べ物を布施した。この漁師が死ぬとき、大長老にお布施をしたことを思い出したところ、天界の美しい風景が彼の脳内に浮かんだ。死ぬ前に、この漁師は友人に言った「あの大長老が私を救ってくださいました。」死後、彼は天界に生まれた。このような場合、漁師には道德がなく、品性は劣悪であるが、布施を受け取る人に道德がある。布施を受け取る側の原因によって、この布施は浄化されたのである。

三、 道德に欠ける人が、貪愛と怒りと恨みなどの惑いに満ちた心を持ち、業果の法則を信じないで、非合法で得た品物を、道德に欠ける人に布施したなら、このような布施は、布施者または被布施者によって浄化されることはない。注釈の中には一人の獵師が例に挙げられている。この獵師は、死後餓鬼道に生まれた。そのとき、彼の妻は彼の名で一人の道德に欠ける、品性の劣悪な比丘に食物を布施した。しかし、その餓鬼道に落ちた獵師は、「善き哉（注4）（sādhū）」と言う事はできなかった。なぜか？それは布施者が獵師の妻であり、夫と共に動物を屠殺していたので、自身道德に欠け、善行に欠ける。また、この食物は、正当な方法で得たものではなく、動物を屠殺したものである。また、彼女の心に正しい認識があれば、夫について動物を殺すということをしなかったであろうから、彼女の心は惑っているのだと言える。彼女は業果の法則について十分な確信をもっていなかった。もし、彼女が業果の法則について十分な確信があれば、彼女は衆生を殺すというようなことをしなかったであろうから・・・布施を受ける者も道德に欠け、品性が劣悪であったから。このような布施は、布施者によっても、布施を受ける側によっても、浄化されることがない。獵師の妻は、三度このような食べ物の布施を行ったが、何ら良好な結果を得られることはなかった。餓鬼となった獵師は「道德に欠ける人が私の財産を三度盗んだ」と叫んだ。その後、妻は道德に優れた比丘に布施した。そのとき、餓鬼（獵師）は「善き哉」と叫び、と同時に餓鬼道から抜け出すことができた。

ここにおいて、私はあなた方に申し上げる。もし、あなたが布施の中から善き報いを得たいと思うならば、以下の条件を具備するようにならなければならない。

1、 あなた自身に徳があること。

これは布施をする者の三つの要件である。では、布施を受ける者の三つの要件とは何か？比丘たちよ。

- 一、布施を受ける者が、すでに貪愛を断っていること、または貪愛を断ちつつあること
- 二、布施を受ける者が、すでに怒りや恨み心を断っていること、または怒りや恨みの心を断ちつつあること。
- 三、布施を受ける者が、すでに愚かさを断っていること、または愚かさを断ちつつあること。

これが布施を受ける者の三つの要件である。」

合計すると六項目の要件になる。もし、一度の布施に、この六項目の要件が備わっているならば、この布施は無量の、また崇高なる果報を生じることになるであろう。

仏陀は更に解説して言う。「比丘たちよ。この種の布施の功德は大きくて、計り知れないものである。それはただ「善行の果報、福德の果報がこれほど大きいものであれば、善業が積み重なり、福楽の果報となって結実し、天界に生まれるように導かれ、楽しさを形成するが、それは人々が期待し、また喜ばしく思うものである」と言えば済むというものではない。この福特善業の大きさは、無数の、無量のとしか言えないものである。比丘たちよ。例えば、大海の水が計れないのに、我々は『ここに何杯もの水がある、何百杯もの水がある。何千杯もの水がある。何十万杯もの水がある』ということはできない。というのも、海水の量は、ただ無数、無量としか言いようがないものであるからである。このように、比丘たちよ。六項目の要件を具備する布施の功德もまた、計量しがたいものなのである。この功德の広大さは、ただ無数、無量として計算するべきである」と。

何故であるか？布施者には<布施分別経 *Dakkhinā-vibhaṅga Sutta*>で挙げるところの四つの要件が備わっているからである。即ち：

- 一、 徳行がある
- 二、 布施の品を正当な方法で手に入れている
- 三、 心が清浄で汚染がない
- 四、 業果の法則に十分な確信を持っている

次に、彼女は<難陀母経 *Nandamātā Sutta*>の中で述べられている三項目の要件をも満たしている。即ち：

- 一、 布施の前に、彼女の心は喜んだ
- 二、 布施の時に、彼女の心は満足した
- 三、 布施の後、彼女の心は愉快であった

これらの要件は、布施者にとっては、非常に重要である。布施する者が男であっても、女であっても、彼または彼女が無数の、無量の善報を得たいと思うのであれば、彼または彼女は、これらの条件が整うよう努力しなければならない。しかし、〈布施分別經 *Dakkhīnāvibhaṅga Sutta*〉によると、布施を受ける者もまた、徳行を備えていなければならない、述べている。〈難陀母經 *nandamātā Sutta*〉によると、布施を受ける者は、止・観の修行をして、すでに阿羅漢果に到達した比丘または比丘尼か、または貪愛 (*rāga*)、怒り (*dosa*)、愚かさ (*moha*) を断つ為に止・観を修行している比丘または比丘尼でなければならない、としている。

現在、台湾のここ、一同寺では、多くの比丘と比丘尼が、まさに止・観を修行し、貪、瞋、痴を徹底的に取り除こうとしており、彼らは同時に、徳行も持ち合わせている。ゆえに、我々は、条件に合致した布施の受取人はすでに整っているという事が言える。また、我々は、布施をする人々もまた徳行を有しているものだと、考えている。彼らの心は清浄であり、汚染のないものであるに違いない。我々が布施する品は、正当な方法で手に入れたものであり、彼らは三宝と業果の法則に対して、十分な確信を有している。布施の前に彼らは喜びを感じ、布施のときには、満足を感じ、布施のあとには、愉快を感じた。故に、我々は、この二ヶ月間の布施は、仏陀の期待に沿うものであるといえる。これらは皆、崇高な布施である。もし、布施をする人が未来において善報を得たいと思うならば、この善業は彼らの願望を達成せしむるであろう。なぜか？〈行生經 *Saṅkhārupapatti Sutta*〉において、仏陀は解説して言う「比丘たちよ。徳行ある者の願望は、徳行の清浄が故に、円満に達成される」と。故に、徳行のある者の善業は、その人が期待する果報を得ることができる。

- 一、 仏陀になりたいと願うなら、仏陀になれる。
- 二、 パーチェカ・ブツダにないたいと願うならば、なれる。
- 三、 上級の弟子 (*agga-sāvaka*) になりたいと願うなら、なれる。
- 四、 大弟子 (*mahā-sāvaka*) になりたいと願うなら、なれる。
- 五、 普通の弟子 (*pakitti-sāvaka*) になりたいと願うなら、なれる。

しかしながら、これらは積み立てたハラミツが成熟したときのことを言うのであって、あだ祈祷に頼ったりするだけでは、これらの証悟 (*bodhi* 菩提) に到達することはできない。次に、

- 一、 死後、人としての快樂を得たいと願うならば、人の道に生まれて、快樂を得ることができる。
- 二、 天界に生まれたいと欲するなら、天界に生まれることができる。
- 三、 死後、梵天に生まれたいと欲するなら、この善業は、梵天に生まれるための外的条件となることができる。

外的条件とはどういうことか？もし、その人の布施が上に述べた条件を具備しており、布施を受け取る人が、その人の心の対象であり、布施を受け取る者に対して、大いに慈悲心を有しているとする。そして、そのとき、その人が慈心観 (*mettā-bhāvanā*) を修行すれば、死後、彼の慈心禅は、彼をして梵天へ生まれせしめる。このように、彼の布施は、彼が梵天に生まれるための外的条件となるのである。ゆえに、布施者が死後梵天に生まれたいと欲するならば、彼は慈心観を慈心禅の境地にまで高めるよう修行を行わねばならない。彼がすでに慈心禅にまで到達しており、かつ布施を実践するならば、彼の善業は、彼をして梵天に生まれせしむ、優れた、かつ強力な外的条件となるであろう。ゆえに、未来において善報を得たいと願う人は、慈心観を修行して、慈心禅の境地にまで高めておく必要がある。人楽、天楽、梵楽のうち、梵楽の楽しみが一番で、最高である。世の中には梵天の楽より楽しいものはない。これは31の界のなかで、最も優れた快樂なのである。

これが、私が今回の講演において、最初に提議した第一種の布施、即ち円満なる果報をもたらす布施である。あなたは、この種の布施が好きであろうか？もし、好きであるならば、以下のような<布施分別経>の中の詩を聞いていただきたい。

「比丘たちよ。一人の阿羅漢が清浄なる心、汚染のない心で、業果の殊更なるを信じて、合法的に手に入れた品を、もう一人の阿羅漢に布施するならば、この布施は、世間のあらゆる布施の中でも、もっとも崇高なものになる」

この状況では、布施者には四つの要件が具備してある。

- 一、 布施者は阿羅漢であること
 - 二、 布施の品は、正当な手段で得たこと
 - 三、 清浄な心と汚染のない心であること
 - 四、 業果の法則について、堅固な確信をゆうしていること
- もう一つの要件、即ち、
- 五、 布施を受ける者は、阿羅漢であること

ブッダは、この種の布施が、世間では最も崇高なものである、という。彼は、なぜこの種の布施を崇高であると、賛嘆するのであるか？この種の布施は、如何なる果報も生じないからである。なぜか？布施者はすでに、無明を断ち、いかなる生命への貪愛も断っている。無明 (*avijjā*) と貪愛 (*taṇhā*) は、業 (行 *saṅkhāra*) の主要な要因である。この例でいえば、業とは、善なる行為をいうが、それは例えば、布施をするという行為を指す。しかし、この業は、支えるという要素—無明と貪愛という要素に欠けているため、如何なる果報も生じないのである。例えば、一本の果樹の根が、徹底的に破壊されたならば、それは果を結ぶことはない。どのように、阿羅漢の布施は、如何なる結

果も生じない。というのも、阿羅漢—彼は未来の命を望んでいない—はすでに徹底的に無明と貪愛という二つの根を破壊し終えているからである。〈宝経 Ratana Sutta〉の中で、ブッダは以下の詩を述べている。

「阿羅漢は、すでにすべての古い善と不善が尽きており、新しい善と不善の業が生まれることもない。彼らは、すでに再生の種——無明、貪愛と業力の再生することがない。彼らは未来の命を望む事は無く、彼らのすべての名・色は、灯火が灯油と灯心が尽きたときに消えるように止滅する。（私の）この真実なる言葉によって、すべての衆生が安楽であり、一切の災難を免れるように・・・」

これは真実なる言葉の表白である。この真実なる言葉による表白によって、ヴェーサリのすべての人々が災難を免れた。ヴェーサリは、日照り、飢饉、夜叉（低級な神）と病害の多い都市であり、ヴェーサリの市民は、仏陀に助けを求めた。仏陀は彼らに〈宝経 Ratana Sutta〉を教え、それで危難を免れることができるようにしてあげた。阿羅漢による布施は、最も崇高である。というのも、それは未来において如何なる果報も生じることがないからである。もし、来世がないならば、生・老・病・死もない。それゆえに、最も崇高なのである。これが講座の始めに提起した二番目の布施、如何なる果報ももたらさない布施である。

別の角度から見ると、もし、布施によって善報、例えば人間の楽しみ、天界の楽しみ、または梵天の楽しみを得たとしても、苦痛は尚存在する。最も最低限の苦しみとして、生・老・病・死の苦しみは必ず受けざるを得ない。もし、布施者になお、感官の方面の貪愛があるならば、その対象が生命あるものでも、生命のないものであっても、それらの対象が壊滅するとき、または死亡するとき、彼らは哀愁、悲嘆、身体の苦痛、精神的な苦痛（憂）および絶望（悩）を感じるを得ない。

このことについて考えたい。もし、布施が生・老・病・死・愁い・悲嘆・苦・憂・悩をもたらすならば、それを崇高であるといえない。もし、布施が如何なる果報ももたらすことがない、即ち生なく、老なく、死なく、愁いなく、悲嘆なく、苦なく、憂なく、悩なくば、それは崇高であると言えないか？これが、なぜ仏陀が第二種の布施が最も崇高であると賛嘆した理由である。これで、私が最初に二種類の布施を提議した理由がお分かりになったかと思う。

- 一、円満な果報をもたらす布施。
- 二、如何なる果報ももたらさない布施

あなたはどちらの布施がよいと思われるだろうか？もう答えがでたでしょうか？しかし、もし、布施したのが阿羅漢ではない場合、第二種の布施はどのようにすればよいだろうか？上に述べた〈難陀母経 Nandamātā Sutta〉の中で、仏陀はこの種の布

施を實踐するための二つの方法を教えている。布施を受ける側がすでに貪、瞋、痴を断っているか、または貪、瞋、痴を断つ努力をしていること。もし、布施する側も貪、瞋、痴を断つ努力をしていて、布施をする時には、観禪 (vipassanā) を修行しているのであれば、この種の布施は最も崇高である、と言える。即ち、もし、

一、（布施者が）自己の名・色法およびそれらの無常・苦・無我の本質を識別する

二、外にある名・色法の無常、苦、無我の本質、特に布施を受ける人の名・色法を識別する。

三、布施（物品）の究極的な色法 (paramattha-rūpa) を識別する

布施者が布施（物）の中の四界を観察するとき、彼は非常に容易に色聚 (kalāpa) を見ることができる。次に進んで、これらの色聚を分析するとき、彼は八種類の色法、地界、水界、火界、風界、色彩、香り、味および食素を判別することができる。それらは時節色法 (utuja-rūpa) であり、一粒毎の色聚の中の火界（時節）によって生じるもので、火界の後世である、ということがいえる。次に、これらの時節色法の無常、苦、無我の本質を識別する。もし、このような観禪を修行することができるならば、布施をするときに、自己の貪、瞋、痴を克服することができ、通常、このような布施は如何なる果報も生じることがない。ゆえに、我々は、このような布施も最も崇高である、と言うことができる。

布施者は、布施をする前、布施の後または布施の最中に、このような観禪の修行をすることができるが、その観禪は、必ず強くて力のあるものである必要があり、少なくとも壊滅随観智 (bhaṅga-ñāṇa) に到達していて、初めてこの種の観禪 (ヴィパサナ) の修行を行うことができる。我々は、この種の修行のチャンスを逃すことのないようにしたいが、この修行をする機会は、ただ仏陀の教えの中にのみ出現する。しかしながら、「もし、いまだ観智を完成していないならば、どのようにしてこの種の布施を行うことができるのか？」と問うならば、私は心のなかに以下のような願望を持って、布施の實踐するようにとアドバイスしよう。

「この布施が、涅槃を証悟するための助縁（外的要因）になりますように」

というのも、仏陀は、涅槃を証悟したいという願いを持って布施を行うようにと繰り返し教えているので・・・。

最後に、もう一度＜宝経 Ratana sutta＞の中の詩をもって、本日の講座の最後を飾りたいと思う。

一、「阿羅漢はすでにすべての古い善と不善が尽きており、新しい善と不善の業が生まれることもない。彼らは、すでに再生の種——無明、貪愛と業力の再生することがない。彼らは未来の命を望む事は無く、彼らのすべての名・色は、灯火が灯油と灯心が尽きた

ときに消えるように止滅する。(私の)この真実なる言葉によって、すべての衆生が安楽であり、一切の災難を免れるように・・・」

一切の衆生が平安で安楽でありますように。



第十章 即 答 問 答 集

Q1 通常、禅那 (jhāna) は何種類ありますか？

A1 禅那には二種類ある。それは世間禅 (lokiya-jhāna) と出世間禅 (lokuttara-jhāna) である。

世間禅とは、すでに解説したとおり初禅、第二禅、第三禅と第四禅である。これらは世間禅である。

修行者が観禅 (vipassanā) を修行した結果、行捨智 (sankhārupekkhā -ñāṇa) に到達して、名と色、因と果の無常または苦または無我の本質を覚知・照見するとき、同時に強力に禅那法の三相を識別することができる (ようになるが、また) 修行者が初禅法の無常、苦、無我の本質を覚知・照見しているときに涅槃を証悟したなら、その道智と果智は初禅道智と初禅果智であるという。それらを初禅と呼ぶのは、その道智と果智の中に五禅支が含まれているからであるが、これらの修行の到達レベルは出世間禅である。同様に、もし修行者が第二禅禅那法の無常、苦、無我の本質を覚知・照見しているときに涅槃を証悟したのであるならば、その道智と果智は第二禅道智と第二禅果智 (第二禅法) という。これも出世間禅である。というのも、その道智と果智には三種類の禅支、即ち喜、楽、一境性が含まれており、尋、伺が含まれていないからである。

同様に、第三禅禅那法の無常、苦、無我の本質を覚知・照見しているときにも、修行者は涅槃を証悟することができる。このときの修行者の道智と果智は第三禅法といい、

これも出世間禪である。その道智と果智には二種類の禪支が含まれているが、それは即ち楽と一境性である。

同様に、第四禪禪那法の無常、苦、無我の本質を覚知・照見しているときにも、修行者は涅槃を証悟することができる。このときの道智と果智は第四禪法といい、これも出世間禪である。その道智と果智の中には二種類の禪支が含まれているが、それは即ち捨と一境性である。

同様に、修行者が無色界禪禪那法の無常、苦、無我の本質を覚知・照見しているときにも、涅槃を証悟することができる。そのときの道智と果智もまた第四禪法というのは、これらの道智と果智の中に二種類の禪支、即ち捨と一境性が含まれるからである。これらは止観行者の状況である。

いまだ禪那に到達していない純観行者は、四種類の色法（業生、心生、時節生、食生）と欲界名法（*kāmāvacara-nāma-dhamma*）の無常、苦、無我の本質を覚知・照見する。色法についていえば、実際に観禪の対象となるのは、十八種類の真実色であり、名法についていえば、純観行者の観禪の対象は、ただ欲界の名法のみである。欲界の名法とは、六門心路過程、即ち眼門心路過程、耳門心路過程・・・である。純観行者はいまだ禪那に到達していないので、禪那法の無常、苦、無我を覚知・照見することはできない。そのため、彼らは、ただ色法と欲界名法の無常、苦、無我だけを覚知・照見することになる。

純観行者はこれらの名法または色法の無常、苦、無我の本質を覚知・照見することによって涅槃を証悟することができる。そのとき、彼らの道智と果智は、やはり初禪法と呼ぶことができる。なぜであるか？彼らの道智と果智の中には五禪支、即ち尋、伺、喜、樂、一境性が含まれているからである。これは世間禪ではなく、出世間禪である。

Q2 修行者はどのようにすれば、散乱（妄想）と昏鎮沈（睡眠）を取り除くことができますか？

A2 散乱を取り除くためには、修行者はただ業処の対象に専注し、業処以外のその他の対象に意を注がないこと（が肝要である）。修行者がもし、安般念を修行しているのならば、安般念の対象（息）以外の何者にも、注意を向けてはならない。また人と会話をしてもいけないし、その他の事柄を考えてもならない。行（歩く）、住（立ち止まる）、座（座る）、臥（横になる）の一挙手一投足の内にも、修行者は常に安般念の対象に意を注ぐ練習をする必要がある。（このような練習は）非常に良いものである。昏沈睡眠を取り除きたいならば、七つの方法がある。マハーモッガラーナ尊者を覚えているだろうか？彼は仏陀の二番目の大弟子で、陽暦の一月かまたは二月の満月の日に初

果須陀洹を証悟し、かつその日に仏陀のもとで出家した。しかし、彼は仏陀と共に住まず、森の中において、修行に精進していた。

森の中で、彼は眠ら徹夜で七日間修行した。七日目、彼は非常に疲れて、座禅のときに、昏沈睡眠に陥った。そのとき、仏陀は光を放ち、またマハーモッガラナ尊者のところに来て、<居眠経 Pacalāyamāna Sutta>を開示した。

<居眠経>の中で、仏陀は七種類の昏沈睡眠を取り除く方法を教えている。もし、修行者が何か種類の業処（例えば、安般念）に專注すると昏沈睡眠が発生するならば、その業処に專注することを中止して、その他の業処、例えば仏随念、慈心観などに專注するように変更する。このようにしても昏沈を取り除くことができないのならば、修行者はかつて学んだことのある教え（pariyatti-dhamma）を思惟しなければならない。それでも昏沈を取り除けないなら、耳たぶを力いっぱい引っ張り、また四肢をさする。もし、それでも昏沈を取り除くことができないなら、顔を洗い、ジャンプして、星空を仰ぎ見る。それでも取り除けないならば、光明想（ālokasaññā）を試してみる。それでも取り除けないならば、行ったり来たり何度も歩いて昏沈を取り除く。

仏陀が光明想を指導したとき、過去世のハラミツによって、マハーモッガラナ尊者は神通を証悟した。十分にハラミツのある人にとって、道智と果智を証悟するとき、神通もまた自然に生じてくる。（そのような人は）神通を獲得するために、何かをしなければならぬ、ということはない。仏陀は彼に光明定（āloka-jhāna-samāpatti）に入り、その後に神通力、特に天眼通（dibbacakkhu-abhinñāna）を使うよう指導した。彼がそのようにチャレンジしてみると、極めて明るい光が生起した。仏陀は彼に、明るい光が一昼夜持続させられるよう決意（adhiṭṭhāna）して、そのようにすれば昏沈を取り除くことができると、教えた。これが最も良い方法である。

しかし、もし修行者がこの七種類の方法を試したあとでも、昏沈を取り除くことができないならば、仏陀はもう一つの方法を教えている。それは短時間睡眠を取るということである。何分間か休んだあと、また修行を続行すればよい。

Q3 修行者はどのようにすれば、自分にもっとも合う修行方法を選択することができますか？

A3 これは自分自身で選択してほしい。我々は、どの法門がその修行者に最も適合するかを確定することはできない。注釈の中では、個人の性格（carita 性質・性向）に基づいて修行の方法を決めることができると言っている。しかし、これには困難はある。というのも、大部分の人は、色々な性格、即ち多くの貪愛、多くの怒り、多くの妄想・・・を有しており、その人間が一体どういう種類の性格に属するかを決めるのが難しいから

である。最もよいのは、自分で各種の業処を研究して、自分で法門を選択することである。

私は多くの修行者を観察してきたが、通常、彼らの多くは過去世において四界分別観か、または安般念を修行したことがあり、ある種の修行者は過去世において、徹底的に安般念業処を修行して、禪那に到達したことがある（ことが分かるが、このような修行者に対して）私が安般念を指導するとき、安般念は彼らにとって非常に簡単なものとなる。しかし、もし、過去世において安般念を修行していても、いまだ禪那に到達していなかった場合、または何度か修行したが、禪相を見たことがない場合、彼らのハラミツは未だ熟しておらず、今世で安般念を修行するのは、多大な努力が必要であろう。

多くの修行者は、過去世において四界分別観を修行したことがある。もし、修行者がかつて色業処（*rūpa-kammaṭṭhāna*）の段階まで到達したことがあるのであれば、今世において、その修行者にとって四界分別観を学び、修行することは、非常に容易である。しかし、もし、修行したことはあっても、色業処の段階に到達したことがないのであれば、今世での修行は厳しいものがあり、非常な努力が必要である。

初心者についていえば、私は彼らにその他の業処、例えば遍禪（*kaṣiṇa-kammaṭṭhāna*）を教えることがある。しかし、彼らは強くて力のある禪定に到達するのは難しい。しかしながら、もし、安般念または四界分別観の修行が完成してから、その他の止禪の法門に転換するならば、通常、その修行者はすべての止禪業処を容易に修行することができる。

四界分別観を修行するとき、修行者は硬さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ、流動性、粘着性、熱さ、冷たさ、支持性、推進性という、これほど多くの対象を識別する必要がある。しかし、もし修行者が四界分別観の修行に成功したなら、非常に明るい光芒を生じることができる。この光のバックアップのもと、修行者は身体の三十二の部分について、簡単に識別することができるようになるもし、徹底的に内側と外側の三十二の身体部分を識別することができるならば、修行者は遍禪（*kaṣiṇa-kammaṭṭhāna*）の修行に転換することができる。もし、遍禪を修行したなら、修行者は禪那に到達することができる。

Q4 実際は五蘊は苦ではなく、五蘊の貪愛が真実の苦なのである、という人がいるのですが、この考えについて説明してください。

A4 皆、苦諦（*dukkha-sacca*）である。＜転法輪經 *Dhammacakkapavattana Sutta*＞の中で仏陀は「*Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*。簡単にいえば、五取蘊は苦である」と述べている。このことを踏まえて、仏陀は五蘊は苦（*dukkha*）であると教えたのである。なぜか？というのも、この五蘊は絶え間なく生滅の危機にお

ちいっているからである。それらが絶え間なく生滅の危機と脅威におちいっているのに、それらを楽だと言えらるうか？とはいえ、貪愛が苦の直接原因である。しかし、貪愛だけでは苦は生じない。その他の相応する名法と一緒に作用して、はじめて苦が生じるのである。

例をあげていうならば、(釈迦牟尼が)菩薩(だったとき)の慈心観(禪那の段階の前の欲界善法(注1)(*kāmāvacara-kusala-dhamma*)が、彼の今世の結生心(*paṭisandhi-citta*)となったが、しかし、貪愛のバックアップがあつて初めて、慈心観は結生心を作り出すことができたのである。何に対して貪愛したのか？菩薩としての命に貪愛したのである。菩薩の命を貪愛したために、彼は慈心観を修行したのである。いまだ慈心禅のレベルに到達していない慈心観善法(*mettā-bhāvanā-kusala-dhamma*)が、今世の五蘊の結生(母胎に宿ること)を生じせしめたのである。この例でいえば、貪愛だけでは五蘊(苦諦)を作り出すことはできない。母胎に宿ることや、五蘊が生じることなどは、慈心観によるのであり、貪愛は慈心観の外因ということになる。

結生心もまた苦である。なぜか？それもまた生滅の危機に面するからである。一切の、生滅の危機におちいりえる究極法(*paramattha-dhamma*)は、みな苦である。通常は、貪愛のバックアップによって、善法ははじめて結生という現象を生じる。そして、貪愛はまた無明(*avijjā*)に依拠して、はじめて生起する。釈迦牟尼(になる前)の(シッダッタ)菩薩を例にとれば、彼は菩薩の生命に未練があつたのであり、これは貪愛(*taṇhā*)である。彼が菩薩を菩薩として認めることは、無明(*avijjā*)である。なぜか？<アビダンマ *Abhidhamma*>によると、衆生はただ名と色によって構成されており、そのうち、色は色聚という形態で生起する。もし、菩薩を分析するなら、菩薩の身体には、ただ名と色しかなく、その色はまた、色聚の形態をとって生起しているのである。これらの色聚は、生起するやいなや、即刻滅するため、何らの事柄も安定しておらず、「これが菩薩である」と述べる時間もないのである。この無常であるという本質において、仏陀は般涅槃に入ったのである。

これらのことから、もし彼が自分自身を名・色(だけで構成されているの)だと認識できたならば、それは明(*vijjā* 智慧)であり、これらの名・色を無常、苦、無我であると認識するのも明である。もし、彼が自分を菩薩だと認知するならそれは無明(*avijjā*)である。無明のために、彼は菩薩の生命に貪愛したのである。無明(*avijjā*)と貪愛(*taṇhā*)のために、菩薩は慈心観を修したが、禪那の慈心観善法に到達していないがゆえに、彼は人として母胎に宿つたのである。いいかえれば、慈心観善法が菩薩の五蘊を生じさせたのである。五蘊は無常、苦、無我であり、それらは絶え間なく生滅の危機に遭遇している。ゆえに五蘊は苦であり、貪愛もまた苦である。

Q5 誰かに慈愛を送るとき、その相手は、何か利益を得ることができますか？

A5 これは非常に説明しにくい課題である。いわゆる「説明しにくい」とは（慈悲を送ることによって）相手の心が変わることができるか、できないかのレベルの話で、それ以上でも、それ以下でもないという意味である。慈悲を送ると相手の心が変わるかもしれないという、このこと以外に、何か具体的な利益があると言い切ることは難しいのである。

ロージャマツラ (Roja-malla) の例でいえば、彼はアーナンダ尊者の友人であった。ある日、仏陀は多くの比丘を連れてクシナーラー (Kusinārā) に向った。クシナーラーのマツラ族 (Malla) の人々は、この情報を知って、家から出てきて仏陀を出迎えなない人は、500 銭の罰金を課すという約束を取り決めた。マツラ族の人々が、家から出てきて仏陀を迎えたとき、ロージャマツラもその中にいた。アーナンダ尊者は、彼が人々とともに出てきて仏陀を出迎えたのを見て、非常に喜んだものの、一つ質問しただけで、彼が仏・法・僧について何ら確信を持っておらず、ただ罰金が怖くて、人々とともに行動しているのだ、ということが分かった。そのため、僧院についてから、アーナンダ尊者は仏陀に、ロージャマツラが仏法に信頼を寄せることができるように、何か方法を考えてくれるように頼んだ。仏陀は常々一切の衆生に慈愛を送っていたので、彼の慈心観は非常に強力であった。アーナンダ尊者が願ったので、仏陀はロージャマツラに慈愛を送り、その後、立ち上がって（自分の）部屋に入った。

そのとき、ロージャマツラは仏陀の慈愛を受け取って、心が変化した。彼は僧院に来て、切迫した様子で仏陀を探し、それはまるで子牛が母牛を求めるようであった。そして仏陀に礼拝したあと、仏陀は彼に説法をして聞かせた。彼は法を聞いたあと、初果須陀洹を証悟した。彼の心が完全に変化したので、初果を証悟したのである。この例をみると、彼は初果を証悟することができたのであるから、それは彼の利益であるといえる。しかし、彼の心が変化しなかったならば、どのような利益があったかと述べるのは難しい。デーヴァダッタ (Devadatta) についていえば、仏陀は彼に慈愛を送ったけれども、彼は心を変えることは無かった。彼は死に臨んで、はじめて心を変えたのである。

もう一つ、ナーラーギーリ (Nālāgīri) という名の象の例をあげよう。ナーラーギーリが仏陀に会ったとき、ナーラーギーリは非常に酔っており、凶暴な状態であった。当時、ナーラーギーリは仏陀を攻撃しようとしたが、仏陀は慈悲を送った。突然、ナーラーギーリの心は変化し、仏陀に敬礼した。これもたまたま利益といえるかもしれない。話をもどすと、デーヴァダッタがまさに地獄に落ちようとしたとき、仏陀はいつものように、一切の衆生に慈愛を送った。しかし、仏陀は彼が地獄に落ちないようにすること

は出来なかった。また、仏陀の時代から今日まで、多くの人々が死んでいるが、死後自分の悪業によって四悪道に落ちて苦しみを受けていても、我々は慈愛を送って彼らを救うことはできない。この事実の前には、我々は彼らに何か利益を与えたということとはできない。

このことから、慈心観の利益は、特に修行者自身に限るのだといえる。仏陀は<増支部 *Āṅguttara Nikāya*>の中で、慈心観には十一種の利益があると述べているが、これらの利益は、修行者本人について述べたものである。これらの利益は、修行者にとっては決定的であるが、他の人については、確定的なことはいえない。

Q6 修行者は感謝の心によって、禪那に到達することができますか？

A6 これは非常に困難である。「非常に困難」とは、感謝の心とは、ただ他人からの恩恵を知っているということに過ぎないからである。他人からの恩恵を知っていると同時に、修行者が組織的・系統的に慈心観を修行することができるならば、その修行者は禪那に到達することができる。そのときには、慈心観の利益は生起することができる。恩を知っているだけでは、禪那に到達することはできない。

Q7 修行者はどうすれば、来世の生まれるところを選択することができますか？

A7 一般的にいえば、母胎に宿る業には二種類ある。一つは欲界業 (*kāmāvacara-kamma*) で、もう一つは広大業 (*majjagata-kamma*) である。欲界業の範囲は非常に広い。布施 (*dāna*) は欲界業であり、持戒 (*sīla*) もまた欲界業である。安止定以前、近行定のレベルを含む止禅の修行 (*samatha-bhāvanā*) もまた欲界業である。観智 (*vipassanā-ñāṇa*) もまた欲界業であり、あらゆる不善業 (*akusala-kamma*) もまた欲界業である。広大業とは色界禅業 (*rūpāvacara-jhāna-kamma*) と無色界禅業 (*arūpāvacara-jhāna-kamma*) のことで、合計八種類の定 (*samāpatti*) のことである。

業の中では、広大業は強くて力のあるものである。もし、死の臨んで、禅那が維持できて、安定して消失しないならば、この禅那は人をして梵天界に生まれさせる。しかし、もし死に臨んで、禅那が失退するならば、そのときは梵天界に生まれることはできない。デーヴァダッタのように、彼の禅那は彼を梵天界に生まれさせることはできなかった。もう一つの強くて力のある業はヴィパッサナ観智である。もし、修行者が観禅を修行して行捨智 (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*) またはその他の観智のレベルに到達することができたらならば、この善業のゆえに、修行者は善道に生まれることができる。

その他の善業はみな不確実である。「不確実」とは、もし、死に臨んでの臨死速行心 (maranāsaññā-javana) が善であれば、彼は善道に生まれ、もし、臨死速行心が不善であれば、その修行者は四悪道に生まれるということを意味する。臨時速行心とは、一生の内の最後の速行心であり、それは一人の人間が善道に生まれるか悪道に生まれるかを決定することができる。この速行心が善であるとき、善道に生まれ、もしそれが不善であれば、悪道に生まれる。

しかし、観智は死に臨んで、不善速行心が生起するのを止めることができる。もし、過去に禪那に到達したことがあり、かつこの禪那が死に臨んでも、安定していて退化することが無いなら、それは不善な臨死速行心が生起するのを止めることができる。ゆえに、もし善道に生まれたいのであるならば、以下のことに努力しなければならない。

- 一、 禪那に到達する
- 二、 観智を具備する

上記の二種類の善業は決定的である。その他の善業は不確実である。また、道智 (magga-ñāna) と果智 (phala-ñāna) を証悟することができたならば、この智慧は、修行者が悪道に入らないように保護することができる。死後、彼は自分の誓願と業によって、善道に生まれることができる。この方法が最もよいものであって、(人々にとって) 最もよい保険であるといえる。

Q8 なぜ、慈心観、悲心観、喜心観第三禪に到達したあとに、初めて捨心観の第四禪に到達できる、というのですか？

A8 一人を対象にする捨心観 (upekkhā-bhāvanā) の力は強いものではない。心が一切の衆生を対象にした捨心観を修行したとき、そのときに得た定力は強い。しかし、修行を始めたばかりのとき、修行者は一切の衆生を対象にすることができない。ゆえに、捨心禪が生起する前、修行者は単独の対象に対して逐一捨心を育成しなければならない。中立的な、愛憎のない人には、平等捨心を育成しやすいので、修行者は中立的な人から修行を始める。

慈心観は、感情の作用に近い。しかし、捨心観は感情的な作用を突破し、取り除くことができる。悲心観は好・悪 (anurodha、virodha) に近いが、捨心観は好悪の感情を突破し、取り除くことができる。喜心観は得意と喜びに近いが、捨心観はこの得意と喜びを突破し、取り除くことができる。これがそれらの間の差異である。捨心観で第四禪に到達することができるといっても、捨心観第四禪は、初禪、第二禪、第三禪を基礎としていなければならない。ただし、それぞれの初禪、第二禪、第三禪のすべてが、捨心観第四禪をバックアップできるとは限らない。

例えば、安般念初禪、第二禪、第三禪は、捨心觀第四禪をバックアップすることができない。同様に、遍禪の初禪、第二禪、第三禪もまた、捨心觀第四禪をバックアップすることができない。ただ、慈心禪、悲心禪、喜心禪だけが、捨心禪第四禪をバックアップすることができる。なぜか？対象が異なるがゆえに、である。安般念禪那は、安般念似相を対象にしており、地遍禪那は地遍似相を対象としている。しかし、捨心觀は衆生を対象としているところが、前者と異なるところである。そして、慈心觀、悲心觀、喜心觀というこの三種類の法門もまた、衆生を対象にしている。慈、悲、喜、捨という、この四梵住の対象もまた同様であるため、慈心觀初禪、第二禪、第三禪、悲心觀初禪、第二禪、第三禪、喜心觀初禪、第二禪、第三禪は、捨心觀の第四禪をバックアップすることができるのである。

Q9 慈心觀、悲心觀、喜心觀を修行しても、第三禪に到達するだけで、第四禪に到達することができないのは、なぜですか？

A9 それは、慈心觀が感情の作用に近いからである。例えば「願わくば、この善き人々が精神的な苦痛から離れますように・・・」という、このような態度は捨の態度ではない。修行者の心が慈心で満たされ、衆生が精神的苦痛から遠く離れてあるようにと願うとき、この種の態度は中立平等の捨 (upekkhā) ではない。捨心觀第四禪は、中立的な捨に満たされているが、他の第四禪もまた中立的なもので、捨受 (upekkhā-vedanā) と相応するものである。ゆえに、それらの受は (他のものと) 異なっている。慈心禪の受は喜受 (somanassa-vedanā) または樂受 (sukha-vedanā) であるため、慈心禪は捨受を生じさせることはできない。

同じように、悲心觀もまた、捨受を生じさせることができない。悲心觀の態度は、その他の衆生が苦痛のないようにと願うもので、それは樂受と喜受に相応している。捨心觀の態度は中立的である。というのも、捨心觀とは、一人一人の業は、自分自身に属しているものであり、自己のなした業によって樂であったり、苦痛であったりするのである、ということに思惟するのであるから、この捨心觀の本質に基づけば、中立的な態度をとるということになるのである。この二種類の法門の態度は異なっているが、それは異なる受からくるものである。

同じように、喜心觀は、歡喜 (pahāsa) に近い。これは、修行者は他人の成功に対して、強烈な歡喜なる心を持つということの意味する。この歡喜の心はいつも喜受 (somanassa-vedanā) と相応しており、捨心觀第四禪がいつも捨受と相応するのは、異なっている。それらは異なる受を有しているのである。

このように、慈心観、悲心観、喜心観を修行しても、修行者は第三禪にしか到達することができず、捨心の第四禪には、到達することはできないのである。

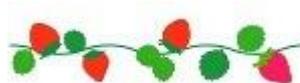
Q10 有分 (bhavaṅga) とは何ですか？

A10 西洋の学者は有分を潜在意識と訳しているが、実際は、それらは潜在意識ではない。＜アビダルマ＞によると、有分を「識」と呼んでいるが、それは、それが依然として意識であり、潜在意識ではないからである。多くの修行者は有分に落ち込んだときに、「何も知ることがなかった」と言うが、それは有分識が現在の対象を認知することがなく、前世における臨死のときの対象を認識するからである。その対象は、業であったり、または業相であったり、または趣相であったりする。しかし、通常は修行者が縁起を修行する段階に至ったときのみ、この状況を理解できるのである。

＜アビダルマ＞によると、簡略に述べれば、二種類の心がある、という。一つは心路過程心で、もう一つは離心路過程心である。有分識 (有分心) は、離心路過程心の中の最も重要な心の一種である。

いわゆる心路過程とは、例えば、修行者が何かの色彩を見たとき、眼門心路過程がその作用を生起させるし、何かの音を聞いたとき、耳門心路過程がその作用を生起させるし、何かにおいを嗅いだとき、鼻門心路過程がその作用を生起させる。何かの味を味わうということは、舌門心路過程の作用であり、身体が何かに触れたのを知るのは、身門心路過程の作用である。修行者が思考または修行しているとき、これは意門心路過程の作用であるといえる。合計六つの門心路過程があるが、それは即ち眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程、意門心路過程である。この六門の心路過程以外に、三種類の、離心路過程心 (vithimutta-citta) という名の心がある。即ち、結生心 (paṭisandhi-citta)、有分心 (bhavaṅga-citta) と死亡心 (cuti-citta) である。

一期の生命の中の、最初の心は、事実上は有分心の一種であるが、それをわざわざ結生心と呼んでいる。一生の最後の有分心は、死亡心と呼ぶ。結生心と死亡心の間において、なんらの心路過程が生じていないときは、いつも有分心が生じている。有分心はまた「生命の相続的流れ」 (Life continūm) とも翻訳されている。もし、更にはっきりと理解したいのであれば、実際の修行を通してそれを体験することである。



Q11 涅槃を証悟したければ、観禅 (vipassanā) を修行する必要がありますが、しかし、なぜ、止禅 (samatha) を修行している人のなかで、止禅における境地を涅槃であると誤解する人が出てくるのでしょうか？

A11 彼らは常識を欠いており、観禅 (vipassanā) とは何かを徹底的に理解しようとしなからである。彼らは、観禅とは心身の現象を一つずつ察知することだと思っている。彼らは究極名法 (parāmattha-nāma) と究極色法 (paramattha-rūpa) が何であるかを理解しない。通常、彼らには<アビダンマ>の知識が欠けており、七清浄と十六観智を本当には理解していない。これが問題の起こる原因である。

Q12 いまだ、その他の業処を第四禅に到達するまで修行していない場合、修行者は仏隋念 (Buddhānussati-bhāvana) を修行することはできますか？

A12 できるかも知れない。例えば、心の中で、仏陀の功德を述べる以下のパーリ語を専注しながら、憶念することができるだろうか？「Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācarana-sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānam buddho bhagavāti.」修行者は自分の心に専注することができるだろうか？通常、心は四方八方へ飛び散るに違いない。というのも、我々は仏陀に会ったことがないため、ただ想像によって仏陀の功德を思惟するしかないからである。

例えば、我々はみな呼吸しており、また呼吸というものをしっかり感じることができる。しかし、我々は完全に呼吸に専注することができるだろうか？これはただいま現在、そこに存在している対象であり、想像上の対象ではない。ある種の初心者にとって、ただいま現在の対象であっても、完全に専注することはできないでいる。それなのにその上に、想像に基づいた対象（仏陀の功德）に専注する必要があるだろうか？

我々は仏陀に会ったことがなく、ただ書物かまたは先生から仏陀の戒徳が非常に清浄であったことを聞いているに過ぎない。それならば、仏陀の清浄なる戒徳を対象にして憶念に専注していただきたい。次に、仏陀の禅定は非常に純潔であったので、仏陀の純潔なる禅定に専注していただきたい。修行者は仏陀の純潔なる禅定に専注することができるだろうか？実際には、非常に困難である。もし、その他の禅定のバックアップがなければ、仏陀の功德を憶念することは、まったくもって容易ではない。というのも我々は、ただ想像に基づいているだけなのだから。

同様に、仏陀の智慧も純潔である。仏陀の智慧とは何か？これは実際にみることができないから、ただ想像するだけであり、そのため我々は想像によって、仏陀の純潔なる智

慧を憶念するしかない。修行者は仏陀の純潔なる智慧に專注することができるだろうか？実際にはこれも簡単ではないであろう。

こうしてみれば、やはりその他の禪定のバックアップがなければ、仏随念の修行を成功させるのは、やはり難しいであろう。ただ、修行者は自分の願望に応じてチャレンジすることができるし、取り組むことに何ら問題はない。しかし、近行定に到達するのは非常に困難である。ゆえに、我々は通常は、その他の禪那業処 (jhāna-kammaṭṭhāna) を基礎して仏随念を指導している。

Q 1 3 なぜ、仏随念を修行しても近行定 (upacāra-samādhi) に到達するだけで、安止定 (appanā-samāpatti) には到達しないのでしょうか？

A 1 3 なぜかといいますと、仏陀の功德は非常に奥深く、それらは世俗諦ではなく、究極法 (pramattha-dhamma) だからです。究極法を透視、洞察する定は、強く、力のあるものですが、仏随念ではジャーナを生じさせることが出来ないため、近行定に到達することしか出来ません。現在、あなたは実際に仏随念を修習しているのですから、仏随念の修習が真のジャーナに到達できるかどうか、試してみてください。試せば、自分自身で分かります。

Q 1 4 仏陀の時代において、仏陀が不浄観を指導した後、多くの比丘が自殺したそうです。もし、現代の我々が不浄観 (asubba-bhāvanā) を修行したら、同じ結果を引き起こしことになりませんか？

A 1 4 それらの比丘が自殺したのは、過去世においてなした不善業のためである。彼らは過去において多くの不善業をなし、それらの不善業が熟したために、果を結んだのである。仏陀は彼らが十五日間のうちに死んで、地獄に行くことが分かっていたので、彼らに対して死を恐れてはならないと開示し、かつ不浄観の修行方法を教えた。かくして、彼らは不浄観を修行し、身体の不浄と疎むべきを観察した。不浄観を修行したおかげで、彼らは二度と自分の身体に執着することなく、身体に執着しないという状況の下で、死んだ。彼らは不浄観を修行して、すでに身体への執着を離れていたため、自殺ではあつたけれども、死後天界に生まれた。こういう理由で、仏陀は特に彼らに不浄観を教えたのである。

現在、修行者が不浄観を修行しても、自殺を引き起こすことはない。仏陀は「食欲を止めるためには、不浄観を修行するのがよい」と述べている。不浄観は、一時的に食欲を止めることができる。例えば、ヴァンギーサ大長老 (Vaṅgīsa Mahāthera) のように、村に行って托鉢したときに、愛すべき多くの対象を見て、心の中に食欲 (ragā) が

生起したために、彼はアーナンダ尊者にいかにしてこれらの食欲を止めることができるのかと尋ねた。アーナンダ尊者は彼に不浄観を教え、身体の三十二の部分の不浄で疎むべきことを憶念するよう指導した。〈ギリマーナンダ経 Girimānanda Sutta〉によると、身体の三十二の部分の不浄を憶念するこの修行方法は、生命体の不浄観 (savinñāṇaka-asubha 有識不浄観) という。

このように、仏陀が不浄観を指導したのは、食欲を止めるためである。それは例えば一ヶ月、二ヶ月、三ヶ月、一年、二年・・・というふうに、本来一時的な修行方法であり、長期に修行する必要はない。そのため、不浄観が自殺を引き起こすということはない。

Q15 四界分別観は止禅 (samatha) に属しますか？それとも観禅 (vipassanā) ですか？

A15 四界分別観は止禅の修行方法であり、また観禅の修行方法でもある。もし、組織的・系統的に四界分別観を修行するならば、修行者は浄色 (透明な物質) を見るようになる。密集を看破する前であれば、浄色は氷のように見える。この段階までは止禅である。

続けて、修行者が浄色の中の空間 (ākāsa) に意を注ぐとき、浄色は碎けて色聚が見えるようになる。もし、修行者がこれらの色聚のなかの四界を分析することができたとしても、この段階では、まだ止禅である。しかし、一粒毎の色聚の中の四界を分析し、識別することができる段階になったなら、それは観禅 (vipassanā) の始まりであり、観禅の「幼稚園」のレベルである、ということである。四界分別観は止禅でもあり、観禅でもあるというのは、このことである。

Q16 すでに第四禅に到達した修行者が、四界分別観を修行するときと、いまだ禅那に到達していない修行者が四界分別観を修行するときでは、その結果はどのように異なりますか？

A16 結果は同じである。しかし、十分に定力を有する修行者、例えば安般念第四禅に到達している修行者が究極色法、究極名法を識別するか、または色聚を分析するとき、非常に容易に明晰に了解することができる。なぜであるか？それは專注の心は如実に究極色法、究極名法、およびそれらの因縁を見ることができるからである。しかしながら、これはある種の修行者について述べたもので、すべての修行者について述べたものではない。



＜須師摩經 *Susima Sutta*＞の中に、我々は多くの純観行阿羅漢を見ることができるが、彼らは禅那を修行することなく、組織的・系統的に、いきなり四界分別観から修行を開始し、その後に、観禅 (*vipassanā*) を修行して阿羅漢果に到達する。＜因縁経 *Nidāna Sutta*＞ (相応部・相応 *Samyutta Nikāya-Sam*) の注釈によると、これらの純観行阿羅漢は、四界分別観を修行したあとに、直接観禅の修行に転換するが、その理由は迅速に涅槃を証悟したいがためである。彼らは禅那に到達するために止禅を修行するのは、証悟する時間を浪費することになると考えており、そのため、彼らは四界分別観を、心をして (対象に) 專注させる修行方法とみなしている。彼らは、阿羅漢果を証悟するに十分なハラミツを有しているため、禅那には到達していなくても、彼らの名・色法に対する観智は、非常に明晰なのである。

Q 1 7 修行者が初果須陀洹 (*sotāpanna*) または二果斯陀含 (*sakadāgāmi*) を証悟したあと、来世においてパーチェカ・ブッダ (*paccekabuddha*) または声聞弟子になることはできますか？

A 1 7 声聞弟子にだけなることができる。というのもパーチェッカ・ブッダは二阿僧祇劫と十万劫もの間ハラミツを積みねばならないからである。もし、修行者が釈迦牟尼仏の教化期に修行したことがあり、ただいまだ涅槃 (涅槃とは須陀洹道 *sotāpatti-magga* または斯陀含道 *sakadāgāmi-magga* の対象を意味する) を証悟していないだけなのであれば、彼らはパーチェカ・ブッダ覚智 (*paccekabodhiñāṇa*) のハラミツを具備しているために、未来においてパーチェカ・ブッダになることができる。しかし、この教化期の教法において、ではない。

須陀洹と斯陀含は阿那含または阿羅漢を証悟することができるが、しかし、パーチェカ・ブッダになることはできない。＜小部・犀牛経 *Khaggavisāṇa Sutta*、*Khuddaka Nikāya*＞において、仏陀は二十四のパーチェカ・ブッダについて述べている。パーチェカ・ブッダは、仏陀が世に出ず、教化しない時期において出現する。仏陀が世に出て、彼が教化する時代においては、パーチェカ・ブッダは出現しない。仏陀の教化の時代には、声聞弟子しか存在せず、パーチェカ・ブッダはいない。

菩薩であるシダッタ王子が誕生したとき、マータンガ (*Mātanga*) という名のパーチェカ・ブッダがいた。そのとき、天神は欣喜雀躍し、お互いに「菩薩が生まれた」と言い合ったため、パーチェカ・ブッダはそれを聞いて、即刻般涅槃に入った。というのも仏陀の教化期においては、パーチェカ・ブッダが世にいてはならないからである。この教法の期間において、有名なデーヴァダッタは、これから一万劫の後にパーチェカ・ブッダになる。彼の有名な弟子アジャセ王もまた、未来においてパーチェカ・ブッ

ダになることになっている。彼らは、未来において仏陀が世に出ない時期において、パーチェカ・ブツダになることができ、この仏陀の教化期においては、パーチェカ・ブツダになることはできない。

Q18 経のなかで、同時に二人の仏陀が、この世に出現することはできないと述べられているけれども、パーチェカ・ブツダは、どうですか？二人のパーチェカ・ブツダが出現することはできますか？

A18 可能である。正等正覚（注2）（*sammāsambuddha*）の仏は同時に出現することはできないが、しかし、パーチェカ・ブツダなら、何人でも世間に出現することができる。

例えば、紅蓮皇后（*Paduma-devī*）の子供たち5百人は皆、パーチェカ・ブツダになった。そのころ、シッダッタ菩薩は六つの牙をもつ巨象に生まれ、色々な果物で五百人のパーチェカ・ブツダを供養した。このことは多くの〈本生経 *Jātaka*〉のなかの物語の中に語られている。二人のブツダが同時に出現できないということは、パーリ経典〈アビダンマヴィバンガ *Abhidhamma Vibhaṅga*〉のなかで述べられている。

Q19 パーチェカ・ブツダは永遠にパーチェカ・ブツダですか？またはいつか、人道に生まれて仏陀になるか阿羅漢になることはありますか？

A19 否である。パーチェカ・ブツダはパーチェカ・ブツダである。パーチェカ・ブツダの時期において、その命は彼らの最後の生になる。パーチェカ・ブツダは、阿羅漢でもあり、独立した阿羅漢（注3）または小さな仏陀である。彼らはどのような教師の指導も仰がずに、自分で四聖諦を証悟するが、しかし、他人に四聖諦を指導することはできない。なぜか？彼らは世俗諦に精通しておらず、例えば触（*phassa*）、受（*vedanā*）などのように、究極法に名称をつけたりすることができないからである。彼らは弟子に四聖諦を指導することができないので、小さな仏陀と呼ばれるのである。

Q20 修行者が名法を識別するとき、他心通を具備することはありますか？

A20 外にある名法を識別するには、二種類の方式がある。一つは観禅（*vipassanā*）で、もう一つは他心通（*cetopariya-ñāṇa*）である。他心通とは、他人の心のなかの意念を知る能力である。この種の神通は、簡単に他人の心を知ることができるために、他心通を具備している人は、他人の心を個別に識別することができる。反対に、観智は他人の心を知ることにはできない。観智はただ外側の名法を丸ごと識別するものであり、個別に識別するのではないからである。観智は、「これは男性、これは女性・・・」と識

別することはできず、外側にある世界を全体的に識別するだけで、個別の対象を研究するわけではない。ゆえに観智は、他人の心を知ることはできない。

純観行阿羅漢 (suddhaviṣṣanā-arahant) も、内側と外側の名・色法を識別する。彼らは、禪那と神通を修行しないので、神通を持っていない。しかし彼らは阿羅漢を証悟することはできる。このように、観禪の領域と神通の領域とは異なっているのである。

Q 2 1 修行者が色界禪那名法 (rūpāvacara-jhāna-nāma-dhamma) と無色界禪那名法 (arūpāvacara-jhāna-nāma-dhamma) を識別しなくても、阿羅漢果を証悟することができるのでしょうか？

A 2 1 色界禪那名法と無色界禪那名法を識別しなくても、修行者は阿羅漢果を証悟することはできる。というのも、禪那に到達した人だけが、禪那法——色界禪那法と無色禪那法を識別することができるからである。純観行者 (suddhaviṣṣanā-yānika) は、禪那法を識別することはできない。というのも、彼らは禪那に到達していないからである。彼らは内なる名法を詳細に識別するが、しかし、外側の名法を詳細に識別することはできず、外側の名法については、その概略を識別するだけである。彼らにとっては、このように修行して阿羅漢を証悟すれば、それで充分なのである。

Q 2 2 もし、修行者が近行定 (upacāra-samādhi) に到達していながら、しかしいまだ安止定 (appanā-samādhi) に到達していないとして、その修行者が名法を識別する段階になったなら、識別するのは色界名法 (rūpāvacara-nāma-dhamma) でしょうか、それとも欲界色法 (kāmvāvacara-nāma-dhamma) でしょうか？

A 2 2 欲界名法のみである。というのも禪那以前のあらゆる止禪の修行は、すべて欲界法 (kāmvāvacara-dhamma) であるからである。

禪那に到達する前、業処の対象に專注することを通して、修行者はある程度の定に到達することができる。そのような定は欲界定であり、色界禪 (rūpāvacara-jhāna) でも無色界禪 (arūpāvacara-jhāna) でもない。

例えば、安般念の修行をするとき、修行者が組織的・系統的に励むならば、やがて安般念似相 (ānāpāna-paṭibhāga-nimitta) が見えてくる。似相が見え始めるころの最初の段階における定は、遍作定 (parikamma-samādhi) である。この遍作定は欲界法である。

安般念似相を対象にして、継続的に定力を育成し、定力がますます強くなって、禪那の直前の段階にきたなら、その定は近行定 (upacāra-samādhi) という。当該の近行定もまた、欲界法である。

欲界定と禪那定（安止定）とはどのように異なるか？それらは、ともに安般念似相を対象にしているが、しかし、それぞれの強さが異なっている。一つの心路過程の中で、近行定はただ七回生起できるに過ぎないが、安止定は連続して無数に生起することができる。名業処の段階まで修行したなら、修行者はこの違いを判別することができるであろう。

<清浄道論 Visuddhimagga>にも、この二種類の定の区別が書かれている。近行定の段階では、近行定の諸禪支が十分に強くないため、有分がよく生起するが、安止定の段階になると、諸禪支が強くて力のあるものになるため、修行者は数時間または一日中絶え間なく完全に專注することができるようになり、有分は生起しなくなる。これが二者の間の違いである。

Q 2 3 修行者が色界禪那法、または無色界禪那法を識別するとき、彼は安止定のなかに留まっているのか、それとも安止定の外なのでしょうか？

A 2 3 安止定の中に留まっているのでもなく、近行定に留まっているのでもなく、観智 (vipassanā-ñāṇa) である。修行者は禪那の中から出てきたあと、初めて禪那法を識別することができるが、この観智は欲界法である。

安般念を例にとると、近行定はただ安般念似相を対象にすることができるだけであるが、しかし安止定もまた、安般念似相を対象にすることができるだけである。観智なら、これらの禪那法を対象とすることができる。このようにそれらは対象が異なっているのである。

禪那法を識別するときは、近行定に留まっているのでもなく、安止定に留まっているのでもない。<清浄道論>では、この種の定を刹那定 (khaṇika-samādhī) と呼んでいる。

Q 2 4 修行者が禪支を識別するとき、これらの禪支は現在の名法ですか？それとも過去の名法ですか？

A 2 4 それらは過去の名法である。それらはすでに消滅している（ものである）。修行者は同時に対象と門 (dvāra) を識別しなければならない。安般念を例にとると、ここでいう対象とは安般念似相であり、門とは有分心 (bhavaṅga) である。有分心があるため、また意門ともいうのである。もし、この二者を同時に識別することができたならば、修行者は禪支を識別することができる。

一つの心識刹那の中には、二つの心が同時に発生することはできない。例えば、これは一本の指であるが、この指を用いて、この同じ指の先を触ることはできない。しかし、もう一つ別の指でなら、触ることができる。おなじように、この指は過去の禪那法であり、もう一つ別の指がちょうど観智にあたる。これがそれらの相互の関係である。

どのような心路過程も生起していないとき、有分心が生起する。心路過程が生起するとき、有分心は消失する。禪那法が生起する前、有分心は存在する可能性はあるが、禪那法が生起すれば、有分心は消失する。禪那法を識別する観智が生起するとき、禪那法は消滅する。観智は、同時に対象と門（注4）を識別するため、観智自身の直前の禪那法を識別することができる。対象を識別したあと、修行者は禪那に入る。その禪那から出たあとに、禪那の対象（例えば安般念似相）が有分意門に出現するとき、修行者は非常に容易に禪支を識別することができるのである。

Q25 修行者が止禪を修行したなら、前もって自分の死ぬときを知ることができますか？自分の寿命を延ばすことができますか？

A25 死ぬ時間を予知するのは、天眼通（*dibbacakkhu-abhinñāṇa*）の領域である。天眼通には三支ある。そのなかの一支は、未来分智（*anāgatamsa-ñāṇa*）といい、それは未来の事柄を予知することができる。もし、修行者が修行に励み、天眼通を得たなら、自分がいつ死ぬかを予知することはできる。しかしながら、ただ観禪だけを修行するならば、修行者はだいたいの時を知ることができるだけである。

止禪を修行しても修行者の寿命を引き伸ばすことはできない。というのも、寿命は個人の業によって決定されるからである。ゆえに、もし観禪を修して阿羅漢に到達することがないならば、修行者は自己の業に応じて、未来における生を継続することになる。

Q26 教師の立場にたって考えると、仏陀が弟子たちを、自分と同じ高度な境地に至るまで指導することができないことが、彼に失望をもたらさなかったのでしょうか？

A26 仏陀は失望を感じないであろう。それは、あなたの想像に過ぎない。というのも、仏陀は完全に憂いと感傷を滅し、取り除いたからである。仏陀は一切の衆生の境地を理解していたので、仏陀はただ、衆生自身が自己のハラミツを完成させることを援助したかっただけである。

苦を滅する境地に到達することは非常に重要である。ゆえに、仏陀は衆生が涅槃に到達する道を教えたのである。彼は、一切の糞便が厭うべきものであるように、どのような生命も賞賛することがない。糞便と同じく、一切の生命は厭うべきものであるからである。ゆえに、仏陀は寂滅に到達する方法を指導したのである。

衆生が生死輪廻の尽きるところ（即ち涅槃に到達すること）に到達したあと、一切は同じになる。彼我の間になんらの違いもなくなる。というのは、涅槃は一切有為法

（*saṅkhāra-dhamma* 行法）の停止であるからである。そのときには仏陀もなく、弟子もない。

Q 2 7 滅尽定 (nirodha-samāpatti) に入る前には、先に四項目の決心 (adhiṭṭhāna) をしなければならない。もし、修行者が第一番目の決心 (いつ出定するかということ) を忘れた場合、滅尽定の中で死ぬことになりますか？それとも出定できますか？

A 2 7 滅尽定に入る前に、これらの聖者は常々、自分の寿命について思惟する。これは彼らの本性である。もし、正念がないのならば、彼らは何事もできないので、彼らは常に自己の寿命のことを考えている。

仮に、彼らの寿命が七日間で終わるとして、彼らは七日以内 (寿命が尽きる前) に滅尽定から出てくることを決意するので、滅尽定の中で死ぬことはない。滅尽定では、すべての名法と色法が停止する。死亡を執行する死亡心 (cuti-citta) は、最後の有分心であり、滅尽定と死亡心は同時に発生することはない。

Q 2 8 モッガラナ尊者は、過去世において、どのような悪業をなしたために、あのような悲惨な果報を引きおこさざるを得なかったのですか？

A 2 8 過去のある人生において、彼は妻のために、自分の両親を殺そうと計画した。あるとき、彼は両親を死ぬほど打ちのめしたが、両親は死ななかった。

この事件のとき、多くの不善思 (akusala-cetanā) が起きた。一秒の内に、何十億個の不善思が起きるとして、もし、一時間もの間、両親を殺害する計画を立てていたとすると、数え切れないほどの不善思が生じたことになる。一つの不善思は、一つの悪報を生む。この強くて力のある多くの不善思が、地獄での悪報を絶え間なく生じさせることになり、そのため、彼は非常に長い時間、地獄の中で苦しみを受けなければならなかった。

地獄において悪報を受けたあと、残りの、比較的弱い不善思が人道の中で悪報を結実した。この不善業のために、彼は多くの世で、苦しみの果報を受けたのである。

Q 2 9 修行者は四禪八定の、ある一つの定の中、または外で、天神 (deva) または梵天 (brahmā) とコミュニケーションができますか？

A 2 9 できない。もし彼らとコミュニケーションしたいのであれば、修行者は如意通 (iddhividha-abhiññāna 神変通) を具備していなければならない。

Q 3 0 純観行者は、生滅随観智 (udayabbaya-ñāna) でもって、どれくらいの来世を察知することができますか？

A 3 0 生滅随観智の段階で、仏陀は二種類の縁起を見極める方法を教えている。その中の一部を例として説明したいと思う。

「無明が生起するとき、色が生起する。」「(渴)愛が生起するとき、色が生起する。」
「業力が生起するとき、色が生起する」つぎに、修行者はそれらの色の生起の段階を見極めるようチャレンジする。その後、「食物が生起するとき、色が生起する」同様に、修行者はそれらの色の生起の段階を見極めることにチャレンジしなければならず、合計五種類の生起智(注5) (samudaya-ñāṇa) となる。

つぎに、仏陀は五種類の息滅智(注5) (vaya-ñāṇa) を指導した。「無明が消滅すると、色が消滅する」「(渴)愛が消滅すると、色が消滅する」「業力が消滅すると、色が消滅する」「食物が消滅すると、色が消滅する」

この種の消滅は、一時的な消滅ではなく、完全な消滅である。完全な消滅は、いつ発生することができるのか? 修行者が阿羅漢道 (arahatta-magga) を成就するとき発生する。そのとき、無明、(渴)愛、取、行、業力は完全に消滅する。

もし、修行者が今世において阿羅漢道を証悟することが確定しているならば、彼の未来は、今世で終わるということである。もし、彼が未来のある時期に、阿羅漢道を証悟するのであれば、彼はその世まで識別を続ける必要がある。というのも、無明、(渴)愛、取、行、業力というこの五種類の因が完全に消滅することによって、五蘊も完全に消滅するからである。この五種類の因は、修行者が阿羅漢道を証悟するとき、完全に消滅する。果報としての五蘊は、修行者が般涅槃に入るときに、完全に消滅する。この二種類の消滅は、完全なる消滅であり、それは二度と生起することはない。それを我々は無生の滅 (anuppāda-nirodha) という。無生の滅 (anuppāda-nirodha) とは、二度と再び、生起することのない消滅を意味する。

修行者はこの二種類の消滅を見極めることにチャレンジする必要があるが、ゆえに、純観行者は、未来の名色を、この段階まで識別しなければならないのである。

Q 3 1 修行者は阿羅漢道と般涅槃を証悟するときまで、来世を識別しなければならない。この来世において、修行者の修行の状況は、確定的なものなのでしょうか、それとも、なお変化するのでしょうか?

A 3 1 <アビダンマ>には七部の書がある。そのなかの一部は、その名称を<双論 Yamaka>という。<双論>のなかで、仏陀は二種類の最終有者 (pacchimabhavika) について述べている。最終有者の意味は、最後の一生に到達した人、という意味である。その中の一種の人は、真実の最終有者であり、もう一つは、真実の最終有者ではない。いわゆる真実の最終有者とは、すでに阿羅漢果を証悟したことが確定した人、例えばシャーリプトラ尊者、モッガラーナ尊者などである。彼らは確実に、すでにこの生において阿羅漢を証悟し、もはや(状況が)変更されることはない。もう一種の最終有者は、(状況が)変更されるかもしれないもので、例えば有名なアジャセ王 (Ajātasattu) な

どである。彼はビンビサーラ王（Bimbisāra）の息子であるが、彼にはく沙門果経 *Sāmaññaphala Sutta* を聞いたあとに、須陀洹道果を証悟することができるほどの十分なハラミツがあった。しかし、彼は須陀洹道果を証悟してはいない。というのも、彼は自分の父親を殺したからである。父親殺しは重大な不善業であり、それが彼に須陀洹道果を証悟させなかったのである。この種の人を、真実ではない最終有者という。同様に、ある種の修行者についていえば、彼らは未来のいつかの世において、阿羅漢果を証悟することは確定している。しかし、ある種の修行者は、それは確定的でなく、状況が変化する可能性が残されているのである。

我々は未来の状況を判別する必要がある。なぜか？それは来世の名色（*nāma-rūpa*）を厭うがためであり、これは厭離随観智（*nibbidā-nāna*）である。もし、この種の観智が熟したなら、修行者は今世において阿羅漢道果を証悟する。もし、この種の観智が熟していないならば、修行者は未来のいつかの世においてしか、阿羅漢道果を証悟することができない。そうなれば、アジャセ王の例と同じく、状況は変化するかもしれない。

アジャセ王の例で説明するならば、彼は初果須陀洹を証悟するだけの十分なハラミツ（*pāramī*）を具備していた。ここでいう「ハラミツ」とは、善業の力であり、それは一種の業力である。しかし、この業力は、更に強くて力のある不善業によって妨害されたのであり、実際に、あの強くて力のある不善業がこの善業力の果報を破壊したのである。あの不善業とは、自分の父親を殺したことを指しており、それは非常に重い悪業であって、彼が聖道（*ariya-magga*）を証悟するのを阻止した。もし、彼が自分の父親を殺していなかったならば、彼は須陀洹果を証悟することができたが、しかし、彼は自分の父親を殺したために、須陀洹果を証悟することができなかったのである。彼の過去世の善業は果報を結ぶことができず、新しい不善業の果報が実を結んだのである。

修行者の来世もまた同じようなものである。業力に変更があった場合、果報もまた変化する。もし、業力が変化しないならば、果報も変化しない。果報は業力によって決定されるから、修行者はその業力を見極めることにチャレンジするべきであるが、それらは無明、（渴）愛、取などの煩惱によって取り囲まれている。もし、煩惱の力と業の力が変化したなら、それらの果報も変化するようになる。修行者が未来の名・色法を識別するとき、これらの業力と煩惱を識別することにもチャレンジするべきである。

Q 3 2 無常であるから苦であり、苦であるから無我である。この三相の因と果（注7）は同じものなのでしょうか？

A 3 2 同じである。経のなか、特にく蘊品 *Khandha Vagga* またはく六処品 *Salāyatana Vagga* のなかで、仏陀は一つの経を教えているが、我々はそれをく有因無常経 *Sahetuanicca Sutta* と呼んでいるものである。

「比丘たちよ。色は無常である」「色と作り出す因縁条件もまた無常である。仏陀はこれらの因縁条件を二種類、即ち因 (hetu) と縁 (paccaya) に分類している。因 (hetu) とは、果を作り出すことのできる条件である。縁 (paccaya) とは、因を支えることのできる条件である。例えば、色の因は無明 (avijjā)、(渴) 愛 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra)、業 (kamma) である。これらの因は、無常であるが、それらによって作り出された果は常でありえるだろうか？色の縁は心 (citta)、時節 (utu)、食物 (āhāra) である。心は心生色 (cittaja-rūpa) を作り出す。一粒毎の色聚のなかの火界は時節というが、時節は時節生色 (utuja-rūpa) を作り出す。一粒毎の色聚のなかの栄養素は、食素 (ojā) というが、食素は食生食素 (āhāraja-ojā) によってバックアップされた食生色 (āhāraja-rūpa) を作り出すことができる。心、時節と食物は縁 (バックアップの条件) であり、それらも無常である。因と縁がともに無常であるとき、それらを作り出す果というのは、どうして常であることができるだろうか？因と縁が無常であるなら、果も無常であり、それらは同様なのである。苦と無我也また同じ理である。

Q 3 3 世俗諦 (sammuti-saccā) は概念法 (Paññātti) を基礎にして打ち立てられているが、それならば、それらは邪見 (micchāditti) の一種なのではないか？

A 3 3 我々はこの種の見解を世間通称我論 (loka-samañña-attavāda) と呼ぶ。この種の我論 (attavāda) は微弱なものであり、あるときには、サカーヤ・デッティ (sakkāya-diṭṭhi 身見) とも呼んでいる。それは微弱なものではあるけれども、しかし、影響力はある。なぜか？もし、修行者がこの種の見解を取り除くことができないならば、究極名色 (paramattha-nāmarūpa) を見ることはできないからである。もし、究極名色を見ることができないならば、名・色の因縁を了解することもできない。究極名色を識別することができないならば、名色識別智 (nāmarūpa-pariccheda-ñāna) を獲得することができない。名・色の因と縁および因果間の関係を了解できないのであれば、縁摂受智 (paccaya-pariggaha-ñāna) を獲得することができないのである。

名色識別智と縁摂受智は観禪における基礎的な観智であり、観禪の始まりの段階である。もし、この始まりの段階において修行が成功しないならば、真実の観禪を修行することはできない。観禪を修しないのであれば、涅槃を証悟することはできない。涅槃を証悟しなければ、四悪道を離脱することはできず、三十一界を離脱することもできない。ゆえに、我々はこの種の間違った見解を取り除く必要があるのである。しかし、あるときは戒を制定するために、またあるときは止禪の法門を解説するために、仏陀もまた世俗諦を教えたのである。仏陀が戒律 (sīka) を教えるとき、彼は世俗諦による必要があった。彼は以下のように指導することはできない。「あなたは色名を殺してはならない。」とはいえず、彼は「あなたはその他の衆生を殺してはならない」と言

わねばならない。「あなたは父母を敬いなさい」というとき、「あなたは名色を敬いなさい」とはいえない。彼は「名色、どうぞこちらへ」とはいえず、「比丘よ、どうぞこちらへ」と言わねばならない。

地遍、安般念似相などは、ただの概念法に過ぎず、それは世俗諦である。もし、禅定の修行に成功したいのであれば、修行者はこれらの世俗諦に專注しなければならない。もし、組織的・系統的に地遍似相に專注するなら、修行者は八定に到達することができる。しかし、もし究極名色を止禅の対象とするならば、修行者は禅那に到達することはできない。このようなことから、止禅の法門を説明するために、仏陀もまた世俗諦を指導することができるのである。

あるときは、仏陀は世間を保護するために、世俗諦を説く。〈アビダンマ〉によると、もし、父親を分析するならば、それはただ名・色としか見えないし、もし、母親を分析しても、それは名・色としか見えない……。もし仏陀を分析するなら、それはただの名・色としか見えない。あらゆるものは名・色であるというのは真実諦

(paramattha-saccā 勝義諦・真諦)である。しかし、だからといって、「これは父親」「これは母親」「これは娘」「これは息子」……と分別することができないのならば、人々は間違った行為によって、多くの問題が発生するに違いない。もし人々がそのようにすれば、多くの不善業が生じる。仏陀はすべての衆生に無限の慈悲を持っていたので、世間を守るために、仏陀は世俗諦を指導することもあったのである。

世俗諦に頼るだけでは、涅槃を証悟することはできない。もし、涅槃を証悟したいのであれば、修行者は真実諦も理解する必要がある。修行者は究極名色とそれらの因縁を見極め、その後に究極名色とその因縁の無常、苦、無我の本質を見極めることにチャレンジすべきである。このような観智によってこそ、修行者は涅槃を証悟することができるのである。ゆえに、仏陀は真実諦と世俗諦の両方を指導したのである。

(注1) 菩薩を欲界に生まれさせる業は禅那法ではない。というのは、禅那は色界または無色界の結生心をつくりだすが、欲界の結生心をつくりだすことはない。このことから、菩薩にとっては禅那に到達する前の慈心観が、人間界に生まれる因になるのであって、慈心禅によるのではない。

(注2) 正等正覚 sammāsambuddha——一人で正覚を証悟したうえに、悟った真理に基づいて弟子を指導することができる。パーチェカ・ブッダもまた一人で覚悟・覚醒するが、自分の証した真理を弟子に教えることができない。

(注3) 独立の阿羅漢—声聞弟子は、仏陀または仏陀の弟子の説法を聞いて、初めて阿羅漢を証悟することができる。パーチェカ・ブッダは誰の指導も受けないまま、独自に阿羅漢果を証悟することができるので、独立した阿羅漢（独覚）と呼ばれる。

(注4) 心は対象を識別することができるし、また心自体は、識別の対象となることができる。しかしながら、心は自分自身を対象とすることはできない。識別者は、自己を識別することができないからである。しかし、同様の意門においては、後から生じる心は、先に生じた心を識別することができる。ゆえに、もし修行者が意門と対象を同時に識別することができたならば、すでに過去となった禅那法を識別することができるのである。

(注5) 五種類の生起智—前者四種（無明、（渴）愛、業力、食物の生起によって生起する）に、色の生起を加えて、合計五種類になる。

(注6) 五種類の息滅智—前者四種（無明、（渴）愛、業力、食物の消滅によって消滅する）に、色の消滅を加えて、合計五種類になる。

無常、苦、無我は行法における三種の本質である。それらの間には因果関係はない。ゆえにセヤドーは、ただ各々の因果についてのみ解答した。古い訳では「無常ゆえに苦であり、苦であるがゆえに無我である」となっているが、その意味は「すべての無常なる事物は苦であり、すべての苦である事物は無我である」ということである。無常が因、苦が果であり、苦が因で、無我が果であると誤解してはならない。



第十一章 台湾人尼僧からの手紙

戒、定、慧の三つの無漏の教えは、仏教の修行と学習における三つの段階であり、この三つの無漏の教えは凡夫を聖者に変えることができます。覚音論師が書いた<清浄道論>は、戒、定、慧の三学を要綱として、七清浄および十六観智を修習するものです。ビルマのパオ・セヤドーは、瞑想の修行を指導するとき、<清浄道論>に依拠するだけでなく、パーリ仏典と<アピダルマ>の注釈にも依拠します。このようにして初めて、修行のステップが明確になり、総合的な修行順序が明らかになるのです。また、戒が定

と慧の基礎であることを強調することによって、修行者の慧命を守るようにも配慮されています。

パオ僧院における修行の目的は「今（世）において涅槃を観る」ということです。涅槃を観た後、行、住、坐、臥において、時々刻々、不断に観禅（vipassanā）の修習を行わなければなりません。全ての名・色（五蘊としての心・身）を、無常、苦、無我として観照するのですが、過去、現在、未来、内、外、粗さ、細かさ、劣性、優性、近さ、遠さというこの十一項目が、観照する対象・範囲です。このように観照して初めて、修行者は徐々に煩悩を減少させ、自ら道果を証することができるでしょう。（このように修行すれば）どのような種類の煩悩が絶たれたのか、どのような果位を証したのであるか、自分自身ではっきりと知ることができます。故に常に、いまだ断っていない煩悩を検証して断ち、最後には一切の煩悩を断ち尽くして四果阿羅漢を証悟し、後有を受けないこと（般涅槃すること）、これが真の究極の解脱であります。

この解脱への道において、観禅（vipassanā）は必ず止禅（samatha）によって裏打ちされなければなりません。そうすることによって、初めて真実の名・色法の生滅、無常、苦、無我を、如実に照見することができるのです。禅定の力の支えがなくて、どうして色聚を分析し、身体はただ地、水、火、風という四つの大きな種色及び二十四の所造色の組み合わせにすぎないのだ、ということを知ることができるのでしょうか？我々が心を生起させ、思念を動かすとき、禅定がないなら、どのようにして心全体、心所の心路過程を観察することができるのでしょうか？禅定の力がない者が過去を觀じ未来を照らし、三世全体を貫く因果関係を明らかにすることができるのでしょうか？ですからパオ僧院では、「戒清浄」の基礎の上に、止禅業処を修習するのです。四禅八定を証したとき、「心清浄」を達成することができます。このようにして初めて、修行者は名・色を判別・確認することができるようになりますし、また名・色識別智を証して「見清浄」に到達することができるようになるのです。

十二因縁觀は三世の前因・後果を觀ずるもので、縁摂受智を証するものです。即ち、「度疑清浄」です。修行者は見清浄、度疑清浄の力があって初めて、三世の因果関係による名・色の生滅、無常、苦、無我を、智慧をもって觀ずることができ、かつ、その後には思惟智、生滅智を証して、「道非道智慧清浄」に到達することができるのです。また、壊滅隨觀智から行捨智までの七種類の觀智を証して初めて、「行道智見清浄」に到達することができます。次に、種姓智、道智、果智と省察智を証して初めて、「智見清浄」となります。故に、観禅は止禅を基礎とし、止禅は安般念または四界分別觀を入門の手段として修習する必要があるのです。

この末法の時代に原初的な瞑想方法を学び・修習することができるのは真の喜びで、私にとって、仏陀の時代に回帰したようでもあり、真の真理の喜びを感じます。パオ・セヤドーが長年隠遁修行され、智慧の結晶を獲得されたが故に、このように修行ステップが明確である瞑想方法を後学の者に伝授することができるようになったことは、感謝にたえません。セヤドーは、外見は声聞弟子の姿でありつつ、内面に菩薩の徳行を秘めている方で、誠に、当代において得がたき禅師であり、瞑想方法である、といわざるを得ません。我々にとって、もっと幸いなことは、1998年4月から6月にかけて、パオ・セヤドーが台湾の寺院の要請に答えて、初めて台湾に瞑想の指導に来られたことです。これまでの（大乘系の）瞑想修行の（理論と実践の）不足・欠落を補うパオ・セヤドーによる瞑想指導は、必ずや、台湾における上座部仏教瞑想法修習の風潮を呼び起こすに違いありません。

願わくば、セヤドーの緻密で精密な法話の開示と質問者への回答が、修行者にとってこの殊勝な瞑想方法への深い理解となりますように。願わくば、正法が世に長く留まりますように。

また、この著書が世に問われ、生死の迷いを越えて解脱を求める世界中の修行者の拠り所となりますように。多くの人々が、真に解脱の道に歩み入り、自ら「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」の三法印を証されますように。空理・空論ではなく、理論的理解と実証・修行を並行させ、定と慧をバランス良く保ち、止と観を二つながら運用する。「人が水を飲むとき、自らその冷暖を知る」といわれるが如く、自ら証悟した者だけが、その内にある法樂を享受することができるということを（肯うではありませんか）。

1998年9月22日パオ僧院にて 台湾人比丘尼

